

# ROB-15

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



## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
PRECAUCIONES DE USO	3
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	4
MONTAJE	5
ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	7
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	8
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	9
GARANTÍA	9
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	10

## 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 150Kg.
- 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. Perilla de bloqueo/liberación
3. Cable ajuste resistencia
4. Perilla reguladora de presión
5. Adaptador de cierre rápido
6. Soporte elevador de la rueda delantera
7. Rodillo de resistencia



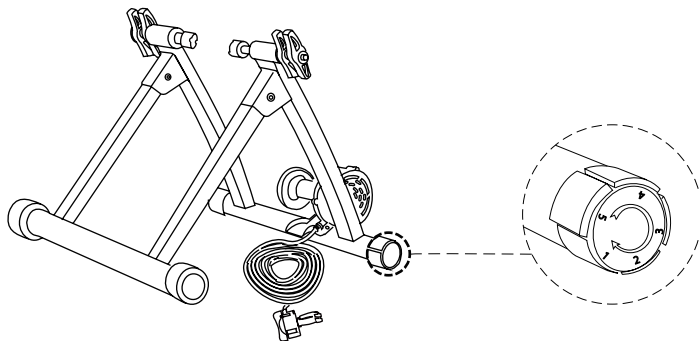
### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Rodillo de bicicleta	
Modelo	ROB-15
Compatibilidad	Ruedas de 26"-29" (667mm - 740mm), bicicletas MTB, bicicletas de carretera de 700C y de piñón fijo.
Niveles de resistencia	6 niveles
Peso máximo de usuario	150Kg
Peso del producto	7,8Kg

## MONTAJE

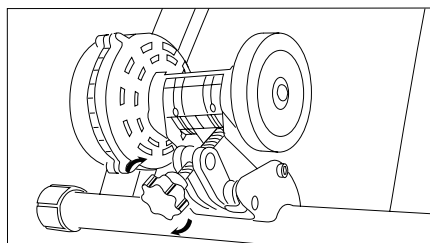
### PASO 1

Desembale el producto, despliegue completamente las patas y colóquelo en una superficie plana y horizontal. Puede nivelar las patas ajustando la altura de la almohadilla de la base de los pies para mantener el rodillo de bicicleta estable.



### PASO 2

Inserte la parte superior de la perilla de presión de los neumáticos en la ranura de la hebilla superior del dispositivo de resistencia y gírelo hasta la posición más baja.

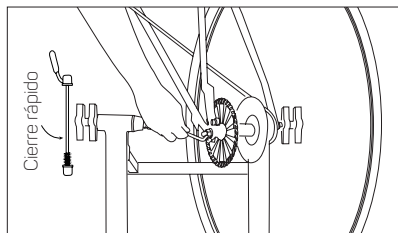


### PASO 3

Si el eje de su bicicleta no es compatible con el rodillo retire el eje trasero de la rueda de su bicicleta e instale el adaptador de cierre rápido suministrado.

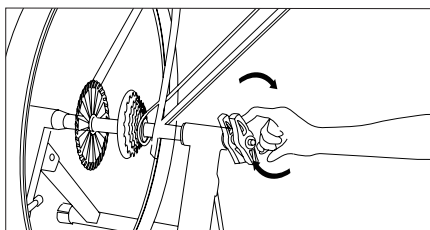


**NOTA:** El adaptador de cierre rápido es compatible con ejes de 5 x 130 mm QR y 5 x 135 mm QR.



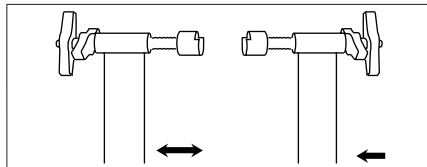
### PASO 4

Ponga su bicicleta en el rodillo de bicicleta, gire la manija negra para fijar la rueda trasera y ajuste la perilla en el otro lado ligeramente.



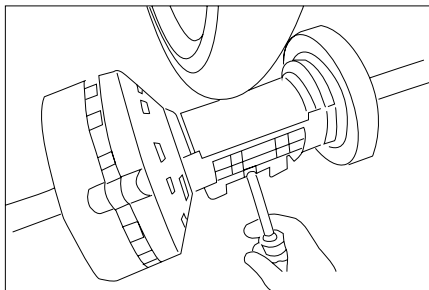
### PASO 5

Coloque el lado izquierdo del eje trasero en la montura izquierda del entrenador de bicicleta, apriete el pomo izquierdo y luego apriete la perilla de bloqueo para asegurar la estabilidad de la bicicleta.



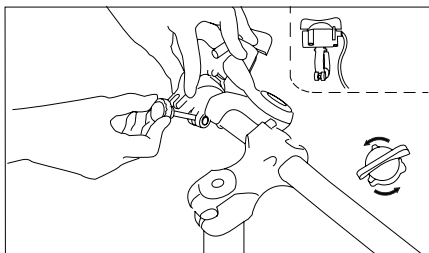
### PASO 6

Apriete la perilla de regulación de presión para que entre en contacto con el neumático.



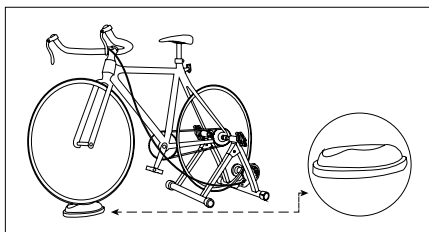
### PASO 7

Instale el nivelador de resistencia en el manillar, gire la perilla para ajustar la presión.



### PASO 8

Coloque la rueda delantera de la bicicleta en el soporte elevador de la rueda delantera para evitar que la bicicleta se balancee accidentalmente.



## CÓMO QUITAR LA BICILETA DEL RODILLO

1. Retire el nivelador de resistencia del manillar
2. Desajuste el regulador de presión para que el rodillo no toque la rueda trasera.
3. Desenrosque de la perilla de bloqueo/liberación



**NOTA:** Si ha cambiado el eje de la rueda trasera por el adaptador de cierre rápido que viene con el producto, éste adaptador 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 de resistencia 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 MÚSULOS INTERNOS

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

#### ESTIRE LOS TENDONES

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



#### ROTE SU CUELLO

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

#### ELEVE SUS HOMBROS

Eleve su hombro derecho apuntando hacia su oreja. Haga lo mismo con su hombro izquierdo. Repita esta acción durante unos minutos.



#### ESTIRE LAS PANTORRILLAS

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



#### INCLINESE A UN LADO

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



#### TOQUE LA PUNTA DE SUS PIES

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



## UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

### 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-15, a partir del número de serie del año 2021 en adelante, son conformes con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

- Directiva 2001/95/ce del parlamento europeo y del consejo de 3 de diciembre de 2001 relativa a la seguridad general de los productos.

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

Valls, 23 de febrero del 2021,



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

## INDEX

<b>INTRODUCTION</b>	<b>11</b>
<b>LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE</b>	<b>11</b>
<b>DESCRIPTION DU PRODUIT</b>	<b>12</b>
<b>ASSEMBLAGE</b>	<b>13</b>
<b>AVANT D'UTILISER LE PRODUIT</b>	<b>15</b>
<b>UTILISATION DU PRODUIT</b>	<b>16</b>
<b>ÉLIMINATION / RECYCLAGE</b>	<b>17</b>
<b>GARANTIE</b>	<b>17</b>
<b>DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)</b>	<b>18</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 (essentiels 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. Clamp
2. Bouton de verrouillage/déverrouillage
3. Câble de réglage de la résistance
4. Bouton de réglage de la pression
5. Adaptateur à libération rapide
6. Support de levage de la roue avant
7. Rouleau de résistance



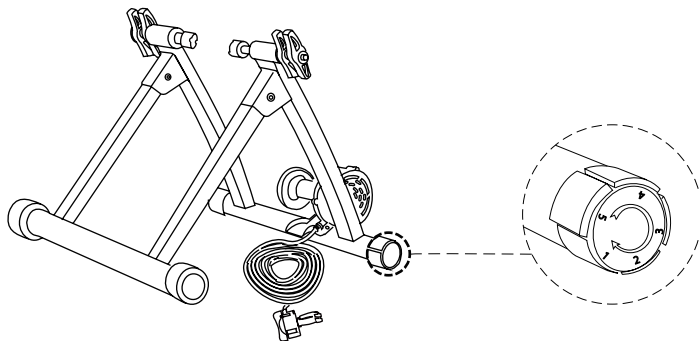
### CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Rouleau d'entraînement de vélo	
Modèle	ROB-15
Compatibilité	Roues 26"-29" (667mm - 740mm), VTT, 700C et vélos de route à engrenage fixe.
Niveaux de résistance	6 niveaux
Poids maximal de l'utilisateur	150Kg
Poids du produit	7,8Kg

## ASSEMBLAGE

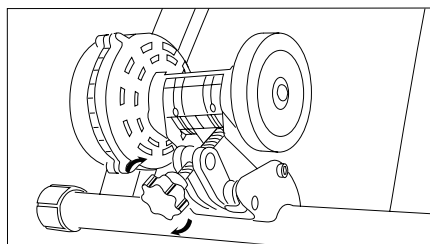
### ÉTAPE 1

Déballiez le produit, dépliez complètement les pattes et placez-le sur une surface plane et horizontale. Vous pouvez mettre les jambes à niveau en ajustant la hauteur du repose-pied pour que le rouleau de vélo reste stable.



### ÉTAPE 2

Insérez le haut du bouton de pression du pneu dans la fente de la boucle supérieure du dispositif de résistance et tournez-le jusqu'à la position la plus basse.

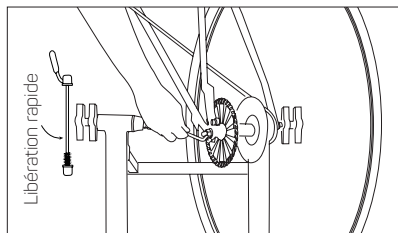


### ÉTAPE 3

Si l'essieu de votre vélo n'est pas compatible avec le rouleau, retirez l'essieu arrière de votre roue de vélo et installez l'adaptateur à fixation rapide fourni.

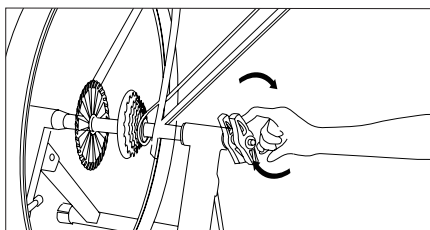


**NOTE:** L'adaptateur à dégagement rapide est compatible avec les axes 5 x 130 mm QR et 5 x 135 mm QR.



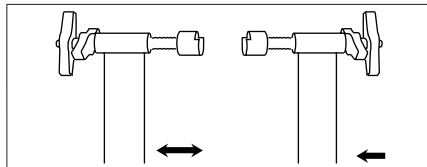
### ÉTAPE 4

Placez votre vélo sur le rouleau à vélo, tournez la poignée noire pour fixer la roue arrière et ajustez légèrement le bouton de l'autre côté.



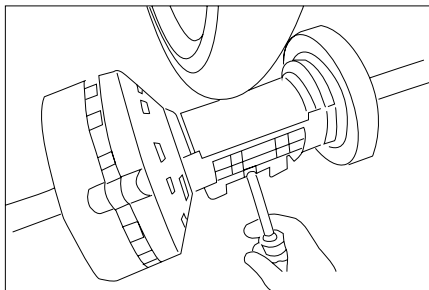
### ÉTAPE 5

Placez le côté gauche de l'essieu arrière dans le support gauche du vélo d'entraînement, serrez le bouton gauche, puis le bouton de verrouillage pour assurer la stabilité du vélo.



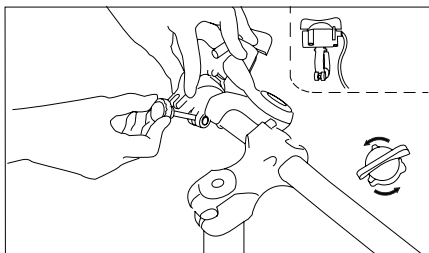
### ÉTAPE 6

Serrez le bouton de régulation de la pression de manière à ce qu'il soit en contact avec le pneu.



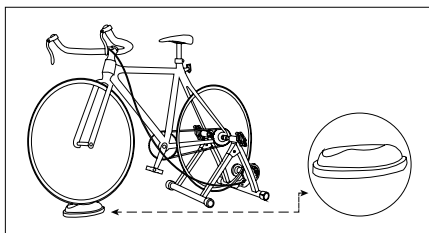
### ÉTAPE 7

Installez le niveleur de résistance sur le guidon, tournez le bouton pour régler la pression.



### ÉTAPE 8

Placez la roue avant de la bicyclette sur le support de levage de la roue avant pour éviter que la bicyclette ne se balance accidentellement.



## CÓMO QUITAR LA MOTO DEL RODILLO

1. Retirez le niveleur de résistance du guidon.
2. Désajustez le régulateur de pression de sorte que le rouleau ne touche pas la roue arrière.
3. Dévissez le bouton de verrouillage/déverrouillage.



**NOTE:** Si vous avez remplacé l'axe de la roue arrière par l'adaptateur à fixation rapide fourni avec le produit, cet adaptateur est également valable pour une utilisation sur route.

Si vous souhaitez laisser le vélo installé sur le rouleau, nous vous recommandons de défaire le bouton de réglage de la résistance afin que la roue soit libre. Cela permet d'éviter les méplats sur la roue.

## AVANT D'UTILISER LE PRODUIT

### ÉCHAUFFEMENT

Un programme d'exercices réussi comprend des exercices d'échauffement, d'aérobic et de relaxation.

L'échauffement est une partie essentielle de l'entraînement que vous devez effectuer chaque fois que vous commencez une activité physique lorsque vous préparez le corps avant de l'exercer; chauffer et étirer les muscles, augmenter les pulsations et la circulation et envoyer plus d'oxygène aux muscles. Lorsque l'activité est terminée, répétez ces exercices pour éviter les douleurs musculaires. Nous suggérons les exercices d'échauffement et de relaxation suivants:



**MUSCLES INTERNES EXTENSIBLES:** Asseyez-vous et rassemblez la plante de vos pieds avec vos genoux opposées. Laissez vos pieds aussi près que possible de l'aine et appuyez doucement les genoux sur le sol. Comptez jusqu'à 15.

**ÉTIREZ LES TENDONS:** Asseyez-vous avec votre jambe droite étendue. Placez la semelle de votre autre pied à l'intérieur de votre jambe droite. Rapprochez-vous le plus possible du bout de votre pied. Comptez jusqu'à 15. Détendez-vous et répétez avec la jambe gauche étendue.



**FAITES TOURNER VOTRE COU:** Tournez la tête vers la droite en laissant la partie gauche s'étirer. Ensuite, laissez la tête en arrière pointant votre menton vers le plafond, bouche ouverte. Faites un mouvement de rotation sur votre gauche et pointez votre menton vers votre poitrine.

**ÉLEVEZ VOS EPAULES:** Soulevez votre épaule droite vers votre oreille. Faites de même avec votre épaule gauche. Répétez cette action pendant quelques minutes.



**ÉTIREZ VOS TENDONS:** Inclinez votre corps vers le mur et soutenez vos deux mains. Placez le pied droit plus loin que le gauche. Gardez votre jambe gauche droite et étirez-la. Maintenez la position pendant quelques minutes et répétez de l'autre côté en comptant jusqu'à 15.



**INCLINAISON D'UN CÔTÉ:** Placez vos bras de votre côté. Soulevez-les et étirez votre bras droit vers le plafond. Sentez comme vous vous étirez. Répétez l'action avec le bras droit.



**TOUCHEZ LA POINTE DE VOS PIEDS:** Penchez-vous en avant et détendez votre dos et vos épaules. Tendez vos mains vers le bout de vos pieds. Essayez d'arriver aussi loin que possible et comptez.



## 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 / ECHAUFFEMENT: 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-15, à partir du numéro de série de l'année 2021, est conforme aux exigences des directives du Parlement européen et du Conseil applicables :

- Directive 2001/95/CE du Parlement européen et du Conseil du 3 décembre 2001 relative à la sécurité générale des produits.

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

Valls, 23 février 2021,



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

## INDICE

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>19</b>
<b>PRECAUZIONI D'UTILIZZO</b>	<b>19</b>
<b>DESCRIZIONE DEL PRODOTTO</b>	<b>20</b>
<b>MONTAGGIO</b>	<b>21</b>
<b>PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO</b>	<b>23</b>
<b>UTILIZZO DEL PRODOTTO</b>	<b>24</b>
<b>SMALTIMENTO / RICICLAGGIO</b>	<b>25</b>
<b>GARANZIA</b>	<b>25</b>
<b>DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)</b>	<b>26</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. Manopola di bloccaggio/rilascio
3. Cavo di regolazione della resistenza
4. Manopola di regolazione della pressione
5. Adattatore a sgancio rapido
6. Staffa di sollevamento della ruota anteriore
7. Rullo di resistenza



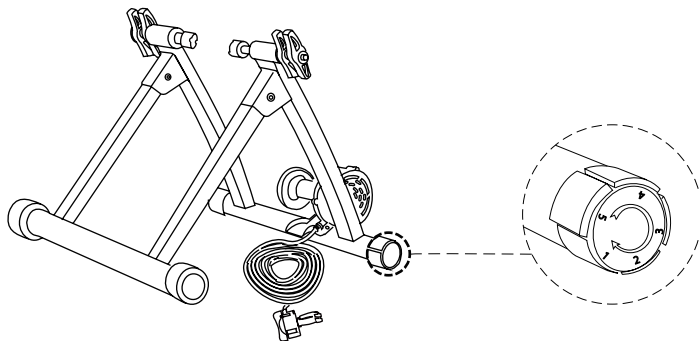
### CARATTERISTICHE TECNICHE

Rulli da allenamento	
Modello	ROB-15
Compatibilità	Ruote da 26"-29" (667mm - 740mm), MTB, 700C e bici da strada a scatto fisso
Livelli di resistenza	6 livelli
Peso massimo dell'utente	150Kg
Peso del prodotto	7,8Kg

## MONTAGGIO

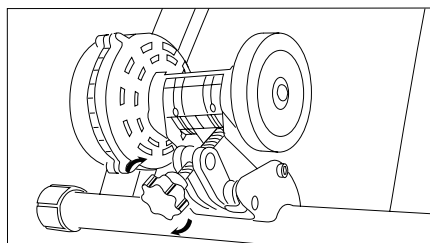
### PASSO 1

Disimballare il prodotto, aprire completamente le gambe e metterlo su una superficie piana e orizzontale. È possibile livellare le gambe regolando l'altezza del cuscinetto della base del piede per mantenere stabile il rullo della bicicletta.



### PASSO 2

Inserire la parte superiore della manopola della pressione del pneumatico nella fessura della fibbia superiore del dispositivo di resistenza e girarla nella posizione più bassa.

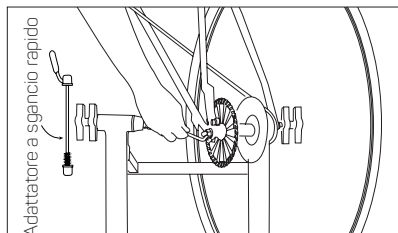


### PASSO 3

Se l'asse della vostra bicicletta non è compatibile con il rullo, rimuovete l'asse posteriore dalla vostra ruota di bicicletta e installate l'adattatore a sgancio rapido in dotazione.

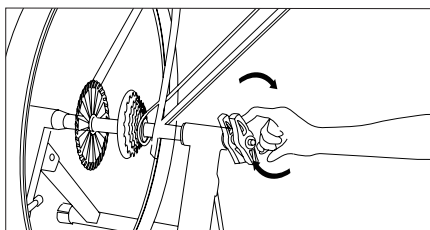


**NOTA:** L'adattatore a sgancio rapido è compatibile con assi QR 5 x 130 mm e QR 5 x 135 mm.



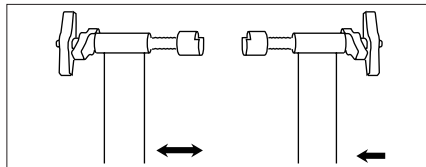
### PASSO 4

Mettete la vostra bicicletta sul rullo per biciclette, girate la maniglia nera per fissare la ruota posteriore e regolate leggermente la manopola sull'altro lato.



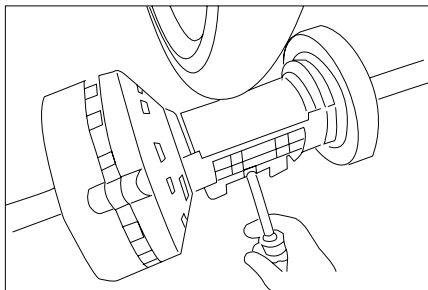
### PASSO 5

Posizionare il lato sinistro dell'asse posteriore nell'attacco sinistro del bike trainer, stringere la manopola sinistra e poi stringere la manopola di bloccaggio per garantire la stabilità della bicicletta.



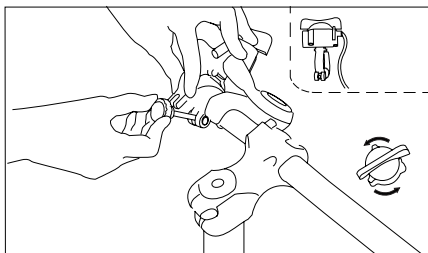
### PASSO 6

Stringere la manopola di regolazione della pressione in modo che sia a contatto con il pneumatico.



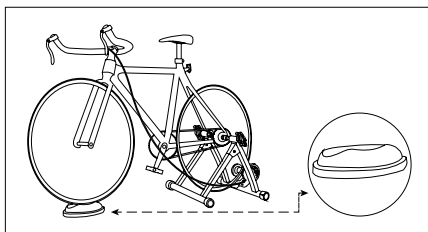
### PASSO 7

Installare il livellatore di resistenza sul manubrio, girare la manopola per regolare la pressione.



### PASSO 8

Posizionare la ruota anteriore della bicicletta sulla staffa di sollevamento della ruota anteriore per evitare che la bicicletta oscilli accidentalmente.



## COME RIMUOVERE LA BICICLETTA DAI RULLI

1. Rimuovere la leva di resistenza dal manubrio
2. Regolare il regolatore di pressione in modo che il rullo non tocchi la ruota posteriore.
3. Svitare la manopola di blocco/sblocco.



**NOTA:** Se avete sostituito l'asse della ruota posteriore con l'adattatore a sgancio rapido che viene fornito con il prodotto, questo adattatore è valido anche per l'uso su strada.

Se si vuole lasciare la bicicletta installata sul rullo, si consiglia di allentare la manopola di regolazione della resistenza in modo che la ruota sia libera. Questo eviterà i punti piatti sulla ruota.

## PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO

### RISCALDAMENTO

Un programma di esercizi di successo consiste in esercizi di preriscaldamento, aerobici e di rilassamento. Il riscaldamento è una parte essenziale dell'allenamento che deve effettuare ogni volta che inizi una attività fisica siccome prepara il corpo prima di esercitarlo; riscaldando e stirando i muscoli, incrementando le pulsazioni e la circolazione ed inviando maggior ossigeno ai muscoli. Quando termina l'attività, ripeta questi esercizi per non avere dolori muscolari. Suggeriamo i seguenti esercizi di riscaldamento e rilassamento:



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

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



**RUOTI IL SUO COLLO:** Ruoti la testa verso destra sentendo che la parte sinistra si 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.

**SI FLETTA VERSO UN LATO:** Collochi le sue braccia sui fianchi. Li sollevi e stiri un braccio verso il tetto. Senta lo stiramento. Ripeta l'azione con il braccio destro.



**TOCCHI LA PUNTA DEI SUOI PIEDI:** Si fletta in avanti e rilassi la sua schiena e le spalle. Stiri le sue mani verso la punta dei piedi. Provi ad allungarsi il più possibile e conti fino a 15.

## UTILIZZO DEL PRODOTTO

### LIVELLATORE DI RESISTENZA

Il rullo ha 6 livelli di resistenza magnetica. Girando il telecomando, aumenterete o diminuirete il livello di resistenza durante l'esercizio.

Questo vi permetterà di 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 stiramenti).

### STRETCHING

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



## SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

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

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

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

## GARANZIA

Questo prodotto ha una garanzia di 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-20, a partire dal numero di serie dell'anno 2021, è conforme ai requisiti delle direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

- Direttiva 2001/95/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, del 3 dicembre 2001, relativa alla sicurezza generale dei prodotti.

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

Valls, 23 febbraio 2021,



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

## INDEX

<b>INTRODUCTION</b>	<b>27</b>
<b>IMPORTANT SAFETY INFORMATION</b>	<b>27</b>
<b>PRODUCT DESCRIPTION</b>	<b>28</b>
<b>ASSEMBLY</b>	<b>29</b>
<b>BEFORE USING THIS PRODUCT</b>	<b>31</b>
<b>USING THE PRODUCT</b>	<b>32</b>
<b>BEFORE USING THIS PRODUCT</b>	<b>33</b>
<b>RECYCLING AND DISPOSING</b>	<b>33</b>
<b>GUARANTEE</b>	<b>33</b>
<b>DECLARATION OF CONFORMITY (CE)</b>	<b>34</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. Lock/release knob
3. Resistance adjustment cable
4. Pressure regulating knob
5. Quick release adapter
6. Front wheel lift bracket
7. Resistance roller



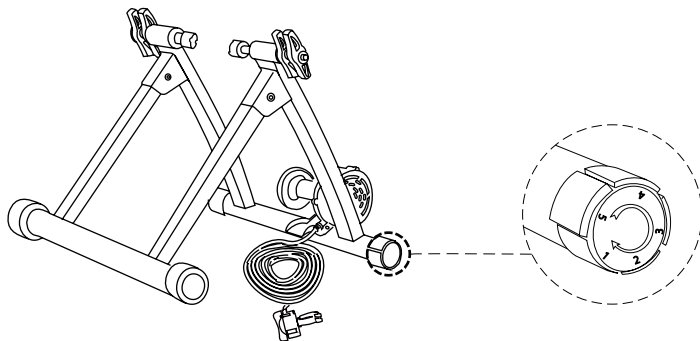
### TECHNICAL DATA

Magnetic indoor bicycle trainer	
Modelo	ROB-15
Compatibilidad	26"-29" wheels (667mm - 740mm), MTB, 700C road bikes and fixed gear bikes.
Niveles de resistencia	6 levels
Peso máximo de usuario	150Kg
Peso del producto	7,8Kg

## ASSEMBLY

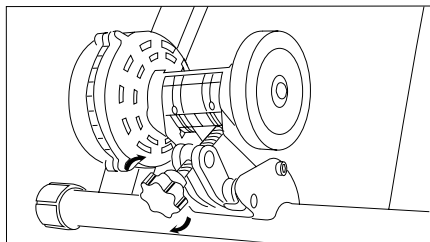
### STEP 1

Unpack the product, fully unfold the legs and place it on a flat, horizontal surface. You can level the legs by adjusting the height of the foot base pad to keep the bike roller stable.



### STEP 2

Insert the top of the tyre pressure knob into the slot in the upper buckle of the resistance device and turn it to the lowest position.

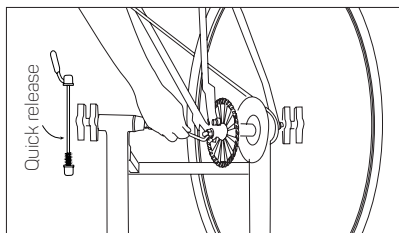


### STEP 3

If your bicycle axle is not compatible with the roller, remove the rear axle from your bicycle wheel and install the supplied quick release adapter.

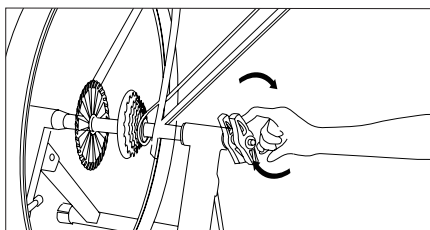


**NOTE:** The quick release adapter is compatible with 5 x 130 mm QR and 5 x 135 mm QR axles.



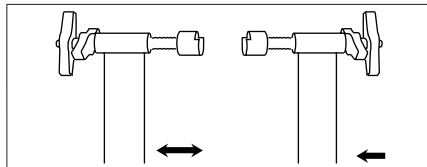
### STEP 4

Put your bike on the bicycle roller, turn the black handle to fix the rear wheel and adjust the knob on the other side slightly.



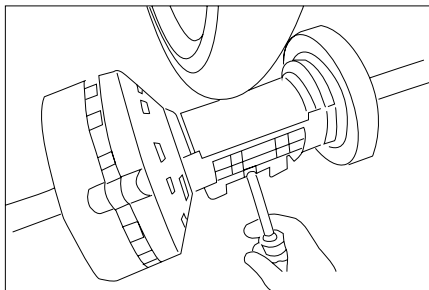
### STEP 5

Place the left side of the rear axle into the left mount of the bike trainer, tighten the left knob and then tighten the locking knob to ensure stability of the bike.



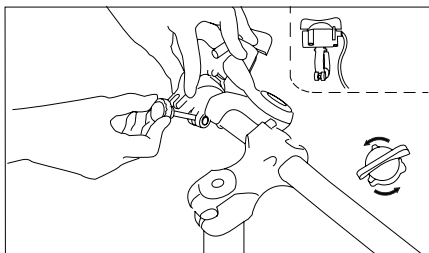
### STEP 6

Tighten the pressure regulating knob so that it contacts the tyre.



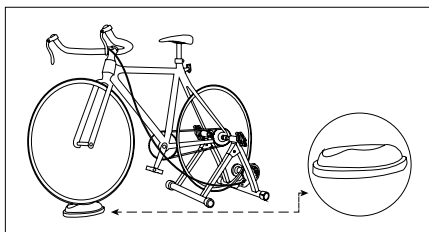
### STEP 7

Install the resistance lever on the handlebar, turn the knob to adjust the pressure.



### STEP 8

Place the front wheel of the bicycle on the front wheel lift bracket to prevent the bicycle from accidentally swinging.



## HOW TO REMOVE THE BIKE FROM THE ROLLER

1. Remove the resistance lever from the handlebars
2. Unadjust the pressure regulator so that the roller does not touch the rear wheel.
3. Unscrew the lock/release knob.



**NOTE:** If you have replaced the rear wheel axle with the quick-release adapter that comes with the product, this adapter is also valid for use on the road.

If you want to leave the bike installed on the roller, we recommend that you undo the resistance adjustment knob so that the wheel is free. This will prevent flat spots on the wheel.

## BEFORE USING THIS PRODUCT

### WARM UP

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



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

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



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

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



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

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



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

## USING THE PRODUCT

---

### RESISTANCE LEVELER

---

The roller consists of 6 levels of magnetic resistance. By turning the remote control, you will increase or decrease the resistance level during the exercise.

This allows you to vary the intensity of the exercise.

---

### TRAINING

---

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

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

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

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

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

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

#### **AEROBIC TRAINING FOR ENDURANCE: SUSTAINED EXERCISE FOR 20 TO 40 MINUTES**

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

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

---

### COOL DOWN

---

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

---

### STRETCHING

---

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



## 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-15, from the serial number of the year 2021 onwards, are in accordance with the requirements of the applicable European Parliament and Council Directives:

- Directive 2001/95/EC of the European Parliament and of the Council of 3 December 2001 on general product safety.

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

Valls, 23 February 2021,



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

**FITFIU**<sup>®</sup>  
FITNESS



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

EN

## INHALT

<b>EINLEITUNG</b>	<b>35</b>
<b>VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH</b>	<b>35</b>
<b>PRODUKTBESCHREIBUNG</b>	<b>36</b>
<b>MONTAGE</b>	<b>37</b>
<b>VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS</b>	<b>39</b>
<b>PRODUKTNUTZUNG</b>	<b>40</b>
<b>ENTFERNUNG / RECYCLING</b>	<b>41</b>
<b>GARANTIE</b>	<b>41</b>
<b>KONFORMITÄTSEKTLÄRUNG (EC)</b>	<b>42</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.



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

## PRODUKTBESCHREIBUNG

### DETAILIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG

1. Klemme
2. Verriegelungs-/Freigabeknopf
3. Kabel zur Widerstandseinstellung
4. Druckregulierungsknopf
5. Schnellspannadapter
6. Halterung für die Vorderradanhebung
7. Widerstandsrolle



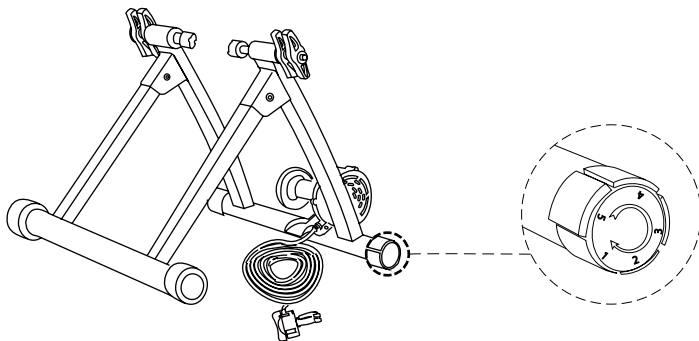
### TECHNISCHE DATEN

Rollertrainer	
Modell	ROB-15
Kompatibilität	26"-29" (667mm - 740mm) Laufräder, MTB, 700C und Rennräder mit festem Gang
Widerstandsebenen	6 Ebenen
Maximales Benutzergewicht	150Kg
Produktgewicht	7,8Kg

## MONTAGE

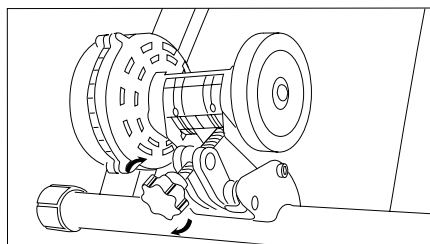
### SCHRITT 1

Packen Sie das Produkt aus, klappen Sie die Beine vollständig aus und stellen Sie es auf eine ebene, horizontale Fläche. Sie können die Beine nivellieren, indem Sie die Höhe der Fußauflage einstellen, um die Fahrradrolle stabil zu halten.



### SCHRITT 2

Stecken Sie das obere Ende des Reifendruckknopfes in den Schlitz in der oberen Schnalle des Widerstandsgeräts und drehen Sie ihn in die unterste Position.

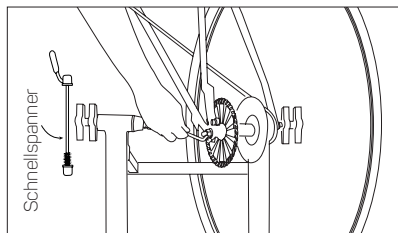


### SCHRITT 3

Wenn Ihre Fahrradachse nicht mit der Rolle kompatibel ist, entfernen Sie die Hinterachse von Ihrem Fahrrad und installieren Sie den mitgelieferten Schnellspannadapter.

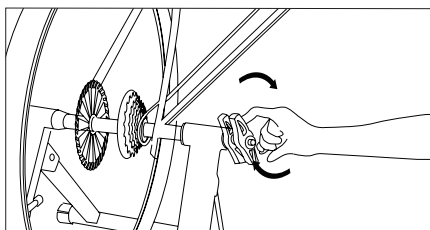


**NOTIZ:** Der Schnellspannadapter ist kompatibel mit 5 x 130 mm QR und 5 x 135 mm QR Achsen.



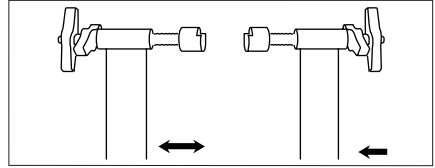
### SCHRITT 4

Stellen Sie Ihr Fahrrad auf die Fahrradrolle, drehen Sie den schwarzen Griff, um das Hinterrad zu fixieren, und verstellen Sie den Knopf auf der anderen Seite leicht.

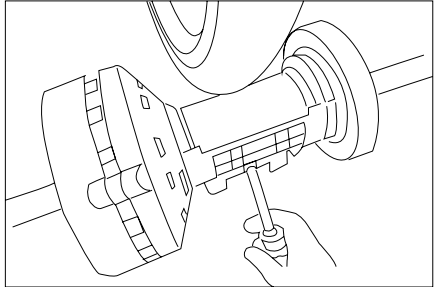


**SCHRITT 5**

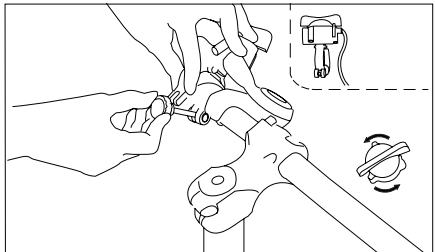
Setzen Sie die linke Seite der Hinterachse in die linke Aufnahme des Fahrradtrainers ein, ziehen Sie den linken Knopf fest und ziehen Sie dann den Feststellknopf an, um die Stabilität des Fahrrads zu gewährleisten.

**SCHRITT 6**

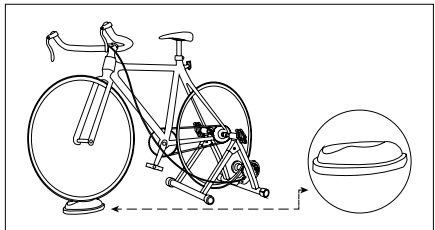
Ziehen Sie den Druckregulierungsknopf so fest, dass er den Reifen berührt.

**SCHRITT 7**

Montieren Sie den Widerstandsnivellierer am Lenker, drehen Sie den Knopf, um den Druck einzustellen.

**SCHRITT 8**

Stellen Sie das Vorderrad des Fahrrads auf den Vorderrad-Hebebügel, um ein unbeabsichtigtes Schwingen des Fahrrads zu verhindern.

**SO ENTFERNEN SIE DAS FAHRRAD VON DER ROLLE**

1. Entfernen Sie den Widerstandsnivellierer vom Lenker
2. Verstellen Sie den Druckregler so, dass die Rolle das Hinterrad nicht berührt.
3. Schrauben Sie den Verriegelungs-/Freigabeknopf ab.



**NOTIZ:** Wenn Sie die Hinterradachse durch den mitgelieferten Schnellspannadapter ersetzt haben, ist dieser Adapter auch für den Einsatz auf der Straße gültig.

Wenn Sie das Rad auf der Rolle montiert lassen wollen, empfehlen wir Ihnen, den Widerstandseinstellknopf zu lösen, damit das Rad frei ist. Dadurch werden Flachstellen 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 verfügt über 6 Stufen des magnetischen Widerstands. Durch Drehen der Fernbedienung erhöhen oder verringern Sie den Widerstandswert während der Übung.

So können Sie die Intensität der Übung 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 intensiver 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-15, ab der Seriennummer des Jahres 2021, den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

- Richtlinie 2001/95/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 3. Dezember 2001 über die allgemeine Produktsicherheit.

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

Valls, 23. Februar 2021,



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

**FITFIU**<sup>®</sup>  
FITNESS



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

## ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>42</b>
<b>PRECAUÇÕES DE USO</b>	<b>42</b>
<b>DESCRIÇÃO DO PRODUTO</b>	<b>43</b>
<b>MONTAGEM</b>	<b>45</b>
<b>ANTES DA UTILIZAÇÃO DO PRODUTO</b>	<b>46</b>
<b>COMO UTILIZAR O PRODUTO</b>	<b>47</b>
<b>ELIMINAÇÃO / RECICLAGEM</b>	<b>48</b>
<b>WARRANTY</b>	<b>48</b>
<b>DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (CE)</b>	<b>49</b>

## INTRODUÇÃO

Agradecemos a sua confiança na escolha de um produto FITFIU.

Quer seja um principiante ou um atleta amador, FITFIU será o seu aliado para manter a forma ou desenvolver a sua condição física. A prática de exercício físico oferece múltiplos benefícios e a possibilidade de o fazer no dia a dia será mais acessível graças à comodidade que o produto oferece para treinar em casa.

A bicicleta estática é uma excelente forma de realizar uma atividade cardiovascular completa, onde se pode regular facilmente a intensidade do exercício, minimizando o impacto ou a sobrecarga nos tornozelos e joelhos. Desta forma, permite-lhe melhorar a sua condição física, desempenho e queima de calorias (essencial para a perda de peso em associação com uma dieta) sem o risco de lesões. Além disso, tonifica as pernas, os glúteos e os abdominais inferiores.

Esperamos que goste do seu treino e que este produto FITFIU corresponda plenamente às suas expectativas.

## PRECAUÇÕES DE USO

Antes de qualquer utilização, ler todas as precauções de utilização, bem como as instruções contidas neste manual. Guarde-o para consulta futura e, se vender a máquina, não se esqueça de o entregar ao novo proprietário.

- Consultar um médico para verificar o seu estado de saúde, especialmente no caso de pessoas com mais de 35 anos de idade e de pessoas que tenham tido problemas de saúde anteriores.
- Este aparelho não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimentos, exceto se tiverem recebido supervisão ou instruções relativas à utilização do aparelho por uma pessoa responsável pela sua segurança.
- Este aparelho destina-se a uma utilização doméstica.
- O peso máximo do utilizador é de 150 kg.
- O aparelho deve ser colocado sobre uma superfície estável, plana e horizontal. Não o colocar em locais húmidos ou molhados. Utilizar o produto num local ventilado.
- Antes de começar a utilizar a bicicleta, certifique-se de que o rolo está bem fixo à bicicleta.
- Não toque no rolo depois de o utilizar, pois estará extremamente quente.
- Mantenha os animais de estimação e as crianças afastados.
- Certifique-se de que efectua um aquecimento antes da atividade física para evitar lesões musculares e de que executa uma rotina de relaxamento após o exercício.



**NOTA:** Em caso de utilização incorrecta, a FITFIU declina qualquer responsabilidade por danos materiais e pessoais.

## DESCRIÇÃO DO PRODUTO

### DESCRIÇÃO DETALHADA DO PRODUTO

1. Braçadeira
2. Botão de bloqueio/libertação
3. Cabo de regulação da resistência
4. Botão de regulação da pressão
5. Adaptador de libertação rápida
6. Suporte de elevação da roda dianteira
7. Rolo de resistência



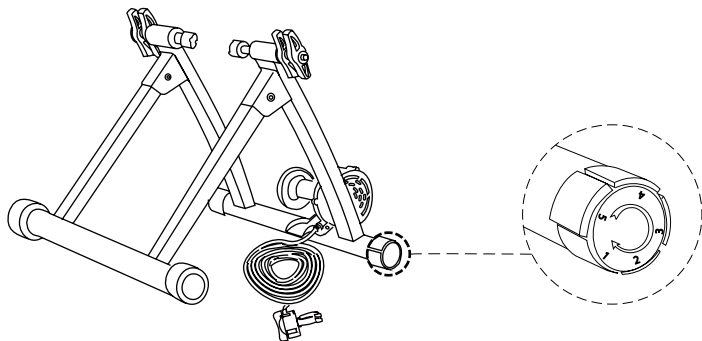
### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Rolo de bicicleta	
Modelo	ROB-15
Compatibilidade	Rodas de 26"-29" (667mm - 740mm), BTT, bicicletas de estrada 700C e bicicletas de mudanças fixas.
Níveis de resistência	6 níveis
Peso máximo do utilizador	150Kg
Peso do produto	7,8Kg

## MONTAGEM

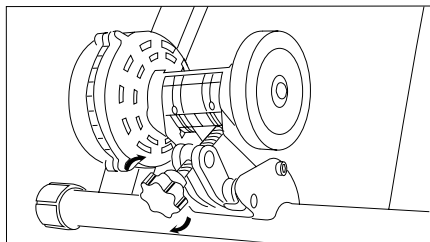
### PASSO 1

Desembale o produto, desdobre completamente as pernas e coloque-o numa superfície plana e horizontal. Pode nivelar as pernas ajustando a altura da base do pé para manter o rolo da bicicleta estável.



### PASSO 2

Introduzir a parte superior do botão de pressão dos pneus na ranhura da fivela superior do aparelho de resistência e rodá-lo para a posição mais baixa.

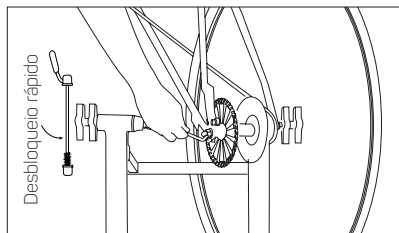


### PASSO 3

Se o eixo da sua bicicleta não for compatível com o rolo, retire o eixo traseiro da roda da bicicleta e instale o adaptador de libertação rápida fornecido.

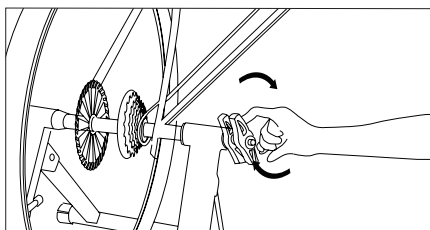


**NOTA:** O adaptador de libertação rápida é compatível com os eixos QR de 5x130 mm e QR de 5x135 mm.



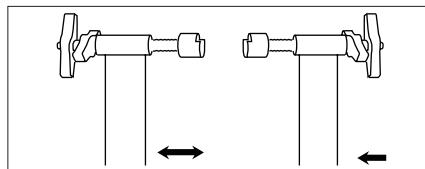
### PASSO 4

Coloque a bicicleta no rolo, rode a pega preta para fixar a roda traseira e ajuste ligeiramente o botão do outro lado.

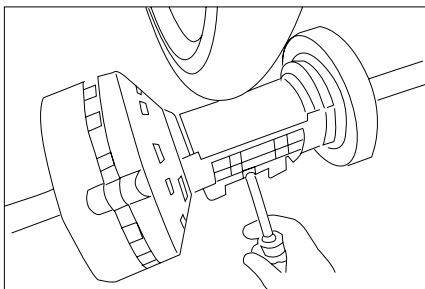


**PASSO 5**

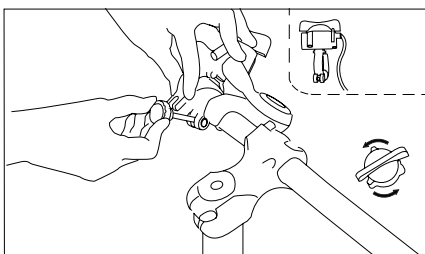
Coloque o lado esquerdo do eixo traseiro no suporte esquerdo do simulador de ciclismo, aperte o botão esquerdo e, em seguida, aperte o botão de bloqueio para garantir a estabilidade da bicicleta.

**PASSO 6**

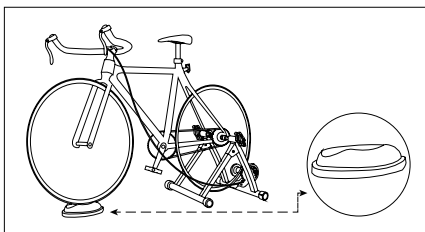
Apertar o botão de regulação da pressão de modo a que este entre em contacto com o pneu.

**PASSO 7**

Instalar o nivelador de resistência no guiador, rodar o botão para regular a pressão.

**PASSO 8**

Coloque a roda da frente da bicicleta no suporte de elevação da roda da frente para evitar que a bicicleta balance acidentalmente.

**RETIRAR A BICICLETA DO ROLO**

1. Retirar o nivelador de resistência do guiador
2. Desajuste o regulador de pressão de modo a que o rolo não toque na roda traseira.
3. Desaperte o botão de bloqueio/libertação.



**NOTA:** Se tiver substituído o eixo da roda traseira pelo adaptador de libertação rápida fornecido com o produto, este adaptador também é válido para utilização em estrada. Deste modo, evita-se que a roda fique com pontos planos.

## ANTES DA UTILIZAÇÃO DO PRODUTO

### AQUECIMENTO

Um programa de exercício bem sucedido consiste em exercícios de aquecimento, aeróbicos e de relaxamento. O aquecimento é uma parte essencial do treino e deve ser feito sempre que se inicia uma atividade física, uma vez que prepara o corpo antes do exercício; aquece e alonga os músculos, aumenta o ritmo cardíaco e a circulação e envia mais oxigénio para os músculos. Quando terminar a atividade, repita estes exercícios para evitar dores musculares. Sugerimos os seguintes exercícios de aquecimento e de relaxamento:



#### ALONGAR OS MÚSCULOS CENTRAIS

Sente-se e junte as solas dos pés com os joelhos a apontar em direções opostas, aproxime os pés o mais possível das virilhas e pressione lentamente os joelhos no chão. Conte até 15.

#### ALONGAR OS ISQUIOTIBIAIS

Sente-se com a perna direita esticada. Coloque a sola do outro pé na parte interior da perna direita. Aproxime-se o mais possível da ponta do pé. Conte até 15. Relaxe e repita com a perna esquerda esticada.

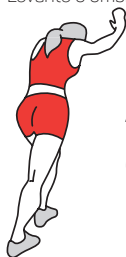


#### RODAR O PESCOÇO

Rodar a cabeça para a direita, sentindo o lado esquerdo a esticar. Depois, puxe a cabeça para trás, apontando o queixo para o teto e deixando a boca aberta. Rodar a cabeça para a esquerda e, finalmente, apontar o queixo para o peito.

#### LEVANTAR OS OMBROS

Levante o ombro direito apontando para a orelha. Faça o mesmo com o ombro esquerdo.



#### ALONGUE OS GÊMEOS

Incline o corpo em direção à parede e apoie as duas mãos. Coloque o pé direito mais à frente do que o esquerdo. Mantenha a perna esquerda direita direita e estique-a. Mantenha-se assim durante alguns minutos e repita para o outro lado, contando até 15.



#### DOBRAR-SE PARA O LADO

Coloque os braços ao lado do corpo. Levante-os e estique o braço direito em direção ao teto. Sinta-o esticar. Repita com o braço esquerdo.



#### TOQUE NAS PONTAS DOS DEDOS DOS PÉS

Incline-se para a frente e relaxe as costas e os ombros. Estique as mãos na direção das pontas dos pés. Tente chegar o mais longe possível e conte até 15.



## COMO UTILIZAR O PRODUTO

### 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.

### TREINO

Os utilizadores não treinados devem começar a treinar com baixa resistência, sem forçar e fazendo pausas, se necessário. Aumentar gradualmente a frequência e a duração das sessões. Ventilar bem a sala.

### MANUTENÇÃO E AQUECIMENTO: POUCO ESFORÇO DURANTE PELO MENOS 10 MINUTOS

Para um trabalho de manutenção ou de reeducação, treinar todos os dias durante pelo menos 10 minutos. Este tipo de exercício permite trabalhar suavemente os músculos e as articulações e pode ser utilizado como aquecimento antes de uma atividade física mais intensa. Para aumentar o tônus das pernas, escolha uma inclinação mais acentuada e aumente o tempo de exercício.

### TREINO AERÓBICO PARA PERDA DE PESO: ESFORÇO INTENSO ENTRE 35 E 60 MINUTOS

Este tipo de treino permite-lhe queimar calorias de forma eficiente. Não vale a pena ultrapassar os seus limites; a frequência (pelo menos 3 vezes por semana) e a duração das sessões (entre 35 e 60 minutos) são os factores que produzirão os melhores resultados. Exercitar-se a uma velocidade média (esforço moderado sem ofegar). Para perder peso, para além da atividade física regular, é essencial seguir uma dieta equilibrada.

### TREINO AERÓBICO DE RESISTÊNCIA: ESFORÇO INTENSO ENTRE 20 E 40 MINUTOS

Este tipo de treino reforça o músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório. Exercitar-se pelo menos 3 vezes por semana a um ritmo constante (respiração rápida). À medida que treina, quanto mais treinar, mais tempo e mais força consegue manter o esforço e melhor o seu ritmo. O treino a um ritmo mais intenso (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) é reservado aos desportistas porque exige uma preparação adaptada.

### ARREFECIMENTO

Depois de cada treino, caminhe durante alguns minutos a baixa velocidade para que o seu corpo volte gradualmente a um estado de repouso. Esta fase de arrefecimento permite que os sistemas cardiovascular e respiratório, a circulação sanguínea e os músculos regressem a um estado normal. Isto permite eliminar os efeitos negativos, como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das principais causas de dores musculares (cãibras e rigidez).

### ALONGAMENTOS

Os alongamentos após um esforço físico minimizam a rigidez muscular devida à acumulação de ácido láctico e estimulam a circulação sanguínea.

## ELIMINAÇÃO / RECICLAGEM

Ao eliminar a máquina, certifique-se de que cumpre os regulamentos locais.

Proteger o ambiente. Eliminar o aparelho de forma ecológica. Não o deite fora juntamente com o lixo doméstico. Os seus componentes de plástico e de metal podem ser separados e reciclados.

Os materiais utilizados na embalagem do aparelho são recicláveis: deite-os fora no contentor adequado.

## WARRANTY

This product has a 2-year warranty from the date of purchase. The warranty covers breakdowns and malfunctions of the device as long as it is used in accordance with the indicated uses and according to the instructions in the manual.

To enforce the warranty, proof of purchase (ticket or invoice) is necessary and the product must be complete and with all its accessories.

The warranty clause does not cover deterioration caused by wear, lack of maintenance, negligence, poor assembly or inappropriate use (shocks, failure to follow the advice for power supply, storage, conditions of use...).

These are also excluded. of the guarantee the consequences due to the use of accessories or spare parts that are not original or not suitable for the assembly or modification of the appliance.



## DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE (CE)

Nós, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., proprietária da marca FITFIU Fitness, situada em Calle Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 Valls (Tarragona)- Espanha, declaramos que o rolo de bicicleta ROB-15, a partir do número de série 2021, está em conformidade com os requisitos das Diretivas do Parlamento Europeu e do Conselho aplicáveis:

- Diretiva 2001/95/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 3 de dezembro de 2001, relativa à segurança geral dos produtos.

O produto entregue corresponde ao exemplar que foi objeto de um exame CE de tipo.

Valls, 23 de fevereiro de 2021,.



Albert Prat Asensio, Diretor-Geral (Representante autorizado e responsável pela documentação técnica).

**FITFIU**<sup>®</sup>  
FITNESS

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

*fit your* **CARDIO** *needs*

**FITFIU**<sup>®</sup>  
FITNESS

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

