

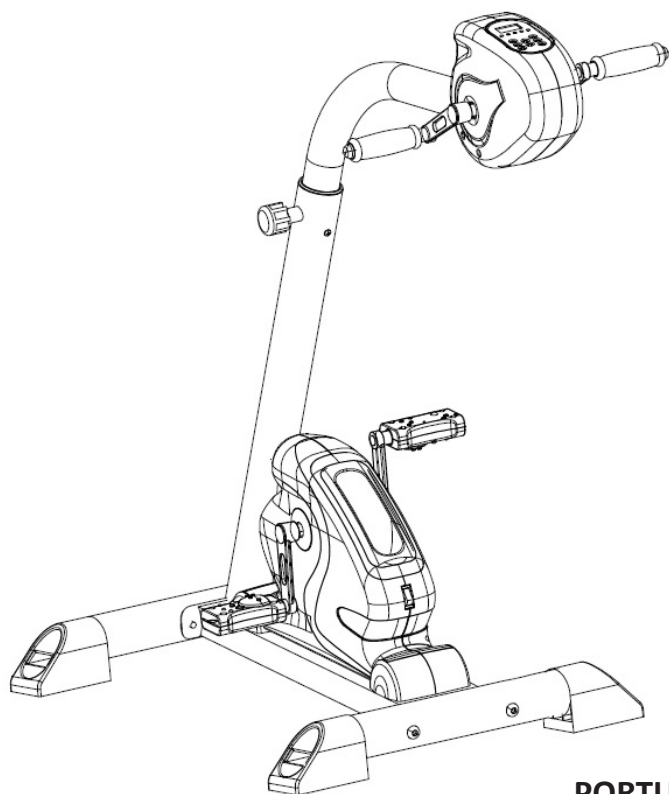


# HAPPY HANDS & LEGS

## ECO-DE®

ECO-802

 Manual de instruções pg.2



PORTUGUÊS

## AVISOS DE SEGURANÇA

### UTILIZAÇÃO PERMITIDA

- Pede-se que leia este manual de instruções com a máxima atenção antes de instalar e utilizar este aparelho.
- Utilize este aparelho apenas em ambiente doméstico. Os termos e as condições de utilização devem ser explicados a todos os familiares ou amigos autorizados a usá-lo.
- Coloque a pedalina sobre uma superfície plana e com alcatifa/tapete, para evitar possíveis danos por fricção no chão.
- Certifique-se de que as pessoas que vão utilizar a bicicleta compreenderam as instruções, acompanhando as primeiras fases do treino. As instruções de utilização devem permanecer sempre junto do aparelho, para consulta rápida sempre que necessário.
- Certifique-se de que a pedalina é utilizada apenas por pessoas com mais de 16 anos e em boa condição física.
- Certifique-se de que usa sempre vestuário desportivo adequado, que não interfira com uma utilização segura. Use sempre calçado desportivo apropriado e um fato de treino de algodão.
- Se, durante a utilização da pedalina, sentir tonturas, dor no peito ou falta de ar, pare de imediato o exercício e consulte o seu médico.
- Verifique periodicamente o aperto dos parafusos e a integridade de todos os componentes.

### UTILIZAÇÃO NÃO PERMITIDA

- NÃO utilizar este produto em ginásios, clubes privados, hotéis ou em áreas destinadas ao uso coletivo de equipamentos de treino; este aparelho não foi concebido para utilização intensiva em atividades profissionais, nem para fins médicos ou de reabilitação.
- NÃO colocar a pedalina em caves, terraços, locais húmidos ou expostos às condições atmosféricas (chuva, sol, etc.).
- NÃO colocar a pedalina sobre superfícies molhadas e mantê-la afastada de recipientes com líquidos, pois um derrame pode danificar os componentes elétricos.
- NÃO utilizar objetos pontiagudos, escovas ou esponjas abrasivas, nem produtos químicos agressivos; proteja o painel de controlo e as restantes peças de plástico de possíveis riscos.
- NÃO desmontar as peças, exceto quando indicado no manual de instruções.
- NÃO permitir que crianças ou animais de estimação se aproximem da pedalina.
- NÃO utilize NUNCA este produto se estiver danificado ou se não estiver em perfeitas condições. Em caso de avaria e/ou mau funcionamento, desligue o aparelho e não o manuseie. Para reparações, contacte um centro de assistência especializado.
- NÃO utilizar descalço e não usar calçado com sola de couro ou de outro material rígido.
- NÃO use roupa de material sintético ou com mistura de lã que dificulte a transpiração durante o exercício.

## APLICAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES

O produto descrito neste manual é um pedaleiro para pernas e braços, fácil de utilizar e seguro, adequado para toda a família. Destina-se a exercícios de ginástica passiva, realizados de forma suave e progressiva. Não tem assento e pode ser usado de pé ou confortavelmente sentado no sofá ou numa cadeira de escritório. Ajuda a manter uma boa forma de forma regular, através de treino de baixa intensidade, para uma melhoria eficaz da mobilidade e da capacidade cardiovascular.

O produto foi concebido e aprovado para utilização em casa, num ambiente doméstico, e é um equipamento de uso desportivo; não deve ser utilizado para fins de reabilitação, médicos ou terapêuticos. Este equipamento permite-lhe praticar exercício sem sair de casa, mesmo quando as condições meteorológicas não o permitem.

É essencial seguir todas as instruções e advertências contidas neste manual, para garantir que o exercício é realizado em segurança, uma vez que esforços intensos e prolongados exigem boa condição física. Por esse motivo, é necessário avaliar as contra-indicações do utilizador indicadas abaixo.

A utilização do produto é proibida nas seguintes situações:

- utilizador(a) grávida;
- utilizador(a) incapacitado(a), mesmo que temporariamente;
- utilizador(a) com doenças relacionadas com o coração, pulmões ou rins.

A garantia do produto e as responsabilidades do distribuidor deixam de ter validade nos seguintes casos:

- Utilização inadequada do produto ou diferente do indicado no manual de instruções;
- Incumprimento dos intervalos e dos procedimentos de manutenção;
- Manipulação do produto;
- Utilização de peças de substituição não originais;
- Não cumprimento das indicações de segurança presentes nos pictogramas e no manual de instruções.

Este manual inclui toda a informação necessária para a instalação, a manutenção e a utilização correta do produto. O utilizador do produto, bem como amigos e familiares que o venham a utilizar, devem ler atentamente este manual para garantir uma instalação adequada e uma utilização em segurança.

## APLICAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES

Por favor, siga as instruções do manual para garantir a máxima segurança pessoal e prolongar a vida útil do produto.

As instruções de segurança e as partes relevantes do texto estão destacadas a negrito e são antecedidas por um símbolo, conforme ilustrado e definido abaixo.



**PERIGO**

Qualquer informação assinalada com este símbolo indica **PERIGO**; proceda com a máxima cautela para evitar danos pessoais.



**PRECAUÇÃO**

Qualquer informação assinalada com este símbolo indica **PRECAUÇÃO**; tenha especial cuidado para evitar danos no produto.

### **NOTA:**

As ilustrações incluídas neste manual destinam-se a simplificar e a tornar os temas mais intuitivos. No entanto, devido à atualização contínua dos produtos, é possível que algumas dessas imagens não correspondam exatamente ao produto adquirido; nesse caso, tenha em conta que a diferença é apenas estética e que a segurança e a informação aqui apresentadas se mantêm garantidas. O fabricante segue uma política de desenvolvimento e atualização permanentes, podendo introduzir alterações nos elementos estéticos do produto sem aviso prévio.

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- AJUSTE DA VELOCIDADE: ajuste eletrónico com 12 níveis.
- VELOCIDADE MÍN.-MÁX.: 28-76 rotações / minuto. -6-
- INFORMAÇÃO: Apresenta dados do equipamento, nível de velocidade selecionado, duração, contagem de treino, calorias consumidas e n.º do programa.
- PEDALADA: bidirecional, para a frente e para trás.
- DIMENSÕES MÁX. (L x P): 720 x 635 x (950/1048) mm.
- DIMENSÕES DA EMBALAGEM (L x P): 810 x 690 x 205 mm.
- PESO LÍQUIDO: 15 kg.
- PESO BRUTO: 17 kg.
- NORMAS: Diretiva EMC (2004/108/CE), Diretiva LDV (2006/95/CE), Diretiva RoHS (2011/65/UE).
- ALIMENTAÇÃO: 230 VAC - 50/60 Hz - Classe II.
- MOTOR: 2 motores de 230 VCC - 70 W.

## INSTALAÇÃO DO PRODUTO

### ESPECIFICAÇÕES AMBIENTAIS:

- O ambiente adequado para a instalação e conservação do produto deve ser:
  - Um ambiente doméstico,
  - No interior e com espaço suficiente,
  - Com iluminação natural e artificial adequada,
  - Equipado com uma ou mais janelas para ventilação,
  - Com uma temperatura de funcionamento entre 5 °C e 32 °C,
  - Com uma humidade relativa entre 20% e 90%.

O produto não deve ser instalado ao ar livre nem em locais húmidos ou expostos às intempéries.

### CARACTERÍSTICAS DA SUPERFÍCIE DE APOIO:

- A superfície adequada para colocar o produto deve ser:
  - Perfeitamente nivelada,
  - Capaz de suportar o peso do produto durante a sua utilização normal.

No caso de pavimentos laminados, de parquet ou de outros materiais que possam riscar, devem proteger-se os pontos de contacto com o aparelho, colocando um material macio, como por exemplo uma folha de cartão, um pano de algodão ou uma lâmina de borracha.

## INSTALAÇÃO DO PRODUTO

### REQUISITOS DE INSTALAÇÃO:

A zona da divisão onde o aparelho for colocado deve ter uma tomada elétrica por perto e não deve ficar exposta ao sol. Se existirem janelas de grandes dimensões, deve garantir-se sombra, colocando algum tipo de película protetora opaca.

O produto deve também ser mantido afastado de sistemas de ar condicionado e de aquecimento por ar.

### REQUISITOS DE SEGURANÇA:

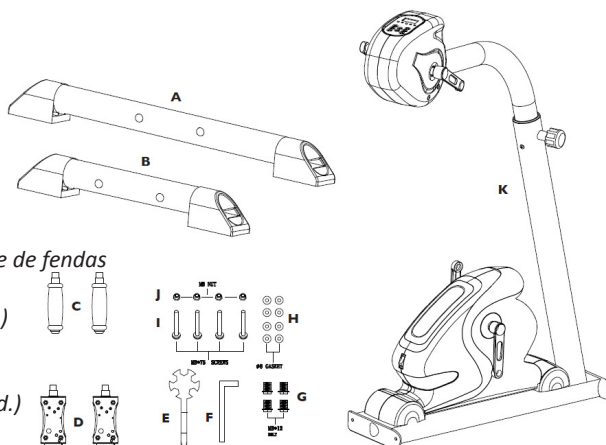
- Quando o produto não for utilizado durante algum tempo, recomenda-se que desligue sempre a ficha da tomada.

## DESEMBALAGEM - CONTEÚDO DA CAIXA

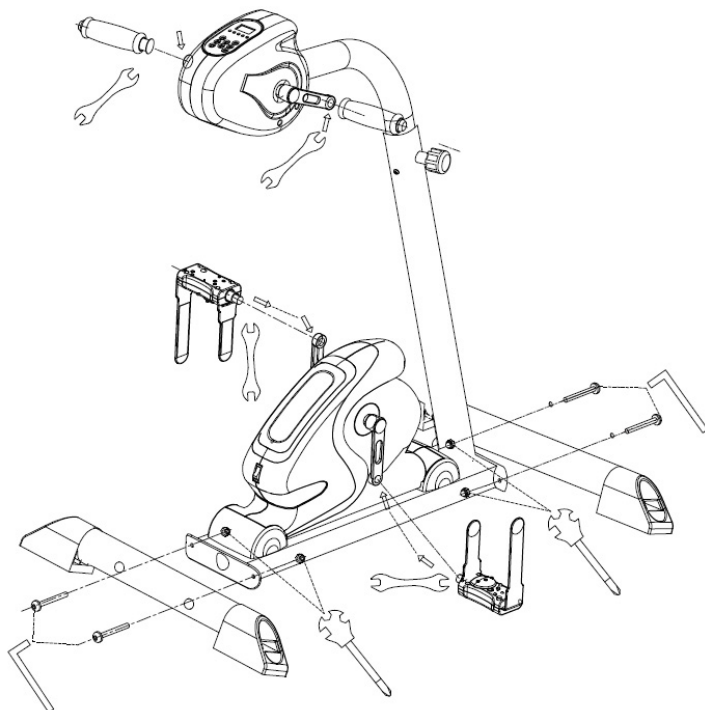
Recomenda-se que não danifique a embalagem original e, se possível, que a guarde, caso o produto apresente algum defeito e necessite de reparação ou substituição ao abrigo da garantia.

Conteúdo da caixa:

- A. Barra de apoio frontal
- B. Barra de apoio traseira
- C. Pega / guiador
- D. Pedais com correia
- E. Chave multifunções com chave de fendas
- F. Chave hexagonal
- G. Parafuso M8 x 12 mm (4 unid.)
- H. Anilha lisa M8 (8 unid.)
- I. Parafuso M8x75 mm (4 unid.)
- J. Porca autoblocante M8 (4 unid.)
- K. Corpo principal.



## MONTAGEM DO PRODUTO

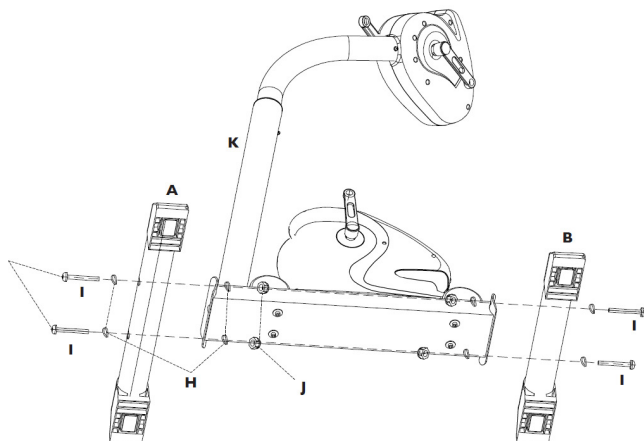


O produto vem praticamente montado; após abrir a embalagem, as únicas operações de montagem consistem em fixar os pés de apoio e os pedais.

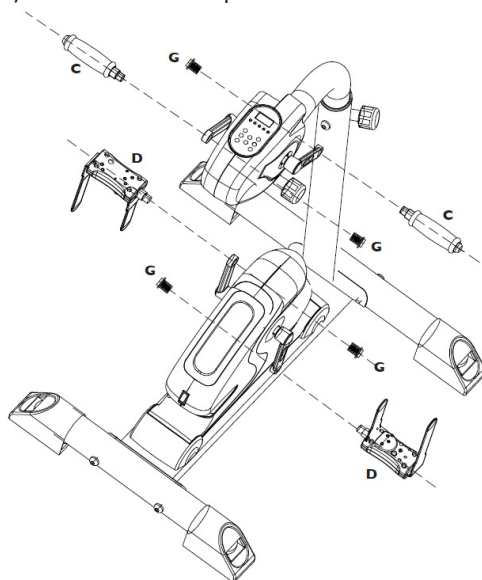
- Coloque o corpo principal K no chão e proceda à montagem utilizando a chave múltipla E e a chave hexagonal F.
- Monte a barra de suporte traseira B na parte posterior do corpo principal, por baixo do interruptor de alimentação, e depois fixe-a, de um lado, com dois parafusos I (M8x75 mm) acompanhados de duas anilhas planas H (M8) e, do outro, com duas porcas de segurança J (M8) acompanhadas de duas anilhas planas H (M8). Aperte utilizando a chave Allen F e a chave múltipla E.

## MONTAGEM DO PRODUTO

Monte a barra de suporte dianteira A na parte frontal do aparelho e, em seguida, fixe-a de um lado com dois parafusos I (M8x75 mm), acompanhados de duas anilhas planas H (M8), e do outro lado com duas porcas autoblocantes J (M8), acompanhadas de duas anilhas planas H (M8). Aperte com a chave Allen F e a chave multifunções E.



Coloque e fixe os pedais inferiores D conforme indicado na ilustração abaixo, apertando cada um com um parafuso G (M8x12 mm) utilizando a chave múltipla E. Em seguida, coloque e fixe cada manivela (pedais superiores) C, apertando com um perno G (M8x12 mm) com a chave múltipla E.



## LIGAÇÃO ELÉTRICA



### PERIGO

Antes de ligar o aparelho, deve confirmar que os dados da placa de características, situada por baixo do corpo principal, correspondem à rede eléctrica disponível e que o interruptor de alimentação, de cor vermelha, se encontra na posição O (OFF).

O produto funciona através do movimento dos pedais, como um simulador de bicicleta. Ao ligá-lo à fonte de alimentação e premir o botão de ligar B, o motor eléctrico é activado e pode ser utilizado no modo de pedalar assistido.

Caso exista incompatibilidade entre a tomada eléctrica e o aparelho, solicite a substituição da tomada por um modelo adequado, por pessoal qualificado.

Não é recomendável utilizar adaptadores, tomadas múltiplas e/ou extensões.

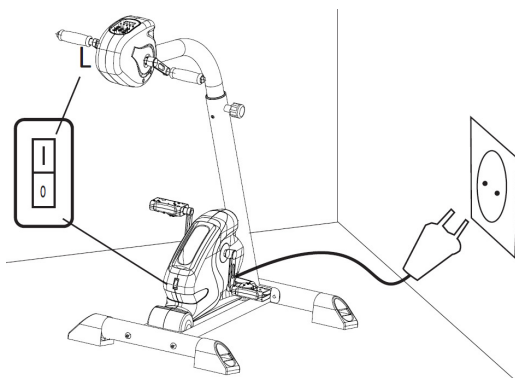
Se a sua utilização for absolutamente necessária, os adaptadores simples e as extensões devem cumprir as normas de segurança em vigor.



### PERIGO

Instruções importantes para o equipamento eléctrico:

- NUNCA desloque a unidade enquanto estiver ligada à corrente eléctrica.
- NÃO toque no aparelho com as mãos molhadas ou húmidas.
- Não puxe pelo cabo de alimentação nem pelo aparelho para retirar a ficha da tomada.
- Não utilize o aparelho se estiver danificado ou se o cabo de alimentação não estiver em perfeitas condições; o cabo de alimentação não deve ser enrolado à volta do produto.
- NÃO obstrua as ranhuras de ventilação.



## DICAS E RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

O produto pode ser utilizado em dois modos distintos: pedalagem tradicional ou pedalagem assistida.

No modo de pedalar tradicional, o produto utiliza-se como uma bicicleta normal, sem necessidade de ligar o cabo de alimentação à corrente; basta pedalar ao seu ritmo e escolher o sentido, para a frente ou para trás, consoante o exercício. No modo de pedalar assistido bidirecional, o motor elétrico incorporado faz os pedais girarem de acordo com a velocidade definida no potenciômetro de controlo, e o utilizador acompanha a cadência de rotação dos pedais, para uma prática correta de ginástica passiva.

- O produto é simples de utilizar e permite-lhe fazer exercício no conforto do seu cadeirão ou, se for possível, até sentado à secretária. Apesar de compacto, o aparelho é bastante completo e permite treinar tanto a parte inferior do corpo (pernas) como a parte superior (braços). O botão de ajuste de intensidade permite variar a resistência dos pedais, enquanto o visor apresenta a evolução do exercício.



### PERIGO

NÃO se coloque de pé sobre os pedais; utilize o produto da seguinte forma.

- A) Para trabalhar os glúteos, a parte interna das coxas e os abdominais, deve utilizar o aparelho no chão, deitado numa marquesa. A postura correta exige que as pernas se mantenham fletidas e nunca rígidas durante a rotação dos pedais, e que as costas não se elevem, para ativar corretamente os músculos abdominais.
- B) Para treinar as pernas, é necessário colocar uma cadeira em frente ao aparelho e ajustar a distância, de forma a que as pernas fiquem dobradas e não esticadas. Pedale sempre a um ritmo constante e regule a intensidade de modo a que os pedais não “falhem” enquanto está sentado. Escolha uma cadeira que permita uma posição confortável.
- C) Para treinar os braços e os ombros, coloque o aparelho sobre uma mesa e sente-se à sua frente para pedalar com os braços.

## FUNÇÕES DO PAINEL DE CONTROLO

Indicadores LED e ecrã:

## SCAN

- Passagem automática das informações no ecrã (Scan, velocidade, tempo, distância, calorias). Os indicadores LED por baixo do ecrã assinalam a função apresentada; a função de varrimento ativa-se ao premir o botão PROG. até acender a luz vermelha “Scan”.

## VELOCIDADE

- O nível de velocidade selecionado para a sessão atual, entre o mínimo L1 e o máximo L12.

## TEMPO

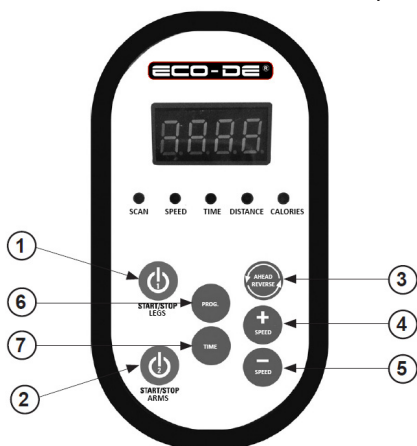
- A duração do exercício, a contar a partir de zero, ou a contagem decrescente do temporizador quando a sessão de treino tem um tempo definido.

## DISTÂNCIA

- O número total de pedaladas desde o início da sessão de treino.

## CALORIAS

- O total de calorias consumidas durante a sessão de treino. Recordar-se que o valor apresentado é apenas aproximado e, em caso algum, deve ser considerado uma referência médica. Prima o botão 1 (luz vermelha) para ligar o painel de controlo e ativar, com as pernas e os braços apoiados, os dois motores elétricos independentes em rotação. Prima novamente o botão 1 (indicador vermelho apagado) para desligar o painel de controlo e os motores e utilizar o aparelho em modo manual, como um simples pé de pedal.



## FUNÇÕES DO PAINEL DE CONTROLO

- 1) START/STOP pedais para braços: Prima para ligar e desligar o motor de acionamento das pernas superiores, para mover os braços.
- 2) START/STOP pedais para pernas: Prima para ligar e desligar o motor de acionamento dos pedais, para mover as pernas.
- 3) Cima / Baixo: Prima para mudar o sentido de rotação dos pedais, da direita para a esquerda ou vice-versa.
- 4) Aumentar a velocidade (+): Prima o botão + para aumentar a velocidade de rotação, num intervalo de 12 níveis (L1 a L12).
- 5) Reduzir a velocidade (-): Prima o botão - para diminuir a velocidade de rotação, num intervalo de 12 níveis (L1 a L12).
- 6) PROG.: Antes de iniciar uma sessão de treino, prima o botão PROG. para selecionar um dos programas de treino predefinidos (5 disponíveis). Os níveis de velocidade variam entre L1 e L12, seguindo a sequência programada de acordo com o esquema seguinte:
  - P L1-L2-L3-L4-L5; duração do intervalo: 30 s.
  - P L2-L3-L4-L5-L6; duração do intervalo: 15 s.
  - P L3-L5-L7-L9-L11; duração do intervalo: 20 s.
  - P L4-L6-L8-L10-L12; duração do intervalo: 20 s.
  - P L5-L10/L5-L10; duração do intervalo (L5-L10): 30 s.

Durante uma sessão de treino, prima o botão PROG. para percorrer manualmente os dados apresentados no ecrã relativos ao treino em curso:

- Velocidade (nível de velocidade selecionado),
- Tempo (duração do exercício),
- Distância (número de rotações dos pedais),
- Calorias (calorias consumidas)
- Scan (alternância automática dos dados apresentados, sem necessidade de premir Prog.).
- Tempo: Antes de iniciar uma sessão de treino, prima o botão de tempo para definir a duração da sessão entre 1 e 15 minutos. Durante o treino, o ecrã apresenta a contagem decrescente do tempo definido até zero.

## MANUTENÇÃO



### PERIGO

- Antes de efetuar qualquer operação de manutenção, desligue a ficha da tomada.
- NÃO utilize substâncias inflamáveis ou prejudiciais na limpeza. Não use solventes para limpar as peças de plástico; utilize apenas produtos à base de água e um pano macio.
- NÃO mergulhe em água.
- NÃO lubrifique nem aplique óleo ou massa lubrificante nos pedais e nas manivelas.

Ferramenta de limpeza:

- Limpe o aparelho com um pano seco.

## FORA DE SERVIÇO



O símbolo do contentor com rodas, riscado com uma cruz na parte superior, indica que os produtos comercializados abrangidos pela Diretiva Europeia RoHS devem ser eliminados como resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos (REEE).



A marcação CE indica que o produto está totalmente em conformidade com a Diretiva RoHS 2011/65/UE e que nenhum dos componentes elétricos e eletrónicos incorporados no produto contém níveis acima do permitido de determinadas substâncias consideradas perigosas para a saúde humana.

Este produto NÃO deve ser deitado no lixo doméstico; deve ser tratado separadamente (nos Estados da União Europeia), entregando-o nos centros de recolha apropriados, responsáveis pela eliminação e reciclagem destes produtos.

A Garlando S.p.A. incentiva o respeito pela natureza e pela saúde também fora da União Europeia e espera que cumpra as regras locais de eliminação e reciclagem, recorrendo, sempre que possível, à recolha seletiva de equipamentos elétricos e eletrónicos, bem como dos vários componentes (como ferro, cobre, plástico, etc.) que podem ser recuperados e reutilizados.

## Garantia

(Em conformidade com a Lei 26/84 “geral para a defesa dos consumidores e utilizadores” e a Lei 7/96 “Ordenação do Comércio a Retalho”)

### CONDIÇÕES:

1. A garantia do presente artigo será reconhecida pela ECOGEST TRADE S.L., C/ En Proyecto 14, 46190 Ribarroja de Turia, Valência (Spain), desde que a ficha em anexo esteja devidamente preenchida e carimbada.
2. A responsabilidade da ECOGEST TRADE S.L. limita-se à reparação do artigo que apresente qualquer defeito de natureza técnica ou de fabrico. Os custos de devolução serão suportados pela empresa vendedora.
3. Todas as reparações efetuadas ao abrigo da presente garantia deverão ser realizadas por um estabelecimento devidamente autorizado pela ECOGEST TRADE S.L..
4. A garantia não será válida nos casos resultantes de utilização incorreta, aplicação inadequada ou manipulação indevida do produto.

Garantia válida por 2 anos a contar da data de entrega.

***Modelo:***

***Data de entrega:***

***Carimbo do estabelecimento:***



**E C O G E S T T R A D E S . L**

Rua Muntanya del Flare, n.º 14

Ribarroja de Turia 46190

VALÈNCIA - ESPANHA

[info@ecogestimport.com](mailto:info@ecogestimport.com)

**T**+34 902 89 82 94

**F** +34 962 77 96 69