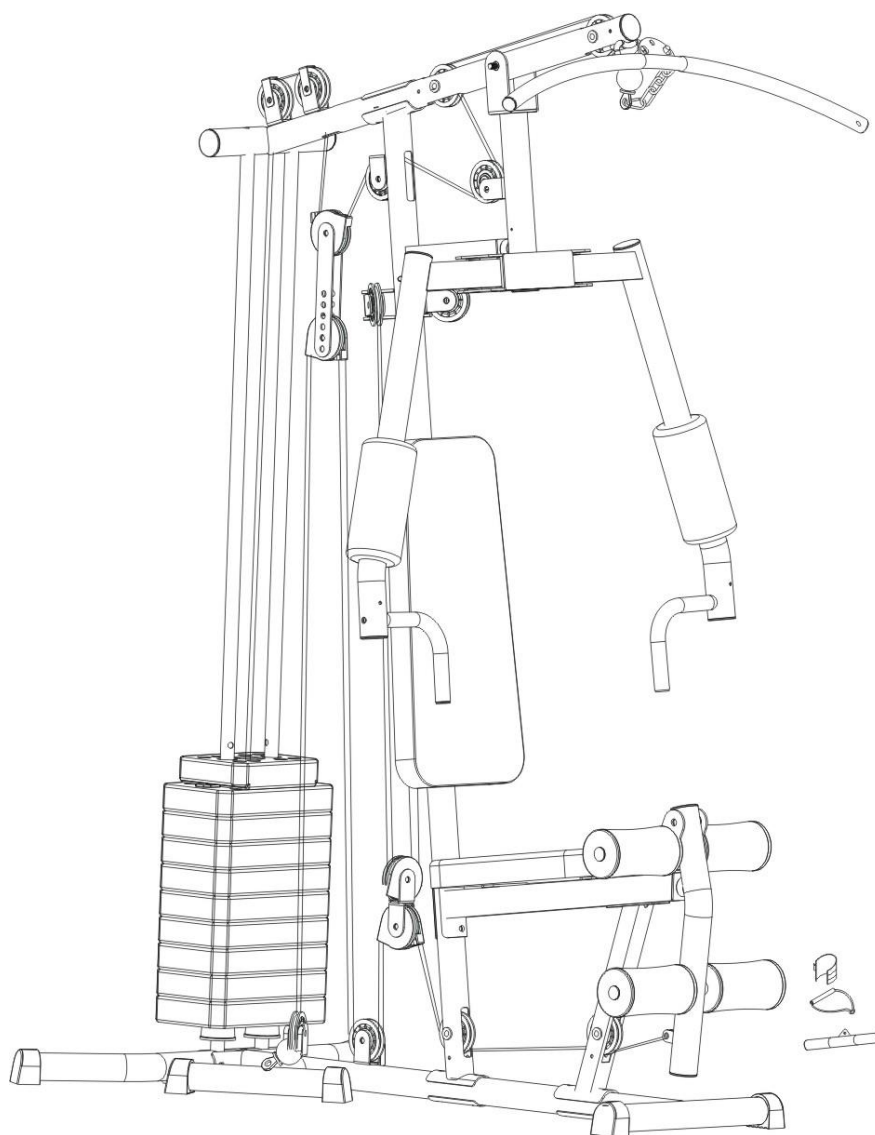


KIKOS

MANUAL DO USUARIO

ESTAÇÃO DE MUSCULAÇÃO GX SUPREME BLACK KIKOS



Importante - Leia estas instruções antes da montagem ou utilização

Este manual contém informações importantes que ajudarão você a obter o melhor do seu equipamento e garantir a montagem, uso e manutenção correta e segura. Se precisar de ajuda, entre em contato através do telefone 11 3589 2865 ou pelo email sac@kikos.com.br

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



Informações de Segurança

Importante - Leia estas instruções antes da montagem ou utilização

Para reduzir o risco de lesões graves, leia o manual todo antes de montar ou usar seu aparelho doméstico de ginástica. Em particular, observe as seguintes precauções de segurança.

Montagem

- Verifique se você tem todos os componentes e ferramentas listados na lista de peças, considerando que, para facilitar a montagem, alguns componentes são pré-montados.
- Mantenha crianças e animais longe da área de exercício, peças pequenas podem representar um risco de asfixia se ingeridas.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para a disposição das peças antes de começar.
- Montar os itens o mais próximo de sua posição final (no mesmo ambiente) quando possível.
- O produto deve ser instalado sobre uma superfície estável e nivelada.
- Elimine todas as embalagens com cuidado e responsabilidade.

Utilização

- Mantenha crianças sem supervisão longe do equipamento.
 - Danos à saúde podem resultar de treinamento incorreto ou excessivo.
 - Se qualquer um dos dispositivos de ajuste deixam de projetar, eles podem interferir com os movimentos do usuário.
 - É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários deste produto sejam devidamente informados sobre a forma de utilizá-lo com segurança.
 - Este produto é destinado apenas para uso doméstico.
- Não utilize** para quaisquer fins comerciais, lucrativos ou institucional.
- Antes de utilizar o equipamento para o exercício, sempre realizar exercícios de alongamento para aquecimento adequado.
 - Se o usuário sentir tonturas, náuseas, dor no peito ou outros sintomas anormais, **parar o treino e procurar atendimento médico imediatamente.**
 - Só uma pessoa por vez deve usar o equipamento.

- Mantenha as mãos afastadas das partes móveis.
 - Usar sempre roupas de ginástica durante o exercício. **Não** use roupas soltas ou folgadas, pois podem ficar presas no equipamento. Use tênis para proteger seus pés durante o exercício.
 - **Não** coloque nenhum objeto pontiagudo ao redor do equipamento.
 - As pessoas com deficiência não devem usar o equipamento sem uma pessoa qualificada ou cuidados médicos.
 - Mantenha o equipamento dentro de casa, longe de umidade e poeira. Não coloque o equipamento em uma garagem, parte externa, pátio coberto, nem perto de água.
 - Se as crianças estão autorizadas a utilizar o equipamento sob supervisão, o seu desenvolvimento físico e mental deve ser levado em consideração. Elas devem ser monitoradas e instruídas para o uso correto do equipamento. O equipamento sob nenhuma circunstância é apropriado como um brinquedo.
 - Este produto é adequado para um peso máximo do usuário de: **120 kgs.**
 - **Este produto não é adequado para fins terapêuticos.**
 - A Área livre não deve ser menos do que 0,60 cm maior que a área de treinamento nas direções pelas quais o equipamento é acessado. A área livre deve também incluir a área para desmontagem de emergência. Quando o equipamento está posicionado ao lado de outro, o valor da área livre pode ser compartilhado. Mantenha crianças sem supervisão longe do equipamento.
- Aviso:** Os pais e outros responsáveis pelas crianças devem estar cientes de sua responsabilidade, porque o instinto natural e a curiosidade das crianças podem levar a situações e comportamentos para os quais o equipamento de treino não se destina.



Aviso: Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte seu médico. Isto é particularmente importante para indivíduos com idade superior a 35 anos ou pessoas com problemas de saúde pré-existentes. Você DEVE ler todas as instruções antes de utilizar qualquer equipamento

Componentes - Fixadores

Verifique se você tem todos os parafusos listados abaixo

Observação: Alguns componentes menores podem ser pré-montados aos componentes maiores. Verifique cuidadosamente antes de nos contatar sobre qualquer componente ausente. Tenha uma chave de boca ajustável quando começar a montagem deste aparelho.



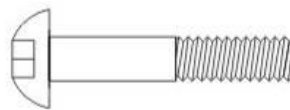
60# M12X80MM – Parafuso Sextavado (Quantidade: 1)



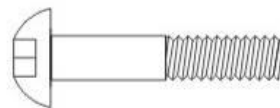
61# M10X70MM – Parafuso Francês (Quantidade: 10)



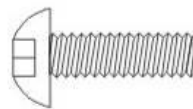
65# M10X65MM – Parafuso Sextavado (Quantidade: 5)



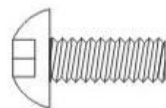
63# M10X42MM – Parafuso Sextavado (Quantidade: 2)



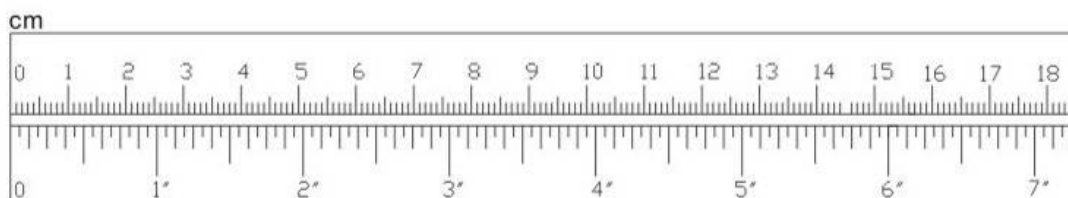
64# M10X40MM – Parafuso Sextavado (Quantidade: 10)



65# M10X25MM – Parafuso Sextavado (Quantidade: 4)

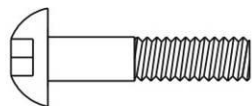


66# M10X20MM – Parafuso Sextavado (Quantidade: 4)

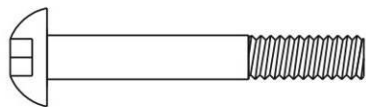


Componentes - Fixadores

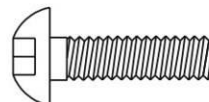
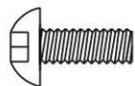
Verifique se você tem todos os parafusos listados abaixo



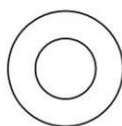
68# M10X35MM – Parafuso Sextavado (Quantidade: 2)



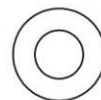
77# M10X55MM – Parafuso Sextavado (Quantidade: 1)



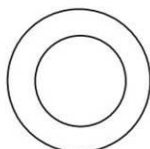
67# M8X16 MM – Parafuso Sextavado (Quantidade: 8) 78# M10X28MM – Parafuso Sextavado (Quantidade: 1)



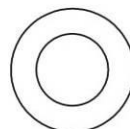
70# Arruela Ø10MM (Quantidade: 50)



71# Arruela Ø8MM (Quantidade: 8)



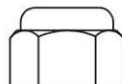
73# Arruela Ø 25* Ø 11*1.5 (Quantidade: 6)



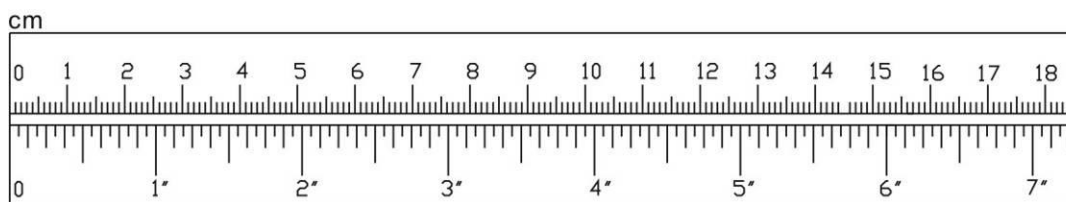
72# Arruela Ø 12MM (Quantidade: 2)



74# Porca M10 (Quantidade: 35)



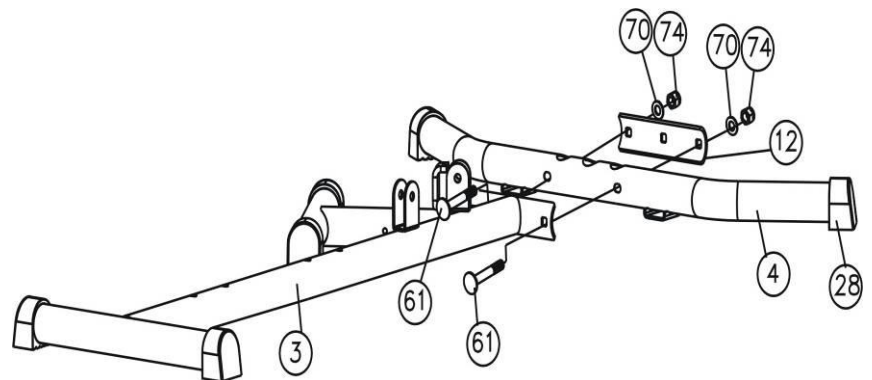
75# Porca M12 (Quantidade: 1)



Instruções de Montagem

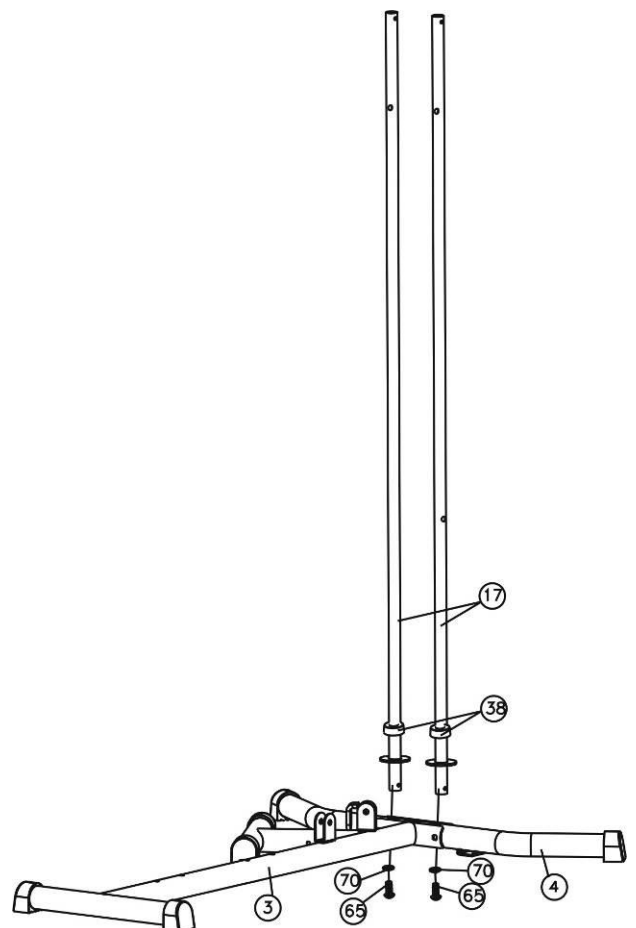
Passo 1

Fixe a estrutura da base principal (3) ao estabilizador traseiro (4). Alinhe os orifícios e prenda-os com 2 parafusos francês M10*70(61), uma peça de suporte de formato U (12), 2 arruelas de 10 ϕ (70) e 2 porcas M10 (74).

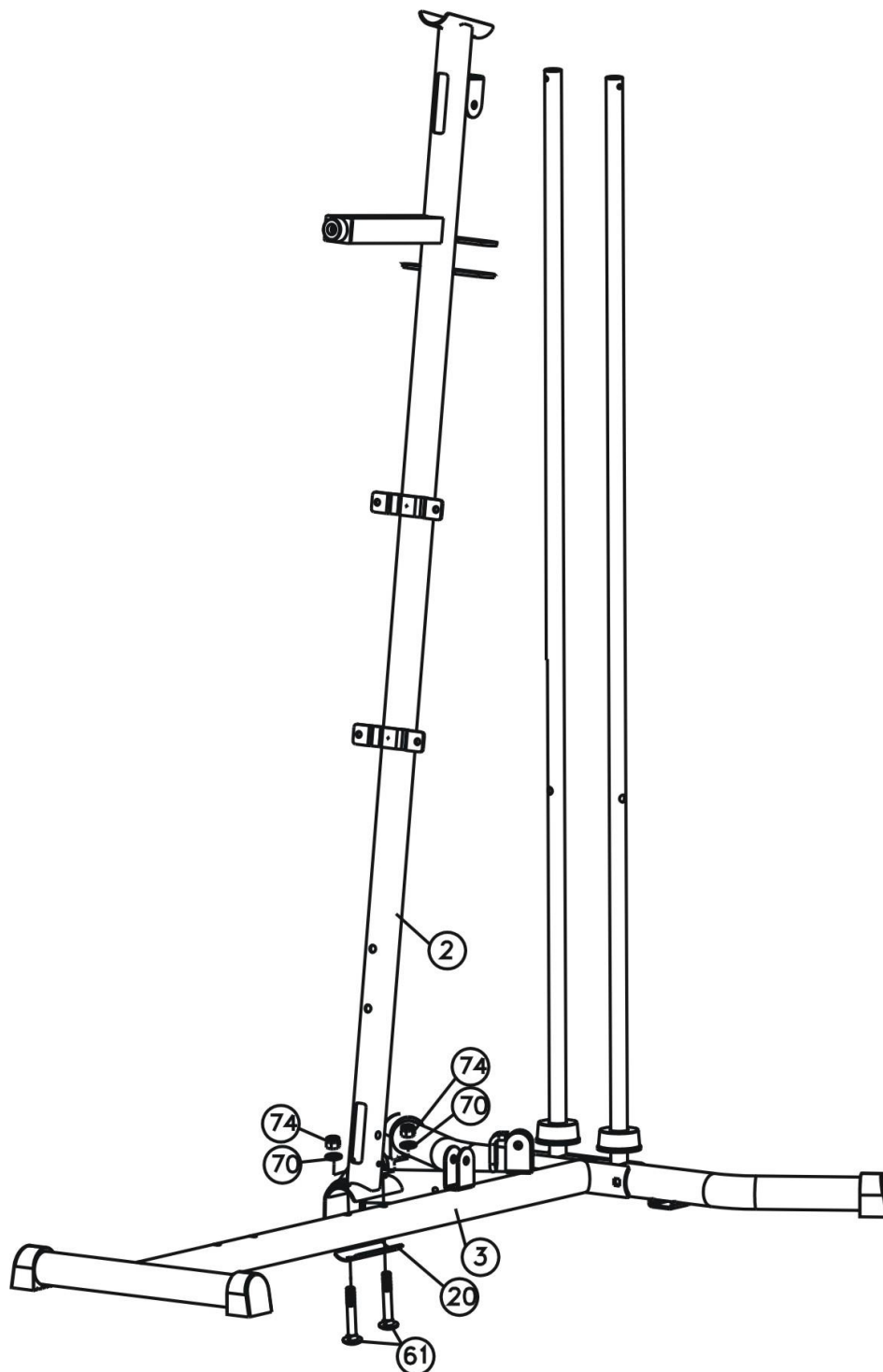


Passo 2

- (A) Insira 2 barras guia (17) nos orifícios do estabilizador traseiro (4), prenda-as com as 2 arruelas 10 ϕ (70) e 2 parafusos sextavados M10*25 (65).
- (B) Coloque os 2 amortecedores de borracha (38) ao longo da barra guia do topo para o chão.



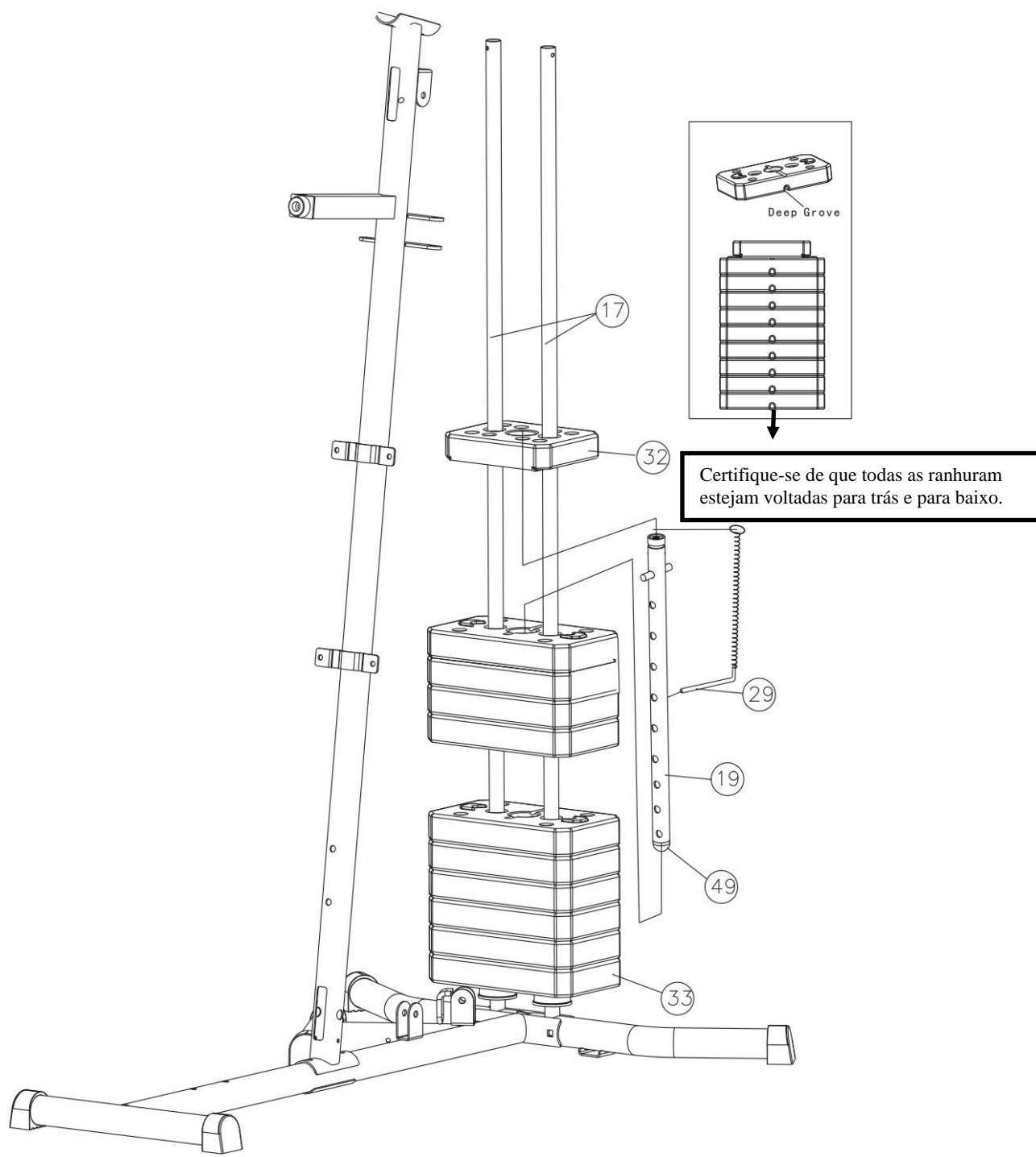
Instruções de Montagem



Passo 3

Fixe a estrutura vertical frontal (2) na estrutura da base principal (3), alinhe os orifícios e prenda-os com 2 parafusos francêss M10x70 (61), 1 peça curva de suporte (20), 2 arruelas Ø10 (70) e 2 porcas M10 (74).

Instruções de Montagem



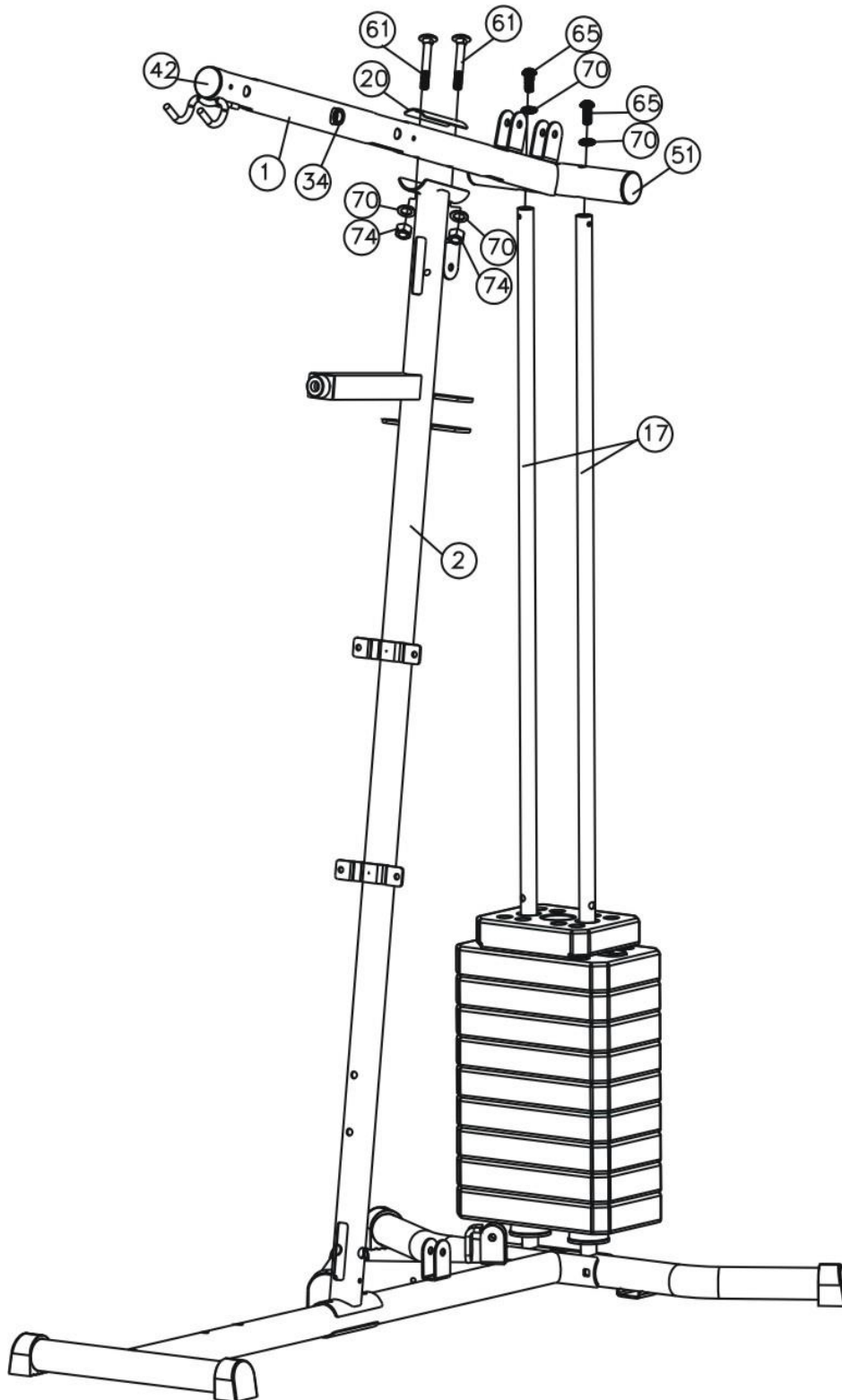
Passo 4

(A) Deslize as 10 placas de peso (33) ao longo das barras guia (17) da frente para o final. Insira a barra seletora (19) nos orifícios das placas de peso. Em seguida, coloque a haste seletora (32) na barra seletora.

Certifique-se de que todas as ranhuras estejam voltadas para trás e para baixo.

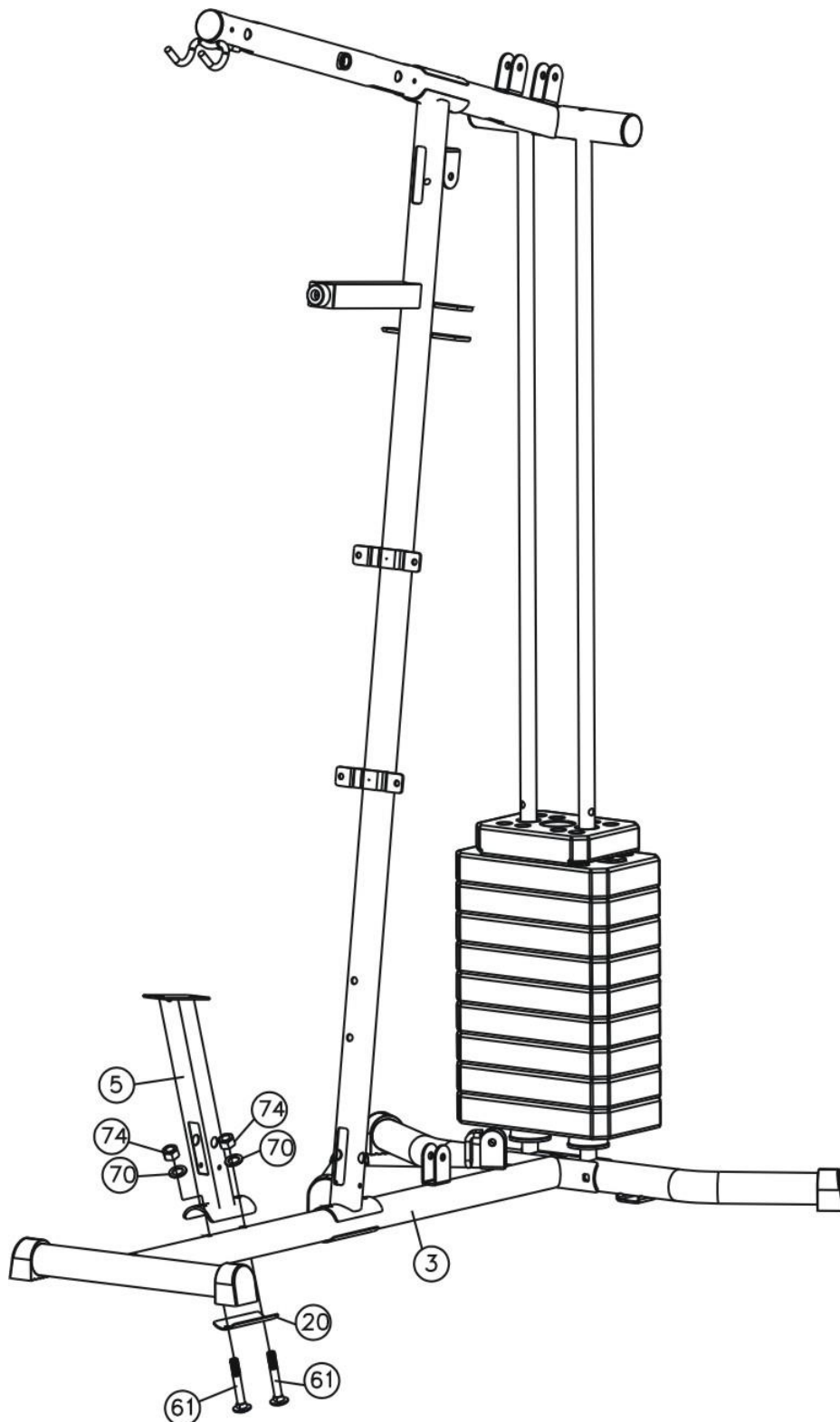
(B) Insira o pino seletor (29) no orifício e selecione o peso desejado para o exercício.

Instruções de Montagem



Coloque a estrutura superior (1) na estrutura vertical frontal (2) e nas 2 barras guias (17). Alinhe os orifícios e prenda-os com 2 parafusos sextavados (65), e 2 arruelas Ø10 (70). 2 parafusos francês M10*70 (61), uma peça de suporte curvo (20), 2 arruelas Ø10 (70) e duas porcas M10 (74).

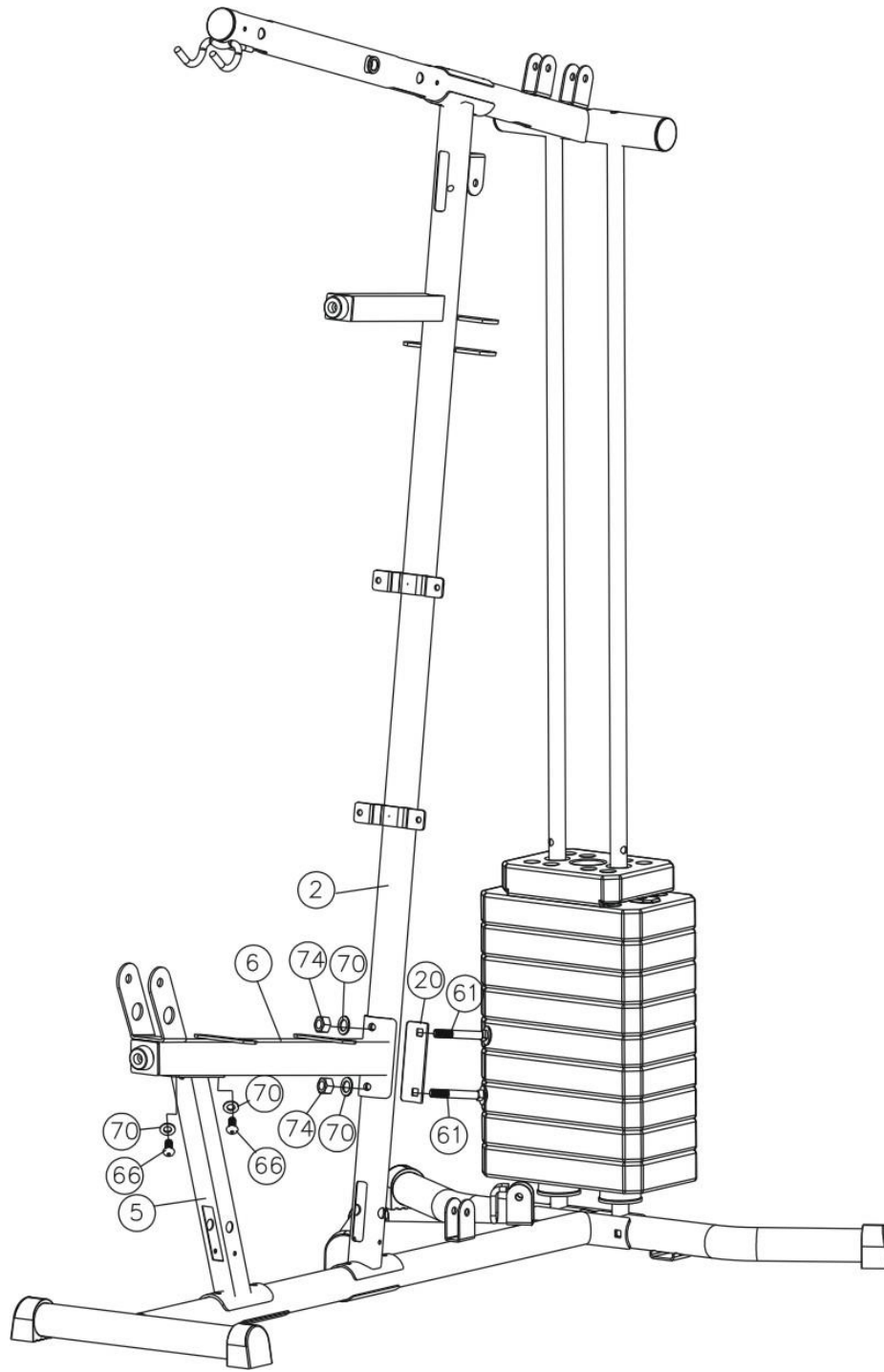
Instruções de Montagem



Passo 6

Fixe o suporte de inclinação (5) na estrutura da base principal (3). Alinhe os orifícios e prenda-os com 2 parafusos francês M10*70 (61), uma peça de suporte curvo (20), 2 arruelas Ø10 (70) e duas porcas M10 (74).

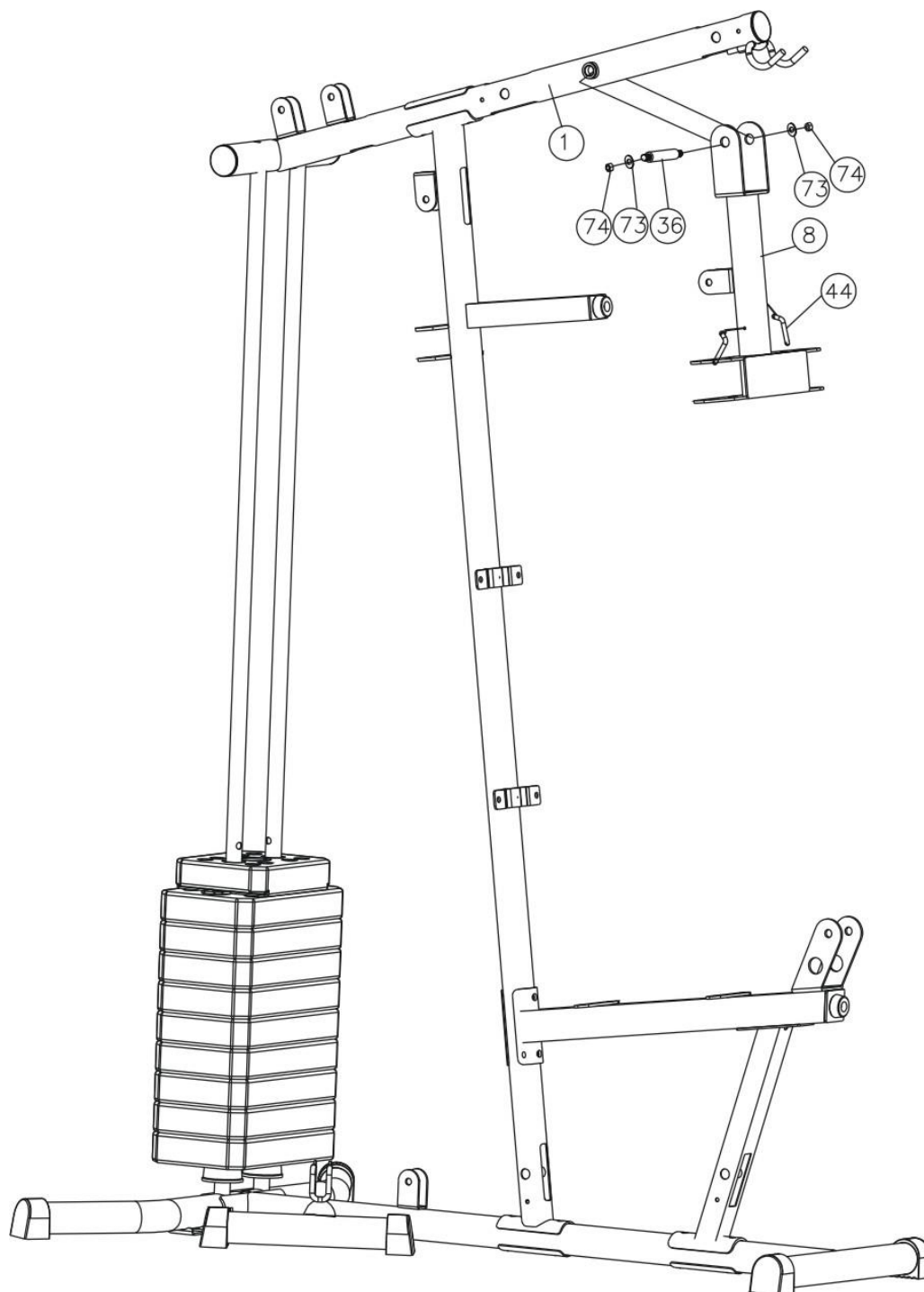
Instruções de Montagem



Passo 7

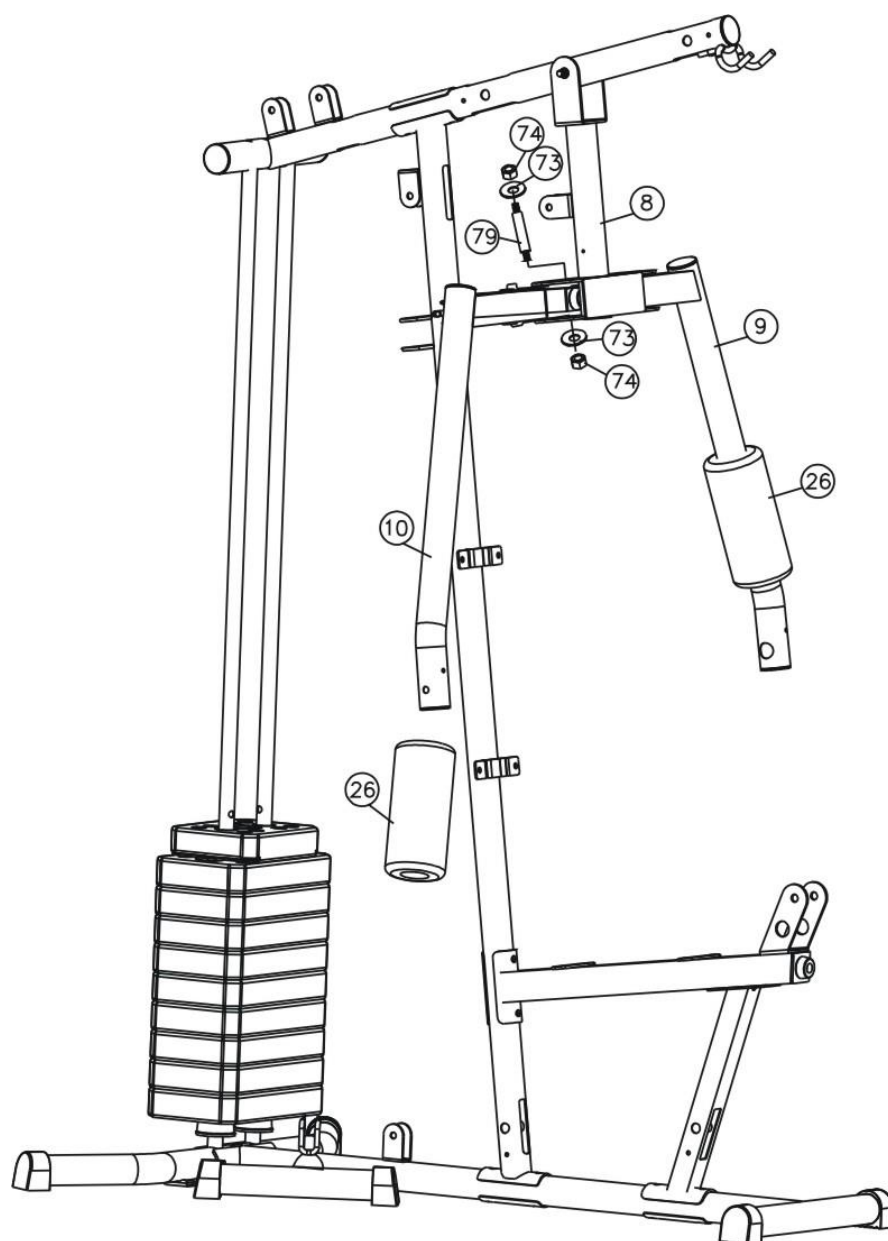
- (A) Fixe o suporte do assento (6) no suporte de inclinação (5). Alinhe os orifícios e prenda-os com 2 parafusos sextavados (66) e 2 arruelas Ø10 (70).
- (B) Fixe a outra extremidade do assento (6) na estrutura vertical frontal. Alinhe os orifícios e prenda-os com 2 parafusos francês M10*70 (61), uma peça curva de suporte (20), 2 arruelas Ø10 (70) e duas porcas M10 (74).

Instruções de Montagem



Fixe a base de suporte frontal (8) na estrutura superior (1) como mostra o diagrama. Alinhe os orifícios e prenda-os com 2 porcas M10 (74), 2 arruelas Ø10 (73) e um eixo de pressão frontal (36).

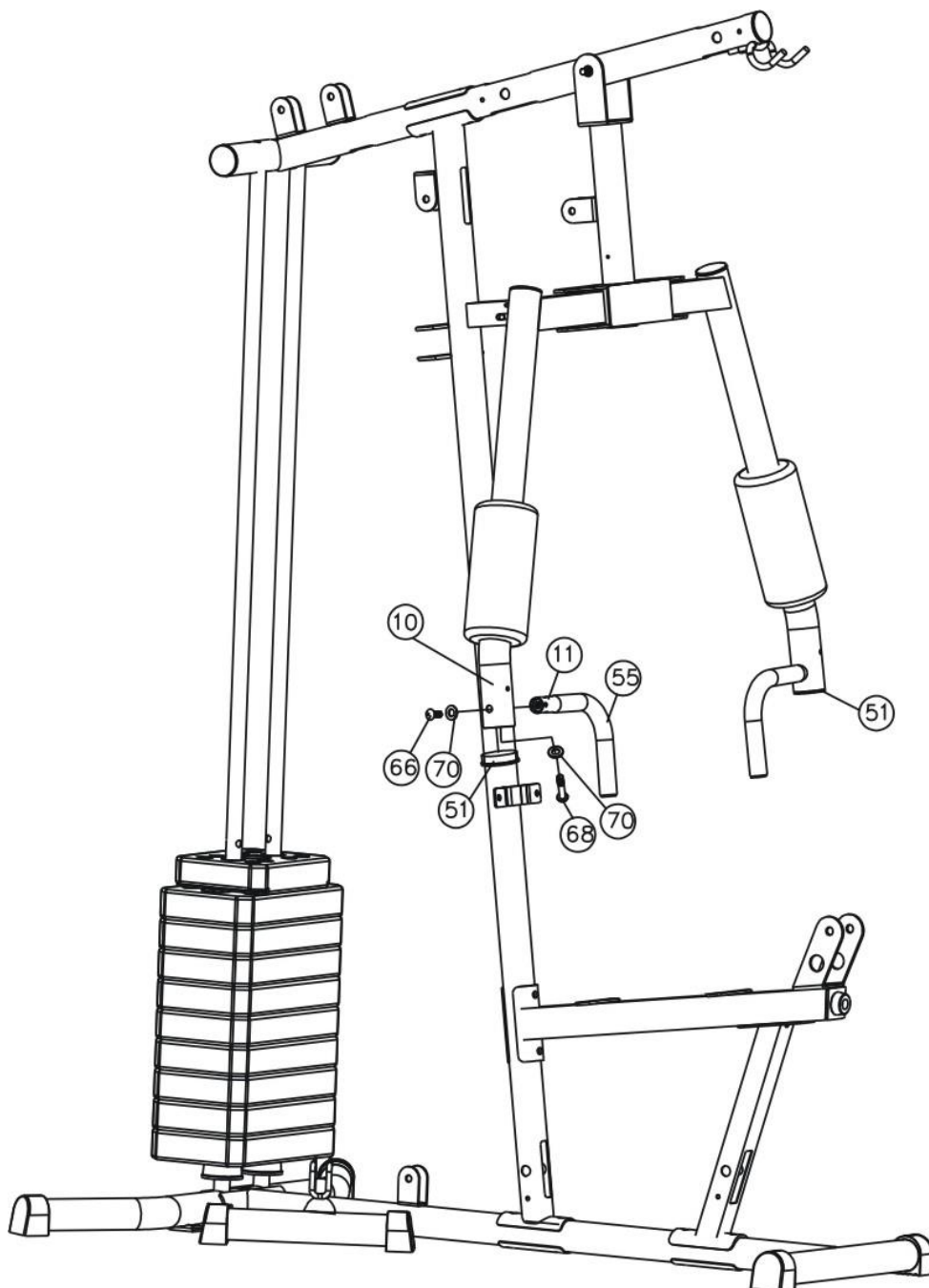
Instruções de Montagem



Passo 9

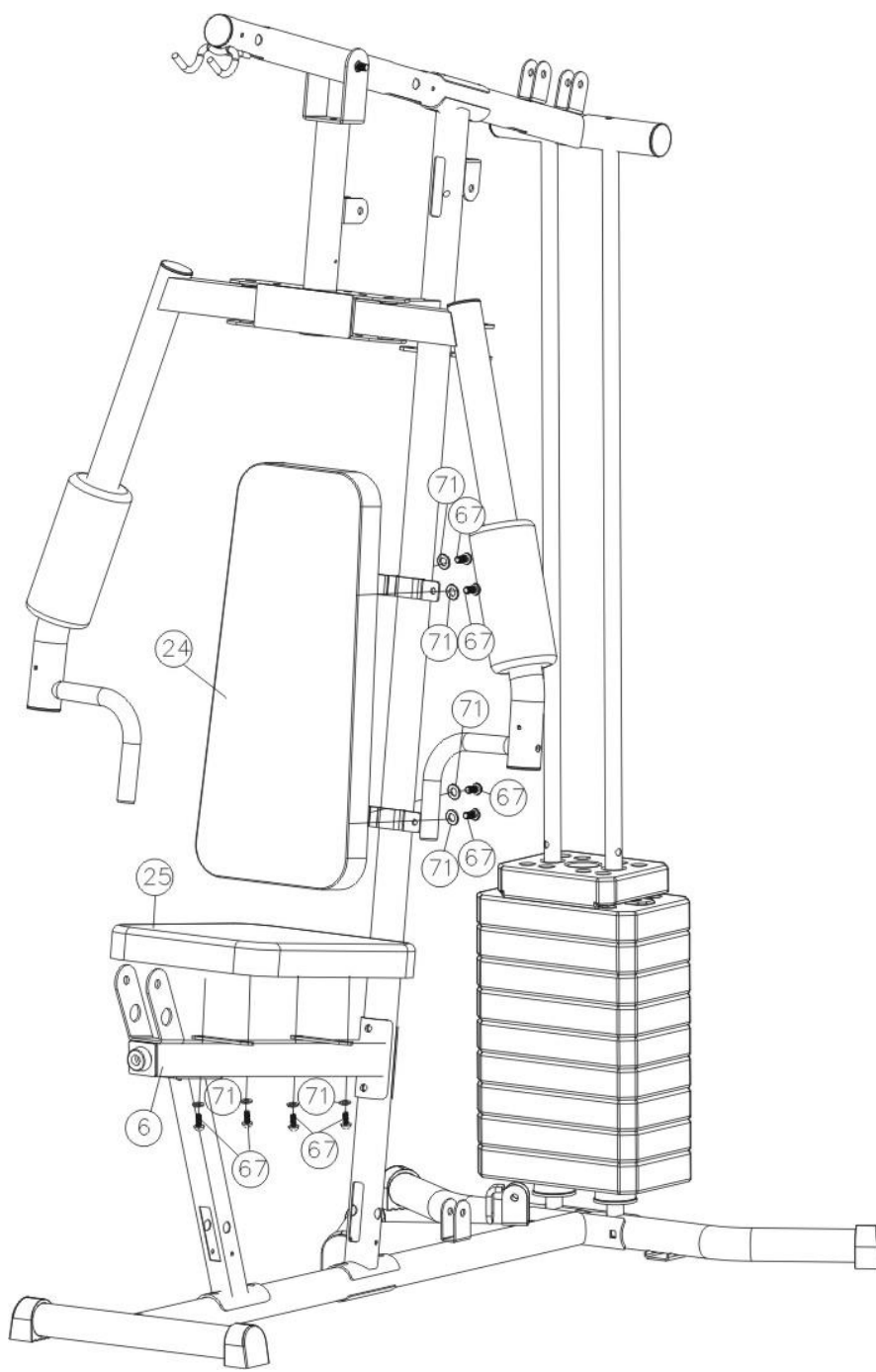
(A). Fixe o braço articulado direito (10) na base de suporte frontal e prenda com um eixo (79), 2 porcas M10 (74), 2 arruelas Ø10 (73). Empurre o rolo de espuma do braço (26) do final da estrutura do braço articulado direito até o meio.

Instruções de Montagem



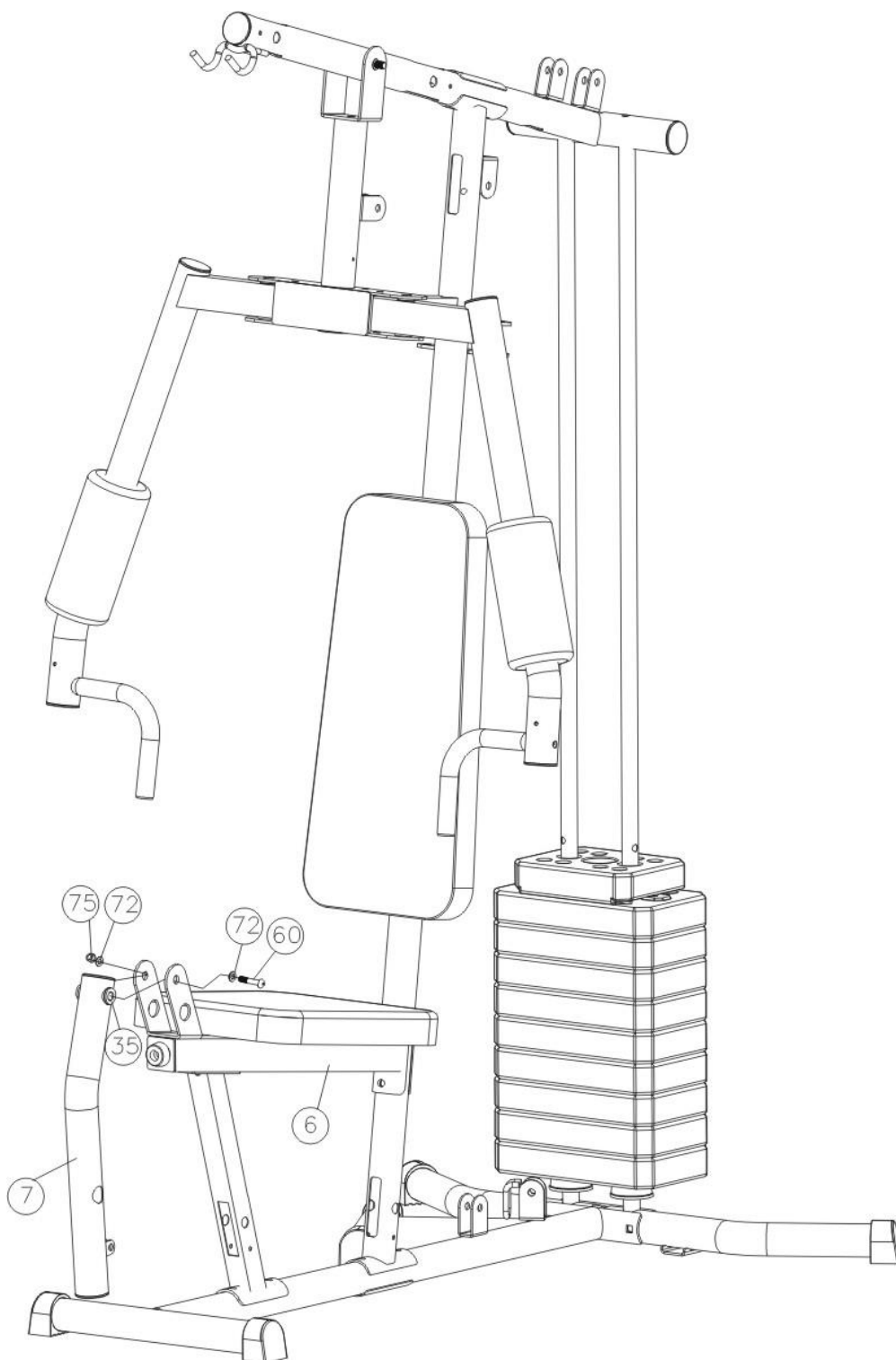
Passo 10

- (A) Fixe a manopla (11) no braço articulado direito. Prenda com um parafuso sextavado M10*20 (66), um parafuso sextavado M10*35 (68) e duas arruelas Ø10 (70).
- (B) Instale a outra manopla com o mesmo método.

Instruções de Montagem**Passo 11**

- (A) Fixa a almofada do encosto (24) na estrutura vertical frontal. Alinhe os orifícios e prenda-os com 4 parafusos sextavados M8*16 (67) e 4 arruelas Ø8 (71).
- (B) Fixa a almofada do assento (25) no suporte do assento. Prenda-a com 4 parafusos sextavados M8*16 (67) e 4 arruelas Ø8 (71).

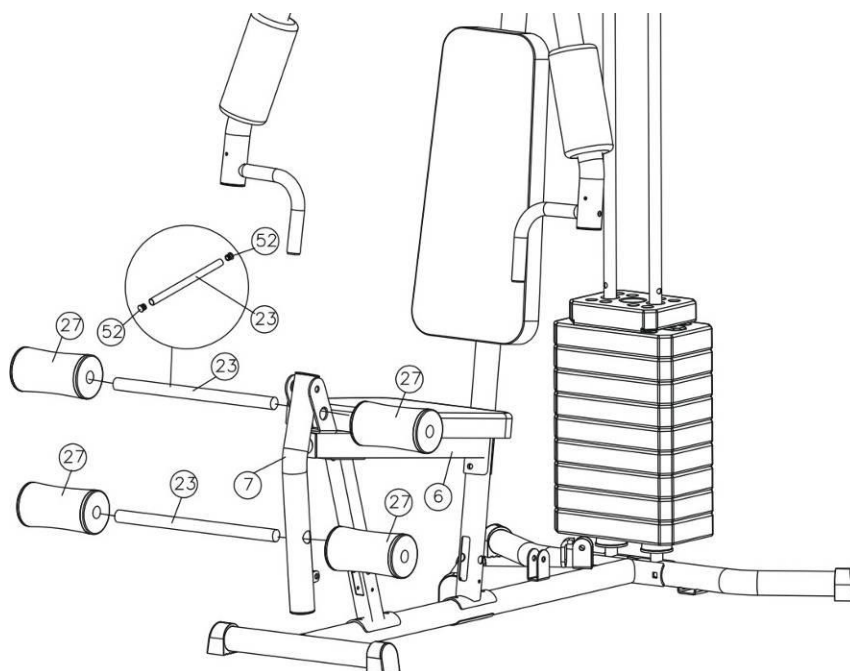
Instruções de Montagem



Passo 12

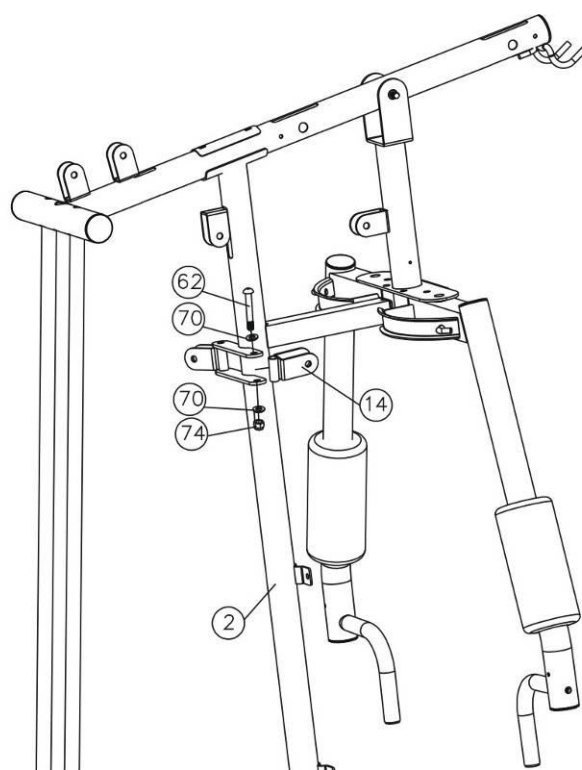
Fixe o flexor de pernas (7) no suporte do assento (6), prenda-o com 1 parafuso sextavado M12*80 (60), 2 arruelas ϕ 12 (72) e uma porca M12 (75)

Instruções de Montagem



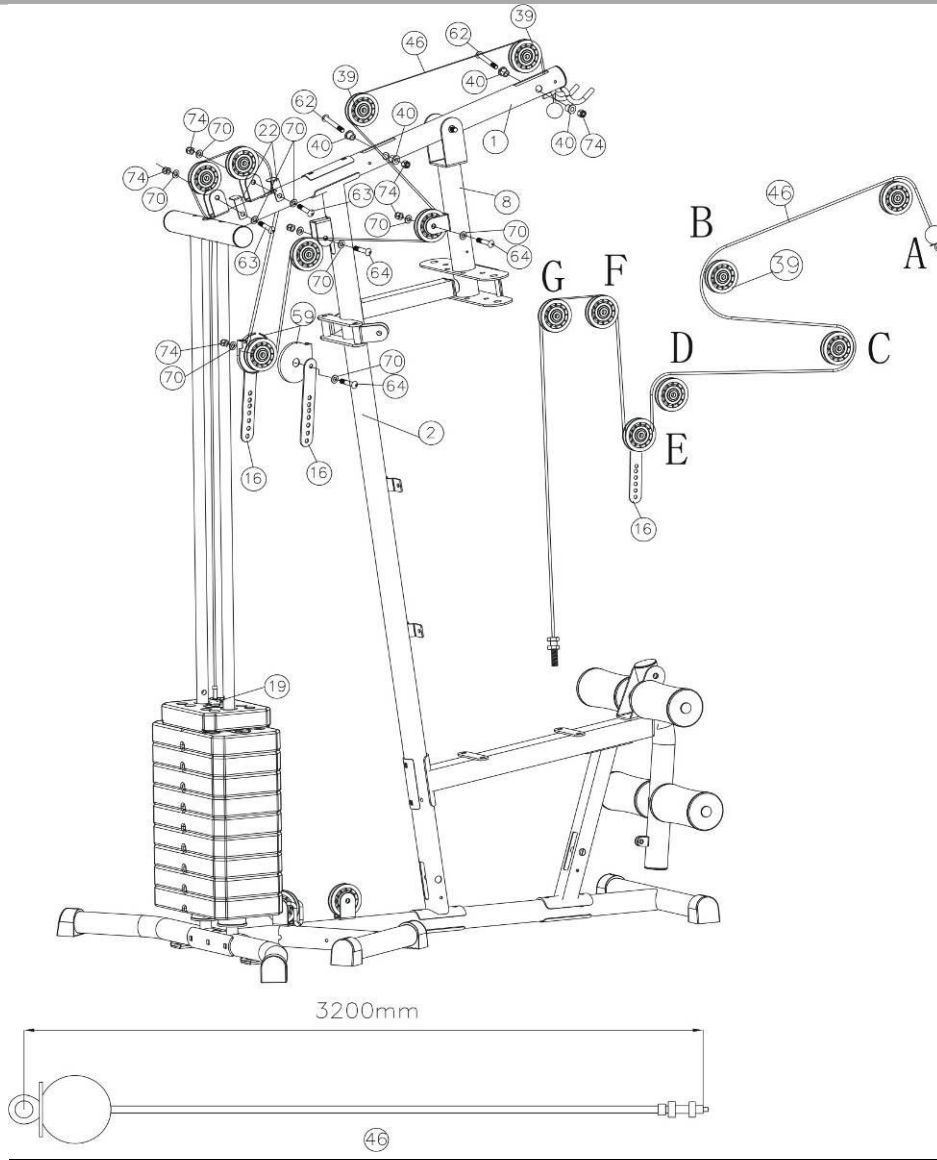
Passo 13

Fixe as duas peças do rolo do tubo de espuma (23) nos orifícios do meio, como mostra o diagrama. Em seguida, empurre os 4 rolos de espuma (27) a partir de ambas extremidades, separadamente.



Passo 14

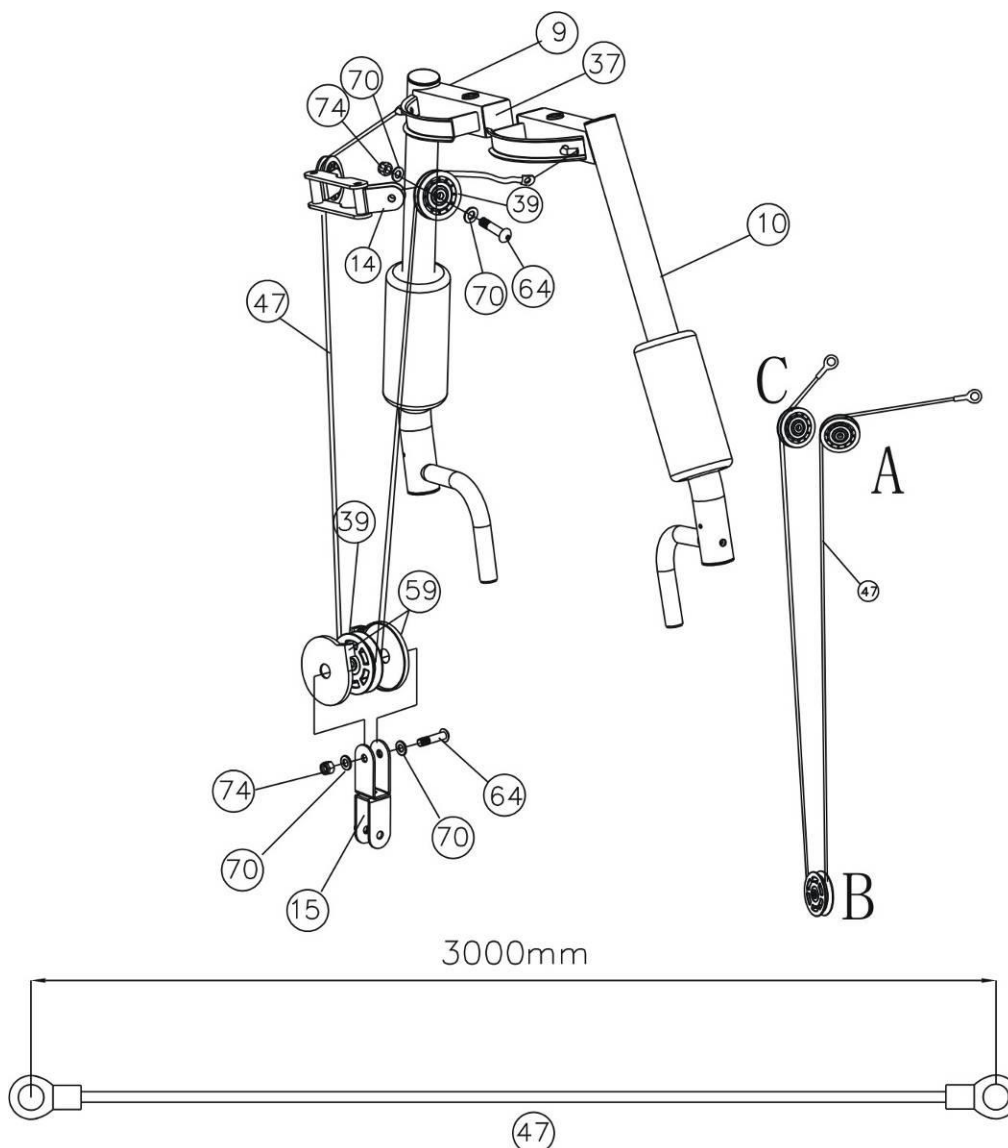
Fixe o suporte da polia (14) como mostra o diagrama e prenda-a com um parafuso sextavado M10*65 (62), 2 arruelas $\phi 10$ (70) e uma porca M10 (74). Instale o outro suporte da polia giratória com o mesmo método.



Passo 15

- (A) Conecte o cabo superior (46) através da abertura frontal da estrutura superior, certifique-se de que a ponteira esteja sob a estrutura superior. Coloque uma polia abaixo do cabo e prenda-a com um parafuso sextavado M10*65 (62) e uma porca M10 (74).
- (B) Puxe o cabo para trás até alcançar a segunda abertura. Instale a polia da mesma maneira como descrito em (A).
- (C) Puxe o cabo ao redor da polia até alcançar o suporte da base de pressão frontal. Prenda a polia com um parafuso sextavado M10*40 (64), 2 arruelas $\phi 10$ (70) e uma porca M10 (74).
- (D) Puxe o cabo ao redor da polia e para trás até alcançar a abertura da estrutura vertical frontal. Instale a polia da mesma maneira como descrito em C.
- (E) Puxe o cabo ao redor da polia e para baixo. Coloque uma polia no cabo e prenda a polia com 2 tampas de polia (59) junto com um suporte duplo flutuante de polia (16) da mesma maneira como descrito em C.
- (F) Puxe o cabo ao redor da polia e para cima. Instale as 2 polias como mostra o diagrama: com 2 parafusos sextavados M10*40 (63), 4 arruelas $\phi 10$ (70), 2 retentores de cabo (22) e 2 porcas M10 (74).
- (G) Puxe o cabo ao redor da polia e passe pelo orifício, passe a extremidade do cabo superior no topo da haste seletora.

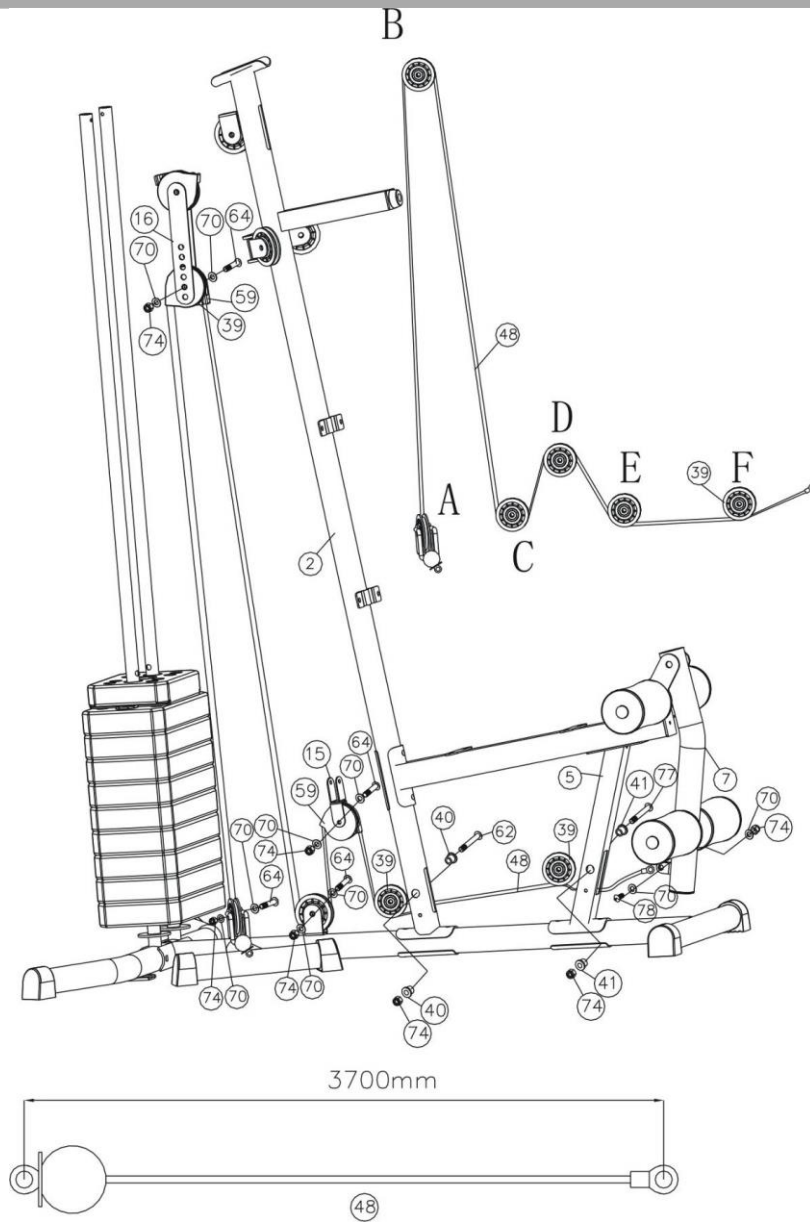
Instruções de Montagem



Passo 16

- (A) Fixe uma extremidade do cabo do braço articulado (47) no suporte, como o diagrama mostra. Coloque o cabo na polia e prenda a polia com um parafuso sextavado M10*40 (64), 2 arruelas ϕ 10 (70) e uma porca M10 (74).
- (B) Puxe o cabo para baixo, coloque uma polia no cabo, prenda a polia com 2 tampas de polia (59) junto com o suporte duplo cruzado flutuante da polia (15) da mesma maneira como descrito em A.
- (C) Puxe o cabo para baixo e repita o método acima descrito pra instalar a outra extremidade do cabo do braço articulado.

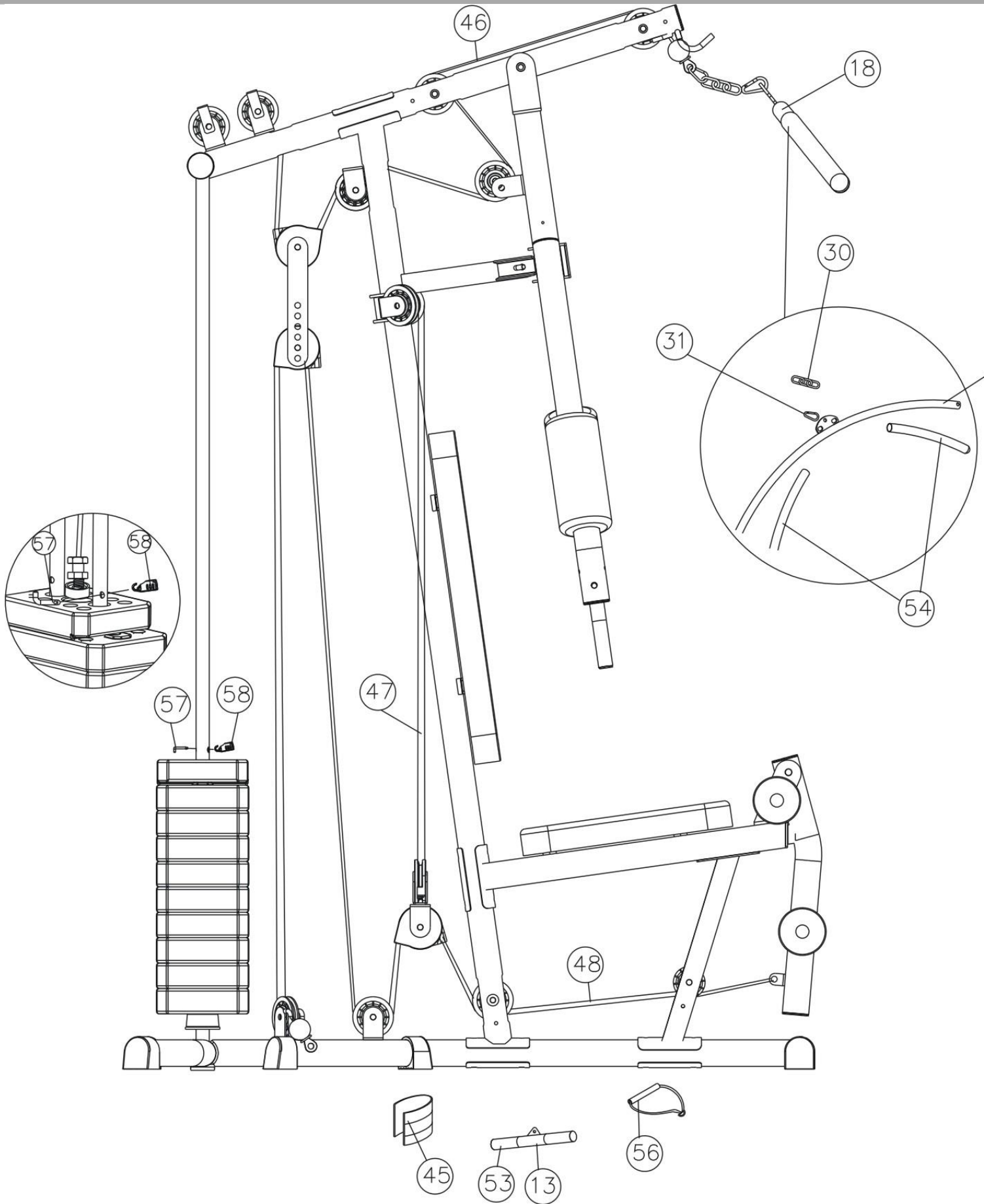
Instruções de Montagem



Passo 17

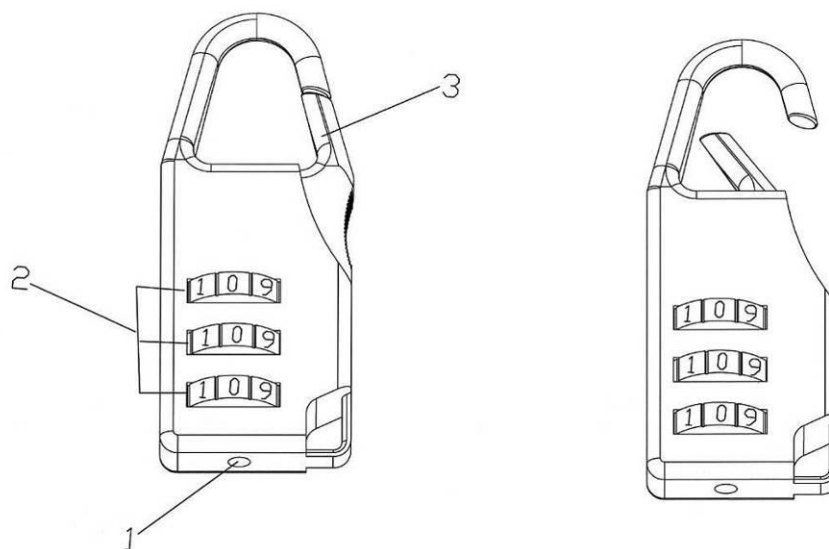
- (A) Fixe o cabo inferior (48) através da abertura, coloque uma polia no cabo. Prenda a polia com um parafuso sextavado M10*40 (64), 2 arruelas ϕ 10 (70) e uma porca M10 (74).
- (B) Puxe o cabo ao redor da polia e para cima, coloque uma polia abaixo do cabo e prenda a polia com 2 tampas de polia (59), um suporte duplo flutuante de polia com um parafuso sextavado M10*40 (64), 2 arruelas ϕ 10 (70) e uma porca M10 (74).
- (C) Puxe o cabo ao redor e para baixo, coloque uma polia no cabo. Prenda a polia da mesma maneira que descrito em A.
- (D) Puxe o cabo ao redor da polia e para cima, coloque uma polia abaixo do cabo e prenda a polia com 2 tampas de polia (59) junto com o suporte duplo cruzado flutuante da polia (15) da mesma maneira como descrito em A.
- (E,F) Puxe o cabo ao redor da polia e passe através das duas aberturas como mostra o diagrama. Com um parafuso sextavado M10*65 (65), um parafuso sextavado M10*55 (55), duas buchas ϕ 22* ϕ 16*15 (40), duas buchas ϕ 22* ϕ 16*11 (41), duas porcas M10 (74).
- (G) Fixe o final do menor cabo no suporte do flexor de perna, prenda com um parafuso sextavado M10*28 (78), duas arruelas ϕ 10 (70) e uma porca M10 (74).

Instruções de Montagem



Passo 18

- (A) Fixe a barra (18) ao cabo superior com uma correia () e um gancho ().
(B) Para fixar o pino em forma de L com uma combinação de trava quando não estiver usando.



O bloqueio é definido na fábrica e abre com a combinação 0-0-0 (todos os zeros são posicionados no meio). É aconselhável mudar a combinação para garantir a segurança.

Siga os passos abaixo para mudar a combinação:

1. Pressione e mantenha pressionado o botão de ajuste de combinação (#1), como indicado abaixo, enquanto mantém pressionado o botão de ajuste, rode o mostrador numérico (#2) para definir a combinação desejada no meio. Solte o botão (#1). Defina os dois outros mostradores numéricos da mesma maneira. Isso só precisa ser feito uma vez.
2. Para bloquear, gire os mostradores. Os botões mostrarão números aleatórios.
3. Para destravar, gire os mostradores na combinação definida no passo um, pressione a trava (#3) para abrir.

Informações sobre os exercícios

Antes de começar

Como começar seu programa de exercício depende de sua condição física. Se você tem estado inativo durante vários anos ou está acima do peso, você deve começar devagar e aumentar algumas repetições por treino.

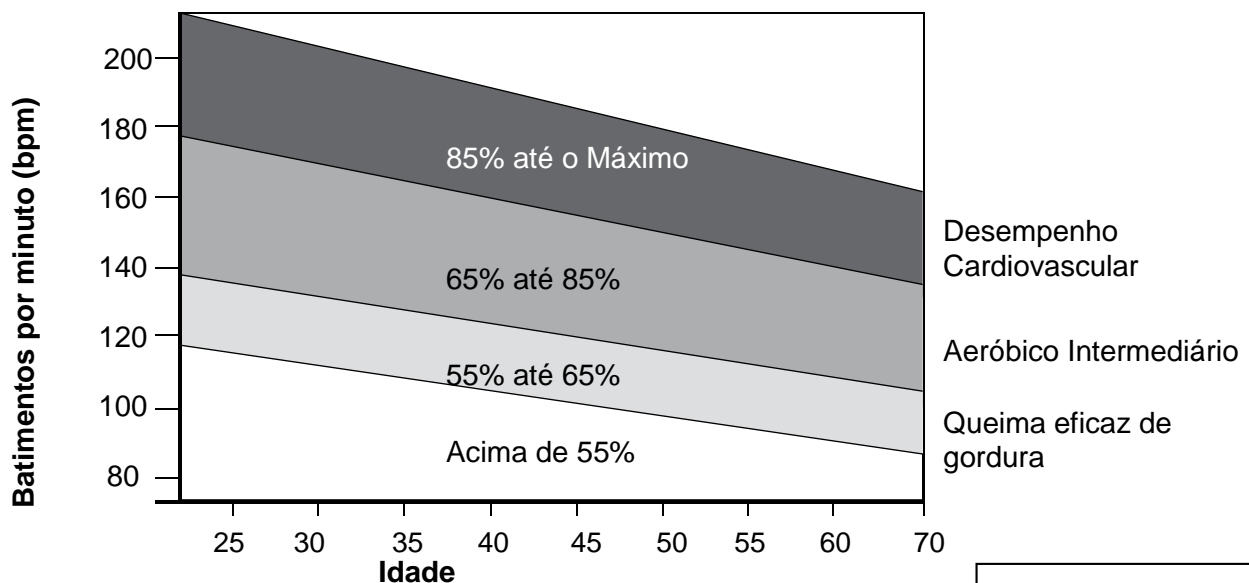
No entanto, seu condicionamento aeróbico vai melhorar nas próximas seis a oito semanas. Não desanime se levar mais tempo. É importante trabalhar no seu próprio ritmo. No final, você será capaz de se exercitar continuamente por 30 minutos. Quanto mais melhorar seu condicionamento aeróbico, mais você terá que trabalhar para ficar na sua zona-alvo.

Lembre-se destes fundamentos:

- Peça ao seu médico para analisar seu programa de treinamento e dieta para aconselhá-lo sobre a rotina de treino que você deve adotar.
- Comece seu programa de treino lentamente com metas realistas.
- Monitore seu pulso com frequência. Estabeleça sua meta de frequência cardíaca com base na sua idade e condição física.
- Instale o equipamento em uma superfície plana e estável, pelo menos, 0,90 cm de distância entre as paredes e os móveis.

Intensidade dos Exercícios

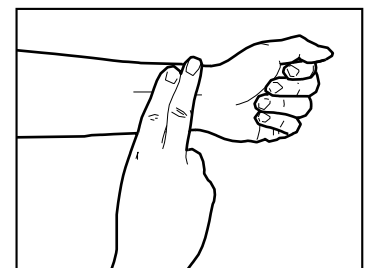
Para maximizar os benefícios do exercício, é importante exercitar com intensidade adequada. O nível da intensidade adequada pode ser encontrado usando o seu ritmo cardíaco como um guia. Para o exercício aeróbico eficaz, a sua frequência cardíaca deverá ser mantida a um nível entre 65% e 85% de sua frequência cardíaca máxima quando você se exercita. Isto é conhecido como sua zona alvo. Você pode encontrar sua zona alvo na tabela abaixo.



Durante os primeiros meses de seu programa de exercícios, mantenha sua frequência cardíaca próxima da extremidade inferior da sua zona-alvo quando você se exercita. Depois de alguns meses, a sua frequência cardíaca pode ser aumentada gradualmente até que esteja perto do meio da sua zona alvo quando você se exercita.

Para medir a frequência cardíaca, pare de se exercitar, mas continuar movendo suas pernas ou caminhando e coloque dois dedos em seu pulso. Conte seis segundos de batimentos cardíacos e multiplique o resultado por 10 para descobrir sua frequência cardíaca. Por exemplo, se sua contagem de batimentos cardíacos em seis segundos é 14, sua frequência cardíaca é 140 batimentos por minuto.

(A contagem de seis segundos é usada porque sua frequência cardíaca cai rapidamente quando você para de se exercitar.) Ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem no nível adequado.



Informações sobre os exercícios

Tabela de músculos

Exercícios Aeróbicos

O exercício aeróbico melhora o preparo físico dos seus pulmões e do coração - o músculo mais importante do seu corpo. O exercício aeróbico é promovido por qualquer atividade que use seus maiores músculos (braços, pernas e nádegas, por exemplo). Seu coração bate rapidamente e você respira profundamente. Um exercício aeróbico deve ser parte de toda a sua rotina de exercícios.

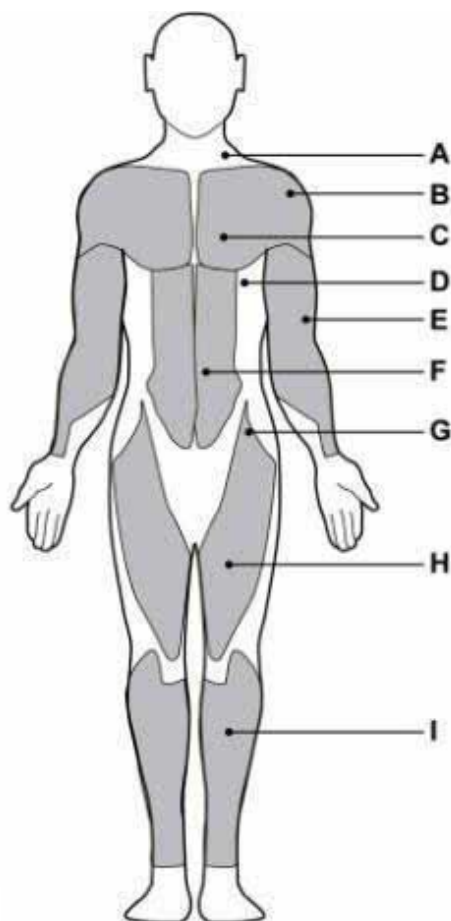
Treino com Pesos

Junto com o exercício aeróbico que ajuda a se livrar e manter longe o excesso de gordura que nosso corpo pode armazenar, o treinamento com peso é uma parte essencial do processo de rotina. O treinamento com pesos ajuda a tonificar, construir e fortalecer o músculo. Se você estiver trabalhando acima de sua zona alvo, você pode querer fazer uma quantidade menor de repetições.

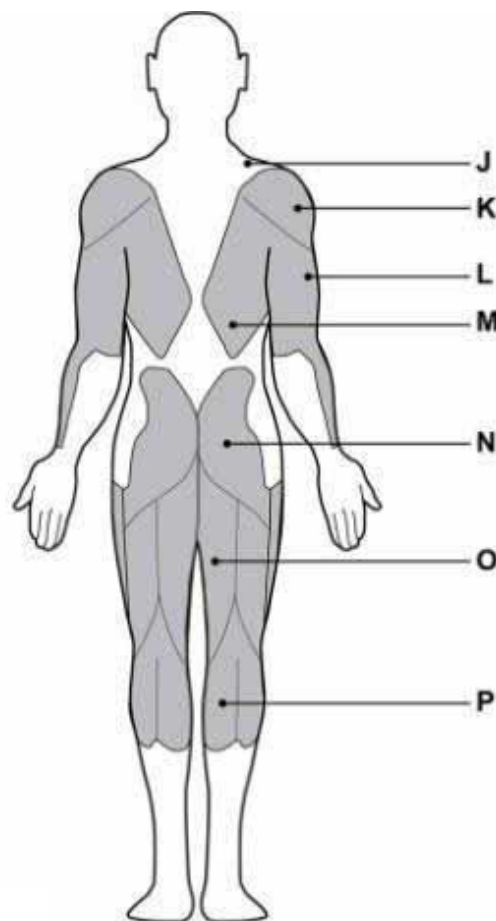
Como sempre, consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

Grupos Musculares Alvo

A rotina de exercícios que é realizado na *Men's Health Home Gym* vai desenvolver os músculos superiores ou inferiores do corpo ou uma combinação de todos os grupos musculares. Estes grupos musculares são identificados no gráfico músculo abaixo.



Frontal



Traseiro

A: Trapézio
B: Deltóide Anterior
C: Peitoral Maior
D: Serrátil Anterior
E: Bíceps

F: Abdominal
G: Sartório
H: Quadríceps
I: Tibial Anterior

J: Trapézio
K: Deltóide Posterior
L: Tríceps
M: grande dorsal ou 'latíssimo do dorso'

N: Glúteos
O: Isquiotibiais
P: gastrocnêmio

Informações sobre os exercícios

Exercícios de aquecimento e resfriamento

Cada exercício deve incluir as três partes seguintes:

1. Aquecimento, consistindo de 5 a 10 minutos de alongamento e exercício leve. Um aquecimento adequado aumenta sua temperatura corporal, frequência cardíaca e circulação em preparação para o exercício.
2. O exercício da zona de treinamento consiste em 20 a 30 minutos de exercício com sua frequência cardíaca na sua zona de treinamento. (**Nota:** Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da sua zona de treino durante mais de 20 minutos.)
3. Resfriamento, com 5 a 10 minutos de alongamento. Isto irá aumentar a flexibilidade dos músculos e vai ajudar a evitar problemas pós-exercícios.

Frequê ~~dos~~ dos exercícios

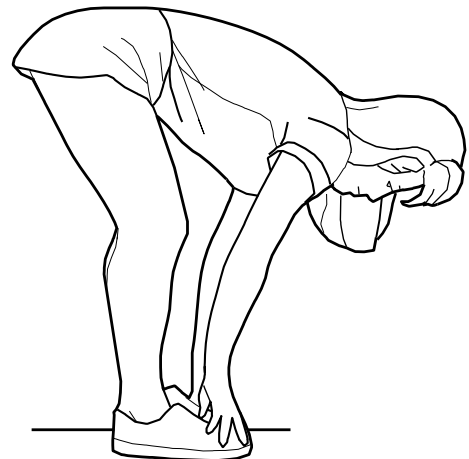
Para manter ou melhorar a sua condição, planeje três treinos por semana com pelo menos um dia de descanso entre os treinos. Depois de alguns meses de exercício regular, você pode completar até cinco treinos durante a semana, se desejar. Lembre-se, a chave do sucesso é fazer o exercício regularmente e aproveitar essa parte de sua vida cotidiana.

Alongamento para tocar os dedos dos pés

Fique com seus joelhos levemente dobrados e lentamente se incline para a frente de seus quadris. Deixe que suas costas e ombros relaxem enquanto você se inclina em direção aos seus dedos dos pés, na medida do possível.

Conte até 15 e então relaxe. Repita 3 vezes.

Alonga: Tendões, parte de trás dos joelhos e costas.



Alongamento dos tendões

Sente com uma perna estendida. Traga a sola do pé oposto em sua direção e coloque-o contra a parte interna da coxa da perna estendida. Se incline em direção aos seus dedos dos pés, na medida do possível.

Conte até 15 e então relaxe. Repita 3 vezes para cada perna.

Alonga: Tendões, parte inferior das costas e virilha.



Informações sobre os exercícios

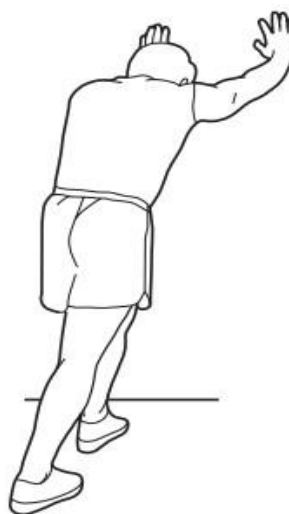
Alongamento Panturrilha/Tendão de Aquiles

Com uma perna na frente da outra, se incline para frente e coloque suas mãos contra a parede. Mantenha sua perna traseira reta e o pé de trás no chão. Dobre a perna da frente, se apoie para frente e mova os quadris em direção a parede.

Conte até 15 e então relaxe.

Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais seu tendão de Aquiles, dobre sua perna de trás também.

Alonga: Panturrilhas, tendões de Aquiles e tornozelos.



Alongamento do quadríceps

Com uma mão contra a parede para equilibrar, volte-se e segure um pé com a outra mão. Mantendo seu joelho dobrado apontando diretamente para baixo em direção ao chão, puxe com cuidado o seu calcanhar em direção as nádegas até sentir um alongamento suave na área alvo.

Conte até 15 e então relaxe.

Repita 3 vezes para cada perna.

Alonga: Músculos do quadríceps e do quadril.



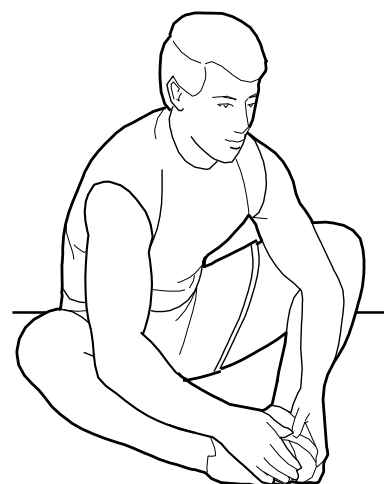
Alongamento da coxa interna

Sente-se com as solas dos seus pés juntos e os joelhos para fora. Puxe os pés em direção a sua virilha na medida do possível.

Conte até 15 e então relaxe.

Repita 3 vezes.

Alonga: Músculos do quadríceps e do quadril.



Cuidado e Manutenção

1. O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se ele tem manutenção regular por danos e desgaste, como por exemplo, pontos de conexão.

2. Lubrifique as partes móveis com óleo leve periodicamente para evitar o desgaste prematuro.

3. Inspecionar e apertar todas as peças antes de usar o equipamento, substituir as peças defeituosas

imediatamente e não usar o equipamento novamente até que esteja em perfeito estado de funcionamento.

4. Este equipamento pode ser limpo com um pano úmido e detergente não abrasivo. Não use solventes. Não usar ar comprimido para limpeza.

5. Não tente reparar este equipamento sozinho. Se você tiver qualquer dificuldade com montagem, operação ou uso de seu produto para exercícios ou se

você acha que pode ter partes em falta, contate a linha de apoio ao cliente: www.kikos.com.br

Garantia:

Para efeitos de garantia, guarde a Nota Fiscal de compra do produto.



ABDOMINAL CRUNCH



ARM CURL



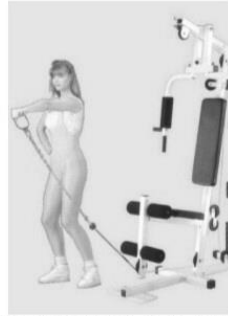
BENCH PRESS



BUTTERFLY



CHEST CABLE CROSS



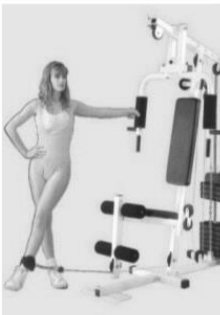
FRONT SHOULDER RAISE



MID ROW



FRONTAL LAT ROW



INNER THIGH KICK



LAT PULL DOWN



LEG CURL



LEG EXTENSION



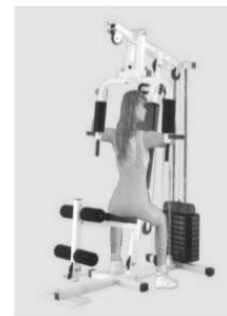
LOW ROW



MILITARY PRESS



OUTER THIGH KICK



REAR DELT FLIES



SHOULDER SHRUG



SIDE BEND



TRICEP PUSH DOWN



UP RIGHT ROW

Vista Explodida da Lista de Peças

Peça	Descrição	Quantidade	Peça	Descrição	Quantidade
1	Estrutura superior	1	22	Retendor de Cabo	2
2	Estrutura vertical frontal	1	23	Tubo de rolo de espuma	2
3	Estrutura da base principal	1	24	Almofada de encosto	1
4	Estabilizador traseiro	1	25	Almofada do assento	1
5	Suporte de inclinação	1	26	Rolo de espuma $\phi 48 * \phi 100 * 220$	2
6	Almofada do assento	1	27	Rolo de espuma $\phi 22 * \phi 90 * 175$	4
7	Flexor de pernas	1	28	pés	6
8	Base de pressão frontal	1	29	Pino seletor	1
9	Braço articulado esquerdo	1	30	Corrente	1
10	Braço articulado direito	1	31	7# gancho	4
11	manopla	2	32	Haste seletora	1
12	Suporte de forma U	1	33	Placa de peso	9
13	Barra de descida	1	34	Bucha $\phi 25 * \phi 22 * \phi 16$	6
14	Suporte de polia giratória	2	35	Bucha $\phi 25 * \phi 22 * \phi 12$	2
15	suporte duplo cruzado flutuante da polia	1	36	Eixo de suporte frontal	1
16	Suporte duplo flutuante da polia	2	37	tampão de extremidade $\phi 50$	2
17	Haste-guia	2	38	Amortecedor de borracha	2
18	Barra	2	39	Polia	16
19	Haste do seletor	1	40	Bucha $\phi 22 * \phi 16 * 15$	6
20	Suporte curvo	4	41	Bucha $\phi 22 * \phi 16 * 11$	2
21	Suporte	1	42	tampão de extremidade $\phi 50 * 2$	1

Vista Explodida da Lista de Peças

43	Amortecedor de borracha pequeno	2	66	Parafuso Sextavado M5*20	4
44	Pino de trava em forma de L	2	67	Parafuso Sextavado M8*16	8
45	Cinta de tornozelo	1	68	Parafuso Sextavado M8*35	2
46	Cabo superior	1	69	Parafuso Philips M6*16	2
47	Cabo do Braço Articulado	1	70	Arruela Ø10	50
48	Cabo Inferior	1	71	Bucha Ø8	8
49	tampão de extremidade φ25	1	72	Arruela φ12	2
50	tampão de extremidade φ25X1.5	6	73	Arruela φ25*φ11*δ1.5	6
51	tampão de extremidade φ50X1.5	9	74	Porca M10	35
52	tampão de extremidade φ25X1.2	4	75	Porca M12	1
53	Rosca da Manopla	2	76	Parafuso Philips ST5*10	2
54	Manopla da barra	1	77	Parafuso Sextavado M10*55	1
55	Apoio da manopla	2	78	Parafuso Sextavado M10*28	1
56	Cinta única	1	79	Eixo	1
57	Pino de trava em forma de L	1		5#,6#,8# chave allen	Cada 1
58	Cadeado	1			
59	Capa da polia	8			
60	Parafuso Sextavado M12*80	1			
61	Parafuso francês M10*70	10			
62	Parafuso Sextavado M10*65	5			
63	Parafuso francês M10*42	2			
64	Parafuso francês M10*40	10			
65	Parafuso Sextavado M10*25	4			

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, vandalismo, 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/eletrônicas 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 DESTES 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

