



## Manual do Usuário

# Plataforma Vibratoria Guga GK501



### **AVISO**

Exercício em demasia pode apresentar um risco à saúde.

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

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

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

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

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

Seguir todas as instruções de segurança neste manual.

Parabens pela aquisição deste produto. Por favor, leia este manual cuidadosamente antes de usá-lo, sobretudo a parte de segurança, a fim de utilizar este produto da maneira correta. Por favor, queira guardar o manual para que você consultá-lo quando necessário.



### **Instruções gerais de segurança**

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico. Se você sentir qualquer dor ou aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, mal-estar ou desconforto durante o exercício, pare e consulte seu médico antes de continuar.
2. No caso de você deve encontrar este produto com defeito, por favor, pare o exercício e consulte o a loja onde adquiriu o produto.
3. Não insira nenhum objeto nas aberturas.
4. Mantenha o equilíbrio em cima do aparelho.
5. Apenas uma pessoa por vez deve usar este equipamento.
6. Sempre use a plataforma vibratória em uma superfície limpa e plana.
7. Deixar o aparelho até que pare.
8. Mantenha crianças e animais domésticos longe deste equipamento em todos os momentos.
9. Inspeccione a máquina antes do exercício para assegurar que todos os parafusos e porcas estejam totalmente apertadas.
10. Desligue o interruptor de energia após o uso.
11. A maioria dos equipamentos de exercício não é recomendado para crianças pequenas. As crianças devem ficar longe da plataforma vibratória quando você estiver se exercitando.
12. Utilize uma velocidade confortável (em torno de 36Hz). O usuário pode se machucar com velocidades muito altas quando não acostumado.
13. Evite a mesma posição por mais de 10 minutos, 3 vezes ao dia.
14. Não use esse equipamento para outros fins que não se exercitar como demonstrado no manual.
15. Mantenha sempre a posição correta do corpo.
16. Não toque nos terminais de energia quando for plugar o cabo de força na tomada.
17. Nunca utilize ao ar livre ou perto de água.
18. Este produto não deve ser utilizado com a finalidade profissional. Sua utilização para este fim acarretará na perda automática da garantia.

## **Contra-Indicações**

- Gravidez
- Condições de trombose aguda
- Cardiovascular
- Feridas recentes resultantes de uma operação ou intervenção cirúrgica
- Recolocaçõesλ ancas e joelhos
- Hérnia aguda, discopatia, espondilólise
- Diabetes
- Epilepsia
- Enxaqueca pesada
- Usando um marca passo
- Vestindo roupas inadequadas ou equipadas com pinos metálicos, parafusos ou placas
- Tumor

## Características e Benefícios do produto

1. Design ergonômico e aspecto inovador.
2. Os três indicadores LED exibem, respectivamente, o tempo, a velocidade e o índice de gordura corporal.
3. Pré-regulagem de três modos de massagem emagrecedora ajusta a função de medida de gordura corporal.
4. Diferentes velocidades respondem às necessidades variadas dos usuários.
5. Estrutura sólida, cor original.
6. Dotado de um motor DC ultra-estável; o peso máximo permitido é de 120 kg.
7. Possui a função de proteção de sobrecarga elétrica, anti-interferência e eletricidade estática.
8. Possui todas as funções de massagem correspondentes às do aparelho circulatório, bem como a de circulação do sangue e de energia.
9. Resultados visíveis logo após a atividade física.
10. Aumenta a flexibilidade do corpo e fortalece as articulações.
11. Estimula e fortalece os tendões, os músculos e a densidade óssea.
12. Exercita o movimento de todas as partes do corpo através de vibrações, diminuindo a gordura.
13. Melhora a circulação sanguínea e reforça a atividade das fibras, evitando o desequilíbrio da quantidade de gordura.
14. Reabilita a elasticidade dos músculos e da pele.
15. Substitui a atividade aeróbica tradicional.
16. Pode ser instalado em um pequeno espaço, para uso doméstico.
17. Produz um efeito considerável por tratar a dor muscular e a artrose.
18. Previne a osteoporose e aumenta a densidade óssea.
19. Relaxa as articulações e os músculos dos pés, das pernas, do ventre e do pescoço, aliviando a dor crônica das articulações mais expostas.
20. Utilizado para reabilitação pós-cirúrgica e para o fortalecimento dos músculos.
21. Estimula a secreção de hormônios.
22. Melhora a circulação sanguínea, fortalece a atividade dos órgãos internos e exercita os órgãos, deixando a pele tônica e aveludada.
23. Atenção à insuficiência e fraqueza física causada pela falta de atividade física.

**Emagrecimento e fitness:** a massagem vibratória aeróbica pode reduzir a gordura excedente localizada no abdômen, na barriga e nos glúteos, reduzindo o aspecto rugoso da pele. Ajuda as pessoas a emagrecer e a reencontrar sua beleza.

**Melhora a circulação sanguínea e favorece o metabolismo:** à medida que vamos ficando mais velhos, a tendência é que fiquemos doentes com mais frequência devido ao cansaço, e a desaceleração da circulação sanguínea pode resultar em colesterol, acúmulo de gordura, de cálcio, etc., de maneira que o diâmetro interno dos vasos sanguíneos diminui, o cansaço aumenta e a absorção de oxigênio torna-se insuficiente, dificultando a circulação sanguínea e provocando vertigens e fraquezas em todo o corpo. Tudo isso pode acarretar também hipertensão, doença coronariana, trombose vascular, trombose cerebral, etc. A vibração em alta frequência da plataforma vibratória pode produzir uma força de propulsão espiral de atração terrestre, logo, a utilização frequente pode acelerar a velocidade do fluxo sanguíneo, desentupir os vasos sanguíneos, dilatá-los, dissolver os resíduos tóxicos e eliminá-los à medida que o sangue circula.

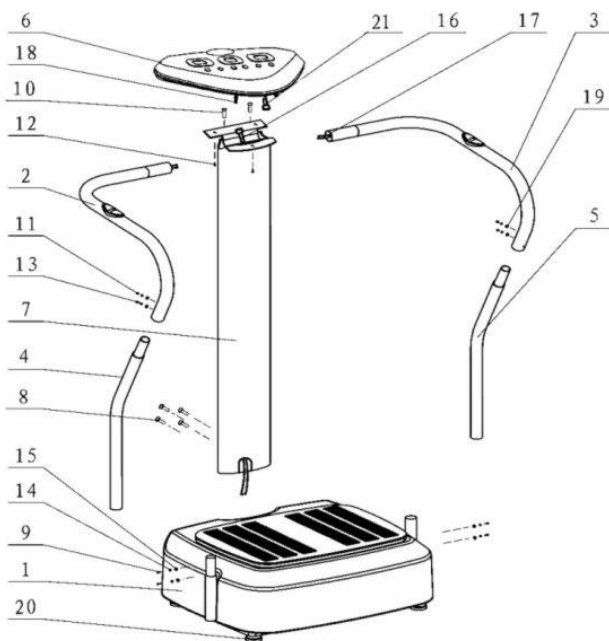
**Regular o sistema nervoso:** o aparelho favorece a capacidade de transmissão nervosa, trata a neurastenia causada pelo desequilíbrio do plexo autônomo, uma mensagem de vibração moderada pode regular e equilibrar o plexo autônomo, atingindo um estado de equilíbrio.

**Favorecer o peristaltismo do estômago e dos intestinos:** a massagem vibratória pode efetivamente estimular os acupontos e melhorar o peristaltismo enterogástrico, conseqüentemente, esse método pode melhorar a prisão de ventre e eliminar as substâncias tóxicas. Dê forma ao seu corpo e deixe sua pele brilhante!

**Melhorar a constituição física e reforçar a imunidade:** este aparelho pode melhorar a circulação sanguínea parcial, aliviar a dor muscular e das articulações, tratar o entorse muscular e acabar com o cansaço; além disso, pode também aumentar sua energia e o fluxo sanguíneo, melhorar sua saúde com uma atividade prazerosa e aumentar a imunidade.

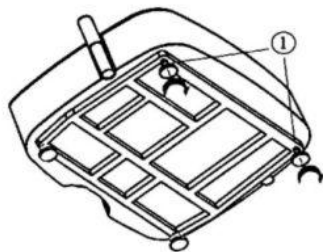
## Descrições das partes do aparelho - Lista de peças

N°	Designação	Qtde.	N°	Designação	Qtde.
1	Base	1	12	Parafuso M6x12	3
2	Apoio esquerdo	1	13	Rodela M5	4
3	Apoio direito	1	14	Rodela M6	4
4	Base esquerda	1	15	Arruela M6	4
5	Base direita	1	16	Cabo do sinal A	1
6	Console	1	17	Sensor do Body Fat B	2
7	Suporte	1	18	Sensor do Body Fat a	2
8	Parafuso M8x12	4	19	Arruela (M5)	4
9	Parafuso M6x12	4	20	Pés de sustentação	2
10	Parafuso M8x50	2	21	Fio de sinal B	1
11	Parafuso M5x12	4			



# Etapas de montagem

## Etapa 1



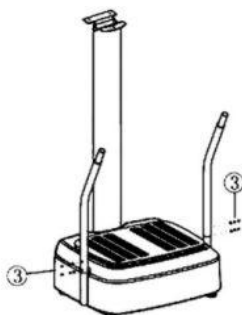
Ajuste a altura dos pés e mantendo a máquina equilibrada.

## Etapa 2



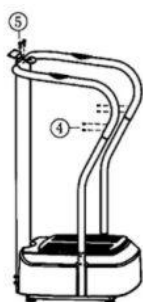
Conecte os 3 conectores entre o suporte e o controlador e então coloque o suporte na parte de trás da máquina verticalmente. Depois fixe o tubo com 4 parafusos M8x12.

## Etapa 3

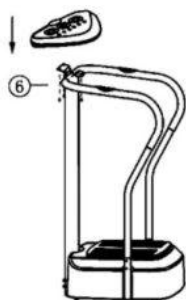


Coloque as duas bases (esquerda e direita) e fixe-os com os 4 parafusos M6x12.

## Etapa 4



Conecte os dois apoios (esquerdo e direito) e fixe-os com os 4 parafusos M5x12. Depois fixe as partes superiores ao topo do suporte com 2 parafusos M8x50.



## Etapa 5

Conecte os 3 conectores através do console e o suporte então fixe o console com os 3 parafusos M6x12.

## Descrições e Método de operação do Painel



**Botão liga/desliga:** Ao apertar este botão, o aparelho vai iniciar ou parar os exercícios.

**Botão de medida de gordura corporal:** quando o aparelho está parado, pode-se apertar este botão para escolher um programa de exercícios manual ou automático (que contém 3 programas: P1, P2 e P3), ou calcular o índice de massa corpórea (IMC).

Quando este botão for apertado, o indicador pode mostrar, de acordo com a ordem, os diagramas 88-P1-P2-P3-1, '88' presentes no modo manual; o usuário pode controlar a velocidade de acordo com suas preferências e de forma compatível com seu estado físico. Os programas P1, P2 e P3 são automáticos e não podem ser alterados com o aparelho em funcionamento.

'1' significa que o aparelho encontra-se no modo de cálculo de gordura corporal; neste caso, pode-se apertar o botão de regulagem de tempo para programar os parâmetros individuais, utilizando as teclas '+' ou '-'.

**Etapas de medida de gordura corporal:** aperte o botão de medida de gordura corporal 'Opção 1' para ter acesso ao modo de medida de gordura corporal → sexo → idade → altura → peso → gerar resultado de índice de gordura corporal.

**Primeiro passo:** o usuário deve definir o sexo. O valor inicial é '1', que corresponde ao sexo masculino, e '2', que corresponde ao sexo feminino. Em seguida, pode-se utilizar o botão de regulagem do tempo para ajustar a idade. O valor inicial é '20 anos', o usuário deve adaptá-lo, aumentando ou diminuindo até chegar à sua idade real. Na sequência, é apresentado o valor correspondente à altura, que é, inicialmente, '1,70m', e o usuário deve também fazer a adaptação necessária para chegar à sua altura real. Por último, o usuário deve definir seu peso; o valor inicial do aparelho é de '70Kg'

e mais uma vez cabe ao usuário adaptá-lo ao seu peso real. Após finalizar essas etapas, o usuário deve apertar a tecla de regulagem do tempo para que apareça o símbolo '-'; basta, em seguida, manter a tecla pressionada por 5 segundos para que o aparelho determine o índice de massa corpórea (IMC).

**Tecla de regulagem do tempo:** com o equipamento parado, aperte esta tecla para corrigir o tempo. O limite máximo de uso contínuo é de 10 minutos. O usuário pode diminuir o tempo de acordo com suas preferências e sua condição física.

**Tecla de velocidade:** o usuário deve apertar os botões '+' ou '-' para aumentar ou diminuir a aceleração, ou regular os parâmetros de medida de gordura corporal.

## Modo de utilização

Siga as instruções descritas no guia de exercícios. Após subir no equipamento, aperte o botão Liga/Desliga para iniciar.

Para saber em detalhes como utilizar o aparelho, releia as instruções descritas nas páginas anteriores deste manual.

Para os exercícios realizados em pé, recomendamos deixar os dois pés separados, pois a distância entre eles influencia na vibração.

Para outras posições, recomendamos ligar o aparelho antes de se colocar na posição desejada, pois algumas posições são difíceis de adaptar durante o funcionamento do aparelho; você também pode pedir a ajuda de alguém para ajustar o indicador quando você já estiver na posição desejada.

Para sua saúde e segurança, não utilizar o equipamento ininterruptamente por mais de 20 minutos a fim de evitar uma sobrecarga física.

## Concepção do programa de exercícios

Categoria	Ciclo de exercícios	Tempo de exercício	Velocidade dos movimentos
Fitness normal	1-3 vezes por dia	5-20 minutos/vez	Velocidade uniforme
Perda de peso	4-8 vezes por dia	10-20 minutos/vez	Velocidade baixa

## Lista comparativa dos programas automáticos

(esta tabela apresenta a velocidade do console em algarismos arábicos)

1 min.	2 min.	3 min.	4 min.	5 min.	6 min.	7 min.	8 min.	9 min.	10 min.
61	10	16	14	12	10	8	6	4	2
6	8	10	14	6	5	4	3	5	1
10	4	16	4	16	4	10	4	10	4

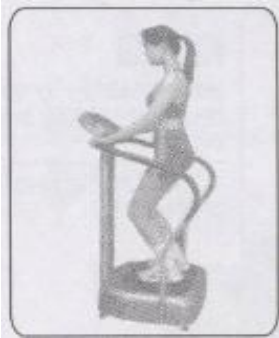
## Tabela de referência de índice de massa corpórea (IMC)

Sexo	Muito magro	Normal	Sobrepeso
Feminino	Inferior a 17	17-27	Acima de 27
Masculino	Inferior 14	14-23	Acima de 23

## GUIA DE EXERCÍCIOS

Informações como tempo de permanência no aparelho, a duração dos exercícios e o programa específico para tal objetivo, esta é uma informação que somente um profissional informar. De acordo como qualquer aparelho de ginástica, é recomendável à consulta a um médico para que seja feita uma avaliação com exames, e um especialista (Educador Físico, Fisioterapeuta, etc.) para que este lhe passe um programa de exercícios de acordo com a sua avaliação, sua idade, seu peso, etc.

### Diagrama das atividades



*Em pé, com as pernas flexionadas*

Suba com os dois pés sobre o aparelho, segure nos apoios com as duas mãos e mantenha as pernas flexionadas. Esta posição trabalha principalmente os músculos das costas, dos glúteos e das pernas.



*Pernas cruzadas*

Sente-se sobre o aparelho, cruze as pernas e segure os apoios com as duas mãos. Esta posição exercita principalmente os músculos das pernas, os ombros a lombar e o abdômen.



*Em pé*

Coloque os dois pés sobre o aparelho, segure nos apoios com as duas mãos e mantenha o corpo ereto. Esta posição trabalha principalmente os músculos das costas, dos glúteos e o resto do corpo como um todo.



*Sentado*

Sente-se sobre o aparelho, segure os apoios com as duas mãos e mantenha as pernas estendidas. Esta posição exercita principalmente os músculos das pernas e os glúteos.



### *Agachado*



Coloque um pé sobre o aparelho e o outro no chão, coloque as mãos na cintura e faça movimentos de agachar e levantar.

### *Pernas flexionadas*



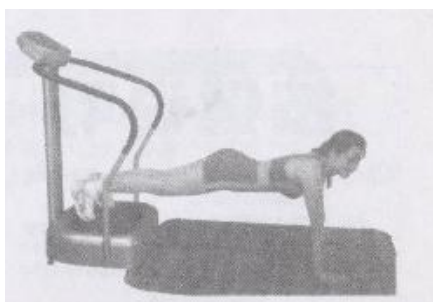
Coloque um pé sobre o aparelho e o outro no chão, segure os apoios com as duas mãos e flexione a perna que está sobre o aparelho, levando-a para a frente. Esta posição exercita principalmente os músculos das pernas, a lombar e o abdômen.

### *Uma só perna*



Coloque uma perna sobre a base do aparelho e estique a outra. Deite as costas no chão e alongue os dois braços ao lado do corpo. Esta posição exercita principalmente os músculos dos pés, das pernas e dos glúteos.

### *Flexão dos braços*



Coloque os dois pés sobre a base do aparelho, alongue-se apoiando as mãos no chão, de modo que seus braços fiquem na posição vertical. Esta posição exercita principalmente os músculos dos ombros, do peito, dos braços e toda a parte superior do corpo.

### *Braço lateral*



Coloque uma das mãos sobre a base do aparelho e ajoelhe-se ao lado. Esta posição exercita principalmente os músculos dos pés, dos braços e os ombros.

### *Apoiar-se sobre o aparelho*



Ajoelhe-se no chão, coloque as duas mãos sobre a base do aparelho, e apoie-se nele. Esta posição exercita principalmente os músculos das pernas, dos braços, dos ombros e toda a parte superior do corpo.

### *Deitar-se com a barriga para baixo*



Deite-se sobre o aparelho de modo que sua barriga fique sobre a base, dobre as pernas juntando os pés de modo que você possa apoiá-los na coluna do equipamento e estique os braços sobre o chão. Esta posição exercita principalmente os músculos das pernas, do peito, os glúteos e todo o resto do corpo de uma forma geral.

### *Pernas dobradas*



Coloque os dois pés sobre a base do aparelho, deite-se de costas para o chão e coloque as duas mãos no chão. Esta posição exercita principalmente os músculos das pernas, os glúteos e os ombros.

## Manutenção diária do aparelho

É importante fazer a manutenção frequente do equipamento, a fim de prolongar sua duração e garantir sua segurança. A manutenção deve compreender:

1. Verificar se os parafusos estão bem rosqueados e não apresentam manchas de ferrugem. Fazer essa verificação ao menos a cada 2 ou 3 meses.
2. Evitar guardar e/ou utilizar o aparelho em locais úmidos e próximos a produtos inflamáveis.
3. Após utilização do equipamento, limpá-lo com um pano úmido.
4. Quando o aparelho não estiver sendo utilizado, mantê-lo fora da tomada.

## Solução de problemas

Nº	Problemas simples	Soluções
1	O aparelho produz um ruído quando está ligado (ruído de batida ou de fricção)	Verificar se os quatro amortecedores estão corretamente instalados
2	Nenhuma indicação no painel	Verificar se o fio foi retirado da tomada ou se o interruptor foi aberto
3	O painel indica as informações, as teclas funcionam mas o motor não liga	Verificar se a corrente elétrica está baixa
4	O aparelho não se mantém estável sobre o chão	Ajustar os amortecedores ao aparelho

## Comparação entre plataformas vibratórias semelhantes

<b>Itens comparados</b>	<b>Plataforma vibratória</b>	<b>Produtos semelhantes</b>
Modo de vibração	Sacode e vibra de cima a baixo	Vibração tradicional
Regulagem da potência	20 velocidades ajustáveis	Não permite regulagem ou possui apenas 3 sub-níveis
Campo de vibração	Vibração completa	Vibração apenas na sola do pé
Barulho	Fraco	Forte
Tipo de movimento	Movimento total ou parcial	Movimento apenas na sola do pé
Posição do movimento	Diversas posições	Posição determinada
Resultado	Melhora a constituição física e a saúde, embeleza, enrijece os músculos, melhora a circulação sanguínea e distensionam os nervos	Apenas melhora a circulação sanguínea ou exercita os músculos do pé

# 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](mailto:assistencia@kikos.com.br), ou pelo site: [www.kikos.com.br](http://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](mailto:assistencia@kikos.com.br)  
[www.kikos.com.br](http://www.kikos.com.br)