



# PV-100

- Manual usuario* **ES**
- Manuel d'instructions* **FR**
- Manuale dell'utente* **IT**
- Instruction manual* **EN**
- Betriebsanleitung* **DE**

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>2</b>
<b>PRECAUCIONES DE USO</b>	<b>2</b>
<b>DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO</b>	<b>3</b>
<b>UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO</b>	<b>5</b>
<b>IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS</b>	<b>7</b>
<b>TRANSPORTE</b>	<b>7</b>
<b>ELIMINACIÓN / RECICLAJE</b>	<b>7</b>
<b>GARANTÍA</b>	<b>7</b>
<b>DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)</b>	<b>8</b>

## INTRODUCCIÓN

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

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

La PV-100 es una plataforma vibratoria de movimiento oscilante compacta, práctica y fácil de utilizar, ideal para un entrenamiento doméstico, que ayuda a quemar grasas, tonificar y eliminar la celulitis, sin requerir un esfuerzo excesivo. Equipada con un motor de 400W de bajo consumo con 99 velocidades y 9 programas de entrenamiento distintos. La base de la plataforma vibratoria es antideslizante que le permitirá ejecutar múltiples ejercicios con seguridad y confort. El movimiento oscilante de la plataforma vibratoria ejecutada en dos planos genera un masaje y un estímulo que hace trabajar todas las partes del cuerpo. Además incluye dos cuerdas elásticas que le permitirán ejercitar brazos y hombros. Esperamos que disfrute con el entrenamiento y que este producto FITFIU satisfaga plenamente sus expectativas.

## PRECAUCIONES DE USO

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

- Consulte a un médico para comprobar su estado de salud, sobre todo en el caso de las personas mayores de 35 años y las que hayan tenido problemas de salud anteriormente.
- Este aparato no está previsto para ser utilizado por personas (o niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, salvo vigilancia o previa instrucción 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 150Kg
- 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.
- El aparato debe colocarse en una superficie estable, plana y horizontal. No lo coloque en lugares húmedos o mojados.
- Para proteger el piso de algún daño coloque un tapete debajo de la unidad.
- Nunca ajuste la configuración mientras esté de pie sobre la máquina. Baje siempre para cambiar los ajustes.
- Asegúrese de estar familiarizado con los ajustes y no utilice el producto durante períodos prolongados de tiempo.
- No utilice el producto al aire libre.
- No ponga todo su peso en un lado, la máquina puede volcarse.
- Mantenga los pies y las manos alejados de la parte inferior del aparato.

- Antes de enchufar la unidad compruebe si el voltaje de su instalación coincide con el de la máquina y asegúrese de que dispone de toma de tierra adecuada. El voltaje de su instalación debe ser el que marca en la etiqueta de características de máquina y debe asegurarse de que está conectada a una salida con la misma configuración del enchufe. No debe usar ningún adaptador. De no ser así, consulte al servicio técnico.
- No deje nunca sola la unidad cuando esté conectada. Desenchúfela después de cada sesión de ejercicio.
- Para desenchufar, ponga el interruptor en la posición «0» y entonces desenchufe de la red.
- 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.
- No utilice la máquina con el cable eléctrico dañado o desgastado.
- Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
- Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
- No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de informar a todo usuario del producto sobre las precauciones de empleo.



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

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO





- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1. Panel de control                | 13. STOP (parada)                             |
| 2. Almohadilla                     | 14. ON/OFF                                    |
| 3. Base                            | 15. Botones de selección de PROGRAMA DIRECTO  |
| 4. Patas                           | 16. VELOCIDAD +                               |
| 5. Botones de TIEMPO (-/+)         | 17. TIEMPO +                                  |
| 6. Pantalla de TIEMPO/MODO         | 18. MODO (programa o manual)                  |
| 7. Control Remoto                  | 19. VELOCIDAD -                               |
| 8. Pantalla de VELOCIDAD           | 20. TIEMPO -                                  |
| 9. Botones de VELOCIDAD (+/-)      | 21. Botones de selección de VELOCIDAD DIRECTA |
| 10. Botón POWER (encender/apagar)  | 22. Interruptor I/O                           |
| 11. Botón MODO (programa o manual) | 23. Enchufe                                   |
| 12. START (inicio)                 | 24. Rueda de transporte                       |

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Plataforma Vibratoria	
Modelo	PV-100
Requisitos de alimentación	220-240V, 50Hz AC
Rango de velocidad	0 - 99 niveles
Potencia de salida mínima	400 W
Potencia de salida máxima	800 W
Amplitud	0 - 12 mm
Peso máximo de usuario	150 Kg

## UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

- Enchufe el cable a la toma de corriente y a continuación, a la plataforma vibratoria.
- Ponga el interruptor I/O en "I".
- Asegúrese de que las pilas de tamaño AAA se encuentran en el mando a distancia. Este mando a distancia tiene un alcance de 2,5m.
- Para apagar la máquina pulse el botón "POWER" del panel de control y ponga el interruptor I/O en "O". A continuación, desenchufe el cable de la toma de corriente.

## MODO MANUAL

- Para operar manualmente en la pantalla de TIEMPO/MODO debe aparecer "HA". Esto significa que esta en modo manual. Presione el botón de "MODO" repetidamente hasta que aparezca "HA" en la pantalla.

## MANUAL RÁPIDO

- Presione el botón ON/OFF del mando a distancia o el botón "START" del panel de control para empezar el ejercicio.
- Ajuste la velocidad [1-99] a su deseo con las teclas de velocidad del mando a distancia o del panel de control.
- Cuando quiera finalizar el ejercicio pulse el botón ON/OFF del mando a distancia o el botón "STOP" del panel de control y la máquina se detendrá lentamente.

## MANUAL CUENTA ATRÁS

- Presione las teclas de "TIEMPO +" O "TIEMPO -" del mando o del panel de control i seleccione el tiempo (en minutos) que desea trabajar, un máximo de 10 minutos.
- Presione el botón ON/OFF del mando a distancia o el botón "START" del panel de control y se iniciará el ejercicio con la cuenta atrás.
- Transcurrido el tiempo seleccionado la máquina se detendrá lentamente. Si quiere interrumpir el ejercicio antes de superar la cuenta atrás presione "STOP" y la máquina se detendrá lentamente.

## MODO PROGRAMA

- Presione el botón de "MODO" repetidamente hasta que aparezca en la pantalla el programa deseado (P0---P9).
- Presione el botón ON/OFF del mando a distancia o el botón "START" del panel de control para empezar el ejercicio.
- Trascurridos los 10 minutos de duración del programa la máquina se detendrá lentamente. Si quiere interrumpir el ejercicio antes de superar la cuenta atrás presione "STOP" y la máquina se detendrá.

	Tiempo Restante en Minutos										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
	Niveles de velocidad										
P0	15	15	30	30	45	45	60	60	75	75	0
P1	5	5	10	10	20	20	25	25	30	30	0
P2	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25	0
P3	25	25	45	70	90	70	40	30	15	5	0
P4	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50	0
P5	15	15	35	35	20	20	40	40	25	25	0
P6	50	50	50	50	80	80	80	50	50	50	0
P7	5	5	15	15	10	10	20	20	15	15	0
P8	70	70	70	70	70	70	70	70	70	25	0
P9	35	35	40	45	50	55	60	65	70	75	0

## ENTRENAMIENTO COMPLETO I

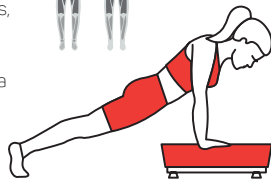
### ENTRENAMIENTO DEL CUERPO ENTERO:

Colóquese en la almohadilla con los pies separados según su ancho de hombros.



### ENTRENAMIENTO DE BRAZOS:

Con los pies separados a la altura de los hombros, doble a la cintura y estire los brazos hasta que descansen sobre la almohadilla.



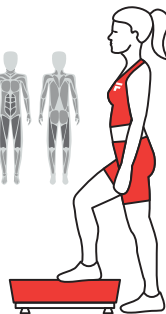
### POSICIÓN EN CUCLILLAS:

Colóquese en la almohadilla con los pies separados según su ancho de hombros y en cuclillas.



### POSICIÓN DE UN SOLO PIE:

Ponga un pie sobre la plataforma mientras el otro permanece en el suelo relajado y recto.



### ENTRENAMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO:

Póngase de rodillas y coloque las manos separadas según su ancho de hombros en la plataforma.



### POSICIÓN SENTADO 1:

Siéntese bien sobre la plataforma con las piernas cruzadas.



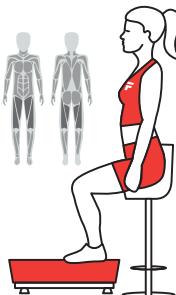
### ENTRENAMIENTO DE LA PIERNAS:

Descanse las piernas en la almohadilla con las manos apoyadas detrás de usted.



### POSICIÓN SENTADO 2:

Ponga sus piernas sobre la plataforma vibratoria mientras está sentado en un taburete.



## IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causa	Solución
Las luces están apagadas	¿Está bien conectada la fuente de alimentación?	Enchufe de nuevo
	Interruptor de encendido apagado	Pulsar para encender
	Fusible fundido	Cambiar el fusible por uno nuevo
Ruidos	¿Está bien nivelada con el suelo?	Ajuste los niveladores
El mando a distancia no funciona	No hay batería / batería vacía	Reemplazar la batería
	Demasiado lejos de la máquina	El rango válido es 2,5m
La máquina se detiene mientras está en uso	La máquina se ha sobrecalentado	Comience de nuevo después de 10 minutos
No funciona según lo previsto	El producto ha recibido demasiados comandos	Apague la alimentación y reinicie el aparato



**NOTA:** El producto está diseñado de manera que la seguridad es una prioridad. Si después de haber comprobado los ajustes y el aparato, no puede usarlo, llame al servicio técnico.

## TRANSPORTE

Agarre el producto por el lado opuesto a la rueda y manténgalo en un ángulo de 45°. A continuación, ya lo puede mover hacia donde desee.

## ELIMINACIÓN / RECICLAJE

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

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

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

## GARANTÍA

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

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

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

La cláusula de garantía no cubre el deterioro producido por el desgaste, la falta de mantenimiento, negligencia, mal montaje o un uso inapropiado (golpes, no respeto de los consejos para la alimentación eléctrica, almacenamiento, condiciones de uso...). También se excluyen de la garantía las consecuencias debidas al empleo de accesorios o de piezas de recambio no originales o no adecuadas al montaje o modificación del aparato.

## DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)

Nosotros, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propietaria de la marca FITFIU FITNESS, con sede en Calle Blanquers, (parcela 7-8) Polígono Industrial de Valls 43800 - Valls, SPAIN, declaramos que las plataformas vibratorias PV-100 y PV-200, a partir del número de serie del año 2017 en adelante, son conformes con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

- Directiva 2011/65/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 8 de junio de 2011, sobre restricciones a la utilización de determinadas sustancias peligrosas en aparatos eléctricos y electrónicos.
- Directiva 2014/35/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 26 de febrero de 2014, sobre la armonización de las legislaciones de los Estados miembros en materia de comercialización de material eléctrico destinado a utilizarse con determinados límites de tensión
- Directiva 2014/30/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 26 de febrero de 2014 sobre la armonización de las legislaciones de los Estados miembros en materia de compatibilidad electromagnética (refundición).

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

Valls, 15 de enero del 2017,



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



## INDEX

<b>INTRODUCTION</b>	<b>9</b>
<b>PRÉCAUTION D'UTILISATION</b>	<b>9</b>
<b>DESCRIPTION DU PRODUIT</b>	<b>10</b>
<b>UTILISATION DU PRODUIT</b>	<b>12</b>
<b>IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES</b>	<b>14</b>
<b>TRANSPORT</b>	<b>14</b>
<b>ÉLIMINATION / RECYCLAGE</b>	<b>14</b>
<b>GARANTIE</b>	<b>14</b>
<b>DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)</b>	<b>15</b>

## INTRODUCTION

Nous vous remercions pour votre confiance en choisissant le produit FITFIU.

Même si vous êtes débutant comme sportif non professionnel, FITFIU vous aidera à garder la forme ou à développer votre forme physique. Faire de l'exercice vous offre de multiples bénéfices et la possibilité de le faire tous les jours sera plus accessible encore du fait de la commodité que cet appareil vous offre en pouvant vous entraîner chez vous.

La PV-100 est une plateforme vibratoire à mouvement oscillant compact, pratique et facile à utiliser, idéale pour un entraînement chez vous, qui aide à brûler les graisses, à tonifier et à éliminer la cellulite, sans requérir un effort excessif.

Équipée d'un moteur de 400W à basse consommation avec 99 vitesses et 9 programmes différents d'entraînement. La base de la plateforme vibratoire est antidérapante ce qui vous permettra d'exécuter de multiples exercices avec sécurité et confort. Le mouvement oscillant de la plateforme vibratoire exécutée dans deux plans génère un massage et une stimulation qui fait travailler toutes les parties de votre corps. Elle inclut aussi deux cordes élastiques qui vous permettront de travailler bras et épaules. Nous souhaitons que vous puissiez en tirer tous les profits et que ce produit FITFIU vous plaise.

## PRÉCAUTION D'UTILISATION

Avant toute utilisation, veuillez lire les précautions ainsi que les instructions de ce manuel. Gardez ce manuel pour pouvoir le consulter plus tard si vous en avez besoin. Si vous vendez l'appareil, pensez à donner à votre acheteur ce manuel d'instructions.

- Consultez votre médecin afin de faire le point sur votre état de santé surtout si vous êtes une personne de plus de 35 ans ou dans le cas où vous auriez eu des problèmes de santé dans le passé.
- Cet appareil n'est pas conçu pour son utilisation par des personnes (enfants inclus) avec des problèmes physiques, sensoriels ou mentaux ou bien même par des individus sans expérience ou connaissance de ce type d'appareil, sauf si vous comptez sur le conseil et l'assistance d'une personne se portant responsable de votre sécurité.
- Une seule personne à la fois peut utiliser cet appareil. Le poids maximum de l'utilisateur ne devra pas excéder 150 kg.
- Utilisez des vêtements et des chaussures adéquats afin de réaliser l'exercice correctement. N'utilisez pas de vêtements trop amples pouvant s'accrocher sur une partie de l'appareil.
- Assurez-vous de réaliser des exercices d'échauffement avant de commencer votre entraînement afin d'éviter des lésions musculaires et pratiquez des exercices de relaxation après l'effort.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable, plate et horizontale. Ne placez pas votre appareil dans des endroits humides ou mouillés. Veuillez protéger le sol avec un tapis en dessous de la plateforme.
- Veillez à ne pas programmer la machine pendant que vous serez dessus. Veuillez descendre toujours de la machine pour modifier les paramètres.
- Assurez-vous d'être familiarisé avec les paramètres et n'utilisez pas le produit pendant des périodes très prolongées.
- N'utilisez jamais le produit à l'extérieur.
- Veillez à ne pas mettre tout votre poids d'un seul côté, la machine pourrait se renverser.
- Maintenez les pieds et les mains éloignés de la partie inférieure de l'appareil.

- Avant de brancher la machine vérifiez si le voltage de votre installation électrique coïncide avec celui de la machine et assurez-vous que vous disposez d'une prise adéquate. Le voltage de votre installation électrique doit coïncider avec celui que l'étiquette de la machine marque et vous devez aussi vous assurer que la machine est branchée à une sortie avec la même configuration de la prise de courant. Vous n'avez pas à utiliser d'adaptateur. Dans le cas contraire, veuillez consulter le service technique.
- Veillez à ne jamais laisser la machine sans surveillance quand elle est branchée. Débranchez-la après fini votre exercice.
- Pour la débrancher, mettez l'interrupteur à "0" et alors débranchez la machine du réseau.
- Veillez à ne réaliser aucun ajustement ou entretien non spécifiés sur ce manuel. Dans le cas où vous auriez un incident avec l'appareil, contactez notre service technique.
- Veillez à ne pas utiliser la machine si le câble électrique est endommagé ou très usé.
- Veuillez maintenir le câble électrique loin des surfaces chaudes.
- Substituez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
- N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer d'informer des précautions d'emploi à tout utilisateur du produit.



**NOTE:** Devant une utilisation incorrecte, FITFIU décline toute responsabilité à l'égard des dommages matériels et corporels.

## DESCRIPTION DU PRODUIT

### DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT





- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1. Panneau de contrôle                | 13. STOP (arrêter)                           |
| 2. Coussinet                          | 14. ON/OFF                                   |
| 3. Base                               | 15. Touches de sélection de PROGRAMME DIRECT |
| 4. Pattes                             | 16. VITESSE +                                |
| 5. Touches de TEMPS (-/+)             | 17. TEMPS +                                  |
| 6. Écran de TEMPS/MODE                | 18. MODE (programme ou manuel)               |
| 7. Télécommande                       | 19. VITESSE -                                |
| 8. Écran de VITESSE                   | 20. TEMPS -                                  |
| 9. Touches de VITESSE (+/-)           | 21. Touches de sélection de VITESSE DIRECTE  |
| 10. Touche POWER (allumer/éteindre)   | 22. Interrupteur I/O                         |
| 11. Touche MODE (programme ou manuel) | 23. Prise                                    |
| 12. START (démarrer)                  | 24. Roue de transport                        |

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Plateforme vibratoire	
Modèle	PV-100
Caractéristiques d'alimentation	220-240V, 50Hz AC
Vitesse	0 - 99 niveaux
Puissance min. de sortie	400 W
Puissance max. de sortie	800 W
Largeur	0 - 12 mm
Poids max de l'utilisateur	150 Kg

## UTILISATION DU PRODUIT

- Branchez le câble à la prise et ensuite à la plateforme vibratoire.
- Réglez le commutateur d'E / S sur "1".
- Assurez-vous que les piles AAA soient sur la télécommande. Cette télécommande a une portée de 2,5m.
- Pour éteindre la machine, appuyez sur le bouton "POWER" du panneau de commande et réglez le commutateur d'E / S sur "0". Ensuite, débranchez le câble de la prise de courant.

## MODE MANUEL

- Pour opérer manuellement sur l'écran TIME / MODE, "HA" devrait apparaître. Cela signifie qu'il est en mode manuel. Appuyez plusieurs fois sur la touche "MODE" jusqu'à ce que "HA" apparaisse sur l'écran..

## MANUEL RAPIDE

- Appuyez sur le bouton ON / OFF de la télécommande ou sur le bouton «START» du panneau de commande pour démarrer l'exercice.
- Réglez la vitesse (1-99) à vos souhaits avec les touches de raccourci sur la télécommande ou sur le panneau de commande.
- Si vous voulez interrompre l'exercice avant que le temps prévu se soit écoulé, appuyez sur la touche ON / OFF de la télécommande ou sur la touche "STOP" du panneau de commande et la machine s'arrêtera lentement.

## MANUEL COMPTE À REBOURS

- Appuyez sur les touches "TIME +" ou "TIME -" de la commande ou du panneau de contrôle et sélectionnez la durée (en minutes) que vous souhaitez travailler, maximum 10 minutes.
- Appuyez sur le bouton ON / OFF de la télécommande ou sur le bouton "START" du panneau de commande et l'exercice débutera par le compte à rebours.
- Après l'heure sélectionnée, la machine s'arrête lentement. Si vous voulez interrompre l'exercice avant de passer le compte à rebours, appuyez sur "STOP" et la machine s'arrêtera lentement.

## MODE PROGRAMME

- Appuyez plusieurs fois sur le bouton "MODE" jusqu'à ce que le programme souhaité apparaisse sur l'écran (PO --- P9).
- Appuyez sur le bouton ON / OFF de la télécommande ou sur le bouton «START» du panneau de commande pour démarrer l'exercice.
- Après 10 minutes de durée du programme, la machine s'arrête lentement. Si vous voulez interrompre l'exercice avant de passer le compte à rebours, appuyez sur "STOP" et la machine s'arrêtera.

	Temps Restant en Minutes										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Niveaux de vitesse											
P0	15	15	30	30	45	45	60	60	75	75	0
P1	5	5	10	10	20	20	25	25	30	30	0
P2	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25	0
P3	25	25	45	70	90	70	40	30	15	5	0
P4	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50	0
P5	15	15	35	35	20	20	40	40	25	25	0
P6	50	50	50	50	80	80	80	50	50	50	0
P7	5	5	15	15	10	10	20	20	15	15	0
P8	70	70	70	70	70	70	70	70	70	25	0
P9	35	35	40	45	50	55	60	65	70	75	0

## ENTRAÎNEMENT COMPLET I

### ENTRAÎNEMENT DU CORPS ENTIER:

Placez-vous sur le coussinet, vos pieds équidistants par rapport à vos épaules.



### ENTRAÎNEMENT DES BRAS:

Avec les pieds séparés à la hauteur des épaules, pliez votre ceinture et étirez les bras jusqu'à ce que ceci reposent sur le coussinet.



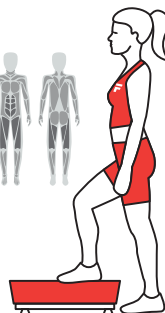
### POSITION ACCROUPIE:

Placez-vous sur le coussinet, vos pieds équidistants par rapport à vos épaules, en position accroupie.



### POSITION SUR UN SEUL PIED:

Posez un pied sur la plateforme pendant que l'autre reste sur le sol, droit et lâché.



### ENTRAÎNEMENT DE LA PARTIE SUPÉRIEURE DU CORPS:

Asseyez-vous sur vos genoux et placez vos mains sur la plateforme, de manière qu'elles soient équidistantes par rapport à vos épaules.



### POSITION ASSIS1:

Asseyez-vous sur la plateforme avec les jambes croisées.



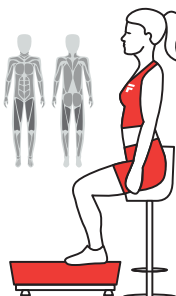
### ENTRAÎNEMENT DES JAMBES:

Reposez vos jambes sur le coussinet avec les mains appuyées derrière vous.



### POSITION ASSIS 2:

Vos jambes devront être sur la plateforme tout en restant assis sur un tabouret.



## IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES

Problème	Cause	Solution
Les lumières sont éteintes	L'appareil est-il bien branché ?	Rebranchez-le
	L'interrupteur d'allumage est-il éteint?	Allumez-le
	Le fusible est-il fondu?	Remplacez le fusible
Bruits	La machine est-elle bien à niveau?	Veillez ajuster les niveaux
La commande à distance ne fonctionne pas	Il n'y pas de batterie / La batterie est vide	Remplacez la batterie
	Elle est trop éloignée de la machine	La distance maximale au réseau est de 2,5 m
La machine s'arrête pendant qu'elle est en fonctionnement	La machine est surchauffée	Recommencez après avoir passé 10 minutes
Elle ne fonctionne pas comme prévu	La machine a reçu trop d'instructions	Éteignez l'alimentation et rallumez l'appareil



**NOTE:** La plateforme est préparée en suivant tous les critères de sécurité. Si après avoir vérifié les paramètres et l'appareil, vous n'arrivez pas à l'utiliser, veuillez contacter le Service Technique FITFIU.

## TRANSPORT

Le produit peut être bougé en le prenant du côté opposé à la roue et en le tenant dans l'angle de 45°. Vous pouvez ensuite le déplacer où vous le souhaitez.

## ÉLIMINATION / RECYCLAGE

Les produits usés sont potentiellement recyclables et ne doivent pas être jetés dans des conteneurs d'ordures. Aidez-nous à protéger l'environnement et à préserver les ressources naturelles.

Veillez éliminer l'appareil d'une manière écologique. Veillez à ne pas le jeter dans les ordures ménagères. Ses composants en plastique et en métal peuvent être séparés et recyclés. Veillez porter cet appareil dans un centre de recyclage agréé (Point vert).

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

## GARANTIE

Ce produit a une garantie de 2 ans à compter de la date d'achat. La garantie couvre les défauts et dysfonctionnements de l'appareil malgré une utilisation correcte, selon les indications sur ce manuel d'instructions.

Pour pouvoir utiliser la garantie, un justificatif (reçu ou facture) vous sera demandé ainsi que le produit complet, avec tous ses accessoires.

La clause de garantie ne couvre pas les dommages causés par l'usure, le manque d'entretien, la négligence, une mauvaise installation ou une mauvaise utilisation (coups, non respect des conseils d'alimentation électrique, de stockage, des conditions d'utilisation...).

Les conséquences d'une mauvaise utilisation des accessoires ou l'installation de pièces non originales ou non appropriées ou une modification des parties de l'appareil seront aussi exclues de la garantie.

## DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)

Nous, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propriétaire de la marque FITFIU FITNESS, située Rue Blanquers, (parcelle 7-8) Zone industrielle de Valls 43800 - Valls, ESPAGNE, déclarons que le plateforme vibratoire PV-100 et PV-200, à partir du numéro de série de l'année 2017, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil:

- Directive 2011/65/UE du Parlement européen et du Conseil, du 8 juin 2011, concernant la limitation de l'utilisation de certaines substances dans les équipements électriques et électroniques.
- Directive 2014/35/UE du Parlement européen et du Conseil du 26 février 2014 relative à l'harmonisation des législations des États membres concernant la mise à disposition sur le marché du matériel électrique destiné à être employé dans certaines limites de tension.
- Directive 2014/30/UE du Parlement européen et du Conseil du 26 février 2014 relative à l'harmonisation des législations des États membres concernant la compatibilité électromagnétique (refonte).

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

Valls, 15 janvier 2017,




---

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

**FITFIU**<sup>®</sup>  
FITNESS



**PRAT BRANDS**  
*makes your life go round*

## INDICE

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>16</b>
<b>PRECAUZIONI D'UTILIZZO</b>	<b>16</b>
<b>DESCRIZIONE DEL PRODOTTO</b>	<b>17</b>
<b>USO DEL PRODOTTO</b>	<b>19</b>
<b>INDIVIDUAZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI</b>	<b>21</b>
<b>TRASPORTO</b>	<b>21</b>
<b>SMALTIMENTO / RICICLAGGIO</b>	<b>21</b>
<b>GARANZIA</b>	<b>21</b>
<b>DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)</b>	<b>22</b>

## 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.

La PV-100 è una piattaforma vibratoria di movimento oscillante compatta, pratica e facile da utilizzare, ideale per un allenamento domestico, che aiuta a bruciare grassi, tonificare ed eliminare la cellulite, senza richiedere uno sforzo eccessivo. Equipaggiata con un motore da 400W a basso consumo con 99 velocità e 9 programmi di allenamento distinti. La base della piattaforma vibratoria è antiscivolo e le permetterà eseguire molteplici esercizi con sicurezza e comfort.

Il movimento oscillante della piattaforma vibratoria eseguita su due piani genera un massaggio e uno stimolo che fa lavorare tutte le parti del corpo. Inoltre include due corde elastiche che le permetteranno di esercitare le braccia e le spalle. Speriamo che tragga beneficio con l'allenamento e che questo prodotto FITFIU soddisfi pienamente le sue aspettative.

## PRECAUZIONI D'UTILIZZO

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

- Consulti un medico per verificare il suo stato di salute, soprattutto nel caso di persone con età superiore a 35 anni e quelle che abbiano avuto problemi di salute anteriormente.
- Questo apparato non è previsto per essere utilizzato da persone (inclusi bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o persone senza esperienza nè conoscenze, salvo vengano sorvegliate o precedentemente istruite da parte di una persona responsabile per la sua sicurezza.
- Questo apparato è destinato all'uso domestico.
- Può utilizzare l'apparato solo una persona alla volta. Il peso massimo dell'utente è di 150 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.
- L'apparato deve essere collocato su di una superficie stabile, piana e orizzontale. Non collochi in luoghi umidi o bagnati.
- Per proteggere il pavimento dai danni collochi un tappeto al di sotto dell'unità.
- Non cambi la configurazione mentre si trova in piedi sulla macchina. Scenda sempre per cambiare le impostazioni.
- Si assicuri di familiarizzare con le impostazioni e non utilizzi il prodotto durante periodi prolungati di tempo.
- Non utilizzi il prodotto all'aria libera.
- Non sposti tutto il suo peso su di un lato, la macchina potrebbe ribaltarsi.
- Mantenga le mani e i piedi lontani dalla parte inferiore dell'apparecchio.



- Prima di attaccare la spina dell'unità controlli se il voltaggio del suo impianto coincide con quello della macchina e si assicuri di disporre di una presa di terra adeguata. Il voltaggio della sua struttura deve essere quello segnato sull'etichetta delle caratteristiche della macchina e deve assicurarsi che sia collegata ad un'uscita con la stessa configurazione della presa.
- Non deve utilizzare nessun adattatore. In caso contrario, consulti il servizio tecnico.
- Non lasci mai l'unità quando è collegata. La scolleghi dopo ogni sessione di esercizi.
- Per scollegare l'unità, sposti l'interruttore sulla posizione «0» e quindi la scolleghi dalla rete elettrica.
- 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 la macchina con il cavo elettrico danneggiato o usurato.
- Mantenga il cavo elettrico lontano dalle superfici roventi.
- Sostituisca immediatamente tutte le parti usurate o difettose.
- Non utilizzi accessori non raccomandati dal fabbricante.
- È responsabilità del proprietario assicurarsi di informare a tutti gli utenti del prodotto sulle precauzioni di impiego.



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

## DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

### DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO





- |   |   |
|---|---|
| 1. Pannello di controllo                | 13. STOP (arresto)                          |
| 2. Cuscinetto                           | 14. ON/OFF                                  |
| 3. Base                                 | 15. Pulsanti di selezione PROGRAMMA DIRETTO |
| 4. Piedi                                | 16. VELOCITÀ +                              |
| 5. Pulsanti TEMPO (-/+)                 | 17. TEMPO +                                 |
| 6. Schermo TEMPO/MODO                   | 18. MODO (programma o manuale)              |
| 7. Controllo remoto                     | 19. VELOCITÀ -                              |
| 8. Schermo VELOCITÀ                     | 20. TEMPO -                                 |
| 9. Pulsanti VELOCITÀ (-/+)              | 21. Pulsanti di selezione VELOCITÀ DIRETTA  |
| 10. Pulsante POWER (accendere/spengere) | 22. Interruttore I/O                        |
| 11. Pulsante MODO (programma o manuale) | 23. Spina                                   |
| 12. START (avvio)                       | 24. Ruota di trasporto                      |

## CARATTERISTICHE TECNICHE

Piattaforma vibratoria	
Modello	PV-100
Requisiti dell'alimentazione	220-240V, 50Hz AC
Intervallo della velocità	0 - 99 livelli
Potenza di uscita minima	400 W
Potenza di uscita massima	800 W
Ampiezza	0 - 12 mm
Peso massimo dell'utente	150 Kg

## USO DEL PRODOTTO

- Collegli il cavo alla presa di corrente e dopo alla pedana vibrante. Sposti l'interruttore I/O su "1".
- Si assicuri che le pile di grandezza AAA si trovino all'interno del comando a distanza. Questo comando a distanza ha una portata di 2,5m.
- Per spegnere la macchina preme il bottone "POWER" del pannello di controlli e sposti l'interruttore I/O su "0". In seguito, scollegli il cavo dalla presa di corrente.

## MODALITÀ MANUALE

- Per utilizzare manualmente lo schermo TEMPO/MODO deve comparire "HA". Ciò significa che si trova nella modalità manuale. Prema il bottone "MODO" ripetutamente fino a che compaia "HA" sullo schermo.

## MANUALE RAPIDO

- Prema il bottone ON/OFF del comando a distanza o il bottone "START" del pannello di controllo per iniziare l'esercizio.
- Regoli la velocità (1-99) come desidera con i pulsanti della velocità del comando a distanza o del pannello di controllo.
- Quando desidera terminare l'esercizio preme il bottone ON/OFF del comando a distanza o il bottone "STOP" del pannello di controllo e la macchina si spegnerà lentamente.

## MANUALE CONTO ALLA ROVESCIA

- Prema i pulsanti di "TEMPO +" o "TEMPO -" del comando a distanza o del pannello di controllo e selezioni il tempo (in minuti) per il quale desidera lavorare, un massimo di 10 minuti.
- Prema il bottone ON/OFF del comando a distanza o il bottone "START" del pannello di controllo e si avvierà l'esercizio con il conto alla rovescia.
- Trascorso il tempo selezionato, la macchina si spegnerà lentamente. Se desidera interrompere l'esercizio prima di terminare il conto alla rovescia, preme "STOP" e la macchina si spegnerà lentamente.

## MODALITÀ PROGRAMMA

- Prema il bottone "MODO" ripetutamente fino a che compaia sullo schermo il programma desiderato (P0---P9).
- Prema il bottone ON/OFF del comando a distanza o il bottone "START" del pannello di controllo per iniziare l'esercizio.
- Trascorsi i 10 minuti di durata del programma, la macchina si spegnerà lentamente. Se desidera interrompere l'esercizio prima di terminare il conto alla rovescia, preme "STOP" e la macchina si spegnerà lentamente.

	Tempo Restante in Minuti										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
	Livelli della velocità										
P0	15	15	30	30	45	45	60	60	75	75	0
P1	5	5	10	10	20	20	25	25	30	30	0
P2	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25	0
P3	25	25	45	70	90	70	40	30	15	5	0
P4	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50	0
P5	15	15	35	35	20	20	40	40	25	25	0
P6	50	50	50	50	80	80	80	50	50	50	0
P7	5	5	15	15	10	10	20	20	15	15	0
P8	70	70	70	70	70	70	70	70	70	25	0
P9	35	35	40	45	50	55	60	65	70	75	0

## ALLENAMENTO COMPLETO I

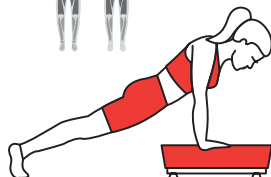
### ALLENAMENTO DELL'INTERO CORPO:

Si posizioni sul cuscinetto con i piedi separati conforme all' ampiezza delle sue spalle.



### ALLENAMENTO DELLE BRACCIA:

Con i piedi separati all'altezza delle spalle, pieghi la vita e allunghi le braccia fino a che si trovino sul cuscinetto.



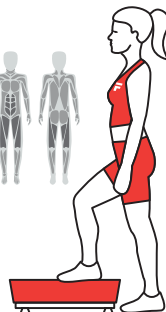
### POSIZIONE ACCOVACCIATA:

Si posizioni accovacciata sul cuscinetto con i piedi separati conforme all' ampiezza delle sue spalle.



### POSIZIONE DI UN SOLO PIEDE:

Posizioni un piede sulla piattaforma mentre l'altro rimane al suolo rilassato e dritto.



### ALLENAMENTO DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO:

Si posizioni in ginocchio e collochi le sue mani separate conforme all'ampiezza delle sue spalle sulla piattaforma.



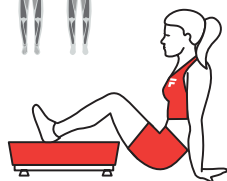
### POSIZIONE SEDUTO 1:

Si sieda coprendo la piattaforma con le gambe incrociate.



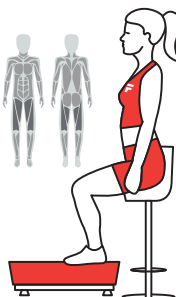
### ALLENAMENTO DELLE GAMBE:

Posizioni le gambe sul cuscinetto con le mani appoggiate dietro di lei.



### POSIZIONE SEDUTO 2:

Posizioni le sue gambe sulla piattaforma vibratoria mentre è seduto su di un sgabello.



## INDIVIDUAZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Causa	Soluzione
Le luci sono spente	È collegata correttamente la fonte dell'alimentazione?	Colleghi nuovamente
	Interruttore di accensione spento	Premere per accendere
	Fusibile fuso	Cambi il fusibile con uno nuovo
La macchina si arresta mentre è in uso	È livellata correttamente con il suolo?	Regoli i livellatori
Non funziona come previsto	Non c'è batteria / batteria vuota	Sostituisca la batteria
	Troppo lontano dalla macchina	La distanza massima valida è di 2.5m
La máquina se detiene mientras está en uso	La macchina si è sovraccaricata	Inizi nuovamente dopo 10 minuti
No funciona según lo previsto	Il prodotto ha ricevuto troppi comandi	Spenga l'alimentazione e avvii nuovamente l'apparecchio.



**NOTA:** La bicicletta è disegnata in modo che la sicurezza è una priorità. Se dopo aver controllato le configurazioni e l'apparecchio, non può usarlo, chiami il servizio tecnico.

## TRASPORTO

Afferri il prodotto dal lato opposto alla ruota e lo mantenga con un angolo di 45°. Dopo, lo può muovere dove desidera.

## SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

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

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

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

## GARANZIA

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

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

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

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

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

## DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)

Noi, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., proprietaria della marca FITFIU FITNESS, con sede presso Via Blanquers, (trama 7-8) Poligono industriale di Valls 43800 - Valls, SPAIN, dichiariamo che il modello di vibration platforms PV-100 e PV-200, a partire dal numero di serie dell'anno 2017 in avanti, è conform e ai requisiti delle Direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

- Direttiva 2011/65/UE del Parlamento Europeo e del Consiglio, dell' 8 luglio del 2011, riguardo le restrizioni per l'utilizzo di determinate sostanze pericolose su apparecchi elettrici ed elettronici.
- Direttiva 2014/35/UE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 26 febbraio 2014, concernente l'armonizzazione delle legislazioni degli Stati membri relative alla messa a disposizione sul mercato del materiale elettrico destinato a essere adoperato entro taluni limiti di tensione.
- Direttiva 2014/30/UE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 26 febbraio 2014, concernente l'armonizzazione delle legislazioni degli Stati membri relative alla compatibilità elettromagnetica (rifusione).

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

Valls, 15 gennaio 2017,



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

## INDEX

<b>INTRODUCTION</b>	<b>23</b>
<b>IMPORTANT SAFETY INFORMATION</b>	<b>23</b>
<b>PRODUCT DESCRIPTION</b>	<b>24</b>
<b>OPERATION</b>	<b>26</b>
<b>TROUBLESHOOTING</b>	<b>28</b>
<b>TRANSPORT</b>	<b>28</b>
<b>RECYCLING AND DISPOSING</b>	<b>28</b>
<b>GUARANTEE</b>	<b>28</b>
<b>DECLARATION OF CONFORMITY (CE)</b>	<b>29</b>

## INTRODUCTION

Thank you for selecting the FITFIU product.

Whether you are a beginner or an amateur athlete, FITFIU will be your ally to stay in shape or develop your fitness. Exercise offers multiple benefits and the ability to do it daily will be more accessible thanks to the convenience the product offers you to be able to train at home.

The PV-100 is a compact vibrating platform of oscillating motion, practical and easy to use, it is ideal for training at home, helping you to burn fat, tone your muscles and eliminate cellulite without excessive effort.

It is equipped with a low consumption 400W motor, 99 speed functions and 9 different training programs. The base of the vibrating platform is slip-resistant, which will allow you to carry out multiple exercises in all safety and comfort. The oscillating motion of the vibrating platform executed at two levels generates a massage and stimulus which will make you work all parts of your body. In addition to this, it includes two elastic ropes which will allow you to work out arms and shoulders. 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: 150Kg.
- 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.
- Place the machine on a flat, even and solid surface. Do not place the product on a wet or damp area.
- Never adjust settings while standing on the foot pad; always step off to change the settings.
- Ensure that you are familiar with the settings and do not use for prolonged periods of time.
- Do not use this product outdoors.

- Do not put all your weight on one side; the machine may overturn and topple.
- Ensure fingers and toes are clear from area below the foot pad.
- Your electrical installation at home must be in good conditions and according to your local regulations.
- 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.
- Do not use this machine if the cable or the plug is damaged or damp.
- 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.
- It is the owner's responsibility to ensure that all other users of the product are well informed about all safety and user instructions.



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

## PRODUCT DESCRIPTION

### DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT







- |                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Control Panel                    | 13. STOP (stop)                      |
| 2. Pad                              | 14. ON/OFF                           |
| 3. Base                             | 15. AUTOMATIC PROGRAM select buttons |
| 4. Legs                             | 16. SPEED +                          |
| 5. TIME buttons (- / +)             | 17. TIME +                           |
| 6. TIME / MODE screen               | 18. MODE (program or manual)         |
| 7. Remote control                   | 19. SPEED -                          |
| 8. SPEED screen                     | 20. TIME -                           |
| 9. SPEED buttons (+/-)              | 21. DIRECT SPEED select buttons      |
| 10. POWER button (power ON/OFF)     | 22. "I/O" Switch                     |
| 11. MODE button (program or manual) | 23. Plug                             |
| 12. START (start)                   | 24. Transport wheel                  |

## TECHNICAL FEATURES

Vibration Platform	
Model	PV-100
Input voltage	220-240V, 50Hz AC
Speed range	0 - 99 levels
Min output	400 W
Max output	800 W
Amplitude capacity	0 - 12 mm
Max loading	150 Kg

## OPERATION

- Plug the cable into the power outlet and then into the vibrating platform.
- Set the I / O switch to "1".
- Make sure that AAA size batteries are on the remote control. This remote control has a range of 2.5m.
- To turn off the machine press the "POWER" button on the control panel and set the "I/O" switch to "0". Then, unplug the cable from the power outlet.

## MANUAL MODE

- To operate on the TIME / MODE screen manually, "HA" should appear. This means that it is in manual mode. Press the "MODE" button repeatedly until "HA" appears on the screen.

### QUICK MANUAL MODE

- Press the ON/OFF button on the remote control or the "START" button on the control panel to start the exercise.
- Set the required speed (1-99) with the speed key on the remote control or on the control panel.
- Press the ON/OFF button on the remote control or the "STOP" button on the control panel when you wish to stop your exercise, and the machine will stop slowly.

### MANUAL COUNTDOWN

- Press the "TIME +" or "TIME -" keys on the remote control or on the control panel and select the time (in minutes) that you wish to exercise - a maximum of 10 minutes.
- Press the ON/OFF button on the remote control or the "START" button on the control panel and the exercise countdown will start.
- The machine will stop slowly once the selected time has elapsed. If you want to interrupt the exercise before the countdown time is finished, press "STOP" and the machine will stop slowly.

## PROGRAM MODE

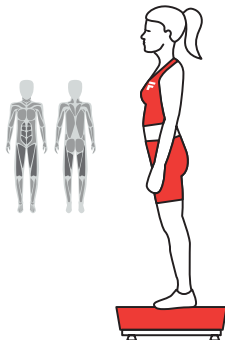
- Press the "MODE" button repeatedly until the required program appears on the screen (P0 --- P9).
- Press the ON/OFF button on the remote control or the "START" button on the control panel to start the exercise.
- The machine will stop slowly after 10 minutes of programmed time. If you want to interrupt the exercise before the countdown time is finished, press "STOP" and the machine will stop.

	Time Remaining in Minutes										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
	Speed Level										
P0	15	15	30	30	45	45	60	60	75	75	0
P1	5	5	10	10	20	20	25	25	30	30	0
P2	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25	0
P3	25	25	45	70	90	70	40	30	15	5	0
P4	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50	0
P5	15	15	35	35	20	20	40	40	25	25	0
P6	50	50	50	50	80	80	80	50	50	50	0
P7	5	5	15	15	10	10	20	20	15	15	0
P8	70	70	70	70	70	70	70	70	70	25	0
P9	35	35	40	45	50	55	60	65	70	75	0

## WHOLE BODY EXERCISE REFERENCE I

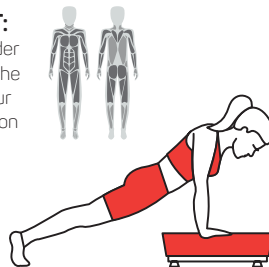
### STANDING STANCE:

Stand on the pad, feet shoulder width apart.



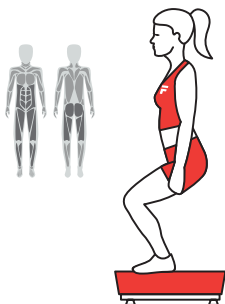
### ARM WORKOUT:

With your feet shoulder width apart, bend at the waist and stretch your arms straight to rest on the pad.



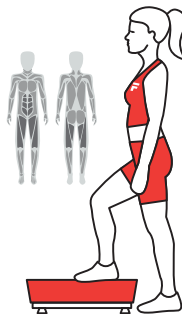
### SQUATTING STANCE:

Stand on the pad, feet shoulder width apart, while squatting.



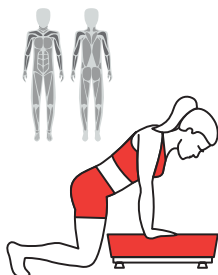
### SINGLE-FOOT STANCE:

Put one foot on the pedal and stand relaxed and straight.



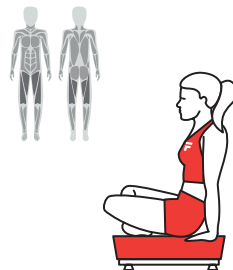
### UPPER BODY WORKOUT:

Place your hands shoulder width apart on the pad, while on your knees.



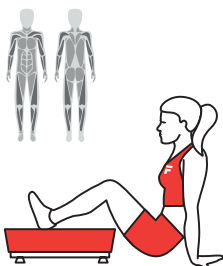
### SITTING STANCE 1:

Sit securely on the pad with your legs crossed.



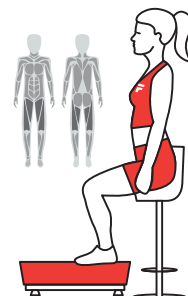
### LOWER LEG WORKOUT:

Rest your lower legs on the pad with your hands braced on the ground behind you for support.



### SITTING STANCE 2:

Put your legs on the pedal while sitting on a stool.



## TROUBLESHOOTING

Symptom	Possible cause	Solution
Lights are off	Is power supply ok?	Plug in again
	Power switch of the appliance off	Turn off to on
	Transient current too strong, blown fuse	Change a new fuse
Noise	Is the foot screw level with the floor?	Adjust foot screw
Remote control does not work	No battery 1 battery empty	Replace battery
	Too far from the machine	Valid range is 2.5 meter
Machine stops while in use	Machine is overheated	Start again after 10 minutes
Does not work as intended	Received too many commands	Turn off power and restart



**NOTE:** If this still can't help you solve the problem, please contact us and our engineers will help you deal with it. Thanks!

## TRANSPORT

Grasp the product at the edge opposite to the wheel and hold it at a 45-degree angle. It can then be rolled as needed.

## RECYCLING AND DISPOSING

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

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

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

## GUARANTEE

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

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

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

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

## DECLARATION OF CONFORMITY (CE)

PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L. owner of FITFIU FITNESS brand, with legal address in Street Blanquers, (plot 7-8) Industrial Estate of Valls 43800 - Valls, SPAIN, declares that the vibration platforms PV-100 and PV-200, from 2017 series onwards, is in accordance with the European Parliament Directives and of the Council:

- Directive 2011/65/EU of the European Parliament and of the Council of 8 June 2011 on the restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipment.
- Directive 2014/35/EU of the European Parliament and of the Council of 26 february 2014, on the harmonization of the laws of the Member States concerning the marketing of electrical equipment intended for use with certain voltage limits.
- Directive 2014/30/EU of the European Parliament and of the Council of 26 February 2014 on the harmonisation of the laws of the Member States relating to electromagnetic compatibility (recast).

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

Valls, 15 january 2017,



---

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

**FITFIU**<sup>®</sup>  
FITNESS

 **PRAT BRANDS**  
*makes your life go round*

## INHALT

<b>EINLEITUNG</b>	<b>30</b>
<b>VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH</b>	<b>30</b>
<b>PRODUKTBESCHREIBUNG</b>	<b>31</b>
<b>PRODUKTNUTZUNG</b>	<b>33</b>
<b>IDENTIFIKATION UND PROBLEMLÖSUNG</b>	<b>35</b>
<b>TRANSPORT</b>	<b>35</b>
<b>ENTSORGUNG UND RECYCLING</b>	<b>35</b>
<b>GARANTIE</b>	<b>35</b>
<b>EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG</b>	<b>36</b>

## EINLEITUNG

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in die Wahl eines FITFIU-Markenprodukts.

Ob Anfänger oder Amateursportler, FITFIU ist Ihr Verbündeter, wenn es darum geht, sich fit zu halten oder Ihre körperliche Verfassung zu entwickeln. Das Training bietet mehrere Vorteile, und die Möglichkeit, dies täglich zu tun, wird durch den Komfort des Heimtrainingsprodukts besser zugänglich sein. Der PV-100 ist eine kompakte, praktische und einfach zu bedienende oszillierende Vibrationsplattform, ideal für das Heimtraining, die hilft, Fett zu verbrennen, zu straffen und Cellulite zu beseitigen, ohne übermäßige Anstrengungen zu erfordern. Ausgestattet mit einem 400W sparsamen Motor mit 99 Gängen und 9 verschiedenen Trainingsprogrammen. Die Basis der vibrierenden Plattform ist rutschfest, so dass Sie mehrere Übungen sicher und bequem durchführen können. Die oszillierende Bewegung der vibrierenden Plattform, die in zwei Ebenen ausgeführt wird, erzeugt eine Massage und einen Reiz, der alle Körperteile arbeiten lässt. Es beinhaltet auch zwei elastische Schnüre, die es Ihnen ermöglichen, Ihre Arme und Schultern zu trainieren.

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

## VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

Lesen Sie vor jeder Verwendung alle Vorsichtsmaßnahmen für den Gebrauch sowie die Anweisungen in dieser Anleitung. Bewahren Sie es zum späteren Gebrauch auf und wenn Sie diese Maschine verkaufen, denken Sie daran, dieses Handbuch an den neuen Besitzer weiterzugeben.

- Konsultieren Sie einen Arzt, um Ihren Gesundheitszustand zu überprüfen, insbesondere bei Menschen über 35 Jahren und solchen, die zuvor gesundheitliche Probleme hatten.
- Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch durch Personen (oder Kinder) mit eingeschränkter körperlicher, sensorischer oder geistiger Leistungsfähigkeit bestimmt, es sei denn, es wird von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person überwacht oder angewiesen.
- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt.
- Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt 150 kg.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für den Sport. Tragen Sie keine lose sitzende Kleidung, die sich in irgendeinem Teil des Produkts verfangen kann.
- Achten Sie darauf, vor der körperlichen Aktivität Aufwärmübungen durchzuführen, um Muskelverletzungen zu vermeiden und nach dem Training eine Entspannungsroutine durchzuführen.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen, horizontalen Fläche aufgestellt werden. Nicht an nassen oder feuchten Orten aufstellen.
- Um den Boden vor Beschädigungen zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Gerät.
- Stellen Sie die Einstellung niemals im Stand auf der Maschine ein. Scrollen Sie immer nach unten, um die Einstellungen zu ändern.

- Stellen Sie sicher, dass Sie mit den Einstellungen vertraut sind und das Produkt nicht über einen längeren Zeitraum verwenden.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien.
- Legen Sie nicht Ihr ganzes Gewicht auf eine Seite, da die Maschine umkippen kann.
- Halten Sie Ihre Füße und Hände von der Unterseite des Gerätes fern.
- Bevor Sie das Gerät anschließen, überprüfen Sie, ob die Spannung Ihrer Anlage mit der der Maschine übereinstimmt und vergewissern Sie sich, dass sie ordnungsgemäß geerdet ist. Die Spannung Ihrer Anlage muss der auf dem Typenschild der Maschine angegebenen entsprechen und Sie müssen sicherstellen, dass sie an einen Ausgang mit der gleichen Konfiguration wie der Stecker angeschlossen ist. Sie sollten keinen Adapter verwenden. Ist dies nicht der Fall, wenden Sie sich an Ihren Kundendienst.
- Lassen Sie das Gerät niemals allein, wenn es angeschlossen ist. Ziehen Sie nach jedem Training den Netzstecker.
- Um den Stecker zu ziehen, stellen Sie den Schalter auf die Position "0" und ziehen Sie dann den Netzstecker.
- 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.
- Verwenden Sie das Gerät nicht mit einem beschädigten oder abgenutzten Netzkabel.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Ersetzen Sie sofort alle abgenutzten oder defekten Teile.
- Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass jeder Benutzer des Produkts über die Vorsichtsmaßnahmen für den Gebrauch informiert wird.



**NOTIZ:** Im Falle einer unsachgemäßen Verwendung lehnt FITIU jede Haftung für Sach- und Personenschäden ab.

## PRODUKTBESCHREIBUNG

### DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG





- |   |  |
|---|--|
| 1. Bedienfeld                           | 13. STOP (Stopp)                       |
| 2. Kissen                               | 14. Ein/Aus                            |
| 3. Basis                                | 15. Direkte Programmwahltasten         |
| 4. Beine                                | 16. Geschwindigkeit                    |
| 5. Zeittasten (-/+)                     | 17. Zeit                               |
| 6. Zeit-/Modusanzeige                   | 18. Modus (Programm oder manuell)      |
| 7. Fernsteuerung                        | 19. Geschwindigkeit                    |
| 8. Geschwindigkeitsanzeige              | 20. Zeit                               |
| 9. Kurzwahltasten (+/-)                 | 21. Direkte Geschwindigkeitswahltasten |
| 10. POWER-Taste (ein/aus)               | 22. I/O-Schalter                       |
| 11. Tastenmodus (Programm oder manuell) | 23. Steckdose                          |
| 12. START (Start)                       | 24. Transportrad                       |

## TECHNISCHE DATEN

Vibrierende Plattform	
Modell	PV-100
Leistungsbedarf	220-240V, 50Hz AC
Drehzahlbereich	0 - 99 Stufen
Minimale Ausgangsleistung	400 W
Maximale Ausgangsleistung	800 W
Amplitude	0 - 12 mm
Maximales Benutzergewicht	150 Kg



## PRODUKTNUTZUNG

- Stecken Sie das Kabel in die Buchse und dann in die Vibrationsplattform.
- Stellen Sie den I/O-Schalter auf "1".
- Vergewissern Sie sich, dass sich die Batterien der Größe AAA in der Fernbedienung befinden. Diese Fernbedienung hat eine Reichweite von 2,5 m.
- Um die Maschine auszuschalten, drücken Sie die Taste "POWER" auf dem Bedienfeld und stellen Sie den I/O-Schalter auf "0". Ziehen Sie dann den Netzstecker aus der Steckdose.

## MANUELLER MODUS

- Für den manuellen Betrieb der Zeit-/Modusanzeige muss "HA" erscheinen. Das bedeutet, dass er sich im manuellen Modus befindet. Drücken Sie die Taste "MODUS" so oft, bis "HA" auf der Anzeige erscheint.

## SCHNELLANLEITUNG

- Drücken Sie die EIN/AUS-Taste auf der Fernbedienung oder die Taste "START" auf dem Bedienfeld, um die Übung zu starten.
- Stellen Sie die Geschwindigkeit (1-99) wie gewünscht mit den Geschwindigkeitstasten auf der Fernbedienung oder dem Bedienfeld ein.
- Wenn Sie die Übung beenden möchten, drücken Sie die EIN/AUS-Taste auf der Fernbedienung oder die Taste "STOP" auf dem Bedienfeld und die Maschine stoppt langsam.

## COUNTDOWN MANUELL

- Drücken Sie die Tasten "TIME +" ODER "TIME -" auf der Fernbedienung oder dem Bedienfeld und wählen Sie die Zeit (in Minuten), die Sie arbeiten möchten, maximal 10 Minuten.
- Drücken Sie die EIN/AUS-Taste auf der Fernbedienung oder die Taste "START" auf dem Bedienfeld und die Übung beginnt mit dem Countdown.
- Wenn die gewählte Zeit abgelaufen ist, stoppt die Maschine langsam. Wenn Sie die Übung vor Ablauf des Countdowns unterbrechen möchten, drücken Sie "STOP" und das Gerät stoppt langsam.

## PROGRAMM-MODUS

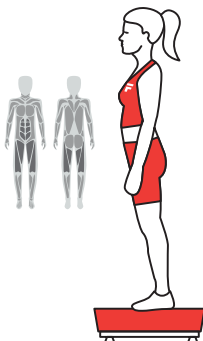
- Drücken Sie die Taste "MODUS" so oft, bis das gewünschte Programm (P0---P9) auf dem Bildschirm erscheint.
- Drücken Sie die EIN/AUS-Taste auf der Fernbedienung oder die Taste "START" auf dem Bedienfeld, um die Übung zu starten.
- Nach dem 10-Minuten-Programm stoppt die Maschine langsam. Wenn Sie die Übung unterbrechen möchten, bevor Sie den Countdown passieren, drücken Sie "STOP" und das Gerät stoppt.

Verbleibende Zeit in Minuten											
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
	Geschwindigkeitsstufen										
P0	15	15	30	30	45	45	60	60	75	75	0
P1	5	5	10	10	20	20	25	25	30	30	0
P2	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25	0
P3	25	25	45	70	90	70	40	30	15	5	0
P4	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50	0
P5	15	15	35	35	20	20	40	40	25	25	0
P6	50	50	50	50	80	80	80	50	50	50	0
P7	5	5	15	15	10	10	20	20	15	15	0
P8	70	70	70	70	70	70	70	70	70	25	0
P9	35	35	40	45	50	55	60	65	70	75	0

## VOLLSTÄNDIGE SCHULUNG I

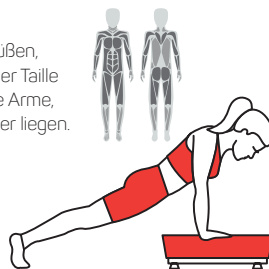
### GANZKÖRPERTRAINING:

Colóquese en la almohadilla con los pies separados según su ancho de hombros.



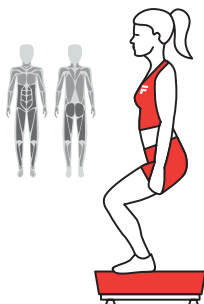
### ARMTRAINING:

Mit schulterhohen Füßen, beugen Sie sich an der Taille und strecken Sie Ihre Arme, bis sie auf dem Polster liegen.



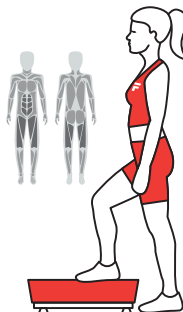
### HOCKSTELLUNG:

Stellen Sie sich auf das Kissen mit den Füßen schulterbreit auseinander und hocken Sie.



### EINZELFUSSPOSITION:

Stellen Sie einen Fuß auf die Plattform, während der andere entspannt und gerade auf dem Boden bleibt.



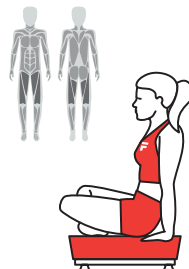
### TRAINING DES OBERKÖRPERS:

Runter auf die Knie und die Hände schulterbreit auseinander auf die Plattform legen.



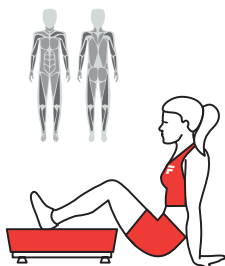
### SITZPOSITION 1:

Setz dich gut auf die Plattform und kreuze die Beine.



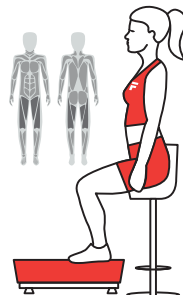
### BEINTRAINING:

Legen Sie Ihre Beine auf das Polster, während Ihre Hände hinter Ihnen liegen.



### SITZPOSITION 2:

Legen Sie Ihre Beine auf die vibrierende Plattform, während Sie auf einem Hocker sitzen.



## IDENTIFIKATION UND PROBLEMLÖSUNG

Problem	Ursache	Lösung
Die Lichter sind aus.	Ist das Netzteil richtig angeschlossen?	Wiederverbinden
	Netzschalter aus	Zum Einschalten drücken
	Durchgebrannte Sicherung	Ersetzen Sie die Sicherung durch eine neue.
Lärm	Ist es ebenerdig mit dem Boden?	Einstellen der Nivellierer
Die Fernbedienung funktioniert nicht.	Keine Batterie / leere Batterie	Ersetzen Sie die Batterie
	Zu weit von der Maschine entfernt	Gültige Reichweite ist 2,5 m.
Maschine stoppt während des Betriebs	Die Maschine hat sich überhitzt.	Nach 10 Minuten wieder starten
Funktioniert nicht wie geplant	Das Produkt hat zu viele Befehle erhalten.	Schalten Sie die Stromversorgung aus und starten Sie das Gerät neu.



**NOTIZ:** Das Produkt ist so konzipiert, dass die Sicherheit im Vordergrund steht. Wenn Sie nach Überprüfung der Einstellungen und des Geräts nicht in der Lage sind, es zu verwenden, rufen Sie den Kundendienst an.

## TRANSPORT

Fassen Sie das Produkt auf der dem Rad gegenüberliegenden Seite und halten Sie es in einem Winkel von 45°. Du kannst es dann verschieben, wohin du willst. Entfernung / Recycling Verschlissene Produkte sind potenziell recycelbar und sollten nicht über den üblichen Müll entsorgt werden. Helfen Sie uns, die Umwelt und die natürlichen Ressourcen zu schützen. Entsorgen Sie das Gerät umweltgerecht. Nicht über den Hausmüll entsorgen. Seine Kunststoff- und Metallkomponenten können getrennt und recycelt werden. Bringen Sie dieses Gerät zu einem zugelassenen Recyclingzentrum (grüner Punkt). Die für die Verpackung der Maschine verwendeten Materialien sind recycelbar: Bitte entsorgen Sie sie in dem entsprechenden Behälter.

## ENTSORGUNG UND RECYCLING

Wenn Sie sich entscheiden, die Maschine loszuwerden, beachten Sie unbedingt die örtlichen Vorschriften. Schützen Sie die Umwelt. Werde die Maschine los und kümmere dich um die Umwelt. Werfen Sie es nicht einfach in den Müll. Bitte trennen Sie Kunststoff und Stahl zum Recycling. Verpackungsmaterialien sind Wertstoffe. Bitte werfen Sie sie in den entsprechenden Mülleimer.

## GARANTIE

Auf dieses Produkt wird eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum gewährt. Die Garantie erstreckt sich auf Ausfälle und Fehlfunktionen des Geräts, vorausgesetzt, dass es gemäß den angegebenen Verwendungszwecken und den Anweisungen in der Anleitung verwendet wird. Um die Garantie in Anspruch nehmen zu können, ist der Kaufbeleg (Ticket oder Rechnung) erforderlich und das Produkt muss vollständig und mit allem Zubehör sein. Die Garantieklausel erstreckt sich nicht auf Verschlechterungen, die durch Verschleiß, mangelnde Wartung, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder unsachgemäßen Gebrauch (Stöße, Nichtbeachtung von Hinweisen zur Stromversorgung, Lagerung, Nutzungsbedingungen...) verursacht werden. Von der Garantie ausgeschlossen sind auch die Folgen durch die Verwendung von Zubehör oder Ersatzteilen, die nicht original oder nicht für die Montage oder Modifikation des Gerätes geeignet sind.

## EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Wir, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., Inhaber der Marke FITFIU FITNESS, mit Sitz in Calle Blanquers, (Parzelle 7-8) Industriegebiet Valls 43800 - Valls, Spanien, erklären, dass die Vibrierende Plattform PV-100 und PV-200 ab der Seriennummer 2017 den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entsprechen:

- Richtlinie 2011/65/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 8. Juni 2011 zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten.
- Richtlinie 2014/35/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26. Februar 2014 zur Harmonisierung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel zur Verwendung innerhalb bestimmter Spannungsgrenzen auf dem Markt.
- Richtlinie 2014/30/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26. Februar 2014 zur Harmonisierung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die elektromagnetische Verträglichkeit.

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

Valls, 15. Januar 2017,



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







*fit your* **STRENGHT** *needs*

**FITFIU**<sup>®</sup>  
FITNESS

Manual revisado en abril de 2021  
[www.fitfu-fitness.com](http://www.fitfu-fitness.com)

