

GADNIC

EJERCITADOR PASIVO DE PIERNAS

PASSIVE LEG EXERCISER
EXERCITADOR PASSIVO DE PERNAS



MASAJ013

MANUAL DE USUARIO · INSTRUCTION MANUAL · MANUAL DO UTILIZADOR
LEA LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR · READ BEFORE USE · LEIA AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR

ÍNDICE / INDEX / ÍNDICE

ESPAÑOL		03
ENGLISH		07
PORTUGUÊS		11

SECCIÓN ESPAÑOL

EJERCITADOR PASIVO DE PIERNAS

MANUAL DE INSTRUCCIONES



LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES ANTES DE SU USO. RESERVE EL MANUAL PARA FUTURAS CONSULTAS.

BIENVENIDA

Les invitamos a sentarse y a caminar con este nuevo dispositivo de gimnasia. La dinámica principal es muy sencilla: mientras las piernas se mueven, el corazón también lo hace, ayudando a mantenerlo sano. Gracias a él, se combaten de forma cómoda y efectiva los efectos de la movilidad reducida y el sedentarismo, sin salir de casa. Tras un uso regular, se notan beneficios en prácticamente todo el cuerpo, especialmente en piernas y articulaciones, favoreciendo la circulación sanguínea, la activación muscular y la oxigenación. Su uso es totalmente recomendable y no tiene contraindicaciones.

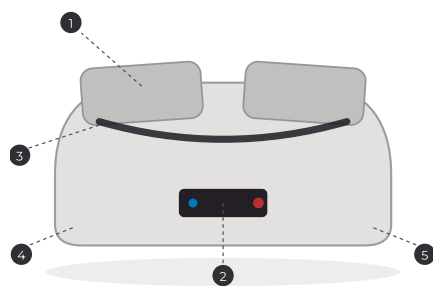
CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

TIPO DE PRODUCTO	Ejercitador pasivo de piernas de sobremesa, para pies
NIVELES DE VELOCIDAD	30
MODOS AUTOMÁTICOS	3 (P1, P2, P3)
MODO MANUAL	1
MANDO A DISTANCIA	Incluido
IMANES	En las superficies de apoyo de los pies
PATAS DELANTERAS	Regulables en altura
ENTRADA DE AUDIO	USB, con altavoces incorporados
PESO	4,2 kg
DIMENSIONES	20 x 41 x 32,7 cm

PANEL DE CONTROL

VISUALIZADOR DE VELOCIDAD	VISUALIZADOR DE TIEMPO
Función ON/OFF	Encendido y apagado
Función "P"	Modos predeterminados
Función Hand	Modo manual
Control de velocidad	Baja la velocidad (funciona en Modo Manual)
Control de velocidad	Sube la velocidad (funciona en Modo Manual)

PARTES DEL PRODUCTO



- 1 Pedales con superficie magnética e imanes de apoyo
- 2 Panel de control con visualizador LED
- 3 Correas de sujeción del pie
- 4 Patas delanteras regulables en altura
- 5 Entrada de audio USB / cable de alimentación

PRECAUCIONES DE USO

- No desenchufe el aparato con las manos húmedas, ni mientras esté encendido.
- No coloque cargas pesadas sobre el cable de alimentación ni lo aplaste; no mueva el equipo tirando del cable ni lo enrolle alrededor del aparato.
- No utilice un cable de alimentación o un interruptor que esté dañado.
- No derrame ningún líquido sobre el equipo ni lo use en lugares húmedos; no lo toque con las manos mojadas durante su funcionamiento.
- No deje que los niños jueguen con el equipo. No debe ser utilizado por niños ni por personas con discapacidad sin la supervisión necesaria de un adulto.
- No coloque la máquina sobre una superficie resbaladiza.
- En caso de incendio, no moje el aparato si está encendido.
- Utilice el equipo en una sala ventilada.
- Este producto es adecuado para uso familiar; no lo utilice para fines profesionales.
- Compruebe que no esté dañado antes de utilizarlo, y deje de usarlo si nota algo fuera de lo normal.
- Apague el aparato cuando no lo esté utilizando o al finalizar su uso.
- Si durante el uso no se siente cómodo, deje de utilizarlo de inmediato y consulte a su médico.
- No cubra el aparato durante su funcionamiento (por ejemplo, con una manta o almohada), ya que podría sobrecalentarse y causar daños.
- No use el aparato mientras duerme.
- Este aparato está diseñado para uso en los pies; no lo use en otra parte del cuerpo.
- No use el aparato justo antes o después de comer; deje transcurrir al menos 1 hora.
- No use el aparato si la temperatura ambiente supera los 40 °C. Si proviene de un ambiente frío, deje transcurrir al menos una hora antes de encenderlo, ya que podría generarse condensación interna que afecte su funcionamiento.
- No introduzca las manos ni los pies entre los pedales y la máquina en ningún momento.
- No se ponga de pie sobre la máquina; no es un juguete.
- En caso de corte de energía, desconecte el enchufe de la red eléctrica.
- Para desenchufar el aparato, tire del enchufe y no del cable.
- Para evitar incendios, daños o descargas eléctricas, debe usarse el voltaje correcto.
- No exponga el aparato a altas temperaturas; guárdelo en un lugar seco.
- Si tiene algún problema de salud, consulte a su médico antes de comenzar a utilizar el aparato.
- Si nota que el aparato no funciona correctamente, no intente repararlo, desmontarlo ni modificarlo. Las reparaciones no autorizadas pueden causar daños y anular la garantía; contacte con el servicio técnico.

POSIBLES BENEFICIOS

Si se usa regularmente, se pueden obtener los siguientes resultados: ayuda a la reactivación del flujo sanguíneo de todo el organismo; ayuda a la prevención y reducción de dolencias venosas crónicas; y ayuda a la mejora y prevención de la salud cardiovascular al activar el sistema circulatorio.

INFORMACIÓN GENERAL

Recomendado para personas con una vida sedentaria. Permanecer muchas horas sentado o acostado puede hacer que la sangre no circule uniformemente de las piernas al corazón. Con 3 horas diarias de uso, los beneficios son similares a los que se consiguen caminando: ayuda a disminuir la hinchazón de piernas y tobillos, aumenta la cantidad de oxígeno que llega a los músculos y reduce los dolores de tobillo.

USO DIARIO

Es muy útil, cómodo y fácil de usar. Con un uso regular ayuda a mejorar la postura en el puesto de trabajo y reduce el síndrome de fatiga postural, ayuda a eliminar los dolores lumbares y la pesadez de piernas, y su uso continuado puede ayudar a prevenir las molestias venosas.

MANDO A DISTANCIA

BOTÓN	FUNCIÓN
1	Encendido
2	Puesta en marcha
3 / 7	Subir velocidad
4	Cambio de modo (P1-P2-P3, una vez)
5 / 6	Bajar velocidad
8	Cambio de modo
9	Velocidad nivel 10
10	Velocidad nivel 30
11	Velocidad nivel 20
12	Pausa del movimiento

MODOS DE FUNCIONAMIENTO

MODO	DESCRIPCIÓN
Manual	Aparecerá "HR" en el indicador LED
Automático	P1, P2 y P3, seleccionables
P1	La velocidad varía cada minuto entre los niveles 1 y 10, en bucle ascendente y descendente
P2	La velocidad varía cada minuto entre los niveles 11 y 20, en bucle ascendente y descendente
P3	La velocidad varía cada minuto entre los niveles 21 y 30, en bucle ascendente y descendente

LA IMPORTANCIA DE CAMINAR

Caminar con regularidad, más de 3 horas semanales, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares: fortalece el corazón, las arterias, los músculos y los huesos de piernas y pies; favorece la digestión y el metabolismo; ayuda a

despejar la mente y reducir la fatiga; y contribuye a disminuir la presión arterial, el colesterol y la grasa abdominal.

ENGLISH SECTION

PASSIVE LEG EXERCISER

INSTRUCTION MANUAL



READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY BEFORE USE. KEEP THE MANUAL FOR FUTURE REFERENCE.

WELCOME

We invite you to sit and walk with this new fitness device. The main dynamic is very simple: while your legs move, your heart moves too, helping to keep it healthy. Thanks to it, you can combat the effects of reduced mobility and sedentary lifestyles comfortably and effectively, without leaving home. After regular use, you will begin to notice benefits throughout the body, especially in the legs and joints, promoting blood circulation, muscle activation and oxygenation. Its use is highly recommended and has no contraindications.

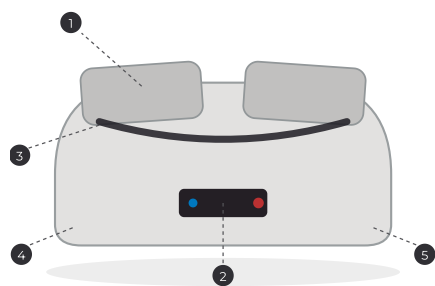
PRODUCT FEATURES

PRODUCT TYPE	Tabletop passive leg exerciser, for the feet
SPEED LEVELS	30
AUTOMATIC MODES	3 (P1, P2, P3)
MANUAL MODE	1
REMOTE CONTROL	Included
MAGNETS	On the foot support surfaces
FRONT LEGS	Height adjustable
AUDIO INPUT	USB, with built-in speakers
WEIGHT	4.2 kg
DIMENSIONS	20 x 41 x 32.7 cm

CONTROL PANEL

SPEED DISPLAY	TIME DISPLAY
ON/OFF function	Switching on and off
"P" function	Default modes
Hand function	Manual mode
Speed control	Decreases speed (works in Manual mode)
Speed control	Increases speed (works in Manual mode)

PRODUCT PARTS



- 1 Pedals with magnetic surface and support magnets
- 2 Control panel with LED display
- 3 Foot securing straps
- 4 Height-adjustable front legs
- 5 USB audio input / power cable

PRECAUTIONS FOR USE

- Do not unplug the device with wet hands, or while it is switched on.
- Do not place a heavy load on the power cable and do not crush it; do not move the device by pulling the cable, and do not wrap the cable around the device.
- Do not use a damaged power cable or switch.
- Do not spill any liquid on the equipment or use it in damp areas; do not touch it with wet hands during operation.
- Do not let children play with the equipment. It must not be used by children or people with disabilities without the necessary supervision of an adult.
- Do not place the machine on a slippery surface.
- In case of fire, do not wet the device if it is switched on.
- Use the equipment in a well-ventilated room.
- This product is suitable for family use; do not use it for professional purposes.
- Check that it is not damaged before use, and stop using it if you notice anything unusual.
- Switch off the device when not in use or once you have finished using it.
- If you feel uncomfortable while using the device, stop immediately and consult your doctor.
- Do not cover the device during operation (e.g. with a blanket or pillow), as it could overheat and cause damage.
- Do not use the device while sleeping.
- This device is designed for use on the feet; do not use it on other parts of the body.
- Do not use the device right before or after eating; wait at least 1 hour.
- Do not use the device if the ambient temperature exceeds 40 °C. If moving it from a cold environment, wait at least one hour before switching it on, as internal condensation may form and affect its operation.
- Do not insert your hands or feet between the pedals and the machine at any time.
- Do not stand on the machine; it is not a toy.
- In the event of a power outage, disconnect the plug from the electrical outlet.
- To unplug the device, pull the plug rather than the cable.
- To prevent fire, damage or electric shock, the correct voltage must be used.
- Do not expose the device to high temperatures; store it in a dry place.
- If you have any health issues, consult your doctor before using the device.
- If you notice the device is not working properly, do not attempt to repair, disassemble or modify it. Unauthorised repairs can cause damage and void the warranty; contact customer service.

POTENTIAL BENEFITS

If used regularly, the following results can be obtained: it helps to reactivate blood flow throughout the body; it helps to prevent and reduce chronic venous ailments; and it helps to improve and prevent cardiovascular health by activating the circulatory system.

GENERAL INFORMATION

Recommended for people with a sedentary lifestyle. Sitting or lying down for long hours can cause blood to circulate unevenly from the legs to the heart. With 3 hours of daily use, the benefits are similar to those achieved by walking: it helps reduce swelling in the legs and ankles, increases the amount of oxygen reaching the muscles, and helps reduce ankle pain.

DAILY USE

It is very useful, comfortable and easy to use. With regular use it helps improve posture in the workplace and reduces postural fatigue syndrome, helps eliminate lower back pain and leg heaviness, and its continued use can help prevent venous discomfort.

REMOTE CONTROL

BUTTON	FUNCTION
1	Ignition
2	Starting up
3 / 7	Speed up
4	Mode change (P1-P2-P3, once)
5 / 6	Speed down
8	Mode change
9	Speed level 10
10	Speed level 30
11	Speed level 20
12	Pause movement

OPERATING MODES

MODE	DESCRIPTION
Manual	"HR" will appear on the LED indicator
Automatic	P1, P2 and P3, selectable
P1	Speed varies every minute between levels 1 and 10, looping up and down
P2	Speed varies every minute between levels 11 and 20, looping up and down
P3	Speed varies every minute between levels 21 and 30, looping up and down

THE IMPORTANCE OF WALKING

Walking regularly, more than 3 hours a week, can help reduce the risk of cardiovascular disease: it strengthens the heart, arteries, muscles and bones of the legs and feet; supports digestion and metabolism; helps clear the mind and reduce fatigue; and helps lower blood pressure, cholesterol and abdominal fat.

SECÇÃO PORTUGUÊS

EXERCITADOR PASSIVO DE PERNAS

MANUAL DE INSTRUÇÕES



LEIA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR. GUARDE O MANUAL PARA CONSULTAS FUTURAS.

BEM-VINDO

Convidamo-lo a sentar-se e a caminhar com este novo aparelho de fitness. A dinâmica principal é muito simples: enquanto as pernas se movem, o coração também se move, ajudando a mantê-lo saudável. Graças a ele, é possível combater os efeitos da mobilidade reduzida e do sedentarismo de forma cómoda e eficaz, sem sair de casa. Após uma utilização regular, começará a notar benefícios em praticamente todo o corpo, especialmente nas pernas e articulações, favorecendo a circulação sanguínea, a ativação muscular e a oxigenação. A sua utilização é altamente recomendada e não tem contraindicações.

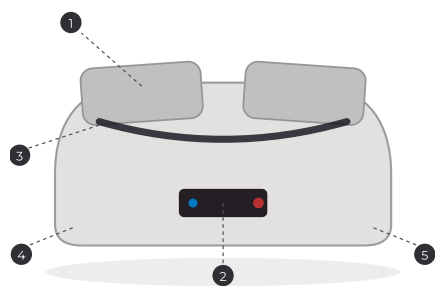
CARACTERÍSTICAS DO PRODUTO

TIPO DE PRODUTO	Exercitador passivo de pernas de mesa, para os pés
NÍVEIS DE VELOCIDADE	30
MODOS AUTOMÁTICOS	3 (P1, P2, P3)
MODO MANUAL	1
CONTROLO REMOTO	Incluído
ÍMANES	Nas superfícies de apoio dos pés
PÉS DIANTEIROS	Reguláveis em altura
ENTRADA DE ÁUDIO	USB, com altifalantes incorporados
PESO	4,2 kg
DIMENSÕES	20 x 41 x 32,7 cm

PAINEL DE CONTROLO

INDICAÇÃO DA VELOCIDADE	INDICAÇÃO DA HORA
Função ON/OFF	Ligar e desligar
Função "P"	Modos predefinidos
Função Hand	Modo manual
Controlo de velocidade	Reduz a velocidade (funciona no modo manual)
Controlo de velocidade	Aumenta a velocidade (funciona no modo manual)

PEÇAS DO PRODUTO



- 1 Pedais com superfície magnética e ímanes de apoio
- 2 Painel de controlo com indicador LED
- 3 Correias de fixação do pé
- 4 Pés dianteiros reguláveis em altura
- 5 Entrada de áudio USB / cabo de alimentação

PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

- Não desligue o aparelho da tomada com as mãos molhadas, nem enquanto estiver ligado.
- Não coloque cargas pesadas sobre o cabo de alimentação nem o esmague; não mova o aparelho puxando pelo cabo, nem o enrole à volta do aparelho.
- Não utilize um cabo de alimentação ou interruptor danificado.
- Não derrame líquidos sobre o equipamento nem o utilize em locais húmidos; não o toque com as mãos molhadas durante o funcionamento.
- Não deixe que crianças brinquem com o equipamento. Não deve ser utilizado por crianças nem por pessoas com deficiência sem a supervisão necessária de um adulto.
- Não coloque a máquina sobre uma superfície escorregadia.
- Em caso de incêndio, não molhe o aparelho se estiver ligado.
- Utilize o equipamento numa sala ventilada.
- Este produto é adequado para uso doméstico; não o utilize para fins profissionais.
- Verifique se está danificado antes de o utilizar, e pare de o usar se notar algo fora do normal.
- Desligue o aparelho quando não estiver a utilizá-lo ou após o uso.
- Se durante a utilização não se sentir confortável, pare de o usar imediatamente e consulte um médico.
- Não cubra o aparelho durante o funcionamento (por exemplo, com um cobertor ou almofada), pois pode causar sobreaquecimento e danos.
- Não use o aparelho enquanto estiver a dormir.
- Este aparelho foi concebido para uso nos pés; não o use noutras partes do corpo.
- Não use o aparelho logo antes ou depois de comer; aguarde pelo menos 1 hora.
- Não use o aparelho se a temperatura ambiente for superior a 40 °C. Se o retirar de um ambiente frio, aguarde pelo menos uma hora antes de o ligar, pois pode ocorrer condensação interna que afete o seu funcionamento.
- Não introduza as mãos ou os pés entre os pedais e a máquina em nenhum momento.
- Não suba para cima da máquina; não é um brinquedo.
- Em caso de falha de energia, desligue a ficha da tomada elétrica.
- Para desligar o aparelho, puxe pela ficha e não pelo cabo.
- Para evitar incêndios, danos ou choques elétricos, deve utilizar-se a voltagem correta.
- Não exponha o aparelho a altas temperaturas; guarde-o num local seco.
- Se tiver algum problema de saúde, consulte o seu médico antes de começar a utilizar o aparelho.
- Se notar que o aparelho não está a funcionar corretamente, não tente repará-lo, desmontá-lo ou modificá-lo. Reparações não autorizadas podem causar danos e anular a garantia; contacte a assistência técnica.

BENEFÍCIOS POTENCIAIS

A sua utilização regular permite obter os seguintes resultados: ajuda a reativar o fluxo sanguíneo em todo o corpo; ajuda a prevenir e a reduzir as afeções venosas crónicas; e ajuda a melhorar e a prevenir a saúde cardiovascular, ativando o sistema circulatório.

INFORMAÇÕES GERAIS

Recomendado para pessoas com um estilo de vida sedentário. Estar sentado ou deitado durante muitas horas pode fazer com que o sangue circule de forma irregular das pernas para o coração. Com 3 horas de utilização diária, os benefícios são semelhantes aos obtidos com uma caminhada: ajuda a reduzir o inchaço das pernas e tornozelos, aumenta a quantidade de oxigénio que chega aos músculos e ajuda a reduzir as dores nos tornozelos.

UTILIZAÇÃO DIÁRIA

É muito útil, cómodo e fácil de utilizar. Com uma utilização regular, ajuda a melhorar a postura no local de trabalho e reduz a síndrome da fadiga postural, ajuda a eliminar as dores lombares e a sensação de peso nas pernas, e a sua utilização continuada pode ajudar a prevenir o desconforto venoso.

CONTROLO REMOTO

BOTÃO	FUNÇÃO
1	Ignição
2	Arranque
3 / 7	Aumentar velocidade
4	Mudança de modo (P1-P2-P3, uma vez)
5 / 6	Reduzir velocidade
8	Mudança de modo
9	Nível de velocidade 10
10	Nível de velocidade 30
11	Nível de velocidade 20
12	Pausa no movimento

MODOS DE FUNCIONAMENTO

MODO	DESCRIÇÃO
Manual	Aparecerá "HR" no indicador LED
Automático	P1, P2 e P3, seleccionáveis
P1	A velocidade varia a cada minuto entre os níveis 1 e 10, em ciclo ascendente e descendente
P2	A velocidade varia a cada minuto entre os níveis 11 e 20, em ciclo ascendente e descendente
P3	A velocidade varia a cada minuto entre os níveis 21 e 30, em ciclo ascendente e descendente

A IMPORTÂNCIA DA CAMINHADA

Caminhar regularmente, mais de 3 horas por semana, pode ajudar a reduzir o risco de doenças cardiovasculares: fortalece o coração, as artérias, os músculos e os ossos das pernas e dos pés; favorece a digestão e o metabolismo; ajuda a limpar a

mente e a reduzir a fadiga; e contribui para diminuir a tensão arterial, o colesterol e a gordura abdominal.

¿Necesitás ayuda?

Ingresa a nuestro soporte técnico
escaneando el QR o escribinos por
nuestro canal oficial.



11 6865 2233 (sólo texto)



<https://soporte.bidcom.com.ar>

Bidcom
SERVICE

