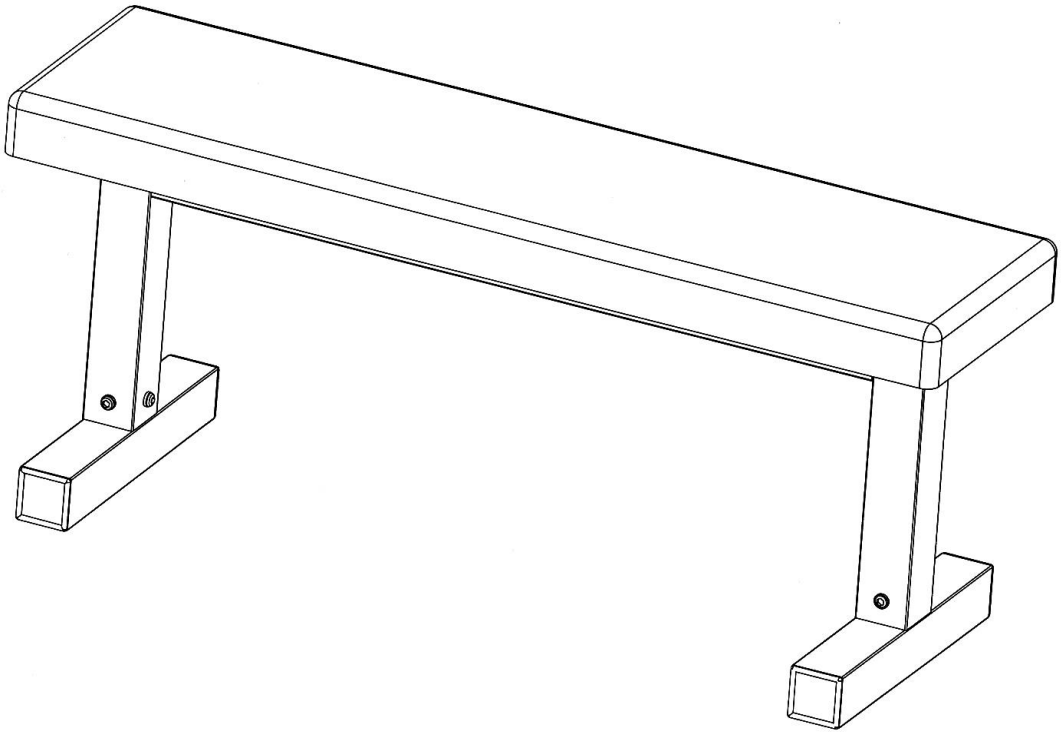
MANUAL DO USUÁRIO

Banco Reto Kikos

JX-JD2.1



Este produto destina-se ao uso Residencial e em Condomínios. Sua utilização fora deste fim, acarretará na perda da garantia do produto.

IMPORTANTE:

Leia o manual com atenção antes de iniciar a montagem e/ou o uso do equipamento

AVISO DE SEGURANÇA

PRECAUÇÕES

Este produto foi desenvolvido para sua segurança máxima. No entanto, aplicam-se algumas precauções ao operar um equipamento de exercício. Não deixe de ler o manual inteiro antes de utilizar sua máquina. Observe as seguintes precauções de segurança:

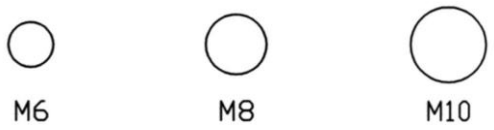
1. **Mantenha as crianças e animais de estimação longe do equipamento. Nunca deixe crianças sem a supervisão de um adulto próxima ao equipamento.**
2. Somente uma pessoa por vez pode utilizar o equipamento.
3. Caso o usuário vir a sentir tonturas, náuseas, dores no peito ou quaisquer outros sintomas anormais **INTERROMPER** o treinamento imediatamente. **CONSULTE UM MÉDICO IMEDIATAMENTE**
4. Posicione o equipamento em uma superfície plana.
5. Use roupas próprias para exercícios físicos.
6. Utilize o equipamento apenas para o uso pretendido conforme descrito neste manual. **Não** use acessórios não recomendados pelo fabricante.
7. **Não** coloque objetos pontiagudos sobre ou perto do equipamento
8. Pessoas com deficiência não devem usar o equipamento sem a supervisão de um médico ou pessoa devidamente qualificada.
9. Antes da utilização do equipamento, faça os exercícios de alongamento para aquecimento.
10. Se o equipamento estiver danificado ou quebrado não faça uso do mesmo.

ATENÇÃO: ANTES DE INICIAR QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA, CONSULTE SEU MÉDICO. ESTE RECOMENDAÇÀO É IMPORTANTE PARA USUÁRIOS COM IDADE SUPERIOR A 35 ANOS OU USUÁRIOS COM PROBLEMAS DE SAÚDE PRÉ EXISTENTES. LEIA TODO O MANUAL DE INSTRUÇÕES ANTES DA UTILIZAÇÃO DE QUALQUER EQUIPAMENTO. A EMPRESA VENDEDORA NÀO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE POR DANOS FÍSICOS OU DANOS MATERIAIS SOFRIDOS POR OU ATRAVÉS DO USO DESTE PRODUTO.

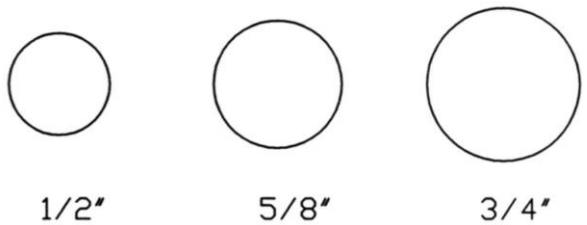
IDENTIFICADOR DE FERRAMENTAS

Coloque a arruela, final do parafuso, ou parafuso no círculo indicado abaixo para verificar o tamanho correto.

MILÍMETROS



INCHES

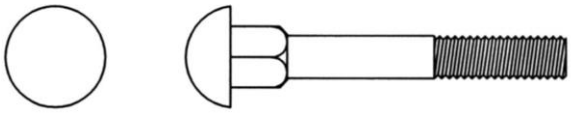


Lista de Partes

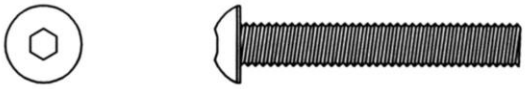
NO.	DESCRIÇÃO	Qtd
1	Estrutura da base	2
2	Suporte vertical da base	2
3	Suporte vertical do assento	1
4	Assento	1
5	Capa dos pés do banco	6
6	Parafuso Allen M10 x 5/8”	12
7	Arruela ∅ ¾”	12
8	Arruela ∅ 5/8”	6
9	Parafuso Allen M8 x 5/8”	6

AVISO: Ao ajustar uma porca tipo Aircraft (também chamadas de Nylon) favor utilizar duas chaves de fenda para ajustá-las. Segure o parafuso com uma chave de fenda, e use a outra chave para girar a porca no sentido horário.

CABEÇA DE PARAFUSO HEX



PARAFUSO FRANCÊS



PARAFUSO ALLEN

PORCA AIRCRAFT

ARRUELA CHATA

INSTRUCÕES DE MONTAGEM

Ferramentas necessárias na montagem da maquina: Duas chaves de fenda e chave Allen
Aviso: É recomendável duas ou mais pessoas na montagem deste equipamento para evitar possíveis lesões

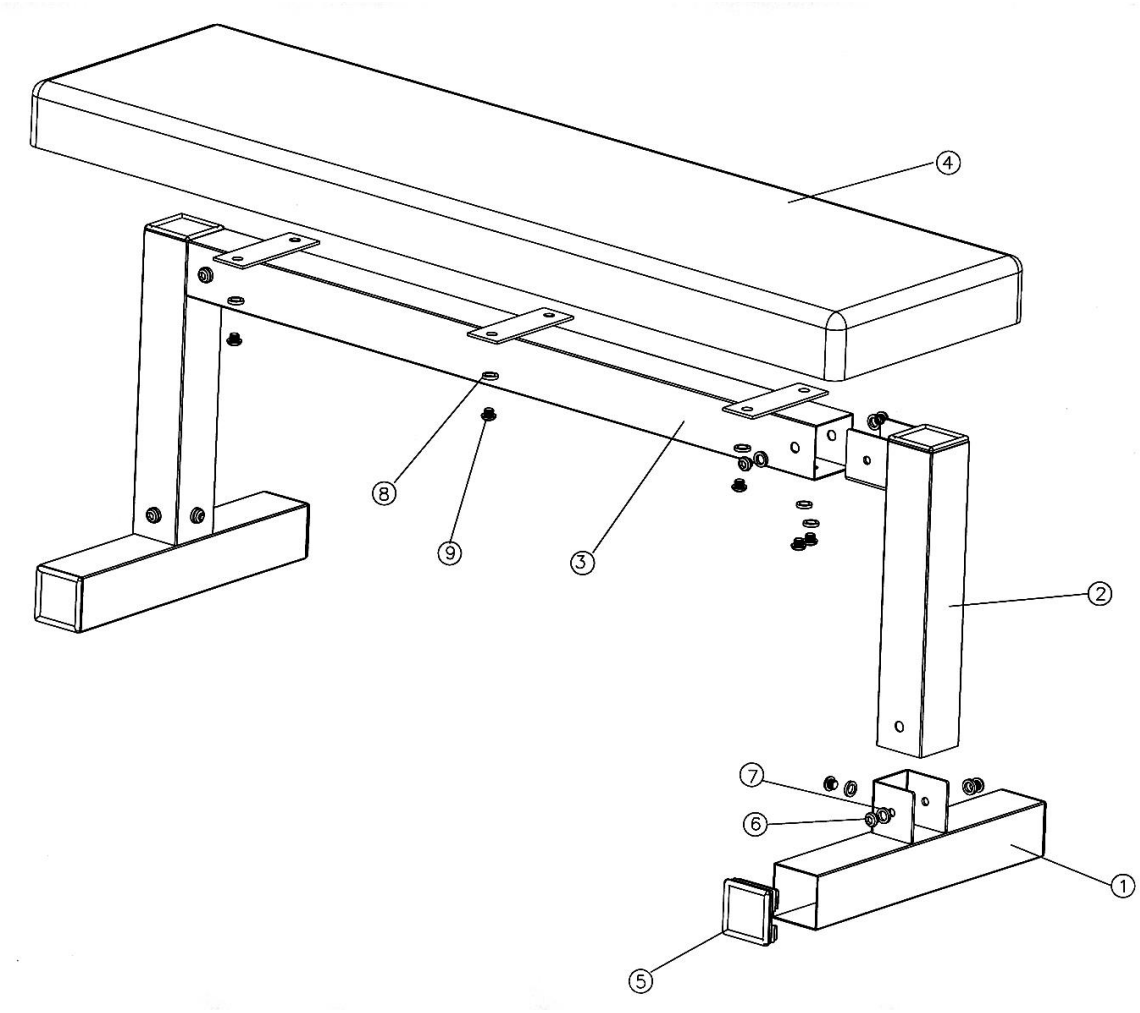
PASSO 1 (Veja o diagrama ampliado)

A.) Coloque os suportes verticais da base (#2) na estruturas das bases (#1). Fixe-os com três Parafusos Allen M10 x 5/8” (#6) e Arruela Ø ¾” (#7).
Nota: Favor não apertar os parafusos neste momento. Repita este mesmo passo para instalar o outro lado do Banco.

B.) Conecte os dois suportes verticais da base no suporte vertical do assento (#3) um de cada lado. Fixe cada suporte da base no Suporte vertical do assento com três Parafusos Allen M10 x 5/8” (#6) e Arruela Ø ¾” (#7). Aperte bem todos os parafusos colocados anteriormente.

C.) Coloque o banco (#4) no suporte vertical do assento. Fixe com seis Parafusos Allen M8 x 5/8” Parafuso Allen (#9) e ∅ 5/8” Arruela (#8).

DIAGRAMA AMPLIADO

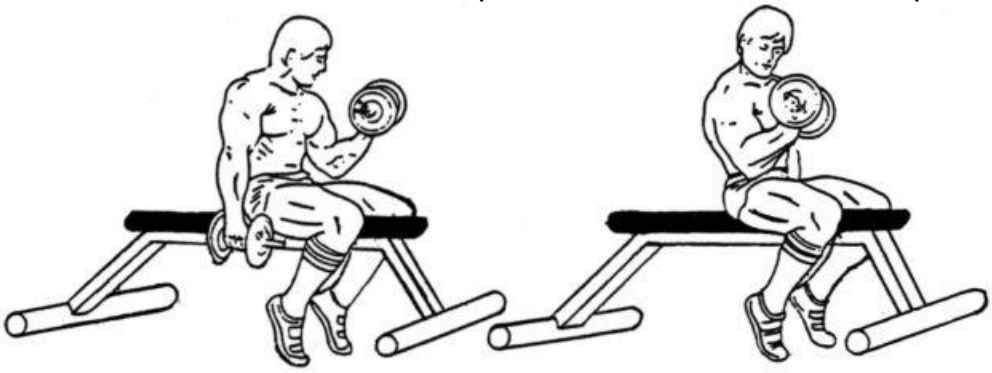


DICAS DE EXERCÍCIOS COM O BANCO.

Os halteres não fazem parte do produto e são vendidos separadamente.

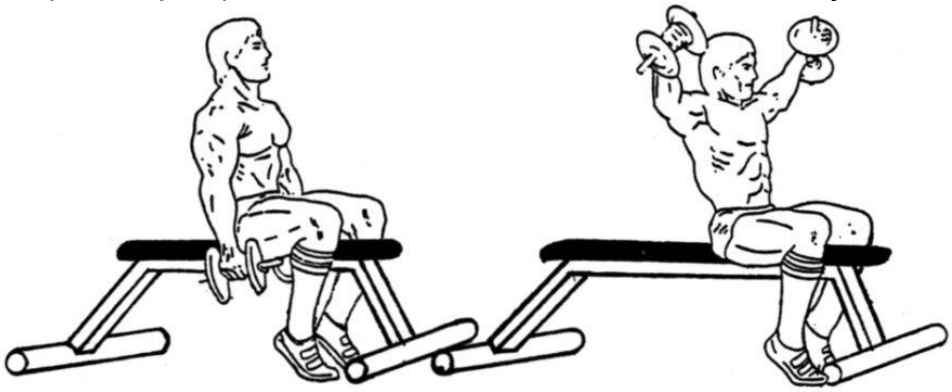
- Biceps - Rosca Alternada e Rosca Concentrada

Ao sentar-se no banco, movimentar os pesos alternando movimentos para cima.



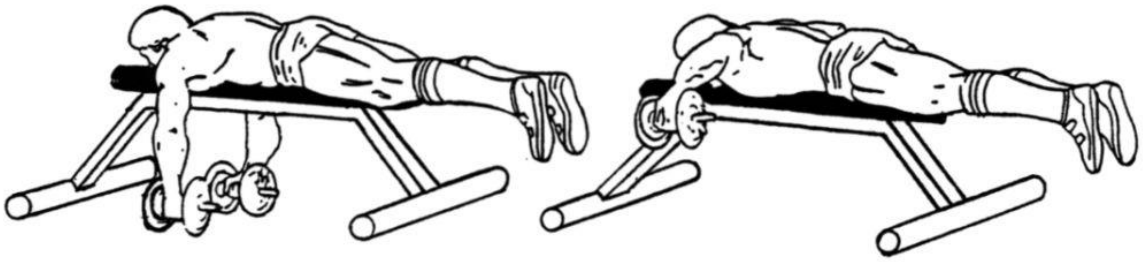
- Ombro - Desenvolvimentos

Ao sentar-se no banco, levantar os pesos abrindo os braços diretamente para os lados até que estejam posicionados no mesmo nível de sua cabeça



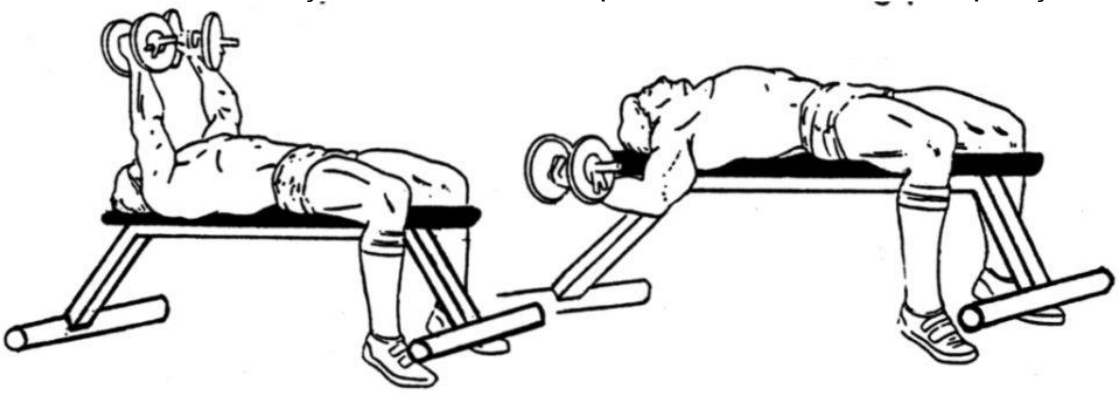
- Costas - Fly Invertido

Deitado de bruços no banco erga os halteres em linha reta para os lados.



-Peitoral - Supino

Deitado, segure os dois pesos acima do peito, abaixe-os ao mesmo tempo, permitindo que os braços fiquem nivelados à cabeça. Então levante os pesos simultaneamente à posição inicial.



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 contra defeito de fabricação

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 contra defeito de fabricação
.

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