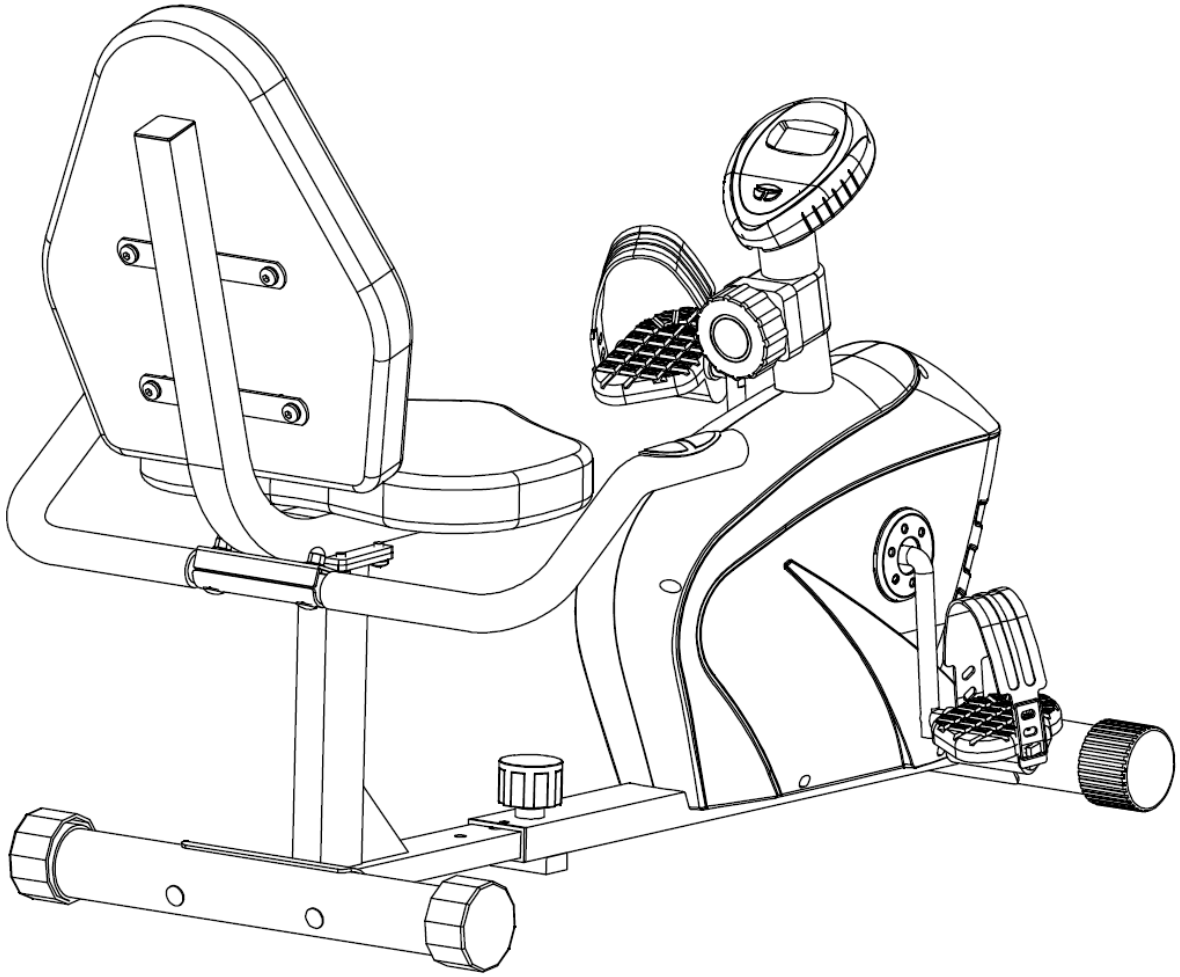
Manual do Usuário

Bike Guga GK1002



IMPORTANTE

Por favor leia todas as instruções cuidadosamente antes de utilizar o produto. Guarde este manual para referência.

As especificações do produto podem variar ligeiramente das ilustrações e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

Antes de iniciar o uso

Obrigado por ter adquirido esta Bike Guga GK1002! Para sua segurança e benefício, leia atentamente este manual antes de usar a máquina.
Antes da montagem, remover os componentes da caixa e verificar se todas as peças listadas foram fornecidas. Nas etapas e ilustrações seguintes estão descritas todas as instruções de montagem

AVISO DE SEGURANÇA

NÃO DEIXE DE LER TODO O MANUAL ANTES DA MONTAGEM E USO DO APARELHO, EM ESPECIAL, NOTE TODAS AS MEDIDAS DE SEGURANÇAS:

1、 Verifique se todos os parafusos, porcas e outras conexões antes de utilizar a máquina pela primeira vez

2、 Monte a máquina em um lugar seco e nivelado, deixá-lo longe da umidade e água.

3、 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.

4、 Antes do início do treino, retire todos os objetos dentro de um raio de 2 metros de distancia da máquina.

5、 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.

6、 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.

7、 Faça uso do equipamento apenas quando estiver funcionando corretamente. Use apenas peças de reposição originais para os reparos necessários.

8、 Esta máquina pode ser usada apenas por uma pessoa de cada vez.

9、 Use roupas e tenis adequados para o treinamento físico

10、 Se você sentir algum tipo de tontura ou outros sintomas anormais, por favor, pare imediatamente e consulte um médico o mais rápido possível.

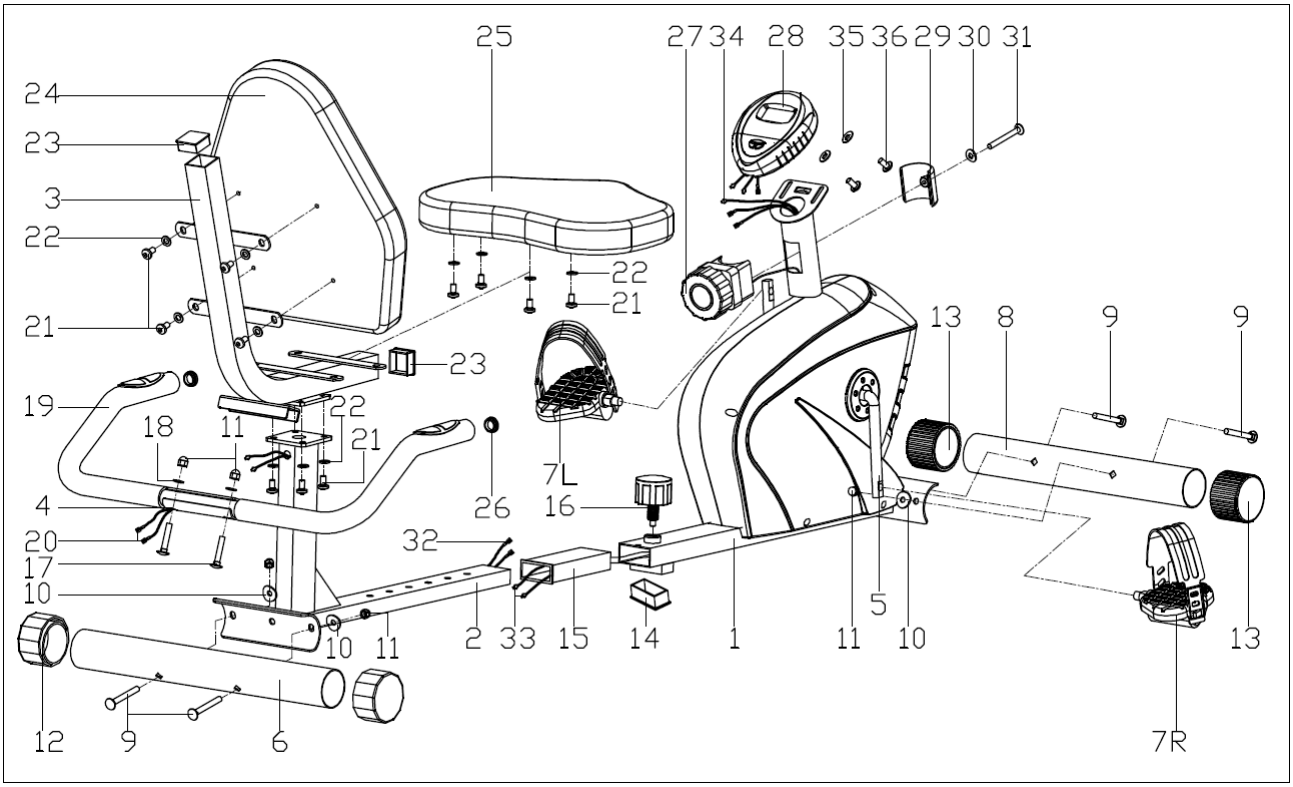
11、 Crianças ou pessoas portadoras de deficiência só devem usar o aparelho na presença de outro responsável que possa supervisionar e aconselhar quando necessario.

12、 A força da bicicleta aumenta gradativamente com o aumento da velocidade, e vice-versa. A máquina é equipada com um botão ajustável para modificação da resistência. Para reduzir, gire o botão para a configuração da etapa 1. Para aumentar a resistência, gire o botão para a etapa 8.

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

DESENHO EXPLICATIVO



LISTA DE PARTES

NO.	DESCRIÇÃO	QTD.	NO.	DESCRIÇÃO	QTD.
1	Estrutura principal da frente	1	19	Espuma do guidão	2
2	Estrutura principal de trás	1	20	Fios sensores de pulso	2
3	Estrutura de apoio do banco	1	21	Parafuso Allen	12
4	Barra de apoio	1	22	Arruela lisa	12
5	Manivela	1	23	Acabamento quadrado do botão	2
6	Estabilizador traseiro	1	24	Encosto do banco	1
7L/R	Pedaleiras (esquerda/direita)	1 pr	25	Banco	1
8	Estabilizador frontal	1	26	Tampa redonda	2
9	Parafuso	4	27	Tampa do botão de controle	1
10	Arruela	4	28	Monitor	1
11	Porca	6	29	Acabamento do monitor	1
12	Acabamento pé frontal	2	30	Arruela Lisa	1
13	Acabamento pé traseiro	2	31	Parafuso Phillips	1
14	Square end cap	1	32	Fios sensores de extensão do pulso	2
15	Elo de plástico	1	33	Fios sensores de extensão	2
16	Botão de regulagem	1	34	Fios sensores do monitor	1
17	Parafuso	2	35	Arruela lisa	2
18	Arruela lisa	2	36	Parafuso Phillips	2

NOTA:

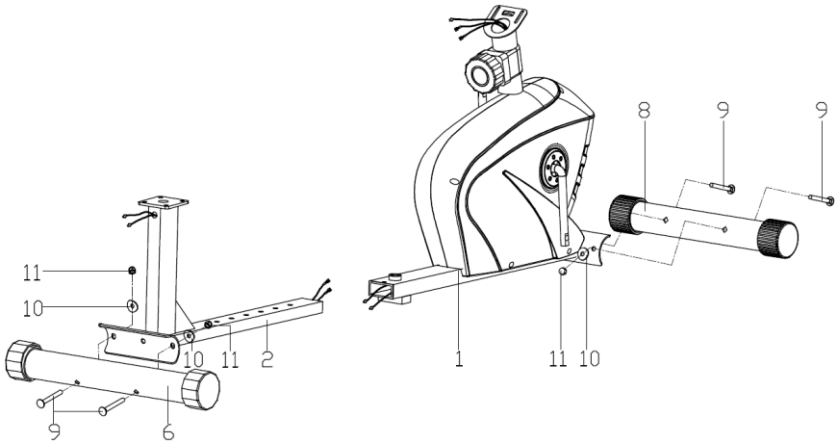
A maioria das peças listadas acima foram embaladas separadamente, mas alguns itens foram pré-instalados. Nesses casos, se necessário, basta removê-los e reinstalá-los de acordo.

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

Instruções de Montagem

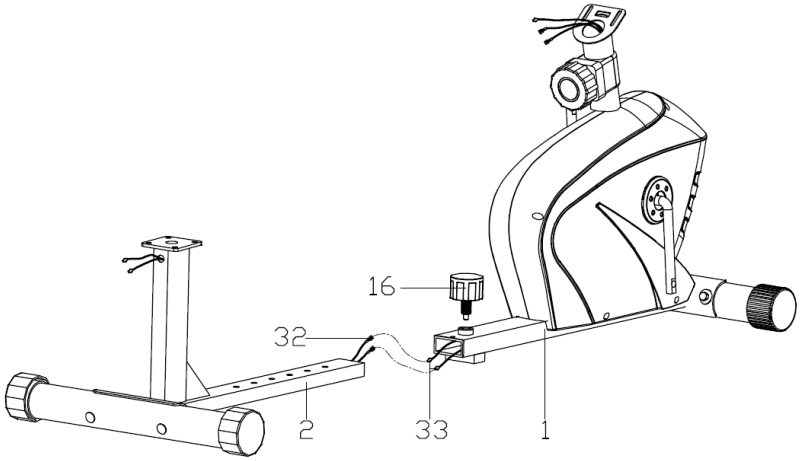
Antes da montagem do produto, remover todos os componentes da embalagem para verificar se todas as partes necessárias estão disponíveis. Veja abaixo os passos a serem seguidos:

Passo 1:
Coloque o estabilizador frontal & estabilizador traseiro (8 &6) na estrutura principal da frente e de trás (1 &2) com os parafusos respectivamente (9), Arruelas (10) e porcas (11) conforme a figura.



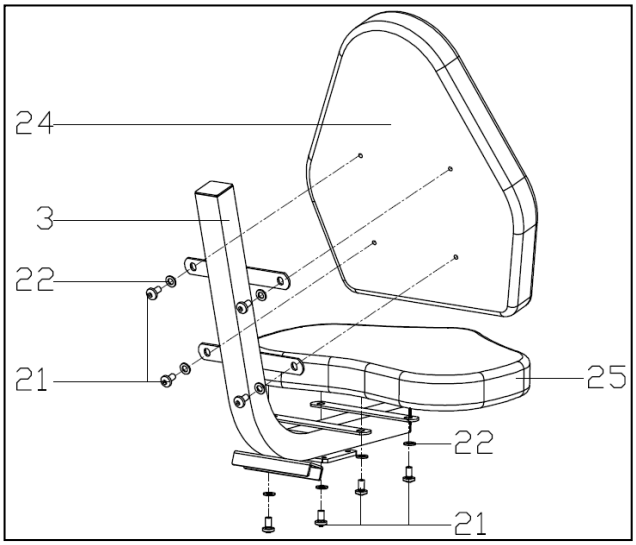
Passo 2:

Conecte os fios sensores de extensão do pulso (32) com os fios sensores de extensão (33), então solte e puxe para fora o botão de regulagem (16) insira a Estrutura principal de trás (2) na estrutura principal da frente (1). Ajuste de modo a posicionar de forma adequada para o uso, use tambem o botão de regulagem para corrigir a posição (16) note abaixo:



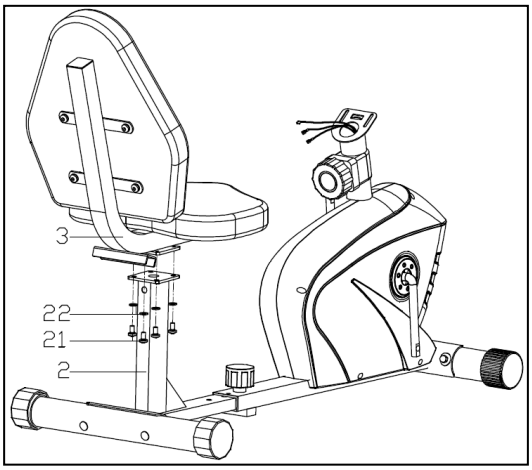
Passo 3:

Fixe o banco (25) no encosto (24) na estrutura de apoio do banco (3) com os Parafusos Allen (21) e as arruelas lisas (22) conforme demonstrado ao lado.



Passo 4:

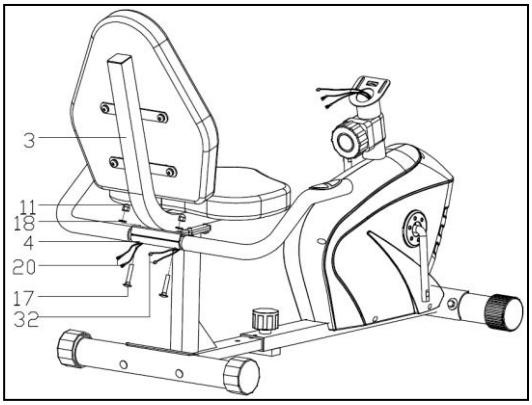
Fixe a Estrutura de apoio do banco (3) na estrutura principal de trás (2) com o Parafuso Allen (21) e as Arruelas lisas (22).



Passo 5:

01-Fixe a barra de apoio (4) na estrutura de apoio do banco (3) utilizando os parafusos (17), Arruelas lisas (18) e porcas (11);

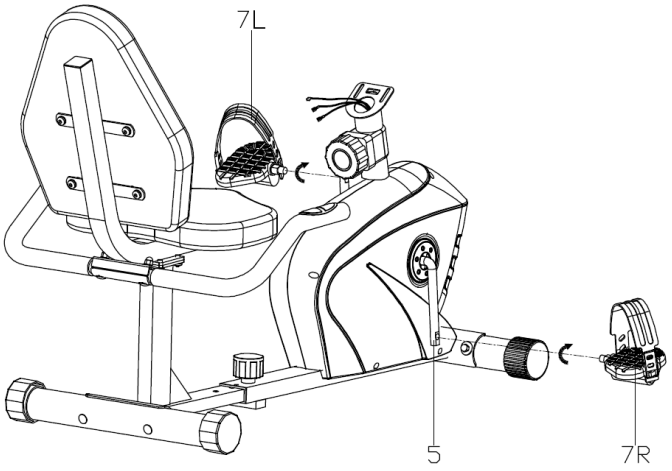
02-Conecte os fios dos sensores de pulso (20) nos fios sensores de extensão do pulso (32).



Passo 6:

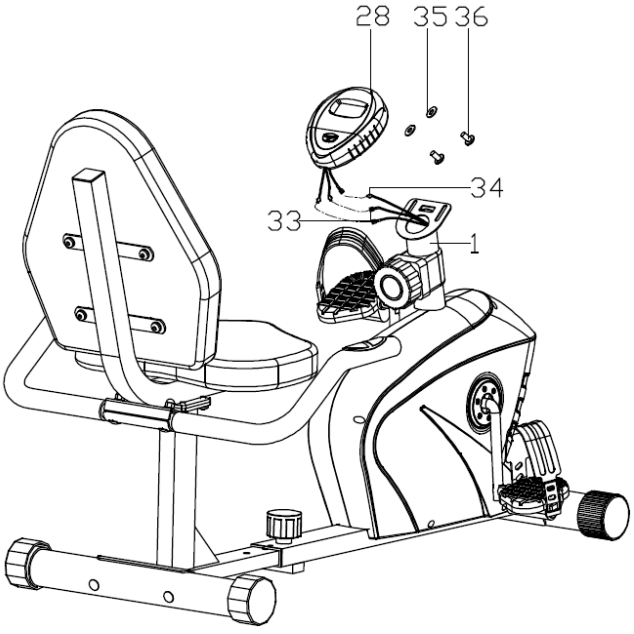
Coloque as pedaleiras L/R (esquerda e direita) (7L/R) na manivela (5) respectivamente, vista da posição de exercício do usuário.

Nota: Ambos os pedais são demarcados L PARA ESQUERDA e R PARA DIREITA. Para apertar o pedal esquerdo gire no SENTIDO ANTI-HORARIO e o pedal Direito no SENTIDO HORÁRIO.
Certifique-se de que os pedais (7L/R) estão seguramente travados antes do uso.



Passo 7:

Conecte os fios sensores do monitor (34) e os fios sensores de extensão (33) com os fios que saem do Monitor (28), e fixe o monitor (28) na Estrutura principal da frente (1) com o Parafuso Phillips (36) e Arruelas lisas (35) conforme figura.



MANUAL DE INSTRUÇÕES DO MONITOR

ESPECIFICAÇÕES:

TEMPO----------0:00~99:59MIN
VELOCIDADE------0.0~999.9ML/H (KM/H)
DISTÂNCIA----------0.0~999.9ML (KM)
CALORIAS---------- 0.0~999.9KCAL
ODÔMETRO (SE HOUVER) --- 0.00~99.99ML (KM)
PULSO (SE HOUVER) ----------40~240BPM

FUNÇÕES DAS TECLAS:

MODE (MODO): Esta tecla permite ao usuário selecionar e bloquear a função desejada

SET (SELEÇÃO) (SE HOUVER): Para definir os valores de tempo, distância e calorias quando não estiver em modo SCAN.

RESET/CLEAR (ZERAR/LIMPAR) (SE HOUVER): Esta função irá zerar/limpar o programa.

FUNÇÕES:

1. TIME (TEMPO): Pressione a tecla MODO até surgir TEMPO. O tempo total de seu treino será exibido logo no inicio.

2. SPEED (VELOCIDADE): Pressione a tecla MODO até surgir a VELOCIDADE exibida durante o treinamento.

3. DISTANCE (DISTANCIA): Pressione a tecla MODO até ponteiro bloquear a DISTANCIA. A distância de cada treino será exibido ao iniciar o exercício.

4. CALORIE (CALORIAS): Pressione a tecla MODO até o indicador chegar a CALORIAS. As calorias eliminadas serão exibidas no inicio.

5. ODOMETER (ODÔMETRO) (SE HOUVER): Calcula automaticamente a distancia a ser percorrida no inicio do treinamento.

6. RPM (SE HOUVER): Calcule o número de número de voltas por minuto do pedal

7. PULSE (PULSO) (SE HOUVER): Por favor, pressione o botão MODO saúde para modificar para a função ‘’PULSO”. Desta forma, o sensor de frequência cardíaca vai medir o número de batidas por minuto.

SCAN (ANÁLISE): a exibição muda de acordo com o diagrama exibido a cada 4 segundos.

TEMPO----VELOCIDADE----DISTÂNCIA----CALORIAS---ODÔMETRO (IF HAVE) ---RPM (SE HOUVER)--- PULSO (SE HOUVER) ---ANÁLISE

NOTAS:

1. Se nenhum comando for colocado no computador, o visor será automaticamente desligado em 4-5 minutos.
2. O monitor será reiniciado automaticamente ao receber qualquer comando
3. Se há alguma atividade indevida, favor troque as baterias para obter um melhor resultado.
4. Instale a bateria de acordo com as instruções indicadas no compartimento.
5. No caso de alguma anormalidade, checar o condutor de metal (pólos positivo e negativo).

（Ao colocar as baterias, favor não pressionar o botão liga/desliga ao mesmo tempo）

Utilizando sua Bike Guga GK1001

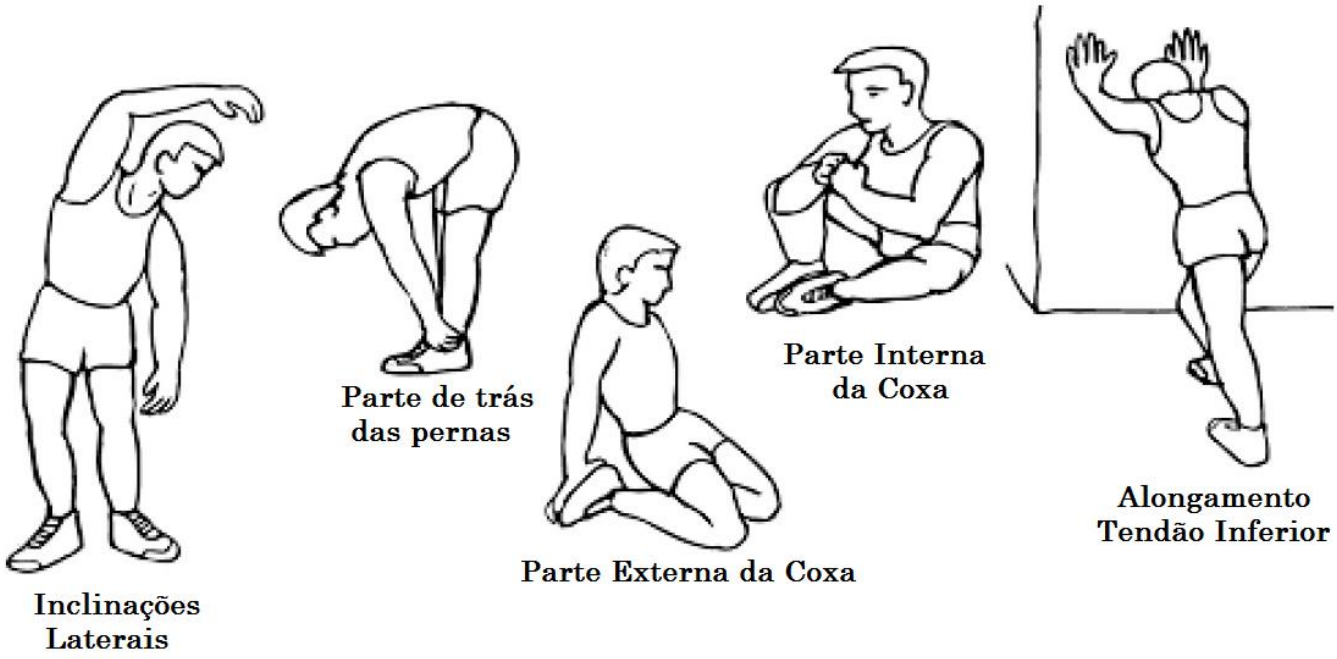
Gradativamente, você irá notar ótimos benefícios, o usuário irá notar tônus muscular e melhorias o seu condicionamento, tudo isso em conjunto com uma dieta de calorias feita de forma controlada, chegará à perda de peso.

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 exercicios. 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

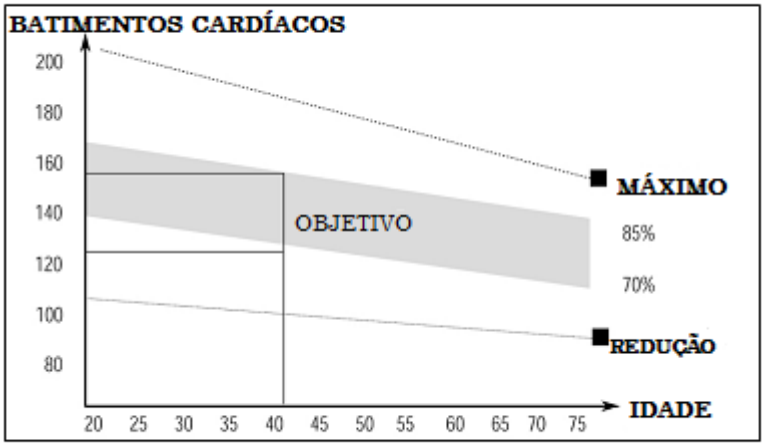
É importante realizar o alongamento quando seus músculos já estiverem aquecidos assim como, depois do treino aeróbico deve-se alongar novamente. Os músculos irão se esticar mais facilmente devido à sua temperatura elevada, o que reduz consideravelmente o risco de ferimentos. Cada movimento deve durar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



Lembre-se sempre de verificar com o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

FASES DO TREINO

Esta é a fase onde você colocou seu esforço máximo Após o treino regular, os músculos das pernas irão tornar-se mais flexíveis. Trabalhe em seu próprio ritmo e não se esqueça de manter um ritmo constante durante todo o tempo. O nível de esforço físico deve ser suficiente para elevar o seu batimento cardíaco para o alvo mostrado no gráfico abaixo



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, alcool 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: assistência@kikos.com.br, ou pelo site: www.kikos.com.br

Nota Fiscal: _____
Produto:_____

DADOS DO CLIENTE:

Nome:_____

Endereço:_____CEP:_____

Cidade:_____ Est.:_____ Tel.: (____)_____ Cel.: (__)_____

A GARANTIA SOMENTE SERÁ VÁLIDA COM A APRESENTAÇÃO DESTE CERTIFICADO E SUA RESPECTIVA NOTA FISCAL.

Assistência Técnica Matriz Kikos
Rua Manuel Soares Sebastião, 115 B - Cep: 04775-160 - Socorro - São Paulo - SP - Brasil
Tel: (11) 3589 2865 / 3589 2944 – E-mail: assistencia@kikos.com.br
www.kikos.com.br