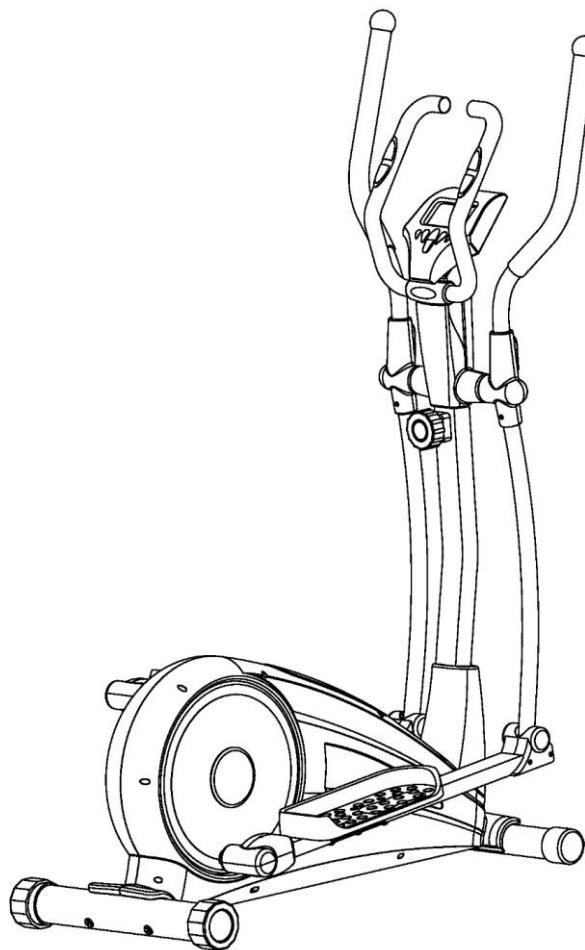


KIKOS

MANUAL DO USUÁRIO ELÍPTICO KIKOS 8703



AVISO

Exercício em demasia pode apresentar um risco à saúde.

Consulte um médico antes de começar qualquer programa do exercício com este equipamento.

Se você sentir-se fraco ou com tonturas, interrompa imediatamente o uso deste equipamento.

Caso o produto não seja montado corretamente em conformidade com o manual pode oferecer risco de acidentes.

Manter crianças e animais de estimação longe do equipamento quando em uso.

Certificar-se sempre que todos os parafusos e porcas estão apertadas antes de cada uso.

Seguir todas as instruções de segurança neste manual.

Este produto destina-se ao uso Residencial. Sua utilização fora deste fim, acarretará na perda da garantia do produto.



Prezado Cliente,

Agradecemos o fato de ter escolhido um equipamento Kikos. Desejamos um ótimo treino.

Observe e siga as instruções de segurança e montagem cuidadosamente.

Se você tiver dúvidas, não hesite em contatar-nos.

Este produto de qualidade foi projetado, fabricado, testado e certificado para reforçar seu treinamento de Fitness.

Instruções de Segurança

Antes de iniciar seu treino, leia atentamente as instruções.

Certifique-se de manter o manual de instruções guardado, em caso de reparo e necessidade de peças sobressalentes para entrega.

O Elíptico Kikos 8703 é designado para utilização de pessoas com peso máximo de até 120 kg.

Use somente peças originais para reposição.

Colocar o equipamento sobre uma superfície não escorregadia. O uso do equipamento em áreas úmidas, não é recomendado devido à possível corrosão.

Verifique antes do primeiro treino e a cada dois meses que todos os parafusos estão apertados e encontram-se na condição correta.

Substitua componentes defeituosos imediatamente e/ou manter o equipamento fora de uso até reparo.

Para reparos, utilize somente peças originais.

No caso de reparo, por favor, pergunte ao seu revendedor para obter orientação.

Evite o uso de detergentes agressivos quando limpar o equipamento.

Assegurar que o treino só comece após a correta montagem e inspeção do item.

Para todas as peças ajustáveis, estar ciente das posições máximas a que podem ser ajustadas.

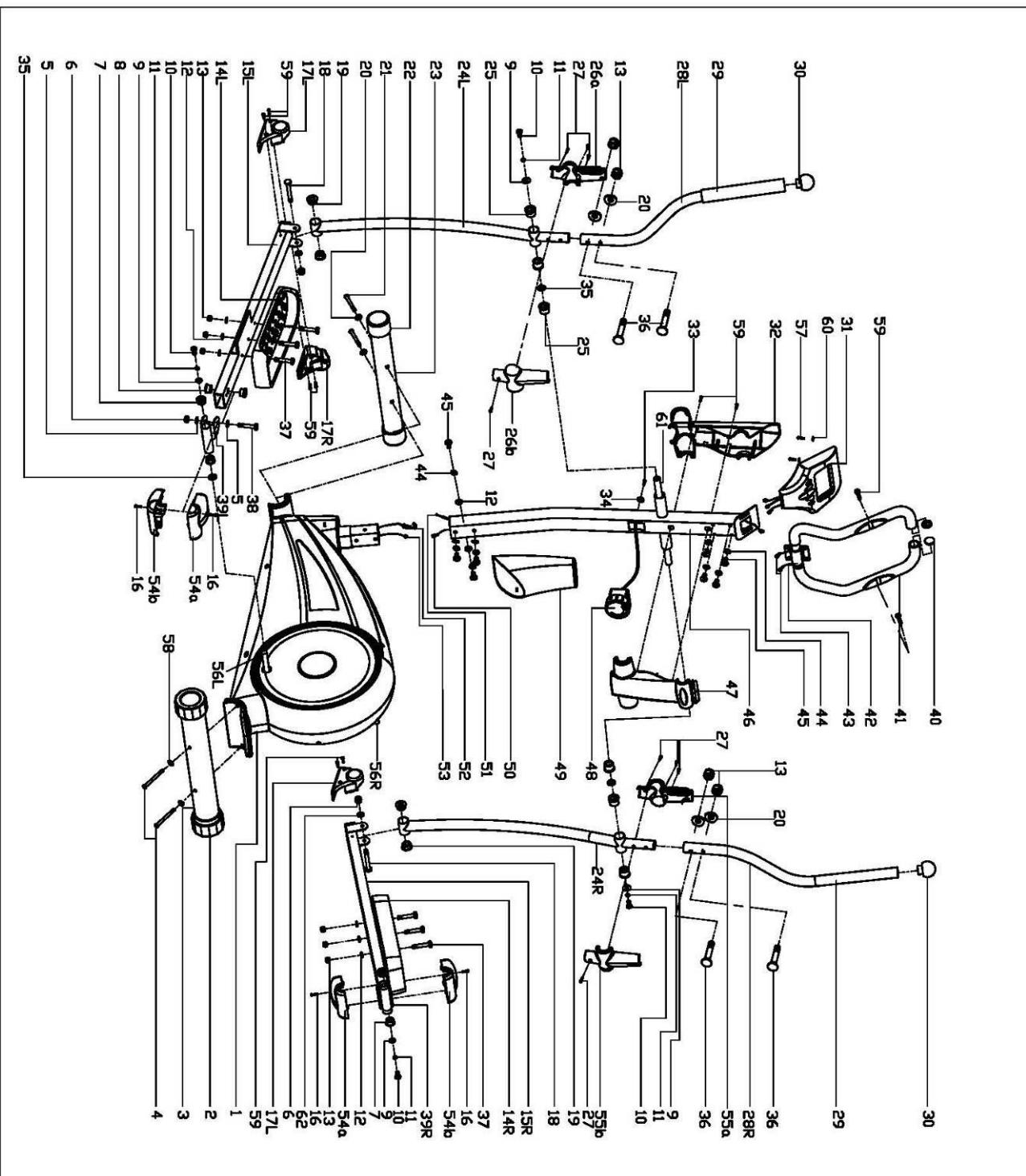
O equipamento foi projetado para os adultos. Certifique-se de que as crianças mantenham distância.

Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

Siga os conselhos para um treino correto conforme detalhado no manual de instruções.

A carga / trabalho nível pode ser ajustada pelo controle de resistência do equipamento.

Vista Explodida do Equipamento



Nota: A maioria das peças exibidas neste diagrama são fornecidas pré-montadas. Para peças de reposição, faça sempre especificar números de peças utilizadas neste diagrama ou na lista de peças a seguir.

Lista de peças

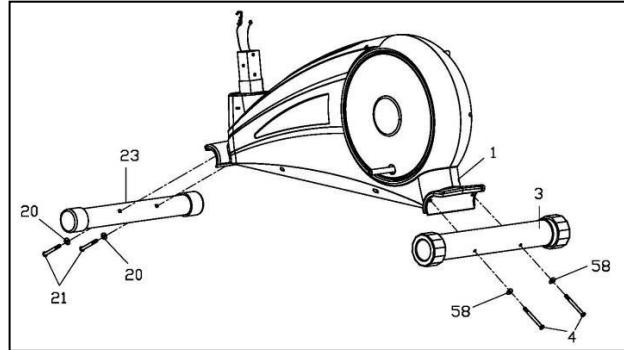
NO.	DESCRÍÇÃO	QTDE	NO.	DESCRÍÇÃO	QTDE
1	Base Principal	1	32	Protetor 3	1
2	Capa do Tubo Traseiro	2	33	Parafuso Cross M5X55	1
3	Tubo Traseiro	1	34	Arruela Arc D5	1
4	Parafuso Allen M8X90	2	35	Arruela Waveform 17X 23 X0.3	4
5	Arruela Flat D10X 20X2	4	36	Parafuso Carriage M8X45	4
6	Porca Nylon M10	4	37	Parafuso Hex M8X45	6
7	Bucha de Plástico 28X16X 16.1	4	38	Parafuso Hex M10X55	2
8	Bucha 18X 10 X11	4	39L/R	Conexão (L/R)	1pr.
9	Arruela D-shape 28X 16.2 X14XB5	4	40	Capa	2
10	Parafuso Allen M10X20	4	41	Hand Grip	2
11	Arruela Spring d10	4	42	Braço	1
12	Arruela Flat D8X 16 X1.5	10	43	Fio do Pulso Superior	2
13	Porca Nylon M8	10	44	Arruela Spring d8	8
14L/R	Pedal (L/R)	1pr.	45	Parafuso Allen M8X16	8
15L/R	Barra Inferior (L/R)	1pr.	46	Barra Central	1
16	Parafuso Cross M5X10	4	47	Protetor 4	1
17L/R	Protetor 1 (L/R)	2pr.	48	Controle de Tensão	1
18	Parafuso Hex 12XM10 X80	2	49	Capa da Barra Central	1
19	Bucha Axle 3 12X 32 X15	4	50	Fio de Extensão	1
20	Arruela Arc D8X 19 X1.5XR30	6	51	Cabo de Tensão	1
21	Parafuso Allen M8X72	2	52	Fio de Tensão	1
22	Capa do Tubo Frontal	2	53	Fio do Sensor	1
23	Tubo Frontal	1	54a/b	Capa da Conexão	2pr.
24L/R	Barra Mediana (L/R)	1pr.	55a/b	Protetor 5	1pr.
25	Bucha Axle 4 16X 31 X23	6	56L/R	Manivela	1pr.
26a/b	Protetor 2	1pr.	57	Parafuso Cross M4X12	2
27	Parafuso Crossing tapping ST3.5X10	8	58	Arruela Arc d8 X2X 25XR39	2
28 L/R	Barra superior (L/R)	1pr.	59	Parafuso Cross tapping ST4.2X18	12
29	Espuma	2	60	Arruela Flat D5	2
30	Tampa da Barra	2	61	Encaixe do Braço	1
31	Computador	1	62	Arruela Flat D12X 24X1.5	2

Instrução de Montagem

1º Passo:

Conecte o Tubo Frontal (23) à base principal (1) com parafuso Allen (21) e arruela arc (20).

Conecte o Tubo traseiro (3) à base principal (1) com parafuso Allen (4) e arruela arc (58).

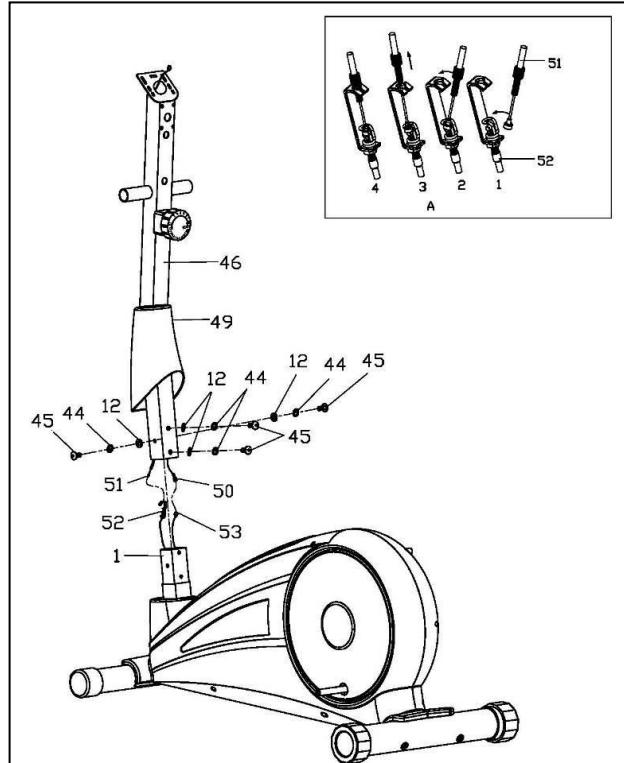


2º Passo:

Insira a capa da Barra Central (49) na Barra Central (46).

Conecte o fio do sensor (53) bem como o fio de extensão (50) e então conecte o cabo de tensão (51) bem como o fio de tensão (52) conforme mostrado.

Fixe a Barra Central (46) à base principal (1) com parafuso Allen (45), arruela spring (44) e arruela flat (12).

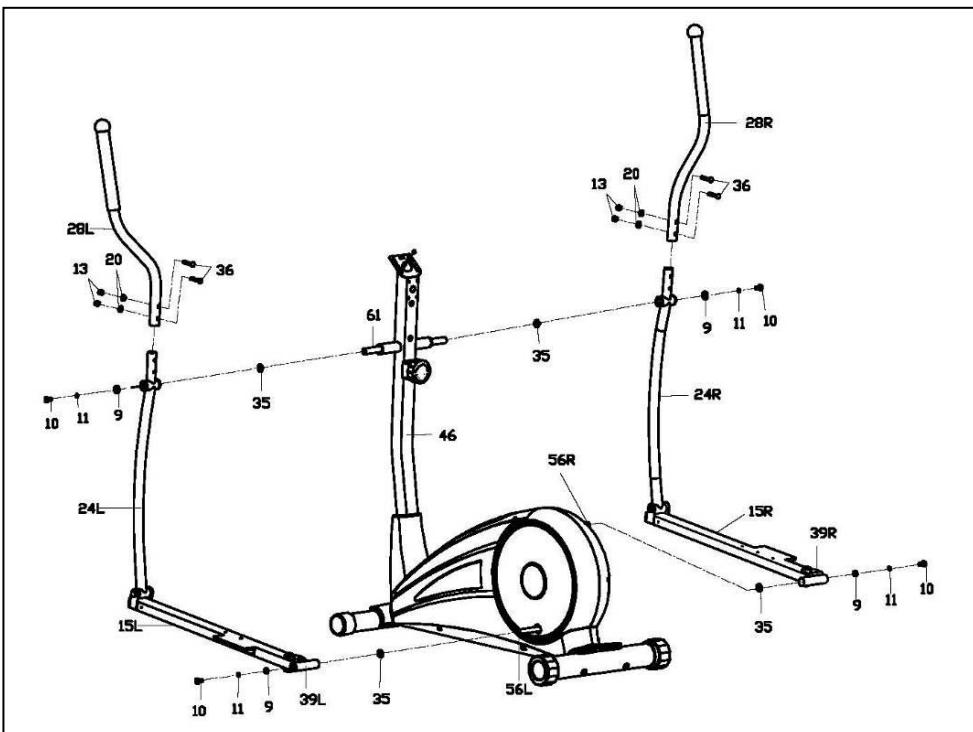


3º Passo:

Fixe a Barra Superior (28L/R) na Barra Mediana (24L/R) usando o Parafuso Carriage (36), e arruela (20) e Porca nylon (13).

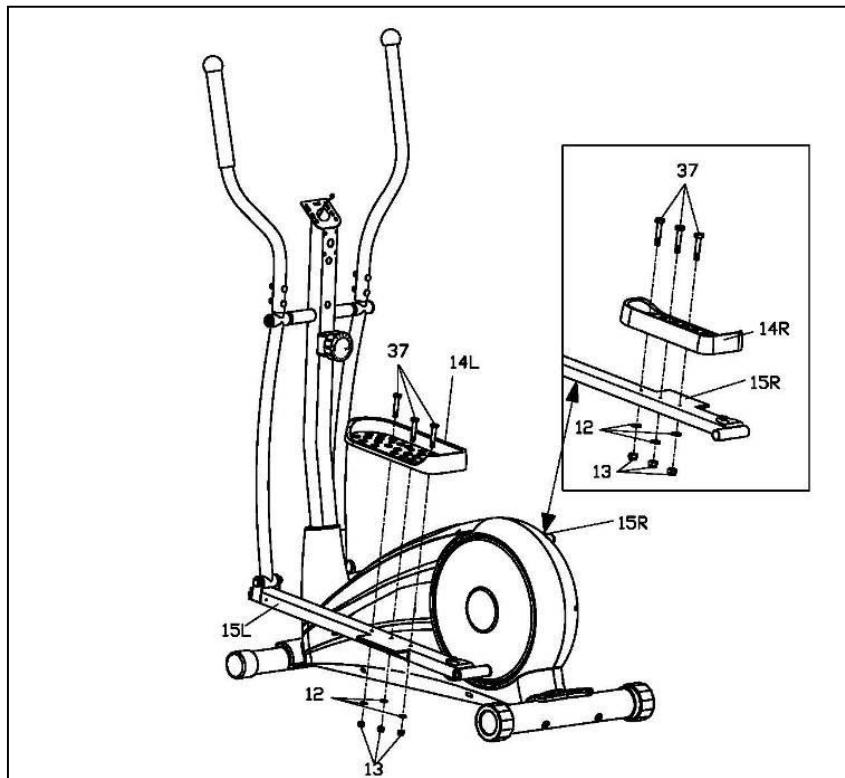
Fixe Barra Mediana (24L/R) no Encaixe dos Braços da Barra Central (46) com Parafuso Allen (10), Arruela spring (11), Arruela D-shape (9), Arruela waveform (35) e o encaixe do braço (61) como mostrado.

Fixe a Conexão (39L/R) à manivela (56 L/R) usando o parafuso Allen (10), Arruela Spring (11), Arruela D-shape (9) e arruela waveform (35) conforme ilustração.



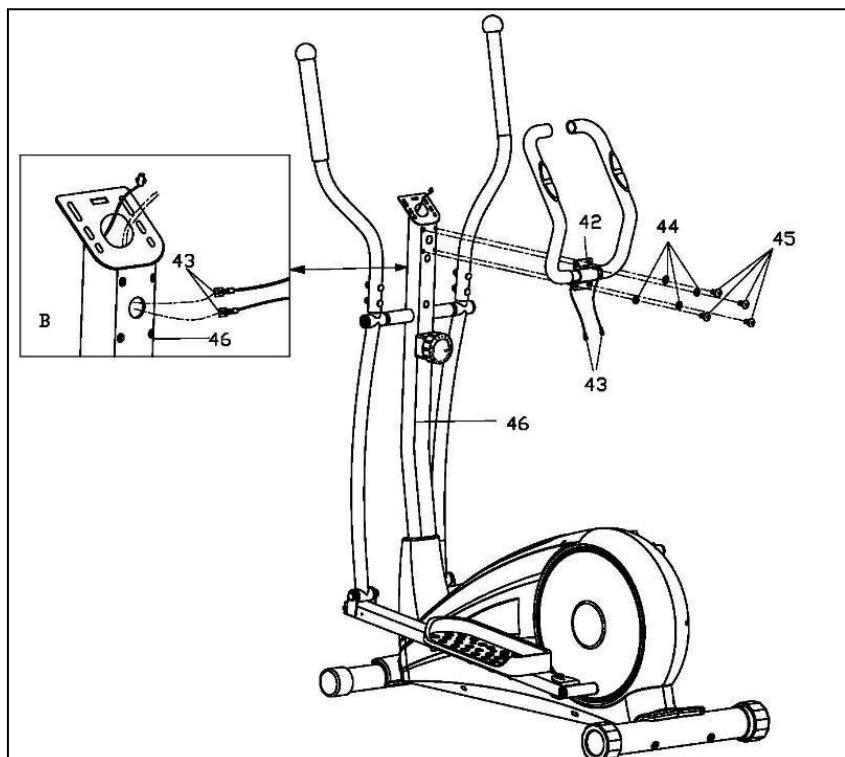
4º Passo:

Fixe os pedais (14L/R) às respectivas barras inferiores (15L/R) com os parafusos hex (37), Arruela flat (12) e Porca nylon (13).



5º Passo:

Passe os fios do sensor de pulsação (43) através do buraco em frente à barra central (46) de modo a sair pelo buraco do topo da barra; trave o guidão (42) à base central (46) com parafuso Allen (45) e arruela spring (44).

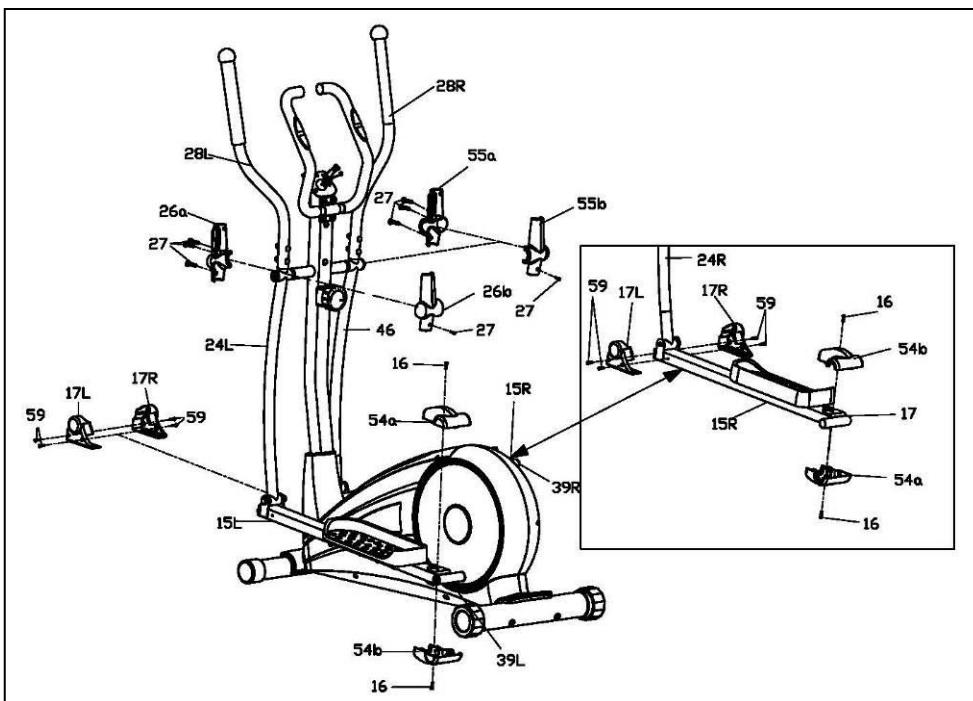


6º Passo:

Fixe o protetores (26a/b) (55 a/b) à conexão entre a barra superior (28L/R) e a barra mediana (24L/R) conforme ilustração.

Fixe o protetor 1 (17L/R) na Barra Inferior (15L/R) com parafuso cross tapping (59).

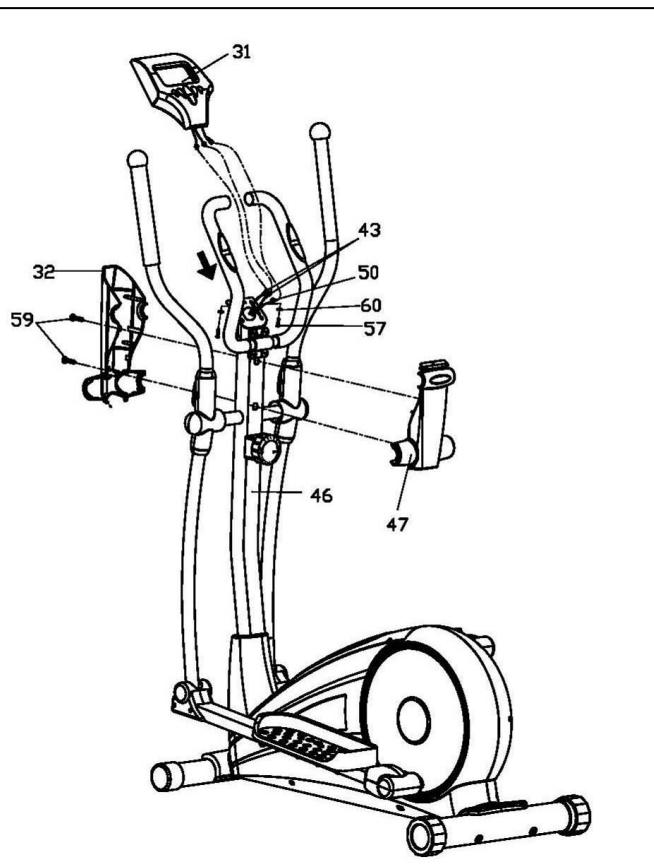
Fixe a capa da conexão (54a/b) na conexão (39L/R) com o parafuso cross (16) conforme ilustração.



7º Passo:

Conecte o fio do pulso superior (43) e o fio de Extensão (50) com os fios do computador (31), e então fixe o computador (31) na respectivo lugar na barra central (46) com parafuso cross (57) e arruela flat (60).

Fixe os protetores (32) (47) na barra central (46) com parafuso cross tapping (59) conforme ilustração.



Usando corretamente o Aparelho

Usando o aparelho corretamente, você obterá diversos benefícios. Melhorará sua aptidão física, tonificará seus músculos e juntamente com uma dieta controlada, o ajudará à perder o peso.

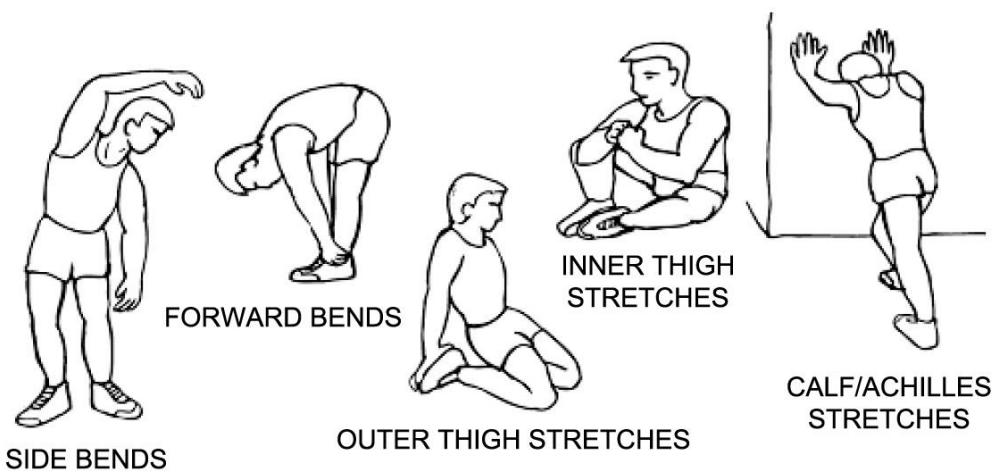
Aquecimento

O aquecimento prepara o corpo para o exercício aumentando a circulação de sangue, entregando mais oxigênio para os músculos e aumentando a temperatura do corpo. Comece cada exercício com 5 a 10 minutos de aquecimento.

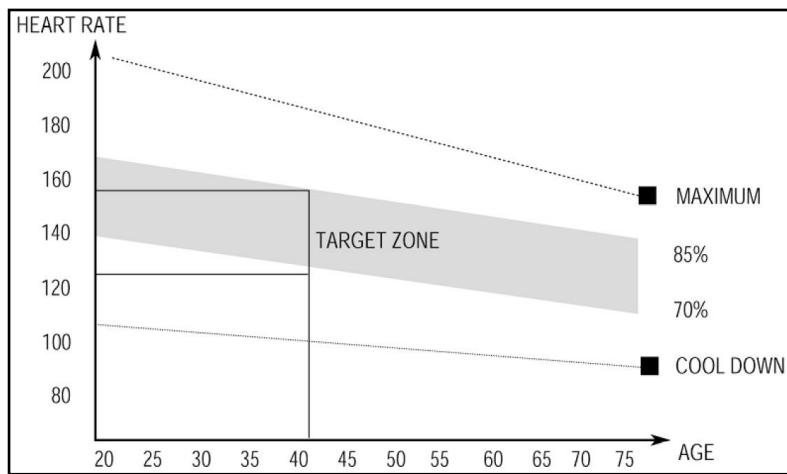
Alongando

Depois de se aquecer, aumente a intensidade de seu exercício até sua taxa cardíaca entrar na sua zona de treinamento por 20 a 60 minutos. (durante as primeiras semanas do seu programa de exercícios, não mantenha sua taxa cardíaca na sua zona de treinamento por mais de 20 minutos). Respire regularmente e profundamente - nunca segure a sua respiração.

Lembre-se sempre de consultar o seu médico antes de começar qualquer programa do exercício.



Após o uso regular, os músculos em suas pernas se tornarão mais flexíveis. Trabalhe em seu próprio ritmo e sempre mantenha um ritmo constante. A taxa de trabalho deve ser suficiente para levantar sua pulsação do coração na zona do alvo mostrada no gráfico abaixo.



Fase de esfriamento corporal

A finalidade do esfriamento corporal é retornar o corpo ao seu estado normal ou quase normal, estado de descanso no fim de cada sessão do exercício. Um esfriamento corporal apropriado abaixa lentamente sua frequência cardíaca e permite que o sangue retorne ao coração.



CERTIFICADO DE GARANTIA

A Kikos garante os produtos relacionados neste certificado contra eventuais defeitos de fabricação, comercializados pela mesma dentro do território brasileiro, pelos prazos abaixo estipulados, a partir da data de emissão da nota fiscal de venda, e somente mediante a apresentação de cupom/nota fiscal original de venda e nos limites fixados por este termo. Esta garantia somente cobre o proprietário original e não é transferível.

Garantia da Estrutura - 90 dias legal e 640 dias contratual
Garantia de Mão de obra, Motor e demais partes - 90 dias legal e 275 dias contratual

Esta garantia acima cobre eventuais defeitos de fabricação que os produtos possam apresentar, salvo peças de desgaste natural apresentadas abaixo que ficará da seguinte forma :

90 dias de garantia legal + 90 dias de garantia contratual: Pintura, Mantas, Eixos e Rolamentos ;

90 dias de garantia legal: Peças plásticas, Escova do motor, Correias, Cinta de freio, Correntes, Cabo de aço, Estofados, Acabamentos de espuma e Manoplas emborrachadas.

Durante o prazo de garantia acima estabelecido, a Kikos assume o compromisso de substituir ou consertar, sem ônus (excetuando-se despesas de deslocamento), as peças com defeitos de fabricação. O cliente é responsável pela taxa de deslocamento de técnico especializado no valor vigente no momento, caso necessite dos serviços de assistência técnica, tanto da rede autorizada como da fábrica. Durante a garantia legal (90 dias) não será cobrada a taxa de deslocamento. Caso o cliente prefira, o equipamento dentro da garantia poderá ser enviado a Kikos, e o reparo será efetuado sem custo de peças e mão de obra para o cliente (excetuando-se custos de transporte ida e volta do equipamento), obedecendo os prazos acima.

Os direitos de prestação da garantia não são acionados quando existam pequenas diferenças do material, em relação à qualidade teórica exigida, que sejam indiferentes para o valor e utilização do aparelho.

Eventuais prestações de garantia não implicam o aumento do prazo de garantia, nem iniciam a contagem decrescente do mesmo prazo.

A garantia não abrange os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto.

São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.

A garantia será anulada nas seguintes situações:

a) Danos provocados por:

- Roubo, vandalismos, raio, fogo, enchente e / ou outros desastres naturais;
- Suor, água, solventes, álcool e/ou outros líquidos;
- Quedas, batidas, acidentes ou uso inadequado;
- Ligação do produto em rede elétrica fora dos padrões especificados ou sujeita a uma flutuação excessiva de voltagem;
- Utilização do produto em ambientes sujeitos a gases corrosivos (ex. evaporação de cloro), umidade ou temperatura excessiva;

- Utilização do equipamento ao ar livre;
- Utilização do produto dentro de saunas, garagens, banheiros;
- Utilização do produto em desacordo com o especificado na ocasião da compra ou neste termo, como por exemplo, o uso de aparelhos de categoria residencial em academias, clubes, grêmios, clínicas, escolas, associações, locais comerciais, e outros que a Kikos julgar necessário;
- Aplicações de forças e pesos demasiados;
- Limpeza com produtos químicos não recomendados pela Kikos, que podem provocar manchas. A limpeza deve ser efetuada somente com panos secos;
- Lubrificação incorreta do equipamento;
- Falta ou excesso de silicone;

b) Quando for constatado:

- Manuseio, e/ou reparos por pessoas ou assistência técnica não autorizada;
- Montagem imprópria do produto pelo usuário ou não observância do manual de operação;
- Alteração de partes mecânicas, elétricas/eletônicas originais;
- Remoção ou modificação do número de série;
- Utilização do aparelho em locais expostos a luz solar, chuva, orvalho, poeira, maresia, úmidos ou mal ventilados, etc;
- Manutenção prévia com peças não originais;
- Utilização do equipamento por mais de uma pessoa ao mesmo tempo;
- Utilização do equipamento por pessoas acima do peso especificado no produto.

Nenhum revendedor ou assistência técnica autorizada Kikos tem autorização para alterar este termo ou assumir compromissos em nome da Kikos

A Kikos não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

A Kikos reserva-se o direito de promover alterações deste termo de garantia sem aviso prévio.

A garantia somente será válida com a apresentação deste certificado e sua respectiva nota fiscal, e somente em território nacional.

A relação de assistências técnicas autorizadas Kikos pode ser obtida através da central de atendimento ao cliente: (11) 3589 2865 de Segunda a Sexta-Feira das 08:30 às 18:00, pelo e-mail: assistencia@kikos.com.br, ou pelo site: www.kikos.com.br

Nota Fiscal: _____

Produto: _____

DADOS DO CLIENTE:

Nome: _____

Endereço: _____

CEP: _____

Cidade: _____ **Est.:** _____ **Tel.: ()** _____ **Cel.: ()** _____

A GARANTIA SOMENTE SERÁ VÁLIDA COM A APRESENTAÇÃO DESTE CERTIFICADO E SUA RESPECTIVA NOTA FISCAL.

Assistência Técnica Matriz Kikos

Rua Manuel Soares Sebastião, 115 B - Cep: 04775-160 - Socorro - São Paulo - SP - Brasil

Tel: (11) 3589 2865 / 3589 2944 – E-mail: assistencia@kikos.com.br

www.kikos.com.br

