



BESP-300

<i>Manual usuario</i>	ES
<i>Manuel d'instructions</i>	FR
<i>Manuale dell'utente</i>	IT
<i>Instruction manual</i>	EN
<i>Betriebsanleitung</i>	DE

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
PRECAUCIONES DE USO	2
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	3
MONTAJE	4
ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	6
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	7
MANTENIMIENTO	9
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	9
GARANTÍA	9
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	10

INTRODUCCIÓN

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

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

Esta bicicleta está diseñada para la práctica del spinning en casa. El spinning es un ejercicio físico excelente para aumentar la capacidad del aparato cardiovascular y quemar calorías. Asimismo, tonifica los músculos de los miembros inferiores (glúteos, cuádriceps, abductores y gemelos) y también se trabajan los músculos de la parte superior del cuerpo (abdominales, espalda y brazos). Esta bicicleta cuenta con una transmisión por correa para ofrecer un pedaleo más suave, fluido, silencioso y sin golpes.

Esperamos que disfrute con el entrenamiento y que este producto FITFIU satisfaga plenamente sus expectativas.

PRECAUCIONES DE USO

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

- Consulte a un médico para comprobar su estado de salud, sobre todo en el caso de las personas mayores de 35 años y las que hayan tenido problemas de salud anteriormente.
- Este aparato no está previsto para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o personas sin experiencia ni conocimientos, salvo vigilancia o previo instrucción de parte de una persona responsable de su seguridad.
- Este aparato está destinado al uso doméstico.
- Sólo puede utilizar el aparato una persona cada vez. El peso máximo del usuario es de 120Kg
- Utilice prendas y calzado apropiado para realizar ejercicio. No utilice ropa holgada que pueda engancharse con alguna parte del producto.
- Asegúrese de realizar ejercicios de precalentamiento antes de la actividad física para evitar lesiones musculares y de llevar a cabo una rutina de relajación tras el ejercicio.
- Se advierte a las personas que tengan implantado un marcapasos, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico que el uso de este sensor de pulsaciones corre por su cuenta y riesgo.
- No se recomienda a las embarazadas utilizar sensores de pulsaciones.
- Los sistemas que calculan la frecuencia cardíaca no siempre son exactos en sus mediciones. Un esfuerzo excesivo puede provocar heridas graves, incluso mortales. Si siente vértigo, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anómalo, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de proseguir con el entrenamiento.
- El aparato debe colocarse en una superficie estable, plana y horizontal. No lo coloque en lugares húmedos o mojados.
- No utilice el producto al aire libre.

- Mantenga los pies y las manos alejados de las piezas en movimiento.
- No realice ningún ajuste o mantenimiento que no estén especificados en este manual. Si tiene alguna incidencia con el aparato, contacte con nuestro servicio técnico.
- Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
- No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Esta bicicleta no funciona sin pedalear. Puede parar la bicicleta inmediatamente levantando o bajando el freno de seguridad en la rosca de tensión cuando esté haciendo ejercicio.
- No pase de la marca MAX cuando ajuste el manillar o el sillín.
- Ajuste el manillar y el sillín según las necesidades del usuario. Por favor, asegúrese de que las roscas estén bloqueadas y que el sillín y el manillar estén ajustados de manera segura.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de informar a todo usuario del producto sobre las precauciones de empleo.



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

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO



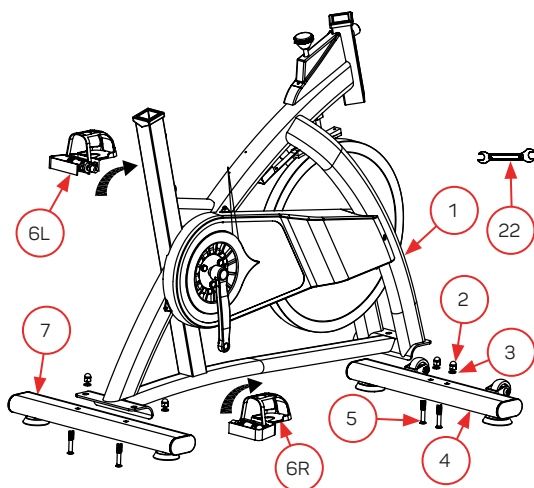
1. Sillín
2. Regulador de esfuerzo y freno emergencia
3. Panel de control (display LCD)
4. Manillar
5. Pomo posición longitudinal sillín
6. Pomo nivel altura sillín

7. Botella
8. Pomo nivel altura manillar
9. Pedal
10. Rueda inercia
11. Nivelador
12. Ruedin desplazamiento

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Bicicleta Indoor	
Modelo	BESP-300
Disco inercia	24 Kg
Peso máximo de usuario	120 Kg
Peso del producto	45 Kg
Funciones	Tiempo - Velocidad - Distancia - Calorías - Pulso - Cuentakilómetros

MONTAJE



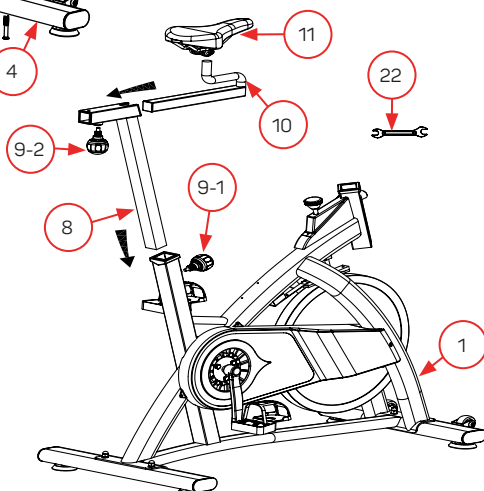
PASO 1. Fija el estabilizador delantero (4) a la estructura principal (1) con 2 pernos (5), 2 arandelas planas (3) y 2 tuercas ciegas (2). Repite el paso anterior para instalar el estabilizador trasero (7) a la estructura principal (1).

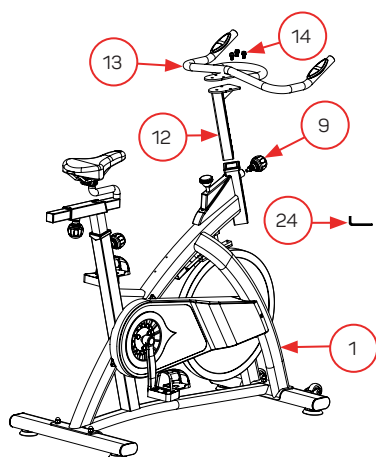
PASO 2. Afloja el pomo de bloqueo M16 (9-1) e inserta el tubo de soporte del sillín (8) en el tubo de apertura de la estructura principal. Ajusta el tubo a la altura deseada y aprieta el pomo de bloqueo cuando el tubo de soporte del sillín esté en la posición deseada.

Desliza el deslizador horizontal (10) en la ranura del tubo de soporte del sillín (8) y aprieta el pomo de bloqueo M16 (9-2).

Coloca el sillín (11) en el tubo de soporte del sillín (8). Pasa el pomo de bloqueo M16 (9-2) a través del tubo de soporte del sillín y en el sillín. Asegúrate que el sillín esté en la orientación que se muestra a continuación.

Para asegurar el sillín, hay dos tuercas hexagonales en su parte inferior. Sólo tienes que apretar una de las tuercas hexagonales con la llave para fijar el sillín en su posición. Si la tuerca hexagonal no está lo suficientemente apretada, el sillín girará en diferentes direcciones y el ángulo se desplazará cuando te sientes en él.



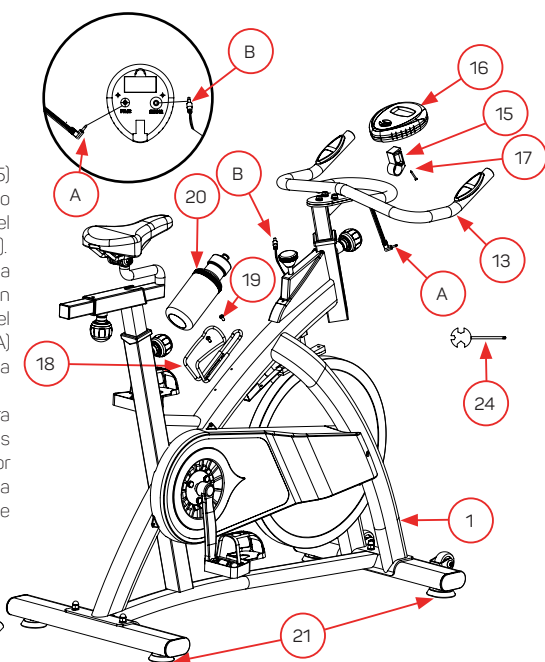


PASO 4. Coloca el soporte del monitor (15) en el manillar (13) y apriétalo con el tornillo autorroscante (17). Luego desliza el soporte del monitor (15) en la parte posterior del monitor (16). Recuerda que el cable del sensor (B) de la estructura principal (1) debe estar enchufado en el agujero "SENSOR" en la parte posterior del monitor (16), y el cable del pulso (A) del manillar (A) debe estar enchufado en el agujero "Pulso" en la parte posterior del monitor (16). Fijar el soporte para botellas (18) en la estructura principal (1) usando 2 x Tornillos (19) preajustados en la Estructura Principal (1) con el Destornillador (24) provisto hasta que esté apretado, luego ya podrás poner la Botella de Agua (20) en el soporte para botellas (18).

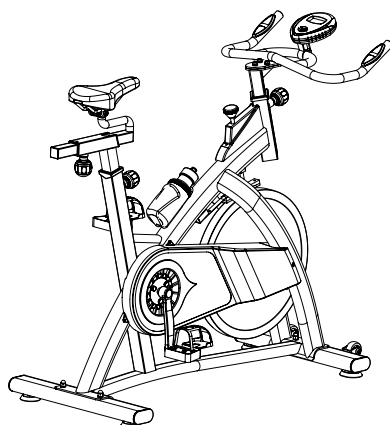
PASO 3. Afloja el pomo de bloqueo M16 (9) e inserte el tubo de soporte del manillar (12) en el tubo de apertura frontal de la estructura principal (1), y después de ajustar el tubo de soporte del manillar (12) a la altura deseada, vuelve a colocar el pomo de bloqueo M16 (9).

Primero debes desenroscar los 3 tornillos de combinación (14) premontados en el tubo de soporte del manillar (12), y después fijar el manillar (13) en el tubo de soporte del manillar (12) y apretar los 3 tornillos (14) con la llave en forma de L (24) proporcionada.

Observaciones: Los 3 Tornillos (14) están preajustados en el Tubo de Soporte del manillar (12).



PASO 5. Si no sientes suavidad al pedalear, por favor, ajusta las 4 palancas ajustables (21) que encontrarás debajo del estabilizador delantero y trasero hasta que se estabilicen.



Lo más importante

Después de terminar los 5 pasos anteriores, lo más importante es asegurarse de que todos los pernos y piezas estén bien fijadas antes de montar en la bicicleta indoor.

ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

AJUSTES

RESISTENCIA Y AJUSTE DEL SILLÍN: La resistencia del pedaleo está controlada por la tensión de los ajustes. Un buen ajuste del sillín reducirá el riesgo de lesiones y asegurará una buena eficiencia y confort durante el ejercicio. (La mejor posición es cuando un pedal está hacia abajo y la otra rodilla está ligeramente doblada). Para ajustar la altura del sillín gire la rosca de ajuste hasta encontrar la altura deseada (hay diferentes posiciones de ajuste).

AJUSTE DEL MANILLAR: El manillar puede ajustarse a diferentes alturas. Por favor, ajuste primero la altura del sillín y después elija la altura correcta del manillar.

AJUSTE DE LA CORREA: La correa de la bicicleta ya viene ajustada por lo que no debe preocuparse. El uso continuo de la bicicleta puede hacer que se estire o se afloje y que necesite ser ajustada. En ese caso, ajuste los tornillos de ambos lados de la rueda y gírelos hacia adelante hasta que la correa se tense.

COMO LEVANTAR LA BICICLETA: Hay 4 roscas debajo de los estabilizadores delantero y trasero. Regúlelas cuando el suelo no esté nivelado.

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.

Quando 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.





ESTIRE LAS PANTORRILLAS

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

INCLINESE A UN LADO

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



TOQUE LA PUNTA DE SUS PIES

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



UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

PANEL DE CONTROL

ESPECIFICACIONES:

- Distance (Distancia): 0-99.99 Km
- Calories (Calorías): 0-999.9 Kcal
- Odometer (Cuentakilómetros): 0.00-999.9 Km
- Pulse (Pulso): 40-240 BPM (latidos por minuto)
- Speed (Velocidad): 0.0-999.9 Km/h
- Time (Tiempo): 00:00-99:59 Min:Sec

FUNCIONES CLAVE:

- Mode (Modo): pulse este botón para seleccionar la función deseada. Cada vez que presione este botón una flecha indicará la función que en ese momento se muestra en la pantalla. En el caso de seleccionar la función Scan, la pantalla cambiará cada pocos segundos para mostrar las diferentes funciones (Distance, Calories, Odometer, Pulse, Speed, Time).
- Mantenga pulsada esta tecla durante 4 segundos para poner todos los valores a 0.
- Set: permite al usuario establecer los valores deseados para el ejercicio de distancia, calorías y/o tiempo.
- Reset: pulse esta tecla para poner los valores a 0.



FUNCIÓN:

- Distance (Distancia): Muestra la distancia acumulada durante el ejercicio.
- Calories (Calorías): Muestra las calorías consumidas durante el ejercicio.
- Odometer (Cuentakilómetros): Muestra la distancia total recorrida con la bicicleta.
- Pulse (Pulso): Muestra el pulso del usuario a tiempo real.
- Speed (Velocidad): Muestra la velocidad actual.
- Time (Tiempo): Muestra el tiempo transcurrido durante el ejercicio.
- Scan: Cambia entre las diferentes funciones (Distance, Calories, Odometer, Pulse, Speed, Time).

PROCEDIMIENTO DE USO:

Auto ON/OFF

Para ahorrar energía, el monitor se apagará automáticamente si no hay señal de velocidad y si no se pulsa ningún botón pasados 4 minutos. El monitor se encenderá automáticamente cuando comience el ejercicio o cuando se accione algún selector.

PILAS:

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

USO

La intensidad puede regularse ajustando la ruleta y subir o bajando el sillín. Hay agujeros en el soporte del sillín que permiten regular la altura. Una vez que haya elegido la altura, ajuste fuertemente la ruleta. La ruleta le permite modificar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia hace que pedalear sea más difícil, una resistencia más baja hace que sea más fácil. Para los mejores resultados, regule la intensidad cuando esté utilizando la bicicleta.

ENTRENAMIENTO

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

MANTENIMIENTO Y CALENTAMIENTO: POCO ESFUERZO DURANTE 10 MINUTOS COMO MÍNIMO

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

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

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

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

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

VUELTA A LA CALMA

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

ESTIRAMIENTOS

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

MANTENIMIENTO

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

- Las superficies metálicas deben limpiarse con un algodón suave o un trapo con un poco de cera para coches. No use spray, aerosoles o bombas porque dejarán restos de cera en la superficie de la pantalla.
- De vez en cuando, la superficie de la pantalla tendrá marcas de dedos o polvo. El uso de químicos fuertes estropeará su capa de protección y creará energía estática que estropeará los componentes. Esta superficie debe limpiarse con preparados químicos especiales que se venden en tiendas de informática y que son especiales para las superficies antiestáticas. Le recomendamos el uso de estos productos.
- La seguridad del equipo se mantiene si se revisa regularmente su estado, daños y desgaste.
- La bicicleta se debe desplazar y mover con cuidado para evitar lesiones.
- La parte del freno es la que se desgasta con más facilidad. Antes de usar la bicicleta verifique que el sistema de freno funciona bien.
- Compruebe que los elementos de fijación están bien apretados.
- Inspeccione detenidamente las piezas más susceptibles de desgastarse.
- Reemplace de inmediato las piezas defectuosas.
- Mantenga el aparato fuera de servicio hasta su reparación.
- Por favor, compruebe que todas las etiquetas de seguridad están en buenas condiciones y que pueden leerse. Si hay algunas que faltan o que están estropeadas, contacte con su distribuidor para pedir nuevas.

ELIMINACIÓN / RECICLAJE

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

Proteja el medio ambiente. Deshágase del aparato de manera ecológica. No lo tire con la basura doméstica. Sus componentes de plástico y de metal se pueden separar y reciclar.

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

GARANTÍA

Este producto tiene una garantía de 2 años a partir de la fecha de compra. 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, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propietaria de la marca FITFIU FITNESS, con sede en Calle Blanquers, (parcela 7-8) Polígono Industrial de Valls 43800 - Valls, SPAIN, declaramos que la bicicleta indoor BESP-300, a partir del número de serie del año 2017 en adelante, son conformes con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

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

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

Valls, 30 de noviembre de 2017,



Albert Prat Asensio, FOUNDER (Representante autorizado y responsable de la documentación técnica)

INDEX

INTRODUCTION	11
LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE	11
DESCRIPTION DU PRODUIT	12
ASSEMBLAGE	13
AVANT D'UTILISER CE PRODUIT	15
UTILISATION DU PRODUIT	16
ENTRETIEN	18
ÉLIMINATION / RECYCLAGE	18
GARANTIE	18
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)	19

INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir choisi ce produit FITFIU.

Si vous êtes un débutant ou un sportif professionnel, FITFIU sera votre allié pour garder la forme et développer votre condition physique. Faire de l'exercice offre tas de bénéfices et la possibilité de le faire chaque jour sera plus abordable grâce à la commodité que vous offre ce produit d'entraînement depuis chez soi.

Ce vélo d'appartement a été désigné pour la pratique du spinning à la maison. Le spinning est un exercice physique excellent pour augmenter la capacité de l'appareil cardiovasculaire et pour brûler de calories. Il tonifie aussi les muscles des membres inférieurs (des fessiers, les quadriceps, les ravisseurs et des muscles jumeaux), ils se travaillent aussi les muscles de la partie supérieur du corps (les abdominaux, les dos et les bras).

Cette bicyclette compte avec une transmission par courroie pour offrir un pédalage plus suave, fluide, silencieux et sans coups. Nous souhaitons que vous aimez l'entraînement et que ce produit FITFIU vous satisfaites pleinement vôtres attentes.

LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Lisez attentivement ces indications d'utilisation et les avertissements de sécurité avant de démarrer l'appareil. Gardez ce manuel d'utilisation pour pouvoir vous y référer ultérieurement. Ce manuel doit toujours accompagner la machine en cas de vente.

- Consulter un médecin pour vous assurer de votre bonne santé, en particulier dans le cas de personnes de plus de 35 ans et celles qui ont eu de problèmes de santé avant.
- Cette machine ne doit pas être employée par les personnes (les enfants inclus) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou qui n'aient pas l'expérience suffisante ou des connaissances pour l'utiliser, au moins qu'elles soient surveillées par une personne responsable de leur sécurité et qui les apprenne à employer l'appareil.
- Ce produit est conçu exclusivement pour une utilisation privé.
- Il ne peut être employé que par une personne à la fois. Poids maximal permis: 120kg.
- Portez des vêtements confortables et adéquats pendant son utilisation. Ne portez pas de vêtements larges car ceux-ci pourraient rester coincés dans les parties mobiles et produire des dangers.
- Habillez-vous adéquatement avec des chaussures de sport fermées. N'utilisez pas le produit à pieds nus ou qu'avec des chaussettes.
- Assurez-vous de faire des exercices d'échauffement avant de commencer l'activité physique, afin d'éviter de blessures musculaires, aussi après avoir mené une routine de relaxation après l'exercice.
- Les personnes qui ont un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique utilisant cette impulsion de capteur est à vos propres risques. Soyez averti.
- Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser des capteurs de pulsations.
- Les systèmes que calculent la fréquence cardiaque ne sont pas toujours exacts dans ses mesures. Un effort excessif peut provoquer de blessures graves et même mortelles. Si vous sentez de vertiges, nausées, douleur à la poitrine ou d'autres symptômes pas normaux, interrompez immédiatement l'exercice et consulter votre médecin avant de continuer avec l'entraînement.
- Placez l'appareil sur une surface propre et nivelée. N'utilisez pas le produit dans des endroits humides ou mouillés.
- N'utilisez pas le produit en extérieur.

- Gardez vos pieds et mains éloignées des pièces en mouvement.
- N'effectuez pas d'interventions d'entretien qu'il ne soient pas spécifiés dans ce manuel. Si vous avez une quelconque incidence avec cet appareil, contactez avec notre service technique.
- Remplacez immédiatement toutes les pièces abimées ou défectueuses.
- N'utilisez pas d'accessoires pas recommandés par le fabricant.
- Cette bicyclette ne marche pas sans pédaler. Vous pouvez arrêter la bicyclette immédiatement en lèvent ou descendent le frein de sécurité dans le fil de tension quand vous êtes en plein exercice.
- Ne dépasser de la marque MAX quand vous ajustez le guidon ou la selle.
- Ajustez le guidon et la selle selon les nécessités de l'utilisateur. S'il-vous-plaît, assurez-vous que les filetages soient bien bloqués et la selle et le guidon bien ajustez de manière sûre.
- Le propriétaire est le responsable d'assurer que les utilisateurs soient suffisamment informés pour employer le produit en toute sécurité.



NOTE: FITFIU décline toute responsabilité en ce qui concerne les matériaux et les blessures résultant d'une utilisation incorrecte.

DESCRIPTION DU PRODUIT

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT

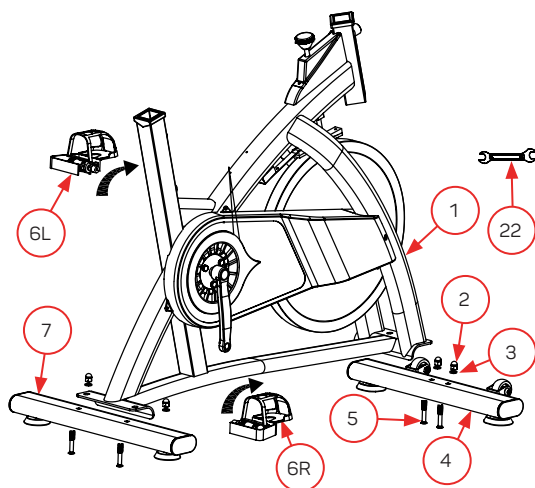


- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1. Selle | 7. Bouteille |
| 2. Régulateur d'effort et blocage d'urgence | 8. Poignée niveau hauteur du guidon |
| 3. Panneau de control (display LCD) | 9. Pédale |
| 4. Guidon | 10. Roue inertielle |
| 5. Poignée position longitudinal de la selle | 11. Stabilisateur |
| 6. Poignée niveau hauteur de la selle | 12. Roulettes de déplacement |

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Vélo Indoor	
Modèle	BESP-300
Disque inertie	24 Kg
Poids maximum de l'utilisateur	120 Kg
Poids du produit	45 Kg
Fonctions	Temps - Vitesse - Distance - Calories - Compteur - Pouls

ASSEMBLAGE



Faites glisser la glissière horizontale (10) dans la rainure du tube de siège (8) et serrez le bouton de verrouillage M16 (9-2).

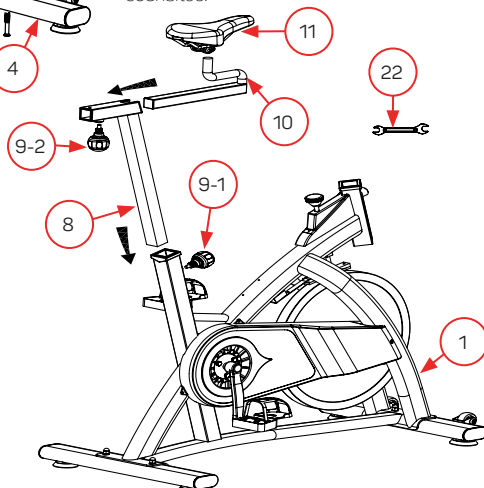
Placer la selle (11) dans le tube de support de la selle (8) 4. faites passer le bouton de verrouillage M16 (9-2) dans le tube de selle et sur la selle. Assurez-vous que la selle est dans l'orientation indiquée ci-dessous.

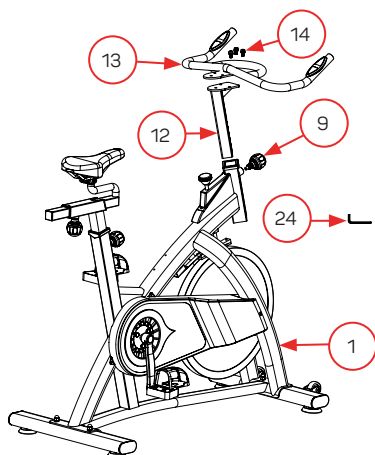
Pour fixer la selle, il y a deux écrous hexagonaux sur le fond de la selle. Il suffit de serrer un des écrous hexagonaux avec la clé pour bloquer la selle en position. Si l'écrou hexagonal n'est pas assez serré, la selle tournera dans différentes directions et l'angle se déplacera lorsque vous vous y assierez.

ÉTAPE 1. Fixer le stabilisateur avant (4) sur le cadre principal (1) avec 2 boulons (5), 2 rondelles plates (3) et 2 écrous borgnes (2).

Répétez l'étape précédente pour installer le stabilisateur arrière (7) sur le cadre principal (1).

ÉTAPE 2. Desserrer le bouton de verrouillage M16 (9-1) et insérer le tube de support de la selle (8) dans le tube d'ouverture du cadre principal. Ajustez le tube à la hauteur souhaitée et serrez le bouton de verrouillage lorsque le tube de support du siège est dans la position souhaitée.





ÉTAPE 4. Placez le support de l'écran (15) sur le guidon (13) et serrez avec la vis autotaraudeuse (17). Ensuite, faites glisser le support du moniteur (15) sur le dos du moniteur (16).

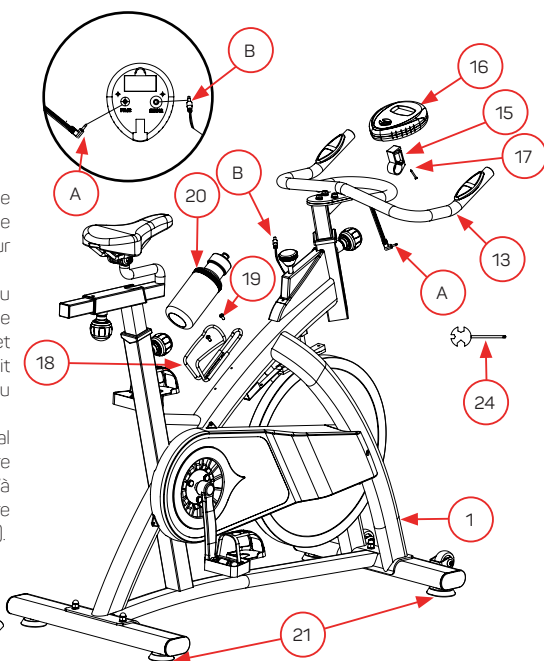
Rappelez-vous que le câble du capteur (B) du cadre principal (1) doit être branché dans le trou "SENSOR" à l'arrière du moniteur (16), et que le câble d'impulsion (B) du guidon (A) doit être branché dans le trou "Pulse" à l'arrière du moniteur (16).

Fixez le porte-bouteille (18) au cadre principal (1) à l'aide de 2 x vis (19) pré-réglées sur le cadre principal (1) avec le tournevis (24) fourni jusqu'à ce qu'il soit bien serré, puis vous pouvez mettre la bouteille d'eau (20) dans le porte-bouteille (18).

ÉTAPE 3. Desserrer le bouton de verrouillage M16 (9) et insérer le tube de support du guidon (12) dans le tube d'ouverture avant du cadre principal (1), et après avoir réglé le tube de support du guidon (12) à la hauteur souhaitée, remplacer le bouton de verrouillage M16 (9).

Dévissez d'abord les 3 vis de combinaison prémontées (14) dans le tube de support du guidon (12), puis fixez le guidon (13) dans le tube de support du guidon (12) et serrez les 3 vis (14) avec la clé en L fournie (24).

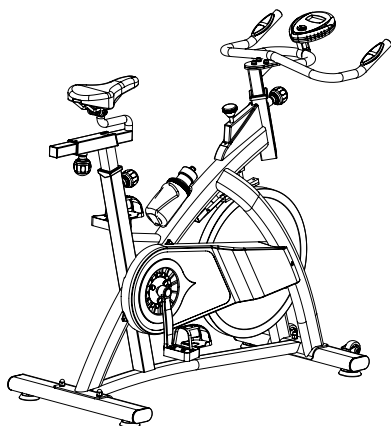
Note: Les 3 vis (14) sont pré-réglées sur le tube de support du guidon (12).



ÉTAPE 5. Si vous ne vous sentez pas souple lorsque vous pédalez, veuillez régler les 4 leviers réglables (21) sous les stabilisateurs avant et arrière jusqu'à ce qu'ils soient stables.

La chose la plus importante

Après avoir suivi les 5 étapes ci-dessus, le plus important est de s'assurer que tous les boulons et pièces sont bien fixés avant de rouler sur votre vélo d'intérieur.



AVANT D'UTILISER CE PRODUIT

RÉGLAGES

RESISTANCE ET FIXATION DE LA SELLE: La résistance du pédalage est contrôlée par la tension des fixations. Une bonne fixation de la selle réduira le risque de lésions et assurera une bonne efficacité et confort pendant l'exercice. (La meilleure position est quand une pédale est orientée vers le bas et l'autre genou légèrement plié). Pour ajuster la hauteur de la selle, tournez le bouton de réglage jusqu'à atteindre la hauteur désirée (il y a différentes position de réglage).

RÉGLAGE DU GUIDON: Le guidon peut être réglé à différentes hauteurs. S'il vous plaît, réglez premièrement la hauteur de la selle et après choisissez la hauteur correcte du guidon.

RÉGLAGE DE LA COURROIE: La courroie du vélo est réglée en usine et donc vous ne devez pas vous en occuper. L'utilisation du vélo peut faire qu'elle s'étire ou se desserre et il faudra donc l'ajuster. Dans ce cas, ajustez les vis des deux côtés de la roue et tournez-les vers l'avant jusqu'à ce que la courroie soit tendue.

COMMENT SOULEVER LE VÉLO: Il y a 4 boutons dessous des stabilisateurs avant et arrière. Réglez-les quand le sol ne soit pas nivelé.

PRÉCHAUFFAGE

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

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



ÉTIREZ LES MUSCLES INTERNES

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

ÉTIREZ LES TENDONS

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



TOURNEZ VOTRE COU

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

SOULEVEZ VOS ÉPAULES

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





ÉTIREZ LES MOLLETS

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

INCLINEZ-VOUS VERS UN CÔTÉ

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



TOUCHEZ LA POINTE DES PIEDS

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



UTILISATION DU PRODUIT

PANNEAU DE CONTROL

SPÉCIFICATIONS :

- Distance (Distance): 0-99.99 Km
- Calories (Calories): 0-999.9 Kcal
- Odometer (Compteur): 0.00-999.9 Km
- Pulse (Pouls): 40-240 BPM (latidos por minuto)
- Speed (Vitesse): 0.0-999.9 Km/h
- Time (Temps): 00:00-99:59 Min:Sec

FONCTIONS CLÉ :

- MODE: Appuyez sur ce bouton pour sélectionner la fonction dont vous désirez. Chaque fois que vous appuyez sur ce bouton une flèche indique la fonction qui se montre sur l'écran dans ce moment. Si vous choisissez la fonction Scan, l'affichage sur l'écran changera chaque quelques secondes pour vous montrer les différentes fonctions. (Distance, Calories, Odometer, Pulse, Speed, Time).
- Maintenez le bouton enfoncé pendant 4 secondes pour réinitialiser tous les valeurs à zéro.
- SET: Appuyez sur ce bouton pour définir un exercice avec objectif personnalisé de distance, calories et/ou temps.
- RESET: Appuyez sur cette touche pour la réinitialisation du décalage du zéro.



FONCTION :

- Distance (Distance): Montre la distance parcourue pendant l'exercice.
- Calories (Calories): Montre les calories consommées pendant l'exercice.
- Odometer (Compteur): Montre la distance totale parcourue avec le vélo.
- Pulse (Pouls): Montre le pouls de l'utilisateur en temps réel.
- Speed (Vitesse): Montre la vitesse actuelle.
- Time (Temps): Montre le temps écoulé pendant l'exercice.
- Scan: Change entre les différentes fonctions (Distance, Calories, Odometer, Pulse, Speed, Time).

PROCÉDÉ D'UTILISATION :

Auto ON/OFF

Afin d'économiser de l'énergie, l'écran s'éteindra automatiquement s'il n'y a pas de signal de vitesse et si aucun sélecteur n'est pas actionnée pendant 4 minutes. L'écran s'allume automatiquement quand l'exercice commence ou quand vous touchez le sélecteur.

PILES :

S'il y a des valeurs incorrectes dans l'écran, s'il vous plaît, changez les piles ou remettez-las. Cet écran a besoin de 2 piles « AA ». Changez les 2 piles au même temps.

UTILISATION

L'intensité peut être réglée en ajustant le bouton et en montant ou en descendant la selle. Il y a des orifices dans le support de la selle qui permettent de régler la hauteur. Une fois vous avez choisi la hauteur, ajustez fortement le bouton. Le bouton permet de modifier la résistance des pédales. Une haute résistance rend plus difficile le pédalage et vice-versa. Pour obtenir les meilleurs résultats, réglez l'intensité pendant l'exercice.

ENTRAÎNEMENT

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

ENTRETIEN / ECHAUFFEMENT : EFFORT FAIBLE PENDANT 10 MIN MINIMUM

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

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

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

Ce type d'entraînement permet de brûler des calories de manière efficace. Inutile de forcer au-delà de ses limites, c'est la fréquence (au moins 3 fois par semaine) et la durée des séances (de 35 à 60 minutes) qui permettront d'obtenir les meilleurs résultats. Exercez-vous à vitesse moyenne (effort modéré sans essoufflement). Pour perdre du poids, en plus de pratiquer une activité physique régulière, il est indispensable de suivre un régime alimentaire équilibré.

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

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

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

RETOUR AU CALME

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

ÉTIREMENTS

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

ENTRETIEN

Le vélo est réglé et lubrifié en usine. L'utilisateur ne doit pas essayer de réaliser aucune opération dans les composants internes. Vous devez contacter le service technique. Néanmoins, de temps en temps, les surfaces extérieures peuvent sembler sales, suivez les indications pour préserver son état initial.

- Les surfaces métalliques doivent être nettoyées avec du coton ou avec un chiffon enciré. N'utilisez pas de spray, des aérosols ou une pompe car ceux-ci laisseront des restes de cire dans la surface de l'écran.
- Souvent, la surface de l'écran aura des marques de doigts ou de la poussière. L'utilisation de produits chimiques forts endommagerait sa couche de protection et produirait de l'énergie statique qui endommagerait les composants. Cette surface doit être nettoyée avec des préparations chimiques spéciales qui se vendent dans les magasins d'informatique et qui sont spéciales pour les surfaces antistatiques. Nous vous recommandons l'utilisation de ces produits.
- Afin d'assurer la sécurité de la machine, il faut vérifier régulièrement : son état, les dommages et les signes d'usure.
- Le vélo doit être déplacé soigneusement pour éviter des lésions.
- La partie du frein s'use plus facilement. Avant d'utiliser le vélo, vérifiez que le système de freinage fonctionne bien.
- Avant d'utiliser le produit, vérifiez que les tendeurs visibles sont suffisamment ajustés et de façon sécurisée.
- Inspectionnez les pièces qui risquent plus de s'abîmer.
- Remplacez immédiatement les pièces défectueuses.
- N'utilisez pas l'appareil jusqu'à qu'il sera réparé.
- S'il vous plaît, vérifiez que toutes les étiquettes de sécurité sont dans des bonnes conditions et qui peuvent être lues. Si certaines manquent ou qu'elles sont endommagées, contactez votre fournisseur pour en commander.

ÉLIMINATION / RECYCLAGE

Quand vous souhaitez vous débarrasser du produit : assurez-vous de suivre la réglementation locale.

Protégez l'environnement. Débarrassez-vous de votre appareil en manière écologique. Ne vous débarrassez pas de l'appareil ensemble avec les déchets ménagers. Ses composants en plastique et en métal peuvent être triés et recyclés.

Les matériaux utilisés pour l'emballage de la machine sont recyclables : s'il vous plaît, faites le tri sélectif.

GARANTIE

Ce produit bénéficie d'une garantie de 2 ans à partir de la date d'achat. La garantie couvre les pannes et dysfonctionnements de l'appareil dans le cadre d'une utilisation conforme à la destination du produit et aux informations du manuel d'utilisation.

Pour être pris en charge au titre de la garantie, la preuve d'achat est obligatoire (ticket de caisse ou facture) et le produit doit être complet avec l'ensemble de ses accessoires.

La clause de garantie ne couvre pas des détériorations provenant d'une usure normale, d'un manque d'entretien, d'une négligence, d'un montage défectueux, ou d'une utilisation inappropriée (chocs, non-respect des préconisations d'alimentation électrique, stockage, conditions d'utilisation...).

Sont également exclues de la garantie les conséquences dues à l'emploi d'accessoires ou de pièces de rechange non d'origine ou non adaptées, au démontage ou à la modification de l'appareil.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)

Nous, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propriétaire de la marque FITFIU FITNESS, située Calle Blanquers, (parcelle 7-8) Zone industrielle de Valls 43800 - Valls, ESPAGNE, déclarons que le vélo indoor BESP-300, à partir du numéro de série de l'année 2017, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil:

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

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

VALLS, 30 novembre 2017,



Albert Prat Asensio, FOUNDER (Représentant autorisé et responsable de la documentation technique).

FITFIU[®]
FITNESS

 **PRAT BRANDS**
makes your life go round

FR

INDICE

INTRODUZIONE	20
PRECAUZIONI D'UTILIZZO	20
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	21
MONTAGGIO	22
PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO	24
UTILIZZO DEL PRODOTTO	25
MANUTENZIONE	27
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	27
GARANZIA	27
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)	28

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.

Questa bicicletta è disegnata per la pratica di spinning in casa. Lo spinning è un esercizio fisico eccellente per aumentare la capacità dell'apparato cardiovascolare e bruciare calorie. Inoltre, tonifica i muscoli degli arti inferiori (glutei, quadricipiti, adduttori e gemelli) e si lavorano anche i muscoli della parte superiore del corpo (addominali, schiena e braccia). Questa bicicletta possiede una trasmissione con cinghia per offrire una pedalata più leggera, fluida, silenziosa e senza colpi.

Speriamo che tragga beneficio con l'allenamento e che questo prodotto FITFIU soddisfaccia le sue aspettative.

PRECAUZIONI D'UTILIZZO

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

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

- Mantenga i piedi e le mani lontane dalle parti in movimento.
- Non realizzi nessuna modifica o manutenzione che non sia specificata in questo manuale. Se ha qualche incidente con l'apparato, contatti il nostro servizio tecnico.
- Sostituisca immediatamente tutte le parti usurate o difettose.
- Non utilizzi accessori non raccomandati dal produttore.
- Questa bicicletta non funziona senza pedalare. Può fermare la bicicletta immediatamente alzando o abbassando il freno di sicurezza sull'anello di tensione quando sta facendo esercizio.
- Non superi il segno MAX quando regoli il manubrio o il sellino.
- Regoli il manubrio e il sellino secondo le necessità dell'utente. Per favore, si assicuri che le viti siano bloccate e che il manubrio sia regolato in modo sicuro.
- È responsabilità del proprietario assicurarsi di informare tutti gli utenti del prodotto sulle precauzioni d'uso da osservare.



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

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO

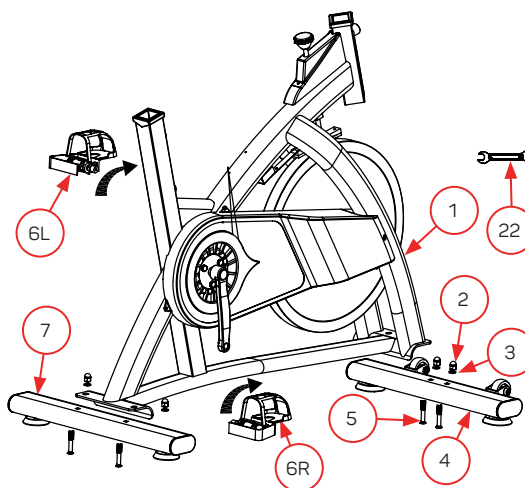


- | | |
|---|--|
| 1. Sellino | 7. Bottiglia |
| 2. Regolatore di sforzo e freno di emergenza | 8. Maniglia livello altezza del manubrio |
| 3. Pannello di controllo (display LCD) | 9. Pedale |
| 4. Manubrio | 10. Ruota di inerzia |
| 5. Maniglia posizione della lunghezza del sellino | 11. Livellatore |
| 6. Maniglia livello altezza del sellino | 12. Ruota di spostamento |

CARATTERISTICHE TECNICHE

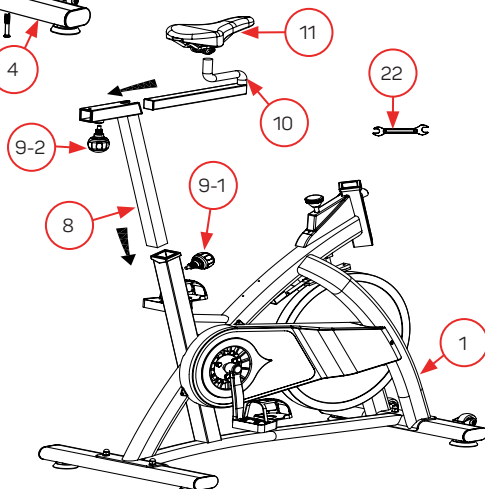
Bicicletta Indoor	
Modello	BESP-300
Disco di inerzia	24 Kg
Peso massimo dell'utente	120 Kg
Peso del prodotto	45 Kg
Funzioni	Tempo - Velocità - Distanza - Calorie - Battito - Contachilometri

MONTAGGIO



PASSO 1. Fissare lo stabilizzatore anteriore (4) al telaio principale (1) con 2 bulloni (5), 2 rondelle piane (3) e 2 dadi a tappo (2). Ripetere il passo precedente per installare lo stabilizzatore posteriore (7) sul telaio principale (1).

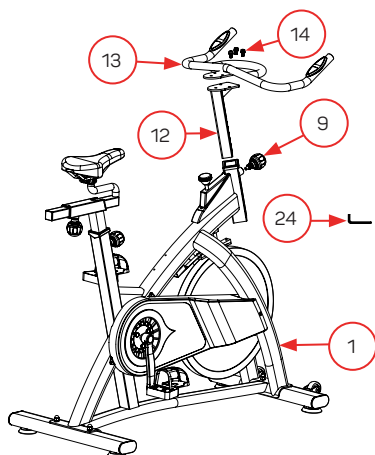
PASSO 2. Allentare la manopola di bloccaggio M16 (9-1) e inserire il tubo di supporto della sella (8) nel tubo di apertura del telaio principale. Regolare il tubo all'altezza desiderata e serrare la manopola di bloccaggio quando il tubo di supporto del sedile è nella posizione desiderata.



Far scorrere la slitta orizzontale (10) nella scanalatura del tubo sella (8) e serrare la manopola di bloccaggio M16 (9-2).

Posizionare la sella (11) nel tubo di supporto della sella (8). 4. Far passare il pomello di bloccaggio M16 (9-2) attraverso il tubo sella e sulla sella. Assicurarsi che la sella sia nell'orientamento indicato di seguito.

Per fissare la sella, ci sono due dadi esagonali sul fondo della sella. Basta stringere uno dei dadi esagonali con la chiave per bloccare la sella in posizione. Se il dado esagonale non è abbastanza stretto, la sella girerà in direzioni diverse e l'angolo si sposterà quando ci si siede sopra.



PASSO 3. Allentare il pomello di bloccaggio M16 [9] e inserire il tubo di supporto del manubrio (12) nel tubo di apertura anteriore del telaio principale (1), e dopo aver regolato il tubo di supporto del manubrio (12) all'altezza desiderata, sostituire il pomello di bloccaggio M16 [9].

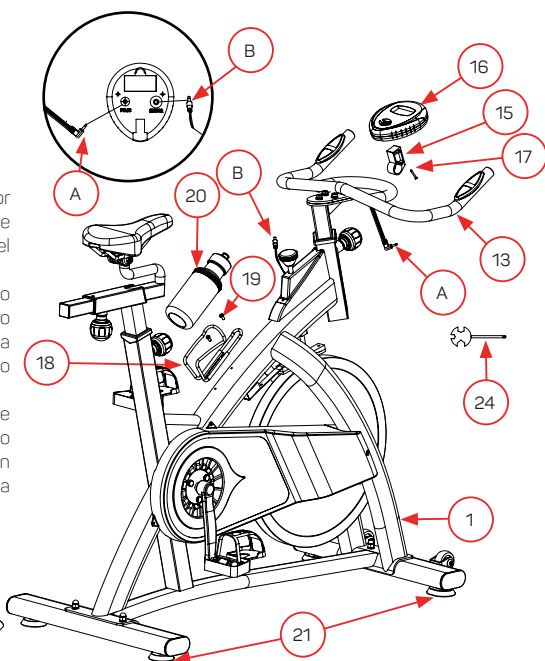
Svitare prima le 3 viti combinate premontate (14) nel tubo di supporto del manubrio (12) e fissare il manubrio (13) nel tubo di supporto del manubrio (12) e serrare le 3 viti (14) con la chiave a L in dotazione [24].

Nota: Le 3 viti (14) sono pre-regolate sul tubo di supporto del manubrio (12).

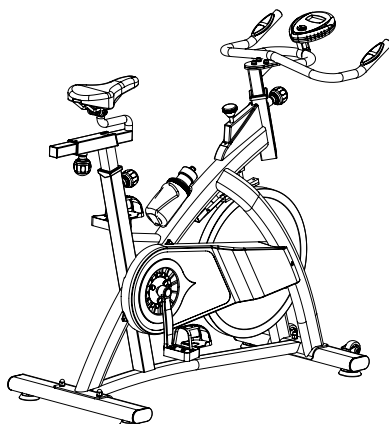
PASSO 4. Posizionare il supporto del monitor (15) sul manubrio (13) e serrare con la vite autofilettante (17). Quindi far scorrere la staffa del monitor (16) sul retro del monitor (15).

Ricordate che il cavo del sensore (B) dal telaio principale (1) deve essere inserito nel foro "SENSORE" sul retro del monitor (16), e il cavo a impulsi (B) dal manubrio (A) deve essere inserito nel foro "Impulso" sul retro del monitor (16).

Fissare il portabottiglie (18) al telaio principale (1) utilizzando 2 x viti (19) pre-regolate sul telaio principale (1) con il cacciavite (24) fornito in dotazione, quindi è possibile inserire la bottiglia d'acqua (20) nel portabottiglie (18).



PASSO 5. Se non vi sentite morbidi quando pedalate, regolate le 4 leve regolabili (21) sotto lo stabilizzatore anteriore e posteriore fino a quando non sono stabili.



La cosa più importante

Dopo aver completato i 5 passaggi di cui sopra, la cosa più importante è assicurarsi che tutti i bulloni e le parti siano saldamente fissati prima di andare in bicicletta al coperto.

PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO

REGOLAZIONI

RESISTENZA E REGOLAZIONE DEL SELLINO: La resistenza della pedalata è controllata dalla tensione delle regolazioni. Una buona regolazione del sellino ridurrà il pericolo di lesioni e assicurerà una buona efficienza e comfort durante l'esercizio. (La posizione migliore è quando un pedale è verso il basso e l'altro ginocchio è leggermente piegato). Per regolare l'altezza del sellino giri l'anello di regolazione fino a trovare l'altezza desiderata (ci sono differenti posizioni di regolazione).

REGOLAZIONE DEL MANUBRIO: Il manubrio può essere regolato a diverse altezze. Per favore, regoli prima l'altezza del sellino e successivamente scegli l'altezza corretta del manubrio.

REGOLAZIONE DELLA CINGHIA: La cinghia della bicicletta è già regolata in fabbrica, pertanto non deve preoccuparsi. L'utilizzo continuo della bicicletta può far sì che si allunghi o che si allenti e bisogna regolarla. In questo caso, regoli le viti di entrambi i lati della ruota e li giri in avanti fino a che la cinghia si tenda.

COME SOLLEVARE LA BICICLETTA: Ci sono 4 bulloni al di sotto dello stabilizzatore anteriore e posteriore. Li regoli quando il suolo non è livellato.

PRERISCALDAMENTO

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



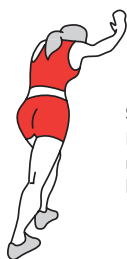
RUOTI IL SUO COLLO

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

SOLLEVI LE SUE SPALLE

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





STIRI I POLPACCI

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

SI FLETTA VERSO UN LATO

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



TOCCHI LA PUNTA DEI SUOI PIEDI

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



UTILIZZO DEL PRODOTTO

PANNELLO DI CONTROLLO

SPECIFICHE:

- Distance (Distanza): 0-99.99 Km
- Calories (Calorie): 0-999.9 Kcal
- Odometer (Contachilometri): 0.00-999.9 Km
- Pulse (Pulsazioni): 40-240 BPM (battiti al minuto)
- Speed (Velocità): 0.0-999.9 Km/h
- Time (Tempo): 00:00-99:59 Min:Sec

FUNZIONI CHIAVE:

- Mode (Modo): preme questo bottone per scegliere la funzione desiderata. Ogni volta che preme questo bottone una freccia le indicherà la funzione che in quel momento si mostra sullo schermo. Nel caso di scegliere la funzione Scan, lo schermo cambierà ogni pochi secondi per mostrare le differenti funzioni (Distance, Calories, Odometer, Pulse, Speed, Time). Mantenga premuto questo pulsante per 4 secondi per far azzerare tutti i valori.
- Set: permette all'utente di stabilire i valori desiderati per l'esercizio di distanza, calorie e/o tempo.
- Reset: preme questo pulsante nella funzione desiderata per azzerare i valori.

FUNZIONE:

- Distance (Distanza): Mostra la distanza accumulata durante l'esercizio.
- Calories (Calorie): Mostra le calorie consumate durante l'esercizio.
- Odometer (Contachilometri): Mostra la distanza totale percorsa durante l'esercizio.
- Pulse (Pulsazioni): Mostra le pulsazioni reali dell'utente in tempo reale.
- Speed (Velocità): Mostra la velocità attuale.
- Time (Tempo): Mostra il tempo trascorso durante l'esercizio.
- Scan: Cambia tra le diverse funzioni (Distance, Calories, Odometer, Pulse, Speed, Time).



PROCEDIMENTO DELL'USO:**AUTO ON/OFF**

Per risparmiare energia, il monitor si spegnerà automaticamente se non c'è segnale di velocità e se non si preme nessun bottone per 4 minuti. Il monitor si accenderà automaticamente quando si inizia l'esercizio o quando si preme un pulsante.

PILE:

Se sullo schermo vengono mostrati valori erranei, per favore cambi le pile o le collochi nuovamente. Questo monitor ha bisogno di 2 pile "AA". Cambi 2 pile alla volta.

USO

L'intensità può essere modificata regolando la rotella e alzare o abbassare il sellino. Ci sono fori sul supporto del sellino che permettono regolare l'altezza. Una volta che abbia scelto l'altezza, stringa con forza la rotella. La rotella permette modificare la resistenza dei pedali. Un'alta resistenza rende la pedalata più difficile, una resistenza più bassa rende la pedalata più facile. Per i migliori risultati, regoli l'intensità quando sta utilizzando la bicicletta.

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. Ventili bene la stanza nella quale si trova.

MANTENIMENTO E RISCALDAMENTO: POCO SFORZO DURANTE 10 MINUTI COME MINIMO

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

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

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

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

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

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

Questo tipo di allenamento permette rafforzare il muscolo cardiaco e migliorare il lavoro di respirazione. Faccia esercizio almeno 3 volte alla settimana ad un ritmo sostenuto (respirazione rapida). In base a come si allena, lo sforzo intenso può essere mantenuto ogni volta per più tempo e ad un ritmo migliore.

L'allenamento ad un ritmo maggiore (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti, perché richiede una preparazione adatta.

RITORNO ALLA CALMA

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

STRETCHING

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

MANUTENZIONE

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

- Le superfici metalliche devono essere pulite con cotone soave o con un panno di cera per macchine. Non utilizzi spray, bombolette o pompe perchè lasceranno resti di cera sulla superficie del monitor.
- Di tanto in tanto, la superficie del monitor avrà segni di dita o polvere. L'uso di chimici forti romperà il suo strato di protezione e creerà energia statica che romperà i componenti. Questa superficie deve essere pulita con preparati chimici speciali per le superfici antistatiche. Raccomandiamo l'uso di questi prodotti.
- La sicurezza dello strumento si conserva se si controlla regolarmente il suo stato, danni e usure.
- La bicicletta deve essere spostata e mossa con attenzione per evitare lesioni.
- La parte del freno è quella che si usura con maggior facilità. Prima di usare la bicicletta verifichi che il sistema del freno funziona bene.
- Controlli che gli elementi di fissaggio siano stretti bene.
- Ispezioni con attenzione le parti che si usurano più facilmente.
- Sostituisca immediatamente le parti difettose.
- Non utilizzi l'apparato fino a che non viene riparato.
- Per favore, controlli che tutte le etichette di sicurezza siano in buone condizioni e che possano essere lette. Se manca qualcuna o è rotta, contatti il suo fornitore per richiederne di nuove.

SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

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

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

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

GARANZIA

Questo prodotto ha una garanzia di 2 anni a partire dalla data di acquisto.

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

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

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

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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)

Noi, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., proprietaria della marca FITFIU FITNESS, con sede presso Calle Blanquers, (trama 7-8) Poligono industriale di Valls 43800 - Valls, SPAIN, dichiariamo che il modello di bicicletta indoor BESP-300, a partire dal numero di serie dell'anno 2017 in avanti, è conforme ai requisiti delle Direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

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

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

VALLS, 30 novembre 2017,



Alberto Prat Asensio, FOUNDER (Rappresentante autorizzato e responsabile della documentazione tecnica)

INDEX

INTRODUCTION	29
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	29
PRODUCT DESCRIPTION	30
ASSEMBLY	31
BEFORE USING THIS PRODUCT	33
USING THE PRODUCT	34
MAINTENANCE	36
RECYCLING AND DISPOSING	36
GUARANTEE	36
DECLARATION OF CONFORMITY (CE)	37

INTRODUCTION

Thank you for selecting the FITFIU Indoor Bike.

Whether you are a beginner or an experienced athlete, FITFIU 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 bike has been designed to do spinning at home. Spinning is a physical exercise which is excellent to enhance your cardiovascular fitness and to burn calories. It also tones the muscles of the lower half of the body, buttocks, quadriceps, abductors, and calf muscles. This bike has a belt drive to experience the best comfort and smooth operation whilst pedalling.

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

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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

- Do not perform any adjustments or maintenance to the machine not specified in this manual. Please contact our technical support should you experience any problems with this device.
- In the event of damage to your product, have all worn out or defective parts replaced immediately, and do not use the product before it is completely repaired.
- Only use accessory and replacement parts recommended by the manufacturer.
- This bike only works by pedalling. You may stop the bike immediately by lifting or lowering the security brake on the tension thread when you are working-out.
- Do not exceed the mark MAX when adjusting the seat or the handlebar.
- Adjust the seat and the handlebar according to the needs of the user. Please ensure that all threads are blocked properly and securely fastened, and that the seat and the handlebar are securely attached.
- It is the owner's responsibility to ensure that all other users of the product are well informed about all safety and user instructions.



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

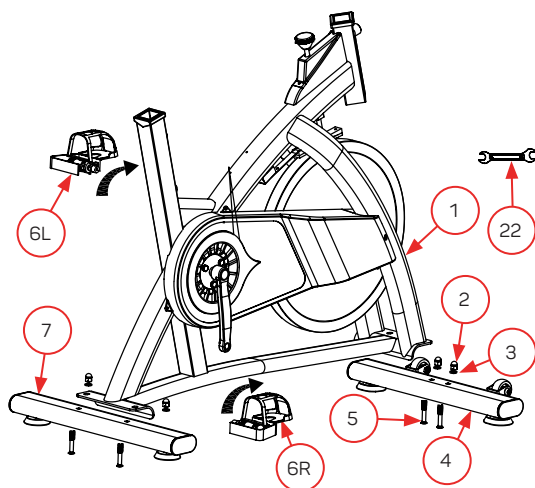


- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Seat | 7. Bottle |
| 2. Resistance and emergency brake knob | 8. Handlebar height knob |
| 3. Control panel with LCD display | 9. Pedal |
| 4. Handlebar | 10. Inertia wheel |
| 5. Seat longitudinal adjusting knob | 11. Stabilizer |
| 6. Seat height adjusting knob | 12. Transport wheels |

TECHNICAL FEATURES

Indoor Bike	
Model	BESP-300
Inertia disk	24 Kg
User maximum weight	120 Kg
Product weight	45 Kg
Functions	Distance - Calories - Odometer - Pulse - Speed - Time

ASSEMBLY



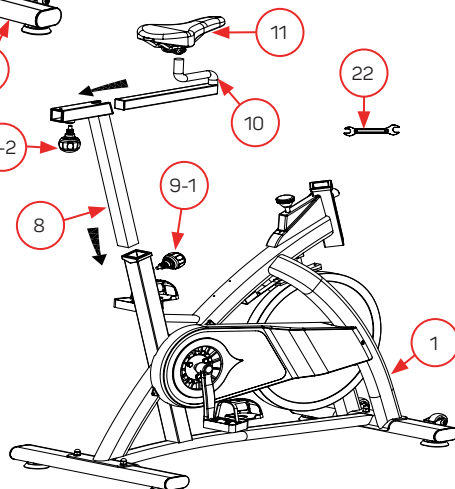
STEP 1. Fix the Front Stabilizer (4) to Main Frame (1) using 2 Carriage Bolts (5), 2 Flat Washers (3) and 2 Cap Nuts (2) provided. Repeat Step 1 to install the Rear Stabilizer (7) to Main Frame (1).

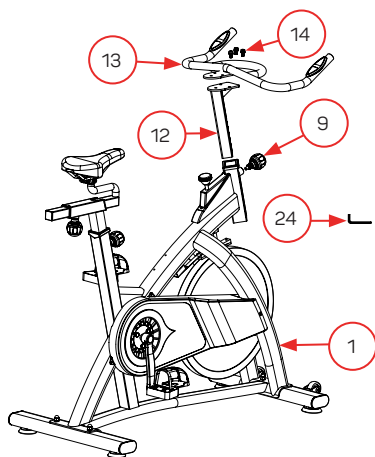
STEP 2. Loosen the M16 Lock Knob (9-1) and insert the Saddle Support Tube (8) into the opening tube of the main body. Adjust the tube to your desired height and tighten the knob when the saddle support tube is at the desired position.

Slide the Horizontal Slider (10) into the groove of the saddle support tube (8) and tighten the M16 Lock Knob (9-2).

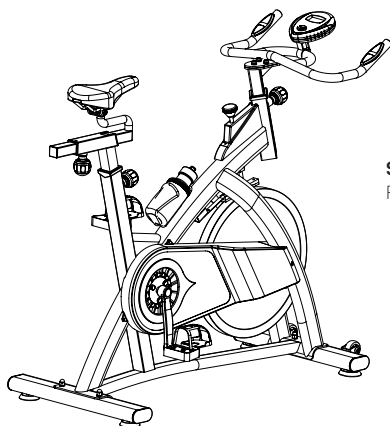
Position the Saddle (11) onto the Saddle Support Tube (8). Thread the M16 Lock Knob (9-2) through the saddle support tube and into the saddle. Ensure the Saddle is in the orientation shown below.

To secure the saddle, there are two hex nuts on the underside of the saddle. You only need to tighten one of the hex nuts with the wrench to lock the saddle to position. If the hex nut is not tight enough, the saddle seat will rotate to different directions and the angle will shift when you sit on it.



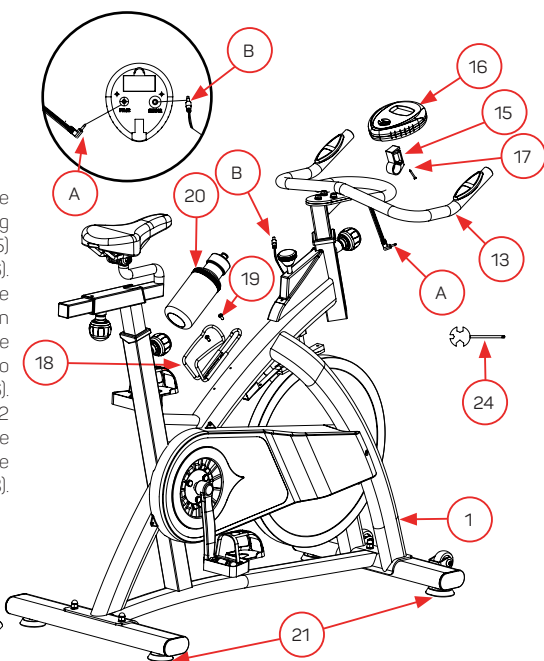


STEP 4. Attach the Monitor Holder (15) on the Handlebar (13) and tighten it with the Self-tapping Screw (17). Then slide the Monitor Holder (15) into the flute on the back of the Monitor (16). Remember the Sensor wire (B) from Main Frame (1) need to be plugged into the "SENSOR" hole on the back of the Monitor (16), and the Pulse wire (A) from the Handlebar (13) need to be plugged into the "Pulse" hole on the back of the Monitor (16). Fix Water Bottle Cage (18) on Main Frame (1) using 2 x Screws (19) pre-fitted on Main Frame (1) with the provided Screwdriver (24) until tight, then put the Water Bottle (20) into the Water Bottle Cage (18).



STEP 3. Loosen the M16 Lock Knob (9) and insert the Handle Support Tube (12) into the front opening tube of the Main Frame (1), and after adjust the Handle Support Tube (12) to your desired height, to refit the M16 Lock Knob (9). First unscrew 3 Combination Screws (14) pre-fitted on the Handle Support Tube (12), then fix the Handlebar (13) on the Handle Support Tube (12), tighten with 3 Combination Screws (14) by the provided L shape Wrench (24).

Remarks: 3 Combination Screws (14) are pre-fitted on the Handle Support Tube (12).



STEP 5. If feel not smooth when riding, please adjust the 4 Adjustable Foot Levers under the Front and Rear Stabilizers until steady.

Most Important

After all above 5 steps are finished, the most important is to make sure all the bolts and parts are securely fixed before you riding on the bike.

BEFORE USING THIS PRODUCT

SETTINGS

RESISTANCE AND SEAT ADJUSTMENT: Pedalling resistance is controlled by the tension knob. Properly adjusting the seat will help reducing the risk of injury and ensure maximum exercise efficiency and comfort. (the most appropriate position while using this bike is with one pedal in the downward position, while the other leg is slightly bent at the knee.) To adjust the seat height simply turn the adjustable knob loose, then pull the knob to move the seat up or down to the desire height (there are different seat height positions for adjustment).

HANDLEBAR ADJUSTMENT: There are different handlebar heights that can be adjusted. Please adjust the seat height first then adjust the proper height of handlebar to match the seat.

BELT ADJUSTMENT: The belt on your bike has been preadjusted and should not require immediate attention. Continuous use of the bike may cause the chain to stretch or become loose causing the need for bike adjustments. If so, simply loosen the bolts on both side of flywheel and pull forward until the belt becomes tight.

HOW TO LEVEL THE BIKE: There are 4 knobs under the rear and front stabilizer. Adjust the knob when the bike is not level with the floor.

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.





CALF-ACHILLES STRETCH

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

SIDE 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.



TOE TOUCH

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



USING THE PRODUCT

CONTROL PANEL

SPECIFICATIONS:

- Distance: 0-99.99 Km
- Calories: 0-999.9 Kcal
- Odometer: 0.00-999.9 Km
- Pulse: 40-240 BPM
- Speed: 0.0-99.9 Km/h
- Time: 00:00-99:59 Min:Sec

KEY FUNCTIONS:

- **MODE:** Press this key to select the function of your choice. Every time that you will press this key, an arrow will indicate the function that it is shown on the screen display at that moment. Should you select the SCAN function, the screen display will change every few seconds to show you the different functions (Distance, Calories, Odometer, Pulse, Speed, Time). Press this key for 4 seconds to reset all values to zero.
- **SET:** It allows the user to establish the desired values for the Distance/Calories and/or Time exercises.
- **RESET:** Reset the value to zero by pressing the key.

FUNCTION:

- **Distance:** Accumulate the distances while exercising.
- **Calories:** Displays calories consumed while exercising.
- **Odometer:** Shows the total distance rode on the bike.
- **Pulse:** Shows the user pulse in real time.
- **Speed:** Displays the current speed.
- **Time:** Displays work out time lapse while exercising.
- **Scan:** Scan through each function between: Distance, Calories, Odometer, Pulse, Speed and Time.



OPERATION PROCEDURES:

Auto ON/OFF

To conserve power, the monitor will automatically shut off if there is no speed signal sensed or no key pressed in 4 minutes. The monitor will be auto-powered when the exercise begins or at any key press.

BATTERY:

If there is an improper display on the monitor, Please replace the batteries or change new batteries. This monitor uses two "AA" batteries. Always replace both batteries at the same time.

USE

The seat height can be adjusted by removing the adjustment knob and raising or lowering the seat. There are holes in the seat post allowing for a range of heights. Once the correct height has been chosen, refit the adjustment knob and tighten. The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

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

Care has been taken to assure that your bike has been properly adjusted and lubricated at the factory. It is not recommended that the user attempt service on the internal components instead seek service from an authorized service center. However, from time-to-time the outer surfaces may appear dull or dirty, following the instructions listed below will restore and preserve the original finish.

- Cleaning metal surfaces may be accomplished by using a soft cotton or terry cloth rag with a light application of car wax. Do not use aerosol sprays or pump bottles as they may deposit wax upon the console surface.
- From time-to-time the console surface may collect dust or finger prints. The use of harsh chemicals will destroy the protective coating and cause a static build up that will damage the components. This surface may be cleaned with specially prepared chemicals found in most computer supply stores especially made for antistatic surfaces. It is strongly recommended that you purchase such a cleaning compound.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to cause injury.
- The brake pad is most susceptible to wear. Before exercising inspect braking system for functionality.
- Check that all fixings and parts are well fastened.
- Carefully inspect all parts more susceptible to wear or damage.
- Immediately replace all defective parts.
- Keep the device out of use until repaired.
- Please check if all warning labels are in good condition and able to read. If they are deformed please contact the distributor to order new sticker.

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

This product has a 2 years guarantee. This guarantee covers damages and bad function, only if the product has not been misused and all the instructions have been correctly followed.

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

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

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

DECLARATION OF CONFORMITY (CE)

PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L. owner of FITFIU FITNESS brand, with legal address in Calle Blanquers, (plot 7-8) Industrial Estate of Valls 43800 - Valls, SPAIN, declares that the indoor bike BESP-300, from 2017 series onwards, is in accordance with the European Parliament Directives and of the Council.

- Directive 2014/30/EU of the European Parliament and of the Council of 26 February 2014 on the harmonisation of the laws of the Member States relating to electromagnetic compatibility (recast).

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

Valls, November 30, 2017,



Albert Prat Asensio, FOUNDER (Authorized representative and responsible for technical documentation).

FITFIU[®]
FITNESS

 **PRAT BRANDS**
makes your life go round

EN

INHALT

EINLEITUNG	38
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	38
PRODUKTBESCHREIBUNG	39
MONTIEREN	40
VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS	42
PRODUKTNUTZUNG	43
WARTUNG	45
ENTFERNUNG / RECYCLING	45
GARANTIE	45
EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	46

EINLEITUNG

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in ein FITFIU-Markenprodukt. Ob Anfänger oder Profisportler, FITFIU ist Ihr Partner, wenn es darum geht, fit zu bleiben oder Ihre Kondition 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 Fahrrad ist für das Spinning zu Hause konzipiert. Spinning ist eine ausgezeichnete körperliche Übung, um die Kapazität des Herz-Kreislauf-Systems zu erhöhen und Kalorien zu verbrennen. Es strafft auch die Muskeln der unteren Gliedmaßen (Gesäß, Quadrizeps, Abduktoren und Waden) und wirkt auch auf die Muskeln des Oberkörpers (Bauch, Rücken und Arme). Dieses Fahrrad hat einen Riemenantrieb für sanfteres, sanfteres, leiseres, sanfteres und stoßfreies Treten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training und hoffen, dass dieses FITFIU-Produkt Ihre Erwartungen voll erfüllt.

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

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

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

- Füße und Hände von beweglichen Teilen fernhalten.
- Führen Sie keine Einstellungen oder Wartungsarbeiten durch, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen mit dem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Serviceabteilung.
- Tauschen Sie alle verschlissenen oder defekten Teile sofort aus.
- Verwenden Sie kein vom Hersteller nicht empfohlenes Zubehör.
- Dieses Fahrrad funktioniert nicht ohne Treten. Sie können das Fahrrad sofort anhalten, indem Sie beim Training die Sicherheitsbremse am Spannfaden anheben oder absenken.
- Beim Einstellen des Lenkers oder Sattels die Markierung MAX nicht überschreiten.
- Passen Sie den Lenker und den Sitz an die Bedürfnisse des Benutzers an. Bitte achten Sie darauf, dass die Gewinde verriegelt sind und Sattel und Lenker sicher befestigt sind.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass alle Benutzer des Produkts über die Vorsichtsmaßnahmen zur Verwendung informiert werden.



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

PRODUKTBESCHREIBUNG

DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG



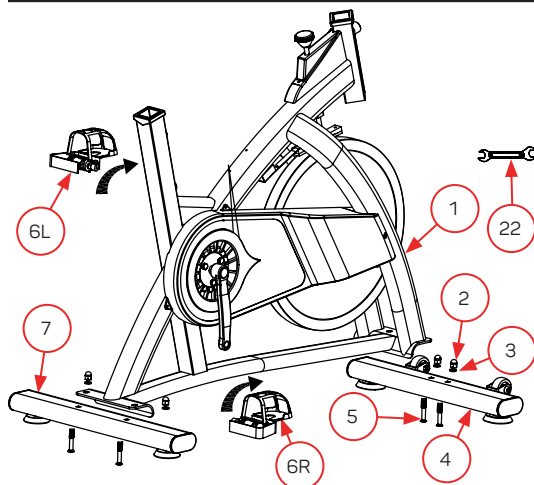
1. Sattel
2. Spannungsregler und Notbremse
3. Bedienfeld (LCD-Anzeige)
4. Lenker
5. Sattel-Längspositionsknopf
6. Sattelhöhenregler

7. Flasche
8. Lenker-Höhenregler
9. Pedal
10. Trägheitsrad
11. Richtmaschine
12. Verdrängerrad

TECHNISCHE DATEN

Indoor Cycling Bike	
Modell-Nummer	BESP-300
Trägheitsscheibe	24 Kg
Maximales Benutzergewicht	120 Kg
Produktgewicht	45 Kg
Funktionen	Zeit - Geschwindigkeit - Entfernung - Kalorien - Pulsfrequenz - Kilometerzähler

MONTIEREN



SCHRITT 1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (4) am Hauptrahmen (1) mit 2 Schrauben (5), 2 Unterlegscheiben (3) und 2 Muttern (2).

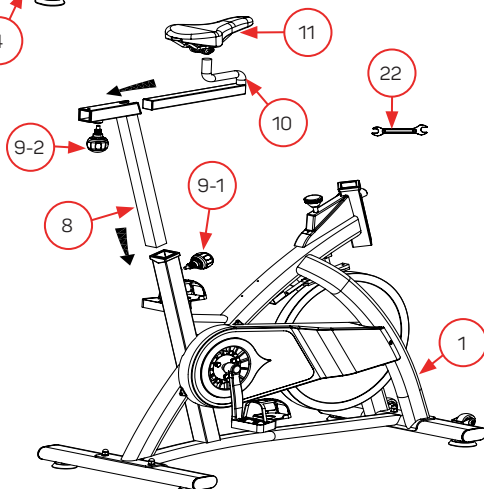
Wiederholen Sie den vorherigen Schritt, um den hinteren Stabilisator (7) am Hauptrahmen (1) zu montieren.

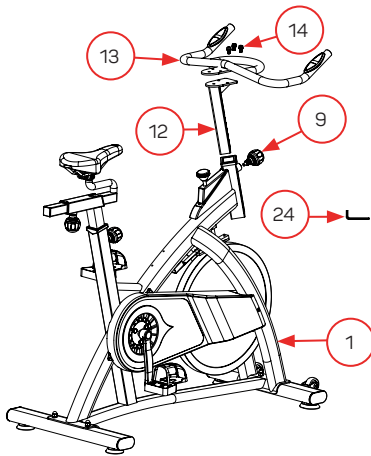
SCHRITT 2. Lösen Sie den M16-Verriegelungsknopf (9-1) und führen Sie das Sattelstützrohr (8) in das Öffnungsrohr des Hauptrahmens ein. Stellen Sie das Rohr auf die gewünschte Höhe ein und ziehen Sie den Verriegelungsknopf fest, wenn sich das Sitzstützrohr in der gewünschten Position befindet.

Schieben Sie den horizontalen Schieber (10) in die Nut des Sitzrohrs (8) und ziehen Sie den M16-Verriegelungsknopf (9-2) fest.

Den Sattel (11) in das Sattelstützrohr (8) setzen. 4. den Verriegelungsknopf M16 (9-2) durch das Sitzrohr und auf den Sattel stecken. Stellen Sie sicher, dass sich der Sattel in der unten gezeigten Ausrichtung befindet.

Zur Befestigung des Sattels befinden sich zwei Sechskantmutter an der Unterseite des Sattels. Ziehen Sie einfach eine der Sechskantmutter mit dem Schraubenschlüssel fest, um den Sattel in seiner Position zu arretieren. Wenn die Sechskantmutter nicht genug angezogen ist, dreht sich der Sattel in verschiedene Richtungen und der Winkel verschiebt sich, wenn Sie darauf sitzen.

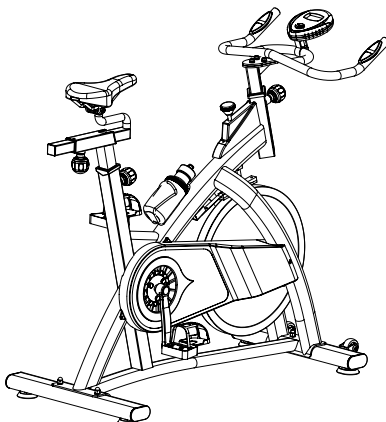




SCHRITT 4. Den Monitorhalter (15) auf den Lenker (13) setzen und mit der Blechschraube (17) festschrauben. Schieben Sie dann die Monitorhalterung (15) auf die Rückseite des Monitors (16).

Denken Sie daran, dass das Sensorkabel (B) vom Hauptrahmen (1) in das "SENSOR"-Loch auf der Rückseite des Monitors (16) und das Impulskabel (B) vom Lenker (A) in das "Impuls"-Loch auf der Rückseite des Monitors (16) gesteckt werden sollte.

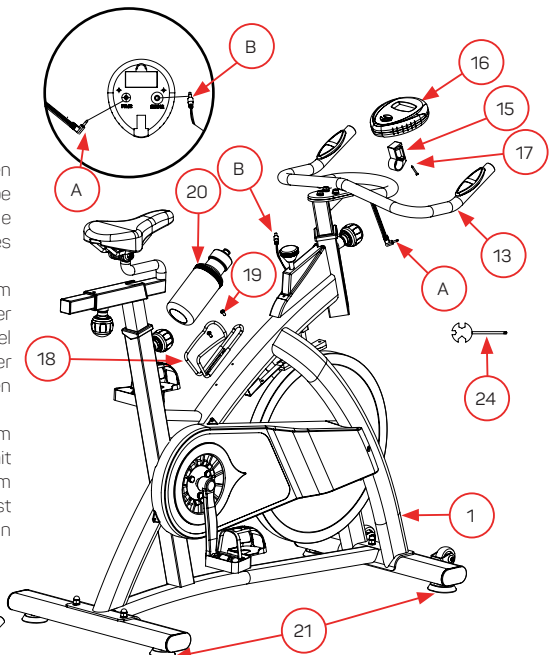
Befestigen Sie den Flaschenhalter (18) am Hauptrahmen (1) mit 2 x Schrauben (19), die mit dem mitgelieferten Schraubendreher (24) am Hauptrahmen (1) voreingestellt sind, bis er fest sitzt, dann können Sie die Wasserflasche (20) in den Flaschenhalter (18) einsetzen.



SCHRITT 3. Lösen Sie den M16-Verriegelungsknopf (9) und führen Sie das Lenkerstützrohr (12) in das vordere Öffnungsrohr des Hauptrahmens (1) ein, und nachdem Sie das Lenkerstützrohr (12) auf die gewünschte Höhe eingestellt haben, setzen Sie den M16-Verriegelungsknopf (9) wieder ein.

Lösen Sie zuerst die 3 vormontierten Kombischrauben (14) im Lenkerstützrohr (12), fixieren Sie dann den Lenker (13) im Lenkerstützrohr (12) und ziehen Sie die 3 Schrauben (14) mit dem mitgelieferten L-förmigen Schlüssel (24) an.

Anmerkung: Die 3 Schrauben (14) sind auf dem Lenkerstützrohr (12) voreingestellt.



SCHRITT 5. Wenn Sie sich beim Treten der Pedale nicht weich anfühlen, verstellen Sie bitte die 4 einstellbaren Hebel (21) unter dem vorderen und hinteren Stabilisator, bis sie stabil sind.

Das Wichtigste

Nachdem Sie die obigen 5 Schritte ausgeführt haben, ist es am wichtigsten, sich zu vergewissern, dass alle Schrauben und Teile sicher befestigt sind, bevor Sie mit Ihrem Indoorcycle fahren.

VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS

ANPASSUNGEN

SATTELFESTIGKEIT UND PASSFORM: Der Tritt Widerstand wird durch die Spannung der Einstellungen gesteuert. Eine gute Sattelverstellung reduziert das Verletzungsrisiko und sorgt für gute Effizienz und Komfort beim Training (Die beste Position ist, wenn ein Pedal nach unten und das andere Knie leicht gebeugt ist).

Um die Höhe des Sattels einzustellen, drehen Sie das Einstellgewinde, bis die gewünschte Höhe erreicht ist (es gibt verschiedene Einstellpositionen).

LENKEREINSTELLUNG: Der Lenker kann auf verschiedene Höhen eingestellt werden. Bitte stellen Sie zuerst die Sattelhöhe ein und wählen Sie dann die richtige Lenkerhöhe.

GURTVERSTELLUNG: Der Fahrradrriemen ist bereits angezogen, so dass Sie sich keine Sorgen machen müssen. Die weitere Benutzung des Fahrrads kann dazu führen, dass es sich dehnt oder lockert und angepasst werden muss. Ziehen Sie in diesem Fall die Schrauben auf beiden Seiten des Rades an und drehen Sie sie nach vorne, bis der Riemen fest sitzt.

WIE MAN DAS FAHRRAD ANHEBT: Unter den vorderen und hinteren Stabilisatoren befinden sich 4 Fäden. Stellen Sie sie ein, wenn der Boden nicht eben ist.

VORWÄRMEN

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



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

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



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

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





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

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



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



PRODUKTNUTZUNG

BEDIENFELD

ESPECIFICACIONES:

- Distance (Entfernung): 0-99.99 Km
- Calories (Kalorien): 0-999.9 Kcal
- Odometer (Kilometerzähler): 0.00-999.9 Km
- Pulse (Puls): 40-240 BPM (latidos por minuto)
- Speed (Geschwindigkeit): 0.0-99.99 Km/h
- Time (Zeit): 00:00-99:59 Min:Sec

TASTENFUNKTIONEN:

- Mode (Modus): Drücken Sie diese Taste, um die gewünschte Funktion auszuwählen. Jedes Mal, wenn Sie diese Taste drücken, zeigt ein Pfeil die aktuell auf dem Bildschirm angezeigte Funktion an. Wenn Sie die Funktion Scan, Die Anzeige wechselt alle paar Sekunden, um die verschiedenen Funktionen anzuzeigen. (Distance, Calories, Odometer, Pulse, Speed, Time).
- Halten Sie diese Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf 0 zu setzen.
- Set: erlaubt es dem Benutzer, die gewünschten Werte für Distanz, Kalorie und/oder Zeittraining einzustellen.
- Reset: drücken Sie diese Taste in der gewünschten Funktion, um die Werte auf 0 zu setzen.



FUNKTION:

- Distance (Entfernung): Zeigt die während des Geschäftsjahres aufgelaufene Distanz an.
- Calories (Kalorien): Zeigt die während des Trainings verbrauchten Kalorien an.
- Odometer (Kilometerzähler): Zeigt die Gesamtstrecke an, die das Fahrrad zurückgelegt hat.
- Pulse (Puls): Zeigt den Puls des Benutzers in Echtzeit an.
- Speed (Geschwindigkeit): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
- Time (Zeit): Zeigt die verstrichene Zeit während der Übung an.
- Scan: Wechselt zwischen verschiedenen Funktionen (Distance, Calories, Odometer, Pulse, Speed, Time).

VORGEHENSWEISE BEI DER VERWENDUNG:

Auto ON/OFF: Um Strom zu sparen, schaltet sich der Monitor automatisch aus, wenn kein Geschwindigkeitssignal anliegt und nach 4 Minuten keine Taste gedrückt wird. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn Sie die Übung starten oder wenn ein Wahlschalter aktiviert ist.

BATTERIEN:

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

BENUTZEN

Die Intensität kann durch Verstellen des Roulette-Rades und Anheben oder Absenken des Sattels eingestellt werden. In der Sattelstütze befinden sich Löcher für die Höhenverstellung. Sobald Sie die Höhe gewählt haben, ziehen Sie das Roulette-Rad fest. Roulette ermöglicht es Ihnen, den Widerstand der Pedale zu verändern. Ein hoher Widerstand erschwert das Treten, ein niedrigerer Widerstand erleichtert es. Für beste Ergebnisse stellen Sie die Intensität beim Radfahren ein.

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 intensiver körperlicher Aktivität verwendet werden. Um den Tonus Ihrer Beine zu erhöhen, wählen Sie eine steilere Steigung und erhöhen Sie Ihre Trainingszeit.

AEROBES ABNEHMTRAINING: INTENSIVE ÜBUNG 35 BIS 60 MINUTEN

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

AUSDAUERTRAINING: INTENSIVE ANSTRENGUNG FÜR 20 BIS 40 MINUTEN

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

ZURÜCK ZUR RUHE

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

DEHNEN

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

WARTUNG

Das Fahrrad wird werkseitig eingestellt und geschmiert. Es wird nicht empfohlen, dass der Benutzer versucht, eine Operation an den internen Komponenten durchzuführen, indem er sich an seinen Kundendienstvertreter wendet. Von Zeit zu Zeit kann es jedoch vorkommen, dass die Außenflächen verschmutzt erscheinen, befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen, um ihren ursprünglichen Zustand zu erhalten.

- Metalloberflächen sollten mit weicher Baumwolle oder einem Tuch mit etwas Autowachs gereinigt werden. Verwenden Sie keine Sprays, Aerosole oder Bomben, da diese Spuren von Wachs auf der Oberfläche des Bildschirms hinterlassen.
- Gelegentlich wird die Bildschirmoberfläche mit Fingerabdrücken oder Staub markiert. Die Verwendung von aggressiven Chemikalien schädigt Ihre Schutzschicht und erzeugt statische Energie, die die Komponenten beschädigt. Diese Oberfläche muss mit speziellen Chemikalien gereinigt werden, die in Computergeschäften verkauft werden und speziell für antistatische Oberflächen geeignet sind. Wir empfehlen die Verwendung dieser Produkte.
- Die Sicherheit des Gerätes bleibt erhalten, wenn sein Zustand, seine Beschädigung und sein Verschleiß regelmäßig überprüft werden.
- Das Fahrrad muss vorsichtig bewegt werden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Der Teil der Bremse ist derjenige, der am leichtesten zu tragen ist. Bevor Sie Ihr Fahrrad benutzen, überprüfen Sie, ob die Bremsanlage richtig funktioniert.
- Überprüfen Sie, ob die Schrauben richtig angezogen sind.
- Überprüfen Sie sorgfältig die verschleißanfälligsten Teile.
- Defekte Teile sofort austauschen.
- Halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
- Bitte prüfen Sie, ob alle Sicherheitsetiketten in gutem Zustand sind und gelesen werden können. Bei fehlenden oder beschädigten Teilen wenden Sie sich bitte an Ihren Händler, um neue zu bestellen.

ENTFERNUNG / RECYCLING

Beachten Sie bei der Entsorgung der Maschine die örtlichen Vorschriften.

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

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

GARANTIE

Dieses Produkt hat eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum. 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, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., Inhaber der Marke FITFIU FITNESS, mit Sitz in Calle Blanquers, (Parzelle 7-8) Industriegebiet Valls 43800 - Valls, Spanien, erklären, dass das Indoor Cycling Bike BESP-300, ab der Seriennummer des Jahres 2017 den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entsprechen:

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

Das gelieferte Produkt entspricht dem Muster, das zur EG-Baumusterprüfung eingereicht wurde.

Valls, 30. November 2017,



Albert Prat Asensio, FOUNDER (Prokurist und verantwortlich für die technische Dokumentation).

fit your **CARDIO** *needs*

FITFIU®
FITNESS

Manual revisado en marzo de 2021
www.fitfiu-fitness.com

