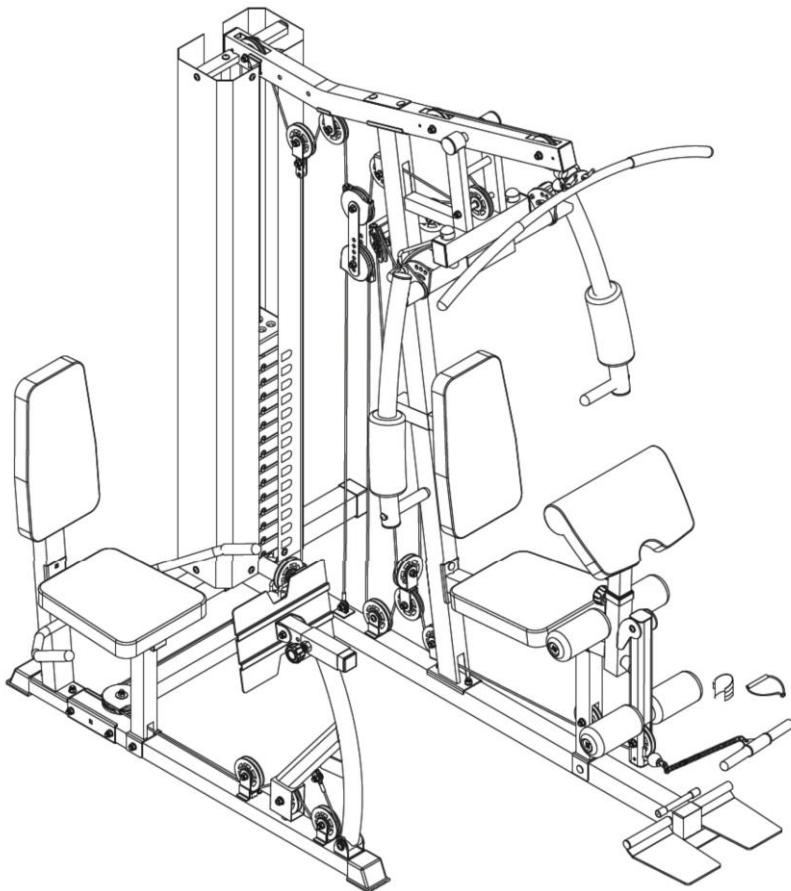


KIKOS

MANUAL DO USUÁRIO

Estação de Musculação Kikos GX4



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 enrolcar 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.

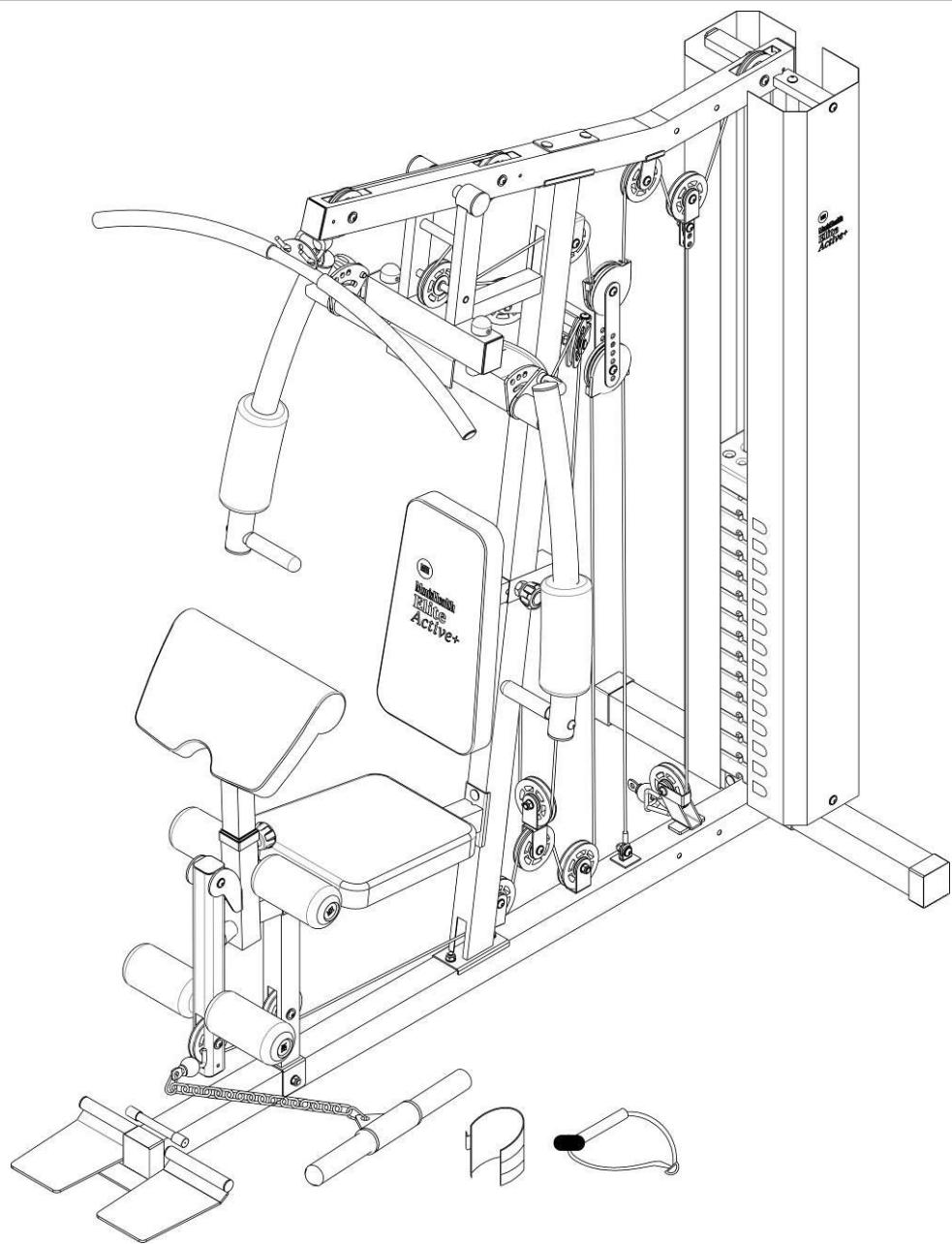
- Pais e responsáveis por crianças devem estar cientes que brincar com o equipamento pode ser perigoso e causar lesões.
- Recomenda-se a presença de um observador durante exercício.
- Peso máximo do usuário: **140kgs.**
- Este produto deve ser usado em ambientes limpos e secos. Evite armazenar o aparelho 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.

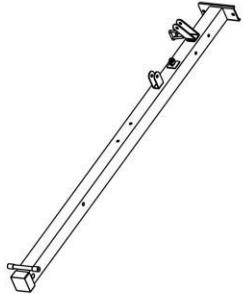
Montagem da Estação Principal



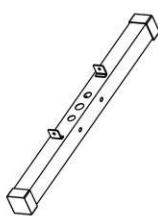
Componentes - Peças

Por favor, certifique-se de ter todas as peças listadas abaixo.

Nota: Alguns dos componentes menores podem estar pré-instalados em componentes maiores. Por favor, cheque cuidadosamente antes de contatar a Argos sobre componentes em falta.
O peso total do produto é de 140kg. O espaço ocupado pelo produto é de 208cm x 105cm.



1. Base x 1



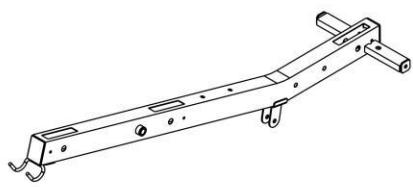
2. Estabilizador traseiro x 1



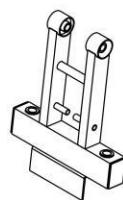
3. Haste guia x 2



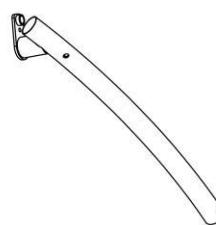
4. Base vertical x 1



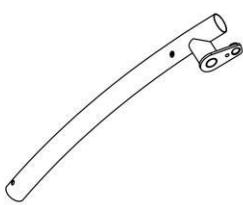
5. Estrutura superior x 1



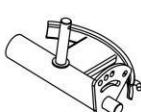
6. Base do leg press x 1



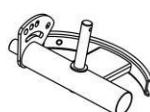
7. Armação do braço esquerdo x 1



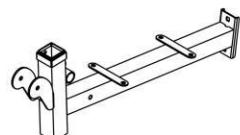
8. Armação do braço direito x 1



9 e 10. Estrutura das armações de braço esquerdo e direito x 1



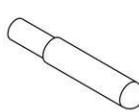
11. Suporte do assento x 1



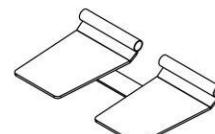
12. Suporte da Rosca Scott x 1



13. Desenvolvedor de pernas x 1



14. Tubo do front press x 2



15. Apoio para pés x 1



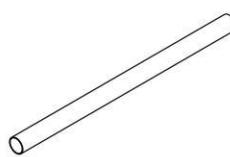
16. Suporte de polias de ângulo duplo x 1



17. Suporte duplo de polia flutuante x 2



18. Roldana giratória x 2

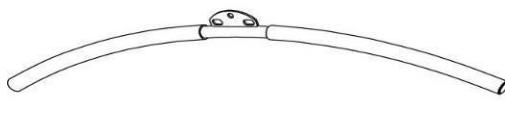


19. Espuma de proteção x 2

Componentes - Peças

Por favor, certifique-se de ter todas as peças listadas abaixo.

Nota: Alguns dos componentes menores podem estar pré-instalados em componentes maiores. Por favor, cheque cuidadosamente antes de contatar a Argos sobre componentes em falta.



20. Barra lateral × 1



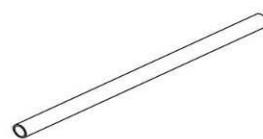
22 e 23. Tampões esquerdo e direito × 1



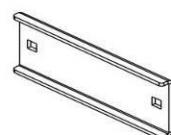
24. Base móvel do desenvolvedor de pernas × 1



95. Gancho × 2



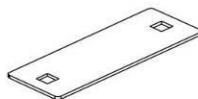
26. Haste do apoio para pés × 1



27. Suporte × 1



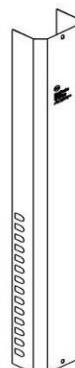
28. Suporte de 90mm



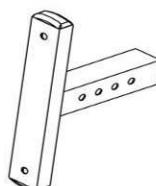
29. Suporte de 110mm ×



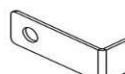
30. Suporte de polia flutuante × 1



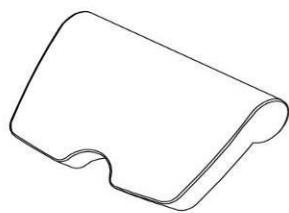
32. Haste de seleção × 1



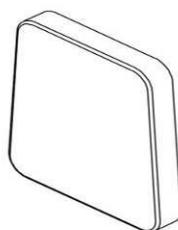
33. Estrutura de ajuste do encosto × 1



34. Flap × 1



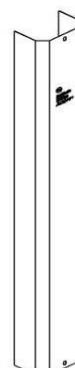
37. Rosca Scott × 1



38. Almofada do assento × 1



39. Almofada do encosto × 1

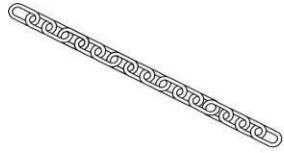


102. Capa direita da pilha de pesos × 1

Componentes - Peças

Por favor, certifique-se de ter todas as peças listadas abaixo.

Nota: Alguns dos componentes menores podem estar pré-instalados em componentes maiores. Por favor, cheque cuidadosamente antes de contatar a Argos sobre componentes em falta.



94. 15 Corrente de extensão × 1



69. Tampa frontal de 25mm × 2



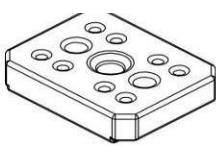
70. Polia de 97mm x 18



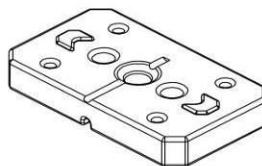
71. Capa da polia × 4



82. Tampa frontal de 50mm × 2



83. Placa de seleção de 5Lbs × 1



84. Peso de 10Lbs × 14



85. Bucha de borracha × 2



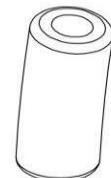
86. Pino seletor × 1



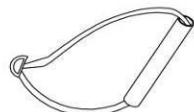
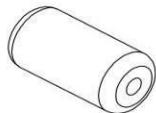
88. Manípulo × 2



89. Manípulo × 2

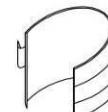


91. Espuma grande × 2

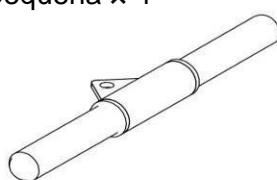


92. Espuma pequena × 4

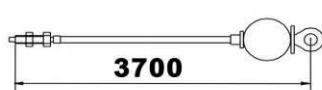
97. Alça × 1



98. Tira de tornozelo × 1 **100.** Tampa frontal de espuma × 4



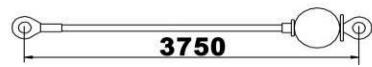
103. Barra × 1



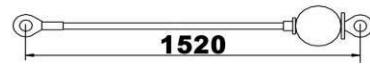
104. Cabo de 3700mm × 1



105. Cabo de 3020mm × 1



106. Cabo de 3750mm × 1



107. Cabo de 1520mm × 1

Componentes - Peças

Por favor, certifique-se de ter todas as peças listadas abaixo.

Nota: Alguns dos componentes menores podem estar pré-instalados em componentes maiores. Por favor, cheque cuidadosamente antes de contatar a Argos sobre componentes em falta.



21. Suporte da barra de puxar



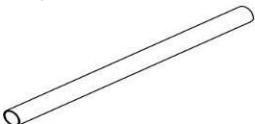
36. Arruela de 2mm × 2



61. Bucha de 26mm × 2



62. Manga × 2



25. Barra de puxar × 1



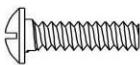
66. Bucha de 18mm × 4



67. Bucha de 28mm × 2



68. Apoio para mãos 460mm × 2



77. Parafuso Phillips M6 × 16mm × 2



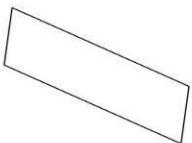
72. Tampa frontal 50mm × 2



73. Tampa frontal 50mm × 6



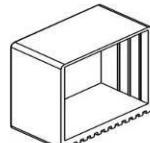
74. Tampa frontal 50mm × 2



75. Fita Antiderrapante × 1



76. Coxim de borracha × 1



78. Pé de plástico 65mm × 3



79. Tampa frontal 25mm × 1



80. Manga de redução × 1



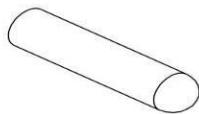
81. Coxim de borracha 40mm × 1



87. Bucha 10mm × 2



93. Tampa frontal 50mm × 2



96. Tampa frontal × 2

99. Agarre para mãos 125mm × 4

101. Tampa frontal 50mm × 2 **108.** Tampa frontal 45mm × 1



35. Parafuso Allen M8 × 23mm × 2

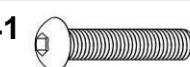
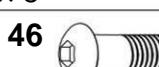
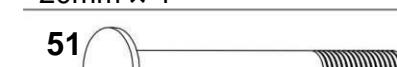
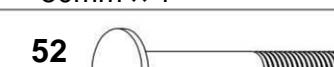
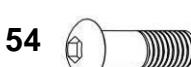
90. Arruela 6mm × 2

58. Porca M6 × 2

Componentes - Fixadores

Por favor, certifique-se de ter todas as peças listadas abaixo

Nota: As quantidades abaixo são as corretas para completar a montagem. Em alguns casos, pode haver mais peças do que o necessário. Alguns dos componentes menores podem estar pré-instalados em componentes maiores. Por favor, cheque cuidadosamente antes de contatar a Argos sobre componentes em falta.

 45	Parafuso Allen M10 × 170mm × 1	 40	Parafuso Allen M10 × 16mm × 4
 41	Parafuso Allen M8 × 40mm × 2	 42	Parafuso Allen M8 × 18mm × 8
 44	Parafuso Allen M10 × 65mm × 7	 46	Parafuso Allen M10 × 28mm × 1
 48	Parafuso Allen M10 × 20mm × 4	 49	Parafuso Allen M10 × 50mm × 1
 51	Parafuso cabeça de lentalha M10 × 90mm × 4	 52	Parafuso cabeça de lentalha M10 × 70mm × 1
 54	Parafuso Allen M10 × 30mm × 1	 55	Eixo de 154mm × 1
 56	Eixo de 57mm ×	 57	Arruela de 8mm × 12
 65	Manga de 15mm × 10	 60	Porca M8 × 2
 64	Arruela de 10mm × 58	 109	Parafuso Allen M10 × 10mm × 4
 Chave Allen 5mm		 Chave Allen 6mm	

Régua – Use esta régua para ajudar a identificar corretamente a peça desejada.



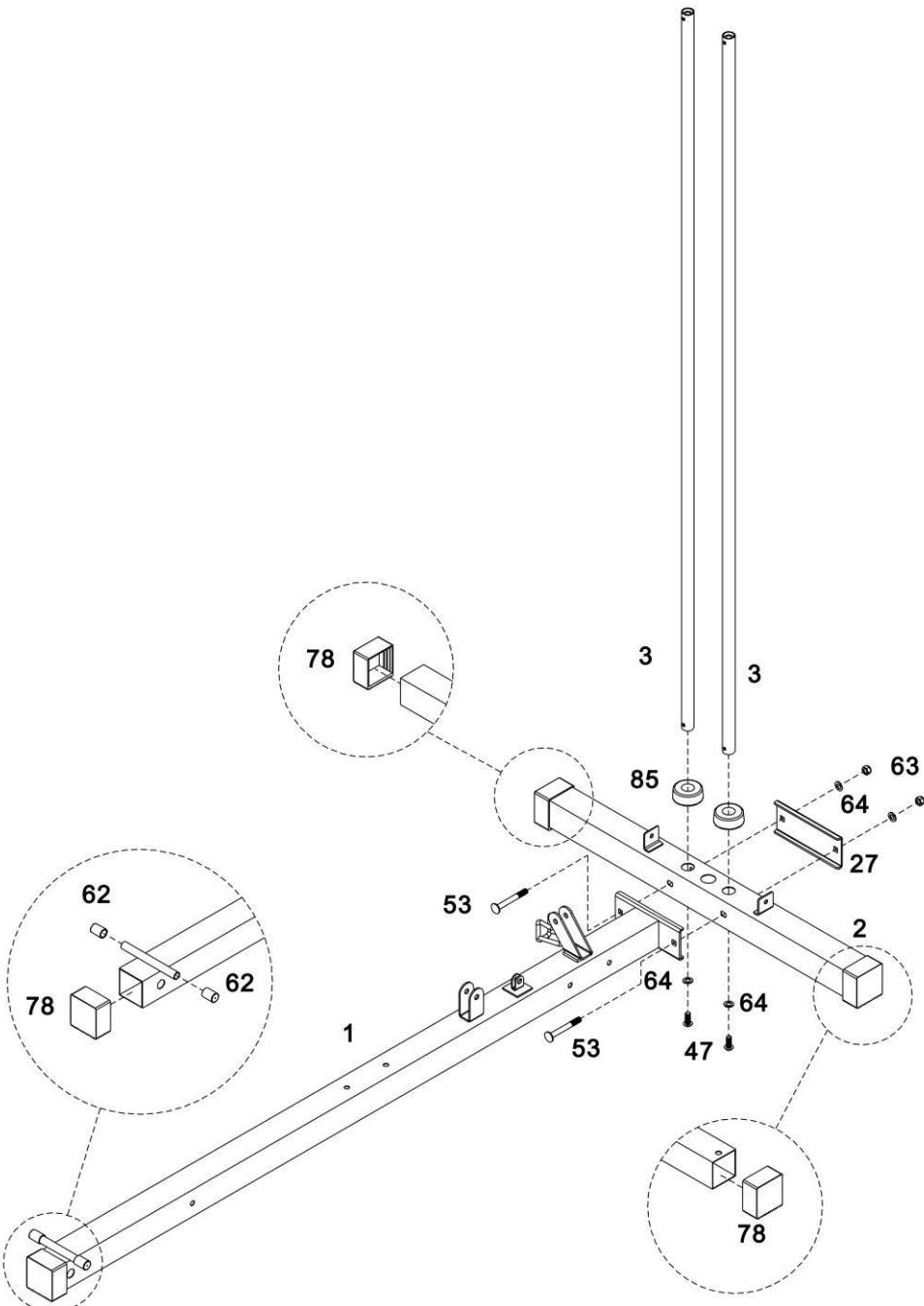
Listas de Peças

Peça	Descrição	Quant.	Peça	Descrição	Quant.
1	Estrutura da Base	1	30	Suporte de polia flutuante	1
2	Estabilizador traseiro	1	31	Capa esquerda da pilha de pesos	1
3	Haste guia	2	32	Haste de seleção	1
4	Estrutura vertical	1	33	Estrutura de ajuste do encosto	1
5	Estrutura superior	1	34	Flap	1
6	Base do front press	1	35	Parafuso Allen M8 x 23mm	2
7	Armação do braço esquerdo	1	36	Arruela de 2mm	2
8	Armação do braço direito	1	37	Rosca Scott	1
9	Estrutura de ajuste da armação do braço esquerdo	1	38	Almofada do assento	1
10	Estrutura de ajuste da armação do braço direito	1	39	Almofada do encosto	1
11	Suporte do assento	1	40	Parafuso Allen M10 x 16mm	4
12	Suporte da Rosca Scott	1	41	Parafuso Allen M8 x 40mm	2
13	Desenvolvedor de pernas	1	42	Parafuso Allen M8 x 18mm	8
14	Tubo do front press	2	43	Parafuso de cabeça cilíndrica M6 x 33mm	2
15	Apoio para pés	1	44	Parafuso Allen M10 x 65mm	7
16	Suporte de polia de ângulo duplo	1	45	Parafuso Allen M10 x 170mm	1
17	Suporte duplo de polia flutuante	2	46	Parafuso Allen M10 x 28mm	1
18	Roldana rotativa	2	47	Parafuso Allen M10 x 25mm	6
19	Espuma de proteção	2	48	Parafuso Allen M10 x 20mm	4
20	Barra lateral	1	49	Parafuso Allen M10 x 50mm	1
21	Suporte da barra de puxar	1	50	Parafuso Allen M10 x 45mm	11
22	Tampão direito	1	51	Parafuso cabeça de lentalha M10 x 90mm	4
23	Tampão esquerdo	1	52	Parafuso cabeça de lentalha M10 x 70mm	1
24	Base móvel do desenvolvedor de pernas	1	53	Parafuso cabeça de lentalha M10 x 85mm	5
25	Barra de puxar	1	54	Parafuso Allen M10 x 30mm	1
26	Haste do apoio para pés	1	55	Eixo 154mm	1
27	Suporte	1	56	Eixo 57mm	1
28	Suporte de 90mm	1	57	Arruela de 8mm	12
29	Suporte de 110mm	2	58	Porca M6	4

Exploded Parts List

59	Porca cega	2	84	Peso de 10LB	14
60	Porca M8	2	85	Bucha de borracha	2
61	Bucha 26mm	2	86	Pino seletor	1
62	Manga	2	87	Bucha 10mm	2
63	Porca M10	32	88	Manípulo 73mm	2
64	Arruela 10mm	62	89	Manípulo 80mm	2
65	Manga 15mm	10	90	Arruela 6mm	2
66	Bucha 18mm	4	91	Espuma grande	2
67	Bucha 28mm	4	92	Espuma pequena	4
68	Apoio para mãos 460mm	2	93	Tampa frontal 50mm	2
69	Tampa frontal 25mm	4	94	Corrente de extensão 15	1
70	Polia 97mm	18	95	Gancho	2
71	Capa da polia 105mm	4	96	Tampa frontal	2
72	Tampa frontal 50mm	2	97	Alça	1
73	Tampa frontal 50mm	6	98	Tira de tornozelo	1
74	Tampa frontal 50mm	2	99	Agarre para mãos	4
75	Fita antiderrapante	1	100	Tampa frontal 25mm	4
76	Coxim de borracha	1	101	Tampa frontal R50mm	2
77	Parafuso Philips M6 x 16mm	2	102	Capa direita da pilha de pesos	1
78	Pé de plástico 65mm	3	103	Barra	1
79	Tampa frontal 25mm	1	104	Cabo 3700mm	1
80	Manga de redução	1	105	Cabo 3020mm	1
81	Coxim de borracha 40mm	1	106	Cabo 3750mm	1
82	Tampa frontal 50mm	2	107	Cabo 1520mm	1
83	Placa de seleção 5LB	1	108	Tampa frontal 45mm	1
			109	Parafuso Allen M10 x 10mm	4

Instruções de Montagem

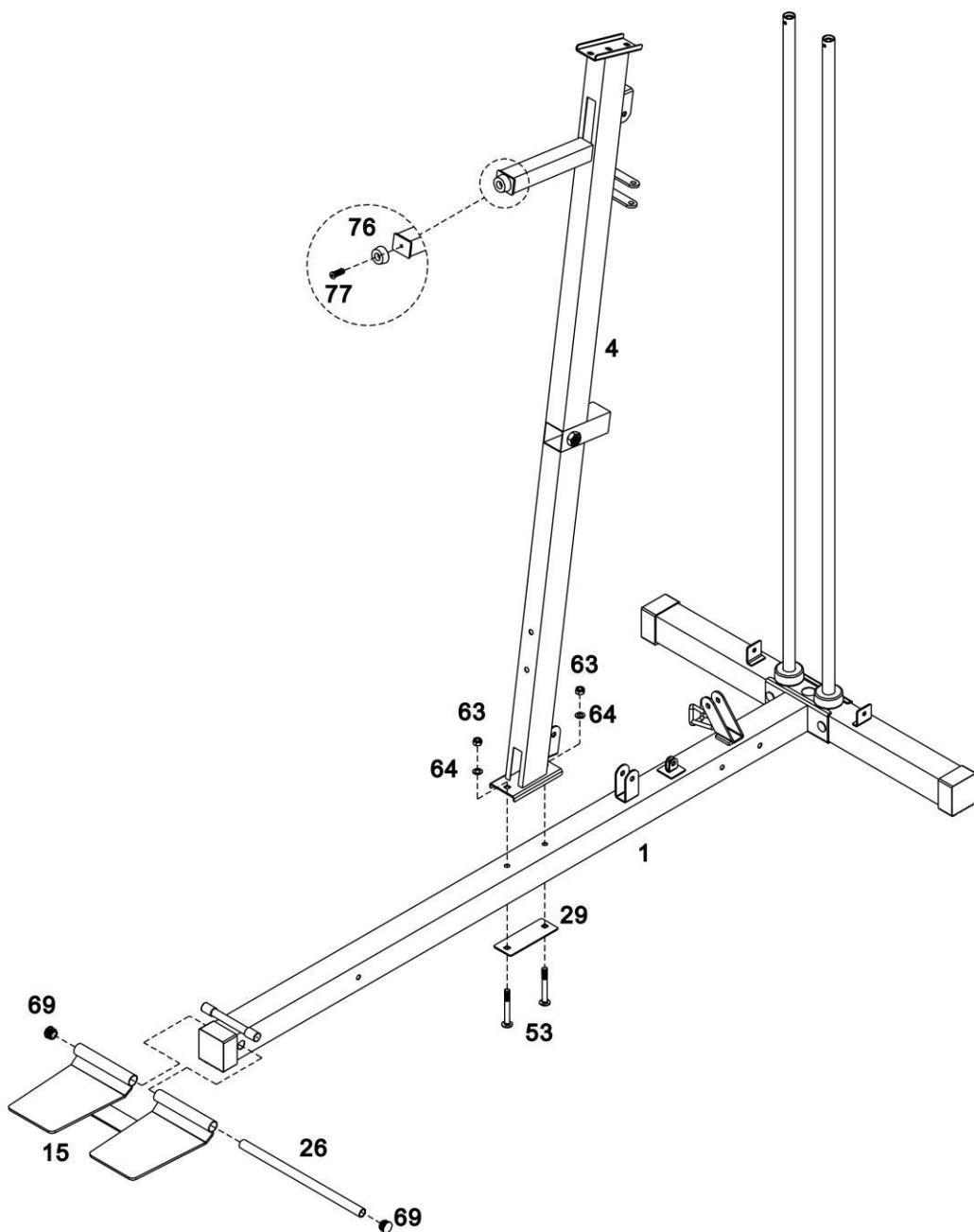


Passo 1

- Insira as hastas guia (3) nos orifícios do estabilizador traseiro (2). Fixe-os usando 2 parafusos Allen M10 x 25mm (47) e 2 arruelas de 10mm (64).
- Deslize 2 coxins de borracha Ø61mm (85) pelas hastas guia (3).
- Prenda a Estrutura da Base (1) ao estabilizador traseiro (2). Fixe-os usando 2 parafusos cabeça de lentalha M10x 85mm (53), o suporte traseiro (27), 2 arruelas de 10mm (64) e 2 porcas M10 (63).

Nota: (62/78) foram fixados na fábrica.

Instruções de montagem



Passo 2

- Prenda a Estrutura vertical (4) à Estrutura da base (1). Fixe-os usando 2 parafusos cabeça de lentalha M10x 85mm (53), o suporte de 110mm (29), 2 arruelas de 10mm (64) e 2 porcas M10 (63).
 - Insira a haste do apoio para pés (26) no apoio para pés (15) e nos orifícios da Estrutura da base (1). Então, pressione as 2 tampas frontais de 25mm (69) no apoio para pés (15).
- Nota:** 76/77 foram fixados na fábrica.

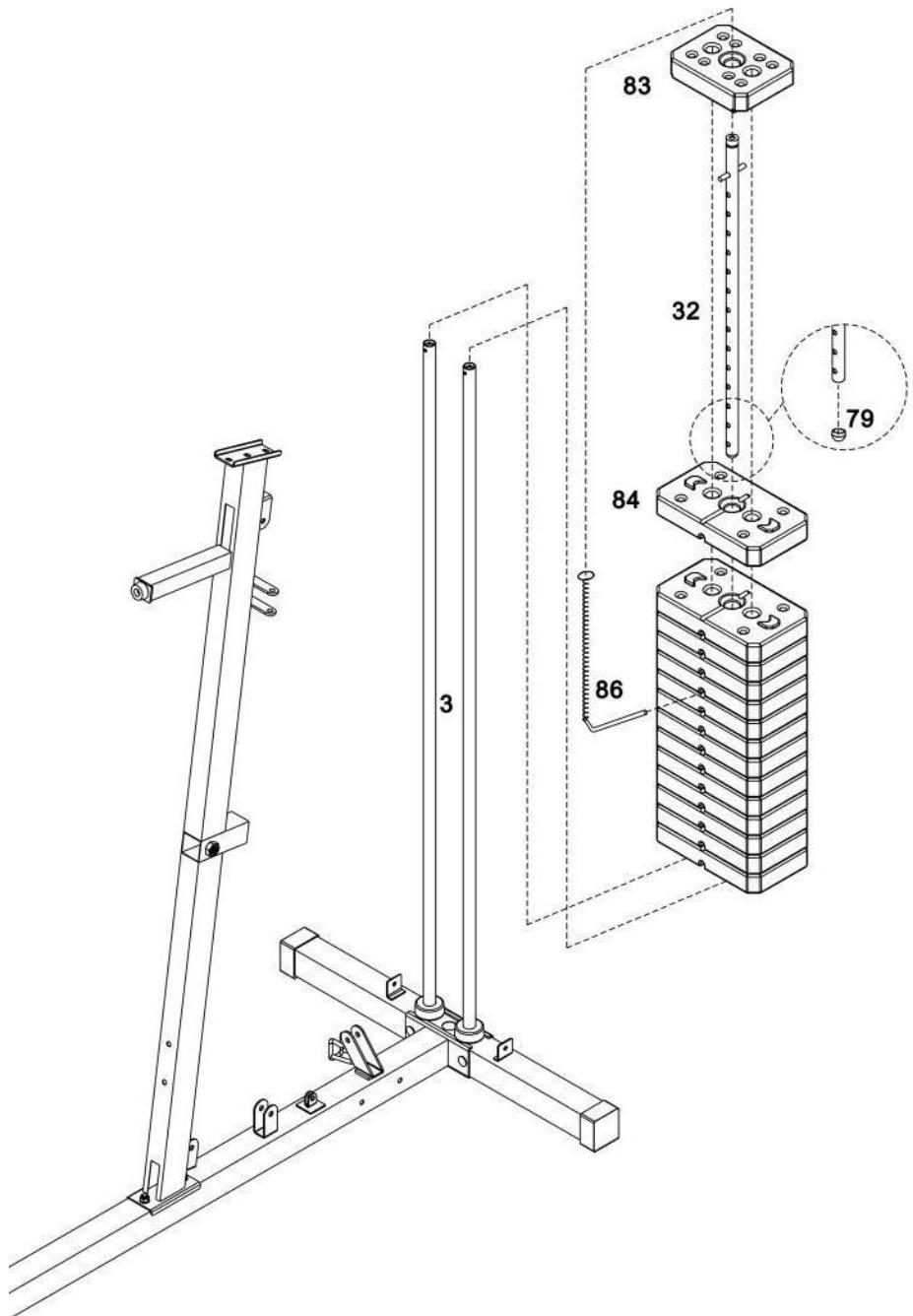
Instruções de montagem

Passo 3

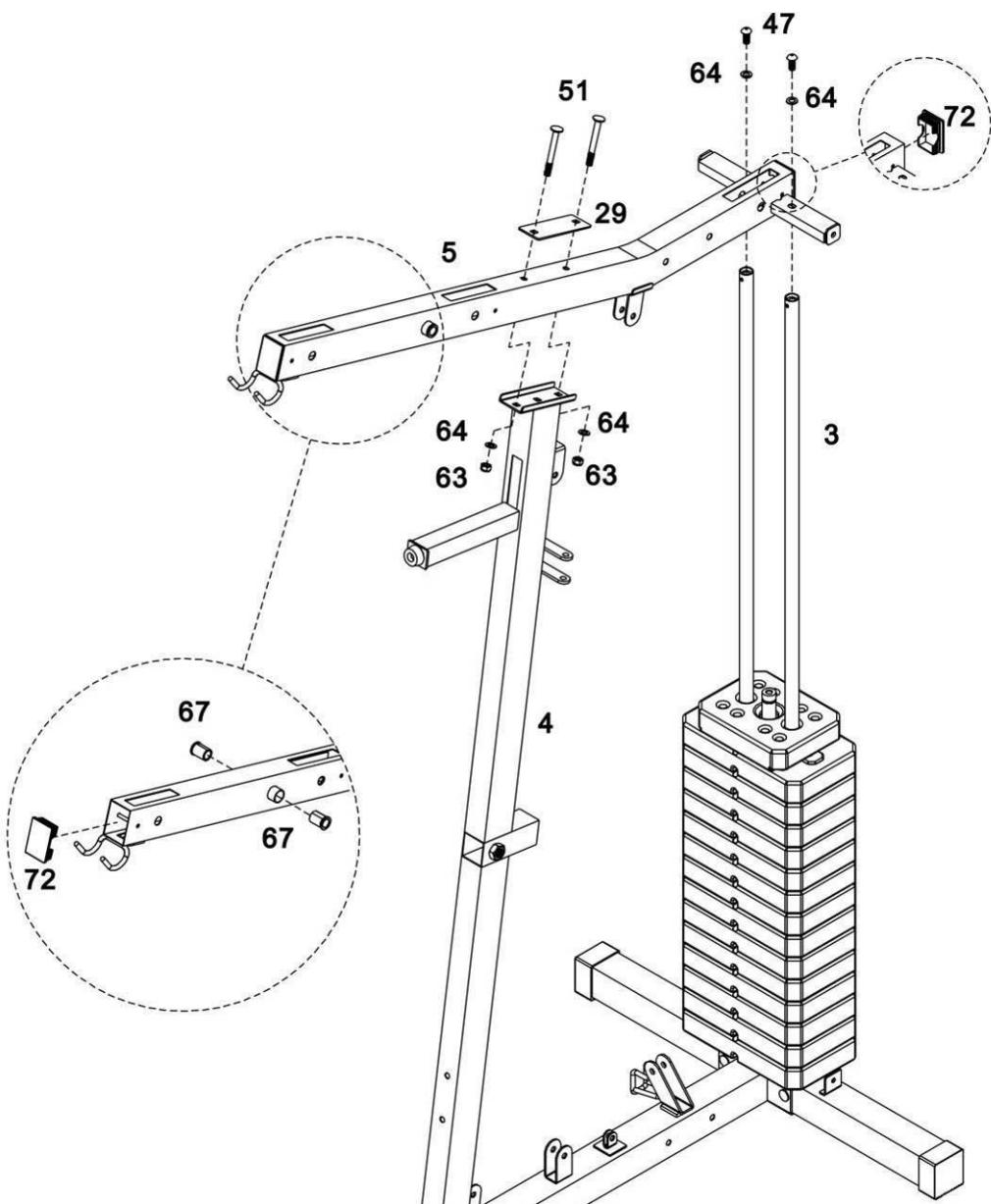
a. Deslize cuidadosamente 14 pesos de 10LBS (84) pelas hastes guia (3), insira a haste de seleção (32) nos pesos (84) e deslize 1 placa de seleção de 5LBS (83) pelas hastes guia (3).

b. Use o pino seletor (86) para escolher o peso desejado para seu treinamento.

Nota: (79) foi fixada na fábrica.



Instruções de montagem

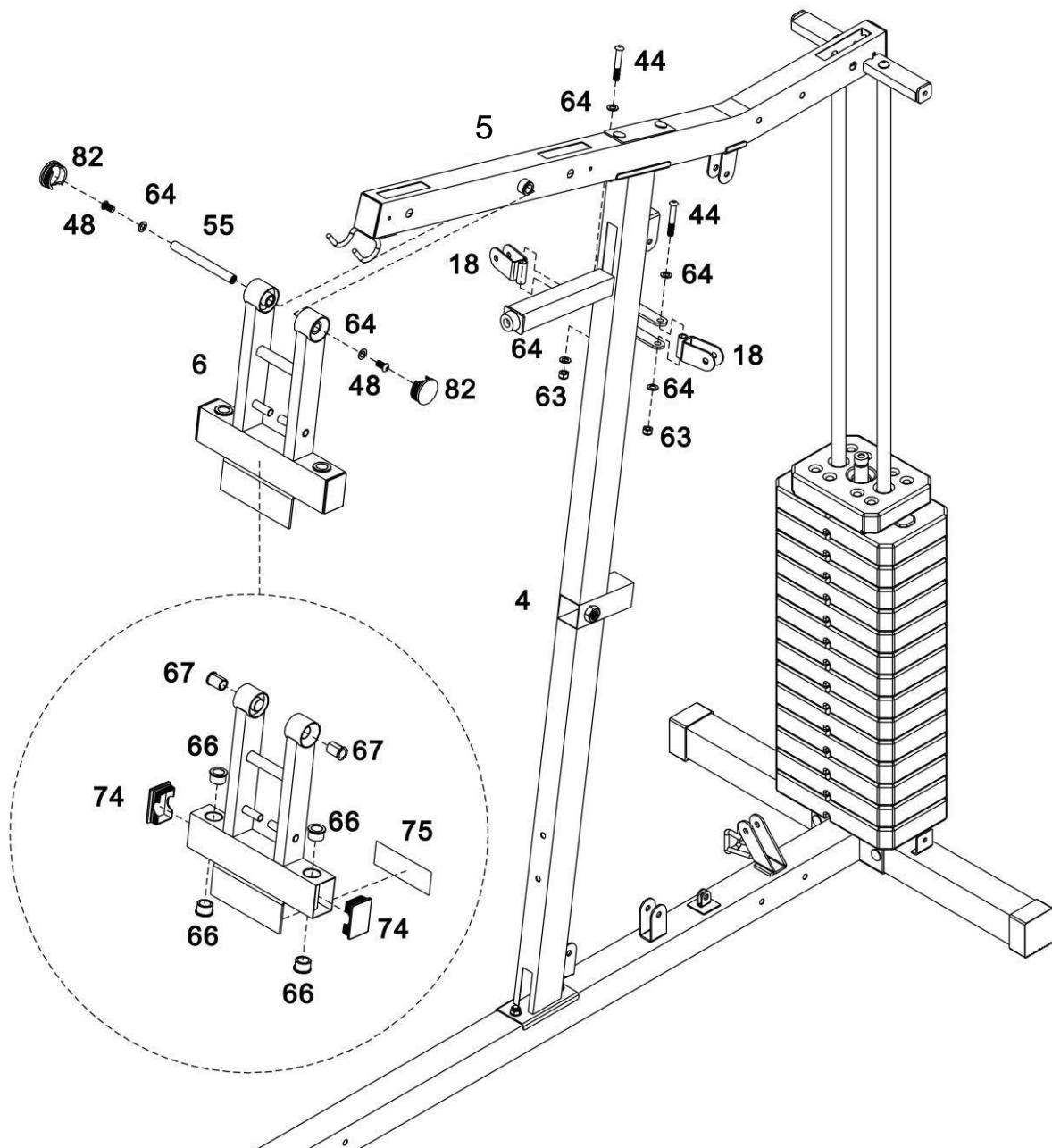


Passo 4

- Prenda a estrutura superior (5) às hastas guia (3) usando 2 parafusos Allen M10 x 25mm (47) e 2 arruelas de 10mm (64).
- Prenda a estrutura superior (5) à estrutura vertical (4) com 2 parafusos cabeça de lentalha M10 x 90mm (51), o suporte de 110mm (29), 2 arruelas de Ø10mm (64) e 2 porcas M10 (63).

Nota: (67/72) foram fixados na fábrica.

Instruções de montagem

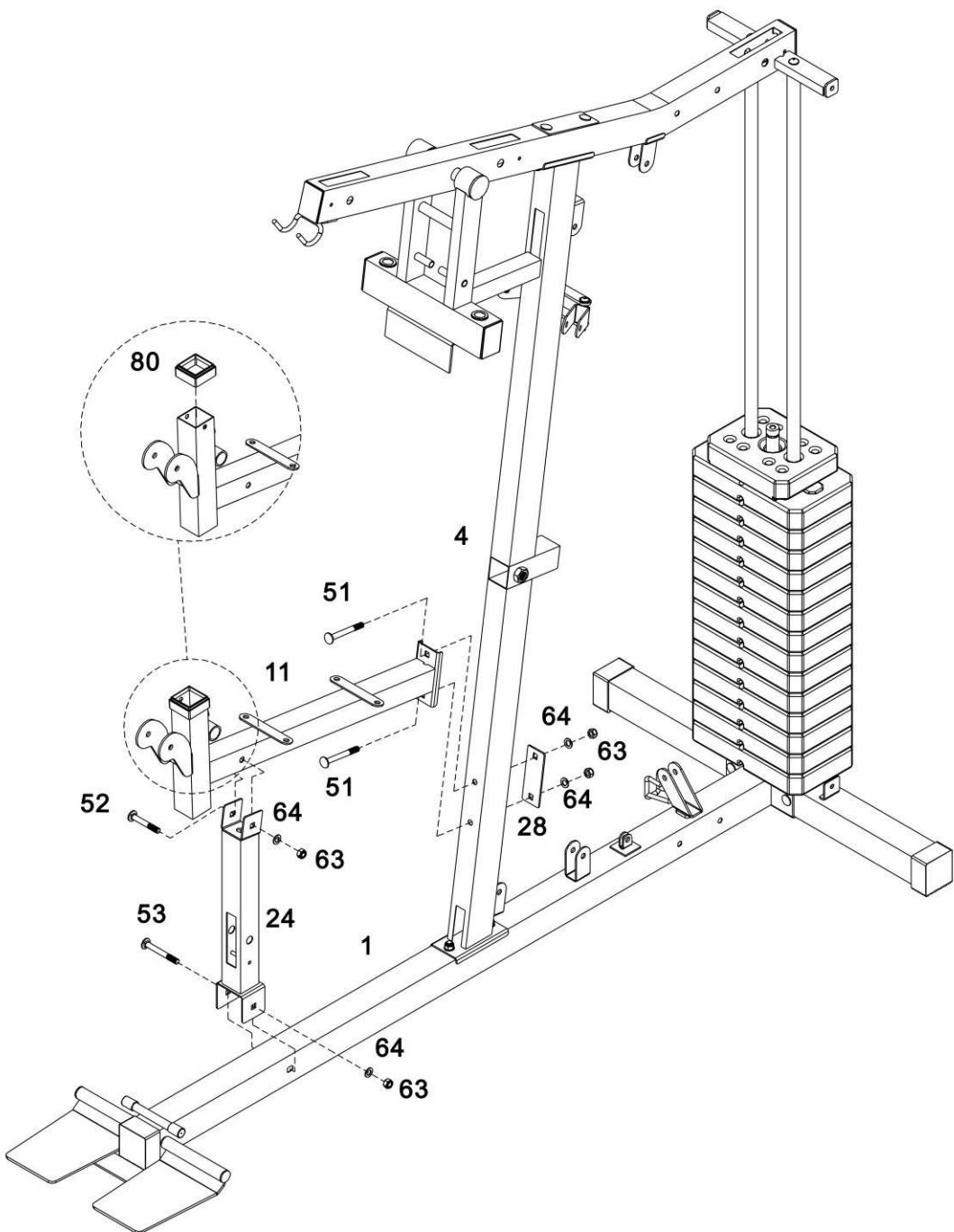


Passo 5

- Prenda a base do front press (6) à estrutura superior (5) usando o eixo M10 x 154mm (55). Use 2 arruelas 10mm (64), 2 parafusos Allen M10 x 20mm (48) e 2 tampas frontais de 50mm (82).
- Fixe 2 roldanas giratórias (18) aos dois lados da estrutura vertical (4). Use 2 parafusos Allen M10 x 65mm (44), 4 arruelas de 10mm (64) e 2 porcas M10 (63).

Nota: (66/67/74/75) foram fixados na fábrica.

Instruções de montagem

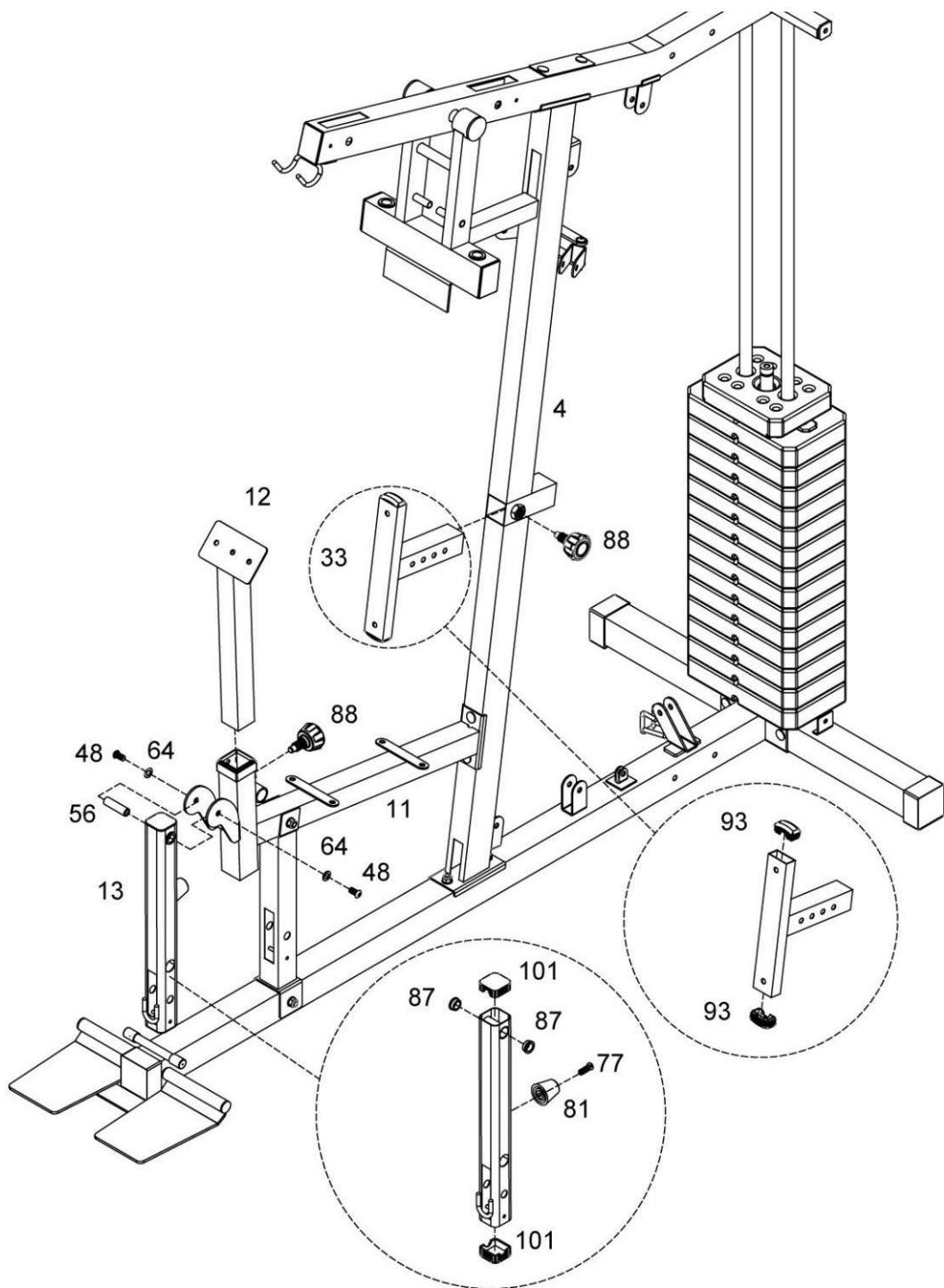


Passo 6

- Prenda a base móvel do desenvolvedor de pernas (24) à estrutura da base (1) usando parafusos cabeça de lenticilha M10 x 85mm (53), arruelas de 10mm (64) e porcas M10 (63).
- Prenda o suporte do assento (11) à estrutura vertical (4) com 2 parafusos cabeça de lenticilha M10 x 90mm (51), suporte de 90mm (28), 2 arruelas de 10mm (64) e 2 porcas M10 (63).
- Prenda o suporte do assento (11) à base móvel do desenvolvedor de pernas (24) usando parafusos cabeça de lenticilha M10 x 70mm (52), arruelas de 10mm (64) e porcas M10 (63).

Nota: (80) foi fixada na fábrica.

Instruções de montagem

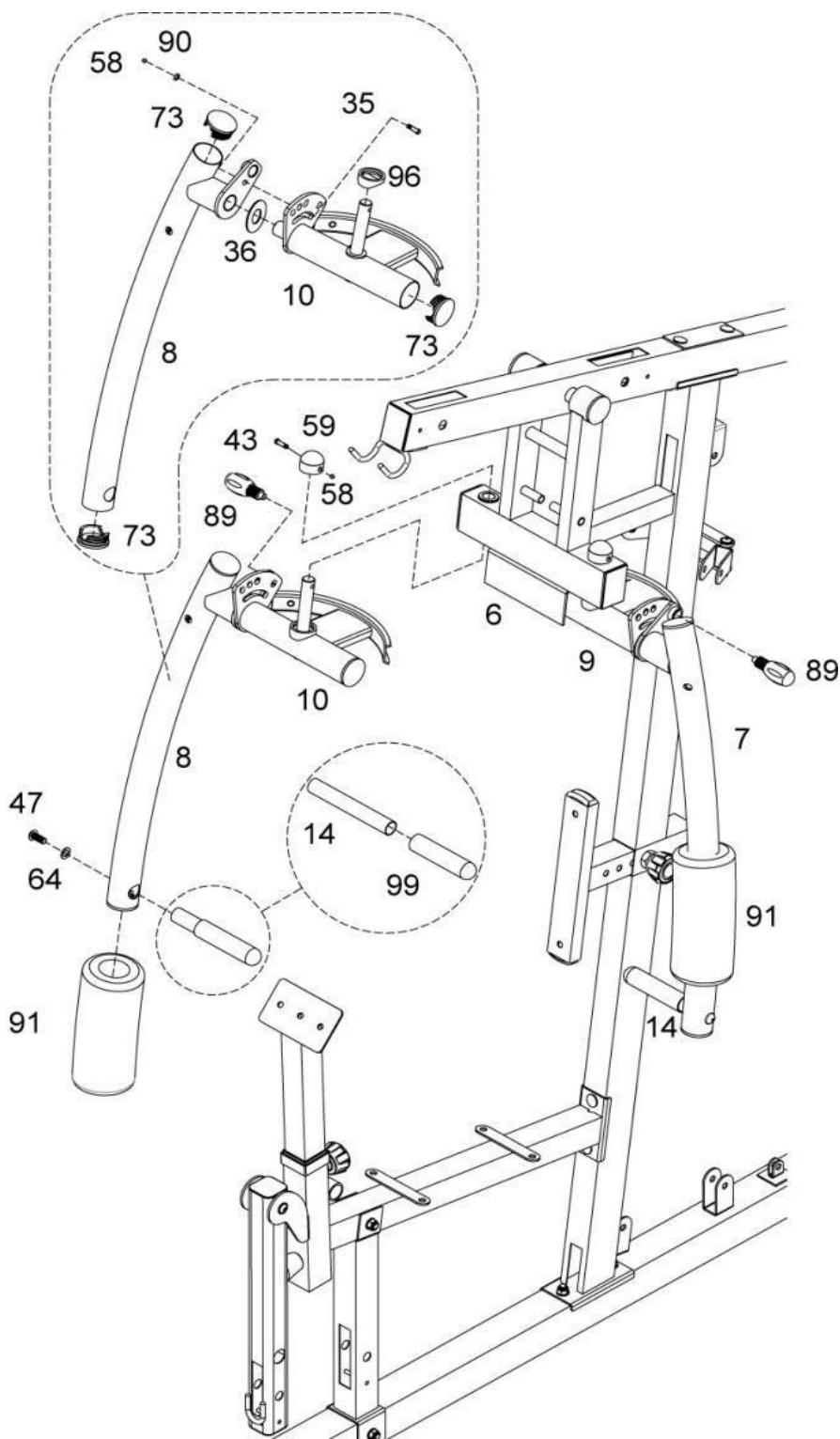


Passo 7

- Insira a estrutura de ajuste do encosto (**33**) na estrutura vertical (**4**) para encontrar sua posição de exercício desejada e fixe-a com o manípulo de 73mm (**88**).
- Insira o suporte de Rosca Scott (**12**) no suporte do assento (**11**) para encontrar sua posição de exercício desejada e fixe-a com o manípulo de 73mm (**88**).
- Prenda o desenvolvedor de pernas (**13**) ao suporte do assento (**11**) com o eixo de 57mm (**56**), 2 arruelas de 10mm (**64**) e 2 parafusos Allen de 20mm (**48**).

Nota: (77/81/87/93/101) foram fixados na fábrica.

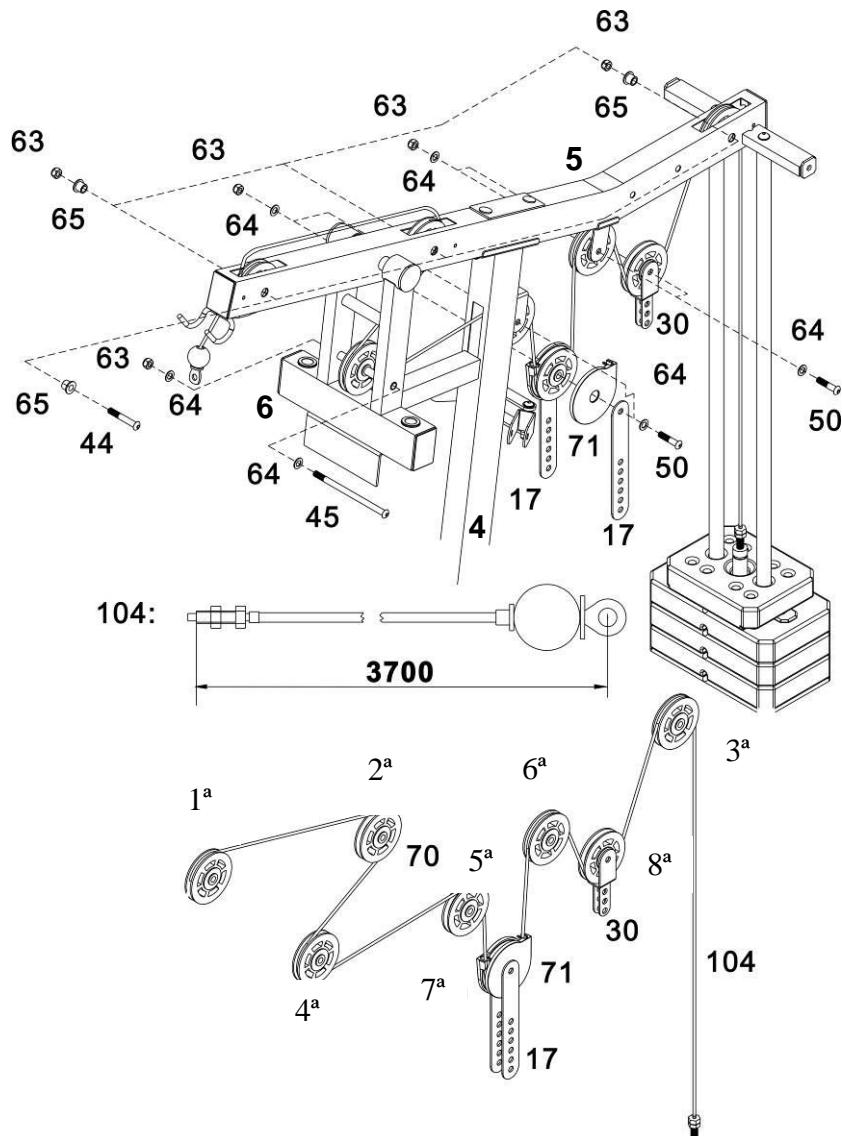
Instruções de montagem



Passo 8

- Fixe os pivôs na armação do braço direito (8) e na base de front press (6) usando porca cega (59), parafusos de cabeça cilíndrica M6 x 33mm (43) e porcas M6 (58). Prenda o manípulo de 80mm (89) à estrutura da armação do braço direito (10).
- Repita a. para montar as peças do lado esquerdo.
- Deslize as 2 espumas (91) sobre as armações dos braços (7 & 8). Insira 2 tubos do front press (14) nas armações dos braços (7 & 8) com 2 arruelas de 10mm (64) e 2 parafusos Allen de 25mm (47).

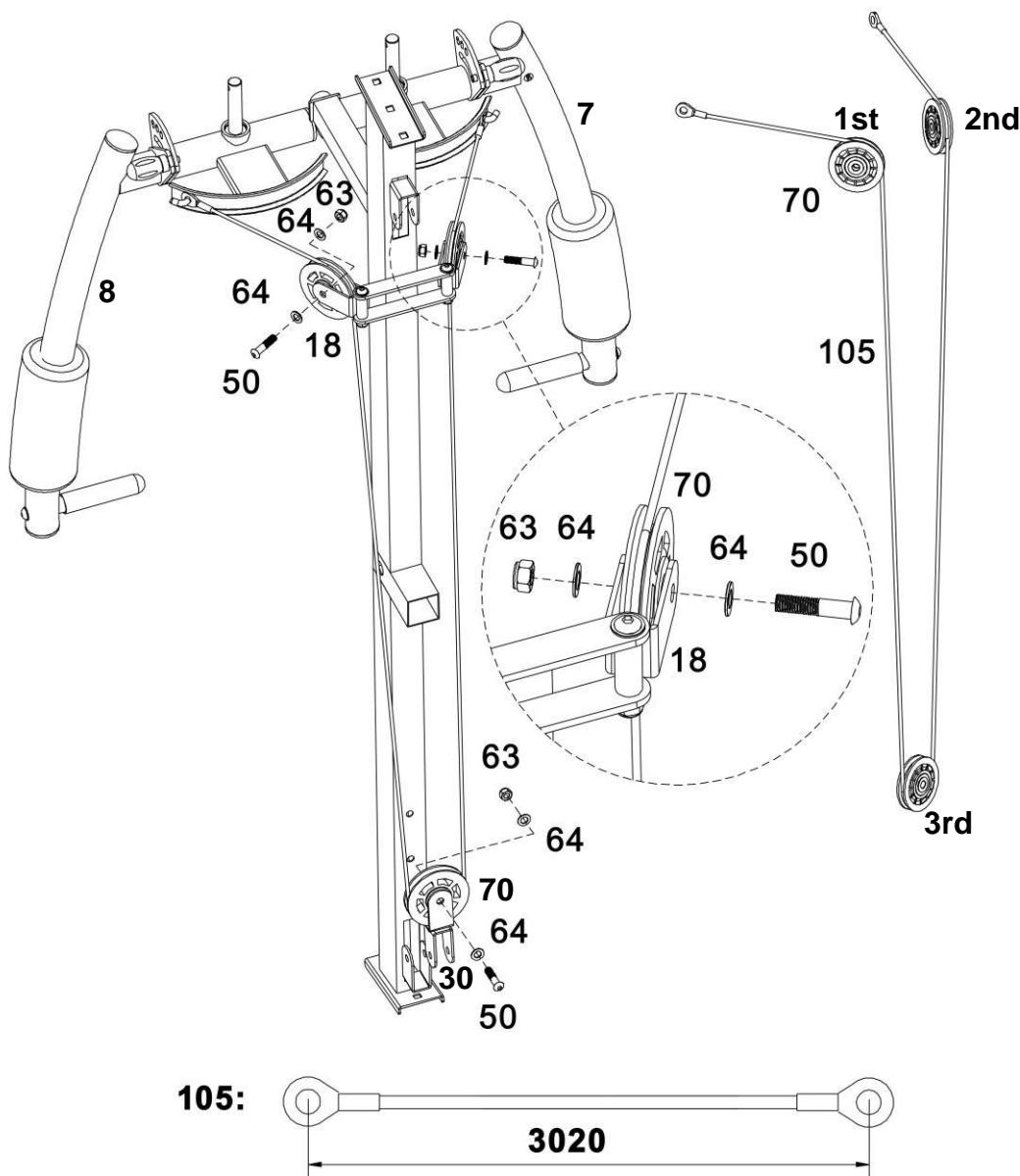
Instruções de montagem



Passo 9

- Passe a ponta com parafuso do cabo superior de 3700mm (**104**) pela abertura da estrutura superior (**5**). Insira buchas de 15mm (**65**) nos orifícios e prenda as polias **1^a**, **2^a** e **3^a** (**70**) usando parafusos Allen M10 x 65mm (**44**) e porcas M10 (**63**).
- Coloque a **4^a** polia (**70**) no cabo usando parafusos Allen M10 x 170mm (**45**), 2 arruelas 10mm (**64**) e porcas M10 (**63**).
- Posicione **5^a** e a **6^a** polias (**70**) no cabo usando parafusos Allen M10 x 45mm (**50**), 2 arruelas 10mm (**64**) e porcas M10 (**63**).
- Posicione a **7^a** polia (**70**) no cabo, encaixe 2 capas de polias (**71**), 2 suportes duplos de polia flutuante (**17**), parafusos Allen M10 x 45mm (**50**), 2 arruelas 10mm (**64**), porcas M10 (**63**).
- Coloque a **8^a** polia (**70**) no cabo, encaixe o suporte de polia flutuante (**30**) usando parafusos Allen M10 x 45mm (**50**), 2 arruelas 10mm (**64**) e porcas M10 (**63**).

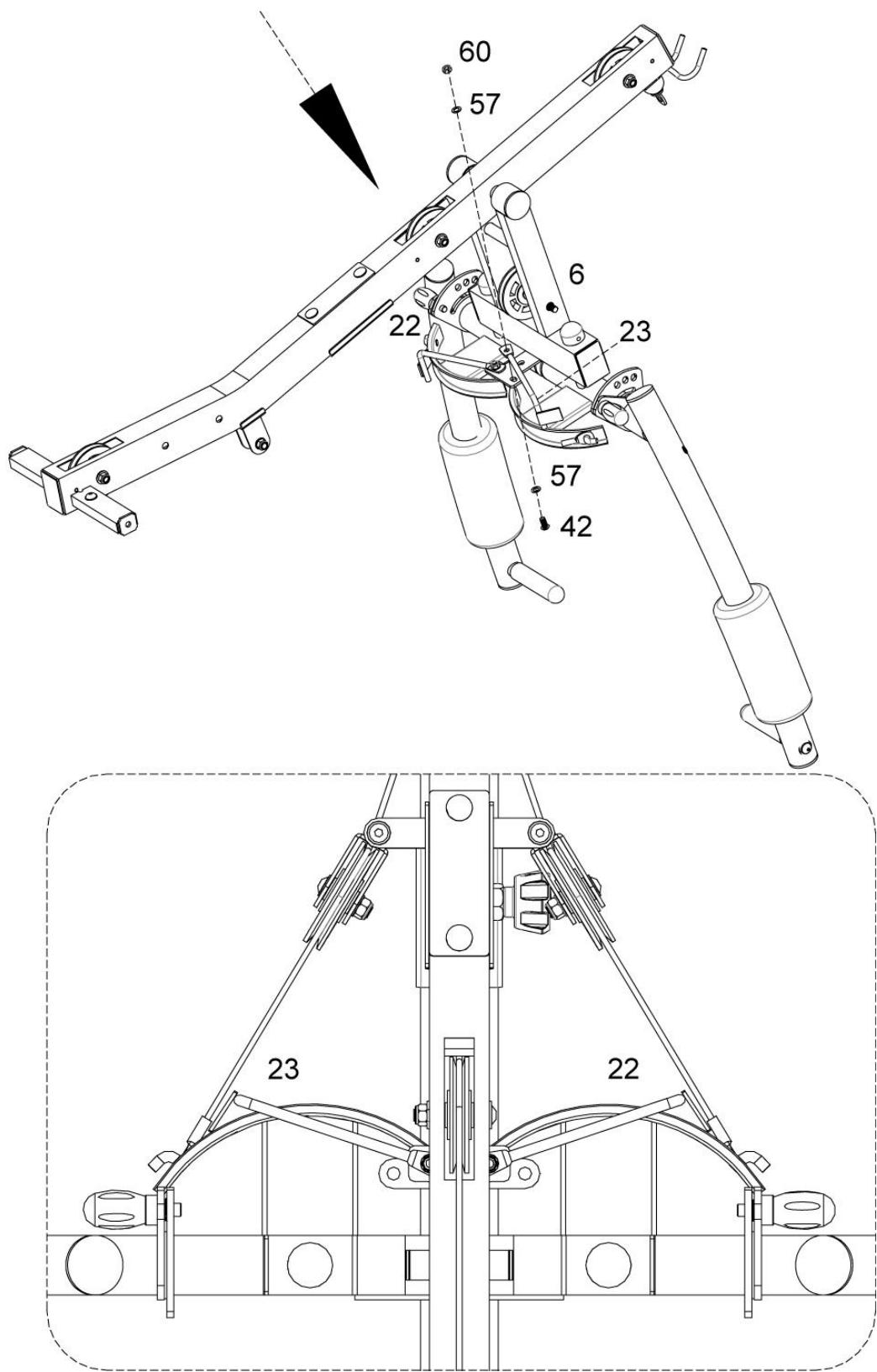
Instruções de montagem



Passo 10

- Enganche uma das pontas do cabo de 3020mm das armações dos braços (105) na armação do braço direito (7). Coloque uma polia (70) sob o cabo, ponha a polia na roldana giratória (18). Fixe-a usando parafusos Allen M10 x 45mm (50), 2 arruelas 10mm (64) e porcas M10 (63).
- Repita o passo a. para prender o lado esquerdo.
- Posicione uma polia (70) no cabo, encaixe um suporte de polia flutuante (30) usando parafusos Allen M10 x 45mm (50), 2 arruelas de 10mm (64) e porcas M10 (63).

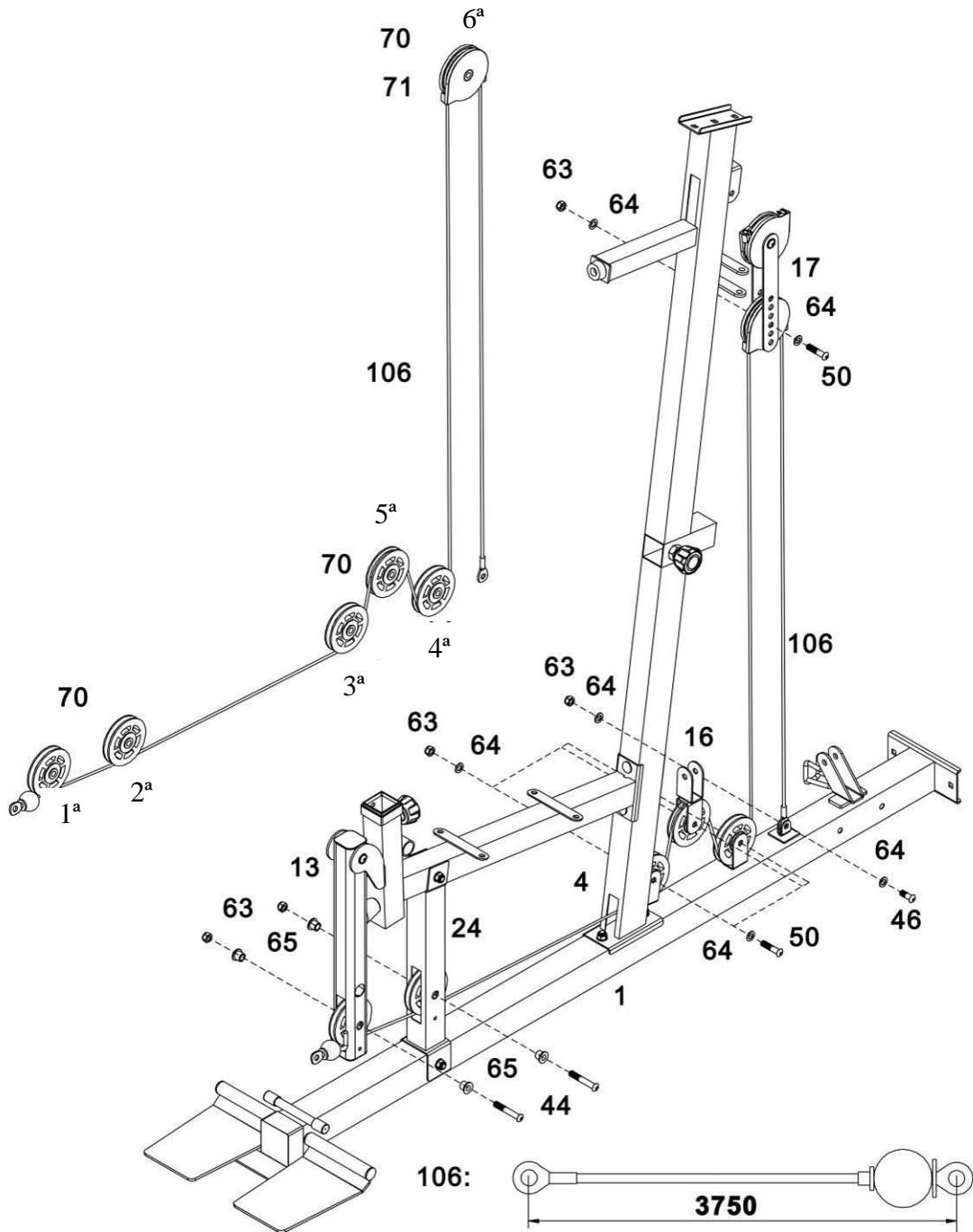
Instruções de montagem



Passo 11

- a. Fixe o tampão direito (22) na base do front press (6) usando parafusos Allen M8 x 18mm (42), 2 arruelas 8mm (57) e porcas M8 (60).
- b. Repita o passo a. para prender o lado esquerdo.

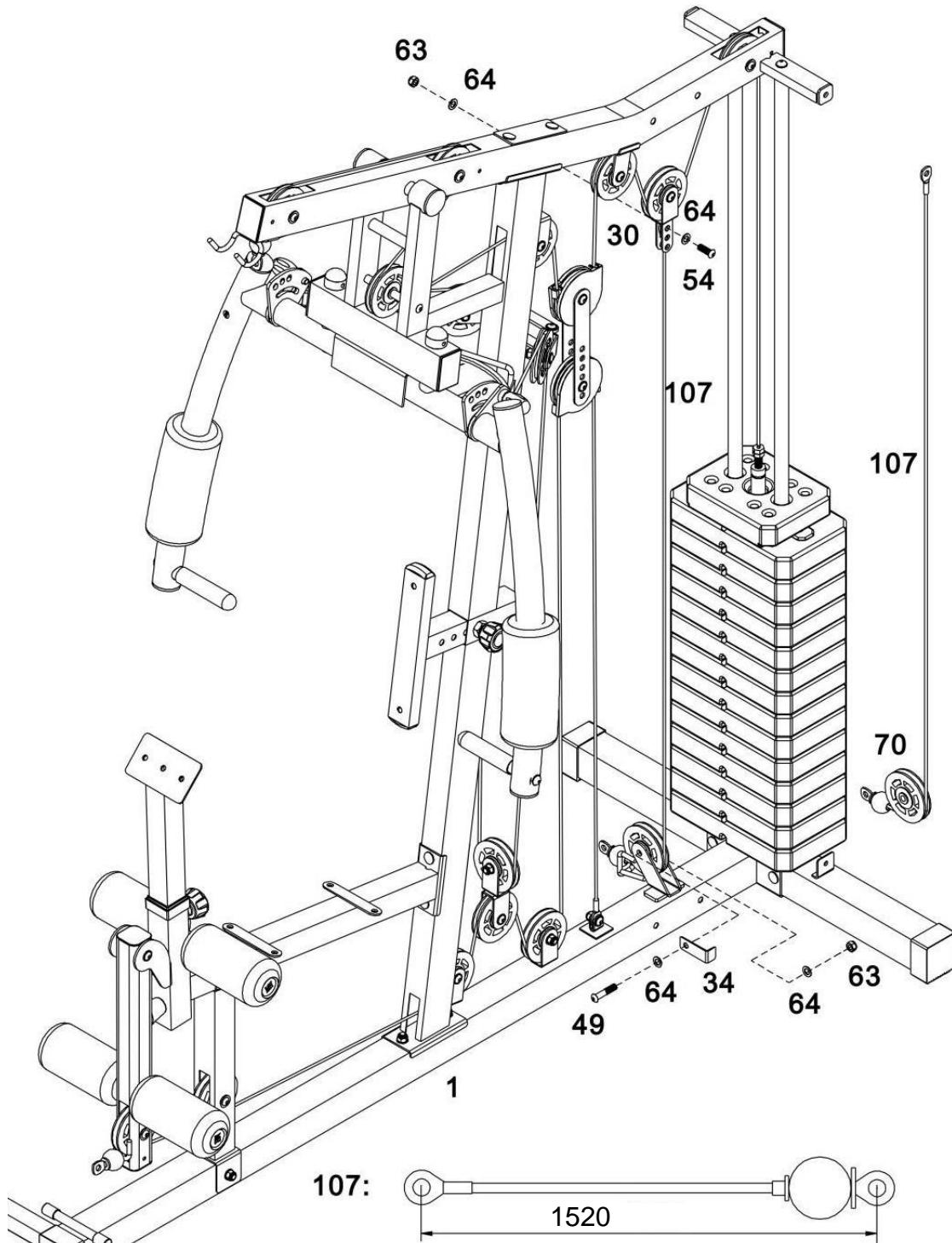
Instruções de montagem



Passo 12

- Passe a ponta sem esfera do cabo inferior de 3750mm (106) pela abertura do desenvolvedor de pernas (13). Insira 2 mangas de 15mm (65) nos orifícios e prenda a 1^a polia (70) usando parafusos Allen M10 x 65mm (44) e porcas M10 (63).
Repita o procedimento a. para a segunda polia.
- Coloque a 3^a e a 4^a polias (70) no cabo usando os parafusos Allen M10 x 45mm (50), 2 arruelas 10mm (64) e porcas M10 (63).
- Posicione a 5^a polia (70) no cabo e fixe o suporte de polia de ângulo duplo (16) usando parafusos Allen M10 x 45mm (50), 2 arruelas 10mm (64) e porcas M10 (63).
- Coloque a 6^a polia (70) no cabo, encaixe 2 capas de polias (71), 2 suportes duplos de polia flutuante (17), parafusos Allen M10 x 45mm (50), 2 arruelas de 10mm (64) e porcas M10 (63).

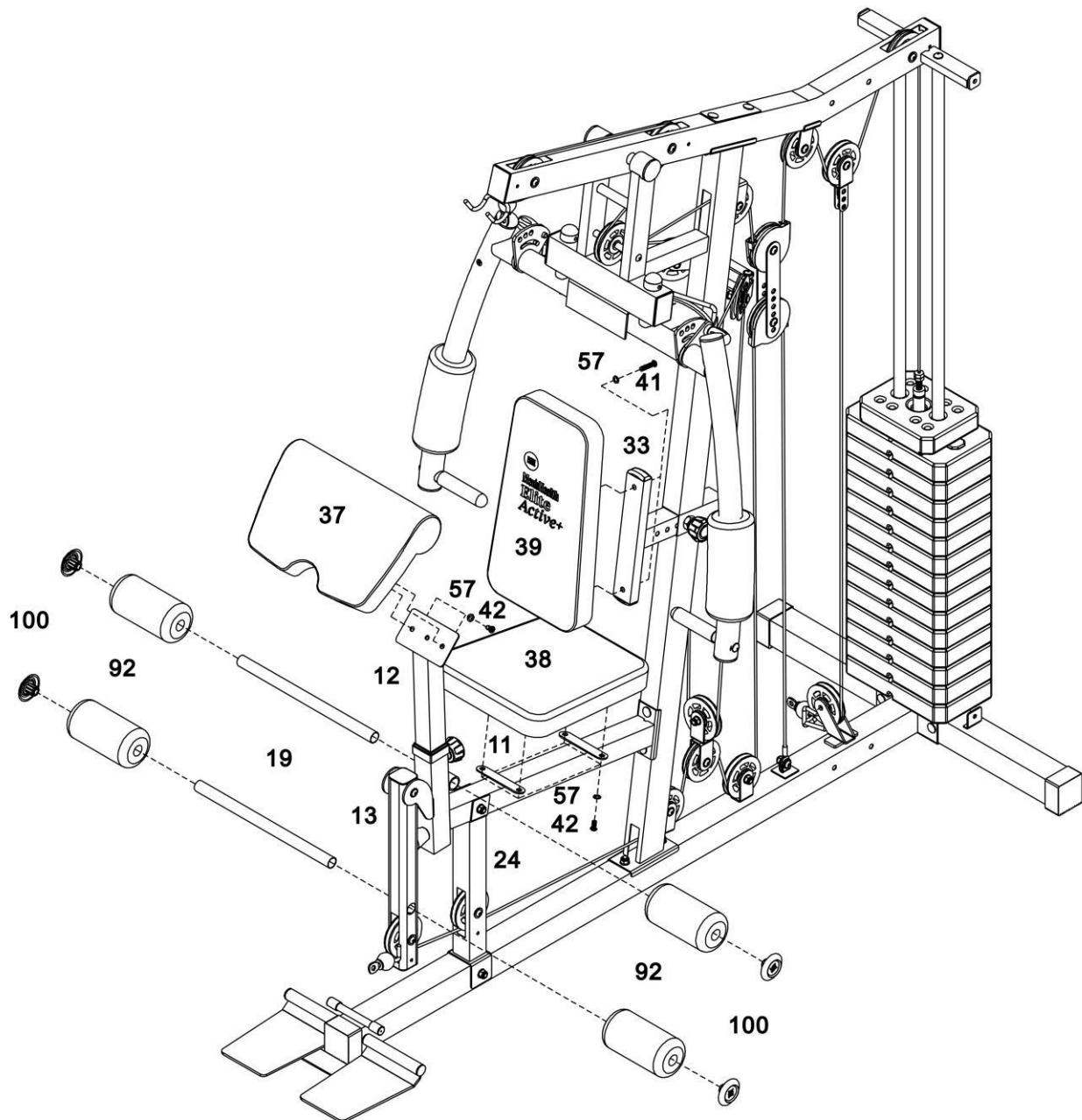
Instruções de montagem



Passo 13

- Fixe a ponta do cabo de 1520mm (107) ao suporte de polia flutuante (30) usando parafusos Allen M10 x 30mm (54), 2 arruelas 10mm (64) e porcas M10 (63).
- Coloque a polia e o suporte (70) no cabo como mostra o diagrama, usando parafusos Allen M10 x 50mm (49), 2 arruelas de 10mm (64), Flap (34) e porcas M10 (63).

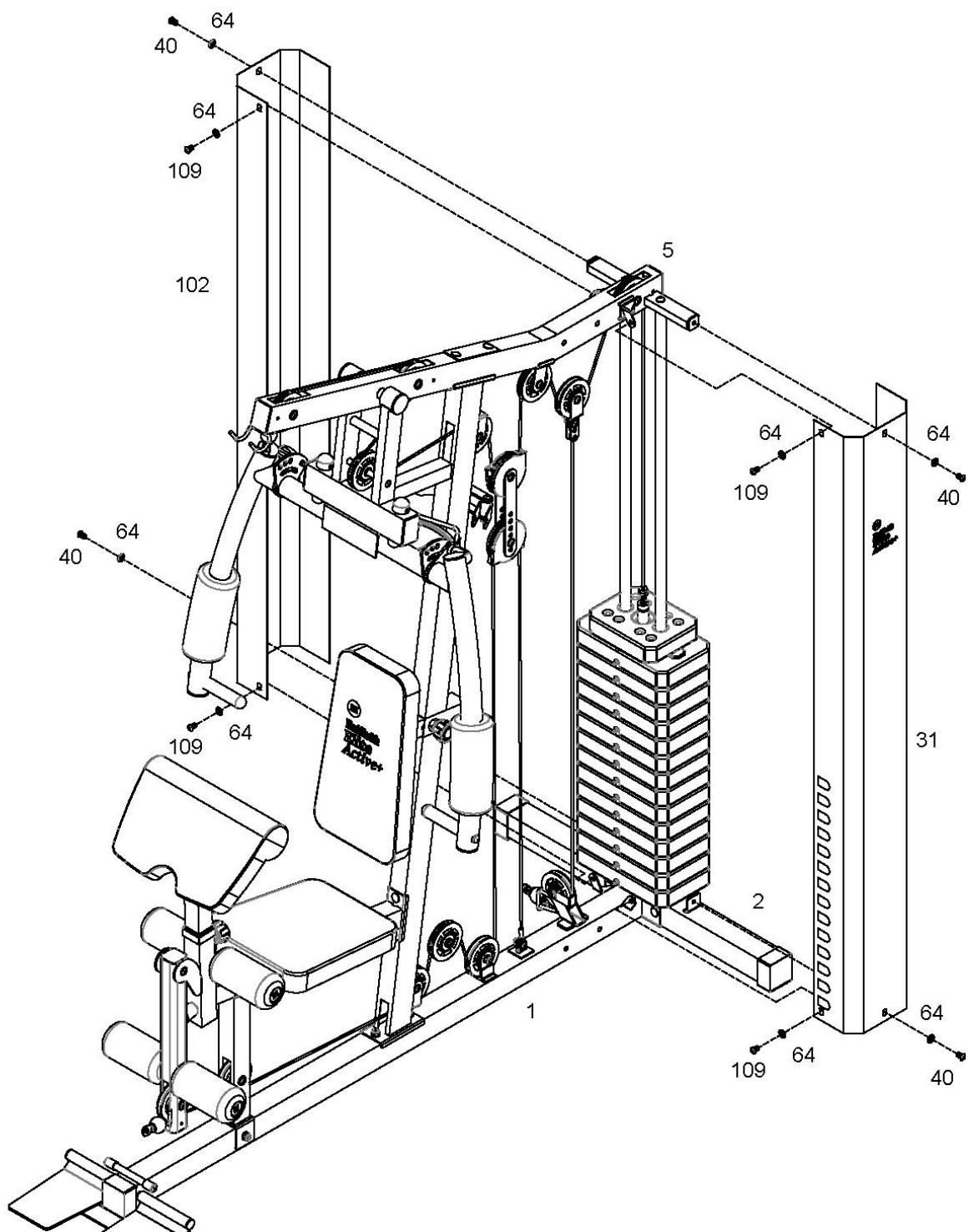
Instruções de montagem



Passo 14

- Prenda a Rosca Scott (37) a seu suporte (12) usando 2 parafusos Allen M8 x 18mm (42) e 2 arruelas de 8mm (57).
- Fixe a almofada do assento (38) a seu suporte (11) com 4 parafusos Allen M8 x 18mm (42) e 4 arruelas 8mm (57).
- Prenda a almofada do encosto (39) à estrutura de ajuste do encosto (33) usando 2 parafusos Allen M8 x 40mm (41) e 2 arruelas 8mm (57).
- Deslize as espumas de proteção (19) pelos orifícios do desenvolvedor de pernas (13). Empurre 4 espumas pequenas (92) em cada lado das espumas de proteção (19) e fixe-as com 4 tampas frontais de 25mm (100).

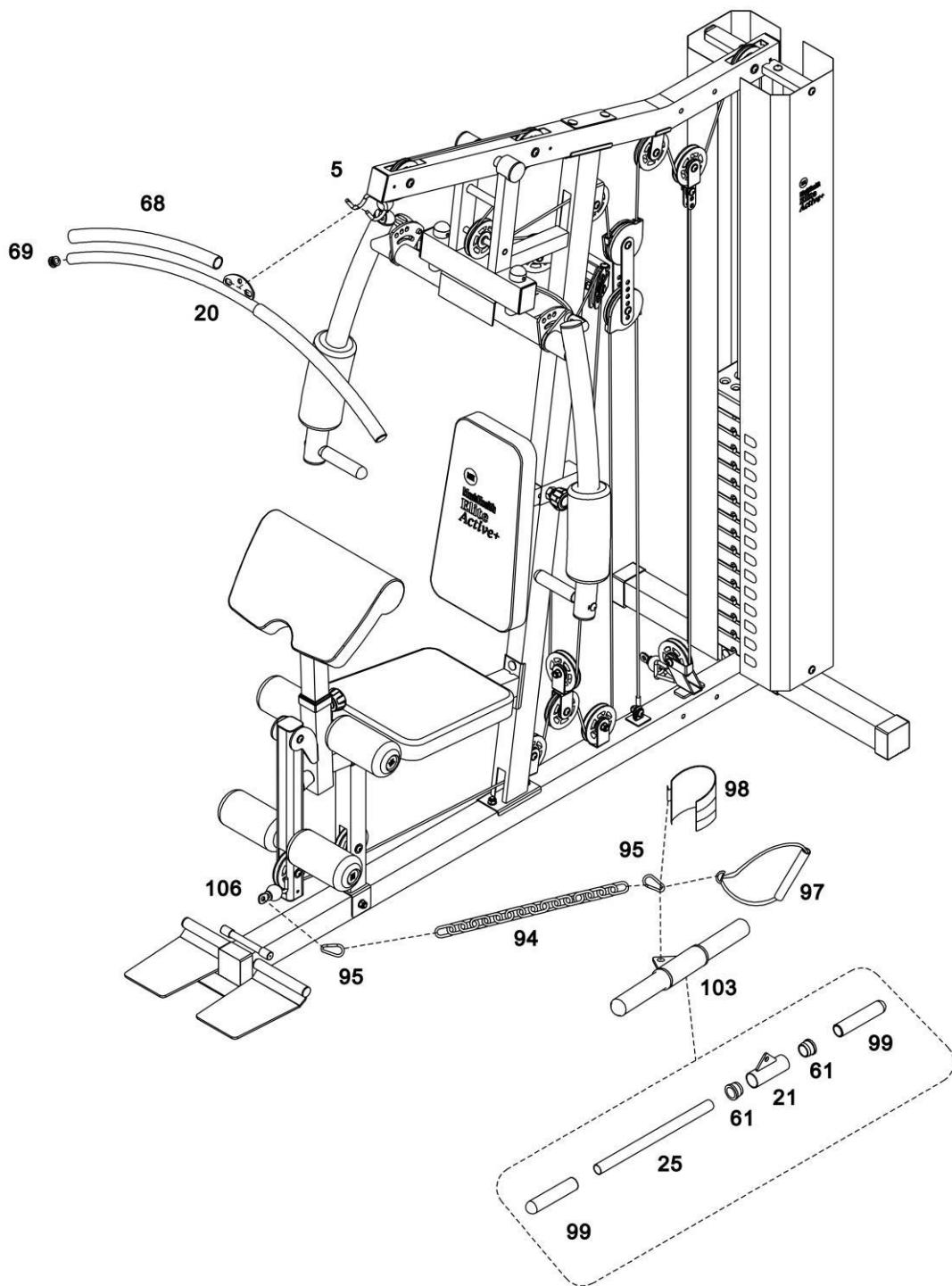
Instruções de montagem



Passo 15

- Fixe a capa da pilha de pesos (31) à estrutura superior (5) e ao estabilizador traseiro (2) usando 2 parafusos Allen M10 x 16mm (40) e 2 arruelas de 10mm (64).
- Fixe a capa da pilha de pesos (31) à estrutura superior (5) e à estrutura da base (1) usando 2 parafusos Allen M10 x 10mm (109) e 2 arruelas de 10mm (64).
- Repita os procedimentos **a.** e **b.** para montar as peças do outro lado.

Instruções de montagem



Passo 16

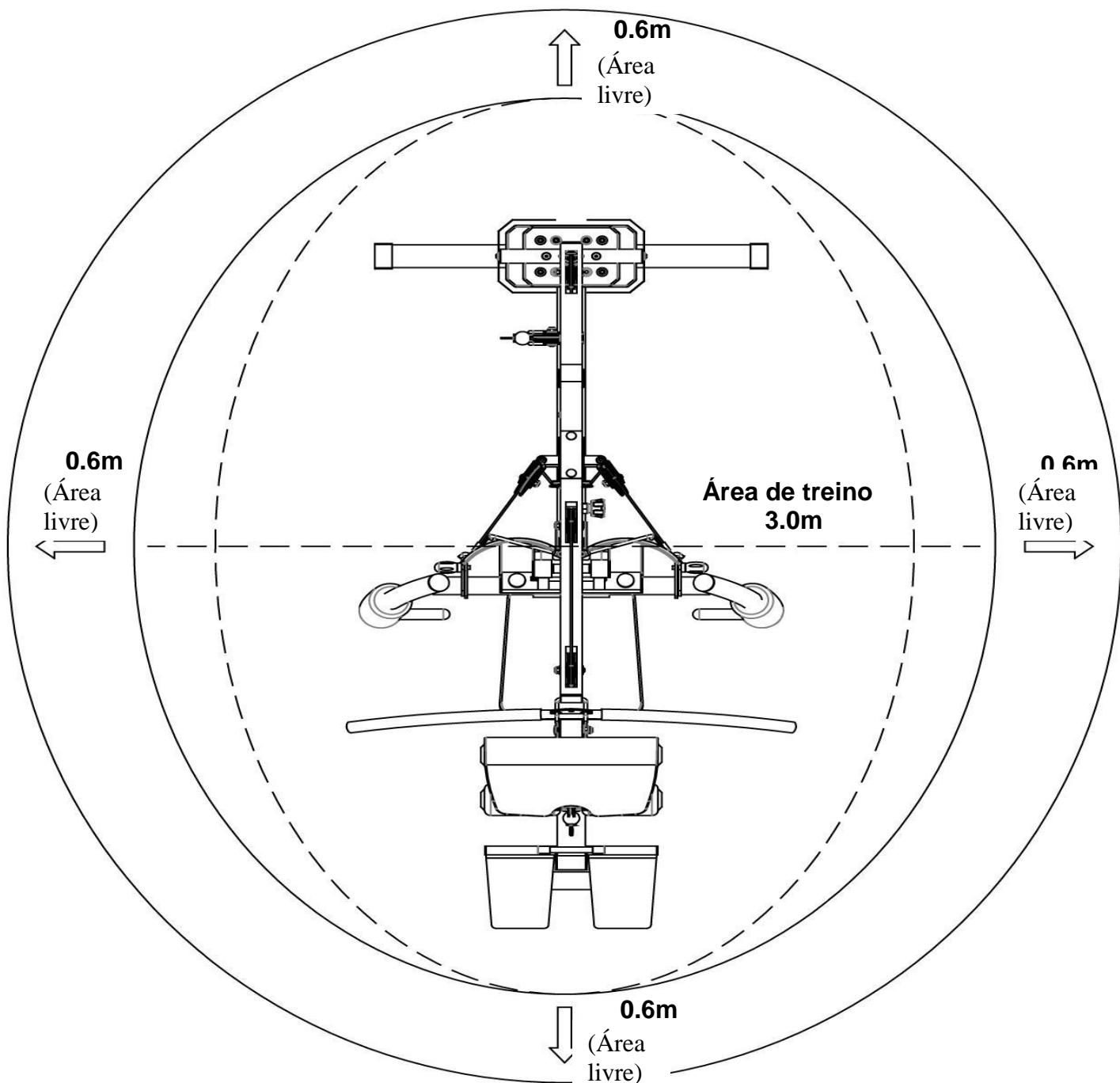
Importante: Agora aperte totalmente os fixadores, garantindo que todas as polias e suportes possam se mover livremente.

- a. Prenda a barra lateral (20) ao ganchos da estrutura superior (5).
 - b. Conecte a alça (97) ou a tira de tornozelo (98) ou a barra de puxar (103) à ponta do cabo inferior de 3750mm (106) usando 2 ganchos (95) e 15 correntes de extensão (94).

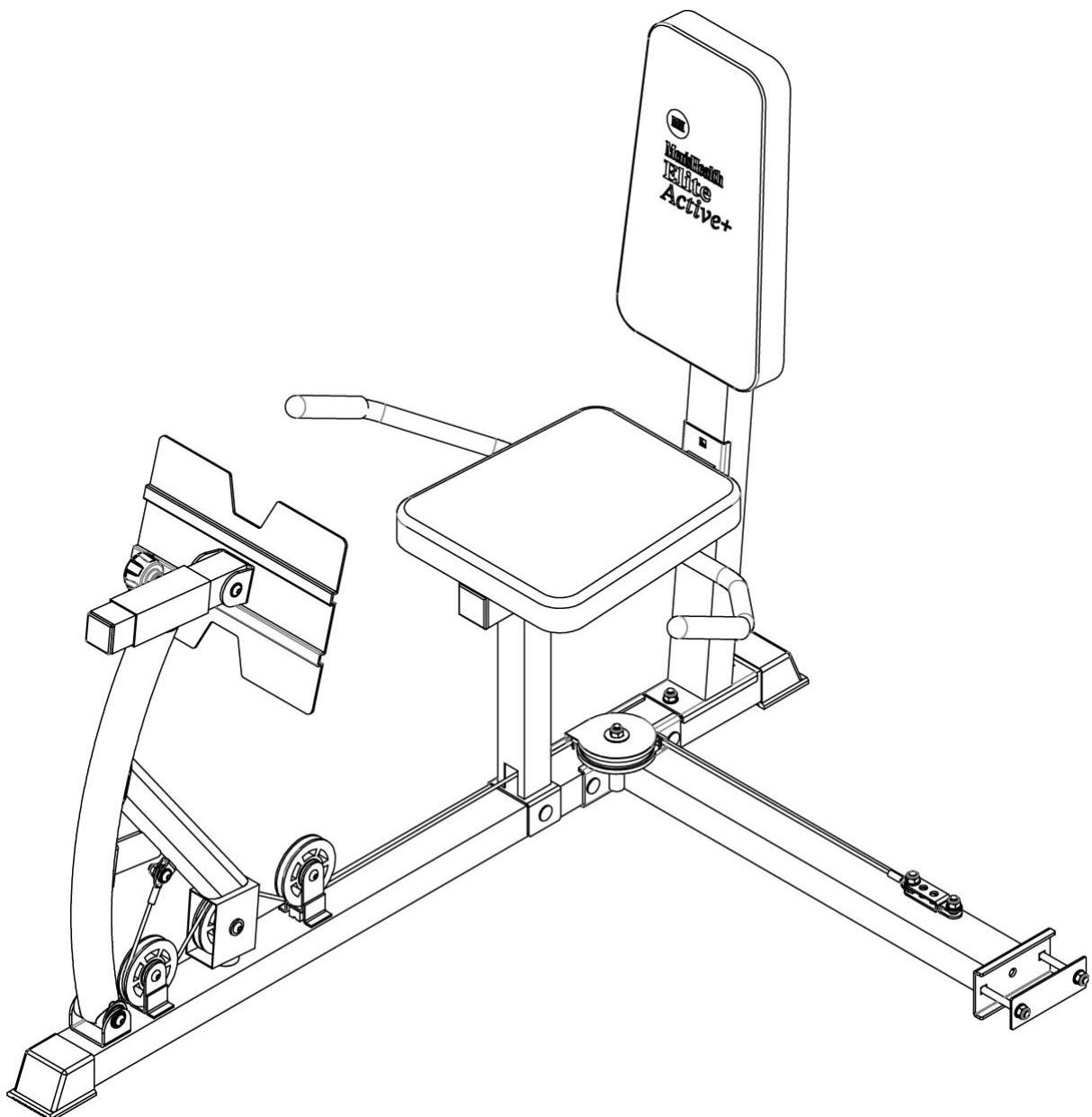
Nota: (21/25/61/99) foram fixados na fábrica.

Área livre e área de treino

A área livre não deve ser menor que 0.6m a mais que a área de treino nas direções das quais o equipamento é acessado. A área livre deve incluir a área para saída de emergência. Nos locais onde o equipamento está posicionado adjacente a outro, a área livre pode ser compartilhada.



Montagem do Leg Press



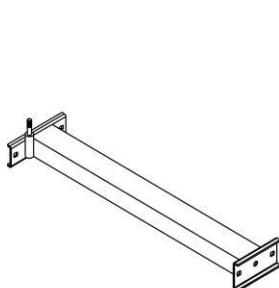
Importante – favor ler estas instruções completamente antes da montagem ou uso.

Componentes - Peças

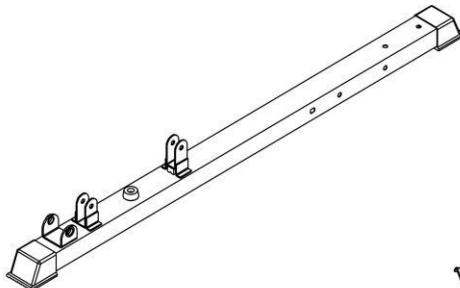
Se houver peças danificadas ou em falta, ligue para o Customer Helpline: 0345 604 0105
www.argoshelpdesk.co.uk

Por favor, certifique-se de ter todas as peças listadas abaixo.

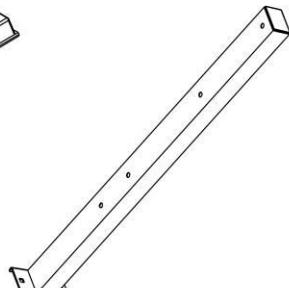
Nota: Alguns dos componentes menores podem estar pré-instalados em componentes maiores. Por favor, cheque cuidadosamente antes de contatar a Argos sobre componentes em falta. O peso total do produto é de 27kg. O espaço ocupado pelo produto é de 208cm x 180cm



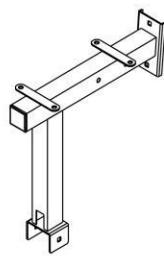
1. Viga × 1



2. Estabilizador × 1



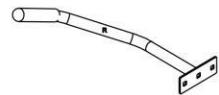
3. Suporte traseiro × 1



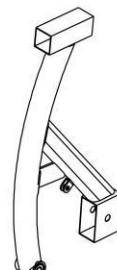
4. Suporte do assento × 1



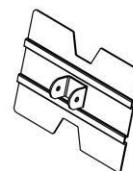
5. Apoio para a mão esquerda × 1



6. Apoio para a mão direita × 1



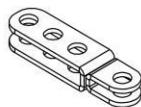
7. Suporte da plataforma para os pés × 1



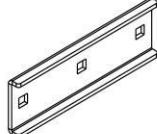
8. Plataforma para os pés × 1



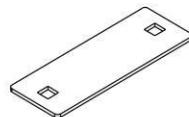
9. Tubo ajustável × 1



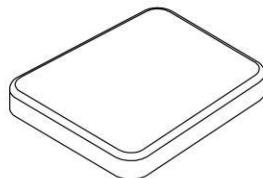
10. Suporte duplo de polia em ângulo × 1



11. Suporte em forma de U × 1



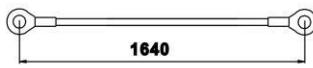
12. Suporte × 3



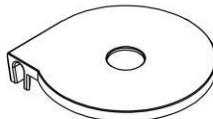
13. Almofada do assento × 1



14. Almofada do encosto × 1



18. Cabo × 1



19. Capa de polia × 2



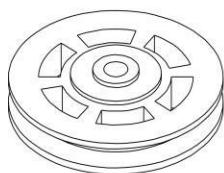
40. Manípulo M18 × 1



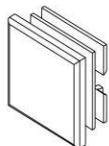
47. Polia 97mm × 3

Componentes - Peças

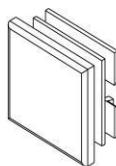
Se houver peças danificadas ou em falta, ligue para o **Customer Helpline: 0345 604 0105**
www.argoshelpdesk.co.uk



43. Polia 95mm × 1



15. Tampa frontal
45mm × 1



16. Tampa frontal
50mm × 1



17. Tampa frontal
70mm × 1



20. Rolamento × 2



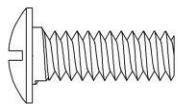
21. Pega × 2



41. Bucha 18mm × 2



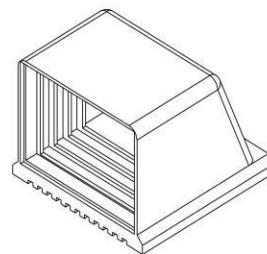
42. Bucha × 2



45. Parafuso Phillips
M6 ×16mm × 1



44. Amortecedor de
borracha × 1

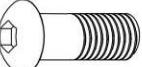
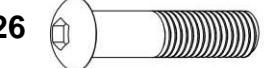
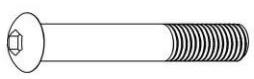
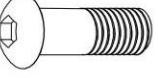
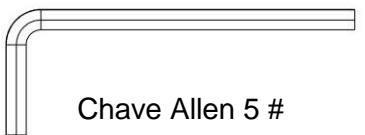


46. Cobertura do pé × 2

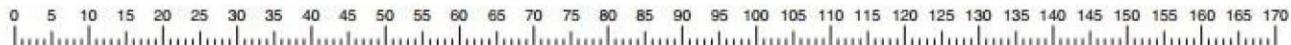
Componentes - Fixadores

Por favor, certifique-se de ter todas as peças listadas abaixo.

Nota: As quantidades abaixo são as corretas para completar a montagem. Em alguns casos, pode haver mais peças do que o necessário. Alguns dos componentes menores podem estar pré-instalados em componentes maiores. Por favor, cheque cuidadosamente antes de contatar a Argos sobre componentes em falta.

 22	 23	 24
Parafuso Allen M10 × 80mm × 1	Parafuso Allen M10 × 28mm × 2	Parafuso Allen M10 × 20mm × 2
 25	 26	 27
Parafuso Allen M10 × 65mm × 1	Parafuso hexagonal M10 × 45mm × 2	Parafuso cabeça de lentalha M10 × 95mm × 2
 28	 29	 30
Parafuso cabeça de lentalha M10 × 90mm × 1	Parafuso cabeça de lentalha M10 × 70mm × 6	Parafuso cabeça de lentalha M10 × 85mm × 2
 31	 32	 33
Arruela 10mm × 2	Arruela 10mm × 25	Arruela 8mm × 6
 34	 35	 36
Porca M10 × 19	Parafuso Allen M8 × 65mm × 2	Eixo 68mm × 1
 38	 39	 37
Parafuso Allen M8 × 18mm × 4	Parafuso Allen M10 × 30mm × 1	Bucha 10.5mm × 2
 Chave Allen 5 #	 Chave Allen 6#	

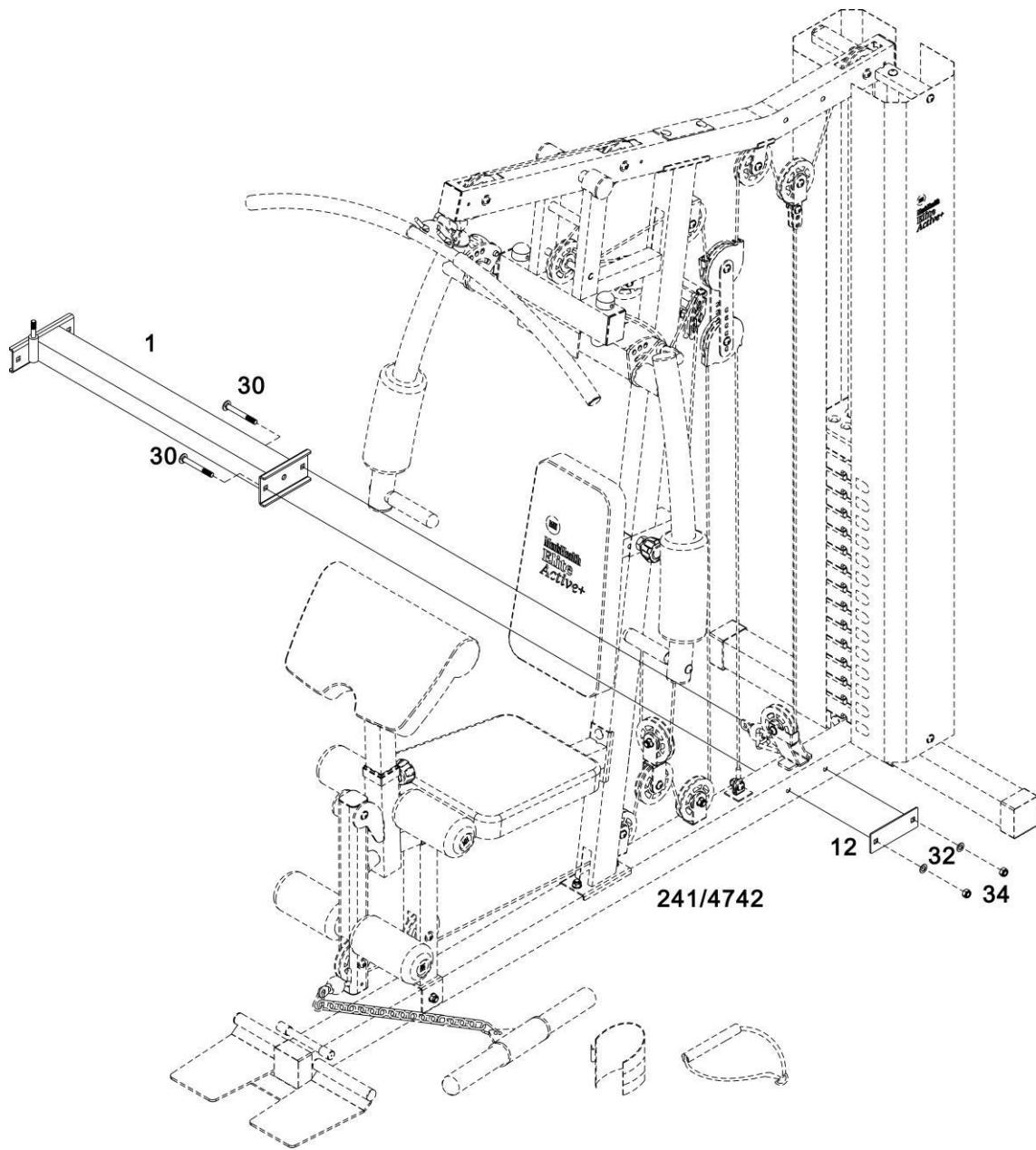
Régua – Use esta régua para ajudar a identificar corretamente a peça desejada.



Listas de peças

Peça	Descrição	Quant.	Peça	Descrição	Quant.
1	Viga	1	25	Parafuso Allen M10 x 65mm	1
2	Estabilizador	1	26	Parafuso Hexagonal M10 x 45mm	2
3	Suporte traseiro	1	27	Parafuso cabeça de lentalha M10 x 95mm	2
4	Suporte do assento	1	28	Parafuso cabeça de lentalha M10 x 90mm	1
5	Apoio para mão esquerda	1	29	Parafuso cabeça de lentalha M10 x 70mm	6
6	Apoio para mão direita	1	30	Parafuso cabeça de lentalha M10 x 85mm	2
7	Suporte da plataforma para pés	1	31	Arruela 10mm	2
8	Plataforma para pés	1	32	Arruela 10mm	25
9	Tubo ajustável	1	33	Arruela 8mm	6
10	Suporte duplo de polia em ângulo	1	34	Porca M10	19
11	Suporte em forma de U	1	35	Parafuso Allen M8 x 65mm	2
12	Suporte	3	36	Eixo 68mm	1
13	Almofada do assento	1	37	Bucha 10.5mm	2
14	Almofada do encosto	1	38	Parafuso Allen M8 x 18mm	4
15	Tampa frontal 45mm	1	39	Parafuso Allen M10 x 30mm	1
16	Tampa frontal 50mm	1	40	Manípulo M18	1
17	Tampa frontal 50 x 70mm	1	41	Bucha 18mm	2
18	Cabo	1	42	Bucha	8
19	Capa de polia	2	43	Polia 95mm	1
20	Rolamento	2	44	Amortecedor de borracha	7
21	Pega	2	45	Parafuso Phillips M6 x 16mm	1
22	Parafuso Allen M10 x 80mm	1	46	Cobertura do pé	1
23	Parafuso Allen M10 x 28mm	2	47	Polia 97mm	3
24	Parafuso Allen M10 x 20mm	2			

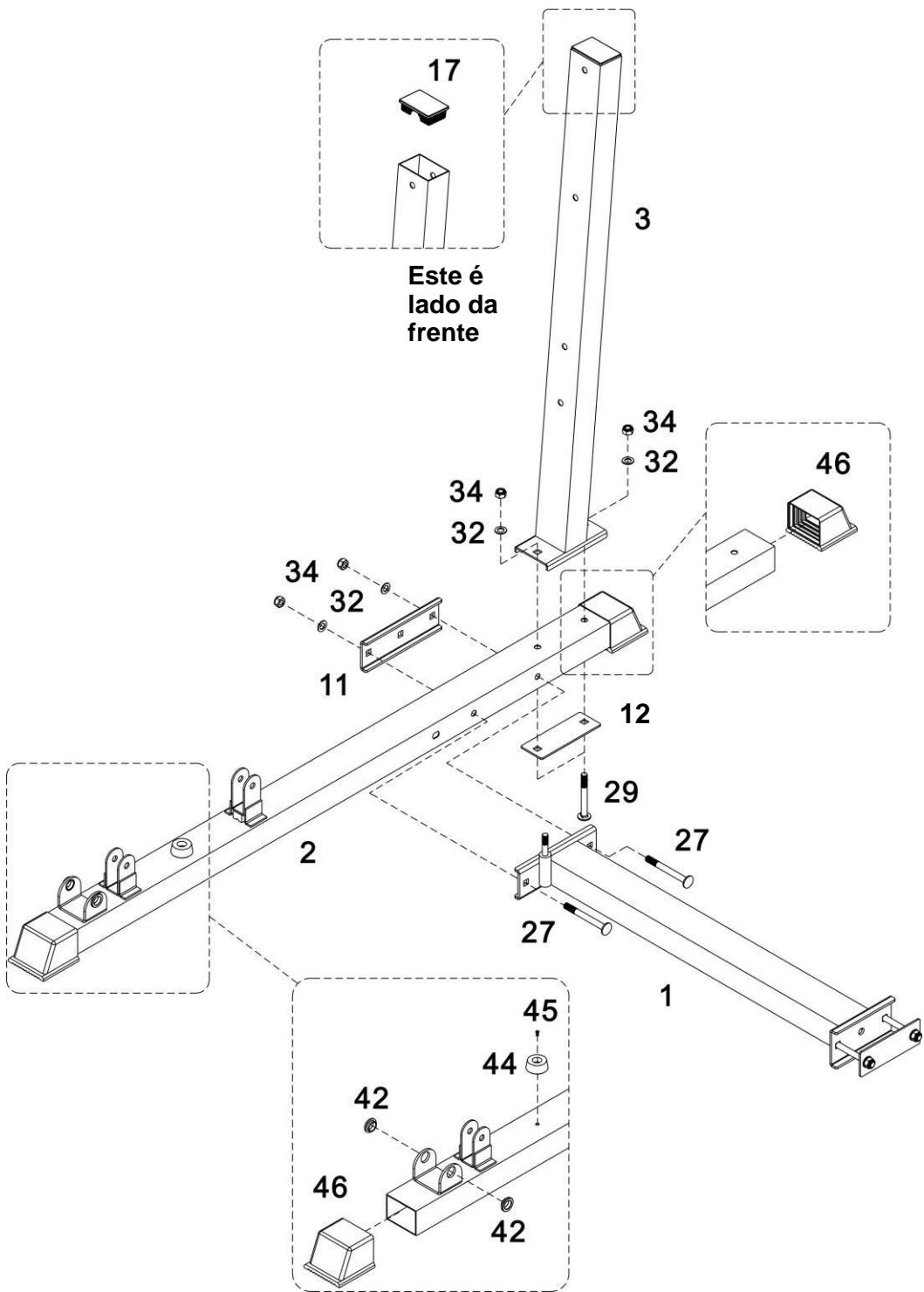
Instruções de montagem



Passo 1

Prenda a viga (1) à estrutura da base (241/4742) usando 2 parafusos cabeça de lente M10x 85mm (30), o suporte (12), 2 arruelas de 10mm (32) e 2 porcas M10 (34).

Instruções de montagem

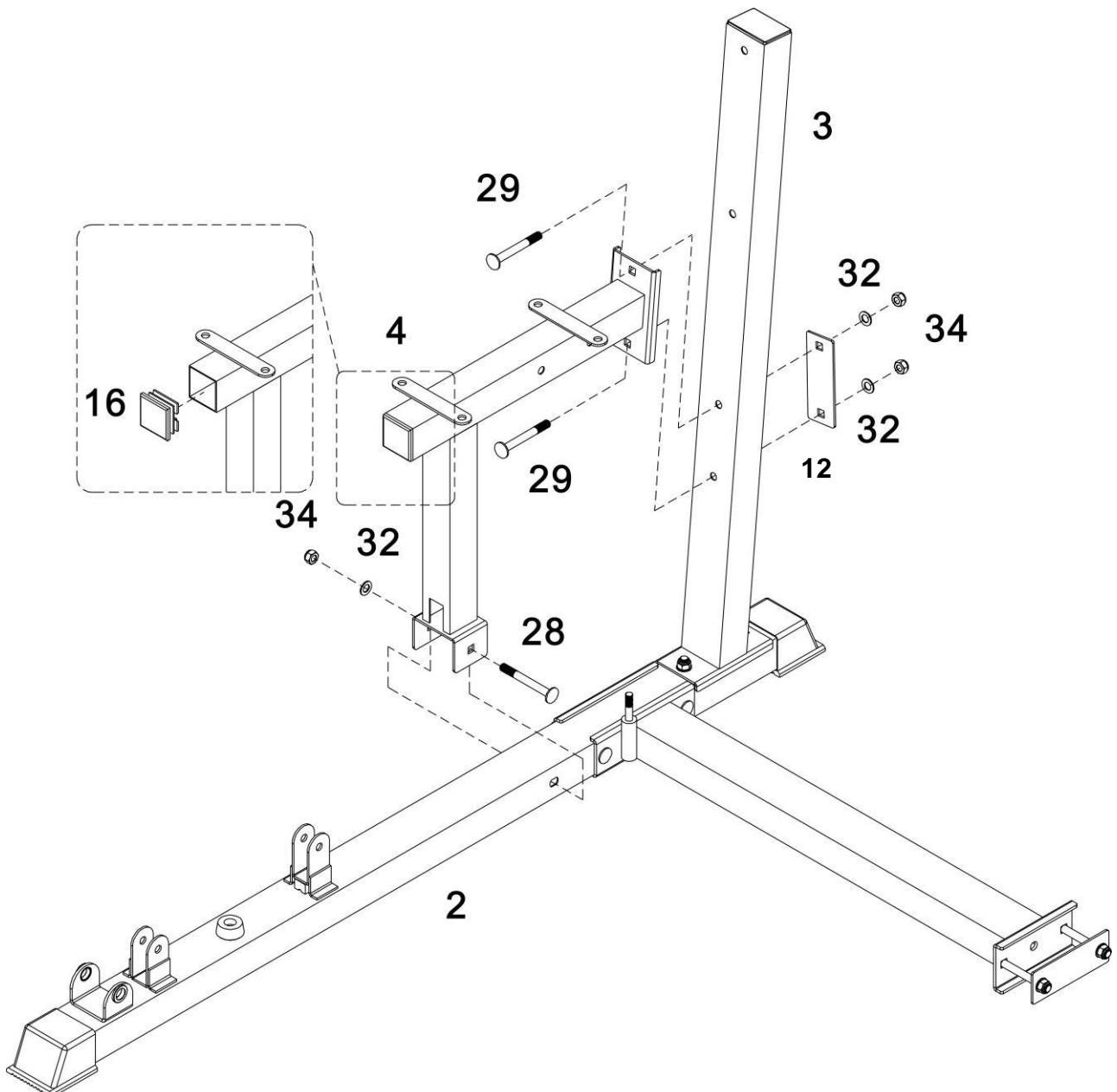


Passo 2

- Prenda o suporte traseiro (3) ao estabilizador (2) usando 2 parafusos cabeça de lente M10x 70mm (29), o suporte (12), 2 arruelas 10mm (32) e 2 porcas M10 (34).
- Prenda a viga (1) ao estabilizador (2) com 2 parafusos cabeça de lente M10x 95mm (27), o suporte em forma de U (11), 2 arruelas 10mm (32) e 2 porcas M10 (34).

Nota: 42/44/45/46/17 foram fixados na fábrica.

Instruções de montagem

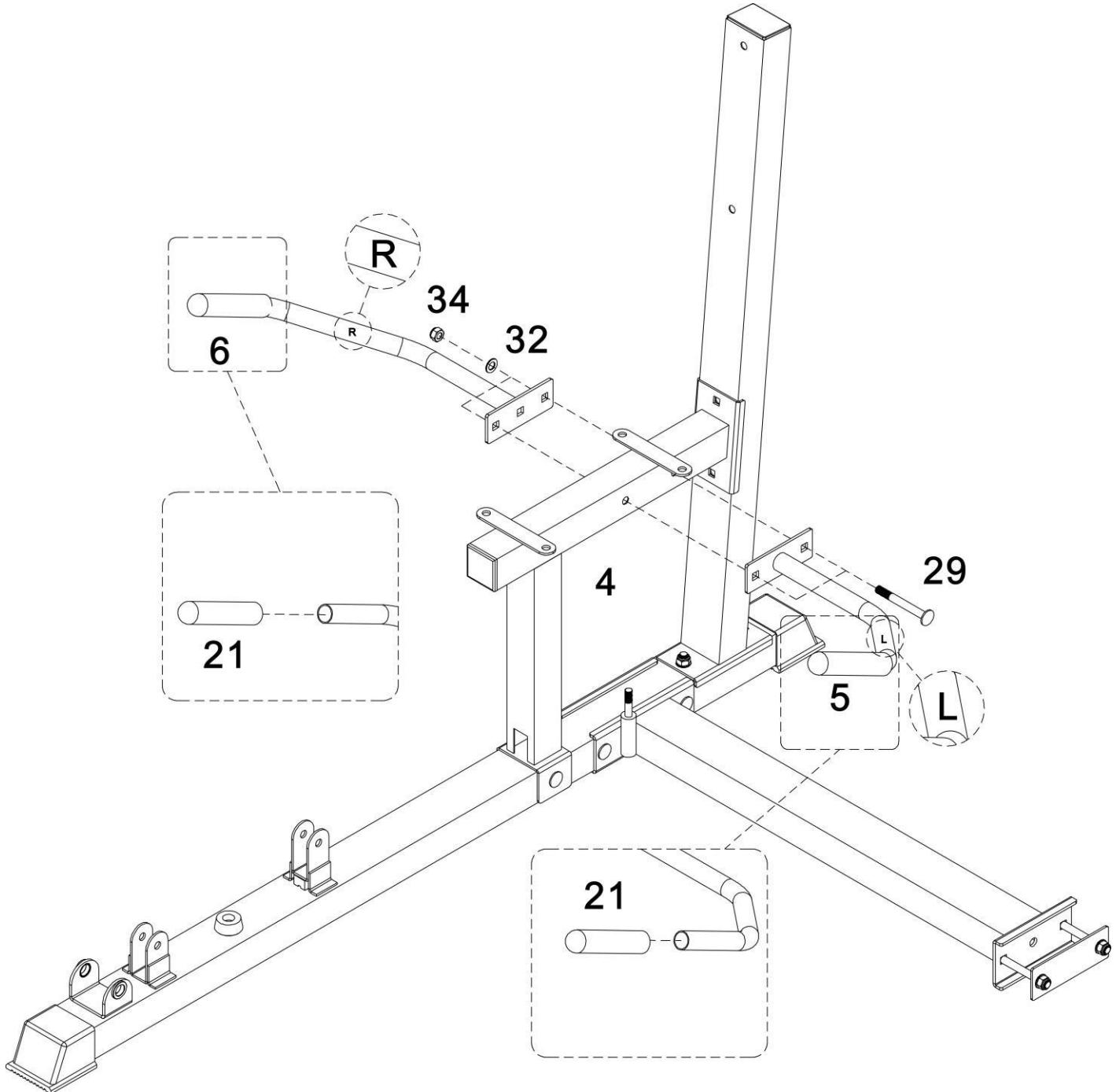


Passo 3

- Prenda o suporte do assento (4) ao suporte traseiro (3) usando 2 parafusos cabeça de lentalha M10x 70mm (29), o suporte (12), 2 arruelas 10mm (32) e 2 porcas M10 (34).
- Prenda o suporte do assento (4) ao estabilizador (2) usando parafusos cabeça de lentalha M10x 90mm (28), arruelas de 10mm (32) e porca M10 (34).

Nota: (16) foi fixado na fábrica.

Instruções de montagem

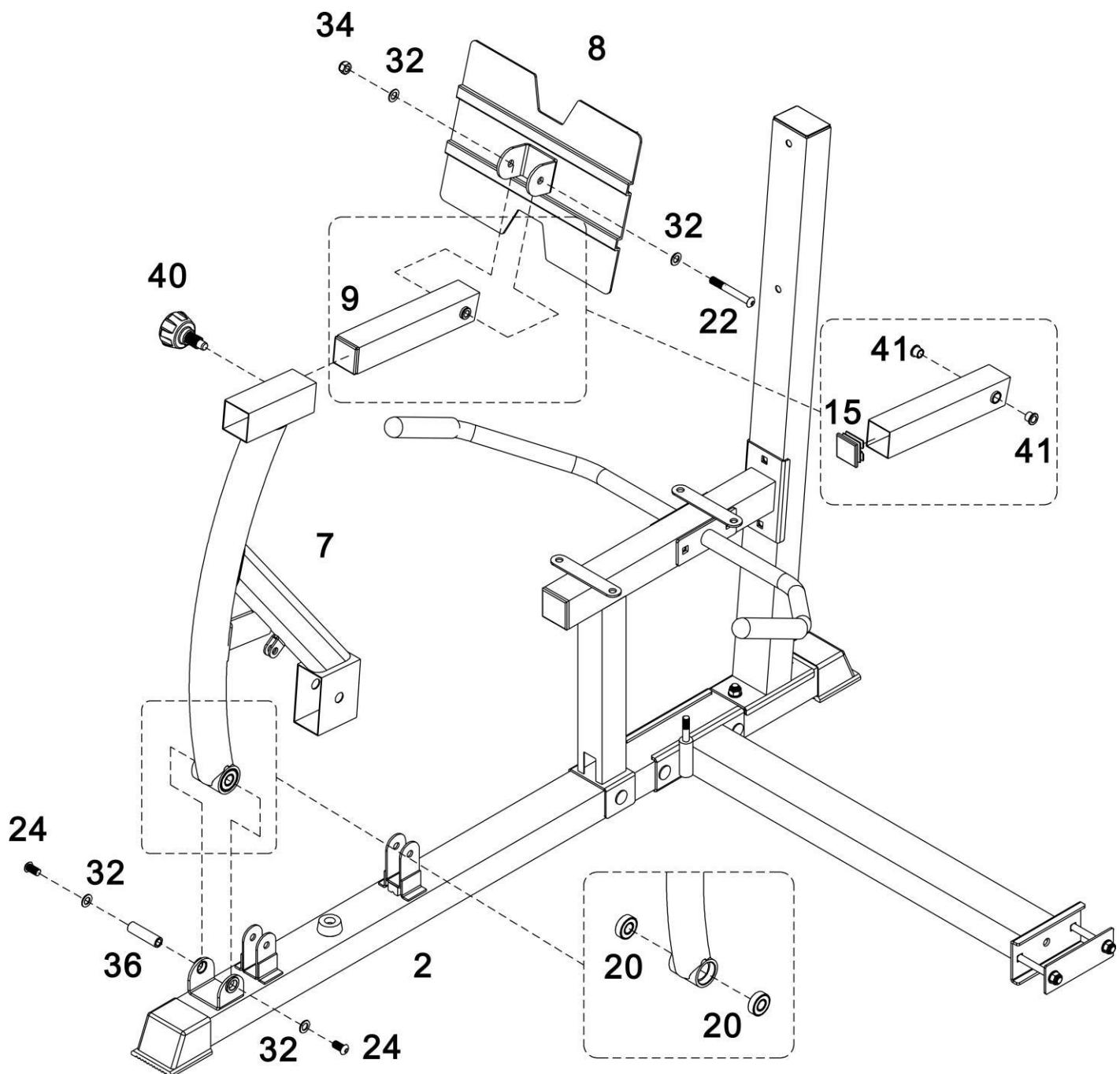


Passo 4

Prenda os apoios para mãos (**5&6**) no suporte do assento (**4**) usando 2 parafuso cabeça de lenticilha M10x 70mm (**29**), 2 arruelas 10mm (**32**) e 2 porcas M10 (**34**).

Nota: (**21**) foi fixada na fábrica.

Instruções de montagem

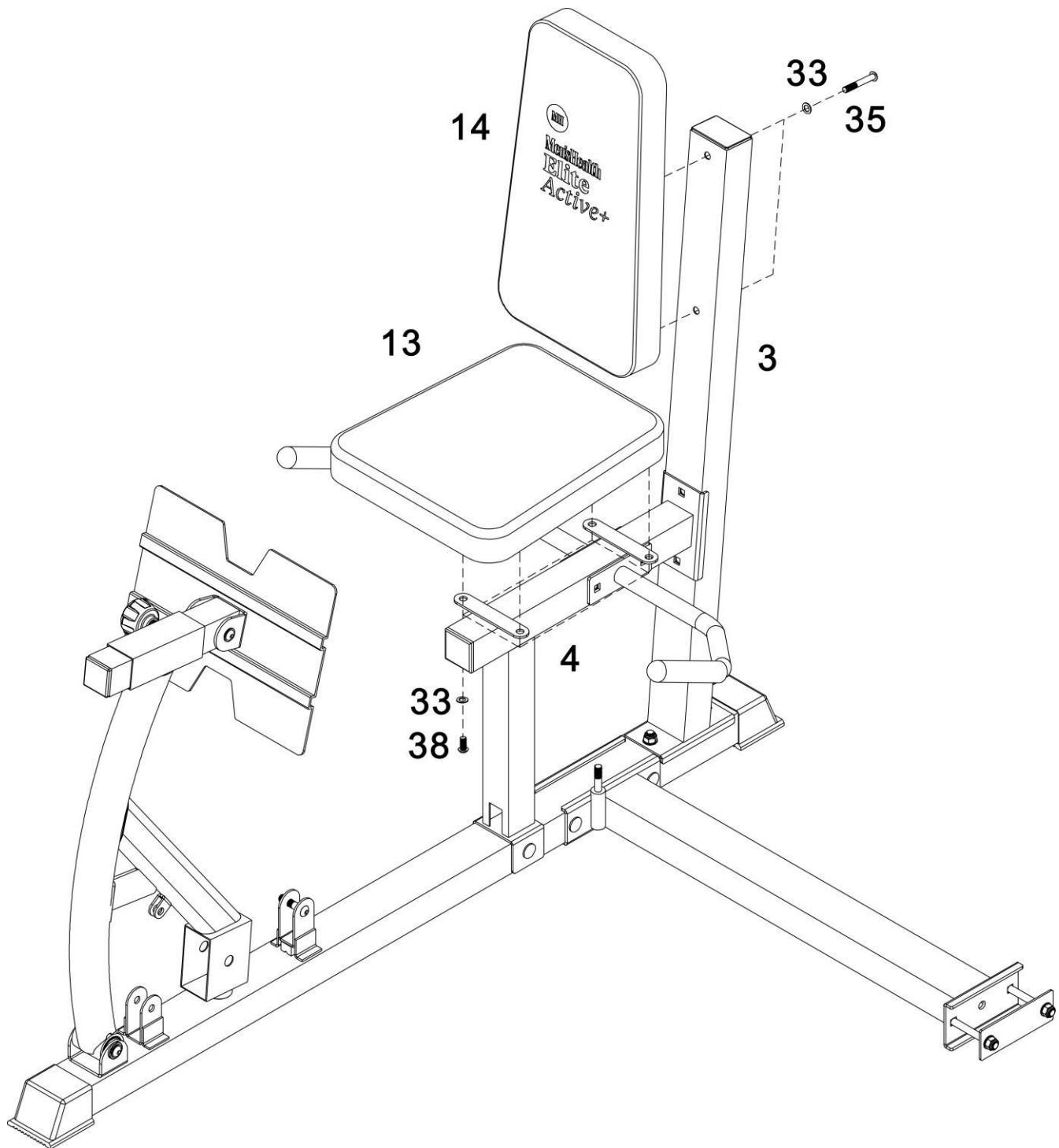


Passo 5

- Prenda o suporte da plataforma para pés (7) ao estabilizador (2) com o eixo M10 x 68mm (36), 2 arruelas 10mm (32), 2 parafusos Allen M10 x 20mm (24).
- Insira o tubo Ajustável (9) no suporte da plataforma para pés (7) e selecione sua posição de treino com o manípulo M18 (40).
- Prenda a plataforma para pés (8) ao tubo ajustável (9) usando o parafuso Allen M10 x 80mm (22), 2 arruelas 10mm (32) e porcas M10 (34).

Nota: (15/20/41) foram fixados na fábrica.

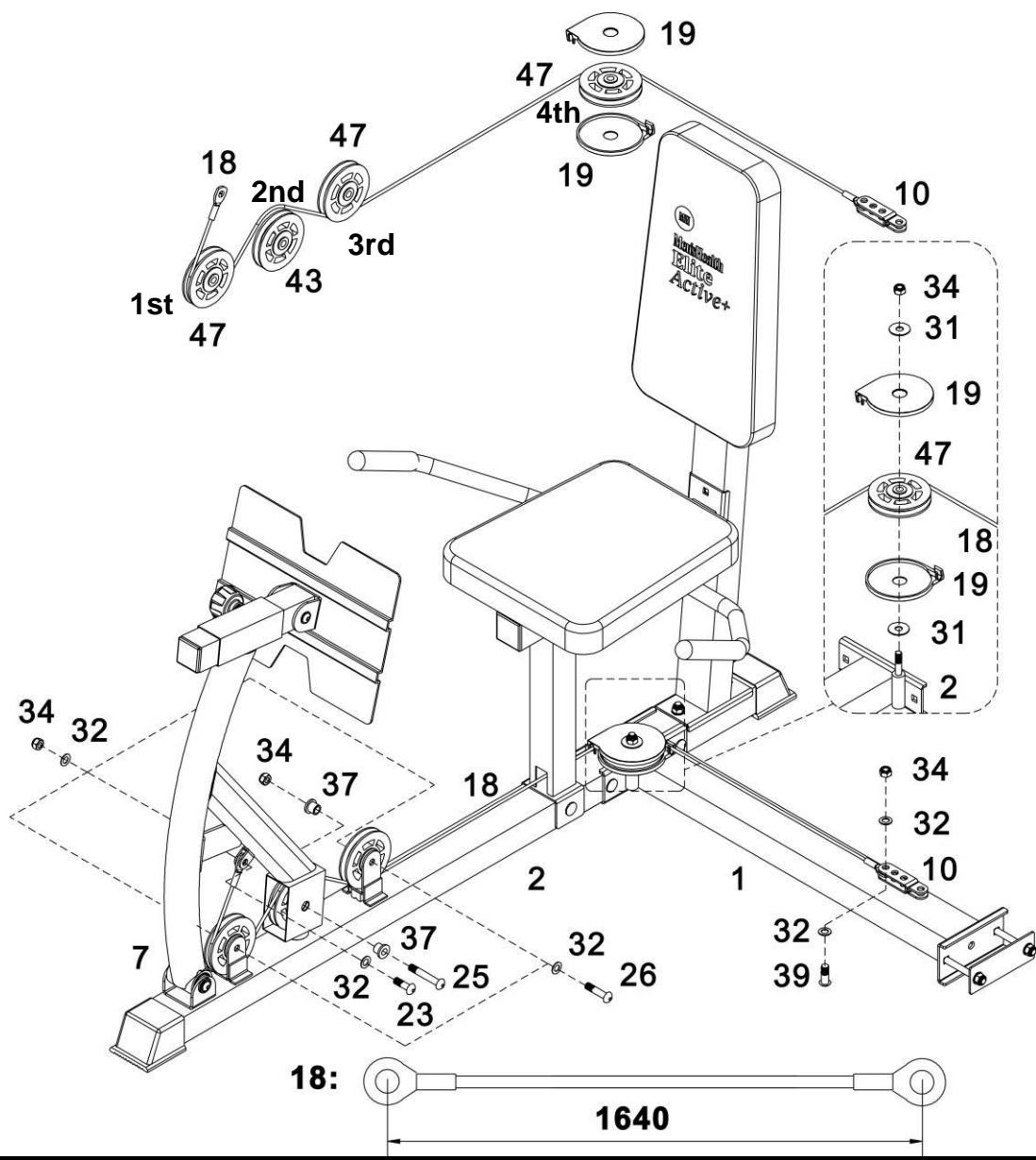
Instruções de montagem



Passo 6

- a. Prenda a almofada do assento (**13**) ao suporte do assento (**4**) usando 4 parafusos Allen M8 x 18mm (**38**) e 4 arruelas 8mm (**33**).
- b. Fixe a almofada do encosto (**14**) ao suporte traseiro (**3**) com 2 parafusos Allen M8 x 65mm (**35**), 2 arruelas 8mm (**33**).

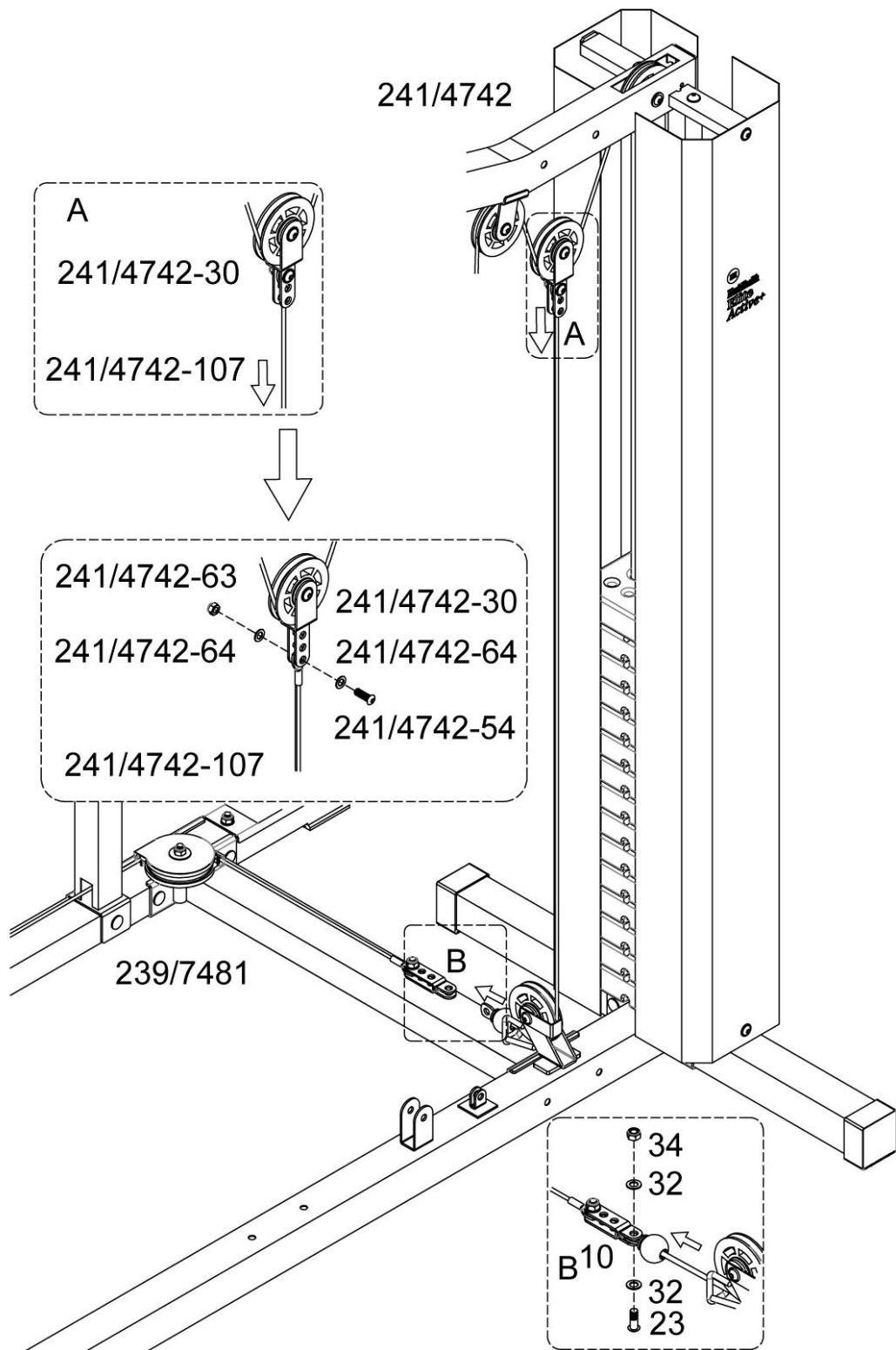
Instruções de montagem



Passo 7

- Passe a ponta do cabo 1640mm (18) pela abertura na estabilizador (2). Fixe a ponta ao suporte da plataforma para pés (7) usando M10 parafusos Allen 28mm (23), 2 arruelas 10mm (32) e porcas M10 (34).
- Prenda a 1^a polia (47) no suporte usando o parafuso Allen M10 x 45mm (26), 2 arruelas 10mm (32) e porca M10 (34).
- Fixe a 2^a polia (43) no suporte e insira 2 buchas de polia 10.5mm (37) nos orifícios usando parafusos Allen M10 x 65mm (25) e porcas M10 (34).
- Posicione a 3^a polia (47) no cabo usando parafuso Allen M10 x 45mm (26), 2 arruelas 10mm (32) e porca M10 (34). Prenda a 4^a polia (47) no suporte, encaixe 2 capas de polia (19), usando 2 arruelas 10mm (31) e porcas M10 (34).
- Conekte o suporte duplo de polia em ângulo (10) à ponta do cabo (18) com parafuso Allen M10 x 30mm (39), 2 arruelas 10mm (32) e porcas M10 (34).

Instruções de montagem

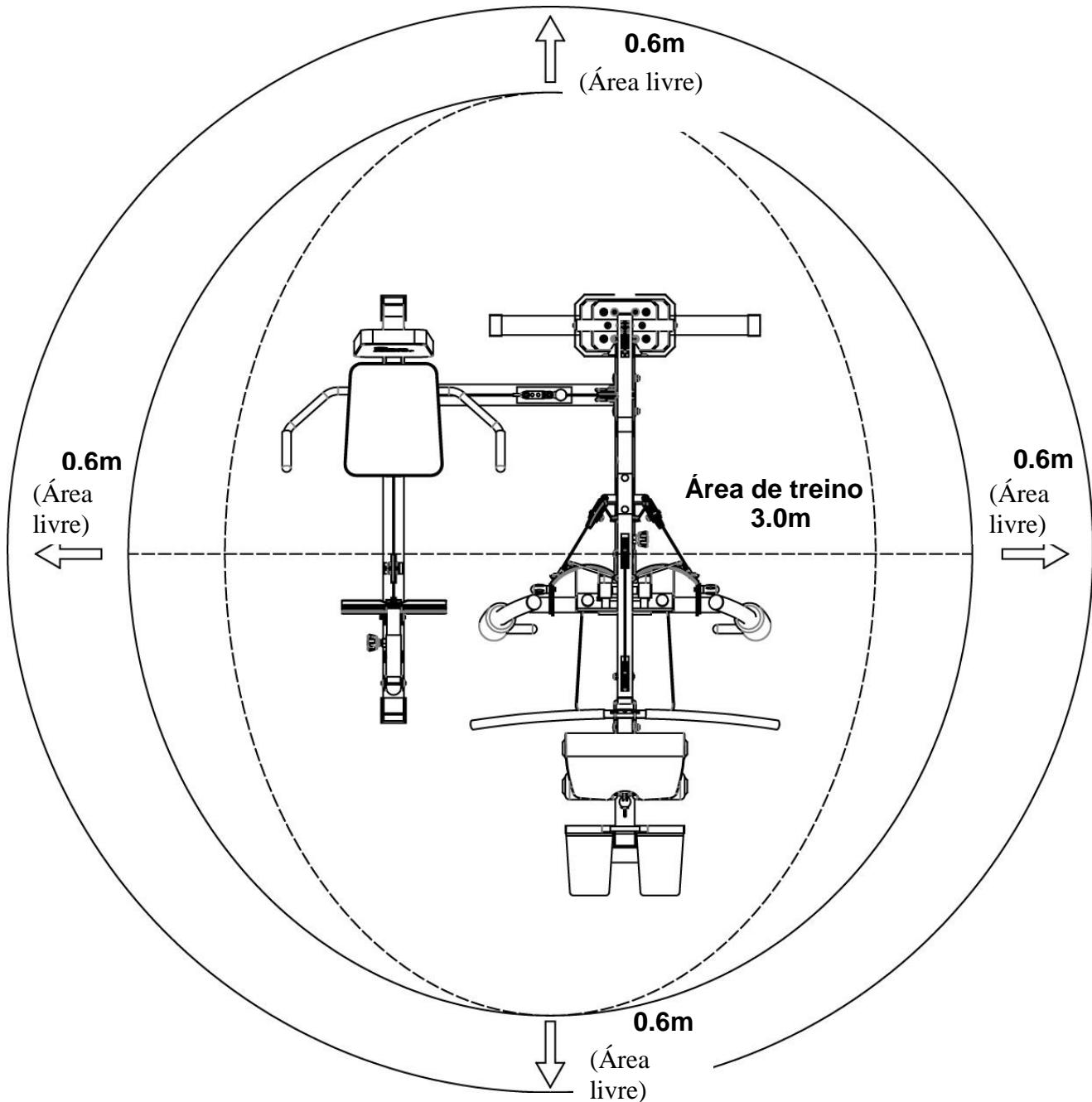


Passo 8

- Ajuste a ponta de **A** ao orifício mais baixo, como mostra o diagrama.
- Conecte **A** e **B** usando parafusos Allen M10 x 28mm (**23**), 2 arruelas 10mm (**32**) e porcas M10 (**34**).

Área livre e área de treino

A área livre não deve ser menor que 0.6m a mais que a área de treino nas direções das quais o equipamento é acessado. A área livre deve incluir a área para saída de emergência. Nos locais onde o equipamento está posicionado adjacente a outro, a área livre pode ser compartilhada.



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.

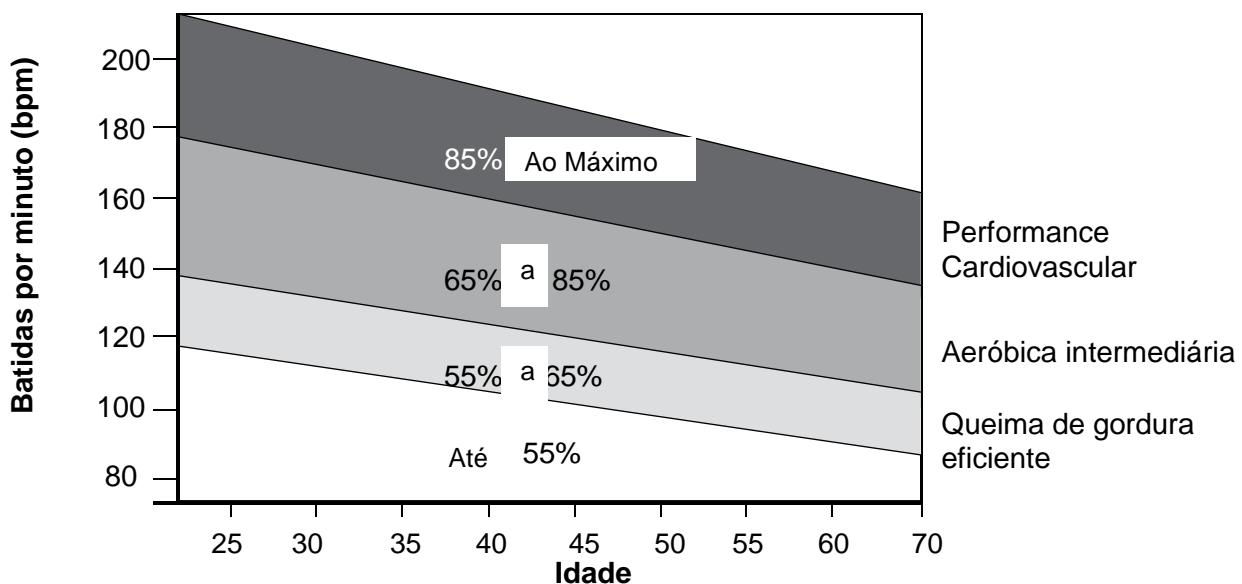
Inicialmente, você pode conseguir se exercitar apenas por alguns minutos em sua zona alvo; contudo, sua forma aeróbica vai melhorar ao longo das seis a oito semanas seguintes. Não desanime se demorar mais. É importante trabalhar em seu próprio ritmo. Ao final, você será capaz de se exercitar continuamente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

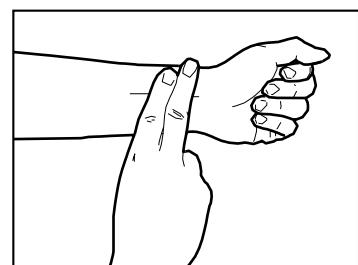
Para maximizar os benefícios do exercício, é importante realizá-lo com a intensidade adequada. O nível de intensidade pode ser encontrado usando sua frequência cardíaca como guia. Para um exercício aeróbico eficiente, sua frequência cardíaca deve se manter em um nível entre 65% e 85% de sua frequência 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 punho. 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 use 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.

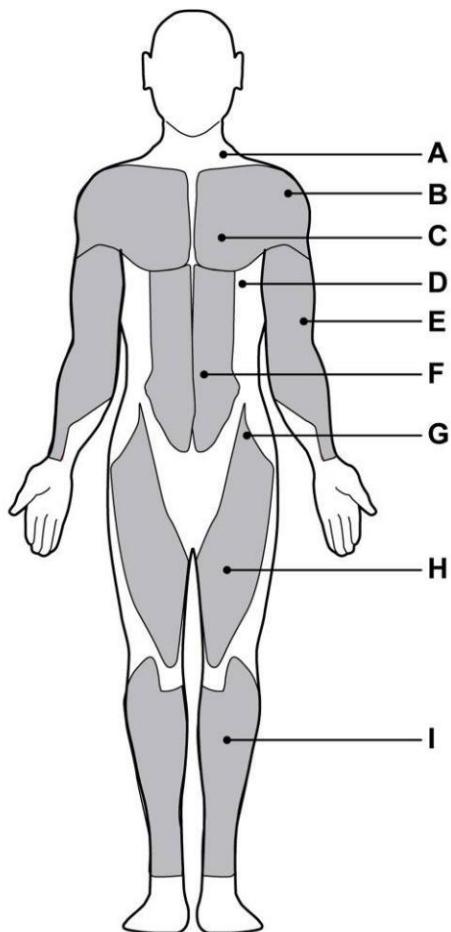
Musculação

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.

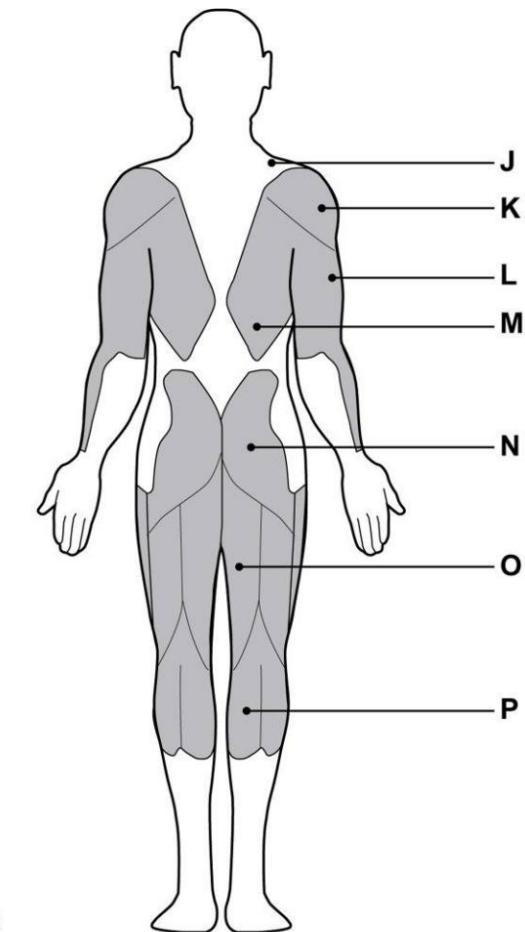
Como sempre, consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

Grupos musculares alvo

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



Front



Back

- A: Trapezius
- B: Anterior
- C: Pectoralis Major
- D: Serratus Anterior
- E: Biceps
- F: Abdominal
- G: Sartorius
- H: Quadriceps
- I: Tibialis

- J: Trapezius
- K: Posterior
- L: Triceps
- M: Latissimus Dorsi
- N: Gluteals
- O: Hamstrings
- P: Gastrocnemius

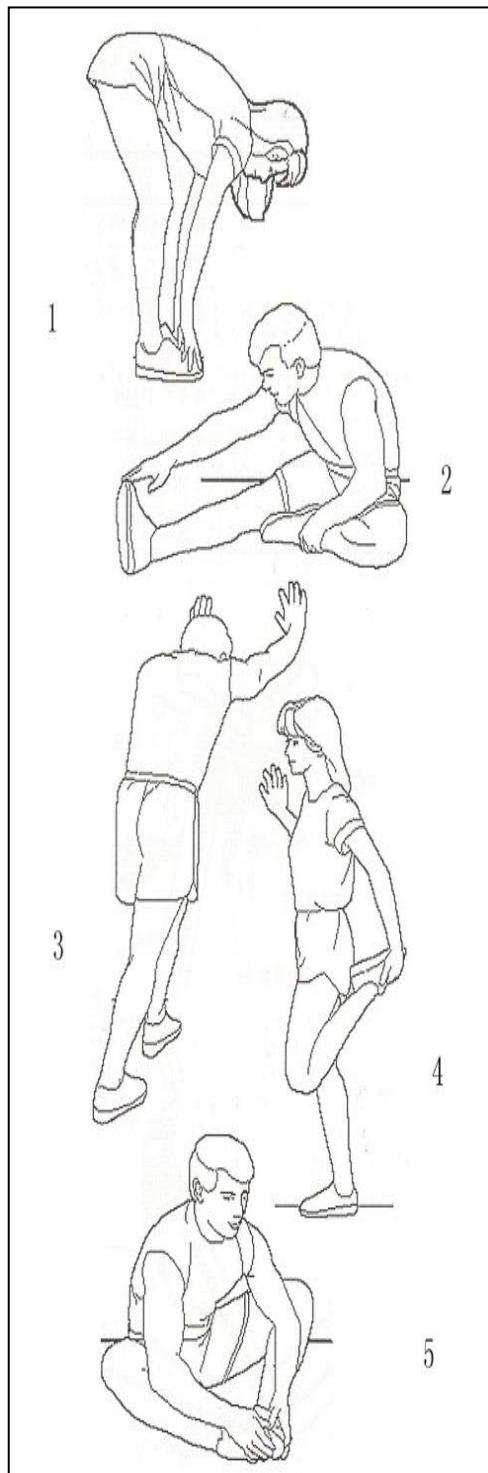
Cuidado e Manutenção

- 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 I**).

2. Alongamento de braços, pernas e ombros.

Sente-se no chão, estique as pernas e alcance a ponta dos pés (**Veja figura**). 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, sobre 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



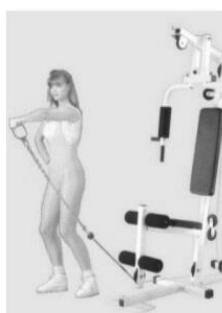
BENCH PRESS



BUTTERFLY



CHEST CABLE CROSS



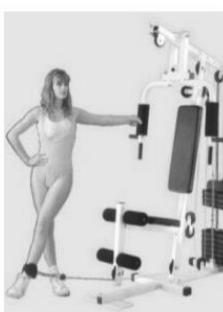
FRONT SHOULDER RAISE



MID ROW



FRONTAL LAT ROW



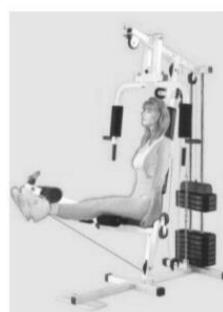
INNER THIGH KICK



LAT PULL DOWN



LEG CURL



LEG EXTENSION



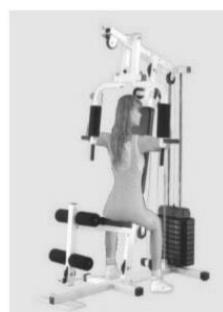
LOW ROW



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, 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/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.

