FITFIU FITNESS

MC-200

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	6
ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	7
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	8
MANTENIMIENTO	12
IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	14
ALMACENAMIENTO	15
TRANSPORTE	16
ELIMINACIÓN / RECICLAJE	16
GARANTÍA	16
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	17

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 desde casa.

Este producto se ha diseñado para andar a partir de 1 km/h, hacer marcha activa y correr hasta una velocidad de 14 km/h.

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 90Kg.
- 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, desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico que el uso de este sensor de pulsaciones corre por su cuenta.
- No se recomienda a las embarazadas utilizar sensores de pulsaciones.
- ATENCIÓN! Los sistemas que calculan la frecuencia cardíaca no siempre son exactos en sus mediciones. Un esfuerzo excesivo puede provocar heridas graves, incluso mortales. Si siente vértigo, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anómalo, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de proseguir con el entrenamiento.
- El aparato debe colocarse en una superficie estable, plana y horizontal. No 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.
- No coloque nunca las manos ni los pies debajo de la cinta de correr.
- Al final del ejercicio, espere a que la cinta se detenga completamente antes de bajarse.
- Al final del ejercicio, retire la llave de seguridad de la consola y guárdela en un lugar fuera del alcance de los niños.
- Pare siempre la máquina con el interruptor principal.
- Para realizar una salida urgente, agarre las barras de sujeción y coloque los pies en los reposapiés.
- Para realizar una parada urgente, extraiga la llave de seguridad.
- 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. Consola
2. Columna vertical
3. Cubierta del motor
4. Cinta de correr
5. Carril lateral
6. Tapas de los extremos
7. Sistema de paro de emergencia magnético

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Electric treadmill	
Modelo	MC-200
Potencia	220-240 V (50/60 Hz)
Potencia del motor	1500 W
Rango de velocidad	1.0-14 Km/h
Superficie de carrera	1100 x 395 mm
Peso máximo del usuario	90 Kg
Tipo de pantalla	Pantalla LCD
Funciones	Calorías, Frecuencia cardíaca, Velocidad, Tiempo, Distancia
Peso neto/Peso bruto	30/36 Kg

CONTENIDO DE LA CAJA

Nº	Cant.	Descripción
1	1	Cinta de correr
2	2	Pie estabilizador (izquierdo y derecho)
3	1	Anilla de seguridad

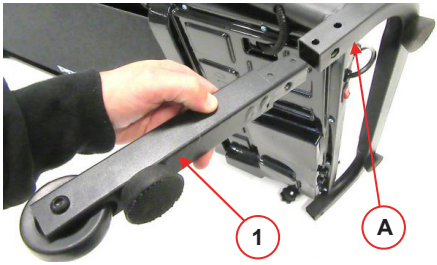
Nº	Descripción
4	Tornillos / accesorios / herramientas: 4 x Tornillos M8x20 4 x Tornillos M6x10 Cable auxiliar de entrada Lubricante para la cinta 8 x Arandelas M8 Destornillador/llave inglesa Llave Allen de 5mm y 6mm

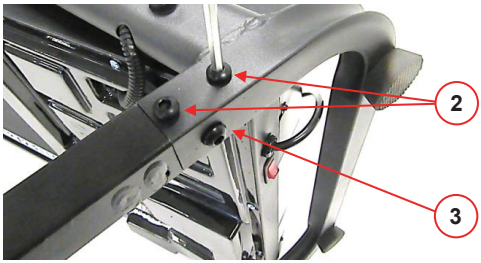
ES

MONTAJE

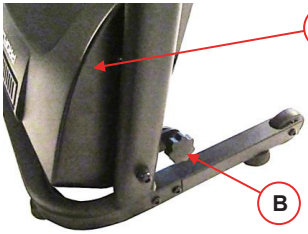
PASO 1. Retire todas las piezas de la caja y colóquelas sobre una superficie firme y plana. Retire todos los materiales de embalaje.

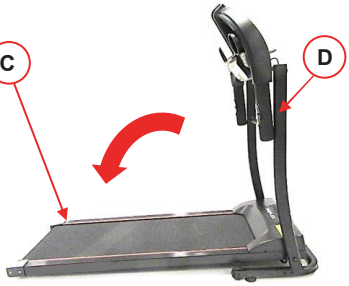
PASO 2. Coloque el equipo sobre su costado derecho, luego inserte un pie estabilizador (1) en el marco (A). Junte las piezas de los lados con los 2 tornillos M6x10 (2) y 1 tornillo M8x20 (3). Apriete todos los tornillos firmemente (gire a la derecha) con las llaves Allen. Repita este proceso para el lado izquierdo.

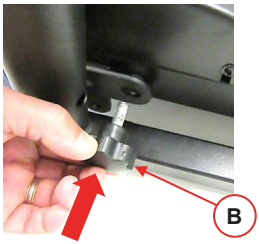




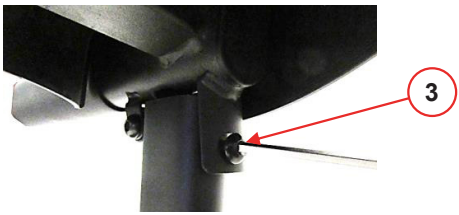
PASO 3. Coloque el equipo de manera que esté de pie sobre el bastidor y las patas estabilizadoras, esta es la posición plegada. Sujete la plataforma de la cinta (C) firmemente para que no pueda caer, luego retire (gire a la izquierda) el perno de bloqueo (B), esto permite bajar la plataforma de la cinta. Baje suavemente la plataforma de la cinta para que el equipo se despliegue y, a continuación, atornille la plataforma de la cinta al bastidor del manillar (D) con el perno de bloqueo (B) y apriételo firmemente con la mano.







PASO 4. Gire el manillar / consola (E) hacia delante para que el manillar esté en posición horizontal. Atornille la parte inferior de la consola al bastidor utilizando 2 tornillos M8x20 (3). Apriete firmemente los tornillos (gire hacia la derecha) con la llave Allen.



Después del montaje de esta cinta de correr es posible que se observen las dos líneas de unión de los 2 extremos de la superficie de carrera, que garantiza su estabilidad. Y se realiza mediante un proceso minucioso de termosellado, durante su fabricación. Es la forma más duradera de unir la propia cinta y asegurar la vida útil del producto.

ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

PRECALENTAMIENTO

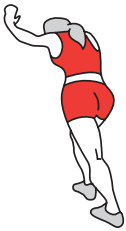
Un programa de ejercicio exitoso consiste en ejercicios de precalentamiento, aeróbicos y de relajación. El precalentamiento es una parte esencial del entrenamiento que deberá realizar cada vez que comience una actividad física ya que prepara el cuerpo antes de ejercitarlo; calentando y estirando los músculos, incrementando las pulsaciones y la circulación y enviando más oxigeno a los músculos. Cuando finalice la actividad, repita estos ejercicios para no tener dolores musculares. Sugerimos los siguientes ejercicios de precalentamiento y relajación:

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

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

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

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



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

TOQUE LA PUNTA DE SUS PIES: Inclínese hacia adelante y relaje su espalda y hombros. Estire sus manos hacia la punta de sus pies. Trate de llegar lo más que pueda y cuente hasta 15.

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

ES

UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

SISTEMA DE SEGURIDAD Y PARADA DE EMERGENCIA

El equipo viene con un "sistema de seguridad" (A). La llave de seguridad debe de estar conectada a la consola para que el equipo funcione. Está diseñado para que se pueda sujetar a su ropa de modo que si se va o cae del equipo, la cinta de correr se detendrá automáticamente, lo que ayuda a prevenir lesiones.

Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la llave de seguridad esté colocada correctamente en la consola y de que el clip esté bien sujeto a su ropa.

NOTA: Si el equipo está encendido, pero la llave de seguridad no está conectada, "E 0 7" aparece en la pantalla y el equipo no se pone en marcha.

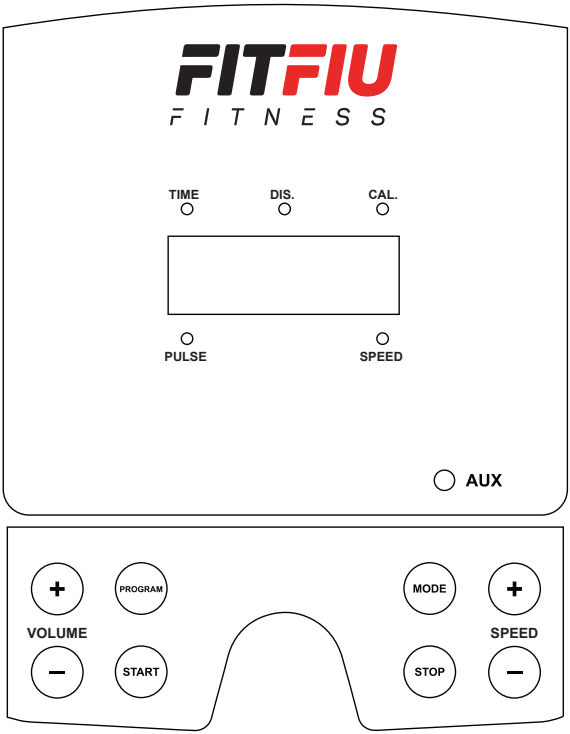
CONSOLA Y FUNCIONES

El equipo cuenta con una pantalla computarizada que le proporciona controles para operar la unidad, así como también información sobre el entrenamiento, como la duración, la velocidad, la distancia recorrida, etc.

Para utilizar el equipo:

1. Enchufe el equipo a la toma de electricidad.
2. Pulse el interruptor de encendido (B) que se encuentra en la parte frontal de la unidad, en la posición "ON" ("I").
3. Ponga la llave de seguridad en el lugar que corresponde en la consola.
4. Opere el equipo como desee.

Colóquese siempre en los raíles laterales cuando arranque el equipo. Nunca se pare en la cinta y luego encienda la máquina.



PANTALLA

Cuando la máquina para correr está funcionando, pulse para cambiar entre los modos de visualización (velocidad, tiempo, etc.). El indicador de función se ilumina para cada modo cuando se selecciona y la pantalla muestra la información aplicable. Los modos de visualización incluyen:

- **SPEED (Velocidad):** La velocidad actual en Km./h.
- **TIME (Tiempo):** El tiempo transcurrido desde que se inició la máquina en el modo Manual. En modo Programa, muestra el tiempo restante.
- **DIST (Distancia):** La distancia recorrida durante la sesión actual. La distancia es medida en incrementos de 0,1km. Esto significa que "0.0" se mostrará hasta que se viaje por lo menos 100m.
- **CAL (Calorías):** el número de calorías utilizadas durante la sesión actual. Para convertir las calorías en kilojulios de manera aproximada, multiplique el número de calorías por 4.

NOTA: Al visualizar el pulso, debe tener ambas manos en los sensores de metal en cada asa.

ES

START (INICIO)
Pulse para iniciar el equipo.

STOP (PARADA)
Pulse para detener el equipo.

PROGRAM (PROGRAMA)
Pulse para seleccionar un programa predefinido. Cada pulsación se mueve al siguiente programa en secuencia (P1 a P2, P2 a P3 y así sucesivamente). Mantenga el botón pulsado para pasar los programas más rápidamente.

MODE (MODO)
En el modo Manual y cuando el equipo no está funcionando, pulse para cambiar entre los ajustes preestablecidos tiempo, distancia o calorías.

SPEED (VELOCIDAD)
Cuando el equipo está funcionando, pulse "+" para aumentar la velocidad. Pulse "-" para reducir la velocidad. Cada pulsación cambia la velocidad en 0.1Km. / h. Mantenga pulsado el botón para cambiar la velocidad más rápidamente. La gama de velocidad es de 1Km/h. a 14Km./h.

AUX (AUXILIAR)
Permite la conexión de un dispositivo de reproducción de audio a través de un cable de 3,5Mm (incluido).

VOLUME + (MÁS VOLUMEN)
Pulse para aumentar el volumen del altavoz. Manténgalo pulsado para aumentar el volumen más rápido.

VOLUME – (MENOS VOLUMEN)
Pulse para disminuir el volumen del altavoz. Manténgalo pulsado para disminuir el volumen más rápido.

PROGRAMAS Y MODO MANUAL

El equipo cuenta con dos modos de funcionamiento básicos:

NOTA: El equipo tiene que estar parado para poder cambiar o seleccionar modos.

- **MODO MANUAL:** se está utilizando el equipo, pero no se está ejecutando un programa predefinido (consulte el modo de programa, más abajo). En este modo, el equipo se puede configurar para que se detenga automáticamente a una duración preestablecida de la sesión, distancia o calorías que se han quemado. Para entrar en modo Manual, pulse MODE.

  NOTA: También puede pulsar START para utilizar el equipo sin una función preestablecida.

- **MODO PROGRAMA:** El equipo ejecuta una rutina preestablecida en la que aplicará una velocidad determinada durante un período de tiempo. Hay 12 rutinas preestablecidas para elegir ("P1" a "P12"). En el modo Programa, la unidad cambia las velocidades automáticamente. En cada cambio de velocidad, la unidad emite un pitido durante 3 segundos antes de cambiar la velocidad, como advertencia. Para entrar en el modo programa, pulse PROGRAM cuando el equipo esté encendido pero no esté en funcionamiento, la pantalla parpadeará "P1". Pulse PROGRAM hasta que llegue al programa deseado.

ENTRENAMIENTO EN MODO MANUAL
El equipo tiene un modo de operación "Manual", que le da la libertad de ajustar el modo de funcionamiento del equipo como desee en cualquier momento. En este modo, una vez iniciado, el equipo lo ejecuta hasta que lo detenga o puede ejecutar un preajuste para la duración de la sesión, la distancia o el objetivo del número de calorías a utilizar.

1. Encienda el equipo "ON".
2. Pulse START. El equipo cuenta 3 seg., y luego comienza a funcionar a la velocidad más lenta.
3. Ajuste la velocidad usando + y - según sea necesario.
4. Cuando termine, pulse STOP.

El equipo tiene tres programas preestablecidos que se pueden seleccionar en el modo "Manual". Una vez arrancado, el equipo funciona hasta que se alcanza el valor preestablecidamente programado.

1. Encienda el equipo "ON".
2. Pulse MODE para seleccionar el preajuste programado ("H1" se visualiza). Para seleccionar otros programas preestablecidos, siga pulsando MODE según sea necesario. Los modos predeterminados disponibles son:
   - H1: Temporizador de 15 min. La máquina se detiene automáticamente después de 15 min.
   - H2: 1km de distancia. La máquina se detiene automáticamente cuando se alcanza la distancia de 1kilómetro.
   - H3: contador de 50 calorías. La máquina se detiene automáticamente cuando se alcanzan 50 calorías.
3. El equipo cuenta por 3 segundos, luego comienza a funcionar a la velocidad más lenta.
4. Ajuste la velocidad usando + y - según sea necesario.
5. Cuando termine, pulse STOP.

ENTRENAMIENTO EN MODO PROGRAMA

El equipo cuenta con 12 programas de entrenamiento automático, de "P1" a "P12". Cada programa tiene una duración estándar de 10 minutos y aplica velocidades diferentes 10 veces por programa. Para acceder a los programas:

1. Encienda el equipo, pulse PROGRAM para seleccionar el programa 1 (se muestra "P1"). Para seleccionar otros programas, mantenga pulsado PROGRAM según sea necesario.
2. Pulse START. El equipo cuenta 3 segundos, y entonces la cinta comienza a funcionar.
3. Cuando el equipo cambia de velocidad, suena un pitido varias veces antes del cambio.
4. Al completar el programa, suena un pitido varias veces antes de que el equipo se detenga.

Las velocidades del programa se muestran a continuación:

Programa	Velocidad (Km./h.)									
P1	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

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, entrénese 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

ATENCIÓN: Algunas de las tareas de mantenimiento aquí descritas pueden estar más allá del alcance de algunos usuarios. Para procedimientos con los que no se sienta cómodo o si no tiene las herramientas o experiencia necesarias, haga que la unidad sea atendida por un centro técnico o un técnico cualificado. · Para evitar descargas eléctricas, apague y desenchufe el equipo antes de limpiar o realizar cualquier tarea de mantenimiento. · Antes de cada uso, verifique que no haya desgaste en la cinta de correr.

LIMPIEZA

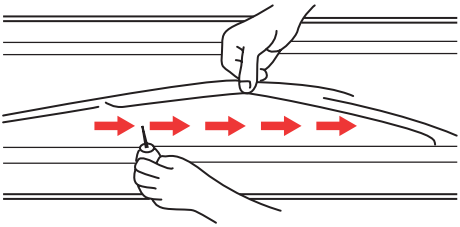
El equipo se puede limpiar con un paño y un detergente suave. No utilice abrasivos, disolventes o productos químicos agresivos. Tenga cuidado de que no entre humedad excesiva en el panel de la pantalla ya que esto puede dañarla y crear un peligro eléctrico.Después de cada uso, limpie cualquier sudor, suciedad o líquidos de la unidad. Preste especial atención a los bordes de la cinta, donde se encuentran los estribos de cada lado de la cinta de correr, mantener esta área limpia ayudará a prolongar la vida de la unidad y a mantener su rendimiento. Mantenga el equipo, especialmente la pantalla de la consola, fuera de la luz directa del sol para evitar daños.

MANTENIMIENTO

LUBRICACIÓN DE LA CINTA

La lubricación de la cinta de correr ayuda a mantener el rendimiento y prolonga la vida útil del equipo. Lubrique la cinta después de las primeras 25 horas de uso (o de 2 a 3 meses), y luego cada 50 horas de uso (o de 5 a 8 meses, o más frecuentemente bajo uso extenso). Para comprobar si la cinta requiere lubricación, levante cada lado de la misma y sienta la superficie superior de la plataforma de rodadura. Si la cubierta es lisa al tacto, no se requiere lubricación; si está seco, lubrique. Para aplicar lubricante:

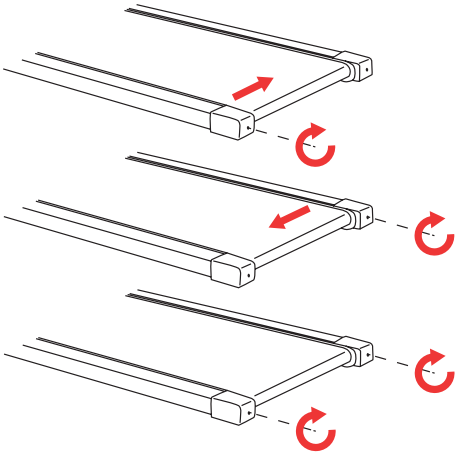
1. Levante el borde de la cinta de correr para que la cubierta de rodadura quede expuesta.
2. Coloque varias gotas de lubricante a lo largo del centro de la plataforma de rodadura.
3. Haga funcionar el equipo a una velocidad lenta de 3 a 5 minutos para distribuir el lubricante.



NOTA: No lubrique en exceso. Limpie el exceso de lubricante de la cinta de correr. · También se pueden usar aceites de uso general o aceite para máquinas de coser.

ALINEACIÓN DE LA CINTA Y AJUSTE DE LA TENSIÓN

La cinta de correr está preajustada a la plataforma de correr en fábrica, pero después de un uso prolongado puede aflojarse y puede requerir que se vuelva a tensar. Para ajustar la cinta, encienda el interruptor de alimentación principal del equipo y deje que la cinta corra a una velocidad de 6Km./h. Utilice la llave Allen proporcionada para girar los pernos de ajuste del rodillo trasero para centrar la cinta.



Si la cinta de correr se está desplazando hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta hacia la derecha y la cinta de correr debería comenzar a corregirse.

Si la cinta de correr se está desplazando hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho 1/4 de vuelta hacia la izquierda y la cinta debería comenzar a corregirse. Mantenga girando los pernos de ajuste hasta que la cinta de correr esté bien centrada.

Si la cinta de correr resbala durante el uso, apague y desenchufe el equipo. Con la llave Allen suministrada, gire los tornillos de ajuste del rodillo trasero izquierdo y derecho 1/4 de vuelta a la derecha, luego vuelva a encender el interruptor de alimentación principal y haga funcionar el equipo a una velocidad de 6Km./h. Corra sobre la cinta de correr para determinar si la cinta sigue resbalando. Repita este procedimiento hasta que la cinta ya no resbale.

IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La siguiente información puede ayudar a identificar un problema y a rectificarlo.

Problema	Causa	Solución
El equipo no se enciende	A. El equipo no está enchufado. B. La llave de seguridad no está puesta en su lugar.	A. Conecte el equipo a la toma de corriente. B. Coloque la llave de seguridad en su lugar.
La cinta resbala	Cinta floja	Ajuste la tensión de la cinta.
La cinta se balancea cuando se monta en ella	A. La plataforma de correr no está lo suficientemente lubricada. B. La cinta está demasiado tensa.	A. Lubrique la plataforma de correr. B. Ajuste la tensión de la cinta.
La cinta no está centrada	La tensión no es uniforme a través del rodillo trasero.	Ajuste la alineación de la cinta.
La pantalla muestra "E01"	Ha sido detectado un problema de comunicación entre la unidad de accionamiento y la consola.	Compruebe las conexiones entre la consola y la unidad de accionamiento. Si los conectores o el cableado están dañados, cámbielo/s.
La pantalla muestra "E02"	Ha sido detectado un problema de accionamiento de la unidad / motor.	Compruebe las conexiones de la unidad motriz y del motor. Si el motor está dañado, cámbielo.
La pantalla muestra "E05"	Protección eléctrica disparada.	Compruebe que la alimentación eléctrica de la red esté conforme según las especificaciones. · Asegúrese de que la correa de transmisión no esté enganchada o no pueda girar debido a una obstrucción. · Compruebe todas las conexiones. · Compruebe si hay un fallo del circuito del motor o del circuito de control (a menudo indicado por un olor a quemado) y reemplace las piezas según sea necesario.
La pantalla muestra "E06"	Falló el sistema de protección de la fuente de alimentación.	Compruebe que la alimentación eléctrica de la red esté conforme según las especificaciones. · Compruebe todas las conexiones. · Compruebe si hay un fallo del circuito del motor o del circuito de control (a menudo indicado por un olor a quemado) y reemplace las piezas según sea necesario.
La pantalla muestra "E07"	La llave de seguridad no está en su lugar.	Coloque la llave de seguridad en el sitio correcto de la consola.
Equipo inestable	La superficie no es plana.	Coloque el equipo sobre una superficie plana. · Si es aplicable, gire los pies de debajo de la parte delantera de la máquina para mover el equipo hacia arriba o hacia abajo según sea necesario para que el equipo esté estable.

ALMACENAMIENTO

PLEGAR / DESPLEGAR

Para plegar la máquina, quite el perno de bloqueo (gire hacia la izquierda) (A), esto permite que la plataforma de la cinta se levante. Levante el extremo de la plataforma de la cinta hacia arriba y manténgala firme para que no pueda caer, luego una la plataforma de la cinta al marco usando el perno de bloqueo (A) y apriételo a mano firmemente (gire a la derecha).

Para desplegar la máquina, sujete firmemente la plataforma de la cinta para que no pueda caer, luego retire (gire a la izquierda) el perno de bloqueo (A), lo que permite bajar la plataforma de la cinta. Baje suavemente la plataforma de la cinta para que el equipo se despliegue y, a continuación, asegure la plataforma de la cinta al bastidor del manillar con el perno de bloqueo (A) y apriételo (gire a la derecha) firmemente a mano.

ATENCIÓN: Coloque siempre el equipo en una superficie plana y nivelada. Si el equipo "se balancea" (si corresponde), gire los pies de debajo de la parte frontal de la máquina para que se mueva hacia arriba o hacia abajo según sea necesario para que el equipo esté estable.

ALMACENAMIENTO

Guarde el equipo en un lugar interior limpio y seco. Nunca deje ni utilice la unidad al aire libre. Asegúrese de que el interruptor de alimentación principal esté apagado ("OFF"/"O") y de que el cable de alimentación esté desconectado de la toma de corriente.

TRANSPORTE

PARA MOVER LA CINTA DE CORRER

La unidad se puede inclinar sobre sus ruedas para facilitar su movimiento y almacenamiento.

Con el equipo en la posición plegada y bloqueada, sujete el manillar firmemente con ambas manos. A continuación, incline cuidadosamente el equipo hasta que ruede libremente.

No intente mover el equipo mientras esté desplegado. El equipo debe de estar plegado y bloqueado antes de moverlo de lugar.

ELIMINACIÓN / RECICLAJE

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

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

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

GARANTÍA

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

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

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

La cláusula de garantía no cubre el deterioro producido por el desgaste, la falta de mantenimiento, negligencia, mal montaje o un uso inapropiado (golpes, no respeto de los consejos para la alimentación eléctrica, almacenamiento, condiciones de uso...).
También se excluyen de la garantía las consecuencias debidas al empleo de accesorios o de piezas de recambio no originales o no adecuadas al montaje o modificación del aparato.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)

Nosotros, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propietaria de la marca FITFIU Fitness, con sede en Calle Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 (Tarragona)- España, declaramos que la cinta de correr MC-200, a partir del número de serie del año 2018 en adelante, son conformes con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

- Directiva 2014/35/UE del Parlamento Europeo y del Consejo de 26 de febrero de 2014 sobre la armonización de las legislaciones de los Estados miembros en materia de comercialización de material eléctrico destinado a utilizarse con determinados límites de tensión (refundición).
- Directiva 2006/42/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 17 de mayo de 2006, relativa a las máquinas.

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

Norma armonizada:
EN 55014-1:2006+A2:2011
EN 55014-2:2015
EN 61000-3-2-2014
EN 61000-3-3-2013
EN 60335-1:2012+A13:2017
EN 62233:2008
EN ISO 20957
EN 957:2010+A1:2014
EN ISO 12100:2010

Valls, 4 de enero del 2018,

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

ES

FITFIU® FITNESS

PRAT BRANDS
makes your life go round

INDEX

INTRODUCTION 18
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION 18
DESCRIPTION DU PRODUIT 19
ASSEMBLAGE 21
AVANT D'UTILISER LE PRODUIT 22
UTILISATION DU PRODUIT 23
ENTRETIEN 27
IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES 29
STOCKAGE 30
TRANSPORT 31
ÉLIMINATION / RECYCLAGE 31
GARANTIE 31
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE) 32

INTRODUCTION

Merci de votre confiance et d'avoir choisi un produit de la marque FITFIU.

Que vous soyez un débutant ou un athlète amateur, FITFIU sera votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. L'exercice offre de multiples avantages et la possibilité de le faire quotidiennement sera plus accessible grâce au confort offert par cet article permettant un entraînement à domicile.

Cet article a été conçu pour marcher à partir de 1 km / h, faire de la marche active et atteindre une vitesse de 14 km / h.

Nous espérons que vous en apprécierez la performance et que ce produit FITFIU répondra pleinement à vos attentes.

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Avant toute utilisation, lisez toutes les précautions d'emploi ainsi que les instructions de ce manuel. Conservez-le pour référence future et dans le cas où vous vendriez cet article, n'oubliez pas de remettre ce manuel au nouveau propriétaire.

- Consultez un médecin pour vérifier votre état de santé, en particulier dans le cas des personnes de plus de 35 ans et de celles qui ont déjà eu des problèmes de santé.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont atteintes, ou dans le cas d'un manque d'expérience ou de connaissances, à moins qu'il y ait une surveillance préalable ou l'instruction d'une personne responsable de la sécurité de ces personnes.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique.
- Une unique personne peut utiliser l'appareil à chaque utilisation. Le poids maximum de l'utilisateur est de 90 kg.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés pour faire de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher à n'importe quelle partie de l'appareil.
- Assurez-vous d'effectuer des exercices d'échauffement avant l'activité physique proprement dite, afin d'éviter des blessures musculaires et effectuer une routine de relaxation après l'exercice.
- Les personnes qui portent un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre appareil électronique sont averties que l'utilisation de cet article s'effectuera à leurs risques et périls.
- Il n'est pas recommandé aux femmes enceintes d'utiliser des capteurs de pouls.
- ATTENTION! Les systèmes qui calculent la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis dans leurs mesures. Un effort excessif peut causer des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre exercice et consultez votre médecin avant de poursuivre votre entraînement.

- L'appareil doit être placé sur une surface stable, plane et horizontale. Ne placez pas dans endroits humides ou mouillés.
- N'effectuez aucun réglage ou entretien qui ne soit pas spécifié dans ce manuel. Si vous avez un problème avec l'appareil, contactez notre service technique.
- N'utilisez pas cet article à l'extérieur.
- Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
- N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne placez jamais vos mains ou vos pieds sous le tapis d'entraînement
- À la fin de l'exercice, attendez que la bande s'arrête complètement avant de descendre
- À la fin de l'exercice, retirez la clé de sécurité de la console et rangez-la dans un endroit hors de portée des enfants.
- Arrêtez toujours la machine à l'aide de l'interrupteur principal.
- Pour une sortie urgente, saisissez les barres d'appui et placez vos pieds sur les repose-pieds.
- Pour faire un arrêt urgent, retirez la clé de sécurité.
- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer d'informer tous les utilisateurs du produit des précautions d'utilisation.

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

DESCRIPTION DU PRODUIT

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT

1. Panneau de contrôle
2. Colonne verticale
3. Couverture du moteur
4. Tapis de course
5. Rail latéral
6. Couvertures des extrêmes
7. Système d'arrêt d'urgence magnétique

FR

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Tapis de course	
Modèle	MC-200
Puissance	220-240 V (50/60 Hz)
Puissance du moteur	1500 W
Vitesse	1.0-14 Km/h
Surface de course	1100 x 395 mm
Poids max. utilisateur	90 Kg
Type écran	Écran LCD
Fonctions	Calories, Heart Rate, Vitesse, Temps, Distance
Poids net / Poids brut	30/36 Kg

CONTENU DE LA BOÎTE

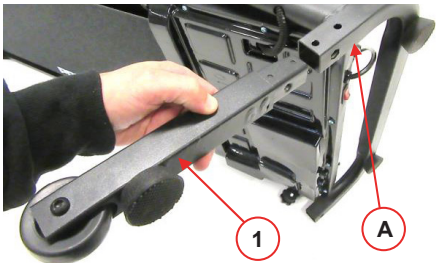
Nº	Cant.	Description
1	1	Tapis de course
2	2	Pied stabilisateur (gauche et droite)
3	1	Anneau de sécurité

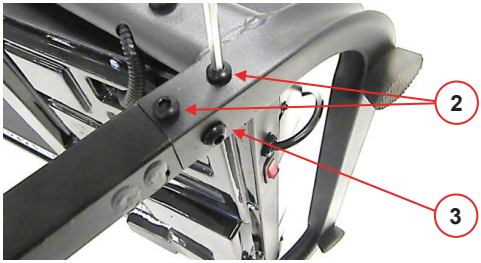
Nº	Description
4	Vis / accessoires / outils: 4 x Tornillos M8x20 4 x Tornillos M6x10 Câble auxiliaire d'entrée Lubrificateur pour le tapis 8 x rondelles M8 Tournevis / clé anglaise Clé Allen de 5mm y 6mm

ASSEMBLAGE

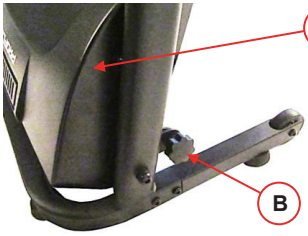
ÉTAPE 1. Retirez toutes les pièces de la boîte et placez-les sur une surface plane et ferme. Enlevez tous les matériaux d'emballage.

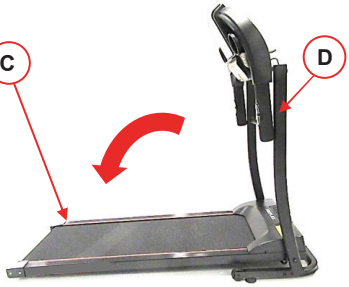
ÉTAPE 2. Placez la machine sur son côté droit, puis insérez un pied stabilisateur (1) dans le cadre (A). Joindre les pièces sur les côtés avec les 2 vis M6x10 (2) et 1 vis M8x20 (3). Serrer toutes les vis fermement (tourner dans le sens des aiguilles d'une montre) avec les clés Allen. Répétez ce processus pour le côté gauche.

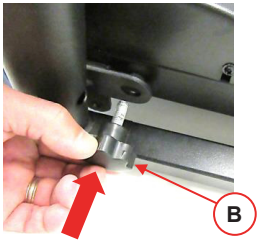




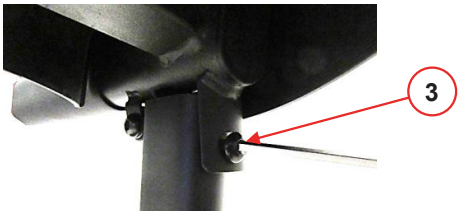
ÉTAPE 3. Positionnez la machine de sorte qu'elle se trouve sur le cadre et les jambes de stabilisation, ceci est le position repliée. Tenez fermement la plateforme (C) pour qu'elle ne puisse pas tomber, puis retirez-la (tourner à gauche) le boulon de verrouillage (B), ceci permet d'abaisser la plateforme de la bande. Abaissez doucement la plateforme de sorte que l'équipement se déroule et ensuite visser la plateforme et fixer le cadre du guidon (D) avec le boulon de verrouillage (B) et serrez fermement avec votre main.







ÉTAPE 4. Tournez le guidon / console (E) vers l'avant pour que le guidon soit horizontal. Visser le bas de la console sur le châssis à l'aide de 2 vis M8x20 (3). Serrer les vis fermement (tourner dans le sens des aiguilles d'une montre) avec la clé Allen.



Après l'installation de ce tapis roulant, il est possible de voir les deux lignes de connexion des deux extrémités de la surface de roulement, ce qui garantit sa stabilité. Et elle est réalisée au moyen d'un procédé de thermoscellage méticuleux lors de sa fabrication. C'est le moyen le plus durable pour joindre le ruban lui-même et assurer la durée de vie du produit.

FR

AVANT D'UTILISER LE PRODUIT

ÉCHAUFFEMENT

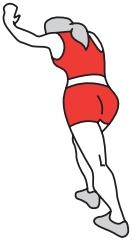
Un programme d'exercices réussi comprend des exercices d'échauffement, d'aérobic et de relaxation.
L'échauffement est une partie essentielle de l'entraînement que vous devez effectuer chaque fois que vous commencez une activité physique lorsque vous préparez le corps avant de l'exercer; chauffer et étirer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

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

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

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

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



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

TOUCHEZ LA POINTE DE VOS PIEDS: Penchez-vous en avant et détendez votre dos et vos épaules. Tendez vos mains vers le bout de vos pieds. Essayez d'arriver aussi loin que possible et comptez jusqu'à 15.

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

UTILISATION DU PRODUIT

SYSTÈME D'ARRÊT D'URGENCE MAGNÉTIQUE

Le produit est équipé d'un "système d'arrêt d'urgence magnétique" (A).
Cette sangle de sécurité doit être connectée à la console pour fonctionner.
Il est conçu pour être attaché à vos vêtements de sorte que s'il disparaît ou tombe de l'ordinateur, il s'arrêtera automatiquement, aidant à prévenir les blessures.

Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que la sangle de sécurité est correctement placée sur la console et le clip bien attaché à vos vêtements.

NOTE: Si l'équipement est allumé, mais la ceinture de sécurité n'est pas connectée, "E 0 7" apparaît sur l'écran et l'appareil ne peut être démarré.

ÉCRAN DE CONTRÔLE ET FONCTIONS

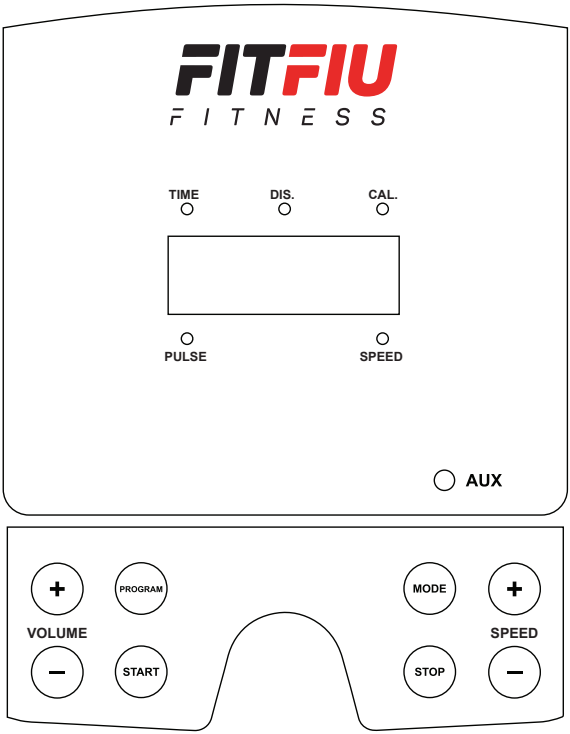
L'équipement a un écran informatisé qui fournit des contrôles pour l'opération de l'unité, ainsi que des informations sur l'entraînement, la durée, la vitesse, la distance parcourue, etc.

Pour utiliser l'équipe:

1. Branchez l'appareil à une prise de courant.
2. Allumez l'interrupteur d'alimentation (B), situé sur le devant de l'appareil et mettez-le en position "ON" ("I").
3. Placez la clé de sécurité à l'emplacement prévu à cet effet sur la console.
4. Faites fonctionner l'appareil comme vous le souhaitez.

Placez-vous toujours sur les rails latéraux lors du démarrage de l'appareil. Ne jamais monter sur la bande avant d'allumer la machine.

FR



ECRAN

Lorsque le tapis de course est en cours de fonctionnement, appuyez sur pour basculer entre les modes d'affichage (vitesse, heure, etc.). L'indicateur de fonction s'allume pour chaque mode lorsqu'il est sélectionné et l'écran affiche les informations applicables. Les modes d'affichage incluent:

- **SPEED (Vitesse):** la vitesse actuelle en Km./h.
- **TIME (Temps):** temps écoulé depuis le démarrage de la machine en mode manuel. En mode Programme, indique le temps restant.
- **DIST (Distance):** La distance parcourue pendant la session en cours. La distance est mesurée par incréments de 0,1 km. Cela signifie que "0.0" sera affiché jusqu'à ce que vous voyagiez au moins 100m.
- **CAL (Calories):** le nombre de calories utilisées pendant la session en cours. Pour convertir grossièrement les calories en kilojoules, multipliez le nombre de calories par 4.

NOTE: Lorsque vous visualisez le pouls, vous devez avoir les deux mains sur les capteurs métalliques de chaque poignée.

START (DÉBUT)
Appuyez sur pour démarrer l'ordinateur.

STOP (ARRÊT)
Appuyez sur pour arrêter l'appareil.

PROGRAM (PROGRAMME)
Appuyez pour sélectionner un programme prédéfini. Chaque pression passe successivement au programme suivant (P1 à P2, P2 à P3, etc.). Maintenez le bouton enfoncé pour passer les programmes plus rapidement.

MODE (MODE)
En mode manuel et lorsque l'appareil ne fonctionne pas, appuyez sur pour basculer entre les réglages de durée, de distance ou de calories prédéfinis.

SPEED (VITESSE)
Lorsque l'équipement fonctionne, appuyez sur "+" pour augmenter la vitesse. Appuyez sur "-" pour réduire la vitesse. Chaque pression change la vitesse de 0,1Km. / h. Appuyez et maintenez le bouton pour changer la vitesse plus rapidement. La plage de vitesse est de 1Km / h. à 14Km./h.

AUX (AUXILIAIRE)
Il permet la connexion d'un périphérique de lecture audio via un câble de 3,5 mm (inclus).

VOLUME + (+ VOLUME)
Appuyez pour augmenter le volume du haut-parleur. Maintenez-le enfoncé pour augmenter le volume plus rapidement.

VOLUME – (- VOLUME)
Appuyez pour diminuer le volume du haut-parleur. Maintenez-le enfoncé pour diminuer le volume plus rapidement.

PROGRAMMES ET MODE MANUEL

La machine a deux modes de fonctionnement basiques:

NOTE: La machine doit être arrêtée pour pouvoir changer ou sélectionner des modes.

- **MODE MANUEL:** si vous êtes en train d'utiliser la machine sans exécution d'un programme prédéfini (consultez le mode de programme ci-dedsous). Dans ce mode, la machine peut être configurée pour qu'elle s'éteigne automatiquement à une durée préétablie de la session, distance ou calories brûlées. Pour entrer dans le mode Manuel, pressez sur MODE.

NOTE: On peut aussi presser sur START pour utiliser la machine sans fonction préétablie.

- **MODE PROGRAMME:** L'appareil exécute une routine préétablie qui appliquera une vitesse déterminée durant une certaine période de temps. Il y a 12 routines préétablies à choisir ("P1" à "P12"). Sur le mode Programme, l'appareil change les vitesses de automatiquement. À chaque changement de vitesse, l'appareil émettra un signal sonore durant 3 secondes pour vous avertir, avant de changer la vitesse. Pour entrer sur le mode programme, pressez sur PROGRAMME lorsque l'appareil est allumé mais pas en marche; sur l'écran apparaîtra "P1". Pressez sur PROGRAM jusqu'à ce que vous trouviez le programme souhaité.

ENTRAÎNEMENT EN MODE MANUEL
L'appareil dispose d'un mode d'opération "Manuel", lequel vous donne la liberté d'ajuster le mode de fonctionnement de l'appareil comme vous le souhaitez, et cela à tout moment. De cette façon, une fois allumée, la machine exécute le programme jusqu'à ce que vous l'arrêtiez ou peut effectuer un préajustement pour la durée de la session, la distance ou l'objectif du nombre de calories à brûler.

1. Mettez la machine sur "ON".
2. Appuyez sur START. L'appareil compte 3 secondes et il se met ensuite à fonctionner à vitesse plus lente.
3. Ajustez la vitesse en utilisant + et - selon votre besoin.
4. Lorsque vous aurez terminé, appuyez sur STOP.

L'appareil a trois programmes préétablis qui peuvent être sélectionnés en mode "Manuel". Une fois démarré, l'appareil fonctionne selon ce qui a été préétabli.

1. Mettez l'appareil sur "ON".
2. Appuyez sur MODE pour sélectionner le préajustement programmé ("H1" apparaît). Pour sélectionner d'autres programmes préétablis, continuez à appuyer sur MODE selon vos besoins. Les modes prédéterminés disponibles sont:
   - H1: Temporisateur de 15 min. La machine s'arrête automatiquement après 15 min.
   - H2: 1km de distance. La machine s'arrête automatiquement lorsqu'elle a parcouru la distance de 1 kilomètre.
   - H3: compteur de 50 calories. La machine s'arrête automatiquement lorsqu'elle atteint les 50 calories.
3. La machine compte 3 secondes et elle se met à fonctionner ensuite à vitesse plus lente.
4. Ajustez la vitesse tout en utilisant + et - selon vos besoins.
5. Lorsque vous aurez terminé, appuyez sur STOP.

ENTRAÎNEMENT EN MODE PROGRAMME

La machine est équipée de 12 programmes d'entraînement automatique, du "P1" au "P12". Chaque programme a une durée standard de 10 minutes et applique des vitesses différentes 10 fois par programme.

Pour accéder aux programmes:

1. Allumez la machine, appuyez sur PROGRAM pour sélectionner le programme 1 ("P1" apparaît). Pour sélectionner d'autres programmes, continuez à appuyer sur PROGRAM selon vos besoins.
2. Appuyez sur START. La machine compte 3 secondes et le tapis se met alors en mouvement..
3. Lorsque la machine change de vitesse, un signal sonore se met en marche à plusieurs reprises avant le changement.
4. À la fin du programme, le signal sonore se met en marche plusieurs fois avant que l'appareil ne s'arrête complètement.

Les vitesses du programme sont énumérées ci-après:

Programme	Vitesse (Km./h.)									
P1	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

ENTRAÎNEMENT

Les utilisateurs ayant un manque d'entraînement doivent commencer à travailler à peu de résistance, sans forcer et en faisant des pauses si nécessaire. Augmentez progressivement la fréquence et la durée des sessions. Aérez bien la pièce dans laquelle vous vous trouvez.

MAINTIEN ET ÉCHAUFFEMENT: PEU D'EFFORT DURANT 10 MINUTES AU MOINS
Pour réaliser un travail de maintien ou de rééducation, entraînez-vous tous les jours durant 10 minutes au minimum. Ce type d'exercice permet de vous faire travailler les muscles et les articulations en douceur et il peut être utilisé également comme échauffement avant de réaliser une activité physique plus intense.
Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance supérieure et augmentez le temps d'exercice.

ENTRAÎNEMENT AÉROBIC POUR PERDRE DU POIDS. EFFORT INTENSE ENTRE 35 ET 60 MINUTES
Ce type d'entraînement permet de brûler des calories de manière efficace. Il est inutile de vous efforcer au-delà de vos limites; la fréquence (au moins 3 fois par semaine) et la durée des sessions (entre 35 et 60 minutes) sont les facteurs qui permettent d'obtenir les meilleurs résultats. Faites de l'exercice à une vitesse moyenne (effort modéré sans souffrir). Pour perdre du poids, outre la pratique d'une activité physique régulière, il est indispensable de suivre un régime alimentaire équilibré.

ENTRAÎNEMENT AÉROBIC DE RÉSISTANCE. EFFORT INTENSE ENTRE 20 ET 40 MINUTES
Ce type d'entraînement permet de renforcer le muscle cardiaque et d'améliorer le travail respiratoire. Faites de l'exercice au moins 3 fois par semaine à un rythme soutenu (respiration rapide): Au fur et à mesure de votre entraînement, l'effort intense peut être maintenu chaque fois plus de temps et à meilleur rythme.
L'entraînement à un rythme plus forcé (travail anaérobic et travail en zone rouge) doit être réservé pour les athlètes car cet entraînement nécessite une préparation adaptée.

RETOUR AU CALME

Après chaque entraînement, marchez durant quelques minutes à vitesse lente pour amener progressivement votre organisme à l'état de repos. Cette phase de retour au calme garantit le retour à l'état normal des systèmes cardiovasculaire et respiratoire, le flux sanguin et les muscles. Ceci permet d'éliminer les effets négatifs, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des principales causes de douleurs musculaires (crampes et douleurs).

ÉTIREMENTS

Bien s'étirer après avoir réalisé un effort physique vous permet de réduire au minimum la rigidité musculaire due à l'accumulation d'acides lactiques et permet de plus de stimuler la circulation sanguine.

ENTRETIEN

ATTENTION: Certaines tâches d'entretien décrites ici peuvent aller au-delà des capacités de certains utilisateurs. Pour des tâches où vous ne vous sentez pas à l'aise ou si vous ne disposez pas des outils nécessaires ou de l'expérience adéquate, la machine devra être vue par un centre technique ou un technicien qualifié.
· Afin d'éviter des décharges électriques, éteignez et débranchez la machine avant de la nettoyer ou de réaliser toute tâche d'entretien.
· Avant toute utilisation, vérifiez qu'il n'y ait pas d'usure anormale sur le tapis.

FR

NETTOYAGE

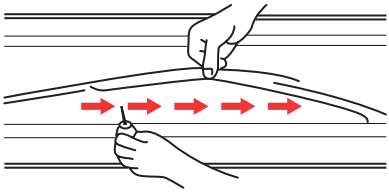
La machine peut être nettoyée avec un chiffon et un détergent doux. N'utilisez pas de produits abrasifs, des dissolvants ou des produits chimiques agressifs. Prenez soin de ne pas faire entrer d'humidité au niveau de l'écran étant donné que l'humidité pourrait endommager celui-ci et faire courir un danger électrique. Après chaque utilisation, enlevez toute trace de sueur, de saleté ou de liquides. Faites spécialement attention aux bords du tapis, où se trouvent les marchepieds de chaque côté du tapis; maintenir cette zone propre, ce qui préservera la longévité de la machine et son rendement. Évitez le soleil direct sur l'écran afin d'éliminer la possibilité de dommages.

ENTRETIEN

LUBRIFICATION DU TAPIS

La lubrification du tapis aide à maintenir le rendement et prolonge la vie utile de l'appareil. Lubrifiez le tapis après les premières 25 heures d'utilisation (2 à 3 mois) et ensuite toutes les 50 heures d'utilisation (de 5 à 8 mois, ou plus fréquemment si l'utilisation est importante). Pour vérifier si le tapis a besoin de lubrification, soulevez chaque côté et touchez la surface de la plateforme de roulement. Si la surface est lisse au toucher, pas de lubrification nécessaire; si la surface est sèche, appliquez du lubrifiant. Comment l'appliquer:

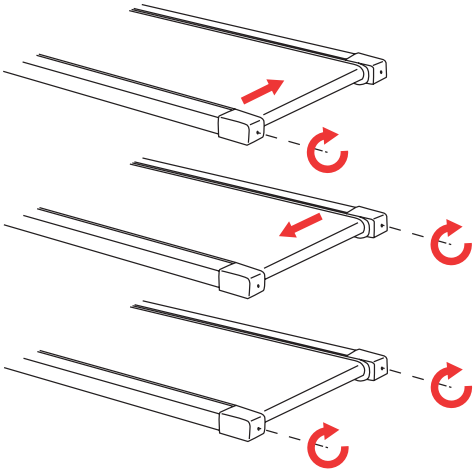
1. Soulevez le bord du tapis pour que la plateforme de roulement soit à la vue.
2. Mettez quelques gouttes de lubrifiant tout au long du centre de la plateforme de roulement.
3. Faites marcher la machine à une vitesse lente de 3 à 5 minutes afin de bien répartir le lubrifiant.



NOTE: Ne lubrifiez pas de trop. Nettoyez l'excès de lubrifiant du tapis d'entraînement. Vous pouvez utiliser aussi des huiles pour usage général ou de l'huile pour l'entretien de machines à coudre.

ALIGNEMENT DU TAPIS ET AJUSTEMENT DE LA TENSION

Le tapis d'entraînement est préajusté à la plateforme d'entraînement à sa sortie d'usine; cependant après un usage prolongé, le tapis peut se détendre et peut avoir besoin qu'on le retende. Pour l'ajuster, allumez l'interrupteur d'alimentation principal de la machine et laissez le tapis courir à une vitesse de 6 km/h. Utilisez la clé Allen fournie pour tourner les vis d'ajustement du rouleau arrière et centrer le tapis.



Si le tapis se déplace vers la gauche, tournez la vis de fixation gauche à ¼ de tour vers la droite et en principe le tapis devrait corriger sa course.

Si le tapis se déplace vers la droite, tournez la vis de fixation droite ¼ de tour vers la gauche et le tapis devrait commencer à corriger sa course. Tournez les vis de fixation jusqu'à ce que le tapis soit bien centré.

Si le tapis glisse durant son utilisation, éteignez et débranchez la machine. Avec la clé Allen fournie, tournez les vis de fixation du rouleau arrière gauche et droit ¼ de tour à droite; ensuite rebranchez l'interrupteur principal et faites marcher la machine à une vitesse de 6 km/h. Courez sur le tapis pour vérifier si celui-ci continue de glisser. Refaites de la sorte jusqu'à ce que le tapis ne glisse plus.

IDENTIFICATION ET SOLUTION DE PROBLÈMES

L'information suivante peut aider à identifier un problème et le rectifier.

Problème	Cause	Solution
La machine ne s'allume pas	A. La machine n'est pas branchée. B. La clé de sécurité n'est pas à sa place.	A.Branchez la machine à la prise de courant. B. Mettez la clé de sécurité à sa place.
Le tapis glisse	Tapis trop lâche.	Ajustez la tension du tapis.
Le tapis tangue lorsqu'on est dessus	A. La plateforme de course n'est pas suffisamment lubrifiée. B. Le tapis est trop tendu.	A. Lubrifiez la plateforme de course. B. Ajustez la tension du tapis.
Le tapis n'est pas centré	La tension n'est pas uniforme.	Ajustez l'alignement du tapis.
L'écran affiche "E01"	Un problème de communication entre l'unité de travail et la console a été détecté.	Vérifiez les connexions entre la console et l'unité de travail. Si les connexions ou le câblage sont en mauvais état, changez-les.
L'écran affiche "E02"	Un problème de fonctionnement unité/moteur a été détecté.	Vérifiez les connexions de l'unité motrice et du moteur. Si le moteur est endommagé, changez-le.
L'écran affiche "E05"	Protection électrique déclenchée.	Vérifiez que l'alimentation électrique du réseau soit conforme aux spécifications. · Assurez-vous que la courroie de transmission ne soit pas entravée ou qu'elle ne puisse pas tourner à cause d'une obstruction. · Vérifiez toutes les connexions. · Vérifiez qu'il n'y ait pas de problème de circuit du moteur ou du circuit de contrôle (souvent indiqué par une odeur de brûlé) et remplacez les pièces selon le besoin.
L'écran affiche "E06"	Problème au niveau du système de protection électrique.	Vérifiez que l'alimentation électrique du réseau soit conforme aux spécifications: · Vérifiez toutes les connexions. · Vérifiez qu'il n'y ait pas de problème de circuit du moteur ou de circuit de contrôle (souvent indiqué par une odeur de brûlé) et remplacez les pièces selon le besoin.
L'écran affiche "E07"	La clé de sécurité n'est pas à sa place.	Mettez la clé de sécurité à l'endroit correct de la console.
Machine instable	La surface n'est pas plane.	Mettez la machine sur une surface plane. · Si cela est possible, tournez les pieds de dessous la partie avant de la machine afin de déplacer celle-ci vers le haut ou vers le bas, selon le besoin, pour que la machine soit stable.

FR

STOCKAGE

PLIER / DÉPLIER

Pour plier la machine, retirez le boulon de verrouillage (tournez dans le sens antihoraire) (A), cela permet à la plateforme de se soulever. Soulevez l'extrémité de la plateforme vers le haut et maintenez-la fermement pour qu'elle ne puisse pas tomber, puis rattachez le tapis au cadre à l'aide du boulon de verrouillage (A) et serrez-la fermement (tournez vers la droite).

Pour déplier la machine, tenez fermement la plateforme de façon à ce qu'elle ne puisse pas tomber, puis retirez (tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) le boulon de verrouillage (A) pour abaisser la plateforme. Abaissez doucement pour que la machine se déplie, puis fixez la plateforme au cadre du guidon avec le boulon de verrouillage (A) et serrez (tournez vers la droite) fermement à la main.

ATTENTION: Placez toujours la machine sur une surface plane et plane. Si la machine tangue (le cas échéant), faites pivoter les pieds sous l'avant de l'appareil de sorte qu'il monte ou descende au besoin pour que l'équipement soit stable.

STOCKAGE

Rangez l'équipement dans un endroit propre et sec. Ne jamais laisser ou utiliser l'appareil à l'extérieur. Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation principal est éteint ("OFF" / "O") et que le cordon d'alimentation est débranché de la prise de courant.

TRANSPORT

POUR DÉPLACER LA BANDE

L'unité peut être inclinée sur ses roues pour faciliter son mouvement et son rangement.

En ayant la machine en position pliée et verrouillée, tenez fermement le guidon avec les deux mains. Ensuite, inclinez soigneusement l'appareil jusqu'à ce qu'il roule librement.

N'essayez pas de déplacer l'appareil pendant son dépliage. L'équipement doit être plié et verrouillé avant de le déplacer.

ÉLIMINATION / RECYCLAGE

Les produits usés sont potentiellement recyclables et ne doivent pas être jetés à la poubelle ordinaire. Aidez-nous à protéger l'environnement et à préserver les ressources naturelles.

Éliminez l'appareil de manière écologique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Ses composants comme le plastique et le métal peuvent être séparés et recyclés. Amenez cet appareil dans un centre de recyclage agréé (point vert).

Les matériaux utilisés dans l'emballage de la machine sont 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 les dysfonctionnements de l'appareil à condition qu'il ait été utilisé selon les indications données et conformément aux instructions du manuel.

Pour faire valoir la garantie, un justificatif d'achat sera nécessaire (ticket ou facture) et l'article devra être remis complet, avec tous ses accessoires.

La clause de garantie ne couvre pas la détérioration causée par l'usure, le manque d'entretien, la négligence, le mauvais assemblage ou l'utilisation inappropriée (coups, non respect des conseils pour l'alimentation électrique, stockage, conditions d'utilisation...).

Les pièces de rechange qui ne sont pas d'origine ou qui ne conviennent pas au montage ou à la modification de l'appareil sont exclues de la garantie.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)

Nous, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propriétaire de la marque FITFIU Fitness, dont le siège social est situé Rue Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 (Tarragona), déclarons que le tapis roulant MC-200, à partir du numéro de série de l'année 2018, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil:

- Directive 2014/35/UE du Parlement européen et du Conseil, du 26 février 2014, concernant l'harmonisation des législations des États membres en matière de la mise sur le marché de matériel électrique destiné à être utilisé dans certaines limites de tension (refonte).
- Directive 2006/42/UE du Parlement européen et du Conseil du 17 mai 2006 relative aux machines.

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

Norme harmonisée :
EN 55014-1:2006+A2:2011
EN 55014-2:2015
EN 61000-3-2-2014
EN 61000-3-3-2013
EN 60335-1:2012+A13:2017
EN 62233:2008
EN ISO 20957
EN 957:2010+A1:2014
EN ISO 12100:2010

Valls, 4 janvier 2018,

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

PRAT BRANDS
makes your life go round

INDICE

INTRODUZIONE	33
PRECAUZIONI D'UTILIZZO	33
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	34
MONTAGGIO	36
PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO	37
UTILIZZO DEL PRODOTTO	38
ALLENAMENTO	42
MANUTENZIONE	42
INDIVIDUAZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	44
STOCCAGGIO	45
TRANSPORTO	46
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	46
GARANZIA	46
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)	47

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.

Questo prodotto è stato disegnato per camminare a partire da 1 km/h, effettuare una andatura attiva e correre fino ad una velocità di 14 km/h.

Speriamo che possa trarre beneficio dall'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 sua sicurezza.
- Questo apparato è destinato all'uso domestico.
- Può utilizzare l'apparato solo una persona alla volta. Il peso massimo dell'utente è di 90 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 elettrico che l'utilizzo di questo sensore di pulsazioni è a suo rischio e pericolo.
- Non si raccomanda alle donne in cinta di utilizzare sensori di pulsazioni.
- ATTENZIONE! 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 lo collochi in luoghi umidi o bagnati.
- 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.
- Non utilizzi il prodotto all'aria libera.
- Sostituisca immediatamente tutte le parti usurate o difettose. Non utilizzi accessori non raccomandati dal produttore.
- Non metta mai le mani né i piedi sotto al tapis roulant.
- Alla fine dell'esercizio, aspetti che il tapis roulant si fermi completamente prima di scendere.
- Alla fine dell'esercizio, ritiri la chiave di sicurezza dalla console e la conservi in un luogo fuori dalla portata dei bambini.
- Spenga sempre la macchina con l'interruttore principale.
- Per effettuare una discesa urgente, afferri le impugnature e collochi i piedi sui riposapiedi.
- Per effettuare un arresto urgente, estragga la chiave di sicurezza.
- È responsabilità del proprietario assicurarsi di informare tutti gli utenti del prodotto sulle precauzioni di impiego.

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. Console
2. Colonna verticale
3. Copertura del motore
4. Binario laterale
5. Side rail
6. Coperchi delle estremità
7. Sistema di arresto d'emergenza magnetico

CARATTERISTICHE TECNICHE

Tapis roulant	
Modello	MC-200
Potenza	220-240 V (50/60 Hz)
Potenza del motore	1500 W
Intervallo di velocità	1.0-14 Km/h
Superficie di corsa	1100 x 395 mm
Peso massimo dell'utente	90 Kg
Tipologia schermo	Schermo LCD
Funzioni	Calorie, Pulsazioni, Velocità, Tempo, Distanza
Peso netto/Peso lordo	30/36 Kg

CONTENUTO DELLA SCATOLA

No	Qty.	Descrizione
1	1	Tapis roulant
2	2	Piede stabilizzatore (sinistro e destro)
3	1	Linguetta di sicurezza

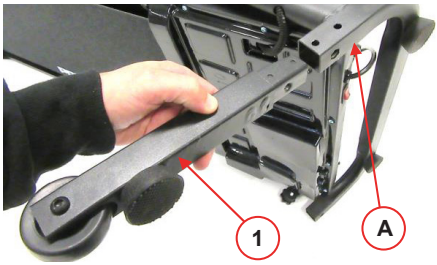
No	Descrizione
4	Viti / accessori / strumenti: 4 M8x20 Viti 4 M6x10 Viti Cavo ausiliare d'entrata Lubrificante del nastro 8 M8 Guarnizioni Cacciavite/ chiave inglese Chiave allen da 5mm e 6mm

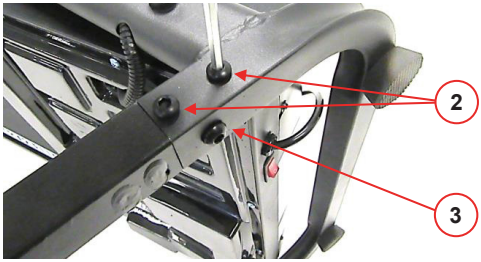
IT

MONTAGGIO

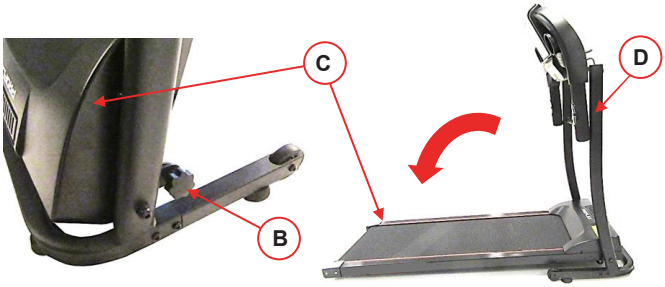
PASSO 1. Rimuova tutti i pezzi dalla scatola e li collochi su di una superficie stabile e piatta. Rimuova tutti i materiali di imballaggio.

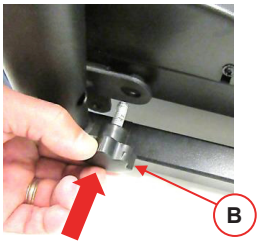
PASSO 2. Collochi l'impianto sul suo lato destro, dopo inserisca un piede stabilizzatore (1) nella struttura (A). Unisa i pezzi dei lati con le 2 vite M6x10 (2) e 1 vite M8x20 (3). Stringa tutte le viti saldamente (girare verso destra) con la chiave Allen. Ripeta lo stesso procedimento per il lato sinistro.



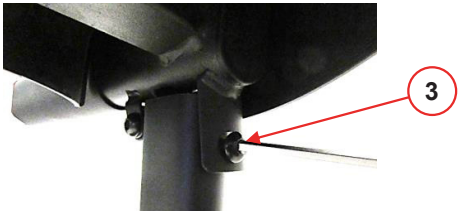


PASSO 3. Collochi l'impianto in modo che si trovi in piedi sulla struttura e stabilizzatori, questa è la posizione di chiusura. Afferri con forza la piattaforma del nastro (C) in modo che non possa cadere, dopo rimuova (giri verso sinistra) il perno di bloccaggio (B), ciò permette abbassare la piattaforma del nastro. Abbassi delicatamente la piattaforma del nastro per far sí che l'impianto si apra e, dopo, avviti la piattaforma del nastro alla struttura del manubrio (D) con il perno di bloccaggio (B) e lo stringa saldamente con la mano.





PASSO 4. Giri il manubrio/ console (E) in avanti per permettere al manubrio di stare in posizione orizzontale. Avviti la parte inferiore della console alla struttura utilizzando 2 viti M8x20 (3). Stringa saldamente le viti (giri verso destra) con la chiave Allen.



Dopo l'installazione di questo tapis roulant è possibile vedere le due linee di collegamento delle due estremità della superficie di rotolamento, che ne garantisce la stabilità. E viene eseguita mediante un meticoloso processo di termosaldatura durante la sua fabbricazione. È il modo più duraturo per unire il nastro stesso e garantire la durata del prodotto.

PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO

RISCALDAMENTO

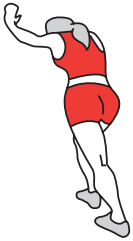
Un programma di esercizi di successo consiste in esercizi di preriscaldamento, aerobici e di rilassamento. Il riscaldamento è una parte essenziale dell'allenamento che deve effettuare ogni volta che inizi una attività fisica siccome prepara il corpo prima di esercitarlo; riscaldando e stirando i muscoli,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

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

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

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

SOLLEVI LE SUE SPALLE: Sollevi la sua spalla destra orientandola verso il suo orecchio. Faccia lo stesso con la sua spalla sinistra.



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

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

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

UTILIZZO DEL PRODOTTO

SISTEMA DI SICUREZZA E ARRESTO DI EMERGENZA

Il prodotto è equipaggiato con un "sistema di sicurezza" (A). La chiave di sicurezza deve essere collegata alla console per permettere all'impianto di funzionare. È disegnata per essere fissata ai suoi vestiti e in caso di incidente quando cade o scivola mentre cammina o corre sul tapis roulant, il tapis roulant si arresterà automaticamente, aiutando così a prevenire le lesioni.

Prima di iniziare una sessione di allenamento, si assicuri che la cinghia di sicurezza sia collocata correttamente sulla console e che sia ben fissata ai suoi vestiti.

NOTA: Se l'impianto è acceso, ma la chiave di sicurezza non è collegata, "E 0 7" apparirà sullo schermo e l'impianto non si avvierà.

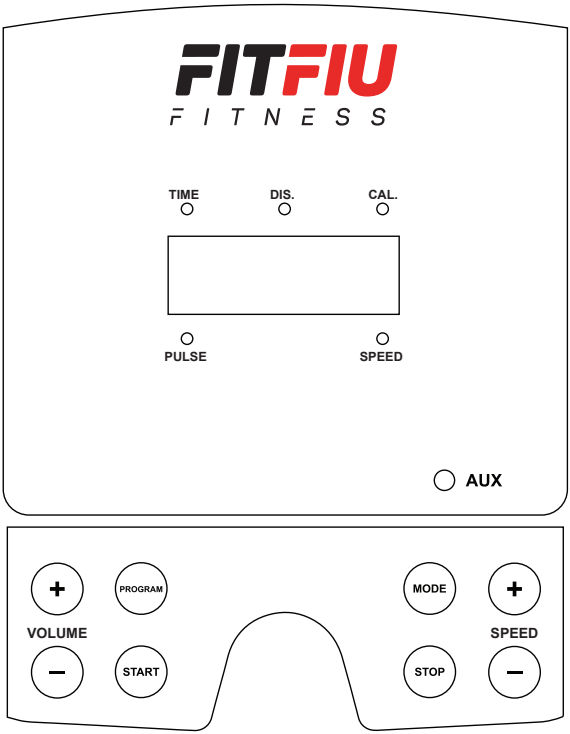
CONSOLE E FUNZIONI

L'impianto dispone di uno schermo computerizzato che fornisce i controlli per far funzionare l'impianto, così come informazione sull'allenamento, il tempo, velocità, distanza percorsa, ecc.

Per utilizzare l'impianto:

1. Colleghi l'impianto ad una presa di corrente.
2. Sposti l'interruttore dell'alimentazione (B), situato sulla parte frontale dell'unità, in posizione "ON" ("I").
3. Immetta la chiave al suo posto corrispondente sulla console.
4. Utilizzi l'impianto come desidera.

Si posizioni sempre sulle guide laterali quando avvia l'impianto. Non accenda mai la macchina quando si trova direttamente sul nastro.



SCHERMO

Quando l'impianto per correre è in funzione, prema per cambiare tra le modalità di visualizzazione (velocità, tempo, ecc.). L'indicatore della funzione si illumina per tutte le modalità quando viene selezionata e lo schermo mostra l'informazione applicabile. Le modalità di visualizzazione includono:

- **SPEED (Velocità):** La velocità attuale in Km/h.
- **TIME (Tempo):** Il tempo trascorso da quando è stata avviata la macchina nella modalità manuale. Nella modalità programma, viene mostrato il tempo rimanente.
- **DIST (Distanza):** La distanza percorsa durante la sessione attuale. La distanza viene misurata in aumenti da 0,1km. Ciò significa che "0.0" verrà mostrato fino a che non vengano percorsi almeno 100m.
- **CAL (Calorie):** Il numero di calorie utilizzate durante la sessione attuale. Per trasformare le calorie in kilojoule in modo approssimativo, moltiplichi il numero delle calorie per 4.

NOTA: Al visualizzare il battito, deve tenere entrambe le mani sui sensori in metallo di ogni asse.

IT

START (INIZIO)
Prema per avviare l'impianto.

STOP (ARRESTO)
Prema per spegnere l'impianto.

PROGRAM (PROGRAMMA)
Prema per selezionare un programma predefinito. Ogni impulso fa passare al programma seguente in sequenza (P1 a P2, a P2 A P3 e così successivamente). Mantenga il bottone premuto per passare tra i programmi più rapidamente.

MODE (MODO)
Nella modalità manuale e quando l'impianto non sta funzionando, prema per cambiare tra le impostazioni predefinite del tempo, distanza e calorie.

SPEED (VELOCITÀ)
Quando l'impianto sta funzionando, prema "+" per aumentare la velocità. Prema "-" per ridurre la velocità. Ogni impulso fa cambiare la velocità di 0.1Km/h. Mantenga premuto il bottone per cambiare la velocità più rapidamente. L'intervallo della velocità è da 1Km/h a 14Km/h.

AUX (AUSILIARIO)
Permette la connessione ad un dispositivo di riproduzione audio attraverso un cavo da 3,5mm (incluso).

VOLUME +
Prema per aumentare il volume degli altoparlanti. Lo mantenga premuto per aumentare il volume più rapidamente.

VOLUME –
Prema per diminuire il volume dell'altoparlante. Lo mantenga premuto per abbassare il volume più rapidamente.

PROGRAMMI E MODALITÀ MANUALE

L'impianto dispone di due modalità di funzionamento basico:

NOTA: L'impianto deve essere fermo per poter cambiare o selezionare le modalità.

- MODALITÀ MANUALE: si sta utilizzando l'impianto, ma non si sta eseguendo nessun programma predefinito (consulti la modalità programma, più in basso). In questa modalità, l'impianto può essere configurato per far sì che si arresti automaticamente dopo un tempo prestabilito della sessione, distanza o calorie che sono state bruciate. Per entrare modalità Manuale, prema MODE.

NOTA: Può anche premere START per utilizzare l'impianto senza una funzione predefinita..

- MODALITÀ PROGRAMMA: L'impianto esegue un esercizio prestabilito durante il quale si applicherà una velocità determinata per un periodo di tempo. Ci sono 12 esercizi prestabiliti da poter scegliere ("P1" a "P12"). Nella modalità Programma, il dispositivo cambia la velocità automaticamente. In ogni cambio di velocità, l'unità emette un fischio durante 3 secondi prima di cambiare la velocità, come avvertenza. Per entrare nella modalità programma, prema PROGRAM quando l'impianto è acceso ma non stia in funzionamento, lo schermo lampeggerà "P1". Prema PROGRAM fino a che appaia il programma desiderato.

ALLENAMENTO IN MODALITÀ MANUALE
L'impianto dispone di una modalità di funzionamento "Manuale", che le fornisce la libertà di regolare il funzionamento dell'impianto che desidera in qualsiasi momento. In questo modo, una volta iniziato, l'impianto si esegue fino a che non venga fermato o può essere configurata una durata predefinita della sessione, la distanza o l'obiettivo del numero di calorie che desidera bruciare.

1. Accenda l'impianto "ON".
2. Prema START. L'impianto conta 3 secondi, e dopo comincia a funzionare a velocità più lenta.
3. Regoli la velocità utilizzando + o - come desidera.
4. Quando termina, prema STOP.

L'impianto dispone di tre programmi predefiniti che possono essere selezionati nella modalità "Manuale". Quando è avviato, l'impianto funziona fino a che si raggiunge il valore programmato in modo predefinito.

1. Accenda l'impianto "ON".
2. Prema MODE per selezionare il programma predefinito ("H1" si visualizza). Per selezionare altri programmi predefiniti, continui a premere MODE come sia necessario. Le modalità predefinite disponibili sono:
   - H1: Timer di 15 min. La macchina si arresta automaticamente dopo 15 minuti.
   - H2: 1km di distanza. La macchina si arresta automaticamente quando raggiunge la distanza di 1 chilometro.
   - H3: misuratore di 50 calorie. La macchina si arresta automaticamente quando si raggiungono le 50 calorie.
3. L'impianto conta 3 secondi, e dopo comincia a funzionare a velocità più lenta.
4. Regoli la velocità utilizzando + o - come desidera.
5. Quando termina, prema STOP.

ALLENAMENTO IN MODALITÀ PROGRAMMA

L'impianto dispone di 12 programmi di allenamento automatico, da "P1" a "P12". Ogni programma ha una durata standard di 10 minuti e applica diverse velocità 10 volte per programma.
Per accedere ai programmi:

1. Avvi l'impianto, prema PROGRAM per selezionare il programma 1 (viene mostrato "P1"). Per selezionare altri programmi, mantenga premuto PROGRAM come sia necessario.
2. Prema START. L'impianto conta 3 secondi, e quindi il nastro inizia a funzionare.
3. Quando l'impianto cambia di velocità, suona un fischio per varie volte prima di effettuare il cambio.
4. Quando si completa il programma, suona un fischio per varie volte prima che l'impianto si arresti.

Le velocità del programma si mostrano a continuazione.

Programma	Velocità (Km/h)									
P1	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

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. Ventili bene la stanza nella quale si trova.

MANTENIMENTO E RISCALDAMENTO: POCO SFORZO DURANTE 10" 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"

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"

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, como 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 rigidezza muscolare a causa dell'accumulazione degli acidi lattici e, inoltre permette stimolare la circolazione sanguigna.

MANUTENZIONE

ATTENZIONE: Alcuni lavori di manutenzione qui descritti possono andare oltre alla portata di alcuni utenti. Per i procedimenti per i quali non si sente adatto o se non dispone degli strumenti o dell'esperienza necessaria, faccia effettuare la manutenzione ad un tecnico qualificato. Per evitare le scariche elettriche, spenga e scolleghi l'impianto prima di pulire o realizzare qualsiasi lavoro di manutenzione. Prima di ogni utilizzo, verifichi che il tapis roulant non presenti segni di usura sul nastro.

PULIZIA

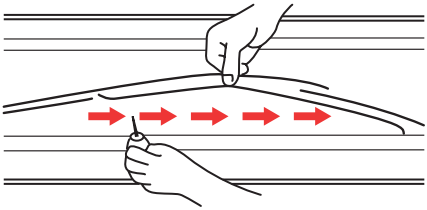
L'impianto può essere pulito con un panno e un detergente leggero. Non utilizzi abrasivi, solventi o prodotti chimici aggressivi. Faccia attenzione a che non entri eccessiva umidità nel pannello dello schermo, siccome può danneggiarla e creare un pericolo elettrico. Dopo ogni utilizzo, pulisca qualsiasi goccia di sudore, sporcizia o liquidi dell'unità. Presti speciale attenzione ai bordi del tapis roulant, dove ci sono gli scalini di ogni lato del tapis roulant, mantenere quest'area pulita aiuterà a prolungare la vita utile dell'impianto e a mantenere il suo rendimento. Mantenga l'impianto, specialmente lo schermo della console, fuori dalla luce diretta del sole, per evitare danni.

MANUTENZIONE

LUBRIFICAZIONE DEL NASTRO

La lubrificazione del tapis roulant aiuterà a mantenere il rendimento e prolungherà la vita utile dell'impianto. Lubrifichi il nastro dopo le prime 25 ore di utilizzo (o da 2 a 3 mesi), e dopo ogni 50 ore di utilizzo (o da 5 a 8 mesi, o più frequentemente se si realizza un uso prolungato). Per controllare se il nastro richiedere lubrificazione, alzi ogni lato della stesso e sente se la superficie superiore della piattaforma di movimento. Se la protezione è liscia al tatto, non richiede lubrificazione; se è secca, lubrifichi. Per applicare il lubrificante:

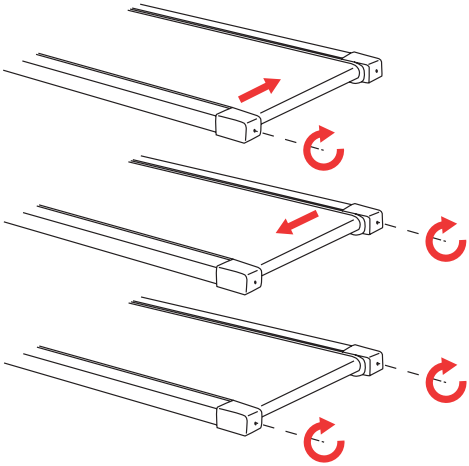
1. Sollevi i bordi del tapis roulant per far si che la copertura del movimento rimanga esposta.
2. Collochi varie gocce di lubrificante nella parte centrale della piattaforma di movimento.
3. Faccia funzionare l'impianto ad una velocità lenta da 3 a 5 minuti per distribuire il lubrificante.



NOTA: Non lubrifichi in eccesso. Pulisca l'eccesso di lubrificante dal tapis roulant. Si possono anche usare oli di uso generale o oli per macchine da cucire.

ALLINEAMENTO DEL NASTRO E REGOLAZIONE DELLA TENSIONE

La piattaforma del tapis roulant è regolata previamente in fabbrica, ma dopo un utilizzo prolungato può allentarsi e può richiedere che venga tesa nuovamente. Per regolare il nastro, accenda l'interruttore dell'alimentazione principale dell'impianto e lasci che il nastro corra ad una velocità di 6Km/h. Utilizzi la chiave Allen fornita per girare i perni della regolazione del rullo posteriore per centrare il nastro.



Se il tapis roulant si sta spostando verso sinistra, giri la vite di regolazione sinistra 1/4 di giro verso destra e il tapis roulant dovrebbe iniziare a regolarsi.

Se il nastro si sta spostando verso destra, giri la vite di regolazione destra 1/4 di giro verso sinistra e il nastro dovrebbe iniziare a regolarsi. Mantenga i perni di regolazione girati fino a che il nastro sia centrato esattamente.

Se il nastro slitta durante l'uso, spenga e scolleghi l'impianto. Con la chiave Allen fornita, giri le viti della regolazione del rullo posteriore sinistro e destro 1/4 di giro verso destra, dopo accenda nuovamente l'interruttore dell'alimentazione principale e faccia funzionare l'impianto ad una velocità di 6Km/h. Corra sul tapis roulant per determinare se il nastro continua a slittare. Ripeta questo procedimento fino a che il nastro smetta di slittare.

INDIVIDUAZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

La seguenti informazioni possono essere d'aiuto per identificare un problema e correggerlo.

Problema	Causa	Soluzione
L'impianto non si accende.	A. L'impianto non è collegato. B. La chiave di sicurezza non è al suo posto.	A. Colleghi l'unità alla rete elettrica. B. Collochi la chiave di sicurezza nel luogo esatto.
Il nastro slitta.	Il nastro è allentato.	Regoli la tensione del nastro.
Il nastro oscilla quando sale su di esso.	A. Il tapis roulant non è sufficientemente lubrificato. B. Il nastro è teso eccessivamente.	A. Lubrifichi la piattaforma di corsa. B. Regoli la tensione del nastro.
Il nastro non è centrato.	La tensione non è uniforme attraverso il rullo posteriore.	Regoli l'allineamento del nastro.
Lo schermo mostra "E01"	È stato individuato un problema di comunicazione tra l'impianto di azionamento e la consolle.	Controlli le connessioni tra la consolle e l'unità di azionamento. Se i connettori o i cavi sono danneggiati, li cambi.
Lo schermo mostra "E02"	È stato individuato un problema di azionamento dell'unità/motore.	Controlli le connessioni dell'unità motrice e del motore. Se il motore è danneggiato, lo cambi.
Lo schermo mostra "E05"	Protezione elettrica fuori uso.	Controlli che l'alimentazione elettrica della rete sia conforme alle specifiche. · Si assicuri che la cinghia di trasmissione non sia bloccata o non possa girare a causa di un'ostruzione. · Controlli tutte le connessioni. · Controlli se c'è un errore nel circuito del motore di controllo (di solito indicato da un odore di bruciato) e sostituisca i pezzi come sia opportuno.
Lo schermo mostra "E06"	Errore nel sistema di protezione dalla fonte di alimentazione.	Controlli che l'alimentazione elettrica della rete sia conforme alle specifiche. · Controlli tutte le connessioni. · Controlli se c'è un errore nel circuito del motore di controllo (di solito indicato da un odore a bruciato) e sostituisca i pezzi come sia opportuno.
Lo schermo mostra "E07"	La chiave di sicurezza non è al suo posto.	Collochi la chiave di sicurezza nel luogo corretto della console.
Impianto instabile	La superficie non è piatta.	Collochi l'impianto su di una superficie piana. · Se è possibile, giri i piedi al di sotto della parte anteriore della macchina per muovere l'impianto verso l'alto o verso il basso come sia opportuno per far sí che l'impianto sia stabile.

STOCCAGGIO

APRIRE / CHIUDERE

Per chiudere la macchina, rimuova il perno di bloccaggio (giri verso sinistra) (A), ciò permette che la piattaforma del nastro si possa alzare. Sollevi l'estremità della piattaforma del tapis roulant verso l'alto e la mantenga bloccata per non farla cadere, dopo unisca la piattaforma del tapis roulant alla struttura utilizzando il perno di bloccaggio (A) e lo stringa con forza a mano (giri verso destra).

Per aprire la macchina, afferri con forza la piattaforma del nastro in modo tale che non possa cadere, dopo rimuova (giri a sinistra) il perno di bloccaggio (A), ciò permette di abbassare la piattaforma del nastro. Abbassi delicatamente la piattaforma del nastro per far sì che l'impianto si possa aprire e, a continuazione, assicuri la piattaforma del nastro alla struttura del manubrio con il perno di bloccaggio (A) e lo stringa (giri verso destra) con forza a mano.

ATTENZIONE: Collochi sempre l'impianto su di una superficie piatta e livellata. Se l'impianto "oscilla" (se corrisponde), giri i piedi al di sotto della parte frontale della macchina per far sì che si possa muovere verso l'alto o verso il basso, come sia necessario per far sì che l'impianto stia stabile.

STOCCAGGIO

Conservi l'impianto in un ambiente interno pulito e asciutto. Non lasci ne utilizzi l'unità all'aria aperta. Si assicuri che l'interruttore principale sia spento ("OFF"/"O") e che il cavo dell'alimentazione sia scollegato dalla rete elettrica.

TRANSPORTO

PER MUOVERE IL TAPIS ROULANT

L'unità si può inclinare sulle sue ruote per facilitare il movimento e la conservazione.

Con l'impianto nella posizione di chiusura e bloccato, afferri con forza il manubrio con entrambe le mani. A continuazione, inclini con attenzione l'impianto fino a che giri liberamente sulle ruote di trasporto.

Non provi a muovere l'impianto mentre è nella posizione di apertura. L'impianto deve essere chiuso e bloccato prima di essere spostato.

SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

I prodotti usurati sono potenzialmente riciclabili e non devono essere gettati nella spazzatura domestica. Ci aiuta a proteggere l'ambiente e a preservare le risorse naturali.

Si disfaccia dell'apparato in modo ecologico. Non lo getti nella spazzatura domestica. I suoi componenti in plastica e di metallo possono essere separati ed essere riciclati. Porti questo apparato presso un centro di riciclaggio omologato (punto verde).

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 valera 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...).

Inoltre sono escluse dalla garanzia le conseguenze dovute all'impiego di accessori o di parti di ricambio non originali o non adeguate al montaggio o modifiche all'apparecchio.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)

Noi, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., titolare del marchio FITFIU Fitness, con sede in via Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 (Tarragona)- Spagna, dichiariamo che il modello di tapis roulant MC-200, a partire dal numero di serie dell'anno 2018 in avanti, è conforme ai requisiti delle Direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

- Direttiva 2014/35/UE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 26 febbraio del 2014,sulla armonizzazione delle normative degli Stati membri in materia di commercializzazione di materiale elettrico destinato ad utilizzarsi applicando determinati limiti di tensione (riformulazione).
- Directive 2006/42/UE du Parlement européen et du Conseil du 17 mai 2006 relative aux machines.

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

Norma armonizzata:
EN 55014-1:2006+A2:2011
EN 55014-2:2015
EN 61000-3-2-2014
EN 61000-3-3-2013
EN 60335-1:2012+A13:2017
EN 62233:2008
EN ISO 20957
EN 957:2010+A1:2014
EN ISO 12100:2010

Valls, 4 gennaio 2018,

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

FITFIU® FITNESS

PRAT BRANDS makes your life go round

IT

INDEX

INTRODUCTION	48
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	48
PRODUCT DESCRIPTION	49
ASSEMBLY	51
BEFORE USING THIS PRODUCT	52
USING THE PRODUCT	53
MAINTENANCE	57
TROUBLESHOOTING	59
STORING	60
TRANSPORT	61
RECYCLING AND DISPOSING	61
GUARANTEE	61
DECLARATION OF CONFORMITY (CE)	62

INTRODUCTION

Thank you for selecting the FITFIU Electric Treadmill.

Whether you are a beginner or an experienced athlete, FITFIU will be your allied to keep fit, and develop your physical condition. Performing any kind of exercise offers many benefits and the possibility of being able to do it daily will now be more accessible thanks to this convenient product which allows you to train from home.

This product is designed for walking at a speed of 1 km/h upwards, for power walking and running at a speed of up to 14 km/h.

We hope you will enjoy your workout and that this FITFIU product will fully meet your expectations.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly, especially people over 35 years old that might have had health problems previously.
- The equipment is designed for adult use only, keep children away from the equipment. Also those with reduced mental, sensory or physical capabilities, except express preceding instruction from a person responsible for their safety.
- This device has been designed for home use only. Do not use this product outdoors.
- This machine can only be used by one person at the time. Maximum user weight: 90Kg.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Make sure you do some warm-ups before workout and before any physical activity to avoid muscle injury. Also have an after workout routine.
- Notice to persons with pacemakers, defibrillators, or other implanted electronic devices. Persons who have a pacemaker use the pulse sensor at their own risk. Pregnant women are not advised to use pulse sensor products.
- ATTENTION! Systems that calculate cardio frequency are not always exact in its calculations. Please note that excessive effort may cause serious injuries, or death. If you feel pain, sickness, dizziness or any other uncommon symptoms while exercising, stop immediately, rest a while and consult your doctor before continuing with your workout.
- Place the machine on a flat, even and solid surface. Do not place the product on a wet or damp area.
- Do not use this machine if the cable or the plug is damaged or damp.

- Just after each use and before cleaning, assembly or maintenance, turn it off and disconnect the belt drive off the plug.
- Do not perform any adjustments or maintenance to the machine not specified in this manual. Please contact our technical support should you experience any problems with this device.
- Never leave the machine on or unattended.
- In the event of damage to your product, have all worn out or defective parts replaced immediately, and do not use the product before it is completely repaired. Only use accessory and replacement parts recommended by the manufacturer.
- Never place your hands or feet under the walking belt.
- After exercising, wait for the treadmill to stop completely before getting off.
- After use, remove the safety key from the console and store it in a place which is inaccessible to children.
- Always stop the machine using the master switch.
- If you want to get off urgently, grab the support rails and place your feet on the foot rails.
- To perform an emergency stop, remove the safety key.
- It is the owner's responsibility to ensure that other users of the product are well informed about safety and user instructions.

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

PRODUCT DESCRIPTION

DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT

1. Console
2. Upright column
3. Motor cover
4. Running belt
5. Side rail
6. Endcaps
7. Safety Tether and Emergency Stop

EN

TECHNICAL FEATURES

Electric treadmill	
Model	MC-200
Input power voltage	220-240 V (50/60 Hz)
Motor power	1500 W
Speed	1.0-14 Km/h
Running surface	1100 x 395 mm
Max user weight	90 Kg
Display Type	LCD display
Display Readout	Calories, Heart Rate, Speed, Time, Distance
N.W./ G.W.	30/36 Kg

BOX CONTENTS

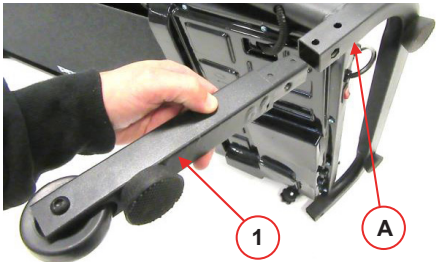
No	Qty.	Description
1	1	Treadmill
2	2	Stabiliser Foot (left and right)
3	1	Safety Tether

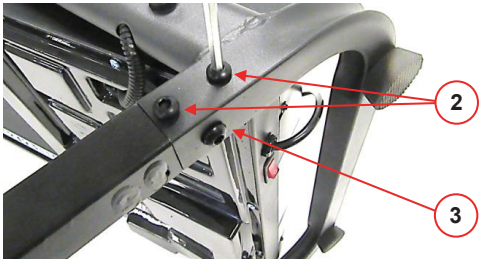
No	Description
4	Fasteners / Accessories / Tools: 4 M8x20 Screw 4 M6x10 Screw Auxiliary Input Cable Belt Lubricant 8 M8 Washer Screwdriver / Spanner 5mm and 6mm Allen Key

ASSEMBLY

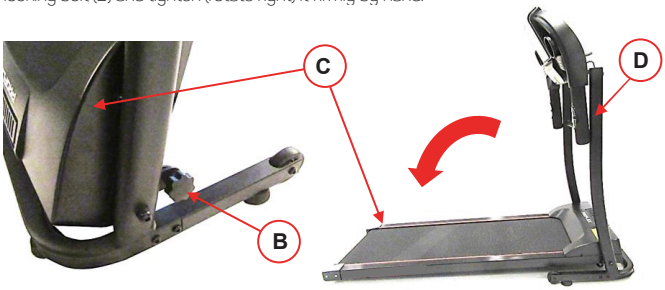
STEP 1. Take all parts out of the carton and place them on a firm, flat surface. Remove all packing materials.

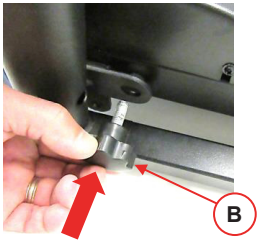
STEP 2. Position the equipment on its right side, then insert a stabiliser foot (1) into the frame (A). Secure the side parts together using 2 M6x10 screws (2) and 1 M8x20 screw (3). Firmly tighten (rotate right) all fasteners using the Allen keys. Repeat this process for the left-hand side.



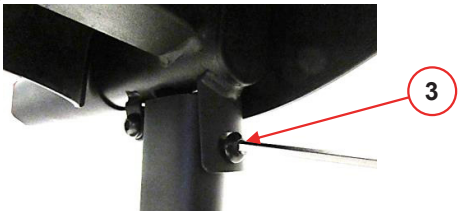


STEP 3. Position the equipment so it is standing on the frame and stabiliser feet – this is the folded position. Hold the belt platform (C) firmly so that it cannot fall, then remove (rotate left) the locking bolt (B) – this allows the belt platform to be lowered. Gently lower the belt platform so the equipment is unfolded, then secure the belt platform to the handlebar frame (D) using the locking bolt (B) and tighten (rotate right) it firmly by hand.





STEP 4. Rotate the handlebar / console (E) forward so the handlebars are horizontal. On the underside of the console, secure it to the frame using 2 M8x20 screws (3). Firmly tighten (rotate right) the fasteners using the Allen key.
The machine should resemble the image below and is ready for use.



After the installation of this treadmill it is possible to see the two connecting lines of the two ends of the running surface, which guarantees its stability. And it is carried out by means of a meticulous heat-sealing process during its manufacture. It is the longest lasting way to join the tape itself and ensure the life of the product.

EN

BEFORE USING THIS PRODUCT

WARM UP

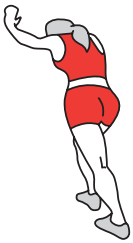
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles, increasing your circulation and pulse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

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

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

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

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



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

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

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

USING THE PRODUCT

SAFETY TETHER AND EMERGENCY STOP

The equipment comes with a "safety tether" (A). The safety tether must be attached to the console for the equipment to run. It is designed to attach to your clothing so that if you leave or fall from the equipment it will stop automatically, helping prevent injury.

Before beginning a workout session, ensure that the safety tether is properly placed onto the console and that the clip is securely attached to your clothing.

NOTE: If the equipment is on, but the safety tether is not attached, "E07" shows on the display and the equipment cannot be started.

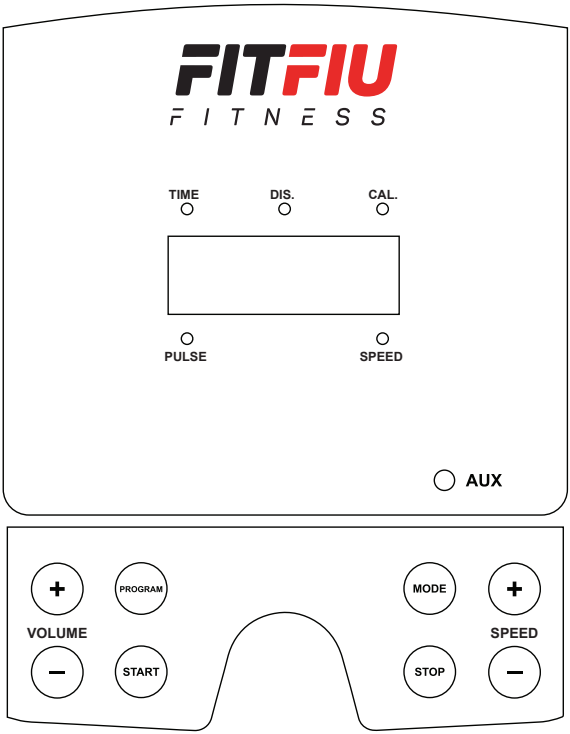
CONSOLE AND FUNCTIONS

The equipment features a computerized display that provides you with controls for operating the unit as well as workout information, such as duration, speed, distance travelled etc.

To use the equipment:

1. Plug the equipment into the electrical supply.
2. Place the power switch (B), located at the front of the unit, in the "ON" ("I") position.
3. Attach the safety tether to the safety tether location on the console.
4. Operate the equipment as desired.

Always stand on the side rails when starting the equipment. Never stand on the belt then start the machine.



DISPLAY

When the treadmill is running, press to switch between display modes (speed, time etc). For each mode, the function indicator for it illuminates when selected and the display shows the applicable information. Display modes include:

- **SPEED:** The current speed in km/h.
- **TIME:** The time since the treadmill was started in Manual mode. In Program mode, the time remaining.
- **DIST (Distance):** The distance travelled during the current session. The distance is measured in 0.1km increments. This means that "0.0" will show until at least 100m is travelled.
- **CAL (Calories):** The number of calories used during the current session. To approximately convert calories to kilojoules, multiply the number of calories by 4.

NOTE: When displaying pulse, you must have both hands on the metal sensors on each handle. START Press to start the equipment.

START
Press to start the equipment.

STOP
Press to stop the equipment.

PROGRAM
Press to select a pre-set program. Each press moves to the next program in sequence (P1 to P2, P2 to P3 and so on). Hold the button down to more quickly step through programs.

MODE
When in Manual mode and the equipment is not running, press to switch between pre-set time, distance or calorie options.

SPEED
When the equipment is running, press + to increase speed. Press – to reduce speed. Each press changes speed by 0.1 km/h. Hold the button down to more quickly change speed. The speed range is 1.0 to 14.0 km/h.

AUX
Allows connection of an audio playing device via a 3.5mm cable (supplied).

VOLUME +
Press to increase speaker volume. Press and hold to increase volume more quickly.

VOLUME –
Press to decrease speaker volume. Press and hold to decrease volume more quickly.

PROGRAM AND MANUAL MODES

The equipment features two basic operating modes:

NOTE: The equipment must not be running to change or select modes.

- MANUAL MODE: The equipment is being used, but not running a pre-set program (see Program mode, below). In this mode, the equipment can be set to stop automatically at a pre-set session duration, distance or calories used value. To enter Manual mode, press MODE.

  NOTE: You can also press START to use the equipment without a pre-set duration, distance or calorie value.

- **PROGRAM MODE:** The equipment runs through a preset routine where it will apply a particular speed for a period of time. There are 12 preset routines to choose from ("P1" to "P12"). In Program mode, the unit automatically changes speeds. At each speed change, the unit beeps for 3 seconds before changing speed, as a warning. To enter Program mode, press PROGRAM when the equipment is on but not running – the display flashes "P1". Press PROGRAM until you reach the required program.

MANUAL MODE TRAINING
The equipment has a "Manual" mode of operation, which gives you the freedom to adjust the equipment operation as desired at any time. In this mode, once started, the equipment runs until you stop it or can run a pre-set for a session duration, distance or target number of calories to use.

1. Switch the equipment ON.
2. Press START. The equipment counts down 3 seconds, then starts running at the slowest speed.
3. Adjust speed using + and – as required.
4. When finished, press STOP.

EN

The equipment has three pre-set programs that can be selected in "Manual" mode. Once started, the equipment runs until the programmed pre-set is reached.

1. Switch the equipment ON.
2. Press MODE to select the programmed pre-set ("H1" displays). To select other pre-set programs, keep pressing MODE as required. Available pre-sets are:
   - H1: 15-minute timer. The machine stops automatically after 15 minutes.
   - H2: 1km distance. The machine stops automatically when 1 kilometre distance is reached.
   - H3: 50-calorie counter. The machine stops automatically when 50 calories used is reached.
3. The equipment counts down 3 seconds, then starts running at the slowest speed.
4. Adjust speed using + and – as required.
5. When finished, press STOP.

PROGRAM MODE TRAINING

The equipment has 12 automatic training programs, "P1" to "P12". Each program has a standard duration of 10 minutes and applies differing speeds 10 times per program.

To access the programs:

1. Turn on the equipment, press PROGRAM to select program 1 ("P1" displays). To select other programs, keep pressing PROGRAM as required.
2. Press START. The equipment counts down 3 seconds, then the belt starts running.
3. When the equipment changes speed, a beep sounds several times before the change.
4. When completing the program, a beep sounds several times before the equipment stops.

Program speeds are shown below:

Program	Speed (Km/h)									
P1	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

TRAINING

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

STRETCHING/WARMING UP: GENTLE E ORT FOR A MINIMUM OF 10 MINUTES

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

AEROBIC EXERCISE FOR WEIGHT LOSS: MODERATE E ORT FOR 35 TO 60 MINUTES

This type of training is an e ective way of burning calories. There is no point in pushing yourself unduly; for the best results the most important thing is frequency of exercise (at least 3 times a week) and the duration of the session (35 to 60 minutes). Exercise at average intensity (moderate e ort so you are not out of breath). In order to lose weight, as well as taking regular physical exercise, it's essential to follow a balanced diet.

AEROBIC TRAINING FOR ENDURANCE: SUSTAINED E ORT FOR 20 TO 40 MINUTES

This type of exercise helps strengthen the heart muscle and improves your respiratory health. Exercise at least 3 times a week at a steady pace (rapid breathing). As your training progresses, you will be able to maintain this e ort for longer, and at an improved pace. Training at a faster pace (anaerobic and in the red zone) is reserved for athletes and requires special preparation.

COOL DOWN

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

STRETCHING

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

MAINTENANCE

ATTENTION: Some maintenance activities described may be beyond the scope of some users. For procedures that you are not comfortable with or have the tools or experience for, have the unit serviced by a service centre or qualified technician. · To prevent electrical shock, switch OFF and unplug the equipment before cleaning or performing any maintenance tasks. · Before each use, check the running belt for wear.

CLEANING

The equipment can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives, solvents or harsh chemicals. Be careful not to get excessive moisture on the display panel as this may damage it and create an electrical hazard. After each use, wipe the unit of any sweat, dirt or liquids. Pay extra attention to the edges of the belt, where it meets the running boards on each side of the running belt – keeping this area clean will help prolong the life of the unit and maintain its performance. Keep the equipment, especially the display console, out of direct sunlight to prevent damage to the screen.

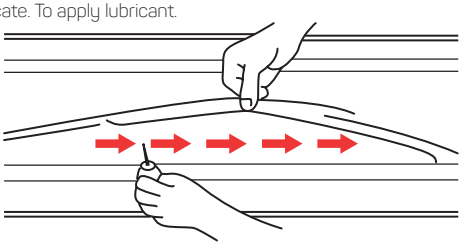
MAINTENANCE

BELT LUBRICATION

Lubricating the running belt helps maintain performance and extends service life. Lubricate the belt after the first 25 hours of use (or 2 to 3 months), then every 50 hours of use (or 5 to 8 months, or more frequently under extended usage).

To check if the belt requires lubrication, lift each side of it and feel the top surface of the running deck. If the deck is slick to the touch, no lubrication is required; if it is dry, lubricate. To apply lubricant.

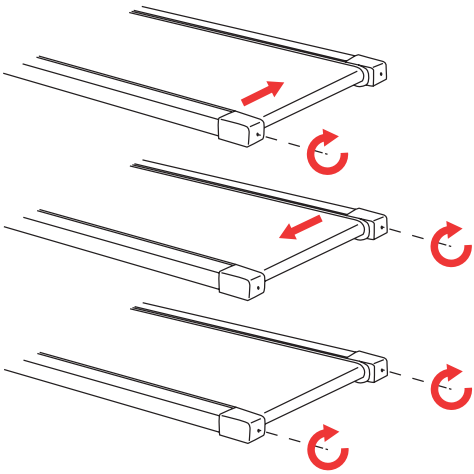
1. Lift the edge of the running belt so the running deck is exposed.
2. Place several drops of the supplied lubricant along the centre of the running deck.
3. Run the equipment at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant.



NOTE: Do not over lubricate. Wipe away any excess lubricant from the running belt. All-purpose household oil or sewing machine oil can also be used.

BELT ALIGNMENT AND TENSION ADJUSTMENT

The running belt is pre-adjusted to the running deck at the factory, but after prolonged use it can stretch and require re-tensioning. To adjust the belt, turn on the main power switch of the equipment and let the belt run at a speed of 6km/h. Use the Allen key provided to turn the rear roller adjustment bolts to center the belt.



If the running belt is shifting to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn to the right, and the running belt should start to correct itself.

If the running belt is shifting to the right, then turn the right adjustment bolt 1/4 turn to the left, and the belt should start to correct itself. Keep turning the adjustment bolts until the running belt is properly centered.

If the running belt is slipping during use, turn off and unplug the equipment. Using the Allen key provided, turn both left and right rear roller adjustment bolts 1/4 turn to the right, then turn the main power switch back on and run the equipment at a speed of 6km/h. Run on to the running belt to determine if the belt is still slipping. Repeat this procedure until the belt no longer slips.

TROUBLESHOOTING

The following information may assist in identifying a problem and rectifying it.

Problem	Cause	Solution
Equipment will not start.	A. Equipment not plugged in. B. Safety tether not in place.	A. Connect unit to mains electrical supply. B. Place safety tether in correct location.
Belt slips.	Belt loose.	Adjust belt tension.
Belt hesitates when stepped on.	A. Not enough lubrication on running deck. B. Belt too tight.	A. Lubricate running deck. B. Adjust belt tension.
Belt is not centred.	Running belt tension not even across the rear roller.	Adjust belt alignment.
Display shows "E01"	Communication problem between drive unit and console detected.	Check connections between console and drive unit. If the connectors or wiring is damaged, replace it.
Display shows "E02"	Drive unit / motor problem detected.	Check drive unit and motor connections. if the motor is damaged, replace it.
Display shows "E05"	Electrical protection tripped.	Check mains electrical supply is to specifications. · Ensure that drive belt is not caught or is unable to rotate due to obstruction. · Check all connections. · Check for motor or control circuitry fault (often indicated by a burning smell) and replace parts as required.
Display shows "E06"	Power supply protection tripped.	Check mains electrical supply is to specifications. · Check all connections. · Check for motor or control circuitry fault (often indicated by a burning smell) and replace parts as required.
Display shows "E07"	Safety tether not in place.	Place safety tether in correct location on console.
Equipment unsteady	Surface not flat.	Set-up equipment on a flat surface. · If applicable, rotate feet under front of machine to move up or down as needed so equipment is steady.

STORING

FOLDING / UNFOLDING

To fold, remove (rotate left) the locking bolt (A) – this allows the belt platform to be raised. Lift the end of the belt platform up and hold firmly so that it cannot fall, then secure the belt platform to the frame using the locking bolt (A) and tighten (rotate right) it firmly by hand.

To unfold, hold the belt platform firmly so that it cannot fall, then remove (rotate left) the locking bolt (A) – this allows the belt platform to be lowered. Gently lower the belt platform so the equipment is unfolded, then secure the belt platform to the handlebar frame using the locking bolt (A) and tighten (rotate right) it firmly by hand.

ATTENTION: Always set-up the equipment on a flat and level surface. If the equipment "rocks", (if applicable) rotate feet under front of machine to move up or down as needed so equipment is steady.

STORAGE

Store the equipment in a clean and dry indoor environment. Never leave or use the unit outdoors. Ensure the master power switch is OFF ("O") and the power cord is un-plugged from wall outlet.

TRANSPORT

MOVING

The unit can be tilted onto its wheels for easy moving and storage.

With the equipment in the folded and locked position, firmly grasp the handlebar with both hands. Next, carefully tilt the equipment back until it rolls freely.

Do not attempt to move the equipment while it is in the unfolded position.

RECYCLING AND DISPOSING

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

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

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

GUARANTEE

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

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

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

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

DECLARATION OF CONFORMITY (CE)

We, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., owner of the brand FITFIU Fitness, with headquarters in street Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 (Tarragona)- Spain, declares that the electric treadmill MC-200, from 2018 series onwards, is in accordance with the European Parliament Directives and of the Council.

- Directive 2014/35/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 the making available on the market of electrical equipment designed for use within certain voltage limits (recast).
- Directive 2006/42/EU of the European Parliament and of the Council of 17 May 2006 on machinery.

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

Harmonised standard:
EN 55014-1:2006+A2:2011
EN 55014-2:2015
EN 61000-3-2-2014
EN 61000-3-3-2013
EN 60335-1:2012+A13:2017
EN 62233:2008
EN ISO 20957
EN 957:2010+A1:2014
EN ISO 12100:2010

Valls, 4 january 2018,

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

PRAT BRANDS
makes your life go round

INHALT

EINLEITUNG	**63**
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	**63**
PRODUKTBESCHREIBUNG	**64**
MONTIEREN	**66**
VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS	**67**
PRODUKTNUTZUNG	**68**
WARTUNG	**72**
PROBLEMERKENNUNG UND -BEHEBUNG	**74**
LAGERHALTUNG	**75**
TRANSPORT	**76**
ENTFERNUNG / RECYCLING	**76**
GARANTIE	**76**
EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	**77**

EINLEITUNG

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in ein FITFIU-Markenprodukt. Ob Sie Anfänger oder Amateursportler sind, FITFIU ist Ihr Verbündeter, wenn es darum geht, sich fit zu halten oder Ihre körperliche Verfassung zu entwickeln. Übung bietet mehrere Vorteile und die Möglichkeit, dies täglich zu tun, wird dank des Komforts, den das Heimtrainingsprodukt bietet, leichter zugänglich sein. Dieses Produkt ist für das Gehen ab 1 km/h, aktives Gehen und Laufen bis zu einer Geschwindigkeit von 14 km/h ausgelegt. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training und hoffen, dass dieses FITFIU-Produkt Ihre Erwartungen voll erfüllt.

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

Lesen Sie vor jedem Gebrauch alle Vorsichtsmaßnahmen sowie die Anweisungen in diesem Handbuch. Bewahren Sie es für spätere Nachschlagezwecke auf, und wenn Sie dieses Gerät verkaufen, denken Sie daran, dieses Handbuch an den neuen Besitzer weiterzugeben.

- Konsultieren Sie einen Arzt, um Ihre Gesundheit zu überprüfen, besonders für Menschen über 35 Jahre und solche, die schon einmal gesundheitliche Probleme hatten.
- Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder durch Personen ohne Erfahrung oder Wissen bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder angewiesen.
- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt.
- Nur eine Person darf das Gerät gleichzeitig benutzen. Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt 120 kg.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für den Sport. Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich an irgendeinem Teil des Produkts verfangen könnte.
- Achten Sie darauf, sich vor körperlicher Aktivität aufzuwärmen, um Muskelverletzungen zu vermeiden und nach dem Training eine Entspannungsroutine durchzuführen.
- Personen mit implantierten Herzschrittmachern, Defibrillatoren oder anderen elektronischen Geräten werden darauf hingewiesen, dass die Verwendung dieses Pulssensors auf eigenes Risiko erfolgt.
- Es wird nicht empfohlen, dass schwangere Frauen Pulssensoren verwenden.
- WARNUNG: Systeme, die die Herzfrequenz berechnen, sind nicht immer genau in ihren Messungen. Übermäßige Anstrengung kann zu schweren, sogar tödlichen Verletzungen führen. Wenn Ihnen schwindlig wird, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome auftreten, hören Sie sofort auf zu trainieren und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Das Gerät muss auf eine stabile, ebene, horizontale Fläche gestellt werden. Nicht an feuchten oder nassen Orten aufstellen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien.

- Füße und Hände von beweglichen Teilen fernhalten.
- 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.
- Tauschen Sie alle verschlissenen oder defekten Teile sofort aus.
- Verwenden Sie kein vom Hersteller nicht empfohlenes Zubehör.
- Legen Sie niemals Ihre Hände oder Füße unter das Laufband.
- Warten Sie am Ende der Übung, bis das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie aussteigen.
- Am Ende der Übung den Sicherheitsschlüssel von der Konsole abziehen und an einem Ort außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Die Maschine immer mit dem Hauptschalter anhalten.
- Für einen Notausgang nehmen Sie die Haltegriffe und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußstützen.
- Um eine Notabschaltung vorzunehmen, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass alle Benutzer des Produkts über die Vorsichtsmaßnahmen zur Verwendung informiert werden.

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

PRODUKTBESCHREIBUNG

DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG

1. Konsole
2. Vertikale Säule
3. Motorabdeckung
4. Laufband
5. Seitengitter
6. Endkappen
7. Magnetisches Not-Aus-System

TECHNISCHE DATEN

Laufband	
Modell-Nummer	MC-200
Leistungsabgabe	220-240 V (50/60 Hz)
Motorleistung	1500 W
Drehzahlbereich	1.0-14 Km/h
Rennbelag	1100 x 395 mm
Maximales Benutzergewicht	90 Kg
Bildschirmtyp	LCD-Anzeige
Funktionen	Kalorien, Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung
Nettogewicht/Bruttogewicht	30/36 Kg

INHALT DER BOX

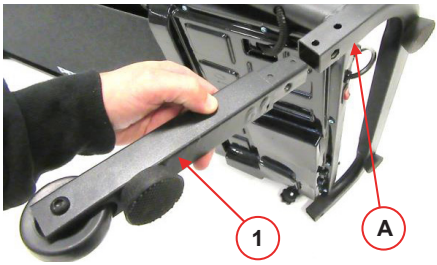
Nº	Menge	Beschreibung
1	1	Laufband
2	2	Stabilisierungsfuß (links und rechts)
3	1	Sicherheitsring

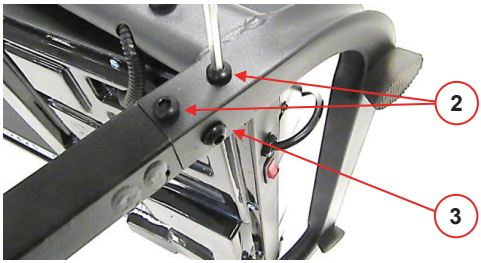
Nº	Beschreibung
4	Schrauben / Zubehör / Werkzeuge: 4 x M8x20 Schrauben 4 x M6x10 Schrauben Hilfseingangskabel Schmiermittel für den Riemen 8 x M8 Unterlegscheiben Schraubendreher/Englischer Schraubenschlüssel 5mm und 6mm Inbusschlüssel

MONTIEREN

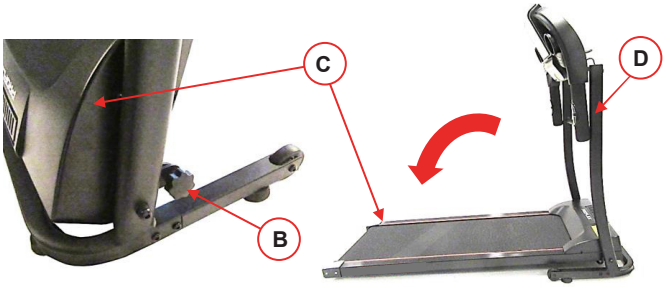
SCHRITT 1. Nehmen Sie alle Teile aus dem Karton und legen Sie sie auf eine feste, ebene Fläche. Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien.

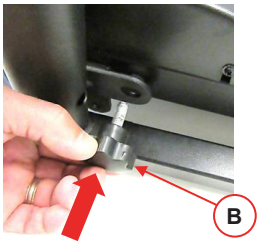
SCHRITT 2. Stellen Sie das Gerät auf die rechte Seite und setzen Sie dann einen Stabilisierungsfuß (1) in den Rahmen (A) ein. Verbinden Sie die Seitenteile mit den 2 Schrauben M6x10 (2) und 1 Schraube M8x20 (3). Alle Schrauben mit Innensechskantschlüssel fest anziehen (im Uhrzeigersinn drehen). Wiederholen Sie diesen Vorgang für die linke Seite.



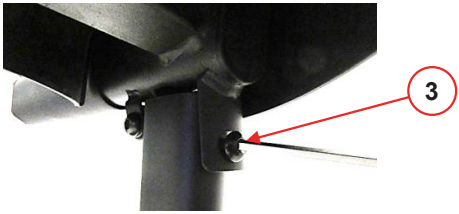


SCHRITT 3. Positionieren Sie das Gerät so, dass es auf dem Rahmen und den Stabilisierungsfüßen steht, dies ist die gefaltete Position. Halten Sie die Riemenplattform (C) fest, so dass sie nicht herunterfallen kann, und entfernen Sie dann (nach links drehen) den Arretierstift (B), damit die Riemenplattform abgesenkt werden kann. Die Bandplattform vorsichtig absenken, damit die Maschine ausklappen kann, dann die Bandplattform mit dem Verriegelungsbolzen (B) am Lenkerrahmen (D) verschrauben und von Hand fest anziehen.





SCHRITT 4. Drehen Sie den Lenker/die Konsole (E) nach vorne, so dass der Lenker horizontal ist. Schrauben Sie den Boden der Konsole mit 2 Schrauben M8x20 (3) an den Rahmen. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel fest an (im Uhrzeigersinn drehen).



Nach der Installation dieses Laufbandes ist es möglich, die beiden Verbindungslinien der beiden Enden der Lauffläche zu sehen, was seine Stabilität garantiert. Und es wird durch ein akribisches Heißsiegelverfahren bei der Herstellung durchgeführt. Es ist der längste Weg, um das Klebeband selbst zu verbinden und die Lebensdauer des Produkts zu sichern.

VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS

VORWÄRMEN

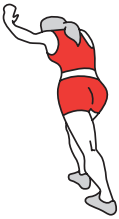
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus Aufwärm-, Aerobic- und Entspannungsübungen. Das Aufwärmen ist ein wesentlicher Bestandteil des Trainings, das Sie jedes Mal durchführen sollten, wenn Sie mit einer körperlichen Aktivität beginnen, da es Ihren Körper vor dem Training vorbereitet, Ihre Muskeln erwärmt und dehnt, Ihre Herzfrequenz und Ihren Kreislauf erhöht und mehr Sauerstoff zu Ihren Muskeln sendet. Wenn Sie die Aktivität beendet haben, wiederholen Sie diese Übungen, um Muskelschmerzen zu vermeiden. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Entspannungsübungen:

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

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

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

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



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

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.

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.

PRODUKTNUTZUNG

SICHERHEITSSYSTEM UND NOT-AUS

Das Gerät verfügt über ein "Sicherheitssystem" (A). Der Sicherheitsschlüssel muss mit der Konsole verbunden sein, damit das Gerät funktioniert. Es ist so konzipiert, dass es an Ihrer Kleidung befestigt werden kann, so dass, wenn es herunterfällt oder Ihren Computer verlässt, wird das Laufband automatisch stoppen, was hilft, Verletzungen zu vermeiden.

Vergewissern Sie sich vor Beginn einer Trainingseinheit, dass der Sicherheitsschlüssel richtig an der Konsole befestigt ist und dass der Clip sicher an Ihrer Kleidung befestigt ist.

NOTIZ: Ist das Gerät eingeschaltet, aber der Sicherheitsschlüssel nicht angeschlossen, erscheint im Display "E 0 7" und das Gerät startet nicht.

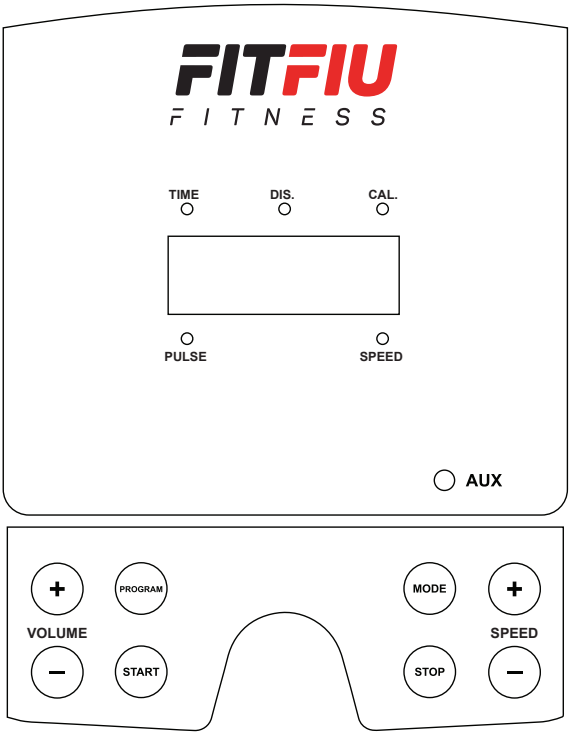
KONSOLE UND FUNKTIONEN

Das Gerät verfügt über ein computergesteuertes Display, das Ihnen die Bedienung des Geräts sowie Trainingsinformationen wie Dauer, Geschwindigkeit, zurückgelegte Wegstrecke usw. ermöglicht.

Um das Gerät zu benutzen:

1. Schließen Sie das Gerät an die Steckdose an.
2. Drücken Sie den Netzschalter (B) auf der Vorderseite des Gerätes in die Position "ON" ("I").
3. Platzieren Sie den Sicherheitsschlüssel dort, wo er hingehört.
4. Betreiben Sie das Gerät wie gewünscht.

Stellen Sie sich beim Starten der Maschine immer auf die Seitengitter. Stellen Sie sich niemals auf das Laufband und schalten Sie das Gerät ein.



BILDSCHIRM

Wenn die laufende Maschine läuft, drücken Sie, um zwischen den Anzeigemodi (Geschwindigkeit, Zeit usw.) umzuschalten. Die Funktionsanzeige leuchtet für jeden gewählten Modus auf und das Display zeigt die entsprechenden Informationen an. Zu den Anzeigemodi gehören:

- **SPEED (Geschwindigkeit):** Die aktuelle Geschwindigkeit in km/h.
- **TIME (Zeit):** Die Zeit, die seit dem Start der Maschine im Handbetrieb verstrichen ist. Zeigt im Programmmodus die verbleibende Zeit an.
- **DIST (Entfernung):** Die zurückgelegte Strecke während der aktuellen Sitzung. Die Entfernung wird in Schritten von 0,1 km gemessen. Das bedeutet, dass "0.0" angezeigt wird, bis Sie mindestens 100m zurücklegen.
- **CAL (Calorías):** Die Anzahl der während der aktuellen Sitzung verbrauchten Kalorien. Um Kalorien in Kilojoule umzurechnen, multiplizieren Sie die Anzahl der Kalorien mit 4.

NOTIZ: Bei der Anzeige des Impulses sollten Sie beide Hände an den Metallsensoren an jedem Griff haben.

START (BEGINN)
Drücken Sie, um den Computer zu starten.

STOP (STOPPEN)
Drücken Sie, um die Maschine anzuhalten.

PROGRAM (PROGRAMM)
Drücken Sie, um ein voreingestelltes Programm auszuwählen. Jede Betätigung wechselt zum nächsten Programm (P1 bis P2, P2 bis P3 usw.). Halten Sie die Taste gedrückt, um Programme schneller zu überspringen.

MODE (MODUS)
Im manuellen Modus und wenn das Gerät nicht läuft, drücken Sie, um zwischen den Zeit-, Entfernungs- oder Kalorienvoreinstellungen zu wechseln.

SPEED (GESCHWINDIGKEIT)
Wenn das Gerät läuft, drücken Sie "+", um die Geschwindigkeit zu erhöhen. Drücken Sie"-", um zu verlangsamen. Jede Presse ändert die Geschwindigkeit um 0,1 km/h. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Geschwindigkeit schneller zu ändern. Der Geschwindigkeitsbereich reicht von 1Km/h bis 14Km/h.

AUX (HILFSSTOFF)
Ermöglicht den Anschluss eines Audiowiedergabegerätes über ein 3,5 m langes Kabel (im Lieferumfang enthalten).

VOLUME + (MEHR VOLUME)
Drücken Sie, um die Lautsprecherlautstärke zu erhöhen. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Lautstärke schneller zu erhöhen.

VOLUME – (WENIGER VOLUME)
Drücken Sie diese Taste, um die Lautsprecherlautstärke zu verringern. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Lautstärke schneller zu verringern.

PROGRAMME UND HANDBETRIEB

Das Gerät verfügt über zwei grundlegende Betriebsarten:

NOTIZ: Das Gerät muss stationär sein, um den Modus zu wechseln oder auszuwählen.

- **MANUELLER BETRIEB:** die Maschine verwendet wird, aber kein vordefiniertes Programm läuft (siehe Programm-Modus unten). In diesem Modus kann das Gerät so eingestellt werden, dass es automatisch bei einer voreingestellten Dauer der Sitzung, Entfernung oder Kalorienverbrauch stoppt. Um in den Handbetrieb zu gelangen, drücken Sie MODE.

  NOTIZ: Sie können auch START drücken, um das Gerät ohne Preset-Funktion zu verwenden.

- **PROGRAMM-MODUS:** Ihr Computer führt eine voreingestellte Routine aus, in der er eine bestimmte Geschwindigkeit für einen bestimmten Zeitraum anwendet. Es stehen 12 voreingestellte Routinen zur Auswahl ("P1" bis "P12"). Im Programm-Modus wechselt das Gerät automatisch die Geschwindigkeit. Bei jedem Gangwechsel piept das Gerät 3 Sekunden lang, bevor es als Warnung den Gang wechselt. Um in den Programmiermodus zu gelangen, drücken Sie bei eingeschaltetem, aber nicht laufendem Gerät PROGRAM, die Anzeige blinkt "P1". Drücken Sie PROGRAM, bis Sie das gewünschte Programm erreicht haben.

TRAINING IM HANDBETRIEB
Das Gerät verfügt über eine Betriebsart "Manuell", die Ihnen die Möglichkeit gibt, die Betriebsart des Gerätes jederzeit frei einzustellen. In diesem Modus läuft der Computer, sobald er gestartet ist, bis Sie ihn stoppen, oder Sie können ein Preset für die Dauer der Sitzung, die Entfernung oder die Anzahl der zu verwendenden Kalorien ausführen.

1. Schalten Sie das Gerät "ON" ein.
2. Drücken Sie START. Der Computer zählt 3 Sekunden lang und beginnt dann mit der langsamsten Geschwindigkeit zu laufen.
3. Stellen Sie die Geschwindigkeit mit + und - nach Bedarf ein.
4. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie STOP.

Das Gerät verfügt über drei voreingestellte Programme, die in der Betriebsart "Manuell" ausgewählt werden können. Einmal gestartet, arbeitet das Gerät bis zum Erreichen des eingestellten Wertes.

1. Schalten Sie das Gerät "ON" ein.
2. Drücken Sie MODE, um die programmierte Voreinstellung auszuwählen ("H1" wird angezeigt). Um andere voreingestellte Programme auszuwählen, drücken Sie weiterhin MODE. Die verfügbaren Standardmodi sind:
   - H1: 15 Min. Zeitschaltuhr Die Maschine stoppt automatisch nach 15 min.
   - H2: 1km entfernt. Die Maschine stoppt automatisch, wenn die Entfernung von 1 km erreicht ist.
   - H3: 50 Kalorienzähler. Die Maschine stoppt automatisch, wenn 50 Kalorien erreicht sind.
3. Der Computer zählt 3 Sekunden lang und startet dann mit der langsamsten Geschwindigkeit.
4. Stellen Sie die Geschwindigkeit mit + und - nach Bedarf ein.
5. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie STOP.

TRAINING IM PROGRAMM-MODUS

Das Team verfügt über 12 automatische Trainingsprogramme, von "P1" bis "P12". Jedes Programm hat eine Standarddauer von 10 Minuten und wendet 10 mal pro Programm unterschiedliche Geschwindigkeiten an. Um auf die Programme zuzugreifen:

1. Schalten Sie das Gerät ein, drücken Sie PROGRAMM, um Programm 1 auszuwählen (P1 wird angezeigt). Um andere Programme auszuwählen, halten Sie PROGRAM gedrückt.
2. Drücken Sie START. Das Gerät zählt 3 Sekunden, dann beginnt das Band zu laufen.
3. Wenn der Computer den Gang wechselt, ertönt mehrmals ein Piepton, bevor die Änderung vorgenommen wird.
4. Wenn das Programm beendet ist, ertönt mehrmals ein Piepton, bevor der Computer stoppt.

Die Programmgeschwindigkeiten sind unten dargestellt:

Programm	Geschwindigkeit (Km./h.)									
P1	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

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

⚠ **ACHTUNG:** Einige der hier beschriebenen Wartungsaufgaben können für einige Benutzer unerreichbar sein. Lassen Sie das Gerät von einem qualifizierten Servicezentrum oder Techniker warten, wenn Sie nicht über die erforderlichen Werkzeuge oder Erfahrungen verfügen. - Um einen elektrischen Schlag zu vermeiden, schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie es reinigen oder warten. - Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch das Laufband auf Verschleiß.

REINIGUNG

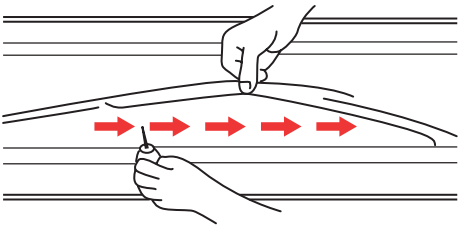
Das Gerät kann mit einem weichen Tuch und Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Schleifmittel, Lösungsmittel oder aggressive Chemikalien. Achten Sie darauf, dass keine übermäßige Feuchtigkeit in die Anzeigetafel eindringt, da dies die Anzeige beschädigen und eine elektrische Gefahr darstellen kann.
Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch von Schweiß, Schmutz und Flüssigkeiten. Achten Sie besonders auf die Ränder des Laufbandes, wo sich die Bügel auf jeder Seite des Laufbandes befinden, und halten Sie diesen Bereich sauber, um die Lebensdauer des Gerätes zu verlängern und seine Leistung zu erhalten. Halten Sie das Gerät, insbesondere das Display der Konsole, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt, um Schäden zu vermeiden.

WARTUNG

SCHMIERUNG DES RIEMENS

Die Schmierung des Laufbandes hilft, die Leistung zu erhalten und die Lebensdauer der Geräte zu verlängern. Schmieren Sie das Band nach den ersten 25 Betriebsstunden (oder 2 bis 3 Monaten) und dann alle 50 Betriebsstunden (oder 5 bis 8 Monate oder häufiger bei längerem Gebrauch). Um zu prüfen, ob der Gurt geschmiert werden muss, heben Sie jede Seite des Gurtes an und setzen Sie die Oberseite der Lauffläche auf. Ist die Abdeckung glatt, ist keine Schmierung erforderlich; ist sie trocken, schmieren Sie sie. Zum Auftragen von Schmiermittel:

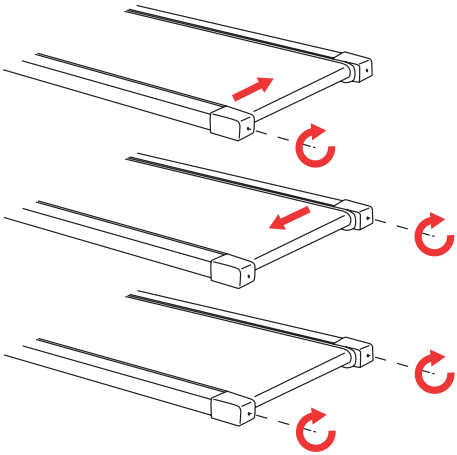
1. Heben Sie die Kante des Laufbandes an, so dass das Laufband frei liegt.
2. Mehrere Tropfen Schmiermittel in die Mitte der Lauffläche geben.
3. Das Gerät mit einer langsamen Geschwindigkeit von 3 bis 5 Minuten laufen lassen, um das Schmiermittel zu verteilen.



NOTIZ: Nicht überfetten. Wischen Sie überschüssiges Schmiermittel vom Laufband ab. - Es können auch Universalöle oder Nähmaschinenöle verwendet werden.

GURTAUSRICHTUNG UND SPANNEINSTELLUNG

Das Laufband ist auf das werkseitige Laufpolster voreingestellt, kann sich aber nach längerem Gebrauch lösen und muss eventuell nachgespannt werden. Um den Gurt einzustellen, schalten Sie den Hauptschalter des Gerätes ein und lassen Sie den Gurt mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h laufen. Verwenden Sie den mitgelieferten Inbusschlüssel, um die hinteren Rolleneinstellschrauben zu drehen und den Gurt zu zentrieren.



Wenn sich das Laufband nach links bewegt, drehen Sie die linke Einstellschraube 1/4 Umdrehung nach rechts und das Laufband sollte beginnen zu korrigieren.
Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung nach links und das Laufband sollte beginnen zu korrigieren. Drehen Sie die Einstellschrauben weiter, bis das Laufband richtig zentriert ist.
Wenn das Laufband während der Benutzung verrutscht, schalten Sie es aus und ziehen Sie den Netzstecker. Drehen Sie mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel die linke und rechte hintere Rolleneinstellschraube 1/4 Umdrehung nach rechts, schalten Sie dann den Hauptschalter wieder ein und betreiben Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h. Laufen Sie auf dem Laufband, um festzustellen, ob das Laufband noch rutscht. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Band nicht mehr rutscht.

PROBLEMERKENNUNG UND -BEHEBUNG

Die folgenden Informationen können helfen, ein Problem zu identifizieren und zu beheben.

Problem	Ursache	Lösung
Das Gerät schaltet sich nicht ein.	A. Das Gerät ist nicht angeschlossen. B. Der Sicherheitsschlüssel ist nicht vorhanden.	A. Schließen Sie das Gerät an die Steckdose an. B. Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein.
Das Band rutscht	Lose Bänder	Riemenspannung einstellen.
Das Band schwankt, wenn es darauf montiert wird.	A. Die Laufplattform ist nicht ausreichend geschmiert. B. Das Band ist zu eng.	A. Schmieren Sie die laufende Plattform. B. Riemenspannung einstellen.
Das Band ist nicht zentriert.	Die Spannung ist nicht gleichmäßig über die hintere Walze.	Stellen Sie die Ausrichtung des Bandes ein.
In der Anzeige erscheint "E01".	Es wurde ein Kommunikationsproblem zwischen der Antriebseinheit und der Konsole festgestellt.	Überprüfen Sie die Verbindungen zwischen der Konsole und der Antriebseinheit. Wenn die Stecker oder die Verdrahtung beschädigt sind, ersetzen Sie diese.
In der Anzeige erscheint "E02".	Ein Problem mit der Antriebseinheit/ Motor wurde erkannt.	Überprüfen Sie die Verbindungen zwischen der Konsole und der Antriebseinheit. Wenn die Stecker oder die Verdrahtung beschädigt sind, ersetzen Sie diese.
In der Anzeige erscheint "E05".	Elektrischer Schutz ausgelöst.	Überprüfen Sie, ob die Netzspannung den Spezifikationen entspricht. - Vergewissern Sie sich, dass der Antriebsriemen nicht eingeklemmt ist oder sich aufgrund eines Hindernisses nicht drehen kann. - Überprüfen Sie alle Verbindungen. - Überprüfen Sie, ob der Motor oder der Steuerkreis defekt ist (oft durch einen brennenden Geruch gekennzeichnet) und tauschen Sie gegebenenfalls Teile aus.
In der Anzeige erscheint "E06".	Das Netzteilschutzsystem ist ausgefallen.	Überprüfen Sie, ob die Netzspannung den Spezifikationen entspricht. - Überprüfen Sie alle Verbindungen. - Überprüfen Sie, ob der Motor oder der Steuerkreis defekt ist (oft durch einen brennenden Geruch gekennzeichnet) und tauschen Sie gegebenenfalls Teile aus.
In der Anzeige erscheint "E07".	Der Sicherheitsschlüssel ist nicht vorhanden.	Platzieren Sie den Sicherheitsschlüssel an der richtigen Stelle auf der Konsole.
Instabile Ausrüstung	Die Oberfläche ist nicht eben.	Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche. - Drehen Sie ggf. die Füße unter der Vorderseite der Maschine, um die Maschine nach oben oder unten zu bewegen, damit die Maschine stabil steht.

LAGERHALTUNG

FALTEN / ENTFALTEN

Zum Einklappen der Maschine den Arretierstift (A) entfernen (gegen den Uhrzeigersinn drehen), dadurch kann die Bandplattform angehoben werden. Heben Sie das Ende der Bandplattform an und halten Sie sie fest, so dass sie nicht herunterfallen kann, befestigen Sie dann die Bandplattform mit dem Sicherungsstift (A) am Rahmen und ziehen Sie sie von Hand fest an (im Uhrzeigersinn drehen).

Um die Maschine zu entfalten, halten Sie die Riemenplattform fest, so dass sie nicht herunterfallen kann, und entfernen Sie dann (gegen den Uhrzeigersinn) den Arretierstift (A), mit dem die Riemenplattform abgesenkt werden kann. Die Bandplattform vorsichtig absenken, damit die Maschine ausklappen kann, dann die Bandplattform mit dem Arretierstift (A) am Lenkerrahmen befestigen und von Hand fest anziehen (im Uhrzeigersinn drehen).

ACHTUNG: Stellen Sie das Gerät immer auf eine ebene, ebene Fläche. Wenn die Maschine "schwingt" (falls zutreffend), drehen Sie die Füße unter der Vorderseite der Maschine so, dass sie sich nach oben oder unten bewegt, um die Maschine stabil zu machen.

LAGERUNG

Lagern Sie das Gerät in einem sauberen, trockenen Innenraum. Lassen Sie das Gerät niemals im Freien stehen. Stellen Sie sicher, dass der Hauptschalter auf "OFF"/"O" steht und dass das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist.

TRANSPORT

SO BEWEGEN SIE DAS LAUFBAND

Das Gerät kann auf den Rädern gekippt werden, so dass es sich leicht bewegen und verstauen lässt.

Halten Sie den Lenker in zusammengeklappter und verriegelter Position mit beiden Händen fest. Dann das Gerät vorsichtig kippen, bis es frei rollt.

Versuchen Sie nicht, das Gerät während des Einsatzes zu bewegen. Das Gerät muss vor dem Transport zusammengeklappt und verriegelt werden.

ENTFERNUNG / RECYCLING

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

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

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

GARANTIE

Dieses Produkt hat eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum.

Die Garantie erstreckt sich auf Ausfälle und Fehlfunktionen des Gerätes, solange es entsprechend den angegebenen Verwendungszwecken und den Anweisungen in der Bedienungsanleitung verwendet wird.

Um die Garantie in Anspruch nehmen zu können, ist ein Kaufnachweis (Ticket oder Rechnung) erforderlich und das Produkt muss vollständig sein und das gesamte Zubehör enthalten.

Die Garantieklausel gilt nicht für Schäden, die durch Abnutzung, mangelnde Wartung, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder unsachgemäßen Gebrauch (Stöße, Nichtbeachtung der Hinweise zur Stromversorgung, Lagerung, Einsatzbedingungen....) entstehen.

Ebenfalls von der Garantie ausgeschlossen sind Folgen durch die Verwendung von Zubehör oder Ersatzteilen, die nicht original oder nicht für den Einbau oder Umbau des Gerätes geeignet sind.

EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Wir, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., Inhaber der Marke FITFIU Fitness, mit Sitz in der Straße Blanquers Parcela 7-8, Polígono Industrial de Valls 43800 Valls (Tarragona)- Spanien erklären, dass das Laufband MC-200 ab der Seriennummer des Jahres 2018 den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

- Richtlinie 2014/35/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26. Februar 2014 zur Harmonisierung der Rechtsvorschriften der Mitgliedstaaten über die Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel zur Verwendung innerhalb bestimmter Spannungsgrenzen auf dem Markt.
- Richtlinie 2006/42/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 17. Mai 2006 über Maschinen.

Das gelieferte Produkt entspricht dem Muster, das zur EG-Baumusterprüfung eingereicht wurde.

Harmonisierte Norm:
EN 55014-1:2006+A2:2011
EN 55014-2:2015
EN 61000-3-2-2014
EN 61000-3-3-2013
EN 60335-1:2012+A13:2017
EN 62233:2008
EN ISO 20957
EN 957:2010+A1:2014
EN ISO 12100:2010

Valls, 4. Januar 2018,

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

FITFIU® FITNESS

PRAT BRANDS
makes your life go round

fit your **CARDIO** *needs*

FITFIU®
FITNESS

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