



MC-90

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

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
PRECAUCIONES DE USO	2
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	3
MONTAJE	5
ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	6
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	7
MANTENIMIENTO	9
IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	11
ALMACENAMIENTO	11
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	12
GARANTÍA	12
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	13

INTRODUCCIÓN

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

Tanto si es principiante como deportista aficionado, FITIU 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 10 km/h. Esperamos que disfrute con el entrenamiento y que este producto FITIU 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, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico que el uso de este sensor de pulsaciones corre por su cuenta y riesgo.
- No se recomienda a las embarazadas utilizar sensores de pulsaciones.
- **ATENCIÓN!** Los sistemas que calculan la frecuencia cardíaca no siempre son exactos en sus mediciones. Un esfuerzo excesivo puede provocar heridas graves, incluso mortales. Si siente vértigo, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anómalo, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de proseguir con el entrenamiento.
- El aparato debe colocarse en una superficie estable, plana y horizontal. No lo coloque en lugares húmedos o mojados.

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



ATENCIÓN: Uso recomendado en intervalos de 30 minutos.



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

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Cinta de correr	
Modelo	MC-90
Potencia	220 -240 V
Potencia del motor	900 W
Rango de velocidad	1-10 Km/h
Superficie de carrera	320 x 1000 mm
Peso máximo del usuario	120 Kg
Tipo de pantalla	Pantalla LCD
Funciones	Calorías, Velocidad, Tiempo, Distancia
Peso del producto	20 Kg

CONTENIDO DE LA CAJA



- 1. Cinta de correr
- 2. Manillar y panel de control
- 3. Perilla de bloqueo (2 pzas); llave (2pzas); llave de parada de emergencia (1pza)

- 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

PASO 1

Abra la estructura: coloque el producto suavemente en el suelo y abra la estructura.



PASO 2

Monte el manillar: monte el manillar en la estructura y ajústelo firmemente con el tornillo.



NOTA: Antes de colocar el manillar, por favor desenrosque los tornillos de la estructura. A continuación, coloque el manillar y enrosque los tornillos.

PASO 3

Conecte el cable: Introduzca en A la pieza B.

PASO 4

Perilla de bloqueo: instale las dos perillas de bloqueo en la estructura y ajústelas.



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

ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

PRECALENTAMIENTO

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

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



ESTIRE LOS 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 correa de seguridad debe estar conectada a la consola para que funcione. Está diseñada para sujetarse a su ropa de modo que si se va o cae del equipo se detendrá automáticamente, ayudando así a prevenir lesiones.

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



NOTA: Si el equipo está encendido, pero la correa de seguridad no está conectada, "--" aparece en la pantalla y no se puede iniciar el equipo.

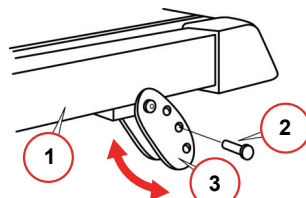
INCLINACIÓN DE LA PLATAFORMA DE LA CINTA

La MC-90 cuenta con una inclinación de la plataforma de 3 posiciones. Esto significa que el extremo de la plataforma de la cinta se puede elevar / bajar en tres posiciones. Cuanto más bajo sea el extremo de la plataforma de la cinta en comparación con el frente proporciona un entrenamiento más intenso. Para ajustar la inclinación de la plataforma de la cinta:

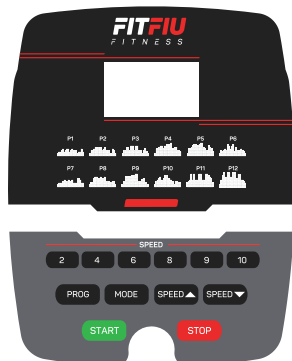


NOTA: Ajuste siempre ambos lados de la plataforma de la cinta a la misma altura.

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



CONSOLA Y FUNCIONES



ARRANQUE DE LA MÁQUINA

Para arrancar la máquina, apriete el botón START y comenzarán los 3 segundos de la cuenta atrás. La máquina se iniciará a la velocidad más baja de 1.0 KM/H durante 60 segundos.

CAMBIAR LA VELOCIDAD

Hay 3 formas para aumentar o reducir la velocidad.

1. Panel de control - apretando los botones de arriba y abajo.
2. Controles del manillar - apretando los controles situados en el manillar izquierdo.
3. Botones de inicio rápido - apretando los botones de inicio rápido para aumentar tu velocidad a 2, 4, 6, 8, 9, 10 KM/H.

CAMBIAR EL TIEMPO EN EL MODO MANUAL

1. Apriete el botón MODE una vez - aparecerán 30 minutos en la pantalla LED.
2. Seleccione el tiempo utilizando los botones de la velocidad.
3. Apriete el botón START - la máquina emitirá una señal sonora y comenzará a moverse a la velocidad más baja, 1.0 KM/H.
4. Seleccione la velocidad - consultar la sección del cambio de la velocidad.
5. La pantalla LED mostrará el tiempo restante.

CAMBIAR LA DISTANCIA EN EL MODO MANUAL

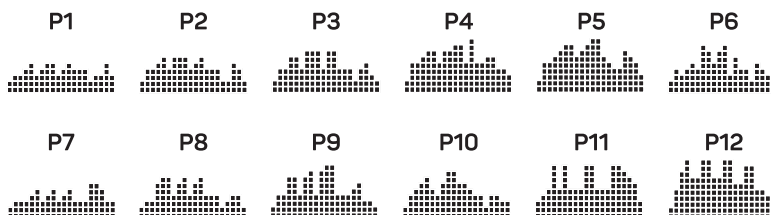
1. Apriete el botón MODE dos veces - aparecerá 1KM en la pantalla LED.
2. Seleccione la distancia utilizando los botones de la velocidad.
3. Apriete el botón START - la máquina emitirá una señal sonora y comenzará a moverse a la velocidad más baja, 1.0 KM/H.
4. Seleccione la velocidad - consultar la sección del cambio de la velocidad.
5. La pantalla LED mostrará la distancia restante. Seleccionar los programas predeterminados.

PROGRAMA

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

Los programas predeterminados tienen cada uno un tiempo preestablecido de 30 minutos que está fraccionado en 20 segmentos de 1.5 minutos (cada uno representa el 5% del tiempo total seleccionado).

1. Apriete el botón PROG hasta que aparezca el programa deseado en la pantalla LED.
2. Seleccione el tiempo entre 5 y 60 minutos utilizando los botones de velocidad.
3. Apriete el botón START - la máquina emitirá una señal sonora y el programa comenzará automáticamente.



ENTRENAMIENTO

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

MANTENIMIENTO Y CALENTAMIENTO: POCO ESFUERZO DURANTE 10 MINUTOS COMO MÍNIMO

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

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

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

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

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

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

VUELTA A LA CALMA

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

ESTIRAMIENTOS

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

MANTENIMIENTO



ATENCIÓN: Algunas de las tareas de mantenimiento aquí descritas pueden estar más allá del alcance de algunos usuarios. Para procedimientos con los que no se sienta cómodo o si no tiene las herramientas o experiencia necesarias, 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

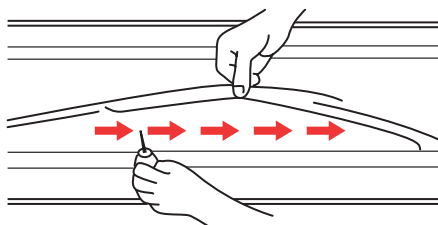
El equipo se puede limpiar con un paño y detergente suave. No utilice abrasivos, disolventes o productos químicos agresivos. Tenga cuidado que no entre humedad excesiva en el panel de la pantalla ya que puede dañarla y crear un peligro eléctrico. Después de cada uso, limpie cualquier sudor, suciedad 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. Lubrique la cinta después de las primeras 25 horas de uso (o de 2 a 3 meses), y luego cada 50 horas de uso (o de 5 a 8 meses, o más frecuentemente bajo uso extenso).

Para comprobar si la cinta requiere lubricación, levante cada lado de la misma y sienta la superficie superior de la plataforma de rodadura. Si la cubierta es lisa al tacto, no se requiere lubricación; si está seco, lubrique. Para aplicar lubricante:



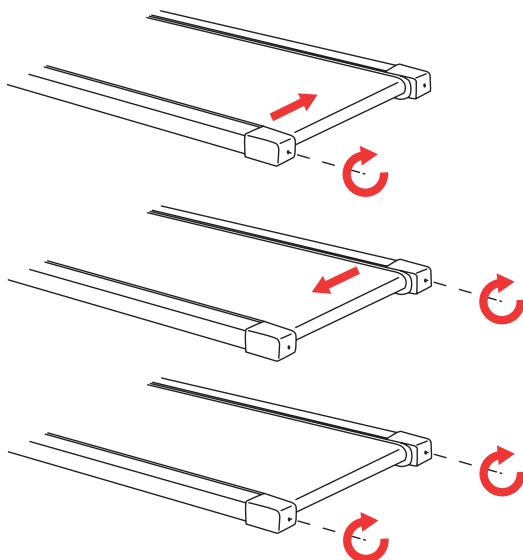
1. Levante el borde de la cinta de correr para que la cubierta de rodadura quede expuesta.
2. Coloque varias gotas de lubricante a lo largo del centro de la plataforma de rodadura.
3. Haga funcionar el equipo a una velocidad lenta de 3 a 5 minutos para distribuir el lubricante.



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

ALINEACIÓN DE LA CINTA Y AJUSTE DE LA TENSIÓN

La cinta de correr está preajustada a la plataforma de correr en fábrica, pero después de un uso prolongado puede aflojarse y puede requerir que se vuelva a tensar. Para ajustar la cinta, encienda el interruptor de alimentación principal del equipo y deje que la cinta corra a una velocidad de 6Km/h. Utilice la llave Allen proporcionada para girar los pernos de ajuste del rodillo trasero para centrar la cinta.

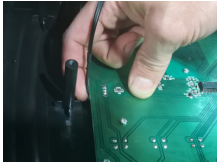


Si la cinta de correr se está desplazando hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo hacia la derecha y la cinta de correr debería comenzar a corregirse. Si la cinta de correr se está desplazando hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho hacia la izquierda y la cinta debería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

Si la cinta de correr resbala durante el uso, apague y desenchufe el equipo. Con la llave Allen suministrada, gire los tornillos de ajuste del rodillo trasero izquierdo y derecho a la derecha, luego vuelva a encender el interruptor de alimentación principal y haga funcionar el equipo a una velocidad de 6Km/h. Corra sobre la cinta de correr para determinar si la cinta sigue resbalando. Repita este procedimiento hasta que la cinta ya no resbale.

IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

Problema	Causa	Solución
No funciona.	El enchufe no está conectado.	Conecte el enchufe a la toma eléctrica.
No funciona.	El interruptor está desconectado.	Encienda el interruptor.
La velocidad de funcionamiento no alcanza la velocidad indicada.	El voltaje es bajo.	Espere hasta que el voltaje sea normal.
El display no se ilumina ni se visualiza los números pero la cinta corre.	El conector de la placa interior del display se ha desconectado. 	Desatornille los 13 tornillos de la tapa del display y conecte de nuevo el cable situado a la izquierda de la placa electrónica. 

ALMACENAMIENTO

PLEGAR

Después de utilizar la cinta de correr, por favor pliegue la máquina e inserte la perilla de bloqueo.



DESPLEGAR

Después del utilizzo, por favor pliegue la máquina e inserte la perilla de bloqueo.



ALMACENAMIENTO

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

ELIMINACIÓN / RECICLAJE

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

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

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

GARANTÍA

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

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

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

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

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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)

Nosotros, BESELF BRANDS S.L., propietaria de la marca FITFIU Fitness, con sede en Calle Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 Valls (Tarragona)- España, declaramos que la cinta de correr MC-90, a partir del número de serie del año 2017 en adelante, es conforme con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

- Directiva 2004/108/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 15 de diciembre de 2004, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de compatibilidad electromagnética y por la que se deroga la Directiva 89/336/CEE.
- Directiva 2006/95/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 12 de diciembre de 2006, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros sobre el material eléctrico destinado a utilizarse con determinados límites de tensión.

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

Norma armonizada:

EN 55014-1:2006+A1:2009+A2:2011

EN 61000-3-2:2006 + A1:2009+A2:2009

EN 61000-3-3:2013

EN 55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

EN60335-1:2012

EN6233:2008

EN ISO 20957

Valls, 30 de noviembre del 2017,



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

INDEX

INTRODUCTION	14
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	14
DESCRIPTION DU PRODUIT	15
ASSEMBLAGE	17
AVANT L'UTILISATION DU PRODUIT	18
UTILISATION DU PRODUIT	19
ENTRETIEN	21
IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES	23
STOCKAGE	23
ÉLIMINATION / RECYCLAGE	24
GARANTIE	24
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)	25

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 est conçu pour marcher à partir de 1 km/h, faire de la marche active et courir jusqu'à 10 km/h.

Nous espérons que vous en apprécierez l'utilisation 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.



ATTENTION: Utilisation recommandée en intervalles de 30 minutes.



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

DESCRIPTION DU PRODUIT

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Tapis d'entraînement	
Modèle	MC-90
Puissance	220 -240 V
Puissance du moteur	900 W
Rang de vitesse	1-10 Km/h
Surface de course	320 x 1000 mm
Poids maximum de l'utilisateur	120 Kg
Type d'écran	Écran LCD
Fonctions	Calories, Vitesse, Temps, Distance
Poids du produit	20 Kg

CONTENUTO DELLA SCATOLA



1. Tapis entraînement - Cinta de correr
2. Guidon et panneau de contrôle - Manillar y panel de control
3. Bouton de blocage (2 pièces); clé (2 pièces); clé d'arrêt d'urgence (1 piece) - Perilla de bloqueo (2 pièces);

- 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

ÉTAPE 1

Ouvrez la structure: placez doucement le produit sur le sol et ouvrez la structure.



ÉTAPE 2

Montez le guidon: montez le guidon sur la structure et serrez-le fermement avec la vis.



NOTE: Avant d'installer le guidon, veuillez dévisser les vis de la structure. Ensuite, placez le guidon et vissez les vis.

ÉTAPE 3

Connectez le câble: Insérez la partie B dans A.

ÉTAPE 4

Bouton de verrouillage: installez les deux boutons de verrouillage sur la structure et réglez-les.



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

AVANT 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 droit.



TOUCHEZ LA POINTE DE VOS PIEDS

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

UTILISATION DU PRODUIT

SYSTÈME DE SÉCURITÉ ET ARRÊT D'URGENCE

L'équipement est équipé d'un "système de sécurité" (A). Ce système doit être fixé à la console pour que l'équipement puisse fonctionner. Il est conçu pour s'attacher à vos vêtements de sorte que si vous laissez ou tombez de l'équipement, il s'arrêtera automatiquement, aidant à prévenir les blessures.

Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que l'attache de sécurité est correctement placée sur la console et que le clip est solidement fixé à vos vêtements.



NOTE: Si l'équipement est sous tension, mais que l'attache de sécurité n'est pas fixée, "E07" apparaît sur l'affichage et l'équipement ne peut pas être démarré.

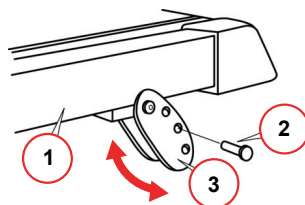
INCLINAISON DE LA PLATEFORME DU TAPIS

La modèle MC-90 a une inclinaison de la plateforme du tapis sur 3 positions. Ceci signifie que l'extrémité de la plateforme du tapis peut être élevée/baissée sur trois positions. Plus l'extrémité de la plateforme est basse par-rapport au devant, plus l'entraînement sera intense. Pour ajuster l'inclinaison de la plateforme:

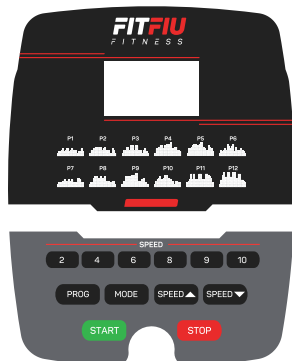


NOTE: Ajustez toujours les deux côtés de la plateforme à la même hauteur.

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



CONSOLE ET FONCTIONS



DÉMARRAGE DE LA MACHINE

Pour démarrer la machine, appuyez sur le bouton START et les 3 secondes du compte à rebours commenceront à compter. La machine démarrera à la vitesse la plus faible de 1,0 KM / H pendant 60 secondes.

CHANGER LA VITESSE

Il y a 3 façons d'augmenter ou de diminuer la vitesse.

1. Panneau de commande - en appuyant sur les boutons haut et bas.
2. Commandes du guidon - en serrant les commandes situées sur le guidon gauche.
3. Boutons de démarrage rapide - en appuyant sur les boutons de démarrage rapide pour augmenter votre vitesse à 2, 4, 6, 8, 9, 10 KM / H..

CHANGER L'HEURE DANS LE MODE MANUEL

1. Appuyez une fois sur le bouton MODE - 30 minutes apparaîtront sur l'affichage LED.
2. Sélectionnez l'heure à l'aide des touches de vitesse.
3. Appuyez sur le bouton START - la machine émet un bip et commence à la vitesse la plus faible, 1,0 KM / H.
4. Sélectionnez la vitesse - consultez la section de changement de vitesse.
5. L'affichage LED indiquera le temps restant.

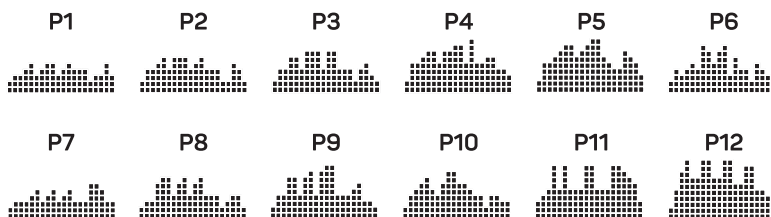
CHANGER LA DISTANCE DANS LE MODE MANUEL

1. Appuyez deux fois sur le bouton MODE - 1KM apparaîtra sur l'affichage LED.
2. Sélectionnez la distance à l'aide des boutons de vitesse.
3. Appuyez sur le bouton START - la machine émet un bip et commence à la vitesse la plus faible, 1,0 KM / H.
4. Sélectionnez la vitesse - consultez la section de changement de vitesse.
5. L'affichage LED indiquera la distance restante. Sélectionnez les programmes par défaut..

PROGRAMME

Vous avez le choix entre 12 programmes prédéterminés et vous pouvez changer l'heure et la vitesse. Les programmes prédéterminés ont chacun une durée prédéfinie de 30 minutes qui est divisée en 20 segments de 1,5 minute (chacun représentant 5% de la durée totale sélectionnée).

1. Appuyez sur le bouton PROG jusqu'à ce que le programme souhaité apparaisse sur l'affichage LED.
2. Sélectionnez la durée entre 5 et 60 minutes à l'aide des touches de vitesse.
3. Appuyez sur le bouton START - la machine émet un bip et le programme démarre automatiquement.



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

NETTOYAGE

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

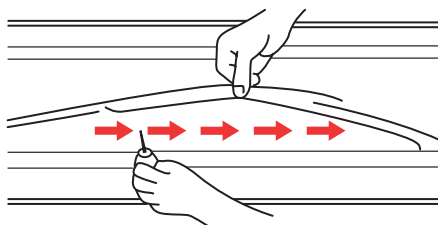
ENTRETIEN

LUBRIFICATION DE LA BANDE

La lubrification du tapis de course aide à maintenir les performances et à prolonger la durée de vie de l'équipement. Lubrifier le ruban après les 25 premières heures d'utilisation (ou 2 à 3 mois), puis toutes les 50 heures d'utilisation (ou 5 à 8 mois, ou plus fréquemment en cas d'utilisation intensive). Pour vérifier si la courroie nécessite une lubrification: soulevez chaque côté de celle-ci et sentez la surface supérieure de la bande de roulement. Si la couverture est lisse au toucher, la lubrification n'est pas nécessaire; Si c'est sec, lubrifiez.

Pour appliquer le lubrifiant:

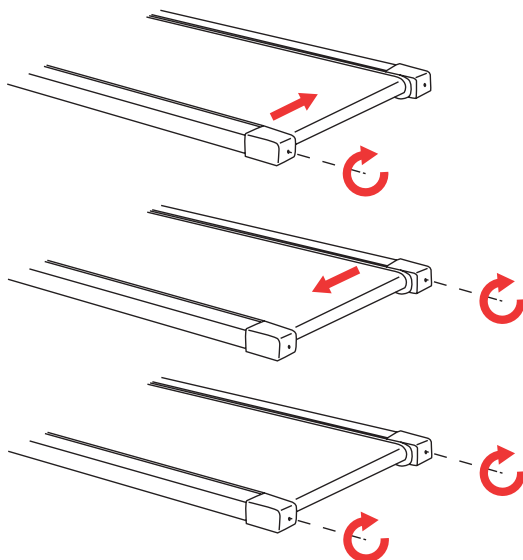
1. Soulevez le bord du tapis de course de sorte que le couvercle de la bande de roulement soit à la vue.
2. Placer plusieurs gouttes de lubrifiant au centre de la bande de roulement.
3. Faites fonctionner l'équipement à une vitesse lente de 3 à 5 minutes pour répartir le lubrifiant.



NOTE: Ne pas lubrifier excessivement. Essuyez l'excédent de lubrifiant du tapis de course. Vous pouvez également utiliser des huiles à usage général ou de l'huile pour les machines à coudre.

ALIGNEMENT DE LA BANDE ET AJUSTEMENT DE LA TENSION

Le tapis de course est pré-réglé sur la plate-forme de fonctionnement d'usine, mais après une utilisation prolongée, il peut se desserrer et nécessiter une remise en tension. Pour ajuster la bande, activez l'interrupteur d'alimentation principal de l'appareil et laissez la bande tourner à une vitesse de 6Km/h. Utilisez la clé Allen fournie pour faire tourner les boulons de réglage du rouleau arrière pour centrer le ruban.



Si le tapis roulant se déplace vers la gauche, tournez la vis de réglage gauche vers la droite et le tapis de course devrait commencer à se corriger. Si le tapis de course se déplace vers la droite, tournez la vis de réglage droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la bande devrait commencer à corriger. Continuez à tourner les boulons de réglage jusqu'à ce que le tapis de course soit correctement centré.

Si le tapis de course glisse pendant l'utilisation, éteignez et débranchez l'équipement. À l'aide de la clé Allen fournie, tournez les vis de réglage du rouleau arrière gauche et droit dans le sens des aiguilles d'une montre, puis rallumez l'interrupteur principal et faites fonctionner l'équipement à une vitesse de 6Km/h. Courir sur le tapis de course pour déterminer si le tapis de course continue de glisser. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la bande ne glisse plus.

IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES

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

Problème	Cause	Solution
Il ne fonctionne pas.	La prise n'est pas branchée.	Branchez la prise au courant.
Il ne fonctionne pas.	La prise n'est pas branchée.	Branchez l'interrupteur.
La vitesse de fonctionnement n'arrive pas à la vitesse indiquée.	Le voltage est bas.	Attendez que le voltage soit normal.
L'écran ne s'allume pas et les chiffres ne s'affichent pas, mais la bande se déplace.	Le connecteur sur la plaque intérieure de l'écran a été débranché. 	Dévissez les 13 vis du couvercle de l'écran et rebranchez le câble à gauche de la carte électronique. 

STOCKAGE

PLIER

Après l'utilisation de votre tapis, veuillez plier la machine et insérer le bouton de blocage.



DÉPLIER

Après l'utilisation du produit, veuillez plier la machine et insérer le bouton de blocage.



STOCKAGE

Veuillez garder la machine dans un endroit propre et sec. Ne jamais utiliser la machine à l'extérieur. Assurez-vous que l'interrupteur de l'alimentation principale soit bien éteint (OFF/O) et que le câble soit déconnecté du courant.

ÉLIMINATION / RECYCLAGE

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

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

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

GARANTIE

Ce produit a une garantie de 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, dont le siège social est situé Calle Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 Valls (Tarragona)- Espagne, déclarons que le tapis roulant MC-90, à partir du numéro de série de l'année 2017, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil:

- Directive 2004/108/CE du Parlement européen et du Conseil du 15 décembre 2004 relative au rapprochement des législations des États membres concernant la compatibilité électromagnétique.
- Directive 2006/95/CE du Parlement européen et du Conseil du 12 décembre 2006 concernant le rapprochement des législations des États membres relatives au matériel électrique destiné à être employé dans certaines limites de tension.

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

Norme harmonisée :

EN 55014-1:2006+A1:2009+A2:2011

EN 61000-3-2:2006 + A1:2009+A2:2009

EN 61000-3-3:2013

EN 55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

EN60335-1:2012

EN6233:2008

EN ISO 20957

Valls, 30 novembre 2017,



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

INDICE

INTRODUZIONE	26
PRECAUZIONI D'UTILIZZO	26
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	27
MONTAGGIO	29
PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO	30
UTILIZZO DEL PRODOTTO	31
MANUTENZIONE	33
INDIVIDUAZIONE E SOLUZIONE DEI PROBLEMI	35
STOCCAGGIO	35
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	36
GARANZIA	36
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)	37

INTRODUZIONE

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

Tanto se è un principiante o uno sportivo professionista, FITFIU sarà il suo alleato per mantenersi in forma o per sviluppare la sua condizione fisica. Realizzare esercizio offre molteplici benefici e la possibilità di farlo quotidianamente sarà maggiormente accessibile grazie alla comodità che le offre il prodotto di allenamento a casa.

Questo prodotto è stato disegnato per camminare a partire da 1 km/h, effettuare un'andatura attiva e correre fino ad una velocità di 10 km/h.

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

PRECAUZIONI D'UTILIZZO

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

- Consulti un medico per verificare il suo stato di salute, soprattutto nel caso di persone con età superiore a 35 anni e quelle che abbiano avuto problemi di salute anteriormente.
- Questo apparato non è previsto per essere utilizzato da persone (inclusi bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o persone senza esperienza né conoscenze, salvo vengano sorvegliate o precedentemente istruite da parte di una persona responsabile per la sua sicurezza.
- Questo apparato è destinato all'uso domestico.
- Può utilizzare l'apparato solo una persona alla volta. Il peso massimo dell'utente è di 120 Kg.
- Utilizzi vestiti e calzature appropriate per realizzare esercizio. Non utilizzi abiti larghi che possano bloccarsi nei meccanismi del prodotto.
- Si assicuri di realizzare esercizi di riscaldamento prima dell'attività fisica per evitare lesioni muscolari e di effettuare un lavoro di rilassamento dopo l'esercizio.
- Si avvertono le persone che abbiano impiantato un pacemaker, un defibrillatore o qualsiasi altro dispositivo elettrico che l'utilizzo di questo sensore di pulsazioni è a suo rischio e pericolo.
- Non si raccomanda alle donne in cinta utilizzare sensori di pulsazioni.
- **ATTENZIONE!** I sistemi che calcolano la frequenza cardiaca non sempre sono esatti nelle misurazioni.
- Uno sforzo eccessivo può causare ferite gravi, incluso mortali. Se sente vertigini, nausea, dolore nel petto o qualsiasi altro sintomo anormale, interrompa immediatamente l'esercizio e consulti il suo medico prima di proseguire con l'allenamento.

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



ATTENZIONE: Uso raccomandato ad intervalli di 30 minuti.



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

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO



CARATTERISTICHE TECNICHE

Tapis roulant	
Modello	MC-90
Indice di Voltaggio	220 -240 V
Indice di Energia	900 W
Velocità	1-10 Km/h
Superficie di corsa	320 x 1000 mm
Peso massimo dell'utente	120 Kg
Schema	LCD
Visualizza lettura	Calorie, Velocità, Tempo, Distanza
Peso del prodotto	20 Kg

CONTENUTO DELLA SCATOLA



1. Tapis roulant.
2. Corrimano e pannello di controllo.
3. Dado di bloccaggio (2 pezzi); chiave inglese (2pz); tasto di arresto di emergenza (1pza).

- 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

PASSO 1

Apri la struttura: collochi il prodotto delicatamente al suolo e lo apra.



PASSO 2

Monti il manubrio: monti il manubrio alla struttura e lo stringa con forza con la vite.



NOTA: Prima di collocare il manubrio, per favore sviti le viti della struttura. A continuazione collochi il manubrio e stringa le viti.

PASSO 3

Colleghi il cavo: Introduca il pezzo B all'interno del pezzo A.

PASSO 4

Maniglia di bloccaggio: installi le due maniglie di bloccaggio sulla struttura e le stringa.



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

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

UTILIZZO DEL PRODOTTO

SISTEMA DI SICUREZZA E ARRESTO DI EMERGENZA

L'impianto è equipaggiato con una "corda di sicurezza" (A). La corda di sicurezza deve essere collegata alla consolle per far funzionare l'impianto. È progettata per essere attaccata ai suoi vestiti, in modo tale che se lascia l'impianto o cade, la macchina si arresterà automaticamente, prevenendo le lesioni.

Prima di iniziare la sessione di allenamento, si assicuri che la corda di sicurezza sia collocata adeguatamente alla consolle e che il clip di sicurezza sia attaccato ai suoi vestiti.



NOTA: Se l'impianto è acceso, ma la corda di sicurezza non è collegata, "E07" apparirà sul display e l'impianto non potrà essere avviato.

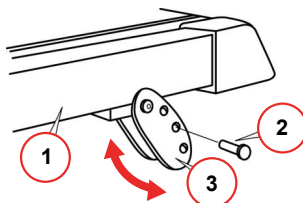
INCLINAZIONE DELLA PIATTAFORMA DEL NASTRO

Il MC-90 dispone di un'inclinazione della piattaforma del nastro in 3 posizioni. Ciò significa che l'estremità della piattaforma del nastro si può innalzare / abbassare in 3 posizioni. Più in basso si trova l'estremità della piattaforma del nastro rispetto alla parte frontale e più intenso sarà l'allenamento. Per regolare l'inclinazione della piattaforma del nastro:

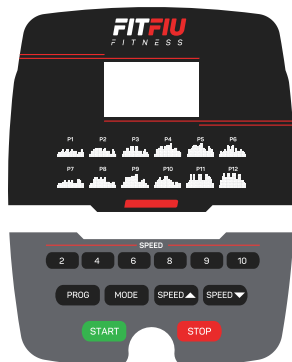


NOTA: Regoli sempre entrambi i lati della piattaforma del nastro alla stessa altezza.

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



CONSOLE AND FUNCTIONS



AVVIAMENTO DELLA MACCHINA

Per avviare la macchina, prema il bottone START e cominceranno i 3 secondi del conto alla rovescia. La macchina si avvierà alla velocità più bassa di 1.0 KM/H per 60 secondi.

CAMBIARE LA VELOCITÀ

Ci sono 3 modi per aumentare o ridurre la velocità.

1. Pannello di controllo - premendo i bottoni di aumento e riduzione.
2. Controlli del manubrio - premendo i controlli situati sul manubrio sinistro.
3. Bottoni di avviamento rapido - premendo i bottoni di avviamento rapido per aumentare la velocità a 2,4,6,8,9,10 KM/H.

CAMBIARE IL TEMPO NELLA MODALITÀ MANUALE

1. Prema il bottone MODE una volta - appariranno 30 minuti sullo schermo LED.
2. Selezioni il tempo utilizzando i bottoni della velocità.
3. Prema il bottone START - la macchina emetterà un segnale sonoro e inizierà a muoversi alla velocità più bassa, 1.0 KM/H.
4. Selezioni la velocità - consultare la sezione del cambio della velocità.
5. Lo schermo LED mostrerà il tempo restante.

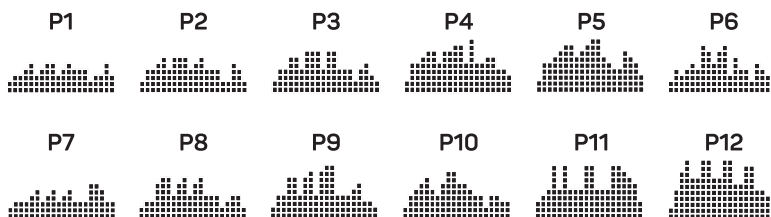
CAMBIARE LA DISTANZA NELLA MODALITÀ MANUALE

1. Prema il bottone MODE due volte - apparirà 1KM sullo schermo LCD.
2. Selezioni la distanza utilizzando i bottoni della velocità.
3. Prema il bottone START - la macchina emetterà un segnale sonoro e inizierà a muoversi alla velocità più bassa, 1.0 KM/H.
4. Selezioni la velocità - consultare la sezione del cambio della velocità.
5. Lo schermo LED mostrerà la distanza restante. Selezionare i programmi predefiniti.

PROGRAMMA

Ci sono 12 programmi predefiniti da scegliere e può cambiare il tempo e la velocità. I programmi predefiniti hanno ognuno un tempo predefinito di 30 minuti frazionato in 20 segmenti da 1.5 minuti (ognuno rappresenta il 5% del tempo totale selezionato).

1. Prema il bottone PROG fino a che compaia il programma desiderato sullo schermo LED.
2. Selezioni il tempo tra 5 e 60 minuti utilizzando i bottoni della velocità.
3. Prema il bottone START - la macchina emetterà un segnale sonoro e il programma inizierà automaticamente.



ALLENAMENTO

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

MANTENIMENTO E RISCALDAMENTO: POCO SFORZO DURANTE 10 MINUTI COME MINIMO

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

Per aumentare la tonicità delle gambe, scegli 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: Alcuni lavori di manutenzione qui descritti possono andare oltre la portata di alcuni utenti. Per i procedimenti con i quali non si sente a proprio agio o se non dispone degli strumenti o dell'esperienza necessaria, faccia controllare l'impianto da un tecnico qualificato. Per evitare scariche elettriche, spenga e scollegli l'impianto prima di pulirlo o prima di realizzare qualsiasi lavoro di manutenzione. Prima di ogni uso, verifichi che il tapis-roulant non sia usurato.

PULIZIA

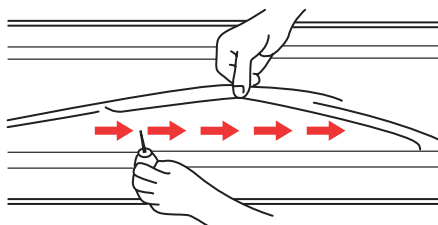
L'impianto può essere pulito con un panno e un detergente leggero. Non utilizzi abrasivi, solventi o prodotti chimici aggressivi. Faccia attenzione a non far entrare una quantità eccessiva di umidità nel pannello dello schermo, siccome ciò lo danneggerà e può creare un pericolo elettrico. Dopo ogni utilizzo,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

MANUTENZIONE

LUBRIFICAZIONE DEL NASTRO

La lubrificazione del nastro del tapis-roulant aiuta a mantenere il rendimento e prolunga la vita utile dell'impianto. Lubrifici il nastro dopo le prime 25 ore d'uso (o dopo 2-3 mesi), e dopo ogni 50 ore d'uso (o dopo 5-8 mesi, o in modo più frequente se viene usata più intensamente).

Per controllare se è necessario lubrificare il nastro: sollevi ogni lato dello stesso e senta la superficie superiore della piattaforma di scorrimento. Se la copertura è liscia al tatto, non è necessaria la lubrificazione; se è asciutta, lubrifici.



Per applicare il lubrificante:

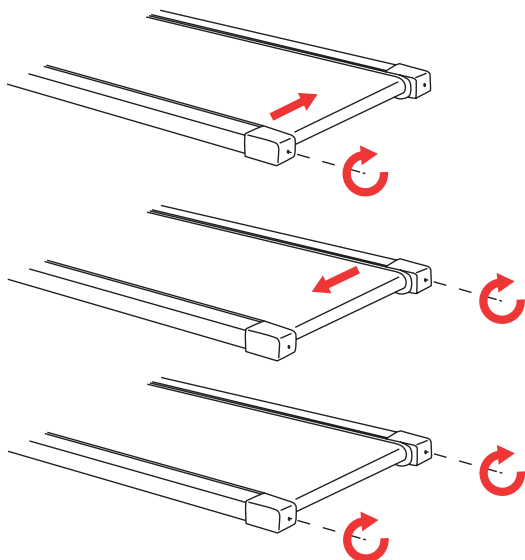
1. Sollevi il bordo del tapis-roulant per far sì che la copertura di scorrimento rimanga esposta.
2. Metta varie gocce di lubrificante su tutta la parte centrale della piattaforma di scorrimento.
3. Faccia funzionare l'impianto ad una velocità lenta da 3 a 5 minuti per distribuire il lubrificante.



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

ALLINEAMENTO DEL NASTRO E REGOLAZIONE DELLA TENSIONE

Il nastro è preimpostato alla piattaforma di cosa in fabbrica, ma dopo un uso prolungato può allentarsi, ed è necessario che venga regolata la tensione. Per regolare il nastro, accenda l'interruttore dell'alimentazione principale dell'impianto e lasci che il nastro funzioni ad una velocità di 6Km/h. Utilizzi la chiave Allen fornita per girare i perni di regolazione del rullo posteriore per centrare il nastro.



Se il nastro si sta spostando verso sinistra, giri la vite di regolazione sinistra verso destra e il nastro dovrebbe iniziare a correggersi. Se il nastro si sta spostando verso destra, giri la vite di regolazione destra verso sinistra e il nastro dovrebbe iniziare a correggersi. Continui a girare le viti di regolazione fino a che il nastro sia centrato correttamente.

Se il nastro scivola durante l'uso, spenga e scolleghi l'impianto. Con la chiave Allen fornita, giri le viti di regolazione del rullo posteriore sinistro e destro verso destra, dopo accenda nuovamente l'interruttore dell'alimentazione principale e faccia funzionare l'impianto ad una velocità di 6Km/h. Corra sul nastro per controllare se continua a scivolare. Ripeta questo procedimento fino a che il nastro non scivoli più.

INDIVIDUAZIONE E SOLUZIONE DEI PROBLEMI

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

Problema	Causa	Soluzione
Non funziona	La spina non è collegata	Colleghi la spina alla presa elettrica
Non funziona	L'interruttore è scollegato	Accenda l'interruttore
La velocità di funzionamento non raggiunge la velocità indicata	Il voltaggio è molto alto	Aspetti che il voltaggio sia normale
Il display non si illumina e i numeri non vengono visualizzati, ma il nastro funziona.	Il connettore sulla piastra interna del display è stato scollegato. 	Svitare le 13 viti dal coperchio del display e ricollegare il cavo a sinistra della scheda elettronica. 

STOCCAGGIO

CHIUDERE

Dopo aver utilizzato il tapis-roulant, per favore chiuda la macchina e lo blocchi con la manopola di bloccaggio.



APRIRE

Posizioni la macchina al suolo lentamente, apra il manubrio e sblocchi la manopola di bloccaggio.



STOCCAGGIO

Conservi l'impianto in un luogo chiuso pulito e asciutto. Non lasciare o utilizzare mai l'unità all'aria aperta. Si assicuri che l'interruttore dell'alimentazione principale sia spento ("OFF"/"O") e che il cavo dell'alimentazione sia scollegato dalla presa di corrente.

SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

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

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

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

GARANZIA

Questo prodotto ha una garanzia di 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 Calle Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 Valls (Tarragona)- Spagna, dichiariamo che il modello di macchina operatrice MC -100, a partire dal numero di serie dell'anno 2017 in avanti, è conforme ai requisiti delle Direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

- Direttiva 2004/108/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 15 dicembre 2004, concernente il ravvicinamento delle legislazioni degli Stati membri relative alla compatibilità elettromagnetica e che abroga la direttiva 89/336/CEE Testo rilevante ai fini del SEE.
- Direttiva 2006/95/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 12 dicembre 2006, concernente il ravvicinamento delle legislazioni degli Stati membri relative al materiale elettrico destinato ad essere adoperato entro taluni limiti di tensione..

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

Norma armonizzata:

EN 55014-1:2006+A1:2009+A2:2011

EN 61000-3-2:2006 + A1:2009+A2:2009

EN 61000-3-3:2013

EN 55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

EN60335-1:2012

EN6233:2008

EN ISO 20957

Valls, 30 Novembre 2017,



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

INDEX

INTRODUCTION	38
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	38
PRODUCT DESCRIPTION	39
ASSEMBLY	41
BEFORE USING THIS PRODUCT	42
USING THE PRODUCT	43
MAINTENANCE	45
TROUBLESHOOTING	47
STORING	47
RECYCLING AND DISPOSING	48
GUARANTEE	48
DECLARATION OF CONFORMITY (CE)	49

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 is designed for walking at a speed of 1 km/h upwards, for power walking and running at a speed of up to 10 km/h. We hope you will enjoy your workout and that this FITFIU product will fully meet your expectations.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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



ATTENTION: Recommended use in 30 minute intervals.



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

PRODUCT DESCRIPTION

DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT



TECHNICAL FEATURES

Electric treadmill	
Model	MC-90
Input power voltage	220 -240 V
Motor power	900 W
Speed	1-10 Km/h
Running surface	320 x 1000 mm
Max user weight	120 Kg
Display Type	LCD display
Display Readout	Calories, Speed, Time, Distance
Weight	20 Kg

BOX CONTENTS



1. Treadmill
2. Handrail and control panel
3. Locking nut (2 pcs); spanner (2pzas); emergency stop key (1pza)

- 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

STEP 1

Open the frame: put the product on ground smoothly and open the frame.



STEP 2

Assemble the handrail: assemble the handrail into the frame, and fix it tightly by screw.



NOTE: Befer set up the handrail, please screw the screws out of the frame. Then put away the handrail, screw the screws.

STEP 3

Connect plug wire: insert B into the A.

STEP 4

Lock nut: install the two locking nut to the frame and assembled.



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

BEFORE USING THIS PRODUCT

WARM UP

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



INNER THIGH STRETCH

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

HAMSTRING STRETCH

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



HEAD ROLL

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

SHOULDER LIFT

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



CALF-ACHILLES STRETCH

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

SIDE STRETCH

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



TOE TOUCH

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

USING THE PRODUCT

SAFETY TETHER AND EMERGENCY STOP

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

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



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

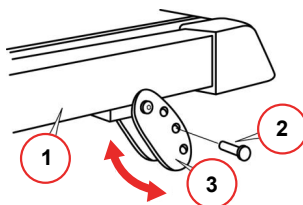
BELT PLATFORM INCLINATION

The MC-90 features 3-position belt platform inclination. This means that end of the belt platform can be raised/lowered in three positions. The lower the end of the belt platform compared to the front provides a more strenuous workout. To adjust belt platform inclination:

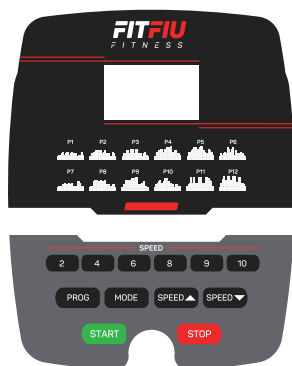


NOTE: Always adjust both sides of the belt platform to the same height.

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



CONSOLE AND FUNCTIONS



STARTING THE MACHINE

To start the machine, press the START button and the 3 second countdown will begin. The machine will start at the lowest speed on 1.0Km/h for 60 seconds.

CHANGING THE SPEED

There are 3 ways to increase or decrease the speed.

1. Control panel - by pressing the up and down buttons.
2. Handrail controls - by pressing the buttons on the left handrail.
3. Quick start buttons - by pressing the quick start buttons to increase your speed to 2, 4, 6, 8, 9, 10Km/h.

CHANGING THE TIME IN MANUAL MODE

1. Press the MODE button once - 30 minutes will be displayed in the LED display.
2. Select the time using the speed buttons.
3. Press the START button - the machine will beep and start moving at the lowest speed, 1.0Km/h.
4. Select the speed - refer to changing the speed section.
5. The LED will display the time left.

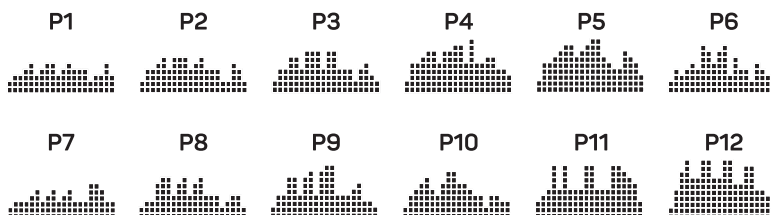
CHANGING THE DISTANCE IN MANUAL MODE

1. Press the MODE button twice - 1 Km will be displayed in the LED display.
2. Select the distance using the speed buttons.
3. Press the START button - the machine will beep and start moving at the lowest speed, 1.0Km/h.
4. Select the speed - refer to changing the speed section.
5. The LED will display the distance left. Selecting the pre-set programs.

PROGRAM

There are 12 pre-set programs for you to choose and you can change the time and speed. The pre-set programs each have a pre-set time of 30 minutes that is divided into 20 segments of 1.5 minutes (each representing 5% of the total time selected).

1. Press the PROG button until the desired program is displayed in the LED panel.
2. Select the time between 5 and 60 minutes by using the speed buttons.
3. Press the START button - the machine will beep and the program will start automatically.



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

CLEANING

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

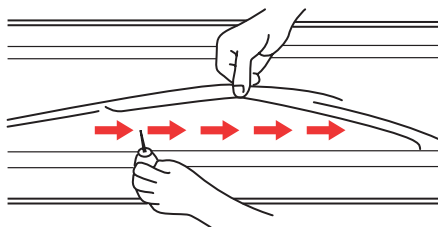
After each use, wipe the unit of any sweat, dirt or liquids. Pay extra attention to the edges of the belt, where it meets the running boards on each side of the running belt – keeping this area clean will help prolong the life of the unit and maintain its performance. Keep the equipment, especially the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

MAINTENANCE

BELT LUBRICATION

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

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



How to apply lubricant

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

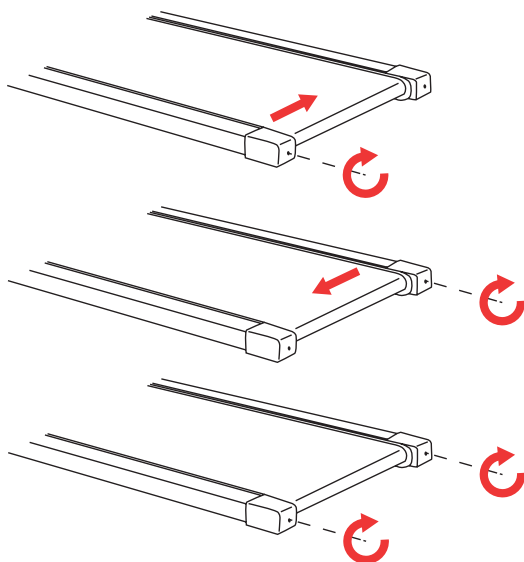


NOTE

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

BELT ALIGNMENT AND TENSION ADJUSTMENT

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



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

If the running belt is slipping during use, turn off and unplug the equipment. Using the Allen key provided,

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

TROUBLESHOOTING

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

Problem	Cause	Solution
Not work.	Plug is not in socket.	Put the plug in the socket.
Not work.	Switch is off.	Turn on the switch.
Working speed can not reach the settled speed.	Voltage is low.	Wait until the voltage is normal.
The display does not illuminate and the numbers are not displayed, but the tape runs.	The connector on the inside plate of the display has been disconnected. 	Unscrew the 13 screws from the display cover and reconnect the cable to the left of the electronic board. 

STORING

FOLDING

After used, please fold the machine and insert the locking nut.



UNFOLDING

Put the machine on the ground smoothly, open the handrail and lock the nut.



STORAGE

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

RECYCLING AND DISPOSING

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

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

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

GUARANTEE

This product has a 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, with headquarters in Calle Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 Valls (Tarragona)- Spain, declares that the running machine MC-90, from 2017 series onwards, is in accordance with the European Parliament Directives and of the Council.

- Directive 2004/108/EC of the European Parliament and of the Council of 15 December 2004 on the approximation of the laws of the Member States relating to electromagnetic compatibility and repealing Directive 89/336/EEC.
- Directive 2006/95/EC of the European Parliament and of the Council of 12 December 2006 on the harmonisation of the laws of Member States relating to electrical equipment designed for use within certain voltage limits.

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

Harmonised standard:

EN 55014-1:2006+A1:2009+A2:2011

EN 61000-3-2:2006 + A1:2009+A2:2009

EN 61000-3-3:2013

EN 55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

EN60335-1:2012

EN6233:2008

EN ISO 20957

Valls, 30 november 2017,



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

INHALT

EINLEITUNG	51
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	51
PRODUKTBESCHREIBUNG	52
MONTIEREN	54
VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS	55
PRODUKTNUTZUNG	56
WARTUNG	58
PROBLEMERKENNUNG UND -BEHEBUNG	60
LAGERHALTUNG	60
ENTFERNUNG / RECYCLING	61
GARANTIE	61
EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	62

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 10 km/h ausgelegt. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training und hoffen, dass dieses FITFIU-Produkt Ihre Erwartungen voll erfüllt.

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

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

- Konsultieren Sie einen Arzt, um Ihre Gesundheit zu überprüfen, besonders für Menschen über 35 Jahre und solche, die schon einmal gesundheitliche Probleme hatten.
- Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder durch Personen ohne Erfahrung oder Wissen bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder angewiesen.
- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt.
- Nur eine Person darf das Gerät gleichzeitig benutzen. Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt 120 kg.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für den Sport. Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich an irgendeinem Teil des Produkts verfangen könnte.
- Achten Sie darauf, sich vor körperlicher Aktivität aufzuwärmen, um Muskelverletzungen zu vermeiden und nach dem Training eine Entspannungsroutine durchzuführen.
- Personen mit implantierten Herzschrittmachern, Defibrillatoren oder anderen elektronischen Geräten werden darauf hingewiesen, dass die Verwendung dieses Pulssensors auf eigenes Risiko erfolgt.
- Es wird nicht empfohlen, dass schwangere Frauen Pulssensoren verwenden.
- **WARNUNG:** Systeme, die die Herzfrequenz berechnen, sind nicht immer genau in ihren Messungen. Übermäßige Anstrengung kann zu schweren, sogar tödlichen Verletzungen führen. Wenn Ihnen schwindlig wird, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome auftreten, hören Sie sofort auf zu trainieren und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Das Gerät muss auf eine stabile, ebene, horizontale Fläche gestellt werden. Nicht an feuchten oder nassen Orten aufstellen.

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



ACHTUNG: Empfohlene Anwendung im Abstand von 30 Minuten.



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

PRODUKTBESCHREIBUNG

DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG



1. Konsole
2. Magnetisches Not-Aus-System
3. Verriegelungsknopf
4. Vertikale Säule
5. Lock-Knopf (Drehung)
6. Motorabdeckung
7. Laufband
8. Seitengitter
9. Neigungseinstellung

TECHNISCHE DATEN

Laufband	
Modell-Nummer	MC-90
Leistungsabgabe	220 -240 V
Motorleistung	900 W
Drehzahlbereich	1-10 Km/h
Rennbelag	320 x 1000 mm
Maximales Benutzergewicht	120 Kg
Bildschirmtyp	LCD-Anzeige
Funktionen	Kalorien, Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung
Produktgewicht	20 Kg

INHALT DER BOX



1. Laufband
2. Lenker und Bedienfeld
3. Verriegelungsknopf (2 Stück); Schlüssel (2 Stück); Not-Aus-Schlüssel (1 Stück)

- 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

SCHRITT 1

Öffnen Sie die Struktur: Legen Sie das Produkt vorsichtig auf den Boden und öffnen Sie die Struktur.



SCHRITT 2

Montieren Sie den Lenker: Montieren Sie den Lenker am Rahmen und ziehen Sie ihn mit der Schraube fest an.



NOTIZ: Antes de colocar el manillar, por favor desenrosque los tornillos de la estructura. A continuación, coloque el manillar y enrosque los tornillos.

SCHRITT 3

Kabel anschließen: In A Teil B einsetzen.

SCHRITT 4

Verriegelungsknopf: Setzen Sie die beiden Verriegelungsknöpfe auf den Rahmen und ziehen Sie sie fest.



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

VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS

VORWÄRMEN

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

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



DIE INNEREN MUSKELN DEHNEN

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

DIE SEHNEN STRECKEN

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



DREHEN SIE IHREN HALS

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

DIE SCHULTERN HEBEN

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



DEHNEN SIE IHRE WADEN

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

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 "magnetischen Not-Aus-System" ausgestattet. Dieser Sicherheitsgurt muss an der Konsole befestigt werden, damit er funktioniert. Es ist so konzipiert, dass es sich an Ihrer Kleidung festhält, so dass es automatisch stoppt, wenn es herunterfällt oder den Computer verlässt, um Verletzungen zu vermeiden.

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



NOTIZ: Wenn das Gerät eingeschaltet ist, aber der Sicherheitsgurt nicht angeschlossen ist, erscheint "- -" auf dem Bildschirm und das Gerät kann nicht gestartet werden.

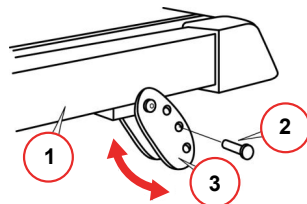
NEIGUNG DER BANDPLATTFORM

Der MC-90 verfügt über eine 3-stufige Plattformneigung. Das bedeutet, dass das Bandende in drei Positionen angehoben / abgesenkt werden kann. Je niedriger das Plattformende des Laufbandes im Vergleich zur Front ist, desto intensiver ist das Training. Zum Einstellen der Neigung der Bandplattform:

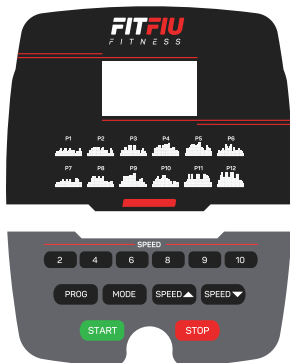


NOTIZ: Stellen Sie immer beide Seiten der Bandplattform auf die gleiche Höhe ein.

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



KONSOLE UND FUNKTIONEN



STARTEN DER MASCHINE

Um die Maschine zu starten, drücken Sie die START-Taste und der 3-Sekunden-Countdown beginnt. Die Maschine startet mit der niedrigsten Geschwindigkeit von 1,0 km/h für 60 Sekunden.

ÄNDERN DER GESCHWINDIGKEIT

Es gibt 3 Möglichkeiten, die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern.

1. Bedienfeld - durch Drücken der Auf- und Ab-Tasten.
2. Lenkersteuerung - durch Anziehen der Bedienelemente am linken Lenker.
3. Schnellstart-Tasten - Drücken Sie die Schnellstart-Tasten, um Ihre Geschwindigkeit auf 2, 4, 6, 8, 9, 10 KM/H zu erhöhen.

ÄNDERN DER UHRZEIT IM HANDBETRIEB

1. Drücken Sie die MODE-Taste einmal - 30 Minuten erscheinen auf der LED-Anzeige.
2. Wählen Sie die Uhrzeit mit den Schnelltasten.
3. Drücken Sie die START-Taste - das Gerät gibt einen Piepton ab und beginnt mit der niedrigsten Geschwindigkeit, 1,0 km/h.
4. Wählen Sie die Geschwindigkeit - siehe Abschnitt Drehzahländerung.
5. Die LED-Anzeige zeigt die verbleibende Zeit an.

ÄNDERN DER ENTFERNUNG IM HANDBETRIEB

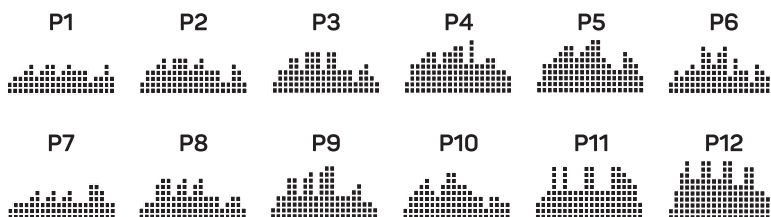
1. Drücken Sie die Taste MODE zweimal - 1KM erscheint auf der LED-Anzeige.
2. Wählen Sie die Entfernung mit den Geschwindigkeitstasten.
3. Drücken Sie die START-Taste - das Gerät gibt einen Piepton ab und beginnt mit der niedrigsten Geschwindigkeit, 1,0 km/h.
4. Wählen Sie die Geschwindigkeit - siehe Abschnitt Drehzahländerung.
5. Die LED-Anzeige zeigt die verbleibende Distanz an. Wählen Sie die Standardprogramme aus.

PROGRAMM

Es gibt 12 Standardprogramme zur Auswahl und Sie können die Zeit und Geschwindigkeit ändern.

Die Standardprogramme haben jeweils eine voreingestellte Zeit von 30 Minuten, die in 20 Segmente von 1,5 Minuten unterteilt ist (jeweils 5% der gewählten Gesamtzeit).

1. Drücken Sie die Taste PROG, bis das gewünschte Programm auf der LED-Anzeige erscheint.
2. Wählen Sie die Zeit zwischen 5 und 60 Minuten mit den Schnelltasten.
3. Drücken Sie die START-Taste - das Gerät piept und das Programm startet automatisch.



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

REINIGUNG

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

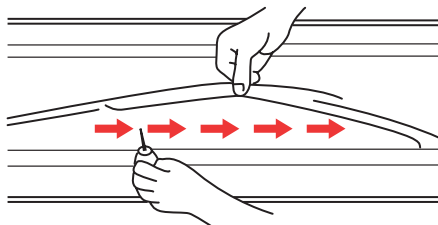
Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch von Schweiß, Schmutz und Flüssigkeiten. Achten Sie besonders auf die Ränder des Laufbandes, wo sich die Bügel auf jeder Seite des Laufbandes befinden, und halten Sie diesen Bereich sauber, um die Lebensdauer des Gerätes zu verlängern und seine Leistung zu erhalten.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

WARTUNG

SCHMIERUNG DES RIEMENS

Die Schmierung des Laufbandes hilft, die Leistung zu erhalten und die Lebensdauer der Geräte zu verlängern. Schmieren Sie das Band nach den ersten 25 Betriebsstunden (oder 2 bis 3 Monaten) und dann alle 50 Betriebsstunden (oder 5 bis 8 Monate oder häufiger bei längerem Gebrauch).

Um zu prüfen, ob der Gurt geschmiert werden muss, heben Sie jede Seite des Gurtes an und setzen Sie die Oberseite der Lauffläche auf. Ist die Abdeckung glatt, ist keine Schmierung erforderlich; ist sie trocken, schmieren Sie sie. Zum Auftragen von Schmiermittel:



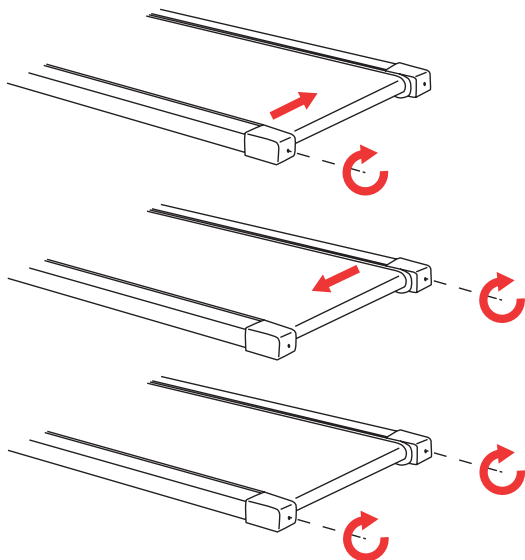
1. Heben Sie die Kante des Laufbandes an, so dass das Laufband frei liegt.
2. Mehrere Tropfen Schmiermittel in die Mitte der Lauffläche geben.
3. Das Gerät mit einer langsamen Geschwindigkeit von 3 bis 5 Minuten laufen lassen, um das Schmiermittel zu verteilen.



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

GURTAUSRICHTUNG UND SPANNEINSTELLUNG

Das Laufband ist auf das werkseitige Laufpolster voreingestellt, kann sich aber nach längerem Gebrauch lösen und muss eventuell nachgespannt werden. Um den Gurt einzustellen, schalten Sie den Hauptschalter des Gerätes ein und lassen Sie den Gurt mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h laufen. Verwenden Sie den mitgelieferten Inbusschlüssel, um die hinteren Rolleneinstellschrauben zu drehen und den Gurt zu zentrieren.

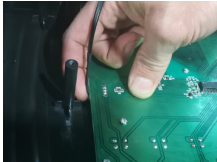


Wenn sich das Laufband nach links bewegt, drehen Sie die linke Einstellschraube nach rechts und das Laufband sollte beginnen zu korrigieren. Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube nach links und das Laufband sollte beginnen zu korrigieren. Drehen Sie die Einstellschrauben weiter, bis das Laufband richtig zentriert ist.

Wenn das Laufband während der Benutzung verrutscht, schalten Sie es aus und ziehen Sie den Netzstecker. Drehen Sie mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel die linken und rechten hinteren Rolleneinstellschrauben nach rechts, schalten Sie dann den Hauptschalter wieder ein und betreiben Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h. Laufen Sie auf dem Laufband, um festzustellen, ob das Laufband noch rutscht. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Band nicht mehr rutscht.

PROBLEMERKENNUNG UND -BEHEBUNG

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

Problem	Ursache	Lösung
Es funktioniert nicht.	Der Stecker ist nicht angeschlossen	Schließen Sie den Stecker an die Steckdose an
Es funktioniert nicht.	Der Schalter ist ausgeschaltet	Schalter einschalten
Betriebsdrehzahl erreicht nicht die angegebene Drehzahl	Die Spannung ist niedrig	Warten bis die Spannung normal ist
The display does not illuminate and the numbers are not displayed, but the tape runs.	The connector on the inside plate of the display has been disconnected. 	Unscrew the 13 screws from the display cover and reconnect the cable to the left of the electronic board. 

LAGERHALTUNG

FALTE

Nach der Benutzung des Laufbandes klappen Sie die Maschine zusammen und setzen Sie den Verriegelungsknopf ein.



ENTFALTEN

Nach Gebrauch klappen Sie die Maschine um und setzen Sie den Verriegelungsknopf ein.



LAGERUNG

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

ENTFERNUNG / RECYCLING

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

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

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

GARANTIE

Dieses Produkt hat eine Garantie von 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 der Calle Blanquers Parcela 7-8, Poligono Industrial de Valls 43800 Valls (Tarragona)- Spanien, erklären, dass das Laufband MC-90 ab der Seriennummer des Jahres 2017 den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

- Richtlinie 2004/108/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 15. Dezember 2004 zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die elektromagnetische Verträglichkeit und zur Aufhebung der Richtlinie 89/336/EWG.
- Richtlinie 2006/95/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 12. Dezember 2006 zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten betreffend elektrische Betriebsmittel zur Verwendung innerhalb bestimmter Spannungsgrenzen .

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

Harmonisierte Norm:

EN 55014-1:2006+A1:2009+A2:2011

EN 61000-3-2:2006 + A1:2009+A2:2009

EN 61000-3-3:2013

EN 55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

EN60335-1:2012

EN6233:2008

EN ISO 20957

Valls, 30. November 2017,



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

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	63
PRECAUÇÕES DE USO	63
DESCRIÇÃO DO PRODUTO	64
MONTAGEM	64
ANTES DE USAR O PRODUTO	67
USO DO PRODUTO	68
MANUTENÇÃO	72
RESOLUÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	73
ARMAZENAMENTO	73
DESCARTE / RECICLAGEM	73
GARANTIA	73
DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (CE)	74

INTRODUCCIÓN

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

Quer seja iniciante ou atleta amador, FITFIU será o seu aliado para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. O exercício oferece múltiplos benefícios e a possibilidade de fazê-lo diariamente será mais acessível graças à comodidade oferecida pelo produto de treino em casa.

Este produto foi projetado para caminhar a partir de 1 km/h, caminhada ativa e corrida até uma velocidade de 10 km/h. Esperamos que você goste do treinamento e que este produto FITFIU atenda plenamente às suas expectativas.

PRECAUÇÕES PARA USO

Antes de qualquer utilização, leia todas as precauções de uso, bem como as instruções deste manual. Guarde-o para referência futura e, se vender esta máquina, lembre-se de entregar este manual ao novo proprietário.

- Consulte um médico para verificar sua saúde, principalmente de pessoas com mais de 35 anos e que já tiveram problemas de saúde anteriores.
- Este aparelho não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou pessoas sem experiência ou conhecimento, a menos que sejam supervisionadas ou instruídas por uma pessoa responsável pela sua segurança.
- Este aparelho destina-se ao uso doméstico.
- Apenas uma pessoa pode usar o dispositivo por vez. O peso máximo do usuário é de 120Kg.
- Use roupas e calçados adequados para praticar exercícios. Não use roupas largas que possam prender-se em qualquer parte do produto.
- Certifique-se de realizar exercícios de aquecimento antes da atividade física para evitar lesões musculares e realizar uma rotina de relaxamento após o exercício.
- As pessoas que possuem marca-passo implantado, desfibrilador ou qualquer outro dispositivo eletrônico são informadas de que o uso deste sensor de frequência cardíaca é por sua própria conta e risco.
- Não é recomendado que mulheres grávidas usem sensores de frequência cardíaca.
- **ATENÇÃO!** Os sistemas que calculam a frequência cardíaca nem sempre são precisos nas suas medições. O esforço excessivo pode causar lesões graves e até a morte. Se sentir tonturas, náuseas, dores no peito ou quaisquer outros sintomas anormais, pare imediatamente de se exercitar e consulte o seu médico antes de continuar o treino.
- O aparelho deve ser colocado sobre uma superfície estável, plana e horizontal. Não coloque em locais úmidos ou molhados.

- Não use o produto ao ar livre.
- Mantenha os pés e as mãos afastados das peças móveis.
- Não realize nenhum ajuste ou manutenção que não esteja especificado neste manual. Se tiver algum problema com o dispositivo, contate o nosso serviço técnico.
- Substitua imediatamente todas as peças gastas ou defeituosas.
- Não utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.
- Nunca coloque as mãos ou os pés sob a esteira.
- Ao final do exercício, espere a esteira parar completamente antes de descer.
- Ao final do exercício, retire a chave de segurança do console e guarde-a em local fora do alcance das crianças.
- Pare sempre a máquina no interruptor principal.
- Para uma saída urgente, agarre-se às barras de apoio e coloque os pés nos apoios para os pés.
- Para realizar uma parada urgente, remova a chave de segurança.
- É responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do produto sejam informados sobre as precauções de uso.



ATENÇÃO: Recomenda-se o uso em intervalos de 30 minutos.



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

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

DESCRIÇÃO DETALHADA DO PRODUTO



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Esteira	
Modelo	MC-90
Potência	220 -240 V
Potência do motor	900 W
Faixa de velocidade	1-10 Km/h
Superfície de corrida	320 x 1000 mm
Peso máximo do usuário	120 Kg
Tipo de tela	Tela LCD
Funções	Calorias, Velocidade, Tempo, Distância
Peso do produto	20 Kg

CONTEÚDO DA CAIXA



1. Esteira
2. Guiador e painel de controle
3. Botão de travamento (2 peças); chave (2 unidades); chave de parada de emergência (1 unidade)

- Retire o produto e os acessórios da caixa. Certifique-se de que todos os itens estejam presentes.
- Não descarte o material da embalagem antes de inspecionar cuidadosamente o produto e utilizá-lo de forma satisfatória.



ATENÇÃO: Se alguma peça estiver faltando ou danificada, entre em contato com o Serviço Técnico Oficial. Não use este produto sem substituir a peça. Usar este produto com peças danificadas ou ausentes pode causar ferimentos graves ao operador.

MONTAGEM

PASSO 1

Abra a estrutura: Coloque o produto suavemente no chão e abra a estrutura..



PASSO 2

Monte o guidão: Monte o guidão na estrutura e fixe-o firmemente com o parafuso..



NOTA: Antes de fixar o guidão, desaparafuse os parafusos da estrutura. Em seguida, fixe o guidão e aperte os parafusos..

PASSO 3

Conecte o cabo: Insira a parte B em A.

PASSO 4

Botão de travamento: Instale os dois botões de travamento na estrutura e aperte-os.



Após a montagem desta passadeira, poderá notar as duas linhas de união das 2 extremidades da superfície de corrida, o que garante a sua estabilidade. E isso é feito através de um meticuloso processo de selagem a quente durante sua fabricação. É a forma mais durável de unir a própria fita e garantir a vida útil do produto.

ANTES DE USAR O PRODUTO

PRÉ-AQUECIMENTO

Um programa de exercícios bem-sucedido consiste em exercícios de aquecimento, aeróbicos e de relaxamento. O aquecimento é uma parte essencial do treino que você deve fazer sempre que iniciar uma atividade física, pois prepara o corpo antes do exercício; aquecendo e alongando os músculos, aumentando a frequência cardíaca e a circulação e enviando mais oxigênio aos músculos.

Ao terminar a atividade, repita estes exercícios para evitar dores musculares. Sugerimos os seguintes exercícios de aquecimento e relaxamento:



ALONGUE OS MÚSCULOS INTERNOS

Sente-se e junte as solas dos pés, apontando os joelhos em direções opostas. Traga os pés o mais próximo possível da virilha e pressione lentamente os joelhos em direção ao chão. Conte até 15.

ESTICAR OS TENDÕES

Sente-se com a perna direita estendida. Coloque a sola do outro pé na parte interna da perna direita. Aproxime-se o máximo possível da planta do pé. Conte até 15. Relaxe e repita com a perna esquerda estendida.



GIRE SEU PESCOÇO

Gire a cabeça para a direita, sentindo o alongamento do lado esquerdo. Em seguida, jogue a cabeça para trás, apontando o queixo para o teto, deixando a boca aberta. Gire a cabeça para a esquerda e finalmente aponte o queixo em direção ao peito.

ELEVAR SEUS OMBROS

Levante o ombro direito apontando para a orelha. Faça o mesmo com o ombro esquerdo. Repita esta ação por alguns minutos.



ALONGUE SUAS PANCEIRAS

Incline o corpo em direção à parede e apoie-o com as duas mãos. Coloque o pé direito mais à frente do que o esquerdo. Mantenha a perna esquerda esticada e estique-a. Segure por alguns minutos e repita do outro lado contando até 15.

ALUGUEL DE UM LADO

Coloque os braços ao seu lado. Levante-os e estique o braço direito em direção ao teto. Sinta-o esticar. Repita a ação com o braço direito.



TOCAR SEUS DEDOS

Incline-se para a frente e relaxe as costas e os ombros. Estique as mãos em direção à planta dos pés. Tente chegar o mais longe que puder e conte até 15.

USO DO PRODUTO

SISTEMA DE SEGURANÇA E PARADA DE EMERGÊNCIA

O produto vem equipado com "sistema magnético de parada de emergência". Esta cinta de segurança deve estar conectada ao console para funcionar. Ele foi projetado para ser preso à sua roupa para que se você escorregar ou cair do equipamento ele pare automaticamente, ajudando a prevenir lesões.

Antes de iniciar uma sessão de treino, certifique-se de que a correia de segurança está devidamente fixada à consola e que o clipe está bem preso à sua roupa.



NOTA: Se o computador estiver ligado, mas a alça de segurança não estiver conectada, "--" aparecerá na tela e o computador não poderá ser iniciado.

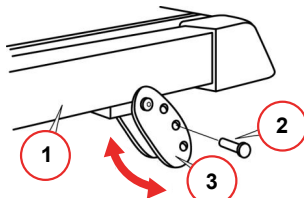
INCLINAÇÃO DA PLATAFORMA DA CORREIA

O MC-90 possui uma inclinação de plataforma de 3 posições. Isto significa que a extremidade da plataforma da passadeira pode ser elevada/abaixada em três posições. Quanto mais baixa for a extremidade da plataforma da esteira em comparação com a frontal, proporciona um treino mais intenso. Para ajustar a inclinação da plataforma da esteira:

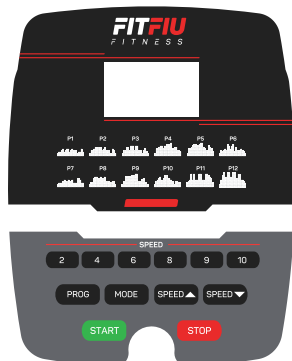


NOTA: Ajuste sempre ambos os lados da plataforma da passadeira à mesma altura.

1. Certifique-se de que o computador esteja desligado e desconectado.
2. Levante um lado da plataforma da esteira (1) e, em seguida, puxe o pino de travamento (2) para longe do pé (3).
3. Gire o pé conforme necessário e, em seguida, insira o pino de travamento no orifício desejado (o orifício mais distante da plataforma da esteira fornece a maior inclinação). Certifique-se de que o pino passe pelo orifício em cada lado do calçador.
4. Execute a mesma operação do outro lado da plataforma. Certifique-se de que a plataforma esteja firmemente apoiada em ambos os pés antes de usar a máquina.



CONSOLE E FUNÇÕES



INÍCIO DA MÁQUINA

Para ligar a máquina, pressione o botão START e a contagem regressiva de 3 segundos começará. A máquina dará partida na velocidade mais baixa de 1,0 KM/H por 60 segundos.

MUDAR VELOCIDADE

Existem 3 maneiras de aumentar ou diminuir a velocidade.

1. Painel de controle - pressionando os botões para cima e para baixo.
2. Controles do guidão - pressionando os controles localizados no guidão esquerdo.
3. Botões de início rápido - Pressionar os botões de início rápido para aumentar sua velocidade para 2, 4, 6, 8, 9, 10 KM/H.

ALTERAR A HORA NO MODO MANUAL

1. Pressione o botão MODE uma vez - 30 minutos aparecerão no display LED.
2. Selecione a hora usando os botões de velocidade.
3. Pressione o botão START - a máquina emitirá um bipe e começará a se mover na velocidade mais baixa, 1,0 KM/H.
4. Selecione a velocidade - consulte a seção de mudança de velocidade.
5. A tela LED mostrará o tempo restante.

ALTERAR DISTÂNCIA NO MODO MANUAL

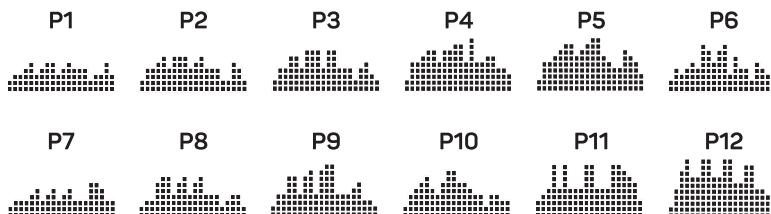
1. Pressione o botão MODE duas vezes - 1KM aparecerá no display LED.
2. Selecione a distância usando os botões de velocidade.
3. Pressione o botão START - a máquina emitirá um bipe e começará a se mover na velocidade mais baixa, 1,0 KM/H.
4. Selecione a velocidade - consulte a seção de mudança de velocidade.
5. A tela LED mostrará a distância restante. Selecione programas padrão.

PROGRAMA

Existem 12 programas predefinidos para escolher e você pode alterar o tempo e a velocidade.

Cada um dos programas padrão tem um tempo predefinido de 30 minutos que é dividido em 20 segmentos de 1,5 minutos (cada um representa 5% do tempo total selecionado).

1. Pressione o botão PROG até que o programa desejado apareça no display LED.
2. Selecione o tempo entre 5 e 60 minutos usando os botões de velocidade.
3. Pressione o botão INICIAR - a máquina emitirá um bipe e o programa iniciará automaticamente.



TREINAMENTO

Usuários com falta de prática devem iniciar o treino com baixa resistência, sem forçar e fazer pausas se necessário; aumentando progressivamente a frequência e a duração das sessões. Ventile a sala em que você está.

MANUTENÇÃO E AQUECIMENTO: POUCO ESFORÇO POR PELO MENOS 10 MINUTOS

Para realizar trabalhos de manutenção ou reciclagem, treine todos os dias por pelo menos 10 minutos. Este tipo de exercício permite trabalhar suavemente os músculos e as articulações e pode ser utilizado como aquecimento antes de realizar atividades físicas mais intensas.

Para aumentar o tônus das pernas, escolha uma inclinação mais íngreme e aumente o tempo de exercício.

TREINAMENTO AERÓBICO PARA PERDER PESO: ESFORÇO INTENSO ENTRE 35 E 60 MINUTOS

Este tipo de treino permite queimar calorias de forma eficaz. É inútil ir além dos seus limites; A frequência (pelo menos 3 vezes por semana) e a duração das sessões (entre 35 e 60 minutos) são os factores que lhe permitirão obter os melhores resultados. Exercite-se em velocidade média (esforço moderado sem ofegar). Para perder peso, além de praticar atividade física regular, é fundamental seguir uma alimentação balanceada.

TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA AERÓBICA: ESFORÇO INTENSO ENTRE 20 E 40 MINUTOS

Este tipo de treino permite fortalecer o músculo cardíaco e melhorar o trabalho respiratório. Exercite-se pelo menos 3 vezes por semana em ritmo sustentado (respiração rápida). À medida que você treina, o esforço intenso pode ser mantido por mais tempo e em um ritmo melhor. O treino em ritmo mais forçado (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) é reservado aos atletas porque requer uma preparação adaptada.

DE VOLTA À CALMA

Após cada treino, caminhe por alguns minutos em baixa velocidade para levar gradualmente o corpo a um estado de descanso. Esta fase de resfriamento garante o retorno ao estado normal dos sistemas cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos. Isso elimina efeitos negativos, como o ácido láctico, cujo acúmulo é uma das principais causas de dores musculares (cãibras e dores).

ALONGAR

O alongamento após o esforço físico reduz ao mínimo a rigidez muscular devido ao acúmulo de ácido láctico e também estimula a circulação sanguínea.

MANUTENÇÃO



ATENÇÃO: Algumas das tarefas de manutenção aqui descritas podem estar fora do alcance de alguns usuários. Para procedimentos com os quais você não se sente confortável ou se não possui as ferramentas ou experiência necessárias, leve a unidade para manutenção por um técnico qualificado. · Para evitar choque elétrico, desligue e desconecte o equipamento antes de limpar ou realizar qualquer manutenção. · Antes de cada utilização, verifique se a esteira está desgastada.

LIMPIEZA

O equipamento pode ser limpo com pano e detergente neutro. Não use abrasivos, solventes ou produtos químicos agressivos. Tenha cuidado para não deixar entrar umidade excessiva no painel da tela, pois isso pode danificá-la e criar risco elétrico.

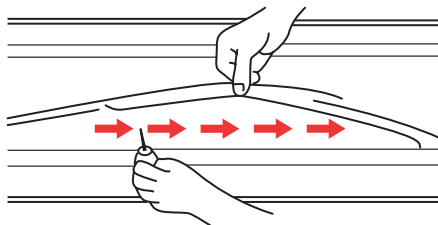
Após cada uso, limpe qualquer suor, sujeira ou líquidos da unidade. Preste atenção especial às bordas da esteira, onde ficam os estribos de cada lado da esteira, manter essa área limpa ajudará a prolongar a vida útil do aparelho e manter seu desempenho. Mantenha o equipamento, especialmente a tela do console, longe da luz solar direta para evitar danos.

MANUTENÇÃO

LUBRIFICAÇÃO DA CORREIA

A lubrificação da esteira ajuda a manter o desempenho e prolonga a vida útil do equipamento. Lubrifique a fita após as primeiras 25 horas de uso (ou 2 a 3 meses) e depois a cada 50 horas de uso (ou 5 a 8 meses, ou mais frequentemente sob uso prolongado).

Para verificar se a correia precisa de lubrificação, levante cada lado da correia e sinta a superfície superior da banda de rodagem. Se a tampa for lisa ao toque, não será necessária lubrificação; se estiver seco, lubrifique. Para aplicar lubrificante:



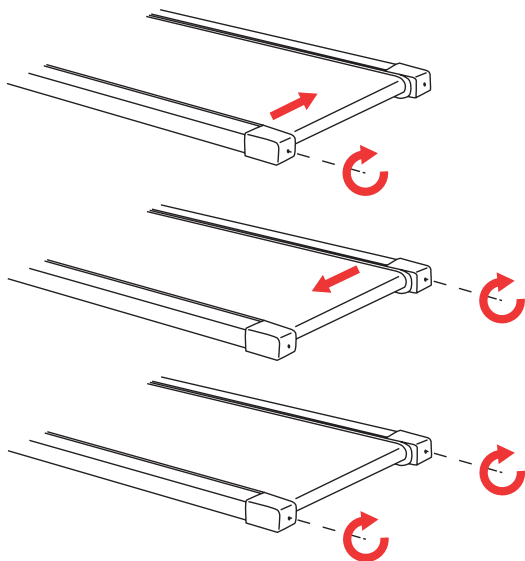
1. Levante a borda da esteira para que a cobertura da banda de rodagem fique exposta.
2. Coloque várias gotas de lubrificante no centro da banda de rodagem.
3. Opere o equipamento em velocidade lenta por 3 a 5 minutos para distribuir o lubrificante.



NOTA: Não lubrifique demais. Limpe o excesso de lubrificante da esteira. Também podem ser usados óleos de uso geral ou óleo para máquinas de costura.

ALINHAMENTO DA FITA E AJUSTE DE TENSÃO

A esteira vem pré-ajustada de fábrica à plataforma de corrida, mas após uso prolongado ela pode se soltar e exigir novo tensionamento. Para ajustar a esteira, ligue o interruptor principal do equipamento e deixe a esteira rodar a uma velocidade de 6Km/h. Use a chave Allen fornecida para girar os parafusos de ajuste do rolo traseiro para centralizar a correia.

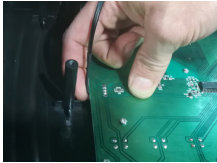


Se a esteira estiver se movendo para a esquerda, gire o parafuso de ajuste esquerdo no sentido horário e a esteira deverá começar a se corrigir. Se a esteira estiver se movendo para a direita, gire o parafuso de ajuste direito no sentido anti-horário e a esteira deverá começar a se corrigir. Continue girando os parafusos de ajuste até que a esteira esteja centralizada.

Se a esteira escorregar durante o uso, desligue e desconecte o equipamento. Usando a chave Allen fornecida, gire os parafusos de ajuste do rolo traseiro esquerdo e direito no sentido horário, depois ligue novamente o interruptor principal e opere o equipamento a uma velocidade de 6Km/h. Corra na esteira para determinar se a esteira continua escorregando. Repita este procedimento até que a fita não escorregue mais.

RESOLUÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

As informações a seguir podem ajudar a identificar um problema e corrigi-lo.

Problema	Causa	Solução
Não funciona.	O plugue não está conectado.	Conecte o plugue à tomada elétrica.
Não funciona.	O interruptor está desligado.	Ligue o interruptor.
A velocidade de operação não atinge a velocidade indicada.	A tensão está baixa.	Espere até que a tensão esteja normal.
O display não acende nem os números aparecem, mas a fita corre.	O conector na placa interna do display foi desconectado. 	Desaparafuse os 13 parafusos da tampa da tela e reconecte o cabo localizado à esquerda da placa eletrônica. 

ARMAZENAR

DOBRAR

Depois de usar a esteira, dobre a máquina e insira o botão de travamento.



IMPLANTAR

Após o uso, dobre a máquina e insira o botão de travamento.



ARMAZENAR

Armazene o equipamento em local interno limpo e seco. Nunca deixe ou use a unidade ao ar livre. Certifique-se de que o interruptor principal esteja desligado ("OFF"/"O") e que o cabo de alimentação esteja desconectado da tomada.

DESCARTE / RECICLAGEM

Produtos desgastados são potencialmente recicláveis e não devem ser descartados no lixo comum. Ajude-nos a proteger o meio ambiente e preservar os recursos naturais.

Descarte o aparelho de maneira ecologicamente correta. Não jogue fora junto com o lixo doméstico. Seus componentes plásticos e metálicos podem ser separados e reciclados. Leve este dispositivo a um centro de reciclagem aprovado (ponto verde).

Os materiais utilizados na embalagem da máquina são recicláveis: descarte-os em recipiente adequado.

GARANTIA

Este produto tem garantia de 3 anos a partir da data de compra.

A garantia cobre avarias e mau funcionamento do aparelho desde que seja utilizado de acordo com os usos indicados e de acordo com as instruções do manual.

Para fazer valer a garantia é necessário o comprovativo de compra (bilhete ou fatura) e o produto deve estar completo e com todos os seus acessórios.

A cláusula de garantia não cobre deteriorações causadas por desgaste, falta de manutenção, negligência, má montagem ou uso inadequado (choques, não cumprimento dos conselhos de alimentação, armazenamento, condições de uso...).

As consequências decorrentes da utilização de acessórios ou peças sobressalentes não originais ou inadequadas para a montagem ou modificação do aparelho também estão excluídas da garantia.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (CE)

Nós, BESELF BRANDS S.L., proprietária da marca FITFIU Fitness, com sede na Calle Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 Valls (Tarragona)- Espanha, declaramos que a esteira MC-90, do número de séries de 2017 em diante, está de acordo com os requisitos das Diretivas aplicáveis do Parlamento Europeu e do Conselho:

- Directiva 2004/108/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 15 de Dezembro de 2004, relativa à aproximação das legislações dos Estados-Membros relativas à compatibilidade electromagnética e que revoga a Directiva 89/336/CEE.
- Directiva 2006/95/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 12 de Dezembro de 2006, relativa à aproximação das legislações dos Estados-Membros relativas aos equipamentos eléctricos destinados a serem utilizados dentro de determinados limites de tensão.

O produto entregue corresponde à cópia que foi submetida ao exame de tipo CE.

Norma harmonizada:

EN 55014-1:2006+A1:2009+A2:2011

EN 61000-3-2:2006 + A1:2009+A2:2009

EN 61000-3-3:2013

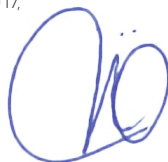
EN 55014-2:1997+A1:2001+A2:2008

EN60335-1:2012

EN6233:2008

EN ISO 20957

Valls, 30 de novembro de 2017,



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

fit your **CARDIO** *needs*

FITFIU®
FITNESS

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

