

**FITFIU**  
FITNESS



**BEST-100**

**Manual usuario** **ES**

**Manuel d'instructions** **FR**

**Manuale dell'utente** **IT**

**Instruction manual** **EN**

**Betriebsanleitung** **DE**

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>2</b>
<b>PRECAUCIONES DE USO</b>	<b>2</b>
<b>DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO</b>	<b>3</b>
<b>MONTAJE</b>	<b>6</b>
<b>ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO</b>	<b>8</b>
<b>UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO</b>	<b>10</b>
<b>MANTENIMIENTO</b>	<b>11</b>
<b>IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS</b>	<b>12</b>
<b>ELIMINACIÓN / RECICLAJE</b>	<b>12</b>
<b>GARANTÍA</b>	<b>12</b>
<b>DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)</b>	<b>13</b>

## INTRODUCCIÓN

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

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

Este producto es un aparato de entrenamiento de nueva generación. Gracias a su diseño ergonómico, esta bicicleta asegura una correcta posición durante el pedaleo. Este producto cuenta con una resistencia magnética que proporciona un pedaleo cómodo, suave y silencioso.

Las bicicleta estática es una excelente manera de realizar una actividad cardiovascular completa, donde podrá regular la intensidad del ejercicio de manera fácil, y que a la vez minimiza el impacto o sobrecarga sobre sus tobillos y rodillas. De esta manera, permite la mejora de la condición física, el rendimiento y la quema de calorías (indispensable para perder peso en asociación con un régimen) sin riesgo de lesiones. Además, nos permite tonificar las piernas, los glúteos y la parte baja de las abdominales. 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 100Kg.
- Utilice prendas y calzado apropiado para realizar ejercicio. No utilice ropa holgada que pueda engancharse con alguna parte del producto.
- Asegúrese de realizar ejercicios de precalentamiento antes de la actividad física para evitar lesiones musculares y de llevar a cabo una rutina de relajación tras el ejercicio.
- Se advierte a las personas que tengan implantado un marcapasos, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico que el uso de este sensor de pulsaciones corre por su cuenta y riesgo.
- No se recomienda a las embarazadas utilizar sensores de pulsaciones.
- ¡ATENCIÓN! Los sistemas que calculan la frecuencia cardíaca no siempre son exactos en sus mediciones. Un esfuerzo excesivo puede provocar heridas graves, incluso mortales. Si siente vértigo, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro sintoma anómalo, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de proseguir con el entrenamiento.

- El aparato debe colocarse en una superficie estable, plana y horizontal. No lo coloque en lugares húmedos o mojados.
- No utilice el producto al aire libre.
- Mantenga los pies y las manos alejados de las piezas en movimiento.
- No realice ningún ajuste o mantenimiento que no estén especificados en este manual. Si tiene alguna incidencia con el aparato, contacte con nuestro servicio técnico.
- Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
- No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Esta bicicleta no funciona sin pedalear. Puede parar la bicicleta inmediatamente levantando o bajando el freno de seguridad en la rosca de tensión cuando esté haciendo ejercicio.
- No pase de la marca MAX cuando ajuste el manillar o el sillín.
- Ajuste el manillar y el sillín según las necesidades del usuario. Por favor, asegúrese de que las roscas estén bloqueadas y que el sillín y el manillar 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



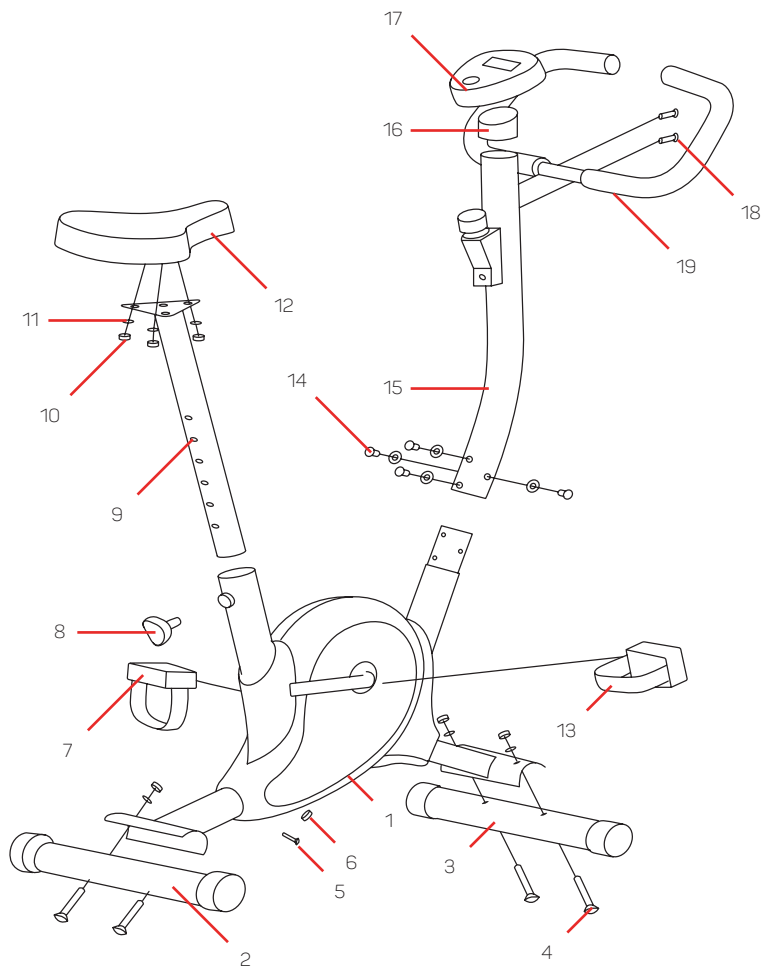


- |                             |                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1. Sillín                   | 4. Manillar                       |
| 2. Pomo nivel altura sillín | 5. Panel de control (display LCD) |
| 3. Pedal                    | 6. Regulador de esfuerzo          |

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Bicicleta Estática	
Modelo	BEST-100
Disco inercia	5 Kg
Peso máximo de usuario	100 Kg
Altura máxima del usuario	1,65 m
Peso del producto	9 Kg
Funciones	Tiempo - Velocidad - Distancia - Calorías
Ajuste altura del sillín	5 posiciones

## DESPIECE



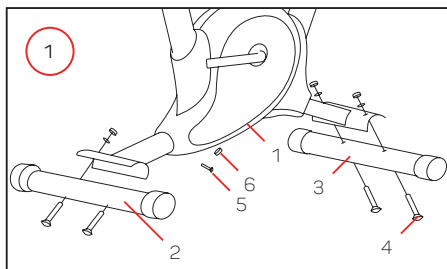
**NOTA:** La bicicleta BEST-100 viene parcialmente montada. Incluye las piezas que se indican. Antes de montarla, asegúrese de que contiene todas las piezas.

Número	Descripción	Cantidad
1	Estructura principal	1
2	Estabilizador trasero	1
3	Estabilizador delantero	1
4	M8 tirafondo	4
5	M8 arandela curvada	8
6	M8 tuerca de sombrerete	4
7	Pedal izquierdo	1
8	Tornillo de fijación del sillín (M12)	1
9	Tubo de soporte del sillín	1
10	M8 tuerca de bloqueo	3
11	M8 arandela plana grande	3
12	Sillín	1
13	Pedal derecho	1
14	M8 tornillo allen	4
15	Tubo de soporte del manillar	1
16	Tapa del panel de control	1
17	Panel de control	1
18	M8 tornillo allen	2
19	Manillar	1
20	M8 arandela elástica	2
21	M8 arandela plana pequeña	2
22	Herramientas	1

## MONTAJE

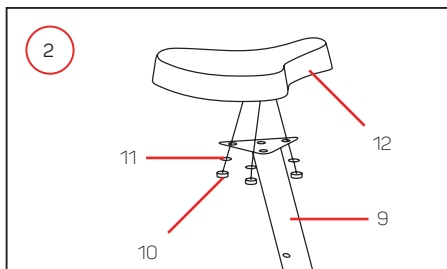
1. Saque todas las piezas del embalaje y colóquelas en una superficie estable y plana. Quite todos los materiales del paquete.
2. Encaje el estabilizador delantero (3) y el trasero (2) en la estructura (1) usando los tirafondos (4), las arandelas curvadas (5) y las tuercas de sombrerete (6). Los agujeros cuadrados de los estabilizadores deben estar en la cara que toca al suelo. Fije las arandelas siguiendo la forma del tubo una vez que éste está instalado. Ajuste (girando hacia la derecha) las tuercas usando la llave proporcionada. *(Imagen 1)*

3. Retire las tuercas y las arandelas (10 y 11) de debajo del sillín (12). Sitúe el sillín en lo más alto de su soporte (9) y fíjelo con las tuercas y arandelas (10 y 11). Ajuste (girando a la derecha) las tuercas con la llave proporcionada. **(Imagen 2)**



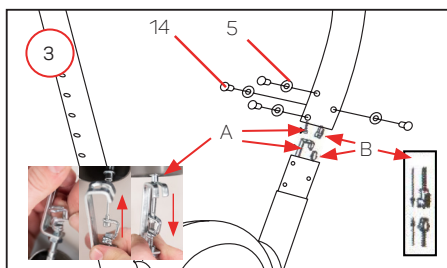
4. Inserte el tubo de soporte del sillín (9) en la estructura (1) con los agujeros hacia atrás. Ajústelo a la altura deseada con el tornillo de fijación del sillín (8)- el fijador del final del tornillo tiene que encajar en el agujero del soporte para fijarlo correctamente. Ajuste fuertemente (girando hacia la derecha) el tornillo con la mano.

5. Coloque el tubo de soporte del manillar (15) cerca de su posición en la estructura de la bicicleta (1). Conecte el cable de tensión del soporte del manillar al extremo del cable de tensión de la estructura (A). Recuerde que tendrá que aflojar el cable girando la ruleta de resistencia hacia la izquierda. Después, conecte el cableado del soporte del manillar al cableado de la estructura (B). **(Imagen 3)**

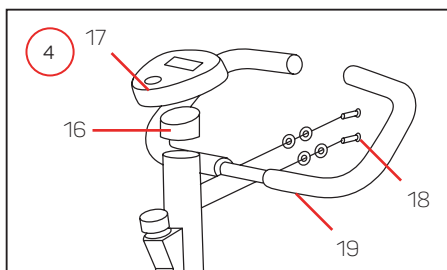


6. Inserte el soporte del manillar en la estructura, empiece con cuidado para no estropear los cables eléctricos. Fije el soporte del manillar con 4 tornillos Allen (14) y arandelas curvadas (5). Ajuste las arandelas siguiendo la forma del tubo una vez instalado. Apriete (girando a la derecha) los tornillos con la llave Allen proporcionada.

7. Conecte el cable eléctrico de la consola (17) con el cable eléctrico del soporte del manillar. Si no ve el cable del soporte del manillar, retire la tapa de la consola (16) y saque el cable de dentro con cuidado. Asegúrese de que el cable pasa a través del agujero de la parte de arriba y ponga la tapa en la parte de arriba del soporte. El cable sobrante puede dejarse en el soporte del manillar. Deslice la tapa hacia arriba. Instale las pilas proporcionadas. **(Imagen 4)**



8. Fije el manillar (19) en la parte superior del soporte con 2 tornillos (18), arandelas elásticas (20) y arandelas planas (21). Apriete (girando a la derecha) los tornillos con la llave Allen proporcionada. Apriete poco a poco los dos tornillos hasta asegurarse de que los cuernos del manillar estén paralelos.



**ATENCIÓN:** Si no sigue correctamente el paso indicado a continuación perderá la garantía. El pedal izquierdo, marcado con "L" al final del perno, tiene que fijarse en la biela izquierda y girarse hacia la izquierda (sentido antihorario) para instalarlo. El pedal derecho, marcado con "R" al final del perno, tiene que fijarse en la biela derecha y girarse hacia la derecha (en sentido horario) para instalarlo.

9. Fije el pedal izquierdo (7) y el derecho (13) en sus respectivas bielas. Ajuste los pernos del pedal con la llave suministrada. Una vez que está montada, la máquina está lista para ser usada.

## 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 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.

### PRECALENTAMIENTO

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

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



#### ESTIRE LOS MÚSULOS INTERNOS

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

#### ESTIRE LOS TENDONES

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



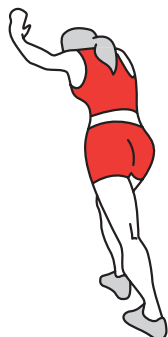
#### ROTE SU CUELLO

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



**ELEVE SUS HOMBROS**

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

**ESTIRE LAS PANTORRILLAS**

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

**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.

**INCLINESE A UN LADO**

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



## UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

### PANEL DE CONTROL

#### ESPECIFICACIONES:

- Distance (Distancia): 0-99.99 Km
- Calories (Calorías): 0-999.9 Kcal
- Speed (Velocidad): 0.0-99.9 Km/h
- Time (Tiempo): 00:00-99:59 Min:Sec

**MODE:** la tecla le permite seleccionar una determinada función cuando lo desee. Si usted selecciona "Scan" la pantalla cambiará cada 5 segundos para mostrar las diferentes funciones (Distance, Calories, Speed y Time).

**AUTO ON/OFF:** Para ahorrar energía, el monitor se apagará automáticamente si no hay señal de velocidad y si no se pulsa el botón pasados 4 minutos. El monitor se encenderá automáticamente cuando comience el ejercicio o cuando se presione el botón.

**DISTANCE:** seleccione esta función pulsando repetidamente el botón hasta que en la pantalla se muestre DIS. La pantalla mostrará la distancia recorrida hasta ese momento.

**CALORIES:** seleccione esta función pulsando repetidamente el botón hasta que en la pantalla se muestre CAL. La pantalla mostrará las calorías quemadas desde el comienzo del ejercicio.

**SPEED:** seleccione esta función pulsando repetidamente el botón hasta que en la pantalla se muestre SPD. La pantalla mostrará la velocidad.

**TIME:** seleccione esta función pulsando repetidamente el botón hasta que en la pantalla se muestre TMR. La pantalla mostrará el tiempo total de ejercicio.

**RESET:** el equipo puede ser reseteado (valores a 0) presionando la tecla MODE durante 3 segundos o cambiando las pilas.



### AJUSTE DE LA RESISTENCIA

La bicicleta de ejercicios le permite ajustar el esfuerzo requerido para girar la rueda "frenándola". Cuanto más esfuerzo se realice, más energía (calorías) se necesitarán. Para ajustar la resistencia, gire la ruleta del tubo principal para incrementar (giro a la dcha.) o disminuir (giro a la izq.) la resistencia.



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

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

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

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

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

---

## VUELTA A LA CALMA

---

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

---

## ESTIRAMIENTOS

---

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

## MANTENIMIENTO

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

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

## IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causa	Solución
Dificultad para pedalear.	La ruleta de resistencia está demasiado ajustada.	Reduzca la resistencia- girando la ruleta hacia la izquierda.
La pantalla no funciona.	No está encendida.	Compruebe que las pilas estén bien colocadas y que los cables estén bien conectados y en buenas condiciones.



**NOTA:** La bicicleta está diseñada de manera que la seguridad es una prioridad. Si después de haber comprobado los ajustes y el aparato, no puede usarlo, llame al servicio técnico.

## ELIMINACIÓN / RECICLAJE

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

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

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

## GARANTÍA

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 estática BEST-100, a partir del número de serie del año 2017 en adelante, son conformes con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

- Directiva 2004/108/CE 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.

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

Valls, 15 de mayo del 2017,



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

**FITFIU**<sup>®</sup>  
FITNESS

 Beself  
Brands

ES

## INDEX

<b>INTRODUCTION</b>	<b>14</b>
<b>LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE</b>	<b>14</b>
<b>DESCRIPTION DU PRODUIT</b>	<b>15</b>
<b>ASSEMBLAGE</b>	<b>18</b>
<b>AVANT D'UTILISER CE PRODUIT</b>	<b>20</b>
<b>UTILISATION DU PRODUIT</b>	<b>22</b>
<b>ENTRETIEN</b>	<b>24</b>
<b>IDENTIFICATION ET RÉOLUTION DE PROBLÈMES</b>	<b>24</b>
<b>ÉLIMINATION / RECYCLAGE</b>	<b>25</b>
<b>GARANTIE</b>	<b>25</b>
<b>DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)</b>	<b>26</b>

## INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir choisi ce produit FITFIU.

Que vous soyez un débutant ou un athlète amateur, FITFIU sera votre allié pour garder la forme ou 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 à la maison.

Ce produit est un dispositif d'entraînement nouvelle génération. Grâce à son design ergonomique, ce vélo assure une position correcte tout en pédalant. Ce produit a une résistance magnétique qui vous offre un pédalage confortable, fluide et silencieux. Le vélo stationnaire est un excellent moyen pour faire une activité cardiovasculaire complète, qui vous permettra de réguler l'intensité d'exercice facilement, et qui au même temps minimise l'impact ou pression sur vos chevilles et vos genoux. Permettant ainsi une amélioration de votre condition physique, une bonne performance et brûler des calories (indispensable pour la perte de poids en combinaison d'un régime) sans risque de blessure. D'autre part il nous permet de tonifier les jambes, fesses et les parties basses des abdominaux.

Nous souhaitons que vous aimez l'entraînement et que ce produit FITFIU vous satisfaites pleinement vôtres attentes.

## LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

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

- Consulter un médecin pour vous assurer de votre bonne santé, en particulier dans le cas de personnes de plus de 35 ans et celles qui ont eu de problèmes de santé avant.
- Cette machine ne doit pas être employée par les personnes (les enfants inclus) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou qui n'aient pas l'expérience suffisante ou des connaissances pour l'utiliser, au moins qu'elles soient surveillées par une personne responsable de leur sécurité et qui les apprenne à employer l'appareil.
- Ce produit est conçu exclusivement pour une utilisation privé.
- Il ne peut être employé que par une personne à la fois. Poids maximal permis 100kg.
- 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 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.
- ATTENTION! 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 fabriquant.
- Cette bicyclette ne marche pas sans pédaler. Vous pouvez arrêter la bicyclette immédiatement en lèvent ou descendent le frein de sécurité dans le fil de tension quand vous êtes en plein exercice.
- Ne dépasser de la marque MAX quand vous ajustez le guidon ou la selle. Ajustez le guidon et la selle selon les nécessités de l'utilisateur. S'il-vous-plaît, assurez-vous que les filetages soient bien bloqués et la selle et le guidon bien ajustez de manière sûre.
- Le propriétaire est le responsable d'assurer que les utilisateurs soient suffisamment informés pour employer le produit en toute sécurité.



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

## DESCRIPTION DU PRODUIT

### DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT





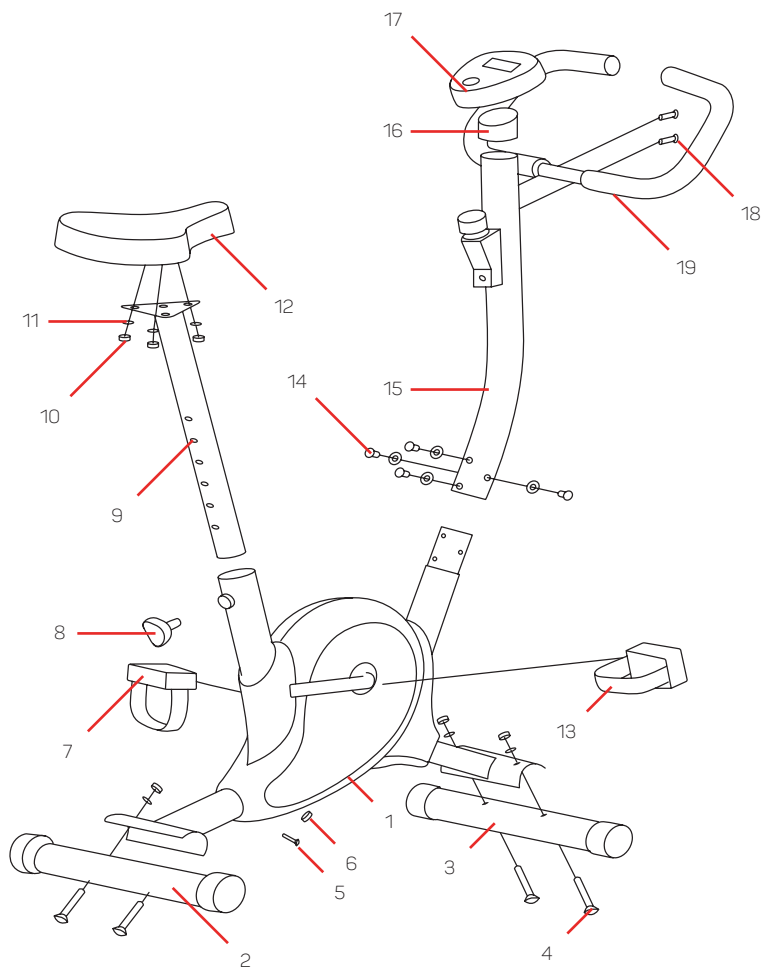
- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Selle                              | 4. Guidon                           |
| 2. Poignée niveau hauteur de la selle | 5. Panneau de control (display LCD) |
| 3. Pédale                             | 6. Régulateur d'effort              |

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Vélo d'Appartement	
Modèle	BEST-100
Disque inertie	5 Kg
Poids maximum de l'utilisateur	100 Kg
Hauteur maximale de l'utilisateur	1,65 m
Poids du produit	9 Kg
Fonctions	Tiempo - Velocidad - Distancia - Calorías
Réglage de la hauteur de la selle	5 posiciones



## DÉMONTAGE



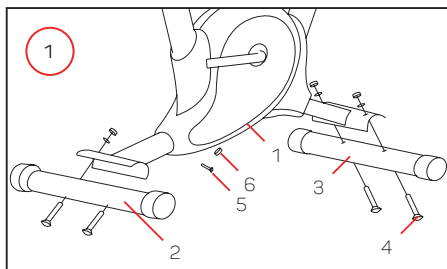
**NOTE:** Le vélo BEST-80001 est assemblé partiellement. Il inclut les pièces indiquées. Avant de l'assembler, assurez-vous qu'il contient toutes les pièces.

Numéro	Description	Quantité
1	Estructura principal	1
2	Estabilizador trasero	1
3	Estabilizador delantero	1
4	M8 tirafondo	4
5	M8 arandela curvada	8
6	M8 tuerca de sombrerete	4
7	Pedal izquierdo	1
8	Tornillo de fijación del sillín (M12)	1
9	Tubo de soporte del sillín	1
10	M8 tuerca de bloqueo	3
11	M8 arandela plana grande	3
12	Sillín	1
13	Pedal derecho	1
14	M8 tornillo allen	4
15	Tubo de soporte del manillar	1
16	Tapa del panel de control	1
17	Panel de control	1
18	M8 tornillo allen	2
19	Manillar	1
20	M8 arandela elástica	2
21	M8 arandela plana pequeña	2
22	Herramientas	1

## ASSEMBLAGE

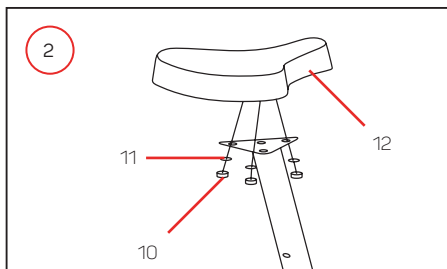
- Sortez toutes les pièces de l'emballage et placez-les dans une surface stable et plate. Enlevez tous les matériaux du colis.
- Ajustez les stabilisateurs avant (3) et arrière (2) dans la structure (1) à l'aide des tire-fonds (4), des rondelles incurvées (5) et des écrous borgne (6). Les trous carrés des stabilisateurs doivent rester face au sol. Ajustez les rondelles en suivant la forme du tuyau une fois que ceci est assemblé. Ajustez (en tournant vers la droite) les rondelles avec la clé fournie. *(Image 1)*

3. Enlevez les écrous et les rondelles (10 et 11) en bas de la selle (12). Mettez la selle au plus haut de son tube de support (9) et fixez-la avec les écrous et les rondelles (10 et 11). Ajustez (en tournant vers la droite) les écrous avec la clé fournie. **(Image 2)**

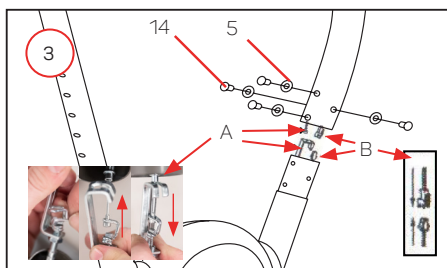


4. Insérez le tube support de la selle (9) dans la structure (1) avec les trous vers la partie arrière. Ajustez-le à la hauteur désirée avec la vis de fixation de la selle (8) - le fixateur de la fin de la vis doit s'insérer dans le trou du tube de support afin de le fixer correctement. Ajustez fortement (en tournant vers la droite) la vis avec la main.

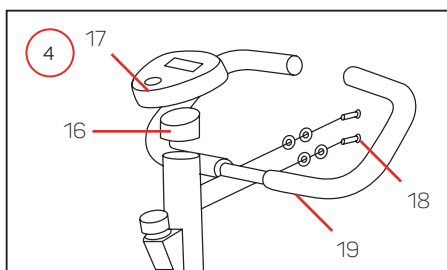
5. Placez le tube de support du guidon (15) à proximité de sa position dans la structure du vélo (1). Branchez le câble de tension du tube de support du guidon à l'extrémité du câble de tension de la structure (A). Rappelez-vous que vous devrez desserrer le câble en tournant le bouton de résistance vers la gauche. Après, connectez les câbles du tube de support du guidon aux câbles de la structure (B). **(Image 3)**



6. Assemblez le tube de support du guidon à la structure, commencez doucement pour ne pas endommager les câbles électriques. Fixez le support du guidon avec 4 vis à six pans creux (14) et des rondelles incurvées (5). Ajustez les rondelles en suivant la forme du tuyau, une fois que ceci a été assemblé. Ajustez (en tournant vers la droite) les vis à six pans creux avec la clé Allen fournie.



7. Connectez le câble électrique de la console (17) au câble électrique du support du guidon. Si vous ne voyez pas le câble du support du guidon, enlevez le couvercle de la console (16) et enlevez-en le câble doucement. Assurez-vous que le câble passe à travers le trou dans la partie supérieure et placez le couvercle dans la partie supérieure du support. Vous pouvez laisser le câble qui reste dans le support du guidon. Glissez le couvercle vers le haut. Installez les piles fournies. **(Image 4)**



8. Fixez le guidon (19) dans la partie supérieure du support avec 2 vis (18), des rondelles élastiques (20) et des rondelles plates (21). Ajustez (en tournant vers la droite) les vis avec la clé Allen fournie. Ajustez doucement les deux vis jusqu'à être sûr que les deux côtés du guidon sont parallèles.



**ATTENTION:** Si vous ne suivez pas correctement ce qui s'explique à continuation, la garantie ne sera plus valable. La pédale gauche, marquée avec « L » à la fin du boulon, doit être fixée dans la bielle gauche et vous devez la girer vers la gauche (sens antihoraire) pour l'assembler. La pédale droite, marquée avec « R » à la fin du boulon, doit être fixée dans la bielle droite et vous devez la girer vers la droite (sens horaire) pour l'assembler.

9. Fixez la pédale gauche (7) et celle droite (13) dans ses bielles. Ajustez les boulons des pédales avec la clé fournie. Une fois que la machine est assemblée, elle est prête à l'emploi.

## 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.

#### 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.

### 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.

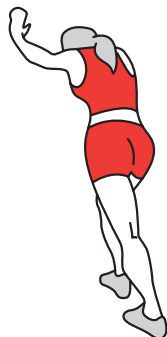


#### TOURNEZ VOTRE COU

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. Répétez cette action quelques minutes.



### 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.



### 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.



### 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.

## UTILISATION DU PRODUIT

### PANNEAU DE CONTROL

#### SPÉCIFICATIONS

- Distance (Distance): 0-99.99 Km
- Calories (Calories): 0-999.9 Kcal
- Speed (Vitesse): 0.0-999.9 Km/h
- Time (Temps): 00:00-99:59 Min:Sec

**MODE:** Le bouton vous permet de sélectionner une fonction particulière quand vous voulez. Si vous sélectionnez SCAN l'affichage sur l'écran changera chaque quelques secondes pour vous montrer les différentes fonctions. (Distance, Calories, Speed, Time).

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

**DISTANCE:** sélectionnez cette fonction en appuyant répétitivement sur le bouton jusqu'à ce que l'affichage à l'écran vous indique DIS. L'écran montrera la distance parcourue jusqu'au moment.

**CALORIES:** sélectionnez cette fonction en appuyant répétitivement sur le bouton jusqu'à ce que l'affichage à l'écran vous indique CAL. L'écran montrera les calories brûlées depuis le début de la séance.

**SPEED:** sélectionnez cette fonction en appuyant répétitivement sur le bouton jusqu'à ce que l'affichage à l'écran vous indique SPD. L'écran montrera la vitesse.

**TIME:** sélectionnez cette fonction en appuyant répétitivement sur le bouton jusqu'à ce que l'affichage à l'écran vous indique TMR. L'écran montrera le temps total d'exercice.

**RESET:** l'équipement peut être réinitialisé (valeurs à 0) en appuyant le bouton MODE pendant 3 secondes ou en changeant les piles.



### RÉGULATEUR D'EFFORT

Le vélo d'appartement comporte un écran qui vous montrera des informations telles que : la duration, la vitesse, la distance parcourue, etc. À chaque fois que la console s'active commence une nouvelle « séance » avec toutes les valeurs à « zéro ». Si le vélo n'est pas employé et que vous ne touchez pas la console (appuyer sur la touche), elle s'éteindra automatiquement au bout de 4 minutes environ. Pour l'activer, appuyez sur la touche de fonction ou commencez à pédaler.



### ENTRAÎNEMENT

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

**ENTRETIEN / ECHAUFFEMENT : EFFORT FAIBLE PENDANT 10 MIN MINIMUM**

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

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

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

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

Ce type d'entraînement permet de renforcer le muscle cardiaque et d'améliorer le travail respiratoire. Exercez-vous au moins 3 fois par semaine à un rythme soutenu (respiration rapide). Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps et sur un meilleur rythme. L'entraînement sur un rythme plus rapide (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.

---

**RETOUR AU CALME**

---

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

---

**ÉTIREMENTS**

---

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

## ENTRETIEN

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

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

## IDENTIFICATION ET RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Problème	Cause	Solution
Difficulté pour pédaler.	Le bouton de résistance est trop ajusté.	Réduisez la résistance en tournant le bouton vers la gauche.
L'écran ne marche pas.	Il n'est pas allumé.	Vérifiez que les piles soient correctement installées et que les câbles soient correctement connectés et en bon état.



**NOTE:** Le vélo est conçu en manière que la sécurité est une priorité. Si après d'avoir vérifié les ajustements et l'appareil, vous ne pouvez pas l'utiliser, contactez le service technique.



## ÉLIMINATION / RECYCLAGE

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

Éliminer l'appareil de manière écologique. Ne pas jeter avec les ordures ménagères. Les composants en plastique et de métal peuvent être séparés et recyclés. Prenez cet appareil à un centre de recyclage homologué (point vert).

Les matériaux utilisés pour l'emballage sont recyclables: s'il vous plaît, jetez-les dans le conteneur approprié.

## 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 d'appartement BEST-100, à partir du numéro de série de l'année 2017, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil:

- 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..

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

Valls, 15 mai 2017,



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

## INDICE

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>27</b>
<b>PRECAUZIONI D'UTILIZZO</b>	<b>27</b>
<b>DESCRIZIONE DEL PRODOTTO</b>	<b>28</b>
<b>MONTAGGIO</b>	<b>31</b>
<b>PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO</b>	<b>33</b>
<b>UTILIZZO DEL PRODOTTO</b>	<b>35</b>
<b>MANUTENZIONE</b>	<b>37</b>
<b>INDIVIDUAZIONE SOLUZIONE DEI PROBLEMI</b>	<b>37</b>
<b>SMALTIMENTO / RICICLAGGIO</b>	<b>38</b>
<b>GARANZIA</b>	<b>38</b>
<b>DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)</b>	<b>39</b>

## INTRODUZIONE

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

Tanto se è un principiante o uno sportivo professionista, FITFIU sarà il suo alleato per mantenersi in forma o per sviluppare la sua condizione fisica. Realizzare esercizio offre molteplici benefici e la possibilità di farlo quotidianamente sarà maggiormente accessibile grazie alla comodità che le offre il prodotto di allenamento a casa.

Questo prodotto è un apparato di allenamento di nuova generazione. Grazie al suo disegno ergonomico, questa bicicletta assicura una corretta posizione durante la pedalata. Questo prodotto dispone di una resistenza magnetica che offre una pedalata comoda, fluida e silenziosa.

Usare la bicicletta statica è eccellente per realizzare un'attività cardiovascolare completa, potendo regolare l'intensità dell'esercizio in modo facile, e che allo stesso tempo riduce l'impatto o sovraccarico sulla caviglia e sul ginocchio. In questo modo, permette il miglioramento della condizione fisica, l'efficienza e bruciare calorie (indispensabile per perdere peso associato con una dieta) senza pericolo di lesioni. Inoltre, ci permette di tonificare le gambe, i glutei e la parte bassa degli addominali.

Speriamo che tragga beneficio con l'allenamento e che questo prodotto FITFIU soddisfi pienamente 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 nè conoscenze, salvo vengano sorvegliate o precedentemente istruite da parte di una persona responsabile per la loro sicurezza.
- Questo apparato è destinato all'uso domestico.
- Può utilizzare l'apparato solo una persona alla volta. Il peso massimo dell'utente è di 100 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 riscaldamento prima dell'attività fisica per evitare lesioni muscolari e di effettuare un lavoro di rilassamento dopo l'esercizio.
- Si avvertono le persone che abbiano impiantato un pacemaker, un defibrillatore o qualsiasi altro dispositivo elettronico, che l'utilizzo di questo sensore di pulsazioni è a suo rischio e pericolo.
- Non si raccomanda alle donne in cinta utilizzare sensori di pulsazioni.
- **ATTENZIONE!** I sistemi che calcolano la frequenza cardiaca non sempre sono esatti nelle misurazioni. Uno sforzo eccessivo può causare ferite gravi, incluso mortali. Se sente vertigini, nausea, dolore nel petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, interrompa immediatamente l'esercizio e consulti il suo medico prima di proseguire con l'allenamento.
- L'apparato deve essere collocato su di una superficie stabile, piana e orizzontale. Non collochi in luoghi umidi o bagnati.
- Non utilizzi il prodotto all'aria libera. Mantenga i piedi e le mani lontane dalle parti in movimento.

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



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

## DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

### DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO



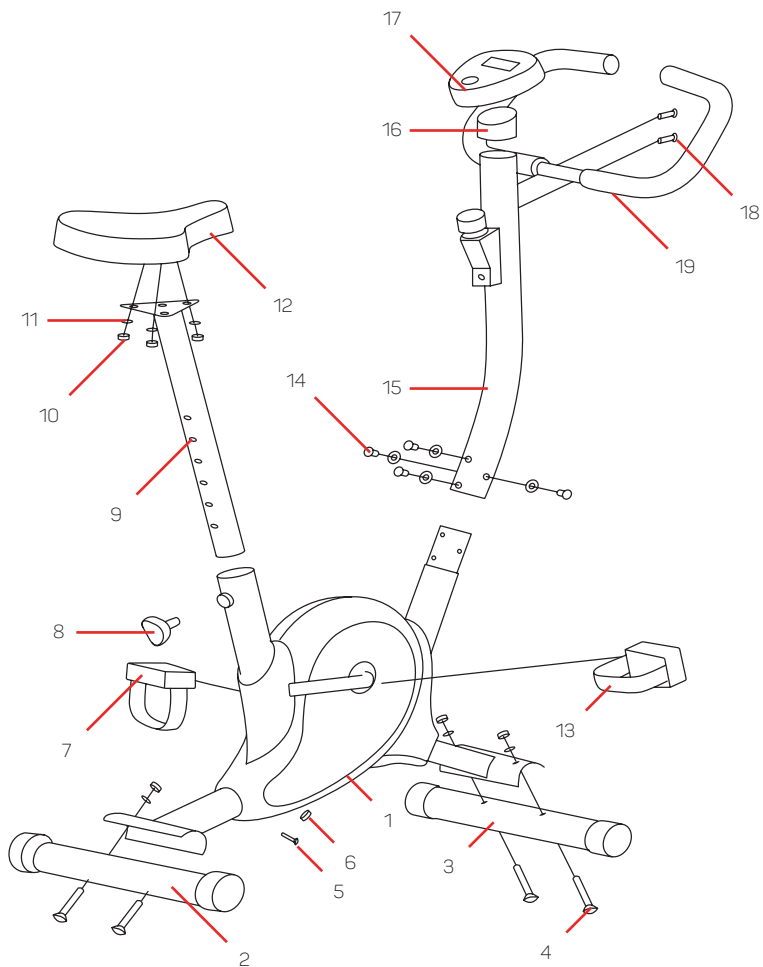


- |   |  |
|---|--|
| 1. Sellino                              | 4. Manubrio                            |
| 2. Maniglia livello altezza del sellino | 5. Pannello di controllo (display LCD) |
| 3. Pedale                               | 6. Regolatore di sforzo                |

## CARATTERISTICHE TECNICHE

Bicicletta Statica	
Modello	BEST-100
Disco di inerzia	5 Kg
Peso massimo dell'utente	100 Kg
Altezza massima dell'utente	1,65 m
Peso del prodotto	9 Kg
Funzioni	Tempo - Velocità - Distanza - Calorie
Regolatore altezza del sellino	5 posizioni

## PARTI



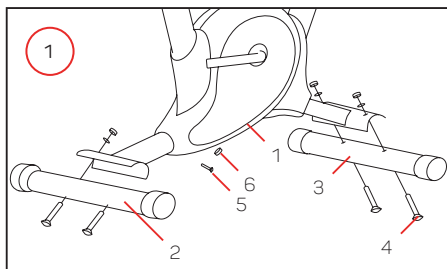
**NOTA:** La bicicletta BEST-100 viene consegnata montata parzialmente. Include le parti che sono indicate. Prima di montarla, si assicuri che ci siano tutti i pezzi.

Numero	Descrizione	Quantità
1	Struttura principale	1
2	Stabilizzatore posteriore	1
3	Stabilizzatore anteriore	1
4	M8 tirafondo	4
5	M8 guarnizione curvata	8
6	M8 dado a cappello	4
7	Pedale sinistro	1
8	Vite di fissaggio del sellino (M12)	1
9	Tubo di supporto del sellino	1
10	M8 vite di bloccaggio	3
11	M8 guarnizione piatta grande	3
12	Sellino	1
13	Pedale destro	1
14	M8 vite allen	4
15	Tubo di supporto del manubrio	1
16	Coperchio del pannello di controllo	1
17	Pannello di controllo	1
18	M8 vite allen	2
19	Manubrio	1
20	M8 guarnizione elastica	2
21	M8 guarnizione piatta piccola	2
22	Strumenti	1

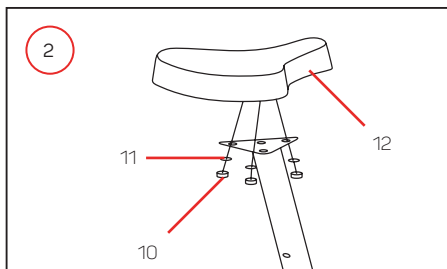
## MONTAGGIO

1. Estragga tutte le parti dall'imballaggio e le collochi su di una superficie stabile e piana. Rimuova tutti i materiali dal pacchetto.
2. Monti lo stabilizzatore anteriore (3) e quello posteriore (2) sulla struttura (1) usando i tirafondi (4), le guarnizioni curvate (5) e i dadi a cappello (6). I fori quadrati degli stabilizzatori devono trovarsi sulla parte che tocca a terra. Fissi le guarnizioni seguendo la forma del tubo quando è installato. Stringa (girando verso destra) i dadi utilizzando la chiave fornita. **(Immagine 1)**
3. Rimuova i dadi e le guarnizioni (10 e 11) al di sotto del sellino (12). Ponga il sellino nella parte più alta del supporto (9) e lo fissi con i dadi e le guarnizioni (10 e 11). Stringa (girando verso destra) i dadi utilizzando la chiave fornita. **(Immagine 2)**

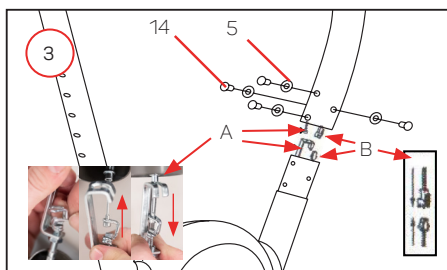
4. Inserisca il tubo di supporto del sellino (9) sulla struttura (1) con i fori rivolti all'indietro. Lo regoli all'altezza desiderata con la vite di fissaggio del sellino (8) - il fissatore alla fine della vite deve essere incastrato nel foro del supporto per fissarlo correttamente. Stringa con forza (girando verso destra) la vite con la mano.



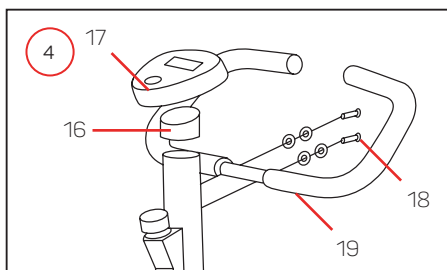
5. Collochi il tubo del supporto del manubrio (15) nella sua posizione sulla struttura della bicicletta (1). Colleghi il cavo della tensione dal supporto del manubrio all'estremo del cavo della tensione della struttura (A). Ricordi che dovrà allentare il cavo girando la ruota di resistenza verso sinistra. Successivamente, colleghi i cavi dal supporto del manubrio ai cavi della struttura (B). **(Immagine 3)**



6. Inserisca il supporto del manubrio sulla struttura, cominci con cura per non danneggiare i cavi elettrici. Fissi il supporto del manubrio con 4 viti Allen (14) e guarnizioni curve (5). Stringa la guarnizioni seguendo la forma del tubo quando è installato. Stringa (girando verso destra) le viti con la chiave Allen fornita.



7. Colleghi il cavo elettrico della console (17) con il cavo elettrico del supporto del manubrio. Se non vedi il cavo del supporto del manubrio, rimuova il coperchio della console (16) e rimuova il cavo da dentro con attenzione. Si assicuri che il cavo passi attraverso il foro della parte di sopra e metta il coperchio sulla parte superiore del supporto. Il cavo superfluo può essere lasciato nel supporto del manubrio. Faccia scivolare il coperchio verso l'alto. Installi le pile fornite. **(Immagine 4)**



8. Fissi il manubrio (19) sulla parte superiore del supporto con 2 viti (18), guarnizioni elastiche (20) e guarnizioni piatte (21). Stringa (girando verso destra) le viti utilizzando la chiave Allen fornita. Stringa gradualmente le due viti fino ad assicurarsi che le appendici del manubrio siano parallele.



**ATTENZIONE**

Se non segue correttamente il passo indicato a continuazione perderà la garanzia. Il pedale sinistro, segnato con una "L" alla fine del perno, deve essere fissato sulla biella sinistra e essere girato verso sinistra (senso antiorario) per essere montato. Il pedale destro, segnato con una "R" alla fine del perno, deve essere fissato sulla biella destra e essere girato verso destra (senso orario) per essere montato.

9. Fissi il pedale sinistro (7) e quello destro (13) sulle rispettive bielle. Stringa i perni del pedale con la chiave fornita. Una volta montata, la macchina è pronta per essere usata.



## 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 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.

### RISCALDAMENTO

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

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



#### STIRI I MUSCOLI INTERNI

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

#### STIRI I TENDINI

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



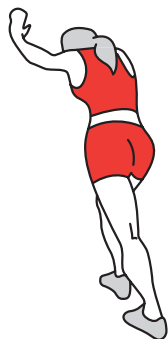
#### RUOTI IL SUO COLLO

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



### **SOLLEVI LE SUE SPALLE**

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



### **STIRI I POLPACCI**

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



### **TOCCHI LA PUNTA DEI SUOI PIEDI**

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



### **SI FLETTA VERSO UN LATO**

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

## UTILIZZO DEL PRODOTTO

### PANNELLO DI CONTROLLO

#### SPECIFICHE:

- Distance (Distanza): 0-99,99 Km
- Calories (Calorie): 0-999,9 Kcal
- Speed (Velocità): 0,0-999,9 Km/h
- Time (Tempo): 00:00-99:59 Min:Sec

**MODE:** il pulsante le permette selezionare una determinata funzione quando lo desidera. Se lei seleziona "Scan" lo schermo cambierà ogni 5 secondi per mostrare le differenti funzioni (Distance, Calories, Speed e Time).

**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.

**DISTANCE:** seleziona questa funzione premendo ripetutamente il bottone fino a che sullo schermo si mostri DIS. Lo schermo mostrerà la distanza percorsa fino a quel momento.

**CALORIES:** seleziona questa funzione premendo ripetutamente il bottone fino a che sullo schermo si mostri CAL. Lo schermo mostrerà le calorie bruciate dall'inizio dell'esercizio.

**SPEED:** seleziona questa funzione premendo ripetutamente il bottone fino a che sullo schermo si mostri SPD. Lo schermo mostrerà la velocità.

**TIME:** seleziona questa funzione premendo ripetutamente il bottone fino a che sullo schermo si mostri TMR. Lo schermo mostrerà il tempo totale dell'esercizio.

**RESET:** l'impianto può essere resettato (valori a 0) premendo il pulsante MODE per 3 secondi o cambiando le pile.



### REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

La bicicletta da esercizio le permette modificare lo sforzo richiesto per girare la ruota "frenandola". Più sforzo viene realizzato, più energia (calorie) è richiesta. Per regolare la resistenza, giri l'anello del tubo principale per incrementare (girare verso destra) o diminuire (girare a sinistra) la resistenza.



### 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 stramenti).

---

## **STRETCHING**

---

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

## MANUTENZIONE

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

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

## INDIVIDUAZIONE SOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Causa	Soluzione
Difficoltà nel pedalare	L'anello della resistenza è eccessivamente stretto.	Riduca la resistenza- girando l'anello verso sinistra.
Lo schermo non funziona	Non è acceso.	Controlli che le pile siano ben collocate e che i cavi siano ben collegati e in buone condizioni.



**NOTA:** La bicicletta è disegnata in modo che la sicurezza sia prioritaria. Se dopo aver controllato le regolazioni e l'apparecchio, non può utilizzarlo, chiami il servizio tecnico.

## 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 statica BEST-100, a partire dal numero di serie dell'anno 2017 in avanti, è conformi e ai requisiti delle Direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

- Direttiva 2014/30/UE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 26 febbraio 2014, concernente l'armonizzazione delle legislazioni degli Stati membri relative alla compatibilità elettromagnetica.

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

Valls, 15 de maig 2017.

Mireia Calvet, CEO

(Rappresentante autorizzato e responsabile della documentazione tecnica).

**FITFIU**<sup>®</sup>  
FITNESS

 Beself  
Brands

IT

## INDEX

<b>INTRODUCTION</b>	<b>40</b>
<b>IMPORTANT SAFETY INFORMATION</b>	<b>40</b>
<b>PRODUCT DESCRIPTION</b>	<b>41</b>
<b>ASSEMBLY</b>	<b>44</b>
<b>BEFORE USING THIS PRODUCT</b>	<b>46</b>
<b>USING THE PRODUCT</b>	<b>48</b>
<b>MAINTENANCE</b>	<b>49</b>
<b>TROUBLESHOOTING</b>	<b>50</b>
<b>RECYCLING AND DISPOSING</b>	<b>50</b>
<b>GUARANTEE</b>	<b>50</b>
<b>DECLARATION OF CONFORMITY (CE)</b>	<b>51</b>

## INTRODUCTION

Thank you for selecting the FITFIU Exercise Bike.

Whether you are a beginner or an amateur athlete, FITFIU will be your ally to stay in shape or develop your fitness. Exercise offers multiple benefits and the ability to do it daily will be more accessible thanks to the convenience the product offers you to be able to train at home.

This product is a training device new generation. Thanks to its ergonomic design, this bike ensures a correct position while pedalling. This product has a magnetic resistance that provides a comfortable, smooth and quiet pedalling.

The stationary bike is an excellent way to make a complete cardiovascular activity, which will allow you to regulate the exercise intensity easily, and at the same time minimizing the impact or strain on your ankles and knees. Thus enabling improved physical fitness, performance and burning calories (essential for weight loss combined with a diet) without risk of injury. Also, it allows you to tone your legs, buttocks and lower abdominal parts.

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

## IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly, especially people over 35 years old that might have had health problems previously.
- The equipment is designed for adult use only, keep children away from the equipment. Also those with reduced mental, sensory or physical capabilities, except express preceding instruction from a person responsible for their safety.
- This device has been designed for home use only.
- This machine can only be used by one person at the time. Maximum user weight: 100Kg.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Make sure you do some warm-ups before workout and before any physical activity to avoid muscle injury. Also have an after workout routine.
- Notice to persons with pacemakers, defibrillators, or other implanted electronic devices. Persons who have a pacemaker use the pulse sensor at their own risk.
- Pregnant women are not advised to use pulse sensor products.
- ATTENTION! Systems that calculate cardio frequency are not always exact in its calculations. Please note that excessive effort may cause serious injuries, or death. If you feel pain, sickness, dizziness or any other uncommon symptoms while exercising, stop immediately, rest a while and consult your doctor before continuing with your workout.
- Place the machine on a flat, even and solid surface. Do not place the product on a wet or damp area.



- Do not use this product outdoors.
- 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 are well informed about all safety and user instructions.



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

## PRODUCT DESCRIPTION

### DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT



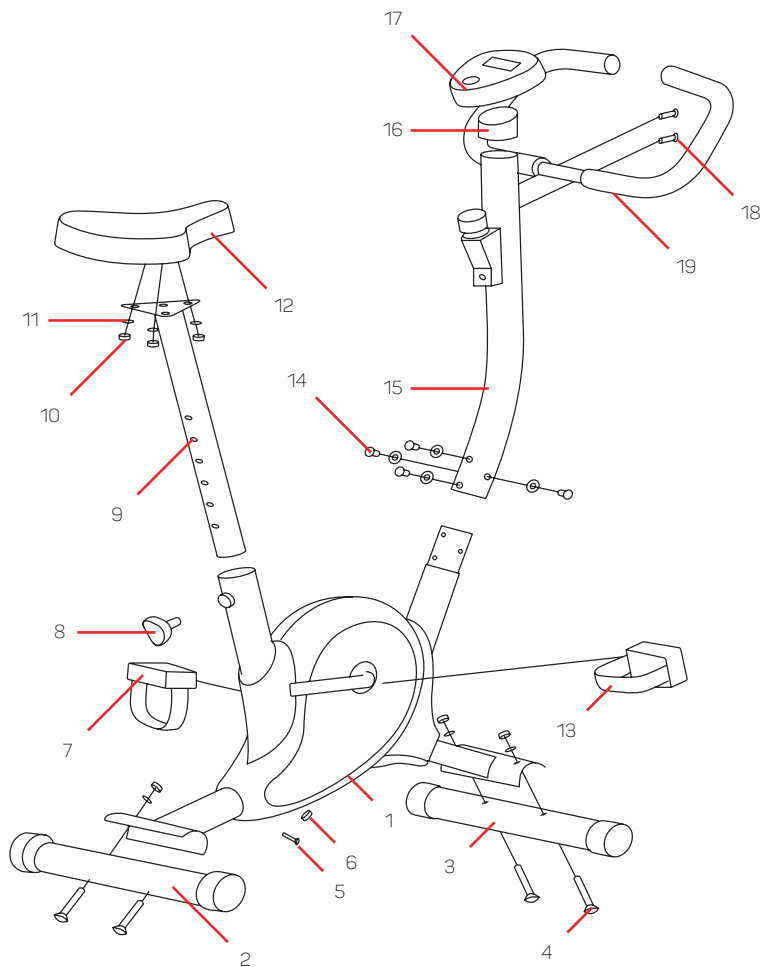


- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Seat                       | 4. Handlebar                      |
| 2. Seat height adjusting knob | 5. Control panel with LCD display |
| 3. Pedal                      | 6. Resistance                     |

## TECHNICAL FEATURES

Exercise Bike	
Model	BEST-100
Inertia disk	5 Kg
User maximum weight	100 Kg
User maximum height	1,65 m
Product weight	9 Kg
Functions	Time - Speed - Distance - Calories
Saddle height adjustment	5 positions

## DISASSEMBLE



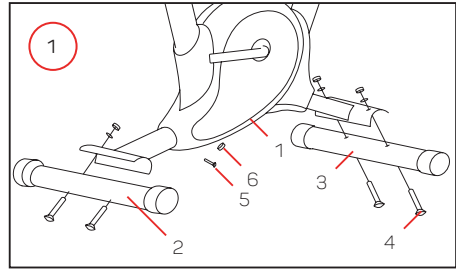
**NOTA:** La bicicleta BEST-100 viene parcialmente montada. Incluye las piezas que se indican. Antes de montarla, asegúrese de que contiene todas las piezas.

Number	Description	Quantity
1	Frame	1
2	Rear foot	1
3	Front foot	1
4	M8 coach screw	4
5	M8 curved washer	8
6	M8 cap nut	4
7	Left-side pedal	1
8	Saddle post locking screw (M12)	1
9	Saddle post	1
10	M8 lock nut	3
11	M8 large flat washer	3
12	Saddle	1
13	Right-side pedal	1
14	M8 button head socket screw	4
15	Handlebar post	1
16	Console mounting cap	1
17	Console	1
18	M8 socket head screw	2
19	Handlebar	1
20	M8 spring washer	2
21	M8 small flat washer	2
22	Tools	1

## ASSEMBLY

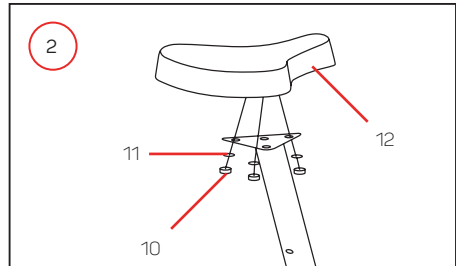
1. Take all parts out of the carton and place them on a firm, flat surface. Remove all packing materials.
2. Attach the front foot (3) and rear foot (2) to the frame (1) using 4 coach screws (4), curved washers (5) and cap nuts (6). Ensure the square holes in the feet are facing the ground. Ensure the washers follow the shape of the tube when installed. Tighten (rotate right) the nuts using the supplied spanner. **(Image 1)**

3. Remove the nuts and washers (10 and 11) from under the saddle (12). Place the saddle on top of the saddle post (9) and secure with the nuts and washers (10 and 11). Tighten (rotate right) the nuts with the supplied spanner. **(Image 2)**

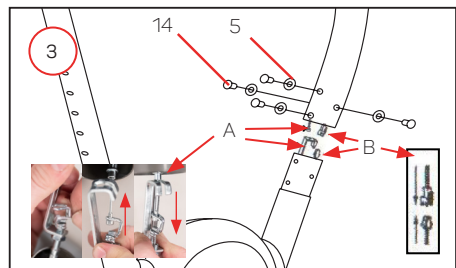


4. Insert the saddle post (9) into the frame (1), with the height adjustment holes facing rearward. Secure it at the desired height with the saddle post locking screw (8) – the pin on the end of the screw must enter a hole in the post to be able to secure properly. Firmly tighten (rotate right) the screw by hand.

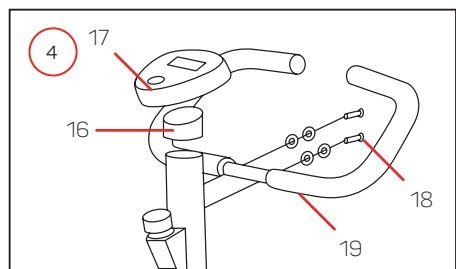
5. Bring the handlebar post (15) near to its location on the bike frame (1). Hook the tension cable in the handlebar post to the bracket on the end of the tension cable in the frame (A). Note that you may need to loosen the cable by rotating the effort adjuster left in order to connect the cables. Then, connect the wiring in the handlebar post to the wiring in the frame (B). **(Image 3)**



6. Insert the handlebar post into the frame, being careful not to pinch the electrical cables. Secure the handlebar post using 4 screws (14) and curved washers (5). Ensure the washers follow the shape of the tube when installed. Tighten (rotate right) the screws using the supplied Allen key.



7. Plug the console (17) electrical cable to the handlebar post electrical cable. If the cable in the handlebar post is not visible, pull the console mounting cap (16) off the post and gently pull the cable out. Ensure that the cable passes through the hole on top of the console mounting cap and push the cap back onto the top of the post. Excess cable can be stored in the handlebar post. Slide the console onto the mounting cap. Install the supplied battery into the console. **(Image 4)**



8. Attach the handlebar (19) to the top of the handlebar post using 2 screws (18), spring washers (20) and washers (21). Tighten (rotate right) the screws using the supplied Allen key. Gradually tighten both screws in stages and ensure that the handlebar clamp remains parallel to its mounting.



#### ATTENTION

Failure to correctly follow the following step may void your warranty. The left pedal, marked "L" on the end of the pedal bolt, must be fitted to the left-side crank arm and rotated left (anti-clockwise) to install. The right pedal, marked "R" on the end of the pedal bolt, must be fitted to the right-side crank arm and rotated right (clockwise) to install.

9. Attach the left-side pedal (7) and right-side pedal (13) to the respective crank arms. Tighten the pedal bolts using the supplied spanner. Once assembled, the machine ready for use.

## BEFORE USING THIS PRODUCT

### SETTINGS

#### RESISTANCE AND SEAT ADJUSTMENT

Peddalling 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.

#### 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.

### WARM UP

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

At the end of your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the following warm-up and cool-down exercises:



#### INNER THIGH STRETCH

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

#### HAMSTRING STRETCH

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

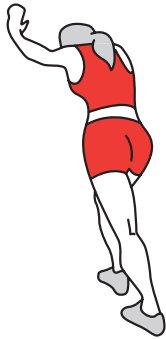


#### HEAD ROLL

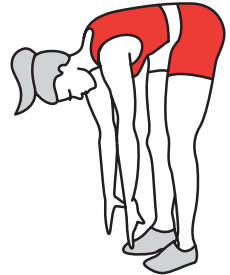
Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.

**SHOULDER LIFT**

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

**CALF-ACHILLES STRETCH**

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

**TOE TOUCH**

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

**SIDE STRECH**

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

## USING THE PRODUCT

### CONTROL PANEL

#### SPECIFICATIONS

- Time: 00:00-99:59 Min:Sec
- Speed: 0.0-99.9 Km/h
- Distance: 0-99.99 Km
- Calories: 0-999.9 Kcal

**MODE:** the key allows you to select the concrete function of your choice. If you select SCAN the display on the screen will change every few seconds to show the different functions (Time, Speed, Distance and Calories)

**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.

**TIME:** select this function by pressing the key repeatedly until you shall see TMR on the screen display. The total working time will be shown when starting exercise.

**SPEED:** select this function by pressing the key repeatedly until you shall see SPD on the screen display. The Computer will display the current speed.

**DISTANCE:** select this function by pressing the key repeatedly until you shall see DIS on the screen display. The Computer will display each trip distance you have traveled.

**CALORIES:** select this function by pressing the key repeatedly until you shall see CAL on the screen display. The Computer will display total calories burns when starting to exercise.

**RESET:** the equipment can be reset (to 0 values) by pressing the key MODE for 3 seconds or by changing the batteries.



### ADJUSTING EFFORT

The exercise bike allows you to adjust the effort required to turn the wheel by "braking" the wheel. The greater the effort, the larger the number of energy (calories) required to "ride". To adjust the effort, turn the adjuster on the main frame tube as required to either increase (rotate right) or decrease (rotate left) effort.



### TRAINING

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



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

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

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

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

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

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

---

## **COOL DOWN**

---

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

---

## **STRETCHING**

---

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

# **MAINTENANCE**

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

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

## TROUBLESHOOTING

Problem	Cause	Solution
Riding difficult	Effort brake over-adjusted	Reduce effort – rotate adjuster left
No console display	No connection	Check that the batteries are properly installed and that the cables are properly connected and in good condition.



**NOTE:** This exercise bike is designed with user safety as a priority. If after you check the equipment and possible adjustments that it is still not operational, call an authorized service center or technician for servicing.

## 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 exercise bike BEST-100, from 2017 series onwards, is in accordance with the European Parliament Directives and of the Council.

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

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

Valls,



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

**FITFIU**<sup>®</sup>  
FITNESS

 Beself  
Brands

EN

## INHALT

<b>EINFÜHRUNG</b>	<b>52</b>
<b>VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH</b>	<b>52</b>
<b>PRODUKTBESCHREIBUNG</b>	<b>53</b>
<b>MONTAGE</b>	<b>56</b>
<b>VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS</b>	<b>58</b>
<b>VERWENDUNG DES PRODUKTS</b>	<b>60</b>
<b>WARTUNG</b>	<b>61</b>
<b>IDENTIFIZIERUNG UND LÖSUNG VON PROBLEMEN</b>	<b>62</b>
<b>ENTSORGUNG / RECYCLING</b>	<b>62</b>
<b>GEWÄHRLEISTUNG</b>	<b>62</b>
<b>KONFORMITÄTSEKTLÄRUNG (EC)</b>	<b>63</b>

## EINFÜHRUNG

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

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

Dieses Produkt ist ein Trainingsgerät der neuen Generation. Dank seines ergonomischen Designs sorgt dieses Fahrrad für eine korrekte Positionierung beim Treten. Dieses Produkt hat einen magnetischen Widerstand, der eine komfortable, weiche und leise Pedalbewegung ermöglicht.

Stationäre Fahrräder sind eine ausgezeichnete Möglichkeit, eine komplette kardiovaskuläre Aktivität durchzuführen, bei der Sie die Intensität der Bewegung leicht regulieren können, während Sie die Auswirkungen oder Überlastung Ihrer Knöchel und Knie minimieren. Auf diese Weise ermöglicht es die Verbesserung der körperlichen Verfassung, der Leistung und des Kalorienverbrauchs (wichtig, um in Verbindung mit einer Diät abzunehmen) ohne Verletzungsgefahr. Darüber hinaus ermöglicht es uns, die Beine, das Gesäß und die unteren Bauchmuskeln zu straffen.

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

## VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

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

- Konsultieren Sie einen Arzt, um Ihren Gesundheitszustand zu überprüfen, insbesondere bei Menschen über 35 Jahren und solchen, die zuvor gesundheitliche Probleme hatten.
- Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Personen ohne Erfahrung oder Wissen bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder unterwiesen.
- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt.
- Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt 100 kg.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für den Sport. Tragen Sie keine lose sitzende Kleidung, die sich in irgendeinem Teil des Produkts verfangen kann.
- Achten Sie darauf, vor der körperlichen Aktivität Aufwärmübungen durchzuführen, um Muskelverletzungen zu vermeiden und nach dem Training eine Entspannungsroutine durchzuführen.
- Personen, die einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät implantiert haben, werden darauf hingewiesen, dass die Verwendung dieses Pulssensors auf eigenes Risiko erfolgt.
- Schwangeren Frauen wird nicht empfohlen, Pulssensoren zu verwenden.
- **WARNUNG:** Herzfrequenzrechner sind nicht immer genau in ihren Messungen. Übermäßige Belastung kann zu schweren, ja sogar tödlichen Verletzungen führen. Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, hören Sie sofort mit dem Training auf und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Training fortsetzen.

- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen, horizontalen Fläche aufgestellt werden. Nicht an nassen oder feuchten Orten aufstellen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien.
- Halten Sie Füße und Hände von beweglichen Teilen fern.
- Führen Sie keine Einstellungen oder Wartungsarbeiten durch, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen mit dem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Serviceabteilung.
- Ersetzen Sie sofort alle abgenutzten oder defekten Teile.
- Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
- Dieses Fahrrad funktioniert nicht, ohne zu treten. Sie können das Fahrrad sofort anhalten, indem Sie während des Trainings die Sicherheitsbremse am Spannfaden heben oder senken.
- Überschreiten Sie beim Einstellen des Lenkers oder Sattels nicht die MAX-Markierung.
- Passen Sie den Lenker und den Sattel an die Bedürfnisse des Benutzers an. Achten Sie darauf, dass die Gewinde verriegelt sind und Sattel und Lenker sicher befestigt sind.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass jeder Benutzer des Produkts über die Vorsichtsmaßnahmen für den Gebrauch informiert wird.



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

## PRODUKTBESCHREIBUNG

### DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG



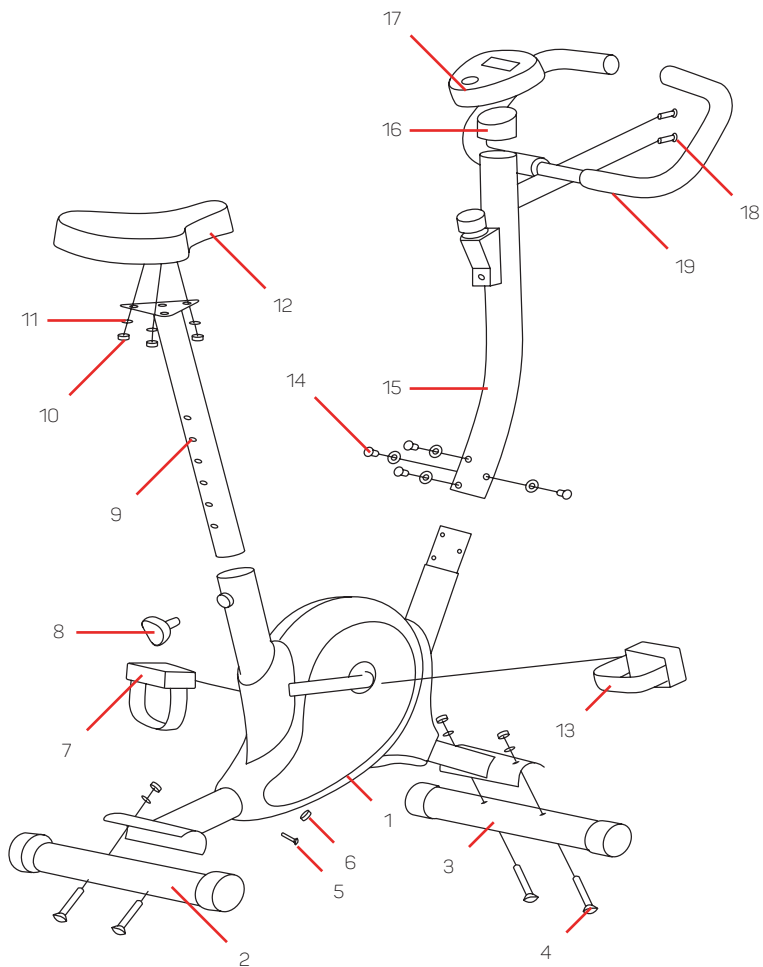


- |                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| 1. Sattel           | 4. Griff                    |
| 2. Sattelhöhenknopf | 5. Bedienfeld (LCD-Anzeige) |
| 3. Pedal            | 6. Spannungsregler          |

## TECHNISCHE DATEN

Heimtrainer	
Modell	BEST-100
Trägheitsscheibe	5Kg
Maximales Benutzergewicht	100Kg
Maximale Benutzergröße	1,65m
Produktgewicht	9Kg
Funktionen	Zeit - Geschwindigkeit - Entfernung - Kalorienverbrauch
Sitzhöhenverstellung	5 Positionen

## SCHNEIDEN



**NOTIZ:** Das Fahrrad BEST-100 ist teilweise montiert. Enthält die aufgeführten Teile. Vor der Montage ist sicherzustellen, dass sie alle Teile enthält.

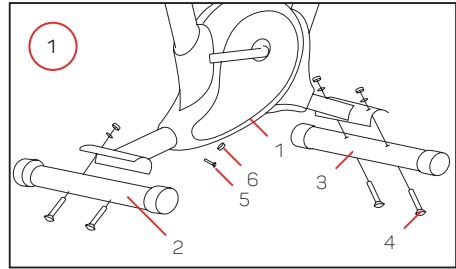
Nummer	Beschreibung	Menge
1	Hauptstruktur	1
2	Heckstabilisator	1
3	Stabilisator vorne	1
4	M8 Zugschraube	4
5	M8 gebogene Scheibe	8
6	M8 Überwurfmutter	4
7	Linkes Pedal	1
8	Sattelbefestigungsschraube (M12)	1
9	Sitzträgerrohr	1
10	M8 Kontermutter	3
11	M8 große Unterlegscheibe	3
12	Sattel	1
13	Rechtes Pedal	1
14	Inbusschraube M8	4
15	Lenkerstützrohr	1
16	Bedienfeldabdeckung	1
17	Bedienfeld	1
18	Inbusschraube M8	2
19	Griff	1
20	M8 Federscheibe	2
21	M8 kleine Unterlegscheibe	2
22	Werkzeuge	1

## MONTAGE

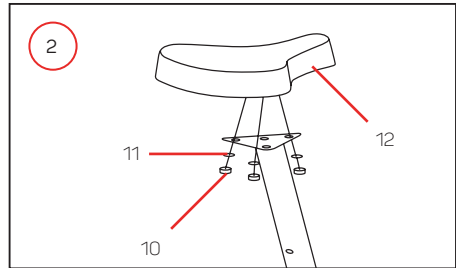
- Entfernen Sie alle Teile aus der Verpackung und legen Sie sie auf eine stabile, ebene Fläche. Entfernen Sie alle Materialien aus der Verpackung.
- Den vorderen Stabilisator (3) und den hinteren Stabilisator (2) mit den Zugschrauben (4), den gebogenen Unterlegscheiben (5) und den Hutmuttern (6) in den Rahmen (1) einsetzen. Die quadratischen Löcher der Stabilisatoren müssen sich auf der Fläche befinden, die den Boden berührt. Befestigen Sie die Unterlegscheiben entsprechend der Form des Rohres nach der Montage. Ziehen Sie die Muttern mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel an (im Uhrzeigersinn drehen). **(Bild 1)**
- Entfernen Sie die Muttern und Unterlegscheiben (10 und 11) unter dem Sattel (12). Setzen Sie den Sattel auf die Oberseite seiner Halterung (9) und befestigen Sie ihn mit den Muttern und Unterlegscheiben (10 und 11). Ziehen Sie die Muttern mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel an (Drehen im Uhrzeigersinn). **(Bild 2)**



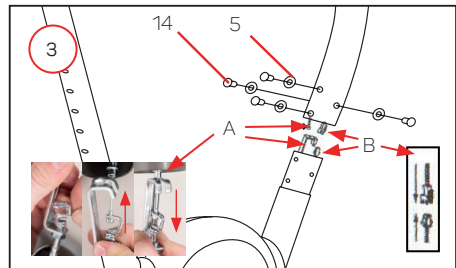
4. Das Sitzträgerrohr (9) mit den Bohrungen nach hinten in den Rahmen (1) einsetzen. Mit der Sattelbefestigungsschraube (8) auf die gewünschte Höhe einstellen - der Endfixateur der Schraube muss in die Bohrung der Halterung passen, um sie richtig zu fixieren. Stellen Sie die Schraube von Hand fest (im Uhrzeigersinn drehen).



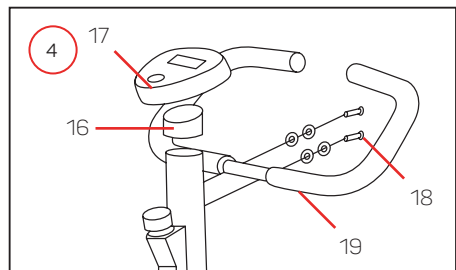
5. Das Lenkerstützrohr (15) in der Nähe seiner Position am Fahrradrahmen (1) platzieren. Verbinden Sie den Spanndraht der Lenkerhalterung mit dem Ende des Rahmenspanndrahts (A). Denken Sie daran, das Kabel zu lösen, indem Sie das Widerstandsrad nach links drehen. Verbinden Sie dann die Verkabelung der Lenkerhalterung mit der Rahmenverkabelung (B). **(Bild 3)**



6. Setzen Sie die Lenkerhalterung in den Rahmen ein, starten Sie vorsichtig, um die elektrischen Leitungen nicht zu beschädigen. Befestigen Sie die Lenkerhalterung mit 4 Inbusschrauben (14) und gebogenen Unterlegscheiben (5). Stellen Sie die Unterlegscheiben so ein, dass sie der Form des einmal installierten Rohres entsprechen. Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel an (Drehen im Uhrzeigersinn).



7. Schließen Sie das Konsolennetzkabel (17) an das Netzkabel der Lenkerhalterung an. Wenn Sie das Kabel von der Lenkerhalterung nicht sehen, entfernen Sie die Konsolenabdeckung (16) und entfernen Sie das Kabel vorsichtig von der Innenseite. Vergewissern Sie sich, dass das Kabel durch das Loch an der Oberseite geführt wird, und legen Sie die Abdeckung auf die Oberseite der Halterung. Das verbleibende Kabel kann im Lenkerhalter verbleiben. Schieben Sie den Deckel nach oben. Legen Sie die mitgelieferten Batterien ein. **(Bild 4)**



8. Befestigen Sie den Lenker (19) oben an der Halterung mit 2 Schrauben (18), Sicherungsscheiben (20) und Unterlegscheiben (21). Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel an (Drehen im Uhrzeigersinn). Ziehen Sie die beiden Schrauben langsam an, bis Sie sicher sind, dass die Lenkerhörnchen parallel sind.



**ACHTUNG:** Wenn Sie den folgenden Schritt nicht korrekt ausführen, verlieren Sie Ihre Garantie. Das linke Pedal, am Ende der Schraube mit "L" gekennzeichnet, muss an der linken Kurbel befestigt und zum Einbau gegen den Uhrzeigersinn gedreht werden. Das rechte Pedal, am Ende der Schraube mit "R" gekennzeichnet, muss an der rechten Kurbel befestigt und zur Montage im Uhrzeigersinn gedreht werden.

9. Befestigen Sie die linken (7) und rechten (13) Pedale an den jeweiligen Verbindungsstangen. Ziehen Sie die Pedalschrauben mit dem mitgelieferten Schlüssel an. Nach der Montage ist die Maschine einsatzbereit.

## VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS

### ANPASSUNGEN

#### WIDERSTANDS- UND SATTELVERSTELLUNG

Der Widerstand des Pedals wird durch die Spannung der Einstellungen gesteuert. Eine gute Einstellung des Sattels reduziert das Verletzungsrisiko und gewährleistet eine gute Effizienz und Komfort beim Training (die beste Position ist, wenn ein Pedal gedrückt ist und das andere Knie leicht gebeugt ist). Um die Sattelhöhe einzustellen, drehen Sie das Einstellgewinde, bis die gewünschte Höhe erreicht ist (es gibt verschiedene Einstellpositionen).

#### BANDVERSTELLUNG

Der Fahrradrümen ist bereits eingestellt, so dass Sie sich keine Sorgen machen müssen. Bei längerem Gebrauch des Fahrrads kann es sich dehnen oder lockern und muss angepasst werden. Ziehen Sie in diesem Fall die Schrauben auf beiden Seiten des Rades an und drehen Sie sie nach vorne, bis sich der Riemen zusammenzieht.

### 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:



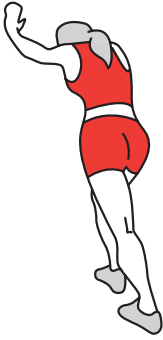
**DIE INNEREN MUSKELN DEHNEN:** Setzen Sie sich hin und bringen Sie Ihre Fußsohlen in entgegengesetzte Richtungen zusammen, bringen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leiste und drücken Sie Ihre Knie langsam auf den Boden. Zähl bis 15.

**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.

## VERWENDUNG DES PRODUKTS

### BEDIENFELD

#### SPEZIFIKATIONEN:

- Entfernung: 0-99,99 Km
- Kalorien: 0-999,9 Kcal
- Geschwindigkeit: 0,0-999,9 Km/h
- Uhrzeit: 00:00-99:59 Min:Sec Min:Sec

**MODE:** Mit der Taste können Sie eine bestimmte Funktion auswählen, wann immer Sie wollen. Wenn Sie "Scannen" wählen, wechselt der Bildschirm alle 5 Sekunden, um die verschiedenen Funktionen (Entfernung, Kalorien, Geschwindigkeit und Zeit) anzuzeigen.

**AUTO EIN/AUS:** Um Strom zu sparen, schaltet sich der Monitor automatisch aus, wenn kein Geschwindigkeitssignal anliegt und die Taste nach 4 Minuten nicht gedrückt wird. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn die Übung beginnt oder wenn die Taste gedrückt wird.

**DISTANZ:** Wählen Sie diese Funktion, indem Sie die Taste wiederholt drücken, bis DIS auf dem Bildschirm angezeigt wird. Auf der Anzeige erscheint die bisher zurückgelegte Wegstrecke.

**KALORIEN:** Wählen Sie diese Funktion aus, indem Sie die Taste wiederholt drücken, bis CAL auf dem Bildschirm angezeigt wird. Auf der Anzeige erscheinen die seit Beginn der Übung verbrauchten Kalorien.

**SPEED:** Wählen Sie diese Funktion aus, indem Sie die Taste wiederholt drücken, bis SPD auf dem Bildschirm angezeigt wird. Auf dem Display wird die Geschwindigkeit angezeigt.

**ZEIT:** Wählen Sie diese Funktion durch wiederholtes Drücken der Taste, bis TMR auf dem Display angezeigt wird und die gesamte Trainingszeit angezeigt wird.

**RESET:** Das Gerät kann durch Drücken der MODUS-Taste für 3 Sekunden oder durch Wechseln der Batterien zurückgesetzt werden (Werte auf 0).



### WIDERSTANDSEINSTELLUNG

Der Heimtrainer ermöglicht es Ihnen, die Kraft, die zum Drehen des Rades erforderlich ist, durch "Bremsen" einzustellen. Je mehr Mühe Sie investieren, desto mehr Energie (Kalorien) benötigen Sie. Um den Widerstand einzustellen, drehen Sie das Hauptrohr, um den Widerstand zu erhöhen (nach rechts drehen) oder zu verringern (nach links drehen).



### SCHULUNG UND COACHING

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

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

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

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

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

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

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

---

## **ZURÜCK ZUR RUHE**

---

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

---

## **DEHNEN**

---

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

## **WARTUNG**

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

- Metalloberflächen sollten mit weicher Baumwolle oder einem Tuch mit etwas Autowachs gereinigt werden. Verwenden Sie keine Sprays, Aerosole oder Pumpen, da diese Spuren von Wachs auf der Bildschirmoberfläche hinterlassen.
- Von Zeit zu Zeit wird die Oberfläche des Bildschirms mit Fingerabdrücken oder Staub markiert. Die Verwendung von aggressiven Chemikalien schädigt Ihre Schutzschicht und erzeugt statische Energie, die die Komponenten beschädigt. Diese Oberfläche muss mit speziellen chemischen Präparaten gereinigt werden, die im Computerhandel erhältlich sind und speziell für antistatische Oberflächen geeignet sind. Wir empfehlen die Verwendung dieser Produkte.
- Halten Sie das Fahrrad, insbesondere den Bildschirm der Konsole, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt, um Schäden zu vermeiden.
- Die Sicherheit der Geräte wird durch regelmäßige Überprüfung von Zustand, Beschädigung und Verschleiß gewährleistet.
- Das Fahrrad muss vorsichtig bewegt und bewegt werden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Der Teil der Bremse ist der Teil, der am leichtesten verschleifen kann. Überprüfen Sie vor der Fahrt, ob die Bremsanlage ordnungsgemäß funktioniert.
- Überprüfen Sie, ob die Befestigungselemente fest angezogen sind.
- Überprüfen Sie sorgfältig die verschleißanfälligsten Teile.
- Ersetzen Sie defekte Teile sofort.
- Halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
- Bitte überprüfen Sie, ob alle Sicherheitsetiketten in gutem Zustand sind und lesbar sind. Wenn etwas fehlt oder beschädigt ist, wenden Sie sich an Ihren Händler, um neue zu bestellen.

Problem	Ursache	Lösung
Schwierigkeiten beim Treten.	Das Widerstands-Roulette ist zu eng.	Reduzieren Sie den Widerstand - drehen Sie das Roulette-Rad nach links.
Die Anzeige funktioniert nicht.	Es leuchtet nicht.	Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig eingesetzt sind und ob die Kabel richtig angeschlossen und in gutem Zustand sind.



## KONFORMITÄTSERKLÄRUNG (EC)

Beself Brands SL, Inhaber der Marke FITFIU Fitness, mit Sitz in der Straße Blanquers Parcela 7-8, Poligono Industrial de Valls 43800 Valls (Tarragona)- Spanien, erklären, dass das statische Fahrrad BEST-100 ab der Seriennummer 2017 den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

- Richtlinie 2004/108/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 15. Dezember 2004 zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die elektromagnetische Verträglichkeit.

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

Valls, 15. Mai 2017,

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

**FITFIU**<sup>®</sup>  
FITNESS

 Beself  
Brands

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

**FITFIU**<sup>®</sup>  
FITNESS

Manual revisado en marzo de 2021  
[www.fitfu-fitness.com](http://www.fitfu-fitness.com)

