

FITFIU
FITNESS



BELI-150

Manual usuario **ES**

Manuel d'instructions **FR**

Manuale dell'utente **IT**

Manual d'instruccions **CAT**

Instruction manual **EN**

Betriebsanleitung **DE**

Manual de instruções **PT**

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 3 |
| PRECAUCIONES DE USO | 3 |
| DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO | 4 |
| MONTAJE | 5 |
| ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO | 9 |
| UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO | 11 |
| MANTENIMIENTO | 12 |
| ELIMINACIÓN / RECICLAJE | 13 |
| GARANTÍA | 13 |
| DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE) | 14 |

INTRODUCCIÓN

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 en casa.

Esperamos que disfrute con el entrenamiento y que este producto FITFIU 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.
- 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.
- 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 coloque el producto 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.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de informar a todo usuario del producto sobre las precauciones de empleo.



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

1. Manillar (este modelo no tiene pulsómetro)
2. Panel de control (display LCD)
3. Sillín
4. Pomo nivel altura del sillín
5. Regulador de esfuerzo
6. Volante de inercia por aire
7. Pedal



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

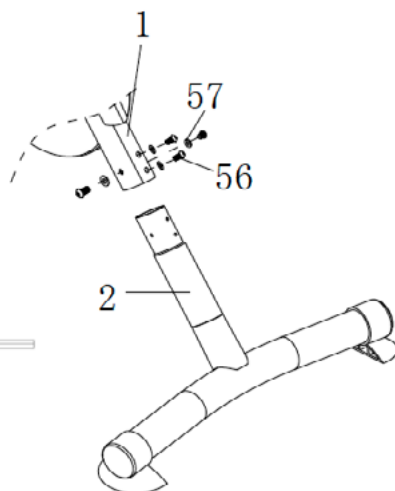
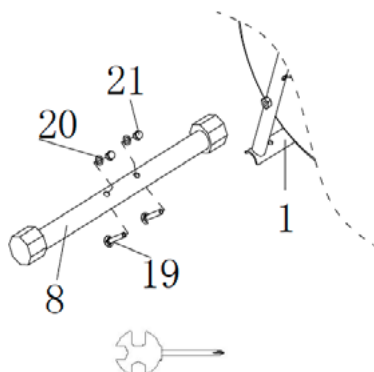
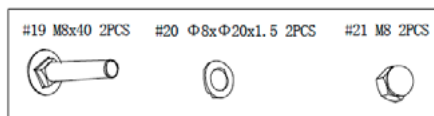
| Bicicleta Elíptica | |
|--------------------|---|
| Modelo | BELI-150 |
| Disco inercia | Por aire |
| Peso del producto | 17,5Kg |
| Funciones | Tiempo - Velocidad - Distancia - Calorías |

MONTAJE

PASO 1

Conecte el estabilizador trasero (2) con el bastidor principal (1) con cuatro pernos hexagonales (56) y cuatro arandelas de arco (57). Apriete los pernos con la llave Allen S4 suministrada.

#56 M5x15 4PCS #57 $\Phi 5 \times \Phi 14 \times 1$ 4PCS

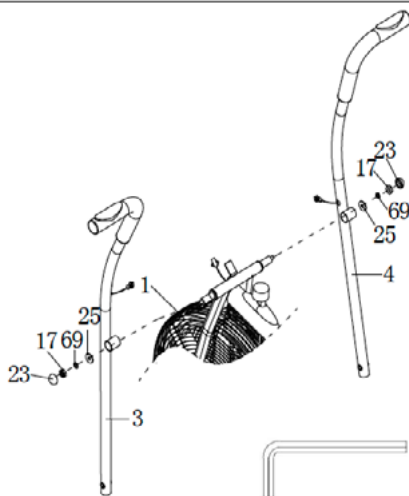
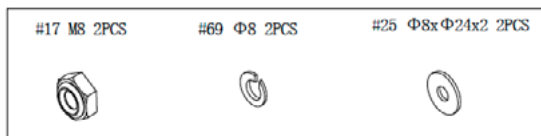
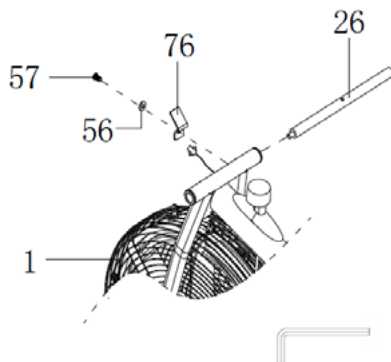
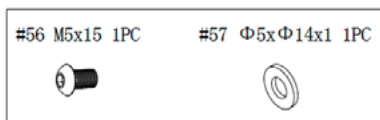


PASO 2

Conecte el estabilizador frontal (8) al bastidor principal (1) con dos tuercas (21), dos arandelas de arco (20) y dos pernos (19). Apriete las tuercas con el destornillador hexagonal múltiple suministrado.

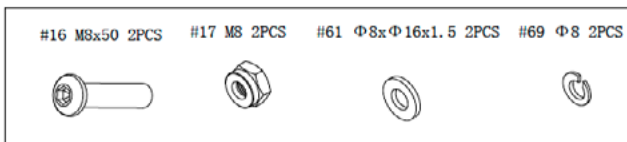
PASO 3

Coloque la varilla (26) en el orificio del bastidor principal (1). Instale la placa (76) en el bastidor principal (1) con un perno hexagonal (56) y una arandela de arco (57). Apriete los pernos con la llave Allen suministrada.



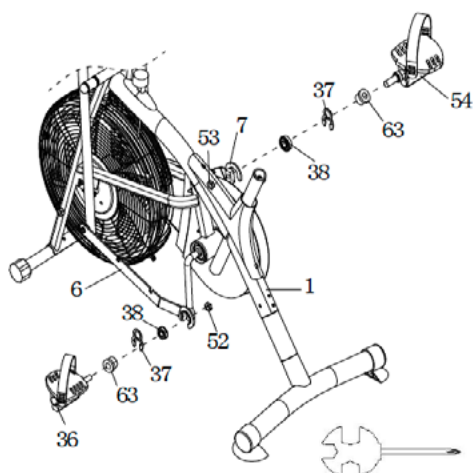
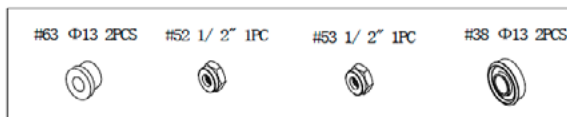
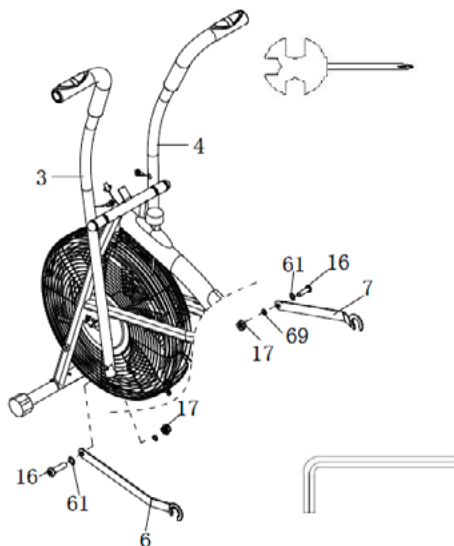
PASO 4

Deslice los manillares izquierdo/derecho (3) y (4) sobre la barra (26) y asegúrelos en su lugar con dos arandelas planas (25), dos arandelas de resorte (69) y dos tuercas de nylon (17). Apriete los pernos con la llave Allen S6 suministrada. Luego coloque las dos tapas de tuerca (23) sobre las tuercas de nylon (17).



PASO 5

Instale la barra de conexión izquierda/derecha (6) y (7) en el manillar izquierdo/derecho (3) y (4) con dos tornillos hexagonales (16), dos arandelas planas (61), dos arandelas de resorte (69) y dos tuercas de nylon (17). Apriete las tuercas y los pernos con las herramientas suministradas.



PASO 6




Conecte la barra de conexión izquierda (6) y el pedal izquierdo (36) a la manivela con un casquillo espaciador (63), un clip (37), un cojinete (38) y una tuerca de nylon izquierda (52) en el sentido de las agujas del reloj. Apriete las tuercas con las herramientas suministradas.

Conecte la barra de conexión derecha (7) y el pedal derecho (54) a la manivela con un casquillo espaciador (63), un clip (37), un cojinete (38) y una tuerca de nylon derecha (53) en sentido contrario a las agujas del reloj. Apriete las tuercas con las herramientas suministradas.

ES

Instale el clip como se indica a continuación:

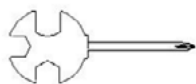
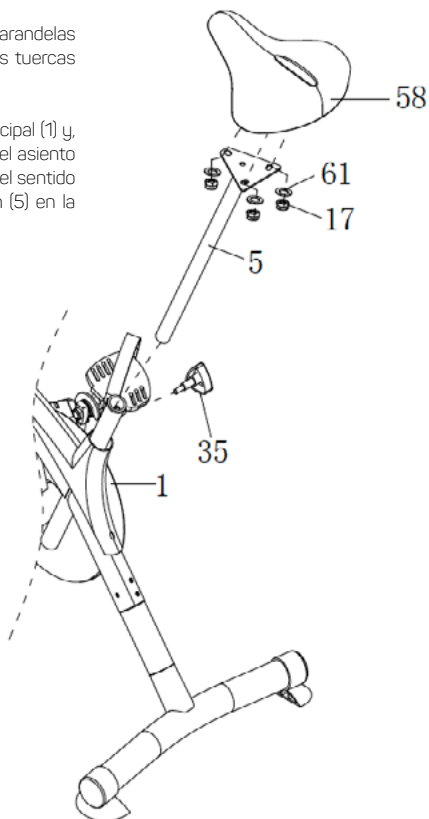


| | | |
|---|---|---|
| #17 M8 3PCS | #61 $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ 3PCS | #35 M12 1PC |
|  |  |  |

PASO 7

Coloque el asiento (58) en la tija de sillín (5) con tres arandelas planas (61) y tres tuercas de nylon (17). Apriete las tuercas con las herramientas suministradas.

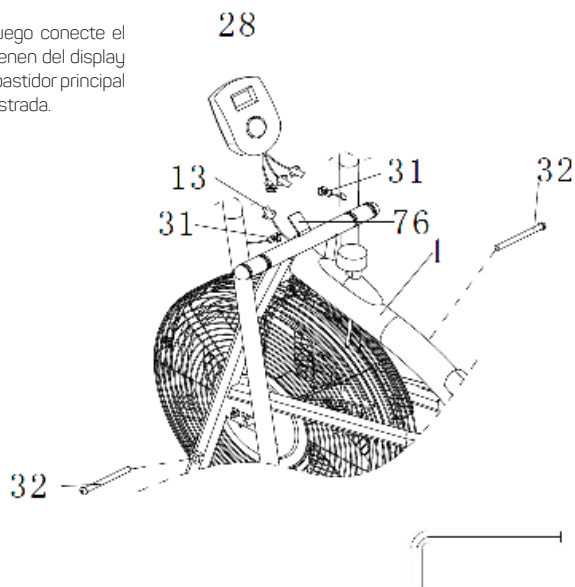
Inserte la tija de sillín (5) en el tubo del bastidor principal (1) y, a continuación, fije el pomo de ajuste de la altura del asiento (35) en el tubo del bastidor principal (1) girándolo en el sentido de las agujas del reloj para bloquear la tija de sillín (5) en la posición adecuada.



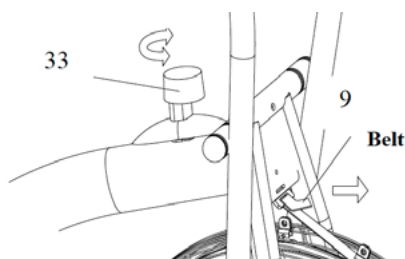
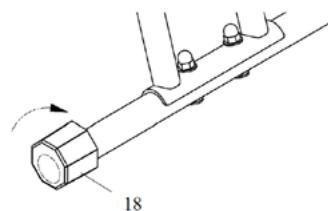
#32 M8x85 2PCS

**PASO 8**

Deslice el display (28) sobre la placa (76). Luego conecte el cable (13) y los cables (31) a los cables que vienen del display (28). Trabe dos pernos hexagonales (32) en el bastidor principal (1). Apriete los pernos con la llave Allen suministrada.

**ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO****AJUSTES****NIVELACIÓN DE LA BICICLETA:**

Gire la tapa del estabilizador delantero (18) según sea necesario para nivelar la bicicleta elíptica.

**AJUSTE DEL REGULADOR DE ESFUERZO:**

Para aumentar la tensión, gire el mando de control de tensión (33) en el sentido de las agujas del reloj.

Para disminuir la tensión, gire el mando de control de tensión (33) en sentido contrario a las agujas del reloj.

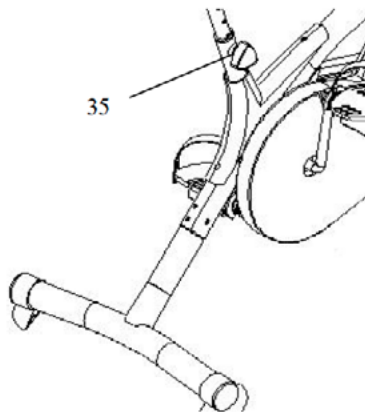
La resistencia será menor después de un período de uso, debe tensar el cinturón (9) para aumentar la resistencia.

AJUSTE DE LA ALTURA DEL ASIENTO:

Retire la perilla de ajuste (35) del tubo del bastidor principal. A continuación, deslice la tija de sillín ligeramente hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada.

Introduzca de nuevo la perilla de ajuste en el bastidor principal y bloquee la tija del sillín apretando el la perilla (35) en el sentido de las agujas del reloj.

Cuando ajuste la altura de la tija de sillín, asegúrese de que no supera la línea marcada.



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.

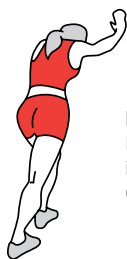
**ROTE SU CUELLO**

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.





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 derecho.



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

PANEL DE CONTROL

MODE:

La tecla le permite seleccionar una determinada función cuando lo desee. Si usted selecciona "SCAN" la pantalla cambiará cada pocos segundos para mostrar las diferentes funciones (Time, Speed, Distance, Calories).

AUTO ON/OFF:

Para ahorrar energía, el monitor se apagará automáticamente si no hay señal de velocidad y si no se pulsa el botón pasados 4 minutos y borrará todos los valores medidos automáticamente. El monitor se encenderá automáticamente cuando comience el ejercicio o cuando se presione el botón.

FUNCIÓN:

- DISTANCE (Distancia): Muestra la distancia acumulada durante el ejercicio (0-99.99 Km).
- CALORIES (Calorías): Muestra las calorías consumidas durante el ejercicio (0-999.9 Kcal).
- SPEED (Velocidad): Muestra la velocidad actual (0.0-999.9 Km/h).
- TIME (Tiempo): Muestra el tiempo transcurrido durante el ejercicio (00:00-99:59 Min:Sec).
- SCAN: Cambia entre las diferentes funciones (Distance, Calories, Speed, Time).



PILAS:

Si se muestran valores erróneos en la pantalla, por favor cambie las pilas o vuévalas a colocar. Este monitor necesita 2 pilas "AA". Cambie las 2 pilas al mismo tiempo.

ENTRENAMIENTO

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

La bicicleta viene ajustada y lubricada de fábrica. No se recomienda que el usuario intente realizar ninguna operación en los componentes internos, para ello debe dirigirse al servicio técnico. Sin embargo, de tanto en tanto las superficies exteriores pueden parecer sucias, siga las instrucciones que se indican para preservar su estado original.

- Las superficies metálicas deben limpiarse con un algodón suave o un trapo con un poco de cera para coches. No use spray, aerosoles o bombas porque dejarán restos de cera en la superficie de la pantalla.
- De vez en cuando, la superficie de la pantalla tendrá marcas de dedos o polvo. El uso de químicos fuertes estropeará su capa de protección y creará energía estática que estropeará los componentes. Esta superficie debe limpiarse con preparados químicos especiales que se venden en tiendas de informática y que son especiales para las superficies antiestáticas. Le recomendamos el uso de estos productos.
- La seguridad del equipo se mantiene si se revisa regularmente su estado, daños y desgaste.
- La bicicleta se debe desplazar y mover con cuidado para evitar lesiones.

- La parte del freno es la que se desgasta con más facilidad. Antes de usar la bicicleta verifique que el sistema de freno funciona bien.
- Compruebe que los elementos de fijación están bien apretados.
- Inspeccione detenidamente las piezas más susceptibles de desgastarse.
- Reemplace de inmediato las piezas defectuosas.
- Mantenga el aparato fuera de servicio hasta su reparación.
- Por favor, compruebe que todas las etiquetas de seguridad están en buenas condiciones y que pueden leerse. Si hay algunas que faltan o que están estropeadas, contacte con su distribuidor para pedir nuevas.

ELIMINACIÓN / RECICLAJE

Cuando desee deshacerse de la máquina asegúrese de seguir la reglamentación local.

Proteja el medio ambiente. 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.

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. La garantía cubre las averías y el mal funcionamiento del aparato 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*

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)

Nosotros, BESELF BRANDS S.A., propietaria de la marca FITFIU FITNESS, con sede en P. Mas de la Perla, 8, - Valls, 43800 - Valls, SPAIN, declaramos que la bicicleta elíptica BELI-150, a partir del número de serie del año 2019 en adelante, son conformes con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

- Directiva 2014/30/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 26 de febrero de 2014, sobre la armonización de las legislaciones de los Estados miembros en materia de compatibilidad electromagnética (refundición).

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

Valls, 9 de agosto del 2019,



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

INDEX

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| INTRODUCTION | 15 |
| PRÉCAUTIONS D'UTILISATION | 15 |
| DESCRIPTION DU PRODUIT | 16 |
| MONTAGE | 17 |
| AVANT D'UTILISER CE PRODUIT | 21 |
| UTILISATION DU PRODUIT | 23 |
| ENTRETIEN | 24 |
| ÉLIMINATION / RECYCLAGE | 25 |
| GARANTIE | 25 |
| DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE) | 26 |

INTRODUCTION

Nous vous remercions de votre confiance dans le choix d'un produit de marque FITFIU.

Que vous soyez un débutant ou un athlète amateur, la FITFIU sera votre alliée pour garder la forme ou développer votre condition physique. L'exercice offre de multiples avantages et la possibilité de le faire sur une base quotidienne sera plus accessible grâce au confort offert par le produit d'entraînement à domicile.

Nous espérons que vous apprécierez votre formation 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 contenues dans ce manuel. 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 chez les personnes de plus de 35 ans et celles qui ont déjà eu des problèmes de santé.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont affaiblies, ou par des personnes sans expérience ou connaissance, à moins d'être supervisé ou instruit par une personne responsable de leur sécurité.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique.
- L'appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés pour l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher à n'importe quelle partie du produit.
- Assurez-vous de faire des exercices d'échauffement avant l'activité physique pour éviter les blessures musculaires et d'effectuer une routine de relaxation après l'exercice.
- Les personnes qui ont implanté un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique sont averties que l'utilisation de ce capteur de pouls est à leurs propres risques.
- Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser des capteurs de pouls.
- Les calculateurs de fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis dans leurs mesures. Un effort excessif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, cessez immédiatement de faire de l'exercice et consultez votre médecin avant de poursuivre votre entraînement.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable, plane et horizontale. Ne placez pas le produit dans un endroit humide ou mouillé.
- Ne pas utiliser l'appareil à l'extérieur.

- Tenir les pieds et les mains éloignés des pièces mobiles.
- N'effectuez aucun réglage ou entretien non spécifié dans ce manuel. En cas de problème avec l'appareil, contactez notre service technique.
- Remplacer immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
- Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés des précautions d'emploi.



NOTE: Dans le cas d'une utilisation incorrecte, FITFIU décline toute responsabilité par rapport à tout dommage matériel ou corporel.

DESCRIPTION DU PRODUIT

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT

1. Guidon (ce modèle n'a pas de pulsomètre)
2. Panneau de commande (écran LCD)
3. Selle
4. Bouton de hauteur de selle
5. Régulateur de tension
6. Volant d'air
7. Pédale



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

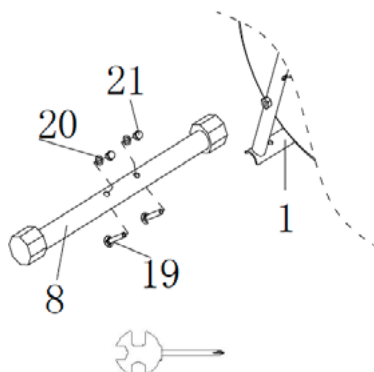
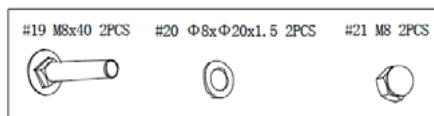
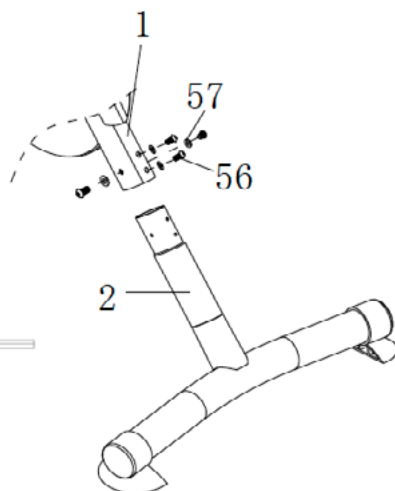
| Bicyclette Elliptique | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| Modèle | BELI-150 |
| Disque d'inertie | Par air |
| Poids du produit | 17,5Kg |
| Fonctions | Temps - Vitesse - Distance - Calories |

MONTAGE

ÉTAPE 1

Raccorder le stabilisateur arrière (2) au châssis principal (1) à l'aide de quatre boulons hexagonaux (56) et de quatre rondelles circulaires (57). Serrez les vis à l'aide de la clé Allen S4 fournie.

#56 M5x15 4PCS #57 Φ 5x Φ 14x1 4PCS

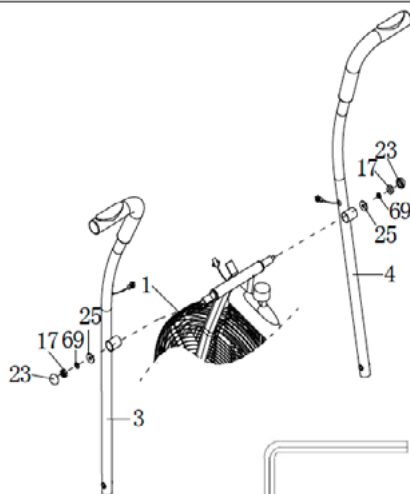
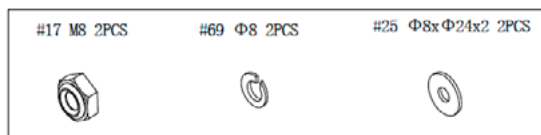
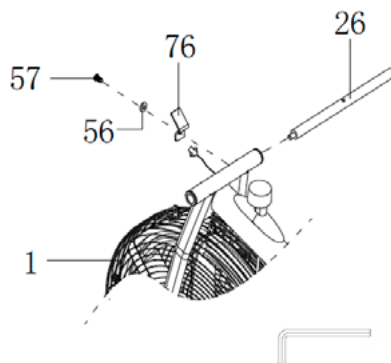
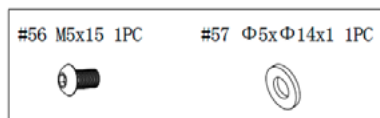


ÉTAPE 2

Raccorder le stabilisateur avant (8) au châssis principal (1) avec deux écrous (21), deux rondelles d'archet (20) et deux boulons (19). Serrez les écrous à l'aide du tournevis hexagonal multiple fourni.

ÉTAPE 3

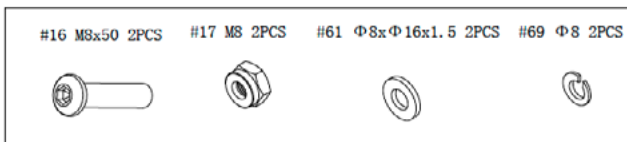
Placer la tige (26) dans le trou du cadre principal (1).
Monter la plaque (76) dans le cadre principal (1) avec un
boulon hexagonal (56) et une rondelle circulaire (57).
Serrez les vis à l'aide de la clé Allen fournie.



ÉTAPE 4

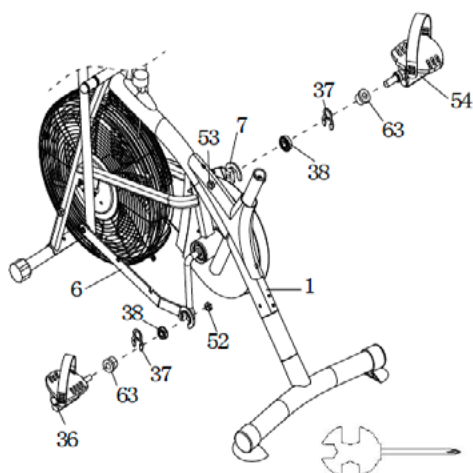
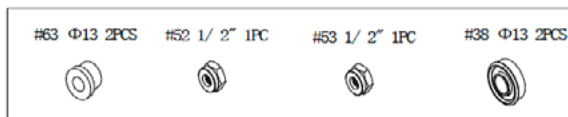
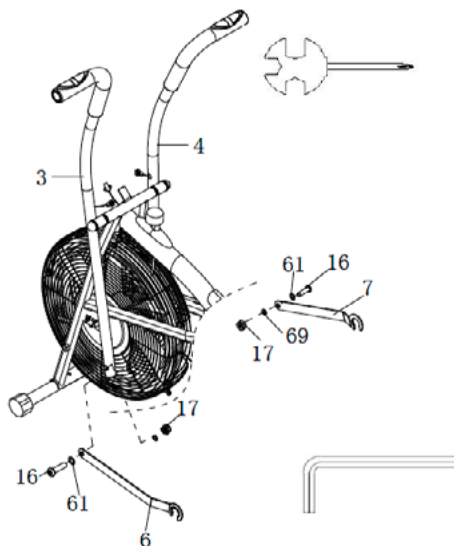
Glisser les guidons gauche/droite (3) et (4) sur
la barre (26) et les fixer en place avec deux
rondelles plates (25), deux rondelles élastiques
(69) et deux écrous en nylon (17).

Serrez les vis à l'aide de la clé Allen S6 fournie.
Placer ensuite les deux écrous (23) sur les
écrous en nylon (17).



ÉTAPE 5

Monter la bielle gauche/droite (6) et (7) sur le guidon gauche/droite (3) et (4) avec deux vis hexagonales (16), deux rondelles plates (61), deux rondelles élastiques (69) et deux écrous nylon (17). Serrez les écrous et les boulons à l'aide des outils fournis.



ÉTAPE 6

Relier la bielle gauche (6) et la pédale gauche (36) à la manivelle à l'aide d'une douille d'écartement (63), d'un clip (37), d'un roulement (38) et d'un écrou en nylon gauche (52) dans le sens horaire. Serrer les écrous avec les outils fournis.

Relier la bielle droite (7) et la pédale droite (54) à la manivelle à l'aide d'une douille d'écartement (63), d'un clip (37), d'un palier (38) et d'un écrou droit en nylon (53) dans le sens antihoraire. Serrer les écrous avec les outils fournis.

Installez le clip comme suit :



#17 M8 3PCS



#61 $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ 3PCS



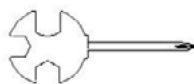
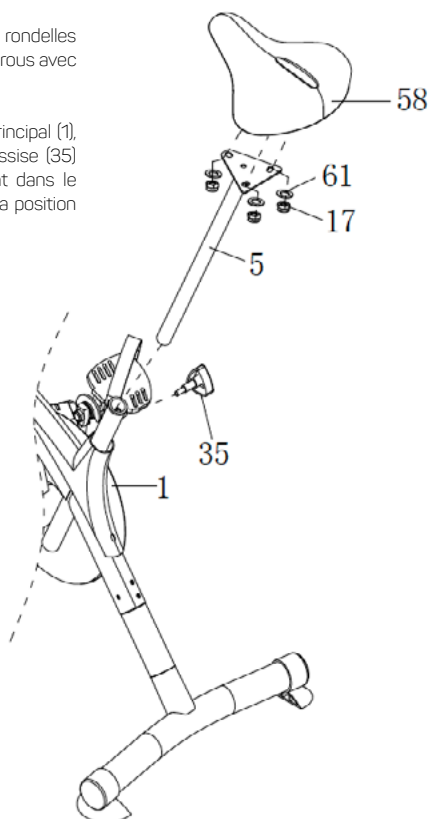
#35 M12 1PC



ÉTAPE 7

Placer la selle (58) sur la tige de selle (5) avec trois rondelles plates (61) et trois écrous en nylon (17). Serrer les écrous avec les outils fournis.

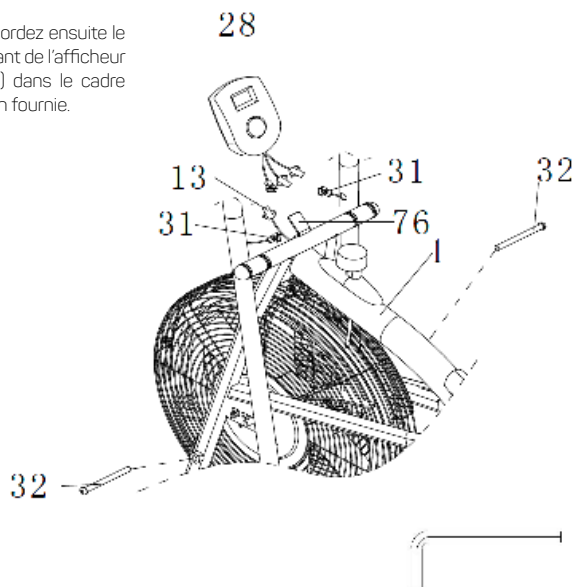
Insérez la tige de selle (5) dans le tube du cadre principal (1), puis fixez le bouton de réglage de la hauteur d'assise (35) dans le tube du cadre principal (1) en le tournant dans le sens horaire pour bloquer la tige de selle (5) dans la position correcte.



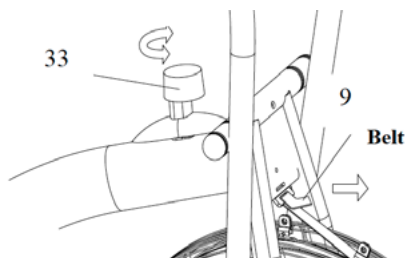
#32 M8x85 2PCS

**ÉTAPE 8**

Glisser l'afficheur (28) sur la plaque (76). Raccordez ensuite le câble (13) et les câbles (31) aux câbles provenant de l'afficheur (28). Bloquer deux boulons hexagonaux (32) dans le cadre principal (1). Serrez les vis à l'aide de la clé Allen fournie.

**AVANT D'UTILISER CE PRODUIT****RÉGLAGES****MISE À NIVEAU DE LA BICYCLETTE :**

Tournez le capuchon de stabilisateur avant (18) au besoin pour mettre le vélo elliptique à niveau.

**RÉGLAGE DU RÉGULATEUR D'EFFORT :**

Pour augmenter la tension, tourner le bouton de réglage de tension (33) dans le sens horaire.

Pour diminuer la tension, tourner le bouton de réglage de tension (33) dans le sens antihoraire.

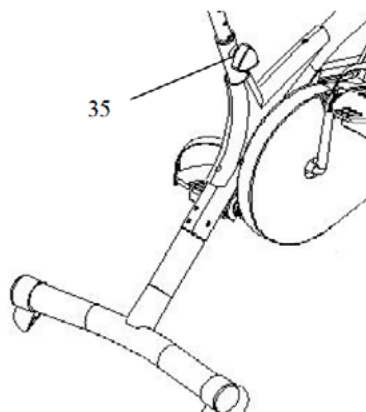
La résistance sera plus faible après une période d'utilisation, vous devez serrer la courroie (9) pour augmenter la résistance.

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR D'ASSISE :

Retirer le bouton de réglage (35) du tube du cadre principal. Glissez ensuite la tige de selle légèrement vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée.

Remplacez le bouton de réglage dans le cadre principal et verrouillez la tige de selle en appuyant sur le bouton (35) dans le sens horaire.

Lors du réglage en hauteur de la tige de selle, veillez à ce qu'elle ne dépasse pas la ligne marquée.



PRÉCHAUFFAGE

Afin qu'un programme d'exercices ait du succès il faut des exercices de préchauffage, aérobiques et de relaxation. Le préchauffage est une partie essentielle de l'entraînement que vous devrez réaliser à chaque fois que vous commencez une activité physique parce que vous préparez votre corps avant de vous exercer; en chauffant et étirant les muscles, augmentant les pulsations et la circulation et en envoyant plus d'oxygène aux muscles.

Quand vous finissez l'activité, répétez ces exercices afin d'éviter des douleurs musculaires. Nous vous suggérons les exercices suivants de préchauffage et de relaxation:

**ÉTIREZ LES MUSCLES INTERNES**

Asseyez-vous et joignez les plantes des pieds en orientant vos genoux vers des directions opposées. Approchez vos pieds des aines le plus possible et appuyez lentement les genoux vers le sol. Comptez jusqu'à 15.

ÉTIREZ LES TENDONS

Asseyez-vous avec votre jambe droite étendue. Placez la plante de l'autre pied vers le côté interne de votre jambe gauche. Approchez-vous de la pointe du pied le plus possible. Comptez jusqu'à 15. Relaxe et répétez avec la jambe gauche étirée.

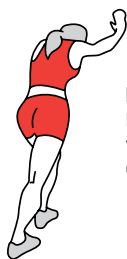
**TOURNEZ VOTRE COU**

Tournez la tête vers la droite en sentant que la partie gauche s'étire. Après, tirez la tête vers l'arrière en orientant le menton vers le toit en laissant la bouche ouverte. Tournez la tête vers la gauche et finalement dirigez le menton vers votre poitrine.

SOULEVEZ VOS ÉPAULES

Soulevez votre épaule droite vers les oreilles. Faites la même chose avec votre épaule gauche.





ÉTIREZ LES MOLLETS

Inclinez votre corps vers le mur et appuyez-y les deux mains. Placez le pied droit avant le gauche. Gardez votre jambe gauche droite et étirez-la. Tenez pendant quelques minutes et répétez vers l'autre côté en comptant jusqu'à 15.

INCLINEZ-VOUS VERS UN CÔTÉ

Mettez vos bras des côtés de votre corps. Soulevez-les et étirez votre bras droit vers le toit. Sentez qu'il s'étire. Répétez l'action avec le bras droit.



TOUCHEZ LA POINTE DES PIEDS

Penchez-vous en avant et détendez le dos et les épaules. Allongez les mains vers la pointe de vos pieds. Essayez d'arriver jusqu'aux pieds et comptez jusqu'à 15.



UTILISATION DU PRODUIT

ÉCRAN DE CONTRÔLE

MODE:

La touche vous permet de choisir une fonction déterminée lorsque vous le voudrez. Si vous choisissez "SCAN", l'écran changera toutes les secondes pratiquement pour montrer les différentes fonctions (Temps, Vitesse, Distance, Calories).

AUTO ON/OFF:

Pour économiser de l'énergie, le moniteur s'éteindra automatiquement s'il n'a pas de signe de vitesse et si le bouton n'est pas appuyé dans les 4 minutes qui suivent et toutes les valeurs moyennes mesurées automatiquement disparaîtront. Le moniteur s'allumera automatiquement lorsque vous commencerez l'exercice ou lorsque vous appuierez sur le bouton.

FONCTION:

- DISTANCE (Distance): Montre la distance accumulée durant l'exercice (0-99.99 Km).
- CALORIES (Calories): Montre les calories consommées durant l'exercice (0-999.9 Kcal).
- SPEED (Vitesse): Montre la vitesse actuelle (0.0-999.9 Km/h).
- TIME (Temps): Montre le temps passé durant l'exercice (00:00-99:59 Min:Sec).
- SCAN: Change les différentes fonctions (Distance, Calories, Speed, Time).

PILES:

Si des données erronées apparaissent à l'écran veuillez changer les piles ou les remettre en place. Ce moniteur requiert 2 piles "AA". Changez les deux piles en même temps.



ENTRAÎNEMENT

Si vous débutez, commencez par vous entraîner à faible allure, sans forcer et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement la fréquence et la durée des séances. Pensez à bien aérer la pièce dans laquelle vous vous trouvez.

ENTRETIEN / ECHAUFFEMENT : EFFORT FAIBLE PENDANT 10 MIN MINIMUM

Pour un travail d'entretien ou de rééducation, entraînez-vous tous les jours pendant au moins 10 minutes. Ce type d'exercice permet de faire travailler les muscles et les articulations en douceur et peut être utilisé comme échauffement avant une activité physique plus intense.

Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une inclinaison plus importante et augmentez la durée de l'exercice.

ENTRAÎNEMENT AÉROBIE POUR LA PERTE DE POIDS : EFFORT MODÉRÉ PENDANT 35 À 60 MINUTES

Ce type d'entraînement permet de brûler des calories de manière efficace. Inutile de forcer au-delà de ses limites, c'est la fréquence (au moins 3 fois par semaine) et la durée des séances (de 35 à 60 minutes) qui permettront d'obtenir les meilleurs résultats. Exercez-vous à vitesse moyenne (effort modéré sans essoufflement).

Pour perdre du poids, en plus de pratiquer une activité physique régulière, il est indispensable de suivre un régime alimentaire équilibré.

ENTRAÎNEMENT AÉROBIE POUR L'ENDURANCE : EFFORT SOUTENU PENDANT 20 À 40 MINUTES

Ce type d'entraînement permet de renforcer le muscle cardiaque et d'améliorer le travail respiratoire. Exercez-vous au moins 3 fois par semaine à un rythme soutenu (respiration rapide). Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps et sur un meilleur rythme.

L'entraînement sur un rythme plus rapide (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.

RETOUR AU CALME

Après chaque entraînement, marchez quelques minutes à vitesse faible pour ramener progressivement l'organisme au repos. Cette phase de retour au calme assure le retour à la normale des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles. Cela permet d'éliminer les contre-effets comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires (crampes et courbatures).

ÉTIREMENTS

S'étirer après l'effort minimise la raideur musculaire due à l'accumulation des acides lactiques et stimule la circulation sanguine.

ENTRETIEN

La bicyclette vous est livrée ajustée et lubrifiée depuis l'usine. Il n'est pas recommandé de réaliser quelque opération que ce soit sur les composants internes de l'appareil; le service technique est spécialisé dans tout cela. Cependant, de temps en temps les surfaces externes peuvent paraître sales et dans ce cas il vous faudra suivre les instructions indiquées pour préserver l'appareil en son état original.

- Les surfaces métalliques doivent être nettoyées avec un coton doux ou avec un peu de cire pour voitures. N'utilisez pas de spray, d'aérosols ou bombes car ces produits laisseraient des restes de cire sur l'écran.
- De temps en temps il se produira des marques de doigts ou de poussière sur l'écran. L'usage de produits chimiques forts abîmera les composants. Cette surface doit être nettoyée avec des produits chimiques spéciaux vendus dans des magasins d'informatique et qui sont spéciaux pour les surfaces antistatiques. Nous vous recommandons l'utilisation de ces produits.
- Gardez votre bicyclette, spécialement l'écran de la console loin de la lumière solaire directe afin qu'il ne se détériore pas.

- La sécurité de la machine est garantie si vous contrôlez régulièrement son état, ses dégâts et son usure.
- La bicyclette doit être déplacée et bougée avec soin afin d'éviter toute lésion.
- La partie du frein est celle qui s'use le plus facilement. Avant d'utiliser la bicyclette, vérifiez que le système de frein fonctionne correctement.
- Vérifiez avec soin les pièces qui s'usent le plus facilement.
- Remplacez immédiatement les pièces en mauvais état.
- Mettez l'appareil hors de service jusqu'à sa réparation
- Veuillez bien vérifier que toutes les étiquettes de sécurité soient en bonne condition et puissent être lues. S'il manque une étiquette ou si elle se trouve en mauvais état, merci de contacter votre distributeur afin de la renouveler.

ÉLIMINATION / RECYCLAGE

Les produits usés sont potentiellement recyclables et ne doivent pas être jetés dans des conteneurs d'ordures. Aidez-nous à protéger l'environnement et à préserver les ressources naturelles.

Veuillez éliminer l'appareil d'une manière écologique. Veillez à ne pas le jeter dans les ordures ménagères. Ses composants en plastique et en métal peuvent être séparés et recyclés. Veuillez porter cet appareil dans un centre de recyclage agréé (Point vert).

Les matériaux utilisés dans l'emballage de l'appareil sont aussi recyclables: veuillez les jeter dans le conteneur adéquat.

GARANTIE

Tous les produits FITFIU sont garantis. Vous pouvez consulter les conditions spécifiques sur www.fitfiu-fitness.com/fr/garantie. La garantie couvre les défauts et dysfonctionnements de l'appareil malgré une utilisation correcte, selon les indications sur ce manuel d'instructions.

Pour pouvoir utiliser la garantie, un justificatif (reçu ou facture) vous sera demandé ainsi que le produit complet, avec tous ses accessoires.

La clause de garantie ne couvre pas les dommages causés par l'usure, le manque d'entretien, la négligence, une mauvaise installation ou une mauvaise utilisation (coups, non respect des conseils d'alimentation électrique, de stockage, des conditions d'utilisation ...).

Les conséquences d'une mauvaise utilisation des accessoires ou l'installation de pièces non originales ou non appropriées ou une modification des parties de l'appareil seront aussi exclues de la garantie.

**Pour plus d'informations sur les composants garantis, veuillez consulter le site www.fitfiu-fitness.com*

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)

Nous, BESELF BRANDS S.A., propriétaire de la marque FITFIU FITNESS, située RP. Mas de la Perla, 8, Valls 43800 - Valls, ESPAGNE,, déclarons que le bicyclette elliptique BELI-150, à partir du numéro de série de l'année 2019, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil:

- Directive 2014/30/UE du Parlement européen et du Conseil, du 26 février 2014, concernant l'harmonisation des législations des États membres en matière de compatibilité électromagnétique (refonte).

Le produit livré coïncide avec l'échantillon qui a été soumis à l'examen de type CE.

Valls, le 9 août 2019,



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

INDICE

| | |
|---|-----------|
| INTRODUZIONE | 27 |
| PRECAUZIONI D'UTILIZZO | 27 |
| DESCRIZIONE DEL PRODOTTO | 28 |
| MONTAGGIO | 29 |
| PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO | 33 |
| UTILIZZO DEL PRODOTTO | 35 |
| MANUTENZIONE | 36 |
| SMALTIMENTO / RICICLAGGIO | 37 |
| GARANZIA | 37 |
| DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE) | 38 |

INTRODUZIONE

Grazie per la fiducia nella scelta di un prodotto a marchio FITFIU.

Che tu sia un principiante o un atleta amatoriale, la FITFIU sarà il tuo alleato nel mantenere o sviluppare la tua condizione fisica. L'esercizio fisico offre molteplici vantaggi e la possibilità di farlo quotidianamente sarà più accessibile grazie al comfort offerto dal prodotto di allenamento a domicilio.

Vi auguriamo una buona formazione e che questo prodotto FITFIU soddisfi pienamente le vostre aspettative.

PRECAUZIONI D'UTILIZZO

Prima di qualsiasi utilizzo, leggere tutte le precauzioni d'uso e le istruzioni contenute in questo manuale. Se vendete questa macchina, ricordatevi di consegnare questo manuale al nuovo proprietario.

- Consultare un medico per verificare il vostro stato di salute, soprattutto nel caso di persone di età superiore ai 35 anni e di coloro che hanno avuto problemi di salute in precedenza.
- Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone (compresi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali compromesse, o da parte di persone senza esperienza o conoscenza, a meno che non siano sorvegliati o istruiti da una persona responsabile della loro sicurezza.
- Questo apparecchio è destinato all'uso domestico.
- L'apparecchio può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Indossare indumenti e calzature adatti per l'esercizio fisico. Non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi su qualsiasi parte del prodotto.
- Assicuratevi di eseguire esercizi di riscaldamento prima dell'attività fisica per evitare lesioni muscolari e di eseguire una routine di rilassamento dopo l'esercizio.
- Le persone che hanno impiantato un pacemaker, defibrillatore o altro dispositivo elettronico sono avvertite che l'uso di questo sensore di polso è a proprio rischio e pericolo.
- Alle donne incinte non è consigliato l'uso di sensori di polso.
- I calcolatori della frequenza cardiaca non sono sempre precisi nelle loro misurazioni. Uno sforzo eccessivo può causare lesioni gravi, anche mortali. Se si verificano vertigini, nausea, dolore toracico o altri sintomi anomali, smettere immediatamente di allenarsi e consultare il proprio medico prima di continuare l'allenamento.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie orizzontale stabile e piana. Non collocare il prodotto in luoghi umidi o umidi.
- Non utilizzare il prodotto all'aperto.
- Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento.

- Non eseguire alcuna regolazione o manutenzione non specificata nel presente manuale. In caso di problemi con l'apparecchio, contattare il nostro servizio tecnico.
- Sostituire immediatamente tutte le parti usurate o difettose.
- Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti del prodotto siano informati delle precauzioni d'uso.



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. Manubrio (questo modello non ha un pulsometro)
2. Pannello di controllo (display LCD)
3. Sella
4. Manopola altezza sella
5. Regolatore di sforzo
6. Volano d'aria
7. Pedale



CARATTERISTICHE TECNICHE

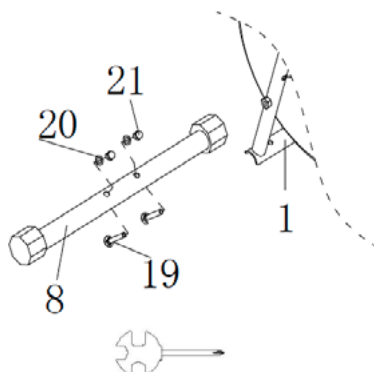
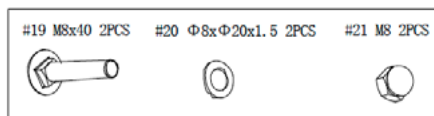
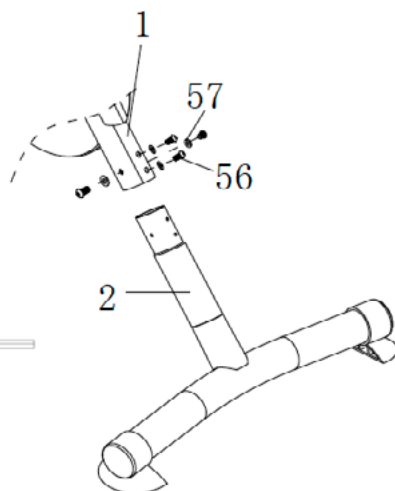
| Bicicletta Ellittica | |
|----------------------|---------------------------------------|
| Modello | BELI-150 |
| Disco d'inerzia | In aria |
| Peso del prodotto | 17,5Kg |
| Funzioni | Tempo - Velocità - Distanza - Calorie |

MONTAGGIO

FASE 1

Collegare lo stabilizzatore posteriore (2) al telaio principale (1) con quattro bulloni esagonali (56) e quattro rondelle ad arco (57). Serrare i bulloni con la chiave a brugola S4 in dotazione.

#56 M5x15 4PCS #57 Φ 5x Φ 14x1 4PCS

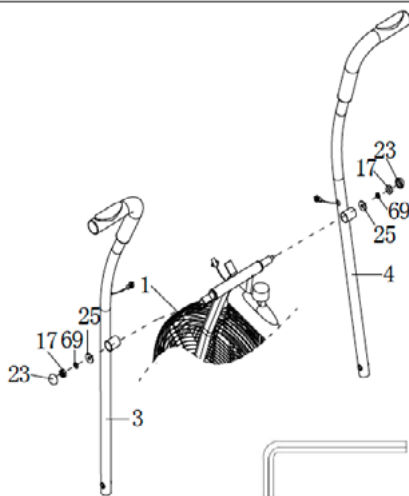
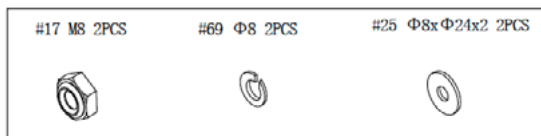
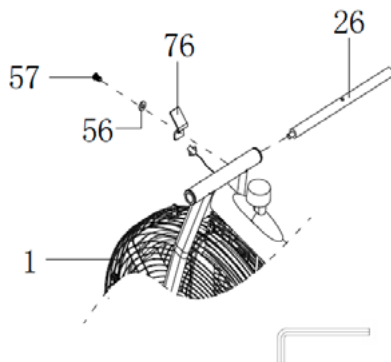
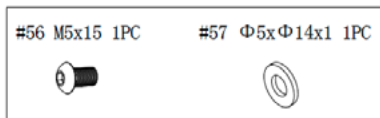


FASE 2

Collegare lo stabilizzatore anteriore (8) al telaio principale (1) con due dadi (21), due rondelle di prua (20) e due bulloni (19). Serrare i dadi con il cacciavite esagonale multiplo in dotazione.

FASE 3

Inserire l'asta (26) nel foro del telaio principale (1).
Installare la piastra (76) nel telaio principale (1) con un bullone esagonale (56) e una rondella ad arco (57). Serrare i bulloni con la chiave a brugola in dotazione.

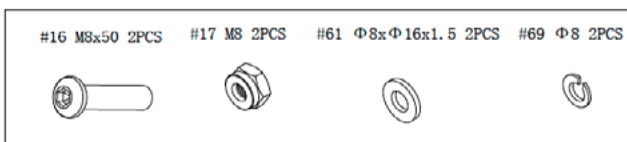


FASE 4

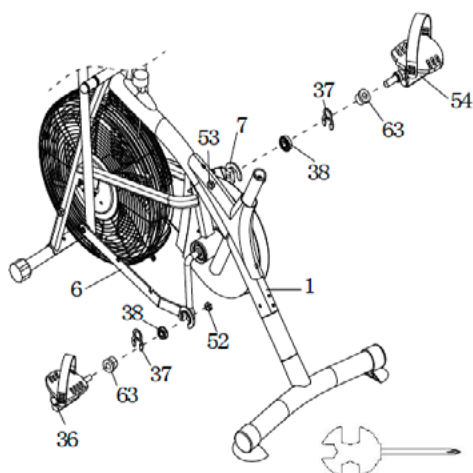
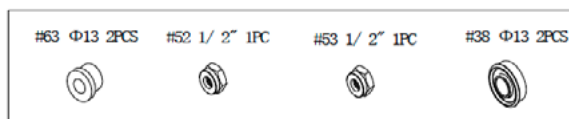
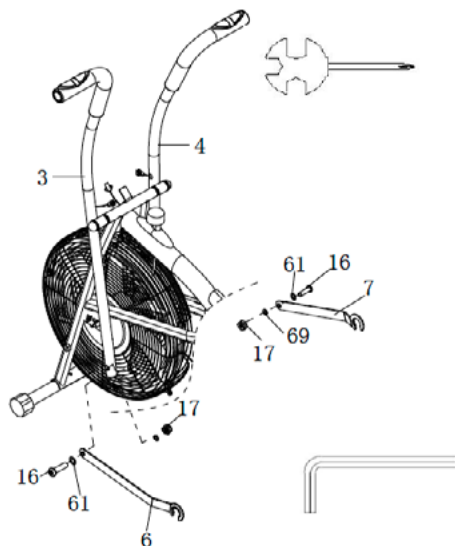
Far scorrere il manubrio sinistro/destro (3) e (4) sopra la barra (26) e fissarlo in posizione con due rondelle piatte (25), due rondelle elastiche (69) e due dadi in nylon (17).

Serrare i bulloni con la chiave a brugola S6 in dotazione.

Quindi posizionare i due copridadi (23) sopra i dadi in nylon (17).

**FASE 5**

Installare l'asta di collegamento sinistra/destra (6) e (7) sul manubrio sinistro/destra (3) e (4) con due viti esagonali (16), due rondelle piatte (61), due rondelle elastiche (69) e due dadi in nylon (17). Serrare i dadi e i bulloni con gli attrezzi in dotazione.

**FASE 6**

Collegare la biella sinistra (6) e il pedale sinistro (36) alla manovella con un distanziale (63), una clip (37), un cuscinetto (38) e un dado in nylon sinistro (52) in senso orario. Serrare i dadi con gli attrezzi in dotazione.

Collegare l'asta di collegamento destra (7) e il pedale destro (54) alla manovella con un distanziale (63), una clip (37), un cuscinetto (38) e un dado destro in nylon (53) in senso antiorario. Serrare i dadi con gli attrezzi in dotazione.

Installare la clip come segue:



#17 M8 3PCS



#61 $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ 3PCS



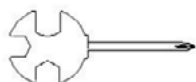
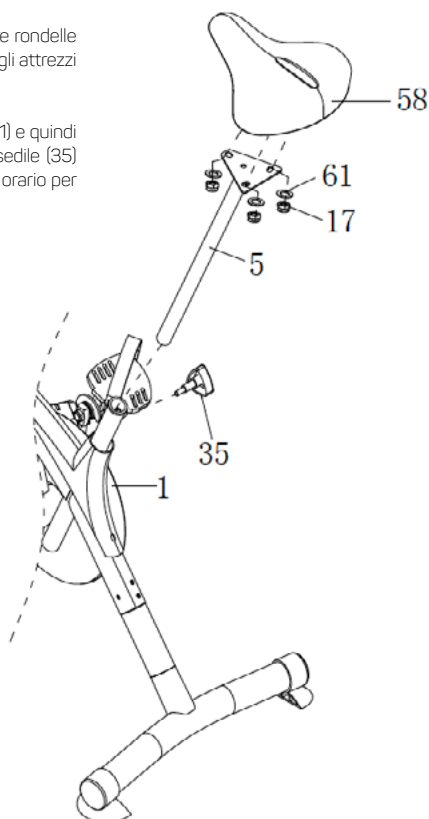
#35 M12 1PC



FASE 7

Posizionare il seggiolino (58) sul reggisella (5) con tre rondelle piatte (61) e tre dadi in nylon (17). Serrare i dadi con gli attrezzi in dotazione.

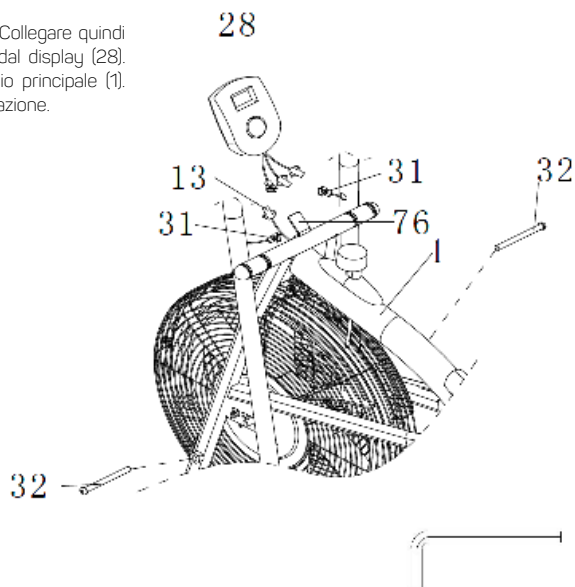
Inserire il reggisella (5) nel tubo del telaio principale (1) e quindi fissare la manopola di regolazione dell'altezza del sedile (35) nel tubo del telaio principale (1) ruotandola in senso orario per bloccare il reggisella (5) nella posizione corretta.



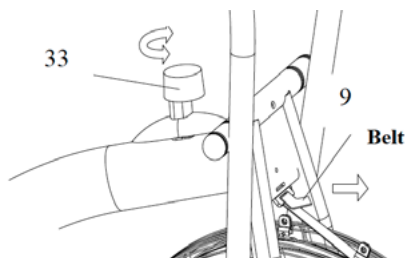
#32 M8x85 2PCS

**FASE 8**

Far scorrere il display (28) sulla piastra (76). Collegare quindi il cavo (13) e i cavi (31) ai cavi provenienti dal display (28). Bloccare due bulloni esagonali (32) nel telaio principale (1). Serrare i bulloni con la chiave a brugola in dotazione.

**PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO****REGOLAZIONI****LIVELLAMENTO DELLA BICICLETTA:**

Girare il tappo stabilizzatore anteriore (18) come necessario per livellare la moto ellittica.

**REGOLAZIONE DEL REGOLATORE DI SFORZO:**

Per aumentare la tensione, ruotare la manopola di controllo della tensione (33) in senso orario.

Per diminuire la tensione, ruotare la manopola di controllo della tensione (33) in senso antiorario.

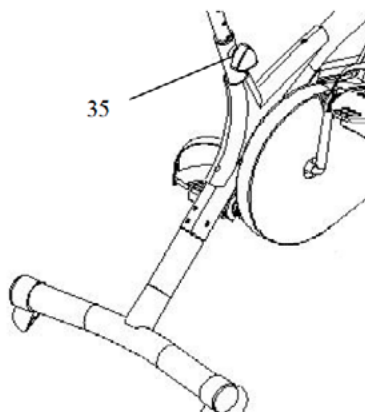
La resistenza sarà inferiore dopo un periodo di utilizzo, è necessario stringere la cinghia (9) per aumentare la resistenza.

REGOLAZIONE IN ALTEZZA DEL SEDILE:

Rimuovere il pomello di regolazione (35) dal tubo del telaio principale. Quindi far scorrere il reggisella leggermente in alto o in basso nella posizione desiderata.

Inserire nuovamente la manopola di regolazione nel telaio principale e bloccare il reggisella premendo la manopola (35) in senso orario.

Quando si regola l'altezza del reggisella, assicurarsi che non superi la linea contrassegnata.



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. Suggeriamo i seguenti esercizi di riscaldamento e rilassamento:

**STIRI I MUSCOLI INTERNI**

Siediti e porta le piante dei piedi insieme con le ginocchia che puntano in direzioni opposte. Porta i piedi il più vicino possibile all'inguine e premi lentamente le ginocchia sul pavimento. Conta 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.

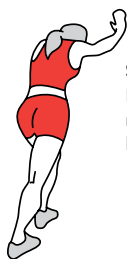
**RUOTI IL SUO COLLO**

Ruota 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. Ruota 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

PANNELLO DI CONTROLLO

MODE:

Il pulsante le permette selezionare una determinata funzione quando lo desidera. Se lei seleziona "SCAN" lo schermo cambierà ogni pochi secondi per mostrare le differenti funzioni (Time, Speed, Distance, Calories).

AUTO ON/OFF:

Per risparmiare energia, il monitor si spegnerà automaticamente se non c'è segnale di velocità e se non si preme nessun bottone per 4 minuti e verranno eliminati tutti i valori misurati in modo automatico. Il monitor si accenderà automaticamente quando si inizia l'esercizio o quando si preme il pulsante.

FUNZIONE:

- DISTANCE (Distanza): Mostra la distanza percorsa durante l'esercizio (0-99.99 Km).
- CALORIES (Calorie): Mostra le calorie bruciate durante l'esercizio (0-999.9 Kcal).
- SPEED (Velocità): Mostra la velocità attuale (0.0-999.9 Km/h).
- TIME (Tempo): Mostra il tempo trascorso durante l'esercizio (00:00-99:59 Min:Sec).
- SCAN: Cambia tra le diverse funzioni (Distance, Calories, Speed, Time).

PILE:

Se vengono mostrati valori errai sullo schermo, per favore cambi le pile o le collochi nuovamente. Questo monitor ha bisogno di 2 pile "AA". Cambi le 2 pile allo stesso tempo.



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. Ventilare 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

La bicicletta viene regolata e lubrificata in fabbrica. Non si raccomanda che l'utente provi a realizzare nessuna operazione sui componenti interni, deve dirigersi al servizio tecnico. Comunque, di tanto in tanto le superfici esterne possono sembrare sporche, segua le istruzioni che si indicano per preservare il suo stato originale.

- Le superfici metalliche devono essere pulite con cotone soave o con un panno di cera per macchine. Non utilizzi spray, bombolette o pompe perché lasceranno resti di cera sulla superficie del monitor.
- Di tanto in tanto, la superficie del monitor avrà segni di dita o polvere. L'uso di chimici forti romperà il suo strato di protezione e creerà energia statica che romperà i componenti. Questa superficie deve essere pulita con preparati chimici speciali per le superfici antistatiche. Raccomandiamo l'uso di questi prodotti.
- Mantenga la bicicletta, specialmente lo schermo della console, lontana dalla luce solare diretta per evitare che si rompa.
- La sicurezza dello strumento si conserva se si controlla regolarmente il suo stato, danni e usure.
- La bicicletta deve essere spostata e mossa con attenzione per evitare lesioni.

- La parte del freno è quella che si usura con maggior facilità. Prima di usare la bicicletta verifichi che il sistema del freno funziona bene.
- Controlli che gli elementi di fissaggio siano stretti bene.
- Ispezioni con attenzione le parti che si usurano più facilmente.
- Sostituisca immediatamente le parti difettose.
- Non utilizzi l'apparato fino a che non viene riparato.
- Per favore, controlli che tutte le etichette di sicurezza siano in buone condizioni e che possano essere lette. Se manca qualcuna o è rotta, contatti il suo fornitore per richiederne di nuove.

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. La garanzia copre le avarie e il mal funzionamento dell'apparecchio sempre e quando sia utilizzato in accordo agli utilizzi indicati e secondo le istruzioni del manuale.

Per far valere la garanzia, è necessario la ricevuta di acquisto (ticket o fattura) e il prodotto deve essere completo e con tutti i suoi accessori.

La clausola di garanzia non copre il deterioramento prodotto dall'usura, la mancanza di manutenzione, negligenza, montaggio scorretto o un uso inappropriato (colpi, non rispetto dei consigli per l'alimentazione elettrica, conservazione, condizioni d'utilizzo...).

Si escludono anche dalla garanzia le conseguenze dovute all'impiego di accessori o di parti di ricambio non originali o non adeguate al montaggio o modifiche all'apparecchio.

**Per ulteriori informazioni sui componenti garantiti, visitare il sito Web www.fitfiu-fitness.com*

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)

Noi, BESELF BRANDS SA, proprietaria della marca FITFIU FITNESS, con sede presso P. Mas de la Perla, 8, Valls 43800 - Valls, SPAIN, dichiariamo che il modello di bicicletta ellittica BELI-150, a partire dal numero di serie dell'anno 2019 in avanti, è conforme ai requisiti delle Direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

- Direttiva 2014/30/UE del Parlamento Europeo e del Consiglio, del 26 febbraio del 2014, sull'armonizzazione delle normative degli Stati membri in materia di compatibilità elettromagnetica (riformulazione).

Il prodotto consegnato corrisponde al modello che fu sottoposto all'esame CE del tipo.

Valls, 9 agosto 2019,



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

ÍNDEX

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓ | 39 |
| PRECAUCIONS D'ÚS | 39 |
| DESCRIPCIÓ DEL PRODUCTE | 40 |
| MUNTATGE | 41 |
| ABANS DE LA UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE | 45 |
| UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE | 47 |
| MANTENIMENT | 48 |
| ELIMINACIÓ / RECICLATGE | 49 |
| GARANTIA | 49 |
| DECLARACIÓ DE CONFORMITAT (CE) | 50 |

INTRODUCCIÓ

Gràcies per la vostra confiança en haver triat 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 condició física. Fer exercici ofereix múltiples beneficis i la possibilitat de fer-ho diàriament serà més accessible gràcies a la comoditat que ofereix el producte d'entrenar a casa.

Esperem que gaudiu amb l'entrenament i que aquest producte FITFIU satisfaci plenament les vostres expectatives.

PRECAUCIONS D'ÚS

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

- Consulteu un metge per comprovar el vostre estat de salut, sobretot en el cas de les persones majors de 35 anys i les que hagin tingut problemes de salut anteriorment.
- Aquest aparell no està previst per ser utilitzat per persones (inclosos nens) amb capacitats físiques, sensorials o mentals reduïdes, o persones sense experiència ni coneixements, excepte vigilància o amb la instrucció prèvia de part d'una persona responsable de la seva seguretat.
- Aquest aparell està destinat a ús domèstic.
- Només podeu utilitzar l'aparell una persona cada vegada.
- Utilitzeu peces i calçat apropiat per fer exercici. No utilitzeu roba folgada que es pugui enganxar amb alguna part del producte.
- Assegureu-vos de fer exercicis de preescalfament abans de l'activitat física per evitar lesions musculars i de fer 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 corre pel vostre compte i risc.
- No es recomana a les embarassades fer servir sensors de pulsacions.
- Els sistemes que calculen la freqüència cardíaca no sempre són exactes en els seus mesuraments. Un esforç excessiu pot provocar ferides greus, fins i tot mortals. Si sentiu vertigen, nàusees, dolor al pit o qualsevol altre símptoma anòmal, interrompeu immediatament l'exercici i consulteu el vostre metge abans de prosseguir amb l'entrenament.
- L'aparell s'ha de col·locar en una superfície estable, plana i horitzontal. No col·loqueu el producte en llocs humits o mullats.

- No utilitzeu el producte a l'aire lliure.
- Mantingueu els peus i les mans allunyats de les peces en moviment.
- No realitzeu cap ajustament o manteniment que no estiguin especificats en aquest manual. Si teniu alguna incidència amb l'aparell, contacteu amb el nostre servei tècnic.
- Substituiu immediatament totes les peces desgastades o defectuoses.
- No utilitzeu accessoris no recomanats pel fabricant.
- És responsabilitat del propietari assegurar-se d'informar qualsevol usuari del producte sobre les precaucions d'ocupació.



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

1. Manillar (aquest model no té pulsòmer)
2. Panell de control (display LCD)
3. Selló
4. Pom nivell altura del selló
5. Regulador d'esforç
6. Volant d'inèrcia per aire
7. Pedal



CARACTERÍSTIQUES TÈCNiques

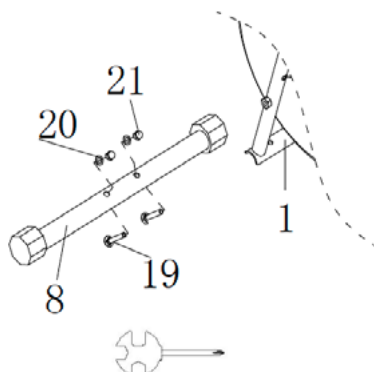
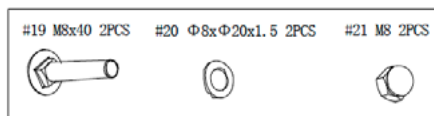
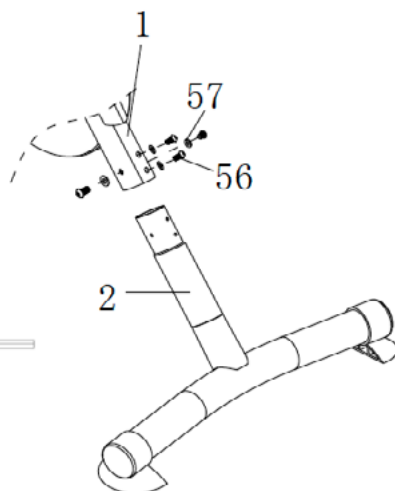
| Bicicleta El·líptica | |
|----------------------|--|
| Model | BELI-150 |
| Disc inèrcia | Per aire |
| Pes del producte | 17,5Kg |
| Funcions | Horatge - Velocitat - Distància - Calories |

MUNTATGE

PAS 1

Connecteu l'estabilitzador del darrere (2) amb el bastidor principal (1) amb quatre pernns hexagonals (56) i quatre volanderes d'arc (57). Premeu els pernns amb la clau Allen S4 subministrada.

#56 M5x15 4PCS #57 $\Phi 5 \times \Phi 14 \times 1$ 4PCS

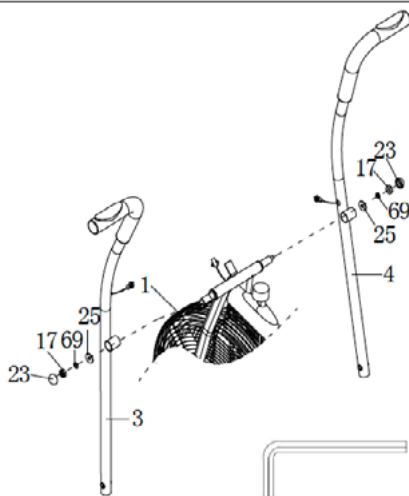
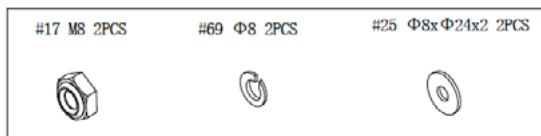
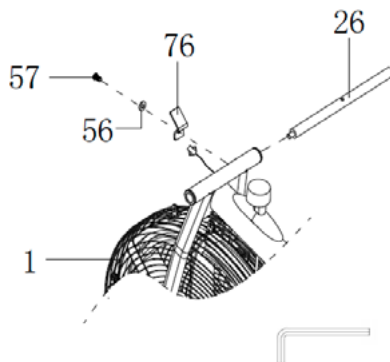
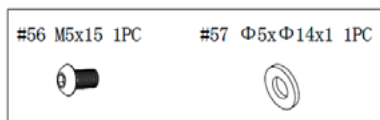


PAS 2

Connecteu l'estabilitzador frontal (8) al bastidor principal (1) amb dues femelles (21), dues volanderes d'arc (20) i dos pernns (19). Premeu les femelles amb el tornavís hexagonal múltiple subministrat.

PAS 3

Col·loqueu la vareta (26) a l'orifici del bastidor principal (1).
Installeu la placa (76) al bastidor principal (1) amb un pern hexagonal (56) i una volandera d'arc (57). Premeu els perns amb la clau Allen subministrada.

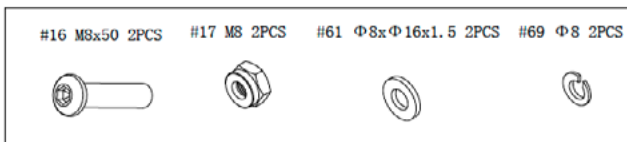


PAS 4

Feu lliscar els manillars esquerre/dret (3) i (4) sobre la barra (26) i assegureu-los en el seu lloc amb dues volanderes planes (25), dues volanderes de ressort (69) i dues femelles de niló (17).

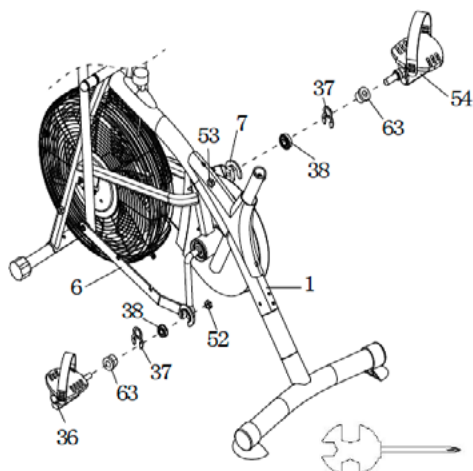
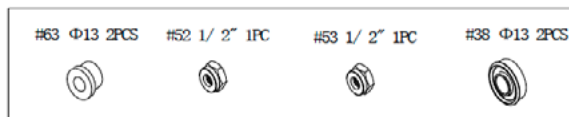
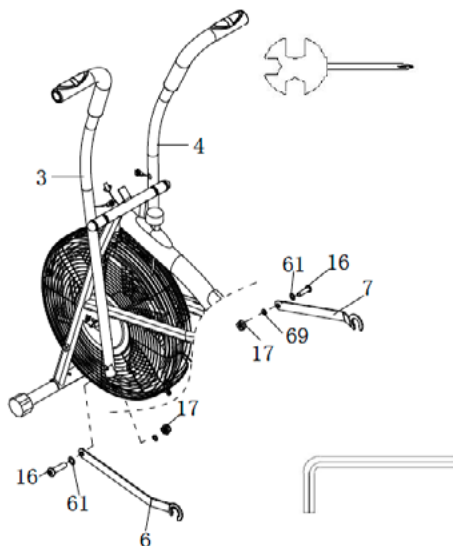
Premeu els perns amb la clau Allen S6 subministrada.

Després col·loqueu les dues tapes de femella (23) sobre les femelles de niló (17).



PAS 5

Instal·leu la barra de connexió esquerra/dreta (6) i (7) al manillar esquerre/dret (3) i (4) amb dos cargols hexagonals (16), dues volanderes planes (61), dues volanderes de ressort (69) i dues femelles de niló (17). Premeu les femelles i els pernns amb les eines subministrades.






PAS 6

Connecteu la barra de connexió esquerra (6) i el pedal esquerre (36) a la maneta amb un casquet espaïador (63), un clip (37), un coixinet (38) i una femella de niló esquerra (52) en el sentit de les agulles del rellotge. Premeu les femelles amb les eines subministrades.

Connecteu la barra de connexió dreta (7) i el pedal dret (54) a la maneta amb un casquet espaïador (63), un clip (37), un coixinet (38) i una femella de niló dreta (53) en sentit contrari a les agulles del rellotge. Premeu les femelles amb les eines subministrades.

Instal·leu el clip com s'indica a continuació:

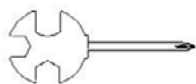
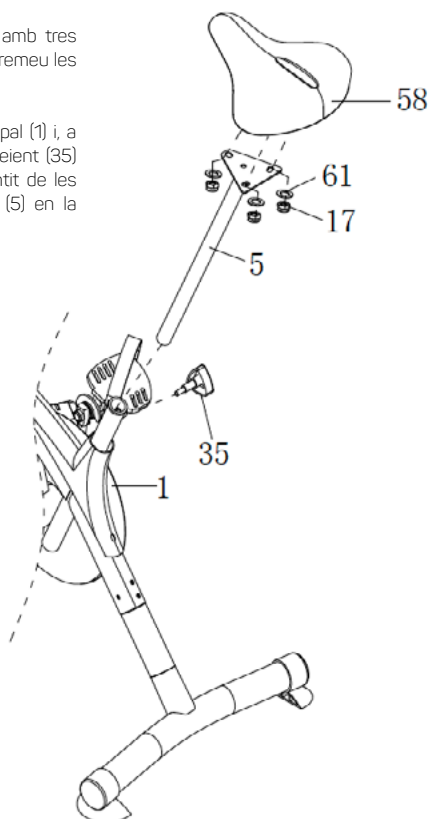


| | | |
|---|---|---|
| #17 M8 3PCS | #61 $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ 3PCS | #35 M12 1PC |
|  |  |  |

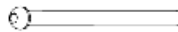
PAS 7

Col·loqueu el seient (58) a la tija de selló (5) amb tres volanderes planes (61) i tres femelles de niló (17). Premeu les femelles amb les eines subministrades.

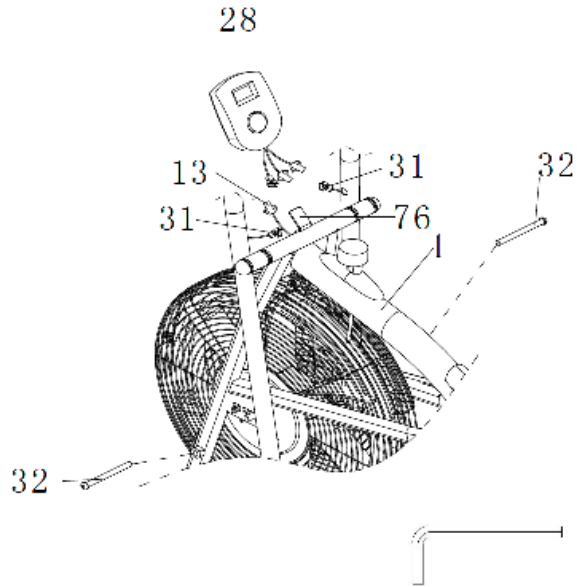
Inseriu la tija de selló (5) al tub del bastidor principal (1) i, a continuació, fixeu el pom d'ajust de l'alçada del seient (35) al tub del bastidor principal (1) girant-lo en el sentit de les agulles del rellotge per bloquejar la tija de selló (5) en la posició adequada.



#32 M8x85 2PCS

**PAS 8**

Feu lliscar el display (28) sobre la plaqu connecteu el cable (13) i els cables (31) als c del display (28). Traveu dos pern hexagonal principal (1). Premeu els pern amb la clau Alle

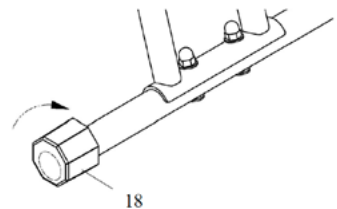
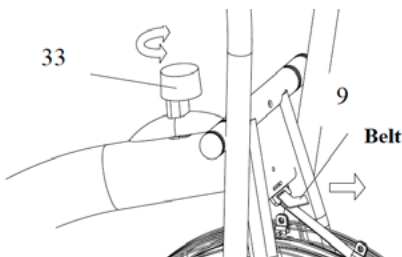


ABANS DE LA UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE

AJUSTAMENTS

NIVELLACIÓ DE LA BICICLETA:

Gireu la tapa de l'estabilitzador davanter (18) segons calgui per anivellar la bicicleta el·líptica.



AJUSTAMENT DEL REGULADOR D'ESFORÇ:

Per augmentar la tensió, gireu el comandament de control de tensió (33) en el sentit de les agulles del rellotge.

Per disminuir la tensió, gireu el comandament de control de tensió (33) en sentit contrari a les agulles del rellotge.

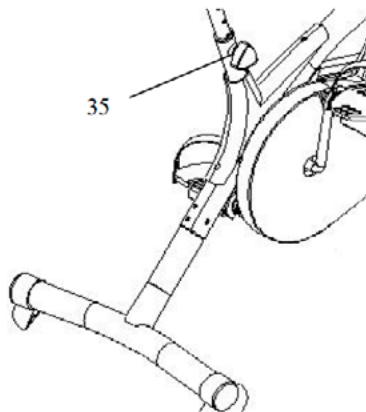
La resistència serà menor després d'un període d'ús, ha de tensar el cinturó (9) per augmentar la resistència.

AJUSTAMENT DE L'ALÇADA DEL SEIENT:

Traieu la perilla d'ajustament (35) del tub del bastidor principal. A continuació, feu lliscar la tija de selló lleugerament cap amunt o cap avall fins a la posició desitjada.

Introduïu de nou la perilla d'ajust al bastidor principal i bloquegeu la tija del selló prement la perilla (35) en el sentit de les agulles del rellotge.

Quan ajusteu l'alçada de la tija de selló, assegureu-vos que no supera la línia marcada.

**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, repetiu aquests exercicis per no tenir dolors musculars. Suggerim els següents exercicis de preescalfament i relaxació:

**ESTIREU ELS MÚSULS 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 repetiu amb la cama esquerra estesa.

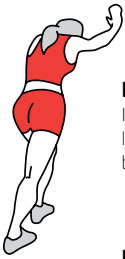
**TRENQUEU EL SEU COLL**

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.





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 repetiu 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. Repetiu 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

PANEL DE CONTROL

MODE:

La tecla us permet seleccionar una funció determinada quan vulgueu. Si seleccioneu "SCAN" la pantalla canviarà cada pocs segons per mostrar les diferents funcions (Time, Speed, Distance, Calories).

ACTE ON/OFF:

Per estalviar energia, el monitor s'apagarà automàticament si no hi ha senyal de velocitat i si no es prem el botó passats 4 minuts i esborrarà tots els valors mesurats automàticament. El monitor s'encén automàticament quan comenceu l'exercici o quan premeu el botó.

FUNCIÓ:

- DISTANCE (Distància): Mostra la distància acumulada durant l'exercici (0-99,99 km).
- CALÒRIES (Calòries): Mostra les calories consumides durant l'exercici (0-999,9 Kcal).
- SPEED (Velocitat): Mostra la velocitat actual (0,0-999,9 Km/h).
- ESTAFI (Temps): Mostra el temps transcorregut durant l'exercici (00:00-99:59 Min:Sec).
- SCAN: Canvia entre les diferents funcions (Distance, Calories, Speed, Time).

PILES:

Si es mostren valors erronis a la pantalla, si us plau canvieu les piles o torneu-les a col·locar. Aquest monitor necessita 2 piles "AA". Canvieu les 2 piles ahora.



ENTRENAMENT

Els usuaris amb manca de pràctica han de començar a entrenar a poca resistència, sense forçar i fent descansos en cas necessari. Aneu augmentant progressivament la freqüència i la durada de les sessions. Ventileu bé 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 panteixar). 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

La bicicleta ve ajustada i lubricada de fàbrica. No es recomana que l'usuari intenti fer cap operació en els components interns, per això cal adreçar-se al servei tècnic. No obstant això, de tant en tant les superfícies exteriors poden semblar brutes, seguïu les instruccions que s'indiquen per preservar-ne l'estat original.

- Les superfícies metàl·liques s'han de netejar amb un cotó suau o un drap amb una mica de cera per a cotxes. No utilitzeu esprai, aerosols o bombes perquè deixaran restes de cera a la superfície de la pantalla.
- De tant en tant, la superfície de la pantalla tindrà marques de dits o pols. L'ús de químics forts farà malbé la seva capa de protecció i crearà energia estàtica que farà malbé els components. Aquesta superfície s'ha de netejar amb preparats químics especials que es venen a botigues d'informàtica i que són especials per a les superfícies antiestàtiques. Us recomanem l'ús d'aquests productes.
- La seguretat de l'equip es manté si se'n revisa regularment l'estat, els danys i el desgast.
- La bicicleta s'ha de desplaçar i moure amb compte per evitar lesions.

- La part del fre és la que es desgasta amb més facilitat. Abans de fer servir la bicicleta verifiqueu que el sistema de fre funciona bé.
- Comproveu que els elements de fixació estiguin ben ajustats.
- Inspeccioneu detingudament les peces més susceptibles de desgastar-se.
- Reemplaça immediatament les peces defectuoses.
- Mantingueu l'aparell fora de servei fins a la reparació.
- Si us plau, comproveu que totes les etiquetes de seguretat estan en bones condicions i que es poden llegir. Si n'hi ha algunes que falten o que estan fetes malbé, contacteu amb el vostre distribuïdor per demanar-ne de noves.

ELIMINACIÓ / RECICLATGE

Quan vulgueu desfer-vos de la màquina assegureu-vos de seguir la reglamentació local.

Protegeixi el medi ambient. 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.

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. 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*

DECLARACIÓ DE CONFORMITAT (CE)

Nosaltres, BESELF BRANDS S.A., propietària de la marca FITFIU Fitness, amb seu a P. Mas de la Perla, 8, 43800 - Valls, SPAIN, declarem que la bicicleta el·líptica BELI-150, a partir del número de sèrie de l'any 2019, són conformes amb els requeriments de les Directives del Parlament Europeu i del Consell aplicables:

- Directiva 2014/30/UE del Parlament Europeu i del Consell, de 26 de febrer del 2014, sobre l'harmonització de les legislacions dels Estats membres en matèria de compatibilitat electromagnètica (refosa).

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

Valls, 9 d'agost del 2019,



Mireia Calvet, CEO (Representant autoritzat i responsable de la documentació tècnica).

INDEX

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| INTRODUCTION | 51 |
| IMPORTANT SAFETY INFORMATION | 51 |
| PRODUCT DESCRIPTION | 52 |
| MOUNTING | 53 |
| BEFORE USING THIS PRODUCT | 57 |
| USE OF THE PRODUCT | 59 |
| MAINTENANCE | 60 |
| RECYCLING AND DISPOSING | 61 |
| GUARANTEE | 61 |
| DECLARATION OF CONFORMITY (CE) | 62 |

INTRODUCTION

Thank you for your confidence in choosing a FITFIU brand product.

Whether you are a beginner or an amateur athlete, FITFIU will be your ally in keeping fit or developing your physical condition. Exercising offers multiple benefits and the possibility of doing so on a daily basis will be more accessible thanks to the comfort offered by the home training product.

We hope you enjoy your training and that this FITFIU product will fully satisfy your expectations.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Before using this product, read the following important warnings and information in this manual. Keep it for future reference, and if you sell this machine remember to deliver this manual to the new owner.

- Consult a doctor to check your state of health, especially in the case of people over 35 years old and those who have had health problems before.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with impaired physical, sensory or mental capabilities, or by persons without experience or knowledge, unless supervised or instructed by a person responsible for their safety.
- This appliance is intended for domestic use.
- The device may only be used by one person at a time.
- Wear suitable clothing and footwear for exercise. Do not wear loose-fitting clothing that may catch on any part of the product.
- Be sure to perform warm-up exercises before physical activity to avoid muscle injury and to perform a relaxation routine after exercise.
- Persons who have implanted a pacemaker, defibrillator, or other electronic device are cautioned that the use of this pulse sensor is at their own risk.
- Pregnant women are not advised to use pulse sensors.
- Heart rate calculators are not always accurate in their measurements. Excessive exertion can cause serious, even fatal injuries. If you experience dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, stop exercising immediately and consult your doctor before continuing training.
- The device should be placed on a stable, flat, horizontal surface. Do not place the product in wet or humid places.
- Do not use the product outdoors.
- Keep feet and hands away from moving parts.

- Do not perform any adjustments or maintenance not specified in this manual. If you have any problems with the appliance, contact our technical service.
- Immediately replace all worn or defective parts.
- Do not use accessories not recommended by the manufacturer.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the product are informed of the precautions for use.



NOTE: In case of incorrect use, FITFIU disclaims all liability with regard to material and physical damages.

PRODUCT DESCRIPTION

DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT

1. Handlebar (this model does not have a pulsometer)
2. Control panel (LCD display)
3. Saddle
4. Saddle height kr
5. Stress regulator
6. Air flywheel
7. Pedal



TECHNICAL DESCRIPTION

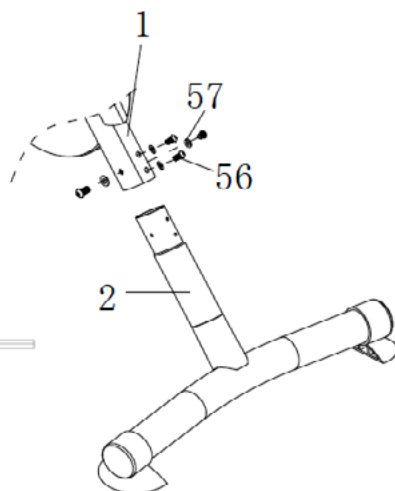
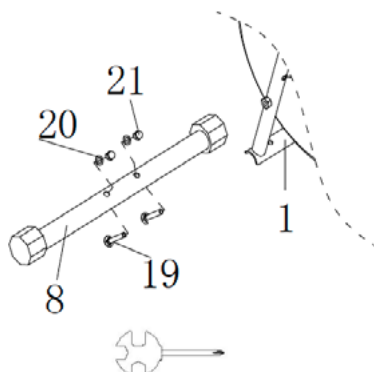
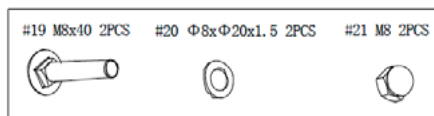
| Elliptical Bicycle | |
|--------------------|------------------------------------|
| Model | BELI-150 |
| Inertia disc | By air |
| Product weight | 17,5Kg |
| Functions | Time - Speed - Distance - Calories |

MOUNTING

STEP 1

Connect the rear stabilizer (2) to the main frame (1) with four hex bolts (56) and four arc washers (57). Tighten the bolts with the supplied Allen key S4.

#56 M5x15 4PCS #57 $\Phi 5 \times \Phi 14 \times 1$ 4PCS

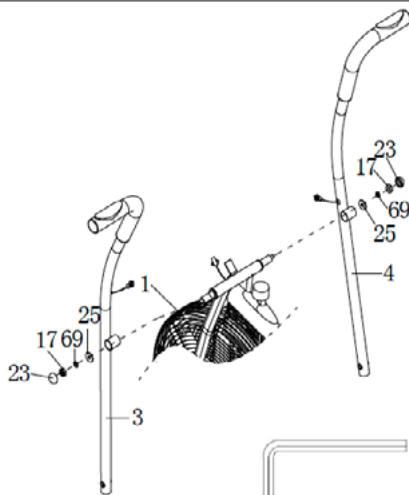
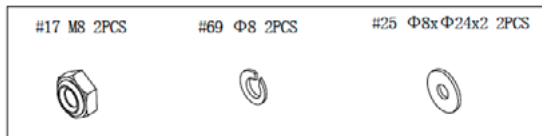
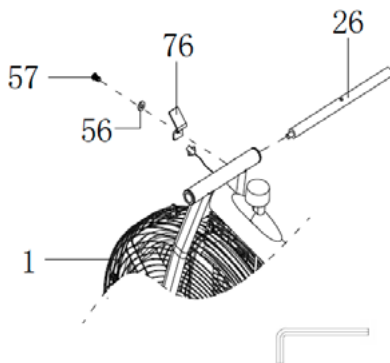
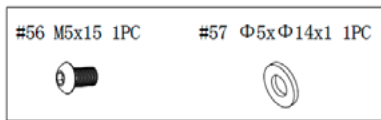


STEP 2

Connect the front stabilizer (8) to the main frame (1) with two nuts (21), two bow washers (20) and two bolts (19). Tighten the nuts with the supplied multiple hex screwdriver.

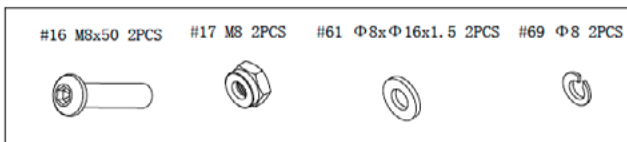
STEP 3

Place the rod (26) in the hole in the main frame (1).
Install the plate (76) into the main frame (1) with a hex bolt (56) and an arc washer (57). Tighten the bolts with the Allen wrench supplied.



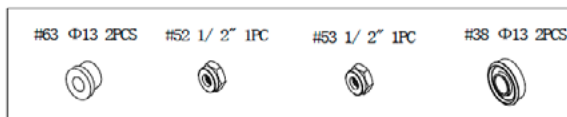
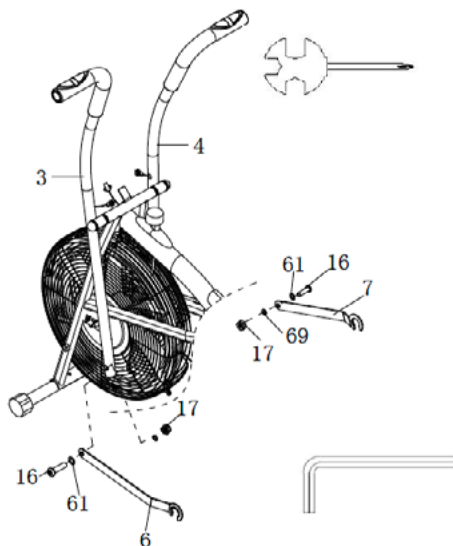
STEP 4

Slide left/right handlebars (3) and (4) over bar (26) and secure in place with two flat washers (25), two spring washers (69) and two nylon nuts (17). Tighten the bolts with the supplied S6 Allen wrench. Then place the two nut caps (23) over the nylon nuts (17).



STEP 5

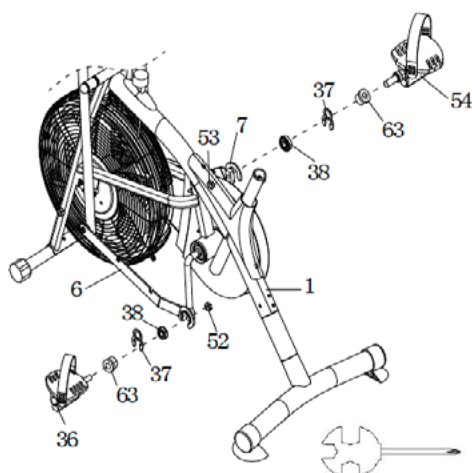
Install the left/right connecting rod (6) and (7) on the left/right handlebar (3) and (4) with two hex screws (16), two flat washers (61), two spring washers (69) and two nylon nuts (17). Tighten the nuts and bolts with the tools provided.



STEP 6




Connect the left connecting rod (6) and left pedal (36) to the crank handle with a spacer sleeve (63), a clip (37), a bearing (38) and a left nylon nut (52) clockwise. Tighten the nuts with the supplied tools.

Connect the right-hand connecting rod (7) and right-hand pedal (54) to the crank handle with a spacer sleeve (63), a clip (37), a bearing (38) and a right-hand nylon nut (53) counterclockwise. Tighten the nuts with the tools provided.



Install the clip as follows:

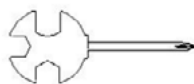
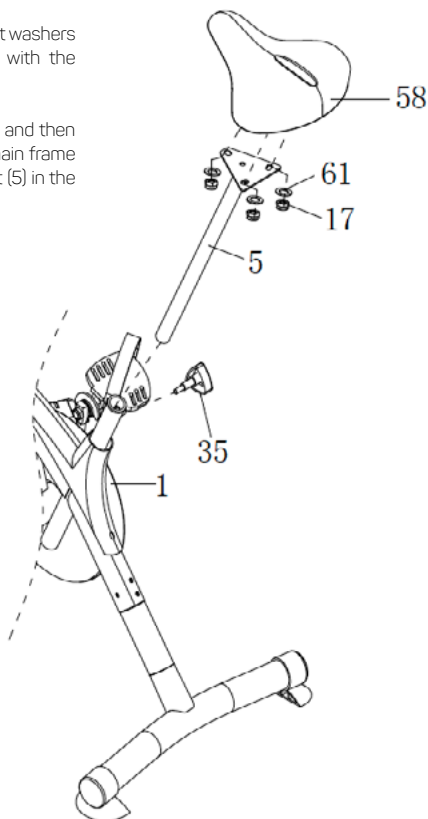


| | | |
|---|---|---|
| #17 M8 3PCS | #61 $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ 3PCS | #35 M12 1PC |
|  |  |  |

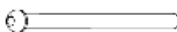
STEP 7

Place the seat (58) on the seat post (5) with three flat washers (61) and three nylon nuts (17). Tighten the nuts with the supplied tools.

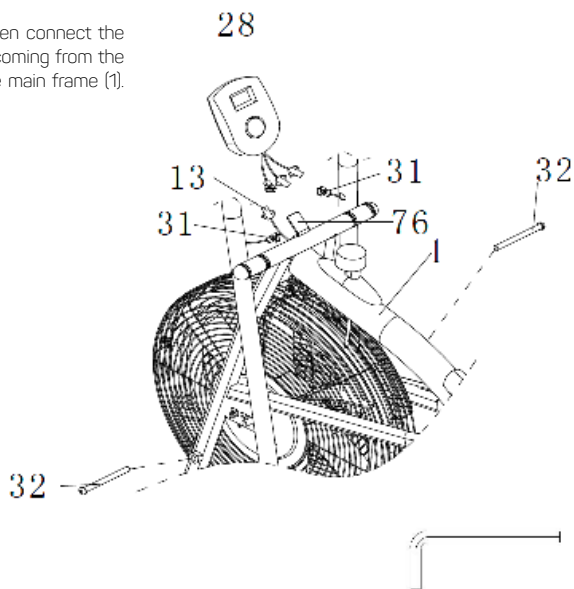
Insert the seat post (5) into the main frame tube (1) and then fix the seat height adjustment knob (35) into the main frame tube (1) by turning it clockwise to lock the seat post (5) in the correct position.



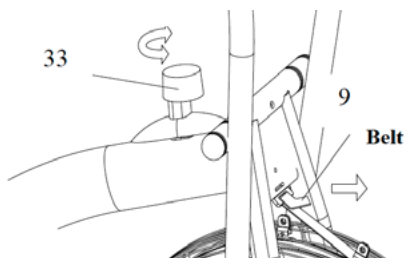
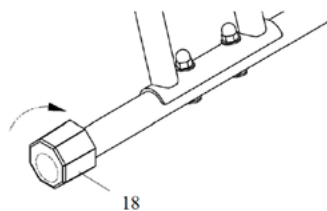
#32 M8x85 2PCS

**STEP 8**

Slide the display (28) onto the plate (76). Then connect the cable (13) and the cables (31) to the cables coming from the display (28). Lock two hex bolts (32) into the main frame (1). Tighten the bolts with the Allen key supplied.

**BEFORE USING THIS PRODUCT****ADJUSTMENTS****LEVELLING OF THE BICYCLE:**

Turn the front stabilizer cap (18) as necessary to level the elliptical bike.

**ADJUSTMENT OF THE EFFORT REGULATOR:**

To increase the tension, turn the tension control knob (33) clockwise.

To decrease the tension, turn the tension control knob (33) counterclockwise.

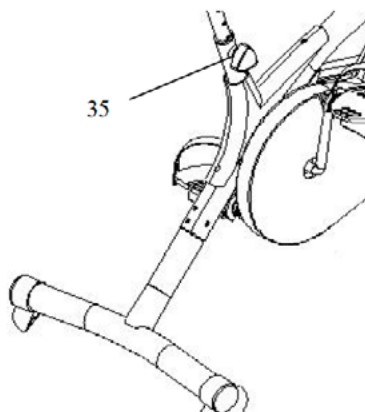
The resistance will be lower after a period of use, you must tighten the belt (9) to increase the resistance.

SEAT HEIGHT ADJUSTMENT:

Remove the adjustment knob (35) from the main frame tube. Then slide the seat post slightly up or down to the desired position.

Insert the adjustment knob back into the main frame and lock the seat post by pressing the knob (35) clockwise.

When adjusting the height of the seat post, make sure that it does not exceed the marked line.



WARMING UP EXERCISES

A successful workout program consists of warming up exercises, aerobic and relaxation exercises. Warm-up is an essential part of the training you should perform each time you start a physical activity as you prepare the body before workout; warming and stretching the muscles, increasing the pulsations and circulation and sending more oxygen to the muscles. When you finish the workout, repeat these exercises to avoid muscle pain. We suggest the following warming up and relaxation exercises:



STRETCHING INTERNAL MUSCLES

Sit and put together the soles of your feet by pointing your knees in opposite directions. Pull your feet as close as you can to the groin and slowly press the knees to the floor. Count to 15.

STRETCHING YOUR HAMSTRINGS

Sit with your right leg extended. Place the sole of your other foot on the inside of your right leg, get as close as you can to the tip of your foot. Count to 15. Relax and repeat with the left leg extended.



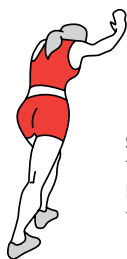
ROTATE YOUR NECK

Rotate your head to the right feeling the left side stretch. Then, pull your head back pointing your chin towards the ceiling leaving your mouth open. Rotate your head to the left and finally aim your chin toward your chest.

RAISE YOUR SHOULDERS

Raise your right shoulder pointing towards your ear. Do the same with your left shoulder.





STRETCH YOUR CALVES

Tilt your body towards the wall with both hands on it. Place the right foot further ahead than the left one. Keep your left leg straight and stretch it. Hold for a few minutes and repeat for the other side counting to 15.

TILT TO ONE SIDE

Place your arms on either side of your body. Lift them up and stretch your right arm towards the ceiling. Feel that you stretch. Repeat the action with the right arm.



TOUCH THE TIP OF YOUR FEET

Lean forward and relax your back and shoulders. Stretch your hands towards the tips of your feet. Try to get as close as you can to your feet, and count to 15.

USE OF THE PRODUCT

CONTROL PANEL

MODE:

The key allows you to select a certain function whenever you want. If you select "Scan" the screen will change every few seconds to show the different functions (Time, Speed, Distance, Calories).

AUTO ON/OFF:

To save energy, the monitor will turn off automatically if there is no speed signal or if the button is not pressed after 2 minutes and it will erase all the measured values automatically. The monitor will turn on automatically when the workout starts or when the button is pressed.

FUNCTION:

- DISTANCE: Displays the distance ran during the exercise (0-99.99 Km).
- CALORIES: Displays the calories consumed during exercise. (0-999.9 Kcal).
- SPEED: Displays the current speed (0.0-999.9 Km/h).
- TIME: Displays the time elapsed during the workout (00:00-99:59 Min:Sec).
- SCAN: Switches between the different functions (Distance, Calories, Speed, Time).



BATTERIES:

If wrong values are shown on the screen, please replace the batteries or take them out and punt them back in. This monitor needs 2 "AA" batteries. Change the 2 batteries at the same time.

WORKOUT

Users with lack of practice should start workout at low resistance, without forcing their bodies and taking breaks as needed. Gradually increase the frequency and duration of sessions. Ventilate well the room where you are doing your workout.

MAINTENANCE AND WARM UP: LITTLE EFFORT FOR AT LEAST 10 MINUTES

To perform maintenance or re-education workout, train for at least 10 minutes every day. This type of exercise allows the muscles and joints to work smoothly and can be used as a warm-up before performing more intense physical activity. To increase the toning of your legs, choose a greater slope and increase the exercise time.

AEROBIC TRAINING TO LOSE WEIGHT: INTENSE EFFORT BETWEEN 35 AND 60 MINUTES

This type of training allows you to burn calories efficiently. It is useless for you to push yourself above your limits; the frequency (at least 3 times a week) and the duration of the sessions (between 35 and 60 minutes) are the factors that will allow obtaining your best results. Workout at a medium speed (moderate effort without panting). To lose weight, in addition to practicing regular physical activity, it is essential to follow a balanced diet.

AEROBIC RESISTANCE TRAINING: INTENSE EFFORT BETWEEN 20 AND 40 MINUTES

This type of training allows you to strengthen the heart muscle and improve your respiratory system. Exercise at least 3 times a week at a sustained rate (rapid breathing). As you train, the intense effort can be maintained more and more time and at a better pace.

Training at a more forced rhythm (anaerobic work and work in the red zone) is reserved for athletes because it requires adapted training.

BACK TO CALM

Walk for a few minutes at low speed after each workout to bring the organism progressively to the resting state. This phase of return to calm guarantees the return to the normal state of the cardiovascular and respiratory systems, blood flow and muscles. This allows eliminating the negative effects, such as lactic acids, whose accumulation is one of the main causes of muscular pains (cramps and muscle spasms).

STRETCHING

Stretching after performing a physical activity allows you to minimize muscle stiffness by the accumulation of lactic acids and it also stimulates blood circulation.

MAINTENANCE

The cross trainer is adjusted and lubricated at the factory. It is not recommended that users try to perform any operation on the internal components, for this type of operations, please contact an authorised service centre. However, from time to time the exterior surfaces may appear dirty; in order to preserve them in their original condition, follow the cleaning instructions in this user manual.

- Metal surfaces should be cleaned with soft cotton or a cloth with a little car wax. Do not use sprays or pumps because they will leave traces of wax on the surface of the screen.
- From time to time, the screen surface will have finger or dust marks. The use of strong chemicals will damage its protective layer and create static energy that will damage the components. This surface must be cleaned with special chemical preparations that are sold in computer stores and are special for antistatic surfaces. We recommend the use of these products.
- Keep the bicycle, especially the console screen, away from direct sunlight to prevent damage.
- The safety of the equipment is maintained if its condition, tear and wear are regularly checked.

- The bicycle must be moved and transported with care to avoid injury.
- The part of the brake is the one that wears out most easily. Before using the bicycle check that the brake system works well.
- Check that the fastening elements are securely tighten.
- Carefully inspect the parts that are most likely to wear.
- Replace defective parts immediately.
- Keep the appliance out of service until it is repaired.
- Please check that all safety labels are in good condition and can be read. If there are some missing or damaged labels, contact your distributor to request new ones.

RECYCLING AND DISPOSING

Worn products are potentially recyclable and should not be disposed in the usual trash. Help us protect the environment and preserve natural resources.

Dispose of the appliance in an environmentally friendly way. Do not throw it away with the household garbage. Its plastic and metal components can be separated and recycled. Take this device to an approved recycling centre.

Package materials are recyclables. Please, throw them in the appropriate rubbish bin.

GUARANTEE

All FITFIU products are guaranteed. You can consult the specific conditions at www.fitfiu-fitness.com/es/en-warranty. This guarantee covers faults and malfunctions of the device, only if the product has not been misused and all the instructions on the user manual have been correctly followed.

In order to claim your guarantee, you must present your receipt of purchase. The product has to be complete and have all its parts.

The guarantee does not cover wear and tear, lack of maintenance, negligence, incorrect assembly or inappropriate usage (blows, using the wrong power supply, storage, using conditions, etc.)

It is also excluded when non original or not-adequate or assembly accessories or parts have been used on the product, or if the device has been modified.

For more information about the components under warranty, visit the website www.fitfiu-fitness.com

DECLARATION OF CONFORMITY (CE)

BESSELF BRANDS S.A. owner of FITFIU FITNESS brand, with legal address in P. Mas de la Perla, 8, Valls 43800 - Valls, SPAIN, declares that the BELI-150 elliptical trainer, from 2019 series onwards, is in accordance with the European Parliament Directives and of the Council.

- 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 (recast).

The product delivered coincides with the prototype that was submitted for CE exam.

Valls, 9 August 2019,



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

INHALT

| | |
|---|-----------|
| EINLEITUNG | 63 |
| VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH | 63 |
| PRODUKTBESCHREIBUNG | 64 |
| MONTIEREN | 65 |
| VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS | 69 |
| PRODUKTNUTZUNG | 71 |
| WARTUNG | 72 |
| ENTFERNUNG / RECYCLING | 73 |
| GARANTIE | 73 |
| EG-KONFORMITÄTSEKTLÄRUNG | 74 |

EINLEITUNG

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in die Wahl eines FITFIU-Markenprodukts.

Ob Anfänger oder Amateursportler, FITFIU ist Ihr Verbündeter, wenn es darum geht, sich fit zu halten oder Ihre körperliche Verfassung zu entwickeln. Das Training bietet mehrere Vorteile, und die Möglichkeit, dies täglich zu tun, wird durch den Komfort des Heimtrainingsprodukts besser zugänglich sein.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training und hoffen, dass dieses FITFIU-Produkt Ihre Erwartungen voll erfüllt.

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

Lesen Sie vor jeder Verwendung alle Vorsichtsmaßnahmen für den Gebrauch sowie die Anweisungen in dieser Anleitung. Bewahren Sie es zum späteren Gebrauch auf und wenn Sie diese Maschine verkaufen, denken Sie daran, dieses Handbuch an den neuen Besitzer weiterzugeben.

- Wenden Sie sich an einen Arzt, um Ihren Gesundheitszustand zu überprüfen, insbesondere bei Menschen über 35 Jahren und solchen, die zuvor 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, es wird von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person überwacht oder angewiesen.
- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt.
- Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für den Sport. Tragen Sie keine lose sitzende Kleidung, die an irgendeinem Teil des Produkts hängen bleiben könnte.
- Achten Sie darauf, Aufwärmübungen vor der körperlichen Aktivität durchzuführen, um Muskelverletzungen zu vermeiden und eine Entspannungsroutine nach dem Training durchzuführen.
- Personen, die einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät implantiert haben, werden darauf hingewiesen, dass die Verwendung dieses Pulssensors auf eigenes Risiko erfolgt.
- Schwangeren Frauen wird nicht empfohlen, Pulssensoren zu verwenden.
- Herzfrequenzrechner sind nicht immer genau in ihren Messungen. Übermäßige Anstrengung kann zu schweren, ja sogar tödlichen Verletzungen führen. Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, hören Sie sofort mit dem Training auf und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Das Gerät sollte auf einer stabilen, ebenen, horizontalen Fläche aufgestellt werden. Stellen Sie das Produkt nicht an nassen oder feuchten Orten auf.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien.

- Halten Sie Füße und Hände von beweglichen Teilen fern.
- Führen Sie keine Einstellungen oder Wartungsarbeiten durch, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind. Wenn Sie Probleme mit dem Gerät haben, wenden Sie sich an unseren technischen Service.
- Ersetzen Sie sofort alle abgenutzten oder defekten Teile.
- Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass alle Benutzer des Produkts über die Vorsichtsmaßnahmen für den Gebrauch informiert werden.



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

PRODUKTBESCHREIBUNG

DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG

1. Lenker (dieses Modell hat keinen Pulsometer)
2. Bedienfeld (LCD-Anzeige)
3. Sattel
4. Sattelhöhenknopf
5. Spannungsregle
6. Luftschwungrad
7. Pedal



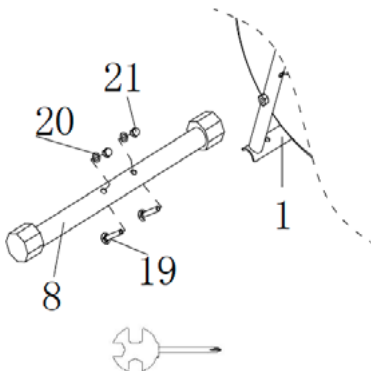
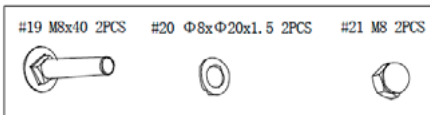
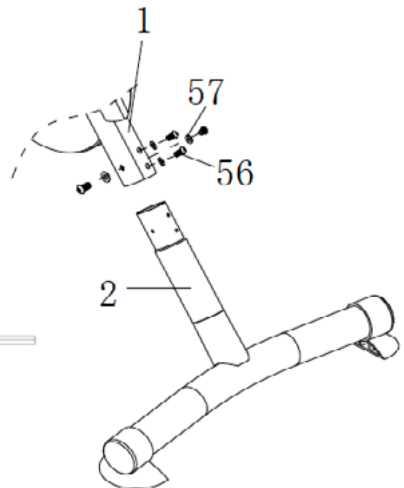
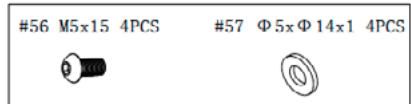
TECHNISCHE DATEN

| Elliptisches Fahrrad | |
|----------------------|---|
| Modell | BELI-150 |
| Trägheitsscheibe | Auf dem Luftweg |
| Produktgewicht | 17,5Kg |
| Funktionen | Zeit - Geschwindigkeit - Entfernung - Kalorienverbrauch |

MONTIEREN

SCHRITT 1

Den hinteren Stabilisator (2) mit vier Sechskantschrauben (56) und vier Bogenscheiben (57) mit dem Hauptrahmen (1) verbinden. Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel S4 an.



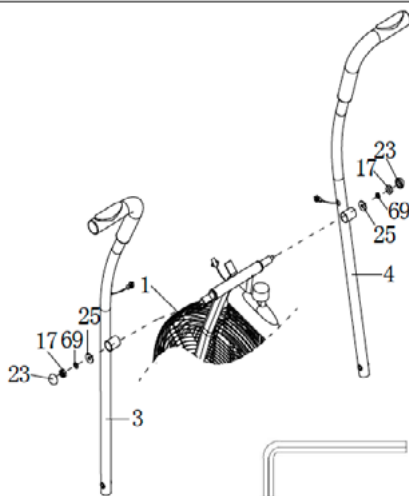
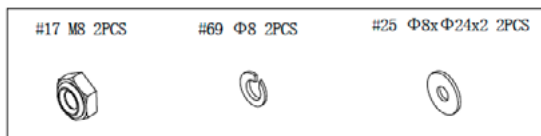
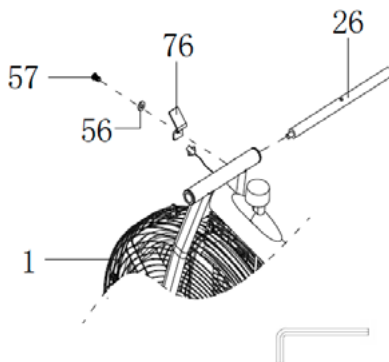
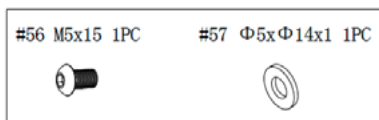
SCHRITT 2

Den vorderen Stabilisator (8) mit zwei Muttern (21), zwei Bügelscheiben (20) und zwei Schrauben (19) mit dem Hauptrahmen (1) verbinden. Ziehen Sie die Muttern mit dem mitgelieferten Mehrfach-Sechskant-Schraubendreher an.

SCHRITT 3

Die Stange (26) in die Bohrung im Hauptrahmen (1) einsetzen.

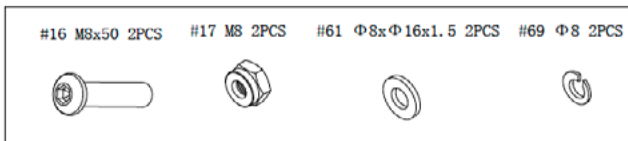
Die Platte (76) mit einer Sechskantschraube (56) und einer Lichtbogenscheibe (57) in den Hauptrahmen (1) einsetzen. Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel an.



SCHRITT 4

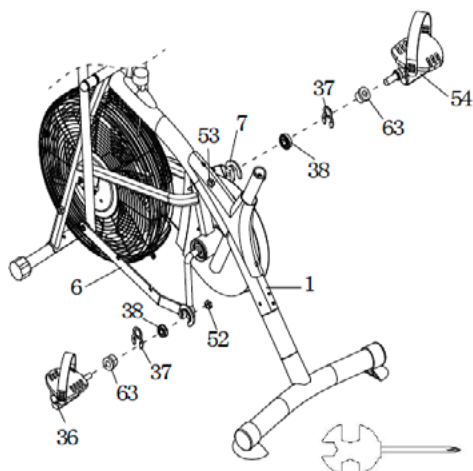
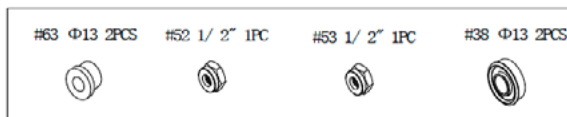
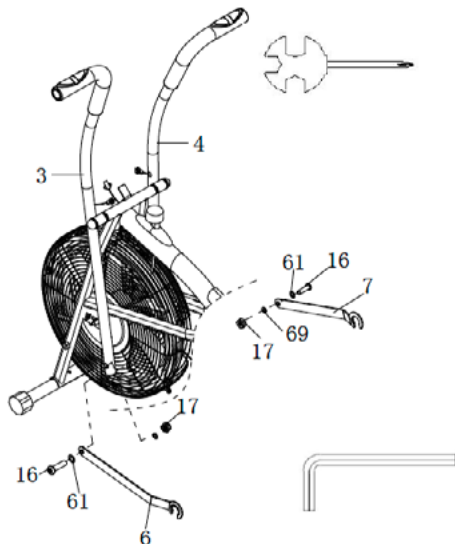
Schieben Sie den linken/rechten Lenker (3) und (4) über den Lenker (26) und sichern Sie ihn mit zwei flachen Unterlegscheiben (25), zwei Federscheiben (69) und zwei Nylonmutter (17). Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel S6 an.

Dann die beiden Mutterkappen (23) über die Nylonmutter (17) legen.



SCHRITT 5

Montieren Sie die linke/rechte Pleuelstange (6) und (7) am linken/rechten Lenker (3) und (4) mit zwei Sechskantschrauben (16), zwei Unterlegscheiben (61), zwei Federscheiben (69) und zwei Nylonmütern (17). Ziehen Sie die Mütern und Schrauben mit den mitgelieferten Werkzeugen an.






SCHRITT 6

Verbinden Sie die linke Pleuelstange (6) und das linke Pedal (36) mit der Kurbel mit einer Distanzhülse (63), einem Clip (37), einem Lager (38) und einer linken Nylonmutter (52) im Uhrzeigersinn. Ziehen Sie die Mütern mit den mitgelieferten Werkzeugen an.

Verbinden Sie die rechte Pleuelstange (7) und das rechte Pedal (54) mit der Kurbel mit einer Distanzhülse (63), einem Clip (37), einem Lager (38) und einer rechten Nylonmutter (53) gegen den Uhrzeigersinn. Ziehen Sie die Mütern mit den mitgelieferten Werkzeugen an.

Montieren Sie den Clip wie folgt:

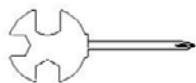
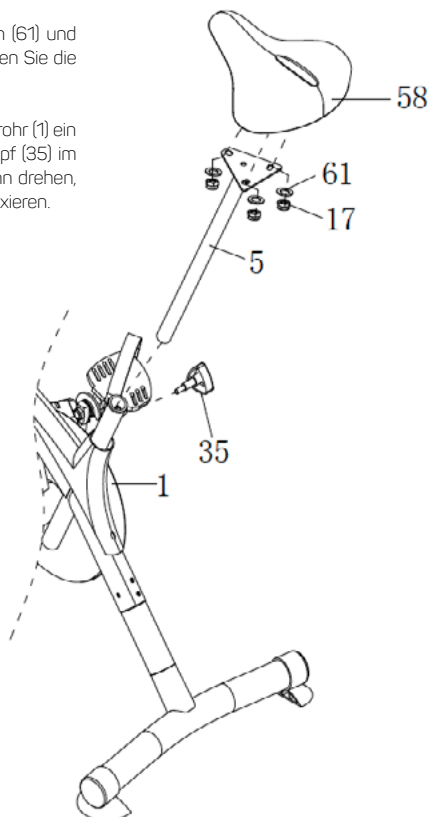


| | | |
|---|---|---|
| #17 M8 3PCS | #61 $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ 3PCS | #35 M12 1PC |
|  |  |  |

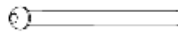
SCHRITT 7

Setzen Sie den Sitz (58) mit drei Unterlegscheiben (61) und drei Nylonmuttern (17) auf die Sattelstütze (5). Ziehen Sie die Muttern mit den mitgelieferten Werkzeugen an.

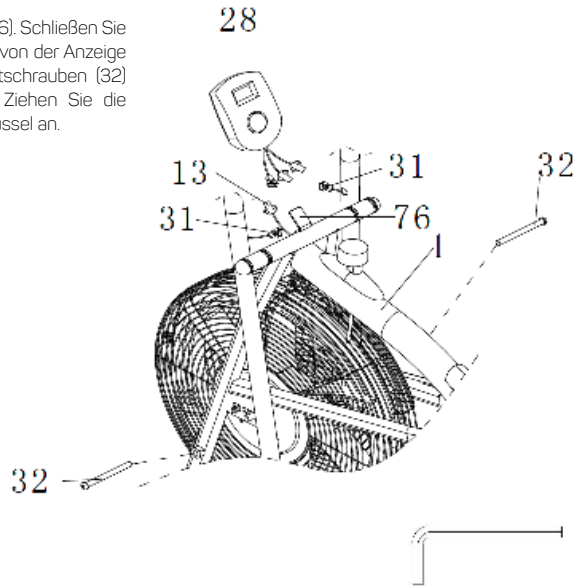
Setzen Sie die Sattelstütze (5) in das Hauptrahmenrohr (1) ein und befestigen Sie dann den Sitzhöhenverstellknopf (35) im Hauptrahmenrohr (1), indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen, um die Sattelstütze (5) in der richtigen Position zu fixieren.



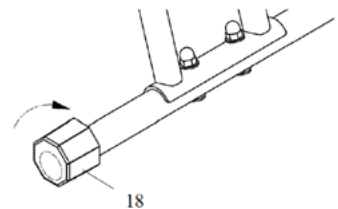
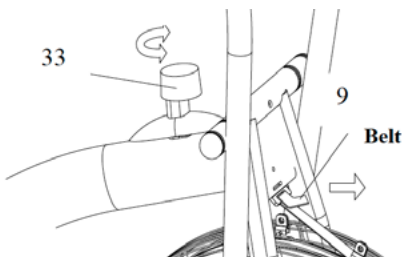
#32 M8x85 2PCS

**SCHRITT 8**

Schieben Sie die Anzeige (28) auf die Platte (76). Schließen Sie dann das Kabel (13) und die Kabel (31) an die von der Anzeige (28) kommenden Kabel an. Zwei Sechskantschrauben (32) in den Hauptrahmen (1) einrasten lassen. Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel an.

**VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS****ANPASSUNGEN****NIVELLIERUNG DES FAHRRADS:**

Drehen Sie die vordere Stabilisatorcappe (18) nach Bedarf, um das Ellipsentrainer auszurichten.

**EINSTELLUNG DES AUFWANDSREGULATOR:**

Um die Spannung zu erhöhen, drehen Sie den Spannungsregler (33) im Uhrzeigersinn.

Um die Spannung zu verringern, drehen Sie den Spannungsregler (33) gegen den Uhrzeigersinn.

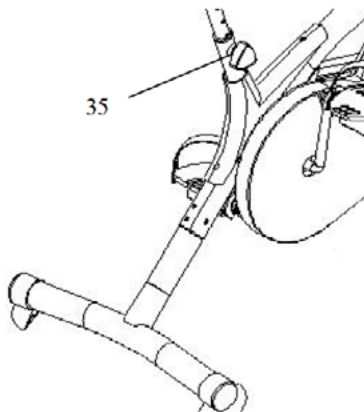
Der Widerstand wird nach einer Gebrauchszeit geringer sein, Sie müssen den Riemen (9) anziehen, um den Widerstand zu erhöhen.

SITZHÖHENVERSTELLUNG:

Entfernen Sie den Einstellknopf (35) vom Hauptrahmenrohr. Schieben Sie dann die Sattelstütze leicht nach oben oder unten in die gewünschte Position.

Setzen Sie den Einstellknopf wieder in den Hauptrahmen ein und verriegeln Sie die Sattelstütze, indem Sie den Knopf (35) im Uhrzeigersinn drücken.

Achten Sie beim Einstellen der Höhe der Sattelstütze darauf, dass sie die markierte Linie nicht überschreitet.



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.

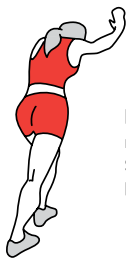
DIE SEHNEN STRECKEN: Setzen Sie sich mit dem rechten Bein gerade hin. Legen Sie die Sohle Ihres anderen Fußes auf die Innenseite Ihres rechten Beines. Gehen Sie so nah wie möglich an die Fußspitze. Entspannen und mit gestrecktem linken Bein wiederholen.



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

BEDIENFELD

MODUS:

Mit der Taste können Sie jederzeit eine bestimmte Funktion auswählen. Wenn Sie "Scannen" wählen, wechselt der Bildschirm alle paar Sekunden, um die verschiedenen Funktionen (Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien) anzuzeigen.

AUTO EIN/AUS:

Um Energie zu sparen, schaltet sich der Monitor automatisch aus, wenn kein Geschwindigkeitssignal anliegt und wenn die Taste nach 4 Minuten nicht gedrückt wird und löscht alle Messwerte automatisch. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn die Übung beginnt oder wenn die Taste gedrückt wird.

FUNKTION:

- ENTFERNUNG: Zeigt die während des Jahres akkumulierte Entfernung (0-99,99 Km) an.
- KALORIEN: Zeigt die Kalorien, die während des Trainings verbraucht werden (0-999,9 Kcal).
- GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an (0,0-999,9 Km/h).
- ZEIT: Zeigt die verstrichene Zeit während der Übung an (00:00-99:59 Min:Sec).
- SCANNEN: Wechseln Sie zwischen den verschiedenen Funktionen (Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, Zeit).

BATTERIEN:

Werden auf dem Display falsche Werte angezeigt, tauschen Sie bitte die Batterien aus oder ersetzen Sie sie. Dieser Monitor benötigt 2 "AA"-Batterien. Ersetzen Sie die beiden Batterien gleichzeitig.



SCHULUNG UND COACHING

Benutzer mit mangelnder Übung sollten das Training mit geringem Widerstand beginnen, ohne zu zwingen und ggf. Pausen einzulegen. Erhöhen Sie schrittweise die Häufigkeit und Dauer der Sitzungen. 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

Das Fahrrad wird werkseitig eingestellt und geschmiert. Es wird nicht empfohlen, dass der Benutzer versucht, eine Operation an den internen Komponenten durchzuführen. Von Zeit zu Zeit können Außenflächen jedoch verschmutzt erscheinen, befolgen Sie die Anweisungen, um den ursprünglichen Zustand zu erhalten.

- Metalloberflächen sollten mit weicher Baumwolle oder einem Tuch mit etwas Autowachs gereinigt werden. Verwenden Sie keine Sprays, Aerosole oder Pumpen, da diese Spuren von Wachs auf der Bildschirmoberfläche hinterlassen.
- Von Zeit zu Zeit wird die Oberfläche des Bildschirms mit Fingerabdrücken oder Staub markiert. Die Verwendung von aggressiven Chemikalien schädigt Ihre Schutzschicht und erzeugt statische Energie, die die Komponenten beschädigt. Diese Oberfläche muss mit speziellen chemischen Präparaten gereinigt werden, die im Computerhandel erhältlich sind und speziell für antistatische Oberflächen geeignet sind. Wir empfehlen die Verwendung dieser Produkte.
- Die Sicherheit der Geräte wird durch regelmäßige Überprüfung von Zustand, Beschädigung und Verschleiß gewährleistet.
- Das Fahrrad muss vorsichtig bewegt und bewegt werden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Der Teil der Bremse ist der Teil, der am leichtesten verschleifen kann. Überprüfen Sie vor der Fahrt, ob die Bremsanlage ordnungsgemäß funktioniert.

- Überprüfen Sie, ob die Befestigungselemente fest angezogen sind.
- Überprüfen Sie sorgfältig die verschleißanfälligsten Teile.
- Ersetzen Sie defekte Teile sofort.
- Halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
- Bitte überprüfen Sie, ob alle Sicherheitsetiketten in gutem Zustand sind und lesbar sind. Wenn etwas fehlt oder beschädigt ist, wenden Sie sich an Ihren Händler, um neue zu bestellen.

ENTFERNUNG / RECYCLING

Beachten Sie bei der Entsorgung der Maschine die örtlichen Vorschriften.

Schützen Sie die Umwelt. Entsorgen Sie das Gerät umweltgerecht. Nicht im Hausmüll entsorgen. Seine Kunststoff- und Metallteile können getrennt und recycelt werden.

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. Die Garantie erstreckt sich auf Ausfälle und Fehlfunktionen des Gerätes, solange es entsprechend den angegebenen Verwendungszwecken und den Anweisungen in der Bedienungsanleitung verwendet wird.

Um die Garantie in Anspruch nehmen zu können, ist ein Kaufnachweis (Ticket oder Rechnung) erforderlich und das Produkt muss vollständig sein und das gesamte Zubehör enthalten.

Die Garantieklausel gilt nicht für Schäden, die durch Abnutzung, mangelnde Wartung, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder unsachgemäßen Gebrauch (Stöße, Nichtbeachtung der Hinweise zur Stromversorgung, Lagerung, Einsatzbedingungen...) entstehen.

Ebenfalls von der Garantie ausgeschlossen sind Folgen durch die Verwendung von Zubehör oder Ersatzteilen, die nicht original oder nicht für den Einbau oder Umbau des Gerätes geeignet sind.

**Weitere Informationen über garantierte Komponenten finden Sie auf der Website www.fitfiu-fitness.com.*

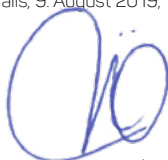
EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Wir, BESELF BRANDS S.A., Inhaber der Marke FITFIU FITNESS, mit Sitz in P. Mas de la Perla, 8, Valls 43800 Valls (Tarragona)- Spanien, erklären, dass das elliptische Fahrrad BELI-150 ab der Seriennummer 2019 den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

- Richtlinie 2014/30/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26. Februar 2014 zur Harmonisierung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die elektromagnetische Verträglichkeit (Neufassung).

Das gelieferte Produkt stimmt mit dem Muster überein, das der EG-Baumusterprüfung unterzogen wurde.

Valls, 9. August 2019,



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

ÍNDICE

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| INTRODUÇÃO | 75 |
| PRECAUÇÕES DE USO | 75 |
| DESCRIÇÃO DO PRODUTO | 76 |
| MONTAGEM | 77 |
| ANTES DA UTILIZAÇÃO DO PRODUTO | 81 |
| COMO UTILIZAR O PRODUTO | 83 |
| MANUTENÇÃO | 84 |
| ELIMINAÇÃO / RECICLAGEM | 85 |
| WARRANTY | 85 |
| DECLARATION OF CONFORMITY (CE) | 86 |

INTRODUÇÃO

Obrigado pela confiança ao escolher um produto da marca FITFIU.

Seja você iniciante ou atleta amador, a FITFIU será sua aliada para manter a forma física ou desenvolver sua condição física. Exercitar-se oferece múltiplos benefícios, e a possibilidade de fazê-lo diariamente será mais acessível graças ao conforto que nosso produto oferece ao treinar em casa.

Esperamos que você aproveite o treinamento e que este produto FITFIU atenda plenamente às suas expectativas.

PRECAUÇÕES DE USO

Antes de usar, leia todas as precauções de uso e as instruções deste manual. Mantenha-o para consulta futura e, se vender esta máquina, lembre-se de entregar este manual ao novo proprietário.

- Consulte um médico para verificar sua condição de saúde, especialmente se tiver mais de 35 anos ou se teve problemas de saúde anteriormente.
- Este aparelho não é destinado ao uso por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por pessoas sem experiência ou conhecimento, exceto sob supervisão ou instrução prévia de uma pessoa responsável pela sua segurança.
- Este aparelho destina-se ao uso doméstico.
- Apenas uma pessoa por vez deve utilizar o aparelho.
- Use roupas e calçados adequados para fazer exercício. Não use roupas folgadas que possam ficar presas em partes do produto.
- Certifique-se de fazer exercícios de aquecimento antes da atividade física para evitar lesões musculares e seguir uma rotina de relaxamento após o exercício.
- Pessoas com marcapasso, desfibrilador ou qualquer outro dispositivo eletrônico devem usar este sensor de batimentos cardíacos por conta e risco.
- Não é recomendado o uso de sensores de batimentos cardíacos por mulheres grávidas.
- Sistemas que calculam a frequência cardíaca nem sempre são precisos em suas medições. Excesso de esforço pode resultar em ferimentos graves, até mortais. Se sentir tontura, náusea, dor no peito ou qualquer outro sintoma anormal, interrompa imediatamente o exercício e consulte seu médico antes de continuar o treinamento.
- O aparelho deve ser colocado em uma superfície estável, plana e horizontal. Não coloque o produto em locais úmidos ou molhados.
- Não utilize o produto ao ar livre.

- Com o aparelho, entre em contato com o nosso serviço técnico.
- Substitua imediatamente todas as peças desgastadas ou defeituosas.
- Não utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.
- É responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do produto sejam informados sobre as precauções de uso.



NOTA: Em caso de uso incorreto, a FITFIU se isenta de qualquer responsabilidade por danos materiais e corporais.

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

DESCRIÇÃO DETALHADA DO PRODUTO

1. Guidão (este modelo não possui sensor de pulso)
2. Painel de controle (display LCD)
3. Selim
4. Botão de ajuste de altura do selim
5. Regulador de resistência
6. Volante de inércia a ar
7. Pedal



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

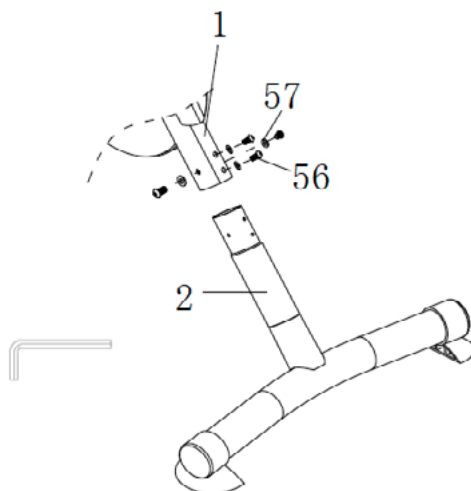
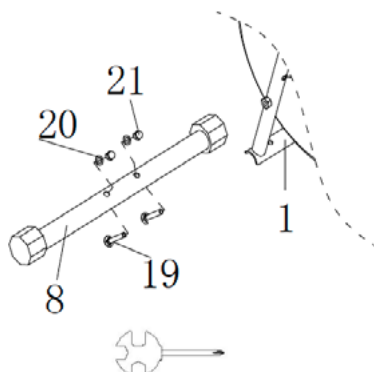
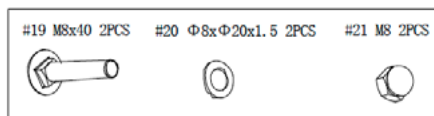
| Bicicleta Elíptica | |
|--------------------|---|
| Modelo | BELI-150 |
| Disco de inércia | Alimentação a ar |
| Peso do produto | 17,5kg |
| Funções | Tempo - Velocidade - Distância - Calorias |

MONTAGEM

PASSO 1

Conecte o estabilizador traseiro (2) ao quadro principal (1) com quatro parafusos hexagonais (56) e quatro arruelas de arco (57). Aperte os parafusos com a chave Allen S4 fornecida.

#56 M5x15 4PCS #57 Φ 5x Φ 14x1 4PCS

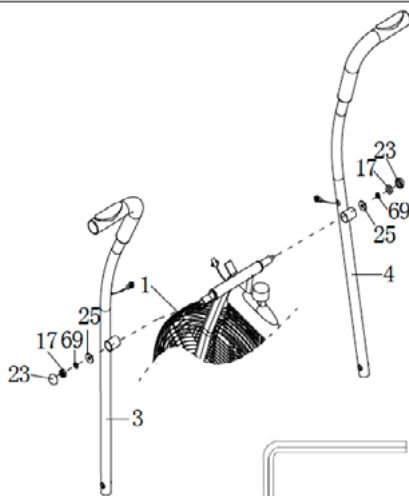
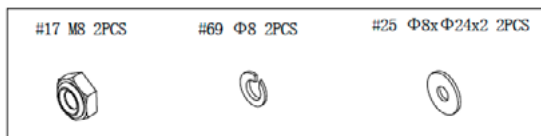
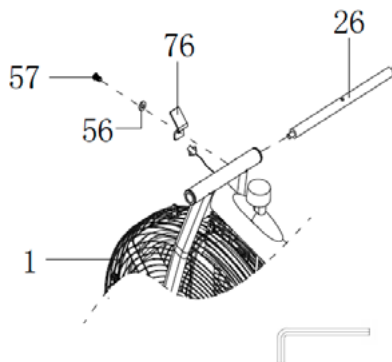
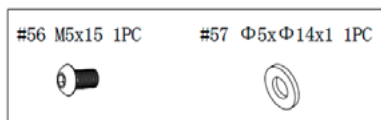


PASSO 2

Conecte o estabilizador frontal (8) ao quadro principal (1) com duas porcas (21), duas arruelas de arco (20) e dois parafusos (19). Aperte as porcas com a chave de fenda hexagonal múltipla fornecida.

PASSO 3

Coloque a haste (26) no orifício do quadro principal (1).
Instale a placa (76) no quadro principal (1) com um parafuso hexagonal (56) e uma arruela de arco (57). Aperte os parafusos com a chave Allen fornecida.

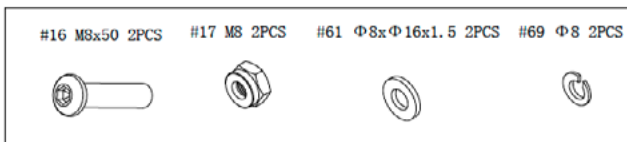


PASSO 4

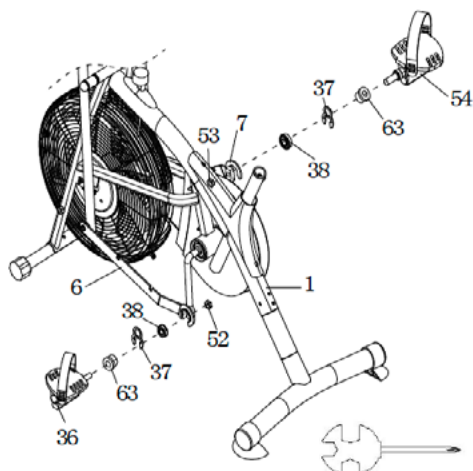
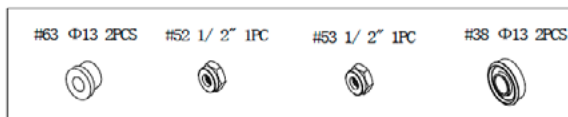
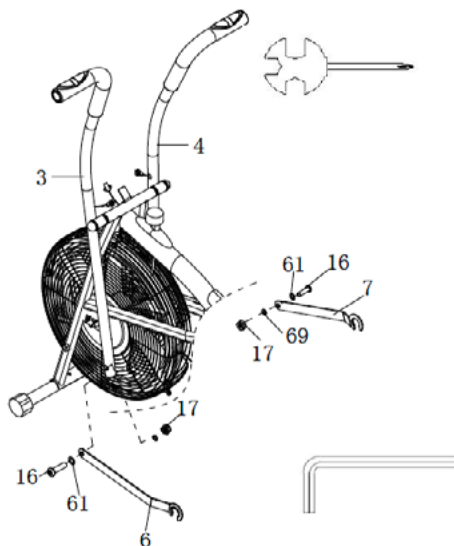
Deslize os guidões esquerdo/direito (3) e (4) sobre a barra (26) e fixe-os no lugar com duas arruelas planas (25), duas arruelas de mola (69) e duas porcas de nylon (17).

Aperte os parafusos com a chave Allen S6 fornecida.

Em seguida, coloque as duas tampas de porca (23) sobre as porcas de nylon (17).

**PASSO 5**

Instale a barra de conexão esquerda/direita (6) e (7) no guidão esquerdo/direito (3) e (4) com dois parafusos hexagonais (16), duas arruelas planas (61), duas arruelas de mola (69) e duas porcas de nylon (17). Aperte as porcas e os parafusos com as ferramentas fornecidas.

**PASSO 6**

Conecte a barra de conexão esquerda (6) e o pedal esquerdo (36) à manivela com um espaçador (63), um clipe (37), um rolamento (38) e uma porca de nylon esquerda (52) no sentido horário. Aperte as porcas com as ferramentas fornecidas.

Conecte a barra de conexão direita (7) e o pedal direito (54) à manivela com um espaçador (63), um clipe (37), um rolamento (38) e uma porca de nylon direita (53) no sentido anti-horário. Aperte as porcas com as ferramentas fornecidas.

Instale o clipe conforme indicado abaixo:



#17 M8 3PCS



#61 $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ 3PCS



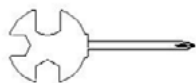
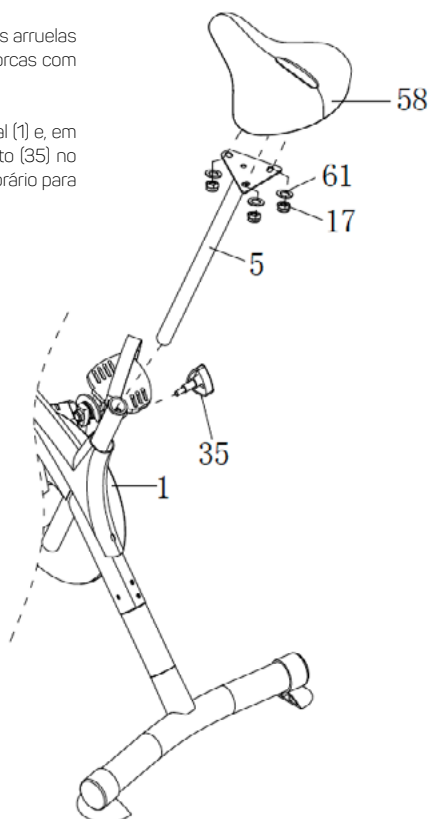
#35 M12 1PC



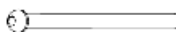
PASSO 7

Coloque o assento (58) no tubo do selim (5) com três arruelas planas (61) e três porcas de nylon (17). Aperte as porcas com as ferramentas fornecidas.

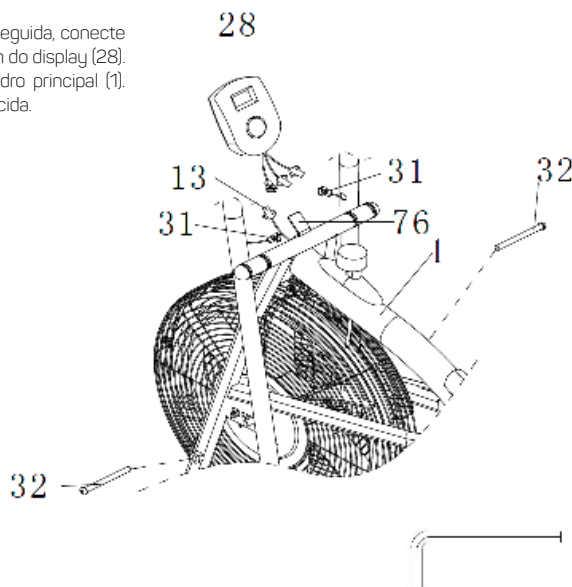
Insira o tubo do selim (5) no tubo do quadro principal (1) e, em seguida, fixe o botão de ajuste da altura do assento (35) no tubo do quadro principal (1), girando-o no sentido horário para travar o tubo do selim (5) na posição adequada.



#32 M8x85 2PCS

**PASSO 8**

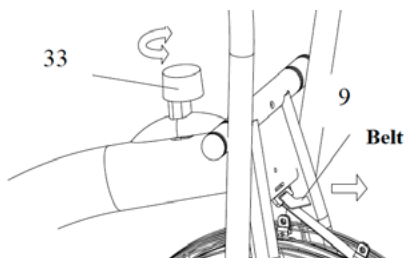
Deslize o display (28) sobre a placa (76). Em seguida, conecte o cabo (13) e os cabos (31) aos cabos que vêm do display (28). Fixe dois parafusos hexagonais (32) no quadro principal (1). Aperte os parafusos com a chave Allen fornecida.



ANTES DA UTILIZAÇÃO DO PRODUTO

AJUSTES**NIVELAMENTO DA BICICLETA:**

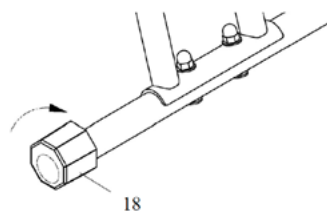
Gire a tampa do estabilizador frontal (18) conforme necessário para nivelar a bicicleta elíptica.

**AJUSTE DO REGULADOR DE ESFORÇO:**

Para aumentar a tensão, gire o botão de controle de tensão (33) no sentido horário.

Para diminuir a tensão, gire o botão de controle de tensão (33) no sentido anti-horário.

A resistência diminuirá após um período de uso, então você deve tensionar a correia (9) para aumentar a resistência.

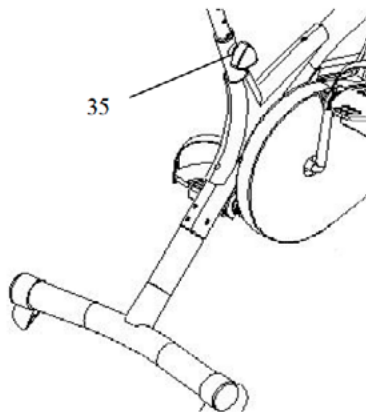


REGULAÇÃO DA ALTURA DO ASSENTO:

Retire o botão de regulação (35) do tubo do quadro principal. Depois, faça deslizar o espigão do selim ligeiramente para cima ou para baixo, até à posição desejada.

Volte a inserir o botão de regulação no quadro principal e bloqueie o espigão do selim, apertando o botão (35) no sentido dos ponteiros do relógio.

Ao regular a altura do espigão do selim, certifique-se de que não ultrapassa a linha marcada.



AQUECIMENTO

Um programa de exercício bem sucedido consiste em exercícios de aquecimento, aeróbicos e de relaxamento. O aquecimento é uma parte essencial do treino e deve ser feito sempre que se inicia uma atividade física, uma vez que prepara o corpo antes do exercício; aquece e alonga os músculos, aumenta o ritmo cardíaco e a circulação e envia mais oxigénio para os músculos. Quando terminar a atividade, repita estes exercícios para evitar dores musculares. Sugerimos os seguintes exercícios de aquecimento e de relaxamento:



ALONGAR OS MÚSCULOS CENTRAIS

Sente-se e junte as solas dos pés com os joelhos a apontar em direcções opostas, aproxime os pés o mais possível das virilhas e pressione lentamente os joelhos no chão. Conte até 15.

ALONGAR OS ISQUIOTIBIAIS

Sente-se com a perna direita esticada. Coloque a sola do outro pé na parte interior da perna direita. Aproxime-se o mais possível da ponta do pé. Conte até 15. Relaxe e repita com a perna esquerda esticada.



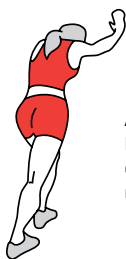
RODAR O PESCOÇO

Rodar a cabeça para a direita, sentindo o lado esquerdo a esticar. Depois, puxe a cabeça para trás, apontando o queixo para o teto e deixando a boca aberta. Rodar a cabeça para a esquerda e, finalmente, apontar o queixo para o peito.

LEVANTAR OS OMBROS

Levante o ombro direito apontando para a orelha. Faça o mesmo com o ombro esquerdo.





ALONGUE OS GÊMEOS

Incline o corpo em direção à parede e apoie as duas mãos. Coloque o pé direito mais à frente do que o esquerdo. Mantenha a perna esquerda direita direita e estique-a. Mantenha-se assim durante alguns minutos e repita para o outro lado, contando até 15.

DOBRAR-SE PARA O LADO

Coloque os braços ao lado do corpo. Levante-os e estique o braço direito em direção ao teto. Sinta-o esticar. Repita com o braço direito.



TOQUE NAS PONTAS DOS DEDOS DOS PÉS

Incline-se para a frente e relaxe as costas e os ombros. Estique as mãos na direção das pontas dos pés. Tente chegar o mais longe possível e conte até 15.



COMO UTILIZAR O PRODUTO

PAINEL DE CONTROLO

MODOS:

A tecla permite-lhe selecionar uma determinada função sempre que quiser. Se selecionar "Scan", o visor mudará a cada poucos segundos para mostrar as diferentes funções (Tempo, Velocidade, Distância, Calorias).

AUTO ON/OFF:

Para poupar energia, o monitor desliga-se automaticamente se não houver sinal de velocidade e se o botão não for premido após 4 minutos e apaga automaticamente todos os valores medidos. O monitor liga-se automaticamente quando o exercício começa ou quando o botão é premido.

FUNCIÓN:

- DISTANCE (Distância): Apresenta a distância acumulada durante o exercício (0-99,99 km).
- CALORIES (Calorias): Apresenta as calorias consumidas durante o exercício (0-999,9 Kcal).
- SPEED (Velocidade): Apresenta a velocidade atual (0,0-999,9 Km/h).
- TIME (Tempo): Apresenta o tempo decorrido durante o exercício (00:00-99:59 Min:Sec).
- SCAN: Alterna entre as diferentes funções (Distância, Calorias, Velocidade, Tempo).



BATERIAS:

Se forem apresentados valores errados no ecrã, substitua ou recarregue as pilhas. Este monitor necessita de 2 pilhas "AA". Substituir as duas pilhas ao mesmo tempo.

TREINO

Os utilizadores não treinados devem começar a treinar com baixa resistência, sem forçar e fazendo pausas, se necessário. Aumentar gradualmente a frequência e a duração das sessões. Ventilar bem a sala.

MANUTENÇÃO E AQUECIMENTO: POUCO ESFORÇO DURANTE PELO MENOS 10 MINUTOS

Para um trabalho de manutenção ou de reeducação, treinar todos os dias durante pelo menos 10 minutos. Este tipo de exercício permite trabalhar suavemente os músculos e as articulações e pode ser utilizado como aquecimento antes de uma atividade física mais intensa. Para aumentar o tônus das pernas, escolha uma inclinação mais acentuada e aumente o tempo de exercício.

TREINO AERÓBICO PARA PERDA DE PESO: ESFORÇO INTENSO ENTRE 35 E 60 MINUTOS

Este tipo de treino permite-lhe queimar calorias de forma eficiente. Não vale a pena ultrapassar os seus limites; a frequência (pelo menos 3 vezes por semana) e a duração das sessões (entre 35 e 60 minutos) são os factores que produzirão os melhores resultados. Exercitar-se a uma velocidade média (esforço moderado sem ofegar). Para perder peso, para além da atividade física regular, é essencial seguir uma dieta equilibrada.

TREINO AERÓBICO DE RESISTÊNCIA: ESFORÇO INTENSO ENTRE 20 E 40 MINUTOS

Este tipo de treino reforça o músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório. Exercitar-se pelo menos 3 vezes por semana a um ritmo constante (respiração rápida). À medida que treina, quanto mais treinar, mais tempo e mais força consegue manter o esforço e melhor o seu ritmo. O treino a um ritmo mais intenso (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) é reservado aos desportistas porque exige uma preparação adaptada.

ARREFECIMENTO

Depois de cada treino, caminhe durante alguns minutos a baixa velocidade para que o seu corpo volte gradualmente a um estado de repouso. Esta fase de arrefecimento permite que os sistemas cardiovascular e respiratório, a circulação sanguínea e os músculos regressem a um estado normal. Isto permite eliminar os efeitos negativos, como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das principais causas de dores musculares (cãibras e rigidez).

ALONGAMENTOS

Os alongamentos após um esforço físico minimizam a rigidez muscular devida à acumulação de ácido láctico e estimulam a circulação sanguínea.

MANUTENÇÃO

A bicicleta é ajustada e lubrificada na fábrica. Não é aconselhável que o utilizador tente efetuar qualquer operação nos componentes internos; para esse efeito, deve consultar o serviço técnico. No entanto, de vez em quando, as superfícies exteriores podem parecer sujas, siga as instruções dadas para preservar o seu estado original.

- As superfícies metálicas devem ser limpas com um algodão macio ou um pano com um pouco de cera para automóveis. Não utilizar sprays, aerossóis ou bombas, uma vez que estes deixam resíduos de cera na superfície do ecrã.
- Ocasionalmente, a superfície do ecrã pode apresentar marcas de dedos ou pó. A utilização de produtos químicos agressivos danificará o revestimento protetor e criará energia estática que danificará os componentes. Esta superfície deve ser limpa com preparações químicas especiais que se vendem nas lojas de informática e que são especialmente indicadas para superfícies anti-estáticas. Recomendamos a utilização destes produtos.
- A segurança do equipamento é mantida se o seu estado, danos e desgaste forem verificados regularmente.
- A bicicleta deve ser deslocada e movimentada com cuidado para evitar ferimentos.
- A parte do travão é a parte que se desgasta mais facilmente. Antes de utilizar a bicicleta, verifique se o sistema

de travagem está em bom estado de funcionamento.

- Verifique se os parafusos estão bem apertados.
- Inspeccione cuidadosamente as peças mais sujeitas a desgaste.
- Substituir imediatamente as peças defeituosas.
- Manter o aparelho fora de serviço até ser reparado.
- Verifique se todas as etiquetas de segurança estão em bom estado e podem ser lidas. Se alguma estiver em falta ou danificada, contacte o seu revendedor para encomendar novas etiquetas.

ELIMINAÇÃO / RECICLAGEM

Ao eliminar a máquina, certifique-se de que cumpre os regulamentos locais.

Proteger o ambiente. Eliminar o aparelho de forma ecológica. Não o deite fora juntamente com o lixo doméstico. Os seus componentes de plástico e de metal podem ser separados e reciclados.

Os materiais utilizados na embalagem do aparelho são recicláveis: deite-os fora no contentor adequado.

WARRANTY

Todos os produtos FITFIU têm garantia. Pode consultar as condições específicas em www.fitfiu-fitness.com/es/pt-garantia. The warranty covers breakdowns and malfunctions of the device as long as it is used in accordance with the indicated uses and according to the instructions in the manual.

To enforce the warranty, proof of purchase (ticket or invoice) is necessary and the product must be complete and with all its accessories.

The warranty clause does not cover deterioration caused by wear, lack of maintenance, negligence, poor assembly or inappropriate use (shocks, failure to follow the advice for power supply, storage, conditions of use..).

These are also excluded. of the guarantee the consequences due to the use of accessories or spare parts that are not original or not suitable for the assembly or modification of the appliance.

**para mais informações sobre os componentes com garantia, visite o site www.fitfiu-fitness.com*

DECLARATION OF CONFORMITY (CE)

Nós, BESELF BRANDS SA., proprietária da marca FITFIU FITNESS, com sede na P. Mas de la Perla, 8, Valls 43800 - Valls, SPAIN, declare that the BELI-150 elliptical bike, from the serial number of the year 2019 onwards, is in compliance with the requirements of the applicable Directives of the European Parliament and of the Council:

- 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 (recast).

The product delivered matches the specimen that was subjected to the CE type examination.

Valls, August 9, 2019,



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

fit your **CROSS TRAINING** *needs*

FITFIU[®]
FITNESS

Manual revisado en febrero de 2025

www.fitfu-fitness.com



