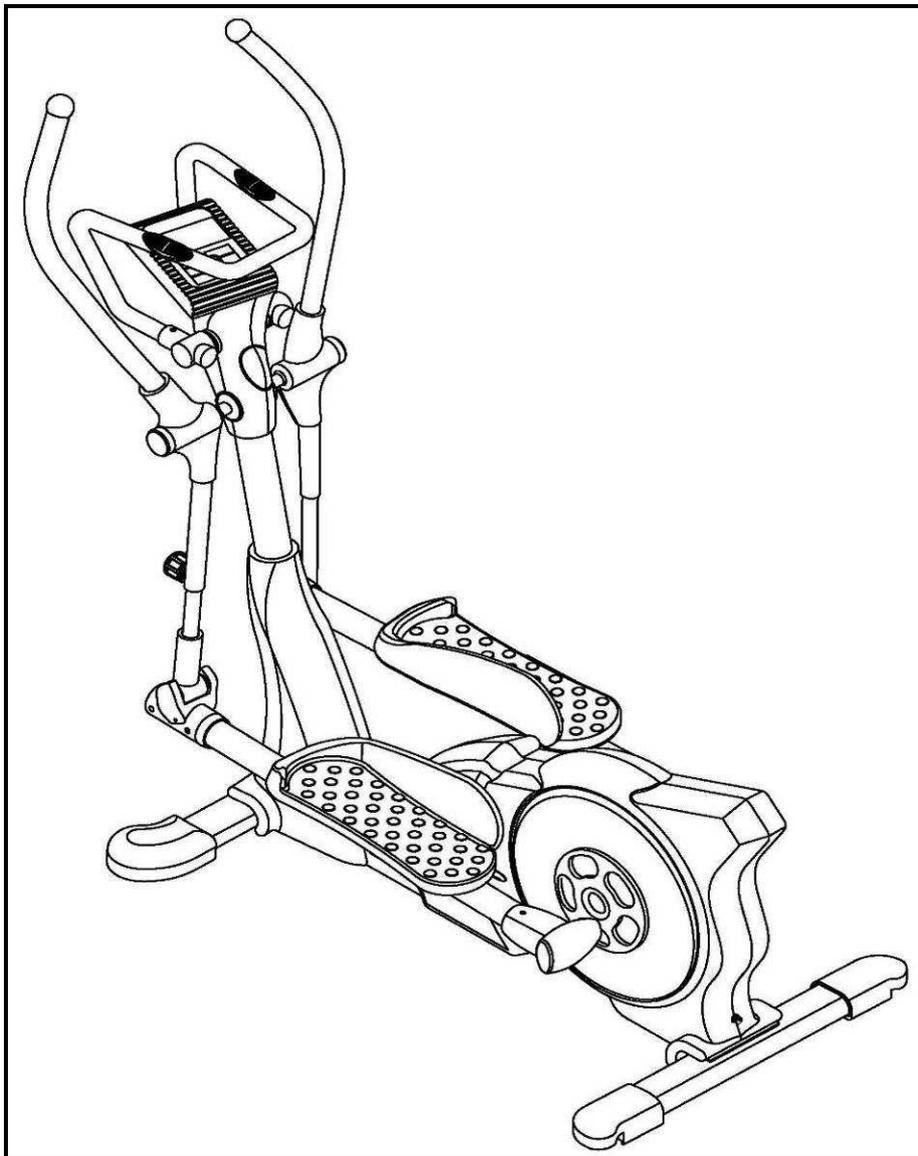




MANUAL DO USUÁRIO

ELÍPTICO HM 6022



Este produto de qualidade foi projetado, fabricado, testado e certificado para reforçar seu treinamento de Fitness.

Prezado Cliente,

Queremos agradecer - lhe o fato de ter escolhido um o nosso equipamento. Desejamos - lhe muita diversão e sucesso durante seu treino.

Observe e siga as instruções de segurança e montagem cuidadosamente.

Se você tiver dúvidas, não hesite em contatar-nos.

Instruções de Segurança

Antes de iniciar seu treino, leia atentamente as instruções.

Certifique-se de manter o manual de instruções guardado, em caso de reparo e necessidade de peças sobressalentes para entrega.

O HM-6022 é designado para Home-Fitness e deverão utilizar pessoas com peso Máximo de até 150 kg.

Use somente peças originais para reposição.

Colocar o equipamento sobre uma superfície não escorregadia. O uso do equipamento em áreas úmidas, não é recomendado devido à possível corrosão.

Verifique antes do primeiro treino e a cada dois meses que todos os parafusos estão apertados e encontram-se na condição correta.

Substitua componentes defeituosos imediatamente e/ou manter o equipamento fora de uso até reparo.

Para reparos, utilize somente peças originais.

No caso de reparo, por favor, pergunte ao seu revendedor para obter orientação.

Evite o uso de detergentes agressivos quando limpar o equipamento.

Assegurar que o treino só comece após a correta montagem e inspeção do item.

Para todas as peças ajustáveis, estar ciente das posições máximas a que podem ser ajustadas.

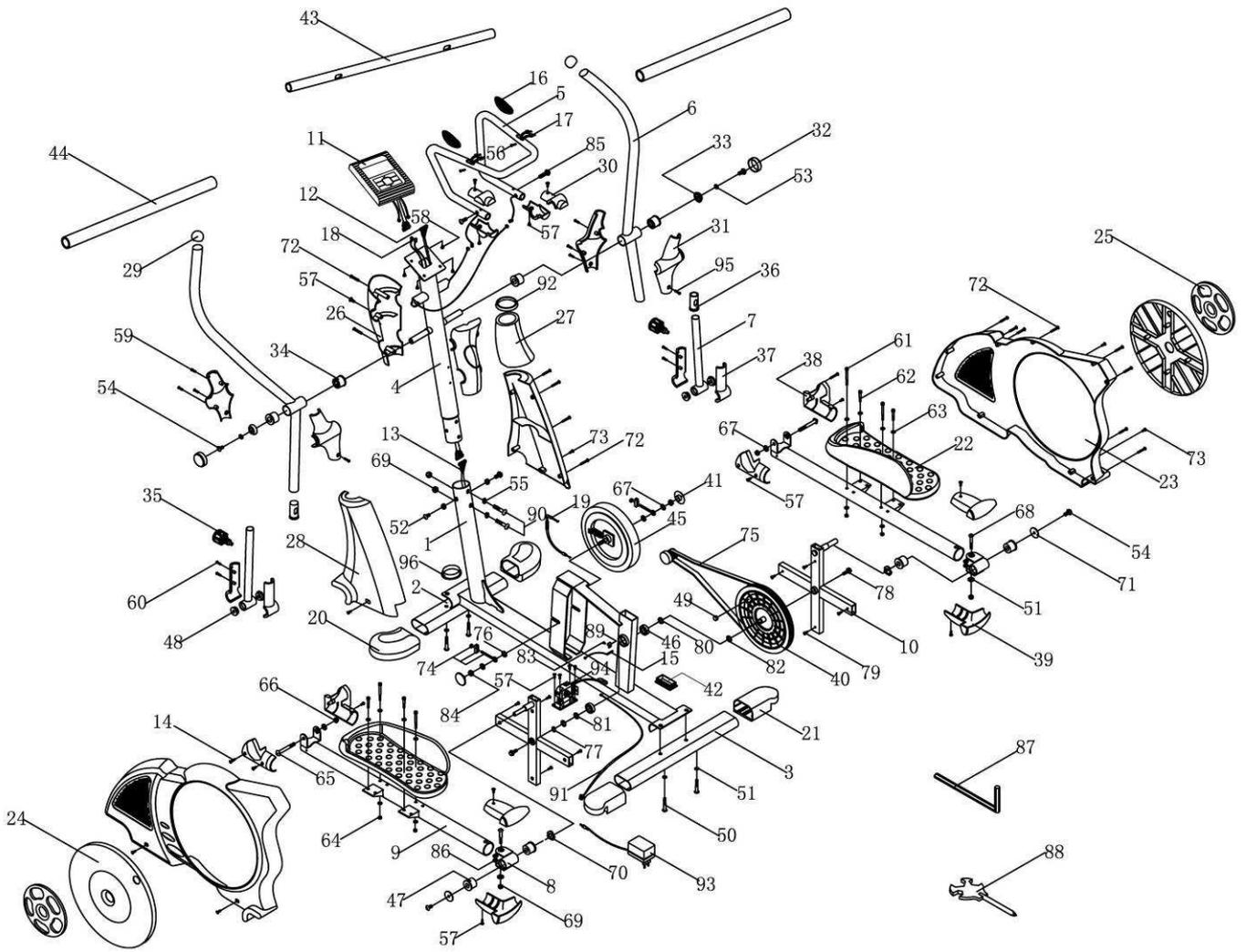
O equipamento foi projetado para os adultos. Certifique-se de que as crianças mantenham distancia.

Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios. Ele pode lhe aconselhar sobre o tipo de formação e que impacto é adequada.

Siga os conselhos para um treino correto conforme detalhado no manual de instruções.

A carga / trabalho nível pode ser ajustada pelo controle de resistência do equipamento.

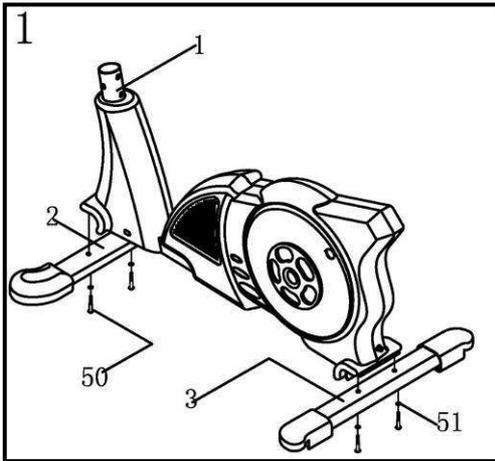
Vista Explodida



Instruções de Montagem

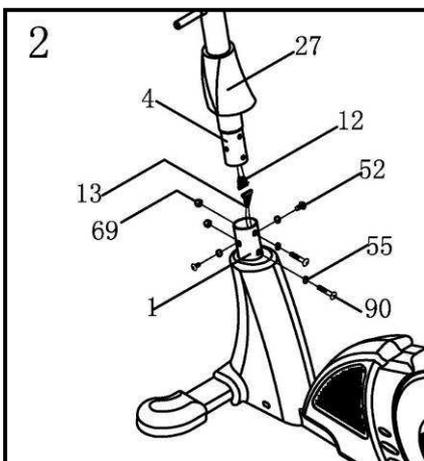
Passo 1

1. Fixe o estabilizador frontal (2) e o estabilizador traseiro (3) no quadro principal (1), prenda com quatro conjuntos de parafusos (50) e arruelas (51) partindo da parte de baixo dos estabilizadores.



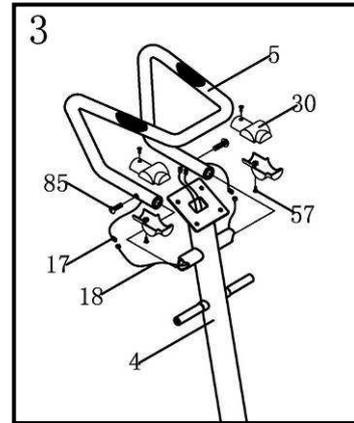
Passo 2

1. Solte os dois parafusos (52), dois parafusos (90), duas porcas (69) e seis arruelas (55) do quadro principal (1).
2. Conecte o fio do cabo de computador superior (12) ao fio do cabo de computador inferior (13) cuidadosamente.
3. Coloque guidão (4) dentro do quadro principal (1). Fixe com os dois parafusos (52), dois parafusos (90), duas porcas (69) e seis arruelas (55) novamente.



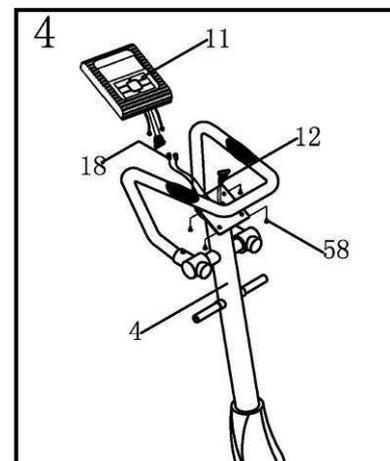
Passo 3

1. Fixe o guidão (5) nas partes de metal no suporte abaixo do computador (11) na coluna central (4) e segure com parafuso (85) de cada lado de forma que fique firme.
2. Conecte o fio do sensor de pulso superior (17) com o fio do sensor de pulso inferior (18) dos dois lados. Guarde os fios dentro do guidão para protegê-los (5).
3. Coloque as capas de proteção no guidão (5) com protetor (superior e inferior) (30) de cada lado. Fixe com parafusos (57) (de cima para baixo e de baixo para cima) de cada lado firmemente.



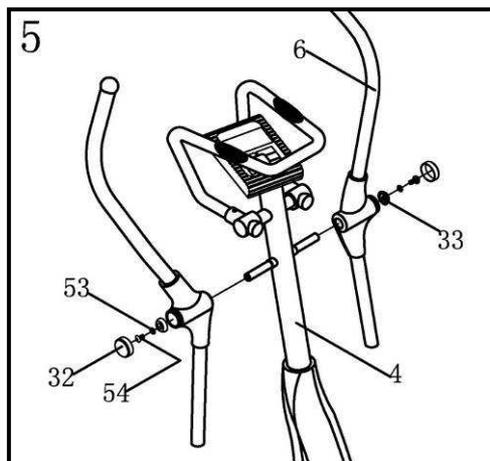
Passo 4

1. Plugue o cabo superior do computador (12) ao cabo na parte de trás do computador (11). Plugue o fio do sensor de pulso inferior (18) ao cabo atrás do computador (11).
2. Fixe o computador (11) no suporte que fica no topo da coluna central (4) e então fixe com quatro parafusos (58) firmemente.



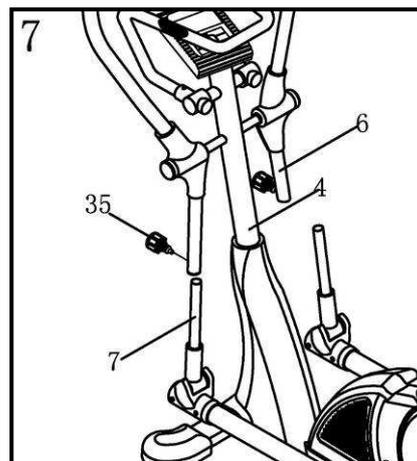
Passo 5

1. Fixe a barra de balanço superior direita (6) ao eixo do console central (4), fixe com um conjunto de capa (33), arruela (53), parafuso (54) e capa (32) na ordem correta.
2. Faça o mesmo com a barra de balanço esquerda (6).



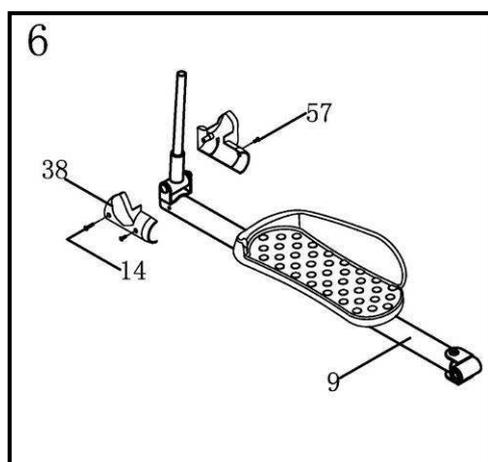
Passo 7

1. Solte e puxe o botão de mola (35) na barra de balanço superior direita (6). Fixe a barra de balanço superior esquerda (6) a barra de balanço inferior (7). Selecione a altura desejada e prenda novamente o botão mola girando ele para dar aperto (35) novamente.
2. Faça o mesmo com a barra de balanço superior e inferior direita (6+7).



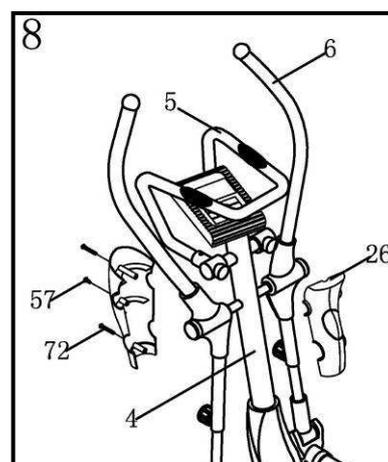
Passo 6

1. Cubra a barra do pedal (9) com o protetor (38) em cada lado, então fixe-os com 1 parafuso (14) & 2 parafusos (57).



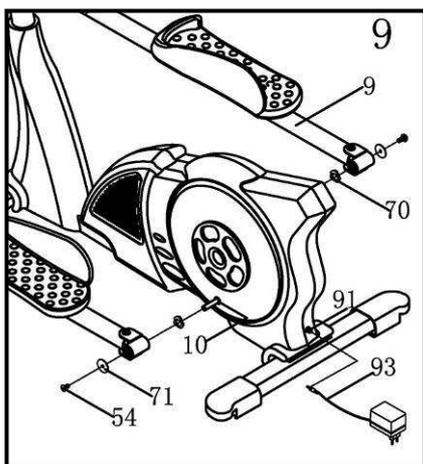
Passo 8

1. Fixe o protetor (26) (frontal e traseiro) ao eixo do console central (4). Fixe com dois parafusos (72) e um parafuso (57) aperte bem.



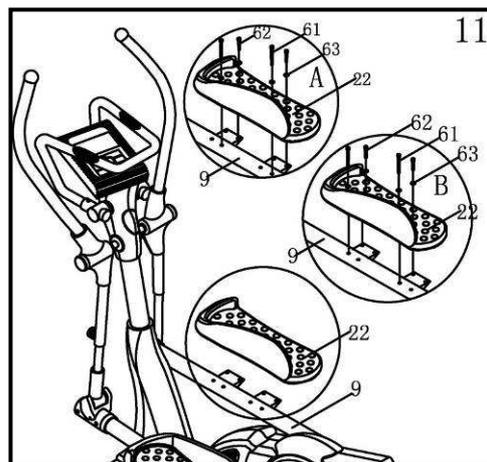
Passo 9

1. Fixe a parte traseira da barra de pedal traseira (9) com uma arruela (70) ao eixo do disco central (10) na capa da corrente e fixe com um conjunto de parafuso (54) e arruela (71) firmemente.
2. Faça o mesmo com barra traseira do lado esquerdo (9).
3. Fixe o cabo do adaptador (93) ao conector na parte traseira do quadro principal (1) cuidadosamente.



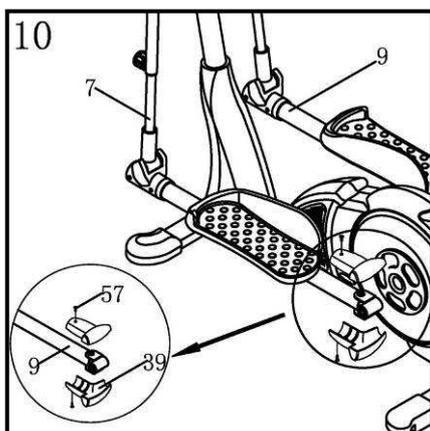
Passo 11

1. O usuário pode ajustar a posição do pedal (22) A ou B, de acordo com a altura.
2. Agora o elíptico está pronto para o uso.



Passo 10

1. Cubra o fim da barra de pedal direita (9) com o protetor (superior e inferior) (39), fixe cada com parafuso (57) de cima para baixo e de baixo para cima.
2. Faça o mesmo com a barra de pedal do lado esquerdo (9)
3. Pronto, seu equipamento esta pronto para ser utilizado. Reconfirme se todos os parafusos estão bem apertados e bom treino.

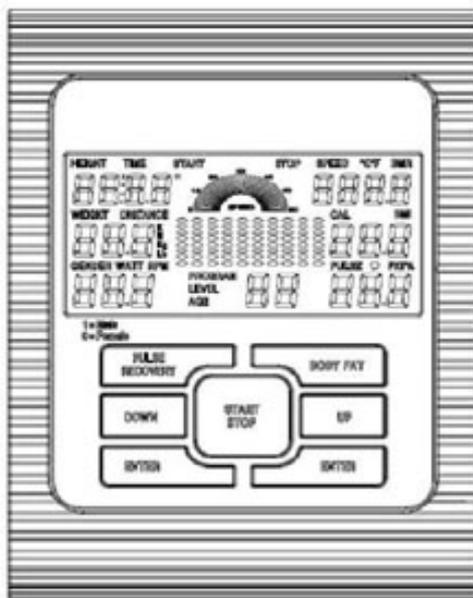


Lista de Peças

No.	Descrição	Quantidade
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Handlebar post	1
5	Fixing bar	1
6	Upper swing bar (right and left)	1
7	Lower swing bar (right and left)	1
8	U-plate (for pedal bar)	2
9	Pedal bar (left and right)	1
10	Cross bar (left and right)	1
11	Computer	1
12	Computer cable (upper)	1
13	Computer cable (lower)	1
14	Screw (for plastic cover#38)	2
15	Sensor wire	1
16	Hand pulse sensor	2
17	Upper hand pulse sensor wire	1
18	Lower hand pulse sensor wire	1
19	Tension control cable	1
20	Front stabilizer cap	2
21	Rear stabilizer cap	2
22	Pedal (right and left)	1
23	Main chain cover (right and left) (pair)	1
24	Disk (right and left)	1
25	Decoration cover (right and left)	1
26	Plastic cover (for handlebar post) (pair)	1
27	Plastic cover (for handlebar post)	1
28	Plastic cover (for front post) (pair)	1
29	End cap (for upper swing bar)	2
30	Plastic cover (for fixing bar) (set)	2
31	Plastic cover (for swing bar) (set)	2
32	End cap (for swing bar)	2
33	Cap (for swing bar)	2
34	Fastener (for swing bar)	4
35	Spring –loaded knob	2
36	Fastener (for lower swing bar)	2
37	Plastic cover (for lower swing bar) (set)	2
38	Plastic cover (between swing bar & pedal bar)(set)	2
39	Plastic cover (for pedal bar)(set)	2
40	Belt wheel	1
41	Protector (for flywheel)	2
42	End cap (for middle post)	1
43	Foam grips (for fixing bar)	1
44	Foam grips (for swing bar)	2
45	Flywheel	1
46	Steel bearing (for crank)	2
47	Fastener (for U-plate)	4
48	Fastener (for lower swing bar)	4

49	Magnet	1
50	Carriage bolt (for stabilizer)	4
51	Washer (for stabilizer & U-plate)	6
52	Bolt (for handlebar post)	2
53	Washer (for swing bar)	2
54	Bolt (for swing bar & U-plate)	4
55	Washer (for swing bar)	4
56	Screw (for hand pulse sensor)	2
57	Bolt (for plastic cover #30,38,39,26&motor)	17
58	Bolt (for computer)	4
59	Screw (for plastic cover #31)	4
60	Screw (for plastic cover #37)	4
61	Bolt (for pedal)	4
62	Bolt (for pedal)	4
63	Washer (for pedal)	12
64	Nut (for pedal)	4
65	Bolt (for pedal bar)	2
66	Nut (for pedal bar)	2
67	Washer (for pedal bar & flywheel)	4
68	Bolt (for u-plate)	2
69	Nut (for u-plate & handlebar post)	4
70	Wave washer (for u-plate)	2
71	Washer (for u-plate)	2
72	Screw (for main chain cover & plastic cover #26 & 28)	14
73	Screw (for main chain cover & plastic cover #28 & 31)	6
74	Belt adjustor (set)	2
75	Belt	1
76	Washer (for flywheel)	2
77	Washer (for belt wheel)	2
78	Nut (for cross bar)	2
79	Screw (for cross bar)	8
80	Washer (for belt wheel)	2
81	Washer (for belt wheel)	1
82	Washer (for belt wheel)	2
83	Bolt (for sensor holder)	1
84	Nut (for flywheel)	2
85	Bolt (for fixing bar)	2
86	Washer (for U-plate)	4
87	Allen key wrench	1
88	Screw driver	1
89	Sensor wire fixture	1
90	Bolt (for handlebar post)	2
91	DC wire	1
92	Ring (for handlebar post)	1
93	Adaptor	1
94	Motor	1
95	Screw (for plastic cover#31)	4
96	End cap (for front post)	1

Instruções do Painel



ALGUMAS INFORMAÇÕES VOCE TEM DE SABER ANTES DO INICIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS.

A. LIGUE A FORÇA:

Insira o cabo de força no equipamento e ligue o mesmo. Um bip soará e o painel ligará no modo manual.

B. Seleção do Programa e ajustando os valores:

1. Use as teclas UP ou Down para selecionar o modo do programa e então pressione ENTER para confirmar o modo do exercício escolhido.
2. No modo manual, o computador usa o Up ou o DOWN para ajustar as informações de TEMPO< DISTANCIA E CALORIAS do seu exercício.
3. Pressione START-STOP para iniciar.
4. Quando você alcançar o target programado, o painel emitirá um bip sonoro e então parar.
5. Se você ajustou mais de um target e desejar continuar treinando até o próximo, pressione a tecla START-STOP para continuar se exercitando.

C. MODO RELÓGIO:

1. Após plugar a força o computador entrará no modo relógio para o usuário entrar o horário atual. Tela de 24 horas e minutos com indicador de 60min.
2. O computador entrará no modo relógio quando não houver nenhum sinal de entrada de informação ou caso nenhuma tecla seja pressionada após 4 minutos. Você pode pressionar a tecla ENTER para alternar o relógio e temperatura no modo relógio ou para mostrar as demais modalidades de funções pressione qualquer outra tecla para sair do MODO relógio.
3. Você pode configurar a HORA ou ALARME segurando a tecla ENTER por mais de 2 segundos, em seguida, você pode configurar a HORA e o ALARME pelas teclas UP ou DOWN.
4. Segurando as teclas ENTER e UP juntos por mais de dois segundos, você pode verificar a hora atual relógio.

Funções e características:

1. **CHAVE Quick Start:** Permite você iniciar o computador sem selecionar nenhum programa. O Tempo automaticamente inicia a contar de zero. Use as teclas UP ou DOWN para ajustar a resistência.
2. **TIME:** Mostra o tempo decorrido de seus exercícios em minutos e segundos. O computador irá automaticamente contar a partir de 0:00 às 99:59 no primeiro segundo intervalos. Você também pode programar no computador para contagem decrescente a partir de um valor definido, utilizando as chaves UP e DOWN. Se você continuar se exercitando uma vez que o tempo chegou a 0:00, o computador vai começar a emitir sinais sonoros, e redefinir-se ao valor inicial de tempo, deixando a seu conhecimento que o treino finalizou.
3. **DISTANCE:** Mostra o valor acumulado de distância percorrida durante cada exercício, até um máximo de 99.9 Km/MILE.
4. **RPM:** Rotações por Minuto de seus pedais.
5. **WATT:** O total da força mecânica que o computador esta recebendo do seu exercício.
6. **SPEED:** Mostra a velocidade de seus exercícios, valor em km / MILE por hora.
7. **CALORIES:** O computador irá estimar o valor acumulado de calorias queimadas, em qualquer momento durante o seu exercício.

8. PULSE: Seu computador exibe sua pulsação em batimentos por minuto durante seus exercícios. Se nenhum sinal de pulso for captado, então no computador irá aparecer "NO pulso" na janela.

9. AGE: Seu computador é programável para idades entre 10 a 99 anos. Se você não ajustar nenhuma idade esta função definirá sua idade como 35 anos de idade.

10. TAGET HEART RATE (CONTROLE DE PULSO): As batidas cardíacas que você deve manter é chamada de Zona Target de Batidas Cardíacas.

11. PULSE RECOVERY: (RECUPERAÇÃO DE PULSO): Prima a tecla para ativar a função de recuperação do ritmo cardíaco.

F = 1,0 significa ACIMA DA MÉDIA

1,0 < F < 2,0 significa EXCELENTE

2,0 ≤ F ≤ 2,9 significa BOM

3,0 ≤ F ≤ 3,9 significa JUSTO

4,0 ≤ F ≤ 5,9 significa ABAIXO DA MÉDIA

F = 6,0 significa FRACO

FUNÇÃO DAS TECLAS

Há seis botões em seu painel, segue a descrição da função de cada um deles:

1. START-STOP: Permite você iniciar o computador sem selecionar nenhum programa. O Tempo automaticamente inicia a contar de zero utilizando-se o programa Manual. Durante o modo de exercícios, pressione STOP para parar, ou durante o modo parado, pressione o START para iniciar.

2. TECLA UP: Pressione a tecla para aumentar a resistência. Durante o modo configuração, pressione a tecla para aumentar o valor do tempo, distância, calorias, idade, e selecione o gênero do programa.

3. TECLA DOWN: Pressione a tecla para diminuir a resistência. Durante o modo configuração, pressione a tecla para diminuir o valor do tempo, distância, calorias, idade, e selecione o gênero do programa.

4. TECLAS ENTER/RESET: Pressione a tecla para aceitar a entrada de dados atual ou durante o modo "STOP", segurando a tecla por mais de dois segundos, o computador vai voltar à zero. No modo ajustar relógio, pressione essa chave para acertar a hora e o minuto.

4. TECLA BODY FAT: Prima a tecla para digitar seus dados pessoais, peso, gênero e idade então você terá sua taxa de gordura corporal.

6. TECLA PULSE RECOVERY: Pressione para ativar a função taxa de batimentos.

Programas - Introdução e Operação:

P1 = Programa Manual – Apenas Pressione a chave START-STOP. A resistência padrão é de nível cinco. Você pode alterar a velocidade ou tempo como desejar. Pressionando a tecla ENTER em cada uma das funções que aparecerão você vai definindo o programa da forma como desejar. Cada função aparecerá de uma vez piscando na tela. Tempo, Distância Calorias, então pressione START para iniciar.

Programas P2 a P13 – São programas pré existentes no equipamento – Etapas, Subidas, Vale, Queima de gordura, Montanha, Intervalada, Randômica, Planalto, Precipício e outras como demonstrada no diagrama.

Para qualquer um dos programas acima utilizando as teclas UP-DOWN você pode selecionar um dos programas acima. Pressione ENTER quando achar o programa desejado. O tempo piscará, use o UP-DOWN para ajustar como quiser, pressione ENTER para confirmar. O mesmo acontecerá com DISTANCIA e CALORIAS. Para iniciar pressione a chave START_STOP.

Programas ajustados pelo usuário – Do programa 14 ao 17 você pode ajustar e gravar seus próprios programas. Utilize as teclas UP-DOWN para criar seu PERSONAL PROGRAMA de P14 a P17.

Pressione ENTER quando tiver definido o programa.

A coluna um piscará então com o UP-DOWN crie seu próprio exercício. Pressione ENTER para confirmar a informação.

Depois de confirmado a coluna dois piscará, faça o mesmo procedimento e então clique em ENTER para gravar. Faça o procedimento anterior até a última coluna, então pressione ENTER, depois só ajustar o Tempo, a DISTANCIA e as CALORIAS. Pressione START-STOP e inicie o treino.

HEART RATE PROGRAMA – Programas de Taxa de Batimentos Cardíacos - Os programas 18 a 22 são destinados a Controle de Taxa de Frequência Cardíaca.

Programa 18 é de 55% Max HRC - - TARGET HR (220 – IDADE) x 55%

Programa 19 é de 65% Max HRC - - TARGET HR (220 – IDADE) x 65%

Programa 20 é de 75% Max HRC - - TARGET HR (220 – IDADE) x 75%

Programa 21 é de 85% Max HRC - - TARGET HR (220 – IDADE) x 85%

Programa 22 é do TARGET HRC - - Treino em cima da taxa de seu target de frequência cardíaca

Os usuários podem se exercitar de acordo com sua taxa desejada ajustando sua IDADE, TEMPO, DISTANCIA CALORIAS ou PULSO TARGET. Nesses programas o computador irá ajustar a resistência do equipamento de acordo com as taxas de frequências cardíacas detectadas.

PROGRAMA de CONTROLE de WATT – se o UP-DOWN para ajustar o PROGRAM DE CONTROLE DE RESISTENCIA. O programa 23 é de controle de carga. Pressione o ENTER para selecionar esse programa e a carga TARGET. Durante o exercício o nível de resistência não é ajustável.

NOTA – WATT = TORQUE (KGM) *RPM*1,03

Nesse programa a força se manterá constante isso significa que se você pedalar muito rápido a carga diminuirá, se você diminuir o numero de pedaladas, a carga aumentará, assim você sempre será mantido no mesmo valor programado.

Programa BODY FAT – O programa 24 é um programa especial designado a calcular a gordura corporal em relação a oferecer um perfil específico de carga para o usuário. Existem três tipos de BODY (CORPO) divididos como segue –

TIPO 1 - % de Gordura Corporal maior que 27

TIPO 2 - 27 maior ou igual ao % de Gordura Corporal maior ou igual a 20

TIPO 3 - % de Gordura Corporal menor que 20

Use o UP-DOWN para selecionar o BODY FAT PROGRAM P24

Pressione ENTER

A altura piscará, ajuste com o UP-DOWN e Pressione ENTER – Altura padrão = 170cm.

O Peso piscará, ajuste com o UP-DOWN e pressione ENTER – Peso padrão = 70 kg.

O sexo piscará, ajuste com UP-DOWN – Padrão = masculino.

Idade piscará ajuste da mesma forma – Padrão = 35 anos.

Pressione então START-STOP para iniciar o calculo. Se a janela Piscar “E” por favor, tenha certeza que suas mãos estão bem firmes nos medidores de pulso, ou o sensor de pulso peitoral esta em funcionamento (opcional). Então pressione START-STOP novamente.

Após definida a medida o computador mostrará os valores de **BMI** (Body Mass INDEX) que significa IMC (o Índice de Massa Corporal) e também o **BMR** (Basal Metabolic Rate) que significa Sua Taxa Basal Metabólica (BMR) e o percentual de gordura no LCD. Pressione o START para iniciar seu programa.

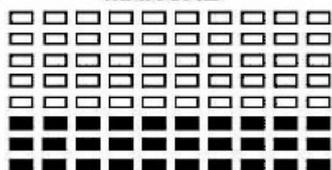
Guia de Operações –

1. Sleep Mode – O computador desliga após 4 minutos em utilização
2. **BMI (Body Mass INDEX) ou IMC (o Índice de Massa Corporal):** IMC (o Índice de Massa Corporal): IMC é uma medida de gordura corporal baseado no peso e altura que se aplica tanto aos adultos homens e mulheres.
3. **BMR (Basal Metabolic Rate):** Sua Taxa Basal Metabólica (BMR) mostra o número de calorias que seu organismo necessita para funcionar. Isso não conta para qualquer atividade, é simplesmente a energia necessária para sustentar um ritmo cardíaco, frequência respiratória e normal da temperatura corporal. Mede o corpo em repouso, não dormindo, em temperatura ambiente.

GRAFICOS DE TREINO NO LCD

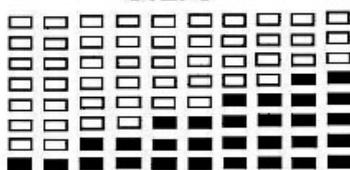
PROGRAM 1

MANUAL



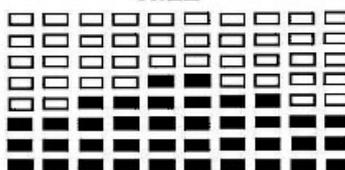
PROGRAM 2

STEPS



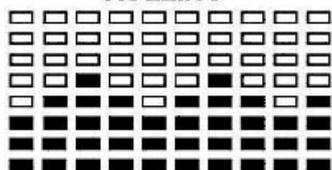
PROGRAM 3

HILL



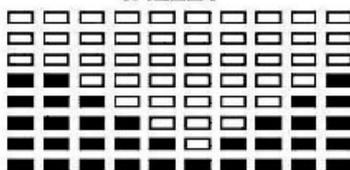
PROGRAM 4

ROLLING



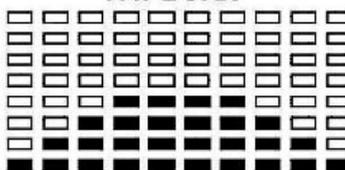
PROGRAM 5

VALLEY



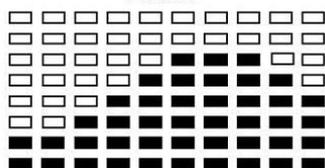
PROGRAM 6

FAT BURN



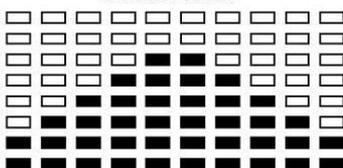
PROGRAM 7

RAMP



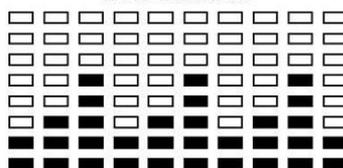
PROGRAM 8

MOUNTAIN



PROGRAM 9

INTERVALS



PROGRAM 10

RANDOM

PROGRAM 11

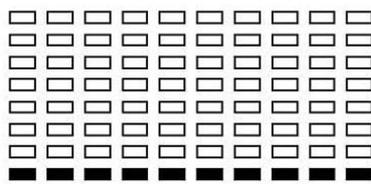
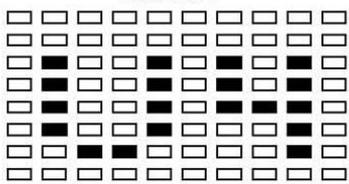
PLATEAU

PROGRAM 12

FARTLEK

PROGRAM 17

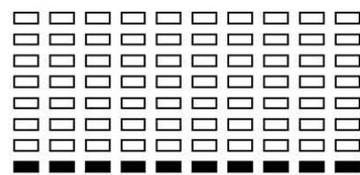
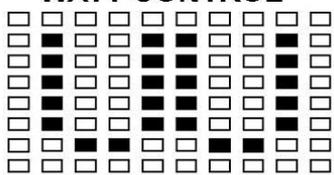
USER 4



WATT CONTROL PROGRAM

PROGRAM 23

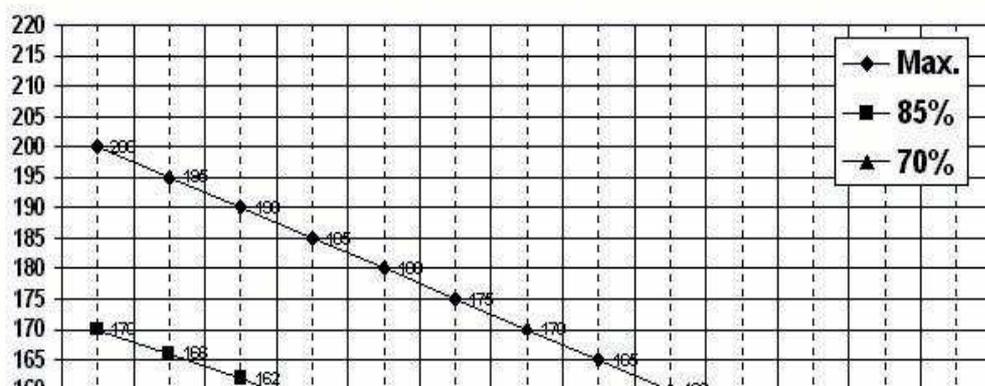
WATT CONTROL



BODY FAT TEST PROGRAMS:

PROGRAM 24

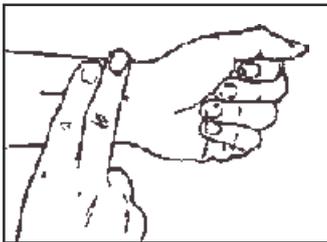
Taxa de Batimento do Treino



GUIAS DE CONDICIONAMENTO

Atenção: antes de começar este ou qualquer outro exercício consulte seu médico. Isto é especialmente importante para indivíduos com mais de 35 anos, ou indivíduos com problemas cardíacos pré-existentes.

As seguintes indicações podem ajudar a você a fazer seu programa de exercícios. Lembre - estas são indicações gerais. Para maiores informações, consulte um livro ou consulte seu médico.



Para medir manualmente sua taxa de batimentos cardíacos, coloque o dedo indicador e médio em seu pulso. Contar o número de batidas por 6 segundos e multiplicar esse valor por 10. Assim você encontrará o número de batimentos cardíacos por minuto. Por exemplo, se durante os 6 segundos de contagem o número de batimentos cardíacos foram 14, sua taxa de frequência cardíaca é 140 batidas por minuto. (Indicado contar durante apenas 6 segundos porque sua taxa de batimentos cardíacos cairá rapidamente quando você para de se exercitar.) ajustar a intensidade de seu exercício até que sua taxa de batimento cardíaco esteja no nível apropriado.

Intensidade de Exercícios

Se o seu objetivo é queimar gordura ou melhorar seu sistema cardiovascular, a chave para atingir os resultados desejados é se exercitar na sua própria intensidade. O seu nível próprio pode ser determinado usando-se sua taxa de batimentos cardíacos como guia. Para exercícios efetivos, sua taxa cardíaca deve se manter ao nível de 71,5% e 85% de sua taxa máxima de batimentos em exercícios. Isto é chamado de zona de treinamento.

Você pode achar sua zona de treinamento na tabela abaixo. Zonas de treinamento estão listadas de acordo com sua idade e condição.

HEART RATE TRAINING ZONES							
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90
Age	20	30	40	50	60	70	80

Queimando Calorias

Para queimar calorias, você deve se exercitar ao menor nível por um período longo de tempo. Durante os primeiros poucos minutos de exercício, seu corpo usa facilmente as calorias dos carboidratos. Apenas depois dos primeiros minutos o exercício faz com que seu corpo comece a usar as calorias das gorduras para energia. Se seu objetivo é queimar gordura, ajuste a intensidade de seu exercício até sua taxa cardíaca ficar próxima ao nível mais baixo de sua zona de treinamento.

Cuidado: O sensor de pulsação não é um equipamento médico. Vários fatores, inclusive o movimento do usuário, podem afetar a leitura da taxa de batimentos cardíacos. O sensor de pulso tem a única intenção em um exercício de determinar a taxa cardíaca de uma forma geral.

Exercício Aeróbico

Se seu objetivo é melhorar seu sistema cardiovascular, seu exercício deve ser aeróbico. Exercícios aeróbicos requerem grandes quantidades de oxigênio por longos períodos de tempo. Isto faz com que o coração bombeie mais sangue para os músculos, e os pulmões a oxigenar o sangue. Para exercícios aeróbicos ajuste a intensidade de seu exercício até a sua taxa cardíaca esteja próxima da média de sua zona de treinamento.

Diretrizes para se exercitar

Cada exercício deve incluir os seguintes três passos importantes: (1) aquecimento, (2) exercícios na zona de treinamento e (3) descanso.

Aquecimento

O aquecimento prepara o corpo para o exercício aumentando a circulação de sangue, entregando mais oxigênio para os músculos e aumentando a temperatura do corpo. Comece cada exercício com 5 a 10 minutos de aquecimento.

Treinando na Zona de Exercícios

Depois de se aquecer, aumente a intensidade de seu exercício até sua taxa cardíaca entrar na sua zona de treinamento por 20 a 60 minutos. (durante as primeiras semanas do seu programa de exercícios, não mantenha sua taxa cardíaca na sua zona de treinamento por mais de 20 minutos). Respire regularmente e profundamente - nunca segure a sua respiração.

Descanso

Finalize cada exercício com 5 a 10 minutos de alongamento para descansar. Isto aumentara sua flexibilidade de seus músculos e ainda ajudará a prevenir problemas pós-exercícios

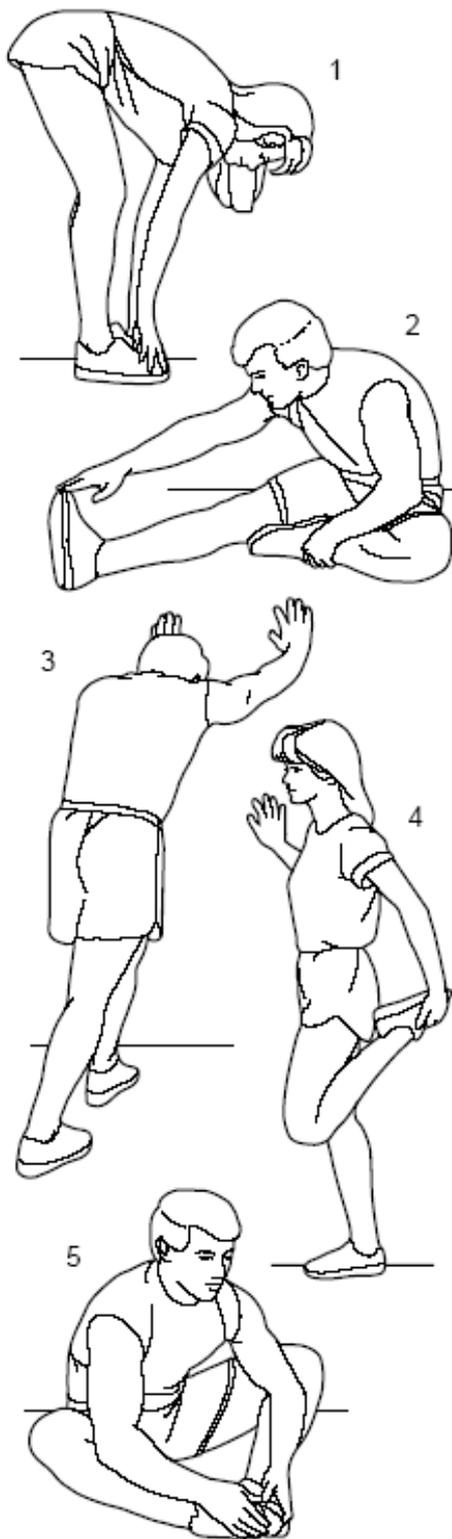
Frequência de exercícios

Para manter ou melhorar sua condição, complete três exercícios a cada semana, com pelo menos um dia de descanso entre os exercícios. Depois de poucos meses, você pode completar cinco exercícios por semana se desejar. A chave para o sucesso é fazer os exercícios de forma regular e fazer disso uma parte agradável de seu dia a dia.

Aquecimentos sugeridos

A forma correta de muitos aquecimentos esta descrita abaixo. Mova-se vagorosamente em seu aquecimento - nunca salte.

SUGESTÃO DE EXERCÍCIOS



1. Aquecimento tocando o dedão do pé

Em pé com os joelhos levemente dobrados para frente dos quadris. Deixe suas costas e ombros relaxarem e tente tocar os dedos do seu pé o mais perto possível. Espere nesta posição, conte até 15 e então relaxe. Repita por três vezes. Estique: espere de volta aos joelhos e volte.

2. Aquecimento sentado

Sente com uma perna estendida. Vire a sola do outro pé contra você e deixe descansando. Tente alcançar seus dedos o mais possível. Espere e conte até 15 e depois relaxe. Repita três vezes em cada perna.

3. Aquecimento Aquiles

Com uma perna em frente da outra, coloque suas mãos contra uma parede. Mantenha sua perna de trás parada no chão. Flexione a sua perna da frente tentando forçar seus ombros contra a parede. Espere, conte até 15 e então relaxe. Repita por três vezes em cada perna. Para causar melhor alongamento nos tendões de Aquiles, coloque sua perna para trás o mais possível.

4. Aquecimento de quadríceps

Com uma mão contra a parede, coloque para trás e segure com a mão uma de seus pés. Traga seu pé o mais próximo possível de suas nádegas. Segure, conte até 15 e então relaxe. Repita por três vezes em cada pé.

5. Aquecimento da coxa interna

Sente com as solas de seus pés juntas e seus joelhos levantados. Puxe os seus pés na sua direção. Espere, conte até 15 e então relaxe. Repita por três vezes.



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 imprevistas.

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, 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 DESTES 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

