



PV-200

MANUAL DE USUARIO	2
USER MANUAL	32
MANUEL DE L'UTILISATEUR	12
MANUALE D'USO	22
BENUTZERHANDBUCH	42
MANUAL DE USUÁRIO	52

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
PRECAUCIONES DE USO	2
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	3
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	5
MANTENIMIENTO	10
IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	10
TRANSPORTE	10
ALMACENAMIENTO	10
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	11
GARANTÍA	11
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	12

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-200 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. 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.

- 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 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 coloque el producto 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.

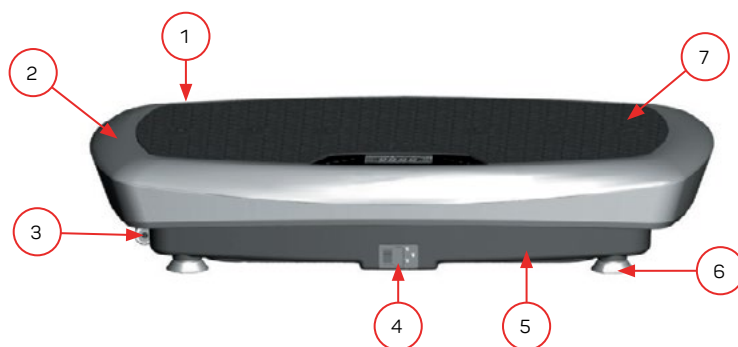
- Asegúrese de estar familiarizado con los ajustes y no utilice el producto durante períodos prolongados de tiempo.
- No utilice el producto al aire libre.
- No ponga todo su peso en un lado, la máquina puede volcarse.
- Mantenga los pies y las manos alejados de la parte inferior del aparato.
- Antes 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.



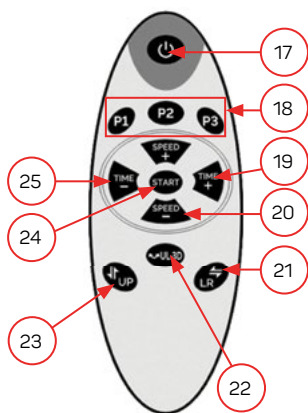
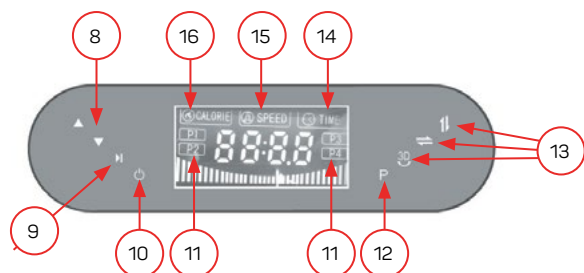
NOTA: Ante una utilización incorrecta, FITIU se exime de toda responsabilidad con respecto a los daños materiales y corporales.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO



1. Bluetooth
2. Cubierta superior
3. Rodillo
4. Toma de CA
5. Base
6. Patas estabilizadoras
7. Superficie de goma



- 8. Ajuste de tiempo/velocidad
- 9. Iniciar/Parar
- 10. ON/OFF
- 11. Programas predefinidos
- 12. Programas
- 13. Modalidades
- 14. Tiempo
- 15. Velocidad
- 16. Calorías

- 17. ON/OFF
- 18. Programas predefinidos
- 19. Tiempo+
- 20. Velocidad-
- 21. LR (movimiento oscilante)
- 22. UL-3D (movimiento 3D)
- 23. UP (movimiento lineal)
- 24. Inicio
- 25. Tiempo-

Oscilante



Lineal



Movimiento 3D



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

PV-200	
Requisitos de alimentación	220-240V, 50Hz AC
Rango de velocidad	0 - 180 niveles
Máxima potencia	500W+500W
Motor	Motores duales
Tipo de vibración	3D Oscillation Vibration
Amplitud	0 - 12 mm
Peso máximo de usuario	150 Kg

UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

INTERRUPTOR DE ENCENDIDO: Conecte el cable de alimentación, encienda la máquina y presione el botón de encendido para comenzar.

CONFIGURACIÓN:

Seleccione primero el tipo de ejercicio que quiere realizar y el tiempo, a continuación, presione el botón Iniciar y ajuste la velocidad.

BOTONES DE MODO DE VIBRACIÓN: Seleccione el tipo de vibración con la que desea ejercitarse.

-  UP (lineal arriba/ abajo).
-  LR (oscilante izquierda/ derecha).
-  3D UL-3D (ambos movimientos).

BOTONES DE VELOCIDAD: Seleccione la velocidad una vez pulsado iniciar mediante las flechas Δ ∇. El rango de velocidad se ajusta entre 1 y 180.

BOTÓN DE TIEMPO: Una vez seleccionado el programa ajuste el tiempo. La duración estándar es de 10 minutos. Para reducir o aumenta el tiempo apriete las flechas Δ ∇.

BOTÓN BLUETOOTH: La plataforma vibratoria está equipada con bluetooth para que pueda escuchar música. Conecte su dispositivo con el Bluetooth de VibroSlim. Cuando la plataforma esté encendida, la función Bluetooth funcionará automáticamente.

BOTÓN DE PROGRAMA: Antes de iniciar el entrenamiento deberá seleccionar entre los 4 programas predefinidos (P1, P2, P3, P4), estos programas funcionan con movimiento lineal arriba/ abajo, en diferentes velocidades y tiempo para ofrecer un entreno variado. Los intervalos de velocidad cambian cada 30 segundos.

Existen 4 programas de entrenamiento automáticos diferentes (P1-P4).

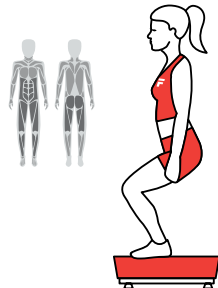
Programa Automático (4 programas - 10 minutos - 180 niveles de velocidad)																			
Minuto	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
Programa	Nivel de velocidad																		
P1	20	40	60	80	100	80	60	40	20	10	20	40	60	80	100	80	60	40	20
P2	20	60	120	60	120	60	120	60	40	20	120	40	120	40	120	20	120	20	20
P3	120	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	40
P4	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	180	170	150	130	110	90	70	50	30



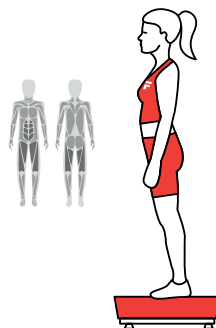
NOTA: El rango de recepción válido del mando a distancia es de 2,5 metros. La luz infrarroja del mando a distancia debe alinearse con la ventana de la antena infrarroja de la máquina.

ENTRENAMIENTO COMPLETO I

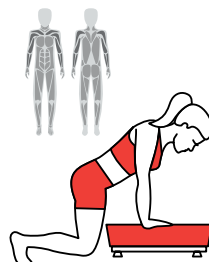
ENTRENAMIENTO DEL CUERPO ENTERO: Colóquese en la almohadilla con los pies separados según su ancho de hombros.



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

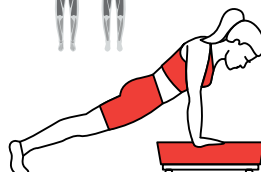


ENTRENAMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO: Póngase de rodillas y coloque las manos separadas según su ancho de hombros en la plataforma.

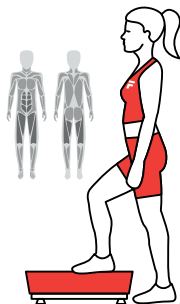




ENTRENAMIENTO DE LA PIERNAS: Descanse las piernas en la almohadilla con las manos apoyadas detrás de usted.



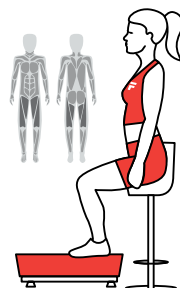
ENTRENAMIENTO DE BRAZOS: Con los pies separados a la altura de los hombros, doble a la cintura y estire los brazos hasta que descansen sobre la almohadilla.



POSICIÓN DE UN SOLO PIE: Ponga un pie sobre la plataforma mientras el otro permanece en el suelo relajado y recto.



POSICIÓN SENTADO 1: Siéntese bien sobre la plataforma con las piernas cruzadas.



POSICIÓN SENTADO 2: Ponga sus piernas sobre la plataforma vibratoria mientras está sentado en un taburete.

ENTRENAMIENTO COMPLETO II

ABDOMINALES Posición inicial: Coloque las piernas dobladas en la plataforma vibratoria y las manos detrás de la cabeza. Ejercicio: Levántese con la parte superior del cuerpo manteniendo la espalda pegada al suelo y bájele de nuevo.



TRÍCEPS: Posición de partida: Póngase de espaldas a la plataforma, aléjese un poco y apoye las manos firmemente en ella. Ejercicio: Empuje su cuerpo hacia arriba. Doble los codos ligeramente, baje la parte superior del cuerpo. Asegúrese de que los omóplatos estén estirados. Alternativamente, también puede extender las piernas.



GLÚTEOS: Posición inicial: Acuéstese sobre su espalda en una esterilla delante del dispositivo con los pies pisando el plato. Ejercicio: Durante la vibración una pierna se levanta y se extiende, cambie la pierna cada 3-5 segundos, durante el ejercicio asegúrese de que la pelvis no cae a un lado.



BRAZOS: Posición inicial: Coloque un pie en el centro del dispositivo. Extienda la otra pierna hacia atrás. Sujete firmemente una banda. Ejercicio: Mantenga la espalda recta y empuje firmemente el pie sobre el plato, flexione los músculos de las piernas. Doble su antebrazo y tire de la banda alternativamente firmemente hacia arriba y hacia atrás.



BICEPS: Posición inicial: Suba al dispositivo. Mantenga agarradas ambas cuerdas firmemente.
Ejercicio: Mantenga la espalda y las muñecas rectas. Doble la axila y tire de las cuerdas firmemente hacia arriba.



CUÁDRICEPS: Posición inicial: Coloque el pie en el centro del dispositivo. Extienda la otra pierna hacia atrás.
Ejercicio: Mantenga la espalda recta y baje. Flexione los músculos de las piernas y cruce los brazos delante de su cuerpo.



SENTADILLAS: Posición inicial: Colóquese en el dispositivo con los pies separados a la altura de los hombros.
Ejercicio: Mantenga la espalda recta, las rodillas y la parte superior del cuerpo ligeramente doblada hacia delante y los músculos de las piernas ligeramente flexionados. También puede moverse hacia arriba y hacia abajo.



GEMELOS: Posición inicial: Suba a la plataforma. La parte superior del cuerpo se mantiene relajada.
Ejercicio: Levante ambos talones lentamente y simultáneamente hasta que esté de pie de puntillas. Mantenga la posición por un corto periodo de tiempo. El ejercicio también se puede hacer con una sola pierna para hacerlo más intenso.



MANTENIMIENTO

- Después de cada uso, pare la máquina y asegúrese de que esté apagada.
- Guarde la plataforma vibratoria en un lugar seco, libre de polvo y bien ventilado. Asegúrese de que la máquina no esté expuesta a la luz solar.
- Compruebe que los entornos de almacenamiento y transporte cumplan con los requisitos y compruebe si existen riesgos de seguridad.
- Limpie el mando únicamente con un paño seco o ligeramente húmedo.
- Limpie la superficie de goma con un paño mojado y jabón. No utilice detergentes corrosivos como gasolina o disolventes, procure que no entren líquidos en el mecanismo.

IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

	Problema	Causa	Solución
1	La plataforma no se enciende	El enchufe no está conectado	Conecte el enchufe
2	El interruptor no está encendido	El interruptor de alimentación no está encendido	Pulse el interruptor de alimentación y encienda la máquina
3	El fusible se ha fundido		Cámbielo por un fusible nuevo
4	La máquina emite sonidos durante su funcionamiento	El motor de la máquina emite ruido normal durante el funcionamiento	Esto es normal
5	La máquina no responde al mando a distancia	-Las pilas se han gastado -El mando está demasiado alejado de la máquina	-Cambie las pilas -La señal infrarroja funciona a 2,5m.
6	Dejó de funcionar repentinamente	El tiempo predeterminado de ejercicio ha acabado	Reanude el tiempo usando el mando
7	La máquina no responde a los comandos del mando a distancia	Puede que haya apretado varios botones y se manden varios comandos a la vez.	Apáguela y vuelva a encender



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.

ALMACENAMIENTO

La plataforma vibratoria debe ser almacenada apagada y desenchufada en una habitación bien ventilada sin gas corrosivo. La temperatura ambiente debe ser de -10°C a +50°C la humedad relativa debe ser inferior al 93% (sin condensación) y la presión atmosférica debe ser de 50-106 kPa.

ELIMINACIÓN / RECICLAJE

Cuando desee deshacerse de la máquina asegúrese de seguir la reglamentación local.

Proteja el medio ambiente. 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.

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, 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,

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

INDEX

INTRODUCTION	13
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	13
DESCRIPTION DU PRODUIT	14
UTILISATION DU PRODUIT	16
ENTRETIEN	21
IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES	21
TRANSPORT	21
STOCKAGE	21
ÉLIMINATION / RECYCLAGE	22
GARANTIE	22
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)	23

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.

Nous souhaitons que vous puissiez en tirer tous les profits et que ce produit FITFIU vous donne satisfaction.

PRÉCAUTIONS 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.

- 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.
- Cet appareil a été prévu pour un usage domestique.
- 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.
- Veuillez 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.
- Veuillez 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.

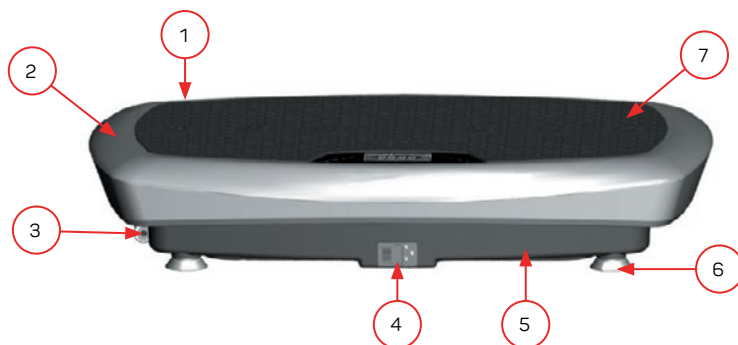
- Avant de brancher la machine vérifiez si le voltage de votre installation électrique coïncide avec celui de la machine et assurez-vous que vous disposez d'une prise adéquate. Le voltage de votre installation électrique doit coïncider avec celui que l'étiquette de la machine marque et vous devez aussi 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 avoir 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.



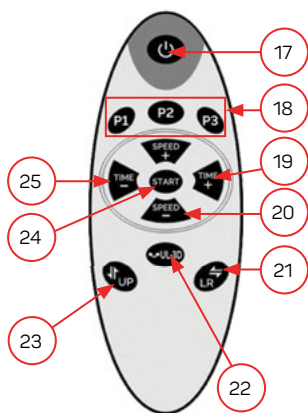
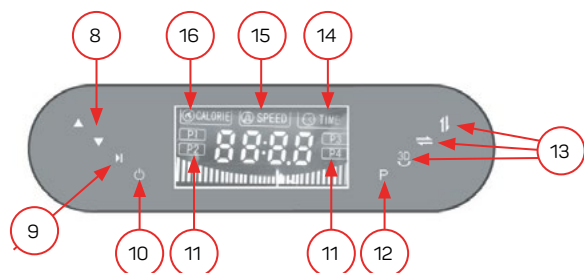
NOTE: Devant une utilisation incorrecte, FITFIU décline toute responsabilité à l'égard des dommages matériels et corporels.

DESCRIPTION DU PRODUIT

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT



1. Bluetooth
2. Couvercle supérieur
3. Rouleau
4. prise secteur
5. Base
6. Pieds stabilisateurs
7. Surface en caoutchouc



- 8. Réglage du temps et de la vitesse
- 9. Marche/Arrêt
- 10. ON/OFF
- 11. Programmes prédéfinis
- 12. Programmes
- 13. Modalités
- 14. Temps +
- 15. Vitesse
- 16. Calories Calories

- 17. ON/OFF
- 18. Programmes prédéfinis
- 19. Temps+
- 20. Speed-
- 21. LR (mouvement oscillant)
- 22. UL-3D (mouvement 3D)
- 23. UP (mouvement linéaire)
- 24. Accueil
- 25. Temps-

Oscillant



Linéaire



Mouvement 3D



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

PV-200	
Voltage	220-240V, 50Hz AC
Vitesse	0 - 180 niveaux de vitesse
Puissance max	500W+500W
Moteur	Moteurs duales
Type de vibration	3D Oscillation Vibration
Dimension	0 - 12 mm
Poids max de l'utilisateur	150 Kg

UTILISATION DU PRODUIT

INSTRUCTIONS D'OPÉRATION

INTERRUPTEUR D'ALLUMAGE: Branchez le cordon d'alimentation, allumez la machine et appuyez sur le bouton d'alimentation pour démarrer.

CONFIGURATION:

Sélectionnez d'abord le type d'exercice que vous voulez effectuer et l'heure, puis appuyez sur le bouton Démarrer et réglez la vitesse.

BOUTONS DE MODE DE VIBRATION: Sélectionnez le type de vibration avec lequel vous souhaitez vous entraîner.

-  UP (linéaire haut/bas).
-  LR (oscillant gauche/droite).
-  UL-3D (les deux mouvements).

BOUTONS DE VITESSE: Sélectionner la vitesse après avoir appuyé sur la touche de démarrage à l'aide des flèches $\Delta \nabla$. La plage de vitesse est réglée entre 1 et 180.

BOUTON DE TEMPS : Une fois le programme sélectionné, régler l'heure. La durée standard est de 10 minutes. Pour réduire ou augmenter le temps, appuyez sur les flèches $\Delta \nabla$.

BOUTON BLUETOOTH: La plate-forme vibrante est équipée de Bluetooth pour vous permettre d'écouter de la musique. Connectez votre appareil avec VibroSlim Bluetooth. Lorsque la plate-forme est allumée, la fonction Bluetooth fonctionne automatiquement.

BOUTON DE PROGRAMME: Avant de commencer l'entraînement, vous devez sélectionner parmi les 4 programmes prédéfinis (P1, P2, P3, P4), ces programmes fonctionnent avec des mouvements linéaires haut/bas, à différentes vitesses et temps pour offrir un entraînement varié. Les intervalles de vitesse changent toutes les 30 secondes.

Il existe 4 programmes d'entraînement automatique différents (P1-P4).

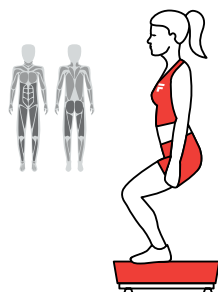
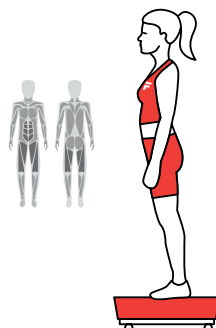
Programme automatique [4 programmes - 10 minutes - 180 niveaux de vitesse]																				
Minute	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
Programme	Niveaux de vitesse																			
P1	20	40	60	80	100	80	60	40	20	10	20	40	60	80	100	80	60	40	20	10
P2	20	60	120	60	120	60	120	60	120	40	120	40	120	40	120	20	120	20	120	20
P3	120	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40
P4	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	180	170	150	130	110	90	70	50	30	10



NOTE: La portée maximale de la commande à distance est de 2,5 mètres. La lumière rouge de la commande devra être alignée sur la fenêtre de l'antenne infrarouge de la machine.

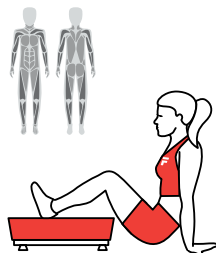
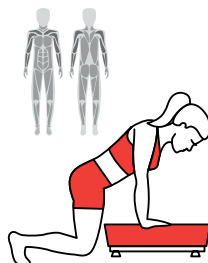
ENTRAÎNEMENT COMPLET I

ENTRAÎNEMENT DU CORPS ENTIER: Placez-vous sur le coussinet, vos pieds équidistants par rapport à vos épaules.



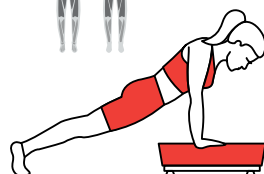
POSITION ACCROUPIS: Placez-vous sur le coussinet, vos pieds équidistants par rapport à vos épaules, en position accroupie.

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.

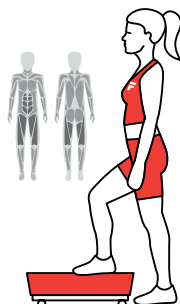


ENTRAÎNEMENT DES JAMBES: Reposez vos jambes sur le coussinet avec les mains appuyées derrière vous.

ENTRAÎNEMENT DES BRAS: Avec les pieds séparés à la hauteur des épaules, pliez votre ceinture et étirez les bras jusqu'à ce que ces-ci reposent sur le coussinet.



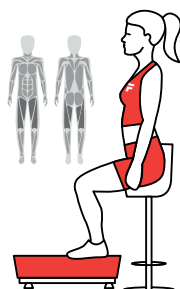
POSITION SUR UN SEUL PIED: Posez un pied sur la plateforme pendant que l'autre reste sur le sol, droit et lâché



POSITION ASSIS1: Asseyez-vous sur la plateforme avec les jambes croisées.



POSITION ASSIS 2: Vos jambes devront être sur la plateforme tout en restant assis sur un tabouret.



ENTRAÎNEMENT COMPLET II

ABDOMINAUX: Position initiale: Repliez vos jambes sur la plateforme vibratoire en maintenant vos mains derrière vous. Exercice: Levez-vous avec la partie supérieure de votre corps tout en maintenant votre dos cloué au sol et redescendez.



TRICEPS: Position initiale: Mettez-vous de dos à la plateforme, éloignez-vous un peu et appuyez vos mains fermement dessus. Exercice: Poussez votre corps vers le haut. Pliez légèrement vos coudes et baissez la partie supérieure du corps. Veuillez vous assurer que vos omoplates sont étirés. Vous pouvez de manière alternée étirer vos jambes.



FESSES: Position initiale: Couchez-vous sur le dos sur un tapis avec la machine devant vous et vos pieds sur la plateforme. Exercice: Durant la vibration, levez une jambe et étendez-la; changez de jambe toutes les 3-5 secondes et durant l'exercice assurez-vous que votre bassin ne tombe pas sur le côté.



BRAS: Position initiale: Placez un pied au centre de la machine. Tendez l'autre jambe en arrière. Tenez fort la bande. Exercice: Tenez votre dos bien droit et poussez fort votre pied sur la plateforme et fléchissez les muscles des jambes. Pliez votre avant-bras et tirez sur la bande alternativement vers le haut et en arrière.



BICEPS: Position initiale: Montez sur la machine et tenez fortement les deux cordes.

Exercice: Tenez votre dos et vos poignets bien droits. Pliez votre aisselle et tirez sur les cordes vers le haut.



QUADRICEPS: Position initiale: Placez votre pied sur la machine. Étirez l'autre jambe vers l'arrière.

Exercice: Tenez votre dos bien droit et descendez. Fléchissez les muscles des jambes et croisez vos bras devant vous.



ASSIS: Position initiale: Placez-vous sur l'appareil avec les pieds séparés à la hauteur des épaules.

Exercice: Tenez votre dos bien droit, les genoux et la partie supérieure du corps légèrement pliés vers le devant et les muscles des jambes légèrement fléchis. Vous pouvez également bouger vers le haut et vers le bas.



MOLLETS: Position initiale: Montez sur la plateforme. La partie supérieure du corps doit être maintenue relaxée.

Exercice: Relevez vos deux talons lentement et simultanément jusqu'à vous situer sur la pointe de vos pieds. Maintenez cette position durant une courte période de temps. L'exercice peut être aussi réalisé avec une seule jambe de manière à travailler avec plus d'intensité.



ENTRETIEN

- Après chaque utilisation, arrêter la machine et s'assurer qu'elle est éteinte.
- Stocker la plate-forme vibrante dans un endroit sec, exempt de poussière et bien aéré. Assurez-vous que la machine n'est pas exposée à la lumière du soleil.
- Vérifier que les environnements de stockage et de transport répondent aux exigences et vérifier les risques de sécurité.
- Nettoyez l'unité de commande uniquement avec un chiffon sec ou légèrement humide.
- Nettoyer la surface en caoutchouc avec un chiffon humide et du savon. Ne pas utiliser de détergents corrosifs tels que de l'essence ou des solvants, ne pas laisser entrer de liquides dans le mécanisme.

IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES

	Problème	Cause	Solution
1	La plate-forme ne s'allume pas	La fiche n'est pas branchée	Brancher la fiche
2	L'interrupteur n'est pas en marche	L'interrupteur d'alimentation n'est pas en marche	Appuyez sur l'interrupteur d'alimentation et allumez la machine.
3	Le fusible a sauté.		Remplacer par un nouveau fusible
4	La machine émet des sons pendant le fonctionnement	Le moteur de la machine émet un bruit normal pendant le fonctionnement	C'est tout à fait normal.
5	La machine ne répond pas à la télécommande	-Les piles sont épuisées -La commande est trop éloignée de la machine.	-Remplacer les piles -Le signal infrarouge fonctionne à 2,5m.
6	Soudain, j'ai arrêté de travailler.	Le temps d'exercice par défaut est terminé	Temps de reprise à l'aide de la télécommande
7	La machine ne répond pas aux commandes de la télécommande	Vous avez peut-être appuyé sur plusieurs boutons et envoyé plusieurs commandes à la fois.	Eteignez-le et rallumez-le.



NOTE: Si après avoir procédé comme décrit le problème persiste, veuillez contacter nos ingénieurs qui vous aideront.

STOCKAGE

La plate-forme vibrante doit être stockée et débranchée dans un local bien aéré et sans gaz corrosif. La température ambiante doit être comprise entre -10°C et +50°C, l'humidité relative doit être inférieure à 93% (sans condensation) et la pression atmosphérique doit être de 50-106 kPa.

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.

Veuillez éliminer l'appareil d'une manière écologique. Veuillez à ne pas le jeter dans les ordures ménagères. Ses composants en plastique et en métal peuvent être séparés et recyclés. Veuillez 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 3 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, BESELF 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,



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

INDICE

INTRODUZIONE	22
PRECAUZIONI D'UTILIZZO	22
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	23
UTILIZZO DEL PRODOTTO	25
MANUTENZIONE	30
INDIVIDUAZIONE E SOLUZIONE DEI PROBLEMI	30
TRASPORTO	30
IMMAGAZZINAGGIO	30
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	31
GARANZIA	31
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)	32

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.

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.

- 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 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 il prodotto 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.

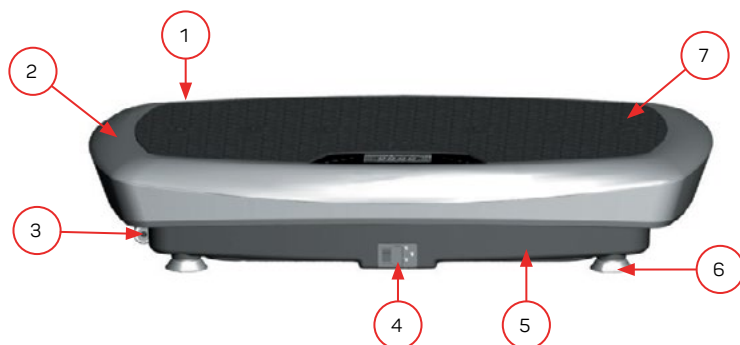
- Non deve utilizzare nessun adattatore. In caso contrario, consulti il servizio tecnico.
- Non lasci mai l'unità quando è collegata. La scolleghi dopo ogni sessione di esercizi.
- Per scollegare l'unità, sposti l'interruttore sulla posizione «O» e quindi la scolleghi dalla rete elettrica.
- Non realizzi 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.



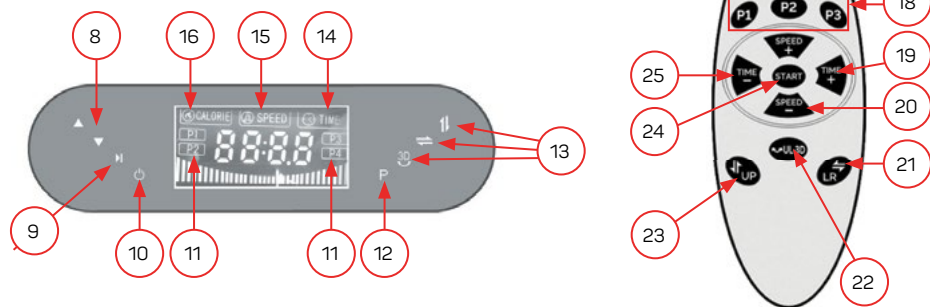
NOTA: Nel caso di utilizzo scorretto, FITIU si esime da tutte le responsabilità rispetto ai danni materiali e corporali.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO



1. Bluetooth
2. Coperchio superiore
3. Rullo
4. Spina di rete
5. Base
6. Piedi stabilizzatori
7. Superficie in gomma



- 8. Regolazione del tempo e della velocità
- 9. Acceso/Spento
- 10. ON/OFF
- 11. Programmi predefiniti
- 12. Programmi
- 13. Termini e condizioni
- 14. Tempo +
- 15. Velocità
- 16. Calorie

- 17. ON/OFF
- 18. Programmi predefiniti
- 19. Tempo+
- 20. Velocità
- 21. LR (movimento oscillante)
- 22. UL-3D (movimento 3D)
- 23. UP (movimento lineare)
- 24. Ricezione
- 25. Tempo-

Oscillante



Lineare



Movimento 3D



CARATTERISTICHE TECNICHE

PV-200	
Tensione nominale	220-240V, 50Hz AC
Intervallo della velocità	0 - 180 niveles
Massima potenza	500W+500W
Motore	Motores duales
Tipo di vibrazione	3D Oscillation Vibration
Ampiezza	0 - 12 mm
Peso massimo dell'utente	150 Kg

UTILIZZO DEL PRODOTTO

ISTRUZIONI PER L'OPERAZIONE

INTERROMPERE L'ENERGIA ELETTRICA: Collegare il cavo di alimentazione, accendere la macchina e premere il pulsante di accensione per avviare la macchina.

CONFIGURAZIONE:

Selezionare prima il tipo di esercizio che si desidera eseguire e l'ora, quindi premere il pulsante Start e regolare la velocità.

BOTTONI DI MODO DI VIBRAZIONE: Selezionare il tipo di vibrazione con cui si desidera allenarsi.

-  UP (lineare su/giù).
-  LR (oscillante sinistra/destra).
-  UL-3D (entrambi i movimenti).

BOTTONI DI VELOCITÀ: Selezionare la velocità dopo aver premuto start con le frecce $\Delta \nabla$. L'intervallo di velocità è impostato tra 1 e 180.

PULSANTE TEMPO: Una volta selezionato il programma, impostare l'ora. La durata standard è di 10 minuti. Per ridurre o aumentare il tempo premere le frecce $\Delta \nabla$.

PULSANTE BLUETOOTH: La piattaforma vibrante è dotata di Bluetooth per ascoltare la musica. Collega il tuo dispositivo con VibroSlim Bluetooth. Quando la piattaforma è accesa, la funzione Bluetooth funziona automaticamente.

PULSANTE DEL PROGRAMMA: Prima di iniziare l'allenamento è necessario selezionare tra i 4 programmi predefiniti (P1, P2, P3, P4), questi programmi lavorano con movimento lineare su / giù, a diverse velocità e tempo per offrire un allenamento vario. Gli intervalli di velocità cambiano ogni 30 secondi.

Ci sono 4 diversi programmi di allenamento automatico (P1-P4).

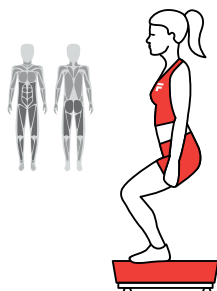
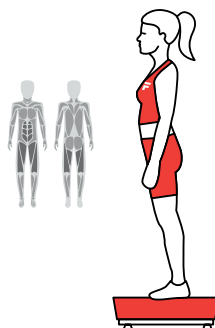
Programma automatico (5 programmi - 10 minuti - 180 livelli della velocità)																					
Minuto	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	
Programma	Livello della velocità																				
P1	20	40	60	80	100	80	60	40	20	10	20	40	60	80	100	80	60	40	20	10	
P2	20	60	120	60	120	60	120	60	120	40	120	40	120	40	120	20	120	20	120	20	
P3	120	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	
P4	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	180	170	150	130	110	90	70	50	30	10	



NOTA: L'intervallo di ricezione valido del comando a distanza è di 2,5 metri. La luce a infrarossi del comando a distanza deve allinearsi con la finestra dell'antenna a infrarossi della macchina.

ALLENAMENTO COMPLETO I

ALLENAMENTO DELL'INTERO CORPO: Si posizioni sul cuscinetto con i piedi separati conforme all' ampiezza delle sue spalle.



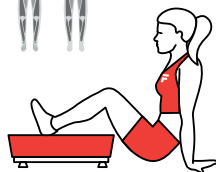
POSIZIONE ACCOVACCIATA: Si posizioni accovacciato sul cuscinetto con i piedi separati conforme all' ampiezza delle sue spalle.



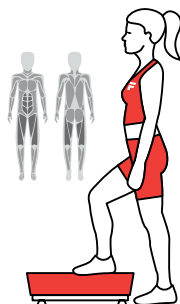
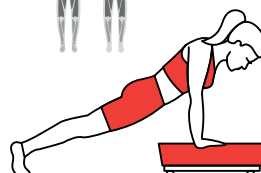
ALLENAMENTO DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO: Si posiziona in ginocchio e colloca le sue mani separate conforme all'ampiezza delle sue spalle sulla piattaforma.



ALLENAMENTO DELLE GAMBE: Posiziona le gambe sul cuscinetto con le mani appoggiate dietro di lei.



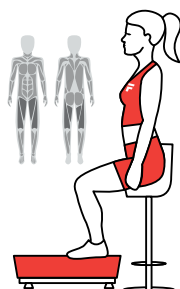
ALLENAMENTO DELLE BRACCIA: Con i piedi separati all'altezza delle spalle, pieghi la vita e allunghi le braccia fino a che si trovino sul cuscinetto.



POSIZIONE DI UN SOLO PIEDE: Posiziona un piede sulla piattaforma mentre l'altro rimane al suolo rilassato e dritto.



POSIZIONE SEDUTO 1: Si siede coprendo la piattaforma con le gambe incrociate.



POSIZIONE SEDUTO 2: Posiziona le sue gambe sulla piattaforma vibratoria mentre è seduto su di un sgabello.

ALLENAMENTO COMPLETO II

ADDOMINALI: Posizione iniziale: Collochi le gambe piegate sulla piattaforma vibratoria e le mani dietro la testa. Esercizio: Si alzi con la parte superiore del corpo mantenendo la schiena attaccata al suolo e la abbassi nuovamente.



TRICIPITI: Posizione iniziale: Si posizioni di spalle alla piattaforma, si distanzi un poco e appoggi le mani con forza su di essa. Esercizio: Spinga il suo corpo verso l'alto. Pieghi i gomiti leggermente, abbassi la parte superiore del corpo. Si assicuri che le scapole si allunghino. In alternativa, può anche allungare le gambe.



GLUTEI: Posizione iniziale: Si stenda di schiena su di un tappetino davanti al dispositivo con i piedi sulla piattaforma. Esercizio: Durante la vibrazione una gamba si alza e si stende, cambi la gamba ogni 3-5 secondi, durante l'esercizio si assicuri che il bacino non vada verso un lato.



BRACCIA: Posizione iniziale: Collochi i piedi al centro del dispositivo. Estenda l'altra gamba all'indietro. Stringa con fermezza una corda Esercizio: Mantenga la schiena dritta e spinga con fermezza il piede sul piatto, flessioni i muscoli delle gambe. Pieghi il suo avambraccio e tiri la corda con forza in modo alterno verso l'alto e all'indietro.



BICIPITI: Posizione iniziale: Salga sul dispositivo. Afferrì entrambe le corde con forza.

Esercizio: Mantenga la schiena e i polsi dritti. Pieghi l'ascella e tiri le corde con forza verso l'alto.



QUADRICIPITI: Posizione iniziale: Collochi il piede al centro del dispositivo. Stenda l'altra gamba all'indietro.

Esercizio: Mantenga la schiena dritta e si abbassi. Fletta i muscoli delle gambe ed incroci le braccia davanti al suo corpo.



SQUAT: Posizione iniziale: Si collochi sul dispositivo con i piedi separati all'altezza delle spalle.

Esercizio: Mantenga la schiena dritta, le ginocchia e la parte superiore del corpo leggermente piegata in avanti e i muscoli delle gambe leggermente flessi. Può anche muoversi verso l'alto e verso il basso.



POLPACCI: Posizione iniziale: Salga sulla piattaforma. La parte superiore del corpo si mantiene rilassata.

Esercizio: Sollevi entrambi i talloni lentamente e simultaneamente fino a che si trovi in piedi sulle punte. Mantenga la posizione per un breve periodo di tempo. L'esercizio può essere svolto anche con una sola gamba per renderlo più intenso.



MANUTENZIONE

- Dopo ogni utilizzo, arrestare la macchina e assicurarsi che sia spenta.
- Conservare la piattaforma vibrante in un luogo asciutto, privo di polvere e ben ventilato. Accertarsi che la macchina non sia esposta alla luce solare.
- Verificare che gli ambienti di stoccaggio e trasporto soddisfino i requisiti e controllare i rischi per la sicurezza.
- Pulire l'unità di controllo solo con un panno asciutto o leggermente umido.
- Pulire la superficie in gomma con un panno umido e sapone. Non utilizzare detergenti corrosivi come benzina o solventi, non permettere l'ingresso di liquidi nel meccanismo.

INDIVIDUAZIONE E SOLUZIONE DEI PROBLEMI

	Problema	Causa	Soluzione
1	La piattaforma non si accende	La spina non è collegata	Collegare la spina
2	L'interruttore non è acceso	L'interruttore di alimentazione non è acceso	Premere l'interruttore di alimentazione e accendere la macchina.
3	Il fusibile è saltato		Sostituire con un fusibile nuovo
4	La macchina emette suoni durante il funzionamento	Il motore della macchina emette un rumore normale durante il funzionamento	E' normale.
5	La macchina non risponde al telecomando	-Le batterie sono esaurite. -Il comando è troppo lontano dalla macchina	-Sostituire le batterie -Il segnale infrarosso funziona a 2,5m.
6	Improvvisamente smesso di lavorare	Il tempo di esercizio predefinito è terminato	Riprendere il tempo utilizzando il telecomando
7	La macchina non risponde ai comandi del telecomando	È possibile che siano stati premuti più pulsanti e che siano stati inviati più comandi contemporaneamente.	Spegnilo e riaccendolo



NOTA: Se continua a non poter risolvere il problema, per favore si metta in contatto con noi ed i nostri tecnici la aiuteranno a risolverlo. Grazie!

IMMAGAZZINAGGIO

La piattaforma vibrante deve essere stoccata e scollegata in un locale ben ventilato e senza gas corrosivi. La temperatura ambiente deve essere compresa tra -10°C e +50°C, l'umidità relativa deve essere inferiore al 93% (non condensante) e la pressione atmosferica deve essere di 50-106 kPa.

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 SL., 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 restizioni 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,

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

INDEX

INTRODUCTION	32
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	32
DESCRIPTION OF THE PRODUCT	33
USING THE PRODUCT	35
MAINTENANCE	40
TROUBLESHOOTING	40
TRANSPORTATION	40
STORAGE	40
RECYCLING AND DISPOSING	41
GUARANTEE	41
DECLARATION OF CONFORMITY (CE)	44

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.

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.

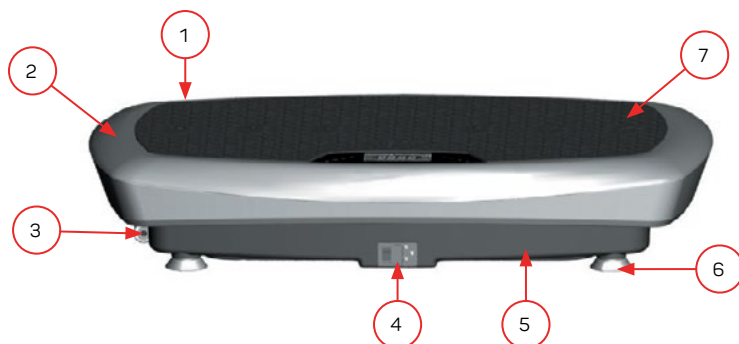
- Just after each use and before cleaning, assembly or maintenance, turn it off and disconnect the belt drive off the plug.
- Never leave the machine on or unattended.
- Do not perform any adjustments or maintenance to the machine not specified in this manual. Please contact our technical support should 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.



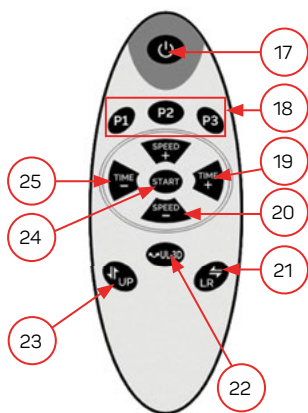
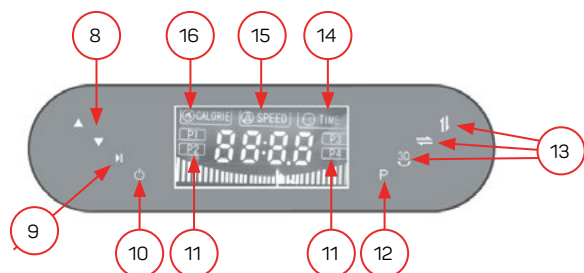
NOTE: FITFIIU is not responsible or liable for any injury to the person or damage to property arising from the wrong use of the equipment.

DESCRIPTION OF THE PRODUCT

DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT



1. Bluetooth
2. Upper cover
3. Roller
4. AC outlet
5. Base
6. Stabilizing feet
7. Rubber surface



- 8. Time/speed adjustment
- 9. Start/Stop
- 10. ON/OFF
- 11. Predefined programs
- 12. Programs
- 13. Modalities
- 14. Time+
- 15. Speed
- 16. Calories

- 17. ON/OFF
- 18. Predefined programs
- 19. Time+
- 20. Speed+
- 21. LR (oscillating motion)
- 22. UL-3D (3D movement)
- 23. UP (linear motion)
- 24. Start
- 25. Time-

Oscillating



Linear



3D Motion



TECHNICAL FEATURES

PV-200	
Rated voltage	220-240V, 50Hz AC
Speed range	0 - 180 levels
Máx power	500W+500W
Motor	Dual motors
Vibration type	3D Oscillation Vibration
Amplitude	0 - 12 mm
Max loading	150 Kg

USING THE PRODUCT

OPERATION INSTRUCTION

POWER SWITCH: Connect the power cord, turn on the machine, and press the power button to start.

CONFIGURATION:

First select the type of exercise you want to perform and the time, then press the Start button and adjust the speed.

VIBRATION MODE BUTTONS: Select the type of vibration you want to exercise with.

- UP (linear up/down).
- LR (oscillating left/right).
- UL-3D (both movements)...

SPEED BUTTONS: Select the speed after pressing start with the arrows $\Delta \nabla$. The speed range is set between 1 and 180.

TIME BUTTON: Once the program has been selected, set the time. The standard duration is 10 minutes. To reduce or increase the time press the arrows $\Delta \nabla$.

BLUETOOTH BUTTON: The vibrating platform is equipped with Bluetooth so you can listen to music. Connect your device with VibroSlim Bluetooth. When the platform is turned on, the Bluetooth function works automatically.

PROGRAM BUTTON: Before starting the training you must select among the 4 predefined programs (P1, P2, P3, P4), these programs work with linear movement up / down, at different speeds and time to offer a varied workout. Velocity intervals change every 30 seconds.

There are 4 different automatic training programs (P1-P4).

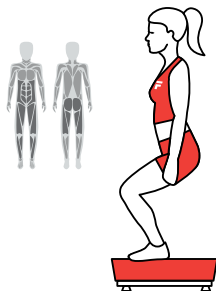
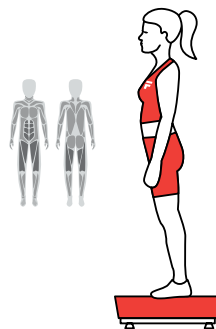
Automatic program [4 programs - 10 minutes - 180 speed levels]																				
Minute	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
Program	Speed level																			
P1	20	40	60	80	100	80	60	40	20	10	20	40	60	80	100	80	60	40	20	10
P2	20	60	120	60	120	60	120	60	120	40	120	40	120	40	120	20	120	20	120	20
P3	120	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40
P4	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	180	170	150	130	110	90	70	50	30	10



NOTE: The valid receiving range of the remote control is 2.5 meter. The infrared light on the remote control must align with the infrared receiver window on machine.

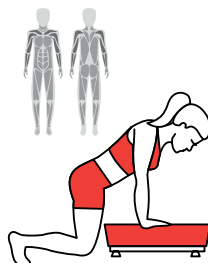
WHOLE BODY EXERCISE REFERENCE I

STANDING STANCE: Stand on the pad, feet shoulder width apart.



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

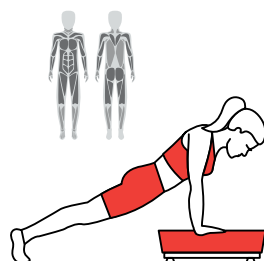
UPPER BODY WORKOUT: Place your hands shoulder width apart on the pad, while on your knees.



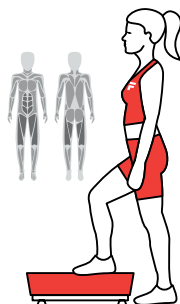
LOWER LEG WORKOUT: Rest your lower legs on the pad with your hands braced on the ground behind you for support.



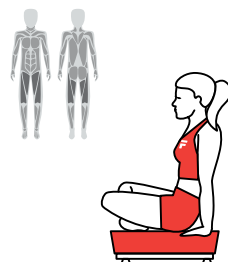
ARM WORKOUT: With your feet shoulder width apart, bend at the waist and stretch your arms straight to rest on the pad.



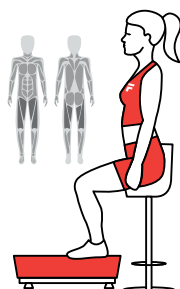
SINGLE-FOOT STANCE: Put one foot on the pedal and stand relaxed and straight.



SITTING STANCE 1: Sit securely on the pad with your legs crossed.



SITTING STANCE 2: Put your legs on the pedal while sitting on a stool.



WHOLE BODY EXERCISE REFERENCE II

SIT-UPS: Starting position: Put your legs on the vibration plate, the legs are bent, hands behind your head.
Exercise: Get up with your upper body, but not completely and lower it again.



TRICEPS DIP: Starting position: Turn away from the device, put your hands firmly on the plate and support yourself on it. Exercise: Push your body up. Bend the elbows slightly, lower the upper body. Ensure the shoulder blades are pushed together. Alternatively you can also extend the legs.



BRIDGE ON ONE LEG: Starting position: Lie on your back on a mat in front of the device with your feet stepping on the plate. Exercise: During the vibration one leg is lifted up and extended, switch the leg every 3-5 seconds, during the exercise ensure that the pelvis doesn't fall to one side.



LUNGE WITH BANDS: Starting position: Put your foot in the middle of the device. Extend the other leg backwards. Hold one band firmly. Exercise: Keep your back straight and push the foot firmly on the plate, flex the leg muscles. Bend your forearm and pull the band alternately firmly upwards and back.



BICEPS CURLS: Starting position: Get on the device. Hold both bands firmly.

Exercise: Keep the back and the wrists straight. Bend the underarm and pull the bands firmly upwards.



LUNGE: Starting position: Put your foot in the middle of the device. Extend the other leg backwards.

Exercise: Keep the back straight and push the leg firmly on lunge. Flex your leg muscles and cross your arms in front of your body.



SQUAT: Starting position: Get on the device, the feet shoulder-width apart.

Exercise: Keep the back straight, the knees and the upper body slightly bent forward, the leg muscles slightly flexed. Alternatively move up and down.



CALF MUSCLE: Initial Position: Climb onto the platform. The upper body is kept relaxed.

Exercise: Lift both heels slowly and simultaneously until you are on your toes. Hold the position for a short period of time. Exercise can also be done with just one leg to make it more intense.



MAINTENANCE

- After each use, stop the machine and make sure it is turned off.
- Store the vibration platform in a dry, dust-free and well-ventilated place. Make sure the machine is not exposed to sunlight.
- Verify that storage and transport environments meet requirements and check for security risks.
- Clean the control unit only with a dry or slightly damp cloth.
- Clean the rubber surface with a wet cloth and soap. Do not use corrosive detergents such as gasoline or solvents, do not allow liquids to enter the mechanism.

TROUBLESHOOTING

	Symptom	Possible cause	Solution
1	Platform does not turn on	Plug not connected	Connect the plug
2	The switch is not on.	Power switch is not on	Press the power switch and turn on the machine.
3	Fuse blown		Replace with a new fuse
4	The machine emits sounds during operation	The machine's engine makes a normal noise during operation	That's normal.
5	The machine does not respond to the remote control	-The batteries are exhausted. -The control is too far from the machine	-Replace batteries -The infrared signal works at 2.5m..
6	Suddenly stopped working	The default operating time has elapsed	Resuming time using the remote control
7	Machine does not respond to remote control commands	You may have pressed multiple buttons and sent multiple commands at once.	Turn it off and on again



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

STORAGE

The vibrating platform should be stored off and unplugged in a well ventilated room without corrosive gas. The ambient temperature should be -10°C to +50°C relative humidity should be less than 93% (non-condensing) and the atmospheric pressure should be 50-106 kPa.

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)

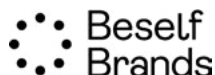
BESELF BRANDS S.L. owner of FITFIU FITNESS brand, with legal address in Street Blanquers, (plot 7-8) Industrial Estate of Valls 43800 - Valls, SPAIN, declares that the vibration platforms PV-100 and PV-200, from 2017 series onwards, is in accordance with the European Parliament Directives and of the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

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



FITFIU
FITNESS

INHALT

EINLEITUNG	42
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	42
PRODUKTBESCHREIBUNG	43
PRODUKTNUTZUNG	45
WARTUNG	50
IDENTIFIKATION UND PROBLEMLÖSUNG	50
TRANSPORT	50
LAGERUNG	50
ENTSORGUNG UND RECYCLING	51
GARANTIE	51
EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	52

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.

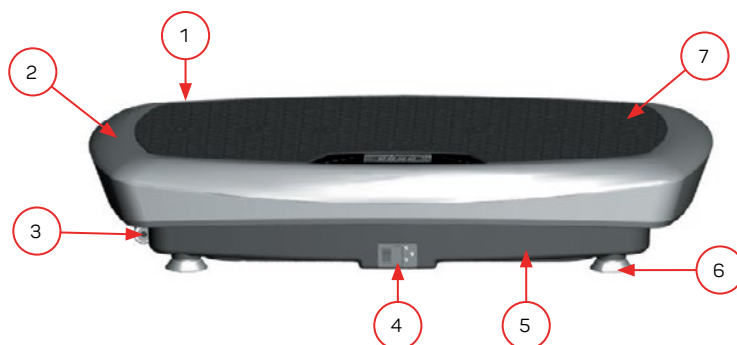
- Um den Boden vor Beschädigungen zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Gerät.
- Stellen Sie sicher, dass Sie mit den Einstellungen vertraut sind und das Produkt nicht über einen längeren Zeitraum verwenden.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien.
- Legen Sie nicht Ihr ganzes Gewicht auf eine 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.



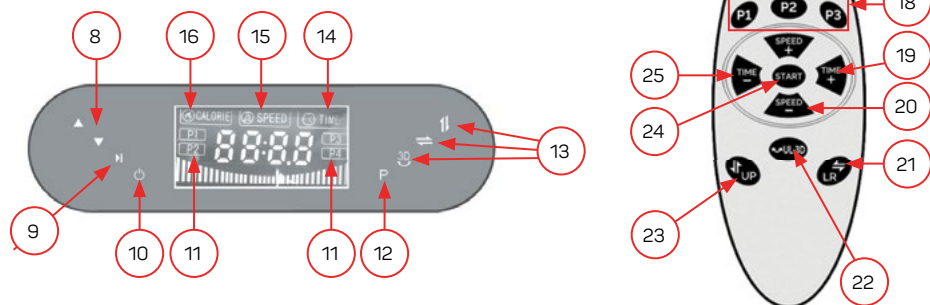
NOTIZ: Im Falle einer unsachgemäßen Verwendung lehnt FITFIU jede Haftung für Sach- und Personenschäden ab.

PRODUKTBESCHREIBUNG

DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG



1. Bluetooth
2. Obere Abdeckung
3. Rolle
4. AC-Steckdose
5. Basis
6. Stabilisierende Füße
7. Gummioberfläche



- 8. Zeit-/Geschwindigkeitseinstellung
- 9. Start/Stopp
- 10. EIN/AUS
- 11. Vordefinierte Programme
- 12. Programme
- 13. Modalitäten
- 14. Zeit+
- 15. Geschwindigkeit
- 16. Kalorien

- 17. EIN/AUS
- 18. Vordefinierte Programme
- 19. Zeit+
- 20. Geschwindigkeit-
- 21. LR (oszillierende Bewegung)
- 22. UL-3D (3D-Bewegung)
- 23. UP (Linearbewegung)
- 24. Startseite
- 25. Zeit-

Oszillierend



Linear



3D-Bewegung



TECHNISCHE DATEN

PV-200	
Leistungsbedarf	220-240V, 50Hz Wechselstrom
Drehzahlbereich	0 - 180 Stufen
Maximale Leistung	500W+500W
Motor	Doppelmotoren
Schwingungsart	3D Schwingungsschwingungen Vibration
Amplitude	0 - 12 mm
Maximales Benutzergewicht	150 Kg

PRODUKTNUTZUNG

BEDIENUNGSANLEITUNG

NETZSCHALTER: Schließen Sie das Netzkabel an, schalten Sie das Gerät ein und drücken Sie die Netztaaste zum Starten.

KONFIGURATION

Wählen Sie zuerst die Art der Übung, die Sie durchführen möchten, und die Zeit, drücken Sie dann die Start-Taste und passen Sie die Geschwindigkeit an.

TASTEN FÜR DEN VIBRATIONSMODUS: Wählen Sie die Art der Vibration, mit der Sie trainieren möchten

-  UP (linear auf/ab).
-  LR (oszillierend links/rechts).
-  UL-3D (beide Bewegungen).

KURZWAHLTASTEN: Wählen Sie die Geschwindigkeit nach dem Drücken von start mit den Pfeilen $\Delta \nabla$. Der Geschwindigkeitsbereich ist zwischen 1 und 180 eingestellt.

ZEITTASTE: Nachdem das Programm ausgewählt wurde, stellen Sie die Uhrzeit ein. Die Standarddauer beträgt 10 Minuten. Um die Zeit zu verkürzen oder zu erhöhen, drücken Sie die Pfeile. $\Delta \nabla$.

BLUETOOTH-TASTE: Die vibrierende Plattform ist mit Bluetooth ausgestattet, so dass Sie Musik hören können. Verbinden Sie Ihr Gerät mit VibroSlim Bluetooth. Wenn die Plattform eingeschaltet ist, funktioniert die Bluetooth-Funktion automatisch.

PROGRAMMIERTASTE: Vor Beginn des Trainings müssen Sie zwischen den 4 vordefinierten Programmen (P1, P2, P3, P4) wählen, diese Programme arbeiten mit linearer Bewegung auf / ab. mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten und Zeiten, um ein abwechslungsreiches Training zu ermöglichen. Die Geschwindigkeitsintervalle ändern sich alle 30 Sekunden.

Es gibt 5 verschiedene automatische Trainingsprogramme (P1-P4).

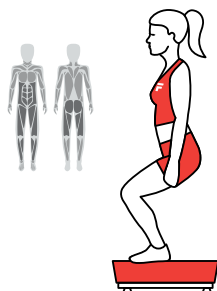
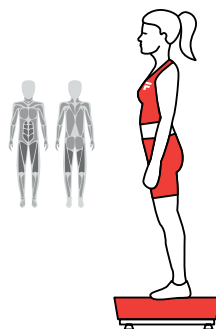
Automatikprogramm (5 Programme - 10 Minuten - 180 Geschwindigkeitsstufen)																				
Minute	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
Programm	Geschwindigkeitsstufe																			
P1	20	40	60	80	100	80	60	40	20	10	20	40	60	80	100	80	60	40	20	10
P2	20	60	120	60	120	60	120	60	120	40	120	40	120	40	120	20	120	20	120	20
P3	120	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40
P4	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	180	170	150	130	110	90	70	50	30	10



NOTIZ: Die gültige Empfangsreichweite der Fernbedienung beträgt 2,5 Meter. Das Infrarotlicht auf der Fernbedienung muss mit dem Fenster der Infrarotantenne der Maschine ausgerichtet sein.

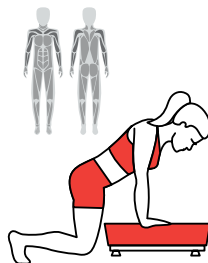
VOLLSTÄNDIGE SCHULUNG I

GANZKÖRPERTRAINING: Stellen Sie sich mit schulterbreitem Abstand der Füße auf das Polster.



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

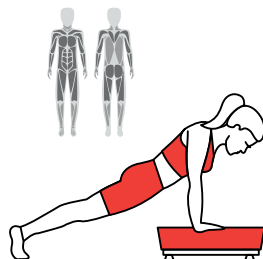
TRAINING DES OBERKÖRPERS: Runter auf die Knie und die Hände schulterbreit auseinander auf die Plattform legen.



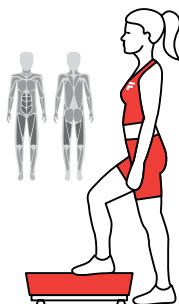
BEINTRAINING: Legen Sie Ihre Beine auf das Polster, während Ihre Hände hinter Ihnen liegen.



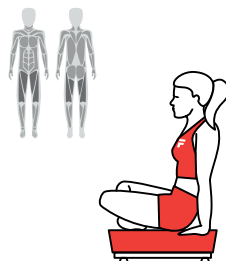
ARMTRAINING: Mit schulterhohen Füßen, beugen Sie sich an der Taille und strecken Sie Ihre Arme, bis sie auf dem Polster liegen.



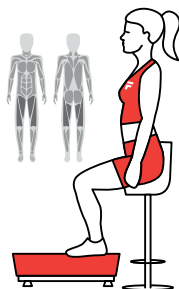
EINZELFUSSPOSITION: Stellen Sie einen Fuß auf die Plattform, während der andere entspannt und gerade auf dem Boden bleibt.



SITZPOSITION 1: Setz dich gut auf die Plattform und kreuze die Beine.



SITZPOSITION 2: Legen Sie Ihre Beine auf die vibrierende Plattform, während Sie auf einem Hocker sitzen.



KOMPLETTE SCHULUNG II

BAUCHMUSKELN: Ausgangsposition: Gebogene Beine auf vibrierende Plattform und Hände hinter dem Kopf legen. Übung: Stehen Sie mit dem Oberkörper mit dem Rücken flach auf dem Boden auf und senken Sie ihn wieder ab.



TRIZEPS: Ausgangsposition: Stehen Sie mit dem Rücken zur Plattform, gehen Sie ein wenig weg und legen Sie Ihre Hände fest darauf. Übung: Schieben Sie Ihren Körper nach oben. Ellenbogen leicht beugen, Oberkörper nach unten. Achten Sie darauf, dass Ihre Schulterblätter gestreckt sind. Alternativ kannst du auch deine Beine strecken.



GESÄß: Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken auf eine Matte vor dem Gerät, während Ihre Füße auf die Platte treten. Übung: Während der Vibration hebt und streckt sich ein Bein, wechseln Sie das Bein alle 3-5 Sekunden, während der Übung achten Sie darauf, dass das Becken nicht zur Seite fällt.



ARME: Ausgangsposition: Setzen Sie einen Fuß in die Mitte des Gerätes. Strecke das andere Bein nach hinten. Halten Sie ein Band sicher fest. Übung: Halten Sie Ihren Rücken gerade und drücken Sie Ihren Fuß fest auf die Platte, beugen Sie Ihre Beinmuskulatur. Biegen Sie Ihren Unterarm und ziehen Sie das Band abwechselnd fest nach oben und hinten.



BIZEPS: Ausgangsposition: Klettern Sie zum Gerät. Halten Sie beide Seile fest. Übung: Halten Sie Ihren Rücken und Ihre Handgelenke gerade. Beugen Sie die Achselhöhle und ziehen Sie die Schnüre fest nach oben.



QUADRIZEPS: Ausgangsposition: Setzen Sie den Fuß in die Mitte des Gerätes. Strecke das andere Bein nach hinten. Übung: Halten Sie Ihren Rücken gerade und tiefer. Beugen Sie Ihre Beinmuskulatur und kreuzen Sie Ihre Arme vor Ihrem Körper.



KNIEBEUGEN: Ausgangsposition: Positionieren Sie sich im Gerät mit Abstand zur Schulterhöhe der Füße. Übung: Halten Sie Ihren Rücken gerade, Knie und Oberkörper leicht nach vorne gebeugt und die Beinmuskulatur leicht gebeugt. Du kannst dich auch nach oben und unten bewegen.



MANSCHETTENKNÖPFE: Ausgangsposition: Auf die Plattform klettern. Der Oberkörper wird entspannt gehalten. Übung: Heben Sie beide Fersen langsam und gleichzeitig an, bis Sie auf Zack sind. Halten Sie die Position für einen kurzen Zeitraum. Die Übung kann auch mit nur einem Bein durchgeführt werden, um sie intensiver zu gestalten.



WARTUNG

- Nach jedem Gebrauch die Maschine anhalten und sicherstellen, dass sie ausgeschaltet ist.
- Lagern Sie die Vibrationsplattform an einem trockenen, staubfreien und gut belüfteten Ort. Achten Sie darauf, dass die Maschine nicht der Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist.
- Überprüfen Sie, ob die Lager- und Transportumgebungen den Anforderungen entsprechen und prüfen Sie, ob Sicherheitsrisiken bestehen.
- Reinigen Sie das Steuergerät nur mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch.
- Reinigen Sie die Gummioberfläche mit einem feuchten Tuch und Seife. Verwenden Sie keine korrosiven Reinigungsmittel wie Benzin oder Lösungsmittel, lassen Sie keine Flüssigkeiten in den Mechanismus gelangen.

IDENTIFIKATION UND PROBLEMLÖSUNG

	Problem	Ursache	Lösung
1	Plattform schaltet sich nicht ein	Stecker nicht angeschlossen	Den Stecker anschließen
2	Der Schalter ist nicht eingeschaltet.	Der Netzschalter ist nicht eingeschaltet.	Drücken Sie den Netzschalter und schalten Sie die Maschine ein.
3	Sicherung durchgebrannt		Durch eine neue Sicherung ersetzen.
4	Die Maschine gibt während des Betriebs Geräusche von sich.	Der Motor der Maschine macht während des Betriebs ein normales Geräusch.	Das ist normal.
5	Die Maschine reagiert nicht auf die Fernbedienung.	-Die Batterien sind leer. -Die Steuerung ist zu weit von der Maschine entfernt.	-Batterien ersetzen -Das Infrarotsignal arbeitet auf 2,5m
6	Plötzlich aufgehört zu arbeiten	Die Standardbetriebszeit ist abgelaufen.	Wiederaufnahme der Zeit mit der Fernbedienung
7	Die Maschine reagiert nicht auf Fernsteuerbefehle.	Sie haben möglicherweise mehrere Tasten gedrückt und mehrere Befehle auf einmal gesendet.	Schalten Sie es aus und wieder ein.



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.

LAGERUNG

Die vibrierende Plattform sollte in einem gut belüfteten Raum ohne korrosive Gase gelagert und ausgesteckt werden. Die Umgebungstemperatur sollte -10°C bis +50°C betragen, die relative Luftfeuchtigkeit sollte weniger als 93% (nicht kondensierend) und der Luftdruck 50-106 kPa betragen.

ENTSORGUNG UND 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 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,

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

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	52
PRECAUÇÕES DE USO	52
DESCRIÇÃO DO PRODUTO	53
UTILIZAÇÃO DO PRODUTO	55
MANUTENÇÃO	60
IDENTIFICAÇÃO E SOLUÇÃO DE PROBLEMAS	60
TRANSPORTE	60
ARMAZENAMENTO	60
ELIMINAÇÃO / RECICLAGEM	61
GARANTIA	61
DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (CE)	61

INTRODUÇÃO

Obrigado pela sua confiança ao escolher um produto da marca FITFIU.

Seja iniciante ou atleta amador, a FITFIU será sua aliada para manter a forma ou desenvolver sua condição física. Praticar exercícios oferece múltiplos benefícios e a possibilidade de realizá-los diariamente será mais acessível graças à comodidade de treinar em casa.

A PV-200 é uma plataforma vibratória de movimento oscilante compacta, prática e fácil de usar, ideal para treinamento doméstico. Ajuda a queimar gordura, tonificar e eliminar a celulite sem exigir esforço excessivo. O movimento oscilante da plataforma vibratória em dois planos gera uma massagem e um estímulo que ativa todas as partes do corpo. Além disso, inclui duas cordas elásticas que permitem exercitar braços e ombros.

Esperamos que aproveite o treinamento e que este produto FITFIU atenda plenamente suas expectativas.

PRECAUÇÕES DE USO

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

- Este aparelho não deve ser usado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou pessoas sem experiência e conhecimento, salvo sob supervisão ou instrução prévia de uma pessoa responsável pela sua segurança.
- Este aparelho destina-se ao uso doméstico.
- Apenas uma pessoa pode utilizar o aparelho por vez.
- O peso máximo do usuário é de 150 kg.
- Utilize roupas e calçados adequados para o exercício. Não use roupas largas que possam prender-se a alguma parte do produto.
- Certifique-se de realizar exercícios de aquecimento antes da atividade física para evitar lesões musculares e de realizar uma rotina de relaxamento após o exercício.
- O aparelho deve ser colocado em uma superfície estável, plana e horizontal. Não coloque o produto em locais úmidos ou molhados.
- Para proteger o piso de possíveis danos, coloque um tapete sob a unidade.
- Nunca ajuste a configuração enquanto estiver em pé sobre a máquina. Sempre desça para alterar as configurações.

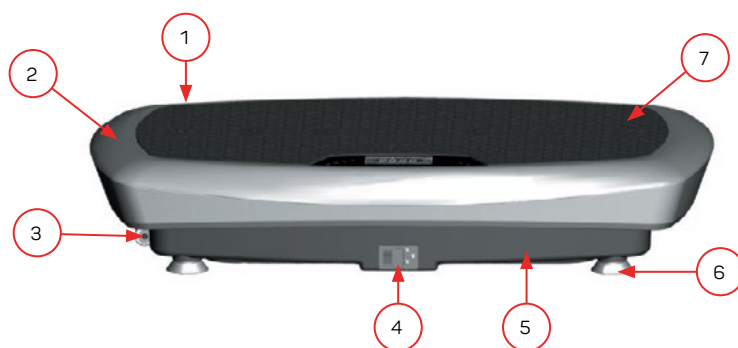
- Familiarize-se com os ajustes e não utilize o produto por períodos prolongados.
- Não utilize o produto ao ar livre.
- Não coloque todo o peso em um lado da máquina, pois ela pode tombar.
- Mantenha os pés e as mãos afastados da parte inferior do aparelho.
- Antes de ligar a unidade, verifique se a voltagem da sua instalação corresponde à da máquina e se há aterramento adequado.
- Não use adaptadores. Se necessário, consulte o serviço técnico.
- Nunca deixe a unidade ligada sem supervisão. Desligue-a após cada sessão de exercício.
- Para desligar, coloque o interruptor na posição "0" e, em seguida, retire o plugue da tomada.
- Não faça ajustes ou manutenções não especificadas neste manual. Se houver problemas com o aparelho, entre em contato com o serviço técnico.
- Não use a máquina com o cabo elétrico danificado.
- Mantenha o cabo elétrico afastado de superfícies quentes.
- Substitua imediatamente todas as peças desgastadas ou defeituosas.
- Não utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.
- É responsabilidade do proprietário informar todos os usuários sobre as precauções de uso.



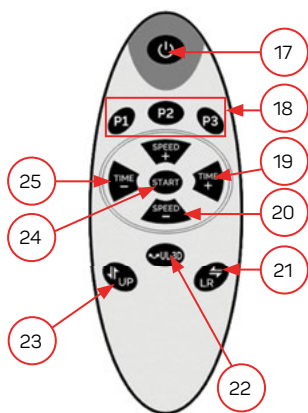
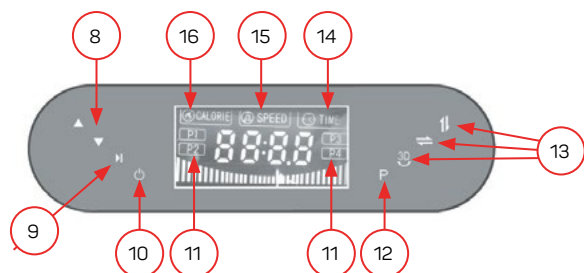
NOTA: Em caso de uso incorreto, a FITIU isenta-se de qualquer responsabilidade por danos materiais e corporais.

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

DESCRIÇÃO DETALHADA DO PRODUTO



1. Bluetooth
2. Convés superior
3. Rolo
4. Tomada CA
5. Base
6. Pernas estabilizadoras
7. Superfície de borracha



- 8. Ajuste de tempo/velocidade
- 9. Iniciar/Parar
- 10. LIGADO/DESLIGADO
- 11. Programas predefinidos
- 12. Programas
- 13. Modalidades
- 14. Tempo
- 15. Velocidade
- 16. Calorias

- 17. LIGADO/DESLIGADO
- 18. Programas predefinidos
- 19. Tempo+
- 20. Velocidade-
- 21. LR (movimento oscilante)
- 22. UL-3D (movimento 3D)
- 23. UP (movimento linear)
- 24. Começar
- 25. Tempo-

Oscilante



Linear



Movimiento 3D



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

PV-200	
Requisitos de energia	220-240V, 50Hz AC
Faixa de velocidade	0 - 180 níveis
Potência máxima	500W+500W
Motor	Motores duales
Tipo de vibração	3D Oscillation Vibration
Amplitude	0 - 12 mm
Peso máximo do utilizador	150 Kg

UTILIZAÇÃO DO PRODUTO

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

INTERRUPTOR DE ALIMENTAÇÃO: ligue o cabo de alimentação, ligue a máquina e pressione o botão de alimentação para iniciar.

CONFIGURAÇÃO:

Primeiro selecione o tipo de exercício que pretende realizar e o tempo, depois pressione o botão Iniciar e ajuste a velocidade.

BOTÕES DO MODO DE VIBRAÇÃO: Selecione o tipo de vibração com que pretende exercitar-se.

-  UP (linear para cima/para baixo).
-  LR (balanço para a esquerda/direita).
-  UL-3D (ambos os movimentos).

BOTÕES DE VELOCIDADE: Selecione a velocidade depois de premir iniciar utilizando as setas. A gama de velocidade é ajustável entre 1 e 180.

BOTÃO DE TEMPO: depois de seleccionar o programa, ajuste o tempo. A duração padrão é de 10 minutos. Para reduzir ou aumentar o tempo pressione as setas $\Delta \nabla$.

BOTÃO BLUETOOTH: A plataforma vibratória está equipada com Bluetooth para que possa ouvir música. Ligue o seu dispositivo ao Bluetooth do VibroSlim. Quando a plataforma está ligada. A função Bluetooth funcionará automaticamente.

BOTÃO DE PROGRAMA: Antes de iniciar o treino, deve seleccionar entre os 4 programas predefinidos (P1, P2, P3, P4), estes programas funcionam com movimento linear para cima/baixo, a diferentes velocidades e tempos para oferecer um treino variado. Os intervalos de velocidade mudam a cada 30 segundos.

Existem 4 programas de treino automático diferentes (P1-P4).

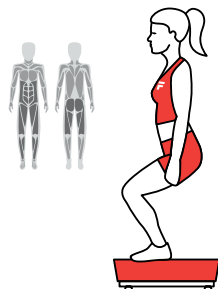
Programa automático (4 programas - 10 minutos - 180 níveis de velocidade)																			
Minuto	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
Programa	Nível de velocidade																		
P1	20	40	60	80	100	80	60	40	20	10	20	40	60	80	100	80	60	40	20
P2	20	60	120	60	120	60	120	60	120	40	120	40	120	40	120	20	120	20	120
P3	120	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80
P4	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	180	170	150	130	110	90	70	50	30



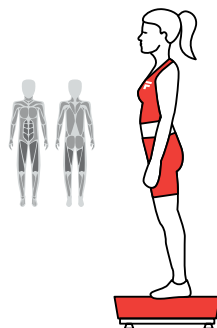
NOTA: O alcance de receção válido do comando à distância é de 2,5 metros. A luz infravermelha no comando à distância deve estar alinhada com a janela da antena infravermelha na máquina.

TREINO COMPLETO I

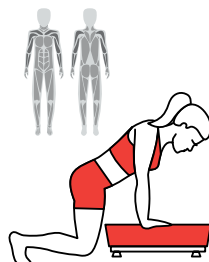
TREINO DE CORPO INTEIRO: coloque-se de pé sobre o tapete com os pés afastados à largura dos ombros.



POSIÇÃO DE AGACHAMENTO: coloque-se de pé sobre o apoio com os pés afastados à largura dos ombros e agache-se.

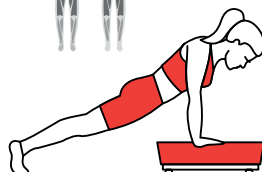


TREINO PARA A PARTE SUPERIOR DO CORPO: coloque-se de joelhos e coloque as mãos na plataforma, à largura dos ombros.

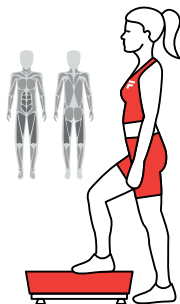




EXERCÍCIO PARA AS PERNAS: descanse as pernas no apoio com as mãos apoiadas atrás do corpo.



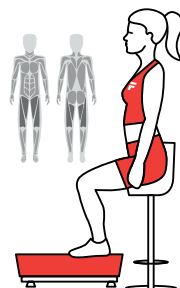
EXERCÍCIO PARA OS BRAÇOS: Com os pés afastados à largura dos ombros, flita a cintura e estique os braços até que fiquem apoiados na almofada.



POSIÇÃO DE UM PÉ: coloque um pé na plataforma enquanto o outro permanece relaxado e direito no chão.



POSIÇÃO SENTADA 1: Sente-se firmemente na plataforma com as pernas cruzadas.



POSIÇÃO SENTADA 2: Coloque as pernas na plataforma vibratória enquanto está sentado num banquinho.

TREINO COMPLETO II

ABDOMINAIS Posição inicial: Coloque as pernas dobradas sobre a plataforma vibratória e as mãos atrás da cabeça. Exercício: Coloque-se de pé com a parte superior do corpo mantendo as costas apoiadas no chão e volte a baixá-la.



TRÍCEPS: Posição inicial: Coloque-se de costas para a plataforma, dê um pequeno passo atrás e coloque as mãos firmemente sobre a mesma. Exercício: Empurre o corpo para cima. Dobre ligeiramente os cotovelos e baixe a parte superior do corpo. Certifique-se de que as suas omoplatas estão esticadas. Em alternativa, também pode estender as pernas.



GLÚTEOS: Posição inicial: Deite-se de costas sobre um tapete em frente ao aparelho com os pés a tocar na plataforma. Exercício: Durante a vibração, uma perna é levantada e estendida, troque de perna a cada 3-5 segundos, durante o exercício certifique-se que a bacia não cai para um dos lados.



BRAÇOS: Posição inicial: Coloque um pé no centro do dispositivo. Estenda a outra perna para trás. Segure uma faixa firmemente. Exercício: Mantenha as costas direitas e empurre o pé firmemente na plataforma, fletindo os músculos das pernas. Dobre o antebraço e puxe a banda firmemente para cima e para trás alternadamente.



BICEPS: Posição inicial: Suba para o aparelho. Segure firmemente ambas as cordas. Exercício: Mantenha as costas e os pulsos direitos. Dobre a axila e puxe as cordas firmemente para cima.



CUÁDRICEPS: Posição inicial: Coloque o pé no centro do aparelho. Estenda a outra perna para trás. Exercício: Mantenha as costas direitas e baixe-se. Flexione os músculos das pernas e cruze os braços à frente do corpo.



AGACHAMENTO: Posição inicial: Coloque-se de pé no aparelho com os pés afastados à largura dos ombros. Exercício: Mantenha as costas direitas, os joelhos e a parte superior do corpo ligeiramente dobrados para a frente e os músculos das pernas ligeiramente fletidos. Também pode mover-se para cima e para baixo.



GÊMEOS: Posição inicial: Entre na plataforma. A parte superior do corpo permanece relaxada. Exercício: Levante lenta e simultaneamente os dois calcanhares até ficar na ponta dos pés. Mantenha a posição por um curto período de tempo. O exercício também pode ser feito numa perna para o tornar mais intenso.



MANUTENÇÃO

- Após cada utilização, pare a máquina e certifique-se de que está desligada.
- Armazene a plataforma vibratória num local seco, sem pó e bem ventilado. Certifique-se de que a máquina não está exposta à luz solar.
- Garanta que os ambientes de armazenamento e transporte cumprem os requisitos e verifique se existem riscos de segurança.
- Limpe o comando apenas com um pano seco ou ligeiramente húmido.
- Limpe a superfície de borracha com um pano húmido e sabão. Não utilize detergentes corrosivos, como gasolina ou solventes, e certifique-se de que não entra qualquer líquido no mecanismo.

IDENTIFICAÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

	Problema	Causa	Solução
1	A plataforma não liga	A ficha não está ligada	Ligue a ficha
2	O interruptor de alimentação não está ligado	O interruptor de alimentação não está ligado	Pressione o interruptor de alimentação e ligue a máquina
3	O fusível queimou.		Cámbielo por un fusible nuevo
4	A máquina faz ruído durante o funcionamento	O motor da máquina faz ruído normal durante o funcionamento	Isto é normal
5	A máquina não responde ao comando à distância	- As pilhas estão descarregadas - O comando à distância está muito longe da máquina	- Troque as pilhas - O sinal infravermelho funciona a 2,5 m.
6	Deixou de funcionar repentinamente	O tempo de exercício predefinido terminou	Retomar o tempo utilizando o telecomando
7	A máquina não responde aos comandos do telecomando	Pode ter premido vários botões e vários comandos estão a ser enviados ao mesmo tempo.	Desligue e volte a ligar



NOTA: O produto foi concebido para que a segurança seja uma prioridade. Se não conseguir utilizar o dispositivo depois de verificar as definições e o dispositivo, contacte a assistência técnica.

ARMAZENAR

A plataforma vibratória deve ser armazenada desligada e desligada da tomada num ambiente bem ventilado e sem gases corrosivos. A temperatura ambiente deve ser de -10°C a +50°C, a humidade relativa deve ser inferior a 93% (sem condensação) e a pressão atmosférica deve ser de 50-106 kPa.

ELIMINAÇÃO / RECICLAGEM

Ao eliminar a máquina, certifique-se de que segue as normas locais.

Proteja o ambiente. Elimine o dispositivo de forma ecologicamente correta. Não deite fora juntamente com o lixo doméstico. Os seus componentes plásticos e metálicos podem ser separados e reciclados.

Os materiais utilizados na embalagem da máquina são recicláveis: deite-os no recipiente apropriado.

GARANTIA

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

A garantia cobre avarias e mau funcionamento do dispositivo, desde que este seja utilizado de acordo com as finalidades previstas e as instruções do manual.

Para reclamar a garantia é necessário um comprovativo de compra (recibo ou fatura), sendo que o produto deve estar completo e incluir todos os acessórios.

A cláusula de garantia não cobre a deterioração causada por desgaste, falta de manutenção, negligência, má montagem ou utilização inadequada (impactos, não cumprimento das instruções sobre o fornecimento de energia, condições de armazenamento ou utilização, etc.).

A garantia exclui também as consequências resultantes da utilização de acessórios ou peças de substituição que não sejam originais ou inadequados para a montagem ou modificação do aparelho.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (CE)

Nós, BESELF BRANDS S.L., titular da marca FITFIU FITNESS, com sede na Calle Blanquers, (lote 7-8) Polígono Industrial de Valls 43800 - Valls, ESPANHA, declaramos que as plataformas vibratórias PV-100 e PV-200, a partir do número de série do ano 2017, estão em conformidade com os requisitos das Diretivas aplicáveis do Parlamento Europeu e do Conselho :

- Diretiva 2011/65/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 8 de junho de 2011, relativa à restrição da utilização de determinadas substâncias perigosas em equipamentos elétricos e eletrónicos.
- Diretiva 2014/35/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 26 de fevereiro de 2014, relativa à harmonização das legislações dos Estados-Membros respeitantes à colocação no mercado de material elétrico concebido para ser utilizado dentro de certos limites de tensão
- Diretiva 2014/30/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 26 de fevereiro de 2014, relativa à harmonização das legislações dos Estados-Membros respeitantes à compatibilidade eletromagnética (reformulação).

O produto entregue corresponde ao espécimen que foi submetido ao exame de tipo CE..

Valls, 15 de janeiro de 2017,

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

fit your **STRENGHT** *needs*

FITFIU®
FITNESS

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

