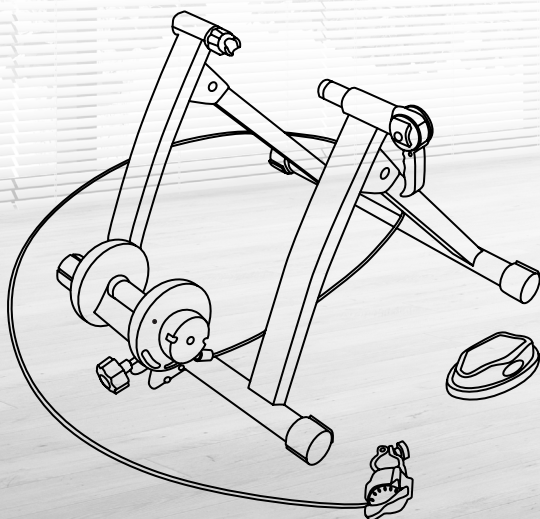


# **FITFIU**

F I T N E S S



**ROB-10**

**Manual usuario** - Rodillo de bicicleta

**ES**

**Manuel d'instructions** - Rouleau d'entraînement de vélo

**FR**

**Manuale dell'utente** - Rulli da allenamento per bicicletta

**IT**

**Instruction manual** - Magnetic indoor bicycle trainer

**EN**

**Betriebsanleitung** - Rollentrainer

**DE**



## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
PRECAUCIONES DE USO	3
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	4
MONTAJE	5
ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	6
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	7
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	8
GARANTÍA	8
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	9

## 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 bicicleta estática es una excelente manera de realizar una actividad cardiovascular completa, donde podrá regular la intensidad del ejercicio de manera fácil, y que a la vez minimiza el impacto o sobrecarga sobre sus tobillos y rodillas. De esta manera, permite la mejora de la condición física, el rendimiento y la quema de calorías (indispensable para perder peso en asociación con un régimen) sin riesgo de lesiones. Además, permite tonificar las piernas, glúteos y la parte baja de las abdominales.

Esperamos que disfrute con el entrenamiento y que este producto FITFIU satisfaga plenamente sus expectativas.

## PRECAUCIONES DE USO

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

- Consulte a un médico para comprobar su estado de salud, sobre todo en el caso de las personas mayores de 35 años y las que hayan tenido problemas de salud anteriormente.
- Este aparato no está previsto para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o personas sin experiencia ni conocimientos, salvo vigilancia o previa instrucción de parte de una persona responsable de su seguridad.
- Este aparato está destinado al uso doméstico.
- El peso máximo del usuario es de 120Kg.
- El aparato debe colocarse en una superficie estable, plana y horizontal. No lo coloque en lugares húmedos o mojados. Utilice el producto en un área ventilada.
- Antes de comenzar a utilizar la bicicleta, asegúrese de que el rodillo este firmemente asegurado a la misma.
- No toque el rodillo después de utilizarlo ya que estará extremadamente caliente.
- Mantenga alejadas a las mascotas y a los niños.
- 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.



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

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO



1. Mordaza
2. Soporte elevador de la rueda delantera
3. Palanca de bloqueo/liberación
4. Rodillo de resistencia
5. Cable ajuste resistencia
6. Perilla de ajuste de posición rodillo
7. Nivelador de resistencia

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Rodillo de bicicleta	
Modelo	ROB-10
Ruedas compatibles	26"-29" (667mm - 740mm)
Niveles de resistencia	6 niveles
Peso máximo de usuario	120Kg
Peso del producto	7Kg

## MONTAJE

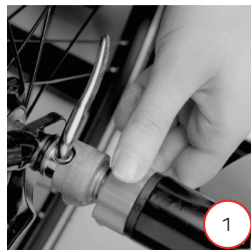
### PASO 1

Desembale el producto y colóquelo en una superficie plana. Inserte el eje de la rueda trasera en las mordazas, asegúrese de que la palanca de liberación rápida se encuentre en posición abierta.

Ajuste la mordaza izquierda para que alcance el eje de la bicicleta y sujete ligeramente la bicicleta en forma vertical. Asegúrese que las ranuras de la amordaza estén alineadas con la palanca de liberación rápida de su bicicleta.



**NOTA:** Dependiendo de la forma del eje de inclinación trasero de su bicicleta, será necesario utilizar el eje que viene con el producto.



### PASO 2

Cuando tenga la bicicleta en la posición correcta, presione las palancas para asegurar la bicicleta al rodillo.

Ajuste las mordazas que se encuentran en la estructura.



**NOTA:** La palanca debe estar firmemente asegurada. Sin embargo, no presione demasiado ya que puede dañarla.



### PASO 3

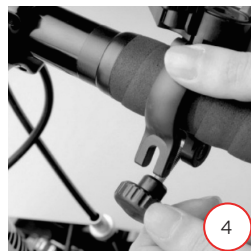
Ajuste la perilla que se encuentra el rodillo de resistencia trasero hasta que ligeramente toque la rueda.

Es importante que utilice un neumático liso que esté bien inflado tal y como indica el flanco de la cubierta.



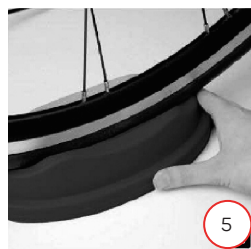
### PASO 4

Inserte el control remoto de resistencia en el manillar de su bicicleta y asegúrese de que el cable se encuentra lejos de los pedales y la rueda trasera.



### PASO 5

Coloque el soporte elevador debajo de la rueda para elevar la bicicleta y mejorar el nivel de confort.



## CÓMO QUITAR LA BICICLETA DEL RODILLO

1. Quite el control remoto del manillar
2. Desajuste la perilla del rodillo de resistencia para que no toque la rueda trasera.
3. Levante/tire de la palanca de liberación.



**NOTA:** Si ha cambiado el eje de inclinación trasero por el que viene con el producto, éste eje también es válido para ser utilizado en la carretera.

Si quiere dejar la bicicleta instalada en el rodillo, recomendamos que desajuste la perilla de ajuste para que la rueda quede libre. Esto evitará que salgan manchas planas en la rueda.

## ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

### PRECALENTAMIENTO

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

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



#### ESTIRE LOS MÚSCULOS INTERNOS

Siéntese y junte las plantas de sus pies apuntando sus rodillas en direcciones opuestas. Acerque sus pies lo más cerca que pueda a las ingles y lentamente presione las rodillas hacia el suelo. Cuente hasta 15.

#### ESTIRE LOS TENDONES

Siéntese con su pierna derecha extendida. Coloque la planta de su otro pie en la parte interna de su pierna derecha. Acérquese lo más que pueda a la punta de su pie. Cuente hasta 15. Relaje y repita con la pierna izquierda extendida.



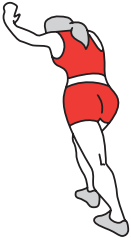
#### ROTE SU CUELLO

Rote la cabeza hacia la derecha sintiendo que la parte izquierda se estira. Luego, tire la cabeza hacia atrás apuntando la barbilla hacia el techo dejando su boca abierta. Rote la cabeza hacia la izquierda y finalmente dirija la barbilla hacia su pecho.

#### ELEVE SUS HOMBROS

Eleve su hombro derecho apuntando hacia su oreja. Haga lo mismo con su hombro izquierdo.





### ESTIRE LAS PANTORRILLAS

Incline su cuerpo hacia la pared y apoye ambas manos. Coloque el pie derecho más adelante que el izquierdo. Mantenga su pierna izquierda recta y estírela. Aguante unos minutos y repita hacia el otro lado contando hasta 15.

### TOQUE LA PUNTA DE SUS PIES

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



### INCLINESE A UN LADO

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

## UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

### NIVELADOR DE RESISTENCIA

El rodillo consta de 6 niveles de resistencia magnética. Girando el control remoto, incrementará o disminuirá el nivel de resistencia durante el ejercicio. Esto permitirá variar la intensidad del ejercicio.



### ENTRENAMIENTO

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

#### MANTENIMIENTO Y CALENTAMIENTO: POCO ESFUERZO DURANTE 10 MINUTOS COMO MÍNIMO

Para realizar un trabajo de mantenimiento o reeducación, entréñese todos los días durante 10 minutos como mínimo. Este tipo de ejercicio permite hacer trabajar los músculos y las articulaciones de forma suave y se puede utilizar como calentamiento antes de realizar una actividad física más intensa. Para aumentar la tonicidad de las piernas, elija una pendiente mayor y aumente el tiempo de ejercicio.

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

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

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

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

---

**VUELTA A LA CALMA**

---

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

---

**ESTIRAMIENTOS**

---

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

**ELIMINACIÓN / RECICLAJE**

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

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

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

**GARANTÍA**

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

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

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

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

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



## DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)

Nosotros, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propietaria de la marca FITFIU Fitness, con sede en Calle Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 Valls (Tarragona)- España, declaramos que el rodillo de bicicleta ROB-10, a partir del número de serie del año 2019 en adelante, son conformes con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

- Directiva 2004/108/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 15 de diciembre de 2004, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de compatibilidad electromagnética.

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

Valls, 5 de mayo del 2020,



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

**FITFIU**<sup>®</sup>  
FITNESS



PRAT BRANDS

ES

## INDEX

<b>INTRODUCTION</b>	<b>10</b>
<b>LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE</b>	<b>10</b>
<b>DESCRIPTION DU PRODUIT</b>	<b>11</b>
<b>ASSEMBLAGE</b>	<b>12</b>
<b>AVANT D'UTILISER CE PRODUIT</b>	<b>13</b>
<b>UTILISATION DU PRODUIT</b>	<b>14</b>
<b>ÉLIMINATION / RECYCLAGE</b>	<b>15</b>
<b>GARANTIE</b>	<b>15</b>
<b>DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)</b>	<b>16</b>

## INTRODUCTION

Nous vous remercions de votre confiance dans le choix d'un produit de marque FITFIU.

Que vous soyez un débutant ou un athlète amateur, la FITFIU sera votre alliée pour garder la forme ou développer votre condition physique. L'exercice offre de multiples avantages et la possibilité de le faire sur une base quotidienne sera plus accessible grâce au confort offert par le produit d'entraînement à domicile.

Le vélo d'exercice est un excellent moyen d'effectuer une activité cardiovasculaire complète, où vous pouvez régler l'intensité de l'exercice facilement, tout en minimisant l'impact ou la surcharge sur vos chevilles et genoux. Il permet ainsi d'améliorer la condition physique, la performance et la combustion des calories (essentielle pour perdre du poids en association avec un régime) sans risque de blessure. De plus, elle tonifie les jambes, les fesses et le bas-ventre.

Nous espérons que vous apprécierez votre formation et que ce produit FITFIU répondra pleinement à vos attentes.

## LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Lisez attentivement ces indications d'utilisation et les avertissements de sécurité avant de démarrer l'appareil. Gardez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement. Ce manuel doit toujours accompagner la machine en cas de vente.

- Consultez un médecin pour vérifier votre état de santé, en particulier pour les personnes de plus de 35 ans et 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, sauf si elles sont supervisées ou instruites par une personne responsable de leur sécurité.
- Cet appareil est destiné à être utilisé à la maison.
- Le poids maximum de l'utilisateur est de 120Kg.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable, plane et horizontale. Ne le placez pas dans des endroits humides ou mouillés. Utilisez le produit dans un endroit ventilé.
- Avant de commencer à utiliser le vélo, assurez-vous que le rouleau est bien fixé au vélo.
- Ne touchez pas le rouleau après utilisation car il sera extrêmement chaud.
- Tenez les animaux domestiques et les enfants à l'écart.
- Veillez à vous échauffer avant l'activité physique pour éviter les blessures musculaires et à effectuer un programme de relaxation après l'exercice.



**NOTE:** FITFIU décline toute responsabilité en ce qui concerne les matériaux et les blessures résultant d'une utilisation incorrecte.

## DESCRIPTION DU PRODUIT

### DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT



1. Serre-câble
2. Soutien surélever de la roue avant
3. Poignée de blocage/libération
4. Rouleau de résistance
5. Câble réglage résistance
6. Bouton de réglage rouleau de résistance
7. Niveleur de résistance

### CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Rouleau d'entraînement de vélo	
Modèle	ROB-10
Roues compatibles	26"-29" (667mm - 740mm)
Niveaux de résistance	6 niveaux
Poids maximum de l'utilisateur	120Kg
Poids du produit	7Kg

## ASSEMBLAGE

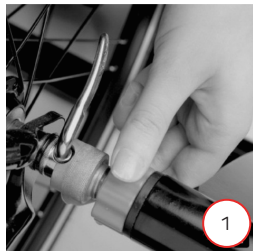
### ÉTAPE 1

Déballez le produit et placez-le sur une surface plate. Insérez l'axe de la roue arrière dans les fixateurs et assurez-vous que le levier de libération rapide est dans la position «ouvert».

Ajustez la fixation gauche pour qu'elle arrive à l'axe du vélo et tenez légèrement le vélo en manière verticale. Assurez-vous que les rainures de la fixation soient alignées avec le levier de libération rapide de votre vélo.



**NOTE:** Dépendant de la forme de l'axe d'inclinaison arrière de votre vélo, il sera nécessaire d'employer l'axe inclus dans le produit.



### ÉTAPE 2

Une fois le vélo est dans la position correcte, appuyez sur les leviers pour fixer le vélo au rouleau. Ajustez les fixations de la structure.



**NOTE:** Le levier doit être correctement ajusté. Néanmoins, n'appuyez pas dessus excessivement car vous pourriez l'endommager.



### ÉTAPE 3

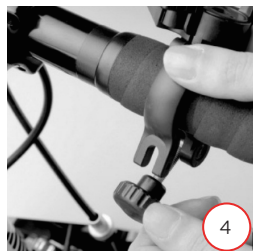
Ajustez le bouton de réglage du rouleau de résistance arrière jusqu'à ce qu'il touche légèrement la roue.

Il est important d'utiliser un pneu lisse et bien gonflé tel qu'indiqué dans le côté de la roue.



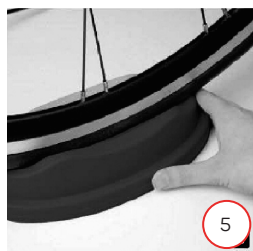
### ÉTAPE 4

Insérez la télécommande de résistance dans le guidon de votre vélo et assurez-vous que le câble est loin des pédales et de la roue arrière.



### ÉTAPE 5

Mettez le support de levage en bas de la roue pour soulever le vélo et pour améliorer le niveau de confort.



## COMMENT ENLEVER LE VÉLO DU ROULEAU

1. Enlever la télécommande du guidon.
2. Désajustez le bouton de réglage du rouleau de résistance pour qu'il ne touche pas la roue arrière.
3. Soulevez/tirez du levier de libération.



**NOTE:** Si vous avez changé l'axe d'inclinaison arrière par ce inclus avec le produit, il sera aussi valable pour être utilisé dans la roue.

Si vous voulez laisser le vélo installé dans le rouleau, nous vous recommandons de désajuster le bouton de réglage afin que la roue soit libérée. Ceci évitera des traces plates dans la roue.

## AVANT D'UTILISER CE PRODUIT

### PRÉCHAUFFAGE

Afin qu'un programme d'exercices ait du succès il faut des exercices de préchauffage, aérobiques et de relaxation. Le préchauffage est une partie essentielle de l'entraînement que vous devrez réaliser à chaque fois que vous commencez une activité physique parce que vous préparez votre corps avant de vous exercer ; en chauffant et étirant les muscles, augmentant les pulsations et la circulation et en envoyant plus d'oxygène aux muscles.

Quand vous finissez l'activité, répétez ces exercices afin d'éviter des douleurs musculaires. Nous vous suggérons les exercices suivants de préchauffage et de relaxation :



#### ÉTIREZ LES MUSCLES INTERNES

Asseyez-vous et joignez les plantes des pieds en orientant vos genoux vers des directions opposées. Approchez vos pieds des aines le plus possible et appuyez lentement les genoux vers le sol. Comptez jusqu'à 15.

#### ÉTIREZ LES TENDONS

Asseyez-vous avec votre jambe droite étendue. Placez la plante de l'autre pied vers le côté interne de votre jambe gauche. Approchez-vous de la pointe du pied le plus possible. Comptez jusqu'à 15. Relaxe et répétez avec la jambe gauche étirée.



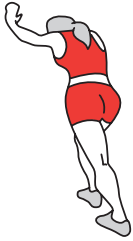
#### TOURNEZ VOTRE COU

Tournez la tête vers la droite en sentant que la partie gauche s'étire. Après, tirez la tête vers l'arrière en orientant le menton vers le toit en laissant la bouche ouverte. Tournez la tête vers la gauche et finalement dirigez le menton vers votre poitrine.

#### SOULEVEZ VOS ÉPAULES

Soulevez votre épaule droite vers les oreilles. Faites la même chose avec votre épaule gauche.





## ÉTIREZ LES MOLLETS

Inclinez votre corps vers le mur et appuyez-y les deux mains. Placez le pied droit avant le gauche. Gardez votre jambe gauche droite et étirez-la. Tenez pendant quelques minutes et répétez vers l'autre côté en comptant jusqu'à 15.

## TOUCHEZ LA POINTE DES PIEDS

Penchez-vous en avant et détendez le dos et les épaules. Allongez les mains vers la pointe de vos pieds. Essayez d'arriver jusqu'aux pieds et comptez jusqu'à 15.



## INCLINEZ-VOUS VERS UN CÔTÉ

Mettez vos bras des côtés de votre corps. Soulevez-les et étirez votre bras droit vers le toit. Sentez qu'il s'étire. Répétez l'action avec le bras droit.



## UTILISATION DU PRODUIT

### NIVELEUR DE RÉSISTANCE

Le rouleau a 6 niveaux de résistance magnétique. En tournant la télécommande, vous augmenterez ou diminuerez le niveau de résistance pendant l'activité.

Ceci permettra de modifier l'intensité de l'activité.



### ENTRAÎNEMENT

Si vous débutez, commencez par vous entraîner à faible allure, sans forcer et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement la fréquence et la durée des séances. Pensez à bien aérer la pièce dans laquelle vous vous trouvez.

#### ENTRETIEN / ÉCHAUFFEMENT: EFFORT FAIBLE PENDANT 10 MIN MINIMUM

Pour un travail d'entretien ou de rééducation, entraînez-vous tous les jours pendant au moins 10 minutes. Ce type d'exercice permet de faire travailler les muscles et les articulations en douceur et peut être utilisé comme échauffement avant une activité physique plus intense.

Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une inclinaison plus importante et augmentez la durée de l'exercice.

### **ENTRAÎNEMENT AÉROBIE POUR LA PERTE DE POIDS : EFFORT MODÉRÉ PENDANT 35 À 60 MINUTES**

Ce type d'entraînement permet de brûler des calories de manière efficace. Inutile de forcer au-delà de ses limites, c'est la fréquence (au moins 3 fois par semaine) et la durée des séances (de 35 à 60 minutes) qui permettront d'obtenir les meilleurs résultats. Exercez-vous à vitesse moyenne (effort modéré sans essoufflement). Pour perdre du poids, en plus de pratiquer une activité physique régulière, il est indispensable de suivre un régime alimentaire équilibré.

### **ENTRAÎNEMENT AÉROBIE POUR L'ENDURANCE : EFFORT SOUTENU PENDANT 20 À 40 MINUTES**

Ce type d'entraînement permet de renforcer le muscle cardiaque et d'améliorer le travail respiratoire. Exercez-vous au moins 3 fois par semaine à un rythme soutenu (respiration rapide). Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps et sur un meilleur rythme. L'entraînement sur un rythme plus rapide (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.

---

## **RETOUR AU CALME**

---

Après chaque entraînement, marchez quelques minutes à vitesse faible pour ramener progressivement l'organisme au repos. Cette phase de retour au calme assure le retour à la normale des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles. Cela permet d'éliminer les contre-effets comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires (crampes et courbatures).

---

## **ÉTIREMENTS**

---

S'étirer après l'effort minimise la raideur musculaire due à l'accumulation des acides lactiques et stimule la circulation sanguine.

## **ÉLIMINATION / RECYCLAGE**

Quand vous souhaitez vous débarrasser du produit : assurez-vous de suivre la réglementation locale.

Protégez l'environnement. Débarrassez-vous de votre appareil en manière écologique. Ne vous débarrassez pas de l'appareil ensemble avec les déchets ménagers. Ses composants en plastique et en métal peuvent être triés et recyclés.

Les matériaux utilisés pour l'emballage de la machine sont recyclables : s'il vous plaît, faites le tri sélectif.

## **GARANTIE**

Ce produit bénéficie d'une garantie de 2 ans à partir de la date d'achat.

La garantie couvre les pannes et dysfonctionnements de l'appareil dans le cadre d'une utilisation conforme à la destination du produit et aux informations du manuel d'utilisation.

Pour être pris en charge au titre de la garantie, la preuve d'achat est obligatoire (ticket de caisse ou facture) et le produit doit être complet avec l'ensemble de ses accessoires.

La clause de garantie ne couvre pas des détériorations provenant d'une usure normale, d'un manque d'entretien, d'une négligence, d'un montage défectueux, ou d'une utilisation inappropriée (chocs, non-respect des préconisations d'alimentation électrique, stockage, conditions d'utilisation...).

Sont également exclues de la garantie les conséquences dues à l'emploi d'accessoires ou de pièces de rechange non d'origine ou non adaptées, au démontage ou à la modification de l'appareil.

## DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)

Nous, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propriétaire de la marque FITFIU Fitness, dont le siège social est situé Calle Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 Valls (Tarragona)- Espagne, déclarons que le rouleau de vélo ROB-10, à partir du numéro de série de l'année 2019, est conforme aux exigences des directives du Parlement européen et du Conseil applicables :

- Directive 2004/108/CE du Parlement européen et du Conseil du 15 décembre 2004 concernant le rapprochement des législations des États membres relatives à la compatibilité électromagnétique.

Le produit livré est le même que l'exemplaire qui a subi l'examen CE de type.

Valls, le 5 mai 2020,



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



## INDICE

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>17</b>
<b>PRECAUZIONI D'UTILIZZO</b>	<b>17</b>
<b>DESCRIZIONE DEL PRODOTTO</b>	<b>18</b>
<b>MONTAGGIO</b>	<b>19</b>
<b>PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO</b>	<b>20</b>
<b>UTILIZZO DEL PRODOTTO</b>	<b>21</b>
<b>SMALTIMENTO / RICICLAGGIO</b>	<b>22</b>
<b>GARANZIA</b>	<b>22</b>
<b>DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)</b>	<b>23</b>

## INTRODUZIONE

Grazie per la fiducia nella scelta di un prodotto a marchio FITFIU.

Che tu sia un principiante o un atleta amatoriale, la FITFIU sarà il tuo alleato nel mantenere o sviluppare la tua condizione fisica. L'esercizio fisico offre molteplici vantaggi e la possibilità di farlo quotidianamente sarà più accessibile grazie al comfort offerto dal prodotto di allenamento a domicilio.

La cyclette è un ottimo modo per svolgere un'attività cardiovascolare completa, dove è possibile regolare facilmente l'intensità dell'esercizio, riducendo al minimo l'impatto o il sovraccarico su caviglie e ginocchia. In questo modo, permette di migliorare la condizione fisica, le prestazioni e il consumo di calorie (essenziale per perdere peso in associazione ad una dieta) senza il rischio di lesioni. Inoltre, tonifica le gambe, i glutei e gli addominali inferiori.

Vi auguriamo una buona formazione e che questo prodotto FITFIU soddisfi pienamente le vostre 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.

- Rivolgetevi a un medico per controllare il vostro stato di salute, soprattutto per le persone con più di 35 anni e per coloro che hanno avuto problemi di salute in passato.
- Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone (compresi i bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o mancanza di esperienza e conoscenza, a meno che non siano supervisionati o istruiti da una persona responsabile della loro sicurezza.
- Questo apparecchio è destinato all'uso domestico.
- Il peso massimo dell'utente è di 120Kg.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie stabile, piana e orizzontale. Non collocarlo in luoghi umidi o bagnati. Utilizzare il prodotto in un'area ventilata.
- Prima di iniziare ad utilizzare la bicicletta, assicurarsi che il rullo sia saldamente fissato alla bicicletta.
- Non toccare il rullo dopo l'uso perché sarà estremamente caldo.
- Tenere lontani animali domestici e bambini.
- Assicuratevi di riscaldarvi prima dell'attività fisica per evitare lesioni muscolari e di eseguire una routine di rilassamento dopo l'esercizio.



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

**DESCRIZIONE DEL PRODOTTO****DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO**

1. Morsetto
2. Supporto di appoggio della ruota anteriore
3. Leva di liberazione
4. Rullo di resistenza
5. Cavo regolazione resistenza
6. Rotella di regolazione del rullo di resistenza
7. Livellatore di resistenza

**CARATTERISTICHE TECNICHE**

Rulli da allenamento	
Modello	ROB-10
Ruote compatibili	26"-29" (667mm - 740mm)
Livelli di resistenza	6 livelli
Peso massimo dell'utente	120Kg
Peso del prodotto	7kg

## MONTAGGIO

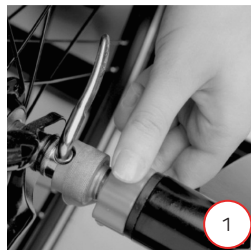
### PASSO 1

Disimballare il prodotto e collocarlo su di una superficie piatta. Inserisca l'asse della ruota posteriore nelle nei morsetti, si assicuri che la leva di liberazione rapida sia nella posizione di apertura.

Regoli il morsetto sinistra in modo che raggiunga l'asse della bicicletta e mantenga leggermente la bicicletta in posizione verticale. Si assicuri che le fessure del morsetto siano allineate con la leva di liberazione rapida della bicicletta.



**NOTA:** Dipendendo dalla forma dell'asse di inclinazione posteriore della sua bicicletta, sarà necessario utilizzare l'asse che viene fornito con il prodotto.



### PASSO 2

Quando la bicicletta è nella posizione corretta, prema le leve per assicurare la bicicletta ai rulli. Regoli il morsetto che si trovano sulla struttura.



**NOTA:** La leva deve essere saldamente assicurata. Comunque, non prema con eccessiva forza siccome potrebbe rompersi.



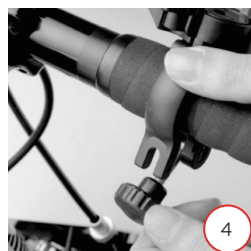
### PASSO 3

Regoli la rotella che si trova sul rullo di resistenza posteriore fino a che tocchi leggermente la ruota. È importante che utilizzi un pneumatico liscio che sia ben affilato così come viene indicato sul lato della protezione.



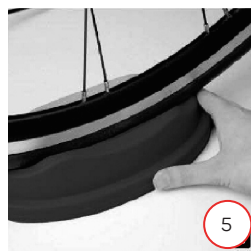
### PASSO 4

Inserisca il controllo remoto di resistenza sul manubrio della sua bicicletta e si assicuri che il cavo si trovi lontano dai pedali e dalla ruota anteriore.



### PASSO 5

Collochi il supporto di appoggio sotto alla ruota per alzare la bicicletta e migliorare il livello di comfort.



## COME RIMUOVERE LA BICICLETTA DAI RULLI

1. Rimuova il controllo remoto dal manubrio.
2. Regoli la rotella del rullo di resistenza in modo che non tocchi la ruota posteriore.
3. Sollevi/tiri la leva di liberazione



**NOTA:** Se ha cambiato l'asse di inclinazione posteriore che viene fornito con il prodotto, questo asse è valido per essere utilizzato per strada.

Se vuole lasciare la bicicletta installata sui rulli, raccomandiamo che giri la rotella di regolazione in modo tale che la ruota sia libera. Ciò eviterà che ci siano macchie piatte sulla ruota.

## PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO

### PRERISCALDAMENTO

Un programma di esercizi di successo consiste in esercizi di preriscaldamento, aerobici e di rilassamento. Il preriscaldamento è una parte essenziale dell'allenamento che deve effettuare ogni volta che inizi una attività fisica siccome prepara il corpo prima di esercitarlo; riscaldando e stirando i muscoli, incrementando le pulsazioni e la circolazione ed inviando maggior ossigeno ai muscoli.

Quando termina l'attività, ripeta questi esercizi per non avere dolori muscolari. Sugeriamo i seguenti esercizi di preriscaldamento e rilassamento:



#### STIRI I MUSCOLI INTERNI

Si sieda e congiunga le piante dei suoi piedi orientando le ginocchia in direzioni opposte. Avvicini i suoi piedi il più possibile al suo inguine e lentamente spinga le ginocchia verso il suolo. Conti fino a 15.

#### STIRI I TENDINI

Si sieda con la sua gamba destra distesa. Collochi la pianta dell'altro piede sulla parte interna della sua gamba destra. Si avvicini il più possibile alla punta del suo piede. Conti fino a 15. Rilassi e ripeta con la gamba sinistra distesa.



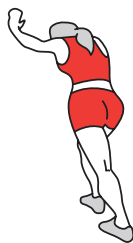
#### RUOTI IL SUO COLLO

Ruoti la testa verso destra sentendo che la parte sinistra si stiri. Dopo, tiri la testa all'indietro orientando il mento verso il tetto e lasciando la sua bocca aperta. Ruoti la testa verso sinistra e infine orienti il mento verso il suo petto.

#### SOLLEVI LE SUE SPALLE

Sollevi la sua spalla destra orientandola verso il suo orecchio. Faccia lo stesso con la sua spalla sinistra.





### STIRI I POLPACCI

Fletta il suo corpo verso la parete ed appoggi entrambe le mani. Collochi il piede destro più in avanti rispetto al sinistro. Mantenga la sua gamba sinistra dritta e la stiri. Sopporti alcuni minuti e ripeta con l'altra gamba contando fino a 15.



### TOCCHI LA PUNTA DEI SUOI PIEDI

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



### SI FLETTA VERSO UN LATO

Collochi le sue braccia sui fianchi. Li sollevi e stiri un braccio verso il tetto. Senta lo stiramento. Ripeta l'azione con il braccio destro.

## UTILIZZO DEL PRODOTTO

### LIVELLATORE DI RESISTENZA

Il rullo consta di 6 livelli di resistenza magnetica. Girando il controllo remoto, aumenterà o diminuirà il livello di resistenza durante l'esercizio. Ciò permetterà variare l'intensità dell'esercizio.



### ALLENAMENTO

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

#### MANTENIMENTO E RISCALDAMENTO: POCO SFORZO DURANTE 10 MINUTI COME MINIMO

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

Per aumentare la tonicità delle gambe, scelga una pendenza maggiore e aumenti il tempo di esercizio.

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

Questo tipo di allenamento permette bruciare calorie in modo efficace. È inutile che si sforzi al di sopra dei suoi limiti; la frequenza (come minimo 3 volte alla settimana) e la durata delle sessioni (tra 35 e 60 minuti) sono i fattori che permetteranno di ottenere i migliori risultati. Faccia esercizio ad una velocità media (sforzo moderato senza respirare con affanno).

Per perdere peso, oltre a praticare un'attività fisica regolare, è indispensabile seguire una dieta alimentare equilibrata.

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

Questo tipo di allenamento permette rafforzare il muscolo cardiaco e migliorare il lavoro di respirazione. Faccia esercizio almeno 3 volte alla settimana ad un ritmo sostenuto (respirazione rapida). In base a come si allena, lo sforzo intenso può essere mantenuto ogni volta per più tempo e ad un ritmo migliore.

L'allenamento ad un ritmo maggiore (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti, perché richiede una preparazione adatta.

---

**RITORNO ALLA CALMA**

---

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

---

**STRETCHING**

---

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

**SMALTIMENTO / RICICLAGGIO**

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

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

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

**GARANZIA**

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

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

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

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

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

## DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)

Noi, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., titolare del marchio FITFIU Fitness, con sede in Calle Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 Valls (Tarragona)- Spagna, dichiariamo che il rullo per bicicletta ROB-10, a partire dal numero di serie dell'anno 2019, è conforme ai requisiti delle direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

- Direttiva 2004/108/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 15 dicembre 2004, per il ravvicinamento delle legislazioni degli Stati membri relative alla compatibilità elettromagnetica.

Il prodotto consegnato è lo stesso della copia che è stata sottoposta all'esame del tipo CE.

Valls, 5 maggio 2020,



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

**FITFIU**<sup>®</sup>  
FITNESS



PRAT BRANDS

IT

## INDEX

<b>INTRODUCTION</b>	<b>24</b>
<b>IMPORTANT SAFETY INFORMATION</b>	<b>24</b>
<b>PRODUCT DESCRIPTION</b>	<b>25</b>
<b>ASSEMBLY</b>	<b>26</b>
<b>BEFORE USING THIS PRODUCT</b>	<b>27</b>
<b>USING THE PRODUCT</b>	<b>28</b>
<b>RECYCLING AND DISPOSING</b>	<b>29</b>
<b>GUARANTEE</b>	<b>29</b>
<b>DECLARATION OF CONFORMITY (CE)</b>	<b>30</b>

## INTRODUCTION

Thank you for your confidence in choosing a FITFIU brand product.

Whether you are a beginner or an amateur athlete, FITFIU will be your ally in keeping fit or developing your physical condition. Exercising offers multiple benefits and the possibility of doing so on a daily basis will be more accessible thanks to the comfort offered by the home training product.

The exercise bike is an excellent way to perform a complete cardiovascular activity, where you can regulate the intensity of exercise easily, while minimizing the impact or overload on your ankles and knees. In this way, it allows the improvement of physical condition, performance and burning of calories (essential to lose weight in association with a diet) without the risk of injury. In addition, it tones the legs, buttocks and lower abdominals.

We hope you enjoy your training and that this FITFIU product fully meets your expectations.

## IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

- See a doctor to check your health, especially for people over 35 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 are supervised or instructed by a person responsible for their safety.
- This appliance is intended for domestic use.
- The maximum weight of the user is 120Kg.
- The device must be placed on a stable, flat and horizontal surface. Do not place it in damp or wet places. Use the product in a ventilated area.
- Before you start using the bike, make sure that the roller is firmly secured to the bike.
- Do not touch the roller after use as it will be extremely hot.
- Keep pets and children away.
- Be sure to warm up before physical activity to avoid muscle injury and to perform a relaxation routine after exercise.



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



## PRODUCT DESCRIPTION

### DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT



1. Clamp
2. Front wheel lift bracket
3. Release wheel
4. Resistance roller
5. Cable adjustment resistance
6. Resistance roller adjustment knob
7. Resistance Leveler

### TECHNICAL FEATURES

Magnetic indoor bicycle trainer	
Model	ROB-10
Compatible wheels	26"-29" (667mm - 740mm)
Resistance levels	6 levels
Maximum user weight	120Kg
Product weight	7kg

## ASSEMBLY

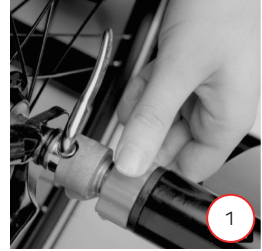
### STEP 1

Unfold trainer and place on a level surface, insert rear wheel axle between clamp heads whilst the quick release lever is in the open position.

Adjust the left hand clamp head so it reaches the bicycles axle and lightly holds the bicycle upright. Make sure that the slots in the clamp head align with your quick release lever on your bicycles rear axle.



**NOTE:** Depending on the shape of your bicycles rear axle skewer it may be necessary to use the skewer that is provided with the trainer.



### STEP 2

With the bicycle in position push down on the trainers release lever to clamp the bicycle securely into the trainer.

Tighten the locking ring on the left hand side clamp head to the frame of the trainer.



**NOTE:** The lever should feel firm to push. However it doesn't require excessive force as this could damage the lever.



### STEP 3

Wind the knob at the back of the resistance roller until it gently touches the tyre. It is important that you use a smooth treaded tyre and that it is inflated to the maximum tyre pressure as stated on the sidewall of your tyre.



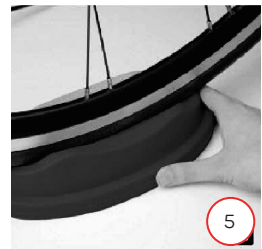
### STEP 4

Attach the remote resistance lever to the handlebars of your bicycle ensuring that the cable is away from your pedals and rear wheel.



### STEP 5

Place riser block under the front wheel of your bicycle to level up the bicycle and to improve the comfort level.



## REMOVAL OF THE BICYCLE FROM THE INDOOR BICYCLE TRAINER

1. Remove the remote resistance lever from the handlebar.
2. Wind back the adjustment knob of the resistance roller so it is no longer touching the rear tyre
3. Lift or pull the release lever on the trainer.



**NOTE:** If you have changed your bicycles rear axle skewer to the one provided with the trainer it is also okay to use this skewer when you are riding the bicycle on the road. If you choose to leave your bicycle set up in the trainer it is advisable to wind back the adjustment knob of the resistance roller so it is no longer touching the rear tyre. This will avoid fiat spots occurring on the tyre.

## BEFORE USING THIS PRODUCT

### WARM UP

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



#### INNER THIGH STRETCH

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

#### HAMSTRING STRETCH

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



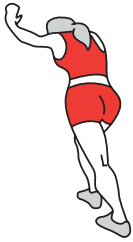
#### HEAD ROLL

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

#### SHOULDER LIFT

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.





## CALF-ACHILLES STRETCH

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

## TOE TOUCH

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



## SIDE STRETCH

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

## USING THE PRODUCT

### RESISTANCE LEVELER

The trainer has 6 stages of subtle magnetic resistance. By rotating the remote lever you can increase or decrease the resistance level during your workout. This lever along with the use of your bicycles gear system can vary your workouts.



### TRAINING

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

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

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

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

This type of training is an effective way of burning calories. There is no point in pushing yourself unduly; for the best results the most important thing is frequency of exercise (at least 3 times a week) and the duration of the session (35 to 60 minutes). Exercise at average intensity (moderate effort so you are not out of breath).

In order to lose weight, as well as taking regular physical exercise, it's essential to follow a balanced diet.

**AEROBIC TRAINING FOR ENDURANCE: SUSTAINED EFFORT FOR 20 TO 40 MINUTES**

This type of exercise helps strengthen the heart muscle and improves your respiratory health. Exercise at least 3 times a week at a steady pace (rapid breathing). As your training progresses, you will be able to maintain this effort for longer, and at an improved pace.

Training at a faster pace (anaerobic and in the red zone) is reserved for athletes and requires special preparation.

---

**COOL DOWN**

---

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

---

**STRETCHING**

---

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

**RECYCLING AND DISPOSING**

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

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

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

**GUARANTEE**

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

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

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

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

## DECLARATION OF CONFORMITY (CE)

We, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., owner of the brand FITFIU Fitness, with headquarters in Calle Blanquers Parcela 7-8, Poligono Industrial de Valls 43800 Valls (Tarragona)- Spain, declare that the bicycle roller ROB-10, from the serial number of the year 2019 onwards, are in accordance with the requirements of the applicable European Parliament and Council Directives:

- Directive 2004/108/EC of the European Parliament and of the Council of 15 December 2004 on the approximation of the laws of the Member States relating to electromagnetic compatibility.

The product delivered is the same as the copy that underwent the CE type examination.

Valls, 15 May 2020,



Alberto Prat Asensio, CEO (Authorized representative and responsible for technical documentation).

## INHALT

<b>EINLEITUNG</b>	<b>31</b>
<b>VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH</b>	<b>31</b>
<b>PRODUKTBESCHREIBUNG</b>	<b>32</b>
<b>MONTAGE</b>	<b>33</b>
<b>VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS</b>	<b>34</b>
<b>PRODUKTNUTZUNG</b>	<b>35</b>
<b>ENTFERNUNG / RECYCLING</b>	<b>36</b>
<b>GARANTIE</b>	<b>36</b>
<b>KONFORMITÄTSEKTLÄRUNG (EC)</b>	<b>37</b>

## EINLEITUNG

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

Ob Anfänger oder Amateursportler, FITFIU ist Ihr Verbündeter, wenn es darum geht, sich fit zu halten oder Ihre körperliche Verfassung zu entwickeln. Das Training bietet mehrere Vorteile, und die Möglichkeit, dies täglich zu tun, wird durch den Komfort des Heimtrainingsprodukts besser zugänglich sein.

Der Heimtrainer ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, eine komplette kardiovaskuläre Aktivität durchzuführen, bei der Sie die Intensität der Bewegung leicht regulieren können, während Sie die Auswirkungen oder Überlastung Ihrer Knöchel und Knie minimieren. Auf diese Weise ermöglicht es die Verbesserung der körperlichen Verfassung, der Leistung und des Kalorienverbrauchs (wichtig, um in Verbindung mit einer Diät abzunehmen), ohne das Risiko von Verletzungen. Darüber hinaus strafft es die Beine, das Gesäß und die unteren Bauchmuskeln.

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. Wenn Sie diese Maschine verkaufen, denken Sie daran, dieses Handbuch an den neuen Besitzer weiterzugeben.

- Suchen Sie einen Arzt auf, um Ihren Gesundheitszustand zu überprüfen, insbesondere bei Personen über 35 Jahren und bei Personen, die bereits früher gesundheitliche Probleme hatten.
- Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnissen bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder unterwiesen.
- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt.
- Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt 120 kg.
- Das Gerät muss auf eine stabile, ebene und horizontale Fläche gestellt werden. Stellen Sie es nicht an feuchten oder nassen Orten auf. Verwenden Sie das Produkt in einem belüfteten Raum.
- Bevor Sie mit der Benutzung des Fahrrads beginnen, vergewissern Sie sich, dass die Rolle fest am Fahrrad befestigt ist.
- Berühren Sie die Walze nach dem Gebrauch nicht, da sie extrem heiß sein wird.
- Halten Sie Haustiere und Kinder fern.
- Achten Sie darauf, sich vor körperlicher Aktivität aufzuwärmen, um Muskelverletzungen zu vermeiden und nach dem Training eine Entspannungsroutine durchzuführen.



**HINWEIS:** Bei unsachgemäßem Gebrauch lehnt FITFIU jede Haftung für Sach- und Körperschäden ab.

## PRODUKTBESCHREIBUNG

### DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG



1. Klemme
2. Vorderrad-Liftunterstützung
3. Verriegelungs- und Entriegelungshebel
4. Widerstandsrolle
5. Widerstandseinstellkabel
6. Einstellknopf für die Walzenposition
7. Widerstandsnivellierer

### TECHNISCHE DATEN

Rollertrainer	
Modell	ROB-10
Kompatible Räder	26"-29" (667mm - 740mm)
Widerstandsebenen	6 Stufen
Maximales Benutzergewicht	120Kg
Produktgewicht	7Kg



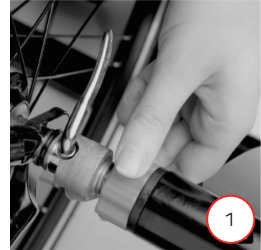
## MONTAGE

### SCHRITT 1

Packen Sie das Produkt aus und legen Sie es auf eine ebene Fläche. Setzen Sie die Hinterradachse in die Backen ein und achten Sie darauf, dass sich der Schnellspannhebel in der geöffneten Position befindet. Stellen Sie die linke Backe so ein, dass sie die Achse des Fahrrads erreicht und das Fahrrad leicht vertikal hält. Vergewissern Sie sich, dass die Nuten an der Klemme mit dem Schnellspannhebel an Ihrem Fahrrad übereinstimmen.



**HINWEIS:** Abhängig von der Form der Hinterkipfachse Ihres Fahrrads ist es notwendig, die mit dem Produkt mitgelieferte Achse zu verwenden.



### SCHRITT 2

Wenn sich das Fahrrad in der richtigen Position befindet, drücken Sie die Hebel, um das Fahrrad an der Rolle zu befestigen. Die Backen am Rahmen einstellen.



**HINWEIS:** Der Hebel muss fest angezogen sein. Drücken Sie jedoch nicht zu stark, da dies den Rahmen beschädigen kann.



### SCHRITT 3

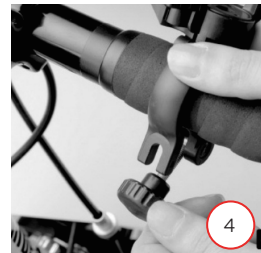
Stellen Sie den Knopf an der hinteren Widerstandsrolle so ein, dass er das Rad leicht berührt.

Es ist wichtig, dass Sie einen glatten Reifen verwenden, der gut aufgepumpt ist, wie die Seitenwände des Reifens zeigen.



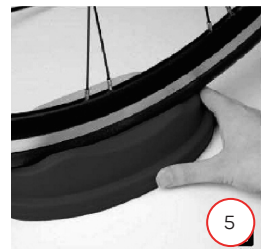
### SCHRITT 4

Stecken Sie die Widerstandsfernbedienung in den Lenker Ihres Fahrrads und stellen Sie sicher, dass das Kabel von den Pedalen und dem Hinterrad entfernt ist.



### SCHRITT 5

Platzieren Sie die Hebevorrichtung unter dem Rad, um das Fahrrad anzuheben und den Komfort zu verbessern.



## SO ENTFERNEN SIE DAS FAHRRAD VON DER ROLLE

1. Entfernen Sie die Fernbedienung vom Lenker.
2. Lösen Sie den Widerstandsrollknopf, damit er das Hinterrad nicht berührt.
3. Den Entriegelungshebel anheben/ziehen.



**HINWEIS:** Wenn Sie die Hinterkipkachse gegen die mit dem Produkt gelieferte ausgetauscht haben, gilt diese Achse auch für den Einsatz auf der Straße.  
Wenn Sie das Fahrrad auf der Rolle lassen möchten, empfehlen wir Ihnen, den Einstellknopf zu lösen, damit das Rad frei ist. Dadurch werden flache Stellen auf dem Rad vermieden.

## VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS

### VORWÄRMEN

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

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



#### **DIE INNEREN MUSKELN DEHNEN**

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

#### **DIE SEHNEN STRECKEN**

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



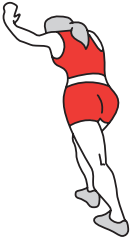
#### **DREHEN SIE IHREN HALS**

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

#### **DIE SCHULTERN HEBEN**

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





### DEHNEN SIE IHRE WADEN

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

### AUF EINER SEITE KIPPEN

Legen Sie Ihre Arme an die Seite. Heben Sie sie an und strecken Sie Ihren rechten Arm zur Decke. Spüren Sie, wie es sich dehnt. Wiederholen Sie die Aktion mit dem rechten Arm.



### DIE FUßSPITZE BERÜHREN

Lehnen Sie sich nach vorne und entspannen Sie Rücken und Schultern. Strecken Sie Ihre Hände zur Fußspitze hin aus. Versuchen Sie, so weit wie möglich zu kommen und zählen Sie bis 15.

## PRODUKTNUTZUNG

### WIDERSTANDSNIVELLIERER

Die Rolle besteht aus 6 Stufen des magnetischen Widerstands. Durch Drehen der Fernbedienung wird der Widerstand während des Trainings erhöht oder verringert.

Dies ermöglicht es Ihnen, die Intensität der Übung zu variieren.



### TRAINING

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

#### WARTUNG UND AUFWÄRMUNG: GERINGER AUFWAND FÜR MINDESTENS 10 MINUTEN

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

#### AEROBES ABNEHMTRAINING: INTENSIVE ÜBUNG 35 BIS 60 MINUTEN

Diese Art des Trainings ermöglicht es Ihnen, Kalorien effektiv zu verbrennen. Es ist sinnlos für Sie, über Ihre Grenzen zu arbeiten; die Häufigkeit (mindestens 3 mal pro Woche) und die Dauer der Sitzungen (zwischen 35 und 60 Minuten) sind

die Faktoren, die es Ihnen ermöglichen, die besten Ergebnisse zu erzielen. Übung mit mittlerer Geschwindigkeit (mäßige Anstrengung ohne Keuchen). Um Gewicht zu verlieren, ist neben regelmäßiger körperlicher Aktivität eine ausgewogene Ernährung unerlässlich.

### **AUSDAUERTRAINING: INTENSIVE ANSTRENGUNG FÜR 20 BIS 40 MINUTEN**

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

---

## **ZURÜCK ZUR RUHE**

---

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

---

## **DEHNEN**

---

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

## **ENTFERNUNG / RECYCLING**

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

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

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

## **GARANTIE**

Dieses Produkt hat eine Garantie von 2 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.

## KONFORMITÄTSERKLÄRUNG (EC)

Wir, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., Inhaber der Marke FITFIU Fitness, mit Sitz in der Calle Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 Valls (Tarragona)- Spanien, erklären, dass der Fahrradroller ROB-10, ab der Seriennummer des Jahres 2019, den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

- Richtlinie 2004/108/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 15. Dezember 2004 zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die elektromagnetische Verträglichkeit.

Das gelieferte Produkt ist das gleiche wie das Exemplar, das die EG-Baumusterprüfung durchlaufen hat.

Valls, 15. Mai 2020,



Alberto Prat Asensio, CEO (Bevollmächtigter und verantwortlich für die technische Dokumentation).

**FITFIU**<sup>®</sup>  
FITNESS



PRAT BRANDS







---

Manual revisado en mayo de 2020  
[www.fitfiu.es](http://www.fitfiu.es)

