

FITFIU
FITNESS



BELI-90

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

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
PRECAUCIONES DE USO	3
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	4
MONTAJE	5
ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	9
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	10
MANTENIMIENTO	11
IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	12
TRANSPORTE	12
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	13
GARANTÍA	13
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	14

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.

Este producto es un aparato de entrenamiento de nueva generación. Gracias a su diseño ergonómico, esta bicicleta asegura una correcta posición durante el pedaleo. Este producto cuenta con una resistencia magnética que proporciona un pedaleo cómodo, suave y silencioso. 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, nos permite tonificar las piernas, los 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 previo instrucción de parte de una persona responsable de su seguridad.
- Este aparato está destinado al uso doméstico.
- Sólo puede utilizar el aparato una persona cada vez. El peso máximo del usuario es de 100Kg
- Utilice prendas y calzado apropiado para realizar ejercicio. No utilice ropa holgada que pueda engancharse con alguna parte del producto.
- Asegúrese de realizar ejercicios de precalentamiento antes de la actividad física para evitar lesiones musculares y de llevar a cabo una rutina de relajación tras el ejercicio.
- Se advierte a las personas que tengan implantado un marcapasos, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico que el uso de este sensor de pulsaciones corre por su cuenta y riesgo.

- No se recomienda a las embarazadas utilizar sensores de pulsaciones.
- Los sistemas que calculan la frecuencia cardiaca no siempre son exactos en sus mediciones. Un esfuerzo excesivo puede provocar heridas graves, incluso mortales. Si siente vértigo, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anómalo, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de proseguir con el entrenamiento.
- El aparato debe colocarse en una superficie estable, plana y horizontal. No coloque el producto en lugares húmedos o mojados.
- No utilice el producto al aire libre.
- Mantenga los pies y las manos alejados de las piezas en movimiento.
- No realice ningún ajuste o mantenimiento que no estén especificados en este manual. Si tiene alguna incidencia con el aparato, contacte con nuestro servicio técnico.
- Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
- No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de informar a todo usuario del producto sobre las precauciones de empleo.



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

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO

1. Manillar
2. Pomos nivel altura del manillar
3. Panel de control (display LCD)
4. Regulador de esfuerzo
5. Disco inercia
6. Niveladores
7. Pedal
8. Ruedas de transporte



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Bicicleta Elíptica	
Modelo	BELI-90
Disco inercia	5Kg
Peso máximo de usuario	100Kg
Peso del producto	25Kg
Funciones	Tiempo - Velocidad - Distancia - Calorías
Niveles de esfuerzo	8 niveles

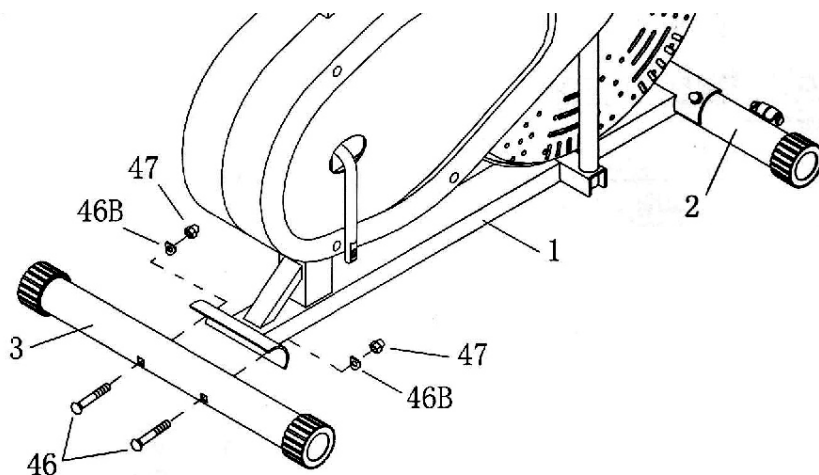
MONTAJE

PASO 1:

1. Instale las bases cilíndricas (2) para la parte delantera y (3) para la parte trasera, al bastidor principal (1), con los pernos M10X57 (46) y dos tuercas M10 (47).



NOTA: La base delantera (2) tiene ruedas para mover su bicicleta elíptica fácilmente.



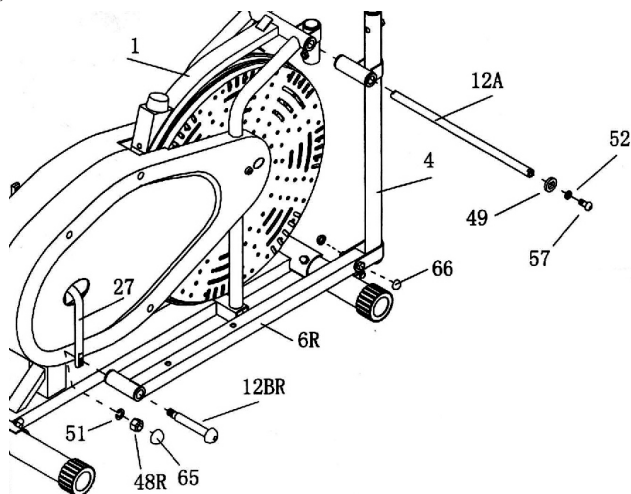
PASO 2:

1. Inserte el eje de la barra de acoplamiento (12A) a través de la barra de acoplamiento del manillar derecho (4) e izquierdo (5) y del bastidor principal. A continuación ponga la arandela en forma de D (49) y la arandela de resorte (52) en ambos lados y apriete el tornillo de la bisagra (57).



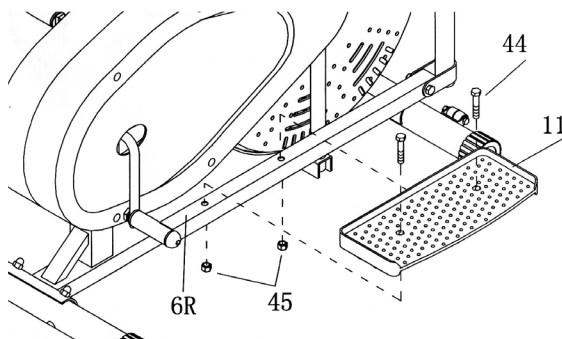
NOTA: La barra de acoplamiento es distinta para el manillar derecho (4) e izquierdo (5). La barra de acoplamiento esta en el lado correcto cuando el tubo horizontal soldado mira hacia la parte trasera de la máquina.

2. Inserte un perno del pedal (12BR y 12BL) a través del tubo del pedal para el lado derecho (6R) y para el lado izquierdo (6L). Fije el perno del pedal al cigüeñal (27), que ya está instalado dentro del marco principal, use vaselina para reducir la fricción cuando sea necesario. Asegure el perno del pedal, en la parte interna del cigüeñal, con una arandela de resorte de 1/2" (51) una tuerca de 1/2" (48R y 48L) y una tapa (65).
3. Apriete las tapas (66) con las tuercas (46) y los pernos (56) en la parte delantera de los tubos de los pedales (6L y 6R).



PASO 3:

1. Fije el pedal (11) al tubo del pedal (6L y 6R). Utilice cuatro tornillos M10X45 (44) y cuatro tuercas M10 (45).



PASO 4:

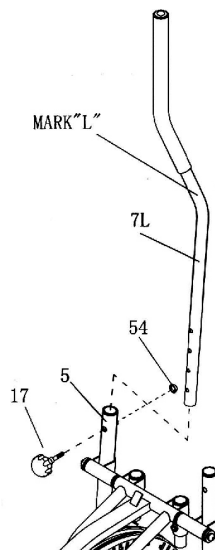
El manillar (7L y /R) puede cambiarse entre el modo de acción dual y el modo fijo.

Para instalar el manillar en el modo dual:

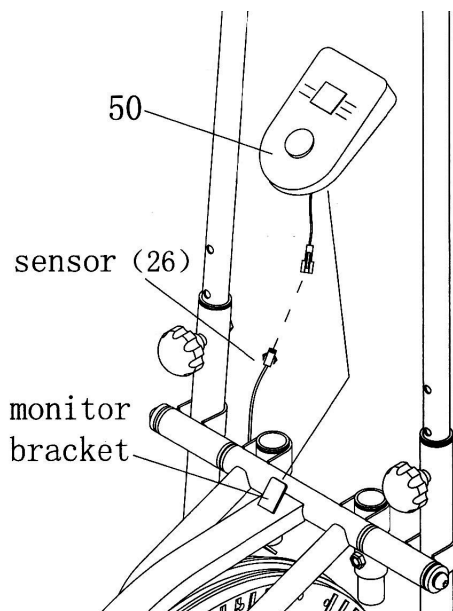
1. Fije el manillar a los barrotes superiores (5). Seleccione un ajuste de altura que sea cómodo para el usuario y asegúrese de que ambos manillares estén ajustados a la misma altura.
2. Fije el manillar con la perilla de bloqueo (17) y la tuerca (54).

Para instalar el manillar en el modo fijo:

1. Sitúe el manillar entre las barras de acoplamiento del bastidor principal.

**PASO 5:**

1. Conecte el cable del sensor (26) con el cable del display (50). A continuación, introduzca el display (50) en la placa del bastidor principal (1).

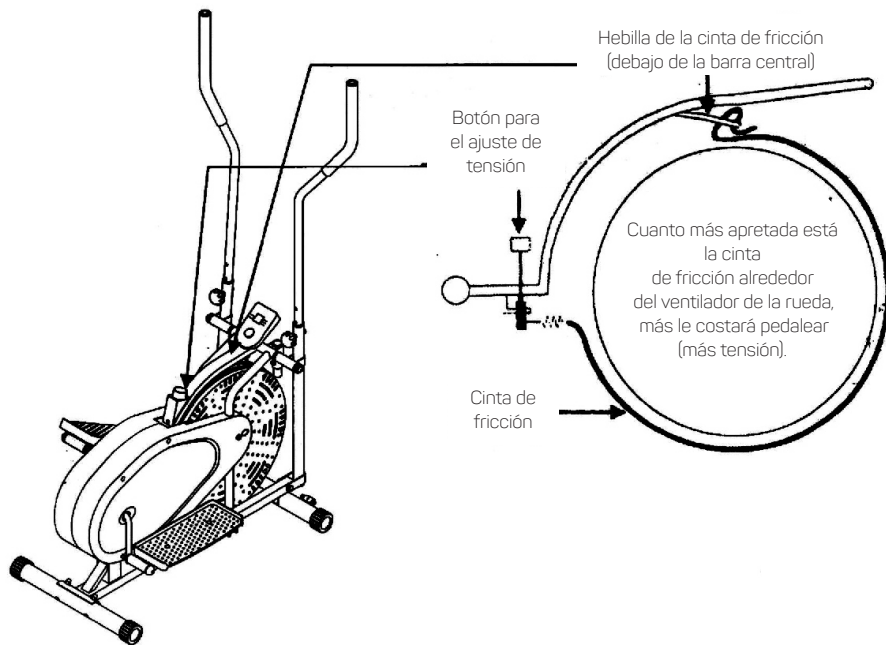


AJUSTE DE LA RESISTENCIA

El montaje de su bicicleta elíptica ya está completo. Al utilizar la máquina por primera vez, debe ajustar la tensión al nivel deseado antes de comenzar cualquier entrenamiento. Al iniciar el ejercicio, simplemente utilice el regulador de esfuerzo o tensión. El nivel de tensión se puede manipular para cambiar la potencia de la tensión. Si gira el pomo en sentido horario, la tensión es más fuerte. Si el pomo gira en sentido antihorario, la potencia de la tensión es menor.

Para más ajustes, puede aflojar o apretar el cinturón de fricción atándolo de nuevo.

Primero gire la perilla de tensión hasta el ajuste más flojo. A continuación, vuelva a atar la correa de la hebilla en el marco principal, justo debajo de la viga plana en el centro superior. Cuanta más longitud permita que la correa de fricción se envuelva alrededor de la rueda, menos fricción producirá. Vuelva a ajustar la perilla de tensión después de terminar de reajustar las correas.



MOVIMIENTO REVERSIBLE

¡Recuerde, su bicicleta elíptica tiene un movimiento REVERSIBLE!

El pedaleo hacia adelante ejercita los cuádriceps (los músculos de los muslos delanteros), mientras que el pedaleo hacia atrás ejercita a los tendones de las piernas (los músculos de los muslos traseros).

Aproveche de ello para hacer su entrenamiento menos cansado y más divertido.

ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

AJUSTES

NIVELACIÓN DE LA BICICLETA: Debe bajarse de la bicicleta elíptica para proceder a la nivelación del producto. Gire los niveladores hasta suprimir la inestabilidad.

AJUSTE DE LA ALTURA DEL MANILLAR EXTERIOR: Para ajustar la altura del manillar gire la rosca de ajuste para aflojarla, mueva el manillar hasta encontrar la altura deseada y gire la rosca de ajuste de nuevo en sentido contrario para fijar la posición.

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.

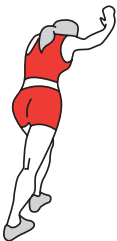


ROTE SU CUELLO

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.

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.



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

PANEL DE CONTROL

MODE:

La tecla le permite seleccionar una determinada función cuando lo desee. Si usted selecciona "SCAN" la pantalla cambiará cada pocos segundos para mostrar las diferentes funciones (Time, Speed, Distance, Calories).

AUTO ON/OFF:

Para ahorrar energía, el monitor se apagará automáticamente si no hay señal de velocidad y si no se pulsa el botón pasados 2 minutos y borrará todos los valores medidos automáticamente. El monitor se encenderá automáticamente cuando comience el ejercicio o cuando se presione el botón.

FUNCIÓN:

- DISTANCE (Distancia): Muestra la distancia acumulada durante el ejercicio (0-99.99 Km).
- CALORIES (Calorías): Muestra las calorías consumidas durante el ejercicio (0-999.9 Kcal).
- SPEED (Velocidad): Muestra la velocidad actual (0.0-999.9 Km/h).
- TIME (Tiempo): Muestra el tiempo transcurrido durante el ejercicio (00:00-99:59 Min:Sec).
- SCAN: Cambia entre las diferentes funciones (Distance, Calories, Speed, Time).

PILAS:

Si se muestran valores erróneos en la pantalla, por favor cambie las pilas o vuélvales a colocar. Este monitor necesita 2 pilas "AA". Cambie las 2 pilas al mismo tiempo.



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.

MANTENIMIENTO

La bicicleta viene ajustada y lubricada de fábrica. No se recomienda que el usuario intente realizar ninguna operación en los componentes internos, para ello debe dirigirse al servicio técnico. Sin embargo, de tanto en tanto las superficies exteriores pueden parecer sucias, siga las instrucciones que se indican para preservar su estado original.

- Las superficies metálicas deben limpiarse con un algodón suave o un trapo con un poco de cera para coches. No use spray, aerosoles o bombas porque dejarán restos de cera en la superficie de la pantalla.
- De vez en cuando, la superficie de la pantalla tendrá marcas de dedos o polvo. El uso de químicos fuertes estropeará su capa de protección y creará energía estática que estropeará los componentes. Esta superficie debe limpiarse con preparados químicos especiales que se venden en tiendas de informática y que son especiales para las superficies antiestáticas. Le recomendamos el uso de estos productos.
- La seguridad del equipo se mantiene si se revisa regularmente su estado, daños y desgaste.
- La bicicleta se debe desplazar y mover con cuidado para evitar lesiones.
- La parte del freno es la que se desgasta con más facilidad. Antes de usar la bicicleta verifique que el sistema de freno funciona bien.
- Compruebe que los elementos de fijación están bien apretados.
- Inspeccione detenidamente las piezas más susceptibles de desgastarse.
- Reemplace de inmediato las piezas defectuosas.
- Mantenga el aparato fuera de servicio hasta su reparación.
- Por favor, compruebe que todas las etiquetas de seguridad están en buenas condiciones y que pueden leerse. Si hay algunas que faltan o que están estropeadas, contacte con su distribuidor para pedir nuevas.

IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Solución
Cambiar las pilas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para cambiar las pilas del ordenador, deslícelo desde el soporte, retire la cubierta de la pila de la parte posterior de la consola y retire las pilas. 2. Sustituya las pilas por 2 pilas nuevas AA arriba especificadas. 3. Para finalizar, vuelva a colocar la cubierta en la consola y deslice el ordenador hacia atrás en el soporte.
El equipo no funciona correctamente	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si el ordenador no funciona correctamente, compruebe si el cable del sensor del ordenador está enchufado. 2. Si ha comprobado lo anterior y el equipo sigue sin funcionar, asegúrese de que las pilas todavía funcionan y que están instaladas correctamente en el ordenador.
No hay resistencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si no hay resistencia a la tensión, gire la perilla de ajuste de tensión a su nivel más bajo, y luego vaya la hebilla de la cinta de fricción que se encuentra en la parte superior de la rueda del ventilador por debajo de la barra central. 2. Afloje la correa de fricción, tire de ella a través de la hebilla hasta que pueda sentir cierta resistencia en la cinta y a continuación, bloquéela de nuevo alrededor de la hebilla. 3. Ahora monte su bicicleta elíptica y haga girar los pedales. 4. Si entonces encuentra que está demasiado apretada, vuelva a la hebilla de la cinta de fricción y aflójela ligeramente.



NOTA: Si después de haber comprobado los ajustes y el aparato, no puede usar el producto, llame al Servicio Técnico FITFIU.

TRANSPORTE

El producto puede ser movido de forma muy sencilla gracias a las ruedas incorporadas en su base.



ELIMINACIÓN / RECICLAJE

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

Proteja el medio ambiente. Deshágase del aparato de manera ecológica. No lo tire con la basura doméstica. Sus componentes de plástico y de metal se pueden separar y reciclar.

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

GARANTÍA

Este producto tiene una garantía de 2 años a partir de la fecha de compra. La garantía cubre las averías y el mal funcionamiento del aparato siempre y cuando sea utilizado de acuerdo a los usos indicados y según las instrucciones del manual.

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

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

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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)

Nosotros, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propietaria de la marca FITFIU FITNESS, con sede en Calle Blanquers, (parcela 7-8) Polígono Industrial de Valls 43800 - Valls, SPAIN, declaramos que la bicicleta elíptica BELI-90, 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 2014/30/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 26 de febrero de 2014, sobre la armonización de las legislaciones de los Estados miembros en materia de compatibilidad electromagnética (refundición).

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

Valls, 4 de enero del 2021,



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

INDEX

INTRODUCTION	15
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	15
DESCRIPTION DU PRODUIT	16
MONTAGE	17
AVANT D'UTILISER CE PRODUIT	21
UTILISATION DU PRODUIT	22
ENTRETIEN	23
IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES	24
TRANSPORT	24
ÉLIMINATION / RECYCLAGE	25
GARANTIE	25
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)	26

INTRODUCTION

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

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

La bicyclette elliptique a été conçue pour vous permettre de faire travailler tous les muscles de votre corps d'une manière peu agressive et sans effets indésirables. Elle permet de vous faire travailler votre corps de haut en bas dans un même exercice, vous faisant économiser du temps dans votre entraînement et vous fait travailler d'une manière naturelle sans souffrance pour vos articulations. Il s'agit bien d'une excellente activité qui vous permet d'améliorer votre capacité cardiovasculaire et respiratoire et en même temps vous permet de tonifier votre corps. La bicyclette elliptique est idéale pour perdre du poids et affiner votre silhouette si vous suivez une alimentation équilibrée.

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

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

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

- Consultez votre médecin afin de faire le point sur votre état de santé surtout si vous êtes une personne de plus de 35 ans ou dans le cas où vous auriez eu des problèmes de santé dans le passé.
- Cet appareil n'est pas conçu pour son utilisation par des personnes (enfants inclus) avec des problèmes physiques, sensoriels ou mentaux ou bien même par des individus sans expérience ou connaissance de ce type d'appareil, sauf si vous comptez sur le conseil et l'assistance d'une personne se portant responsable de votre sécurité.
- Cet appareil a été prévu pour un usage domestique.
- Une seule personne à la fois peut utiliser cet appareil. Le poids maximum de l'utilisateur ne devra pas excéder 100kg
- Utilisez des vêtements et des chaussures adéquats afin de réaliser l'exercice correctement. N'utilisez pas de vêtements trop amples pouvant s'accrocher sur une partie de l'appareil
- Assurez-vous de réaliser des exercices d'échauffement avant de commencer votre entraînement afin d'éviter des lésions musculaires et pratiquez des exercices de relaxation après l'effort.
- Dans le cas où vous seriez porteur d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou de tout autre dispositif électronique, l'usage de cet appareil court absolument à vos risques et périls.
- L'utilisation de senseurs de pulsations n'est pas recommandée aux femmes enceintes.
- Les systèmes qui calculent la fréquence cardiaque ne sont pas toujours absolument exacts. Un effort excessif

peut être source de problèmes graves, voire mortels. Si vous ressentez du vertige, des nausées, une douleur au niveau de la poitrine ou tout autre signe anormal, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin avant de poursuivre votre entraînement.

- L'appareil doit être placé sur une surface stable, plate et horizontale. Ne placez pas votre appareil dans des endroits humides ou mouillés.
- N'utilisez pas cette machine à l'extérieur.
- Tenez vos pieds et vos mains loin des pièces en mouvement.
- Ne faites aucun ajustement ou entretien autre que celui strictement mentionné dans le manuel. Si vous avez un quelconque problème avec le produit, contactez notre service technique.
- Remplacez immédiatement toute pièce usée ou en mauvais état.
- N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du produit en connaisse les précautions d'emploi.



NOTE: Dans le cas d'une utilisation incorrecte, FITFIU décline toute responsabilité par rapport à tout dommage matériel ou corporel.

DESCRIPTION DU PRODUIT

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT

1. Guidon
2. Boutons de réglage de la hauteur du guidon
3. Panneau de commande (écran LCD)
4. Régulateur de l'effort
5. Disque d'inertie
6. Niveleurs
7. Pédale
8. Roues de transport



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Bicyclette elliptique	
Modèle	BELI-90
Disque d'inertie	5Kg
Poids max de l'utilisateur	100Kg
Poids du produit	25Kg
Fonctions	Temps - Vitesse - Distance - Calories
Niveaux d'effort	8 niveaux

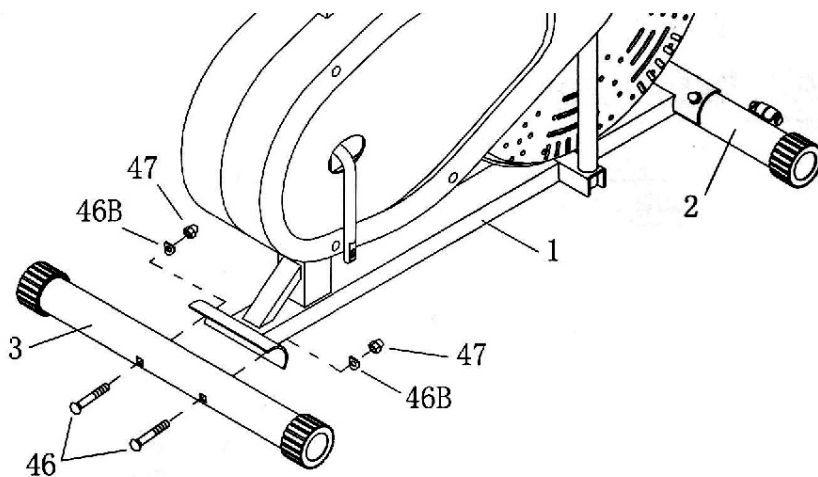
MONTAGE

ETAPE 1:

1. Installez les bases cylindriques (2) pour l'avant et (3) pour l'arrière, sur le cadre principal (1), avec les boulons M10X57 (46) et deux écrous M10 (47).



NOTE: La base avant (2) est munie de roues pour déplacer facilement l'exerciseur elliptique.



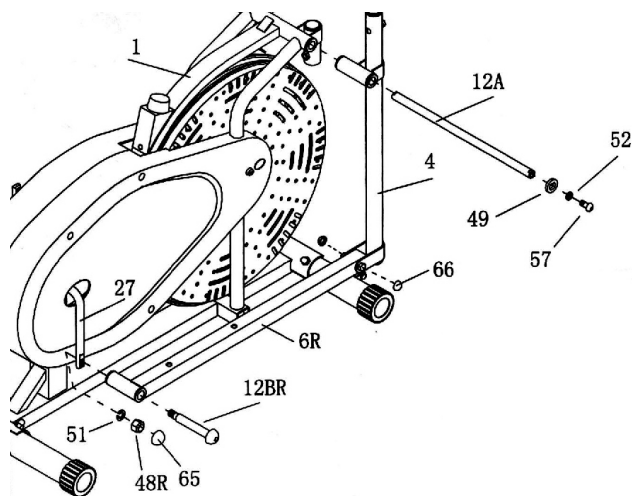
ETAPE 2:

1. Insérez l'axe de la charnière (12A) à travers la charnière du guidon droit (4) et gauche (5) et le cadre principal. Placez ensuite la rondelle en D (49) et la rondelle élastique (52) des deux côtés et serrez le boulon de la charnière (57).



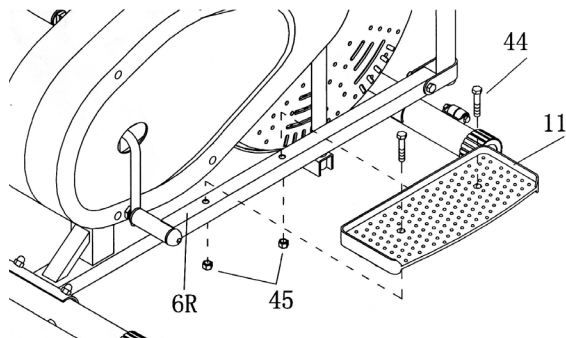
NOTE: L'axe de la charnière est différent pour le guidon droit (4) et le guidon gauche (5). La barre de charnière est du bon côté lorsque le tube horizontal soudé est orienté vers l'arrière de la machine.

2. Insérez un boulon de pédale (12BR et 12BL) dans le tube de pédale pour le côté droit (6R) et pour le côté gauche (6L). Fixez le boulon de la pédale sur le vilebrequin (27), qui est déjà installé à l'intérieur du cadre principal, utilisez de la vaseline pour réduire les frottements si nécessaire. Fixez le boulon de la pédale, à l'intérieur du vilebrequin, avec une rondelle élastique de 1/2" (51), un écrou de 1/2" (48R et 48L) et un bouchon (65).
3. Serrez les bouchons (66) avec les écrous (46) et les boulons (56) à l'avant des tubes de pédale (6L et 6R).



ETAPE 3:

1. Fixez la pédale (11) sur le tube de la pédale (6L et 6R). Utilisez quatre vis M10X45 (44) et quatre écrous M10 (45).



ETAPE 4:

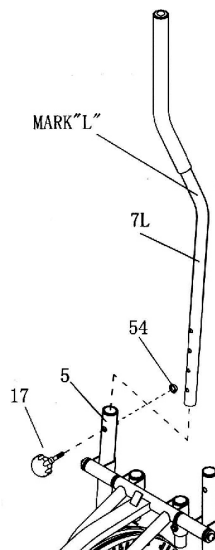
Les guidons (7L et /R) peuvent être commutés entre le mode double action et le mode fixe.

Pour installer le guidon en mode double

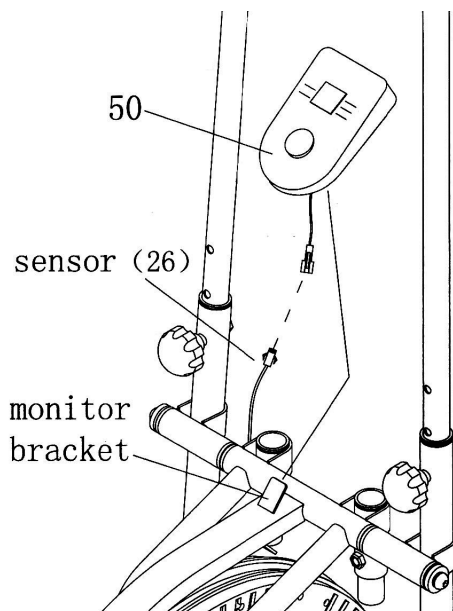
1. Fixez le guidon aux barres supérieures (5). Choisissez un réglage en hauteur qui soit confortable pour l'utilisateur et assurez-vous que les deux guidons sont réglés à la même hauteur.
2. Fixez le guidon avec le bouton de verrouillage (17) et l'écrou (54).

Pour installer le guidon en mode fixe

1. Placez le guidon entre les axes d'articulation du cadre principal.

**ETAPE 5:**

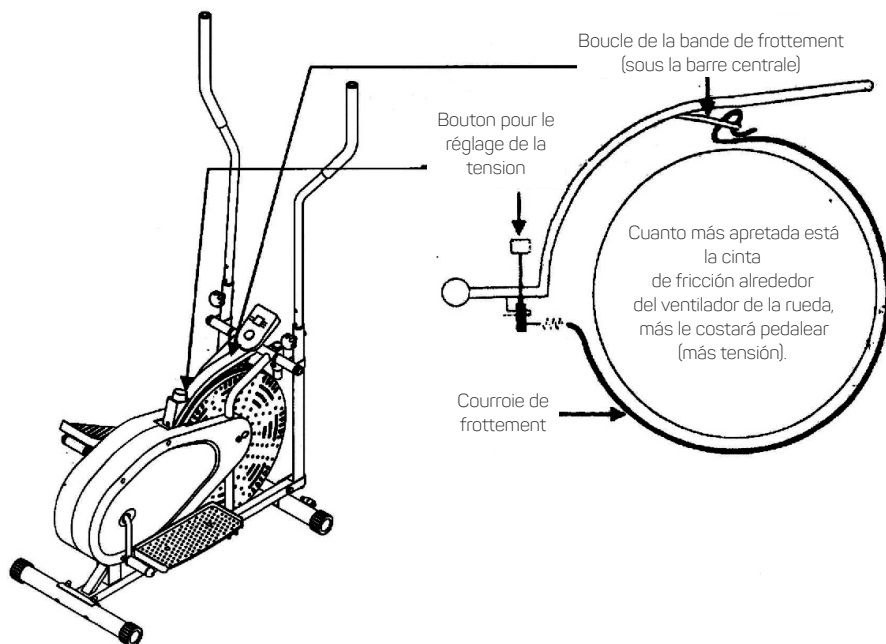
1. Connectez le câble du capteur (26) au câble d'affichage (50). Insérez ensuite l'écran (50) dans la plaque du cadre principal (1).



RÉGLAGE DE RÉSISTANCE

L'assemblage de votre exerciceur elliptique est maintenant terminé. Lorsque vous utilisez l'appareil pour la première fois, vous devez ajuster la tension au niveau souhaité avant de commencer tout entraînement. Lorsque vous commencez l'exercice, utilisez simplement le régulateur de stress ou de tension. Le niveau de tension peut être manipulé pour modifier la puissance de la tension. Si vous tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre, la tension est plus forte. Si vous tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, la tension est plus faible.

Pour d'autres réglages, vous pouvez desserrer ou resserrer la courroie de frottement en l'attachant à nouveau. Tournez d'abord le bouton de tension sur le réglage le plus faible. Ensuite, ré-attachez la ceinture à la boucle du cadre principal, juste en dessous de la poutre plate au centre supérieur. Plus vous laissez la bande de frottement s'enrouler autour de la roue, moins elle produira de frottement. Réajustez le bouton de tension une fois que vous avez fini de réajuster les sangles.



MOUVEMENT RÉVERSIBLE

N'oubliez pas que votre exerciceur elliptique a un mouvement RÉVERSIBLE !

Le pédalage en marche avant exerce les quadriceps (muscles de la cuisse avant), tandis que le pédalage en marche arrière exerce les tendons des jambes (muscles de la cuisse arrière).

Profitez-en pour rendre votre entraînement moins fatigant et plus amusant.

AVANT D'UTILISER CE PRODUIT

RÉGLAGES

NIVELER LA BICYCLETTE: Veuillez descendre de la bicyclette elliptique pour pouvoir niveler le produit. Veuillez tourner les niveleurs jusqu'à supprimer toute inestabilité.

AJUSTER LA HAUTEUR DU GUIDON EXTÉRIEUR: Afin d'ajuster la hauteur du guidon à la hauteur du guidon veuillez tourner le boulon d'ajustement pour la relâcher, ensuite bougez le guidon jusqu'à la hauteur désirée et finalement tournez à nouveau le boulon d'ajustement dans le sens contraire pour fixer la position.

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.

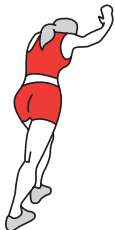


TOURNEZ VOTRE COU

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.



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.



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

UTILISATION DU PRODUIT

ÉCRAN DE CONTRÔLE

MODE:

la touche vous permet de choisir une fonction déterminée lorsque vous le voudrez. Si vous choisissez "SCAN", l'écran changera toutes les secondes pratiquement pour montrer les différentes fonctions (Temps, Vitesse, Distance, Calories).

AUTO ON/OFF:

Pour économiser de l'énergie, le moniteur s'éteindra automatiquement s'il n'a pas de signe de vitesse et si le bouton n'est pas appuyé dans les 4 minutes qui suivent et toutes les valeurs moyennes mesurées automatiquement disparaîtront. Le moniteur s'allumera automatiquement lorsque vous commencerez l'exercice ou lorsque vous appuierez sur le bouton.

FONCTION:

- DISTANCE (Distance): Montre la distance accumulée durant l'exercice (0-99.99 Km).
- CALORIES (Calories): Montre les calories consommées durant l'exercice (0-999.9 Kcal).
- SPEED (Vitesse): Montre la vitesse actuelle (0.0-999.9 Km/h).
- TIME (Temps): Montre le temps passé durant l'exercice (00.00-99.59 Min:Sec).
- SCAN: Change les différentes fonctions (Distance, Calories, Speed, Time).

PILES:

Si des données erronées apparaissent à l'écran veuillez changer les piles ou les remettre en place. Ce moniteur requiert 2 piles "AA". Changez les deux piles en même temps.



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.

ENTRETIEN

La bicyclette vous est livrée ajustée et lubrifiée depuis l'usine. Il n'est pas recommandé de réaliser quelque opération que ce soit sur les composants internes de l'appareil; le service technique est spécialisé dans tout cela. Cependant, de temps en temps les surfaces externes peuvent paraître sales et dans ce cas il vous faudra suivre les instructions indiquées pour préserver l'appareil en son état original.

- Les surfaces métalliques doivent être nettoyées avec un coton doux ou avec un peu de cire pour voitures. N'utilisez pas de spray, d'aérosols ou bombes car ces produits laisseraient des restes de cire sur l'écran.
- De temps en temps il se produira des marques de doigts ou de poussière sur l'écran. L'usage de produits chimiques forts abîmera les composants. Cette surface doit être nettoyée avec des produits chimiques spéciaux vendus dans des magasins d'informatique et qui sont spéciaux pour les surfaces antistatiques. Nous vous recommandons l'utilisation de ces produits.
- Gardez votre bicyclette, spécialement l'écran de la console loin de la lumière solaire directe afin qu'il ne se détériore pas.
- La sécurité de la machine est garantie si vous contrôlez régulièrement son état, ses dégâts et son usure.
- La bicyclette doit être déplacée et bougée avec soin afin d'éviter toute lésion.
- La partie du frein est celle qui s'use le plus facilement. Avant d'utiliser la bicyclette, vérifiez que le système de frein fonctionne correctement.
- Vérifiez avec soin les pièces qui s'usent le plus facilement.

- Remplacez immédiatement les pièces en mauvais état.
- Mettez l'appareil hors de service jusqu'à sa réparation
- Veuillez bien vérifier que toutes les étiquettes de sécurité soient en bonne condition et puissent être lues. S'il manque une étiquette ou si elle se trouve en mauvais état, merci de contacter votre distributeur afin de la renouveler.

IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES

Problème	Solution
Changer les piles	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pour changer les piles de l'ordinateur, glissez celui-ci depuis le support, retirez le couvercle de la pile de la partie postérieure de la console de l'ordinateur, et retirez les piles. 2. Substituez les piles par 2 nouvelles piles AA, spécifiées antérieurement. 3. Finalement, remplacez le couvercle dans la console et glissez l'ordinateur en arrière, vers le support.
La machine ne fonctionne pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si l'ordinateur ne fonctionne pas, vérifiez si le câble du capteur de l'ordinateur est branché. 2. Si vous avez déjà vérifié le point antérieur et l'appareil ne fonctionne toujours pas, assurez-vous que les batteries fonctionnent encore et qu'elles soient correctement installées dans l'ordinateur.
Il n'y a pas de résistance	<ol style="list-style-type: none"> 1. S'il n'y a pas de résistance à la tension, faites tourner le bouton d'ajustement de tension à son plus bas niveau, et tout de suite descendez la boucle du ruban de friction qui se trouve dans la partie supérieure de la roue du ventilateur au-dessous de la barre centrale. 2. Relâchez la courroie de friction, tirez dessus à travers la boucle jusqu'à ce que vous puissiez sentir une certaine résistance dans le ruban et ensuite bloquez-la à nouveau autour de la boucle. 3. Ensuite, montez votre bicyclette elliptique et faites tourner les pédales. 4. Si vous trouvez qu'elle est trop serrée, revenez à la boucle du ruban de friction et relâchez-la légèrement.



NOTE : Si après avoir vérifié les paramètres et l'appareil, vous n'arrivez pas à l'utiliser, veuillez contacter le Service Technique FITFIU.

TRANSPORT

Le produit peut être bougé de manière très simple grâce aux roues situées au-dessous de lui.



ÉLIMINATION / RECYCLAGE

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

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

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

GARANTIE

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

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

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

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)

Nous, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propriétaire de la marque FITFIU FITNESS, située Rue Blanquers, (parcelle 7-8) Zone industrielle de Valls 43800 - Valls, ESPAGNE, déclarons que le bicyclette elliptique BELI-90, à partir du numéro de série de l'année 2021, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil:

- Directive 2014/30/UE du Parlement européen et du Conseil, du 26 février 2014, concernant l'harmonisation des législations des États membres en matière de compatibilité électromagnétique (refonte).

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

Valls, le 4 janvier 2021,



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

INDICE

INTRODUZIONE	27
PRECAUZIONI D'UTILIZZO	27
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	28
MONTAGGIO	29
PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO	33
UTILIZZO DEL PRODOTTO	34
MANUTENZIONE	35
INDIVIDUAZIONE SOLUZIONE DEI PROBLEMI	36
TRASPORTO	36
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	37
GARANZIA	37
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)	38

INTRODUZIONE

Grazie per la sua fiducia al aver scelto un prodotto della marca FITFIU.

Tanto se è un principiante o uno sportivo professionista, FITFIU sarà il suo alleato per mantenersi in forma o per sviluppare la sua condizione fisica. Realizzare esercizio offre molteplici benefici e la possibilità di farlo quotidianamente sarà maggiormente accessibile grazie alla comodità che le offre il prodotto di allenamento a casa.

La bicicletta ellittica è disegnata per esercitare tutti i muscoli del corpo in modo leggero e senza conseguenze. Può lavorare la parte inferiore e superiore del corpo nello stesso esercizio, risparmiando tempo nell'allenamento, con un movimento naturale che evita che le articolazioni ne risentano. Un' eccellente attività che le permetterà di aumentare le sue capacità cardiovascolari e respiratorie e allo stesso tempo di tonificare tutto il corpo. La bicicletta ellittica è ideale per perdere peso e migliorare la sua silhouette, combinando l'esercizio con un'alimentazione equilibrata.

Speriamo che tragga beneficio con l'allenamento e che questo prodotto FITFIU soddisfi pienamente le sue aspettative.

PRECAUZIONI D'UTILIZZO

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

- Consulti un medico per verificare il suo stato di salute, soprattutto nel caso di persone con età superiore a 35 anni e quelle che abbiano avuto problemi di salute anteriormente.
- Questo apparato non è previsto per essere utilizzato da persone (inclusi bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o persone senza esperienza nè conoscenze, salvo vengano sorvegliate o precedentemente istruite da parte di una persona responsabile per la loro sicurezza.
- Questo apparato è destinato all'uso domestico.
- Può utilizzare l'apparato solo una persona alla volta. Il peso massimo dell'utente è di 100 Kg.
- Utilizzi vestiti e calzature appropriate per realizzare esercizio. Non utilizzi abiti larghi che possano bloccarsi nei meccanismi del prodotto.
- Si assicuri di realizzare esercizi di riscaldamento prima dell'attività fisica per evitare lesioni muscolari e di effettuare un lavoro di rilassamento dopo l'esercizio.
- Si avvertono le persone che abbiano impiantato un pacemaker, un defibrillatore o qualsiasi altro dispositivo elettronico, che l'utilizzo di questo sensore di pulsazioni è a suo rischio e pericolo.
- Non si raccomanda alle donne in cinta utilizzare sensori di pulsazioni.
- I sistemi che calcolano la frequenza cardiaca non sempre sono esatti nelle misurazioni. Uno sforzo eccessivo può causare ferite gravi, incluso mortali. Se sente vertigini, nausea, dolore nel petto o qualsiasi altro sintomo anomalo,

interrompa immediatamente l'esercizio e consulti il suo medico prima di proseguire con l'allenamento.

- L'apparato deve essere collocato su di una superficie stabile, piana e orizzontale. Non collochi il prodotto in luoghi umidi o bagnati.
- Non utilizzi il prodotto all'aria aperta.
- Mantenga i piedi e le mani lontane dalle parti in movimento.
- Non realizzi nessuna modifica o manutenzione che non sia specificata in questo manuale. Se ha qualche incidente con l'apparato, contatti il nostro servizio tecnico.
- Sostituisca immediatamente tutte le parti usurate o difettose.
- Non utilizzi accessori non raccomandati dal produttore.
- È responsabilità del proprietario assicurarsi di informare tutti gli utenti del prodotto sulle precauzioni d'uso da osservare.



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. Manubrio
2. Manopole per l'altezza del manubrio
3. Pannello di controllo (display LCD)
4. Regolatore di sforzo
5. Disco di inerzia
6. Levelers
7. Pedale
8. Ruote di trasporto



CARATTERISTICHE TECNICHE

Bicicletta Ellittica	
Modello	BELI-90
Disco di inerzia	5Kg
Peso massimo dell'utente	100Kg
Peso del prodotto	25Kg
Funzioni	Tempo - Velocità - Distanza - Calorie
Livelli di sforzo	8 livelli

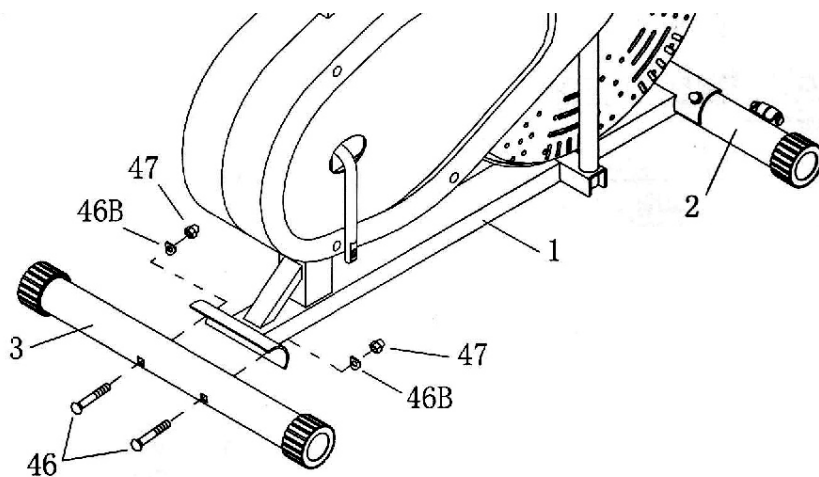
MONTAGGIO

PASSO 1:

1. Installare le basi cilindriche (2) per la parte anteriore e (3) per la parte posteriore, sul telaio principale (1), con i bulloni M10X57 (46) e due dadi M10 (47).



NOTA: La base anteriore (2) è dotata di ruote per spostare facilmente il trainer ellittico.



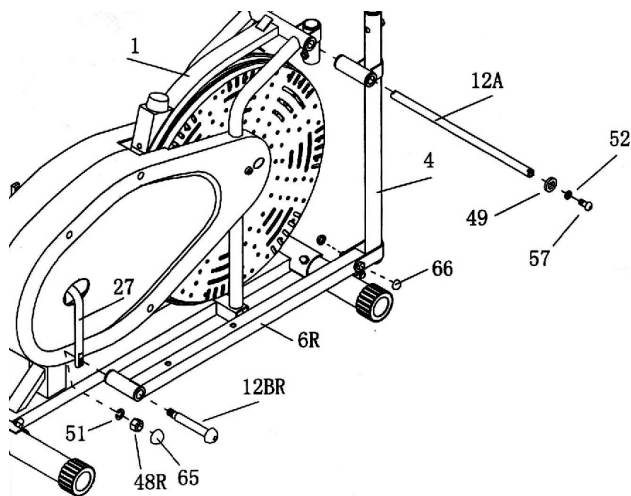
PASO 2:

1. Inserire il perno della cerniera (12A) attraverso la cerniera del manubrio destro (4) e sinistro (5) e il telaio principale. Quindi posizionare la rondella a D (49) e la rondella elastica (52) su entrambi i lati e serrare il bullone della cerniera (57).



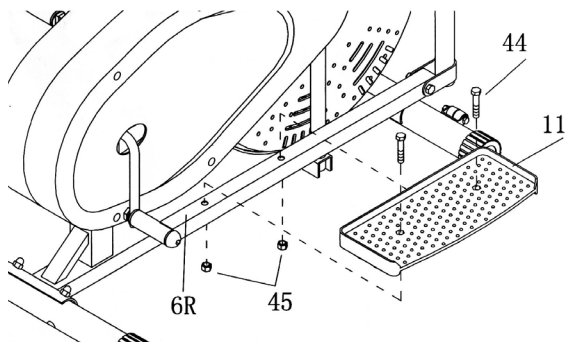
NOTA: Il perno della cerniera è diverso per il manubrio destro (4) e il manubrio sinistro (5). La barra di cerniera è sul lato corretto quando il tubo orizzontale saldato è rivolto verso il retro della macchina.

2. Inserire un bullone per pedale (12BR e 12BL) nel tubo del pedale per il lato destro (6R) e per il lato sinistro (6L). Fissare il bullone del pedale all'albero motore (27), che è già installato all'interno del telaio principale, utilizzare gelatina di petrolio per ridurre l'attrito, se necessario. Fissare il bullone del pedale, all'interno dell'albero motore, con una rondella elastica da 1/2" (51), dado da 1/2" (48R e 48L) e tappo (65).
3. Serrare i tappi (66) con i dadi (46) e i bulloni (56) nella parte anteriore dei tubi dei pedali (6L e 6R).



PASO 3:

1. Fissare il pedale (11) al tubo del pedale (6L e 6R). Utilizzare quattro viti M10X45 (44) e quattro dadi M10 (45).



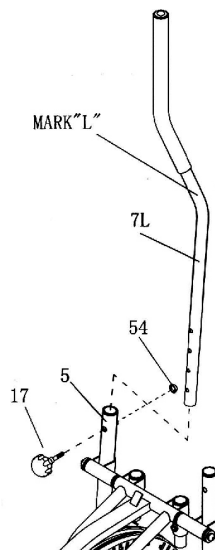
PASO 4:

Il manillar (7L e /R) può essere regolato tra la modalità di funzionamento dual e fijo.
Per installare il manillar in modalità duale:

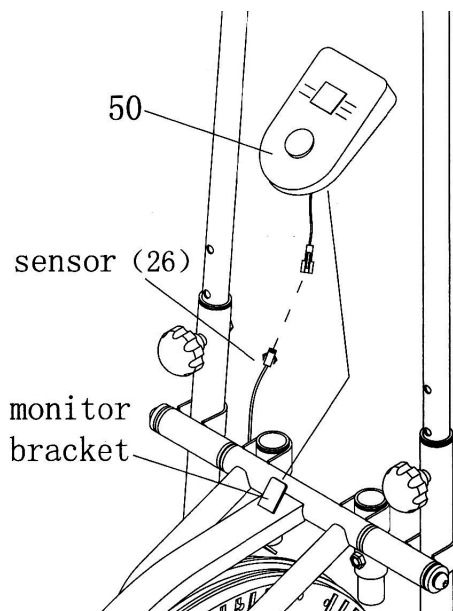
1. Fije el manillar a los barrotes superiores (5). Seleccionare un'impostazione di modifica che viene impostata per l'utente e impostare la quantità di tempo in cui ogni manillar viene regolato sulla modifica desiderata.
2. Fije el manillar con la perilla de bloqueo (17) y la tuerca (54).

Para instalar el manillar en el modo fijo:

1. Situato tra le caserme di accesso del bastidor principale.

**PASO 5:**

1. Collegare il cavo del sensore (26) con il cavo del display (50). Proseguendo, inserire il display (50) nella piastra di base principale (1).

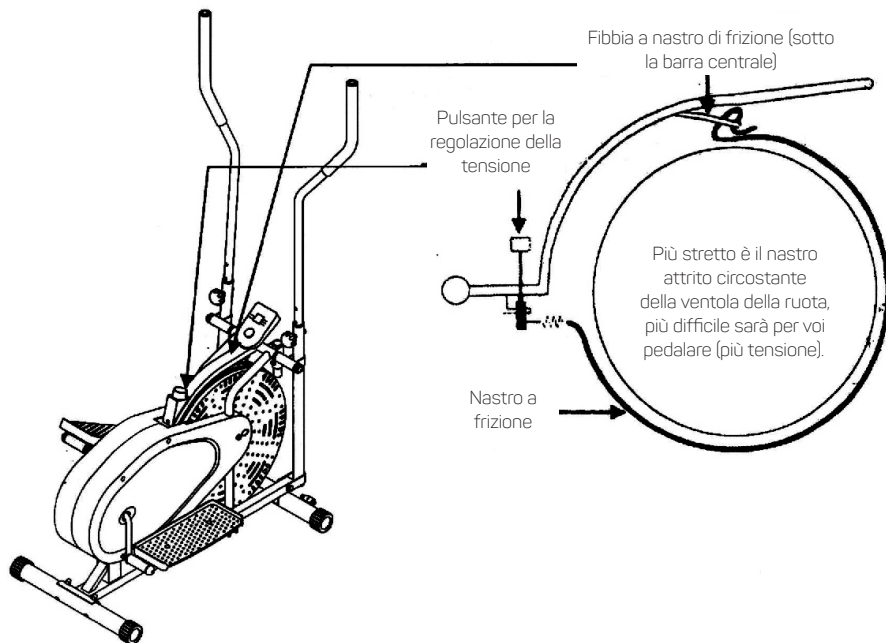


IMPOSTAZIONE DELLA RESISTENZA

Il montaggio del vostro trainer ellittico è ora completato. Quando si utilizza la macchina per la prima volta, si dovrebbe regolare la tensione al livello desiderato prima di iniziare qualsiasi allenamento. Quando si inizia l'esercizio, è sufficiente utilizzare il regolatore di tensione o di tensione. Il livello di tensione può essere manipolato per modificare la potenza della tensione. Se si gira la manopola a sinistra, la tensione è più forte. Se il motore gira in senso orario, la tensione è molto alta. Se il motore gira in senso antiorario, la tensione è inferiore.

Per ulteriori regolazioni, è possibile allentare o stringere la cinghia di frizione legandola di nuovo.

Ruotare prima la manopola di tensione fino all'impostazione più lenta. Poi ri-legate la cintura alla fibbia del telaio principale, appena sotto la trave piatta in alto al centro. Più a lungo si lascia che la cinghia di frizione si avvolga intorno alla ruota, meno attrito produrrà. Regolare nuovamente la manopola di tensione dopo aver finito di regolare le cinghie.



MOVIMENTO REVERSIBILE

Ricordate, il vostro allenatore ellittico ha un movimento REVERSIBILE!

La pedalata in avanti esercita i quadricipiti (i muscoli anteriori della coscia), mentre la pedalata all'indietro esercita i tendini delle gambe (i muscoli posteriori della coscia).

Approfittatene per rendere il vostro allenamento meno faticoso e più divertente.

PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO

REGOLAZIONI

LIVELLAZIONE DELLA BICICLETTA: Deve scendere dalla bicicletta ellittica per procedere alla livellazione del prodotto. Giri i compensatori del livello fino ad eliminare l'instabilità.

REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL MANUBRIO ESTERNO: Per regolare l'altezza del manubrio giri la manopola di regolazione per allentarla, muova il manubrio fino a trovare l'altezza desiderata e giri la manopola di regolazione nuovamente nel senso opposto per fissare la posizione.

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

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.

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.

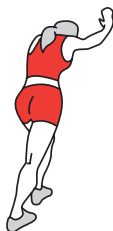


RUOTI IL SUO COLLO

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

PANNELLO DI CONTROLLO

MODE:

Il pulsante le permette selezionare una determinata funzione quando lo desidera. Se lei seleziona "SCAN" lo schermo cambierà ogni pochi secondi per mostrare le differenti funzioni (Time, Speed, Distance, Calories).

AUTO ON/OFF:

Per risparmiare energia, il monitor si spegnerà automaticamente se non c'è segnale di velocità e se non si preme nessun bottone per 4 minuti e verranno eliminati tutti i valori misurati in modo automatico. Il monitor si accenderà automaticamente quando si inizia l'esercizio o quando si preme il pulsante.

FUNZIONE:

- DISTANCE (Distanza): Mostra la distanza percorsa durante l'esercizio (0-99.99 Km).
- CALORIES (Calorie): Mostra le calorie bruciate durante l'esercizio (0-999.9 Kcal).
- SPEED (Velocità): Mostra la velocità attuale (0.0-999.9 Km/h).
- TIME (Tempo): Mostra il tempo trascorso durante l'esercizio (00:00-99:59 Min:Sec).
- SCAN: Cambia tra le diverse funzioni (Distance, Calories, Speed, Time).

PILE:

Se vengono mostrati valori errai sullo schermo, per favore cambi le pile o le collochi nuovamente. Questo monitor ha bisogno di 2 pile "AA". Cambi le 2 pile allo stesso tempo.



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. Ventilii 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.

MANUTENZIONE

La bicicletta viene regolata e lubrificata in fabbrica. Non si raccomanda che l'utente provi a realizzare nessuna operazione sui componenti interni, deve dirigersi al servizio tecnico. Comunque, di tanto in tanto le superfici esterne possono sembrare sporche, segua le istruzioni che si indicano per preservare il suo stato originale.

- Le superfici metalliche devono essere pulite con cotone soave o con un panno di cera per macchine. Non utilizzi spray, bombolette o pompe perché lasceranno resti di cera sulla superficie del monitor.
- Di tanto in tanto, la superficie del monitor avrà segni di dita o polvere. L'uso di chimici forti romperà il suo strato di protezione e creerà energia statica che romperà i componenti. Questa superficie deve essere pulita con preparati chimici speciali per le superfici antistatiche. Raccomandiamo l'uso di questi prodotti.
- Mantenga la bicicletta, specialmente lo schermo della console, lontana dalla luce solare diretta per evitare che si rompa.
- La sicurezza dello strumento si conserva se si controlla regolarmente il suo stato, danni e usure.
- La bicicletta deve essere spostata e mossa con attenzione per evitare lesioni.
- La parte del freno è quella che si usura con maggior facilità. Prima di usare la bicicletta verifichi che il sistema del freno funziona bene.
- Controlli che gli elementi di fissaggio siano stretti bene.
- Ispezioni con attenzione le parti che si usurano più facilmente.
- Sostituisca immediatamente le parti difettose.
- Non utilizzi l'apparato fino a che non viene riparato.
- Per favore, controlli che tutte le etichette di sicurezza siano in buone condizioni e che possano essere lette. Se manca qualcuna o è rotta, contatti il suo fornitore per richiederne di nuove.

INDIVIDUAZIONE SOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Soluzione
Cambiare le pile	<ol style="list-style-type: none"> 1. Per cambiare le pile del computer, lo faccia scivolare dal supporto, rimuova la copertura delle pile dalla parte posteriore della consolle e rimuova le pile. 2. Sostituisca le pile con 2 pile nuove AA sopra specificato. 3. Per finire, collochi nuovamente la copertura sulla consolle e faccia scivolare il computer all'indietro nel supporto.
L'impianto non funziona correttamente	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se il computer non funziona correttamente, controlli se il cavo del sensore del computer è collegato. 2. Se ha controllato il precedente punto e l'impianto continua a non funzionare, si assicuri che le pile funzionino tuttavia e che siano installate correttamente nel computer.
Non c'è resistenza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se non c'è resistenza alla tensione, giri la manopola di regolazione della tensione al suo livello più basso, e dopo afferri la fibbia del nastro di frizione che si trova nella parte superiore della ruota del ventilatore al di sotto della barra centrale. 2. Allenti la cinghia di frizione, la tiri dalla fibbia fino a che senta una certa resistenza sul nastro e a continuazione, la blocchi di nuovo intorno alla fibbia. 3. Ora salga sulla bicicletta ellittica e faccia girare i pedali. 4. Se nota che è eccessivamente stretta, afferri nuovamente la fibbia del nastro di frizione e la allenti leggermente.



NOTA: Se dopo aver controllato le regolazioni e l'impianto, non può usare il prodotto, chiami il Servizio Tecnico FITFIU.

TRASPORTO

Il prodotto può essere spostato in modo facile grazie alle ruote incorporate alla sua base.



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., proprietaria della marca FITFIU FITNESS, con sede presso Via Blanquers, (trama 7-8) Poligono industriale di Valls 43800 - Valls, SPAIN, dichiariamo che il modello di bicicletta ellittica BELI-90, a partire dal numero di serie dell'anno 2021 in avanti, è conforme ai requisiti delle Direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

- Direttiva 2014/30/UE del Parlamento Europeo e del Consiglio, del 26 febbraio del 2014, sull'armonizzazione delle normative degli Stati membri in materia di compatibilità elettromagnetica (riformulazione).

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

Valls, 4 gennaio 2021,



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

INDEX

INTRODUCTION	39
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	39
PRODUCT DESCRIPTION	40
ASSEMBLY	41
BEFORE USING THIS PRODUCT	45
USE OF THE PRODUCT	46
MAINTENANCE	47
TROUBLESHOOTING	48
TRANSPORT	48
RECYCLING AND DISPOSING	49
GUARANTEE	49
DECLARATION OF CONFORMITY (CE)	50

INTRODUCTION

Thank you for your trust in choosing a FITIU product.

Whether you are a beginner or an amateur athlete, FITIU will be your ally to stay fit or develop your physical condition. Exercising offers multiple benefits and the possibility of doing it daily will now be more accessible thanks to the comfort offered by this product which enables you training at home.

The cross trainer is designed to exercise all the muscles of the body smoothly and without impact. It makes the lower and upper part of your body work in one same exercise, saving time in training; with a natural movement that prevents strain on the joints. It is an excellent activity that will strengthen your cardiovascular and respiratory systems, while toning your entire body. The cross trainer is ideal for losing weight and get a slimmer silhouette, in combination with a balanced diet.

We hope you shall enjoy your training and that this FITIU product will fully meet your expectations.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Before using this product, read the following important warnings and information in this manual. Keep it for future reference, and if you sell this machine remember to deliver this manual to the new owner.

- Consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, especially if you are over 35 years old and those who have had health problems before.
- This device is not intended to be used by people (including children) with reduced physical, sensory or mental abilities, or people without experience or knowledge, except under surveillance or previous instruction from the person responsible for their safety.
- This appliance is intended for domestic use.
- Only one person can use the device at a time.
- Maximum weight of user: 100Kg (220Lbs.)
- Wear appropriate clothing and footwear to do exercise. Do not wear loose clothing that may get caught on any part of the product.
- Make sure you do warming exercises before any physical activity to avoid muscle injuries and to carry out a relaxation routine after exercise.
- People who have a pacemaker, a defibrillator or any other electronic device are warned that the use of this pulse sensor is at their own risk.
- Pregnant women are not recommended to use pulse sensors.

- The systems that calculate the heart rate are not always accurate in their measurements. Excessive effort can cause serious injuries, even fatal. If you feel dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, stop exercising immediately and consult your doctor before continuing with the training.
- The appliance must be placed on a stable, flat and horizontal surface. Do not place the product in damp or wet areas.
- Do not use the product outdoors.
- Keep your hands and feet away from moving parts.
- Do not make any adjustments or maintenance which are not specified in this manual. If you have any problems with the device, contact our technical service.
- Replace all worn or defective parts immediately.
- Do not use accessories not recommended by the manufacturer.
- It is the responsibility of the owner to make sure to inform all users of all precautions before allowing them to use the product.



NOTE: In case of incorrect use, FITFIU disclaims all liability with regard to material and physical damages.

PRODUCT DESCRIPTION

DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT

1. Handlebar
2. Handlebar height level knobs
3. Control panel (LCD display)
4. Effort regulator
5. Inertia disk
6. Levelers
7. Pedal
8. Transport wheels



TECHNICAL DESCRIPTION

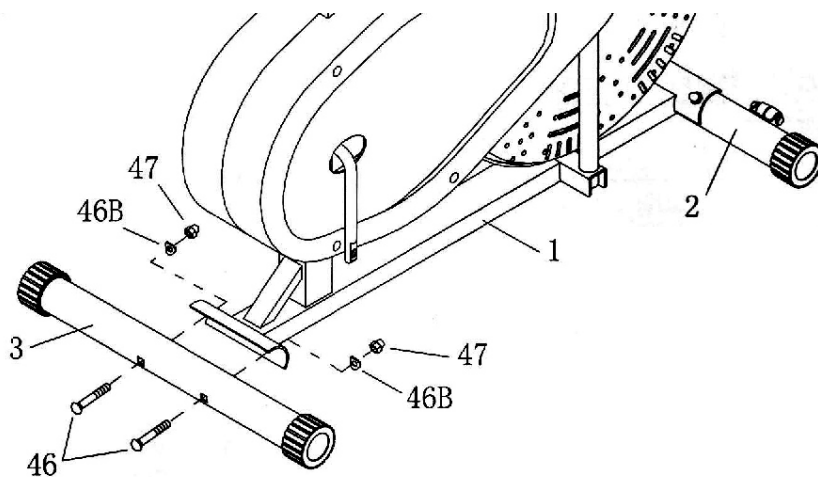
Cross Trainer	
Model	BELI-90
Inertia disc	5Kg
Maximum user weight	100Kg
Product weight	25Kg
Functions	Time - Speed - Distance - Calories
Levels of effort	8 levels

ASSEMBLY

STEP 1: Install the cylindrical bases (2) for the front and (3) for the rear, to the main frame (1), with the M10X57 bolts (46) and two M10 nuts (47).



NOTE: The front base (2) has wheels to move your elliptical trainer easily.



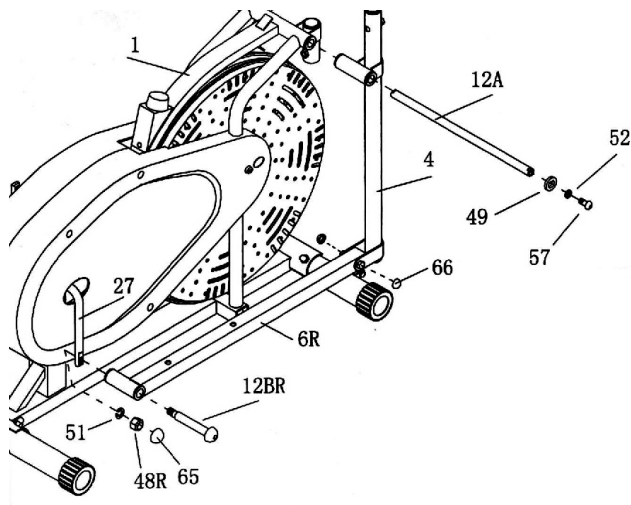
STEP 2:

1. Insert the hinge pin (12A) through the hinge pin of the right (4) and left (5) handlebars and the main frame. Then place the D-shaped washer (49) and spring washer (52) on both sides and tighten the hinge bolt (57).



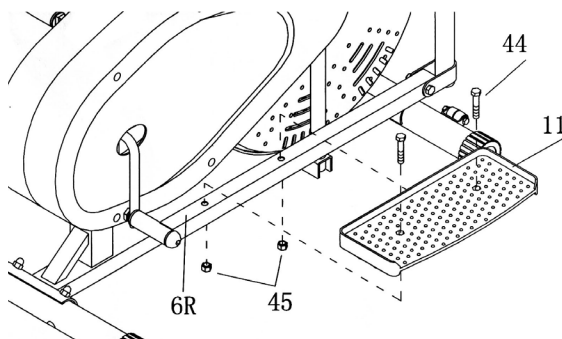
NOTE: The hinge pin is different for the right (4) and left (5) handlebars. The hinge bar is on the correct side when the welded horizontal tube faces the rear of the machine.

2. Insert a pedal pin (12BR and 12BL) through the pedal tube for the right side (6R) and for the left side (6L). Attach the pedal bolt to the crankshaft (27), which is already installed inside the main frame, use petroleum jelly to reduce friction when necessary. Secure the pedal bolt, on the inside of the crankshaft, with a 1/2" spring washer (51) a 1/2" nut (48R and 48L) and a cap (65).
3. Tighten the covers (66) with the nuts (46) and bolts (56) at the front of the pedal tubes (6L and 6R).



STEP 3:

1. Fix the pedal (11) to the pedal tube (6L and 6R). Use four M10X45 screws (44) and four M10 nuts (45).



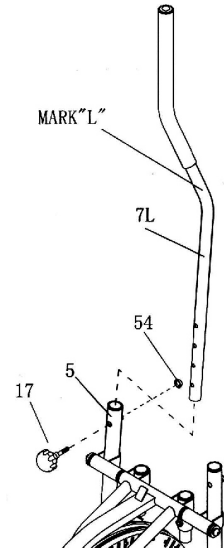
STEP 4:

The handlebars (7L and /R) can be switched between dual action and fixed mode.
To install the handlebar in the dual mode

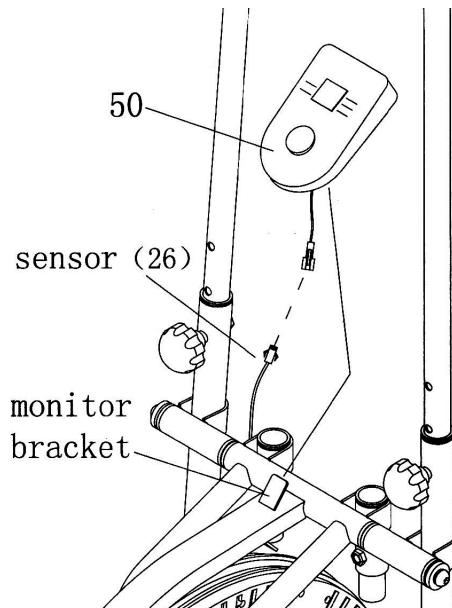
1. Fix the handlebar to the upper bars (5). Select a height adjustment that is comfortable for the user and ensure that both handlebars are set to the same height.
2. Secure the handlebar with the locking knob (17) and the nut (54).

To install the handlebar in the fixed mode:

1. Place the handlebar between the tie bars of the main frame.

**STEP 5:**

1. Connect the sensor cable (26) with the display cable (50). Then insert the display (50) into the main frame plate (1).

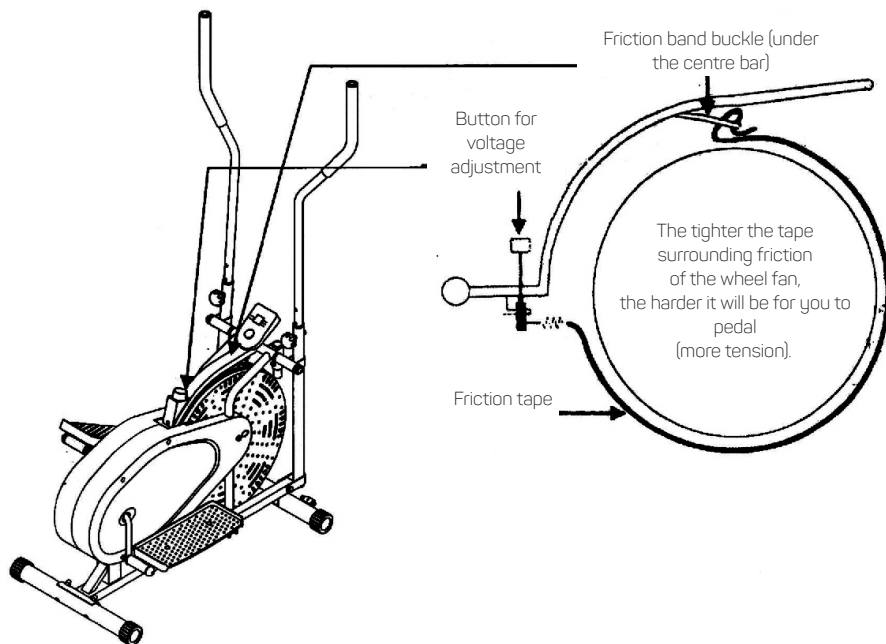


RESISTANCE SETTING

The assembly of your elliptical trainer is now complete. When you use the machine for the first time, you should adjust the tension to the desired level before starting any training. When you start the exercise, simply use the stress or tension regulator. The tension level can be manipulated to change the power of the tension. If you turn the knob clockwise, the voltage is stronger. If you turn the knob counter-clockwise, the voltage is lower.

For further adjustments, you can loosen or tighten the friction belt by tying it again.

First turn the tension knob to the slackest setting. Then re-tie the belt at the buckle on the main frame, just below the flat beam at the top center. The longer you allow the friction strap to wrap around the wheel, the less friction it will produce. Re-adjust the tension knob after you have finished readjusting the straps.



REVERSIBLE MOVEMENT

Remember, your elliptical trainer has a REVERSIBLE movement!

Forward pedaling exercises the quadriceps (the front thigh muscles), while backward pedaling exercises the leg tendons (the back thigh muscles).

Take advantage of this to make your workout less tiring and more fun.

BEFORE USING THIS PRODUCT

ADJUSTMENTS

LEVELING THE BICYCLE You must get off the cross trainer to proceed with the levelling of the product. Turn the levellers until the instability is suppressed.

ADJUSTING THE HEIGHT OF THE EXTERIOR HANDLEBAR: To adjust the height of the handlebar, turn the adjustment thread to loosen it, move the handlebar until you reach the desired height and turn the adjustment knob again in the opposite direction to fix the position.

WARMING UP EXERCISES

A successful workout program consists of warming up exercises, aerobic and relaxation exercises. Warm-up is an essential part of the training you should perform each time you start a physical activity as you prepare the body before workout; warming and stretching the muscles, increasing the pulsations and circulation and sending more oxygen to the muscles. When you finish the workout, repeat these exercises to avoid muscle pain. We suggest the following warming up and relaxation exercises:



STRETCHING INTERNAL MUSCLES

Sit and put together the soles of your feet by pointing your knees in opposite directions. Pull your feet as close as you can to the groin and slowly press the knees to the floor. Count to 15.

STRETCHING YOUR HAMSTRINGS

Sit with your right leg extended. Place the sole of your other foot on the inside of your right leg, get as close as you can to the tip of your foot. Count to 15. Relax and repeat with the left leg extended.

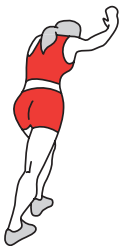


ROTATE YOUR NECK

Rotate your head to the right feeling the left side stretch. Then, pull your head back pointing your chin towards the ceiling leaving your mouth open. Rotate your head to the left and finally aim your chin toward your chest.

RAISE YOUR SHOULDERS

Raise your right shoulder pointing towards your ear. Do the same with your left shoulder.



STRETCH YOUR CALVES

Tilt your body towards the wall with both hands on it. Place the right foot further ahead than the left one. Keep your left leg straight and stretch it. Hold for a few minutes and repeat for the other side counting to 15.

TILT TO ONE SIDE

Place your arms on either side of your body. Lift them up and stretch your right arm towards the ceiling. Feel that you stretch. Repeat the action with the right arm.



TOUCH THE TIP OF YOUR FEET

Lean forward and relax your back and shoulders. Stretch your hands towards the tips of your feet. Try to get as close as you can to your feet, and count to 15.



USE OF THE PRODUCT

CONTROL PANEL

MODE:

The key allows you to select a certain function whenever you want. If you select "Scan" the screen will change every few seconds to show the different functions (Time, Speed, Distance, Calories).

AUTO ON/OFF:

To save energy, the monitor will turn off automatically if there is no speed signal or if the button is not pressed after 2 minutes and it will erase all the measured values automatically. The monitor will turn on automatically when the workout starts or when the button is pressed.

FUNCTION:

- DISTANCE: Displays the distance ran during the exercise (0-99.99 Km).
- CALORIES: Displays the calories consumed during exercise. (0-999.9 Kcal).
- SPEED: Displays the current speed (0.0-999.9 Km/h).
- TIME: Displays the time elapsed during the workout (00:00-99:59 Min:Sec).
- SCAN: Switches between the different functions (Distance, Calories, Speed, Time).



BATTERIES:

If wrong values are shown on the screen, please replace the batteries or take them out and punt them back in. This monitor needs 2 "AA" batteries. Change the 2 batteries at the same time.

WORKOUT

Users with lack of practice should start workout at low resistance, without forcing their bodies and taking breaks as needed. Gradually increase the frequency and duration of sessions. Ventilate well the room where you are doing your workout.

MAINTENANCE AND WARM UP: LITTLE EFFORT FOR AT LEAST 10 MINUTES

To perform maintenance or re-education workout, train for at least 10 minutes every day. This type of exercise allows the muscles and joints to work smoothly and can be used as a warm-up before performing more intense physical activity. To increase the toning of your legs, choose a greater slope and increase the exercise time.

AEROBIC TRAINING TO LOSE WEIGHT: INTENSE EFFORT BETWEEN 35 AND 60 MINUTES

This type of training allows you to burn calories efficiently. It is useless for you to push yourself above your limits; the frequency (at least 3 times a week) and the duration of the sessions (between 35 and 60 minutes) are the factors that will allow obtaining your best results. Workout at a medium speed (moderate effort without panting). To lose weight, in addition to practicing regular physical activity, it is essential to follow a balanced diet.

AEROBIC RESISTANCE TRAINING: INTENSE EFFORT BETWEEN 20 AND 40 MINUTES

This type of training allows you to strengthen the heart muscle and improve your respiratory system. Exercise at least 3 times a week at a sustained rate (rapid breathing). As you train, the intense effort can be maintained more and more time and at a better pace.

Training at a more forced rhythm (anaerobic work and work in the red zone) is reserved for athletes because it requires adapted training.

BACK TO CALM

Walk for a few minutes at low speed after each workout to bring the organism progressively to the resting state. This phase of return to calm guarantees the return to the normal state of the cardiovascular and respiratory systems, blood flow and muscles. This allows eliminating the negative effects, such as lactic acids, whose accumulation is one of the main causes of muscular pains (cramps and muscle spasms).

STRETCHING

Stretching after performing a physical activity allows you to minimize muscle stiffness by the accumulation of lactic acids and it also stimulates blood circulation.

MAINTENANCE

The cross trainer is adjusted and lubricated at the factory. It is not recommended that users try to perform any operation on the internal components, for this type of operations, please contact an authorised service centre. However, from time to time the exterior surfaces may appear dirty; in order to preserve them in their original condition, follow the cleaning instructions in this user manual.

- Metal surfaces should be cleaned with soft cotton or a cloth with a little car wax. Do not use sprays or pumps because they will leave traces of wax on the surface of the screen.
- From time to time, the screen surface will have finger or dust marks. The use of strong chemicals will damage its protective layer and create static energy that will damage the components. This surface must be cleaned with special chemical preparations that are sold in computer stores and are special for antistatic surfaces. We recommend the use of these products.
- Keep the bicycle, especially the console screen, away from direct sunlight to prevent damage.
- The safety of the equipment is maintained if its condition, tear and wear are regularly checked.
- The bicycle must be moved and transported with care to avoid injury.
- The part of the brake is the one that wears out most easily. Before using the bicycle check that the brake system works well.
- Check that the fastening elements are securely tighten.
- Carefully inspect the parts that are most likely to wear.

- Replace defective parts immediately.
- Keep the appliance out of service until it is repaired.
- Please check that all safety labels are in good condition and can be read. If there are some missing or damaged labels, contact your distributor to request new ones.

TROUBLESHOOTING

Problem	Solution
To change the batteries	<ol style="list-style-type: none"> 1. To change the batteries in the computer, slide it from the holder, remove the battery cover from the back of the console and remove the batteries. 2. Replace the batteries with 2 new AA batteries as specified above. 3. Finally, replace the cover on the console and slide the computer back into the holder.
The equipment does not work correctly	<ol style="list-style-type: none"> 1. If the computer does not work properly, check if the computer's sensor cable is plugged in. 2. If you have checked the above and the computer still does not work, make sure that the batteries are still working and that they are installed correctly in the computer.
There is no resistance	<ol style="list-style-type: none"> 1. If there is no resistance to the tension, turn the tension adjustment knob to its lowest level, and then check the buckle of the friction tape that is located on the top of the fan wheel below the central bar. 2. Loosen the friction belt, pull it through the buckle until you can feel some resistance in the belt, and then secure it around the buckle. 3. Now get on your cross trainer and spin the pedals. 4. If you find that it is too tight, return to the friction belt buckle and loosen it slightly.



NOTE: If after checking the settings and the device, you cannot use the product, call FITFIU Technical Service.

TRANSPORT

The incorporated wheels on the base allow you to move this product very easily.



RECYCLING AND DISPOSING

Worn products are potentially recyclable and should not be disposed in the usual trash. Help us protect the environment and preserve natural resources.

Dispose of the appliance in an environmentally friendly way. Do not throw it away with the household garbage. Its plastic and metal components can be separated and recycled. Take this device to an approved recycling centre.

Package materials are recyclables. Please, throw them in the appropriate rubbish bin.

GUARANTEE

This product has a 2 year guarantee from the date of purchase. This guarantee covers faults and malfunctions of the device, only if the product has not been misused and all the instructions on the user manual 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 or inappropriate usage (blows, using the wrong power supply, storage, using conditions, etc.)

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

DECLARATION OF CONFORMITY (CE)

PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L. owner of FITFIU FITNESS brand, with legal address in Street Blanquers, (plot 7-8) Industrial Estate of Valls 43800 - Valls, SPAIN, declares that the cross trainer BELI-90, from 2021 series onwards, is in accordance with the European Parliament Directives and of the Council.

- Directive 2014/30/EU of the European Parliament and of the Council of 26 February 2014 on the harmonisation of the laws of the Member States relating to electromagnetic compatibility (recast).

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

Valls, January 4, 2021.



Albert Prat Asensio, CEO (Authorised representative and responsible for technical documentation).

INHALT

EINLEITUNG	51
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	51
PRODUKTBESCHREIBUNG	52
MONTIEREN	53
VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS	57
PRODUKTNUTZUNG	58
WARTUNG	59
IDENTIFIZIERUNG UND LÖSUNG VON PROBLEMEN	60
TRANSPORTKOSTEN	60
ENTFERNUNG / RECYCLING	61
GARANTIE	61
EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	62

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.

Dieses Produkt ist ein Trainingsgerät der neuen Generation. Dank seines ergonomischen Designs sorgt dieses Fahrrad für eine korrekte Positionierung beim Treten. Dieses Produkt hat einen magnetischen Widerstand, der eine komfortable, weiche und leise Pedalbewegung ermöglicht. Stationäre Fahrräder sind 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 Verletzungsgefahr. Darüber hinaus ermöglicht es uns, die Beine, das Gesäß und die unteren Bauchmuskeln zu straffen.

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

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

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

- Konsultieren Sie einen Arzt, um Ihren Gesundheitszustand zu überprüfen, insbesondere bei Menschen über 35 Jahren und solchen, die zuvor gesundheitliche Probleme hatten.
- Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Personen ohne Erfahrung oder Wissen bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder unterwiesen.
- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt.
- Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für den Sport. Tragen Sie keine lose sitzende Kleidung, die sich in irgendeinem Teil des Produkts verfangen kann.
- Achten Sie darauf, vor der körperlichen Aktivität Aufwärmübungen durchzuführen, um Muskelverletzungen zu vermeiden und nach dem Training eine Entspannungsroutine durchzuführen.
- Personen, die einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät implantiert haben, werden darauf hingewiesen, dass die Verwendung dieses Pulssensors auf eigenes Risiko erfolgt.

- Schwangeren Frauen wird nicht empfohlen, Pulssensoren zu verwenden.
- Systeme, die die Herzfrequenz berechnen, sind nicht immer genau in ihren Messungen. Übermäßige Belastung kann zu schweren, ja sogar tödlichen Verletzungen führen. Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, hören Sie sofort mit dem Training auf und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen, horizontalen Fläche aufgestellt werden. Stellen Sie das Produkt nicht an nassen oder feuchten Orten auf.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien.
- Halten Sie Füße und Hände von beweglichen Teilen fern.
- Führen Sie keine Einstellungen oder Wartungsarbeiten durch, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind. Bei Problemen mit dem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Serviceabteilung.
- Ersetzen Sie sofort alle abgenutzten oder defekten Teile.
- Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass jeder Benutzer des Produkts über die Vorsichtsmaßnahmen für den Gebrauch informiert wird.



NOTIZ: Bei unsachgemäßem Gebrauch ist FITFIU von jeglicher Haftung für Sach- und Personenschäden befreit.

PRODUKTBESCHREIBUNG

DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG

1. Lenker
2. Knöpfe für die Lenkerhöhe
3. Bedienfeld (LCD-Anzeige)
4. Aufwandsregelung
5. Trägheitsscheibe
6. Richtmaschinen
7. Pedal
8. Transport-Räder



TECHNISCHE DATEN

Elliptisches Fahrrad	
Modell	BELI-90
Trägheitsscheibe	5Kg
Maximales Benutzergewicht	100Kg
Produktgewicht	25Kg
Funktionen	Zeit - Geschwindigkeit - Entfernung - Kalorienverbrauch
Aufwandsebenen	8 Stufen

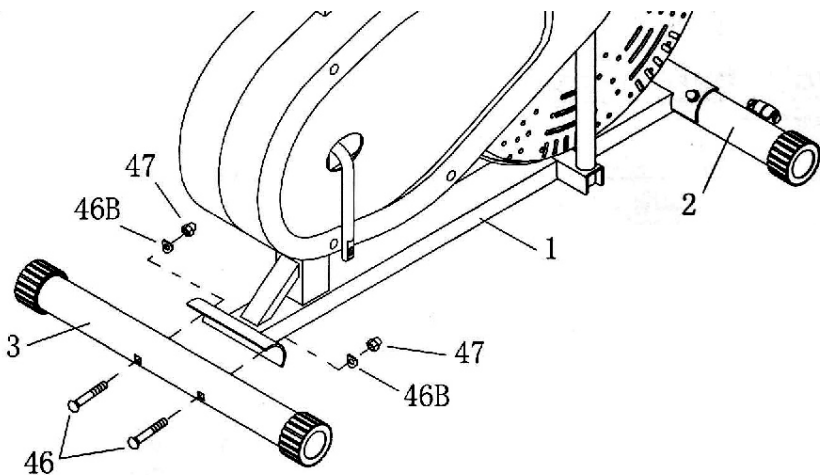
MONTIEREN

SCHRITT 1:

1. Montieren Sie die zylindrischen Sockel (2) für die Vorderseite und (3) für die Rückseite mit den M10X57-Schrauben (46) und zwei M10-Muttern (47) am Hauptrahmen (1).



NOTIZ: Die vordere Basis (2) ist mit Rädern ausgestattet, um Ihren Ellipsentrainer leicht zu bewegen.



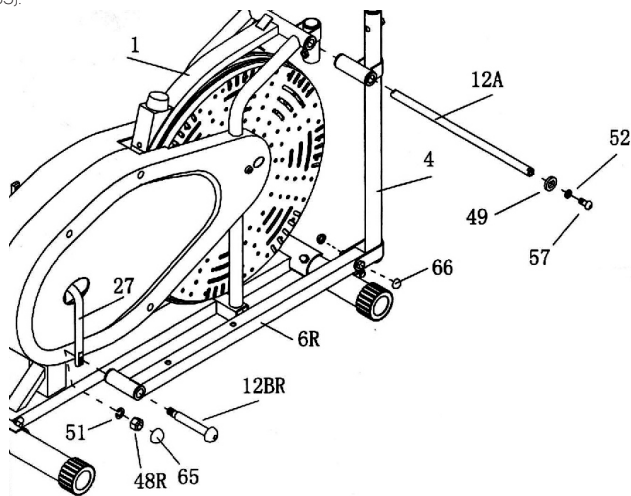
SCHRITT 2:

1. Führen Sie die Gelenkbolzenwelle (12A) durch den Gelenkbolzen des rechten (4) und linken (5) Lenkers und den Hauptrahmen. Legen Sie dann die D-förmige Unterlegscheibe (49) und die Federscheibe (52) auf beide Seiten und ziehen Sie die Scharnierschraube (57) fest.



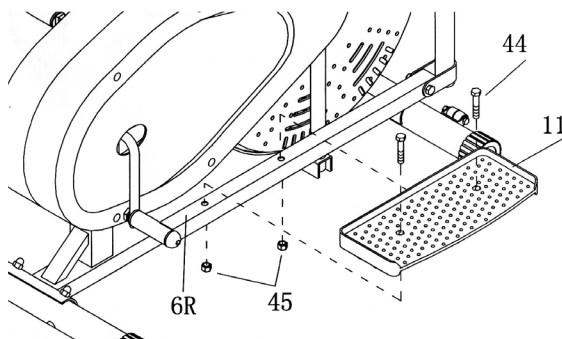
NOTIZ: Der Gelenkstift ist für den rechten Lenker (4) und den linken Lenker (5) unterschiedlich. Die Scharnierstange befindet sich auf der richtigen Seite, wenn das angeschweißte horizontale Rohr zur Rückseite der Maschine zeigt.

2. Führen Sie eine Pedalschraube (12BR und 12BL) durch das Pedalrohr für die rechte Seite (6R) und für die linke Seite (6L). Befestigen Sie die Pedalschraube an der Kurbelwelle (27), die bereits im Hauptrahmen installiert ist, und verwenden Sie bei Bedarf Vaseline, um die Reibung zu verringern. Sichern Sie die Pedalschraube auf der Innenseite der Kurbelwelle mit einer 1/2"-Federscheibe (51), einer 1/2"-Mutter (48R und 48L) und einer Kappe (65).



SCHRITT 3:

3. Befestigen Sie das Pedal (11) am Pedalrohr (6L und 6R). Verwenden Sie vier Schrauben M10X45 (44) und vier Muttern M10 (45).



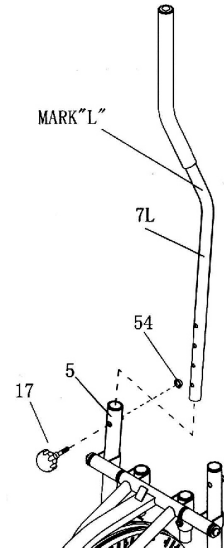
SCHRITT 4:

Die Lenker (7L und /R) können zwischen Dual Action und festem Modus umgeschaltet werden.

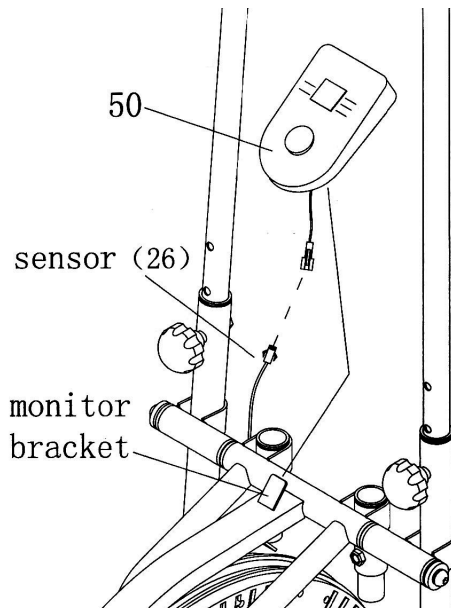
1. So installieren Sie den Lenker im Dualmodus
2. Befestigen Sie den Lenker an den oberen Stangen (5). Wählen Sie eine für den Benutzer angenehme Höheneinstellung und achten Sie darauf, dass beide Lenker auf die gleiche Höhe eingestellt sind.
3. Sichern Sie den Lenker mit dem Feststellknopf (17) und der Mutter (54).

So installieren Sie den Lenker im festen Modus

1. Setzen Sie den Lenker zwischen die Scharnierstifte des Hauptrahmens.

**SCHRITT 5:**

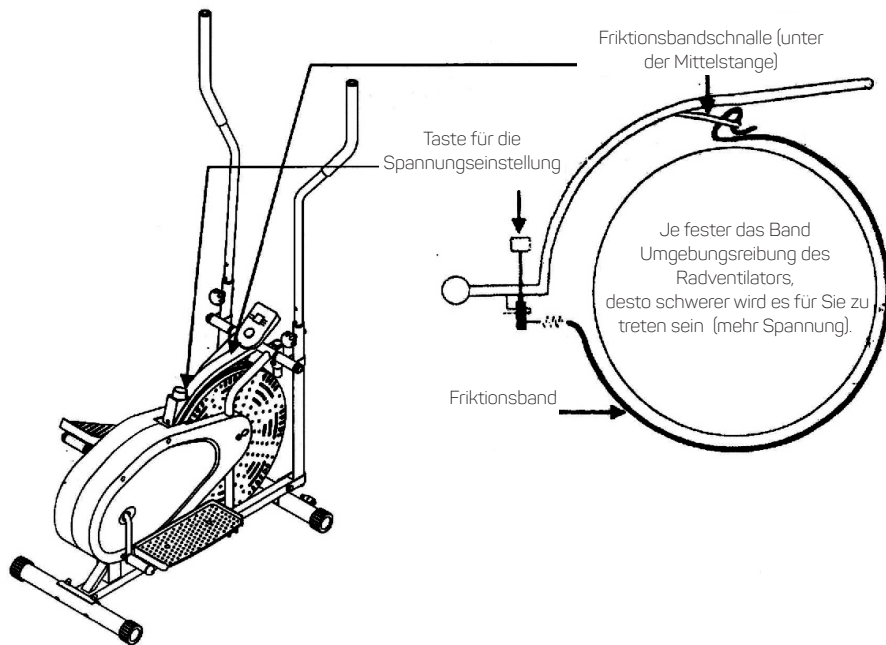
1. Verbinden Sie das Sensorkabel (26) mit dem Displaykabel (50). Setzen Sie dann das Display (50) in die Hauptrahmenplatte (1) ein.



WIDERSTANDSEINSTELLUNG

Die Montage Ihres Elliptical Trainers ist nun abgeschlossen. Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen, sollten Sie die Spannung auf das gewünschte Niveau einstellen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie mit der Übung beginnen, benutzen Sie einfach den Stress- oder Spannungsregler. Das Spannungsniveau kann manipuliert werden, um die Stärke der Spannung zu verändern. Wenn Sie den Knopf im Uhrzeigersinn drehen, ist die Spannung stärker. Wenn Sie den Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn drehen, ist die Spannung niedriger.

Für weitere Einstellungen können Sie den Friktrionsriemen durch erneutes Binden lockern oder spannen. Drehen Sie zunächst den Spannungsregler auf die lockerste Einstellung. Dann schnallen Sie den Gurt an der Schnalle am Hauptrahmen, knapp unter dem Flachbalken in der Mitte oben, neu an. Je länger Sie das Reibband um das Rad wickeln lassen, desto weniger Reibung wird es erzeugen. Stellen Sie den Spannungsknopf nach dem Nachjustieren der Gurte wieder ein.



UMKEHRBARE BEWEGUNG

Denken Sie daran, dass Ihr Ellipsentrainer eine REVERSIBLE Bewegung hat! Beim Vorwärts-Pedalieren wird der Quadrizeps (die vordere Oberschenkelmuskulatur) trainiert, während beim Rückwärts-Pedalieren die Beinsehnen (die hintere Oberschenkelmuskulatur) trainiert werden. Nutzen Sie dies, um Ihr Training weniger ermüdend und mit mehr Spaß zu gestalten.

VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS

ANPASSUNGEN

FAHRRADNIVEAU: Sie müssen vom elliptischen Fahrrad steigen, um das Produkt auszugleichen. Drehen Sie die Nivellierer, bis die Instabilität unterdrückt ist.

ZUM EINSTELLEN DER HÖHE DES AUSSENGRIFFS: Um die Höhe des Lenkers einzustellen, drehen Sie den Einstellfaden, um ihn zu lösen, bewegen Sie den Lenker, bis Sie die gewünschte Höhe gefunden haben, und drehen Sie den Einstellfaden zurück, um die Position einzustellen.

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:



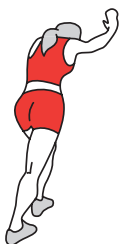
DIE INNEREN MUSKELN DEHNEN: Setzen Sie sich hin und bringen Sie Ihre Fußsohlen in entgegengesetzte Richtungen zusammen, bringen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leiste und drücken Sie Ihre Knie langsam auf den Boden. Zähl bis 15.

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

BEDIENFELD

MODUS:

Mit der Taste können Sie jederzeit eine bestimmte Funktion auswählen. Wenn Sie "Scannen" wählen, wechselt der Bildschirm alle paar Sekunden, um die verschiedenen Funktionen (Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien) anzuzeigen.

AUTO EIN/AUS:

Um Energie zu sparen, schaltet sich der Monitor automatisch aus, wenn kein Geschwindigkeitssignal anliegt und wenn die Taste nach 4 Minuten nicht gedrückt wird und löscht alle Messwerte automatisch. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn die Übung beginnt oder wenn die Taste gedrückt wird.



FUNKTION:

- ENTFERNUNG: Zeigt die während des Jahres akkumulierte Entfernung (0-99,99 Km) an.
- KALORIEN: Zeigt die Kalorien, die während des Trainings verbraucht werden (0-999,9 Kcal).
- GESCHWINDIGKEIT: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an (0,0-999,9 Km/h).
- ZEIT: Zeigt die verstrichene Zeit während der Übung an (00:00-99:59 Min:Sec).
- SCANNEN: Wechseln Sie zwischen den verschiedenen Funktionen (Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, Zeit).

BATTERIEN:

Werden auf dem Display falsche Werte angezeigt, tauschen Sie bitte die Batterien aus oder ersetzen Sie sie. Dieser Monitor benötigt 2 "AA"-Batterien. Ersetzen Sie die beiden Batterien gleichzeitig.

SCHULUNG UND COACHING

Benutzer mit mangelnder Übung sollten das Training mit geringem Widerstand beginnen, ohne zu zwingen und ggf. Pausen einzulegen. Erhöhen Sie schrittweise die Häufigkeit und Dauer der Sitzungen. 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.

WARTUNG

Das Fahrrad wird werkseitig eingestellt und geschmiert. Es wird nicht empfohlen, dass der Benutzer versucht, eine Operation an den internen Komponenten durchzuführen. Von Zeit zu Zeit können Außenflächen jedoch verschmutzt erscheinen, befolgen Sie die Anweisungen, um den ursprünglichen Zustand zu erhalten.

- Metalloberflächen sollten mit weicher Baumwolle oder einem Tuch mit etwas Autowachs gereinigt werden. Verwenden Sie keine Sprays, Aerosole oder Pumpen, da diese Spuren von Wachs auf der Bildschirmoberfläche hinterlassen.
- Von Zeit zu Zeit wird die Oberfläche des Bildschirms mit Fingerabdrücken oder Staub markiert. Die Verwendung von aggressiven Chemikalien schädigt Ihre Schutzschicht und erzeugt statische Energie, die die Komponenten beschädigt. Diese Oberfläche muss mit speziellen chemischen Präparaten gereinigt werden, die im Computerhandel erhältlich sind und speziell für antistatische Oberflächen geeignet sind. Wir empfehlen die Verwendung dieser Produkte.
- Die Sicherheit der Geräte wird durch regelmäßige Überprüfung von Zustand, Beschädigung und Verschleiß gewährleistet.
- Das Fahrrad muss vorsichtig bewegt und bewegt werden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Der Teil der Bremse ist der Teil, der am leichtesten verschleifen kann. Überprüfen Sie vor der Fahrt, ob die Bremsanlage ordnungsgemäß funktioniert.
- Überprüfen Sie, ob die Befestigungselemente fest angezogen sind.
- Überprüfen Sie sorgfältig die verschleißanfälligsten Teile.
- Ersetzen Sie defekte Teile sofort.
- Halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
- Bitte überprüfen Sie, ob alle Sicherheitsetiketten in gutem Zustand sind und lesbar sind. Wenn etwas fehlt oder beschädigt ist, wenden Sie sich an Ihren Händler, um neue zu bestellen.

IDENTIFIZIERUNG UND LÖSUNG VON PROBLEMEN

Problem	Lösung
Wechseln der Batterien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Um die Batterien im Computer zu wechseln, schieben Sie den Computer aus der Halterung, entfernen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite der Konsole und entfernen Sie die Batterien. 2. Ersetzen Sie die Batterien durch 2 neue AA-Batterien, wie oben beschrieben. 3. Setzen Sie schließlich die Abdeckung der Konsole wieder ein und schieben Sie den Computer wieder in die Halterung.
Das Gerät funktioniert nicht richtig.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wenn der Computer nicht ordnungsgemäß funktioniert, überprüfen Sie, ob das Computersensorkabel eingesteckt ist. 2. Wenn Sie die oben genannten Punkte überprüft haben und Ihr Computer immer noch nicht funktioniert, stellen Sie sicher, dass die Batterien noch funktionieren und dass sie ordnungsgemäß in Ihren Computer eingelegt sind.
Kein Widerstand	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wenn keine Zugfestigkeit vorhanden ist, drehen Sie den Spannungseinstellknopf auf die niedrigste Stufe und gehen Sie dann auf die Friktions-Klebeband-Schnalle oben am Lüfterrad unterhalb der Mittelstange. 2. Lösen Sie den Reibungsriemen, ziehen Sie ihn durch die Schnalle, bis Sie einen Widerstand im Klebeband spüren und verriegeln Sie ihn dann wieder um die Schnalle herum. 3. Jetzt fahren Sie mit Ihrem elliptischen Fahrrad und drehen die Pedale. 4. Wenn Sie dann feststellen, dass es zu fest ist, kehren Sie zur Reibbandschnalle zurück und lösen Sie sie leicht.



NOTIZ: Wenn Sie das Produkt nach Überprüfung der Einstellungen und des Geräts nicht verwenden können, wenden Sie sich an den technischen Kundendienst von FITFIU.

TRANSPORTKOSTEN

Dank der im Boden integrierten Räder kann das Produkt auf sehr einfache Weise bewegt werden.



ENTFERNUNG / RECYCLING

Beachten Sie bei der Entsorgung der Maschine die örtlichen Vorschriften.

Schützen Sie die Umwelt. Entsorgen Sie das Gerät umweltgerecht. Nicht im Hausmüll entsorgen. Seine Kunststoff- und Metallteile können getrennt und recycelt werden.

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.

EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Wir, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., Inhaber der Marke FITFIU FITNESS, mit Sitz in Straße Blanquers, (Parzelle 7-8) Industriegebiet Valls 43800 - Valls, Spanien, erklären, dass das elliptische Fahrrad BELI-90 ab der Seriennummer 2021 den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

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

Das gelieferte Produkt stimmt mit dem Muster überein, das der EG-Baumusterprüfung unterzogen wurde.

Valls, 4. Januar 2021,



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

fit your **CARDIO** *needs*

FITFIU[®]
FITNESS

Manual revisado en marzo de 2021
www.fitfu-fitness.com

