



MC-160C

ES	MANUAL DE USUARIO	7
EN	USER MANUAL	21
FR	MANUEL DE L'UTILISATEUR	35
IT	MANUALE D'USO	49
CA	MANUAL D'USUARI	63
DE	BENUTZERHANDBUCH	77
PT	MANUAL DE USUÁRIO	91
NL	GEBRUIKERSHANDLEIDING	105

ES. CÓMO CONECTAR TU CINTA CON LA APLICACIÓN MÓVIL

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

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

Consejos si la conexión falla:

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

EN. HOW TO CONNECT YOUR TREADMILL TO THE MOBILE APP

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

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

Tips if the connection fails:

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

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

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

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

Conseils si la connexion échoue :

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

IT. COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT ALL'APPLICAZIONE MOBILE

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

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

Consigli se la connessione non riesce:

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

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

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

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

Consells si la connexió falla:

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

DE. SO VERBINDEN SIE IHR LAUFBAND MIT DER MOBILEN APP

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

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

Tipps, wenn die Verbindung fehlschlägt:

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

PT. COMO CONECTAR A SUA PASSADEIRA À APLICAÇÃO MÓVEL

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

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

Conselhos se a ligação falhar:

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






NL. HOE U UW LOOPBAND MET DE MOBILE APP VERBINDT

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

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

Tips als de verbinding mislukt:

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

App	Android	iOS	Instructions
			<p>Guide: https://bit.ly/kinomap-guia</p> <p>Videos: https://bit.ly/kinomap-iOS https://bit.ly/kinomap-android</p>
			<p>Guide: https://bit.ly/guia-zwift</p> <p>Videos: https://bit.ly/zwift-iOS https://bit.ly/zwift-android</p>
			<p>Guide: https://bit.ly/guia-fitshow</p>

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
PRECAUCIONES DE USO	7
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	8
MONTAJE	10
ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	11
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	12
MANTENIMIENTO	15
IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	17
ALMACENAMIENTO	18
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	19
GARANTÍA	19
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	20

INTRODUCCIÓN

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

Tanto si eres principiante como deportista aficionado, FITFIU será tu aliado para mantenerte en forma. Realizar ejercicio ofrece múltiples beneficios y la posibilidad de hacerlo diariamente será más accesible gracias a la comodidad que ofrece entrenar desde casa. Este producto se ha diseñado para andar a partir de 1 km/h, hacer marcha activa y correr hasta una velocidad de 14 km/h.

Esperamos que disfrutes con el entrenamiento y que este producto FITFIU satisfaga tus expectativas.

PRECAUCIONES DE USO

Antes de utilizar la cinta de correr, lee atentamente todas las instrucciones y advertencias de este manual. Consérvalo para futuras consultas. Si transfieres la propiedad del equipo, entrega también este manual al nuevo usuario.

- Consulta médica: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, consulta a un médico, especialmente si tienes más de 35 años o antecedentes de problemas de salud.
- Usuarios autorizados: Este producto no está indicado para niños ni para personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, salvo bajo supervisión o instrucción de una persona responsable de su seguridad.
- Uso individual: Solo puede utilizarse por una persona a la vez. Consulta el peso máximo permitido en el apartado de Características técnicas.
- Tipo de uso: Diseñado exclusivamente para uso doméstico. No apto para entrenamiento profesional, pruebas médicas ni uso en exteriores.
- Ropa y calzado: Utiliza ropa deportiva ajustada y calzado adecuado. Evita prendas holgadas o accesorios que puedan engancharse con partes móviles.
- Calentamiento y recuperación: Realiza ejercicios de precalentamiento antes del uso y estiramientos después de cada sesión.
- Molestias o síntomas: Si experimentas mareos, dolor o anomalías, detén el ejercicio y consulta a un médico. Nunca coloques manos o pies debajo de la cinta ni en partes móviles.
- Superficie: Coloca la máquina sobre una superficie firme, plana y nivelada.
- Entorno: No la uses en zonas húmedas, mojadas o al aire libre.
- Estabilidad: Asegúrate de que todas las patas apoyen correctamente en el suelo para evitar vibraciones o ruidos anormales.
- Niños y mascotas: Manténlos alejados del equipo y de los accesorios, como lubricantes o herramientas de ajuste.
- Conexión: Utiliza enchufes de calidad con toma de tierra. No compartas la toma con otros aparatos eléctricos.
- Desconexión: Apaga siempre el equipo con el interruptor principal y desenchúfalo antes de moverlo o realizar mantenimiento.

- Manipulación: No toques el enchufe ni el cable con las manos mojadas. Al desconectar, tira del enchufe por la parte plástica, nunca del cable.
- Cuidado del cable: No coloques objetos encima del cable, no lo enrolles alrededor del equipo y no utilices el aparato si el cable, enchufe o conexión están dañados o flojos.
- Riesgos eléctricos: No manipules el enchufe ni el equipo con humedad para evitar descargas eléctricas o incendios.
- Uso prolongado: El equipo no está diseñado para uso continuo. Un funcionamiento excesivo puede sobrecalentar los componentes eléctricos.
- Inicio y parada: Espera siempre a que la cinta se detenga completamente antes de bajarte.
- No manipular: No intentes realizar ajustes o mantenimientos no especificados en este manual.
- Servicio técnico: Si detectas daños visibles, piezas sueltas o mal funcionamiento, no utilices la máquina y contacta con el servicio técnico autorizado.
- Accesorios: Usa únicamente accesorios y repuestos recomendados por el fabricante.
- Responsabilidad del propietario: Es responsabilidad del usuario o propietario informar a cualquier otra persona que utilice el equipo sobre estas precauciones de seguridad.



ATENCIÓN: Uso recomendado en intervalos de 30 minutos.



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

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

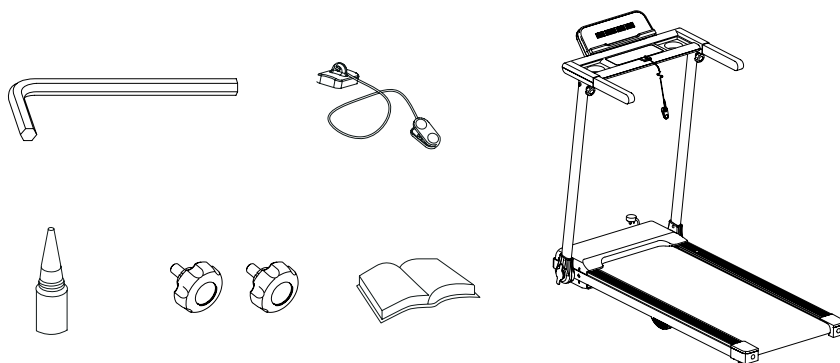
DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Cinta de correr	
Modelo	MC-160C
Potencia	220 -240 V
Potencia del motor	2.0 HP
Rango de velocidad	1-14 Km/h
Superficie de carrera	102 x 40 cm
Peso máximo del usuario	120 Kg
Tipo de pantalla	Pantalla LCD
Funciones	Velocidad, Tiempo, Distancia, Calorías, Programas
Accesorios	Altavoz Bluetooth
Peso del producto	27,5 Kg

CONTENIDO DE LA CAJA

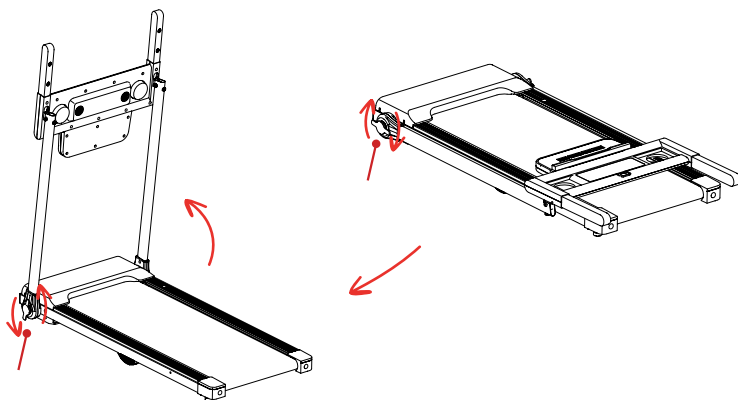


Cant.	Descripción
1	Cinta de correr
1	Llave allen
1	Llave de seguridad
1	Lubricante Aceite de silicona
2	Perrilla de bloqueo
1	Manual

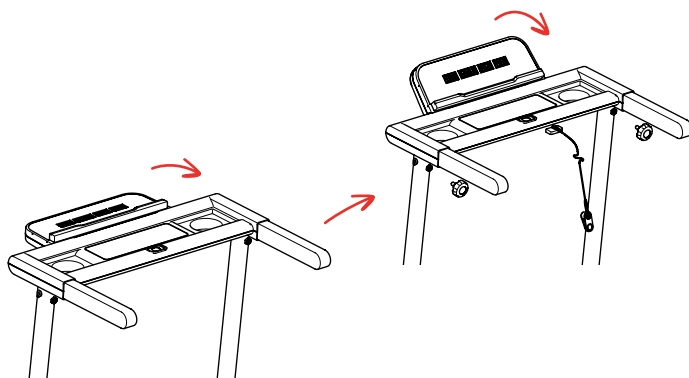
MONTAJE

PASO 0. Retira todas las piezas de la caja y colócalas sobre una superficie firme y plana. Retira todos los materiales de embalaje.

PASO 1. Afloja los pomos de bloqueo de los tubos de soporte del manillar derecho e izquierdo para levantarlos. Una persona debe sujetar los tubos de soporte derecho e izquierdo del manillar en su sitio mientras la otra persona aprieta los pomos de bloqueo.



PASO 2. A. Levanta la pantalla de la cinta para alinear los orificios de los tornillos debajo del pasamanos. B. Levanta la pantalla, utiliza dos perillas para apretarla.



ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

PRECALENTAMIENTO

Un programa de ejercicio exitoso consiste en ejercicios de precalentamiento, aeróbicos y de relajación. El precalentamiento es una parte esencial del entrenamiento que deberá realizar cada vez que comience una actividad física ya que prepara el cuerpo antes de ejercitarlo; calentando y estirando los músculos, incrementando las pulsaciones y la circulación y enviando más oxígeno a los músculos. Cuando finalice la actividad, repita estos ejercicios para no tener dolores musculares. Sugerimos los siguientes ejercicios de precalentamiento y relajación:



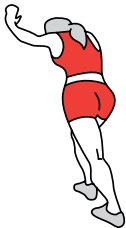
ESTIRE LOS MÚSCULOS INTERNOS: Siéntese y junte las plantas de sus pies apuntando sus rodillas en direcciones opuestas. Acerque sus pies lo más cerca que pueda a las ingles y lentamente presione las rodillas hacia el suelo. Cuente hasta 15.

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



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

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



ESTIRE LAS PANTORRILLAS: Inclíne 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.

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.



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



UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

SISTEMA DE SEGURIDAD Y PARADA DE EMERGENCIA

El equipo viene con un "sistema de seguridad" (A). La llave de seguridad debe de estar conectada a la consola para que el equipo funcione. Está diseñado para que se pueda sujetar a tu ropa de modo que si se va o cae del equipo, la cinta de correr se detendrá automáticamente.

Antes de comenzar el entrenamiento, asegúrate de que la llave de seguridad esté colocada correctamente en la consola y de que el clip esté bien sujeto a su ropa.



NOTA: Si el equipo está encendido, pero la llave de seguridad no está conectada, "E O 7" aparece en la pantalla y el equipo no se pone en marcha.

CONSOLA Y FUNCIONES

El equipo cuenta con una pantalla computarizada que te proporciona controles para operar la unidad, así como también información sobre el entrenamiento, como la duración, la velocidad, la distancia recorrida, etc.

Para utilizar el equipo:

1. Enchufa el equipo a la toma de electricidad.
2. Pulsa el interruptor de encendido (B) que se encuentra en la parte frontal de la unidad, en la posición "ON" ("I").
3. Pon la llave de seguridad en el lugar que corresponde en la consola.
4. Opera el equipo como desees.

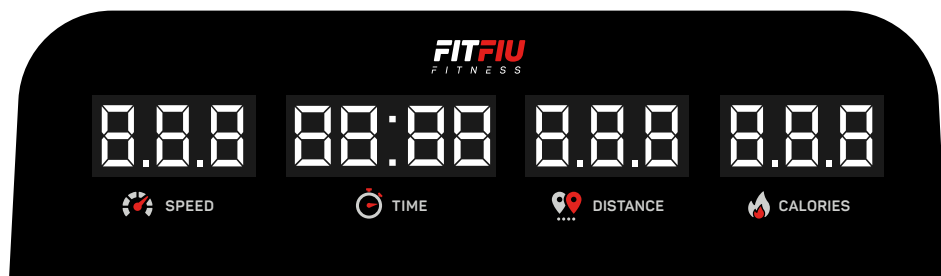
Colócate siempre en los raíles laterales cuando arranque el equipo. Nunca te pares en la cinta y luego enciendas la máquina.



PANTALLA

Cuando la máquina para correr está funcionando, pulsa para cambiar entre los modos de visualización (velocidad, tiempo, etc.). El indicador de función se ilumina para cada modo cuando se selecciona y la pantalla muestra la información aplicable. Los modos de visualización incluyen:

- **SPEED (Velocidad):** La velocidad actual en Km/h.
- **TIME (Tiempo):** El tiempo transcurrido desde que se inició la máquina en el modo Manual. En modo Programa, muestra el tiempo restante.
- **DIST (Distancia):** La distancia recorrida durante la sesión actual. La distancia es medida en incrementos de 0,1km. Esto significa que "0.0" se mostrará hasta que se viaje por lo menos 100m.
- **CAL (Calorías):** el número de calorías utilizadas durante la sesión actual.



- **START (INICIO):** Pulsa para iniciar el equipo.
- **STOP (PARADA):** Pulsa para detener el equipo.
- **PROGRAM (PROGRAMA):** Pulsa para seleccionar un programa predefinido. Cada pulsación se mueve al siguiente programa en secuencia (P1 a P2, P2 a P3 y así sucesivamente).
- **MODE (MODO):** Permite seleccionar diferentes funciones (TIME, DISTANCE o CALORIES) para configurar los objetivos de entrenamiento en el modo manual antes de comenzar.
- **SPEED (VELOCIDAD):** Cuando el equipo está funcionando, pulsa "+" para aumentar la velocidad. Pulsa "-" para reducir la velocidad. Cada pulsación cambia la velocidad en 0.1Km. / h. Mantén pulsado el botón para cambiar la velocidad más rápidamente. La gama de velocidad es de 1Km/h. a 14Km/h.

PROGRAMAS Y MODO MANUAL

El equipo cuenta con dos modos de funcionamiento básicos:



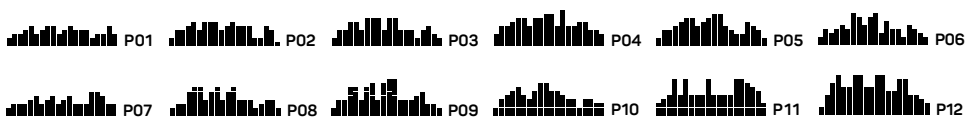
NOTA: El equipo tiene que estar parado para poder cambiar o seleccionar modos.

- **MODO MANUAL:** se estas utilizando el equipo, pero no se está ejecutando un programa predefinido (consulta el modo de programa, más abajo). En este modo, el equipo se puede configurar para que se detenga automáticamente a una duración preestablecida de la sesión, distancia o calorías que se han quemado. Para entrar en modo Manual, pulsa MODE.



NOTA: También puedes pulsar START para utilizar el equipo sin una función preestablecida.

- **MODO PROGRAMA:** El equipo ejecuta una rutina preestablecida en la que aplicará una velocidad determinada durante un periodo de tiempo. Hay 12 rutinas preestablecidas para elegir ("P1" a "P12"). En el modo Programa, la unidad cambia las velocidades automáticamente. Cuando estés en modo PROGRAM, pulsa el botón PROG (PROGRAM) para seleccionar el programa de entrenamiento deseado (P01 a P12).
- Pulsa los botones SPEED + o SPEED - para cambiar la configuración.
- Pulsa el botón START para confirmar y comenzar el entrenamiento.



P.	Velocidad (Km./h.)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

ENTRENAMIENTO

Los usuarios con falta de práctica deben empezar a entrenar a poca resistencia, sin forzar y haciendo descansos en caso necesario. Aumenta progresivamente la frecuencia y la duración de las sesiones. Ventila bien la habitación en la que te encuentres.

MANTENIMIENTO Y CALENTAMIENTO: POCO ESFUERZO DURANTE 10 MINUTOS COMO MÍNIMO

Para realizar un trabajo de mantenimiento o reeducación, entrénate 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, elije una pendiente mayor y aumenta 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 te esfuerces 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. Haz 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. Haz ejercicio al menos 3 veces a la semana a un ritmo sostenido (respiración rápida). A medida que se vas 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, camina durante unos minutos a baja velocidad para llevar el organismo progresivamente al estado de reposo. Esta fase de vuelta a la calma garantiza el regreso al estado normal de los sistemas cardiovascular y respiratorio, el flujo sanguíneo y los músculos. Esto permite eliminar los efectos negativos, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de los dolores musculares (calambres y agujetas).

ESTIRAMIENTOS

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

MANTENIMIENTO



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

LIMPIEZA

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

MANTENIMIENTO

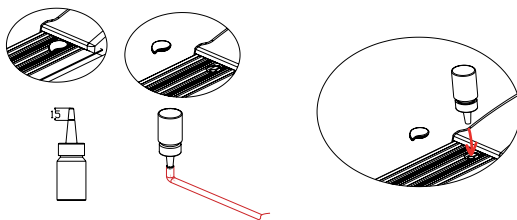
LUBRICACIÓN DE LA CINTA

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

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

Paso 1: Abre la tapa de reabastecimiento de lubricación en el lado derecho del riel lateral.

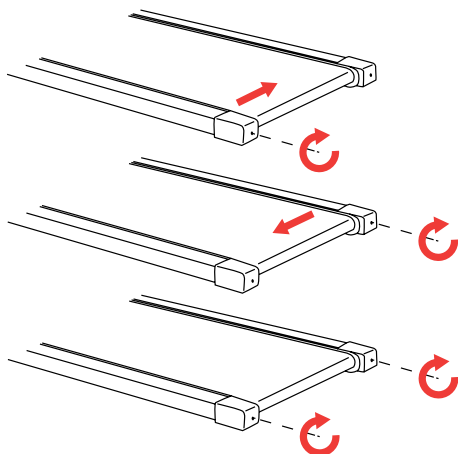
Paso 2: Abre la botella de aceite de silicona, exprime el aceite de silicona sobre el llenador de repostaje, como se muestra en la siguiente imagen:



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

ALINEACIÓN DE LA CINTA Y AJUSTE DE LA TENSIÓN

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



Si la cinta de correr se está desplazando hacia la izquierda, gira el tornillo de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta hacia la derecha y la cinta de correr debería comenzar a corregirse.

Si la cinta de correr se está desplazando hacia la derecha, gira el tornillo de ajuste derecho 1/4 de vuelta hacia la izquierda y la cinta debería comenzar a corregirse. Mantén girando los pernos de ajuste hasta que la cinta de correr esté bien centrada.

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

IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

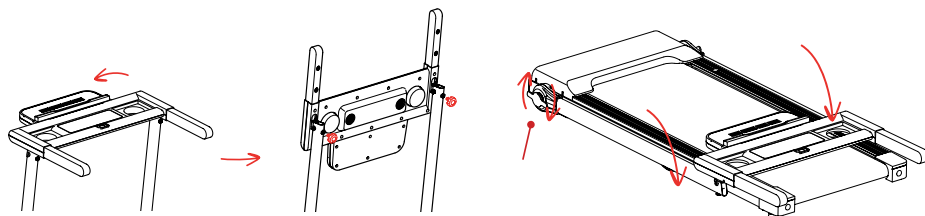
La siguiente información puede ayudar a identificar un problema y a rectificarlo.

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

ALMACENAMIENTO

PLEGAR / DESPLEGAR

Para plegar la pantalla, semi suelta las perillas de debajo. Afloja los pomos de bloqueo, y los tubos de soporte del manillar derecho e izquierdo hasta la posición correcta y apriétalos de nuevo.



ALMACENAMIENTO

Guarda el equipo en un lugar interior limpio y seco. Nunca dejes ni utilices la unidad al aire libre. Asegúrate de que el interruptor de alimentación principal esté apagado ("OFF"/"O") y de que el cable de alimentación esté desconectado de la toma de corriente.

PARA MOVER LA CINTA DE CORRER

La unidad se puede inclinar sobre sus ruedas para facilitar su movimiento y almacenamiento.

Con el equipo en la posición plegada y bloqueada, sujeta el manillar firmemente con ambas manos. A continuación, inclina cuidadosamente el equipo hasta que ruede libremente.

No intentes mover el equipo mientras esté desplegado. El equipo debe de estar plegado y bloqueado antes de moverlo de lugar.

ELIMINACIÓN / RECICLAJE

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

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

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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)

Nosotros, BESELF BRANDS S.A., propietaria de la marca FITFIU Fitness, con sede en P. Mas de la Perla, 8, 43800 - Valls, SPAIN, declaramos que la cinta de correr MC-160, a partir del número de serie del año 2017 en adelante, es conforme con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

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

EN ISO 20957-1:2024

EN 957-6:2010+A1:2014

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

EN 62233:2008

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021

EN 61000-3-3:2013/A2:2021/AC:2022-01

EN IEC 55014-2:2021

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

Valls, 18 de marzo de 2026



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

INDEX

INTRODUCTION	21
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	21
PRODUCT DESCRIPTION	22
ASSEMBLY	24
BEFORE USING THIS PRODUCT	25
USING THE PRODUCT	26
MAINTENANCE	29
TROUBLESHOOTING	31
STORING	32
RECYCLING AND DISPOSING	33
GUARANTEE	33
DECLARATION OF CONFORMITY (CE)	34

INTRODUCTION

Thank you for selecting the FITIU Electric Treadmill.

Whether you are a beginner or an experienced athlete, FITIU will be your allied to keep fit, and develop your physical condition. Performing any kind of exercise offers many benefits and the possibility of being able to do it daily will now be more accessible thanks to this convenient product which allows you to train from home. This product is designed for walking at a speed of 1 km/h upwards, for power walking and running at a speed of up to 14 km/h.

We hope you will enjoy your workout and that this FITIU product will fully meet your expectations.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Before using the treadmill, carefully read all the instructions and warnings in this manual. Keep it for future reference. If you transfer ownership of the equipment, also provide this manual to the new user.

- Medical consultation: Before starting any exercise program, consult a doctor, especially if you are over 35 years old or have a history of health problems.
- Authorized users: This product is not intended for children or for people with reduced physical, sensory, or mental capabilities, unless supervised or instructed by a person responsible for their safety.
- Individual use: It can only be used by one person at a time. Check the maximum permitted weight in the Technical Specifications section.
- Type of use: Designed exclusively for domestic use. Not suitable for professional training, medical tests, or outdoor use.
- Clothing and footwear: Wear fitted sports clothing and appropriate footwear. Avoid loose garments or accessories that may get caught in moving parts.
- Warm-up and cool-down: Perform warm-up exercises before use and stretching after each session.
- Discomfort or symptoms: If you experience dizziness, pain, or abnormalities, stop exercising and consult a doctor. Never place hands or feet under the belt or near moving parts.
- Surface: Place the machine on a firm, flat, and level surface.
- Environment: Do not use it in humid, wet, or outdoor areas.
- Stability: Ensure that all support feet are correctly in contact with the floor to avoid vibrations or abnormal noises.
- Children and pets: Keep them away from the equipment and accessories such as lubricants or adjustment tools.
- Connection: Use high-quality, grounded power outlets. Do not share the outlet with other electrical devices.
- Disconnection: Always switch off the equipment using the main switch and unplug it before moving it or performing maintenance.
- Handling: Do not touch the plug or the cable with wet hands. When unplugging, pull the plug by its plastic part, never by the cable.

- Cable care: Do not place objects on top of the cable, do not wrap it around the equipment, and do not use the device if the cable, plug, or connection are damaged or loose.
- Electrical risks: Do not manipulate the plug or the equipment when there is moisture, to avoid electric shock or fire hazards.
- Prolonged use: The equipment is not designed for continuous use. Excessive operation may overheat the electrical components.
- Start and stop: Always wait for the belt to come to a complete stop before stepping off.
- Do not tamper: Do not attempt to perform adjustments or maintenance not specified in this manual.
- Technical service: If you notice visible damage, loose parts, or malfunction, do not use the machine and contact authorized technical service.
- Accessories: Use only accessories and spare parts recommended by the manufacturer.
- Owner's responsibility: It is the responsibility of the user or owner to inform any other person who uses the equipment about these safety precautions.



ATTENTION: ecommended use in 30-minute intervals.



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

PRODUCT DESCRIPTION

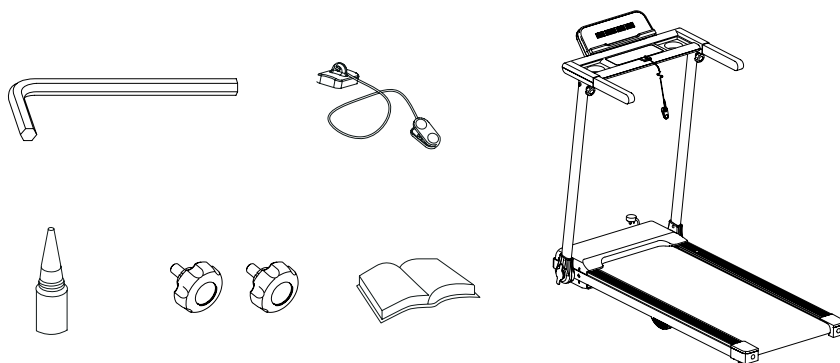
DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT



TECHNICAL FEATURES

Electric treadmill	
Model	MC-160C
Input power voltage	220 -240 V
Motor power	2.0 HP
Speed	1-14 Km/h
Running surface	102 x 40 cm
Max user weight	120 Kg
Display Type	LED display
Display Readout	Speed, Time, Distance, Calories, Programs
Accessories	Bluetooth speaker
N.W./ G.W.	27,5 Kg

BOX CONTENTS

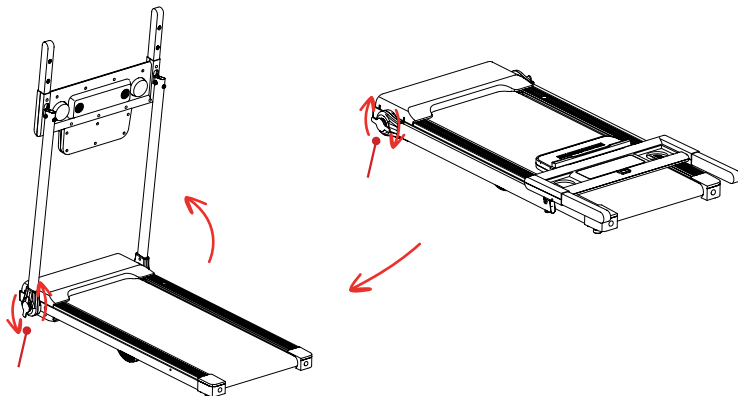


Cant.	Descripción
1	Treadmill
1	Allen key
1	Safety key
1	Silicone Oil Lubricant
2	Locking knob
1	Manual

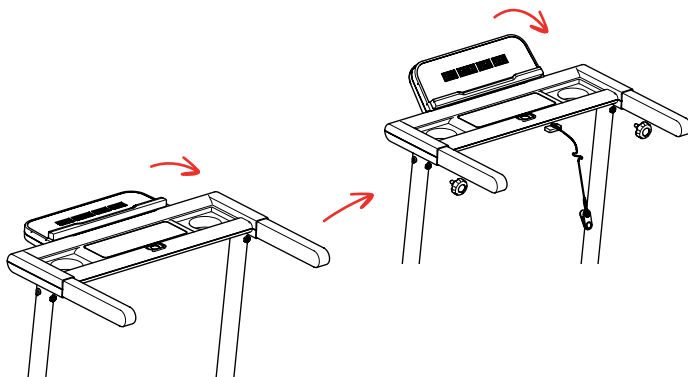
ASSEMBLY

STEP 0. Remove all parts from the box and place them on a firm, flat surface. Remove all packaging materials.

STEP 1. Loosen the locking knobs on the right and left handlebar support tubes to raise them. One person should hold the right and left handlebar support tubes in position while the other person tightens the locking knobs.



STEP 2. A. Lift the treadmill display to align the screw holes underneath the handrail.
B. Lift the display and use two knobs to tighten it.



BEFORE USING THIS PRODUCT

WARM UP

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



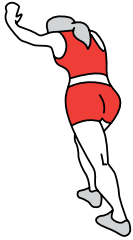
INNER THIGH STRETCH: Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.

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



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

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



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

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



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

USING THE PRODUCT

SAFETY TETHER AND EMERGENCY STOP

The equipment comes with a “safety tether” (A). The safety tether must be attached to the console for the equipment to run. It is designed to attach to your clothing so that if you leave or fall from the equipment it will stop automatically, helping prevent injury.

Before beginning a workout session, ensure that the safety tether is properly placed onto the console and that the clip is securely attached to your clothing.



NOTE: If the equipment is on, but the safety tether is not attached, “E07” shows on the display and the equipment cannot be started.

CONSOLE AND FUNCTIONS

The equipment features a computerized display that provides you with controls for operating the unit as well as workout information, such as duration, speed, distance travelled etc.

To use the equipment:

1. Plug the equipment into the electrical supply.
2. Place the power switch (B), located at the front of the unit, in the “ON” (“I”) position.
3. Attach the safety tether to the safety tether location on the console.
4. Operate the equipment as desired.

Always stand on the side rails when starting the equipment. Never stand on the belt then start the machine.

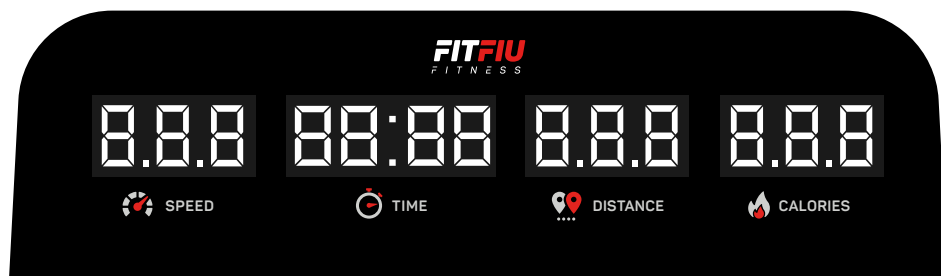


DISPLAY

When the treadmill is running, press switch between the display modes (speed, time, etc.).

The function indicator lights up for each mode when selected, and the display shows the corresponding information. The available display modes include:

- **SPEED:** The current speed in Km/h.
- **TIME:** The elapsed time since the machine was started in Manual mode. In Program mode, it displays the remaining time.
- **DIST:** The distance traveled during the current session. The distance is measured in increments of 0.1 km. This means that “0.0” will be displayed until at least 100 m has been traveled.
- **CAL:** The number of calories used during the current session.



- **START:** Press to start the machine.
- **STOP:** Press to stop the machine
- **PROGRAM:** Press to select a preset program. Each press moves to the next program in sequence (P1 to P2, P2 to P3, and so on).
- **MODE:** Allows you to select different functions (TIME, DISTANCE, or CALORIES) to set training goals in manual mode before starting.
- **SPEED:** When the machine is running, press "+" to increase the speed. Press "-" to decrease the speed. Each press changes the speed by 0.1 km/h. Press and hold the button to change the speed more quickly. The speed range is from 1 km/h to 14 km/h.

PROGRAM AND MANUAL MODES

The equipment has two basic operating modes:



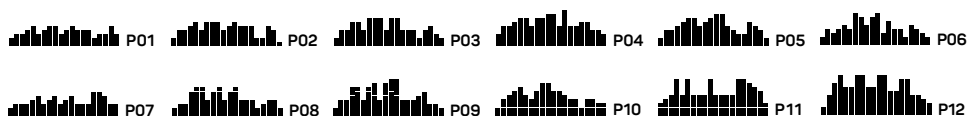
NOTE: The machine must be stopped in order to change or select modes.

- **MANUAL MODE:** Manual mode is used when the equipment is operating but no preset program is running (see Program mode below). In this mode, the equipment can be set to stop automatically after a preset session duration, distance, or number of calories burned. To enter Manual mode, press MODE.



NOTE: You can also press START to use the equipment without any preset function.

- **PROGRAM MODE:** In Program mode, the equipment runs a preset routine in which a specific speed is applied for a set period of time. There are 12 preset routines to choose from (P1 to P12). In Program mode, the unit changes speeds automatically. When in PROGRAM mode, press the PROG (PROGRAM) button to select the desired training program (P01 to P12).
- Pulsa los botones SPEED + o SPEED - para cambiar la configuración.
- Pulsa el botón START para confirmar y comenzar el entrenamiento.



P.	Speed (Km./h.)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

TRAINING

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

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

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

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

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

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

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

COOL DOWN

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

STRETCHING

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

MAINTENANCE



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

CLEANING

The equipment can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives, solvents or harsh chemicals. Be careful not to get excessive moisture on the display panel as this may damage it and create an electrical hazard. After each use, wipe the unit of any sweat, dirt or liquids. Pay extra attention to the edges of the belt, where it meets the running boards on each side of the running belt – keeping this area clean will help prolong the life of the unit and maintain its performance. Keep the equipment, especially the display console, out of direct sunlight to prevent damage to the screen.

MAINTENANCE

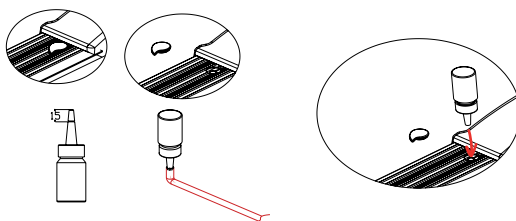
BELT LUBRICATION

The platform and treadmill have been lubricated at the factory with an anti-static lubricant, but we can re-lubricate it. Suggestion:

- Use of - 3 hours per week --- lubricate every 6 months.
- Use 4-7 hours per week --- lubricate every 3 months.
- Use of + 8 hours per week --- lubricate once a month.

Step 1: Open the refueling cover on the right side of the side rail.

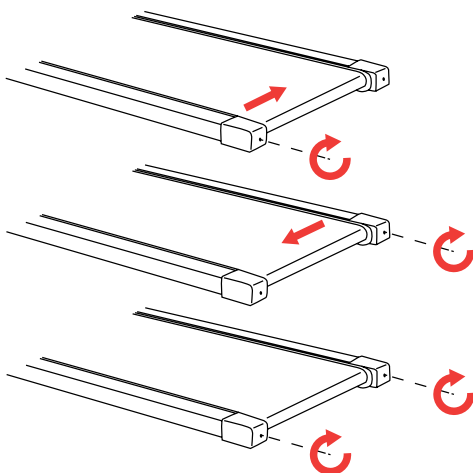
Step 2: Open the silicone oil bottle, squeeze the silicone oil above the refueling filler, as shown in the following picture:



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

BELT ALIGNMENT AND TENSION ADJUSTMENT

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



If the running belt is shifting to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn to the right, and the running belt should start to correct itself.

If the running belt is shifting to the right, then turn the right adjustment bolt 1/4 turn to the left, and the belt should start to correct itself. Keep turning the adjustment bolts until the running belt is properly centered.

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

TROUBLESHOOTING

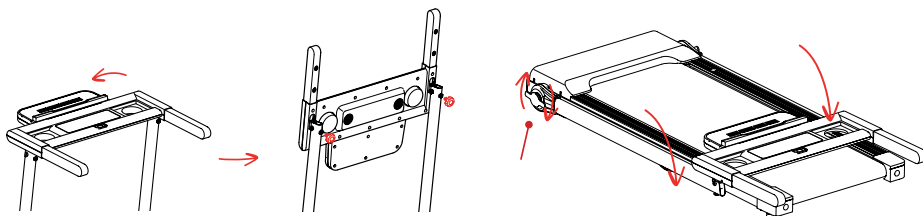
The following information may assist in identifying a problem and rectifying it.

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

STORING

FOLDING / UNFOLDING

To fold the display, partially loosen the knobs underneath. Loosen the locking knobs and adjust the right and left handlebar support tubes to the correct position, then tighten them again.



STORAGE

Store the equipment in a clean and dry indoor location. Never leave or use the unit outdoors.

Make sure the main power switch is turned off ("OFF" / "0") and that the power cord is unplugged from the wall outlet.

MOVING THE TREADMILL

The unit can be tilted onto its wheels to make moving and storage easier.

With the equipment in the folded and locked position, firmly hold the handlebar with both hands. Then, carefully tilt the unit until it rolls freely.

Do not attempt to move the equipment while it is unfolded. The equipment must be folded and locked before moving it.

RECYCLING AND DISPOSING

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

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

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

GUARANTEE

All FITFIU products are guaranteed. You can consult the specific conditions at www.fitfiu-fitness.com/es/en-warranty

The warranty covers breakdowns and malfunctions of components not considered as consumables*, provided that it is used in accordance with its intended use and according to the instructions in the manual. In order to claim under the warranty, proof of purchase (receipt or invoice) is required and the product must be complete and with all its accessories.

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

DECLARATION OF CONFORMITY (CE)

We, BESELF BRANDS SA, owner of the brand FITFIU Fitness, with registered office at P. Mas de la Perla, 8, 43800 - Valls, SPAIN, declare that the MC-160 treadmill, from serial number 2017 onwards, is in conformity with the requirements of the applicable European Parliament and Council Directives:

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

EN ISO 20957-1:2024

EN 957-6:2010+A1:2014

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

EN 62233:2008

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021

EN 61000-3-3:2013/A2:2021/AC:2022-01

EN IEC 55014-2:2021

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

Valls, 18 March 2026



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

INDEX

INTRODUCTION	35
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	35
DESCRIPTION DU PRODUIT	36
MONTAGE	38
AVANT D'UTILISER LE PRODUIT	39
UTILISATION DU PRODUIT	40
ENTRETIEN	43
IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES	45
STOCKAGE	46
ÉLIMINATION / RECYCLAGE	47
GARANTIE	47
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)	48

INTRODUCTION

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

Que vous soyez un débutant ou un athlète amateur, FITFIU sera votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. L'exercice offre de multiples avantages et la possibilité de le faire quotidiennement sera plus accessible grâce au confort offert par cet article permettant un entraînement à domicile. Cet article a été conçu pour marcher à partir de 1 km / h, faire de la marche active et atteindre une vitesse de 14 km / h.

Nous espérons que vous en apprécierez la performance et que ce produit FITFIU répondra pleinement à vos attentes.

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Avant d'utiliser le tapis de course, lisez attentivement toutes les instructions et avertissements de ce manuel. Conservez-le pour de futures consultations. Si vous transférez la propriété de l'appareil, remettez également ce manuel au nouvel utilisateur.

- Consultation médicale : Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez un médecin, surtout si vous avez plus de 35 ans ou des antécédents de problèmes de santé.
- Utilisateurs autorisés : Ce produit n'est pas destiné aux enfants ni aux personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, sauf sous la surveillance ou l'instruction d'une personne responsable de leur sécurité.
- Utilisation individuelle : Il ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois. Consultez le poids maximum autorisé dans la section Caractéristiques techniques.
- Type d'utilisation : Conçu exclusivement pour un usage domestique. Non adapté à un entraînement professionnel, à des tests médicaux ou à une utilisation en extérieur.
- Vêtements et chaussures : Portez des vêtements de sport ajustés et des chaussures appropriées. Évitez les vêtements amples ou les accessoires pouvant se coincer dans les pièces mobiles.
- Échauffement et récupération : Effectuez des exercices d'échauffement avant l'utilisation et des étirements après chaque séance.
- Inconfort ou symptômes : Si vous ressentez des étourdissements, des douleurs ou des anomalies, arrêtez l'exercice et consultez un médecin. Ne placez jamais vos mains ou vos pieds sous la bande ou près des pièces mobiles.
- Surface : Placez l'appareil sur une surface stable, plane et nivelée.
- Environnement : Ne l'utilisez pas dans des zones humides, mouillées ou en extérieur.
- Stabilité : Assurez-vous que tous les pieds d'appui sont correctement en contact avec le sol pour éviter vibrations ou bruits anormaux.
- Enfants et animaux : Gardez-les éloignés de l'appareil et des accessoires tels que les lubrifiants ou outils de réglage.
- Connexion : Utilisez des prises de qualité avec mise à la terre. Ne partagez pas la prise avec d'autres appareils électriques.
- Déconnexion : Éteignez toujours l'appareil avec l'interrupteur principal et débranchez-le avant de le déplacer ou d'effectuer un entretien.

- Manipulation : Ne touchez pas la prise ou le câble avec les mains mouillées. Lors du débranchement, tirez sur la partie plastique de la prise, jamais sur le câble.
- Entretien du câble : Ne placez pas d'objets sur le câble, ne l'enroulez pas autour de l'appareil et n'utilisez pas l'appareil si le câble, la prise ou la connexion sont endommagés ou desserrés.
- Risques électriques : Ne manipulez pas la prise ou l'appareil en présence d'humidité afin d'éviter tout risque d'électrocution ou d'incendie.
- Utilisation prolongée : L'appareil n'est pas conçu pour une utilisation continue. Une utilisation excessive peut surchauffer les composants électriques.
- Démarrage et arrêt : Attendez toujours que la bande s'arrête complètement avant de descendre.
- Ne pas manipuler : N'essayez pas d'effectuer des réglages ou un entretien non spécifiés dans ce manuel.
- Service technique : Si vous remarquez des dommages visibles, des pièces desserrées ou un dysfonctionnement, n'utilisez pas l'appareil et contactez le service technique agréé.
- Accessoires : Utilisez uniquement des accessoires et pièces détachées recommandés par le fabricant.
- Responsabilité du propriétaire : Il est de la responsabilité de l'utilisateur ou du propriétaire d'informer toute autre personne utilisant l'appareil de ces précautions de sécurité.



ATTENTION: Utilisation recommandée par intervalles de 30 minutes.



NOTE: Face à une utilisation incorrecte, FITFIU décline toute responsabilité à l'égard de dommages matériels et corporels.

DESCRIPTION DU PRODUIT

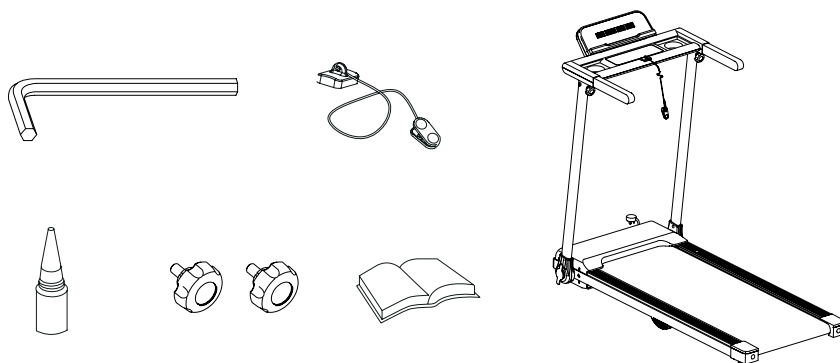
DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Tapis de course	
Modèle	MC-160C
Puissance	220 -240 V
Puissance du moteur	2.0 HP
Vitesse	1-14 Km/h
Surface de course	102 x 40 cm
Poids max. utilisateur	120 Kg
Type écran	Écran LCD
Fonctions	Vitesse, Temps, Distance, Calories, Programmes
Accessoires	Haut-parleur Bluetooth
Poids net / Poids brut	27,5 Kg

CONTENU DE LA BOÎTE

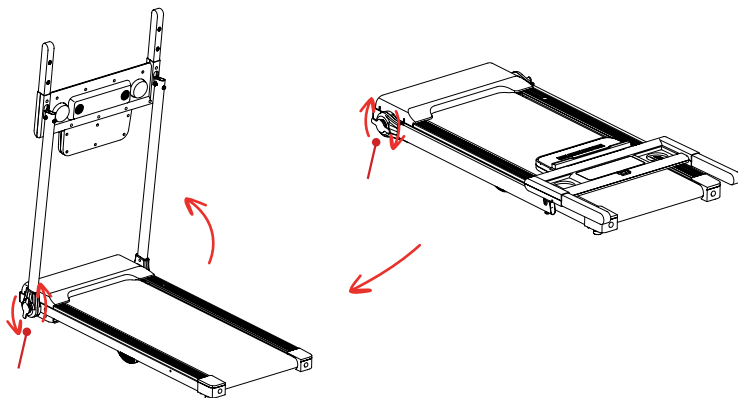


Quant	Description
1	Tapis de course
1	Clé Allen
1	Clé de sécurité
1	Lubrifiant à l'huile de silicone
2	Molette de verrouillage
1	Manuel

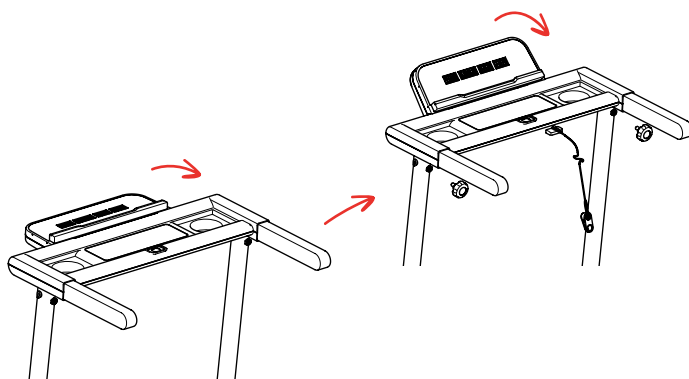
MONTAGE

ÉTAPE 0. Retirez toutes les pièces de la boîte et placez-les sur une surface ferme et plane. Retirez tous les matériaux d'emballage.

ÉTAPE 1. Desserrez les molettes de verrouillage des tubes de support du guidon droit et gauche pour les relever. Une personne doit maintenir les tubes de support droit et gauche du guidon en place pendant que l'autre personne serre les molettes de verrouillage.



ÉTAPE 2. A. Relevez l'écran du tapis de course afin d'aligner les trous de vis sous la barre d'appui.
B. Relevez l'écran et utilisez deux molettes pour le serrer.



AVANT D'UTILISER LE PRODUIT

ÉCHAUFFEMENT

Un programme d'exercices réussi comprend des exercices d'échauffement, d'aérobic et de relaxation.

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



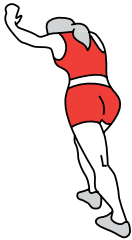
MUSCLES INTERNES EXTENSIBLES: Asseyez-vous et rassemblez la plante de vos pieds avec vos genoux opposées. Laissez vos pieds aussi près que possible de l'aîne et appuyez doucement les genoux sur le sol. Comptez jusqu'à 15.

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



FAITES TOURNER VOTRE COU: Tournez la tête vers la droite en laissant la partie gauche s'étirer. Ensuite, laissez la tête en arrière pointant votre menton vers le plafond, bouche ouverte. Faites un mouvement de rotation sur votre gauche et pointez votre menton vers votre poitrine.

ÉLEVEZ VOS ÉPAULES: Soulevez votre épaule droite vers votre oreille. Faites de même avec votre épaule gauche. Répétez cette action pendant quelques minutes.



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

TOUCHEZ LA POINTE DE VOS PIEDS: Penchez-vous en avant et détendez votre dos et vos épaules. Tendez vos mains vers le bout de vos pieds. Essayez d'arriver aussi loin que possible et comptez jusqu'à 15.



INCLINAISON D'UN CÔTÉ: Placez vos bras de votre côté. Soulevez-les et étirez votre bras droit vers le plafond. Sentez comme vous vous étirez. Répétez l'action avec le bras droit.



UTILISATION DU PRODUIT

SYSTÈME D'ARRÊT D'URGENCE MAGNÉTIQUE

Le produit est équipé d'un "système d'arrêt d'urgence magnétique" (A).

Cette sangle de sécurité doit être connectée à la console pour fonctionner. Il est conçu pour être attaché à vos vêtements de sorte que s'il disparaît ou tombe de l'ordinateur, il s'arrêtera automatiquement, aidant à prévenir les blessures.

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



NOTE: Si l'équipement est allumé, mais la ceinture de sécurité n'est pas connectée, "E 0 7" apparaît sur l'écran et l'appareil ne peut être démarré.

ÉCRAN DE CONTRÔLE ET FONCTIONS

L'équipement a un écran informatisé qui fournit des contrôles pour l'opération de l'unité, ainsi que des informations sur l'entraînement, la durée, la vitesse, la distance parcourue, etc.

Pour utiliser l'équipe:

1. Branchez l'appareil à une prise de courant.
2. Allumez l'interrupteur d'alimentation (B), situé sur le devant de l'appareil et mettez-le en position "ON" ("1").
3. Placez la clé de sécurité à l'emplacement prévu à cet effet sur la console.
4. Faites fonctionner l'appareil.

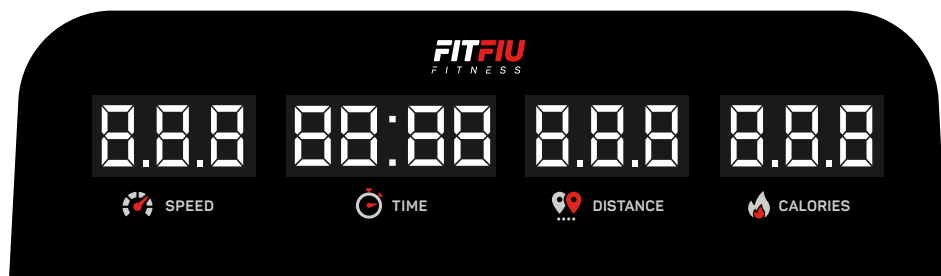
Placez-vous toujours sur les rails latéraux lors du démarrage de l'appareil. Ne jamais monter sur la bande avant d'allumer la machine.



ECRAN

Lorsque le tapis de course est en fonctionnement, appuyez pour changer entre les modes d'affichage (vitesse, temps, etc.). L'indicateur de fonction s'allume pour chaque mode lorsqu'il est sélectionné et l'écran affiche les informations correspondantes. Les modes d'affichage comprennent :

- **SPEED (Vitesse) :** La vitesse actuelle en km/h.
- **TIME (Temps) :** Le temps écoulé depuis le démarrage de la machine en mode Manuel. En mode Programme, il affiche le temps restant.
- **DIST (Distance) :** La distance parcourue pendant la session en cours. La distance est mesurée par incréments de 0,1 km. Cela signifie que « 0.0 » sera affiché jusqu'à ce qu'au moins 100 m aient été parcourus.
- **CAL (Calories) :** Le nombre de calories utilisées pendant la session en cours.



- **START (DÉMARRER)** : Appuyez pour démarrer l'appareil.
- **STOP (ARRÊT)** : Appuyez pour arrêter l'appareil.
- **PROGRAM (PROGRAMME)** : Appuyez pour sélectionner un programme prédéfini. Chaque pression passe au programme suivant dans l'ordre (P1 à P2, P2 à P3, et ainsi de suite).
- **MODE (MODE)** : Permet de sélectionner différentes fonctions (TIME, DISTANCE ou CALORIES) afin de configurer les objectifs d'entraînement en mode manuel avant de commencer.
- **SPEED (VITESSE)** : Lorsque l'appareil est en fonctionnement, appuyez sur « + » pour augmenter la vitesse. Appuyez sur « - » pour réduire la vitesse. Chaque pression modifie la vitesse de 0,1 km/h. Maintenez le bouton enfoncé pour changer la vitesse plus rapidement. La plage de vitesse est de 1 km/h à 14 km/h.

PROGRAMMES ET MODE MANUEL

L'appareil dispose de deux modes de fonctionnement de base :



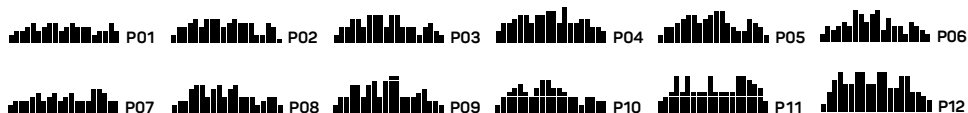
NOTE : L'appareil doit être à l'arrêt pour pouvoir changer ou sélectionner les modes.

- **MODE MANUEL :** Vous utilisez l'appareil sans exécuter un programme prédéfini (voir le mode Programme ci-dessous). Dans ce mode, l'appareil peut être configuré pour s'arrêter automatiquement après une durée de séance prédéfinie, une distance ou un nombre de calories brûlées. Pour accéder au mode Manuel, appuyez sur MODE.



NOTE: Vous pouvez également appuyer sur START pour utiliser l'appareil sans fonction prédéfinie.

- **MODE PROGRAMME :** L'appareil exécute une routine prédéfinie au cours de laquelle une vitesse déterminée est appliquée pendant une période donnée. Il existe 12 routines prédéfinies au choix (« P1 » à « P12 »). En mode Programme, l'unité modifie automatiquement les vitesses. Lorsque vous êtes en mode PROGRAM, appuyez sur le bouton PROG (PROGRAM) pour sélectionner le programme d'entraînement souhaité (P01 à P12).
- Appuyez sur les boutons SPEED + ou SPEED – pour modifier le réglage.
- Appuyez sur le bouton START pour confirmer et commencer l'entraînement.



P.	Vitesse (Km./h.)																		
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	3

ENTRAÎNEMENT

Les utilisateurs ayant un manque d'entraînement doivent commencer à travailler à peu de résistance, sans forcer et en faisant des pauses si nécessaire. Augmentez progressivement la fréquence et la durée des sessions. Aérez bien la pièce dans laquelle vous vous trouvez.

MAINTIEN ET ÉCHAUFFEMENT: PEU D'EFFORT DURANT 10 MINUTES AU MOINS

Pour réaliser un travail de maintien ou de rééducation, entraînez-vous tous les jours durant 10 minutes au minimum. Ce type d'exercice permet de vous faire travailler les muscles et les articulations en douceur et il peut être utilisé également comme échauffement avant de réaliser une activité physique plus intense. Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance supérieure et augmentez le temps d'exercice.

ENTRAÎNEMENT AÉROBIC POUR PERDRE DU POIDS. EFFORT INTENSE ENTRE 35 ET 60 MINUTES

Ce type d'entraînement permet de brûler des calories de manière efficace. Il est inutile de vous efforcer au-delà de vos limites; la fréquence (au moins 3 fois par semaine) et la durée des sessions (entre 35 et 60 minutes) sont les facteurs qui permettent d'obtenir les meilleurs résultats. Faites de l'exercice à une vitesse moyenne (effort modéré sans souffrir).

Pour perdre du poids, outre la pratique d'une activité physique régulière, il est indispensable de suivre un régime alimentaire équilibré.

ENTRAÎNEMENT AÉROBIC DE RÉSTANCE. EFFORT INTENSE ENTRE 20 ET 40 MINUTES

Ce type d'entraînement permet de renforcer le muscle cardiaque et d'améliorer le travail respiratoire. Faites de l'exercice au moins 3 fois par semaine à un rythme soutenu (respiration rapide). Au fur et à mesure de votre entraînement, l'effort intense peut être maintenu chaque fois plus de temps et à meilleur rythme. L'entraînement à un rythme plus forcé (travail anaérobic et travail en zone rouge) doit être réservé pour les athlètes car cet entraînement nécessite une préparation adaptée.

RETOUR AU CALME

Après chaque entraînement, marchez durant quelques minutes à vitesse lente pour amener progressivement votre organisme à l'état de repos. Cette phase de retour au calme garantit le retour à l'état normal des systèmes cardiovasculaire et respiratoire, le flux sanguin et les muscles. Ceci permet d'éliminer les effets négatifs, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des principales causes de douleurs musculaires (crampes et douleurs).

ÉTIREMENTS

Bien s'étirer après avoir réalisé un effort physique vous permet de réduire au minimum la rigidité musculaire due à l'accumulation d'acides lactiques et permet de plus de stimuler la circulation sanguine.

ENTRETIEN



ATTENTION: Certaines tâches d'entretien décrites ici peuvent aller au-delà des capacités de certains utilisateurs. Pour des tâches où vous ne vous sentez pas à l'aise ou si vous ne disposez pas des outils nécessaires ou de l'expérience adéquate, la machine devra être vue par un centre technique ou un technicien qualifié. · Afin d'éviter des décharges électriques, éteignez et débranchez la machine avant de la nettoyer ou de réaliser toute tâche d'entretien. · Avant toute utilisation, vérifiez qu'il n'y ait pas d'usure anormale sur le tapis.

NETTOYAGE

La machine peut être nettoyée avec un chiffon et un détergent doux. N'utilisez pas de produits abrasifs, des dissolvants ou des produits chimiques agressifs. Prenez soin de ne pas faire entrer d'humidité au niveau de l'écran étant donné que l'humidité pourrait endommager celui-ci et faire courir un danger électrique. Après chaque utilisation,

ENTRETIEN

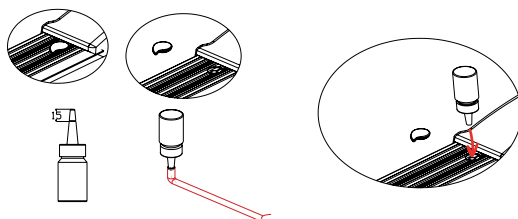
LUBRIFICATION DU TAPIS

La plate-forme et le tapis roulant ont été lubrifiés en usine avec un lubrifiant antistatique, mais peuvent être re-lubrifiés par nos soins. Suggestion:

- Utilisation de - 3 heures par semaine --- lubrifier tous les 6 mois.
- Utilisation 4-7 heures par semaine --- lubrifier tous les 3 mois.
- Utilisation + 8 heures par semaine --- lubrifier une fois par mois.

Étape 1: ouvrez le couvercle de ravitaillement sur le côté droit du rail latéral.

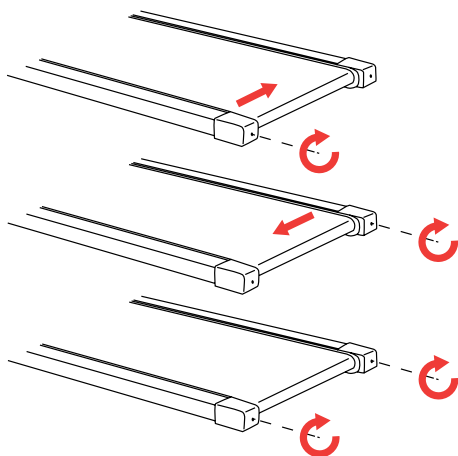
Étape 2: ouvrez la bouteille d'huile de silicone, pressez l'huile de silicone au-dessus du remplissage de ravitaillement, comme indiqué dans l'image suivante :



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

ALIGNEMENT DU TAPIS ET AJUSTEMENT DE LA TENSION

Le tapis d'entraînement est préajusté à la plateforme d'entraînement à sa sortie d'usine; cependant après un usage prolongé, le tapis peut se détendre et peut avoir besoin qu'on le retende. Pour l'ajuster, allumez l'interrupteur d'alimentation principal de la machine et laissez le tapis courir à une vitesse de 6 km/h. Utilisez la clé Allen fournie pour tourner les vis d'ajustement du rouleau arrière et centrer le tapis.



Si le tapis se déplace vers la gauche, tournez la vis de fixation gauche à $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite et en principe le tapis devrait corriger sa course.

Si le tapis se déplace vers la droite, tournez la vis de fixation droite $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche et le tapis devrait commencer à corriger sa course. Tournez les vis de fixation jusqu'à ce que le tapis soit bien centré.

Si le tapis glisse durant son utilisation, éteignez et débranchez la machine. Avec la clé Allen fournie, tournez les vis de fixation du rouleau arrière gauche et droit $\frac{1}{4}$ de tour à droite; ensuite rebranchez l'interrupteur principal et faites marcher la machine à une vitesse de 6 km/h. Courez sur le tapis pour vérifier si celui-ci continue de glisser. Refaites de la sorte jusqu'à ce que le tapis ne glisse plus.

IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES

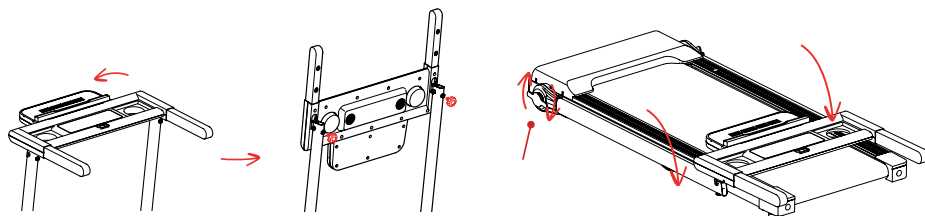
L'information suivante peut aider à identifier un problème et le rectifier.

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

STOCKAGE

PLIER / DÉPLIER

Pour replier l'écran, desserrez légèrement les molettes situées en dessous. Desserrez les molettes de verrouillage et positionnez les tubes de support du guidon droit et gauche à la position correcte, puis resserrez-les.



STOCKAGE

Rangez l'appareil dans un endroit intérieur propre et sec. Ne laissez jamais et n'utilisez jamais l'appareil à l'extérieur. Assurez-vous que l'interrupteur principal d'alimentation est éteint (« OFF » / « 0 ») et que le câble d'alimentation est débranché de la prise de courant.

POUR DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

L'appareil peut être incliné sur ses roues afin de faciliter son déplacement et son stockage.

Avec l'appareil en position pliée et verrouillée, saisissez fermement le guidon avec les deux mains. Ensuite, inclinez soigneusement l'appareil jusqu'à ce qu'il roule librement.

N'essayez pas de déplacer l'appareil lorsqu'il est déplié. L'appareil doit être plié et verrouillé avant d'être déplacé.

ÉLIMINATION / RECYCLAGE

Les produits usés sont potentiellement recyclables et ne doivent pas être jetés à la poubelle ordinaire. Aidez-nous à protéger l'environnement et à préserver les ressources naturelles.

Éliminez l'appareil de manière écologique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Ses composants comme le plastique et le métal peuvent être séparés et recyclés. Amenez cet appareil dans un centre de recyclage agréé (point vert).

Les matériaux utilisés dans l'emballage de la machine sont 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 les dysfonctionnements de l'appareil à condition qu'il ait été utilisé selon les indications données et conformément aux instructions du manuel.

Pour faire valoir la garantie, un justificatif d'achat sera nécessaire (ticket ou facture) et l'article devra être remis complet, avec tous ses accessoires.

La clause de garantie ne couvre pas la détérioration causée par l'usure, le manque d'entretien, la négligence, le mauvais assemblage ou l'utilisation inappropriée (coups, non respect des conseils pour l'alimentation électrique, stockage, conditions d'utilisation..).

Les pièces de rechange qui ne sont pas d'origine ou qui ne conviennent pas au montage ou à la modification de l'appareil sont exclues de la garantie.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)

Nous, BESELF BRANDS S.A., propriétaire de la marque FITFIU Fitness, dont le siège social est situé P. Mas de la Perla, 8, 43800 - Valls, ESPAGNE, déclarons que le tapis roulant MC-160, à partir du numéro de série 2017, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil :

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

EN ISO 20957-1:2024

EN 957-6:2010+A1:2014

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

EN 62233:2008

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021

EN 61000-3-3:2013/A2:2021/AC:2022-01

EN IEC 55014-2:2021

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

Valls, le 18 mars 2026



Mireia Calvet, PDG (représentant autorisé et responsable de la documentation technique).

INDICE

INTRODUZIONE	49
PRECAUZIONI D'UTILIZZO	49
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	50
MONTAGGIO	52
PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO	53
UTILIZZO DEL PRODOTTO	54
MANUTENZIONE	57
INDIVIDUAZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	59
STOCCAGGIO	60
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	61
GARANZIA	61
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)	62

INTRODUZIONE

Grazie per la sua fiducia al aver scelto un prodotto della marca FITFIU.

Tanto se è un principiante o uno sportivo professionista, FITFIU sarà il suo alleato per mantenersi in forma o per sviluppare la sua condizione fisica. Realizzare esercizio offre molteplici benefici e la possibilità di farlo quotidianamente sarà maggiormente accessibile grazie alla comodità che le offre il prodotto di allenamento a casa. Questo prodotto è stato disegnato per camminare a partire da 1 km/h, effettuare una andatura attiva e correre fino ad una velocità di 14 km/h. Speriamo che possa trarre beneficio dall'allenamento e che questo prodotto FITFIU soddisfi pienamente le sue aspettative.

PRECAUZIONI D'UTILIZZO

Prima di utilizzare il tapis roulant, leggi attentamente tutte le istruzioni e avvertenze di questo manuale. Conservalo per future consultazioni. Se trasferisci la proprietà dell'apparecchiatura, consegna anche questo manuale al nuovo utente.

- Consulto medico: Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, consulta un medico, specialmente se hai più di 35 anni o precedenti problemi di salute.
- Utenti autorizzati: Questo prodotto non è indicato per bambini né per persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, salvo sotto supervisione o istruzione da parte di una persona responsabile della loro sicurezza.
- Uso individuale: Può essere utilizzato da una sola persona alla volta. Consulta il peso massimo consentito nella sezione Caratteristiche tecniche.
- Tipo di uso: Progettato esclusivamente per uso domestico. Non adatto per allenamento professionale, prove mediche o uso all'aperto.
- Abbigliamento e calzature: Utilizza abbigliamento sportivo aderente e calzature adeguate. Evita capi larghi o accessori che possano impigliarsi nelle parti mobili.
- Riscaldamento e recupero: Esegui esercizi di riscaldamento prima dell'uso e stretching dopo ogni sessione.
- Disturbi o sintomi: Se avverti capogiri, dolore o anomalie, interrompi l'esercizio e consulta un medico. Non collocare mai mani o piedi sotto la cinta né nelle parti mobili.
- Superficie: Posiziona la macchina su una superficie stabile, piana e livellata.
- Ambiente: Non utilizzarla in zone umide, bagnate o all'aperto.
- Stabilità: Assicurati che tutti i piedini siano correttamente a contatto con il suolo per evitare vibrazioni o rumori anomali.
- Bambini e animali domestici: Tienili lontani dall'apparecchiatura e dagli accessori come lubrificanti o attrezzi di regolazione.
- Connessione: Utilizza prese di qualità con messa a terra. Non condividere la presa con altri apparecchi elettrici.
- Disconnessione: Spegni sempre l'apparecchiatura con l'interruttore principale e scollegala prima di spostarla o effettuare manutenzione.

- Manipolazione: Non toccare la spina né il cavo con le mani bagnate. Quando scolleghi, tira la spina dalla parte di plastica, mai dal cavo.
- Cura del cavo: Non collocare oggetti sopra il cavo, non avvolgerlo attorno all'apparecchiatura e non utilizzare l'apparecchio se il cavo, la spina o la connessione sono danneggiati o allentati.
- Rischi elettrici: Non manipolare la spina né l'apparecchiatura con umidità per evitare rischi di scosse elettriche o incendi.
- Uso prolungato: L'apparecchiatura non è progettata per uso continuativo. Un funzionamento eccessivo può surriscaldare i componenti elettrici.
- Avvio e arresto: Attendi sempre che la cinghia si fermi completamente prima di scendere.
- Non manipolare: Non tentare di eseguire regolazioni o manutenzioni non specificate in questo manuale.
- Servizio tecnico: Se rilevi danni visibili, parti allentate o malfunzionamento, non utilizzare la macchina e contatta il servizio tecnico autorizzato.
- Accessori: Utilizza esclusivamente accessori e ricambi raccomandati dal produttore.
- Responsabilità del proprietario: È responsabilità dell'utente o proprietario informare qualsiasi altra persona che utilizzi l'apparecchiatura su queste precauzioni di sicurezza.



ATTENZIONE: Uso consigliato in intervalli di 30 minuti.



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

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

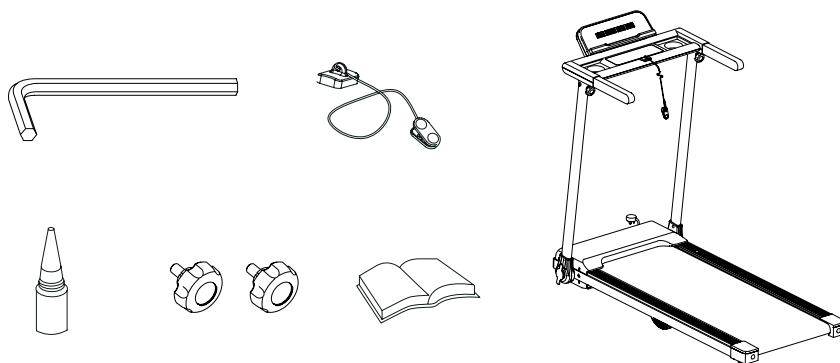
DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO



CARATTERISTICHE TECNICHE

Tapis roulant	
Modello	MC-160C
Potenza	220 -240 V
Potenza del motore	2.0 HP
Intervallo di velocità	1-14 Km/h
Superficie di corsa	102 x 40 cm
Peso massimo dell'utente	120 Kg
Tipologia schermo	Schermo LCD
Funzioni	Velocità, Tempo, Distanza, Calorie, Programmi
Accessori	Altoparlante Bluetooth
Peso netto/Peso lordo	27,5 Kg

CONTENUTO DELLA SCATOLA

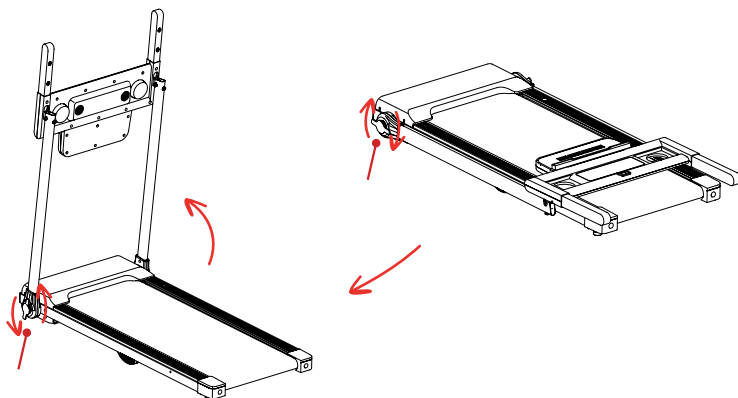


Qty.	Descrizione
1	Tapis roulant
1	Chiave a brugola
1	Chiave di sicurezza
1	Lubrificante all'olio di silicone
2	Manopola di bloccaggio
1	Manuale

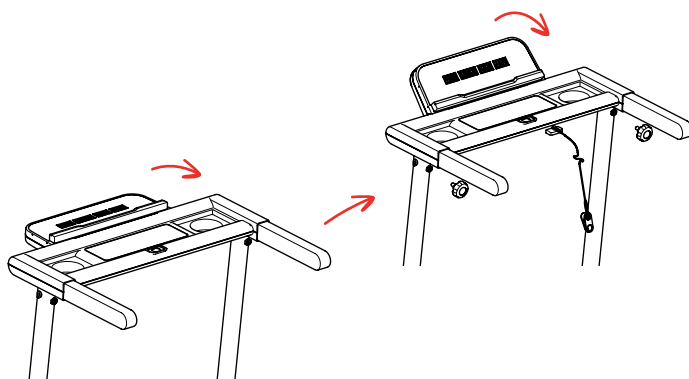
MONTAGGIO

PASSO 0. Rimuovi tutte le parti dalla scatola e posizionale su una superficie solida e piana. Rimuovi tutti i materiali di imballaggio.

PASSO 1. Allenta le manopole di bloccaggio dei tubi di supporto del manubrio destro e sinistro per sollevarli. Una persona deve mantenere in posizione i tubi di supporto destro e sinistro del manubrio mentre l'altra persona stringe le manopole di bloccaggio.



PASSO 2. A. Solleva lo schermo del tapis roulant per allineare i fori delle viti sotto il corrimano. B. Solleva lo schermo e utilizza due manopole per serrarlo.



PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO

RISCALDAMENTO

Un programma di esercizi di successo consiste in esercizi di preriscaldamento, aerobici e di rilassamento. Il riscaldamento è una parte essenziale dell'allenamento che deve effettuare ogni volta che inizi una attività fisica siccome prepara il corpo prima di esercitarlo; riscaldando e stirando i muscoli, incrementando le pulsazioni e la circolazione ed inviando maggior ossigeno ai muscoli. Quando termina l'attività, ripeta questi esercizi per non avere dolori muscolari. Suggeriamo i seguenti esercizi di riscaldamento e rilassamento:



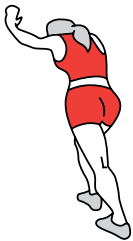
STIRI I MUSCOLI INTERNI: Si sieda e congiunga le piante dei suoi piedi orientando le ginocchia in direzioni opposte. Avvicini i suoi piedi il più possibile al suo inguine e lentamente spinga le ginocchia verso il suolo. Conti fino a 15.

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



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

SOLLEVI LE SUE SPALLE: Sollevi la sua spalla destra orientandola verso il suo orecchio. Faccia lo stesso con la sua spalla sinistra.



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

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.



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.



UTILIZZO DEL PRODOTTO

SISTEMA DI SICUREZZA E ARRESTO DI EMERGENZA

Il prodotto è equipaggiato con un "sistema di sicurezza" (A). La chiave di sicurezza deve essere collegata alla console per permettere all'impianto di funzionare. È disegnata per essere fissata ai suoi vestiti e in caso di incidente quando cade o scivola mentre cammina o corre sul tapis roulant, il tapis roulant si arresterà automaticamente, aiutando così a prevenire le lesioni.

Prima di iniziare una sessione di allenamento, si assicuri che la cinghia di sicurezza sia collocata correttamente sulla console e che sia ben fissata ai suoi vestiti.



NOTA: Se l'impianto è acceso, ma la chiave di sicurezza non è collegata, "E 0 7" apparirà sullo schermo e l'impianto non si avvierà.

CONSOLE E FUNZIONI

L'impianto dispone di uno schermo computerizzato che fornisce i controlli per far funzionare l'impianto, così come informazione sull'allenamento, il tempo, velocità, distanza percorsa, ecc.

Per utilizzare l'impianto:

1. Colleghi l'impianto ad una presa di corrente.
2. Sposti l'interruttore dell'alimentazione (B), situato sulla parte frontale dell'unità, in posizione "ON" (1).
3. Immetta la chiave al suo posto corrispondente sulla console.
4. Utilizzi l'impianto come desidera.

Si posizioni sempre sulle guide laterali quando avvia l'impianto. Non accenda mai la macchina quando si trova direttamente sul nastro.

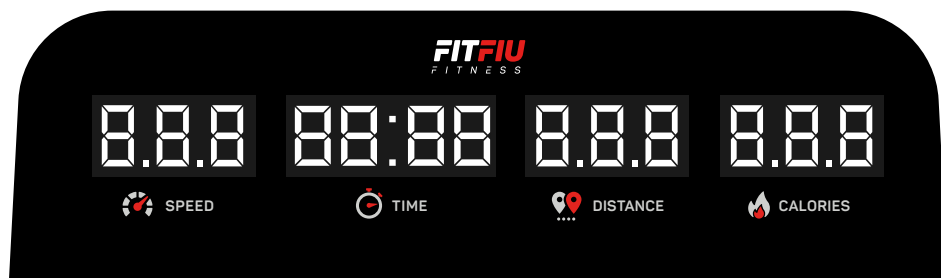


B

SCHERMO

Quando il tapis roulant è in funzione, premere per passare tra le modalità di visualizzazione (velocità, tempo, ecc.). L'indicatore di funzione si illumina per ogni modalità quando viene selezionata e lo schermo mostra le informazioni corrispondenti. Le modalità di visualizzazione includono:

- **SPEED (Velocità):** La velocità attuale in km/h.
- **TIME (Tempo):** Il tempo trascorso dall'avvio della macchina in modalità Manuale. In modalità Programma, mostra il tempo rimanente.
- **DIST (Distanza):** La distanza percorsa durante la sessione in corso. La distanza è misurata in incrementi di 0,1 km. Ciò significa che "0.0" verrà visualizzato fino a quando non saranno percorsi almeno 100 m.
- **CAL (Calorie):** Il numero di calorie utilizzate durante la sessione in corso.



- **START (AVVIO):** Premere per avviare l'apparecchio.
- **STOP (ARRESTO):** Premere per arrestare l'apparecchio.
- **PROGRAM (PROGRAMMA):** Premere per selezionare un programma predefinito. Ogni pressione passa al programma successivo in sequenza (da P1 a P2, da P2 a P3 e così via).
- **MODE (MODALITÀ):** Consente di selezionare diverse funzioni (TIME, DISTANCE o CALORIES) per impostare gli obiettivi di allenamento in modalità manuale prima di iniziare.
- **SPEED (VELOCITÀ):** Quando l'apparecchio è in funzione, premere "+" per aumentare la velocità. Premere "-" per ridurre la velocità. Ogni pressione modifica la velocità di 0,1 km/h. Tenere premuto il pulsante per modificare la velocità più rapidamente. L'intervallo di velocità va da 1 km/h a 14 km/h.

PROGRAMMI E MODALITÀ MANUALE

L'apparecchio dispone di due modalità di funzionamento di base:



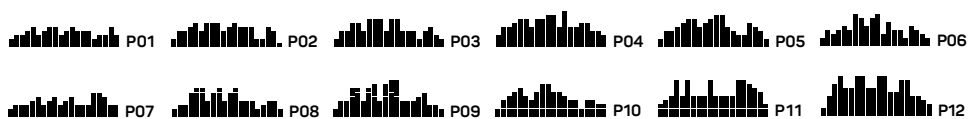
NOTA: L'apparecchio deve essere fermo per poter cambiare o selezionare le modalità.

- **MODALITÀ MANUALE:** si utilizza l'apparecchio senza eseguire un programma predefinito (vedere la modalità Programma più avanti). In questa modalità, l'apparecchio può essere configurato per arrestarsi automaticamente dopo una durata preimpostata della sessione, una distanza o un numero di calorie bruciate. Per entrare in modalità Manuale, premere MODE.



NOTA: È anche possibile premere START per utilizzare l'apparecchio senza una funzione preimpostata.

- **MODALITÀ PROGRAMMA:** L'apparecchio esegue una routine predefinita durante la quale applica una velocità determinata per un determinato periodo di tempo. Sono disponibili 12 routine predefinite tra cui scegliere ("P1" a "P12"). In modalità Programma, l'unità modifica automaticamente le velocità. Quando si è in modalità PROGRAM, premere il pulsante PROG (PROGRAM) per selezionare il programma di allenamento desiderato (P01 a P12).
- Premere i pulsanti SPEED + o SPEED - per modificare l'impostazione.
- Premere il pulsante START per confermare e iniziare l'allenamento.



P.	Velocidad (Km./h.)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3	
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

ALLENAMENTO

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

MANTENIMENTO E RISCALDAMENTO: POCO SFORZO DURANTE 10" 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"

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"

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 stramenti).

STRETCHING

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

MANUTENZIONE



ATTENZIONE: Alcuni lavori di manutenzione qui descritti possono andare oltre alla portata di alcuni utenti. Per i procedimenti per i quali non si sente adatto o se non dispone degli strumenti o dell'esperienza necessaria, faccia effettuare la manutenzione ad un tecnico qualificato. Per evitare le scariche elettriche, spenga e scollegli l'impianto prima di pulire o realizzare qualsiasi lavoro di manutenzione. Prima di ogni utilizzo, verifichi che il tapis roulant non presenti segni di usura sul nastro.

PULIZIA

L'impianto può essere pulito con un panno e un detergente leggero. Non utilizzi abrasivi, solventi o prodotti chimici aggressivi. Faccia attenzione a che non entri eccessiva umidità nel pannello dello schermo, siccome può danneggiarla e creare un pericolo elettrico. Dopo ogni utilizzo, pulisca qualsiasi goccia di sudore, sporizia o liquidi dell'unità. Presti speciale attenzione ai bordi del tapis roulant, dove ci sono gli scalini di ogni lato del tapis roulant, mantenere quest'area pulita aiuterà a prolungare la vita utile dell'impianto e a mantenere il suo rendimento. Mantenga l'impianto, specialmente lo schermo della console, fuori dalla luce diretta del sole, per evitare danni.

MANUTENZIONE

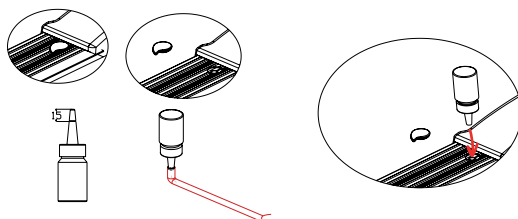
LUBRIFICAZIONE DEL NASTRO

La piattaforma e il tapis roulant sono stati lubrificati in fabbrica con un lubrificante antistatico, ma possiamo rilubrificarli. Suggerimento:

- Uso di - 3 ore a settimana --- lubrificare ogni 6 mesi.
- Utilizzo 4-7 ore alla settimana --- lubrificare ogni 3 mesi.
- Utilizzo di + 8 ore a settimana --- lubrificare una volta al mese.

Passaggio 1: aprire il coperchio del rifornimento sul lato destro della sponda laterale.

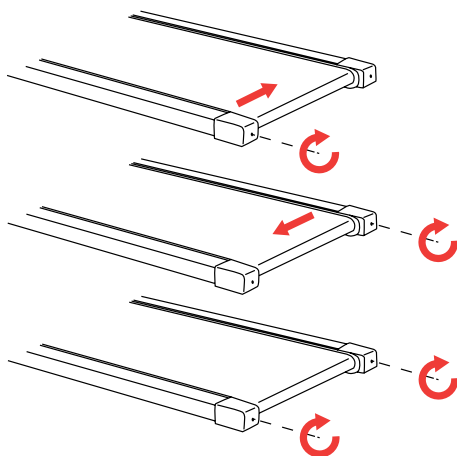
Passaggio 2: aprire la bottiglia di olio di silicone, spremere l'olio di silicone sopra il bocchettone di rifornimento, come mostrato nella figura seguente:



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

ALLINEAMENTO DEL NASTRO E REGOLAZIONE DELLA TENSIONE

La piattaforma del tapis roulant è regolata previamente in fabbrica, ma dopo un utilizzo prolungato può allentarsi e può richiedere che venga tesa nuovamente. Per regolare il nastro, accenda l'interruttore dell'alimentazione principale dell'impianto e lasci che il nastro corra ad una velocità di 6Km/h. Utilizzi la chiave Allen fornita per girare i perni della regolazione del rullo posteriore per centrare il nastro.



Se il tapis roulant si sta spostando verso sinistra, giri la vite di regolazione sinistra 1/4 di giro verso destra e il tapis roulant dovrebbe iniziare a regolarsi.

Se il nastro si sta spostando verso destra, giri la vite di regolazione destra 1/4 di giro verso sinistra e il nastro dovrebbe iniziare a regolarsi. Mantenga i perni di regolazione girati fino a che il nastro sia centrato esattamente.

Se il nastro slitta durante l'uso, spenga e scolleghi l'impianto. Con la chiave Allen fornita, giri le viti della regolazione del rullo posteriore sinistro e destro 1/4 di giro verso destra, dopo accenda nuovamente l'interruttore dell'alimentazione principale e faccia funzionare l'impianto ad una velocità di 6Km/h. Corra sul tapis roulant per determinare se il nastro continua a slittare. Ripeta questo procedimento fino a che il nastro smetta di slittare.

INDIVIDUAZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

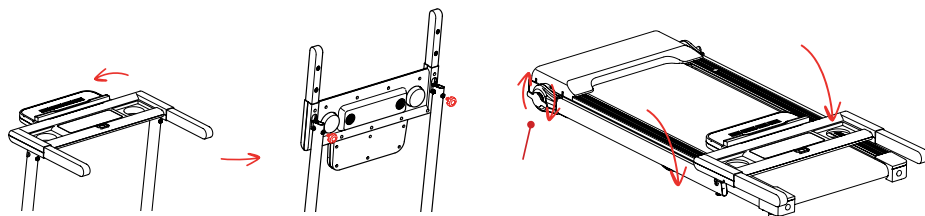
La seguenti informazioni possono essere d'aiuto per identificare un problema e correggerlo.

Problema	Causa	Soluzione
L'impianto non si accende.	A. L'impianto non è collegato. B. La chiave di sicurezza non è al suo posto.	A. Collegli l'unità alla rete elettrica. B. Collochi la chiave di sicurezza nel luogo esatto.
Il nastro slitta.	Il nastro è allentato.	Regoli la tensione del nastro.
Il nastro oscilla quando sale su di esso.	A. Il tapis roulant non è sufficientemente lubrificato. B. Il nastro è teso eccessivamente.	A. Lubrifici la piattaforma di corsa. B. Regoli la tensione del nastro.
Il nastro non è centrato.	La tensione non è uniforme attraverso il rullo posteriore.	Regoli l'allineamento del nastro.
Lo schermo mostra "E01"	È stato individuato un problema di comunicazione tra l'impianto di azionamento e la consolle.	Controlli le connessioni tra la consolle e l'unità di azionamento. Se i connettori o i cavi sono danneggiati, li cambi.
Lo schermo mostra "E02"	È stato individuato un problema di azionamento dell'unità/motore.	Controlli le connessioni dell'unità motrice e del motore. Se il motore è danneggiato, lo cambi.
Lo schermo mostra "E05"	Protezione elettrica fuori uso.	Controlli che l'alimentazione elettrica della rete sia conforme alle specifiche. · Si assicuri che la cinghia di trasmissione non sia bloccata o non possa girare a causa di un'ostruzione. · Controlli tutte le connessioni. · Controlli se c'è un errore nel circuito del motore di controllo (di solito indicato da un odore di bruciato) e sostituisca i pezzi come sia opportuno.
Lo schermo mostra "E06"	Errore nel sistema di protezione dalla fonte di alimentazione.	Controlli che l'alimentazione elettrica della rete sia conforme alle specifiche. · Controlli tutte le connessioni. · Controlli se c'è un errore nel circuito del motore di controllo (di solito indicato da un odore a bruciato) e sostituisca i pezzi come sia opportuno.
Lo schermo mostra "E07"	La chiave di sicurezza non è al suo posto.	Collochi la chiave di sicurezza nel luogo corretto della consolle.
Impianto instabile	La superficie non è piatta.	Collochi l'impianto su di una superficie piana. · Se è possibile, giri i piedi al di sotto della parte anteriore della macchina per muovere l'impianto verso l'alto o verso il basso come sia opportuno per far sì che l'impianto sia stabile.

STOCCAGGIO

APRIRE / CHIUDERE

Per ripiegare lo schermo, allentare leggermente le manopole situate sotto. Allentare le manopole di bloccaggio e posizionare i tubi di supporto del manubrio destro e sinistro nella posizione corretta, quindi serrarli nuovamente.



CONSERVAZIONE

Riporre l'apparecchio in un luogo interno pulito e asciutto. Non lasciare né utilizzare mai l'unità all'aperto. Assicurarsi che l'interruttore principale di alimentazione sia spento ("OFF" / "0") e che il cavo di alimentazione sia scollegato dalla presa di corrente.

PER SPOSTARE IL TAPIS ROULANT

L'unità può essere inclinata sulle sue ruote per facilitarne lo spostamento e la conservazione.

Con l'apparecchio in posizione piegata e bloccata, afferrare saldamente il manubrio con entrambe le mani. Successivamente, inclinare con cautela l'apparecchio fino a quando scorre liberamente.

Non tentare di spostare l'apparecchio quando è aperto. L'apparecchio deve essere piegato e bloccato prima di essere spostato.

SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

I prodotti usurati sono potenzialmente riciclabili e non devono essere gettati nella spazzatura domestica. Ci aiuta a proteggere l'ambiente e a preservare le risorse naturali.

Si disfaccia dell'apparato in modo ecologico. Non lo getti nella spazzatura domestica. I suoi componenti in plastica e di metallo possono essere separati ed essere riciclati. Porti questo apparato presso un centro di riciclaggio omologato (punto verde).

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..).

Inoltre sono escluse 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.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)

Noi, BESELF BRANDS S.A., proprietaria del marchio FITFIU Fitness, con sede legale in P. Mas de la Perla, 8, 43800 - Valls, SPAGNA, dichiariamo che il tapis roulant MC-160, a partire dal numero di serie 2017, è conforme ai requisiti delle direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

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

EN ISO 20957-1:2024

EN 957-6:2010+A1:2014

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

EN 62233:2008

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021

EN 61000-3-3:2013/A2:2021/AC:2022-01

EN IEC 55014-2:2021

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

Valls, 18 marzo 2026



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

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	63
PRECAUCIONS D'ÚS	63
DESCRIPCIÓ DEL PRODUCTE	64
MUNTATGE	66
ABANS DE LA UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE	67
UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE	68
MANTENIMENT	71
IDENTIFICACIÓ I SOLUCIÓ DE PROBLEMES	73
EMMAGATZEMATGE	74
ELIMINACIÓ / RECICLATGE	75
GARANTIA	75
DECLARACIÓ DE CONFORMITAT (CE)	76

INTRODUCCIÓ

Gràcies per la vostra confiança en triar un producte de la marca FITFIU.

Segui quina sigui la vostra experiència, ja sigui com a principiant o esportista aficionat, FITFIU serà la vostra aliada per mantenir-vos en forma o millorar la vostra condició física. L'exercici físic aporta múltiples beneficis, i aquest producte us permetrà entrenar còmodament des de casa.

Aquest producte està dissenyat per caminar a partir d'1 km/h, fer passejades actives i córrer fins a una velocitat màxima de 14 km/h. Esperem que gaudiu del vostre entrenament i que aquest producte FITFIU compleixi totes les vostres expectatives.

PRECAUCIONS D'ÚS

Abans d'utilitzar la cinta de córrer, llegeix atentament totes les instruccions i advertiments d'aquest manual. Conserva'l per a futures consultes. Si transfereixes la propietat de l'equip, entrega també aquest manual al nou usuari.

- Consulta mèdica: Abans d'iniciar qualsevol programa d'exercici, consulta un metge, especialment si tens més de 35 anys o antecedents de problemes de salut.
- Usuaris autoritzats: Aquest producte no està indicat per a nens ni per a persones amb capacitats físiques, sensorials o mentals reduïdes, excepte sota supervisió o instrucció d'una persona responsable de la seva seguretat.
- Ús individual: Només pot ser utilitzat per una persona a la vegada. Consulta el pes màxim permès a l'apartat de Característiques tècniques.
- Tipus d'ús: Dissenyat exclusivament per a ús domèstic. No apte per a entrenament professional, proves mèdiques ni ús a l'exterior.
- Roba i calçat: Utilitza roba esportiva ajustada i calçat adequat. Evita peces amples o accessoris que puguin enganxar-se amb parts mòbils.
- Escalfament i recuperació: Realitza exercicis d'escalfament abans de l'ús i estiraments després de cada sessió.
- Molèsties o símptomes: Si experimentes marejos, dolor o anomalies, atura l'exercici i consulta un metge. No col·loquis mai mans o peus sota la cinta ni en parts mòbils.
- Superfície: Col·loca la màquina sobre una superfície ferma, plana i nivellada.
- Entorn: No la facis servir en zones humides, mullades o a l'aire lliure.
- Estabilitat: Assegura't que totes les potes donin suport correctament al terra per evitar vibracions o sorolls anormals.
- Nens i mascotes: Mantén-los allunyats de l'equip i dels accessoris, com lubricants o eines d'ajust.
- Connexió: Utilitza endolls de qualitat amb presa de terra. No comparteixis la presa amb altres equips elèctrics.
- Desconnexió: Apaga sempre l'equip amb l'interruptor principal i desendolla'l abans de moure'l o realitzar manteniment.

- Manipulació: No toquis l'endoll ni el cable amb les mans mullades. En desconnectar, estira de l'endoll per la part de plàstic, mai del cable.
- Cura del cable: No col·loquis objectes a sobre del cable, no l'enrotllis al voltant de l'equip i no utilitzis l'aparell si el cable, l'endoll o la connexió estan danyats o fluixos.
- Riscos elèctrics: No manipulis l'endoll ni l'equip amb humitat per evitar riscos de descàrregues elèctriques o incendis.
- Ús prolongat: L'equip no està dissenyat per a ús continu. Un funcionament excessiu pot sobreescalfar els components elèctrics.
- Inici i parada: Espera sempre que la cinta s'aturi completament abans de baixar.
- No manipular: No intentis realitzar ajustos o manteniments no especificats en aquest manual.
- Servei tècnic: Si detectes danys visibles, peces fluixes o mal funcionament, no utilitzis la màquina i contacta amb el servei tècnic autoritzat.
- Accessoris: Utilitza únicament accessoris i recanvis recomanats pel fabricant.
- Responsabilitat del propietari: És responsabilitat de l'usuari o propietari informar qualsevol altra persona que utilitzi l'equip sobre aquestes precaucions de seguretat.



ATENCIÓ: Ús recomanat en intervals de 30 minuts.



NOTA: En cas d'ús incorrecte, FITFIU no es fa responsable de danys materials ni personals.

DESCRIPCIÓ DEL PRODUCTE

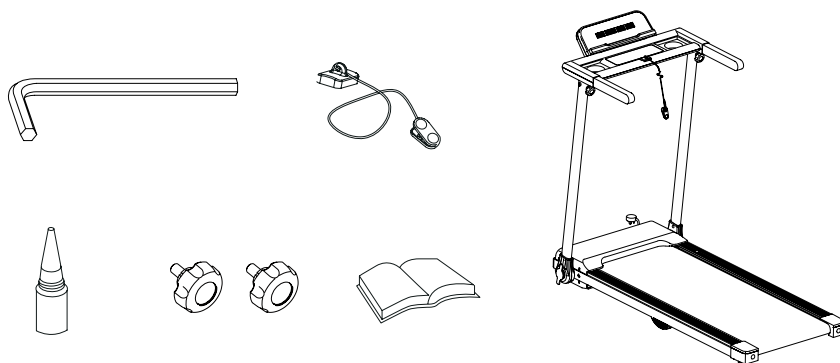
DESCRIPCIÓ DETALLADA DEL PRODUCTE



CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES

Cinta de córrer	
Model	MC-160C
Potència	220 -240 V
Potència del motor	2.0 HP
Rang de velocitat	1-14 Km/h
Superfície de carrera	102 x 40 cm
Pes màxim de lusuari	120 Kg
Tipus de pantalla	Pantalla LCD
Funcions	Velocitat, Temps, Distància, Calories, Programes
Accessoris	Altaveu Bluetooth
Pes del producte	27,5 Kg

CONTINGUT DE LA CAIXA

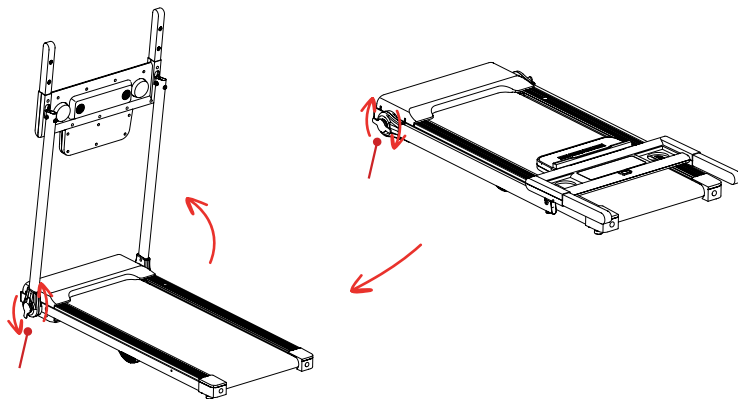


Quant.	Descripció
1	Cinta de córrer
1	Clau Allen
1	Clau de seguretat
1	Lubricant d'oli de silicona
2	Pomo de bloqueig
1	Manual

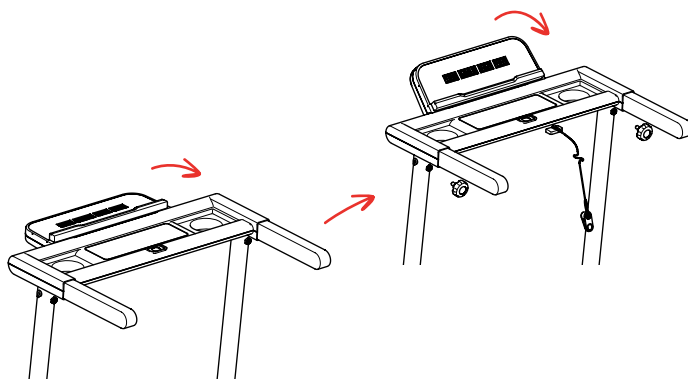
MUNTATGE

PAS 0. Retira totes les peces de la caixa i col·loca-les sobre una superfície ferma i plana. Retira tots els materials d'embalatge.

PAS 1. Afluixa els poms de bloqueig dels tubs de suport del manillar dret i esquerre per aixecar-los. Una persona ha de subjectar els tubs de suport dret i esquerre del manillar al seu lloc mentre l'altra persona estrena els poms de bloqueig.



PAS 2. A. Aixeca la pantalla de la cinta per alinear els orificis dels cargols sota el passamanos.
B. Aixeca la pantalla i utilitza dos poms per estrènyer-la.



ABANS DE LA UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE

PREESCALFAMENT

Un programa d'exercici amb èxit consisteix en exercicis de preescalfament, aeròbics i de relaxació. El preescalfament és una part essencial de l'entrenament que haurà de fer cada vegada que comenci una activitat física ja que prepara el cos abans d'exercitar-lo; escalfant i estirant els músculs, incrementant les pulsacions i la circulació i enviant més oxigen als músculs. Quan finalitzi l'activitat, repetiu aquests exercicis per no tenir dolors musculars. Suggerim els següents exercicis de preescalfament i relaxació:



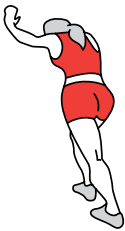
ESTIREU ELS MÚSCLS INTERNS: Asseieu-vos i ajunteu les plantes dels vostres peus apuntant els vostres genolls en adreces oposades. Compte fins a 15.

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 possible a la punta del vostre peu. Compte fins a 15. Relaxeu i repetiu amb la cama esquerra estesa.



ROTACIÓ DEL 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.

ELEVA LES ESPATLLES: Elevi la seva espatlla dreta apuntant cap a la seva orella. Feu el mateix amb la seva espatlla esquerra. Repetiu aquesta acció durant uns minuts.



ESTIREU LES PANTORRILLES: 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.

TOCA LA PUNTA DELS PEUS: Inclineu-vos cap endavant i relaxeu-ne l'esquena i les espatlles. Estireu les mans cap a la punta dels peus. Intenta arribar tant com pugui i compti fins a 15.



INCLINA'T A UN COSTAT: Col·loqueu els braços al costat. Aixequeu-los i estireu el braç dret cap al sostre. Sentiu que s'estira. Repetiu l'acció amb el braç dret.

UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE

SISTEMA DE SEGURETAT I ATURADA D'EMERGÈNCIA

L'equip ve amb un "sistema de seguretat" (A). La clau de seguretat ha d'estar connectada a la consola perquè l'ordinador funcioni. Està dissenyat perquè es pugui subjectar a la roba de manera que si se'n va o cau de l'equip, la cinta de córrer s'aturarà automàticament.

Abans de començar l'entrenament, assegureu-vos que la clau de seguretat estigui col·locada correctament a la consola i que el clip estigui ben subjecte a la roba.



NOTA: Si l'equip està encès, però la clau de seguretat no està connectada, "E 0 7" apareix a la pantalla i l'equip no s'engega.

CONSOLA I FUNCIONS

L'equip compta amb una pantalla computeritzada que us proporciona controls per operar la unitat, així com també informació sobre l'entrenament, com la durada, la velocitat, la distància recorreguda, etc.

Per utilitzar l'equip:

1. Endolheu l'equip a la presa d'electricitat.
2. Premeu l'interruptor d'encesa (B) que es troba a la part frontal de la unitat, a la posició "ON" ("1").
3. Poseu la clau de seguretat al lloc corresponent a la consola.
4. Operi l'equip com vulgui.

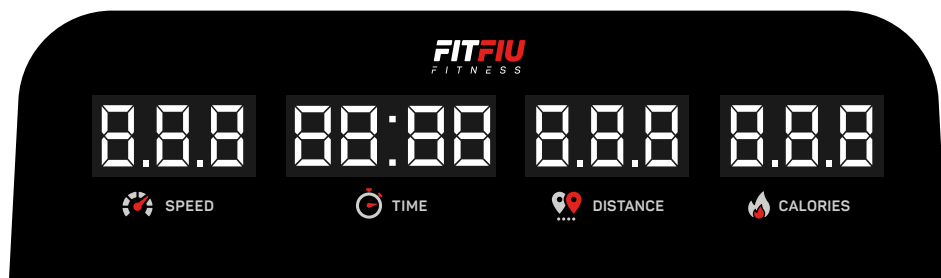
Col·loqueu-vos sempre als rails laterals quan arrenqueu l'equip. Mai es pari a la cinta i després enceneu la màquina.



PANTALLA

Quan la cinta de córrer està en funcionament, prem per canviar entre els modes de visualització (velocitat, temps, etc.). L'indicador de funció s'il·lumina per a cada mode quan se selecciona i la pantalla mostra la informació corresponent. Els modes de visualització inclouen:

- **SPEED (Velocitat):** La velocitat actual en km/h.
- **TIME (Temps):** El temps transcorregut des que s'ha iniciat la màquina en mode Manual. En mode Programa, mostra el temps restant.
- **DIST (Distància):** La distància recorreguda durant la sessió actual. La distància es mesura en increments de 0,1 km. Això significa que "0.0" es mostrarà fins que s'hagin recorregut com a mínim 100 m.
- **CAL (Calories):** El nombre de calories utilitzades durant la sessió actual.



- **START (INICI):** Prem per iniciar l'equip.
- **STOP (PARADA):** Prem per aturar l'equip.
- **PROGRAM (PROGRAMA):** Prem per seleccionar un programa predefinit. Cada pulsació passa al programa següent en seqüència (de P1 a P2, de P2 a P3, i així successivament).
- **MODE (MODE):** Permet seleccionar diferents funcions (TIME, DISTANCE o CALORIES) per configurar els objectius d'entrenament en el mode manual abans de començar.
- **SPEED (VELOCITAT):** Quan l'equip està en funcionament, prem "+" per augmentar la velocitat. Prem "-" per reduir la velocitat. Cada pulsació canvia la velocitat en 0,1 km/h. Mantén premut el botó per canviar la velocitat més ràpidament. El rang de velocitat és d'1 km/h a 14 km/h.

PROGRAMES I MODE MANUAL

L'equip disposa de dos modes de funcionament bàsics:



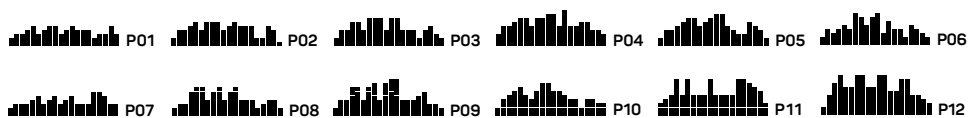
NOTA: L'equip ha d'estar aturat per poder canviar o seleccionar els modes.

- **MODE MANUAL:** s'està utilitzant l'equip, però no s'està executant un programa predefinit (consulta el mode Programa, més avall). En aquest mode, l'equip es pot configurar perquè s'aturi automàticament després d'una durada preestablerta de la sessió, una distància o les calories que s'han cremat. Per entrar en mode Manual, prem MODE.



NOTA: També pots prémer START per utilitzar l'equip sense una funció preestablerta.

- **MODE PROGRAMA:** L'equip executa una rutina predefinida en la qual aplica una velocitat determinada durant un període de temps. Hi ha 12 rutines predefinides per escollir ("P1" a "P12"). En el mode Programa, la unitat canvia les velocitats automàticament. Quan estiguis en mode PROGRAM, prem el botó PROG (PROGRAM) per seleccionar el programa d'entrenament desitjat (P01 a P12).
- Prem els botons SPEED + o SPEED – per canviar la configuració.
- Prem el botó START per confirmar i començar l'entrenament.



P.	Velocidad (Km./h.)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

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 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



ATENCIÓ: Algunes de les tasques de manteniment aquí descrites poden estar més enllà de l'abast d'alguns usuaris. Per a procediments amb què no se senti còmode o si no té les eines o experiència necessàries, faci que la unitat sigui atesa per un centre tècnic o un tècnic qualificat.

- Per evitar descàrregues elèctriques, apagueu i desendolleu l'equip abans de netejar o realitzar qualsevol tasca de manteniment.
- Abans de cada ús, verifiqueu que no hi hagi desgast a la cinta de córrer.

NETEJA

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

MANTENIMENT

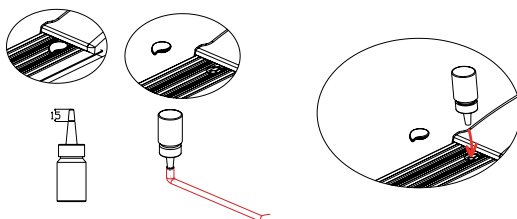
LUBRICACIÓ DE LA CINTA

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

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

Pas 1: Obre la tapa de reabastament de combustible al costat dret del rail lateral.

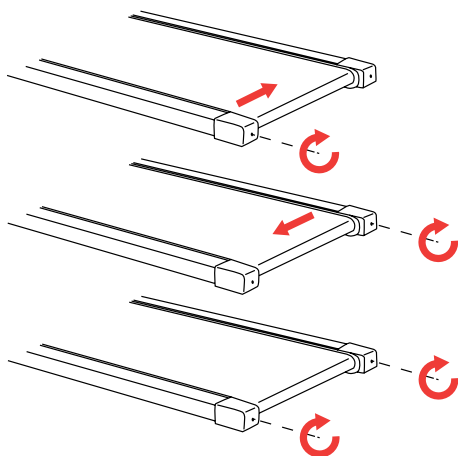
Pas 2: Obre l'ampolla d'oli de silicona, espremeu l'oli de silicona sobre l'omplidor de proveïment, com es mostra a la imatge següent:



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

ALINEACIÓ DE LA CINTA I AJUST DE LA TENSIÓ

La cinta de córrer està preajustada a la plataforma de córrer a fàbrica, però després d'un ús prolongat es pot afluixar i pot requerir que es torni a tensar. Per ajustar la cinta, enceneu l'interruptor principal de l'equip i deixeu que la cinta corri a una velocitat de 6Km/h. Utilitzeu la clau Allen proporcionada per girar els pernys d'ajust del rodet del darrere per centrar la cinta.



Si la cinta de córrer s'està desplaçant cap a l'esquerra, gireu el cargol d'ajust esquerre 1/4 de tornada cap a la dreta i la cinta de córrer s'hauria de començar a corregir.

Si la cinta de córrer s'està desplaçant cap a la dreta, gireu el cargol d'ajust dret 1/4 de tornada cap a l'esquerra i la cinta s'hauria de començar a corregir. Mantingueu girant els pernys d'ajust fins que la cinta de córrer estigui ben centrada.

Si la cinta de córrer rellisca durant l'ús, apagueu i desendolleu l'equip. Amb la clau Allen subministrada, gireu els cargols d'ajust del rodet del darrere esquerre i dret 1/4 de tornada a la dreta, després torneu a encendre l'interruptor d'alimentació principal i feu funcionar l'equip a una velocitat de 6Km/h. Corri sobre la cinta de córrer per determinar si la cinta continua relliscant. Repetiu aquest procediment fins que la cinta ja no rellisqui.

IDENTIFICACIÓ I SOLUCIÓ DE PROBLEMES

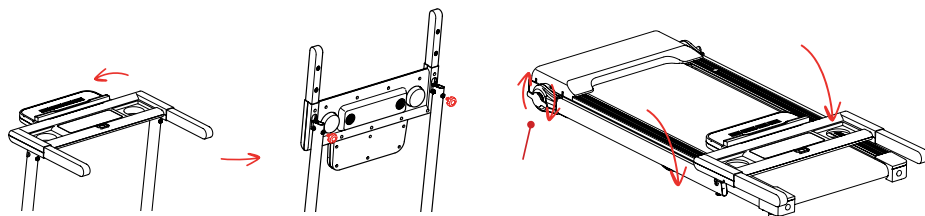
La informació següent pot ajudar a identificar un problema i rectificar-lo.

Problema	Causa	Solució
L'equip no s'encén	A. L'equip no està endollat. B. La clau de seguretat no està posada al seu lloc.	A. Connecteu l'equip a la presa de corrent. B. Col·loqueu la clau de seguretat al seu lloc.
La cinta rellisca	Cinta fluixa	Ajusteu la tensió de la cinta.
La cinta es balanceja quan s'hi munta	A. La plataforma de córrer no està prou lubricada. B. La cinta està massa tensa	A. Lubriqui la plataforma de córrer. B. Ajusteu la tensió de la cinta.
La cinta no està centrada	La tensió no és uniforme a través del rodet del darrere.	Ajusteu l'alineació de la cinta.
La pantalla mostra "E01"	S'ha detectat un problema de comunicació entre la unitat d'accionament i la consola.	Comproveu les connexions entre la consola i la unitat d'accionament. Si els connectors o el cablejat estan danyats, canvieu-lo/s.
La pantalla mostra "E02"	S'ha detectat un problema d'accionament de la unitat / motor.	Comproveu les connexions de la unitat motriu i del motor. Si el motor està malmès, canvieu-lo.
La pantalla mostra "E05"	Protecció elèctrica disparada.	Comproveu que l'alimentació elèctrica de la xarxa estigui conforme segons les especificacions. · Assegureu-vos que la corretja de transmissió no estigui enganxada o no es pugui girar a causa d'una obstrucció. · Comproveu totes les connexions. · Comproveu si hi ha una fallada del circuit del motor o del circuit de control (sovint indicat per una olor de cremat) i substituïu les peces segons calgui.
La pantalla mostra "E06"	Va fallar el sistema de protecció de la font d'alimentació.	Comproveu que l'alimentació elèctrica de la xarxa estigui conforme segons les especificacions. · Comproveu totes les connexions. · Comproveu si hi ha una fallada del circuit del motor o del circuit de control (sovint indicat per una olor de cremat) i substituïu les peces segons calgui.
La pantalla mostra "E07"	La clau de seguretat no és al seu lloc.	Col·loqueu la clau de seguretat al lloc correcte de la consola.
Equip inestable	La superfície no és plana.	Col·loqueu l'equip sobre una superfície plana. · Si és aplicable, gireu els peus de sota la part davantera de la màquina per moure l'equip cap amunt o cap avall segons calgui perquè l'equip estigui estable.

EMMAGATZEMATGE

PLEGAR / DESPLEGAR

Per plegar la pantalla, afluixa lleugerament els poms situats a la part inferior. Afluixa els poms de bloqueig i col·loca els tubs de suport del manillar dret i esquerre a la posició correcta, i després torna a estrènyer-los.



EMMAGATZEMATGE

Guarda l'equip en un lloc interior net i sec. No deixis ni utilitzis mai la unitat a l'aire lliure. Assegura't que l'interruptor principal d'alimentació estigui apagat («OFF» / «0») i que el cable d'alimentació estigui desconnectat de la presa de corrent.

PER MOURE LA CINTA DE CÓRRER

La unitat es pot inclinar sobre les seves rodes per facilitar-ne el desplaçament i l'emmagatzematge.

Amb l'equip en posició plegada i bloquejada, subjecta fermament el manillar amb ambdues mans. A continuació, inclina amb cura l'equip fins que rodi lliurement.

No intentis moure l'equip mentre estigui desplegat. L'equip ha d'estar plegat i bloquejat abans de moure'l de lloc.

ELIMINACIÓ / RECICLATGE

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

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

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

GARANTIA

Tots els productes FITFIU compten amb garantia. Pots consultar les condicions específiques a www.fitfiu-fitness.com/es/cat-garantia

La garantia cobreix les avaries i el mal funcionament de l'aparell sempre que sigui utilitzat segons 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.

DECLARACIÓ DE CONFORMITAT (CE)

Nosaltres, BESELF BRANDS S.A., propietària de la marca FITFIU Fitness, amb seu al P. Mas de la Perla, 8, 43800 - Valls, SPAIN, declarem que la cinta de córrer MC-160, a partir del número de sèrie de l'any 2017 en endavant, és conforme amb els requeriments de les Directives del Parlament Europeu i del Consell aplicables:

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

EN ISO 20957-1:2024

EN 957-6:2010+A1:2014

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

EN 62233:2008

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021

EN 61000-3-3:2013/A2:2021/AC:2022-01

EN IEC 55014-2:2021

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

Valls, 18 de març de 2026



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

INHALT

EINLEITUNG	77
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	77
PRODUKTBESCHREIBUNG	78
MONTIEREN	80
VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS	81
PRODUKTNUTZUNG	82
WARTUNG	85
PROBLEMERKENNUNG UND -BEHEBUNG	87
LAGERHALTUNG	88
ENTFERNUNG / RECYCLING	89
GARANTIE	89
EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	90

EINLEITUNG

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in ein FITFIU-Markenprodukt. Ob Sie Anfänger oder Amateursportler sind, FITFIU ist Ihr Verbündeter, wenn es darum geht, sich fit zu halten oder Ihre körperliche Verfassung zu entwickeln. Übung bietet mehrere Vorteile und die Möglichkeit, dies täglich zu tun, wird dank des Komforts, den das Heimtrainingsprodukt bietet, leichter zugänglich sein. Dieses Produkt ist für das Gehen ab 1 km/h, aktives Gehen und Laufen bis zu einer Geschwindigkeit von 14 km/h ausgelegt. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training und hoffen, dass dieses FITFIU-Produkt Ihre Erwartungen voll erfüllt.

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

Bevor Sie das Laufband verwenden, lesen Sie alle Anweisungen und Warnhinweise in diesem Handbuch sorgfältig durch. Bewahren Sie es für zukünftige Nachschlagezwecke auf. Wenn Sie das Gerät weitergeben, übergeben Sie auch dieses Handbuch an den neuen Benutzer.

- **Ärztliche Beratung:** Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie einen Arzt, besonders wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme in der Vergangenheit hatten.
- **Zugelassene Benutzer:** Dieses Produkt ist nicht für Kinder oder Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten vorgesehen, außer unter Aufsicht oder Anleitung einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person.
- **Einzelnutzung:** Es darf jeweils nur von einer Person benutzt werden. Siehe das maximal zulässige Gewicht im Abschnitt Technische Daten.
- **Verwendungszweck:** Ausschließlich für den häuslichen Gebrauch konzipiert. Nicht geeignet für professionelles Training, medizinische Tests oder den Einsatz im Freien.
- **Kleidung und Schuhe:** Tragen Sie eng anliegende Sportkleidung und geeignetes Schuhwerk. Vermeiden Sie weite Kleidung oder Accessoires, die sich in beweglichen Teilen verfangen können.
- **Aufwärmen und Abkühlung:** Führen Sie vor der Nutzung Aufwärmübungen durch und machen Sie nach jeder Sitzung Dehnübungen.
- **Beschwerden oder Symptome:** Wenn Sie Schwindel, Schmerzen oder Unregelmäßigkeiten verspüren, beenden Sie das Training und konsultieren Sie einen Arzt. Legen Sie niemals Hände oder Füße unter das Band oder in bewegliche Teile.
- **Untergrund:** Stellen Sie das Gerät auf eine feste, ebene und waagerechte Fläche.
- **Umgebung:** Benutzen Sie das Gerät nicht in feuchten, nassen oder Außenbereichen.
- **Stabilität:** Stellen Sie sicher, dass alle Standfüße richtig den Boden berühren, um Vibrationen oder ungewöhnliche Geräusche zu vermeiden.
- **Kinder und Haustiere:** Halten Sie sie vom Gerät und Zubehör wie Schmiermitteln oder Einstellwerkzeugen fern.
- **Stromanschluss:** Verwenden Sie hochwertige Steckdosen mit Erdung. Teilen Sie die Steckdose nicht mit anderen Elektrogeräten.
- **Trennen vom Strom:** Schalten Sie das Gerät immer über den Hauptschalter aus und ziehen Sie den Stecker, bevor Sie es bewegen oder warten.

- Handhabung: Berühren Sie Stecker und Kabel nicht mit nassen Händen. Ziehen Sie beim Abstecken am Kunststoffteil des Steckers, niemals am Kabel.
- Kabelpflege: Legen Sie keine Gegenstände auf das Kabel, wickeln Sie es nicht um das Gerät und verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Kabel, Stecker oder Verbindung beschädigt oder locker sind.
- Elektrische Risiken: Manipulieren Sie Stecker oder Gerät nicht bei Feuchtigkeit, um elektrische Schläge oder Brandgefahr zu vermeiden.
- Dauerbetrieb: Das Gerät ist nicht für Dauerbetrieb ausgelegt. Übermäßiger Betrieb kann elektrische Komponenten überhitzen.
- Start und Stopp: Warten Sie immer, bis das Band vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie absteigen.
- Nicht manipulieren: Nehmen Sie keine Einstellungen oder Wartungen vor, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind.
- Kundendienst: Wenn Sie sichtbare Schäden, lose Teile oder Fehlfunktionen feststellen, benutzen Sie das Gerät nicht und kontaktieren Sie den autorisierten Kundendienst.
- Zubehör: Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlene Zubehörteile und Ersatzteile.
- Verantwortung des Eigentümers: Es liegt in der Verantwortung des Benutzers oder Eigentümers, jede andere Person, die das Gerät benutzt, über diese Sicherheitsvorkehrungen zu informieren.



ACHTUNG: Empfohlene Nutzung in Intervallen von 30 Minuten.



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

PRODUKTBESCHREIBUNG

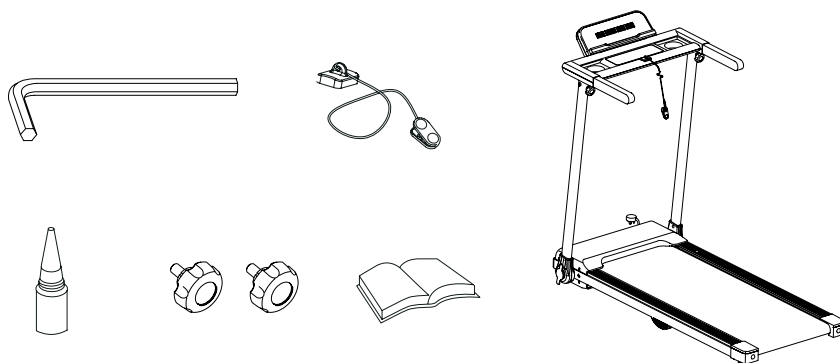
DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG



TECHNISCHE DATEN

Laufband	
Modell-Nummer	MC-160C
Leistungsabgabe	220 -240 V
Motorleistung	2,0 HP
Drehzahlbereich	1-14 Km/h
Rennbelag	102 x 40 cm
Maximales Benutzergewicht	120 Kg
Bildschirmtyp	LCD-Display
Funktionen	Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Kalorien, Programme
Zubehör	Bluetooth-Lautsprecher
Nettogewicht/Bruttogewicht	27,5 Kg

CONTENIDO DE LA CAJA

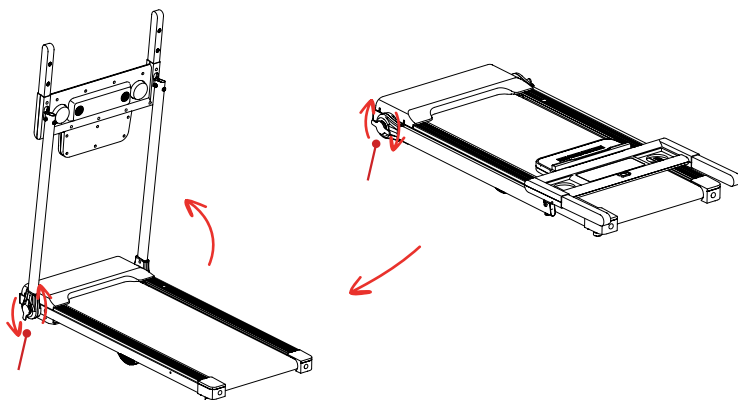


Cant.	Descripción
1	Cinta de correr
1	Llave allen
1	Llave de seguridad
1	Silikonöl-Schmiermittel
2	Perrilla de bloqueo
1	Manual

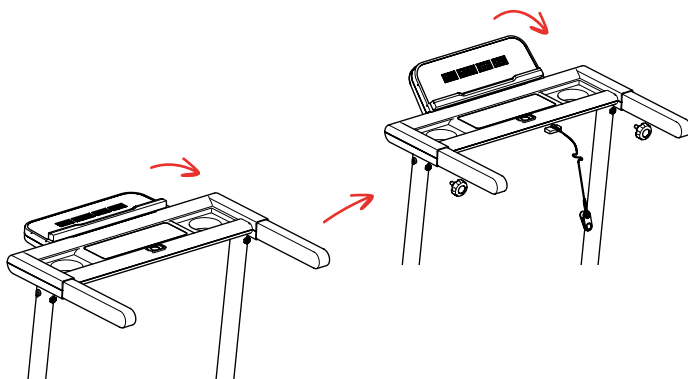
MONTIEREN

SCHRITT 0. Entnehmen Sie alle Teile aus dem Karton und legen Sie sie auf eine feste und ebene Fläche. Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial.

SCHRITT 1. Lösen Sie die Verriegelungsknöpfe der rechten und linken Stützrohre des Handlaufs, um sie anzuheben. Eine Person muss die rechten und linken Stützrohre des Handlaufs in Position halten, während die andere Person die Verriegelungsknöpfe festzieht.



SCHRITT 2. A. Heben Sie das Display des Laufbands an, um die Schraubenlöcher unter dem Handlauf auszurichten. B. Heben Sie das Display an und verwenden Sie zwei Drehknöpfe, um es festzuziehen.



VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS

VORWÄRMEN

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus Aufwärm-, Aerobic- und Entspannungsübungen. Das Aufwärmen ist ein wesentlicher Bestandteil des Trainings, das Sie jedes Mal durchführen sollten, wenn Sie mit einer körperlichen Aktivität beginnen, da es Ihren Körper vor dem Training vorbereitet, Ihre Muskeln erwärmt und dehnt, Ihre Herzfrequenz und Ihren Kreislauf erhöht und mehr Sauerstoff zu Ihren Muskeln sendet. Wenn Sie die Aktivität beendet haben, wiederholen Sie diese Übungen, um Muskelschmerzen zu vermeiden. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Entspannungsübungen:



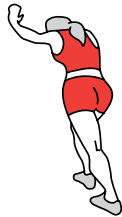
DIE INNEREN MUSKELN DEHNEN: Setzen Sie sich hin und bringen Sie Ihre Fußsohlen in entgegengesetzte Richtungen zusammen, bringen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leiste und drücken Sie Ihre Knie langsam auf den Boden. Zähl bis 15.

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



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

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



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

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.

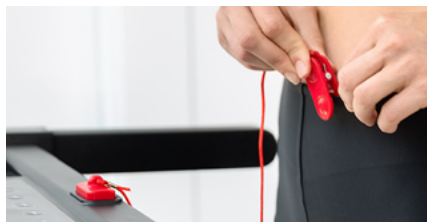


AUF EINER SEITE KIPPEN: Legen Sie Ihre Arme an die Seite. Heben Sie sie an und strecken Sie Ihren rechten Arm zur Decke. Spüren Sie, wie es sich dehnt. Wiederholen Sie die Aktion mit dem rechten Arm.

PRODUKTNUTZUNG

SICHERHEITSSYSTEM UND NOT-AUS

Das Gerät verfügt über ein "Sicherheitssystem" (A). Der Sicherheitsschlüssel muss mit der Konsole verbunden sein, damit das Gerät funktioniert. Es ist so konzipiert, dass es an Ihrer Kleidung befestigt werden kann, so dass, wenn es herunterfällt oder Ihren Computer verlässt, wird das Laufband automatisch stoppen, was hilft, Verletzungen zu vermeiden. Vergewissern Sie sich vor Beginn einer Trainingseinheit, dass der Sicherheitsschlüssel richtig an der Konsole befestigt ist und dass der Clip sicher an Ihrer Kleidung befestigt ist.



NOTIZ: Ist das Gerät eingeschaltet, aber der Sicherheitsschlüssel nicht angeschlossen, erscheint im Display "E 0 7" und das Gerät startet nicht.

KONSOLE UND FUNKTIONEN

Das Gerät verfügt über ein computergesteuertes Display, das Ihnen die Bedienung des Geräts sowie Trainingsinformationen wie Dauer, Geschwindigkeit, zurückgelegte Wegstrecke usw. ermöglicht.

Um das Gerät zu benutzen:

1. Schließen Sie das Gerät an die Steckdose an.
2. Drücken Sie den Netzschalter (B) auf der Vorderseite des Gerätes in die Position "ON" ("I").
3. Platzieren Sie den Sicherheitsschlüssel dort, wo er hingehört.
4. Betreiben Sie das Gerät wie gewünscht.

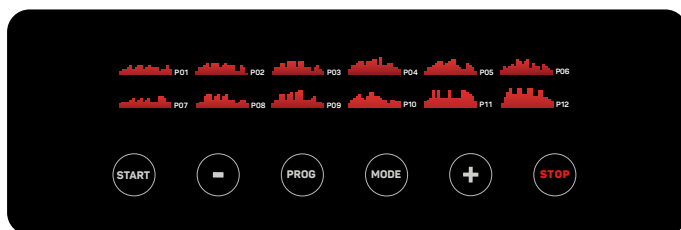
Stellen Sie sich beim Starten der Maschine immer auf die Seitengitter. Stellen Sie sich niemals auf das Laufband und schalten Sie das Gerät ein.



BILDSCHIRM

Wenn das Laufband in Betrieb ist, drücken Sie, um zwischen den Anzeigemodi (Geschwindigkeit, Zeit usw.) zu wechseln. Die Funktionsanzeige leuchtet für jeden Modus auf, wenn dieser ausgewählt ist, und das Display zeigt die entsprechenden Informationen an. Die verfügbaren Anzeigemodi umfassen:

- **SPEED (Geschwindigkeit):** Die aktuelle Geschwindigkeit in km/h.
- **TIME (Zeit):** Die seit dem Start des Geräts im manuellen Modus verstrichene Zeit. Im Programm-Modus wird die verbleibende Zeit angezeigt.
- **DIST (Distanz):** Die während der aktuellen Trainingseinheit zurückgelegte Strecke. Die Distanz wird in Schritten von 0,1 km gemessen. Das bedeutet, dass „0.0“ angezeigt wird, bis mindestens 100 m zurückgelegt wurden.
- **CAL (Kalorien):** Die während der aktuellen Trainingseinheit verbrauchten Kalorien.



- **START (START):** Drücken Sie, um das Gerät zu starten.
- **STOP (STOPP):** Drücken Sie, um das Gerät anzuhalten.
- **PROGRAM (PROGRAMM):** Drücken Sie, um ein voreingestelltes Programm auszuwählen. Mit jedem Tastendruck wird zum nächsten Programm in der Reihenfolge gewechselt (P1 zu P2, P2 zu P3 und so weiter).
- **MODE (MODUS):** Ermöglicht die Auswahl verschiedener Funktionen (TIME, DISTANCE oder CALORIES), um die Trainingsziele im manuellen Modus vor dem Start einzustellen.
- **SPEED (GESCHWINDIGKEIT):** Wenn das Gerät in Betrieb ist, drücken Sie „+“, um die Geschwindigkeit zu erhöhen. Drücken Sie „-“, um die Geschwindigkeit zu verringern. Jeder Tastendruck ändert die Geschwindigkeit um 0,1 km/h. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Geschwindigkeit schneller zu ändern. Der Geschwindigkeitsbereich liegt zwischen 1 km/h und 14 km/h.

PROGRAMME UND MANUELLER MODUS

Das Gerät verfügt über zwei grundlegende Betriebsmodi:



NOTIZ: Das Gerät muss angehalten sein, um Modi wechseln oder auswählen zu können.

- **MANUELLER MODUS:** Das Gerät wird verwendet, ohne dass ein voreingestelltes Programm ausgeführt wird (siehe Programm-Modus unten). In diesem Modus kann das Gerät so eingestellt werden, dass es nach einer voreingestellten Trainingsdauer, einer zurückgelegten Distanz oder der verbrannten Kalorien automatisch stoppt. Um in den manuellen Modus zu wechseln, drücken Sie MODE.



NOTIZ: Sie können auch START drücken, um das Gerät ohne voreingestellte Funktion zu verwenden.

- **PROGRAMM-MODUS:** Das Gerät führt eine voreingestellte Routine aus, bei der eine bestimmte Geschwindigkeit über einen bestimmten Zeitraum angewendet wird. Es stehen 12 voreingestellte Routinen zur Auswahl („P1“ bis „P12“). Im Programm-Modus ändert das Gerät die Geschwindigkeiten automatisch. Wenn Sie sich im PROGRAM-Modus befinden, drücken Sie die Taste PROG (PROGRAM), um das gewünschte Trainingsprogramm auszuwählen (P01 bis P12).
- Drücken Sie die Tasten SPEED + oder SPEED -, um die Einstellung zu ändern.
- Drücken Sie die Taste START, um zu bestätigen und das Training zu beginnen.



P.	Velocidad (Km./h.)																		
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	3

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



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

REINIGUNG

Das Gerät kann mit einem weichen Tuch und Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Schleifmittel, Lösungsmittel oder aggressive Chemikalien. Achten Sie darauf, dass keine übermäßige Feuchtigkeit in die Anzeigetafel eindringt, da dies die Anzeige beschädigen und eine elektrische Gefahr darstellen kann. Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch von Schweiß, Schmutz und Flüssigkeiten. Achten Sie besonders auf die Ränder des Laufbandes, wo sich die Bügel auf jeder Seite des Laufbandes befinden, und halten Sie diesen Bereich sauber, um die Lebensdauer des Gerätes zu verlängern und seine Leistung zu erhalten. Halten Sie das Gerät, insbesondere das Display der Konsole, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt, um Schäden zu vermeiden.

WARTUNG

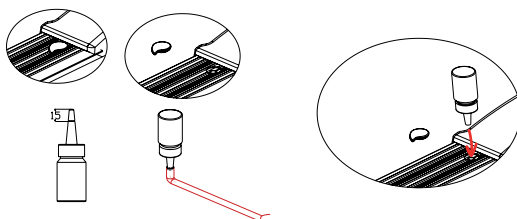
SCHMIERUNG DES RIEMENS

Die Plattform und das Laufband wurden werkseitig mit einem antistatischen Schmiermittel geschmiert, aber wir können sie nachschmieren. Anregung:

- Nutzung von - 3 Stunden pro Woche --- alle 6 Monate schmieren.
- 4-7 Stunden pro Woche benutzen --- alle 3 Monate schmieren.
- Benutzung + 8 Stunden pro Woche --- einmal im Monat schmieren.

Schritt 1: Öffnen Sie die Tankabdeckung auf der rechten Seite des Seitengitters.

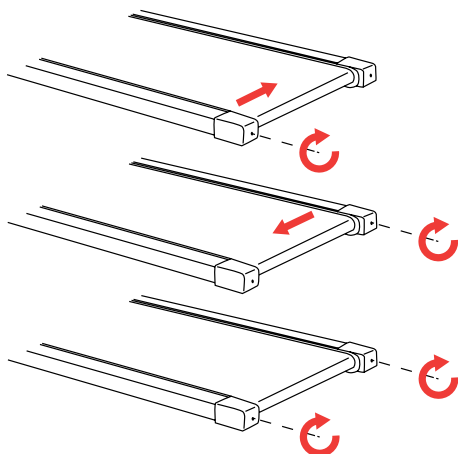
Schritt 2: Öffnen Sie die Silikonölfflasche und drücken Sie das Silikonöl über den Tankeinfüllstutzen, wie im folgenden Bild gezeigt:



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

GURTAUSRICHTUNG UND SPANNEINSTELLUNG

Das Laufband ist auf das werkseitige Laufpolster voreingestellt, kann sich aber nach längerem Gebrauch lösen und muss eventuell nachgespannt werden. Um den Gurt einzustellen, schalten Sie den Hauptschalter des Gerätes ein und lassen Sie den Gurt mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h laufen. Verwenden Sie den mitgelieferten Inbusschlüssel, um die hinteren Rolleneinstellschrauben zu drehen und den Gurt zu zentrieren.



Wenn sich das Laufband nach links bewegt, drehen Sie die linke Einstellschraube 1/4 Umdrehung nach rechts und das Laufband sollte beginnen zu korrigieren.

Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung nach links und das Laufband sollte beginnen zu korrigieren. Drehen Sie die Einstellschrauben weiter, bis das Laufband richtig zentriert ist.

Wenn das Laufband während der Benutzung verrutscht, schalten Sie es aus und ziehen Sie den Netzstecker. Drehen Sie mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel die linke und rechte hintere Rolleneinstellschraube 1/4 Umdrehung nach rechts, schalten Sie dann den Hauptschalter wieder ein und betreiben Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h. Laufen Sie auf dem Laufband, um festzustellen, ob das Laufband noch rutscht. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Band nicht mehr rutscht.

PROBLEMERKENNUNG UND -BEHEBUNG

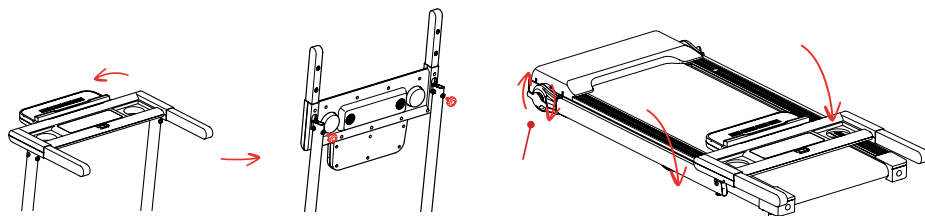
Die folgenden Informationen können helfen, ein Problem zu identifizieren und zu beheben.

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

LAGERHALTUNG

FALTEN / ENTFALTEN

Zum Zusammenklappen des Displays lösen Sie die darunter befindlichen Drehknöpfe leicht. Lösen Sie die Verriegelungsknöpfe und bringen Sie die rechten und linken Stützrohre des Handlaufs in die richtige Position, anschließend ziehen Sie sie wieder fest.



AUFBEWAHRUNG

Bewahren Sie das Gerät an einem sauberen und trockenen Ort im Innenbereich auf. Lassen Sie das Gerät niemals im Freien stehen und verwenden Sie es nicht im Außenbereich. Stellen Sie sicher, dass der Hauptnetzscharter ausgeschaltet ist („OFF“ / „0“) und dass das Netzkabel von der Steckdose getrennt ist.

ZUM BEWEGEN DES LAUFBANDS

Das Gerät kann auf seine Rollen gekippt werden, um den Transport und die Aufbewahrung zu erleichtern.

Halten Sie bei zusammengeklapptem und verriegeltem Gerät den Handlauf mit beiden Händen fest. Kippen Sie das Gerät anschließend vorsichtig, bis es frei rollt.

Versuchen Sie nicht, das Gerät zu bewegen, während es ausgeklappt ist. Das Gerät muss vor dem Bewegen zusammengeklappt und verriegelt sein.

ENTFERNUNG / RECYCLING

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

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

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

GARANTIE

Alle FITIU -Produkte sind garantiert. Sie können die besonderen Bedingungen unter www.fitiu-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.

EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Wir, BESELF BRANDS S.A., Eigentümer der Marke FITFIU Fitness, mit Sitz in P. Mas de la Perla, 8, 43800 - Valls, SPANIEN, erklären, dass das Laufband MC-160, ab der Seriennummer 2017, den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

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

EN ISO 20957-1:2024

EN 957-6:2010+A1:2014

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

EN 62233:2008

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021

EN 61000-3-3:2013/A2:2021/AC:2022-01

EN IEC 55014-2:2021

Das gelieferte Produkt entspricht dem EG-Baumusterprüfbescheid.

Valls, 18. März 2026



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

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	91
PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO	91
DESCRIÇÃO DO PRODUTO	92
MONTAGEM	94
ANTES DE UTILIZAR O PRODUTO	95
UTILIZAÇÃO DO PRODUTO	96
MANUTENÇÃO	99
IDENTIFICAÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	101
ARMAZENAR	102
ELIMINAÇÃO / RECICLAGEM	103
GARANTIA	103
DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (CE)	104

INTRODUÇÃO

Obrigado pela confiança na escolha de um produto da marca FITFIU.

Quer seja um atleta principiante ou amador, o FITFIU será o seu aliado para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. Praticar exercício físico oferece múltiplos benefícios e a possibilidade de o fazer diariamente será mais acessível graças à praticidade que o produto do treino em casa oferece.

Este produto foi concebido para caminhadas a velocidades de 1 km/h ou mais, caminhadas rápidas e corridas a velocidades até 14 km/h. Esperamos que aproveite a sua formação e que este produto FITFIU corresponda totalmente às suas expectativas.

PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

Antes de utilizar a passadeira, leia atentamente todas as instruções e advertências deste manual. Conserve-o para futuras consultas. Se transferir a propriedade do equipamento, entregue também este manual ao novo utilizador.

- Consulta médica: Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte um médico, especialmente se tiver mais de 35 anos ou antecedentes de problemas de saúde.
- Utilizadores autorizados: Este produto não é indicado para crianças nem para pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, salvo sob supervisão ou instrução de uma pessoa responsável pela sua segurança.
- Uso individual: Só pode ser utilizado por uma pessoa de cada vez. Consulte o peso máximo permitido na secção de Características técnicas.
- Tipo de uso: Projetado exclusivamente para uso doméstico. Não adequado para treino profissional, testes médicos nem utilização no exterior.
- Roupa e calçado: Utilize roupa desportiva ajustada e calçado adequado. Evite roupas largas ou acessórios que possam prender-se em partes móveis.
- Aquecimento e recuperação: Realize exercícios de aquecimento antes da utilização e alongamentos após cada sessão.
- Incómodos ou sintomas: Se sentir tonturas, dor ou anomalias, pare o exercício e consulte um médico. Nunca coloque as mãos ou os pés debaixo da passadeira nem em partes móveis.
- Superfície: Coloque a máquina sobre uma superfície firme, plana e nivelada.
- Ambiente: Não a utilize em zonas húmidas, molhadas ou ao ar livre.
- Estabilidade: Certifique-se de que todos os apoios tocam corretamente no chão para evitar vibrações ou ruídos anormais.
- Crianças e animais de estimação: Mantenha-os afastados do equipamento e dos acessórios, como lubrificantes ou ferramentas de ajuste.
- Conexão: Utilize tomadas de qualidade com ligação à terra. Não partilhe a tomada com outros equipamentos elétricos.
- Desconexão: Desligue sempre o equipamento com o interruptor principal e desligue-o da corrente antes de o mover ou realizar manutenção.

- Manipulação: Não toque na ficha nem no cabo com as mãos molhadas. Ao desligar, puxe pela parte plástica da ficha, nunca pelo cabo.
- Cuidado com o cabo: Não coloque objetos sobre o cabo, não o enrole à volta do equipamento e não utilize o aparelho se o cabo, a ficha ou a ligação estiverem danificados ou soltos.
- Riscos elétricos: Não manipule a ficha nem o equipamento com humidade para evitar riscos de choque elétrico ou incêndio.
- Uso prolongado: O equipamento não foi projetado para uso contínuo. Um funcionamento excessivo pode sobreaquecer os componentes elétricos.
- Início e paragem: Espere sempre que a passadeira pare completamente antes de sair.
- Não manipular: Não tente realizar ajustes ou manutenções não especificados neste manual.
- Assistência técnica: Se detetar danos visíveis, peças soltas ou mau funcionamento, não utilize a máquina e contacte a assistência técnica autorizada.
- Acessórios: Utilize apenas acessórios e peças de substituição recomendados pelo fabricante.
- Responsabilidade do proprietário: É responsabilidade do utilizador ou proprietário informar qualquer outra pessoa que utilize o equipamento sobre estas precauções de segurança.



ATENÇÃO: Uso recomendado em intervalos de 30 minutos.



NOTA: Em caso de utilização incorreta, a FITFIU fica isenta de qualquer responsabilidade por danos materiais e pessoais.

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

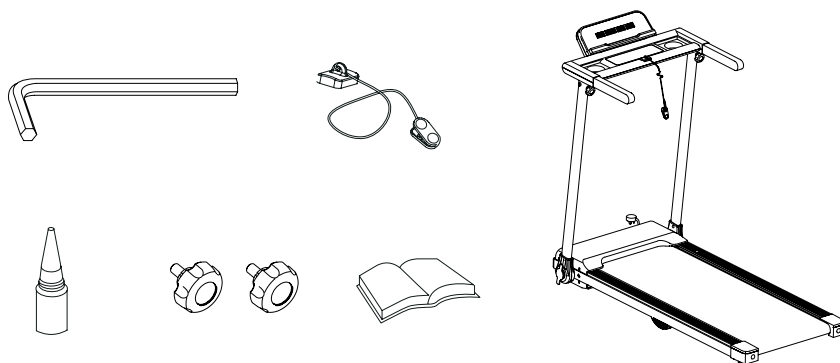
DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Passadeira	
Modelo	MC-160C
Poder	220 -240 V
Potência do motor	2.0 HP
Faixa de velocidade	1-14 Km/h
Superfície de corrida	102 x 40 cm
Peso máximo do utilizador	120 Kg
Tipo de ecrã	Ecrã LCD
Funções	Velocidade, Tempo, Distância, Calorias, Programas
Acessórios	Altifalante Bluetooth
Peso líquido/Peso bruto	27,5 Kg

CONTEÚDO DA CAIXA

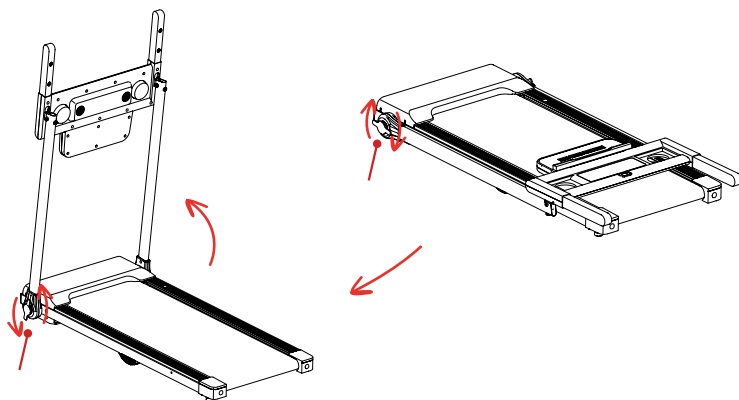


Quant	Descrição
1	Passadeira
1	Chave Allen
1	Chave de segurança
1	Lubrificante de óleo de silicone
2	Manipulo de bloqueio
1	Manual

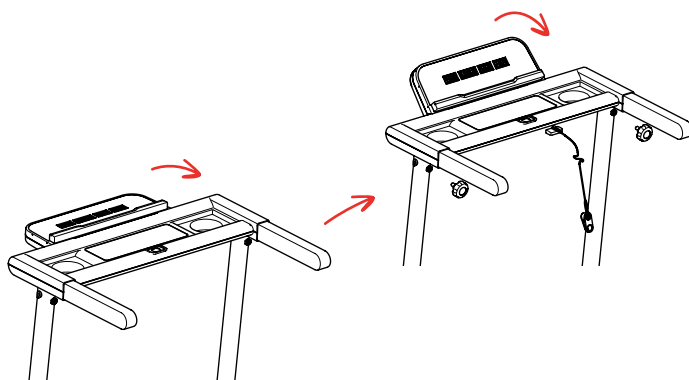
MONTAGEM

PASSO 0. Retire todas as peças da caixa e coloque-as sobre uma superfície firme e plana. Retire todos os materiais de embalagem.

PASSO 1. Afrouxe os manípulos de bloqueio dos tubos de suporte do guiador direito e esquerdo para os levantar. Uma pessoa deve segurar os tubos de suporte direito e esquerdo do guiador no lugar enquanto a outra pessoa aperta os manípulos de bloqueio.



PASSO 2. A. Levante o ecrã da passadeira para alinhar os orifícios dos parafusos por baixo do corrimão. B. Levante o ecrã e utilize dois manípulos para o apertar.



ANTES DE UTILIZAR O PRODUTO

PRÉ-AQUECIMENTO

Um programa de exercício bem-sucedido consiste em exercícios de aquecimento, aeróbicos e de retorno à calma. O aquecimento é uma parte essencial do treino que deve fazer sempre que inicia uma atividade física, pois prepara o corpo antes de o exercitar; aquecendo e alongando os músculos, aumentando a frequência cardíaca e a circulação e enviando mais oxigênio para os músculos. Quando terminar a atividade, repita estes exercícios para evitar dores musculares. Sugerimos os seguintes exercícios de aquecimento e relaxamento:



ALONGUE OS MÚSCULOS INTERNOS: Sente-se e junte as plantas dos pés com os joelhos a apontar em direções opostas. Conte até 15.

ALONGUE OS ISQUIOTIBIAIS: Sente-se com a perna direita estendida. Coloque a planta do outro pé na parte interna da perna direita. Aproxime-se o mais possível da ponta do seu pé. Conte até 15. Relaxe e repita com a perna esquerda estendida.



GIRE O PESCOÇO: Rode a cabeça para a direita, sentindo o lado esquerdo a esticar. De seguida, atire a cabeça para trás, apontando o queixo para o teto, deixando a boca aberta. Rode a cabeça para a esquerda e, por fim, dirija o queixo em direção ao peito.

LEVANTE OS OMBROS: Levante o ombro direito apontando para a orelha. Faça o mesmo com o ombro esquerdo. Repita esta ação durante alguns minutos.



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

TOQUE OS DEDOS DOS PÉS: Incline-se para a frente e relaxe as costas e os ombros. Estique as mãos em direção às pontas dos dedos dos pés. Tente ir o mais longe que conseguir e conte até 15.



INCLINE-SE PARA UM LADO: Coloque os braços ao lado do corpo. Levante-os e estique o braço direito em direção ao teto. Sinta-o esticar. Repita a ação com o braço direito.

UTILIZAÇÃO DO PRODUTO

SISTEMA DE SEGURANÇA E PARAGEM DE EMERGÊNCIA

O equipamento vem com um "sistema de segurança" (A). A chave de segurança deve estar ligada à consola para que o equipamento funcione. Foi concebido para ser fixado à sua roupa, de modo que, se pisar ou cair do equipamento, a passadeira irá parar automaticamente.

Antes de iniciar o treino, certifique-se de que a chave de segurança está inserida corretamente na consola e que o clipe está firmemente preso à sua roupa.



NOTA: Se o equipamento estiver ligado, mas o interruptor de segurança não estiver ligado, será apresentado "E O 7" no visor e o equipamento não arranca.

CONSOLA E FUNÇÕES

O equipamento possui um visor computadorizado que disponibiliza controlos para operar o aparelho, bem como informações sobre o treino, como a duração, velocidade, distância percorrida, etc.

Para utilizar o equipamento:

1. Ligue o equipamento à tomada elétrica.
2. Pressione o interruptor de alimentação (B) localizado na parte frontal da unidade para a posição "ON" ("I").
3. Insira a chave de segurança no seu devido lugar na consola.
4. Opere o equipamento conforme desejado.

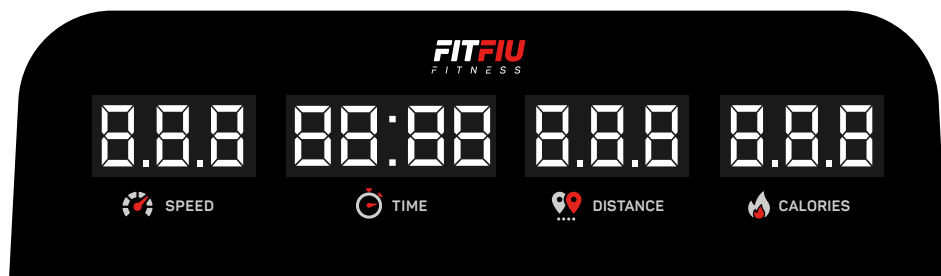
Mantenha-se sempre nas grades laterais ao ligar o equipamento. Nunca fique de pé na passadeira e depois ligue a máquina.



TELA

Quando a passadeira está em funcionamento, pressione para alternar entre os modos de visualização (velocidade, tempo, etc.). O indicador de função acende-se para cada modo quando é selecionado e o ecrã mostra a informação correspondente. Os modos de visualização incluem:

- **SPEED (Velocidade):** A velocidade atual em km/h..
- **TIME (Tempo):** O tempo decorrido desde o início do equipamento no modo Manual. No modo Programa, mostra o tempo restante.
- **DIST (Distância):** A distância percorrida durante a sessão atual. A distância é medida em incrementos de 0,1 km. Isto significa que "0.0" será apresentado até que sejam percorridos pelo menos 100 m..
- **CAL (Calorias):** O número de calorias utilizadas durante a sessão atual.



- **START (INÍCIO):** Prima para iniciar o equipamento.
- **STOP (PARAGEM):** Prima para parar o equipamento.
- **PROGRAM (PROGRAMA):** Prima para seleccionar um programa predefinido. Cada pressão avança para o programa seguinte em sequência (P1 para P2, P2 para P3 e assim sucessivamente).
- **MODE (MODO):** Permite seleccionar diferentes funções (TIME, DISTANCE ou CALORIES) para configurar os objetivos de treino no modo manual antes de começar.
- **SPEED (VELOCIDADE):** Quando o equipamento está em funcionamento, prima "+" para aumentar a velocidade. Prima "-" para reduzir a velocidade. Cada pressão altera a velocidade em 0,1 km/h. Mantenha o botão premido para alterar a velocidade mais rapidamente. O intervalo de velocidade é de 1 km/h a 14 km/h.

PROGRAMAS E MODO MANUAL

O equipamento possui dois modos básicos de funcionamento:



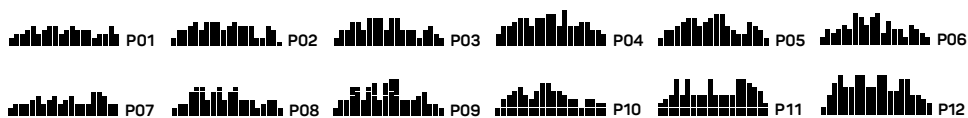
NOTA: O equipamento deve estar parado para poder mudar ou selecionar os modos.

- **MODO MANUAL:** O equipamento está a ser utilizado, mas não está a executar um programa predefinido (ver o modo Programa, abaixo). Neste modo, o equipamento pode ser configurado para parar automaticamente após uma duração predefinida da sessão, distância ou calorías queimadas. Para entrar no modo Manual, pressione MODE.



NOTA: Também pode pressionar START para utilizar o equipamento sem uma função predefinida.

- **MODO PROGRAMA:** O equipamento executa uma rotina predefinida na qual aplica uma determinada velocidade durante um período de tempo. Existem 12 rotinas predefinidas à escolha ("P1" a "P12"). No modo Programa, a unidade altera as velocidades automaticamente. Quando estiver no modo PROGRAM, pressione o botão PROG (PROGRAM) para selecionar o programa de treino desejado (P01 a P12).
- Pressione os botões SPEED + ou SPEED - para alterar a configuração.
- Pressione o botão START para confirmar e iniciar o treino.



P.	Velocidade (Km./h.)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

TREINAMENTO

Os utilizadores com pouca prática devem começar a treinar com baixa resistência, sem forçar e fazendo pausas quando necessário. Aumente gradualmente a frequência e a duração das sessões. Ventile bem o ambiente em que se encontra.

MANUTENÇÃO E AQUECIMENTO: BAIXO ESFORÇO DURANTE PELO MENOS 10 MINUTOS

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

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

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

Este tipo de treino permite queimar calorias de forma eficaz. É inútil forçar-se para além dos seus limites; A frequência (pelo menos 3 vezes por semana) e a duração das sessões (entre 35 e 60 minutos) são os fatores que lhe permitirão obter os melhores resultados. Exercite-se a um ritmo médio (esforço moderado sem ofegar).

Para perder peso, além de praticar atividade física regularmente, é fundamental seguir uma alimentação equilibrada.

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

Este tipo de treino ajuda a fortalecer o músculo cardíaco e a melhorar a função respiratória. Exercite-se pelo menos 3 vezes por semana a um ritmo sustentado (respiração rápida). À medida que treina, pode manter um esforço intenso durante mais tempo e a um ritmo mais rápido.

O treino em ritmo mais forçado (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas porque exige uma preparação adaptada.

RETORNE À CALMA

Após cada treino, caminhe durante alguns minutos a baixa velocidade para voltar gradualmente o corpo ao estado de repouso. Esta fase de arrefecimento garante que os sistemas cardiovascular e respiratório, o fluxo sanguíneo e os músculos regressam ao seu estado normal. Este ajuda a eliminar efeitos negativos, como o ácido láctico, cuja acumulação é uma das principais causas de dores musculares (cãibras e dores musculares).

ALONGAMENTO

O alongamento após o esforço físico ajuda a minimizar a rigidez muscular provocada pela acumulação de ácido láctico e também estimula a circulação sanguínea.

MANUTENÇÃO



ATENÇÃO: Algumas das tarefas de manutenção aqui descritas podem estar fora do âmbito de alguns utilizadores. Para procedimentos com os quais não se sinta confortável ou se não tiver as ferramentas ou a experiência necessárias, leve a unidade para manutenção num centro de assistência ou técnico qualificado. · Para evitar choques elétricos, desligue e desligue o equipamento da tomada antes de o limpar ou de efetuar qualquer manutenção. · Antes de cada utilização, verifique se existe desgaste na passadeira.

LIMPIEZA

O equipamento pode ser limpo com um pano e detergente neutro. Não utilize produtos abrasivos, solventes ou produtos químicos agressivos. Tenha cuidado para não permitir que entre humidade excessiva no painel do visor, pois pode danificá-lo e criar um risco elétrico. Após cada utilização, limpe qualquer suor, sujidade ou líquidos da unidade. Preste especial atenção às bordas da correia, onde estão os apoios para os pés de cada lado da passadeira; Mantenha o equipamento, especialmente o ecrã da consola, longe da luz solar direta para evitar danos.

MANUTENÇÃO

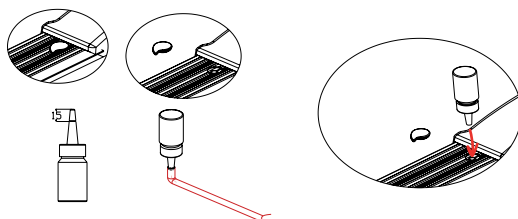
LUBRIFICAÇÃO DO CINÃO

O deck e a passadeira foram lubrificados na fábrica com um lubrificante antiestático, mas podemos voltar a lubrificá-los. Sugestão:

- Utilização - 3 horas por semana --- lubrificar de 6 em 6 meses.
- Utilize 4 a 7 horas por semana --- lubrifique a cada 3 meses.
- Utilize + 8 horas por semana --- lubrifique uma vez por mês.

Passo 1: Abra a tampa do bocal de abastecimento de combustível no lado direito do carril lateral.

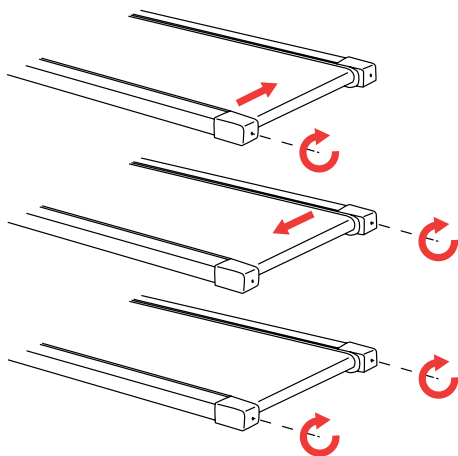
Passo 2: Abra o frasco de óleo de silicone e esprema o óleo de silicone para o bocal de reabastecimento, como mostra a imagem seguinte:



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

ALINHAMENTO E AJUSTE DA TENSÃO DA CORREIA

A passadeira está pré-ajustada ao deck de corrida na fábrica, mas após uma utilização prolongada pode ficar solta e exigir novamente tensionamento. Para ajustar a passadeira, ligue o interruptor principal do equipamento e deixe a passadeira funcionar a uma velocidade de 6 km/h. Utilize a chave Allen fornecida para rodar os parafusos de ajuste do rolo traseiro para centrar a correia.



Se a passadeira estiver a deslocar-se para a esquerda, rode o parafuso de ajuste esquerdo 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio e a passadeira deverá começar a corrigir-se.

Se a passadeira estiver a deslocar-se para a direita, rode o parafuso de ajuste direito 1/4 de volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio e a correia deverá começar a corrigir-se. Continue a rodar os parafusos de ajuste até que a passadeira esteja devidamente centrada.

Se a passadeira escorregar durante a utilização, desligue e desligue o equipamento da tomada. Utilizando a chave Allen fornecida, rode os parafusos de ajuste do rolo traseiro esquerdo e direito 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio, depois volte a ligar o interruptor principal e opere o equipamento a uma velocidade de 6 km/h. Corra para a passadeira para verificar se a correia continua a patinar. Repita este procedimento até que a fita não deslize mais.

IDENTIFICAÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

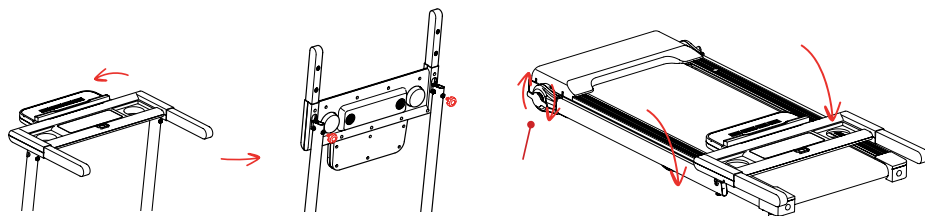
As informações que se seguem podem ajudar a identificar um problema e a corrigi-lo.

Problema	Causa	Solução
O equipamento não liga	A. O equipamento não está ligado à tomada. B. A chave de segurança não está colocada.	A. Ligue o equipamento à tomada elétrica. B. Coloque a chave de segurança no lugar.
A fita desliza.	Fita solta	Ajuste a tensão da fita.
A fita balança quando anda nela	A. O deck de corrida não está suficientemente lubrificado. B. A fita está demasiado apertada.	A. Lubrifique o deck de corrida. B. Ajuste a tensão da fita.
A fita não está centrada	A tensão não é uniforme no rolo traseiro.	Ajuste o alinhamento da fita.
O ecrã exibe "E01"	Foi detetado um problema de comunicação entre a unidade de acionamento e a consola.	Verifique as ligações entre a consola e a unidade de acionamento. Se os conectores ou a cablagem estiverem danificados, substitua-os.
O ecrã exibe "E02"	Foi detetado um problema de acionamento/motor.	Verifique as ligações da unidade de acionamento e do motor. Se o motor estiver danificado, substitua-o.
O ecrã exibe "E05"	Proteção elétrica disparada	Verifique se a rede elétrica está em conformidade com as especificações. · Certifique-se de que a correia de transmissão não está presa ou não pode rodar devido a uma obstrução. · Verifique todas as ligações. · Verifique se existe uma falha no circuito do motor ou no circuito de controlo (geralmente indicada por um cheiro a queimado) e substitua as peças conforme necessário.
O ecrã exibe "E06"	O sistema de proteção da fonte de alimentação falhou. Verifique se a rede elétrica está em conformidade com as especificações.	· Verifique todas as ligações. · Verifique se existe uma falha no circuito do motor ou no circuito de controlo (geralmente indicada por um cheiro a queimado) e substitua as peças conforme necessário.
O ecrã exibe "E07"	A chave de segurança não está colocada.	Coloque a chave de segurança no local correto na consola.
Equipa instável	A superfície não é plana.	Coloque o equipamento sobre uma superfície plana. · Se aplicável, rode os pés por baixo da parte frontal da máquina para mover o equipamento para cima ou para baixo, conforme necessário, para o manter estável.

ARMAZENAR

DOBRAR / DESDOBRAR

Para dobrar o ecrã, solte parcialmente as manipulas inferiores. Afrouxe os botões de bloqueio e os tubos de suporte do guiador direito e esquerdo até à posição correta e volte a apertá-los.



ARMAZENAMENTO

Guarde o equipamento num local interior limpo e seco. Nunca deixe nem utilize a unidade ao ar livre. Certifique-se de que o interruptor principal de alimentação está desligado ("OFF"/"0") e que o cabo de alimentação está desligado da tomada elétrica.

PARA MOVER A PASSADEIRA

A unidade pode ser inclinada sobre as suas rodas para facilitar o movimento e o armazenamento.

Com o equipamento na posição dobrada e bloqueada, segure firmemente o guiador com ambas as mãos. Em seguida, incline cuidadosamente o equipamento até que role livremente.

Não tente mover o equipamento enquanto estiver aberto. O equipamento deve estar dobrado e bloqueado antes de o deslocar.

ELIMINAÇÃO / RECICLAGEM

Os produtos usados são potencialmente recicláveis e não devem ser descartados no lixo comum. Ajude-nos a proteger o ambiente e a preservar os recursos naturais.

Elimine o aparelho de forma ecologicamente correta. Não deite fora juntamente com o lixo doméstico. Os seus componentes plásticos e metálicos podem ser separados e reciclados. Leve este aparelho a um centro de reciclagem aprovado (ponto verde).

Os materiais utilizados na embalagem da máquina são recicláveis: deite-os no recipiente apropriado.

GARANTIA

Todos os produtos FITFIU têm garantia. Pode consultar as condições específicas em www.fitfiu-fitness.com/es/pt-garantia

A garantia cobre avarias e mau funcionamento do aparelho desde que utilizado de acordo com as utilizações indicadas e de acordo com as instruções do manual.

Para usufruir da garantia é necessário apresentar o comprovativo de compra (bilhete ou fatura) e o produto deve estar completo e com todos os seus acessórios.

A cláusula de garantia não cobre a deterioração causada por desgaste, falta de manutenção, negligência, má montagem ou utilização inadequada (impactos, não cumprimento das recomendações sobre alimentação elétrica, armazenamento, condições de utilização, etc.).

A garantia exclui também quaisquer consequências resultantes da utilização de acessórios ou peças de substituição que não sejam originais ou não sejam adequados para a montagem ou modificação do aparelho.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (CE)

Nós, BESELF BRANDS S.A., proprietária da marca FITFIU Fitness, com sede em P. Mas de la Perla, 8, 43800 - Valls, ESPANHA, declaramos que a passadeira MC-160, a partir do número de série do ano 2017, cumpre com as seguintes requisitos das Diretivas aplicáveis do Parlamento Europeu e do Conselho:

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

EN ISO 20957-1:2024

EN 957-6:2010+A1:2014

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

EN 62233:2008

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021

EN 61000-3-3:2013/A2:2021/AC:2022-01

EN IEC 55014-2:2021

O produto entregue corresponde ao espécime que foi submetido ao exame de tipo CE.

Valls, 18 de março de 2026



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

INHOUD

INLEIDING	105
VOORZORGSMAATREGELEN VOOR GEBRUIK	105
PRODUCTBESCHRIJVING	106
MONTAGE	108
VÓÓR HET GEBRUIK VAN HET PRODUCT	109
GEBRUIK VAN HET PRODUCT	110
ONDERHOUD	113
PROBLEEMIDENTIFICATIE EN -OPLOSSING	115
OPSLAG	116
VERWIJDERING / RECYCLING	117
GARANTIE	117
EG-VERKLARING VAN OVEREENSTEMMING (CE)	118

INLEIDING

Bedankt voor uw vertrouwen bij het kiezen van een product van het merk FITFIU.

Of u nu een beginner bent of een recreatieve sporter, FITFIU zal uw bondgenoot zijn om in vorm te blijven. Lichaamsbeweging biedt tal van voordelen en de mogelijkheid om dagelijks te trainen wordt toegankelijker dankzij het comfort van trainen thuis. Dit product is ontworpen om te wandelen vanaf 1 km/u, actief te stappen en te lopen tot een snelheid van 14 km/u. Wij hopen dat u van de training geniet en dat dit FITFIU-product aan uw verwachtingen voldoet.

VOORZORGSMAATREGELEN VOOR GEBRUIK

Lees vóór het gebruik van de loopband aandachtig alle instructies en waarschuwingen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik. Als u het eigendom van het apparaat overdraagt, dient u deze handleiding ook aan de nieuwe gebruiker te overhandigen.

- Medisch advies: Raadpleeg vóór het starten van een trainingsprogramma een arts, vooral als u ouder bent dan 35 jaar of een voorgeschiedenis van gezondheidsproblemen heeft.
- Toegestane gebruikers: Dit product is niet geschikt voor kinderen of voor personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens, of voor personen zonder ervaring of kennis, tenzij onder toezicht of na instructie door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Individueel gebruik: Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt. Raadpleeg het maximaal toegestane gewicht in het gedeelte Technische specificaties.
- Type gebruik: Uitsluitend ontworpen voor huishoudelijk gebruik. Niet geschikt voor professioneel trainen, medische tests of gebruik buitenshuis.
- Kleding en schoeisel: Draag geschikte sportkleding en passend schoeisel. Vermijd losse kleding of accessoires die in bewegende onderdelen verstrikt kunnen raken.
- Warming-up en herstel: Voer vóór gebruik een warming-up uit en doe rekoefeningen na elke trainingssessie.
- Klachten of symptomen: Als u duizeligheid, pijn of andere afwijkingen ervaart, stop dan met trainen en raadpleeg een arts. Plaats nooit handen of voeten onder de loopband of in bewegende onderdelen.
- Ondergrond: Plaats het apparaat op een stevige, vlakke en waterpas ondergrond.
- Omgeving: Gebruik het apparaat niet in vochtige, natte ruimtes of buitenshuis.
- Stabiliteit: Zorg ervoor dat alle poten correct op de vloer steunen om trillingen of abnormale geluiden te voorkomen.
- Kinderen en huisdieren: Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat en accessoires zoals smeermiddelen of afstelgereedschap.
- Aansluiting: Gebruik stopcontacten van goede kwaliteit met randaarde. Deel het stopcontact niet met andere elektrische apparaten.
- Uitschakelen: Schakel het apparaat altijd uit met de hoofdschakelaar en trek de stekker uit het stopcontact voordat u het verplaatst of onderhoud uitvoert.

- Hantering: Raak de stekker of het snoer niet aan met natte handen. Trek bij het loskoppelen altijd aan de stekker en nooit aan het snoer.
- Zorg voor het snoer: Plaats geen voorwerpen op het snoer, wikkel het snoer niet rond het apparaat en gebruik het apparaat niet als het snoer, de stekker of de aansluiting beschadigd of los is.
- Elektrische risico's: Manipuleer de stekker of het apparaat niet in vochtige omstandigheden om elektrische schokken of brand te voorkomen.
- Langdurig gebruik: Het apparaat is niet ontworpen voor continu gebruik. Overmatig gebruik kan leiden tot oververhitting van elektrische componenten. Het aanbevolen gebruik is in intervallen van 30 minuten.
- Starten en stoppen: Wacht altijd tot de loopband volledig tot stilstand is gekomen voordat u afstapt.
- Niet manipuleren: Probeer geen afstellingen of onderhoud uit te voeren die niet in deze handleiding zijn gespecificeerd.
- Technische service: Gebruik het apparaat niet als u zichtbare schade, losse onderdelen of storingen constateert en neem contact op met de erkende technische dienst.
- Accessoires: Gebruik uitsluitend accessoires en reserveonderdelen die door de fabrikant worden aanbevolen.
- Verantwoordelijkheid van de eigenaar: Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker of eigenaar om iedere persoon die het apparaat gebruikt te informeren over deze veiligheidsvoorschriften.



LET OP: Aanbevolen gebruik in intervallen van 30 minuten.



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

PRODUCTBESCHRIJVING

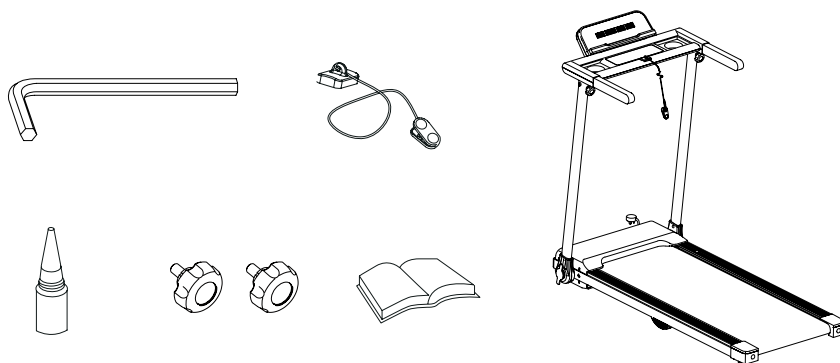
GEDETAILLEERDE PRODUCTBESCHRIJVING



TECHNISCHE SPECIFICATIES

Elektrische loopband	
Model	MC-160C
Vermogen	220 -240 V
Motorvermogen	2.0 HP
Snelheidsbereik	1-14 Km/h
Loopoppervlak	102 x 40 cm
Maximaal gebruikersgewicht	120 Kg
Type display	LED-scherm
Functies	Calorieën, Hartslag, Snelheid, Tijd, Afstand
Accessoires	Bluetooth-luidspreker
Netto gewicht / Bruto gewicht	27,5 Kg

INHOUD VAN DE DOOS

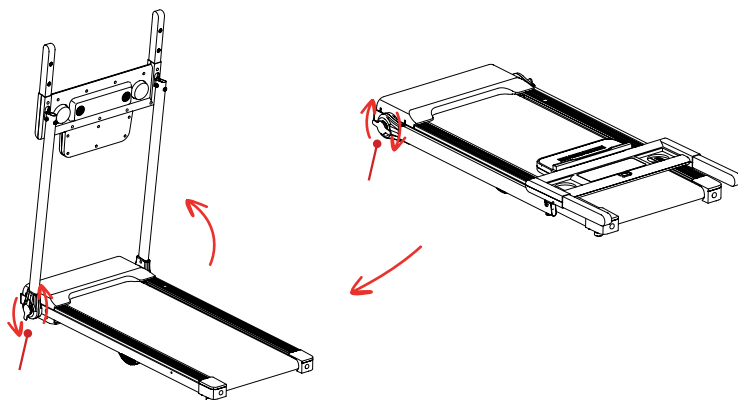


Aantal.	Beschrijving
1	Loopband
1	Inbussleutel
1	Veiligheidssleutel
1	Siliconenolie smeermiddel
2	Vergrendelknop
1	Handleiding

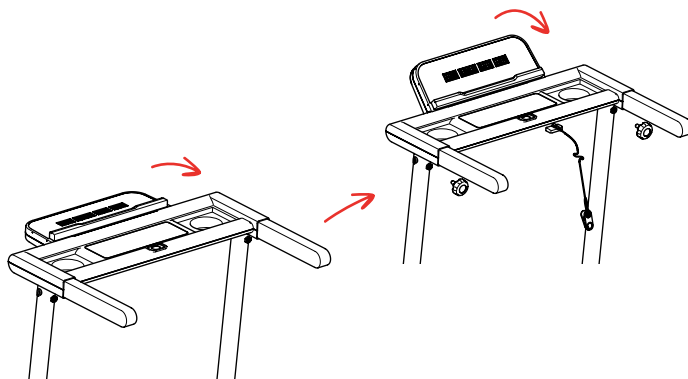
MONTAGE

STAP 0. Haal alle onderdelen uit de doos en plaats ze op een stevige, vlakke ondergrond. Verwijder alle verpakkingsmaterialen.

STAP 1. Draai de vergrendelknoppen van de rechter- en linkersteunbuizen van het stuur los om deze omhoog te brengen. Eén persoon moet de rechter- en linker steunbuizen van het stuur op hun plaats houden terwijl de andere persoon de vergrendelknoppen vastdraait.



STAP 2. A. Til het display van de loopband op om de schroefgaten onder de handrail uit te lijnen. B. Til het display op en gebruik twee vergrendelknoppen om het vast te zetten.



VÓÓR HET GEBRUIK VAN HET PRODUCT

WARMING-UP

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



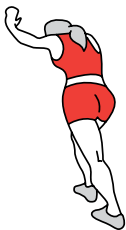
REK DE BINNENSTE SPIEREN: Ga zitten en breng de voetzolen tegen elkaar, waarbij de knieën in tegenovergestelde richtingen wijzen. Breng de voeten zo dicht mogelijk naar de liezen en druk de knieën langzaam richting de vloer. Tel tot 15.

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



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

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



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



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



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

GEBRUIK VAN HET PRODUCT

VEILIGHEIDS- EN NOODSTOPSYSTEEM

Het toestel wordt geleverd met een veiligheidssysteem (A). De veiligheidssleutel moet op de console zijn aangesloten om het toestel te laten functioneren. Het systeem is zo ontworpen dat de sleutel aan uw kleding kan worden bevestigd, zodat de loopband automatisch stopt wanneer u van het toestel stapt of valt. Controleer vóór het starten van de training of de veiligheidssleutel correct op de console is geplaatst en of de clip stevig aan uw kleding is bevestigd.



OPMERKING: Wanneer het toestel is ingeschakeld maar de veiligheidssleutel niet is aangesloten, verschijnt "E07" op het display en start het toestel niet.

CONSOLE EN FUNCTIES

Het toestel is uitgerust met een computergestuurd display dat u bedieningselementen biedt om het apparaat te gebruiken, evenals trainingsinformatie zoals de duur, de snelheid, de afgelegde afstand, enz.

Om het toestel te gebruiken:

1. Sluit het toestel aan op het stopcontact.
2. Zet de aan/uit-schakelaar (B) aan de voorzijde van het toestel in de stand "ON" ("I").
3. Plaats de veiligheidssleutel op de daarvoor bestemde plaats op de console.
4. Bedien het toestel naar wens.

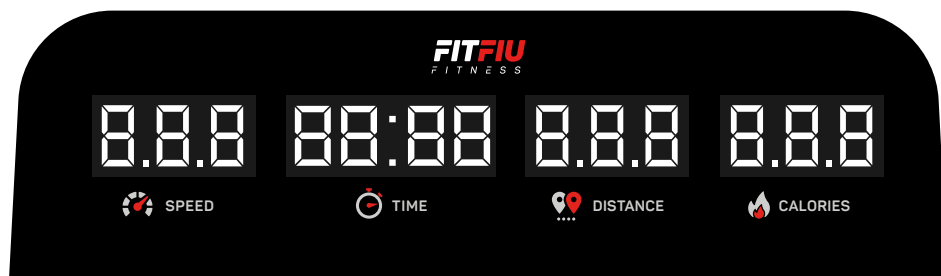
Ga altijd op de zijrails staan wanneer het toestel wordt gestart. Ga nooit op de loopband staan en schakel vervolgens het toestel in.



DISPLAY

Wanneer de loopband in werking is, drukt u om te wisselen tussen de weergavemodi (snelheid, tijd, enz.). De functie-indicator licht op voor elke geselecteerde modus en het display toont de bijbehorende informatie. De weergavemodi omvatten:

- **SPEED (Snelheid):** De huidige snelheid in km/u.
- **TIME (Tijd):** De verstreken tijd sinds het starten van de machine in de handmatige modus. In de programmamodus wordt de resterende tijd weergegeven.
- **DIST (Afstand):** De tijdens de huidige sessie afgelegde afstand. De afstand wordt gemeten in stappen van 0,1 km. Dit betekent dat "0.0" wordt weergegeven totdat er minimaal 100 m is afgelegd.
- **CAL (Calorieën):** Het aantal calorieën dat tijdens de huidige sessie is verbruikt.



- **START (START):** Druk om het toestel te starten.
- **STOP (STOP):** Druk om het toestel te stoppen.
- **PROGRAM (PROGRAMMA):** Druk om een vooraf ingesteld programma te selecteren. Elke druk schakelt naar het volgende programma in volgorde (P1 naar P2, P2 naar P3, enzovoort).
- **MODE (MODUS):** Hiermee kunt u vóór de start in de handmatige modus verschillende functies (TIME, DISTANCE of CALORIES) selecteren om trainingsdoelen in te stellen.
- **SPEED (SNELHEID):** Wanneer het toestel in werking is, drukt u op "+" om de snelheid te verhogen en op "-" om de snelheid te verlagen. Elke druk verandert de snelheid met 0,1 km/u. Houd de knop ingedrukt om de snelheid sneller te wijzigen. Het snelheidsbereik loopt van 1 km/u tot 14 km/u.

PROGRAMMA'S EN HANDMATIGE MODUS

Het toestel beschikt over twee basisbedieningsmodi:



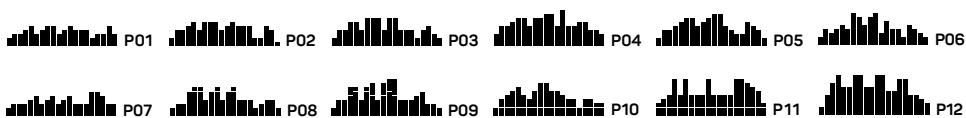
OPMERKING: Het toestel moet stilstaan om van modus te kunnen wisselen of een modus te selecteren.

- **HANDMATIGE MODUS:** u gebruikt het toestel zonder dat er een vooraf ingesteld programma wordt uitgevoerd (zie de programmamodus hieronder). In deze modus kan het toestel zo worden ingesteld dat het automatisch stopt na een vooraf ingestelde sessieduur, afstand of het aantal verbrande calorieën. Druk op MODE om de handmatige modus te activeren.



OPMERKING: U kunt ook op START drukken om het toestel te gebruiken zonder een vooraf ingestelde functie.

- **PROGRAMMAMODUS:** Het toestel voert een vooraf ingestelde routine uit waarbij gedurende een bepaalde tijd een vastgelegde snelheid wordt toegepast. Er zijn 12 vooraf ingestelde routines beschikbaar ("P1" tot "P12"). In de programmamodus wijzigt het toestel de snelheden automatisch. Wanneer u zich in PROGRAM bevindt, drukt u op de knop PROG (PROGRAM) om het gewenste trainingsprogramma te selecteren (P01 tot P12).
- Druk op de knoppen SPEED + of SPEED – om de instellingen te wijzigen.
- Druk op de knop START om te bevestigen en de training te starten.



P.	Velocidad (Km./h.)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

TRAINING

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

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

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

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

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

AEROBE DUURTRAINING: INTENSIEVE INSPANNING GEDURENDE 20 TOT 40 MINUTEN

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

COOLING-DOWN

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

REKOEFFENINGEN

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

ONDERHOUD



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

REINIGING

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

ONDERHOUD

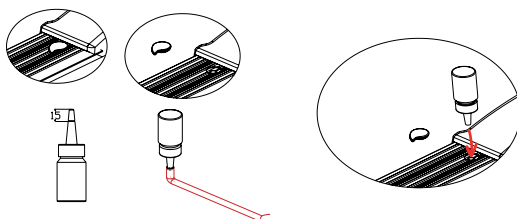
SMERING VAN DE LOOPBAND

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

- Gebruik van 0–3 uur per week — smeer elke 6 maanden.
- Gebruik van 4–7 uur per week — smeer elke 3 maanden.
- Gebruik van meer dan 8 uur per week — smeer eenmaal per maand.

Stap 1: Open de vuldop voor de smering aan de rechterzijde van de zijrail.

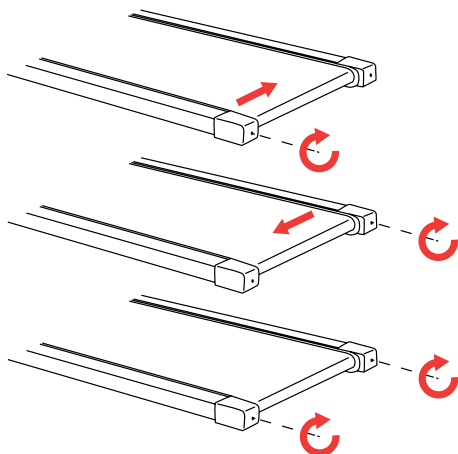
Stap 2: Open de fles met siliconenolie en knijp de siliconenolie op de vulopening, zoals weergegeven in de onderstaande afbeelding.



OPMERKING: Breng niet te veel smeermiddel aan. Verwijder overtollig smeermiddel van de loopband. · Er kunnen ook universele oliën of naaimachineolie worden gebruikt.

UITLIJNING VAN DE LOOPBAND EN AFSTELLING VAN DE SPANNING

De loopband is in de fabriek vooraf afgesteld op het loopplatform, maar na langdurig gebruik kan deze losser worden en opnieuw moeten worden gespannen. Om de loopband af te stellen, schakelt u de hoofdschakelaar van het toestel in en laat u de loopband lopen met een snelheid van 6 km/u. Gebruik de meegeleverde inbussleutel om de afstelbouten van de achterste rol te draaien en de loopband te centreren.



Als de loopband naar links afwijkt, draait u de linker afstelschroef 1/4 slag naar rechts; de loopband zou zich dan moeten corrigeren.

Als de loopband naar rechts afwijkt, draait u de rechter afstelschroef 1/4 slag naar links; de loopband zou zich dan moeten corrigeren. Blijf de afstelbouten draaien totdat de loopband correct gecentreerd is.

Als de loopband tijdens het gebruik slijpt, schakelt u het toestel uit en trekt u de stekker uit het stopcontact. Draai met de meegeleverde inbussleutel de linker en rechter afstelschroeven van de achterste rol elk 1/4 slag naar rechts. Schakel daarna de hoofdschakelaar opnieuw in en laat het toestel werken met een snelheid van 6 km/u. Loop op de loopband om te controleren of deze nog steeds slijpt. Herhaal deze procedure totdat de loopband niet meer slijpt.

PROBLEEMIDENTIFICATIE EN -OPLOSSING

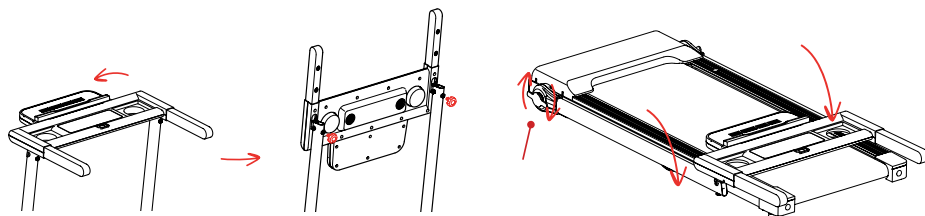
De volgende informatie kan helpen bij het identificeren van een probleem en het oplossen ervan.

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

OPSLAG

INKLAPPEN / UITKLAPPEN

Om het display in te klappen, draait u de knoppen aan de onderzijde gedeeltelijk los. Maak de vergrendelknoppen los en breng de rechter en linker steunbuizen van het stuur in de juiste positie, en draai ze vervolgens opnieuw vast.



OPSLAG

Bewaar het toestel op een schone en droge plaats binnenshuis. Laat het toestel nooit buiten staan en gebruik het nooit buitenshuis. Zorg ervoor dat de hoofdschakelaar is uitgeschakeld ("OFF" / "0") en dat het netsnoer uit het stopcontact is gehaald.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

Het toestel kan op zijn wielen worden gekanteld om het verplaatsen en opslaan te vergemakkelijken.

Met het toestel in de ingeklapte en vergrendelde positie houdt u het stuur stevig met beide handen vast. Kantel het toestel vervolgens voorzichtig totdat het vrij kan rollen.

Probeer het toestel niet te verplaatsen wanneer het is uitgeklappt. Het toestel moet ingeklapt en vergrendeld zijn voordat u het verplaatst.

VERWIJDERING / RECYCLING

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

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

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

GARANTIE

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

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

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

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

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

EG-VERKLARING VAN OVEREENSTEMMING (CE)

Wij, BESELF BRANDS S.A., eigenaar van het merk FITFIU Fitness, gevestigd te P. Mas de la Perla, 8, 43800 – Valls, SPANJE, verklaren dat de loopband MC-160, vanaf het serienummer van het jaar 2017 en later, voldoet aan de toepasselijke vereisten van de Richtlijnen van het Europees Parlement en de Raad:

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

EN ISO 20957-1:2024

EN 957-6:2010+A1:2014

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

EN 62233:2008

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021

EN 61000-3-3:2013/A2:2021/AC:2022-01

EN IEC 55014-2:2021

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

Valls, 25 juni 2021.



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

fit your **CARDIO** *needs*

FITFIU[®]
FITNESS

Manual revisado en febrero de 2026
www.fitfu-fitness.com

