



BESP-500

MANUAL DE USUARIO	2
USER MANUAL	14
MANUEL DE L'UTILISATEUR	25
MANUALE D'USO	37
MANUAL D'USUARI	47
BENUTZERHANDBUCH	58
MANUAL DE USUÁRIO	69

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
PRECAUCIONES DE USO	3
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	4
CONTENIDO DE LA CAJA	5
MONTAJE	6
ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	9
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	10
MANTENIMIENTO	12
ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE	12
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	13
GARANTÍA	12
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	13

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 rosas estén bloqueadas y que el sillín y el manillar están 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



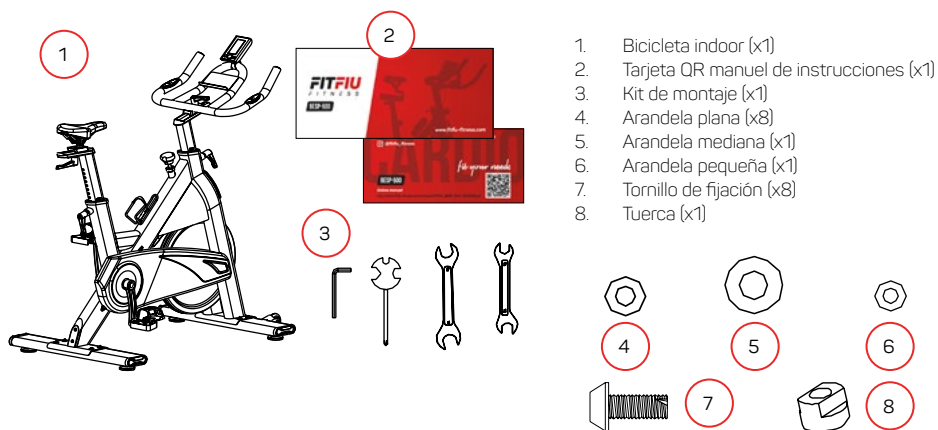
1. Marco principal
2. Estabilizador delantero
3. Estabilizador trasero
4. Pedal L/R
5. Tubo de soporte del asiento

6. Asiento
7. Tubo de soporte del manillar
8. Manillar
9. Pomo de bloqueo en forma de L
10. Ruedas de transporte

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Bicicleta Indoor	
Modelo	BESP-500
Disco inercia	24 Kg
Peso máximo de usuario	120 Kg
Altura máxima de usuario recomendada	1,90m
Funciones	Tiempo - Velocidad - Distancia - Calorías - Cuentakilómetros
Ajuste del sillín	Verticales y horizontal
Resistencia	Por fricción
Sistema de transmisión	Por correa Silent+
Peso del producto	58 Kg

CONTENIDO DE LA CAJA



- Extraiga el producto y los accesorios de la caja. Asegúrese de que estén presentes todos los artículos.
- No deseche el material de empaquetado hasta que haya inspeccionado cuidadosamente el producto y la haya utilizado satisfactoriamente.

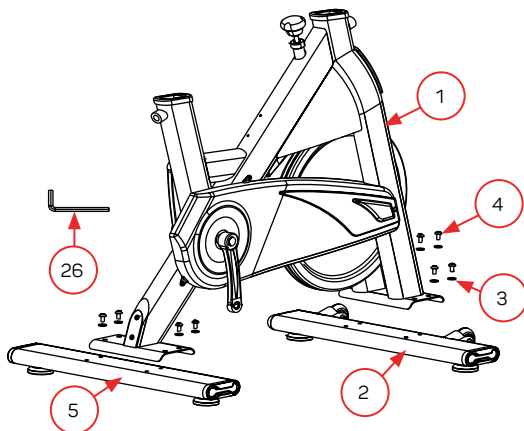


ATENCIÓN: Si falta o está dañada alguna pieza póngase en contacto con el Servicio Técnico Oficial. No utilice este producto sin haber reemplazado la pieza. Usar este producto con partes dañadas o faltantes puede causar lesiones serias al operador.

MONTAJE

PASO 1

1. Fije el estabilizador delantero (2) a la estructura principal (1) con 2 pernos (4), 2 arandelas planas (3). Repite el paso anterior para instalar el estabilizador trasero (5) a la estructura principal (1). Puede apretar los tornillos con la llave Allen.

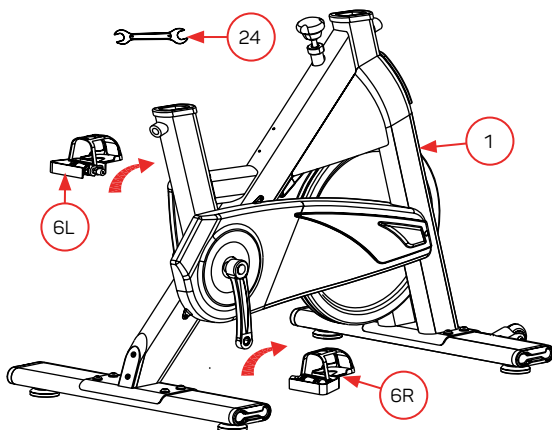


PASO 2

1. Enrosque el pedal derecho "R" (6R) y el pedal izquierdo "L" (6L) a la biela derecha e izquierda respectivamente (21/22). Fíjelos con las dos contratuercas (47/48) y apriételos con una llave.

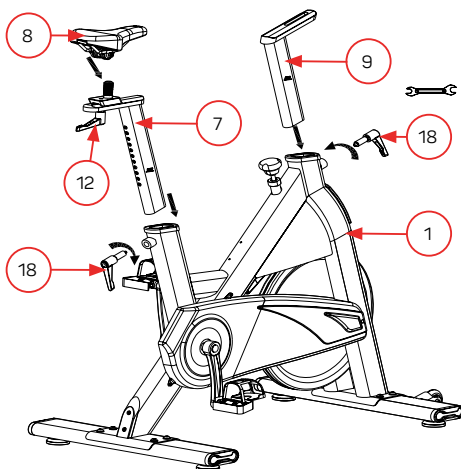


NOTA: El pedal derecho debe enroscarse en el sentido de las agujas del reloj y el izquierdo en el sentido contrario.



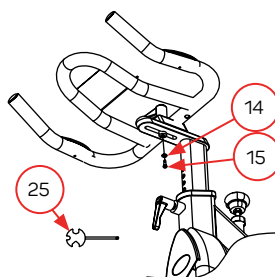
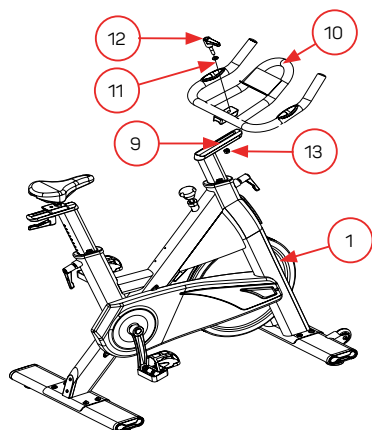
PASO 3

1. Afloje el pomo de bloqueo (18) y extraígallo del tubo de apertura posterior. Inserte el tubo de soporte del sillín (7) en el tubo de apertura posterior y, a continuación, apriete la perilla de bloqueo cuando el tubo de soporte del sillín esté a la altura deseada.
2. Coloque el sillín (8) en el tubo de soporte del sillín (7) del tubo de soporte del sillín. Enrosque el asa en forma de L previamente bloqueada a través del tubo de soporte del sillín y en el sillín. Asegúrese de que el sillín está en la orientación que se muestra a continuación.
3. Para asegurar el sillín, hay dos tuercas hexagonales en la parte inferior del sillín. Sólo tiene que apretar una de las tuercas hexagonales con la llave para bloquear el sillín en su posición. Si la tuerca hexagonal no está lo suficientemente apretada, el sillín girará en diferentes direcciones y el ángulo cambiará cuando se sienta en él.
4. Afloje el pomo de bloqueo (18) e inserte el tubo de soporte del manillar (9) en el tubo de apertura del marco principal. Ajuste el tubo a la altura deseada y apriete el pomo cuando el tubo de soporte del manillar esté en la posición deseada.



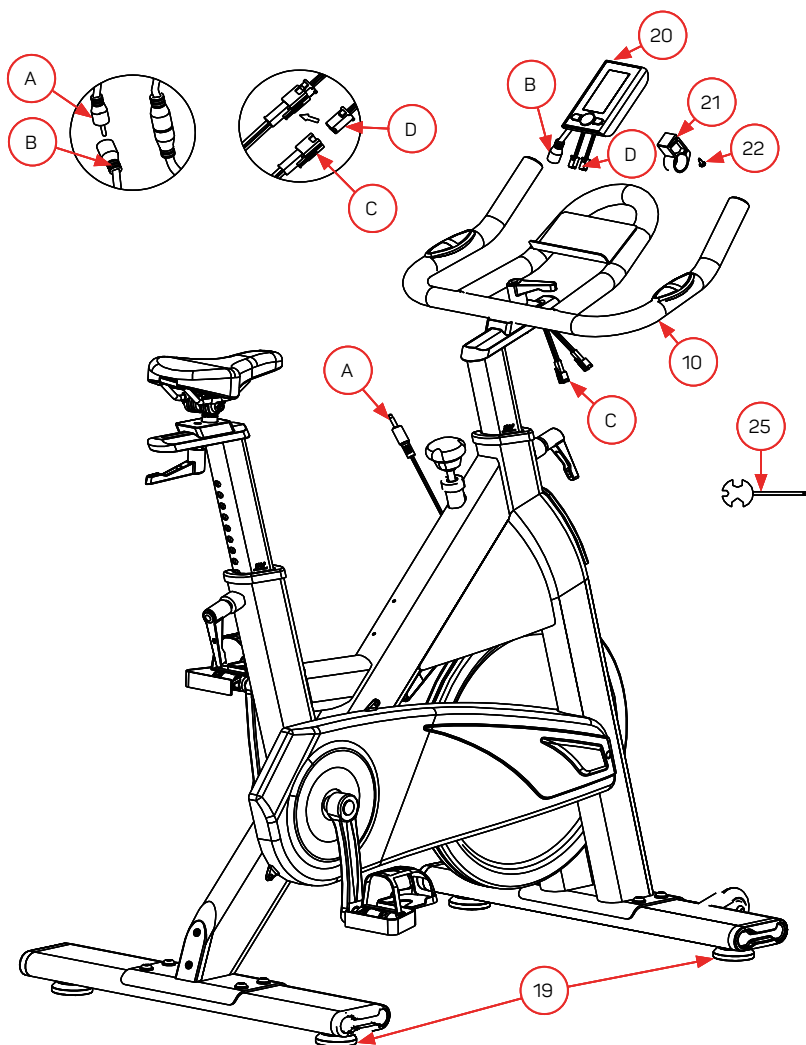
PASO 4

1. Separe la tuerca, las arandelas y el tornillo de la tuerca (12) en forma de L, coloque el manillar (10) en el tubo de soporte del manillar.
2. Inserte la perilla de bloqueo en forma de L a través del manillar y a través del tubo de soporte del mango. Apriete la tuerca hasta el final del perno. Gire la perilla de bloqueo en forma de L en sentido antihorario para aflojar y deslizar el manillar hacia adelante o hacia atrás. Gire la perilla de bloqueo en forma de L en el sentido de las agujas del reloj para bloquear el manillar en la posición actual y apriete el tornillo con la arandela de la parte inferior de la perilla de bloqueo en forma de L (12) con el destornillador incluido.



PASO 5

1. Fije el soporte del monitor (21) al manillar como se muestra a continuación. Asegúrese de instalar la pila en el monitor antes de fijarlo en el soporte.
2. El conector del cable de datos A también deberá ser enchufado en la parte posterior del pantalla del monitor con el cable B, y conectar el cable de datos C con el cable D de la parte posterior de la pantalla del monitor.



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.



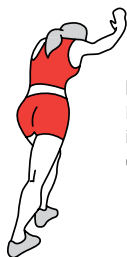
ROTE SU CUELLO

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.

INCLÍNESE A UN LADO

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

SISTEMA DE PARO DE EMERGENCIA

El producto viene equipado con un sistema de paro de emergencia para asegurar la integridad física durante su uso. Este sistema se encuentra en la rueda reguladora de esfuerzo y requiere una fuerte presión sobre esta parte para que se detenga el pedaleo de la bicicleta.

PANEL DE CONTROL Y FUNCIONES

FUNCIONES:

La pantalla se enciende automáticamente cuando se detecta el movimiento del pedal. La pantalla pasará por varias métricas en el orden que se indica a continuación. Si no se detecta movimiento del pedal durante 4 minutos, el dispositivo se apagará automáticamente.

- SCAN: Cuando el monitor está en funcionamiento, esta zona de la pantalla se iluminará y recorrerá las métricas en el orden de TIEMPO>SPD>DST>CAL>RPM.
- TIEMPO: Total acumulado del tiempo de pedaleo.
- SPD: Velocidad actual de pedaleo, medida en millas/hora.
- DIST: Distancia recorrida en la sesión actual en millas.
- CAL: Estimación de las calorías quemadas en la sesión actual.
- RPM: Acumula el número medio de vueltas por minuto de la rueda para medir la velocidad del pedal.



Si desea que la pantalla permanezca bloqueada en una métrica determinada, deberá pulsar el botón ENTER. Al pulsar de nuevo el botón ENTER se liberará el bloqueo y se volverá al modo SCAN que hará un ciclo automático a través de las diferentes métricas.

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 1 pila de botón.

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.

- La bicicleta puede limpiarse con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No utilice disolventes, spráis, 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.
- Lubrique las piezas móviles con aceite suave periódicamente para evitar el desgaste prematuro.
- 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.

ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE

TRANSPORTAR

Sitúese delante de la bicicleta e inclínela hacia usted para transportar el equipo a través de las ruedas de su base.

ALMACENAMIENTO

Guarde el equipo en un lugar interior limpio y seco. Nunca deje ni utilice la unidad al aire libre.

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 3 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, BESELF 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-500 a partir del número de serie del año 2020 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).
- Directiva 2004/108/EC del Parlamento Europeo y del Consejo de 15 de diciembre de 2004 relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de compatibilidad electromagnética y por la que se deroga la Directiva 89/336/CEE.

Normas armonizadas:

EN55014-1:2006+A1:2009+A2:2011

EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

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

Valls, 12 de octubre de 2020

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

INDEX

INTRODUCTION	14
LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE	14
DESCRIPTION DU PRODUIT	15
CONTENU DE LA BOÎTE	16
ASSEMBLAGE	17
AVANT D'UTILISER CE PRODUIT	20
UTILISATION DU PRODUIT	21
ENTRETIEN	23
STOCKAGE ET TRANSPORT	23
ÉLIMINATION / RECYCLAGE	23
GARANTIE	23
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)	24

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 aimiez l'entraînement et que ce produit FITFIU vous satisfaites pleinement vôtres expectatives.

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



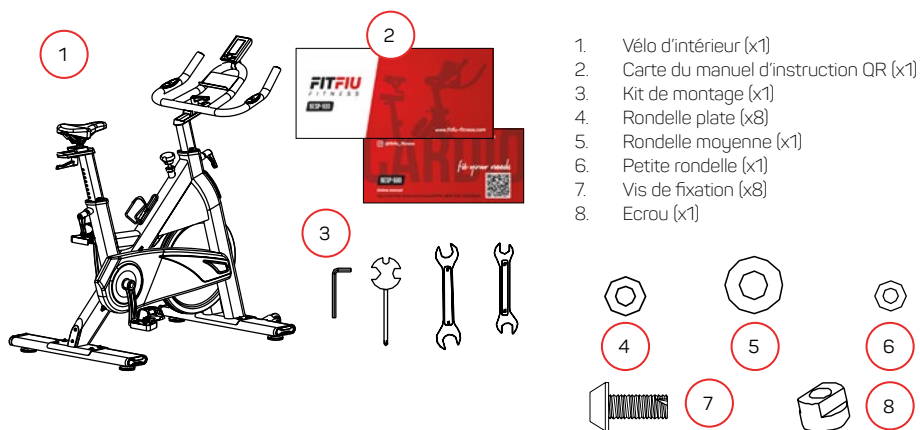
1. Cadre principal
2. Stabilisateur avant
3. Stabilisateur arrière
4. Pédale L/R
5. Tube de support de la selle

6. Siège
7. Tube de support du guidon
8. Guidon
9. Bouton de verrouillage en forme de L
10. Roues de transport

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Vélo Indoor	
Modèle	BESP-500
Disque d'inertie	24 Kg
Poids maximal de l'utilisateur	120 Kg
Hauteur maximale recommandée pour l'utilisateur	1,90m
Fonctions	Temps - Vitesse - Distance - Calories - Compteur kilométrique - Odomètre
Réglage de la selle	Verticale et horizontale
Résistance	Par friction
Système d'entraînement	Par Silent+ belt
Poids du produit	58 Kg

CONTENU DE LA BOÎTE



- Retirer le produit et les accessoires de la boîte. Assurez-vous que tous les éléments sont présents.
- Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir soigneusement inspecté et utilisé le produit de façon satisfaisante.

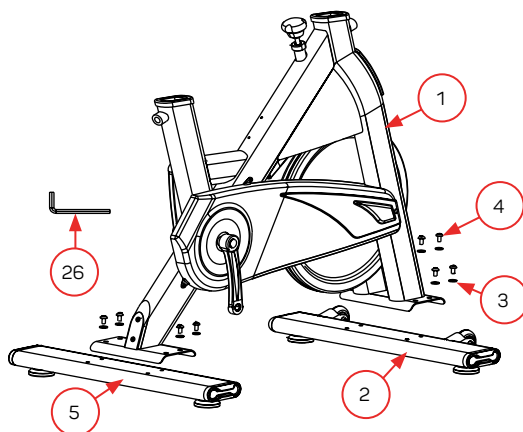


ATTENTION: Si des pièces manquent ou sont endommagées, veuillez contacter le service technique officiel. Ne pas utiliser ce produit sans remplacer la pièce. L'utilisation de ce produit avec des pièces endommagées ou manquantes peut causer des blessures graves à l'opérateur.

ASSEMBLAGE

ÉTAPE 1

1. Fixer le stabilisateur avant (2) au châssis principal (1) à l'aide de 2 boulons (4) et de 2 rondelles plates (3). Répétez l'étape précédente pour installer le stabilisateur arrière (5) sur le cadre principal (1). Vous pouvez serrer les boulons à l'aide de la clé Allen.

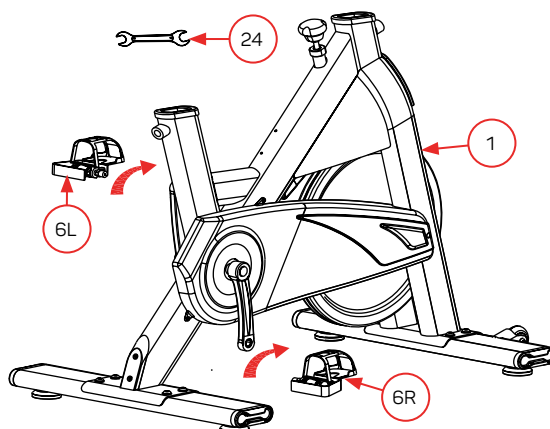


ÉTAPE 2

1. Vissez la pédale droite "R" (6R) et la pédale gauche "L" (6L) respectivement à la manivelle droite et gauche (21/22). Fixez-les avec les deux écrous de blocage (47/48) et serrez-les avec une clé.

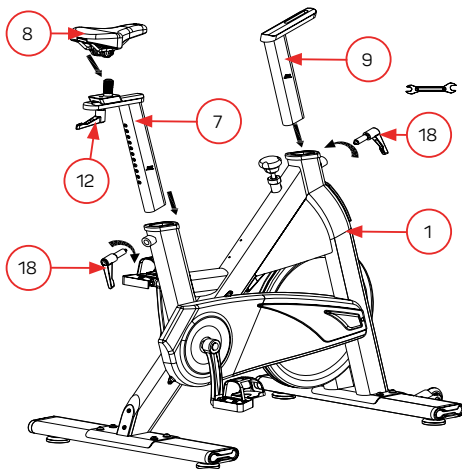


NOTE: La pédale droite doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



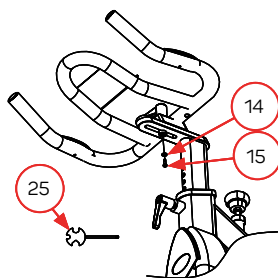
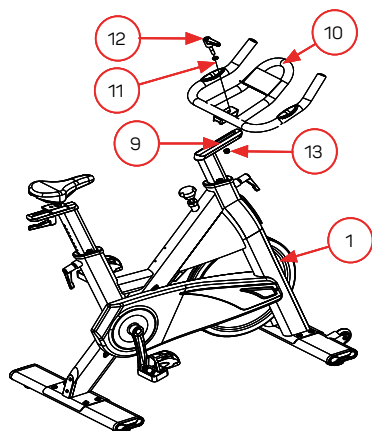
ÉTAPE 3

1. Desserrez le bouton de verrouillage (18) et retirez-le du tube d'ouverture arrière. Insérez le tube de support de selle (7) dans le tube d'ouverture arrière, puis serrez le bouton de verrouillage lorsque le tube de support de selle est à la hauteur souhaitée.
2. Placez la selle (8) sur le tube de support de la selle (7) du tube de support de la selle. Enfilez la poignée en L précédemment verrouillée dans le tube de support de la selle et sur la selle. Assurez-vous que la selle est dans l'orientation indiquée ci-dessous.
3. Pour fixer la selle, il y a deux écrous hexagonaux sur la face inférieure de la selle. Il suffit de serrer l'un des écrous hexagonaux avec la clé pour bloquer la selle en position. Si l'écrou hexagonal n'est pas suffisamment serré, la selle tournera dans différentes directions et l'angle changera lorsque vous vous asseyez dessus.
4. Desserrez le bouton de verrouillage (18) et insérez le tube de support du guidon (9) dans le tube d'ouverture du cadre principal. Réglez le tube à la hauteur souhaitée et serrez le bouton lorsque le tube de support du guidon est dans la position souhaitée.



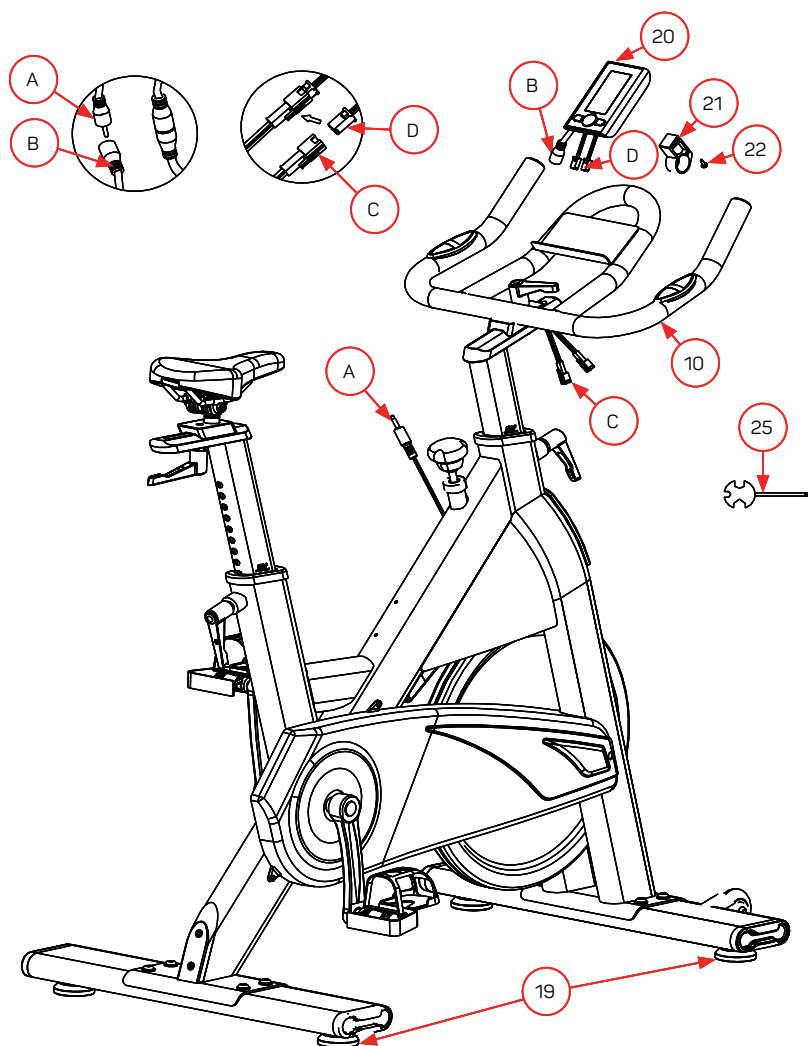
ÉTAPE 4

1. Séparer l'écrou, les rondelles et le boulon de l'écrou en forme de L (12), placer le guidon (10) sur le tube de support de la poignée.
2. Insérez le bouton de verrouillage en forme de L dans le guidon et dans le tube de support de la poignée.
3. Serrez l'écrou à fond sur le boulon. Tournez le bouton de verrouillage en forme de L dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le desserrer et faire glisser le guidon vers l'avant ou l'arrière. Tournez le bouton de verrouillage en forme de L dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller le guidon dans la position actuelle et serrez le boulon avec la rondelle en bas du bouton de verrouillage en forme de L (12) à l'aide du tournevis fourni.



ÉTAPE 5

1. Fixez le support du moniteur (21) au guidon comme indiqué ci-dessous. Veillez à installer la batterie dans le moniteur avant de le fixer au support.
2. Le connecteur du câble de données A doit également être branché à l'arrière de l'écran du moniteur avec le câble B, et le câble de données C doit être connecté au câble D à l'arrière de l'écran du moniteur.



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

SYSTÈME D'ARRÊT D'URGENCE

Le produit est équipé d'un système d'arrêt d'urgence pour garantir l'intégrité physique pendant l'utilisation. Ce système est situé sur la roue régulatrice d'effort et nécessite une forte pression sur cette partie pour arrêter le pédalage du vélo.

PANNEAU DE CONTROL

FONCTION:

L'affichage s'allume automatiquement lorsqu'un mouvement de la pédale est détecté. L'affichage passe en revue les différents paramètres dans l'ordre indiqué ci-dessous. Si aucun mouvement de pédale n'est détecté pendant 4 minutes, l'appareil s'éteint automatiquement.

- SCAN : Lorsque le moniteur est en marche, cette zone de l'écran s'allume et fait défiler les mesures dans l'ordre suivant : TIME>SPD>DST>CAL>RPM.
- TIME : Temps total cumulé de pédalage.
- SPD : Vitesse de pédalage actuelle, mesurée en miles/heure.
- DIST : Distance parcourue au cours de la session actuelle en miles.
- CAL : Estimation des calories brûlées pendant la session en cours.
- RPM : Accumule le nombre moyen de tours par minute de la roue pour mesurer la vitesse de la pédale.



Si vous voulez que l'affichage reste verrouillé sur une métrique particulière, vous devez appuyer sur la touche ENTER. En appuyant à nouveau sur la touche ENTER, le verrouillage est supprimé et vous revenez au mode SCAN qui fait défiler automatiquement les différentes mesures.

PROCÉDURE D'UTILISATION :

Auto ON/OFF

Pour économiser l'énergie, le moniteur s'éteint automatiquement s'il n'y a pas de signal de vitesse et si aucun bouton n'est pressé après 4 minutes. Le moniteur s'allume automatiquement lorsque l'exercice commence ou lorsqu'un sélecteur est actionné.

PILES:

Si des valeurs incorrectes s'affichent à l'écran, veuillez remplacer ou recharger les piles. Ce moniteur nécessite une pile bouton.

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.

- Le vélo peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux non abrasif. N'utilisez pas de solvants, de sprays, d'aérosols ou de pompes car ils laissent des traces de cire à la surface de l'écran.
- De temps en temps, la surface de l'écran portera des traces de doigts ou de la poussière. L'utilisation de produits chimiques agressifs endommagera votre revêtement protecteur et créera de l'énergie statique qui endommagera les composants. Cette surface doit être nettoyée avec des produits chimiques spéciaux vendus dans les magasins d'informatique et spécialement conçus pour les surfaces antistatiques. Nous recommandons l'utilisation de ces produits.
- La sécurité de l'équipement est maintenue si son état, ses dommages et son usure sont régulièrement vérifiés.
- La bicyclette doit être déplacée et changée avec précaution pour éviter les blessures.
- La pièce de frein est celle qui s'use le plus facilement. Avant d'utiliser le vélo, vérifiez que le système de freinage fonctionne correctement.
- Lubrifiez périodiquement les pièces mobiles avec de l'huile douce pour éviter une usure prématurée.
- Vérifiez que les attaches sont bien serrées.
- Inspectez soigneusement les pièces les plus sensibles à l'usure.
- Remplacez immédiatement les pièces défectueuses.
- Maintenez l'unité hors service jusqu'à ce qu'elle soit réparée.
- Veuillez vérifier que toutes les étiquettes de sécurité sont en bon état et peuvent être lues. Si certains sont manquants ou endommagés, contactez votre revendeur pour en commander de nouveaux.

STOCKAGE ET TRANSPORT

TRANSPORT

Mettez-vous devant le vélo et inclinez-le vers vous pour transporter le matériel par les roues de sa base.

STOCKAGE

Stockez le matériel dans un intérieur propre et sec. Ne jamais laisser ou utiliser l'appareil à l'extérieur.

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 3 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, BESELF BRANDS S.L., propriétaire de la marque FITFIU FITNESS, située Rue Blanquers, (parcelle 7-8) Zone industrielle de Valls 43800 - Valls, ESPAGNE, déclarons que le vélo indoor BESP-500, à partir du numéro de série de l'année 2020, 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).
- Directive 2004/108/CE du Parlement européen et du Conseil du 15 décembre 2004 relative au rapprochement des législations des États membres concernant la compatibilité électromagnétique et abrogeant la directive 89/336 / CEE.

Normes harmonisées :

EN55014-1-2006+A1:2009+A2:2011

EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

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

Valls, le 12 octobre 2020



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

INDICE

INTRODUZIONE	25
PRECAUZIONI D'UTILIZZO	25
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	26
CONTENUTO DELLA SCATOLA	27
MONTAGGIO	28
PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO	31
UTILIZZO DEL PRODOTTO	32
MANUTENZIONE	34
STOCCAGGIO E TRASPORTO	34
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	36
GARANZIA	36
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)	37

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 anormale, 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



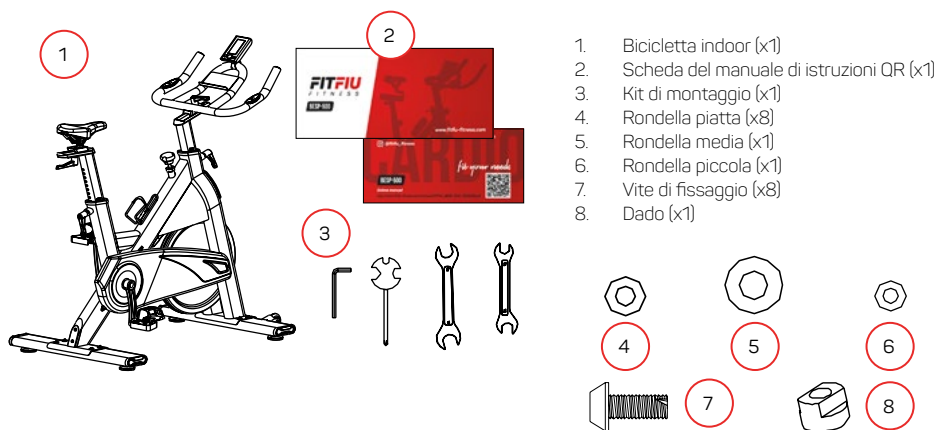
1. Telaio principale
2. Stabilizzatore anteriore
3. Stabilizzatore posteriore
4. Pedale L/R
5. Tubo di supporto del sedile

6. Sede
7. Tubo di supporto del manubrio
8. Manubrio
9. Manopola di chiusura a L
10. Ruote di trasporto

CARATTERISTICHE TECNICHE

Bicicletta Indoor	
Modello	BESP-500
Disco inerziale	24 Kg
Peso massimo dell'utente	120 Kg
Altezza massima consigliata per l'utente	1,90m
Funzioni	Tempo - Velocità - Distanza - Calorie - Odometro - Contachilometri
Regolazione della sella	Verticale e orizzontale
Resistenza	Per attrito
Sistema di azionamento	Da Silent+ belt
Peso del prodotto	58 Kg

CONTENUTO DELLA SCATOLA



- Rimuovere il prodotto e gli accessori dalla confezione. Assicurarsi che tutti gli elementi siano presenti.
- Non gettare il materiale di imballaggio fino a quando non si è ispezionato attentamente e utilizzato in modo soddisfacente il prodotto.

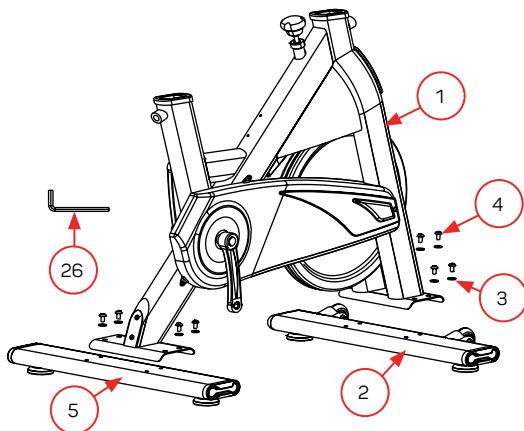


ATTENZIONE: In caso di parti mancanti o danneggiate contattare il Servizio Tecnico Ufficiale. Non utilizzare questo prodotto senza aver sostituito il componente. L'uso di questo prodotto con parti danneggiate o mancanti può causare gravi lesioni all'operatore.

MONTAGGIO

PASSO 1

1. Fissare lo stabilizzatore anteriore (2) al telaio principale (1) con 2 bulloni (4), 2 rondelle piatte (3). Ripetere il passo precedente per installare lo stabilizzatore posteriore (5) al telaio principale (1). Puoi stringere i bulloni con la chiave a brugola.

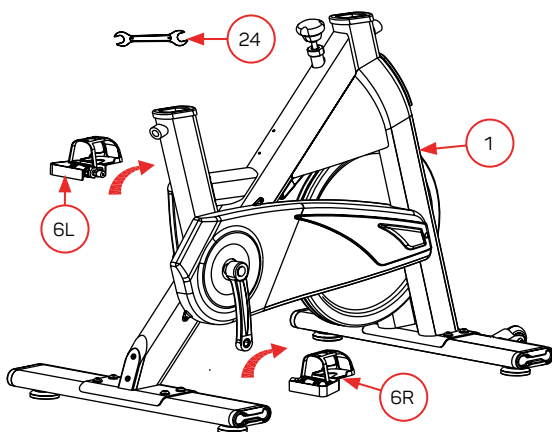


PASSO 2

1. Avvitare il pedale destro "R" (6R) e il pedale sinistro "L" (6L) alla manovella destra e sinistra rispettivamente (21/22). Fissateli con i due controdadi (47/48) e stringeteli con una chiave.

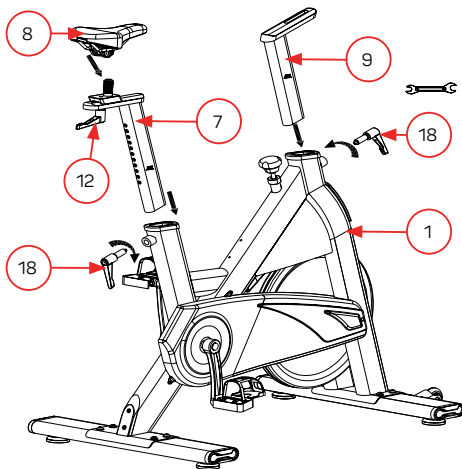


NOTA: Il pedale destro deve essere avvitato in senso orario e quello sinistro in senso antiorario.

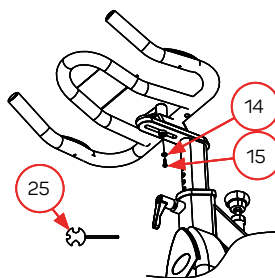
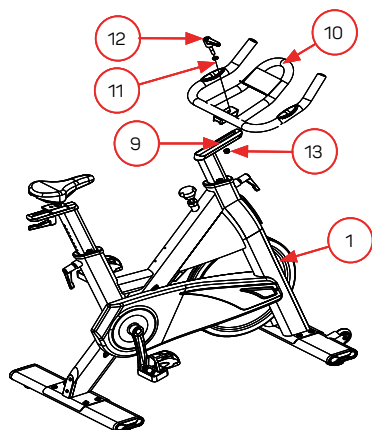


PASSO 3

1. Allentare la manopola di bloccaggio (18) e rimuoverla dal tubo di apertura posteriore. Inserire il tubo di supporto della sella (7) nel tubo di apertura posteriore e poi stringere la manopola di bloccaggio quando il tubo di supporto della sella è all'altezza desiderata.
2. Posizionare la sella (8) sul tubo di supporto della sella (7) del tubo di supporto della sella. Infilare la maniglia a L precedentemente bloccata attraverso il tubo di supporto della sella e sulla sella. Assicuratevi che la sella sia nell'orientamento mostrato qui sotto.
3. Per fissare la sella, ci sono due dadi esagonali sul lato inferiore 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 cambierà quando ci si siede sopra.
4. Allentare la manopola di bloccaggio (18) e inserire il tubo di supporto del manubrio (9) nel tubo di apertura del telaio principale. Regolare il tubo all'altezza desiderata e stringere la manopola quando il tubo di supporto del manubrio è nella posizione desiderata.

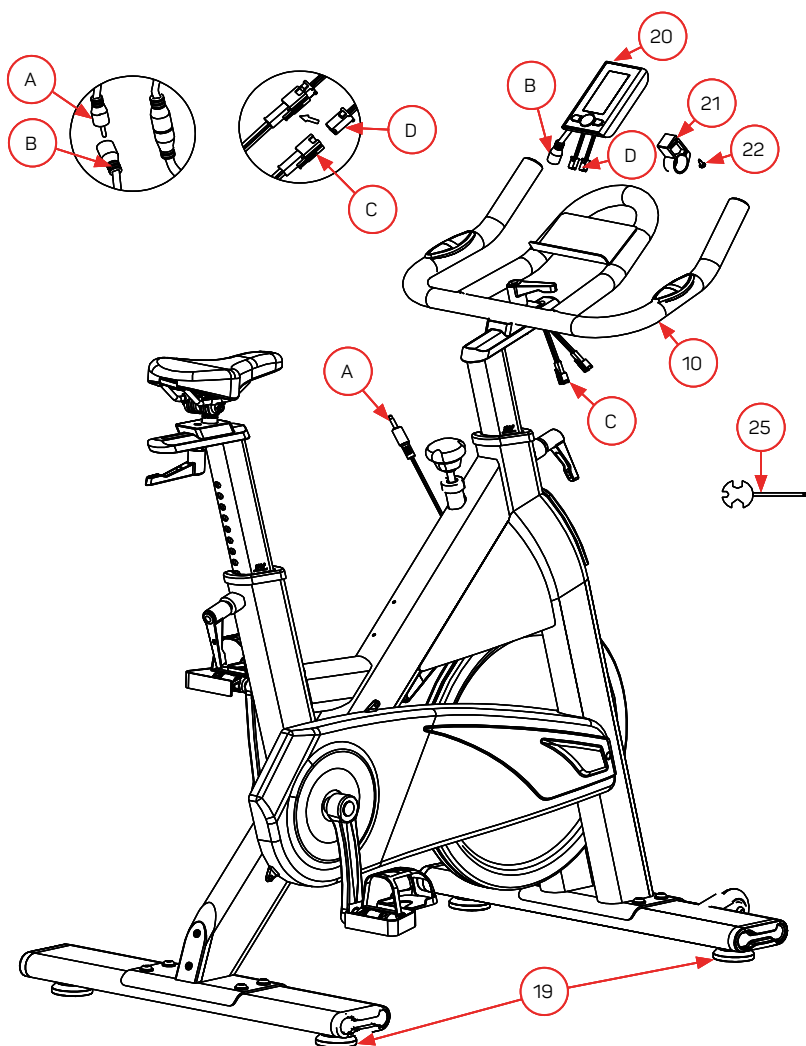

PASSO 4

1. Separare il dado, le rondelle e il bullone dal dado a L (12), posizionare il manubrio (10) sul tubo di supporto della maniglia.
2. Inserire la manopola di bloccaggio a forma di L attraverso il manubrio e il tubo di supporto della maniglia.
3. Stringere il dado fino in fondo sul bullone. Girare la manopola di bloccaggio a forma di L in senso antiorario per allentare e far scorrere il manubrio in avanti o indietro. Ruotare la manopola di blocco a forma di L in senso orario per bloccare il manubrio nella posizione corrente e stringere il bullone con la rondella sul fondo della manopola di blocco a forma di L (12) con il cacciavite incluso.



PASSO 5

1. Fissare la staffa del monitor (21) al manubrio come mostrato di seguito. Assicuratevi di installare la batteria nel monitor prima di fissarlo alla staffa.
2. Il connettore del cavo dati A dovrebbe anche essere collegato al retro dello schermo del monitor con il cavo B, e collegare il cavo dati C al cavo D sul retro dello schermo del monitor.



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.



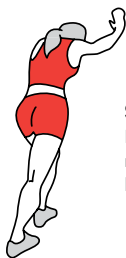
RUOTI IL SUO COLLO

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. Poni ad allungarsi il più possibile e conti fino a 15.



UTILIZZO DEL PRODOTTO

SISTEMA DI ARRESTO DI EMERGENZA

Il prodotto è dotato di un sistema di arresto di emergenza per garantire l'integrità fisica durante l'uso. Questo sistema si trova sulla ruota di regolazione dello sforzo e richiede una forte pressione su questa parte per fermare la pedalata della bicicletta.

PANNELLO DI CONTROLLO E FUNZIONI

FUNZIONI:

Il display si accende automaticamente quando viene rilevato il movimento del pedale. Il display scorrerà ciclicamente attraverso varie metriche nell'ordine elencato di seguito. Se non viene rilevato alcun movimento del pedale per 4 minuti, il dispositivo si spegne automaticamente.

- SCAN: Quando il monitor è in funzione, quest'area del display si illuminerà e scorrerà attraverso le metriche nell'ordine di TIME>SPD>DST>CAL>RPM.
- TEMPO: Tempo totale cumulativo di pedalata.
- SPD: velocità di pedalata attuale, misurata in miglia/ora.
- DIST: Distanza percorsa nella sessione corrente in miglia.
- CAL: stima delle calorie bruciate nella sessione corrente.
- RPM: Accumula il numero medio di giri al minuto della ruota per misurare la velocità del pedale.



Se volete che il display rimanga bloccato su una determinata metrica, dovete premere il tasto ENTER. Premendo di nuovo il pulsante ENTER, il blocco verrà rilasciato e si tornerà alla modalità SCAN che scorrerà automaticamente attraverso le diverse metriche.

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. Ventilare bene la stanza nella quale si trova.

MANTENIMENTO E RISCALDAMENTO: POCO SFORZO DURANTE 10 MINUTI COME MINIMO

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

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

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

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

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

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

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

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

RITORNO ALLA CALMA

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

STRETCHING

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

MANUTENZIONE

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

- La bicicletta può essere pulita con un panno umido e un detergente delicato non abrasivo. Non utilizzare solventi, spray, aerosol o pompe perché lasceranno tracce di cera sulla superficie dello schermo.
- Di tanto in tanto, la superficie dello schermo avrà delle impronte digitali o della polvere. L'uso di prodotti chimici aggressivi danneggerà il vostro rivestimento protettivo e creerà energia statica che danneggerà i componenti. Questa superficie deve essere pulita con prodotti chimici speciali venduti in negozi di computer appositamente progettati per superfici antistatiche. Consigliamo l'uso di questi prodotti.
- La sicurezza dell'apparecchiatura viene mantenuta se le sue condizioni, i danni e l'usura vengono regolarmente controllati.
- La bicicletta deve essere spostata e spostata con cautela per evitare lesioni.
- La parte del freno è quella che si usura più facilmente. Prima di utilizzare la bicicletta, verificare che l'impianto frenante funzioni correttamente.
- Lubrificare periodicamente le parti mobili con olio morbido per evitare un'usura precoce.
- Controllare che gli elementi di fissaggio siano serrati correttamente.
- Ispezionare attentamente le parti più soggette ad usura.
- Sostituire immediatamente le parti difettose.
- Tenere l'apparecchio fuori servizio fino alla riparazione.
- Si prega di verificare che tutte le etichette di sicurezza siano in buone condizioni e possano essere lette. Se ne mancano o sono danneggiati, contattate il vostro rivenditore per ordinarne di nuovi.

STOCCAGGIO E TRASPORTO

TRASPORTO

Mettetevi davanti alla bicicletta e inclinatela verso di voi per trasportare l'attrezzatura attraverso le ruote della sua base.

STOCCAGGIO

Conservare l'attrezzatura in un ambiente pulito e asciutto. Non lasciare o utilizzare mai l'apparecchio all'aperto.

SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

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

Proteggere 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 3 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, BESELF BRANDS S.L., proprietaria della marca FITFIU FITNESS, con sede presso Via Blanquers, (trama 7-8) Poligono industriale di Valls 43800 - Valls, SPAIN, dichiariamo che il modello di bicicletta indoor BESP-500, a partire dal numero di serie dell'anno 2020 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).
- Direttiva 2004/108/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 15 dicembre 2004, concernente il ravvicinamento delle legislazioni degli Stati membri relative alla compatibilità elettromagnetica e che abroga la direttiva 89/336/CEE.

Norme armonizzate: :

EN55014-1-2006+A1:2009+A2:2011

EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

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

Valls, 12 ottobre 2020



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

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	36
PRECAUCIONS D'ÚS	36
DESCRIPCIÓ DEL PRODUCTE	37
CONTINGUT DE LA CAIXA	38
MUNTATGE	39
ABANS DE LA UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE	42
UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE	43
MANTENIMENT	45
EMMAGATZEMATGE I TRANSPORT	45
ELIMINACIÓ / RECICLATGE	45
GARANTIA	45
DECLARACIÓ DE CONFORMITAT (CE)	46

INTRODUCCIÓ

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

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

Aquesta bicicleta està dissenyada per a la pràctica de l'spinning a casa. L'spinning és un exercici físic excel·lent per augmentar la capacitat de l'aparell cardiovascular i cremar calories. Així mateix, tonifica els músculs dels membres inferiors (glutis, quàdriceps, abductors i bessons) i també es treballen els músculs de la part superior del cos (abdominals, esquena i braços). Aquesta bicicleta compta amb una transmissió per corretja per oferir un pedaleig més suau, fluid, silencios i sense cops.

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

PRECAUCIONS D'ÚS

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

- Consulteu un metge per comprovar el vostre estat de salut, sobretot en el cas de les persones majors de 35 anys i les que hagin tingut problemes de salut anteriorment.
- Aquest aparell no està previst per ser utilitzat per persones (inclosos nens) amb capacitats físiques, sensorials o mentals reduïdes, o persones sense experiència ni coneixements, excepte vigilància o amb la instrucció prèvia de part d'una persona responsable de la seva seguretat.
- Aquest aparell està destinat a ús domèstic.
- Només podeu utilitzar l'aparell una persona cada vegada. El pes màxim de l'usuari és de 120Kg.
- Utilitzeu peces i calçat apropiat per fer exercici. No utilitzeu roba folgada que es pugui enganxar amb alguna part del producte.
- Assegureu-vos de fer exercicis de preescalfament abans de l'activitat física per evitar lesions musculars i de fer una rutina de relaxació després de l'exercici.
- S'adverteix a les persones que tinguin implantat un marcapassos, un desfibril·lador o qualsevol altre dispositiu electrònic que l'ús d'aquest sensor de pulsacions corre pel vostre compte i risc.
- No es recomana a les embarassades fer servir sensors de pulsacions.
- Els sistemes que calculen la freqüència cardíaca no sempre són exactes en els seus mesuraments. Un esforç excessiu pot provocar ferides greus, fins i tot mortals. Si sentiu vertigen, nàusees, dolor al pit o qualsevol altre símptoma anòmal, interrompeu immediatament l'exercici i consulteu el vostre metge abans de prosseguir amb l'entrenament.

- L'aparell s'ha de col·locar en una superfície estable, plana i horitzontal. No el col·loqueu en llocs humits o mullats.
- No utilitzeu el producte a l'aire lliure.
- Mantingueu els peus i les mans allunyats de les peces en moviment.
- No realitzeu cap ajustament o manteniment que no estigui especificat en aquest manual. Si teniu alguna incidència amb l'aparell, contacteu amb el nostre servei tècnic.
- Substituiu immediatament totes les peces desgastades o defectuoses.
- No utilitzeu accessoris no recomanats pel fabricant.
- Aquesta bicicleta no funciona sense pedalar. Podeu aturar la bicicleta immediatament aixecant o baixant el fre de seguretat a la rosca de tensió quan estigui fent exercici.
- No passi de la marca MAX quan ajusteu el manillar o el selló.
- Ajusteu el manillar i el selló segons les necessitats de l'usuari. Assegureu-vos que les rosques estigui bloquejades i que el selló i el manillar estan ajustats de manera segura.
- És responsabilitat del propietari assegurar-se d'informar qualsevol usuari del producte sobre les precaucions d'ocupació.



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

DESCRIPCIÓ DEL PRODUCTE

DESCRIPCIÓ DETALLADA DEL PRODUCTE



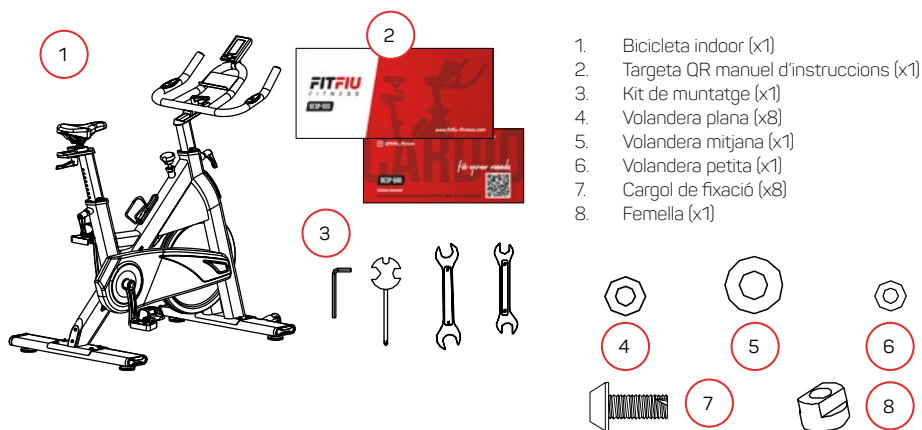
1. Marc principal
2. Estabilitzador davanter
3. Estabilitzador del darrere
4. Pedal L/R
5. Tub de suport del seient

6. Seient
7. Tub de suport del manillar
8. Manillar
9. Pom de bloqueig en forma de L
10. Rodes de transport

CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES

Bicicleta Indoor	
Model	BESP-500
Disc inèrcia	24 Kg
Pes màxim d'usuari	120 Kg
Alçada màxima d'usuari recomanada	1,90m
Funcions	Temps - Velocitat - Distància - Calories - Comptaquilòmetres
Ajust del selló	Vertiques i horitzontal
Resistència	Per fricció
Sistema de transmissió	Per corretja Silent+
Pes del producte	58 Kg

CONTINGUT DE LA CAIXA



- Traieu el producte i els accessoris de la caixa. Assegureu-vos que hi siguin presents tots els articles.
- No rebutgeu el material d'empaquetatge fins que no heu inspeccionat amb cura el producte i l'hagueu utilitzat satisfactòriament.

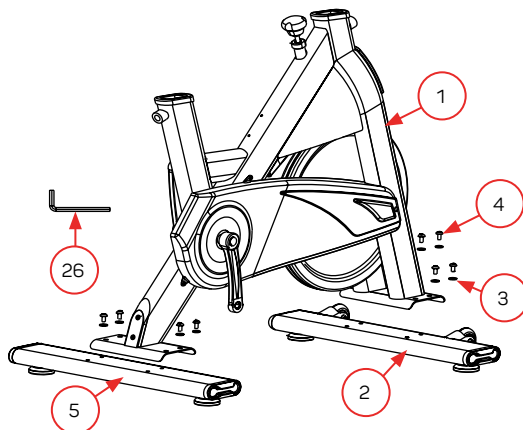


ATENCIÓ: Si falta o està danyada alguna peça poseu-vos en contacte amb el Servei Tècnic Oficial. No utilitzeu aquest producte sense reemplaçar la peça. Usar aquest producte amb parts danyades o faltants pot causar lesions serioses a l'operador.

MUNTATGE

PAS 1

1. Fixeu l'estabilitzador davanter (2) a l'estructura principal (1) amb 2 pernns (4), 2 volanderes planes (3). Repeteix el pas anterior per instal·lar l'estabilitzador del darrere (5) a l'estructura principal (1). Podeu prémer els cargols amb la clau Allen.

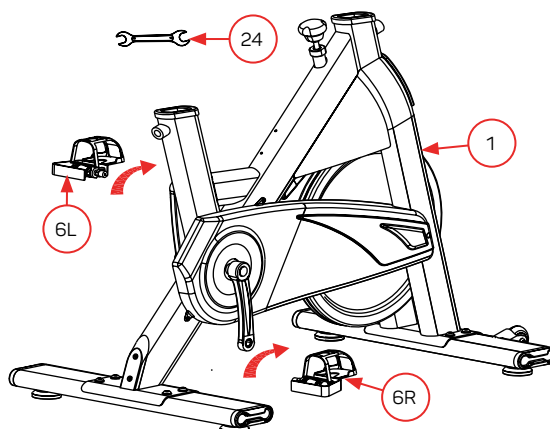


PAS 2

1. Enrosqueu el pedal dret "R" (6R) i el pedal esquerre "L" (6L) a la biela dreta i esquerra respectivament (21/22). Fixeu-los amb les dues contrafresques (47/48) i premeu-los amb una clau.

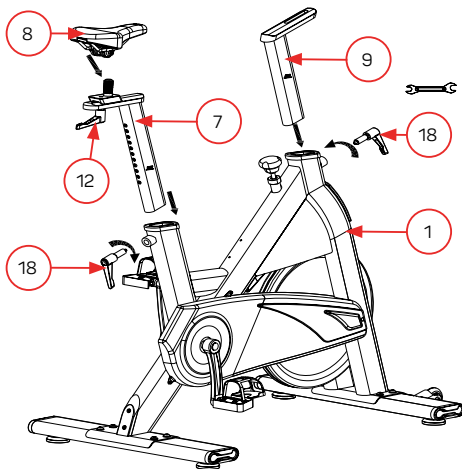


NOTA: El pedal dret s'ha de cargolar en el sentit de les agulles del rellotge i l'esquerre en el sentit contrari.



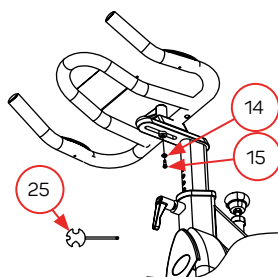
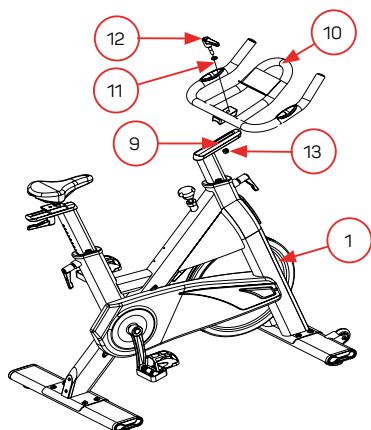
PAS 3

1. Aflueixeu el pom de bloqueig (18) i traieu-lo del tub d'obertura posterior. Inserir el tub de suport del selló (7) al tub d'obertura posterior i, a continuació, premeu la perilla de bloqueig quan el tub de suport del selló estigui a l'alçada desitjada.
2. Col·loqueu el selló (8) al tub de suport del selló (7) del tub de suport del selló. Enrosqueu la manxa en forma de L prèviament bloquejada a través del tub de suport del selló i al selló. Assegureu-vos que el selló és a l'orientació que es mostra a continuació.
3. Per assegurar el selló, hi ha dues femelles hexagonals a la part inferior del selló. Només ha d'estreñer una de les femelles hexagonals amb la clau per bloquejar el selló en la seva posició. Si la femella hexagonal no està prou atapeïda, el selló girarà en diferents direccions i l'angle canviarà quan s'hi sent.
4. Aflueixeu el pom de bloqueig (18) i inseriu el tub de suport del manillar (9) al tub d'obertura del marc principal. Ajusteu el tub a l'alçada desitjada i premeu el pom quan el tub de suport del manillar estigui en la posició desitjada.



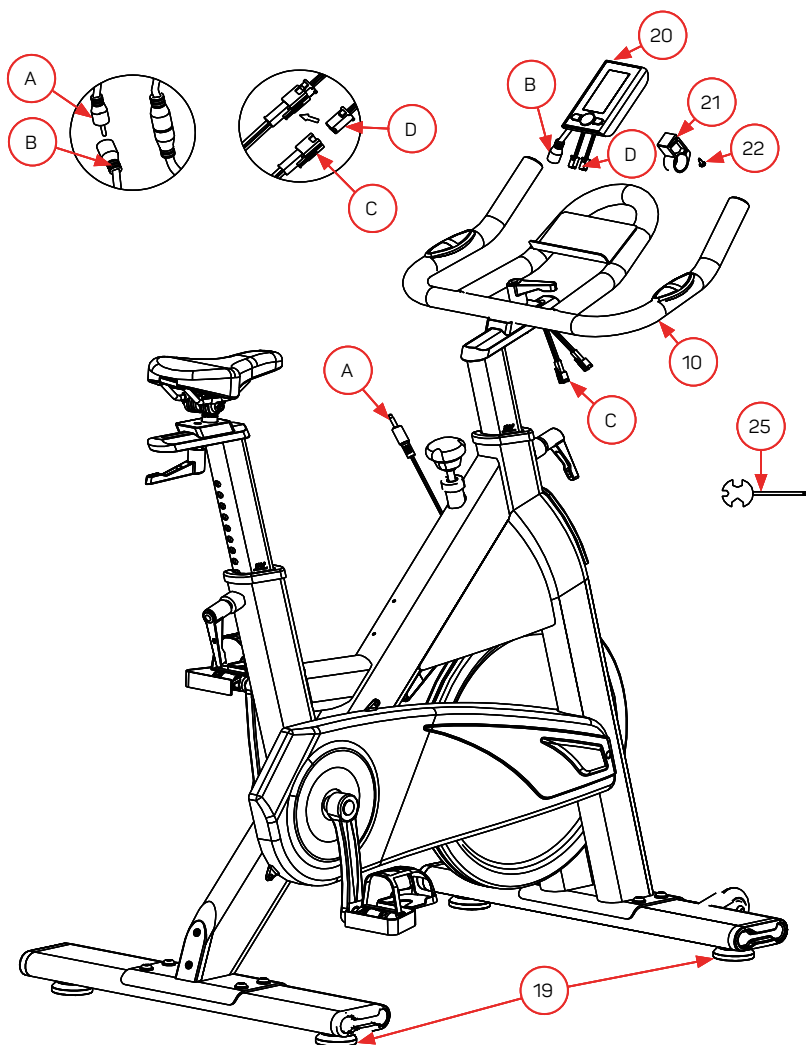
PAS 4

1. Separeu la femella, les volanderes i el cargol de la femella (12) en forma de L, col·loqueu el manillar (10) al tub de suport del manillar.
2. Inserir la perilla de bloqueig en forma de L a través del manillar i a través del tub de suport del mànec.
3. Premeu la rosca fins al final del pern. Gireu la perilla de bloqueig en forma de L en sentit antihorari per afloixar i lliscar el manillar cap endavant o cap enrere. Gireu la perilla de bloqueig en forma de L en el sentit de les agulles del rellotge per bloquejar el manillar en la posició actual i premeu el cargol amb la volandera de la part inferior de la perilla de bloqueig en forma de L (12) amb el tornavís inclòs.



PAS 5

1. Fixeu el suport del monitor (21) en manillar com es mostra a continuació. Assegureu-vos d'instal·lar la pila al monitor abans de fixar-lo al suport.
2. El connector del cable de dades A també haurà de ser connectat a la part posterior de la pantalla del monitor amb el cable B, i connectar el cable de dades C amb el cable D de la part posterior de la pantalla del monitor.



ABANS DE LA UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE

AJUSTAMENTS

RESISTÈNCIA I AJUSTAMENT DE LA CADIRA: La resistència del pedaleig està controlada per la tensió dels ajustaments. Un bon ajustament del selló reduirà el risc de lesions i assegurarà una bona eficiència i confort durant l'exercici. (La millor posició és quan un pedal és cap avall i l'altre genoll està lleugerament doblegat).

Per ajustar l'alçada del selló gireu la rosca d'ajust fins trobar l'alçada desitjada (hi ha diferents posicions d'ajust).

AJUST DEL MANILLAR: El manillar pot ajustar-se a diferents alçades. Si us plau, ajusteu primer l'alçada del selló i després trieu l'alçada correcta del manillar.

AJUST DE LA CORRETJA: La corretja de la bicicleta ja ve ajustada pel que no ha de preocupar-se. L'ús continu de la bicicleta pot fer que s'estiri o s'afluïxi i que necessiteu ser ajustada. En aquest cas, ajusteu els cargols dels dos costats de la roda i gireu-los cap endavant fins que la corretja es tensi.

COM AIXECAR LA BICICLETA: Hi ha 4 rosques sota els estabilitzadors davanter i del darrere. Regula-les quan el terra no estigui anivellat.

PREESCALFAMENT

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

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



ESTIREU ELS MÚSCULS INTERNS

Asseieu-vos i ajunteu les plantes dels vostres peus apuntant els vostres genolls en direccions oposades. Compte fins a 15.

ESTIREU ELS TENDONES

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



ROTA EL COLL

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

ELEVA LES ESPATLLES

Eleva la seva espatlla dreta apuntant cap a la seva orella. Feu el mateix amb la seva espatlla esquerra.





ESTIREU LES PANXELLES

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

INCLINEU-SE A UN COSTAT

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



TOCA LA PUNTA DELS PEUS

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



UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE

SISTEMA D'ATUR D'EMERGÈNCIA

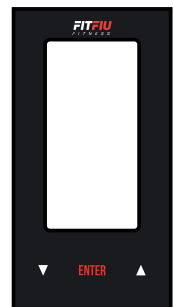
El producte està equipat amb un sistema d'atur d'emergència per assegurar la integritat física durant l'ús. Aquest sistema es troba a la roda reguladora d'esforç i requereix una forta pressió sobre aquesta part perquè s'aturi el pedaleig de la bicicleta.

PANELL DE CONTROL I FUNCIONS

FUNCIONS:

La pantalla s'encén automàticament quan es detecta el moviment del pedal. La pantalla passarà per diverses mètriques a l'ordre que s'indica a continuació. Si no es detecta moviment del pedal durant 4 minuts, el dispositiu s'apagarà automàticament.

- SCAN: Quan el monitor està en funcionament, aquesta zona de la pantalla s'il·luminarà i recorrerà les mètriques a l'ordre de TEMPS>SPD>DST>CAL>RPM.
- TEMPS: Total acumulat del temps de pedaleig.
- SPD: Velocitat actual de pedaleig, mesura en milles/hora.
- DIST: Distància recorreguda a la sessió actual en milles.
- CAL: Estimació de les calories cremades a la sessió actual.
- RPM: acumula el nombre mitjà de voltes per minut de la roda per mesurar la velocitat del pedal.



Si voleu que la pantalla romangui bloquejada en una mètrica determinada, haureu de prémer el botó ENTER. En tornar a prémer el botó ENTER s'alliberarà el bloqueig i es tornarà al mode SCAN que farà un cicle automàtic a través de les diferents mètriques.

PROCEDIMENT D'ÚS:

Auto ON/OFF

Per estalviar energia, el monitor s'apagarà automàticament si no hi ha senyal de velocitat i si no es prem cap botó passats 4 minuts. El monitor s'encén automàticament quan comenci l'exercici o quan s'accioni algun selector.

PILES:

Si es mostren valors erronis a la pantalla, si us plau canvieu les piles o torneu-les a col·locar. Aquest monitor necessita 1 pila de botó.

ÚS

La intensitat es pot regular ajustant la ruleta i pujar o baixant el selló. Hi ha forats al suport del selló que permeten regular l'alçada. Quan hagueu triat l'alçada, ajusteu fortament la ruleta. La ruleta us permet modificar la resistència dels pedals. Una alta resistència fa que pedalar sigui més difícil, una resistència més baixa fa que sigui més fàcil. Per als millors resultats, reguleu la intensitat quan utilitzeu la bicicleta.

ENTRENAMENT

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

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

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

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

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

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

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

TORNADA A LA CALMA

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

ESTIRAMENTS

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

MANTENIMENT

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

- La bicicleta es pot netejar amb un drap humit i un detergent suau no abrasiu. No utilitzeu dissolvents, spray, aerosols o bombes perquè deixaran restes de cera a la superfície de la pantalla.
- De tant en tant, la superfície de la pantalla tindrà marques de dits o pols. L'ús de químics forts farà malbé la seva capa de protecció i crearà energia estàtica que farà malbé els components. Aquesta superfície s'ha de netejar amb preparats químics especials que es venen a botigues d'informàtica i que són especials per a les superfícies antiestàtiques. Us recomanem l'ús d'aquests productes.
- La seguretat de l'equip es manté si se'n revisa regularment l'estat, els danys i el desgast.
- La bicicleta s'ha de desplaçar i moure amb compte per evitar lesions.
- La part del fre és la que es desgasta amb més facilitat. Abans de fer servir la bicicleta verifiqueu que el sistema de fre funciona bé.
- Lubriqui les peces mòbils amb oli suau periòdicament per evitar el desgast prematur.
- Comproveu que els elements de fixació estiguin ben ajustats.
- Inspeccioneu detingudament les peces més susceptibles de desgastar-se.
- Reemplaça immediatament les peces defectuoses.
- Mantingueu l'aparell fora de servei fins a la reparació.
- Si us plau, comproveu que totes les etiquetes de seguretat estan en bones condicions i que es poden llegir. Si n'hi ha algunes que falten o que estan fetes malbé, contacteu amb el vostre distribuïdor per demanar-ne de noves.

EMMAGATZEMATGE I TRANSPORT

TRANSPORTAR

Situeu-vos davant de la bicicleta i inclineu-la cap a vosaltres per transportar l'equip a través de les rodes de la base.

EMMAGATZEMATGE

Deseu l'equip en un lloc interior net i sec. Mai deixeu ni utilitzeu la unitat a l'aire lliure.

ELIMINACIÓ / RECICLATGE

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

Protegeixi el medi ambient. Desfeu-vos de l'aparell de manera ecològica. No el llenceu amb les escombraries domèstiques. Els components de plàstic i de metall es poden separar i reciclar.

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

GARANTIA

Aquest producte té una garantia de 3 anys a partir de la data de compra. La garantia cobreix les avaries i el mal funcionament de l'aparell sempre que sigui utilitzat segons els usos indicats i segons les instruccions del manual.

Per fer valer la garantia, cal el comprovant de compra (tiquet o factura) i el producte ha d'estar complet i amb tots els accessoris. La clàusula de garantia no cobreix el deteriorament produït pel desgast, la manca de manteniment, la negligència, el mal muntatge o un ús inapropiat (cops, no respecte dels consells per a l'alimentació elèctrica, emmagatzematge, condicions d'ús...). També s'exclouen de la garantia les conseqüències degudes a l'ús d'accessoris o peces de recanvi no originals o no adequades al muntatge o modificació de l'aparell.

DECLARACIÓ DE CONFORMITAT (CE)

Nosaltres, BESELF BRANDS S.L., propietària de la marca FITFIU FITNESS, amb seu al Carrer Blanquers, (parcel·la 7-8) Polígon Industrial de Valls 43800 - Valls, SPAIN, declarem que la bicicleta indoor BESP-500 a partir del número de sèrie de l'any 2 i del Consell aplicables:

- Directiva 2014/30/UE del Parlament Europeu i del Consell, de 26 de febrer del 2014, sobre l'harmonització de les legislacions dels Estats membres en matèria de compatibilitat electromagnètica (refosa).
- Directiva 2004/108/EC del Parlament Europeu i del Consell de 15 de desembre del 2004 relativa a l'aproximació de les legislacions dels Estats membres en matèria de compatibilitat electromagnètica i per la qual es deroga la Directiva 89/336/CEE.

Normes harmonitzada:

EN55014-1-2006+A1:2009+A2:2011

EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

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

Valls, 12 de octubre de 2020

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

INDEX

INTRODUCTION	47
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	47
PRODUCT DESCRIPTION	48
BOX CONTENTS	49
ASSEMBLY	50
BEFORE USING THIS PRODUCT	53
USING THE PRODUCT	54
MAINTENANCE	56
STORAGE AND TRANSPORT	56
RECYCLING AND DISPOSING	56
GUARANTEE	56
DECLARATION OF CONFORMITY (CE)	57

INTRODUCTION

Thank you for selecting the FITIU Indoor Bike.

Whether you are a beginner or an experienced athlete, FITIU will be your allied to keep fit, and develop your physical condition. Performing any kind of exercise offers many benefits and the possibility of being able to do it daily will now be more accessible thanks to this convenient product which allows you to train from home.

This 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 FITIU 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



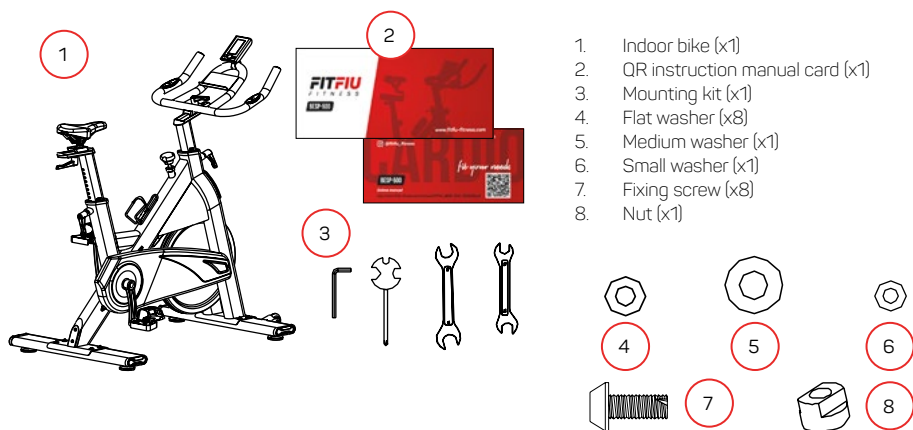
1. Main frame
2. Front stabiliser
3. Rear stabiliser
4. L/R pedal
5. Seat support tube

6. Seat
7. Handlebar support tube
8. Handlebar
9. L-shaped locking knob
10. Transport wheels

TECHNICAL FEATURES

Indoor Bike	
Model	BESP-500
Inertia disc	24 Kg
Maximum user weight	120 Kg
Maximum recommended user height	1,90m
Functions	Time - Speed - Distance - Calories - Odometer
Saddle adjustment	Vertical and horizontal
Resistance	Friction
Drive system	By Silent+ belt
Product weight	58 Kg

BOX CONTENTS



- Remove the product and accessories from the box. Make sure all items are present.
- Do not discard the packaging material until you have carefully inspected and satisfactorily used the product.

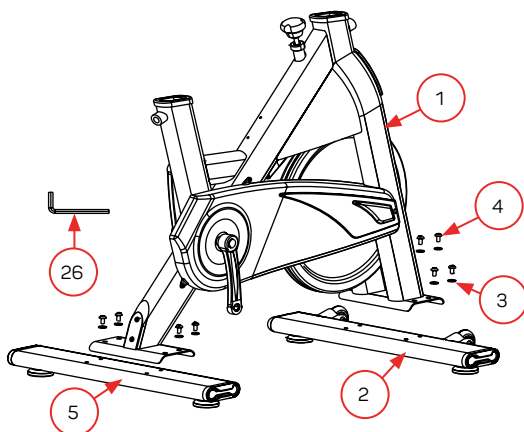


ATTENTION: If any parts are missing or damaged, please contact the Official Technical Service. Do not use this product without replacing the part. Using this product with damaged or missing parts can cause serious injury to the operator.

ASSEMBLY

STEP 1

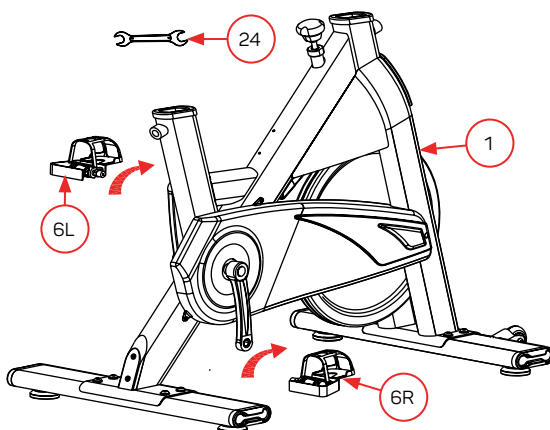
1. Attach the front stabiliser (2) to the main frame (1) with 2 bolts (4), 2 flat washers (3). Repeat the previous step to install the rear stabiliser (5) to the main frame (1). You can tighten the bolts with the Allen key.



STEP 2

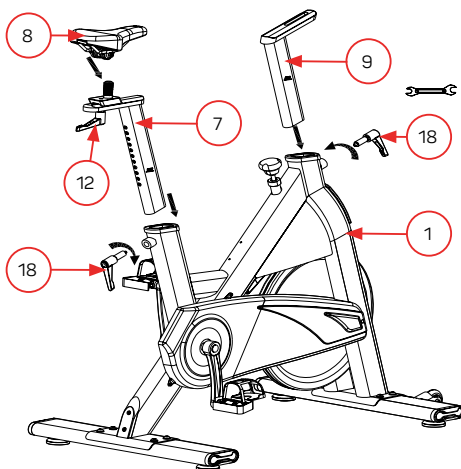
1. Screw the right pedal "R" (6R) and the left pedal "L" (6L) to the right and left crank respectively (21/22). Secure them with the two lock nuts (47/48) and tighten them with a spanner.

NOTE: The right pedal must be screwed clockwise and the left pedal counterclockwise.

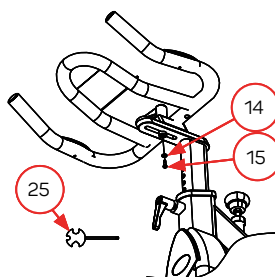
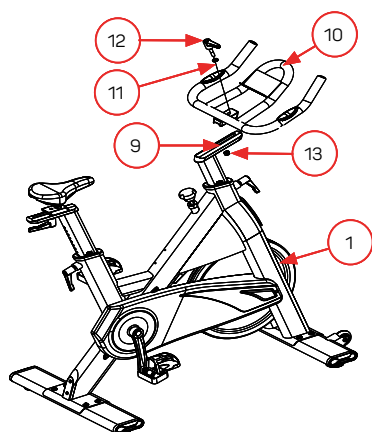


STEP 3

1. Loosen the locking knob (18) and remove it from the rear opening tube. Insert the saddle support tube (7) into the rear opening tube and then tighten the locking knob when the saddle support tube is at the desired height.
2. Place the saddle (8) on the saddle support tube (7) of the saddle support tube. Thread the previously locked L-shaped handle through the saddle support tube and onto the saddle. Ensure that the saddle is in the orientation shown below.
3. To secure the saddle, there are two hex nuts on the underside of the saddle. Just tighten one of the hex nuts with the spanner to lock the saddle in position. If the hex nut is not tight enough, the saddle will turn in different directions and the angle will change when you sit on it.
4. Loosen the lock knob (18) and insert the handlebar support tube (9) into the main frame opening tube. Adjust the tube to the desired height and tighten the knob when the handlebar support tube is in the desired position.

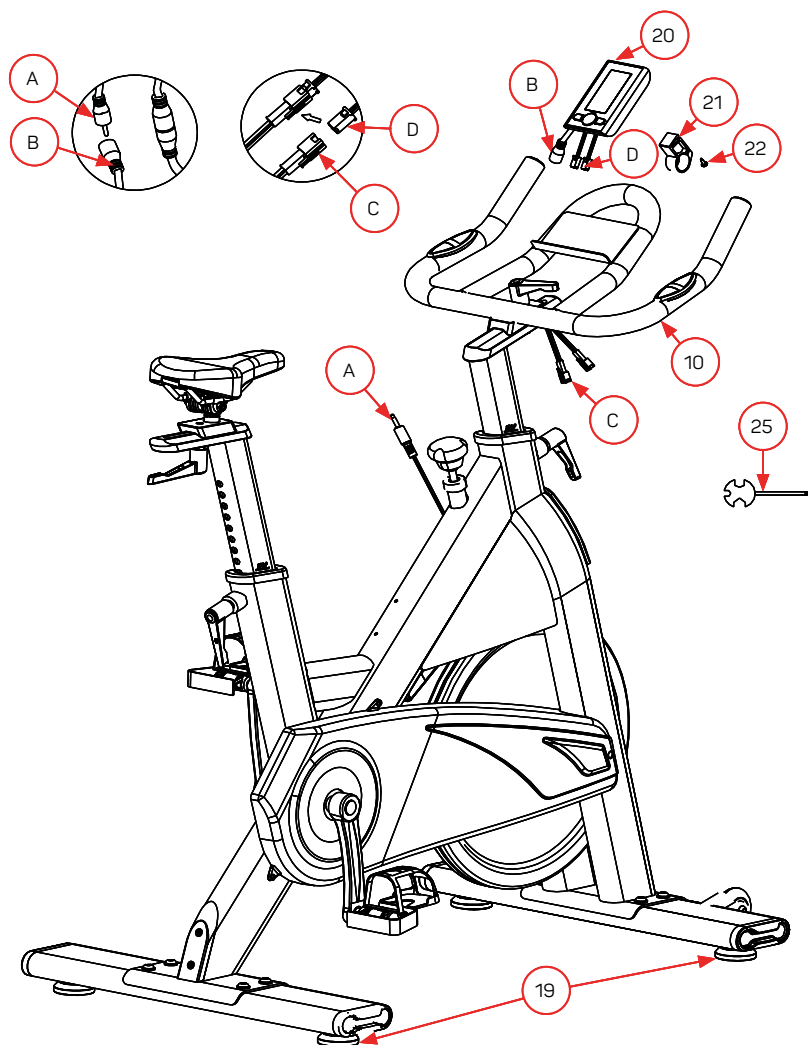

STEP 4

1. Separate the nut, washers and bolt from the L-shaped nut (12), place the handlebar (10) on the handle support tube.
2. Insert the L-shaped locking knob through the handlebar and through the handle support tube.
3. Tighten the nut to the end of the bolt. Turn the L-shaped locking knob counterclockwise to loosen and slide the handlebar forward or backward. Turn the L-shaped lock knob clockwise to lock the handlebar in the current position and tighten the bolt with the washer on the bottom of the L-shaped lock knob (12) with the supplied screwdriver.



STEP 5

1. Attach the monitor bracket (21) to the handlebars as shown below. Be sure to install the battery in the monitor before attaching it to the bracket.
2. The data cable connector A should also be plugged into the back of the monitor screen with cable B, and connect data cable C to cable D on the back of the monitor screen.



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.



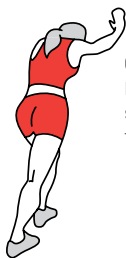
HEAD ROLL

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

EMERGENCY SHUTDOWN SYSTEM

The product is equipped with an emergency stop system to ensure physical integrity during use. This system is located on the effort regulator wheel and requires a strong pressure on this part to stop the pedalling of the bike.

CONTROL PANEL AND FUNCTIONS

FUNCTION:

The display automatically turns on when pedal movement is detected. The display will cycle through various metrics in the order listed below. If no pedal movement is detected for 4 minutes, the device will automatically turn off.

- SCAN: When the monitor is running, this area of the display will illuminate and cycle through the metrics in the order of TIME>SPD>DST>CAL>RPM.
- TIME: Cumulative total pedal time.
- SPD: Current cycling speed, measured in miles/hour.
- DIST: Distance travelled in the current session in miles.
- CAL: Estimated calories burned in the current session.
- RPM: Accumulates the average number of turns per minute of the wheel to measure pedal speed.



If you want the display to remain locked on a particular metric, you must press the ENTER button. Pressing the ENTER button again will release the lock and return to SCAN mode which will automatically cycle through the different metrics.

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

The bike is adjusted and lubricated at the factory. It is not recommended that the user should attempt to carry out any work on the internal components, but should contact the service department. However, from time to time the external surfaces may appear dirty, follow the instructions given to preserve their original condition.

- The bike can be cleaned with a damp cloth and a mild, non-abrasive detergent. Do not use solvents, sprays, aerosols or pumps as these will leave wax residue on the surface of the screen.
- From time to time, the screen surface will have finger marks or dust on it. The use of harsh chemicals will damage its protective coating and create static energy that will damage the components. This surface should be cleaned with special chemical preparations which are sold in computer shops and which are especially for anti-static surfaces. We recommend the use of these products.
- The safety of the equipment is maintained if its condition, damage and wear are checked regularly.
- The bike must be moved and moved with care to avoid injury.
- The brake part is the part that wears out most easily. Before using the bike, check that the brake system is in good working order.
- Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.
- Check that fasteners are tightened securely.
- Carefully inspect the parts most susceptible to wear.
- Replace defective parts immediately.
- Keep the device out of operation until it is repaired.
- Please check that all safety labels are in good condition and can be read. If any are missing or damaged, contact your dealer to order new ones.

STORAGE AND TRANSPORT

TRANSPORTING

Stand in front of the bike and tilt it towards you to transport the equipment through the wheels on its base.

STORAGE

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

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 3 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)

BESELF BRANDS S.L. owner of FITFIU FITNESS brand, with legal address in Street Blanquers, (plot 7-8) Industrial Estate of Valls 43800 - Valls, SPAIN, declares that the indoor bike BESP-500 rom 2020 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).
- Directiva 2004/108/EC del Parlamento Europeo y del Consejo de 15 de diciembre de 2004 relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de compatibilidad electromagnética y por la que se deroga la Directiva 89/336/CEE.

Harmonised standards:

EN55014-1-2006+A1:2009+A2:2011

EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

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

Valls, 12 October 2020

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

INHALT

EINLEITUNG	58
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	59
PRODUKTBESCHREIBUNG	60
INHALT DER BOX	60
MONTIEREN	61
VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS	64
PRODUKTNUTZUNG	64
WARTUNG	67
LAGERUNG UND TRANSPORT	67
ENTFERNUNG / RECYCLING	67
GARANTIE	67
EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	68

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 Nachschlagewecke 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



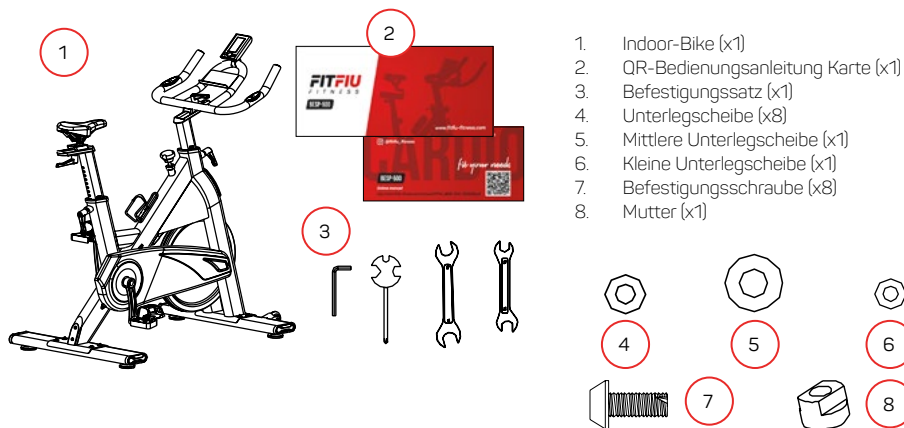
1. Hauptrahmen
2. Frontstabilisator
3. Stabilisator hinten
4. L/R-Pedal
5. Sitzstützrohr

6. Sitz
7. Stützrohr für den Lenker
8. Lenker
9. L-förmiger Verriegelungsknopf
10. Transport-Räder

TECHNISCHE DATEN

Indoor Cycling Bike	
Modell	BESP-500
Trägheitsscheibe	24 Kg
Maximales Benutzergewicht	120 Kg
Maximal empfohlene Benutzerhöhe	1,90m
Funktionen	Zeit - Geschwindigkeit - Entfernung - Kalorien - Kilometerzähler - Kilometerzähler
Einstellung des Sattels	Vertikal und horizontal
Widerstand	Durch Reibung
Antriebssystem	Mit Silent+ Band
Produktgewicht	58 Kg

INHALT DER BOX



- Nehmen Sie das Produkt und das Zubehör aus der Verpackung. Stellen Sie sicher, dass alle Artikel vorhanden sind.
- Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn Sie das Produkt sorgfältig geprüft und zufriedenstellend verwendet haben.

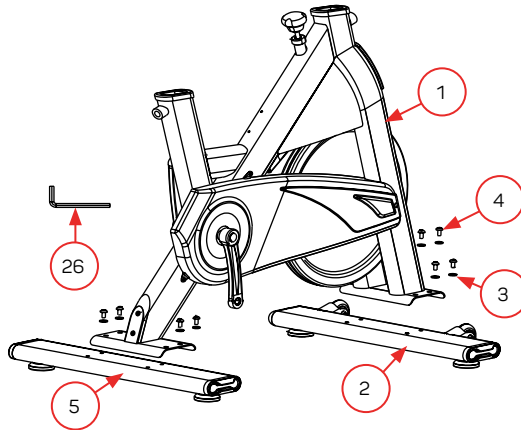


ACHTUNG: Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, wenden Sie sich bitte an den Technischen Dienst. Verwenden Sie dieses Produkt nicht ohne Austausch des Teils. Die Verwendung dieses Produkts mit beschädigten oder fehlenden Teilen kann zu schweren Verletzungen des Bedieners führen.

MONTIEREN

SCHRITT 1

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) mit 2 Schrauben (4) und 2 Unterlegscheiben (3) am Haupttrahmen (1). Wiederholen Sie den vorherigen Schritt, um den hinteren Stabilisator (5) am Haupttrahmen (1) zu installieren. Sie können die Schrauben mit dem Inbusschlüssel anziehen.

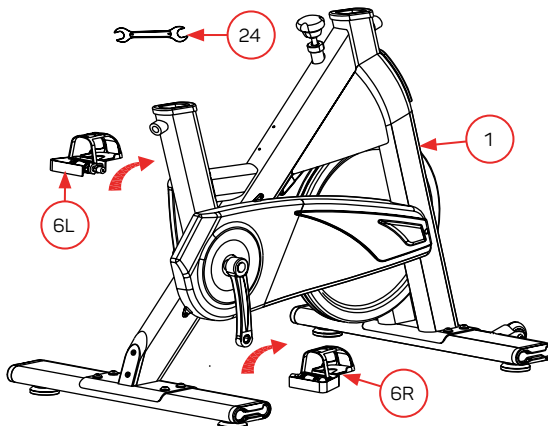


SCHRITT 2

1. Schrauben Sie das rechte Pedal "R" (6R) und das linke Pedal "L" (6L) an die rechte bzw. linke Kurbel (21/22). Sichern Sie sie mit den beiden Kontermuttern (47/48) und ziehen Sie sie mit einem Schraubenschlüssel fest.

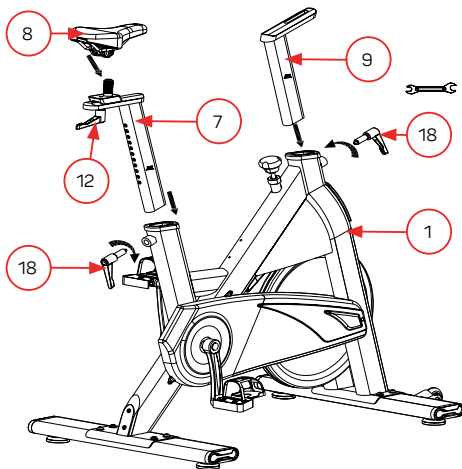


NOTIZ: Das rechte Pedal sollte im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt werden.



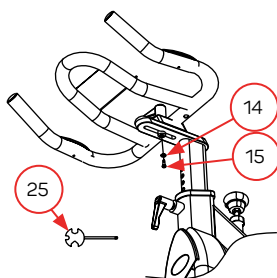
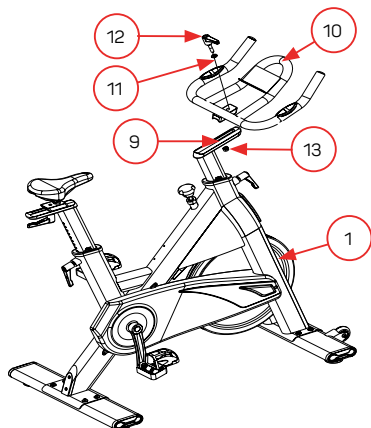
SCHRITT 3

1. Lösen Sie den Verriegelungsknopf (18) und entfernen Sie ihn aus dem hinteren Öffnungsrohr. Stecken Sie das Sattelstützenrohr (7) in das hintere Öffnungsrohr und ziehen Sie dann den Feststellknopf fest, wenn sich das Sattelstützenrohr in der gewünschten Höhe befindet.
2. Legen Sie den Sattel (8) auf das Sattelstützenrohr (7) des Sattelstützenrohrs. Fädeln Sie den zuvor arretierten L-förmigen Griff durch das Sattelstützenrohr und auf den Sattel. Stellen Sie sicher, dass sich der Sattel in der unten gezeigten Ausrichtung befindet.
3. Zur Sicherung des Sattels befinden sich zwei Sechskantmutter an der Unterseite des Sattels. Ziehen Sie einfach eine der Sechskantmutter mit dem Schraubenschlüssel an, um den Sattel in seiner Position zu fixieren. Wenn die Sechskantmutter nicht fest genug angezogen ist, dreht sich der Sattel in verschiedene Richtungen und der Winkel ändert sich, wenn Sie darauf sitzen.
4. Lösen Sie den Verriegelungsknopf (18) und stecken Sie das Lenkerstützrohr (9) in das Öffnungsrohr des Hauptrahmens. Stellen Sie das Rohr auf die gewünschte Höhe ein und ziehen Sie den Drehknopf fest, wenn sich das Lenkerstützrohr in der gewünschten Position befindet.



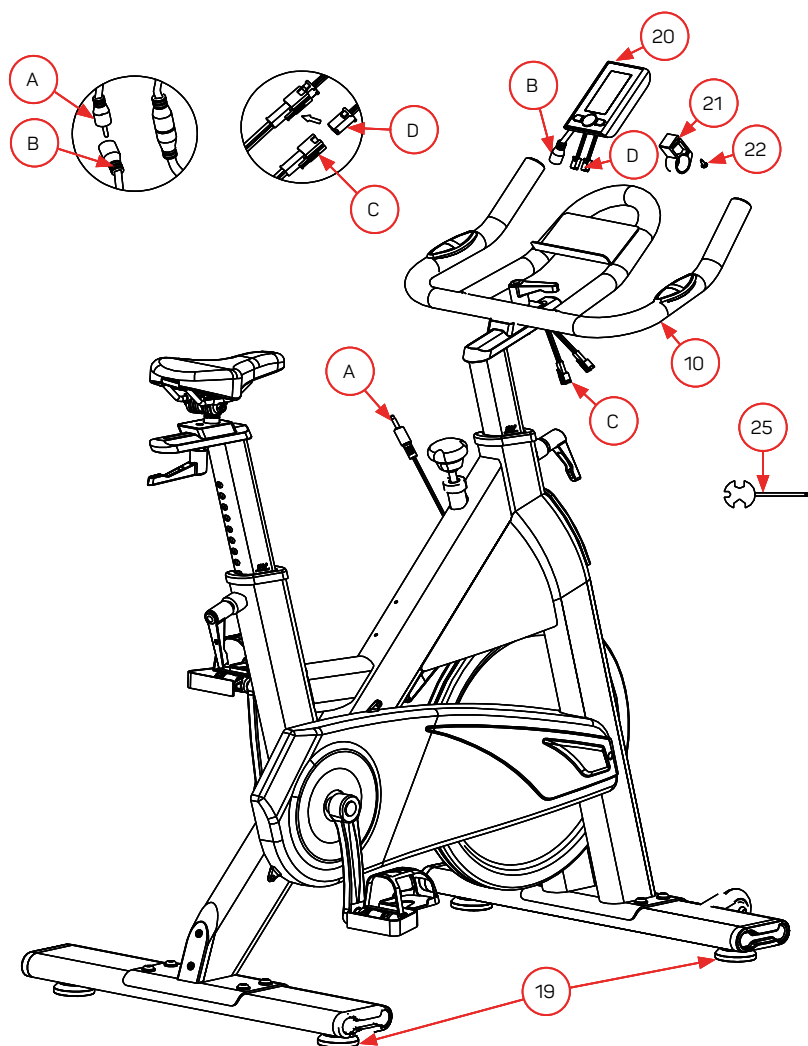
SCHRITT 4

1. Trennen Sie die Mutter, die Unterlegscheiben und die Schraube von der L-förmigen Mutter (12), setzen Sie den Lenker (10) auf das Griffstützrohr.
2. Stecken Sie den L-förmigen Verriegelungsknopf durch den Lenker und durch das Griffstützrohr. Ziehen Sie die Mutter bis zum Anschlag auf die Schraube. Drehen Sie den L-förmigen Verriegelungsknopf gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu lösen und den Griff nach vorne oder hinten zu schieben. Drehen Sie den L-förmigen Verriegelungsknopf im Uhrzeigersinn, um den Lenker in der aktuellen Position zu verriegeln und ziehen Sie die Schraube mit der Unterlegscheibe an der Unterseite des L-förmigen Verriegelungsknopfes (12) mit dem mitgelieferten Schraubendreher fest.



SCHRITT 5

1. Befestigen Sie die Monitorhalterung (21) an der Lenkstange wie unten gezeigt. Stellen Sie sicher, dass Sie den Akku in den Monitor einsetzen, bevor Sie ihn an der Halterung befestigen.
2. Der Datenkabelanschluss A sollte auch mit Kabel B an der Rückseite des Monitorbildschirms eingesteckt werden, und verbinden Sie das Datenkabel C mit Kabel D an der Rückseite des Monitorbildschirms.



VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS

ANPASSUNGEN

SATTELFESTIGKEIT UND PASSFORM: Der Trittwiderstand 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.



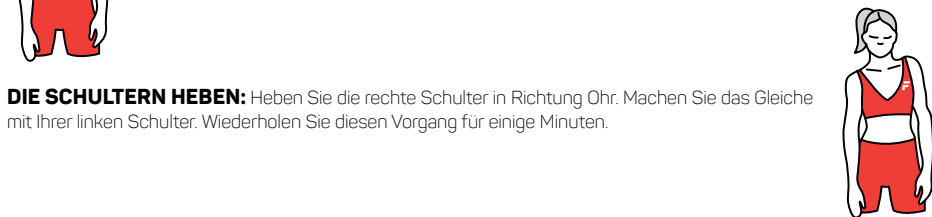
DIE SEHNEN STRECKEN: Setzen Sie sich mit dem rechten Bein gerade hin. Legen Sie die Sohle Ihres anderen Fußes auf die Innenseite Ihres rechten Beines. Gehen Sie so nah wie möglich an die Fußspitze. Entspannen und mit gestrecktem linken Bein wiederholen.

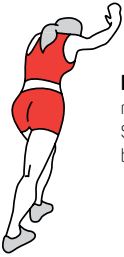


DREHEN SIE IHREN HALS: Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und spüren Sie die Dehnung der linken Seite. Ziehen Sie dann den Kopf nach hinten, zeigen Sie Ihr Kinn zur Decke und lassen Sie den Mund offen. Drehen Sie Ihren Kopf nach links und richten Sie schließlich Ihr Kinn auf Ihre Brust.



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

NOT-AUS-SYSTEM

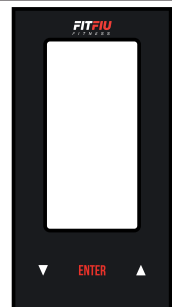
Das Produkt ist mit einem Not-Aus-System ausgestattet, um die körperliche Unversehrtheit während des Gebrauchs zu gewährleisten. Dieses System befindet sich am Kraftregler und erfordert einen starken Druck auf dieses Teil, um das Treten des Fahrrads zu stoppen.

BEDIENFELD UND FUNKTIONEN

FUNKTIONEN:

Das Display schaltet sich automatisch ein, wenn eine Pedalbewegung erkannt wird. Die Anzeige durchläuft verschiedene Metriken in der unten aufgeführten Reihenfolge. Wenn 4 Minuten lang keine Pedalbewegung erkannt wird, schaltet sich das Gerät automatisch aus.

- SCAN: Wenn das Überwachungsgerät läuft, leuchtet dieser Bereich der Anzeige und durchläuft die Messwerte in der Reihenfolge TIME>SPD>DST>CAL>CAL>RPM.
- ZEIT: Gesamte akkumulierte Pedalzeit.
- SPD: Aktuelle Radfahrgeschwindigkeit, gemessen in Meilen/Stunde.
- DIST: In der aktuellen Sitzung zurückgelegte Strecke in Meilen.
- CAL: Geschätzte Kalorien, die in der aktuellen Sitzung verbrannt wurden.
- RPM: Akkumuliert die durchschnittliche Anzahl der Umdrehungen des Rads pro Minute, um die Pedalgeschwindigkeit zu messen



Wenn Sie möchten, dass die Anzeige auf einer bestimmten Metrik gesperrt bleibt, müssen Sie die ENTER-Taste drücken. Wenn Sie die ENTER-Taste erneut drücken, wird die Sperre aufgehoben und Sie kehren in den SCAN-Modus zurück, der automatisch durch die verschiedenen Metriken schaltet.

VERFAHREN ZUR VERWENDUNG::**Auto ON/OFF**

Um Strom zu sparen, schaltet sich der Monitor automatisch aus, wenn kein Geschwindigkeitssignal anliegt und wenn nach 4 Minuten keine Taste gedrückt wird. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn das Training beginnt oder wenn ein beliebiger Wahlschalter betätigt wird.

BATTERIEN:

Wenn falsche Werte auf dem Bildschirm angezeigt werden, tauschen Sie bitte die Batterien aus oder laden Sie sie auf. Dieser Monitor benötigt 1 Knopfzellenbatterie.

VERWENDUNG

Die Intensität kann durch Verstellen des Einstellrads und Anheben oder Absenken des Sattels eingestellt werden. In der Sattelstütze befinden sich Löcher, mit denen Sie die Höhe einstellen können. Wenn Sie die Höhe gewählt haben, ziehen Sie den Drehknopf fest. Mit dem Rad können Sie den Widerstand der Pedale verändern. Ein höherer Widerstand macht das Treten schwieriger, ein niedrigerer Widerstand macht es leichter. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie die Intensität während des Radfahrens einstellen.

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 ist werksseitig eingestellt und geschmiert. Es wird nicht empfohlen, dass der Fahrer irgendwelche Arbeiten an den internen Komponenten vornimmt, sondern sich an den Service wendet, um Unterstützung zu erhalten. Von Zeit zu Zeit können die äußeren Oberflächen jedoch verschmutzt erscheinen. Befolgen Sie die angegebenen Anweisungen, um den ursprünglichen Zustand zu erhalten.

- Das Fahrrad kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel, Sprays, Aerosole oder Pumpen, da diese Wachsrückstände auf der Bildschirmoberfläche hinterlassen.
- Von Zeit zu Zeit finden sich auf der Bildschirmoberfläche Fingerabdrücke oder Staub. Die Verwendung von scharfen Chemikalien beschädigt die Schutzschicht und erzeugt statische Energie, die die Komponenten beschädigt. Diese Oberfläche sollte mit speziellen chemischen Präparaten gereinigt werden, die in Computerläden erhältlich sind und speziell für antistatische Oberflächen entwickelt wurden. Wir empfehlen die Verwendung dieser Produkte.
- Die Sicherheit der Geräte bleibt erhalten, wenn ihr Zustand, ihre Beschädigungen und ihr Verschleiß regelmäßig überprüft werden.
- Das Fahrrad muss mit Vorsicht bewegt und gehandhabt werden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Das Bremsenteil ist das Teil, das am leichtesten verschleißt. Prüfen Sie vor der Benutzung des Fahrrads, ob die Bremsanlage in Ordnung ist.
- Schmieren Sie bewegliche Teile regelmäßig mit Leichtöl, um vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden.
- Prüfen Sie, ob die Befestigungselemente fest angezogen sind.
- Untersuchen Sie sorgfältig die Teile, die am meisten dem Verschleiß unterliegen.
- Tauschen Sie defekte Teile sofort aus.
- Halten Sie das Gerät bis zur Instandsetzung außer Betrieb.
- Prüfen Sie, ob alle Sicherheitsschilder in gutem Zustand und lesbar sind. Wenn welche fehlen oder beschädigt sind, wenden Sie sich an Ihren Händler, um neue zu bestellen.

LAGERUNG UND TRANSPORT

TRANSPORTIEREN

Stellen Sie sich vor das Fahrrad und kippen Sie es zu sich hin, um das Gerät durch die Räder an seinem Sockel zu transportieren.

LAGERUNGSWESEN

Lagern Sie das Gerät in einem sauberen und trockenen Innenraum. Lassen Sie das Gerät niemals im Freien stehen und benutzen Sie es nicht.

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 3 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, BESELF BRANDS S.L., Inhaber der Marke FITFIU FITNESS, mit Sitz in Calle Blanquers, (Parzelle 7-8) Industriegebiet Valls 43800 - Valls, Spanien, erklären, dass das BESP-500 Innenfahrrad ab der Seriennummer 2020 den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

- Richtlinie 2014/30/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26. Februar 2014 zur Harmonisierung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die elektromagnetische Verträglichkeit (Neufassung).
- Richtlinie 2004/108/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 15. Dezember 2004 zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die elektromagnetische Verträglichkeit und zur Aufhebung der Richtlinie 89/336/EWG.

Harmonisierte Normen:

EN55014-1-2006+A1:2009+A2:2011

EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

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

Valls, 12. Oktober 2020



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

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	69
PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO	69
DESCRIÇÃO DO PRODUTO	70
CONTEÚDO DA CAIXA	71
MONTAGEM	72
ANTES DE UTILIZAR O PRODUTO	75
UTILIZAÇÃO DO PRODUTO	76
MANUTENÇÃO	78
ARMAZENAMENTO E TRANSPORTE	78
ELIMINAÇÃO / RECICLAGEM	78
GARANTIA	78
DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (CE)	79

INTRODUÇÃO

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

Quer seja um principiante ou um atleta profissional, o FITFIU será o seu aliado para manter a forma ou desenvolver a sua condição física. Praticar exercício oferece vários benefícios, e a possibilidade de o fazer diariamente será mais acessível graças à comodidade de treinar em casa.

Esta bicicleta foi concebida para fazer spinning em casa. O spinning é um excelente exercício físico para aumentar a capacidade cardiovascular e queimar calorias. Tonifica também os músculos dos membros inferiores (glúteos, quadríceps, abdutores e gêmeos) e trabalha também os músculos da parte superior do corpo (abdômen, costas e braços). Esta bicicleta possui transmissão por correia para uma pedalada mais suave, fluida, silenciosa e sem solavancos.

Esperamos que aproveite a sua formação e que este produto FITFIU corresponda totalmente às suas expectativas.

PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

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

- Consulte um médico para verificar o seu estado de saúde, especialmente para pessoas com mais de 35 anos e para aquelas que tiveram problemas de saúde no passado.
- Este aparelho não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por pessoas sem experiência e conhecimento, a menos que tenham sido supervisionadas ou instruídas por uma pessoa responsável pela sua segurança.
- Este aparelho destina-se ao uso doméstico.
- Apenas uma pessoa de cada vez pode utilizar o dispositivo. O peso máximo do utilizador é de 120 kg
- Use roupa e calçado adequados para exercício. Não use roupas largas que possam ficar presas em alguma parte do produto.
- Certifique-se de que faz aquecimento antes da atividade física para evitar lesões musculares e siga uma rotina de relaxamento depois.
- As pessoas com pacemakers, desfibrilhadores ou outros dispositivos eletrônicos implantados são avisadas de que a utilização deste sensor de ritmo cardíaco é por sua conta e risco.
- Não é recomendado que as mulheres grávidas utilizem monitores de ritmo cardíaco.
- Os sistemas de medição da frequência cardíaca nem sempre são precisos nas suas medições. O esforço excessivo pode provocar ferimentos graves ou mesmo fatais. Se sentir tonturas, náuseas, dor no peito ou quaisquer outros sintomas anormais, pare imediatamente de fazer exercício e consulte o seu médico antes de continuar.

- O aparelho deve ser colocado sobre uma superfície estável, plana e horizontal. Não o coloque em locais húmidos ou molhados.
- Não utilize o produto no exterior.
- Mantenha os pés e as mãos afastados das peças móveis.
- Não efetue ajustes ou manutenções não especificados neste manual. Caso tenha algum problema com o dispositivo, contacte o nosso serviço técnico.
- Substitua todas as peças desgastadas ou defeituosas imediatamente.
- Não utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.
- Esta bicicleta não funciona sem pedalar. Pode parar a bicicleta imediatamente levantando ou baixando o travão de segurança no fio de tensão quando estiver a fazer exercício.
- Não ultrapasse a marca MAX ao ajustar o guiador ou o selim.
- Ajuste o guiador e o selim de acordo com as necessidades do utilizador. Certifique-se de que as roscas estão bloqueadas e que o selim e o guiador estão bem ajustados.
- É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do produto são informados sobre as precauções de utilização.



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

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

DESCRIÇÃO DETALHADA DO PRODUTO



1. Quadro principal
2. Estabilizador frontal
3. Estabilizador traseiro
4. Pedal E/D
5. Tubo de suporte do assento

6. Assento
7. Tubo de suporte do guiador
8. Guidão
9. Botão de bloqueio em forma de L
10. Rodas de transporte

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Ciclismo indoor	
Modelo	BESP-500
Disco de inércia	24 Kg
Peso máximo do utilizador	120 Kg
Altura máxima recomendada para o utilizador	1,90m
Funções	Tempo - Velocidade - Distância - Calorias - Odómetro
Ajuste do selim	Vertical e horizontal
Resistência	Por atrito
Sistema de transmissão	Por cinto Silent+
Peso do produto	58 Kg

CONTEÚDO DA CAIXA



- Retire o produto e os acessórios da caixa. Certifique-se de que todos os artigos estão presentes.
- Não elimine o material da embalagem até ter inspecionado cuidadosamente o produto e o ter utilizado satisfatoriamente.

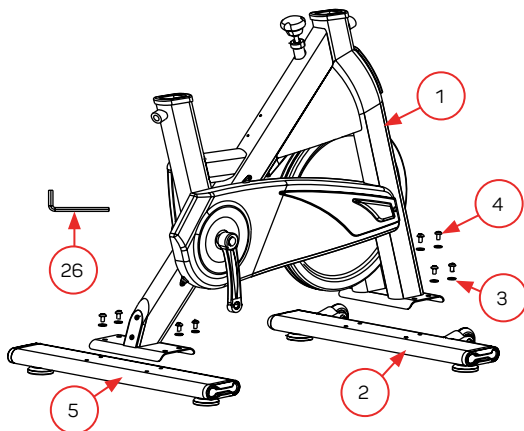


ATENÇÃO: Caso alguma peça esteja em falta ou danificada, contacte o Serviço Técnico Oficial. Não utilize este produto sem substituir a peça. A utilização deste produto com peças danificadas ou em falta pode causar ferimentos graves ao operador.

MONTAGEM

PASSO 1

1. Fixe o estabilizador frontal (2) ao quadro principal (1) com 2 parafusos (4) e 2 anilhas planas (3). Repita o passo anterior para instalar o estabilizador traseiro (5) no quadro principal (1). Pode apertar os parafusos com a chave Allen.

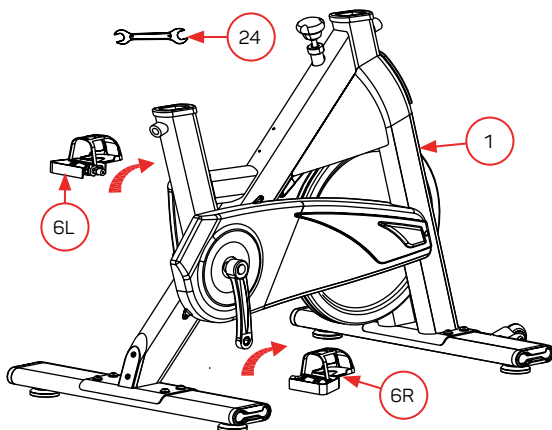


PASSO 2

1. Aparafuse o pedal direito "R" (6R) e o pedal esquerdo "L" (6L) à manivela direita e esquerda respetivamente (21/22). Fixe-os com as duas porcas de fixação (47/48) e aperte-os com uma chave inglesa.

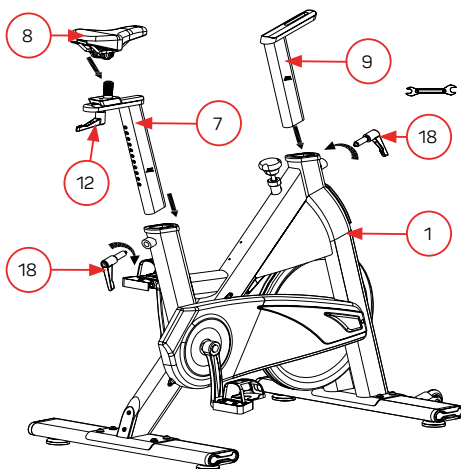


NOTA: O pedal direito deve ser aparafusado no sentido dos ponteiros do relógio e o pedal esquerdo no sentido contrário.



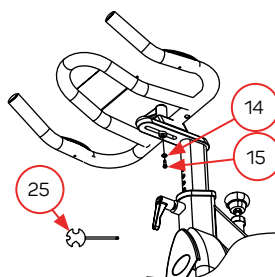
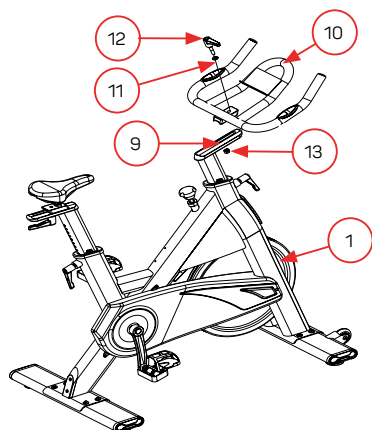
PASSO 3

1. Solte o botão de bloqueio (18) e retire-o do tubo de abertura traseiro. Introduza o tubo de suporte do assento (7) no tubo de abertura traseira e pressione o botão de bloqueio quando o tubo de suporte do assento estiver à altura desejada.
2. Coloque o selim (8) no tubo de suporte do assento (7) do tubo de suporte do assento. Passe a pega pré-bloqueada em forma de L através do tubo de suporte do assento e para o selim. Certifique-se de que o selim está na orientação indicada abaixo.
3. Para fixar o selim, existem duas porcas sextavadas na parte inferior do selim. Basta apertar uma das porcas sextavadas com a chave para bloquear o selim na posição. Se a porca sextavada não estiver suficientemente apertada, o selim girará em diferentes direções e o ângulo mudará quando se sentar nele.
4. Solte o botão de bloqueio (18) e insira o tubo de suporte do guidão (9) no tubo de abertura do quadro principal. Ajuste o tubo à altura desejada e aperte o botão quando o tubo de suporte do guidão estiver na posição desejada.



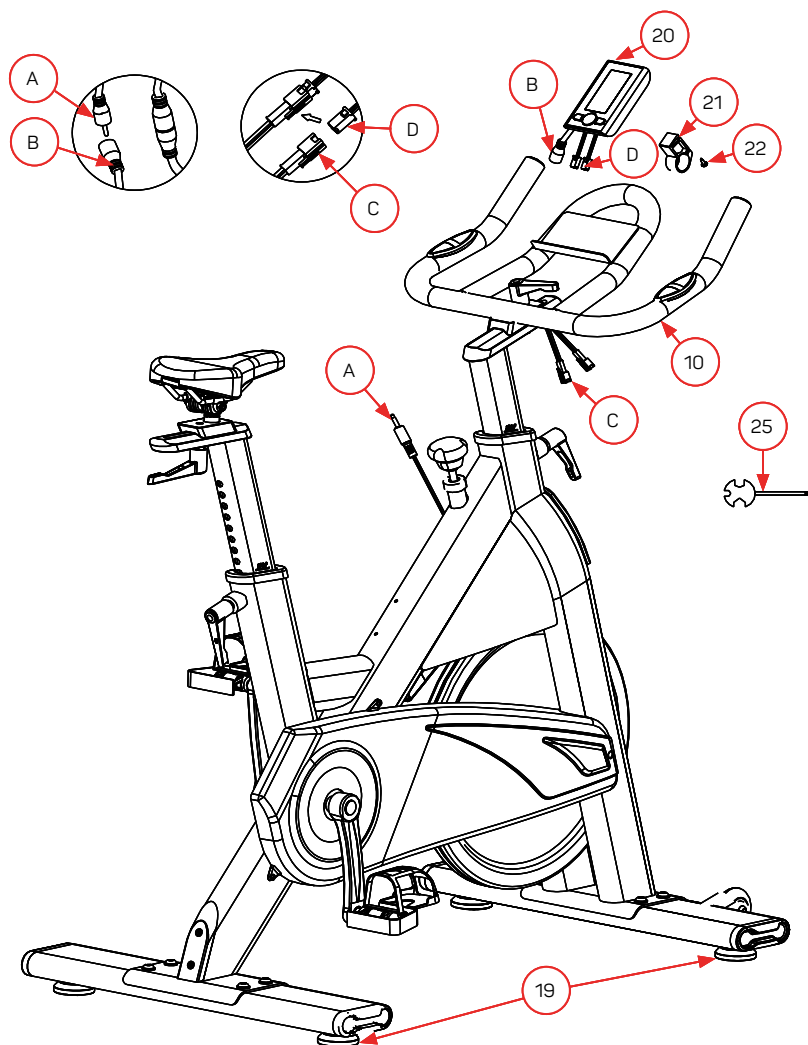
PASSO 4

1. Separe a porca, as anilhas e o parafuso da porca em L (12), coloque o guidão (10) no tubo de suporte do guidão.
2. Insira o botão de bloqueio em forma de L através do guidão e através do tubo de suporte do guidão.
3. Aperte a porca até à extremidade do parafuso. Rode o botão de bloqueio em forma de L no sentido contrário aos ponteiros do relógio para soltar e deslizar o guidão para a frente ou para trás. Rode o botão de bloqueio em forma de L no sentido dos ponteiros do relógio para bloquear o guidão na posição atual e aperte o parafuso com anilha na parte inferior do botão de bloqueio em forma de L (12) com a chave de fendas incluída.



PASSO 5

1. Fixe o suporte do monitor (21) ao guidador, conforme indicado abaixo. Certifique-se de que instala a bateria no monitor antes de o fixar no suporte.
2. O conector do cabo de dados A também deve ser ligado à parte traseira do ecrã do monitor com o cabo B, e ligar o cabo de dados C com o cabo D à parte traseira do ecrã do monitor.



ANTES DE UTILIZAR O PRODUTO

CONFIGURAÇÕES

RESISTÊNCIA E REGULAÇÃO DO SELIM: A resistência à pedalagem é controlada pela tensão dos ajustes. Um ajuste adequado do selim reduzirá o risco de lesões e garantirá uma boa eficiência e conforto durante o exercício. (A melhor posição é quando um pedal está baixado e o outro joelho está ligeiramente dobrado.)

Para ajustar a altura do selim, rode o parafuso de ajuste até encontrar a altura desejada (existem diferentes posições de ajuste).

REGULAÇÃO DO GUIADOR: O guidador pode ser ajustado para diferentes alturas. Ajuste primeiro a altura do selim e depois escolha a altura correta do guidador.

REGULAÇÃO DA CORREIA: A correia da bicicleta já vem ajustada para que não tenha de se preocupar. O uso contínuo da bicicleta pode fazer com que esta estique ou desaperte, exigindo ajustes. Nesse caso, ajuste os parafusos de ambos os lados da roda e rode-os para a frente até que a correia fique esticada.

COMO ELEVAR A BICICLETA: Existem 4 roscas sob os estabilizadores dianteiro e traseiro. Ajuste-os quando o solo não estiver nivelado.

PRÉ-AQUECIMENTO

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



ALONGUE OS SEUS MÚSCULOS INTERNOS

Sente-se e junte as plantas dos pés, apontando os joelhos em direções opostas. Conte até 15.

ALONGAR OS TENDÕES

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



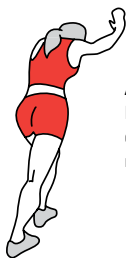
GIRE O SEU PESCOÇO

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

LEVANTA OS OMBROS

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





ALONGUE AS PANTURRILHAS

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

INCLINAR-SE PARA O LADO

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



TOCAR OS DEDOS DOS PÉS

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



UTILIZAÇÃO DO PRODUTO

SISTEMA DE PARAGEM DE EMERGÊNCIA

O produto está equipado com um sistema de paragem de emergência para garantir a integridade física durante a utilização. Este sistema está localizado na roda reguladora de esforço e requer uma forte pressão nesta parte para parar a pedalada da bicicleta.

PAINEL DE CONTROLO E FUNÇÕES

FUNÇÕES:

O visor liga-se automaticamente quando o movimento do pedal é detetado. O ecrã percorrerá diversas métricas na ordem listada abaixo. Se não for detetado qualquer movimento do pedal durante 4 minutos, o dispositivo será desligado automaticamente.

- SCAN: Quando o monitor estiver em funcionamento, esta área do ecrã irá iluminar e percorrer as métricas pela ordem de TEMPO>SPD>DST>CAL>RPM.
- TEMPO: Tempo total acumulado de pedalada.
- SPD: Velocidade atual de pedalada, medida em milhas/hora.
- DIST: Distância percorrida na sessão atual em milhas.
- CAL: Estimativa das calorias queimadas na sessão atual.
- RPM: Acumula o número médio de rotações por minuto da roda para medir a velocidade do pedal.



Se pretender que o ecrã permaneça bloqueado numa determinada métrica, será necessário premir o botão ENTER. Premir novamente o botão ENTER irá libertar o bloqueio e regressar ao modo SCAN, que alternará automaticamente entre as diferentes métricas.

PROCEDIMENTO DE UTILIZAÇÃO:

Auto ON/OFF

Para poupar energia, o monitor desligar-se-á automaticamente se não houver sinal de velocidade e não for premido nenhum botão no espaço de 4 minutos. O monitor ligará automaticamente quando começar a fazer exercício ou quando premir qualquer botão.

BATERIAS:

Se forem apresentados valores incorretos no ecrã, substitua as pilhas ou reinstale-as. Este monitor requer 1 pilha tipo botão.

USAR

A intensidade pode ser regulada ajustando a roda e levantando ou baixando o selim. Existem orifícios no suporte do selim que permitem ajustar a altura. Depois de escolher a altura, aperte bem a roda. A roda permite modificar a resistência dos pedais. A alta resistência torna a pedalada mais difícil, a baixa resistência torna a pedalada mais fácil. Para melhores resultados, regule a intensidade ao pedalar.

TREINAMENTO

Os utilizadores inexperientes devem iniciar o treino com baixa resistência, sem forçar e fazendo pausas quando necessário. Aumente gradualmente a frequência e a duração das suas sessões. Ventile bem o ambiente em que se encontra.

MANUTENÇÃO E AQUECIMENTO: ESFORÇO LIGEIRO DURANTE PELO MENOS 10 MINUTOS

Para manutenção ou reciclagem, treine pelo menos 10 minutos todos os dias. Este tipo de exercício permite trabalhar suavemente os músculos e as articulações e pode ser utilizado como aquecimento antes de praticar atividades físicas mais intensas. Para aumentar o tônus das pernas, escolha uma inclinação mais acentuada e aumente o tempo do exercício.

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

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

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

Este tipo de treino ajuda a fortalecer o músculo cardíaco e a melhorar a respiração. Exercite-se pelo menos 3 vezes por semana a um ritmo sustentado (respiração rápida). À medida que treina, o esforço intenso pode ser sustentado durante mais tempo e a um ritmo mais rápido. O treino a um ritmo mais intenso (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas porque exige uma preparação específica.

RETORNE À CALMA

Após cada treino, caminhe durante alguns minutos a um ritmo lento para que o seu corpo regresse gradualmente ao estado de repouso. Esta fase de relaxamento garante o retorno ao normal dos sistemas cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos. Este ajuda a eliminar efeitos negativos, como o ácido láctico, cuja acumulação é uma das principais causas de dores musculares (cãibras e dores musculares).

ALONGAMENTO

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

MANUTENÇÃO

A bicicleta vem ajustada e lubrificada de fábrica. Não é recomendado que o utilizador tente realizar qualquer operação nos componentes internos; No entanto, de vez em quando as superfícies exteriores podem parecer sujas, por isso siga as instruções abaixo para preservar as suas condições originais.

- A bicicleta pode ser limpa com um pano húmido e um detergente suave e não abrasivo. Não utilize solventes, sprays, aerossóis ou bombas, pois deixarão resíduos de cera na superfície da tela.
- Ocasionalmente, a superfície do ecrã terá impressões digitais ou pó. A utilização de produtos químicos agressivos danificará o revestimento protetor e criará eletricidade estática que danificará os componentes. Esta superfície deve ser limpa com preparações químicas especiais vendidas em lojas de informática, concebidas especificamente para superfícies antiestáticas. Recomendamos a utilização destes produtos.
- A segurança do equipamento é mantida através da verificação regular das suas condições, danos e desgaste.
- A bicicleta deve ser movimentada e transportada com cuidado para evitar ferimentos.
- A peça do travão é a que se desgasta mais facilmente. Antes de utilizar a bicicleta, verifique se o sistema de travagem está a funcionar corretamente.
- Lubrifique as peças móveis com óleo leve periodicamente para evitar o desgaste prematuro.
- Verifique se os elementos de fixação estão firmes.
- Inspeccione cuidadosamente as peças mais suscetíveis de desgaste.
- Substitua as peças defeituosas imediatamente.
- Mantenha o aparelho fora de serviço até que seja reparado.
- Verifique se todas as etiquetas de segurança estão em bom estado e são legíveis. Se algum estiver em falta ou danificado, contacte o seu revendedor para solicitar novos.

ARMAZENAMENTO E TRANSPORTE

TRANSPORTE

Coloque-se em frente à bicicleta e incline-a na sua direção para transportar o equipamento utilizando as rodas na sua base.

ARMAZENAR

Armazene o equipamento num local interior limpo e seco. Nunca deixe ou utilize a unidade no exterior.

ELIMINAÇÃO / RECICLAGEM

Ao eliminar a máquina, certifique-se de que segue as normas locais.

Proteja o ambiente. Elimine o dispositivo de forma ecologicamente correta. Não deite fora juntamente com o lixo doméstico. Os seus componentes plásticos e metálicos podem ser separados e reciclados.

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

GARANTIA

Este produto tem uma garantia de 3 anos a partir da data de compra. A garantia cobre avarias e mau funcionamento do dispositivo, desde que este seja utilizado de acordo com as finalidades previstas e as instruções do manual.

Para reclamar a garantia é necessário um comprovativo de compra (recibo ou fatura), sendo que o produto deve estar completo e incluir todos os acessórios.

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

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

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (CE)

Nós, BESELF BRANDS S.L., proprietária da marca FITFIU FITNESS, com sede na Calle Blanquers, (lote 7-8) Polígono Industrial de Valls 43800 - Valls, ESPANHA, declaramos que a bicicleta indoor BESP-500, a partir do número de série do ano 2020, está em conformidade com os requisitos das Diretivas aplicáveis do Parlamento Europeu e do Conselho:

- Directiva 2014/30/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 26 de fevereiro de 2014, relativa à harmonização das legislações dos Estados-Membros respeitantes à compatibilidade eletromagnética (reformulação).
- Directiva 2004/108/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 15 de Dezembro de 2004, relativa à aproximação das legislações dos Estados-Membros respeitantes à compatibilidade electromagnética e que revoga a Directiva 89/336/CEE.

Normas harmonizadas:

EN55014-1-2006+A1:2009+A2:2011

EN55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

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

Valls, 12 de outubro de 2020

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



Manual revisado en marzo de 2025
www.fitfiu-fitness.com

