



MC-400

<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	2
PRECAUCIONES DE USO	2
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	3
MONTAJE	5
ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	7
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	8
MANTENIMIENTO	14
IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	15
ALMACENAMIENTO	16
TRANSPORTE	16
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	17
GARANTÍA	17
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	18

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 0,8 km/h, hacer marcha activa y correr hasta una velocidad de 20 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 100Kg.
- Utilice prendas y calzado apropiado para realizar ejercicio. No utilice ropa holgada que pueda engancharse con alguna parte del producto.
- Asegúrese de realizar ejercicios de precalentamiento antes de la actividad física para evitar lesiones musculares y de llevar a cabo una rutina de relajación tras el ejercicio.
- Se advierte a las personas que tengan implantado un marcapasos, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico que el uso de este sensor de pulsaciones corre por su cuenta y riesgo.
- No se recomienda a las embarazadas utilizar sensores de pulsaciones.
- **ATENCIÓN!** Los sistemas que calculan la frecuencia cardíaca no siempre son exactos en sus mediciones. Un esfuerzo excesivo puede provocar heridas graves, incluso mortales. Si siente vértigo, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro 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.
- 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.



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

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

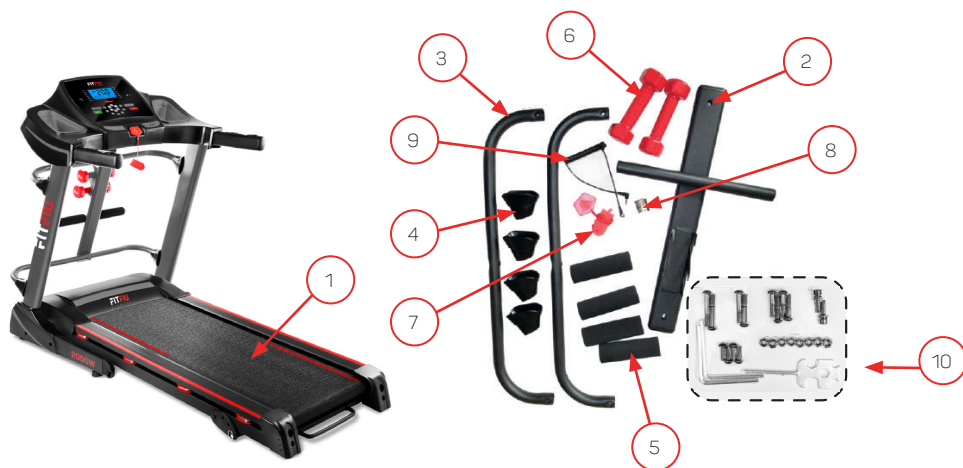
DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Cinta de correr	
Modelo	MC-400
Potencia	240 V / 50 Hz
Potencia del motor	2000 W
Rango de velocidad	0,8-20 Km/h
Superficie de carrera	1200 x 420 mm
Peso máximo del usuario	100 Kg
Tipo de pantalla	Pantalla LCD
Funciones	Calorías, Pulsaciones, Velocidad, Tiempo, Distancia
Peso neto/Peso bruto	58/63 Kg

CONTENIDO DE LA CAJA



1. Cinta de correr
2. Barra accesorio (1x)
3. Guía de barra accesorio (2x)
4. Cubierta de la junta del tubo (4x)
5. Acolchado del tubo (4x)
6. Accesorio de pesas (2x)
7. Sistema de paro de emergencia (1x)
8. Lubricante de la cinta (1x)
9. Cable de entrada auxiliar (1x)

10. Pernos / Herramientas:
 - Tornillo M8x50 (2x)
 - Tornillo M8x45 (2x)
 - Tornillo M8x35 (4x)
 - Tornillo M8x22 (4x)
 - Tornillo M8x25 (2x)
 - Tuerca M8 (8x)
 - Llave inglesa
 - Llave Allen de 5mm y 6mm

MONTAJE

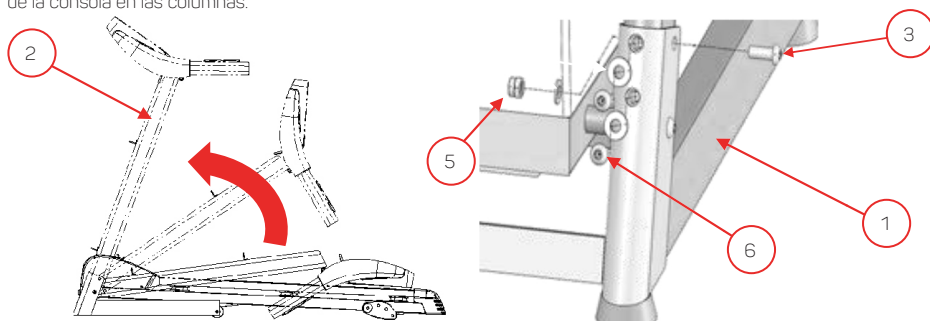
PASO 1.

Saque todas las piezas del cartón y colóquelas sobre una superficie firme y plana. Retire todos los materiales de embalaje. Con el destornillador, retire (gire a la izquierda) los 2 tornillos (8, mostrados en el paso 3) que fijan la cubierta de plástico (7, mostrada en el paso 3) a cada lado del equipo.

PASO 2.

Con el equipo plano, levante el conjunto de la manija (2) de modo que esté en posición vertical, luego asegure las columnas de la manija a la base del equipo (1). Usar la llave hexagonal interior y los tornillos M8*45 (3) para fijar y apretarla con la tuerca M8. Utilice el tornillo M8*22 (6) para fijar la columna en la base.

Sujete las columnas izquierda y derecha, utilice una llave hexagonal interior y un tornillo M8*25 para bloquear el marco de la consola en las columnas.

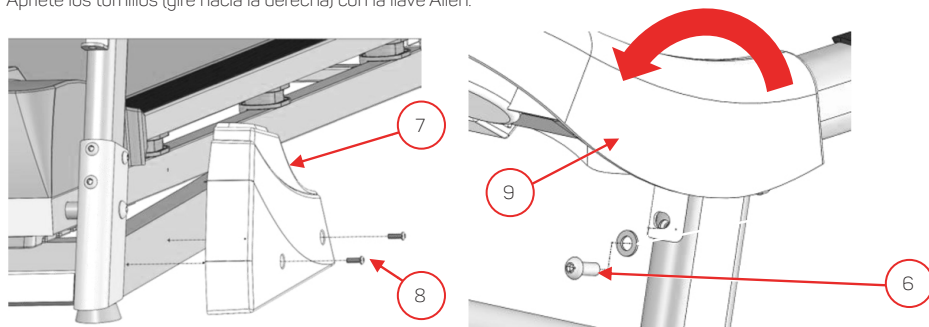


PASO 3.

Coloque cada cubierta de plástico (7) en su posición y fíjela al equipo usando los tornillos previamente retirados (8) (gire a la derecha).

PASO 4.

Gire la consola (9) para que quede casi horizontal, y luego fíjela a las columnas del mango con 2 tornillos M8x22 (6). Apriete los tornillos (gire hacia la derecha) con la llave Allen.

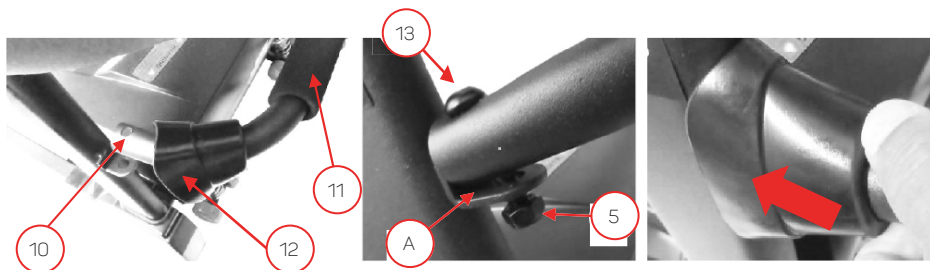


PASO 5.

Prepare el riel inferior de la barra de accesorios (10) deslizando 2 piezas de acolchado de tubo (11), seguidas de una cubierta de junta de tubo (12) en cada extremo. Las tapas de las juntas se deben insertar primero en el extremo pequeño. Para el riel superior de la barra de accesorios, deslice una cubierta de la junta del tubo en cada extremo, primero los extremos pequeños.

PASO 6.

Fije los rieles de la barra accesoria superior e inferior (con relleno de tubo) a las lengüetas (A) de las columnas del mango utilizando 4 tornillos M8x45 (13) y tuercas (5). Apriete los tornillos (gire hacia la derecha) con la llave Allen.



PASO 7.

Deslice las cubiertas de la junta del tubo hacia las columnas del mango para que la junta esté completamente cubierta.

PASO 8.

Coloque la barra de accesorios (14) en posición, con los ganchos de mancuernas mirando hacia arriba, detrás de los centros de los rieles de barra de accesorios.

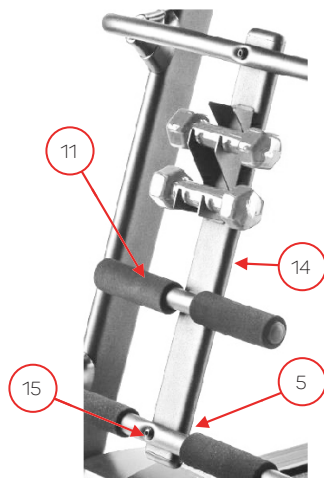
PASO 9.

Fije la barra de accesorios a los rieles superior e inferior de la barra de accesorios con 2 tornillos M8x55 (15) y tuercas (5). Apriete los tornillos (gire hacia la derecha) con la llave Allen.

PASO 10.

Deslice las 2 piezas restantes del acolchado de tubo (11) sobre los tubos horizontales de la barra de accesorios.

La máquina ya está lista para su uso.



Después del montaje de esta cinta de correr es posible que se observen las dos líneas de unión de los 2 extremos de la superficie de carrera, que garantiza su estabilidad. Y se realiza mediante un proceso minucioso de termosellado, durante su fabricación. Es la forma más duradera de unir la propia cinta y asegurar la vida útil del producto.

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

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



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

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



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

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



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

UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

SISTEMA DE SEGURIDAD Y PARADA DE EMERGENCIA

El equipo viene equipado con una "llave de seguridad" (C). La llave de seguridad debe estar conectada a la consola para que el equipo funcione. Está diseñado 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.



NOTA: Si el equipo está encendido, pero la llave de seguridad no está conectada, "E7" aparece en la pantalla y el equipo no se puede encender.

CONSOLA Y FUNCIONES

El equipo cuenta con una pantalla computarizada que le proporciona controles para el funcionamiento de la unidad, así como la información de entrenamiento, la duración, la velocidad, la distancia recorrida, etc.

Para utilizar el equipo:

1. Enchufe el equipo en el suministro eléctrico.
2. Apriete el interruptor de encendido (D), situado en la parte frontal de la unidad, en la posición "ON" ("I").
3. Fije la llave de seguridad en la consola.
4. Opere el equipo como desee.

Póngase siempre de pie sobre los rieles laterales cuando arranque el equipo. Nunca se pare en el cinturón y luego encienda la máquina.





PANTALLA

Muestra la información actual, como la velocidad actual, el tiempo transcurrido o restante, las calorías usadas o restantes, el pulso, etc. El rango de valores para cada uno es:

- **TIME** – Tiempo: 5:00 a 99:59 minutos / segundos.
- **DISTANCE** – Distancia: 1,0 a 99,9 kilómetros.
- **SPEED** – Velocidad: de 0,8 a 20 km/h.
- **CALORIES** – Calorías - 20 a 999 calorías.
- **PULSE** – Pulso - 50 a 200 pulsaciones / minuto (BPM).



NOTA: Al mostrar el pulso, debe tener ambas manos en los sensores de metal en cada asa. Para convertir aproximadamente calorías en kilojulios, multiplique el número de calorías por 4.

START (INICIO)

Presione para iniciar el equipo. El arranque también se puede seleccionar utilizando el botón "Start" (Inicio) del mango izquierdo.

STOP (PARADA)

Presione para detener el equipo. Stop también se puede seleccionar con el botón "Stop" del mango izquierdo.

FAT

Pulse para activar la calculadora de índice de masa corporal.

PROGRAM (PROGRAMA)

Pulse para seleccionar un programa predefinido. Cada pulsación se mueve al siguiente programa en secuencia (P1 a P2, P2 a P3 y así sucesivamente). Mantenga pulsado el botón para pasar más rápidamente a los programas.

MODE (MODO)

Cuando esté en modo Manual y el equipo no esté funcionando, presione para cambiar entre las opciones de ajuste de tiempo, distancia o calorías. Cuando utilice la calculadora de índice de masa corporal, presione para pasar a través de las opciones de ingreso de datos.

SPEED (VELOCIDAD)

Cuando el equipo esté funcionando, presione ▲ para aumentar la velocidad. Presione ▼ para reducir la velocidad. Cada pulsación cambia la velocidad en 0.1km / h. Mantenga pulsado el botón para cambiar más rápidamente la velocidad. La gama de velocidad es de 0,8 a 20km / h. La velocidad también se puede ajustar usando los botones + y - de la palanca derecha. Cuando esté en modo Manual y el equipo no esté funcionando, presione + o - para ajustar los valores objetivo de tiempo, distancia o calorías. Cuando esté en modo Programa y el equipo no esté funcionando, presione + o - para ajustar el valor del tiempo del programa.

- **SELECCIÓN DE VELOCIDAD RÁPIDA:** En el modo Manual, pulse un botón de "selección de velocidad rápida" para cambiar a la velocidad aplicable. La velocidad permanecerá seleccionada hasta que se cambie o el equipo se detenga:

1.0 km/h.	7.0 km/h.
3.0 km/h.	9.0 km/h.
5.0 km/h.	11.0 km/h.

CONTROLES DEL SISTEMA DE AUDIO

- **AUX:** Permite la conexión de un dispositivo de reproducción de audio a través de un cable de 3,5 mm (suministrado). Tenga en cuenta que algunas funciones del sistema de audio no están disponibles cuando se utiliza este tipo de conexión.
-  Permite la conexión de un dispositivo de almacenamiento USB. Tenga en cuenta que los archivos de audio deben estar en formato MP3 y que la navegación del dispositivo de almacenamiento (cambiar "carpetas", etc.) no es compatible.
-  Presione para silenciar los altavoces. Presione nuevamente para desactivar el sonido.
-  Presione para aumentar el volumen del altavoz. Mantenga pulsado para aumentar el volumen más rápidamente.
-  Presione para disminuir el volumen del altavoz. Mantenga presionado para disminuir el volumen más rápidamente.
-  Presione para pausar la música que se está reproduciendo. Presione nuevamente para reproducir la música actualmente en pausa. Sólo se aplica a la conexión USB.
-  Presione para reproducir la siguiente pista de música. Sólo se aplica a la conexión USB.
-  Presione para reproducir la pista de música anterior. Sólo se aplica a la conexión USB.

PROGRAMAS Y MODO MANUAL

El equipo cuenta con dos modos de funcionamiento básicos:



NOTA: El equipo no debe estar en funcionamiento para cambiar o seleccionar modos.

- **MODO MANUAL:** Se está utilizando el equipo, pero no se está ejecutando un programa preestablecido (consulte el modo de programa, a continuación). En este modo, el equipo se puede configurar para que se detenga automáticamente a una duración predeterminada de la sesión, a una distancia concreta o a las calorías utilizadas. Para entrar en el modo Manual, presione MODE.



NOTA: También puede pulsar START para utilizar el equipo sin ajustar la duración ni la distancia. En este modo, el equipo se detendrá automáticamente al cabo de 60 minutos.

- **MODO PROGRAMA:** El equipo ejecuta una rutina preestablecida en la que aplicará una velocidad determinada durante un periodo de tiempo. Hay 12 rutinas preestablecidas para elegir ("P1" a "P12"). En el modo de programa, la unidad cambia automáticamente las velocidades. En cada cambio de velocidad, la unidad emite un pitido durante 3 segundos antes de cambiar la velocidad, como advertencia. Para entrar en el modo de programación, pulse PROG cuando el equipo esté encendido, pero no en funcionamiento - la pantalla parpadeará "P01". Presione PROG hasta llegar al programa deseado.

ENTRENAMIENTO EN MODO MANUAL

La MC-400 tiene un modo de operación "Manual", que le da la libertad de ajustar el funcionamiento del equipo como desee en cualquier momento. En este modo, una vez iniciado, el equipo se ejecuta hasta que lo detenga o puede preajustarse para una duración de la sesión, la distancia o el número objetivo de calorías a utilizar.

1. Encienda el equipo.
 2. Presione START. El equipo cuenta 5 segundos y luego comienza a funcionar a la velocidad más lenta.
 3. Ajuste la velocidad utilizando ▲ / ▼ según sea necesario.
 4. Cuando termine, presione STOP.
- **CONFIGURACIÓN DE UNA DURACIÓN PREVISTA DE LA SESIÓN:** Cuando se entrena a una duración preestablecida de la sesión, el equipo se detiene automáticamente una vez que el temporizador cuenta a 0,00.
 1. Encienda el equipo.
 2. Presione MODE para que aparezca "H - 1" en la pantalla.
 3. Ajuste la duración de la sesión utilizando ▲ / ▼ según sea necesario. La duración puede variar de 5 a 99 minutos.
 4. Presione START. El equipo cuenta 5 segundos y luego comienza a funcionar a la velocidad más lenta.
 5. Ajuste la velocidad según sea necesario.
 - **CONFIGURACIÓN DE UNA DISTANCIA PARA UNA SESIÓN PREDEFINIDA:** Al entrenar a una distancia de sesión predefinida, el equipo se detiene automáticamente una vez que la distancia recorrida alcanza 0,00.
 1. Encienda el equipo.
 2. Presione MODE para que en la pantalla aparezca "H - 2".
 3. Ajuste la distancia de la sesión utilizando ▲ / ▼ según sea necesario. La distancia puede variar de 1 a 99km, en incrementos de 1,0km.
 4. Presione START. El equipo cuenta 5 segundos y luego comienza a funcionar a la velocidad más lenta.
 5. Ajuste la velocidad según sea necesario.
 - **AJUSTE DE UN VALOR DE CALORÍAS DE OBJETIVO:** Al entrenar a un valor calórico objetivo, el equipo se detiene automáticamente una vez que el número de calorías utilizadas para la sesión alcanza el valor objetivo.
 1. Encienda el equipo.
 2. Presione MODE para que en la pantalla aparezca "H - 3".
 3. Ajuste el valor de calorías objetivo usando ▲ / ▼ según sea necesario. El valor puede variar de 20 a 990 calorías, en incrementos de 1 caloría.
 4. Presione START. El equipo cuenta 5 segundos y luego comienza a funcionar a la velocidad más lenta.
 5. Ajuste la velocidad según sea necesario.

ENTRENAMIENTO EN MODO PROGRAMA

El MC-400 tiene 12 programas de entrenamiento automáticos, "P1" a "P12". Cada programa tiene una duración estándar de 30 minutos (puede cambiarlo) y aplica velocidades diferentes 10 veces por programa (por ejemplo, si la duración es de 30 minutos, la velocidad cambia cada 3 minutos). Para acceder a los programas:

1. Encienda el equipo, presione PROG para seleccionar el programa 1 (se muestra "P1").
2. Para seleccionar otros programas, mantenga presionado PROG según sea necesario.
3. Para cambiar la duración del programa, utilice ▲ / ▼ según sea necesario para establecer la duración entre 5 y 99 minutos.
4. Presione START. El equipo cuenta 5 segundos, luego el cinturón comienza a funcionar.
5. Cuando el equipo cambia de velocidad, un pitido suena varias veces antes del cambio.
6. Al finalizar el programa, un pitido suena varias veces antes de que el equipo se detenga.

Las velocidades del programa se muestran a continuación:

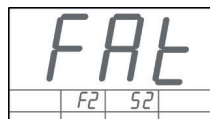
Programa	Velocidad (Km/h)									
P1	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

CÁLCULO DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

La MC-400 cuenta con una calculadora de índice de masa corporal, que puede proporcionar una evaluación razonable del contenido total de grasa del usuario usando datos de edad, sexo, altura y peso. Para calcular el índice de masa corporal:



NOTA: El índice de masa corporal (IMC) debe utilizarse únicamente como guía y no debe considerarse datos médicos. Los valores de IMC en los siguientes rangos son indicadores de: ≤ 19 - bajo peso; 20 a 25 - normal; 26 a 29 - sobrepeso; ≥30 - obeso.



1. Encienda el equipo.
2. Pulse FAT, o pulse PROG repetidamente hasta que aparezca "FAT" en la pantalla. Debajo de este mostrará el tipo de datos de entrada (descrito a continuación) a la izquierda, y el valor de datos a la derecha. La imagen de ejemplo muestra F2 y el valor de edad de "52".
3. Pulse MODE para seleccionar los datos del IMC a introducir. Cada pulsación pasa entre los siguientes tipos de datos de entrada. Para cada tipo de datos, ajuste el valor utilizando ^^ según sea necesario antes de pasar al siguiente tipo de datos de entrada:
 - "F1" - Género. Los valores posibles son "01" para el hombre, "02" para la mujer.
 - "F2" - Edad. Los valores posibles son "10" a "99".
 - "F3" - Altura en centímetros. Los valores posibles son "100" a "200".
 - "F4" - Peso en kilogramos. Los valores posibles son "20" a "150".
 - "F5" - Detección física. Coloque las palmas de las manos en los sensores de pulso y manténgalas allí hasta que se muestre el valor de IMC
4. Cuando termine, presione STOP.

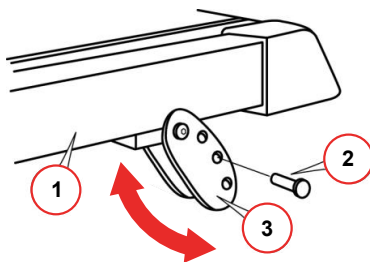
INCLINACIÓN DE LA PLATAFORMA DE LA CINTA

La MC-400 cuenta con una inclinación de la plataforma de 3 posiciones. Esto significa que el extremo de la plataforma de la cinta se puede elevar / bajar en tres posiciones. Cuanto más bajo sea el extremo de la plataforma de la cinta en comparación con el frente proporciona un entrenamiento más intenso. Para ajustar la inclinación de la plataforma de la cinta:



NOTA: Ajuste siempre ambos lados de la plataforma de la cinta a la misma altura.

1. Asegúrese de que el equipo esté apagado y desenchufado.
2. Levante un lado de la plataforma de la cinta (1), luego tire del pasador de bloqueo (2) hacia afuera del pie (3).
3. Gire el pie, según sea necesario, luego inserte el pasador de bloqueo en el orificio requerido (el orificio más alejado de la plataforma de la cinta proporciona la mayor inclinación). Asegúrese de que el pasador pasa a través del orificio a cada lado del pie.
4. Realice la misma operación en el otro lado de la plataforma. Asegúrese de que la plataforma esté bien apoyada en ambos pies antes de usar la máquina.



ENTRENAMIENTO

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

MANTENIMIENTO Y CALENTAMIENTO: POCO ESFUERZO DURANTE 10 MINUTOS COMO MÍNIMO

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

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

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

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

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

VUELTA A LA CALMA

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

ESTIRAMIENTOS

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

MANTENIMIENTO



ATENCIÓN: Algunas de las tareas de mantenimiento pueden estar más allá del alcance de algunos usuarios. Para procedimientos con los que no se sienta cómodo o si no tiene las herramientas o experiencia necesarias, avise a 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 un detergente suave. No utilice abrasivos, disolventes o productos químicos agresivos. Tenga cuidado de que no entre humedad excesiva en la pantalla ya que esto puede dañarla y crear un peligro eléctrico. Después de cada uso, limpie sudor, suciedad o líquidos. 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 mantener su rendimiento. Mantenga el equipo, especialmente la pantalla fuera de la luz directa del sol para evitar daños.

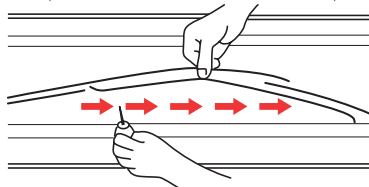
MANTENIMIENTO

LUBRICACIÓN DE LA CINTA

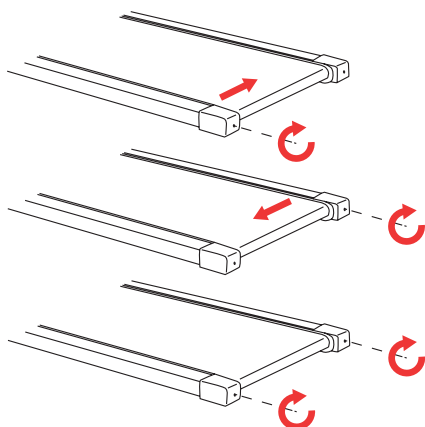
La lubricación de la cinta de correr ayuda a mantener el rendimiento y prolonga la vida útil del equipo. Lubrique la cinta después de las primeras 25h de uso (de 2 a 3 meses), y luego cada 50h de uso (de 5 a 8 meses, o más frecuentemente bajo uso extenso). Para comprobar si la cinta requiere lubricación, levante cada lado de la misma y sienta la superficie superior de la plataforma de rodadura. Si la cubierta es lisa al tacto, no se requiere lubricación; si está seco, lubrique.

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. Haga funcionar el equipo a una velocidad lenta de 3 a 5 minutos para distribuir el lubricante.



NOTA: No lubrique en exceso. Limpie el exceso de lubricante de la cinta de correr. · También se pueden usar aceites de uso general o aceite para máquinas de coser.



ALINEACIÓN DE LA CINTA Y AJUSTE DE LA TENSIÓN

La cinta de correr está preajustada a la plataforma en fábrica, pero después de un uso prolongado puede aflojarse y 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 6Km/h. Utilice la llave Allen proporcionada para girar los pernos de ajuste del rodillo trasero para centrar la cinta.

Si la cinta se está desplazando hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo hacia la derecha y la cinta de correr debería comenzar a corregirse. Si la cinta se está desplazando hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho hacia la izquierda y la cinta debería comenzar a corregirse. Mantenga girando los pernos de ajuste hasta que la cinta esté bien centrada.

Si la cinta resbala durante el uso, apague y desenchufe el equipo. Con la llave Allen suministrada, gire los tornillos de ajuste del rodillo trasero izquierdo y derecho a la derecha, luego vuelva a encender el interruptor de alimentación principal y haga funcionar el equipo a una velocidad de 6Km/h. 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
El equipo no se enciende	A. El equipo no está enchufado. B. La llave de seguridad no está puesta en su lugar.	A. Conecte el equipo a la toma de corriente. B. Coloque la llave de seguridad en su lugar.
La cinta resbala	Cinta floja	Ajuste la tensión de la cinta.
La cinta se balancea cuando se monta en ella	A. La plataforma de correr no está lo suficientemente lubricada. B. La cinta está demasiado tensa.	A. Lubrique la plataforma de correr. B. Ajuste la tensión de la cinta.
La cinta no está centrada	La tensión no es uniforme a través del rodillo trasero.	Ajuste la alineación de la cinta.
La pantalla muestra "E01"	Ha sido detectado un problema de comunicación entre la unidad de accionamiento y la consola.	Compruebe las conexiones entre la consola y la unidad de accionamiento. Si los conectores o el cableado están dañados, cámbielo/s.
La pantalla muestra "E02"	Ha sido detectado un problema de accionamiento de la unidad / motor.	Compruebe las conexiones de la unidad motriz y del motor. Si el motor está dañado, cámbielo.
La pantalla muestra "E05"	Protección eléctrica disparada.	Compruebe que la alimentación eléctrica de la red esté conforme según las especificaciones. · Asegúrese de que la correa de transmisión no esté enganchada o no pueda girar debido a una obstrucción. · Compruebe todas las conexiones. · Compruebe si hay un fallo del circuito del motor o del circuito de control (a menudo indicado por un olor a quemado) y reemplace las piezas según sea necesario.
La pantalla muestra "E06"	Falló el sistema de protección de la fuente de alimentación.	Compruebe que la alimentación eléctrica de la red esté conforme según las especificaciones. · Compruebe todas las conexiones. · Compruebe si hay un fallo del circuito del motor o del circuito de control (a menudo indicado por un olor a quemado) y reemplace las piezas según sea necesario.
La pantalla muestra "E07"	La llave de seguridad no está en su lugar.	Coloque la llave de seguridad en el sitio correcto de la consola.
Equipo inestable	La superficie no es plana.	Coloque el equipo sobre una superficie plana. · Si es aplicable, gire los pies de debajo de la parte delantera de la máquina para mover el equipo hacia arriba o hacia abajo según sea necesario para que el equipo esté estable.

ALMACENAMIENTO

PLEGAR / DESPLEGAR

Para doblar, levante el extremo del equipo hasta que encaje en la posición plegada. Para desplegar, utilice su pie para empujar el pestillo en el elevador hidráulico (B) - las plataformas de la cinta se bajan automáticamente.



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 ("OFF"/"O") y de que el cable de alimentación esté desconectado de la toma de corriente.

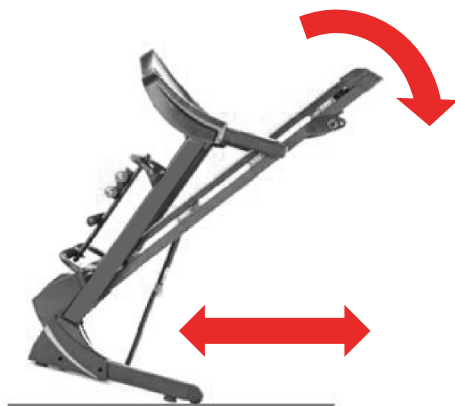
TRANSPORTE

PARA MOVER LA CINTA DE CORRER

La unidad se puede inclinar sobre sus ruedas para facilitar su movimiento y almacenamiento. Con el equipo en la posición plegada y bloqueada, sujete firmemente el manillar con ambas manos. A continuación, incline cuidadosamente el equipo hasta que ruede libremente sobre las ruedas de transporte.



ATENCIÓN: No intente mover el equipo mientras está en la posición desplegada. Las almohadillas de la plataforma de la cinta en la parte delantera del equipo NO son ruedas y no giran.



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-400, a partir del número de serie del año 2018 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 (refundición).

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

Valls, 4 de enero del 2018,



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

INDEX

INTRODUCTION	19
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	19
DESCRIPTION DU PRODUIT	20
ASSEMBLAGE	22
AVANT D'UTILISER LE PRODUIT	24
UTILISATION DU PRODUIT	25
ENTRETIEN	31
IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES	32
STOCKAGE	33
TRANSPORT	33
ÉLIMINATION / RECYCLAGE	34
GARANTIE	34
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)	35

INTRODUCTION

Merci de votre confiance et d'avoir choisi un produit de la marque FITFIU.

Que vous soyez un débutant ou un athlète amateur, FITFIU sera votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. L'exercice offre de multiples avantages et la possibilité de le faire quotidiennement sera plus accessible grâce au confort offert par cet article permettant un entraînement à domicile.

Cet article a été conçu pour marcher à partir de 0,8 km / h, faire de la marche active et atteindre une vitesse de 20 km / h. Nous espérons que vous en apprécierez la performance 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 dans le cas où vous vendriez cet article, 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 celles qui ont déjà eu des problèmes de santé.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont atteintes, ou dans le cas d'un manque d'expérience ou de connaissances, à moins qu'il y ait une surveillance préalable ou l'instruction d'une personne responsable de la sécurité de ces personnes.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique. N'utilisez pas cet article à l'extérieur.
- Une unique personne peut utiliser l'appareil à chaque utilisation. Le poids maximum de l'utilisateur est de 100 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 de l'appareil.
- Assurez-vous d'effectuer des exercices d'échauffement avant l'activité physique proprement dite, afin d'éviter des blessures musculaires et effectuer une routine de relaxation après l'exercice.
- Les personnes qui portent un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre appareil électronique sont averties que l'utilisation de cet article s'effectuera 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, arrêtez immédiatement votre exercice et consultez votre médecin avant de poursuivre votre entraînement.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable, plane et horizontale. Ne placez le pas dans des endroits humides ou mouillés.

- 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 ou vos pieds sous le tapis d'entraînement.
- À la fin de l'exercice, attendez que la bande s'arrête complètement avant de descendre.
- 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.



NOTE: Face à une utilisation incorrecte, FITFIU décline toute responsabilité à l'égard de dommages matériels et corporels.

DESCRIPTION DU PRODUIT

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Tapis de course	
Modèle	MC-400
Puissance	240 V / 50 Hz
Puissance du moteur	2000 W
Fourchette de vitesse	0.8-20 Km/h
Parcours de course	1200 x 420 mm
Poids max. de l'utilisateur	100 Kg
Type d'écran	Écran LCD
Fonctions	Calories, Pulsations, Vitesse, Temps, Distance
Poids net/Poids brut	58/63 Kg

CONTENU DE LA BOÎTE



1. Tapis de course
2. Barre d'accessoires (1x)
3. Guide de la barre d'accessoires (2x)
4. Couvercle de joint de tube (4x)
5. Rembourrage du tube (4x)
6. Accessoire de poids (2x)
7. Système d'arrêt d'urgence (1x)
8. Lubrifiant pour courroie (1x)
9. Câble d'entrée auxiliaire (1x)

10. Boulons/outils:
 - Vis M8x50 (2x)
 - Vis M8x45 (2x)
 - Vis M8x35 (4x)
 - Vis M8x22 (4x)
 - Vis M8x25 (2x)
 - Ecrou M8 (8x)
 - Clé à molette
 - Clé Allen de 5mm et 6mm

ASSEMBLAGE

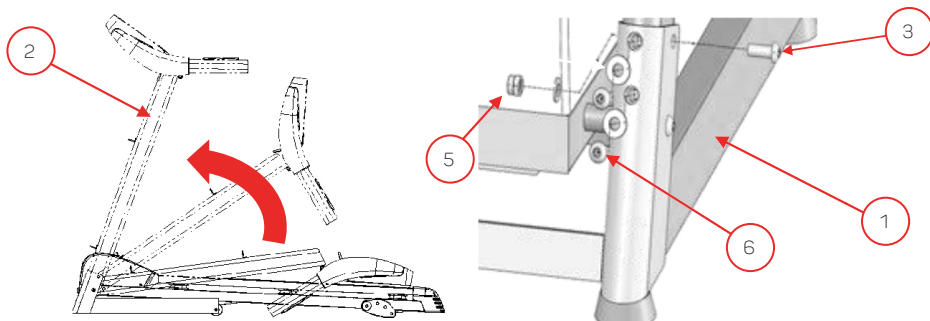
ÉTAPE 1.

Retirez toutes les pièces du carton et placez-les sur une surface ferme et plane. Retirez tous les matériaux d'emballage. À l'aide du tournevis, retirez (en les tournant vers la gauche) les 2 vis (8, illustrées à l'étape 3) qui fixent le couvercle en plastique (7, illustré à l'étape 3) de chaque côté de l'équipement.

ÉTAPE 2.

L'équipement étant à plat, soulevez l'ensemble de la poignée (2) de manière à ce qu'elle soit verticale, puis fixez les colonnes de la poignée à la base de l'équipement (1). Utilisez la clé à douille hexagonale et les vis M8*45 (3) pour le fixer et le serrer avec l'écrou M8. Utilisez la vis M8*22 (6) pour fixer la colonne à la base.

Fixez les colonnes gauche et droite, utilisez une clé hexagonale interne et une vis M8*25 pour bloquer le cadre de la console sur les colonnes.

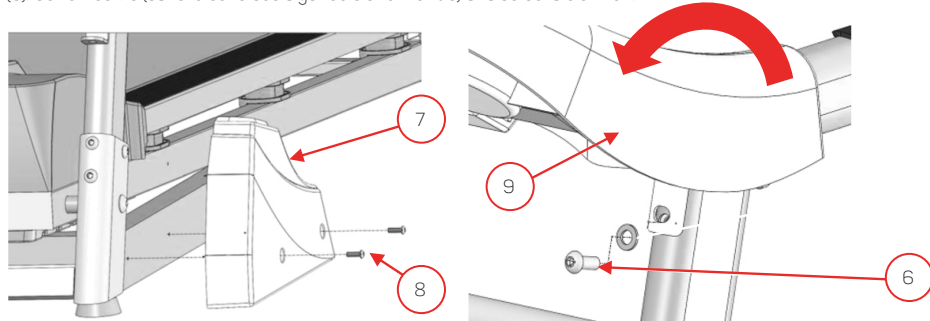


ÉTAPE 3.

Placez chaque couvercle en plastique (7) en position et fixez-le à l'équipement à l'aide des vis (8) retirées précédemment (tournez dans le sens des aiguilles d'une montre).

ÉTAPE 4.

Tourner l'étrier (9) de façon à ce qu'il soit presque horizontal, puis le fixer aux colonnes de la poignée avec 2 vis M8x22 (6). Serrez les vis (dans le sens des aiguilles d'une montre) à l'aide de la clé Allen.

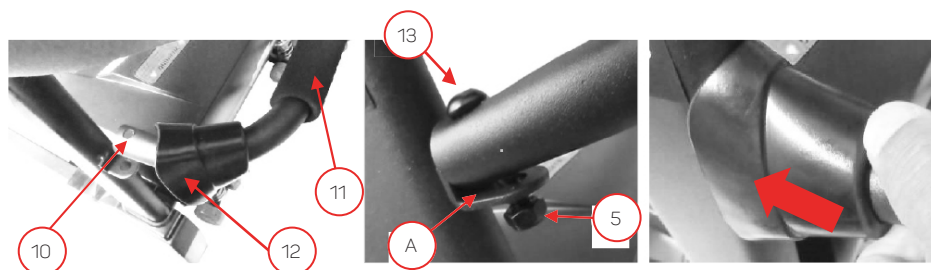


ÉTAPE 5.

Préparez le rail inférieur du rail porte-accessoires (10) en glissant 2 pièces de rembourrage de tuyau (11), puis un couvre-joint de tuyau (12) à chaque extrémité. Les couvre-joints doivent être insérés dans la petite extrémité en premier. Pour le rail supérieur du rail porte-accessoires, glissez un couvre-joint de tube sur chaque extrémité, les petites extrémités en premier.

ÉTAPE 6.

Fixez les rails supérieur et inférieur de la barre d'accessoires (avec remplissage du tube) aux languettes (A) des colonnes de la poignée à l'aide de 4 boulons (13) et écrous (5) M8x45. Serrez les vis (dans le sens des aiguilles d'une montre) à l'aide de la clé Allen.

**ÉTAPE 7.**

Faites glisser les couvre-joints du tube vers les axes du manche afin que le joint soit complètement couvert.

ÉTAPE 8.

Mettez la barre d'accessoires (14) en place, avec les crochets des haltères tournés vers le haut, derrière les centres des rails de la barre d'accessoires.

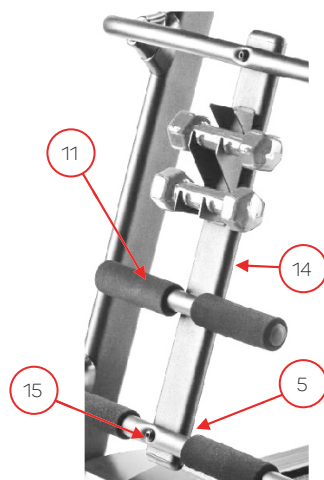
ÉTAPE 9.

Fixez la barre d'accessoires aux rails supérieur et inférieur de la barre avec 2 boulons M8x55 (15) et des écrous (5). Serrez les boulons (tour vers la droite) à l'aide de la clé Allen.

ÉTAPE 10.

Faites glisser les 2 pièces restantes du rembourrage de tube (11) sur les tubes horizontaux de la barre d'accessoires.

La machine est prête à l'emploi.



Après l'installation de ce tapis roulant, il est possible de voir les deux lignes de connexion des deux extrémités de la surface de roulement, ce qui garantit sa stabilité. Et elle est réalisée au moyen d'un procédé de thermoscellage méticuleux lors de sa fabrication. C'est le moyen le plus durable pour joindre le ruban lui-même et assurer la durée de vie du produit.

AVANT D'UTILISER LE PRODUIT

ÉCHAUFFEMENT

Un programme d'exercices réussi 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 est terminée, répétez ces exercices pour éviter les douleurs musculaires. Nous suggérons les exercices d'échauffement et de relaxation suivants:



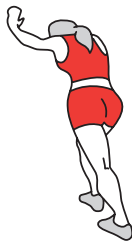
MUSCLES INTERNES EXTENSIBLES Asseyez-vous et rassemblez la plante de vos pieds avec vos genoux opposées. Laissez vos pieds aussi près que possible de l'aîne et appuyez doucement les genoux sur le sol. Comptez jusqu'à 15.

ÉTIREZ LES TENDONS 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 TOURNER VOTRE COU Tournez la tête vers la droite en laissant la partie gauche s'étirer. Ensuite, laissez la tête en arrière pointant votre menton vers le plafond, bouche ouverte. Faites un mouvement de rotation sur votre gauche et pointez votre menton vers votre poitrine.

ÉLEVEZ VOS EPAULES Soulevez votre épaule droite vers votre oreille. Faites de même avec votre épaule gauche. Répétez cette action pendant quelques minutes.



ÉTIREZ VOS TENDONS 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 vos bras de votre côté. Soulevez-les et étirez votre bras droit vers le plafond. Sentez comme vous vous étirez. Répétez l'action avec le bras droit.



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 possible et comptez jusqu'à 15.

UTILISATION DU PRODUIT

SYSTÈME D'ARRÊT D'URGENCE MAGNÉTIQUE

Le produit est équipé d'un "système d'arrêt d'urgence magnétique" (C).

Cette sangle de sécurité doit être connectée à la console pour fonctionner.

Il est conçu pour être attaché à vos vêtements de sorte que s'il disparaît ou tombe de l'ordinateur, il s'arrêtera automatiquement, aidant à prévenir les blessures.

Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que la sangle de sécurité est correctement placée sur la console et le clip bien attaché à vos vêtements.



NOTE: Si l'équipement est allumé, mais la ceinture de sécurité n'est pas connectée, "E O 7" apparaît sur l'écran et l'appareil ne peut être démarré.

ÉCRAN DE CONTRÔLE ET FONCTIONS

L'équipement a un écran informatisé qui fournit des contrôles pour l'opération de l'unité, ainsi que des informations sur l'entraînement, la durée, la vitesse, la distance parcourue, etc.

Pour utiliser l'équipe:

1. Branchez l'appareil à une prise de courant.
2. Allumez l'interrupteur d'alimentation (D), situé sur le devant de l'appareil et mettez-le en position "ON" ("I").
3. Placez la clé de sécurité à l'emplacement prévu à cet effet sur la console.
4. Faites fonctionner l'appareil comme vous le souhaitez.

Placez-vous toujours sur les rails latéraux lors du démarrage de l'appareil. Ne jamais monter sur la bande avant d'allumer la machine.



B



ÉCRAN

Montre l'information actuelle, comme la vitesse actuelle, le temps parcouru ou restant, les calories utilisées, le pouls, etc... La fourchette de valeurs pour chacun est:

- **TIME** – Temps 5:00 a 99:59 minutos / secondes.
- **DISTANCE** – Distance: 1,0 a 99,9 kilomètres.
- **SPEED** – Vitesse: de 0,8 a 20 km/h.
- **CALORIES** – Calories 20 a 999 calories.
- **PULSE** – Pouls- 50 a 200 pulsations / minute (BPM).



NOTE: Lorsque vous visualisez le pouls, vous devez avoir les deux mains sur les capteurs métalliques de chaque poignée. Pour convertir approximativement les calories en kilojoules, il faut multiplier le nombre de calories par 4.

START (DÉBUT)

Appuyez sur pour démarrer l'ordinateur. El arranque también se puede seleccionar utilizando el botón "Start" (Inicio) del mango izquierdo.

STOP (ARRÊT)

Appuyez sur pour arrêter l'appareil. Stop también se puede seleccionar con el botón "Stop" del mango izquierdo.

FAT

Pulse para activar la calculadora de índice de masa corporal.

PROGRAM (PROGRAMME)

Appuyez pour sélectionner un programme prédéfini. Chaque pression passe successivement au programme suivant (P1 à P2, P2 à P3, etc.). Maintenez le bouton enfoncé pour passer les programmes plus rapidement.

MODE (MODE)

En mode manuel et lorsque l'appareil ne fonctionne pas, appuyez sur pour basculer entre les réglages de durée, de distance ou de calories prédéfinis. Lorsque vous utilisez la calculatrice d'index de masse corporelle, appuyez pour voir les différents options d'indication des données.

SPEED (VITESSE)

Lorsque l'équipement fonctionne, appuyez sur ▲ pour augmenter la vitesse. Appuyez sur ▼ pour réduire la vitesse. Chaque pression change la vitesse de 0,1 Km. / h. Appuyez et maintenez le bouton pour changer la vitesse plus rapidement. La plage de vitesse est de 0,8 Km / h. à 20 Km./h. La vitesse peut également être ajustée en utilisant les boutons + et - sur la manette de droite. Lorsqu'il est en mode Manuel et l'appareil n'est pas en fonctionnement, appuyez sur + ou - pour ajuster les valeurs de temps, distance ou calories. Lorsque l'appareil sera en mode Programme et pas en marche, appuyez sur + ou - pour ajuster le temps du programme.

- **SÉLECTION VITESSE RAPIDE:** Sur le mode Manuel, appuyez sur le bouton de "sélection de vitesse rapide" pour changer la vitesse voulue. La vitesse restera sélectionnée jusqu'à ce que l'appareil s'arrête:

1.0 km/h.	7.0 km/h.
3.0 km/h.	9.0 km/h.
5.0 km/h.	11.0 km/h.

CONTROLES DU SYSTÈME AUDIO

- **AUX:** Il permet la connexion d'un périphérique de lecture audio via un câble de 3,5 mm (inclus). Tenez compte du fait que certaines fonctions du système audio ne sont pas disponibles lorsqu'on utilise ce type de connexion.
-  Permet la connexion d'un dispositif d'emmagasinement type USB. Tenez compte du fait que les archives audio doivent être format MP3 et que la navigation du dispositif d'emmagasinement (changer "carpetas", etc.) n'est pas compatible.
-  Appuyez pour arrêter les haut-parleurs. Appuyez de nouveau pour désactiver le son.
-  Appuyez pour augmenter le volume du haut-parleur. Appuyez quelques instants pour augmenter le volume plus rapidement.
-  Appuyez pour diminuer le volume du haut-parleur. Appuyez quelques instants pour diminuer le volume plus rapidement.
-  Appuyez pour mettre en pause la musique en marche. Appuyez de nouveau pour remettre la musique en pause. Uniquement valable pour la connexion USB.
-  Appuyez pour reproduire la piste de musique suivante. Uniquement pour connexion USB.
-  Appuyez pour reproduire la piste de musique antérieure. Seulement pour connexion USB.

PROGRAMMES ET MODE MANUEL

La machine a deux modes de fonctionnement basiques:



NOTE: La machine doit être arrêtée pour pouvoir changer ou sélectionner des modes.

- **MODE MANUEL:** si vous êtes en train d'utiliser la machine sans exécution d'un programme prédéfini (consultez le mode de programme ci-dessous). Dans ce mode, la machine peut être configurée pour qu'elle s'éteigne automatiquement à une durée préétablie, distance ou calories brûlées. Pour entrer dans le mode Manuel, pressez MODE.



NOTE: On peut aussi presser sur START pour utiliser la machine sans fonction préétablie. Sur ce mode, l'appareil s'arrêtera automatiquement au bout de 60 minutes.

- **MODE PROGRAMME:** L'appareil exécute une routine préétablie qui appliquera une vitesse déterminée durant une certaine période de temps. Il y a 12 routines à choisir ("P1" à "P12"). Sur le mode Programme, l'appareil change les vitesses de manière automatique. À chaque changement de vitesse, l'appareil émettra un signal sonore durant 3 secondes pour vous avertir, avant de changer la vitesse. Pour entrer sur le mode programme, pressez PROGRAMME lorsque l'appareil est allumé mais pas en marche,; sur l'écran apparaîtra "P1". Pressez PROGRAM jusqu'à ce que vous trouviez le programme souhaité.

ENTRAÎNEMENT EN MODE MANUEL

Le MC-400 dispose d'un mode d'opération "Manuel", lequel vous donne la liberté d'ajuster le mode de fonctionnement de l'appareil comme vous le souhaitez, et cela à tout moment. De cette façon, une fois allumée, la machine exécute le programme jusqu'à ce que vous l'arrêtiez ou peut effectuer un préajustement pour la durée de la session, la distance ou l'objectif du nombre de calories à brûler.

1. Mettez la machine sur "ON".
 2. Appuyez sur START. L'appareil compte 5 secondes et il se met ensuite à fonctionner à vitesse plus lente.
 3. Ajustez la vitesse en utilisant ▲ / ▼ selon votre besoin.
 4. Lorsque vous aurez terminé, appuyez sur STOP.
- **CONFIGURATION D'UNE DURÉE PRÉCISE DE SESSION:** Lorsqu'on s'entraîne en session prédéterminée, l'appareil s'arrête automatiquement une fois que la distance à parcourir arrive à 0,00.
 1. Allumez la machine.
 2. Appuyez sur MODE pour que s'affiche sur l'écran "H-1".
 3. Ajustez la vitesse en utilisant ▲ / ▼ selon votre besoin. La durée peut varier de 5 à 99 minutes.
 4. Appuyez sur START. L'appareil compte 5 secondes et il se met alors à fonctionner à la vitesse la plus lente.
 5. Ajustez la vitesse selon vos besoins.
 - **CONFIGURATION D'UNE DISTANCE POUR UNE SESSION PRÉDÉTERMINÉE:** Lorsqu'on s'entraîne en session prédéterminée, l'appareil s'arrête automatiquement une fois que la distance à parcourir arrive à 0,00.
 1. Allumez la machine.
 2. Appuyez sur MODE pour que s'affiche sur l'écran "H-2".
 3. Ajustez la vitesse en utilisant ▲ / ▼ selon votre besoin. La distance peut varier de 1 à 99 km, par paliers d'augmentation de 10kms.
 4. Appuyez sur START. L'appareil compte 5 secondes et il se met alors à fonctionner à la vitesse la plus lente.
 5. Ajustez la vitesse selon vos besoins.
 - **AJUSTEMENT OBJECTIF VALEUR DE CALORIES PRÉCIS:** Lorsque vous vous entraînez pour brûler un nombre de calories précis, l'appareil s'arrête automatiquement une fois que le nombre de calories a été atteint.
 1. Mettez l'appareil en marche.
 2. Appuyez sur MODE pour faire apparaître "H-3" sur l'écran.
 3. Ajustez la vitesse en utilisant ▲ / ▼ selon votre besoin. La valeur peut varier de 20 à 990 calories, par paliers d'augmentation de 1 calorie.
 4. Appuyez sur START. L'appareil compte 5 secondes et se met alors à marcher à la vitesse la plus lente.
 5. Ajustez la vitesse selon vos besoins.

ENTRAÎNEMENT EN MODE PROGRAMME

Le MC-400 est équipée de 12 programmes d'entraînement automatique, du "P1" au "P12". Chaque programme a une durée standard de 30 minutes -vous pouvez le modifier- et applique des vitesses différentes 10 fois par programme.

Pour accéder aux programmes:

1. Allumez l'appareil, appuyez sur PROG pour sélectionner le programme 1 ("P1" apparaît).
2. Pour sélectionner d'autres programmes, appuyez et maintenez PROG si nécessaire.
3. Pour changer la durée du programme, utilisant ▲ / ▼ selon votre besoin en établissant la durée d'entre 5 et 99 minutes à votre choix.
4. Appuyez sur START. L'appareil comptera 5 secondes et le tapis se mettra à marcher.
5. Lorsque l'appareil change de vitesse, un signal sonore retentit plusieurs fois avant le changement.
6. À la fin du programme, un signal sonore retentit plusieurs fois avant que l'appareil ne s'arrête.

Les vitesses du programme sont citées ci-après:

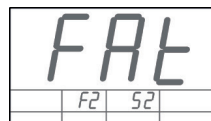
Programa	Velocidad (Km/h)									
P1	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

CALCUL INDICE DE MASSE CORPORELLE

Le modèle MC-400 est équipé d'une calculatrice d'indice de masse corporelle qui peut donner une évaluation raisonnable de la graisse totale de l'utilisateur selon son âge, son sexe, sa hauteur et son poids.



NOTE: L'indice de masse corporelle (IMC) doit être utilisé seulement comme guide et ne doit pas être considéré comme une donnée médicale. Les valeurs IMC dans les tranches suivantes sont indicateurs de: ≤ 19 -poids faible; 20 a 25 -normal ; 26 a 29 -surpoids ; ≥30 - obèse.



1. Mettez l'appareil en marche.
2. Appuyez sur FAT, ou sur PROG à maintes reprises jusqu'à ce qu'apparaisse "FAT" à l'écran. Au-dessous, seront mentionnés le type d'informations (voir ci-après) comme données d'entrée sur la gauche, et la valeur de résultat sur la droite. L'image en exemple montre F2 et l'âge, "52".
3. Appuyez sur MODE pour choisir les données IMC à introduire. Chaque pulsation passe par les types suivants de données d'entrée. Pour chaque type de données ajustez la valeur en utilisant ^selon le besoin, avant de passer à la suivante donnée d'information:
 - "F1" - Sexe . Les valeurs possibles sont "01"pour l'homme, "02" pour la femme.
 - "F2" - Age. Les valeurs possibles sont "10" à "99".
 - "F3" - Altura en centímetros. Los valores posibles son "100" a "200".
 - "F4" - Hauteur en centimètres. Les valeurs possibles sont "20" a "150".
 - "F5" - Détection physique: Mettez les paumes de vos mains sur les senseurs et maintenez-les dessus afin d'avoir la valeur IMC.
4. Quand vous aurez terminé, appuyez sur STOP.

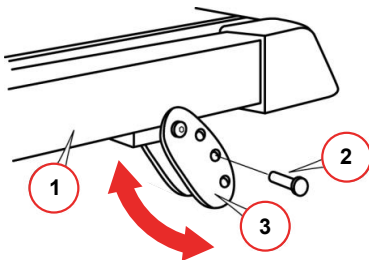
INCLINAISON DE LA PLATEFORME DU TAPIS

La modèle MC-400 a une inclinaison de la plateforme du tapis sur 3 positions. Ceci signifie que l'extrémité de la plateforme du tapis peut être élevée/baissée sur trois positions. Plus l'extrémité de la plateforme est basse par rapport au devant, plus l'entraînement sera intense. Pour ajuster l'inclinaison de la plateforme:



NOTE: Ajustez toujours les deux côtés de la plateforme à la même hauteur.

1. Assurez-vous que l'appareil soit éteint et débranché.
2. Levez un côté de la plateforme du tapis (1) et ensuite tirez sur l'axe de blocage (2) vers l'extérieur (3)
3. Tournez le pied, selon besoin, et mettez ensuite la tige dans le trou voulu (le trou le plus éloigné de la plateforme du tapis donne une plus grande inclinaison): Assurez-vous que la tige soit bien passée à travers le trou, pour chaque pied.
4. Faites la même opération sur l'autre côté de la plateforme.
5. Assurez-vous que la plateforme soit bien appuyée sur ses deux pieds avant d'utiliser l'appareil.



ENTRAÎNEMENT

Les utilisateurs ayant un manque d'entraînement doivent commencer à travailler à peu de résistance, sans forcer et en faisant des pauses si nécessaire. Augmentez progressivement la fréquence et la durée des sessions. Aérez bien la pièce dans laquelle vous vous trouvez.

MAINTIEN ET ÉCHAUFFEMENT: PEU D'EFFORT DURANT 10 MINUTES AU MOINS

Pour réaliser un travail de maintien ou de rééducation, entraînez-vous tous les jours durant 10 minutes au minimum. Ce type d'exercice permet de vous faire travailler les muscles et les articulations en douceur et il peut être utilisé également comme échauffement avant de réaliser une activité physique plus intense. Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance supérieure et augmentez le temps d'exercice.

ENTRAÎNEMENT AÉROBIC POUR PERDRE DU POIDS. EFFORT INTENSE ENTRE 35 ET 60 MINUTES

Ce type d'entraînement permet brûler des calories de manière efficace. Il est inutile de vous efforcer au-delà de vos limites; la fréquence (au moins 3 fois par semaine) et la durée des sessions (entre 35 et 60 minutes) sont les facteurs qui permettent d'obtenir les meilleurs résultats. Faites de l'exercice à une vitesse moyenne (effort modéré sans souffrir). Pour perdre du poids, outre la pratique d'une activité physique régulière, il est indispensable de suivre un régime alimentaire équilibré.

ENTRAÎNEMENT AÉROBIC DE RÉSISTANCE. EFFORT INTENSE ENTRE 20 ET 40 MINUTES

Ce type d'entraînement permet de renforcer le muscle cardiaque et d'améliorer le travail respiratoire. Faites de l'exercice au moins 3 fois par semaine à un rythme soutenu (respiration rapide): Au fur et à mesure de votre entraînement, l'effort intense peut être maintenu chaque fois plus de temps et à meilleur rythme. L'entraînement à un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) doit être réservé pour les athlètes car cet entraînement nécessite une préparation adaptée.

RETOUR AU CALME

Après chaque entraînement, marchez durant quelques minutes à vitesse lente pour amener progressivement votre organisme à l'état de repos. Cette phase de retour au calme garantit le retour à l'état normal des systèmes cardiovasculaire et respiratoire, le flux sanguin et les muscles. Ceci permet d'éliminer les effets négatifs, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des principales causes de douleurs musculaires (crampes et douleurs).

ÉTIREMENTS

Bien s'étirer après avoir réalisé un effort physique vous permet de réduire au minimum la rigidité musculaire due à l'accumulation d'acides lactiques et permet de plus de stimuler la circulation sanguine.

ENTRETIEN



ATTENTION: Certaines tâches d'entretien décrites peuvent aller au-delà des capacités de certains utilisateurs. Pour des tâches où vous ne vous sentez pas à l'aise ou si vous ne disposez pas des outils ou l'expérience adéquate, la machine devra être vue par un technicien qualifié. Afin d'éviter des décharges électriques, éteignez et débranchez la machine avant de la nettoyer ou de réaliser toute tâche d'entretien. Avant toute utilisation, vérifiez qu'il n'y ait pas d'usure anormale sur le tapis.

NETTOYAGE

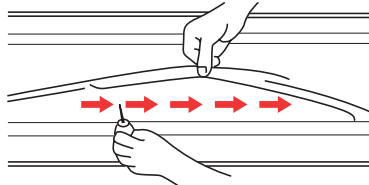
La machine peut être nettoyée avec un chiffon et un détergent doux. N'utilisez pas produits abrasifs, dissolvants ou produits chimiques. Ne pas faire entrer d'humidité au niveau de l'écran étant donné que l'humidité pourrait endommager celui-ci et faire courir un danger électrique. Après chaque utilisation, enlevez de sueur, de saleté ou liquides. Faites spécialement attention aux bords du tapis, où se trouvent les marchepieds de chaque côté du tapis; maintenir cette zone propre, ce qui préservera la longévité de la machine et son rendement. Évitez le soleil direct sur l'écran afin d'éliminer la possibilité de dommages.

ENTRETIEN

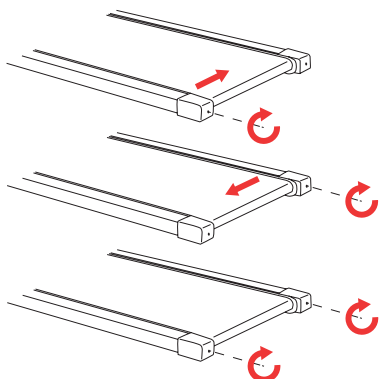
LUBRIFICATION DU TAPIS

La lubrification du tapis aide à maintenir le rendement et prolonge la vie utile de l'appareil. Lubrifiez le tapis après les premières 25h d'utilisation (2 à 3 mois) et ensuite toutes les 50h d'utilisation (de 5 à 8 mois, ou plus fréquemment si l'utilisation est importante). Pour vérifier si le tapis a besoin de lubrification, soulevez chaque côté et touchez la surface de la plateforme. Si la surface est lisse au toucher, pas de lubrification nécessaire; si la surface est sèche, appliquez du lubrifiant. Comment l'appliquer:

1. Soulevez le bord du tapis pour que la plateforme de roulement soit à la vue.
2. Mettez quelques gouttes de lubrifiant tout au long du centre de la plateforme de roulement.
3. Faites marcher la machine à une vitesse lente de 3 à 5 minutes afin de bien répartir le lubrifiant.



NOTE: Ne lubrifiez pas de trop. Nettoyez l'excès de lubrifiant du tapis d'entraînement. Vous pouvez utiliser aussi des huiles pour usage général ou de l'huile pour l'entretien de machines à coudre.



ALIGNEMENT DU TAPIS ET AJUSTEMENT DE LA TENSION

Le tapis d'entraînement est préajusté à la plateforme d'entraînement à sa sortie d'usine; cependant après un usage prolongé, le tapis peut se détendre et peut avoir besoin qu'on le retende. Pour l'ajuster, allumez l'interrupteur d'alimentation principal de la machine et laissez le tapis courir à une vitesse de 6 km/h.

Continuez de tourner les écrous de fixation jusqu'à ce que le tapis soit bien centré. Utilisez la clé Allen fournie pour tourner les vis d'ajustement du rouleau arrière et centrer le tapis.

Si le tapis se déplace vers la gauche, tournez la vis de fixation gauche à $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite et en principe le tapis devrait corriger sa course.

Si le tapis se déplace vers la droite, tournez la vis de fixation droite $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche et le tapis devrait commencer à corriger sa course. Tournez les vis de fixation jusqu'à ce que le tapis soit bien centré.

Si le tapis glisse durant son utilisation, éteignez et débranchez la machine. Avec la clé Allen fournie, tournez les vis de fixation du rouleau arrière gauche et droit $\frac{1}{4}$ de tour à droite; ensuite rebranchez l'interrupteur principal et faites marcher la machine à une vitesse de 6 km/h.

Courez sur le tapis pour vérifier si celui-ci continue de glisser. Refaites de la sorte jusqu'à ce que le tapis ne glisse plus.

IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES

L'information suivante peut aider à identifier un problème et le rectifier.

Problème	Cause	Solution
La machine ne s'allume pas.	A. La machine n'est pas branchée. B. La clé de sécurité n'est pas à sa place.	A. Branchez la machine à la prise de courant. B. Mettez la clé de sécurité à sa place.
Le tapis glisse.	Tapis trop lâche	Ajustez la tension du tapis.
Le tapis tangué lorsqu'on est dessus.	A. La plateforme de course n'est pas suffisamment lubrifiée. B. Le tapis est trop tendu.	A. Lubrifiez la plateforme de course. B. Ajustez la tension du tapis.
Le tapis n'est pas centré.	La tension n'est pas uniforme.	Ajustez l'alignement du tapis.
L'écran affiche "E01".	Un problème de communication entre l'unité de travail et la console a été détecté.	Vérifiez les connexions entre la console et l'unité de travail. Si les connexions ou le câblage sont en mauvais état, changez-les.
L'écran affiche "E02".	Un problème de fonctionnement unité/moteur a été détecté.	Vérifiez les connexions de l'unité motrice et du moteur. Si le moteur est endommagé, changez-le.
L'écran affiche "E05".	Protection électrique déclenchée.	Vérifiez que l'alimentation électrique du réseau soit conforme aux spécifications. · Assurez-vous que la courroie de transmission ne soit pas entravée ou qu'elle ne puisse pas tourner à cause d'une obstruction. · Vérifiez toutes les connexions. · Vérifiez qu'il n'y ait pas de problème de circuit du moteur ou du circuit de contrôle (souvent indiqué par une odeur de brûlé) et remplacez les pièces selon le besoin.
L'écran affiche "E06".	Problème au niveau du système de protection électrique.	Vérifiez que l'alimentation électrique du réseau soit conforme aux spécifications. · Vérifiez toutes les connexions. · Vérifiez qu'il n'y ait pas de problème de circuit du moteur ou de circuit de contrôle (souvent indiqué par une odeur de brûlé) et remplacez les pièces selon le besoin.
L'écran affiche "E07".	La clé de sécurité n'est pas à sa place.	Mettez la clé de sécurité à l'endroit correct de la console.
Machine instable.	La surface n'est pas plane.	Mettez la machine sur une surface plane. · Si cela est possible, tournez les pieds de dessous la partie avant de la machine afin de déplacer celle-ci vers le haut ou vers le bas, selon le besoin, pour que la machine soit stable.

STOCKAGE

PLIER / DÉPLIER

Pour plier, levez l'extrémité de l'appareil jusqu'à ce qu'il se place en position pliée. Pour déplier, utilisez votre pied pour pousser le loquet sur l'élévateur hydraulique (B) - les plateformes du tapis descendent automatiquement.



STOCKAGE

Rangez l'équipement dans un endroit propre et sec. Ne jamais laisser ou utiliser l'appareil à l'extérieur. Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation principal est éteint ("OFF" / "O") et que le cordon d'alimentation est débranché de la prise de courant.

TRANSPORT

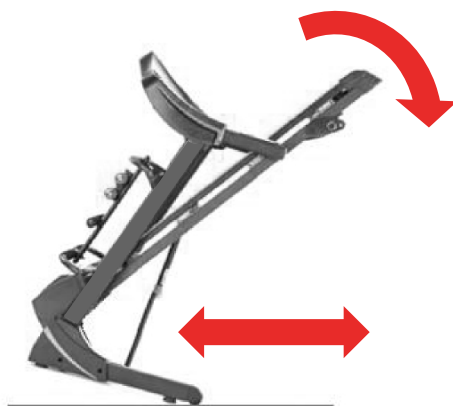
POUR DÉPLACER LA BANDE

L'unité peut être inclinée sur ses roues pour faciliter son mouvement et son rangement.

En ayant la machine en position pliée et verrouillée, tenez fermement le guidon avec les deux mains. Ensuite, inclinez soigneusement l'appareil jusqu'à ce qu'il roule librement.



ATTENTION: N'essayez pas de déplacer l'appareil pendant son dépliage. Les coussinets de la plateforme du tapis sur le devant NE SONT PAS des roues et ne tournent pas.



ÉLIMINATION / RECYCLAGE

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

Éliminez l'appareil de manière écologique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Ses composants comme le plastique et le métal peuvent être séparés et recyclés. Amenez cet appareil dans un centre de recyclage agréé (point vert).

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

GARANTIE

Ce produit a une garantie de 2 ans à compter de la date d'achat.

La garantie couvre les défauts et les dysfonctionnements de l'appareil à condition qu'il ait été utilisé selon les indications données et conformément aux instructions du manuel.

Pour faire valoir la garantie, un justificatif d'achat sera nécessaire (ticket ou facture) et l'article devra être remis complet, avec tous ses accessoires.

La clause de garantie ne couvre pas la détérioration causée par l'usure, le manque d'entretien, la négligence, le mauvais assemblage ou l'utilisation inappropriée (coups, non respect des conseils pour l'alimentation électrique, stockage, conditions d'utilisation...).

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)

Nous, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propriétaire de la marque FITFIU Fitness, dont le siège social est situé Rue Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 (Tarragona), ESPAGNE, déclarons que le tapis roulant MC-400, à partir du numéro de série de l'année 2018, 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, concernant l'harmonisation des législations des États membres en matière de la mise sur le marché de matériel électrique destiné à être utilisé dans certaines limites de tension (refonte).

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

Valls, 4 janvier 2018,



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

FITFIU®
FITNESS



PRAT BRANDS
makes your life go round

FR

INDICE

INTRODUZIONE	36
PRECAUZIONI D'UTILIZZO	36
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	37
MONTAGGIO	39
PRIMA DI UTILIZZARE IL PRODOTTO	41
UTILIZZO DEL PRODOTTO	42
MANUTENZIONE	48
INDIVIDUAZIONE E SOLUZIONE DEI PROBLEMI	49
STOCCAGGIO	50
TRASPORTO	50
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	51
GARANZIA	51
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)	52

INTRODUZIONE

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

Tanto se è un principiante o uno sportivo professionista, FITFIU sarà il suo alleato per mantenersi in forma o per sviluppare la sua condizione fisica. Realizzare esercizio offre molteplici benefici e la possibilità di farlo quotidianamente sarà maggiormente accessibile grazie alla comodità che le offre il prodotto di allenamento a casa. Questo prodotto è stato disegnato per camminare a partire da 0.8 km/h, effettuare una andatura attiva e correre fino ad una velocità di 20 km/h.

Speriamo che tragga beneficio con l'allenamento e che questo prodotto FITFIU soddisfi pienamente le sue aspettative.

PRECAUZIONI D'UTILIZZO

Prima di qualsiasi utilizzo, legga tutte le precauzioni sull'uso così come le istruzioni di questo manuale. Lo conservi per consultarlo in futuro e se vende la macchina ricordi di consegnare questo manuale al nuovo proprietario.

- Consulti un medico per verificare il suo stato di salute, soprattutto nel caso di persone con età superiore a 35 anni e quelle che abbiano avuto problemi di salute anteriormente.
- Questo apparato non è previsto per essere utilizzato da persone (inclusi bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o persone senza esperienza nè conoscenze, salvo vengano sorvegliate o precedentemente istruite da parte di una persona responsabile per la sua sicurezza.
- Questo apparato è destinato all'uso domestico.
- Può utilizzare l'apparato solo una persona alla volta. Il peso massimo dell'utente è di 100 Kg.
- Utilizzi vestiti e calzature appropriate per realizzare esercizio. Non utilizzi abiti larghi che possano bloccarsi nei meccanismi del prodotto.
- Si assicuri di realizzare esercizi di riscaldamento prima dell'attività fisica per evitare lesioni muscolari e di effettuare un lavoro di rilassamento dopo l'esercizio.
- Si avvertono le persone che abbiano impiantato un pacemaker, un defibrillatore o qualsiasi altro dispositivo elettrico che l'utilizzo di questo sensore di pulsazioni è a suo rischio e pericolo.
- Non si raccomanda alle donne in cinta di utilizzare sensori di pulsazioni.
- **ATTENZIONE!** I sistemi che calcolano la frequenza cardiaca non sempre sono esatti nelle misurazioni. Uno sforzo eccessivo può causare ferite gravi, incluso mortali. Se sente vertigini, nausea, dolore nel petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, interrompa immediatamente l'esercizio e consulti il suo medico prima di proseguire con l'allenamento.
- L'apparato deve essere collocato su di una superficie stabile, piana e orizzontale. Non lo collochi in luoghi umidi o bagnati.
- Non utilizzi il prodotto all'aria libera.

- Mantenga i piedi e le mani lontane dalle parti in movimento.
- Non realizzi nessuna modifica o manutenzione che non sia specificata in questo manuale. Se ha qualche incidente con l'apparato, contatti il nostro servizio tecnico.
- Sostituisca immediatamente tutte le parti usurate o difettose.
- Non utilizzi accessori non raccomandati dal produttore.
- Non metta mai le mani né i piedi sotto al tapis roulant.
- Alla fine dell'esercizio, aspetti che il tapis roulant si fermi completamente prima di scendere.
- Alla fine dell'esercizio, ritiri la chiave di sicurezza dalla consolle e la conservi in un luogo fuori dalla portata dei bambini.
- Spenga sempre la macchina con l'interruttore principale.
- Per effettuare una discesa urgente, afferri le barre di fissaggio e collochi i piedi sui riposapiedi.
- Per effettuare un arresto urgente, estraiga la chiave di sicurezza.
- È responsabilità del proprietario assicurarsi di informare a tutti gli utenti del prodotto sulle precauzioni di impiego.



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

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO

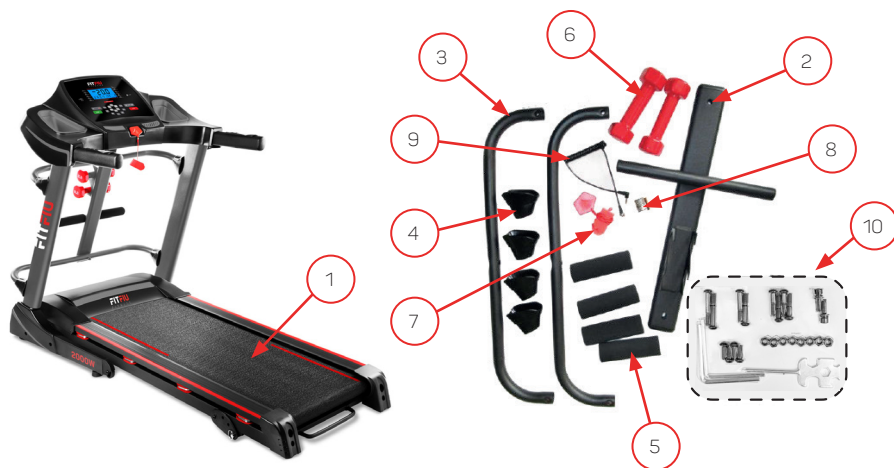


1. Consolle
2. Pesi
3. Gommapiuma
4. Colonna verticale
5. Copertura del motore
6. Base
7. Regolazione dell'inclinazione
8. Tappi protettivi
9. Nastro
10. Tubo a U
11. Sistema di arresto di emergenza

CARATTERISTICHE TECNICHE

Tappeto da corsa	
Modello	MC-400
Potenza	240 V / 50 Hz
Potenza del motore	2000 W
Intervallo della velocità	0.8-20 Km/h
Superficie di corsa	1200 x 420 mm
Peso massimo dell'utente	100 Kg
Tipo di schermo	Schermo LCD
Funzioni	Calorie, Pulsazioni, Velocità, Tempo, Distanza.
Peso netto/Peso lordo	58/63 Kg

CONTENUTO DELLA SCATOLA



1. Cinta de correr
2. Barra accessorio (1x)
3. Guida della barra degli accessori (2x)
4. Coprigiunto per tubi (4x)
5. Connettere per tubi (4x)
6. Attacco pesi (2x)
7. Sistema di arresto di emergenza (1x)
8. Lubrificante per il tubo (1x)
9. Cavo di ingresso ausiliario (1x)
10. Pernos / Herramientas:

- Vite M8x50 (2x)
- Vite M8x45 (2x)
- Vite M8x35 (4x)
- Vite M8x22 (4x)
- Vite M8x25 (2x)
- Dado M8 (8x)
- Chiave inglese
- Chiave a brugola da 5 e 6 mm

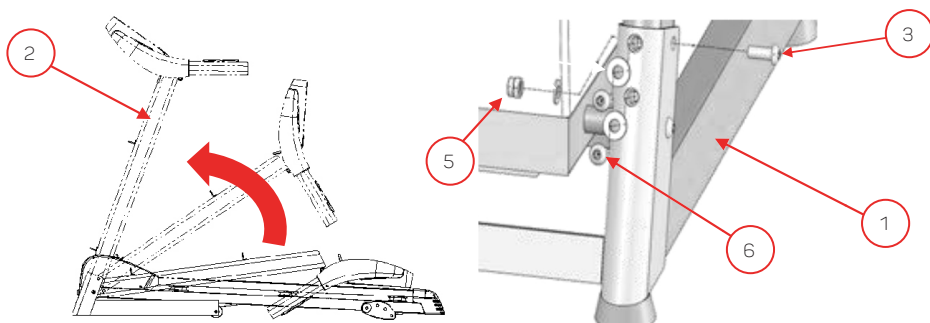
MONTAGGIO

PASSO 1

Rimuovere tutte le parti dal cartone e metterle su una superficie solida e piana. Rimuovere tutti i materiali di imballaggio. Usando il cacciavite, togliete (girando verso sinistra) le 2 viti (8, mostrate al punto 3) che fissano la copertura di plastica (7, mostrata al punto 3) su ogni lato dell'attrezzatura.

PASSO 2

Con l'attrezzatura in piano, sollevare il gruppo maniglia (2) in modo che sia verticale, quindi fissare le colonne della maniglia alla base dell'attrezzatura (1). Usare la chiave ad esagono cavo e le viti M8*45 (3) per fissarlo e stringerlo con il dado M8. Utilizzare la vite M8*22 (6) per fissare la colonna alla base. Fissare le colonne destra e sinistra, usare una chiave esagonale interna e una vite M8*25 per bloccare il telaio della console alle colonne.

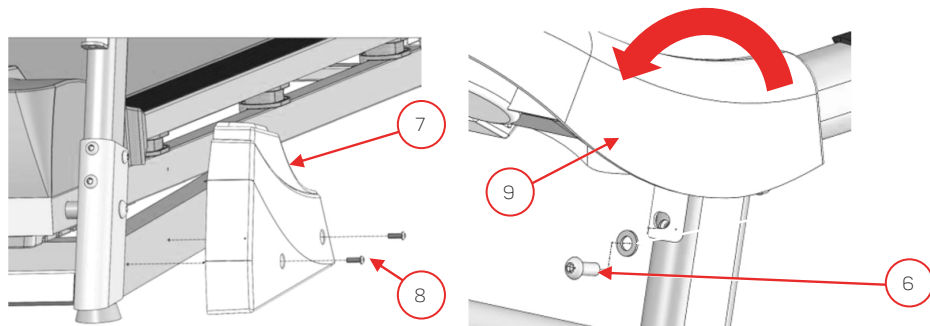


PASSO 3

Posizionare ogni coperchio di plastica (7) e fissarlo all'attrezzatura con le viti (8) rimosse in precedenza (girare in senso orario).

PASSO 4

Girare la staffa (9) in modo che sia quasi orizzontale, poi fissarla alle colonne della maniglia con 2 viti M8x22 (6). Stringere le viti (in senso orario) con la chiave a brugola.

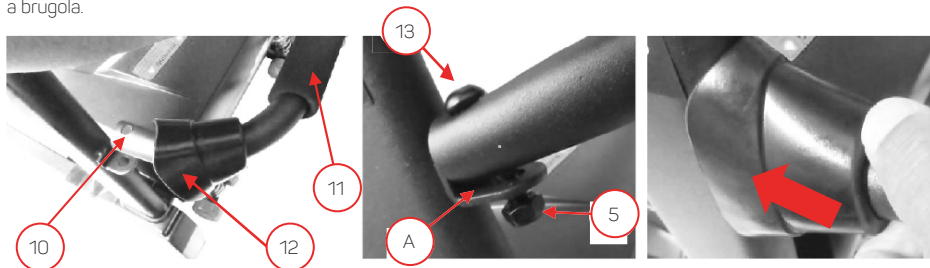


PASSO 5

Preparare la rotaia inferiore del binario accessorio (10) facendo scorrere 2 pezzi di imbottitura per tubi (11) e poi un copritubo (12) su ogni estremità. I coprigiunti devono essere inseriti prima nell'estremità piccola. Per la guida superiore del binario accessorio, far scorrere un copritubo su ogni estremità, prima le estremità piccole.

PASSO 6

Fissare le guide superiore e inferiore della barra degli accessori (con riempimento del tubo) alle linguette (A) delle colonne della maniglia utilizzando 4 bulloni (13) e dadi (5) M8x45. Stringere i bulloni (in senso orario) usando la chiave a brugola.



PASSO 7

Faccia scorrere le coperture della giuntura del tubo verso le colonne del manico per far sì che la giuntura sia coperta completamente.

PASSO 8

Collochi la barra degli accessori (14) in posizione, con i ganci dei pesi rivolti verso l'alto, dietro alla parte centrale della barra degli accessori.

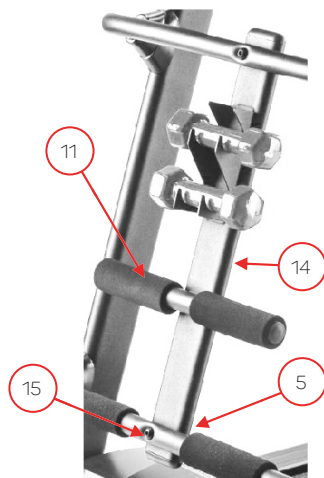
PASSO 9

Fissi la barra degli accessori al binario superiore e inferiore con 2 viti M8x55 (15) e bulloni (5). Stringa le viti (giri verso destra) con la chiave Allen.

PASSO 10

Faccia scorrere le 2 parti di imbottitura rimanenti del tubo (11) sui tubi orizzontali della barra degli accessori.

La macchina già è pronta per il suo utilizzo.



Dopo l'installazione di questo tapis roulant è possibile vedere le due linee di collegamento delle due estremità della superficie di rotolamento, che ne garantisce la stabilità. E viene eseguita mediante un meticoloso processo di termosaldatura durante la sua fabbricazione. È il modo più duraturo per unire il nastro stesso e garantire la durata del prodotto.

PRIMA DI UTILIZZARE IL PRODOTTO

RISCALDAMENTO

Un programma di esercizi di successo consiste in esercizi di riscaldamento, aerobici e di rilassamento. Il riscaldamento è una parte essenziale dell'allenamento che deve effettuare ogni volta che inizi un'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 stiri. Dopo, tiri la testa all'indietro orientando il mento verso il tetto e lasciando la sua bocca aperta. Ruoti la testa verso sinistra e infine orienti il mento verso il suo petto.

SOLLEVI LE SUE SPALLE Sollevi la sua spalla destra dirigendola 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 equipaggiato con un "chiave di sicurezza". La chiave di sicurezza deve essere collegata alla consolle per farla funzionare. È disegnata per essere fissata ai suoi vestiti in modo che se cade o scivola dall'impianto, di fermerà automaticamente, aiutando così a prevenire le lesioni.

Prima di iniziare una sessione di allenamento, si assicuri che la chiave di sicurezza sia collocata correttamente sulla consolle e che la clip sia ben fissata ai suoi vestiti.



NOTA: Se l'impianto è acceso, ma la cinghia di sicurezza non è collegata, "E7" appare sullo schermo e non può essere avviato l'impianto.

CONSOLLE E FUNZIONI

L'impianto dispone di uno schermo computerizzato che fornisce i controlli per far funzionare l'impianto, così come informazione sull'allenamento, il tempo, velocità, distanza percorsa, ecc.

Per utilizzare l'impianto:

1. Colleghi l'impianto ad una presa di corrente.
2. Sposti l'interruttore dell'alimentazione (D), situato sulla parte frontale dell'unità, in posizione "ON" ("I").
3. Fissi la chiave di sicurezza alla consolle.
4. Utilizzi l'impianto come desidera.

Si posizioni sempre in piedi sulle guide laterali quando avvia l'impianto. Non si fermi mai sul nastro e dopo accenda il motore.





SCHERMO

Mostra l'informazione attuale, come la velocità attuale, il tempo trascorso o restante, le calorie bruciate o restanti, frequenza cardiaca, ecc. L'intervallo di valori per ognuno è:

- **TIME** – Tempo: 5:00 a 99:59 minuti/secondi.
- **DISTANCE** – Distanza: 1,0 a 99,9 chilometri.
- **SPEED** – Velocità: da 0,8 a 20 km/h.
- **CALORIES** – Calorie: 20 a 999 calorie.
- **PULSE** – Battito: 50 a 200 battiti/minuto (BPM).



NOTA: Al visualizzare il battito, deve tenere entrambe le mani sui sensori di metallo di ogni asse. Per convertire le calorie in chilojoule, moltiplichi il numero delle calorie per 4.

START (AVVIO)

Prema questo bottone per avviare l'impianto. L'avvio può essere anche selezionato utilizzando il bottone "Start" (Avvio) sul manico sinistro.

STOP (ARRESTO)

Prema questo bottone per fermare l'impianto. L'arresto può essere anche selezionato utilizzando il bottone "Stop" sul manico sinistro.

FAT

Prema per attivare la calcolatrice dell'indice di massa corporeale.

PROGRAM (PROGRAMMA)

Prema questo bottone per selezionare un programma predefinito. Ogni volta che preme il bottone si passa al programma successivo in sequenza (P1 a P2, P2 a P3 e così in successione). Mantenga premuto il bottone per passare più rapidamente ai vari programmi.

MODE (MODO)

Quando è in modo Manuale e l'impianto non sta funzionando, preme il bottone per cambiare tra le opzioni di regolazione del tempo, distanza o calorie. Quando utilizzi la calcolatrice dell'indice di massa corporeale, preme per passare attraverso le opzioni di inserimento dei dati.

SPEED (VELOCITÀ)

Quando l'impianto è in funzione, preme ▲ per aumentare la velocità. Prema ▼ per diminuire la velocità. Ogni pressione cambia la velocità di 0.1 km / h. Mantenga premuto il bottone per cambiare la velocità rapidamente. L'intervallo della velocità va da 0,8 a 20 km/h. La velocità può essere regolata anche usando i bottoni + o - della leva di destra. Quando è in modalità Manuale e l'impianto non è in funzionamento, preme + o - per regolare il programma del valore del tempo, distanza o calorie. Quando è in modalità Programma e l'impianto non è in funzione, preme + o - per regolare il valore del tempo del programma.

- **SELEZIONE RAPIDA DELLA VELOCITÀ:** In modalità Manuale, preme un bottone di "selezione della velocità rapida" (Quick Speed Select) per cambiare alla velocità applicabile. La velocità rimarrà selezionata fino a che non venga cambiata o fino a che l'impianto non venga spento:

1.0 km/h.	7.0 km/h.
3.0 km/h.	9.0 km/h.
5.0 km/h.	11.0 km/h.

CONTROLLI DEL SISTEMA AUDIO

- **AUX:** Permette la connessione di un dispositivo di riproduzione audio attraverso un cavo da 3,5 mm (incluso). Faccia in conto che alcune funzioni del sistema audio non sono disponibili quando si utilizza questo tipo di connessione.
-  Permette la connessione ad un dispositivo di memorizzazione tipo USB. Tenga in conto che gli archivi audio devono essere in formato MP3 e che la navigazione del dispositivo di memorizzazione (cambiare "cartelle", ecc.) non è compatibile.
-  Prema per silenziare gli altoparlanti. Prema di nuovo per disattivare il suono.
-  Prema per aumentare il volume dell'altoparlante. Mantenga premuto per aumentare il volume più velocemente.
-  Prema per ridurre il volume dell'altoparlante. Mantenga premuto per ridurre il volume più rapidamente.
-  Prema per mettere in pausa la musica che si sta riproducendo. Prema nuovamente per riprodurre la musica attualmente in pausa. Si effettua solo con la connessione USB.
-  Prema per riprodurre la traccia seguente della musica. Si effettua solo con la connessione USB.
-  Prema per riprodurre la traccia anteriore della musica. Si effettua solo con la connessione USB.

PROGRAMMI E MODO MANUALE

L'impianto dispone di 2 modalità di funzionamento basico:



NOTA: L'impianto non ha bisogno di essere in funzionamento per cambiare o selezionare altre modalità.

- **MODALITÀ MANUALE:** Si sta utilizzando l'impianto, ma non si sta eseguendo un programma prestabilito (consulti la modalità del programma, a continuazione). In questa modalità, l'impianto può essere configurato in modo che si arresti automaticamente in un momento prestabilito della sessione, ad un valore concreto della distanza o delle calorie utilizzate. Per entrare in modalità Manuale, preme MODE.



NOTA: Può anche premere START per utilizzare l'impianto senza stabilire una durata o distanza. In questo modo, l'impianto si arresterà automaticamente dopo 60 minuti.

- **MODO PROGRAMMA:** L'impianto esegue un esercizio predefinito nel quale si applicherà una velocità determinata per un periodo di tempo. Ci sono 12 esercizi predefiniti da poter scegliere ("P1" a "P12"). Nella modalità programma, l'unità cambia automaticamente le velocità. In gno cambio di velocità, l'unità emette un suono per 3 secondi prima di cambiare la velocità, come avvertenza. Per entrare nella modalità programma, preme PROG quando l'impianto è acceso, ma non in funzionamento - sullo schermo lampeggerà "P01". Prema PROG fino ad arrivare al programma desiderato.

ALLENAMENTO IN MODALITÀ MANUALE

Il MC-400 dispone di una modalità di funzionamento "Manuale", che le fornisce la libertà di regolare il funzionamento dell'impianto che desidera in qualsiasi momento. Una volta iniziato, l'impianto si esegue fino a che non venga fermato o può essere configurata una durata predefinita della sessione, la distanza o l'obiettivo del numero di calorie che desidera bruciare.

1. Accenda l'impianto.
 2. Prema START. L'impianto conta 5 secondi, e dopo comincia a funzionare a velocità più lenta.
 3. Regoli la velocità utilizzando ▲ / ▼ come desidera.
 4. Quando termina, preme STOP.
- **CONFIGURAZIONE DI UNA DURATA PREVISTA DELLA SESSIONE:** Quando si allena con una durata predefinita della sessione, l'impianto si arresta automaticamente una volta che l'indicatore del tempo raggiunge 0.00.
 1. Accenda l'impianto.
 2. Prema MODE per far apparire "H - 1" sullo schermo.
 3. Regoli la durata della sessione utilizzando ▲ / ▼ come sia opportuno. La durata può variare da 5 a 99 minuti.
 4. Prema START. L'impianto conta 5 secondi, dopo inizia a funzionare alla velocità più lenta.
 5. Regoli la velocità come sia opportuno.
 - **CONFIGURAZIONE DI UNA DISTANZA PER UNA SESSIONE PREDEFINITA:** Quando si allena con una distanza predefinita della sessione, l'impianto si arresta automaticamente una volta che l'indicatore della distanza raggiunge 0.00.
 1. Accenda l'impianto.
 2. Prema MODE per far apparire "H - 2" sullo schermo.
 3. Regoli la distanza della sessione utilizzando ▲ / ▼ come sia opportuno. La durata può variare da 1 a 99 km, aumentando di 1,0 km.
 4. Prema START. L'impianto conta 5 secondi, dopo inizia a funzionare alla velocità più lenta.
 5. Regoli la velocità come sia opportuno.
 - **REGOLAZIONE DEL VALORE DELL'OBIETTIVO CALORIE:** Quando si allena con valore predefinito delle calorie, l'impianto si arresta automaticamente una volta che l'indicatore delle calorie prestabilito venga raggiunto.
 1. Accenda l'impianto.
 2. Prema MODE per far apparire "H - 3" sullo schermo.
 3. Regoli il valore dell'obiettivo delle calorie usando ▲ / ▼ come sia opportuno. La vaore può variare da 20 a 990 calorie, aumentando di 1 caloria alla volta.
 4. Prema START. L'impianto conta 5 secondi, dopo inizia a funzionare alla velocità più lenta.
 5. Regoli la velocità come sia opportuno.

ALLENAMENTO IN MODALITÀ PROGRAMMA

Il MC-400 ha 12 programmi di allenamento automatici "P1" a "P12". Ogni programma ha una durata standard di 30 minuti (può cambiarlo) e applica differenti velocità differenti 10 volte per ogni programma (per esempio, se la durata è di 30 minuti, la velocità cambia ogni 3 minuti). Per avviare i programmi:

1. Accenda l'impianto, prema PROG per selezionare il programma 1 ("P1" si visualizza sullo schermo).
2. Per selezionare altri programmi, mantenga premuto PROG come sia opportuno.
3. Per cambiare la durata del programma, utilizzi ▲ / ▼ come sia opportuno per stabilire la durata tra 5 e 99 minuti.
4. Prema START. L'impianto conta 5 secondi e quindi il nastro inizia a funzionare.
5. Quando l'impianto cambia di velocità, emette un fischio varie volte prima del cambio.
6. Quando il programma sta per concludersi, viene emesso un fischio varie volte prima che l'impianto si arresti.

Le velocità del programma si mostrano a continuazione:

Programa	Velocidad (Km/h)									
P1	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

CALCOLO DELL'INDICE DI MASSA CORPOREALE

IL MC-400 dispone di un misuratore dell'indice di massa corporea, che può fornire un'analisi ragionevole del contenuto totale di grasso dell'utente usando dati d'età, sesso, altezza e peso. Per calcolare l'indice di massa corporea:



NOTA: L'indice di massa corporea (IMC) si deve utilizzare solamente come guida e non deve essere considerato come un dato medico. I valori IMC nei seguenti intervalli sono indicatori di: ≤ 19 - sottopeso; 20 a 25 - normale; 26 a 29 - sovrappeso; ≥ 30 - obeso.



1. Accenda l'impianto.
2. Prema FAT, o prema ripetutamente PROG fino a che "FAT" compaia sullo schermo. Sotto di esso troverà il tipo di dati d'ingresso (descritto a continuazione) a sinistra e il valori dei dati a destra. L'immagine di esempio mostra un valore di età di "52".
3. Prema MODE per selezionare i dati dell'IMC che desidera introdurre. Ogni pressione salta tra i seguenti tipi di dati d'ingresso. Per ogni tipo di dati, regoli il valore utilizzando ^ e v come sia opportuno prima di passare al successivo tipo di dati d'ingresso:
 - "F1" - Genere. I valori possibili sono "01" per uomo, "02" per donna.
 - "F2" - Età. I valori possibili sono "10" a "99".
 - "F3" - Altezza in centimetri. I valori possibili sono "100" A "200".
 - "F4" - Peso in chilogrammi. I valori possibili sono "20" A "150".
 - "F5" - Rilevante fisico. Collochi i palmi delle mani sui sensori del battito e le mantenga fino a che si mostri il valore dell'IMC.
4. Quando finisce, prema STOP.

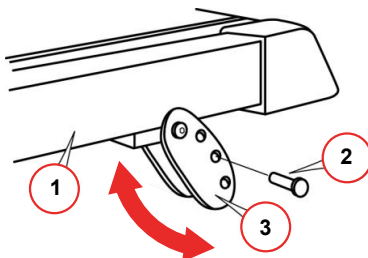
INCLINAZIONE DELLA PIATTAFORMA DEL NASTRO

Il MC-400 dispone di un'inclinazione della piattaforma del nastro in 3 posizioni. Ciò significa che l'estremità della piattaforma del nastro si può innalzare / abbassare in 3 posizioni. Più in basso si trova l'estremità della piattaforma del nastro rispetto alla parte frontale e più intenso sarà l'allenamento. Per regolare l'inclinazione della piattaforma del nastro:



NOTA: Regoli sempre entrambi i lati della piattaforma del nastro alla stessa altezza.

1. Si assicuri che l'impianto sia spento e scollegato.
2. Sollevi un lato della piattaforma del nastro (1), dopo tiri il perno di bloccaggio (2) verso l'esterno del piede (3).
3. Giri il piede, come sia opportuno, dopo inserisca il perno di bloccaggio nel foro richiesto (il foro più lontano della piattaforma del nastro fornisce una maggiore inclinazione). Si assicuri che il perno passi attraverso il foro su ogni lato del piede.
4. Realizzi la stessa operazione sull'altro lato della piattaforma del nastro.
5. Si assicuri che la piattaforma sia ben appoggiata su entrambi i piedi prima di usare la macchina.



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 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

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

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: Alcuni lavori di manutenzione qui descritti possono andare oltre alla portata di alcuni utenti. Per i procedimenti per i quali non si sente adatto o se non dispone degli strumenti o dell'esperienza necessaria, faccia effettuare la manutenzione ad un tecnico qualificato. Per evitare le scariche elettriche, spenga e scollegli l'impianto prima di pulire o realizzare qualsiasi lavoro di manutenzione. Prima di ogni utilizzo, verifichi che il tapis roulant non sia usurato.

PULIZIA

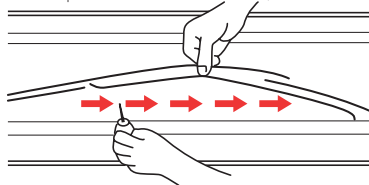
L'impianto può essere pulito con un panno e un detergente leggero. Non utilizzi abrasivi, solventi o prodotti chimici. Faccia attenzione a che non entri umidità nel pannello dello schermo, siccome può danneggiarla e creare un pericolo elettrico. Dopo ogni utilizzo, pulisca qualsiasi goccia di sudore, sporcizia o liquidi dell'unità. Presti speciale attenzione ai bordi del tapis roulant, dove ci sono gli scalini di ogni lato del tapis roulant, mantenere quest'area pulita aiuterà a prolungare la vita utile dell'impianto e a mantenere il suo rendimento. Mantenga l'impianto, specialmente lo schermo, fuori dalla luce diretta del sole, per evitare danni.

MANUTENZIONE

LUBRIFICAZIONE DEL NASTRO

La lubrificazione del tapis roulant aiuterà a mantenere il rendimento e prolungherà la vita utile dell'impianto. Lubrifici il nastro dopo le prime 25 ore di utilizzo (o da 2 a 3 mesi), e dopo ogni 50 ore di utilizzo (o da 5 a 8 mesi, o più frequentemente se si realizza un uso prolungato). Per controllare se il nastro richiede lubrificazione, alzi ogni lato della stesso e sente se la superficie superiore della piattaforma di movimento. Se la protezione è liscia al tatto, non richiede lubrificazione; se è secca, lubrifici. Per applicare il lubrificante:

1. Sollevi i bordi del tapis roulant per far sì che la copertura del movimento rimanga esposta.
2. Collochi varie gocce di lubrificante nella parte centrale della piattaforma di movimento.
3. Faccia funzionare l'impianto ad una velocità lenta da 3 a 5 minuti per distribuire il lubrificante.



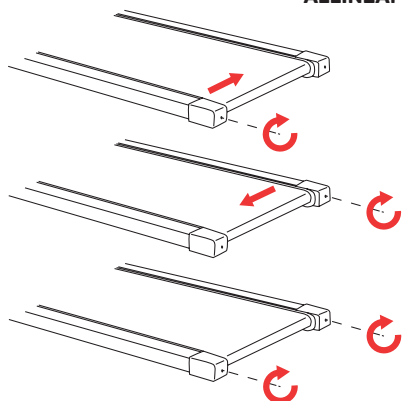
NOTA: Non lubrifici in eccesso. Pulisca l'eccesso di lubrificante dal tapis roulant. Si possono anche usare oli di uso generale o oli per macchine da cucire.

ALLINEAMENTO DEL NASTRO E REGOLAZIONE DELLA TENSIONE

La piattaforma del tapis è regolata previamente in fabbrica, ma dopo un utilizzo prolungato può allentarsi e può richiedere che venga teso nuovamente. Per regolare il nastro, accenda l'interruttore dell'alimentazione principale dell'impianto e lasci che il nastro corra ad una velocità di 6Km/h. Utilizzi la chiave Allen per girare i perni della regolazione del rullo posteriore per centrare il nastro.

Se il tapis roulant si sta spostando verso sinistra, giri la vite di regolazione sinistra verso destra e il tapis roulant dovrebbe iniziare a regolarsi. Se il tapis roulant si sta spostando verso destra, giri la vite di regolazione destra verso sinistra e il nastro dovrebbe iniziare a regolarsi. Mantenga i perni di regolazione girati fino a che il nastro sia centrato esattamente.

Se il nastro slitta durante l'uso, spenga e scollegli l'impianto. Con la chiave Allen fornita, giri le viti della regolazione del rullo posteriore sinistro e destra verso destra, dopo accenda nuovamente l'interruttore dell'alimentazione principale e faccia funzionare l'impianto ad una velocità di 6Km/h. Corra sul tapis roulant per determinare se il nastro continua a slittare. Ripeta questo procedimento fino a che il nastro smetta di slittare.



INDIVIDUAZIONE E SOLUZIONE DEI PROBLEMI

La seguenti informazioni possono aiutare a identificare un problema e a correggerlo.

Problema	Causa	Soluzione
L'impianto non si accende.	A. L'impianto non è collegato. B. La cinghia di sicurezza non è al suo posto.	A. Colleghi l'unità alla rete elettrica. B. Collochi la chiave di sicurezza nel luogo esatto.
Il nastro slitta.	Il nastro è allentato.	Regoli la tensione del nastro.
Il nastro oscilla quando sale su di esso.	A. La piattaforma non è sufficientemente lubrificata. B. Il nastro è teso eccessivamente.	A. Lubrifici la piattaforma di corsa. B. Regoli la tensione del nastro.
Il nastro non è centrato.	La tensione non è uniforme attraverso il rullo posteriore.	Regoli l'allineamento del nastro.
Lo schermo mostra "E01"	È stato individuato un problema di comunicazione tra l'impianto di azionamento e la consolle.	Controlli le connessioni tra la consolle e l'unità di azionamento. Se i connettori o i cavi sono danneggiati, lo/li cambi.
Lo schermo mostra "E02"	È stato individuato un problema di azionamento dell'unità/motore.	Controlli le connessioni dell'unità motrice e del motore. Se il motore è danneggiato, lo cambi.
Lo schermo mostra "E05"	Protezione elettrica fuori uso.	Controlli che l'alimentazione elettrica della rete sia conforme alle specifiche. Si assicuri che la cinghia di trasmissione non sia bloccata o non possa girare a causa di un'ostruzione. Controlli tutte le connessioni. Controlli se c'è un errore nel circuito del motore di controllo (di solito indicato da un odore a bruciato) e sostituisca i pezzi come sia opportuno.
Lo schermo mostra "E06"	Errore nel sistema di protezione dalla fonte di alimentazione.	Controlli che l'alimentazione elettrica della rete sia conforme alle specifiche. * Controlli tutte le connessioni. Controlli se c'è un errore nel circuito del motore di controllo (di solito indicato da un odore a bruciato) e sostituisca i pezzi come sia opportuno.
Lo schermo mostra "E07"	La chiave di sicurezza non è al suo posto.	Collochi la chiave di sicurezza nel luogo corretto della consolle.
Impianto instabile	La superficie non è piatta.	Collochi l'impianto su di una superficie piana. · Se è possibile, giri i piedi al di sotto della parte anteriore della macchina per muovere l'impianto verso l'alto o verso il basso come sia opportuno per far sì che l'impianto sia stabile.

STOCCAGGIO

APRIRE / CHIUDERE

Per piegare, alzi l'estremità dell'impianto fino a che si blocchi nella posizione di chiusura. Per sbloccarla, utilizzi il suo piede per spingere il perno nell'elevatore idraulico (B) - le piattaforme del nastro si abbassano automaticamente.



STOCCAGGIO

Conservi l'impianto in un ambiente interno pulito e asciutto. Non lasci né utilizzi l'unità all'aria aperta. Si assicuri che l'interruttore principale sia spento ("OFF"/"0") e che il cavo dell'alimentazione sia scollegato dalla rete elettrica.

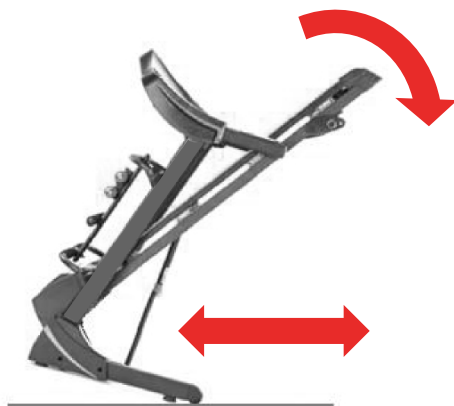
TRASPORTO

PER MUOVERE IL TAPIS ROULANT

L'unità si può inclinare sulle sue ruote per facilitare il movimento e lo stoccaggio. Con l'impianto nella posizione di chiusura e bloccato, afferri con forza il manubrio con entrambe le mani. A continuazione, inclini con attenzione l'impianto fino a che ruoti liberamente sulle ruote di trasporto.



ATTENZIONE: Non provi a muovere l'impianto mentre è nella posizione di apertura. I cuscinetti della piattaforma del nastro nella parte anteriore dell'impianto NON sono ruote e non girano.



SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

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

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

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

GARANZIA

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

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

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

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

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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)

Noi, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., titolare del marchio FITFIU Fitness, con sede in via Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 (Tarragona)- Spagna, dichiariamo che il modello di tapis roulant MC-400, a partire dal numero di serie dell'anno 2018 in avanti, è conforme ai requisiti delle Direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

- Direttiva 2014/35/UE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 26 febbraio del 2014, sulla armonizzazione delle normative degli Stati membri in materia di commercializzazione di materiale elettrico destinato ad utilizzarsi applicando determinati limiti di tensione (riformulazione).

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

Valls, 4 gennaio 2018,



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

INDEX

INTRODUCTION	53
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	53
PRODUCT DESCRIPTION	54
ASSEMBLY	56
BEFORE USING THIS PRODUCT	58
USING THE PRODUCT	59
MAINTENANCE	65
TROUBLESHOOTING	66
STORING	67
TRANSPORT	67
RECYCLING AND DISPOSING	68
GUARANTEE	68
DECLARATION OF CONFORMITY (CE)	69

INTRODUCTION

Thank you for selecting the FITIU Electric Treadmill.

Whether you are a beginner or an experienced athlete, FITIU will be your allied to keep fit, and develop your physical condition. Performing any kind of exercise offers many benefits and the possibility of being able to do it daily will now be more accessible thanks to this convenient product which allows you to train from home. This product is designed for walking at a speed of 0.8 km/h upwards, for power walking and running at a speed of up to 20 km/h.

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

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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



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

PRODUCT DESCRIPTION

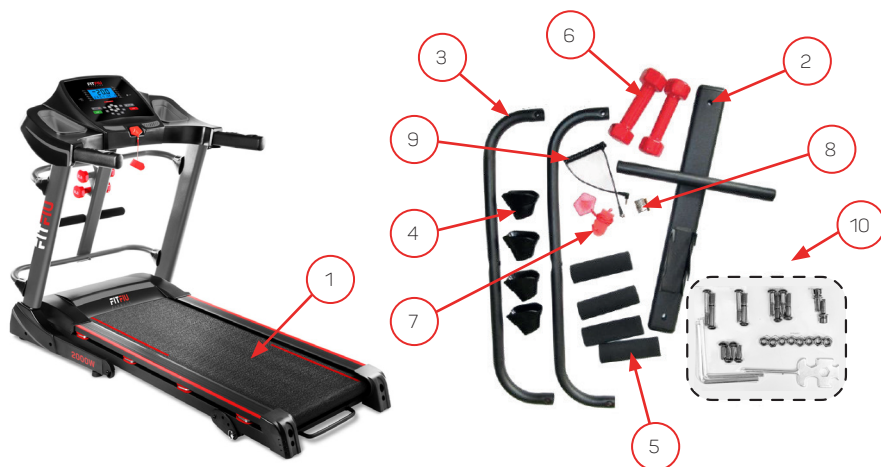
DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT



TECHNICAL FEATURES

Electric treadmill	
Model	MC-400
Input power voltage	240 V / 50 Hz
Motor power	2000 W
Speed	0.8-20 Km/h
Running surface	1200 x 420 mm
Max user weight	100 Kg
Display Type	LCD display
Display Readout	Calories, Heart Rate, Speed, Time, Distance
N.W./ G.W.	58/63 Kg

BOX CONTENTS



1. Treadmill
2. Accessory bar (1x)
3. Accessory bar guide (2x)
4. Tube joint cover (4x)
5. Tube padding (4x)
6. Weight accessory (2x)
7. Emergency stop system (1x)
8. Belt lubricant (1x)
9. Auxiliary input cable (1x)

10. Bolts / Tools:
 - Screw M8x50 (2x)
 - Screw M8x45 (2x)
 - Screw M8x35 (4x)
 - Screw M8x22 (4x)
 - Screw M8x25 (2x)
 - Nut M8 (8x)
 - Wrench
 - 5mm and 6mm Allen wrench

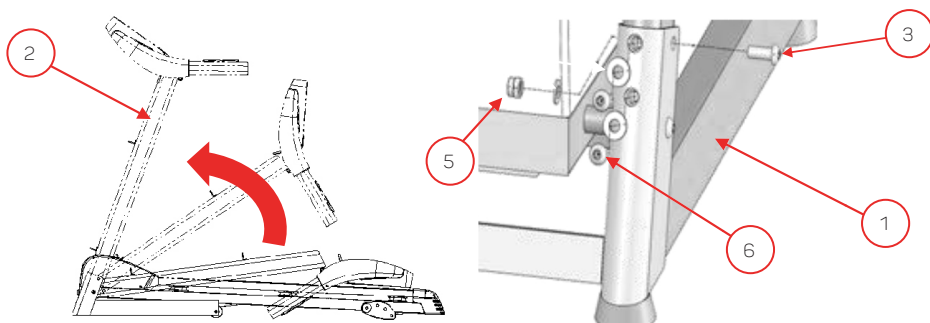
ASSEMBLY

STEP 1.

Remove all parts from the carton and place them on a firm, flat surface. Remove all packing materials. Using the screwdriver, remove (turn to the left) the 2 screws (8, shown in step 3) that secure the plastic cover (7, shown in step 3) to each side of the unit.

STEP 2.

With the unit flat, lift the handle assembly (2) so that it is upright, then secure the handle columns to the unit base (1). Use the hexagon socket wrench and M8*45 screws (3) to fix and tighten it with the M8 nut. Use the M8*22 screw (6) to fix the column to the base. Clamp the left and right columns, use inner hex wrench and M8*25 screw to lock the console frame on the columns.

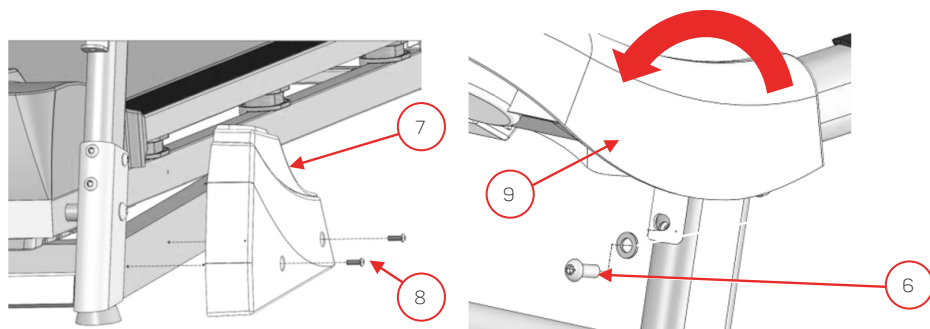


STEP 3.

Place each plastic cover (7) in position and attach it to the equipment using the previously removed screws (8) (turn clockwise).

STEP 4.

Rotate the console (9) so that it is almost horizontal, and then fix it to the handle columns with 2 M8x22 screws (6). Tighten the screws (turn clockwise) with the Allen key.

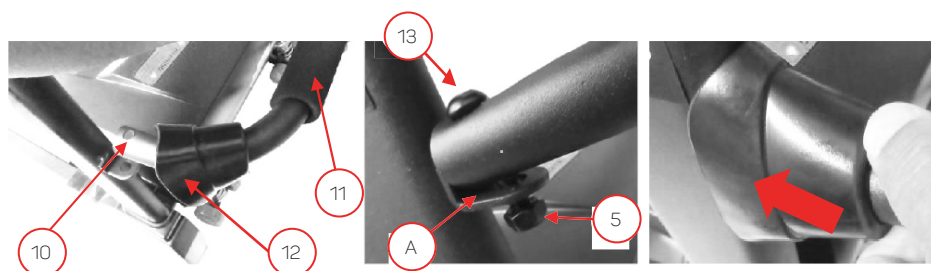


STEP 5

Prepare the bottom rail of the accessory bar (10) by sliding 2 pieces of tube padding (11), followed by a tube joint cover (12) on each end. The joint covers should be inserted into the small end first. For the top rail of the accessory bar, slide a tube joint cover on each end, small ends first.

STEP 6.

Attach the upper and lower accessory bar rails (with tube filler) to the tabs (A) of the handle columns using 4 M8x45 bolts (13) and nuts (5). Tighten the screws (turn clockwise) with the Allen wrench.

**STEP 7.**

Slide the tube joint covers toward the handle columns so that the joint is fully covered.

STEP 8.

Bring the accessory bar (14) into position, with the dumbbell hooks facing upward, behind the centres of the accessory bar rails.

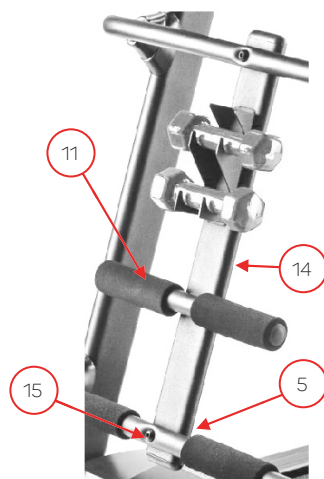
STEP 9.

Attach the accessory bar to the upper and lower accessory bar rails using 2 M8x55 screws (15) and nuts (5). Tighten the screws (rotate right) using the Allen key.

STEP 10.

Slide the 2 remaining pieces of tube padding (11) over the horizontal accessory bar tubes.

The machine should resemble the image below and is ready for use.



After the installation of this treadmill it is possible to see the two connecting lines of the two ends of the running surface, which guarantees its stability. And it is carried out by means of a meticulous heat-sealing process during its manufacture. It is the longest lasting way to join the tape itself and ensure the life of the product.

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:



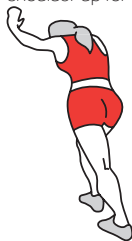
INNER THIGH STRETCH Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.

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



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

USING THE PRODUCT

SAFETY TETHER AND EMERGENCY STOP

The equipment comes equipped with a “safety tether” (C). The safety tether must be attached to the console in order for the equipment to run. It is designed to attach to your clothing so that if you leave or fall from the equipment it will stop automatically, helping prevent injury.

Before beginning a workout session, ensure that the safety tether is properly placed onto the console and that the clip is securely attached to your clothing.



NOTE: If the equipment is on, but the safety tether is not attached, “E07” shows on the display and the equipment cannot be started.

CONSOLE AND FUNCTIONS

The equipment features a computerized display that provides you with controls for operating the unit as well as workout information, such as duration, speed, distance travelled etc.

To use the equipment:

1. Plug the equipment into the electrical supply.
2. Place the power switch (D), located at the front of the unit, in the “ON” (“I”) position.
3. Attach the safety tether to the safety tether location on the console.
4. Operate the equipment as desired.

Always stand on the side rails when starting the equipment. Never stand on the belt then start the machine.





DISPLAY

Shows current information, such as current speed, elapsed or remaining time, used or remaining calories, current pulse etc. The range of values for each is:

- **TIME** – 5:00 to 99:59 minutes / seconds.
- **DISTANCE** – 1.0 to 99.9 kilometres.
- **SPEED** – 0.8 to 20 km/h.
- **CALORIES** – 20 to 999 calories.
- **PULSE** – 50 to 200 beats/minute (BPM).



NOTE: When displaying pulse, you must have both hands on the metal sensors on each handle. To approximately convert calories to kilojoules, multiply the number of calories by 4.

START

Press to start the equipment. Start can also be selected using the left-hand handle mounted “Start” button.

STOP

Press to stop the equipment. Stop can also be selected using the left-hand handle mounted “Stop” button.

FAT

Press to activate the body mass index calculator

PROGRAM

Press to select a pre-set program. Each press moves to the next program in sequence (P1 to P2, P2 to P3 and so on). Hold the button down to more quickly step through programs.

MODE

When in Manual mode and the equipment is not running, press to switch between time, distance or calorie setting options. When using the body mass index calculator, press to step through data entry options.

SPEED

When the equipment is running, press ▲ to increase speed. Press ▼ to reduce speed. Each press changes speed by 0.1 km/h. Hold the button down to more quickly change speed. The speed range is 0.8 to 20 km/h. Speed can also be adjusted using the righthand handle mounted + and – buttons. When in Manual mode and the equipment is not running, press + or – to adjust either time, distance or calories target values. When in Program mode and the equipment is not running, press + or – to adjust the program time value.

- **QUICK SPEED SELECTION:** In Manual mode, press a “quick speed select” button to change to the applicable speed. The speed will remain as selected until changed or the equipment stopped:

1.0 km/h.	7.0 km/h.
3.0 km/h.	9.0 km/h.
5.0 km/h.	11.0 km/h.

AUDIO SYSTEM CONTROLS

- **AUX:** Allows connection of an audio playing device via a 3.5mm cable (supplied). Note that some audio system functions are not available when this type of connection is used.
-  Allows connection of a USB type storage device. Note that audio files must be in MP3 format and that navigation of the storage device (switching “folders” etc) is not supported.
-  Press to mute the speakers. Press again to un-mute.
-  Press to increase speaker volume. Press and hold to increase volume more quickly.
-  Press to decrease speaker volume. Press and hold to decrease volume more quickly.
-  Press to pause the currently playing music. Press again to play the currently paused music. Applies to USB connection only.
-  Press to play the next music track. Applies to USB connection only.
-  Press to play the previous music track. Applies to USB connection only.

PROGRAM AND MANUAL MODES

The equipment features two basic operating modes:



NOTE: The equipment must not be running in order to change or select modes.

- **MANUAL MODE:** The equipment is being used, but not running a preset program (see Program mode, below). In this mode, the equipment can be set to stop automatically at a pre-set session duration, distance or calories used value. To enter Manual mode, press MODE.



NOTE: You can also press START to use the equipment without setting a duration or distance. In this mode, the equipment will stop automatically after 60 minutes.

- **PROGRAM MODE:** The equipment runs through a preset routine where it will apply a particular speed for a period of time. There are 12 preset routines to choose from ("P1" to "P12"). In Program mode, the unit automatically changes speeds. At each speed change, the unit beeps for 3 seconds before changing speed, as a warning. To enter Program mode, press PROG when the equipment is on but not running – the display flashes "P01". Press PROG until you reach the required program.

MANUAL MODE TRAINING

The MC-400 has a "Manual" mode of operation, which gives you the freedom to adjust the equipment operation as desired at any time. In this mode, once started, the equipment runs until you stop it or can be pre-set for a session duration, distance or target number of calories to use.

1. Turn on the equipment.
 2. Press START. The equipment counts down 5 seconds, then starts running at the slowest speed.
 3. Adjust speed using ▲ / ▼ as required.
 4. When finished, press STOP.
- **SETTING A PRE-SET SESSION DURATION:** When training to a pre-set session duration, the equipment stops automatically once the timer counts down to 0.00.
 1. Turn on the equipment.
 2. Press MODE so that the "H - 1" shows on the display.
 3. Adjust the session duration using ▲ / ▼ as required. Duration can range from 5 to 99 minutes.
 4. Press START. The equipment counts down 5 seconds, then starts running at the slowest speed.
 5. Adjust speed as required.
 - **SETTING A PRE-SET SESSION DISTANCE:** When training to a pre-set session distance, the equipment stops automatically once the travelled distance reaches 0.00.
 1. Turn on the equipment.
 2. Press MODE so that the "H - 2" shows on the display.
 3. Adjust the session distance using ▲ / ▼ as required. Distance can range from 1 to 99 km, in 1.0 km increments.
 4. Press START. The equipment counts down 5 seconds, then starts running at the slowest speed.
 5. Adjust speed as required.
 - **SETTING A TARGET CALORIE VALUE:** When training to a target calorie value, the equipment stops automatically once the number of calories used for the session reaches the target value.
 1. Turn on the equipment.
 2. Press MODE so that the "H - 3" shows on the display.
 3. Adjust the target calorie value using ▲ / ▼ as required. The value can range from 20 to 990 calories, in 1 calorie increments.
 4. Press START. The equipment counts down 5 seconds, then starts running at the slowest speed.
 5. Adjust speed as required.

PROGRAM MODE TRAINING

The MC-400 has 12 automatic training programs, "P1" to "P12". Each program has a standard duration of 30 minutes (you can change this) and applies differing speeds 10 times per program (for example, if the duration is 30 minutes, the speed changes every 3 minutes). To access the programs:

1. Turn on the equipment, press PROG to select program 1 ("P1" displays).
2. To select other programs, keep pressing PROG as required.
3. To change program duration, use $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$ as required to set duration between 5 and 99 minutes.
4. Press START. The equipment counts down 5 seconds, then the belt starts running.
5. When the equipment changes speed, a beep sounds several times before the change.
6. When completing the program, a beep sounds several times before the equipment stops.

Program speeds are shown below:

Program	Speed (Km/h)									
P1	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

CALCULATING BODY MASS INDEX

The MC-400 features a body mass index calculator, which can provide a reasonable assessment on the user's overall fat content using data for age, gender, height and weight. To calculate body mass index:

NOTE: The body mass index ("BMI") is to be used as a guide only and should not be considered medical data. BMI values in the following ranges are indicators of: ≤ 19 – underweight; 20 to 25 – normal; 26 to 29 – overweight; ≥ 30 – obese.



1. Turn on the equipment.
2. Press FAT, or press PROG repeatedly, until "FAT" shows on the display. Beneath this will be the input data type (described below) on the left, and the data value on the right. The example image shows an age value of "52".
3. Press MODE to select the BMI data to input. Each press steps between the following input data types. For each type of data, adjust the value using and as required before stepping to the next input data type:
 - "F1" – Gender. Possible values are "01" for male, "02" for female.
 - "F2" – Age. Possible values are "10" to "99".
 - "F3" – Height in centimetres. Possible values are "100" to "200".
 - "F4" – Weight in kilograms. Possible values are "20" to "150".
 - "F5" – Physical detection. Place the palms of your hands on the pulse sensors and keep them there until the BMI value is shown.
4. When finished, press STOP.

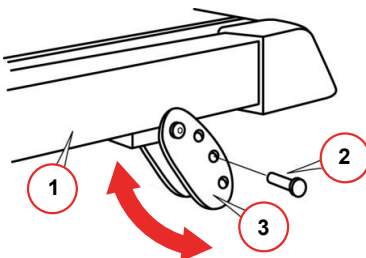
BELT PLATFORM INCLINATION

The MC-400 features 3-position belt platform inclination. This means that end of the belt platform can be raised/lowered in three positions. The lower the end of the belt platform compared to the front provides a more strenuous workout. To adjust belt platform inclination:



NOTE: Always adjust both sides of the belt platform to the same height.

1. Ensure that the equipment is OFF and unplugged.
2. Lift one side of the belt platform (1), then pull the locking pin (2) out from the foot (3).
3. Rotate the foot, as required, then insert the locking pin into the required hole (the hole farthest from the belt platform provides the most inclination). Ensure the pin passes through the hole on either side of the foot.
4. Perform the same operation on the other side of the belt platform.
5. Ensure that the belt platform is resting on both feet before using the machine.



TRAINING

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: Some maintenance activities described may be beyond the scope of some users. 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

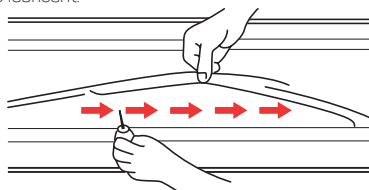
BELT LUBRICATION

Lubricating the running belt will ensure superior performance and extend service life. After the first 25 hours of use (or 2 to 3 months) apply some lubricant, and repeat for every following 50 hours of use (or 5 to 8 months) or more frequently if under extended regular usage. How to check running belt for proper lubrication:

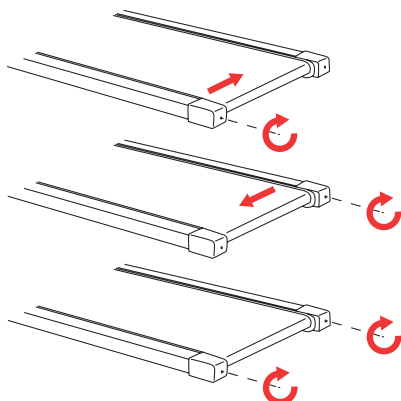
Lift one side of the running belt and feel the top surface of the running deck. If the surface is slick to the touch, then no lubrication is required. If the surface is dry to the touch, apply some lubricant.

How to apply lubricant:

1. Lift one side of running belt.
2. Pour several drops of the supplied lubricant to the top surface of the running deck, under the centre of the running belt.
3. Run the equipment at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant.



NOTE: Do not over lubricate. Wipe away any excess lubricant from the running belt.



BELT ALIGNMENT AND TENSION ADJUSTMENT

The running belt is pre-adjusted to the running deck at the factory, but after prolonged use it can stretch and require re-tensioning. To adjust the belt, turn on the main power switch of the equipment and let the belt run at a speed of 6km/h. Use the Allen key provided to turn the rear roller adjustment bolts to center the belt. If the running belt is shifting to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn to the right, and the running belt should start to correct itself.

If the running belt is shifting to the right, then turn the right adjustment bolt 1/4 turn to the left, and the belt should start to correct itself. Keep turning the adjustment bolts until the running belt is properly centered.

If the running belt is slipping during use, turn off and unplug the equipment. Using the Allen key provided, turn both left and right rear roller adjustment bolts 1/4 turn to the right, then turn the main power switch back on and run the equipment at a speed of 6km/h. Run on to the running belt to determine if the belt is still slipping. Repeat this procedure until the belt no longer slips.

TROUBLESHOOTING

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

Problem	Cause	Solution
Equipment will not start.	A. Equipment not plugged in. B. Safety tether not in place.	A. Connect unit to mains electrical supply. B. Place safety tether in correct location.
Belt slips.	Belt loose.	Adjust belt tension.
Belt hesitates when stepped on.	A. Not enough lubrication on running deck. B. Belt too tight.	A. Lubricate running deck. B. Adjust belt tension.
Belt is not centred.	Running belt tension not even across the rear roller.	Adjust belt alignment.
Display shows "E1"	Communication problem between drive unit and console detected.	Check connections between console and drive unit. If the connectors or wiring is damaged, replace it.
Display shows "E2"	Drive unit / motor problem detected.	Check drive unit and motor connections. if the motor is damaged, replace it.
Display shows "E3"	Electrical protection tripped.	Check mains electrical supply is to specifications. • Ensure that drive belt is not caught or is unable to rotate due to obstruction. • Check all connections. • Check for motor or control circuitry fault (often indicated by a burning smell) and replace parts as required.
Display shows "E6"	Power supply protection tripped.	Check mains electrical supply is to specifications. • Check all connections. • Check for motor or control circuitry fault (often indicated by a burning smell) and replace parts as required.
Display shows "E7"	Safety tether not in place.	Place safety tether in correct location on console.



NOTE: In the event of not being able to resolve the problem, please seek technical support assistance.

STORING

FOLDING / UNFOLDING

To fold, lift the end of the equipment up until it locks into the folded position.

To unfold, use your foot to push the latch on the hydraulic lift (B) – the belt platforms lowers automatically.



STORAGE

Store the equipment in a clean and dry indoor environment. Never leave or use the unit outdoors. Ensure the master power switch is OFF ("O") and the power cord is un-plugged from wall outlet.

TRANSPORT

MOVING

The unit can be tilted onto its wheels for easy moving and storage. With the equipment in the folded and locked position, firmly grasp the handlebar with both hands. Next, carefully tilt the equipment back until it rolls freely on the transport wheels.



WARNING: Do not attempt to move the equipment while it is in the unfolded position. The belt platform suspension pads at the front of the equipment are NOT wheels and do not rotate.



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, with headquarters in street Blanquers Parcela 7-8, Poligono Industrial de Valls 43800 (Tarragona), SPAIN, declares that the electric treadmill MC-400, from 2018 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 (recast).

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

Valls, 4 January 2018,



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

FITFIU[®]
F I T N E S S



PRAT BRANDS
makes your life go round

INHALT

EINLEITUNG	70
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	70
PRODUKTBESCHREIBUNG	71
MONTIEREN	73
VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS	75
PRODUKTNUTZUNG	76
WARTUNG	82
PROBLEMERKENNUNG UND -BEHEBUNG	83
LAGERHALTUNG	84
TRANSPORT	84
ENTFERNUNG / RECYCLING	85
GARANTIE	85
EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	86

EINLEITUNG

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in ein FITFIU-Markenprodukt. Ob Sie Anfänger oder Amateursportler sind, FITFIU 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 14 km/h ausgelegt. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training und hoffen, dass dieses FITFIU-Produkt Ihre Erwartungen voll erfüllt.

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

Lesen Sie vor jedem Gebrauch alle Vorsichtsmaßnahmen sowie die Anweisungen in diesem Handbuch. Bewahren Sie es für spätere 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 120 kg.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für den Sport. Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich an irgendeinem Teil des Produkts verfangen könnte.
- Achten Sie darauf, sich vor körperlicher Aktivität aufzuwärmen, um Muskelverletzungen zu vermeiden und nach dem Training eine Entspannungsroutine durchzuführen.
- Personen mit implantierten Herzschrittmachern, Defibrillatoren oder anderen elektronischen Geräten werden darauf hingewiesen, dass die Verwendung dieses Pulssensors auf eigenes Risiko erfolgt.
- Es wird nicht empfohlen, dass schwangere Frauen Pulssensoren verwenden.
- **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.



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

PRODUKTBE SCHREIBUNG

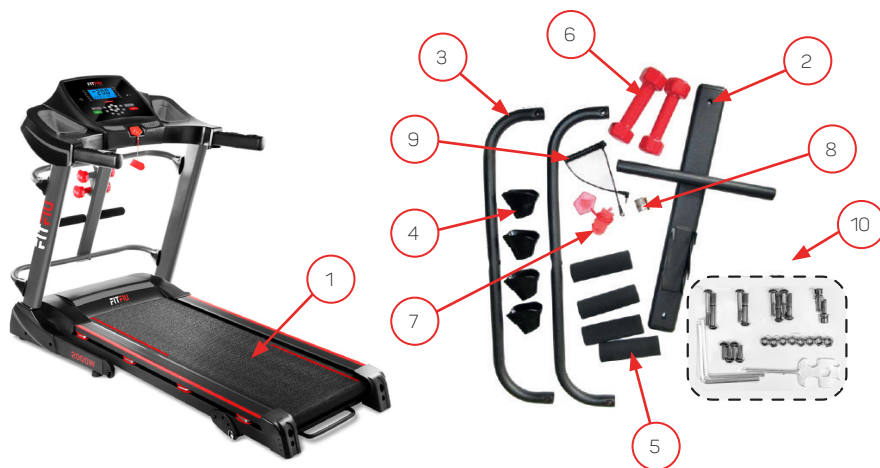
DETAILLIERTE PRODUKTBE SCHREIBUNG



TECHNISCHE DATEN

Laufband	
Modell-Nummer	MC-400
Leistungsabgabe	240 V / 50 Hz
Motorleistung	2000 W
Drehzahlbereich	0,8-20 Km/h
Rennbelag	1200 x 420 mm
Maximales Benutzergewicht	100 Kg
Bildschirmtyp	LCD-Anzeige
Funktionen	Kalorien, Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung
Nettogewicht/Bruttogewicht	58/63 Kg

INHALT DER BOX



1. Laufband
2. Zubehörstange (1x)
3. Führung der Zubehörstange (2x)
4. Rohrgelenkabdeckung (4x)
5. Rohrpolsterung (4x)
6. Zubehör für Gewichte (2x)
7. Not-Aus-System (1x)
8. Riemenschmiermittel (1x)
9. Hilfseingangskabel (1x)
10. Schrauben / Werkzeuge:

- Screw M8x50 (2x)
- Screw M8x45 (2x)
- Screw M8x35 (4x)
- Screw M8x22 (4x)
- Screw M8x25 (2x)
- Nut M8 (8x)
- Wrench
- 5mm and 6mm Allen wrench

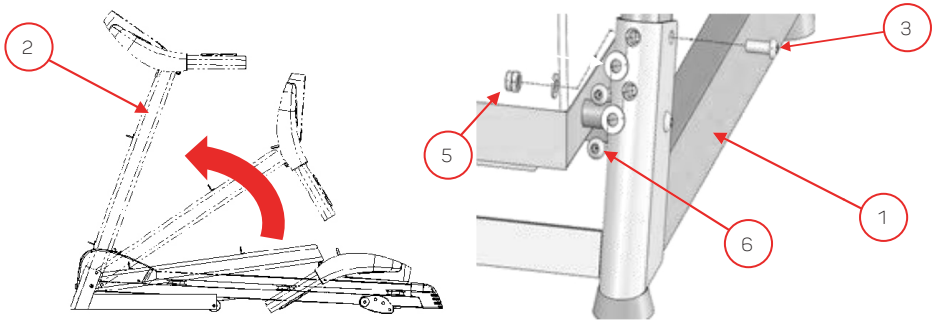
MONTIEREN

SCHRITT 1.

Nehmen Sie alle Teile aus dem Karton und legen Sie sie auf eine feste, ebene Unterlage. Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Entfernen Sie mit dem Schraubendreher (nach links drehen) die beiden Schrauben (8, siehe Schritt 3), mit denen die Kunststoffabdeckung (7, siehe Schritt 3) an jeder Seite des Geräts befestigt ist.

SCHRITT 2.

Heben Sie bei flachem Gerät die Griffereinheit (2) an, so dass sie aufrecht steht, und befestigen Sie dann die Griffsäulen an der Gerätebasis (1). Verwenden Sie den Innensechskantschlüssel und die M8*45-Schrauben (3) zur Befestigung und ziehen Sie sie mit der M8-Mutter fest. Verwenden Sie die M8*22-Schraube (6), um die Säule am Sockel zu befestigen. Klemmen Sie die linke und rechte Säule, verwenden Sie den Innensechskantschlüssel und die Schraube M8*25, um den Konsolenrahmen an den Säulen zu befestigen.

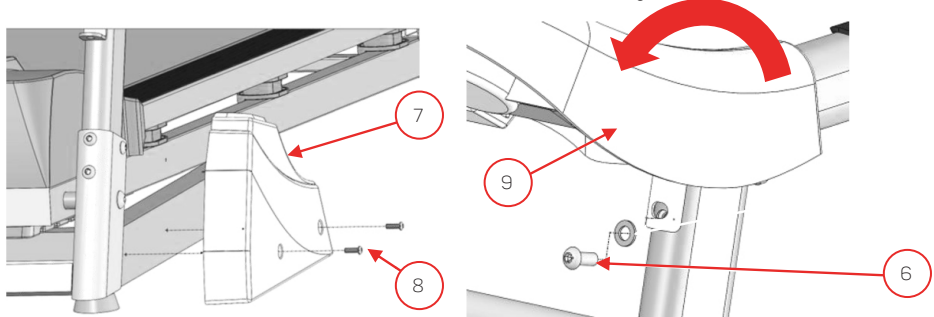


SCHRITT 3.

Bringen Sie jede Kunststoffabdeckung (7) in Position und befestigen Sie sie mit den zuvor entfernten Schrauben (8) am Gerät (im Uhrzeigersinn drehen).

SCHRITT 4.

Drehen Sie die Konsole (9) so, dass sie fast waagrecht ist, und befestigen Sie sie dann mit 2 Schrauben M8x22 (6) an den Griffsäulen. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel an (im Uhrzeigersinn drehen).

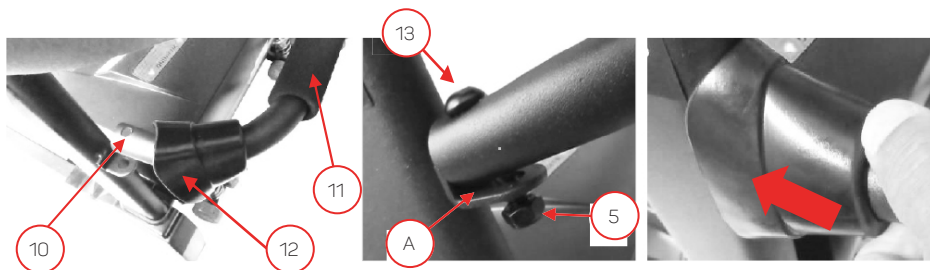


SCHRITT 5.

Bereiten Sie die untere Schiene der Zubehörschiene (10) vor, indem Sie 2 Stück Rohrpolyester (11), gefolgt von einer Rohrverbindungsabdeckung (12) auf jedes Ende schieben. Die Fugenabdeckungen sollten zuerst in das kleine Ende eingesetzt werden. Für die obere Schiene der Zubehörschiene schieben Sie eine Rohrverbindungsabdeckung auf jedes Ende, die kleinen Enden zuerst.

SCHRITT 6.

Befestigen Sie die oberen und unteren Zubehörschienen (mit Rohrfüller) mit 4 Schrauben M8x45 (13) und Muttern (5) an den Laschen (A) der Griffsäulen. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel an (im Uhrzeigersinn drehen).



SCHRITT 7.

Schieben Sie die Rohrverbindungsdeckel so auf die Griffsäulen, dass die Verbindung vollständig abgedeckt ist.

SCHRITT 8.

Setzen Sie die Zubehörschiene (14) mit den Hanteln nach oben hinter die Mitte der Zubehörschienen.

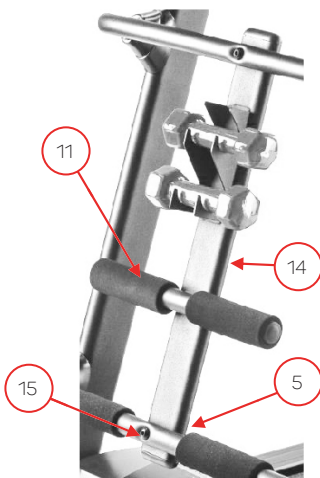
SCHRITT 9.

Befestigen Sie die Zubehörschiene mit 2 Schrauben M8x55 (15) und Muttern (5) an der oberen und unteren Schiene der Zubehörschiene. Ziehen Sie die Schrauben (im Uhrzeigersinn drehen) mit dem Inbusschlüssel fest.

SCHRITT 10.

Schieben Sie die restlichen 2 Stück der Rohrpulsterung (11) über die horizontalen Rohre der Zubehörstange.

Die Maschine ist nun betriebsbereit.



Nach der Installation dieses Laufbandes ist es möglich, die beiden Verbindungslinien der beiden Enden der Lauffläche zu sehen, was seine Stabilität garantiert. Und es wird durch ein akribisches Heißsiegelverfahren bei der Herstellung durchgeführt. Es ist der längste Weg, um das Klebeband selbst zu verbinden und die Lebensdauer des Produkts zu sichern.

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:



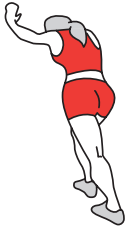
DIE INNEREN MUSKELN DEHNEN: Setzen Sie sich hin und bringen Sie Ihre Fußsohlen in entgegengesetzte Richtungen zusammen, bringen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leiste und drücken Sie Ihre Knie langsam auf den Boden. Zähl bis 15.

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.

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.



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.

PRODUKTNUTZUNG

SICHERHEITSSYSTEM UND NOT-AUS

Das Gerät ist mit einem "Sicherheitsschlüssel" (C) ausgestattet. Der Sicherheitsschlüssel muss mit der Konsole verbunden sein, damit das Gerät funktioniert. Es ist so konzipiert, dass es sich an Ihrer Kleidung festhält, so dass es automatisch stoppt, wenn es herunterfällt oder den Computer verlässt, um Verletzungen zu vermeiden.

Vergewissern Sie sich vor Beginn einer Trainingseinheit, dass der Sicherheitsschlüssel richtig an der Konsole befestigt ist und dass der Clip sicher an Ihrer Kleidung befestigt ist.



NOTIZ: Ist das Gerät eingeschaltet, aber der Sicherheitsschlüssel nicht angeschlossen, erscheint im Display "E 0 7" und das Gerät startet nicht.

KONSOLE UND FUNKTIONEN

Das Gerät verfügt über ein computergesteuertes Display, das Ihnen die Bedienung des Geräts sowie Trainingsinformationen wie Dauer, Geschwindigkeit, zurückgelegte Wegstrecke usw. ermöglicht.

Um das Gerät zu benutzen:

1. Schließen Sie das Gerät an die Steckdose an.
2. Drücken Sie den Netzschalter (B) auf der Vorderseite des Geräts in die Position "ON" ("I").
3. Platzieren Sie den Sicherheitsschlüssel dort, wo er hingehört.
4. Betreiben Sie das Gerät wie gewünscht.

Stellen Sie sich beim Starten der Maschine immer auf die Seitengitter. Stellen Sie sich niemals auf das Laufband und schalten Sie das Gerät ein.





BILDSCHIRM

Zeigt aktuelle Informationen wie aktuelle Geschwindigkeit, verstrichene oder verbleibende Zeit, verbrauchte oder verbleibende Kalorien, Puls usw. an. Der Wertebereich für jeden ist:

- **TIME** – Zeit: 5:00 bis 99:59 Minuten / Sekunden.
- **DISTANCE** – Reichweite: 1,0 bis 99,9 Kilometer.
- **SPEED** – Geschwindigkeit: 0,8 bis 20 km/h.
- **CALORIES** – Kalorien - 20 bis 999 Kalorien.
- **PULSE** – Puls - 50 bis 200 Schläge / Minute (BPM).



NOTIZ: Bei der Anzeige des Impulses müssen Sie beide Hände an den Metallsensoren an jedem Griff haben. Um ungefähr Kalorien in Kilojoule umzurechnen, multiplizieren Sie die Anzahl der Kalorien mit 4.

START (BEGINN)

Drücken Sie, um den Computer zu starten. Start kann auch über die Schaltfläche "Start" am linken Griff gewählt werden.

STOP (STOPPEN)

Drücken Sie, um die Maschine anzuhalten. Stop kann auch mit der Taste "Stop" am linken Griff gewählt werden.

FAT

Drücken Sie, um den BMI-Rechner zu aktivieren.

PROGRAM (PROGRAMM)

Drücken Sie, um ein voreingestelltes Programm auszuwählen. Jede Betätigung wechselt zum nächsten Programm (P1 bis P2, P2 bis P3 usw.). Halten Sie die Taste gedrückt, um schneller zu den Programmen zu wechseln.

MODE (MODUS)

Wenn Sie sich im manuellen Modus befinden und das Gerät nicht läuft, drücken Sie die Taste, um zwischen den Optionen Zeit, Entfernung oder Kalorieneinstellung umzuschalten. Wenn Sie den BMI-Rechner verwenden, drücken Sie, um durch die Eingabemöglichkeiten zu blättern.

SPEED (GESCHWINDIGKEIT)

Wenn das Gerät läuft, drücken Sie ▲ um die Geschwindigkeit zu erhöhen. Drücken Sie ▼, um zu verlangsamen. Jede Betätigung ändert die Geschwindigkeit um 0,1 km/h. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Geschwindigkeit schneller zu ändern. Der Geschwindigkeitsbereich beträgt 0,8 bis 20 km/h. Die Geschwindigkeit kann auch mit den Tasten + und - am rechten Hebel eingestellt werden. Wenn Sie sich im Handbetrieb befinden und das Gerät nicht läuft, drücken Sie + oder -, um die Zeit-, Entfernungs- oder Kaloriensollwerte einzustellen. Wenn Sie sich im Programmmodus befinden und die Maschine nicht läuft, drücken Sie + oder -, um den Programmzeitwert einzustellen.

- **SCHNELLE GESCHWINDIGKEITSAUSWAHL:** Drücken Sie im Handbetrieb die Taste "Schnellwahl", um auf die gewünschte Geschwindigkeit umzuschalten. Die Geschwindigkeit bleibt so lange gewählt, bis sie geändert oder die Maschine gestoppt wird:

1.0 km/h.	7.0 km/h.
3.0 km/h.	9.0 km/h.
5.0 km/h.	11.0 km/h.

AUDIOSYSTEM-STEUERUNG

- **AUX:** Ermöglicht den Anschluss eines Audiowiedergabegerätes über ein 3,5-mm-Kabel (im Lieferumfang enthalten). Beachten Sie, dass einige Funktionen des Audiosystems bei dieser Verbindungsart nicht verfügbar sind.
-  Ermöglicht den Anschluss eines USB-Speichermediums. Bitte beachten Sie, dass die Audiodateien im MP3-Format vorliegen müssen und dass die Navigation auf dem Speichergerät (Ändern von "Ordern" etc.) nicht unterstützt wird.
-  Drücken Sie diese Taste, um die Lautsprecher stumm zu schalten. Drücken Sie erneut, um den Ton auszusuchen.
-  Drücken Sie, um die Lautsprecherlautstärke zu erhöhen. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Lautstärke schneller zu erhöhen.
-  Drücken Sie diese Taste, um die Lautsprecherlautstärke zu verringern. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Lautstärke schneller zu verringern.
-  Drücken Sie diese Taste, um die Wiedergabe der Musik zu unterbrechen. Drücken Sie erneut, um die aktuell angehaltene Musik wiederzugeben. Gilt nur für den USB-Anschluss.
-  Drücken Sie diese Taste, um den nächsten Musiktitel abzuspielen. Gilt nur für den USB-Anschluss.
-  Drücken Sie diese Taste, um den vorherigen Musiktitel abzuspielen. Gilt nur für den USB-Anschluss.

PROGRAMME UND HANDBETRIEB

Das Gerät verfügt über zwei grundlegende Betriebsarten:



NOTIZ: Das Gerät darf nicht in Betrieb sein, um den Modus zu ändern oder auszuwählen.

- **MANUELLER MODUS:** Der Computer wird verwendet, aber ein voreingestelltes Programm läuft nicht (siehe Programm-Modus unten). In diesem Modus kann Ihr Computer so eingestellt werden, dass er automatisch bei einer vorgegebenen Sitzungsdauer, einer bestimmten Entfernung oder den verbrauchten Kalorien stoppt. Um in den Handbetrieb zu gelangen, drücken Sie MODE.



NOTIZ: Sie können auch die Taste START drücken, um das Gerät zu benutzen, ohne die Dauer oder die Entfernung einzustellen. In diesem Modus stoppt der Computer automatisch nach 60 Minuten.

- **PROGRAMM-MODUS:** Ihr Computer führt eine voreingestellte Routine aus, in der er eine bestimmte Geschwindigkeit für einen bestimmten Zeitraum anwendet. Es stehen 12 voreingestellte Routinen zur Auswahl ("P1" bis "P12"). Im Programmiermodus wechselt das Gerät automatisch die Geschwindigkeit. Bei jedem Gangwechsel piept das Gerät 3 Sekunden lang, bevor es als Warnung den Gang wechselt. Um in den Programmiermodus zu gelangen, drücken Sie PROG, wenn das Gerät eingeschaltet, aber nicht in Betrieb ist - die Anzeige blinkt "P01". Drücken Sie PROG, bis Sie das gewünschte Programm erreicht haben.

TRAINING IM HANDBETRIEB

Das MC-400 verfügt über eine "manuelle" Betriebsart, die Ihnen die Freiheit gibt, den Betrieb des Gerätes jederzeit nach Ihren Wünschen einzustellen. In diesem Modus läuft der Computer nach dem Start so lange, bis Sie ihn stoppen, oder er kann für die Dauer der Sitzung, die Entfernung oder die Anzahl der zu verwendenden Kalorien voreingestellt werden.

1. Schalten Sie den Strom ein.
 2. Drücken Sie START. Der Computer zählt 5 Sekunden und beginnt dann mit der langsamsten Geschwindigkeit zu laufen.
 3. Passen Sie die Geschwindigkeit bei Bedarf über ▲ / ▼ an.
 4. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie STOP.
- **KONFIGURATION EINER ERWARTETEN DAUER DER SITZUNG:** Wenn Sie für eine voreingestellte Trainingsdauer trainieren, stoppt Ihr Computer automatisch, sobald der Timer auf 0,00 zählt.
 1. Schalten Sie den Strom ein.
 2. Drücken Sie MODE, um "H - 1" auf dem Display anzuzeigen.
 3. Passen Sie die Dauer der Sitzung über ▲ / ▼ nach Bedarf an. Die Dauer kann zwischen 5 und 99 Minuten variieren.
 4. Drücken Sie START. Der Computer zählt 5 Sekunden und beginnt dann mit der langsamsten Geschwindigkeit zu laufen.
 5. Stellen Sie die Geschwindigkeit nach Bedarf ein.
 - **EINSTELLEN EINER DISTANZ FÜR EINE VORDEFINIERTER SITZUNG:** Beim Training mit einer vordefinierten Trainingsdistanz stoppt das Gerät automatisch, sobald die zurückgelegte Strecke 0,00 erreicht.
 1. Schalten Sie den Strom ein.
 2. Drücken Sie MODE, um "H - 2" anzuzeigen.
 3. Passen Sie die Sitzungsdistanz über ▲ / ▼ nach Bedarf an. Die Entfernung kann zwischen 1 und 99 km variieren, in Schritten von 1,0 km.
 4. Drücken Sie START. Der Computer zählt 5 Sekunden und beginnt dann mit der langsamsten Geschwindigkeit zu laufen.
 5. Stellen Sie die Geschwindigkeit nach Bedarf ein.
 - **EINSTELLEN EINES KALORIENZIELWERTES:** Beim Training mit einem Zielkalorienwert stoppt der Computer automatisch, sobald die Anzahl der für die Sitzung verwendeten Kalorien den Zielwert erreicht.
 1. Schalten Sie den Strom ein.
 2. Drücken Sie MODE, um "H - 3" anzuzeigen.
 3. Passen Sie den Soll-Kalorienwert über ▲ / ▼ nach Bedarf an. Der Wert kann zwischen 20 und 990 Kalorien in 1-Kalorien-Schritten liegen.

- Drücken Sie START. Der Computer zählt 5 Sekunden und beginnt dann mit der langsamsten Geschwindigkeit zu laufen.
- Stellen Sie die Geschwindigkeit nach Bedarf ein.

TRAINING IM PROGRAMM-MODUS

Der MC-400 verfügt über 12 automatische Trainingsprogramme, "P1" bis "P12". Jedes Programm hat eine Standarddauer von 30 Minuten (Sie können es ändern) und wendet verschiedene Geschwindigkeiten 10 mal pro Programm an (z.B. wenn die Dauer 30 Minuten beträgt, ändert sich die Geschwindigkeit alle 3 Minuten). Um auf die Programme zuzugreifen:

- Schalten Sie das Gerät ein, drücken Sie PROG, um Programm 1 auszuwählen (P1 wird angezeigt).
- Um andere Programme auszuwählen, halten Sie PROG gedrückt.
- Um die Dauer des Programms zu ändern, verwenden Sie ▲/▼, um die Dauer zwischen 5 und 99 Minuten einzustellen.
- Drücken Sie START. Der Computer zählt 5 Sekunden, dann beginnt der Gurt zu arbeiten.
- Wenn Ihr Computer den Gang wechselt, ertönt vor dem Wechsel mehrmals ein Piepton.
- Am Ende des Programms ertönt mehrmals ein Piepton, bevor der Computer stoppt.

Die Programmgeschwindigkeiten sind unten dargestellt:

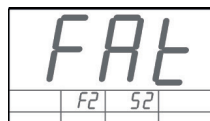
Programm	Geschwindigkeit (Km./h.)									
P1	3	3	6	5	5	4	4	4	3	3
P2	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

BERECHNUNG DES KÖRPERMASSENINDEX

Der MC-400 verfügt über einen Body-Mass-Index-Rechner, der anhand von Alters-, Geschlechts-, Körpergrößen- und Gewichtsdaten eine sinnvolle Bewertung des Gesamtfettgehalts des Benutzers ermöglicht. Um den Body-Mass-Index zu berechnen:



NOTIZ: Der Body-Mass-Index (BMI) sollte nur als Anhaltspunkt dienen und nicht als medizinische Daten betrachtet werden. BMI-Werte in den folgenden Bereichen sind Indikatoren für: ≤ 19 - geringes Gewicht; 20 bis 25 - normal; 26 bis 29 - Übergewicht; ≥ - fettleibig.



- Schalten Sie den Strom ein.
- Drücken Sie FAT, oder drücken Sie wiederholt PROG, bis "FAT" auf dem Display erscheint. Darunter wird links der Eingangsdatentyp (siehe unten) und rechts der Datenwert angezeigt. Das Beispielbild zeigt F2 und den Alterswert '52'.
- Drücken Sie MODE, um die einzugebenden BMI-Daten auszuwählen. Jede Presse wechselt zwischen den folgenden Arten von Eingabedaten. Passen Sie den Wert für jeden Datentyp mit ^^^ an, bevor Sie zum nächsten Datentyp wechseln:
 - "F1" - Geschlecht. Die möglichen Werte sind "01" für den Mann, "02" für die Frau.
 - "F2" - Alter. Mögliche Werte sind '10' bis '99'.
 - "F3" - Höhe in Zentimetern. Die möglichen Werte sind '100' bis '200'.
 - "F4" - Gewicht in Kilogramm. Die möglichen Werte sind '20' bis '150'.
 - "F5" - Physikalische Erkennung. Legen Sie die Handflächen auf die Pulssensoren und halten Sie sie dort, bis der BMI-Wert angezeigt wird.
- Wenn Sie fertig sind, drücken Sie STOP.

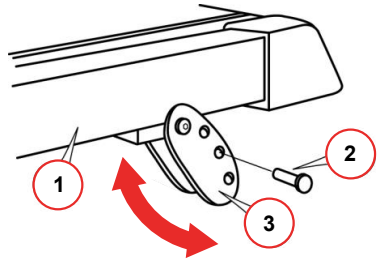
NEIGUNG DER BANDPLATTFORM

Der MC-400 verfügt über eine 3-stufige Plattformneigung. Das bedeutet, dass das Bandende in drei Positionen angehoben / abgesenkt werden kann. Je niedriger das Plattformende des Laufbandes im Vergleich zur Front ist, desto intensiver ist das Training. Zum Einstellen der Neigung der Bandplattform:



NOTIZ: Stellen Sie immer beide Seiten der Bandplattform auf die gleiche Höhe ein.

1. Stellen Sie sicher, dass der Computer ausgeschaltet und vom Stromnetz getrennt ist.
2. Eine Seite der Riemenplattform (1) anheben, dann den Sicherungsstift (2) aus dem Fuß (3) herausziehen.
3. Drehen Sie den Fuß nach Bedarf und stecken Sie dann den Sicherungsstift in das gewünschte Loch (das Loch, das am weitesten von der Gurtplattform entfernt ist, bietet die größte Neigung). Stellen Sie sicher, dass der Stift durch das Loch auf jeder Seite des Fußes geführt wird.
4. Stellen Sie sicher, dass die Plattform auf beiden Füßen gut abgestützt ist, bevor Sie die Maschine benutzen.



SCHULUNG UND COACHING

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

WARTUNG UND AUFWÄRMUNG: GERINGER AUFWAND FÜR MINDESTENS 10 MINUTEN

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

AEROBES ABNEHMTRAINING: INTENSIVE ÜBUNG 35 BIS 60 MINUTEN

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

AUSDAUERTRAINING: INTENSIVE ANSTRENGUNG FÜR 20 BIS 40 MINUTEN

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

ZURÜCK ZUR RUHE

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

DEHNEN

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

WARTUNG



ACHTUNG: Einige der Wartungsaufgaben können für einige Benutzer unerreichbar sein. Für Eingriffe, mit denen Sie nicht vertraut sind, oder wenn Sie nicht über die erforderlichen Werkzeuge oder Erfahrungen verfügen, wenden Sie sich an einen qualifizierten Techniker. - 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 Tuch und einem Feinwaschmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Schleifmittel, Lösungsmittel oder aggressive Chemikalien. Achten Sie darauf, dass keine übermäßige Feuchtigkeit in den Bildschirm eindringt, da dies den Bildschirm beschädigen und eine elektrische Gefahr darstellen kann. Nach jedem Gebrauch Schweiß, Schmutz oder Flüssigkeiten abwischen. 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, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt, um Schäden zu vermeiden.

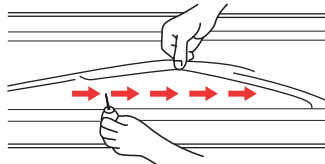
WARTUNG

SCHMIERUNG DES RIEMENS

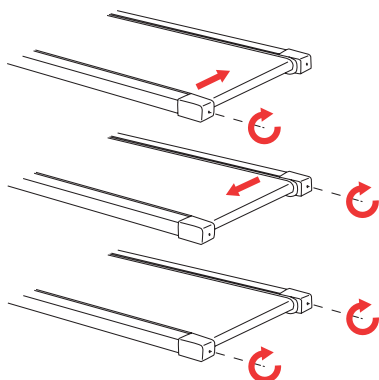
Die Schmierung des Laufbandes trägt zur Aufrechterhaltung der Leistung und zur Verlängerung der Lebensdauer der Ausrüstung bei. Schmieren Sie das Klebeband nach den ersten 25 Stunden des Gebrauchs (2 bis 3 Monate) und danach alle 50 Stunden (5 bis 8 Monate oder häufiger unter intensiver Nutzung). Um zu prüfen, ob der Riemen geschmiert werden muss, heben Sie jede Seite an und spüren Sie die Oberfläche der Lauffläche. Wenn die Abdeckung glatt ist, ist keine Schmierung erforderlich. Wenn es trocken ist, schmieren.

Zum Auftragen von Schmiermittel:

1. Heben Sie die Kante des Laufbandes an, so dass das Laufband frei liegt.
2. Mehrere Tropfen Schmiermittel in die Mitte der Lauffläche geben.
3. Das Gerät mit einer langsamen Geschwindigkeit von 3 bis 5 Minuten laufen lassen, um das Schmiermittel zu verteilen.



NOTIZ: Nicht überfetten. Wischen Sie überschüssiges Schmiermittel vom Laufband ab. - Es können auch Universalöle oder Nähmaschinenöle verwendet werden.



GURTAUSRICHTUNG UND SPANNEINSTELLUNG

Das Laufband ist werkseitig auf die Plattform voreingestellt, kann sich aber nach längerem Gebrauch lösen und muss nachgespannt werden. Um den Gurt einzustellen, schalten Sie den Hauptschalter des Gerätes ein und lassen Sie den Gurt mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h laufen. Verwenden Sie den mitgelieferten Inbusschlüssel, um die hinteren Rolleneinstellschrauben zu drehen und den Gurt zu zentrieren. Wenn sich das Laufband nach links bewegt, drehen Sie die linke Einstellschraube nach rechts und das Laufband sollte beginnen zu korrigieren. Wenn sich das Band nach rechts bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube nach links und das Band sollte beginnen zu korrigieren. Drehen Sie die Einstellschrauben weiter, bis der Gurt richtig zentriert ist. Wenn das Band während des Gebrauchs verrutscht, schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker. Drehen Sie mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel die linken und rechten hinteren Rolleneinstellschrauben nach rechts, schalten Sie dann den

Hauptschalter wieder ein und betreiben Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h. Laufen Sie auf dem Laufband, um festzustellen, ob das Laufband noch rutscht. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Band nicht mehr rutscht.

PROBLEMERKENNUNG UND -BEHEBUNG

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

Problem	Ursache	Lösung
Das Gerät schaltet sich nicht ein.	A. Das Gerät ist nicht angeschlossen. B. Der Sicherheitsschlüssel ist nicht vorhanden.	A. Schließen Sie das Gerät an die Steckdose an. B. Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein.
Das Band rutscht	Lose Bänder	Riemenspannung einstellen.
Das Band schwankt, wenn es darauf montiert wird.	A. Die Laufplattform ist nicht ausreichend geschmiert. B. Das Band ist zu eng.	A. Schmieren Sie die laufende Plattform. B. Riemenspannung einstellen.
Das Band ist nicht zentriert.	Die Spannung ist nicht gleichmäßig über die hintere Walze.	Stellen Sie die Ausrichtung des Bandes ein.
In der Anzeige erscheint "E01".	Es wurde ein Kommunikationsproblem zwischen der Antriebseinheit und der Konsole festgestellt.	Überprüfen Sie die Verbindungen zwischen der Konsole und der Antriebseinheit. Wenn die Stecker oder die Verdrahtung beschädigt sind, ersetzen Sie diese.
In der Anzeige erscheint "E02".	Ein Problem mit der Antriebseinheit/ Motor wurde erkannt.	Überprüfen Sie die Verbindungen zwischen der Konsole und der Antriebseinheit. Wenn die Stecker oder die Verdrahtung beschädigt sind, ersetzen Sie diese.
In der Anzeige erscheint "E05".	Elektrischer Schutz ausgelöst.	Überprüfen Sie, ob die Netzspannung den Spezifikationen entspricht. - Vergewissern Sie sich, dass der Antriebsriemen nicht eingeklemmt ist oder sich aufgrund eines Hindernisses nicht drehen kann. - Überprüfen Sie alle Verbindungen. - Überprüfen Sie, ob der Motor oder der Steuerkreis defekt ist (oft durch einen brennenden Geruch gekennzeichnet) und tauschen Sie gegebenenfalls Teile aus.
In der Anzeige erscheint "E06".	Das Netzteilschutzsystem ist ausgefallen.	Überprüfen Sie, ob die Netzspannung den Spezifikationen entspricht. - Überprüfen Sie alle Verbindungen. - Überprüfen Sie, ob der Motor oder der Steuerkreis defekt ist (oft durch einen brennenden Geruch gekennzeichnet) und tauschen Sie gegebenenfalls Teile aus.
In der Anzeige erscheint "E07".	Der Sicherheitsschlüssel ist nicht vorhanden.	Platzieren Sie den Sicherheitsschlüssel an der richtigen Stelle auf der Konsole.
Instabile Ausrüstung	Die Oberfläche ist nicht eben.	Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche. - Drehen Sie ggf. die Füße unter der Vorderseite der Maschine, um die Maschine nach oben oder unten zu bewegen, damit die Maschine stabil steht.

LAGERHALTUNG

FALTEN / ENTFALTEN

Zum Biegen das Ende der Maschine anheben, bis es in die eingeklappte Position einrastet. Zum Ausklappen drücken Sie mit dem Fuß die Verriegelung des hydraulischen Lifters (B) – die Gurtbühnen werden automatisch abgesenkt.



LAGERUNG

Lagern Sie das Gerät in einem sauberen, trockenen Innenraum. Lassen Sie das Gerät niemals im Freien stehen. Stellen Sie sicher, dass der Hauptschalter auf "OFF"/"O" steht und dass das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist.

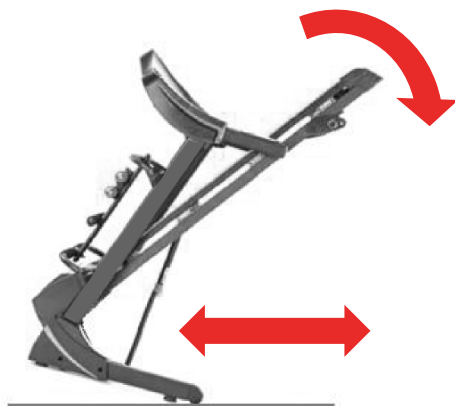
TRANSPORT

SO BEWEGEN SIE DAS LAUFBAND

Das Gerät kann auf den Rädern gekippt werden, so dass es sich leicht bewegen und verstauen lässt. Halten Sie den Lenker in zusammengeklappter und verriegelter Position mit beiden Händen fest. Anschließend das Gerät vorsichtig kippen, bis es auf den Transportrollen frei rollt.



ACHTUNG: Versuchen Sie nicht, die Maschine zu bewegen, während sie sich in der ausgefahrenen Position befindet. Die Laufband-Pads auf der Vorderseite der Maschine sind NICHT Räder und drehen sich nicht.



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 der Straße Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 Valls (Tarragona), Spanien, erklären, dass das Laufband MC-400 ab der Seriennummer des Jahres 2018 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.

Valls, 4. Januar 2018,



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

fit your **CARDIO** *needs*

FITFIU[®]
FITNESS

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

