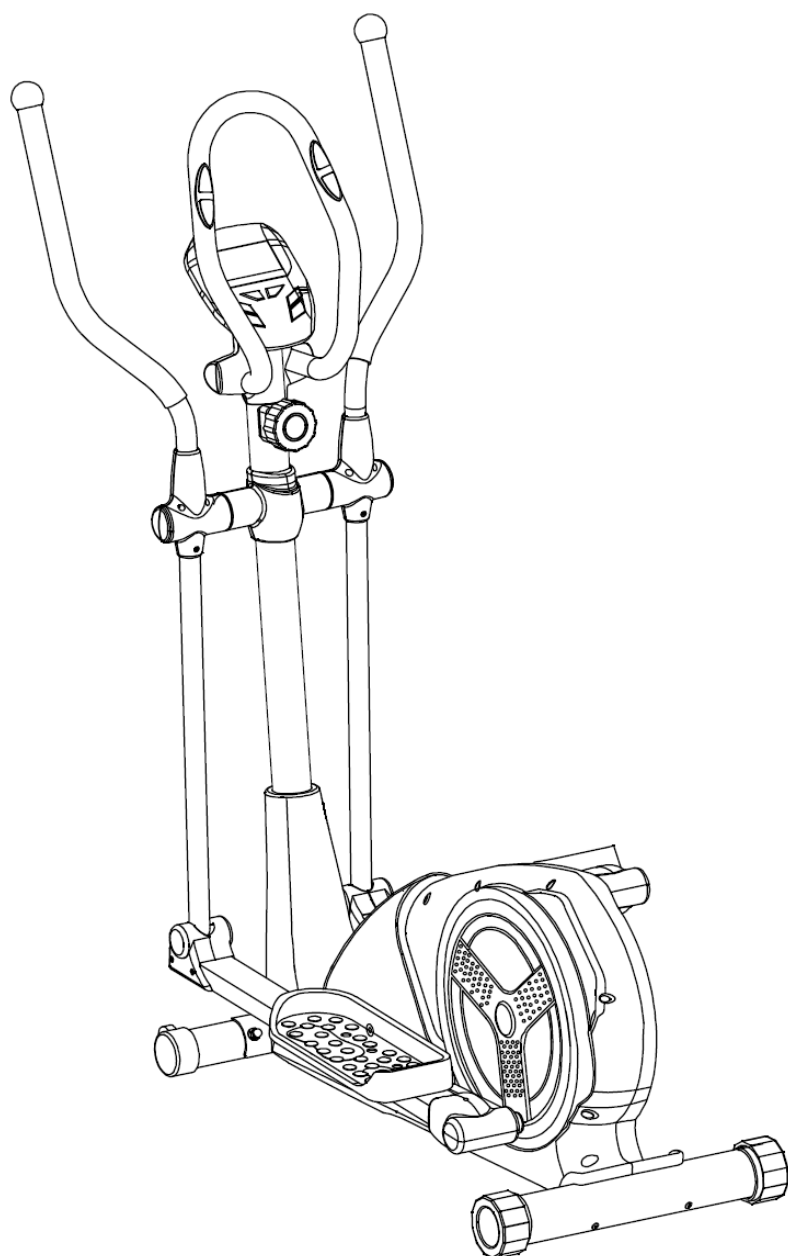




Manual do Usuário

Elíptico Guga GK3001



AVISO DE SEGURANÇA

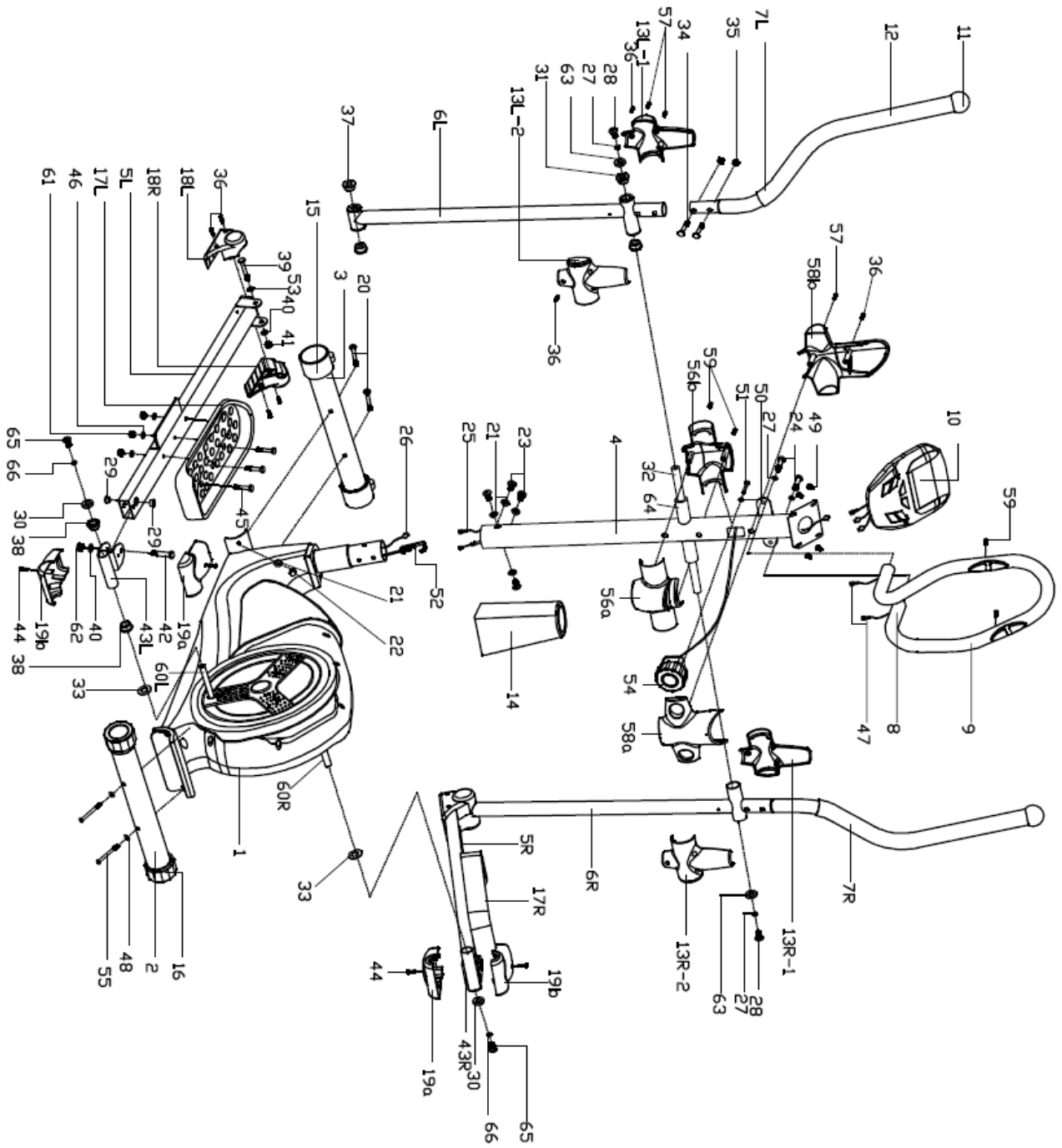
LEIA ATENTAMENTE AS PRECAUÇÕES ANTES DA MONTAGEM E USO DO APARELHO

- 01- Monte o Elíptico Guga exatamente conforme descrito neste Manual de Instruções.
- 02- Verifique se todos os parafusos, porcas e outras conexões antes de utilizar o aparelho com segurança pela primeira vez
- 03- Monte a máquina em um lugar seco e nivelado, deixá-lo longe da umidade e água.
- 04- Coloque uma base adequada (por exemplo, tapete de borracha, tábua de madeira, etc), na parte debaixo da máquina na área de montagem para evitar a sujeira, umidade etc.
- 05- Antes do início do treino, retire todos os objetos dentro de um raio de 2 metros de distancia da máquina.
- 06- Não use artigos de limpeza agressivos para limpar a máquina, utilize apenas as ferramentas fornecidas ou ferramentas adequadas para montar ou fazer reparos. Remover as gotas de suor da máquina imediatamente após o término do treinamento
- 07- Sua saúde pode ser afetada por treinamento inadequado ou excessivo. Consulte um médico para que ele ajude a definir seu treinamento e limites (pulso, duração do treino etc) obtendo informações precisas. Esta bicicleta não é adequada para fins terapêuticos.
- 08- Faça uso do equipamento apenas quando estiver funcionando corretamente. Use apenas peças de reposição originais para os reparos necessários
- 09- Esta máquina pode ser usada apenas por uma pessoa de cada vez.
- 10- Use roupas e tenis adequados para o treinamento físico
- 11- Se você sentir algum tipo de tontura ou outros sintomas anormais, por favor, pare imediatamente e consulte um médico o mais rápido possível.
- 12- Crianças ou pessoas portadoras de deficiência só devem usar o aparelho na presença de outro responsável que possa supervisionar e aconselhar quando necessario.
- 13- A força do Eliptico aumenta gradativamente com o aumento da velocidade, e vice-versa. A máquina é equipada com um botão ajustável para modificação da resistência.

ATENÇÃO: Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico. Especialmente os indivíduos com idade superior a 35 anos ou pessoas com problemas de saúde pré-existentes. **LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES** Antes de usar qualquer equipamento de ginástica

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES / Peso máximo permitido: 100KG

Vista Explodida



LISTA DE PARTES

NO.	Descrição	Qtd	NO.	Descrição	Qtd
1	Estrutura Principal	1	34	Parafuso M8x40	4
2	Pé nivelador traseiro	1	35	Porca de Nylon M8	4
3	Pé nivelador frontal	1	36	Parafuso em cruz ST4.2x18	13
4	Coluna de apoio	1	37	Axle bushing $\phi 12 \times \phi 32 \times 15$	4
5L/R	Pedal	1 de cada	38	Plastic bushing $\phi 24 \times \phi 16.1 \times 16$ (Liga de plastico)	4
6L/R	Barra de movimentação	1 de cada	39	Prego sextavado M10x80	2
7L/R	Handlebar (Guidão)	1 de cada	40	Arruela lisa D10x ϕ 20x2	4
8	Apoio dos braços	1	41	Porca de Nylon M10	2
9	Espuma	1	42	Parafuso sextavado M10x55	2
10	Monitor	1	43L/R	Articulação	1 de cada
11	Acabamento da extremidade da coluna	2	44	Parafuso em cruz M5x10	4
12	Espuma do guidão	2	45	Parafuso sextavado M8x45	6
13L/R	Tampa da barra de movimentação	2 pr.	46	Arruela lisa d8	6
14	Mastro da coluna	1	47	Fios dos sensores de pulso	2
15	Acabamento pé frontal	2	48	Arruela d8x2x ϕ 25xR39	2
16	Acabamento pé traseiro	2	49	Parafuso em cruz	4
17L/R	Apoio dos pés	1 pr.	50	Arruela d5	1
18L/R	Acabamento do pedal	2 pr.	51	Parafuso em cruz M5x55	1
19a/b	Acabamento da articulação	2 pr.	52	Cabo de controle de tensão	1
20	Prego M8x74	2	53	Arruela lisa d12x ϕ 24x1.5	2
21	Arruela d8x ϕ 20x1.5xR30	6	54	Botão de controle	1
22	Porca M8	2	55	Parafuso Allen M8x90	2
23	Parafuso Allen M8x16	4	56a/b	Acabamento da barra	1 pr.
24	Parafuso sextavado M8x30	2	57	Parafuso em cruz ST3.5x13	5
25	Fios sensores de extensão	1	58a/b	Acabamento do monitor	1 pr.
26	Fio do sensor inferior	1	59	Parafuso em cruz ST4.2x18	4
27	Arruela d8	4	60L/R	Manivela	1 pr.
28	Parafuso sextavado M8x15	2	61	Porca de Nylon M8	6
29	Alloy bushing (Liga de espuma) $\phi 14 \times \phi 10.1 \times 12.5$	4	62	Porca de Nylon M10	2
30	Arruela $\phi 28 \times \phi 16.2 \times 14 \times B5$	2	63	Arruela D $\phi 8.2 \times \phi 32 \times 2$	2
31	Axle bushing (eixo)	4	64	Cilindro $\phi 32 \times 59$	2
32	Long axle (Eixo longo)	1	65	Parafuso Allen M10x20	2
33	Arruela ondulada $\phi 17 \times \phi 23 \times 0.3$	2	66	Arruela d10	2

NOTA:

A maioria das peças listadas acima foram embaladas separadamente, mas alguns itens foram pré-instalados. Nesses casos, basta remover e reinstala-las de acordo.

Por favor, atente-se às etapas individuais de montagem e tome nota de todas as ferramentas pré-instaladas.

♦ Por favor, leia e reveja o manual a fim de se familiarizar com o processo de montagem antes de iniciar o procedimento.

♦ Antes da montagem, certifique-se que você vai ter espaço suficiente, use as ferramentas apropriadas, e antes verifique se todas as peças e partes necessárias estão disponíveis.

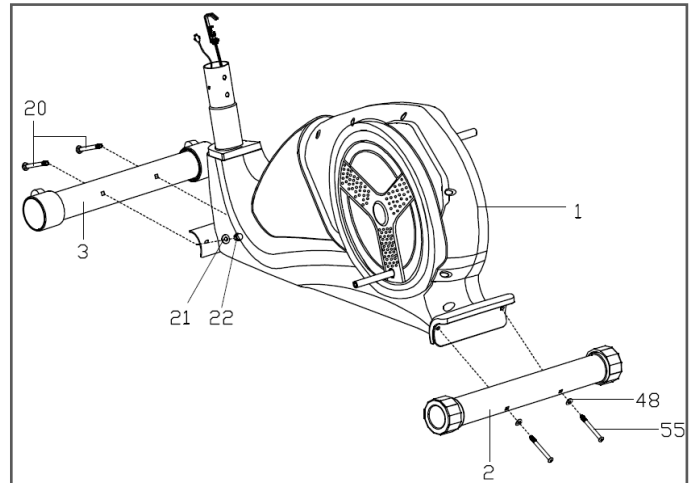
É altamente recomendável que este equipamento seja montado por duas ou mais pessoas para evitar possíveis lesões

Instruções de Montagem

PASSO 1:

Coloque o pé nivelador frontal (3) na estrutura principal (1) com os pregos (20), arruelas (21) e porcas (22);

Coloque o pé nivelador traseiro (2) na estrutura principal (1) com os Parafusos Allen (55) e arruelas (48) conforme demonstrado ao lado

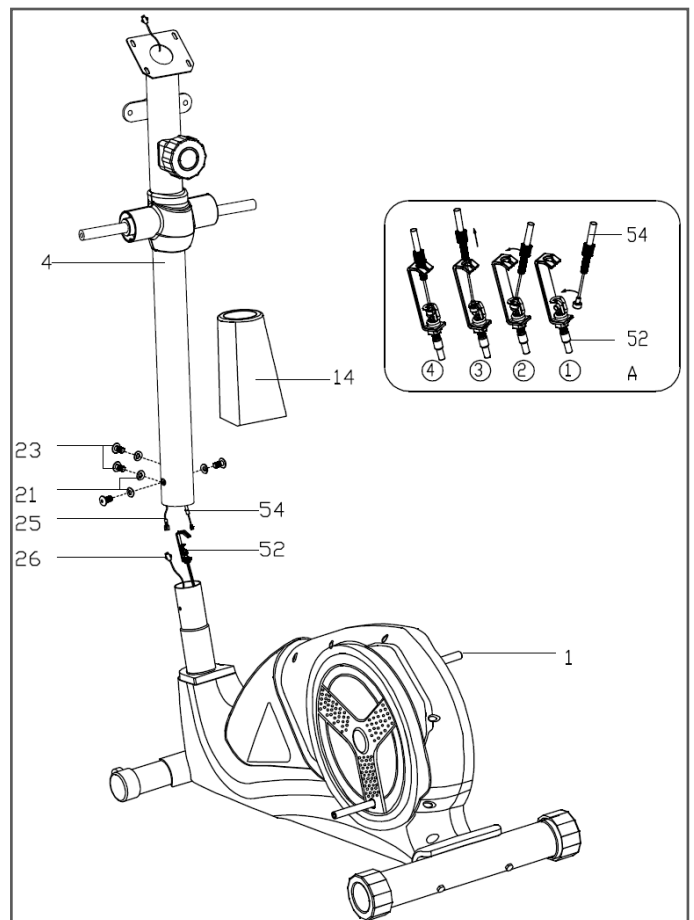


PASSO 2:

Deslize o Mastro da coluna (14) na coluna de apoio (4);

Primeiramente conecte o fio sensor de extensão (25) com o fio do sensor inferior (26), então instale o cabo de controle de tensão (52) com o cabo superior que vem do botão de controle (54) demonstrado na Fig-A;

Fixe a coluna de apoio (4) na estrutura principal (1) com os Parafusos Allen verticais (23) e arruelas (21).



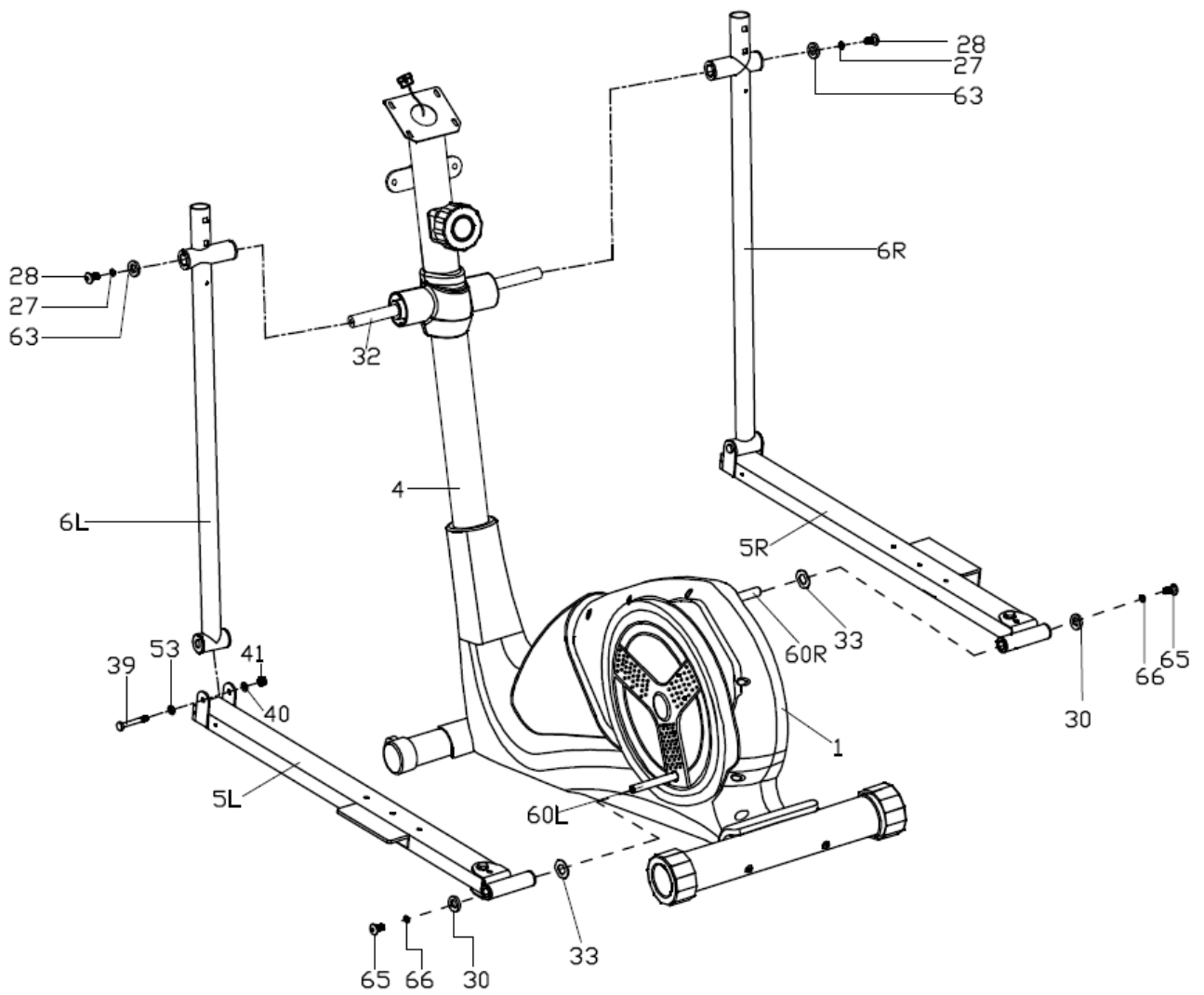
PASSO 3:

Fixe as barras de movimentação direita e esquerda (6L/R) no eixo longo (32) na coluna de apoio (4) com o Parafuso sextavado (28), Arruela (27) e Arruela D (63), mas não os aperte.

Coloque o pedal (5L/R) na manivela (60L/R) respectivamente com o Parafuso Allen (65), Arruela (66), Arruela (30) e Arruela ondulada (33), ainda não fixe nenhuma destas peças.

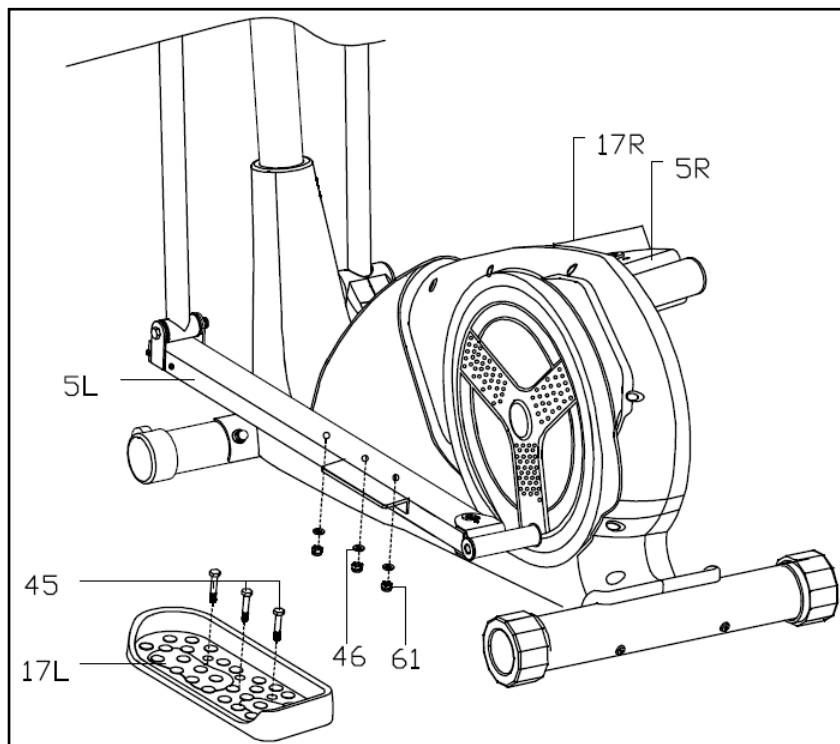
Conecte a barra de movimentação (6L/R) no pedal (5L/R) no Prego (39), Arruela lisa (53), Arruela lisa (40) e Porca de Nylon (41) conforme a figura.

Finalmente aperte todos os parafusos mencionados acima (28), (65), Prego (39) e Porca de Nylon (41).



PASSO 4:

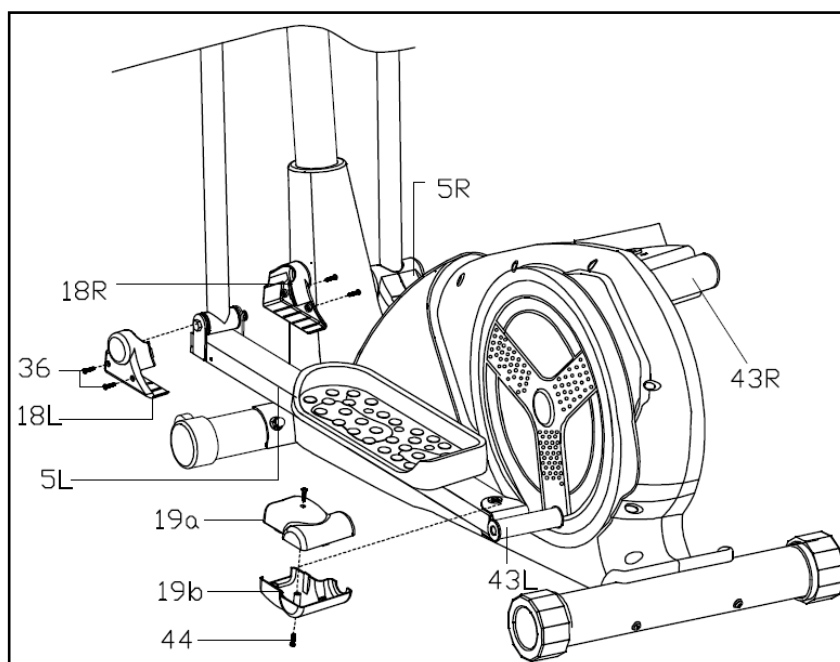
Coloque o apoio dos pés (17L/R) nos Pedais (5L/R) com o Parafuso sextavado (45), arruela lisa (46) e Porca de Nylon (61).



PASSO 5:

Coloque o acabamento do pedal (18L/R) nos pedais (5L/R) com o Parafuso em cruz (36) conforme demonstrado;

Fixe o acabamento da articulação (19a/b) na articulação (43L/R) com Parafuso em cruz (44) conforme abaixo

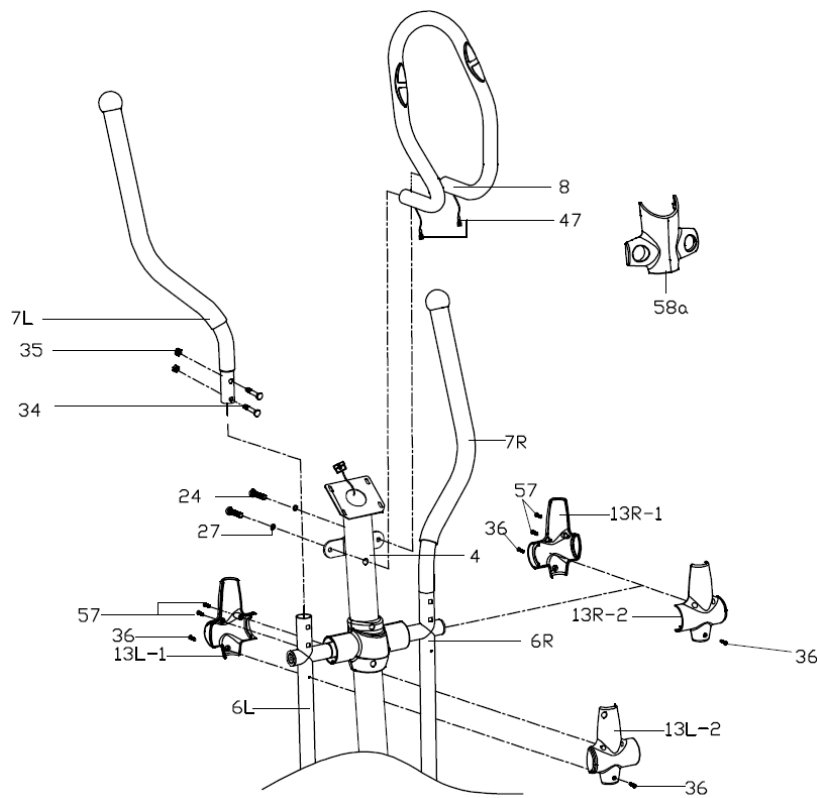


PASSO 6:

Fixe o Guidão (7L/R) na barra de movimentação (6L/R) com o Parafuso (34) e a Porca de Nylon (35).

Coloque a tampa da barra de movimentação (13L/R-1) (13L/R-2) na articulação entre o guidão (7L/R) e barra de movimentação (6L/R) usando o Parafuso em cruz (36) (57) conforme demonstrado

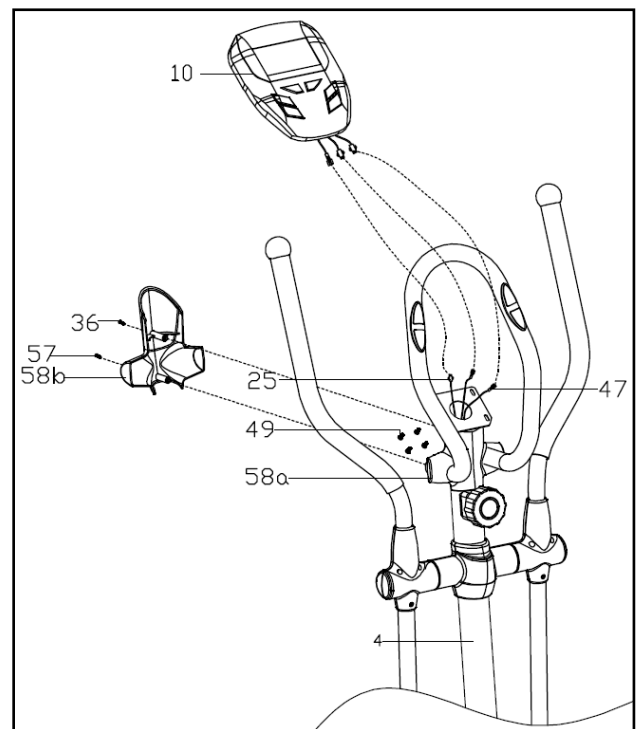
Coloque o acabamento do monitor (58a) no apoio dos braços (8) então fixe o apoio (8) na coluna (4) com o parafuso (24) e arruela (27). Então coloque os fios dos sensores de pulso (47) através do acabamento do computador, em cima da coluna de apoio(4).



PASSO 7:

Conecte os fios dos sensores de pulso (47) e os Fios sensores de extensão (25) com os fios que vem do Monitor (10), então fixe o monitor (10) no suporte do computador da Coluna de apoio (4) com o parafuso em cruz (49).

Fixe o acabamento do monitor traseiro (58b) no acabamento do monitor (58a) com o Parafuso em cruz (36) e Parafuso em cruz (57) conforme demonstrado.



INSTRUÇÕES DO MONITOR

Funções e operações:

1. **AUTO SCAN**

Depois que o monitor está ligado ou pressionando a tecla Modo, o LCD irá exibir todas as funções de Tempo-Velocidade-Distância, Calorias, Odômetro-Pulso. Cada função será exibida durante 6 segundos.

2. **TIMER**

Acumula o TEMPO total do treino de 00:00 até 99:59. O usuário poderá pré ajustar seu objetivo, aumentando o tempo (somente de 1 em 1 minuto).

3. **SPEED**

Exibe a VELOCIDADE de treinamento de 0.0 a 999.9 KPH ou MPH.

4. **DISTANCE**

Acumula distância total de 0,0 até 999,9 km ou ml. O usuário poderá pré ajustar seu objetivo com o valor desejado.

5. **CALORIE**

Aponta as CALORIAS consumidas durante o treino de 0.0 a 999.9 cal. O usuário também poderá pré ajustar seu objetivo.

6. **ODO/TOTAL DIST**

Pressione até exibir ODO, que indica a distância total de 0 até 9,999 km ou ml.

7. **PULSE**

Pressione o botão até o visor ♥, o monitor irá exibir sua frequência cardíaca atual em minutos percentuais de 40 ~ 240 batidas por minuto.

Funções:

1. **MODE**

Pressione "MODO" para entrar na próxima função [SCAN→TIMER→SPEED→CAL→PULSE→DIST→ODO].

2. **UP**

Durante o modo de ajuste, pressione a tecla DIMINUIR para aumentar o valor de tempo, distância, calorias, pulso. Pressione o botão e segure para aumentar

3. **DOWN**

Durante o modo de ajuste, pressione a tecla para AUMENTAR o valor do Tempo, Distância, Calorias, Pulso.

4. **ENTER(SET)**

- A. Pressione o botão para INICIAR no modo configuração
- B. Pressione para aceitar a entrada de dados atuais.

5. **RESET**

- A. Pressione o botão ZERAR/REINICIAR para zerar o valor da função
- B. Pressione o botão e segure por 2 segundos para reiniciar todo o valor, exceto o odômetro

6. **PAUSE**

Se você pressionar o botão PAUSA, todas as funções serão paradas e o display piscará, quando você pressiona o botão novamente, tudo estará de volta ao normal.

Aviso Importante:

Se há alguma atividade indevida indicada no monitor, favor troque as baterias e ligue novamente

AQUECIMENTO e ALONGAMENTO

Um programa de exercícios bem-sucedido consiste em aquecimento, exercícios aeróbicos, e alongamento. Recomendamos ao usuário o treino de no mínimo duas, mas de preferência três vezes por semana, descansando um dia entre os treinos.

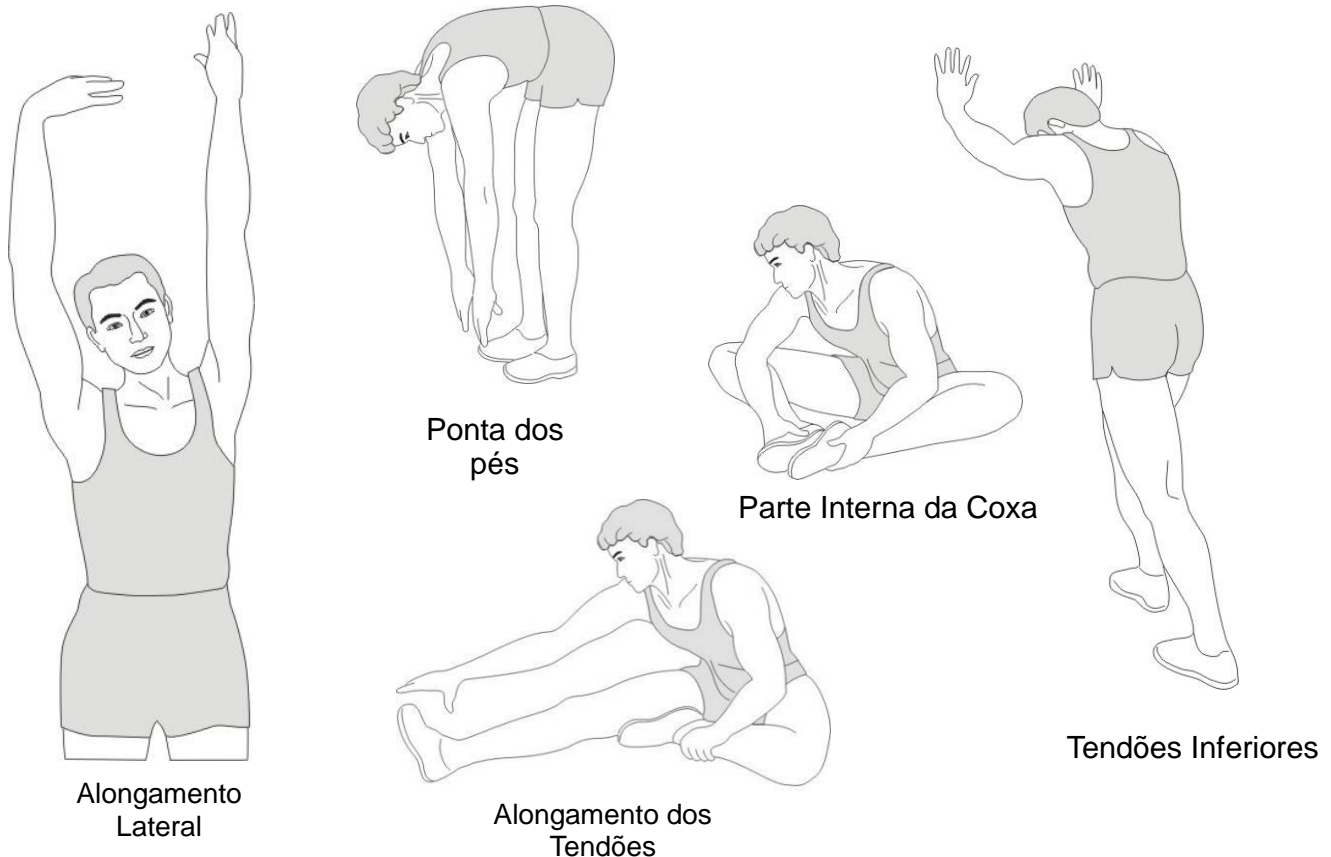
Apos alguns meses, aumente a intensidade de exercícios para quatro ou cinco vezes por semana.

Fase de aquecimento

O objetivo do aquecimento é preparar o seu corpo para o exercício e minimizar lesões. Aqueça-se por dois a cinco minutos antes de quaisquer exercícios. Realize atividades que aumentam a sua frequência cardíaca e aqueça os músculos rapidamente. As atividades podem incluir caminhada rápida, corrida, polichinelos, pular corda e correr no mesmo lugar.

Alongamento

É importante realizar o alongamento quando seus músculos já estiverem aquecidos assim como, depois do treino aeróbico deve-se alongar novamente. Os músculos irão se esticar mais facilmente devido à sua temperatura elevada, o que reduz consideravelmente o risco de ferimentos. Cada movimento deve durar de 15 a 30 segundos.



Lembre-se sempre de procurar um médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

RECUPERAÇÃO

O objectivo de “esfriar” o corpo é devolver o seu estado de repouso normal ou quase normal no fim de cada sessão de exercício. A recuperação adequada diminui lentamente seu ritmo cardíaco e permite que o sangue volte para o coração.

CERTIFICADO DE GARANTIA

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

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

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

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

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

Durante o prazo de garantia acima estabelecido, a Kikos assume o compromisso de substituir ou consertar, sem ônus (excetuando-se despesas de deslocamento), as peças com defeitos de fabricação.

O cliente é responsável pela taxa de deslocamento de técnico especializado no valor vigente no momento, caso necessite dos serviços de assistência técnica, tanto da rede autorizada como da fábrica. Durante a garantia legal (90 dias) não será cobrada a taxa de deslocamento.

Caso o cliente prefira, o equipamento dentro da garantia poderá ser enviado a Kikos, e o reparo será efetuado sem custo de peças e mão de obra para o cliente (excetuando-se custos de transporte ida e volta do equipamento), obedecendo os prazos acima.

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

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

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

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

A garantia será anulada nas seguintes situações:

a) Danos provocados por:

- Roubo, 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;

- Montagem imprópria 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

Produto: _____

Fiscal:

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

