



MC-460

Manual usuario

ES

Manuel d'instructions

FR

Manuale dell'utente

IT

Instruction manual

EN

Betriebsanleitung

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	10
IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	12
ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE	12
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	13
GARANTÍA	13
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	14

INTRODUCCIÓN

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

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

Este producto se ha diseñado para andar a partir de 1 km/h, hacer marcha activa y correr hasta una velocidad de 15 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.
- Mantenga los pies y las manos alejados de las piezas en movimiento.
- No realice ningún ajuste o mantenimiento que no estén especificados en este manual. Si tiene alguna incidencia con el aparato, contacte con nuestro servicio técnico.
- Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
- No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- No coloque nunca las manos ni los pies debajo de la cinta de correr.
- Al final del ejercicio, espere a que la cinta se detenga completamente antes de bajarse.
- Al final del ejercicio, retire la llave de seguridad de la consola y guárdela en un lugar fuera del alcance de los niños.
- Pare siempre la máquina con el interruptor principal.
- Para realizar una salida urgente, agarre las barras de sujeción y coloque los pies en los reposapiés.
- Para realizar una parada urgente, extraiga la llave de seguridad.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de informar a todo usuario del producto sobre las precauciones de empleo.

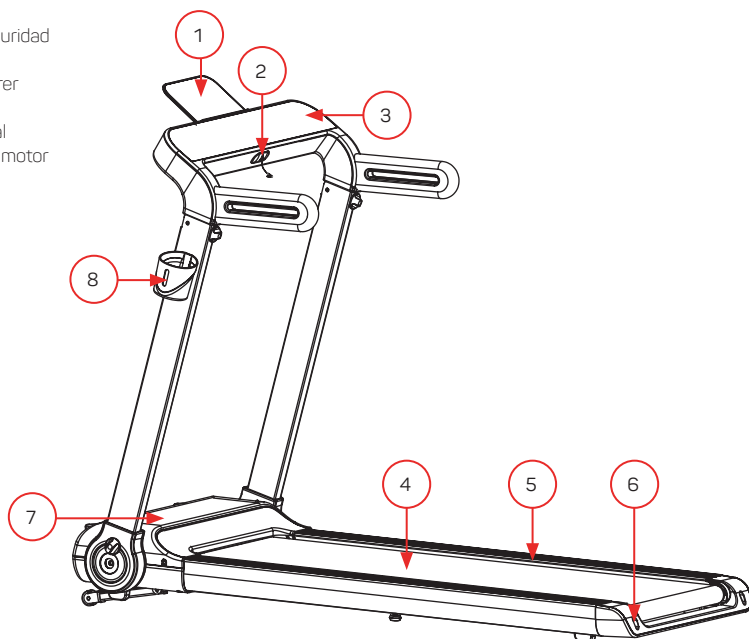


NOTA: Ante una utilización incorrecta, FITIU se exime de toda responsabilidad con respecto a los daños materiales y corporales.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO

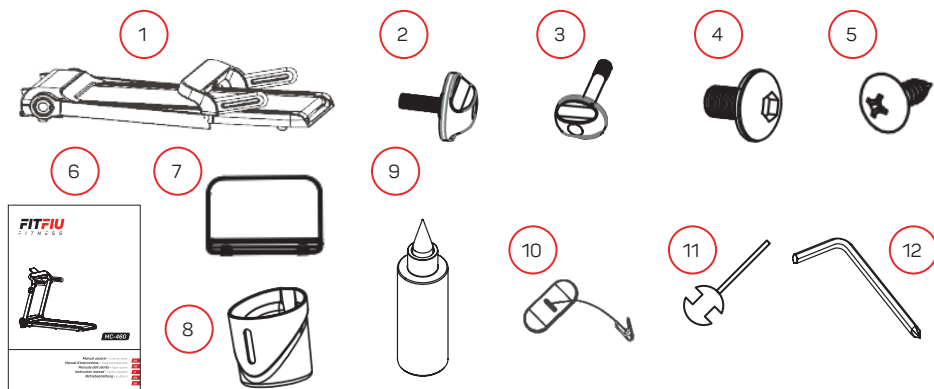
1. Porta tablet
2. Llave de seguridad
3. Consola
4. Cinta de correr
5. Riel lateral
6. Cubierta final
7. Cubierta del motor
8. Portavasos



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Cinta de correr	
Modelo	MC-460
Potencia	220 -240 V
Potencia del motor	2200 W
Velocidad máxima	15 Km/h
Superficie de carrera	121 x 46cm
Peso máximo del usuario	100 Kg
Tipo de pantalla	Pantalla LED
Funciones	Tiempo, velocidad, distancia, calorías, Bluetooth y altavoz bluetooth,, USB
Peso del producto	48 Kg

CONTENIDO DE LA CAJA



1. Estructura principal
2. Perilla M8 (2uds.)
3. Perilla M10 (2uds.)
4. Tornillo M6*15 (2uds.)
5. Tornillo ST4. 2*16 (1ud.)
6. Manual de instrucciones
7. Porta IPAD (1ud.)
8. Portavasos (1ud.)
9. Aceite de silicona (1ud.)
10. Llave de seguridad (1ud.)
11. Llave múltiple (1ud.)
12. Llave Allen de 6mm (1ud.)

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



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

MONTAJE



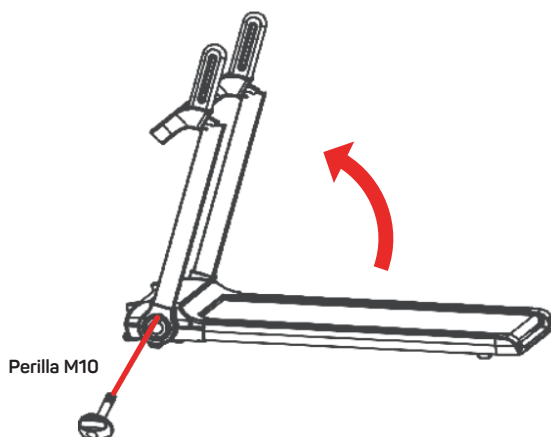
ATENCIÓN: No conecte la cinta a una fuente de energía antes de completar el montaje.



NOTA: Abra la caja, retire el marco principal y los componentes y colóquela en el suelo en un área abierta.

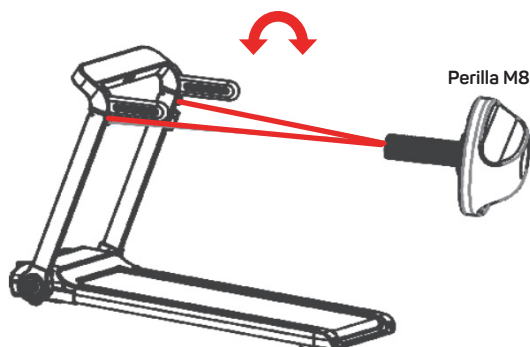
PASO 1

Abra la estructura: coloque el producto suavemente en el suelo, abra la estructura y bloquéelo en ambos lados con 2 perillas M10.



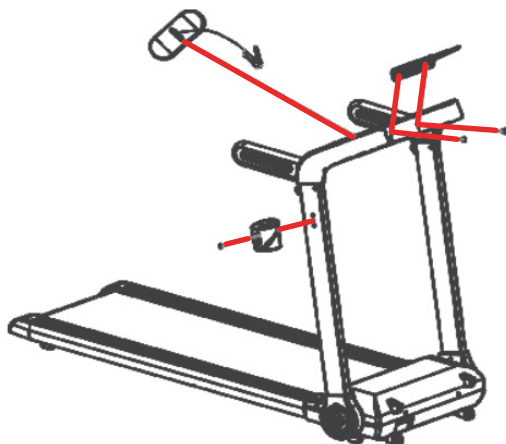
PASO 2

Despliegue la consola en un ángulo horizontal, y bloquéela en ambos lados con 2 perillas M8.

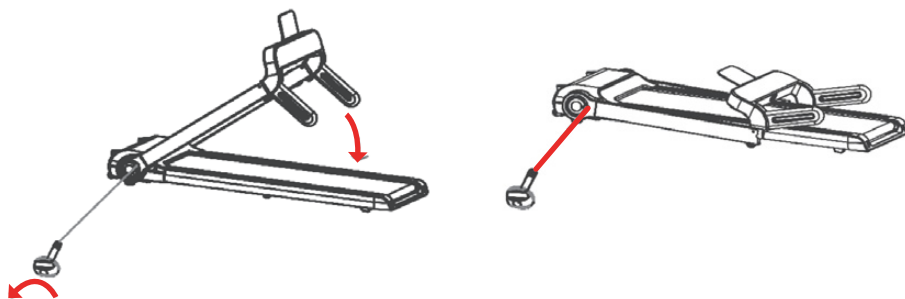


PASO 3

Use una llave de 6mm para fijar el soporte del iPad con los 2 tornillos M6*15 en el lateral superior de la consola. Luego fije el portavasos a la columna derecha de la cinta con el tornillo ST4.2*16 y la llave múltiple. Finalmente ponga la llave de seguridad en la parte inferior de la consola.

**PASO 4**

Cuando no use la cinta puede desbloquear las perillas M10 situados en los dos lados y dejar caer la barra vertical. Una vez situada la barra de forma plana vuelva a enroscar las perillas para bloquear la cinta.



ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

PRECALENTAMIENTO

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

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



ESTIRE LOS MÚSULOS INTERNOS

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

ESTIRE LOS TENDONES

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



ROTE SU CUELLO

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

ELEVE SUS HOMBROS

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



ESTIRE LAS PANTORRILLAS

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

INCLÍNESE A UN LADO

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



TOQUE LA PUNTA DE SUS PIES

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

UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

SISTEMA DE SEGURIDAD Y PARADA DE EMERGENCIA

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

Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la correa de seguridad esté colocada correctamente sobre la llave de seguridad y de que el clip esté bien sujeto a su ropa.



NOTA: Cuando acabe con cada sesión de ejercicio y pare la máquina, retire la llave de seguridad.

PUESTA EN MARCHA

El equipo cuenta con tres pantallas de visualización que le proporciona controles para el funcionamiento de la unidad, así como información sobre el entrenamiento, la duración, velocidad, distancia recorrida, etc. Para utilizar el equipo:

1. Enchufe el equipo en una toma de corriente.
2. Coloque el interruptor de alimentación, situado en la parte frontal de la unidad, en la posición "ON" ("I").
3. Fije la correa de seguridad en el sitio destinado a ello que verá en la consola.
4. Opere el equipo como lo desee.



ATENCIÓN: Sitúese siempre en los rieles laterales cuando arranque el equipo. Nunca se plante en la cinta y luego encienda la máquina.

CONSOLA Y FUNCIONES



La pantalla muestra información, como la velocidad actual, el tiempo transcurrido, las calorías y la frecuencia cardiaca. El rango de valores para cada uno es:

- **TIEMPO:** 0:00-99:59 minutos/segundos.
- **DISTANCIA:** 0.00-99.9 kilómetros.
- **VELOCIDAD:** de 1 a 15 km/h.
- **CALORÍAS:** 0-999 calorías.
- **PULSO:** 50 a 200 pulsaciones/minuto (BPM).



NOTA: Al visualizar el pulso, debe tener ambas manos en los sensores de metal en cada asa.

FUNCIONES

- **START:** Pulse este botón para iniciar el equipo.
- **STOP:** Pulse este botón para detener el equipo.
- **SPEED:** Cuando el equipo esté en funcionamiento, presione  para aumentar la velocidad y presione  para reducir la velocidad.
La cinta dispone de 4 modos de selección de velocidad directa:

 Trote ligero /  Trote /  Carrera ligera /  Carrera rápida

- **VOLUMEN:** Presione  o  para aumentar o disminuir el volumen.
- **SISTEMA DE AUDIO BLUETOOTH:** Descarguese la app Gfit a través de la appStore, si tiene un sistema iOS o Google play si tiene un dispositivo android, para conectar su dispositivo móvil a los altavoces de su cinta. Para escuchar el audio por los altavoces de su cinta, active la opción de bluetooth en su dispositivo móvil.

FUNCIONAMIENTO

Una vez iniciado, el equipo se ejecuta hasta que lo detenga.

1. Encienda el equipo.
2. Presione START. El equipo emite tres pitidos, y luego comienza a funcionar a la velocidad más lenta.
3. Ajuste la velocidad utilizando  /  según lo desee o escoja un modo de selección directa.
4. Cuando termine, presione STOP.

ENTRENAMIENTO

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

MANTENIMIENTO Y CALENTAMIENTO: POCO ESFUERZO DURANTE 10 MINUTOS COMO MÍNIMO

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

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

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

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

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

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

VUELTA A LA CALMA

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

ESTIRAMIENTOS

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

MANTENIMIENTO



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

LIMPIEZA

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

MANTENIMIENTO

LUBRICACIÓN DE LA CINTA

La lubricación de la cinta de correr ayuda a mantener el rendimiento y prolonga la vida útil del equipo. Según las horas de uso a la semana tendrá que lubricarla con mas o menos regularidad.

Para aplicar lubricante:

1. Pliegue la cinta de correr.
2. Coloque varias gotas de lubricante en el centro de la parte interna de la cinta, en ambos lados.
3. Haga funcionar la cinta a 1km/h para que se reparta el lubricante.

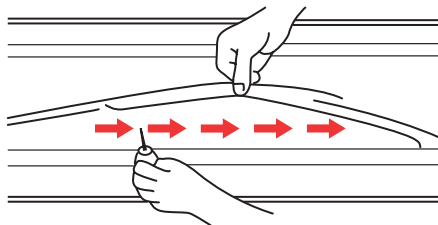


Tabla de lubricación:

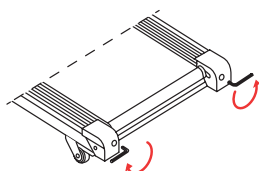


NOTA: No lubrique en exceso. Limpie el exceso de lubricante de la cinta de correr. · Solo use aceite de silicona.

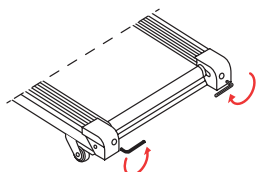
USO/SEMANA	TEMPORALIDAD
Menos de 3h	Cada 2 meses
De 4h a 7h	Cada mes
Más de 8h	Cada 15 días

ALINEACIÓN DE LA CINTA

Para mejorar el uso de la cinta, puede ajustarse si se nota una desviación de la dirección después de un uso continuo debido a la presión ejercida inconscientemente por las piernas. Para ello ajuste los pernos situados en la parte posterior de la base con la llave Allen suministrada de 6mm tal y como se indica en la siguiente imagen.



En caso de desvío hacia la izquierda, ponga a funcionar la cinta a 3Km/h y apriete el tornillo de la izquierda en sentido horario o el tornillo de la derecha en sentido antihorario.



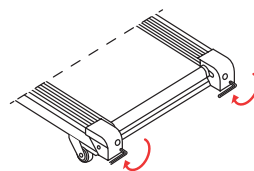
En caso de desvío hacia la derecha, ponga a funcionar la cinta a 3Km/h y apriete el tornillo derecho en sentido horario o el izquierdo en sentido antihorario.



NOTA: La cinta no debería estar demasiado ajustada ya que esto puede causar ruido y posibles daños en el motor.

AJUSTE DE LA TENSIÓN

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.



NOTA: Limpie frecuentemente los objetos o polvo que puedan caer en la correa.

IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

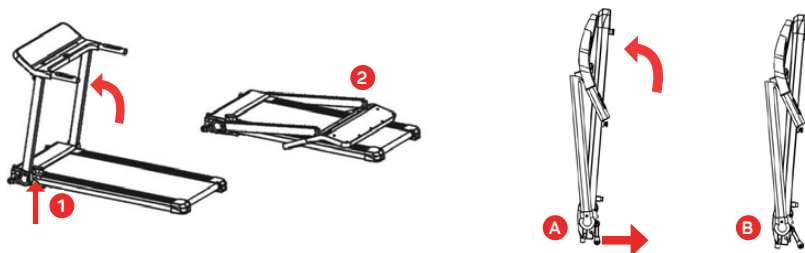
La siguiente información puede ayudar a identificar un problema y a rectificarlo.

Problema	Causa	Solución
La pantalla muestra "E01"	Cable de señal mal conectado	Vuelva a conectar el cable de señal
	Cable de señal roto	Cambie el cable de señal
La pantalla muestra "E02"	Sobrecarga de corriente	Apague la máquina y reinicie
	Motor quemado	Cambie el motor
	PCB quemado	Cambie la nueva unidad de PCB
	Tensión de entrada demasiado baja	Compruebe la tensión de entrada
La pantalla muestra "E03"	Sobrecarga de la protección	Apague la máquina, deje que repose y reinicie.
La pantalla muestra "E04"	Protección brusca de gran corriente	Apague la máquina y reinicie
	PCB quemados	Cambie la placa de circuito impreso
La pantalla muestra "E05"	Protección antiexplosiva	Compruebe la tensión de entrada
	PCB quemados	Cambie la nueva placa de circuito impreso
	El cable del motor no está bien conectado	Vuelva a conectar el cable del motor
La pantalla muestra "E06"	Problema con el cable del motor	Vuelva a conectar el cable del motor o cámbielo

ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE

PLEGAR Y TRANSPORTAR

Desbloquee la perilla de bloqueo de la consola y coloque la columna vertical y deje caer la columna a la posición 2. Para transportar la cinta coloque la cinta en posición vertical, como se muestra en la imagen, despegue las ruedas haciendo presión en la dirección (A) y cuando se aguanten por sí mismas (B), suelte las manos.



ALMACENAMIENTO

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

ELIMINACIÓN / RECICLAJE

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

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

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

GARANTÍA

Este producto tiene una garantía de 3 años a partir de la fecha de compra.

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

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

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

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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)

Nosotros, BESELF BRANDS S.L., propietaria de la marca FITFIU Fitness, con sede en c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPAIN, declaramos que la cinta de correr MC-460 a partir del número de serie del año 2019 en adelante, son conformes con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

- Directiva 2004/108/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 15 de diciembre de 2004, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de compatibilidad electromagnética y por la que se deroga la Directiva 89/336/CEE.
- Directiva 2006/95/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 12 de diciembre de 2006, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros sobre el material eléctrico destinado a utilizarse con determinados límites de tensión.
- Directiva 2011/65/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 8 de junio de 2011, sobre restricciones a la utilización de determinadas sustancias peligrosas en aparatos eléctricos y electrónicos Texto pertinente a efectos del EEE.

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

Norma armonizada:

EN 55014-1:2017

EN 61000-3-2:2014

EN 61000-3-3:2013

EN 55014-2:2015

EN60335-1:2012+A11:2014+A13:2017

EN6223:2008

EN ISO 20957-1:2013

EN 957-6:2010+A1:2014

Valls, 9 de septiembre del 2019.



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

INDEX

INTRODUCTION	16
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	16
DESCRIPTION DU PRODUIT	17
ASSEMBLAGE	19
AVANT L'UTILISATION DU PRODUIT	20
UTILISATION DU PRODUIT	21
ENTRETIEN	24
IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES	26
STOCKAGE ET TRANSPORT	27
ÉLIMINATION / RECYCLAGE	28
GARANTIE	28
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)	29

INTRODUCTION

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

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

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

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

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

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

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

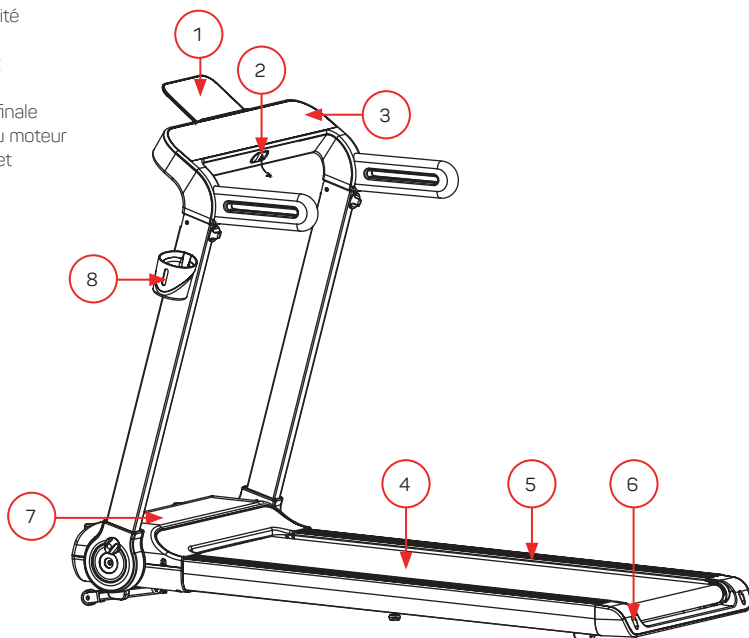


NOTE: En cas d'utilisation incorrecte, FITFIU décline toute responsabilité en ce qui concerne les dommages matériels et physiques.

DESCRIPTION DU PRODUIT

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT

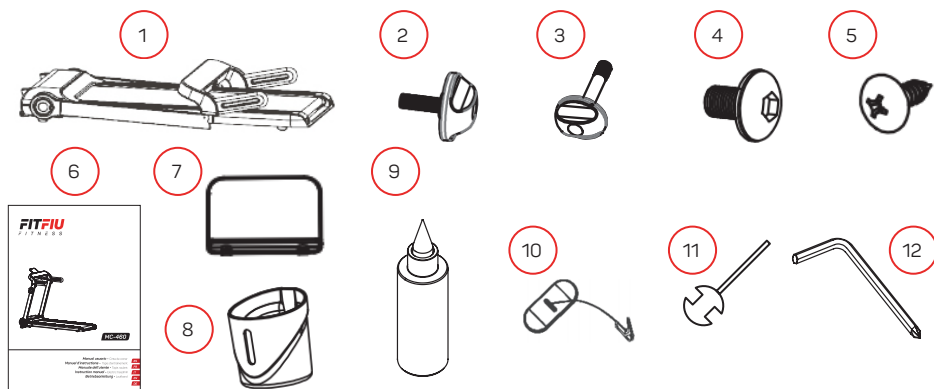
1. Porte-comprimés
2. Clé de sécurité
3. Console
4. Tapis roulant
5. Rail latéral
6. Couverture finale
7. Couvercle du moteur
8. Porte-gobelet



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Tapis d'entraînement	
Modèle	MC-460
Power	220 -240 V
Puissance du moteur	2200 W
Vitesse maximale	15 Km/h
Surface de roulement	121 x 46cm
Poids maximal de l'utilisateur	100 Kg
Type d'affichage	Écran LED
Fonctions	Temps, vitesse, distance, calories, Bluetooth et haut-parleur bluetooth,, USB
Poids du produit	48 Kg

CONTENU DE LA BOÎTE



- | | | |
|-------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. Structure principale | 5. Vis ST4. 2*16 (1pc) | 9. Huile de silicone (1pc) |
| 2. Bouton M8 (2 pcs.) | 6. Manuel d'instructions | 10. Clé de sécurité (1pc) |
| 3. Bouton M10 (2 pcs.) | 7. Support pour iPad (1pc) | 11. Clé multiple (1pc) |
| 4. Vis M6*15 (2 pcs.) | 8. Porte-gobelet (1pc) | 12. Clé Allen de 6mm (1pc) |

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



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

ASSEMBLAGE



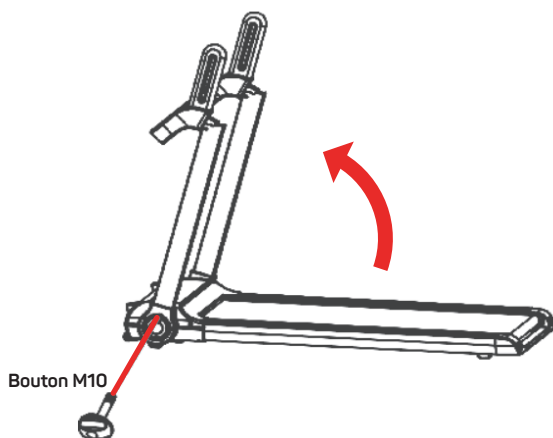
ATTENTION: Ne connectez pas la bande à une source d'alimentation avant d'avoir terminé l'assemblage.



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

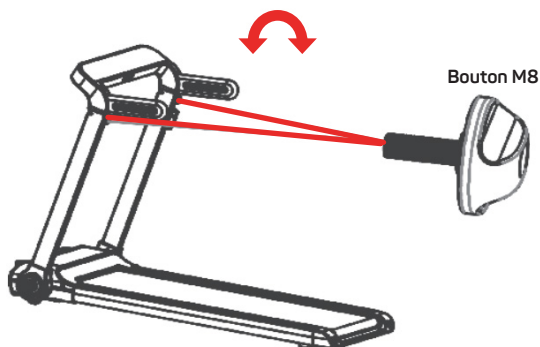
ÉTAPE 1

Ouvrez le cadre : placez le produit doucement sur le sol, ouvrez le cadre et verrouillez-le des deux côtés avec 2 boutons M10.



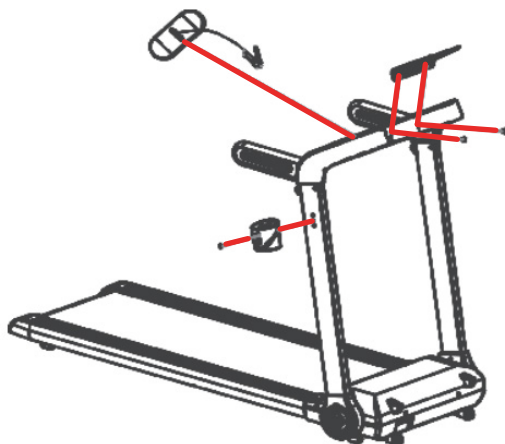
ÉTAPE 2

Dépliez la console à l'horizontale et verrouillez-la des deux côtés avec 2 boutons M8.



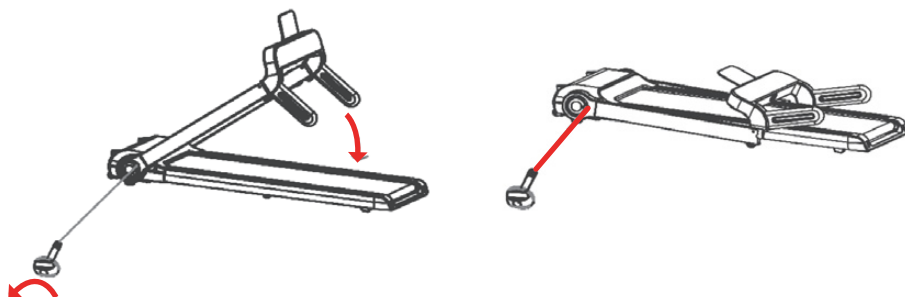
ÉTAPE 3

Utilisez une clé de 6mm pour fixer le support de l'Ipod avec les 2 vis M6*15 sur le côté supérieur de la console. Ensuite, fixez le porte-gobelet à la colonne droite de la ceinture avec la vis ST4.2*16 et la clé multiple. Enfin, placez la clé de sécurité dans la partie inférieure de la console.



ÉTAPE 4

Lorsque vous n'utilisez pas le ruban adhésif, vous pouvez déverrouiller les boutons M10 des deux côtés et faire tomber la barre verticale. Une fois que la barre est placée à plat, revissez les boutons pour verrouiller la bande.



AVANT L'UTILISATION DU PRODUIT

ÉCHAUFFEMENT

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

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



ÉTIREMENT DES MUSCLES INTERNES

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

EXTENSIONS

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



FAITES ROTATION DE VOTRE COU

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

ÉLEVEZ VOS ÉPAULES

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



ÉTIREZ LES MOLLETS

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

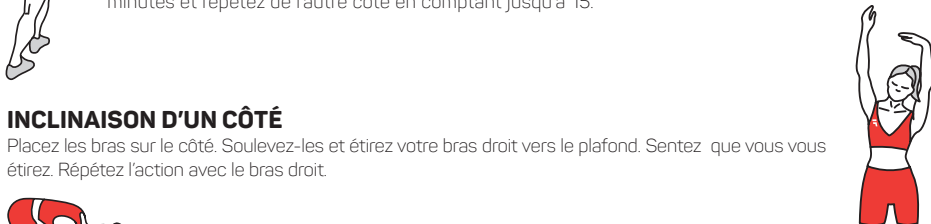
INCLINAISON D'UN CÔTÉ

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



TOUCHEZ LA POINTE DE VOS PIEDS

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



UTILISATION DU PRODUIT

SYSTÈME DE SÉCURITÉ ET ARRÊT D'URGENCE

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

Avant de commencer une séance de formation, assurez-vous que la courroie de sécurité est correctement placée sur la clé de sécurité et que le clip est solidement fixé à vos vêtements.



NOTE: Lorsque vous avez terminé chaque séance d'entraînement et arrêté la machine, retirez la clé de sécurité.



MISE EN SERVICE

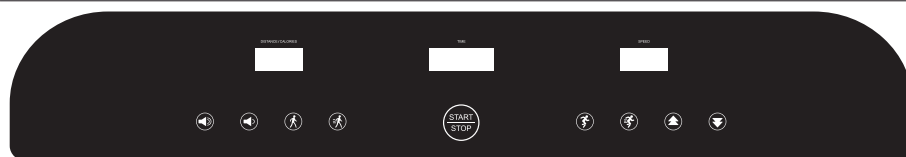
L'équipement dispose de trois écrans d'affichage qui vous fournissent des commandes pour le fonctionnement de l'appareil, ainsi que des informations sur l'entraînement, la durée, la vitesse, la distance parcourue, et ainsi de suite. Pour utiliser l'équipement :

1. Branchez l'appareil dans une prise électrique.
2. Mettez l'interrupteur d'alimentation situé à l'avant de l'appareil en position "ON" ("1").
3. Attachez la sangle de sécurité à l'emplacement prévu sur la console.
4. Faites fonctionner l'équipement comme vous le souhaitez.



ATTENTION: Toujours se tenir sur les barrières latérales lors de la mise en service de l'appareil. Ne jamais se tenir debout sur la courroie et mettre la machine en marche.

CONSOLE ET FONCTIONS



L'écran affiche des informations telles que la vitesse actuelle, le temps écoulé, les calories et la fréquence cardiaque. La fourchette de valeurs pour chacun d'eux est :

- **LE TEMPS :** 0:00-99:59 minutes/secondes.
- **DISTANCE:** 0.00-99.9 kilomètres.
- **VITESSE:** de 1 à 15 km/h.
- **CALORIES:** 0-999 calories
- **POULS:** 50 à 200 impulsions/minute (BPM).



NOTE: Lorsque vous affichez le pouls, vous devez avoir les deux mains sur les capteurs métalliques de chaque poignée.

FONCTIONS

- **START:** Appuyez sur cette touche pour démarrer la machine..
- **STOP:** Appuyez sur ce bouton pour arrêter l'ordinateur.
- **SPEED:** Lorsque l'équipement est en fonctionnement, appuyez sur  pour augmenter la vitesse et la presse  pour ralentir.
La courroie possède 4 modes de sélection directe de la vitesse :

 Jogging léger /  Jogging /  Course aux poids légers /  Course rapide

- **VOLUME:** Presse  ou  pour augmenter ou diminuer le volume.
- **SYSTÈME AUDIO BLUETOOTH:** Téléchargez l'application Gfit via l'appStore, si vous avez un système iOS ou Google play si vous avez un appareil android, pour connecter votre appareil mobile à vos haut-parleurs. Pour écouter le son des haut-parleurs de votre cassette, activez l'option bluetooth sur votre appareil mobile.

OPÉRATION

Une fois démarré, l'ordinateur fonctionne jusqu'à ce qu'il soit arrêté.

1. Allumez l'équipement.
2. Appuyez sur START. L'appareil émet trois bips, puis se met à fonctionner à la vitesse la plus lente.
3. Ajustez la vitesse en utilisant  /  comme vous le souhaitez ou choisissez un mode de sélection directe.
4. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur STOP.

ENTRAÎNEMENT

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

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

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

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

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

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

Ce type d'entraînement permet de renforcer le muscle cardiaque et d'améliorer le travail respiratoire. Entraînez-vous au moins 3 fois par semaine à un rythme soutenu (respiration rapide). Pendant que vous vous entraînez, l'effort intense

peut être maintenu de plus en plus de temps et à un meilleur rythme. L'entraînement à un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail dans la zone rouge) est réservé aux athlètes car il nécessite un entraînement adapté.

RETOUR AU CALME

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

ÉTIREMENTS

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

ENTRETIEN



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

NETTOYAGE

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

ENTRETIEN

LUBRIFICATION DES COURROIES

La lubrification des tapis roulants permet de maintenir les performances et de prolonger la durée de vie de l'équipement. Selon les heures d'utilisation par semaine, vous devrez le lubrifier plus ou moins régulièrement.

Pour appliquer le lubrifiant :

1. Pliez le tapis roulant.
2. Placez plusieurs gouttes de lubrifiant au centre de l'intérieur du tapis roulant, des deux côtés.
3. Faites fonctionner le tapis roulant à 1 km/h pour que le lubrifiant soit distribué.

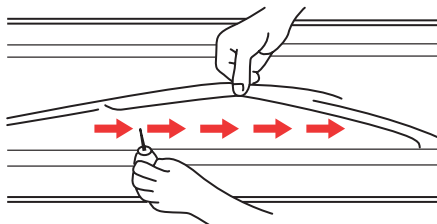


Tableau de lubrification :

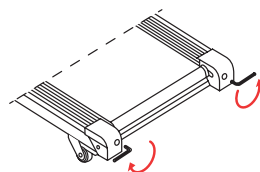


NOTE: Ne pas trop lubrifier. Nettoyez l'excès de lubrifiant du tapis roulant. - N'utilisez que de l'huile de silicone.

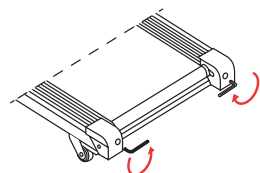
USE/SEMAINE	TEMPORAIRE
Moins de 3h	Tous les deux mois
De 4h à 7h	Chaque mois
Plus de 8h	Tous les 15 jours

ALIGNEMENT DE LA BANDE

Pour améliorer l'utilisation de la ceinture, elle peut être ajustée si un écart de direction est constaté après une utilisation continue due à une pression inconsciente exercée par les jambes. Pour ce faire, serrez les boulons à l'arrière de la base à l'aide de la clé Allen fournie, comme illustré sur l'image suivante.



Dans le cas d'un déplacement à gauche, faire tourner la courroie à 3Km/h et serrer la vis gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou la vis droite dans le sens inverse.



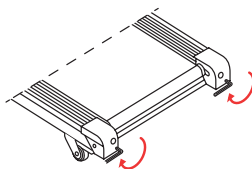
En cas de dérive vers la droite, faire tourner la courroie à 3Km/h et serrer la vis droite dans le sens des aiguilles d'une montre ou la vis gauche dans le sens inverse.



NOTE: La courroie ne doit pas être trop serrée car cela peut causer du bruit et endommager le moteur.

AJUSTEMENT DE LA TENSION

Si la bande glisse pendant l'utilisation, coupez le courant et débranchez l'appareil. À l'aide de la clé Allen fournie, tournez les vis de réglage des rouleaux arrière gauche et droit vers la droite, puis remettez l'interrupteur principal sous tension et faites fonctionner la machine à une vitesse de 6km/h. Passez sur le tapis roulant pour déterminer s'il glisse encore. Répétez cette procédure jusqu'à ce que le tapis roulant ne glisse plus.



NOTE: Nettoyez fréquemment les objets ou la poussière qui peuvent tomber sur la sangle.

IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES

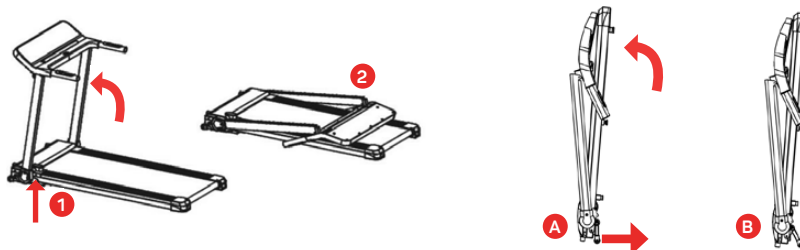
L'information suivante vous aidera à identifier un problème et à le résoudre.

Problème	Cause	Solution
L'écran affiche "E01".	Câble de signal mal connecté	Reconnecter le câble de signal
	Rupture d'un câble de signal	Changer le câble de signal
L'écran affiche "E02".	Surcharge de courant	Éteignez la machine et redémarrez
	Moteur brûlé	Changer le moteur
	les PCB brûlés	Changer la nouvelle unité PCB
	Tension d'entrée trop faible	Vérifier la tension d'entrée
L'écran affiche "E03".	Surcharge de protection	Éteignez la machine, laissez-la se reposer, puis redémarrez-la.
L'écran affiche "E04".	Protection contre les surtensions à courant élevé	Éteignez la machine et redémarrez
	BPC brûlés	Remplacer le circuit imprimé
L'écran affiche "E05".	Protection contre les explosions	Vérifier la tension d'entrée
	BPC brûlés	Remplacer la nouvelle carte de circuit imprimé
	Le câble du moteur n'est pas correctement branché	Reconnecter le câble du moteur
L'écran affiche "E06".	Problème avec le câble du moteur	Reconnectez le câble du moteur ou remplacez-le

STOCKAGE ET TRANSPORT

PLIAGE ET TRANSPORT

Déverrouillez le bouton de verrouillage de la console et placez la colonne verticale et laissez la colonne en position 2. Pour transporter la courroie, placez la courroie en position verticale comme indiqué sur la photo, enlevez les roues en appuyant dans la direction (A) et lorsqu'elle se tient (B), lâchez vos mains.



STOCKAGE

Stockez le matériel dans un intérieur propre et sec. Ne jamais laisser ou utiliser l'appareil à l'extérieur. Assurez-vous que l'interrupteur principal est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché de la prise électrique.

ÉLIMINATION / RECYCLAGE

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

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

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

GARANTIE

Ce produit a une garantie de 3 ans à compter de la date d'achat. La garantie couvre les défauts et dysfonctionnements de l'appareil, à condition qu'il soit utilisé conformément aux utilisations indiquées et selon les instructions du manuel.

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

La clause de garantie ne couvre pas la détérioration causée par l'usure, le manque d'entretien, la négligence, un montage incorrect ou une utilisation non conforme (coups, non respect des conseils pour l'entretien, le stockage, les conditions d'utilisation ...).

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)

Nous, BESELF BRANDS S.L., propriétaire de la marque FITFIU Fitness, basée à c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPAIN, déclarons que le tapis roulant MC-460, à partir du numéro de série de l'année 2019, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil:

- Directive 2004/108/CE du Parlement européen et du Conseil du 15 décembre 2004 relative au rapprochement des législations des États membres concernant la compatibilité électromagnétique.
- Directive 2006/95/CE du Parlement européen et du Conseil du 12 décembre 2006 concernant le rapprochement des législations des États membres relatives au matériel électrique destiné à être employé dans certaines limites de tension.
- Directive 2011/65/UE du Parlement européen et du Conseil du 8 juin 2011 relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques Texte présentant de l'intérêt pour l'EEE.

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

Norme harmonisée :

EN 55014-1:2017

EN 61000-3-2:2014

EN 61000-3-3:2013

EN 55014-2:2015

EN60335-1:2012+A11:2014+A13:2017

EN6223:2008

EN ISO 20957-1:2013

EN 957-6:2010+A1:2014

Valls, 9 septembre 2019,

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

FITFIU®
F I T N E S S

 **Beself
Brands S.L.**

FR

INDICE

INTRODUZIONE	30
PRECAUZIONI D'UTILIZZO	30
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	31
MONTAGGIO	33
PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO	34
UTILIZZO DEL PRODOTTO	35
MANUTENZIONE	38
INDIVIDUAZIONE E SOLUZIONE DEI PROBLEMI	40
STOCCAGGIO E TRASPORTO	41
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	42
GARANZIA	42
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)	43

INTRODUZIONE

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

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

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

PRECAUZIONI D'UTILIZZO

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

- Consultare un medico per verificare il vostro stato di salute, soprattutto nel caso di persone di età superiore ai 35 anni e di coloro che hanno avuto problemi di salute in precedenza.
- Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone (compresi i bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o di persone senza esperienza o conoscenza, a meno che non siano sorvegliati o istruiti da una persona responsabile della loro sicurezza.
- Questo apparecchio è destinato all'uso domestico.
- L'apparecchio può essere utilizzato da una sola persona alla volta. Il peso massimo dell'utilizzatore è di 110Kg.
- Indossare indumenti e calzature adatti per l'esercizio fisico. Non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi su qualsiasi parte del prodotto.
- Assicuratevi di eseguire esercizi di riscaldamento prima dell'attività fisica per evitare lesioni muscolari e di eseguire una routine di rilassamento dopo l'esercizio.
- Le persone che hanno impiantato un pacemaker, defibrillatore o altro dispositivo elettronico sono avvertite che l'uso di questo sensore di polso è a proprio rischio e pericolo.
- Alle donne incinte non è consigliato l'uso di sensori di polso.
- **ATTENZIONE:** i calcolatori della frequenza cardiaca non sono sempre precisi nelle loro misurazioni. Uno sforzo eccessivo può causare lesioni gravi, anche mortali. Se si verificano vertigini, nausea, dolore toracico o altri sintomi anomali, smettere immediatamente di allenarsi e consultare il proprio medico prima di continuare l'allenamento.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie orizzontale stabile e piana. Non collocarlo in luoghi umidi o bagnati.

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

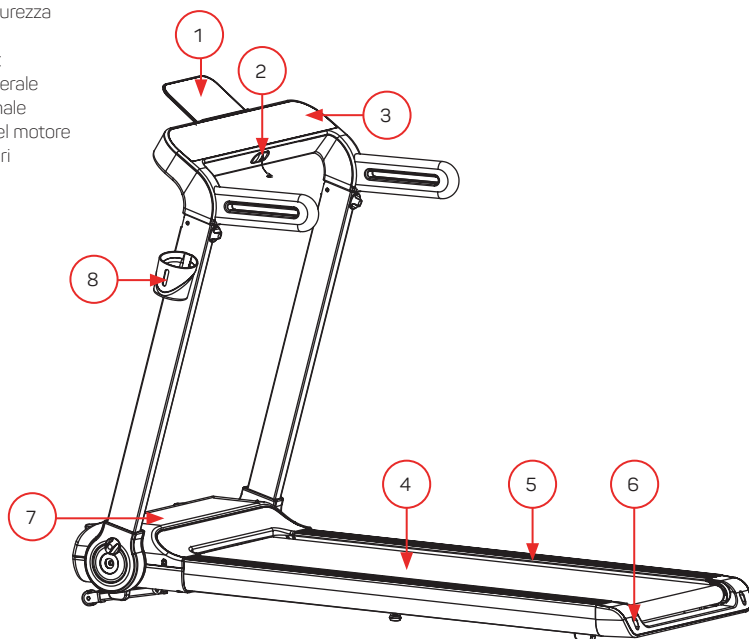


NOTA: Nel caso di utilizzo scorretto, FITFUI si esime da tutte le responsabilità rispetto ai danni materiali e corporali.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO

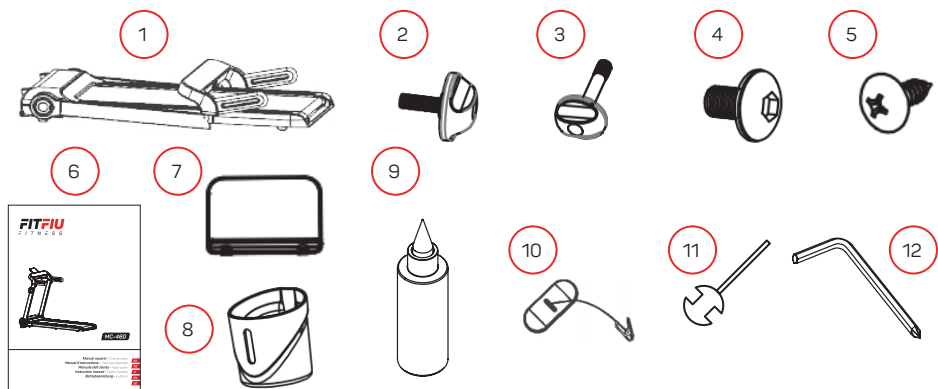
1. Porta tablet
2. Chiave di sicurezza
3. Console
4. Tapis roulant
5. Spondina laterale
6. Copertina finale
7. Copertura del motore
8. Portabicchieri



CARATTERISTICHE TECNICHE

Tapis roulant	
Modello	MC-460
Potenza	220 -240 V
Potenza del motore	2200 W
Velocità massima	15 Km/h
Superficie di scorrimento	121 x 46cm
Peso massimo dell'utente	100 Kg
Tipo di display	Schermo LED
Funzioni	Tempo, velocità, distanza, calorie, Vivavoce Bluetooth e bluetooth, USB
Peso del prodotto	48 Kg

CONTENUTO DELLA SCATOLA



- | | | |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| 1. Struttura principale | 5. Vite ST4. 2*16 (1pc) | 9. Olio di silicone (1pc) |
| 2. Manopola M8 (2 pz.) | 6. Manuale di istruzioni | 10. Chiave di sicurezza (1pc) |
| 3. Manopola M10 (2 pz.) | 7. Porta iPad (1pc) | 11. Chiave multipla (1pc) |
| 4. Vite M6*15 (2 pz.) | 8. Portabicchieri (1pc) | 12. Chiave a brugola da 6mm (1pc) |

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



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

MONTAGGIO



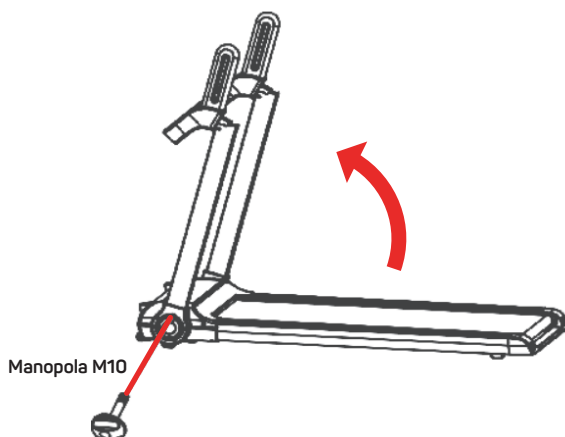
ATTENZIONE: Non collegare il nastro ad una fonte di alimentazione prima di aver completato il montaggio.



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

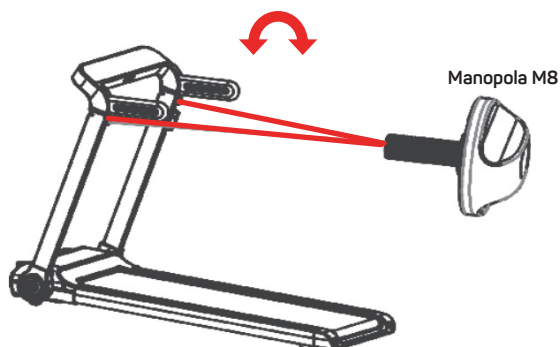
PASSO 1

Aprire il telaio: posizionare il prodotto delicatamente sul pavimento, aprire il telaio e bloccarlo su entrambi i lati con 2 manopole M10.



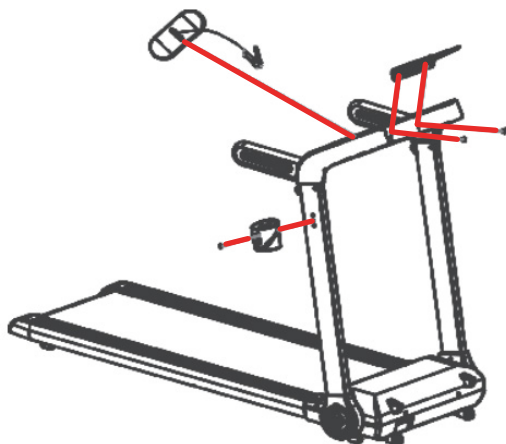
PASSO 2

Piegare la console ad angolo orizzontale e bloccarla su entrambi i lati con 2 manopole M8.

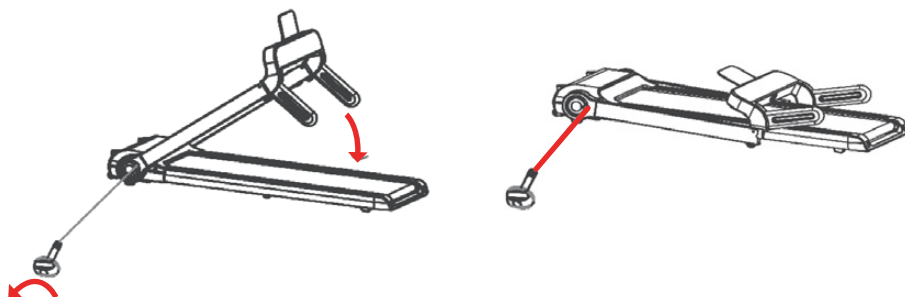


PASSO 3

Utilizzare una chiave da 6 mm per fissare il supporto Ipad con le 2 viti M6*15 sul lato superiore della console. Fissare quindi il portabicchieri alla colonna destra della cintura con la vite ST4.2*16 e la chiave multipla. Infine, posizionare la chiave di sicurezza nella parte inferiore della console.

**PASSO 4**

Quando non si utilizza il nastro è possibile sbloccare le manopole M10 su entrambi i lati e far cadere la barra verticale. Una volta posizionata la barra in piano, riavvitare le manopole per bloccare il nastro.



PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO

RISCALDAMENTO

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

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

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



STIRI I MUSCOLI INTERNI

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

STIRI I TENDINI

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



RUOTI IL SUO COLLO

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

SOLLEVI LE SUE SPALLE

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



STIRI I POLPACCI

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

UTILIZZO DEL PRODOTTO

SISTEMA DI SICUREZZA E ARRESTO DI EMERGENZA

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

Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurarsi che la cinghia di sicurezza sia posizionata correttamente sopra la chiave di sicurezza e che la clip sia saldamente fissata al vostro abbigliamento.



NOTA: Una volta terminato ogni allenamento e arrestata la macchina, rimuovere la chiave di sicurezza.

MESSA IN SERVIZIO

L'apparecchio dispone di tre schermi di visualizzazione che forniscono i comandi per il funzionamento dell'unità, nonché informazioni sull'allenamento, la durata, la velocità, la distanza percorsa e così via. Per usare l'attrezzatura:

1. Inserire l'apparecchio in una presa elettrica.
2. Impostare l'interruttore di alimentazione sulla parte anteriore dell'unità sulla posizione "ON" ("I").
3. Fissare la cinghia di sicurezza nella posizione prevista sulla console.
4. Utilizzare l'attrezzatura come desiderato.



ATTENZIONE: Durante la messa in funzione dell'apparecchio, stare sempre in piedi sulle guide laterali. Non stare mai in piedi sul nastro e poi accendere la macchina.

CONSOLA Y FUNCIONES



Il display mostra informazioni quali la velocità attuale, il tempo trascorso, le calorie e la frequenza cardiaca. La gamma di valori per ciascuno è:

- **TEMPO:** 0:00-99:59 minuti/secondi.
- **DISTANZA:** 0.00-99.9 chilometri.
- **VELOCITÀ:** da 1 a 15 km/h.
- **CALORIE:** 0-999 calorie
- **IMPULSO:** Da 50 a 200 impulsi/minuto (BPM).



NOTA: Quando si visualizza il polso, è necessario avere entrambe le mani sui sensori metallici di ogni maniglia.

FUNZIONI

- **START:** Premere questo pulsante per avviare la macchina.
- **STOP:** Premere questo pulsante per arrestare il computer.
- **SPEED:** Quando l'apparecchiatura è in funzione, premere  per aumentare la velocità e premere  per rallentare.
Il nastro ha 4 modalità di selezione diretta della velocità:

 Jogging leggero /  Jogging /  Gara leggera /  Corsa veloce

- **VOLUME:** Stampa  o  per aumentare o diminuire il volume.

OPERAZIONE

Una volta avviato, il computer funziona fino a quando non si ferma.

1. Accendere l'apparecchiatura.
2. Premere START. L'unità emette tre segnali acustici, poi inizia a funzionare alla velocità più bassa.
3. Regolare la velocità utilizzando  /  come desiderato o scegliere una modalità di selezione diretta.
4. Quando hai finito, premi STOP.

ALLENAMENTO

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

MANTENIMENTO E RISCALDAMENTO: POCO SFORZO DURANTE 10 MINUTI COME MINIMO

Per realizzare un lavoro di mantenimento o di recupero, si alleni tutti i giorni per 10 minuti come minimo. Questo tipo di esercizio permette di far lavorare i muscoli e le articolazioni in modo leggero e si può utilizzare come riscaldamento prima di realizzare un'attività fisica più intensa. Per aumentare la tonicità delle gambe, scelga una pendenza maggiore e aumenti il tempo di esercizio.

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

Questo tipo di allenamento permette bruciare calorie in modo efficace. È inutile che si sforzi al di sopra dei suoi limiti; la frequenza (come minimo 3 volte alla settimana) e la durata delle sessioni (tra 35 e 60 minuti) sono i fattori che permetteranno di ottenere i migliori risultati. Faccia esercizio ad una velocità media (sforzo moderato senza respirare con affanno). Per perdere peso, oltre a praticare un'attività fisica regolare, è indispensabile seguire una dieta alimentare equilibrata.

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

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

RITORNO ALLA CALMA

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

STRETCHING

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

MANUTENZIONE



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

PULIZIA

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

MANUTENZIONE

LUBRIFICAZIONE DEL NASTRO

La lubrificazione del tapis roulant aiuta a mantenere le prestazioni e prolunga la vita dell'attrezzatura. A seconda delle ore d'uso settimanali sarà necessario lubrificare il tapis roulant più o meno regolarmente.

Per applicare il lubrificante:

1. Sollevare il bordo del tapis roulant in modo che la superficie di rotolamento sia esposta.
2. Collocare alcune gocce di lubrificante lungo il centro della superficie di scorrimento.
3. Attendere qualche minuto prima di utilizzare il nastro adesivo per l'indurimento dell'olio silconico.

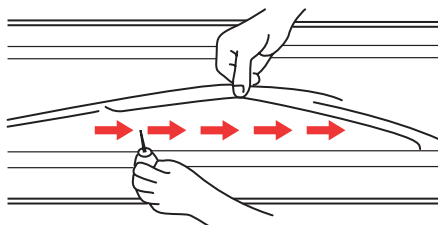


Tabella di lubrificazione:

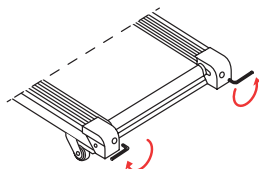
USO/SETTIMANA	TEMPORALITÀ
Meno di 3 ore	Ogni 5 mesi
Da 4h a 7h	Ogni 2 mesi
Più di 8 ore	Ogni mese



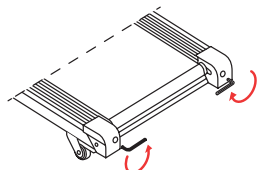
NOTA: Non ingrassare eccessivamente. Pulire il lubrificante in eccesso dal tapis roulant. Utilizzare solo olio silconico.

ALLINEAMENTO DEL NASTRO

Pour améliorer l'utilisation de la sangle, elle peut être ajustée si une déviation de direction est constatée après une utilisation continue en raison d'une pression inconsciente de la jambe. Pour ce faire, serrez les boulons à l'arrière de la base avec la clé Allen de 6 mm fournie, comme indiqué sur la photo ci-dessous.



Dans le cas d'un déplacement à gauche, faire tourner la courroie à 3Km/h et serrer la vis gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou la vis droite dans le sens inverse.



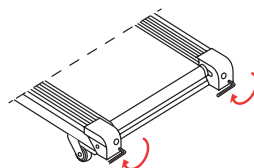
En cas de dérive vers la droite, faire tourner la courroie à 3Km/h et serrer la vis droite dans le sens des aiguilles d'une montre ou la vis gauche dans le sens inverse.



NOTA: La courroie ne doit pas être trop serrée, car cela peut provoquer du bruit et éventuellement endommager le moteur.

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE

Si la bande glisse pendant l'utilisation, coupez le courant et débranchez l'appareil. À l'aide de la clé Allen fournie, tournez les vis de réglage des rouleaux arrière gauche et droit vers la droite, puis remettez l'interrupteur principal sous tension et faites fonctionner la machine à une vitesse de 6km/h. Passez sur le tapis roulant pour déterminer s'il glisse encore. Répétez cette procédure jusqu'à ce que le tapis roulant ne glisse plus.



NOTA: Pulire spesso oggetti o polvere che potrebbero cadere sulla cintura.

INDIVIDUAZIONE E SOLUZIONE DEI PROBLEMI

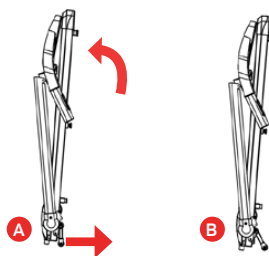
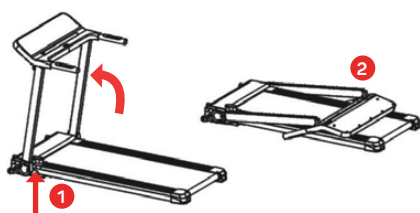
Le informazioni presentate a continuazione possono aiutare ad identificare un problema e a correggerlo.

Problema	Causa	Soluzione
Il display mostra "E01".	Cavo di segnale collegato in modo non corretto	Ricollegare il cavo di segnale
	Rottura del cavo di segnale	Cambiare il cavo di segnale
Il display mostra "E02".	Sovraccarico di corrente	Spegnere la macchina e riavviare
	Motore bruciato	Sostituzione del motore
	PCB bruciati	Sostituzione della nuova unità PCB
	Tensione d'ingresso troppo bassa	Controllare la tensione d'ingresso
Il display mostra "E03".	Sovraccarico protettivo	Spegnere la macchina, lasciarla riposare e poi riavviarla.
Il display mostra "E04".	Protezione da sovratensione ad alta corrente	Spegnere la macchina e riavviare
	PCB bruciati	Sostituire il circuito stampato
Il display mostra "E05".	Protezione contro le esplosioni	Controllare la tensione d'ingresso
	PCB bruciati	Sostituire il nuovo circuito stampato
	Il cavo del motore non è collegato correttamente.	Ricollegare il cavo del motore
Il display mostra "E06".	Problema con il cavo del motore	Ricollegare il cavo del motore o sostituirlo.

STOCCAGGIO E TRASPORTO

PIEGATURA E TRASPORTO

Sbloccare la manopola di bloccaggio sulla console e posizionare la colonna verticale e far cadere la colonna in posizione 2. Per trasportare il nastro, posizionare il nastro in posizione verticale come mostrato in figura, togliere le ruote premendo nella direzione (A) e quando si tiene (B), lasciare andare le mani.



STOCCAGGIO

Conservare l'attrezzatura in un ambiente pulito e asciutto. Non lasciare o utilizzare mai l'apparecchio all'aperto. Assicurarsi che l'interruttore principale sia spento e che il cavo di alimentazione sia scollegato dalla presa elettrica.

SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

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

Si prega di smaltire l'apparecchio nel rispetto dell'ambiente. Non smaltirlo con i rifiuti domestici. I suoi componenti in plastica e metallo possono essere separati e riciclati. Portate questo apparecchio ad un centro di riciclaggio autorizzato (punto verde).

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

GARANZIA

Questo prodotto ha una garanzia di 3 anni a partire dalla data di acquisto.

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

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

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

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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)

Noi, BESELF BRANDS S.L., titolare del marchio FITFIU Fitness, con sede in c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPAIN, dichiariamo che il modello di tapis roulant MC-460, a partire dal numero di serie dell'anno 2019 in avanti, è conform e ai requisiti delle Direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

- Direttiva 2004/108/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 15 dicembre 2004, concernente il ravvicinamento delle legislazioni degli Stati membri relative alla compatibilità elettromagnetica e che abroga la direttiva 89/336/CEE Testo rilevante ai fini del SEE.
- Direttiva 2006/95/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 12 dicembre 2006, concernente il ravvicinamento delle legislazioni degli Stati membri relative al materiale elettrico destinato ad essere adoperato entro taluni limiti di tensione.
- Direttiva 2011/65/UE del Parlamento europeo e del Consiglio, dell' 8 giugno 2011 , sulla restrizione dell'uso di determinate sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche Testo rilevante ai fini del SEE

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

Norma armonizzata:

EN 55014-1:2017

EN 61000-3-2:2014

EN 61000-3-3:2013

EN 55014-2:2015

EN60335-1:2012+A11:2014+A13:2017

EN6223:2008

EN ISO 20957-1:2013

EN 957-6:2010+A1:2014

Valls, 9 settembre 2019,



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

INDEX

INTRODUCTION	44
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	44
PRODUCT DESCRIPTION	45
ASSEMBLY	47
BEFORE USING THIS PRODUCT	48
USE THE PRODUCT	49
MAINTENANCE	52
TROUBLESHOOTING	54
STORAGE AND TRANSPORT	55
RECYCLING AND DISPOSING	56
GUARANTEE	56
DECLARATION OF CONFORMITY (CE)	57

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

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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

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

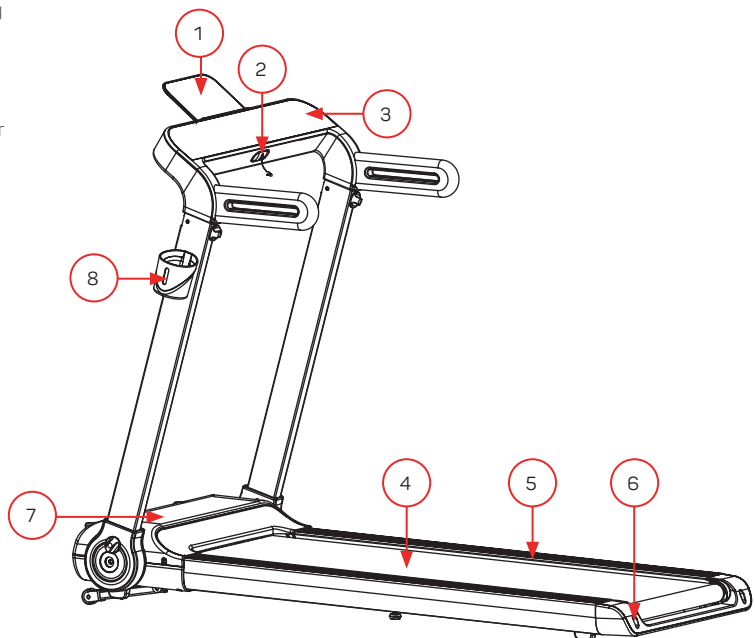


NOTE: FITFIU is not responsible or liable for any injury to the person or damage to property arising from the wrong use of the equipment.

PRODUCT DESCRIPTION

DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT

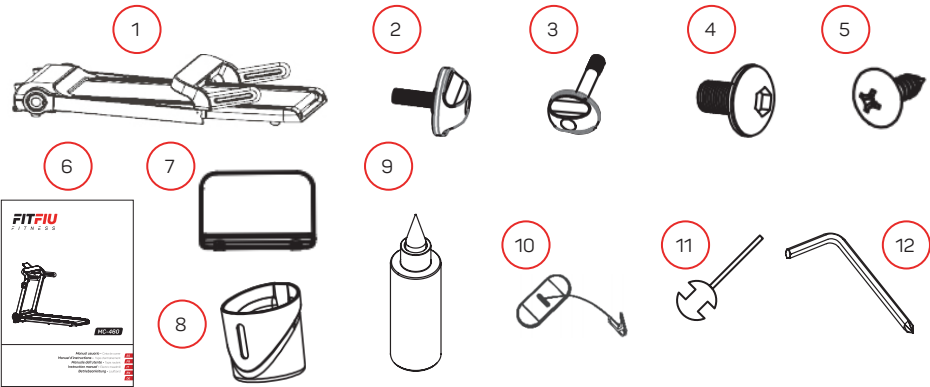
1. Tablet holder
2. Security key
3. Console
4. Treadmill
5. Side rail
6. Final cover
7. Engine cover
8. Cup holder



TECHNICAL FEATURES

Electric treadmill	
Model	MC-460
Power	220 -240 V
Engine power	2200 W
Maximum speed	15 Km/h
Running surface	121 x 46cm
Maximum user weight	100 Kg
Display type	Pantalla LED
Functions	Time, speed, distance, calories, Bluetooth and bluetooth speakerphone,, USB
Product weight	48 Kg

BOX CONTENTS



- | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1. Main structure | 5. Screw ST4. 2*16 (1pc) | 9. Silicone oil (1pc) |
| 2. M8 knob (2 pcs.) | 6. Instruction manual | 10. Security key (1pc) |
| 3. M10 Knob (2pcs) | 7. iPad holder (1pc) | 11. Multiple key (1pc) |
| 4. M6*15 screw (2 pcs.) | 8. Cup holder (1pc) | 12. 6mm Allen key (1pc) |

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



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

ASSEMBLY



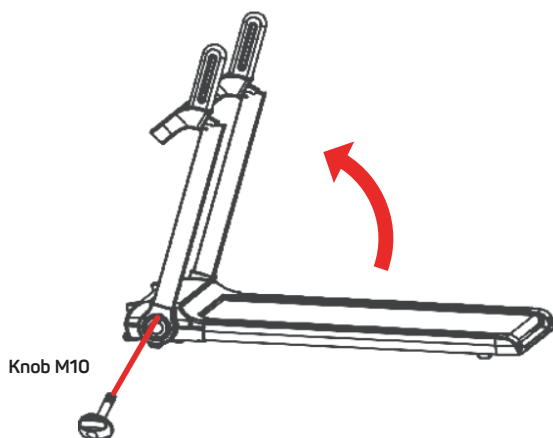
ATTENTION: Do not connect the tape to a power source before completing the assembly.



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

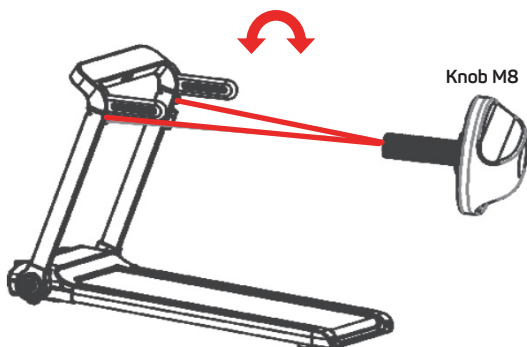
STEP 1

Open the frame: place the product gently on the floor, open the frame and lock it on both sides with 2 M10 knobs.



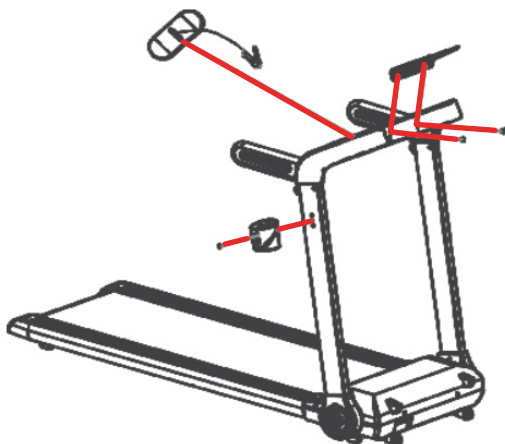
STEP 2

Unfold the console at a horizontal angle, and lock it on both sides with 2 M8 knobs.



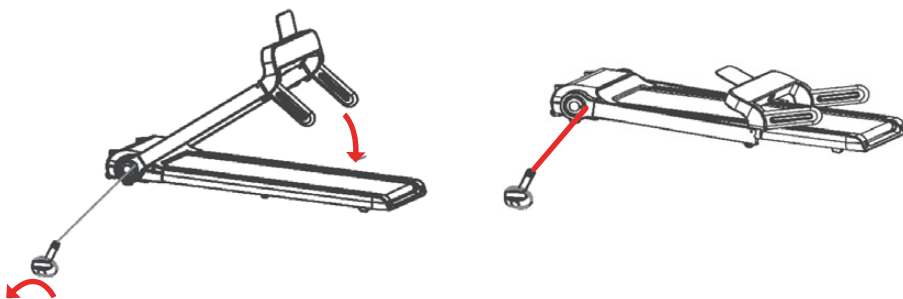
STEP 3

Use a 6mm wrench to fix the Ipad holder with the 2 M6*15 screws on the top side of the console. Then secure the cup holder to the right column of the belt with the ST4.2*16 screw and the multi-wrench. Finally place the safety key on the bottom of the console.



STEP 4

When not using the tape, you can unlock the M10 knobs on either side and drop the vertical bar. Once the bar is positioned flat, screw the knobs back in to lock the tape.



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.

USE THE PRODUCT

SAFETY TETHER AND EMERGENCY STOP

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

Before beginning a training session, make sure that the safety strap is properly placed over the safety key and that the clip is securely fastened to your clothing.



NOTE: When you finish each workout and stop the machine, remove the security key.



START-UP

The equipment has three display screens that provide you with controls for the operation of the unit, as well as information on training, duration, speed, distance traveled, and so on. To use the equipment:

1. Plug the equipment into an electrical outlet.
2. Set the power switch on the front of the unit to the "ON" ("I") position.
3. Attach the safety strap to the intended location on the console.
4. Operate the equipment as desired.



ATTENTION: Always stand on the side rails when starting up the equipment. Never stand on the belt and then turn on the machine.

CONSOLE AND FUNCTIONS



The display shows information such as current speed, elapsed time, calories and heart rate. The range of values for each is:

- **TIME:** 0:00-99:59 minutes/seconds.
- **DISTANCE:** 0.00-99.9 kilometers.
- **SPEED:** from 1 to 15 km/h.
- **CALORIES:** 0-999 calories.
- **PULSE:** 50 to 200 beats/minute (BPM).



NOTE: When displaying the pulse, you must have both hands on the metal sensors on each handle.

FUNCTIONS

- **START:** Press this button to start the machine.
- **STOP:** Press this button to stop the equipment.
- **SPEED:** When the equipment is in operation, press  to increase speed and press  to reduce the speed. The belt has 4 modes of direct speed selection:

 Light jogging /  Jogging /  Light Running /  Fast run

- **VOLUME:** Press  or  to increase or decrease the volume.

OPERATION

Once started, the computer runs until stopped.

1. Turn on the equipment.
2. Press START. The device beeps three times, and then starts running at the slowest speed.
3. Adjust the speed using  /  as desired or choose a direct selection mode.
4. When you are finished, press STOP.

TRAINING

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

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

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

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

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

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

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

COOL DOWN

After each training session, walk slowly for a few minutes to bring your body gradually to rest. This cool down phase helps

your cardiovascular and respiratory systems, blood circulation and muscles return to normal. It also helps to eliminate side effects such as the accumulation of lactic acid which is one of the major causes of muscle pain (cramps and sti ness).

STRETCHING

Stretching after exercise reduces muscle sti ness caused by lactic acid accumulation and stimulates blood circulation

MAINTENANCE



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

CLEANING

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

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

MAINTENANCE

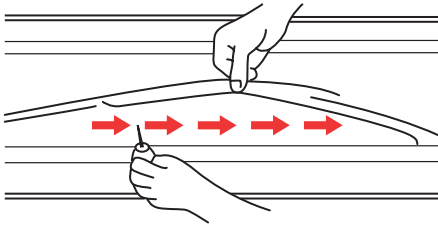
BELT LUBRICATION

Treadmill lubrication helps maintain performance and extends the life of the equipment. Depending on the hours of use per week you will need to lubricate it more or less regularly.

To apply lubricant:

1. Fold the treadmill.
2. Place several drops of lubricant in the centre of the inner part of the treadmill, on both sides.
3. Run the treadmill at 1km/h so that the lubricant is distributed.

Lubrication table:

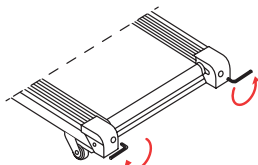


NOTE: Do not over-lubricate. Clean excess lubricant from treadmill. Only use silicone oil.

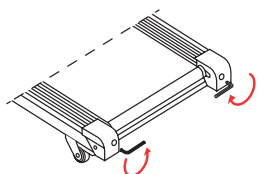
USE / WEEK	TEMPORALIDAD
Less than 3h	Every 5 months
From 4h to 7h	Every 2 months
More than 8h	Every month

VOLTAGE ADJUSTMENT

To improve the use of the belt, it can be adjusted if a deviation in direction is noticed after continuous use due to unconscious leg pressure. To do this, adjust the bolts on the back of the base with the supplied 6mm Allen key as shown in the picture below.



In case of left-hand drift, run the belt at 3Km/h and tighten the left-hand screw clockwise or the right-hand screw counter-clockwise.



In the event of a right-hand shift, run the belt at 3km/h and tighten the right-hand screw clockwise or the left-hand screw counter-clockwise.



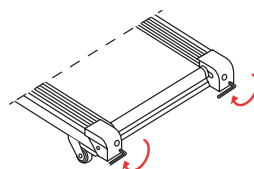
NOTE: The belt should not be too tight as this can cause noise and possible engine damage.

TENSION ADJUSTMENT

If the tape slips during use, turn off and unplug the equipment. Using the supplied Allen key, turn the left and right rear roller adjustment screws to the right, then turn the main power switch back on and operate the equipment at a speed of 6km/h. Run over the treadmill to determine if the treadmill is still slipping. Repeat this procedure until the treadmill no longer slides.



NOTE: Regularly clean any objects or dust that may fall on the strap.



TROUBLESHOOTING

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

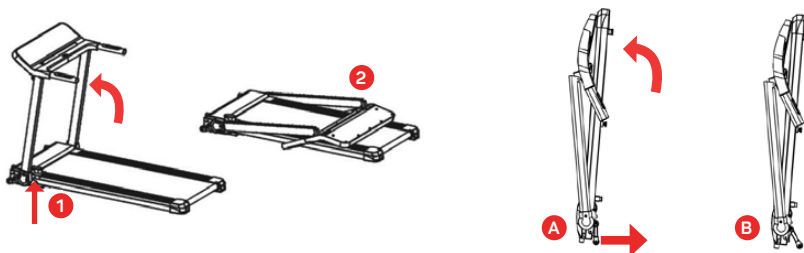
Problem	Cause	Solution
The display shows "E01"	Incorrectly connected signal cable	Reconnect the signal cable
	Broken signal cable	Change the signal cable
The display shows "E02"	Current overload	Turn off the machine and restart
	Burned engine	Change the engine
	Burned PCBs	Change the new PCB unit
	Input voltage too low	Check the input voltage
The display shows "E03"	Protection overload	Turn off the machine, let it rest and restart.
The display shows "E04"	High current surge protection	Turn off the machine and restart
	Burned PCBs	Replace the printed circuit board
The display shows "E05"	Explosion protection	Check the input voltage
	Burned PCBs	Change the new printed circuit board
	The motor cable is not connected properly	Reconnect the motor cable
The display shows "E06"	Problem with the motor cable	Reconnect the motor cable or replace it

STORAGE AND TRANSPORT

FOLDING AND TRANSPORTING

Unlock the console lock knob and set the vertical column to position 1, release the knob and drop the column to position 2.

To transport the belt place the belt in vertical position, as shown in the picture, peel off the wheels by pressing in the direction (A) and when holding itself (B), release your hands.



STORAGE

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

RECYCLING AND DISPOSING

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

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

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

GUARANTEE

This product has a 3 years guarantee. This guarantee covers damages and bad function, only if the product has not been misused and all the instructions have been correctly followed.

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

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

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

DECLARATION OF CONFORMITY (CE)

We, BESELF BRANDS S.L., owner of the brand FITFIU Fitness, based in c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPAIN, declare that the running machine MC-460, from 2019 series onwards, is in accordance with the European Parliament Directives and of the Council.

- Directive 2004/108/EC of the European Parliament and of the Council of 15 December 2004 on the approximation of the laws of the Member States relating to electromagnetic compatibility and repealing Directive 89/336/EEC.
- Directive 2006/95/EC of the European Parliament and of the Council of 12 December 2006 on the harmonisation of the laws of Member States relating to electrical equipment designed for use within certain voltage limits.
- Directive 2011/65/EU of the European Parliament and of the Council of 8 June 2011 on the restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipment Text with EEA relevance.

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

Harmonised standard:

EN 55014-1:2017

EN 61000-3-2:2014

EN 61000-3-3:2013

EN 55014-2:2015

EN60335-1:2012+A11:2014+A13:2017

EN6223:2008

EN ISO 20957-1:2013

EN 957-6:2010+A1:2014

Valls, September 9, 2019



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

FITFIU®
F I T N E S S

 **Beself**
Brands S.L.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
PRECAUCIONES DE USO	3
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	4
MONTAJE	6
ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	7
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	8
MANTENIMIENTO	10
IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	12
ALMACENAMIENTO	12
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	13
GARANTÍA	13
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	14

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 12 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 110 kg.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für den Sport. Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich an irgendeinem Teil des Produkts verfangen könnte.
- Achten Sie darauf, sich vor körperlicher Aktivität aufzuwärmen, um Muskelverletzungen zu vermeiden und nach dem Training eine Entspannungsroutine durchzuführen.
- Personen mit implantierten Herzschrittmachern, Defibrillatoren oder anderen elektronischen Geräten werden darauf hingewiesen, dass die Verwendung dieses Pulssensors auf eigenes Risiko erfolgt.
- Es wird nicht empfohlen, dass schwangere Frauen Pulssensoren verwenden.
- **WARNUNG:** Systeme, die die Herzfrequenz berechnen, sind nicht immer genau in ihren Messungen. Übermäßige Anstrengung kann zu schweren, sogar tödlichen Verletzungen führen. Wenn Ihnen schwindlig wird, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome auftreten, hören Sie sofort auf zu trainieren und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Training fortsetzen.

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

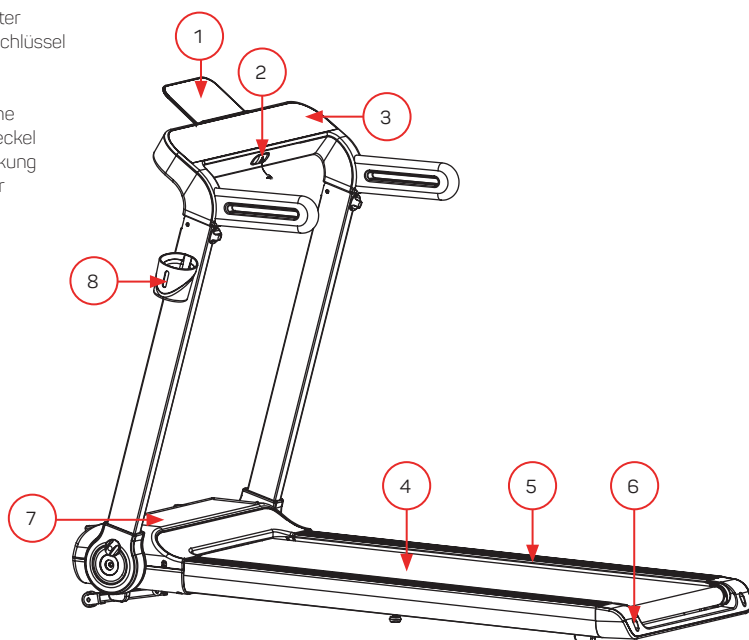


NOTIZ: Bei unsachgemäßem Gebrauch ist FITIU von jeglicher Haftung für Sach- und Personenschäden befreit.

PRODUKTBESCHREIBUNG

DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG

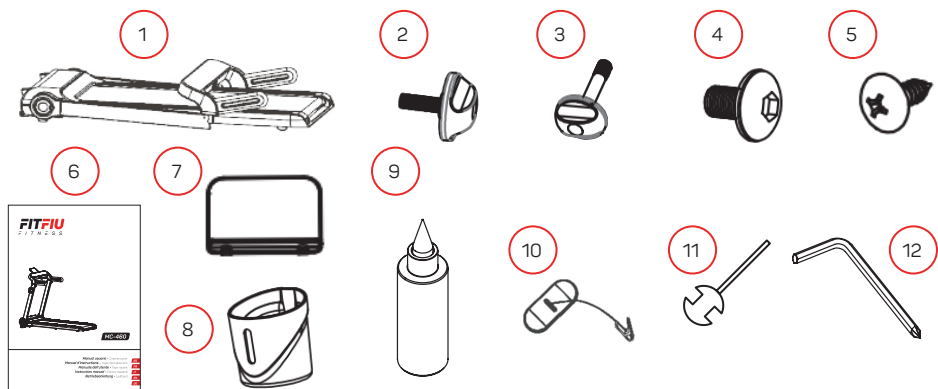
1. Tablettenhalter
2. Sicherheitsschlüssel
3. Konsole
4. Laufband
5. Seitenschiene
6. Abschlussdeckel
7. Motorabdeckung
8. Becherhalter



TECHNISCHE DATEN

Laufband	
Modell	MC-460
Macht	220 -240 V
Motorleistung	2200 W
Maximale Geschwindigkeit	15 Km/h
Lauffläche	121 x 46cm
Maximales Benutzergewicht	100 Kg
Art der Anzeige	Bildschirm LED
Funktionen	Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Bluetooth und Bluetooth-Lautsprecher, USB
Produktgewicht	48 Kg

INHALT DER BOX



- | | | |
|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Hauptstruktur | 5. Schraube ST4. 2*16 (1 Stck) | 9. Silikonöl (1 Stck) |
| 2. M8-Knauf (2 Stck) | 6. Bedienungsanleitung | 10. Sicherheitsschlüssel (1 Stck) |
| 3. M10-Knopf (2 Stck) | 7. iPad-Halter (1 Stck) | 11. Mehrfachaste (1 Stck) |
| 4. Schraube M6*15 (2 Stck) | 8. Becherhalter (1 Stck) | 12. 6-mm-Inbusschlüssel (1 Stck) |

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



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

MONTIEREN



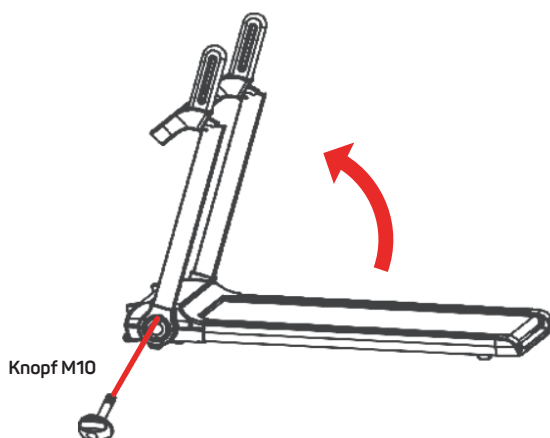
ACHTUNG: Schließen Sie das Band nicht an eine Stromquelle an, bevor Sie die Montage abgeschlossen haben.



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

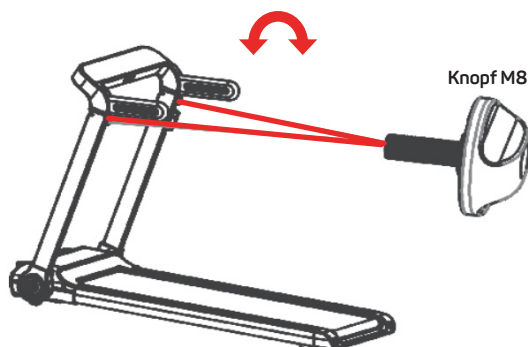
SCHRITT 1

Öffnen Sie den Rahmen: Legen Sie das Produkt vorsichtig auf den Boden, öffnen Sie den Rahmen und verriegeln Sie ihn auf beiden Seiten mit 2 M10-Knöpfen.



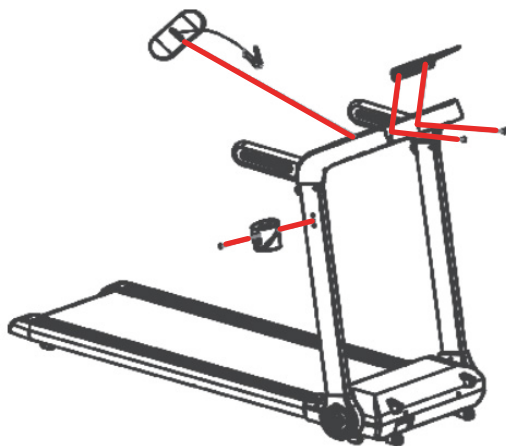
SCHRITT 2

Klappen Sie die Konsole in einem horizontalen Winkel aus und arretieren Sie sie auf beiden Seiten mit 2 M8-Knöpfen.

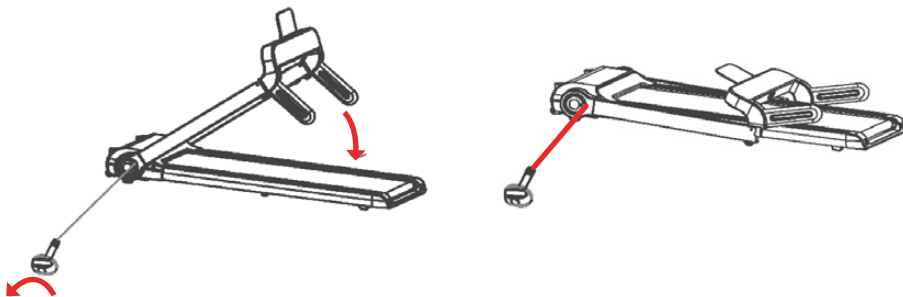


SCHRITT 3

Verwenden Sie einen 6-mm-Schlüssel, um den Ipad-Halter mit den 2 Schrauben M6*15 auf der Oberseite der Konsole zu befestigen. Befestigen Sie dann den Sauggreiferträger mit der Schraube ST4,2*16 und dem Multischlüssel an der rechten Säule des Gürtels. Legen Sie schließlich den Sicherheitsschlüssel in den unteren Teil der Konsole.

**SCHRITT 4**

Wenn Sie das Band nicht verwenden, können Sie die M10-Knöpfe auf beiden Seiten entriegeln und den vertikalen Balken fallen lassen. Sobald die Stange flach positioniert ist, schrauben Sie die Knöpfe wieder ein, um das Band zu fixieren.



VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS

VORWÄRMEN

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

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



DIE INNEREN MUSKELN DEHNEN

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

DIE SEHNEN STRECKEN

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



DREHEN SIE IHREN HALS

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

DIE SCHULTERN HEBEN

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



DEHNEN SIE IHRE WADEN

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



AUF EINER SEITE KIPPEN

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



DIE FUßSPITZE BERÜHREN

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



PRODUKTNUTZUNG

SICHERHEITSSYSTEM UND NOT-AUS

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

Vergewissern Sie sich vor Beginn eines Trainings, dass der Sicherheitsgurt richtig über dem Sicherheitsschlüssel angelegt ist und der Clip sicher an Ihrer Kleidung befestigt ist.



NOTIZ: Wenn Sie jedes Training beendet haben und das Gerät anhalten, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel.



INBETRIEBNAHME

Das Gerät verfügt über drei Anzeigebildschirme, auf denen Sie die Bedienelemente für den Betrieb des Geräts sowie Informationen über Ausbildung, Dauer, Geschwindigkeit, zurückgelegte Strecke usw. ablesen können. Zur Verwendung der Ausrüstung:

1. Schließen Sie das Gerät an eine Steckdose an.
2. Schalten Sie den Netzschalter an der Vorderseite des Geräts in die Position "ON" ("1").
3. Befestigen Sie den Sicherheitsgurt an der dafür vorgesehenen Stelle an der Konsole.
4. Betreiben Sie das Gerät wie gewünscht.



ACHTUNG: Stellen Sie sich bei der Inbetriebnahme des Gerätes immer auf die Gleitschienen. Stellen Sie sich niemals auf das Band und schalten Sie die Maschine ein.

KONSOLE UND FUNKTIONEN



Das Display zeigt Informationen wie aktuelle Geschwindigkeit, verstrichene Zeit, Kalorien und Herzfrequenz an. Der Wertebereich für jeden ist:

- **ZEIT:** 0:00-99:59 Minuten/Sekunden.
- **ENTFERNUNG:** 0.00-99.9 Kilometer.
- **GESCHWINDIGKEIT:** von 1 bis 15 km/h.
- **KALORIEN:** 0-999 Kalorien.
- **PULS:** 50 bis 200 Schläge/Minute (BPM)



NOTIZ: Bei der Anzeige des Impulses müssen Sie beide Hände an den Metallsensoren an jedem Griff haben.

FUNKTIONEN

- **START:** Drücken Sie diese Taste, um das Gerät zu starten.
- **STOP:** Drücken Sie diese Taste, um das Gerät zu stoppen.
- **SPEED:** Wenn das Gerät in Betrieb ist, drücken Sie  zur Erhöhung der Geschwindigkeit und der Press  zu verlangsamen.
Das Band verfügt über 4 Modi zur direkten Geschwindigkeitswahl:

 Leichtes Joggen /  Joggen /  Leichtgewicht-Rennen /  Schneller Lauf

- **VOLUMEN:** Presse  o  um das Volumen zu erhöhen oder zu verringern.

BETRIEB

Einmal gestartet, läuft der Computer, bis er gestoppt wird.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Drücken Sie START. Das Gerät piepst dreimal, dann beginnt es mit der langsamsten Geschwindigkeit zu laufen.
3. Stellen Sie die Geschwindigkeit mit  /  wie gewünscht oder wählen Sie einen Direktauswahlmodus.
4. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie STOP.

TRAINING

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

WARTUNG UND AUFWÄRMUNG: GERINGER AUFWAND FÜR MINDESTENS 10 MINUTEN

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

AEROBES ABNEHMTRAINING: INTENSIVE ÜBUNG 35 BIS 60 MINUTEN

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

AUSDAUERTRAINING: INTENSIVE ANSTRENGUNG FÜR 20 BIS 40 MINUTEN

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

ZURÜCK ZUR RUHE

Gehen Sie nach jedem Training einige Minuten lang mit niedriger Geschwindigkeit, um Ihren Körper schrittweise in einen Ruhezustand zu bringen. Diese Phase der Rückkehr zur Ruhe gewährleistet eine Rückkehr in den normalen Zustand des

Herz-Kreislauf- und Atmungssysteme, des Blutflusses und der Muskulatur. Dadurch können negative Effekte wie Milchsäure, deren Ansammlung eine der Hauptursachen für Muskelschmerzen (Krämpfe und Schmerzen) ist, beseitigt werden.

DEHNEN

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

WARTUNG



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

REINIGUNG

Das Gerät kann mit einem weichen Tuch und Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Schleifmittel, Lösungsmittel oder aggressive Chemikalien. Achten Sie darauf, dass keine übermäßige Feuchtigkeit in die Anzeigetafel eindringt, da dies die Anzeige beschädigen und eine elektrische Gefahr darstellen kann. Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch von Schweiß, Schmutz und Flüssigkeiten. Achten Sie besonders auf die Ränder des Laufbandes, wo sich die Bügel auf jeder Seite des Laufbandes befinden, und halten Sie diesen Bereich sauber, um die Lebensdauer des Gerätes zu verlängern und seine Leistung zu erhalten. Halten Sie das Gerät, insbesondere das Display der Konsole, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt, um Schäden zu vermeiden.

WARTUNG

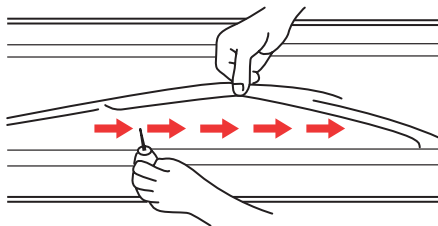
BANDSCHMIERUNG

Die Laufbandschmierung trägt zur Erhaltung der Leistung bei und verlängert die Lebensdauer der Geräte.

Je nach den Nutzungsstunden pro Woche müssen Sie es mehr oder weniger regelmäßig schmieren.

Zum Auftragen von Schmiermittel:

1. Klappen Sie das Laufband zusammen.
2. Geben Sie mehrere Tropfen Schmiermittel in die Mitte der Innenseite des Laufbands auf beiden Seiten.
3. Das Laufband mit 1km/h laufen lassen, damit das Schmiermittel verteilt wird.



Schmierungstabelle:

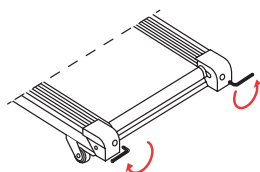


NOTIZ: Nicht übermäßig schmieren. Reinigen Sie das überschüssige Gleitmittel vom Laufband. Verwenden Sie nur Silikonöl.

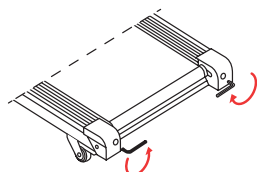
VERWENDUNG/WEEK	TEMPORÄR
Weniger als 3 Stunden	Alle 5 Monate
Von 4h bis 7h	Alle 2 Monate
Mehr als 8 Stunden	Jeden Monat

GURTAUSRICHTUNG

Um den Gebrauch des Gurtes zu verbessern, kann er angepasst werden, wenn nach kontinuierlichem Gebrauch durch unbewussten Beindruck eine Richtungsabweichung festgestellt wird. Ziehen Sie dazu die Schrauben auf der Rückseite des Sockels mit dem mitgelieferten 6-mm-Innensechskantschlüssel an, wie in der Abbildung unten dargestellt.



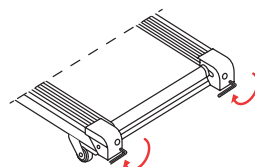
Bei Linksverschiebung das Band mit 3Km/h laufen lassen und die linke Schraube im Uhrzeigersinn oder die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn anziehen.



Bei Rechtsabdrift das Band mit 3Km/h laufen lassen und die rechte Schraube im Uhrzeigersinn oder die linke Schraube gegen den Uhrzeigersinn anziehen.



NOTIZ: Der Riemen sollte nicht zu eng anliegen, da dies zu Geräuschen und möglichen Schäden am Motor führen kann.



SPANNUNGSANPASSUNG

Wenn das Band während des Gebrauchs verrutscht, schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker. Drehen Sie mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel die Einstellschrauben für die linke und rechte hintere Walze nach rechts, schalten Sie dann den Hauptschalter wieder ein und betreiben Sie die Maschine mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h. Laufen Sie über das Laufband, um festzustellen, ob das Laufband immer noch rutscht. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband nicht mehr rutscht.



NOTIZ: Reinigen Sie häufig Gegenstände oder Staub, die auf den Gurt fallen können.

PROBLEMERKENNUNG UND -BEHEBUNG

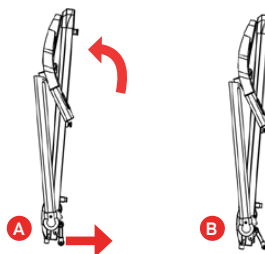
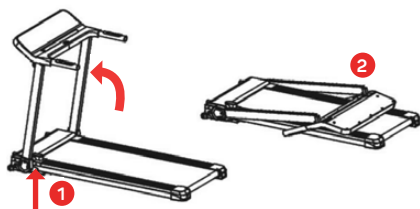
Die folgenden Informationen können helfen, ein Problem zu identifizieren und zu beheben.

Problem	Ursache	Lösung
Die Anzeige zeigt "E01".	Falsch angeschlossenes Signalkabel	Schließen Sie das Signalkabel wieder an
	Gebrochenes Signalkabel	Wechseln Sie das Signalkabel
Die Anzeige zeigt "E02".	Stromüberlastung	Schalten Sie das Gerät aus und starten Sie es neu
	Verbrannter Motor	Den Motor wechseln
	verbrannte PCBs	Ändern der neuen PCB-Einheit
	Eingangsspannung zu niedrig	Prüfen Sie die Eingangsspannung
Die Anzeige zeigt "E03".	Schutzüberlastung	Schalten Sie das Gerät aus, lassen Sie es ruhen und starten Sie es dann neu.
Auf dem Display erscheint "E04".	Überspannungsschutz für hohe Ströme	Schalten Sie das Gerät aus und starten Sie es neu
	Verbrannte PCBs	Ersetzen der Leiterplatte
Die Anzeige zeigt "E05".	Explosionsschutz	Prüfen Sie die Eingangsspannung
	Verbrannte PCBs	Ersetzen Sie die neue Leiterplatte
	Das Motorkabel ist nicht richtig angeschlossen	Schließen Sie das Motorkabel wieder an
Auf dem Display erscheint "E06".	Problem mit dem Motorkabel	Schließen Sie das Motorkabel wieder an oder ersetzen Sie es

LAGERUNG UND TRANSPORT

FALTEN UND TRANSPORTIEREN

Entriegeln Sie den Verriegelungsknopf an der Konsole, platzieren Sie die vertikale Säule und lassen Sie die Säule auf Position 2 fallen. Um das Band zu transportieren, bringen Sie das Band, wie im Bild gezeigt, in eine aufrechte Position, nehmen Sie die Räder durch Drücken in Richtung (A) ab, und wenn es sich selbst hält (B), lassen Sie die Hände los.



LAGERUNGSWESEN

Bewahren Sie die Ausrüstung in einem sauberen und trockenen Innenraum auf. Lassen Sie das Gerät niemals im Freien stehen oder benutzen Sie es nicht im Freien. Vergewissern Sie sich, dass der Hauptnetzschalter ausgeschaltet und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist.

ENTFERNUNG / RECYCLING

Abgenutzte Produkte sind potentiell wiederverwertbar und sollten nicht in den normalen Müll geworfen werden. Helfen Sie uns, die Umwelt zu schützen und die natürlichen Ressourcen zu erhalten.

Bitte entsorgen Sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise. Entsorgen Sie es nicht mit dem Hausmüll. Seine Kunststoff- und Metallbestandteile können getrennt und wiederverwertet werden. Bringen Sie dieses Gerät zu einem zugelassenen Recycling-Zentrum (grüner Punkt).

Die für die Verpackung der Maschine verwendeten Materialien sind wiederverwertbar. Bitte entsorgen Sie sie in einem geeigneten Behälter.

GARANTIE

Dieses Produkt hat eine Garantie von 3 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, BESELF BRANDS S.L., Inhaber der Marke FITFIU Fitness, mit Sitz in c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPAIN, erklären, dass Laufband MC-460 ab der Seriennummer des Jahres 2019 den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

- Richtlinie 2004/108/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 15. Dezember 2004 zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die elektromagnetische Verträglichkeit und zur Aufhebung der Richtlinie 89/336/EWG.
- Richtlinie 2006/95/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 12. Dezember 2006 zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten betreffend elektrische Betriebsmittel zur Verwendung innerhalb bestimmter Spannungsgrenzen.
- Richtlinie 2011/65/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 8. Juni 2011 zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten Text von Bedeutung für den EWR.

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

Harmonisierte Norm:

EN 55014-1:2017

EN 61000-3-2:2014

EN 61000-3-3:2013

EN 55014-2:2015

EN60335-1:2012+A11:2014+A13:2017

EN6223:2008

EN ISO 20957-1:2013

EN 957-6:2010+A1:2014

Valls, 9. September 2019,



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

fit your **CARDIO** *needs*

FITFIU®
FITNESS

Manual revisado en agosto de 2023
www.fitfiu-fitness.com

