



RA-500

Manual de usuario

Istruction manual - Manuel d'instructions -

Manuale dell'utente - Betriebsanleitung

ÍNDICE

01_ PRECAUCIONES DE USO	3	06_ MANTENIMIENTO	8
02_ DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	4	General	
Características técnicas		Mantenimiento diario	
Contenido de la caja		08_ TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO	8
Componentes		09_ ELIMINACIÓN Y RECICLAJE	8
04_ MONTAJE	5	10_ GARANTÍA	8
Paso a paso		11_ ANEXOS	9
05_ UTILIZACIÓN PRODUCTO	7		
Subir y bajar el remo			
Acción de remo estándar			
Pantalla			

¡HOLA!

¡Muchas gracias por confiar en FITFIU Fitness!

Tanto si estás empezando en el mundo del fitness, eres un deportista aficionado o ya tienes un bagaje en el universo del deporte... ¡FITFIU será tu aliado para ponerte en forma! Realizar ejercicio físico ofrece múltiples beneficios y la posibilidad de hacerlo en tu hogar hará más accesible poder entrenar de manera constante.

¡Esperamos que disfrutes de tu experiencia FITFIU Fitness al máximo!

PRECAUCIONES DE USO

Antes de utilizar este producto te recomendamos que leas atentamente todas las precauciones de uso, así como las instrucciones de este manual. Ten en cuenta que muchas de las dudas que puedas tener en relación a este producto pueden estar resueltas aquí. Conserva este documento para poder consultarlo en un futuro. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulta a tu médico para comprobar tu estado de salud, sobre todo en el caso de las personas mayores de 35 años y las que hayan tenido problemas de salud anteriormente.

- Este aparato no está previsto para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o personas sin experiencia ni conocimientos, salvo vigilancia o previa instrucción de parte de una persona responsable de su seguridad.
- Este aparato está destinado al uso doméstico.
- Solo puede utilizar el aparato una persona cada vez. El peso máximo del usuario está indicado en el apartado "Características técnicas".
- Utiliza ropa y calzado apropiado para realizar ejercicio. No utilices prendas holgadas que puedan engancharse con alguna parte del producto.
- Asegúrate de realizar ejercicios de precalentamiento antes de la actividad física para evitar lesiones musculares. Una vez terminado el ejercicio también deberás llevar a cabo una rutina de relajación.
- Se advierte a las personas que tengan implantado un marcapasos, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico que el uso de este sensor de pulsaciones corre por su cuenta y riesgo.
- No se recomienda a las embarazadas utilizar sensores de pulsaciones.
- **¡ATENCIÓN!** Los sistemas que calculan la frecuencia cardíaca no siempre son exactos en sus mediciones. Un esfuerzo excesivo puede provocar heridas graves, incluso mortales. Si siente vértigo, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anómalo, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de proseguir con el entrenamiento.
- El aparato debe colocarse en una superficie estable, plana y horizontal. No la coloque en lugares húmedos o mojados.
- No utilices el producto al aire libre.
- Mantén los pies y las manos alejados de las piezas en movimiento.
- No realices ningún ajuste o mantenimiento que no estén especificados en este manual. Si tienes alguna incidencia con el aparato, contacta con nuestro servicio técnico.
- Sustituye inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
- No utilices accesorios no recomendados por el fabricante.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de informar a todo usuario del producto sobre las precauciones de empleo.

ATENCIÓN: Uso recomendado en intervalos de 30 minutos.

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



RA-500

DESCRIPCIÓN PRODUCTO

Características técnicas



usuario max
150kg



resistencia
magnetica



conexión
bluetooth



voltaje max
220V



compatibilidad
Kinomap



entrenamiento
6 posiciones

DESCRIPCIÓN PRODUCTO

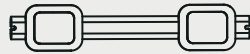
Contenido de la caja



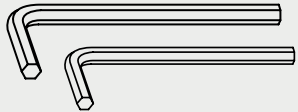
M8x35 [4]



M8x20 [8]



Pedales



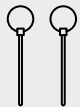
Llaves 6mm y 5mm



Instrucciones



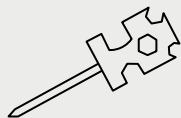
Tope final carrera



Pasadores



Arandela redonda



Llave múltiple

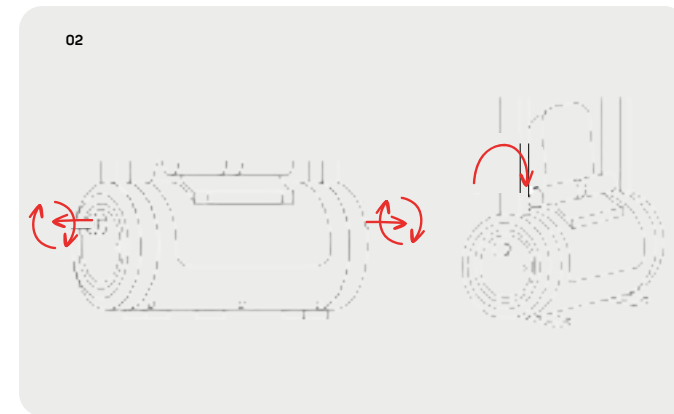
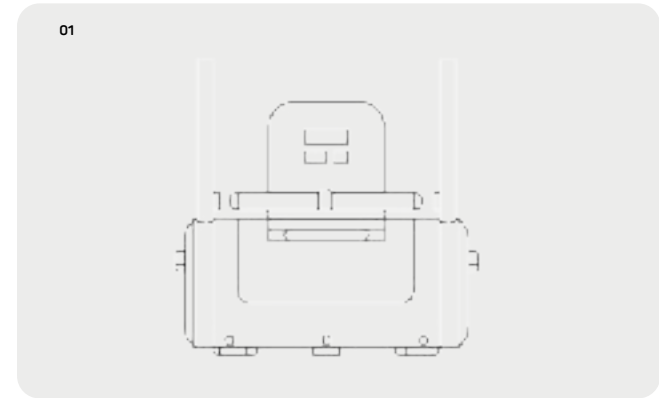


Cargador

MONTAJE

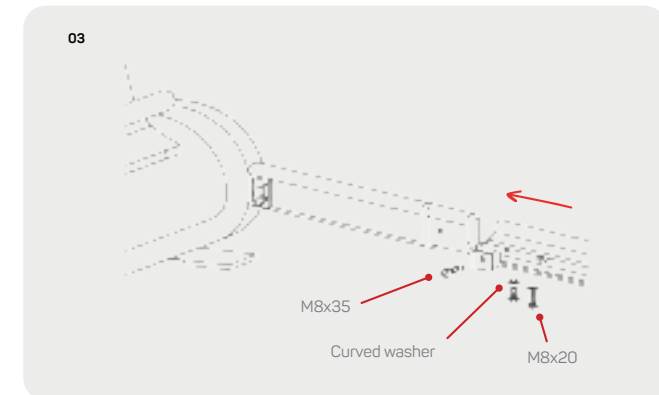
Paso a paso

Retire la máquina de remo del paquete y colóquela en el suelo.



Saca el pasador y giralo para bajar el soporte. Colóquelo en la posición deseada y vuelvalo a colocarlo.

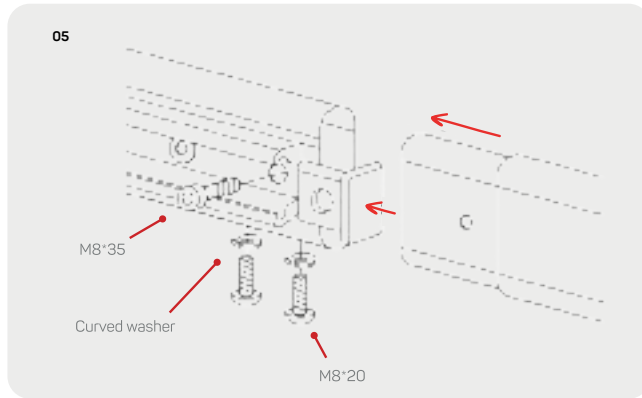
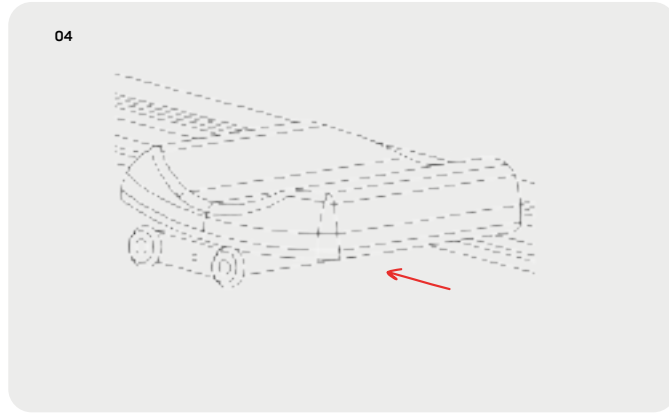
Instale el juego de guías de deslizamiento y, a continuación, instale la junta trasera y el tope en el juego de guías de deslizamiento. Utilice las llaves Allen de 5 mm y 6 mm, 2 tornillos de cabeza hueca hexagonal semicircular M8x20, 2 arandelas curvadas y 1 tornillo de cabeza hueca hexagonal M8x35 para fijar el juego de guías de deslizamiento, pero no bloquee los tornillos. Repita la operación para el otro lado.



MONTAJE

Paso a paso

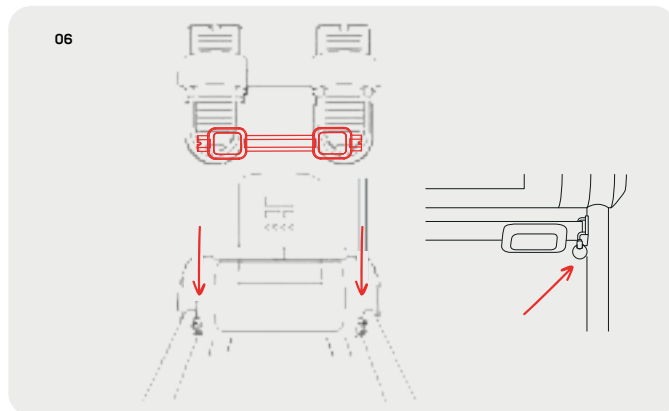
Cargue el juego de cojines en las guías.



Instale la conexión trasera y el tope en el juego de guías de deslizamiento. Utilice la llave hexagonal de 5 mm y 6 mm, 2 tornillos de cabeza hueca hexagonal semicircular M8x20, 2 arandelas curvadas y 1 tornillo de cabeza hueca hexagonal M8x35 para bloquear el soporte trasero. Por último, bloquee todos los tornillos.

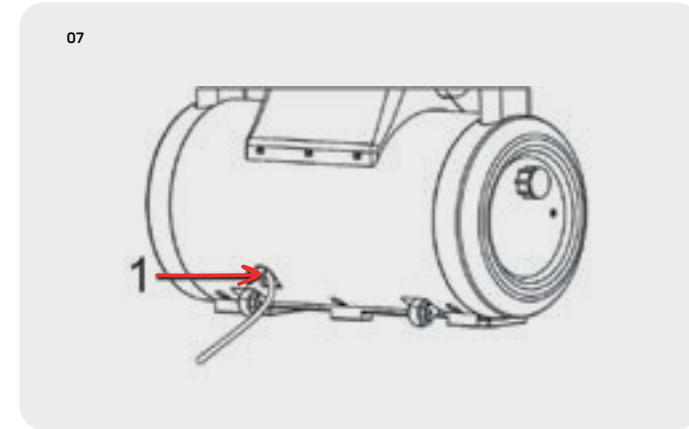
Para instalar los pedales, localice los dos soportes en el interior de los railes. Inserte los lados de la barra conectada a los pedales en los soportes.

Una vez colocados los pedales en los soportes, utilice los pasadores de bloqueo suministrados para fijar los pedales en su sitio. Localice la abertura en el soporte que se alinea con el agujero en el lado de la barra de pedales. Inserte el pasador de bloqueo hasta el fondo. Repita la operación en el otro lado.

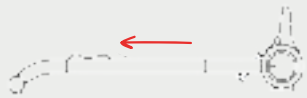


Enchufe el cable de alimentación. Se oirá un "clic" y el contador también se iluminará. Si el asiento no se desliza suavemente durante el uso, añada una pequeña cantidad de aceite en la pista.

¡Ya tienes tu RA-500 listo para usar!



UTILIZACIÓN PRODUCTO



Subir y bajar del remo

¡ATENCIÓN! Al subir o bajar del remo, sugerimos que el asiento se mueva completamente hacia atrás para evitar que el asiento se deslice por debajo de usted.



Acción de remo estándar

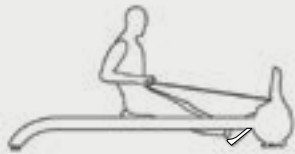
ARRANQUE!

Coloque los pies en los pedales y utilice las correas para asegurar los pies. ejercicio con los músculos de las caderas.



Drive / Paddle Stafe

Coloque los pies en los pedales y utilice las correas para asegurar los pies. ejercicio con los músculos de las caderas.



Remate / Extensión

Mantenga la espalda recta mientras utiliza los músculos de las piernas, los abdominales y la parte superior de la espalda para mantener una buena forma. Utilice los brazos para tirar del manillar hacia el cuerpo mientras mantiene los hombros relajados.



Pantalla

VENTANA 1: Muestra el tiempo, el número de golpes y la distancia.

TIEMPO = Duración del ejercicio. Cuando el indicador 'Tiempo' está encendido, la Ventana 1 muestra el número actual de brazadas. Cuando el indicador 'DISTANCIA' está encendido: La ventana 1 muestra la distancia remada en millas.

VENTANA 2: Muestra el número de brazadas por minuto y el tiempo estimado necesario para remar 0,3 millas.

Cuando el indicador 'Count/min' está encendido: La ventana 2 muestra el número de brazadas por minuto. Cuando el indicador 'min/milla' está encendido: La ventana 2 muestra el tiempo estimado necesario para remar 0,3 millas.

VENTANA 3: Muestra siempre la resistencia. Nota: la pantalla en modo Normal se carga cada 5 segundos. La pantalla en modo de espera no cambia.

DESCRIPCIÓN DE LOS BOTONES

Start / Stop: Cuando se detiene, los datos de la pantalla se borran.

Pausa / Reanudar: Cuando se reanuda, aparecen los datos de la pantalla

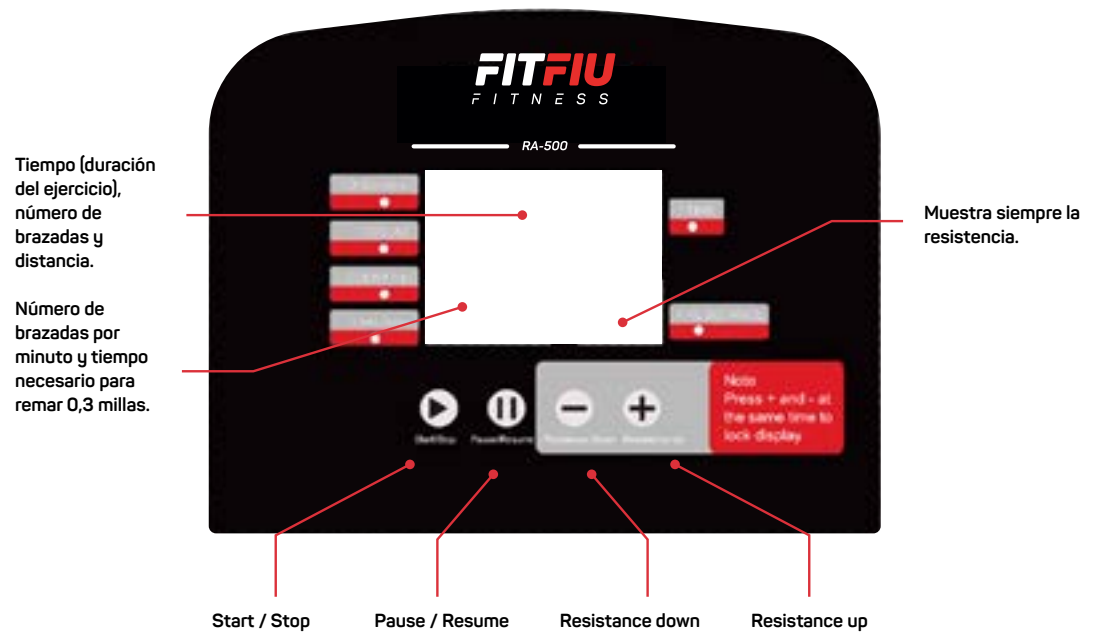
Reducción de resistencia

Resistencia Plus

Reducción de Resistencia + Resistencia Plus al mismo tiempo: Cambia entre el modo normal y el modo de mantenimiento.

MANTENIMIENTO DIARIO

Un mantenimiento adecuado es la única manera de mantener su máquina de remo en óptimas condiciones funcionales. Un mantenimiento inadecuado o negligente puede dañar o acortar la vida útil de la máquina de remo.



MANTENIMIENTO

General

- Asegúrate de que has apagado el aparato y desconectado el enchufe antes del mantenimiento.
- No limpies con abrasivos o disolventes la cinta, esto puede dañar los acabados y su funcionalidad.
- Ten cuidado de que no entre humedad excesiva en el panel de la pantalla, ya que puede dañarla.
- Mantén el equipo, especialmente la consola de la pantalla, fuera de la luz solar directa
- Para limpiar alrededor del enchufe y del panel de control utiliza un paño suave y seco, nunca utilices paños mojados.
- No utilices el producto en entornos mojados o polvorientos, ya que se pueden producir fugas o fallos mecánicos.
- Utiliza este producto en una superficie plana.

Mantenimiento diario

Limpiar regularmente para eliminar el polvo y el sudor para proteger los componentes.
 . Utiliza un paño húmedo con jabón. No utilices un limpiador. Seca el sudor con una toalla tras utilizarlo.

TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

El sistema de plegado es rápido y seguro. También dispone de dos ruedas que facilitan su transporte de un lugar a otro de la casa. Guarda el equipo en un ambiente interior, limpio y seco. Nunca dejes ni utilices la unidad al aire libre. Asegúrate de que el interruptor principal esté apagado OFF ("0") y de que el cable de alimentación esté desconectado de la red eléctrica.



ELIMINACIÓN Y RECICLAJE

Los productos desgastados son potencialmente reciclables y no deben desecharse en la basura habitual. Ayúdanos a proteger el medio ambiente y a preservar los recursos naturales. Deshazte del aparato de manera ecológica. No lo tires con la basura doméstica. Sus componentes de plástico y de metal se pueden separar y reciclar. Lleva este aparato a un centro de reciclado homologado (punto verde). Los materiales utilizados en el embalaje de la máquina son reciclables: por favor, tíralos en el contenedor adecuado.

GARANTÍA

Este producto tiene una garantía de 3 años a partir de la fecha de compra. La garantía cubre las averías y el mal funcionamiento de los componentes no considerados como consumibles*, 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.

**para más información sobre los componentes con garantía, visitar la web www.fitfiu-fitness.com*

ANEXO

Localización/resolución de problemas

Problema	Causa	Solución
El equipo no se enciende	-	A. El equipo no está enchufado. B. La correa de seguridad no está colocada.
El medidor no muestra	-	Compruebe si el cable de alimentación está enchufado, si el enchufe está suelto o si el interruptor de alimentación está encendido.
Apagón repentino durante el uso.	-	Compruebe si el cable de alimentación está bien conectado.
El equipo es inestable	La superficie no es plana.	Coloque el equipo sobre una superficie plana. Si procede, gire las patas situadas debajo de la parte delantera del equipo para moverlo hacia arriba o hacia abajo según sea necesario para que el equipo esté estable.

Declaración de conformidad

Nosotros, BESELF BRAND S.L., propietaria de la marca FITFIU Fitness, con sede en c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPAIN, declaramos que la cinta de correr MC-500, a partir del número de serie del año 2017 en adelante, es conforme con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

- Directiva 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, 31 de julio del 2017.

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

FITFIU
FITNESS



MC-500

EN

INDEX

01_ PRECAUTIONS FOR USE	12	06_ MAINTENANCE	17
02_ PRODUCT DESCRIPTION	13	General	
Technical characteristics		Daily maintenance	
Contents of the box		08_ TRANSPORTATION AND STORAGE	17
Components		09_ DISPOSAL AND RECYCLING	17
04_ ASSEMBLY	14	10_ GUARANTEE	17
Step by step		11_ ANNEX	18
05_ PRODUCT USE	16		
Gettind on and off rower			
Standard rowing action			
Display			

HELLO!

Thank you for trusting FITFIU Fitness!

Whether you are just starting out in the world of fitness, you are an amateur athlete or you already have a background in the world of sport... FITFIU will be your ally in getting in shape! Doing physical exercise offers multiple benefits and the possibility of doing it at home will make it more accessible to be able to train constantly.

We hope you enjoy your FITFIU Fitness experience to the fullest!

PRECAUTIONS FOR USE

Before using this product we recommend that you carefully read all the precautions for use as well as the instructions in this manual. Please note that many of the questions you may have regarding this product can be answered here. Keep this document for future reference. Before starting any exercise programme, consult your doctor to check your state of health, especially in the case of people over 35 years of age and those who have had previous health problems.

- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction by a person responsible for their safety.
- This appliance is intended for domestic use.
- The appliance may only be used by one person at a time. The maximum user weight is indicated in the "Technical specifications" section.
- Wear appropriate clothing and footwear for exercise. Do not wear loose-fitting clothing that could get caught in any part of the product.
- Be sure to warm up before physical activity to avoid muscle injuries. Once you have finished exercising, you should also perform a relaxation routine.
- Persons with an implanted pacemaker, defibrillator or any other electronic device are cautioned that use of this heart rate sensor is at their own risk.
- The use of heart rate sensors is not recommended for pregnant women.
- **WARNING!** Systems that calculate heart rate are not always accurate in their measurements. Overexertion can lead to serious, even fatal, injuries. If you experience dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, stop exercising immediately and consult your doctor before continuing your training.
- The device should be placed on a stable, flat, horizontal surface. Do not place it in damp or wet places.
- Do not use the product outdoors.
- Keep feet and hands away from moving parts.
- Do not carry out any adjustments or maintenance that are not specified in this manual. If you have any problems with the appliance, contact our technical service.
- Replace all worn or defective parts immediately.
- Do not use accessories not recommended by the manufacturer.
- It is the owner's responsibility to ensure that all users of the product are informed of the precautions for use.

ATTENTION: Recommended use at 30 minute intervals.

NOTE: In the event of incorrect use, FITFIU Fitness declines all responsibility for damage to property and personal injury.



RA-500

PRODUCT DESCRIPTION

Technical characteristics



max. user
150kg



resistance
magnetic



connectivity
bluetooth



max. voltage
220V



compatibility
Kinomap



training
6 positions

PRODUCT DESCRIPTION

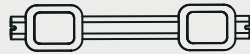
Contents of the box



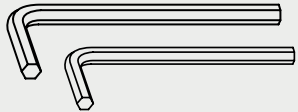
M8x35 [4]



M8x20 [8]



Pedals



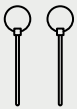
6mm and 5mm keys



Instructions



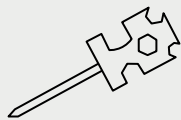
Stroke end stop



Pins



Round washer



Multiple wrench



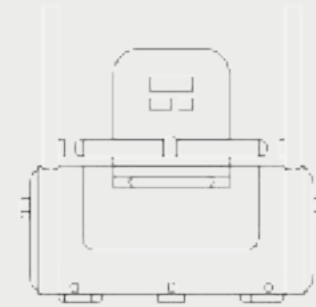
Charger

ASSEMBLY

Step by step

Remove the rowing machine from the package and place it into the ground.

01



02



Hold the pull pin with your hand and pull it out. Rotate the pull pin to lower the column. Put it in the designated position and replace the pull pin.



03

Install the slide rail set, then install the rear joint and the stopper into the slide rail set. Use the 5mm and 6mm type Allen wrenches, 2 M8x20 semi-circular hexagon socket head cap screws, 2 curved washers, and 1M8x35 hexagon socket head cap screw to secure the slide rail set, but do not lock screws. Repeat for the other side.



M8x35

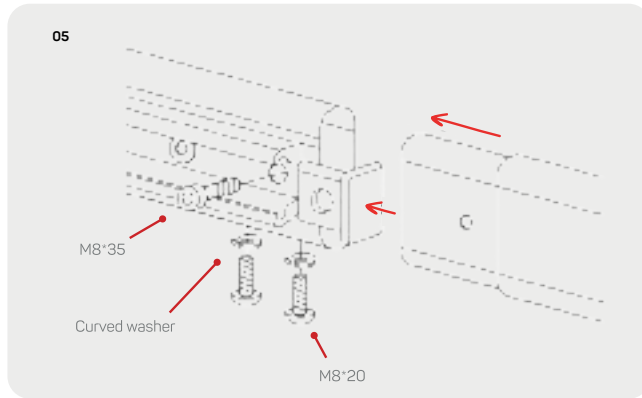
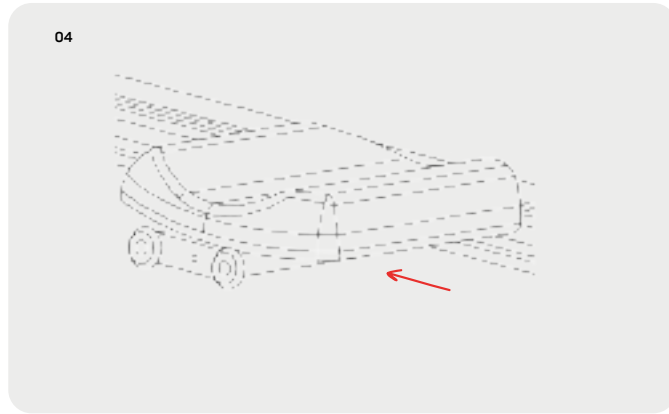
Curved washer

M8x20

ASSEMBLY

Step by step

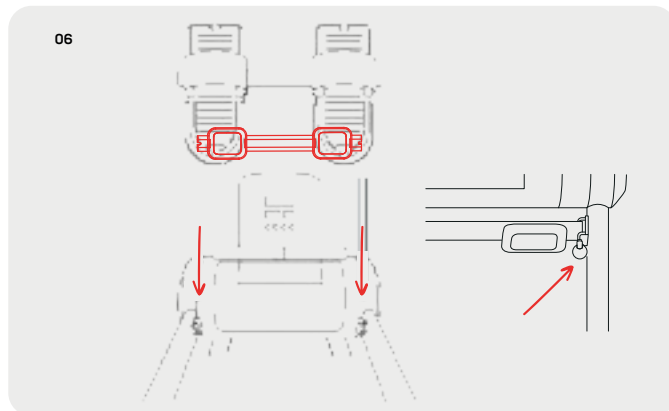
Load the cushion set into the slide rails.



Install the rear connection and the stopper into the slide rail set. Use the 5mm, 6mm type hex wrench, 2M8x20 semi-circular hexagon socket head cap screws, 2 curved washers, and 1M8x35 hexagon socket head cap screw to lock the rear support. Finally, lock all the screws.

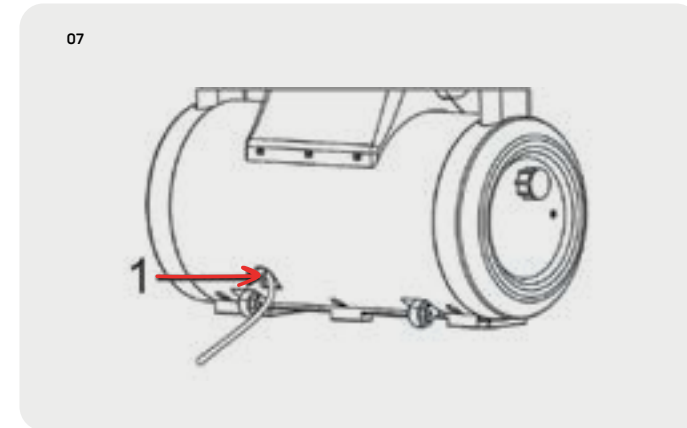


To install the foot pedals, locate the two brackets on the inside of the rails. Insert the sides of the pedals connected bar into the brackets. Once the foot pedals have been placed into the brackets, use the provided locking pins to secure the foot pedals in place. Locate the opening in the bracket that aligns with the hole in the side of the foot pedals bar. Insert the Locking pin all the way through. Repeat for the other side.



Plug in the power cord. A 'click' sound will be heard and the meter will also light up. If the seat does not slide smoothly during use, add a small amount of oil in the track.

Your RA-500 is now ready to use!



PRODUCT USE



Getting on and off rower

¡ATENCIÓN! When getting on or off the rower, we suggest the seat be moved all the way back to help prevent the seat from sliding out from underneath you.



Standard rowing action

START!

Place feet on the foot pedals and use the straps to secure feet. exercise with the muscles of the hips.



Drive / Paddle Stroke

Place feet on the foot pedals and use the straps to secure feet. exercise with the muscles of the hips.



Finish / Extension

Keep back straight while using the leg, ab, and upper back muscles to maintain good form. Use the arms to pull the handle back toward the body while keeping the shoulders relaxed.



Display

WINDOW 1: Displays time, number of strokes and distance.

TIME = Duration of exercise. When 'Time' indicator is lit, Window 1 shows the current number of strokes. When the 'DISTANCE' indicator is lit: Window 1 shows the distance rowed in miles.

WINDOW 2: Displays number of strokes per minute and estimated time required to row 0,3 miles.

When the 'Count/min' indicator is lit: Window 2 shows the number of strokes per minute. When the 'min/mile' indicator is lit: Window 2 shows the estimated time required to row 0,3 miles.

WINDOW 3: Always displays resistance. Note: the display in Normal mode will change every 5 seconds. The display in hold mode does not change.

BUTTON DESCRIPTION

Start / Stop: When stopped, the display data clears

Pause / Resume: When resumed, the display data appears

Resistance Reduction

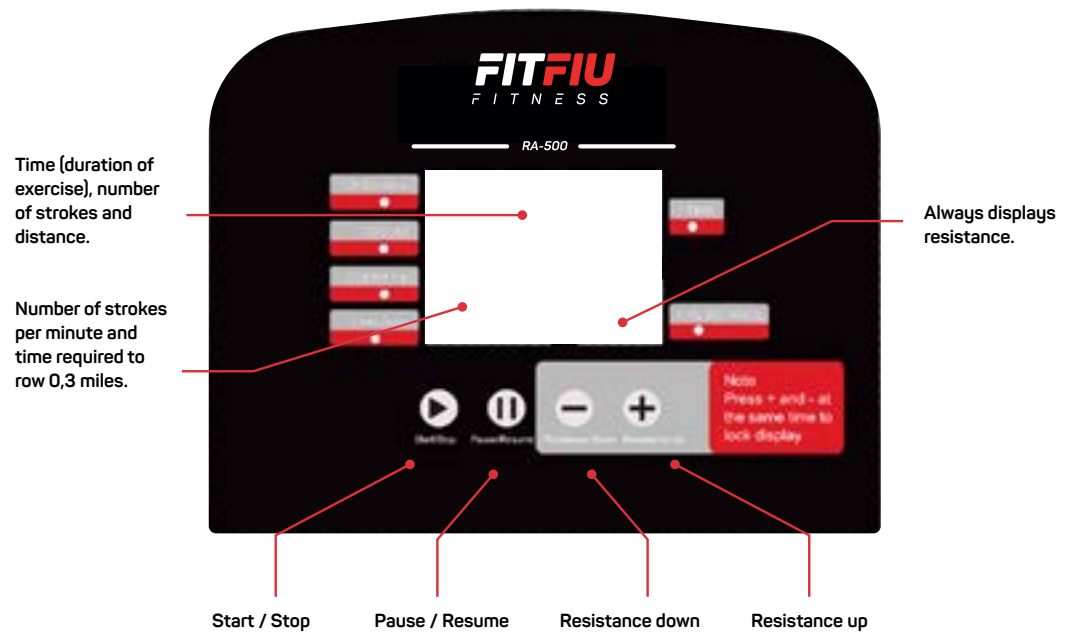
Resistance Plus

Resistance Reduction + Resistance Plus at the same time:

Switches between normal mode and hold mode.

DAILY MAINTENANCE

Proper maintenance is the only way to keep your rowing machine in top functional condition. Improper or negligent maintenance can damage or shorten the life of the rowing machine.



MAINTENANCE

General

- Make sure that you have switched off the device and disconnected the power plug before maintenance.
- Do not use abrasives or solvents to clean the tape, as this may damage the finish and functionality.
- Take care that excessive moisture does not enter the display panel as this may damage it.
- Keep the equipment, especially the display console, out of direct sunlight.
- To clean around the plug and control panel use a soft dry cloth, never use a wet cloth.
- Do not use the product in a wet or dusty environment as this may cause leakage or mechanical failure.
- Use this product on a flat surface.

Daily maintenance

Clean regularly to remove dust and sweat to protect the components. You should clean both sides of the exposed part of the belt to avoid residue. Use a damp cloth with soap to clean the ribbon. Do not use a cleaner. Wipe the sweat off the handrail and the strap after use.

TRANSPORT AND STORAGE

The folding system is fast and safe. It also has two wheels for easy transport from one place to another in the house. Store the equipment in a clean and dry indoor environment. Never leave or use the unit outdoors. Make sure that the main switch is turned OFF ('0') and the power cord is disconnected from the mains.



DISPOSAL AND RECYCLING

Los productos desgastados son potencialmente reciclables y no deben desecharse en la basura habitual. Ayúdanos a proteger el medio ambiente y a preservar los recursos naturales. Deshazte del aparato de manera ecológica. No lo tires con la basura doméstica. Sus componentes de plástico y de metal se pueden separar y reciclar. Lleva este aparato a un centro de reciclado homologado (punto verde). Los materiales utilizados en el embalaje de la máquina son reciclables: por favor, tíralos en el contenedor adecuado.

GUARANTEE

This product is guaranteed for 3 years from the date of purchase. The warranty covers breakdowns and malfunctions of components not considered as consumables, provided that it is used in accordance with its intended use and according to the instructions in the manual. In order to claim under the warranty, proof of purchase (receipt or invoice) is required and the product must be complete and with all its accessories.*

The warranty clause does not cover deterioration caused by wear and tear, lack of maintenance, negligence, incorrect assembly or improper use (knocks, non-compliance with power supply advice, storage, conditions of use, etc.). The consequences of the use of accessories or spare parts which are not original or not suitable for the assembly or modification of the appliance are also excluded from the guarantee.

**for more information on the components covered by the warranty, visit the website www.fitfu-fitness.com*

ANNEX

Troubleshooting/Problem Solving

Problem	Cause	Solution
The equipment does not switch on.	A. The equipment is not plugged in. B. The safety strap is not in place.	A. The equipment is not plugged in. B. The safety strap is not in place.
Meter does not display	-	Check if the power cord is plugged in, if the plug is loose or if the power switch is turned on.
sudden power outage during use.	-	Check if the power cord is securely connected.
The equipment is unstable	The surface is not flat.	Place the machine on a flat surface. If applicable, rotate the legs underneath the front of the machine to move it up or down as necessary to make the equipment stable.

DECLARATION OF CONFORMITY

We, BESELF BRAND S.L., owner of the brand FITFIU Fitness, with registered office at c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPAIN, declare that the MC-500 treadmill, from serial number 2017 onwards, is in conformity with the requirements of the applicable European Parliament and Council Directives:

- 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 delivered product corresponds to the EC type-examination specimen.



Valls, 31 July 2017,

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



FITFIU
FITNESS



MC-500

FR

INDEX

01_ PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	21	06_ MAINTENANCE	26
02_ DESCRIPTION DU PRODUIT	22	Général	
Caractéristiques techniques		Entretien quotidien	
Contenu de la boîte		08_ TRANSPORT ET STOCKAGE	26
Composants		09_ ÉLIMINATION ET RECYCLAGE	26
04_ ASSEMBLAGE	23	10_ GARANTIE	26
Pas à pas		11_ ANNEXES	27
05_ UTILISATION DU PRODUIT	24		
Mise en place et retrait du rameur			
Action standard du rameur			
Écran			

BONJOUR !

Merci de faire confiance à FITFIU Fitness !

Que vous débutiez dans le monde du fitness, que vous soyez un athlète amateur ou que vous ayez déjà une expérience dans le monde du sport... FITFIU sera votre allié pour vous mettre en forme ! Faire de l'exercice physique offre de multiples avantages et la possibilité de le faire à la maison rendra plus accessible la possibilité de s'entraîner de manière constante.

Nous espérons que vous profiterez pleinement de votre expérience FITFIU Fitness !

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Avant d'utiliser ce produit, nous vous recommandons de lire attentivement toutes les précautions d'emploi ainsi que les instructions de ce manuel. Veuillez noter que la plupart des questions que vous pouvez avoir concernant ce produit peuvent être répondues ici. Conservez ce document pour toute référence ultérieure. Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour vérifier votre état de santé, en particulier dans le cas des personnes âgées de plus de 35 ans et de celles qui ont déjà eu des problèmes de santé.

- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient été supervisées ou instruites par une personne responsable de leur sécurité.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique.
- L'appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois. Le poids maximal de l'utilisateur est indiqué dans la section "Caractéristiques techniques".
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés à l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans une partie quelconque du produit.
- Veillez à vous échauffer avant toute activité physique pour éviter les blessures musculaires. Une fois que vous avez fini de faire de l'exercice, vous devez également effectuer une routine de relaxation.
- Les personnes ayant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre appareil électronique implanté sont averties que l'utilisation de ce capteur de fréquence cardiaque est à leurs propres risques.
- L'utilisation de capteurs de fréquence cardiaque n'est pas recommandée pour les femmes enceintes.
- **AVERTISSEMENT** : les systèmes qui calculent la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis dans leurs mesures. Le surmenage peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin avant de poursuivre votre entraînement.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable, plane et horizontale. Ne le placez pas dans des endroits humides ou mouillés.
- N'utilisez pas le produit à l'extérieur.
- Gardez les pieds et les mains éloignés des pièces mobiles.
- N'effectuez aucun réglage ou entretien qui ne soit pas spécifié dans ce manuel. Si vous avez des problèmes avec l'appareil, contactez notre service technique.
- Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
- N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés des précautions d'emploi.

ATTENTION : Utilisation recommandée à intervalles de 30 minutes.

NOTE : En cas d'utilisation incorrecte, FITFIU Fitness décline toute responsabilité en cas de dommages matériels et corporels.



RA-500

DESCRIPTION DU PRODUIT

Caractéristiques techniques



utilisateur max.
150kg



résistance
magnétique



connectivité
bluetooth



tension max.
220V



compatibilité
Kinomap



entraînement
6 positions

DESCRIPTION DU PRODUIT

Contenu de la boîte



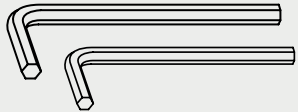
M8x35 [4]



M8x20 [8]



Pédales



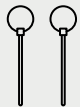
clés de 6 mm et 5 mm



Instructions



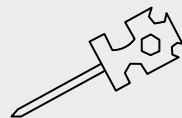
Butée de fin de course



Goupilles



Rondelle ronde



Clé multiple



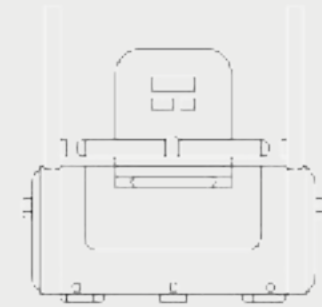
Chargeur

ASSEMBLAGE

pas à pas

Retirer le rameur de l'emballage et le poser sur le sol.

01



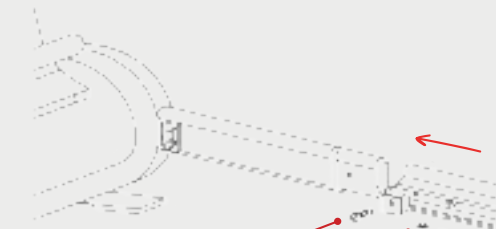
02



Tenez la goupille de traction avec votre main et tirez-la. Tourner la goupille de traction pour abaisser la colonne. Placez-la dans la position prévue et remettez la goupille de traction en place.



03



M8x35

Curved washer

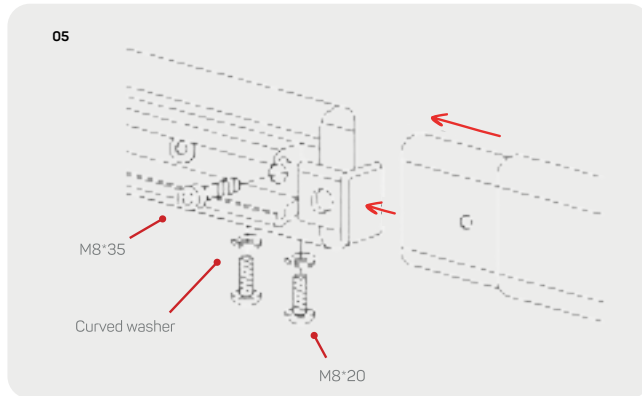
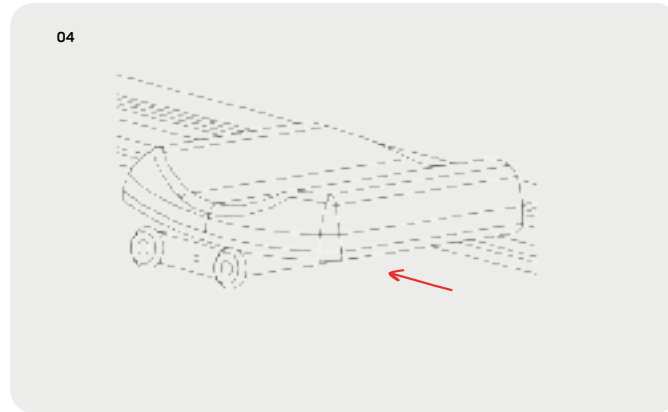
M8x20

Installez le jeu de glissières, puis installez l'articulation arrière et la butée dans le jeu de glissières. Utilisez les clés Allen de 5 mm et 6 mm, 2 vis à tête cylindrique hexagonale semi-circulaire M8x20, 2 rondelles courbes et 1 vis à tête cylindrique hexagonale M8x35 pour fixer le jeu de glissières, mais ne bloquez pas les vis. Répétez l'opération pour l'autre côté.

ASSEMBLAGE

pas à pas

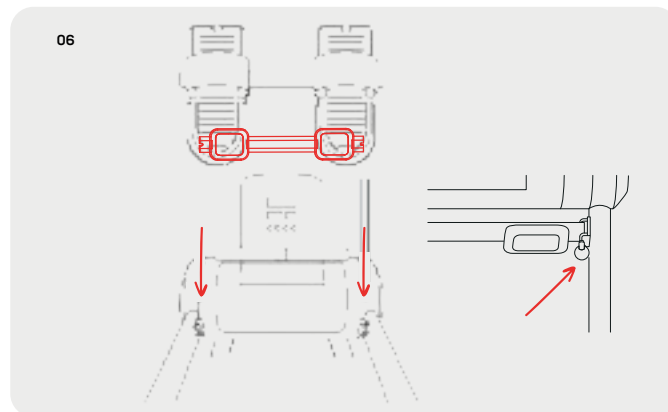
Chargez le jeu de coussins dans les glissières.



Installer le raccord arrière et le bouchon dans le jeu de glissières. Utilisez les clés hexagonales de 5 mm et 6 mm, les vis à tête hexagonale semi-circulaire 2M8x20, les 2 rondelles courbes et la vis à tête hexagonale 1M8x35 pour bloquer le support arrière. Enfin, bloquez toutes les vis.

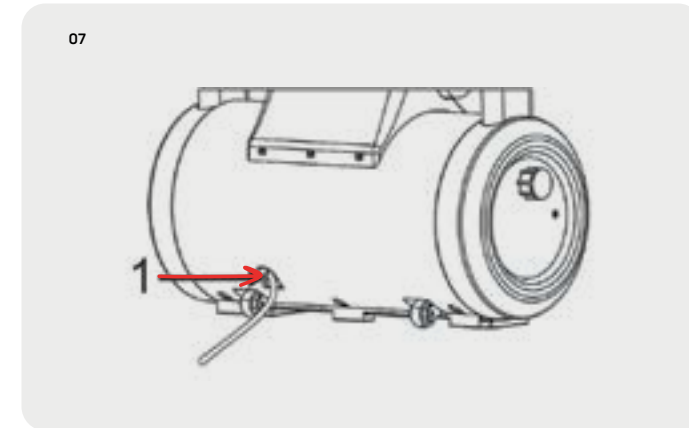
Pour installer les pédales, repérez les deux supports à l'intérieur des rails. Insérez les côtés de la barre de connexion des pédales dans les supports.

Une fois les pédales placées dans les supports, utilisez les goupilles de verrouillage fournies pour fixer les pédales en place. Repérez l'ouverture du support qui s'aligne sur le trou situé sur le côté de la barre des pédales. Insérez la goupille de verrouillage jusqu'au bout. Répétez l'opération pour l'autre côté.

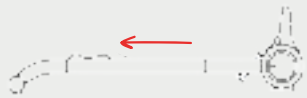


Branchez le cordon d'alimentation. Un "clic" se fait entendre et le compteur s'allume. Si le siège ne glisse pas facilement pendant l'utilisation, ajoutez une petite quantité d'huile dans le rail.

Votre RA-500 est maintenant prêt à l'emploi !



UTILISATION DU PRODUIT



Mise en place et retrait du rameur

¡ATENCIÓN! Lorsque vous montez sur le rameur ou en descendez, nous vous conseillons de reculer le siège au maximum afin d'éviter qu'il ne glisse sous vous.



Action standard du rameur

DÉPART!

Placez les pieds sur les pédales et utilisez les sangles pour fixer les pieds. exercice avec les muscles des hanches.



Entraînement / Pagaie

Placez les pieds sur les pédales et utilisez les sangles pour fixer les pieds. exercice avec les muscles des hanches.



Finir / Extension

Gardez le dos droit tout en utilisant les muscles des jambes, des abdominaux et du haut du dos pour maintenir une bonne forme. Utiliser les bras pour ramener la poignée vers le corps tout en gardant les épaules détendues.



Écran

FENÊTRE 1: Affiche le temps, le nombre de coups et la distance.

TEMPS = Durée de l'exercice. Lorsque l'indicateur 'Time' est allumé, la fenêtre 1 affiche le nombre actuel de coups. Lorsque l'indicateur 'DISTANCE' est allumé : La fenêtre 1 affiche la distance parcourue en miles.

FENÊTRE 2: Affiche le nombre de coups de rame par minute et le temps estimé nécessaire pour ramer 0,3 miles.

Lorsque l'indicateur 'Count/min' est allumé : La fenêtre 2 affiche le nombre de coups de rame par minute. Lorsque l'indicateur 'min/mile' est allumé : La fenêtre 2 indique le temps estimé nécessaire pour ramer 0,3 miles.

FENÊTRE 3: Affiche toujours la résistance. Remarque : en mode normal, l'affichage se recharge toutes les 5 secondes. L'affichage en mode maintien ne change pas.

DESCRIPTION DES BOUTONS

Start / Stop : A l'arrêt, les données affichées s'effacent.

Pause / Reprise : Lors de la reprise, les données s'affichent.

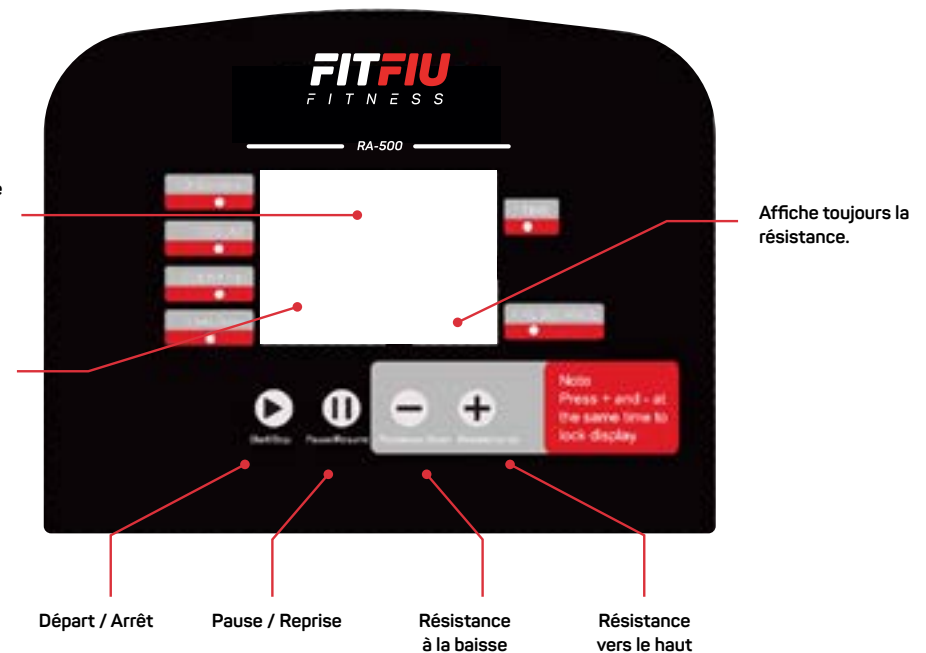
Réduction de la résistance

Résistance Plus

Réduction de la résistance + Résistance plus en même temps : Permet de passer du mode normal au mode maintien.

ENTRETIEN QUOTIDIEN

Un entretien adéquat est la seule façon de maintenir votre rameur en parfait état de fonctionnement. Un entretien incorrect ou négligent peut endommager ou raccourcir la durée de vie du rameur.



ENTRETIEN

Généralités

- Assurez-vous d'avoir éteint l'appareil et débranché la fiche d'alimentation avant de procéder à l'entretien.
- N'utilisez pas de produits abrasifs ou de solvants pour nettoyer la courroie, car vous risqueriez d'en endommager la finition et le fonctionnement.
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'humidité excessive dans le panneau d'affichage, car cela pourrait l'endommager.
- Gardez l'équipement, en particulier la console d'affichage, à l'abri de la lumière directe du soleil.
- Pour nettoyer le pourtour de la prise et du panneau de commande, utilisez un chiffon doux et sec, jamais un chiffon mouillé.
- N'utilisez pas le produit dans un environnement humide ou poussiéreux, car cela pourrait entraîner des fuites ou des défaillances mécaniques.
- Utilisez ce produit sur une surface plane.

Entretien quotidien

Nettoyez régulièrement l'appareil pour éliminer la poussière et la transpiration afin de protéger les composants. Utilisez un chiffon humide avec du savon. Ne pas utiliser de nettoyant. Essuyez la transpiration avec une serviette après utilisation.

TRANSPORT ET STOCKAGE

Le système de pliage est rapide et sûr. Il est également doté de deux roues pour faciliter le transport d'un endroit à l'autre de la maison. Stockez l'appareil dans un environnement intérieur propre et sec. Ne jamais laisser ou utiliser l'appareil à l'extérieur. Assurez-vous que l'interrupteur principal est en position OFF ("O") et que le cordon d'alimentation est débranché.



ÉLIMINATION ET RECYCLAGE

Les produits usés sont potentiellement recyclables et ne doivent pas être jetés dans la poubelle ordinaire. Aidez-nous à protéger l'environnement et à préserver les ressources naturelles. Mettez l'appareil au rebut en respectant l'environnement. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Ses composants en plastique et en métal peuvent être séparés et recyclés. Apportez cet appareil à un centre de recyclage agréé (Point vert). Les matériaux utilisés dans l'emballage de la machine sont recyclables : veuillez les jeter dans le conteneur approprié.

GARANTIE

Ce produit est garanti pendant 3 ans à compter de la date d'achat. La garantie couvre les pannes et dysfonctionnements des composants qui ne sont pas considérés comme des consommables*, à condition qu'il soit utilisé conformément à l'usage prévu et selon les instructions du manuel. Pour bénéficier de la garantie, une preuve d'achat (reçu ou facture) est requise et le produit doit être complet et accompagné de tous ses accessoires.

La clause de garantie ne couvre pas les détériorations dues à l'usure, au manque d'entretien, à la négligence, à un montage incorrect ou à une utilisation non conforme (coups, non-respect des conseils d'alimentation, stockage, conditions d'utilisation, etc.) Sont également exclues de la garantie les conséquences de l'utilisation d'accessoires ou de pièces détachées qui ne sont pas d'origine ou qui ne conviennent pas au montage ou à la modification de l'appareil.

**Pour plus d'informations sur les composants garantis, veuillez consulter le site www.fitfiu-fitness.com*

ANNEXE

Localisation / résolution des problèmes

Problème	Cause	Solution
L'appareil ne s'allume pas.	-	A. L'appareil n'est pas branché. B. La sangle de sécurité n'est pas en place.
Le compteur ne s'affiche pas	-	Vérifiez si le cordon d'alimentation est branché, si la fiche est desserrée ou si l'interrupteur est en position de marche.
Coupure de courant soudaine pendant l'utilisation.	-	Vérifiez que le cordon d'alimentation est bien branché.
L'appareil est instable	La surface n'est pas plane.	Placez l'appareil sur une surface plane. Le cas échéant, faites pivoter les pieds situés sous l'avant de l'appareil pour le faire monter ou descendre, si nécessaire, afin de le rendre stable.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Nous, BESELF BRAND S.L., propriétaire de la marque FITFIU Fitness, dont le siège social est situé c/ Blanquers, 7-8 43800 - Valls, ESPAGNE, déclarons que le tapis roulant MC-500, à partir du numéro de série 2017, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil :

- 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 est le même que le spécimen qui a été soumis à l'examen de type CE.



Valls, 31 juillet 2017.



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



FITFIU
FITNESS



MC-500

IT

INDICE

01_ PRECAUZIONI D'USO	30	06_ MANUTENZIONE	35
02_ DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	31	Generale	
Specifiche tecniche		Manutenzione giornaliera	
Contenuto della scatola			
Componenti		08_ TRASPORTO E STOCCAGGIO	35
04_ ASSEMBLAGGIO	32	09_ SMALTIMENTO E RICICLAGGIO	35
Passo dopo passo		10_ GARANZIA	35
05_ UTILIZZO DEL PRODOTTO	34	11_ ALLEGATO	36
Salita e discesa dal vogatore			
Azione di vogata standard			
Schermo			

CIAO!

Grazie per aver dato fiducia a FITFIU Fitness!

Che siate alle prime armi nel mondo del fitness, che siate atleti amatoriali o che abbiate già un passato nel mondo dello sport... FITFIU sarà il vostro alleato per rimettervi in forma! Fare esercizio fisico offre molteplici benefici e la possibilità di farlo a casa renderà più accessibile la possibilità di allenarsi costantemente.

Vi auguriamo di godere appieno della vostra esperienza FITFIU Fitness!

PRECAUZIONI D'USO

Prima di utilizzare questo prodotto, si raccomanda di leggere attentamente tutte le precauzioni d'uso e le istruzioni contenute in questo manuale. Molte delle domande relative a questo prodotto possono trovare risposta qui. Conservare questo documento per riferimenti futuri. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico, consultate il vostro medico per verificare il vostro stato di salute, soprattutto nel caso di persone di età superiore ai 35 anni e di persone che hanno avuto problemi di salute precedenti.

- Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone (compresi i bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o con mancanza di esperienza e conoscenza, a meno che non abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso dell'apparecchio da parte di una persona responsabile della loro sicurezza.
- Questo apparecchio è destinato all'uso domestico.
- L'apparecchio può essere utilizzato da una sola persona alla volta. Il peso massimo dell'utente è indicato nella sezione "Specifiche tecniche".
- Indossare abbigliamento e calzature adeguati all'esercizio fisico. Non indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi in qualsiasi parte del prodotto.
- Assicuratevi di riscaldarvi prima dell'attività fisica per evitare lesioni muscolari. Una volta terminato l'esercizio fisico, è necessario eseguire una routine di rilassamento.
- Le persone con un pacemaker, un defibrillatore o qualsiasi altro dispositivo elettronico impiantato sono avvertite che l'uso di questo sensore di frequenza cardiaca è a loro rischio e pericolo.
- L'uso dei sensori di frequenza cardiaca non è consigliato alle donne in gravidanza.
- **ATTENZIONE!** I sistemi che calcolano la frequenza cardiaca non sono sempre precisi nelle loro misurazioni. Il sovraccarico può portare a lesioni gravi, anche mortali. Se si avvertono vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico prima di continuare l'allenamento.
- Il dispositivo deve essere collocato su una superficie stabile, piana e orizzontale. Non collocarlo in luoghi umidi o bagnati.
- Non utilizzare il prodotto all'aperto.
- Tenere piedi e mani lontani dalle parti in movimento.
- Non eseguire regolazioni o manutenzioni che non siano specificate nel presente manuale. In caso di problemi con l'apparecchio, contattare il nostro servizio tecnico.
- Sostituire immediatamente tutte le parti usurate o difettose.
- Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti del prodotto siano informati delle precauzioni d'uso.

ATTENZIONE: Si consiglia l'uso a intervalli di 30 minuti.

NOTA: In caso di utilizzo non corretto, FITFIU Fitness declina ogni responsabilità per danni a cose e persone.



RA-500

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

Caratteristiche tecniche



utente max.
150kg



resistenza
magnetica



connettività
bluetooth



tensione massima
220V



compatibilità
Kinomap



allenamento
6 posizioni

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

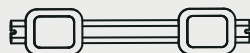
Contenuto della scatola



M8x35 [4]



M8x20 [8]



Pedali



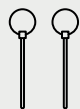
Lame da 6 mm e 5 mm



Istruzioni



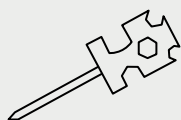
Tope finale di carriera



Passeggeri



Arandela rossa



Lama multipla



Caricatore

ASSEMBLAGGIO ⁰¹

Passo dopo passo

Estrarre il vogatore dalla confezione e posizionarlo sul terreno.



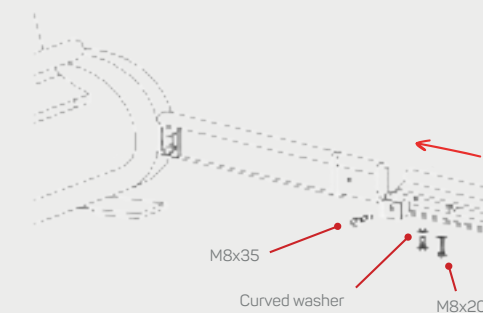
02



Tenere il perno di trazione con la mano ed estrarlo. Ruotare il perno di trazione per abbassare la colonna. Riportare la colonna nella posizione prevista e riposizionare il perno di trazione.

Installare il set di guide di scorrimento, quindi installare il giunto posteriore e il fermo nel set di guide di scorrimento. Utilizzare le chiavi a brugola da 5 e 6 mm, 2 viti a testa esagonale semicircolare M8x20, 2 rondelle curve e 1 vite a testa esagonale M8x35 per fissare il set di guide di scorrimento, senza bloccare le viti. Ripetere l'operazione per l'altro lato.

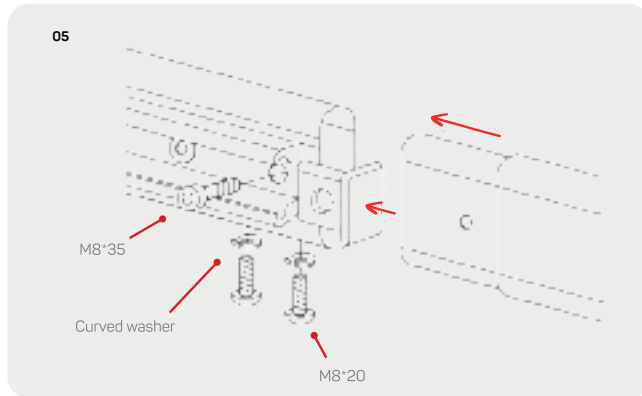
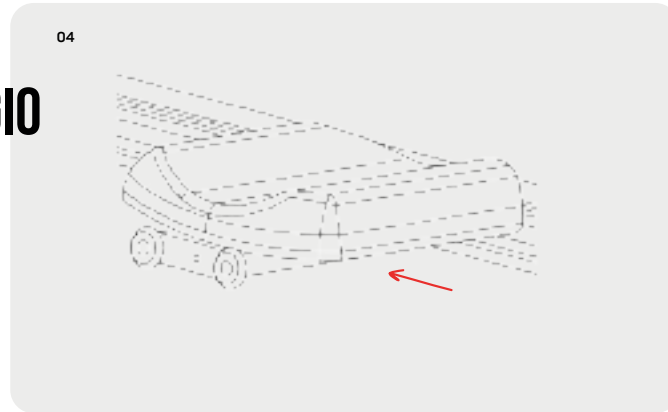
03



ASSEMBLAGGIO

Passo dopo passo

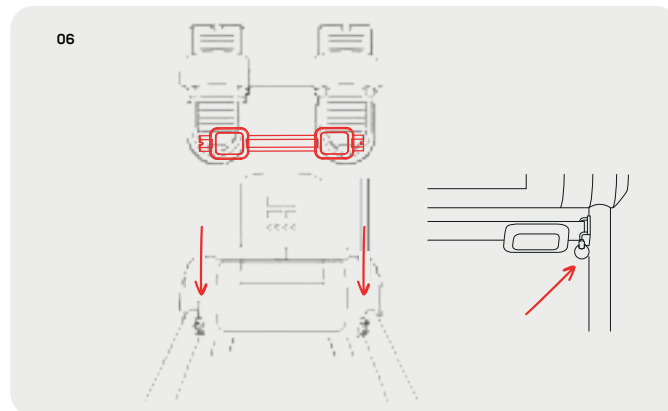
Caricare il set di cuscini nelle guide di scorrimento.



Installare il collegamento posteriore e il fermo nel set di guide di scorrimento. Utilizzare una chiave esagonale da 5 mm e 6 mm, 2 viti a testa esagonale semicircolare M8x20, 2 rondelle curve e 1 vite a testa esagonale M8x35 per bloccare il supporto posteriore. Infine, bloccare tutte le viti.

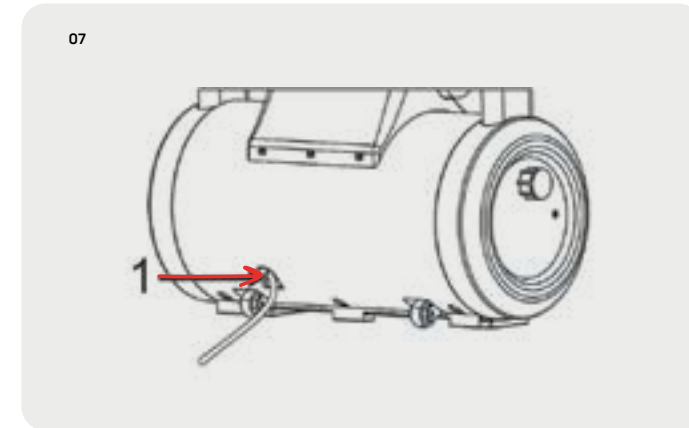
Per installare i pedali, individuare le due staffe all'interno delle guide. Inserire i lati della barra di collegamento dei pedali nelle staffe.

Una volta inseriti i pedali nelle staffe, utilizzare i perni di bloccaggio in dotazione per fissare i pedali in posizione. Individuare l'apertura nella staffa che si allinea con il foro sul lato della barra dei pedali. Inserire il perno di bloccaggio fino in fondo. Ripetere l'operazione per l'altro lato.

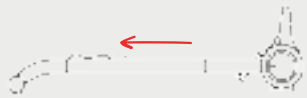


Collegare il cavo di alimentazione. Si sentirà un "clic" e si accenderà anche il contatore. Se il sedile non scivola agevolmente durante l'uso, aggiungere una piccola quantità di olio nella pista.

Hai il tuo RA-500 pronto per l'uso!



UTILIZZO DEL PRODOTTO



Salita e discesa dal vogatore

ATTENZIONE! Quando si sale o si scende dal vogatore, si consiglia di spostare il sedile completamente indietro per evitare che il sedile scivoli da sotto di voi.



Azione di vogata standard

AVVIO!

Posizionare i piedi sui pedali e utilizzare le cinghie per fissare i piedi. esercizio con i muscoli delle anche.



Guida / Paddle Stafe

Posizionare i piedi sui pedali e utilizzare le cinghie per fissare i piedi. esercizio con i muscoli delle anche.



Fine / Estensione

Mantenere la schiena dritta utilizzando i muscoli delle gambe, degli addominali e della parte superiore della schiena per mantenere una buona forma. Usare le braccia per tirare la maniglia verso il corpo mantenendo le spalle rilassate.



Schermo

FINESTRA 1: visualizza il tempo, il numero di corse e la distanza.

TEMPO = Durata dell'esercizio. Quando l'indicatore "Tempo" è acceso, la finestra 1 mostra il numero attuale di bracciate. Quando l'indicatore "DISTANZA" è acceso: La finestra 1 mostra la distanza remata in miglia.

FINESTRA 2: visualizza il numero di bracciate al minuto e il tempo stimato necessario per remare per 0,3 miglia.

Quando l'indicatore 'Count/min' è acceso: La finestra 2 mostra il numero di bracciate al minuto. Quando l'indicatore "min/miglio" è acceso: La finestra 2 mostra il tempo stimato necessario per remare per 0,3 miglia.

FINESTRA 3: visualizza sempre la resistenza. Nota: il display in modalità normale si ricarica ogni 5 secondi. Il display in modalità Hold non cambia.

DESCRIZIONE DEI PULSANTI

Avvio / Arresto: quando ci si ferma, i dati del display si cancellano.

Pausa / Ripresa: Quando si riprende, vengono visualizzati i dati del display

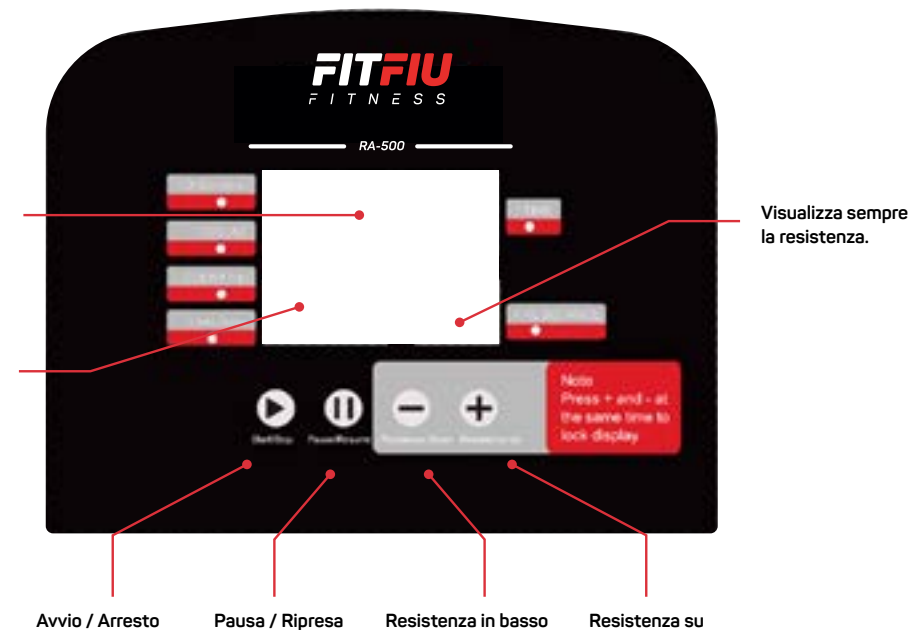
Riduzione della resistenza

Resistenza Plus

Riduzione della resistenza + Resistenza Plus contemporaneamente: Passa dalla modalità normale alla modalità di attesa.

MANUTENZIONE QUOTIDIANA

Una corretta manutenzione è l'unico modo per mantenere il vogatore in condizioni funzionali ottimali. Una manutenzione inadeguata o negligente può danneggiare o ridurre la durata del vogatore.



MANUTENZIONE

Generale

- Prima di effettuare la manutenzione, assicurarsi di aver spento il dispositivo e di aver scollegato la spina di alimentazione.
- Non utilizzare abrasivi o solventi per pulire il nastro, in quanto potrebbero danneggiarne la finitura e la funzionalità.
- Fare attenzione che l'umidità eccessiva non penetri nel pannello del display per non danneggiarlo.
- Tenere l'apparecchiatura, in particolare la console del display, al riparo dalla luce diretta del sole.
- Per pulire la zona intorno alla spina e al pannello di controllo, utilizzare un panno morbido e asciutto, mai un panno bagnato.
- Non utilizzare il tapis roulant in ambienti umidi o polverosi per evitare perdite o guasti meccanici.
- Utilizzare il prodotto su una superficie piana.

Manutenzione giornaliera

Pulire regolarmente per rimuovere polvere e sudore e proteggere i componenti. È necessario pulire entrambi i lati della parte esposta del nastro per evitare residui. Per pulire il nastro, utilizzare un panno umido con sapone. Non utilizzare un detergente. Asciugare il sudore dal corrimano e dalla cinghia dopo l'uso.

TRASPORTO E STOCCAGGIO

Il sistema di ripiegamento idraulico del nastro è veloce e sicuro. Dispone inoltre di due ruote per facilitare il trasporto da un luogo all'altro della casa. Conservare l'apparecchiatura in un ambiente interno pulito e asciutto. Non lasciare o utilizzare mai l'unità all'aperto. Assicurarsi che l'interruttore principale sia spento ("0") e che il cavo di alimentazione sia scollegato dalla rete.



SMALTIMENTO E RICICLAGGIO

I prodotti usurati sono potenzialmente riciclabili e non devono essere smaltiti nella spazzatura ordinaria. Aiutateci a proteggere l'ambiente e a preservare le risorse naturali. Smaltire il dispositivo nel rispetto dell'ambiente. Non gettarlo insieme ai rifiuti domestici. I suoi componenti in plastica e metallo possono essere separati e riciclati. Portare l'apparecchio presso un centro di riciclaggio autorizzato (Punto Verde). I materiali utilizzati per l'imballaggio della macchina sono riciclabili: smaltirli nell'apposito contenitore.

GARANZIA

Questo prodotto è garantito per 3 anni dalla data di acquisto. La garanzia copre i guasti e i malfunzionamenti dei componenti non considerati materiali di consumo*, a condizione che l'uso sia conforme alla destinazione d'uso e alle istruzioni del manuale. Per far valere la garanzia è necessaria la prova d'acquisto (scontrino o fattura) e il prodotto deve essere completo di tutti i suoi accessori.

La clausola di garanzia non copre il deterioramento causato dall'usura, dalla mancanza di manutenzione, dalla negligenza, dal montaggio errato o dall'uso improprio (urti, mancato rispetto dei consigli di alimentazione, stoccaggio, condizioni d'uso, ecc.) Sono altresì escluse dalla garanzia le conseguenze dell'utilizzo di accessori o parti di ricambio non originali o non adatti al montaggio o alla modifica dell'apparecchio.

**Per ulteriori informazioni sui componenti garantiti, visitare il sito Web www.fitfu-fitness.com*

ALLEGATO

Localizzazione / risoluzione dei problemi

Problema	Cause	Soluzione
L'apparecchiatura non si accende.	.	A. L'apparecchiatura non è collegata alla presa di corrente. B. La cinghia di sicurezza non è in posizione.
Lo strumento non visualizza	-	Controllare se il cavo di alimentazione è inserito, se la spina è allentata o se l'interruttore di alimentazione è acceso.
improvvisa interruzione di corrente durante l'uso.	-	Controllare se il cavo di alimentazione è collegato saldamente.
L'apparecchiatura è instabile	La superficie non è piana	Posizionare la macchina su una superficie piana. Se necessario, ruotare le gambe sotto la parte anteriore della macchina per spostarla verso l'alto o verso il basso, in modo da renderla stabile.

Dichiarazione di conformità

Noi, BESELF BRAND S.L., proprietaria del marchio FITFIU Fitness, con sede legale in c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPAGNA, dichiariamo che il tapis roulant MC-500, a partire dal numero di serie 2017, è conforme ai requisiti delle direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

- 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 campione per l'esame del tipo CE.



Valls, 31 luglio 2017,

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

FITFIU
FITNESS



MC-500

DE

INDEX

01_ VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	39	06_ WARTUNG	44
02_ PRODUKTBEZEICHNUNG	40	Allgemein	
Technische Merkmale		Tägliche Wartung	
Inhalt der Box		08_ TRANSPORT UND LIEFERUNG	44
Komponenten		09_ ENTSORGUNG UND RECYCLING	44
04_ MONTAGE	41	10_ GARANTIE	44
Schritt für Schritt		11_ ANHÄNGE	45
05_ PRODUKTVERWENDUNG	43		
Auf- und Absteigen vom udergerät			
Standard-Ruderbewegung			
Anzeige			

HALLO!

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in FITFIU Fitness!

Egal, ob Sie gerade erst in die Welt der Fitness einsteigen, ob Sie ein Amateursportler sind oder ob Sie bereits einen sportlichen Hintergrund haben... FITFIU ist Ihr Verbündeter, um in Form zu kommen! Körperliche Betätigung bietet zahlreiche Vorteile, und die Möglichkeit, sie zu Hause durchzuführen, macht es leichter, ständig zu trainieren.

Wir hoffen, dass Sie Ihre FITFIU Fitness-Erfahrung in vollen Zügen genießen!

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

Bevor Sie dieses Produkt verwenden, empfehlen wir Ihnen, alle Vorsichtsmaßnahmen für die Verwendung sowie die Anweisungen in dieser Anleitung sorgfältig zu lesen. Bitte beachten Sie, dass viele der Fragen, die Sie zu diesem Produkt haben, hier beantwortet werden können. Bewahren Sie dieses Dokument zum späteren Nachschlagen auf. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um Ihren Gesundheitszustand zu überprüfen, insbesondere bei Personen über 35 Jahren und bei Personen, die bereits gesundheitliche Probleme hatten.

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden. Das maximale Benutzergewicht ist im Abschnitt "Technische Daten" angegeben.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für den Sport. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Teilen des Geräts verfangen könnte.
- Achten Sie darauf, sich vor körperlicher Aktivität aufzuwärmen, um Muskelverletzungen zu vermeiden. Nach dem Training sollten Sie auch eine Entspannungsübung durchführen.
- Personen mit einem implantierten Herzschrittmacher, Defibrillator oder einem anderen elektronischen Gerät werden darauf hingewiesen, dass die Verwendung dieses Herzfrequenzsensors auf eigene Gefahr erfolgt.
- Die Verwendung von Herzfrequenzsensoren wird für schwangere Frauen nicht empfohlen.
- **WARNUNG:** Systeme, die die Herzfrequenz berechnen, sind nicht immer genau in ihren Messungen. Überanstrengung kann zu schweren, sogar tödlichen Verletzungen führen. Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere ungewöhnliche Symptome verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie Ihr Training fortsetzen.
- Das Gerät sollte auf einer stabilen, flachen und horizontalen Oberfläche aufgestellt werden. Stellen Sie es nicht an feuchte oder nasse Orte.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien.
- Halten Sie Füße und Hände von beweglichen Teilen fern.
- Nehmen Sie keine Einstellungen oder Wartungsarbeiten vor, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind. Sollten Sie Probleme mit dem Gerät haben, wenden Sie sich an unseren technischen Kundendienst.
- Ersetzen Sie alle verschlissenen oder defekten Teile sofort.
- Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
-
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Produkts über die Vorsichtsmaßnahmen bei der Verwendung informiert werden.

ACHTUNG: Empfohlen wird eine Anwendung in 30-Minuten-Intervallen.

HINWEIS: Bei unsachgemäßem Gebrauch übernimmt FITFIU Fitness keine Haftung für Sach- oder Personenschäden.



RA-500

PRODUKTBEZEICHNUNG

Technische Merkmale



Benutzer max.
150kg



Widerstand
Magnetischer



Konnektivität
bluetooth



max. voltaje
220V



Kompatibilität
Kinomap



Einstellung
6 Stellungen

PRODUKTBEZEICHNUNG

Inhalt der Box



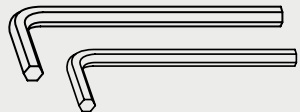
M8x35 [4]



M8x20 [8]



Pedale



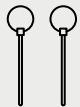
6-mm- und 5-mm-Schlüssel



Anleitungen



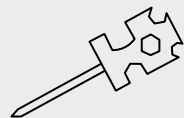
Toppe Endlaufbahn



Laufschuhe



Arandela redonda



Mehrfach-Lamellen



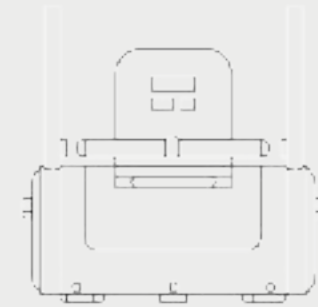
Frachtführer

MONTAGE

Schritt für Schritt

Nehmen Sie das Rudergerät aus der Verpackung und stellen Sie es auf den Boden.

01



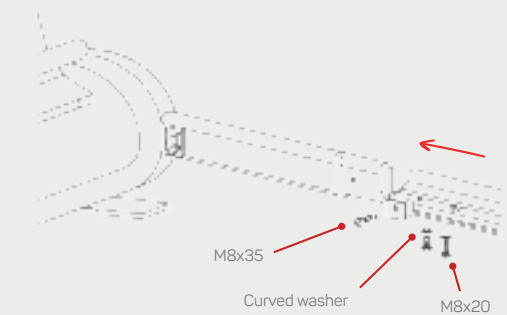
02



Halten Sie den Zugstift mit der Hand fest und ziehen Sie ihn heraus. Drehen Sie den Zugbolzen, um die Säule abzusenken. Bringen Sie sie in die vorgesehene Position und setzen Sie den Zugstift wieder ein.

Montieren Sie den Gleitschienensatz und setzen Sie dann das hintere Gelenk und den Stopper in den Gleitschienensatz ein. Verwenden Sie die Innensechskantschlüssel (5 mm und 6 mm), 2 halbkreisförmige Zylinderschrauben mit Innensechskant M8x20, 2 gebogene Unterlegscheiben und 1 Zylinderschraube mit Innensechskant M8x35, um den Gleitschienensatz zu befestigen, aber sichern Sie die Schrauben nicht. Wiederholen Sie den Vorgang für die andere Seite.

03



M8x35

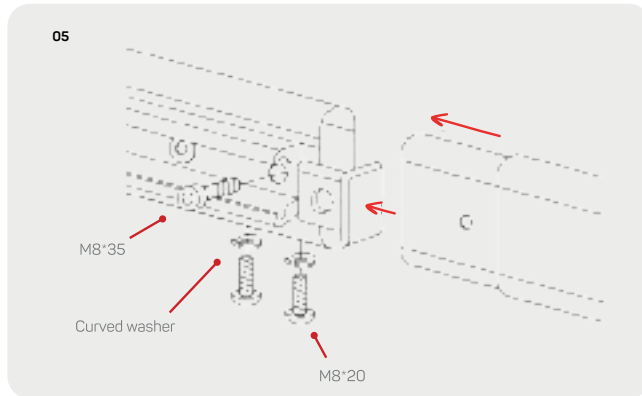
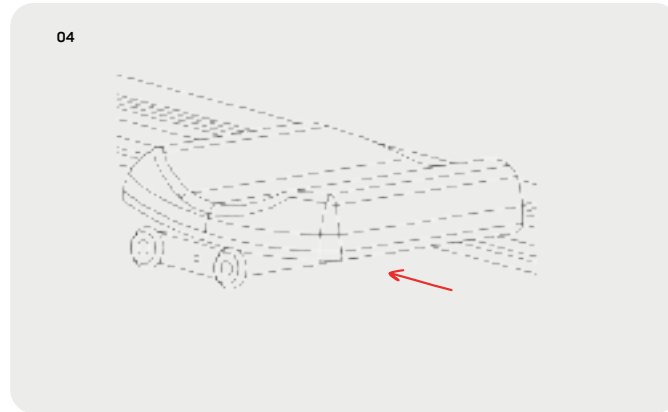
Curved washer

M8x20

MONTAGE

Schritt für Schritt

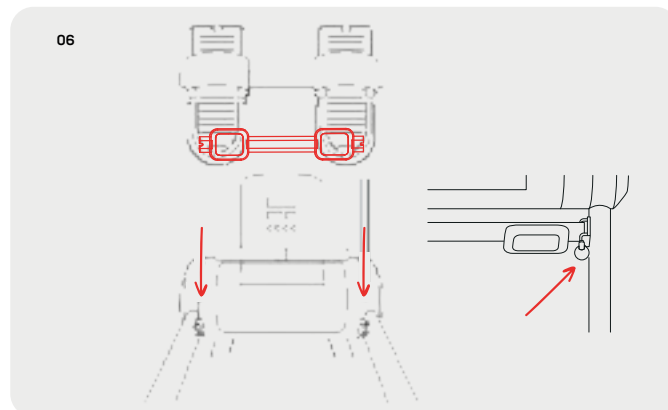
Setzen Sie das Polsterset in die Gleitschienen ein.



Montieren Sie die hintere Verbindung und den Stopper in den Gleitschiensatz. Verwenden Sie den 5 mm, 6 mm Inbusschlüssel, 2 M8x20 Halbrundkopfschrauben mit Innensechskant, 2 gebogene Unterlegscheiben und 1 M8x35 Innensechskantschraube, um die hintere Halterung zu sichern. Ziehen Sie abschließend alle Schrauben fest.

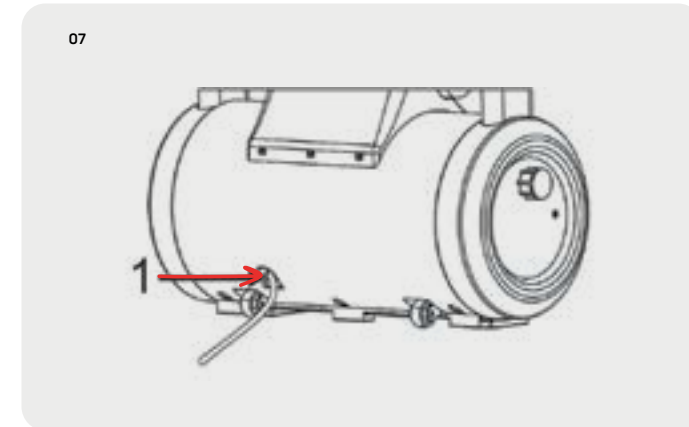
Um die Fußpedale zu montieren, bringen Sie die beiden Halterungen an der Innenseite der Schienen an. Stecken Sie die Seiten der mit den Pedalen verbundenen Stange in die Halterungen.

Sobald die Fußpedale in die Halterungen eingesetzt sind, verwenden Sie die mitgelieferten Sicherungsstifte, um die Fußpedale zu befestigen. Suchen Sie die Öffnung in der Halterung, die mit dem Loch in der Seite der Fußpedalstange übereinstimmt. Stecken Sie den Sicherungsstift ganz hindurch. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.

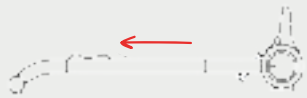


Stecken Sie das Netzkabel ein. Ein "Klick"-Geräusch ist zu hören und die Anzeige leuchtet auf. Wenn der Sitz bei der Benutzung nicht reibungslos gleitet, fügen Sie eine kleine Menge Öl in die Schiene ein.

Ihr RA-500 ist nun einsatzbereit!



PRODUKTVERWENDUNG



Auf- und Absteigen vom Rudergerät

¡ATENCIÓN! Wenn Sie auf das Rudergerät auf- oder absteigen, empfehlen wir, den Sitz ganz nach hinten zu schieben, um zu verhindern, dass der Sitz unter Ihnen herausrutscht.



Standard-Ruderbewegung

STARTEN!

Stellen Sie die Füße auf die Pedale und sichern Sie sie mit den Riemen. Trainieren Sie die Hüftmuskeln.



Fahren / Paddeln Stufe

Stellen Sie die Füße auf die Pedale und sichern Sie sie mit den Riemen. Trainieren Sie die Hüftmuskulatur.



Ziel / Verlängerung

Halten Sie den Rücken gerade und spannen Sie die Bein-, Bauch- und oberen Rückenmuskeln an, um eine gute Form zu halten. Ziehen Sie den Griff mit den Armen zum Körper zurück, während Sie die Schultern entspannt halten.



Anzeige

FENSTER 1: Zeigt Zeit, Anzahl der Schritte und Entfernung an.

ZEIT = Dauer der Übung. Wenn die Anzeige "Zeit" leuchtet, zeigt Fenster 1 die aktuelle Anzahl der Schritte an. Wenn die Anzeige "DISTANZ" leuchtet: Fenster 1 zeigt die geruderte Distanz in Meilen an.

FENSTER 2: Zeigt die Anzahl der Ruderschläge pro Minute und die geschätzte Zeit an, die zum Rudern von 0,3 Meilen benötigt wird.

Wenn die Anzeige 'Count/min' leuchtet: In Fenster 2 wird die Anzahl der Ruderschläge pro Minute angezeigt. Wenn die Anzeige 'min/mile' leuchtet: Fenster 2 zeigt die geschätzte Zeit an, die zum Rudern von 0,3 Meilen benötigt wird.

FENSTER 3: Zeigt immer den Widerstand an. Hinweis: Die Anzeige im Normalmodus wird alle 5 Sekunden aufgeladen. Die Anzeige im Haltemodus ändert sich nicht.

BESCHREIBUNG DER TASTEN

Start / Stop: Beim Anhalten werden die Daten auf dem Display gelöscht.

Pause / Fortsetzen: Beim Wiederaufnehmen werden die Anzeigedaten angezeigt.

Widerstandsreduzierung

Widerstand Plus

Widerstandsreduzierung + Widerstandsplus gleichzeitig: Wechselt zwischen Normalmodus und Haltemodus.

TÄGLICHE WARTUNG

Die richtige Wartung ist die einzige Möglichkeit, Ihr Rudergerät in einem optimalen Funktionszustand zu halten. Unsachgemäße oder nachlässige Wartung kann das Rudergerät beschädigen oder seine Lebensdauer verkürzen.



Zeit (Dauer der Übung), Anzahl der Ruderschläge und Entfernung.

Anzahl der Ruderschläge pro Minute und Zeit, die zum Rudern von 0,3 Meilen benötigt wird.

Zeigt immer den Widerstand an.

Start / Stopp

Pause / Wiederaufnahme

Widerstand runter

Widerstand aufwärts

WARTUNG

Allgemein

- Vergewissern Sie sich, dass Sie das Gerät vor der Wartung ausgeschaltet und den Netzstecker gezogen haben.
- Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel, um das Band zu reinigen, da dies die Oberfläche und die Funktionalität beschädigen kann.
- Achten Sie darauf, dass keine übermäßige Feuchtigkeit in das Anzeigefeld eindringt, da es dadurch beschädigt werden kann.
- Halten Sie das Gerät, insbesondere die Anzeigekonsolle, von direkter Sonneneinstrahlung fern.
- Reinigen Sie den Bereich um den Stecker und das Bedienfeld mit einem weichen, trockenen Tuch, niemals mit einem nassen Tuch.
- Benutzen Sie das Laufband nicht in nassen oder staubigen Umgebungen, da es sonst zu Leckagen oder mechanischen Störungen kommen kann.
- Verwenden Sie dieses Produkt auf einer ebenen Fläche.

Tägliche Wartung

Reinigen Sie das Gerät regelmäßig, um Staub und Schweiß zu entfernen und die Komponenten zu schützen. Sie sollten beide Seiten des freiliegenden Teils des Riemens reinigen, um Rückstände zu vermeiden. Verwenden Sie ein feuchtes Tuch mit Seife, um das Band zu reinigen. Verwenden Sie keinen Reiniger. Wischen Sie nach dem Gebrauch den Schweiß vom Handlauf und vom Gurt ab.

TRANSPORT UND LAGERUNG

Das hydraulische Klappsystem des Bandes ist schnell und sicher. Es hat auch zwei Räder für den einfachen Transport von einem Ort zum anderen im Haus. Lagern Sie das Gerät in einem sauberen und trockenen Raum. Lassen Sie das Gerät niemals im Freien stehen und verwenden Sie es nicht im Freien. Vergewissern Sie sich, dass der Hauptschalter auf OFF ("0") steht und das Netzkabel vom Stromnetz getrennt ist.



ENTSORGUNG UND RECYCLING

Abgenutzte Produkte sind potenziell recycelbar und sollten nicht über den normalen Müll entsorgt werden. Helfen Sie uns, die Umwelt zu schützen und die natürlichen Ressourcen zu erhalten. Entsorgen Sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise. Werfen Sie es nicht in den Hausmüll. Seine Kunststoff- und Metallteile können getrennt und recycelt werden. Bringen Sie das Gerät zu einer zugelassenen Recyclingstelle (Grüner Punkt). Die für die Verpackung des Geräts verwendeten Materialien sind wiederverwertbar. Bitte entsorgen Sie sie in den entsprechenden Behältern.

GARANTIE

Für dieses Produkt gilt eine Garantie von 3 Jahren ab dem Kaufdatum. Die Garantie deckt Ausfälle und Fehlfunktionen von Bauteilen ab, die nicht als Verbrauchsmaterial gelten, vorausgesetzt, das Gerät wird bestimmungsgemäß und gemäß den Anweisungen im Handbuch verwendet. Um die Garantie in Anspruch nehmen zu können, ist ein Kaufnachweis (Quittung oder Rechnung) erforderlich, und das Produkt muss vollständig und mit allen Zubehörteilen sein.*

Die Garantieklausel deckt keine Schäden ab, die durch Verschleiß, mangelnde Wartung, Nachlässigkeit, unsachgemäße Montage oder unsachgemäßen Gebrauch (Stöße, Nichteinhaltung der Hinweise zur Stromversorgung, Lagerung, Einsatzbedingungen usw.) verursacht werden. Von der Garantie ausgeschlossen sind auch die Folgen der Verwendung von Zubehör oder Ersatzteilen, die nicht original oder für den Zusammenbau oder die Änderung des Geräts nicht geeignet sind.

**Weitere Informationen über garantierte Komponenten finden Sie auf der Website www.fitiu-fitness.com.*

ANHANG

LOKALISIERUNG/FEHLERSUCHE

Problem	Ursache	Lösung
Das Gerät lässt sich nicht einschalten.	.	A. Das Gerät ist nicht eingesteckt. B. Der Sicherheitsgurt ist nicht angebracht.
Das Messgerät zeigt nicht an	-	Prüfen Sie, ob das Netzkabel eingesteckt ist, ob der Stecker lose ist oder ob der Netzschalter eingeschaltet ist.
Plötzlicher Stromausfall während des Gebrauchs.	-	Prüfen Sie, ob das Netzkabel fest angeschlossen ist.
Das Gerät ist instabil	Die Oberfläche ist nicht eben.	Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche. Drehen Sie ggf. die Beine unter der Vorderseite des Geräts, um es nach oben oder unten zu bewegen, damit es stabil steht.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Wir, BESELF BRAND S.L., Eigentümer der Marke FITFIU Fitness, mit Sitz in c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPANIEN, erklären, dass das Laufband MC-500, ab der Seriennummer 2017, den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

- Richtlinie 2014/30/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26. Februar 2014 zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die elektromagnetische Verträglichkeit (Neufassung).

Das gelieferte Produkt entspricht dem EG-Baumusterprüfbescheid.



Valls, 31. Juli 2017,

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