



MANUAL DO USUÁRIO
ESTEIRA KIKOS TS 5168 I



07 / 06 / 14

Obrigado

por comprar este produto. O produto lhe ajudará a exercitar seus músculos na maneira correta e melhorar sua aptidão - e tudo isto em um ambiente familiar.

Leia atentamente todas as instruções de operação e instalação contidas nesse manual antes de utilizar o produto.

Este manual de instruções explica a estrutura do produto e mostra ao usuário como operar corretamente e seguramente o aparelho.

Atenção: o uso desse produto pode causar interferência na transmissão de sinal de rádios e aparelhos televisores.

Nota: o importador desta máquina assegura que esta esteira foi fabricada com materiais de alta qualidade, foi aprovado em todos os testes e está de acordo com as normas de segurança. Este produto produz, usa ou emite ondas de rádio em uma certa frequência. A instalação e operação que não estiverem de acordo com as instruções contidas neste manual podem causar sérias interferências nas comunicações de rádio. A operação desse produto em áreas residenciais pode causar grande interferência na transmissão e comunicação de sinais de rádio. O usuário deve arcar com as despesas de reparo caso haja algum dano em qualquer aparelho por conta da interferência advinda do mau uso ou instalação.

O equipamento é indicado apenas para o uso residencial e em condomínios.

Aviso: Se o produto tiver sido alterado ou modificado, a garantia será invalidada.

Todos os serviços de reparo devem ser feitos somente por rede autorizada, exceto limpeza e conservação periódica.

CONTEÚDO

	<i>Página</i>
Garantia	1
Instruções Gerais de Segurança	2
Precauções Especiais	3
Montagem	4
Desmontagem & Montagem	5
Diagrama de Montagem (1)	6
Lista de Peças	7
Diagrama de Montagem (2)	8
Instruções de Montagem	9
Uso Inicial	10
Monitor de Treinamento	11
Manutenção	16
Notas Importantes	19
Solução de Problemas	20
Dicas Gerais de Condição Física	21
Exercícios de Aquecimento / Alongamento	22

Instruções Gerais de Segurança

Uma grande ênfase foi colocada sobre a segurança na concepção de fabricação deste dispositivo de fitness. Ainda assim, é muito importante que você respeite estritamente as seguintes instruções de segurança. Nós não podemos nos responsabilizar por acidentes causados por negligência.

Para garantir sua segurança e para evitar acidentes, por favor leia as instruções cuidadosamente e com atenção antes de usar o dispositivo de esportes pela primeira vez.

1. Consulte o seu médico antes de começar a se exercitar com este equipamento. Se você quiser exercitar-se regularmente e de forma intensiva, a aprovação do seu médico seria aconselhável. Isto é especialmente importante para os usuários com problemas de saúde.
2. Este aparelho não é destinado ao uso por pessoas (incluindo crianças) com deficiências físicas. Capacidades sensoriais ou mentais, ou a falta de experiência e conhecimento, salvo se tiverem recebido supervisão ou instruções relativas à utilização do aparelho por uma pessoa responsável pela sua segurança. As crianças devem ser supervisionadas para assegurar que não brinquem com o aparelho.
3. Ao utilizar o aparelho de ginástica, use roupas confortáveis e de preferência sapatos esportivos ou de aeróbica. Evite usar roupas soltas, que podem ficar presas nas partes móveis do dispositivo.
4. Pare o exercício imediatamente em caso de indisposição ou se sentir dor nas articulações ou músculos. Em particular, atente-se em como seu corpo está respondendo ao programa de exercícios. A tontura é um sinal de que está se exercitando muito intensamente com o dispositivo. Aos primeiros sinais de tontura, deite-se no chão até se sentir melhor.
5. Assegure-se de que não há crianças por perto quando estiver se exercitando com o equipamento. Além disso, o dispositivo deve ser armazenado em um lugar em que as crianças ou animais de estimação não possam alcançar.
6. Assegure-se que apenas uma pessoa de cada vez use o equipamento de ginástica.
7. Depois que o equipamento for configurado de acordo com instruções de uso, verifique se todos os parafusos e porcas estão corretamente instaladas e apertadas. Utilize apenas acessórios recomendados e / ou fornecidas pelo importador.
8. Não utilize um dispositivo que está danificado ou avariado.
9. Sempre coloque o dispositivo sobre uma superfície lisa, limpa e resistente. Nunca utilize perto de água e certifique-se que não existem objetos pontiagudos nas imediações do equipamento. Se necessário, coloque um tapete protetor (não incluído no pacote do equipamento) para proteger o chão por baixo do aparelho e manter um espaço livre de pelo menos 0,5 m em torno do dispositivo, por razões de segurança.
10. Tome cuidado para não colocar seus braços e pernas perto de partes móveis. Não coloque nenhum material em aberturas no dispositivo.
11. Use o aparelho apenas para os fins descritos neste manual de instruções. Utilize apenas acessórios recomendados pelo fabricante.
12. O peso máximo admissível para este dispositivo é de 140 kg.

Precauções Especiais

⚠ Alimentação de energia

- Ao posicionar a esteira, escolha um lugar ao alcance de uma tomada.
 - Sempre conecte o aparelho a uma tomada com um fio-terra e nenhum outro aparelho conectado a ele. Não é recomendado o uso de quaisquer cabos de extensão.
 - Uma superfície irregular pode causar risco de choque elétrico. Pergunte a um eletricista qualificado para verificar a tomada caso não saiba se a fiação é aterrada adequadamente. Não modifique o plugue fornecido se ele não for compatível com o soquete. Peça a um eletricista capacitado que instale o soquete adequado.
 - Súbitas flutuações de tensão podem danificar seriamente o aparelho. Variações no clima e ligar e desligar outros aparelhos podem causar pico de corrente elétrica, excesso de corrente elétrica ou de tensão de interferência. Para limitar o perigo de dano para a esteira, deve ser equipado com um dispositivo de sobre-tensão de proteção (não incluído).
 - Este aparelho foi projetado para uso com 110 volts de tensão nominal.
- ⚠ Mantenha o cabo de alimentação fora do rolo de transporte. Não deixe o cabo de energia embaixo da esteira rolante. Não utilize a esteira se o cabo de alimentação estiver danificado ou desgastado.
 - ⚠ Desligue antes de limpar ou realizar manutenção. A manutenção deverá ser feita apenas por técnicos autorizados, salvo indicado contrário pelo fabricante.
 - ⚠ Verifique a esteira antes de cada utilização para certificar-se que cada parte está operacional.
 - ⚠ Não use a esteira ao ar livre, em uma garagem ou em qualquer espécie de dossel. Não exponha a esteira à alta humidade ou luz solar direta.
 - ⚠ Nunca abandone a esteira ligada.

Certifique-se que a esteira rolante está sempre firme. Inicie o equipamento antes de pisar nele.

Montagem

- ⚠ Antes de iniciar a montagem desse equipamento, leia cuidadosamente o conjunto de passos encontrados na página 9. Também é recomendado que se veja o esquema de desenho de montagem antes de iniciá-la. (página 6)
- ⚠ Remova todo material da embalagem e posicione as partes individuais em uma superfície livre. Isso lhe dará uma visão geral do procedimento e simplificará a montagem.
- ⚠ Utilize a lista de peças (página 5) para checar que todos os componentes estão presentes. Descarte as embalagens somente após o equipamento estar completamente montado.
- ⚠ Por favor considere que há sempre risco de lesão ao se utilizar ferramentas e na realização de atividades técnicas. Por favor, proceda com cuidado na montagem desse equipamento.
- ⚠ Assegure-se de que você está num ambiente livre de risco e não deixe ferramentas espalhadas. Deposite as embalagens de uma maneira que elas não apresentem perigo. Sacolas de plástico têm um alto potencial de risco de sufocamento para crianças!
- ⚠ Veja cuidadosamente as ilustrações e em seguida inicie a montagem do equipamento de acordo com a série de desenhos.

Este equipamento deve ser cuidadosamente montado por um adulto. Se necessário, solicite ajuda de um técnico específico.

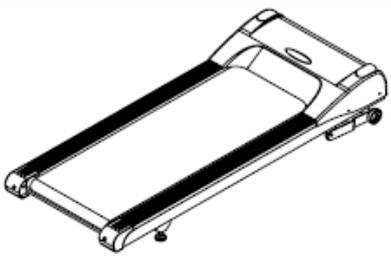
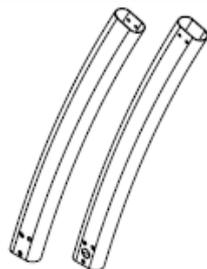
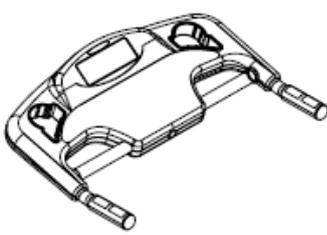
Desembalando & Montando

ATENÇÃO! Tenha muito cuidado ao montar este equipamento. Caso não seja devidamente montada, pode causar danos.

NOTA: Cada passo nas instruções de montagem diz o que deve ser feito. Leia e compreenda todas as instruções cuidadosamente antes de montar a esteira.

DESEMBRULHE E VERIFIQUE O CONTEÚDO DA CAIXA:

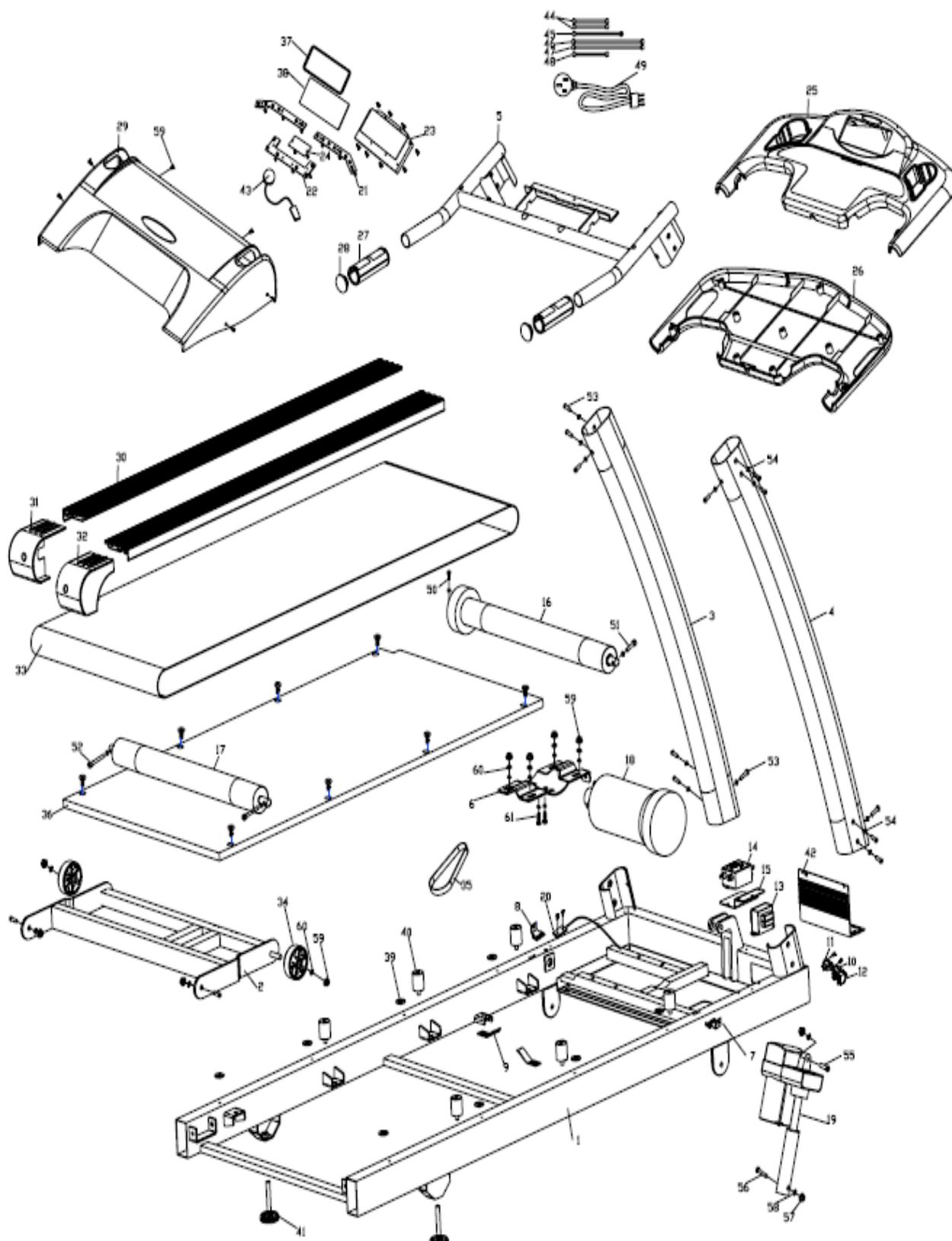
- △ Levante e remova a caixa que protege a escada rolante.
- △ Verifique se os seguintes itens estão presentes. Se alguma das peças estiver faltando, entre em contato com o revendedor.

 <p>CORPO PRINCIPAL</p>	 <p>MASTROS DO CONSOLE</p>	 <p>CONSOLE</p>
 <p>CABO ELÉTRICO</p>	 <p>KIT DE HARDWARE</p>	

KIT DE EQUIPAMENTOS

 <p>PARAFUSO M8*15mm (12 pçs)</p>	 <p>ARRUELA (12 pçs)</p>	 <p>LUBRIFICANTE</p>
 <p>CHAVE ALLEN (1 pç)</p>	 <p>CHAVE DE FENDA CRUZADA</p>	

Diagrama de Montagem (1)

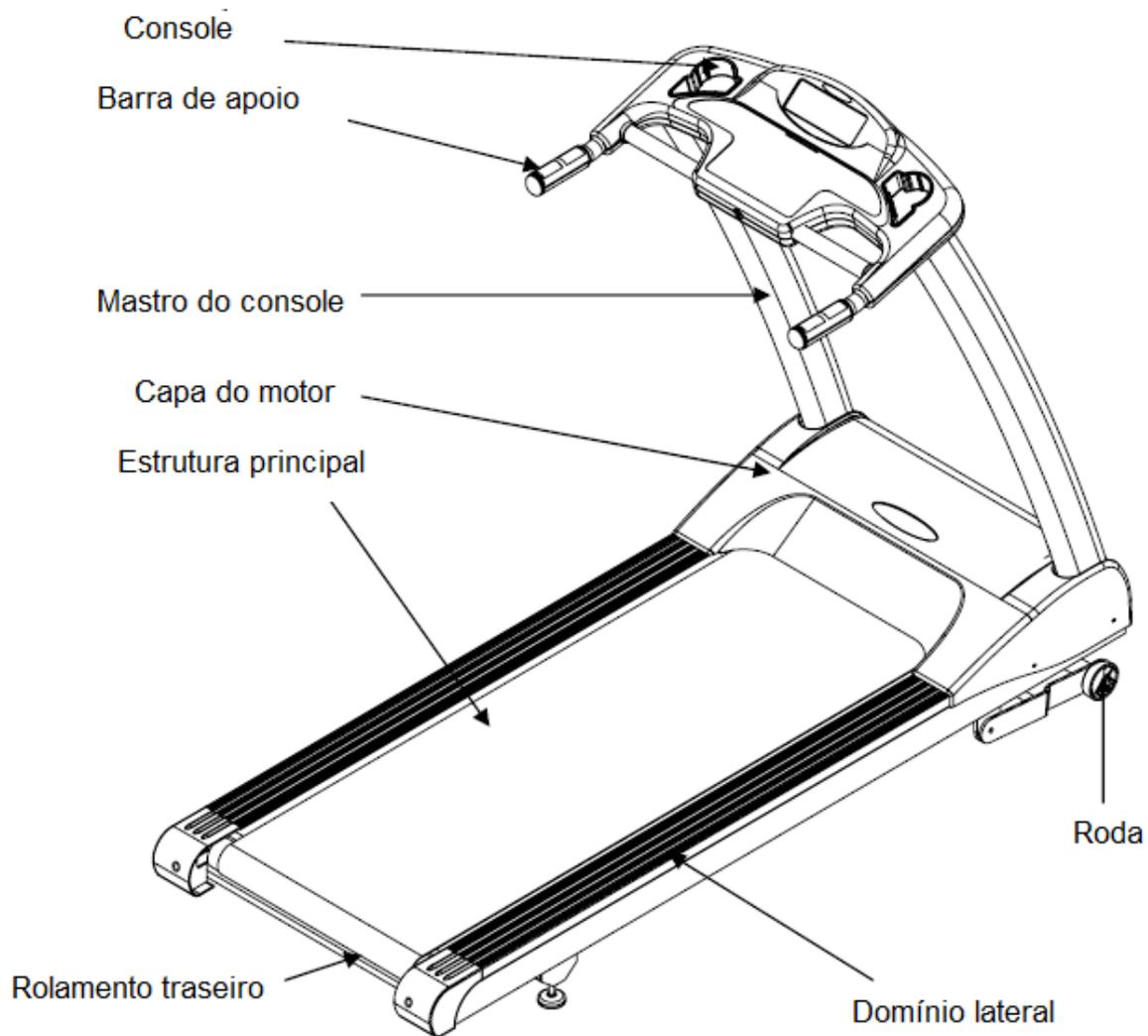


A maioria das peças exibidas neste diagrama são fornecidos pré-montados.
Para peças de reposição, sempre especifique o números das peças utilizadas neste diagrama ou na lista de peças a seguir.

Lista de Peças (1)

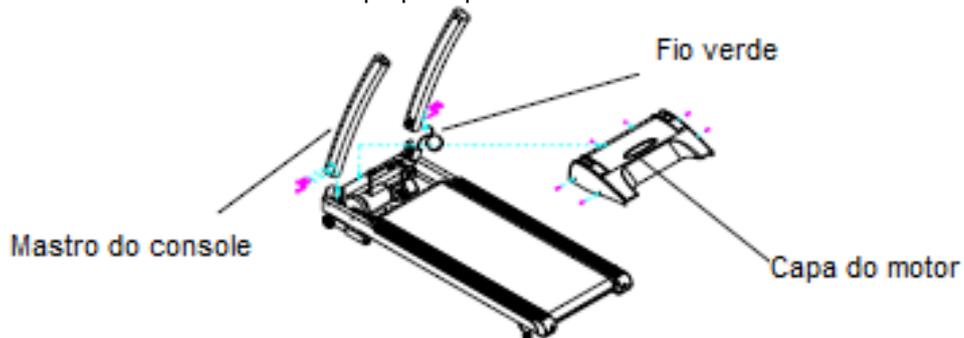
No.	Descrição	QTD	No.	Descrição	QTD
1	Estrutura principal	1	33	Cinturão de corrida	1
2	Estrutura de inclinação	1	34	Roda de movimento	2
3	Mastro esquerdo	1	35	Cinturão de corrida	1
4	Mastro direito	1	36	Deck de corrida	1
5	Estrutura do console	2	37	Presilha	1
6	Suporte de fixação do motor	1	38	Vidro	1
7	Suporte de fixação de controle dir	1	39	Enchimento de orientação	8
8	Suporte de fixação de controle esq	1	40	Almofada de borracha	6
9	Suporte orientado	2	41	Alfomada ajustável	2
10	Botão Liga/Desliga	1	42	Controlador	1
11	Soquete	1	43	Chave de Segurança	1
12	Fusível	1	44	Cabo (vermelho)	2
13	Transformador	1	45	Cabo (verde)	1
14	Filtro	1	46	Cabo (verde)	1
15	Suporte de fixação do filtro	1	47	Cabo (vermelho)	1
16	Rolo frontal	1	48	Cabo (verde)	1
17	Rolo traseiro	1	49	Cabo Elétrico	1
18	Motor	1	50	Parafuso M8*25mm	1
19	Motor de inclinação	1	51	Parafuso M8*45mm	1
20	Cabo do sensor do motor	2	52	Parafuso M8*90mm	5
21	Painel Keystroke	2	53	Parafuso M8*15mm	12
22	Painel Kevstroke	2	54	Arruela	16
23	Console PCB	1	55	Parafuso M10*50mm	1
24	Monitoramento Cardíaco PCB	1	56	Parafuso M10*115mm	1
25	Capa do console superior	1	57	Porca M10	2
26	Capa do console inferior	1	58	Arruela	2
27	Barra de apoio das mãos	2	59	Porca M8	6
28	Pluque	2	60	Arruela	6
29	Capa do motor	1	61	Parafuso Sextavado M8*15mm	4
30	Domínio lateral	2	62	Arruela	4
31	Capa esquerda final	1	63	Parafuso M4*15mm	28
32	Capa direita final	1			

Diagrama de Montagem (2)



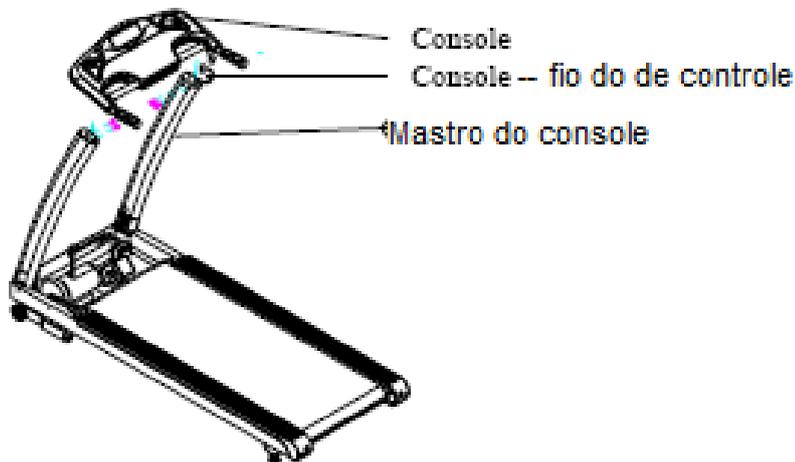
Instruções de Montagem

Passo 1: anexe as hastes do console ao corpo principal

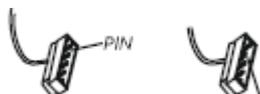


A) Abra a capa do motor; B) coloque o fio do console através da haste direita do console; C) em seguida, anexe as hastes de console esquerdo/direito no corpo principal com seis parafusos M8X15mm utilizando a chave Allen (não aperte muito os parafusos).

Passo 2: anexe o console às hastes do console



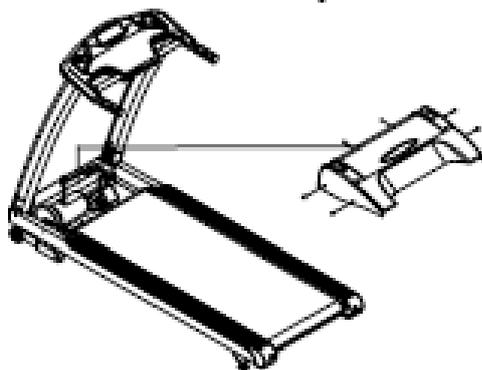
A) Conecte o fio do console ao fio da haste de console da direita. Coloque o conector do fio na haste de console da direita.
B) Encaixe o console às hastes de console com seis M8x15mm parafusos e buxas de cada lado com a chave Allen (não aperte muito os parafusos).
ATENÇÃO: cuidado ao conectar os dois consoles — fios de controle. Existem pinos no conector e eles devem estar encaixados, caso contrário poderá haver problemas.



Passo 3: aperte bem os parafusos dos passos 1 e 2.

Passo 4: encaixe a capa do motor ao corpo principal

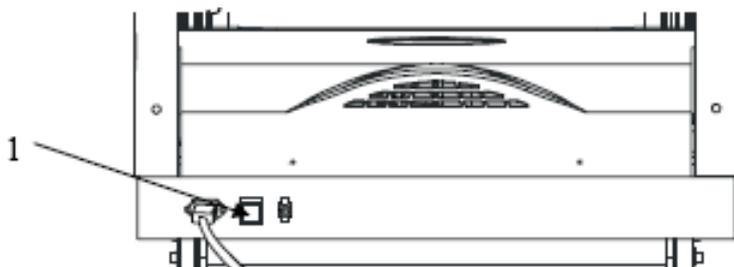
- fixe a capa do motor com parafusos



Uso Inicial

LIGANDO A ESTEIRA

Assegure-se que a esteira está corretamente ligada à rede de energia. O botão Liga/Desliga (1) está localizado logo atrás do fio de saída de energia. Ligue-o e a luz se acenderá. Você irá ouvir um tom de alerta e o a tela de LED do computador irá se ligar.



CHAVE DE SEGURANÇA:

A esteira só irá funcionar se a chave de segurança estiver devidamente travada em seu dispositivo no computador. Insira a chave de segurança e prenda o clipe em sua roupa, na parte da cintura. Em caso de problemas, onde é necessário desligar o motor imediatamente, basta empurrar para fora a segurança fora do console, puxando a corda. Para ligar a esteira novamente, você deve desligar o interruptor principal e em seguida, colocar a chave de segurança de volta para o encaixe no console.



Monitor de Treino

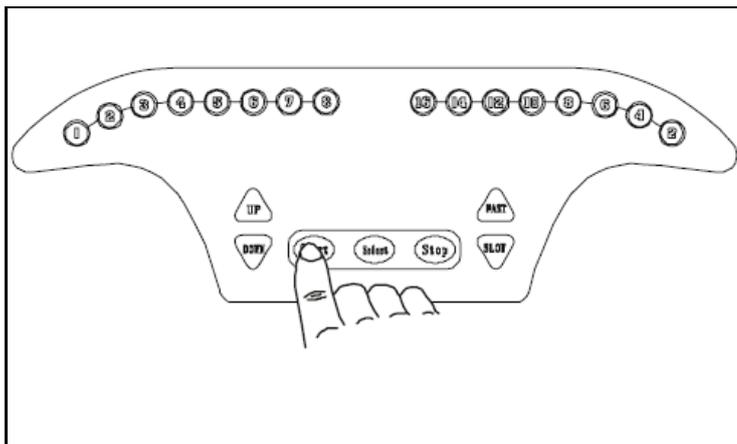
Visão Frontal



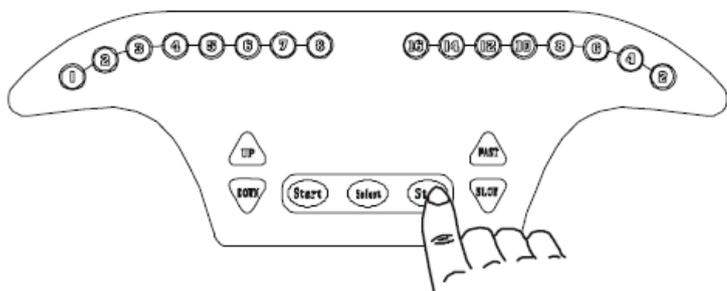
Especificações Técnicas

Tempo	00:00-99:59 Min
Velocidade	0.8-18.0 km/h
Distância	0.00-99.9 km
Calorias	0-999KCAL
Pulso	70-200 / min
Elevação	0-15%
Programas	P1-P6

Funções do Computador

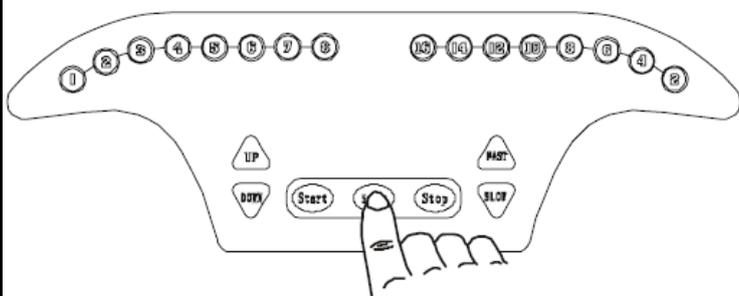


INÍCIO RÁPIDO:
Pressione "Start" para começar o exercício

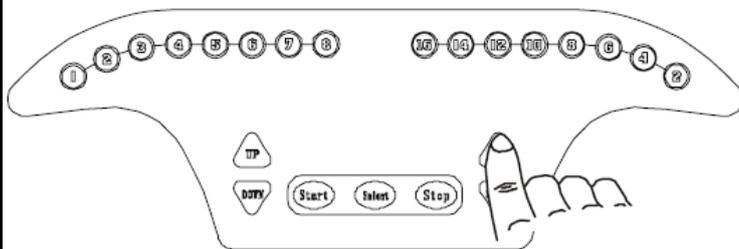


PAUSE:
Aperte "PARAR" para pausar o treinamento.

REINICIAR:
Pressione "PARAR" por alguns segundos para reiniciar o computador.



SELECIONAR
Use as teclas "ACIMA/ABAIXO" para escolher um programa pré-definido (P2-P6), então aperte "SELECT" and "acima/abaixo" para selecionar o treino e o tempo. Pressione "START" para começar.
Você também pode usar as teclas "ACIMA/ABAIXO" e "SELECT" para selecionar a velocidade e o tempo (P1)



Teclas RÁPIDO/DEVAGAR:
Utilize "RÁPIDO/DEVAGAR" para selecionar a velocidade ou tempo de treino (a função estará piscando).

Operações do Computador

ESCOLHENDO UMA PROGRAMAÇÃO (P2-P6)

- Ligue o equipamento, ative o BOTÃO DE SEGURANÇA
- △ pressione RÁPIDO/DEVAGAR ou ACIMA/ABAIXO para selecionar a programação P2-P6
1. pressione SELECT para introduzir os níveis de ajuste
 13. pressione RÁPIDO/DEVAGAR ou ACIMA/ABAIXO para selecionar os níveis L1-L10
- pressione SELECT para iniciar o ajuste do tempo
 - pressione RÁPIDO/DEVAGAR ou ACIMA/ABAIXO para ajustar o tempo

P2

Tempo pré-estabelecido: 20 minutos

Nível pré-estabelecido: L1, Segmento: 30 segmentos

Configuração de PROGRAMA

Pressione RÁPIDO/DEVAGAR para acessar P2~P6

Configuração de NÍVEL

Pressione SELECT em seleção de NÍVEL

Pressione RÁPIDO/DEVAGAR em L1~L10

Configuração de TEMPO

Pressione SELECT novamente em Configuração de Tempo

O TEMPO mostrado é 20 minutos

Pressione RÁPIDO/DEVAGAR para configurar o tempo

Pressione INICIAR para correr

Pressione RÁPIDO para aumentar a velocidade

Pressione DEVAGAR para diminuir a velocidade

Pressione ACIMA para aumentar a inclinação

Pressione ABAIXO para diminuir a inclinação

P3

Tempo pré-estabelecido: 30 minutos

Nível pré-estabelecido: L1, Segmento: 30 segmentos

Configuração de PROGRAMA

Pressione RÁPIDO/DEVAGAR para acessar P2~P6

Configuração de NÍVEL

Pressione SELECT em seleção de NÍVEL

Pressione RÁPIDO/DEVAGAR em L1~L10

Configuração de TEMPO

Pressione SELECT novamente em Configuração de Tempo

O TEMPO mostrado é 30 minutos

Pressione RÁPIDO/DEVAGAR para configurar o tempo

Pressione INICIAR para correr

Pressione RÁPIDO para aumentar a velocidade

Pressione DEVAGAR para diminuir a velocidade

Pressione ACIMA para aumentar a inclinação

Pressione ABAIXO para diminuir a inclinação

P4

Tempo pré-estabelecido: 35 minutos

Nível pré-estabelecido: L1, Segmento: 30 segmentos

Configuração de PROGRAMA

Pressione RÁPIDO/DEVAGAR para acessar P2~P6

Configuração de NÍVEL

Pressione SELECT em seleção de NÍVEL

Pressione RÁPIDO/DEVAGAR em L1~L10

Configuração de TEMPO

Pressione SELECT novamente em Configuração de Tempo

O TEMPO mostrado é 35 minutos

Pressione RÁPIDO/DEVAGAR para configurar o tempo

Pressione INICIAR para correr

Pressione RÁPIDO para aumentar a velocidade

Pressione DEVAGAR para diminuir a velocidade

Pressione ACIMA para aumentar a inclinação

Pressione ABAIXO para diminuir a inclinação

P5

Tempo pré-estabelecido: 40 minutos

Nível pré-estabelecido: L1, Segmento: 30 segmentos

Configuração de PROGRAMA

Pressione RÁPIDO/DEVAGAR para acessar P2~P6

Configuração de NÍVEL

Pressione SELECT em seleção de NÍVEL

Pressione RÁPIDO/DEVAGAR em L1~L10

Configuração de TEMPO

Pressione SELECT novamente em Configuração de Tempo

O TEMPO mostrado é 40 minutos

Pressione RÁPIDO/DEVAGAR para configurar o tempo

Pressione INICIAR para correr

Pressione RÁPIDO para aumentar a velocidade

Pressione DEVAGAR para diminuir a velocidade

Pressione ACIMA para aumentar a inclinação

Pressione ABAIXO para diminuir a inclinação

P6

Tempo pré-estabelecido: 45 minutos

Nível pré-estabelecido: L1, Segmento: 30 segmentos

Configuração de PROGRAMA

Pressione RÁPIDO/DEVAGAR para acessar P2~P6

Configuração de NÍVEL

Pressione SELECT em seleção de NÍVEL

Pressione RÁPIDO/DEVAGAR em L1~L10

Configuração de TEMPO

Pressione SELECT novamente em Configuração de Tempo

O TEMPO mostrado é 45 minutos

Pressione RÁPIDO/DEVAGAR para configurar o tempo

Pressione INICIAR para correr

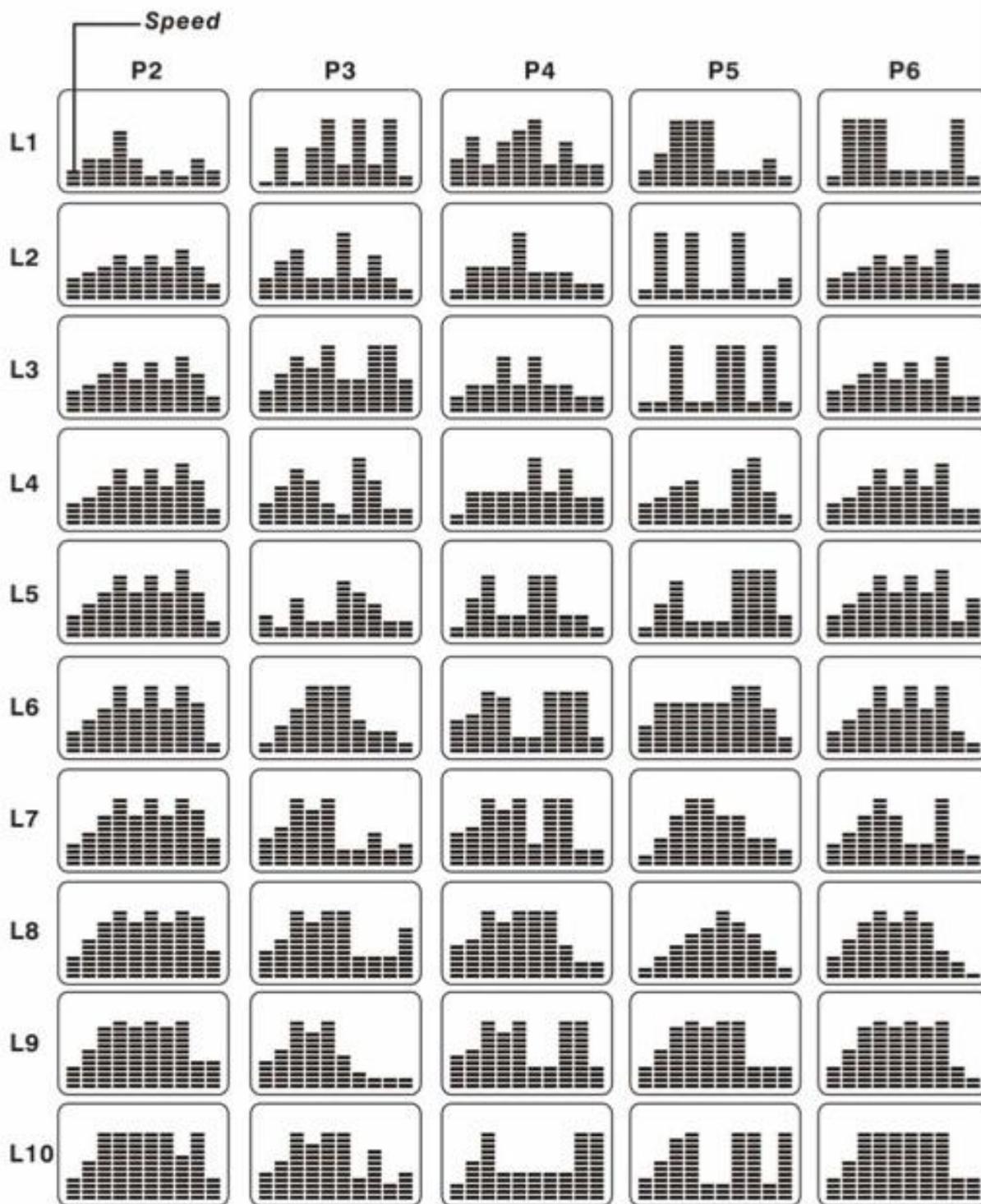
Pressione RÁPIDO para aumentar a velocidade

Pressione DEVAGAR para diminuir a velocidade

Pressione ACIMA para aumentar a inclinação

Pressione ABAIXO para diminuir a inclinação

Operações do Computador



Manutenção

MANUTENÇÃO DO EQUIPAMENTO

A manutenção adequada é muito importante para garantir uma condição impecável e operacional da esteira. Manutenção inadequada pode causar danos à esteira ou encurtar a vida útil do produto. Todas as peças da esteira devem ser verificadas e apertadas regularmente. Peças desgastadas devem ser substituídas imediatamente.

AJUSTE DO CINTURÃO

Pode haver necessidade de ajustar o cinto de execução durante as primeiras semanas de uso. Todos os cintos são corretamente configurados de fábrica. Ele pode se esticar ou ficar fora do centro após o uso. Seu alongamento é normal durante o período de adaptação.

AJUSTANDO A TENSÃO DO CINTURÃO:

Se se sentir como se o cinto de execução estivesse "escorregando" ou se hesitar quando pisado durante uma corrida, pode ser necessário que a tensão na esteira de corrida seja aumentada.

PARA AUMENTAR A TENSÃO DO CINTURÃO:

1. Utilize a chave de 8MM no parafuso esquerdo do cinto de tensão. Vire a chave no sentido horário 1 / 4 de volta para apertar o rolo traseiro e aumentar a tensão da correia.
 2. Repita a etapa 1 para o parafuso direito do cinto de tensão. Você deve ter certeza de girar os parafusos o mesmo número de voltas, de modo que o rolo traseiro vai ficar quadrado em relação à estrutura.
 - Repita as etapas 1 e 2 até que o escorregamento seja eliminado.
 4. Tenha cuidado para não apertar muito a tensão da esteira de corrida de modo a criar pressão excessiva na parte da frente e rolamentos traseiros. Um cinto excessivamente apertado pode danificar os rolamentos, o que resulta em ruído de rolamento dos rolos frontais e traseiros.
- Para diminuir a tensão na esteira de corrida, gire ambos os parafusos no sentido anti-horário o mesmo número de vezes.

CENTRALIZANDO O CINTURÃO:

Quando se corre, pode-se involuntariamente empurrar com mais força um pé do que o outro. A gravidade da deformação depende da quantidade de força que exerce um pé em relação ao outro. Esta deformação pode fazer com que o cinto se mova para fora do centro. Esta deflexão é normal e o cinto vai se centrar quando não houver pressão na esteira de corrida. Se o cinto em funcionamento permanece consistentemente fora do centro, você vai precisar centralizar o cinturão manualmente.

1. Comece a esteira sem que ninguém na esteira de corrida, pressione [ACELERAR] até velocidade atingir 6kph.
△ Observe se o cinto está correndo em direção ao lado direito ou esquerdo da plataforma.
14. Se estiver em direção ao lado esquerdo:
Usando a chave, gire o parafuso à esquerda no sentido horário 1 / 4 de volta.
15. Se para o lado direito:
Usando a chave, gire o parafuso à direita 1/4 de volta no sentido horário.
16. Se o cinto ainda não estiver centrado, repita os passos acima até o cinto estiver centro.
- Depois que o cinto estiver centrado, aumente a velocidade para 16 kph e verifique se ele está funcionando perfeitamente. Repita os passos acima, se for necessário.

Se o procedimento acima não resolver, pode ser necessário aumentar a tensão da correia.



LUBRIFICAÇÃO

A esteira é lubrificada de fábrica. No entanto, é recomendado verificar a lubrificação da esteira regularmente, para garantir um funcionamento otimizado do equipamento. Normalmente não é necessário lubrificar a esteira no primeiro ano ou primeiras 500 horas de operação.

Após cada 3 meses de funcionamento, levante os lados da escada rolante e sinta a superfície da tela até onde for possível. Se houver traços de spray de silicone a lubrificação não é necessária. No caso de uma superfície seca, consulte as instruções a seguir.

Somente utilize spray de silicone autorizado.

Aplicação de lubrificante sobre o cinto:

17. Posicione o cinto de modo que a costura esteja localizada no meio da placa.
18. Inserir a válvula de spray na cabeça de pulverização do recipiente de lubrificante.
19. Levante a correia de um lado e mantenha a válvula spray a uma distância de aproximadamente 15 centímetros da extremidade dianteira do cinto e da placa. Comece na parte da frente do cinto. Posicione a válvula spray em direção à extremidade traseira. Repita esse processo do outro lado da tela. Esquiche em cada lado por cerca de 4 segundos.
20. Espere 1 minuto para a propagação do spray de silicone antes de iniciar a máquina.

LIMPEZA:

A limpeza regular do cinto garante uma vida útil longa.

• **Atenção:** A esteira deve ser desativada para evitar choques elétricos. O cabo de alimentação deve ser retirado da tomada antes de começar a limpeza ou manutenção.

Atenção: Não utilize quaisquer abrasivos ou solventes. Para evitar danos ao computador, mantenha afastado de líquidos. Não exponha o computador à luz solar direta.

21. Depois de cada treinamento: Limpe o console e outras superfícies com um pano limpo e macio e úmido para remover resíduos de suor.

Semanal: Para tornar a limpeza mais fácil, é recomendável usar um tapete para a esteira. Sapatos podem deixar sujeira, que pode cair abaixo do cinto. Limpe o tapete sob a escada rolante uma vez por semana.

ARMAZENAGEM:

Armazene a esteira em um ambiente limpo e seco. Verifique se o interruptor principal está desligado e fora da tomada elétrica.

MUDANÇAS:

Esta esteira foi concebida e equipada com rodas para fácil mobilidade. Antes de mover, verifique se o interruptor principal está na posição desligada e o corpo principal tenha sido movido.

Notas importantes

- O dispositivo corresponde às atuais normas de segurança. O dispositivo só é adequado para uso doméstico. Qualquer outro uso é proibido e, possivelmente, até mesmo perigoso. Nós não podemos ser responsabilizados por danos que foram causados por uso indevido.
- Por favor consulte o seu médico antes de iniciar sua sessão de exercícios para esclarecer se você está na saúde física adequada para utilizar este dispositivo. O diagnóstico médico deve ser a base para a estrutura do seu programa de exercícios. Treinamento incorreto ou excessivo pode ser prejudicial à sua saúde.
- Leia com atenção as seguintes dicas de condicionamento geral e as instruções do exercício. Se tiver dor, falta de ar, indisposição ou tem outras queixas físicas, interrompa o exercício imediatamente. Consulte um médico imediatamente se tiver dor prolongada.
- Este dispositivo não é adequado para uso profissional ou médico, nem podem ser utilizadas para fins terapêuticos.
- O peso máximo admissível para este dispositivo é de 140 kg.
- O sensor de pulso não é um dispositivo médico. ele é meramente informativo e foi concebido para proporcionar uma taxa média de pulso. Não se destina a oferecer aconselhamento médico nem vai medir pulso com precisão, devido a diferentes fatores ambientais e condicionamento humano.

Solução de Problemas

GUIA DE SOLUÇÃO DE PROBLEMAS:

SINTOMA	CAUSA	SOLUÇÃO
Erro E0	Chave de segurança ausente	Utilize a chave de segurança
Erro E1	Erro no equipamento de feedback de velocidade	Verifique o equipamento de feedback de velocidade e cabo de 10 pinos
Erro E2	Erro no Motor ou no drive de Motor	Verifique o cabo de 10 pinos
Erro E3	Erro de velocidade acima do limite	Verifique o equipamento de feedback de velocidade

SOLUCIONANDO PROBLEMAS DA ESTEIRA

Esta esteira é projetada para ser confiável e fácil de usar. No entanto, se você tiver um problema, por favor cheque o guia de resolução de problemas listados abaixo:

PROBLEMA: O console não acender.

SOLUÇÃO: Verifique se o cabo de alimentação está conectado corretamente à tomada, e o botão de energia está ligado.

PROBLEMA: O circuito do disjuntor oscila durante um treino.

SOLUÇÃO: Verifique se a escada rolante está conectado a um circuito dedicado de 20 ampère. * Nota: Sem cabo de extensão.

PROBLEMA: A esteira é desligada quando elevada.

SOLUÇÃO: Verifique se há bastante folga no cabo de alimentação para chegar à parede da tomada durante a elevação.

PROBLEMA: O cinto não fica centrado durante um exercício.

SOLUÇÃO: Verifique se a esteira está sobre uma superfície plana. Verifique se o cinto está devidamente apertado.

PROBLEMA: A esteira faz um barulho clicando para a frente da máquina quando se anda ou corre sobre ela.

SOLUÇÃO: Para uma utilização ideal, a esteira deve estar nivelada.

Dicas gerais de ginástica

Inicie seu programa de exercícios lentamente, ou seja, uma unidade de exercício a cada 2 dias. Aumente a sua sessão de exercícios semana a semana. Comece com períodos curtos, por exercício e, em seguida, aumente continuamente. Comece devagar com as sessões de exercícios e não defina metas impossíveis. Além desses exercícios, fazer outras formas de exercício, como correr, nadar, dançar e / ou ciclismo são bem-vindas.

Sempre aqueça bem antes do exercício. Realizar pelo menos cinco minutos de alongamento ou exercícios de ginástica, para evitar tensões musculares e lesões.

Verifique seu pulso regularmente. Se você não tiver um aparelho de medição de pulso, pergunte ao seu médico como medir seu ritmo cardíaco de modo eficaz. Determine o intervalo de frequência pessoal de exercício para alcançar o sucesso da formação ideal. Leve em conta tanto a sua idade quanto seu nível de aptidão. A tabela nesta página vai lhe dar um ponto de referência para a determinação do pulso de exercício ideal.

Certifique-se de respirar calmamente e regularmente durante o exercício.

Lembre-se de beber bastante durante o exercício. Isso garante que a necessidade de líquidos de seu corpo seja suprida. Considere que a quantidade de consumo recomendada de 2-3 litros por dia é fortemente aumentada com esforço físico. O líquido que você bebe deve estar em temperatura ambiente.

Ao fazer uso do dispositivo utilize roupas leves e confortáveis, bem como sapatos de esporte. Não usar qualquer roupa folgada que poderia rasgar ou ficar presa no dispositivo enquanto estiver se exercitando.

Exercícios para sua ginástica pessoal

Quão alto ou baixo deve ser o seu ritmo cardíaco durante o exercício? Seu médico pode lhe dar mais informações sobre as diretrizes atuais.

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

O primeiro passo para verificar o seu ritmo cardíaco é saber como medi-lo. Coloque o indicador e o dedo médio na artéria carótida, entre os músculos e nas vias respiratórias. Conte o número de batidas durante um período de 10 segundos e multiplique este valor por 6. O valor obtido indica o número de batimentos cardíacos por minuto.

Exercícios de aquecimento / alongamento

Uma sessão de exercícios bem sucedida começa com exercícios de aquecimento e termina com exercícios para resfriamento e relaxamento. Estes exercícios de aquecimento preparam seu corpo para as exigências necessárias.

O arrefecimento / período de relaxamento após a sessão de exercício garante que você não vai enfrentar nenhum

problema muscular. A seguir você encontrará instruções de exercícios de alongamento para o aquecimento e resfriamento. Por favor, preste atenção aos seguintes pontos:

- Cuidadosamente aquecer cada grupo muscular que será utilizado na sessão de exercícios por cerca de 5 a 10 minutos. Os exercícios de alongamento estão sendo realizados corretamente se você se sentir uma confortável tensão no músculo correspondente.
- Velocidade não significa eficiência durante os exercícios de alongamento. Movimentos rápidos e bruscos devem ser evitados.

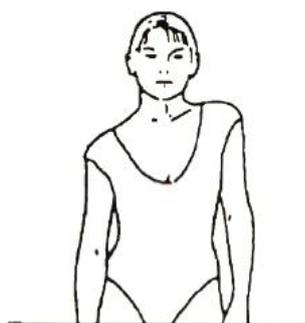
EXERCÍCIOS DE PESCOÇO

Incline a cabeça para a direita e sinta a tensão no pescoço. Caia lentamente sua cabeça até seu peito, em semi-círculo e, em seguida, vire a cabeça para a esquerda. Você sentirá uma tensão confortável em seu pescoço novamente. Você pode repetir este exercício, alternadamente várias vezes.



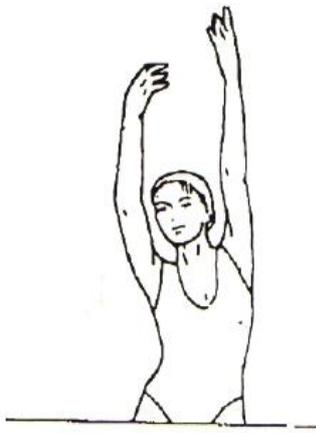
EXERCÍCIOS PARA A ÁREA DO OMBRO

Levante o ombro esquerdo e direito alternadamente, ou levante os ombros em simultâneo.



EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO DO BRAÇO

Estique os braços esquerdo e direito alternadamente em direção ao teto. Sinta a tensão no seu lado esquerdo e direito. Repita este exercício várias vezes.



EXERCÍCIOS PARA A COXA SUPERIOR

Apoie-se colocando a mão na parede, depois alcance o pé abaixo e o levante em direção às nádegas. Sinta uma tensão confortável em sua coxa frontal superior. Manter esta posição por 30 segundos, se possível, repetir o exercício 2 vezes para cada perna.



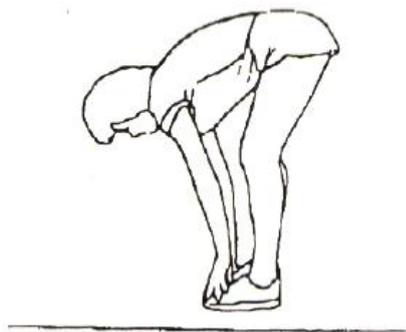
EXERCÍCIOS PARA A COXA INTERIOR

Sente-se no chão e coloque os pés de tal forma que seus joelhos estejam ambos voltados para cima. Retire os pés o mais próximo possível de sua virilha. Agora pressione os joelhos para baixo com cuidado. Manter essa posição por 30-40 segundos, se possível.



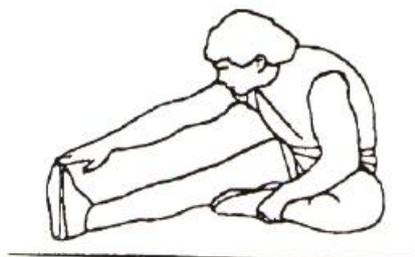
TOCAR OS PÉS

Dobre o tronco lentamente para a frente e tente tocar os pés com as mãos. Alcance o máximo possível com seus dedos. Manter esta posição por 20-30 segundos, se possível.



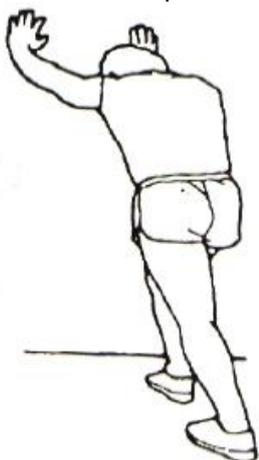
EXERCÍCIOS PARA OS JOELHOS

Sente-se no chão e estique a perna direita. Dobre a perna esquerda e coloque o pé em sua coxa direita. Agora tente atingir o seu pé direito com seu braço direito. Manter essa posição por 30-40 segundos, se possível.



EXERCÍCIOS PARA O CALCANHAR/ TENDÃO DE AQUILES

Coloque as mãos na parede e apóie o seu peso contra ela. Em seguida, mover a perna esquerda para trás e alterne com a perna direita. Isto estica a parte de trás da perna. Manter essa posição por 30-40 segundos, se possível.





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: 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: assistência@kikos.com.br
www.kikos.com.br

