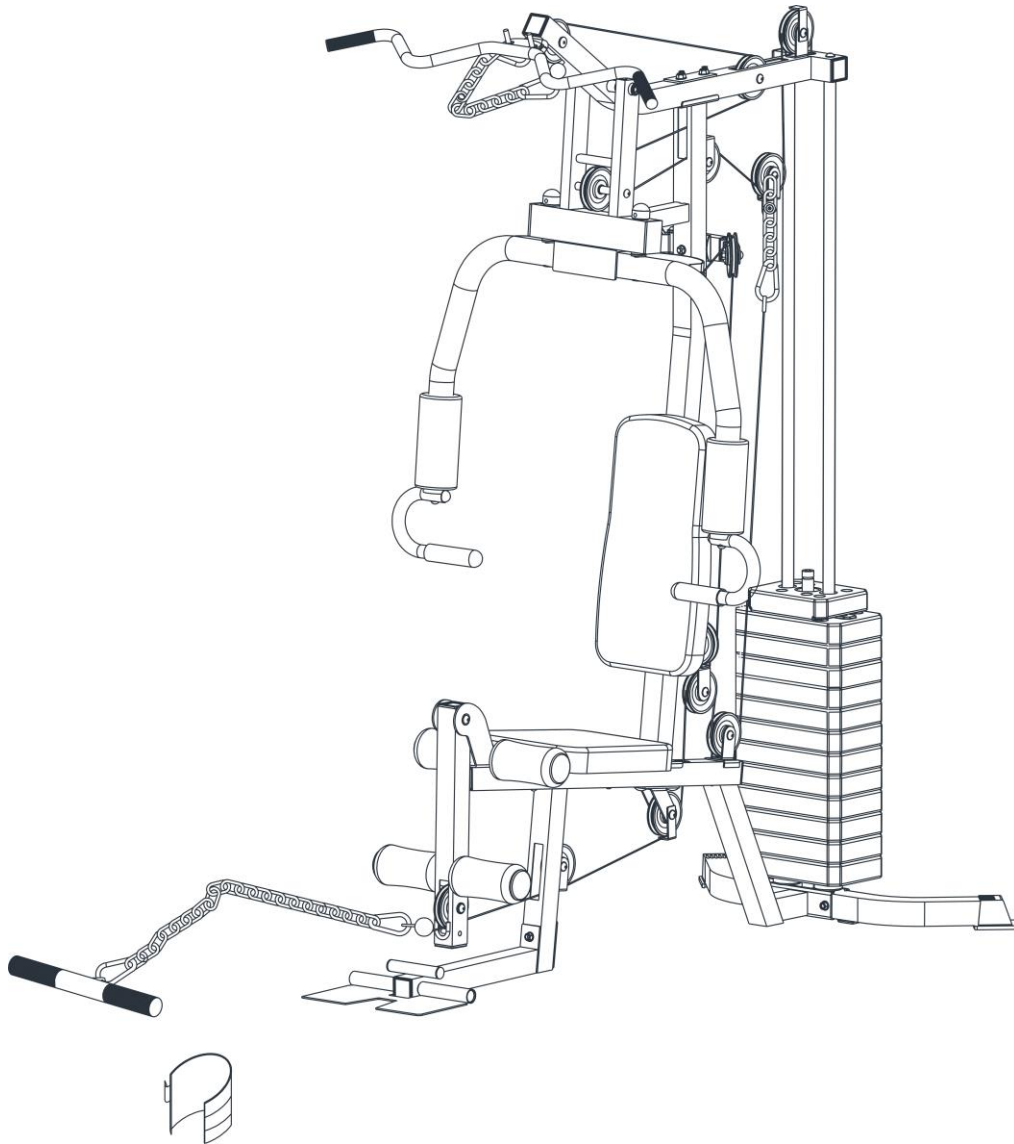


KIKOS

MANUAL DO USUÁRIO

Estação de Musculação Kikos GXI



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

IMPORTANTE:

Leia o manual com atenção antes de iniciar a montagem e/ou o uso do equipamento



Informações de Segurança

Importante – Favor ler todo o manual antes da montagem ou uso

Este equipamento para exercícios foi projetado para máxima segurança. Contudo, certas precauções são sempre necessárias ao operá-lo. Leia todo o manual antes da montagem, operação ou uso deste aparelho. Em particular, observe as seguintes precauções de segurança.

Montagem

- Cheque se você tem todos os componentes e ferramentas listados neste manual.
- Remova todos os itens dos sacos plásticos e separe-os em seus respectivos grupos.
- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho. Peças pequenas podem causar asfixia se forem engolidas.
- Garanta que haja espaço suficiente onde dispor as peças antes de começar.
- Recomenda-se que a montagem deste equipamento seja feita por 2 pessoas.
- Monte o aparelho o mais próximo possível de sua posição final (na mesma sala).
- O equipamento deve ser instalado em uma base estável e nivelada.
- Descarte a embalagem com cuidado e responsabilidade.

Uso

- Não use o equipamento próximo à água ou ao ar livre.
- Mantenha crianças sem supervisão e animais afastados do equipamento. **Não** deixe crianças sozinhas na mesma sala do equipamento.
- Exercícios excessivos ou feitos de forma incorreta podem causar danos à saúde.
- Sempre se aqueça com alongamentos antes de usar o equipamento para se exercitar.
- Este é um produto apenas para uso doméstico.
- Em caso de vertigem, náusea, dores no peito ou qualquer outro sintoma anormal, PARE e CONSULTE UM MÉDICO IMEDIATAMENTE.
- Apenas uma pessoa por vez pode usar o equipamento.
- Mantenha as mãos afastadas de qualquer peça

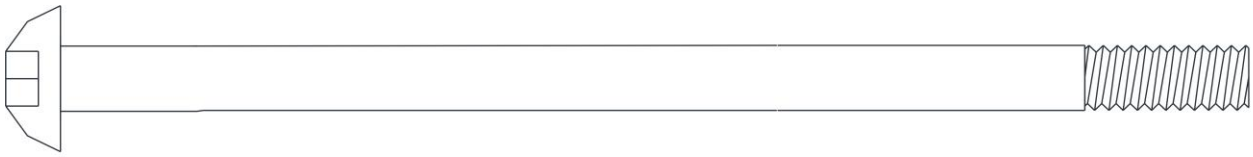
móvel.

- Sempre use roupas apropriadas ao se exercitar. **Não** use roupas folgadas que possam se enroscar no equipamento. Tênis de corrida ou aeróbica também são necessárias ao usar o equipamento.
 - Use o equipamento apenas para o uso proposto, conforme descrito neste manual. Não use acessórios não recomendados pelo fabricante.
 - **Não** deixe objetos pontiagudos sobre ou próximos ao equipamento.
 - Pessoas com deficiência não devem usar o equipamento sem a presença de pessoa qualificada ou um médico.
 - Nunca opere ou use o equipamento se ele estiver danificado ou funcionando inadequadamente.
 - Examine o equipamento frequentemente, especialmente as peças facilmente danificadas. O nível de segurança do equipamento só é mantido se este for examinado regularmente. Substitua qualquer componente defeituoso imediatamente. **Não** use o equipamento até que este seja reparado.
 - Pais e responsáveis por crianças devem estar cientes que brincar com o equipamento pode ser perigoso e causar lesões.
 - Recomenda-se a presença de um observador durante exercício.
 - Peso máximo do usuário: **140kgs.**
 - Este produto deve ser usado em ambientes limpos e secos. Evite armazenar o aparelho em locais excessivamente frios ou úmidos para não causar corrosão e outros problemas relacionados fora de nosso controle.
 - Este produto é destinado ao uso Residencial e em Condomínios..
- Este produto não é adequado para propósitos terapêuticos.**



Aviso: Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte um médico. Isto é especialmente importante para indivíduos acima de 35 de idade ou com problemas de saúde pré-existentes. Leia todas as instruções antes de usar quaisquer equipamentos de *fitness*. Pais e responsáveis por crianças devem estar cientes de sua responsabilidade. O instinto natural de brincar e a inclinação para experimentar das crianças pode levá-las a situações e comportamentos para os quais o equipamento não foi projetado. Se crianças forem autorizadas a usar o equipamento, seu desenvolvimento mental e físico e, sobretudo, seu temperamento devem ser levados em consideração. Elas devem receber instrução e supervisão para o uso correto do equipamento. Em nenhuma circunstância o equipamento pode ser considerado um brinquedo infantil.

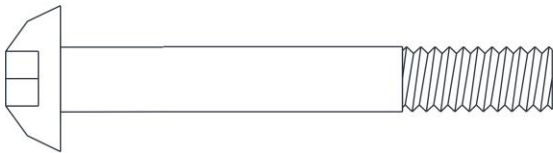
FERRAGENS



#61 M10 x 174mm Parafuso Allen (Quant. 1)



#63 M10 x 90mm Parafuso Allen (Quant. 3)



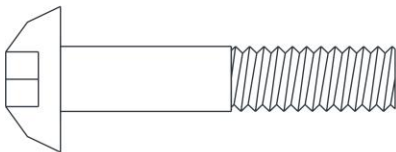
#66 M10 x 72mm Parafuso Allen (Quant. 1)



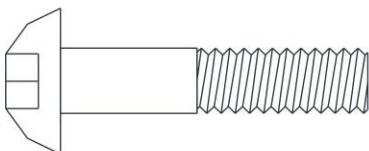
#68 M10 x 68mm Parafuso Allen (Quant. 4)



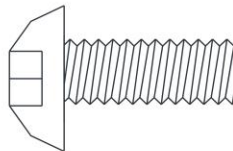
#67 M10 x 62mm Parafuso Allen (Quant. 2)



#60 M10 x 49mm Parafuso Allen (Quant. 2)

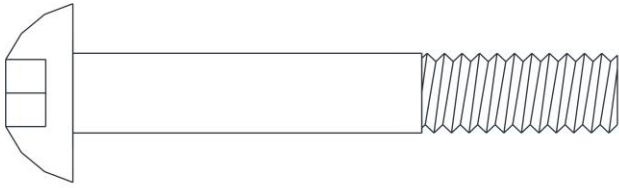


#59 M10 x 45mm Parafuso Allen (Quant. 8)



#65 M10 x 25mm Parafuso Allen (Quant. 5)

FERRAGENS



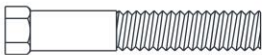
#64 M12 x 78mm Parafuso Allen (Quant. 1)



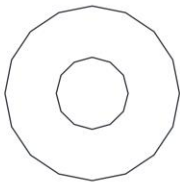
#70 M10 x 70mm Parafuso cabeça de lentilha (Quant. 6)



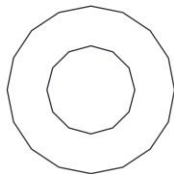
#62 M8 x 65mm Parafuso Allen (Quant. 4)



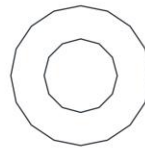
#69 M6 x 33mm Parafuso sextavado (Quant. 2)



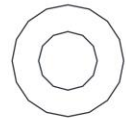
#75 $\Phi 25 \times \Phi 10.3$ Arruela (Qty 2)



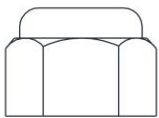
#72 $\Phi 12$ Arruela (Quant. 2)



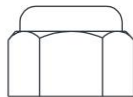
#73 $\Phi 10$ Arruela (Quant. 49)



#74 $\Phi 8$ Arruela (Quant. 4)



#77 M12 Porca (Quant. 1)

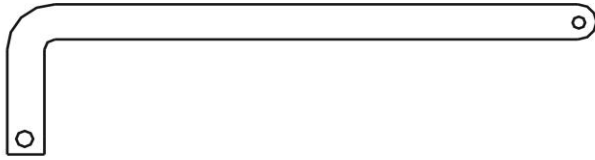


#78 M10 Porca (Quant. 27)

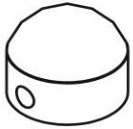


#76 M6 Porca (Quant. 2)

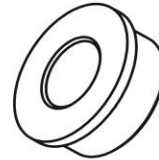
Peças



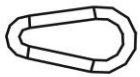
36 Pino seletor de pesos (Quant. 1)



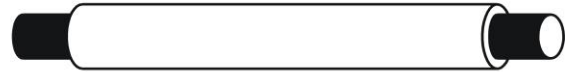
56 Anel de retenção (Quant. 2)



38 ϕ 25 x ϕ 12mm Bucha (Quant. 2)



35 7# Mosquetão (Quant. 5)



39 Eixo (Quant. 1)



32 6- Corrente (Quant. 1)



33 10- Corrente (Quant. 1)



34 20- Corrente (Quant. 1)

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

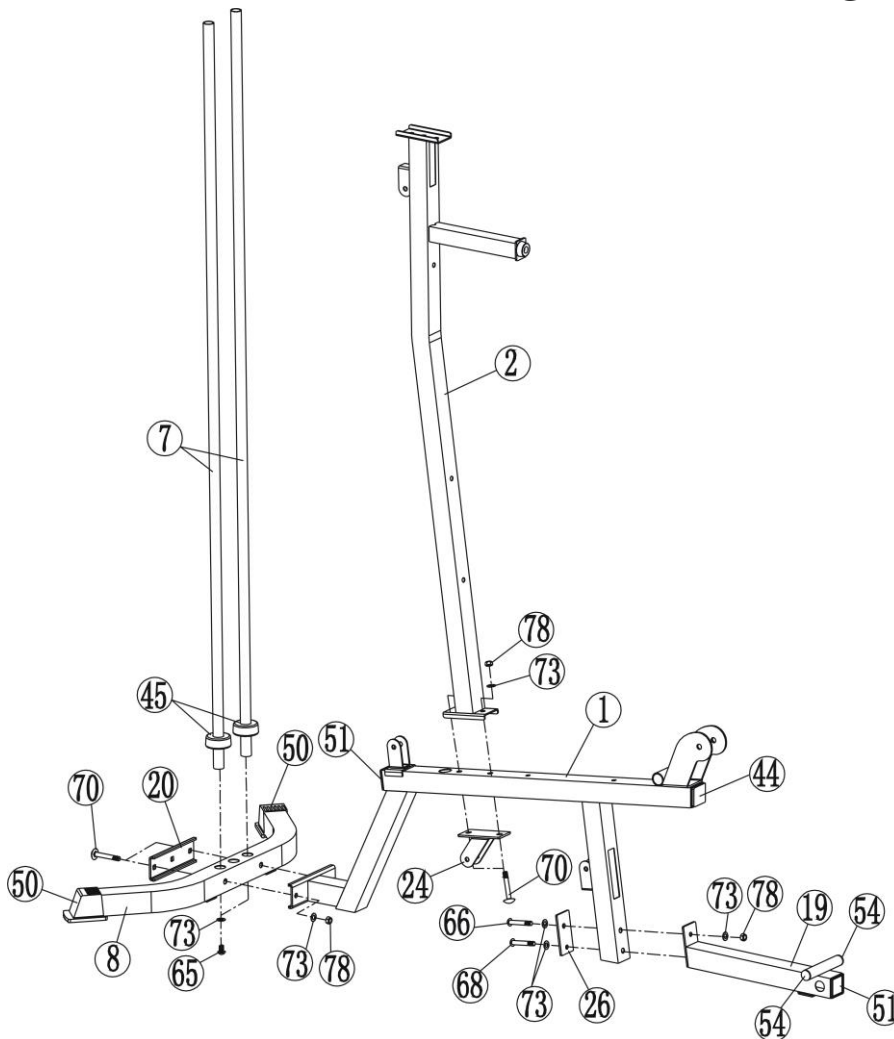
Ferramentas necessárias para a montagem do aparelho: duas chaves ajustáveis e chaves Allen. IMPORANTE: recomenda-se fortemente que a montagem seja feita por duas ou mais pessoas para evitar possíveis lesões.

Passo 1 (ver diagrama 1)

NÃO aperte as porcas e parafusos até receber instruções para isso.

- A.) Coloque um amortecedor de borracha \varnothing 63.5mm (#45) em cada haste guia (#7). Insira as hastes guia (#7) nos orifícios do no suporte da base traseira (#8). Fixe cada haste guia (#7) com um parafuso Allen M10 x 25mm (#65) e arruela \varnothing 10mm (#73) na base do suporte traseiro da base.
- B.) Prenda a estrutura principal (#1) ao suporte traseiro da base (#8) e fixe-as com dois M10 x 70mm parafusos cabeça de lentilha (#70), duas arruelas \varnothing 10mm (#73), duas porcas M10 (#78) e o suporte (#20).
- C.) Prenda o tubo frontal (#19) à estrutura principal (#1). Use o suporte 100x50mm (#26) para manter estas partes juntas e fixe o conjunto com um parafuso Allen M10 x 68mm no orifício inferior (#68) e arruelas \varnothing 10mm (#73). Para prender o orifício superior, use um parafuso Allen M10x70mm (#66), duas arruelas \varnothing 10mm (#73) e uma porca M10 (#78).
- D.) Una a estrutura vertical (#2) à estrutura principal (#1) com dois parafusos cabeça de lentilha M10 x 70mm (#70), um suporte de polia (#24), duas arruelas \varnothing 10mm (#73) e duas porcas M10 (#78). Não aperte as porcas e os parafusos ainda.

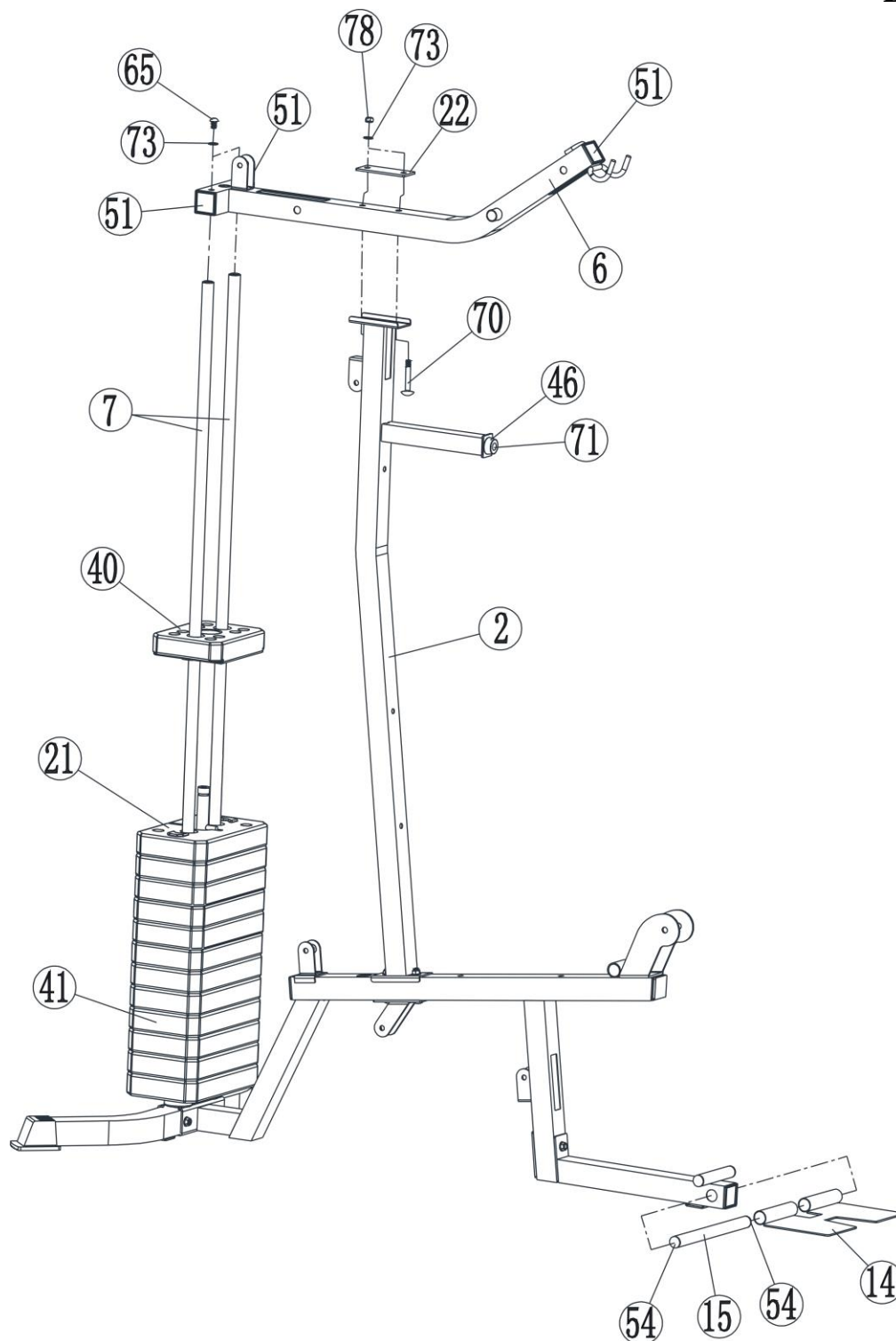
DIAGRAMA 1



Passo 2 (ver Diagrama 2)

- A.) Deslize os pesos (#41) pelas hastes guia (#7). Certifique-se de que os sulcos nos pesos estejam voltados para cima e na mesma direção. Insira a haste de seleção (#21) no orifício central dos pesos. Deslize a placa de seleção (#40) pelas hastes guia.
- B.) Conecte a estrutura superior (#6) às hastes guia (#7) com dois parafusos Allen M10 x 25mm (#65) e arruelas Ø 10mm (#73).
- C.) Fixe a estrutura superior (#6) na estrutura vertical (#2) com dois parafusos cabeça de lenticla M10 x 70mm (#70), um suporte (#22), duas arruelas Ø 10mm (#73) e duas porcas M10 (#78).
- D.) Encaixe o apoio para os pés (#14) no tubo frontal (#19) e insira o eixo do apoio para os pés (#15) nos orifícios para fixar o apoio.
- E.) Lubrifique as hastes guia com WD-40 ou óleo leve. Isto minimizará a fricção nas hastes para que os pesos possam deslizar para cima e para baixo mais livremente.

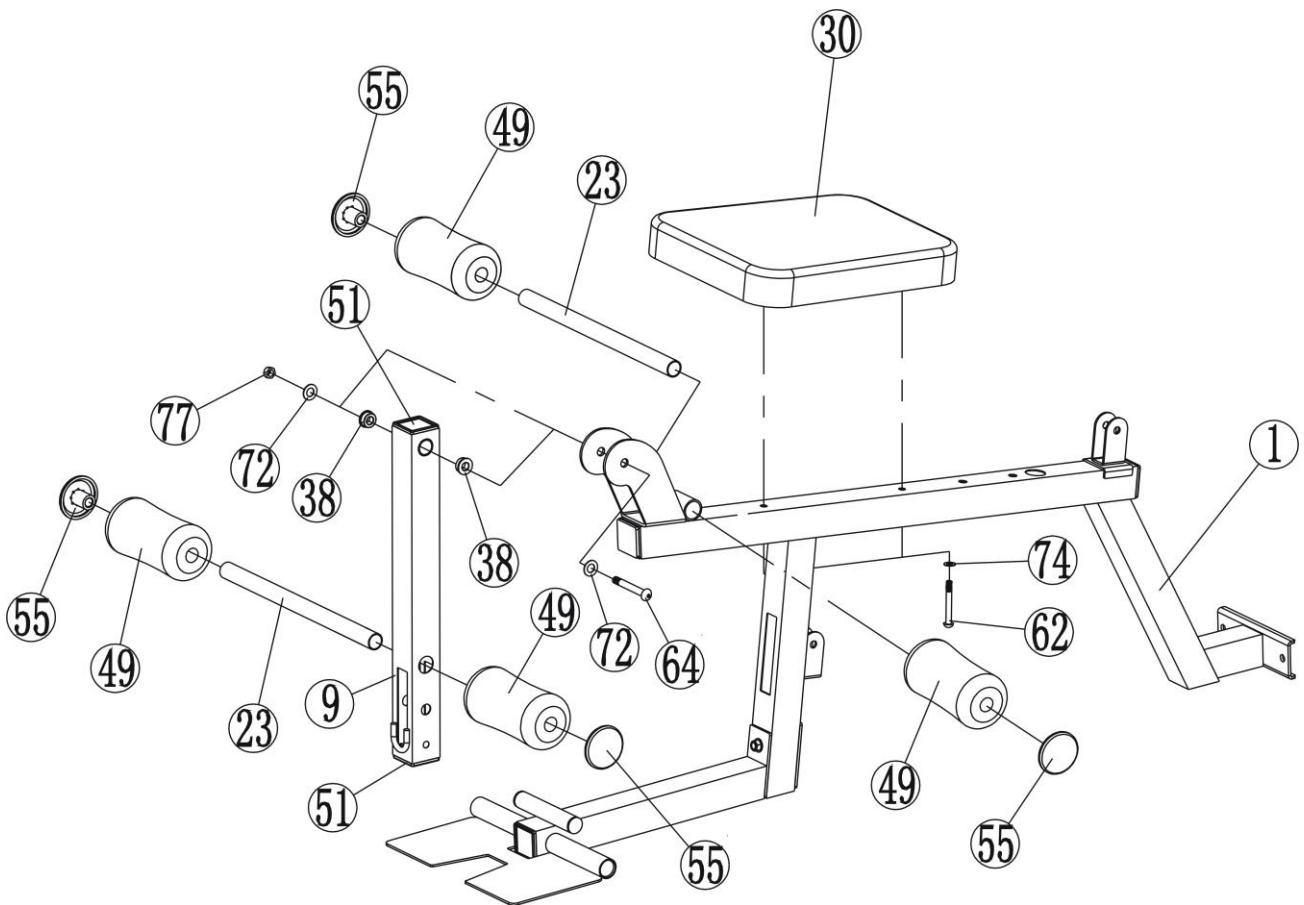
DIAGRAMA 2



Passo 3 (ver Diagrama 3)

- A.) Posicione o assento (#30) na estrutura principal (#1) e fixe-o com dois parafusos Allen M8 x 65mm (#62) e arruelas Ø 8mm (#74).
- B.) Encaixe duas buchas Ø25 x 12mm (#38) no leg developer (#9), prenda-o ao suporte da estrutura principal (#1) e fixe-o com um parafuso Allen M12 x 78mm (#64), duas arruelas Ø 12mm (#72) e uma porca M12 (#77). Não aperte a porca e o parafuso. Certifique-se de que o leg developer pode girar no parafuso.
- C.) Insira o tubo da espuma de proteção (#23) pelo orifício do leg developer (#9). Empurre os dois rolos de espuma (#49) pelo tubo pelos dois lados e cubra cada um com uma ponteira de rolo de espuma (#55). Repita este processo no orifício da estrutura principal (#1).
- D.) Aperte todos os parafusos e porcas instalados nos passos 1, 2 e 3.

DIAGRAMA 3



STEP 4 (ver Diagrama 4)

- A.) Una a base do front press (#3) à estrutura superior (#6) com um eixo (#39), duas arruelas Ø 10mm (#73) e duas porcas M10 (#78). Não aperte demais as porcas.
- B.) Insira o eixo no butterfly esquerdo (#4) pelos orifícios da parte inferior da base do front press (#3). Deslize o anel de retenção (#56) pelo eixo. Alinhe os furos e aperte-os com um parafuso sextavado M6 x 33mm (#69) e uma porca M6 (#76). Repita os mesmos passos com o butterfly direito (#5).
- C.) Encaixe a estrutura do suporte da polia (#16) na estrutura vertical (#2) e fixe-os com um parafuso Allen M10 x 90mm (#63), duas arruelas Ø 10mm (#73) e uma porca M10 (#78).
- D.) Coloque um suporte de polia do butterfly (#18) em cada ponta da estrutura do suporte da polia (#16) e use um parafuso Allen M10 x 62mm (#67), duas arruelas Ø 10mm (#73) e uma porca M10 (#78) para fixar cada suporte.
- E.) Prenda a almofada do encosto (#31) na estrutura vertical (#2) com dois parafusos Allen M8 x 65mm (#62) e arruelas Ø 8mm (#74).

DIAGRAMA 4

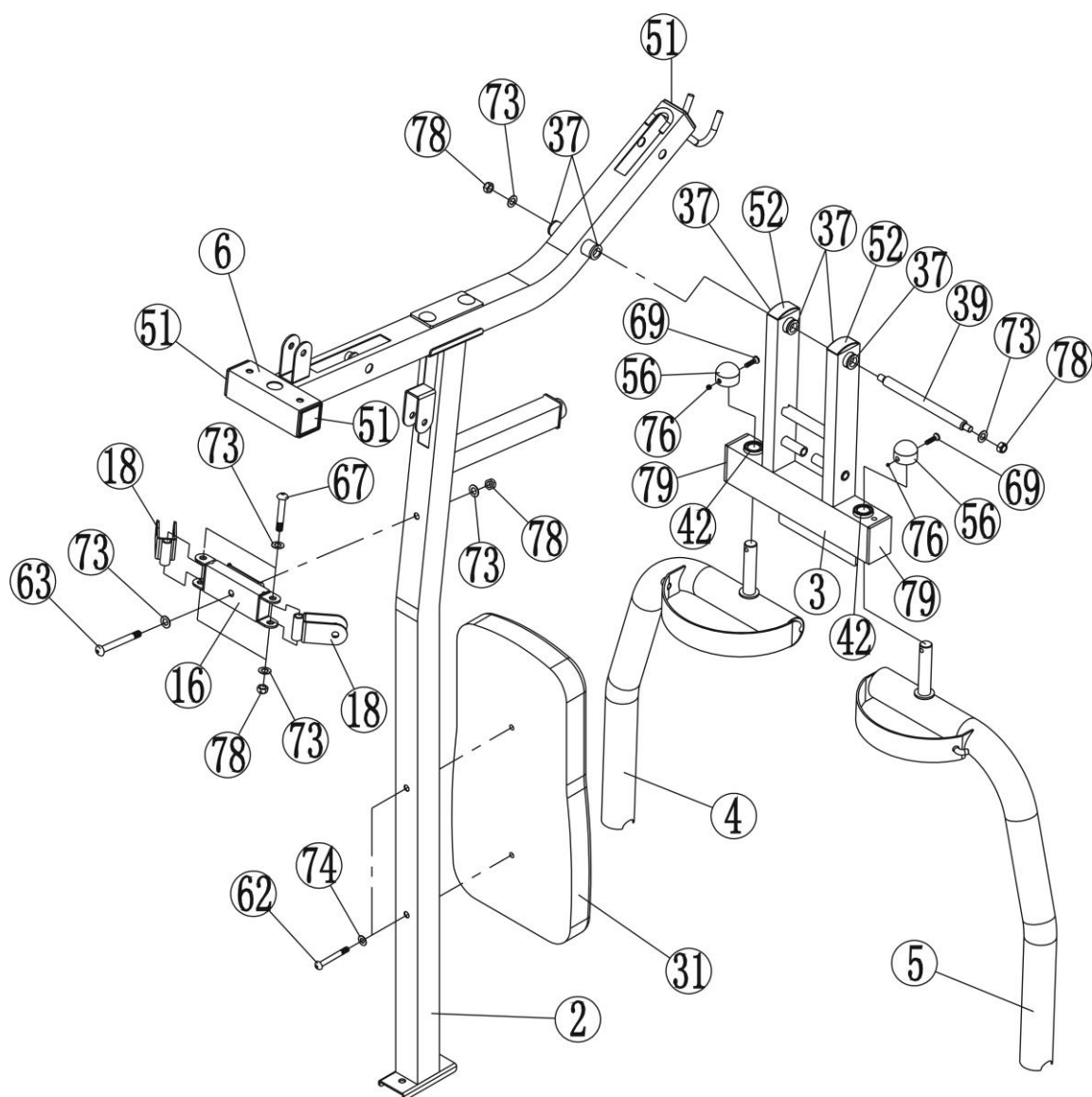
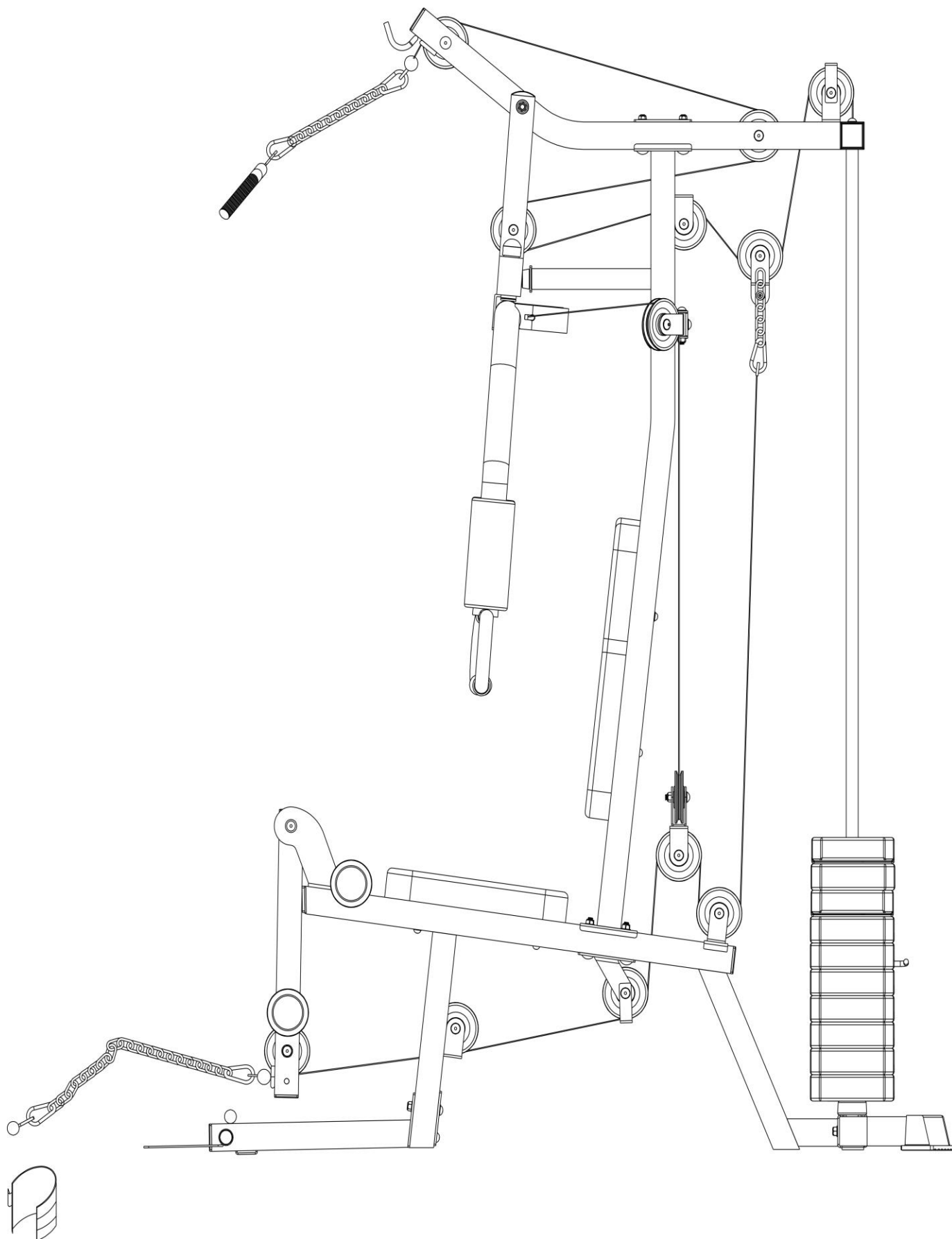


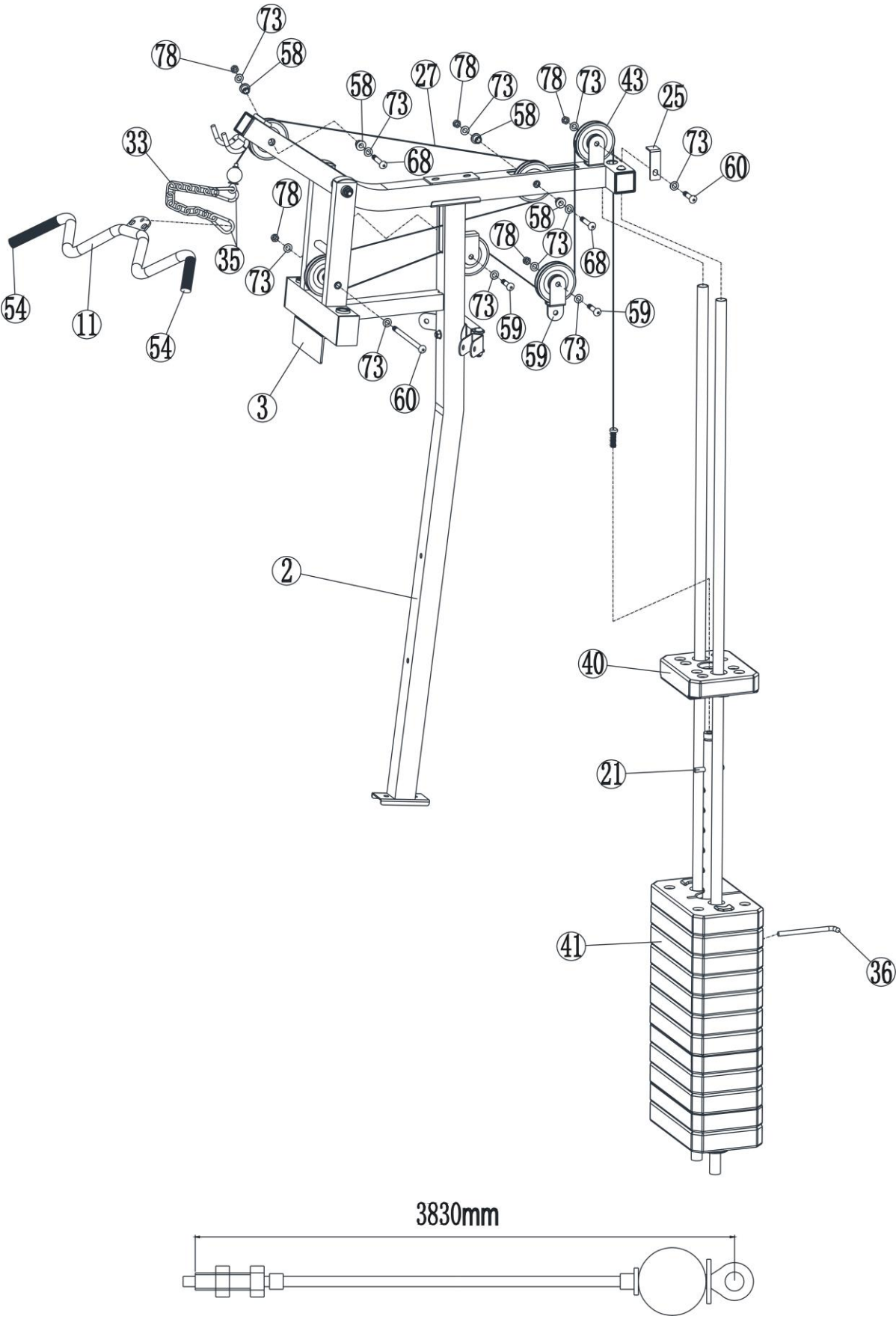
DIAGRAMA DE INSTALAÇÃO DO CABO



Passo 5 (ver Diagrama 5 e Diagrama de instalação do cabo)

- A.) Passe o cabo superior de 3830mm (#27) pela abertura frontal da estrutura superior (#6).
IMPORTANTE: a esfera tampa do cabo deve estar abaixo da estrutura.
- B.) Coloque a polia (#43) em sua abertura com um parafuso Allen M10 x 68mm (#68), duas buchas de polia (#58), duas arruelas Ø 10mm (#73) e uma porca M10 (#78).
- C.) Puxe o cabo por trás da máquina para outra abertura na estrutura superior. Repita o passo B acima para instalar a polia.
- D.) Passe o cabo pela polia e puxe-o pela abertura na base do front press (#3). Prenda uma polia na abertura com um parafuso Allen M10 x 175mm (#61), duas arruelas Ø 10mm (#73) e uma porca M10 (#78).
- E.) Passe o cabo pela polia e depois pela abertura na estrutura vertical (#2) para o suporte na parte de trás da estrutura vertical.
- F.) Coloque uma polia no suporte e fixe-a com um parafuso Allen M10 x 45mm (#59), duas arruelas Ø 10mm (#73) e uma porca M10 (#78).
- G.) Passe o cabo pela polia e puxe-o para baixo. Coloque uma polia no suporte único de polia flutuante (#10). Repita o passo F acima para instalar a outra polia. Deixe o suporte pendurado, por enquanto.
- H.) Passe o cabo pela polia e puxe-o para cima para o suporte no topo da estrutura superior (#6). Fixe a polia (#43) com um suporte L (#25), parafuso Allen M10x49mm (#60), duas arruelas Ø 10mm (#73) e uma porca M10 (#78).
- I.) Puxe o cabo para baixo por entre as duas hastes guia até a placa de seleção (#21). Fixe o cabo à placa de seleção (#21) apertando cuidadosamente o parafuso ao final do cabo na placa de seleção. Use o pino seletor de pesos para escolher o número de pesos usados no exercício.
- J.) Conecte a barra lateral (#11) ao cabo com a corrente 10 (#33) e dois mosquetões #7 (#35). Ajuste o comprimento da corrente para o exercício desejado de barra lateral.

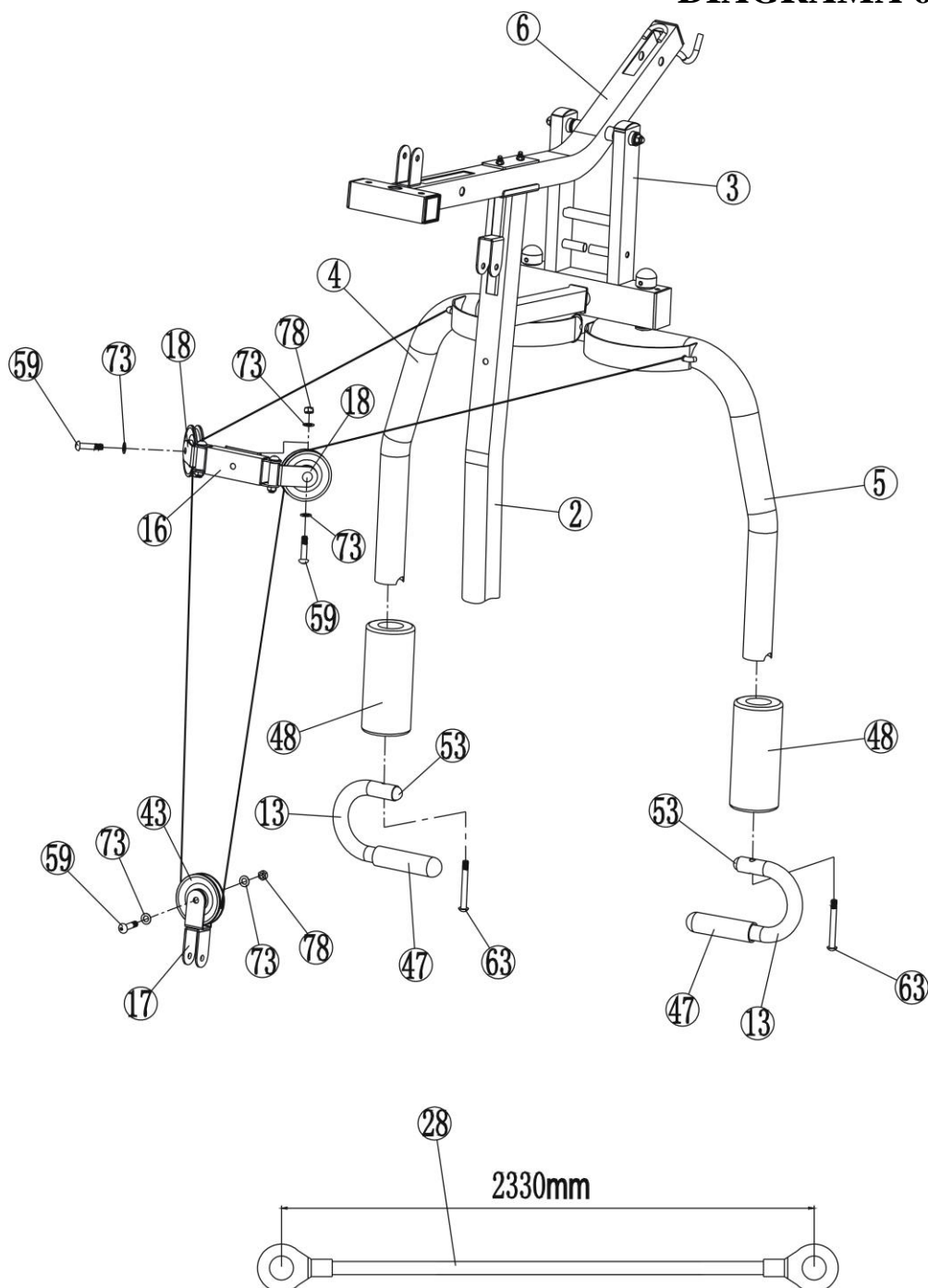
DIAGRAMA 5



Passo 6 (ver Diagrama 6 e Diagrama de instalação do cabo)

- A.) Prenda a ponta do cabo do butterfly de 2330mm (#28) ao gancho do butterfly esquerdo (#4). Puxe o cabo pela estrutura do suporte da polia (#16).
- B.) Fixe a polia (#43) no suporte com um parafuso Allen M10 x 45mm (#59), duas arruelas \varnothing 10mm (#73), e uma porca M10 (#78).
- C.) Passe o cabo pela polia e puxe-o para baixo. Ate o cabo a um duplo suporte de polia angular flutuante (#17). Instale a outra polia. Deixe o suporte pendurado, por enquanto.
- D.) Passe o cabo pela polia e puxe-o para cima para a roldana rotativa esquerda. Instale a outra polia conforme descrito no passo B acima.
- E.) Passe o cabo pela polia e ate sua ponta ao gancho do butterfly direito (#5).
- F.) Deslize o rolo de espuma do butterfly (#48) pelo butterfly esquerdo (#4). Coloque a alça do front press (#13) na ponta do tubo e fixe-a com um parafuso Allen M10 x 90mm Allen (#63). Repita o mesmo procedimento para instalar o outro lado.

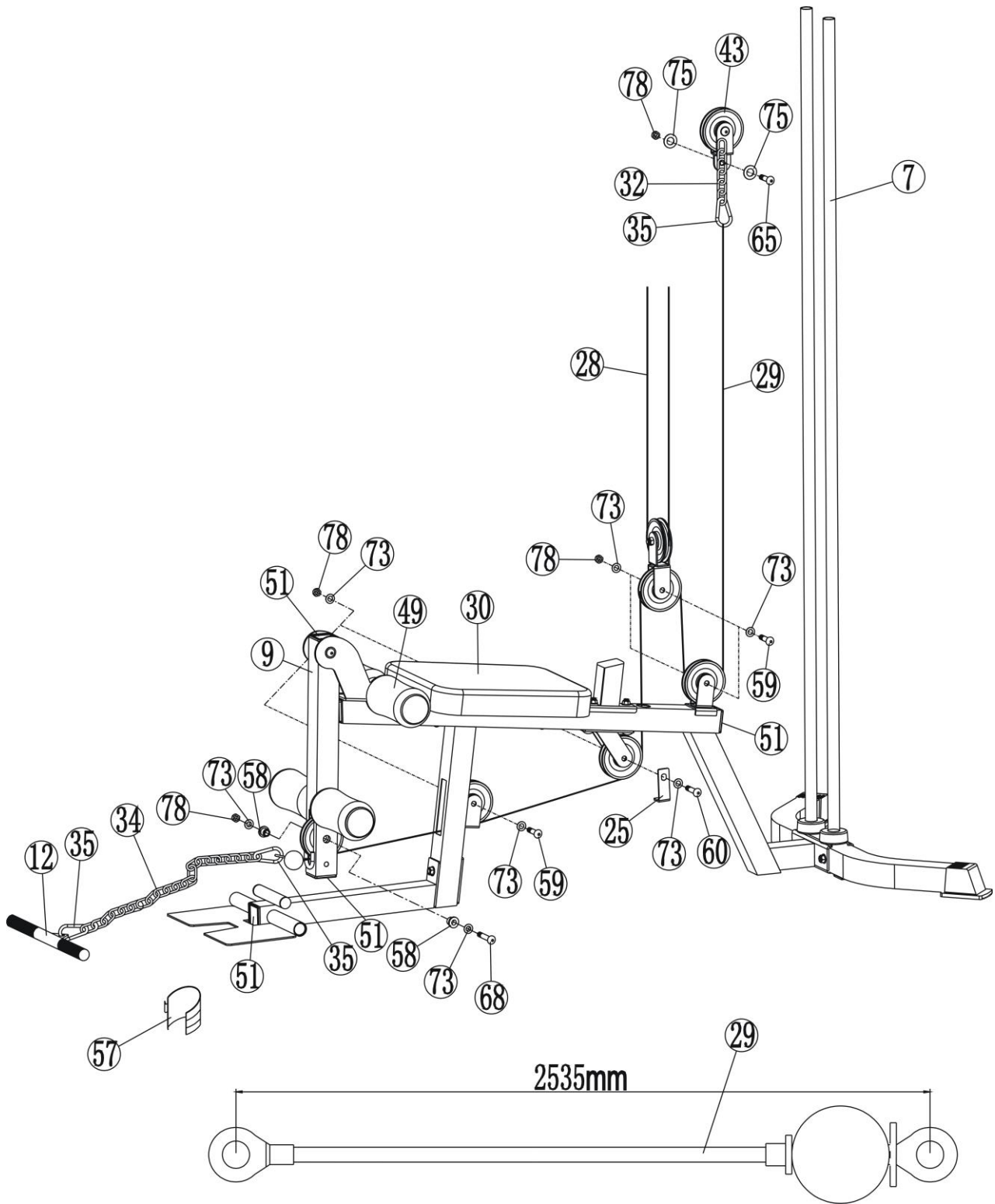
DIAGRAMA 6



Passo 7 (ver Diagrama 7 e Diagrama de instalação do cabo)

- A.) Passe o cabo inferior de 2535mm (#29) pela abertura inferior do leg developer (#9).
- B.) Coloque uma polia (#43) na abertura e fixe-a com um parafuso Allen M10 x 68mm (#68), duas buchas de polia (#58), duas arruelas Ø 10mm (#73) e uma porca M10 (#78).
- C.) Passe o cabo por baixo da polia em direção à parte traseira da máquina para a abertura na estrutura principal (#1). Instale a polia com um parafuso Allen M10 x 45mm (#59), duas arruelas Ø 10mm (#73) e uma porca M10 (#78).
- D.) Passe o cabo por baixo da polia em direção à parte traseira da máquina para o suporte da polia (#24) sob a estrutura principal.
- E.) Prenda a polia no suporte com um suporte L (#25), um parafuso Allen M10 x 49mm (#60), duas arruelas Ø 10mm (#73) e uma porca M10 (#78).
- F.) Puxe o cabo para cima para o suporte duplo de polia flutuante (#17) previamente instalado no passo 6.
- G.) Prenda a polia no suporte com um parafuso Allen M10 x 45mm (#59), duas arruelas Ø 10mm (#73) e uma porca M10 (#78).
- H.) Passe o cabo pela polia e puxe-o para baixo para o suporte na estrutura principal. Repita o passo G acima para instalar outra polia.
- I.) Passe o cabo pela polia e puxe-o para cima para o suporte flutuante de polia (#10) previamente instalado no passo 5.
- J.) Ate a corrente 6 (#32) ao cabo inferior de 2535mm (#29) usando #7 mosquetão (#35).
- K.) Prenda a outra ponta da corrente (#32) ao suporte flutuante de polia (#10) com um parafuso Allen M10x25mm (#65), duas arruelas Ø25 xØ10.3 (#75) e uma porca M10 (#78).
- L.) Use o comprimento da corrente para ajustar a tensão no sistema de cabos. Se os cabos estiverem frouxos, encurte a corrente.

DIAGRAMA 7



LISTA DE PEÇAS

PEÇA Nº	DESCRIÇÃO	QUANT.	PEÇA Nº	DESCRIÇÃO	QUANT.
1	Estrutura principal	1	41	Pesos	12
2	Estrutura vertical	1	42	Buchas Ø38MM	2
3	Base do front press	1	43	Polia	14
4	Butterfly esquerdo	1	44	Amortecedor de borracha quadrado (48x48MM)	1
5	Butterfly direito	1	45	Amortecedor de borracha redondo (Ø63.5MM)	2
6	Estrutura superior	1	46	Amortecedor (Ø38.8MM)	1
7	Haste guia	2	47	Apoio (L=134mm)	2
8	Suporte da base traseira	1	48	Espuma do butterfly	2
9	Leg Developer	1	49	Rolo de espuma	4
10	Suporte duplo de polia flutuante	1	50	Ponteira externa □50MM	2
11	Barra lateral	1	51	Ponteira interna □50MM	7
12	Apoio para rosca direta	1	52	Ponteira interna 25x50MM	2
13	Apoio do front press	2	53	Ponteira global Ø25X1.5MM	3
14	Apoio de pés	1	54	Ponteira lisa Ø25X1.5MM	8
15	Eixo do apoio de pés	1	55	Ponteira do rolo de espuma	4
16	Estrutura do suporte de poli	1	56	Anel de retenção	2
17	Duplo suporte de polia angular flutuante	1	57	Alça do tornozelo	1
18	Suporte de polia do butterfly	2	58	Eixo da polia	6
19	Tubo da base frontal	1	59	Bucha(Ø23xØ16.3x16MM)	8
20	Suporte	1	60	Parafuso Allen M10X45MM	2
21	Haste de seleção	1	61	Parafuso Allen M10X49MM	1
22	Suporte (120x50mm)	1	62	Parafuso Allen M10X175MM	4
23	Tubo da espuma de proteção	2	63	Parafuso Allen M8X65MM	3
24	Suporte da polia	1	64	Parafuso Allen M10X90MM	1
25	Suporte L	2	65	Parafuso Allen M12X78mm	5
26	Suporte (100x50mm)	1	66	Parafuso Allen M10X25MM	1
27	Cabo superior (L=3830mm)	1	67	Parafuso Allen M10X70MM	2
28	Cabo do butterfly (L=2332mm)	1	68	Parafuso Allen M10X62MM	4
29	Cabo inferior (L=2535mm)	1	69	Parafuso Allen M10X68MM	2
30	Assento	1	70	Parafuso sextavado M6X33MM	6
31	Almofada do encosto	1	71	Parafuso cabeça de lentilha M10X70MM	1
32	Corrente 6	1	72	Parafuso Philips M6X16MM	2
33	Corrente 10	1	73	Arruela Ø12MM	49
34	Corrente 20	1	74	Arruela Ø10MM	4
35	Mosquetão 7#	5	75	Arruela Ø8MM	2
36	Pino seletor de pesos	1	76	Arruela Ø25XØ10.3X1.5MM	2
37	Bucha superior (Ø25x16mm)	6	77	Porca M6	1
38	Bucha do leg extension (Ø25X12mm)	2	78	Porca M12	27
39	Eixo	1	79	Porca M10	2
40	Placa de seleção	1		Ponteira interna 50x70MM	
				Chave Allen 5# 6# 8#	Cada 1

Informações sobre exercícios

Antes de começar a se exercitar

Começar seu programa de exercícios depende de suas condições físicas. Se você estiver inativo há vários anos ou estiver severamente acima do peso, você deve começar lentamente e aumentar alguns minutos por seção.

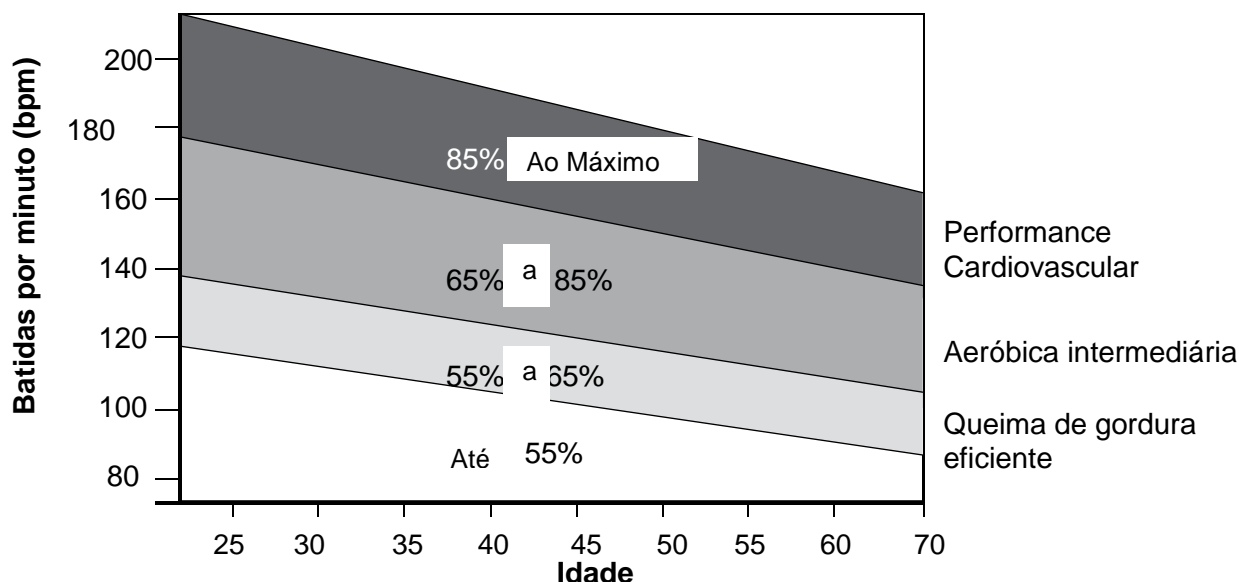
Inicialmente, você pode conseguir se exercitar apenas por alguns minutos em sua zona alvo; contudo, sua forma aeróbica vai melhorar ao longo das seis a oito semanas seguintes. Não desanime se demorar mais. É importante trabalhar em seu próprio ritmo. Ao final, você será capaz de se exercitar continuamente por 30 minutos. Quanto melhor for sua forma aeróbica, mais você terá que trabalhar para permanecer em seu alvo.

Por favor, lembre-se destes fatos essenciais:

- Seu médico deve rever seu programa de treinamento e sua dieta para aconselhá-lo sobre a rotina de exercícios que você deve adotar.
- Comece seu programa de treinamento lentamente, com metas realistas estabelecidas por você e seu médico.
- Monitore seu pulso frequentemente. Estabeleça sua frequência cardíaca alvo baseada na sua idade e condição física.
- Monte seu equipamento em uma superfície plana e nivelada a pelo menos 1 metro das paredes e móveis.

Intensidade do Exercício

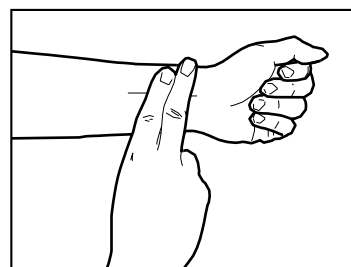
Para maximizar os benefícios do exercício, é importante realizá-lo com a intensidade adequada. O nível de intensidade pode ser encontrado usando sua frequência cardíaca como guia. Para um exercício aeróbico eficiente, sua frequência cardíaca deve se manter em um nível entre 65% e 85% de sua frequência cardíaca máxima durante o exercício. Isto é conhecido como 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 ao mínimo de sua zona alvo. Depois de alguns meses, sua frequência cardíaca poderá aumentar gradualmente até se aproximar da metade de sua zona alvo.

Para medir sua frequência cardíaca, pare seu exercício mas continue movendo suas pernas ou andando e coloque dois dedos no pulso. Conte suas batidas por seis segundos e multiplique por 10. Por exemplo, se o resultado de sua conta for 14, sua frequência cardíaca é de 140 batidas por minuto.

(Usa-se uma conta de seis segundos porque a frequência cai rapidamente quando o exercício para). Ajuste a intensidade do seu exercício até que sua frequência atinja o nível adequado.



Informações sobre exercícios

Quadro muscular

Exercício Aeróbico

Exercícios aeróbicos aumentam o desempenho pulmonar e cardíaco – o músculo mais importante de seu corpo. Eles são promovidos por qualquer atividade que uses seus músculos grandes (braços, pernas ou nádegas, por exemplo). Seu coração bate rápido e você respira profundamente e devem ser parte de sua rotina de exercícios inteira.

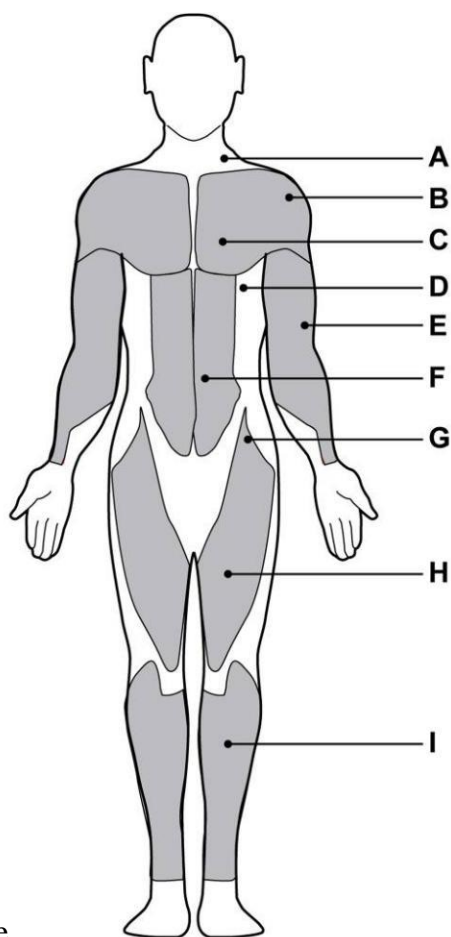
Musculação

Junto com os exercícios aeróbicos, que ajudam a se livrar do excesso de gordura que o corpo pode armazenar, a musculação é uma parte essencial da rotina de exercícios. Ela ajuda a tonificar, fortalecer e aumentar a massa muscular. Se estiver trabalhando acima da zona alvo, você pode querer fazer um número menor de repetições.

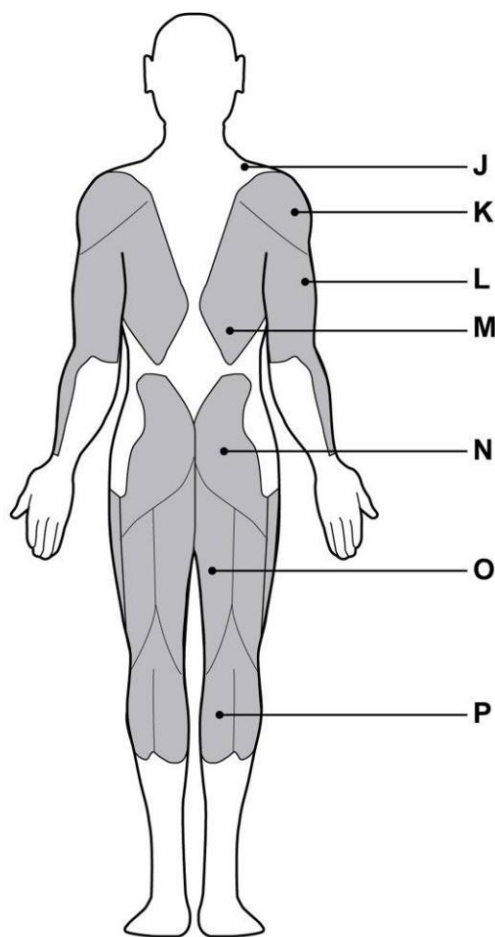
Como sempre, consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

Grupos musculares alvo

A rotina de exercícios realizada no Home Gym desenvolve os grupos musculares superiores e inferiores.



Frente



Costas

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| A: Trapézio | F: Abdominal |
| B: Anterior | G: Sartório |
| C: Peitoral maior | H: Quadríceps |
| D: Serrátil anterior | I: Tibial |
| E: Bíceps | |

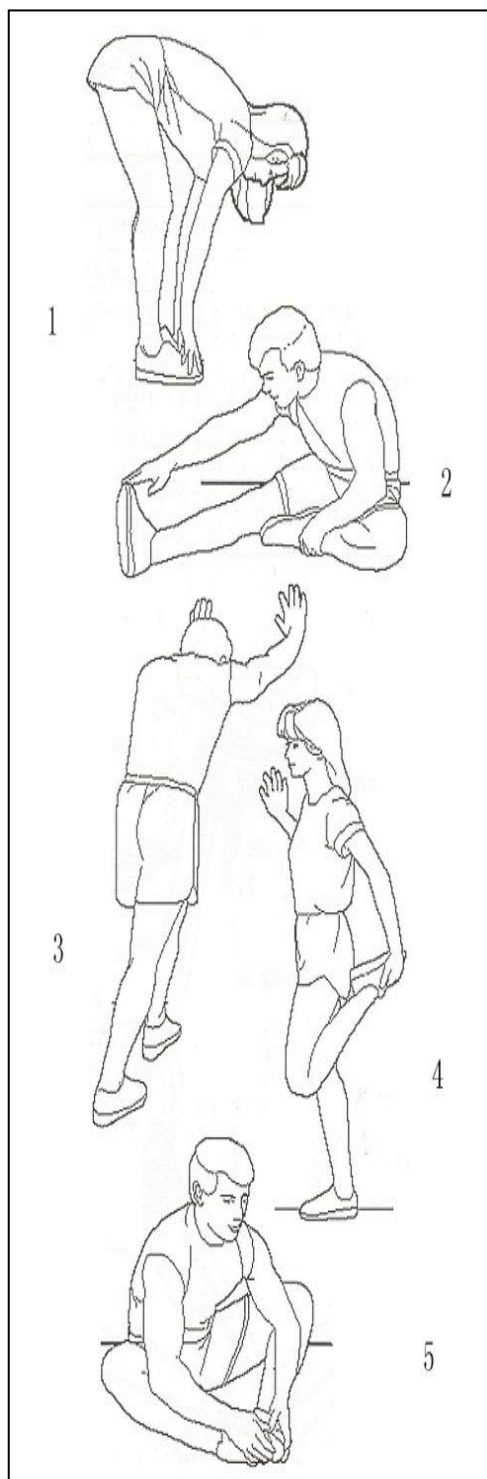
- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| J: Trapézio | N: Glúteos |
| K: Posterior | O: Isquiotibiais |
| L: Tríceps | P: Gastrocnêmio |
| M: Grande dorsal | |

Cuidado e Manutenção

- 1.** Examine o equipamento periodicamente para detectar qualquer dano ou desgaste. O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se for examinado regularmente, ex. cabos, polias, pontos de conexão.
- 2.** Lubrifique periodicamente as partes móveis com óleo leve para prevenir desgaste prematuro. Deve-se prestar especial atenção a componentes mais suscetíveis a desgaste.
- 3.** Inspecione e aperte todas as peças antes de usar o equipamento. Substitua componentes defeituosos imediatamente e/ou tire o equipamento de uso até seu reparo.
- 4.** O equipamento pode ser limpo usando um pano úmido e detergente suave não abrasivo. **Não** use solventes.
- 5. Não** tente reparar este equipamento por conta própria. Se houver alguma dificuldade com a montagem, operação ou uso do produto ou se faltarem peças, entre em contato com o fabricante.

AQUECIMENTO E ALONGAMENTOS

Aconselhamos um aquecimento e alongamento de pelo menos 10 minutos antes de iniciar seu exercício. Igualmente ao término de seu exercício, repita os procedimentos para alongamento e para evitar dores musculares. Seguem algumas posições de alongamento:



1. Posição alongamento das pernas e costas. Junte as pernas e pegue as pontas dos pés, ou onde você alcançar. Segure por 10 segundos, levante-se e volta a realizar o mesmo movimento por 3 seções. **(Veja figura 1).**

2. Alongamento de braços, pernas e ombros. Sente-se no chão, estique as pernas e alcance a ponta dos pés **(Veja figura 2)**. 3 seções de 10 segundos cada.

3. Alongamento de panturrilha e costas Fique de pé com as mãos apoiadas na parede, coloque uma das pernas para trás e estique-a. Realize 3 seções de 10 segundos e mude para a outra perna, repetindo as mesmas seções **(veja figura 3)**.

4. Alongamento dos quadríceps.

De pé, dobre uma das pernas e segure-a com as mãos na parte de trás, próximo aos glúteos, Realize 3 seções de 10 segundos e mude para a outra perna, repetindo as mesmas seções **(Veja figura 4)**.

5. Movimento borboleta – abdutores. Sente-se no chão e faça o movimento de borboleta, juntando as 2 solas de pés. Faça 3 seções de 10 minutos cada. **(Veja figura 5)**.

Guia de Exercícios



ABDOMINAL CRUNCH



ARM CURL



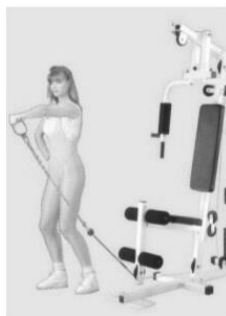
BENCH PRESS



BUTTERFLY



CHEST CABLE CROSS



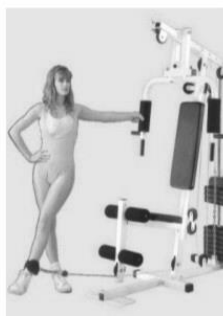
FRONT SHOULDER RAISE



MID ROW



FRONTAL LAT ROW



INNER THIGH KICK



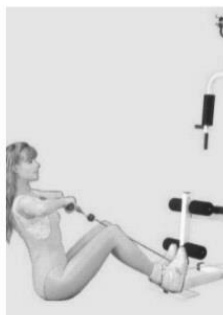
LAT PULL DOWN



LEG CURL



LEG EXTENSION



LOW ROW



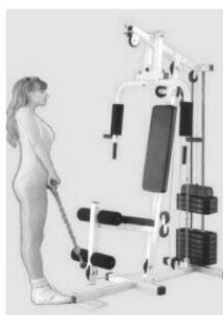
MILITARY PRESS



OUTER THIGH KICK



REAR DELT FLIES



SHOULDER SHRUG



SIDE BEND



TRICEP PUSH DOWN



UP RIGHT ROW



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 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

