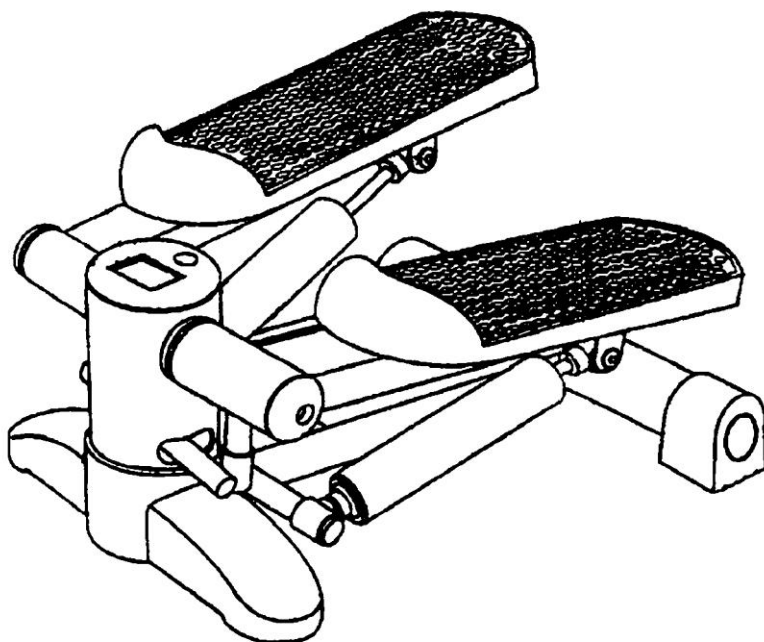




Manual do Usuário
Ministep Guga GK4000



INFORMAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

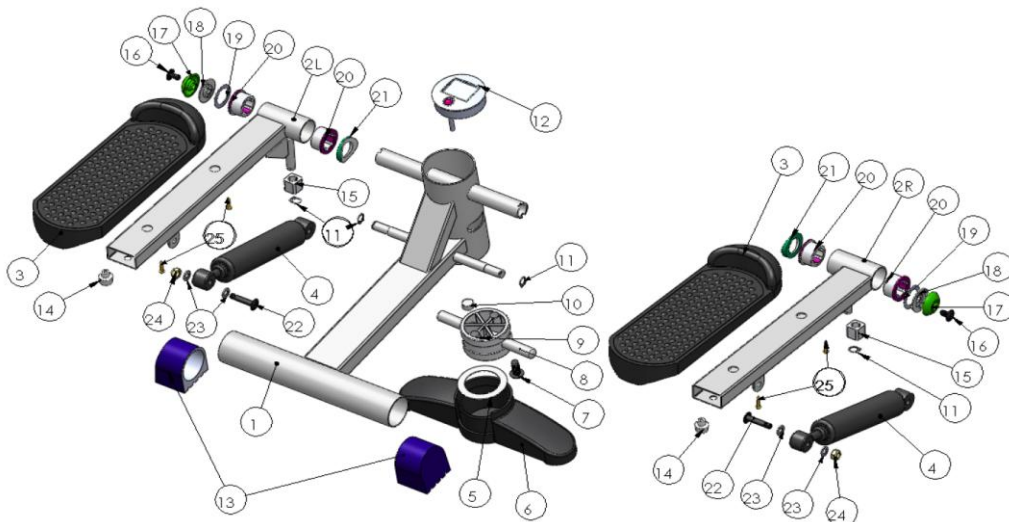
Guarde este Manual para sua referencia

1. É importante ler todo o conteúdo deste manual antes da montagem/uso do equipamento..
2. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, você deve consultar o seu médico para determinar suas condições físicas.
3. Mantenha as crianças e animais longe do equipamento. Ele foi projetado apenas para uso adulto
4. Use o equipamento em uma superfície sólida e plana, com uma capa protetora para o seu piso ou tapete. Para garantir sua segurança, o equipamento deve ter, pelo menos, 0,5 metros de espaço livre ao redor dele.
5. Antes de usar o equipamento verifique se as porcas e parafusos estão bem apertados.
6. Use roupas adequadas durante o uso do equipamento. Evite usar roupas soltas, que podem ficar presas no equipamento ou que podem restringir ou impedir algum movimento.
7. O equipamento não é apropriado para uso terapêutico, é indicado somente para uso doméstico.
Peso máximo do usuário: 100 kg.
8. NUNCA toque o cilindro durante o treino.

LISTA DE PARTES

No.	Descrição	Qtd
1	Estrutura Principal	1
2	Pedais (L+R)	2
3	Apoio de pés	2
4	Cilindro	2
5	Big Abnormity Washer Arruela grande	1
6	Base dos pedais	1
7	Hex Recessed Flat head Bolt M8X16 (Parafuso de cabeça plana)	1
8	Pivot (Eixo)	1
9	Rolamento de plástico	1
10	Imã	1
11	Anel	4
12	Monitor	1
13	Acabamento dos pedais	2
14	Elástico	2
15	Anel	2
16	Hex Recessed Flat head Bolt M8X16 (Parafuso de cabeça plana)	2
17	Tampa de plástico	2
18	Arruela	2
19	Arruela lisa”	2
20	Rolamento de Nylon	4
21	Anel	2
22	Hex Recessed Flat head Bolt M8X40 (Parafuso de cabeça plana)	2
23	Arruela	4
24	Porca “Lock”	2
25	Parafuso em cruz	4

DESENHO DETALHADO



INSTRUÇÕES DE USO

O uso deste equipamento irá proporcionar vários benefícios. No condicionamento físico e tonificação dos músculos, em conjunto com uma dieta de calorias controlada, certamente irá ajudar a perder peso.

É aconselhável fazer alguns exercícios de alongamento, conforme abaixo. Estes alongamentos ajudam a tirar o sangue que flui em torno do corpo e fazer com que os músculos funcionem correctamente. Ele também reduz o risco de ferimentos e câimbras musculares. Cada alongamento deve ser feito por aproximadamente 30 segundos. Não force ou puxe seus músculos, em caso de dor, **PARE** imediatamente.



MONITOR

TECLA FUNÇÃO

Pressione para selecionar as funções pré definidas, ou segurando a tecla poderá zerar/limpar totalmente.

FUNÇÕES

STOP: Ao parar o exercício, "PARE" surgirá no display.

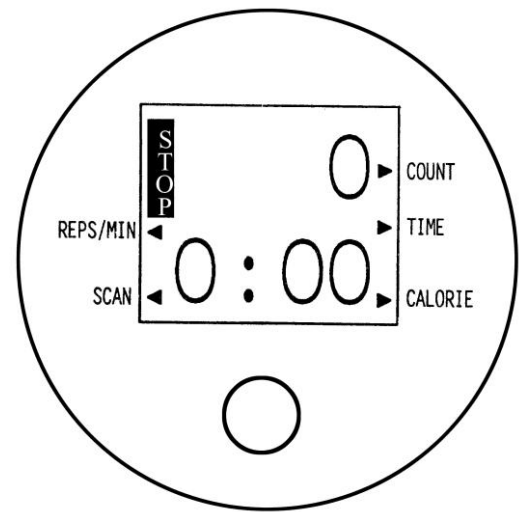
STEP/MIN-PASSOS/MIN (ou STRIDES/MIN): exibe os passos realizados por minuto

SCAN: examina cada função em seqüência

TIME: determina a duração do treinamento

CALORIES: exibe as calorias queimadas

COUNT: esta função vai informar o numero de passos acumulados durante o treino (contagem)

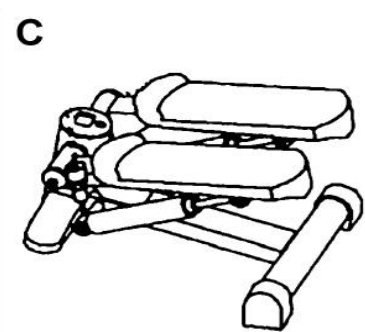
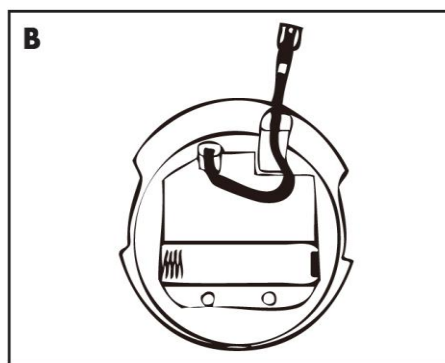
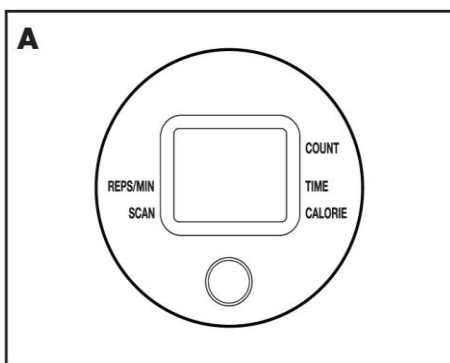


NOTA

1. Caso nenhum sinal seja enviado por um período de 4 minutos, o visor será DESLIGADO automaticamente, e todos os valores anteriores serão totalmente apagados/zerados
2. O monitor será ligado automaticamente quando solicitado (POWER ON).
3. Se a exibição do monitor for inadequada, troque as pilhas para obter um bom resultado.

COMO REMOVER A BATERIA

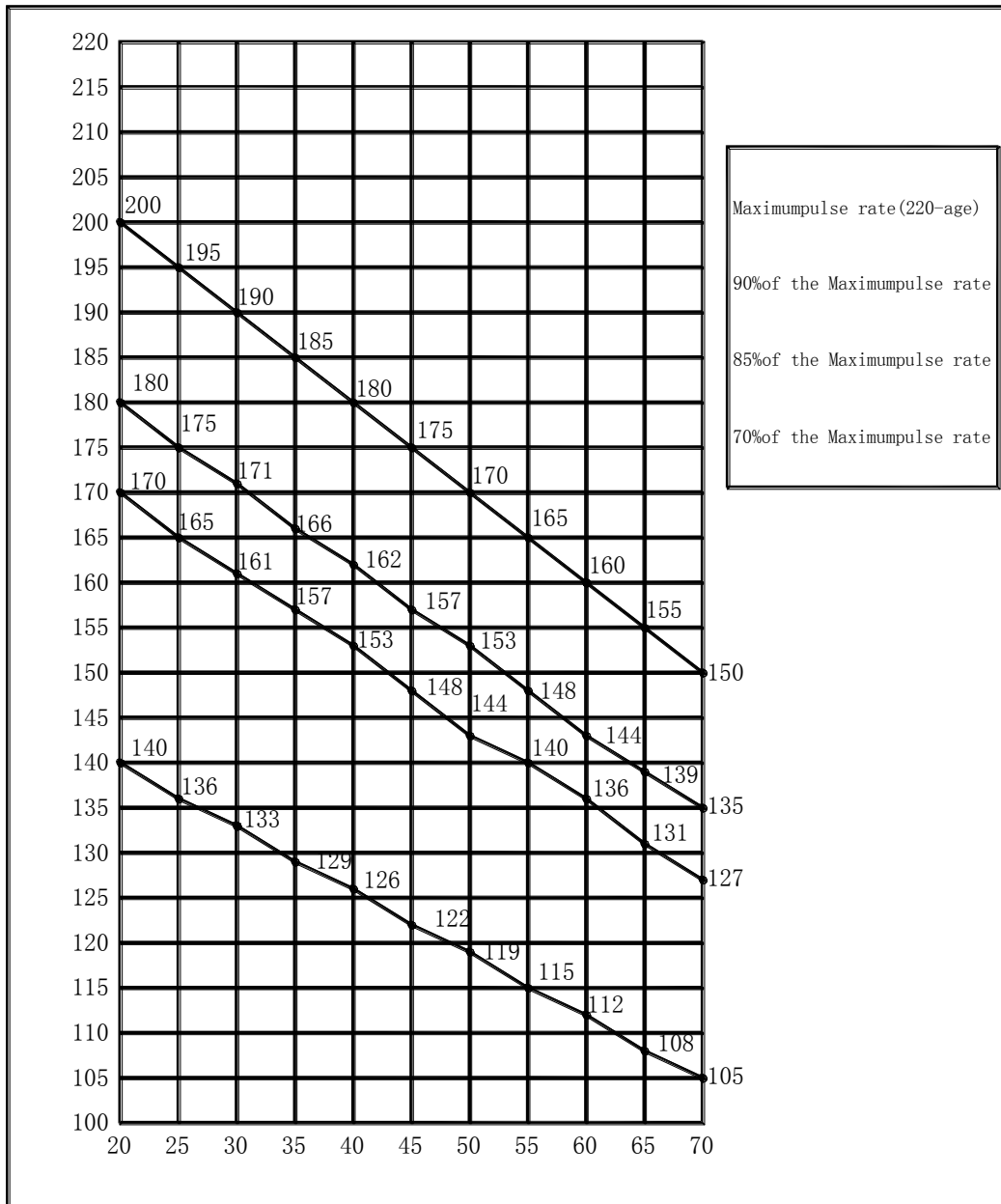
1. Retire o monitor do equipamento e coloque uma bateria tamanho AA no compartimento referido na figura abaixo.
2. Certifique-se de que as baterias estão posicionadas de acordo, em contato com as molas que seguram as baterias.
3. Em seguida, coloque o monitor de volta à posição original. Em uso normal, a duração da bateria é de aprox. 1 ano
4. Se a tela estiver ilegível ou apenas imagens parciais aparecerem, remova as baterias e espere 15 segundos antes da reinstalação.
5. Ao remover as baterias, a memória do computador será removida



AVISO: A bateria causa impacto ao meio ambiente, por isso deve ser descartada no local apropriado.

Medida dos batimentos

(X-eixo: Sua idade / Y-eixo: Seus batimentos cardíacos por minuto)



Fórmula de cálculo:

Taxa de batimentos cardíacos (max.) =	220-idade (220 menos (-) sua idade)
90% da taxa de batimentos máximo =	(220 - idade) × 0.9
85% da taxa de batimentos máximo =	(220 - idade) × 0.85
70% da taxa de batimentos máximo =	(220 - idade) × 0.7

Como utilizar o Ministep Guga GK4000:

Coloque seus pés nos pedais (#3), então você poderá utilizar o Ministep imediatamente.

Dicas gerais

Consulte seu médico

Antes de você começar a usar este equipamento de fitness, é recomendável que você primeiro obter um exame médico pelo seu médico de família ou por um especialista. Ao sentir algum tipo de desconforto durante a seu treino, consulte imediatamente seu médico.

O uso inteligente, ou seja, com responsabilidade é crucial. Certifique-se de guardar-lo em um local seguro onde as crianças não achem ou quando você estiver se exercitando no Ministep.

É crucial que o usuário use este equipamento com responsabilidade e inteligência. Certifique-se de guardá-lo em locais onde crianças não alcancem-os, além de supervisionar para que não utilizem o Ministep.

Vista roupas confortáveis

Sempre use roupas confortáveis ao estiver usando o equipamento, incluindo tênis para exercício.

Não utilize roupas largas que podem rasgar durante o uso.

Inspeção seu equipamento

Antes do uso, certifique-se de que todas as porcas e parafusos estão devidamente apertados. A manutenção regular é muito importante para manter o bom estado do Ministep.

Defina o seu próprio ritmo de exercícios

O nível de intensidade do seu treino de sua própria condição. Se você não se exercita já há alguns anos, ou se estiver com sobrepeso, é recomendado que comece devagar, com apenas alguns minutos por semana.

Seu treino vai evoluir dentro de 6 a 8 semanas, não desanime se demorar um pouco mais que isso, o importante é manter o seu ritmo. Como tempo você conseguirá se exercitar no Ministep por mais que 30 minutos. Quanto melhor sua condição física, mais fácil será manter ou ultrapassar este tempo. Lembre-se de:

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de treinamento. Deixe que ele / ela aconselhe-o sobre sua dieta e treinamento
- Comece o seu treinamento em um ritmo lento. Além do Ministep, envolva-se em atividades extras, por exemplo, corrida, natação, dança e bicicleta. Cheque seu batimentos cardíacos regularmente. Se você não possui um medidor, pergunte ao seu médico como melhorar seus batimentos cardíacos. Determine a frequência desejada, levando em consideração sua idade e condição física.
- Certifique-se de beber bastante líquido. O usuário deve evitar a desidratação, ingerindo líquidos na temperatura ambiente. Limite a ingestão de bebidas frias.

Verifique se o seu ritmo cardíaco

Para conseguir verificar sua frequência cardíaca, você primeiro precisa saber como medi-la. A maneira mais fácil é pressionar os dedos contra a artéria em seu pescoço, entre os músculos e as passagens de ar. Conte o número de pulsos durante 10 segundos e multiplique por 6, você obterá sua frequência cardíaca por minuto

Treinar de acordo com suas próprias capacidades

Qual o nível de batimentos cardíacos você deve manter durante os exercícios? Peça orientações ao seu médico

Idade	Nível de batimentos 50-75% (batidas por minuto)	Taxa de batimentos máximo 100%
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165
60	80-120	160
65	78-116	155
70	75-113	150

MANUTENÇÃO

1. A lubrificação de todas as partes móveis é essencial para a longevidade e melhor desempenho de seu. Algumas partes foram lubrificadas inicialmente na fábrica, mas as barras de peso devem ser lubrificadas no momento da montagem. Recomendamos um aerosol ou spray de silicone
2. **Nota:** Não use óleo lubrificantes à base de petróleo, geralmente o uso destes atraem poeira, sujeira e gordura, obstruindo e corroendo molas e rolamentos.
3. Todas as pesos e molas devem ser verificados regularmente para detectar sinais de desgaste.
4. Verifique e ajuste a tensão do cabo periodicamente, uma vez que irá manter a função anatômica correta.
5. Verifique periodicamente todas partes móveis, estofados e aderencia para evitar sinais de desgaste ou danos. Se houver algum problema ou seja necessária a troca de alguma peça de reposição, pare de utilizar os equipamentos e contacte-nos imediatamente. Substitua as peças utilizando apenas peças verdadeiras.
6. Todas as superfícies cromadas devem ser limpas regularmente para prolongar a vida e o brilho do acabamento. Limpe equipamento com um pano úmido e seque bem todos os dias. Pelo menos uma vez por semana, a parte de metal deve ser polida.
7. Certifique-se de checar os parafusos e porcas. Caso algum item esteja soltando-se continuamente obtenha uma peça de substituição através da assistência técnica da Kikos.
8. Checar se as partes soldadas estão livres de rachaduras.

Se a manutenção de rotina não for realizada poderá ocorrer lesões ao usuário e danos ao equipamento.

CERTIFICADO DE GARANTIA

Os produtos relacionados neste certificado são garantidos 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 275 dias contratual Garantia de Mão de obra 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, Cinto 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 conseqüências, 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 DESTA 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

