



# MC-160

<b>ES</b>	MANUAL DE USUARIO	7
<b>EN</b>	USER MANUAL	20
<b>FR</b>	MANUEL DE L'UTILISATEUR	33
<b>IT</b>	MANUALE D'USO	46
<b>CA</b>	MANUAL D'USUARI	59
<b>DE</b>	BENUTZERHANDBUCH	72
<b>PT</b>	MANUAL DE USUÁRIO	85
<b>NL</b>	GEBRUIKERSHANDLEIDING	98

## **ES. CÓMO CONECTAR TU CINTA CON LA APLICACIÓN MÓVIL**

En este documento encontrarás los enlaces y pasos necesarios para conectar tu cinta de correr con las principales aplicaciones de entrenamiento compatibles.

1. Activa el Bluetooth de tu teléfono, asegúrate de que esté encendido y sin conexión activa con otros dispositivos.
2. Enciende la cinta de correr.
3. Abre la aplicación móvil: Inicia sesión o crea una cuenta si es la primera vez que la usas.
4. Selecciona la opción para conectar o emparejar dispositivo: Puede llamarse "Conectar dispositivo", "Add Device" o "Vincular equipo", según la app. La aplicación buscará automáticamente los equipos cercanos.
5. Elige tu cinta de correr en la lista de dispositivos detectados (suele identificarse empezando por LJJ).
6. Confirma la conexión.

Consejos si la conexión falla:

Reinicia el Bluetooth del teléfono. Apaga y vuelve a encender la cinta. Asegúrate de que la cinta no esté conectada a otro dispositivo. Cierra y vuelve a abrir la app.

## **EN. HOW TO CONNECT YOUR TREADMILL TO THE MOBILE APP**

In this document you will find the links and steps required to connect your treadmill to the main compatible training applications.

1. Enable Bluetooth on your phone and make sure it is turned on and not actively connected to other devices.
2. Turn on the treadmill.
3. Open the mobile app: Log in or create an account if it is your first time using it.
4. Select the option to connect or pair a device: It may be called "Connect device", "Add Device" or "Pair device", depending on the app. The application will automatically search for nearby devices.
5. Choose your treadmill from the list of detected devices (it is usually identified starting with LJJ).
6. Confirm the connection.

Tips if the connection fails:

Restart the phone's Bluetooth. Turn the treadmill off and on again. Make sure the treadmill is not connected to another device. Close and reopen the app.

## **FR. COMMENT CONNECTER VOTRE TAPIS DE COURSE À L'APPLICATION MOBILE**

Dans ce document, vous trouverez les liens et les étapes nécessaires pour connecter votre tapis de course aux principales applications d'entraînement compatibles.

1. Activez le Bluetooth de votre téléphone et assurez-vous qu'il est activé et qu'il n'est pas connecté à d'autres appareils.
2. Allumez le tapis de course.
3. Ouvrez l'application mobile : Connectez-vous ou créez un compte si vous l'utilisez pour la première fois.
4. Sélectionnez l'option pour connecter ou appairer un appareil : Elle peut s'appeler « Connecter un appareil », « Add Device » ou « Associer un appareil », selon l'application. L'application recherchera automatiquement les appareils à proximité.
5. Choisissez votre tapis de course dans la liste des appareils détectés (il est généralement identifié en commençant par LJJ).
6. Confirmez la connexion.

Conseils si la connexion échoue :

Redémarrez le Bluetooth du téléphone. Éteignez puis rallumez le tapis de course. Assurez-vous que le tapis n'est pas connecté à un autre appareil. Fermez puis rouvrez l'application.

## **IT. COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT ALL'APPLICAZIONE MOBILE**

In questo documento troverai i link e i passaggi necessari per collegare il tapis roulant alle principali applicazioni di allenamento compatibili.

1. Attiva il Bluetooth del tuo telefono e assicurati che sia acceso e senza connessione attiva con altri dispositivi.
2. Accendi il tapis roulant.
3. Apri l'applicazione mobile: Accedi o crea un account se è la prima volta che la utilizzi.
4. Seleziona l'opzione per collegare o associare un dispositivo: Può chiamarsi "Connect device", "Add Device" o "Collega dispositivo", a seconda dell'app. L'applicazione cercherà automaticamente i dispositivi vicini.
5. Scegli il tuo tapis roulant dalla lista dei dispositivi rilevati (di solito è identificato iniziando con LJJ).
6. Conferma la connessione.

Consigli se la connessione non riesce:

Riavvia il Bluetooth del telefono. Spegni e riaccendi il tapis roulant. Assicurati che il tapis roulant non sia collegato a un altro dispositivo. Chiudi e riapri l'app.

## **CA. COM CONNECTAR LA TEVA CINTA DE CÓRRER AMB L'APLICACIÓ MÒBIL**

En aquest document trobaràs els enllaços i els passos necessaris per connectar la teva cinta de córrer amb les principals aplicacions d'entrenament compatibles.

1. Activa el Bluetooth del teu telèfon i assegura't que estigui encès i sense connexió activa amb altres dispositius.
2. Encén la cinta de córrer.
3. Obre l'aplicació mòbil: Inicia sessió o crea un compte si és la primera vegada que la fas servir.
4. Selecciona l'opció per connectar o emparellar un dispositiu: Pot anomenar-se "Connectar dispositiu", "Add Device" o "Vincular equip", segons l'app. L'aplicació buscarà automàticament els dispositius propers.
5. Tria la teva cinta de córrer a la llista de dispositius detectats (normalment s'identifica començant per LJJ).
6. Confirma la connexió.

Consells si la connexió falla:

Reinicia el Bluetooth del telèfon. Apaga i torna a encendre la cinta. Assegura't que la cinta no estigui connectada a un altre dispositiu. Tanca i torna a obrir l'app.

## **DE. SO VERBINDEN SIE IHR LAUFBAND MIT DER MOBILEN APP**

In diesem Dokument finden Sie die Links und Schritte, die erforderlich sind, um Ihr Laufband mit den wichtigsten kompatiblen Trainings-Apps zu verbinden.

1. Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Telefon und stellen Sie sicher, dass es eingeschaltet ist und keine aktive Verbindung zu anderen Geräten besteht.
2. Schalten Sie das Laufband ein.
3. Öffnen Sie die mobile App: Melden Sie sich an oder erstellen Sie ein Konto, wenn Sie die App zum ersten Mal verwenden.
4. Wählen Sie die Option zum Verbinden oder Koppeln eines Geräts: Sie kann je nach App „Gerät verbinden“, „Add Device“ oder „Gerät koppeln“ heißen. Die App sucht automatisch nach Geräten in der Nähe.
5. Wählen Sie Ihr Laufband aus der Liste der erkannten Geräte (es wird normalerweise mit LJJ beginnend identifiziert).
6. Bestätigen Sie die Verbindung.

Tipps, wenn die Verbindung fehlschlägt:

Starten Sie das Bluetooth Ihres Telefons neu. Schalten Sie das Laufband aus und wieder ein. Stellen Sie sicher, dass das Laufband nicht mit einem anderen Gerät verbunden ist. Schließen Sie die App und öffnen Sie sie erneut.

## **PT. COMO CONECTAR A SUA PASSADEIRA À APLICAÇÃO MÓVEL**

Neste documento encontrará os links e os passos necessários para ligar a sua passadeira às principais aplicações de treino compatíveis.

1. Ative o Bluetooth do seu telemóvel e certifique-se de que está ligado e sem ligação ativa a outros dispositivos.
2. Ligue a passadeira.
3. Abra a aplicação móvel! Inicie sessão ou crie uma conta se for a primeira vez que a utiliza.
4. Selecione a opção para ligar ou emparelhar dispositivo: Pode chamar-se "Connect device", "Add Device" ou "Ligar dispositivo", dependendo da aplicação. A aplicação irá procurar automaticamente os dispositivos próximos.
5. Escolha a sua passadeira na lista de dispositivos detetados (normalmente é identificada começando por LJJ).
6. Confirme a ligação.

Conselhos se a ligação falhar:

Reinicie o Bluetooth do telemóvel. Desligue e volte a ligar a passadeira. Certifique-se de que a passadeira não está ligada a outro dispositivo. Feche e volte a abrir a aplicação.












## **NL. HOE U UW LOOPBAND MET DE MOBILE APP VERBINDT**

In dit document vindt u de links en stappen die nodig zijn om uw loopband te verbinden met de belangrijkste compatibele trainingsapps.

1. Schakel Bluetooth op uw telefoon in en zorg ervoor dat het is ingeschakeld en niet actief verbonden is met andere apparaten.
2. Schakel de loopband in.
3. Open de mobiele app: Log in of maak een account aan als u de app voor de eerste keer gebruikt.
4. Selecteer de optie om een apparaat te verbinden of te koppelen: Dit kan "Connect device", "Add Device" of "Apparaat koppelen" heten, afhankelijk van de app. De app zoekt automatisch naar apparaten in de buurt.
5. Kies uw loopband uit de lijst met gedetecteerde apparaten (meestal geïdentificeerd beginnend met LJJ).
6. Bevestig de verbinding.

Tips als de verbinding mislukt:

Start de Bluetooth van uw telefoon opnieuw. Schakel de loopband uit en weer in. Zorg ervoor dat de loopband niet met een ander apparaat verbonden is. Sluit de app en open deze opnieuw.

App	Android	iOS	Instructions
			<p>Videos:  <a href="https://bit.ly/asp-android">https://bit.ly/asp-android</a></p>
			<p>Guide: <a href="https://bit.ly/kinomap-guia">https://bit.ly/kinomap-guia</a></p> <p>Videos:  <a href="https://bit.ly/kinomap-iOS">https://bit.ly/kinomap-iOS</a>  <a href="https://bit.ly/kinomap-android">https://bit.ly/kinomap-android</a></p>
			<p>Guide: <a href="https://bit.ly/guia-zwift">https://bit.ly/guia-zwift</a></p> <p>Videos:  <a href="https://bit.ly/zwift-iOS">https://bit.ly/zwift-iOS</a>  <a href="https://bit.ly/zwift-android">https://bit.ly/zwift-android</a></p>
			<p>Videos:  <a href="https://bit.ly/fitime-iOS">https://bit.ly/fitime-iOS</a>  <a href="https://bit.ly/fitime-android">https://bit.ly/fitime-android</a></p>



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
PRECAUCIONES DE USO	7
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	8
MONTAJE	10
ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	12
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	13
MANTENIMIENTO	15
IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	17
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	18
GARANTÍA	18
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	19

## INTRODUCCIÓN

Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca FITIU.

Tanto si es principiante como deportista aficionado, FITIU será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Realizar ejercicio ofrece múltiples beneficios y la posibilidad de hacerlo diariamente será más accesible gracias a la comodidad que ofrece el producto de entrenar desde casa.

Este producto se ha diseñado para andar a partir de 1 km/h, hacer marcha activa y correr hasta una velocidad de 14 km/h. Esperamos que disfrute con el entrenamiento y que este producto FITIU satisfaga plenamente sus expectativas.

## PRECAUCIONES DE USO

Antes de cualquier utilización, lea todas las precauciones de uso así como las instrucciones de este manual. Consérvelo para consultarlo en el futuro y si vende esta máquina recuerde entregar este manual al nuevo propietario.

- Consulte a un médico para comprobar su estado de salud, sobre todo en el caso de las personas mayores de 35 años y las que hayan tenido problemas de salud anteriormente.
- Este aparato no está previsto para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o personas sin experiencia ni conocimientos, salvo vigilancia o previo instrucción de parte de una persona responsable de su seguridad.
- Este aparato está destinado al uso doméstico.
- Sólo puede utilizar el aparato una persona cada vez. El peso máximo del usuario es de 90Kg.
- Utilice prendas y calzado apropiado para realizar ejercicio. No utilice ropa holgada que pueda engancharse con alguna parte del producto.
- Asegúrese de realizar ejercicios de precalentamiento antes de la actividad física para evitar lesiones musculares y de llevar a cabo una rutina de relajación tras el ejercicio.
- Se advierte a las personas que tengan implantado un marcapasos, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico que el uso de este sensor de pulsaciones corre por su cuenta y riesgo.
- No se recomienda a las embarazadas utilizar sensores de pulsaciones.
- **ATENCIÓN!** Los sistemas que calculan la frecuencia cardíaca no siempre son exactos en sus mediciones. Un esfuerzo excesivo puede provocar heridas graves, incluso mortales. Si siente vértigo, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anómalo, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de proseguir con el entrenamiento.
- El aparato debe colocarse en una superficie estable, plana y horizontal. No lo coloque en lugares húmedos o mojados.

- No utilice el producto al aire libre.
- Mantenga los pies y las manos alejados de las piezas en movimiento.
- No realice ningún ajuste o mantenimiento que no estén especificados en este manual. Si tiene alguna incidencia con el aparato, contacte con nuestro servicio técnico.
- Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
- No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- No coloque nunca las manos ni los pies debajo de la cinta de correr.
- Al final del ejercicio, espere a que la cinta se detenga completamente antes de bajarse.
- Al final del ejercicio, retire la llave de seguridad de la consola y guárdela en un lugar fuera del alcance de los niños.
- Pare siempre la máquina con el interruptor principal.
- Para realizar una salida urgente, agarre las barras de sujeción y coloque los pies en los reposapiés.
- Para realizar una parada urgente, extraiga la llave de seguridad.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de informar a todo usuario del producto sobre las precauciones de empleo.



**ATENCIÓN:** Uso recomendado en intervalos de 30 minutos.



**NOTA:** Ante una utilización incorrecta, FITFIU se exime de toda responsabilidad con respecto a los daños materiales y corporales.

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

---

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO

---



## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Cinta de correr	
Modelo	MC-160
Potencia	220 -240 V
Potencia del motor	2.0 HP
Rango de velocidad	1-14 Km/h
Superficie de carrera	41x107 cm
Peso máximo del usuario	90 Kg
Tipo de pantalla	Pantalla LCD
Funciones	Pulsaciones, Calorías, Velocidad, Tiempo, Distancia
Peso del producto	27 Kg

## CONTENIDO DE LA CAJA



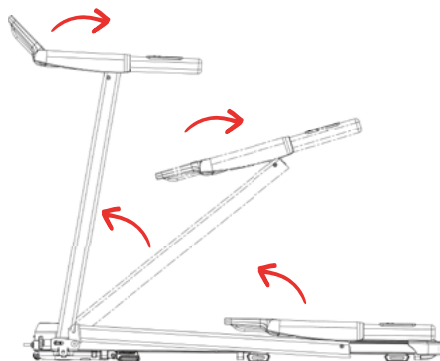
Cant.	Descripción
1	Cinta de correr
1	Sistema de seguridad
1	Aceite silicona lubricante
1	Manual
1	Kit de herramientas
1	Cable Jack

## MONTAJE

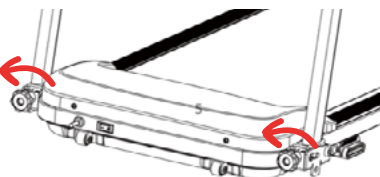
### PASO 1

Retire la máquina de la caja y colóquela sobre el suelo en una superficie plana y estable.

Para comenzar el montaje, gire la perilla en sentido antihorario para aflojarla. A continuación, levante las columnas izquierda y derecha hasta situarlas en posición vertical y eleve la consola.

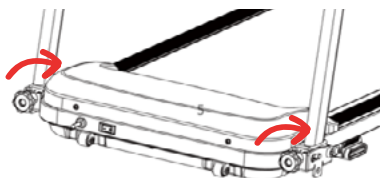


Pomo de sujeción

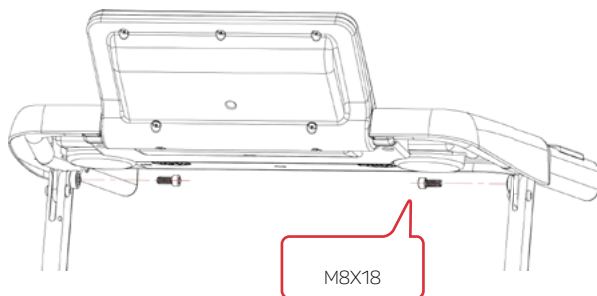


Seguidamente, gire el monitor en sentido horario hasta colocarlo correctamente. El monitor puede ajustarse al ángulo que resulte más cómodo para el usuario; realice este ajuste con suavidad y sin forzar el mecanismo.

Una vez finalizado el ajuste, apriete nuevamente la perilla para asegurar correctamente la estructura.



**NOTA:** Durante el desmontaje, instalación, plegado y movimiento de la máquina, evita colocar las manos o los dedos en los espacios de la máquina para prevenir pellizcos. Se recomienda 2 personas para el plegado de la máquina.



### PASO 2

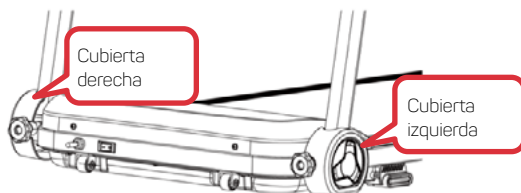
Usa una llave #6 para fijar el marco del medidor en la columna con dos tornillos M8\*18. Ten en cuenta que debes sujetar suavemente los tubos de la columna con ambas manos (al apretar los tornillos, ten cuidado de no sujetar el marco del medidor en la línea de la columna derecha).

**PASO 3**

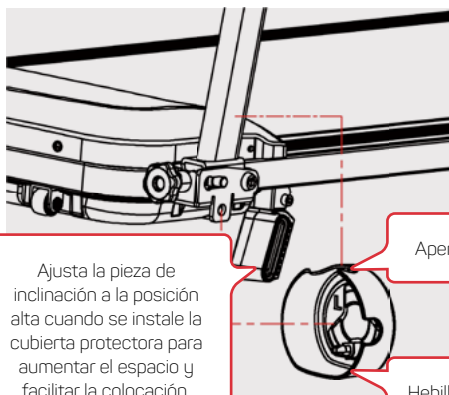
Inserta la abertura superior de la cubierta en la columna, luego alinea la hebilla de fijación de la cubierta con el agujero de fijación en la chapa metálica del marco principal y presiónala.



**NOTA:** La cubierta tiene lados izquierdo y derecho; asegúrate de instalarlos correctamente.



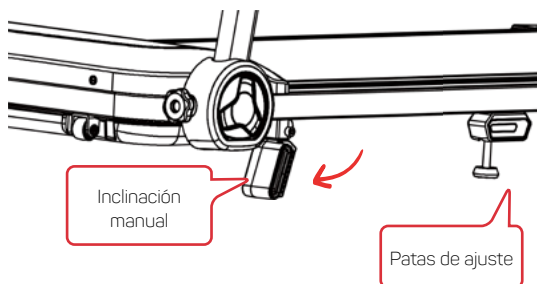
**¡ATENCIÓN!** Antes de plegar la cinta se deben quitar los embellecedores laterales. Se recomienda no colocar los embellecedores laterales si tienes previsto plegar y desplegar la cinta con mucha frecuencia.

**AJUSTE DE LA INCLINACIÓN**

Puedes ajustar la pendiente delantera de la cinta girando los extremos del bastidor (ambos lados a la vez). Luego, ajusta la almohadilla central para que toque bien el suelo. Todas las patas deben estar apoyadas para evitar ruidos o daños.



**NOTA:** La cubierta tiene lados izquierdo y derecho; asegúrate de instalarlos correctamente.



## ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

### PRECALENTAMIENTO

Un programa de ejercicio exitoso consiste en ejercicios de precalentamiento, aeróbicos y de relajación. El precalentamiento es una parte esencial del entrenamiento que deberá realizar cada vez que comience una actividad física ya que prepara el cuerpo antes de ejercitarlo; calentando y estirando los músculos, incrementando las pulsaciones y la circulación y enviando más oxígeno a los músculos.

Cuando finalice la actividad, repita estos ejercicios para no tener dolores musculares. Sugerimos los siguientes ejercicios de precalentamiento y relajación:



#### ESTIRE LOS MÚSULOS INTERNOS

Siéntese y junte las plantas de sus pies apuntando sus rodillas en direcciones opuestas. Acerque sus pies lo más cerca que pueda a las ingles y lentamente presione las rodillas hacia el suelo. Cuente hasta 15.

#### ESTIRE LOS TENDONES

Siéntese con su pierna derecha extendida. Coloque la planta de su otro pie en la parte interna de su pierna derecha. Acérquese lo más que pueda a la punta de su pie. Cuente hasta 15. Relaje y repita con la pierna izquierda extendida.



#### ROTE SU CUELLO

Rote la cabeza hacia la derecha sintiendo que la parte izquierda se estira. Luego, tire la cabeza hacia atrás apuntando la barbilla hacia el techo dejando su boca abierta. Rote la cabeza hacia la izquierda y finalmente dirija la barbilla hacia su pecho.

#### ELEVE SUS HOMBROS

Eleve su hombro derecho apuntando hacia su oreja. Haga lo mismo con su hombro izquierdo. Repita esta acción durante unos minutos.



#### ESTIRE LAS PANTORRILLAS

Incline su cuerpo hacia la pared y apoye ambas manos. Coloque el pie derecho más adelante que el izquierdo. Mantenga su pierna izquierda recta y estírela. Aguante unos minutos y repita hacia el otro lado contando hasta 15.

#### INCLINESE A UN LADO

Coloque sus brazos al costado. Levántelos y estire su brazo derecho hacia el techo. Sienta que se estira. Repita la acción con el brazo izquierdo.



#### TOQUE LA PUNTA DE SUS PIES

Inclínese hacia adelante y relaje su espalda y hombros. Estire sus manos hacia la punta de sus pies. Trate de llegar lo más que pueda y cuente hasta 15.

## UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

### SISTEMA DE SEGURIDAD Y PARADA DE EMERGENCIA

El producto viene equipado con un "sistema de paro de emergencia". Esta correa de seguridad debe estar conectada a la consola. Está diseñada para sujetarse a su ropa de modo que si se va o cae del equipo se detendrá automáticamente, ayudando así a prevenir lesiones.

Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la correa de seguridad esté colocada correctamente en la consola y de que el clip esté bien sujeto a su ropa.



### CONSOLA Y FUNCIONES



- **SPEED (Velocidad):** Muestra el valor de la velocidad de carrera actual.
- **TIME (Tiempo):** Muestra el tiempo de entrenamiento en modo manual o la cuenta atrás del tiempo de carrera en modo y programa.
- **DIST (Distancia):** Muestra la distancia acumulada o la distancia recorrida en modo manual y en modo programa.
- **CAL (Calorías):** Muestra las calorías acumuladas durante el ejercicio en modo manual y en modo programa, o las calorías en cuenta atrás en modo de carrera.
- **PULSE (FRECUENCIA CARDÍACA):** Cuando la cinta de correr está encendida, agarra el sensor de ritmo cardíaco y el valor del ritmo cardíaco se mostrará en la pantalla.



**NOTA:** Al visualizar el pulso, debes tener ambas manos en los sensores de metal en cada asa.

## ARRANQUE DE LA MÁQUINA

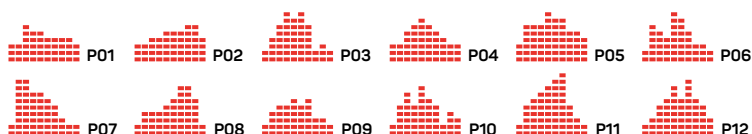
Conecta la cinta de correr a la alimentación y presiona el botón de encendido. Para arrancar la máquina, apriete el botón START/PAUSE. La máquina se iniciará a la velocidad más baja. (Si la cinta está en funcionamiento, pulse el botón "Start/Pause" una vez para pausar; pulse de nuevo el botón "Start/Pause" para continuar).

- **Botón Program** para seleccionar el modo de programas de entrenamiento preestablecido o **Mode** para seleccionar el modo manual.
- **Botón Speed + (Aumentar velocidad):** Cuando la máquina esté en funcionamiento, pulse el botón "Speed +" para aumentar la velocidad.
- **Botón Speed – (Reducir velocidad):** Cuando la máquina esté en funcionamiento, pulse el botón "Speed –" para reducir la velocidad.
- **Botones de selección directa de velocidad:** Tras iniciar la cinta, pulse los botones 3, 6 o 9 para que la cinta funcione directamente a 3 km/h, 6 km/h o 9 km/h.

## PROGRAMA

Hay 12 programas predeterminados para escoger y puedes cambiar el tiempo y la velocidad.

- La velocidad se ajusta según los valores preestablecidos de cada programa.
- Es posible ajustar la velocidad durante el entrenamiento; la cinta cargará automáticamente la velocidad del siguiente segmento del programa.
- La duración del modo de programas es 20 minutos y no se puede modificar.
- Para seleccionar un entrenamiento, presione el botón PROG (PROGRAMA) y elija de P01 a P12.



SECCIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P02	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P03	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P04	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P05	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P06	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P07	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P08	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

---

## ENTRENAMIENTO

---

Los usuarios con falta de práctica deben empezar a entrenar a poca resistencia, sin forzar y haciendo descansos en caso necesario.; aumentando progresivamente la frecuencia y duración de las sesiones. Ventile la habitación en la que se encuentra.

### **MANTENIMIENTO Y CALENTAMIENTO: POCO ESFUERZO DURANTE 10 MINUTOS COMO MÍNIMO**

Para realizar un trabajo de mantenimiento o reeducación, entréñese todos los días durante 10 minutos como mínimo. Este tipo de ejercicio permite hacer trabajar los músculos y las articulaciones de forma suave y se puede utilizar como calentamiento antes de realizar una actividad física más intensa.

Para aumentar la tonicidad de las piernas, elija una pendiente mayor y aumente el tiempo de ejercicio.

### **ENTRENAMIENTO AERÓBICO PARA PERDER PESO: ESFUERZO INTENSO ENTRE 35 Y 60 MINUTOS**

Este tipo de entrenamiento permite quemar calorías de forma eficaz. Es inútil que se esfuerce por encima de sus límites; la frecuencia (como mínimo 3 veces a la semana) y la duración de las sesiones (entre 35 y 60 minutos) son los factores que permitirán obtener los mejores resultados. Haga ejercicio a una velocidad media (esfuerzo moderado sin jadear). Para perder peso, además de practicar una actividad física regular, es indispensable seguir una dieta alimentaria equilibrada.

### **ENTRENAMIENTO AERÓBICO DE RESISTENCIA: ESFUERZO INTENSO ENTRE 20 Y 40 MINUTOS**

Este tipo de entrenamiento permite reforzar el músculo cardíaco y mejorar el trabajo respiratorio. Haga ejercicio al menos 3 veces a la semana a un ritmo sostenido (respiración rápida). A medida que se va entrenando, el esfuerzo intenso se puede mantener cada vez más tiempo y a mejor ritmo. El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaeróbico y trabajo en zona roja) queda reservado a los atletas porque requiere una preparación adaptada.

---

## VUELTA A LA CALMA

---

Después de cada entrenamiento, camine durante unos minutos a baja velocidad para llevar el organismo progresivamente al estado de reposo. Esta fase de vuelta a la calma garantiza el regreso al estado normal de los sistemas cardiovascular y respiratorio, el flujo sanguíneo y los músculos. Esto permite eliminar los efectos negativos, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de los dolores musculares (calambres y agujetas).

---

## ESTIRAMIENTOS

---

Estirarse después de realizar un esfuerzo físico permite reducir al mínimo la rigidez muscular por la acumulación de ácidos lácticos y, además permite estimular la circulación sanguínea.

---

## MANTENIMIENTO

---



**ATENCIÓN:** Algunas de las tareas de mantenimiento aquí descritas pueden estar más allá del alcance de algunos usuarios. Para procedimientos con los que no se sienta cómodo o si no tiene las herramientas o experiencia necesarias, haga que la unidad sea atendida por un técnico cualificado. · Para evitar descargas eléctricas, apague y desenchufe el equipo antes de limpiar o realizar cualquier tarea de mantenimiento. · Antes de cada uso, verifique que no haya desgaste en la cinta de correr.

ES

---

## LIMPIEZA

---

El equipo se puede limpiar con un paño y detergente suave. No utilice abrasivos, disolventes o productos químicos agresivos. Tenga cuidado que no entre humedad excesiva en el panel de la pantalla ya que puede dañarla y crear un peligro eléctrico. Después de cada uso, limpie cualquier sudor, suciedad o líquidos de la unidad. Preste especial atención a los bordes de la cinta, donde se encuentran los estribos de cada lado de la cinta de correr, mantener esta área limpia ayudará a prolongar la vida de la unidad y a mantener su rendimiento. Mantenga el equipo, especialmente la pantalla de la consola, fuera de la luz directa del sol para evitar daños.

## MANTENIMIENTO

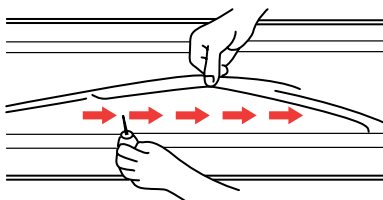
- **Inspección regular:** Debido al desgaste, realiza inspecciones frecuentes, especialmente en piezas como la correa de la cinta, el motor y el cable de alimentación.
- **Reemplazo de piezas defectuosas:** Sustituye inmediatamente cualquier pieza defectuosa, como el cable de alimentación o la correa de la cinta, para garantizar la seguridad.

### LUBRICACIÓN DE LA CINTA

La plataforma y la cinta de correr han sido lubricadas en fábrica con un lubricante antiestático, pero podemos volver a lubricarla. Sugerencia:

- Uso de - 3 horas a la semana --- lubrica cada 6 meses.
- Uso de 4-7 horas a la semana --- lubrica cada 3 meses.
- Uso de + 8 horas a la semana --- lubrica 1 vez al mes.

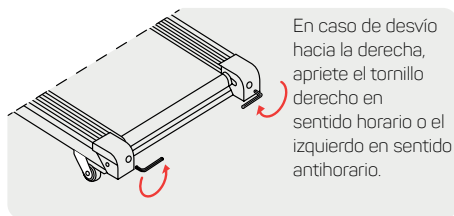
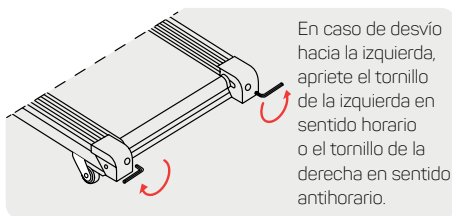
1. Levante el borde de la cinta de correr para que la cubierta de rodadura quede expuesta.
2. Coloque varias gotas de lubricante a lo largo del centro de la plataforma de rodadura.
3. Haga funcionar el equipo a una velocidad lenta de 3 a 5 minutos para distribuir el lubricante.



**NOTA:** No lubrique en exceso. Limpie el exceso de lubricante de la cinta de correr. · También se pueden usar aceites de uso general o aceite para máquinas de coser.

### ALINEACIÓN DE LA CINTA Y AJUSTE DE LA TENSIÓN

La cinta de correr está preajustada a la plataforma de correr en fábrica, pero después de un uso prolongado puede aflojarse y puede requerir que se vuelva a tensar. Para ajustar la cinta, enciende el interruptor de alimentación principal del equipo y deja que la cinta corra a una velocidad de 6Km./h. Utiliza la llave Allen proporcionada para girar los pernos de ajuste del rodillo trasero para centrar la cinta.



Si la cinta de correr resbala durante el uso, apaga y desenchufa el equipo. Con la llave Allen suministrada, gira los tornillos de ajuste del rodillo trasero izquierdo y derecho 1/4 de vuelta a la derecha, luego vuelve a encender el interruptor de alimentación principal y haz funcionar el equipo a una velocidad de 6Km./h. Corre sobre la cinta de correr para determinar si la cinta sigue resbalando. Repite este procedimiento hasta que la cinta ya no resbale.



**ATENCIÓN:** La cinta no debería estar demasiado ajustada, ya que esto puede causar ruido y daños en el motor.

### AJUSTA DE LA CORREA DE TRANSMISIÓN

Si la correa de transmisión se afloja significa que se ha ensanchado y debes sustituirla.

## IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La siguiente información puede ayudar a identificar un problema y a rectificarlo.

Problema	Causa	Solución
El equipo no se enciende	El equipo no está enchufado.	Conecta el equipo a la toma de corriente.
La cinta resbala	Cinta floja	Ajusta la tensión de la cinta.
La cinta se balancea cuando se monta en ella	A. La plataforma de correr no está lo suficientemente lubricada. B. La cinta está demasiado tensa.	A. Lubrica la plataforma de correr. B. Ajusta la tensión de la cinta.
La cinta no está centrada	La tensión no es uniforme a través del rodillo trasero.	Ajusta la alineación de la cinta.
La pantalla muestra "E01"	Ha sido detectado un problema de comunicación entre la unidad de accionamiento y la consola.	Comprueba las conexiones entre la consola y la unidad de accionamiento. Si los conectores o el cableado están dañados, cámbialo/s.
La pantalla muestra "E02"	Ha sido detectado un problema de accionamiento de la unidad / motor.	Comprueba las conexiones de la unidad motriz y del motor. Si el motor está dañado, cámbialo.
La pantalla muestra "E05"	Protección eléctrica disparada.	Comprueba que la alimentación eléctrica de la red esté conforme según las especificaciones. · Asegúrate de que la correa de transmisión no esté enganchada o no pueda girar debido a una obstrucción. · Comprueba todas las conexiones. · Comprueba si hay un fallo del circuito del motor o del circuito de control (a menudo indicado por un olor a quemado) y reemplaza las piezas según sea necesario.
La pantalla muestra "E06"	Falló el sistema de protección de la fuente de alimentación.	Comprueba que la alimentación eléctrica de la red esté conforme según las especificaciones. · Comprueba todas las conexiones. · Comprueba si hay un fallo del circuito del motor o del circuito de control (a menudo indicado por un olor a quemado) y reemplaza las piezas según sea necesario.
La pantalla muestra "E07"	La llave de seguridad no está en su lugar.	Posiciona la llave de seguridad en el sitio correcto de la consola.
Equipo inestable	La superficie no es plana.	Coloca el equipo sobre una superficie plana. · Si es aplicable, gira los pies de debajo de la parte delantera de la máquina para mover el equipo hacia arriba o hacia abajo según sea necesario para que el equipo esté estable.

## ELIMINACIÓN / RECICLAJE

---

Los productos desgastados son potencialmente reciclables y no deben desecharse en la basura habitual. Ayúdenos a proteger el medio ambiente y a preservar los recursos naturales.

Deshágase del aparato de manera ecológica. No lo tire con la basura doméstica. Sus componentes de plástico y de metal se pueden separar y reciclar. Lleve este aparato a un centro de reciclado homologado (punto verde).

Los materiales utilizados en el embalaje de la máquina son reciclables: por favor, tírelos en el contenedor adecuado.

## GARANTÍA

---

Todos los productos FITFIU cuentan con garantía. Puedes consultar las condiciones específicas en [www.fitfiu-fitness.com/es/garantia](http://www.fitfiu-fitness.com/es/garantia). La garantía cubre las averías y el mal funcionamiento de los componentes no considerados como consumibles\*, siempre y cuando sea utilizado de acuerdo a los usos indicados y según las instrucciones del manual. Para hacer valer la garantía, es necesario el comprobante de compra (ticket o factura) y el producto debe estar completo y con todos sus accesorios.

La cláusula de garantía no cubre el deterioro producido por el desgaste, la falta de mantenimiento, negligencia, mal montaje o un uso inapropiado (golpes, no respeto de los consejos para la alimentación eléctrica, almacenamiento, condiciones de uso...). También se excluyen de la garantía las consecuencias debidas al empleo de accesorios o de piezas de recambio no originales o no adecuadas al montaje o modificación del aparato.

\*para más información sobre los componentes con garantía, visitar la web [www.fitfiu-fitness.com](http://www.fitfiu-fitness.com)

## DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)

---

Nosotros, BESELF BRANDS S.A., propietaria de la marca FITFIU Fitness, con sede en P. Mas de la Perla, 8, 43800 - Valls, SPAIN, declaramos que la cinta de correr MC-160 es conforme con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

- Directiva 2006/42/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 17 de mayo de 2006, relativa a las máquinas y por la que se modifica la Directiva 95/16/CE.
- Directiva 2014/30/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 26 de febrero de 2014, relativa a la armonización de las legislaciones de los Estados miembros en materia de compatibilidad electromagnética.
- Directiva 2014/35/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 26 de febrero de 2014, relativa a la armonización de las legislaciones de los Estados miembros sobre la comercialización de material eléctrico destinado a utilizarse con determinados límites de tensión.
- Directiva 2014/53/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de abril de 2014, relativa a la armonización de las legislaciones de los Estados miembros sobre la puesta a disposición en el mercado de equipos radioeléctricos.
- Directiva 2011/65/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 8 de junio de 2011, sobre restricciones a la utilización de determinadas sustancias peligrosas en aparatos eléctricos y electrónicos, modificada por la Directiva Delegada (UE) 2015/863 de la Comisión.

EN ISO 20957-1:2024

EN 957-6:2010+A1:2014

EN 60335-1:2012 + A11:2014 + A13:2017 + A1:2019 + A14:2019 + A2:2019 + A15:2021 + A16:2023

EN 62233:2008

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 55014-2:2021

EN 61000-3-2:2019 + A1:2021 + A2:2024

EN 61000-3-3:2013 + A1:2019 + A2:2021

EN 301 489-1

EN 301 489-17

EN 300 328 V2.2.2

El producto entregado coincide con el ejemplar que fue sometido al examen CE de tipo.

Valls, 18 de marzo de 2026

Mireia Calvet, CEO (Representante autorizado y responsable de la documentación técnica).

ES

## INDEX

---

INTRODUCTION	20
SAFETY PRECAUTIONS	20
PRODUCT DESCRIPTION	21
ASSEMBLY	23
BEFORE USING THIS PRODUCT	25
USING THE PRODUCT	26
MAINTENANCE	28
TROUBLESHOOTING	30
RECYCLING AND DISPOSING	31
GUARANTEE	31
DECLARATION OF CONFORMITY (CE)	32

## INTRODUCTION

---

Thank you for trusting and choosing a product from the FITFIU brand.

Whether you are a beginner or a recreational athlete, FITFIU will be your ally in staying fit or improving your physical condition. Exercising offers multiple benefits, and the possibility of doing it daily becomes more accessible thanks to the convenience of training at home provided by this product.

This product has been designed for walking from 1 km/h, brisk walking, and running at speeds of up to 14 km/h. We hope you enjoy your training and that this FITFIU product fully meets your expectations.

## SAFETY PRECAUTIONS

---

Before using this machine, read all important safety information as well as the instructions manual. Please keep this manual in a safe place for future reference, and if you decide to sell this machine, remember to give it to the new owner.

- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly, especially people over 35 years old that might have had health problems previously.
- The equipment is designed for adult use only, keep children away from the equipment. Also those with reduced mental, sensory or physical capabilities, except express preceding instruction from a person responsible for their safety.
- This device has been designed for home use only.
- This machine can only be used by one person at the time. Maximum user weight: 120Kg.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Make sure you do some warm-ups before workout and before any physical activity to avoid muscle injury. Also have an after workout routine.
- Notice to persons with pacemakers, defibrillators, or other implanted electronic devices. Persons who have a pacemaker use the pulse sensor at their own risk. Pregnant women are not advised to use pulse sensor products.
- ATTENTION! Systems that calculate cardio frequency are not always exact in its calculations. Please note that excessive effort may cause serious injuries, or death. If you feel pain, sickness, dizziness or any other uncommon symptoms while exercising, stop immediately, rest a while and consult your doctor before continuing with your workout.
- Place the machine on a flat, even and solid surface. Do not place the product on a wet or damp area.
- Do not use this product outdoors.
- Do not use this machine if the cable or the plug is damaged or damp.

- Just after each use and before cleaning, assembly or maintenance, turn it off and disconnect the belt drive off the plug.
- Never leave the machine on or unattended.
- Do not perform any adjustments or maintenance to the machine not specified in this manual. Please contact our technical support should you experience any problems with this device.
- In the event of damage to your product, have all worn out or defective parts replaced immediately, and do not use the product before it is completely repaired. Only use accessory and replacement parts recommended by the manufacturer.
- Never place your hands or feet under the walking belt.
- After exercising, wait for the treadmill to stop completely before getting off.
- After use, remove the safety key from the console and store it in a place which is inaccessible to children.
- Always stop the machine using the master switch.
- If you want to get off urgently, grab the support rails and place your feet on the foot rails.
- To perform an emergency stop, remove the safety key.
- It's the owner's responsibility to ensure that other users of the product are well informed about safety and user instructions.



**ATTENTION:** Recommended use in 30 minute intervals.



**NOTE:** FITIU is not responsible or liable for any injury to the person or damage to property arising from the wrong use of the equipment.

## PRODUCT DESCRIPTION

### DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT



1. Multifunction LCD Console
2. Safety Key
3. ON / OFF Switch
4. Side Cover
5. Manual Incline Adjuster
6. Adjustable Foot

## TECHNICAL FEATURES

Electric treadmill	
Model	MC-160
Input power voltage	220 -240 V
Motor power	2.0 HP
Speed	1-14 Km/h
Running surface	41x107 cm
Max user weight	90 Kg
Display Type	LCD display
Display Readout	Heart rate, Calories, Speed, Time, Distance
Weight	27 Kg

## BOX CONTENTS



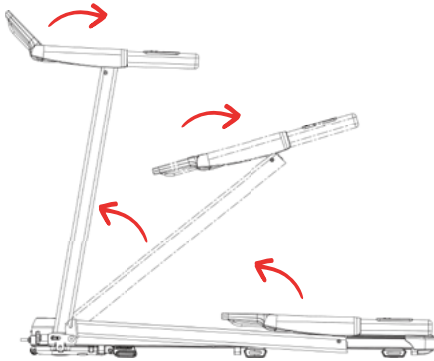
Quant.	Description
1	Treadmill
1	Safety system
1	Silicone oil
1	Manual
1	Tool kit
1	Jack Cable

## ASSEMBLY

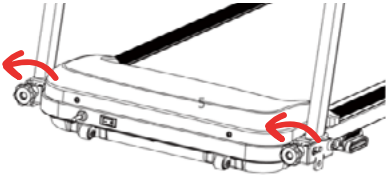
### STEP 1

Retire la máquina de la caja y colóquela sobre el suelo en una superficie plana y estable.

To begin the assembly, turn the knob counterclockwise to loosen it. Then, raise the left and right columns to the vertical position and lift the console.

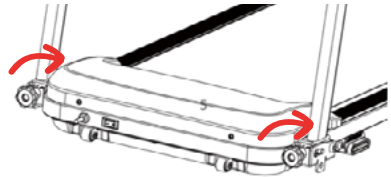


Locking Knob

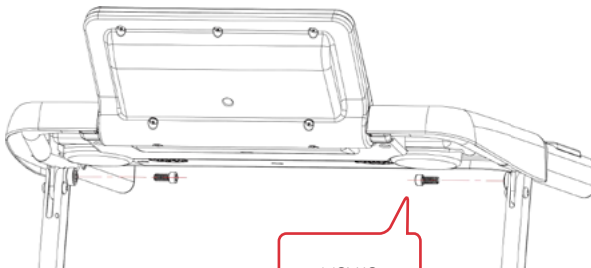


Next, turn the monitor clockwise until it is correctly positioned. The monitor can be adjusted to the angle that is most comfortable for the user; make this adjustment gently and without forcing the mechanism.

Once the adjustment is complete, tighten the knob again to properly secure the structure.



**NOTE:** During disassembly, installation, folding, and moving of the machine, avoid placing your hands or fingers in the gaps of the machine to prevent pinching. It is recommended that two people fold the machine.



M8X18

### STEP 2

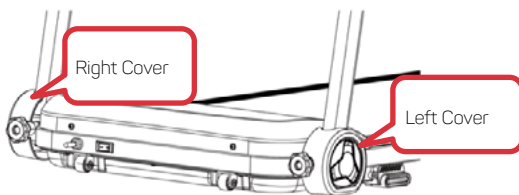
Use a #6 wrench to secure the meter frame to the column with two M8\*18 screws. Keep in mind that you must gently hold the column tubes with both hands (when tightening the screws, be careful not to hold the meter frame by the right column cable).

**STEP 3**

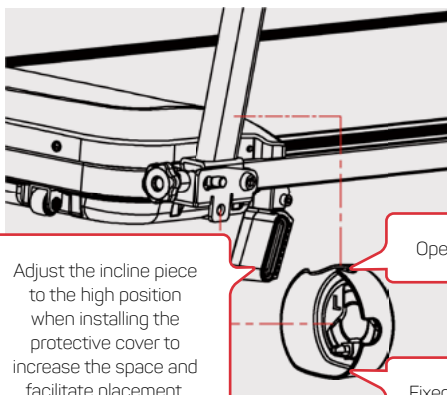
Insert the upper opening of the cover into the column, then align the fastening clip of the cover with the fixing hole in the metal plate of the main frame and press it into place.



**NOTE:** The cover has left and right sides; make sure to install them correctly.



**ATTENTION:** Before folding the treadmill, the side covers must be removed. It is recommended not to install the side covers if you plan to fold and unfold the treadmill frequently.

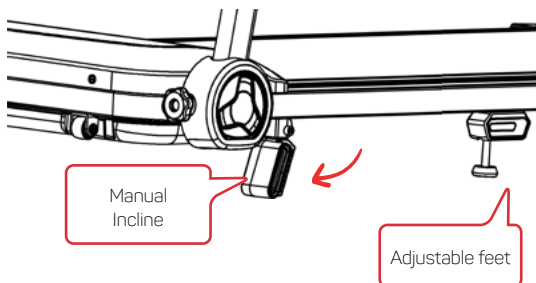


**INCLINE ADJUSTMENT**

You can adjust the front incline of the treadmill by turning the ends of the frame (both sides at the same time). Then, adjust the central pad so that it makes proper contact with the floor. All feet must be fully supported to prevent noise or damage.



**NOTE:** The cover has left and right sides; make sure to install them correctly.



## BEFORE USING THIS PRODUCT

### WARM UP

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles. At the end of your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the following warm-up and cool-down exercises:



#### INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.

#### HAMSTRING STRETCH

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.

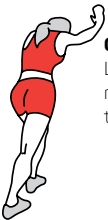


#### HEAD ROLL

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.

#### SHOULDER LIFT

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder. Repeat this action for a few minutes.



#### CALF-ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

#### SIDE STRECH

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.



#### TOE TOUCH

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.

## USING THE PRODUCT

---

### SAFETY TETHER AND EMERGENCY STOP

---

The product is equipped with an "emergency stop system". This safety strap must be connected to the console. It is designed to be attached to your clothing so that if you move away from or fall off the equipment, it will stop automatically, helping to prevent injuries.

Before starting a training session, make sure that the safety strap is correctly placed on the console and that the clip is securely attached to your clothing.



---

### CONSOLE AND FUNCTIONS

---



- **SPEED:** Displays the current running speed value.
- **TIME:** Displays the workout time in manual mode or the countdown of running time in mode and program.
- **DIST:** Displays the accumulated distance or the distance covered in manual mode and program mode.
- **CAL:** Displays the calories accumulated during exercise in manual mode and program mode, or the calorie countdown in running mode.
- **PULSE (Heart Rate):** When the treadmill is turned on, hold the heart rate sensor and the heart rate value will be displayed on the screen.



**NOTE:** When displaying the pulse, you must have both hands on the metal sensors on each handle.

## STARTING THE MACHINE

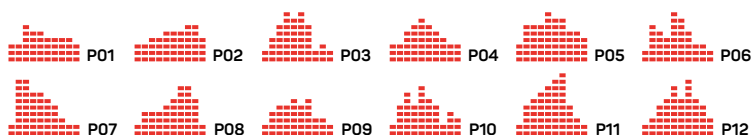
Connect the treadmill to the power supply and press the power button. To start the machine, press the START/PAUSE button. The machine will start at the lowest speed. (If the treadmill is in operation, press the Start/Pause button once to pause; press the Start/Pause button again to continue).

- **Program** button to select the preset training program mode or **Mode** to select manual mode.
- **Speed + button (Increase speed)**: When the machine is in operation, press the Speed + button to increase the speed.
- **Speed – button (Decrease speed)**: When the machine is in operation, press the Speed – button to decrease the speed.
- **Direct speed selection buttons**: After starting the treadmill, press the 3, 6, or 9 buttons so that the treadmill runs directly at 3 km/h, 6 km/h, or 9 km/h.

## PROGRAM

There are 12 preset programs to choose from and you can change the time and speed.

- The speed is adjusted according to the preset values of each program.
- It is possible to adjust the speed during training; the treadmill will automatically load the speed of the next segment of the program.
- The duration of the program mode is 20 minutes and cannot be modified.
- To select a workout, press the PROG (PROGRAM) button and choose from P01 to P12.



SECCIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P02	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P03	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P04	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P05	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P06	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P07	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P08	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

---

## TRAINING

---

If you are a beginner, start by training for several days at a gentle pace; don't push yourself and rest if necessary. Gradually increase the frequency and duration of sessions. Ensure the room in which you are exercising is well ventilated.

### **STRETCHING/WARMING UP: GENTLE EXERCISE FOR A MINIMUM OF 10 MINUTES**

To maintain fitness or for rehabilitation, train every day for at least 10 minutes. This type of exercise provides a good, gentle work-out for muscles and joints and can be used as a warm-up activity before more intense physical exercise. To develop muscle tone in the legs, choose a steeper incline and increase the duration of the exercise.

### **AEROBIC EXERCISE FOR WEIGHT LOSS: MODERATE EXERCISE FOR 35 TO 60 MINUTES**

This type of training is an effective way of burning calories. There is no point in pushing yourself unduly; for the best results the most important thing is frequency of exercise (at least 3 times a week) and the duration of the session (35 to 60 minutes). Exercise at average intensity (moderate effort so you are not out of breath). In order to lose weight, as well as taking regular physical exercise, it's essential to follow a balanced diet.

### **AEROBIC TRAINING FOR ENDURANCE: SUSTAINED EXERCISE FOR 20 TO 40 MINUTES**

This type of exercise helps strengthen the heart muscle and improves your respiratory health. Exercise at least 3 times a week at a steady pace (rapid breathing). As your training progresses, you will be able to maintain this effort for longer, and at an improved pace. Training at a faster pace (anaerobic and in the red zone) is reserved for athletes and requires special preparation.

---

## COOL DOWN

---

After each training session, walk slowly for a few minutes to bring your body gradually to rest. This cool down phase helps your cardiovascular and respiratory systems, blood circulation and muscles return to normal. It also helps to eliminate side effects such as the accumulation of lactic acid which is one of the major causes of muscle pain (cramps and stiffness).

---

## STRETCHING

---

Stretching after exercise reduces muscle stiffness caused by lactic acid accumulation and stimulates blood circulation.

---

## MAINTENANCE

---



**ATTENTION:** Some maintenance activities described may be beyond the scope of some users. For procedures that you are not comfortable with or have the tools or experience for, have the unit serviced by a service centre or qualified technician. · To prevent electrical shock, switch OFF and unplug the equipment before cleaning or performing any maintenance tasks. · Before each use, check the running belt for wear.

---

## CLEANING

---

The equipment can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives, solvents or harsh chemicals. Be careful not to get excessive moisture on the display panel as this may damage it and create an electrical hazard.

After each use, wipe the unit of any sweat, dirt or liquids. Pay extra attention to the edges of the belt, where it meets the running boards on each side of the running belt – keeping this area clean will help prolong the life of the unit and maintain its performance. Keep the equipment, especially the display console, out of direct sunlight to prevent damage to the screen

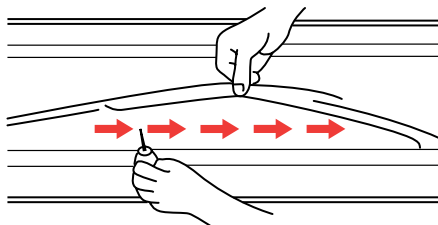
## MAINTENANCE

- **Regular inspection:** Due to wear, perform frequent inspections, especially on parts such as the treadmill belt, the motor, and the power cord.
- **Replacement of defective parts:** Immediately replace any defective part, such as the power cord or the treadmill belt, to ensure safety.

### BELT LUBRICATION

The platform and the treadmill belt have been lubricated at the factory with an antistatic lubricant, but they can be lubricated again. Suggestion:

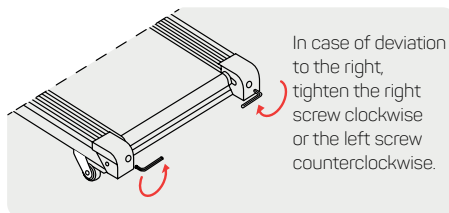
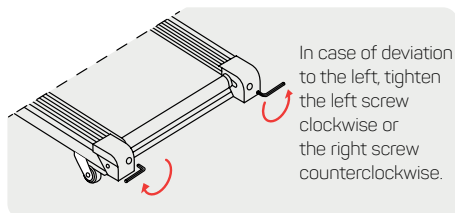
- Use of up to 3 hours per week – lubricate every 6 months.
  - Use of 4–7 hours per week – lubricate every 3 months.
  - Use of more than 8 hours per week – lubricate once a month.
1. Lift the edge of the treadmill belt so that the running deck is exposed.
  2. Apply several drops of lubricant along the center of the running deck.
  3. Run the equipment at a slow speed for 3 to 5 minutes to distribute the lubricant.



**NOTE:** Do not over-lubricate. Wipe off any excess lubricant from the treadmill belt. General-purpose oils or sewing machine oil can also be used.

### BELT ALIGNMENT AND TENSION ADJUSTMENT

The treadmill belt is pre-adjusted to the running deck at the factory, but after prolonged use it may loosen and require re-tensioning. To adjust the belt, turn on the main power switch of the equipment and let the belt run at a speed of 6 km/h. Use the supplied Allen key to turn the rear roller adjustment bolts to center the belt.



If the treadmill belt slips during use, turn off and unplug the equipment. Using the supplied Allen key, turn the left and right rear roller adjustment screws 1/4 turn to the right, then turn the main power switch back on and run the equipment at a speed of 6 km/h. Walk on the treadmill to determine whether the belt is still slipping. Repeat this procedure until the belt no longer slips.



**ATTENTION:** The belt should not be tightened too much, as this may cause noise and damage to the motor.

### DRIVE BELT ADJUSTMENT

If the drive belt becomes loose, it means it has stretched and must be replaced.

## TROUBLESHOOTING

The following information may assist in identifying a problem and rectifying it.

Problem	Cause	Solution
Equipment will not start.	A. Equipment not plugged in. B. Safety tether not in place.	A. Connect unit to mains electrical supply. B. Place safety tether in correct location.
Belt slips.	Belt loose.	Adjust belt tension.
Belt hesitates when stepped on.	A. Not enough lubrication on running deck. B. Belt too tight.	A. Lubricate running deck. B. Adjust belt tension.
Belt is not centred.	Running belt tension not even across the rear roller.	Adjust belt alignment.
Display shows "E01"	Communication problem between drive unit and console detected.	Check connections between console and drive unit. If the connectors or wiring is damaged, replace it.
Display shows "E02"	Drive unit / motor problem detected.	Check drive unit and motor connections. if the motor is damaged, replace it.
Display shows "E05"	Electrical protection tripped.	Check mains electrical supply is to specifications. · Ensure that drive belt is not caught or is unable to rotate due to obstruction. · Check all connections. · Check for motor or control circuitry fault (often indicated by a burning smell) and replace parts as required.
Display shows "E06"	Power supply protection tripped.	Check mains electrical supply is to specifications. · Check all connections. · Check for motor or control circuitry fault (often indicated by a burning smell) and replace parts as required.
Display shows "E07"	The safety sensor is not in place.	Position the safety sensor in the correct place on the console.
Equipment unsteady	Surface not flat.	Set-up equipment on a flat surface. · If applicable, rotate feet under front of machine to move up or down as needed so equipment is steady.

## RECYCLING AND DISPOSING

---

When you decide to get rid of the machine, make sure to follow the local regulation.

Protect the environment. Get rid of the machine taking care of the environment. Do not simply throw it away in the trash. Please separate plastic and steel to recycle.

Package materials are recyclables. Please, throw them away on the appropriate trash can.

## GUARANTEE

---

All FITFIU products are guaranteed. You can consult the specific conditions at [www.fitfiu-fitness.com/es/en-warranty](http://www.fitfiu-fitness.com/es/en-warranty). The warranty covers breakdowns and malfunctions of components not considered as consumables\*, provided that it is used in accordance with its intended use and according to the instructions in the manual. In order to claim under the warranty, proof of purchase (receipt or invoice) is required and the product must be complete and with all its accessories.

The warranty clause does not cover deterioration caused by wear and tear, lack of maintenance, negligence, incorrect assembly or improper use (knocks, non-compliance with power supply advice, storage, conditions of use, etc.). The consequences of the use of accessories or spare parts which are not original or not suitable for the assembly or modification of the appliance are also excluded from the guarantee.

\*for more information on the components covered by the warranty, visit the website [www.fitfiu-fitness.com](http://www.fitfiu-fitness.com)

## DECLARATION OF CONFORMITY (CE)

---

We, BESELF BRANDS S.A, owner of the FITFIU Fitness brand, with registered office at P. Mas de la Perla, 8, 43800 - Valls, SPAIN, declare that the treadmill MC-160 complies with the requirements of the applicable Directives of the European Parliament and of the Council:

- Directive 2006/42/EC of the European Parliament and of the Council of 17 May 2006 on machinery, and amending Directive 95/16/EC.
- Directive 2014/30/EU of the European Parliament and of the Council of 26 February 2014 on the harmonisation of the laws of the Member States relating to electromagnetic compatibility.
- Directive 2014/35/EU of the European Parliament and of the Council of 26 February 2014 on the harmonisation of the laws of the Member States relating to the making available on the market of electrical equipment designed for use within certain voltage limits.
- Directive 2014/53/EU of the European Parliament and of the Council of 16 April 2014 on the harmonisation of the laws of the Member States relating to the making available on the market of radio equipment.
- Directive 2011/65/EU of the European Parliament and of the Council of 8 June 2011 on the restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipment, as amended by Commission Delegated Directive (EU) 2015/863.

EN ISO 20957-1:2024

EN 957-6:2010+A1:2014

EN 60335-1:2012 + A11:2014 + A13:2017 + A1:2019 + A14:2019 + A2:2019 + A15:2021 + A16:2023

EN 62233:2008

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 55014-2:2021

EN 61000-3-2:2019 + A1:2021 + A2:2024

EN 61000-3-3:2013 + A1:2019 + A2:2021

EN 301 489-1

EN 301 489-17

EN 300 328 V2.2.2

The delivered product corresponds to the EC type-examination specimen.

Valls, 18 March 2026



Mireia Calvet, CEO (Authorized representative and responsible for technical documentation).

# INDEX

---

INTRODUCTION	33
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	33
DESCRIPTION DU PRODUIT	34
MONTAGE	36
AVANT L'UTILISATION DU PRODUIT	38
UTILISATION DU PRODUIT	39
ENTRETIEN	41
IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES	43
ÉLIMINATION / RECYCLAGE	44
GARANTIE	44
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)	45

## INTRODUCTION

---

Merci de votre confiance et d'avoir choisi un produit de la marque FITFIU.

Que vous soyez débutant ou sportif amateur, FITFIU sera votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Pratiquer une activité physique offre de nombreux bienfaits, et la possibilité de s'entraîner quotidiennement devient plus accessible grâce au confort qu'offre ce produit pour s'entraîner à domicile.

Ce produit a été conçu pour marcher à partir de 1 km/h, pratiquer la marche active et courir jusqu'à une vitesse de 14 km/h. Nous espérons que vous apprécierez vos séances d'entraînement et que ce produit FITFIU répondra pleinement à vos attentes.

## PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

---

Avant toute utilisation, lisez toutes les précautions d'emploi ainsi que les instructions de ce manuel. Conservez-le pour référence future et si vous vendez cette machine, n'oubliez pas de remettre ce manuel au nouveau propriétaire.

- Consultez un médecin pour vérifier votre état de santé, en particulier dans le cas des personnes de plus de 35 ans et de ceux qui ont déjà eu des problèmes de santé.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou par des personnes sans expérience ou connaissance, sauf surveillance ou instruction préalable d'une personne responsable de leur sécurité.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique.
- Une seule personne peut utiliser l'appareil à la fois. Le poids maximum de l'utilisateur est de 120 kg
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés pour faire de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher à n'importe quelle partie du produit.
- Assurez-vous d'effectuer des exercices d'échauffement avant l'activité physique afin d'éviter des blessures musculaires et d'effectuer une routine de relaxation après l'exercice.
- Les personnes qui portent un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre appareil électronique doivent savoir que l'utilisation de cet appareil est à leurs risques et périls.
- Il n'est pas recommandé aux femmes enceintes d'utiliser des capteurs de pouls.
- ATTENTION! Les systèmes qui calculent la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis dans leurs mesures. Un effort excessif peut causer des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, cessez immédiatement de vous exercer et consultez votre médecin avant de poursuivre votre entraînement.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable, plane et horizontale. Ne placez pas dans des endroits humides ou mouillés.
- N'utilisez pas le produit à l'extérieur.

- Gardez vos pieds et vos mains à l'écart des pièces mobiles.
- N'effectuez aucun réglage ou entretien qui ne soit pas spécifié dans ce manuel. Si vous avez un problème avec l'appareil, contactez notre service technique.
- Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
- N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne placez jamais vos mains ni vos pieds en dessous du tapis.
- À la fin de l'exercice, attendez que la bande s'arrête complètement avant d'éteindre.
- À la fin de l'exercice, retirez la clé de sécurité de la console et rangez-la dans un endroit hors de portée des enfants.
- Arrêtez toujours la machine à l'aide de l'interrupteur principal.
- Pour une sortie urgente, saisissez les barres d'appui et placez vos pieds sur les repose-pieds.
- Pour faire un arrêt urgent, retirez la clé de sécurité.
- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer d'informer tous les utilisateurs du produit des précautions d'utilisation.



**ATTENTION:** Utilisation recommandée en intervalles de 30 minutes.



**NOTE:** En cas d'utilisation incorrecte, FITFIU décline toute responsabilité en ce qui concerne les dommages matériels et physiques.

## DESCRIPTION DU PRODUIT

### DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT



## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Tapis de course	
Modèle	MC-160
Puissance	220 -240 V
Puissance du moteur	2.0 HP
Rang de vitesse	1-14 Km/h
Surface de course	41x107 cm
Poids maximum de l'utilisateur	90 Kg
Type d'écran	Écran LCD
Fonctions	Fréquence cardiaque, Calories, Vitesse, Temps, Distance
Poids du produit	27 Kg

## CONTENUTO DELLA SCATOLA



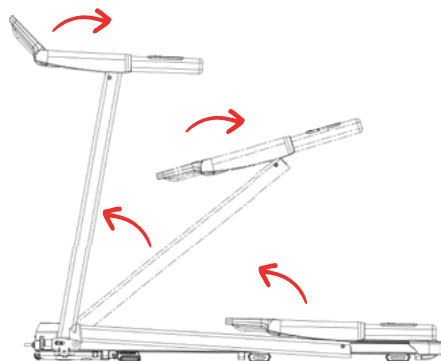
Quant.	Description
1	Tapis de course
1	Système de sécurité
1	Huile silicone
1	Manuel
1	Kit d'outils
1	Câble jack

## MONTAGE

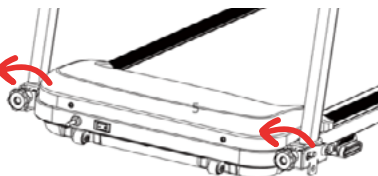
### ÉTAPE 1

Retirez la machine de la boîte et placez-la sur le sol, sur une surface plane et stable.

Pour commencer le montage, tournez la molette dans le sens antihoraire pour la desserrer. Ensuite, relevez les colonnes gauche et droite jusqu'à les placer en position verticale et soulevez la console.

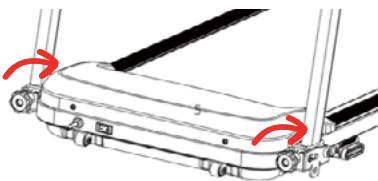


Molette de fixation

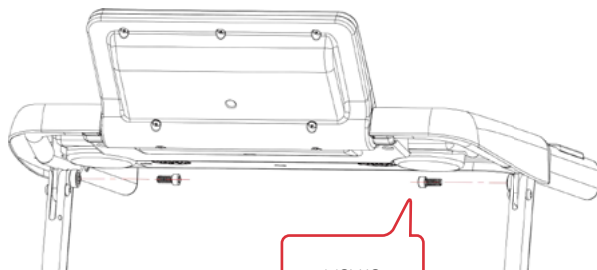


Ensuite, tournez le moniteur dans le sens horaire jusqu'à ce qu'il soit correctement positionné. Le moniteur peut être ajusté à l'angle le plus confortable pour l'utilisateur ; effectuez cet ajustement avec douceur et sans forcer le mécanisme.

Une fois l'ajustement terminé, resserrez la molette afin de fixer correctement la structure.



**NOTE :** Lors du démontage, de l'installation, du pliage et du déplacement de la machine, évitez de placer les mains ou les doigts dans les espaces de la machine afin de prévenir tout pincement. Il est recommandé que deux personnes effectuent le pliage de la machine.



M8X18

### ÉTAPE 2

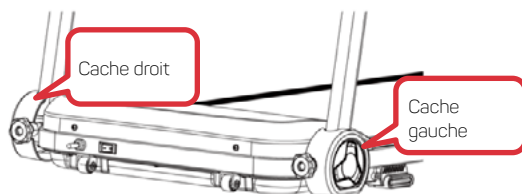
Utilisez une clé n°6 pour fixer le cadre du compteur à la colonne avec deux vis M8\*18. Veillez à maintenir délicatement les tubes de la colonne avec les deux mains (lors du serrage des vis, faites attention à ne pas tenir le cadre du compteur par le câble de la colonne droite).

### ÉTAPE 3

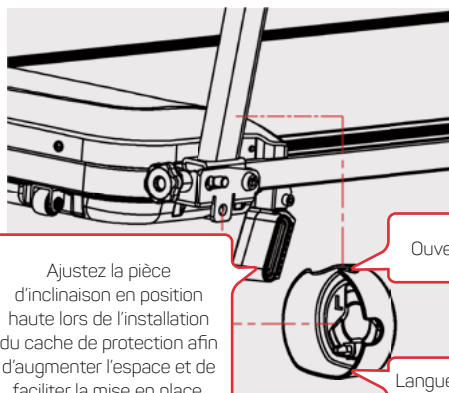
Insérez l'ouverture supérieure du cache dans la colonne, puis alignez la languette de fixation du cache avec le trou de fixation de la plaque métallique du cadre principal et appuyez pour la fixer.



**NOTE :** Le cache comporte un côté gauche et un côté droit ; assurez-vous de les installer correctement.



**ATTENTION :** Avant de plier le tapis de course, les caches latéraux doivent être retirés. Il est recommandé de ne pas installer les caches latéraux si vous prévoyez de plier et déplier le tapis de course fréquemment.

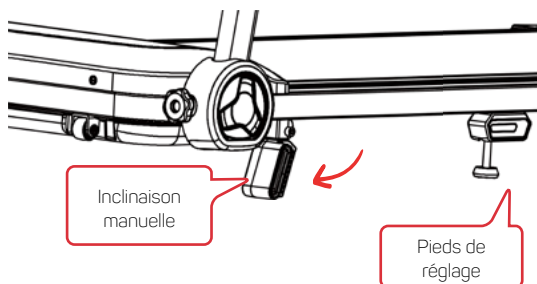


### RÉGLAGE DE L'INCLINAISON

Vous pouvez ajuster l'inclinaison avant du tapis en tournant les extrémités du châssis (des deux côtés en même temps). Ensuite, ajustez le patin central afin qu'il soit bien en contact avec le sol. Tous les pieds doivent être en appui afin d'éviter les bruits ou les dommages.



**NOTE :** Le cache comporte un côté gauche et un côté droit ; assurez-vous de les installer correctement.



## AVANT L'UTILISATION DU PRODUIT

### ÉCHAUFFEMENT

Un programme d'exercices satisfaisant comprend des exercices d'échauffement, d'aérobic et de relaxation. L'échauffement est une partie essentielle de l'entraînement que vous devez effectuer chaque fois que vous commencez une activité physique lorsque vous préparez le corps avant de l'exercer; chauffer et étirer les muscles, augmenter les pulsations et la circulation et envoyer plus d'oxygène aux muscles. Lorsque l'activité se termine, répétez ces exercices pour éviter des douleurs musculaires. Nous suggérons les exercices d'échauffement et de relaxation suivants:



#### ÉTIREMENT DES MUSCLES INTERNES

Asseyez-vous et rassemblez la plante de vos pieds en pointant vos genoux dans des directions opposées. Tirez vos pieds le plus près possible de l'aine et appuyez doucement les genoux vers le sol. Comptez jusqu'à 15.

#### EXTENSIONS

Asseyez-vous avec votre jambe droite étendue. Placez la semelle de votre autre pied à l'intérieur de votre jambe droite. Rapprochez-vous le plus possible du bout de votre pied. Comptez jusqu'à 15. Détendez-vous et répétez avec la jambe gauche étendue.



#### FAITES ROTATION DE VOTRE COU

Tournez la tête vers la droite en sentant le côté gauche tirer. Ensuite, tirez la tête en arrière en pointant votre menton vers le plafond en laissant votre bouche ouverte. Tournez la tête vers la gauche et dirigez votre menton vers votre poitrine.

#### ÉLEVEZ VOS ÉPAULES

Relevez votre épaule droite en la pointant vers votre oreille. Faites de même avec votre épaule gauche.



#### ÉTIREZ LES MOLLETS

Inclinez votre corps vers le mur et soutenez vos deux mains. Placez le pied droit plus loin que le gauche. Gardez votre jambe gauche droite et étirez-la. Maintenez la position pendant quelques minutes et répétez de l'autre côté en comptant jusqu'à 15.

#### INCLINAISON D'UN CÔTÉ

Placez les bras sur le côté. Soulevez-les et étirez votre bras droit vers le plafond. Sentez que vous vous étirez. Répétez l'action avec le bras droit.



#### TOUCHEZ LA POINTE DE VOS PIEDS

Penchez-vous en avant et détendez votre dos et vos épaules. Tendez vos mains vers le bout de vos pieds. Essayez d'arriver aussi loin que vous le pouvez et comptez jusqu'à 15.

## UTILISATION DU PRODUIT

### SYSTÈME DE SÉCURITÉ ET ARRÊT D'URGENCE

Le produit est équipé d'un « système d'arrêt d'urgence ». Cette sangle de sécurité doit être connectée à la console. Elle est conçue pour être fixée à vos vêtements afin que, si vous vous éloignez ou tombez de l'appareil, celui-ci s'arrête automatiquement, contribuant ainsi à prévenir les blessures.

Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que la sangle de sécurité est correctement placée sur la console et que le clip est solidement fixé à vos vêtements.



### CONSOLE ET FONCTIONS



- **SPEED (Vitesse)** : Affiche la valeur de la vitesse de course actuelle.
- **TIME (Temps)** : Affiche le temps d'entraînement en mode manuel ou le compte à rebours du temps de course en mode et programme.
- **DIST (Distance)** : Affiche la distance cumulée ou la distance parcourue en mode manuel et en mode programme.
- **CAL (Calories)** : Affiche les calories cumulées pendant l'exercice en mode manuel et en mode programme, ou le compte à rebours des calories en mode course.
- **PULSE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : Lorsque le tapis de course est allumé, saisissez le capteur de fréquence cardiaque et la valeur de la fréquence cardiaque s'affichera à l'écran.



**NOTE** : Lors de l'affichage du pouls, vous devez placer les deux mains sur les capteurs métalliques situés sur chaque poignée.

## DÉMARRAGE DE LA MACHINE

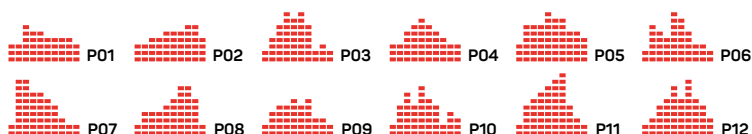
Branchez le tapis de course à l'alimentation et appuyez sur le bouton d'alimentation. Pour démarrer la machine, appuyez sur le bouton START/PAUSE. La machine démarrera à la vitesse la plus basse. (Si le tapis est en fonctionnement, appuyez une fois sur le bouton Start/Pause pour mettre en pause ; appuyez de nouveau sur le bouton Start/Pause pour continuer).

- **Bouton Program** pour sélectionner le mode des programmes d'entraînement prédéfinis ou **Mode** pour sélectionner le mode manuel.
- **Bouton Speed + (Augmenter la vitesse)** : Lorsque la machine est en fonctionnement, appuyez sur le bouton Speed + pour augmenter la vitesse.
- **Bouton Speed - (Réduire la vitesse)** : Lorsque la machine est en fonctionnement, appuyez sur le bouton Speed - pour réduire la vitesse.
- **Boutons de sélection directe de la vitesse** : Après avoir démarré le tapis, appuyez sur les boutons 3, 6 ou 9 pour que le tapis fonctionne directement à 3 km/h, 6 km/h ou 9 km/h.

## PROGRAMME

Il y a 12 programmes prédéfinis au choix et vous pouvez modifier le temps et la vitesse.

- La vitesse est réglée selon les valeurs prédéfinies de chaque programme.
- Il est possible d'ajuster la vitesse pendant l'entraînement ; le tapis changera automatiquement la vitesse du segment suivant du programme.
- La durée du mode programme est de 20 minutes et ne peut pas être modifiée.
- Pour sélectionner un entraînement, appuyez sur le bouton PROG (PROGRAMME) et choisissez de P01 à P12.



SECCIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P02	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P03	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P04	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P05	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P06	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P07	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P08	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

---

## ENTRAÎNEMENT

---

Les utilisateurs qui manquent d'entraînement devraient commencer à s'entraîner à faible résistance, sans forcer et en prenant une pause si nécessaire. Augmentez progressivement la fréquence et la durée des sessions. Bien ventiler la pièce.

### ENTRETIEN ET ÉCHAUFFEMENT: PEU D'EFFORT PENDANT AU MOINS 10 MINUTES

Pour effectuer les travaux de maintien ou de rééducation, entraînez-vous pendant au moins 10 minutes chaque jour. Ce type d'exercice permet aux muscles et aux articulations de bien fonctionner et peut être utilisé comme échauffement avant d'effectuer une activité physique plus intense. Pour augmenter le tonus des jambes, choisissez une plus grande pente et augmentez le temps d'exercice.

### FORMATION AÉROBIC POUR PERDRE DU POIDS: EFFORT INTENSE ENTRE 35 ET 60 MINUTES

Ce type de formation vous permet de brûler des calories efficacement. Il est inutile de pousser au-dessus de vos limites; la fréquence (au moins 3 fois par semaine) et la durée des séances (entre 35 et 60 minutes) sont les facteurs qui permettront d'obtenir les meilleurs résultats. Exercice à vitesse moyenne (effort modéré sans halètement). Pour perdre du poids, en plus de pratiquer une activité physique régulière, il est essentiel de suivre une alimentation équilibrée.

### FORMATION À LA RÉSISTANCE AÉROBIQUE: EFFORT INTENSE ENTRE 20 ET 40 MINUTES

Ce type d'entraînement permet de renforcer le muscle cardiaque et d'améliorer le travail respiratoire. Entraînez-vous au moins 3 fois par semaine à un rythme soutenu (respiration rapide). Pendant que vous vous entraînez, l'effort intense peut être maintenu de plus en plus de temps et à un meilleur rythme. L'entraînement à un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail dans la zone rouge) est réservé aux athlètes car il nécessite un entraînement adapté.

---

## RETOUR AU CALME

---

Après chaque entraînement, marcher quelques minutes lentement pour ramener l'organisme progressivement à l'état de repos. Cette phase de retour au calme garantit le retour à l'état normal des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles. Cela permet d'éliminer les effets négatifs, comme les acides lactiques, dont l'accumulation est l'une des principales causes des douleurs musculaires (crampes et lancements).

---

## ÉTIREMENTS

---

S'étirer après un effort physique permet de minimiser la rigidité musculaire par l'accumulation d'acides lactiques et stimule également la circulation sanguine.

---

## ENTRETIEN

---



**ATTENTION:** Certaines des tâches d'entretien décrites ici peuvent être hors de portée de certains utilisateurs. Pour les procédures avec lesquelles vous ne vous sentez pas à l'aise ou si vous ne disposez pas des outils ou de l'expérience nécessaires, faites réparer l'appareil par un technicien qualifié. · Pour éviter les chocs électriques, éteignez et débranchez l'équipement avant de le nettoyer ou d'effectuer toute opération de maintenance. · Avant chaque utilisation, vérifiez qu'il n'y a pas d'usure sur le tapis de course.

---

## NETTOYAGE

---

L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon et un détergent doux. N'utilisez pas d'abrasifs, de solvants ou de produits chimiques agressifs. Veillez à ne pas laisser trop d'humidité pénétrer dans le panneau d'affichage car cela pourrait l'endommager et créer un danger électrique. Après chaque utilisation, nettoyez la sueur, la saleté ou les liquides de l'appareil. Portez une attention particulière aux bords de la bande, où les étriers sont situés de chaque côté du tapis de course, en gardant cette zone propre aidera à prolonger la vie de l'unité et à maintenir ses performances. Maintenez l'équipement, en particulier l'écran de la console, à l'abri des rayons directs du soleil pour éviter tout dommage.

## ENTRETIEN

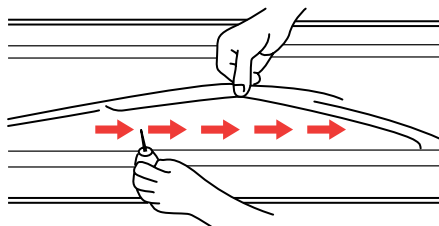
- **Inspection régulière** : Vérifiez souvent l'état de la bande, du moteur et du cordon.
- **Remplacement** : Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse.

### LUBRIFICATION DE LA BANDE

La plateforme et la bande de course ont été lubrifiées en usine avec un lubrifiant antistatique, mais nous pouvons la lubrifier à nouveau. Suggestion :

- Utilisation de – 3 heures par semaine --- lubrifiez tous les 6 mois.
- Utilisation de 4–7 heures par semaine --- lubrifiez tous les 3 mois.
- Utilisation de + 8 heures par semaine --- lubrifiez 1 fois par mois.

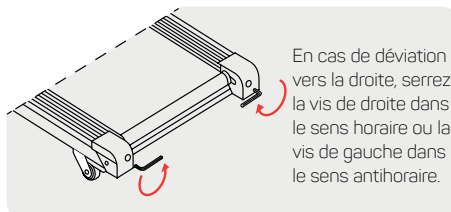
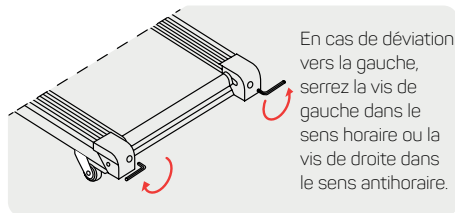
1. Soulevez le bord de la bande de course afin que la surface de roulement soit exposée.
2. Déposez plusieurs gouttes de lubrifiant le long du centre de la surface de roulement.
3. Faites fonctionner l'appareil à une vitesse lente pendant 3 à 5 minutes pour répartir le lubrifiant.



**NOTE:** Ne lubrifiez pas excessivement. Nettoyez l'excès de lubrifiant de la bande de course. Des huiles d'usage général ou de l'huile pour machines à coudre peuvent également être utilisées.

### ALIGNEMENT DE LA BANDE ET RÉGLAGE DE LA TENSION

La bande de course est préajustée à la plateforme de course en usine, mais après une utilisation prolongée elle peut se détendre et nécessiter d'être retendue. Pour ajuster la bande, allumez l'interrupteur d'alimentation principal de l'appareil et laissez la bande fonctionner à une vitesse de 6 km/h. Utilisez la clé Allen fournie pour tourner les boulons de réglage du rouleau arrière afin de centrer la bande.



Si la bande de course glisse pendant l'utilisation, éteignez et débranchez l'appareil. Avec la clé Allen fournie, tournez les vis de réglage du rouleau arrière gauche et droit d'1/4 de tour vers la droite, puis rallumez l'interrupteur d'alimentation principal et faites fonctionner l'appareil à une vitesse de 6 km/h. Marchez sur la bande de course pour déterminer si elle glisse encore. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la bande ne glisse plus.



**ATTENTION** : La bande ne devrait pas être trop tendue, car cela peut provoquer du bruit et endommager le moteur.

### AJUSTEMENT DE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT

Si la courroie de transmission se desserre, cela signifie qu'elle s'est élargie et vous devez la remplacer.

## IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES

L'information suivante vous aidera à identifier un problème et à le résoudre.

Problème	Cause	Solution
La machine ne s'allume pas	A. La machine n'est pas branchée. B. La clé de sécurité n'est pas à sa place.	A. Branchez la machine à la prise de courant. B. Mettez la clé de sécurité à sa place.
Le tapis glisse	Tapis trop lâche.	Ajustez la tension du tapis.
Le tapis tangué lorsqu'on est dessus	A. La plateforme de course n'est pas suffisamment lubrifiée. B. Le tapis est trop tendu.	A. Lubrifiez la plateforme de course. B. Ajustez la tension du tapis.
Le tapis n'est pas centré	La tension n'est pas uniforme.	Ajustez l'alignement du tapis.
L'écran affiche "E01"	Un problème de communication entre l'unité de travail et la console a été détecté.	Vérifiez les connexions entre la console et l'unité de travail. Si les connexions ou le câblage sont en mauvais état, changez-les.
L'écran affiche "E02"	Un problème de fonctionnement unité/moteur a été détecté.	Vérifiez les connexions de l'unité motrice et du moteur. Si le moteur est endommagé, changez-le.
L'écran affiche "E05"	Protection électrique déclenchée.	Vérifiez que l'alimentation électrique du réseau soit conforme aux spécifications. · Assurez-vous que la courroie de transmission ne soit pas entravée ou qu'elle ne puisse pas tourner à cause d'une obstruction. · Vérifiez toutes les connexions. · Vérifiez qu'il n'y ait pas de problème de circuit du moteur ou du circuit de contrôle (souvent indiqué par une odeur de brûlé) et remplacez les pièces selon le besoin.
L'écran affiche "E06"	Problème au niveau du système de protection électrique.	Vérifiez que l'alimentation électrique du réseau soit conforme aux spécifications: · Vérifiez toutes les connexions. · Vérifiez qu'il n'y ait pas de problème de circuit du moteur ou de circuit de contrôle (souvent indiqué par une odeur de brûlé) et remplacez les pièces selon le besoin.
L'écran affiche "E07"	Le capteur de sécurité n'est pas en place.	Placez le capteur de sécurité au bon endroit sur la console.
Machine instable	La surface n'est pas plane.	Mettez la machine sur une surface plane. · Si cela est possible, tournez les pieds de dessous la partie avant de la machine afin de déplacer celle-ci vers le haut ou vers le bas, selon le besoin, pour que la machine soit stable.

## ÉLIMINATION / RECYCLAGE

---

Lorsque vous voulez vous débarrasser de la machine, assurez-vous de suivre les réglementations locales.

Protégez l'environnement Éliminez l'appareil de manière écologique. Ne le jetez pas dans les ordures ménagères. Ses composants en plastique et en métal peuvent être séparés et recyclés.

Les matériaux utilisés dans l'emballage de la machine sont recyclables: veuillez les déposer dans le conteneur approprié.

## GARANTIE

---

Tous les produits FITFIU sont garantis. Vous pouvez consulter les conditions spécifiques sur [www.fitfiu-fitness.com/fr/garantie](http://www.fitfiu-fitness.com/fr/garantie). La garantie couvre les pannes et dysfonctionnements des composants qui ne sont pas considérés comme des consommables\*, à condition qu'il soit utilisé conformément à l'usage prévu et selon les instructions du manuel. Pour bénéficier de la garantie, une preuve d'achat (reçu ou facture) est requise et le produit doit être complet et accompagné de tous ses accessoires.

La clause de garantie ne couvre pas les détériorations dues à l'usure, au manque d'entretien, à la négligence, à un montage incorrect ou à une utilisation non conforme (coups, non-respect des conseils d'alimentation, stockage, conditions d'utilisation, etc.) Sont également exclues de la garantie les conséquences de l'utilisation d'accessoires ou de pièces détachées qui ne sont pas d'origine ou qui ne conviennent pas au montage ou à la modification de l'appareil.

\*Pour plus d'informations sur les composants garantis, veuillez consulter le site [www.fitfiu-fitness.com](http://www.fitfiu-fitness.com)

## DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)

Nous, BESELF BRANDS S.A., propriétaire de la marque FITFIU Fitness, dont le siège social est situé à P. Mas de la Perla, 8, 43800 - Valls, ESPAGNE, déclarons que le tapis de course MC-160 est conforme aux exigences des Directives du Parlement européen et du Conseil applicables :

- Directive 2006/42/CE du Parlement européen et du Conseil du 17 mai 2006 relative aux machines et modifiant la directive 95/16/CE.
- Directive 2014/30/UE du Parlement européen et du Conseil du 26 février 2014 relative à l'harmonisation des législations des États membres concernant la compatibilité électromagnétique.
- Directive 2014/35/UE du Parlement européen et du Conseil du 26 février 2014 relative à l'harmonisation des législations des États membres concernant la mise à disposition sur le marché du matériel électrique destiné à être employé dans certaines limites de tension.
- Directive 2014/53/UE du Parlement européen et du Conseil du 16 avril 2014 relative à l'harmonisation des législations des États membres concernant la mise à disposition sur le marché d'équipements radioélectriques.
- Directive 2011/65/UE du Parlement européen et du Conseil du 8 juin 2011 relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques, telle que modifiée par la directive déléguée (UE) 2015/863 de la Commission.

EN ISO 20957-1:2024

EN 957-6:2010+A1:2014

EN 60335-1:2012 + A11:2014 + A13:2017 + A1:2019 + A14:2019 + A2:2019 + A15:2021 + A16:2023

EN 62233:2008

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 55014-2:2021

EN 61000-3-2:2019 + A1:2021 + A2:2024

EN 61000-3-3:2013 + A1:2019 + A2:2021

EN 301 489-1

EN 301 489-17

EN 300 328 V2.2.2

Le produit livré est le même que le spécimen qui a été soumis à l'examen de type CE.

Valls, le 18 mars 2026

Mireia Calvet, CEO (Représentant autorisé et responsable de la documentation technique).

FR

## INDICE

---

INTRODUZIONE	46
PRECAUZIONI D'UTILIZZO	46
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	47
MONTAGGIO	49
PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO	51
UTILIZZO DEL PRODOTTO	52
MANUTENZIONE	54
INDIVIDUAZIONE E SOLUZIONE DEI PROBLEMI	56
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	57
GARANZIA	57
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)	58

## INTRODUZIONE

---

Grazie per la fiducia accordataci scegliendo un prodotto del marchio FITFIU.

Che tu sia un principiante o uno sportivo amatoriale, FITFIU sarà il tuo alleato per mantenerti in forma o sviluppare la tua condizione fisica. Praticare attività fisica offre molteplici benefici e la possibilità di farlo quotidianamente sarà più accessibile grazie alla comodità di allenarsi a casa offerta da questo prodotto.

Questo prodotto è stato progettato per camminare a partire da 1 km/h, praticare la camminata attiva e correre fino a una velocità di 14 km/h. Ci auguriamo che tu possa goderti l'allenamento e che questo prodotto FITFIU soddisfi pienamente le tue aspettative.

## PRECAUZIONI D'UTILIZZO

---

Prima di qualsiasi utilizzo, legga tutte le precauzioni sull'uso così come le istruzioni di questo manuale. Lo conservi per consultarlo in futuro e se vende la macchina ricordi di consegnare questo manuale al nuovo proprietario.

- Consulti un medico per verificare il suo stato di salute, soprattutto nel caso di persone con età superiore a 35 anni e quelle che abbiano avuto problemi di salute anteriormente.
- Questo apparato non è previsto per essere utilizzato da persone (inclusi bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o persone senza esperienza nè conoscenze, salvo vengano sorvegliate o precedentemente istruite da parte di una persona responsabile per la sua sicurezza.
- Questo apparato è destinato all'uso domestico.
- Può utilizzare l'apparato solo una persona alla volta. Il peso massimo dell'utente è di 120 Kg.
- Utilizzi vestiti e calzature appropriate per realizzare esercizio. Non utilizzi abiti larghi che possano bloccarsi nei meccanismi del prodotto.
- Si assicurarsi di realizzare esercizi di riscaldamento prima dell'attività fisica per evitare lesioni muscolari e di effettuare un lavoro di rilassamento dopo l'esercizio.
- Si avvertono le persone che abbiano impiantato un pacemaker, un defibrillatore o qualsiasi altro dispositivo elettrico che l'utilizzo di questo sensore di pulsazioni è a suo rischio e pericolo.
- Non si raccomanda alle donne in cinta utilizzare sensori di pulsazioni.
- **ATTENZIONE!** I sistemi che calcolano la frequenza cardiaca non sempre sono esatti nelle misurazioni.
- Uno sforzo eccessivo può causare ferite gravi, incluso mortali. Se sente vertigini, nausea, dolore nel petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, interrompa immediatamente l'esercizio e consulti il suo medico prima di proseguire con l'allenamento.

- L'apparato deve essere collocato su di una superficie stabile, piana e orizzontale. Non lo collochi in luoghi umidi o bagnati.
- Non utilizzi il prodotto all'aria libera.
- Mantenga i piedi e le mani lontane dalle parti in movimento.
- Non realizzi nessuna modifica o manutenzione che non sia specificata in questo manuale. Se ha qualche incidente con l'apparato, contatti il nostro servizio tecnico.
- Sostituisca immediatamente tutte le parti usurate o difettose. Non utilizzi accessori non raccomandati dal produttore.
- Non metta mai le mani né i piedi sotto al tapis roulant.
- Alla fine dell'esercizio, aspetti che il tapis roulant si fermi completamente prima di scendere.
- Alla fine dell'esercizio, ritiri la chiave di sicurezza dalla consolle e la conservi in un luogo fuori dalla portata dei bambini.
- Spenga sempre la macchina con l'interruttore principale.
- Per effettuare una discesa urgente, afferra le barre di fissaggio e collochi i piedi sui riposapiedi.
- Per effettuare un arresto urgente, estraiga la chiave di sicurezza.
- È responsabilità del proprietario assicurarsi di informare a tutti gli utenti del prodotto sulle precauzioni di impiego.



**ATTENZIONE:** Uso raccomandato ad intervalli di 30 minuti.



**NOTA:** Nel caso di utilizzo scorretto, FITFIU si esime da tutte le responsabilità rispetto ai danni materiali e corporali.

## DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

### DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO



1. Consolle LCD multifunzione
2. Chiave di sicurezza
3. Interruttore ON / OFF
4. Copertura laterale
5. Regolatore di inclinazione manuale
6. Piede regolabile

## CARATTERISTICHE TECNICHE

Tapis roulant	
Modello	MC-160
Indice di Voltaggio	220 -240 V
Indice di Energia	2.0 HP
Velocità	1-14 Km/h
Superficie di corsa	41x107 cm
Peso massimo dell'utente	90 Kg
Schema	LCD
Visualizza lettura	Frequenza cardiaca, Calorie, Velocità, Tempo, Distanza
Peso del prodotto	27 Kg

## CONTENUTO DELLA CONFEZIONE



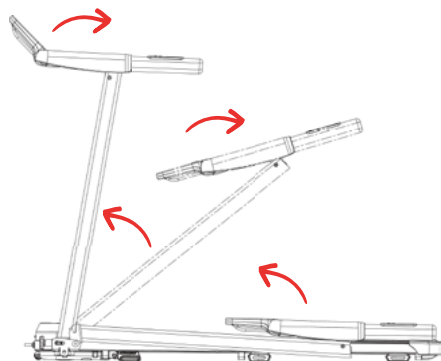
Quant.	Descrizione
1	Tapis roulant
1	Sistema di sicurezza
1	Olio al silicone
1	Manuale
1	Kit di attrezzi
1	Cavo jack

## MONTAGGIO

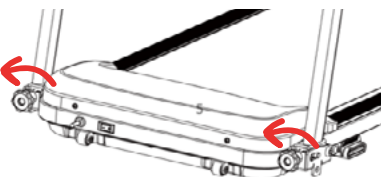
### PASSO 1

Rimuovere la macchina dalla scatola e posizionarla sul pavimento su una superficie piana e stabile.

Per iniziare il montaggio, ruotare la manopola in senso antiorario per allentarla. Successivamente, sollevare le colonne sinistra e destra fino a portarle in posizione verticale e sollevare la console.

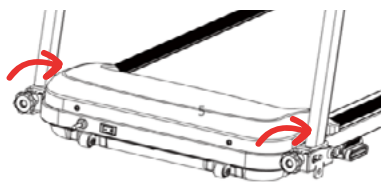


Manopola di fissaggio



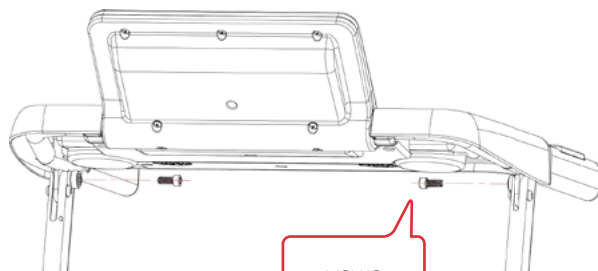
Successivamente, ruotare il monitor in senso orario fino a posizionarlo correttamente. Il monitor può essere regolato all'angolo più comodo per l'utente; effettuare questa regolazione con delicatezza e senza forzare il meccanismo.

Una volta completata la regolazione, serrare nuovamente la manopola per fissare correttamente la struttura.



**NOTA:** Durante lo smontaggio, l'installazione, la chiusura e lo spostamento della macchina, evitare di inserire le mani o le dita negli spazi della macchina per prevenire schiacciamenti.

Si raccomanda che la chiusura della macchina venga effettuata da 2 persone.



M8X18

### PASSO 2

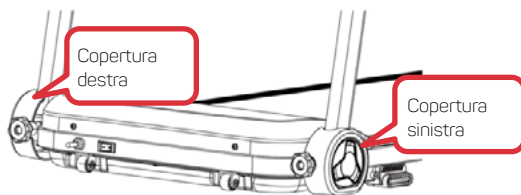
Utilizzare una chiave n. 6 per fissare il telaio del display alla colonna con due viti M8\*18. Tenere delicatamente i tubi della colonna con entrambe le mani (durante il serraggio delle viti, fare attenzione a non tenere il telaio del display dal cavo della colonna destra).

**PASSO 3**

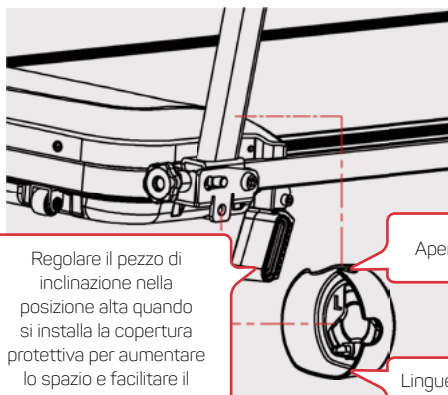
Inserire l'apertura superiore della copertura nella colonna, quindi allineare la linguetta di fissaggio della copertura con il foro di fissaggio sulla piastra metallica del telaio principale e premere per fissarla.



**NOTA:** La copertura ha lato sinistro e lato destro; assicurarsi di installarli correttamente.



**ATTENZIONE** Prima di piegare il tapis roulant, le coperture laterali devono essere rimosse. Si raccomanda di non installare le coperture laterali se si prevede di piegare e aprire il tapis roulant con molta frequenza.

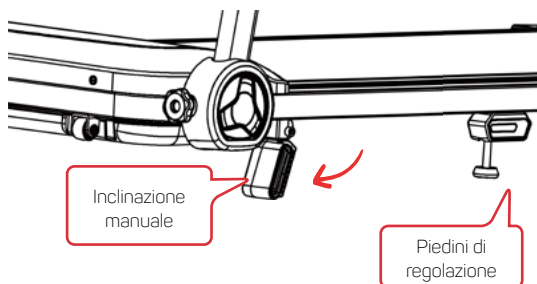


**REGOLAZIONE DELL'INCLINAZIONE**

È possibile regolare l'inclinazione anteriore del tapis roulant ruotando le estremità del telaio (entrambi i lati contemporaneamente). Successivamente, regolare il piedino centrale affinché sia ben a contatto con il pavimento. Tutti i piedi devono essere appoggiati per evitare rumori o danni.



**NOTA:** La copertura ha lato sinistro e lato destro; assicurarsi di installarli correttamente.



## PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO

### RISCALDAMENTO

Un programma di esercizi di successo consiste in esercizi di preriscaldamento, aerobici e di rilassamento.

Il riscaldamento è una parte essenziale dell'allenamento che deve effettuare ogni volta che inizi una attività fisica siccome prepara il corpo prima di esercitarlo; riscaldando e stirando i muscoli, incrementando le pulsazioni e la circolazione ed inviando maggior ossigeno ai muscoli.

Quando termina l'attività, ripeta questi esercizi per non avere dolori muscolari. Sugeriamo i seguenti esercizi di riscaldamento e rilassamento:



#### STIRI I MUSCOLI INTERNI

Si sieda e congiunga le piante dei suoi piedi orientando le ginocchia in direzioni opposte. Avvicini i suoi piedi il più possibile al suo inguine e lentamente spinga le ginocchia verso il suolo. Conti fino a 15.

#### STIRI I TENDINI

Si sieda con la sua gamba destra distesa. Collochi la pianta dell'altro piede sulla parte interna della sua gamba destra. Si avvicini il più possibile alla punta del suo piede. Conti fino a 15. Rilassi e ripeta con la gamba sinistra distesa.



#### RUOTI IL SUO COLLO

Ruoti la testa verso destra sentendo che la parte sinistra si stirerà. Dopo, tiri la testa all'indietro orientando il mento verso il tetto e lasciando la sua bocca aperta. Ruoti la testa verso sinistra e infine orienti il mento verso il suo petto.

#### SOLLEVI LE SUE SPALLE

Sollevi la sua spalla destra orientandola verso il suo orecchio. Faccia lo stesso con la sua spalla sinistra.



#### STIRI I POLPACCI

Fletta il suo corpo verso la parete ed appoggi entrambe le mani. Collochi il piede destro più in avanti rispetto al sinistro. Mantenga la sua gamba sinistra dritta e la stiri. Sopporti alcuni minuti e ripeta con l'altra gamba contando fino a 15.

#### SI FLETTA VERSO UN LATO

Collochi le sue braccia sui fianchi. Li sollevi e stiri un braccio verso il tetto. Senta lo stiramento. Ripeta l'azione con il braccio destro.



#### TOCCHI LA PUNTA DEI SUOI PIEDI

Si fletta in avanti e rilassi la sua schiena e le spalle. Stiri le sue mani verso la punta dei piedi. Provi ad allungarsi il più possibile e conti fino a 15.

## UTILIZZO DEL PRODOTTO

### SISTEMA DI SICUREZZA E ARRESTO DI EMERGENZA

Il prodotto è dotato di un "sistema di arresto di emergenza". Questa cinghia di sicurezza deve essere collegata alla console. È progettata per essere fissata ai vestiti in modo che, se ci si allontana o si cade dall'attrezzatura, questa si arresti automaticamente, contribuendo così a prevenire lesioni.

Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurarsi che la cinghia di sicurezza sia correttamente posizionata sulla console e che la clip sia ben fissata ai vestiti.



### CONSOLE AND FUNCTIONS



- **SPEED (Velocità):** Mostra il valore della velocità di corsa attuale.
- **TIME (Tempo):** Mostra il tempo di allenamento in modalità manuale o il conto alla rovescia del tempo di corsa in modalità e programma.
- **DIST (Distanza):** Mostra la distanza accumulata o la distanza percorsa in modalità manuale e in modalità programma.
- **CAL (Calorie):** Mostra le calorie accumulate durante l'esercizio in modalità manuale e in modalità programma, oppure il conto alla rovescia delle calorie in modalità corsa.
- **PULSE (FREQUENZA CARDIACA):** Quando il tapis roulant è acceso, afferra il sensore della frequenza cardiaca e il valore della frequenza cardiaca verrà visualizzato sullo schermo.



**NOTA:** Durante la visualizzazione del polso, è necessario tenere entrambe le mani sui sensori metallici presenti su ciascuna impugnatura.

## AVVIAMENTO DELLA MACCHINA

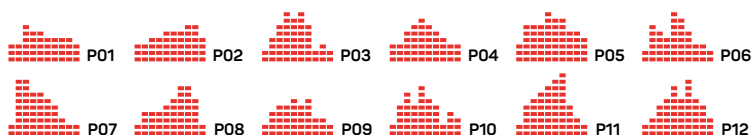
Collega il tapis roulant all'alimentazione e premi il pulsante di accensione. Per avviare la macchina, premi il pulsante START/PAUSE. La macchina si avvierà alla velocità più bassa. (Se il tapis roulant è in funzione, premi una volta il pulsante Start/Pause per mettere in pausa; premi nuovamente il pulsante Start/Pause per continuare).

- **Pulsante Program** per selezionare la modalità dei programmi di allenamento preimpostati oppure **Mode** per selezionare la modalità manuale.
- **Pulsante Speed + (Aumentare la velocità)**: Quando la macchina è in funzione, premi il pulsante Speed + per aumentare la velocità.
- **Pulsante Speed – (Ridurre la velocità)**: Quando la macchina è in funzione, premi il pulsante Speed – per ridurre la velocità.
- **Pulsanti di selezione diretta della velocità**: Dopo aver avviato il tapis roulant, premi i pulsanti 3, 6 o 9 affinché il tapis roulant funzioni direttamente a 3 km/h, 6 km/h o 9 km/h.

## PROGRAMMA

Sono disponibili 12 programmi preimpostati tra cui scegliere ed è possibile modificare il tempo e la velocità.

- La velocità viene regolata in base ai valori preimpostati di ciascun programma.
- È possibile regolare la velocità durante l'allenamento; il tapis roulant caricherà automaticamente la velocità del segmento successivo del programma.
- La durata della modalità programma è di 20 minuti e non può essere modificata.
- Per selezionare un allenamento, premi il pulsante PROG (PROGRAMMA) e scegli da P01 a P12.



SECCIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P02	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P03	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P04	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P05	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P06	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P07	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P08	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

---

## ALLENAMENTO

---

Gli utenti che non hanno esperienza devono iniziare ad allenarsi con poca resistenza, senza forzare e facendo pause in caso necessario. Aumenti progressivamente la frequenza e la durata delle sessioni. Ventilii bene la stanza nella quale si trova.

### **MANTENIMENTO E RISCALDAMENTO: POCO SFORZO DURANTE 10 MINUTI COME MINIMO**

Per realizzare un lavoro di mantenimento o di recupero, si alleni tutti i giorni per 10 minuti come minimo. Questo tipo di esercizio permette di far lavorare i muscoli e le articolazioni in modo leggero e si può utilizzare come riscaldamento prima di realizzare un'attività fisica più intensa.

Per aumentare la tonicità delle gambe, scelga una pendenza maggiore e aumenti il tempo di esercizio.

### **ALLENAMENTO AEROBICO PER PERDERE PESO: SFORZO INTENSO TRA 35 E 60 MINUTI**

Questo tipo di allenamento permette bruciare calorie in modo efficace. È inutile che si sforzi al di sopra dei suoi limiti; la frequenza (come minimo 3 volte alla settimana) e la durata delle sessioni (tra 35 e 60 minuti) sono i fattori che permetteranno di ottenere i migliori risultati. Faccia esercizio ad una velocità media (sforzo moderato senza respirare con affanno).

Per perdere peso, oltre a praticare un'attività fisica regolare, è indispensabile seguire una dieta alimentare equilibrata.

### **ALLENAMENTO AEROBICO DI RESISTENZA: SFORZO INTENSO TRA 20 E 40 MINUTI**

Questo tipo di allenamento permette rafforzare il muscolo cardiaco e migliorare il lavoro di respirazione.

Faccia esercizio almeno 3 volte alla settimana ad un ritmo sostenuto (respirazione rapida). In base a come si allena, lo sforzo intenso può essere mantenuto ogni volta per più tempo e ad un ritmo migliore. L'allenamento ad un ritmo maggiore (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti, perché richiede una preparazione adatta.

---

## RITORNO ALLA CALMA

---

Dopo ogni allenamento, cammini per alcuni minuti a bassa velocità per portare progressivamente l'organismo allo stato di riposo. Questa fase di ritorno alla calma garantisce il ritorno allo stato normale del sistema cardiovascolare e respiratorio, al flusso sanguigno e ai muscoli. Ciò permette eliminare i difetti negativi, come gli acidi lattici, la quale accumulazione è una delle principali cause dei dolori muscolari (crampi e stiramenti).

---

## STRETCHING

---

Effettuare stretching dopo aver realizzato uno sforzo fisico permette ridurre al minimo la rigidità muscolare a causa dell'accumulazione degli acidi lattici e, inoltre permette stimolare la circolazione sanguigna.

---

## MANUTENZIONE

---



**ATTENZIONE:** Alcuni lavori di manutenzione qui descritti possono andare oltre la portata di alcuni utenti. Per i procedimenti con i quali non si sente a proprio agio o se non dispone degli strumenti o dell'esperienza necessaria, faccia controllare l'impianto da un tecnico qualificato. Per evitare scariche elettriche, spenga e scollegli l'impianto prima di pulirlo o prima di realizzare qualsiasi lavoro di manutenzione. Prima di ogni uso, verifichi che il tapis-roulant non sia usurato.

---

## PULIZIA

---

L'impianto può essere pulito con un panno e un detergente leggero. Non utilizzi abrasivi, solventi o prodotti chimici aggressivi. Faccia attenzione a non far entrare una quantità eccessiva di umidità nel pannello dello schermo, siccome ciò la danneggerà e può creare un pericolo elettrico. Dopo ogni utilizzo, pulisca qualsiasi traccia di sudore, sporizia o liquido sull'unità. Presti speciale attenzione ai bordi del tapis-roulant, dove ci sono i gradini di ogni lato del tapis-roulant, mantenere questa zona pulita aiuterà a prolungare la vita dell'unità e a mantenere il suo rendimento. Mantenga l'impianto, specialmente lo schermo della consolle, al riparo dalla luce diretta del sole per evitare danni.

## MANUTENZIONE

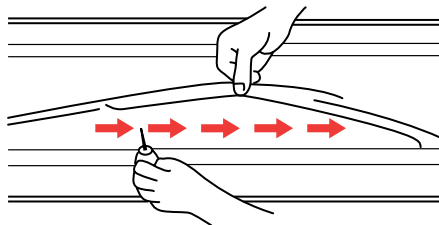
- **Ispezione regolare:** A causa dell'usura, esegui ispezioni frequenti, specialmente su parti come la cinghia della cinghia, il motore e il cavo di alimentazione.
- **Sostituzione di parti difettose:** Sostituisci immediatamente qualsiasi parte difettosa, come il cavo di alimentazione o la cinghia della cinghia, per garantire la sicurezza.

### LUBRIFICAZIONE DELLA CINTA

La piattaforma e la cinghia del tapis roulant sono state lubrificate in fabbrica con un lubrificante antistatico, ma possiamo lubrificarla nuovamente. Suggerimento:

- Uso di - 3 ore a settimana --- lubrifica ogni 6 mesi.
- Uso di 4-7 ore a settimana --- lubrifica ogni 3 mesi.
- Uso di + 8 ore a settimana --- lubrifica 1 volta al mese.

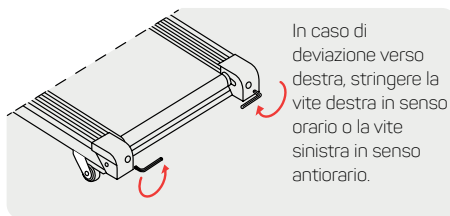
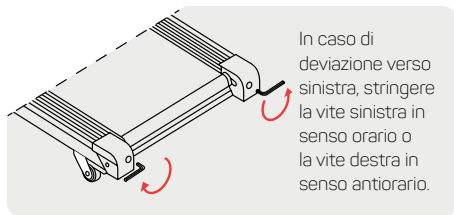
1. Sollevare il bordo della cinghia del tapis roulant affinché la superficie di scorrimento risulti esposta.
2. Applicare diverse gocce di lubrificante lungo il centro della superficie di scorrimento.
3. Far funzionare l'apparecchiatura a una velocità lenta per 3 a 5 minuti per distribuire il lubrificante.



**NOTA:** Non lubrificare eccessivamente. Pulire l'eccesso di lubrificante dalla cinghia del tapis roulant. Possono essere utilizzati anche oli di uso generale o olio per macchine da cucire.

### ALLINEAMENTO DELLA CINTA E REGOLAZIONE DELLA TENSIONE

La cinghia del tapis roulant è pre-regolata alla piattaforma in fabbrica, ma dopo un uso prolungato può allentarsi e potrebbe essere necessario tensionarla nuovamente. Per regolare la cinghia, accendi l'interruttore di alimentazione principale dell'apparecchiatura e lascia che la cinghia funzioni a una velocità di 6 Km/h. Utilizza la chiave Allen fornita per girare i perni di regolazione del rullo posteriore per centrare la cinghia.



Se la cinghia del tapis roulant scivola durante l'uso, spegni e scollega l'apparecchiatura. Con la chiave Allen fornita, gira le viti di regolazione del rullo posteriore sinistro e destro di 1/4 di giro verso destra, poi riaccendi l'interruttore di alimentazione principale e fai funzionare l'apparecchiatura a una velocità di 6 Km/h. Cammina sulla cinghia del tapis roulant per determinare se la cinghia continua a scivolare. Ripeti questa procedura finché la cinghia non smette di scivolare.



**ATTENZIONE:** La cinghia non dovrebbe essere troppo tesa, poiché ciò può causare rumore e danni al motore.

### REGOLAZIONE DELLA CINGHIA DI TRASMISSIONE

Se la cinghia di trasmissione si allenta significa che si è allargata e devi sostituirla.

## INDIVIDUAZIONE E SOLUZIONE DEI PROBLEMI

Le informazioni presentate a continuazione possono aiutare ad identificare un problema e a correggerlo.

Problema	Causa	Soluzione
L'impianto non si accende.	A. L'impianto non è collegato. B. La chiave di sicurezza non è al suo posto.	A. Collegli l'unità alla rete elettrica. B. Collochi la chiave di sicurezza nel luogo esatto.
Il nastro slitta.	Il nastro è allentato.	Regoli la tensione del nastro.
Il nastro oscilla quando sale su di esso.	A. Il tapis roulant non è sufficientemente lubrificato. B. Il nastro è teso eccessivamente.	A. Lubrifici la piattaforma di corsa. B. Regoli la tensione del nastro.
Il nastro non è centrato.	La tensione non è uniforme attraverso il rullo posteriore.	Regoli l'allineamento del nastro.
Lo schermo mostra "E01"	È stato individuato un problema di comunicazione tra l'impianto di azionamento e la consolle.	Controlli le connessioni tra la consolle e l'unità di azionamento. Se i connettori o i cavi sono danneggiati, li cambi.
Lo schermo mostra "E02"	È stato individuato un problema di azionamento dell'unità/motore.	Controlli le connessioni dell'unità motrice e del motore. Se il motore è danneggiato, lo cambi.
Lo schermo mostra "E05"	Protezione elettrica fuori uso.	Controlli che l'alimentazione elettrica della rete sia conforme alle specifiche. · Si assicuri che la cinghia di trasmissione non sia bloccata o non possa girare a causa di un'ostruzione. · Controlli tutte le connessioni. · Controlli se c'è un errore nel circuito del motore di controllo (di solito indicato da un odore di bruciato) e sostituisca i pezzi come sia opportuno.
Lo schermo mostra "E06"	Errore nel sistema di protezione dalla fonte di alimentazione.	Controlli che l'alimentazione elettrica della rete sia conforme alle specifiche. · Controlli tutte le connessioni. · Controlli se c'è un errore nel circuito del motore di controllo (di solito indicato da un odore di bruciato) e sostituisca i pezzi come sia opportuno.
Lo schermo mostra "E06"	Il sensore di sicurezza non è in posizione.	Posizionare il sensore di sicurezza nella posizione corretta sulla consolle.
Impianto instabile	La superficie non è piatta.	Collochi l'impianto su di una superficie piana. · Se è possibile, giri i piedi al di sotto della parte anteriore della macchina per muovere l'impianto verso l'alto o verso il basso come sia opportuno per far sì che l'impianto sia stabile.

## SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

---

Quando desidera disfarsi della macchina si assicuri di seguire la normativa locale.

Protegga il medio ambiente. Si disfaccia dell'apparecchio in modo ecologico. Non lo getti nella spazzatura comune. I suoi componenti di plastica e di metallo si possono separare e riciclare.

I materiali utilizzati per l'imballaggio della macchina sono riciclabili; per favore, li getti nel contenitore adeguato.

## GARANZIA

---

Tutti i prodotti FITFIU sono garantiti. È possibile consultare le condizioni specifiche sul sito [www.fitfiu-fitness.com/it/garanzia](http://www.fitfiu-fitness.com/it/garanzia). La garanzia copre i guasti e i malfunzionamenti dei componenti non considerati materiali di consumo\*, a condizione che l'uso sia conforme alla destinazione d'uso e alle istruzioni del manuale. Per far valere la garanzia è necessaria la prova d'acquisto (scontrino o fattura) e il prodotto deve essere completo di tutti i suoi accessori.

La clausola di garanzia non copre il deterioramento causato dall'usura, dalla mancanza di manutenzione, dalla negligenza, dal montaggio errato o dall'uso improprio (urti, mancato rispetto dei consigli di alimentazione, stoccaggio, condizioni d'uso, ecc.) Sono altresì escluse dalla garanzia le conseguenze dell'utilizzo di accessori o parti di ricambio non originali o non adatti al montaggio o alla modifica dell'apparecchio.

\*Per ulteriori informazioni sui componenti garantiti, visitare il sito Web [www.fitfiu-fitness.com](http://www.fitfiu-fitness.com)

## DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)

---

Noi, BESELF BRANDS SA, proprietaria del marchio FITFIU Fitness, con sede legale in P. Mas de la Perla, 8, 43800 - Valls, SPAGNA, dichiariamo che il tapis roulant MC-160 è conforme ai requisiti delle Direttive del Parlamento europeo e del Consiglio applicabili:

- Direttiva 2006/42/CE del Parlamento europeo e del Consiglio del 17 maggio 2006 relativa alle macchine e che modifica la direttiva 95/16/CE.
- Direttiva 2014/30/UE del Parlamento europeo e del Consiglio del 26 febbraio 2014 concernente l'armonizzazione delle legislazioni degli Stati membri relative alla compatibilità elettromagnetica.
- Direttiva 2014/35/UE del Parlamento europeo e del Consiglio del 26 febbraio 2014 concernente l'armonizzazione delle legislazioni degli Stati membri relative alla messa a disposizione sul mercato del materiale elettrico destinato a essere adoperato entro taluni limiti di tensione.
- Direttiva 2014/53/UE del Parlamento europeo e del Consiglio del 16 aprile 2014 concernente l'armonizzazione delle legislazioni degli Stati membri relative alla messa a disposizione sul mercato delle apparecchiature radio.
- Direttiva 2011/65/UE del Parlamento europeo e del Consiglio dell'8 giugno 2011 sulla restrizione dell'uso di determinate sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche, come modificata dalla direttiva delegata (UE) 2015/863 della Commissione.

EN ISO 20957-1:2024

EN 957-6:2010+A1:2014

EN 60335-1:2012 + A11:2014 + A13:2017 + A1:2019 + A14:2019 + A2:2019 + A15:2021 + A16:2023

EN 62233:2008

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 55014-2:2021

EN 61000-3-2:2019 + A1:2021 + A2:2024

EN 61000-3-3:2013 + A1:2019 + A2:2021

EN 301 489-1

EN 301 489-17

EN 300 328 V2.2.2

Il prodotto consegnato corrisponde al campione per l'esame del tipo CE.

Valls, 18 marzo 2026



Mireia Calvet, CEO (Rappresentante autorizzato e responsabile della documentazione tecnica).

## INDEX

---

INTRODUCCIÓ	59
PRECAUCIONS D'ÚS	59
DESCRIPCIÓ DEL PRODUCTE	60
MUNTATGE	62
ABANS DE LA UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE	64
UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE	65
MANTENIMENT	67
IDENTIFICACIÓ I SOLUCIÓ DE PROBLEMES	69
ELIMINACIÓ / RECICLATGE	70
GARANTIA	70
DECLARACIÓ DE CONFORMITAT	71

## INTRODUCCIÓ

---

Gràcies per la seva confiança en haver escollit un producte de la marca FITFIU.

Tant si és principiant com esportista aficionat, FITFIU serà el seu aliat per mantenir-se en forma o desenvolupar la seva condició física. Fer exercici ofereix múltiples beneficis i la possibilitat de fer-ne diàriament serà més accessible gràcies a la comoditat que ofereix aquest producte per entrenar des de casa.

Aquest producte ha estat dissenyat per caminar a partir d'1 km/h, fer marxa activa i córrer fins a una velocitat de 14 km/h. Esperem que gaudeixi de l'entrenament i que aquest producte FITFIU satisfaci plenament les seves expectatives.

## PRECAUCIONS D'ÚS

---

Abans de qualsevol utilització, llegeixi totes les precaucions d'ús així com les instruccions d'aquest manual. Conservi'l per consultar-lo en el futur i, si ven aquesta màquina, recordi lliurar aquest manual al nou propietari.

- Consulti un metge per comprovar el seu estat de salut, sobretot en el cas de persones majors de 35 anys i aquelles que hagin tingut problemes de salut anteriorment.
- Aquest aparell no està previst per ser utilitzat per persones (incloent-hi nens) amb capacitats físiques, sensorials o mentals reduïdes, o persones sense experiència ni coneixements, excepte sota vigilància o instrucció prèvia per part d'una persona responsable de la seva seguretat.
- Aquest aparell està destinat a l'ús domèstic.
- Només pot utilitzar l'aparell una persona alhora. El pes màxim de l'usuari és de 120 kg.
- Utilitzi roba i calçat adequats per realitzar exercici. No utilitzi roba ampla que pugui enganxar-se amb alguna part del producte.
- Asseguri's de realitzar exercicis d'escalfament abans de l'activitat física per evitar lesions musculars i de dur a terme una rutina de relaxació després de l'exercici.
- S'adverteix a les persones que tinguin implantat un marcapassos, un desfibril·lador o qualsevol altre dispositiu electrònic que l'ús d'aquest sensor de pulsacions és sota la seva responsabilitat.
- No es recomana a les dones embarassades utilitzar sensors de pulsacions.
- **ATENCIÓ!** Els sistemes que calculen la freqüència cardíaca no sempre són exactes en les seves mesures. Un esforç excessiu pot provocar ferides greus, fins i tot mortals. Si sent vertigen, nàusees, dolor al pit o qualsevol altre símptoma anòmal, interrompi immediatament l'exercici i consulti el seu metge abans de continuar amb l'entrenament.
- L'aparell s'ha de col·locar sobre una superfície estable, plana i horitzontal. No el col·loqui en llocs humits o mullats.

- No utilitzi el producte a l'aire lliure.
- Mantingui els peus i les mans allunyats de les peces en moviment.
- No realitzi cap ajust o manteniment que no estigui especificat en aquest manual. Si té alguna incidència amb l'aparell, contacti amb el nostre servei tècnic.
- Substitueixi immediatament totes les peces desgastades o defectuoses.
- No utilitzi accessoris no recomanats pel fabricant.
- No col·loqui mai les mans ni els peus sota la cinta de córrer.
- Al final de l'exercici, esperi que la cinta s'aturi completament abans de baixar.
- Al final de l'exercici, retiri la clau de seguretat de la consola i guardi-la en un lloc fora de l'abast dels nens.
- Aturi sempre la màquina amb l'interruptor principal.
- Per realitzar una sortida urgent, agafi les barres de subjecció i col·loqui els peus als reposapeus.
- Per realitzar una aturada urgent, extregui la clau de seguretat.
- És responsabilitat del propietari assegurar-se d'informar tots els usuaris del producte sobre les precaucions d'ús.



**ATENCIÓ:** Ús recomanat en intervals de 30 minuts.



**NOTA:** Davant d'una utilització incorrecta, FITFIU s'eximeix de tota responsabilitat pel que fa als danys materials i corporals.

## DESCRIPCIÓ DEL PRODUCTE

### DESCRIPCIÓ DETALLADA DEL PRODUCTE



## CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES

Cinta de córrer	
Model	MC-160
Potència	220 -240 V
Potència del motor	2.0 HP
Rang de velocitat	1-14 Km/h
Superfície de carrera	41x107 cm
Pes màxim de l'usuari	90 Kg
Tipus de pantalla	Pantalla LCD
Funcions	Pulsaciones, Calorías, Velocidad, Tiempo, Distancia
Pes del producte	27 Kg

## CONTINGUT DE LA CAIXA



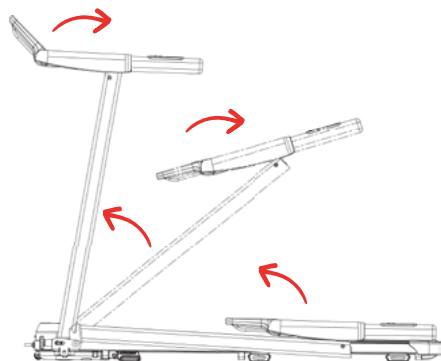
Quan	Descripció
1	Cinta de córrer
1	Sistema de seguretat
1	Oli de silicona
1	Manual
1	Kit d'eines
1	Cable jack

## MUNTATGE

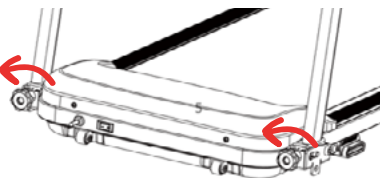
### PAS 1

Retireu la màquina de la caixa i col·loqueu-la al terra sobre una superfície plana i estable.

Per començar el muntatge, gireu la perilla en sentit antihorari per afloixar-la. A continuació, aixequu les columnes esquerra i dreta fins a situar-les en posició vertical i eleueu la consola.

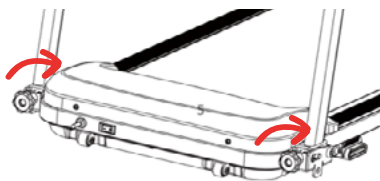


Pom de fixació

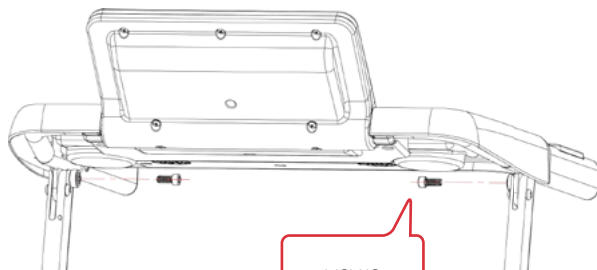


Seguidament, gireu el monitor en sentit horari fins a col·locar-lo correctament. El monitor es pot ajustar a l'angle que resulti més còmode per a l'usuari; feu aquest ajust amb suavitat i sense forçar el mecanisme.

Un cop finalitzat l'ajust, torneu a prémer la perilla per assegurar correctament l'estructura.



**NOTA:** Durant el desmuntatge, la instal·lació, el plegat i el moviment de la màquina, eviteu col·locar les mans o els dits als espais de la màquina per prevenir pessics. Es recomana que el plegat de la màquina el facin 2 persones.



M8X18

### PAS 2

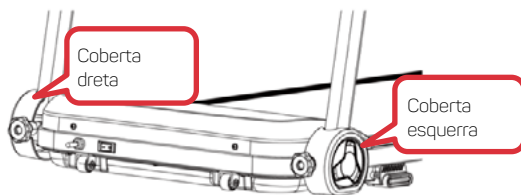
Utilitzeu una clau núm. 6 per fixar el marc del comptador a la columna amb dos cargols M8\*18. Tingueu en compte que heu de subjectar suauement els tubs de la columna amb ambdues mans (en estrènyer els cargols, aneu amb compte de no subjectar el marc del comptador pel cable de la columna dreta).

**PAS 3**

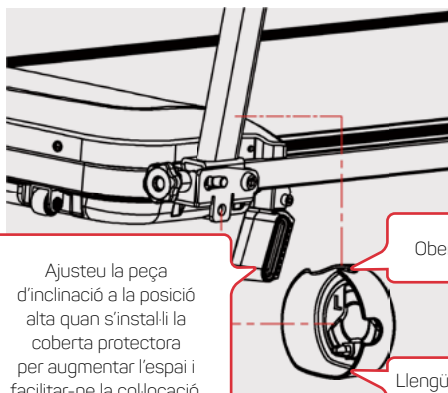
Inseriu l'obertura superior de la coberta a la columna, després alineu la llengüeta de fixació de la coberta amb el forat de fixació de la xapa metàl·lica del marc principal i premeu-la per fixar-la.



**NOTA:** La coberta té costat esquerre i costat dret; assegureu-vos d'instal·lar-los correctament.



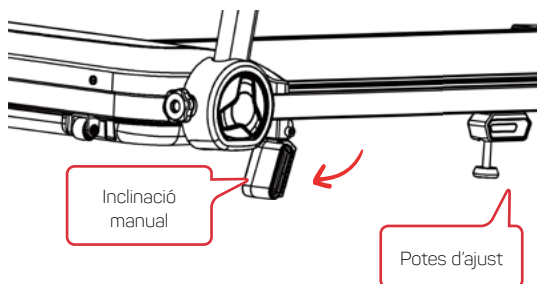
**ATENCIÓ:** Abans de plegar la cinta, cal retirar els embellidors laterals. Es recomana no instal·lar els embellidors laterals si teniu previst plegar i desplegar la cinta amb molta freqüència.

**AJUST DE LA INCLINACIÓ**

Podeu ajustar la inclinació davantera de la cinta girant els extrems del bastidor (ambdós costats alhora). Després, ajusteu el coixinet central perquè estigui ben en contacte amb el terra. Totes les potes han d'estar recolzades per evitar sorolls o danys.



**NOTA:** La coberta té costat esquerre i costat dret; assegureu-vos d'instal·lar-los correctament.



## ABANS DE LA UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE

### PREESCALFAMENT

Un programa d'exercici amb èxit consisteix en exercicis de preescalfament, aeròbics i de relaxació. El preescalfament és una part essencial de l'entrenament que haurà de fer cada vegada que comenci una activitat física ja que prepara el cos abans d'exercitar-lo; escalfant i estirant els músculs, incrementant les pulsacions i la circulació i enviant més oxigen als músculs.

Quan finalitzi l'activitat, repeteu aquests exercicis per no tenir dolors musculars. Sugerim els següents exercicis de preescalfament i relaxació:



#### ESTIREU ELS MÚSCLUS INTERNS

Seieu i ajunteu les plantes dels vostres peus apuntant els vostres genolls en adreces oposades. Acosteu els peus el més a prop que pugui als engonals i lentament premeu els genolls cap a terra. Compte fins a 15.

#### ESTIREU ELS TENDONES

Seieu amb la cama dreta estesa. Col·loqueu la planta del seu altre peu a la part interna de la cama dreta. Apropieu-vos el més que pugueu a la punta del vostre peu. Compte fins a 15. Relaxeu i repeteu amb la cama esquerra estesa.



#### TRENQUEU EL SEU COLL

Trenqueu el cap cap a la dreta sentint que la part esquerra s'estira. Després, llenci el cap enrere apuntant la barbeta cap al sostre deixant la boca oberta. Trenqueu el cap cap a l'esquerra i finalment dirigiu la barbeta cap al pit.

#### ELLEU ELS SEUS HOMBRES

Elevi la seva espatlla dreta apuntant cap a la seva orella. Feu el mateix amb la seva espatlla esquerra. Repeteu aquesta acció durant uns minuts.



#### ESTIREU LES PANXELLES

Inclineu el vostre cos cap a la paret i recolzeu les dues mans. Col·loqueu el peu dret més endavant que l'esquerra. Mantingueu la cama esquerra recta i estireu-la. Aguantu uns minuts i repeteu cap a l'altra banda comptant fins a 15.

#### INCLINEU-SE A UN COSTAT

Col·loqueu els seus braços al costat. Aixequeu-los i estireu el braç dret cap al sostre. Sentiu que s'estira. Repeteu l'acció amb el braç dret.



#### TOC LA PUNTA DELS SEUS PEUS

Inclineu-vos cap endavant i relaxeu la seva esquena i espatlles. Estireu les mans cap a la punta dels peus. Intenta arribar tant com pugui i compti fins a 15.

## UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE

### SISTEMA DE SEGURETAT I PARADA D'EMERGÈNCIA

El producte ve equipat amb un «sistema de parada d'emergència». Aquesta corretja de seguretat ha d'estar connectada a la consola. Està dissenyada per subjectar-se a la roba de manera que, si s'allunya o cau de l'equip, aquest s'aturarà automàticament, ajudant així a prevenir lesions.

Abans de començar una sessió d'entrenament, asseguri's que la corretja de seguretat estigui col·locada correctament a la consola i que el clip estigui ben subjectat a la seva roba.



### CONSOLA I FUNCIONS



- **SPEED (Velocitat):** Mostra el valor de la velocitat de cursa actual.
- **TIME (Temps):** Mostra el temps d'entrenament en mode manual o el compte enrere del temps de cursa en mode i programa.
- **DIST (Distància):** Mostra la distància acumulada o la distància recorreguda en mode manual i en mode programa.
- **CAL (Calories):** Mostra les calories acumulades durant l'exercici en mode manual i en mode programa, o el compte enrere de calories en mode cursa.
- **PULSE (FREQUÈNCIA CARDÍACA):** Quan la cinta de córrer està encesa, agafa el sensor de ritme cardíac i el valor del ritme cardíac es mostrarà a la pantalla.



**NOTA:** En visualitzar el pols, has de tenir totes dues mans als sensors metàl·lics de cada mansa.

## ARRENCADA DE LA MÀQUINA

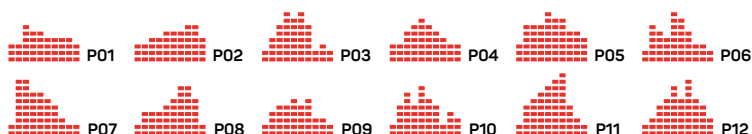
Connecta la cinta de córrer a l'alimentació i prem el botó d'encesa. Per arrencar la màquina, prem el botó START/PAUSE. La màquina s'iniciarà a la velocitat més baixa. (Si la cinta està en funcionament, prem el botó Start/Pause una vegada per posar-la en pausa; prem de nou el botó Start/Pause per continuar).

- **Botó Program** per seleccionar el mode de programes d'entrenament preestablerts o **Mode** per seleccionar el mode manual.
- **Botó Speed + (Augmentar velocitat):** Quan la màquina estigui en funcionament, prem el botó Speed + per augmentar la velocitat.
- **Botó Speed – (Reduir velocitat):** Quan la màquina estigui en funcionament, prem el botó Speed – per reduir la velocitat.
- **Botons de selecció directa de velocitat:** Després d'iniciar la cinta, prem els botons 3, 6 o 9 perquè la cinta funcioni directament a 3 km/h, 6 km/h o 9 km/h.

## PROGRAMA

Hi ha 12 programes predeterminats per escollir i pots canviar el temps i la velocitat.

- La velocitat s'ajusta segons els valors preestablerts de cada programa.
- És possible ajustar la velocitat durant l'entrenament; la cinta carregarà automàticament la velocitat del segment següent del programa.
- La durada del mode de programes és de 20 minuts i no es pot modificar.
- Per seleccionar un entrenament, prem el botó PROG (PROGRAMA) i tria de P01 a P12.



SECCIÓ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P02	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P03	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P04	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P05	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P06	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P07	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P08	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

---

## ENTRENAMENT

---

Els usuaris amb manca de pràctica han de començar a entrenar a poca resistència, sense forçar i fent descansos en cas necessari; augmentant progressivament la freqüència i durada de les sessions. Ventileu l'habitació on es troba.

### MANTENIMENT I ESCALFAMENT: POC ESFORÇ DURANT 10 MINUTS COM A MÍNIM

Per realitzar un treball de manteniment o reeducació, entreneu-vos cada dia durant 10 minuts com a mínim. Aquest tipus d'exercici permet fer treballar els músculs i les articulacions de forma suau i es pot utilitzar com a escalfament abans de fer una activitat física més intensa.

Per augmentar la tonicitat de les cames, trieu un pendent més gran i augmenteu el temps d'exercici.

### ENTRENAMENT AERÒBIC PER PERDRE PES: ESFORÇ INTENS ENTRE 35 I 60 MINUTS

Aquest tipus d'entrenament permet cremar calories de manera eficaç. És inútil que s'esforci per sobre dels límits; la freqüència (com a mínim 3 cops per setmana) i la durada de les sessions (entre 35 i 60 minuts) són els factors que permetran obtenir els millors resultats. Feu exercici a una velocitat mitjana (esforç moderat sense pateixar). Per perdre pes, a més de practicar una activitat física regular, és indispensable seguir una dieta alimentària equilibrada.

### ENTRENAMENT AERÒBIC DE RESISTÈNCIA: ESFORÇ INTENS ENTRE 20 I 40 MINUTS

Aquest tipus d'entrenament permet reforçar el múscul cardíac i millorar el treball respiratori. Feu exercici almenys 3 vegades a la setmana a un ritme sostingut (respiració ràpida). A mesura que es va entrenant, l'esforç intens es pot mantenir cada cop més temps i a millor ritme. L'entrenament a un ritme més forçat (treball anaeròbic i treball a zona vermella) queda reservat als atletes perquè requereix una preparació adaptada.

---

## TORNADA A LA CALMA

---

Després de cada entrenament, camineu durant uns minuts a baixa velocitat per portar l'organisme progressivament a l'estat de repòs. Aquesta fase de tornada a la calma garanteix la tornada a l'estat normal dels sistemes cardiovascular i respiratori, el flux sanguini i els músculs. Això permet eliminar els efectes negatius, com els àcids làctics, l'acumulació dels quals és una de les principals causes dels dolors musculars (rampes i cruiximents).

---

## ESTIRAMENTS

---

Estirar-se després de fer un esforç físic permet reduir al mínim la rigidesa muscular per l'acumulació d'àcids làctics i, a més, permet estimular la circulació sanguínia.

---

## MANTENIMENT

---



**ATENCIÓ:** Per a procediments amb què no se senti còmode o si no té les eines o experiència necessàries, faci que la unitat sigui atesa per un tècnic qualificat. Per evitar descàrregues elèctriques, apagueu i desendolieu l'equip abans de netejar o realitzar qualsevol tasca de manteniment. Abans de cada ús, verifiqueu que no hi hagi desgast a la cinta de córrer.

---

## NETEJA

---

L'equip es pot netejar amb un drap i detergent suau. No utilitzeu abrasius, dissolvents o productes químics agressius. Aneu amb compte que no entri humitat excessiva al panell de la pantalla ja que pot danyar-la i crear un perill elèctric. Després de cada ús, netegeu qualsevol suor, brutícia o líquids de la unitat. Pateu especial atenció a les vores de la cinta, on es troben els estrepes de cada costat de la cinta de córrer, mantenir aquesta àrea neta ajudarà a prolongar la vida de la unitat i a mantenir el seu rendiment. Mantingueu l'equip, especialment la pantalla de la consola, fora de la llum directa del sol per evitar danys.

## MANTENIMENT

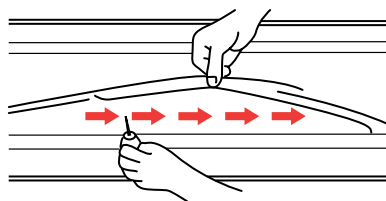
- **Inspecció regular:** A causa del desgast, realitza inspeccions freqüents, especialment en peces com la corretja de la cinta, el motor i el cable d'alimentació.
- **Reemplaçament de peces defectuoses:** Substitueix immediatament qualsevol peça defectuosa, com el cable d'alimentació o la corretja de la cinta, per garantir la seguretat.

### LUBRICACIÓ DE LA CINTA

La plataforma i la cinta de córrer han estat lubricades a fàbrica amb un lubricant antiestàtic, però podem tornar a lubricar-la. Sugeriment:

- Ús de - 3 hores a la setmana --- lubrica cada 6 mesos.
- Ús de 4-7 hores a la setmana --- lubrica cada 3 mesos.
- Ús de + 8 hores a la setmana --- lubrica 1 vegada al mes.

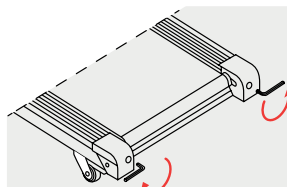
1. Aixeca la vora de la cinta de córrer perquè la superfície de rodatge quedi exposada.
2. Col·loca diverses gotes de lubricant al llarg del centre de la superfície de rodatge.
3. Fes funcionar l'equip a una velocitat lenta de 3 a 5 minuts per distribuir el lubricant.



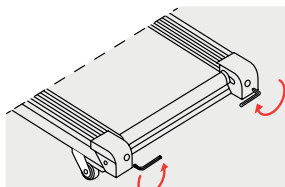
**NOTA:** No lubriquis en excés. Neteja l'excés de lubricant de la cinta de córrer. També es poden utilitzar olis d'ús general o oli per a màquines de cosir.

### ALINEACIÓ DE LA CINTA I AJUST DE LA TENSIÓ

La cinta de córrer està preajustada a la plataforma de córrer a fàbrica, però després d'un ús prolongat pot afluixar-se i pot requerir que es torni a tensar. Per ajustar la cinta, encén l'interruptor d'alimentació principal de l'equip i deixa que la cinta corri a una velocitat de 6Km/h. Utilitza la clau Allen proporcionada per girar els pernès d'ajust del corró posterior per centrar la cinta.



En cas de desplaçament cap a l'esquerra, estreny el cargol de l'esquerra en sentit horari o el cargol de la dreta en sentit antihorari.



En cas de desplaçament cap a la dreta, estreny el cargol de la dreta en sentit horari o el de l'esquerra en sentit antihorari.

Si la cinta de córrer rellisca durant l'ús, apaga i desendolla l'equip. Amb la clau Allen subministrada, gira els cargols d'ajust del corró posterior esquerre i dret 1/4 de volta a la dreta, després torna a encendre l'interruptor d'alimentació principal i fes funcionar l'equip a una velocitat de 6Km/h. Corre sobre la cinta de córrer per determinar si la cinta continua relliscant. Repeteix aquest procediment fins que la cinta ja no rellisqui.



**ATENCIÓ:** La cinta no hauria d'estar massa ajustada, ja que això pot causar soroll i danys en el motor.

### AJUST DE LA CORRETJA DE TRANSMISSIÓ

Si la corretja de transmissió s'afluixa significa que s'ha eixamplat i has de substituir-la.

## IDENTIFICACIÓ I SOLUCIÓ DE PROBLEMES

La informació següent pot ajudar a identificar un problema i a rectificar-lo.

Problema	Causa	Solució
L'equip no s'encén	L'equip no està endollat.	Connecteu la unitat a la xarxa elèctrica.
La cinta patina	La cinta està fluixa.	Ajusta la tensió de la cinta.
La cinta oscil·la quan es trepitja	A. No està prou lubricada. B. Està massa atapeïda.	A. Lubrica la cinta de córrer. B. Ajusta la tensió de la cinta
La cinta no està centrada	La tensió de la cinta de córrer està mal posada a la roda posterior.	Ajusteu l'alineament de la cinta.
La pantalla mostra "E01"	S'ha detectat un problema de comunicació entre el disc de la unitat i la consola.	Comproveu les connexions entre la consola i la unitat de disc. Si els connectors o cablejat estan danyats, reemplaça-los.
La pantalla mostra "E02"	S'ha detectat un problema a la unitat del disc/motor	Comprova que la xarxa elèctrica és segons les especificacions. Comprova la unitat del disc i les connexions del motor, si estan danyats, reemplaça-los.
La pantalla mostra "E05"	S'ha disparat la protecció elèctrica.	Comprova que la xarxa elèctrica sigui segur que la cinta de córrer no estigui enganxada a causa d'alguna obstrucció. Indicat per una olor de cremat) i reemplaça les peces necessàries.
La pantalla mostra "E06"	S'ha detectat un problema a la unitat de control.	Comproveu totes les connexions, si la unitat de control està malmesa, substituïu-la.
La pantalla mostra "E07"	El sensor de seguretat no és al seu lloc.	Posiciona el sensor de seguretat al lloc correcte de la consola.
L'equip és inestable	La superfície no és plana.	Situa la màquina en una superfície plana. Si és aplicable, trenca les potes de sota la part frontal de la màquina per moure-la amunt o avall segons calgui per estabilitzar-la.

## ELIMINACIÓ / RECICLATGE

---

Els productes desgastats són potencialment reciclables i no s'han de rebutjar a les escombraries habituals. Ajudeu-nos a protegir el medi ambient i a preservar els recursos naturals.

Desfeu-vos de l'aparell de manera ecològica. No el llenceu amb les escombraries domèstiques. Els components de plàstic i de metall es poden separar i reciclar. Porteu aquest aparell a un centre de reciclatge homologat (punt verd).

Els materials utilitzats en l'embalatge de la màquina són reciclables: si us plau, llenci'ls al contenidor adequat.

## GARANTIA

---

Tots els productes FITFIU compten amb garantia. Pots consultar les condicions específiques a [www.fitfiu-fitness.com/es/cat-garantia](http://www.fitfiu-fitness.com/es/cat-garantia). La garantia cobreix les avaries i el mal funcionament dels components no considerats consumibles\*, sempre que sigui utilitzat d'acord amb els usos indicats i segons les instruccions del manual. Per fer valer la garantia, cal el comprovant de compra (tiquet o factura) i el producte ha d'estar complet i amb tots els accessoris.

La clàusula de garantia no cobreix el deteriorament produït pel desgast, la manca de manteniment, la negligència, el mal muntatge o un ús inapropiat (cops, no respecte dels consells per a l'alimentació elèctrica, emmagatzematge, condicions d'ús...). També s'exclouen de la garantia les conseqüències degudes a l'ús d'accessoris o peces de recanvi no originals o no adequades al muntatge o modificació de l'aparell.

\*per a més informació sobre els components amb garantia, visiteu la web [www.fitfiu-fitness.com](http://www.fitfiu-fitness.com)

## DECLARACIÓ DE CONFORMITAT

Nosaltres, BESELF BRANDS SA, propietària de la marca FITFIU Fitness, amb seu a P. Mas de la Perla, 8, 43800 - Valls, ESPANYA, declarem que la cinta de córrer MC-160 és conforme amb els requeriments de les Directives del Parlament Europeu i del Consell aplicables:

- Directiva 2006/42/CE del Parlament Europeu i del Consell, de 17 de maig de 2006, relativa a les màquines i per la qual es modifica la Directiva 95/16/CE.
- Directiva 2014/30/UE del Parlament Europeu i del Consell, de 26 de febrer de 2014, relativa a l'harmonització de les legislacions dels estats membres en matèria de compatibilitat electromagnètica.
- Directiva 2014/35/UE del Parlament Europeu i del Consell, de 26 de febrer de 2014, relativa a l'harmonització de les legislacions dels estats membres sobre la comercialització de material elèctric destinat a utilitzar-se amb determinats límits de tensió.
- Directiva 2014/53/UE del Parlament Europeu i del Consell, de 16 d'abril de 2014, relativa a l'harmonització de les legislacions dels estats membres sobre la posada a disposició al mercat d'equips radioelèctrics.
- Directiva 2011/65/UE del Parlament Europeu i del Consell, de 8 de juny de 2011, sobre restriccions a la utilització de determinades substàncies perilloses en aparells elèctrics i electrònics, modificada per la Directiva Delegada (UE) 2015/863 de la Comissió.

EN ISO 20957-1:2024

EN 957-6:2010+A1:2014

EN 60335-1:2012 + A11:2014 + A13:2017 + A1:2019 + A14:2019 + A2:2019 + A15:2021 + A16:2023

EN 62233:2008

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 55014-2:2021

EN 61000-3-2:2019 + A1:2021 + A2:2024

EN 61000-3-3:2013 + A1:2019 + A2:2021

EN 301 489-1

EN 301 489-17

EN 300 328 V2.2.2

El producte lliurat coincideix amb l'exemplar sotmès a l'examen CE de tipus.

Valls, 18 de març de 2026

Mireia Calvet, CEO (Representante autorizado y responsable de la documentación técnica).

## INHALT

---

EINLEITUNG	72
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	72
PRODUKTBESCHREIBUNG	73
MONTAGE	75
VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS	77
PRODUKTNUTZUNG	78
WARTUNG	80
PROBLEMERKENNUNG UND -BEHEBUNG	82
ENTFERNUNG / RECYCLING	83
GARANTIE	83
EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	84

## EINLEITUNG

---

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und dafür, dass Sie sich für ein Produkt der Marke FITFIU entschieden haben.

Ob Sie Anfänger oder Freizeitsportler sind – FITFIU ist Ihr zuverlässiger Partner, um fit zu bleiben oder Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Regelmäßiges Training bietet zahlreiche Vorteile, und dank des Komforts, den dieses Produkt für das Training zu Hause bietet, wird das tägliche Training deutlich einfacher.

Dieses Produkt wurde für das Gehen ab 1 km/h, für zügiges Gehen sowie für das Laufen mit einer Geschwindigkeit von bis zu 14 km/h entwickelt. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Training und hoffen, dass dieses FITFIU-Produkt Ihre Erwartungen voll und ganz erfüllt.

## VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

---

Lesen Sie vor jedem Gebrauch alle Vorsichtsmaßnahmen sowie die Anweisungen in diesem Handbuch. Bewahren Sie es für spätere Nachschlagezwecke auf, und wenn Sie dieses Gerät verkaufen, denken Sie daran, dieses Handbuch an den neuen Besitzer weiterzugeben.

- Konsultieren Sie einen Arzt, um Ihre Gesundheit zu überprüfen, besonders für Menschen über 35 Jahre und solche, die schon einmal gesundheitliche Probleme hatten.
- Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder durch Personen ohne Erfahrung oder Wissen bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder angewiesen.
- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt.
- Nur eine Person darf das Gerät gleichzeitig benutzen. Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt 120 kg.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für den Sport. Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich an irgendeinem Teil des Produkts verfangen könnte.
- Achten Sie darauf, sich vor körperlicher Aktivität aufzuwärmen, um Muskelverletzungen zu vermeiden und nach dem Training eine Entspannungsroutine durchzuführen.
- Personen mit implantierten Herzschrittmachern, Defibrillatoren oder anderen elektronischen Geräten werden darauf hingewiesen, dass die Verwendung dieses Pulssensors auf eigenes Risiko erfolgt.
- Es wird nicht empfohlen, dass schwangere Frauen Pulssensoren verwenden.
- **WARNUNG:** Systeme, die die Herzfrequenz berechnen, sind nicht immer genau in ihren Messungen. Übermäßige Anstrengung kann zu schweren, sogar tödlichen Verletzungen führen. Wenn Ihnen schwindlig wird, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome auftreten, hören Sie sofort auf zu trainieren und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Das Gerät muss auf eine stabile, ebene, horizontale Fläche gestellt werden. Nicht an feuchten oder nassen Orten aufstellen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien.

- Füße und Hände von beweglichen Teilen fernhalten.
- Führen Sie keine Einstellungen oder Wartungsarbeiten durch, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen mit dem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Serviceabteilung.
- Tauschen Sie alle verschlissenen oder defekten Teile sofort aus.
- Verwenden Sie kein vom Hersteller nicht empfohlenes Zubehör.
- Legen Sie niemals Ihre Hände oder Füße unter das Laufband.
- Warten Sie am Ende der Übung, bis das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie aussteigen.
- Am Ende der Übung den Sicherheitsschlüssel von der Konsole abziehen und an einem Ort außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Die Maschine immer mit dem Hauptschalter anhalten.
- Für einen Notausgang nehmen Sie die Haltegriffe und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußstützen.
- Um eine Notabschaltung vorzunehmen, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass alle Benutzer des Produkts über die Vorsichtsmaßnahmen zur Verwendung informiert werden.



**ACHTUNG:** Empfohlene Anwendung im Abstand von 30 Minuten.



**NOTIZ:** Bei unsachgemäßem Gebrauch ist FITIU von jeglicher Haftung für Sach- und Personenschäden befreit.

## PRODUKTBESCHREIBUNG

### DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG



1. Multifunktions-LCD-Konsole
2. Sicherheitsschlüssel
3. ON / OFF-Schalter
4. Seitliche Abdeckung
5. Manuelle Neigungsverstellung
6. Verstellbarer Fuß

## TECHNISCHE DATEN

Laufband	
Modell-Nummer	MC-160
Leistungsabgabe	220 -240 V
Motorleistung	2.0 HP
Drehzahlbereich	1-14 Km/h
Rennbelag	41x107 cm
Maximales Benutzergewicht	90 Kg
Bildschirmtyp	LCD-Anzeige
Funktionen	Herzfrequenz, Kalorien, Geschwindigkeit, Zeit, Distanz
Produktgewicht	27 Kg

## INHALT DER BOX



Menge.	Beschreibung
1	Laufband
1	Sicherheitssystem
1	Silikonöl
1	Handbuch
1	Werkzeugset
1	Klinkenkabel

# MONTAGE

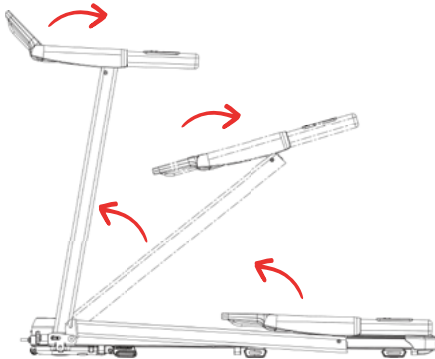
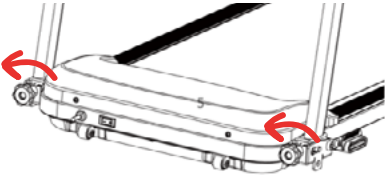
## SCHRITT 1

Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung und stellen Sie es auf eine ebene und stabile Fläche auf den Boden.



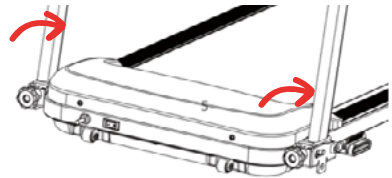
Um mit der Montage zu beginnen, drehen Sie den Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu lösen. Heben Sie anschließend die linke und rechte Säule in die vertikale Position an und heben Sie die Konsole an.

Feststellknopf

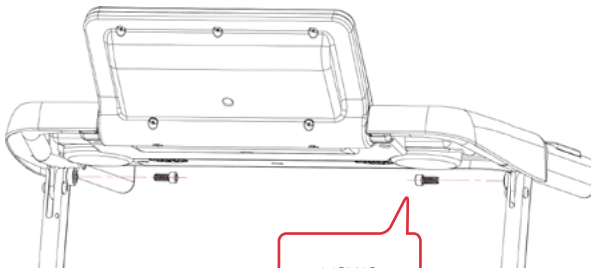


Drehen Sie anschließend den Monitor im Uhrzeigersinn, bis er korrekt positioniert ist. Der Monitor kann auf den für den Benutzer bequemsten Winkel eingestellt werden; nehmen Sie diese Einstellung vorsichtig und ohne das Mechanismus zu erzwingen vor.

Nach Abschluss der Einstellung ziehen Sie den Drehknopf wieder fest, um die Struktur ordnungsgemäß zu sichern.



**NOTIZ:** Während der Demontage, Installation, des Zusammenklappens und des Bewegens des Geräts vermeiden Sie es, Hände oder Finger in die Zwischenräume des Geräts zu legen, um Quetschungen zu verhindern. Es wird empfohlen, das Gerät mit 2 Personen zusammenzuklappen.




M8X18


## SCHRITT 2

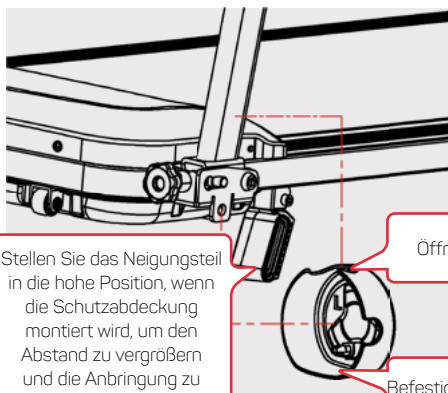
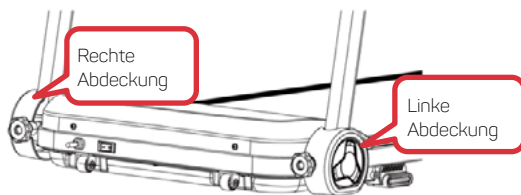
Verwenden Sie einen Schraubenschlüssel Nr. 6, um den Displayrahmen mit zwei M8\*18-Schrauben an der Säule zu befestigen. Halten Sie die Säulenrohre dabei mit beiden Händen vorsichtig fest (achten Sie beim Festziehen der Schrauben darauf, den Displayrahmen nicht am Kabel der rechten Säule zu halten).

**SCHRITT 3**

Führen Sie die obere Öffnung der Abdeckung in die Säule ein. Richten Sie anschließend die Befestigungslasche der Abdeckung mit dem Befestigungsloch in der Metallplatte des Hauptrahmens aus und drücken Sie sie fest.


 **NOTIZ:** Die Abdeckung hat eine linke und eine rechte Seite; stellen Sie sicher, dass sie korrekt montiert werden.

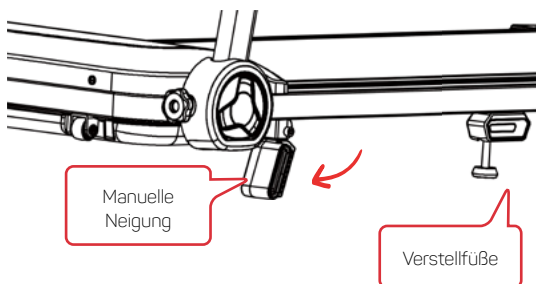
 **ACHTUNG:** Vor dem Zusammenklappen des Laufbands müssen die seitlichen Abdeckungen entfernt werden. Es wird empfohlen, die seitlichen Abdeckungen nicht zu montieren, wenn Sie das Laufband sehr häufig zusammen- und auseinanderklappen möchten.



**EINSTELLUNG DER NEIGUNG**

Sie können die vordere Neigung des Laufbands einstellen, indem Sie die Enden des Rahmens drehen (beide Seiten gleichzeitig). Stellen Sie anschließend das mittlere Polster so ein, dass es festen Kontakt mit dem Boden hat. Alle FüÙe müssen vollständig aufliegen, um Geräusche oder Schäden zu vermeiden.

 **NOTIZ:** Die Abdeckung hat eine linke und eine rechte Seite; stellen Sie sicher, dass sie korrekt montiert werden.



# VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS

## VORWÄRMEN

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus Aufwärm-, Aerobic- und Entspannungsübungen. Das Aufwärmen ist ein wesentlicher Bestandteil des Trainings, das Sie jedes Mal durchführen sollten, wenn Sie mit einer körperlichen Aktivität beginnen, da es Ihren Körper vor dem Training vorbereitet, Ihre Muskeln erwärmt und dehnt, Ihre Herzfrequenz und Ihren Kreislauf erhöht und mehr Sauerstoff zu Ihren Muskeln sendet.

Wenn Sie die Aktivität beendet haben, wiederholen Sie diese Übungen, um Muskelschmerzen zu vermeiden. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Entspannungsübungen:



### DIE INNEREN MUSKELN DEHNEN

Setzen Sie sich hin und bringen Sie Ihre Fußsohlen in entgegengesetzte Richtungen zusammen, bringen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leiste und drücken Sie Ihre Knie langsam auf den Boden. Zähl bis 15.

### DIE SEHNEN STRECKEN

Setzen Sie sich mit dem rechten Bein gerade hin. Legen Sie die Sohle Ihres anderen Fußes auf die Innenseite Ihres rechten Beines. Gehen Sie so nah wie möglich an die Fußspitze. Entspannen und mit gestrecktem linken Bein wiederholen.



### DREHEN SIE IHREN HALS

Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und spüren Sie die Dehnung der linken Seite. Ziehen Sie dann den Kopf nach hinten, zeigen Sie Ihr Kinn zur Decke und lassen Sie den Mund offen. Drehen Sie Ihren Kopf nach links und richten Sie schließlich Ihr Kinn auf Ihre Brust.

### DIE SCHULTERN HEBEN

Heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr. Machen Sie das Gleiche mit Ihrer linken Schulter. Wiederholen Sie diesen Vorgang für einige Minuten.



### DEHNEN SIE IHRE WADEN

Lehnen Sie Ihren Körper zur Wand und stützen Sie beide Hände. Den rechten Fuß vor den linken stellen. Halten Sie Ihr linkes Bein gerade und strecken Sie es aus. Halten Sie einige Minuten lang gedrückt und wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite, indem Sie bis 15 zählen.

### AUF EINER SEITE KIPPEN

Legen Sie Ihre Arme an die Seite. Heben Sie sie an und strecken Sie Ihren rechten Arm zur Decke. Spüren Sie, wie es sich dehnt. Wiederholen Sie die Aktion mit dem rechten Arm.



### DIE FUßSPITZE BERÜHREN

Lehnen Sie sich nach vorne und entspannen Sie Rücken und Schultern. Strecken Sie Ihre Hände zur Fußspitze hin aus. Versuchen Sie, so weit wie möglich zu kommen und zählen Sie bis 15.

## PRODUKTNUTZUNG

### SICHERHEITSSYSTEM UND NOT-AUS

Das Produkt ist mit einem „Not-Aus-System“ ausgestattet. Dieser Sicherheitsgurt muss mit der Konsole verbunden sein. Er ist dafür ausgelegt, an der Kleidung befestigt zu werden, sodass sich das Gerät automatisch stoppt, wenn man sich entfernt oder vom Gerät fällt, und so zur Vermeidung von Verletzungen beiträgt.

Bevor Sie eine Trainingseinheit beginnen, stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsgurt korrekt an der Konsole angebracht ist und dass der Clip fest an Ihrer Kleidung befestigt ist.



### KONSOLE UND FUNKTIONEN



- **SPEED (Geschwindigkeit):** Zeigt den aktuellen Laufgeschwindigkeitswert an.
- **TIME (Zeit):** Zeigt die Trainingszeit im manuellen Modus oder den Countdown der Laufzeit im Modus und Programm an.
- **DIST (Distanz):** Zeigt die kumulierte Distanz oder die zurückgelegte Strecke im manuellen Modus und im Programmmodus an.
- **CAL (Kalorien):** Zeigt die während des Trainings im manuellen Modus und im Programmmodus verbrauchten Kalorien oder den Kalorien-Countdown im Laufmodus an.
- **PULSE (HERZFREQUENZ):** Wenn das Laufband eingeschaltet ist, halten Sie den Herzfrequenzsensor fest und der Herzfrequenzwert wird auf dem Display angezeigt.



**NOTIZ:** Zur Anzeige der Herzfrequenz müssen beide Hände auf den Metallsensoren an jedem Handgriff liegen.

## STARTEN DES GERÄTS

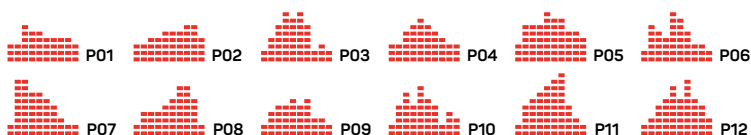
Schließen Sie das Laufband an die Stromversorgung an und drücken Sie den Netzschalter. Um das Gerät zu starten, drücken Sie die Taste START/PAUSE. Das Gerät startet mit der niedrigsten Geschwindigkeit. (Wenn das Laufband in Betrieb ist, drücken Sie die Taste Start/Pause einmal, um zu pausieren; drücken Sie die Taste Start/Pause erneut, um fortzufahren).

- **Taste Program** zur Auswahl des voreingestellten Trainingsprogrammmodus oder **Mode** zur Auswahl des manuellen Modus.
- **Taste Speed + (Geschwindigkeit erhöhen)**: Wenn das Gerät in Betrieb ist, drücken Sie die Taste Speed +, um die Geschwindigkeit zu erhöhen.
- **Taste Speed – (Geschwindigkeit verringern)**: Wenn das Gerät in Betrieb ist, drücken Sie die Taste Speed –, um die Geschwindigkeit zu verringern.
- **Tasten zur direkten Geschwindigkeitsauswahl**: Nach dem Starten des Laufbands drücken Sie die Tasten 3, 6 oder 9, damit das Laufband direkt mit 3 km/h, 6 km/h oder 9 km/h läuft.

## PROGRAMM

Es stehen 12 voreingestellte Programme zur Auswahl, und Sie können Zeit und Geschwindigkeit ändern.

- Die Geschwindigkeit wird entsprechend den voreingestellten Werten jedes Programms angepasst.
- Es ist möglich, die Geschwindigkeit während des Trainings anzupassen; das Laufband lädt automatisch die Geschwindigkeit des nächsten Programmsegments.
- Die Dauer des Programmmodus beträgt 20 Minuten und kann nicht geändert werden.
- Um ein Training auszuwählen, drücken Sie die Taste PROG (PROGRAMM) und wählen Sie P01 bis P12.



SECCIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P02	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P03	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P04	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P05	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P06	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P07	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P08	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

---

## TRAINING

---

Benutzer mit mangelnder Übung sollten das Training mit geringem Widerstand beginnen, ohne zu zwingen und ggf. Pausen einzulegen; die Häufigkeit und Dauer der Sitzungen sollten schrittweise erhöht werden. Lüften Sie den Raum, in dem Sie sich befinden.

### WARTUNG UND AUFWÄRMUNG: GERINGER AUFWAND FÜR MINDESTENS 10 MINUTEN

Für Wartungs- oder Umerziehungsarbeiten mindestens 10 Minuten täglich trainieren. Diese Art der Übung erlaubt es den Muskeln und Gelenken, sanft zu arbeiten und kann als Aufwärmübung vor intensiverer körperlicher Aktivität verwendet werden. Um den Tonus Ihrer Beine zu erhöhen, wählen Sie eine steilere Steigung und erhöhen Sie Ihre Trainingszeit.

### AEROBES ABNEHMTRAINING: INTENSIVE ÜBUNG 35 BIS 60 MINUTEN

Diese Art des Trainings ermöglicht es Ihnen, Kalorien effektiv zu verbrennen. Es ist sinnlos für Sie, über Ihre Grenzen zu arbeiten; die Häufigkeit (mindestens 3 mal pro Woche) und die Dauer der Sitzungen (zwischen 35 und 60 Minuten) sind die Faktoren, die es Ihnen ermöglichen, die besten Ergebnisse zu erzielen. Übung mit mittlerer Geschwindigkeit (mäßige Anstrengung ohne Keuchen). Um Gewicht zu verlieren, ist neben regelmäßiger körperlicher Aktivität eine ausgewogene Ernährung unerlässlich.

### AUSDAUERTRAINING: INTENSIVE ANSTRENGUNG FÜR 20 BIS 40 MINUTEN

Diese Art des Trainings kann den Herzmuskel stärken und die Atemarbeit verbessern. Trainieren Sie mindestens 3 Mal pro Woche mit konstanter Geschwindigkeit (schnelles Atmen). Während Sie trainieren, kann die intensive Anstrengung immer länger und schneller aufrechterhalten werden. Das Training in einem höheren Tempo (anaerobe Arbeit und Arbeit im roten Bereich) ist den Athleten vorbehalten, da es eine angepasste Vorbereitung erfordert.

---

## ZURÜCK ZUR RUHE

---

Gehen Sie nach jedem Training einige Minuten lang mit niedriger Geschwindigkeit, um Ihren Körper schrittweise in einen Ruhezustand zu bringen. Diese Phase der Rückkehr zur Ruhe gewährleistet eine Rückkehr in den normalen Zustand des Herz-Kreislauf- und Atmungssystems, des Blutflusses und der Muskulatur. Dadurch können negative Effekte wie Milchsäure, deren Ansammlung eine der Hauptursachen für Muskelschmerzen (Krämpfe und Schmerzen) ist, beseitigt werden.

---

## DEHNEN

---

Die Dehnung nach körperlicher Anstrengung minimiert die Muskelsteifheit durch die Ansammlung von Milchsäure und regt die Durchblutung an.

---

## WARTUNG

---



**ACHTUNG:** Einige der hier beschriebenen Wartungsaufgaben können für einige Benutzer unerreichbar sein. Bei Eingriffen, mit denen Sie nicht vertraut sind, oder wenn Sie nicht über die erforderlichen Werkzeuge oder Erfahrungen verfügen, lassen Sie das Gerät von einem qualifizierten Techniker warten. - Um einen elektrischen Schlag zu vermeiden, schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie es reinigen oder warten. - Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch das Laufband auf Verschleiß.

---

## REINIGUNG

---

Das Gerät kann mit einem weichen Tuch und Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Schleifmittel, Lösungsmittel oder aggressive Chemikalien. Achten Sie darauf, dass keine übermäßige Feuchtigkeit in die Anzeigetafel eindringt, da dies die Anzeige beschädigen und eine elektrische Gefahr darstellen kann.

Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch von Schweiß, Schmutz und Flüssigkeiten. Achten Sie besonders auf die Ränder des Laufbandes, wo sich die Bügel auf jeder Seite des Laufbandes befinden, und halten Sie diesen Bereich sauber, um die Lebensdauer des Gerätes zu verlängern und seine Leistung zu erhalten. Halten Sie das Gerät, insbesondere das Display der Konsole, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt, um Schäden zu vermeiden.

## WARTUNG

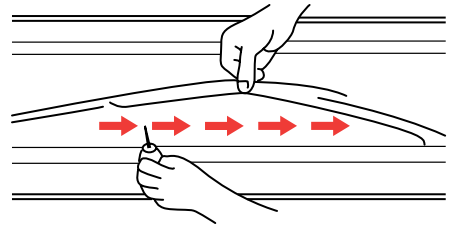
- **Regelmäßige Inspektion:** Aufgrund von Verschleiß führen Sie häufig Inspektionen durch, insbesondere an Teilen wie dem Laufbandgurt, dem Motor und dem Netzkabel.
- **Austausch defekter Teile:** Ersetzen Sie sofort alle defekten Teile wie Netzkabel oder Laufbandgurt, um Sicherheit zu gewährleisten.

### SCHMIERUNG DES LAUFBANDS

Die Plattform und das Laufband wurden werkseitig mit einem antistatischen Schmiermittel geschmiert, aber wir können es erneut schmieren. Vorschlag:

- Nutzung – bis 3 Stunden pro Woche --- schmieren alle 6 Monate.
- Nutzung 4–7 Stunden pro Woche --- schmieren alle 3 Monate.
- Nutzung über 8 Stunden pro Woche --- 1-mal pro Monat schmieren.

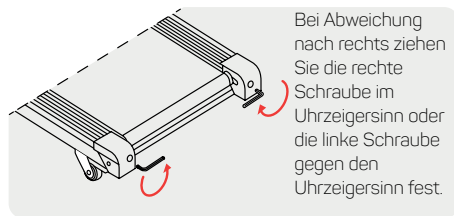
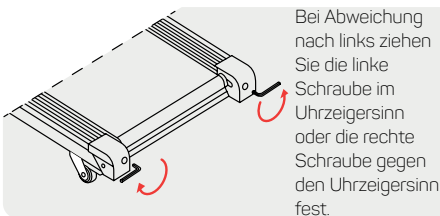
1. Heben Sie den Rand des Laufbandes an, damit die Lauffläche freiliegt.
2. Geben Sie mehrere Tropfen Schmiermittel entlang der Mitte der Lauffläche auf.
3. Lassen Sie das Gerät 3 bis 5 Minuten mit niedriger Geschwindigkeit laufen, um das Schmiermittel zu verteilen.



**NOTIZ:** Nicht übermäßig schmieren. Entfernen Sie überschüssiges Schmiermittel vom Laufband.  
· Es können auch Universalöle oder Nähmaschinenöl verwendet werden.

### AUSRICHTUNG DES BANDS UND SPANNUNGSEINSTELLUNG

Das Laufband ist werkseitig auf die Plattform eingestellt, kann sich jedoch nach längerer Nutzung lockern und muss eventuell nachgespannt werden. Um das Band einzustellen, schalten Sie den Hauptstromschalter des Geräts ein und lassen Sie das Band mit einer Geschwindigkeit von 6 Km./h laufen. Verwenden Sie den mitgelieferten Inbusschlüssel, um die Einstellschrauben der hinteren Rolle zu drehen, um das Band zu zentrieren.



Wenn das Laufband während des Gebrauchs rutscht, schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Stecker. Drehen Sie mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel die Einstellschrauben der linken und rechten hinteren Rolle um 1/4 Umdrehung nach rechts, schalten Sie dann den Hauptstromschalter wieder ein und lassen Sie das Gerät mit 6 Km./h laufen. Laufen Sie auf dem Laufband, um festzustellen, ob es weiterhin rutscht. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Band nicht mehr rutscht.



**ACHTUNG:** Das Band sollte nicht zu fest gespannt sein, da dies Geräusche und Schäden am Motor verursachen kann.

### EINSTELLUNG DES ANTRIEBSRIEMENS

Si la correa de transmisión se afloja significa que se ha ensanchado y debes sustituirla.

## PROBLEMERKENNUNG UND -BEHEBUNG

Die folgenden Informationen können helfen, ein Problem zu identifizieren und zu beheben.

Problem	Ursache	Lösung
Das Gerät schaltet sich nicht ein.	A. Das Gerät ist nicht angeschlossen. B. Der Sicherheitsschlüssel ist nicht vorhanden.	A. Schließen Sie das Gerät an die Steckdose an. B. Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein.
Das Band rutscht	Lose Bänder	Riemenspannung einstellen.
Das Band schwankt, wenn es darauf montiert wird.	A. Die Laufplattform ist nicht ausreichend geschmiert. B. Das Band ist zu eng.	A. Schmieren Sie die laufende Plattform. B. Riemenspannung einstellen.
Das Band ist nicht zentriert.	Die Spannung ist nicht gleichmäßig über die hintere Walze.	Stellen Sie die Ausrichtung des Bandes ein.
In der Anzeige erscheint "E01".	Es wurde ein Kommunikationsproblem zwischen der Antriebseinheit und der Konsole festgestellt.	Überprüfen Sie die Verbindungen zwischen der Konsole und der Antriebseinheit. Wenn die Stecker oder die Verdrahtung beschädigt sind, ersetzen Sie diese.
In der Anzeige erscheint "E02".	Ein Problem mit der Antriebseinheit/ Motor wurde erkannt.	Überprüfen Sie die Verbindungen zwischen der Konsole und der Antriebseinheit. Wenn die Stecker oder die Verdrahtung beschädigt sind, ersetzen Sie diese.
In der Anzeige erscheint "E05".	Elektrischer Schutz ausgelöst.	Überprüfen Sie, ob die Netzspannung den Spezifikationen entspricht - Vergewissern Sie sich, dass der Antriebsriemen nicht eingeklemmt ist oder sich aufgrund eines Hindernisses nicht drehen kann. - Überprüfen Sie alle Verbindungen. - Überprüfen Sie, ob der Motor oder der Steuerkreis defekt ist (oft durch einen brennenden Geruch gekennzeichnet) und tauschen Sie gegebenenfalls Teile aus.
In der Anzeige erscheint "E06".	Das Netzteilchutzsystem ist ausgefallen.	Überprüfen Sie, ob die Netzspannung den Spezifikationen entspricht. - Überprüfen Sie alle Verbindungen. - Überprüfen Sie, ob der Motor oder der Steuerkreis defekt ist (oft durch einen brennenden Geruch gekennzeichnet) und tauschen Sie gegebenenfalls Teile aus.
In der Anzeige erscheint "E07".	Der Sicherheitssensor ist nicht vorhanden.	Positionieren Sie den Sicherheitssensor an der richtigen Stelle der Konsole.
Instabile Ausrüstung	Die Oberfläche ist nicht eben.	Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche. - Drehen Sie ggf. die Füße unter der Vorderseite der Maschine, um die Maschine nach oben oder unten zu bewegen, damit die Maschine stabil steht.

## ENTFERNUNG / RECYCLING

---

Abgenutzte Produkte sind potentiell recycelbar und sollten nicht über den üblichen Abfall entsorgt werden. Helfen Sie uns, die Umwelt zu schützen und die natürlichen Ressourcen zu schonen.

Entsorgen Sie das Gerät umweltgerecht. Nicht im Hausmüll entsorgen. Seine Kunststoff- und Metallteile können getrennt und recycelt werden. Bringen Sie dieses Gerät zu einem zugelassenen Recyclingzentrum (grüner Punkt).

Die in der Verpackung der Maschine verwendeten Materialien sind recycelbar: Bitte entsorgen Sie sie in einem geeigneten Behälter.

## GARANTIE

---

Alle FITFIU -Produkte sind garantiert. Sie können die besonderen Bedingungen unter [www.fitfiu-fitness.com/es/de-garantie](http://www.fitfiu-fitness.com/es/de-garantie). Die Garantie deckt Ausfälle und Fehlfunktionen von Bauteilen ab, die nicht als Verbrauchsmaterial\* gelten, vorausgesetzt, das Gerät wird bestimmungsgemäß und gemäß den Anweisungen im Handbuch verwendet. Um die Garantie in Anspruch nehmen zu können, ist ein Kaufnachweis (Quittung oder Rechnung) erforderlich, und das Produkt muss vollständig und mit allen Zubehörteilen sein.

Die Garantieklausel deckt keine Schäden ab, die durch Verschleiß, mangelnde Wartung, Nachlässigkeit, unsachgemäße Montage oder unsachgemäßen Gebrauch (Stöße, Nichteinhaltung der Hinweise zur Stromversorgung, Lagerung, Einsatzbedingungen usw.) verursacht werden. Von der Garantie ausgeschlossen sind auch die Folgen der Verwendung von Zubehör oder Ersatzteilen, die nicht original oder für den Zusammenbau oder die Änderung des Geräts nicht geeignet sind.

\*Weitere Informationen über garantierte Komponenten finden Sie auf der Website [www.fitfiu-fitness.com](http://www.fitfiu-fitness.com).

## EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

---

Wir, BESELF BRANDS S.A., Inhaberin der Marke FITFIU Fitness, mit Sitz in P. Mas de la Perla, 8, 43800 - Valls, SPANIEN, erklären, dass das Laufband MC-160 den Anforderungen der anwendbaren Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

- Richtlinie 2006/42/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 17. Mai 2006 über Maschinen und zur Änderung der Richtlinie 95/16/EG.
- Richtlinie 2014/30/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26. Februar 2014 zur Harmonisierung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die elektromagnetische Verträglichkeit.
- Richtlinie 2014/35/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26. Februar 2014 zur Harmonisierung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel zur Verwendung innerhalb bestimmter Spannungsgrenzen auf dem Markt.
- Richtlinie 2014/53/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 16. April 2014 zur Harmonisierung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die Bereitstellung von Funkanlagen auf dem Markt.
- Richtlinie 2011/65/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 8. Juni 2011 zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten, geändert durch die Delegierte Richtlinie (EU) 2015/863 der Kommission.

EN ISO 20957-1:2024

EN 957-6:2010+A1:2014

EN 60335-1:2012 + A11:2014 + A13:2017 + A1:2019 + A14:2019 + A2:2019 + A15:2021 + A16:2023

EN 62233:2008

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 55014-2:2021

EN 61000-3-2:2019 + A1:2021 + A2:2024

EN 61000-3-3:2013 + A1:2019 + A2:2021

EN 301 489-1

EN 301 489-17

EN 300 328 V2.2.2

Das gelieferte Produkt entspricht dem EG-Baumusterprüfbescheid.



Valls, 18. März 2026

Mireia Calvet, CEO (Prokurist und verantwortlich für die technische Dokumentation).

# INDEX

---

INTRODUÇÃO	85
PRECAUÇÕES PARA USO	85
DESCRIÇÃO DO PRODUTO	86
MONTAGEM	88
ANTES DE USAR O PRODUTO	90
USO DO PRODUTO	91
MANUTENÇÃO	93
RESOLUÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	95
DESCARTE / RECICLAGEM	96
GARANTIA	96
DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (CE)	97

## INTRODUÇÃO

---

Obrigado pela sua confiança ao escolher um produto da marca FITFIU.

Quer seja principiante ou praticante de desporto recreativo, a FITFIU será a sua aliada para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. A prática de exercício oferece múltiplos benefícios e a possibilidade de o fazer diariamente torna-se mais acessível graças ao conforto que este produto proporciona para treinar em casa.

Este produto foi concebido para caminhar a partir de 1 km/h, realizar marcha ativa e correr até uma velocidade de 14 km/h. Esperamos que desfrute do treino e que este produto FITFIU satisfaça plenamente as suas expectativas.

## PRECAUÇÕES PARA USO

---

Antes de qualquer utilização, leia todas as precauções de uso, bem como as instruções deste manual. Guarde-o para referência futura e, se vender esta máquina, lembre-se de entregar este manual ao novo proprietário.

- Consulte um médico para verificar sua saúde, principalmente de pessoas com mais de 35 anos e que já tiveram problemas de saúde anteriores.
- Este aparelho não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou pessoas sem experiência ou conhecimento, a menos que sejam supervisionadas ou instruídas por uma pessoa responsável pela sua segurança.
- Este aparelho destina-se ao uso doméstico.
- Apenas uma pessoa pode usar o dispositivo por vez. O peso máximo do usuário é de 120Kg.
- Use roupas e calçados adequados para praticar exercícios. Não use roupas largas que possam prender-se em qualquer parte do produto.
- Certifique-se de realizar exercícios de aquecimento antes da atividade física para evitar lesões musculares e realizar uma rotina de relaxamento após o exercício.
- As pessoas que possuem marca-passo implantado, desfibrilador ou qualquer outro dispositivo eletrônico são informadas de que o uso deste sensor de frequência cardíaca é por sua própria conta e risco.
- Não é recomendado que mulheres grávidas usem sensores de frequência cardíaca.
- **ATENÇÃO!** Os sistemas que calculam a frequência cardíaca nem sempre são precisos nas suas medições. O esforço excessivo pode causar lesões graves e até a morte. Se sentir tonturas, náuseas, dores no peito ou quaisquer outros sintomas anormais, pare imediatamente de se exercitar e consulte o seu médico antes de continuar o treino.
- O aparelho deve ser colocado sobre uma superfície estável, plana e horizontal. Não coloque em locais úmidos ou molhados.
- Não use o produto ao ar livre.

- Mantenha os pés e as mãos afastados das peças móveis.
- Não realize nenhum ajuste ou manutenção que não esteja especificado neste manual. Se tiver algum problema com o dispositivo, contacte o nosso serviço técnico.
- Substitua imediatamente todas as peças gastas ou defeituosas.
- Não utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.
- Nunca coloque as mãos ou os pés sob a esteira.
- Ao final do exercício, espere a esteira parar completamente antes de descer.
- Ao final do exercício, retire a chave de segurança do console e guarde-a em local fora do alcance das crianças.
- Pare sempre a máquina no interruptor principal.
- Para uma saída urgente, agarre-se às barras de apoio e coloque os pés nos apoios para os pés.
- Para realizar uma parada urgente, remova a chave de segurança.
- É responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do produto sejam informados sobre as precauções de uso.



**ATENÇÃO:** Recomenda-se o uso em intervalos de 30 minutos.



**NOTA:** Em caso de utilização incorreta, a FITFIU exime-se de qualquer responsabilidade relativamente a danos materiais e pessoais.

## DESCRIÇÃO DO PRODUTO

### DESCRIÇÃO DETALHADA DO PRODUTO



## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Passadeira	
Modelo	MC-160
Potência	220 -240 V
Potência do motor	2.0 HP
Faixa de velocidade	1-14 Km/h
Superfície de corrida	41x107 cm
Peso máximo do usuário	90 Kg
Tipo de tela	Tela LCD
Funções	Frequência cardíaca, Calorias, Velocidade, Tempo, Distância
Peso do produto	27 Kg

## CONTEÚDO DA CAIXA



Quan.	Descrição
1	Passadeira
1	Sistema de segurança
1	Óleo de silicone
1	Manual
1	Kit de ferramentas
1	Cabo jack

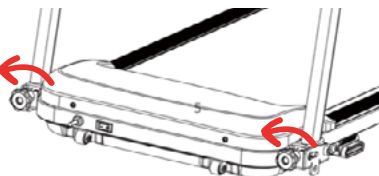
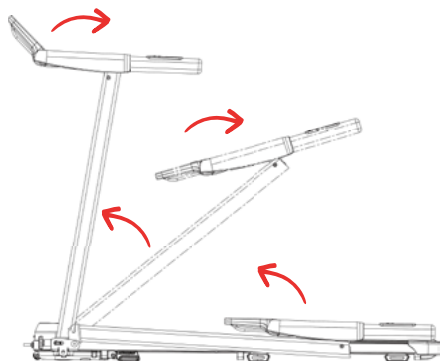
## MONTAGEM

### PASSO 1

Retire a máquina da caixa e coloque-a no chão sobre uma superfície plana e estável.

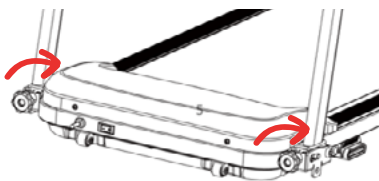
Para iniciar a montagem, gire o botão no sentido anti-horário para afrouxá-lo. Em seguida, levante as colunas esquerda e direita até colocá-las na posição vertical e eleve a consola.

Pomo de sujección

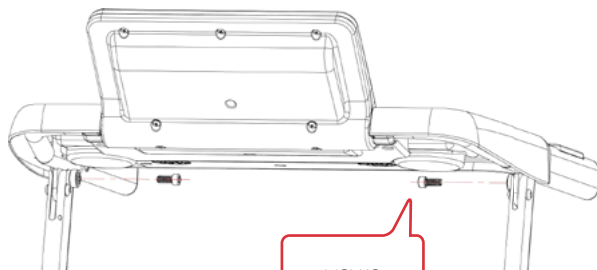


Em seguida, gire o monitor no sentido horário até colocá-lo corretamente. O monitor pode ser ajustado ao ângulo que for mais confortável para o utilizador; realize este ajuste com suavidade e sem forçar o mecanismo.

Uma vez concluído o ajuste, aperte novamente o botão para fixar corretamente a estrutura.



**NOTA:** Durante a desmontagem, instalação, dobragem e movimentação da máquina, evite colocar as mãos ou os dedos nos espaços da máquina para prevenir entalamentos. Recomenda-se que a dobragem da máquina seja realizada por 2 pessoas.



M8X18

### PASSO 2

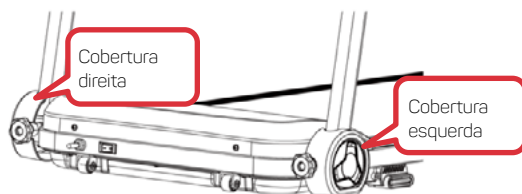
Utilize uma chave nº 6 para fixar a estrutura do visor na coluna com dois parafusos M8\*18. Tenha em conta que deve segurar suavemente os tubos da coluna com ambas as mãos (ao apertar os parafusos, tenha cuidado para não segurar a estrutura do visor pelo cabo da coluna direita).

**PASSO 3**

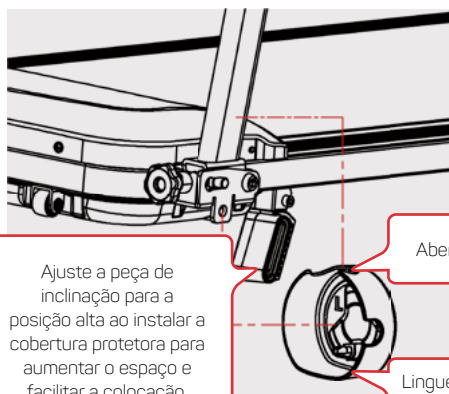
Insira a abertura superior da cobertura na coluna e, em seguida, alinhe a lingueta de fixação da cobertura com o orifício de fixação na chapa metálica da estrutura principal e pressione para a fixar.



**NOTA:** A cobertura tem lado esquerdo e lado direito; certifique-se de os instalar corretamente.



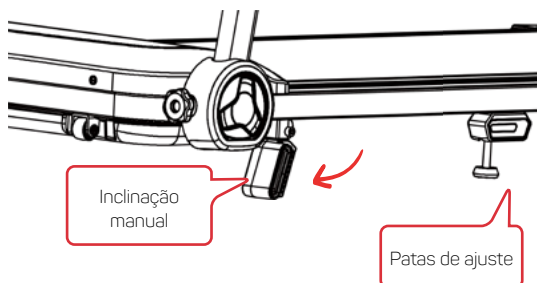
**ATENÇÃO:** Antes de dobrar a passadeira, as coberturas laterais devem ser removidas. Recomenda-se não instalar as coberturas laterais se prevê dobrar e desdobrar a passadeira com muita frequência.

**AJUSTE DA INCLINAÇÃO**

Pode ajustar a inclinação dianteira da passadeira girando as extremidades da estrutura (ambos os lados ao mesmo tempo). Em seguida, ajuste a almofada central para que fique bem em contacto com o chão. Todas as patas devem estar apoiadas para evitar ruídos ou danos.



**NOTA:** A cobertura tem lado esquerdo e lado direito; certifique-se de os instalar corretamente.



## ANTES DE USAR O PRODUTO

### PRÉ-AQUECIMENTO

Um programa de exercícios bem-sucedido consiste em exercícios de aquecimento, aeróbicos e de relaxamento. O aquecimento é uma parte essencial do treino que você deve fazer sempre que iniciar uma atividade física, pois prepara o corpo antes do exercício; aquecendo e alongando os músculos, aumentando a frequência cardíaca e a circulação e enviando mais oxigênio aos músculos.

Ao terminar a atividade, repita estes exercícios para evitar dores musculares. Sugerimos os seguintes exercícios de aquecimento e relaxamento:



#### ALONGUE OS MÚSCULOS INTERNOS

Sente-se e junte as solas dos pés, apontando os joelhos em direções opostas. Traga os pés o mais próximo possível da virilha e pressione lentamente os joelhos em direção ao chão. Conte até 15.

#### ESTICAR OS TENDÕES

Sente-se com a perna direita estendida. Coloque a sola do outro pé na parte interna da perna direita. Aproxime-se o máximo possível da planta do pé. Conte até 15. Relaxe e repita com a perna esquerda estendida.



#### GIRE SEU PESCOÇO

Gire a cabeça para a direita, sentindo o alongamento do lado esquerdo. Em seguida, jogue a cabeça para trás, apontando o queixo para o teto, deixando a boca aberta. Gire a cabeça para a esquerda e finalmente aponte o queixo em direção ao peito.

#### ELEVAR SEUS OMBROS

Levante o ombro direito apontando para a orelha. Faça o mesmo com o ombro esquerdo. Repita esta ação por alguns minutos.



#### ALONGUE SUAS PANCEIRAS

Incline o corpo em direção à parede e apoie-o com as duas mãos. Coloque o pé direito mais à frente do que o esquerdo. Mantenha a perna esquerda esticada e estique-a. Segure por alguns minutos e repita do outro lado contando até 15.

#### ALUGUEL DE UM LADO

Coloque os braços ao seu lado. Levante-os e estique o braço direito em direção ao teto. Sinta-o esticar. Repita a ação com o braço esquerdo.



#### TOCAR SEUS DEDOS

Incline-se para a frente e relaxe as costas e os ombros. Estique as mãos em direção à planta dos pés. Tente chegar o mais longe que puder e conte até 15.

## USO DO PRODUTO

### SISTEMA DE SEGURANÇA E PARADA DE EMERGÊNCIA

O produto vem equipado com um "sistema de paragem de emergência". Esta correia de segurança deve estar ligada à consola. Está concebida para ser presa à roupa, de modo que, se o utilizador se afastar ou cair do equipamento, este se detém automaticamente, ajudando assim a prevenir lesões.

Antes de iniciar uma sessão de treino, certifique-se de que a correia de segurança está corretamente colocada na consola e de que o clipe está bem preso à sua roupa.



### CONSOLE E FUNÇÕES



- **SPEED (Velocidade):** Mostra o valor da velocidade de corrida atual.
- **TIME (Tempo):** Mostra o tempo de treino em modo manual ou a contagem decrescente do tempo de corrida em modo e programa.
- **DIST (Distância):** Mostra a distância acumulada ou a distância percorrida em modo manual e em modo programa.
- **CAL (Calorias):** Mostra as calorias acumuladas durante o exercício em modo manual e em modo programa, ou a contagem decrescente de calorias em modo de corrida.
- **PULSE (FREQUÊNCIA CARDÍACA):** Quando a passadeira está ligada, segure o sensor de ritmo cardíaco e o valor da frequência cardíaca será apresentado no ecrã.



**NOTA:** Ao visualizar o pulso, deve manter ambas as mãos nos sensores metálicos de cada pega.

## ARRANQUE DA MÁQUINA

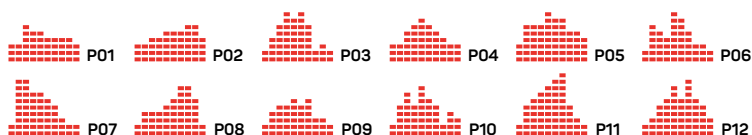
Ligue a passadeira à alimentação elétrica e pressione o botão de ligação. Para arrancar a máquina, pressione o botão START/PAUSE. A máquina iniciará à velocidade mais baixa. (Se a passadeira estiver em funcionamento, pressione o botão Start/Pause uma vez para pausar; pressione novamente o botão Start/Pause para continuar).

- **Botão Program** para seleccionar o modo de programas de treino predefinidos ou **Mode** para seleccionar o modo manual.
- **Botão Speed + (Aumentar velocidade):** Quando a máquina estiver em funcionamento, pressione o botão Speed + para aumentar a velocidade.
- **Botão Speed – (Reduzir velocidade):** Quando a máquina estiver em funcionamento, pressione o botão Speed – para reduzir a velocidade.
- **Botões de seleção direta de velocidade:** Após iniciar a passadeira, pressione os botões 3, 6 ou 9 para que a passadeira funcione diretamente a 3 km/h, 6 km/h ou 9 km/h.

## PROGRAMA

Existem 12 programas predefinidos à escolha e pode alterar o tempo e a velocidade.

- A velocidade é ajustada de acordo com os valores predefinidos de cada programa.
- É possível ajustar a velocidade durante o treino; a passadeira carregará automaticamente a velocidade do segmento seguinte do programa.
- A duração do modo de programas é de 20 minutos e não pode ser modificada.
- Para seleccionar um treino, pressione o botão PROG (PROGRAMA) e escolha de P01 a P12.



SECCIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P02	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P03	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P04	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P05	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P06	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P07	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P08	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

---

## TREINAMENTO

---

Usuários com falta de prática devem iniciar o treino com baixa resistência, sem forçar e fazer pausas se necessário; aumentando progressivamente a frequência e a duração das sessões. Ventile a sala em que você está.

### MANUTENÇÃO E AQUECIMENTO: POUCO ESFORÇO POR PELO MENOS 10 MINUTOS

Para realizar trabalhos de manutenção ou reciclagem, treine todos os dias por pelo menos 10 minutos. Este tipo de exercício permite trabalhar suavemente os músculos e as articulações e pode ser utilizado como aquecimento antes de realizar atividades físicas mais intensas.

Para aumentar o tônus das pernas, escolha uma inclinação mais íngreme e aumente o tempo de exercício.

### TREINAMENTO AERÓBICO PARA PERDER PESO: ESFORÇO INTENSO ENTRE 35 E 60 MINUTOS

Este tipo de treino permite queimar calorias de forma eficaz. É inútil ir além dos seus limites; A frequência (pelo menos 3 vezes por semana) e a duração das sessões (entre 35 e 60 minutos) são os factores que lhe permitirão obter os melhores resultados. Exercite-se em velocidade média (esforço moderado sem ofegar). Para perder peso, além de praticar atividade física regular, é fundamental seguir uma alimentação balanceada.

### TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA AERÓBICA: ESFORÇO INTENSO ENTRE 20 E 40 MINUTOS

Este tipo de treino permite fortalecer o músculo cardíaco e melhorar o trabalho respiratório. Exercite-se pelo menos 3 vezes por semana em ritmo sustentado (respiração rápida). À medida que você treina, o esforço intenso pode ser mantido por mais tempo e em um ritmo melhor. O treino em ritmo mais forçado (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) é reservado aos atletas porque requer uma preparação adaptada.

---

## DE VOLTA À CALMA

---

Após cada treino, caminhe por alguns minutos em baixa velocidade para levar gradualmente o corpo a um estado de descanso. Esta fase de resfriamento garante o retorno ao estado normal dos sistemas cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos. Isso elimina efeitos negativos, como o ácido láctico, cujo acúmulo é uma das principais causas de dores musculares (cãibras e dores).

---

## ALONGAR

---

O alongamento após o esforço físico reduz ao mínimo a rigidez muscular devido ao acúmulo de ácido láctico e também estimula a circulação sanguínea.

---

## MANUTENÇÃO

---



**ATENÇÃO:** Algumas das tarefas de manutenção aqui descritas podem estar fora do alcance de alguns usuários. Para procedimentos com os quais você não se sente confortável ou se não possui as ferramentas ou experiência necessárias, leve a unidade para manutenção por um técnico qualificado. · Para evitar choque elétrico, desligue e desconecte o equipamento antes de limpar ou realizar qualquer manutenção. · Antes de cada utilização, verifique se a esteira está desgastada.

---

## LIMPIEZA

---

O equipamento pode ser limpo com pano e detergente neutro. Não use abrasivos, solventes ou produtos químicos agressivos. Tenha cuidado para não deixar entrar umidade excessiva no painel da tela, pois isso pode danificá-la e criar risco elétrico.

Após cada uso, limpe qualquer suor, sujeira ou líquidos da unidade. Preste atenção especial às bordas da esteira, onde ficam os estribos de cada lado da esteira, manter essa área limpa ajudará a prolongar a vida útil do aparelho e manter seu desempenho. Mantenha o equipamento, especialmente a tela do console, longe da luz solar direta para evitar danos.

## MANUTENÇÃO

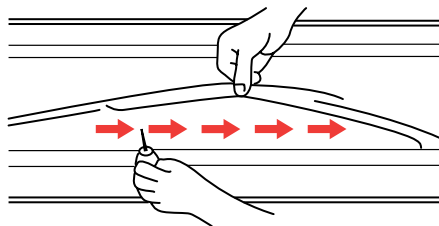
- **Inspecção regular:** Devido ao desgaste, realize inspeções frequentes, especialmente em peças como a correia da passadeira, o motor e o cabo de alimentação.
- **Substituição de peças defeituosas:** Substitua imediatamente qualquer peça defeituosa, como o cabo de alimentação ou a correia da passadeira, para garantir a segurança.

### LUBRIFICAÇÃO DA PASSADEIRA

A plataforma e a passadeira foram lubrificadas de fábrica com um lubrificante antiestático, mas podemos lubrificá-la novamente. Sugestão:

- Uso de - 3 horas por semana --- lubrificar a cada 6 meses.
- Uso de 4-7 horas por semana --- lubrificar a cada 3 meses.
- Uso de + 8 horas por semana --- lubrificar 1 vez por mês.

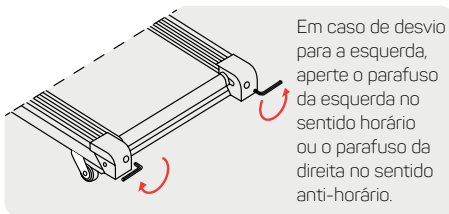
1. Levante a borda da passadeira para que a superfície de rolamento fique exposta.
2. Coloque várias gotas de lubrificante ao longo do centro da superfície de rolamento.
3. Faça o equipamento funcionar a uma velocidade lenta durante 3 a 5 minutos para distribuir o lubrificante.



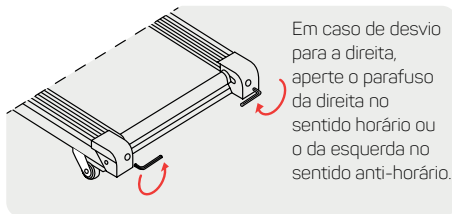
**NOTA:** Não lubrifique em excesso. Limpe o excesso de lubrificante da passadeira. Podem também ser utilizados óleos de uso geral ou óleo para máquinas de costura.

### ALINHAMENTO DA PASSADEIRA E AJUSTE DA TENSÃO

A passadeira está pré-ajustada à plataforma de rolamento na fábrica, mas após utilização prolongada pode afrouxar e pode ser necessário voltar a ajustá-la. Para ajustar a passadeira, ligue o interruptor de alimentação principal do equipamento e deixe a passadeira correr a uma velocidade de 6Km/h. Utilize a chave Allen fornecida para rodar os parafusos de ajuste do rolo traseiro para centrar a passadeira.



Em caso de desvio para a esquerda, aperte o parafuso da esquerda no sentido horário ou o parafuso da direita no sentido anti-horário.



Em caso de desvio para a direita, aperte o parafuso da direita no sentido horário ou o da esquerda no sentido anti-horário.

Se a passadeira escorregar durante o uso, desligue e retire o equipamento da tomada. Com a chave Allen fornecida, rode os parafusos de ajuste do rolo traseiro esquerdo e direito 1/4 de volta para a direita, depois ligue novamente o interruptor de alimentação principal e faça o equipamento funcionar a uma velocidade de 6Km/h. Corra sobre a passadeira para verificar se esta continua a escorregar. Repita este procedimento até que a passadeira deixe de escorregar.



**ATENÇÃO:** A passadeira não deve estar demasiado ajustada, pois isso pode causar ruído e danos no motor.

### AJUSTE DA CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se a correia de transmissão se afrouxar significa que se alargou e deve substituí-la.

## RESOLUÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

As informações a seguir podem ajudar a identificar um problema e corrigi-lo.

Problema	Causa	Solução
O equipamento não liga	O equipamento não está conectado.	Conecte a unidade à rede elétrica.
A fita patina	A fita está solta.	Ajuste a tensão da correia.
A esteira oscila quando pisada	A. Não suficientemente lubrificado. B. Está muito apertado.	A. Lubrifique o estribo. B. Ajuste a tensão da correia
A fita não está centralizada	A tensão da esteira está ajustada incorretamente na roda traseira.	Ajuste o alinhamento da correia.
O display mostra: "E01"	Foi detectado um problema de comunicação entre o disco da unidade e o console.	Verifique as conexões entre o console e a unidade de disco. Se os conectores ou a fiação estiverem danificados, substitua-os.
O display mostra: "E02"	Foi detectado um problema na unidade de disco/mecanismo.	Verifique se a alimentação elétrica está de acordo com as especificações. Verifique as conexões da unidade de acionamento e do motor; se estiverem danificadas, substitua-as.
O display mostra: "E05"	The electrical protection has tripped proteção elétrica disparou.ed.	A parte elétrica Verifique se a alimentação da rede elétrica está de acordo com as especificações. Certifique-se de que a esteira não esteja presa ou incapaz de girar devido a uma obstrução. Verifique todas as conexões. Verifique o motor ou o controle quanto a falhas de curto-circuito (geralmente indicadas por um cheiro de queimado) e substitua as peças conforme necessário. A proteção disparou.
O display mostra: "E06"	Proteção contra impactos à prova de explosão	Verifique se a tensão da fonte de alimentação está correta (não 50% inferior ao normal). Verifique se há cheiro de queimado no controlador e substitua-o se necessário. Certifique-se de que o cabo do motor esteja conectado com segurança.
O display mostra: "E07"	O sensor de segurança não está no lugar.	Posicione o sensor de segurança no local correto do console.
O equipamento está instável	A superfície não é plana.	Coloque a máquina sobre uma superfície plana. Se aplicável, gire as pernas sob a parte frontal da máquina para movê-la para cima ou para baixo conforme necessário para tornar o equipamento estável.

## DESCARTE / RECICLAGEM

---

Produtos desgastados são potencialmente recicláveis e não devem ser descartados no lixo comum. Ajude-nos a proteger o meio ambiente e preservar os recursos naturais.

Descarte o aparelho de maneira ecologicamente correta. Não jogue fora junto com o lixo doméstico. Seus componentes plásticos e metálicos podem ser separados e reciclados. Leve este dispositivo a um centro de reciclagem aprovado (ponto verde).

Os materiais utilizados na embalagem da máquina são recicláveis: descarte-os em recipiente adequado.

## GARANTIA

---

Todos os produtos FITFIU têm garantia. Pode consultar as condições específicas em [www.fitfiu-fitness.com/es/pt-garantia](http://www.fitfiu-fitness.com/es/pt-garantia). A garantia cobre avarias e mau funcionamento de componentes não considerados consumíveis\*, desde que utilizados de acordo com os usos indicados e de acordo com as instruções do manual. Para fazer valer a garantia é necessário o comprovativo de compra (bilhete ou fatura) e o produto deve estar completo e com todos os seus acessórios.

A cláusula de garantia não cobre deteriorações causadas por desgaste, falta de manutenção, negligência, má montagem ou uso inadequado (choques, não cumprimento dos conselhos de alimentação, armazenamento, condições de uso...). As consequências decorrentes da utilização de acessórios ou peças sobressalentes não originais ou inadequadas para a montagem ou modificação do aparelho também estão excluídas da garantia.

\*Para mais informações sobre componentes com garantia, visite o site [www.fitfiu-fitness.com](http://www.fitfiu-fitness.com)

## DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (CE)

Nós, BESELF BRANDS S.A., proprietária da marca FITFIU Fitness, com sede em P. Mas de la Perla, 8, 43800 - Valls, ESPANHA, declaramos que a passadeira MC-160 está em conformidade com os requisitos das Diretivas aplicáveis do Parlamento Europeu e do Conselho:

- Diretiva 2006/42/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 17 de maio de 2006, relativa às máquinas e que altera a Diretiva 95/16/CE.
- Diretiva 2014/30/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 26 de fevereiro de 2014, relativa à harmonização das legislações dos Estados-Membros em matéria de compatibilidade eletromagnética.
- Diretiva 2014/35/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 26 de fevereiro de 2014, relativa à harmonização das legislações dos Estados-Membros respeitantes à disponibilização no mercado de material elétrico destinado a ser utilizado dentro de determinados limites de tensão.
- Diretiva 2014/53/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 16 de abril de 2014, relativa à harmonização das legislações dos Estados-Membros respeitantes à disponibilização no mercado de equipamentos radioelétricos.
- Diretiva 2011/65/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 8 de junho de 2011, relativa à restrição do uso de determinadas substâncias perigosas em equipamentos elétricos e eletrónicos, alterada pela Diretiva Delegada (UE) 2015/863 da Comissão.

EN ISO 20957-1:2024

EN 957-6:2010+A1:2014

EN 60335-1:2012 + A11:2014 + A13:2017 + A1:2019 + A14:2019 + A2:2019 + A15:2021 + A16:2023

EN 62233:2008

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 55014-2:2021

EN 61000-3-2:2019 + A1:2021 + A2:2024

EN 61000-3-3:2013 + A1:2019 + A2:2021

EN 301 489-1

EN 301 489-17

EN 300 328 V2.2.2

O produto entregue corresponde à cópia que foi submetida ao exame de tipo CE.

Valls, 18 de março de 2026

Mireia Calvet, CEO (Representante autorizada e responsável pela documentação técnica).

## INHOUD

---

INLEIDING	98
VOORZORGSMAATREGELEN VOOR GEBRUIK	98
PRODUCTBESCHRIJVING	99
MONTAGE	101
VÓÓR HET GEBRUIK VAN HET PRODUCT	103
GEBRUIK VAN HET PRODUCT	104
ONDERHOUD	106
PROBLEEMIDENTIFICATIE EN -OPLOSSING	108
VERWIJDERING / RECYCLING	109
GARANTIE	109
EG-VERKLARING VAN OVEREENSTEMMING (CE)	110

## INLEIDING

---

Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca FITFIU.

Tanto si es principiante como deportista aficionado, FITFIU será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Realizar ejercicio ofrece múltiples beneficios y la posibilidad de hacerlo diariamente será más accesible gracias a la comodidad que ofrece el producto de entrenar desde casa.

Este producto se ha diseñado para andar a partir de 1 km/h, hacer marcha activa y correr hasta una velocidad de 14 km/h. Esperamos que disfrute con el entrenamiento y que este producto FITFIU satisfaga plenamente sus expectativas.

## VOORZORGSMAATREGELEN VOOR GEBRUIK

---

Lees vóór elk gebruik alle veiligheidsvoorschriften en de instructies in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik en geef ze bij verkoop van het toestel door aan de nieuwe eigenaar.

- Raadpleeg een arts om uw gezondheidstoestand te controleren, vooral voor personen ouder dan 35 jaar en voor wie eerder gezondheidsproblemen heeft gehad.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten, of door personen zonder ervaring of kennis, tenzij onder toezicht of na voorafgaande instructie door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Dit apparaat is bestemd voor huishoudelijk gebruik.
- Het toestel mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt. Het maximale gebruikersgewicht bedraagt 120 kg.
- Draag geschikte kleding en schoeisel om te sporten. Draag geen losse kleding die in onderdelen van het product verstrikt kan raken.
- Zorg ervoor dat u vóór de fysieke activiteit opwarmingsoefeningen uitvoert om spierletsel te voorkomen en na de training een ontspanningsroutine volgt.
- Personen met een pacemaker, defibrillator of enig ander elektronisch implantaat worden erop gewezen dat het gebruik van de hartslagsensor op eigen risico gebeurt.
- Het gebruik van hartslagsensoren wordt niet aanbevolen voor zwangere vrouwen.
- LET OP! Systemen die de hartslag meten zijn niet altijd volledig nauwkeurig. Overmatige inspanning kan ernstig letsel veroorzaken, zelfs met dodelijke afloop. Stop onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts voordat u verdergaat indien u duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere abnormale symptomen ervaart.
- Het toestel moet op een stabiele, vlakke en horizontale ondergrond worden geplaatst. Plaats het niet op vochtige of natte plaatsen.

- Gebruik het product niet buitenshuis.
- Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Voer geen afstellingen of onderhoudswerkzaamheden uit die niet in deze handleiding zijn beschreven. Neem bij problemen contact op met onze technische dienst.
- Vervang onmiddellijk alle versleten of defecte onderdelen.
- Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Plaats nooit handen of voeten onder de loopband.
- Wacht aan het einde van de training tot de loopband volledig tot stilstand is gekomen voordat u afstapt.
- Verwijder aan het einde van de training de veiligheidssleutel van de console en bewaar deze buiten het bereik van kinderen.
- Stop de machine altijd met de hoofdschakelaar.
- Voor een nooduitstap: houd de handgrepen vast en plaats uw voeten op de voetsteunen.
- Voor een noodstop: trek de veiligheidssleutel uit.
- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat elke gebruiker van het product op de hoogte is van de veiligheidsvoorschriften.



**LET OP:** Aanbevolen gebruik in intervallen van 30 minuten.



**OPMERKING:** In geval van onjuist gebruik wijst FITFIU elke verantwoordelijkheid af met betrekking tot materiële schade en lichamelijk letsel.

## PRODUCTBESCHRIJVING

### GEDETAILLEERDE PRODUCTBESCHRIJVING



1. Multifunctionele LCD-console
2. Veiligheidssleutel
3. ON / OFF-schakelaar
4. Zijafdekking
5. Handmatige hellingsverstelling
6. Verstelbare voet

## TECHNISCHE SPECIFICATIES

Elektrische loopband	
Model	MC-160
Vermogen	220 -240 V
Motorvermogen	2.0 HP
Snelheidsbereik	1-14 Km/h
Loopoppervlak	41x107 cm
Peso máximo del usuario	90 Kg
Type display	LED-scherm
Funcies	Pulsaciones, Calorías, Velocidad, Tiempo, Distancia
Netto gewicht / Bruto gewicht	27 Kg

## INHOUD VAN DE DOOS



Aantal	Beschrijving
1	Loopband
1	Afstandsbediening
1	Siliconenolie
1	Handleiding
1	Gereedschapset
1	Jackkabel

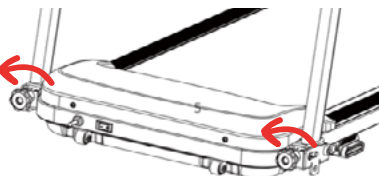
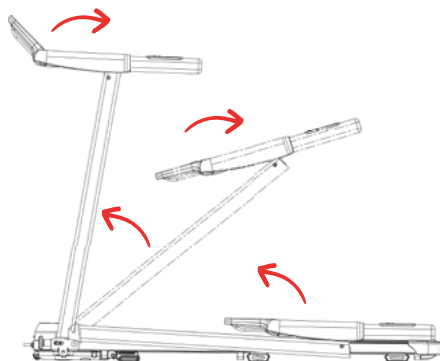
## MONTAGE

### STAP 1

Haal het apparaat uit de doos en plaats het op de vloer op een vlak en stabiel oppervlak.

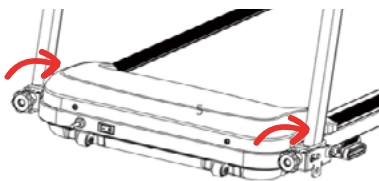
Om met de montage te beginnen, draai de knop tegen de klok in om deze los te maken. Til vervolgens de linker- en rechterkolom op tot ze in verticale positie staan en til de console omhoog.

Vergrendelknop

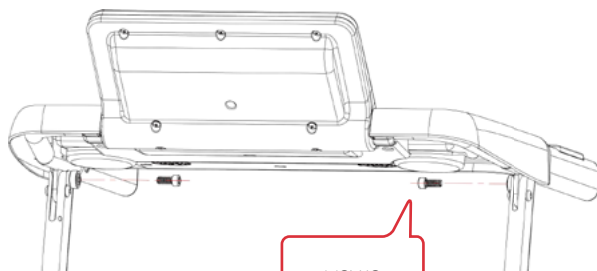


Draai vervolgens de monitor met de klok mee totdat deze correct is geplaatst. De monitor kan worden ingesteld op de hoek die voor de gebruiker het meest comfortabel is; voer deze instelling voorzichtig uit en zonder het mechanisme te forceren.

Zodra de instelling is voltooid, draai de knop opnieuw vast om de structuur correct te vergrendelen.



**OPMERKING:** Tijdens de demontage, installatie, het inklappen en het verplaatsen van het apparaat, vermijd het plaatsen van handen of vingers in de openingen van het apparaat om beknelling te voorkomen. Het wordt aanbevolen dat het inklappen van het apparaat door 2 personen wordt uitgevoerd.



M8X18

### STAP 2

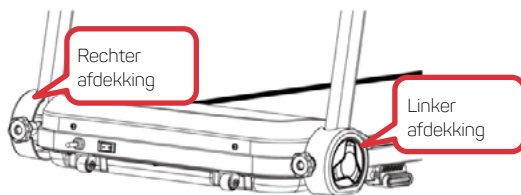
Gebruik een sleutel nr. 6 om het displayframe met twee M8\*18-schroeven aan de kolom te bevestigen. Houd de kolombuizen voorzichtig met beide handen vast (let er bij het vastdraaien van de schroeven op dat u het displayframe niet aan de kabel van de rechterkolom vasthoudt).

### STAP 3

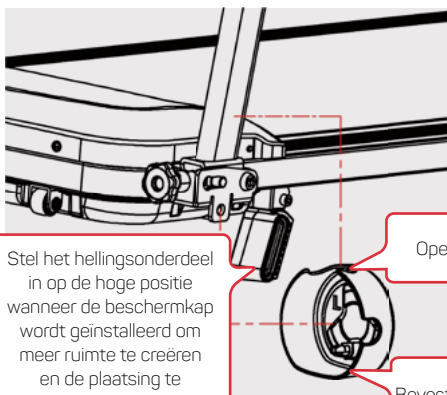
Plaats de bovenste opening van de afdekking in de kolom en lijn vervolgens de bevestigingsclip van de afdekking uit met het bevestigingsgat in de metalen plaat van het hoofdframe en druk deze vast.



**OPMERKING:** De afdekking heeft een linker- en rechterzijde; zorg ervoor dat u deze correct installeert.



**LET OP:** Voordat u de loopband inklapt, moeten de zijafdekkingen worden verwijderd. Het wordt aanbevolen de zijafdekkingen niet te installeren als u van plan bent de loopband zeer vaak in en uit te klappen.

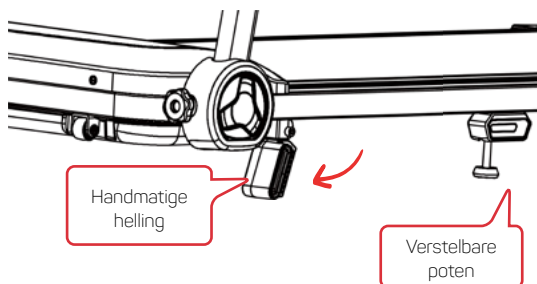


### AFSTELLING VAN DE HELLING

U kunt de voorste helling van de loopband aanpassen door de uiteinden van het frame te draaien (beide zijden tegelijkertijd). Pas vervolgens het middelste steunpunt aan zodat het goed contact maakt met de vloer. Alle poten moeten volledig ondersteund zijn om geluid of schade te voorkomen.



**OPMERKING:** De afdekking heeft een linker- en rechterzijde; zorg ervoor dat u deze correct installeert.



## VÓÓR HET GEBRUIK VAN HET PRODUCT

### WARMING-UP

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit warming-up-, aerobe en ontspanningsoefeningen. De warming-up is een essentieel onderdeel van de training en moet elke keer worden uitgevoerd wanneer u met een fysieke activiteit begint, omdat deze het lichaam voorbereidt op inspanning; door de spieren op te warmen en te rekken, de hartslag en de bloedsomloop te verhogen en meer zuurstof naar de spieren te sturen. Wanneer u de activiteit beëindigt, herhaal deze oefeningen om spierpijn te voorkomen. Wij raden de volgende warming-up- en ontspanningsoefeningen aan:



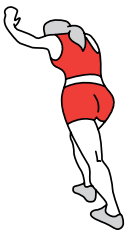
**REK DE BINNENSTE SPIEREN:** Ga zitten en breng de voetzolen tegen elkaar, waarbij de knieën in tegenovergestelde richtingen wijzen. Breng de voeten zo dicht mogelijk naar de liezen en druk de knieën langzaam richting de vloer. Tel tot 15.

**REK DE PEZEN:** Ga zitten met uw rechterbeen gestrekt. Plaats de voetool van uw andere voet tegen de binnenkant van uw rechterbeen. Buig zo ver mogelijk naar de punt van uw voet. Tel tot 15. Ontspan en herhaal met het linkerbeen gestrekt.



**DRAAI UW NEK:** Draai uw hoofd naar rechts en voel hoe de linkerzijde wordt uitgerekt. Trek vervolgens het hoofd naar achteren, waarbij u de kin naar het plafond richt en de mond openlaat. Draai daarna het hoofd naar links en breng tot slot de kin naar de borst.

**HEF UW SCHOUDERS OP:** Til uw rechterschouder op in de richting van uw oor. Doe hetzelfde met uw linkerschouder. Herhaal deze beweging gedurende enkele minuten..



**REK DE KUITEN:** Leun met uw lichaam tegen de muur en plaats beide handen tegen de muur. Plaats de rechtervoet verder naar voren dan de linker. Houd het linkerbeen gestrekt en rek het. Houd deze houding enkele minuten aan en herhaal aan de andere kant door tot 15 te tellen.



**RAAK DE PUNTEN VAN UW VOETEN AAN:** Buig voorover en ontspan uw rug en schouders. Strek uw handen naar de punten van uw voeten. Probeer zo ver mogelijk te reiken en tel tot 15.



**BUIG NAAR ÉÉN KANT:** Plaats uw armen langs uw lichaam. Hef ze op en strek uw rechterarm naar het plafond. Voel hoe deze wordt uitgerekt. Herhaal de handeling met de rechterarm.

## GEBRUIK VAN HET PRODUCT

---

### VEILIGHEIDS- EN NOODSTOPSYSTEEM

---

Het product is uitgerust met een noodstopstelsysteem. Deze veiligheidssleutel moet op de console zijn aangesloten. Ze is ontworpen om aan uw kleding te worden bevestigd, zodat de loopband automatisch stopt wanneer u van het toestel stapt of valt, wat helpt om letsel te voorkomen.

Zorg er vóór het begin van elke trainingssessie voor dat de veiligheidssleutel correct op de console is geplaatst en dat de clip stevig aan uw kleding is bevestigd.



### CONSOLE EN FUNCTIES

---



- **SPEED (Snelheid):** Toont de huidige loopsnelheid.
- **TIME (Tijd):** Toont de trainingstijd in de handmatige modus of de afteltijd van de looptijd in modus en programma.
- **DIST (Afstand):** Toont de cumulatieve afstand of de afgelegde afstand in de handmatige modus en in de programmamodus.
- **CAL (Calorieën):** Toont de tijdens de training verbruikte calorieën in de handmatige modus en in de programmamodus, of de calorieën in aftelmodus tijdens het lopen.
- **PULSE (HARTSLAG):** Wanneer de loopband is ingeschakeld, houd de hartslagsensor vast en wordt de hartslagwaarde op het scherm weergegeven.



**OPMERKING:** Bij het weergeven van de hartslag moeten beide handen op de metalen sensoren van elke handgreep worden geplaatst.

## ARRANQUE DE LA MÁQUINA

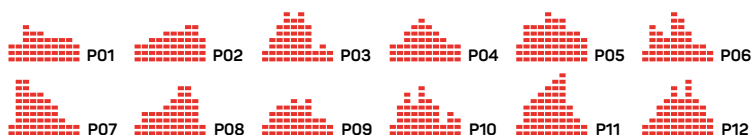
Conecta la cinta de correr a la alimentación y presiona el botón de encendido. Para arrancar la máquina, apriete el botón START/PAUSE. La máquina se iniciará a la velocidad más baja. (Si la cinta está en funcionamiento, pulse el botón "Start/Pause" una vez para pausar; pulse de nuevo el botón "Start/Pause" para continuar).

- **Botón Program** para seleccionar el modo de programas de entrenamiento preestablecido o **Mode** para seleccionar el modo manual.
- **Botón Speed + (Aumentar velocidad)**: Cuando la máquina esté en funcionamiento, pulse el botón "Speed +" para aumentar la velocidad.
- **Botón Speed – (Reducir velocidad)**: Cuando la máquina esté en funcionamiento, pulse el botón "Speed –" para reducir la velocidad.
- **Botones de selección directa de velocidad**: Tras iniciar la cinta, pulse los botones 3, 6 o 9 para que la cinta funcione directamente a 3 km/h, 6 km/h o 9 km/h.

## PROGRAMA

Hay 12 programas predeterminados para escoger y puedes cambiar el tiempo y la velocidad.

- La velocidad se ajusta según los valores preestablecidos de cada programa.
- Es posible ajustar la velocidad durante el entrenamiento; la cinta cargará automáticamente la velocidad del siguiente segmento del programa.
- La duración del modo de programas es 20 minutos y no se puede modificar.
- Para seleccionar un entrenamiento, presione el botón PROG (PROGRAMA) y elija de P01 a P12.



SECCIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P02	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P03	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P04	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P05	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P06	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P07	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P08	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

---

## TRAINING

---

Gebruikers met weinig trainingservaring moeten beginnen met trainen met een lage weerstand, zonder te forceren en indien nodig pauzes nemen. Verhoog geleidelijk de frequentie en de duur van de trainingssessies. Zorg voor goede ventilatie in de ruimte waarin u traint.

### ONDERHOUD EN WARMING-UP: LICHTE INSPANNING GEDURENDE MINIMAAL 10 MINUTEN

Voor onderhouds- of revalidatietraining traint u dagelijks minimaal 10 minuten. Dit type training laat de spieren en gewrichten op een zachte manier werken en kan worden gebruikt als warming-up vóór een intensievere lichamelijke activiteit. Om de spiertonus van de benen te verhogen, kiest u een grotere helling en verlengt u de trainingstijd.

### AEROBE TRAINING VOOR GEWICHTSVERLIES: INTENSIEVE INSPANNING GEDURENDE 35 TOT 60 MINUTEN

Dit type training maakt het mogelijk om calorieën effectief te verbranden. Het is niet nodig om uw grenzen te overschrijden; de frequentie (minimaal 3 keer per week) en de duur van de sessies (tussen 35 en 60 minuten) zijn de bepalende factoren voor het behalen van de beste resultaten. Train aan een gemiddelde snelheid (matige inspanning zonder buiten adem te raken). Om gewicht te verliezen is het, naast regelmatige lichaamsbeweging, essentieel om een evenwichtig voedingspatroon te volgen.

### AEROBE DUURTRAINING: INTENSIEVE INSPANNING GEDURENDE 20 TOT 40 MINUTEN

Dit type training versterkt de hartspier en verbetert de ademhalingsfunctie. Train minimaal 3 keer per week aan een gelijkmatig tempo (snelle ademhaling). Naarmate u beter getraind raakt, kunt u de intensieve inspanning steeds langer en aan een hoger tempo volhouden. Training aan een hoger tempo (anaërobe training en training in de rode zone) is voorbehouden aan atleten, aangezien dit een aangepaste voorbereiding vereist.

---

## COOLING-DOWN

---

Na elke training wandelt u enkele minuten aan een lage snelheid om het lichaam geleidelijk terug te brengen naar de rusttoestand. Deze cooling-downfase zorgt voor het herstel van het cardiovasculaire en ademhalingsstelsel, de bloedsomloop en de spieren. Dit helpt negatieve effecten te verminderen, zoals melkzuur, waarvan de ophoping een van de belangrijkste oorzaken is van spierpijn (krampen en spierverzing).

---

## REKOEFFENINGEN

---

Rekken na lichamelijke inspanning helpt spierverstijving door de ophoping van melkzuur tot een minimum te beperken en stimuleert bovendien de bloedsomloop.

---

## ONDERHOUD

---



**LET OP:** Sommige van de hier beschreven onderhoudswerkzaamheden kunnen buiten het bereik van bepaalde gebruikers vallen. Voor handelingen waarbij u zich niet comfortabel voelt of waarvoor u niet over de benodigde gereedschappen of ervaring beschikt, laat u het toestel onderhouden door een technisch servicecentrum of een gekwalificeerde technicus. Om elektrische schokken te voorkomen, schakelt u het toestel uit en trekt u de stekker uit het stopcontact voordat u het reinigt of onderhoudswerkzaamheden uitvoert. Controleer vóór elk gebruik of de loopband geen tekenen van slijtage vertoont.

---

## REINIGING

---

Het toestel kan worden gereinigd met een doek en een mild reinigingsmiddel. Gebruik geen schuurmiddelen, oplosmiddelen of agressieve chemicaliën. Zorg ervoor dat er geen overmatige vochtigheid in het displaypaneel terecht komt, aangezien dit schade kan veroorzaken en een elektrisch gevaar kan opleveren. Reinig na elk gebruik zweet, vuil of vloeistoffen van het toestel. Besteed bijzondere aandacht aan de randen van de loopband, waar zich aan beide zijden de zijstrips bevinden; het schoonhouden van dit gebied helpt de levensduur van het toestel te verlengen en de prestaties te behouden. Houd het toestel, en met name het display van de console, uit direct zonlicht, vocht en stof.

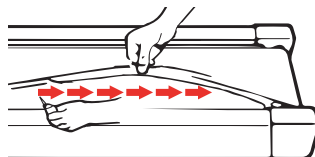
## ONDERHOUD

- **Regelmatige inspectie:** Door slijtage moeten er regelmatig inspecties worden uitgevoerd, vooral van onderdelen zoals de loopbandriem, de motor en het netsnoer.
- **Vervanging van defecte onderdelen:** Vervang onmiddellijk elk defect onderdeel, zoals het netsnoer of de loopbandriem, om de veiligheid te garanderen.

### SMERING VAN DE LOOPBAND

Het loopplatform en de loopband zijn in de fabriek gesmeerd met een antistatisch smeermiddel, maar kunnen opnieuw worden gesmeerd. Aanbeveling:

- Gebruik van ~ 3 uur per week – smeer elke 6 maanden.
- Gebruik van 4–7 uur per week – smeer elke 3 maanden.
- Gebruik van + 8 uur per week – smeer 1 keer per maand.



1. Til de rand van de loopband op zodat het loopoppervlak zichtbaar wordt.
2. Breng meerdere druppels smeermiddel aan langs het midden van het loopplatform.
3. Laat het apparaat 3 tot 5 minuten op een lage snelheid draaien om het smeermiddel te verdelen.

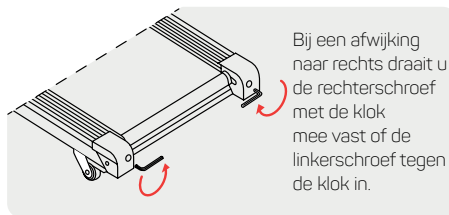
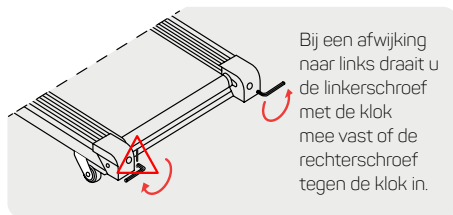


**OPMERKING:** Smeer niet te veel. Verwijder overtollig smeermiddel van de loopband. Er kunnen ook algemene oliën of naaimachineolie worden gebruikt.

### UITLIJNING VAN DE LOOPBAND EN AFSTELLING VAN DE SPANNING

De loopband is in de fabriek vooraf afgesteld op het loopplatform, maar kan na langdurig gebruik losser worden en opnieuw moeten worden gespannen.

Om de loopband af te stellen, schakelt u de hoofdschakelaar van het apparaat in en laat u de band draaien met een snelheid van 6 km/h. Gebruik de meegeleverde inbusleutel om de stelbouten van de achterste rol te draaien en de loopband te centreren.



Als de loopband tijdens het gebruik slijpt, schakel het apparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact. Draai met de meegeleverde inbusleutel de afstelschroeven van de linker- en rechterachterrol 1/4 slag met de klok mee, schakel vervolgens de hoofdschakelaar weer in en laat het apparaat draaien met een snelheid van 6 km/h. Loop op de loopband om te controleren of de band nog steeds slijpt. Herhaal deze procedure totdat de loopband niet meer slijpt.



**LET OP:** De loopband mag niet te strak gespannen zijn, aangezien dit geluid en schade aan de motor kan veroorzaken.

### AFSTELLING VAN DE AANDRIJFRIEM

Als de aandrijfriem losraakt, betekent dit dat deze is uitgerekt en moet worden vervangen.

## PROBLEEMIDENTIFICATIE EN -OPLOSSING

De volgende informatie kan helpen bij het identificeren van een probleem en het oplossen ervan.

Probleem	Oorzaak	Oplossing
Het apparaat schakelt niet in	Het apparaat is niet aangesloten.	Sluit het apparaat aan op het stopcontact.
De loopband slijpt	Losse loopband	Stel de spanning van de loopband af.
De loopband schokt wanneer men erop stapt	A. Het loopvlak is niet voldoende gesmeerd. B. De loopband is te strak gespannen.	A. Smeer het loopvlak. B. Stel de spanning van de loopband af.
De loopband is niet gecentreerd	De spanning is niet gelijkmatig over de achterrol verdeeld.	Stel de uitlijning van de loopband af.
Het display toont "E01"	Er is een communicatieprobleem gedetecteerd tussen de aandrijfeenheid en de console.	Controleer de verbindingen tussen de console en de aandrijfeenheid. Als de connectoren of de bedrading beschadigd zijn, vervang deze.
Het display toont "E02"	Er is een aandrijf-/motorprobleem gedetecteerd.	Controleer de aansluitingen van de aandrijfeenheid en de motor. Als de motor beschadigd is, vervang deze.
Het display toont "E05"	Elektrische beveiliging geactiveerd.	Controleer of de netvoeding overeenkomt met de specificaties. · Zorg ervoor dat de aandrijfriem niet vastzit en niet wordt geblokkeerd door een obstakel. · Controleer alle aansluitingen. · Controleer of er een storing is in het motorcircuit of het regelcircuit (vaak herkenbaar aan een brandlucht) en vervang de onderdelen indien nodig.
Het display toont "E06"	Het beveiligingssysteem van de voeding is defect.	Controleer of de netvoeding overeenkomt met de specificaties. · Controleer alle aansluitingen. · Controleer of er een storing is in het motorcircuit of het regelcircuit (vaak herkenbaar aan een brandlucht) en vervang de onderdelen indien nodig.
Het display geeft "E07" weer.	De veiligheidsleutel is niet correct geplaatst.	Plaats de veiligheidsleutel op de juiste plaats op de console.
Het apparaat is instabiel	Het oppervlak is niet vlak.	Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond. · Indien van toepassing, draai de stelvoeten onder de voorkant van de machine om het apparaat naar behoefte omhoog of omlaag te verstellen zodat het stabiel staat.

## VERWIJDERING / RECYCLING

---

Versleten producten zijn potentieel recyclebaar en mogen niet bij het huishoudelijk afval worden weggegooid. Help ons het milieu te beschermen en natuurlijke hulpbronnen te behouden.

Verwijder het apparaat op een milieuvriendelijke manier. Gooi het niet weg met het huishoudelijk afval. De kunststof en metalen onderdelen kunnen worden gescheiden en gerecycled. Breng dit apparaat naar een erkend recyclingpunt (groene punt).

De materialen die worden gebruikt voor de verpakking van de machine zijn recyclebaar: gooi deze in de juiste container.

## GARANTIE

---

Alle FITFIU-producten zijn voorzien van garantie. U kunt de specifieke voorwaarden raadplegen op [www.fitfiu-fitness.com/es/en-warranty](http://www.fitfiu-fitness.com/es/en-warranty).

De garantie dekt defecten en storingen van het apparaat, op voorwaarde dat het wordt gebruikt overeenkomstig het beoogde gebruik en volgens de instructies in de handleiding.

Om aanspraak te kunnen maken op de garantie is een aankoopbewijs (bon of factuur) vereist en moet het product compleet zijn met alle accessoires.

De garantieclausule dekt geen schade veroorzaakt door slijtage, gebrek aan onderhoud, nalatigheid, onjuiste montage of oneigenlijk gebruik (stoten, het niet naleven van adviezen met betrekking tot de elektrische voeding, opslag, gebruiksomstandigheden, enz.).

Eveneens uitgesloten van de garantie zijn de gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van niet-originele accessoires of reserveonderdelen, of onderdelen die niet geschikt zijn voor montage of modificatie van het apparaat.

## EG-VERKLARING VAN OVEREENSTEMMING (CE)

---

Wij, BESELF BRANDS S.A., eigenaar van het merk FITFIU Fitness, met zetel te P. Mas de la Perla, 8, 43800 - Valls, SPANJE, verklaren dat de loopband MC-160 voldoet aan de vereisten van de toepasselijke richtlijnen van het Europees Parlement en de Raad:

- Richtlijn 2006/42/EG van het Europees Parlement en de Raad van 17 mei 2006 betreffende machines en tot wijziging van Richtlijn 95/16/EG.
- Richtlijn 2014/30/EU van het Europees Parlement en de Raad van 26 februari 2014 betreffende de harmonisatie van de wetgevingen van de lidstaten inzake elektromagnetische compatibiliteit.
- Richtlijn 2014/35/EU van het Europees Parlement en de Raad van 26 februari 2014 betreffende de harmonisatie van de wetgevingen van de lidstaten inzake het op de markt aanbieden van elektrisch materiaal bestemd voor gebruik binnen bepaalde spanningsgrenzen.
- Richtlijn 2014/53/EU van het Europees Parlement en de Raad van 16 april 2014 betreffende de harmonisatie van de wetgevingen van de lidstaten inzake het op de markt aanbieden van radioapparatuur.
- Richtlijn 2011/65/EU van het Europees Parlement en de Raad van 8 juni 2011 betreffende de beperking van het gebruik van bepaalde gevaarlijke stoffen in elektrische en elektronische apparatuur, gewijzigd bij Gedelegeerde Richtlijn (EU) 2015/863 van de Commissie.

EN ISO 20957-1:2024

EN 957-6:2010+A1:2014

EN 60335-1:2012 + A11:2014 + A13:2017 + A1:2019 + A14:2019 + A2:2019 + A15:2021 + A16:2023

EN 62233:2008

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 55014-2:2021

EN 61000-3-2:2019 + A1:2021 + A2:2024

EN 61000-3-3:2013 + A1:2019 + A2:2021

EN 301 489-1

EN 301 489-17

EN 300 328 V2.2.2

Het geleverde product stemt overeen met het exemplaar dat werd onderworpen aan het EG-typeonderzoek.

Valls, 18 maart 2026



Mireia Calvet, CEO (Bevoegde vertegenwoordiger en verantwoordelijk voor de technische documentatie).

*fit your* **CARDIO** *needs*

**FITFIU**<sup>®</sup>  
FITNESS

[www.fitfiu-fitness.com](http://www.fitfiu-fitness.com)

