



MC-560

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

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
PRECAUCIONES DE USO	3
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	4
MONTAJE	6
ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	9
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	10
MANTENIMIENTO	12
IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	14
ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE	15
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	16
GARANTÍA	16
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	17

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 14 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 120Kg.
- Utilice prendas y calzado apropiado para realizar ejercicio. No utilice ropa holgada que pueda engancharse con alguna parte del producto.
- Asegúrese de realizar ejercicios de precalentamiento antes de la actividad física para evitar lesiones musculares y de llevar a cabo una rutina de relajación tras el ejercicio.
- Se advierte a las personas que tengan implantado un marcapasos, desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico que el uso de este sensor de pulsaciones corre por su cuenta.
- 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 coloque el producto 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.

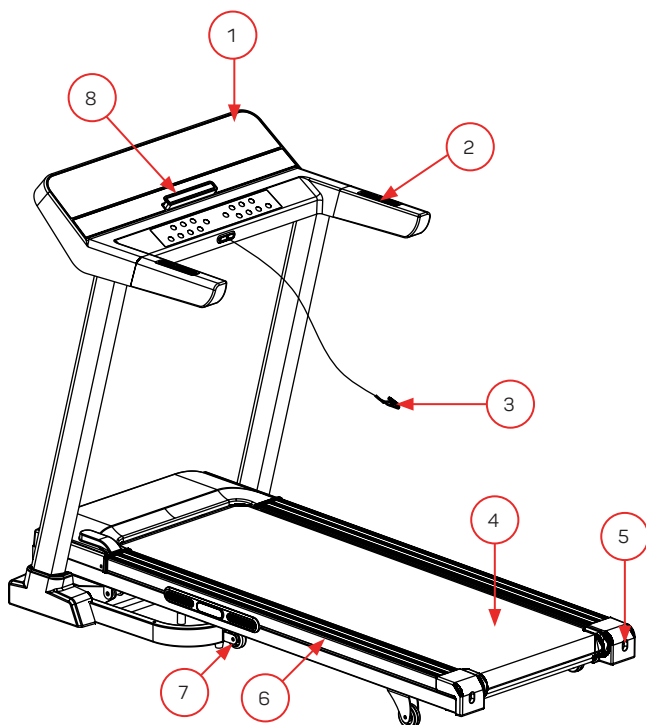


NOTA: Ante una utilización incorrecta, FITFIU se exime de toda responsabilidad con respecto a los daños materiales y corporales.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO

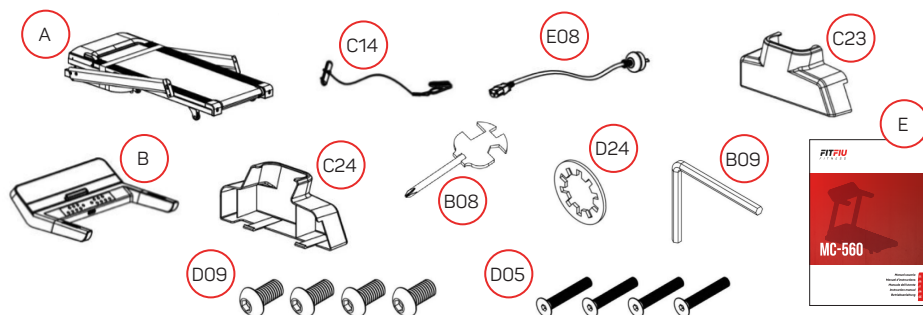
1. Panel de control
2. Medidor cardíaco
3. Llave de seguridad
4. Superficie de carrera
5. Ajuste de correa
6. Carril lateral
7. Rueda de transporte
8. Soporte para tablet



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Cinta de correr	
Modelo	MC-560
Voltaje	220 -240 V
Potencia del motor	2200 W
Rango de velocidad	18 Km/h
Superficie de carrera	46 x 130 cm
Peso máximo del usuario	120 Kg
Altura máxima del usuario	1,90 m
Tipo de pantalla	Pantalla LED
Funciones	Tiempo, velocidad, distancia, calorías, frecuencia cardíaca
Extras	Puerto USB, MP3 & speaker, altavoces
Peso del producto	70 Kg

CONTENIDO DE LA CAJA



- | | | |
|---------------------------------|--|----------------------------|
| A. Cinta de correr (x1) | C23. Cubierta inferior izquierda (x1) | B09. Llave allen 5mm (x1) |
| B. Panel de control (x1) | C24. Cubierta inferior derecha (x1) | D09. Perno M8*15 (x4) |
| C14. Llave de seguridad (x1) | B08. Llave inglesa con destornillador (x1) | D05. Perno M8*55 (x4) |
| E08. Cable de alimentación (x1) | D24. Arandela de seguridad 8mm (x10) | E. Manual del usuario (x1) |

- 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

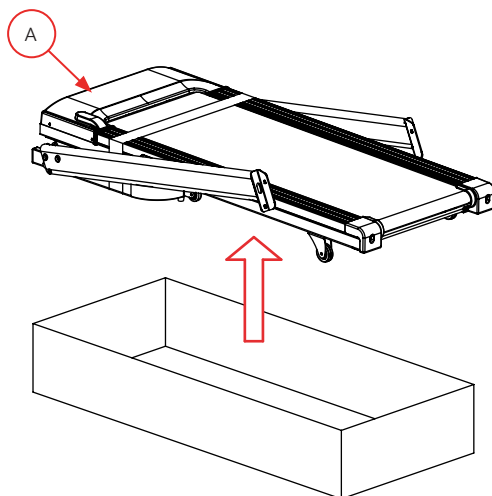


ATENCIÓN: No conecte la cinta a una fuente de energía antes de completar el montaje.

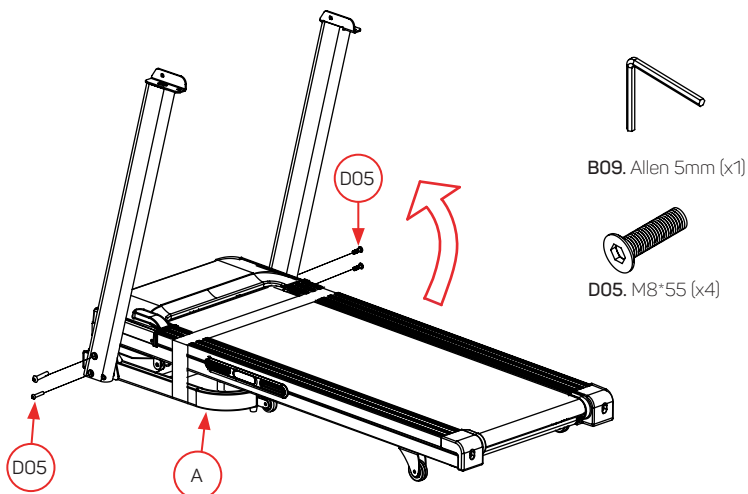


NOTA: Abra la caja, retire el marco principal y los componentes y colóquela en el suelo en un área abierta.

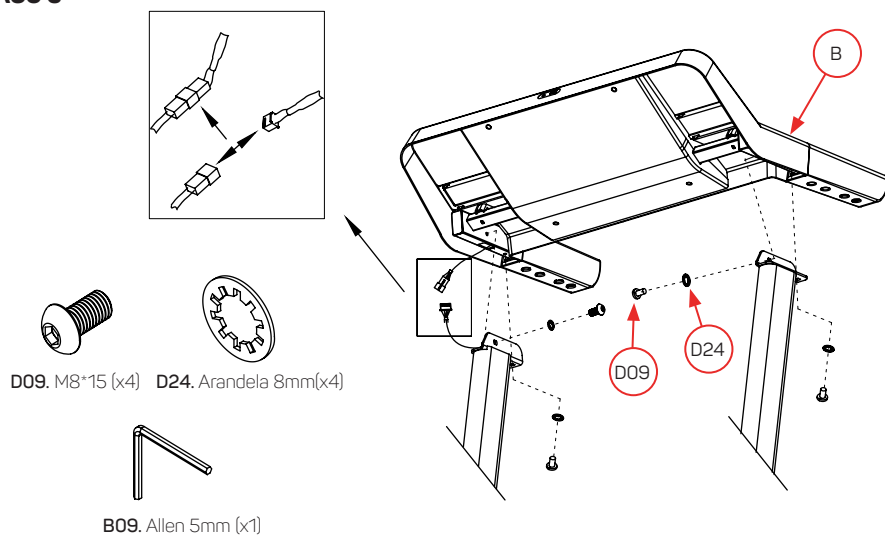
PASO 1



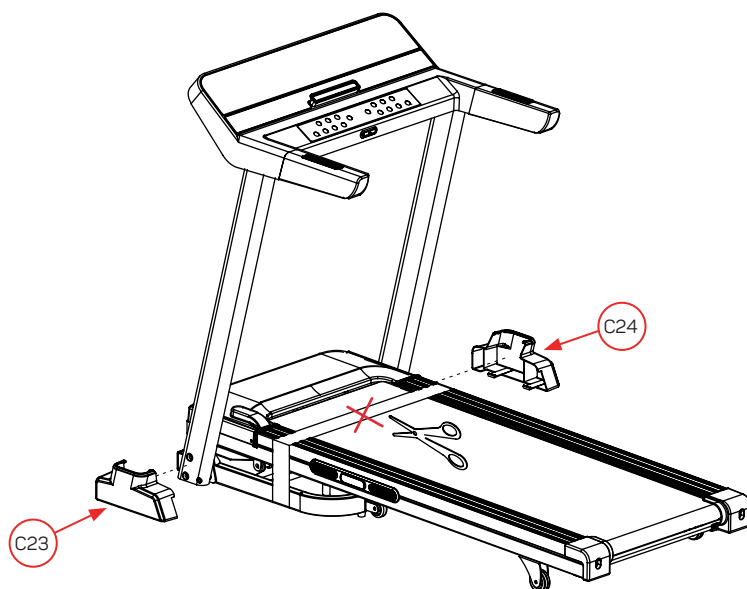
PASO 2



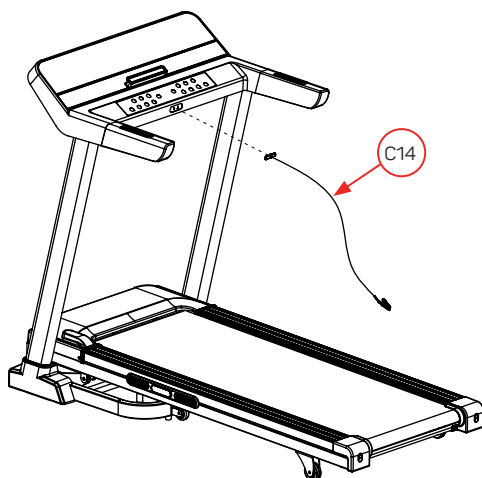
PASO 3



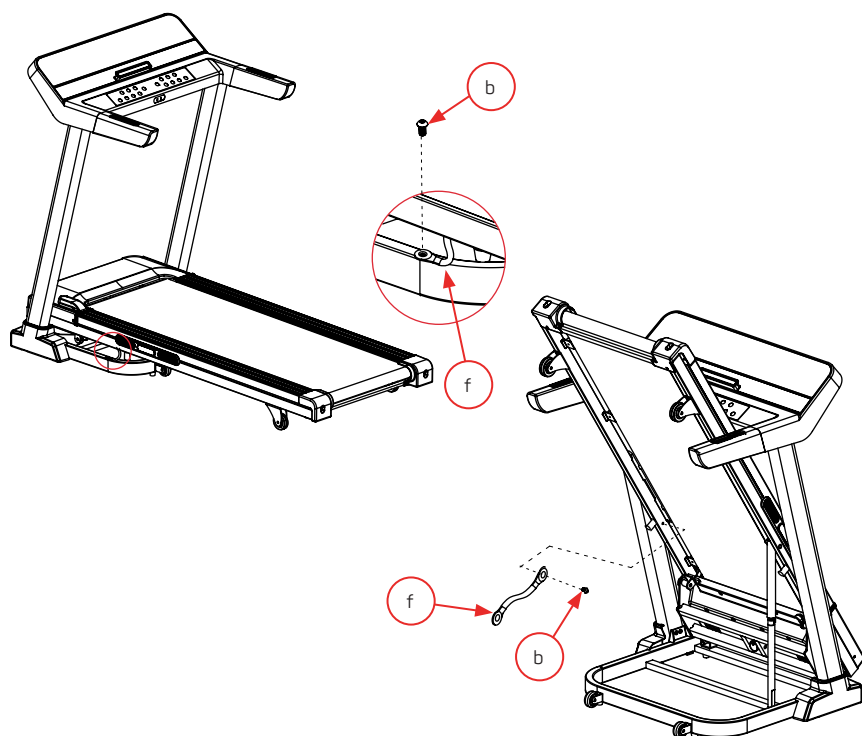
PASO 4



PASO 5



PASO 6



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.

INCLINESE A UN LADO

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



TOQUE LA PUNTA DE SUS PIES

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

UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

SISTEMA DE SEGURIDAD Y PARADA DE EMERGENCIA

El producto viene equipado con un "sistema de paro de emergencia magnético". Esta llave de seguridad debe estar conectada al panel de control a través del imán que hay en uno de sus extremos para que el sistema funcione. En el otro extremo se encuentra una pinza que debe sujetarse a tu ropa de modo que si te alejas demasiado del panel de control o te caes del equipo se detendrá automáticamente, ayudando así a prevenir lesiones.

Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrate de que la correa de seguridad esté colocada correctamente en la consola y de que el clip esté bien sujeto a su ropa.



NOTA: Para que el equipo se inicie correctamente deberás encender la cinta y tener la correa de seguridad conectada por su extremo imantado en el panel de control.

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 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 18 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.

BOTONES

- **START:** Pulse este botón para iniciar el equipo.
- **STOP/PAUSE:** Presione este botón para pausar o detener la máquina.
- **PROG:** Pulse este botón para elegir "0.0", "P01-P02-P03-...P14-P15", "U1-U2-U3", "FAT".
- **MODE:** Pulse este botón para elegir entre los objetivos de entrenamiento de tiempo, distancia y calorías.
- **SPEED + / SPEED -:** Pulse este botón para aumentar o disminuir la velocidad.
La cinta dispone de 4 modos de selección de velocidad directa pulsando las teclas 3, 6, 9 y 12.
- **INCLINACIÓN RÁPIDA:** Pulse 3,6,9,12 para elegir la inclinación rápidamente.

FUNCIONES

- **VELOCIDAD:** Muestra la velocidad actual.
- **PULSO:** Sujete el sensor de pulso con ambas manos y la consola mostrará el valor del pulso después de unos 5 segundos.
- **TIEMPO/DISTANCIA:** Muestra el tiempo transcurrido y la distancia recorrida.
- **INCLINACIÓN/CALORÍAS:** Muestra la inclinación actual, pulse INCLINE+/- para ajustar la inclinación de la máquina. Muestra las calorías consumidas. En el modo de ajuste, la ventana mostrará P01-P02-P03...P15-U1-U2-U3-FAT.
- **MODO:** Muestra la información de TIEMPO, DISTANCIA y CALORÍAS.
- **LUBRICACIÓN:** La máquina tiene una función de recordatorio de lubricación. Cada 300 Km en la pantalla se mostrará "oil" y la máquina emitirá un sonido cada 10 segundos. Una vez lubricada, mantenga el botón "Stop" durante 3 segundos y el sonido del sistema desaparecerá.
- **AHORRO DE ENERGÍA:** La máquina tiene una función de ahorro de energía. En el modo de espera, si no hay ninguna operación, la función de ahorro de energía estará disponible después de 10 minutos, la pantalla se cerrará. Puede pulsar cualquier botón para encender la pantalla.
- **PROGRAMA:** Accede para escoger entre los 15 programas, los 3 usuarios y para acceder a la función del test de grasa corporal.

Cuando pulse PROG desde el modo de espera la consola le mostrará los 3 programas de usuario. Una vez seleccionado el usuario pulse +/- para ajustar el tiempo de entrenamiento del programa antes del ejercicio y para ajustar la velocidad e inclinación mientras esta entrenando. Cada programa puede dividirse en 10 secciones y al empezar y terminar cada programa la máquina emitirá 3 pitidos.

Para ajustar la función de grasa corporal, en modo de espera pulse PROG hasta llegar a la función FAT. Una vez dentro pulse el botón MODE y utilice las teclas +/- para introducir los parámetros de velocidad, inclinación, F1=género, F2=edad, F3=altura y F4=peso. Una vez introducido vuelva a pulsar la tecla MODE para entrar a la función F-5 de test de grasa corporal, en el proceso mantenga las manos en el sensor de pulso y la consola le mostrará el resultado después de 5 segundos.



NOTA: El valor de grasa corporal es orientativo y no son datos médicos.

F-1	Género	01 Masculino	02 Femenino
F-2	Edad	10-99	
F-3	Altura	100-200cm	
F-4	Peso	20-150Kg	
F-5	Grasa	≤19	Bajo peso
		=(20-25)	Peso normal
		=(26-29)	Sobrepeso
		≥30	Obesidad

ENTRENAMIENTO

Si estás dando los primeros pasos en el mundo del fitness te recomendamos empezar a entrenar a poca resistencia, sin forzar y haciendo descansos en caso que sea necesario; aumentando progresivamente la frecuencia y duración de las sesiones. Ventila la habitación en la que te encuentres una vez finalizada la sesión.

MANTENIMIENTO Y CALENTAMIENTO: POCO ESFUERZO DURANTE 10 MINUTOS COMO MÍNIMO

Para realizar el calentamiento empezarás trotando como mínimo 10 minutos en la cinta a una velocidad moderada. 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.

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

Este tipo de entrenamiento permite quemar calorías de forma eficaz. Define tus entrenamientos acorde con tu condición física. 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 mejores resultados. Realiza ejercicio a una velocidad media (esfuerzo moderado sin jadear). Para perder peso, además de practicar una actividad física regular, es indispensable seguir una dieta equilibrada.

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

Este tipo de entrenamiento permite fortalecer el corazón y los pulmones. Realiza 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, es necesario caminar durante unos minutos a baja velocidad e intensidad para llevar el cuerpo a un estado de reposo de manera progresiva. Esta fase de vuelta a la calma garantiza el regreso al estado normal de los sistemas cardiovascular y respiratorio.

ESTIRAMIENTOS

Realizar estiramientos después de 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. Levante la cinta por un lado y aplique lubricante a la plataforma de rodadura. Utilice un trapo para pasar el lubricante por toda la plataforma. Repita este proceso para el otro lado.
2. Compruebe que las piezas móviles giren libremente y en silencio.

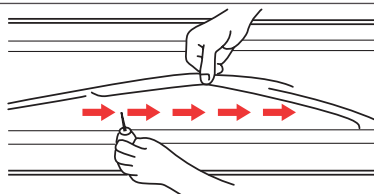


Tabla de lubricación:

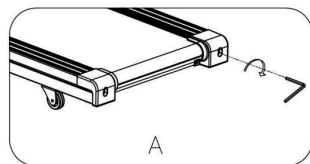
USO/SEMANA	TEMPORALIDAD
Menos de 3h	Cada 6 meses
De 3h a 5h	Cada 3 meses
Más de 5h	Cada 2 meses



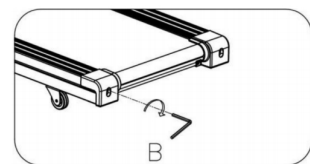
NOTA: Deberá lubricar su cinta de correr antes del primer uso. No lubrique en exceso. Limpie el exceso de lubricante de la cinta de correr. Solo use aceite de silicona.

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. Para ello ajuste los pernos situados en la parte posterior de la base con la llave Allen suministrada. Para comprobar si la cinta de correr se desliza ponga a funcionar la máquina entre 6-8Km/h.



Si la cinta de correr se desliza hacia la derecha, gire el perno de ajuste del lado derecho $\frac{1}{4}$ de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y, a continuación, gire el perno de ajuste izquierdo $\frac{1}{4}$ de vuelta en el sentido contrario. Si la correa no se mueve, repita este paso hasta que se centre.



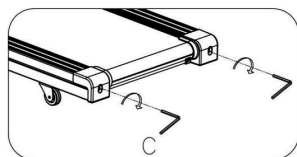
Si la correa se mueve hacia la izquierda, gire los pernos de ajuste del lado izquierdo $\frac{1}{4}$ de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego gire el perno de ajuste derecho $\frac{1}{4}$ de vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj. Si la correa no se mueve, repita este paso hasta que se centre.



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

AJUSTE DE LA TENSIÓN

Una correa floja hará que el patín se deslice durante la marcha, mientras que una correa demasiado apretada hará que disminuya el rendimiento de los motores y también creará más fricción entre el rodillo y las correas. La tensión más adecuada para las correas es de 50 a 75 mm de la tabla de rodamiento.



Para apretar la correa gire los pernos de ajuste del lado izquierdo y derecho una vuelta completa en el sentido de las agujas del reloj, compruebe la tensión de la correa. Continúe este proceso hasta que la correa tenga la tensión correcta. Asegúrese de ajustar ambos lados por igual para asegurar la correcta alineación de la correa.



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

IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

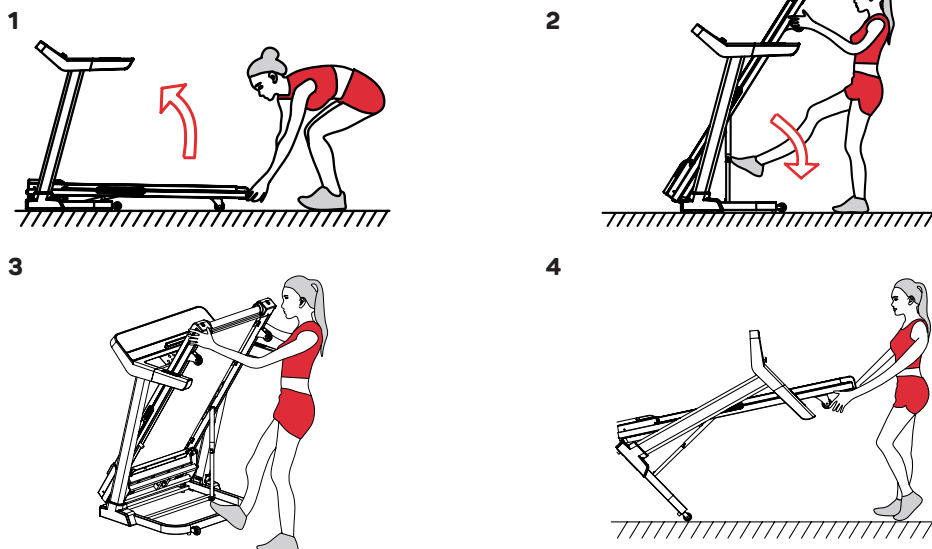
Lee atentamente el siguiente apartado ya que puede ayudarte a identificar un problema con tu cinta y cómo rectificarlo.

Problema	Causa	Solución
La cinta de correr no se pone en marcha	No está enchufada.	Enchufe el cable en la toma de corriente
	La llave de seguridad no está insertada.	Inserte la llave de seguridad.
La cinta de correr no está centrada	La tensión de la cinta no es correcta en el lado izquierdo o derecho.	Apriete los tornillos de ajuste en el lado izquierdo y derecho del rodillo trasero.
El display no funciona	Los cables del display y de la placa de control no están bien conectados.	Compruebe las conexiones de los cables del ordenador a la placa de control.
	El transformador está dañado.	Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
E01 o E13: Fallo del mensaje	Los cables del ordenador y de la placa de control inferior no están bien conectados.	Compruebe las conexiones de los cables desde el ordenador a la placa de control. Si el cable ha sido perforado o dañado, deberá reemplazarlo.
E02: Protección contra los choques de ráfagas	La tensión de entrada es inferior al 50% de la tensión requerida.	Compruebe que la tensión de entrada es la correcta. Compruebe la placa de control, sustitúyala si está dañada. Compruebe el motor, sustitúyalo si está dañado.
E05: Protección contra sobrecarga de corriente (sistema de autoprotección)	La tensión de entrada es demasiado baja o demasiado alta. La placa de control está dañada.	Reinicie la cinta de correr. Compruebe la tensión de entrada para asegurarse de que es correcta.
	Una parte móvil de la cinta de correr está atascada y, el motor no puede girar correctamente.	Inspeccione las partes móviles de la cinta de correr. Compruebe el motor, escuche si hay ruidos extraños y compruebe si hay olor a quemado. Sustituya el motor si es necesario. Compruebe el tablero de control, sustitúyalo si está dañado. Lubrique la cinta de correr.

Problema	Causa	Solución
E06: Anomalía motora	El cable del motor no está conectado o el motor está dañado.	Compruebe los cables del motor para ver si está conectado. Si el cable está perforado o dañado, deberá sustituirlo. Si el problema no se soluciona, es posible que tenga que sustituir el motor.
E08: Anomalía en el tablero de control	La placa de control no está conectada.	Compruebe los cables superior e intermedio para ver si la placa de control está conectada. Si el cable ha sido perforado o dañado, tendrá que reemplazarlo. Si el problema no se soluciona, es posible que tenga que sustituir la placa de control.
E10: Anomalía motora	El motor está dañado o una parte móvil de la cinta de correr está atascada y, por lo tanto, el motor no puede girar correctamente.	El par de torsión es demasiado grande, ajuste el par de torsión para que sea menor. Inspeccione las partes móviles de la cinta de correr para asegurarse de que funcionan correctamente. Sustituya el motor si es necesario. Lubrique la cinta de correr.

ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE

PLEGAR Y TRANSPORTAR



ALMACENAMIENTO

Guarda el equipo en un lugar interior limpio y seco. Nunca debes dejar ni utilizar la cinta de correr al aire libre. Asegúrate de que el interruptor de alimentación principal esté apagado ("OFF") 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. Ayúdanos a proteger el medio ambiente y a preservar los recursos naturales.

Para deshacerse de este aparato debes llevarlo a un centro de reciclado homologado (punto verde).

Los materiales utilizados en el embalaje de la máquina son reciclables: por favor, tíralos 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 Calle Blanquers, Parcela 7-8, 43800, Valls (SPAIN) declaramos que la cinta de correr MC-560, a partir del número de serie del año 2020 en adelante, es conforme con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

- Directiva 2014/35/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 26 de febrero de 2014 sobre la armonización de las legislaciones de los Estados miembros en materia de comercialización de material eléctrico destinado a utilizarse con determinados límites de tensión.
- Directiva 2014/53/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de abril de 2014, relativa a la armonización de las legislaciones de los Estados miembros sobre la comercialización de equipos radioeléctricos, y por la que se deroga la Directiva 1999/5/CE

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

Normas armonizadas:

EN 60335-1: 2012 + A11: 2014 + A13: 2017 + A1:2019 + A14:2019 + A2: 2019

EN 62233: 2008

EN55032:2015, EN5035:2017

EN55014-1:2017, EN55014-2:2015

EN301489-1 V2.1.1, EN301 489-17 V3. 1. 1

EN IEC 61000-3-2:2019, EN61000-3-3:2013+A1:2019

EN 300 328 V2.2.2, EN62479:2010

EN62479:2010

EN ISO 20957-1:2013

EN957-6:2010+A1:2014

Valls, 9 de septiembre del 2020,

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

ES

FITFIU®
F I T N E S S

 **Beself
Brands**

INDEX

INTRODUCTION	18
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	18
DESCRIPTION DU PRODUIT	19
ASSEMBLAGE	21
AVANT L'UTILISATION DU PRODUIT	24
UTILISATION DU PRODUIT	25
ENTRETIEN	27
IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES	29
STOCKAGE ET TRANSPORT	30
ÉLIMINATION / RECYCLAGE	31
GARANTIE	31
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)	32

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 120 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.

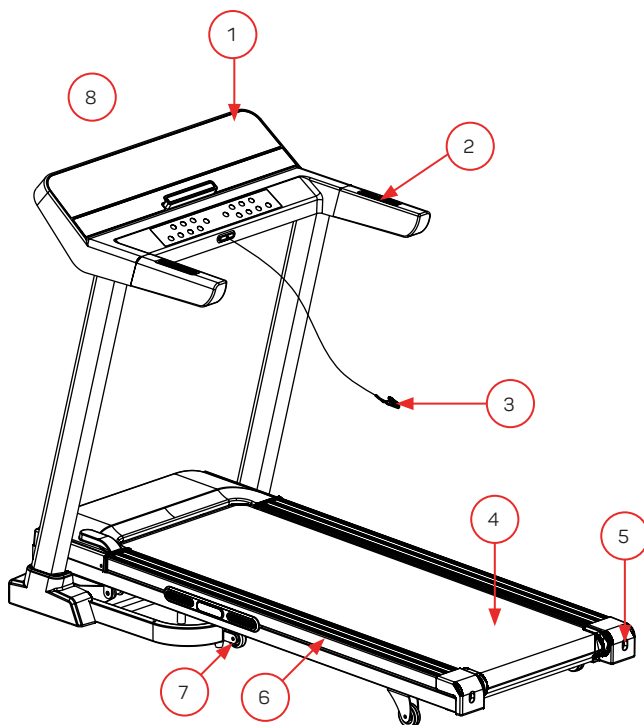


NOTE: En cas d'utilisation incorrecte, FITIU décline toute responsabilité en ce qui concerne les dommages matériels et physiques.

DESCRIPTION DU PRODUIT

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT

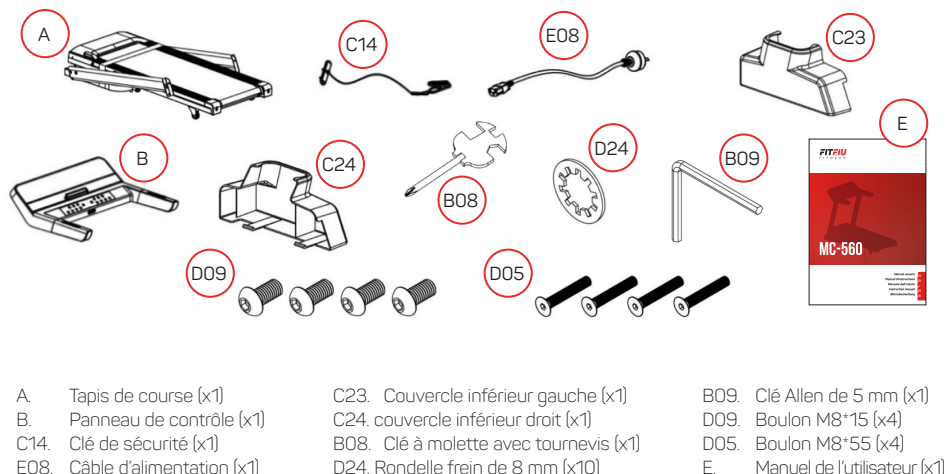
1. Panneau de contrôle
2. Compteur cardiaque
3. Clé de sécurité
4. Surface de frappe
5. Réglage des sangles
6. Rail latéral
7. Roue de transport
8. Porte-tablette



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Tapis de course	
Modèle	MC-560
Tension	220 -240 V
Puissance du moteur	2200 W
Gamme de vitesse	18 Km/h
Surface de course	46 x 130 cm
Poids maximal de l'utilisateur	120 Kg
Hauteur maximale de l'utilisateur	1,90 m
Type d'affichage	Affichage LED
Caractéristiques	Temps, vitesse, distance, distance, calories, fréquence cardiaque
Extras	Port USB, MP3 et haut-parleur, haut-parleurs
Poids du produit	70 Kg

CONTENU DE LA BOÎTE



- 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

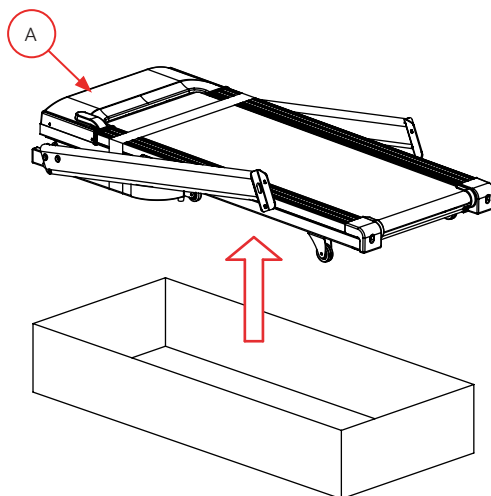


ATTENTION: Ne connectez pas la bande à une source d'alimentation avant d'avoir terminé l'assemblage.

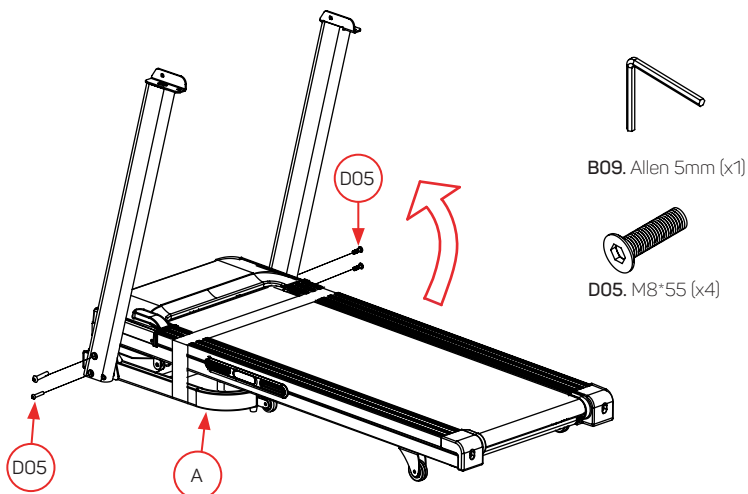


NOTE: Ouvrez la boîte, enlevez le cadre principal et les composants et placez-le sur le sol dans un endroit ouvert.

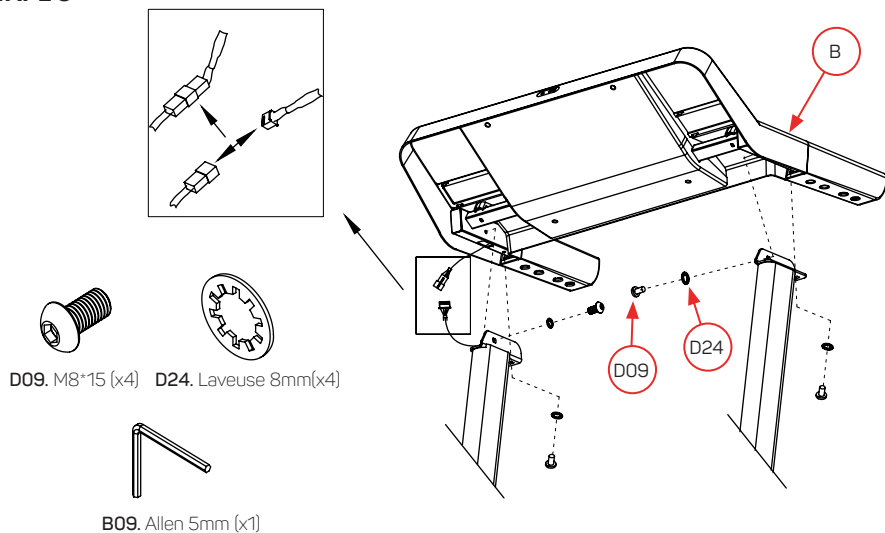
ÉTAPE 1



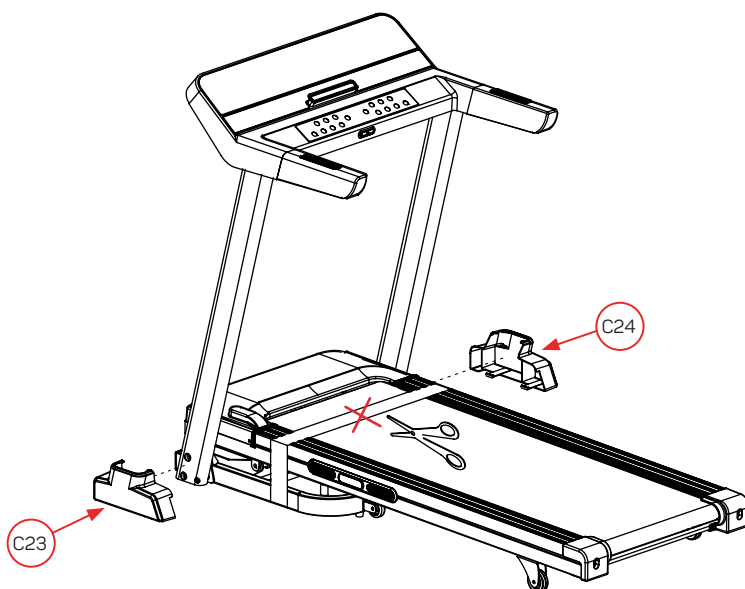
ÉTAPE 2



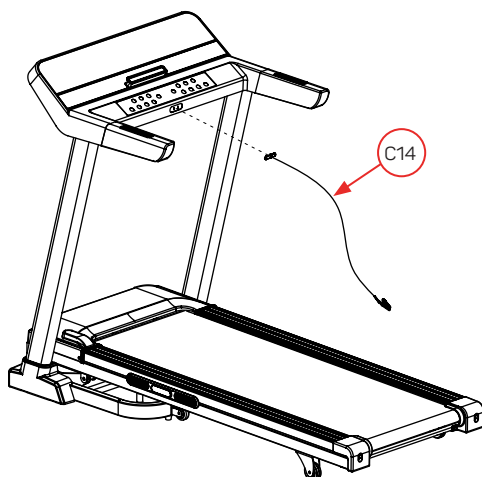
ÉTAPE 3



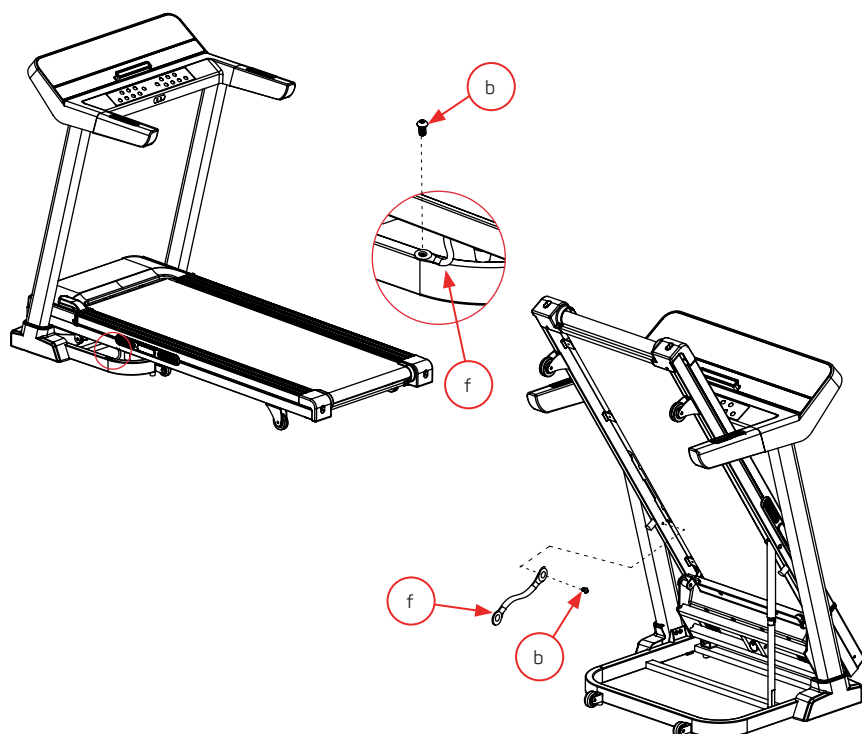
ÉTAPE 4



ÉTAPE 5



ÉTAPE 6



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 magnétique". Cette clé de sécurité doit être connectée au panneau de commande via l'aimant situé à une extrémité pour que le système fonctionne. À l'autre extrémité se trouve un clip qui doit être attaché à vos vêtements de sorte que si vous vous éloignez trop du panneau de commande ou si vous tombez de l'équipement, celui-ci s'arrêtera automatiquement, ce qui contribuera à éviter les blessures.

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



NOTE: Pour que l'équipement démarre correctement, vous devez allumer le tapis roulant et avoir la sangle de sécurité connectée à l'extrémité magnétique du panneau de commande.

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 la machine sur une prise électrique.
2. Mettez l'interrupteur d'alimentation sur la position "ON" ("1").
3. Fixez la sangle de sécurité à l'emplacement prévu à cet effet sur la console.
4. Faites fonctionner la machine 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 18 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.

BOUTONS

- **START:** Appuyez sur ce bouton pour démarrer la machine.
- **STOP/PAUSE:** Appuyez sur ce bouton pour mettre en pause ou arrêter la machine.
- **PROG:** Appuyez sur cette touche pour sélectionner "0.0", "P01-P02-P03-...P14-P15", "U1-U2-U3", "FAT".
- **MODE:** Appuyez sur ce bouton pour choisir entre les objectifs d'entraînement de temps, de distance et de calories.
- **SPEED + / SPEED -:** Appuyez sur ce bouton pour augmenter ou diminuer la vitesse.
La bande dispose de 4 modes de sélection directe de la vitesse en appuyant sur les touches 3, 6, 9 et 12.
- **INCLINAISON RAPIDE:** Appuyez sur 3,6,9,12 pour choisir rapidement l'inclinaison.

FONCTIONS

- **VITESSE:** Affiche la vitesse actuelle.
- **PULSO:** Tenez le capteur de pouls des deux mains et la console affichera la valeur du pouls après environ 5 secondes.
- **TEMPS/DISTANCE:** Affiche le temps écoulé et la distance parcourue.
- **INCLINAISON/CALORIES:** Affiche l'inclinaison actuelle, appuyez sur INCLINE+/- pour régler l'inclinaison de la machine. Affiche les calories consommées. En mode réglage, la fenêtre affiche P01-P02-P03...P15-U1-U2-U3-FAT.
- **MODE:** Affiche les informations sur la TEMPS, la DISTANCE et les CALORIES.
- **LURICATION:** La machine dispose d'une fonction de rappel de lubrification. Tous les 300 km, l'écran affiche "huile" et la machine émet un bip toutes les 10 secondes. Une fois lubrifié, maintenez le bouton "Stop" pendant 3 secondes et le son disparaîtra.
- **ÉCONOMIE D'ÉNERGIE:** La machine dispose d'une fonction d'économie d'énergie. En mode veille, s'il n'y a pas d'opération, la fonction d'économie d'énergie sera disponible après 10 minutes, l'écran sera fermé. Vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche pour allumer l'écran.
- **PROGRAMME:** Accès pour choisir entre les 15 programmes, les 3 utilisateurs et pour accéder à la fonction de test de graisse corporelle.

Lorsque vous appuyez sur PROG à partir du mode veille, la console affiche les 3 programmes utilisateurs. Une fois l'utilisateur sélectionné, appuyez sur les touches +/- pour régler le temps d'entraînement du programme avant l'exercice et pour régler la vitesse et l'inclinaison pendant l'entraînement. Chaque programme peut être divisé en 10 sections et au début et à la fin de chaque programme, la machine émet 3 bips.

Pour régler la fonction de graisse corporelle, en mode veille, appuyez sur PROG jusqu'à ce que vous atteigniez la fonction FAT. Une fois à l'intérieur, appuyez sur le bouton MODE et utilisez les touches +/- pour entrer les paramètres de vitesse, d'inclinaison, F1=sexe, F2=âge, F3=taille et F4=poids. Une fois entré, appuyez à nouveau sur le bouton MODE pour accéder à la fonction de test de graisse corporelle F-5. Pendant ce temps, gardez vos mains sur le capteur de pouls et la console affichera le résultat après 5 secondes.



NOTE: La valeur de la graisse corporelle est une ligne directrice et ne constitue pas une donnée médicale.

F-1	Genre	01 Homme	02 Femme
F-2	Âge	10-99	
F-3	Hauteur	100-200cm	
F-4	Poids	20-150Kg	
F-5	Graisse	≤19	Sous-pondération
		=(20-25)	Poids normal
		=(26-29)	Surcharge pondérale
		≥30	Obèse

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 n'êtes 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 tout choc électrique, éteignez et débranchez l'appareil avant de le nettoyer ou d'effectuer tout entretien. Avant chaque utilisation, vérifiez l'état d'usure du tapis de course.

NETTOYAGE

L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon et un détergent doux. N'utilisez pas de produits abrasifs, de solvants ou de produits chimiques agressifs. Veillez à ce qu'une humidité excessive ne pénètre pas dans le panneau d'affichage, car cela pourrait endommager l'affichage et créer un risque électrique.

Après chaque utilisation, essuyez toute trace de sueur, de saleté ou de liquide sur l'appareil. Portez une attention particulière aux bords de la bande, là où se trouvent les repose-pieds de chaque côté du tapis de course. En gardant cette zone propre, vous prolongerez la durée de vie de l'appareil et maintiendrez ses performances. Gardez l'équipement, en particulier l'écran de la console, à l'abri de la lumière directe du soleil pour éviter tout dommage.

ENTRETIEN

LUBRIFICATION DES COURROIES

La lubrification du tapis de course permet de maintenir les performances et de prolonger la durée de vie de l'équipement.

En fonction du nombre d'heures d'utilisation par semaine, vous devrez le lubrifier plus ou moins régulièrement.

Pour appliquer le lubrifiant :

1. Soulevez la courroie d'un côté et appliquez du lubrifiant sur le chariot. Utilisez un chiffon pour essuyer le lubrifiant sur tout le patin. Répétez ce processus pour l'autre côté.
2. Vérifiez que les pièces mobiles tournent librement et silencieusement.

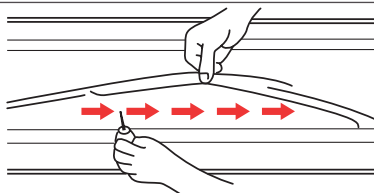


Tableau de lubrification :

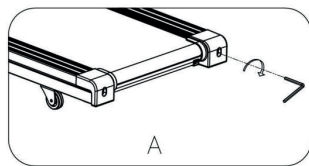
USE/SEMAINE	TEMPORAIRE
Moins de 3h	Tous les 6 mois
De 3h à 5h	Tous les 3 mois
Plus de 5h	Tous les 2 mois



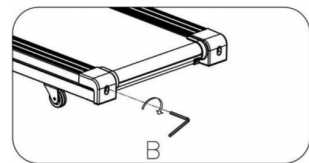
NOTE: Vous devez lubrifier votre tapis de course avant la première utilisation. Ne pas trop lubrifier. Essuyez l'excès de lubrifiant sur le tapis roulant. N'utilisez que de l'huile de silicone.

ALIGNEMENT DE LA BANDE

Pour améliorer l'utilisation de la bande, il est possible de l'ajuster si une déviation de la direction est constatée après une utilisation continue. Pour ce faire, réglez les boulons à l'arrière de la base avec la clé Allen fournie. Pour vérifier si le tapis de course est en mouvement, faites tourner la machine entre 6 et 8 km/h.



Si le tapis roulant se déplace vers la droite, tournez le boulon de réglage du côté droit de $\frac{1}{4}$ de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tournez le boulon de réglage gauche de $\frac{1}{4}$ de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si la sangle ne bouge pas, répétez cette étape jusqu'à ce qu'elle soit centrée.



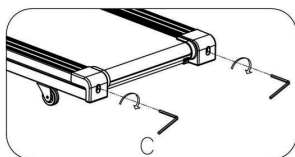
Si la sangle se déplace vers la gauche, tournez les boulons de réglage du côté gauche de $\frac{1}{4}$ de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tournez le boulon de réglage droit de $\frac{1}{4}$ de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si la sangle ne bouge pas, répétez cette étape jusqu'à ce qu'elle soit centrée.



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

RÉGLAGE DE LA TENSION

Une courroie lâche fera glisser le patin en marche, tandis qu'une courroie trop serrée diminuera les performances du moteur et créera également plus de friction entre le rouleau et les courroies. La tension la plus appropriée pour les courroies est de 50 à 75 mm de la table d'appui.



Pour serrer la sangle, tournez les boulons de réglage des côtés gauche et droit d'un tour complet dans le sens des aiguilles d'une montre, puis vérifiez la tension de la sangle. Continuez ce processus jusqu'à ce que la sangle soit à la bonne tension. Veillez à régler les deux côtés de manière égale pour garantir un alignement correct de la courroie.



NOTE: Nettoyez fréquemment les objets ou la poussière qui pourraient tomber dans la courroie.

IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES

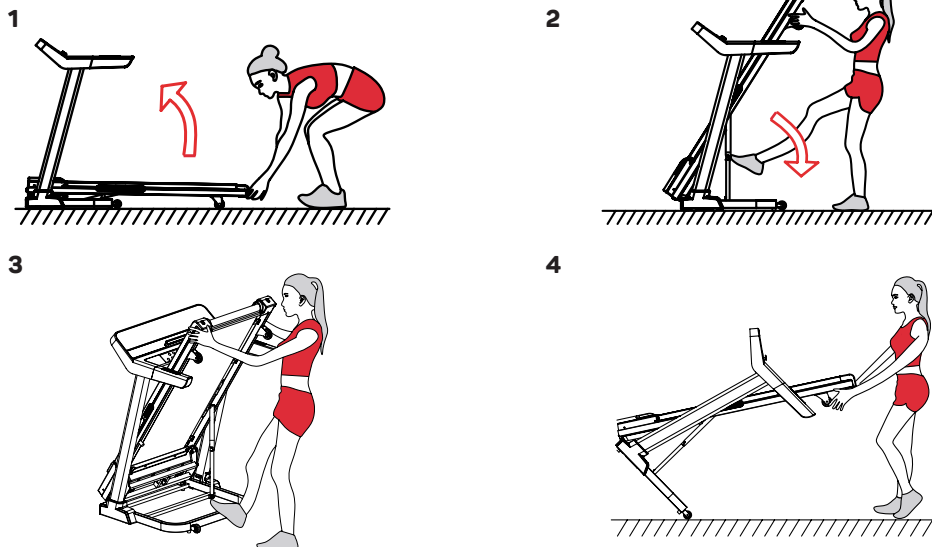
L'information suivante vous aidera à identifier un problème et à le résoudre.

Problème	Cause	Solution
Le tapis roulant ne démarre pas	Non branché.	Branchez le cordon d'alimentation dans la prise de courant.
	La clé de sécurité n'est pas insérée.	Insérez la clé de sécurité.
Le tapis de course n'est pas centré	La tension du ruban n'est pas correcte sur le côté gauche ou droit.	Serrez les vis de réglage sur les côtés gauche et droit du rouleau arrière.
L'écran ne fonctionne pas	Les câbles de l'écran et de la carte de contrôle ne sont pas correctement connectés.	Vérifiez les connexions des câbles entre l'ordinateur et la carte de contrôle.
	Le transformateur est endommagé.	Contactez le service clientèle.
E01 ou E13 : échec du message	Les câbles de l'ordinateur et de la carte de contrôle inférieure ne sont pas connectés correctement.	Vérifiez les connexions des câbles entre l'ordinateur et la carte de contrôle. Si le câble a été perforé ou endommagé, il doit être remplacé.
E02 : Protection contre les chocs d'éclatement	La tension d'entrée est inférieure à 50% de la tension requise.	Vérifiez que la tension d'entrée est correcte. Vérifiez la carte de contrôle, remplacez-la si elle est endommagée. Vérifiez le moteur, remplacez-le s'il est endommagé.
E05 : Protection contre les surcharges de courant (système d'autoprotection)	La tension d'entrée est trop faible ou trop élevée. La carte de contrôle est endommagée.	Redémarrez le tapis roulant. Vérifiez la tension d'entrée pour vous assurer qu'elle est correcte.
	Une partie mobile du tapis de course est bloquée et le moteur ne peut pas tourner correctement.	Inspectez les parties mobiles du tapis de course. Vérifiez le moteur, écoutez les bruits inhabituels et recherchez une odeur de brûlé. Remplacez le moteur si nécessaire. Vérifiez la carte de contrôle, remplacez-la si elle est endommagée. Lubrifiez le tapis de course.

Problème	Cause	Solution
E06 : Anomalie du moteur	Le câble du moteur n'est pas connecté ou le moteur est endommagé.	Vérifiez les câbles du moteur pour voir s'il est connecté. Si le câble est perforé ou endommagé, il doit être remplacé. Si le problème n'est pas résolu, il est possible que le moteur doive être remplacé.
E08 : Anomalie de la carte de contrôle	La carte de contrôle n'est pas connectée.	Vérifiez les fils du haut et du milieu pour voir si la carte de contrôle est connectée. Si le câble a été perforé ou endommagé, il devra être remplacé. Si le problème n'est pas résolu, il peut être nécessaire de remplacer la carte de contrôle.
E10 : Anomalie du moteur	Le moteur est endommagé ou une partie mobile du tapis roulant est bloquée et, par conséquent, le moteur ne peut pas tourner correctement.	Le couple est trop important, ajustez le couple pour qu'il soit moins important. Inspectez les pièces mobiles du tapis de course pour vous assurer qu'elles fonctionnent correctement. Remplacez le moteur si nécessaire. Lubrifiez le tapis de course.

STOCKAGE ET TRANSPORT

PLIAGE ET TRANSPORT



STOCKAGE

Stockez l'équipement à l'intérieur, dans un endroit propre et sec. Ne laissez jamais ou n'utilisez jamais le tapis roulant à l'extérieur. Assurez-vous que l'interrupteur principal est sur "OFF" 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-560, à partir du numéro de série de l'année 2020, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil:

- Directive 2014/35/UE du Parlement européen et du Conseil du 26 février 2014 relative à l'harmonisation des législations des États membres concernant la mise à disposition sur le marché du matériel électrique destiné à être employé dans certaines limites de tension.
- Directive 2014/53/UE du Parlement européen et du Conseil du 16 avril 2014 relative à l'harmonisation des législations des États membres concernant la mise à disposition sur le marché d'équipements radioélectriques et abrogeant la directive 1999/5/CE

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

Norme harmonisée :

EN 60335-1: 2012 + A11: 2014 + A13: 2017 + A1:2019 + A14:2019 + A2: 2019

EN 62233: 2008

EN55032:2015, EN5035:2017

EN55014-1:2017, EN55014-2:2015

EN301489-1 V2.1.1, EN301 489-17 V3. 1. 1

EN IEC 61000-3-2:2019, EN61000-3-3:2013+A1:2019

EN 300 328 V2.2.2, EN62479:2010

EN62479:2010

EN ISO 20957-1:2013

EN957-6:2010+A1:2014

Valls, 9 septembre 2020,



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

INDICE

INTRODUZIONE	33
PRECAUZIONI D'UTILIZZO	33
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	34
MONTAGGIO	36
PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO	39
UTILIZZO DEL PRODOTTO	40
MANUTENZIONE	42
INDIVIDUAZIONE E SOLUZIONE DEI PROBLEMI	44
STOCCAGGIO E TRASPORTO	45
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	46
GARANZIA	46
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)	47

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 120Kg.
- 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 poggiatesta.
- 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.

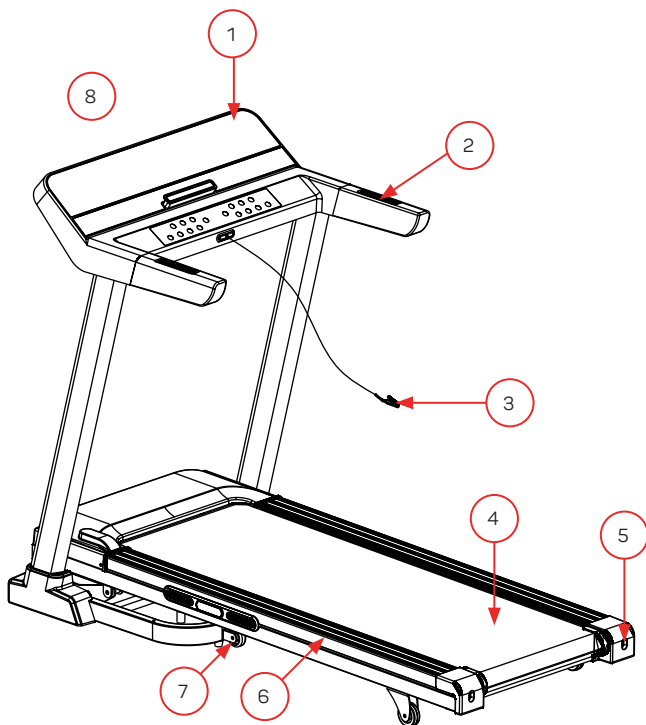


NOTA: Nel caso di utilizzo scorretto, FITFIU si esime da tutte le responsabilità rispetto ai danni materiali e corporali.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO

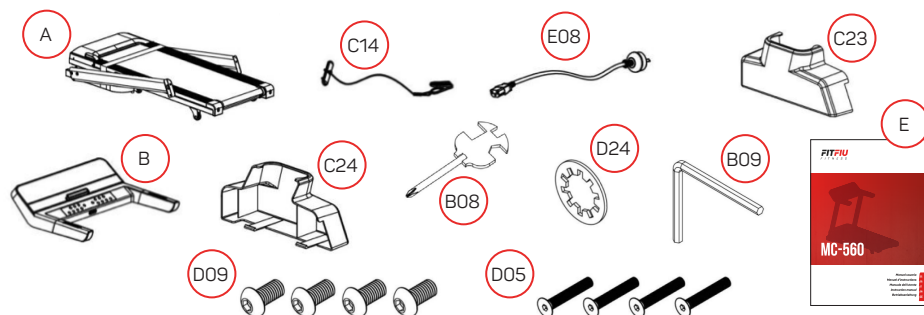
1. Pannello di controllo
2. Misuratore cardiaco
3. Chiave di sicurezza
4. Superficie del colpo
5. Regolazione della cinghia
6. Guida laterale
7. Ruota di trasporto
8. Porta tablet



CARATTERISTICHE TECNICHE

Tapis roulant	
Modello	MC-560
Tensione	220 -240 V
Potenza del motore	2200 W
Gamma di velocità	18 Km/h
Area del colpo	46 x 130 cm
Peso massimo dell'utente	120 Kg
Altezza massima dell'utente	1,90 m
Tipo di display	Display a LED
Caratteristiche	Tempo, velocità, distanza, distanza, calorie, frequenza cardiaca
Extra	Porta USB, MP3 e altoparlante, altoparlanti
Peso del prodotto	70 Kg

CONTENUTO DELLA SCATOLA



- | | | |
|---------------------------------|---|--------------------------------|
| A. Tapis roulant (x1) | C23. Coperchio inferiore sinistro (x1) | B09. Chiave a brugola 5mm (x1) |
| B. Pannello di controllo (x1) | C24. Coperchio inferiore destro (x1) | D09. Bullone M8*15 (x4) |
| C14. Chiave di sicurezza (x1) | B08. Chiave con cacciavite (x1) | D05. Bullone M8*55 (x4) |
| E08. Cavo di alimentazione (x1) | D24. Rondella di sicurezza da 8mm (x10) | E. Manuale d'uso (x1) |

- 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

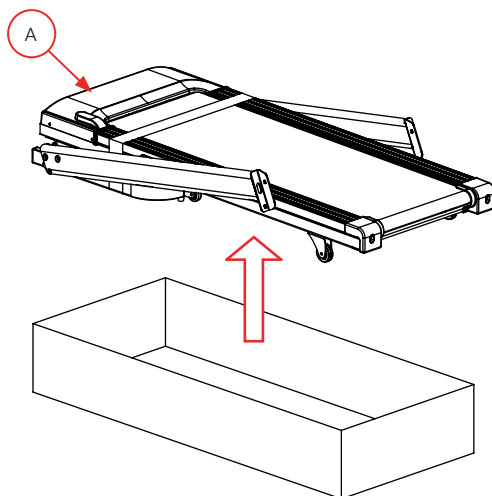


ATTENZIONE: Non collegare il nastro ad una fonte di alimentazione prima di aver completato il montaggio.

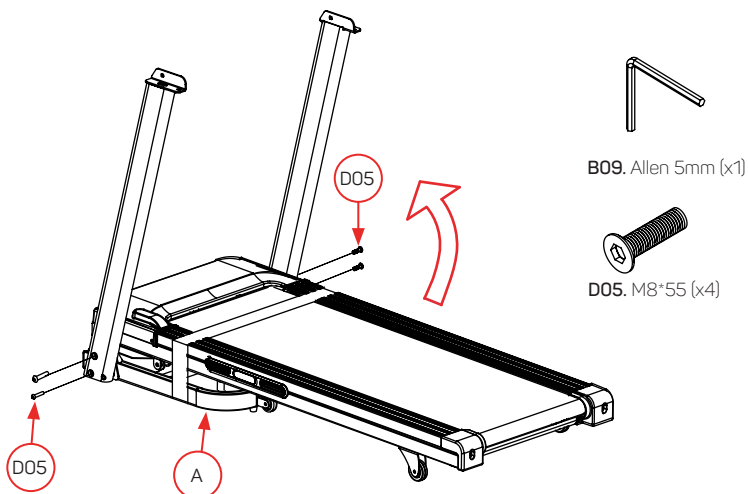


NOTA: Aprire la scatola, rimuovere il telaio principale e i componenti e posizionarla sul pavimento in uno spazio aperto.

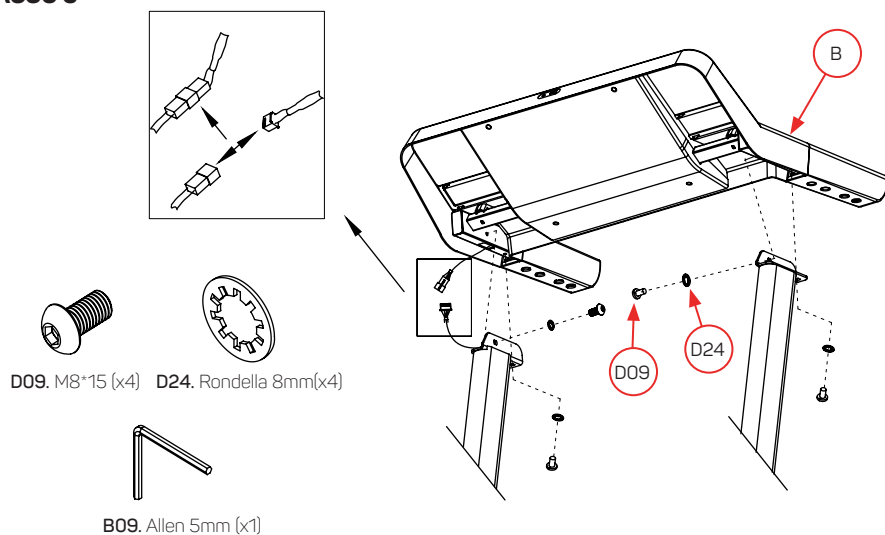
PASSO 1



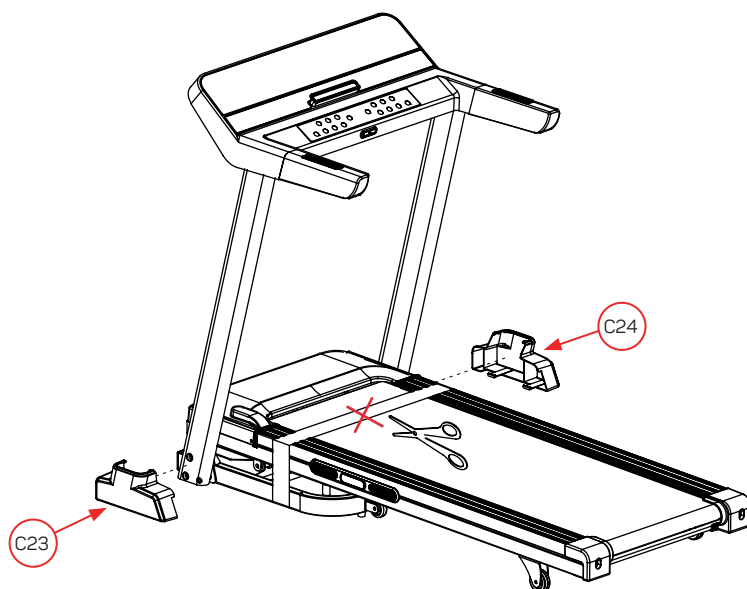
PASSO 2



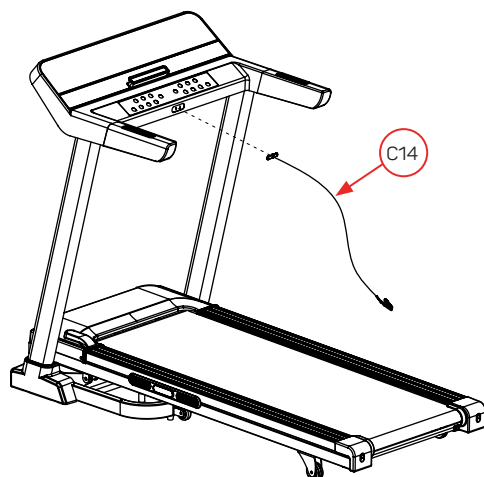
PASSO 3



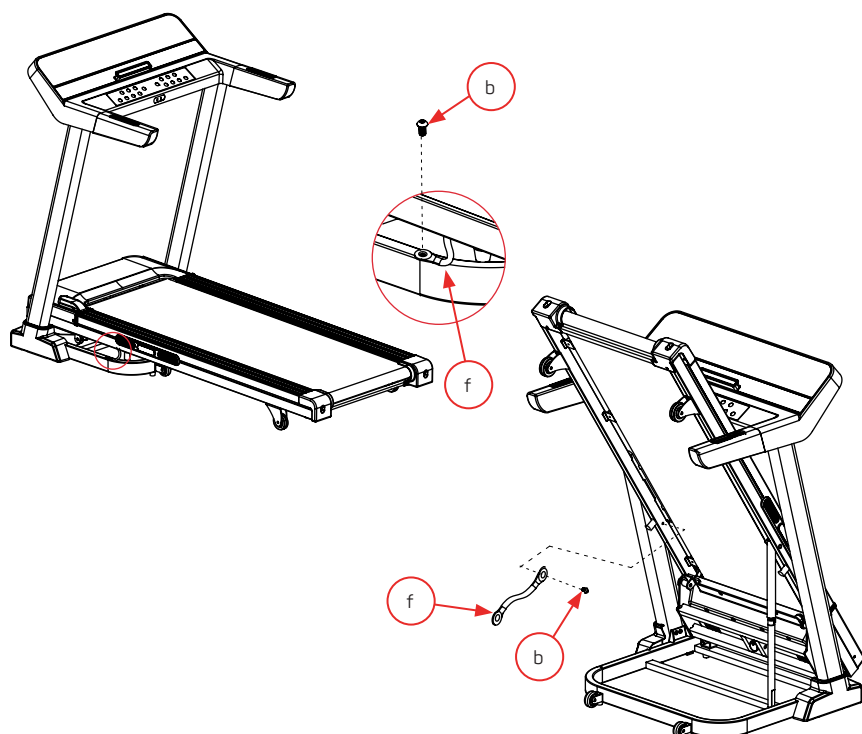
PASSO 4



PASSO 5



PASSO 6



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: Affinché l'attrezzatura si avvii correttamente è necessario accendere il tapis roulant e avere la cinghia di sicurezza collegata all'estremità magnetica del pannello di controllo.

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 la macchina in una presa elettrica.
2. Portare l'interruttore di alimentazione sulla posizione "ON" ("I").
3. Attacca la chiave di sicurezza alla posizione della chiave di sicurezza che vedi sulla console.
4. Far funzionare la macchina 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.

CONSOLE E FUNZIONI



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 18 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.

PULSANTI

- **START:** Premere questo pulsante per avviare la macchina.
- **STOP/PAUSA:** Premere questo pulsante per mettere in pausa o fermare la macchina.
- **PROG:** Premere questo pulsante per selezionare "0.0", "P01-P02-P03-...P14-P15", "U1-U2-U3", "FAT".
- **MODE:** Pulse este botón para elegir entre los objetivos de entrenamiento de tiempo, distancia y calorías.
- **SPEED + / SPEED -:** Premere questo pulsante per scegliere tra gli obiettivi di allenamento a tempo, distanza e calorie. Il nastro ha 4 modalità di selezione diretta della velocità premendo i tasti 3, 6, 9 e 12.
- **INCLINAZIONE VELOCE:** Premere 3,6,9,12 per scegliere rapidamente l'inclinazione.

FUNZIONI

- **VELOCITÀ:** Muestra la velocidad actual.
- **PULSO:** Tenere il sensore di polso con entrambe le mani e la console visualizzerà il valore del polso dopo circa 5 secondi.
- **TEMPO/DISTANZA:** Visualizza il tempo trascorso e la distanza percorsa.
- **INCLINAZIONE/CALORIE:** Visualizza l'inclinazione corrente, premere INCLINE+/- per regolare l'inclinazione della macchina. Visualizza le calorie consumate. Nella modalità di impostazione, la finestra visualizzerà P01-P02-P03... P15-U1-U2-U3-FAT.
- **MODDO:** Visualizza le informazioni su TEMPO, DISTANZA e CALORIE.
- **LUBRICATION:** La macchina ha una funzione di promemoria per la lubrificazione. Ogni 300 km il display mostrerà "oil" e la macchina emetterà un bip ogni 10 secondi. Una volta lubrificato, tenere premuto il pulsante "Stop" per 3 secondi e il suono scomparirà.
- **RISPARMIO ENERGETICO:** La macchina ha una funzione di risparmio energetico. In modalità standby, se non c'è nessuna operazione, la funzione di risparmio energetico sarà disponibile dopo 10 minuti, il display sarà chiuso. Si può premere qualsiasi pulsante per accendere il display.
- **PROGRAMMA:** Accedi per scegliere tra i 15 programmi, i 3 utenti e per accedere alla funzione di test del grasso corporeo.

Quando si preme PROG dalla modalità standby, la console visualizza i 3 programmi utente. Una volta selezionato l'utente, premere +/- per regolare il tempo di allenamento del programma prima dell'esercizio e per regolare la velocità e l'inclinazione durante l'allenamento. Ogni programma può essere diviso in 10 sezioni e all'inizio e alla fine di ogni programma la macchina suonerà 3 volte.

Per impostare la funzione di grasso corporeo, in modalità standby premere PROG fino a raggiungere la funzione FAT. Una volta dentro, premere il pulsante MODE e usare i tasti +/- per inserire i parametri di velocità, inclinazione, F1=genere, F2=età, F3=altezza e F4=peso. Una volta entrati premere nuovamente il pulsante MODE per entrare nella funzione F-5 body fat test, nel processo tenere le mani sul sensore di pulsazioni e la console visualizzerà il risultato dopo 5 secondi.



NOTA: Il valore del grasso corporeo è una linea guida e non è un dato medico.

F-1	Genere	01 Uomo	02 Donna
F-2	Età	10-99	
F-3	Altezza	100-200cm	
F-4	Peso	20-150Kg	
F-5	Fat	≤19	Sottopeso
		=(20-25)	Peso normale
		=(26-29)	Sovrappeso
		≥30	Obeso

ALLENAMENTO

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

MANTENIMENTO E RISCALDAMENTO: POCO SFORZO DURANTE 10 MINUTI COME MINIMO

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

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

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

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

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

RITORNO ALLA CALMA

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

STRETCHING

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

MANUTENZIONE



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

PULIZIA

L'impianto può essere pulito con un panno e un detergente leggero. Non utilizzi abrasivi, solventi o prodotti chimici aggressivi. Faccia attenzione a non far entrare una quantità eccessiva di umidità nel pannello dello schermo, siccome ciò la danneggerebbe 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

Lubrificare il tapis roulant aiuta a mantenere le prestazioni e prolunga la vita dell'attrezzatura.

A seconda del numero di ore di utilizzo alla settimana, sarà necessario lubrificarlo più o meno regolarmente.

Per applicare il lubrificante:

1. Sollevare la cinghia da un lato e applicare del lubrificante al carrello. Usare uno straccio per strofinare il lubrificante su tutta la pista. Ripetere questo processo per l'altro lato.
2. Controllare che le parti mobili girino liberamente e silenziosamente.

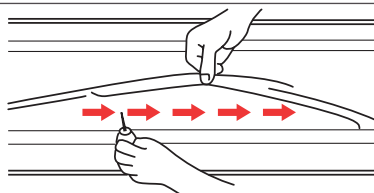


Tabella di lubrificazione:

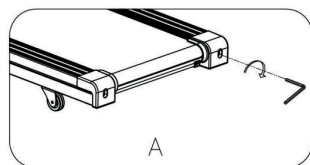
USO/SETTIMANA	TEMPORALITÀ
Meno di 3h	Ogni 6 mesi
Da 3h a 5h	Ogni 3 mesi
Più di 5h	Ogni 2 mesi



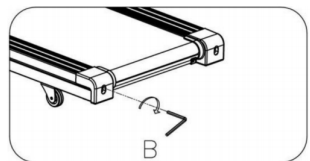
NOTA: Dovresti lubrificare il tuo tapis roulant prima del primo utilizzo. Non lubrificare eccessivamente. Pulire il lubrificante in eccesso dal tapis roulant. Usare solo olio di silicone

ALLINEAMENTO DEL NASTRO

Per migliorare l'uso del nastro, può essere regolato se si nota una deviazione nella direzione dopo un uso continuo. Per fare questo, regolare i bulloni sul retro della base con la chiave a brugola fornita. Per controllare se il tapis roulant è in movimento, fai correre la macchina tra i 6-8 km/h.



Se il tapis roulant si muove verso destra, girare il bullone di regolazione del lato destro di $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario, poi girare il bullone di regolazione sinistro di $\frac{1}{4}$ di giro in senso antiorario. Se la cinghia non si muove, ripetere questo passo fino a quando non è centrata.



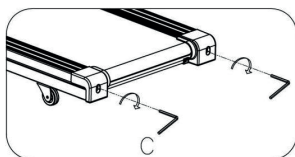
Se la cinghia si muove verso sinistra, girare i bulloni di regolazione del lato sinistro di $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario, poi girare il bullone di regolazione destro di $\frac{1}{4}$ di giro in senso antiorario. Se la cinghia non si muove, ripetere questo passo fino a quando non è centrata.



NOTA: La cinghia non deve essere troppo tesa perché questo può causare rumore e possibili danni al motore.

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE

Una cinghia allentata farà scivolare il pattino durante il funzionamento, mentre una cinghia troppo stretta diminuirà le prestazioni del motore e creerà anche più attrito tra il rullo e le cinghie. La tensione più adatta per le cinghie è da 50 a 75 mm dal piano di appoggio.



Per stringere la cinghia, girare i bulloni di regolazione del lato destro e sinistro di un giro completo in senso orario, controllare la tensione della cinghia. Continuare questo processo fino a quando la cinghia è alla giusta tensione. Assicuratevi di regolare entrambi i lati allo stesso modo per assicurare il corretto allineamento della cinghia.



NOTA: Pulire frequentemente qualsiasi oggetto o polvere che possa cadere nel nastro.

INDIVIDUAZIONE E SOLUZIONE DEI PROBLEMI

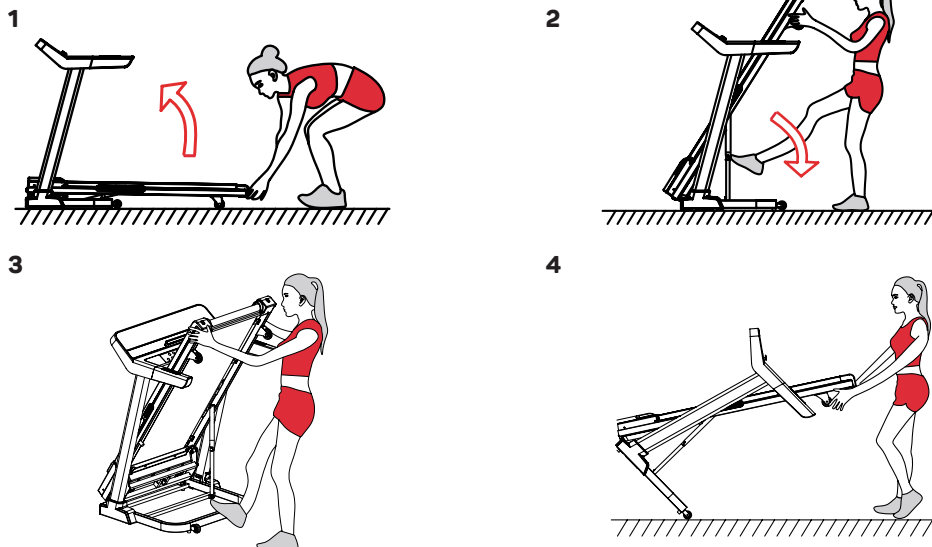
Le informazioni presentate a continuazione possono aiutare ad identificare un problema e a correggerlo.

Problema	Causa	Soluzione
Il tapis roulant non parte	Non collegato.	Inserire il cavo di alimentazione nella presa di corrente.
	La chiave di sicurezza non è inserita.	Inserire la chiave di sicurezza.
Il tapis roulant non è centrato	La tensione del nastro non è corretta sul lato destro o sinistro.	Asserrare le viti di arresto sul lato sinistro e destro del rullo posteriore.
Il display non funziona	I cavi del display e della scheda di controllo non sono collegati correttamente.	Controllare i collegamenti dei cavi dal computer alla scheda di controllo.
	Il trasformatore è danneggiato.	Si prega di contattare il servizio clienti.
E01 o E13: errore del messaggio	I cavi del computer e della scheda di controllo inferiore non sono collegati correttamente.	Controllare i collegamenti dei cavi dal computer alla scheda di controllo. Se il cavo è stato forato o danneggiato, deve essere sostituito.
E02: Protezione contro lo scoppio	La tensione d'ingresso è inferiore al 50% della tensione richiesta.	Controllare che la tensione di ingresso sia corretta. Controllare la scheda di controllo, sostituire se danneggiata. Controllare il motore, sostituire se danneggiato.
E05: Protezione contro il sovraccarico di corrente (sistema di autoprotezione)	La tensione d'ingresso è troppo bassa o troppo alta. La scheda di controllo è danneggiata.	Riavvia il tapis roulant. Controllare la tensione d'ingresso per assicurarsi che sia corretta.
	Una parte mobile del tapis roulant è bloccata e il motore non può ruotare correttamente.	Ispeziona le parti mobili del tapis roulant. Controlla il motore, ascolta se ci sono rumori insoliti e controlla se c'è odore di bruciato. Sostituire il motore se necessario. Controllare la scheda di controllo, sostituire se danneggiata. Lubrificare il tapis roulant.

Problema	Causa	Soluzione
E06: Anomalia del motore	Il cavo del motore non è collegato o il motore è danneggiato.	Controllare i cavi del motore per vedere se è collegato. Se il cavo è forato o danneggiato, dovrà essere sostituito. Se il problema non si risolve, potrebbe essere necessario sostituire il motore.
E08: Anomalia della scheda di controllo	La scheda di controllo non è collegata.	Controlla i fili superiore e centrale per vedere se la scheda di controllo è collegata. Se il cavo è stato forato o danneggiato, dovrà essere sostituito. Se il problema non viene risolto, potrebbe essere necessario sostituire la scheda di controllo.
E10: Anomalia del motore	Il motore è danneggiato o una parte mobile del tapis roulant è bloccata e, pertanto, il motore non può ruotare correttamente.	La coppia è troppo grande, regolare la coppia in modo che sia inferiore. Ispeziona le parti mobili del tapis roulant per assicurarti che funzionino correttamente. Sostituire il motore se necessario. Lubrificare il tapis roulant.

STOCCAGGIO E TRASPORTO

PIEGATURA E TRASPORTO



STOCCAGGIO

Conservare l'attrezzatura al chiuso in un luogo pulito e asciutto. Non lasciare o utilizzare mai il tapis roulant all'aperto. Assicuratevi che l'interruttore principale sia su "OFF" 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-560, a partire dal numero di serie dell'anno 2020 in avanti, è conform e ai requisiti delle Direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

- Direttiva 2014/35/UE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 26 febbraio 2014, concernente l'armonizzazione delle legislazioni degli Stati membri relative alla messa a disposizione sul mercato del materiale elettrico destinato a essere adoperato entro taluni limiti di tensione.
- Direttiva 2014/53/UE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 16 aprile 2014, concernente l'armonizzazione delle legislazioni degli Stati membri relative alla messa a disposizione sul mercato di apparecchiature radio e che abroga la direttiva 1999/5/CE.

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

Norma armonizzata:

EN 60335-1: 2012 + A11: 2014 + A13: 2017 + A1:2019 + A14:2019 + A2: 2019

EN 62233: 2008

EN55032:2015, EN5035:2017

EN55014-1:2017, EN55014-2:2015

EN301489-1 V2.1.1, EN301 489-17 V3. 1. 1

EN IEC 61000-3-2:2019, EN61000-3-3:2013+A1:2019

EN 300 328 V2.2.2, EN62479:2010

EN62479:2010

EN ISO 20957-1:2013

EN957-6:2010+A1:2014

Valls, 9 settembre 2020,

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

FITFIU®
F I T N E S S

 **Beself
Brands**

IT

INDEX

INTRODUCTION	48
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	48
PRODUCT DESCRIPTION	49
ASSEMBLY	51
BEFORE USING THIS PRODUCT	54
USE THE PRODUCT	55
MAINTENANCE	57
TROUBLESHOOTING	59
STORAGE AND TRANSPORT	60
RECYCLING AND DISPOSING	61
GUARANTEE	61
DECLARATION OF CONFORMITY (CE)	62

INTRODUCTION

Thank you for selecting the FITFIU Electric Treadmill.

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

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

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly, especially people over 35 years old that might have had health problems previously.
- The equipment is designed for adult use only, keep children away from the equipment. Also those with reduced mental, sensory or physical capabilities, except express preceding instruction from a person responsible for their safety.
- This device has been designed for home use only.
- This machine can only be used by one person at the time. Maximum user weight: 120Kg.
- 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.

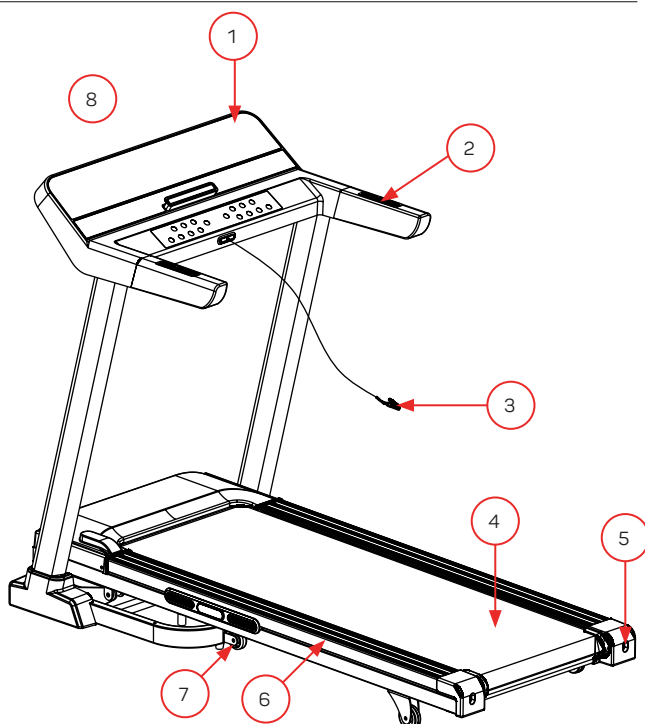


NOTE: FITFIU is not responsible or liable for any injury to the person or damage to property arising from the wrong use of the equipment.

PRODUCT DESCRIPTION

DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT

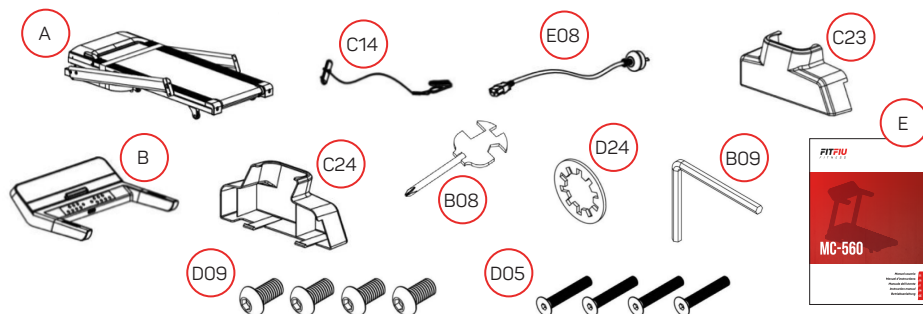
1. Control panel
2. Cardiac meter
3. Safety key
4. Running surface
5. Belt adjustment
6. Side rail
7. Transport wheel
8. Tablet holder



TECHNICAL FEATURES

Electric treadmill	
Model	MC-560
Voltage	220 -240 V
Motor power	2200 W
Speed range	18 Km/h
Stroke area	46 x 130 cm
Maximum user weight	120 Kg
Maximum user height	1,90 m
Display type	LED display
Functions	Time, speed, distance, distance, calories, heart rate
Extras	USB port, MP3 & speaker, speakers
Product weight	70 Kg

BOX CONTENTS



- | | | |
|------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| A. Treadmill (x1) | C23. Lower left cover (x1) | B09. Allen key 5mm (x1) |
| B. Control panel (x1) | C24. Lower right cover (x1) | D09. Bolt M8*15 (x4) |
| C14. Security key (x1) | B08. Wrench with screwdriver (x1) | D05. Bolt M8*55 (x4) |
| E08. Power cable (x1) | D24. Locking washer 8mm (x10) | E. User's manual (x1) |

- 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

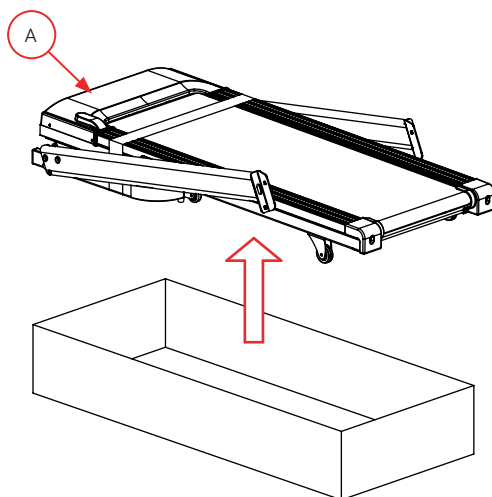


ATTENTION: Do not connect the tape to a power source before completing the assembly.

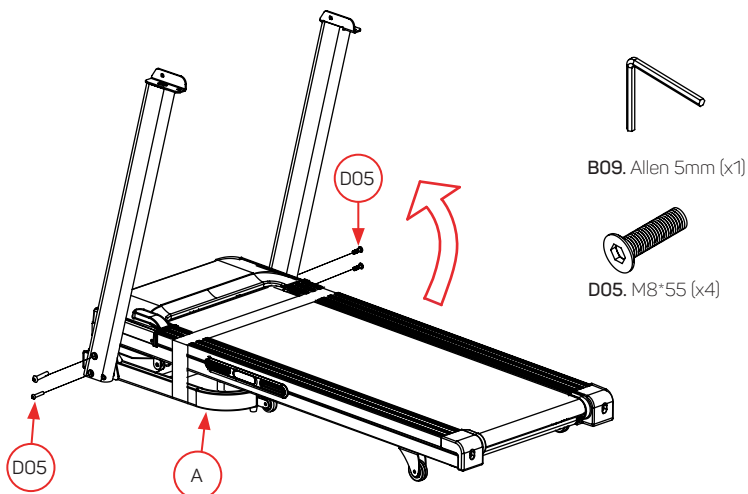


NOTE: Open the box, remove the main frame and components and place it on the floor in an open area.

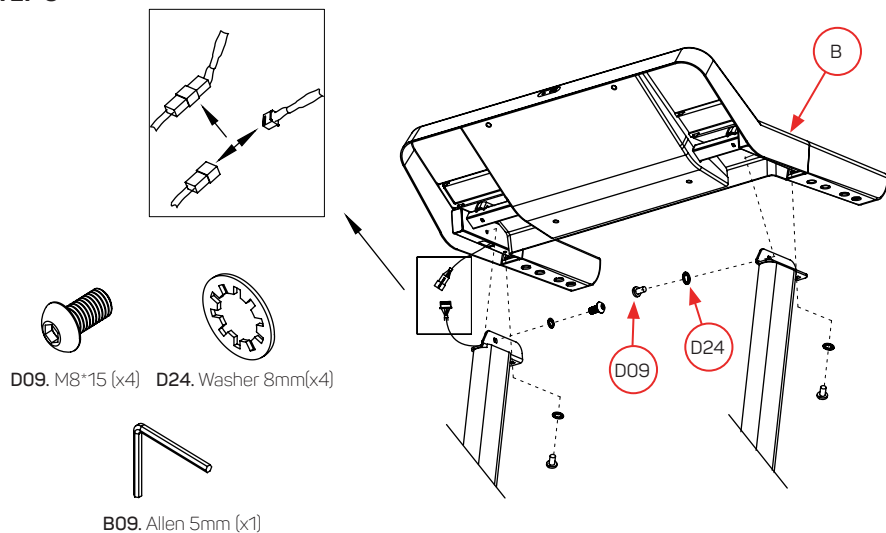
STEP 1



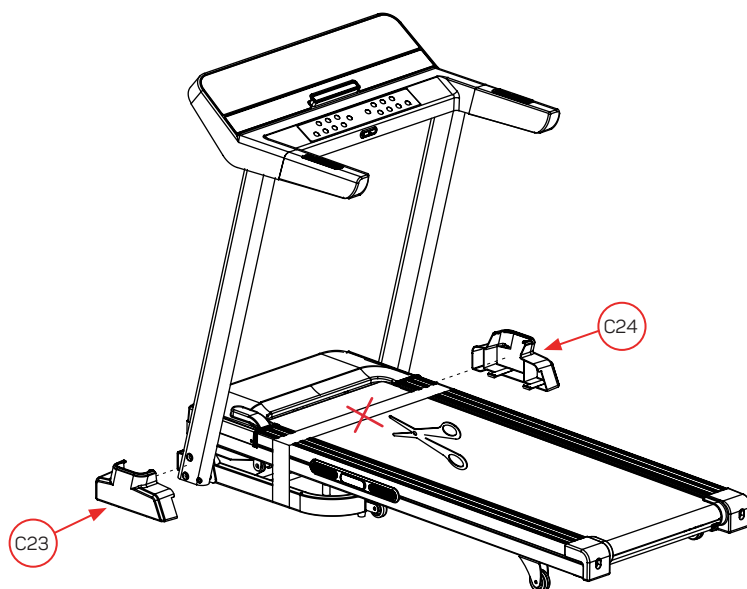
STEP 2



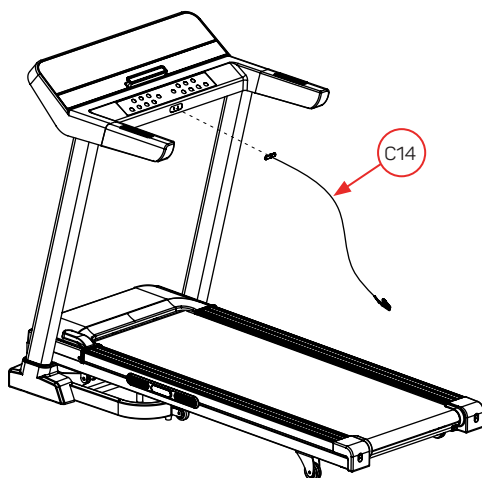
STEP 3



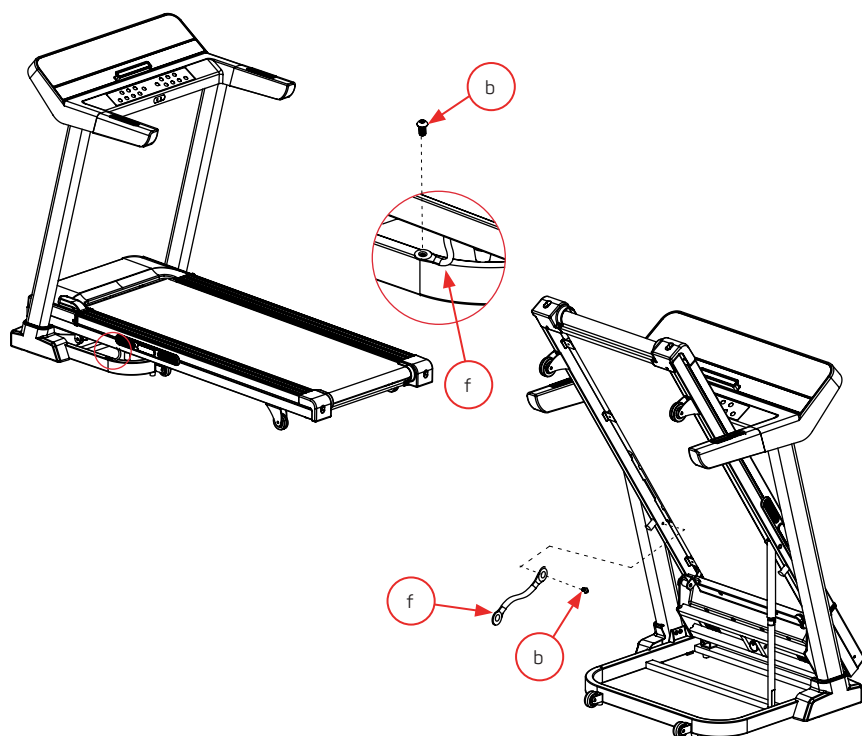
STEP 4



STEP 5



STEP 6



BEFORE USING THIS PRODUCT

WARM UP

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



INNER THIGH STRETCH

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

HAMSTRING STRETCH

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



HEAD ROLL

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

SHOULDER LIFT

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



CALF-ACHILLES STRETCH

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

SIDE STRECH

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



TOE TOUCH

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

USE THE PRODUCT

SAFETY TETHER AND EMERGENCY STOP

The product is equipped with an "emergency stop system". 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: In order for the equipment to start correctly, you must switch on the treadmill and have the safety strap connected to the control panel by its magnetic end.

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 a power outlet.
2. Turn the power switch to the "ON" ("I") position.
3. Attach the safety strap to the safety strap holder 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 18 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.

BUTTONS

- **START:** Press this button to start the equipment.
- **STOP/PAUSE:** Press this button to pause or stop the machine.
- **PROG:** Press this button to select "0.0", "P01-P02-P03-...P14-P15", "U1-U2-U3", "FAT".
- **MODE:** Press this button to choose between time, distance and calorie training targets.
- **SPEED + / SPEED -:** Press this button to increase or decrease the speed.
The belt has 4 direct speed selection modes by pressing keys 3, 6, 9 and 12.
- **QUICK TILT:** Press 3,6,9,12 to choose the inclination quickly.

FUNCTIONS

SPEED: Displays current speed.

PULSE: Hold the pulse sensor with both hands and the console will display the pulse value after about 5 seconds.

- **TIME/DISTANCE:** Shows elapsed time and distance traveled.
- **INCLINATION/CALORIES:** Displays the current incline, press INCLINE+/- to adjust the incline of the machine. Displays the calories consumed. In the setting mode, the window will display P01-P02-P03...P15-U1-U2-U3-FAT.
- **MODE:** Displays TIME, DISTANCE and CALORIES information.
- **LURICATION:** The machine has a lubrication reminder function. Every 300 km the display will show "oil" and the machine will beep every 10 seconds. Once lubricated, hold the "Stop" button for 3 seconds and the sound will disappear.
- **ENERGY SAVING:** The machine has a power saving function. In standby mode, if there is no operation, the power saving function will be available after 10 minutes, the display will close. You can press any button to turn on the display.
- **PROGRAMME:** When you press PROG from standby mode the console will display the 3 user programmes. Once the user is selected press +/- to adjust the training time of the programme before the exercise and to adjust the speed and incline while training. Each programme can be divided into 10 sections and at the start and end of each programme the machine will beep 3 times.

To set the body fat function, in standby mode press PROG until you reach the FAT function. Once inside press the MODE button and use the +/- keys to enter the parameters for speed, incline, F1=gender, F2=age, F3=height and F4=weight. Once entered press the MODE button again to enter the F-5 body fat test function, in the process keep your hands on the pulse sensor and the console will display the result after 5 seconds.



NOTE: The body fat value is indicative and is not medical data.

F-1	Gender	01 Male	02 Female
F-2	Age	10-99	
F-3	Height	100-200cm	
F-4	Weight	20-150Kg	
F-5	Fat	≤19	Underweight
		=(20-25)	Normal weight
		=(26-29)	Overweight
		≥30	Obese

TRAINING

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

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

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

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

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

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

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

COOL DOWN

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

STRETCHING

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

MAINTENANCE



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

CLEANING

The equipment can be cleaned with a cloth and mild detergent. Do not use abrasives, solvents or harsh chemicals. Take care that excessive moisture does not enter the display panel as this may damage the display and create an electrical hazard. After each use, wipe any sweat, dirt or liquids from the unit. Pay special attention to the edges of the belt, where the footrests are located on each side of the treadmill, keeping this area clean will help prolong the life of the unit and maintain its performance. Keep the equipment, especially the console display, out of direct sunlight to avoid damage.

MAINTENANCE

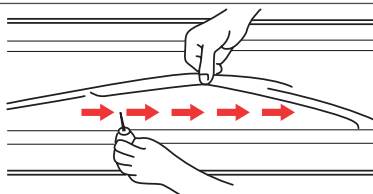
BELT LUBRICATION

Lubricating the treadmill helps to maintain performance and prolongs the life of the equipment.

Depending on the number of hours of use per week, you will need to lubricate it more or less regularly.

To apply lubricant:

1. Lift the belt on one side and apply lubricant to the running surface. Use a rag to wipe the lubricant all over the runner. Repeat this process for the other side.
2. Check that the moving parts rotate freely and quietly.



Lubrication table:

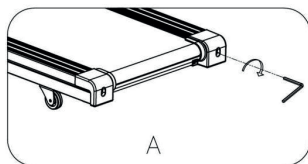
USE/WEEK	TEMPORALITY
Less than 3h	Every 6 months
From 3h to 5h	Every 3 months
More than 5h	Every 2 months



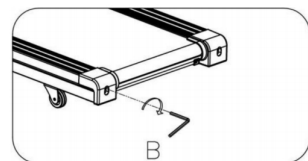
NOTE: You should lubricate your treadmill before the first use. Do not over-lubricate. Wipe excess lubricant from the treadmill. Use only silicone oil.

BELT ALIGNMENT

To improve the usability of the belt, it can be adjusted if a deviation in direction is noticed after continuous use. To do this adjust the bolts at the back of the base with the Allen key provided. To check if the treadmill moves, run the machine at a speed of 6-8 km/h



If the treadmill moves to the right, turn the right side adjustment bolt $\frac{1}{4}$ turn clockwise, then turn the left side adjustment bolt $\frac{1}{4}$ turn counterclockwise. If the belt does not move, repeat this step until it is centred.



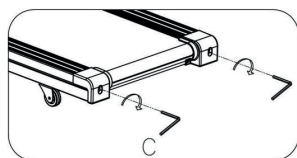
If the strap moves to the left, turn the left side adjustment bolts $\frac{1}{4}$ turn clockwise, then turn the right adjustment bolt $\frac{1}{4}$ turn counterclockwise. If the belt does not move, repeat this step until it is centred.



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

VOLTAGE ADJUSTMENT

A loose belt will cause the skid to slip during running, while a belt that is too tight will decrease the performance of the motors and also create more friction between the roller and the belts. The most suitable tension for the belts is 50 to 75 mm from the bearing table.



To tighten the belt turn the left and right side adjustment bolts one full turn clockwise, check the belt tension. Continue this process until the strap is at the correct tension. Be sure to adjust both sides equally to ensure correct belt alignment.



NOTE: Frequently clean any objects or dust that may fall on the belt.

TROUBLESHOOTING

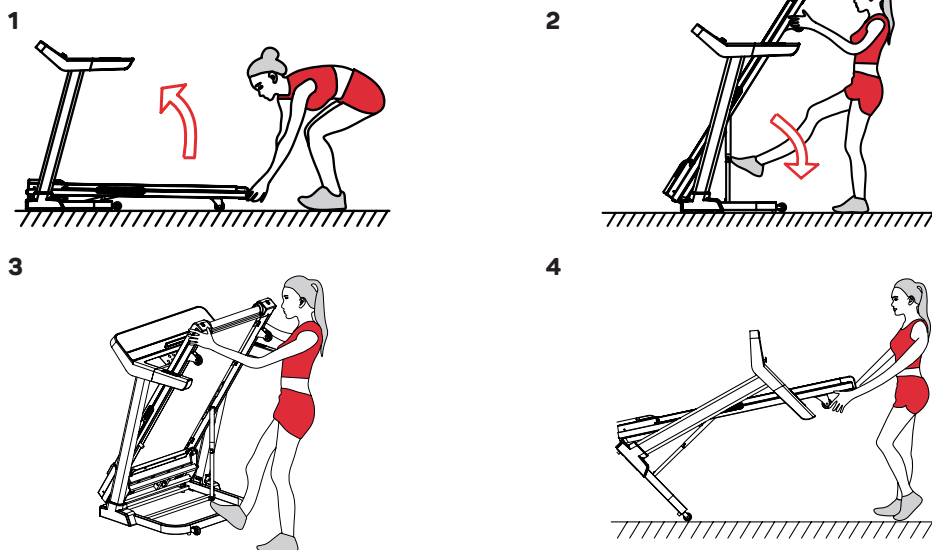
The following information may assist in identifying a problem and rectifying it.

Problem	Cause	Solution
The treadmill does not start	Not plugged in.	Plug the cable into the mains socket.
	Safety key is not inserted.	Insert the safety key.
The treadmill is not centred	The ribbon tension is not correct on the left or right side.	Tighten the adjusting screws on the left and right side of the rear roller.
Display does not work	Display and control board cables are not properly connected.	Check the cable connections from the computer to the control board.
	Transformer is damaged.	Please contact customer service.
E01 or E13: Message failure	The cables of the computer and the lower control board are not connected properly.	Check the cable connections from the computer to the control board. If the cable has been punctured or damaged, it must be replaced.
E02: Protection against burst shocks	The input voltage is less than 50% of the required voltage.	Check that the input voltage is correct. Check control board, replace if damaged. Check motor, replace if damaged.
E05: Protection against current overload (self-protection system)	The input voltage is too low or too high. The control board is damaged.	Restart the treadmill. Check the input voltage to make sure it is correct.
	A moving part of the treadmill is jammed and the motor cannot rotate properly.	Inspect the moving parts of the treadmill. Check the motor, listen for unusual noises and check for a burning smell. Replace the motor if necessary. Check the control board, replace if damaged. Lubricate the treadmill.
E06: Motor anomaly	The motor cable is not connected or the motor is damaged.	Check the motor cables to see if it is connected. If the cable is punctured or damaged, it must be replaced. If the problem is not solved, the motor may need to be replaced.

Problem	Cause	Solution
E08: Control board anomaly	The control board is not connected.	Check the top and middle wires to see if the control board is connected. If the cable has been punctured or damaged, you will need to replace it. If the problem is not solved, the control board may need to be replaced.
E10: Motor anomaly	The motor is damaged or a moving part of the treadmill is jammed and, therefore, the motor cannot rotate correctly.	Torque is too great, adjust the torque to be less. Inspect the moving parts of the treadmill to make sure they are working properly. Replace the motor if necessary. Lubricate the treadmill.

STORAGE AND TRANSPORT

FOLDING AND TRANSPORTING



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-560, from 2020 series onwards, is in accordance with the European Parliament Directives and of the Council.

- Directive 2014/35/EU of the European Parliament and of the Council of 26 February 2014 on the harmonisation of the laws of the Member States relating to the making available on the market of electrical equipment designed for use within certain voltage limits.
- Directive 2014/53/EU of the European Parliament and of the Council of 16 April 2014 on the harmonisation of the laws of the Member States relating to the making available on the market of radio equipment and repealing Directive 1999/5/EC.

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

Harmonised standard:

EN 60335-1: 2012 + A11: 2014 + A13: 2017 + A1:2019 + A14:2019 + A2: 2019

EN 62233: 2008

EN55032:2015, EN5035:2017

EN55014-1:2017, EN55014-2:2015

EN301489-1 V2.1.1, EN301 489-17 V3. 1. 1

EN IEC 61000-3-2:2019, EN61000-3-3:2013+A1:2019

EN 300 328 V2.2.2, EN62479:2010

EN62479:2010

EN ISO 20957-1:2013

EN957-6:2010+A1:2014

Valls, September 9, 2020,

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

INHALT

EINLEITUNG	63
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	63
PRODUKTBESCHREIBUNG	64
MONTIEREN	66
VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS	69
PRODUKTNUTZUNG	70
WARTUNG	72
PROBLEMERKENNUNG UND -BEHEBUNG	74
LAGERUNG UND TRANSPORT	75
ENTFERNUNG / RECYCLING	76
GARANTIE	76
EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	77

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 120 kg.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für den Sport. Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich an irgendeinem Teil des Produkts verfängen 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.

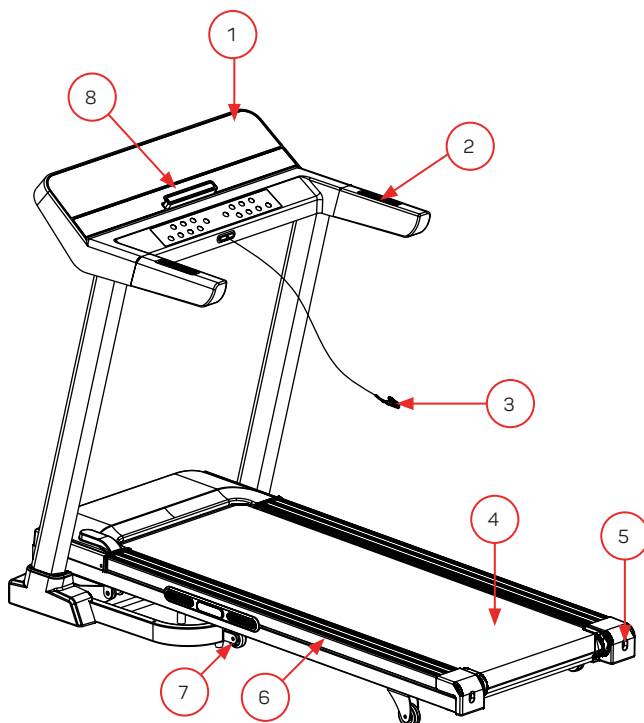


NOTIZ: Bei unsachgemäßem Gebrauch ist FITFIU von jeglicher Haftung für Sach- und Personenschäden befreit.

PRODUKTBESCHREIBUNG

DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG

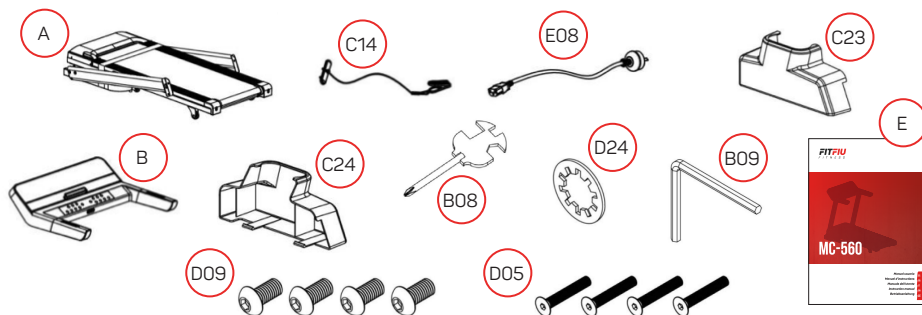
1. Bedienfeld
2. Cardio-Meter
3. Sicherheitstaste
4. Oberfläche des Hubes
5. Einstellung des Gurtes
6. Seitenschiene
7. Transportrad
8. Tablet-Halter



TECHNISCHE DATEN

Laufband	
Modell	MC-560
Spannung	220 -240 V
Motorleistung	2200 W
Drehzahlbereich	18 Km/h
Bereich Schlagenfall	46 x 130 cm
Maximales Benutzergewicht	120 Kg
Maximale Benutzerhöhe	1,90 m
Anzeigetyp	LED-Anzeige
Merkmale	Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenz
Extras	USB-Anschluss, MP3 & Lautsprecher, Lautsprecher
Produktgewicht	70 Kg

INHALT DER BOX



- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| A. Laufband (x1) | C24. untere rechte Abdeckung (x1) | D09. Schraube M8*15 (x4) |
| B. Bedienfeld (x1) | B08. Schraubenschlüssel mit | D05. Schraube M8*55 (x4) |
| C14. Sicherheitsschlüssel (x1) | Schraubendreher (x1) | E. Benutzerhandbuch (x1) |
| E08. Netzkabel (x1) | D24. 8mm Sicherungsscheibe (x10) | |
| C23. Abdeckung unten links (x1) | B09. Inbusschlüssel 5mm (x1) | |

- 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

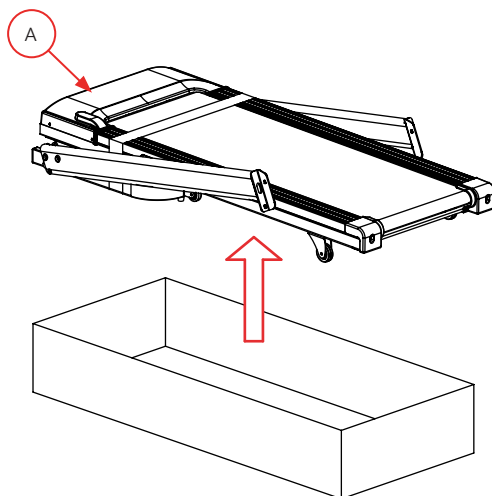


ACHTUNG: Schließen Sie das Band nicht an eine Stromquelle an, bevor Sie die Montage abgeschlossen haben.

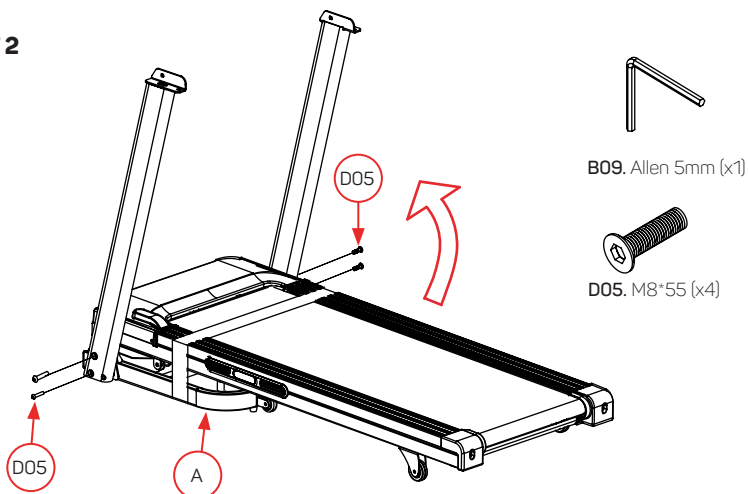


NOTIZ: Öffnen Sie die Box, entfernen Sie den Hauptrahmen und die Komponenten und legen Sie ihn in einem offenen Raum auf den Boden.

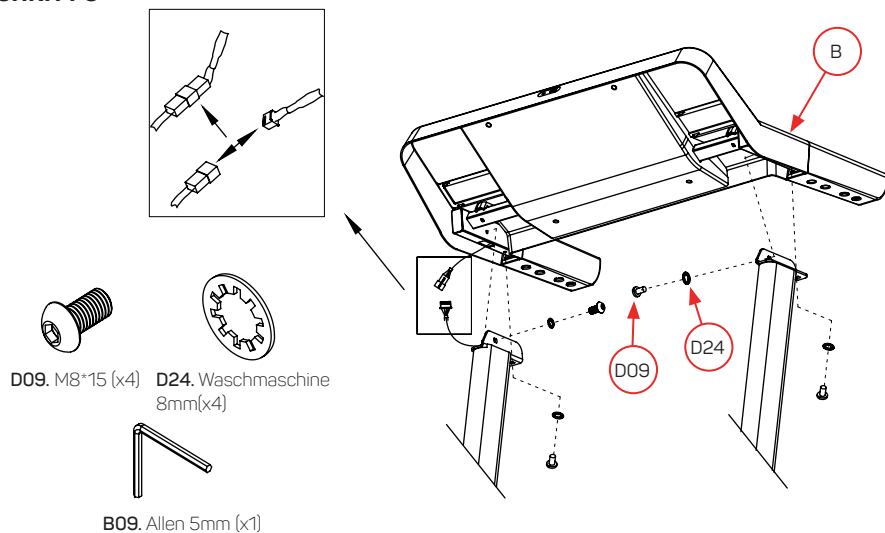
SCHRITT 1



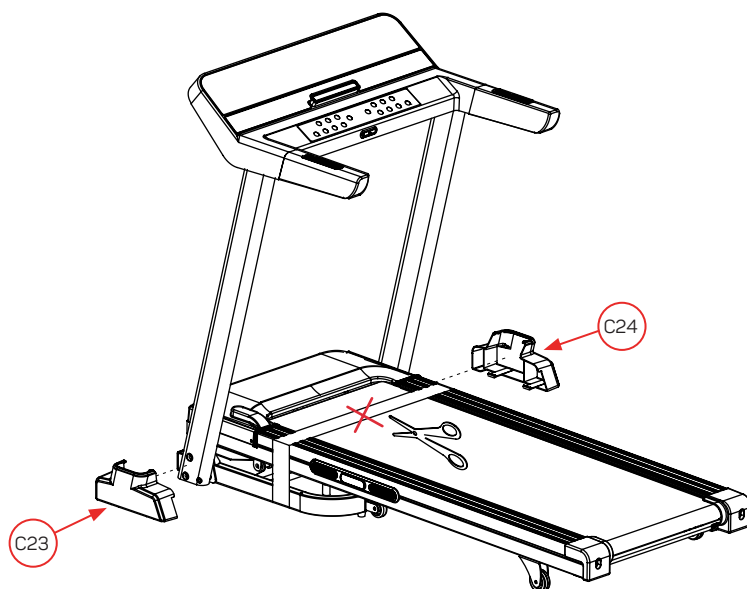
SCHRITT 2



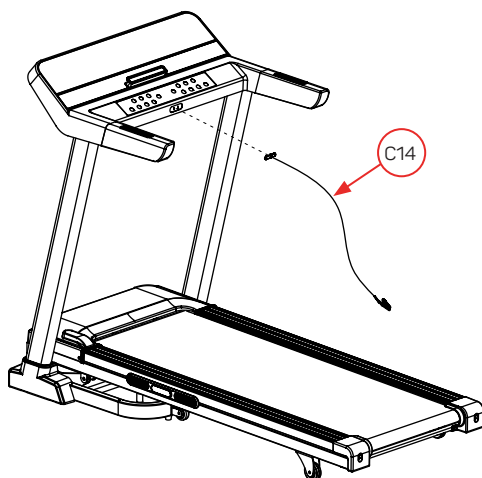
SCHRITT 3



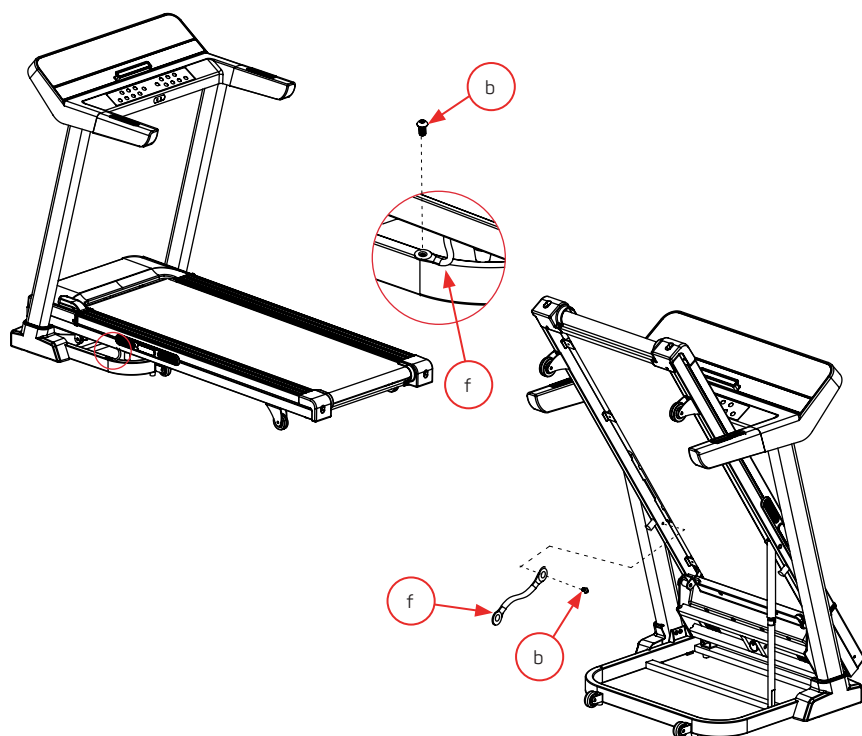
SCHRITT 4



SCHRITT 5



SCHRITT 6



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 Bildschirme, auf denen Sie Bedienelemente für die Bedienung des Geräts sowie Informationen über das Training, die Dauer, die Geschwindigkeit, die zurückgelegte Strecke usw. finden. So verwenden Sie das Gerät:

1. Schließen Sie das Gerät an eine Steckdose an.
2. Schalten Sie den Netzschalter auf die Position "ON" ("I").
3. Befestigen Sie den Sicherheitsgurt an der Sicherheitsgurtposition an der Konsole.
4. Bedienen 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 18 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.

TASTEN

- **START:** Drücken Sie diese Taste, um das Gerät zu starten.
- **STOP/PAUSEN:** Drücken Sie diese Taste, um das Gerät anzuhalten oder zu stoppen.
- **PROG:** Drücken Sie diese Taste, um "0,0", "P01-P02-P03-...P14-P15", "U1-U2-U3", "FAT" auszuwählen.
- **MODE:** Drücken Sie diese Taste, um zwischen Zeit-, Distanz- und Kalorientrainingszielen zu wählen.
- **SPEED + / SPEED -:** Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern. Das Band hat 4 Modi zur direkten Geschwindigkeitsauswahl durch Drücken der Tasten 3, 6, 9 und 12.
- **SCHNELLE NEIGUNG:** Drücken Sie 3,6,9,12, um die Neigung schnell auszuwählen.

FUNKTIONEN

- **SPEED:** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
- **PULSE:** Halten Sie den Pulssensor mit beiden Händen, und die Konsole zeigt nach etwa 5 Sekunden den Pulswert an.
- **ZEIT/ABSTAND:** Zeigt die verstrichene Zeit und die gefahrene Strecke an.
- **INCLINACIÓN/CALORÍAS:** Zeigt die aktuelle Steigung an, drücken Sie INCLINE+/-, um die Steigung des Geräts einzustellen. Zeigt die verbrauchten Kalorien an. Im Einstellmodus wird im Fenster P01-P02-P03-...P15-U1-U2-U3-FAT angezeigt.
- **MODE:** Zeigt Informationen zu ZEIT, ENTFERNUNG und KALORIEN an.
- **LURIFIZIERUNG:** Die Maschine verfügt über eine Erinnerungsfunktion für die Schmierung. Alle 300 km wird im Display "Öl" angezeigt und das Gerät piept alle 10 Sekunden. Nach dem Schmieren halten Sie die "Stop"-Taste 3 Sekunden lang gedrückt und das Geräusch verschwindet.
- **ENERGIEEINSPARUNG:** Das Gerät verfügt über eine Energiesparfunktion. Im Standby-Modus, wenn keine Bedienung erfolgt, ist die Energiesparfunktion nach 10 Minuten verfügbar, das Display wird geschlossen. Sie können eine beliebige Taste drücken, um das Display einzuschalten.
- **PROGRAMM:** Zugang zur Auswahl zwischen den 15 Programmen, den 3 Benutzern und zum Zugriff auf die Körperfett-Testfunktion.

Wenn Sie PROG aus dem Standby-Modus drücken, zeigt die Konsole die 3 Benutzerprogramme an. Wenn der Benutzer ausgewählt ist, drücken Sie +/-, um die Trainingszeit des Programms vor dem Training und die Geschwindigkeit und Steigung während des Trainings einzustellen. Jedes Programm kann in 10 Abschnitte unterteilt werden. Zu Beginn und am Ende jedes Programms piept das Gerät 3 Mal.

Um die Körperfettfunktion einzustellen, drücken Sie im Standby-Modus PROG, bis Sie die Funktion FAT erreichen. Im Inneren drücken Sie die MODE-Taste und geben mit den +/- Tasten die Parameter für Geschwindigkeit, Steigung, F1=Geschlecht, F2=Alter, F3=Größe und F4=Gewicht ein. Nach der Eingabe drücken Sie erneut die MODE-Taste, um die Funktion des F-5-Körperfetttests aufzurufen, halten Sie dabei Ihre Hände auf dem Pulssensor und die Konsole zeigt nach 5 Sekunden das Ergebnis an.



NOTIZ: Der Körperfettwert ist ein Richtwert und stellt keine medizinischen Daten dar.

F-1	Geschlecht	01 Männlich	02 Weiblich
F-2	Alter	10-99	
F-3	Höhe	100-200cm	
F-4	Gewicht	20-150Kg	
F-5	Fett	≤19	Untergewicht
		=(20-25)	Normales Gewicht
		=(26-29)	Übergewicht
		≥30	Übergewichtig

TRAINING

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

WARTUNG UND AUFWÄRMUNG: GERINGER AUFWAND FÜR MINDESTENS 10 MINUTEN

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

AEROBES ABNEHMTRAINING: INTENSIVE ÜBUNG 35 BIS 60 MINUTEN

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

AUSDAUERTRAINING: INTENSIVE ANSTRENGUNG FÜR 20 BIS 40 MINUTEN

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

ZURÜCK ZUR RUHE

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

DEHNEN

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

WARTUNG



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

REINIGUNG

Das Gerät kann mit einem Tuch und einem milden Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Scheuermittel, Lösungsmittel oder scharfe Chemikalien. Achten Sie darauf, dass keine übermäßige Feuchtigkeit in das Anzeigefeld eindringt, da dies die Anzeige beschädigen und eine elektrische Gefahr darstellen kann.

Wischen Sie nach jedem Gebrauch Schweiß, Schmutz oder Flüssigkeiten vom Gerät ab. Achten Sie besonders auf die Kanten des Bandes, wo sich die Fußstützen auf jeder Seite des Laufbandes befinden. Wenn Sie diesen Bereich sauber halten, trägt dies zur Verlängerung der Lebensdauer des Gerätes und zur Erhaltung seiner Leistungsfähigkeit bei. Halten Sie das Gerät, insbesondere das Display der Konsole, von direkter Sonneneinstrahlung fern, um Schäden zu vermeiden.

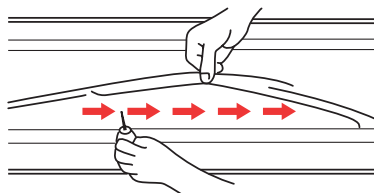
WARTUNG LUBRICACIÓN DE LA CINTA

Das Schmieren des Laufbands trägt zur Erhaltung der Leistung bei und verlängert die Lebensdauer des Geräts.

Je nach Anzahl der Benutzungsstunden pro Woche müssen Sie es mehr oder weniger regelmäßig schmieren.

Zum Auftragen des Schmiermittels:

1. Heben Sie den Riemen auf einer Seite an und tragen Sie Schmiermittel auf den Dolly auf. Wischen Sie das Schmiermittel mit einem Lappen über den gesamten Läufer. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die andere Seite.
2. Prüfen Sie, ob sich die beweglichen Teile frei und leise drehen.



SCHMIERTABELLE:

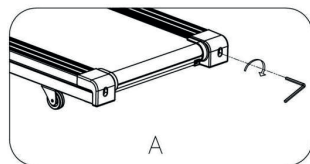
VERWENDUNG/WEEK	TEMPORÄR
Weniger als 3h	Alle 6 Monate
Von 3h bis 5h	Alle 3 Monate
Mehr als 5h	Alle 2 Monate



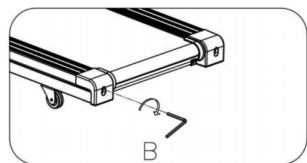
NOTIZ: Sie sollten Ihr Laufband vor der ersten Benutzung schmieren. Überschmieren Sie nicht. Wischen Sie überschüssiges Schmiermittel vom Laufband ab. Verwenden Sie nur Silikonöl.

RIEMENAUSRICHTUNG

Um die Nutzung des Bandes zu verbessern, kann es eingestellt werden, wenn nach kontinuierlicher Nutzung eine Richtungsabweichung festgestellt wird. Stellen Sie dazu die Schrauben auf der Rückseite des Sockels mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel ein. Um zu prüfen, ob sich das Laufband bewegt, lassen Sie das Gerät zwischen 6-8 km/h laufen.



Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt, drehen Sie die rechte seitliche Einstellschraube $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn, dann die linke Einstellschraube $\frac{1}{4}$ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Wenn sich das Band nicht bewegt, wiederholen Sie diesen Schritt, bis es zentriert ist.



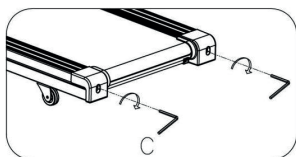
Wenn sich das Band nach links bewegt, drehen Sie die linken seitlichen Einstellschrauben $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn, dann die rechte Einstellschraube $\frac{1}{4}$ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Wenn sich das Band nicht bewegt, wiederholen Sie diesen Schritt, bis es zentriert ist.



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

SPANNUNGSANPASSUNG

Ein loser Riemen führt dazu, dass der Skid während des Betriebs durchrutscht, während ein zu straffer Riemen die Leistung des Motors verringert und außerdem mehr Reibung zwischen der Rolle und den Riemen erzeugt. Die am besten geeignete Spannung für die Riemen ist 50 bis 75 mm vom Lagertisch entfernt.



Um das Band zu spannen, drehen Sie die Einstellschrauben auf der linken und rechten Seite eine volle Umdrehung im Uhrzeigersinn und überprüfen Sie die Bandspannung. Setzen Sie diesen Vorgang fort, bis das Band die richtige Spannung hat. Achten Sie darauf, dass Sie beide Seiten gleichmäßig einstellen, um eine korrekte Ausrichtung des Riemens zu gewährleisten.



NOTIZ: Reinigen Sie den Riemen regelmäßig von Gegenständen und Staub, die auf den Riemen fallen können.

PROBLEMERKENNUNG UND -BEHEBUNG

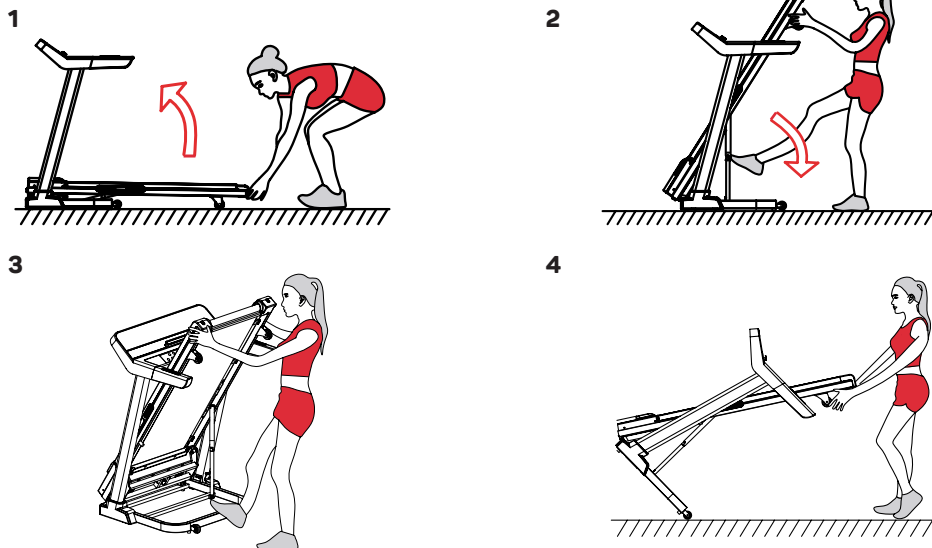
Die folgenden Informationen können helfen, ein Problem zu identifizieren und zu beheben.

Problem	Ursache	Lösung
Das Laufband startet nicht	Nicht eingesteckt.	Stecken Sie das Netzkabel in die Steckdose.
	Sicherheitsschlüssel ist nicht gesteckt.	Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein.
Das Laufband ist nicht zentriert	Die Farbbandspannung ist auf der linken oder rechten Seite nicht korrekt.	Ziehen Sie die Stellschrauben auf der linken und rechten Seite der hinteren Rolle fest.
Das Display funktioniert nicht	Die Kabel von Display und Steuerplatine sind nicht richtig angeschlossen.	Überprüfen Sie die Kabelverbindungen vom Computer zur Steuerplatine.
	Der Transformator ist beschädigt.	Bitte wenden Sie sich an den Kundendienst.
E01 oder E13: Nachrichtenfehler	Die Kabel des Computers und der unteren Steuerkarte sind nicht richtig angeschlossen.	Überprüfen Sie die Kabelverbindungen vom Computer zur Steuerplatine. Wenn das Kabel durchstoßen oder beschädigt wurde, muss es ersetzt werden.
E02: Schutz gegen Berstschocks	Die Eingangsspannung beträgt weniger als 50 % der erforderlichen Spannung.	Prüfen Sie, ob die Eingangsspannung korrekt ist. Steuerplatine prüfen, bei Beschädigung austauschen. Motor prüfen, bei Beschädigung austauschen.
E05: Schutz gegen Stromüberlastung (Selbstschutzsystem)	Die Eingangsspannung ist zu niedrig oder zu hoch. Die Steuerplatine ist beschädigt.	Starten Sie das Laufband neu. Überprüfen Sie die Eingangsspannung, um sicherzustellen, dass sie korrekt ist.
	Ein bewegliches Teil des Laufbandes ist verklemmt und der Motor kann sich nicht richtig drehen.	Überprüfen Sie die beweglichen Teile des Laufbandes. Prüfen Sie den Motor, achten Sie auf ungewöhnliche Geräusche und prüfen Sie auf Brandgeruch. Tauschen Sie ggf. den Motor aus. Kontrollieren Sie die Steuerplatine, tauschen Sie sie aus, wenn sie beschädigt ist. Schmieren Sie das Laufband.

Problem	Ursache	Lösung
E06: Motoranomalie	Das Motorkabel ist nicht angeschlossen oder der Motor ist beschädigt.	Überprüfen Sie die Motorkabel, um zu sehen, ob sie angeschlossen sind. Wenn das Kabel durchstochen oder beschädigt ist, muss es ersetzt werden. Wenn das Problem nicht behoben ist, muss der Motor möglicherweise ausgetauscht werden.
E08: Anomalie der Steuerplatine	Die Steuerplatine ist nicht angeschlossen.	Überprüfen Sie die oberen und mittleren Drähte, um zu sehen, ob die Steuerplatine angeschlossen ist. Wenn das Kabel durchstochen oder beschädigt wurde, muss es ersetzt werden. Wenn das Problem nicht behoben ist, müssen Sie möglicherweise die Steuerplatine austauschen.
E10: Motoranomalie	Der Motor ist beschädigt oder ein bewegliches Teil des Laufbandes ist verklemmt und deshalb kann sich der Motor nicht richtig drehen.	Das Drehmoment ist zu groß, stellen Sie das Drehmoment auf weniger ein. Überprüfen Sie die beweglichen Teile des Laufbandes, um sicherzustellen, dass sie ordnungsgemäß funktionieren. Tauschen Sie ggf. den Motor aus. Schmieren Sie das Laufband.

LAGERUNG UND TRANSPORT

FALTEN UND TRANSPORTIEREN



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-560 ab der Seriennummer des Jahres 2020 den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

- Richtlinie 2014/35/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26. Februar 2014 zur Harmonisierung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel zur Verwendung innerhalb bestimmter Spannungsgrenzen auf dem Markt
- Richtlinie 2014/53/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 16. April 2014 über die Harmonisierung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die Bereitstellung von Funkanlagen auf dem Markt und zur Aufhebung der Richtlinie 1999/5/EG.

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

Harmonisierte Norm:

EN 60335-1: 2012 + A11: 2014 + A13: 2017 + A1:2019 + A14:2019 + A2: 2019

EN 62233: 2008

EN55032:2015, EN5035:2017

EN55014-1:2017, EN55014-2:2015

EN301489-1 V2.1.1, EN301 489-17 V3. 1.1

EN IEC 61000-3-2:2019, EN61000-3-3:2013+A1:2019

EN 300 328 V2.2.2, EN62479:2010

EN62479:2010

EN ISO 20957-1:2013

EN957-6:2010+A1:2014

Valls, 9. September 2020,

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

FITFIU®
F I T N E S S

 **Beself
Brands**

fit your **CARDIO** *needs*

FITFIU®
FITNESS

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

