

FITFIU
FITNESS



GYM-300

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
PRECAUCIONES DE USO	2
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	3
MONTAJE	6
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	13
MANTENIMIENTO	14
RECICLAJE Y ELIMINACIÓN	15
GARANTÍA	15
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	16

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 desde casa.

Esperamos que disfrute de este producto FITFIU y que satisfaga plenamente sus expectativas.

PRECAUCIONES DE USO

Antes de usar este producto, lea todas las precauciones de uso, así como el manual de instrucciones. Guarde este manual en un lugar seguro para consultarlo en el futuro, y si decide vender este producto, recuerde entregárselo 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 previa 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.
- 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.
- El aparato debe colocarse en una superficie estable, plana y horizontal. No lo coloque en lugares húmedos o mojados.
- No utilice el producto al aire libre.
- 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.
- No coloque nunca las manos ni los pies en las partes móviles.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de informar a todo usuario del producto sobre las precauciones de empleo.



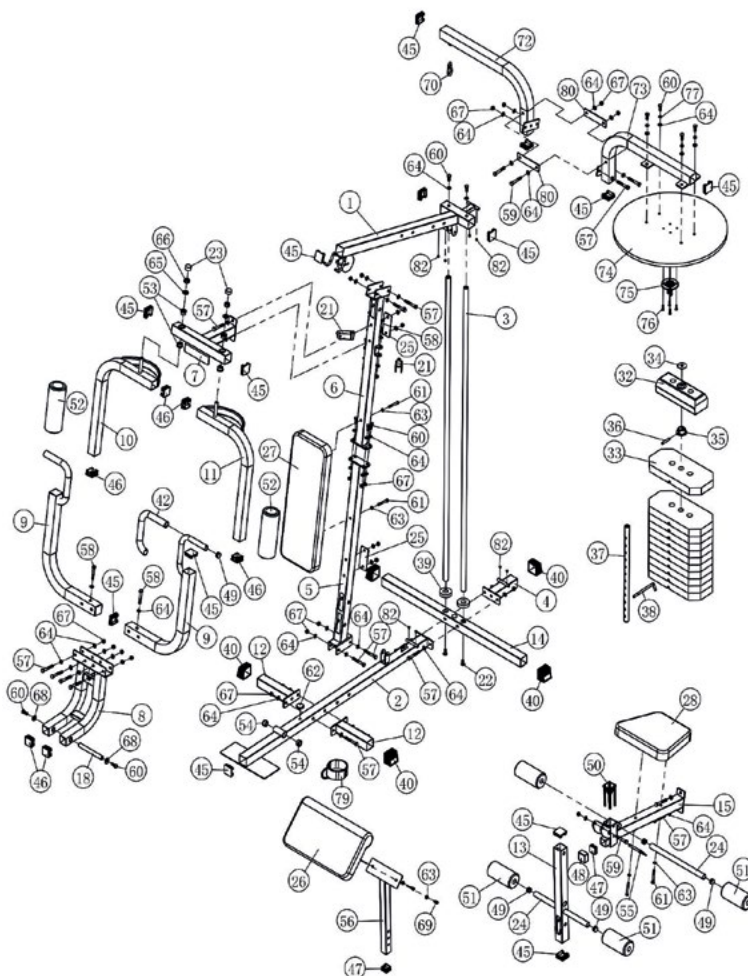
NOTA: Ante una utilización incorrecta, FITFIU se exime de toda responsabilidad con respecto a los daños materiales y corporales.

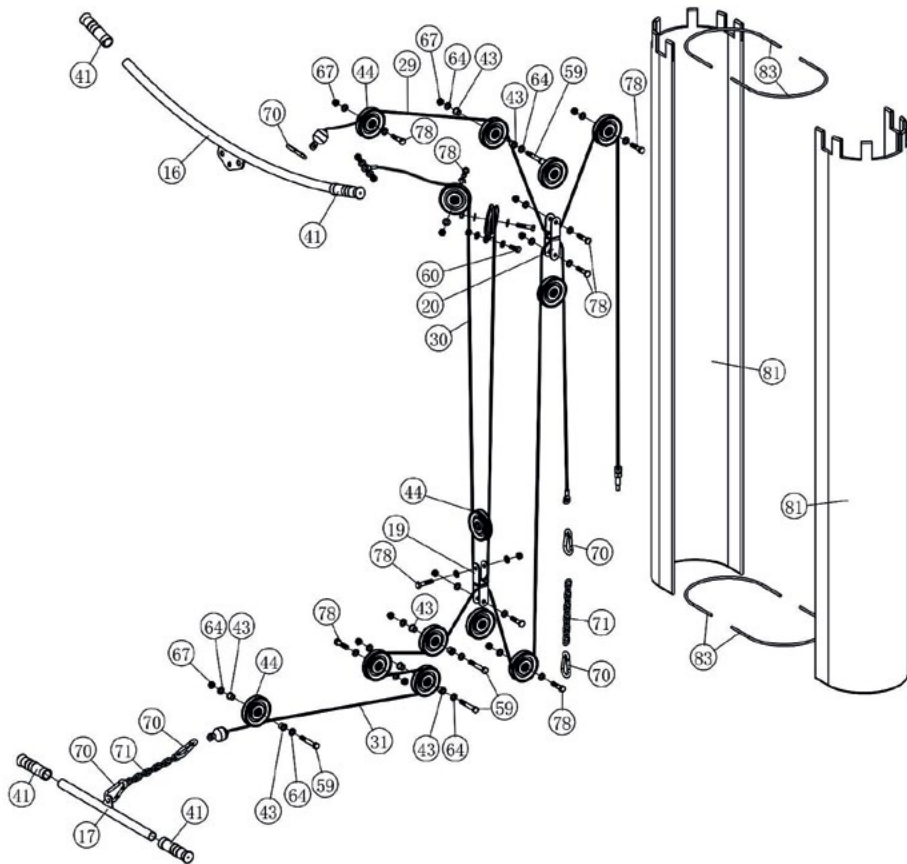
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO

Nº	Descripción	Cant.	Nº	Descripción	Cant.
1	Viga superior	1	2	Marco inferior principal	1
3	Vara de guía	2	4	Base trasera	1
5	Pilar inferior	1	6	Pilar superior	1
7	Montaje Pec	1	8	Soporte del brazo de presión	1
9	Brazo de presión	2	10	Brazo de pectorales derecho	1
11	Brazo Pec izquierdo	1	12	Base lateral	2
13	Brazo de extensión de piernas	1	14	Base principal	1
15	Marco del asiento	1	16	Barras de apoyo	1
17	Barra baja	1	18	Eje	1
19	Bandeja de poleas cruzadas	1	20	Regleta de doble polea	1
21	Pec Pulley Rack	2	22	Tornillo avellanado M10*25	2
23	Capuchón de tuerca M16	2	24	Tubo de rodillo de espuma	2
25	Placa plana 120*50	2	26	Almohadilla de rizo del brazo	1
27	Almohadilla del respaldo	1	28	Almohadilla del asiento	1
29	Cable de acero	1	30	Cable Pec	1
31	Cable de la pierna	1	32	Placa de pesas superior	1
33	Pila de peso	11	34	Arandela de peso Ø46	1
35	Bujes de peso (plástico)	1	36	Perno de peso Ø10*55	1
37	Barra selectora de peso	1	38	Perno en "L"	1
39	Buffer de peso Ø62*16	2	40	Tapa final de pie	5
41	Agarre cómodo	4	42	Espuma larga Ø25	2
43	Bujes del tirador (plástico)	8	44	Polea	14
45	Tapón 50*50	16	46	Enchufe 45*45	6
47	Clavija 38*38	2	48	Tapa final 38*38	1
49	Tapón redondo Ø25	6	50	Manga 50*50/38*38	1
51	Rodillo de espuma Ø80*160	4	52	Espuma Ø90*240	2
53	Rodamiento de nylon Ø16	4	54	Cojinete de nylon Ø19	2
55	Pin con anillo	1	56	Soporte de curvatura del brazo	1
57	Tornillo M10*75	18	58	Tornillo M10*65	4
59	Tornillo M10*70	7	60	Tornillo M10*25	14
61	Tornillo M8*65	4	62	Buffer Ø38	1
63	Arandela plana Ø8	6	64	Arandela plana Ø10	94
65	Arandela plana Ø16	2	66	Tuerca de bloqueo de nailon M16	2
67	Tuerca de bloqueo de nylon M10	43	68	Arandela grande Ø30*Ø10	2
69	Perno M8*20	2	70	Enlace a presión	6

Nº	Descripción	Cant.	Nº	Descripción	Cant.
71	Cadena de la bobina	2	72	Soporte de la bolsa	1
73	Soporte de la bola de boxeo	1	74	Madera	1
75	Base de la bola de boxeo	1	76	Tornillo de cabeza cilíndrica M6*25	4
77	Arandela de seguridad Ø10	4	78	Tornillo M10*45	10
79	Correa del tobillo	1	80	Placa plana 155*40	2
81	Cubierta de malla	2	82	Tornillo de cabeza plana M5*6	8
83	Guía de la cubierta	4			





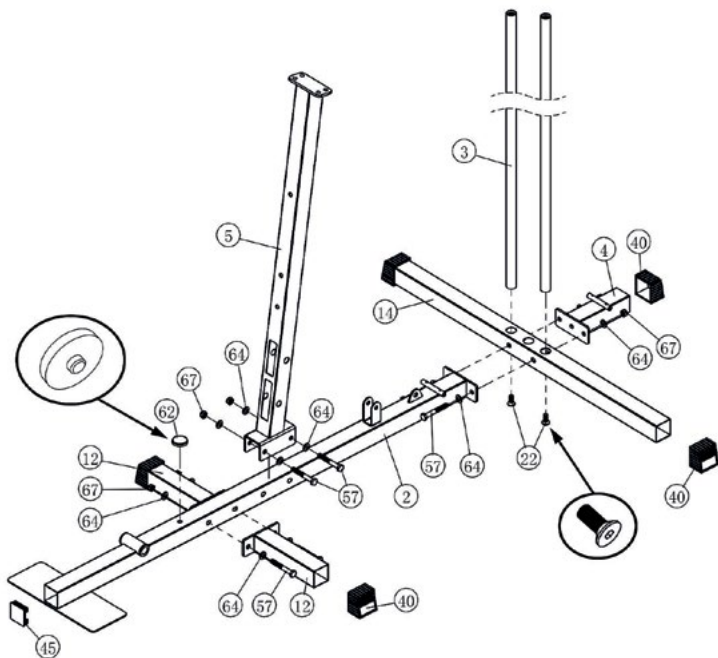
MONTAJE



NOTA:

1. La arandela debe colocarse en ambos extremos de todos los pernos (contra la cabeza del perno y contra la tuerca) a menos que se especifique lo contrario en estas instrucciones.
2. Apriete a mano todos los pernos en el montaje inicial y finalmente apriete con la llave una vez que toda la estructura esté erguida.
3. Algunas piezas pueden venir premontadas de fábrica.
4. El montaje requiere la ayuda de otra persona.

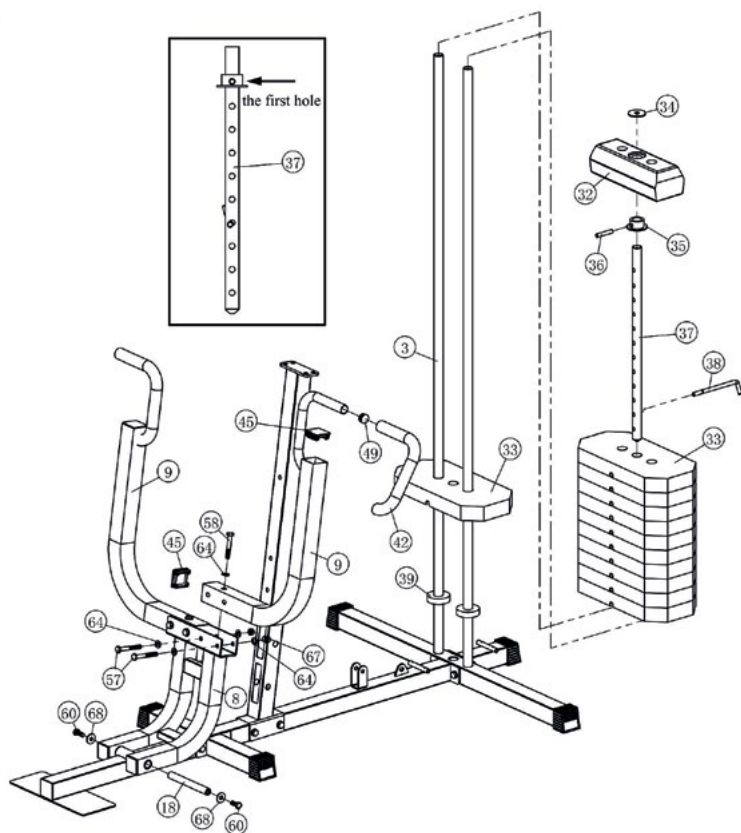
PASO 1



NOTA: Apriete el tornillo (#22) y el perno (#57) aquí.

Nº	Descripción	Cant.	Nº	Descripción	Cant.
22	Tornillo avellanada M10*25	2	57	Tornillo hexagonal M10*75	6
64	Arandela plana Ø10	12	67	Tuerca de nylon M10	6

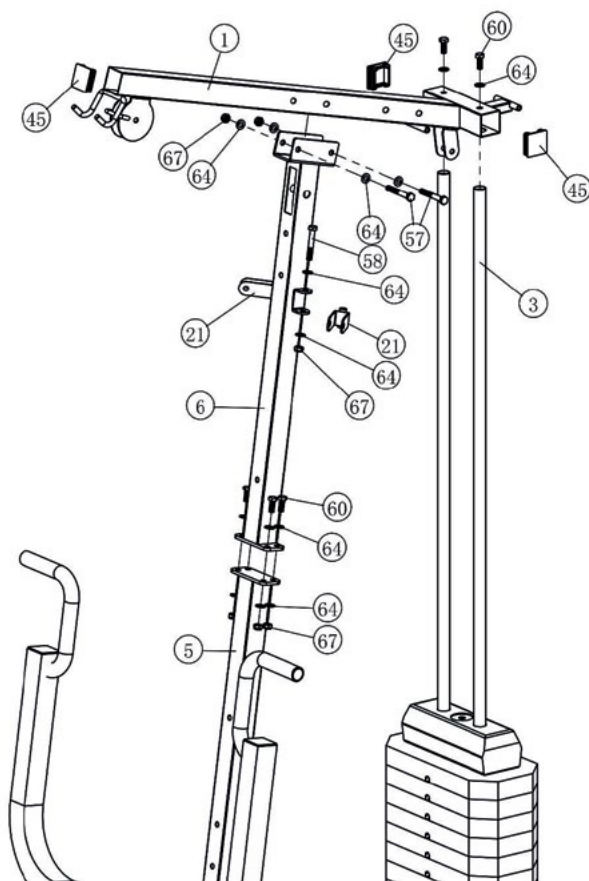
PASO 2



NOTA: Deslice con cuidado la pila de pesas (#33) una por una en las barras de guía, no levante más de lo que pueda controlar con seguridad.

Nº	Descripción	Cant.	Nº	Descripción	Cant.
34	Arandela de sujeción Ø46	1	36	Pasador de peso Ø10*55	1
57	Tornillo hexagonal M10*75	4	58	Perno hexagonal M10*65	2
60	Tornillo hexagonal M10*25	2	64	Arandela plana Ø10	12
67	Tuerca de nylon M10	4	68	Arandela grande Ø30*Ø10	2

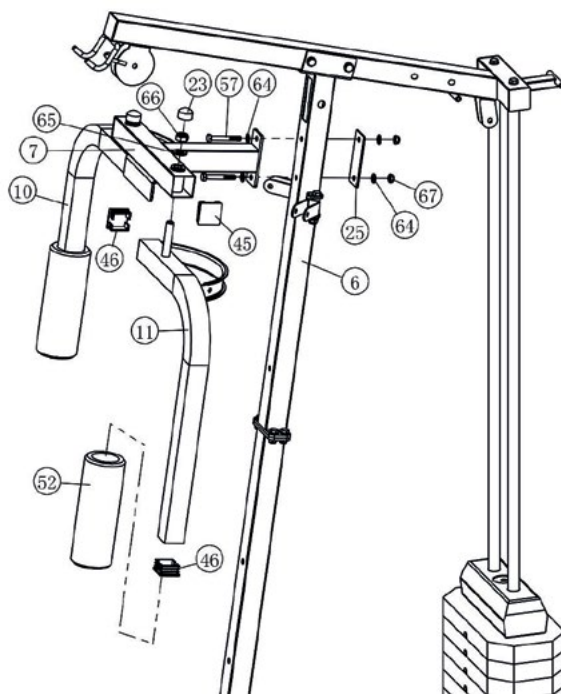
PASO 3



NOTA: Apriete todos los tornillos con una llave inglesa.

Nº	Descripción	Cant.	Nº	Descripción	Cant.
57	Tornillo hexagonal M10*75	2	58	Perno hexagonal M10*65	2
60	Tornillo hexagonal M10*25	6	64	Arandela plana Ø10	18
67	Tuerca de nylon M10	8			

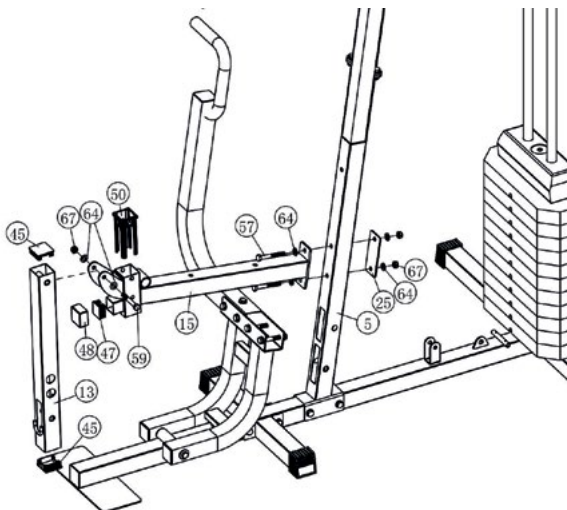
PASO 4



NOTA: Apriete la tuerca (#66) y luego aflójela lo suficiente para que la pieza (#10, #11) gire libremente.

Nº	Descripción	Cant.	Nº	Descripción	Cant.
23	Tapa de tuerca M16	2	57	Perno hexagonal M10*75	2
64	Arandela plana Ø10	4	65	Arandela plana Ø16	2
66	Tuerca de nylon M16	2	67	Tuerca de nylon M10	2

PASO 5

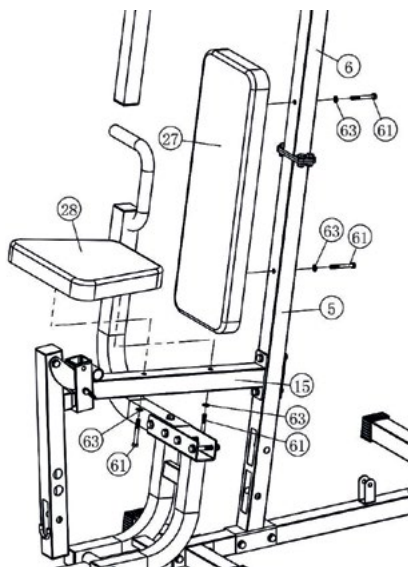


NOTA: Apriete con una llave el perno (#59) y luego aflójelo lo suficiente para que la pieza (#13) gire libremente.

Nº	Descripción	Cant.	Nº	Descripción	Cant.
57	Perno hexagonal M10*75	2	59	Perno hexagonal M10*70	1
64	Arandela plana Ø10	6	67	Tuerca de nylon M10	3

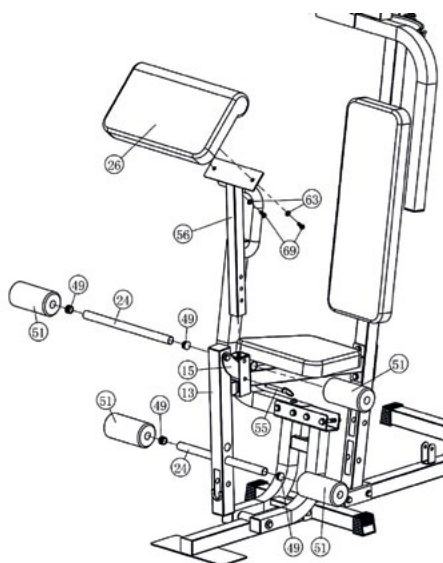
PASO 6

Nº	Descripción	Cant.
61	Tornillo hexagonal M8*65	4
63	Arandela plana Ø8	4

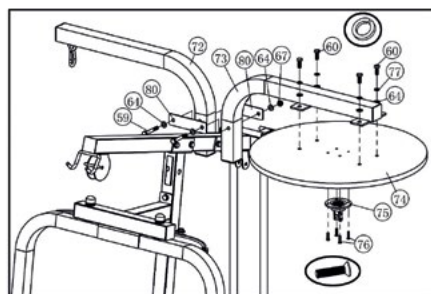
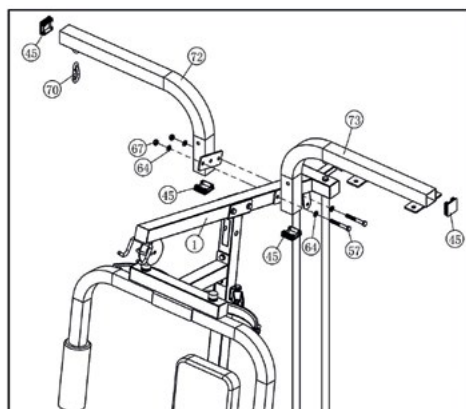


PASO 7

Nº	Descripción	Cant.
55	Alfiler con anillo	1
69	Perno hexagonal M8*20	2
63	Arandela plana Ø8	2



PASO 8



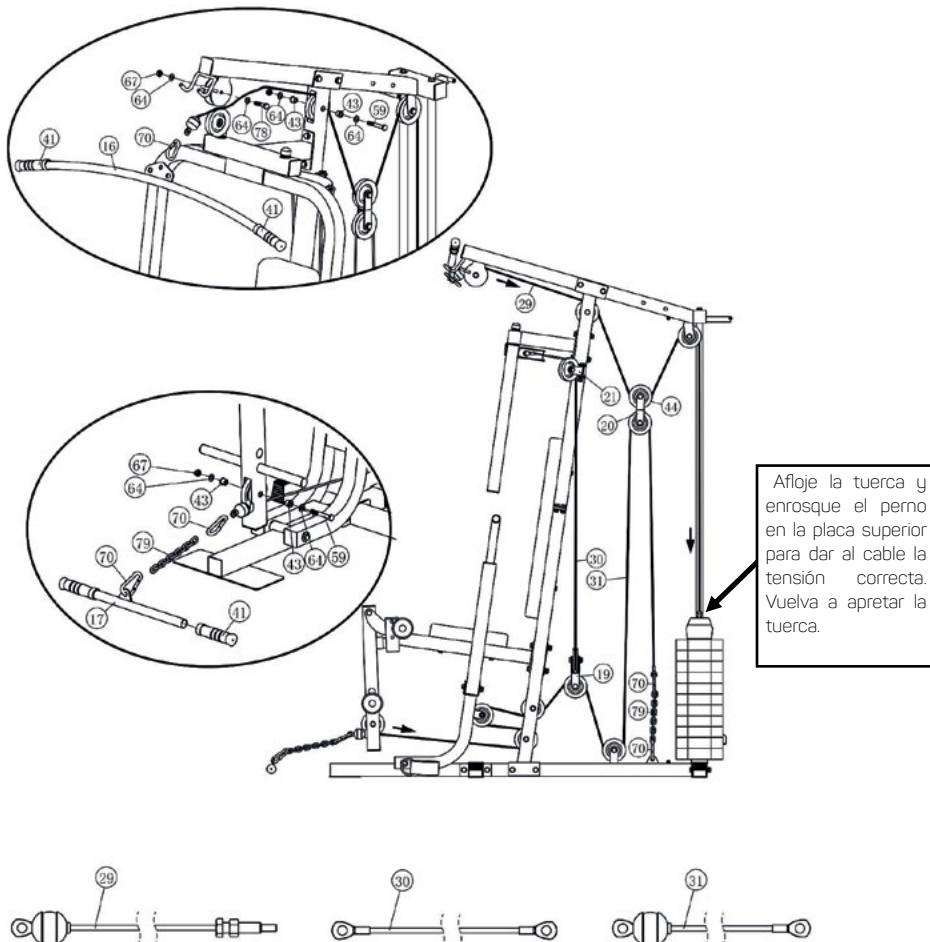
Nº	Descripción	Cant.	Nº	Descripción	Cant.
57	Tornillo hexagonal M10*75	2	59	Perno hexagonal M10*70	2
60	Tornillo hexagonal M10*25	4	64	Arandela plana Ø10	12
67	Tuerca de nylon M10	4	70	Eslabón a presión	1
76	Tornillo avellanado M6*25	4	77	Arandela partida Ø10	4

PASO 9

Una vez montada la máquina, compruebe si el cable está tensado. (Con la tensión correcta, debe haber un espacio de 3-5mm entre la placa superior y la pila de pesas).

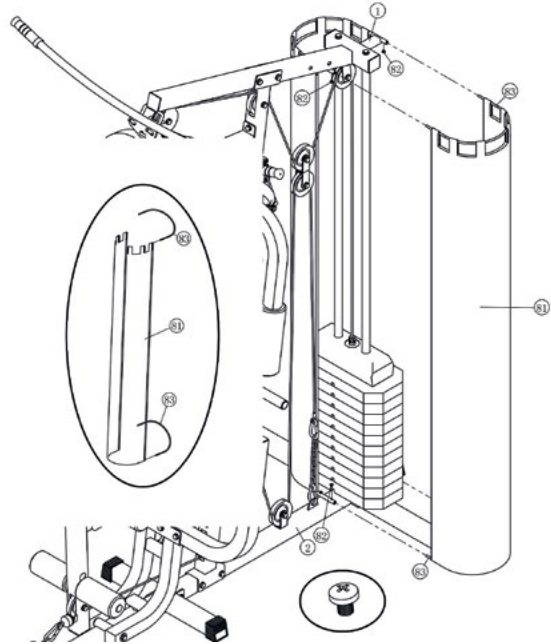
Si el cable está ligeramente suelto, ajústelo apretando el perno de la parte superior de la pila de pesas.

Si el cable está muy flojo, ajuste la longitud de la cadena en espiral (nº 79) utilizando el eslabón de presión (nº 70).



PASO 10

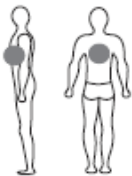
Apriete todos los tornillos y tuercas. Su máquina de musculación debería estar ahora completamente montado. Por favor, compruebe que todos los pernos están apretados y que los cables están asentados correctamente en todas las poleas antes de su uso. Es posible que sea necesario realizar ajustes en los cables durante la primera sesión de uso.



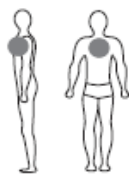
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

Los ejercicios físicos, incluso con intensidad moderada, ayudarán a mejorar su salud. Su presión sanguínea, sus valores de colesterol, la glucemia, la motivación e incluso su humor pueden mejorarse practicando deporte. Debería tonificar su cuerpo dentro de los límites. Combinar ejercicios con una alimentación sana puede tener un fuerte impacto sobre los niveles de su grasa corpórea, su silueta y su bienestar global. El entrenamiento con pesas favorece su fitness muscular y su movilidad y esto ayuda a reducir los riesgos de lesiones.

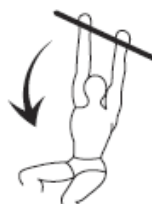
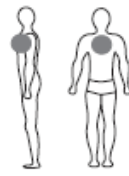
⚠️ ATENCIÓN: Asegúrese que todos los tornillos y todas las tuercas estén suficientemente apretadas antes de utilizar la máquina.



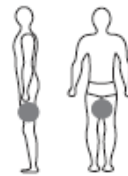
LAT PULLDOWNS



CHEST PRESS

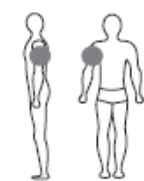


BICEP PULLDOWN

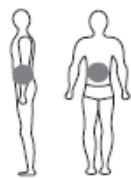


LEG EXTENSION

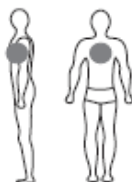
ES



PRESS TRICEP



A.B. CRUNCH



LOW ROW



PECTORAL FLIES

MANTENIMIENTO

- Después del entrenamiento, debería limpiar el dispositivo y los manillares con un paño seco. De este modo evitará que los componentes estén contaminados por sudor seco.
- El uso de su Gimnasio multifunción en casa lleva a su natural desgaste y ruptura. Esto requiere una atención y un mantenimiento regular. Bajo las condiciones y los usos normales su Gimnasio multifunción en casa, el mantenimiento no es necesario. Sin embargo, el usuario es responsable de asegurarse de revisar todas las piezas para que estén fijadas correctamente y para que el desgaste no afecte el rendimiento.
- Para limpiar no utilice ningún producto de limpieza agresivo, sino que quite cualquier suciedad o polvo con un trapo suave o ligeramente mojado.
- Nota: El rendimiento de su Gimnasio multifunción en casa puede ser significativamente reducido por la influencia de las condiciones ambientales.
- Cualquier modificación a las partes originales, a los materiales o a la construcción del Gimnasio multifunción en casa puede reducir significativamente el rendimiento. Lo mismo puede ocurrir en el caso de grave contaminación o de uso indebido.
- Este producto se suministra con embalaje para protegerlo contra los golpes durante el transporte. El material de embalaje está hecho de materias primas que son reciclables. Por favor, elimine estos materiales como se requiere. Si quiere deshacerse de este producto, por favor lo elimine de acuerdo con las normas corrientes. Para más informaciones relativas a la eliminación correcta, por favor contacte con las oficinas municipales.

RECICLAJE Y ELIMINACIÓN

Cuando decida deshacerse de la máquina, hágalo de manera responsable siguiendo la normativa local.

Proteja el medio ambiente, deshágase de la máquina cuidando del medioambiente. No la tire en la basura. Por favor, separe el plástico y el acero para que pueda ser debidamente reciclado.

Los materiales de embalaje son reciclables. Por favor, tírelos en la basura de reciclaje más apropiada.

GARANTÍA

Este producto tiene una garantía de 3 años. Esta garantía cubre daños y mal funcionamiento, sólo en aquellos casos en los que el producto no haya sido mal utilizado y siempre que se hayan seguido todas las instrucciones correctamente.

Para reclamar su garantía, debe presentar su recibo de compra. El producto tiene que estar completo y tener todas sus partes.

La garantía no cubre el desgaste, la falta de mantenimiento, la negligencia, el montaje incorrecto y el uso inadecuado (golpes, uso incorrecto de la fuente de alimentación, almacenamiento, condiciones de uso, etc.).

También se excluye cuando se han utilizado accesorios o piezas de montaje en el producto que no son los originales o adecuados.

La garantía no cubre el desgaste, la falta de mantenimiento, la negligencia, el montaje incorrecto y el uso inadecuado (golpes, uso de la fuente de alimentación incorrecta, almacenamiento, condiciones de uso, etc.).

También se excluye cuando se han utilizado accesorios o piezas de montaje no originales o no adecuados en el producto.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)

Nosotros, BESELF BRANDS S.L., propietaria de la marca FITFIU Fitness, con sede en c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPAIN, declaramos que la máquina de musculación GYM-300 a partir del número de serie del año 2021 en adelante, son conformes con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

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

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

Norma armonizada:

EN957-1:2005

EN957-2:2003

Valls, 22 de enero del 2021,



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

INDEX

INTRODUCTION	17
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	17
PRODUCT DESCRIPTION	18
ASSEMBLY	21
USING THE PRODUCT	28
MAINTENANCE	29
RECYCLING AND DISPOSING	30
GUARANTEE	30
DECLARATION OF CONFORMITY (CE)	31

INTRODUCTION

Thank you for your confidence in choosing a FITFIU brand product.

Whether you are a beginner or an amateur athlete, FITFIU will be your ally in keeping fit or developing your physical condition. Exercising offers multiple benefits and the possibility of doing so on a daily basis will be more accessible thanks to the comfort offered by the home training product.

We hope you enjoy this FITFIU product and that it fully satisfies your expectations.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Before using this product, read all precautions for use as well as the instruction manual. Keep this manual in a safe place for future reference, and if you decide to sell this product, remember to give it to the new owner.

- Consult a physician to check your health, especially for people over 35 years of age and those who have had health problems in the past.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with impaired physical, sensory or mental capabilities, or persons without experience or knowledge, unless supervised or instructed by a person responsible for their safety.
- This appliance is intended for domestic use.
- The device may only be used by one person at a time.
- Wear appropriate clothing and footwear for exercise. Do not wear loose-fitting clothing that may catch on any part of the product.
- Be sure to perform warm-up exercises before physical activity to avoid muscle injury and to perform a relaxation routine after exercise.
- The appliance should be placed on a stable, flat, horizontal surface. Do not place in wet or humid places.
- Do not use the product outdoors.
- Do not perform any adjustments or maintenance not specified in this manual. If you have any problems with the device, please contact our service department.
- Immediately replace all worn or defective parts.
- Do not use accessories not recommended by the manufacturer.
- Never place hands or feet on moving parts.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the product are informed of the precautions for use.



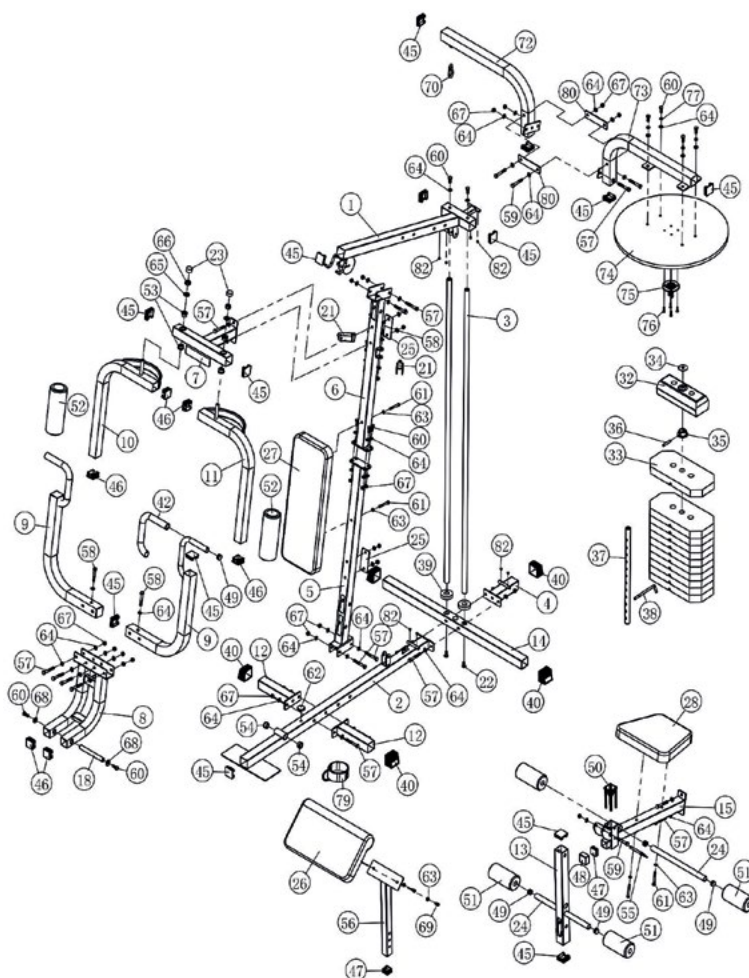
NOTE: FITFIU is not responsible or liable for any injury to the person or damage to property arising from the wrong use of the equipment.

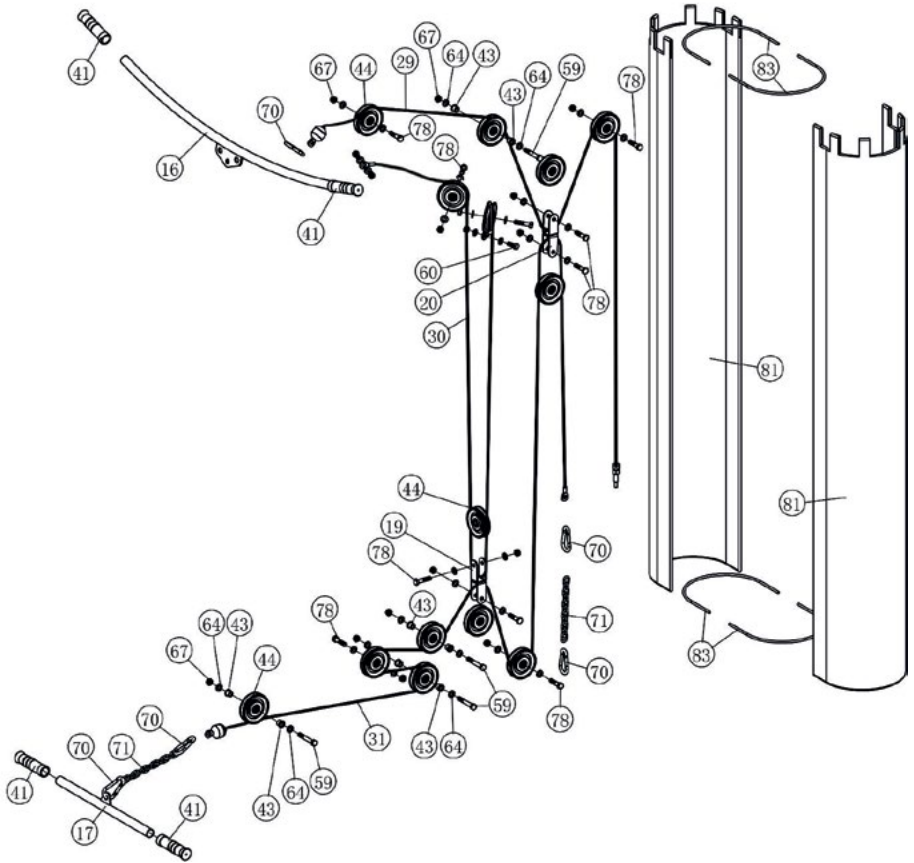
PRODUCT DESCRIPTION

DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT

N°	Description	Qty.	N°	Description	Qty.
1	Upper beam	1	2	Main lower frame	1
3	Guide rod	2	4	Rear base	1
5	Lower pillar	1	6	Upper pillar	1
7	Pec mounting	1	8	Top weighting arm bracket	1
9	Pressure arm	2	10	Right pectoral arm	1
11	Pec left arm	1	12	Side base	2
13	Leg extension arm	1	14	Main base	1
15	Seat frame	1	16	Support bars	1
17	Low bar	1	18	Axle	1
19	Cross Pulley Tray	1	20	Double pulley block	1
21	Pec Pulley Rack	2	22	Countersunk screw M10*25	2
23	M16 Nut Cap	2	24	Foam roller tube	2
25	Flat plate 120*50	2	26	Arm curl pad	1
27	Backrest pad	1	28	Seat pad	1
29	Steel cable	1	30	Pec cable	1
31	Leg Cable	1	32	Upper weight plate	1
33	Weight stack	11	34	Weight washer Ø46	1
35	Weight bushings (plastic)	1	36	Weight bolt Ø10*55	1
37	Weight selector bar	1	38	L-bolt	1
39	Weight buffer Ø62*16	2	40	Foot end cap	5
41	Comfort grip	4	42	Long foam Ø25	2
43	Handle bushings (plastic)	8	44	Pulley	14
45	Plug 50*50	16	46	Socket 45*45	6
47	Plug 38*38	2	48	End cap 38*38	1
49	Round plug Ø25	6	50	Sleeve 50*50/38*38	1
51	Foam roller Ø80*160	4	52	Foam Ø90*240	2
53	Nylon bearing Ø16	4	54	Nylon bearing Ø19	2
55	Pin with ring	1	56	Arm bending bracket	1
57	Screw M10*75	18	58	Screw M10*65	4
59	Screw M10*70	7	60	Screw M10*25	14
61	Screw M8*65	4	62	Buffer Ø38	1
63	Flat washer Ø8	6	64	Flat washer Ø10	94
65	Flat washer Ø16	2	66	Nylon lock nut M16	2
67	Nylon lock nut M10	43	68	Large washer Ø30*Ø10	2
69	Bolt M8*20	2	70	Snap-on link	6

N°	Description	Qty.	N°	Description	Qty.
71	Coil chain	2	72	Bag holder	1
73	Boxing ball holder	1	74	Wood	1
75	Boxing ball base	1	76	Socket head screw M6*25	4
77	Lock washer Ø10	4	78	Screw M10*45	10
79	Ankle strap	1	80	Flat plate 155*40	2
81	Mesh cover	2	82	Flat head screw M5*6	8
83	Cover guide	4			





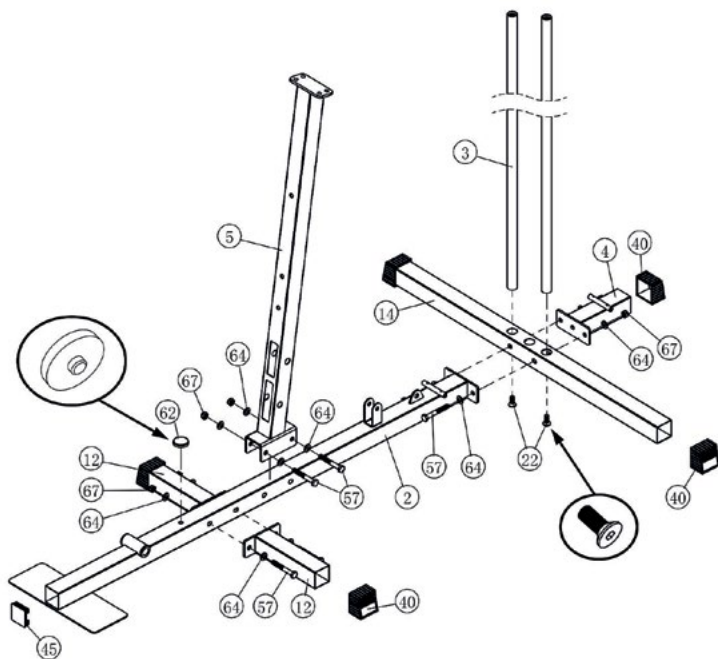
ASSEMBLY



NOTE:

1. The washer should be placed on both ends of all bolts (against the bolt head and against the nut) unless otherwise specified in these instructions.
2. Hand tighten all bolts on initial assembly and finally tighten with the spanner once the entire structure is erected.
3. Some parts may come pre-assembled from the factory.
4. Assembly requires the assistance of another person.

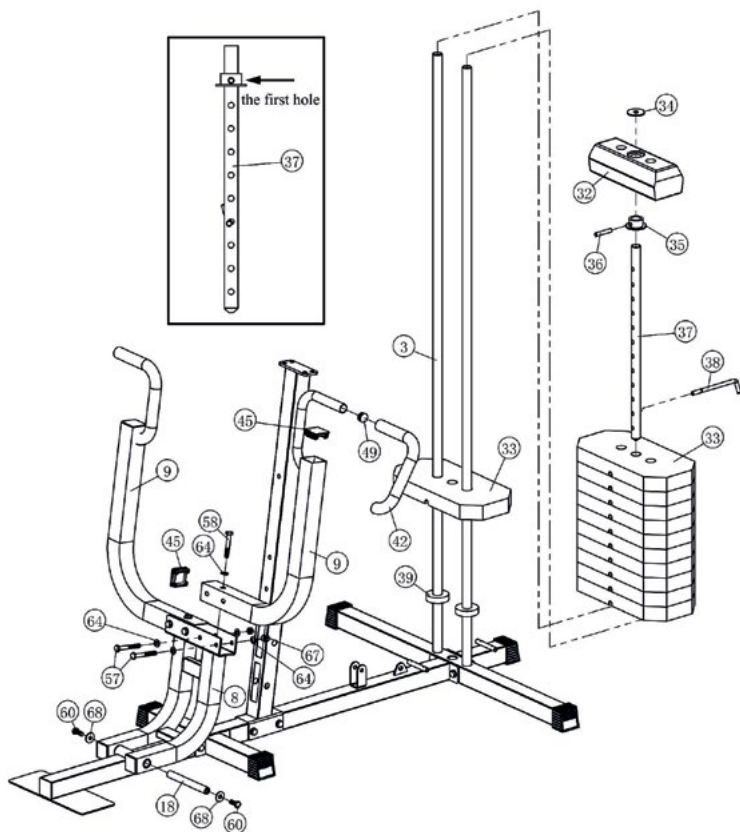
STEP 1



NOTE: Tighten the screw (#22) and bolt (#57) here.

N°	Description	Qty.	N°	Description	Qty.
22	Countersunk screw M10*25	2	57	Hexagonal screw M10*75	6
64	Flat washer Ø10	12	67	Nylon nut M10	6

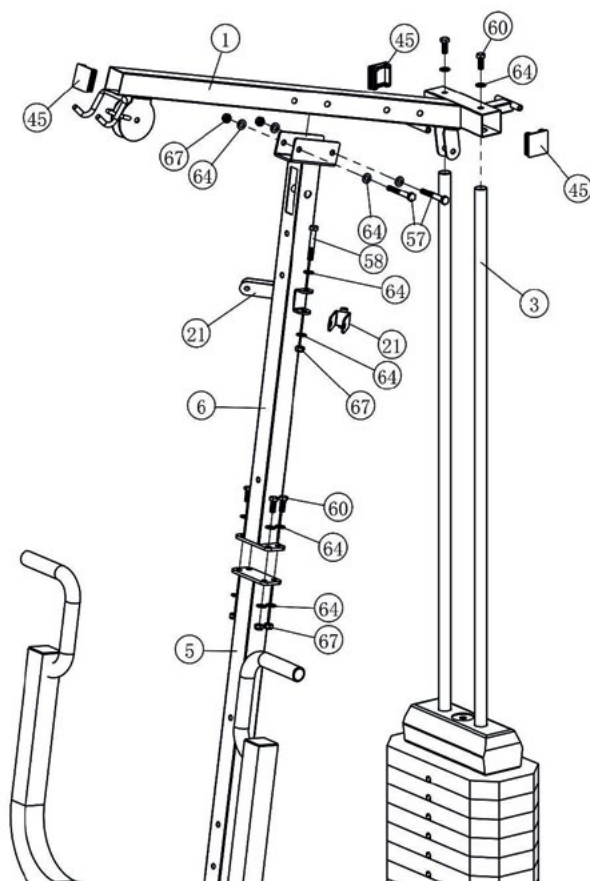
STEP 2



NOTE: Carefully slide the weight stack (#33) one by one onto the guide rods, do not lift more than you can safely control.

N°	Description	Qty.	N°	Description	Qty.
34	Lock washer Ø46	1	36	Weight pin Ø10*55	1
57	Hexagonal screw M10*75	4	58	Hexagonal bolt M10*65	2
60	Hexagonal screw M10*25	2	64	Flat washer Ø10	12
67	Nylon nut M10	4	68	Large washer Ø30*Ø10	2

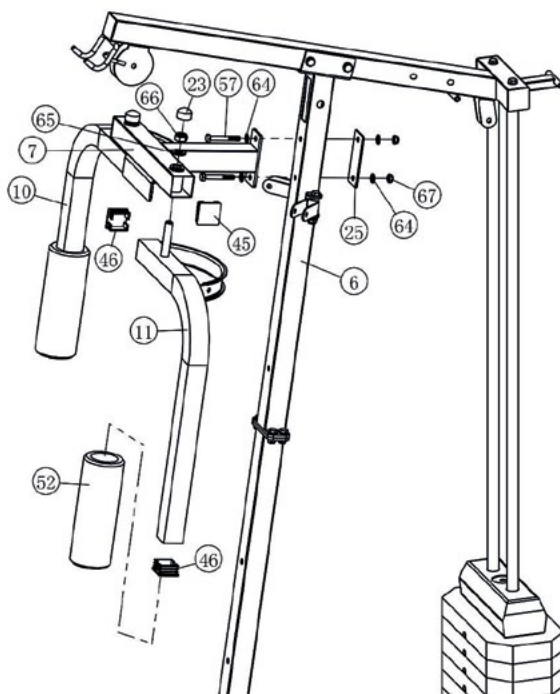
STEP 3



NOTE: Tighten all screws with a spanner.

N°	Description	Qty.	N°	Description	Qty.
57	Hexagonal screw M10*75	2	58	Hexagonal bolt M10*65	2
60	Hexagonal screw M10*25	6	64	Flat washer Ø10	18
67	Nylon nut M10	8			

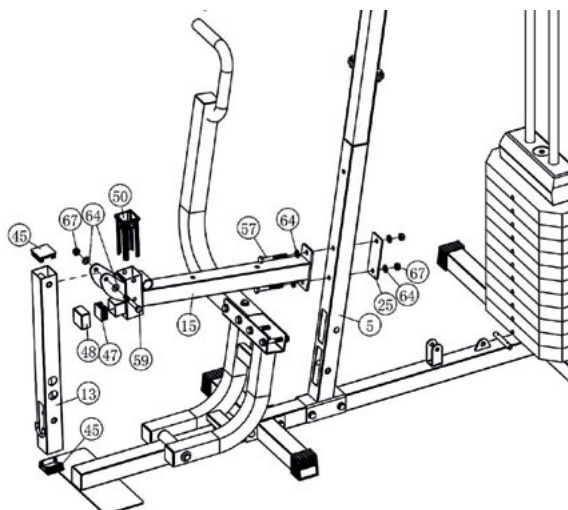
STEP 4



NOTE: Tighten the nut (#66) and then loosen it enough to allow the part (#10, #11) to rotate freely.

N°	Description	Qty.	N°	Description	Qty.
23	Nut cap M16	2	57	Hexagonal bolt M10*75	2
64	Flat washer Ø10	4	65	Flat washer Ø16	2
66	Nylon nut M16	2	67	Nylon nut M10	2

STEP 5

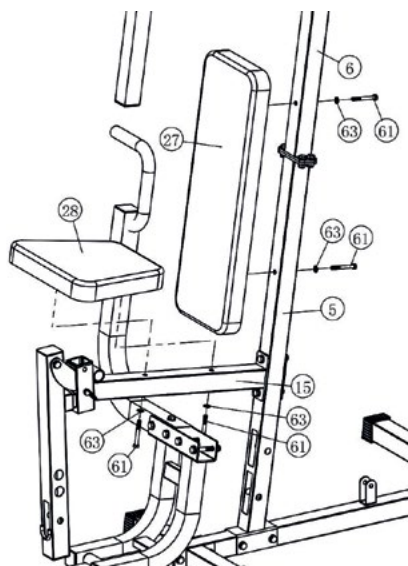


NOTE: Tighten the bolt (#59) with a spanner and then loosen it enough to allow the part (#13) to turn freely.

N°	Description	Qty.	N°	Description	Qty.
57	Hexagonal bolt M10*75	2	59	Hexagon bolt M10*70	1
64	Flat washer Ø10	6	67	Nylon nut M10	3

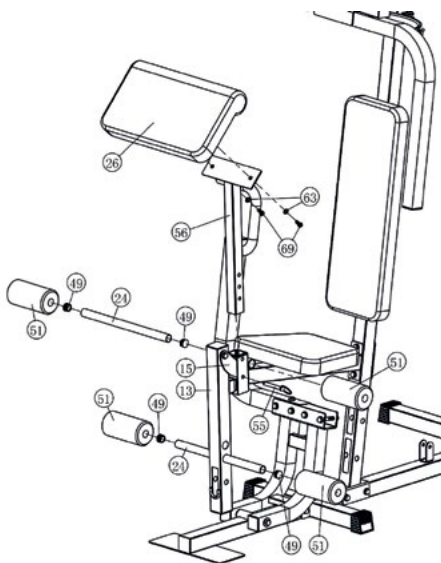
STEP 6

N°	Description	Qty.
61	Hexagonal screw M8*65	4
63	Flat washer Ø8	4

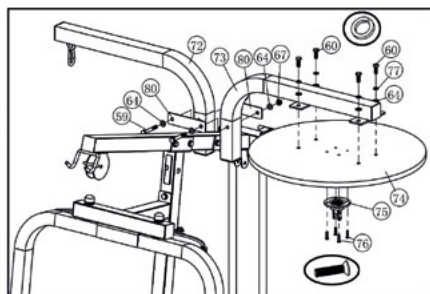
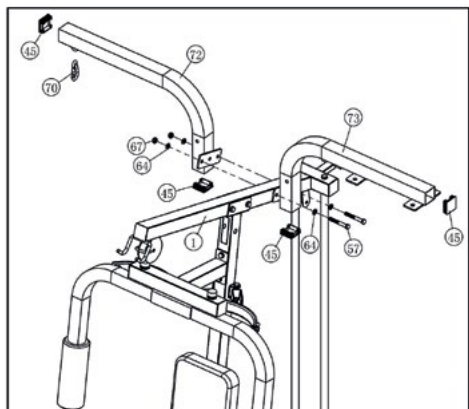


STEP 7

N°	Description	Qty.
55	Pin with ring	1
69	Hexagonal bolt M8*20	2
63	Flat washer Ø8	2



STEP 8



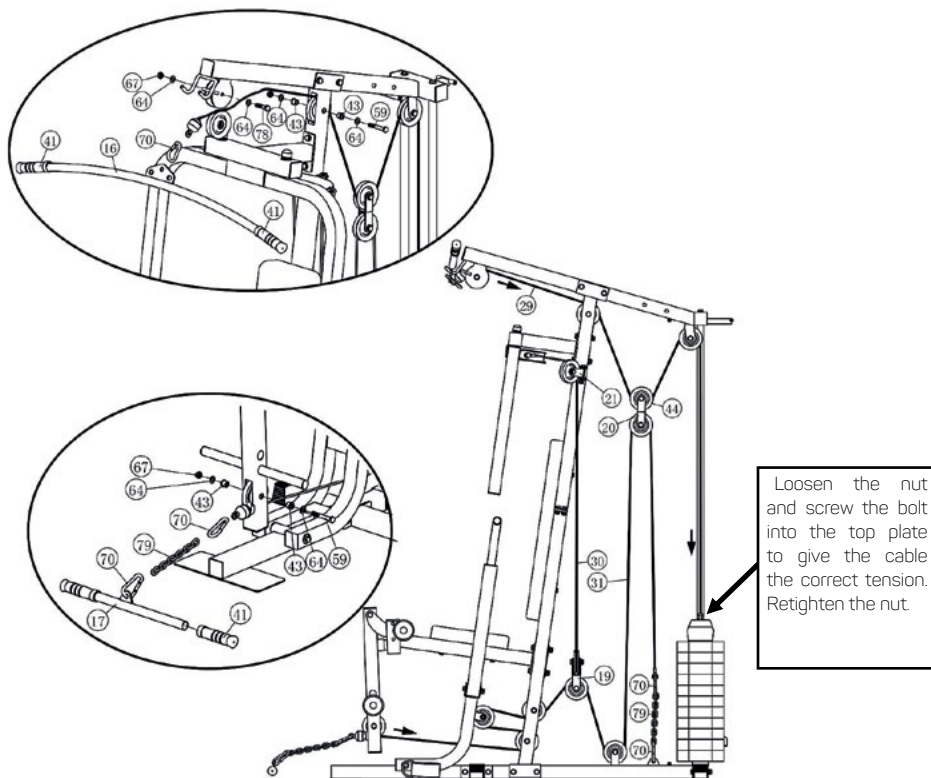
N°	Description	Qty.	N°	Description	Qty.
57	Hexagonal screw M10*75	2	59	Hexagonal bolt M10*70	2
60	Hexagonal screw M10*25	4	64	Flat washer Ø10	12
67	Nylon nut M10	4	70	Snap link	1
76	Countersunk screw M6*25	4	77	Split washer Ø10	4

STEP 9

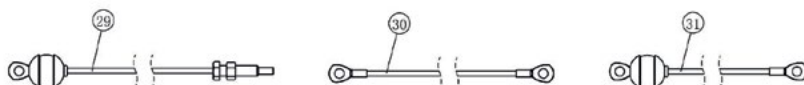
Once the machine is assembled, check if the cable is tensioned (At the correct tension, there should be a 3-5mm gap between the top plate and the weight stack).

If the cable is slightly loose, tighten it by tightening the bolt on the top of the weight stack.

If the cable is too loose, adjust the length of the spiral chain (#79) using the snap link (#70).

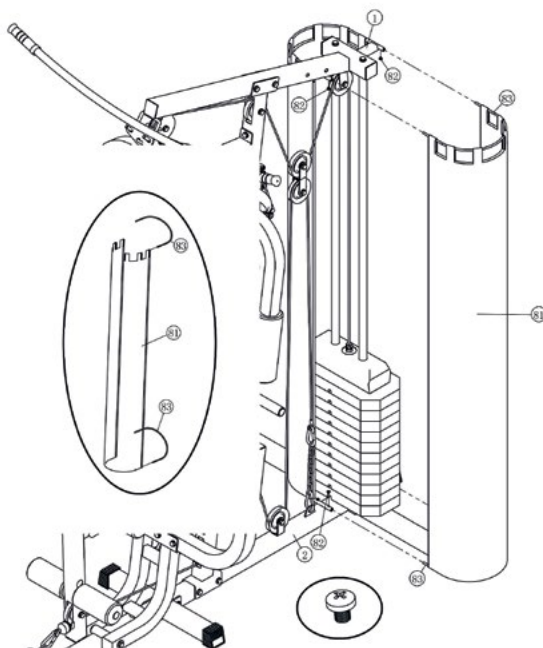


Loosen the nut and screw the bolt into the top plate to give the cable the correct tension. Retighten the nut.



STEP 10

Tighten all screws and nuts.
Your weight machine should now be fully assembled.
Please check that all bolts are tight and that the cables are seated correctly on all pulleys before use.
Adjustments to the cables may be necessary during the first session of use.

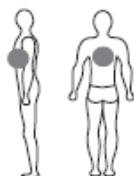


USING THE PRODUCT

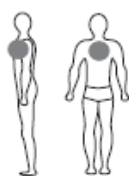
Physical exercise, even in moderate intensity, will help to improve your health. Your blood pressure, your cholesterol values, blood sugar, motivation and even your mood may be greatly improved by doing some sports. You may tone your body within limits. Combining exercise with healthy nutrition may have great impact on your body fat levels, your shape and your overall well-being. Weight training improves your muscular fitness and your mobility and thus helps to reduce the risk of injuries.



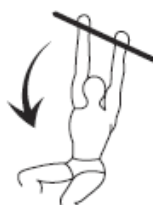
ATTENTION: Make sure all bolt and nylon nut are tighten enough before using the machine.



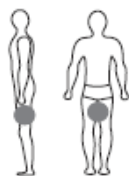
LAT PULLDOWNS



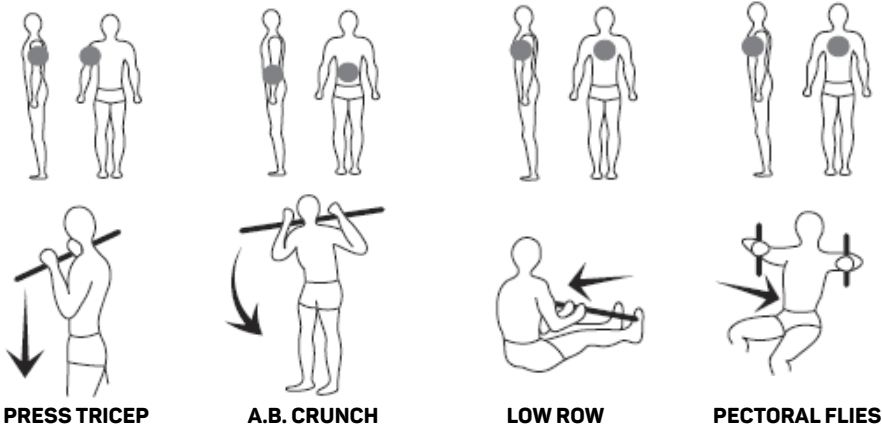
CHEST PRESS



BICEP PULLDOWN



LEG EXTENSION



MAINTENANCE

- After training, you should wipe the device and the handlebars with a dry cloth. This will prevent the components from being contaminated by dried sweat.
- The use of your multifunctional home gym leads to natural wear and tear. This requires regular attention and maintenance. Under normal conditions and normal use of your Multifunction Home Gym, maintenance is not necessary. However, it is the responsibility of the user to ensure that all parts are checked for proper fit and that wear and tear does not affect performance.
- For cleaning do not use any aggressive cleaning agents, but remove any dirt or dust with a soft or slightly damp cloth.
- Note: The performance of your Multifunction Home Gym can be significantly reduced by the influence of environmental conditions.
- Any modification to the original parts, materials or construction of the Multifunction Home Gyms can significantly reduce the performance. The same may occur in case of severe contamination or misuse.
- This product is supplied with packaging to protect it against shocks during transport. The packaging material is made of raw materials that are recyclable. Please dispose of these materials as required. If you wish to dispose of this product, please dispose of it in accordance with current regulations. For further information regarding the correct disposal, please contact the municipal offices.

RECYCLING AND DISPOSING

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

Dispose of the device in an environmentally friendly manner. Do not dispose of with household waste. Plastic and metal components can be separated and recycled. Take this device to an approved recycling centre (green dot).

The materials used in the packaging of the machine are recyclable: please dispose of them in the appropriate container.

GUARANTEE

This product is warranted for 3 years from the date of purchase.

The warranty covers breakdowns and malfunctions of the device provided it is used in accordance with its intended use and according to the instructions in the manual.

In order to claim the guarantee, the proof of purchase (ticket or invoice) is necessary and the product must be complete and with all its accessories.

The warranty clause does not cover deterioration caused by wear, lack of maintenance, negligence, incorrect assembly or improper use (knocks, non-observance of advice for power supply, storage, conditions of use...).

Also excluded from the guarantee are the consequences due to the use

DECLARATION OF CONFORMITY (CE)

We, BESELF BRANDS S.L., owner of the brand FITFIU Fitness, based in c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPAIN, declare that the weight training machine GYM-300, from 2021 series onwards, is in accordance with the European Parliament Directives and of the Council.

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

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

Harmonised standard:

EN957-1:2005

EN957-2:2003

Valls, 22 January 2021,



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

FITFIU[®]
FITNESS

 Beself
Brands

INDEX

INTRODUCTION	32
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	32
DESCRIPTION DU PRODUIT	33
ASSEMBLAGE	36
UTILISATION DU PRODUIT	43
ENTRETIEN	44
RECYCLAGE ET ÉLIMINATION	45
GARANTIE	45
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)	46

INTRODUCTION

Nous vous remercions de votre confiance dans le choix d'un produit de marque FITFIU.

Que vous soyez un débutant ou un athlète amateur, la FITFIU sera votre alliée pour garder la forme ou développer votre condition physique. L'exercice offre de multiples avantages et la possibilité de le faire sur une base quotidienne sera plus accessible grâce au confort offert par le produit d'entraînement à domicile.

Nous espérons que vous apprécierez ce produit FITFIU et qu'il répondra pleinement à vos attentes.

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Avant d'utiliser ce produit, lire toutes les précautions d'utilisation ainsi que le manuel d'instructions. Conservez ce manuel dans un endroit sûr pour référence future, et si vous décidez de vendre ce produit, n'oubliez pas de le remettre au nouveau propriétaire.

- Consultez un médecin pour vérifier votre état de santé, surtout pour les personnes de plus de 35 ans et celles qui ont déjà eu des problèmes de santé.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont affaiblies, ou par des personnes sans expérience ou connaissances, à moins d'être supervisées ou instruites par une personne responsable de leur sécurité.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique.
- L'appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés pour l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher à n'importe quelle partie du produit.
- Assurez-vous de faire des exercices d'échauffement avant l'activité physique pour éviter les blessures musculaires et d'effectuer une routine de relaxation après l'exercice.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable, plane et horizontale. Ne pas placer dans des endroits humides ou mouillés.
- Ne pas utiliser l'appareil à l'extérieur.
- N'effectuez aucun réglage ou entretien non spécifié dans ce manuel. En cas de problème avec l'appareil, veuillez contacter notre service après-vente.
- Remplacer immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
- Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne placez jamais les mains ou les pieds sur des pièces mobiles.
- Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés des précautions d'emploi.



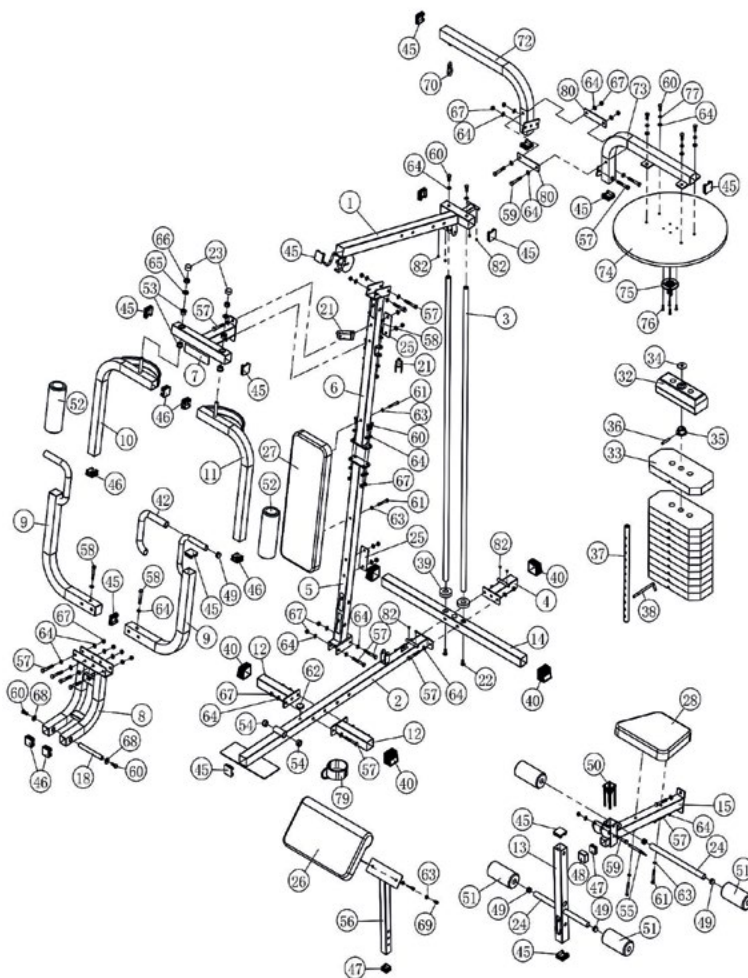
NOTE : FITFIU n'est pas responsable des blessures corporelles ou des dommages matériels résultant d'une mauvaise utilisation de l'équipement.

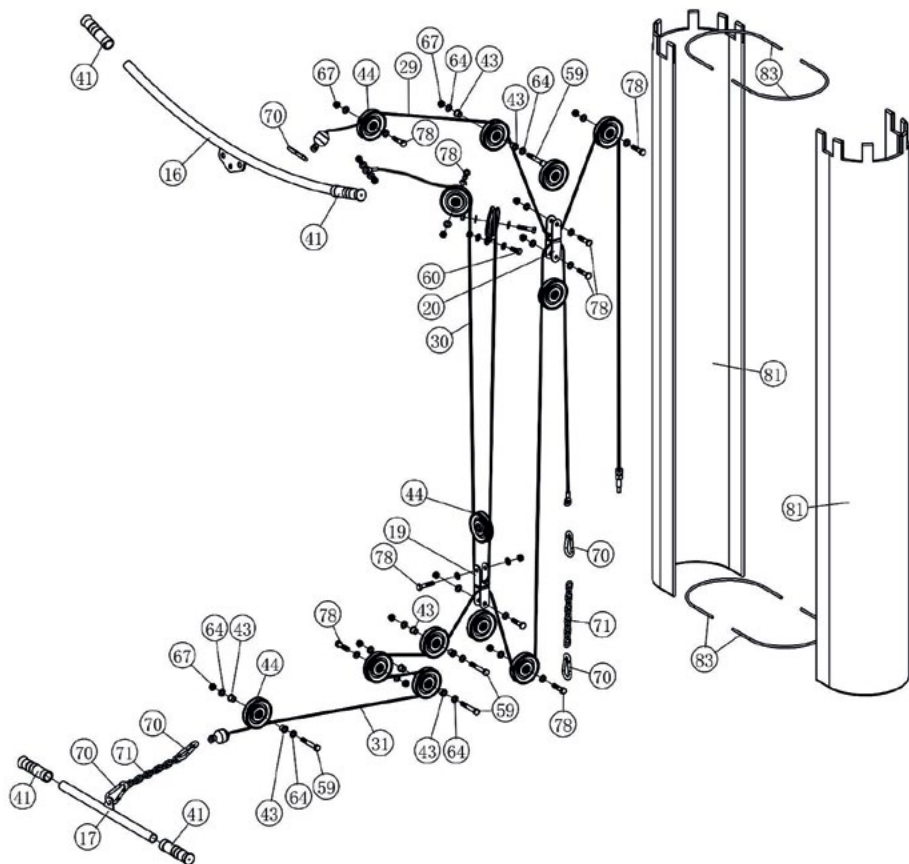
DESCRIPTION DU PRODUIT

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
1	Poutre supérieure	1	2	Cadre inférieur principal	1
3	Tige de guidage	2	4	Base arrière	1
5	Pilier inférieur	1	6	Pilier supérieur	1
7	Montage du Pec	1	8	Support du bras de lestage supérieur	1
9	Bras de pression	2	10	Bras pectoral droit	1
11	Pec bras gauche	1	12	Base latérale	2
13	Bras d'extension de la jambe	1	14	Base principale	1
15	Cadre du siège	1	16	Barres de soutien	1
17	Barre basse	1	18	Essieu	1
19	Plateau de poulie transversale	1	20	Poulie double	1
21	Rack de poulies pour les pecs	2	22	Vis à tête fraisée M10*25	2
23	Capuchon d'écrou M16	2	24	Tube de rouleau en mousse	2
25	Plaque plate 120*50	2	26	Coussin pour les bras	1
27	Coussinet arrière	1	28	Coussin de siège	1
29	Câble d'acier	1	30	Câble Pec	1
31	Câble pour les jambes	1	32	Plaque de poids supérieure	1
33	Pile de poids	11	34	Rondelle de poids Ø46	1
35	Bagues de poids (plastique)	1	36	Boulon de poids Ø10*55	1
37	Barre de sélection du poids	1	38	Boulon en L	1
39	Poids Tampon Ø62*16	2	40	Embout de pied	5
41	Grip confort	4	42	Mousse longue Ø25	2
43	Douille de poignée (plastique)	8	44	Poulie	14
45	Bouchon 50*50	16	46	Douille 45*45	6
47	Bouchon 38*38	2	48	Capuchon d'extrémité 38*38	1
49	Bouchon rond Ø25	6	50	Manchon 50*50/38*38	1
51	Rouleau en mousse Ø80*160	4	52	Mousse Ø90*240	2
53	Palier en nylon Ø16	4	54	Palier en nylon Ø19	2
55	Broche avec anneau	1	56	Support de flexion des bras	1
57	Vis M10*75	18	58	Vis M10*65	4
59	Vis M10*70	7	60	Vis M10*25	14
61	Vis M8*65	4	62	Tampon Ø38	1
63	Rondelle plate Ø8	6	64	Rondelle plate Ø10	94
65	Rondelle plate Ø16	2	66	Contre-écrou en nylon M16	2
67	Contre-écrou en nylon M10	43	68	Grande rondelle Ø30*Ø10	2
69	Boulon M8*20	2	70	Lien rapide	6

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
71	Chaîne à bobines	2	72	Support de sac	1
73	Support de balle de boxe	1	74	Bois	1
75	Base de balle de boxe	1	76	Vis à tête cylindrique M6*25	4
77	Rondelle de blocage Ø10	4	78	Vis M10*45	10
79	Bride à la cheville	1	80	Plaque plate 155*40	2
81	Couverture en maille	2	82	Vis à tête plate M5*6	8
83	Guide de couverture	4			





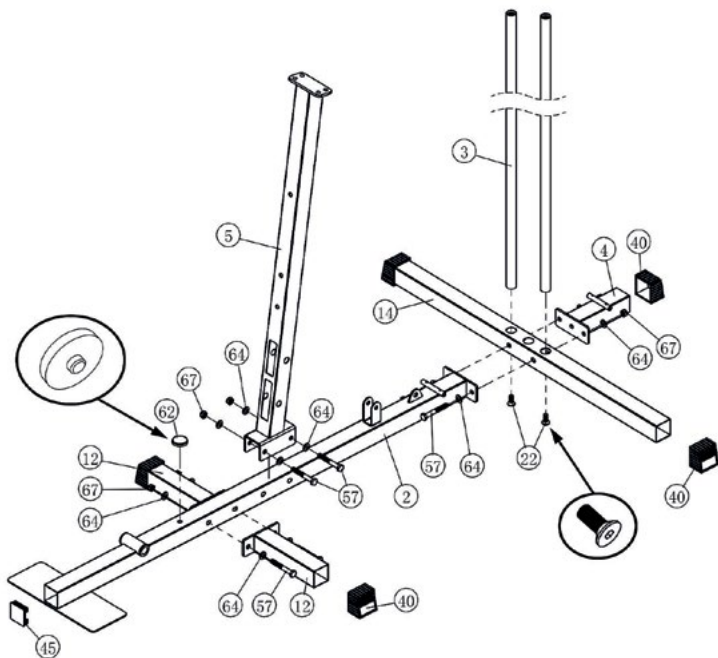
ASSEMBLAGE



NOTE:

1. La rondelle doit être placée aux deux extrémités de tous les boulons (contre la tête du boulon et contre l'écrou), sauf indication contraire dans ces instructions.
2. Serrez à la main tous les boulons lors du montage initial et serrez finalement à l'aide de la clé une fois la structure entière érigée.
3. Certaines pièces peuvent être livrées pré-assemblées par l'usine.
4. Le montage nécessite l'aide d'une autre personne.

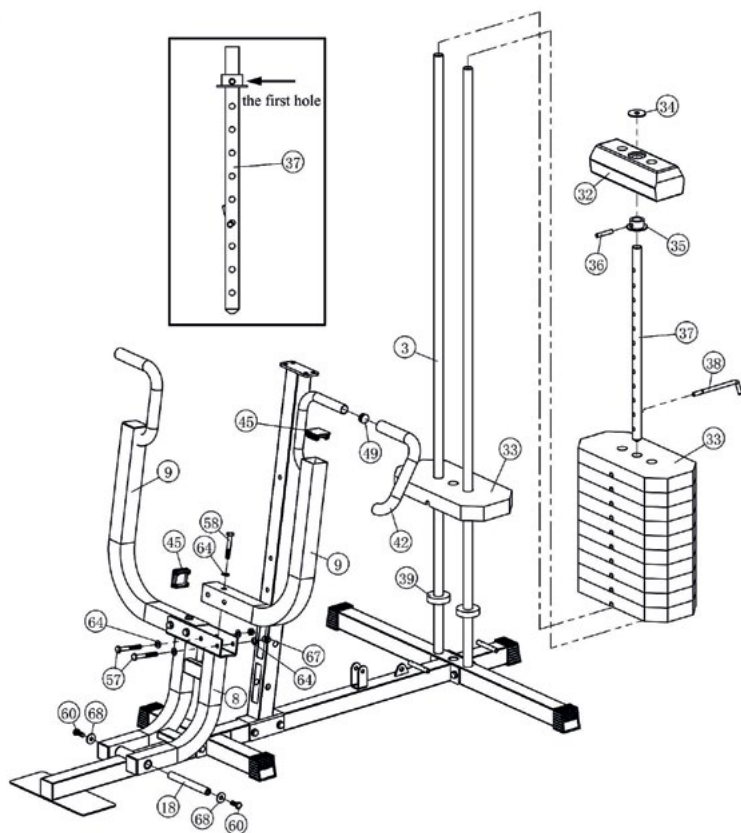
ÉTAPE 1



NOTE: Serrez la vis (#22) et le boulon (#57) ici.

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
22	Vis à tête fraisée M10*25	2	57	Vis hexagonale M10*75	6
64	Rondelle plate Ø10	12	67	Ecrou en nylon M10	6

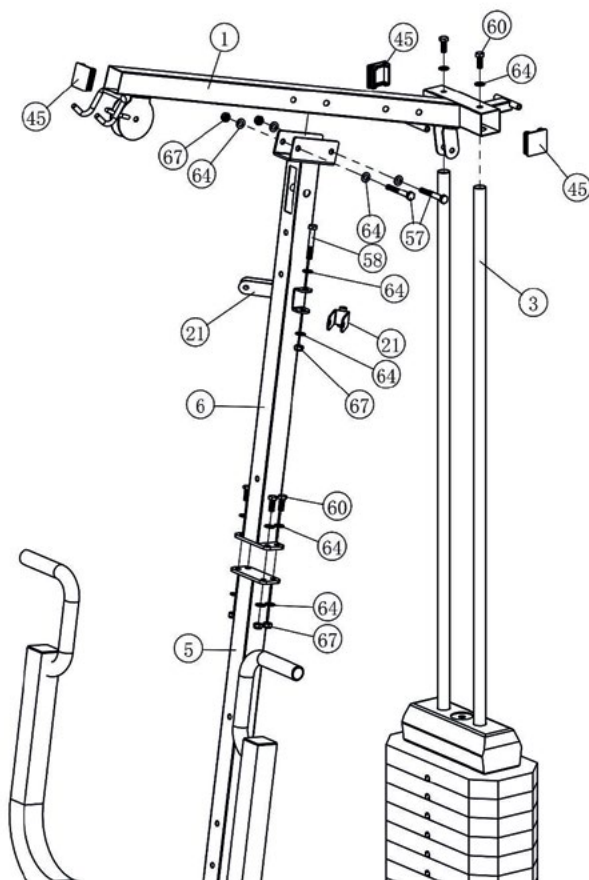
ÉTAPE 2



NOTE: Faites glisser avec précaution la pile de poids (n° 33), une par une, sur les tiges de guidage. Ne soulevez pas plus que ce que vous pouvez contrôler en toute sécurité.

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
34	Rondelle de blocage Ø46	1	36	Goupille de poids Ø10*55	1
57	Vis hexagonale M10*75	4	58	Boulon hexagonal M10*65	2
60	Vis hexagonale M10*25	2	64	Rondelle plate Ø10	12
67	Ecrou en nylon M10	4	68	Grande rondelle Ø30*Ø10	2

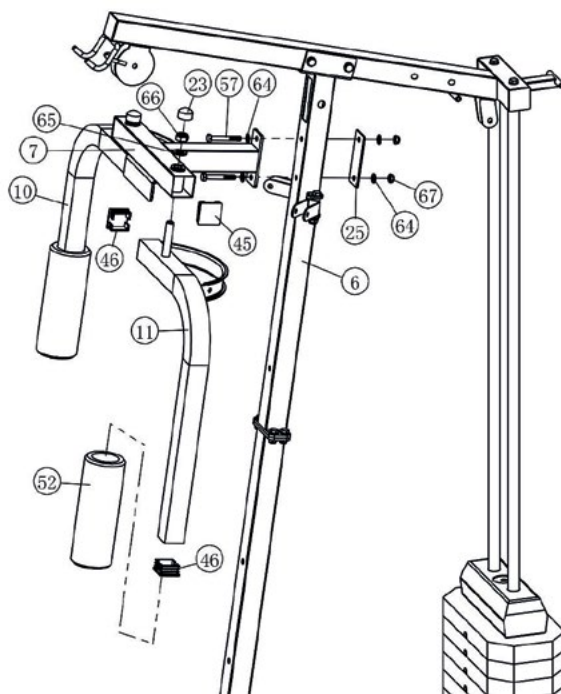
ÉTAPE 3



NOTE: Serrez toutes les vis à l'aide d'une clé.

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
57	Vis hexagonale M10*75	2	58	Boulon hexagonal M10*65	2
60	Vis hexagonale M10*25	6	64	Rondelle plate Ø10	18
67	Ecrou en nylon M10	8			

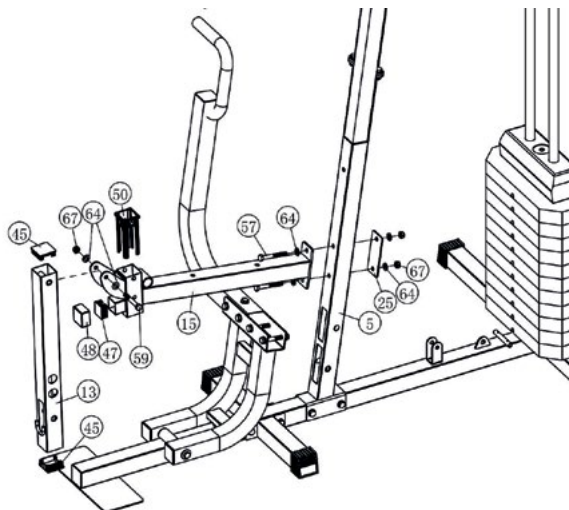
ÉTAPE 4



NOTE: Serrez l'écrou (n° 66), puis desserrez-le suffisamment pour permettre à la pièce (n° 10, n° 11) de tourner librement.

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
23	Capuchon d'écrou M16	2	57	Boulon hexagonal M10*75	2
64	Rondelle plate Ø10	4	65	Rondelle plate Ø16	2
66	Écrou en nylon M16	2	67	Écrou en nylon M10	2

ÉTAPE 5

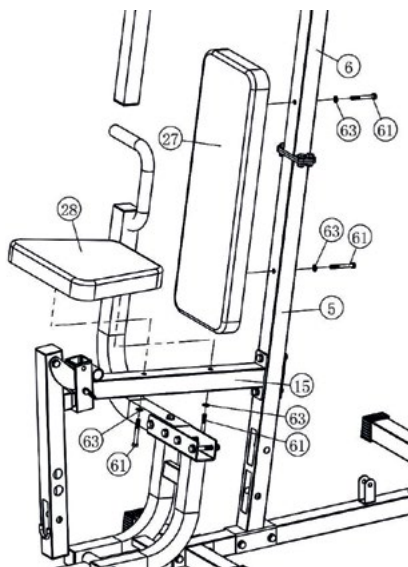


NOTE: Serrez le boulon (n°59) à l'aide d'une clé, puis desserrez-le suffisamment pour permettre à la pièce (n°13) de tourner librement.

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
57	Boulon hexagonal M10*75	2	59	Boulon hexagonal M10*70	1
64	Rondelle plate Ø10	6	67	Ecrou en nylon M10	3

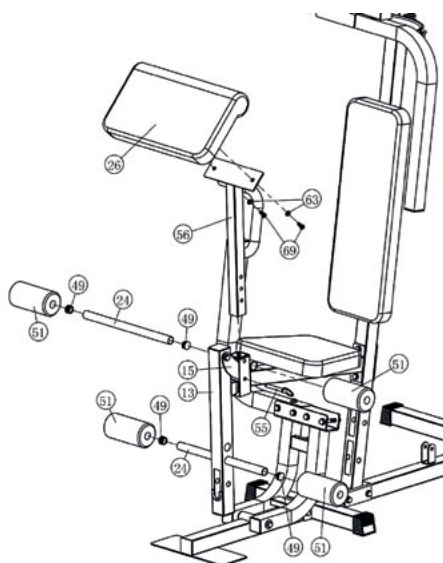
ÉTAPE 6

N°	Description	Qté
61	Vis hexagonale M8*65	4
63	Rondelle plate Ø8	4

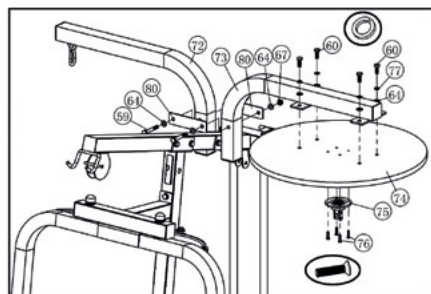
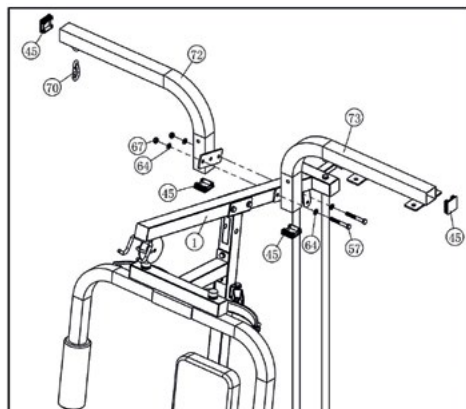


ÉTAPE 7

N°	Description	Qté
55	Broche avec anneau	1
69	Boulon hexagonal M8*20	2
63	Rondelle plate Ø8	2



ÉTAPE 8



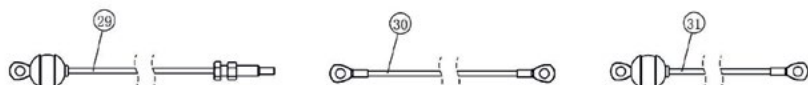
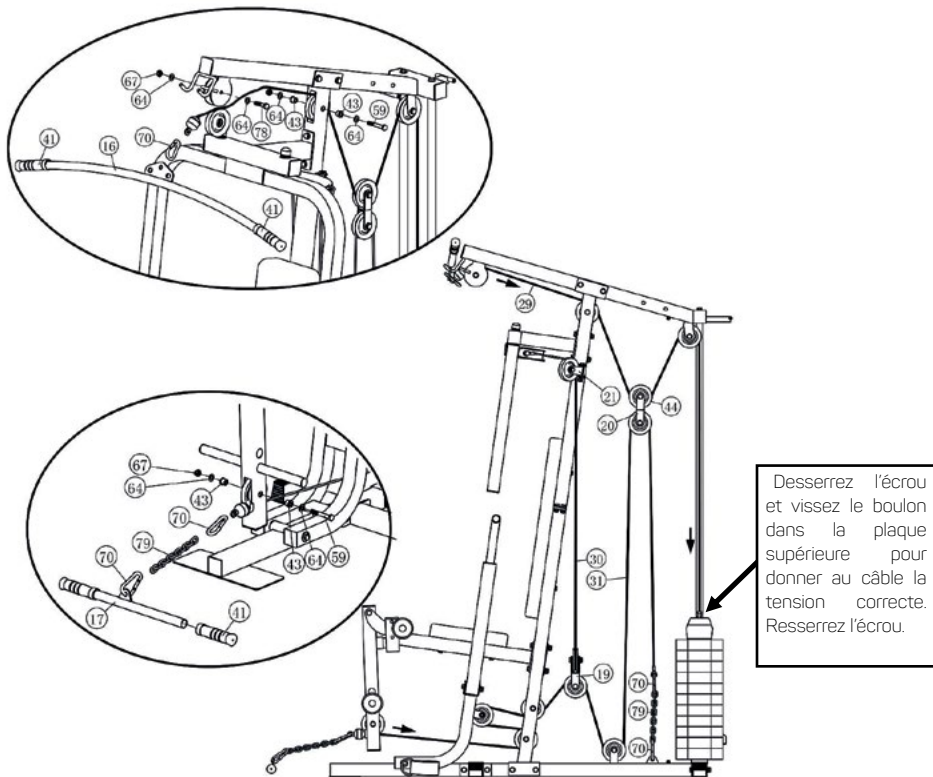
N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
57	Vis hexagonale M10*75	2	59	Boulon hexagonal M10*70	2
60	Vis hexagonale M10*25	4	64	Rondelle plate Ø10	12
67	Ecrou en nylon M10	4	70	Lien rapide	1
76	Vis à tête fraisée M6*25	4	77	Rondelle fendue Ø10	4

ÉTAPE 9

Une fois la machine assemblée, vérifiez si le câble est tendu (à la tension correcte, il doit y avoir un espace de 3 à 5 mm entre la plaque supérieure et la pile de poids).

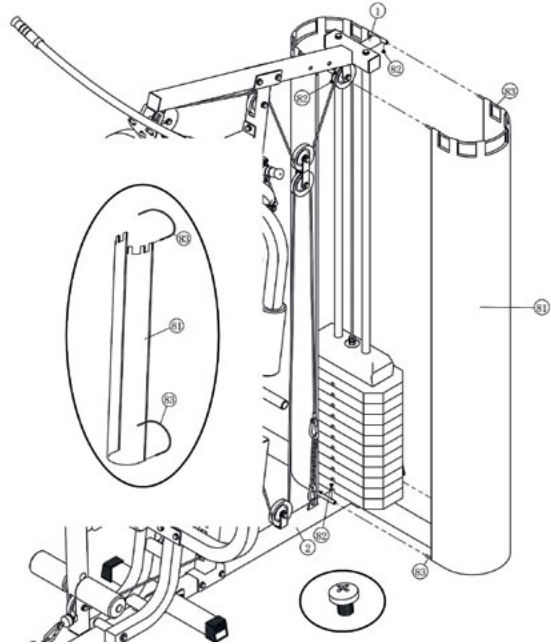
Si le câble est légèrement lâche, serrez-le en resserrant le boulon situé en haut de la pile de poids.

Si le câble est trop lâche, ajustez la longueur de la chaîne en spirale (n°79) à l'aide du maillon à pression (n°70).



ÉTAPE 10

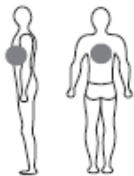
Serrez toutes les vis et tous les écrous.
 Votre appareil de musculation devrait maintenant être entièrement assemblé.
 Veuillez vérifier que tous les boulons sont bien serrés et que les câbles sont correctement placés sur toutes les poulies avant de les utiliser.
 Des ajustements des câbles peuvent être nécessaires lors de la première session d'utilisation.



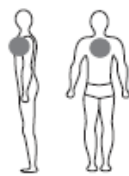
UTILISATION DU PRODUIT

Des exercices physiques, même avec une intensité modérée, aideront à améliorer votre santé. Votre tension artérielle, votre taux de cholestérol, votre glycémie, votre motivation et même votre humeur peuvent être améliorés en pratiquant un sport. Vous devriez tonifier votre corps en gardant vos propres limites. Combiner des exercices avec une alimentation saine peut avoir un fort impact sur les niveaux de graisse corporelle, la silhouette et le bien-être général. La musculation favorise la condition physique et la souplesse musculaire, ce qui réduit les risques de blessure.

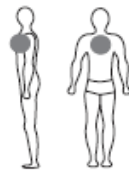
ATTENTION: Assurez-vous que toutes les vis et tous les écrous soient suffisamment serrés avant d'utiliser la machine.



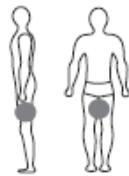
LAT PULLDOWNS



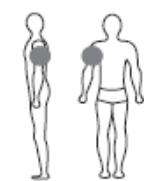
CHEST PRESS



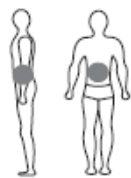
BICEP PULLDOWN



LEG EXTENSION



PRESS TRICEP



A.B. CRUNCH



LOW ROW



PECTORAL FLIES

ENTRETIEN

- Après l'entraînement, vous devez essuyer l'appareil et le guidon avec un chiffon sec. Cela évitera que les composants soient contaminés par la sueur séchée.
- L'utilisation de votre appareil de musculation domestique multifonction entraîne une usure naturelle. Cela nécessite une attention et un entretien réguliers. Dans des conditions normales et une utilisation normale de votre Home Gyms multifonctions, l'entretien n'est pas nécessaire. Toutefois, il incombe à l'utilisateur de s'assurer que toutes les pièces sont bien ajustées et que l'usure n'affecte pas les performances.
- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs, mais enlevez toute saleté ou poussière avec un chiffon doux ou légèrement humide.
- Remarque : Les performances de vos appareils de musculation domestiques multifonctions peuvent être considérablement réduites par l'influence des conditions environnementales.
- Toute modification des pièces, des matériaux ou de la construction d'origine des appareils de musculation domestiques multifonctions peut en réduire considérablement les performances. La même chose peut se produire en cas de contamination grave ou de mauvaise utilisation.
- Ce produit est fourni avec un emballage destiné à le protéger contre les chocs pendant le transport. Le matériel d'emballage est composé de matières premières recyclables. Veuillez vous débarrasser de ces matériaux comme il se doit. Si vous souhaitez vous débarrasser de ce produit, veuillez le faire conformément à la réglementation en vigueur. Pour de plus amples informations concernant l'élimination correcte, veuillez contacter votre bureau municipal local.

RECYCLAGE ET ÉLIMINATION

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

Débarrassez-vous de l'appareil dans le respect de l'environnement. Ne pas jeter avec les ordures ménagères. Les composants en plastique et en métal peuvent être séparés et recyclés. Apportez cet appareil à un centre de recyclage agréé (point vert).

Les matériaux utilisés dans l'emballage de la machine sont recyclables : veuillez les jeter dans le conteneur approprié.

GARANTIE

Ce produit est garanti 3 ans à partir de la date d'achat.

La garantie couvre les pannes et les dysfonctionnements de l'appareil à condition qu'il soit utilisé conformément à son utilisation prévue et selon les instructions du manuel.

Pour bénéficier de la garantie, la preuve d'achat (ticket ou facture) est nécessaire et le produit doit être complet et avec tous ses accessoires.

La clause de garantie ne couvre pas les détériorations dues à l'usure, au manque d'entretien, à la négligence, à un montage incorrect ou à une mauvaise utilisation (chocs, non-respect des consignes d'alimentation électrique, stockage, conditions d'utilisation..).

Sont également exclues de la garantie les conséquences dues à l'utilisation d'accessoires ou de pièces de rechange qui ne sont pas d'origine ou qui ne conviennent pas pour le montage ou la modification de l'appareil.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)

Nous, BESELF BRANDS S.L., propriétaire de la marque FITFIU Fitness, basée à c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls SPAIN, déclarons que la machine de musculation GYM-300 à partir du numéro de série de l'année 2021, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil:

- Directive 2014/30/UE du Parlement européen et du Conseil du 26 février 2014 relative à l'harmonisation des législations des États membres concernant la compatibilité électromagnétique.

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

Norme harmonisée :

EN957-1:2005

EN957-2:2003

Valls, 22 janvier 2021,



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

INDICE

INTRODUZIONE	47
PRECAUZIONI D'USO	47
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	48
MONTAGGIO	51
UTILIZZO DEL PRODOTTO	58
MANUTENZIONE	59
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	60
GARANZIA	60
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)	61

INTRODUZIONE

Grazie per la fiducia nella scelta di un prodotto a marchio FITFIU.

Che tu sia un principiante o un atleta amatoriale, la FITFIU sarà il tuo alleato nel mantenere o sviluppare la tua condizione fisica. L'esercizio fisico offre molteplici vantaggi e la possibilità di farlo quotidianamente sarà più accessibile grazie al comfort offerto dal prodotto di allenamento a domicilio.

Vi auguriamo buon divertimento con questo prodotto FITFIU e che soddisfi pienamente le vostre aspettative.

PRECAUZIONI D'USO

Prima di utilizzare questo prodotto, leggere tutte le precauzioni d'uso e il manuale di istruzioni. Conservare questo manuale in un luogo sicuro per future consultazioni e, se si decide di vendere questo prodotto, ricordarsi di consegnarlo al nuovo proprietario.

- Consultare un medico per controllare la vostra salute, soprattutto per le persone di età superiore ai 35 anni e per coloro che hanno avuto problemi di salute in passato.
- Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone (compresi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali compromesse, o di persone senza esperienza o conoscenza, a meno che non siano sorvegliati o istruiti da una persona responsabile della loro sicurezza.
- Questo apparecchio è destinato all'uso domestico.
- L'apparecchio può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Indossare indumenti e calzature adeguati per l'esercizio fisico. Non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi su qualsiasi parte del prodotto.
- Assicuratevi di eseguire esercizi di riscaldamento prima dell'attività fisica per evitare lesioni muscolari e di eseguire una routine di rilassamento dopo l'esercizio.
- L'apparecchio deve essere posizionato su una superficie stabile, piana e orizzontale. Non collocare in luoghi umidi o bagnati.
- Non utilizzare il prodotto all'aperto.
- Non eseguire alcuna regolazione o manutenzione non specificata nel presente manuale. In caso di problemi con l'apparecchio, si prega di contattare il nostro servizio di assistenza.
- Sostituire immediatamente tutte le parti usurate o difettose.
- Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- Non appoggiare mai mani o piedi su parti in movimento.
- È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti del prodotto siano informati delle precauzioni d'uso.

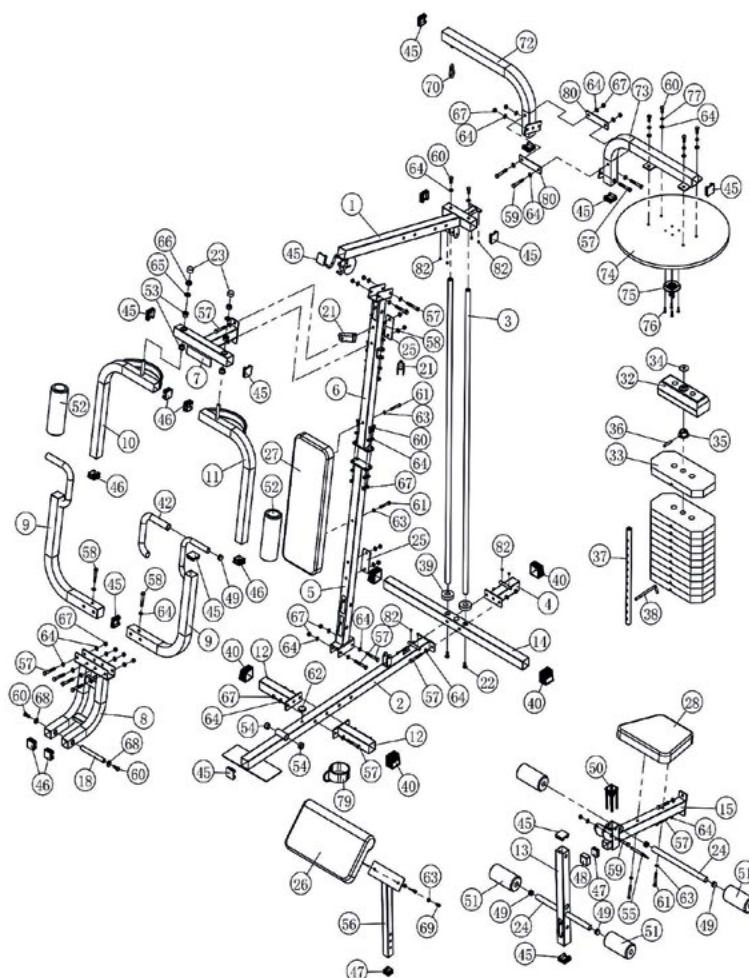


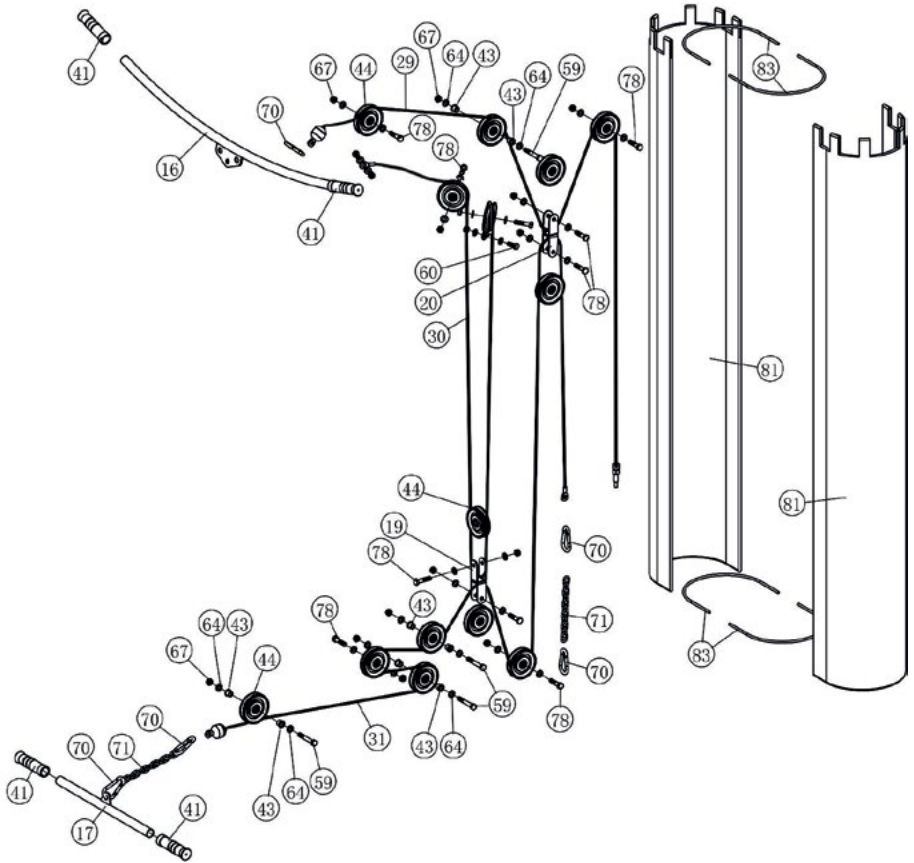
NOTA: FITFIU non si assume nessuna responsabilità per lesioni alla persona o danni alla proprietà che vengano provocati dall'utilizzo scorretto del prodotto.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO
DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO

N°	Descrizione	Qty.	N°	Descrizione	Qty.
1	Trave superiore	1	2	Telaio principale inferiore	1
3	Asta di guida	2	4	Base posteriore	1
5	Moncone inferiore	1	6	Pilastro superiore	1
7	Montaggio del Pec	1	8	Staffa del braccio di pesatura superiore	1
9	Braccio di pressione	2	10	Braccio pettorale destro	1
11	Pec braccio sinistro	1	12	Base laterale	2
13	Braccio di estensione della gamba	1	14	Base principale	1
15	Telaio del sedile	1	16	Barre di supporto	1
17	Barra bassa	1	18	Asse	1
19	Vassoio della puleggia trasversale	1	20	Blocco a doppia puleggia	1
21	Cremagliera Pec Pulley	2	22	Vite svasata M10*25	2
23	Tappo del dado M16	2	24	Tubo del rullo di schiuma	2
25	Piastra piatta 120*50	2	26	Cuscinetto per i riccioli del braccio	1
27	Tampone posteriore	1	28	Cuscino per sedili	1
29	Cavo d'acciaio	1	30	Cavo Pec	1
31	Cavo della gamba	1	32	Piastra dei pesi superiore	1
33	Pila di pesi	11	34	Rondella di peso Ø46	1
35	Boccole di peso (plastica)	1	36	Bullone di peso Ø10*55	1
37	Barra di selezione del peso	1	38	L-Bolt	1
39	Tampone di peso Ø62*16	2	40	Tappo terminale del piede	5
41	Impugnatura confortevole	4	42	Schiuma lunga Ø25	2
43	Boccola della maniglia (plastica)	8	44	Puleggia	14
45	Spina 50*50	16	46	Preso 45*45	6
47	Spina 38*38	2	48	Tappo finale 38*38	1
49	Spina rotonda Ø25	6	50	Manicotto 50*50/38*38	1
51	Rullo di schiuma Ø80*160	4	52	Schiuma Ø90*240	2
53	Cuscinetto in nylon Ø16	4	54	Cuscinetto in nylon Ø19	2
55	Pin con anello	1	56	Supporto per la flessione del braccio	1
57	Vite M10*75	18	58	Vite M10*65	4
59	Vite M10*70	7	60	Vite M10*25	14
61	Vite M8*65	4	62	Buffer Ø38	1
63	Rondella piana Ø8	6	64	Rondella piana Ø10	94
65	Rondella piana Ø16	2	66	Dado di bloccaggio in nylon M16	2
67	Dado di bloccaggio in nylon M10	43	68	Rondella grande Ø30*Ø10	2
69	Bullone M8*20	2	70	Collegamento a scatto	6

N°	Descrizione	Cant.	N°	Descrizione	Cant.
71	Catena a bobina	2	72	Portaborse	1
73	Portapalle da boxe	1	74	Legno	1
75	Base per palla da boxe	1	76	Vite a testa cilindrica M6*25	4
77	Rondella di sicurezza Ø10	4	78	Vite M10*45	10
79	Cinturino alla caviglia	1	80	Piastra piatta 155*40	2
81	Copertura a rete	2	82	Vite a testa piatta M5*6	8
83	Guida alle copertine	4			





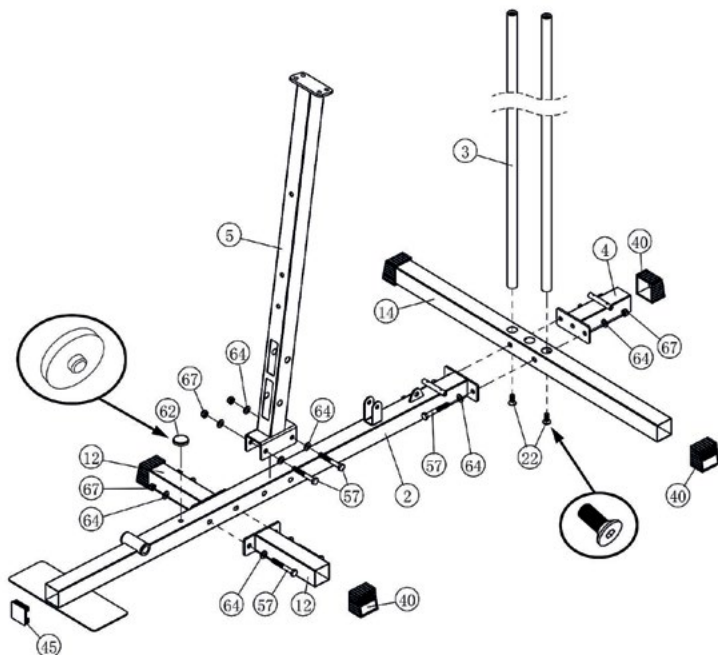
MONTAGGIO



NOTA:

1. La rondella dovrebbe essere posizionata su entrambe le estremità di tutti i bulloni (contro la testa del bullone e contro il dado) a meno che non sia specificato diversamente in queste istruzioni.
2. Stringere a mano tutti i bulloni nel montaggio iniziale e infine stringere con la chiave una volta che l'intera struttura è stata eretta.
3. Alcune parti possono arrivare preassemblate dalla fabbrica.
4. Il montaggio richiede l'assistenza di un'altra persona.

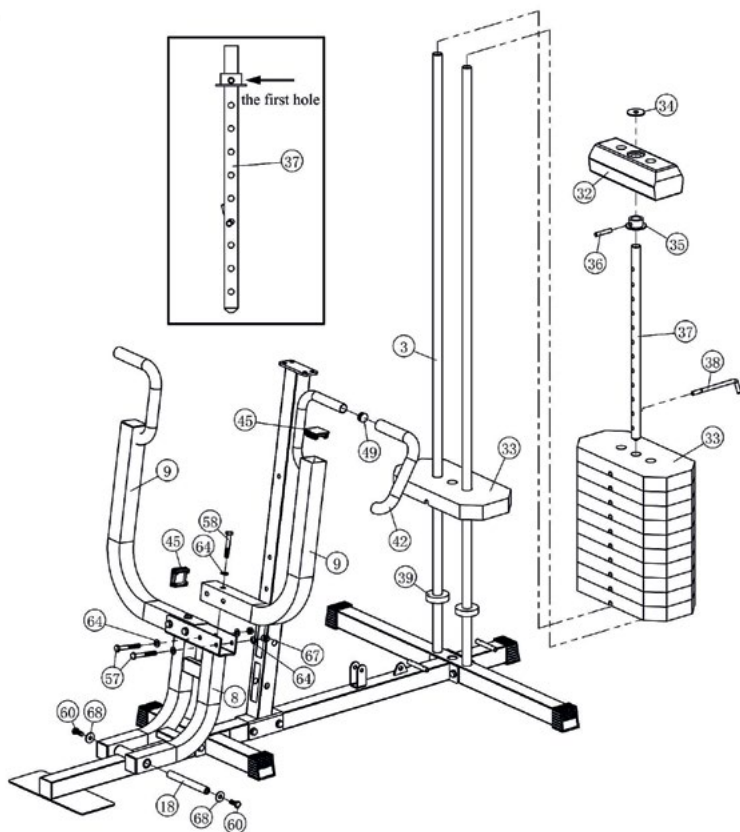
PASSO 1



NOTA: Serrare la vite (#22) e il bullone (#57) qui.

N°	Descrizione	Qty.	N°	Descrizione	Qty.
22	Vite svasata M10*25	2	57	Vite esagonale M10*75	6
64	Rondella piana Ø10	12	67	Dado in nylon M10	6

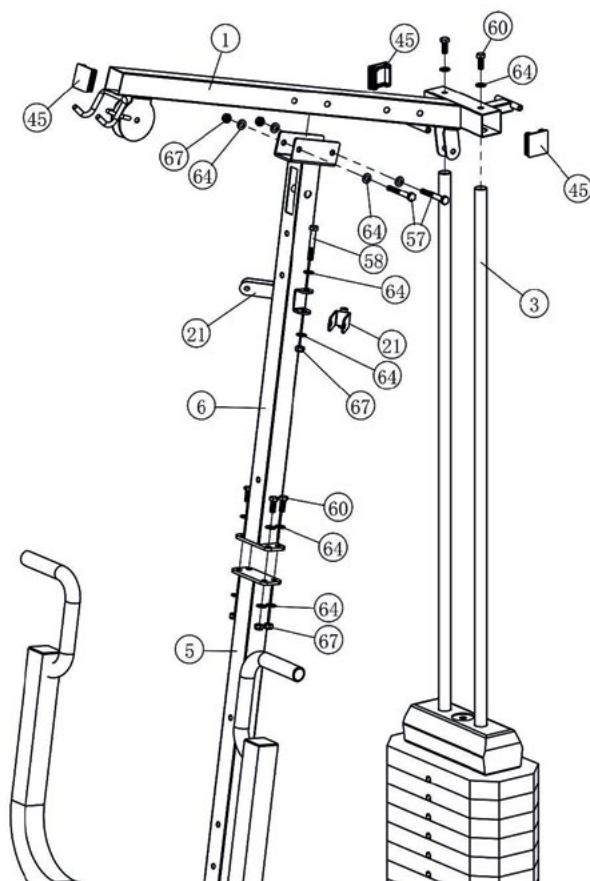
PASSO 2



NOTA: Far scorrere con attenzione la pila di pesi (#33) uno alla volta sulle aste di guida, non sollevare più di quanto si possa controllare con sicurezza.

N°	Descrizione	Qty.	N°	Descrizione	Qty.
34	Rondella di sicurezza Ø46	1	36	Perno di peso Ø10*55	1
57	Vite esagonale M10*75	4	58	Bullone esagonale M10*65	2
60	Vite esagonale M10*25	2	64	Rondella piana Ø10	12
67	Dado in nylon M10	4	68	Rondella grande Ø30*Ø10	2

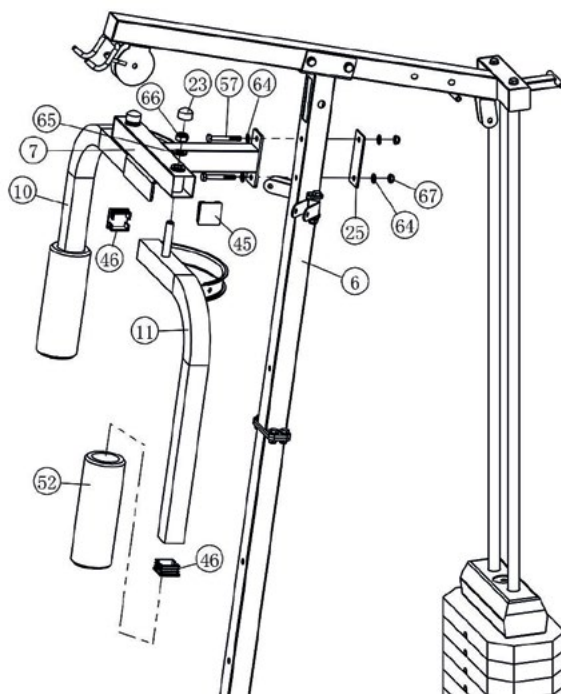
PASSO 3



NOTA: Serrare tutte le viti con una chiave.

N°	Descrizione	Qty.	N°	Descrizione	Qty.
57	Vite esagonale M10*75	2	58	Bullone esagonale M10*65	2
60	Vite esagonale M10*25	6	64	Rondella piana Ø10	18
67	Dado in nylon M10	8			

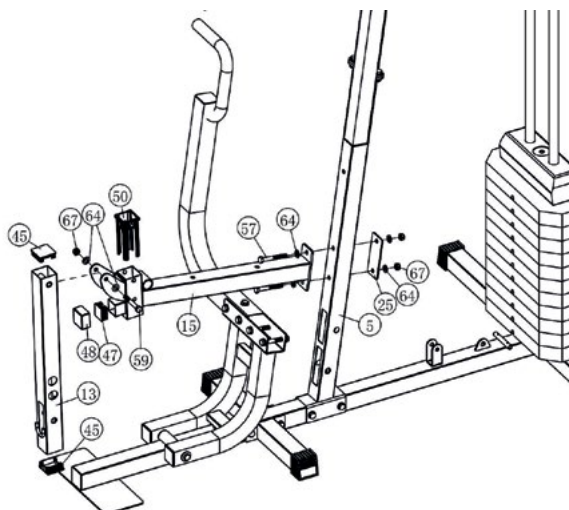
PASSO 4



NOTA: Stringere il dado (#66) e poi allentarlo abbastanza da permettere alla parte (#10, #11) di girare liberamente.

N°	Descrizione	Qty.	N°	Descrizione	Qty.
23	Tappo del dado M16	2	57	Bullone esagonale M10*75	2
64	Rondella piana Ø10	4	65	Rondella piana Ø16	2
66	Dado in nylon M16	2	67	Dado in nylon M10	2

PASSO 5

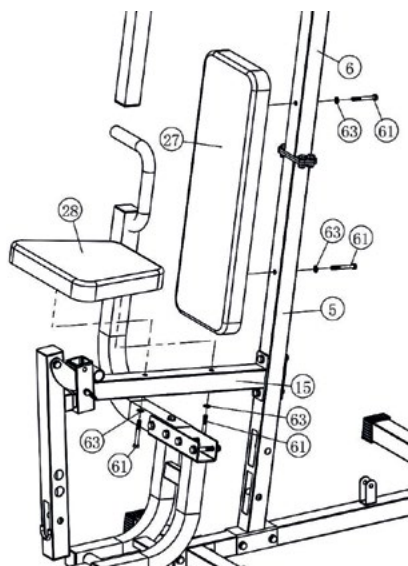


NOTA: Stringere il bullone (#59) con una chiave e poi allentarlo abbastanza da permettere alla parte (#13) di girare liberamente.

N°	Descrizione	Qty.	N°	Descrizione	Qty.
57	Bullone esagonale M10*75	2	59	Bullone esagonale M10*70	1
64	Rondella piana Ø10	6	67	Dado in nylon M10	3

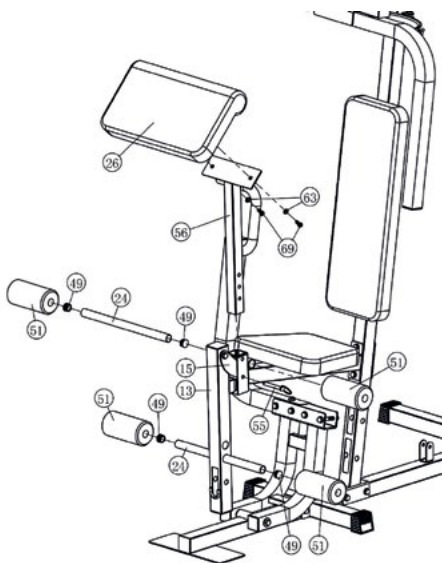
PASSO 6

N°	Descrizione	Qty.
61	Vite esagonale M8*65	4
63	Rondella piana Ø8	4

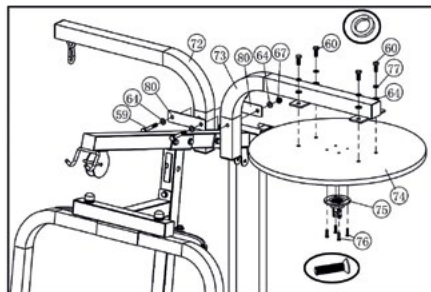
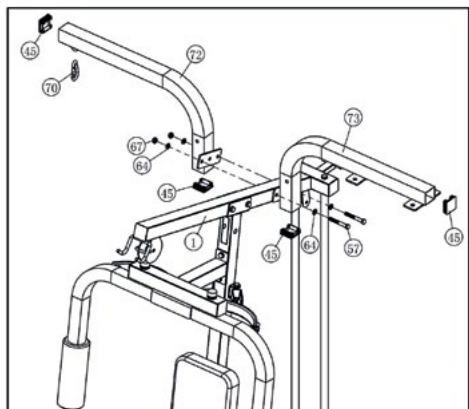


PASSO 7

N°	Descrizione	Qty.
55	Pin con anello	1
69	Bullone esagonale M8*20	2
63	Rondella piana Ø8	2



PASSO 8



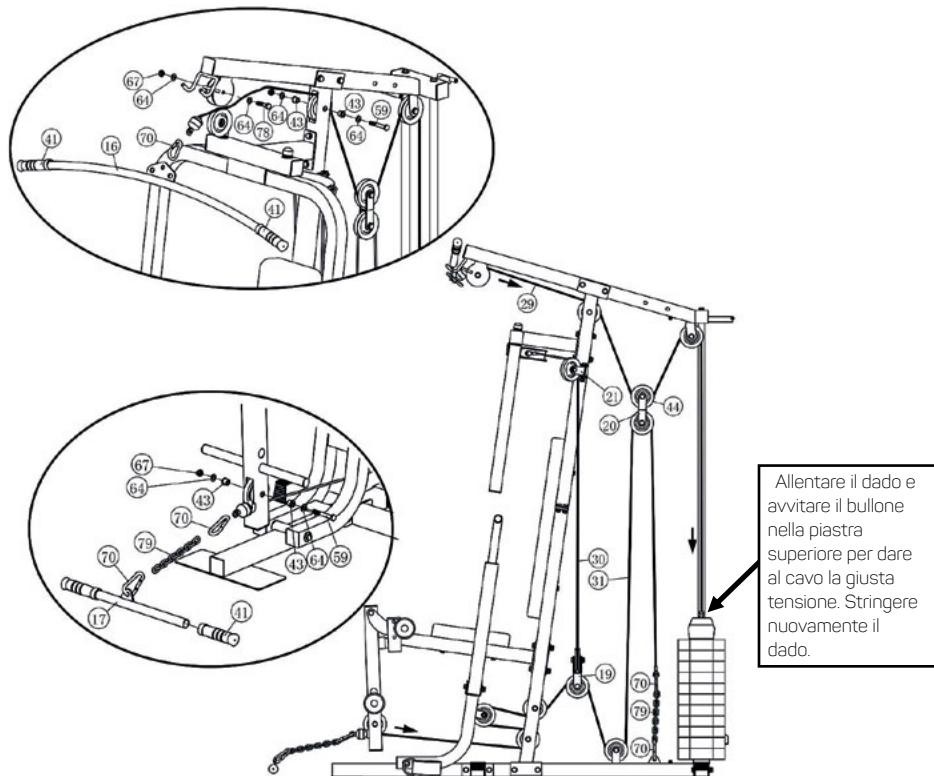
N°	Descrizione	Qty.	N°	Descrizione	Qty.
57	Vite esagonale M10*75	2	59	Bullone esagonale M10*70	2
60	Vite esagonale M10*25	4	64	Rondella piana Ø10	12
67	Dado in nylon M10	4	70	Collegamento a scatto	1
76	Vite svasata M6*25	4	77	Rondella spaccata Ø10	4

PASSO 9

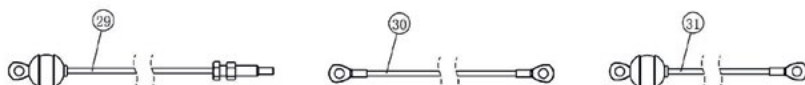
Una volta che la macchina è montata, controlla se il cavo è teso (alla tensione corretta, ci dovrebbe essere uno spazio di 3-5 mm tra la piastra superiore e la pila di pesi).

Se il cavo è leggermente allentato, stringilo stringendo il bullone in cima alla pila dei pesi.

Se il cavo è troppo lento, regolare la lunghezza della catena a spirale (#79) usando la maglia a scatto (#70).



Allentare il dado e avvitare il bullone nella piastra superiore per dare al cavo la giusta tensione. Stringere nuovamente il dado.



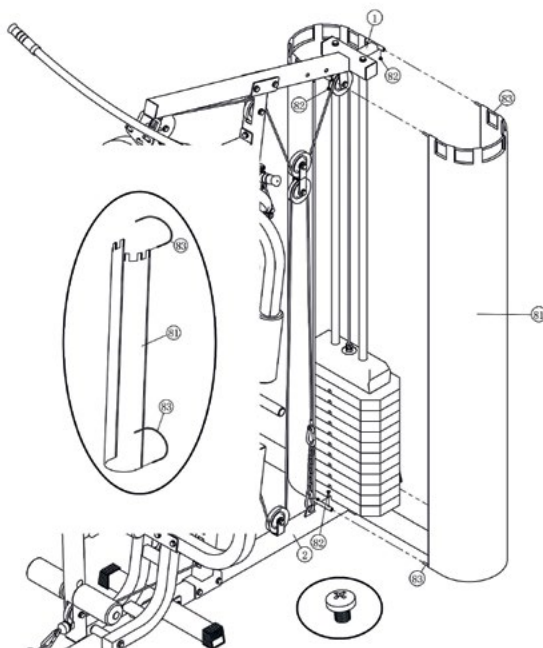
PASSO 10

Serrare tutte le viti e i dadi.

La vostra macchina dei pesi dovrebbe ora essere completamente assemblata.

Si prega di controllare che tutti i bulloni siano stretti e che i cavi siano posizionati correttamente su tutte le pulegge prima dell'uso.

Potrebbe essere necessario regolare i cavi durante la prima sessione di utilizzo.

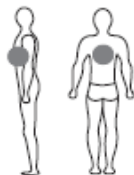


UTILIZZO DEL PRODOTTO

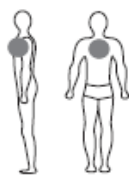
L'esercizio fisico, anche di intensità moderata, aiuterà a migliorare la vostra salute. La pressione sanguigna, i livelli di colesterolo, la glicemia, la motivazione e persino l'umore possono essere migliorati facendo sport. Dovresti tonificare il tuo corpo entro certi limiti. Combinare l'esercizio fisico con una dieta sana può avere un forte impatto sui livelli di grasso corporeo, sulla tua figura e sul tuo benessere generale. L'allenamento con i pesi promuove la forma fisica e la mobilità dei muscoli e questo aiuta a ridurre il rischio di lesioni.



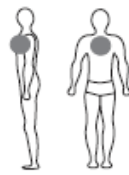
ATTENZIONE: Assicurarsi che tutti i bulloni e i dadi siano sufficientemente serrati prima di usare la macchina.



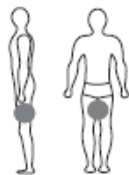
LAT PULLDOWNS



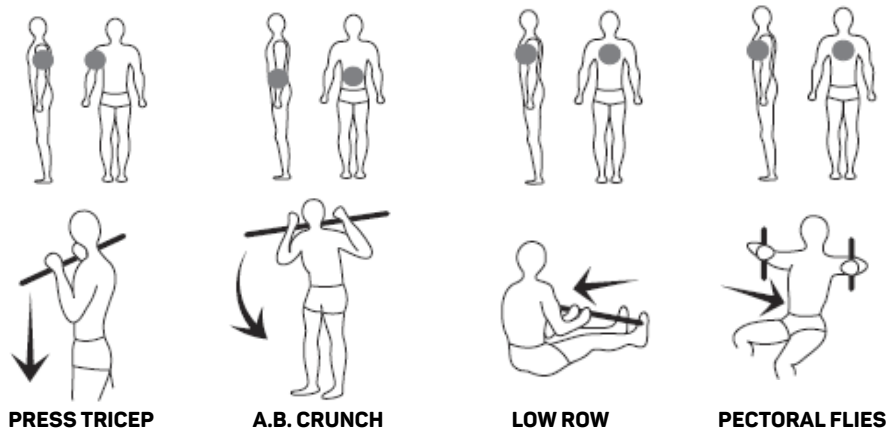
CHEST PRESS



BICEP PULLDOWN



LEG EXTENSION

**PRESS TRICEP****A.B. CRUNCH****LOW ROW****PECTORAL FLIES**

MANUTENZIONE

- Dopo l'allenamento, si dovrebbe pulire il dispositivo e il manubrio con un panno asciutto. Questo eviterà che i componenti siano contaminati dal sudore secco.
- L'uso della tua palestra domestica multifunzione porta a un'usura naturale. Questo richiede attenzione e manutenzione regolari. In condizioni normali e con un uso normale delle vostre palestre domestiche multifunzione, la manutenzione non è necessaria. Tuttavia, è responsabilità dell'utente assicurarsi che tutte le parti siano verificate per un corretto adattamento e che l'usura non influisca sulle prestazioni.
- Per la pulizia non usare detersivi aggressivi, ma rimuovere lo sporco o la polvere con un panno morbido o leggermente umido.
- Nota: Le prestazioni della vostra palestra domestica multifunzione possono essere notevolmente ridotte dall'influenza delle condizioni ambientali.
- Qualsiasi modifica alle parti originali, ai materiali o alla costruzione delle palestre domestiche multifunzione può ridurre significativamente le prestazioni. Lo stesso può accadere in caso di grave contaminazione o uso improprio.
- Questo prodotto viene fornito con un imballaggio per proteggerlo dagli urti durante il trasporto. Il materiale di imballaggio è fatto di materie prime che sono riciclabili. Si prega di smaltire questi materiali come richiesto. Se si desidera smaltire questo prodotto, si prega di smaltirlo secondo le norme vigenti. Per ulteriori informazioni sul corretto smaltimento, contattare l'ufficio comunale locale.

SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

I prodotti usurati sono potenzialmente riciclabili e non devono essere smaltiti nella solita spazzatura. Aiutaci a proteggere l'ambiente e a preservare le risorse naturali.

Smaltire l'apparecchio nel rispetto dell'ambiente. Non smaltire insieme ai rifiuti domestici. I componenti in plastica e metallo possono essere separati e riciclati. Portare il dispositivo a un centro di riciclaggio autorizzato (punto verde).

I materiali utilizzati per l'imballaggio della macchina sono riciclabili: si prega di smaltirli nell'apposito contenitore.

GARANZIA

Questo prodotto è garantito per 3 anni dalla data di acquisto.

La garanzia copre i guasti e i malfunzionamenti dell'apparecchio, a condizione che venga utilizzato in conformità con l'uso previsto e secondo le istruzioni contenute nel manuale.

Per richiedere la garanzia è necessaria la prova d'acquisto (biglietto o fattura) e il prodotto deve essere completo e con tutti i suoi accessori.

La clausola di garanzia non copre il deterioramento causato da usura, mancanza di manutenzione, negligenza, montaggio errato o uso improprio (urti, inosservanza dei consigli per l'alimentazione elettrica, stoccaggio, condizioni d'uso...).

Sono escluse dalla garanzia anche le conseguenze dovute all'utilizzo di accessori o pezzi di ricambio non originali o non idonei al montaggio o alla modifica dell'apparecchio.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)

Noi, BESELF BRANDS S.L., titolare del marchio FITFIU Fitness, con sede in c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPAIN, dichiariamo che la macchina per l'allenamento con i pesi GYM-300 a partire dal numero di serie dell'anno 2021 in avanti, è conform e ai requisiti delle Direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

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

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

Norma armonizzata:

EN957-1:2005

EN957-2:2003

Valls, 22 gennaio 2021,



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

FITFIU®
FITNESS

 Beself
Brands

IT

INDEX

INTRODUCCIÓ	62
PRECAUCIONS D'ÚS	62
DESCRIPCIÓ DEL PRODUCTE	63
MUNTATGE	66
UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE	73
MANTENIMENT	74
RECICLATGE I ELIMINACIÓ	75
GARANTIA	75
DECLARACIÓ DE CONFORMITAT (CE)	76

INTRODUCCIÓ

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

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

Esperem que gaudiu d'aquest producte FITFIU i que satisfaci plenament les vostres expectatives.

PRECAUCIONS D'ÚS

Abans de fer servir aquest producte, llegiu totes les precaucions d'ús, així com el manual d'instruccions. Deseu aquest manual en un lloc segur per consultar-lo en el futur, i si decideix vendre aquest producte, recordeu lliurar-lo al nou propietari.

- Consulteu un metge per comprovar el vostre estat de salut, sobretot en el cas de les persones majors de 35 anys i les que hagin tingut problemes de salut anteriorment.
- Aquest aparell no està previst per ser utilitzat per persones (inclosos nens) amb capacitats físiques, sensorials o mentals reduïdes, o persones sense experiència ni coneixements, excepte vigilància o prèvia instrucció de part d'una persona responsable de la seguretat.
- Aquest aparell està destinat a ús domèstic.
- Només podeu utilitzar l'aparell una persona cada vegada.
- Utilitzeu peces i calçat apropiat per fer exercici. No utilitzeu roba folgada que es pugui enganxar amb alguna part del producte.
- Assegureu-vos de fer exercicis de preescalfament abans de l'activitat física per evitar lesions musculars i de fer una rutina de relaxació després de l'exercici.
- L'aparell s'ha de col·locar en una superfície estable, plana i horitzontal. No el col·loqueu en llocs humits o mullats.
- No utilitzeu el producte a l'aire lliure.
- No realitzeu cap ajustament o manteniment que no estiguin especificats en aquest manual. Si teniu alguna incidència amb l'aparell, contacteu amb el nostre servei tècnic.
- Substituiu immediatament totes les peces desgastades o defectuoses.
- No utilitzeu accessoris no recomanats pel fabricant.
- No col·loqueu mai les mans ni els peus a les parts mòbils.
- És responsabilitat del propietari assegurar-se d'informar qualsevol usuari del producte sobre les precaucions d'ocupació.



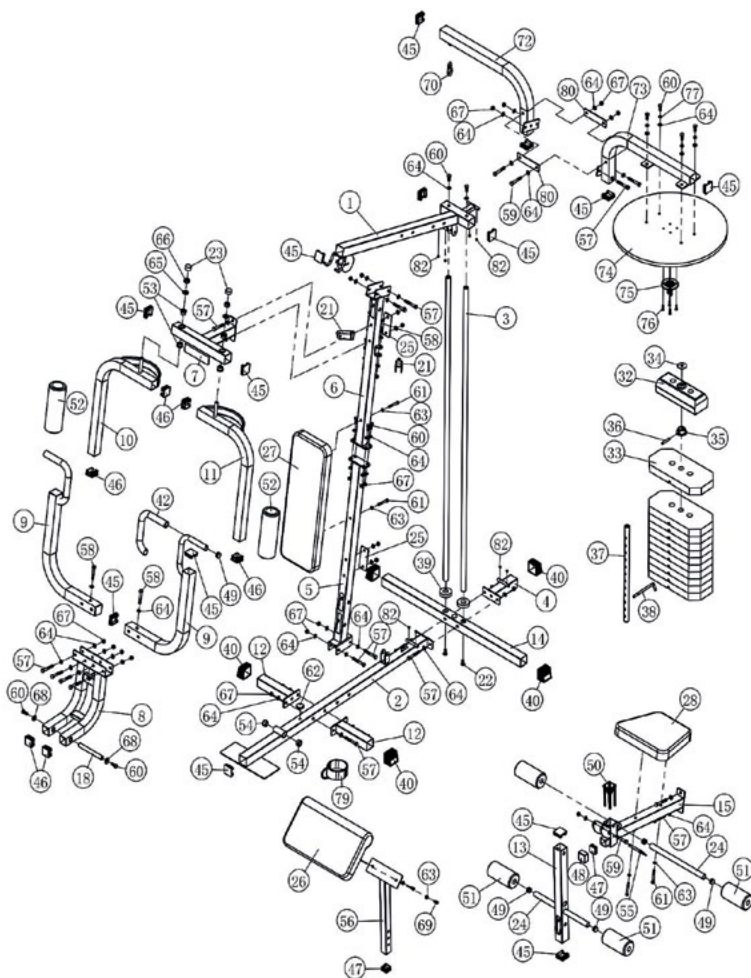
NOTA: Davant d'una utilització incorrecta, FITFIU s'eximeix de tota responsabilitat pel que fa als danys materials i corporals.

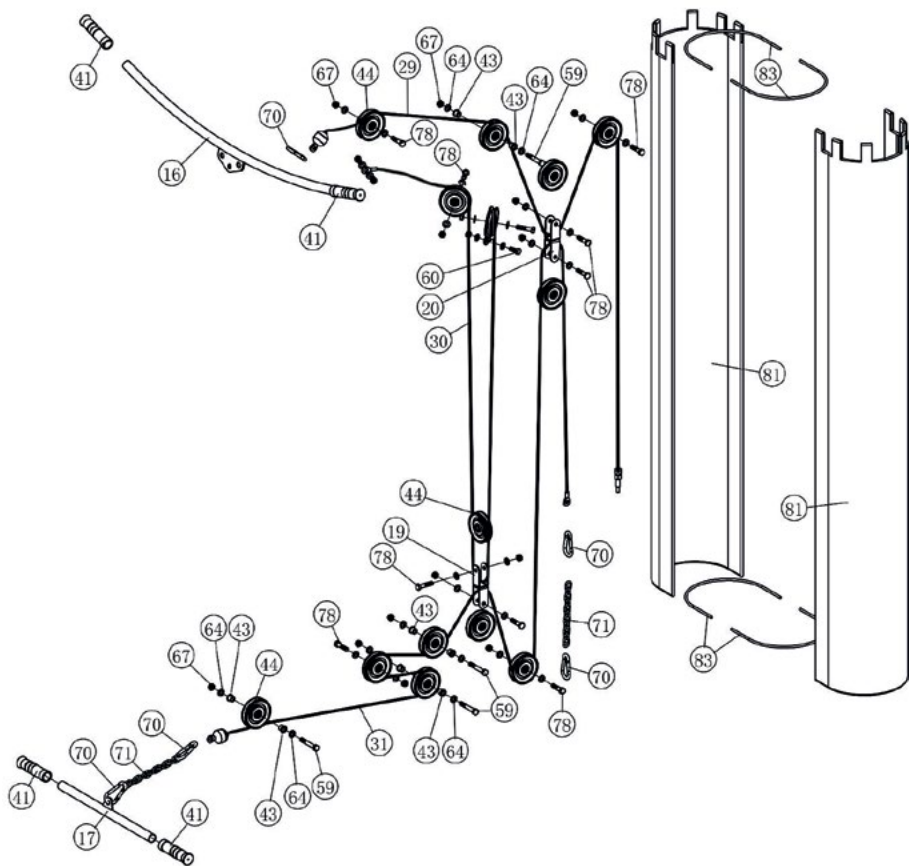
DESCRIPCIÓ DEL PRODUCTE

DESCRIPCIÓ DETALLADA DEL PRODUCTE

Nº	Descripció	Cant.	Nº	Descripció	Cant.
1	Feix superior	1	2	Marc inferior principal	1
3	Guia	2	4	Base posterior	1
5	Pilar inferior	1	6	Pilar superior	1
7	Assemblea PEC	1	8	Suport al braç de pressió	1
9	Braç de pressió	2	10	Braç pectoral dret	1
11	Arm de peces esquerre	1	12	Base lateral	2
13	Braç d'extensió de la cama	1	14	Base principal	1
15	Marc de seient	1	16	Barres de suport	1
17	Barra baixa	1	18	Eix	1
19	Safata creuada	1	20	Doble franja de politja	1
21	PEC Puuley Rack	2	22	Cargol AVELLANADO M10*25	2
23	Gorra de femella M16	2	24	Tub de corró d'escuma	2
25	Placa plana 120*50	2	26	Pad Pad Rhizo	1
27	Coixinet de còpia de seguretat	1	28	Coixinet de seient	1
29	Cable d'acer	1	30	Pec	1
31	Cable de cames	1	32	Placa de pes superior	1
33	Bateria de pes	11	34	Rentadora de pes Ø46	1
35	Bashings de pes (plàstic)	1	36	Bolt de pes Ø10*55	1
37	Barra de selecció de pes	1	38	Bolt a "L"	1
39	Tampó de pes Ø62*16	2	40	Tapa final del peu	5
41	Adherència còmoda	4	42	Escuma llarga Ø25	2
43	Bashings de tir (plàstic)	8	44	Politja	14
45	50*50 Cap	16	46	Plug 45*45	6
47	Pin 38*38	2	48	Portada final 38*38	1
49	Plug rodó Ø25	6	50	Manga 50*50/38*38	1
51	Roller d'escuma Ø80*160	4	52	Espuma Ø90*240	2
53	Rolling de niló Ø16	4	54	Coixinets de niló Ø19	2
55	Pin amb anell	1	56	Suport de curvatura del braç	1
57	M10*75 cargol	18	58	M10*65 cargol	4
59	M10*70 cargol	7	60	M10*25 cargol	14
61	M8*65 Cargol	4	62	Amortidor Ø38	1
63	Rentador pla Ø8	6	64	Rentador pla Ø10	94
65	Rentador pla Ø16	2	66	Nailon M16 Nut	2
67	Nylon M10 Nut de bloqueig	43	68	Gran rentadora Ø30*Ø10	2
69	M8*20 Bolt	2	70	Enllaç de pressió	6

Nº	Descripció	Cant.	Nº	Descripció	Cant.
71	Cadena de bobina	2	72	Suport de la bossa	1
73	Suport a la bola de boxa	1	74	Fusta	1
75	Base de boles de boxa	1	76	M6*25 cargol cilíndric del cap	4
77	Rentadora de seguretat Ø10	4	78	M10*45 cargol	10
79	Correa de turmell	1	80	Placa plana 155*40	2
81	Coberta de malla	2	82	Cargol de capçal pla M5*6	8
83	Guia de portada	4			





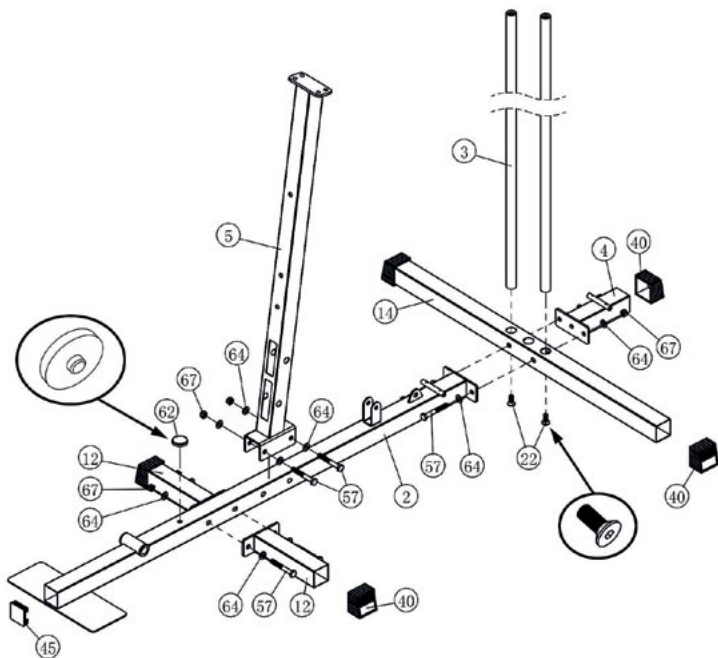
MUNTATGE



NOTA:

1. La volandera s'ha de col·locar a tots dos extrems de tots els pernns (contra el cap del pern i contra la femella) a no ser que s'especifiqui el contrari en aquestes instruccions.
2. Premeu a mà tots els pernns en el muntatge inicial i finalment premeu amb la clau una vegada que tota l'estructura estigui dreta.
3. Algunes peces poden venir premuntades de fàbrica.
4. El muntatge requereix l'ajuda d'una altra persona.

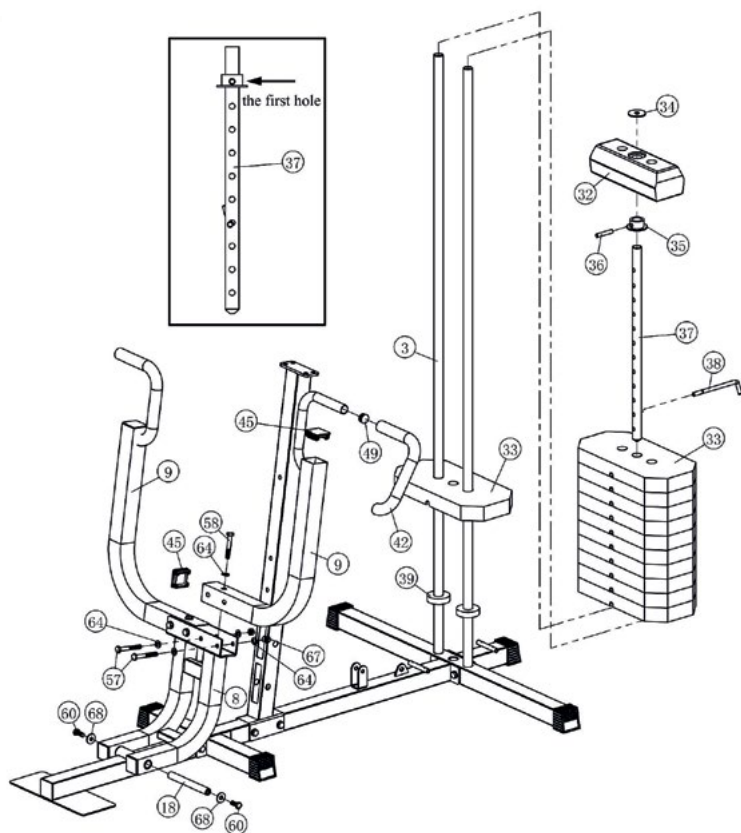
PAS 1



NOTA: Premeu el cargol (#22) i el pern (#57) aquí.

Nº	Descripció	Cant.	Nº	Descripció	Cant.
22	Cargol avellanada M10*25	2	57	Cargol hexagonal M10*75	6
64	Volandera plana Ø10	12	67	Femella de niló M10	6

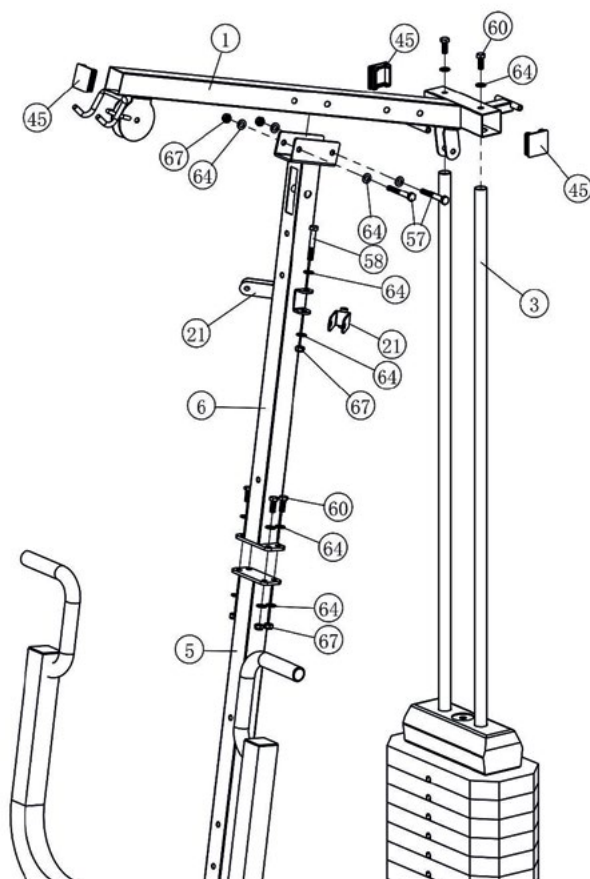
PAS 2



NOTA: Feu lliscar amb compte la pila de pesos (#33) una per una a les barres de guia, no aixiqueu més del que pugueu controlar amb seguretat.

Nº	Descripción	Cant.	Nº	Descripción	Cant.
34	Volandera de subjecció Ø46	1	36	Passador de pes Ø10*55	1
57	Cargol hexagonal M10*75	4	58	Pern hexagonal M10*65	2
60	Cargol hexagonal M10*25	2	64	Volandera plana Ø10	12
67	Femella de niló M10	4	68	Volandera gran Ø30*Ø10	2

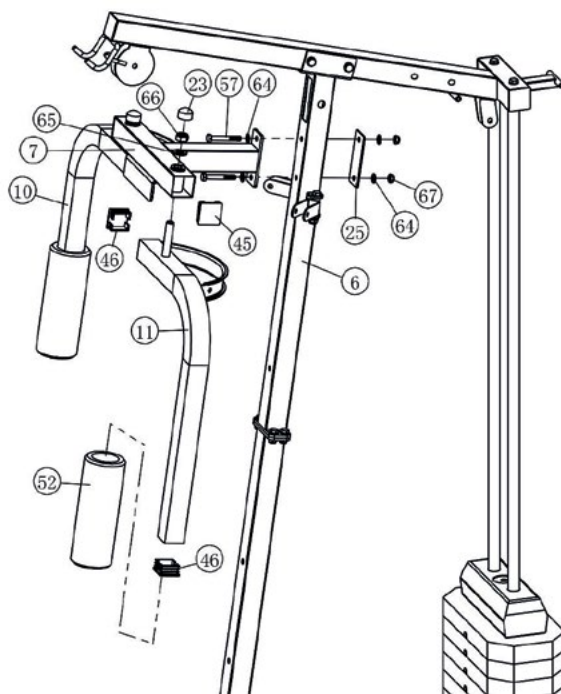
PAS 3



NOTA: Premeu tots els cargols amb una clau anglesa.

Nº	Descripción	Cant.	Nº	Descripción	Cant.
57	Cargol hexagonal M10*75	2	58	Pern hexagonal M10*65	2
60	Cargol hexagonal M10*25	6	64	Volandera plana Ø10	18
67	Femella de niló M10	8			

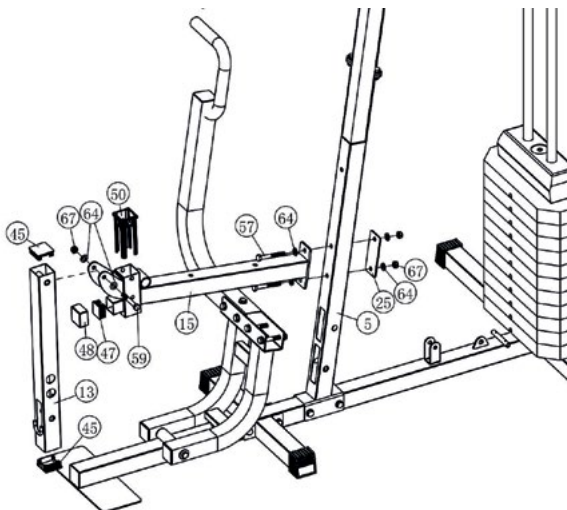
PAS 4



NOTA: Premeu la femella (#66) i després afluixeu-la prou perquè la peça (#10, #11) giri lliurement.

Nº	Descripció	Cant.	Nº	Descripció	Cant.
23	Tapa de femella M16	2	57	Pern hexagonal M10*75	2
64	Volandera plana Ø10	4	65	Volandera plana Ø16	2
66	Femella de niló M16	2	67	Femella de niló M10	2

PAS 5

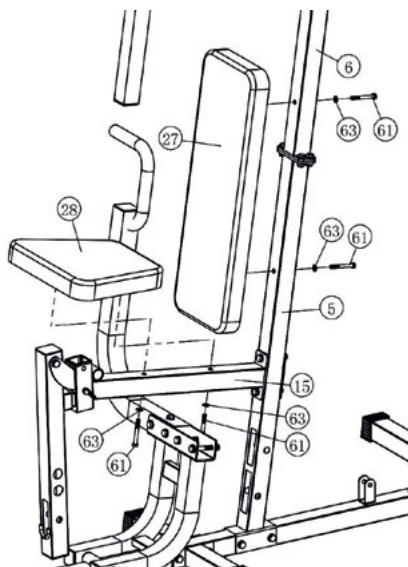


NOTA: Premeu amb una clau el pern (#59) i després afluixeu-lo prou perquè la peça (#13) giri lliurement.

Nº	Descripció	Cant.	Nº	Descripció	Cant.
57	Pern hexagonal M10*75	2	59	Pern hexagonal M10*70	1
64	Volandera plana Ø10	6	67	Femella de niló M10	3

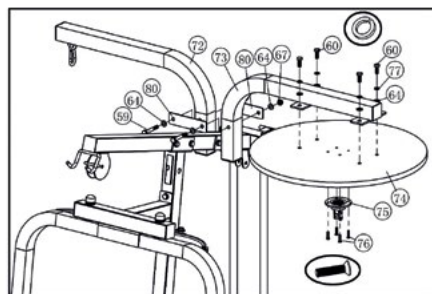
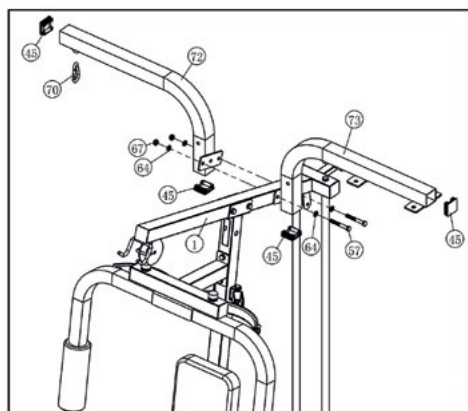
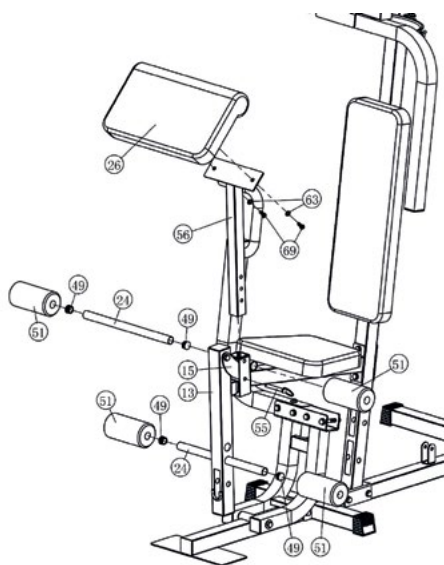
PAS 6

Nº	Descripció	Cant.
61	Cargol hexagonal M8*65	4
63	Volandera plana Ø8	4



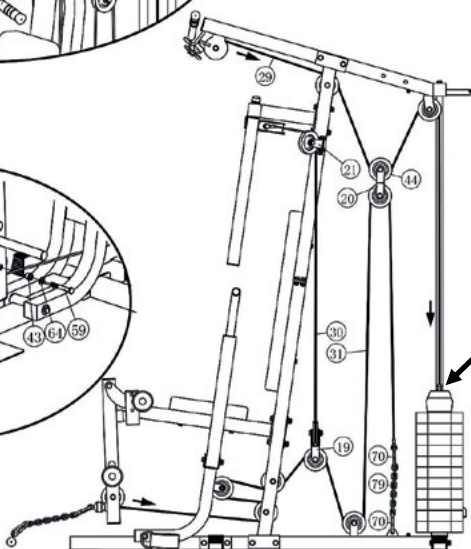
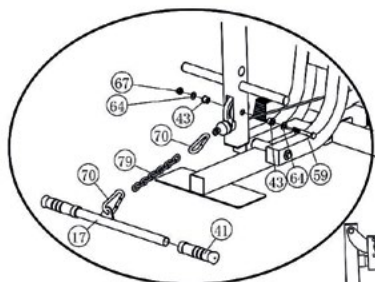
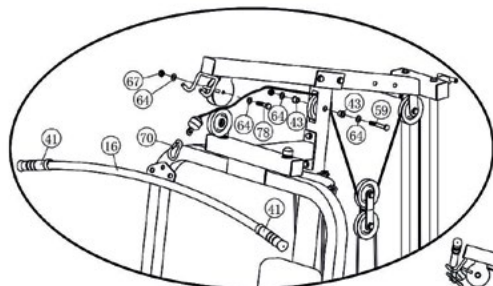
Nº	Descripció	Cant.
55	Agulla amb anell	1
69	Pern hexagonal M8*20	2
63	Volandera plana Ø8	2

PAS 7

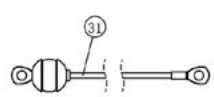
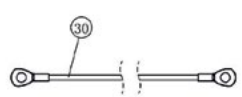
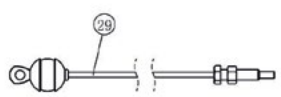


Nº	Descripció	Cant.	Nº	Descripció	Cant.
57	Tornillo hexagonal M10*75	2	59	Perno hexagonal M10*70	2
60	Tornillo hexagonal M10*25	4	64	Arandela plana Ø10	12
67	Tuerca de nylon M10	4	70	Eslabón a presión	1
76	Tornillo avellanado M6*25	4	77	Arandela partida Ø10	4

PAS 8



Afluxeu la rosca i cargoleu el pern a la placa superior per donar al cable la tensió correcta. Torneu a prémer la rosca.

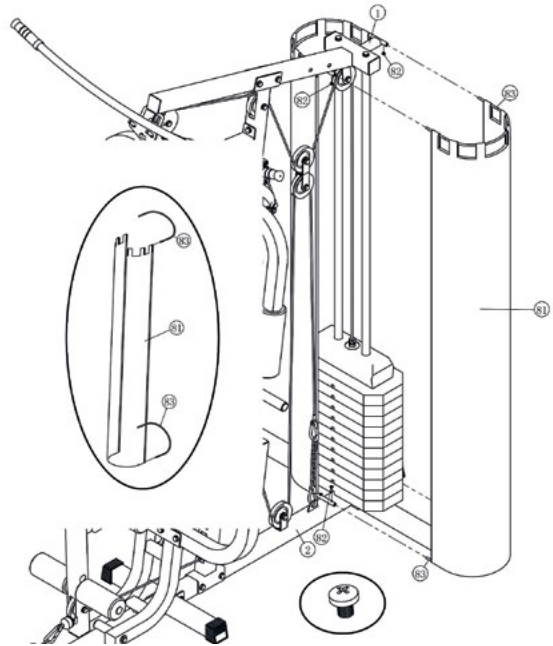


PAS 9

Un cop muntada la màquina, comproveu si el cable està tensat. (Amb la tensió correcta, hi ha d'haver un espai de 3-5mm entre la placa superior i la pila de peses).

Si el cable està lleugerament solt, ajusteu-lo prement el pern de la part superior de la pila de peses.

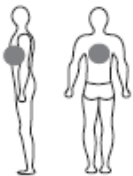
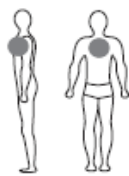
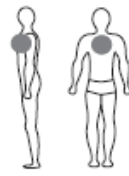
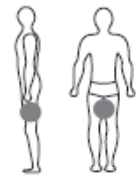
Si el cable està molt flux, ajusteu la longitud de la cadena en espiral (núm. 79) utilitzant la baula de pressió (núm. 70).

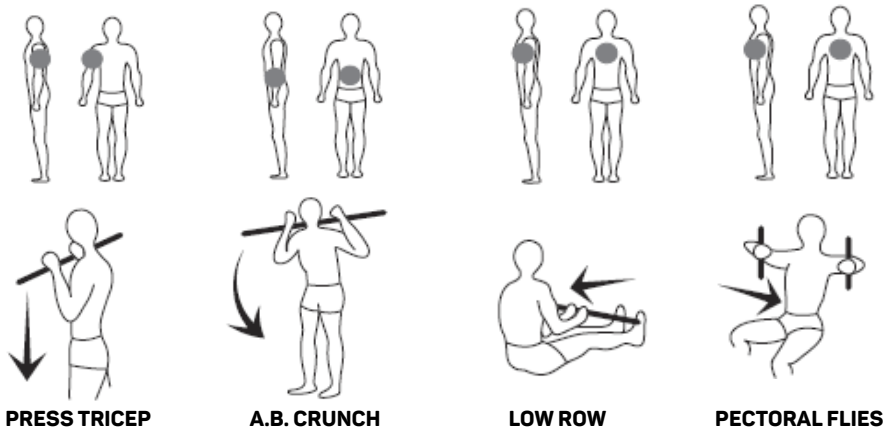
**UTILITZACIÓ DEL PRODUCTE**

Els exercicis físics, fins i tot amb intensitat moderada, ajudaran a millorar la salut. La seva pressió sanguínia, els seus valors de colesterol, la glucèmia, la motivació i fins i tot el seu humor es poden millorar practicant esport. Hauria de tonificar el cos dins dels límits. Combinar exercicis amb una alimentació sana pot tenir un fort impacte sobre els nivells del greix còrpori, la silueta i el benestar global. L'entrenament amb pesos afavoreix el fitness muscular i la mobilitat i això ajuda a reduir els riscos de lesions.



ATENCIÓ: Assegureu-vos que tots els cargols i les femelles estiguin prou estretes abans d'utilitzar la màquina.

**LAT PULLDOWNS****CHEST PRESS****BICEP PULLDOWN****LEG EXTENSION**



MANTENIMENT

- Després de l'entrenament, hauríeu de netejar el dispositiu i els manillars amb un drap sec. D'aquesta manera evitarem que els components estiguin contaminats per suor seca.
- L'ús del seu Gimnàs multifunció a casa porta al seu desgast i ruptura natural. Això requereix una atenció i un manteniment regular. Sota les condicions i els usos normals la seva Gimnàs multifunció a casa, el manteniment no cal. Tot i això, l'usuari és responsable d'assegurar-se de revisar totes les peces perquè estiguin fixades correctament i perquè el desgast no afecti el rendiment.
- Per netejar no utilitzeu cap producte de neteja agressiu, sinó que tregui qualsevol brutícia o pols amb un drap suau o lleugerament mullat.
- Nota: El rendiment del Gimnàs multifunció a casa pot ser reduït significativament per la influència de les condicions ambientals.
- Qualsevol modifica les parts originals, els materials o la construcció del Gimnàs multifunció a casa pot reduir significativament el rendiment. El mateix pot passar en el cas de greu contaminació o ús indegut.
- Aquest producte se subministra amb embalatge per protegir-lo contra els cops durant el transport. El material d'embalatge està fet de matèries primeres que són reciclables. Si us plau, elimineu aquests materials com es requereix. Si voleu desfer-vos d'aquest producte, si us plau elimineu d'acord amb les normes corrents. Per a més informacions relatives a l'eliminació correcta, contacteu amb les oficines municipals.

RECICLATGE I ELIMINACIÓ

Quan decidiu desfer-vos de la màquina, feu-ho de manera responsable seguint la normativa local.

Protegiu el medi ambient, desfeu-vos de la màquina tenint cura del medi ambient. No la llenceu a les escombraries. Si us plau, separeu el plàstic i l'acer perquè pugui ser degudament reciclat.

Els materials d'embalatge són reciclables. Si us plau, llenci'ls a les escombraries de reciclatge més apropiada.

GARANTIA

Aquest producte té una garantia de 3 anys. Aquesta garantia cobreix danys i mal funcionament, només en aquells casos en què el producte no hagi estat mal utilitzat i sempre que s'hagin seguit totes les instruccions correctament.

Per reclamar la vostra garantia, heu de presentar el vostre rebut de compra. El producte ha d'estar complet i tenir totes les parts.

La garantia no cobreix el desgast, la manca de manteniment, la negligència, el muntatge incorrecte i l'ús inadequat (cops, ús incorrecte de la font d'alimentació, emmagatzematge, condicions d'ús, etc.).

També s'exclou quan s'han utilitzat accessoris o peces de muntatge al producte que no són els originals o adequats.

La garantia no cobreix el desgast, la manca de manteniment, la negligència, el muntatge incorrecte i l'ús inadequat (cops, ús de la font d'alimentació incorrecta, emmagatzematge, condicions d'ús, etc.).

També s'exclou quan s'han utilitzat accessoris o peces de muntatge no originals o no adequats al producte.

DECLARACIÓ DE CONFORMITAT (CE)

Nosaltres, BESELF BRANDS S.L., propietària de la marca FITFIU Fitness, amb seu al c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPAIN, declarem que la màquina de musculació GYM-300 a partir del número de sèrie de l'any 2021 en endavant, són conformes amb les Directives del Parlament Europeu i del Consell aplicables:

- Directiva 2014/30/UE del Parlament Europeu i del Consell, de 26 de febrer del 2014, sobre l'harmonització de les legislacions dels Estats membres en matèria de compatibilitat electromagnètica.

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

Norma harmonitzada:

EN957-1:2005

EN957-2:2003

Valls, 22 de gener del 2021,



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

INHALT

EINLEITUNG	77
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	77
PRODUKTBESCHREIBUNG	78
MONTIEREN	81
PRODUKTNUTZUNG	88
WARTUNG	89
ENTFERNUNG / RECYCLING	90
GARANTIE	90
EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	91

EINLEITUNG

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.

Wir hoffen, dass Ihnen dieses FITFIU-Produkt gefällt und dass es Ihre Erwartungen voll erfüllt.

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

Lesen Sie vor der Verwendung dieses Produkts alle Vorsichtsmaßnahmen sowie die Bedienungsanleitung. Bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf, und wenn Sie sich entscheiden, dieses Produkt zu verkaufen, denken Sie daran, es dem neuen Besitzer zu übergeben.

- Konsultieren Sie einen Arzt, um Ihre Gesundheit zu überprüfen, insbesondere für Menschen über 35 Jahre und solche, die in der Vergangenheit 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, es wird von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person überwacht oder angewiesen.
- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt.
- Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für den Sport. Tragen Sie keine lose sitzende Kleidung, die an irgendeinem Teil des Produkts hängen bleiben könnte.
- Achten Sie darauf, Aufwärmübungen vor der körperlichen Aktivität durchzuführen, um Muskelverletzungen zu vermeiden und eine Entspannungsroutine nach dem Training durchzuführen.
- Das Gerät sollte auf einer stabilen, ebenen, horizontalen Fläche aufgestellt werden. Nicht an nassen oder feuchten Orten aufstellen.
- 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.
- Legen Sie niemals Hände oder Füße auf bewegliche Teile.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass alle Benutzer des Produkts über die Vorsichtsmaßnahmen für den Gebrauch informiert werden.



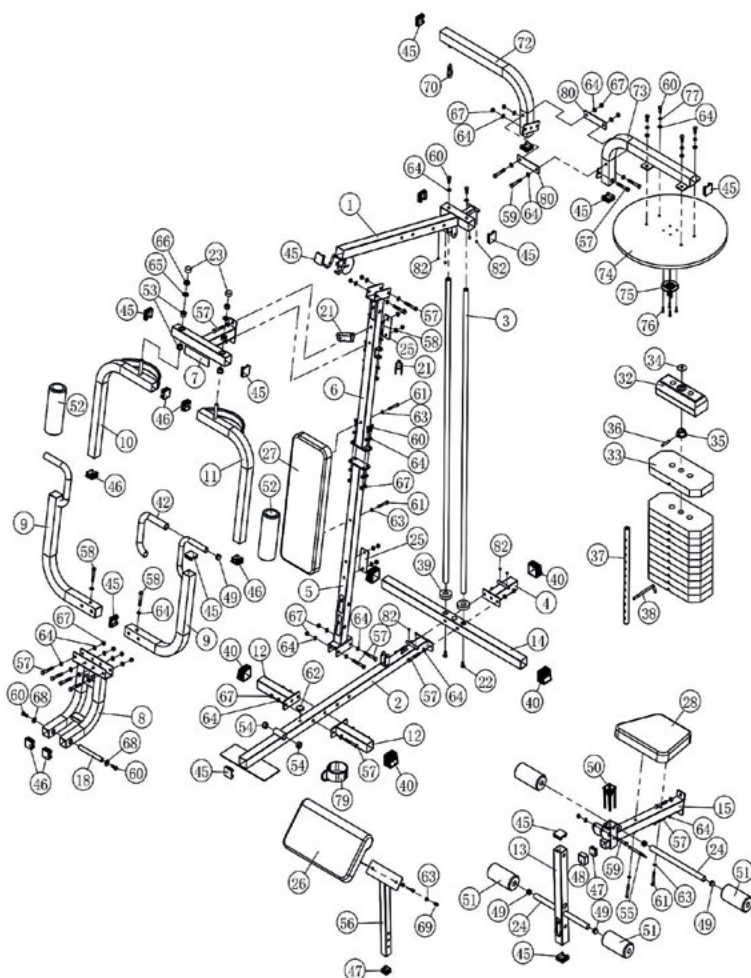
NOTIZ: FITFIU ist nicht verantwortlich für Personen- oder Sachschäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch des Gerätes entstehen.

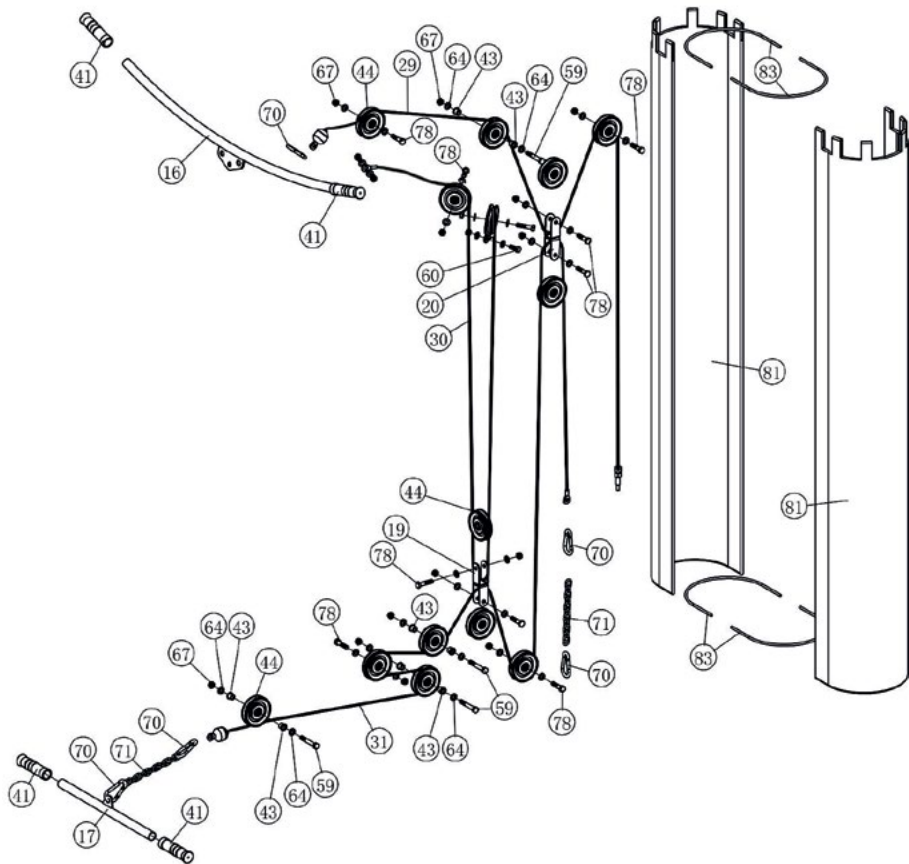
PRODUKTBESCHREIBUNG

DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG

Nº	Beschreibung	Anz.	Nº	Beschreibung	Anz.
1	Oberer Balken	1	2	Hauptunterrahmen	1
3	Führungsstange	2	4	Hintere Basis	1
5	Unteres Abutment	1	6	Obere Säule	1
7	Pec-Montage	1	8	Halterung des Belastungsträgers oben	1
9	Druckarm	2	10	Rechter Pektoralarm	1
11	Pec linker Arm	1	12	Seitliche Basis	2
13	Beinverlängerung Arm	1	14	Hauptbasis	1
15	Sitzrahmen	1	16	Stützleisten	1
17	Niedrige Bar	1	18	Achse	1
19	Kreuz-Rollenablage	1	20	Doppelter Flaschenzug	1
21	Pec Pulley Rack	2	22	Senkkopfschraube M10*25	2
23	M16 Mutter Kappe	2	24	Schaumstoffrolle Rohr	2
25	Flache Platte 120*50	2	26	Arm Curl Pad	1
27	Rückenpolster	1	28	Sitzpolster	1
29	Stahlkabel	1	30	Pec-Kabel	1
31	Bein Kabel	1	32	Obere Hantelscheibe	1
33	Gewichtsstapel	11	34	Gewicht Unterlegscheibe Ø46	1
35	Gewichtsbuchsen (Kunststoff)	1	36	Gewicht Bolzen Ø10*55	1
37	Gewichtswahlleiste	1	38	L-Schraube	1
39	Gewichtspuffer Ø62*16	2	40	Fußendkappe	5
41	Komfort-Griff	4	42	Langer Schaumstoff Ø25	2
43	Griffhülse (Kunststoff)	8	44	Riemenscheibe	14
45	Stecker 50*50	16	46	Buchse 45*45	6
47	Stecker 38*38	2	48	Endkappe 38*38	1
49	Rundstecker Ø25	6	50	Hülse 50*50/38*38	1
51	Schaumstoffrolle Ø80*160	4	52	Schaumstoff Ø90*240	2
53	Nylon-Lager Ø16	4	54	Nylon-Lager Ø19	2
55	Stift mit Ring	1	56	Arm-Biegehilfe	1
57	Schraube M10*75	18	58	Schraube M10*65	4
59	Schraube M10*70	7	60	Schraube M10*25	14
61	Schraube M8*65	4	62	Puffer Ø38	1
63	Unterlegscheibe Ø8	6	64	Unterlegscheibe Ø10	94
65	Unterlegscheibe Ø16	2	66	Nylon-Sicherungsmutter M16	2
67	Nylon-Sicherungsmutter M10	43	68	Große Unterlegscheibe Ø30*Ø10	2
69	Schraube M8*20	2	70	Schnappverbindung	6

N°	Beschreibung	Anz.	N°	Beschreibung	Anz.
71	Spulenkette	2	72	Beutelhalterung	1
73	Halterung für den Boxball	1	74	Holz	1
75	Boxkugel-Basis	1	76	Innensechskantschraube M6*25	4
77	Sicherungsscheibe Ø10	4	78	Schraube M10*45	10
79	Knöchelriemen	1	80	Flache Platte 155*40	2
81	Abdeckung aus Mesh	2	82	Flachkopfschraube M5*6	8
83	Umschlagführung	4			





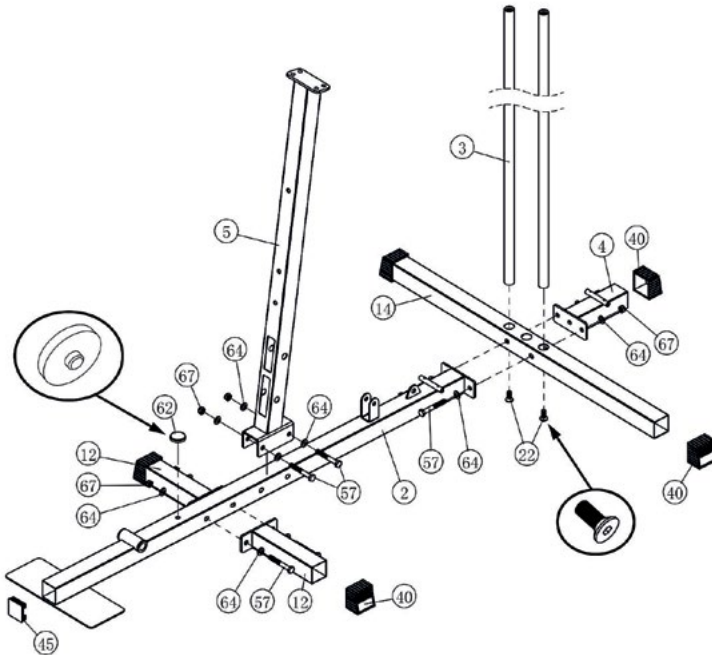
MONTIEREN



NOTIZ:

1. Die Unterlegscheibe sollte auf beide Enden aller Schrauben gelegt werden (gegen den Schraubenkopf und gegen die Mutter), sofern in dieser Anleitung nicht anders angegeben.
2. Ziehen Sie alle Schrauben bei der Erstmontage handfest an und ziehen Sie sie erst dann mit dem Schraubenschlüssel fest, wenn die gesamte Konstruktion aufgestellt ist.
3. Einige Teile werden möglicherweise werkseitig vormontiert geliefert.
4. Die Montage erfordert die Hilfe einer weiteren Person.

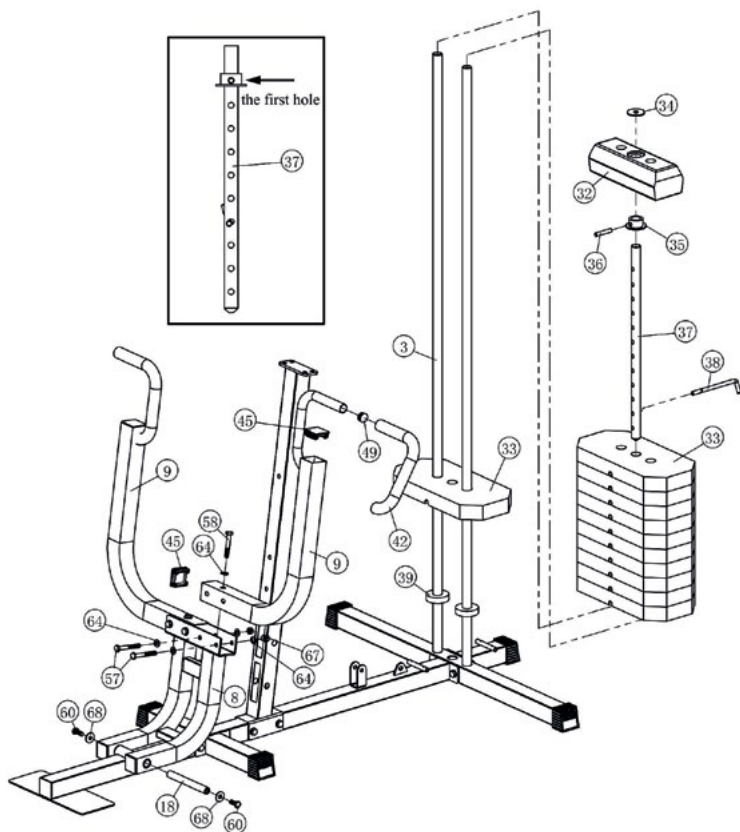
SCHRITT 1



NOTIZ: Ziehen Sie hier die Schraube (#22) und den Bolzen (#57) an.

N°	Beschreibung	Anz.	N°	Beschreibung	Anz.
22	Senkkopfschraube M10*25	2	57	Senkkopfschraube M10*25	6
64	Unterlegscheibe Ø10	12	67	Unterlegscheibe Ø10	6

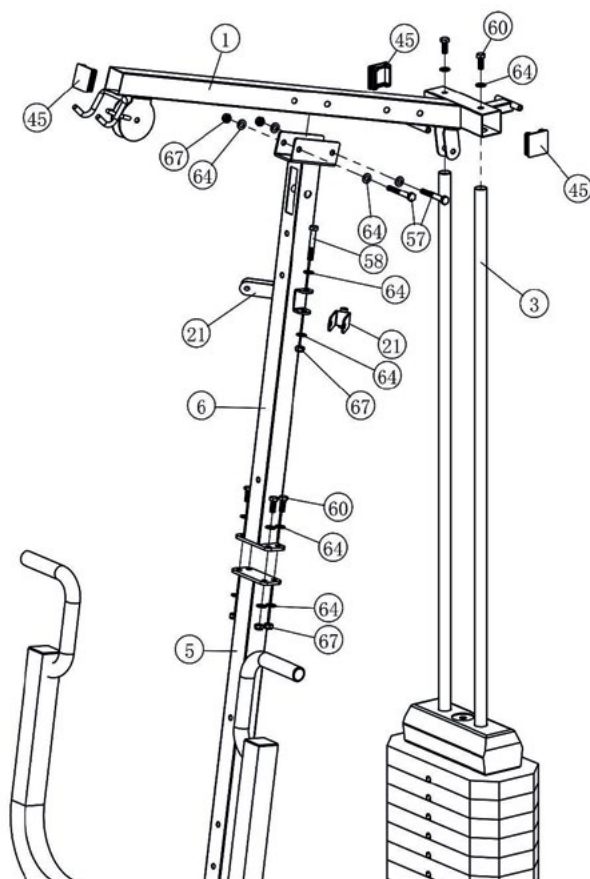
SCHRITT 2



NOTIZ: Schieben Sie den Gewichtsstapel (#33) vorsichtig einzeln auf die Führungsstangen, heben Sie nicht mehr als Sie sicher kontrollieren können.

N°	Beschreibung	Anz.	N°	Beschreibung	Anz.
34	Sicherungsscheibe Ø46	1	36	Gewicht Stift Ø10*55	1
57	Sechskantschraube M10*75	4	58	Sechskantschraube M10*65	2
60	Sechskantschraube M10*25	2	64	Unterlegscheibe Ø10	12
67	Nylonmutter M10	4	68	Große Unterlegscheibe Ø30*Ø10	2

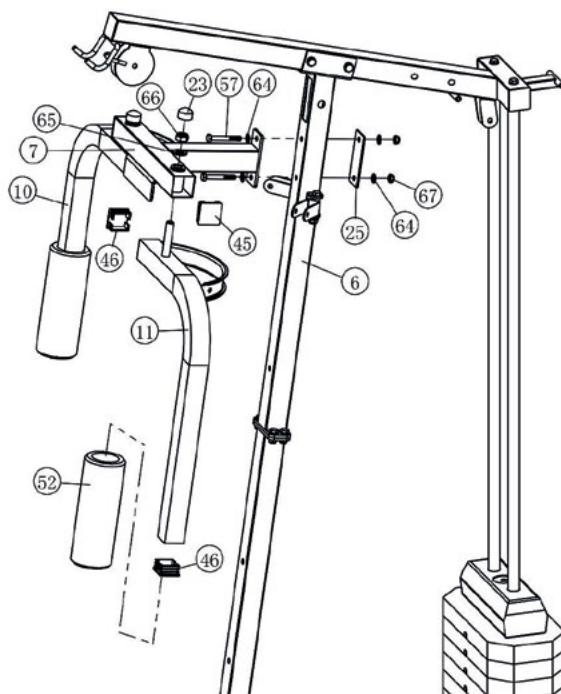
SCHRITT 3



NOTIZ: Ziehen Sie alle Schrauben mit einem Maulschlüssel fest.

N°	Beschreibung	Anz.	N°	Beschreibung	Anz.
57	Sechskantschraube M10*75	2	58	Sechskantschraube M10*65	2
60	Sechskantschraube M10*25	6	64	Unterlegscheibe Ø10	18
67	Nylommutter M10	8			

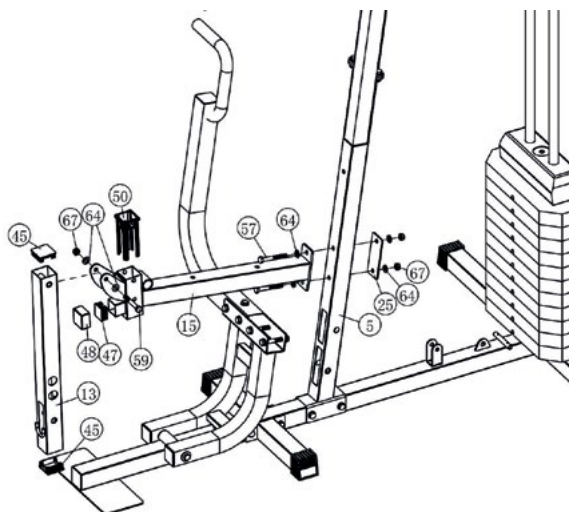
SCHRITT 4



NOTA: Ziehen Sie die Mutter (#66) an und lockern Sie sie dann soweit, dass sich das Teil (#10, #11) frei drehen kann.

N°	Beschreibung	Anz.	N°	Beschreibung	Anz.
23	Mutter Kappe M16	2	57	Sechskantschraube M10*75	2
64	Unterlegscheibe Ø10	4	65	Unterlegscheibe Ø16	2
66	Nylonmutter M16	2	67	Nylonmutter M10	2

SCHRITT 5

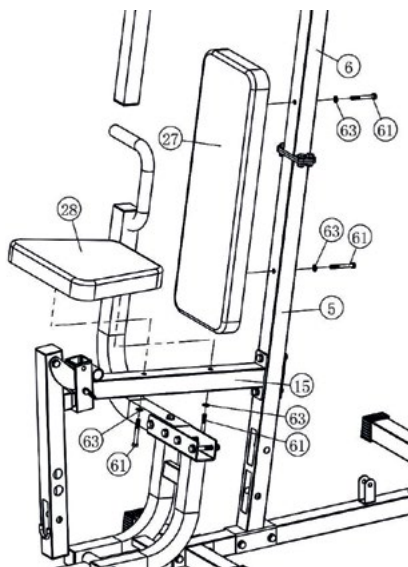


NOTIZ: Ziehen Sie die Schraube (#59) mit einem Schraubenschlüssel an und lösen Sie sie dann soweit, dass sich das Teil (#13) frei drehen kann..

N°	Beschreibung	Anz.	N°	Beschreibung	Anz.
57	Sechskantschraube M10*75	2	59	Sechskantschraube M10*70	1
64	Unterlegscheibe Ø10	6	67	Nylonmutter M10	3

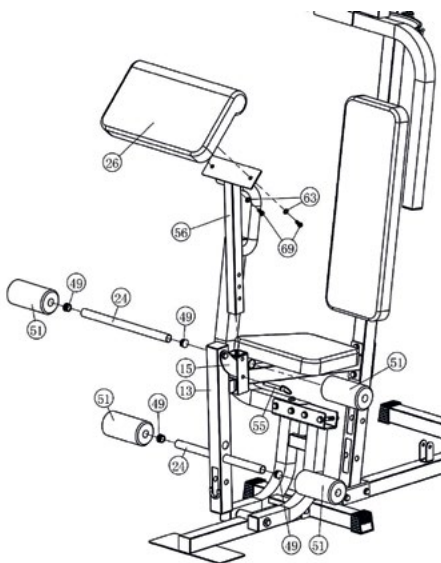
SCHRITT 6

N°	Beschreibung	Anz.
61	Sechskantschraube M8*65	4
63	Unterlegscheibe Ø8	4

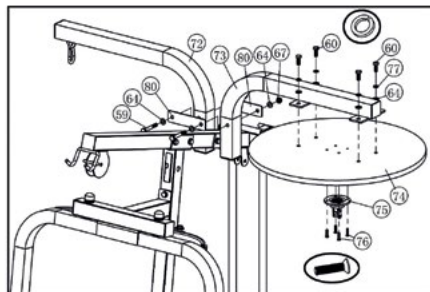
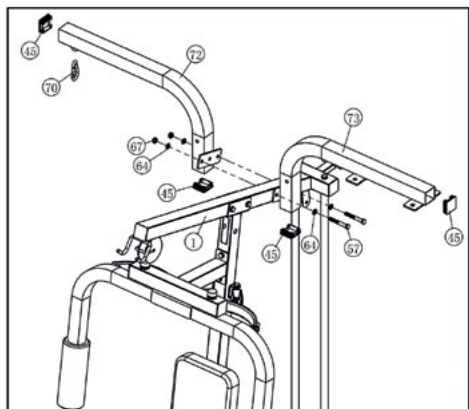


SCHRITT 7

N°	Beschreibung	Anz.
55	Stift mit Ring	1
69	Sechskantschraube M8*20	2
63	Unterlegscheibe Ø8	2



SCHRITT 8



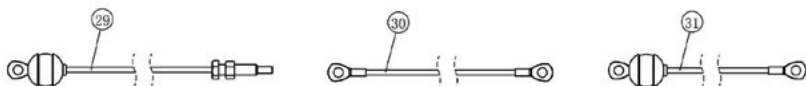
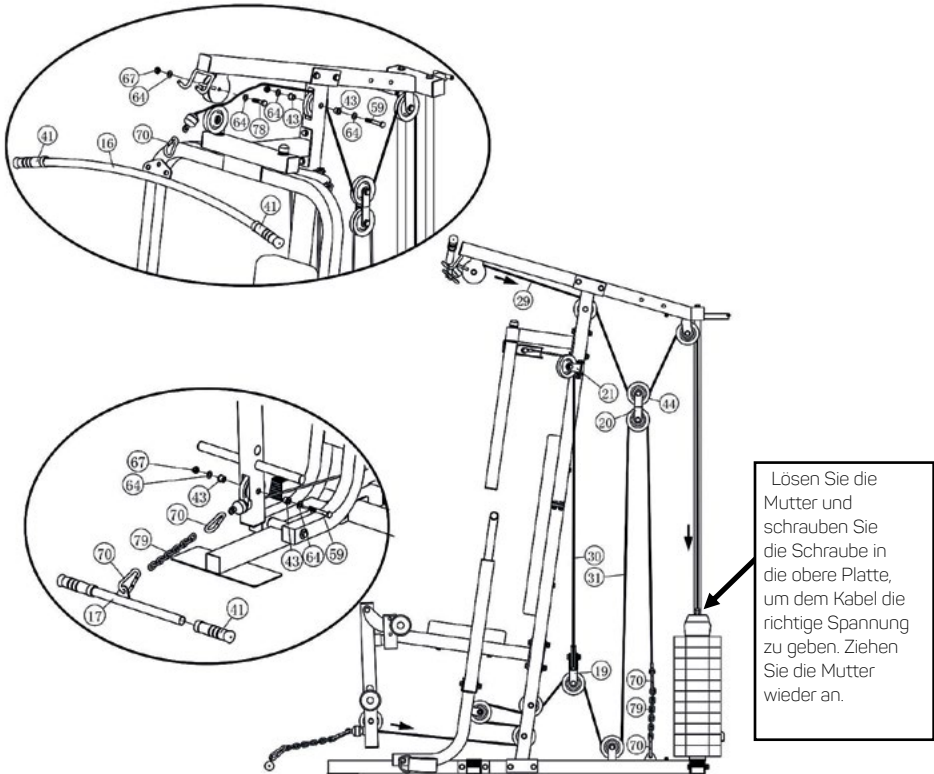
N°	Beschreibung	Anz.	N°	Beschreibung	Anz.
57	Sechskantschraube M10*75	2	59	Sechskantschraube M10*70	2
60	Sechskantschraube M10*25	4	64	Unterlegscheibe Ø10	12
67	Nylommutter M10	4	70	Schnappverbindung	1
76	Senkkopfschraube M6*25	4	77	Fächerscheibe Ø10	4

SCHRITT 9

Wenn das Gerät montiert ist, prüfen Sie, ob das Kabel gespannt ist (bei richtiger Spannung sollte zwischen der oberen Platte und dem Gewichtsstapel ein Spalt von 3-5 mm vorhanden sein).

Wenn das Kabel etwas locker ist, ziehen Sie es fest, indem Sie die Schraube an der Oberseite des Gewichtsstapels anziehen.

Wenn das Kabel zu locker ist, passen Sie die Länge der Spiralkette (#79) mithilfe des Schnappverschlusses (#70) an.

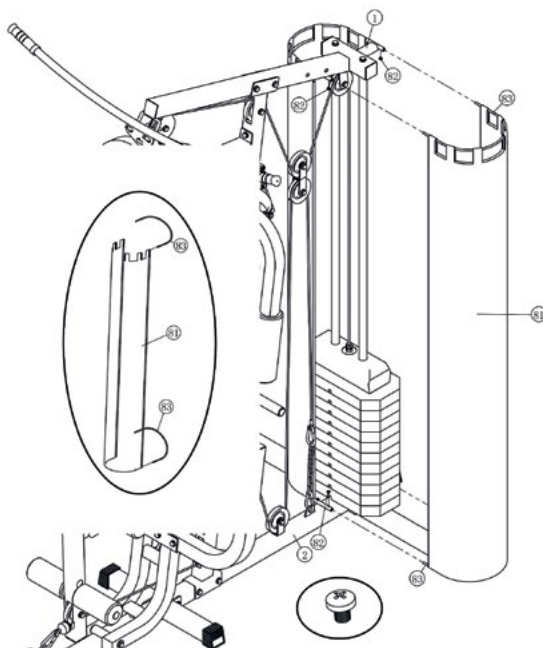


SCHRITT 10

Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest.
Ihre Gewichtsmaschine sollte nun vollständig montiert sein.

Bitte prüfen Sie vor dem Einsatz, ob alle Schrauben fest angezogen sind und die Kabel korrekt auf allen Rollen sitzen.

Bei der ersten Benutzung müssen eventuell Anpassungen an den Kabeln vorgenommen werden.

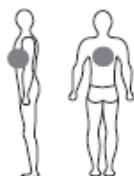


PRODUKTNUTZUNG

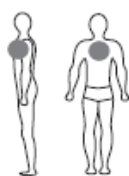
Bewegung, auch mit mäßiger Intensität, hilft, Ihre Gesundheit zu verbessern. Blutdruck, Cholesterinwerte, Blutzucker, Motivation und sogar die Stimmung können durch Sport verbessert werden. Es sollte Ihren Körper innerhalb der Grenzen straffen. Die Kombination von Bewegung mit einer gesunden Ernährung kann einen starken Einfluss auf den Körperfettanteil, die Silhouette und das allgemeine Wohlbefinden haben. Krafttraining fördert Ihre Muskelfitness und Mobilität und hilft, das Verletzungsrisiko zu reduzieren.



ACHTUNG: Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben und Muttern ausreichend angezogen sind, bevor Sie die Maschine in Betrieb nehmen.



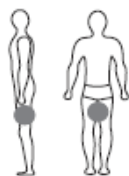
LAT PULLDOWNS



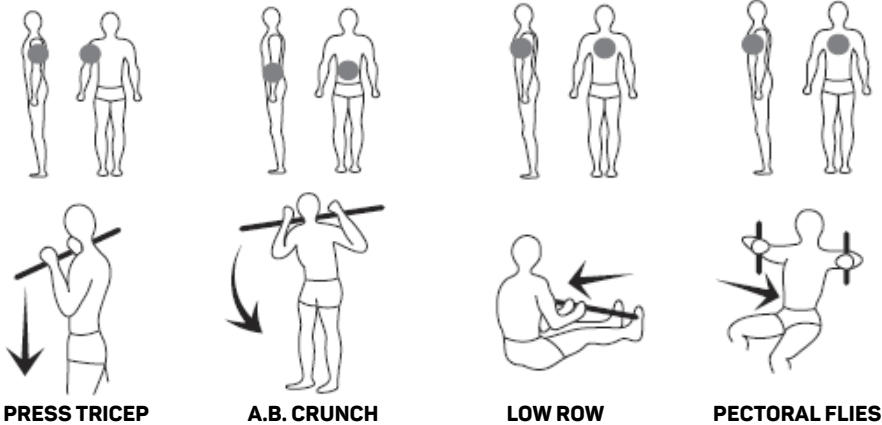
CHEST PRESS



BICEP PULLDOWN



LEG EXTENSION



WARTUNG

- Nach dem Training sollten Sie das Gerät und den Lenker mit einem trockenen Tuch abwischen. Dadurch wird verhindert, dass die Komponenten durch eingetrockneten Schweiß verunreinigt werden.
- Die Nutzung Ihres Multifunktions-Heimtrainers führt zu einem natürlichen Verschleiß. Dies erfordert regelmäßige Aufmerksamkeit und Wartung. Unter normalen Bedingungen und bei normalem Gebrauch Ihres Multifunktions-Heimtrainers ist eine Wartung nicht erforderlich. Es liegt jedoch in der Verantwortung des Anwenders, sicherzustellen, dass alle Teile auf korrekten Sitz geprüft werden und dass Verschleiß die Leistung nicht beeinträchtigt.
- Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern entfernen Sie Schmutz und Staub mit einem weichen oder leicht feuchten Tuch.
- Hinweis: Die Leistung Ihres Multifunktions-Heimtrainers kann durch den Einfluss von Umgebungsbedingungen erheblich reduziert werden.
- Jegliche Veränderungen an den Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion des Multifunktions-Heimtrainers können die Leistung erheblich beeinträchtigen. Das Gleiche kann bei starker Verschmutzung oder Missbrauch auftreten.
- Dieses Produkt wird mit einer Verpackung geliefert, die es vor Stößen beim Transport schützt. Das Verpackungsmaterial besteht aus Rohstoffen, die recycelbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien nach Bedarf. Wenn Sie dieses Produkt entsorgen wollen, entsorgen Sie es bitte nach den geltenden Vorschriften. Für weitere Informationen zur richtigen Entsorgung wenden Sie sich bitte an Ihr zuständiges Gemeindeamt.

ENTFERNUNG / RECYCLING

Verschlossene Produkte sind potenziell recycelbar und sollten nicht über den üblichen Müll entsorgt werden. Helfen Sie uns, die Umwelt zu schützen und die natürlichen Ressourcen zu schonen.

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

Die für die Verpackung der Maschine verwendeten Materialien sind recycelbar: Bitte entsorgen Sie sie in dem entsprechenden Behälter.

GARANTIE

Auf dieses Produkt wird eine Garantie von 3 Jahren ab Kaufdatum gewährt.

Die Garantie erstreckt sich auf Ausfälle und Fehlfunktionen des Gerätes, sofern es bestimmungsgemäß und gemäß den Anweisungen in der Anleitung verwendet wird.

Um die Garantie in Anspruch nehmen zu können, ist der Kaufbeleg (Ticket oder Rechnung) erforderlich und das Produkt muss vollständig und mit allem Zubehör sein.

Die Garantieklausel erstreckt sich nicht auf Verschlechterungen, die durch Verschleiß, mangelnde Wartung, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder unsachgemäßen Gebrauch (Stöße, Nichtbeachtung von Hinweisen zur Stromversorgung, Lagerung, Nutzungsbedingungen...) verursacht werden.

Von der Garantie ausgeschlossen sind auch die Folgen durch die Verwendung von Zubehör oder Ersatzteilen, die nicht original oder nicht für die Montage oder Modifikation des Gerätes geeignet sind.

EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Wir, BESELF BRANDS S.L., Inhaber der Marke FITFIU Fitness, mit Sitz in c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPAIN, erklären dass die Gewichthebermaschine GYM-300 ab der Seriennummer des Jahres 2021 den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

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

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

Harmonisierte Norm:

EN957-1:2005

EN957-2:2003

Valls, 22. Januar 2021,



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

FITFIU[®]
FITNESS

 Beself
Brands

INDEX

INTRODUÇÃO	92
PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO	92
DESCRIÇÃO DO PRODUTO	93
MONTAGEM	96
UTILIZAÇÃO DO PRODUTO	103
MANUTENÇÃO	104
RECICLAGEM E DESCARTE	105
GARANTIA	105
DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (CE)	106

INTRODUÇÃO

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

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

Esperamos que goste deste produto FITFIU e que este corresponda totalmente às suas expectativas.

PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

Antes de utilizar este produto, leia todas as precauções de utilização, bem como o manual de instruções. Guarde este manual num local seguro para referência futura e, se decidir vender este produto, lembre-se de o entregar ao novo proprietário.

- Consulte um médico para verificar o seu estado de saúde, especialmente para pessoas com mais de 35 anos e para quem já teve problemas de saúde anteriores.
- Este aparelho não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por pessoas sem experiência e conhecimento, a menos que tenham sido supervisionadas ou instruídas por uma pessoa responsável pela sua segurança.
- Este aparelho destina-se ao uso doméstico.
- Apenas uma pessoa de cada vez pode utilizar o dispositivo.
- Use roupa e calçado adequados para exercício. Não use roupas largas que possam ficar presas em alguma parte do produto.
- Certifique-se de que faz aquecimento antes da atividade física para evitar lesões musculares e siga uma rotina de relaxamento depois.
- O aparelho deve ser colocado sobre uma superfície estável, plana e horizontal. Não o coloque em locais húmidos ou molhados.
- Não utilize o produto no exterior.
- Não efetue ajustes ou manutenções não especificados neste manual. Caso tenha algum problema com o dispositivo, contacte o nosso serviço técnico.
- Substitua todas as peças desgastadas ou defeituosas imediatamente.
- Não utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.
- Nunca coloque as mãos ou os pés em peças móveis.
- É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do produto são informados sobre as precauções de utilização.



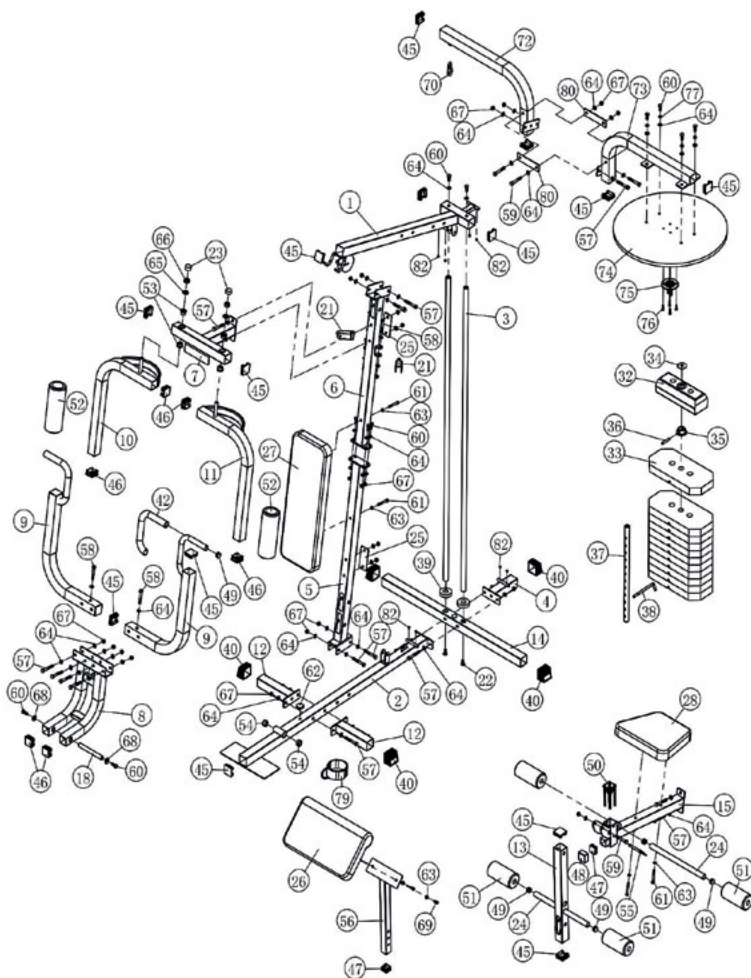
NOTA: Em caso de utilização incorreta, a FITFIU isenta-se de qualquer responsabilidade por danos materiais e pessoais.

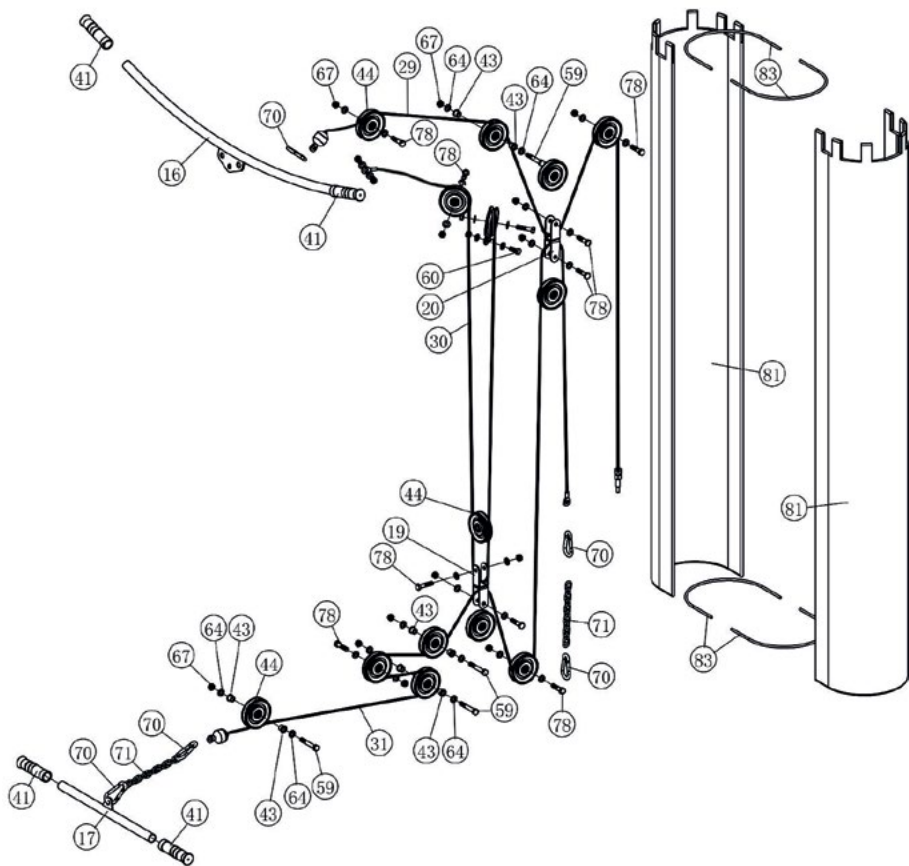
DESCRIÇÃO DO PRODUTO

DESCRIÇÃO DETALHADA DO PRODUTO

Nº	Descrição	Cant.	Nº	Descrição	Cant.
1	Viga superior	1	2	Quadro inferior principal	1
3	Haste guia	2	4	Base traseira	1
5	Pilar inferior	1	6	Pilar superior	1
7	Montagem Pec	1	8	Suporte de braço de pressão	1
9	Braço de pressão	2	10	Braço peitoral direito	1
11	Braço Peitoral Esquerdo	1	12	Base lateral	2
13	Braço extensor de perna	1	14	Base principal	1
15	Estrutura do assento	1	16	Barras de apoio	1
17	Barra baixa	1	18	Eixo	1
19	Bandeja de polia cruzada	1	20	Tira de polia dupla	1
21	Rack de polia peitoral	2	22	Parafuso escareado M10*25	2
23	Tampa de porca M16	2	24	Tubo de rolo de espuma	2
25	Prato plano 120*50	2	26	Almofada de braço em turco	1
27	Almofada de encosto	1	28	Almofada de assento	1
29	Cabo de aço	1	30	Cabo Pec	1
31	Cabo de perna	1	32	Placa de peso superior	1
33	Pilha de pesos	11	34	Anilha de peso Ø46	1
35	Casquilhos de peso (plástico)	1	36	Parafuso de peso Ø10*55	1
37	Barra seletora de peso	1	38	Parafuso L	1
39	Tampão de peso Ø62*16	2	40	Tampa da extremidade do pé	5
41	Pega confortável	4	42	Espuma longa Ø25	2
43	Casquilhos de manopla (plástico)	8	44	Polia	14
45	Ficha 50*50	16	46	Ficha 45*45	6
47	ficha 38*38	2	48	Tampa final 38*38	1
49	Ficha redonda Ø25	6	50	Manga 50*50/38*38	1
51	Rolo de espuma Ø80*160	4	52	Espuma Ø90*240	2
53	Rolamento em nylon Ø16	4	54	Rolamento em nylon Ø19	2
55	Alfinete com anel	1	56	Suporte de curvatura do braço	1
57	Parafuso M10*75	18	58	Parafuso M10*65	4
59	Parafuso M10*70	7	60	Parafuso M10*25	14
61	Parafuso M8*65	4	62	Tampão Ø38	1
63	Anilha plana Ø8	6	64	Anilha plana Ø10	94
65	Anilha plana Ø16	2	66	Porca de fixação em nylon M16	2
67	Porca de fixação em nylon M10	43	68	Anilha grande Ø30*Ø10	2
69	Parafuso M8*20	2	70	Link instantâneo	6

Nº	Descrição	Cant.	Nº	Descrição	Cant.
71	Corrente de bobina	2	72	Suporte de bolsa	1
73	Suporte para bola de boxe	1	74	Madeira	1
75	Base de bola de boxe	1	76	Parafuso de cabeça cilíndrica 6*25	4
77	Anilha de segurança Ø10	4	78	Parafuso M10*45	10
79	Tira de tornozelo	1	80	Prato plano 155*40	2
81	Cobertura de malha	2	82	Parafuso de cabeça plana M5*6	8
83	Guia de Deck	4			





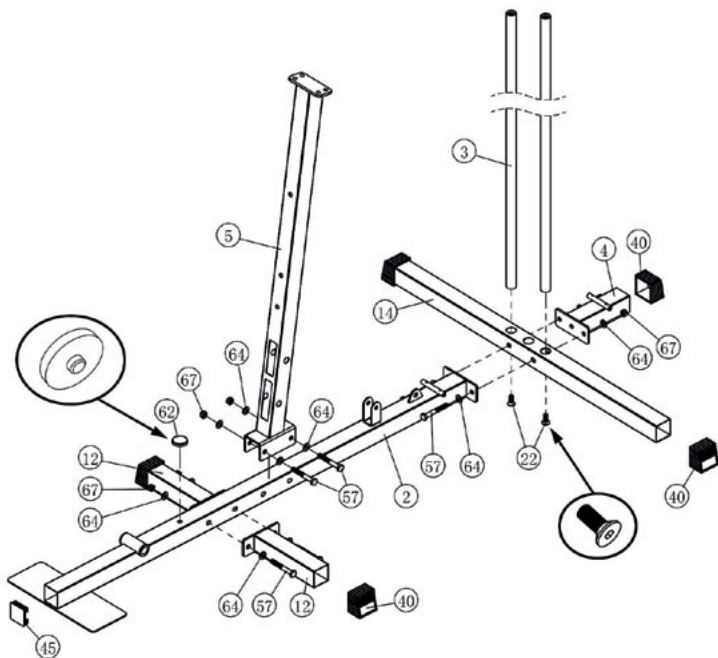
MONTAGEM



OBSERVAÇÃO:

1. A anilha deve ser colocada em ambas as extremidades de todos os parafusos (contra a cabeça do parafuso e contra a porca), a menos que seja especificado de outra forma nestas instruções.
2. Aperte todos os parafusos manualmente durante a montagem inicial e, por fim, aperte com uma chave inglesa quando toda a estrutura estiver erguida.
3. Algumas peças podem vir pré-montadas de fábrica.
4. A montagem requer a ajuda de outra pessoa.

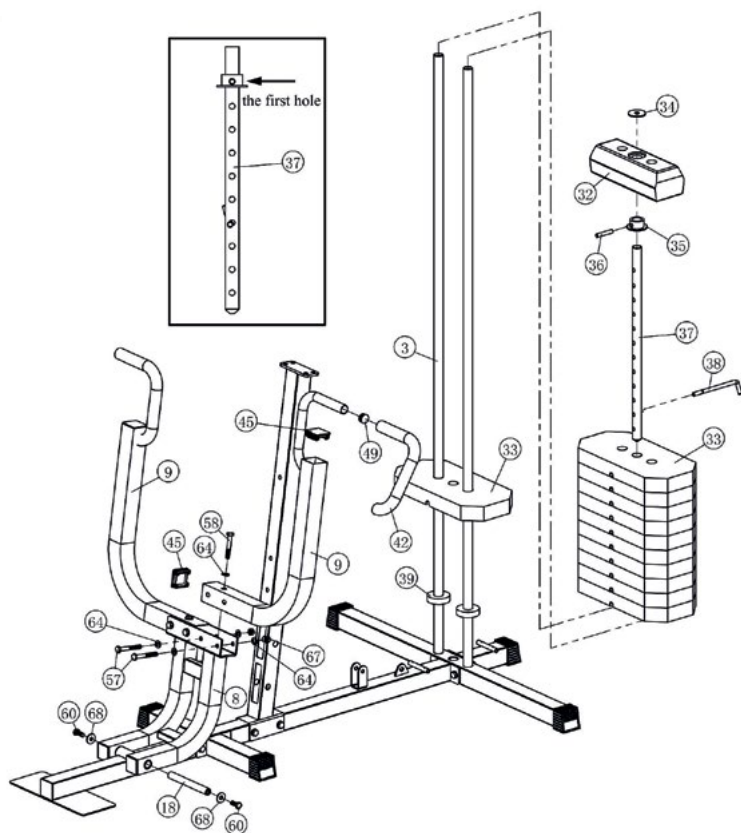
PASSO 1



NOTA: Aperte aqui o parafuso (#22) e o perno (#57).

Nº	Descrição	Cant.	Nº	Descrição	Cant.
22	Parafuso escareado M10*25	2	57	Parafuso sextavado M10*75	6
64	Anilha plana Ø10	12	67	Porca de nylon M10	6

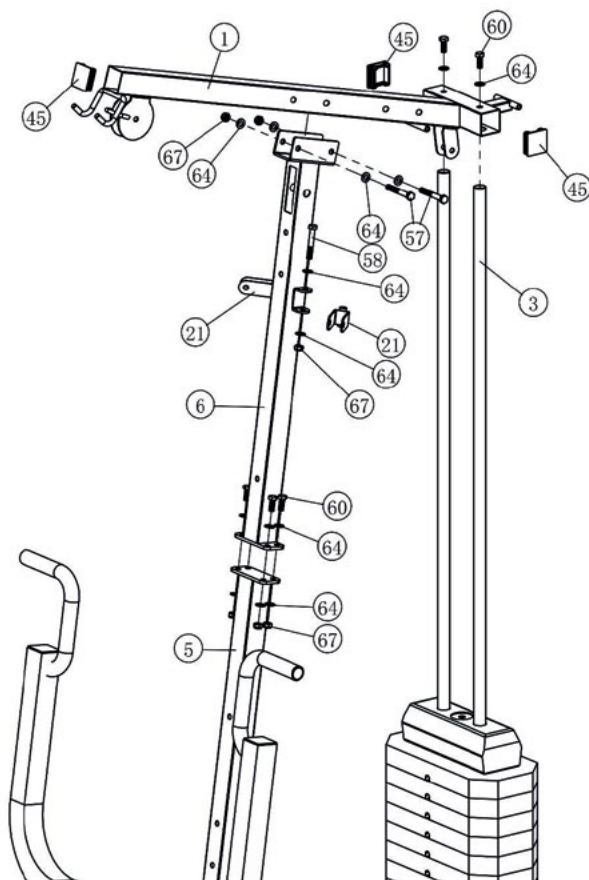
PASSO 2



NOTA: Deslize cuidadosamente a pilha de pesos (#33), uma a uma, para as barras-guia. Não levante mais do que pode controlar em segurança.

Nº	Descrição	Cant.	Nº	Descrição	Cant.
34	Assunto volante Ø46	1	36	Pino de peso Ø10*55	1
57	Parafuso sextavado M10*75	4	58	Parafuso sextavado M10*65	2
60	Parafusos hexagonais M10*25	2	64	Volante plano Ø10	12
67	M10 Nylon Fêmea	4	68	Rede voadora grande Ø30*Ø10	2

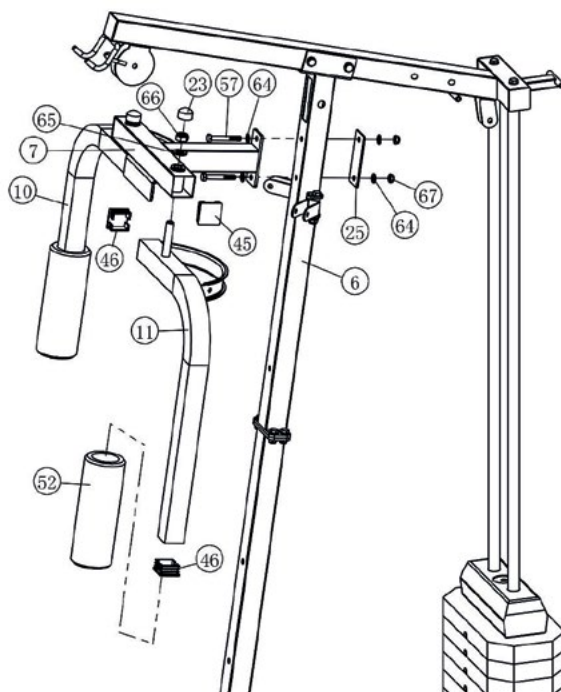
PASSO 3



NOTA: Aperte todos os parafusos com uma chave inglesa.

Nº	Descrição	Cant.	Nº	Descrição	Cant.
57	Parafuso sextavado M10*75	2	58	Parafuso sextavado M10*65	2
60	Parafuso sextavado M10*25	6	64	Anilha plana Ø10	18
67	Porca de nylon M10	8			

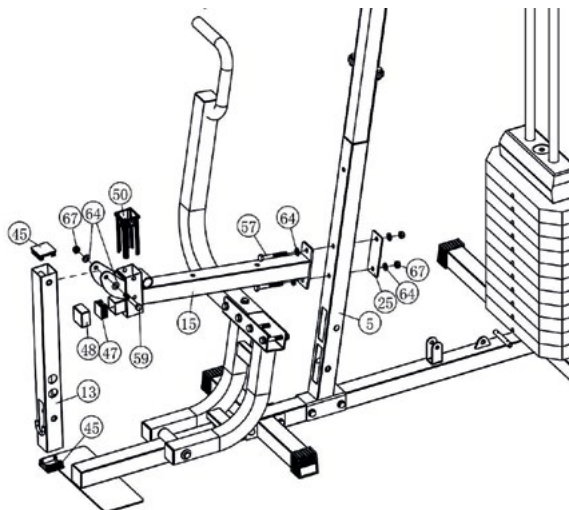
PASSO 4



NOTA: Aperte a porca (#66) e depois desaperte-a o suficiente para que a peça (#10, #11) gire livremente.

Nº	Descrição	Cant.	Nº	Descrição	Cant.
23	Tampa de porca M16	2	57	Parafuso sextavado M10*75	2
64	Anilha plana Ø10	4	65	Anilha plana Ø16	2
66	Porca de nylon M16	2	67	Porca de nylon M10	2

PASSO 5

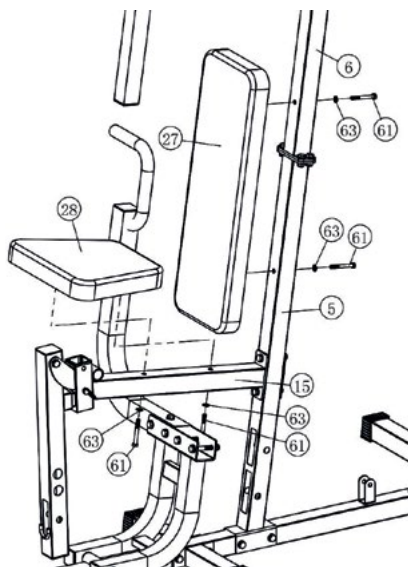


NOTA: Aperte o parafuso (#59) com uma chave inglesa e, em seguida, desaperte-o o suficiente para que a peça (#13) gire livremente.

Nº	Descrição	Cant.	Nº	Descrição	Cant.
57	Parafuso sextavado M10*75	2	59	Parafuso sextavado M10*70	1
64	Anilha plana Ø10	6	67	Porca de nylon M10	3

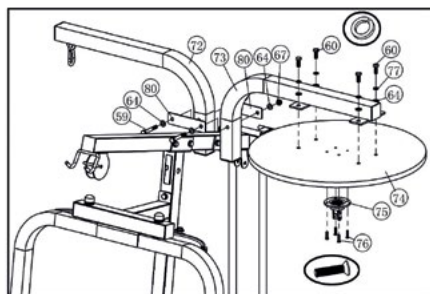
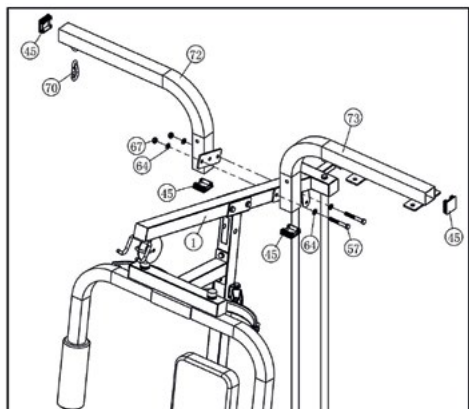
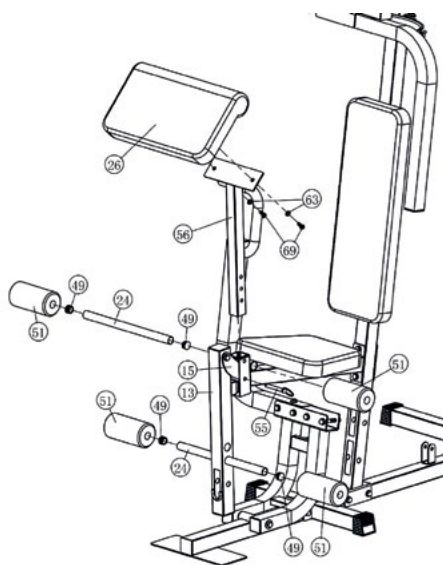
PASSO 6

Nº	Descrição	Cant.
61	Parafuso sextavado M8*65	4
63	Anilha plana Ø8	4



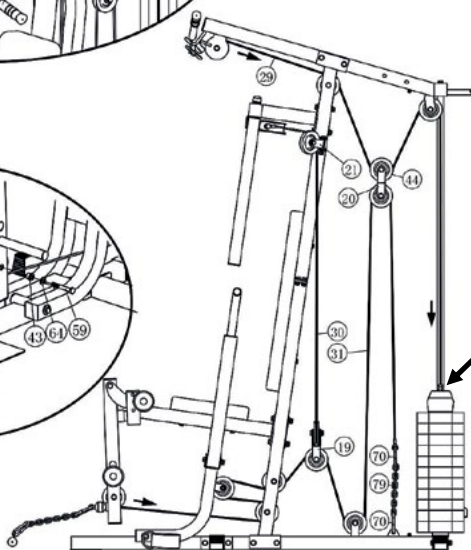
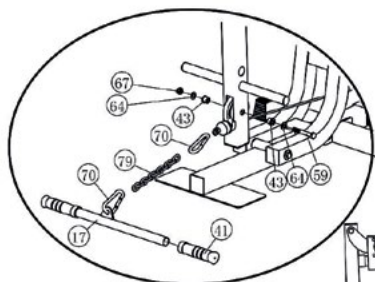
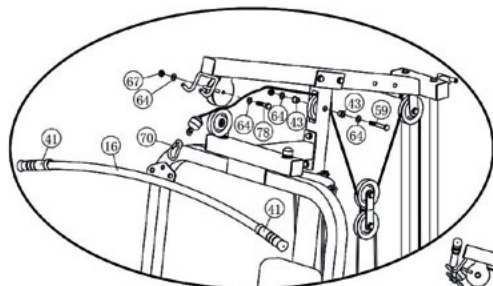
Nº	Descrição	Cant.
55	Alfinete com anel	1
69	Parafuso sextavado M8*20	2
63	Anilha plana Ø8	2

PASSO 7

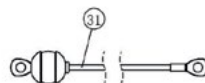
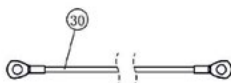
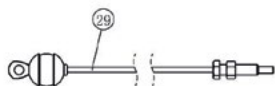


Nº	Descrição	Cant.	Nº	Descrição	Cant.
57	Parafuso sextavado M10*75	2	59	Parafuso sextavado M10*70	2
60	Parafuso sextavado M10*25	4	64	Anilha plana Ø10	12
67	Porca de nylon M10	4	70	Link instantâneo	1
76	Parafuso escareado M6*25	4	77	Anilha bipartida Ø10	4

PASSO 8



Desaperte a porca e aperte o parafuso na placa superior para dar ao cabo a tensão correta. Reaperte a porca.

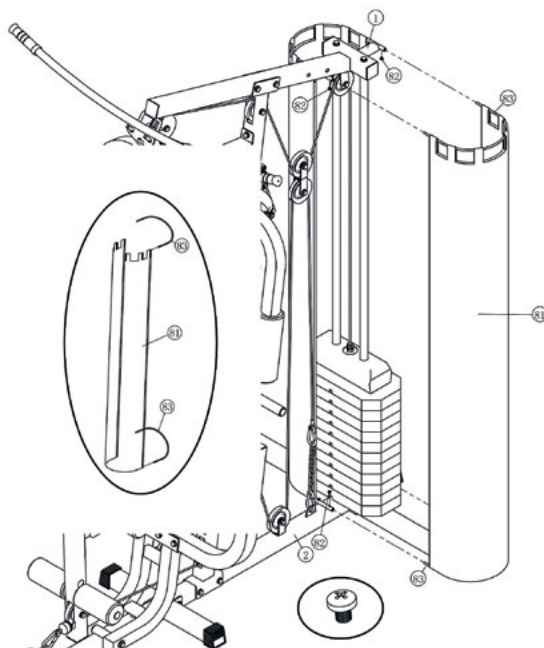


PASSO 9

Depois de a máquina estar montada, verifique se o cabo está esticado. (Com a tensão correta, deve existir um espaço de 3 a 5 mm entre a placa superior e a pilha de pesos.)

Se o cabo estiver um pouco solto, ajuste-o apertando o parafuso na parte superior da pilha de pesos.

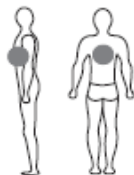
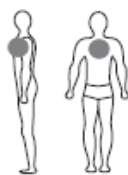
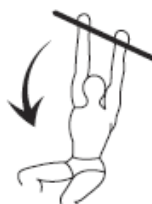
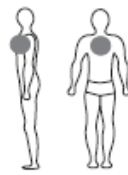
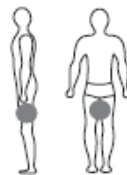
Se o cabo estiver demasiado solto, ajuste o comprimento da corrente espiral (nº 79) utilizando o elo de pressão (nº 70).

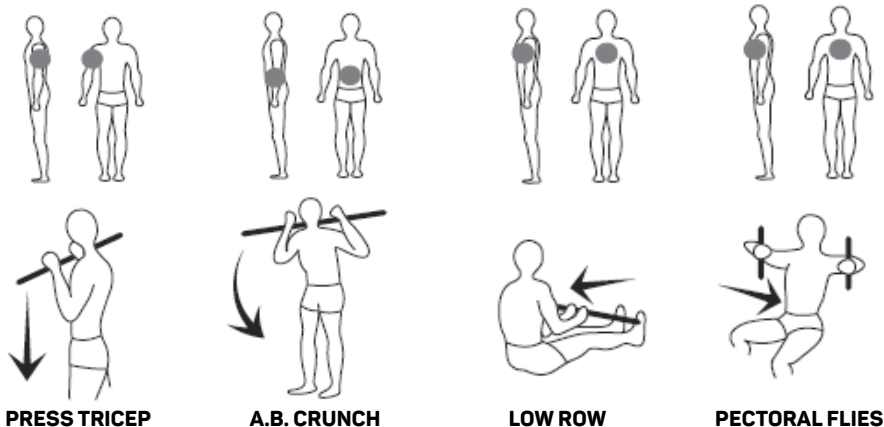
**UTILIZAÇÃO DO PRODUTO**

Os exercícios físicos, mesmo em intensidade moderada, ajudarão a melhorar a sua saúde. A sua pressão arterial, os níveis de colesterol, o açúcar no sangue, a motivação e até o seu humor podem ser melhorados através do exercício. Deve tonificar o seu corpo dentro de limites. Combinar o exercício com uma dieta saudável pode ter um impacto significativo nos seus níveis de gordura corporal, na sua silhueta e no seu bem-estar geral. O treino com pesos melhora a sua aptidão muscular e mobilidade, o que ajuda a reduzir o risco de lesões.



ATENÇÃO: Certifique-se de que todos os parafusos e porcas estão suficientemente apertados antes de utilizar a máquina.

**LAT PULLDOWNS****CHEST PRESS****BICEP PULLDOWN****LEG EXTENSION**



MANUTENÇÃO

- Após o treino, deve limpar o dispositivo e o guiador com um pano seco. Isto evitará que os componentes sejam contaminados pelo suor seco.
- O uso do seu ginásio multifuncional em casa causa desgaste natural. Isto requer atenção e manutenção regulares. Em condições e utilização normais, o seu ginásio multifuncional não requer manutenção. No entanto, o utilizador é responsável por garantir que todas as peças estão devidamente fixas e que o desgaste não afeta o desempenho.
- Para limpar, não utilize produtos de limpeza agressivos, mas remova qualquer sujidade ou pó com um pano macio ou ligeiramente húmido.
- Nota: o desempenho do seu ginásio multifuncional pode ser significativamente reduzido pela influência das condições ambientais.
- Qualquer modificação nas peças, materiais ou construção originais do ginásio doméstico multifuncional pode reduzir significativamente o desempenho. O mesmo pode ocorrer em caso de contaminação grave ou utilização indevida.
- Este produto é fornecido com uma embalagem para o proteger de impactos durante o transporte. O material da embalagem é feito de matérias-primas recicláveis. Elimine estes materiais conforme necessário. Se quiser desfazer-se deste produto, elimine-o de acordo com as regulamentações vigentes. Para mais informações sobre o descarte adequado, contacte os gabinetes municipais.

RECICLAGEM E DESCARTE

Ao decidir eliminar a máquina, faça-o de forma responsável, seguindo as normas locais.

Proteja o ambiente, descarte a máquina de forma ecologicamente correta. Não deite no lixo. Por favor, separe o plástico do aço para que possam ser reciclados adequadamente.

Os materiais da embalagem são recicláveis. Por favor, elimine-os no contentor de reciclagem mais apropriado..

GARANTIA

Este produto tem uma garantia de 3 anos. Esta garantia cobre danos e avarias apenas nos casos em que o produto não foi utilizado indevidamente e desde que todas as instruções tenham sido seguidas corretamente.

Para reclamar a sua garantia, deve apresentar o seu recibo de compra. O produto deve estar completo e ter todas as suas peças.

A garantia não cobre desgaste, falta de manutenção, negligência, montagem incorreta e utilização indevida (impactos, utilização incorreta da fonte de alimentação, armazenamento, condições de utilização, etc.).

É também excluído quando forem utilizados acessórios ou peças de montagem não originais ou adequados no produto. A garantia não cobre desgaste, falta de manutenção, negligência, montagem incorreta e utilização indevida (impactos, utilização de uma fonte de alimentação errada, armazenamento, condições de utilização, etc.).

Também é excluído quando forem utilizados acessórios ou peças de montagem não originais ou inadequados no produto.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (CE)

Nós, BESELF BRANDS S.L., titular da marca FITFIU Fitness, com sede em c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, ESPANHA, declaramos que o aparelho de musculação GYM-300, a partir do número de série do ano 2021, está em conformidade com os requisitos das Diretivas aplicáveis do Parlamento Europeu e do Conselho:

- Diretiva 2014/30/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 26 de fevereiro de 2014, relativa à harmonização das legislações dos Estados-Membros respeitantes à compatibilidade eletromagnética.

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

Norma harmonizada:

EN957-1:2005

EN957-2:2003

Valls, 22 de janeiro de 2021,



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

fit your **STRENGHT** *needs*

FITFIU[®]
FITNESS

www.fitfu-fitness.com

