



BEST-320

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

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
PRECAUCIONES DE USO	3
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	4
MONTAJE	6
ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	9
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	11
MANTENIMIENTO	12
IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	13
TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO	13
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	14
GARANTÍA	14
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	15

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 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 120Kg
- Utilice prendas y calzado apropiado para realizar ejercicio. No utilice ropa holgada que pueda engancharse con alguna parte del producto.
- Asegúrese de realizar ejercicios de precalentamiento antes de la actividad física para evitar lesiones musculares y de llevar a cabo una rutina de relajación tras el ejercicio.
- Se advierte a las personas que tengan implantado un marcapasos, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico que el uso de este sensor de pulsaciones corre por su cuenta y riesgo.
- No se recomienda a las embarazadas utilizar sensores de pulsaciones.
- Los sistemas que calculan la frecuencia cardíaca no siempre son exactos en sus mediciones. Un esfuerzo excesivo

puede provocar heridas graves, incluso mortales. Si siente vértigo, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anómalo, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de proseguir con el entrenamiento.

- Mantenga los pies y las manos alejados de las piezas en movimiento.
- El aparato debe colocarse en una superficie estable, plana y horizontal. No coloque el producto en lugares húmedos o mojados. No utilice el producto al aire libre.
- 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. Respaldo

2. Sillín

3. Pomo nivel de altura del sillín

4. Perilla de bloqueo

5. Pedal

6. Resistencia magnética
7. Bandas elásticas

8. Disco de inercia

9. Ruedas de transporte

10. Manillar

11. Panel de control (display LCD)

12. Pulsómetro

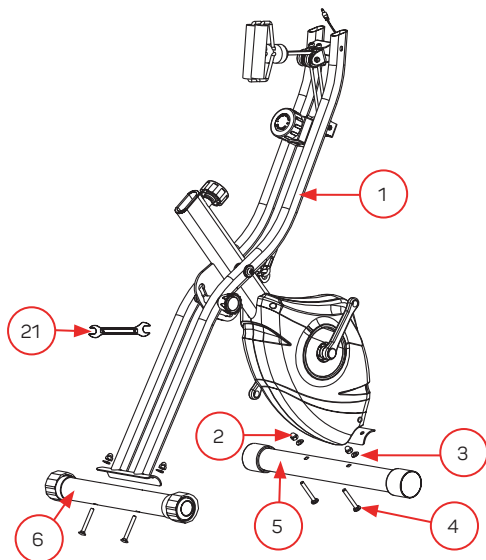
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Bicicleta Estática	
Modelo	BEST-320
Disco inercia	8 Kg
Peso máximo de usuario	120 Kg
Peso del producto	20 Kg
Funciones	Tiempo - Velocidad - Distancia - Calorías - Frecuencia cardiaca
Niveles de esfuerzo	10 niveles

MONTAJE

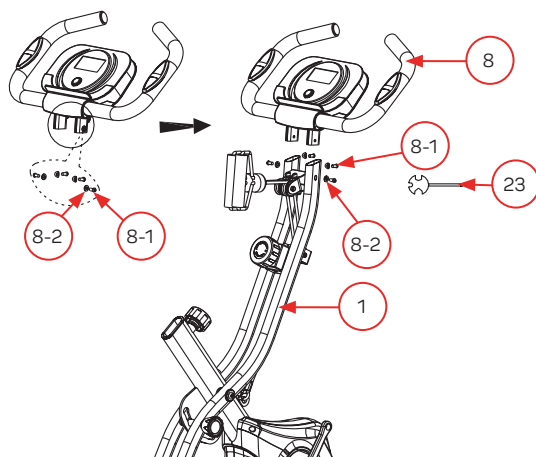
PASO 1

1. Fije el estabilizador frontal (5) al marco principal (1) usando 2 pernos (4), 2 arandelas de arco (3) y 2 tuercas (2), para apretarlas use la llave inglesa (21).
2. Repita el paso anterior para instalar el estabilizador trasero (6) en el marco principal (1).



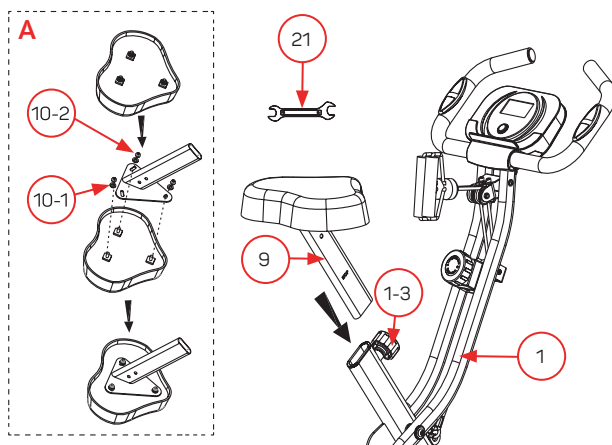
PASO 2

1. Inserte el manillar con el display (8) en el tubo de apertura frontal del marco principal (1) y fíjelo con los 4 tornillos (8-1) y arandelas (8-2).

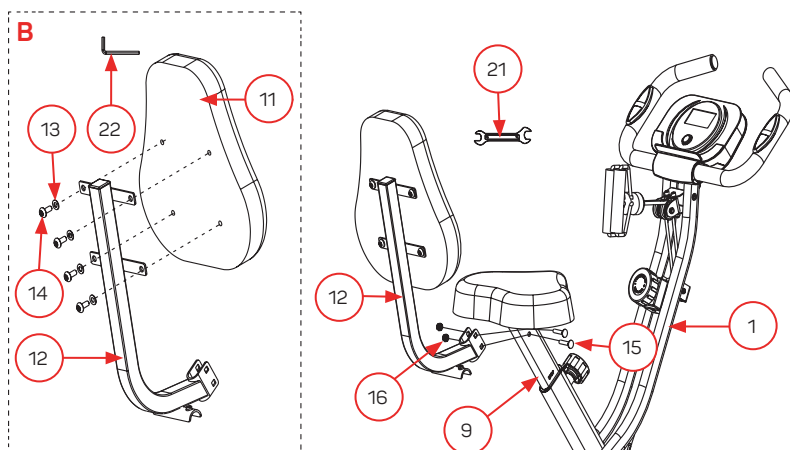


PASO 3

1. Saque el sillín (10) del paquete y retire las 3 arandelas (10-1) y los tornillos (10-2) instalados en él, luego fije el tubo de soporte del sillín (9) en el sillín (9) apretando las arandelas y los tornillos con la llave inglesa (21) suministrada, como se muestra en la figura A.
2. Afloje y saque el pomo de bloqueo de altura (1-3), luego inserte el tubo de soporte del sillín con el sillín (9) en el tubo de apertura posterior del marco principal (1).
3. Ajuste el tubo de soporte del sillín (9) a la altura deseada, luego vuelva a colocar y apriete el pomo de bloqueo de altura del sillín (1-3).

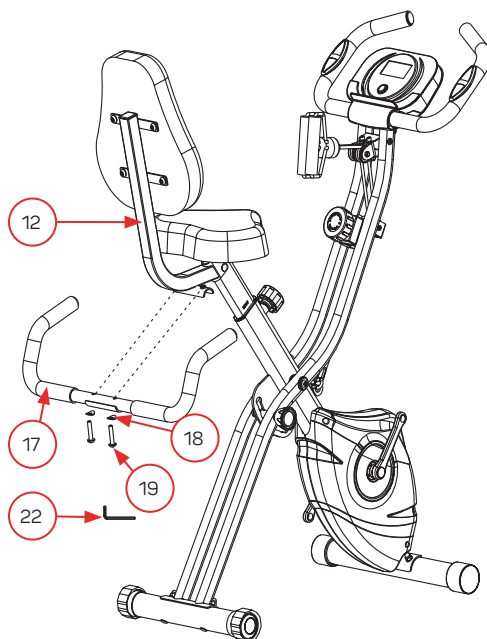
**PASO 4**

1. Coloque el respaldo (11) en el marco del respaldo (12) y fíjelo con los tornillos (14) y las arandelas (13) mediante la llave Allen (22), como se muestra en la figura B.
2. Coloque el respaldo y el marco del respaldo (12) en el tubo de soporte del asiento (9) y fije con la llave inglesa (21) los 2 pernos (15) y arandelas de nylon (16).



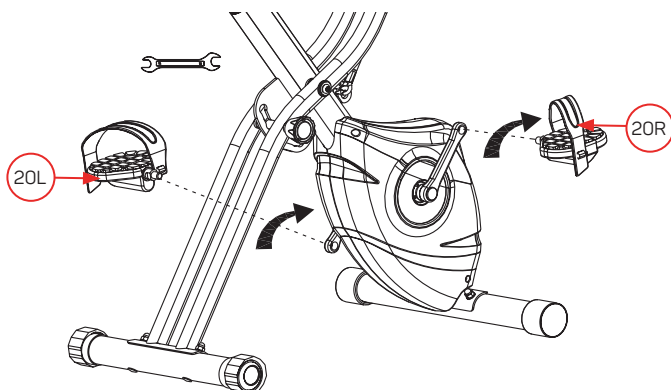
PASO 5

1. Coloque el manillar trasero (17) en el marco del respaldo (12) con 2 arandelas (18) y 2 tornillos (19) y fíjelos con la llave Allen (22).



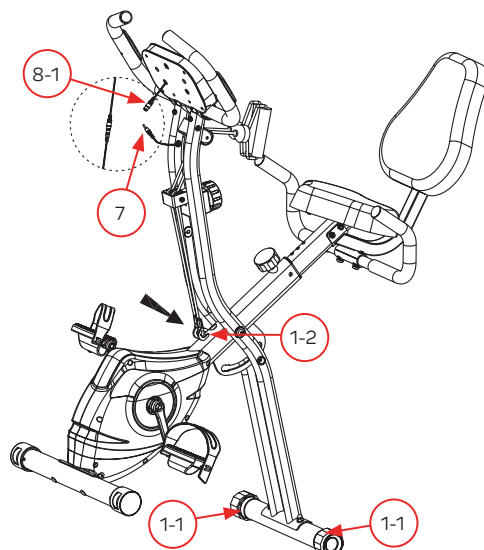
PASO 6

1. Los pedales izquierdo y derecho (20L) y (20R) están marcados con "L" (izquierdo) y "R" (derecho). Enrósquelos a su biela correspondiente. El pedal derecho tiene que estar situado en el lado derecho de la bicicleta cuando está sentado en ella. Tenga en cuenta que el pedal derecho (20R) debe enroscarse en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo (20L) en el sentido contrario a las agujas del reloj.



PASO 7

1. Conecte el cable del sensor (7) al cable del display (8-1).
2. Conecte los dos ganchos (1-2) de la cuerda tensada en los anillos en la dirección de la flecha.
3. Ajuste las tapas de los extremos (1-1) para nivelar la bicicleta si es necesario.



ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

AJUSTES

RESISTENCIA Y AJUSTE DEL SILLÍN

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, desmonte la carcasa lateral y ajuste la tensión de la correa mediante el tensor.

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.



INCLÍNESE A UN LADO

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



TOQUE LA PUNTA DE SUS PIES

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



UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

PANEL DE CONTROL

ESPECIFICACIONES:

- Time (Tiempo): 00:00-99:59 Min:Sec
- Speed (Velocidad): 0.0-99.9 Km/h
- Distance (Distancia): 0-99.99 Km
- Calories (Calorías): 0-999.9 Kcal
- Odometer (Cuentakilómetros): 0.00-999.9Km
- Pulse (Pulso): 40-240 BPM (latidos por minuto)



MODE:

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

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.

TIME:

Seleccione esta función pulsando repetidamente el botón hasta que el puntero esté en TIME. La pantalla mostrará el tiempo total de ejercicio.

SPEED:

Seleccione esta función pulsando repetidamente el botón hasta que el puntero esté en SPEED. La pantalla mostrará la velocidad.

DISTANCE:

Seleccione esta función pulsando repetidamente el botón hasta que el puntero esté en DISTANCE. La pantalla mostrará la distancia recorrida hasta ese momento.

CALORIES:

Seleccione esta función pulsando repetidamente el botón hasta que el puntero esté en CALORIES. La pantalla mostrará las calorías quemadas desde el comienzo del ejercicio.

ODOMETER:

Seleccione esta función pulsando repetidamente el botón hasta que el puntero esté en ODO. La pantalla mostrará la distancia total acumulada.

PULSE:

Seleccione esta función pulsando repetidamente el botón hasta que el puntero esté en PULSE. La pantalla mostrará el pulso del usuario a tiempo real.

RESET:

El equipo puede ser reseteado (valores a 0) presionando la tecla MODE durante 5 segundos o cambiando las pilas.

BATERÍA:

Si la pantalla del monitor no se ve bien, vuelva a instalar las pilas para tener un buen resultado. El display usa 2 pilas "AA".

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

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

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

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

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

VUELTA A LA CALMA

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

ESTIRAMIENTOS

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

MANTENIMIENTO

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

- La bicicleta puede limpiarse con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No utilice disolventes, spráis, aerosoles o bombas porque dejarán restos de cera en la superficie de la pantalla.
- De vez en cuando, la superficie de la pantalla tendrá marcas de dedos o polvo. El uso de químicos fuertes estropeará su capa de protección y creará energía estática que estropeará los componentes. Esta superficie debe limpiarse con preparados químicos especiales que se venden en tiendas de informática y que son especiales para las superficies antiestáticas. Le recomendamos el uso de estos productos.
- 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.

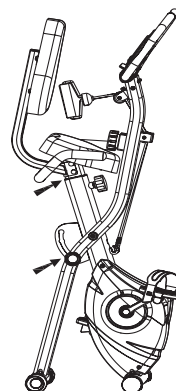
TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

TRANSPORTAR

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

ALMACENAMIENTO

Para plegar la bicicleta, regule el nivel de altura del sillín al mínimo, después retire la perilla de bloqueo, pliegue la bicicleta como se muestra en la imagen y bloquéela en la posición indicada. Guarde el equipo en un lugar interior limpio y seco. Nunca deje ni utilice la unidad al aire libre.



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 2 años a partir de la fecha de compra.

La garantía cubre las averías y el mal funcionamiento del aparato siempre y cuando sea utilizado de acuerdo a los usos indicados y según las instrucciones del manual.

Para hacer valer la garantía, es necesario el comprobante de compra (ticket o factura) y el producto debe estar completo y con todos sus accesorios.

La cláusula de garantía no cubre el deterioro producido por el desgaste, la falta de mantenimiento, negligencia, mal montaje o un uso inapropiado (golpes, no respeto de los consejos para la alimentación eléctrica, almacenamiento, condiciones de uso...).

También se excluyen de la garantía las consecuencias debidas al empleo de accesorios o de piezas de recambio no originales o no adecuadas al montaje o modificación del aparato.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)

Nosotros, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propietaria de la marca FITFIU Fitness, con sede en c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls SPAIN, declaramos que la bicicleta estática BEST-320, a partir del número de serie del año 2020 en adelante, son conformes con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

- Directiva 2011/65/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 8 de junio de 2011, sobre restricciones a la utilización de determinadas sustancias peligrosas en aparatos eléctricos y electrónicos.

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

Valls, 12 de octubre de 2020



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

FITFIU®
FITNESS



PRAT BRANDS
makes your life go round

INDEX

INTRODUCTION	16
LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE	16
DESCRIPTION DU PRODUIT	17
ASSEMBLAGE	19
AVANT D'UTILISER CE PRODUIT	22
UTILISATION DU PRODUIT	24
ENTRETIEN	25
IDENTIFICATION ET SOLUTION DES PROBLÈMES	26
TRANSPORT ET STOCKAGE	26
ÉLIMINATION / RECYCLAGE	27
GARANTIE	27
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)	28

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 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 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 120kg.
- Portez des vêtements confortables et adéquats pendant son utilisation. Ne portez pas de vêtements larges car ceux-ci pourraient rester coincés dans les parties mobiles et produire des dangers.
- Habillez-vous adéquatement avec des chaussures de sport fermées. N'utilisez pas 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 qui calculent la fréquence cardiaque ne sont pas 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 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 responsable d'assurer que les utilisateurs soient suffisamment informés pour employer le produit en toute sécurité.



NOTE: FITIU 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. Soutien | 7. Bandes élastiques |
| 2. Selle | 8. Disque d'inertie |
| 3. Bouton de niveau de hauteur de selle | 9. Roues de transport |
| 4. Bouton de verrouillage | 10. Guidon |
| 5. Pédale | 11. Panneau de contrôle (écran LCD) |
| 6. Résistance magnétique | 12. Moniteur de fréquence cardiaque |

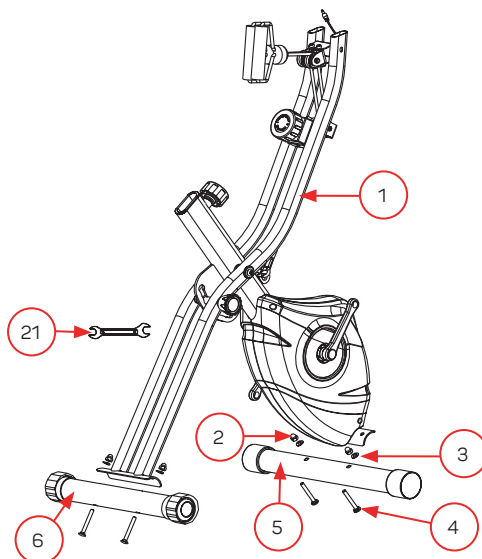
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Vélo d'exercice	
Modèle	BEST-320
Disque d'inertie	8 Kg
Poids maximal de l'utilisateur	120 Kg
Poids du produit	20 Kg
Fonctions	Temps - Vitesse - Distance - Calories - Fréquence cardiaque
Niveaux d'effort	10 niveaux

ASSEMBLAGE

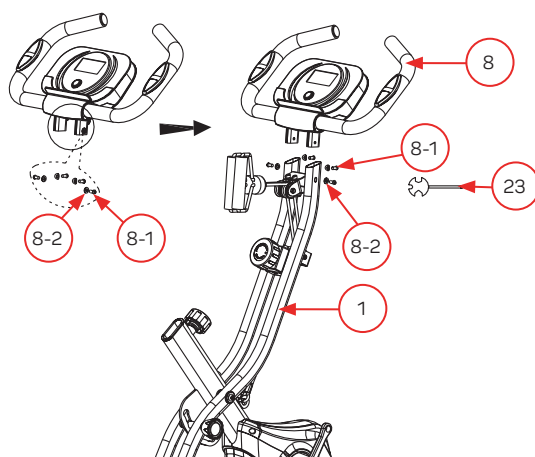
ÉTAPE 1

1. Fixez le stabilisateur avant (5) au cadre principal (1) à l'aide de 2 boulons (4), 2 rondelles d'arc (3) et 2 écrous (2), pour les serrer, utilisez la clé (21).
2. Répétez l'étape précédente pour installer le stabilisateur arrière (6) sur le cadre principal (1).



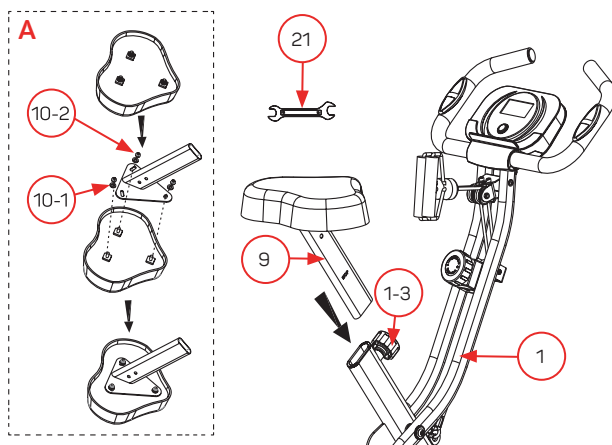
ÉTAPE 2

1. Insérez le guidon avec l'écran (8) dans le tube d'ouverture avant du cadre principal (1) et fixez-le avec les 4 vis (8-1) et les rondelles (8-2).



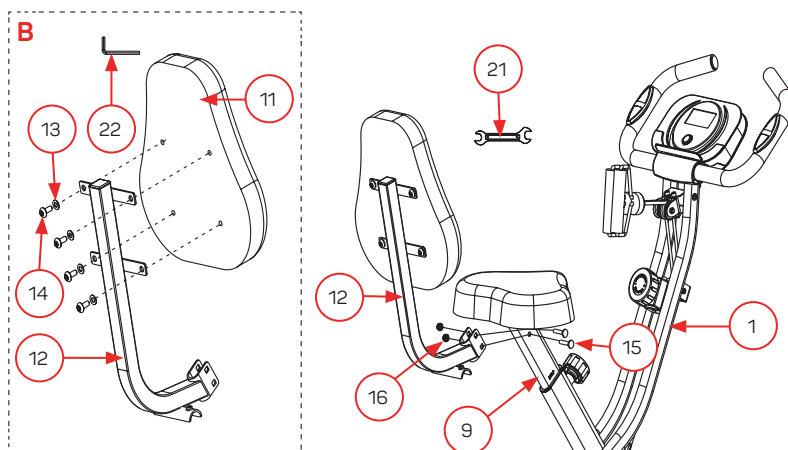
ÉTAPE 3

1. Sortez la selle (10) de l'emballage et retirez les 3 rondelles (10-1) et les vis (10-2) qui y sont installées, puis fixez le tube support de la selle (9) à la selle (9) en serrant les rondelles et les vis avec la clé (21) fournie, comme indiqué sur la figure A.
2. Desserrer et retirer le bouton de verrouillage de la hauteur (1-3), puis insérer le tube de support de la selle (9) dans le tube d'ouverture arrière du cadre principal (1).
3. Ajustez le tube de support de la selle (9) à la hauteur souhaitée, puis remplacez et serrez le bouton de verrouillage de la hauteur de la selle (1-3).



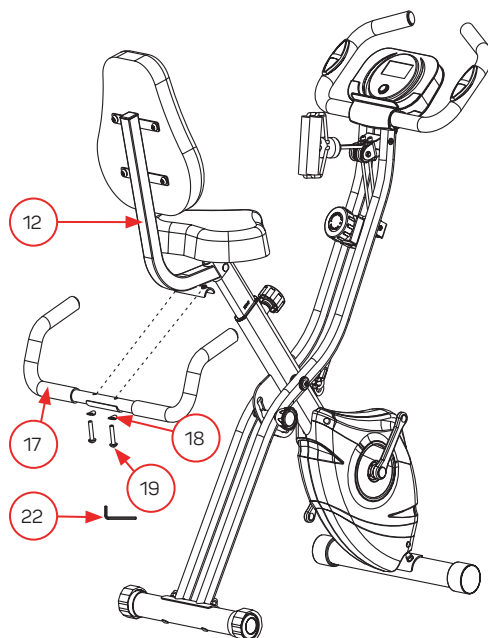
ÉTAPE 4

1. Placez le dossier (11) sur le cadre du dossier (12) et fixez-le avec les vis (14) et les rondelles (13) à l'aide de la clé Allen (22), comme indiqué sur la figure B.
2. Placez le dossier et le cadre du dossier (12) sur le tube de support du siège (9) et fixez avec la clé (21) les 2 boulons (15) et les rondelles en nylon (16).

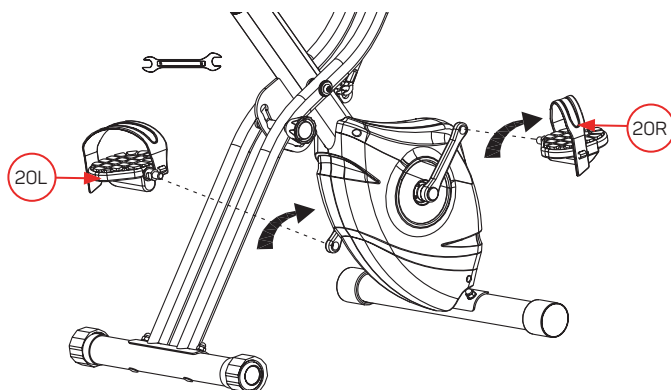


ÉTAPE 5

1. Placez le guidon arrière (17) dans le cadre du dossier (12) avec 2 rondelles (18) et 2 vis (19) et fixez-les avec la clé Allen (22).

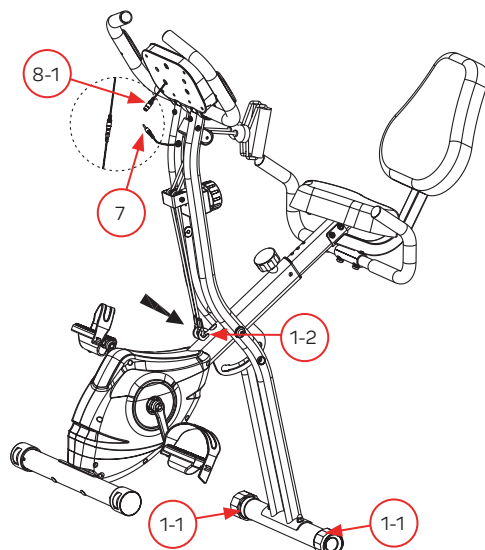
**ÉTAPE 6**

1. Les pédales gauche et droite (20L) et (20R) sont marquées par un "L" (gauche) et un "R" (droite). Vissez-les sur la manivelle correspondante. La pédale droite doit être située du côté droit du vélo lorsque vous êtes assis dessus. Veuillez noter que la pédale droite (20R) doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche (20L) dans le sens inverse.



ÉTAPE 7

1. Connectez le câble du capteur (7) au câble d'affichage (8-1).
2. Connectez les deux crochets (1-2) de la corde tendue aux anneaux dans le sens de la flèche.
3. Ajustez les embouts (1-1) pour mettre le vélo à niveau si nécessaire.

**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, retirez le carter latéral et réglez la tension de la courroie à l'aide du tendeur.

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 CONTRÔLE

SPÉCIFICATIONS:

- Time (Heure): 00: 00-99: 59 Min: Sec
- Speed (Vitesse): 0.0-99.9 Km / h
- Distance (Distance): 0-99.99 Km
- Calories (Calories): 0-999.9 Kcal
- Odometer (Odomètre): 0.00-999.9Km
- Pulse (Pulse): 40-240 BPM (battements par minute)



MODE:

La touche vous permet de sélectionner une certaine fonction lorsque vous le souhaitez. Si vous sélectionnez "Scan", l'écran changera toutes les quelques secondes pour afficher les différentes fonctions (Temps, Vitesse, Distance, Calories, Odomètre, Pression).

AUTO ON / OFF:

Pour économiser l'énergie, le moniteur s'éteint automatiquement s'il n'y a pas de signal de vitesse et que le bouton n'est pas pressé après 4 minutes. Le moniteur s'allume automatiquement lorsque l'exercice démarre ou lorsque le bouton est enfoncé.

TIME:

Sélectionnez cette fonction en appuyant plusieurs fois sur le bouton jusqu'à ce que le l'aiguille soit sur TIME. L'écran affichera la durée totale de l'exercice.

SPEED:

Sélectionnez cette fonction en appuyant plusieurs fois sur le bouton jusqu'à ce que le l'aiguille soit sur VITESSE. L'écran montrera la vitesse.

DISTANCE:

Sélectionnez cette fonction en appuyant plusieurs fois sur le bouton jusqu'à ce que le l'aiguille soit sur DISTANCE. L'écran affichera la distance parcourue jusqu'à ce moment.

CALORIES:

Sélectionnez cette fonction en appuyant plusieurs fois sur le bouton jusqu'à ce que le l'aiguille soit sur CALORIES. L'écran affiche les calories brûlées depuis le début de l'exercice.

ODOMETER:

Sélectionnez cette fonction en appuyant plusieurs fois sur le bouton jusqu'à ce que le l'aiguille soit sur ODO. L'écran affichera la distance totale cumulée.

PULSE:

Sélectionnez cette fonction en appuyant plusieurs fois sur le bouton jusqu'à ce que le l'aiguille soit sur PULSE. L'écran affichera le pouls de l'utilisateur en temps réel.

RESET:

L'appareil peut être réinitialisé (valeurs à 0) en appuyant sur la touche MODE pendant 5 secondes ou en changeant les piles.

BATTERIE:

Si l'écran du moniteur n'est pas beau à voir, réinstallez les piles pour obtenir un bon résultat. L'écran utilise 2 piles "AA".

AJUSTEMENT DE RÉSISTANCE

Le vélo d'appartement permet de régler l'effort nécessaire pour faire tourner la roue en la "freinant". Plus vous faites d'efforts, plus vous aurez besoin d'énergie (calories). Pour ajuster la résistance, tournez la roue du tube principal pour augmenter (tour à droite) ou diminuer (tour à gauche) la résistance.

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 / ÉCHAUFFEMENT: EFFORT FAIBLE PENDANT 10 MIN MINIMUM

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

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

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

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

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

RETOUR AU CALME

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

ÉTIREMENTS

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

ENTRETIEN

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

- Le vélo peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux non abrasif. N'utilisez pas de solvants, de sprays, d'aérosols ou de pompes car ils laissent des traces de cire à la surface de l'écran.

- De temps en temps, la surface de l'écran portera des traces de doigts ou de la poussière. L'utilisation de produits chimiques agressifs endommagera votre revêtement protecteur et créera de l'énergie statique qui endommagera les composants. Cette surface doit être nettoyée avec des produits chimiques spéciaux vendus dans les magasins d'informatique et spécialement conçus pour les surfaces antistatiques. Nous recommandons l'utilisation de ces produits.
- Gardez votre vélo, en particulier l'écran de la console, à l'abri de la lumière directe du soleil pour éviter de l'endommager.
- La sécurité du matériel est assurée par un contrôle régulier de son état, de son endommagement et de son usure.
- La bicyclette doit être déplacée et changée avec précaution pour éviter les blessures.
- La pièce de frein est celle qui s'use le plus facilement. Avant d'utiliser le vélo, vérifiez que le système de freinage fonctionne correctement.
- Vérifiez que les éléments de fixation sont bien serrés.
- Inspectez soigneusement les pièces les plus susceptibles de s'user.
- Remplacez immédiatement les pièces défectueuses.
- Maintenez l'appareil hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Veuillez vérifier que toutes les étiquettes de sécurité sont en bon état et peuvent être lues. Si certains sont manquants ou endommagés, contactez votre revendeur pour en commander de nouveaux.

IDENTIFICATION ET SOLUTION DES PROBLÈMES

Problème	Cause	Solution
Difficulté à pédaler	La roulette de résistance est trop serré.	Réduire la résistance - en tournant la roue vers la gauche.
L'écran ne fonctionne pas	Il n'est pas allumé	Vérifiez que les piles sont correctement insérées et que les câbles sont correctement connectés et en bon état.



NOTE: Le vélo est conçu de telle sorte que la sécurité est une priorité. Si vous n'arrivez pas à utiliser votre vélo correctement, appelez le service technique.

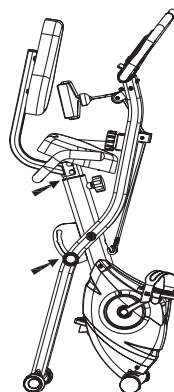
TRANSPORT ET STOCKAGE

TRANSPORT

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

STORAGE

Pour plier le vélo, réglez la hauteur de la selle au minimum, puis retirez le bouton de verrouillage, pliez le vélo comme indiqué et verrouillez-le dans la position indiquée. Stockez le matériel dans un intérieur propre et sec. Ne jamais laisser ou utiliser l'appareil à l'extérieur.



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 2 ans à partir de la date d'achat.

La garantie couvre les pannes et dysfonctionnements de l'appareil dans le cadre d'une utilisation conforme à la destination du produit et aux informations du manuel d'utilisation.

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

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

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)

Nous, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propriétaire de la marque FITFIU Fitness, basée à c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls SPAIN, déclarons que le vélo d'appartement BEST-320, à partir du numéro de série de l'année 2020, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil:

- Directive 2011/65/UE du Parlement européen et du Conseil, du 8 juin 2011, concernant la limitation de l'utilisation de certaines substances dans les équipements électriques et électroniques.

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

Valls, le 12 octobre 2020



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

INDICE

INTRODUZIONE	29
PRECAUZIONI D'UTILIZZO	29
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	30
MONTAGGIO	32
PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO	35
UTILIZZO DEL PRODOTTO	37
MANUTENZIONE	38
IDENTIFICAZIONE E SOLUZIONE DEI PROBLEMI	39
TRASPORTO E STOCCAGGIO	39
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	40
GARANZIA	40
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)	41

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 120 Kg.
- Utilizzi vestiti e calzature appropriate per realizzare esercizio. Non utilizzi abiti larghi che possano bloccarsi nei meccanismi del prodotto.
- Si assicuri di realizzare esercizi di riscaldamento prima dell'attività fisica per evitare lesioni muscolari e di effettuare un lavoro di rilassamento dopo l'esercizio.
- Si avvertano 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 realizzi nessuna modifica o manutenzione che non sia specificata in questo manuale. Se ha qualche incidente con l'apparato, contatti il nostro servizio tecnico.
- Sostituisca immediatamente tutte le parti usurate o difettose.
- Non utilizzi accessori non raccomandati dal produttore.
- Questa bicicletta non funziona senza pedalare. Può fermare la bicicletta immediatamente alzando o abbassando il freno di sicurezza sull'anello di tensione quando sta facendo esercizio.
- Non superi il segno MAX quando regoli il manubrio o il sellino.
- Regoli il manubrio e il sellino secondo le necessità dell'utente. Per favore, si assicuri che le viti siano bloccate e che il manubrio sia regolato in modo sicuro.
- È responsabilità del proprietario assicurarsi di informare tutti gli utenti del prodotto sulle precauzioni d'uso da osservare.



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

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO





- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Supporto | 7. Elastici |
| 2. Sella | 8. Disco di inerzia |
| 3. Manopola per l'altezza della sella | 9. Ruote di trasporto |
| 4. Manopola di bloccaggio | 10. Manubrio |
| 5. Pedale | 11. Pannello di controllo (display LCD) |
| 6. Resistenza magnetica | 12. Cardiofrequenzimetro |

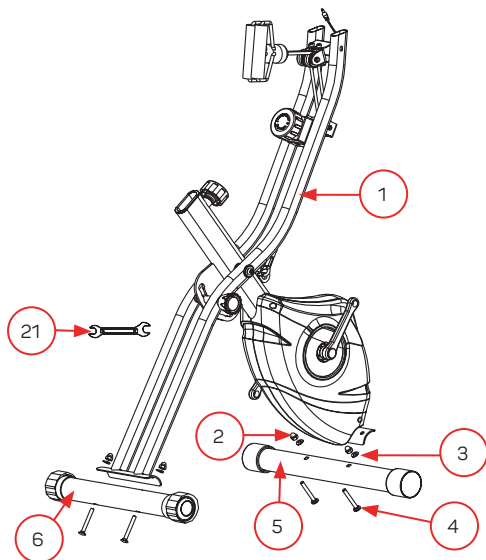
CARATTERISTICHE TECNICHE

Bicicletta Statica	
Modello	BEST-320
Disco di inerzia	8 Kg
Peso massimo dell'utente	120 Kg
Peso del prodotto	20 Kg
Funzioni	Tempo - Velocità - Distanza - Calorie - Frequenza cardiaca
Livello di sforzo	10 livelli

MONTAGGIO

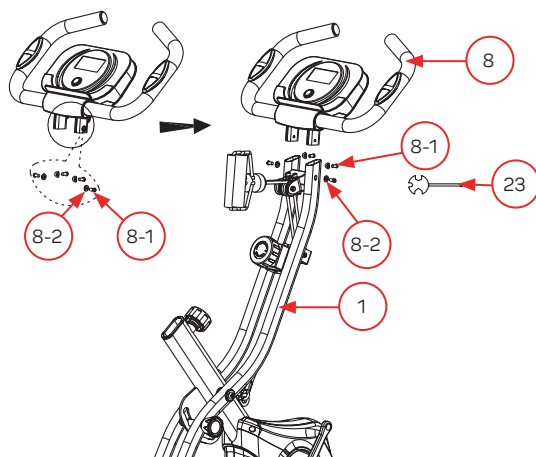
PASSO 1

1. Fissare lo stabilizzatore anteriore (5) al telaio principale (1) con 2 bulloni (4), 2 rondelle di prua (3) e 2 dadi (2), per fissarli utilizzare la chiave inglese (21).
2. Ripetere il passo precedente per installare lo stabilizzatore posteriore (6) sul telaio principale (1).



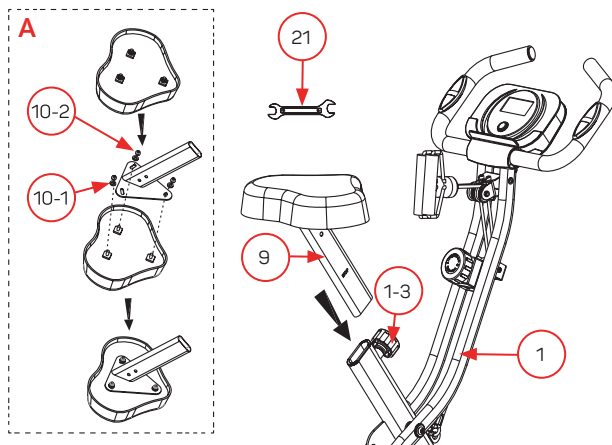
PASSO 2

1. Inserire il manubrio con il display (8) nel tubo di apertura anteriore del telaio principale (1) e fissarlo con le 4 viti (8-1) e le rondelle (8-2).

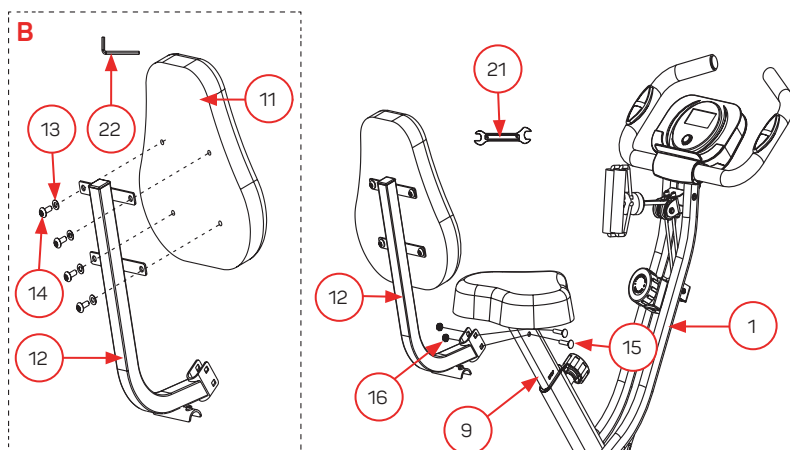


PASSO 3

1. Estrarre la sella (10) dalla confezione e rimuovere le 3 rondelle (10-1) e le viti (10-2) installate su di essa, quindi fissare il tubo di supporto della sella (9) alla sella (9) stringendo le rondelle e le viti con la chiave in dotazione (21), come mostrato in figura A.
2. Allentare e rimuovere la manopola di bloccaggio dell'altezza (1-3), quindi inserire il tubo di supporto della sella con la sella (9) nel tubo di apertura posteriore del telaio principale (1).
3. Regolare il tubo di supporto della sella (9) all'altezza desiderata, quindi sostituire e serrare la manopola di bloccaggio dell'altezza della sella (1-3).

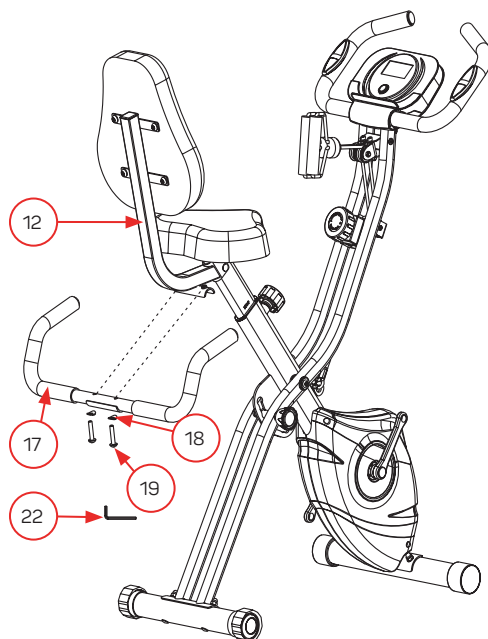
**PASSO 4**

1. Posizionare lo schienale (11) sul telaio dello schienale (12) e fissarlo con le viti (14) e le rondelle (13) utilizzando la chiave a brugola (22), come mostrato in figura B.
2. Posizionare lo schienale e il telaio dello schienale (12) sul tubo di supporto del sedile (9) e fissare con la chiave (21) i 2 bulloni (15) e le rondelle di nylon (16).



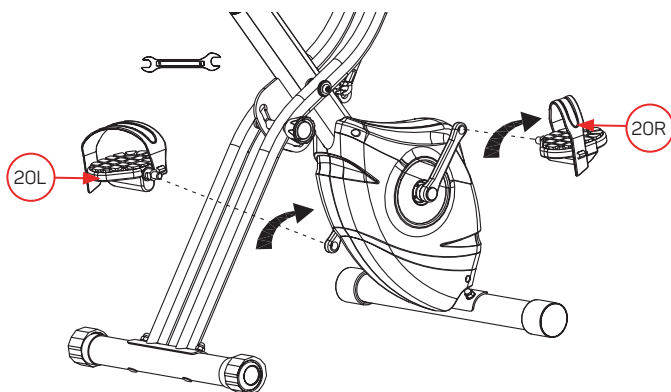
PASSO 5

1. Posizionare il manubrio posteriore (17) nel telaio dello schienale (12) con 2 rondelle (18) e 2 viti (19) e fissarle con la chiave a brugola (22).



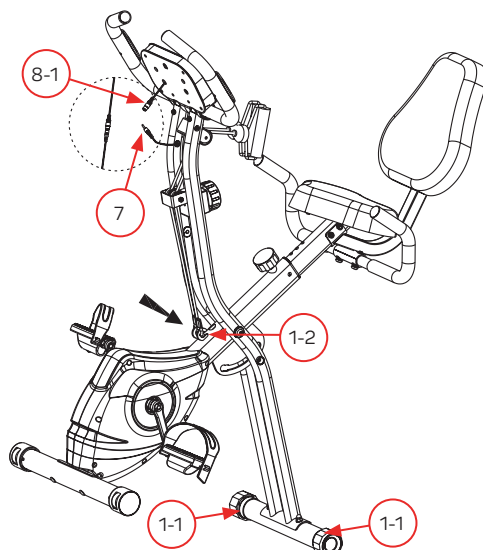
PASSO 6

1. I pedali sinistro e destro (20L) e (20R) sono contrassegnati con "L" (sinistra) e "R" (destra). Avvitarli sulla manovella corrispondente. Il pedale destro deve essere posizionato sul lato destro della bicicletta quando ci si siede sopra. Si prega di notare che il pedale destro (20R) deve essere avvitato in senso orario e il pedale sinistro (20L) in senso antiorario.



PASSO 7

1. Collegare il cavo del sensore (7) al cavo del display (8-1).
2. Collegare i due ganci (1-2) della corda tesa agli anelli in direzione della freccia.
3. Regolare i tappi terminali (1-1) per livellare la moto, se necessario.



PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO

REGOLAZIONI

RESISTENZA E REGOLAZIONE DEL SELLINO

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, rimuovere l'involucro laterale e regolare la tensione della cinghia con il tenditore.

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:

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



MODE:

Il tasto consente di selezionare una determinata funzione quando lo si desidera. Se si seleziona "Scansione" lo schermo cambia ogni pochi secondi per mostrare le diverse funzioni (Tempo, Velocità, Distanza, Calorie, Contachilometri, Premere).

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.

TIME:

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

SPEED:

Seleziona questa funzione premendo ripetutamente il bottone fino a che sullo schermo si mostri SPEED. Lo schermo mostrerà la velocità.

DISTANCE:

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

ODOMETER:

Seleziona questa funzione premendo ripetutamente il bottone fino a che sullo schermo si mostri ODO. Lo schermo mostrerà la distanza totale accumulata.

PULSE:

Seleziona questa funzione premendo ripetutamente il bottone fino a che sullo schermo si mostri PULSE. Lo schermo mostrerà il polso dell'utente in tempo reale.

RESET:

L'impianto può essere resettato (valori a 0) premendo il pulsante MODE per 5 secondi o cambiando le pile.

BATTERIA:

Se lo schermo del monitor non ha un bell'aspetto, reinstallare le batterie per un buon risultato. Il display utilizza 2 batterie "AA".

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. Ventilati 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 allenino 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.

- La bicicletta può essere pulita con un panno umido e un detergente delicato non abrasivo. Non utilizzare solventi, spray, aerosol o pompe perché lasceranno tracce di cera sulla superficie dello schermo.

- Di tanto in tanto, la superficie dello schermo avrà delle impronte digitali o della polvere. L'uso di prodotti chimici aggressivi danneggerà il vostro rivestimento protettivo e creerà energia statica che danneggerà i componenti. Questa superficie deve essere pulita con prodotti chimici speciali venduti in negozi di computer appositamente progettati per superfici antistatiche. Consigliamo l'uso di questi prodotti.
- Tenere la bicicletta, in particolare lo schermo della console, al riparo dalla luce diretta del sole per evitare danni.
- La sicurezza dell'apparecchiatura viene mantenuta controllando regolarmente le sue condizioni, i danni e l'usura.
- La bicicletta deve essere spostata e spostata con cautela per evitare lesioni.
- La parte del freno è quella che si usura più facilmente. Prima di andare in bicicletta, verificare che l'impianto frenante funzioni correttamente.
- Controllare che gli elementi di fissaggio siano serrati correttamente.
- Ispezionare attentamente le parti più soggette ad usura.
- Sostituire immediatamente le parti difettose.
- Tenere l'apparecchio fuori servizio fino alla riparazione.
- Si prega di verificare che tutte le etichette di sicurezza siano in buone condizioni e possano essere lette. Se ne mancano o sono danneggiati, contattate il vostro rivenditore per ordinarne di nuovi.

IDENTIFICAZIONE E 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.

TRASPORTO E STOCCAGGIO

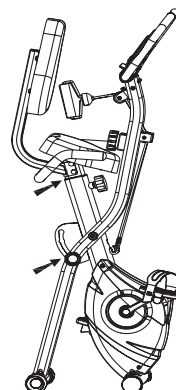
TRASPORTO

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

STOCCAGGIO

Per ripiegare la bicicletta, impostare l'altezza della sella al minimo, quindi rimuovere il pomello di bloccaggio, piegare la bicicletta come indicato e bloccarla nella posizione indicata.

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



SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

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

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

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

GARANZIA

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

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

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

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

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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)

Noi, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., proprietaria della marca FITFIU Fitness, con sede in c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls SPAIN, dichiariamo che il modello di bicicletta statica BEST-320, a partire dal numero di serie dell'anno 2020 in avanti, è conforme ai requisiti delle Direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

- Direttiva 2011/65/UE del Parlamento Europeo e del Consiglio, dell' 8 luglio del 2011, riguardo le restrizioni per l'utilizzo di determinate sostanze pericolose su apparecchi elettrici ed elettronici.

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

Valls, 12 ottobre 2020



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

FITFIU[®]
FITNESS

 **PRAT BRANDS**
makes your life go round

IT

INDEX

INTRODUCTION	42
IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS	42
PRODUCT DESCRIPTION	43
ASSEMBLY	45
INSTRUCTIONS BEFORE USE	48
USE OF THE PRODUCT	50
MAINTENANCE	51
TROUBLESHOOTING	52
TRANSPORT AND STORAGE	52
RECYCLING AND DISPOSING	53
GUARANTEE	53
DECLARATION OF CONFORMITY (CE)	54

INTRODUCTION

Thank you for your trust in choosing a FITFIU product.

Whether you are a beginner or an amateur athlete, FITFIU will be your ally to stay fit or develop your physical condition. Exercising regularly offers many benefits, and the possibility of doing it daily will now be more accessible thanks to the comfort offered by this product which enables you to train at home.

This is a new generation entertainment device. Thanks to its ergonomic design, this exercise bike will assure you a correct position whilst pedalling. This product offers a magnetic resistance which will provide you with a comfortable and quiet pedalling motion.

Exercise bikes are excellent for a complete cardiovascular activity. You shall be able to easily regulate the intensity of your workout, whilst minimising the impact or strain on your ankles and knees. This will allow you to improve your physical condition, performance and burn calories (which is essential for losing weight in combination with a healthy diet) without the risk of injuries. In addition to this, it allows you to tone your legs, buttocks, and the lower part of your abdominals.

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

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

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

- Consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, especially over 35 years old or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.
- This device is not intended to be used by people (including children) with reduced physical, sensory or mental abilities, or people without experience or knowledge, except under surveillance or previous instruction from the person responsible for their safety.
- This appliance is intended for domestic use.
- Only one person can use the device at a time. Maximum weight of user: 120Kg.
- Wear appropriate clothing and footwear to do exercise. Do not wear loose clothing that may get caught on any part of the product.
- Make sure you do warming up exercises before any physical activity to avoid muscle injuries and to carry out a relaxation routine after exercise.
- People who have a pacemaker, a defibrillator or any other electronic device are warned that the use of this pulse sensor is at their own risk.
- Pregnant women are not recommended to use pulse sensors.

- **ATTENTION!** The systems that calculate the heart rate frequency are not always accurate in their measurements. Excessive effort can cause serious injuries, even fatal. If you feel dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, stop exercising immediately and consult your doctor before continuing with the training.
- The appliance must be placed on a stable, flat and horizontal surface. Do not place the product in damp or wet areas.
- Do not use the product outdoors.
- Keep your hands and feet away from moving parts.
- Do not make any adjustments or maintenance which are not specified in this manual. If you have any problems with the device, contact our technical service.
- Replace all worn or defective parts immediately.
- Do not use accessories not recommended by the manufacturer.
- This bike does not work without a pedalling action. You can stop the bike immediately by lifting or lowering the safety brake on the tension control knob while you are exercising.
- Do not go over the MAX mark when adjusting the seat or the handlebar.
- Adjust the seat and handlebar height according to each user needs. Please ensure that all screws are tightened and that the seat and handlebar are securely adjusted.
- It is the responsibility of the owner to make sure to inform all users of all precautions before allowing them to use it.



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

PRODUCT DESCRIPTION

DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT





- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1. Support | 7. Elastic bands |
| 2. Saddle | 8. Inertia disk |
| 3. Saddle height level knob | 9. Transport wheels |
| 4. Locking knob | 10. Handlebar |
| 5. Pedal | 11. Control panel (LCD display) |
| 6. Magnetic resistance | 12. Heart rate monitor |

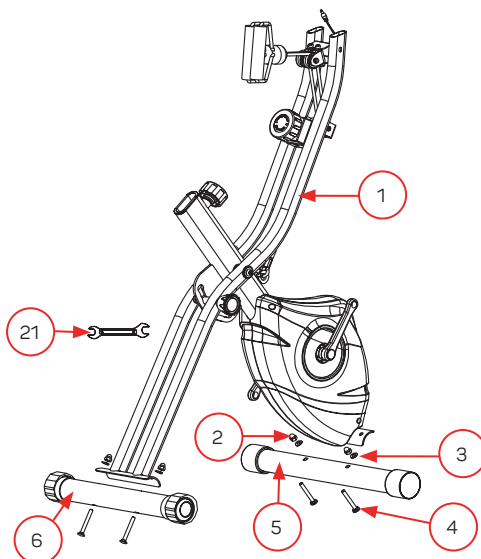
TECHNICAL DESCRIPTION

Exercise bike	
Model	BEST-320
Inertia disk	8 Kg
Maximum user weight	120 Kg
Product weight	20 Kg
Functions	Time - Speed - Distance - Calories - Heart rate frequency
Levels of effort	10 levels

ASSEMBLY

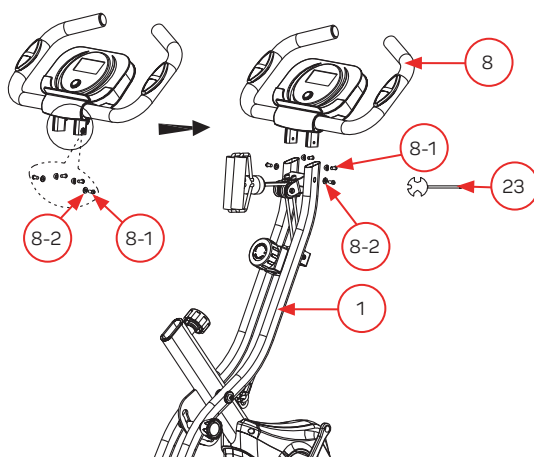
STEP 1

1. Fix the front stabilizer (5) to the main frame (1) using 2 bolts (4), 2 bow washers (3) and 2 nuts (2), to tighten them use the spanner (21).
2. Repeat the previous step to install the rear stabilizer (6) on the main frame (1).



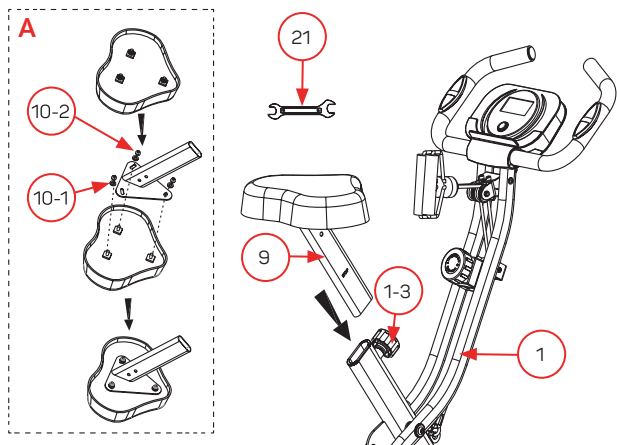
STEP 2

1. Insert the handlebar with the display (8) into the front opening tube of the main frame (1) and secure it with the 4 screws (8-1) and washers (8-2).



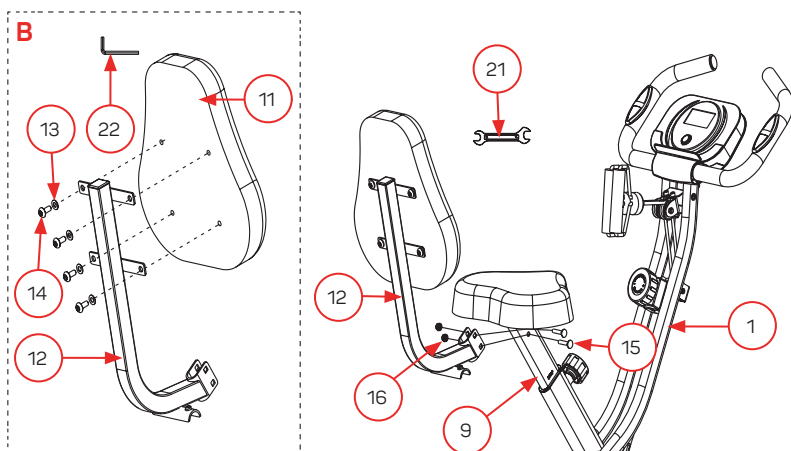
STEP 3

1. Take the saddle (10) out of the package and remove the 3 washers (10-1) and screws (10-2) installed on it, then fix the saddle support tube (9) to the saddle (9) by tightening the washers and screws with the spanner (21) supplied, as shown in figure A.
2. Loosen and remove the height locking knob (1-3), then insert the saddle support tube with saddle (9) into the rear opening tube of the main frame (1).
3. Adjust the saddle support tube (9) to the desired height, then replace and tighten the saddle height locking knob (1-3).



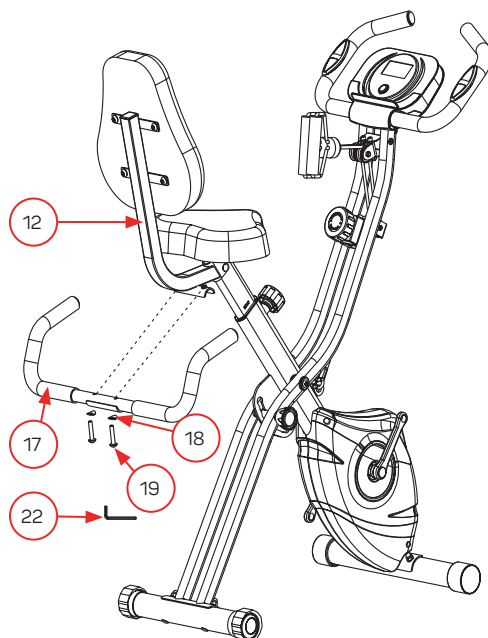
STEP 4

1. Place the backrest (11) on the backrest frame (12) and secure it with the screws (14) and washers (13) using the Allen key (22), as shown in figure B.
2. Place the backrest and backrest frame (12) on the seat support tube (9) and secure with the spanner (21) the 2 bolts (15) and nylon washers (16).

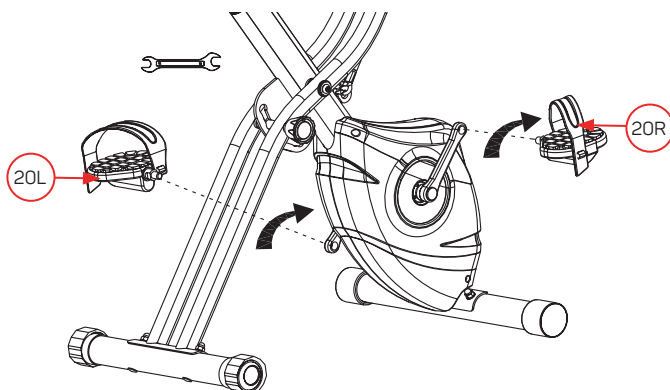


STEP 5

1. Place the rear handlebars (17) on the backrest frame (12) with 2 washers (18) and 2 screws (19) and secure them with the Allen key (22).

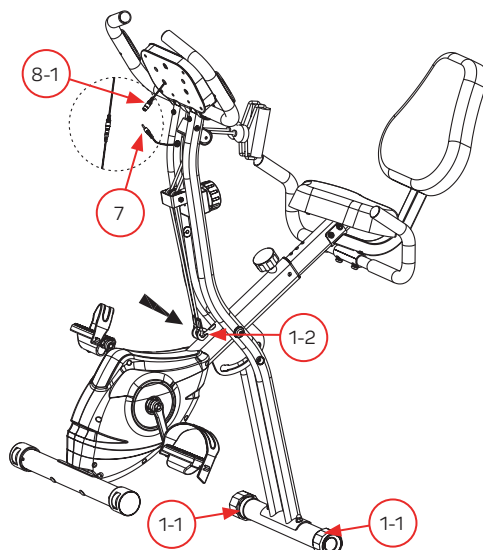
**STEP 6**

1. The left and right pedals (20L) and (20R) are marked with "L" (left) and "R" (right). Screw them onto the corresponding crank. The right-hand pedal must be located on the right-hand side of the bike when you are sitting on it. Please note that the right pedal (20R) must be screwed in clockwise and the left pedal (20L) counter-clockwise.



STEP 7

1. Connect the sensor cable (7) to the display cable (8-1).
2. Connect the two hooks (1-2) of the tensioned rope to the rings in the direction of the arrow.
3. Adjust the end caps (1-1) to level the bike if necessary.



INSTRUCTIONS BEFORE USE

ADJUSTMENTS

TENSION CONTROL AND SEAT ADJUSTMENT

A good saddle adjustment will reduce the risk of injury and ensure good efficiency and comfort during exercise (the best position is when one pedal is down and the other knee is slightly bent).

To adjust the height of the saddle turn the adjustment thread until you find the desired height (there are different adjustment positions).

BELT ADJUSTMENT

The bicycle strap is already adjusted so you don't have to worry about it. Continuous use of the bike can cause it to stretch or loosen and need to be adjusted. In this case, remove the side shell and adjust the belt tension using the tensioner.

WARM UP PHASE

A successful workout program consists of warm up exercises, aerobic and cool down exercises. Warm-up is an essential part of the training, which you should perform each time you start a physical activity as you prepare the body before workout; warming and stretching the muscles, increasing the pulsations and circulation and sending more oxygen to the muscles.

When you finish the workout, repeat these exercises to avoid muscle pain. We suggest the following warm up and cool down exercises:



STRETCHING INTERNAL MUSCLES

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

STRETCHING YOUR HAMSTRINGS

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



ROTATE YOUR NECK

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

RAISE YOUR SHOULDERS

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



STRETCH YOUR CALVES

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

TOUCH THE TIP OF YOUR FEET

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



TILT TO ONE SIDE

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



USE OF THE PRODUCT

CONTROL PANEL

ESPECIFICACIONES:

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



MODE:

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

AUTO ON/OFF:

To save energy, the monitor will turn off automatically if there is no speed signal or if the button is not pressed after 4 minutes. The monitor will turn on automatically when you start your exercise or by pressing the button.

TIME:

Select this function by pressing the button continuously until the pointer is on the TIME position. The screen displays the time elapsed during the workout.

SPEED:

Select this function by pressing the button continuously until the pointer is on the SPEED position. The screen displays the current speed.

DISTANCE:

Select this function by pressing the button continuously until the pointer is on the DISTANCE position. The screen displays the distance ran during the exercise.

CALORIES:

Select this function by pressing the button continuously until the pointer is on the CALORIES position. The screen displays the calories consumed during exercise.

ODOMETER:

Select this function by pressing the button continuously until the pointer is on the ODOMETER position. The total accumulated distance will be shown on the screen.

PULSE:

Select this function by pressing the button continuously until the pointer is on the PULSE position. User's current heart rate will be displayed in real time.

RESET:

The unit can be reset (to 0 values) by either changing battery or pressing the MODE key for 5 seconds.

BATTERY:

If the monitor screen does not look good, reinstall the batteries to get a good result. The display uses 2 "AA" batteries.

TENSION ADJUSTMENT

The exercise bike allows you to adjust the effort required to turn the wheel by "braking" it. The more effort you make, the more energy (calories) you will need. To adjust the resistance, turn the roulette on the main tube to increase (turn to the right) or decrease (turn to the left) the resistance.

WORKOUT

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

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

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

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

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

AEROBIC RESISTANCE TRAINING: INTENSE EFFORT BETWEEN 20 AND 40 MINUTES

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

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

THE COOL DOWN PHASE

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

STRETCHING

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

MAINTENANCE

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

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

TROUBLESHOOTING

Problem	Cause	Solution
Pedal resistance.	The tension control knob is too high.	Reduce the tension by turning the tension control knob in a clockwise direction.
The Control Panel doesn't work	It's not on.	Check the batteries are correctly installed, and that the cables are properly connected and in good condition.



NOTE: This exercise bike has been designed with safety as a primary concern. If after checking the settings and the device, you cannot use the product, call FITFIU Technical Service.

TRANSPORT AND STORAGE

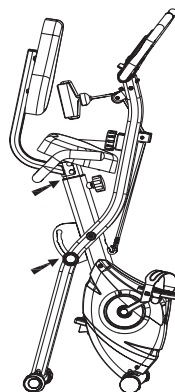
TRANSPORT

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

STORAGE

To fold the bike, set the height of the saddle to the minimum, then remove the locking knob, fold the bike as shown and lock it in the position indicated.

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



RECYCLING AND DISPOSING

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

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

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

GUARANTEE

This product has a 2 year guarantee from the date of purchase. This guarantee covers faults and malfunctions of the device, only if the product has not been misused and all the instructions on the user manual have been correctly followed.

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

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

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

DECLARATION OF CONFORMITY (CE)

PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L. owner of FITFIU Fitness, based in c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls SPAIN, declares that the exercise bike BEST-320, from 2020 series onwards, is in accordance with the European Parliament Directives and of the Council.

- Directive 2011/65/EU of the European Parliament and of the Council of 8 June 2011 on the restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipment.

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

Valls, 12 October 2020



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

INHALT

EINFÜHRUNG	55
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	55
PRODUKTBESCHREIBUNG	56
MONTAGE	58
VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS	61
VERWENDUNG DES PRODUKTS	63
WARTUNG	64
IDENTIFIZIERUNG UND LÖSUNG VON PROBLEMEN	65
TRANSPORT UND LAGERUNG	65
ENTSORGUNG / RECYCLING	66
GEWÄHRLEISTUNG	66
KONFORMITÄTSEKTLÄRUNG (EC)	67

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 volle 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 Benutzergewicht beträgt 120 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.
- Systeme, die die Herzfrequenz berechnen, 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.
- Halten Sie Füße und Hände von beweglichen Teilen fern.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen, horizontalen Fläche aufgestellt werden. Stellen Sie das Produkt nicht an nassen oder feuchten Orten auf. Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien.
- 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 FITFIU von jeglicher Haftung für Sach- und Personenschäden befreit.

PRODUKTBESCHREIBUNG

DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG





- | | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1. Unterstützung | 7. Elastische Bänder |
| 2. Sattel | 8. Trägheitsscheibe |
| 3. Drehknopf für die Höhe des Sattels | 9. Transport-Räder |
| 4. Verriegelungsknopf | 10. Lenker |
| 5. Pedal | 11. Bedienfeld (LCD-Anzeige) |
| 6. Magnetischer Widerstand | 12. Herzfrequenz-Monitor |

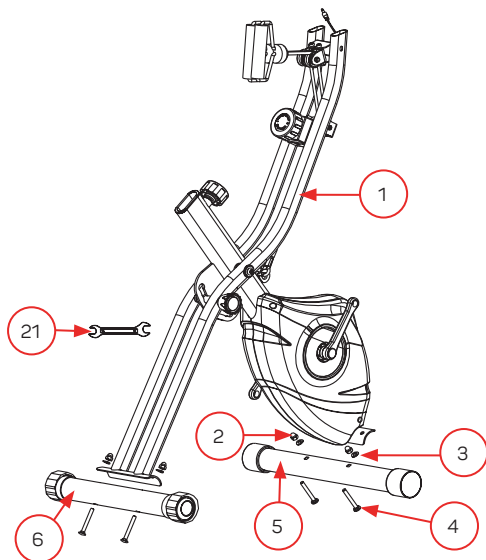
TECHNISCHE DATEN

Heimtrainer	
Modell	BEST-320
Trägheitsscheibe	8 Kg
Maximales Benutzergewicht	120 Kg
Produktgewicht	20 Kg
Funktionen	Zeit - Geschwindigkeit - Entfernung - Kalorien - Herzfrequenz
Aufwandsebenen	10 Stufen

MONTAGE

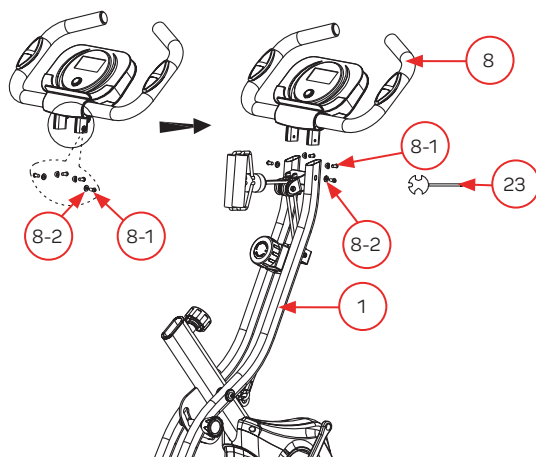
SCHRITT 1

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (5) mit 2 Schrauben (4), 2 Bügelscheiben (3) und 2 Muttern (2) am Hauptrahmen (1), ziehen Sie diese mit dem Schraubenschlüssel (21) fest.
2. Wiederholen Sie den vorherigen Schritt, um den hinteren Stabilisator (6) am Hauptrahmen (1) zu installieren.



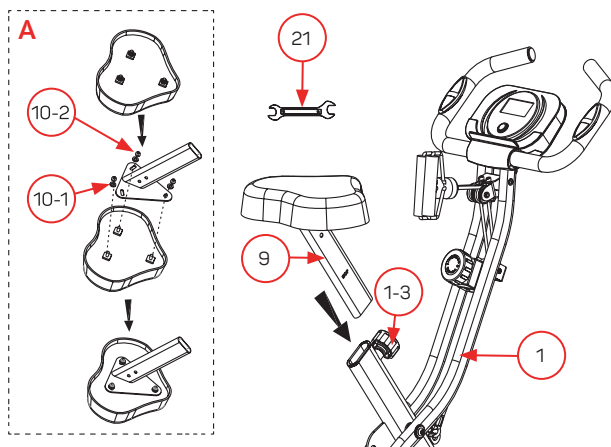
SCHRITT 2

1. Stecken Sie den Lenker mit dem Display (8) in das vordere Öffnungsrohr des Hauptrahmens (1) und sichern Sie ihn mit den 4 Schrauben (8-1) und Unterlegscheiben (8-2).

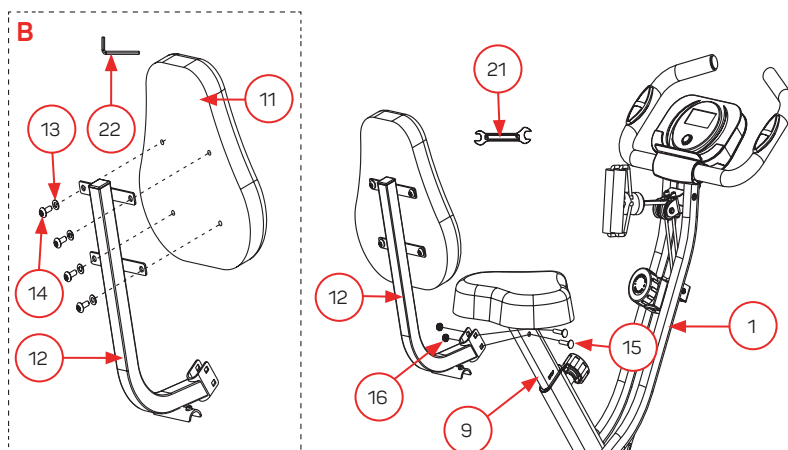


SCHRITT 3

1. Nehmen Sie den Sattel (10) aus der Verpackung und entfernen Sie die 3 Unterlegscheiben (10-1) und Schrauben (10-2), die daran angebracht sind, und befestigen Sie dann das Sattelstützrohr (9) am Sattel (9), indem Sie die Unterlegscheiben und Schrauben mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel (21) anziehen, wie in Abbildung A dargestellt.
2. Lösen und entfernen Sie den Höhenverriegelungsknopf (1-3) und stecken Sie dann das Satteltragrohr mit Sattel (9) in das hintere Öffnungsrohr des Hauptrahmens (1).
3. Stellen Sie das Sattelstützrohr (9) auf die gewünschte Höhe ein, setzen Sie dann den Feststellknopf für die Sattelhöhe (1-3) wieder ein und ziehen Sie ihn fest.

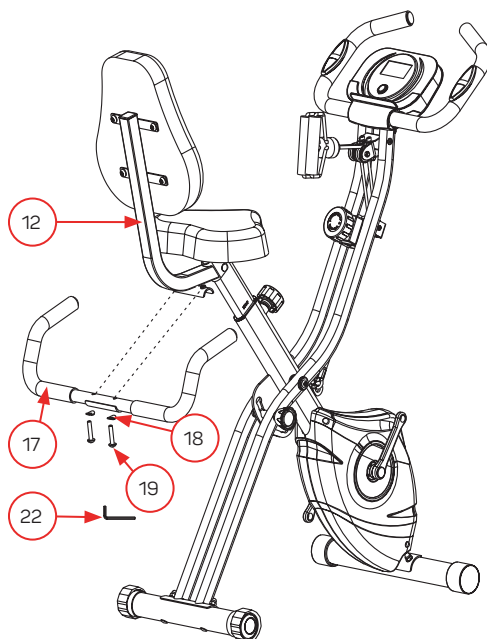
**SCHRITT 4**

1. Setzen Sie die Rückenlehne (11) auf den Rückenlehnenrahmen (12) und befestigen Sie sie mit den Schrauben (14) und Unterlegscheiben (13) unter Verwendung des Inbusschlüssels (22), wie in Abbildung B dargestellt.
2. Setzen Sie die Rückenlehne und den Rückenlehnenrahmen (12) auf das Sitzträgerrohr (9) und befestigen Sie mit dem Schraubenschlüssel (21) die 2 Schrauben (15) und Nylonscheiben (16).



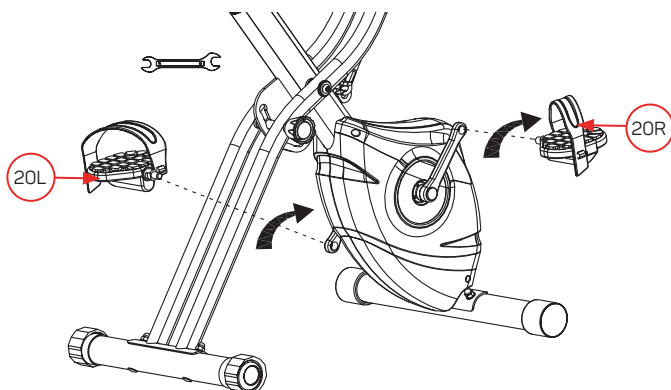
SCHRITT 5

1. Setzen Sie den hinteren Lenker (17) mit 2 Unterlegscheiben (18) und 2 Schrauben (19) in den Rückenlehnenrahmen (12) ein und sichern Sie ihn mit dem Inbusschlüssel (22).



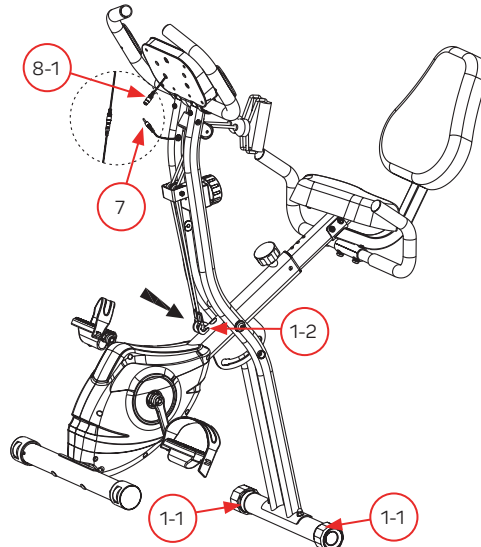
SCHRITT 6

1. Das linke und rechte Pedal (20L) und (20R) sind mit "L" (links) und "R" (rechts) gekennzeichnet. Schrauben Sie diese auf die entsprechende Kurbel. Das rechte Pedal muss sich auf der rechten Seite des Fahrrads befinden, wenn Sie darauf sitzen. Bitte beachten Sie, dass das rechte Pedal (20R) im Uhrzeigersinn und das linke Pedal (20L) gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt werden muss.



SCHRITT 7

1. Verbinden Sie das Sensorkabel (7) mit dem Displaykabel (8-1).
2. Verbinden Sie die beiden Haken (1-2) des gespannten Seils in Pfeilrichtung mit den Ringen.
3. Stellen Sie die Endkappen (1-1) ein, um das Fahrrad ggf. zu nivellieren.



VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS

ANPASSUNGEN

WIDERSTANDS- UND SATTELVERSTELLUNG

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 Fahrraddriemen 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. Entfernen Sie in diesem Fall das Seitengehäuse und stellen Sie die Riemenspannung mit Hilfe der Spannvorrichtung ein.

VORWÄRMEN

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus Aufwärm-, Aerobic- und Entspannungsübungen. Das Aufwärmen ist ein wesentlicher Teil des Trainings, das Sie jedes Mal durchführen sollten, wenn Sie eine körperliche Aktivität beginnen, denn es bereitet Ihren Körper vor, indem es die Muskeln aufwärmt und dehnt, die Herzfrequenz und den Kreislauf erhöht und mehr Sauerstoff zu den Muskeln leitet.

Wenn Sie die Aktivität beendet haben, wiederholen Sie diese Übungen, damit Sie keinen Muskelkater bekommen. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Entspannungsübungen:



DIE INNEREN MUSKELN DEHNEN

Setz dich hin und sammle die Fußsohlen, die deine Knie in entgegengesetzte Richtungen zeigen, bring deine Füße so nah wie möglich an deine Leiste und drücke langsam deine Knie auf den Boden. Zählen Sie bis 15.

DIE SEHNEN DEHNEN

Setzen Sie sich mit gestrecktem rechten Bein hin. Legen Sie die Sohle Ihres anderen Fußes auf die Innenseite Ihres rechten Beines. Komm so nah wie möglich an die Fußspitze heran. Zählen Sie bis 15, entspannen Sie sich und wiederholen Sie mit gestrecktem linken Bein.



ROTE DEINEN HALS

Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und spüren Sie, wie sich die linke Seite dehnt. Ziehen Sie dann Ihren Kopf zurück, zeigen Sie Ihr Kinn zur Decke und lassen Sie Ihren Mund offen. Drehen Sie Ihren Kopf nach links und richten Sie schließlich Ihr Kinn auf Ihre Brust.

HEBEN SIE IHRE SCHULTERN AN

Heben Sie Ihre rechte Schulter an, die auf Ihr Ohr zeigt. Das Gleiche gilt für die linke Schulter. Wiederholen Sie diesen Vorgang einige Minuten lang.



STRETCH DEINE WADEN

Lehne deinen Körper zur Wand und unterstütze beide Hände. Stelle den rechten Fuß vor den linken. Halte dein linkes Bein gerade und dehne es. Halten Sie einige Minuten lang gedrückt und wiederholen Sie die Zählung auf der anderen Seite bis 15.

ZUR SEITE LEHNEN

Legen Sie Ihre Arme an die Seite. Heben Sie sie an und strecken Sie Ihren rechten Arm zur Decke. Es fühlt sich an, als würde es sich dehnen. Vorgang mit dem rechten Arm wiederholen.



DIE FUSSSPITZE BERÜHREN

Lehnen Sie sich nach vorne und entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre 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:

- Time (Uhrzeit): 00:00-99:59 Min:Sec
- Speed (Geschwindigkeit): 0.0-99.9 Km/h
- Distance (Entfernung): 0-99.99 Km
- Calories (Kalorien): 0-999.9 Kcal
- Odometer (Kilometerzähler): 0.00-999.9Km
- Pulse (Puls): 40-240 BPM (Schläge pro Minute)



MODE:

Mit der Taste können Sie auf Wunsch eine bestimmte Funktion auswählen. Wenn Sie "Scan" wählen, wechselt der Bildschirm alle paar Sekunden, um die verschiedenen Funktionen (Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Kilometerzähler, Presse) 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.

ZEIT:

Wählen Sie diese Funktion durch wiederholtes Drücken der Taste, bis der Zeiger auf ZEIT steht. Auf der Anzeige erscheint die gesamte Trainingszeit.

GESCHWINDIGKEIT:

Wählen Sie diese Funktion durch wiederholtes Drücken der Taste, bis der Zeiger auf SPEED steht. Der Bildschirm zeigt die Geschwindigkeit an.

DISTANZ:

Wählen Sie diese Funktion durch wiederholtes Drücken der Taste, bis der Zeiger auf DISTANCE steht. Der Bildschirm zeigt die bis zu diesem Moment zurückgelegte Entfernung an.

KALORIEN:

Wählen Sie diese Funktion durch wiederholtes Drücken der Taste, bis sich der Zeiger in KALORIEN befindet. Auf der Anzeige erscheinen die seit Beginn der Übung verbrauchten Kalorien.

ODOMETER:

Wählen Sie diese Funktion durch wiederholtes Drücken der Taste, bis der Zeiger auf ODO steht. Auf der Anzeige erscheint die gesamte akkumulierte Distanz.

IMPULS:

Wählen Sie diese Funktion, indem Sie die Taste wiederholt drücken, bis der Zeiger PUSH ist. Auf dem Display wird der Puls des Benutzers in Echtzeit angezeigt.

RESET:

Das Gerät kann durch Drücken der MODUS-Taste für 5 Sekunden oder durch Wechseln der Batterien zurückgesetzt werden (Werte auf 0).

BATTERIE:

Wenn der Monitorbildschirm nicht gut aussieht, legen Sie die Batterien neu ein, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Das Display benötigt 2 "AA"-Batterien.

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).

TRAINING

Die Benutzer mit mangelnder Übung sollten mit wenig Widerstand beginnen zu trainieren, ohne zu zwingen und gegebenenfalls Pausen einzulegen. Erhöhen Sie schrittweise die Häufigkeit und Dauer der Sitzungen. Lüften Sie den Raum, in dem Sie sich befinden, gut.

WARTUNG UND HEIZUNG: GERINGER AUFWAND FÜR MINDESTENS 10 MINUTEN

Für Wartungs- oder Umschulungsarbeiten trainieren Sie täglich mindestens 10 Minuten lang. Diese Art der Übung ermöglicht ein reibungsloses Funktionieren der Muskeln und Gelenke und kann als Aufwärmung vor intensiver körperlicher Aktivität genutzt werden. Um den Beinton zu erhöhen, wählen Sie eine steilere Steigung und erhöhen Sie die Trainingszeit.

GEWICHTSABNAHME AEROBIC-TRAINING: INTENSIVE ANSTRENGUNG ZWISCHEN 35 UND 60 MINUTEN

Diese Art des Trainings ermöglicht es Ihnen, Kalorien effektiv zu verbrennen. Es ist sinnlos für dich, dich selbst über deine Grenzen hinaus zu treiben; die Häufigkeit (mindestens 3 mal pro Woche) und die Dauer der Sitzungen (zwischen 35 und 60 Minuten) sind die Faktoren, die es dir ermöglichen, die besten Ergebnisse zu erzielen. Trainieren Sie mit mittlerer Geschwindigkeit (moderate Anstrengung ohne zu keuchen). Um Gewicht zu verlieren, ist es neben der regelmäßigen körperlichen Aktivität unerlässlich, sich ausgewogen zu ernähren.

AUSDAUER-AEROBIC-TRAINING: INTENSIVE ANSTRENGUNG ZWISCHEN 20 UND 40 MINUTEN

Diese Art des Trainings stärkt den Herzmuskel und verbessert die Atemarbeit. Trainieren Sie mindestens 3 mal pro Woche in gleichmäßigem Tempo (schnelle Atmung). Während des Trainings kann die intensive Anstrengung länger und mit einem besseren Tempo aufrechterhalten werden. Ein forciertes Training (anaerobe Arbeit und Arbeit in der roten Zone) ist den Athleten vorbehalten, da es eine angepasste Vorbereitung erfordert.

EINE RÜCKKEHR ZUR RUHE

Nach jedem Training gehen Sie einige Minuten lang mit niedriger Geschwindigkeit, um Ihren Körper schrittweise in einen Ruhezustand zu bringen. Diese beruhigende Phase garantiert die Normalisierung von Herz-Kreislauf- und Atmungssystem, Blutfluss und Muskeln. Dadurch werden negative Auswirkungen wie Milchsäure, deren Ansammlung eine der Hauptursachen für Muskelschmerzen (Krämpfe und Schmerzen) ist, beseitigt.

DEHNUNG

Die Dehnung nach körperlicher Anstrengung minimiert die Muskelsteifigkeit 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.

- Das Fahrrad kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel, Sprays, Aerosole oder Pumpen, da diese Spuren von Wachs auf der Oberfläche des Bildschirms hinterlassen.

- Von Zeit zu Zeit weist die Oberfläche des Bildschirms Fingerabdrücke oder Staub auf. Die Verwendung von scharfen Chemikalien beschädigt Ihre Schutzschicht und erzeugt statische Energie, die die Komponenten beschädigt. Diese Oberfläche sollte mit speziellen Chemikalien gereinigt werden, die in Computerläden erhältlich sind und speziell für antistatische Oberflächen entwickelt wurden. Wir empfehlen die Verwendung dieser Produkte.
- Halten Sie Ihr Fahrrad, insbesondere den Bildschirm der Konsole, von direkter Sonneneinstrahlung fern, um Schäden zu vermeiden.
- Die Sicherheit der Geräte wird durch regelmäßige Überprüfung des Zustands, der Beschädigung und des Verschleißes aufrechterhalten.
- Das Fahrrad muss vorsichtig bewegt und verschoben werden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Das Bremsenteil ist dasjenige, das am leichtesten verschleißt. Prüfen Sie vor der Fahrt mit dem Fahrrad, ob die Bremsanlage ordnungsgemäß funktioniert.
- Prüfen Sie, ob die Befestigungselemente richtig angezogen sind.
- Untersuchen Sie sorgfältig die Teile, die am ehesten verschleiben können.
- Tauschen Sie defekte Teile sofort aus.
- Halten Sie das Gerät bis zur Instandsetzung außer Betrieb.
- Prüfen Sie, ob alle Sicherheitsschilder in gutem Zustand und lesbar sind. Wenn welche fehlen oder beschädigt sind, wenden Sie sich an Ihren Händler, um neue zu bestellen.

IDENTIFIZIERUNG UND LÖSUNG VON PROBLEMEN

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.



NOTIZ: Das Fahrrad ist so konzipiert, dass die Sicherheit eine Priorität ist. Wenn Sie nach Überprüfung der Einstellungen und des Geräts nicht in der Lage sind, es zu verwenden, rufen Sie den Kundendienst an.

TRANSPORT UND LAGERUNG

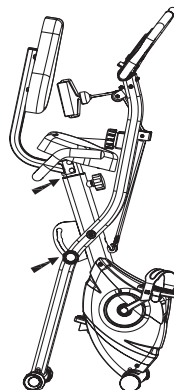
TRANSPORT

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

LAGERUNG

Um das Fahrrad zu falten, stellen Sie die Sattelhöhe auf das Minimum, entfernen Sie dann den Verriegelungsknopf, falten Sie das Fahrrad wie abgebildet und verriegeln Sie es in der angegebenen Position.

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



ENTSORGUNG / RECYCLING

Beachten Sie bei der Entsorgung der Maschine die örtlichen Vorschriften.

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

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

GEWÄHRLEISTUNG

Dieses Produkt hat eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum. Die Garantie erstreckt sich auf Ausfälle und Fehlfunktionen des Gerätes, solange es entsprechend den angegebenen Verwendungszwecken und den Anweisungen in der Bedienungsanleitung verwendet wird.

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

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

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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG (EC)

Wir, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., Inhaber der Marke FITFIU Fitness, mit Sitz in c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls SPAIN, erklären, dass das statische Fahrrad BEST-320 ab der Seriennummer 2020 den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

- Richtlinie 2011/65/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 8. Juni 2011 zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten

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

Valls, 12. Oktober 2020



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

FITFIU[®]
FITNESS

 **PRAT BRANDS**
makes your life go round

fit your **CARDIO** *needs*

FITFIU[®]
FITNESS

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

