



GIMA

PROFESSIONAL MEDICAL PRODUCTS

**MINI CYCLETTE ELETTRICA
MOTORIZED PEDAL EXERCISER
PÉDALIER D'EXERCICE ÉLECTRIQUE
BICICLETA ESTÁTICA ELÉCTRICA
EXERCITADOR MOTORIZADO A PEDAIS
ELEKTRO-MINI-HEIMTRAINER
ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΣΤΑΤΙΚΗ ΠΕΤΑΛΙΕΡΑ
МИНИ ВЕЛОЕРГОМЕТЪР
MOTORIZOVANÝ PEDÁLOVÝ TRENAŽÉR
ELEKTRISK MINI-MOTIONS CYKEL
MOOTORIGA PEDAALTRENAŽÖÖR
MOOTTORITU POLJINLAITE
MOTORIZIRANI PEDALNI TRENAŽER
MOTORIZÁLT PEDÁLOS EDZŐGÉP
MOTORIZUOTAS PEDALINIS TRENIRUOKLIS
MOTORIZĒTS PEDĀLU TRENAŽIERIS
MOTORISERT PEDÁLTRENER
ELEKTRISCHE MINI HOMETRAINER
ZMOTORYZOWANY MINI ROWEREK TRENINGOWY
MINI BICICLETA FITNESS ELECTRICA
MOTORIZOVANÝ PEDÁLOVÝ TRENAŽÉR
MINI ELEKTRIČNO KOLO ZA VADBO
MOTORISERAD PEDALTRÄNARE**

قيل آة س اودب ني رامت زاهج :ةي برعلا

Manuale utente - User manual - Manuel de l'Utilisateur - Manual del usuario - Manual do utilizador - Benutzerhandbuch - Εγχειρίδιο Χρήσης - Ръководство за потребителя - Uživatelská příručka - Brugsvejledning - Kasutusjuhend - Käyttöopas - Korisnički priručnik - Felhasználói kézikönyv - Naudotojo vadovas - Lietotāja rokasgrāmata - Bruksanvisning - Gebruikershandleiding - Instrukcja obsługi - Manual de utilizare - Návod na použitie - Navodila za uporabo - Bruksanvisning - مدختس ملال لیلد

Fabbricato da/Manufactured by/Fabriqu  par/Fabricado por/Fabricado por/Hergestellt von/Κατασκευασμένο από/V yrobce/Fremstillet af/Tootja/Valmistaja/Proizvo a /Gy rt /Gamintojas/Produsert av/Gefabriceerd door/Wyprodukowane przez/Fabricat de/Vyr ba/Proizvajalec/Tillverkad av/ قطس اوب اءع ي نصت مت

Zhejiang Todo Hardware Manufacture co., Ltd

31st Floor, Jinmao Building, CBD center, Yongkang, Zhejiang, China

Made in China

GIMA 43153

REF TD001-P8

Importato da/Imported by/Import  par/Importado por/Importado por/Eingef hrt von/ Εισαγωγή από/Dovezeno u ivatelem/Importeret af/Importija/Tuoja/Uvezeno od strane/Import lta/Importavo/Import ja/Importert av/Geimporteerd door/Importowane przez/Importat de/Uvozil/Dov  al/ Importerad av/ قطس اوب دروتسم

Gima S.p.A. - Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) Italy

gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com

www.gimaitaly.com



A. IMPORTANTI AVVERTENZE DI SICUREZZA

1. Leggere tutte le introduzioni di questo manuale prima di usare il prodotto. Seguire tutte le avvertenze e le introduzioni operative prima dell'uso.
2. Non usarlo da solo o in un luogo dove i bambini e gli animali domestici possono toccarlo.
3. Il proprietario è responsabile di assicurare che tutti gli utenti usino questo prodotto in modo sicuro.
4. Questo prodotto è destinato esclusivamente agli utenti domestici.
5. Non conservare questo prodotto in un luogo umido.
6. NON indossare indumenti larghi o larghi, poiché potrebbero impigliarsi nella macchina. Togliersi tutti i gioielli.
7. Se sente dolore o soffre di vertigini durante l'esercizio, si fermi immediatamente, si riposi e consulti un medico.
8. Assicurarsi che i fori nella presa a muro corrispondano alla spina di alimentazione della macchina. In caso contrario, consultare il proprio fornitore.

B. PRECAUZIONI

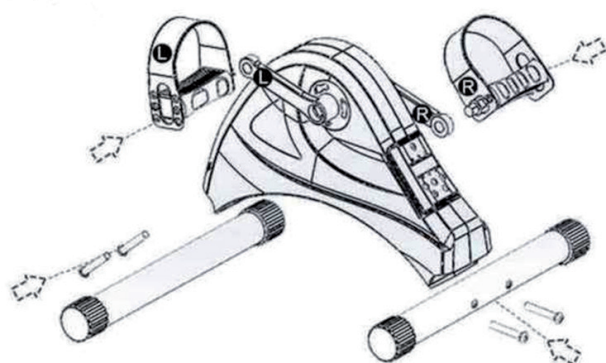
Consultare il proprio medico prima di utilizzare questo prodotto o qualsiasi altro prodotto per il fitness. Soprattutto se ti trovi nelle seguenti condizioni, come i malati di cancro, la convalescenza dopo l'intervento chirurgico, la storia di problemi cardiaci, le ossa fratturate, la gravidanza e così via.

C. ELENCO DELLE PARTI



No.	Nome della parte	Quantità
A	Corpo principale	1
B	Pedale	2
C	Spina di alimentazione	1
D	Stabilizzatore	2
E	Telecomando	1
F	Bulloni	4
G	Cacciavite	1
H	Chiave	1

D. MONTAGGIO



Ci vorranno due minuti per completare tutto l'assemblaggio.

1. Prendi gli stabilizzatori(D) e fissalo come mostrato nella foto, basta usare il cacciavite per stringere i bulloni.
2. Destra e sinistra si riferiscono alla posizione che l'utente adotta quando fare gli esercizi. Inserire il pedale destro(contrassegnato con "R") sulla manovella destra, inserire il pedale sinistro (contrassegnato con "L") sulla manovella sinistra.

Usa la chiave inglese per assemblare i pedali. Pedale destro in senso orario, pedale sinistro verso il senso antiorario.

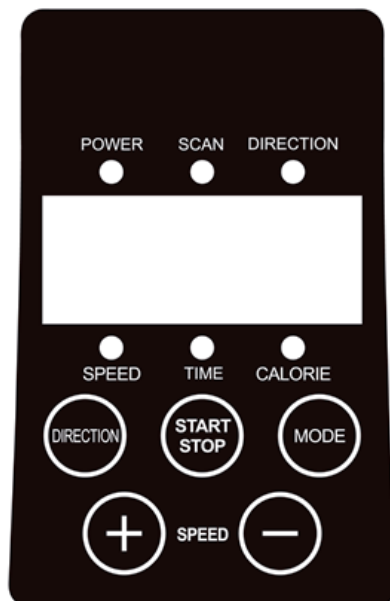
E.COLLEGARE L'ALIMENTAZIONE



Collegare l'unità a una presa.

F. ISTRUZIONI DEL PANNELLO DI VISUALIZZAZIONE E DEL TELECOMANDO

Pannello di visualizzazione:



- 1.SCAN:** I dati visualizzano velocità, tempo, calorie.
- 2.START/STOP:** Avviare o arrestare la macchina.
- 3.DIRECTION:** Cambia la direzione del movimento del pedale.
- 4.MODE:** Premere il pulsante per selezionare le modalità automatica o la modalità manuale.
- 5.SPEED +/-:** Quando la macchina è in modalità manuale, è possibile premere il pulsante per regolare la velocità.

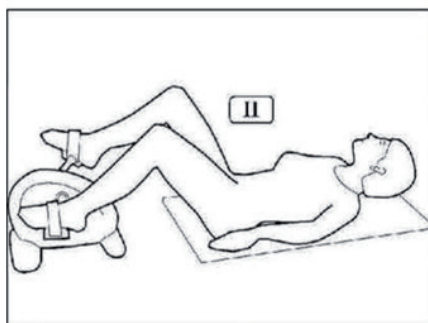
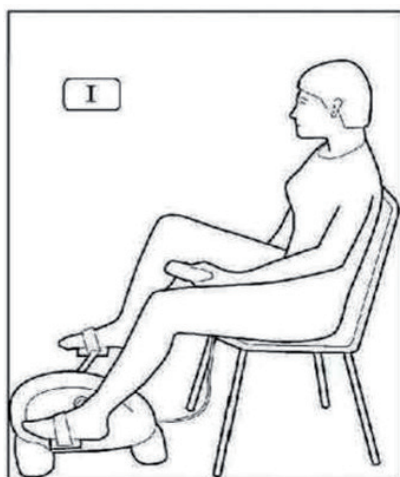
Funzionamento

- 1.Collegare la spina dell'adattatore alla corrente continua.
- 2.Sullo stato di standby, premere il pulsante **MODE** per selezionare diverse modalità, ci sono la modalità automatica e la modalità manuale. In modalità manuale, lo schermo lampeggia **-HA-**. Nelle modalità automatiche, lo schermo mostra **P1, P2, P3**.
- 3.Premere il pulsante **MODE**, lo schermo lampeggia **-HA-**, quindi premere il pulsante **START**, il dispositivo funzionerà al livello di velocità 1, è possibile utilizzare il pulsante **SPEED** per regolare la velocità da 1 a 6 livelli.
- 4.Premere il pulsante **STOP**, l'unità smetterà di funzionare.
- 5.L'orario di lavoro predefinito è di 30 minuti, il dispositivo interromperà automaticamente il lavoro quando l'orario di lavoro è superiore a 30 minuti.
- 6.Premere il tasto **DIRECTION**, la macchina cambierà il senso di rotazione dei pedali.

Istruzioni sul telecomando:

L'introduzione del pulsante del telecomando è la stessa di cui sopra.
L'utente deve inserire 2 batterie AAA.

G. ESERCIZIO



Esercizio delle gambe quando si è seduti

- 1.Usa una sedia stabile e robusta.
- 2.Assicurati di posizionare la macchina a una distanza comoda dalla sedia.
- 3.Siediti e metti i piedi sui pedali.
- 4.Utilizzare il telecomando per utilizzare questa macchina e iniziare l'esercizio

Esercizio delle gambe quando si è sdraiati

Quando sei sdraiato, assicurati che la parte bassa della schiena (regione lombare) sia supportata da qualcosa quando usi questo prodotto. Si consiglia di posizionare un piccolo cuscino sotto la regione lombare e sotto la testa.

Esercizio del braccio

- 1.Assicurati di posizionare la macchina a una distanza comoda dalla sedia.
- 2.Siediti e metti le mani sui pedali.
- 3.Utilizzare il telecomando o il pannello di controllo per utilizzare questa macchina e iniziare l'esercizio.

H. SPECIFICHE TECNICHE

Tensione nominale	24V
Potenza	80W
Peso lordo/peso netto	4.8/4.2 kg
Orario di lavoro predefinito	30 mins
Carico massimo	40 kg (Si prega di sedersi e utilizzare questo prodotto, non stare direttamente sul pedale.)
Dimensioni dell'imballaggio	40.2*32*14.5 cm

Garanzia GIMA

Si applica la garanzia B2B standard Gima di 12 mesi.

**A. IMPORTANT SAFETY WARNINGS**

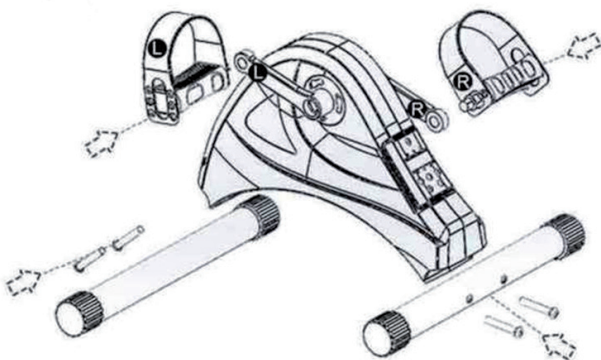
1. Read all the introductions in this manual before using the product. Follow all warnings and operating introductions prior to use.
2. Do not use it alone or in a place where children and pets can touch it. Under no circumstances should this appliance be used as a toy.
3. The owner is responsible for ensuring that all users use this product safely.
4. This product is intended for domestic users only.
5. Do not store this product in a damp place.
6. DO not wear loose or baggy clothing, since it may get caught in the machine. Take off all jewelry.
7. If you feel any pain, or become dizzy while exercising, stop immediately, rest and consult a physician.
8. Please be sure that the holes in the wall socket outlet must match with the power plug on the machine. If this is not the case, please consult your supplier

B. PRECAUTIONS

Consult your doctor before using this product or any other fitness product. Especially if you are in the following conditions, such as cancer patients, convalescence after surgery, history of heart problems, fractured bones, pregnancy and so on.

C. PARTS LIST

No.	Part Name	Quantity
A	Main body	1
B	Pedal	2
C	Power plug	1
D	Stabilizers	2
E	Remote control	1
F	Bolts	4
G	Screwdriver	1
H	Spanner	1

D. ASSEMBLY

It will take you two minutes to complete all the assembly.

1. Take the Stabilizers(D) and fix it as show on the picture, just use the screwdriver to tighten the bolts.
2. Right and left refer to the position that the user adopts when to do the exercises. Insert the right-hand pedal(marked "R") onto the right hand crank, insert the left-hand pedal (marked "L") onto the left-hand crank.

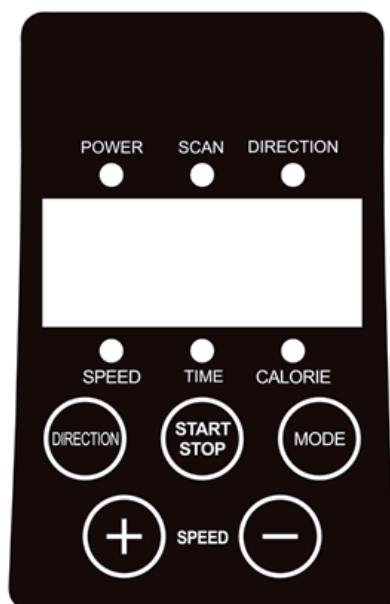
Use the spanner to assemble pedals. Right pedal towards clockwise, left pedal towards counterclockwise.

E. CONNECTING POWER

Connect the unit to a socket.

F. INSTRUCTIONS OF DISPLAY PANEL AND REMOTE CONTROL

Display Panel:



- 1.**SCAN**: The data display speed, time, calories.
- 2.**START/STOP**: Start or stop the machine.
- 3.**DIRECTION**: Change the direction of pedal movement.
- 4.**MODE**: Press button to select automatic modes or manual mode.
- 5.**SPEED +/-**: When machine is on manual mode, you can press button to adjust the speed

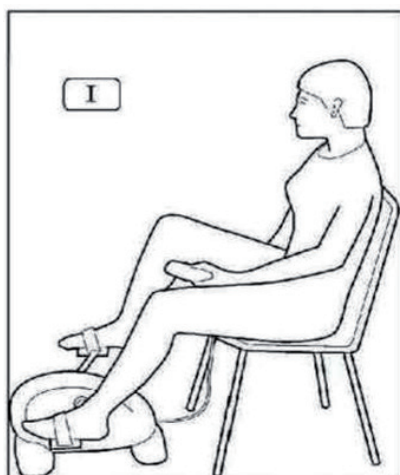
OPERATION

- 1.Plug the adaptor plug to the direct current.
- 2.On the stop status, press the **MODE** button to select different modes, there are automatic modes and manual mode. On the manual mode, screen flashes **-HA-**. On the automatic modes, screen shows **P1, P2, P3**.
- 3.Press the **MODE** button, screen flashes **-HA-**, then press the **START** button, the unit will work at the speed level 1, you can use the **SPEED** button to adjust the speed from 1 to 6 levels.
- 4.Press the **STOP** button, the unit will stop working.
- 5.The default working time is 30 minutes, device will automatically stop work when the working time is over 30 mins.
- 6.Press the **DIRECTION** button, the machine will change the direction of rotation of the pedals.

About the remote control:

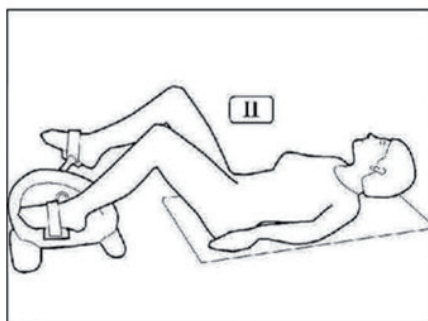
The button introduction of the remote control is the same as above.
User need to insert 2 AAA batteries.

G. EXERCISING



Leg exercising when sitting

- 1.Use a stable and sturdy chair.
- 2.Be sure to place the machine at a comfortable distance from the chair.
- 3.Sit and place your feet on the pedals.
- 4.Use the remote control to operate this machine and start your exercising.



Leg exercising when lying

When lying down, make sure that your lower back(lumbar region) is supported when using this product. We recommend placing a small cushion below the lumbar region and under your head.



Arm exercising

- 1.Be sure to place the machine at a comfortable distance from the chair.
- 2.Sit and place your hands on the pedals.
- 3.Use the remote control or control panel to operate this machine and start your exercising.

H. TECHNICAL SPECIFICATION

Rated Voltage	24V
Power	80W
G.W./N.W.	4.8/4.2 kg
Default Working Time	30 mins
Max. Bearing Weight	40 kg
Packing Size	40.2*32*14.5 cm

GIMA WARRANTY TERMS

The Gima 12-month standard B2B warranty applies.

A. AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS

1. Lisez toutes les introductions de ce manuel avant d'utiliser le produit. Suivez tous les avertissements et les présentations avant utilisation.
2. Les enfants de moins de 12 ans et les animaux doivent être tenus à l'écart du vélo d'appartement à tout moment.
3. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs utilisent ce produit en toute sécurité.
4. Ce produit est destiné uniquement aux utilisateurs domestiques.
5. Ne stockez pas ce produit dans un endroit humide.
6. NE PAS porter de vêtements amples, car ils pourraient se coincer dans la machine. Enlevez tous les bijoux.
7. Si vous ressentez de la douleur ou devenez étourdi pendant l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez un médecin.
8. Assurez-vous que les trous dans la prise murale doivent correspondre à la fiche d'alimentation de la machine. Si ce n'est pas le cas, veuillez consulter votre fournisseur.

B. PRÉCAUTIONS

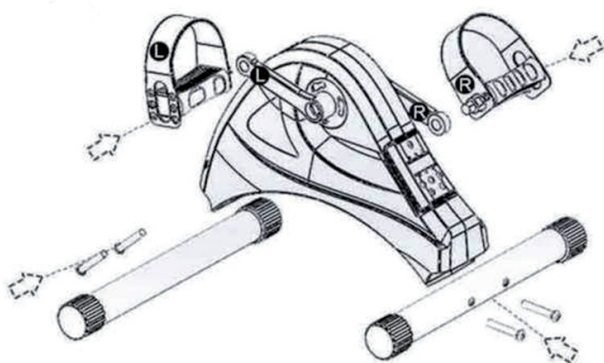
Consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit ou tout autre produit de fitness. Surtout si vous êtes dans les conditions suivantes, telles que les patients atteints de cancer, la convalescence après la chirurgie, les antécédents de problèmes cardiaques, les os fracturés, la grossesse et ainsi de suite.

C. PLISTE DES PIÈCES



No.	Nom de la pièce	Quantité
A	Corps principal	1
B	Pédale	2
C	Fiche d'alimentation	1
D	Stabilisateur	2
E	Télécommande	1
F	Boulons	4
G	Tournevis cruciforme	1
H	Clé double ordinaire	1

D. MONTAGE



Il vous faudra deux minutes pour terminer tout l'assemblage.

1. Prenez les Stabilisateurs(D) et fixez-le comme indiqué sur la photo, utilisez simplement le tournevis cruciforme pour serrer les boulons.
2. Le côté droit ou le côté gauche font référence à la position que l'utilisateur adopte lorsque vous effectuez les exercices. Insérez la pédale de droite (marquée avec "R") sur la manivelle de droite, insérez la pédale de gauche (marquée de "L") sur la manivelle de gauche

Utilisez la Clé double ordinaire pour assembler les pédales. Pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre, pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

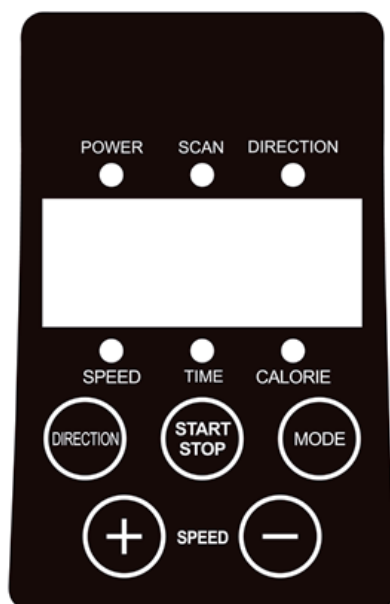
E. CONNEXION DE L'ALIMENTATION



Connectez l'appareil à une prise.

F. INSTRUCTIONS DU PANNEAU D'AFFICHAGE ET DE LA TÉLÉCOMMANDE

Panneau de l'opérateur



- 1.SCAN:** Les données affichent la vitesse, le temps, les calories.
- 2.START/STOP:** Démarrez ou arrêtez l'appareil.
- 3.DIRECTION:** Changer la direction du mouvement de la pédale.
- 4.MODE:** Appuyez sur le bouton pour sélectionner les modes automatiques ou manuels.
- 5.SPEED +/-:** Lorsque la machine est en mode manuel, vous pouvez appuyer sur le bouton pour régler la vitesse.

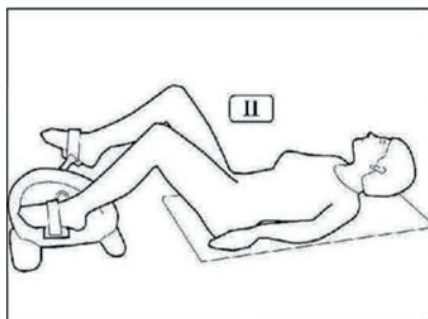
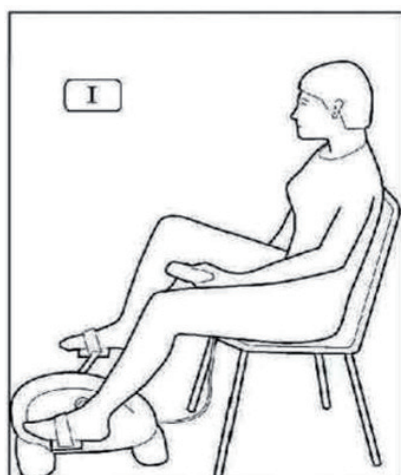
INSTRUCTION

1. Branchez la fiche de l'adaptateur au courant continu.
2. En mode veille, appuyez sur le bouton **MODE** pour sélectionner différents modes, il existe des modes automatiques et un mode manuel. En mode manuel, l'écran clignote **-HA-**. Sur les modes automatiques, l'écran affiche **P1, P2, P3**.
3. Appuyez sur le bouton **MODE**, l'écran clignote **-HA-**, puis appuyez sur le bouton **START**, l'appareil fonctionnera au niveau de vitesse 1, vous pouvez utiliser le bouton **SPEED** pour ajuster la vitesse de 1 à 6 niveaux.
4. Appuyez sur le bouton **STOP**, l'appareil cessera de fonctionner.
5. Le temps de travail par défaut est de 30 minutes, l'appareil arrêtera automatiquement le travail lorsque le temps de travail est supérieur à 30 minutes.
6. Appuyez sur le bouton **DIRECTION**, la machine changera le sens de rotation des pédales.

Instructions sur la télécommande:

- L'introduction du bouton de la télécommande est comme ci-dessus.
L'utilisateur doit insérer 2 piles AAA.

G. EXERCICE



Exercice des jambes en position assise

1. Utilisez une chaise stable et robuste.
2. Assurez-vous de placer la machine à une distance confortable de la chaise.
3. Asseyez-vous et placez vos pieds sur les pédales.
4. Utilisez la télécommande pour faire fonctionner cette machine et commencer votre exercice.

Exercice des jambes lorsque vous êtes allongé

- Lorsque vous êtes couché, assurez-vous que le bas du dos (région lombaire) est soutenu par quelque chose lorsque vous utilisez ce produit. Nous vous recommandons de placer un petit coussin sous la région lombaire et sous votre tête.

Exercice des bras

1. Assurez-vous de placer la machine à une distance confortable de la chaise.
2. Asseyez-vous et placez vos mains sur les pédales.
3. Utilisez la télécommande ou le panneau de commande pour faire fonctionner cette machine et commencer votre exercice

H. SPÉCIFICATION TECHNIQUES DU MATÉRIEL

Tension nominale	24V
Puissance	80W
Poids brut/Poids net	4.8/4.2 kg
Heures de travail par défaut	30 mins
Charge maximale	40 kg
Taille d'emballage	40.2*32*14.5 cm

CONDITIONS DE GARANTIE GIMA

La garantie appliquée est la B2B standard Gima de 12 mois.

A. ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

1. Lea todas las introducciones de este manual antes de utilizar el producto. Siga todas las advertencias e introducciones de funcionamiento antes de usar el producto.
2. No lo uses solo o en un lugar donde los niños y las mascotas puedan tocarlo.
3. El propietario es responsable de que todos los usuarios utilicen este producto de forma segura.
4. Este producto está destinado únicamente a usuarios domésticos.
5. No almacene este producto en un lugar húmedo.
6. No use ropa suelta o holgada, ya que puede quedar atrapada en la máquina. Quítese todas las joyas. Si siente algún dolor o se marea mientras hace ejercicio, deténgase de inmediato, descanse y consulte a un médico.
7. Asegúrese de que los orificios en la toma de corriente de la pared deben coincidir con el enchufe de alimentación de la máquina. Si este no es el caso, consulte a su proveedor

B. PRECAUCIONES

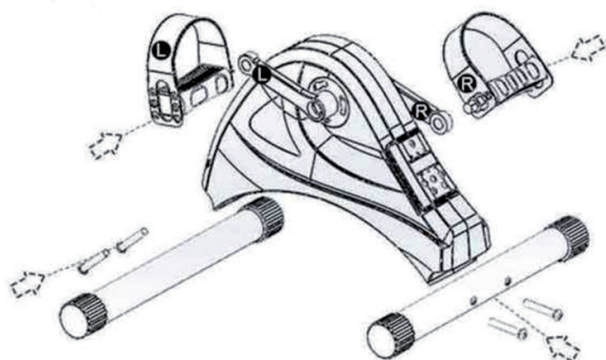
Consulte a su médico antes de usar este producto o cualquier otro producto de fitness. Especialmente si se encuentra en las siguientes afecciones, como pacientes con cáncer, convalecencia después de la cirugía, antecedentes de problemas cardíacos, huesos fracturados, embarazo, etc.

C. LISTA DE PIEZAS



No.	Nombre de la pieza	Cantidad
A	Cuerpo principal	1
B	Pedal	2
C	Enchufe de alimentación	1
D	Estabilizador	2
E	Control remoto	1
F	Tornillo	4
G	Destornillador	1
H	Llave fija de doble boca	1

D. MONTAJE



Te llevará dos minutos completar todo el montaje.

1. Tome los estabilizadores(D) y fíjelo como se muestra en la imagen, simplemente use el destornillador para apretar los pernos.
2. El lado derecho o el lado izquierdo se refieren a la posición que el usuario adopta cuando realiza los ejercicios. Inserte el pedal derecho(marcado "R") en la manivela derecha, inserte el pedal izquierdo(marcado "L") en la manivela izquierda.

Usa la llave inglesa para montar pedales. Pedal derecho hacia el sentido de las agujas del reloj, pedal izquierdo hacia el sentido contrario a las agujas del reloj.

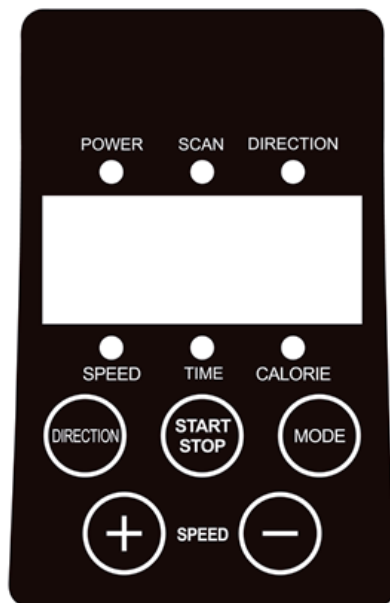
E. CONECTANDO LA ALIMENTACIÓN



Conecte la unidad a un zócalo.

F. INSTRUCCIONES DEL PANEL DE VISUALIZACIÓN Y CONTROL REMOTO

Pantalla de panel:



- 1.SCAN:** Los datos muestran velocidad, tiempo, calorías.
- 2.START/STOP:** Inicie o detenga el dispositivo.
- 3.DIRECTION:** Cambiar la dirección del movimiento del pedal.
- 4.MODE:** Pulse el botón para seleccionar los modos automáticos o el modo manual.
- 5.SPEED +/-:** Cuando la máquina está en modo manual, puede presionar el botón para ajustar la velocidad.

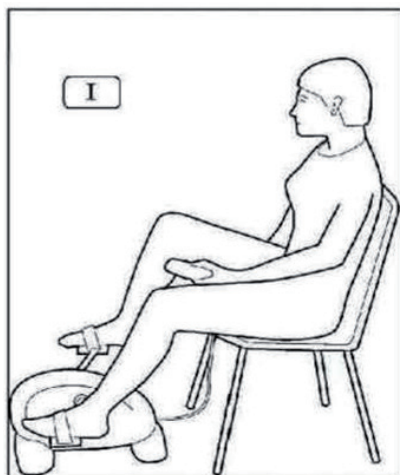
FUNCIONAMIENTO

- 1.Enchufe el enchufe del adaptador a la corriente continua.
- 2.En el estado de parada, presione el botón **MODE** para seleccionar diferentes modos, hay modos automáticos y modo manual. En el modo manual, la pantalla parpadea **-HA-**. En los modos automáticos, la pantalla muestra **P1, P2, P3**.
- 3.Presione el botón **MODE**, la pantalla parpadea **-HA-**, luego presione el botón **START**, la unidad funcionará en el nivel de velocidad 1, puede usar el botón **SPEED** para ajustar la velocidad de 1 a 6 niveles.
- 4.Presione el botón **STOP**, la unidad dejará de funcionar.
- 5.El tiempo de trabajo predeterminado es de 30 minutos, el dispositivo detendrá automáticamente el trabajo cuando el tiempo de trabajo sea superior a 30 minutos.
- 6.Presione el botón **DIRECTION**, la máquina cambiará la dirección de rotación de los pedales.

Acerca del mando a distancia:

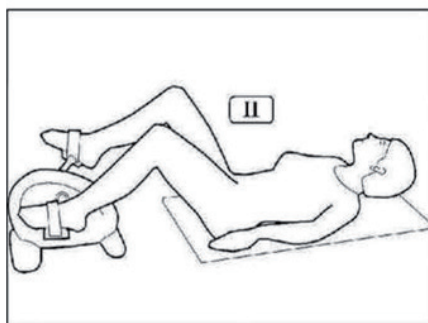
La introducción del botón del control remoto es la misma que el contenido anterior. El usuario debe insertar 2 pilas AAA.

G. EJERCICIO



Ejercicio de piernas cuando está sentado

- 1.Use una silla estable y resistente.
- 2.Asegúrese de colocar la máquina a una distancia cómoda de la silla.
- 3.Siéntate y coloca los pies sobre los pedales.
- 4.Utilice el control remoto para operar esta máquina y comenzar su ejercicio.



Ejercicio de piernas cuando está acostado

Cuando esté acostado, asegúrese de que su espalda baja(región lumbar) esté apoyada por algo cuando use este producto. Recomendamos colocar un pequeño cojín debajo de la región lumbar y debajo de la cabeza.



Ejercicio del brazo

- 1.Asegúrese de colocar la máquina a una distancia cómoda de la silla.
- 2.Siéntate y coloca las manos sobre los pedales.
- 3.Utilice el control remoto o el panel de control para operar esta máquina y comenzar su ejercicio.

H. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE DISEÑO

Tensión nominal	24V
Potencia	80W
Peso bruto/peso neto	4.8/4.2 kg
Tiempo de trabajo predeterminado	30 mins
Carga máxima	40 kg (Por favor, siéntese y use este producto, no se pare directamente sobre el pedal.)
Tamaño del paquete	40.2*32*14.5 cm

CONDICIONES DE GARANTÍA GIMA

Se aplica la garantía B2B estándar de Gima de 12 meses.

A. AVISOS DE SEGURANÇA IMPORTANTES

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Siga todos os avisos e instruções de funcionamento antes da utilização.
2. Não o utilize sozinho ou num local onde as crianças e os animais domésticos lhe possam tocar. Este aparelho não deve, em caso algum, ser utilizado como um brinquedo.
3. O proprietário é responsável por garantir que todos os utilizadores utilizam este produto de forma segura.
4. Este produto destina-se apenas a utilizadores domésticos.
5. Não guarde este produto num local húmido.
6. NÃO use roupa folgada ou larga, uma vez que pode ficar presa na máquina. Tire todas as joias.
7. Se sentir qualquer dor ou ficar com tonturas durante o exercício, pare imediatamente, descanse e consulte um médico.
8. Certifique-se de que os orifícios da tomada de parede correspondem com a ficha elétrica na máquina. Se não for esse o caso, consulte o seu fornecedor.

B. PRECAUÇÕES

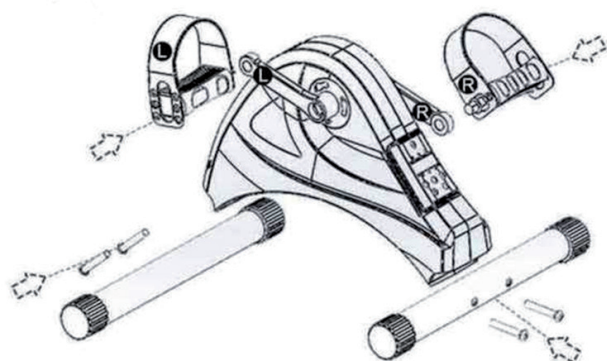
Consulte o seu médico antes de utilizar este produto ou qualquer outro produto de fitness. Especialmente se estiver nas seguintes condições, tais como: doente com cancro, convalescença após cirurgia, historial de problemas cardíacos, ossos fraturados, gravidez e por aí adiante.

C. LISTA DE PEÇAS



N.º	Nome da Peça	Quantidade
A	Corpo principal	1
B	Pedal	2
C	Ficha elétrica	1
D	Estabilizadores	2
E	Telecomando	1
F	Parafusos	4
G	Chave de parafusos	1
H	Chave inglesa	1

D. MONTAGEM



Levará dois minutos a completar toda a montagem.

1. Pegue nos Estabilizadores (D) e fixe-os como mostra a imagem, basta utilizar a chave de parafusos para apertar os parafusos.
2. A direita e a esquerda referem-se à posição que o utilizador adota quando faz os exercícios. Insira o pedal direito (marcado "R") na manivela direita e insira o pedal esquerdo (marcado "L") na manivela esquerda.

Utilize a chave inglesa para montar os pedais. O pedal direito no sentido dos ponteiros do relógio, pedal esquerdo no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.

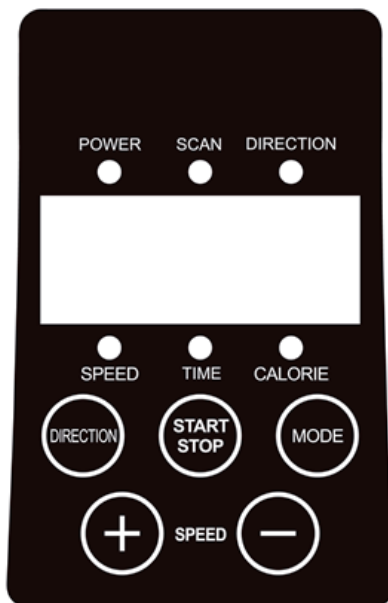
E. LIGAÇÃO À ENERGIA



Ligue o aparelho a uma tomada.

F. INSTRUÇÕES DO PAINEL DE VISUALIZAÇÃO E DO TELECOMANDO

Painel de visualização:



1. **SCAN:** Os dados visualizam a velocidade, o tempo e as calorias.
2. **START/STOP:** Iniciar ou parar a máquina.
3. **DIRECTION:** Alterar a direção do movimento do pedal.
4. **MODE:** Botão de pressão para selecionar os modos, automático ou manual.
5. **SPEED +/-:** Quando a máquina está no modo manual, pode pressionar o botão para ajustar a velocidade.

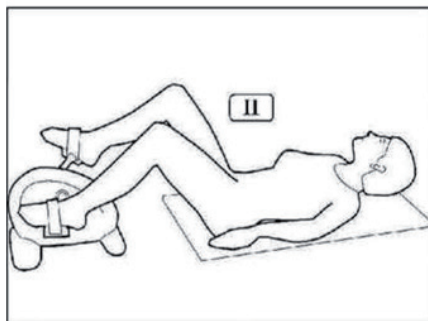
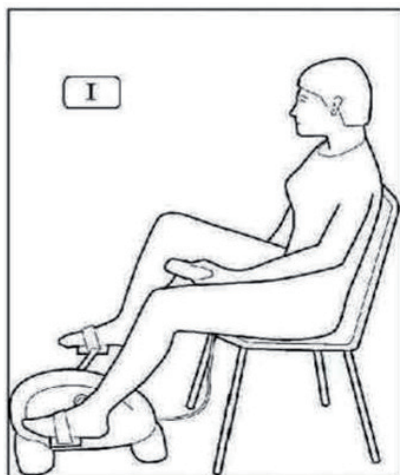
OPERAÇÃO

1. Insira a ficha adaptadora à corrente contínua.
2. No estado de paragem, pressione o botão **MODE** para selecionar modos diferentes, existem os modos automáticos e o modo manual. No modo manual, o ecrã pisca **-HA-**. Nos modos automáticos, o ecrã mostra **P1, P2, P3**.
3. Pressione o botão **MODE**, o ecrã pisca **-HA-**, depois pressione o botão **START**, a unidade funcionará no nível de velocidade 1, pode utilizar o botão **SPEED** para ajustar a velocidade de 1 a 6 níveis.
4. Pressione o botão **STOP**, a unidade irá parar de funcionar.
5. O tempo de funcionamento padrão é de 30 minutos, o dispositivo irá parar automaticamente quando o tempo de funcionamento for superior a 30 minutos.
6. Pressione o botão **DIRECTION**, a máquina irá mudar o sentido de rotação dos pedais.

Acerca do telecomando:

A apresentação dos botões do telecomando é a mesma como acima.
O utilizador precisa de inserir 2 pilhas AAA.

G. EXERCÍCIO



Exercício de pernas quando sentado(a)

1. Utilize uma cadeira estável e robusta.
2. Certifique-se de colocar a máquina a uma distância confortável da cadeira.
3. Sente-se e coloque os seus pés nos pedais.
4. Utilize o telecomando para operar esta máquina e iniciar o seu exercício.

Exercício de pernas quando deitado(a)

Quando deitado(a), certifique-se de que a parte inferior das suas costas (região lombar) está apoiada quando utilizar este produto. Recomendamos a colocação de uma pequena almofada por baixo da região lombar e por baixo da sua cabeça.

Exercício de braços

1. Certifique-se de colocar a máquina a uma distância confortável da cadeira.
2. Sente-se e coloque as suas mãos nos pedais.
3. Utilize o telecomando ou o painel de controlo para operar esta máquina e iniciar o seu exercício.

H. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Tensão nominal	24 V
Energia	80 W
P.B./P.L.	4,8/4,2 kg
Tempo de trabalho padrão	30 min
Peso máx. de carga	40 kg
Tamanho da embalagem	40,2*32*14,5 cm

CONDIÇÕES DE GARANTIA GIMA

Aplica-se a garantia B2B padrão GIMA de 12 meses.

A. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Lesen Sie alle Einführungen in diesem Handbuch, bevor Sie das Produkt verwenden. Befolgen Sie alle Warnhinweise und Bedienungsanleitungen vor dem Gebrauch.
2. Verwenden Sie es nicht allein oder an Orten, an denen Kinder und Haustiere es berühren können.
3. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer dieses Produkt sicher verwenden.
4. Lagern Sie dieses Produkt nicht an einem feuchten Ort.
5. Tragen Sie KEINE weite oder sackartige Kleidung, da sie sich in der Maschine verfangen könnte. Legen Sie allen Schmuck ab.
6. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen verspüren oder Ihnen schwindelig wird, hören Sie sofort auf, ruhen Sie sich aus und suchen Sie einen Arzt auf.
7. Bitte achten Sie darauf, dass die Löcher in der Steckdose mit dem Stecker am Gerät übereinstimmen müssen. Sollte dies nicht der Fall sein, wenden Sie sich bitte an Ihren Lieferanten.
8. Dieses Gerät wurde nur für den Heimgebrauch entwickelt

B. VORSICHTSMASSNAHMEN

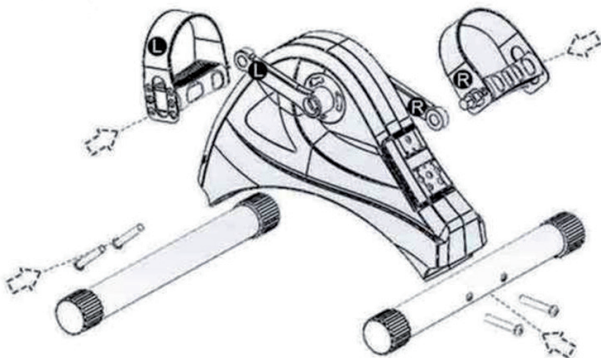
Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie dieses Produkt oder ein anderes Fitnessprodukt verwenden. Vor allem, wenn Sie in den folgenden Bedingungen sind, wie Krebspatienten, Rekonvaleszenz nach der Operation, Geschichte von Herzproblemen, gebrochenen Knochen, Schwangerschaft und so weiter.

C. LISTE DER TEILE



No.	Name des Teils	Menge
A	Hauptteil	1
B	Pedal	2
C	Netzstecker	1
D	Stabilisator	2
E	Fernbedienung	1
F	Sechskantschraube	4
G	Schraubenzieher	1
H	Schraubenschlüssel	1

D. MONTAGE



Es dauert zwei Minuten, bis Sie die gesamte Montage abgeschlossen haben.

1. Nehmen Sie die Stabilisatoren(D) und befestigen Sie sie wie auf dem Bild gezeigt, verwenden Sie einfach den Schraubendreher, um die Schrauben festzuziehen.
2. Rechts und links beziehen sich auf die Position, die der Benutzer einnimmt, wenn er die Übungen durchführt. Setzen Sie das rechte Pedal(markiert mit "R") auf die rechte Kurbel und das linke Pedal(markiert mit "L") auf die linke Kurbel.

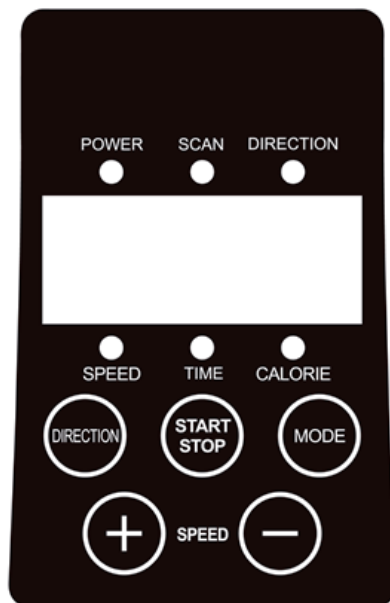
Verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um Pedale zusammenzubauen. Rechtes Pedal in Richtung Uhrzeigersinn, linkes Pedal gegen den Uhrzeigersinn.

E. STROMVERSORGUNG ANSCHLIESSEN



Schließen Sie das Gerät an eine Buchse an.

F. ANWEISUNGEN FÜR DISPLAY PANEL UND FERNBEDIENUNG



Panel-Anzeige:

- 1.SCAN:** Die Daten zeigen Geschwindigkeit, Zeit, Kalorien an.
- 2.START/STOP:** Starten oder stoppen Sie das Gerät.
- 3.DIRECTION:** Ändern Sie die Richtung der Pedalbewegung.
- 4.MODE:** Drücken Sie die Taste, um den automatischen Modus oder den manuellen Modus auszuwählen.
- 5.SPEED +/-:** Wenn sich die Maschine im manuellen Modus befindet, können Sie die Taste drücken, um die Geschwindigkeit einzustellen.

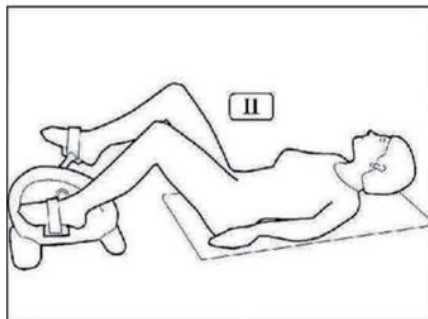
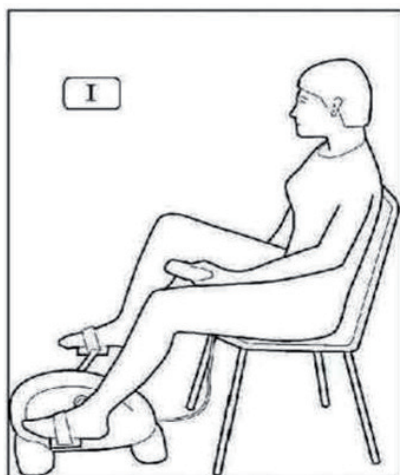
ANLEITUNGEN

- 1.Stecken Sie den Netzstecker an den Gleichstrom.
- 2.Drücken Sie im Stopp-Status die **MODE**-Taste, um verschiedene Modi auszuwählen, es gibt automatische Modi und manuellen Modus. Im manuellen Modus blinkt der Bildschirm **-HA-**. In den Automatikmodi zeigt der Bildschirm **P1, P2, P3** an.
- 3.Drücken Sie die **MODE**-Taste, der Bildschirm blinkt **-HA-**, dann drücken Sie die **START**-Taste, das Gerät arbeitet mit der Geschwindigkeitsstufe 1, Sie können die **SPEED**-Taste verwenden, um die Geschwindigkeit von 1 bis 6 Stufen einzustellen.
- 4.Drücken Sie die **STOP**-Taste, das Gerät stoppt die Arbeit.
- 5.Die Standardarbeitszeit beträgt 30 Minuten, das Gerät stoppt automatisch die Arbeit, wenn die Arbeitszeit über 30 Minuten liegt.
- 6.Drücken Sie die **DIRECTION**-Taste, die Maschine ändert die Drehrichtung der Pedale.

Anleitung zur Fernbedienung:

Die Knopf Einführung der Fernbedienung ist wie oben.
Außerdem, der Benutzer muss 2 AAA-Batterien einsetzen.

G. MACHEN SIE SPORT



Beinübungen im Sitzen

- 1.Verwenden Sie einen stabilen und stabilen Stuhl.
- 2.Achten Sie darauf, die Maschine in einem bequemen Abstand vom Stuhl zu platzieren.
- 3.Setzen Sie sich und legen Sie Ihre Füße auf die Pedale.
- 4.Verwenden Sie die Fernbedienung, um dieses Maschine zu bedienen und ihr Training zu beginnen.

Beinübungen beim Liegen

Stellen Sie im Liegen sicher, dass Ihr unterer Rücken (Lendengegend) von etwas unterstützt werden kann, wenn Sie dieses Produkt verwenden. Wir empfehlen, ein kleines Kissen unter der Lendengegend und unter dem Kopf zu platzieren

Armübungen

- 1.Achten Sie darauf, die Maschine in einem bequemen Abstand vom Stuhl zu platzieren.
- 2.Setzen Sie sich und legen Sie Ihre Hände auf die Pedale.

H. TECHNISCHE SPEZIFIKATION

Nennspannung	24V
Nennleistung	80W
Bruttogewicht/Nettogewicht	4.8/4.2 kg
Standardarbeitszeit	30 mins
Packungsgröße	40.2*32*14.5 cm
Tamaño del paquete	40.2*32*14.5 cm

GIMA-GARANTIEBEDINGUNGEN

Es wird die Standardgarantie B2B für 12 Monate von Gima geboten.

A. ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες του παρόντος εγχειριδίου προτού χρησιμοποιήσετε το προϊόν. Τηρείτε όλες τις προειδοποιήσεις και τις οδηγίες λειτουργίας πριν από τη χρήση.
2. Μην το χρησιμοποιείτε μόνοι σας ή σε χώρο όπου μπορούν να έχουν πρόσβαση παιδιά και κατοικίδια ζώα. Σε καμία περίπτωση το προϊόν δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως παιχνίδι.
3. Ο ιδιοκτήτης πρέπει να διασφαλίζει ότι όλοι οι χρήστες χρησιμοποιούν το προϊόν με ασφάλεια.
4. Το προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.
5. Μην αποθηκεύετε το προϊόν σε χώρο με υγρασία.
6. ΜΗΝ φοράτε χαλαρά ή φαρδιά ρούχα διότι μπορεί να μπλεχτούν στη συσκευή. Αφαιρέστε τυχόν κοσμήματα.
7. Εάν νιώσετε πόνο ή ζάλη κατά τη διάρκεια της άσκησης, σταματήστε αμέσως, ξεκουραστείτε και συμβουλευτείτε έναν γιατρό.
8. Βεβαιωθείτε ότι οι οπές στην πρίζα του τοίχου ταιριάζουν με το φις τροφοδοσίας της συσκευής. Διαφορετικά, συμβουλευτείτε τον προμηθευτή σας.

B. ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

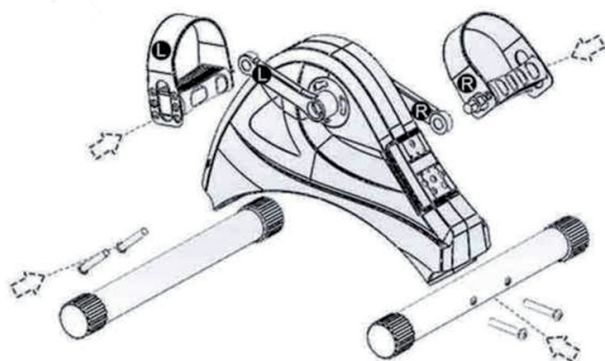
Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας προτού χρησιμοποιήσετε το προϊόν ή άλλα προϊόντα γυμναστικής. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν είστε καρκινοπαθής, αναρρώνετε μετά από χειρουργική επέμβαση, έχετε ιστορικό καρδιακών προβλημάτων, έχετε υποστεί κάταγμα οστού, είστε έγκυος, κτλ.

C. ΜΕΡΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ



Αρ.	Όνομα Εξαρτήματος	Ποσότητα
A	Κύρια μονάδα	1
B	Πεντάλ	2
C	Φις τροφοδοσίας	1
D	Σταθεροποιητές	2
E	Τηλεχειριστήριο	1
F	Μπουλόνια	4
G	Κατσαβίδι	1
H	Κλειδί	1

D. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ



Θα χρειαστείτε μόλις δύο λεπτά για να ολοκληρώσετε τη συναρμολόγηση.

1. Πάρτε τους Σταθεροποιητές (D) και στερεώστε τους όπως φαίνεται στην εικόνα, χρησιμοποιώντας μόνο το κατσαβίδι για να σφίξετε τα μπουλόνια.
2. Οι κατευθύνσεις δεξιά και αριστερά αναφέρονται στη θέση που λαμβάνει ο χρήστης όταν εκτελεί τις ασκήσεις. Εισάγετε το δεξί πεντάλ (με την επισήμανση «R») στη δεξιάμανιβέλα και το αριστερό πεντάλ (με την επισήμανση «L») στην αριστερήμανιβέλα.

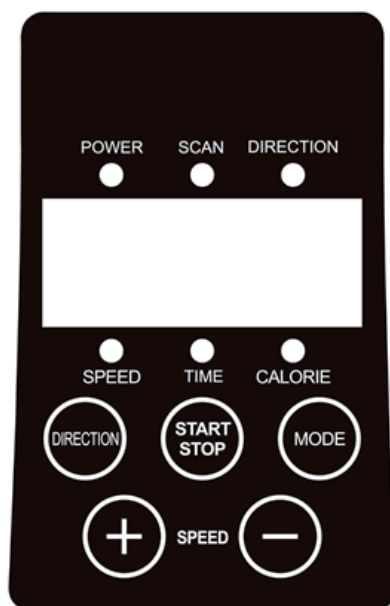
Χρησιμοποιήστε το κλειδί για να συνδέσετε τα πεντάλ. Το δεξί πεντάλ δεξιόστροφα, ενώ το αριστερό πεντάλ αριστερόστροφα.

E. ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ



Συνδέστε τη μονάδα σε μια πρίζα.

Ε. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΘΟΝΗ ΠΡΟΒΟΛΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΤΗΛΕΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟ



Οθόνη Προβολής:

- 1.SCAN:** Τα δεδομένα αφορούν την ταχύτητα, τον χρόνο και τις θερμίδες.
- 2.START/STOP:** Εκκίνηση ή διακοπή λειτουργίας της συσκευής.
- 3.DIRECTION:** Αλλαγή της κατεύθυνσης της κίνησης των πεντάλ.
- 4.MODE:** Πατήστε αυτό το κουμπί για να επιλέξετε τον αυτόματο ή τον χειροκίνητο τρόπο λειτουργίας.
- 5.SPEED +/-:** Όταν η συσκευή είναι στη χειροκίνητη λειτουργία, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί αυτό για να ρυθμίσετε την ταχύτητα.

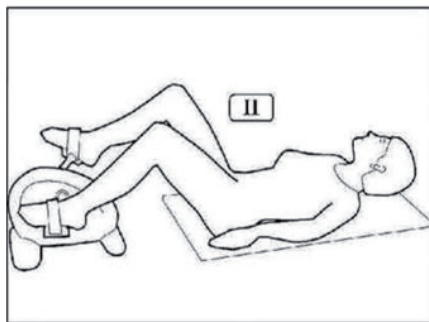
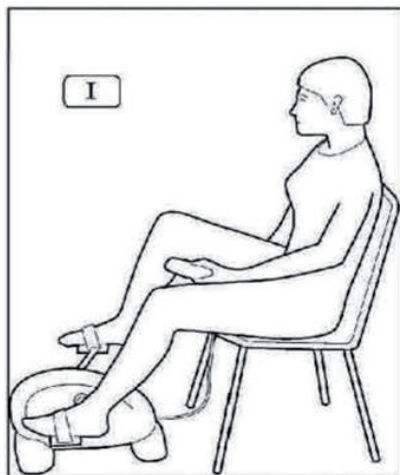
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

1. Συνδέστε το βύσμα του προσαρμογέα στο συνεχές ρεύμα.
2. Σε κατάσταση διακοπής λειτουργίας, πατήστε το κουμπί **MODE** για να επιλέξετε τους διάφορους τρόπους λειτουργίας, δηλαδή τον αυτόματο και τον χειροκίνητο τρόπο λειτουργίας. Στον χειροκίνητο τρόπο λειτουργίας, στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη **-HA-**. Στον αυτόματο τρόπο λειτουργίας, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη **P1, P2, P3**.
3. Πατήστε το κουμπί **MODE**, στην οθόνη αναβοσβήνει η ένδειξη **-HA-**, έπειτα πατήστε το κουμπί **START** και η μονάδα θα αρχίσει να λειτουργεί στο επίπεδο ταχύτητας 1. Μπορείτε να πατήσετε το κουμπί **SPEED** για να προσαρμόσετε την ταχύτητα από το επίπεδο 1 ως το 6.
4. Πατήστε το κουμπί **STOP** για να σταματήσει η λειτουργία της μονάδας.
5. Ο προεπιλεγμένος χρόνος λειτουργίας είναι 30 λεπτά. Η συσκευή θα σταματήσει αυτόματα να λειτουργεί μόλις ο χρόνος λειτουργίας υπερβεί τα 30 λεπτά.
6. Πατήστε το κουμπί **DIRECTION** και το μηχάνημα θα αλλάξει την κατεύθυνση περιστροφής των πεντάλ.

Σχετικά με το τηλεχειριστήριο:

Οι οδηγίες για τα κουμπιά του τηλεχειριστηρίου είναι ίδιες με αυτές που αναφέρονται παραπάνω. Ο χρήστης πρέπει να εισάγει 2 μπαταρίες AAA.

Γ. ΑΣΚΗΣΗ



Γυμναστική για τα πόδια ενώ κάθεστε

1. Χρησιμοποιήστε μια σταθερή και γερή καρέκλα.
2. Βεβαιωθείτε ότι έχετε τοποθετήσει τη συσκευή σε άνετη απόσταση από την καρέκλα.
3. Καθίστε και τοποθετήστε τα πόδια σας στα πεντάλ.
4. Χρησιμοποιήστε το τηλεχειριστήριο για να θέσετε σε λειτουργία τη συσκευή και να ξεκινήσετε τη γυμναστική σας.

Γυμναστική για τα πόδια ενώ είστε ξαπλωμένοι

Όταν είστε ξαπλωμένοι, βεβαιωθείτε ότι η μέση σας (οσφυϊκή περιοχή) στηρίζεται ενώ χρησιμοποιείτε το προϊόν. Συνιστάται να τοποθετείτε ένα μικρό μαξιλάρι κάτω από την οσφυϊκή περιοχή και κάτω από το κεφάλι σας.

Γυμναστική για τα χέρια

1. Βεβαιωθείτε ότι έχετε τοποθετήσει τη συσκευή σε άνετη απόσταση από την καρέκλα.
2. Καθίστε και τοποθετήστε τα χέρια σας στα πεντάλ.
3. Χρησιμοποιήστε το τηλεχειριστήριο ή την οθόνη ελέγχου για να θέσετε σε λειτουργία τη συσκευή και να ξεκινήσετε τη γυμναστική σας.

Η. ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Ονομαστική Τάση	24 V
Ισχύς	80W
Μικτό Βάρος/Καθαρό Βάρος	4.8/4.2 kg
Προεπιλεγμένος Χρόνος Λειτουργίας	30 λεπτά
Μέγιστο Φορτίο	40kg
Διαστάσεις Συσκευασίας	40,2*32*14,5 cm

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ GIMA

Ισχύει η τυπική εγγύηση B2B της Gima διάρκειας 12 μηνών.

A. ВАЖНИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

1. Преди да използвате продукта прочетете всички инструкции в това ръководство. Спазвайте всички предупреждения и работни препоръки преди употреба.
2. Не го използвайте сами или на място, където деца или домашни любимци могат да го докоснат. Този уред не трябва да се използва при никакви обстоятелства като играчка.
3. Собственикът има задължението да се увери, че всички потребители използват този продукт безопасно.
4. Този продукт е предназначен само за битова употреба.
5. Не съхранявайте този продукт на влажно място.
6. НЕ носете свободни или торбести дрехи, тъй като могат да бъдат захванати в машината. Свалете всички бижута.
7. Ако почувствате болка или замаяване по време на тренировка, спрете незабавно, починете си и се консултирайте с лекар.
8. Уверете се, че отворите в контакта на стената съответстват на щепсела на машината. Ако това не е така, консултирайте се с доставчика.

B. ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ

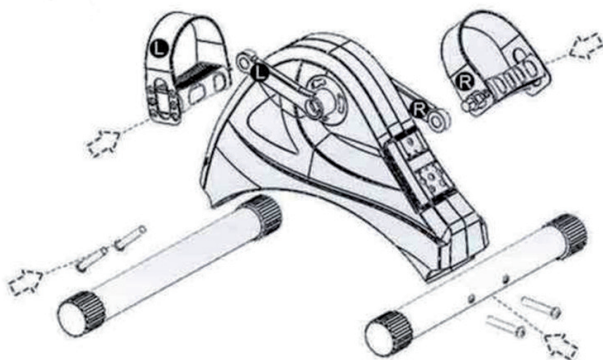
Посъветвайте се с Вашия лекар, преди да използвате този продукт или друг фитнес продукт. Особено ако сте в следните състояния, като пациенти с рак, възстановяване след операция, анамнеза за сърдечни проблеми, счупени кости, бременност и т.н.

C. СПИСЪК С ЧАСТИ



№	Име на част	Количество
A	Основен корпус	1
B	Педал	2
C	Захранващ щепсел	1
D	Стабилизатори	2
E	Дистанционно управление	1
F	Болтове	4
G	Отвертка	1
H	Гаечен ключ	1

D. СГЛОБЯВАНЕ



Ще Ви отнеме две минути, за да завършите монтажа.

1. Вземете стабилизаторите (D) и ги закрепете, както е показано на фигурата, просто използвайте отвертката, за да затегнете болтовете.
2. Ляво и дясно се отнася до позицията, която потребителят заема по време на упражнения. Поставете десния педал (маркиран с "R") на дясната манивела, поставете левия педал (маркиран с "L") в лявата манивела.

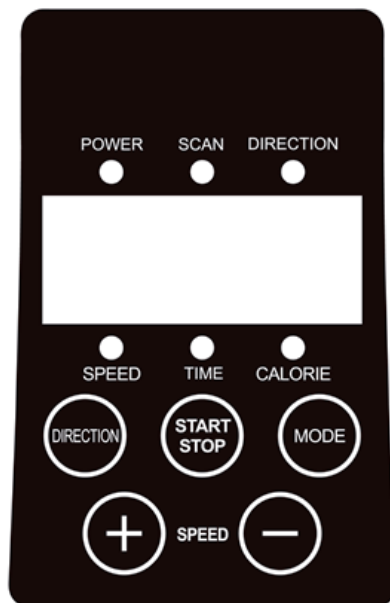
Сглобете педалите с гаечния ключ. Десният педал по часовниковата стрелка, левият - обратно на часовниковата стрелка.

E. СВЪРЗВАНЕ НА ЗАХРАНВАНЕТО



Включете уреда в контакта.

Е. ИНСТРУКЦИИ НА ПАНЕЛА С ДИСПЛЕЙ И ДИСТАНЦИОННОТО УПРАВЛЕНИЕ



Панел с дисплей:

- 1.SCAN:** Данните показват скорост, време, калории.
- 2.START/STOP:** Стартиране или спиране на машината.
- 3.DIRECTION:** Промяна на посоката на движение на педалите.
- 4.MODE:** Натиснете бутона, за да изберете автоматичен или ръчен режим.
- 5.SPEED +/-:** Когато машината е в ръчен режим, можете да натиснете бутона, за да регулирате скоростта.

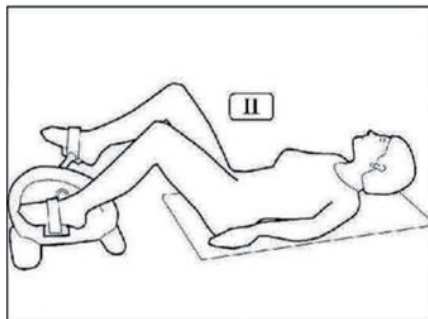
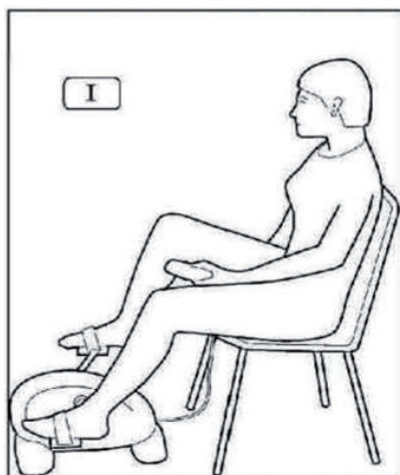
РАБОТА

1. Включете щепсела на адаптера към електрическата мрежа за постоянен ток.
2. В спряло състояние натиснете бутон **MODE**, за да изберете различни режими, има автоматичен и ръчен режим. В ръчен режим екранът примигва **-HA-**. В автоматични режими екранът показва **P1, P2, P3**.
3. Натиснете бутон **MODE**, екранът примигва **-HA-**, след това натиснете бутон **START**, уредът ще работи със скорост, ниво 1, можете да използвате бутон **SPEED**, за да настроите скоростта от 1 до 6 нива.
4. Натиснете бутон **STOP**, уредът ще спре да работи.
5. Времето на работа по подразбиране е 30 минути, уредът автоматично ще спре да работи, когато времето на работа надвиши 30 мин.
6. Натиснете бутона за **DIRECTION**, машината ще промени посоката на въртене на педалите.

Относно дистанционното управление:

Бутонът за включване на дистанционното управление е същият като по-горе. Потребителят трябва да постави 2 AAA батерии.

Г. УПРАЖНЕНИЕ



Упражнение за краката от седнало положение

1. Използвайте стабилен и здрав стол.
2. Уверете се, че сте поставили машината на удобно разстояние от стола.
3. Седнете и поставете крака на педалите.
4. Използвайте дистанционното управление, за да използвате машината и започнете тренировката.

Упражнение за краката от легнало положение

Когато сте в легнало положение, се уверете, че долната част на гърба Ви (лумбалната област) е подпряна с нещо, когато използвате този продукт. Препоръчваме да поставите възглавничка под лумбалната област и под главата си.

Упражнение за ръцете

1. Assicurati di posizionare la macchina a una distanza comoda dalla sedia.
2. Siediti e metti le mani sui pedali.
3. Utilizzare il telecomando o il pannello di controllo per utilizzare questa macchina e iniziare l'esercizio.

Н. ТЕХНИЧЕСКИ СПЕЦИФИКАЦИИ

Номинално напрежение	24 V
Мощност	80W
Брутно/нето тегло	4,8/4,2 kg
Време за работа по подразбиране	30 мин.
Макс. товароносимост	40 kg
Размери на опаковката	40,2*32*14,5 cm

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ НА GIMA

Прилага се стандартната 12-месечна B2B гаранция (за взаимоотношения между фирми) на фирма Gima.

A. DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

1. Před použitím výrobku si přečtěte všechny úvodní informace v této příručce. Před použitím dodržujte všechna varování a pokyny k obsluze.
2. Nepoužívejte jej samostatně ani na místech, kde se k němu mohou dostat děti nebo domácí zvířata. Tento přístroj nesmí být za žádných okolností používán jako hračka.
3. Majitel je odpovědný za to, že všichni uživatelé budou používat tento výrobek bezpečně.
4. Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití.
5. Tento výrobek neskladujte na vlhkém místě.
6. Nenoste volné nebo široké oblečení, protože by se mohlo zachytit v přístroji. Sundejte si veškeré šperky.
7. Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo závratě, okamžitě přerušte cvičení, odpočiňte si a vyhledejte lékařskou pomoc.
8. Ujistěte se, že otvory v zásuvce na stěně odpovídají zástrčce na přístroji. Jinak se obraťte na svého dodavatele.

B. BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

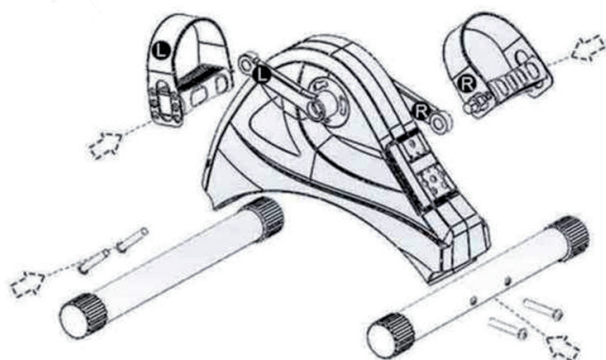
Před použitím tohoto výrobku nebo jakéhokoli jiného fitness výrobku se poraďte se svým lékařem. Zejména pokud se nacházíte v následujících stavech, jako jsou onkologičtí pacienti, rekonvalescence po operaci, srdeční problémy v anamnéze, zlomeniny kostí, těhotenství atd.

C. SEZNAM SOUČÁSTÍ



Č.	Název součásti	Množství
A	Hlavní část	1
B	Pedál	2
C	Síťová zástrčka	1
D	Stabilizátory	2
E	Dálkové ovládání	1
F	Šrouby	4
G	Šroubovák	1
H	Šestihranný klíč	1

D. SESTAVENÍ



Celé sestavení vám zabere dvě minuty.

1. Uchopte stabilizátory (D) a upevněte je podle obrázku, stačí utáhnout šrouby pomocí šroubováku.
2. Pravá a levá strana se vztahují k poloze, kterou uživatel zaujímá při cvičení. Zasuňte pravý pedál (označený „R“) na pravou kliku a levý pedál (označený „L“) na levou kliku.

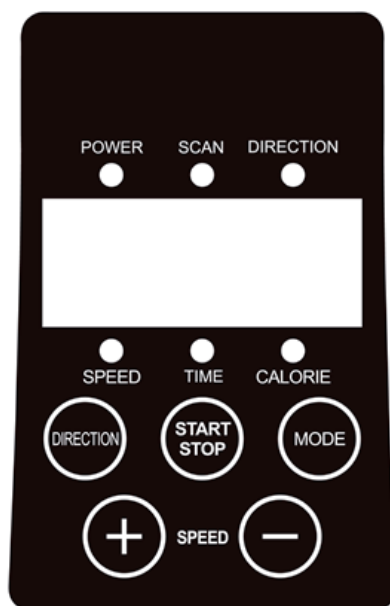
K montáži pedálů použijte klíč. Pravý pedál ve směru hodinových ručiček, levý pedál proti směru hodinových ručiček.

E. PŘIPOJENÍ K NAPÁJENÍ



Připojte jednotku do zásuvky.

F. POKYNY K OVLÁDÁNÍ DISPLEJE A DÁLKOVÉHO OVLÁDÁNÍ



Panel s displejem:

- 1.SCAN:** Displejem zobrazené údaje rychlost, čas, kalorie.
- 2.START/STOP:** Start nebo zastavení přístroje.
- 3.DIRECTION:** Změna směru pohybování pedálu.
- 4.MODE:** Stisknutím tlačítka vyberte automatický režim nebo ruční režim.
- 5.SPEED +/-:** Když je přístroj v ručním režimu, můžete stisknutím tlačítka nastavit rychlost.

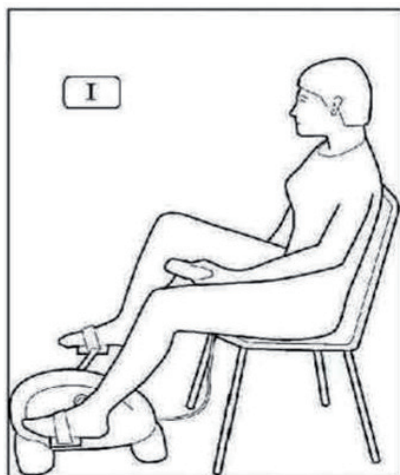
ČINNOST

1. Zapojte adaptér do zdroje stejnosměrného proudu.
2. V režimu zastavení stiskněte tlačítko **MODE** a vyberte jeden z režimů, k dispozici jsou automatické režimy a ruční režim. V ručním režimu bliká na displeji nápis **-HA-**. V automatickém režimu displej ukazuje **P1, P2, P3**.
3. Stiskněte tlačítko **MODE**, na displeji se rozblíká **-HA-**, poté stiskněte tlačítko **START**, přístroj začne pracovat na rychlosti 1, pomocí tlačítka **SPEED** můžete nastavit rychlost v rozmezí 1 až 6.
4. Stiskněte tlačítko **STOP**, přístroj se zastaví.
5. Výchozí provozní doba je 30 minut, zařízení automaticky zastaví práci, když tato doba překročí 30 minut.
6. Stiskněte tlačítko **DIRECTION**, přístroj změní směr otáčení pedálů.

O dálkovém ovládní:

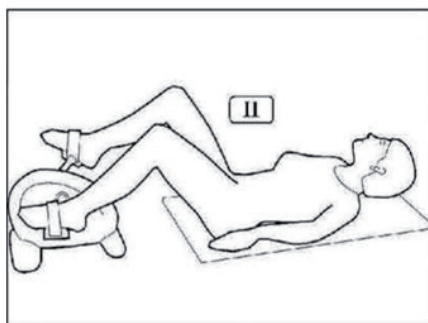
Popis tlačítek dálkového ovládní je stejný jako výše.
Uživatel musí vložit 2 baterie AAA.

G. CVIČENÍ



Cvičení nohou vsedě

1. Používejte stabilní a pevnou židli.
2. Ujistěte se, že je přístroj umístěn v pohodlné vzdálenosti od židle.
3. Posadte se a položte nohy na pedály.
4. Pomocí dálkového ovladače spusťte přístroj a začněte cvičit.



Cvičení nohou vleže

Při ležení se ujistěte, že je při používání tohoto výrobku podepřena dolní část zad (bederní oblast). Doporučujeme umístit malý polštář pod bederní oblast a pod hlavu.



Cvičení paží

1. Ujistěte se, že je přístroj umístěn v pohodlné vzdálenosti od židle.
2. Posadte se a položte ruce na pedály.
3. Pomocí dálkového ovladače nebo ovládacího panelu spusťte přístroj a začněte cvičit.

H. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Jmenovité napětí	24V
Výkon	80W
G.W./N.W.	4.8/4.2 kg
Výchozí provozní doba	30 mins
Max. nosnost	40 kg
Rozměr balení	40.2*32*14.5 cm

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY GIMA

Platí 12 měsíční standardní záruka Gima B2B.

A. VIGTIGE SIKKERHEDSADVARSLER

1. Læs alle instruktioner i denne vejledning, inden du bruger produktet. Følg alle advarsler og betjeningsvejledninger inden brug.
2. Brug ikke produktet alene eller på et sted, hvor børn og kæledyr kan røre ved det. Apparatet må under ingen omstændigheder bruges som legetøj.
3. Ejeren er ansvarlig for at sikre, at alle brugere bruger produktet på en sikker måde.
4. Dette produkt er kun beregnet til privat brug.
5. Opbevar ikke dette produkt på et fugtigt sted.
6. Bær ikke løst siddende eller løsthængende tøj, da det kan blive fanget i maskinen. Tag alle smykker af.
7. Hvis du føler smerte eller bliver svimmel under træningen, skal du straks stoppe, hvile dig og konsultere en læge.
8. Sørg for, at hullerne i stikkontakten passer til stikket på maskinen. Hvis dette ikke er tilfældet, bedes du kontakte din forhandler.

B. FORHOLDSREGLER

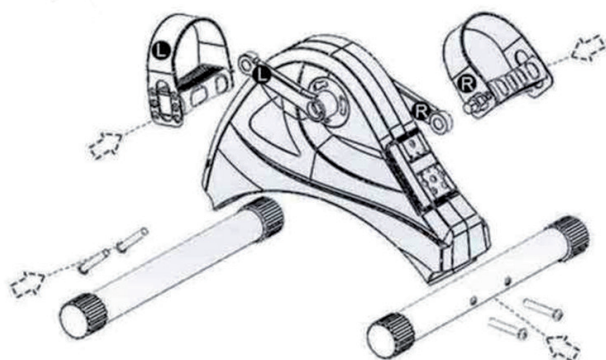
Kontakt din læge, inden du bruger dette produkt eller andre fitnessprodukter. Dette gælder især, hvis du er i en af følgende situationer, f.eks. har kræft, er i rekonvalescens efter operation, har haft hjerteproblemer, knoglebrud, er gravid osv.

C. RESERVEDELSLISTE



Antal	Reservedelens navn	Mængde
A	Hoveddel	1
B	Pedal	2
C	Strømsik	1
D	Stabiliseringsstænger	2
E	Fjernbetjening	1
F	Bolte	4
G	Skrutrækker	1
H	Skruenøgle	1

D. SAMLING



Det tager to minutter at samle det hele.

1. Tag stabilisatorerne (D) og fastgør dem som vist på billedet, stram boltene med skruetrækkeren.
2. Højre og venstre henviser til den position, som brugeren er i, når vedkommende udfører øvelserne. Sæt højre pedal (mærket "R") på højre pedalskaf, og sæt venstre pedal (mærket "L") på venstre pedalskaf.

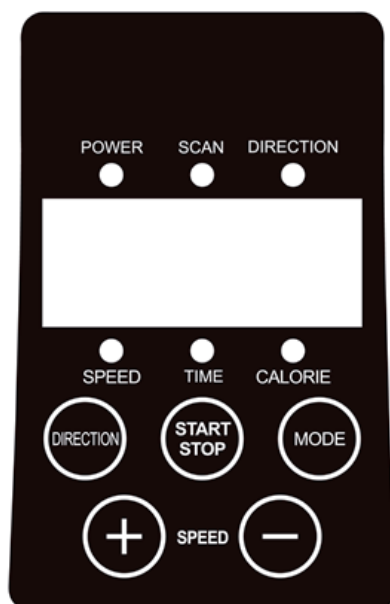
Brug skruenøglen til at samle pedalerne. Højre pedal mod uret, venstre pedal mod uret.

E. TILSLUTNING AF STRØM



Tilslut enheden til en stikkontakt.

F. INSTRUKTIONER TIL DISPLAYPANEL OG FJERNBETJENING



Displaypanel:

- 1.SCAN:** Dataene viser hastighed, tid, kalorier.
- 2.START/STOP:** Start eller stop maskinen.
- 3.DIRECTION:** Skift pedalerne bevægelsesretning.
- 4.MODE:** Tryk på knappen for at vælge automatisk eller manuel tilstand.
- 5.SPEED +/-:** Når maskinen er i manuel tilstand, kan du trykke på knappen for at justere hastigheden.

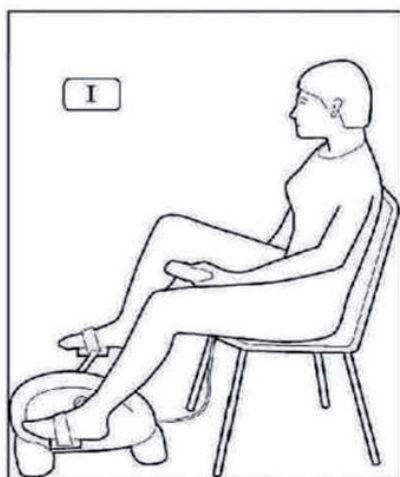
BETJENING

- 1.Sæt adapterstikket i stikkontakten.
2. I stopstatus skal du trykke på **MODE**-knappen for at vælge forskellige tilstande; der er automatiske tilstande og manuel tilstand. I manuel tilstand blinker skærmen **-HA-**. I de automatiske tilstande viser skærmen **P1, P2, P3**.
- 3.Tryk på **MODE**-knappen, skærmen blinker **-HA-**, tryk derefter på **START**-knappen, enheden fungerer på hastighedsniveau 1, du kan bruge **SPEED**-knappen til at justere hastigheden fra 1 til 6 niveauer.
- 4.Tryk på **STOP**-knappen, enheder stopper med at fungere.
- 5.Standard arbejdstid er 30 minutter, enheden stopper automatisk, når arbejdstiden er over 30 minutter.
- 6.Tryk på knappen **DIRECTION**, maskinen skifter pedalerne rotationsretning.

Om fjernbetjeningen:

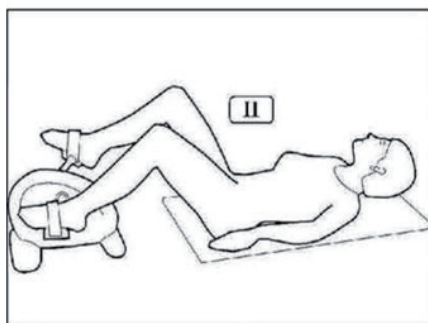
Knappene på fjernbetjeningen er de samme som ovenfor.
Brugeren skal isætte 2 AAA-batterier.

G. TRÆNING



Benøvelser i siddende stilling

- 1.Brug en stabil og robust stol.
- 2.Sørg for at placere maskinen i en behagelig afstand fra stolen.
- 3.Sid ned og placer fødderne på pedalerne.
- 4.Brug fjernbetjeningen til at betjene maskinen og start træningen.



Benøvelser i liggende stilling

Når du ligger ned, skal du sikre dig, at lænden (lænderegionen) er støttet, når du bruger produktet. Vi anbefaler, at du placerer en lille pude under lænderegionen og under hovedet.



Armøvelser

- 1.Sørg for at placere maskinen i en behagelig afstand fra stolen.
- 2.Sid ned og placer hænderne på pedalerne.
- 3.Brug fjernbetjeningen eller betjeningspanelet til at betjene maskinen og start din træning.

H. TEKNISKE SPECIFIKATIONER

Nominel spænding	24 V
Strøm	80W
Brutto-/nettovægt	4,8/4,2 kg
Standard arbejdstid	30 min.
Maks. bæreevne	40kg
Pakkens størrelse	40,2*32*14,5 cm

GIMA GARANTIVILKÅR

Gima 12-måneders standard B2B-garanti gælder.

A. TÄHTSAD OHUTUSHOIATUSED

1. Enne toote kasutamist lugege läbi kõik selle kasutusjuhendi juhised. Järgige kõiki hoiatusi ja kasutusjuhendit.
2. Ärge kasutage seadet üksi ega kohas, kus lapsed või lemmikloomad saavad seda puudutada. Seadet on keelatud kasutada mänguasjana.
3. Omanik peab veenduma, et kõik kasutajad kasutavad toodet ohutult.
4. Toode on mõeldud ainult kodukasutajatele.
5. Ärge hoidke toodet niiskes kohas.
6. Ärge kandke lahtisi ega laiü rõivaid, sest need võivad masina külge kinni jääda. Võtke kõik ehted ära.
7. Kui tunnete treeningu ajal valu või pearinglust, lõpetage kohe, puhake ja pidage nõu arstiga.
8. Veenduge, et seinakontakti augud sobiksid masina toitepistikuga. Kui see nii ei ole, pidage nõu seadme tarnijaga.

B. ETTEVAATUSABINÕUD

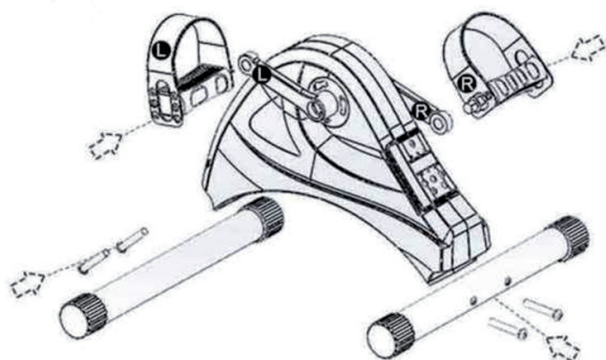
Enne selle või mis tahes muu spordivahendi kasutamist pidage nõu arstiga. Eelnev kehtib eriti järgmistel juhtudel: vähihaiged, operatsioonijärgne taastumine, südameprobleemid anamneesis, luumurrud, rasedus jne.

C. OSADE LOEND



Nr	Osa nimetus	Kogus
A	Põhikorpus	1
B	Pedaal	2
C	Toitepistik	1
D	Stabilisaatorid	2
E	Kaugjuhtimispuul	1
F	Poldid	4
G	Kruvikeeraja	1
H	Mutrivõti	1

D. KOKKUPANEK



Toote kokkupanek võtab umbes kaks minutit.

1. Kinnitage stabilisaatorid (D), nagu pildil näidatud, keerates poldid kruvikeerajaga kinni.
2. R (parem) ja (L) vasak lähtuvad kasutaja asendist harjutuste sooritamisel. Paigaldage parempoolne pedaali (tähisega R) paremale vändale ja vasakpoolne pedaali (tähisega L) vasakule vändale.

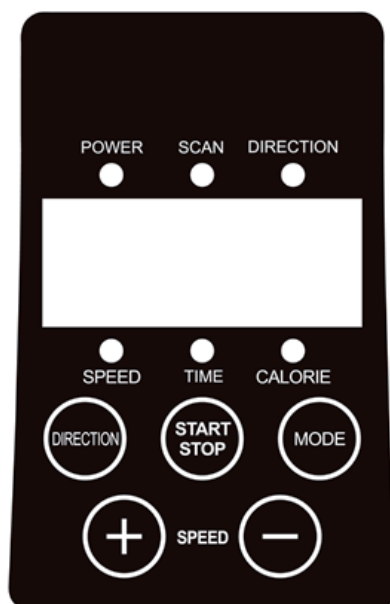
Kasutage pedaali kinnitamiseks mutrivõtit. Parema pedaali päripäeva, vasaka pedaali vastupäeva.

E. TOITE ÜHENDAMINE



Ühendage seade pistikupessa.

F. EKRAANIPANEELI JA KAUGJUHTIMISPULDI JUHISED



Ekraanipaneel

1. **SCAN.** Andmed kiiruse, aja ja kalore kohta.
2. **START/STOP.** Masina käivitamine või peatamine.
3. **DIRECTION.** Pedaali liikumise suuna muutmine.
4. **MODE.** Vajutage seda nuppu automaatse või käsitsirežiimi valimiseks.
5. **SPEED +/-:** Kui masin on käsitsirežiimis, saate kiiruse reguleerimiseks vajutada seda nuppu.

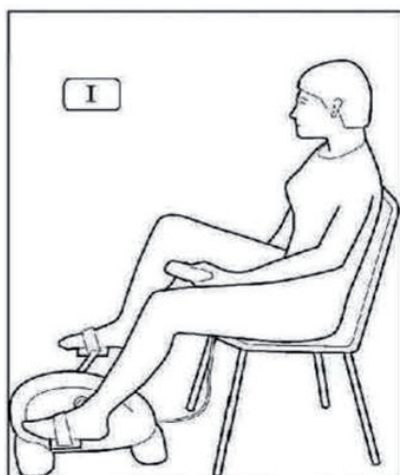
KASUTAMINE

1. Ühendage adapteri pistik alalisvooluga.
2. Režiimi valimiseks vajutage väljalülitatud olekus nuppu **MODE**. Saadaval on automaatrežiimid ja käsitsirežiim. Käsitsirežiimis vilgub ekraanil **-HA-**. Automaatrežiimides kuvatakse ekraanil **P1, P2, P3**. 3. Kui vajutate nuppu **MODE**, hakkab ekraanil vilkuma **-HA-**; seejärel vajutage nuppu **START** ja seade hakkab tööle 1. kiirusel. Nupu **SPEED** abil saate kiirust reguleerida, kiiruse tasemeid on 6.
4. Vajutades nuppu **STOP**, lakkab seade töötamast. 5. Vaikimisi on tööaeg 30 minutit – seade peatab automaatselt töö, kui 30 minutit saab täis.
6. Vajutades nuppu **DIRECTION**, muudab masin pedaalide liikumissuunda.

Kaugjuhtimispult

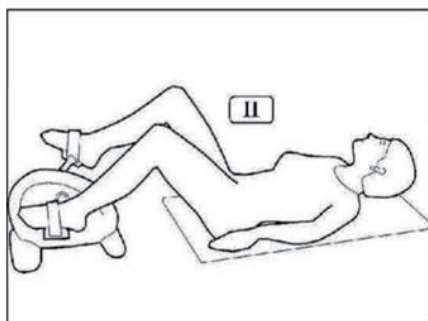
Kaugjuhtimispuldi nuppude paigutus on sama, nagu eespool kirjeldatud. Kasutajal tuleb sisestada 2 AAA patareid.

G. TREENIMINE



Jalgade treenimine istudes

1. Kasutage stabiilset ja tugevat tooli.
2. Asetage masin toolist mugavale kaugusele.
3. Istuge ja asetage jalad pedaalidele.
4. Kasutage masina juhtimiseks ja treeningu alustamiseks kaugjuhtimispulti.



Jalgade treenimine lamades

Lamades veenduge, et teie alaselg (nimmepiirkond) oleks toote kasutamise ajal toetatud. Soovitame asetada nimmepiirkonna ja pea alla väikese padja.



Käte treenimine

1. Paigutage masin toolist mugavale kaugusele.
2. Istuge ja asetage käed pedaalidele.
3. Masina juhtimiseks ja treeningu alustamiseks kasutage kaugjuhtimispulti või juhtpaneeli.

H. TEHNILISED ANDMED

Nimipinge	24 V
Võimsus	80 W
G.W./N.W.	4,8/4,2 kg
Vaikimisi tööaeg	30 minutit
Maksimaalne koormustaluvus	40 kg
Pakendi suurus	40,2 x 32 x 14,5 cm

GIMA GARANTII TINGIMUSED

Kehtib Gima 12-kuuline standardne B2B-garantii.

A. TÄRKEITÄ TURVALLISUUSVAROITUKSIA

1. Lue tämän oppaan kaikki johdannot ennen tuotteen käyttöä. Noudata kaikkia varoituksia ja käyttöohjeita ennen käyttöä.
2. Älä käytä laitetta yksin tai paikassa, jossa lapset tai kotieläimet pääsevät koskemaan siihen. Tätä laitetta ei tule missään tapauksessa käyttää leluun.
3. On omistajan vastuulla varmistaa, että kaikki käyttäjät käyttävät tätä tuotetta turvallisesti.
4. Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan kotitalouskäyttöön.
5. Älä säilytä tätä tuotetta kosteassa.
6. ÄLÄ käytä löysiä tai liehuvia vaatteita, sillä ne saattavat tarttua laitteeseen. Riisu kaikki korut.
7. Jos tunnet kipua tai huimausta harjoittelun aikana, lopeta käyttö välittömästi, lepää ja ota yhteyttä lääkäriin.
8. Varmista, että seinäpistorasian reiät vastaavat laitteen pistoketta. Jos niin ei ole, ota yhteyttä toimittajaan.

B. VAROTOIMENPITEET

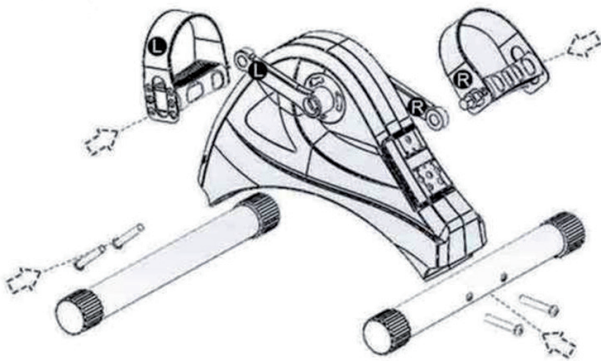
Ota yhteyttä lääkäriisi ennen kuin käytät tätä tuotetta tai jotakin muuta kuntoilutuotetta. Tämä on erityisen tärkeää, jos sinulla on esimerkiksi syöpä, olet toipumassa leikkauksen jälkeen, sinulla on ollut sydänongelmia tai luunmurtumia, jos olet raskaana ja niin edelleen.

C. OSIEN LUETTELO



Nro	Osan nimi	Määrä
A	Päärunko	1
B	Poljin	2
C	Virtapistoke	1
D	Tukitangot	2
E	Kaukosäädin	1
F	Pultit	4
G	Ruuvimeisseli	1
H	Kiintoavain	1

D. KOKOAMINEN



Kokoaminen kestää pari minuuttia.

1. Ota tukitangot (D) esille ja kiinnitä ne kuvan mukaan. Kiristä pultit ruuvimeisselillä.
2. Vasen- ja oikea-suuntia tarkoitetaan käyttäjän paikalta katsottuna harjoittelun aikana. Aseta oikea poljin (jossa merkintä "R") oikeanpuoleiseen kampeen ja aseta vasen poljin (jossa merkintä "L") vasemmanpuoleiseen kampeen.

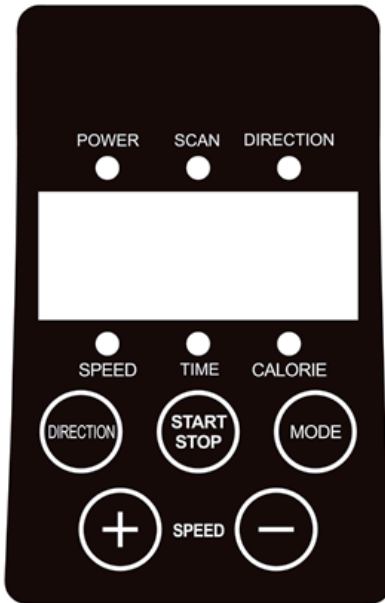
Kokoa polkimet kiintoavainta käyttämällä. Oikea poljin myötäpäivään, vasen vastapäivään.

E. VIRTAAAN KYTKENTÄ



Liitä yksikkö pistorasiaan.

F. NÄYTTÖPANEELIN JA KAUKOSÄÄTIMEN OHJEET



Näyttöpaneeli:

- 1.SCAN:** Tiedoissa näkyvät nopeus, aika, kalorit.
- 2.START/STOP:** Koneen käynnistys tai pysäytys.
- 3.DIRECTION:** Poljinten suunnanvaihto.
- 4.MODE:** Paina painiketta automaattisten tilojen tai manuaalisen tilan valitsemiseksi.
- 5.SPEED +/-:** Kun kone on manuaalisessa tilassa, voit painaa painiketta nopeuden säätämiseksi.

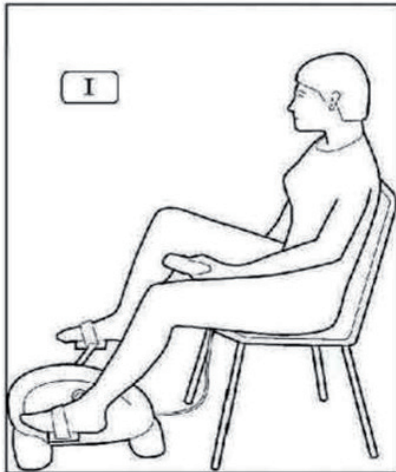
KÄYTTÖ

- 1.Liitä sovittimen pistoke tasavirtaan.
- 2.Kun valitsee stop-tila, paina **MODE**-painiketta valitaksesi eri tilojen välillä: käytettävissä on automaattisia tiloja ja manuaalinen tila. Manuaalisen tilan näyttö vilkkuu **-HA-**. Automaattisissa tiloissa näytössä näkyy **P1, P2, P3**.
- 3.Paina **MODE**-painiketta, jolloin näyttö vilkkuu **-HA-**: paina sitten **START**-painiketta, jolloin yksikkö toimii nopeustasolla 1. Voit käyttää **SPEED**-painiketta säätääksesi nopeutta 1–6 tason välillä.
- 4.Paina **STOP**-painiketta, jolloin yksikkö lakkaa toimimasta.
- 5.Harjoittelun oletusaika on 30 minuuttia. Laite lakkaa toimimasta automaattisesti, kun harjoittelu-aika ylittää 30 minuuttia.
- 6.Paina **DIRECTION** -painiketta, jolloin laite vaihtaa poljinten pyörimissuuntaa.

Tietoja kaukosäätimestä:

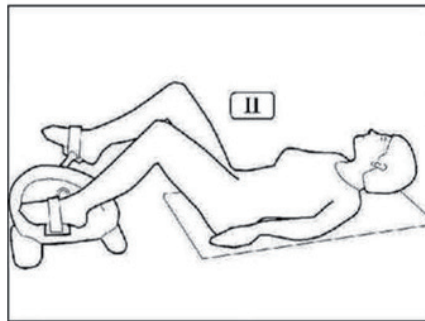
Kaukosäätimen painikkeiden tiedot vastaavat yllä kerrottuja.
Käyttäjän on lisättävä 2 AAA-paristoa

G. HARJOITTELU



Jalkaharjoitus istuma-asennossa

- 1.Käytä vakaata ja tukevaa tuolia.
- 2.Varmista, että asetat laitteen sopivalle etäisyydelle tuolista.
- 3.Istu ja aseta jalkasi polkimille.
- 4.Käytä kaukosäädintä laitteen käyttämiseksi ja aloita harjoittelu.



Jalkaharjoitus makuuasennossa

Kun olet makuuasennossa, varmista, että alaselkäsi (ristiselän alue) on tuettuna tuotteen käytön aikana. Suosittelemme, että asetat pienen tyynyn ristiselän alueen alle ja pääsi alle.



Käsivarren harjoitus

- 1.Varmista, että asetat laitteen sopivalle etäisyydelle tuolista.
- 2.Istu ja laita kätesi polkimille.
- 3.Käytä kaukosäädintä tai ohjauspaneelia laitteen käyttämiseksi ja aloita harjoittelu.

H. TEKNISET TIEDOT

Nimellisjännite	24 V
Teho	80 W
Bruttopaino/nettopaino	4,8/4,2 kg
Harjoittelun oletusaika	30 min
Maksimikantavuus	40 kg
Pakkauskoko	40,2*32*14,5 cm

GIMAN TAKUUEHDOT

Giman 12 kuukauden B2B-perustakuuta sovelletaan.

A. VAŽNA SIGURNOSNA UPOZORENJA

1. Prije upotrebe proizvoda pročitajte sve uvode u ovom priručniku. Prije upotrebe slijedite sva upozorenja i upute za uporabu.
2. Nemojte ga koristiti samostalno ili na mjestu gdje ga djeca i kućni ljubimci mogu dodirnuti. Ni pod kojim uvjetima ovaj uređaj ne smije se koristiti kao igračka.
3. Vlasnik je odgovoran za osiguravanje da svi korisnici sigurno koriste ovaj proizvod.
4. Ovaj proizvod namijenjen je samo kućnim korisnicima.
5. Ne čuvajte ovaj proizvod na vlažnom mjestu.
6. Nemojte nositi široku ili široku odjeću jer se može zaplesti u stroju. Skinite sav nakit.
7. Ako tijekom vježbanja osjetite bol ili vam se zavrti u glavi, odmah prestanite, odmorite se i obratite se liječniku.
8. Molimo provjerite da se otvori u zidnoj utičnici moraju podudarati s utikačem na uređaju. Ako to nije slučaj, obratite se svom dobavljaču.

B. MJERE OPREZA

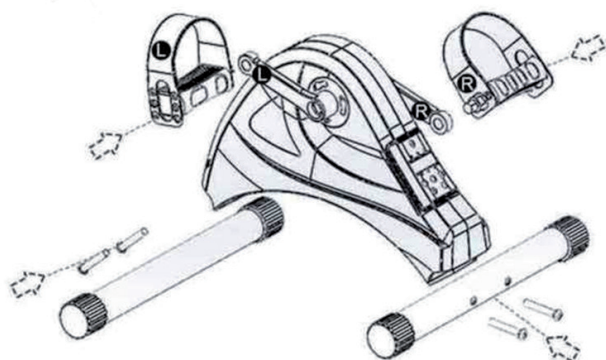
Prije upotrebe ovog ili bilo kojeg drugog fitness proizvoda posavjetujte se s liječnikom. Pogotovo ako se nalazite u sljedećim stanjima, kao što su pacijenti oboljeli od raka, oporavak nakon operacije, povijest srčanih problema, prijelomi kostiju, trudnoća i tako dalje.

C. POPIS DIJELOVA



Br.	Naziv dijela	Količina
A	Glavno tijelo	1
B	Pedala	2
C	Utikač za napajanje	1
D	Stabilizatori	2
E	Daljinski upravljač	1
F	Vijci	4
G	Odvijač	1
H	Ključ	1

D. SKLAPANJE



Za cjelokupno sastavljanje trebaju vam dvije minute.

1. Uzmite stabilizatore (D) i pričvrstite ih kao što je prikazano na slici, samo upotrijebite odvijač za zatezanje vijaka.
2. Desno i lijevo odnose se na položaj koji korisnik zauzima prilikom izvođenja vježbi. Umetnite desnu pedal (označenu s "R") na desnu pedal, a lijevu pedal (označenu s "L") na lijevu pedal.

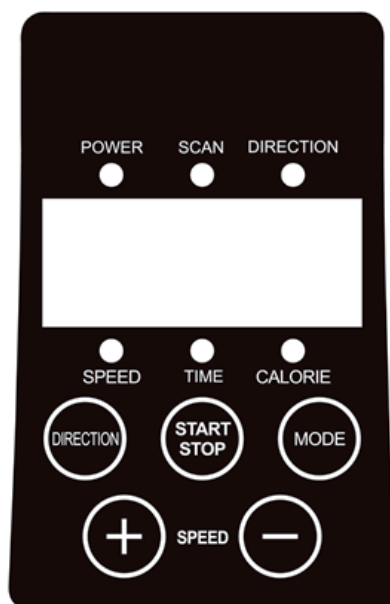
Za sastavljanje pedala koristite ključ. Desna pedala u smjeru kazaljke na satu, lijeva pedala u smjeru suprotnom od kazaljke na satu.

E. PRIKLJUČIVANJE NAPAJANJA



Spojite uređaj na utičnicu.

F. UPUTE ZA ZASLON I DALJINSKI UPRAVLJAČ



Zaslon:

- 1.SCAN:** Podaci prikazuju brzinu, vrijeme, kalorije.
- 2.START/STOP:** Pokrenite ili zaustavite stroj.
- 3.DIRECTION:** Promijenite smjer kretanja pedale.
- 4.MODE:** Pritisnite gumb za odabir automatskog ili ručnog načina rada.
- 5.SPEED +/-:** Kada je stroj u ručnom načinu rada, možete pritisnuti gumb za podešavanje brzine.

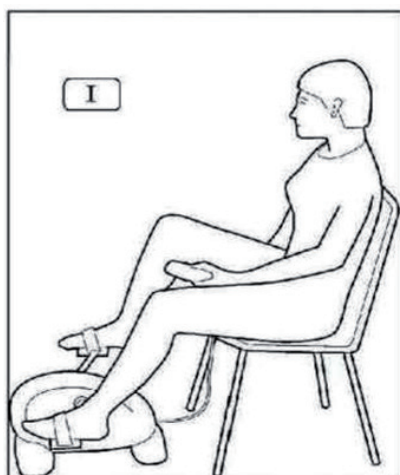
RAD

1. Uključite utikač u istosmjernu struju.
2. U zaustavljenom stanju pritisnite tipku **MODE** za odabir različitih načina rada; postoje automatski i ručni način rada. U ručnom načinu rada, na ekranu treperi **-HA-**. U automatskim načinima rada, zaslon prikazuje **P1, P2, P3**.
3. Pritisnite tipku **MODE**, na zaslonu treperi **-HA-**, zatim pritisnite tipku **START**, uređaj će raditi na razini brzine 1, tipkom **SPEED** možete podesiti brzinu od 1 do 6 razina.
4. Pritisnite gumb **STOP**, uređaj će prestati raditi.
5. Zadano radno vrijeme je 30 minuta, uređaj će automatski prestati raditi kada radno vrijeme bude dulje od 30 minuta.
6. Pritisnite tipku **DIRECTION**, stroj će promijeniti smjer vrtnje pedala.

O daljinskom upravljaču:

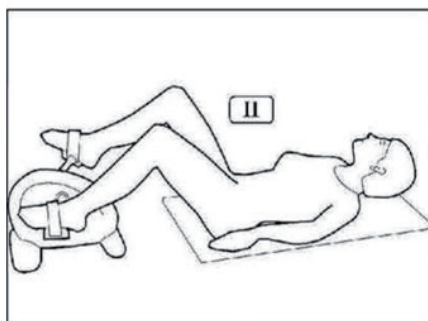
Objašnjenje rada tipki daljinskog upravljača isti je kao prethodno opisani. Korisnik treba umetnuti 2 AAA baterije.

G. VJEŽBANJE



Vježbanje nogu dok sjedite

1. Koristite stabilnu i čvrstu stolicu.
2. Obavezno postavite uređaj na udobnu udaljenost od stolice.
3. Sjednite i stavite stopala na pedale.
4. Koristite daljinski upravljač za upravljanje ovim uređajem i početak vježbanja.



Vježbanje nogu dok ležite

Kada ležite, provjerite jesu li vam donji dio leđa (lumbalni dio) poduprti tijekom korištenja ovog proizvoda. Preporučujemo da postavite mali jastuk ispod lumbalnog dijela i pod glavu.



Vježbanje ruku

1. Obavezno postavite uređaj na udobnu udaljenost od stolice.
2. Sjednite i stavite ruke na pedale.
3. Koristite daljinski upravljač ili upravljačku ploču za upravljanje ovim uređajem i započnite vježbanje.

H. TEHNIČKE SPECIFIKACIJE

Nazivni napon	24 V
Snaga	80 W
Bruto težina/Neto težina	4,8/4,2 kg
Zadano vrijeme rada	30 min
Maks. težina ležaja	40 kg
Veličina pakiranja	40,2*32*14,5 cm

UVJETI JAMSTVA GIMA

Primjenjuje se standardno B2B jamstvo Gima od 12 mjeseci.

A. FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

1. A termék használata előtt olvassa el a jelen kézikönyvben található bevezető részt. Használat előtt kövesse az összes figyelmeztetést és működtetési utasítást.
2. Ne használja a terméket egyedül vagy olyan helyen, ahol gyermekek és háziállatok hozzáérhetnek. Ezt a készüléket semmilyen körülmények között sem szabad játékként használni.
3. A tulajdonos felelős azért, hogy minden felhasználó biztonságosan használja a terméket.
4. Ez a termék kizárólag háztartási felhasználók számára készült.
5. Ne tárolja ezt a terméket nedves helyen.
6. Ne viseljen bő vagy bő ruházatot, mert beakadhat a gépbe. Vegyen le minden ékszert.
7. Ha fájdalmat érez vagy szédül edzés közben, hagyja abba azonnal, pihenjen, és forduljon orvoshoz.
8. Kérjük, ellenőrizze, hogy a falí aljzatban lévő lyukak megfelelőek a gép hálózati csatlakozójához. Ha nem így van, kérjük, forduljon a szállítóhoz.

B. ÓVINTÉZKEDÉSEK

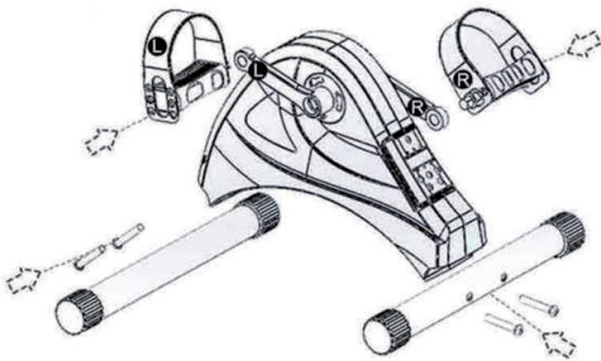
A termék vagy bármely más fitnesztermék használata előtt konzultáljon orvosával. Különösen akkor, ha Önnél a következő állapotok egyike fennáll: rákos betegek, műtét utáni lábadozás, korábbi szívproblémák, csonttörés, terhesség stb.

C. ALKATRÉSZLISTA



Sz.	Alkatrész neve	Mennyiség
A	Fő test	1
B	Pedál	2
C	Hálózati csatlakozó	1
D	Stabilizátorok	2
E	Távvezérlő	1
F	Csavarok	4
G	Csavarhúzó	1
H	Villáskulcs	1

D. ÖSSZESZERELÉS



Az összeszerelés két percig tart.

1. Fogja a stabilizátorokat (D), és rögzítse a képen látható módon. Használja a csavarhúzót a csavarok meghúzásához.
2. A jobb és a bal oldal arra a pozícióra utal, amelyet a felhasználó a gyakorlatok elvégzésekor felvesz. Helyezze a jobb oldali pedált ("R" jelöléssel) a jobb oldali kurbli-ra, a bal oldali pedált ("L" jelöléssel) pedig a bal oldali kurbli-ra.

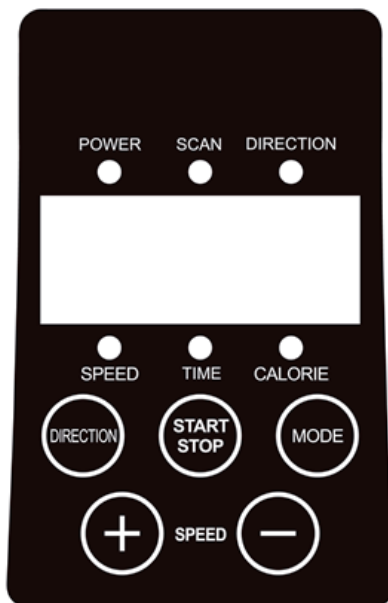
A pedálok összeszereléséhez használja a villáskulcsot. Jobb pedál az óramutató járásával megegyező irányba, bal pedál az óramutató járásával ellentétes irányba.

E. CSATLAKOZTATÁS AZ ELEKTROMOS HÁLÓZATRA



Csatlakoztassa a készüléket egy aljzathoz.

F. HASZNÁLATI UTASÍTÁSOK A KIJELZŐPANELHEZ ÉS A TÁVVEZÉRLŐHÖZ



Kijelzőpanel:

- 1.SCAN:** Sebesség, idő, kalória adatok kijelzése.
- 2.START/STOP:** A gép elindítása vagy leállítása.
- 3.DIRECTION:** A pedál mozgásirányának a megváltoztatása.
- 4.MODE:** Az automatikus üzemmódok vagy a kézi üzemmód kiválasztása.
- 5.SPEED +/-:** Ha a gép kézi üzemmódban van, a gomb megnyomásával beállíthatja a sebességet

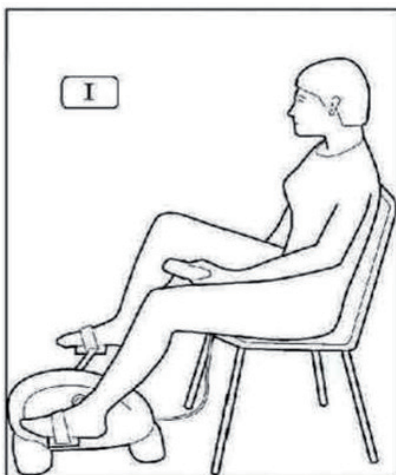
MŰKÖDÉS

- 1.Csatlakoztassa az adapter csatlakozóját az egyenáramhoz.
- 2.A megállás állapotában nyomja meg a **MODE** gombot a különböző üzemmódok kiválasztásához: vannak automatikus és kézi üzemmódok. Kézi üzemmódban a képernyőn villog a **-HA-**. Automatikus üzemmódokban a képernyőn a **P1, P2, P3** jelennek meg.
- 3.Nyomja meg a **MODE** gombot, a képernyőn ekkor villog a **-HA-**, majd nyomja meg a **START** gombot, ekkor a készülék az 1. sebességi szinten fog működni. A **SPEED** gombbal 1-től 6 szintig állíthatja a sebességet.
- 4.Nyomja meg a **STOP** gombot, ekkor a készülék leáll.
- 5.Az alapértelmezett munkaidő 30 perc. A készülék automatikusan leáll, ha a munkaidő meghaladja a 30 percet.
- 6.Nyomja meg az **DIRECTION** gombot, ekkor a gép megváltoztatja a pedálok forgásirányát.

Távvezérlő:

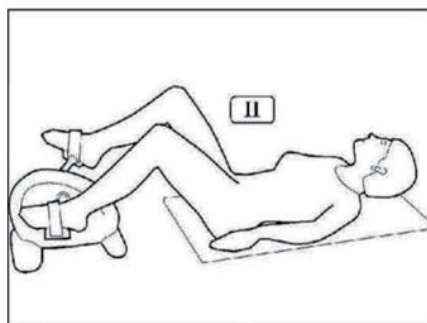
- A távvezérlő gombjairól szóló bevezető rész megegyezik a fentiekkel.
A felhasználónak 2 AAA elemet kell behelyeznie.

G. EDZÉS



A lábak edzése ülés közben

- 1.Használjon stabil és erős széket.
- 2.Ügyeljen arra, hogy a gépet a széktől kényelmes távolságra helyezze el.
- 3.Üljön le, és helyezze a lábait a pedálokra.
- 4.Használja a távvezérlőt a gép működtetéséhez és az edzés megkezdéséhez



A lábak edzése fekvéskor

- Amikor fekszik, győződjön meg arról, hogy a termék használata közben a háta alsó része (ágyéki régió) meg van támasztva. Javasoljuk, hogy helyezzen egy kis párnát az ágyéki régió alá és a feje alá.



A karok edzése

- 1.Ügyeljen arra, hogy a gépet a széktől kényelmes távolságra helyezze el.
- 2.Üljön le, és tegye a kezét a pedálokra.
- 3.Használja a távvezérlőt vagy a kezelőpanelt a gép működtetéséhez és az edzés megkezdéséhez

H. MŰSZAKI JELLEMZŐK

Névleges feszültség	24 V
Teljesítmény	80 W
G.W./N.W.	4,8/4,2 kg
Alapértelmezett munkaidő	30 min
Max. teherbírás	40 kg
Csomagolási méret	40,2*32*14,5 cm

GIMA JÓTÁLLÁSI FELTÉTELEK

A 12 hónapos Gima B2B standard jótállás érvényes.

A. SVARBŪS SAUGOS PERSPĖJIMAI

1. Prieš naudodami šį gaminį, perskaitykite visas šiame vadove pateiktas instrukcijas. Prieš naudodami, įvykdysite visus perspėjimus ir naudojimo nurodymus.
2. Nepalikite jo be priežiūros arba vietoje, kurioje vaikai ir gyvūnai gali jį paliesti. Šio prietaiso jokia būdu negalima naudoti kaip žaislo.
3. Savininkas privalo užtikrinti, kad visi naudotojai šį gaminį naudotų saugiai.
4. Šis gaminys skirtas tik buitiniam naudojimui.
5. Nelaikykite šio gaminio drėgnoje vietoje.
6. NEMŪVĖKITE laisvų arba padidintų drabužių, nes jie gali įsivelti į įrenginį. Nusiimkite papuošalus.
7. Jei sportuodami jaučiate skausmą arba apsvaigo galva, iš karto nustokite sportuoti, pailsėkite ir pasitarkite su gydytoju.
8. Žinokite, kad elektros lizdo angos būtinai turi sutapti su įrenginio maitinimo kištuku. Jei taip nėra, pasitarkite su tiekėju.

B. ATSARGUMO PRIEMONĖS

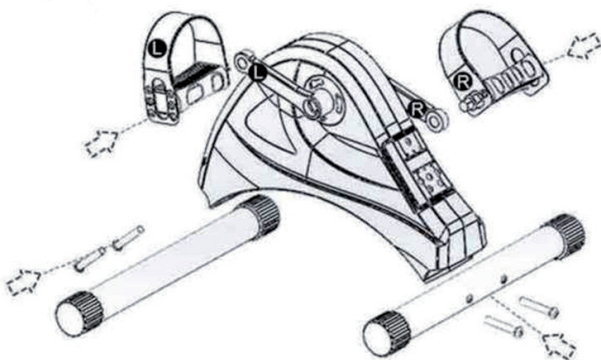
Prieš naudodami šį gaminį arba kurį nors kitą sveikatingumo gaminį, pasitarkite su gydytoju. Ypač pasitarkite, jei patiriate vieną iš toliau nurodytų būklių, pavyzdžiui, sergate vėžiu, esate sveikatinimo įstaigoje po operacijos, praeityje sirgote širdies ligomis, yra lūžę kaulai, laukiatės ir t. t.

C. DALIŲ SĄRAŠAS



Nr.	Dalies pavadinimas	Kiekis
A	Pagrindinis korpusas	1
B	Pedalas	2
C	Maitinimo kištukas	1
D	Stabilizatoriai	2
E	Nuotolinio valdymo pultelis	1
F	Varžtai	4
G	Atsuktuvus	1
H	Veržliaraktis	1

D. MONTAVIMAS



Visam įrenginiui sumontuoti prireiks poros minučių.

1. Išimkite stabilizatorius (D) ir pritvirtinkite juos, kaip parodyta paveiksle. Varžtams priveržti naudokite atsuktuvą.
2. Dešinį ir kairį nurodo padėti, kurioje naudotojas yra sportuodamas. Uždėkite dešinįjį pedalą (pažymėtas „R“) ant dešinėsios alkūnės, o kairįjį pedalą (pažymėtas „L“) uždėkite ant kairiosios alkūnės.

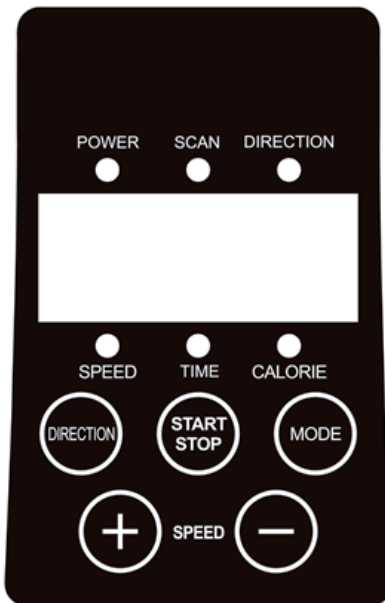
Pedalus sumontuokite naudodami veržliaraktį. Dešinysis pedalas sukasi pagal laikrodžio rodyklę, kairysis – prieš laikrodžio rodyklę.

E. MAITINIMO PRIJUNGIMAS



Prijunkite įtaisą prie elektros lizdo.

F. VALDYMO SKYDELIO IR NUOTOLINIO VALDYMO PULTELIO INSTRUKCIJOS



Ekranų skydelis:

- 1.SCAN:** Rodomi greičio, laiko, kalorijų duomenys.
- 2.START/STOP:** Įrenginys įjungiamas arba sustabdomas.
- 3.DIRECTION:** Pakeiskite pedalo judėjimo kryptį.
- 4.MODE:** Paspauskite mygtuką, kad pasirinktumėte automatinį arba rankinį režimą.
- 5.SPEED +/-:** Kai įrenginys veikia rankiniu režimu, galite paspausti mygtuką, kad sureguliuotumėte greitį.

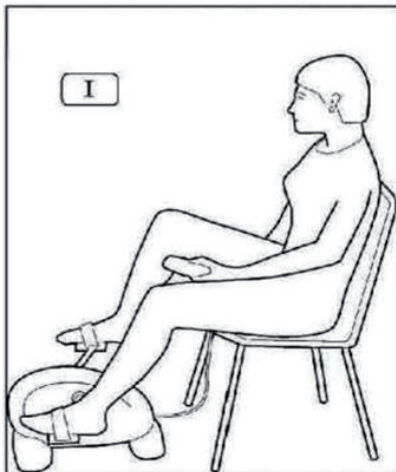
VEIKIMAS

- 1.Prijunkite adapterio kištuką prie tiesioginės elektros srovės.
- 2.Kai prietaisas sustabdytas, paspauskite mygtuką **MODE**, kad pasirinktumėte skirtingus režimus – automatinis režimas ir rankinį režimą. Rankiniame režime ekrane mirksi **-HA-**. Automatiniuose režimuose ekrane rodoma **P1, P2, P3**.
- 3.Paspauskite mygtuką **MODE** ir ekrane pradės mirksėti **-HA-**, tada paspauskite mygtuką **START** ir įtaisas veiks 1 lygio greičiu. Mygtuku **SPEED** greitį galite nustatyti nuo 1 iki 6 lygio.
- 4.Paspauskite mygtuką **STOP** ir įtaisas nustos veikti.
- 5.Numatytoji veikimo trukmė yra 30 minučių. Prietaisas automatiškai nustos veikti, kai darbo laikas viršys 30 min.
- 6.Paspaudus mygtuką **DIRECTION**, įrenginys pakeis pedalo sukimosi kryptį.

Apie nuotolinį valdymo pultelį:

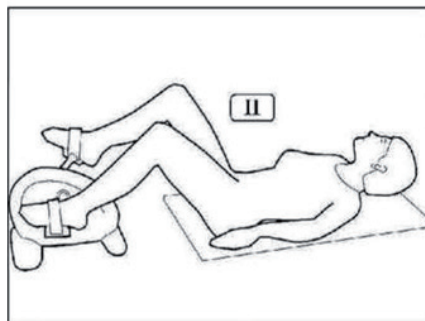
Nuotolinio valdymo pultelio mygtukų pristatymas toks pats, kaip pirmiau. Naudotojas turi įdėti 2 AAA baterijas.

G. MANKŠTA



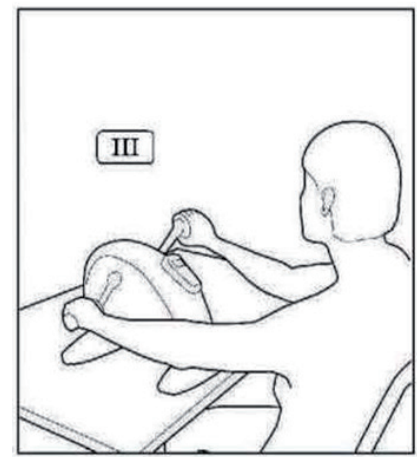
Kojų mankšta sėdint

- 1.Atsisėskite ant stabilios ir tvirtos kėdės.
- 2.Būtinai įrenginį pastatykite patogiu atstumu nuo kėdės.
- 3.Atsisėskite ir uždėkite kojas ant pedalo.
- 4.Nuotoliniu valdymo pulteliu valdykite įrenginį ir pradėkite mankštą.



Kojų mankšta gulint

Gulėdami būtinai pasirūpinkite, kad naudojant gaminį apatinė nugaros dalis (juosmens sritis) būtų paremta. Rekomenduojame po juosmens sritimi ir po galva padėti mažą pagalvėlę.



Rankų mankšta

- 1.Būtinai įrenginį pastatykite patogiu atstumu nuo kėdės.
- 2.Sėdėkite uždėję rankas ant pedalo.
- 3.Nuotoliniu valdymo pulteliu arba valdymo skydeliu valdykite įrenginį ir pradėkite mankštą.

H. TECHNINĖ SPECIFIKACIJA

Vardinė įtampa	24 V
Galia	80 W
Bendrasis / grynas svoris	4,8/4,2 kg
Numatytasis darbo laikas	30 min
Maks. atlaikomas svoris	40 kg
Pakuotės dydis	40,2*32*14,5 cm

„GIMA“ GARANTIJOS SĄLYGOS

Taikoma standartinė 12 mėnesių „Gima“ B2B garantija.

A. SVARĪGI DROŠĪBAS BRĪDINĀJUMI

1. Pirms produkta lietošanas izlasiet visus šīs rokasgrāmatas ievadus. Pirms lietošanas ievērojiet visus brīdinājumus un lietošanas instrukcijas.
2. Nelietojiet to vienu pašu vai vietā, kur tam var tam pieskarties bērni vai mājdzīvnieki. Nekādā gadījumā šo ierīci nedrīkst izmantot kā rotaļlietu.
3. Īpašnieks ir atbildīgs par to, lai visi lietotāji šo produktu lietotu, ievērojot drošību.
4. Šis produkts ir paredzēts tikai lietošanai mājās.
5. Neglabājiet šo produktu mitrā vietā.
6. Nevalkājiet vaļīgu vai platu apģērbu, jo tas var iekerties ierīcē. Noņemiet visas rotaslietas.
7. Ja vingrošanas laikā jūtat sāpes vai reiboni, nekavējoties pārtrauciet, atpūties un konsultējieties ar ārstu.
8. Lūdzu, pārliecinieties, vai sienas kontaktligzdas caurumi atbilst ierīces strāvas spraudņa caurumiem. Ja tā nav, lūdzu, konsultējieties ar piegādātāju.

B. PIESARDZĪBAS PASĀKUMI

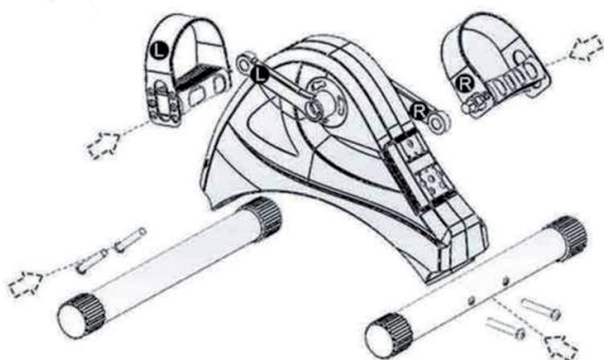
Pirms šī vai jebkura cita fitnesa produkta lietošanas konsultējieties ar ārstu. Īpaši šādos gadījumos, piemēram, kā vēža slimnieki, atveseļošanās pēc operācijas, sirds problēmu anamnēze, kaulu lūzumi, grūtniecība utt.

C. DAĻU SARAKSTS



Nr.	Detaļas nosaukums	Daudzums
A	Galvenais korpuss	1
B	Pedālis	2
C	Barošanas spraudnis	1
D	Stabilizatori	2
E	Tālvadības pults	1
F	Bultskrūves	4
G	Skrūvgriezis	1
H	Uzgriežņu atslēga	1

D. MONTĀŽA



Visi montāžas darbi aizņem divas minūtes

1. Ņemiet stabilizatorus (D) un nostipriniet tos, kā parādīts attēlā, vienkārši pievelciet skrūves ar skrūvgriezi.
2. Labā un kreisā puse attiecas uz pozīciju, ko lietotājs ieņem, veicot vingrinājumus. Uzlieciet labās puses pedāli (apzīmētu ar "R") uz labās puses kloķvārpstas, uzlieciet kreisās puses pedāli (apzīmētu ar "L") uz kreisās puses kloķvārpstas.

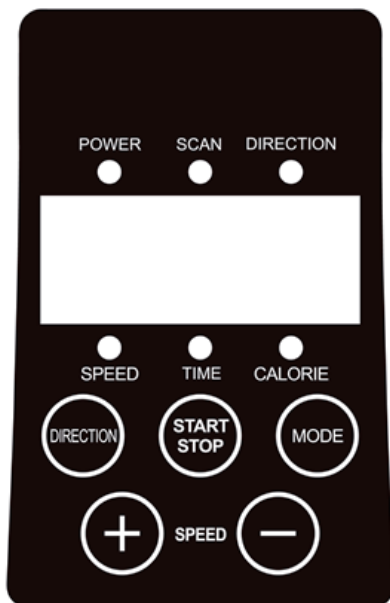
Pedāļu montēšanai izmantojiet uzgriežņatslēgu. Labais pedālis griežas pulksteņrādītāja kustības virzienā, kreisais pretēji pulksteņrādītāja kustības virzienam.

E. BAROŠANAS AVOTA PIESLĒGŠANA



Pievienojiet ierīci kontaktligzdai.

F. DISPLEJA PANEĻA UN TĀLVADĪBAS PULTS INSTRUKCIJAS



Displeja panelis:

- 1.SCAN (skenēt):** Datu attēlošanas ātrums, laiks, kalorijas.
- 2.START/STOP (ieslēgt/apturēt):** Iedarbina vai aptur ierīci.
- 3.DIRECTION (virziens):** Maina pedāļu kustības virzienu.
- 4.MODE (režīms):** Nospiediet pogu, lai atlasītu automātiskos vai manuālos režīmus.
- 5.SPEED +/- (ātrums +/-):** Ja ierīce ir manuālajā režīmā, varat nospiest pogu, lai regulētu ātrumu.

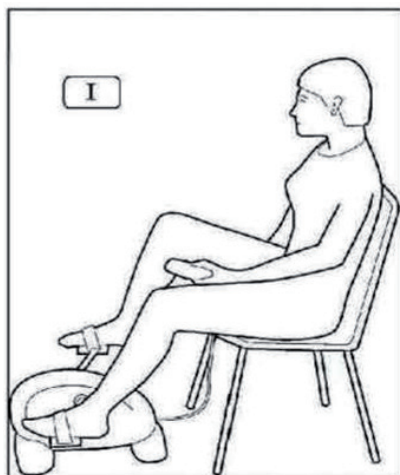
DARBĪBA

1. Pievienojiet adaptera spraudni līdžstrāvai.
2. Apturēšanas stāvoklī nospiediet pogu **MODE** (režīms), lai atlasītu dažādus režīmus; ir automātiskie un manuālie režīmi. Manuālajā režīmā ekrānā mirgo **-HA-**. Automātiskajos režīmos ekrānā tiek rādīti **P1, P2, P3**.
3. Nospiediet pogu **MODE** (režīms), ekrānā mirgo **-HA-**, pēc tam nospiediet pogu **START** (sākt). Ierīce darbojas ar 1. ātruma līmeņa. Varat izmantot pogu **SPEED** (ātrums), lai regulētu ātrumu no 1 līdz 6 līmeņiem.
4. Nospiediet pogu **STOP** (apturēt), un ierīce pārtrauc darboties.
5. Noklusējuma darba laiks ir 30 minūtes. Ierīce automātiski pārtrauc darbu, ja darba laiks pārsniedz 30 minūtes.
6. Nospiediet pogu **DIRECTION** (virziens), un ierīce maina pedāļu griešanās virzienu.

Par tālvadības pulti:

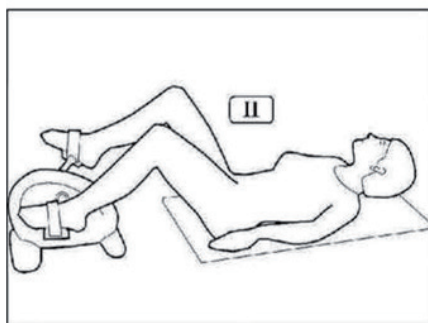
Tālvadības pults pogu ievade ir tāda pati kā iepriekš.
Lietotājam jāieliek 2 AAA baterijas.

G. VINGROJUMI



Kāju vingrojumi sēdus stāvoklī

1. Izmantojiet stabilu un izturīgu krēslu.
2. Pārļiecinieties, vai ierīce ir novietota ērtā attālumā no krēsla.
3. Apsēdieties un uzlieciet kājas uz pedāļiem.
4. Izmantojiet tālvadības pulti, lai vadītu šo ierīci un sāktu vingrinājumus.



Kāju vingrojumi guļus stāvoklī

Guļot, pārļiecinieties, vai, lietojot šo produktu, muguras lejasdaļa (jostasvieta) ir atbalstīta. Iesakām zem jostasvietas un zem galvas novietot nelielu spilvenu.



Roku vingrojumi

1. Pārļiecinieties, vai ierīce ir novietota ērtā attālumā no krēsla.
2. Apsēdieties un lieciet rokas uz pedāļiem.
3. Izmantojiet tālvadības pulti vai vadības paneli, lai vadītu šo ierīci un sāktu vingrošanu.

H. TEHNISKĀ SPECIFIKĀCIJA

Nominālais spriegums	24 V
Barošanas avots	80 W
Bruto svars/neto svars	4,8/4,2 kg
Noklusējuma darba laiks	30 min
Maks. gultņa svars	40 kg
Iepakojuma izmēri	40,2*32*14,5 cm

„GIMA“ GARANTIJOS SAĻYGOS

Taikoma standartinė 12 mėnesių „Gima“ B2B garantija.

A. VIKTIGE SIKKERHETSADVARSLER

1. Les alle introduksjonene i håndboken før produktet tas i bruk. Følg alle advarsler og bruksintroduksjoner før bruk.
2. Ikke bruk den alene eller på et sted barn og kjæledyr kan komme i kontakt med den. Dette apparatet skal ikke under noen omstendigheter brukes som leketøy.
3. Eier er ansvarlig for å sikre at alle brukere bruker produktet på en sikker måte.
4. Dette produktet er tiltenkt brukt i hjemmet.
5. Ikke oppbevar dette produktet på et sted med mye fuktighet.
6. IKKE bruk løstsittende eller posete klær, da disse kan hekte seg fast i maskinen. Ta av alle smykker.
7. Hvis du føler smerte, eller hvis du blir svimmel under treningen, må du umiddelbart stoppe, hvile og kontakte lege.
8. Se til at hullene i vegguttaket stemmer overens med polene på maskinens strømplugg. Hvis dette ikke er tilfelle, vennligst kontakt forhandler.

B. FORHOLDSREGLER

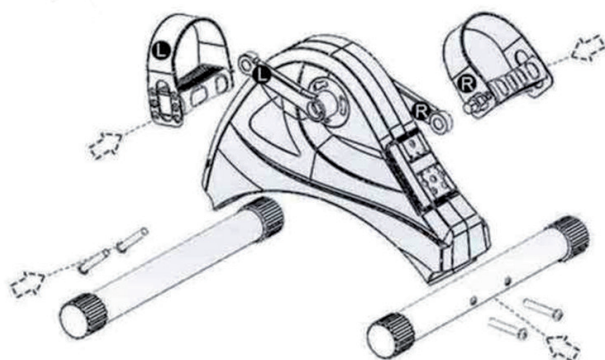
Det kan være nødvendig å kontakte fastlege før dette eller andre treningsapparater tas i bruk. Dette gjelder særlig for kreftpasienter, eller ved rekonvalesens etter kirurgiske inngrep, for personer med hjerteproblemer, etter beinbrudd, i forbindelse emd graviditet osv.

C. DELELISTE



Nr.	Delenavn	Antall
A	Hovedkomponent	1
B	Pedal	2
C	Strømplugg	1
D	Stabilisatorer	2
E	Fjernkontroll	1
F	Bolter	4
G	Skrutrekker	1
H	Fastnøkkel	1

D. MONTERING



Det vil ta to minutter å fullføre monteringen

1. Ta tak i stabilisatorene (D) og fest dem som vist på bildet. Bruk skrutrekker til å stramme boltene.
2. Høyre og venstre viser til posisjonen som brukeren har i forbindelse med treningen. Sett inn høyrepedalen (merket "R") på høyre sveiv og venstrepedalen (merket "L") på venstre sveiv.

Bruk fastnøkkel for å montere pedalene. Høyre pedal med klokkeretningen, venstre pedal mot klokkeretningen.

E. TILKOBLING TIL STRØM



Koble enheten til et strømuttak.

F. ANVISNINGER FOR DISPLAYPANEL OG FJERNKONTROLL



Displaypanel:

1. **SCAN:** Viser hastighet, tid, kalorier.
2. **START/STOP:** Start eller stopp maskinen.
3. **DIRECTION:** Endre bevegelsesretningen til pedalene.
4. **MODE:** Trykk på knappen for å velge automatiske moduser eller manuell modus.
5. **SPEED +/-:** Når maskinen er i manuell modus kan du trykke på knappen for å justere hastigheten.

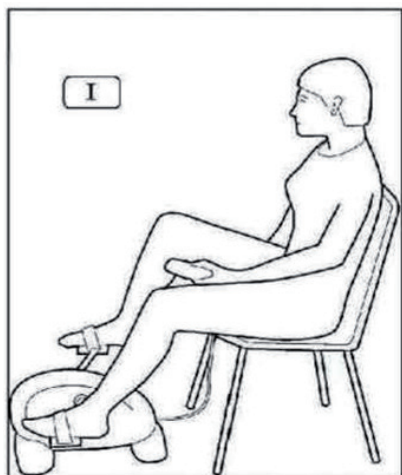
BRUK

1. Koble pluggen til et likestrømsuttak.
2. I stoppstatus, trykk på **MODE** for å velge mellom de forskjellige automatiske modusene og manuell modus. I manuell modus vil **-HA-** blinke på skjermen. I automatisk modus vil **P1, P2, P3** vises på skjermen.
3. Trykk på **MODE**. **-HA-** vil blinke på skjermen. Trykk deretter på **START** for å sette enheten til hastighetsnivå 1. Hastigheten kan justeres fra nivå 1 til 6 ved å bruke knappen **SPEED**.
4. Ved å trykke på knappen **STOP** vil enheten stoppe opp.
5. Standard brukstid er 30 minutter og enheten vil automatisk stoppe opp når det har gått 30 minutter.
6. Trykk på **DIRECTION** for å endre rotasjonsretningen til pedalene.

Om fjernkontrollen:

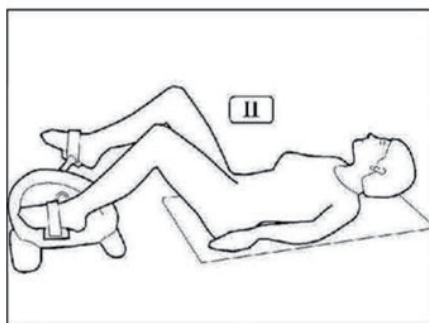
Knappeintroduksjonen til fjernkontrollen er den samme som over. Brukeren må sette inn 2 AAA-batterier.

G. TRENING



Sittende beintrening

1. Bruk en stabil og robust stol.
2. Sett maskinen ved en komfortabel avstand fra stolen.
3. Sett deg ned og plasser føttene på pedalene.
4. Bruk fjernkontrollen til å styre maskinen og starte treningen.



Liggende beintrening

Når du ligger må den nedre delen av ryggen (korsryggen) være støttet når produktet brukes. Det anbefales å legge en liten pute under korsryggen og under hodet.



Armtrening

1. Sett maskinen ved en komfortabel avstand fra stolen.
2. Sett deg ned og plasser hendene på pedalene.
3. Bruk fjernkontrollen eller kontrollpanelet til å styre maskinen og starte treningen.

H. TEKNISKE EGENSKAPER

Merkespenning	24 V
Effekt	80 W
B.V./N.V.	4,8/4,2 kg
Standard brukstid	30 min
Maks. bærevekt	40 kg
Pakkestørrelse	40,2*32*14,5 cm

GIMA GARANTIBETINGELSER

Gimas standard 12-måneders B2B-garanti er gjeldende.

A. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSWAARSCHUWINGEN

1. Lees alle instructies in deze handleiding voordat u het product gebruikt. Volg voorafgaand aan het gebruik alle waarschuwingen en bedieningsinstructies.
2. Gebruik het product niet alleen of op een plaats waar kinderen en huisdieren het kunnen aanraken. Dit apparaat mag in geen geval als speelgoed worden gebruikt.
3. De eigenaar is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers dit product veilig gebruiken.
4. Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik.
5. Bewaar dit product niet op een vochtige plaats.
6. Draag tijdens het gebruik geen loshangende of wijde kleding die in het product verstrikt kan raken. Draag geen sieraden.
7. Als u tijdens uw oefeningen pijn ervaart of zich duizelig voelt, staak het gebruik dan onmiddellijk, rust uit en raadpleeg een arts.
8. Verzekert u ervan dat het gebruikte stopcontact overeenkomt met de stekker van het product. Als dit niet het geval is, neem dan contact op met uw leverancier.

B. VOORZORGSMAATREGELEN

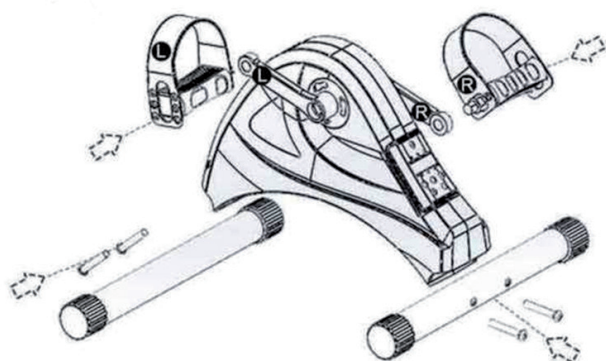
Raadpleeg uw arts voordat u dit product of andere fitnessapparaten gebruikt. Dit geldt vooral voor personen met aandoeningen zoals kanker, die herstellen na een operatie, een voorgeschiedenis van hartproblemen of gebroken botten hebben of tijdens de zwangerschap.

C. LIJST ONDERDELEN



nr.	Naam onderdeel	Aantal
A	Hoofdstructuur	1
B	Pedaal	2
C	Stekker	1
D	Stabilisatievoeten	2
E	Afstandsbediening	1
F	Bouten	4
G	Schroevendraaier	1
H	Moersleutel	1

D. MONTAGE



De volledige montage neemt twee minuten in beslag

1. Pak de stabilisatievoeten (D) en bevestig deze, zoals afgebeeld, en gebruik de schroevendraaier om de bouten aan te scherp.
2. De aanwijzingen Rechts en Links verwijzen naar de positie die de gebruiker tijdens de oefeningen aanneemt. Plaats het rechter pedaal (gemarkeerd met "R") op de rechter crank en breng het linker pedaal (gemarkeerd met "L") aan op de linker crank

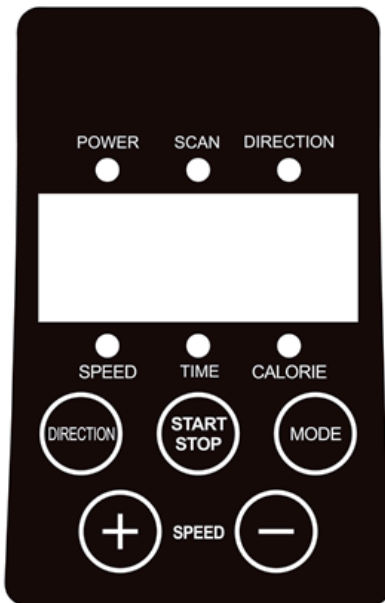
Gebruik de moersleutel om de pedalen te monteren. Draai voor het rechter pedaal rechtsom, voor het linker pedaal linksom.

E. ELEKTRISCHE AANSLUITING



Sluit het product aan op een stopcontact.

F. INSTRUCTIES VOOR DISPLAY EN AFSTANDSBEDIENING



Display:

1. **SCAN:** De gegevens voor snelheid, tijd en calorieën.
2. **START/STOP:** Het product starten of stoppen.
3. **DIRECTION:** Wijziging van de richting van de pedaalbeweging.
4. **MODE:** Druk op de knop om de automatische modi of de handmatige modus te selecteren.
5. **SPEED +/-:** Bij product in de handmatige modus wordt deze knop gebruikt om de snelheid te wijzigen.

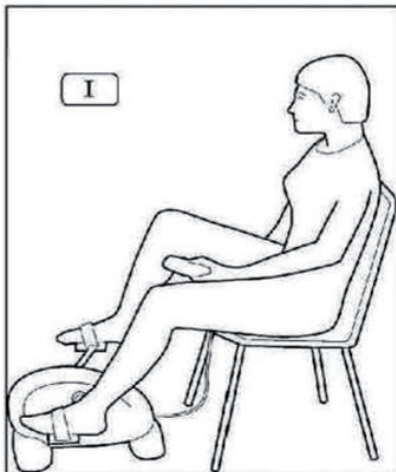
WERKING

1. Steek de stekker van het product in een stopcontact.
2. Druk in de gestopte status op de knop **MODE** om de verschillende modi te selecteren; er zijn automatische modi en de handmatige modus beschikbaar. In de handmatige modus zal op het display **-HA-** knipperen. In de automatische modi toont het display **P1, P2, P3**.
3. Druk op de knop **MODE**, op het scherm knippert **-HA-**, druk vervolgens op de knop **START**; het product zal functioneren op snelheidsniveau 1 en u kunt de knop **SPEED** gebruiken om de snelheid tussen de niveaus van 1 tot 6 aan te passen.
4. Druk op de knop **STOP**; het apparaat zal de werking stoppen.
5. De standaard bedrijfstijd bedraagt 30 minuten: het apparaat stopt de werking automatisch wanneer het langer dan 30 minuten wordt gebruikt.
6. Wanneer gedrukt wordt op de knop **DIRECTION** zal het product de draairichting van de pedalen veranderen.

Over de afstandsbediening:

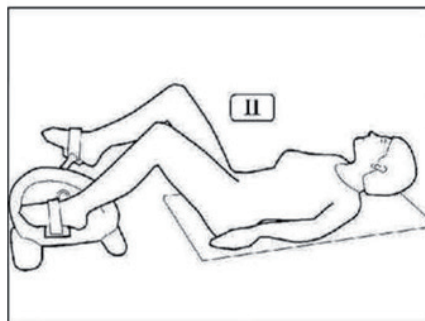
De instructies voor de knoppen van de afstandsbediening zijn hetzelfde als hierboven. De gebruiker moet 2 AAA-batterijen plaatsen.

G. OEFENINGEN



Beenoefeningen, zittend

1. Gebruik een stabiele en stevige stoel.
2. Zorg ervoor dat u het product op een comfortabele afstand van de stoel plaatst.
3. Ga zitten en plaats uw voeten op de pedalen.
4. Gebruik de afstandsbediening om het product te bedienen en start uw oefeningen.



Beenoefeningen, liggend

Zorg er tijdens het gebruik van dit product bij een liggende positie voor dat uw onderrug (lendenstreek) wordt ondersteund. We raden aan om onder de lendenstreek en uw hoofd een klein kussentje te plaatsen.



Armoefeningen

1. Zorg ervoor dat u het product op een comfortabele afstand van de stoel plaatst.
2. Ga zitten en plaats uw handen op de pedalen.
3. Gebruik de afstandsbediening of het bedieningspaneel om het product te bedienen en start uw oefeningen.

H. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Nominale spanning	24 V
Vermogen	80 W
Bruto-/nettogewicht	4,8/4,2 kg
Standaard bedrijfstijd	30 min
Max. belasting	40 kg
Afmetingen verpakking	40,2*32*14,5 cm

GARANTIEVOORWAARDEN GIMA

De standaardgarantie B2B Gima van 12 maanden wordt toegepast.

A. WAŻNE OSTRZEŻENIA BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed użyciem produktu przeczytać wszystkie wskazania podane w niniejszej instrukcji. Przestrzegać wszystkich ostrzeżeń i instrukcji operacyjnych.
2. Nie używać, bez obecności innych osób lub w miejscu, w którym rowerek może być dotknięty przez dzieci lub zwierzęta. Pod żadnym pozorem nie używać urządzenia jako zabawki.
3. Właściciel jest odpowiedzialny za upewnienie się, że wszyscy użytkownicy używają produktu w sposób bezpieczny.
4. Niniejszy produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
5. Nie przechowywać produktu w miejscu wilgotnym.
6. NIE zakładać luźnych lub obszernych elementów odzieży, aby uniknąć ich wciągnięcia przez maszynę. Zdjąć biżuterię.
7. W przypadku wystąpienia bólu lub zawrotów głowy podczas ćwiczeń, zatrzymać się natychmiast, odpocząć i skonsultować się z lekarzem.
8. Upewnić się, że ściennie gniazdko elektryczne jest odpowiednie dla wprowadzenia wtyku maszyny. Jeżeli otwory w gniazdku nie są odpowiednie, skontaktować się z dostawcą.

B. ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

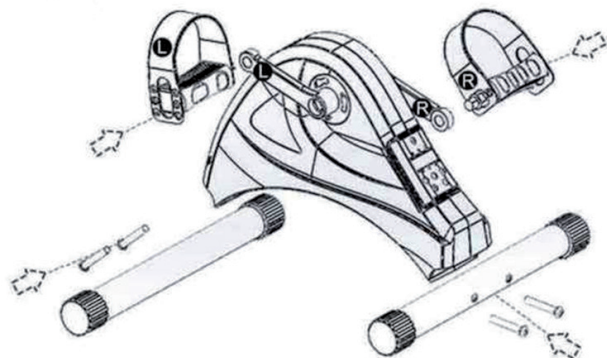
Przed użyciem produktu lub jakiegokolwiek produktu do fitnessu, skonsultować się z lekarzem. W szczególności, jeżeli użytkownik jest pacjentem chorym na raka, przechodzi przez rekonwalescencję po zabiegu chirurgicznym, ma problemy z sercem, złamanie kości, jest kobietą w ciąży, itd.

C. LISTA CZĘŚCI



Poz.	Nazwa części	Ilość
A	Korpus główny	1
B	Pedał	2
C	Wtyk zasilający	1
D	Stabilizatory	2
E	Pilot zdalnego sterowania	1
F	Śruby	4
G	Śrubokręt	1
H	Klucz	1

D. MONTAŻ



Wykonanie pełnego montażu urządzenia zajmuje dwie minuty

1. Stabilizatory (D) zamocować tak, jak przedstawiono na obrazku. Użyć śrubokręta do dokręcenia śrub.
2. Strona lewa i prawa odnoszą się do pozycji, którą przyjmuje użytkownik podczas ćwiczeń. Wprowadzić prawy pedał (oznaczony literą „R”) do korby po prawej stronie. Wprowadzić lewy pedał (oznaczony literą „L”) do korby po lewej stronie.

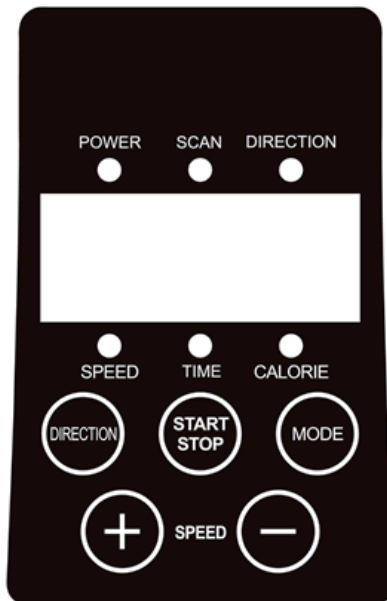
W celu zamocowania pedałów użyć klucza. Pedał prawy - obracanie w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, pedał lewy - w kierunku przeciwnym.

E. PODŁĄCZENIE DO ZASILANIA



Podłączyć urządzenie do gniazdka elektrycznego.

F. INSTRUKCJE NA PANELU Z WYŚWIETLACZEM I DZIAŁANIE ZDALNEGO STEROWANIA



Panel z wyświetlaczem:

- 1.SCAN:** Umożliwia wyświetlanie danych: prędkość, czas, kalorie.
- 2.START/STOP:** Uruchomić lub zatrzymać maszynę.
- 3.DIRECTION:** Zmiana kierunku ruchu pedału.
- 4.MODE:** Nacisnąć na przycisk, aby wybrać tryb automatyczny lub ręczny.
- 5.SPEED +/-:** Kiedy maszyna jest w trybie ręcznym, ten przycisk umożliwia wyregulowanie prędkości.

FUNKCJONOWANIE

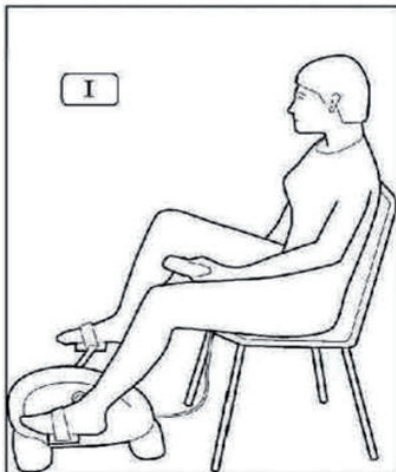
- 1.Włożyć wtyczkę adaptera do prądu stałego.
- 2.W stanie zatrzymania, nacisnąć na przycisk **MODE**, aby wybrać pożądany tryb - automatyczny lub ręczny. W trybie ręcznym, na ekranie miga **-HA-**. W trybie automatycznym, na ekranie wyświetlają się **P1, P2, P3**.
- 3.Nacisnąć na przycisk **MODE**, na ekranie zacznie migać **-HA-**, następnie nacisnąć na przycisk **START**, a urządzenie zacznie pracować na prędkości o poziomie 1; za pomocą przycisku **SPEED** można wyregulować prędkość w zakresie od poziomu 1 do 6.
- 4.Nacisnąć na przycisk **STOP**, aż do momentu, gdy urządzenie przestanie działać.
- 5.Domyślnym czasem pracy jest 30 minut, zatem urządzenie zatrzyma się automatycznie po osiągnięciu czasu pracy równego 30 minut.
- 6.Nacisnąć na przycisk **DIRECTION**, urządzenie zmieni kierunek obracania pedałów.

Informacje dotyczące zdalnego sterowania:

W celu włączenia zdalnego sterowania użyć tego samego przycisku, jak ten wskazany powyżej.

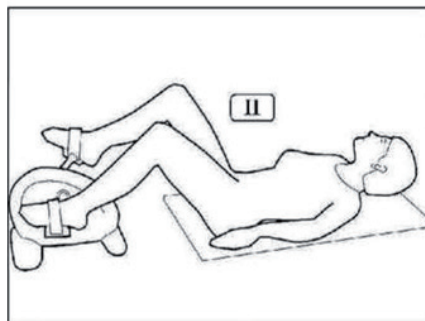
Zakupić i wprowadzić 2 baterie AAA.

G. ĆWICZENIA



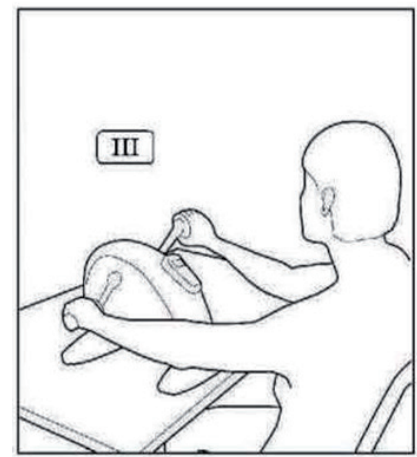
Ćwiczenie nóg w pozycji siedzącej

- 1.Użyć stabilnego i mocnego krzesła.
- 2.Upewnić się, że maszyna znajduje się na wygodnej odległości od krzesła.
- 3.Usiąść i umieścić stopy na pedałach.
- 4.Użyć pilota zdalnego sterowania do sterowania maszyną i rozpocząć ćwiczenia.



Ćwiczenie nóg w pozycji leżącej

Podczas używania produktu w pozycji leżącej, upewnić się, że dolna część pleców (odcinek lędźwiowy) jest oparta stabilnie na podłożu. Zalecamy umieszczenie małej poduszki pod odcinkiem lędźwiowym i pod głową.



Ćwiczenia ramion

- 1.Upewnić się, że maszyna znajduje się na wygodnej odległości od krzesła.
- 2.Usiąść i umieścić dłonie na pedałach.
- 3.Użyć pilota zdalnego sterowania lub panelu sterowania do sterowania maszyną i rozpocząć ćwiczenia.

H. SPECYFIKACJE TECHNICZNE

Napięcie znamionowe	24 V
Moc	80 W
Masa brutto/netto	4,8/4,2 kg
Domyślny czas pracy	30 min
Maks. obciążenie	40 kg
Rozmiar opakowania	40,2*32*14,5 cm

WARUNKI GWARANCJI GIMA

Obowiązuje 12-miesięczna standardowa gwarancja B2B Gima.

A. AVERTISMENTE IMPORTANTE PRIVIND SIGURANȚA

1. Citiți toate instrucțiunile din prezentul manual, înainte de a utiliza acest produs. Respectați toate avertismentele și instrucțiunile operaționale înainte de a-l folosi.
2. Nu îl folosiți de unul singur și nu îl lăsați într-un loc ușor accesibil copiilor sau animalelor de companie. Sub nicio formă acest aparat nu trebuie folosit pe post de jucărie.
3. Deținătorului îi revine răspunderea de a se asigura că toți utilizatorii folosesc acest produs în condiții de siguranță.
4. Acest produs este destinat exclusiv uzului casnic.
5. Nu păstrați acest produs într-un loc umed.
6. NU purtați haine largi sau desfăcute, deoarece se pot agăța în mașină. Scoateți-vă toate bijuteriile.
7. Dacă simțiți durere sau aveți amețeli în timpul antrenamentului, opriți-vă imediat, odihniți-vă și adresați-vă unui medic.
8. Asigurați-vă că găurile din priza de perete corespund cu fișa de alimentare a mașinii. În caz contrar, adresați-vă distribuitorului dvs.

B. MĂSURI DE PRECAUȚIE

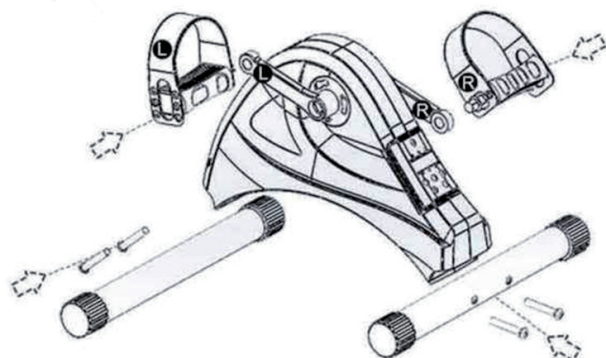
Consultați-vă cu medicul dvs. înainte de a utiliza acest produs sau orice alt produs pentru fitness. Mai ales dacă vă aflați într-una din următoarele situații: pacienți oncologici, convalescență după o intervenție chirurgicală, istoric de probleme cardiace, oase fracturate, femei însărcinate și așa mai departe.

C. LISTA PIESELOR



Nr.	Denumirea piesei	Cantitate
A	Corp principal	1
B	Pedală	2
C	Fișă de alimentare electrică	1
D	Stabilizatoare	2
E	Telecomandă	1
F	Buloane	4
G	Șurubelniță	1
H	Cheie fixă	1

D. ASAMBLARE



Pentru o asamblare completă veți avea nevoie de două minute

1. Apucați stabilizatoarele (D) și fixați-le după cum observați în imagine; trebuie doar să folosiți șurubelnița pentru a strânge buloanele.
2. Dreapta și stânga se referă la poziția pe care o adoptă utilizatorul atunci când face exercițiile. Introduceți pedala din dreapta (marcată cu „R”) pe manivela din dreapta, apoi introduceți pedala din stânga (marcată cu „L”) pe manivela din stânga.

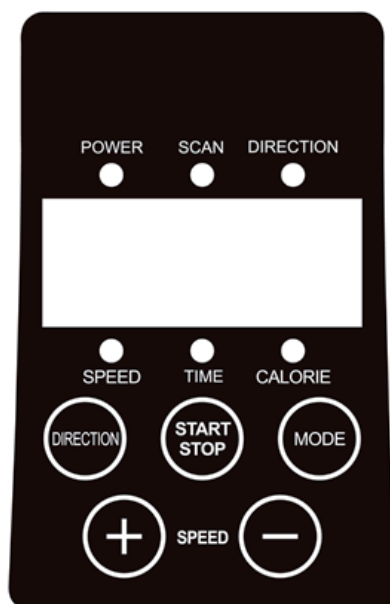
Folosiți cheia fixă pentru a asambla pedalele. Pedala dreaptă în sensul acelor de ceasornic, pedala stângă în sens opus acelor de ceasornic.

E. CONECTAREA ALIMENTĂRII ELECTRICE



Conectați unitatea la o priză.

F. INSTRUȚIUNI PRIVIND PANOUL DE AFIȘARE ȘI TELECOMANDA



Panou de afișare:

1. **SCAN:** Datele afișează viteza, timpul, caloriele.
2. **START/STOP:** Pornirea sau oprirea mașinii.
3. **DIRECTION:** Schimbă direcția de mișcare a pedalei.
4. **MODE:** Apăsați butonul pentru a selecta modurile automate sau modul manual.
5. **SPEED +/-:** Când mașina este pe modul manual, puteți apăsa acest buton pentru a regla viteza.

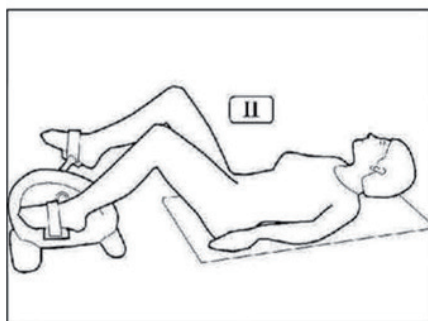
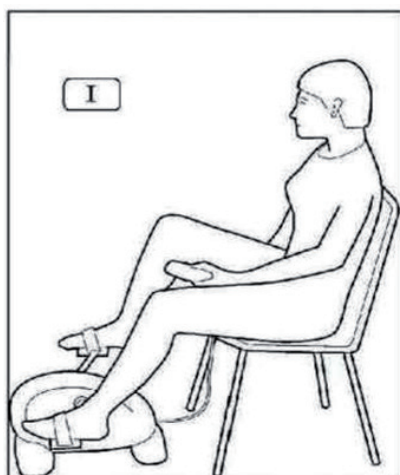
FUNCȚIONARE

1. Conectați fișa adaptorului la priza de curent continuu.
2. Pe starea de stop, apăsați butonul **MODE** pentru a selecta diferitele moduri; există moduri automate și modul manual. Pe modul manual, pe ecran se aprinde intermitent textul **-HA-**. Pe modurile automate, ecranul afișează **P1, P2, P3**.
3. Apăsați butonul **MODE**, iar pe ecran se aprinde intermitent textul **-HA-**. Apăsați apoi butonul **START**, iar unitatea va funcționa la nivelul de viteză 1. Puteți folosi butonul **SPEED** pentru a regla viteza de la nivelul 1 la nivelul 6.
4. Apăsați butonul **STOP**, iar unitatea se va opri.
5. Timpul de funcționare predefinit este de 30 de minute. Dispozitivul își va întrerupe automat funcționarea, când timpul de funcționare depășește 30 de minute.
6. Apăsați butonul **DIRECTION**, iar mașina va schimba direcția de rotație a pedalelor.

Instrucțiuni privind telecomanda:

Introducerea butonului telecomenzii este identică cu cea de mai sus. Utilizatorul trebuie să introducă 2 baterii AAA.

G. EXERCIȚII



Exerciții pentru picioare din poziția așezat

1. Folosiți un scaun stabil și rezistent.
2. Asigurați-vă că ați poziționat mașina la o distanță comodă față de scaun.
3. Așezați-vă și puneți picioarele pe pedale.
4. Folosiți telecomanda pentru a porni mașina și pentru a începe exercițiile.

Exerciții pentru picioare din poziția culcat

Atunci când sunteți în poziția culcat, asigurați-vă că partea de jos a spatelui (regiunea lombară) este susținută în timp ce utilizați acest produs. Se recomandă poziționarea unei pernute sub regiunea lombară și sub cap.

Exerciții pentru brațe

1. Asigurați-vă că ați poziționat mașina la o distanță comodă față de scaun.
2. Așezați-vă și puneți mâinile pe pedale.
3. Folosiți telecomanda sau panoul de comandă pentru a porni mașina și pentru a începe exercițiile.

H. SPECIFICAȚII TEHNICE

Tensiune nominală	24 V
Putere	80 W
Greutate brută/Greutate netă	4,8/4,2 kg
Timp de funcționare predefinit	30 min
Sarcină max. suportată	40 kg
Dimensiuni ale ambalajului	40,2*32*14,5 cm

CONDIȚII DE GARANȚIE GIMA

Se aplică garanția B2B standard Gima, de 12 luni.

A. DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ VAROVANIA

1. Pred používaním výrobku si prečítajte všetky informácie v tomto návode. Pred použitím sa riadte všetkými varovaniami a prevádzkovými informáciami.
2. Výrobok nepoužívajte osamote alebo v mieste, kde sa ho môžu dotknúť deti alebo zvieratá. Toto zariadenie by sa za žiadnych okolností nemalo používať ako hračka.
3. Majiteľ je zodpovedný a musí zabezpečiť, aby tento výrobok všetci používatelia používali bezpečne.
4. Tento výrobok je určený iba pre používateľov v domácnosti.
5. Tento výrobok neskladujte na vlhkom mieste.
6. NENOSTE voľné alebo vyťahané oblečenie, keďže sa môže zachytiť do stroja. Odložte všetky šperky.
7. Ak počas cvičenia cítite bolesť alebo závrat, okamžite zastavte, odpočinite si a poraďte sa s lekárom.
8. Zabezpečte, aby otvory v nástennej zásuvke zodpovedali napájacej zástrčke na stroji. Ak to tak nie je, poraďte sa s dodávateľom.

B. OPATRENIA

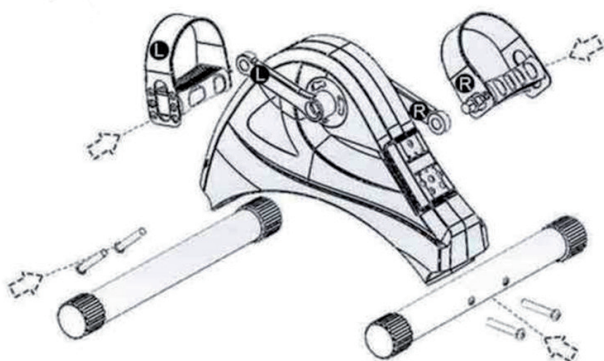
Pred používaním tohto výrobku alebo akéhokoľvek fitness výrobku sa poraďte so svojím lekárom. Najmä, ak ste v nasledujúcich stavoch, ako onkologickí pacienti, rekonvalescencia po operácii, srdcové problémy, zlomené kosti, tehotenstvo a tak ďalej.

C. ZOZNAM ČASTÍ



Č.	Názov časti	Množstvo
A	Hlavné telo	1
B	Pedál	2
C	Napájacia zástrčka	1
D	Stabilizátory	2
E	Diaľkový ovládač	1
F	Skrutky	4
G	Skrutkovač	1
H	Kľúč na matice	1

D. MONTÁŽ



Na celú montáž potrebujete dve minúty

1. Vezmite stabilizátory(D) a pripevnite ich podľa obrázku, použite len skrutkovač na utiahnutie skrutiek.
2. Označenia vpravo a vľavo sa týkajú polohy, ktorú používateľ zaujme pri vykonávaní cvičení. Pravý pedál (označený „R“) založte na pravú kľuku, ľavý pedál (označený „L“) na ľavú kľuku

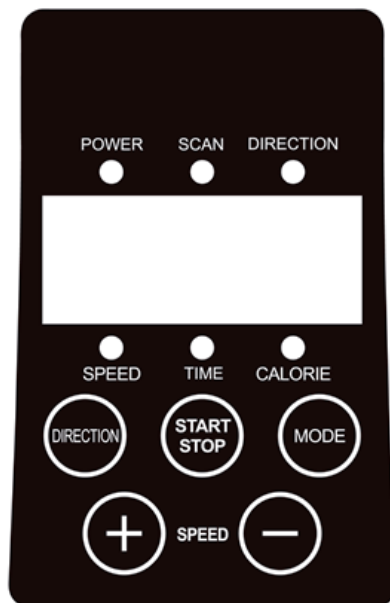
Na montáž pedálov použite kľúč na matice. Pravý pedál v smere otáčania hodinových ručičiek, ľavý pedál proti smeru otáčania hodinových ručičiek.

E. PRIPOJENIE NAPÁJANIA



Jednotku pripojte k zásuvke.

F. POKYNY PANELU DISPLEJA A DIAL'KOVÉHO OVLÁDAČA



Panel displeja:

- 1.SCAN:** Zobrazenie údajov rýchlosti, času, kalórií.
- 2.START/STOP:** Spustenie alebo zastavenie stroja.
- 3.DIRECTION:** Zmeňte smer pohybu pedála.
- 4.MODE:** Stlačte toto tlačidlo na voľbu automatických režimov alebo manuálneho režimu.
- 5.SPEED +/-:** Keď je stroj v manuálnom režime, môžete stlačiť tlačidlo na nastavenie rýchlosti.

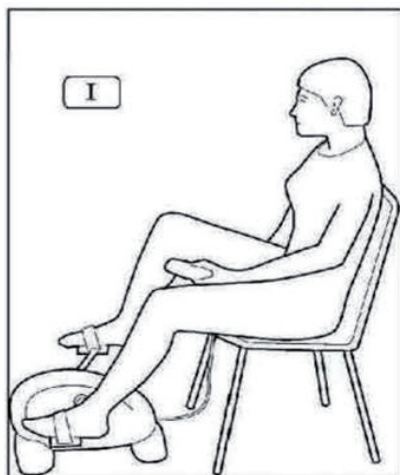
PREVÁDZKA

- 1.Pripojte zástrčku adaptéra k jednosmernému prúdu.
- 2.V stave Stop stlačte tlačidlo **MODE** na voľbu rôznych režimov, sú k dispozícii automatické režimy a manuálny režim. V manuálnom režime, na obrazovke bliká **-HA-**. V automatickom režime sa na obrazovke ukáže **P1, P2, P3**.
- 3.Stlačte tlačidlo **MODE**, na obrazovke bliká **-HA-**, potom stlačte tlačidlo **START**, jednotka bude pracovať na úrovni rýchlosti 1, môžete použiť tlačidlo **SPEED** na nastavenie rýchlosti úrovne od 1 do 6.
- 4.Stlačte tlačidlo **STOP**, jednotka prestane pracovať.
- 5.Predvolený pracovný čas je 30 minút, zariadenie automaticky prestane pracovať, keď pracovný čas bude viac ako 30 minút.
- 6.Stlačte tlačidlo **DIRECTION**, stroj zmení smer otáčania pedálov.

O diaľkovom ovládači:

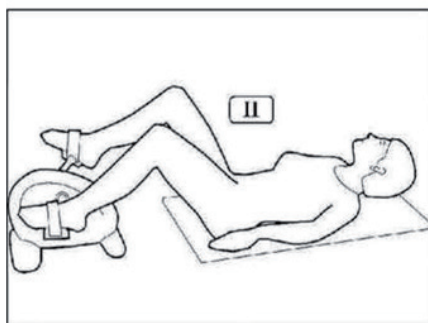
Informácie o tlačidle diaľkového ovládača sú tie isté ako vyššie. Používateľ musí vložiť 2 AAA batérie.

G. CVIČENIE



Cvičenie nôh pri sedení

- 1.Použite stabilnú a robustnú stoličku.
- 2.Zabezpečte umiestnenie stroja v dostatočnej vzdialenosti od stoličky.
- 3.Sadnite si a položte chodidlá na pedále.
- 4.Na prevádzku tohto stroja použite diaľkový ovládač a začnite cvičiť.



Cvičenie nôh pri ležaní

Keď ležíte, zabezpečte, aby dolná časť chrbta (krížová oblasť) bola pri používaní tohto výrobku podopretá. Odporúčame podložiť malý vankúš pod krížovú oblasť a pod hlavu.



Cvičenie ramien

- 1.Zabezpečte umiestnenie stroja v dostatočnej vzdialenosti od stoličky.
- 2.Sadnite si a položte ruky na pedále.
- 3.Na prevádzku tohto stroja použite diaľkový ovládač alebo ovládací panel a začnite cvičiť.

H. TECHNICKÁ ŠPECIFIKÁCIA

Menovité napätie	24 V
Výkon	80 W
Hrubá hm./Čistá hm.	4,8/4,2 kg
Predvolený pracovný čas	30 min
Max. nosnosť	40 kg
Veľkosť balenia	40,2*32*14,5 cm

ZÁRUČNÉ PODMIENKY SPOLOČNOSTI GIMA

Platí 12-mesačná štandardná B2B záruka spoločnosti Gima.

A. POMEMBNA VARNOSTNA OPOZORILA

1. Pred uporabo izdelka preberite vse uvodne informacije v tem priročniku. Pred uporabo upoštevajte vsa opozorila in navodila za uporabo.
2. Ne uporabljajte ga sami ali na mestu, kjer se ga lahko dotikajo otroci in hišni ljubljenci. Te naprave nikakor ne smete uporabljati kot igračo.
3. Lastnik mora zagotoviti, da vsi uporabniki izdelek uporabljajo varno.
4. Ta izdelek je namenjen samo za domačo uporabo.
5. Izdelka ne shranjujte na vlažnem mestu.
6. Ne nosite ohlapnih ali širokih oblačil, saj se lahko ujamejo v stroj. Snemite ves nakit.
7. Če med vadbo začutite bolečino ali se vam začne vrteti, se takoj ustavite, počivajte in poiščite zdravniško pomoč.
8. Prepričajte se, da so luknje v vtičnici enake vtiču na napravi. V nasprotnem primeru se posvetujte s svojim dobaviteljem.

B. PRECAUTIONS

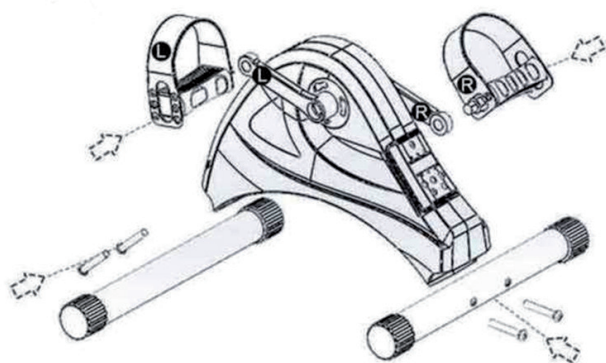
Pred uporabo tega izdelka ali katerega koli drugega izdelka za fitnes se posvetujte s svojim zdravnikom. Še posebej, če imate katero od naslednjih stanj: rak, okrevanje po operaciji, pretekle težave s srcem, zlomljene kosti, nosečnost in podobno.

C. SEZNAM DELOV



Št.	Ime dela	Količina
A	Osrednje telo	1
B	Pedal	2
C	Vtič za elektriko	1
D	Stabilizatorji	2
E	Daljinski upravljalnik	1
F	Sorniki	4
G	Izvičaj	1
V	Ključ	1

D. SESTAVLJANJE



Za sestavljanje boste potrebovali dve minuti.

1. Vzemite stabilizatorje (D) in jih pritrdite, kot je prikazano na sliki, s pomočjo izvičaja pa zategnite sornike.
2. Desno in levo se nanašata na položaj, ki ga uporabnik zavzame med izvajanjem vaj. Vstavite desni pedal (označen z »R«) na desno gonilo, levi pedal (označen z »L«) pa na levo gonilo.

Za namestitev pedalov uporabite ključ. Desni pedal v smeri urinega kazalca, levi pedal v nasprotni smeri urinega kazalca.

E. PRIKLOP NA ELEKTRIKO



Enoto vklopite v vtičnico.

F. NAVODILA ZA PLOŠČO ZASLONA IN DALJINSKI UPRAVLJALNIK



Plošča zaslona:

- 1.SCAN:** Podatki prikazujejo hitrost, čas in kalorije.
- 2.START/STOP:** Zažene ali zaustavi napravo.
- 3.DIRECTION:** Spremeni smer premikanja pedala.
- 4.MODE:** Pritisnite gumb za izbiro avtomatskega ali ročnega načina.
- 5.SPEED +/-:** Ko je naprava v ročnem načinu, lahko pritisnete gumb za nastavitev hitrosti.

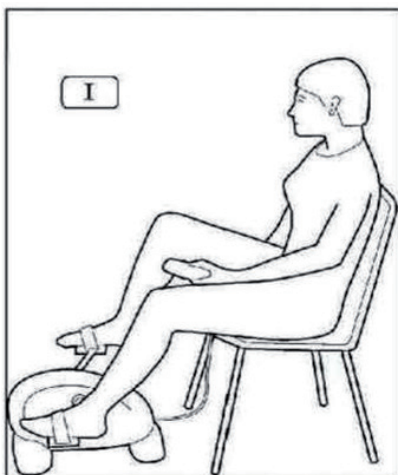
POSTOPEK

- 1.Priključite adapter na enosmerni tok.
- 2.V stanju zaustavitve pritisnite gumb **MODE** za izbiro različnih načinov delovanja, na voljo sta avtomatski in ročni način. V ročnem načinu na zaslonu utripa **-HA-**. V avtomatskih načinih zaslon prikazuje **P1, P2, P3**.
- 3.Pritisnite gumb **MODE**, na zaslonu utripa **-HA-**, nato pritisnite gumb **START**, enota bo delovala na hitrosti 1, s pomočjo gumba **SPEED** lahko nastavite hitrost od stopnje 1 do 6.
- 4.Pritisnite gumb **STOP**, enota bo prenehala delovati.
5. Privzeti delovni čas je 30 minut, naprava se bo avtomatsko ustavila, ko bo delovni čas presegel 30 minut.
- 6.Pritisnite gumb **DIRECTION**, naprava bo spremenila smer vrtenja pedalov.

O daljinskem upravljalniku:

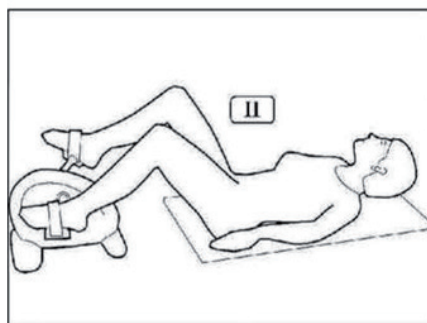
Prikaz gumbov na daljinskem upravljalniku je enak kot zgoraj.
Uporabnik mora vstaviti 2 bateriji AAA.

G. VADBA



Vaje za noge v sedečem položaju

- 1.Uporabite stabilen in čvrst stol.
- 2.Napravo postavite na udobno razdaljo od stola.
- 3.Sedite in noge položite na pedale.
- 4.Za upravljanje naprave uporabite daljinski upravljalnik in začnite z vadbo.



Vaje za noge v ležečem položaju

Med ležanjem pazite, da je spodnji del hrbta (ledveni predel) podprt, ko uporabljate ta izdelek. Priporočamo, da pod ledveni predel in pod glavo položite majhno blazino.



Vaje za roke

- 1.Pazite, da napravo postavite na udobno razdaljo od stola.
- 2.Sedite in roke položite na pedale.
- 3.Za upravljanje naprave uporabite daljinski upravljalnik ali krmilno ploščo in začnite z vadbo.

H. TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

Nazivna napetost	24 V
Moč	80 W
Bruto teža/Neto teža	4,8/4,2 kg
Privzeti delovni čas	30 min
Maks. nosilnost	40 kg
Velikost embalaže	40,2*32*14,5 cm

GARANCIJSKI POGOJI GIMA

Uveljavlja se standardno 12-mesečno GIMA B2B garancijo.

A. VIKTIGA SÄKERHETSVARNINGAR

1. Läs alla introduktioner i denna manual innan du använder produkten. Följ alla varningar och bruksanvisningar före användning.
2. Använd den inte ensam eller på en plats där barn och husdjur kan röra vid den. Apparaten får under inga omständigheter användas som leksak.
3. Ägaren ansvarar för att säkerställa att alla användare använder denna produkt säkert.
4. Denna produkt är endast avsedd för hushållsanvändning.
5. Använd inte denna produkt på en fuktig plats.
6. Använd INTE löst hängande kläder, eftersom de kan fastna i maskinen. Ta av alla smycken.
7. Om du upplever smärta eller blir yr under träningen, upphör omedelbart, vila och konsultera en läkare.
8. Se till att hålen i vägguttaget matchar maskinens stickkontakt. Om detta inte är fallet, kontakta di leverantör.

B. FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

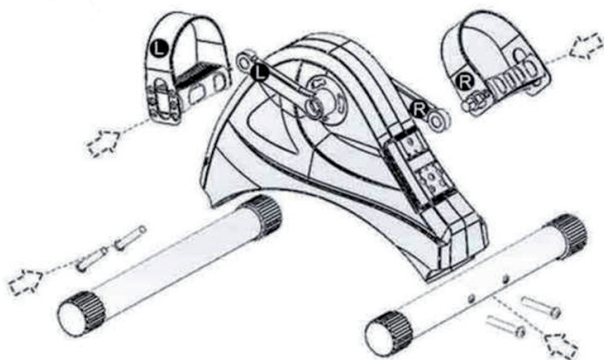
Konsultera din läkare innan du använder denna produkten eller andra träningsprodukter. I synnerhet om du är i något av följande tillstånd, såsom cancerpatienter, konvalesenter efter kirurgiska ingrepp, historia av hjärtproblem, frakturerade ben, graviditet osv.

C. KOMPONENTLISTA



Nr.	Komponentnamn	Antal
A	Huvudstomme	1
B	Pedal	2
C	Stickkontakt	1
D	Stabilisatorer	2
E	Fjärrkontroll	1
F	Skrubar	4
G	Skruvmejsel	1
H	Spännare	1

D. MONTERING



Det kommer att ta dig två minuter att fullborda hela monteringen

1. Ta Stabilisatorerna (D) och fäst dem som visas på bilden, använd bara skruvmejseln för att dra åt skruvarna.
2. Höger och vänster avser positionen som användaren tillämpar när han/hon tränar. Sätt i högerpedalen (märkt "R") på höger vev, sätt i vänsterpedalen (märkt "L") på vänster vev.

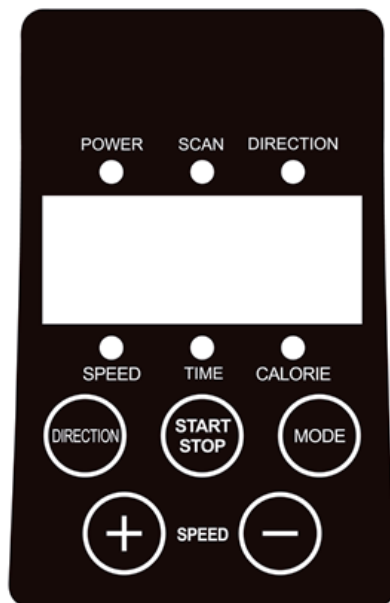
Använd spännaren för att montera pedalerna. Höger pedal medurs, vänster pedal moturs.

E. KRAFTANSLUTNING



Anslut enheten till ett uttag.

F. INSTRUKTIONER FÖR DISPLAY PANEL OCH FJÄRRKONTROLL



Display Panel:

- 1.SCAN:** Data visas för hastighet, tid, kalorier.
- 2.START/STOP:** Startar eller stoppar maskinen.
- 3.DIRECTION:** Ändra pedalens rörelseriktning.
- 4.MODE:** Tryck in knappen för att välja automatiskt eller manuellt läge.
- 5.SPEED +/-:** När maskinen är i manuellt läge, kan du trycka in knappen för att justera hastigheten.

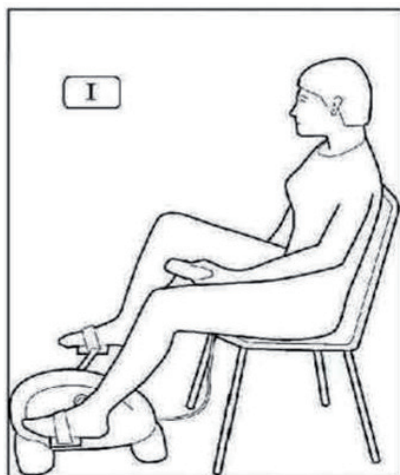
DRIFT

- 1.Sätt in adapterpluggen i nätuttaget.
- 2.I stoppstatus, tryck in knappen **MODE** för att välja de olika lägena, det finns automatiskt läge och manuellt läge. I det manuella läget, blinkar på skärmen **-HA-**. I de automatiska lägena visar skärmen **P1, P2, P3**.
- 3.Tryck in **MODE**-knappen, skärmen blinkar **-HA-**, tryck sedan in **START**-knappen, enheten kommer att arbeta vid hastighetsnivå 1, du kan använda knappen **SPEED** för att justera hastigheten från 1 till 6 nivåer.
- 4.Tryck in **STOP**-knappen, enheten kommer att upphöra att fungera.
- 5.Standardfunktionstiden är 30 minuter, enheten kommer automatiskt att upphöra att fungera när arbetstiden överskrider 30 minuter.
- 6.Tryck in knappen **DIRECTION**, maskinen kommer att ändra pedalernas rotationsriktning.

Om fjärrkontrollen:

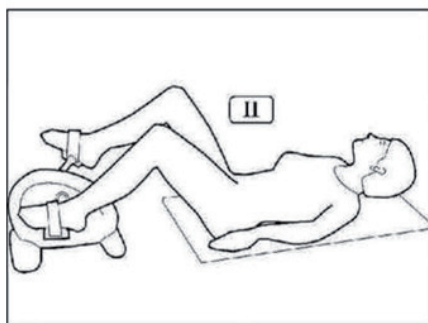
Fjärrkontrollens introduktionsknapp är densamma som ovan.
Användaren måste lägga i 2 AAA batterier.

G. TRÄNING



Benträning när du sitter ner

- 1.Använd en stabil och kraftig stol.
- 2.Se till att placera maskinen på ett bekvämt avstånd från stolen.
- 3.Sitt ner och placera dina fötter på pedalerna.
- 4.Använd fjärrkontrollen för att manövrera denna maskinen och starta din träning.



Benträning när du ligger ner

När du ligger ner, se till att den nedre delen av ryggen (ländryggen) stöds vid användning av produkten. Vi rekommenderar att du placerar en liten kudde under ländryggen och under ditt huvud.



Armträning

- 1.Se till att placera maskinen på ett bekvämt avstånd från stolen.
2. Sitt ner och placera dina händer på pedalerna.
- 3.Använd fjärrkontrollen eller kontrollpanelen för att manövrera denna maskinen och starta din träning.

H. TEKNISK SPECIFIKATION

Börspänning	24 V
Effekt	80 W
G.W./N.W.	4,8/4,2 kg
Standardfunktionstid	30 min
Max. Viktkapacitet	40 kg
Förpackningsstorlek	40,2*32*14,5 cm

GARANTIVILLKOR GIMA

Man tillämpar standard garanti B2B Gima på 12 månader.

أ. التحذيرات الهامة للسلامة

١. اقرأ جميع المقدمات الموجودة في هذا الدليل قبل استخدام المنتج. اتبع كافة التحذيرات وإرشادات التشغيل قبل الاستخدام.
٢. لا تستخدمه بلا مراقبة. لا يجب استخدامه في مكان يمكن للأطفال والحيوانات الأليفة لمسه. لا يجوز استخدام هذا الجهاز كلعبة تحت أي ظرف من الظروف.
٣. المالك مسؤول عن ضمان استخدام جميع المستخدمين لهذا المنتج بأمان.
٤. هذا المنتج مخصص للمستخدمين المحليين فقط.
٥. لا تقم بتخزين هذا المنتج في مكان رطب.
٦. لا ترتد ملابس فضفاضة أو واسعة، لأنها قد تعلق في الجهاز. اخلع كل المجوهرات.
٧. إذا شعرت بأي ألم أو دوار أثناء ممارسة الرياضة، فتوقف على الفور، استرح، واستشر الطبيب.
٨. يرجى التأكد من أن الفتحات الموجودة في منفذ الحائط تتطابق مع قابس الطاقة الموجود على الجهاز. إذا لم يكن الأمر كذلك، يرجى استشارة المورد في منطقتك.

ب. الاحتياطات

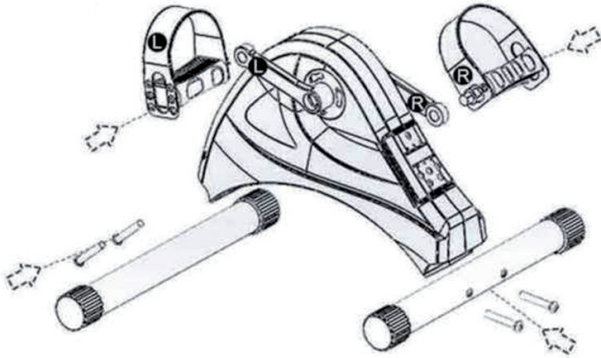
استشر طبيبك قبل استخدام هذا المنتج أو أي منتج لياقة بدنية آخر. وخاصة إذا كنت تعاني من الحالات التالية، مثل مرضى السرطان، والنقاهة بعد الجراحة، وتاريخ مشاكل القلب، وكسور العظام، والحمل وما إلى ذلك.

ج. قائمة قطع الغيار



مقرن	وصف	كمية
أ	يسير	1
ب	قوس	2
ج	قوس	1
د	تات	2
هـ	دع	1
و	ريم	4
ز	يغ	1
ح	ريم	1

د. التجميع



هـ. توصيل الطاقة



قم بتوصيل الوحدة بالمقابس.

سيستغرق الأمر دقيقتين لإتمام التجميع بأكمله.

١. خذ المثبتات (د)، وقم بتركيبها كما هو موضح في الصورة، فقط استخدم مفك البراغي لإحكام ربطها.

٢. يشير اليمين واليسار إلى الموضع الذي يتخذ المستخدم عند القيام بالتمارين. أدخل دواسة على الكرنك الأيمن، وأدخل دواسة اليد اليسرى (المشار إليها "R") اليد اليمنى (المشار إليها بـ على الكرنك الأيسر. استخدم المفتاح لتجميع الدواسات. الدواسة اليمنى باتجاه عقارب ("L" بـ الساعة، والدواسة اليسرى باتجاه عكس عقارب الساعة).

و. تعليمات لوحة العرض وجهاز التحكم عن بعد

لوحة العرض

- المسح الضوئي: البيانات تعرض السرعة والوقت والسرعات الحرارية
- بدء/إيقاف: بدء تشغيل الجهاز أو إيقافه
- الاتجاه: تغيير اتجاه حركة الدواسة
- الوضع: اضغط على الزر لتحديد الوضع الأوتوماتيكي أو الوضع اليدوي
- السرعة + -: عندما يكون الجهاز في الوضع اليدوي، يمكنك الضغط على الزر لضبط السرعة

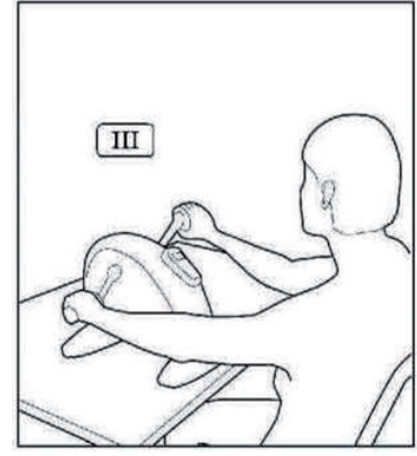
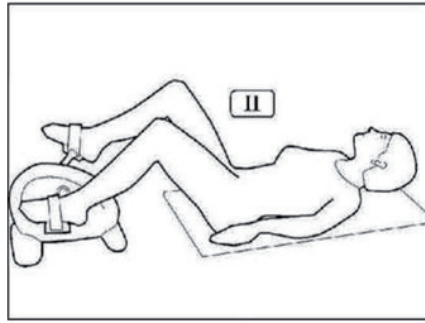
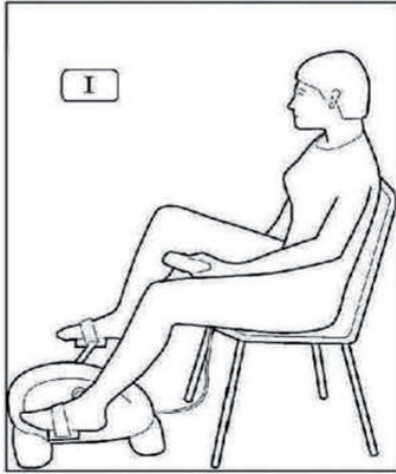
التشغيل

- قم بتوصيل قابس المحول بالتيار المستمر
- الوضع "لاختيار أوضاع مختلفة، هناك أوضاع أوتوماتيكية ووضع يدوي. "MODE ٢. في حالة التوقف، اضغط على زر P1، P2، P3 في الأوضاع الأوتوماتيكية، تظهر الشاشة -HA- في الوضع اليدوي، تومض الشاشة
- بدء "ستعمل" START ثم اضغط على زر -HA- الوضع "ستومض الشاشة" MODE ٣. اضغط على زر وضع السرعة لضبط السرعة من ١ إلى ٦ مستويات "SPEED الوحدة على مستوى السرعة ١، يمكنك استخدام زر إيقاف"، سوف تتوقف الوحدة عن العمل "STOP ٤. اضغط على زر
- وقت العمل الافتراضي هو ٣٠ دقيقة، وسوف يتوقف الجهاز عن العمل أوتوماتيكيًا عندما يتجاوز وقت العمل ٣٠ دقيقة
- الاتجاه"، سوف يقوم الجهاز بتغيير اتجاه دوران الدواسات "DIRECTION ٦. اضغط على زر

نبذة حول جهاز التحكم عن بعد

- إن مقدمة الأزرار في جهاز التحكم عن بعد هي نفس ما ورد أعلاه
AAA يحتاج المستخدم إلى إدخال بطاريته

ز. ممارسة التمارين



تمارين الذراعين

- تأكد من وضع الجهاز على مسافة مريحة من الكرسي
- اجلس، وضع يديك على الدواسات
- استخدم جهاز التحكم عن بعد أو لوحة التحكم لتشغيل هذا الجهاز وبدء التمرين

تمارين الساق أثناء الاستلقاء

- عند الاستلقاء، تأكد من دعم أسفل ظهرك (منطقة القطنية)
عند استخدام هذا المنتج. ننصح بوضع وسادة صغيرة أسفل منطقة القطنية وتحت رأسك

تمارين الساق أثناء الجلوس

- استخدم كرسيًا ثابتًا وقويًا
- تأكد من وضع الجهاز على مسافة مريحة من الكرسي
- اجلس، وضع قدميك على الدواسات
- استخدم جهاز التحكم عن بعد لتشغيل هذا الجهاز وبدء التمرين

ح. المواصفات التقنية

٢٤ فولت	الجهد المقدر
٨٠ واط	القوة
٤,٢/٤,٨ كجم	الوزن القائم/الوزن الصافي
٣٠ دقيقة	وقت العمل الافتراضي
٤٠ كجم	أقصى وزن للحمل
١٤,٥*٣٢*٤٠,٢ سم	حجم العبوة

GIMA شروط ضمان جيما

لمدة ١٢ شهر GIMA القياسي جيما B٢B يُطبق ضمان

