



BELI-120

Manual usuario

ES

Manuel d'instructions

FR

Manuale dell'utente

IT

Instruction manual

EN

Betriebsanleitung

DE

ÍNDICE

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

INTRODUCCIÓN

Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca FITFIU.

Tanto si es principiante como deportista aficionado, FITFIU será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Realizar ejercicio ofrece múltiples beneficios y la posibilidad de hacerlo diariamente será más accesible gracias a la comodidad que ofrece el producto de entrenar en casa.

Este producto es un aparato de entrenamiento de nueva generación. Gracias a su diseño ergonómico, esta bicicleta asegura una correcta posición durante el pedaleo. Este producto cuenta con una resistencia magnética que proporciona un pedaleo cómodo, suave y silencioso.

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

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

PRECAUCIONES DE USO

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

- Consulte a un médico para comprobar su estado de salud, sobre todo en el caso de las personas mayores de 35 años y las que hayan tenido problemas de salud anteriormente.
- Este aparato no está previsto para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o personas sin experiencia ni conocimientos, salvo vigilancia o previo instrucción de parte de una persona responsable de su seguridad.
- Este aparato está destinado al uso doméstico.
- Sólo puede utilizar el aparato una persona cada vez. El peso máximo del usuario es de 100Kg
- Utilice prendas y calzado apropiado para realizar ejercicio. No utilice ropa holgada que pueda engancharse con alguna parte del producto.
- Asegúrese de realizar ejercicios de precalentamiento antes de la actividad física para evitar lesiones musculares y de llevar a cabo una rutina de relajación tras el ejercicio.
- Se advierte a las personas que tengan implantado un marcapasos, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico que el uso de este sensor de pulsaciones corre por su cuenta y riesgo.
- No se recomienda a las embarazadas utilizar sensores de pulsaciones.

- Los sistemas que calculan la frecuencia 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 lo coloque en lugares húmedos o mojados.
- No utilice el producto al aire libre.
- Mantenga los pies y las manos alejados de las piezas en movimiento.
- No realice ningún ajuste o mantenimiento que no estén especificados en este manual. Si tiene alguna incidencia con el aparato, contacte con nuestro servicio técnico.
- Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
- No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de informar a todo usuario del producto sobre las precauciones de empleo.



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

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO



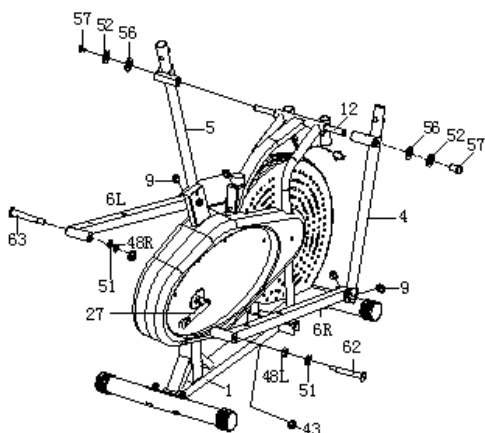
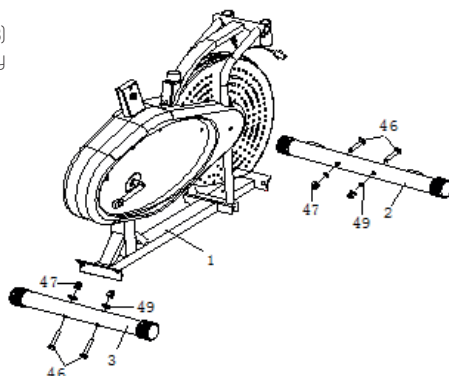
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Bicicleta Elíptica	
Modelo	BELI-120
Disco inercia	5 Kg
Peso máximo de usuario	100 Kg
Peso del producto	28 Kg
Funciones	Tiempo - Velocidad - Distancia - Calorías - Frecuencia cardíaca
Niveles de esfuerzo	8 niveles

MONTAJE

PASO 1

Fije el estabilizador delantero (2) y el estabilizador trasero (3) en el bastidor principal (1) con los tornillos (46), arandelas (49) y tuercas 3/8 (47).

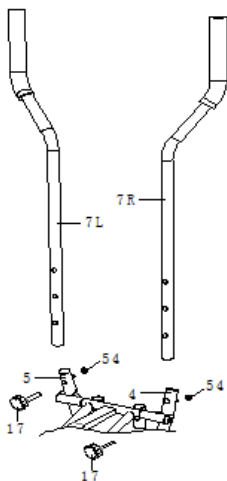
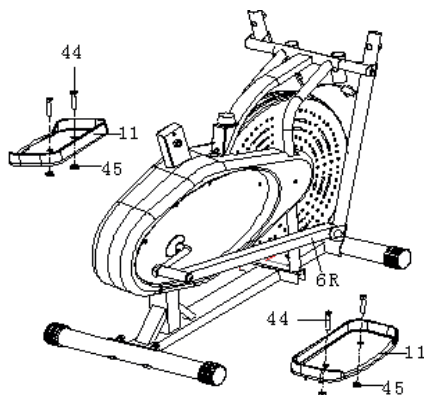


PASO 2

Inserte la barra de husillo (12) a través del manillar derecho e izquierdo (4, 5) y a través del bastidor principal (1), luego fíjelo a través de las arandelas de arco (56), arandelas (52) y pernos (57) en ambos lados. Inserte el perno de la bisagra del pedal (62, 63) a través del tubo del pedal (6L, 6R) a los cigüeñales (27L, 27R) y fíjelo con las tuercas de nylon (48L, 48R), arandelas de resorte (51) y finalmente cúbrelas con la tapa de plástico (9, 43).

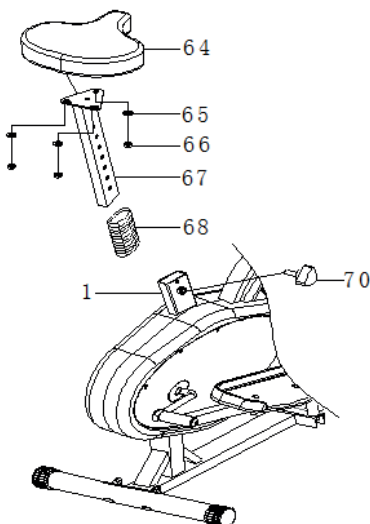
PASO 3

Fije los pedales (11L, 11R) a los tubos de los pedales (6L, 6R) con los pernos (44) y tuercas de nylon (45).



PASO 4

Inserte la barra de sujeción (7L, 7R) en la barra de acoplamiento (5, 4), seleccione un ajuste de altura que sea cómodo para el usuario, y asegúrese de que ambas barras de sujeción estén ajustadas a la misma altura. Bloquee cada barra de sujeción en su lugar con las perillas (17) y la tapa del extremo (54).

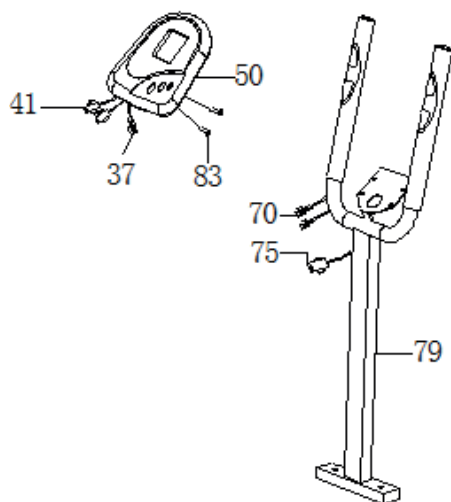
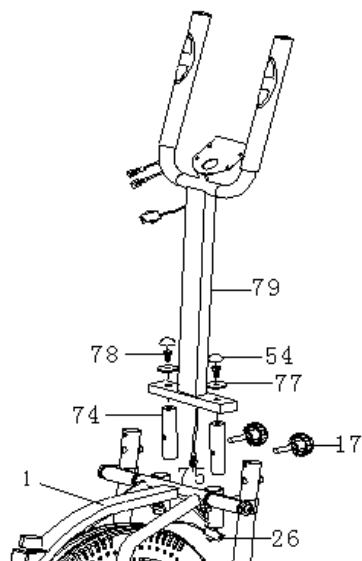


PASO 5

Fije el asiento (64) en el tubo del sillín (67) con la tuerca de nylon (66) y la arandela (65), y luego cubra el tubo de extensión (68). Inserte el tubo del sillín (67) en el bastidor principal (1), luego fíjela con la perilla (70).

PASO 6

Bloquee la columna (74) en el bastidor principal (1) con el perno (17). Instale el poste del manillar (79) en la columna (74) utilizando la arandela (77) y el perno (78).

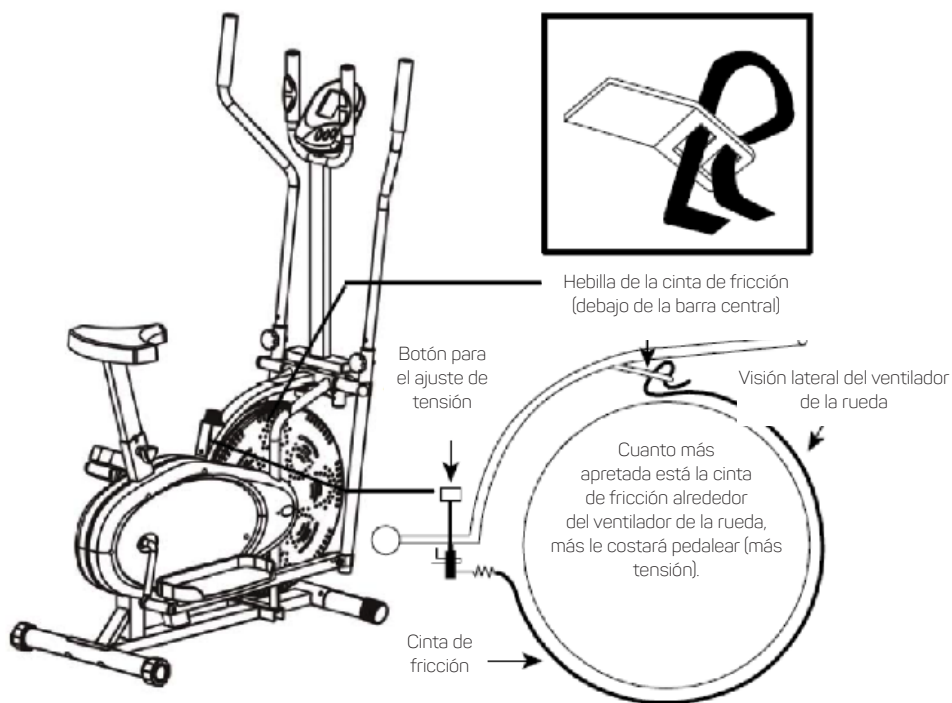
**PASO 6**

Conecte el cable del display (37, 41) con el cable del sensor (70, 75), después fije el display (50) al soporte del poste del manillar (79) con los tornillos (83) y las arandelas.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

El montaje de su bicicleta elíptica ya está completo. Coloque los tapones de protección de plástico en los cabezales de los pernos expuestos si lo desea.

Cuando utilice el producto por primera vez, debe ajustar la tensión al nivel correcto antes de comenzar un entrenamiento completo. Para un ajuste de la tensión, simplemente utilice el regulador de esfuerzo. Al girar el pomo de ajuste, puede cambiar el nivel de tensión y variar la intensidad de su entrenamiento mientras hace ejercicio. Para un mayor ajuste de la tensión, puede aflojar o apretar la cinta de fricción. Para ello, primero gire el regulador de esfuerzo hasta el ajuste más flojo. A continuación, vuelva a atar la correa en la hebilla en la parte superior de la rueda del ventilador justo debajo de la percha central. Cuanta más longitud en la cinta de fricción, menos fricción causará (menos tensión). Vuelva a ajustar el regulador de esfuerzo cuando haya terminado.



MOVIMIENTO REVERSIBLE

¡Recuerde, su bicicleta elíptica tiene un movimiento REVERSIBLE!

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

ANTES DE LA UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

AJUSTES

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

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

AJUSTE DE LA ALTURA DEL SILLÍN: Un buen ajuste del sillín reducirá el riesgo de lesiones y asegurará una buena eficiencia y confort durante el ejercicio. La mejor posición es cuando un pedal está hacia abajo y la otra rodilla está ligeramente doblada. Para ajustar la altura del sillín gire la rosca de ajuste para aflojarla, mueva el sillín hasta encontrar la altura deseada y gire la rosca de ajuste de nuevo en sentido contrario para fijar la posición.

PRECALENTAMIENTO

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



ESTIRE LOS MÚSCULOS INTERNOS

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

ESTIRE LOS TENDONES

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

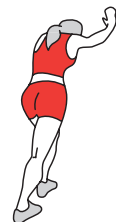


ROTE SU CUELLO

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

ELEVE SUS HOMBROS

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



ESTIRE LAS PANTORRILLAS

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

INCLINESE A UN LADO

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



TOQUE LA PUNTA DE SUS PIES

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



UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

PANEL DE CONTROL

TECLAS:

- **MODE (Modo):** pulse este botón para seleccionar la función que se desea visualizar en pantalla. En el caso de seleccionar la función "SCAN", la pantalla cambiará cada pocos segundos para mostrar las diferentes funciones (Time, Speed, Distance, Calories, Odometer, Pulse). Si mantiene pulsada esta tecla durante 4 segundos pondrá todos los valores a 0.
- **SET:** Con este botón podrá seleccionar el tiempo (intervalos de 1 minuto), la distancia (intervalos de 1 Km) o las calorías (intervalos de 1,0 Kcal) que desee llevar a cabo. Para ello, deberá seleccionar la función que desea modificar con el botón "MODE" y pulsar "SET" para seleccionar los valores deseados.
- **RESET:** pulse esta tecla para poner los valores a 0. Para ello, deberá seleccionar la función que desea modificar con el botón "MODE" y pulsar "RESET" para poner a 0 las función deseada (Tiempo, distancia o calorías). Si mantiene pulsada esta tecla durante 4 segundos pondrá todos los valores a 0.



FUNCIONES:

- **TIME (Tiempo):** Muestra el tiempo transcurrido durante el ejercicio (00:00-99:59 Min:Sec).
- **SPEED (Velocidad):** Muestra la velocidad actual (0.0-999.9 Km/h).
- **DISTANCE (Distancia):** Muestra la distancia acumulada durante el ejercicio (0-99.99 Km).
- **CALORIES (Calorías):** Muestra las calorías consumidas durante el ejercicio (0-999.9 Kcal).
- **ODOMETER (Cuentakilómetros):** Muestra la distancia total recorrida con la bicicleta (0.00-999.9 Km).
- **PULSE (Pulso):** Muestra el pulso del usuario a tiempo real (0-240 BPM (latidos por minuto)).
- **SCAN:** Muestra las diferentes funciones (Distance, Calories, Odometer, Pulse, Speed, Time).

PROCEDIMIENTO DE USO:

Auto ON/OFF: Si no hay señal durante un período de 4 minutos, la pantalla se apagará automáticamente con todos los valores de función grabados. Encienda el monitor pulsando el botón o pedaleando. Si detecta anomalías en la pantalla del monitor, intente reinstalar o poner pilas nuevas.

PILAS:

Este monitor necesita 2 pilas AA o 1.5V UM-3. Cambie las 2 pilas al mismo tiempo.

ENTRENAMIENTO

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

MANTENIMIENTO Y CALENTAMIENTO: POCO ESFUERZO DURANTE 10 MINUTOS COMO MÍNIMO

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

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

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

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

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

VUELTA A LA CALMA

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

ESTIRAMIENTOS

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

MANTENIMIENTO

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

- Las superficies metálicas deben limpiarse con un algodón suave o un trapo con un poco de cera para coches. No use spray, aerosoles o bombas porque dejarán restos de cera en la superficie de la pantalla.
- De vez en cuando, la superficie de la pantalla tendrá marcas de dedos o polvo. El uso de químicos fuertes estropeará su capa de protección y creará energía estática que estropeará los componentes. Esta superficie debe limpiarse con preparados químicos especiales que se venden en tiendas de informática y que son especiales para las superficies antiestáticas. Le recomendamos el uso de estos productos.
- La seguridad del equipo se mantiene si se revisa regularmente su estado, daños y desgaste.
- La bicicleta se debe desplazarse y moverse con cuidado para evitar lesiones.

- La parte del freno es la que se desgasta con más facilidad. Antes de usar la bicicleta verifique que el sistema de freno funciona bien.
- Compruebe que los elementos de fijación están bien apretados.
- Inspeccione detenidamente las piezas más susceptibles de desgastarse.
- Reemplace de inmediato las piezas defectuosas.
- Mantenga el aparato fuera de servicio hasta su reparación.
- Por favor, compruebe que todas las etiquetas de seguridad están en buenas condiciones y que pueden leerse. Si hay algunas que faltan o que están estropeadas, contacte con su distribuidor para pedir nuevas.

IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Solución
No se muestra nada en el display	1. Retire el display y compruebe que el cable que sale de la consola del display está bien conectado al cable que del marco principal. 2. Compruebe si las baterías están correctamente colocadas y los resortes de las baterías están en correcto contacto. 3. Las pilas del display pueden estar agotadas. Cambie las pilas por otras nuevas.
El equipo no funciona correctamente	1. Si el ordenador no funciona correctamente, compruebe si el cable del sensor del ordenador está enchufado. 2. Si ha comprobado lo anterior y el equipo sigue sin funcionar, asegúrese de que las pilas todavía funcionan y que están instaladas correctamente en el ordenador.
No hay resistencia	1. Si no hay resistencia a la tensión, gire la perilla de ajuste de tensión a su nivel más bajo, y luego vaya la hebilla de la cinta de fricción que se encuentra en la parte superior de la rueda del ventilador por debajo de la barra central. 2. Afloje la correa de fricción, tire de ella a través de la hebilla hasta que pueda sentir cierta resistencia en la cinta y a continuación, bloquéela de nuevo alrededor de la hebilla. 3. Ahora monte su bicicleta elíptica y haga girar los pedales. 4. Si entonces encuentra que está demasiado apretada, vuelva a la hebilla de la cinta de fricción y aflójela ligeramente.



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

TRANSPORTE

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



ELIMINACIÓN / RECICLAJE

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

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

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

GARANTÍA

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

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

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

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

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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)

Nosotros, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propietaria de la marca FITFIU FITNESS, con sede en Calle Blanquers, (parcela 7-8) Polígono Industrial de Valls 43800 - Valls, SPAIN, declaramos que la bicicleta elíptica BELI-120, a partir del número de serie del año 2021 en adelante, son conformes con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

- Directiva 2014/30/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 26 de febrero de 2014, sobre la armonización de las legislaciones de los Estados miembros en materia de compatibilidad electromagnética (refundición).

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

Valls, 4 de enero del 2021,



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

INDEX

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

INTRODUCTION

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

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

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

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

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

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

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

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

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



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

DESCRIPTION DU PRODUIT

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT



1. Pulsomètre
2. Ordinateur de compt
3. Guidon intérieur
4. Guidon externe
5. Siège
6. Régulateur d'effort
7. Pommeau pour ha
8. Pommeau pour ha
9. Disque d'inertie
10. Pédale

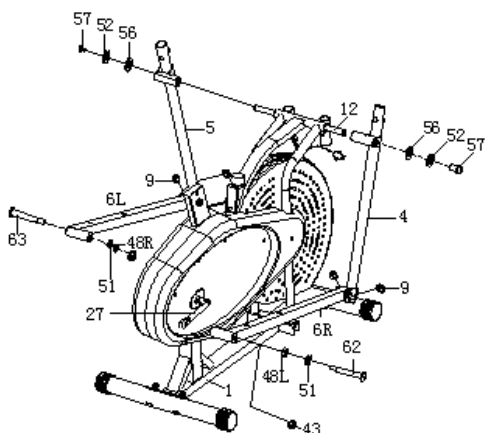
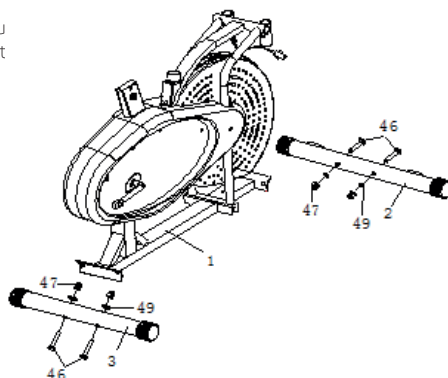
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Bicyclette elliptique	
Modèle	BELI-120
Disque d'inertie	5 Kg
Poids max de l'utilisateur	100 Kg
Poids du produit	28 Kg
Fonctions	Temps - Vitesse - Distance - Calories
Niveaux d'effort	8 niveaux

MONTAGE

ETAPE 1

Fixer le stabilisateur avant (2) et le stabilisateur arrière (3) au cadre principal avec des boulons (46), des rondelles (49) et des écrous 3/8 (47).



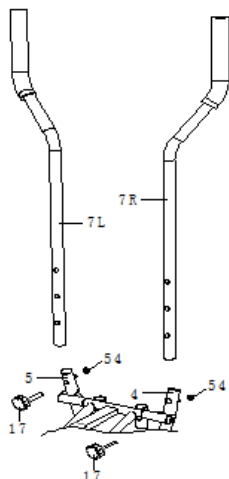
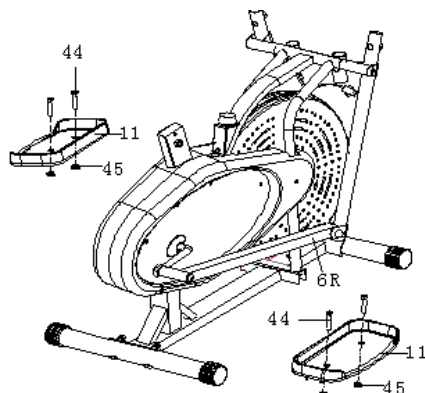
ETAPE 2

Insérer la barre à broche (12) dans les guidons droit et gauche (4, 5) et dans le cadre principal (1), puis la fixer au moyen de rondelles d'arc (56), de rondelles (52) et de boulons (57) des deux côtés.

Insérer le boulon de la charnière de la pédale (62, 63) à travers le tube de la pédale (6L, 6R) jusqu'aux vilebrequins (27L, 27R) et fixer avec des écrous en nylon (48L, 48R), des rondelles de ressort (51) et enfin couvrir avec un capuchon en plastique (9, 43).

ETAPE 3

Fixez les pédales (11L, 11R) aux tubes des pédales (6L, 6R) avec les boulons (44) et les écrous en nylon (45).

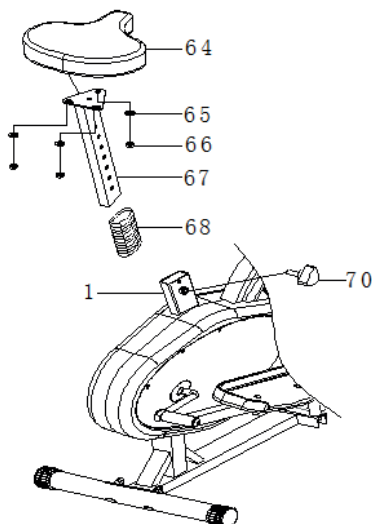


ETAPE 4

Insérez la barre de serrage (7L, 7R) dans la barre d'accouplement (5, 4), sélectionnez un réglage de la hauteur qui est confortable pour l'utilisateur et assurez-vous que les deux barres de serrage sont réglées à la même hauteur. Verrouillez chaque barre d'appui avec les boutons (17) et l'embout (54).

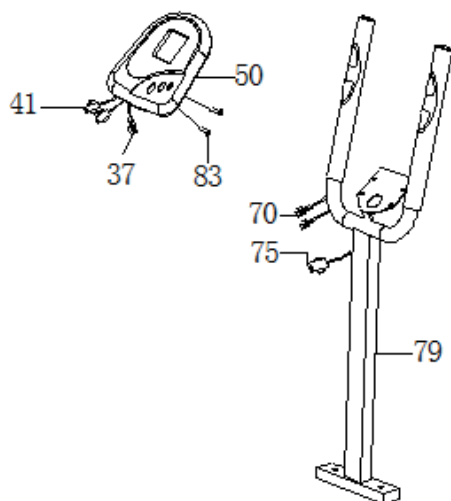
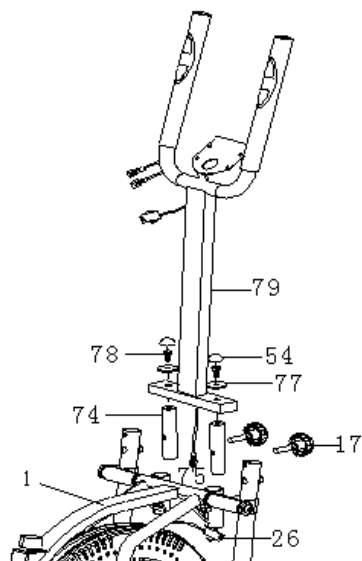
ETAPE 5

Fixez le siège (64) au tube de selle (67) avec l'écrou en nylon (66) et la rondelle (65), puis couvrez le tube de rallonge (68). Insérez le tube de siège (67) dans le cadre principal (1), puis fixez-le avec le bouton (70).



ETAPE 6

Verrouillez la colonne (74) dans le cadre principal (1) avec le boulon (17). Installez le poteau de la poignée (79) sur la colonne (74) à l'aide de la rondelle (77) et du boulon (78).

**ETAPE 6**

Connectez le câble de l'écran (37, 41) au câble du capteur (70, 75), puis fixez l'écran (50) au support de la tige du guidon (79) avec les vis (83) et les rondelles.

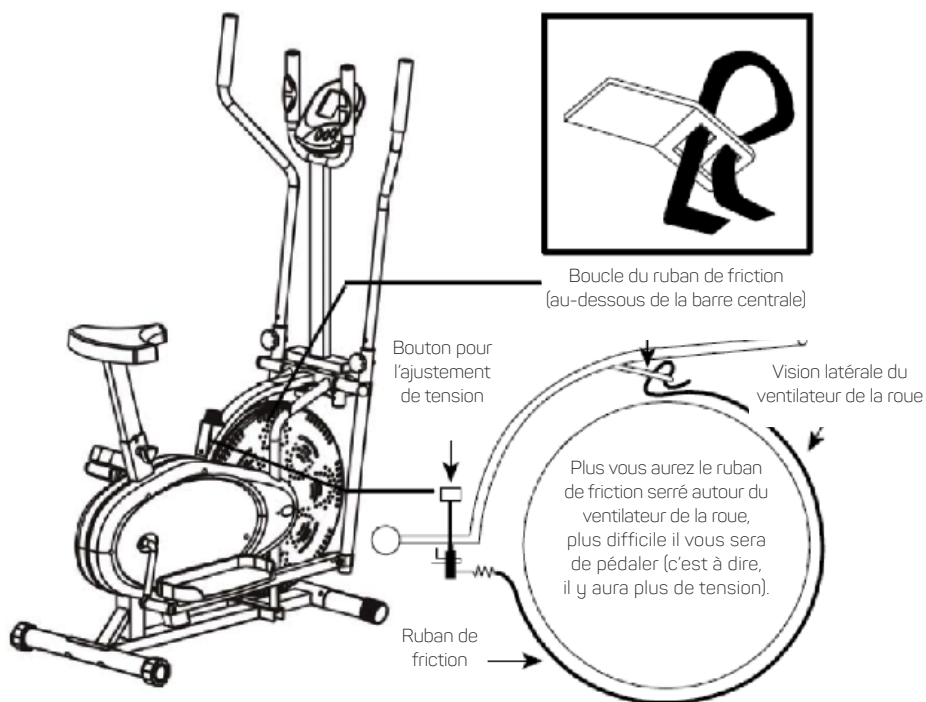
RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Le montage de votre bicyclette elliptique est enfin terminé. Placez les bouchons de protection en plastique dans les oreillers des boulons exposés si vous le désirez. Pour obtenir plus d'instructions visant à savoir comment utiliser le compteur, consultez le manuel d'instructions adjoint. Quand vous l'utiliserez pour la première fois, vous devrez ajuster la tension au niveau correct avant de commencer un entraînement.

Pour un ajustement de tension à la minute, utilisez simplement le commandement d'ajustement de tension (pt.34). Après avoir tourné le bouton d'ajustement, vous pourrez alors changer le niveau de tension et varier l'intensité de votre entraînement pendant que vous faites de l'exercice.

Pour un ajustement plus précis de la tension, vous pouvez diminuer ou serrer le ruban de friction en le réarmant. Pour cela, faites tourner d'abord la barbiche d'ajustement de tension jusqu'à arriver à l'ajustement le plus lâche. Ensuite, recommencez à attacher la courroie dans la boucle dans la partie supérieure de la roue du ventilateur juste au-dessous du cintre central.

Plus vous aurez de longueur de ruban de friction, moins de tension celui-ci fera. Recommencez à ajuster la barbiche de tension quand vous aurez fini.



MOUVEMENT RÉVERSIBLE

Rappelez-vous, votre bicyclette elliptique a un mouvement RÉVERSIBLE!

Vous pouvez pédaler en avant pour faire travailler vos quadriceps (les muscles de la partie antérieure des cuisses), alors que si vous pédalez en arrière vous ferez travailler les tendons des jambes (les muscles de la partie postérieure des cuisses).

Tirez avantage de ces connaissances pour rendre votre entraînement moins fatigant et plus amusant.

AVANT D'UTILISER CE PRODUIT

RÉGLAGES

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

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

AJUSTER LA HAUTEUR DU SIÈGE: Un bon ajustement de la selle réduira le risque de lésions et assurera une bonne efficacité et un bon confort durant l'exercice. La meilleure position est quand une pédale se trouve en bas et le genou opposé légèrement plié. Pour ajuster la hauteur du siège, tournez le bouton d'ajustement pour relâcher un peu, tournez le siège jusqu'à la hauteur souhaitée et tournez à nouveau le boulon d'ajustement dans le sens contraire pour fixer la position.

PRÉCHAUFFAGE

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



ÉTIREZ LES MUSCLES INTERNES

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

ÉTIREZ LES TENDONS

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



TOURNEZ VOTRE COU

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

SOULEVEZ VOS ÉPAULES

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



ÉTIREZ LES MOLLETS

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

INCLINEZ-VOUS VERS UN CÔTÉ

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



TOUCHEZ LA POINTE DES PIEDS

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

UTILISATION DU PRODUIT

PANNEAU DE CONTROL

TOUCHES:

- **MODE (Mode):** appuyez sur cette touche pour sélectionner la fonction désirée. Si vous sélectionnez la fonction "SCAN", l'écran va changer en quelques secondes pour montrer les différentes options (Time, Speed, Distance, Calories, Odometer, Pulse). Si vous maintenez cette touche appuyée pendant 4 secondes, toutes les fonctions se mettront à 0.
- **SET:** Avec ce bouton, vous pouvez sélectionner le temps (intervalles d'1 minute), le parcours (intervalles d'1 Km) ou les calories (intervalles de 1,0 Kcal) que vous désirez. Vous devrez choisir la fonction que vous désirez modifier avec le bouton "MODE" y appuyez sur "SET" pour sélectionner les fonctions désirées.
- **Reset:** appuyez sur cette touche pour remettre tout à 0. Vous devez sélectionner la fonction que vous désirez modifier avec le bouton "MODE" et vous devez appuyer sur "RESET" pour remettre à 0 les fonctions désirées (Temps, distance ou calories). Si vous maintenez la touche appuyée pendant 4 secondes, vous remettrez toutes les valeurs à 0.



FONCTIONS:

- **TIME (Temps):** Montre le temps écoulé pendant l'exercice (00:00-99:59 Min:Sec).
- **SPEED (Vitesse):** Montre la vitesse actuelle (0.0-999.9 Km/h).
- **DISTANCE (Distance):** Montre la distance parcourue pendant l'exercice (0-99.99 Km).
- **CALORIES (Calories):** Montre les calories consommées pendant l'exercice (0-999.9 Kcal).
- **ODOMETER (Compteur):** Montre la distance totale parcourue avec le vélo (0.00-999.9 Km).
- **PULSE (Pouls):** Montre le pouls de l'utilisateur en temps réel (0-240 BPM (latidos por minuto)).
- **SCAN:** Change entre les différentes fonctions (Distance, Calories, Odometer, Pulse, Speed, Time).

PROCÉDÉ D'UTILISATION:

Auto ON/OFF: Afin d'économiser de l'énergie, l'écran s'éteindra automatiquement s'il n'y a pas de signal de vitesse et si aucun sélecteur n'est pas actionnée pendant 4 minutes. L'écran s'allume automatiquement quand l'exercice commence ou quand vous touchez le sélecteur.

PILES:

Cet écran a besoin de 2 piles « AA ». Changez les 2 piles au même temps.

ENTRAÎNEMENT

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

ENTRETIEN / ECHAUFFEMENT : EFFORT FAIBLE PENDANT 10 MIN MINIMUM

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

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

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

Ce type d'entraînement permet de brûler des calories de manière efficace. Inutile de forcer au-delà de ses limites, c'est la fréquence (au moins 3 fois par semaine) et la durée des séances (de 35 à 60 minutes) qui permettront d'obtenir les meilleurs résultats. Exercez-vous à vitesse moyenne (effort modéré sans essoufflement).

Pour perdre du poids, en plus de pratiquer une activité physique régulière, il est indispensable de suivre un régime alimentaire équilibré.

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

Ce type d'entraînement permet de renforcer le muscle cardiaque et d'améliorer le travail respiratoire. Exercez-vous au moins 3 fois par semaine à un rythme soutenu (respiration rapide). Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps et sur un meilleur rythme.

L'entraînement sur un rythme plus rapide (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.

RETOUR AU CALME

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

ÉTIREMENTS

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

ENTRETIEN

Le vélo est réglé et lubrifié en usine. L'utilisateur ne doit pas essayer de réaliser aucune opération dans les composants internes. Vous devez contacter le service technique. Néanmoins, de temps en temps, les surfaces extérieures peuvent sembler sales, suivez les indications pour préserver son état initial.

- Les surfaces métalliques doivent être nettoyées avec du coton ou avec un chiffon enciré. N'utilisez pas de spray, des aérosols ou une pompe car ceux-ci laisseront des restes de cire dans la surface de l'écran.
- Souvent, la surface de l'écran aura des marques de doigts ou de la poussière. L'utilisation de produits chimiques forts endommagerait sa couche de protection et produira de l'énergie statique qui endommagerait les composants. Cette surface doit être nettoyée avec des préparations chimiques spéciales qui se vendent dans les magasins d'informatique et qui sont spéciales pour les surfaces antistatiques. Nous vous recommandons l'utilisation de ces produits.
- Afin d'assurer la sécurité de la machine, il faut vérifier régulièrement : son état, les dommages et les signes d'usure.
- Le vélo doit être déplacé soigneusement pour éviter des lésions.
- La partie du frein s'use plus facilement. Avant d'utiliser le vélo, vérifier que le système de freinage fonctionne bien.

- Avant d'utiliser le produit, vérifiez que les tendeurs visibles sont suffisamment ajustés et de façon sécurisée.
- Inspectionnez les pièces qui risquent plus de s'abîmer.
- Remplacez immédiatement les pièces défectueuses.
- N'utilisez pas l'appareil jusqu'à qu'il sera réparé.
- S'il vous plaît; vérifiez que toutes les étiquettes de sécurité sont dans des bonnes conditions et qui peuvent être lues. Si certaines manquent ou qu'elles sont endommagées, contactez votre fournisseur pour en commander.

SOLUTION DE PROBLÈMES

Problème	Solution
Rien n'apparaît sur l'écran	1. Retirez l'écran et vérifiez que le câble sortant de la console d'affichage est correctement connecté au câble sortant du cadre principal. 2. Vérifiez si les piles sont correctement insérées et si les ressorts des piles sont en contact correct. 3. Les piles de l'écran peuvent être déchargées. Remplacez les piles par des neuves.
La machine ne fonctionne pas	1. Si l'ordinateur ne fonctionne pas, vérifiez si le câble du capteur de l'ordinateur est branché. 2. Si vous avez déjà vérifié le point antérieur et l'appareil ne fonctionne toujours pas, assurez-vous que les batteries fonctionnent encore et qu'elles soient correctement installées dans l'ordinateur.
Il n'y a pas de résistance	1. S'il n'y a pas de résistance à la tension, faites tourner le bouton d'ajustement de tension à son plus bas niveau, et tout de suite descendez la boucle du ruban de friction qui se trouve dans la partie supérieure de la roue du ventilateur au-dessous de la barre centrale. 2. Relâchez la courroie de friction, tirez dessus à travers la boucle jusqu'à ce que vous puissiez sentir une certaine résistance dans le ruban et ensuite bloquez-la à nouveau autour de la boucle. 3. Ensuite, montez votre bicyclette elliptique et faites tourner les pédales. 4. Si vous trouvez qu'elle est trop serrée, revenez à la boucle du ruban de friction et relâchez-la légèrement.



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

TRANSPORT

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



ÉLIMINATION / RECYCLAGE

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

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

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

GARANTIE

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

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

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

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)

Nous, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propriétaire de la marque FITFIU FITNESS, située Rue Blanquers, (parcelle 7-8) Zone industrielle de Valls 43800 - Valls, ESPAGNE, déclarons que le bicyclette elliptique BELI-120, à partir du numéro de série de l'année 2021, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil:

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

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

Valls, le 4 janvier 2021,



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

INDICE

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

INTRODUZIONE

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

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

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

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

PRECAUZIONI D'UTILIZZO

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

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

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



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

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO



1. Cardiometro
2. Pannello di controllo (display LCD)
3. Manubrio interno
4. Manubrio esterno
5. Sellino
6. Regolatore di sforzo
7. Manopola livello altezza del manubrio esterno
8. Manopola livello altezza del sellino
9. Disco di inerzia
10. Pedale

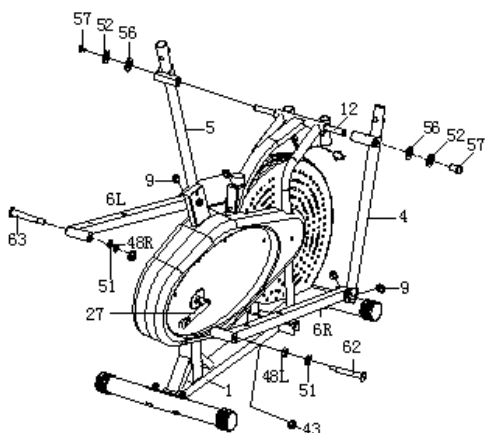
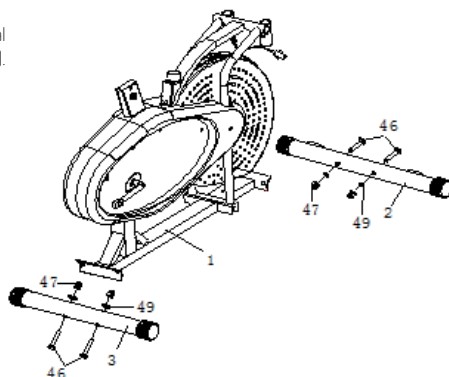
CARATTERISTICHE TECNICHE

Bicicletta Ellittica	
Modello	BELI-120
Disco di inerzia	5 Kg
Peso massimo dell'utente	100 Kg
Peso del prodotto	28 Kg
Funzioni	Tempo - Velocità - Distanza - Calorie - Frequenza cardiaca
Livelli di sforzo	8 livelli

MONTAGGIO

PASSO 1

Fissare lo stabilizzatore anteriore (2) e quello posteriore (3) al telaio principale con bulloni (46), rondelle (49) e dadi 3/8 (47).



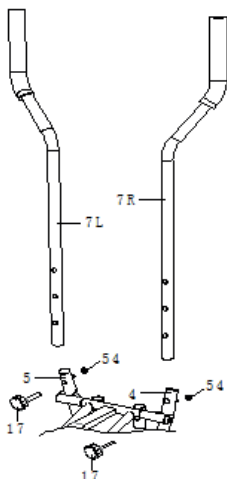
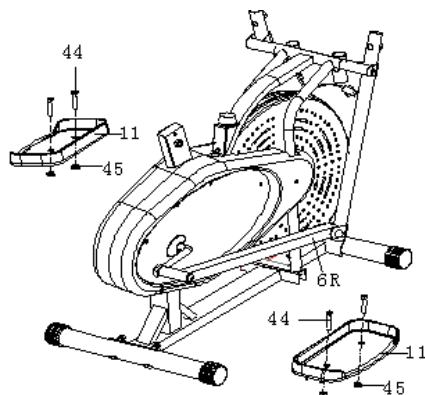
PASSO 2

Inserire la barra del mandrino (12) attraverso i manubri destro e sinistro (4, 5) e attraverso il telaio principale (1), quindi fissare attraverso le rondelle dell'arco (56), le rondelle (52) e i bulloni (57) su entrambi i lati.

Inserire il bullone della cerniera del pedale (62, 63) attraverso il tubo del pedale (6L, 6R) agli alberi a gomito (27L, 27R) e fissare con i dadi in nylon (48L, 48R), le rondelle elastiche (51) e infine coprire con il cappuccio di plastica (9, 43).

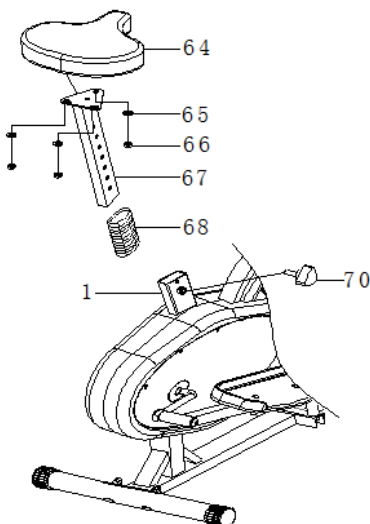
PASSO 3

Fissare i pedali (11L, 11R) ai tubi dei pedali (6L, 6R) con i bulloni (44) e i dadi di nylon (45).



PASSO 4

Inserire la barra dei morsetti (7L, 7R) nella barra di accoppiamento (5, 4), selezionare un'impostazione di altezza comoda per l'utente e assicurarsi che entrambe le barre dei morsetti siano impostate alla stessa altezza. Bloccare ogni maniglione in posizione con le manopole (17) e il tappo finale (54).



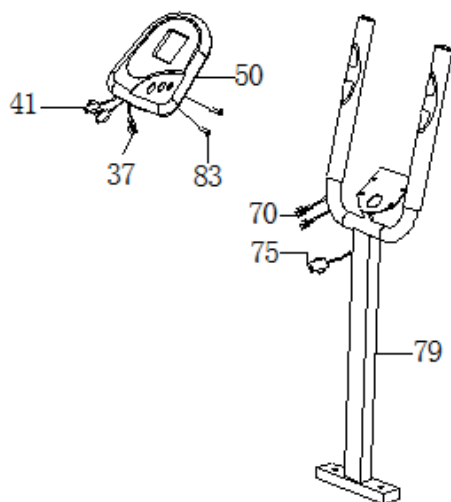
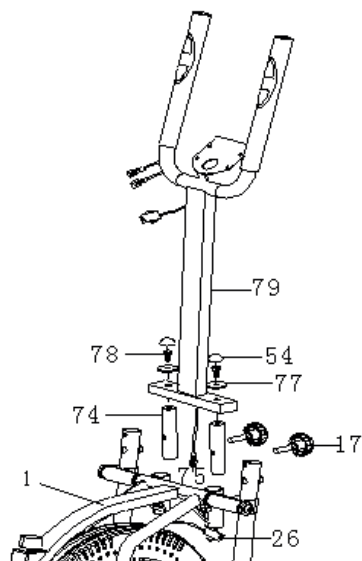
PASSO 5

Fissare la sella (64) al tubo sella (67) con il dado in nylon (66) e la rondella (65), quindi coprire il tubo di prolunga (68). Inserire il tubo sella (67) nel telaio principale (1), quindi fissarlo con la manopola (70).

PASSO 6

Fissare la sella (64) al tubo sella (67) con il dado in nylon (66) e la rondella (65), quindi coprire il tubo di prolunga (68).

Inserire il tubo sella (67) nel telaio principale (1), quindi fissarlo con la manopola (70).

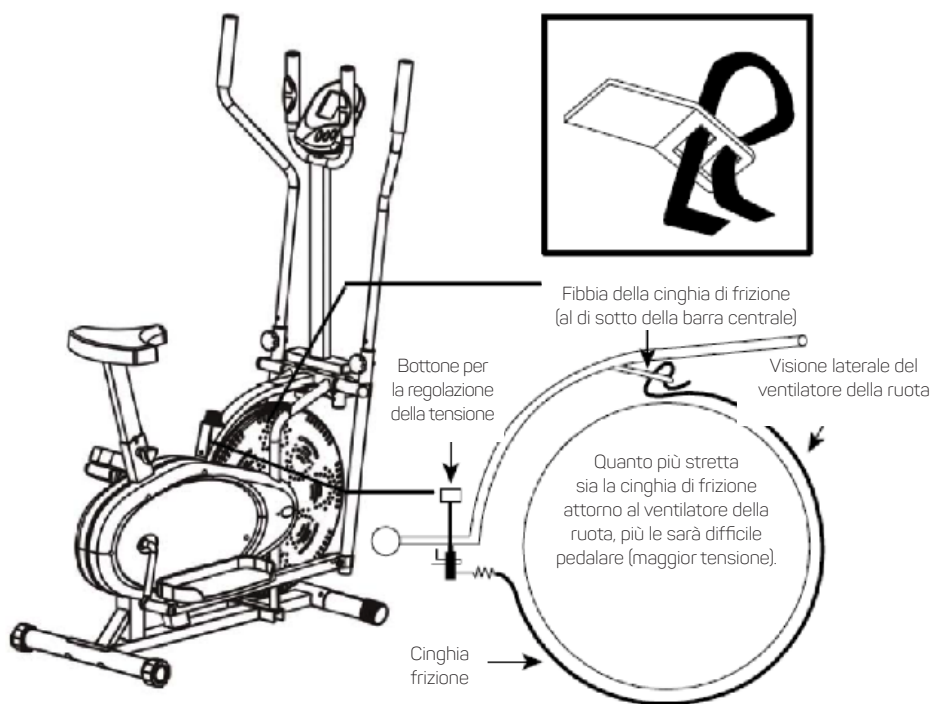
**PASSO 6**

Collegare il cavo del display (37, 41) al cavo del sensore (70, 75), quindi fissare il display (50) alla staffa del manubrio (79) con le viti (83) e le rondelle.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Il montaggio della sua bicicletta ellittica è ora completo. Collochi i tappi di protezione di plastica sulla parte esposta dei perni, se lo desidera.

Quando utilizzi il prodotto per la prima volta, deve regolare la tensione al livello corretto prima di iniziare un allenamento completo. Per regolare la tensione, semplicemente utilizzi il regolatore di sforzo. Al girare la manopola di regolazione, può cambiare il livello della tensione e variare l'intensità del suo allenamento mentre fa esercizio. Per una migliore regolazione della tensione, può allentare o stringere il nastro di frizione resettandola. Per fare ciò, prima giri il regolatore dello sforzo fino alla regolazione più lenta. A continuazione, torni a legare la cinghia alla fibbia sulla parte superiore della ruota del ventilatore, giusto al di sotto della barra centrale. Quando più sia lunga la cinghia di frizione, meno frizione causerà (meno tensione). Regoli nuovamente il regolatore di sforzo quando abbia terminato.



MOVIMENTO REVERSIBILE

Ricordi, la sua bicicletta ellittica dispone di un movimento REVERSIBILE!

La pedalata in avanti esercita i quadricipiti (i muscoli anteriori delle cosce), mentre la pedalata all'indietro esercita i tendini della gamba (i muscoli posteriori delle cosce). Ne approfitti per rendere il suo allenamento meno stancante e più divertente.

PRIMA DELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO

REGOLAZIONI

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

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

REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL SELLINO: Una buona regolazione del sellino ridurrà il pericolo di lesioni e assicurerà una buona efficienza e comfort durante l'esercizio. La migliore posizione è quando un pedale si trova in basso e l'altro ginocchio è leggermente piegato. Per regolare l'altezza del sellino giri la manopola di regolazione per allentarla, muova il sellino fino a trovare l'altezza desiderata e giri la manopola di regolazione nuovamente nel senso opposto per fissare la posizione.

RISCALDAMENTO

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



STIRI I MUSCOLI INTERNI

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

STIRI I TENDINI

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



RUOTI IL SUO COLLO

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

SOLLEVI LE SUE SPALLE

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



STIRI I POLPACCI

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

SI FLETTA VERSO UN LATO

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



TOCCHI LA PUNTA DEI SUOI PIEDI

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



UTILIZZO DEL PRODOTTO

PANNELLO DI CONTROLLO

PULSANTI:

- **MODE (Modo):** preme questo bottone per selezionare la funzione che desidera visualizzare sullo schermo. Nel caso di selezionare la funzione "SCAN", lo schermo cambierà ogni pochi secondi per mostrare le differenti funzioni (Time, Speed, Distance, Calories, Odometer, Pulse). Se mantiene premuto questo pulsante per 4 secondi azzererà tutti i valori.
- **SET:** Con questo bottone potrà selezionare il tempo (intervalli di 1 minuto), la distanza (intervalli di 1 Km) o le calorie (intervalli di 1,0 Kcal) che desidera realizzare. Per fare ciò, dovrà selezionare la funzione che desidera modificare con il bottone "MODE" e premere "SET" per selezionare i valori desiderati.
- **RESET:** preme questo bottone per azzerare i valori. Per fare ciò, dovrà selezionare la funzione che desidera modificare con il bottone "MODE" e premere "RESET" per portare a 0 la funzione desiderata (Tempo, distanza o calorie). Se mantiene premuto questo pulsante per 4 secondi, azzererà tutti i valori.



FUNZIONE:

- **TIME (Tempo):** Mostra il tempo trascorso durante l'esercizio (00:00-99:59 Min:Sec).
- **SPEED (Velocità):** Mostra la velocità attuale (0.0-999.9 Km/h).
- **DISTANCE (distanza):** Mostra la distanza percorsa durante l'esercizio (0-99.99 Km).
- **CALORIES (Calorie):** Mostra le calorie bruciate durante l'esercizio (0-999.9 Kcal).
- **ODOMETER (Contachilometri):** Mostra la distanza totale percorsa con la sua bicicletta (0.00-999.9 Km).
- **PULSE (Polso):** Mostra il polso dell'utente in tempo reale (0-240 BPM (battiti al minuto)).
- **SCAN:** Cambia tra le diverse funzioni (Distance, Calories, Odometer, Pulse, Speed, Time).

PROCEDIMENTO DI UTILIZZO:

Auto ON/OFF: Se non c'è segnale durante un periodo di 4 minuti, lo schermo si spegnerà automaticamente con tutti i valori funzione registrati. Accenda il monitor premendo il bottone o pedalando. Se individua anomalie nello schermo del monitor, provi a reinstallare o ad inserire nuove pile.

PILE:

Questo monitor ha bisogno di 2 pile AA o 1.5V UM-3. Cambi le 2 pile allo stesso tempo.

ALLENAMENTO

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

MANTENIMENTO E RISCALDAMENTO: POCO SFORZO DURANTE 10 MINUTI COME MINIMO

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

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

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

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

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

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

Questo tipo di allenamento permette rafforzare il muscolo cardiaco e migliorare il lavoro di respirazione. Faccia esercizio almeno 3 volte alla settimana ad un ritmo sostenuto (respirazione rapida). In base a come si allena, lo sforzo intenso può essere mantenuto ogni volta per più tempo e ad un ritmo migliore. L'allenamento ad un ritmo maggiore (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti, perché richiede una preparazione adatta.

RITORNO ALLA CALMA

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

STRETCHING

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

MANUTENZIONE

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

- Le superfici metalliche devono essere pulite con cotone soave o con un panno di cera per macchine. Non utilizzi spray, bombolette o pompe perché lasceranno resti di cera sulla superficie del monitor.
- Di tanto in tanto, la superficie del monitor avrà segni di dita o polvere. L'uso di chimici forti romperà il suo strato di protezione e creerà energia statica che romperà i componenti. Questa superficie deve essere pulita con preparati chimici speciali per le superfici antistatiche. Raccomandiamo l'uso di questi prodotti.
- Mantenga la bicicletta, specialmente lo schermo della console, lontana dalla luce solare diretta per evitare che si rompa.
- La sicurezza dello strumento si conserva se si controlla regolarmente il suo stato, danni e usure.
- La bicicletta deve essere spostata e mossa con attenzione per evitare lesioni.
- La parte del freno è quella che si usura con maggior facilità. Prima di usare la bicicletta verifichi che il sistema del freno funziona bene.

- Controlli che gli elementi di fissaggio siano stretti bene.
- Ispezioni con attenzione le parti che si usurano più facilmente.
- Sostituiscia immediatamente le parti difettose.
- Non utilizzi l'apparato fino a che non viene riparato.
- Per favore, controlli che tutte le etichette di sicurezza siano in buone condizioni e che possano essere lette. Se manca qualcuna o è rotta, contatti il suo fornitore per richiederne di nuove.

INDIVIDUAZIONE SOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Soluzione
Non viene visualizzato nulla sul display	1. Rimuovere il display e controllare che il cavo che esce dalla console del display sia collegato correttamente al cavo che esce dal telaio principale. 2. Controllare se le batterie sono inserite correttamente e se le molle delle batterie sono in contatto corretto. 3. Le batterie del display potrebbero essere scariche. Sostituire le batterie con delle nuove.
L'impianto non funziona correttamente	1. Se il computer non funziona correttamente, controlli se il cavo del sensore del computer è collegato. 2. Se ha controllato il precedente punto e l'impianto continua a non funzionare, si assicuri che le pile funzionino tuttavia e che siano installate correttamente nel computer.
Non c'è resistenza	1. Se non c'è resistenza alla tensione, giri la manopola di regolazione della tensione al suo livello più basso, e dopo afferra la fibbia del nastro di frizione che si trova nella parte superiore della ruota del ventilatore al di sotto della barra centrale. 2. Allenti la cinghia di frizione, la tiri dalla fibbia fino a che senta una certa resistenza sul nastro e a continuazione, la blocchi di nuovo intorno alla fibbia. 3. Ora salga sulla bicicletta ellittica e faccia girare i pedali. 4. Se nota che è eccessivamente stretta, afferra nuovamente la fibbia del nastro di frizione e la allenti leggermente.



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

TRASPORTO

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



SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

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

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

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

GARANZIA

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

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

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

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

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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)

Noi, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., proprietaria della marca FITFIU FITNESS, con sede presso Via Blanquers, (trama 7-8) Poligono industriale di Valls 43800 - Valls, SPAIN, dichiariamo che il modello di bicicletta ellittica BELI-120, a partire dal numero di serie dell'anno 2021 in avanti, è conforme ai requisiti delle Direttive del Parlamento Europeo e del Consiglio applicabili:

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

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

Valls, 4 gennaio 2021,



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

INDEX

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

INTRODUCTION

Thank you for your trust in choosing a FITIU product.

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

This is a new generation entertainment device. Thanks to its ergonomic design, this cross trainer will assure you a correct position whilst pedalling. This product offers a magnetic resistance which will provide you with a comfortable and quiet pedalling motion.

Cross trainers are excellent for a complete cardiovascular activity. You shall be able to easily regulate the intensity of your workout, whilst minimising the impact or strain on your ankles and knees. This will allow you to improve your physical condition, performance and burn calories (which is essential for losing weight in combination with a healthy diet) without the risk of injuries. In addition to this, it allows you to tone your legs, buttocks, and the lower part of your abdominals.

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

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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

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



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

PRODUCT DESCRIPTION

DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT



1. Heart rate monitor
2. Control panel (LCD display)
3. Inner handlebar
4. Outer handlebar
5. Seat
6. Tension adjustment knob
7. Inner handlebar height leveller knob
8. Seat height leveller knob
9. Inertia disk
10. Pedal

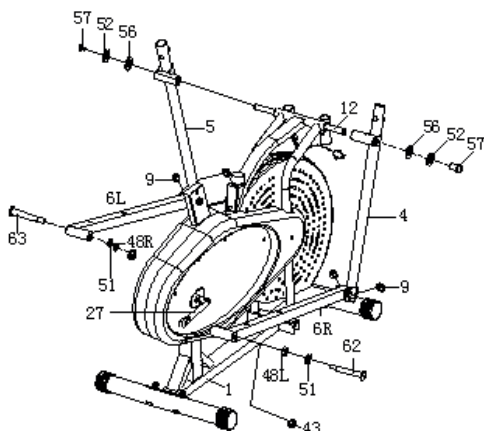
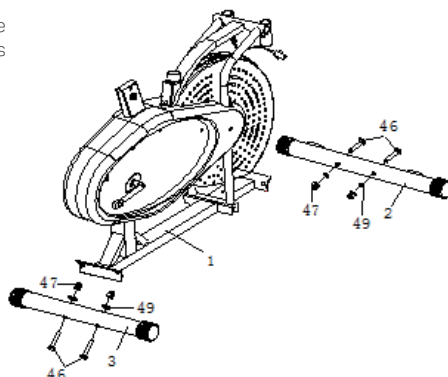
TECHNICAL DESCRIPTION

Cross trainer	
Model	BELI-120
Inertia disc	5 Kg
Maximum user weight	100 Kg
Product weight	28 Kg
Functions	Time - Speed - Distance - Calories - Heart rate frequency
Levels of effort	8 levels

ASSEMBLY

STEP 1

Secure the front stabiliser (2) and rear stabiliser (3) to the main frame with the bolts (46), washers (49) and 3/8 nuts (47).



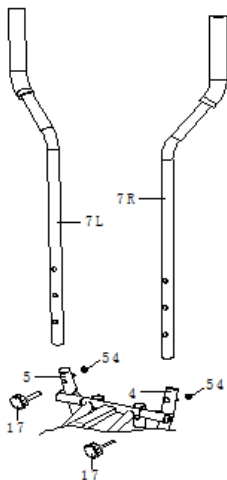
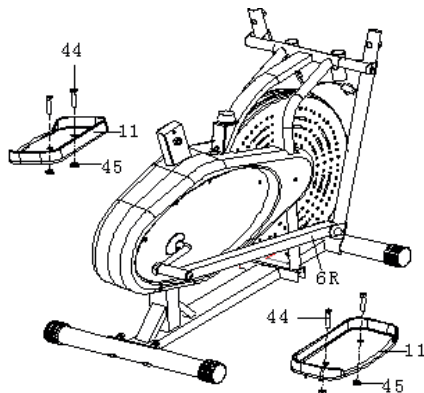
STEP 2

Insert the spindle bar (12) through the right and left handlebars (4, 5) and through the main frame (1), then secure it through the bow washers (56), washers (52) and bolts (57) on both sides.

Insert the pedal hinge bolt (62, 63) through the pedal tube (6L, 6R) to the crankshafts (27L, 27R) and secure with the nylon nuts (48L, 48R), spring washers (51) and finally cover with the plastic cap (9, 43).

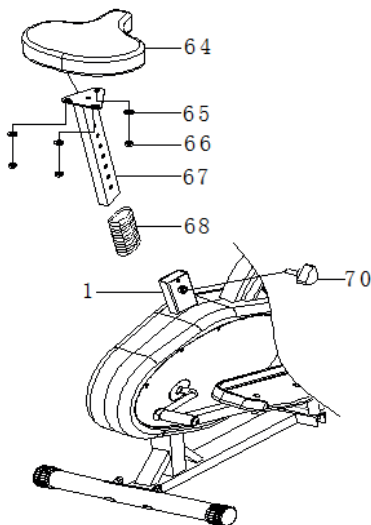
STEP 3

Secure the pedals (11L, 11R) to the pedal tubes (6L, 6R) with the bolts (44) and nylon nuts (45).



STEP 4

Insert the clamping bar (7L, 7R) into the coupling bar (5, 4), select a height setting that is comfortable for the user, and ensure that both clamping bars are set to the same height. Lock each grab bar in place with the knobs (17) and end cap (54).

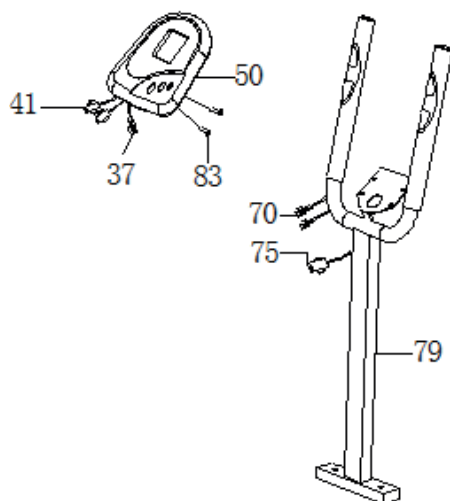
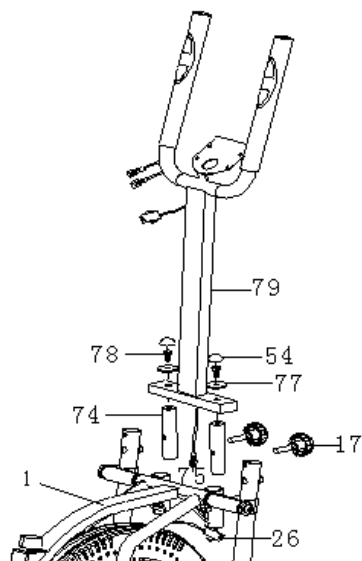


STEP 5

Secure the seat (64) on the seat tube (67) with the nylon nut (66) and washer (65), then cover the extension tube (68). Insert the seat tube (67) into the main frame (1), then secure it with the knob (70).

STEP 6

Lock the column (74) to the main frame (1) with the bolt (17). Install the handle post (79) onto the column (74) using the washer (77) and bolt (78).

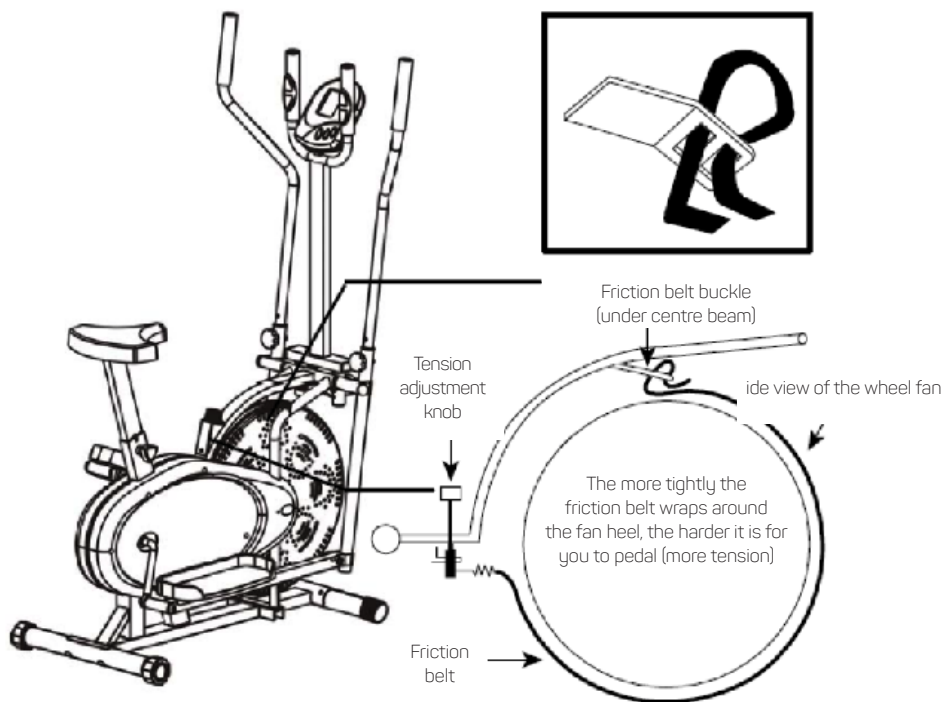
**STEP 6**

Connect the display cable (37, 41) to the sensor cable (70, 75), then secure the display (50) to the handlebar post bracket (79) with the screws (83) and washers.

TENSION ADJUSTMENT

The assembly of your cross trainer is complete. If you wish, you can put the plastic protector caps to the exposed nut ends.

When using the machine for the first time, you must adjust the tension to a desirable level before beginning your workout. To adjust the tension, simply use the tension knob. When turning the adjustment knob, you can change the level of tension and vary the intensity of your workout whilst you are working out. For more adjustments, you can loosen or tighten the friction belt by re-strapping it. First turn the tension knob to the loosest setting. Then re-strap on the belt on the main frame, just beneath the flat beam at the top centre. The more length you allow for the friction belt to wrap around the wheel, the less friction it will produce (less tension). Re-adjust the tension knob after completing the readjustment of the straps.



REVERSIBLE MOVEMENT

Remember, your cross trainer has a REVERSIBLE MOVEMENT!

Forward pedalling exercises the quadriceps (the front thighs muscles), while backward pedalling needs your hamstring (the back thighs muscles).

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

BEFORE USING THIS PRODUCT

ADJUSTMENTS

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

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

ADJUSTING THE HEIGHT OF THE SEAT: A good seat adjustment will reduce the risk of injury and ensure good efficiency and comfort during exercise. The best position is when one pedal is down and the other knee is slightly bent. To adjust the height of the seat, turn the adjusting knob to loosen it, move the seat until you find the desired height and turn the adjusting knob again in the opposite direction to fix the position.

WARMING UP EXERCISES

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



STRETCHING INTERNAL MUSCLES

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

STRETCHING YOUR HAMSTRINGS

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



ROTATE YOUR NECK

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



RAISE YOUR SHOULDERS

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



STRETCH YOUR CALVES

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



TILT TO ONE SIDE

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



TOUCH THE TIP OF YOUR FEET

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



USE OF THE PRODUCT

CONTROL PANEL

KEYS:

- **MODE:** This key allows you to select a certain function whenever you want. If you select "Scan" the screen will change every few seconds to show the different functions (Time, Speed, Distance, Calories). Pressing this key for 4 seconds will reset the counter to 0.
- **SET:** With this key you shall be able to set the workout time (intervals of 1 minute), the distance (intervals of 1 Km), or the calories (intervals of 10 calories) you wish. In order to do so, you need to select the function which you wish to modify with the "MODE" button and press "SET" to select the desired values.
- **RESET:** Press this key to reset the values to 0. Select the function you want to modify with the "MODE" button and press "RESET" to change the function you want to 0 (time, distance or calories). If you press this key for 4 seconds it will reset the values to 0.



FUNCTION:

- **TIME:** Displays the time elapsed during the workout. (00:00-99:59 Min: Sec).
- **SPEED:** Displays the current speed. (0.0-999.9 Km / h).
- **DISTANCE:** Displays the distance ran during the exercise. (0-99.99 Km).
- **CALORIES:** Displays the calories consumed during exercise. (0-999.9 Kcal).
- **ODOMETER:** Shows the total distance ran during with the bike. (0-99.99 Km).
- **PULSE:** Shows the user heart rate in real time. (0-240 BPM, beats per minute).
- **SCAN:** Switches between the different functions (Distance, Calories, Speed, Time).

USE PROCEDURE:

Auto ON / OFF: To save energy, the monitor will turn off automatically if there is no speed signal or if the button is not pressed after 4 minutes, and it will record all the measured values automatically. You may turn the monitor on by either pressing the button or pedalling. If you detect an LCD screen malfunction, try to reinstall it or replace the batteries.

BATTERIES:

This monitor needs 2 "AA" batteries or 1.5V UM-3. Change the 2 batteries at the same time.

WORKOUT

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

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

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

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

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

AEROBIC RESISTANCE TRAINING: INTENSE EFFORT BETWEEN 20 AND 40 MINUTES

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

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

BACK TO CALM

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

STRETCHING

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

MAINTENANCE

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

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

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

IDENTIFICATION AND PROBLEM SOLVING

Problem	Solution
Nothing is shown on the display	1. Remove the display and check that the cable from the display console is properly connected to the cable from the main frame. 2. Check if the batteries are correctly inserted and the battery springs are in correct contact. 3. The display batteries may be exhausted. Replace the batteries with new ones.
The equipment does not work correctly	1. If the computer does not work properly, check if the computer's sensor cable is plugged in. 2. If you have checked the above and the computer still does not work, make sure that the batteries are still working and that they are installed correctly in the computer.
There is no resistance	1. If there is no resistance to the tension, turn the tension adjustment knob to its lowest level, and then check the buckle of the friction tape that is located on the top of the fan wheel below the central bar. 2. Loosen the friction belt, pull it through the buckle until you can feel some resistance in the belt, and then secure it around the buckle. 3. Now get on your cross trainer and spin the pedals. 4. If you find that it is too tight, return to the friction belt buckle and loosen it slightly.



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

TRANSPORT

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



RECYCLING AND DISPOSING

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

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

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

GUARANTEE

This product has a 2 year guarantee from the date of purchase. This guarantee covers faults and malfunctions of the device, only if the product has not been misused and all the instructions on the user manual have been correctly followed.

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

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

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

DECLARATION OF CONFORMITY (CE)

PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L. owner of FITFIU FITNESS brand, with legal address in Street Blanquers, (plot 7-8) Industrial Estate of Valls 43800 - Valls, SPAIN, declares that the cross trainer BELI-120, from 2021 series onwards, is in accordance with the European Parliament Directives and of the Council.

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

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

Valls, January 4, 2021,



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

INHALT

EINFÜHRUNG	51
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	51
PRODUKTBESCHREIBUNG	52
MONTIEREN	53
VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS	57
VERWENDUNG DES PRODUKTS	58
WARTUNG	59
IDENTIFIZIERUNG UND LÖSUNG VON PROBLEMEN	60
TRANSPORTKOSTEN	60
ENTFERNUNG / RECYCLING	61
GARANTIE	61
KONFORMITÄTSEKTLÄRUNG (EC)	62

EINFÜHRUNG

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

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

Dieses Produkt ist ein Trainingsgerät der neuen Generation. Dank seines ergonomischen Designs sorgt dieses Fahrrad für eine korrekte Positionierung beim Treten. Dieses Produkt hat einen magnetischen Widerstand, der eine komfortable, weiche und leise Pedalbewegung ermöglicht.

Der Heimtrainer ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, eine vollständige kardiovaskuläre Aktivität durchzuführen, können Sie die Intensität der Übung leicht regulieren, während die Auswirkungen oder Überlastung auf Ihre Knöchel und Knie minimiert werden. Auf diese Weise ermöglicht es die Verbesserung der körperlichen Verfassung, der Leistung und des Kalorienverbrauchs (wichtig, um in Verbindung mit einer Diät abzunehmen) ohne Verletzungsgefahr. Darüber hinaus ermöglicht es uns, die Beine, das Gesäß und die unteren Bauchmuskeln zu straffen.

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

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

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

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

darauf hingewiesen, dass die Verwendung dieses Pulssensors auf eigenes Risiko erfolgt.

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



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

PRODUKTBESCHREIBUNG

DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG



1. Herzfrequenzmesser
2. Bedienfeld (LCD-Anzeige)
3. Innerer Lenker
4. Externer Lenker
5. Sattel
6. Spannsregler
7. Externe Lenker-Niveauregler
8. Sattelhöhenknopf
9. Trägheitsscheibe
10. Pedal

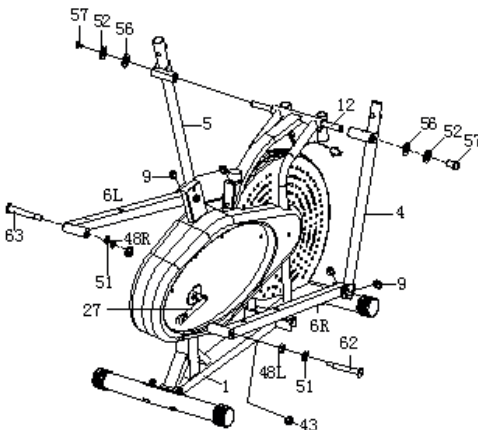
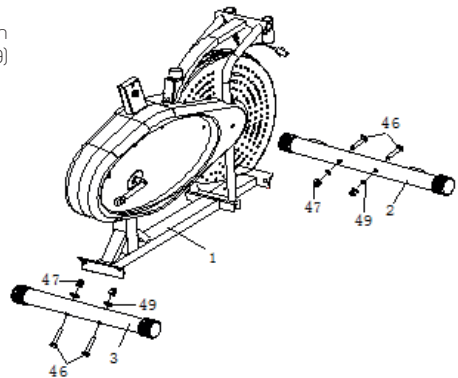
TECHNISCHE DATEN

Elliptisches Fahrrad	
Modell	BELI-120
Trägheitsscheibe	5Kg
Maximales Benutzergewicht	100Kg
Produktgewicht	28Kg
Funktionen	Zeit - Geschwindigkeit - Entfernung - Kalorien - Herzfrequenz
Aufwandsebenen	8 Stufen

MONTIEREN

SCHRITT 1

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) und den hinteren Stabilisator (3) mit Schrauben (46), Unterlegscheiben (49) und 3/8-Muttern (47) am Hauptrahmen.



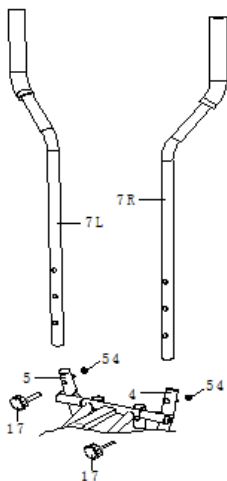
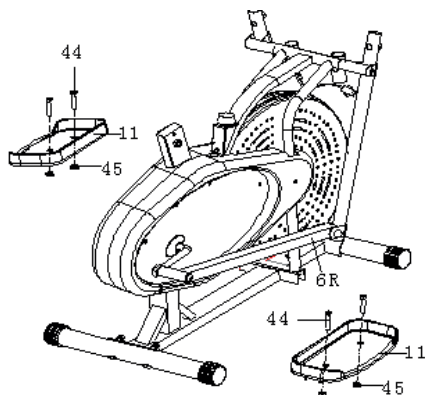
SCHRITT 2

Führen Sie die Spindelstange (12) durch den rechten und linken Lenker (4, 5) und durch den Hauptrahmen (1), dann sichern Sie sie mit Bügelscheiben (56), Unterlegscheiben (52) und Schrauben (57) auf beiden Seiten.

Pedalgelenkbolzen (62, 63) durch das Pedalrohr (6L, 6R) auf die Kurbelwellen (27L, 27R) stecken und mit Nylonmutter (48L, 48R), Federscheiben (51) sichern und abschließend mit Kunststoffkappe (9, 43) abdecken.

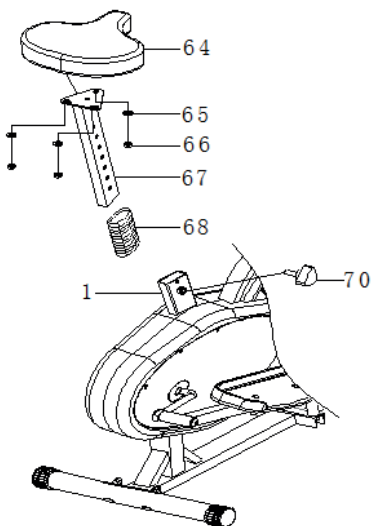
SCHRITT 3

Befestigen Sie die Pedale (11L, 11R) mit den Schrauben (44) und Nylonmutter (45) an den Pedalrohren (6L, 6R).



SCHRITT 4

Setzen Sie die Klemmleiste (7L, 7R) in die Kupplungsleiste (5, 4) ein, wählen Sie eine für den Anwender angenehme Höheneinstellung und achten Sie darauf, dass beide Klemmleisten auf die gleiche Höhe eingestellt sind. Arretieren Sie jeden Haltegriff mit den Knöpfen (17) und der Endkappe (54).

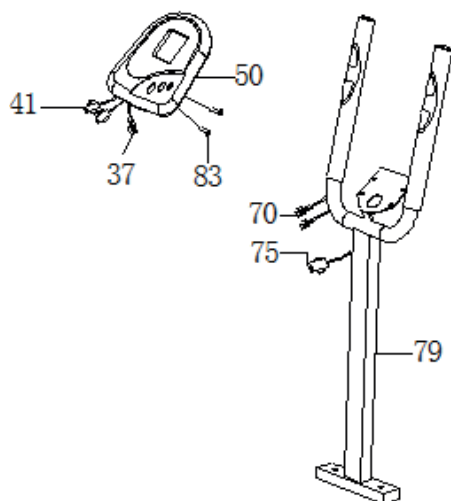
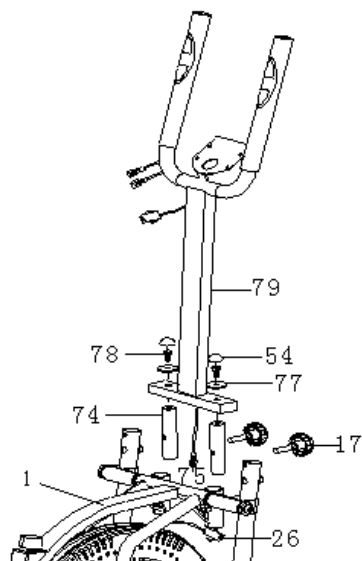


SCHRITT 5

Befestigen Sie den Sitz (64) mit der Nylonmutter (66) und der Unterlegscheibe (65) am Sitzrohr (67) und decken Sie dann das Verlängerungsrohr (68) ab. Stecken Sie das Sitzrohr (67) in den Hauptraahmen (1) und sichern Sie es mit dem Knopf (70).

SCHRITT 6

Verriegeln Sie die Säule (74) mit dem Bolzen (17) im Hauptrahmen (1). Montieren Sie die Griffsäule (79) mit Unterlegscheibe (77) und Schraube (78) an der Säule (74).

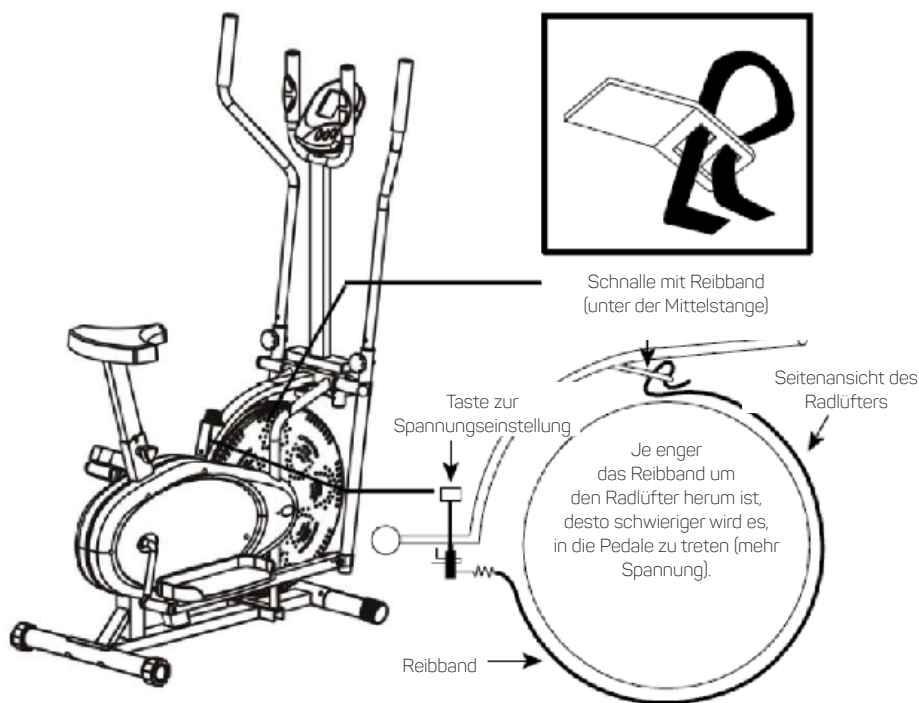
**SCHRITT 6**

Verbinden Sie das Displaykabel (37, 41) mit dem Sensorkabel (70, 75) und befestigen Sie dann das Display (50) mit den Schrauben (83) und Unterlegscheiben an der Lenkersäulenhaltung (79).

WIDERSTANDSEINSTELLUNG

Die Montage Ihres Ellipsentrainer ist nun abgeschlossen. Setzen Sie bei Bedarf Kunststoffschutzkappen auf freiliegende Schraubenköpfe.

Wenn Sie das Produkt zum ersten Mal verwenden, müssen Sie die Spannung auf das richtige Niveau einstellen, bevor Sie mit dem vollständigen Training beginnen. Zur Spannungsanpassung verwenden Sie einfach den Spannungsregler. Durch Drehen des Einstellknopfes können Sie den Spannungspegel ändern und die Intensität Ihres Trainings während des Trainings variieren. Um die Spannung einzustellen, können Sie den Reibband durch Panzerung lösen oder anziehen. Drehen Sie dazu zunächst den Spannungsregler auf die lockerste Einstellung. Befestigen Sie dann den Gurt an der Schnalle oben am Lüfterrad direkt unter dem mittleren Hehebügel wieder. Je länger das Reibband ist, desto weniger Reibung verursacht es (weniger Stress). Stellen Sie den Kraftregler wieder ein, wenn Sie fertig sind.



REVERSIBLE BEWEGUNG

Denken Sie daran, dass Ihr elliptisches Fahrrad eine REVERSIBELE Bewegung hat!

Das Vorwärts treten trainiert den Quadrizeps (die Muskeln der vorderen Oberschenkel), während das Rückwärts treten die Sehnen der Beine (die Muskeln der hinteren Oberschenkel) trainiert.

Nutzen Sie dies, um Ihr Training ermüdungsfreier und angenehmer zu gestalten.

VOR DER VERWENDUNG DES PRODUKTS

ANPASSUNGEN

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

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

EINSTELLUNG DER SATTELHÖHE: Eine gute Einstellung des Sattels reduziert das Verletzungsrisiko und gewährleistet eine gute Effizienz und Komfort beim Training. Die beste Position ist, wenn ein Pedal gedrückt ist und das andere Knie leicht gebeugt ist. Um die Sattelhöhe einzustellen, drehen Sie den Einstellfaden, um ihn zu lösen, bewegen Sie den Sattel auf die gewünschte Höhe und drehen Sie den Einstellfaden erneut in die entgegengesetzte Richtung, um die Position einzustellen.

VORWÄRMEN

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



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

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



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

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



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

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



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

VERWENDUNG DES PRODUKTS

BEDIENTELD

SCHLÜSSEL:

- **MODE:** Drücken Sie diese Taste, um die Funktion auszuwählen, die Sie auf dem Bildschirm anzeigen möchten. Wenn die Funktion "SCAN" ausgewählt ist, wechselt die Anzeige alle paar Sekunden, um die verschiedenen Funktionen (Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Kilometerzähler, Puls) anzuzeigen. Wenn Sie diese Taste 4 Sekunden lang gedrückt halten, werden alle Werte auf 0 zurückgesetzt.
- **SET:** Mit dieser Taste können Sie die Zeit (1-Minuten-Intervalle), die Entfernung (1 Km-Intervalle) oder die Kalorien (1,0 Kcal-Intervalle) auswählen, die Sie durchführen möchten. Wählen Sie dazu mit der Taste "MODE" die Funktion, die Sie ändern möchten, und drücken Sie "SET", um die gewünschten Werte auszuwählen.
- **RESET:** Drücken Sie diese Taste, um die Werte auf 0 zu setzen. Wählen Sie dazu mit der Taste "MODE" die Funktion, die Sie ändern möchten, und drücken Sie "RESET", um die gewünschte Funktion (Zeit, Distanz oder Kalorien) auf 0 zurückzusetzen. Wenn Sie diese Taste 4 Sekunden lang gedrückt halten, werden alle Werte auf 0 zurückgesetzt.



FUNKTIONEN:

- **ZEIT:** Zeigt die verstrichene Zeit während der Übung an (00:00-99:59 Min:Sec).
- **GESCHWINDIGKEIT:** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an (0,0-999,9 Km/h).
- **ENTFERNUNG:** Zeigt die während des Jahres akkumulierte Entfernung (0-99,99 Km) an.
- **KALORIEN:** Zeigt die Kalorien, die während des Trainings verbraucht werden (0-999,9 Kcal).
- **KILOMETERZÄHLER:** Zeigt die mit dem Fahrrad zurückgelegten Gesamtstrecken an (0,00-999,9 Km).
- **IMPULS:** Zeigt den Puls des Benutzers in Echtzeit (0-240 BPM (Schläge pro Minute)).
- **SCAN:** Zeigt die verschiedenen Funktionen an (Distanz, Kalorien, Kilometerzähler, Puls, Geschwindigkeit, Zeit).

VERWENDUNGSVERFAHREN:

Auto EIN/AUS: Wenn für einen Zeitraum von 4 Minuten kein Signal anliegt, schaltet sich die Anzeige automatisch aus, wobei alle Funktionswerte aufgezeichnet werden. Schalten Sie den Monitor durch Drücken der Taste oder durch Treten ein. Wenn Sie Anomalien auf dem Monitorbildschirm feststellen, versuchen Sie, neue Batterien zu installieren oder einzusetzen.

BATTERIEN:

Dieser Monitor benötigt 2 AA- oder 1,5V UM-3-Batterien. Ersetzen Sie die beiden Batterien gleichzeitig.

SCHULUNG UND COACHING

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

WARTUNG UND AUFWÄRMUNG: GERINGER AUFWAND FÜR MINDESTENS 10 MINUTEN

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

AEROBES ABNEHMTRAINING: INTENSIVE ÜBUNG 35 BIS 60 MINUTEN

Diese Art des Trainings ermöglicht es Ihnen, Kalorien effektiv zu verbrennen. Es ist sinnvoll für Sie, über Ihre Grenzen zu arbeiten; die Häufigkeit (mindestens 3 mal pro Woche) und die Dauer der Sitzungen (zwischen 35 und 60 Minuten) sind die Faktoren, die es Ihnen ermöglichen, die besten Ergebnisse zu erzielen. Übung mit mittlerer Geschwindigkeit (mäßige Anstrengung ohne Keuchen). Um Gewicht zu verlieren, ist neben regelmäßiger körperlicher Aktivität eine ausgewogene Ernährung unerlässlich.

AUSDAUERTRAINING: INTENSIVE ANSTRENGUNG FÜR 20 BIS 40 MINUTEN

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

ZURÜCK ZUR RUHE

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

DEHNEN

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

WARTUNG

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

- Metalloberflächen sollten mit weicher Baumwolle oder einem Tuch mit etwas Autowachs gereinigt werden. Verwenden Sie keine Sprays, Aerosole oder Pumpen, da diese Spuren von Wachs auf der Bildschirmoberfläche hinterlassen.
- Von Zeit zu Zeit wird die Oberfläche des Bildschirms mit Fingerabdrücken oder Staub markiert. Die Verwendung von aggressiven Chemikalien schädigt Ihre Schutzschicht und erzeugt statische Energie, die die Komponenten beschädigt. Diese Oberfläche muss mit speziellen chemischen Präparaten gereinigt werden, die im Computerhandel erhältlich sind und speziell für antistatische Oberflächen geeignet sind. Wir empfehlen die Verwendung dieser Produkte.
- Die Sicherheit der Geräte wird durch regelmäßige Überprüfung von Zustand, Beschädigung und Verschleiß gewährleistet.
- Das Fahrrad muss vorsichtig bewegt und bewegt werden, um Verletzungen zu vermeiden.

- Der Teil der Bremse ist der Teil, der am leichtesten verschleifen kann. Überprüfen Sie vor der Fahrt, ob die Bremsanlage ordnungsgemäß funktioniert.
- Überprüfen Sie, ob die Befestigungselemente fest angezogen sind.
- Überprüfen Sie sorgfältig die verschleißanfälligsten Teile.
- Ersetzen Sie defekte Teile sofort.
- Halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
- Bitte überprüfen Sie, ob alle Sicherheitsetiketten in gutem Zustand sind und lesbar sind. Wenn etwas fehlt oder beschädigt ist, wenden Sie sich an Ihren Händler, um neue zu bestellen.

IDENTIFIZIERUNG UND LÖSUNG VON PROBLEMEN

Problem	Lösung
Auf dem Display wird nichts angezeigt	1. Entfernen Sie das Display und prüfen Sie, ob das aus der Display-Konsole kommende Kabel richtig mit dem aus dem Hauptrahmen kommenden Kabel verbunden ist. 2. Prüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind und die Batteriefedern richtig anliegen. 3. Die Batterien des Displays sind möglicherweise leer. Ersetzen Sie die Batterien durch neue.
Das Gerät funktioniert nicht richtig.	1. Wenn der Computer nicht ordnungsgemäß funktioniert, überprüfen Sie, ob das Computersensorkabel eingesteckt ist. 2. Wenn Sie die oben genannten Punkte überprüft haben und Ihr Computer immer noch nicht funktioniert, stellen Sie sicher, dass die Batterien noch funktionieren und dass sie ordnungsgemäß in Ihren Computer eingelegt sind.
Kein Widerstand	1. Wenn keine Zugfestigkeit vorhanden ist, drehen Sie den Spannungseinstellknopf auf die niedrigste Stufe und gehen Sie dann auf die Friktions-Klebeband-Schnalle oben am Lüfterrad unterhalb der Mittelstange. 2. Lösen Sie den Reibungsriemen, ziehen Sie ihn durch die Schnalle, bis Sie einen Widerstand im Klebeband spüren und verriegeln Sie ihn dann wieder um die Schnalle herum. 3. Jetzt fahren Sie mit Ihrem elliptischen Fahrrad und drehen die Pedale. 4. Wenn Sie dann feststellen, dass es zu fest ist, kehren Sie zur Reibbandschnalle zurück und lösen Sie sie leicht.



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

TRANSPORTKOSTEN

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



ENTSORGUNG / RECYCLING

Beachten Sie bei der Entsorgung der Maschine die örtlichen Vorschriften.

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

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

GEWÄHRLEISTUNG

Dieses Produkt hat eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum. Die Garantie erstreckt sich auf Ausfälle und Fehlfunktionen des Gerätes, solange es entsprechend den angegebenen Verwendungszwecken und den Anweisungen in der Bedienungsanleitung verwendet wird.

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

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

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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG (EC)

Wir, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., Inhaber der Marke FITFIU FITNESS, mit Sitz in Straße Blanquers, (Parzelle 7-8) Industriegebiet Valls 43800 - Valls, Spanien, erklären, dass das elliptische Fahrrad BELI-120 ab der Seriennummer 2021 den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

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

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

Valls, 4. Januar 2021,



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

fit your **CARDIO** *needs*

FITFIU[®]
FITNESS

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

