

# gridinlux

## TRAINER-LEGS SMART

Ejercitador de piernas  
30 velocidades de pasos. Mando a distancia  
Tiempo configurable



# MANUAL

ESPAÑOL | PORTUGUÊS | ENGLISH | FRANÇAIS | ITALIANO | DEUTSCH



gridinlux

PÁG.  
04  
ES

PÁG.  
12  
PO

PÁG.  
20  
EN

PÁG.  
28  
FR

PÁG.  
36  
IT

PÁG.  
44  
DT

Estimado cliente,

Queremos agradecer la confianza que has depositado en nuestra marca, eligiéndonos como garantía segura para mejorar tu calidad de vida.

En Gridinlux trabajamos constantemente para diseñar productos que contribuyan a facilitar tu día a día. Invertimos un enorme esfuerzo en I+D, elaborando gracias a la última Tecnología, Sistemas Eficientes que se basan en lo que más valor tiene para nosotros: las personas.

Desde hoy, estaremos junto a ti para ayudarte en todo lo que necesites. Ese es nuestro verdadero compromiso.

Recuerda que:

1. Las fotos del producto tanto del manual como de la caja, corresponden al modelo más reciente y sólo sirven de referencia.
2. Este manual contiene las recomendaciones de uso.

**Antonio Castellano**  
Gestor de Producto en Europa



#### Correcta eliminación de este producto

Éste símbolo indica que dentro de la UE este producto no debería de tirarse junto a otros residuos domésticos. Para prevenir posibles daños al medioambiente o a la salud de las personas causados por una eliminación incontrolada de residuos, recíclalo responsablemente para promover una reutilización sostenible de recursos materiales.

# ÍNDICE

- 6** | Introducción
- 7** | Cómo utilizar
- 8** | Información de los programas
- 8** | Funciones del mando
- 9** | Recomendaciones de Uso
- 9** | Entrena diariamente
- 11** | Garantía y SAT
- 11** | Datos técnicos

## **¿Pasas hora tras hora, día tras día sentado o de pie sin hacer ningún tipo de ejercicio?**

Esta falta de movimiento puede deteriorar tu bienestar diario, empeorando tu actitud positiva y sentimiento de plenitud.

Si pasas largas horas del día sentado en el sillón de tu casa o en tu lugar de trabajo, notarás tus piernas debilitadas y una sensación incómoda tras mantener una misma postura durante tiempo prolongado.








El ejercitador de piernas personal TRAINER-LEGS SMART es una solución motorizada única de ejercicio pasivo que crea un movimiento constante de las piernas para estimular tus extremidades inferiores mientras permaneces sentado. Puedes usarlo con o sin zapatos, para sacar el máximo partido a sus funciones.

Permite hacer ejercicio con las piernas de forma cómoda, mientras que las técnicas tradicionales de ejercicios requieren de unos espacios y unas posiciones que, para muchas personas, son imposibles de realizar debido a diferentes dificultades. Benefíciate también con TRAINER-LEGS SMART de las propiedades del magnetismo.



## Cómo utilizar el Ejercitador de piernas.

- Conecta el adaptador de alimentación con el aparato y enchúfalo en una toma de corriente.
- Siéntate y posiciona tus pies sobre los pedales.

 POWER	Toca este botón para encender el dispositivo y poner la máquina en modo espera. El tiempo estándar que mostrará es 15 min.
 PROGRAM	Con el dispositivo encendido en modo espera, puedes seleccionar los programas P1, P2 y P3. En estos programas el nivel varía automáticamente, y puedes seleccionar el tiempo entre 1 y 30 min.
 START / STOP	Toca este botón para iniciar el ejercicio en modo MANUAL HR o para comenzar el ejercicio si has seleccionado un programa. Toca este botón para detener el ejercicio.
 SPEED 	En el modo MANUAL HR, toca estos botones para ajustar el nivel de velocidad del 1 al 30.
 TIME 	Toca estos botones para seleccionar el tiempo de duración. El ajuste máximo es de 30 min.

Movimientos suaves y cíclicos.



Si deseas inclinar el aparato, saca las patas de la parte inferior.



## Información de los programas

<b>HR</b>	Modo manual: configurable en tiempo y velocidad
-----------	---

En el modo MANUAL HR puede configurarse el tiempo entre 1 y 30 min, y pueden escogerse los niveles del 1 al 30.

<b>P1</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 9 8 7 6 5</b>
<b>P2</b>	<b>11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 19 18 17 16 15</b>
<b>P3</b>	<b>21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 29 28 27 26 25</b>

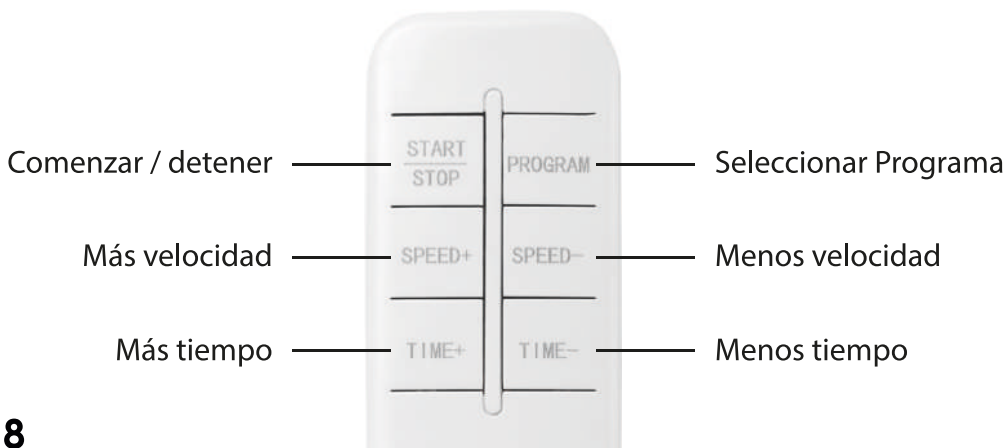
Los programas predeterminados P1-P2-P3 varían de manera automática el nivel de velocidad del dispositivo.

Se puede escoger la duración de los programas entre 15 y 30 minutos.

Los programas funcionan de la siguiente manera: aumentan 10 niveles de velocidad en 10 minutos y disminuyen 5 niveles de velocidad en 5 minutos.

Si el tiempo de funcionamiento seleccionado es mayor, comienza el ciclo de nuevo.

## Funciones del mando a distancia





## **Recomendaciones de uso.**

- No te sientes ni te pongas de pie en el aparato.
- Mantén el aparato fuera del alcance de los niños.
- Este dispositivo no tiene una finalidad lúdica ni debe ser utilizado como si fuera un juguete.
- No uses el aparato en una superficie que se deslice o esté inclinada.
- No mojes el aparato.
- No pongas los dedos o los dedos del pie entre los pedales.

## **Entrena diariamente para mejorar tu bienestar.**

TRAINER-LEGS SMART está especialmente diseñado para contribuir a mejorar el bienestar a personas con poco movimiento en su día a día, y que están obligadas a pasar gran parte del tiempo sentadas.

Un uso constante en momentos donde podamos permanecer sentados realizando alguna otra tarea paralela, puede ser la mejor ocasión para utilizar TRAINER-LEGS SMART y beneficiarnos de su acción positiva sobre nuestra sensación de bienestar.



Cada vez más los profesionales deben permanecer sentados durante toda su jornada de trabajo. El ejercitador de piernas es la mejor herramienta para prevenir molestias causadas por la falta de movimiento.

Gracias a este dispositivo, se crea un movimiento constante de las piernas para mantenerlas en continua actividad. Este movimiento mejora visiblemente la sensación positiva de nuestro cuerpo.

Además, como se trata de un sistema de ejercicio pasivo, entrenarás tus piernas sin ningún esfuerzo.

Por ejemplo, 3 horas de ejercicio tienen un resultado similar a estar 1 hora caminando.



## Garantía y SAT

Este producto que has adquirido tiene una garantía de 3 años desde la fecha de la compra, siempre y cuando se conserve y envíe la factura de compra, el producto esté en perfecto estado físico y haya tenido un uso adecuado tal y como se explica en este manual de uso.

La garantía no cubrirá:

- Si el producto ha sido maltratado, golpeado, dañado por humedad, sumergido en algún líquido o sustancia corrosiva, o cualquier otra falta que el consumidor haya generado debido un uso incorrecto.
- Si el producto ha sido desmontado, modificado o arreglado por personas no autorizadas por el SAT oficial de Gridinlux.
- Si la incidencia ha sido originada por el desgaste debido al uso del dispositivo.

El servicio de garantía se hace cargo de los defectos de fabricación durante 3 años en base a la legislación vigente, excepto piezas consumibles. En caso de un uso incorrecto por parte del usuario, el servicio de garantía no se hará responsable de la reparación. Si detectas una incidencia con el producto o tienes algún tipo de consulta, ponte en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Gridinlux a través de la dirección de correo electrónico: [teayudamos@gridinlux.es](mailto:teayudamos@gridinlux.es)

### DATOS TÉCNICOS

INPUT	100-240 V
OUTPUT	24 V   1000 mA
FRECUENCIA	50/60 Hz
VELOCIDAD	30 niveles
PESO NETO	3,6 kg
PESO BRUTO	4,7 kg
MEDIDAS PRODUCTO	46 x 40 x 13,5 cm
MEDIDAS CAJA	43,5 x 16,5 x 51 cm



Prezado cliente,

Agradecemos pela confiança depositada na nossa marca, escolhendo-nos como uma garantia segura para melhorar a sua qualidade de vida.

Na Gridinlux trabalhamos de forma constante para projetar produtos que contribuam para facilitar o seu dia a dia. Investimos um enorme esforço em I&D, desenvolvendo graças à mais recente Tecnologia, Sistemas Eficientes baseados no que é o mais valioso para nós: as pessoas.

A partir de hoje, estaremos com você para ajudá-lo em tudo que você precisa. Esse é o nosso verdadeiro compromisso.

Lembre-se de que:

1. As fotos do produto que aparecem no manual e na caixa, correspondem ao modelo mais recente e servem apenas como referência.
2. Este manual contém recomendações para uso.

**Antonio Castellano**  
Gerente de Produto na Europa



#### Remoção correta deste produto

Este símbolo indica que, dentro da UE, este produto não deve ser colocado junto com outro lixo doméstico. Para prevenir possíveis danos ao meio ambiente ou à saúde das pessoas causados pelo descarte não controlado de resíduos, recicle-os de forma responsável para promover a reutilização sustentável de recursos materiais.

# ÍNDICE

- 14** | Introdução
- 15** | Como usar
- 16** | Informação do programa
- 16** | Funções de controle remoto
- 17** | Recomendações para utilização
- 17** | Treine diariamente
- 19** | Garantia e Serviço Técnico Oficial
- 19** | Dados técnicos

## **Passa hora após hora, dia após dia sentado ou em pé sem fazer nenhum tipo de exercício?**

Essa falta de movimento pode deteriorar o seu bem-estar diário, assim como piorar a sua atitude positiva e sentimento de plenitude.

Se permanece muitas horas do dia sentado na poltrona da sua casa ou no lugar de trabalho, irá sentir as suas pernas enfraquecidas e uma sensação desconfortável após manter a mesma posição durante muito tempo.








O exercitador pessoal de pernas TRAINER-LEGS SMART é a única solução motorizada de exercício passivo que cria um movimento constante das pernas para estimular as suas extremidades inferiores enquanto permanece sentado. Você pode usar este dispositivo com ou sem sapatos, para aproveitar ao máximo suas funções.

Permite realizar exercício com as pernas de uma forma confortável, enquanto as técnicas tradicionais de exercícios requerem espaços e posições que, para muitas pessoas, são impossíveis de realizar devido a diversas dificuldades. Com o TRAINER-LEGS SMART, você também se beneficia das propriedades do magnetismo.



## Como usar o exercitador de pernas.

- Conecte o adaptador de energia ao aparelho e ligue-o na tomada.
- Sente-se e posicione os pés nos pedais.

 POWER	Toque neste botão para ligar o dispositivo e colocar a máquina em modo de espera. O tempo padrão que será exibido é de 15 minutos.
 PROGRAM	Com o dispositivo em modo de espera, você pode selecionar os programas P1, P2 e P3. Nestes programas, o nível varia automaticamente e você pode selecionar o tempo entre 1 e 30 min.
 START / STOP	Toque neste botão para iniciar o exercício no modo HR MANUAL ou para iniciar o exercício se tiver selecionado um programa. Toque neste botão para interromper o exercício.
 SPEED 	No modo MANUAL HR, toque nesses botões para ajustar o nível de velocidade de 1 a 30.
 TIME 	Toque nesses botões para selecionar o tempo de duração. A configuração máxima é 30 min.

Movimentos suaves e cíclicos.



Se quiser inclinar o aparelho, remova as pernas da parte inferior.



## Informação do programa

<b>HR</b>	Modo manual: configurável em tempo e velocidade
-----------	---

No modo MANUAL HR, o tempo pode ser definido entre 1 e 30 min, e níveis de 1 a 30 podem ser escolhidos.

<b>P1</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 9 8 7 6 5</b>
<b>P2</b>	<b>11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 19 18 17 16 15</b>
<b>P3</b>	<b>21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 29 28 27 26 25</b>

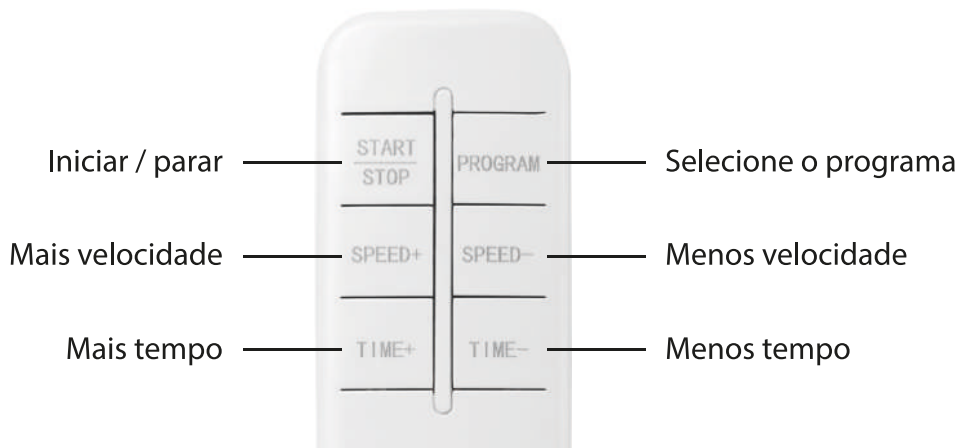
Os programas padrão P1-P2-P3 variam automaticamente o nível de velocidade do dispositivo.

Você pode escolher a duração dos programas entre 15 e 30 minutos.

Os programas funcionam da seguinte forma: aumente 10 níveis de velocidade em 10 minutos e diminua 5 níveis de velocidade em 5 minutos.

Se o tempo de execução selecionado for maior, o ciclo começa novamente.

## Funções de controle remoto





## **Recomendações para utilização.**

- Não sente ou fique em pé no aparelho.
- Mantenha o aparelho fora do alcance das crianças.
- Este dispositivo não foi projetado para finalidade lúdica e não deve ser utilizado como se fosse um brinquedo.
- Não utilize o aparelho numa superfície que deslize ou esteja inclinada.
- Não molhe o aparelho.
- Não coloque os dedos das mãos ou dos pés entre os pedais.

## **Treine diariamente para melhorar o seu bem-estar.**

TRAINER-LEGS SMART está especialmente projetado para ajudar a melhorar o bem-estar das pessoas com pouco movimento no seu dia-a-dia, e que são forçadas a passar muito tempo sentadas.

O uso constante enquanto permanecemos sentados executando alguma outra tarefa paralela, pode ser a melhor ocasião para utilizar o TRAINER-LEGS SMART e nos beneficiar da sua ação positiva na nossa sensação de bem-estar.



Cada vez mais os profissionais devem permanecer sentados durante a jornada de trabalho. O exercitador de pernas é a melhor ferramenta para prevenir o desconforto causado pela falta de movimento.

Graças a este dispositivo, é criado um movimento constante das pernas para mantê-las em atividade contínua. Este movimento melhora visivelmente a sensação positiva do nosso corpo.

Além disso, como é um sistema de exercício passivo, você irá treinar as suas pernas sem nenhum esforço.

Por exemplo, 3 horas de exercício têm um resultado semelhante ao de 1 hora de caminhada.



## Garantía e Serviço Técnico Oficial

Este produto tem garantia de 3 anos a partir da data de compra, desde que a nota fiscal de compra esteja bem guardada e nos seja enviada quando necessário, o produto esteja em perfeitas condições físicas e seja utilizado de acordo com as orientações deste manual de instruções .

A garantia não cobre:

- Se o produto tiver sido utilizado além da sua capacidade ou utilidade, maltratado, espancado, exposto à umidade, submerso em qualquer líquido ou substância corrosiva, bem como qualquer outra falha imputável ao consumidor.
- Se o produto foi desmontado, modificado ou reparado por pessoas não autorizadas pelo Serviço Técnico Gridinlux oficial.
- Se o incidente foi causado pelo desgaste normal das peças devido ao seu uso ao longo do tempo.

O serviço de garantia cobre todos os defeitos de fabricação por 3 anos com base na legislação em vigor, exceto peças de consumo. Em caso de uso indevido pelo usuário, o serviço de garantia não se responsabiliza pelo reparo. Se em alguma ocasião você detectar algum incidente com o produto ou tiver alguma dúvida, entre em contato com o Serviço Oficial de Assistência Técnica Gridinlux através do e-mail: teayudamos@gridinlux.es

### DADOS TECNICOS

INPUT	100-240 V
OUTPUT	24 V   1000 mA
FREQUÊNCIA	50/60 Hz
VELOCIDADE	30 níveis
PESO LÍQUIDO	3,6 kg
PESO BRUTO	4,7 kg
MEDIDAS DO PRODUTO	46 x 40 x 13,5 cm
MEDIDAS DA CAIXA	43,5 x 16,5 x 51 cm



Dear client,

We would like to thank you for the trust you have placed in our brand, choosing us as a sure guarantee to improve your quality of life.

At Gridinlux we are constantly working to design new products that help to make your day-to-day life easier. We invest an enormous effort into research and development, being able to produce, thanks to the latest technology, efficient systems which are based on the thing that we value the most: people.

From today, we will be with you to help you in every way you need. This is our promise to you.

Remember:

1. The photos of the product in the manual and on the box correspond to the most recent model and only serve as a reference.
2. This manual contains recommendations for use.

**Antonio Castellano**  
European Product Manager



#### Correct disposal of this product

This symbol indicates that, within the EU, this product should not be disposed of along with other household waste. To prevent potential damage to the environment or human health from the uncontrolled elimination of waste, please recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of its material resources.

# INDEX

- 22** | Introduction
- 23** | How to use the leg exerciser
- 24** | Program information
- 24** | Remote control functions
- 25** | Usage recommendations
- 25** | Exercise on a daily
- 27** | Warranty and Official Technical Service
- 27** | Technical data

## **Do you spend hour after hour, day after day sitting or standing without doing any kind of exercise?**

This lack of movement may afflict your daily wellbeing, disavouring your positive attitude and feeling of fulfillment.

If you spend long hours each day sitting in the same chair at home or at work, you will have noticed that your legs are weakened and feel uncomfortable after having sat in the same position for a prolonged time.








The personal leg exerciser TRAINER-LEGS SMART is the only motorized solution of a passive exerciser that creates a constant leg movement to stimulate your lower extremities while you remain seated. You can use this device with or without shoes, to make the most of its functions.

It allows you to comfortably train your legs, while traditional exercise techniques require space and positions that, due to various difficulties, for many people are impossible to realise. With TRAINER-LEGS SMART you also benefit from the properties of magnetism.



## How to use the leg exerciser.

- Connect the power adapter to the appliance and plug it into an outlet.
- Sit down and position your feet on the pedals.

 POWER	Tap this button to turn on the device and put the machine in standby mode. The standard time it will display is 15 min.
 PROGRAM	With the device on in standby mode, you can select programs P1, P2 and P3. In these programs the level varies automatically, and you can select the time between 1 and 30 min.
 START / STOP	Touch this button to start the exercise in MANUAL HR mode or to start the exercise if you have selected a program. Tap this button to stop exercising.
 SPEED 	In MANUAL HR mode, touch these buttons to adjust the speed level from 1 to 30.
 TIME 	Tap these buttons to select the duration time. The maximum setting is 30 min.

Smooth and cyclical movements.



If you want to tilt the appliance, remove the legs from the bottom.



**Program information**

<b>HR</b>	Manual mode: configurable in time and speed
-----------	---

In MANUAL HR mode, the time can be set between 1 and 30 min, and levels from 1 to 30 can be chosen.

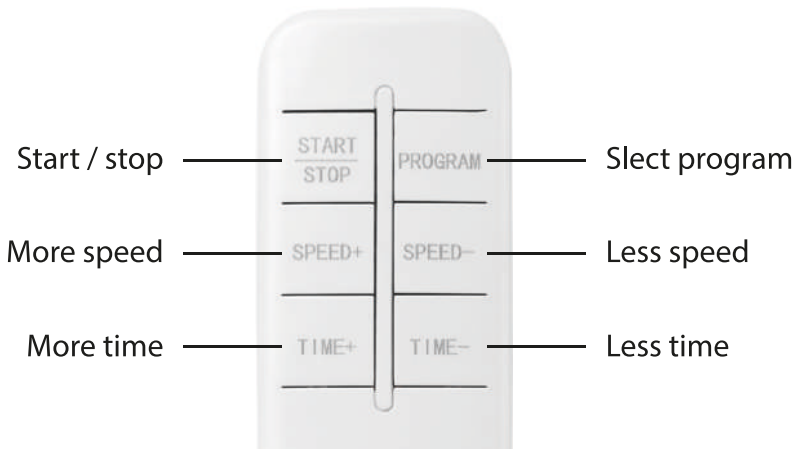
<b>P1</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 9 8 7 6 5</b>
<b>P2</b>	<b>11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 19 18 17 16 15</b>
<b>P3</b>	<b>21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 29 28 27 26 25</b>

The default programs P1-P2-P3 automatically vary the speed level of the device.

You can choose the duration of the programs between 15 and 30 minutes. The programs work as follows: increase 10 speed levels in 10 minutes and decrease 5 speed levels in 5 minutes.

If the selected run time is longer, the cycle starts again.

**Remote control functions**





## **Usage recommendations.**

- Do not sit or stand on the device.
- Keep the device out of reach of children.
- This device does not have any playful purpose and must not be used as a toy.
- Do not use the device on a slippery or inclined surface.
- Do not wet the device.
- Do not put fingers or toes between the pedals.

## **Exercise on a daily basis to improve your wellbeing.**

TRAINER-LEGS SMART has been especially designed to improve the well-being of people who move very little in their daily lives and have to remain seated for a long time each day.

A constant use in moments when we have to stay seated while performing a parallel task may be the best occasion to use TRAINER-LEGS SMART and benefit from its positive effect on our sensation of wellbeing.



More and more professionals find themselves forced to remain seated during their entire working day. The leg exerciser is the best tool to prevent discomfort and pain caused by a lack of exercise.

Thanks to this device, your legs stay active because of the constant leg movement it creates. This movement visibly improves the positive feeling of our body.

In addition to that, since device is a passive exercising system, you will train your legs without any effort.

For example, 3 hours of exercise have a similar result as 1 hour of walking.



## Warranty and Official Technical Service

This product is guaranteed for 3 years from the date of purchase, as long as the purchase invoice is well kept and sent to us when needed, the product is in perfect physical condition and is given proper use in accordance with the guidance in this instruction manual .

The warranty will not cover:

- If the product has been used beyond its capacity or usefulness, mistreated, beaten, exposed to humidity, submerged in any liquid or corrosive substance, as well as any other fault attributable to the consumer.
- If the product has been disassembled, modified or repaired by persons not authorized by the official Gridinlux Technical Service.
- If the incident has been caused by normal wear and tear of the parts due to its use over the time.

The warranty service covers all manufacturing defects for 3 years based on current legislation, except consumable parts. In case of misuse by the user, the warranty service will not be responsible for the repair. If on any occasion you detect an incident with the product or have any questions, contact the Official Gridinlux Technical Assistance Service through the email address: [teayudamos@gridinlux.es](mailto:teayudamos@gridinlux.es)

### TECHN. INFORMATION

INPUT	100-240 V
OUTPUT	24 V   1000 mA
FREQUENCY	50/60 Hz
SPEED	30 levels
NET WEIGHT	3,6 kg
GROSS WEIGHT	4,7 kg
PRODUCT MEASURES	46 x 40 x 13,5 cm
BOX MEASURES	43,5 x 16,5 x 51 cm

  
**Designed in Spain**  
Made in P.R.C.



Cher client,

Nous tenons à vous remercier de la confiance que vous avez accordée à notre marque, en nous choisissant comme une garantie sûre pour améliorer votre qualité de vie.

Chez Gridinlux, nous travaillons constamment pour concevoir des produits qui vous facilitent la vie de tous les jours. Nous investissons un énorme effort dans la R+D, en développant, grâce à la dernière technologie, des systèmes efficaces qui sont basés sur ce qui a le plus de valeur pour nous: les personnes.

A partir d'aujourd'hui, nous serons à votre côté pour vous aider dans tout ce dont vous avez besoin. Ceci est notre véritable engagement.

Rappelez-vous que:

1. Les photos du produit sur le manuel et sur la boîte, correspondent au dernier modèle et ne servent que de référence.
2. Ce manuel contient les recommandations d'utilisation.

**Antonio Castellano**  
Gestor de Producto en Europa



#### Recyclage approprié pour ce produit

Ce symbole signifie que ce produit ne doit pas être jeté avec les autres déchets domestiques au sein de l'UE. Pour préserver l'environnement ou la santé des personnes affectées par le non contrôlé des déchets, veuillez le recycler convenablement pour une réutilisation durable des ressources matérielles.

# INDICE

- 30** | Introduction
- 31** | Comment utiliser
- 32** | Informations sur le programme
- 32** | Fonctions de la télécommande
- 33** | Recommandations d'utilisation
- 33** | Entraînez-vous quotidiennement
- 35** | Garantie et Service Technique Officiel
- 35** | Données techniques

## **Pesez-vous heure après heure, jour après jour, assis ou debout, sans faire d'exercice ?**

Ce manque de mouvement peut nuire à votre bien-être quotidien, aggravant votre attitude positive et votre sentiment de plénitude.

Si vous passez de longues heures de la journée assis sur le canapé à la maison ou au travail, vous remarquerez un affaiblissement des jambes et une sensation d'inconfort après avoir maintenu la même position pendant longtemps.








L'exerciseur personnel pour jambes TRAINER-LEGS SMART est la seule solution passive d'exercice motorisé qui crée un mouvement constant des jambes pour stimuler vos membres inférieurs en position assise. Vous pouvez utiliser cet appareil avec ou sans chaussures, pour profiter pleinement de ses fonctions.

Il vous permet de faire de l'exercice avec vos jambes d'une manière confortable, alors que les techniques d'exercice traditionnelles nécessitent des espaces et des positions qui, pour beaucoup de personnes, sont impossibles à réaliser en raison de différentes difficultés. Avec TRAINER-LEGS SMART, vous bénéficiez également des propriétés du magnétisme.



## Comment utiliser l'exerciseur pour jambes.

- Branchez l'adaptateur secteur sur l'appareil et branchez-le dans une prise.
- Asseyez-vous et placez vos pieds sur les pédales.

 POWER	Appuyez sur ce bouton pour allumer l'appareil et mettre l'appareil en mode veille. L'heure standard qu'il affichera est de 15 min.
 PROGRAM	Avec l'appareil allumé en mode veille, vous pouvez sélectionner les programmes P1, P2 et P3. Dans ces programmes, le niveau varie automatiquement et vous pouvez sélectionner la durée entre 1 et 30 min.
 START / STOP	Appuyez sur ce bouton pour démarrer l'exercice en mode MANUAL HR ou pour démarrer l'exercice si vous avez sélectionné un programme. Touchez ce bouton pour arrêter l'exercice.
 SPEED 	En mode MANUAL HR, appuyez sur ces boutons pour régler le niveau de vitesse de 1 à 30.
 TIME 	Appuyez sur ces boutons pour sélectionner la durée. Le réglage maximum est de 30 min.

Mouvements fluides  
et cycliques.



Si vous souhaitez incliner l'appareil,  
retirez les pieds du bas.



## Informations sur le programme

<b>HR</b>	Mode manuel: configurable en temps et en vitesse
-----------	--

En mode MANUAL HR, la durée peut être réglée entre 1 et 30 min et des niveaux de 1 à 30 peuvent être choisis.

<b>P1</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 9 8 7 6 5</b>
<b>P2</b>	<b>11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 19 18 17 16 15</b>
<b>P3</b>	<b>21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 29 28 27 26 25</b>

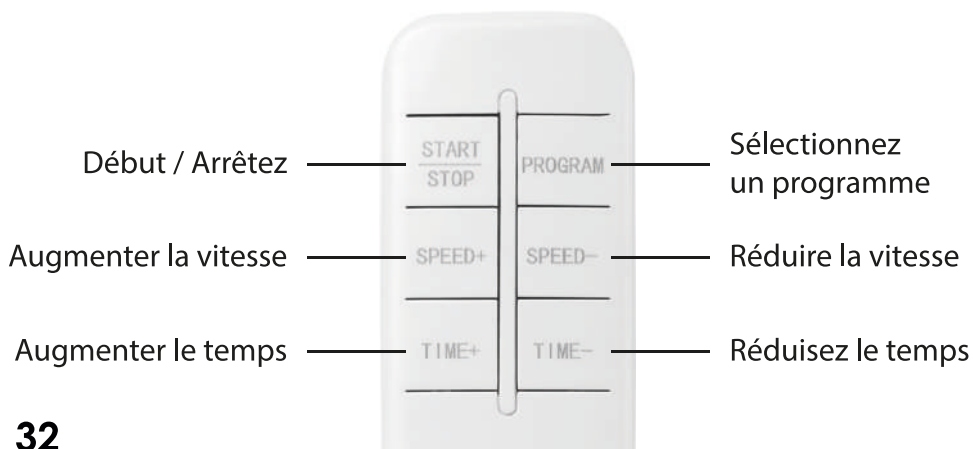
Les programmes par défaut P1-P2-P3 font varier automatiquement le niveau de vitesse de l'appareil.

Vous pouvez choisir la durée des programmes entre 15 et 30 minutes.

Les programmes fonctionnent comme suit: augmentez 10 niveaux de vitesse en 10 minutes et diminuez 5 niveaux de vitesse en 5 minutes.

Si la durée de fonctionnement sélectionnée est plus longue, le cycle recommence.

## Fonctions de la télécommande





## **Recommandations d'utilisation.**

- Ne pas s'asseoir ou se tenir debout sur l'appareil.
- Conservez l'appareil hors de portée des enfants.
- Cet appareil n'a aucun but ludique et ne doit pas être utilisé comme un jouet.
- N'utilisez pas l'appareil sur une surface glissante ou inclinée.
- Ne mouillez pas l'appareil.
- Ne mettez pas vos doigts ou vos orteils entre les pédales.

## **Entraînez-vous quotidiennement pour améliorer votre bien-être.**

TRAINER-LEGS SMART est spécialement conçu pour aider à améliorer le bien-être des personnes ayant peu de mouvement dans leur vie quotidienne et qui sont obligées de passer une grande partie de leur temps assis.

Une utilisation constante dans des moments où l'on peut rester assis à faire une autre tâche parallèle, peut être la meilleure occasion d'utiliser TRAINER-LEGS SMART et de bénéficier de son action positive sur notre sensation de bien-être.



De plus en plus de professionnels doivent rester assis tout au long de leur journée de travail. L'exerciseur de jambe est le meilleur outil pour prévenir l'inconfort causé par le manque de mouvement.

Grâce à ce dispositif, un mouvement constant des jambes est créé pour les maintenir en activité continue. Ce mouvement améliore visiblement la sensation positive de notre corps.

Et comme il s'agit d'un système d'exercice passif, vous entraînerez vos jambes sans effort.

Par exemple, 3 heures d'exercice ont un résultat similaire à 1 heure de marche.



## Garantie et Service Technique Officiel

Ce produit que vous avez acheté bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de la date d'achat, tant que la facture d'achat est conservée et envoyée, le produit est en parfait état physique et a été utilisé correctement comme expliqué dans ce Manuel de l'Utilisateur.

La garantie ne couvre pas:

- Si le produit a été utilisé au-delà de sa capacité ou de son utilité, maltraité, battu, exposé à l'humidité, immergé dans tout liquide ou substance corrosive, ainsi que tout autre défaut imputable au consommateur.
- Si le produit a été démonté, modifié ou réparé par des personnes non autorisées par le service technique officiel de Gridinlux.
- Si l'incident a été causé par une usure normale des pièces en raison de son utilisation au fil du temps.

Le service de garantie couvre tous les défauts de fabrication pendant 3 ans selon la législation en vigueur, à l'exception des pièces consommables. En cas de mauvaise utilisation par l'utilisateur, le service de garantie ne sera pas responsable de la réparation. Si, à une quelconque occasion, vous détectez un incident avec le produit ou avez des questions, contactez le service d'assistance technique officiel de Gridinlux via l'adresse e-mail: [teayudamos@gridinlux.es](mailto:teayudamos@gridinlux.es)

### DONNÉES TECHNIQUES

INPUT	100-240 V
OUTPUT	24 V   1000 mA
FRÉQUENCE	50/60 Hz
VITESSE	30 niveaux
POIDS NET	3,6 kg
POIDS BRUT	4,7 kg
MESURES DE PRODUIT	46 x 40 x 13,5 cm
BOX MESURES	43,5 x 16,5 x 51 cm



Gentile cliente,

Vogliamo ringraziare la fiducia che avete riposto nel nostro marchio, scegliendo noi come una garanzia sicura per migliorare la qualità della vostra vita.

In Gridinlux lavoriamo costantemente per progettare prodotti che contribuiscano a facilitare la vostra giornata. Investiamo un enorme sforzo in R&S, sviluppando grazie alle ultime tecnologie, sistemi efficienti basati su ciò che per noi è più prezioso: le persone.

Da oggi, saremo con te per aiutarti in tutto ciò di cui hai bisogno. Questo è il nostro vero impegno.

Ricordi:

1. Le foto del prodotto sia del manuale che della scatola corrispondono al modello più recente e servono solo come riferimento.
2. Questo manuale contiene le raccomandazioni per di uso.

**Antonio Castellano**



#### **Corretto smaltimento di questo prodotto**

Questo simbolo indica che all'interno dell'UE questo prodotto non deve essere gettato insieme ad altri rifiuti domestici. Per evitare possibili danni all'ambiente o alla salute delle persone causati dallo smaltimento incontrollato dei rifiuti, il prodotto va riciclato responsabilmente per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali.

# INDICE

- 38** | Introduzione
- 39** | Come utilizzare
- 40** | Informazioni sul programma
- 40** | Funzioni del telecomando a distanza
- 41** | Consigli d'uso
- 41** | Allenati quotidianamente
- 43** | Garanzia e Servizio Tecnico Ufficiale
- 43** | Dati tecnici

## **Trascorri molto tempo stando seduto o in piedi senza fare nessun tipo di esercizio?**

Questa mancanza di movimento può deteriorare il tuo benessere fisico, peggiorando il tuo atteggiamento positivo e la sensazione di pienezza.

Se trascorri lunghe ore stando seduto sulla poltrona di casa o al lavoro, noterai debolezza nelle gambe insieme a una sensazione scomoda come risultato di aver mantenuto la stessa posizione per un tempo prolungato.








L'attrezzo personale TRAINER-LEGS SMART è l'unica soluzione motorizzata di esercizio passivo che genera un movimento costante delle gambe per stimolare gli arti inferiori mentre rimani seduto. Puoi utilizzare questo dispositivo con o senza scarpe, per sfruttare appieno le sue funzioni.

Ti consente di allenare le gambe comodamente, a differenza delle tecniche di allenamento tradizionali che richiedono spazi e posizioni che, per molte persone, sono impossibili da assumere a causa di diverse difficoltà. Con TRAINER-LEGS SMART beneficerai anche delle proprietà del magnetismo.



## Come utilizzare l'attrezzo ginnico per le gambe.

- Collegare l'alimentatore all'apparecchio e inserirlo in una presa.
- Sedersi e posizionare i piedi sui pedali.

 POWER	Toccare questo pulsante per accendere il dispositivo e mettere la macchina in modalità standby. L'ora standard che verrà visualizzata è di 15 minuti.
 PROGRAM	Con il dispositivo acceso in modalità standby è possibile selezionare i programmi P1, P2 e P3. In questi programmi il livello varia automaticamente ed è possibile selezionare il tempo tra 1 e 30 min.
 START / STOP	Toccare questo pulsante per avviare l'esercizio in modalità HR MANUALE o per avviare l'esercizio se è stato selezionato un programma. Tocca questo pulsante per interrompere l'allenamento.
 SPEED 	In modalità FC MANUALE, toccare questi pulsanti per regolare il livello di velocità da 1 a 30.
 TIME 	Tocca questi pulsanti per selezionare la durata. L'impostazione massima è 30 min.

Movimenti fluidi e ciclici.



Se si desidera inclinare l'apparecchio, rimuovere le gambe dal fondo.



## Informazioni sul programma

<b>HR</b>	Modo manual: configurable en tiempo y velocidad
-----------	---

Nella modalità HR MANUALE, il tempo può essere impostato tra 1 e 30 min e si possono scegliere livelli da 1 a 30.

<b>P1</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 9 8 7 6 5</b>
<b>P2</b>	<b>11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 19 18 17 16 15</b>
<b>P3</b>	<b>21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 29 28 27 26 25</b>

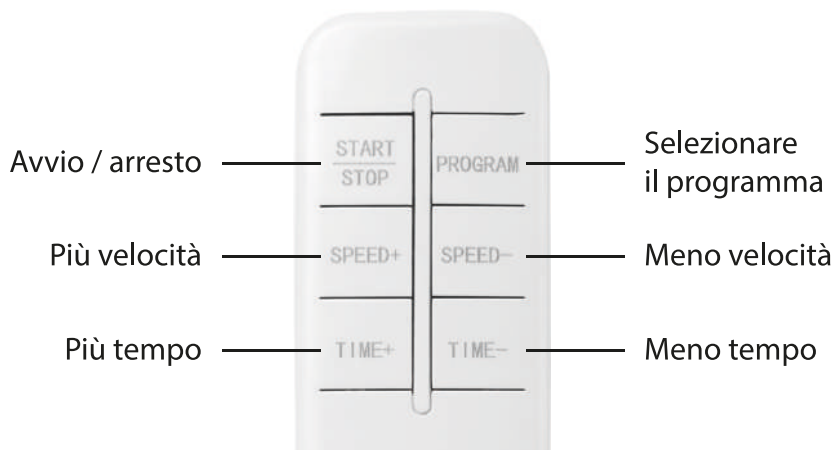
I programmi predefiniti P1-P2-P3 variano automaticamente il livello di velocità del dispositivo.

Puoi scegliere la durata dei programmi tra 15 e 30 minuti.

I programmi funzionano come segue: aumentare 10 livelli di velocità in 10 minuti e diminuire 5 livelli di velocità in 5 minuti.

Se il tempo di esecuzione selezionato è più lungo, il ciclo ricomincia.

## Funzioni di controllo remoto





## **Consigli d'uso.**

- Non sederti e non stare in piedi sull'attrezzo.
- Mantieni l'attrezzo fuori dalla portata dei bambini.
- Questo dispositivo non ha finalità ludiche e non deve essere utilizzato come se fosse un giocattolo.
- Non usare l'attrezzo su superfici scivolose o inclinate.
- Non bagnare l'attrezzo.
- Non mettere le dita delle mani o dei piedi tra i pedali.

## **Allenati quotidianamente per migliorare il tuo benessere.**

TRAINER-LEGS SMART è stato progettato appositamente per contribuire a migliorare il benessere di coloro che si muovono poco durante il giorno e che sono obbligati a trascorrere seduti gran parte del tempo.

Un uso costante nei momenti in cui possiamo rimanere seduti svolgendo un'altra attività allo stesso tempo può essere la migliore occasione per utilizzare TRAINER-LEGS SMART e trarre beneficio dalla sua azione positiva sulla nostra sensazione di benessere.



I professionisti devono sempre di più restare seduti per tutta la giornata lavorativa. L'attrezzo per gambe è lo strumento migliore per prevenire fastidi causati dalla mancanza di movimento.

Grazie a questo dispositivo, si produce un movimento costante delle gambe per mantenerle in continua attività. Tale movimento migliora visibilmente le sensazioni positive del nostro corpo.

Inoltre, trattandosi di un sistema di allenamento passivo, è possibile allenare le gambe senza nessuno sforzo.

Per esempio, 3 ore di esercizio equivalgono ad 1 ora di camminata.



## Garanzia e Servizio Tecnico Ufficiale

Questo prodotto che hai acquistato ha una garanzia di 3 anni dalla data di acquisto, purché la fattura di acquisto sia conservata e inviata, il prodotto sia in perfette condizioni fisiche e abbia avuto un uso corretto come spiegato in questo Manuale d'uso.

La garanzia non copre:

- Se il prodotto è stato utilizzato oltre le sue capacità o utilità, maltrattato, percossato, esposto all'umidità, immerso in qualsiasi sostanza liquida o corrosiva, nonché qualsiasi altro difetto imputabile al consumatore.
- Se il prodotto è stato smontato, modificato o riparato da persone non autorizzate dal servizio tecnico ufficiale Gridinlux.
- Se l'incidente è stato causato dalla normale usura delle parti dovuta al suo utilizzo nel tempo.

Il servizio di garanzia copre tutti i difetti di fabbricazione per 3 anni in base alla legislazione vigente, escluse le parti consumabili. In caso di uso improprio da parte dell'utente, il servizio di garanzia non sarà responsabile della riparazione. Se in qualsiasi occasione rilevi un incidente con il prodotto o hai domande, contatta il servizio di assistenza tecnica ufficiale Gridinlux tramite l'indirizzo e-mail: [teayudamos@gridinlux.es](mailto:teayudamos@gridinlux.es)

### DATI TÉCNICI

INPUT	100-240 V
OUTPUT	24 V   1000 mA
FREQUENZA	50/60 Hz
VELOCITÀ	30 livelli
PESO NETTO	3,6 kg
PESO LORDO	4,7 kg
MISURE DEL PRODOTTO	46 x 40 x 13,5 cm
MISURE SCATOLA	43,5 x 16,5 x 51 cm



Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

Wir möchten uns für das Vertrauen, das Sie unserer Marke entgegenbringen, bedanken. Danke, dass Sie uns als sichere Garantie gewählt haben, um Ihre Lebensqualität zu verbessern.

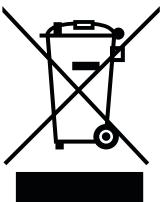
Bei Gridinlux sind wir stets darum bemüht, Produkte zu entwerfen, die Ihnen den Alltag erleichtern. Wir investieren enorme Mühe in Forschung und Entwicklung und designen dank der neuesten Technologie effiziente Systeme, welche auf dem für uns höchsten Stellenwert basieren: den Menschen.

Wir sind ab sofort für Sie da, um Ihnen zu helfen, womit auch immer Sie Hilfe brauchen. Das ist unsere wahre Verpflichtung.

Bitte beachten Sie:

1. Die Fotos des Produktes in der Bedienungsanleitung und auf der Verpackung entsprechen dem neuesten Modell und dienen lediglich als Anhaltspunkt.
2. Diese Bedienungsanleitung enthält die Benutzungshinweise.

**Antonio Castellano**  
Produktmanager in Europa



#### Korrekte Entsorgung dieses Produktes

Das Mülltonnensymbol bedeutet, dass dieses Gerät in der EU nicht im Hausmüll entsorgt werden darf. Recyclen Sie es verantwortungsbewusst, um die durch unkontrollierte Müllentsorgung entstehenden Umwelt- und Gesundheitsschäden zu vermeiden und so eine nachhaltige Wiederverwendung von materiellen Ressourcen zu fördern.

# INDEX

- 46** | Einführung
- 47** | Verwendung des Beinübungsgeräts.
- 48** | Programminformationen
- 48** | Fernbedienungsfunktionen
- 49** | Benutzungshinweise
- 49** | Trainieren Sie täglich
- 51** | Garantie und Offizieller Technischer Service
- 51** | Technische Daten

## **Verbringen Sie Stunde um Stunde, Tag für Tag sitzend oder stehend, ohne dabei Bewegung jeglicher Art zu machen?**

Dieser Bewegungsmangel kann Ihr tägliches Wohlbefinden beeinträchtigen, worunter Ihre positive Einstellung und Ihr Gefühl der Vollkommenheit leiden.

Wenn Sie täglich stundenlang zuhause oder bei der Arbeit sitzen, werden Sie bemerken, dass Ihre Beine geschwächt sind und Sie sich unwohl fühlen, nachdem Sie lange Zeit in derselben Position verbracht haben.






Der persönliche Beintrainer TRAINER-LEGS SMART ist die einzige motorisierte Lösung eines passiven Trainingsgerätes, das konstante Beinbewegungen erzeugt, um Ihre unteren Extremitäten während des Sitzens zu stimulieren. Sie können dieses Gerät mit oder ohne Schuhe verwenden, um seine Funktionen voll auszunutzen.

Es ermöglicht Ihnen, Ihre Beine bequem zu trainieren, während traditionelle Trainingstechniken oft Platz und Haltungen erfordern, die für viele Personen aufgrund verschiedener Schwierigkeiten unmöglich zu erreichen oder auszuführen sind. Mit TRAINER-LEGS SMART profitieren Sie auch von den Eigenschaften des Magnetismus.



## Verwendung des Beinübungsgeräts.

- Schließen Sie das Netzteil an das Gerät an und stecken Sie es in eine Steckdose.
- Setzen Sie sich und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale.

 POWER	Tippen Sie auf diese Schaltfläche, um das Gerät einzuschalten und das Gerät in den Standby-Modus zu versetzen. Die Standardzeit beträgt 15 Minuten.
 PROGRAM	Wenn das Gerät im Standby-Modus eingeschaltet ist, können Sie die Programme P1, P2 und P3 auswählen. In diesen Programmen ändert sich der Pegel automatisch und Sie können die Zeit zwischen 1 und 30 Minuten auswählen.
 START / STOP	Berühren Sie diese Schaltfläche, um die Übung im MANUELLEN HR-Modus zu starten oder um die Übung zu starten, wenn Sie ein Programm ausgewählt haben. Tippen Sie auf diese Schaltfläche, um das Training zu beenden.
 SPEED	Berühren Sie im MANUELLEN HR-Modus diese Tasten, um die Geschwindigkeitsstufe von 1 bis 30 einzustellen.
 TIME	Tippen Sie auf diese Schaltflächen, um die Dauer auszuwählen. Die maximale Einstellung beträgt 30 min.

Reibungslose und zyklische Bewegungen.



Wenn Sie das Gerät kippen möchten, entfernen Sie die Beine von unten.



### Programminformationen

<b>HR</b>	Manueller Modus: Zeit- und Geschwindigkeitskonfigurierbar
-----------	---

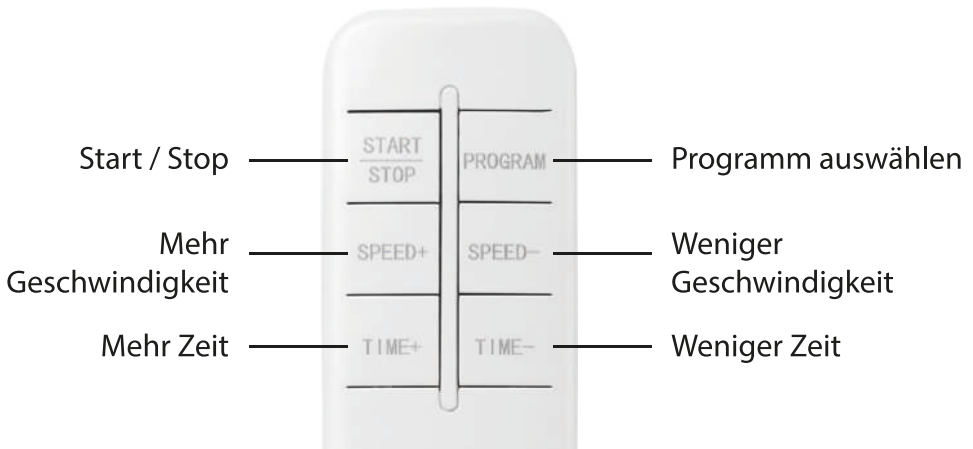
Im MANUELLEN HR-Modus kann die Zeit zwischen 1 und 30 Minuten eingestellt werden, und es können Stufen von 1 bis 30 gewählt werden.

<b>P1</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 9 8 7 6 5</b>
<b>P2</b>	<b>11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 19 18 17 16 15</b>
<b>P3</b>	<b>21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 29 28 27 26 25</b>

Die Standardprogramme P1-P2-P3 variieren automatisch die Geschwindigkeitsstufe des Geräts.

Sie können die Dauer der Programme zwischen 15 und 30 Minuten wählen. Die Programme funktionieren wie folgt: Erhöhen Sie 10 Geschwindigkeitsstufen in 10 Minuten und verringern Sie 5 Geschwindigkeitsstufen in 5 Minuten. Wenn die ausgewählte Laufzeit länger ist, beginnt der Zyklus erneut.

### Fernbedienungsfunktionen





## **Benutzungshinweise.**

- Setzen oder stellen Sie sich nicht auf das Gerät.
- Halten Sie das Gerät von Kindern fern.
- Dieses Gerät ist nicht für spielerische Zwecke bestimmt und darf nicht als Spielzeug benutzt werden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht auf rutschigen oder geneigten Oberflächen.
- Das Gerät darf nicht nass werden.
- Finger und Zehen dürfen nicht zwischen die Pedale gelangen.

## **Trainieren Sie täglich, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.**

TRAINER-LEGS SMART wurde speziell konzipiert, um das Wohlbefinden von Leuten, die sich in ihrem Alltag wenig bewegen und lange Zeit sitzen müssen, zu steigern.

Eine regelmäßige Anwendung in Momenten, wenn Sie sitzen bleiben müssen, während Sie parallele Tätigkeiten erledigen, ist wohl die beste Gelegenheit, TRAINER-LEGS SMART zu benutzen und von dessen positiver Auswirkung auf unser Wohlfühl zu profitieren.



Immer mehr Berufstätige sehen sich gezwungen, ihren gesamten Arbeitstag lang sitzend zu verbringen. Der Beintrainer ist das beste Werkzeug, um durch Bewegungsmangel hervorgerufene Beschwerden zu vermeiden.

Dank dieses Geräts bleiben Ihre Beine aktiv, da es für ständige Beinbewegungen sorgt. Diese Bewegung trägt sichtlich zur Verbesserung Ihres Körpergefühls bei.

Darüber hinaus können Sie, da es sich um ein passives Trainingssystem handelt, Ihre Beine völlig mühelos trainieren.

Ein 3-stündiges Training hat zum Beispiel eine ähnliche Wirkung wie 1 Stunde Gehen.



## Garantie und Offizieller Technischer Service

Für dieses Produkt gilt eine Garantie von 3 Jahren ab Kaufdatum. Solange die Kaufrechnung gut aufbewahrt und bei Bedarf an uns gesendet wird, befindet sich das Produkt in einwandfreiem Zustand und wird gemäß den Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung ordnungsgemäß verwendet.

Die Garantie gilt nicht für:

- Wenn das Produkt über seine Kapazität oder Nützlichkeit hinaus verwendet, misshandelt, geschlagen, Feuchtigkeit ausgesetzt, in eine flüssige oder ätzende Substanz getaucht oder in einem anderen vom Verbraucher zu vertretenden Fehler verwendet wurde.
- Wenn das Produkt von Personen zerlegt, modifiziert oder repariert wurde, die nicht vom offiziellen technischen Service von Gridinlux autorisiert wurden.
- Wenn der Vorfall durch normalen Verschleiß der Teile aufgrund ihrer Verwendung im Laufe der Zeit verursacht wurde.

Der Garantieservice deckt alle Herstellungsfehler für 3 Jahre gemäß den geltenden Gesetzen ab, mit Ausnahme von Verbrauchsteilen. Im Falle eines Missbrauchs durch den Benutzer ist der Garantieservice nicht für die Reparatur verantwortlich. Wenn Sie bei einer Gelegenheit einen Vorfall mit dem Produkt feststellen oder Fragen haben, wenden Sie sich über die E-Mail-Adresse: [teayudamos@gridinlux.es](mailto:teayudamos@gridinlux.es) an den offiziellen technischen Kundendienst von Gridinlux.

### TÉCNICHE DETAILS

INPUT	100-240 V
OUTPUT	24 V   1000 mA
FREQUENZ	50/60 Hz
GESCHWINDIGKEIT	30 stufen
NETTOGEWICHT	3,6 kg
BRUTTOGEWICHT	4,7 kg
PRODUKTMASSENEN	46 x 40 x 13,5 cm
BOX MASSNAHMEN	43,5 x 16,5 x 51 cm



gridinlux

gridinlux.es

**teayudamos@gridinlux.es**

Gridinlux S.L.U. | CIF: B86889458 | IMPORTADOR: B85960425 | **gridinlux.es**  
Avenida La Balletera s/n, parcela C4, 19208 Alovera, Guadalajara, España