



MC-160

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

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
PRECAUCIONES DE USO	3
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	4
MONTAJE	6
ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	8
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	9
MANTENIMIENTO	11
IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	13
ALMACENAMIENTO	13
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	14
GARANTÍA	14
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	15

INTRODUCCIÓN

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

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

Este producto se ha diseñado para andar a partir de 1 km/h, hacer marcha activa y correr hasta una velocidad de 12 km/h. Esperamos que disfrute con el entrenamiento y que este producto FITFIU satisfaga plenamente sus expectativas.

PRECAUCIONES DE USO

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

- Consulte a un médico para comprobar su estado de salud, sobre todo en el caso de las personas mayores de 35 años y las que hayan tenido problemas de salud anteriormente.
- Este aparato no está previsto para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o personas sin experiencia ni conocimientos, salvo vigilancia o previo instrucción de parte de una persona responsable de su seguridad.
- Este aparato está destinado al uso doméstico.
- Sólo puede utilizar el aparato una persona cada vez. El peso máximo del usuario es de 110Kg.
- Utilice prendas y calzado apropiado para realizar ejercicio. No utilice ropa holgada que pueda engancharse con alguna parte del producto.
- Asegúrese de realizar ejercicios de precalentamiento antes de la actividad física para evitar lesiones musculares y de llevar a cabo una rutina de relajación tras el ejercicio.
- Se advierte a las personas que tengan implantado un marcapasos, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico que el uso de este sensor de pulsaciones corre por su cuenta y riesgo.
- No se recomienda a las embarazadas utilizar sensores de pulsaciones.
- **ATENCIÓN!** Los sistemas que calculan la frecuencia cardíaca no siempre son exactos en sus mediciones. Un esfuerzo excesivo puede provocar heridas graves, incluso mortales. Si siente vértigo, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anómalo, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de proseguir con el entrenamiento.
- El aparato debe colocarse en una superficie estable, plana y horizontal. No lo coloque en lugares húmedos o mojados.

- No utilice el producto al aire libre.
- Mantenga los pies y las manos alejados de las piezas en movimiento.
- No realice ningún ajuste o mantenimiento que no estén especificados en este manual. Si tiene alguna incidencia con el aparato, contacte con nuestro servicio técnico.
- Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
- No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- No coloque nunca las manos ni los pies debajo de la cinta de correr.
- Al final del ejercicio, espere a que la cinta se detenga completamente antes de bajarse.
- Al final del ejercicio, retire la llave de seguridad de la consola y guárdela en un lugar fuera del alcance de los niños.
- Pare siempre la máquina con el interruptor principal.
- Para realizar una salida urgente, agarre las barras de sujeción y coloque los pies en los reposapiés.
- Para realizar una parada urgente, extraiga la llave de seguridad.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de informar a todo usuario del producto sobre las precauciones de empleo.



ATENCIÓN: Uso recomendado en intervalos de 30 minutos.

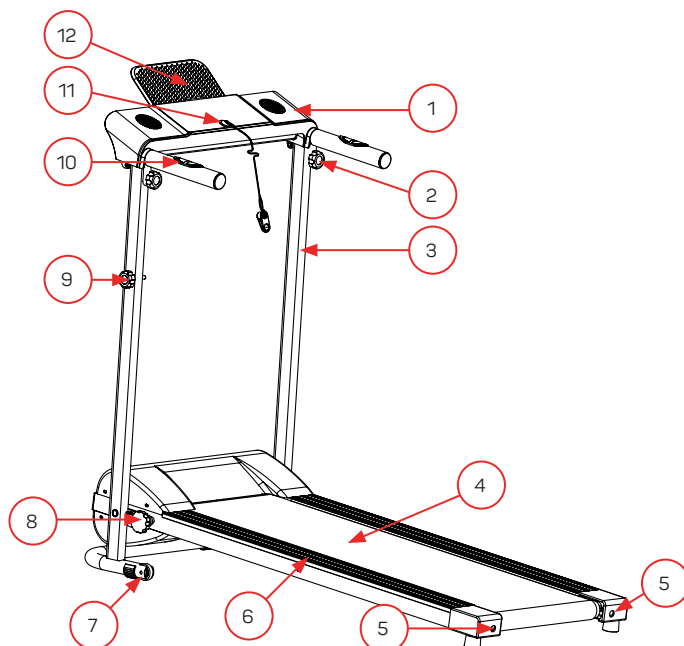


NOTA: Ante una utilización incorrecta, FITFIU se exime de toda responsabilidad con respecto a los daños materiales y corporales.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO

1. Consola
2. Perilla de bloqueo
3. Columna vertical
4. Superficie de carrera
5. Ajuste de correa
6. Carril lateral
7. Rueda de transporte
8. Perilla de bloqueo
9. Perilla de resorte
10. Medidor cardíaco
11. Llave de seguridad
12. Soporte para tablet

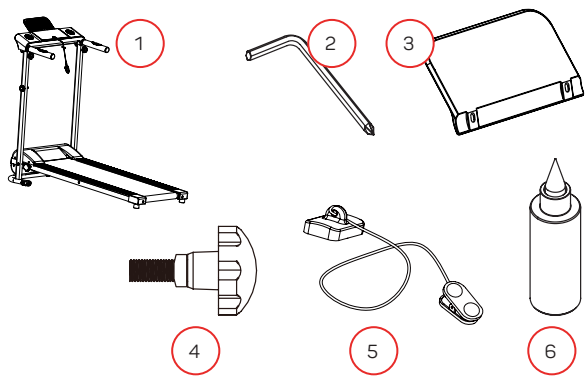


CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Cinta de correr	
Modelo	MC-160
Potencia	220 -240 V
Potencia del motor	1200 W
Rango de velocidad	1-12 Km/h
Superficie de carrera	100 x 36 cm
Peso máximo del usuario	110 Kg
Tipo de pantalla	Pantalla LCD
Funciones	Pulsaciones, Velocidad, Tiempo, Distancia, Programa
Accesorios	Altavoz Bluetooth
Peso del producto	25 Kg

CONTENIDO DE LA CAJA

- 1. Cinta de correr
- 2. Llave Allen
- 3. Porta Ipad
- 4. Perilla de bloqueo (1pc.)
- 5. Llave de seguridad (1pc.)
- 6. Aceite de silicona



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



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

MONTAJE



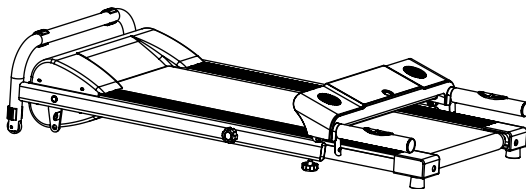
ATENCIÓN: No conecte la cinta a una fuente de energía antes de completar el montaje.



NOTA: Abra la caja, retire el marco principal y los componentes.

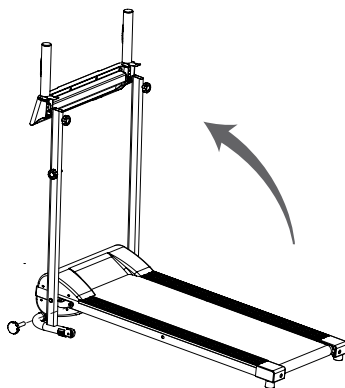
PASO 1

Coloque el producto suavemente en el suelo en un área abierta.



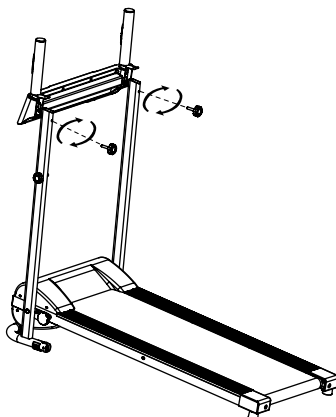
PASO 2

Para desplegar la estructura extraiga con cuidado la perilla de bloqueo de la columna izquierda, situada en la parte delantera inferior de la cinta. Coloque verticalmente la estructura superior de la cinta y fíjela con la perilla de bloqueo anterior para asegurar la cinta de correr.



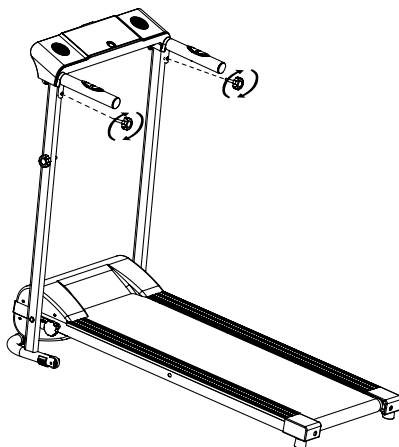
PASO 3

Desenrosque las perillas de bloqueo de los montantes de ambos lados en sentido contrario a las agujas del reloj.

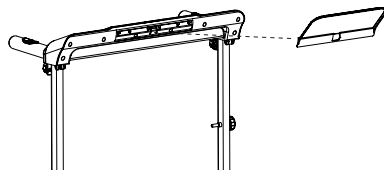


PASO 4

Coloque la consola y alinéelo con los agujeros de los tornillos, utilice una contratuerca para atornillar en el sentido de las agujas del reloj y fijar los postes en ambos lados.

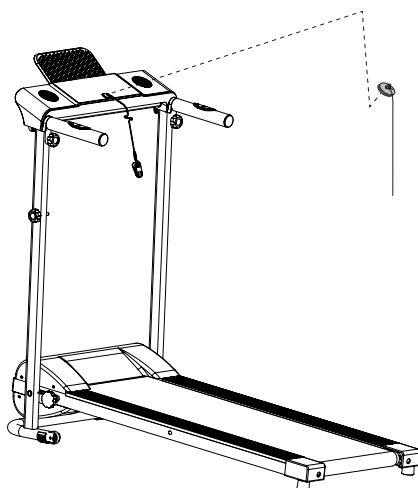
**PASO 5**

Alinee el soporte de tablet con la ranura de la consola e instálelo en su lugar.

**PASO 6**

Coloque la llave de seguridad en la consola para poner en marcha la cinta de correr.

La instalación está completa.



ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

PRECALENTAMIENTO

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

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



ESTIRE LOS MÚSULOS INTERNOS

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

ESTIRE LOS TENDONES

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



ROTE SU CUELLO

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

ELEVE SUS HOMBROS

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



ESTIRE LAS PANTORRILLAS

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

INCLÍNESE A UN LADO

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



TOQUE LA PUNTA DE SUS PIES

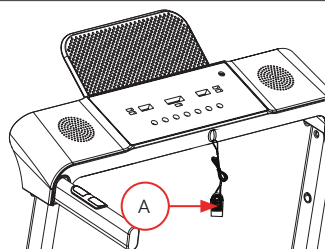
Inclínese hacia adelante y relaje su espalda y hombros. Estire sus manos hacia la punta de sus pies. Trate de llegar lo más que pueda y cuente hasta 15.

UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

SISTEMA DE SEGURIDAD Y PARADA DE EMERGENCIA

El producto viene equipado con un "sistema de paro de emergencia" (A). Este sistema de seguridad debe estar conectada a la consola para que funcione. Está diseñada para sujetarse a su ropa de modo que si se va o cae del equipo se detendrá automáticamente, ayudando así a prevenir lesiones.

Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la llave de seguridad esté colocada correctamente en la consola y de que el clip esté bien sujeto a su ropa. Cuando acabe con cada sesión de ejercicio y pare la máquina, retire la llave de seguridad.



NOTA: Asegúrese de que la cinta esté enchufada a 220 voltios y que tenga un enchufe de conexión a tierra.

CONSOLA Y FUNCIONES



PANTALLA

La consola cuenta con:

1. Tres pantallas de visualización: VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO, PROGRAMA.
2. Teclas funcionales: SPEED+, SPEED-, START/STOP, MODE, PROGRAM.

TECLAS

1. **MODE:** Presione la tecla "MODE" para acceder al modo de cuenta atrás, calorías o distancia. Para ajustar la cantidad deseada presione "+" o "-". Solo se puede preajustar un modo cuando la cinta esta parada.
2. **"START/STOP":** Presione la tecla para detener la cinta de correr.



NOTA: El sistema se apagará y se detendrá una vez que se haya alcanzado el objetivo deseado.

ARRANQUE DE LA MÁQUINA

Conecte el enchufe de la cinta de correr a la corriente, luego coloque la llave de seguridad en la consola y encienda el equipo. Para arrancar la máquina, apriete el botón START, en el display aparecerá "3-2-1" y la cinta se pondrá a rodar a la velocidad de 1km/h.

CAMBIAR LA VELOCIDAD

Presione la tecla de velocidad "+" o "-" para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. Cada incremento será de 0.1km/h. El rango de velocidad es de 1km/h a 12km/h.

PARADA DE LA MÁQUINA

Presione la tecla "START/STOP" para detener la cinta.

Para activar la parada de emergencia, retire la llave de bloqueo, la cinta de carrera se detendrá automáticamente y el sistema se apagará automáticamente mostrando en la pantalla "----".

Cuando acabe con cada sesión de ejercicio y pare la máquina, retire la llave de bloqueo de la consola.

SENSORES DE PULSO

Los sensores de pulso están situados en los manillares izquierdo y derecho. Para detectar el pulso agarre los sensores y manténgalos pulsados durante 5 segundos, en la pantalla se mostrará la frecuencia cardíaca durante el ejercicio.

La ventana de pulso mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto, con un rango de 40 a 199.



NOTA: No funcionará si sólo se detecta el pulso de un lado del manillar.

PROGRAMA

Hay 12 programas predeterminados para escoger y puedes cambiar el tiempo.

Los programas predeterminados tienen cada uno un tiempo preestablecido de 30 minutos que está fraccionado en 20 segmentos.

1. Apriete el botón PROG hasta que aparezca el programa deseado en la pantalla LED.
2. Seleccione el tiempo entre 8 y 99 minutos utilizando los botones "+" o "-".
3. Apriete el botón START/STOP para poner en marcha o parar la cinta.

Programs																					
SECTION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

ENTRENAMIENTO

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

MANTENIMIENTO Y CALENTAMIENTO: POCO ESFUERZO DURANTE 10 MINUTOS COMO MÍNIMO

Para realizar un trabajo de mantenimiento o reeducación, entrénese todos los días durante 10 minutos como mínimo. Este tipo de ejercicio permite hacer trabajar los músculos y las articulaciones de forma suave y se puede utilizar como calentamiento antes de realizar una actividad física más intensa.

Para aumentar la tonicidad de las piernas, elija una pendiente mayor y aumente el tiempo de ejercicio.

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

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

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

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

VUELTA A LA CALMA

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

ESTIRAMIENTOS

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

MANTENIMIENTO



ATENCIÓN: Para procedimientos con los que no se sienta cómodo o si no tiene las herramientas o experiencia necesarias, haga que la unidad sea atendida por un técnico cualificado. Para evitar descargas eléctricas, apague y desenchufe el equipo antes de limpiar o realizar cualquier tarea de mantenimiento. Antes de cada uso, verifique que no haya desgaste en la cinta de correr.

LIMPIEZA

El equipo se puede limpiar con un paño y detergente suave. No utilice abrasivos, disolventes o productos químicos agresivos. Tenga cuidado que no entre humedad excesiva en el panel de la pantalla ya que puede dañarla y crear un peligro eléctrico. Después de cada uso, limpie cualquier sudor, suciedad o líquidos de la unidad. Preste especial atención a los bordes de la cinta, donde se encuentran los estribos de cada lado de la cinta de correr, mantener esta área limpia ayudará a prolongar la vida de la unidad y a mantener su rendimiento. Mantenga el equipo, especialmente la pantalla de la consola, fuera de la luz directa del sol para evitar daños.

MANTENIMIENTO

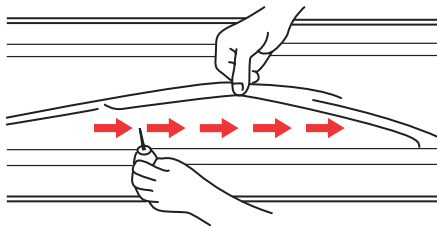
LUBRICACIÓN DE LA CINTA

La lubricación de la cinta de correr ayuda a mantener el rendimiento y prolonga la vida útil del equipo.

La cinta ha sido lubricada con aceite de silicona antes de salir de fábrica. Sólo tendrá que volver a esparcir aceite cuando note que la resistencia ha aumentado y que la banda de correr empieza a rozar contra la plataforma de carrera.

Para aplicar lubricante:

1. Levante el borde de la cinta de correr para que la cubierta de rodadura quede expuesta.
2. Coloque varias gotas de lubricante a lo largo del centro de la plataforma de rodadura.
3. Espere unos minutos antes de usar la cinta para que el aceite de silicona se fragüe.
4. Corra en la cinta de correr a baja velocidad durante 3 a 5 minutos para distribuir uniformemente el lubricante.

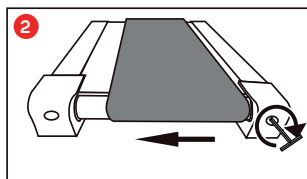
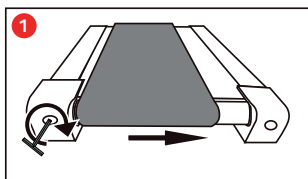


NOTA: No lubrique en exceso. Limpie el exceso de lubricante de la cinta de correr. - Solo use aceite de silicona.

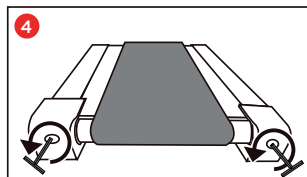
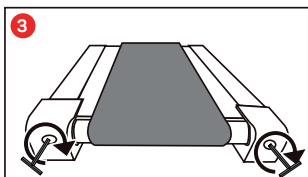
ALINEACIÓN DE LA CINTA Y AJUSTE DE LA TENSIÓN

La cinta de correr está preajustada a la plataforma de correr en fábrica, pero después de un uso prolongado puede aflojarse y puede requerir que se vuelva a tensar. Para ajustar la cinta, encienda el interruptor de alimentación principal del equipo y deje que la cinta corra a una velocidad de 3Km/h. Utilice la llave Allen proporcionada para girar los pernos de ajuste del rodillo trasero para centrar la cinta.

Si la cinta de correr se está desplazando hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo hacia la derecha, la cinta de correr debería comenzar a corregirse (1). Si la cinta de correr se está desplazando hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho hacia la izquierda y la cinta debería comenzar a corregirse (2). Mantenga la cinta de correr funcionando hasta que la superficie de carrera esté bien centrada.



Si la superficie de carrera resbala durante el ejercicio, con la llave Allen suministrada, gire los tornillos de ajuste del rodillo trasero izquierdo y derecho hacia la derecha o hacia la izquierda (3 y 4), luego vuelva a encender el interruptor de alimentación principal y haga funcionar el equipo. Corra sobre la cinta de correr para determinar si la cinta sigue resbalando. Repita este procedimiento hasta que la cinta ya no resbale.



IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La siguiente información puede ayudar a identificar un problema y a rectificarlo.

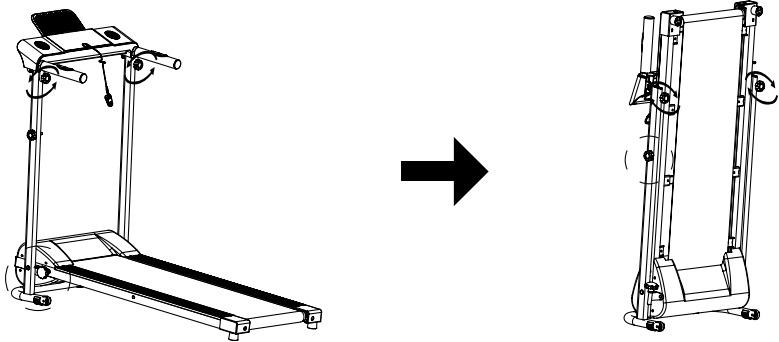
Problema	Causa	Solución
La cinta de correr no se pone en marcha	La cinta de correr no está enchufada.	Conecte el enchufe a la toma eléctrica.
	La llave de seguridad no está correctamente instalada.	Vuelva a instalar la llave de seguridad.
	El fusible de la caja se ha disparado.	Espere 5 minutos y luego intente reiniciar la cinta de correr.
La superficie de carrera se resbala	La superficie no está suficientemente tensa.	Ajuste la tensión de la superficie de carrera.
La correa tambalea cuando se pisa.	No se ha aplicado suficiente lubricación en la plataforma de rodadura.	Aplique lubricante.
	La correa está demasiado tensa.	Ajuste la tensión de la correa.
La correa no esta centrada.	La tensión de la correa no es uniforme en el rodillo trasero.	Centre la correa.

ALMACENAMIENTO

PLEGAR

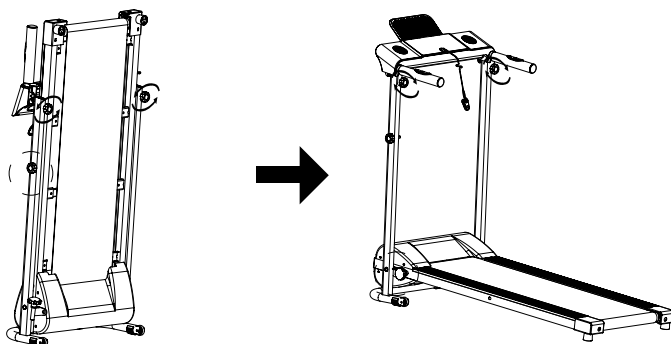
Desenrosque la tuerca de bloqueo de seguridad en el bastidor inferior y la tuerca de bloqueo en la columna, pliegue la cinta de correr y tire del pomo del muelle de la posición vertical izquierda y suéltelo para bloquear la cinta de correr en posición vertical.

Para no perder el bloqueo de seguridad, enrosque la tuerca de bloqueo de seguridad del reposabrazos en la columna vertical, y enrosque la tuerca de bloqueo de la posición vertical en el marco inferior y superior.



DESPLEGAR

Desenrosque la tuerca de bloqueo del bastidor inferior y la tuerca de bloqueo de la columna, afloje el pomo del muelle y, a continuación baje el bastidor inferior hasta el suelo. Atornille la tuerca de bloqueo superior en la columna, y atornille la tuerca de bloqueo de seguridad en el bastidor inferior para bloquear el bastidor superior en posición vertical.



ALMACENAMIENTO

Guarde el equipo en un lugar interior limpio y seco. Nunca deje ni utilice la unidad al aire libre. Asegúrese de que el interruptor de alimentación principal esté apagado y de que el cable de alimentación esté desconectado de la toma de corriente.

ELIMINACIÓN / RECICLAJE

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

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

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

GARANTÍA

Este producto tiene una garantía de 2 años a partir de la fecha de compra.

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

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

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

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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)

Nosotros, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propietaria de la marca FITFIU Fitness, con sede en c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls SPAIN, declaramos que la cinta de correr MC-160 a partir del número de serie del año 2020 en adelante, son conformes con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

- Directiva 2014/35/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 comercialización de material eléctrico destinado a utilizarse con determinados límites de tensión.

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

Norma armonizada:

EN60335-1:2012+AC:2014+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019
EN62233:2008

Valls, 4 de noviembre del 2020,



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

ES

FITFIU®
FITNESS

 **PRAT BRANDS**
makes your life go round

INDEX

INTRODUCTION	16
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	16
DESCRIPTION DU PRODUIT	17
ASSEMBLAGE	19
AVANT L'UTILISATION DU PRODUIT	21
UTILISATION DU PRODUIT	22
ENTRETIEN	24
IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES	26
STOCKAGE	26
ÉLIMINATION / RECYCLAGE	27
GARANTIE	27
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)	28

INTRODUCTION

Merci de votre confiance dans le choix d'un produit FITFIU.

Que vous soyez débutant ou athlète professionnel, FITFIU sera votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. L'exercice offre de multiples avantages et la capacité de le faire quotidiennement sera plus accessible grâce au confort offert par le fait de pouvoir le pratiquer à domicile.

Ce produit a été conçu pour marcher à partir de 1 km/h, marcher activement et courir jusqu'à une vitesse de 12 km/h. Nous espérons que vous apprécierez votre formation et que ce produit FITFIU répondra pleinement à vos attentes.

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Avant toute utilisation, lisez toutes les précautions d'emploi ainsi que les instructions de ce manuel. Conservez-le pour référence future et si vous vendez cette machine, n'oubliez pas de remettre ce manuel au nouveau propriétaire.

- Consultez un médecin pour vérifier votre état de santé, en particulier dans le cas des personnes de plus de 35 ans et de ceux qui ont déjà eu des problèmes de santé.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou par des personnes sans expérience ou connaissance, sauf surveillance ou instruction préalable d'une personne responsable de leur sécurité.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique.
- Une seule personne peut utiliser l'appareil à la fois. Le poids maximum de l'utilisateur est de 110 kg
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés pour faire de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher à n'importe quelle partie du produit.
- Assurez-vous d'effectuer des exercices d'échauffement avant l'activité physique afin d'éviter des blessures musculaires et d'effectuer une routine de relaxation après l'exercice.
- Les personnes qui portent un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre appareil électronique doivent savoir que l'utilisation de cet appareil est à leurs risques et périls.
- Il n'est pas recommandé aux femmes enceintes d'utiliser des capteurs de pouls.
- ATTENTION! Les systèmes qui calculent la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis dans leurs mesures. Un effort excessif peut causer des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, cessez immédiatement de vous exercer et consultez votre médecin avant de poursuivre votre entraînement.

- L'appareil doit être placé sur une surface stable, plane et horizontale. Ne placez pas dans des endroits humides ou mouillés.
- N'utilisez pas le produit à l'extérieur.
- Gardez vos pieds et vos mains à l'écart des pièces mobiles.
- N'effectuez aucun réglage ou entretien qui ne soit pas spécifié dans ce manuel. Si vous avez un problème avec l'appareil, contactez notre service technique.
- Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
- N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne placez jamais vos mains ni vos pieds en dessous du tapis.
- À la fin de l'exercice, attendez que la bande s'arrête complètement avant d'éteindre.
- À la fin de l'exercice, retirez la clé de sécurité de la console et rangez-la dans un endroit hors de portée des enfants.
- Arrêtez toujours la machine à l'aide de l'interrupteur principal.
- Pour une sortie urgente, saisissez les barres d'appui et placez vos pieds sur les repose-pieds.
- Pour faire un arrêt urgent, retirez la clé de sécurité.
- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer d'informer tous les utilisateurs du produit des précautions d'utilisation.



ATTENTION: Utilisation recommandée en intervalles de 30 minutes.

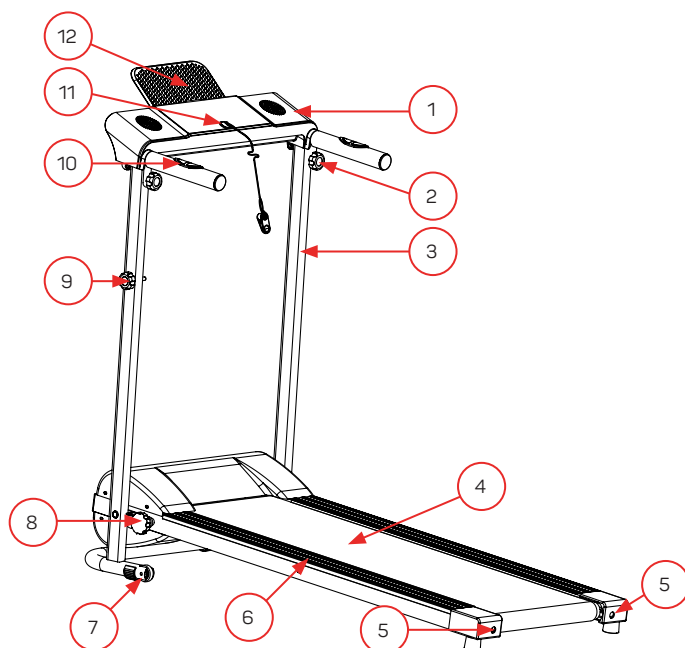


NOTE: En cas d'utilisation incorrecte, FITIU décline toute responsabilité en ce qui concerne les dommages matériels et physiques.

DESCRIPTION DU PRODUIT

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT

1. Console
2. Bouton de verrouillage
3. Colonne verticale
4. Surface de frappe
5. Réglage de la courroie
6. Rail latéral
7. Roue de transport
8. Bouton de verrouillage
9. Bouton à ressort
10. Compteur cardiaque
11. Clé de sécurité
12. Porte-tablette

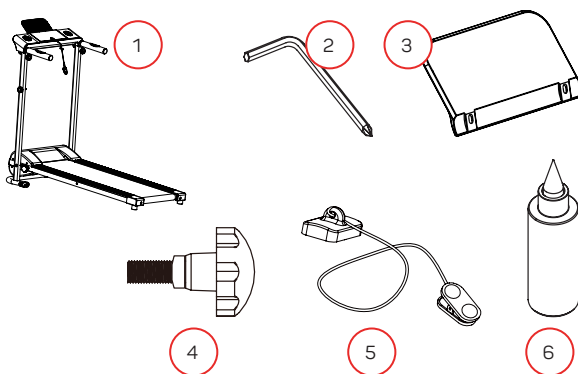


CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Tapis d'entraînement	
Modèle	MC-160
Puissance	220 -240 V
Puissance du moteur	1200 W
Rang de vitesse	1-12 Km/h
Surface de course	100 x 36 cm
Poids maximum de l'utilisateur	110 Kg
Type d'écran	Écran LCD
Fonctions	Pulsations, Vitesse, Temps, Distance, Programme
Accessoires	haut-parleur Bluetooth
Poids du produit	25 Kg

CONTENU DE LA BOÎTE

1. Tapis de course
2. Clé Allen
3. Support pour Ipad
4. Bouton de verrouillage (1pc.)
5. Clé de sécurité (1pc.)
6. Huile de silicone



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



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

ASSEMBLAGE



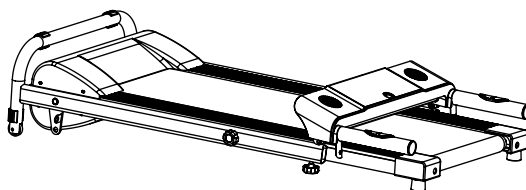
ATTENTION: Ne connectez pas la bande à une source d'alimentation avant d'avoir terminé l'assemblage.



NOTE: Ouvrez la boîte, enlevez le cadre principal et les composants et placez-le sur le sol dans un endroit ouvert.

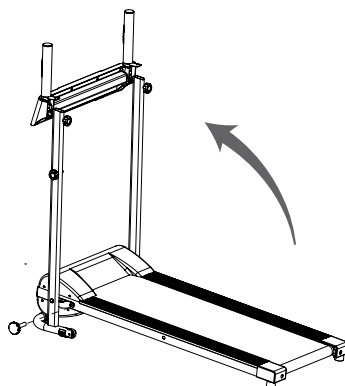
ÉTAPE 1

Posez le produit délicatement sur le sol dans une zone ouverte.



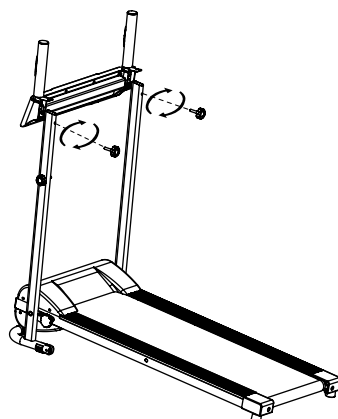
ÉTAPE 2

Pour déplier le cadre, tirez délicatement sur le bouton de verrouillage de la colonne de gauche, situé en bas à l'avant de la ceinture. Positionnez le cadre supérieur du tapis de course à la verticale et fixez-le à l'aide du bouton de verrouillage précédent pour sécuriser le tapis de course.



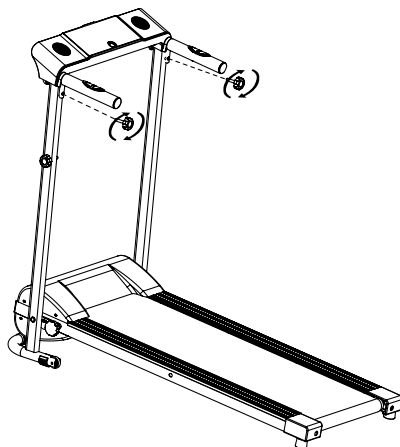
ÉTAPE 3

Dévissez les boutons de verrouillage des montants des deux côtés dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



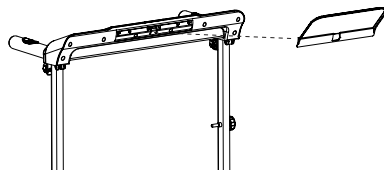
ÉTAPE 4

Positionnez la console et alignez-la avec les trous de vis, utilisez un contre-écrou pour visser dans le sens des aiguilles d'une montre et fixer les montants des deux côtés.



ÉTAPE 5

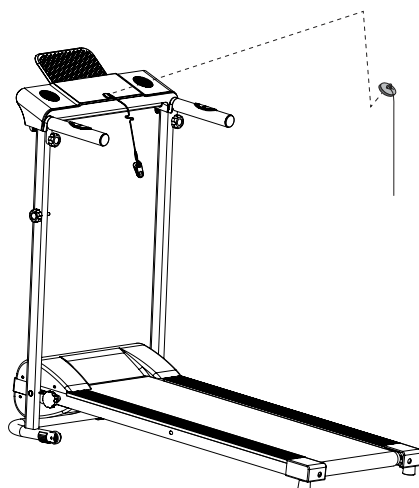
Alignez le support de tablette avec la fente de la console et installez-le en place.



ÉTAPE 6

Placez la clé de sécurité sur la console pour mettre le tapis roulant en marche.

L'installation est maintenant terminée.



AVANT L'UTILISATION DU PRODUIT

ÉCHAUFFEMENT

Un programme d'exercices satisfaisant comprend des exercices d'échauffement, d'aérobie et de relaxation. L'échauffement est une partie essentielle de l'entraînement que vous devez effectuer chaque fois que vous commencez une activité physique lorsque vous préparez le corps avant de l'exercer; chauffer et étirer les muscles, augmenter les pulsations et la circulation et envoyer plus d'oxygène aux muscles.

Lorsque l'activité se termine, répétez ces exercices pour éviter des douleurs musculaires. Nous suggérons les exercices d'échauffement et de relaxation suivants:



ÉTIREMENT DES MUSCLES INTERNES

Asseyez-vous et rassemblez la plante de vos pieds en pointant vos genoux dans des directions opposées. Tirez vos pieds le plus près possible de l'aine et appuyez doucement les genoux vers le sol. Comptez jusqu'à 15.

EXTENSIONS

Asseyez-vous avec votre jambe droite étendue. Placez la semelle de votre autre pied à l'intérieur de votre jambe droite. Rapprochez-vous le plus possible du bout de votre pied. Comptez jusqu'à 15. Détendez-vous et répétez avec la jambe gauche étendue.



FAITES ROTATION DE VOTRE COU

Tournez la tête vers la droite en sentant le côté gauche tirer. Ensuite, tirez la tête en arrière en pointant votre menton vers le plafond en laissant votre bouche ouverte. Tournez la tête vers la gauche et dirigez votre menton vers votre poitrine.



ÉLEVEZ VOS ÉPAULES

Relevez votre épaule droite en la pointant vers votre oreille. Faites de même avec votre épaule gauche.



ÉTIREZ LES MOLLETS

Inclinez votre corps vers le mur et soutenez vos deux mains. Placez le pied droit plus loin que le gauche. Gardez votre jambe gauche droite et étirez-la. Maintenez la position pendant quelques minutes et répétez de l'autre côté en comptant jusqu'à 15.



INCLINAISON D'UN CÔTÉ

Placez les bras sur le côté. Soulevez-les et étirez votre bras droit vers le plafond. Sentez que vous vous étirez. Répétez l'action avec le bras gauche.



TOUCHEZ LA POINTE DE VOS PIEDS

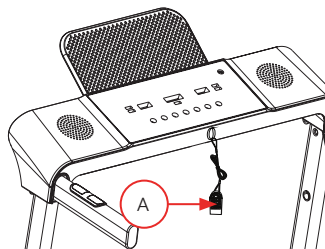
Penchez-vous en avant et détendez votre dos et vos épaules. Tendez vos mains vers le bout de vos pieds. Essayez d'arriver aussi loin que vous le pouvez et comptez jusqu'à 15.

UTILISATION DU PRODUIT

SYSTÈME DE SÉCURITÉ ET ARRÊT D'URGENCE

Le produit est équipé d'un "système d'arrêt d'urgence" (A). Ce système de sécurité doit être connecté à la console pour qu'il fonctionne. Il est conçu pour être fixé à vos vêtements de sorte que si vous quittez ou tombez de l'équipement, il s'arrêtera automatiquement, aidant à prévenir les blessures.

Avant de commencer une session de formation, assurez-vous que la clé de sécurité est correctement placée sur la console et que le clip est solidement fixé à vos vêtements. Lorsque vous avez terminé chaque séance d'entraînement et arrêté la machine, retirez la clé de sécurité.



NOTE: Assurez-vous que le ruban est branché à 220 volts et qu'il est muni d'une fiche de mise à la terre.

CONSOLE ET FONCTIONS



ÉCRAN

La console l'a fait :

1. Trois écrans d'affichage : VITESSE, TEMPS, DISTANCE, CALORIES, PULSE, PROGRAM.
2. Touches fonctionnelles : SPEED+, SPEED-, SPEED-, START/STOP, MODE, PROGRAM.

CLAVIERS

1. **MODE** : Appuyez sur la touche "MODE" pour passer en mode compte à rebours, calorie ou distance. Pour régler la quantité désirée, appuyez sur "+" ou "-". Un mode ne peut être préréglé que lorsque la bande est arrêtée.
2. **"START/STOP"** : Appuyer sur la touche pour arrêter le tapis roulant.



NOTE: Le système s'éteindra et s'arrêtera lorsque l'objectif désiré aura été atteint.

DÉMARRAGE DE LA MACHINE

Brancher la fiche du tapis roulant sur le secteur, puis placer la clé de sécurité sur la console et allumer l'équipement. Pour démarrer la machine, appuyer sur la touche START, "3-2-1" apparaît sur l'écran et le tapis roulant commence à rouler à une vitesse de 1km/h.

VITESSE DE CHANGEMENT

Appuyez sur la touche de vitesse "+" ou "-" pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Chaque incrément sera de 0'1km/h. La plage de vitesse est de 1km/h à 12km/h.

ARRÊT DE LA MACHINE

Appuyez sur la touche "START/STOP" pour arrêter la bande.

Pour activer l'arrêt d'urgence, retirez la clé de verrouillage, la piste de course s'arrêtera automatiquement et le système s'arrêtera automatiquement en affichant "- - - - -".

Lorsque vous avez terminé chaque séance d'exercice et arrêté la machine, retirez la clé de verrouillage de la console.

CAPTEURS D'IMPULSIONS

Les capteurs de pouls se trouvent sur les guidons gauche et droit. Pour détecter le pouls, saisissez les capteurs et maintenez-les enfoncés pendant 5 secondes, l'écran affiche la fréquence cardiaque pendant l'exercice.

La fenêtre de pouls affichera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute, allant de 40 à 199.



NOTE: Il ne fonctionnera pas si seule l'impulsion d'un côté du guidon est détectée.

PROGRAMME

Vous avez le choix entre 12 programmes par défaut et vous pouvez modifier l'heure.

Les programmes par défaut ont chacun une durée prédéfinie de 30 minutes qui est divisée en 20 segments.

1. Appuyer sur la touche PROG jusqu'à ce que le programme désiré apparaisse sur l'affichage LED.
2. Sélectionnez la durée entre 8 et 99 minutes à l'aide des boutons "+" ou "-".
3. Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer ou arrêter la bande.

Programs																					
SECTION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

ENTRAÎNEMENT

Les utilisateurs qui manquent d'entraînement devraient commencer à s'entraîner à faible résistance, sans forcer et en prenant une pause si nécessaire. Augmentez progressivement la fréquence et la durée des sessions. Bien ventiler la pièce.

ENTRETIEN ET ÉCHAUFFEMENT: PEU D'EFFORT PENDANT AU MOINS 10 MINUTES

Pour effectuer les travaux de maintien ou de rééducation, entraînez-vous pendant au moins 10 minutes chaque jour. Ce type d'exercice permet aux muscles et aux articulations de bien fonctionner et peut être utilisé comme échauffement avant d'effectuer une activité physique plus intense. Pour augmenter le tonus des jambes, choisissez une plus grande pente et augmentez le temps d'exercice.

FORMATION AÉROBIC POUR PERDRE DU POIDS: EFFORT INTENSE ENTRE 35 ET 60 MINUTES

Ce type de formation vous permet de brûler des calories efficacement. Il est inutile de pousser au-dessus de vos limites; la fréquence (au moins 3 fois par semaine) et la durée des séances (entre 35 et 60 minutes) sont les facteurs qui permettront d'obtenir les meilleurs résultats. Exercice à vitesse moyenne (effort modéré sans halètement). Pour perdre du poids, en plus de pratiquer une activité physique régulière, il est essentiel de suivre une alimentation équilibrée.

FORMATION À LA RÉSISTANCE AÉROBIQUE: EFFORT INTENSE ENTRE 20 ET 40 MINUTES

Ce type d'entraînement permet de renforcer le muscle cardiaque et d'améliorer le travail respiratoire. Entraînez-vous au moins 3 fois par semaine à un rythme soutenu (respiration rapide). Pendant que vous vous entraînez, l'effort intense peut être maintenu de plus en plus de temps et à un meilleur rythme. L'entraînement à un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail dans la zone rouge) est réservé aux athlètes car il nécessite un entraînement adapté.

RETOUR AU CALME

Après chaque entraînement, marcher quelques minutes lentement pour ramener l'organisme progressivement à l'état de repos. Cette phase de retour au calme garantit le retour à l'état normal des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles. Cela permet d'éliminer les effets négatifs, comme les acides lactiques, dont l'accumulation est l'une des principales causes des douleurs musculaires (crampes et lancements).

ÉTIREMENTS

S'étirer après un effort physique permet de minimiser la rigidité musculaire par l'accumulation d'acides lactiques et stimule également la circulation sanguine.

ENTRETIEN



ATTENTION: Pour les procédures avec lesquelles vous ne vous sentez pas à l'aise ou si vous ne disposez pas des outils ou de l'expérience nécessaires, faites réparer l'appareil par un technicien qualifié. · Pour éviter les chocs électriques, éteignez et débranchez l'équipement avant de le nettoyer ou d'effectuer toute opération de maintenance. · Avant chaque utilisation, vérifiez qu'il n'y a pas d'usure sur le tapis de course.

NETTOYAGE

L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon et un détergent doux. N'utilisez pas d'abrasifs, de solvants ou de produits chimiques agressifs. Veillez à ne pas laisser trop d'humidité pénétrer dans le panneau d'affichage car cela pourrait l'endommager et créer un danger électrique. Après chaque utilisation, nettoyez la sueur, la saleté ou les liquides de l'appareil. Portez une attention particulière aux bords de la bande, où les étriers sont situés de chaque côté du tapis de course, en gardant cette zone propre aidera à prolonger la vie de l'unité et à maintenir ses performances. Maintenez l'équipement, en particulier l'écran de la console, à l'abri des rayons directs du soleil pour éviter tout dommage.

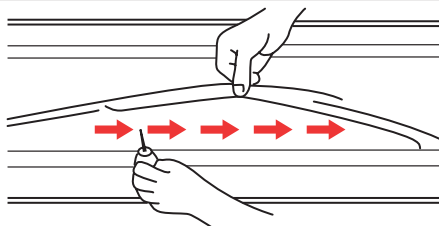
ENTRETIEN

LUBRIFICATION DE LA BANDE

La lubrification du tapis roulant aide à maintenir le rendement et prolonge la durée de vie de l'équipement.

Le tapis roulant a été lubrifié avec de l'huile de silicone avant de quitter l'usine. Il suffit de répandre à nouveau de l'huile lorsque vous constatez que la résistance a augmenté et que le tapis roulant commence à frotter contre la plate-forme de course.

Appliquer le lubrifiant :



1. Soulevez le bord du tapis roulant de façon à ce que la surface de roulement soit exposée.
2. Placez plusieurs gouttes de lubrifiant le long du centre de la surface de roulement.
3. Attendez quelques minutes avant d'utiliser le ruban adhésif pour que l'huile de silicone durcisse.
4. Courez sur le tapis de course à faible vitesse pendant 3 à 5 minutes pour répartir uniformément le lubrifiant.

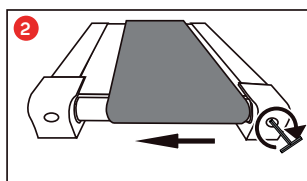
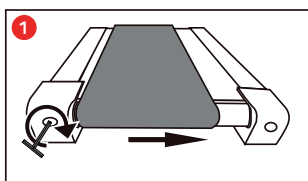


NOTE: Ne pas trop lubrifier. Enlever l'excès de lubrifiant du tapis roulant. - N'utilisez que de l'huile de silicone.

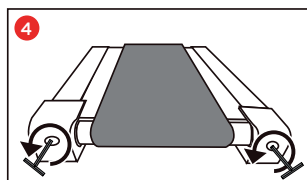
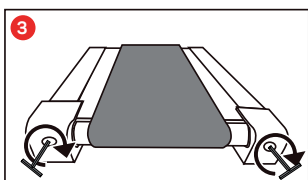
ALIGNEMENT ET RÉGLAGE DE LA TENSION DE LA BANDE

Le tapis roulant est préréglé en usine sur la plate-forme de course, mais après une utilisation prolongée, il peut se desserrer et nécessiter une nouvelle tension. Pour régler le tapis roulant, allumez l'interrupteur d'alimentation principal de l'équipement et laissez le tapis roulant tourner à une vitesse de 3 km/h. Utilisez la clé Allen fournie pour tourner les boulons de réglage du rouleau arrière afin de centrer la courroie.

Si le tapis roulant se déplace vers la gauche, tourner la vis de réglage gauche vers la droite, le tapis roulant doit commencer à corriger (1). Si le tapis roulant se déplace vers la droite, tourner la vis de réglage droite vers la gauche et le tapis roulant doit commencer à corriger (2). Maintenir le tapis roulant en marche jusqu'à ce que la surface de roulement soit bien centrée.



Si la surface de roulement glisse pendant l'exercice, à l'aide de la clé Allen fournie, tournez les vis de réglage des rouleaux arrière gauche et droit dans le sens horaire ou antihoraire (3 et 4), puis remettez l'interrupteur principal sous tension et faites fonctionner l'équipement. Passez sur le tapis roulant pour déterminer s'il glisse toujours. Répétez cette procédure jusqu'à ce que le tapis roulant ne glisse plus.



IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES

L'information suivante vous aidera à identifier un problème et à le résoudre.

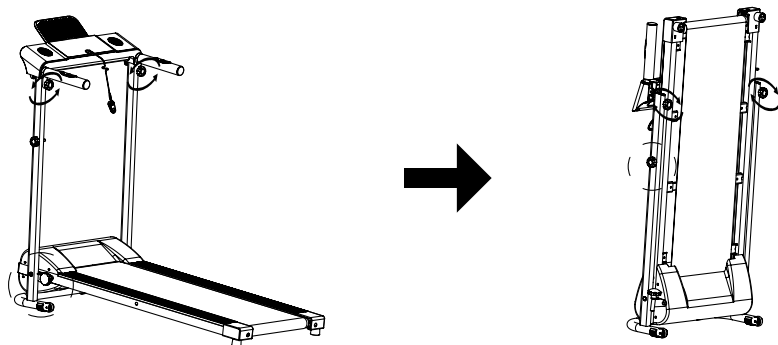
Problème	Cause	Solution
Le tapis roulant ne démarre pas	Le tapis de course n'est pas branché.	Branchez la fiche sur la prise électrique.
	Glissements de la surface de roulement	Réinstallez la clé de sécurité.
	La surface de roulement oscille lorsque vous marchez dessus.	Attendez 5 minutes, puis essayez de redémarrer le tapis de course.
La ceinture n'est pas centrée.	La surface n'est pas suffisamment tendue.	Ajustez la tension de la surface de roulement.
La correa tambalea cuando se pisa.	La surface de roulement n'a pas été suffisamment lubrifiée.	Appliquez le lubrifiant.
	La ceinture est trop serrée.	Réglez la tension de la courroie.
La correa no esta centrada.	La tension de la courroie n'est pas uniforme sur le rouleau arrière.	Centrez la ceinture.

STOCKAGE

PLIAGE

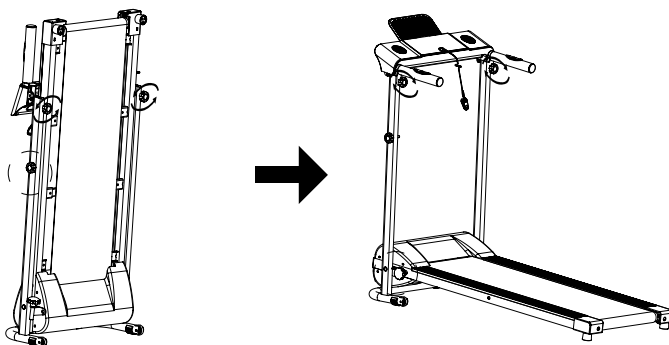
Dévissez l'écrou de blocage de sécurité sur le cadre inférieur et l'écrou de blocage sur la colonne, pliez le tapis de course et tirez sur le bouton à ressort de la position verticale gauche et relâchez-le pour bloquer le tapis de course en position verticale.

Afin de ne pas perdre le verrouillage de sécurité, enflez l'écrou de verrouillage de sécurité de l'accoudoir sur la colonne du montant, et enflez l'écrou de verrouillage de la position du montant sur le cadre inférieur et supérieur.



DÉPLIER

Dévissez l'écrou de blocage du cadre inférieur et l'écrou de blocage de la colonne, desserrez le bouton du ressort, puis abaissez le cadre inférieur au sol. Vissez l'écrou de blocage supérieur sur la colonne, et vissez l'écrou de blocage de sécurité sur le cadre inférieur pour verrouiller le cadre supérieur en position verticale.



STOCKAGE

Stockez l'équipement dans un endroit propre et sec à l'intérieur. Ne laissez jamais ou n'utilisez jamais l'appareil à l'extérieur. Assurez-vous que l'interrupteur principal est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché de la prise de courant.

ÉLIMINATION / RECYCLAGE

Lorsque vous voulez vous débarrasser de la machine, assurez-vous de suivre les réglementations locales.

Protégez l'environnement Éliminez l'appareil de manière écologique. Ne le jetez pas dans les ordures ménagères. Ses composants en plastique et en métal peuvent être séparés et recyclés.

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

GARANTIE

Ce produit a une garantie de 2 ans à compter de la date d'achat. La garantie couvre les défauts et dysfonctionnements de l'appareil, à condition qu'il soit utilisé conformément aux utilisations indiquées et selon les instructions du manuel.

Pour faire valoir la garantie, une 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 la détérioration causée par l'usure, le manque d'entretien, la négligence, un montage incorrect ou une utilisation non conforme (coups, non respect des conseils pour l'entretien, le stockage, les conditions d'utilisation ...).

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)

Nous, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propriétaire de la marque FITFIU Fitness, basée à c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls SPAIN, déclarons que le tapis roulant MC-160, à partir du numéro de série de l'année 2020, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil:

- Directive 2014/35/UE du Parlement européen et du Conseil du 26 février 2014 relative à l'harmonisation des législations des États membres concernant la mise à disposition sur le marché du matériel électrique destiné à être employé dans certaines limites de tension.

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

Norme harmonisée :

EN60335-1:2012+AC:2014+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019
EN62233:2008

Valls, 4 novembre 2020,



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

INDICE

INTRODUZIONE	29
PRECAUZIONI D'UTILIZZO	29
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	30
MONTAGGIO	32
PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO	34
UTILIZZO DEL PRODOTTO	35
MANUTENZIONE	37
INDIVIDUAZIONE E SOLUZIONE DEI PROBLEMI	39
STOCCAGGIO	39
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	40
GARANZIA	40
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)	41

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 dell'allenamento da casa.

Questo prodotto è stato progettato per camminare da 1 km/h, camminare attivamente e correre fino ad una velocità di 12 km/h. Vi auguriamo una buona formazione e che questo prodotto FITFIU soddisfi pienamente le vostre aspettative.

PRECAUZIONI D'UTILIZZO

Prima di qualsiasi utilizzo, leggere tutte le precauzioni d'uso e le istruzioni contenute in questo manuale. Se vendete questa macchina, ricordatevi di consegnare questo manuale al nuovo proprietario.

- Consultare un medico per verificare il vostro stato di salute, soprattutto nel caso di persone di età superiore ai 35 anni e di coloro che hanno avuto problemi di salute in precedenza.
- Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone (compresi i bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, 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. Il peso massimo dell'utilizzatore è di 110Kg.
- Indossare indumenti e calzature adatti 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.
- Le persone che hanno impiantato un pacemaker, defibrillatore o altro dispositivo elettronico sono avvertite che l'uso di questo sensore di polso è a proprio rischio e pericolo.
- Alle donne incinte non è consigliato l'uso di sensori di polso.
- **ATTENZIONE:** i calcolatori della frequenza cardiaca non sono sempre precisi nelle loro misurazioni. Uno sforzo eccessivo può causare lesioni gravi, anche mortali. Se si verificano vertigini, nausea, dolore toracico o altri sintomi anomali, smettere immediatamente di allenarsi e consultare il proprio medico prima di continuare l'allenamento.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie orizzontale stabile e piana. Non collocarlo in luoghi umidi o bagnati.

- Non utilizzare il prodotto all'aperto.
- Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento.
- Non eseguire alcuna regolazione o manutenzione non specificata nel presente manuale. In caso di problemi con l'apparecchio, contattare il nostro servizio tecnico.
- Sostituire immediatamente tutte le parti usurate o difettose.
- Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- Non mettere mai le mani o i piedi sotto il tapis roulant.
- Alla fine dell'esercizio, attendere che il tapis roulant si fermi completamente prima di scendere.
- Al termine dell'esercizio, rimuovere la chiave di sicurezza dalla console e conservarla fuori dalla portata dei bambini.
- Arrestare sempre la macchina con l'interruttore principale.
- Per un'uscita di emergenza, afferrare le maniglie e posizionare i piedi sui poggiapiedi.
- Per effettuare un arresto di emergenza, rimuovere la chiave di sicurezza.
- È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente del prodotto sia informato delle precauzioni d'uso.



ATTENZIONE: Uso raccomandato ad intervalli di 30 minuti.

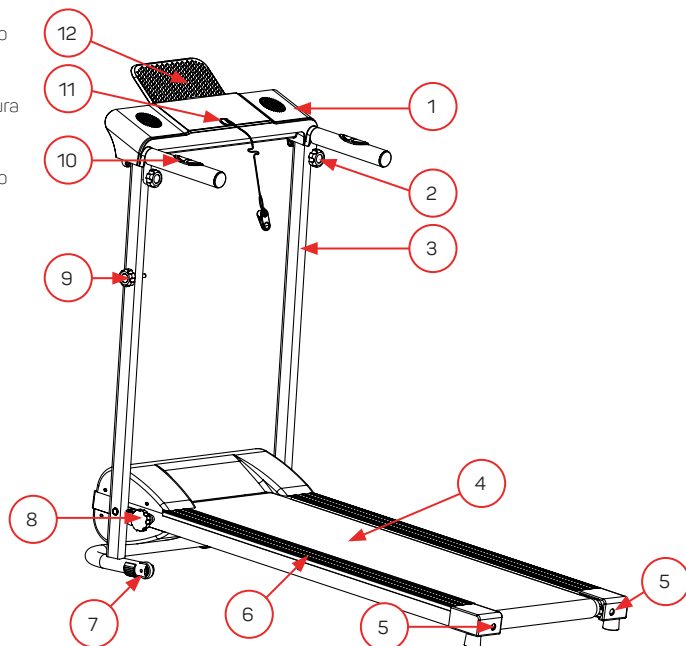


NOTA: Nel caso di utilizzo scorretto, FITFIU si esime da tutte le responsabilità rispetto ai danni materiali e corporali.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO

1. Console
2. Manopola di bloccaggio
3. Colonna verticale
4. Superficie del colpo
5. Regolazione della cintura
6. Guida laterale
7. Ruota di trasporto
8. Manopola di bloccaggio
9. Pomello a molla
10. Misuratore cardiaco
11. Chiave di sicurezza
12. Porta tablet

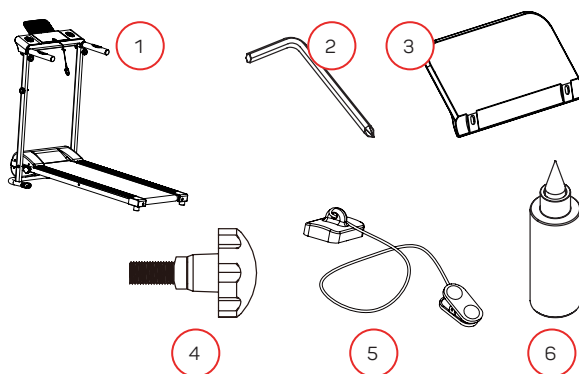


CARATTERISTICHE TECNICHE

Tapis roulant	
Modello	MC-160
Indice di Voltaggio	220 -240 V
Indice di Energia	1200 W
Velocità	1-12 Km/h
Superficie di corsa	100 x 36 cm
Peso massimo dell'utente	110 Kg
Schema	LCD
Visualizza lettura	Pulsazioni, velocità, tempo, distanza, distanza, programma
Accessori	Vivavoce Bluetooth
Peso del prodotto	25 Kg

CONTENUTO DELLA SCATOLA

1. Tapis roulant
2. Chiave a brugola
3. Porta Ipad
4. Manopola di bloccaggio (1 pezzo)
5. Chiave di sicurezza (1 pz.)
6. Olio di silicone



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



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

MONTAGGIO



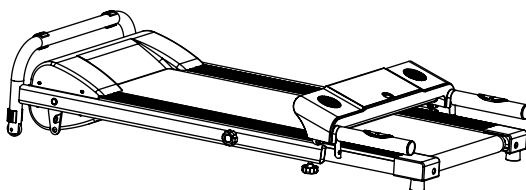
ATTENZIONE: Non collegare il nastro ad una fonte di alimentazione prima di aver completato il montaggio.



NOTA: Aprire la scatola, rimuovere il telaio principale e i componenti e posizionarla sul pavimento in uno spazio aperto.

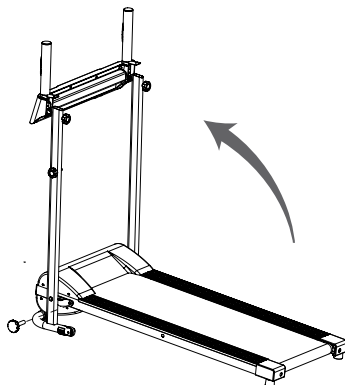
PASSO 1

Appoggiare delicatamente il prodotto a terra in una zona aperta.



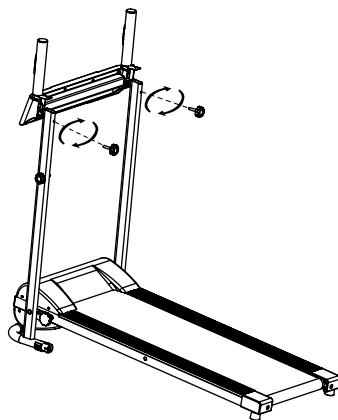
PASSO 2

Per dispiegare il telaio, estrarre con attenzione la manopola di bloccaggio sulla colonna sinistra, situata nella parte anteriore inferiore della cintura. Posizionare il telaio superiore del tapis roulant in verticale e fissarlo con la manopola di bloccaggio precedente per fissare il tapis roulant.



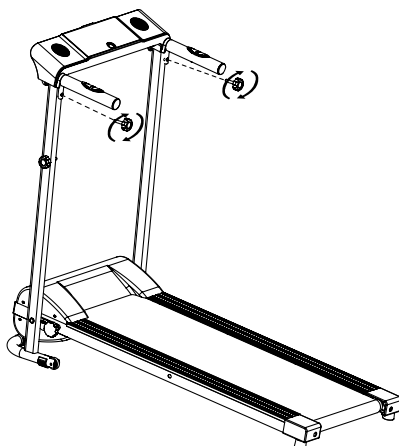
PASSO 3

Svitare le manopole di bloccaggio dei montanti su entrambi i lati in senso antiorario.

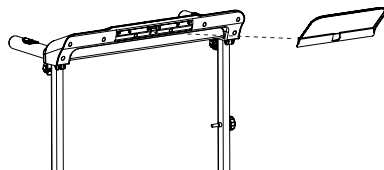


PASSO 4

Posizionare la console e allinearla con i fori delle viti, usare un controdado per avvitare in senso orario e fissare i montanti su entrambi i lati.

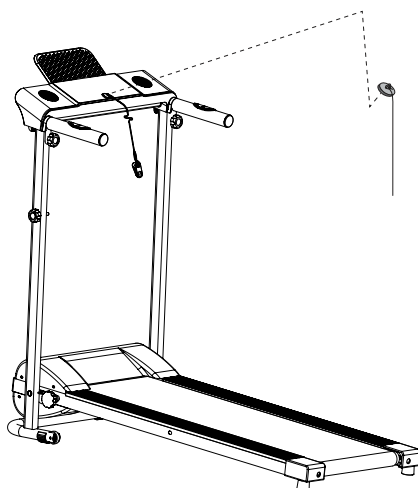
**PASSO 5**

Allineare il supporto della tavoletta con lo slot nella console e installarlo in posizione.

**PASSO 6**

Posiziona la chiave di sicurezza sulla console per avviare il tapis roulant.

L'installazione è ora completa.



PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO

RISCALDAMENTO

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

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

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



STIRI I MUSCOLI INTERNI

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

STIRI I TENDINI

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



RUOTI IL SUO COLLO

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

SOLLEVI LE SUE SPALLE

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



STIRI I POLPACCI

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

SI FLETTA VERSO UN LATO

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



TOCCHI LA PUNTA DEI SUOI PIEDI

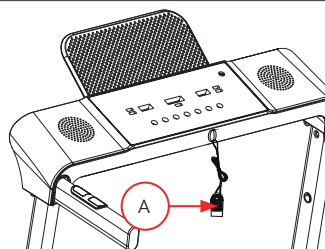
Si fletta in avanti e rilassi la sua schiena e le spalle. Stiri le sue mani verso la punta dei piedi. Provi ad allungarsi il più possibile e conti fino a 15.

UTILIZZO DEL PRODOTTO

SISTEMA DI SICUREZZA E ARRESTO DI EMERGENZA

Il prodotto è dotato di un "sistema di arresto di emergenza" (A). Questo sistema di sicurezza deve essere collegato alla console perché possa funzionare. È stato progettato per essere attaccato agli indumenti in modo che se si lascia o cadete dall'attrezzatura si arresti automaticamente, contribuendo a prevenire lesioni.

Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurarsi che la chiave di sicurezza sia posizionata correttamente sulla console e che la clip sia saldamente fissata ai vestiti. Al termine di ogni allenamento e fermare la macchina, rimuovere la chiave di sicurezza.



NOTA: Assicurarsi che il nastro sia collegato a 220 volt e abbia una spina di messa a terra.

CONSOLE AND FUNCTIONS



SCHERMO

La console ha:

1. Tre schermi di visualizzazione: VELOCITÀ, TEMPO, DISTANZA, CALORIES, PULSE, PROGRAMMA.
2. Tasti funzionali: SPEED+, SPEED-, START/STOP, MODALITÀ, PROGRAMMA.

TASTIERE

1. **MODE:** Premere il tasto "MODE" per entrare nella modalità conto alla rovescia, calorie o distanza. Per regolare la quantità desiderata, premere "+" o "-". Una modalità può essere preimpostata solo quando il nastro è fermo.
2. **"START/STOP":** premere il tasto per fermare il tapis roulant.



NOTA: Il sistema si spegne e si arresta una volta raggiunto l'obiettivo desiderato.

AVVIO DELLA MACCHINA

Collegare la spina del tapis roulant all'alimentazione, quindi posizionare la chiave di sicurezza sulla console e accendere l'attrezzatura. Per avviare la macchina, premere il tasto START, "3-2-1" apparirà sul display e il tapis roulant inizierà a girare ad una velocità di 1km/h.

CAMBIA VELOCITÀ

Premere il tasto velocità "+" o "-" per aumentare o diminuire la velocità di marcia durante l'esercizio. Ogni incremento sarà di 0.1km/h. La gamma di velocità va da 1km/h a 12km/h.

ARRESTO MACCHINA

Premere il tasto "START/STOP" per fermare il nastro.

Per attivare l'arresto di emergenza, rimuovere la chiave di bloccaggio, la pista si arresta automaticamente e il sistema si spegne automaticamente visualizzando "- - - - -".

Al termine di ogni sessione di allenamento e fermare la macchina, rimuovere la chiave di bloccaggio dalla console.

SENSORI DI IMPULSI

I sensori di polso si trovano sul manubrio sinistro e destro. Per rilevare il polso afferrare i sensori e tenerli premuti per 5 secondi, il display mostrerà la frequenza cardiaca durante l'esercizio.

La finestra delle pulsazioni mostra la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto, da 40 a 199.



NOTA: Non funziona se viene rilevato solo l'impulso su un lato del manubrio.

PROGRAMMA

Ci sono 12 programmi predefiniti tra cui scegliere ed è possibile modificare l'orario.

I programmi predefiniti hanno ciascuno un tempo preimpostato di 30 minuti, suddiviso in 20 segmenti.

1. Premere il pulsante PROG fino a quando sul display a LED appare il programma desiderato.
2. Selezionare l'intervallo di tempo compreso tra 8 e 99 minuti con i tasti "+" o "-".
3. Premere il pulsante START/STOP per avviare o fermare il nastro.

Programs																					
SECTION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

ALLENAMENTO

Gli utenti che non hanno esperienza devono iniziare ad allenarsi con poca resistenza, senza forzare e facendo pause in caso necessario. Aumenti progressivamente la frequenza e la durata delle sessioni. Ventilare bene la stanza nella quale si trova.

MANTENIMENTO E RISCALDAMENTO: POCO SFORZO DURANTE 10 MINUTI COME MINIMO

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

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

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

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

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

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

Questo tipo di allenamento permette rafforzare il muscolo cardiaco e migliorare il lavoro di respirazione.

Faccia esercizio almeno 3 volte alla settimana ad un ritmo sostenuto (respirazione rapida). In base a come si allena, lo sforzo intenso può essere mantenuto ogni volta per più tempo e ad un ritmo migliore. L'allenamento ad un ritmo maggiore (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti, perché richiede una preparazione adatta.

RITORNO ALLA CALMA

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

STRETCHING

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

MANUTENZIONE



ATTENZIONE: Per i procedimenti con i quali non si sente a proprio agio o se non dispone degli strumenti o dell'esperienza necessaria, faccia controllare l'impianto da un tecnico qualificato. Per evitare scariche elettriche, spenga e scollegli l'impianto prima di pulirlo o prima di realizzare qualsiasi lavoro di manutenzione. Prima di ogni uso, verifichi che il tapis-roulant non sia usurato.

PULIZIA

L'impianto può essere pulito con un panno e un detergente leggero. Non utilizzi abrasivi, solventi o prodotti chimici aggressivi. Faccia attenzione a non far entrare una quantità eccessiva di umidità nel pannello dello schermo, siccome ciò lo danneggerà e può creare un pericolo elettrico. Dopo ogni utilizzo, pulisca qualsiasi traccia di sudore, sporcizia o liquido sull'unità. Presti speciale attenzione ai bordi del tapis-roulant, dove ci sono i gradini di ogni lato del tapis-roulant, mantenere questa zona pulita aiuterà a prolungare la vita dell'unità e a mantenere il suo rendimento. Mantenga l'impianto, specialmente lo schermo della consolle, al riparo dalla luce diretta del sole per evitare danni.

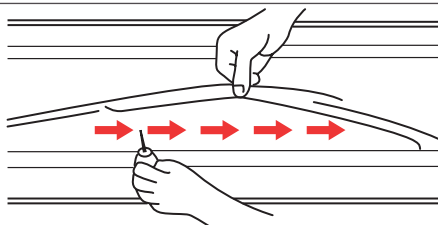
MANUTENZIONE

LUBRIFICAZIONE DEL NASTRO

La lubrificazione del tapis roulant aiuta a mantenere le prestazioni e prolunga la vita dell'attrezzatura.

Il tapis roulant è stato lubrificato con olio silconico prima di lasciare la fabbrica. Basta spargere nuovamente l'olio quando si nota che la resistenza è aumentata e il tapis roulant inizia a sfregarsi contro la piattaforma di scorrimento.

Per applicare il lubrificante:



1. Sollevare il bordo del tapis roulant in modo che la superficie di rotolamento sia esposta.
2. Collocare alcune gocce di lubrificante lungo il centro della superficie di scorrimento.
3. Attendere qualche minuto prima di utilizzare il nastro adesivo per l'indurimento dell'olio silconico.
4. Corri sul tapis roulant a bassa velocità per 3-5 minuti per distribuire uniformemente il lubrificante.

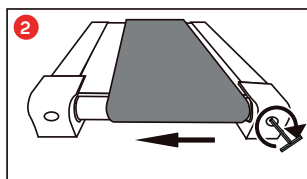
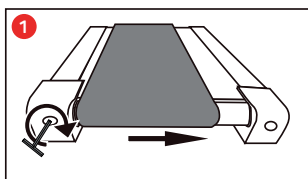


NOTA Non lubrifici in eccesso. Pulisca l'eccesso di lubrificante del tapis-roulant. Possono essere utilizzati anche oli di uso generale o olio per macchine da cucire.

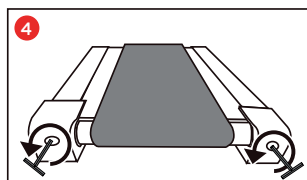
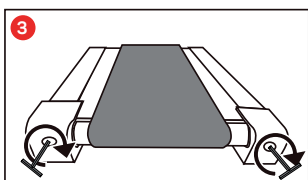
ALLINEAMENTO E REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO

Il tapis roulant è preimpostato in fabbrica, ma dopo un uso prolungato potrebbe allentarsi e richiedere un nuovo tensionamento. Per regolare il tapis roulant, accendere l'interruttore di alimentazione principale dell'attrezzatura e lasciare che il tapis roulant funzioni ad una velocità di 3 km/h. Utilizzare la chiave a brugola in dotazione per ruotare i bulloni di regolazione del rullo posteriore per centrare la cinghia.

Se il tapis roulant si muove verso sinistra, ruotare la vite di regolazione sinistra verso destra, il tapis roulant dovrebbe iniziare a correggere (1). Se il tapis roulant si muove a destra, girare la vite di regolazione destra a sinistra e il tapis roulant dovrebbe iniziare a correggere (2). Mantenere il tapis roulant in funzione fino a quando la superficie di scorrimento è ben centrata.



Se la superficie di scorrimento scivola durante l'esercizio, con la chiave a brugola in dotazione, ruotare le viti di regolazione del rullo posteriore sinistro e destro in senso orario o antiorario (3 e 4), quindi riaccendere l'interruttore di alimentazione principale e azionare l'attrezzatura. Travolgere il tapis roulant per determinare se il tapis roulant sta ancora scivolando. Ripetere questa procedura finché il tapis roulant non scivola più.



INDIVIDUAZIONE E SOLUZIONE DEI PROBLEMI

Le informazioni presentate a continuazione possono aiutare ad identificare un problema e a correggerlo.

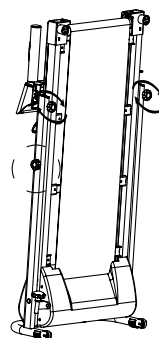
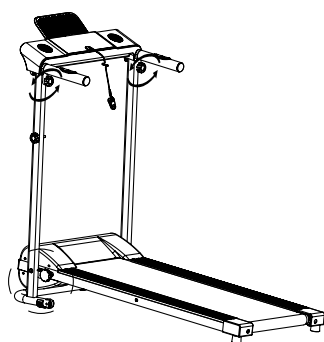
Problema	Causa	Soluzione
Il tapis roulant non parte.	Il tapis roulant non è collegato.	Collegare la spina alla presa elettrica.
	La chiave di sicurezza non è installata correttamente.	Reinstallare la chiave di sicurezza.
	Il fusibile nella scatola è scattato.	Aspetta 5 minuti e poi prova a riavviare il tapis roulant.
Scivolamenti della superficie di scorrimento.	La superficie non è sufficientemente tesa.	Regolare la tensione superficiale di scorrimento.
La cinghia traballa quando viene calpestata.	È stata applicata una lubrificazione insufficiente alla superficie di scorrimento.	Applicare il lubrificante.
	La cintura è troppo stretta.	Regolare la tensione della cinghia.
La cintura non è centrata.	La tensione della cinghia non è uniforme sul rullo posteriore.	Centrare la cintura.

STOCCAGGIO

CHIUDERE

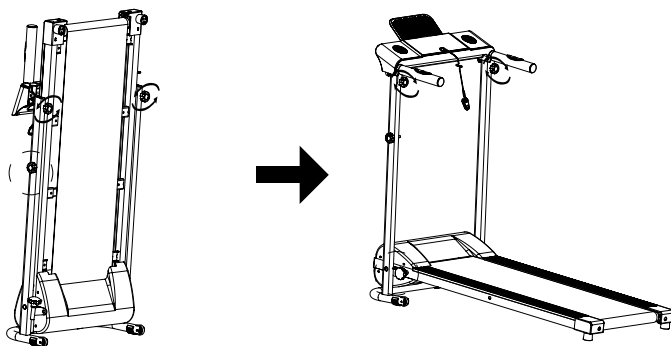
Desenrosque la tuerca de bloqueo de seguridad en el bastidor inferior y la tuerca de bloqueo en la columna; pliegue la cinta de correr y tire del pomo del muelle de la posición vertical izquierda y suéltelo para bloquear la cinta de correr en posición vertical.

Para no perder el bloqueo de seguridad, enrosque la tuerca de bloqueo de seguridad del reposabrazos en la columna vertical, y enrosque la tuerca de bloqueo de la posición vertical en el marco inferior y superior.



APRIRE

Svitare il dado di bloccaggio del telaio inferiore e il dado di bloccaggio della colonna, allentare la manopola della molla, quindi abbassare il telaio inferiore sul pavimento. Avvitare il dado di bloccaggio superiore sulla colonna e avvitare il dado di bloccaggio di sicurezza sul telaio inferiore per bloccare il telaio superiore in posizione verticale.



STOCCAGGIO

Conservare l'attrezzatura in un luogo pulito e asciutto al coperto. Non lasciare o usare mai l'unità all'aperto. Assicuratevi che l'interruttore principale sia spento e che il cavo di alimentazione sia scollegato dalla presa di corrente.

SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

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

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

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

GARANZIA

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

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

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

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

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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)

Noi, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., titolare del marchio FITFIU Fitness, con sede in c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls SPAIN, dichiariamo che il modello di tapis roulant MC -160, a partire dal numero di serie dell'anno 2020 in avanti, è conform e ai requisiti delle Direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

- Direttiva 2014/35/UE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 26 febbraio 2014, concernente l'armonizzazione delle legislazioni degli Stati membri relative alla messa a disposizione sul mercato del materiale elettrico destinato a essere adoperato entro taluni limiti di tensione.

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

Norma armonizzata:

EN60335-1:2012+AC:2014+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019
EN62233:2008

Valls, 4 novembre 2020,



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

FITFIU®
F I T N E S S



PRAT BRANDS
makes your life go round

IT

INDEX

INTRODUCTION	42
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	42
PRODUCT DESCRIPTION	43
ASSEMBLY	45
BEFORE USING THIS PRODUCT	47
USE THE PRODUCT	48
MAINTENANCE	50
TROUBLESHOOTING	52
STORING	52
RECYCLING AND DISPOSING	53
GUARANTEE	53
DECLARATION OF CONFORMITY (CE)	54

INTRODUCTION

Thank you for selecting the FITFIU Electric Treadmill.

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

This product has been designed for walking from 1 km/h, active walking and running up to a speed of 12 km/h. We hope you enjoy your training and that this FITFIU product fully meets your expectations.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly, especially people over 35 years old that might have had health problems previously.
- The equipment is designed for adult use only, keep children away from the equipment. Also those with reduced mental, sensory or physical capabilities, except express preceding instruction from a person responsible for their safety.
- This device has been designed for home use only.
- This machine can only be used by one person at the time. Maximum user weight: 110Kg.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Make sure you do some warm-ups before workout and before any physical activity to avoid muscle injury. Also have an after workout routine.
- Notice to persons with pacemakers, defibrillators, or other implanted electronic devices. Persons who have a pacemaker use the pulse sensor at their own risk. Pregnant women are not advised to use pulse sensor products.
- ATTENTION! Systems that calculate cardio frequency are not always exact in its calculations. Please note that excessive effort may cause serious injuries, or death. If you feel pain, sickness, dizziness or any other uncommon symptoms while exercising, stop immediately, rest a while and consult your doctor before continuing with your workout.
- Place the machine on a flat, even and solid surface. Do not place the product on a wet or damp area.
- Do not use this product outdoors.

- Do not use this machine if the cable or the plug is damaged or damp.
- Just after each use and before cleaning, assembly or maintenance, turn it off and disconnect the belt drive off the plug.
- Never leave the machine on or unattended.
- Do not perform any adjustments or maintenance to the machine not specified in this manual. Please contact our technical support should you experience any problems with this device.
- In the event of damage to your product, have all worn out or defective parts replaced immediately, and do not use the product before it is completely repaired. Only use accessory and replacement parts recommended by the manufacturer.
- Never place your hands or feet under the walking belt.
- After exercising, wait for the treadmill to stop completely before getting off.
- After use, remove the safety key from the console and store it in a place which is inaccessible to children.
- Always stop the machine using the master switch.
- If you want to get off urgently, grab the support rails and place your feet on the foot rails.
- To perform an emergency stop, remove the safety key.
- It's the owner's responsibility to ensure that other users of the product are well informed about safety and user instructions.



ATTENTION: Recommended use in 30 minute intervals.

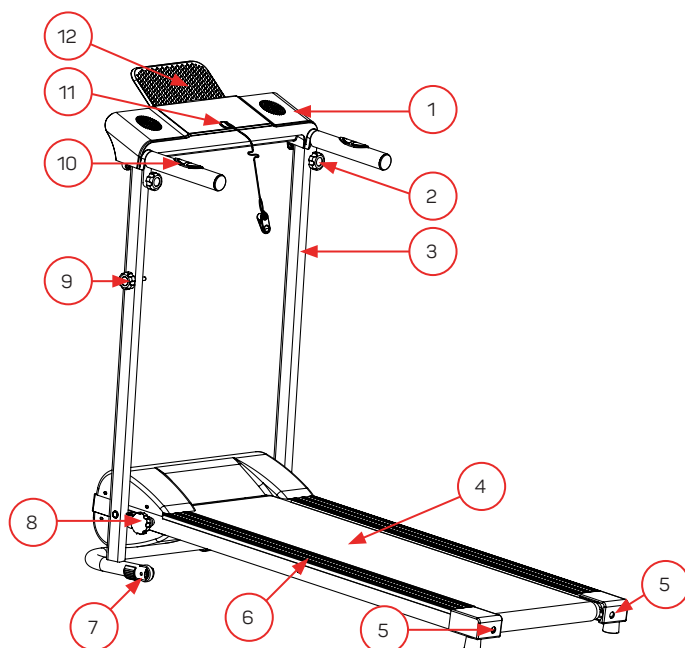


NOTE: FITIU is not responsible or liable for any injury to the person or damage to property arising from the wrong use of the equipment.

PRODUCT DESCRIPTION

DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT

1. Console
2. Locking knob
3. Vertical column
4. Stroke surface
5. Belt adjustment
6. Side rail
7. Transport wheel
8. Locking knob
9. Spring knob
10. Cardiac meter
11. Safety key
12. Tablet holder

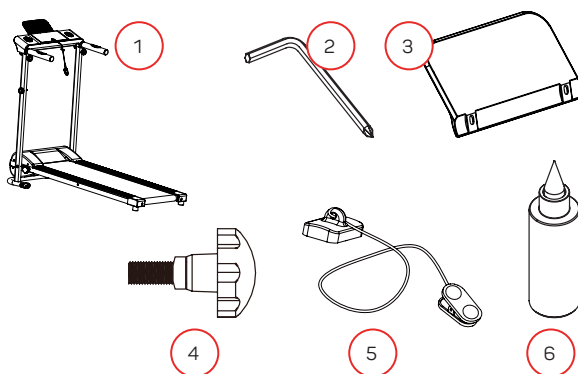


TECHNICAL FEATURES

Electric treadmill	
Model	MC-160
Power	220 -240 V
Engine power	1200 W
Speed range	1-12 Km/h
Stroke surface	100 x 36 cm
Maximum user weight	110 Kg
Screen type	LCD screen
Functions	Pulsations, Speed, Time, Distance, Program
Accessories	Bluetooth speakerphone
Product weight	25 Kg

BOX CONTENTS

1. Treadmill
2. Allen key
3. Ipad holder
4. Locking knob (1pc.)
5. Safety key (1pc.)
6. Silicone oil



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



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

ASSEMBLY



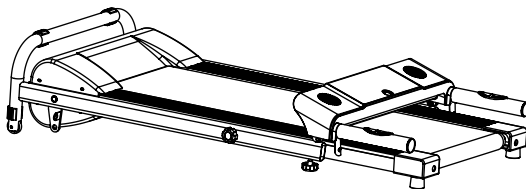
ATTENTION:: Do not connect the tape to a power source before completing the assembly.



NOTE: Open the box, remove the main frame and components and place it on the floor in an open area.

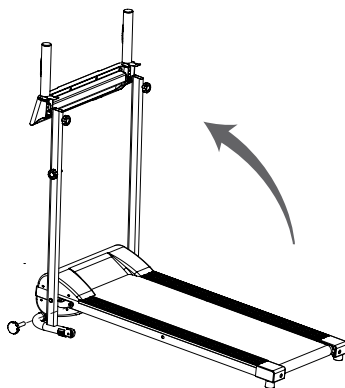
STEP 1

Place the product gently on the ground in an open area.



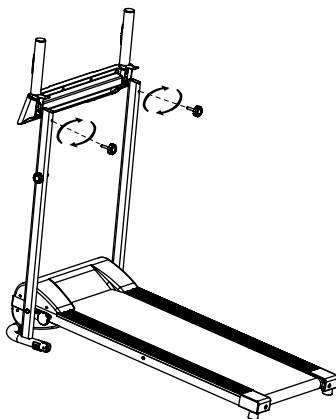
STEP 2

To unfold the frame, carefully pull out the locking knob on the left column, located at the bottom front of the belt. Position the upper frame of the treadmill vertically and secure it with the previous locking knob to secure the treadmill.



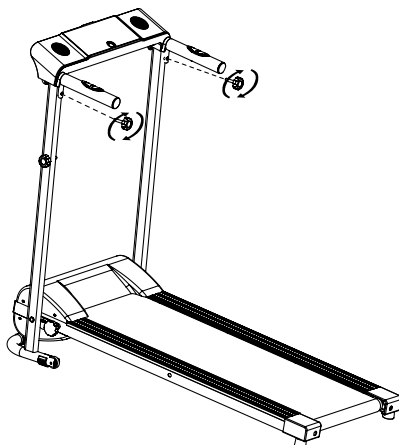
STEP 3

Unscrew the locking knobs on the uprights on both sides anticlockwise.



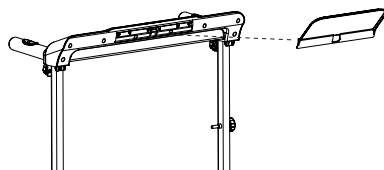
STEP 4

Position the bracket and align it with the screw holes, use a locknut to screw clockwise and secure the posts on both sides.



STEP 5

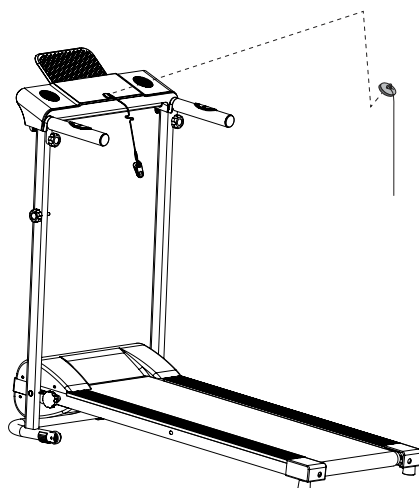
Align the tablet holder with the slot in the console and install it in place.



STEP 6

Place the safety key on the console to start the treadmill.

The installation is now complete.



BEFORE USING THIS PRODUCT

WARM UP

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles. At the end of your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the following warm-up and cool-down exercises:



INNER THIGH STRETCH

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

HAMSTRING STRETCH

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



HEAD ROLL

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

SHOULDER LIFT

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



CALF-ACHILLES STRETCH

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

SIDE STRECH

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



TOE TOUCH

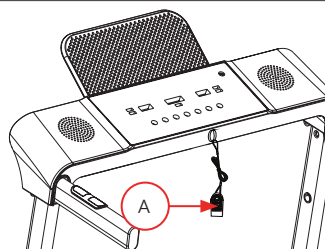
Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.

USE THE PRODUCT

SAFETY TETHER AND EMERGENCY STOP

The product is equipped with an "emergency stop system" (A). This safety system must be connected to the console for it to work. It is designed to be attached to your clothing so that if you leave or fall off the equipment it will automatically stop, helping to prevent injury.

Before beginning a training session, make sure that the safety key is properly placed on the console and that the clip is securely fastened to your clothing. When you finish each workout and stop the machine, remove the safety key.



NOTE: Make sure the tape is plugged in at 220 volts and has a grounding plug.

CONSOLE AND FUNCTIONS



SCREEN

The console has:

1. Three display screens: SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, PROGRAM.
2. Functional keys: SPEED+, SPEED-, START/STOP, MODE, PROGRAM.

KEYBOARDS

1. **MODE:** Press the "MODE" key to enter the countdown, calorie or distance mode. To adjust the desired amount press "+" or "-". A mode can only be preset when the treadmill is stopped.
2. **"START/STOP":** Press the key to stop the treadmill.



NOTE: The system will shut down and stop once the desired target has been reached.

STARTING THE MACHINE

Connect the treadmill plug to the power, then place the security key on the console and turn on the equipment. To start the machine, press the START button, "3-2-1" will appear on the display and the treadmill will start rolling at a speed of 1km/h.

CHANGE SPEED

Press the speed key "+" or "-" to increase or decrease the running speed during the exercise. Each increment will be 0.1km/h. The speed range is from 1km/h to 10km/h.

MACHINE STOP

Press the "START/STOP" key to stop the tape.

To activate the emergency stop, remove the locking key, the race strip will stop automatically and the system will shut off automatically displaying "- - - - -".

When you finish each exercise session and stop the machine, remove the locking key from the console.

PULSE SENSORS

The pulse sensors are located on the left and right handlebars. To detect the pulse grasp the sensors and keep them pressed for 5 seconds, the display will show the heart rate during exercise.

The pulse window will show your current heart rate in beats per minute, ranging from 40 to 199.



NOTE: It won't work if only the pulse on one side of the handlebar is detected.

PROGRAM

There are 12 default programs to choose from and you can change the time.

The default programs each have a preset time of 30 minutes which is broken down into 20 segments.

1. Press the PROG button until the desired program appears on the LED display.
2. Select the time between 8 and 99 minutes using the "+" or "-" buttons.
3. Press the START/STOP button to start or stop the tape.

Programs																					
SECTION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

TRAINING

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

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

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

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

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

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

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

COOL DOWN

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

STRETCHING

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

MAINTENANCE



ATTENTION: For procedures that you are not comfortable with or have the tools or experience for, have the unit serviced by a service centre or qualified technician. · To prevent electrical shock, switch OFF and unplug the equipment before cleaning or performing any maintenance tasks. · Before each use, check the running belt for wear.

CLEANING

The equipment can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives, solvents or harsh chemicals. Be careful not to get excessive moisture on the display panel as this may damage it and create an electrical hazard.

After each use, wipe the unit of any sweat, dirt or liquids. Pay extra attention to the edges of the belt, where it meets the running boards on each side of the running belt – keeping this area clean will help prolong the life of the unit and maintain its performance. Keep the equipment, especially the display console, out of direct sunlight to prevent damage to the screen.

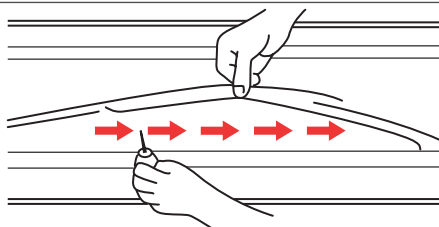
MAINTENANCE

BELT LUBRICATION

Treadmill lubrication helps maintain performance and prolongs equipment life.

The treadmill has been lubricated with silicone oil before leaving the factory. You only have to spread oil again when you notice that the resistance has increased and the treadmill starts rubbing against the running platform.

To apply lubricant:



1. Raise the edge of the treadmill so that the running surface is exposed.
2. Place several drops of lubricant along the center of the running surface.
3. Wait a few minutes before using the tape for the silicone oil to set.
4. Run on the treadmill at low speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute the lubricant.

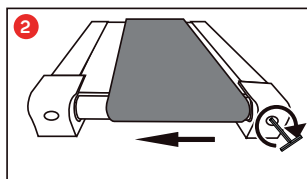
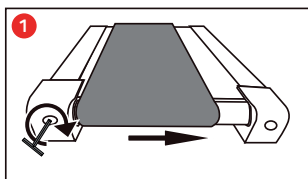


NOTE: Do not over-lubricate. Clean excess lubricant from treadmill. - Only use silicone oil.

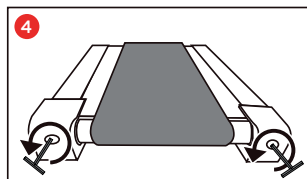
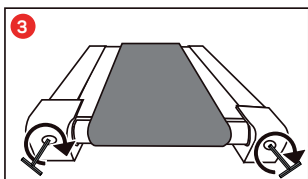
TAPE ALIGNMENT AND TENSION ADJUSTMENT

The treadmill is preset to the running platform at the factory, but after prolonged use it may become loose and may require re-tensioning. To adjust the treadmill, turn on the main power switch on the equipment and let the treadmill run at a speed of 3 km/h. Use the Allen key provided to turn the rear roller adjustment bolts to center the belt.

If the treadmill is moving to the left, turn the left adjustment screw to the right, the treadmill should start to correct (1). If the treadmill is moving to the right, turn the right adjusting screw to the left and the treadmill should begin to correct (2). Keep the treadmill running until the running surface is well centered.



If the running surface slips during exercise, with the Allen key provided, turn the left and right rear roller adjusting screws clockwise or counterclockwise (3 and 4), then turn the main power switch back on and operate the equipment. Run over the treadmill to determine if the treadmill is still slipping. Repeat this procedure until the treadmill no longer slips.



TROUBLESHOOTING

The following information may assist in identifying a problem and rectifying it.

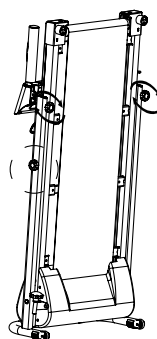
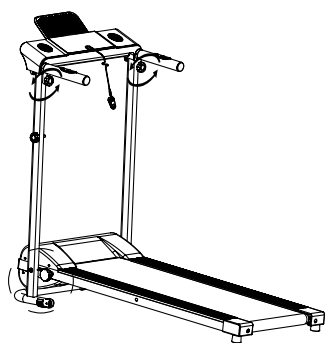
Problem	Cause	Solution
Treadmill does not start	The treadmill is not plugged in.	Connect the plug to the electrical socket.
	The safety key is not correctly installed.	Reinstall the safety key.
	The fuse in the box has tripped.	Wait 5 minutes and then try to restart the treadmill.
Running surface slips	La superficie no está suficientemente tensa.	Adjust the running surface tension.
Belt wobbles when stepped on.	Insufficient lubrication has been applied to the running surface.	Apply lubricant.
	Belt is too tight.	Adjust the belt tension.
Belt is not centred.	Belt tension is not even on the rear roller.	Centre the belt.

STORING

FOLDING

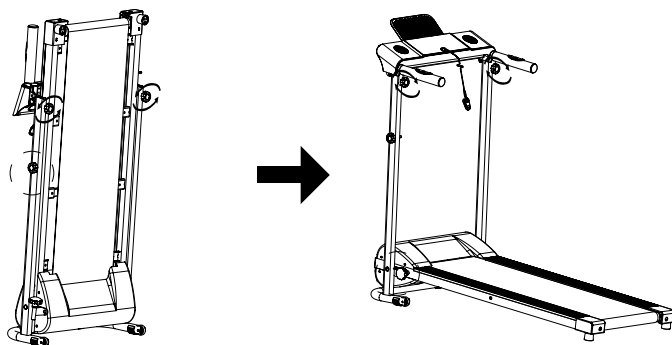
Unscrew the safety lock nut on the lower frame and the lock nut on the column, fold the treadmill and pull the spring knob from the left vertical position and release it to lock the treadmill in the vertical position.

In order not to lose the safety lock, screw the armrest safety lock nut onto the upright column, and screw the upright position lock nut onto the lower and upper frame.



UNFOLDING

Unscrew the lock nut on the lower frame and the lock nut on the column, loosen the spring knob, and then lower the lower frame to the ground. Screw the upper locking nut on the column, and screw the safety locking nut on the lower frame to lock the upper frame in the vertical position.



STORAGE

Store the equipment indoors in a clean, dry place. Never leave or use the unit outdoors. Make sure that the main power switch is turned off and the power cord is disconnected from the power outlet.

RECYCLING AND DISPOSING

When you decide to get rid of the machine, make sure to follow the local regulation.

Protect the environment. Get rid of the machine taking care of the environment. Do not simply throw it away in the trash. Please separate plastic and steel to recycle.

Package materials are recyclables. Please, throw them away on the appropriate trash can.

GUARANTEE

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

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

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

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

DECLARATION OF CONFORMITY (CE)

We, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., owner of the brand FITFIU Fitness, based in c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls SPAIN, declare that the running machine MC-160, from 2020 series onwards, is in accordance with the European Parliament Directives and of the Council.

- Directive 2014/35/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 the making available on the market of electrical equipment designed for use within certain voltage limits.

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

Harmonised standard:

EN60335-1:2012+AC:2014+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019
EN62233:2008

Valls, November 4, 2020,



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

INHALT

EINLEITUNG	55
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	55
PRODUKTBESCHREIBUNG	56
MONTIEREN	58
VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS	60
PRODUKTNUTZUNG	61
WARTUNG	63
PROBLEMERKENNUNG UND -BEHEBUNG	65
LAGERHALTUNG	65
ENTFERNUNG / RECYCLING	66
GARANTIE	66
EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	67

EINLEITUNG

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in ein FITIU-Markenprodukt.

Ob Sie Anfänger oder Amateursportler sind, FITIU ist Ihr Verbündeter, wenn es darum geht, sich fit zu halten oder Ihre körperliche Verfassung zu entwickeln. Übung bietet mehrere Vorteile und die Möglichkeit, dies täglich zu tun, wird dank des Komforts, den das Heimtrainingsprodukt bietet, leichter zugänglich sein.

Dieses Produkt ist für das Gehen ab 1 km/h, aktives Gehen und Laufen bis zu einer Geschwindigkeit von 12 km/h ausgelegt. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training und hoffen, dass dieses FITIU-Produkt Ihre Erwartungen voll erfüllt.

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

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

- Konsultieren Sie einen Arzt, um Ihre Gesundheit zu überprüfen, besonders für Menschen über 35 Jahre und solche, die schon einmal gesundheitliche Probleme hatten.
- Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder durch Personen ohne Erfahrung oder Wissen bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder angewiesen.
- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt.
- Nur eine Person darf das Gerät gleichzeitig benutzen. Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt 110 kg.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für den Sport. Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich an irgendeinem Teil des Produkts verfangen könnte.
- Achten Sie darauf, sich vor körperlicher Aktivität aufzuwärmen, um Muskelverletzungen zu vermeiden und nach dem Training eine Entspannungsroutine durchzuführen.
- Personen mit implantierten Herzschrittmachern, Defibrillatoren oder anderen elektronischen Geräten werden darauf hingewiesen, dass die Verwendung dieses Pulssensors auf eigenes Risiko erfolgt.
- Es wird nicht empfohlen, dass schwangere Frauen Pulssensoren verwenden.
- **WARNUNG:** Systeme, die die Herzfrequenz berechnen, sind nicht immer genau in ihren Messungen. Übermäßige Anstrengung kann zu schweren, sogar tödlichen Verletzungen führen. Wenn Ihnen schwindlig wird, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome auftreten, hören Sie sofort auf zu trainieren und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Training fortsetzen.

- Das Gerät muss auf eine stabile, ebene, horizontale Fläche gestellt werden. Nicht an feuchten oder nassen Orten aufstellen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien.
- Füße und Hände von beweglichen Teilen fernhalten.
- Führen Sie keine Einstellungen oder Wartungsarbeiten durch, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen mit dem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Serviceabteilung.
- Tauschen Sie alle verschlissenen oder defekten Teile sofort aus.
- Verwenden Sie kein vom Hersteller nicht empfohlenes Zubehör.
- Legen Sie niemals Ihre Hände oder Füße unter das Laufband.
- Warten Sie am Ende der Übung, bis das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie aussteigen.
- Am Ende der Übung den Sicherheitsschlüssel von der Konsole abziehen und an einem Ort außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Die Maschine immer mit dem Hauptschalter anhalten.
- Für einen Notausgang nehmen Sie die Haltegriffe und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußstützen.
- Um eine Notabschaltung vorzunehmen, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass alle Benutzer des Produkts über die Vorsichtsmaßnahmen zur Verwendung informiert werden.



ACHTUNG: Empfohlene Anwendung im Abstand von 30 Minuten.

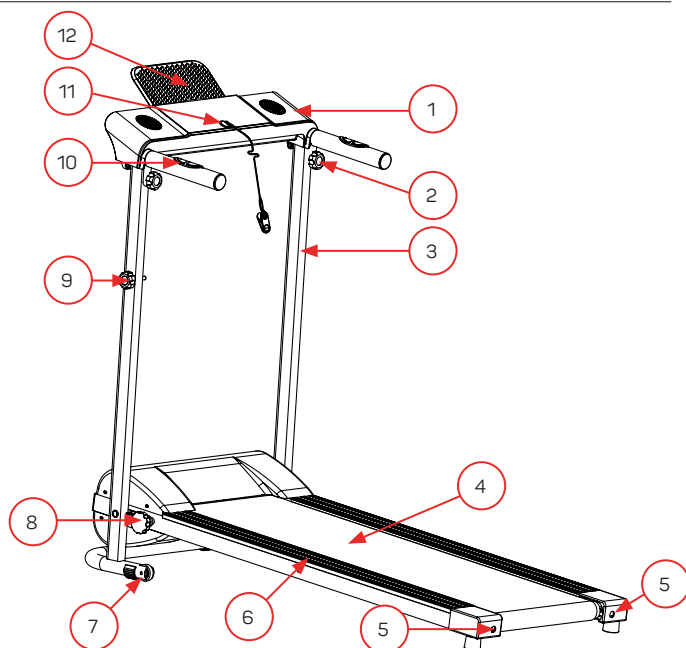


NOTIZ: Bei unsachgemäßem Gebrauch ist FITFIU von jeglicher Haftung für Sach- und Personenschäden befreit.

PRODUKTBESCHREIBUNG

DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG

1. Konsole
2. Verriegelungsknopf
3. Vertikale Spalte
4. Oberfläche des Hubes
5. Gurtverstellung
6. Seitenschiene
7. Transportrad
8. Verriegelungsknopf
9. Federknopf
10. Kardio-Meter
11. Sicherheitstaste
12. Tablet-Halter

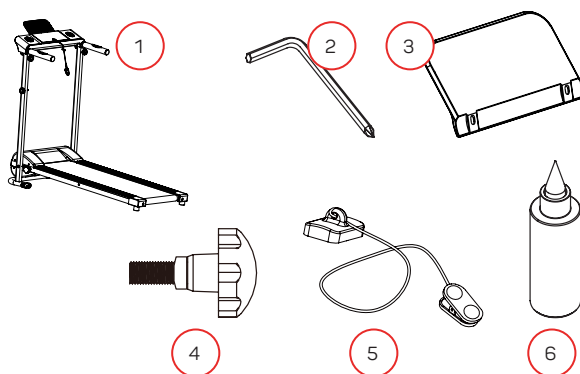


TECHNISCHE DATEN

Laufband	
Modell-Nummer	MC-160
Leistungsabgabe	220 -240 V
Motorleistung	1200 W
Drehzahlbereich	1-12 Km/h
Rennbelag	100 x 36 cm
Maximales Benutzergewicht	110 Kg
Bildschirmtyp	LCD-Anzeige
Funktionen	Pulsationen, Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Programm, Programm
Zubehör für	Bluetooth-Freisprecheinrichtung
Produktgewicht	25 Kg

INHALT DER BOX

1. Treadmill
2. Allen key
3. Ipad holder
4. Locking knob (1pc.)
5. Safety key (1pc.)
6. Silicone oil



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



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

MONTIEREN



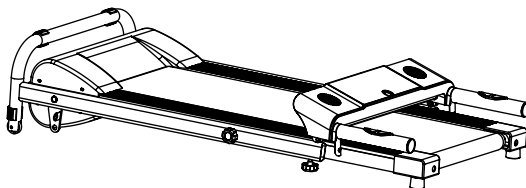
ACHTUNG: Schließen Sie das Band nicht an eine Stromquelle an, bevor Sie die Montage abgeschlossen haben.



NOTIZ: Öffnen Sie die Box, entfernen Sie den Hauptrahmen und die Komponenten und legen Sie ihn in einem offenen Raum auf den Boden.

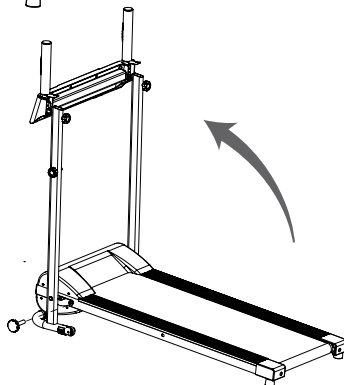
SCHRITT 1

Stellen Sie das Produkt in einem offenen Bereich vorsichtig auf den Boden.



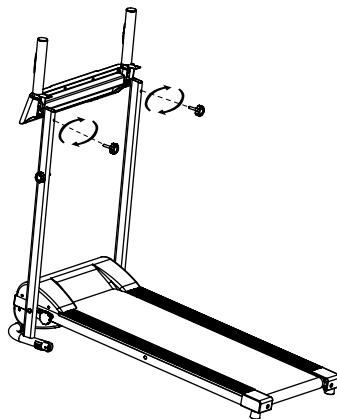
SCHRITT 2

Um den Rahmen aufzuklappen, ziehen Sie vorsichtig den Verriegelungsknopf an der linken Säule heraus, der sich an der unteren Vorderseite des Gurtes befindet. Positionieren Sie den oberen Rahmen des Laufbandes senkrecht und sichern Sie ihn mit dem vorherigen Feststellknopf, um das Laufband zu sichern.



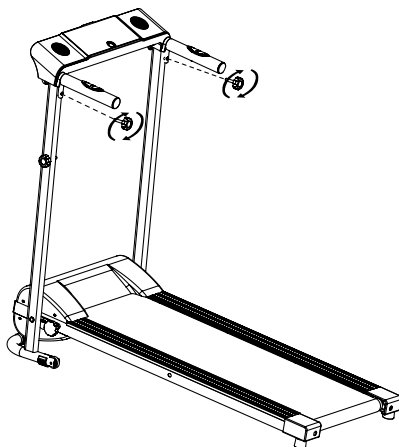
SCHRITT 3

Drehen Sie die Arretierknöpfe an den Ständern auf beiden Seiten gegen den Uhrzeigersinn heraus.

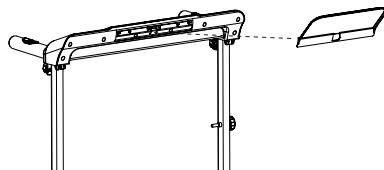


SCHRITT 4

Positionieren Sie die Konsole und richten Sie sie an den Schraubenlöchern aus, schrauben Sie sie mit einer Kontermutter im Uhrzeigersinn fest und sichern Sie die Pfosten auf beiden Seiten.

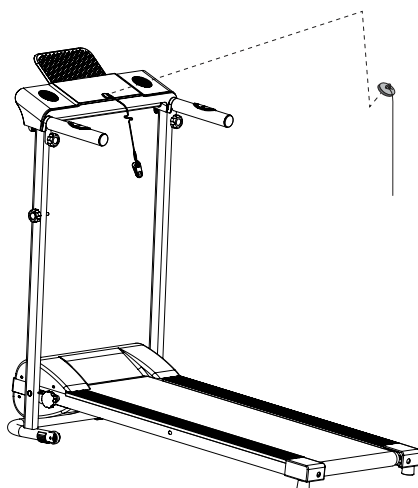
**SCHRITT 5**

Richten Sie die Tablet-Halterung auf den Schlitz in der Konsole aus und setzen Sie sie ein.

**SCHRITT 6**

Legen Sie den Sicherheitsschlüssel auf die Konsole, um das Laufband zu starten.

Die Installation ist nun abgeschlossen.



VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS

VORWÄRMEN

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus Aufwärm-, Aerobic- und Entspannungsübungen. Das Aufwärmen ist ein wesentlicher Bestandteil des Trainings, das Sie jedes Mal durchführen sollten, wenn Sie mit einer körperlichen Aktivität beginnen, da es Ihren Körper vor dem Training vorbereitet, Ihre Muskeln erwärmt und dehnt, Ihre Herzfrequenz und Ihren Kreislauf erhöht und mehr Sauerstoff zu Ihren Muskeln sendet.

Wenn Sie die Aktivität beendet haben, wiederholen Sie diese Übungen, um Muskelschmerzen zu vermeiden. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Entspannungsübungen:



DIE INNEREN MUSKELN DEHNEN

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

DIE SEHNEN STRECKEN

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



DREHEN SIE IHREN HALS

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

DIE SCHULTERN HEBEN

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



DEHNEN SIE IHRE WADEN

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

AUF EINER SEITE KIPPEN

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



DIE FUßSPITZE BERÜHREN

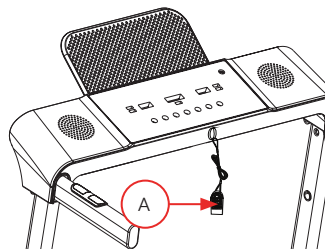
Lehnen Sie sich nach vorne und entspannen Sie Rücken und Schultern. Strecken Sie Ihre Hände zur Fußspitze hin aus. Versuchen Sie, so weit wie möglich zu kommen und zählen Sie bis 15.

PRODUKTNUTZUNG

SICHERHEITSSYSTEM UND NOT-AUS

Das Produkt ist mit einem "Not-Aus-System" (A) ausgestattet. Dieses Sicherheitssystem muss an die Konsole angeschlossen sein, damit es funktioniert. Es ist so konzipiert, dass es an Ihrer Kleidung befestigt wird, so dass es automatisch stoppt, wenn Sie die Ausrüstung verlassen oder fallen lassen, und hilft, Verletzungen zu vermeiden.

Vergewissern Sie sich vor Beginn eines Trainings, dass der Sicherheitsschlüssel richtig auf der Konsole platziert ist und der Clip sicher an Ihrer Kleidung befestigt ist. Wenn Sie jedes Training beendet haben und das Gerät anhalten, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab.



NOTIZ: Vergewissern Sie sich, dass das Band mit 220 Volt angeschlossen ist und einen Erdungsstecker hat.

KONSOLE UND FUNKTIONEN



BILDSCHIRM

Die Konsole hat:

1. Drei Anzeigebildschirme: SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, PROGRAM.
2. Funktionstasten: SPEED+, SPEED-, START/STOP, MODUS, PROGRAMM.

TASTATUREN

MODUS: Drücken Sie die Taste "MODUS", um in den Countdown-, Kalorien- oder Entfernungsmodus zu gelangen. Um die gewünschte Menge einzustellen, drücken Sie "+" oder "-". Ein Modus kann nur voreingestellt werden, wenn das Band gestoppt ist.

"START/STOP": Drücken Sie die Taste, um das Laufband zu stoppen.



NOTIZ: Das System schaltet sich ab und stoppt, sobald das gewünschte Ziel erreicht ist.

STARTEN DER MASCHINE

Schließen Sie den Laufbandstecker an das Stromnetz an, legen Sie dann den Sicherheitsschlüssel auf die Konsole und schalten Sie das Gerät ein. Um die Maschine zu starten, drücken Sie die START-Taste, "3-2-1" erscheint auf dem Display und das Laufband beginnt mit einer Geschwindigkeit von 1km/h zu rollen.

GESCHWINDIGKEIT ÄNDERN

Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste "+" oder "-", um die Laufgeschwindigkeit während der Übung zu erhöhen oder zu verringern. Jede Schrittlänge beträgt 0,1km/h. Der Geschwindigkeitsbereich liegt zwischen 1km/h und 12km/h.

MASCHINENSTOPP

Drücken Sie die Taste "START/STOP", um das Band zu stoppen.

Um den Not-Aus zu aktivieren, entfernen Sie den Verriegelungsschlüssel, die Laufleiste stoppt automatisch und das System schaltet sich automatisch ab, wobei "-----" angezeigt wird.

Wenn Sie jede Trainingseinheit beenden und die Maschine anhalten, entfernen Sie den Verriegelungsschlüssel von der Konsole.

PULSSENSOREN

Die Pulssensoren befinden sich am linken und rechten Lenker. Um den Puls zu erkennen, greifen Sie die Sensoren und halten Sie sie 5 Sekunden lang gedrückt, auf der Anzeige wird die Herzfrequenz während des Trainings angezeigt. Das Pulsfenster zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute im Bereich von 40 bis 199 an.



NOTIZ: Es wird nicht funktionieren, wenn nur der Impuls auf einer Seite des Lenkers erkannt wird.

PROGRAMM

Es stehen 12 Standardprogramme zur Auswahl und Sie können die Uhrzeit ändern.

Die Standardprogramme haben jeweils eine voreingestellte Zeit von 30 Minuten, die in 20 Segmente unterteilt ist.

1. Drücken Sie die PROG-Taste, bis das gewünschte Programm auf der LED-Anzeige erscheint.
2. Wählen Sie die Zeit zwischen 8 und 99 Minuten mit den Tasten "+" oder "-".
3. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Band zu starten oder zu stoppen.

Programs																					
SECTION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

TRAINING

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

WARTUNG UND AUFWÄRMUNG: GERINGER AUFWAND FÜR MINDESTENS 10 MINUTEN

Für Wartungs- oder Umerziehungsarbeiten mindestens 10 Minuten täglich trainieren. Diese Art der Übung erlaubt es den Muskeln und Gelenken, sanft zu arbeiten und kann als Aufwärmübung vor intensiverer körperlicher Aktivität verwendet werden.

Um den Tonus Ihrer Beine zu erhöhen, wählen Sie eine steilere Steigung und erhöhen Sie Ihre Trainingszeit.

AEROBES ABNEHMTRAINING: INTENSIVE ÜBUNG 35 BIS 60 MINUTEN

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

AUSDAUERTRAINING: INTENSIVE ANSTRENGUNG FÜR 20 BIS 40 MINUTEN

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

ZURÜCK ZUR RUHE

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

DEHNEN

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

WARTUNG



ACHTUNG: Bei Eingriffen, mit denen Sie nicht vertraut sind, oder wenn Sie nicht über die erforderlichen Werkzeuge oder Erfahrungen verfügen, lassen Sie das Gerät von einem qualifizierten Techniker warten. - Um einen elektrischen Schlag zu vermeiden, schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie es reinigen oder warten. - Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch das Laufband auf Verschleiß.

REINIGUNG

Das Gerät kann mit einem weichen Tuch und Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Schleifmittel, Lösungsmittel oder aggressive Chemikalien. Achten Sie darauf, dass keine übermäßige Feuchtigkeit in die Anzeigetafel eindringt, da dies die Anzeige beschädigen und eine elektrische Gefahr darstellen kann.

Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch von Schweiß, Schmutz und Flüssigkeiten. Achten Sie besonders auf die Ränder des Laufbandes, wo sich die Bügel auf jeder Seite des Laufbandes befinden, und halten Sie diesen Bereich sauber, um die Lebensdauer des Gerätes zu verlängern und seine Leistung zu erhalten. Halten Sie das Gerät, insbesondere das Display der Konsole, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt, um Schäden zu vermeiden.

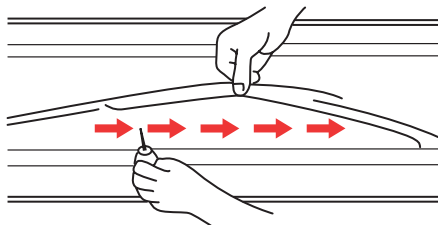
WARTUNG

SCHMIERUNG DES RIEMENS

Die Schmierung des Laufbandes hilft, die Leistung aufrechtzuerhalten und die Lebensdauer der Geräte zu verlängern.

Das Laufband wurde vor dem Verlassen des Werkes mit Silikonöl geschmiert. Sie müssen nur dann wieder Öl auftragen, wenn Sie feststellen, dass der Widerstand zugenommen hat und das Laufband anfängt, an der laufenden Plattform zu reiben.

Zum Auftragen von Schmiermittel:



1. Heben Sie die Kante des Laufbandes so an, dass die Lauffläche frei liegt.
2. Legen Sie mehrere Tropfen Schmiermittel in die Mitte der Lauffläche.
3. Warten Sie einige Minuten, bevor Sie das Klebeband verwenden, damit das Silikonöl aushärtet.
4. Laufen Sie 3 bis 5 Minuten auf dem Laufband bei niedriger Geschwindigkeit, um das Schmiermittel gleichmäßig zu verteilen.

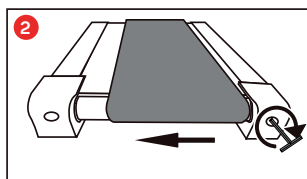
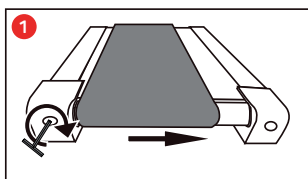


NOTIZ: Nicht übermäßig schmieren. Reinigen Sie das überschüssige Gleitmittel vom Laufband. - Verwenden Sie nur Silikonöl.

BANDAUSTRICHTUNG UND SPANNUNGSEINSTELLUNG

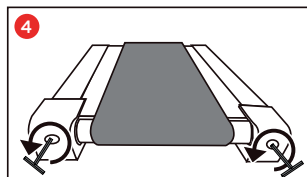
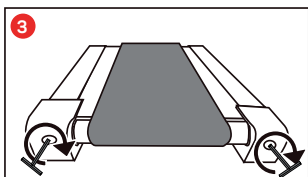
Das Laufband ist werkseitig auf die Laufplattform voreingestellt, kann sich aber nach längerem Gebrauch lösen und eine Nachspannung erfordern. Um das Laufband einzustellen, schalten Sie den Hauptschalter am Gerät ein und lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 3 km/h laufen. Verwenden Sie den mitgelieferten Inbusschlüssel, um die Einstellschrauben der Hinterräder zu drehen und den Riemen zu zentrieren.

Wenn sich das Laufband nach links bewegt, drehen Sie die linke Einstellschraube nach rechts, das Laufband sollte beginnen zu korrigieren (1). Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube nach



links und das Laufband sollte beginnen zu korrigieren (2). Lassen Sie das Laufband laufen, bis die Lauffläche gut zentriert ist.

Wenn die Lauffläche während des Trainings verrutscht, drehen Sie mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel die Einstellschrauben der linken und rechten Hinterwalze im oder gegen den Uhrzeigersinn (3 und 4), dann schalten Sie den Hauptschalter wieder ein und bedienen Sie das Gerät. Fahren Sie über das Laufband, um festzustellen, ob das Laufband noch rutscht. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband nicht mehr rutscht.



PROBLEMERKENNUNG UND -BEHEBUNG

Die folgenden Informationen können helfen, ein Problem zu identifizieren und zu beheben.

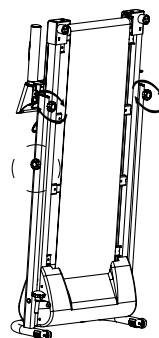
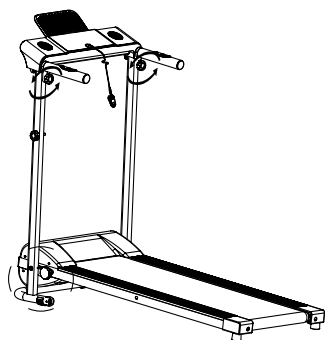
Problem	Ursache	Lösung
Das Laufband startet nicht	Das Laufband ist nicht eingesteckt.	Schließen Sie den Stecker an die Steckdose an.
	Der Sicherheitsschlüssel ist nicht korrekt installiert.	Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder an.
	Die Sicherung im Kasten hat ausgelöst.	Warten Sie 5 Minuten und versuchen Sie dann, das Laufband neu zu starten.
Lauffläche rutscht	Die Oberfläche ist nicht ausreichend verspannt.	Stellen Sie die laufende Oberflächenspannung ein.
Der Riemen wackelt beim Betreten	Die Lauffläche wurde nicht ausreichend geschmiert.	Tragen Sie Schmiermittel auf.
	Der Gurt ist zu eng.	Stellen Sie die Riemenspannung ein.
Der Riemen ist nicht zentriert	Die Riemenspannung ist nicht gleichmäßig auf der hinteren Rolle.	Zentrieren Sie den Riemen.

LAGERHALTUNG

FALTE

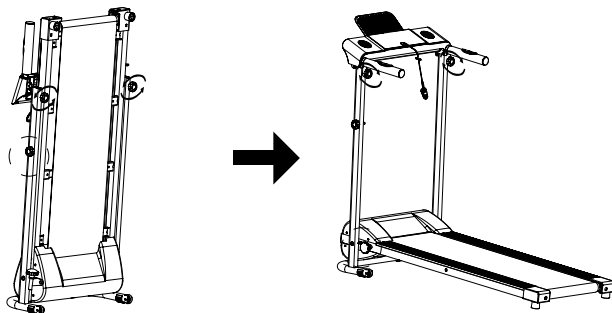
Schrauben Sie die Sicherungsmutter am unteren Rahmen und die Kontermutter an der Säule ab, klappen Sie das Laufband zusammen und ziehen Sie den Federknopf aus der linken vertikalen Position und lassen Sie ihn los, um das Laufband in der vertikalen Position zu arretieren.

Um die Sicherheitssperre nicht zu verlieren, schrauben Sie die Sicherungsmutter der Armlehne auf die Ständersäule und die Sicherungsmutter der Ständerposition auf den unteren und oberen Rahmen.



ENTFALTEN

Lösen Sie die Kontermutter des unteren Rahmens und die Kontermutter der Säule, lösen Sie den Federknopf und senken Sie dann den unteren Rahmen auf den Boden ab. Schrauben Sie die obere Kontermutter auf die Säule, und schrauben Sie die Sicherheitssicherungsmutter auf den unteren Rahmen, um den oberen Rahmen in der aufrechten Position zu sichern.



LAGERUNG

Lagern Sie das Gerät an einem sauberen, trockenen Ort in Innenräumen. Lassen Sie das Gerät niemals im Freien stehen und benutzen Sie es nicht. Vergewissern Sie sich, dass der Hauptschalter ausgeschaltet und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist.

ENTFERNUNG / RECYCLING

Abgenutzte Produkte sind potentiell recycelbar und sollten nicht über den üblichen Abfall entsorgt werden. Helfen Sie uns, die Umwelt zu schützen und die natürlichen Ressourcen zu schonen.

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

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

GARANTIE

Dieses Produkt hat eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum.

Die Garantie erstreckt sich auf Ausfälle und Fehlfunktionen des Gerätes, solange es entsprechend den angegebenen Verwendungszwecken und den Anweisungen in der Bedienungsanleitung verwendet wird.

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

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

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

EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Wir, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., Inhaber der Marke FITFIU Fitness, mit Sitz in c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls SPAIN, erklären, dass Laufband MC-160 ab der Seriennummer des Jahres 2020 den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

- Richtlinie 2014/35/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26. Februar 2014 zur Harmonisierung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel zur Verwendung innerhalb bestimmter Spannungsgrenzen auf dem Markt

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

Harmonisierte Norm:

EN60335-1:2012+AC:2014+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019
EN62233:2008

Valls, 4. November 2020,



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

FITFIU®
F I T N E S S



PRAT BRANDS
makes your life go round

fit your **CARDIO** *needs*

FITFIU®
FITNESS

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

