



GIMA

PROFESSIONAL MEDICAL PRODUCTS

Gima S.p.A.
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) Italy
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com
www.gimaitaly.com

APPAREIL D'EXERCICE À PÉDALE ÉLECTRIQUE AVEC ÉCRAN

Notice d'utilisation



AVIS: Les opérateurs doivent lire et bien comprendre ce manuel avant d'utiliser le produit.

REF 43152 / TD001P-1A



Zhejiang Todo Hardware Manufacture co., Ltd
20Th Floor, Jinshan Building, CBD Center,
Yongkang, Zhejiang, China
Made in China

Importato da: Gima S.p.A.
20060 Gessate (MI) - Italy



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Lisez attentivement ces instructions avant usage

1. Les personnes souffrant d'affections médicales doivent consulter leur médecin avant d'entreprendre toute forme d'exercice.
2. Si, à un moment quelconque, vous avez un malaise, la tête vide ou la tête qui tourne, veuillez arrêter l'exercice immédiatement. Vous devriez également arrêter si vous ressentez un stress, une pression ou une douleur à un moment quelconque. Contactez votre médecin avant de continuer avec votre programme.
3. Suivez les recommandations de votre médecin avant de développer votre programme de mise en forme personnel.
4. Suivez toujours la procédure d'exercices correcte (voir le prospectus ci-joint).
5. Choisissez toujours le programme qui convient le mieux à votre force physique et à votre niveau de souplesse.
6. Connaissez vos limites et entraînez-vous en les prenant en compte. Utilisez toujours de bon sens lorsque vous vous entraînez.
7. Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de cette machine pendant son utilisation, ou lorsque cette machine n'est pas surveillée.
8. Assurez-vous que tous les boulons sont serrés avant chaque utilisation quotidienne. Un entretien périodique est requis sur tous les équipements d'exercice afin qu'ils restent en bon état de marche.
9. Utilisez la machine sur une surface plate et horizontale.
10. Portez des vêtements appropriés, à savoir des habits qui permettent un mouvement libre.
11. Le poids maximal supporté par ce produit est de 120 Kg
12. Assurez-vous que l'interrupteur de marche/arrêt est sur OFF avant de raccorder le cordon secteur.
13. Avant de raccorder le cordon d'alimentation, vérifiez que la tension nominale affichée sur la prise correspond à votre tension locale.
14. Utilisez le cordon d'alimentation fourni. L'utilisation d'autres cordons pourrait créer un risque d'incendie.
15. Cette machine est conçue pour un usage intérieur et familial, et non pour les salles de mise en forme professionnels.
16. Cet appareil n'est pas destiné aux personnes (y compris les enfants) souffrant de capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou d'un manque d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
17. Les enfants doivent être supervisés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
18. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de maintenance ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter tout risque.

SPÉCIFICATIONS

Environnement: 220~240 V/50 Hz

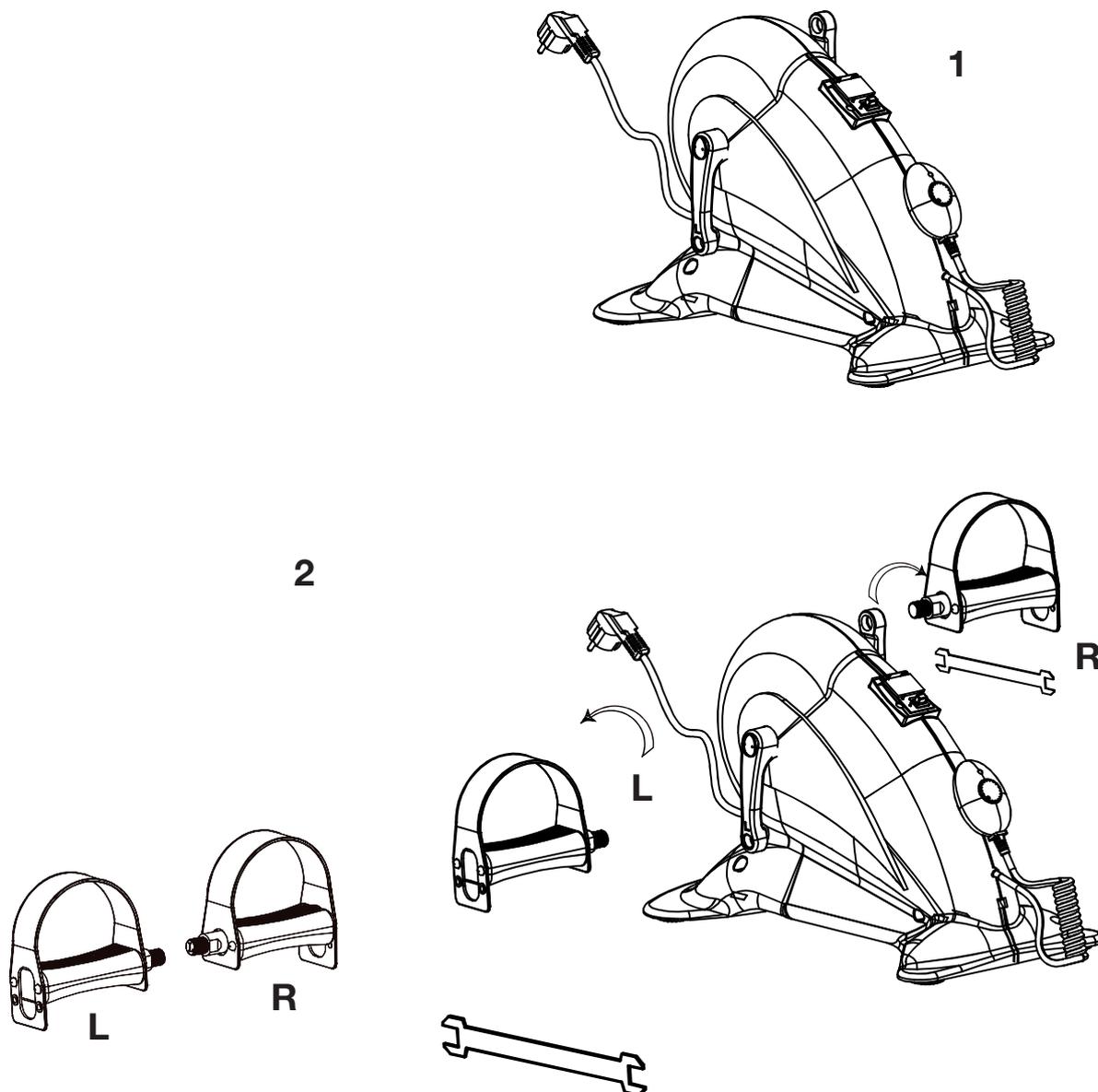
Consommation électrique: 65 W

Dimensions: 498 x 308 x 360 mm

Poids: 5,5 Kg

Poids supporté max.: 120 Kg

VUE ÉCLATÉE ET LISTE DES PIÈCES



Étape 1. Placez la bicyclette sur un tapis non glissant.

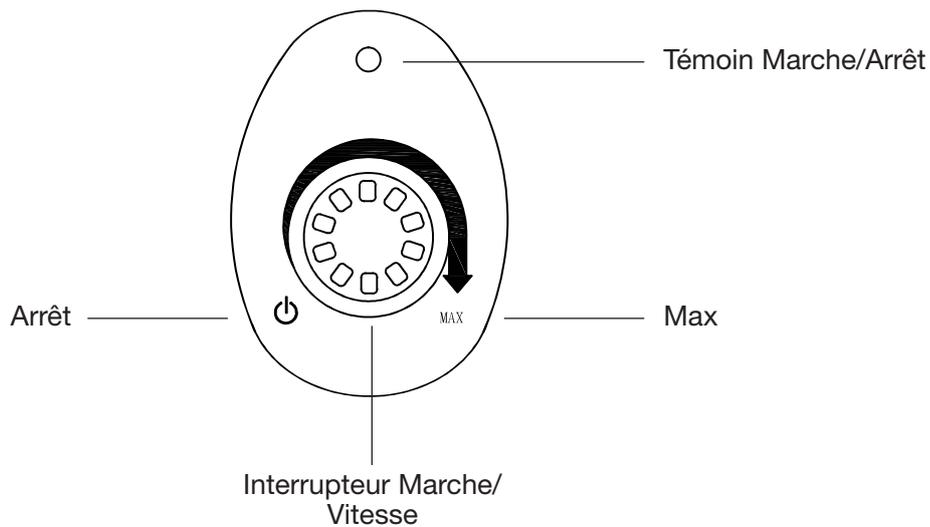
Étape 2. Vissez la pédale marquée « L » dans la manivelle de la pédale gauche en sens anti-horaire.

Vissez l'autre pédale marquée « R » dans la manivelle de la pédale droite en sens anti-horaire.

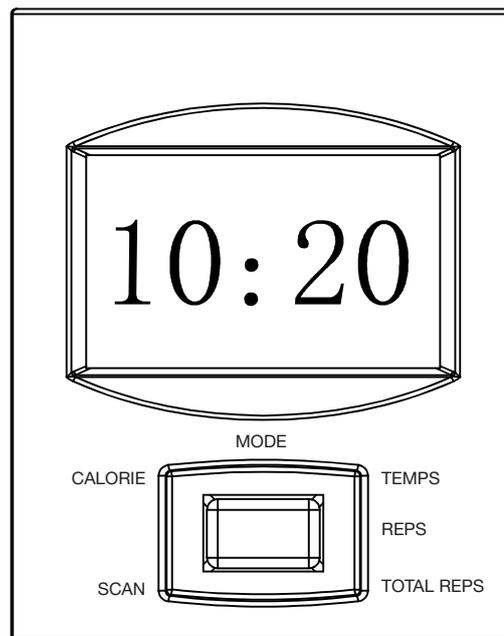
Étape 3. Branchez l'appareil.

Mettez l'interrupteur sur ON lorsque vous êtes prêt à l'utiliser. Réglez la vitesse en positionnant le bouton gris sur votre niveau de confort. La minuterie est de 15 min / cycle. Mettez hors tension lorsque vous avez terminé.

Pour le rangement, débranchez l'appareil, installez-le dans un endroit hors de portée de vos enfants, emballez bien l'équipement et rangez-le dans un endroit sec lorsque vous ne l'utilisez pas pendant une longue période.



MANUEL D'INSTRUCTIONS POUR LE SUIVI DE L'EXERCICE



SPÉCIFICATIONS

TIME (TEMPS)00:00-99:59MIN
 REPS0-9999
 CALORIE (CAL)0-9999 KCAL
 TOTAL REPS0-9999

TOUCHES FONCTIONS

MODE: Cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction particulière que vous désirez.

PROCÉDURES DE FONCTIONNEMENT

1. AUTO ON/OFF

Le système se met en marche lorsqu'une touche est appuyée ou lorsqu'il détecte une entrée du capteur de vitesse.

Le système s'éteint automatiquement lorsque la vitesse n'émet plus aucun signal ou lorsqu'aucune touche n'est appuyée pendant au moins 4 minutes.

2. RESET (RÉINITIALISATION) L'appareil peut être remis à zéro soit en changeant les batteries soit en appuyant sur la touche MODE pendant 3 secondes.
3. MODE Pour choisir SCAN ou LOCK si vous ne voulez pas le mode scan, appuyez sur la touche MODE lorsque le pointeur est sur la fonction que vous désirez, qui commence alors à clignoter.

FONCTIONS

1. TIME (TEMPS): Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se cale sur TIME. Le temps de fonctionnement total s'affichera lorsque vous commencez l'exercice.
2. REPS: Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se cale sur REPS. Cela cumule automatiquement le décompte des mouvements lorsque vous démarrez l'exercice.
3. CALORIE: Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se cale sur CALORIE. Les calories brûlées s'afficheront lorsque vous commencez l'exercice.
4. TOTAL REPS (SI PRÉSENT): Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur se cale sur REPS. Cela cumule automatiquement le décompte des mouvements lorsque vous démarrez l'exercice.

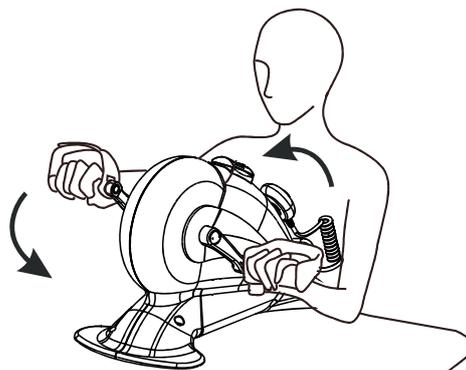
SCAN: Affiche automatiquement les modifications toutes les 4 secondes.

BATTERIE:

Si l'affichage sur l'écran est incorrect, veuillez ré-installer les batteries pour obtenir un bon résultat.

MÉTHODE D'EXERCICE

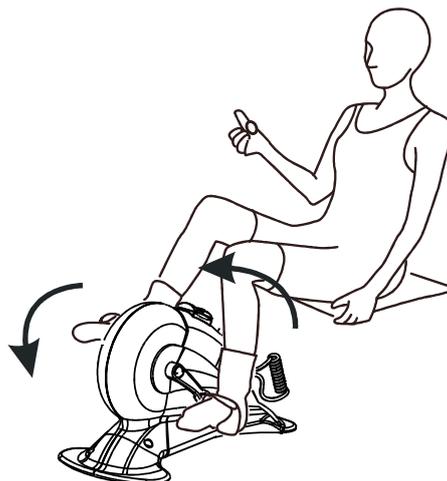
1. Exercice pour les bras et les épaules



2. Exercices pour les abdominaux, les fessiers et les cuisses



3. Exercices pour les jambes



PRECAUCIONES IMPORTANTES

Lea estas instrucciones con atención antes de su uso

1. Las personas con ciertas condiciones médicas deben consultar a su médico antes de llevar a cabo cualquier tipo de ejercicio.
2. Si en algún momento se siente débil, mareado o con vértigo, por favor, deje de hacer ejercicio inmediatamente. También debe detenerse si experimenta estrés indebido, presión o dolor en cierto momento. Póngase en contacto con su médico antes de continuar con su programa.
3. Siga las recomendaciones de su médico en el desarrollo de su programa de entrenamiento personal.
4. Siempre siga el procedimiento de ejercicio correcto (ver nota adjunta).
5. Elija siempre el ejercicio adecuado y que mejor se adapte a su nivel de resistencia y flexibilidad física.
6. Conozca sus límites y manténgase dentro de ellos. Siempre use el sentido común al hacer ejercicio.
7. Mantenga los niños y los animales domésticos lejos de la máquina durante su uso, así como cuando la máquina esté sin vigilancia.
8. Asegúrese de que todos los tornillos estén bien apretados antes del uso diario. Se requiere un mantenimiento periódico sobre todos los equipos de ejercicio para que se mantenga en buenas condiciones de funcionamiento.
9. Utilice la máquina en una superficie plana y nivelada.
10. Use ropa adecuada, es decir, ropa que le permita moverse libremente.
11. El peso máximo permitido para usar este aparato es de 120 Kg
12. Asegúrese de que el interruptor de alimentación esté en OFF (APAGADO) antes de conectar el cable de corriente.
13. Antes de conectar el cable de corriente, controle que la tensión nominal que aparece en el enchufe coincida con el voltaje local.
14. Use el cable de corriente suministrado. La utilización de otros cables puede resultar en riesgo de incendio.
15. Esta máquina está diseñada para uso en interiores en casas privadas, no para el uso en gimnasios profesionales.
16. Este aparato no está concebido para que lo usen personas (incluidos niños) con facultades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia o conocimiento, a menos que sean supervisadas o una persona responsable de su seguridad les haya dado instrucciones sobre el uso del aparato.
17. Los niños deben ser supervisados para asegurarse de que no jueguen con el aparato.
18. Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o por personal cualificado, con el fin de evitar un peligro.

ESPECIFICACIONES

Requisitos: 220~240V/50 Hz

Consumo de energía: 65 W

Dimensiones: 498X308X360 mm

Peso: 5,5 Kg

Capacidad de peso máximo: 120 Kg

DIAGRAMA Y LISTA DE PIEZAS

