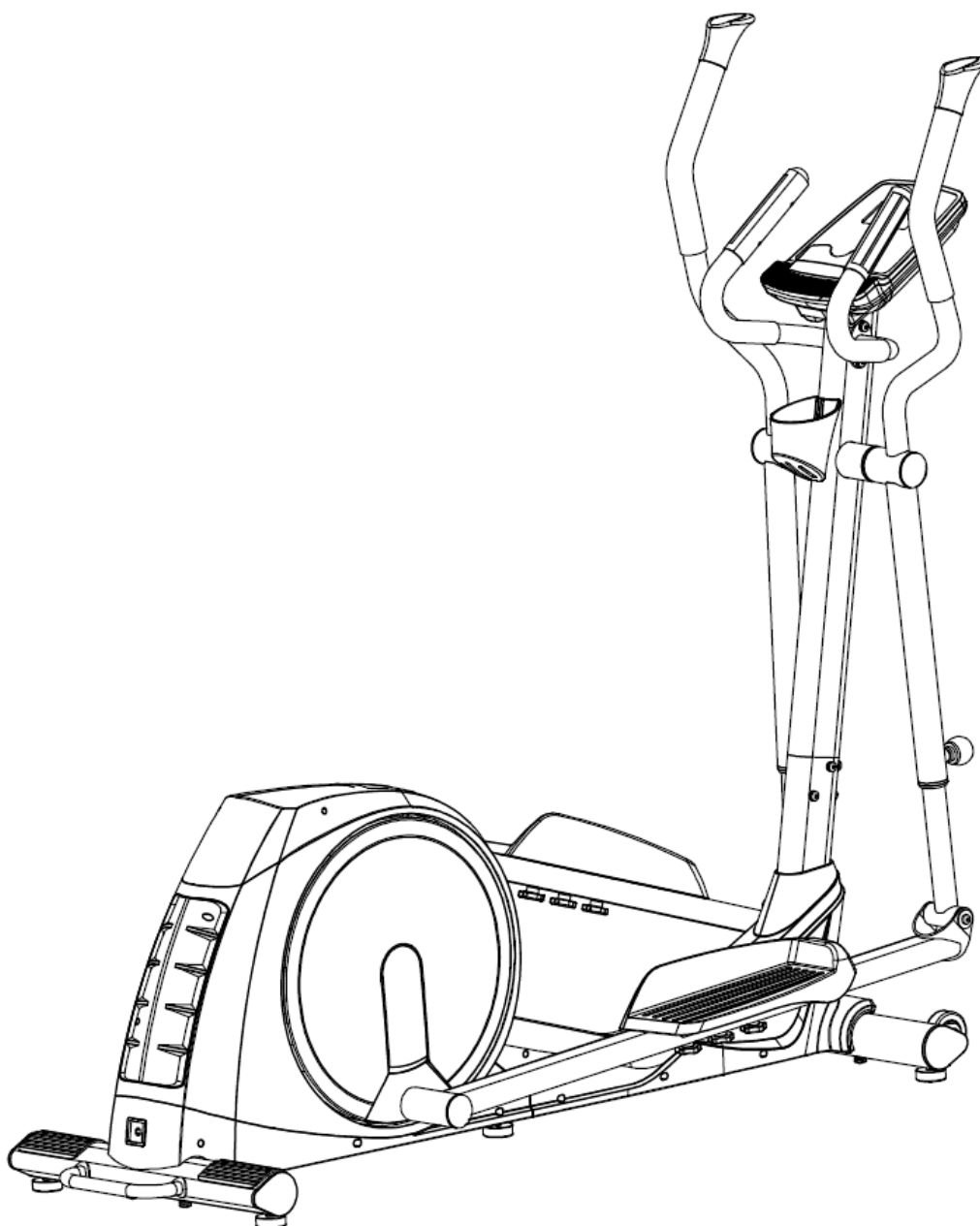


MANUAL DO USUÁRIO

ELÍPTICO KIKOS PRO KE 5.5



IMPORTANTE

Por favor, leia este manual atentamente antes de começar o exercício.

Guarde esse manual para um futuro uso.

As especificações deste produto podem variar ligeiramente, a partir das ilustrações e estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

Este produto destina-se ao uso Profissional (Academias, Clubes, Spas, Hotéis e outros)

Antes de montar, remova os componentes da caixa e verifique se todas as peças listadas foram fornecidas.

Instruções de montagem são descritas por etapas e ilustrações.

Prezado Cliente, com o objetivo de melhorar cada vez mais, buscando a excelência no atendimento, nós da Kikos assumimos perante nossos clientes o compromisso de atendê-los da melhor forma, superando eventuais imprevistos. Assim, ante qualquer dúvida ou discordância, não hesite em contatar-nos através do SAC, para que possamos sempre encontrar meios para a sua completa satisfação. 11 3589 2865 - assistencia@kikos.com.br

IMPORTANTE INFORMAÇÃO DE SEGURANÇA

CUIDADOS

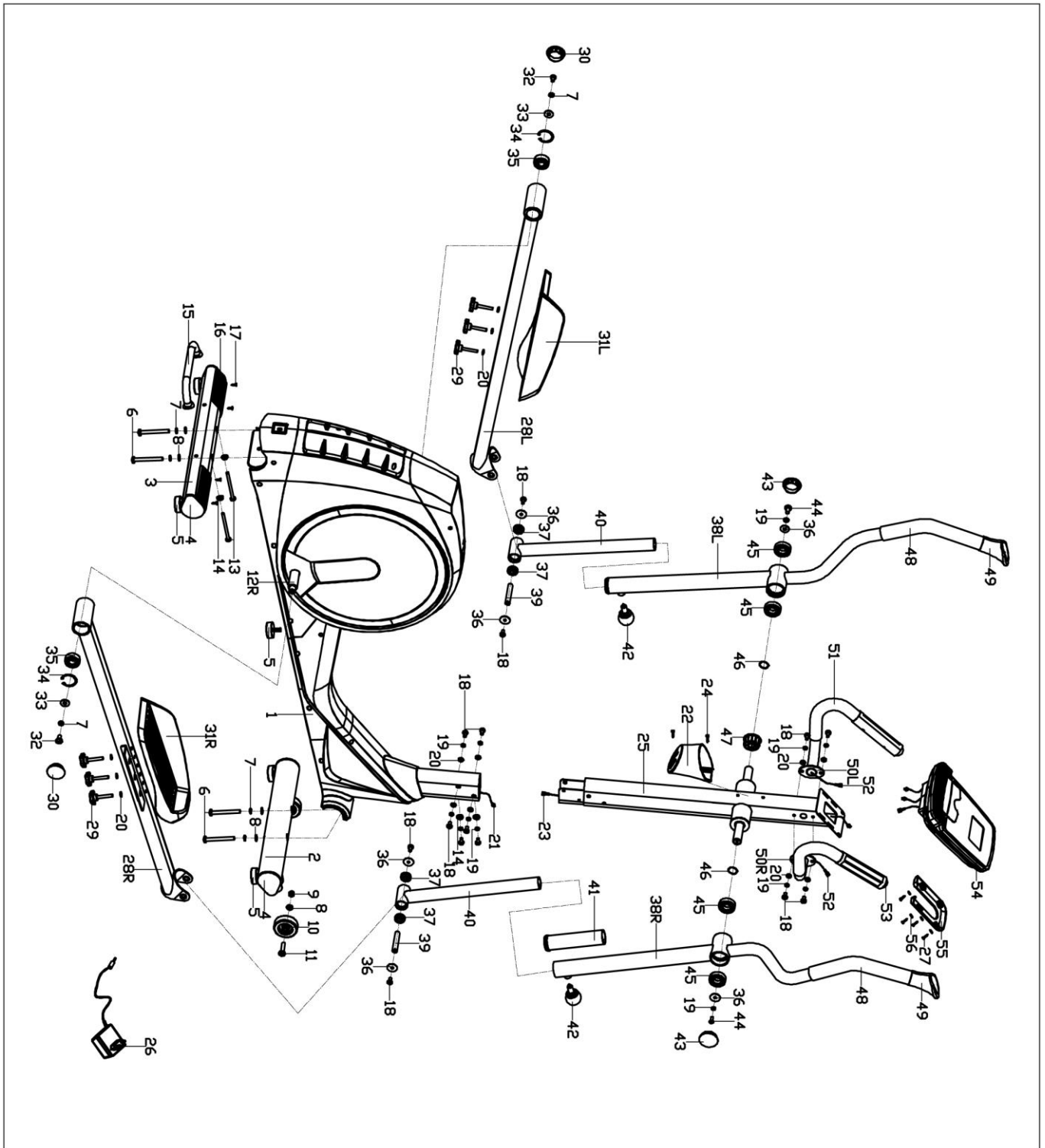
CERTIFIQUE-SE DE LER TODO O MANUAL ANTES DE VOCE MONTAR OU OPERAR A MÁQUINA. EM PARTICULAR, VERIFIQUE AS NORMAS DE SEGURANÇA.

- 01- Verifique todos os parafusos, porcas e outras ligações antes de utilizar a máquina pela primeira vez e garantir que o equipamento esteja em condições de segurança.
- 02- Configure a máquina em um local com o piso em nível e que seja seco, também deixe a bicicleta longe de umidade e água.
- 03- Coloque uma base apropriada (por exemplo: tapete de borracha, placa de madeira, etc.) sob a máquina na área de montagem para evitar sujeira e etc.
- 04- Antes de começar o treino, remova todos os objetos dentro de um raio de 2 metros da máquina.
- 05- **NÃO** use materiais de limpeza agressivos quando limpar a máquina, no caso de ferramentas somente utilizar ferramentas adequadas à montagem ou reparo da máquina. Remover gotas de suor da máquina imediatamente após o término do uso.
- 06- Sua saúde pode ser afetada por treinamento inadequado ou excessivo. Consulte um médico ou um profissional de educação física antes de iniciar um programa de treinamento. Ele pode definir sua configuração de treino (Pulso. Watts. Duração do treinamento etc.). Esta máquina não é recomendada para fins terapêuticos.
- 07- Apenas utilize a máquina quando a mesma estiver em perfeitas condições de uso. Quando for necessário reparo utilize apenas peças originais.
- 08- Este equipamento somente pode ser utilizado por uma pessoa por vez.
- 09- Use roupas e tênis adequados para o treinamento físico.
- 10- Se você tiver uma sensação de tontura, doença ou outros sintomas anormais, pare imediatamente o exercício e consulte um médico.
- 11- Pessoas como crianças ou pessoas com deficiência só devem usar o equipamento na presença de outra pessoa que possa fornecer ajuda e conselhos.
- 12- O poder da máquina aumenta com o aumento da velocidade, e vice-versa.

Precaução: Antes de iniciar o seu programa de exercício, consulte o seu médico, é especialmente importante para indivíduos com mais de 35 anos e com doenças pré- existentes do coração.

Peso Máximo do usuário: 180 kg

VISTA EXPLODIDA



LISTA DE PEÇAS

Nº	Descrição	Qde	Nº	Descrição	Qde
1	Armação principal	1	29	Fixador de pedal	6
2	Estabilizador dianteiro	1	30	Tampa do tubo de apoio de pedal	2
3	Estabilizador traseiro	1	31 L/R	Pedal	1 par
4	Tampa da extremidade do estabilizador	4	32	Parafuso sextavado M10*25	2
5	Sapata ajustável	5	33	Arruela plana D10.5*D28*3	2
6	Parafuso sextavado M10*92	4	34	Arruela C-Clip D47	2
7	Arruela de pressão D10	6	35	Rolamento de esferas 2204-2RS	2
8	Arruela plana D10*2	6	36	Arruela plana D8*D32*2	6
9	Porca de nylon M10	2	37	Rolamento 6002Z	4
10	Rolamento	2	38 L/R	Barra móvel	1 par
11	Parafuso sextavado M10*45	2	39	Eixo rígido	2
12 L/R	Manivela	1 par	40	Barra móvel de ajuste	2
13	Parafuso sextavado M8*110	2	41	Bucha da barra móvel	2
14	Arruela em arco D8*D16*1.5, R30	4	42	Fixador de engate	2
15	Alça de sustentação	1	43	Tampa do eixo do guidão	2
16	Bloco estabilizador	2	44	Parafuso sextavado M8*20	2
17	Parafuso de rosca Phillips ST4.2*16	4	45	Rolamento 6205Z	4
18	Parafuso sextavado M8*16	14	46	Arruela ondulada D25	2
19	Arruela de pressão D8	12	47	Bucha de nylon	2
20	Arruela plana D8x1.5	14	48	Manopla de espuma	2
21	Fiação de Sensor	1	49	Capa da extremidade do guidão	1
22	Suporte de acessório	1	50 L/R	Guidão fixo	1 par
23	Fiação de conexão	1	51	Manopla de espuma do guidão	2
24	Parafuso de rosca Phillips ST4.2*18	2	52	Cabo de pulso	2
25	Coluna do guidão	1	53	Capa de extremidade de guidão fixa	2
26	Adaptador	1	54	Computador	1
27	Parafuso cabeça chata cruzado	4	55	Cobertura de computador	1
28 L/R	Tubo de suporte de pedal	1 par	56	Arruela plana	4

NOTA:

A maior parte das ferragens do conjunto listadas foi empacotada separadamente, mas alguns itens de ferragem foram pré-instalados nas peças de conjunto identificadas. Nesses casos, simplesmente remova e reinstale a ferragem conforme requerido no conjunto.

Veja as etapas de montagem individuais e anote todas as ferragens pré-instaladas.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

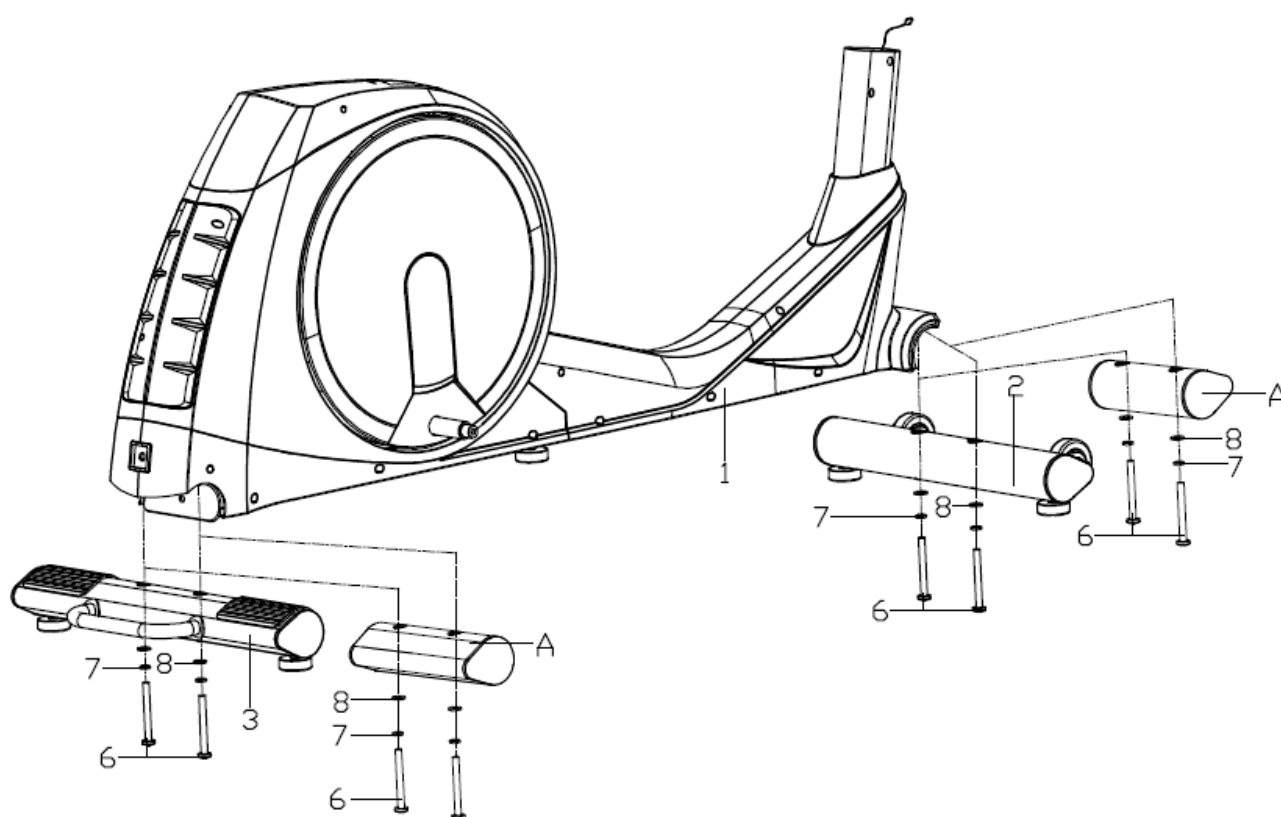
♦ Reveja o manual e familiarize-se com todo o processo de montagem antes de iniciar o procedimento.

♦ Embora este produto possa ser montado por uma pessoa, recomendamos ter a ajuda de outra pessoa. Isto é especialmente conveniente quando da montagem de peças múltiplas ou movimentação do equipamento.

Dica sobre montagem: É sempre útil selecionar previamente os itens necessários para cada etapa da montagem.

1ª Etapa:

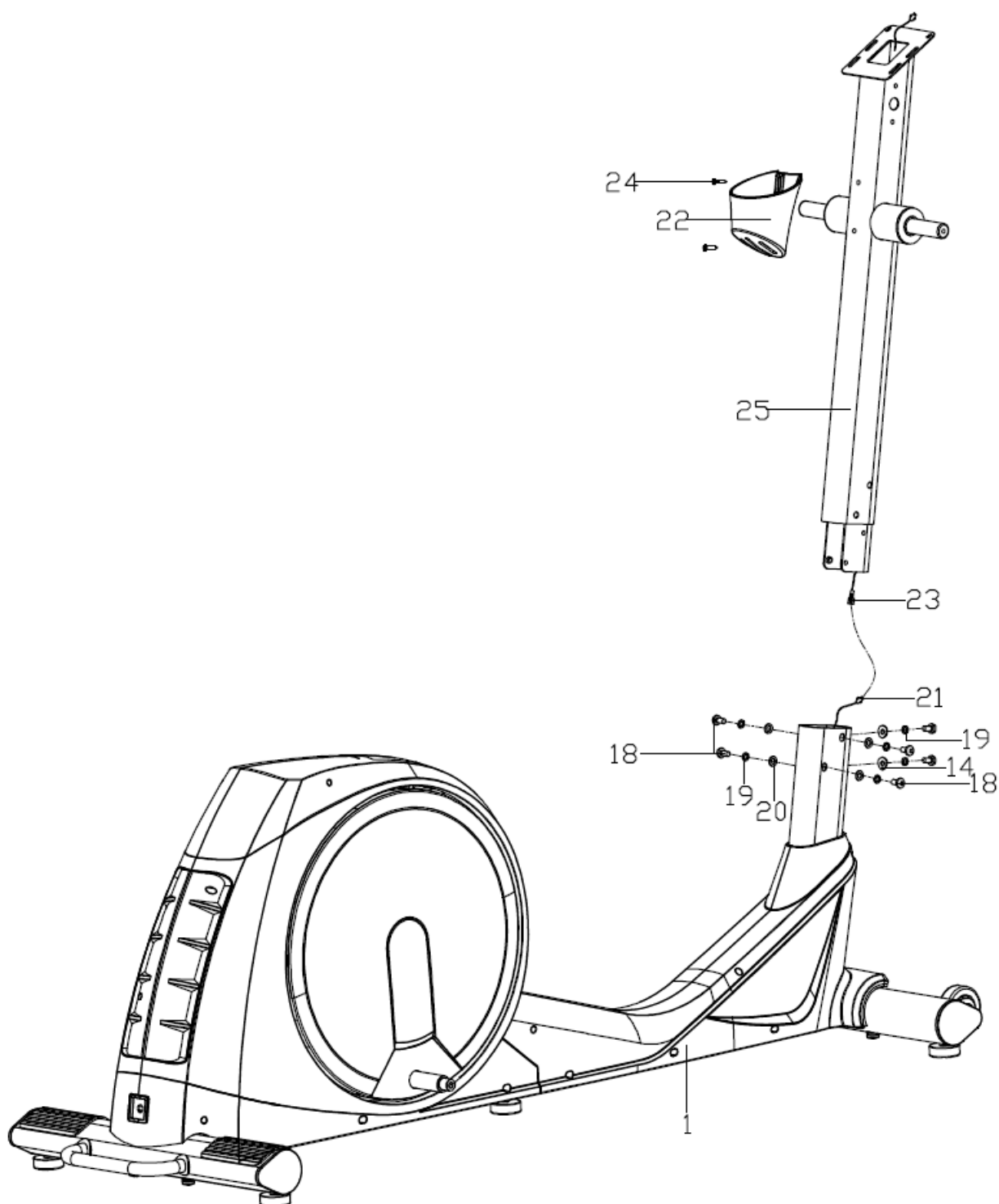
1. Retire o estabilizador da Embalagem (A), os Parafusos Sextavados (6), Arruelas de pressão (7), e Arruelas planas (8) da Armação principal (1);
2. Fixe o Estabilizador dianteiro (2) e o Estabilizador traseiro (3) à Armação principal (1) com os Parafusos sextavados (6), as Arruelas de pressão (7) e as Arruelas planas (8), como indicado.



2ª Etapa:

1. Conecte a Fiação do sensor (21), à Fiação de conexão (23) apropriadamente. Então trave a coluna do guidão (25) à Armação principal (1) com os Parafusos sextavados (18), as Arruelas de pressão (19), Arruelas planas (20) ou Arruelas em arco (14) como indicado (Pré-montar todos os Parafusos antes de apertar);

2. Fixar o Suporte de acessório (22) na Coluna do guidão (25) com os parafusos de rosca Phillips (24).



3ª Etapa:

1. Prender a barra móvel (38L/R) ao Eixo da Coluna de guidão (25) com os Parafusos Sextavados (44), Arruelas de pressão (19), Arruelas planas (36) e Arruelas onduladas (46); Atenção para não travar todos os parafusos de forma apertada nesta etapa.

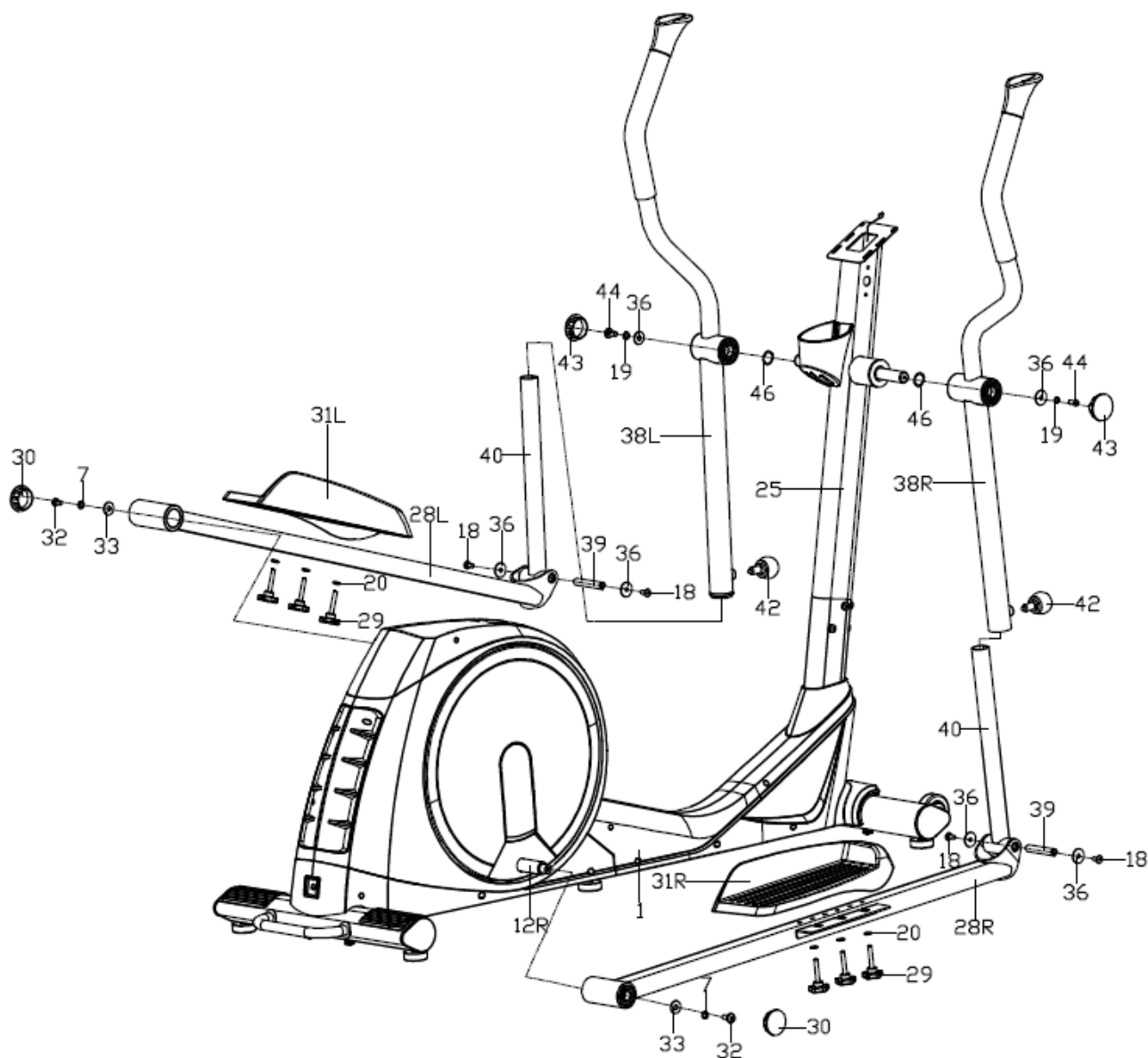
2. Prender o tubo de suporte de pedal (28L/R) na Manivela (12 L/R) com Parafusos Sextavados (32), Arruelas de pressão (7) e Arruelas planas (33). Também não travar os Parafusos nesta etapa.

3. Retirar os Parafusos Sextavados (18), Arruelas planas (36) e Eixos rígidos (39) do Tubo de suporte de pedal (28 L/R). Então inserir as barras móveis de ajuste (40) na Barra móvel (38) e prender com os Fixadores de engate (42).

Prender as barras móveis de ajuste (40) ao tubo de suporte de pedal (28 L/R) com os Parafusos Sextavados (18), as arruelas planas (36) e o Eixo rígido (39) que foram retirados durante a etapa acima.

Travar todos os Parafusos Sextavados (44) e (32) da Barra móvel (38L/R) e o Tubo de suporte de pedal (28 L/R) bem firme. Colocar a capa do eixo do Guidão (43) e a Capa do tubo de suporte de pedal (30).

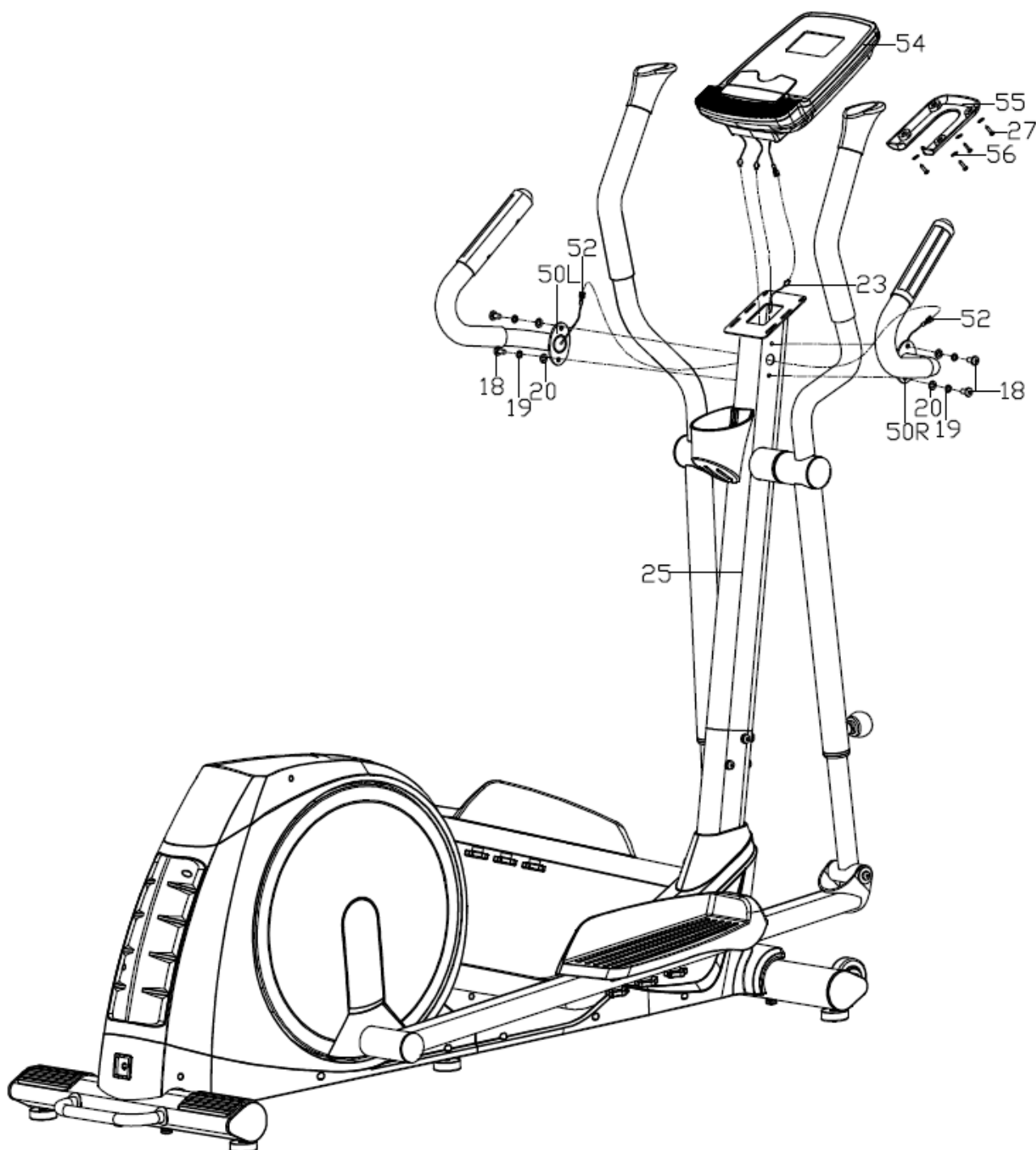
4. Colocar o Pedal (31 L/R) no Tubo de suporte de pedal (28 L/R) com os Fixadores de pedal (29) e as Arruelas planas (20). O Pedal com Marca "L" para Esquerda, "R" para Direita.



4ª Etapa:

1. Inserir as Fiações de sensor de pulso (52) através dos pequenos orifícios na Coluna do guidão (25) e retirar pela parte superior do Suporte do computador. Então prender o Guidão Fixo (50 L/R) à Coluna de guidão (25) com os Parafusos Sextavados (18), Arruelas de pressão (19) e Arruelas planas (20), como indicado.

2. Conectar as Fiações de sensor de pulso (52) e a Fiação de conexão (23) às Fiações do computador (54). Então travar a Cobertura do computador (55), o Computador (54) na Coluna do guidão (25) com os parafusos de cabeça chata cruzados (57) e as Arruelas planas (56), como indicado.



PAINEL

Função

1. Programa: 27 programas como segue:
A: 6 Programas com função de instrutor de *fitness* (Ver Fig. 1- 6)

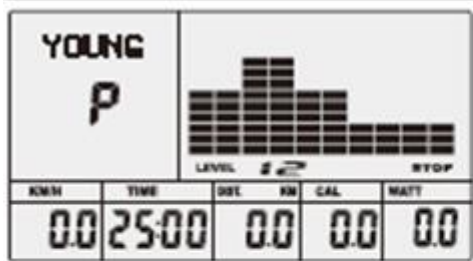


Fig. 1

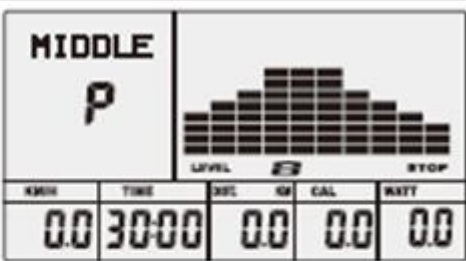


Fig. 2

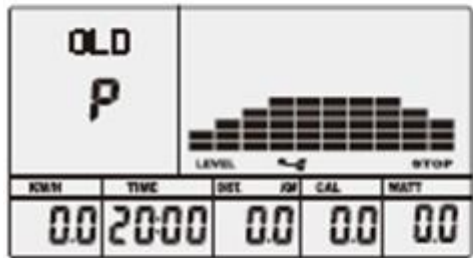


Fig. 3

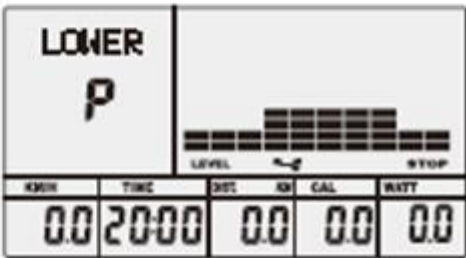


Fig. 4

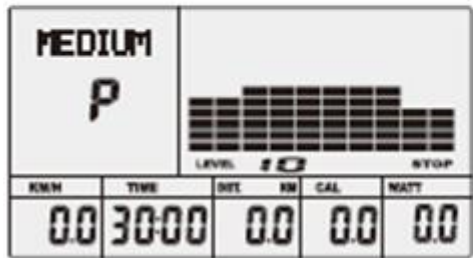


Fig. 5

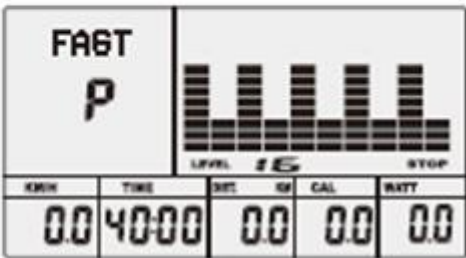


Fig. 6

- B: 1 Programa Manual (Ver fig. 7)

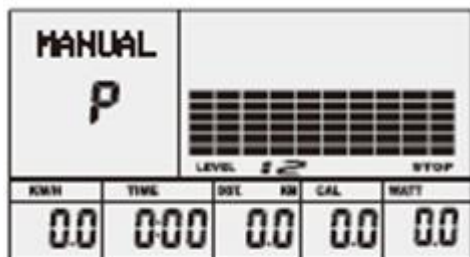


Fig. 7

C: 10 Perfil de Programa Predefinido P1-P10: (Ver fig. 8 a fig. 17)

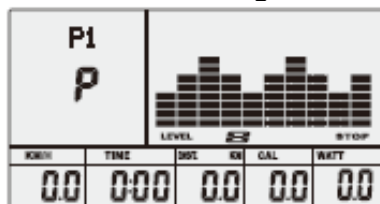


Fig. 8

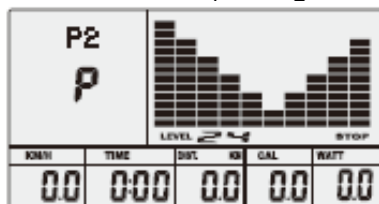


Fig. 9

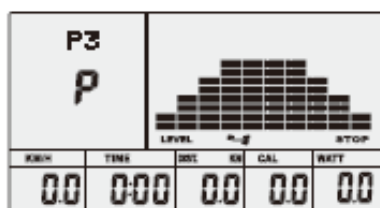


Fig. 10

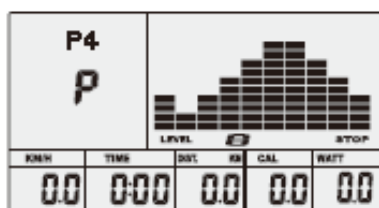


Fig. 11

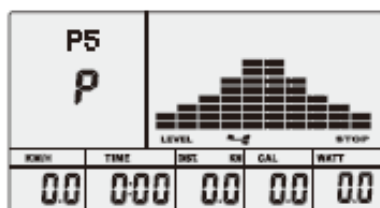


Fig. 12

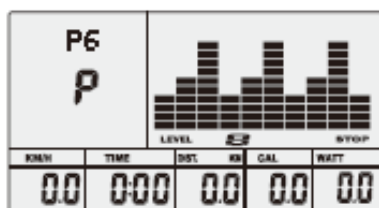


Fig. 13

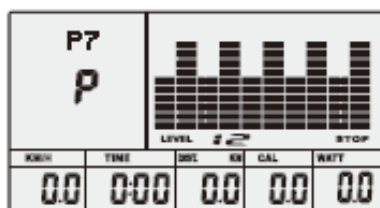


Fig. 14

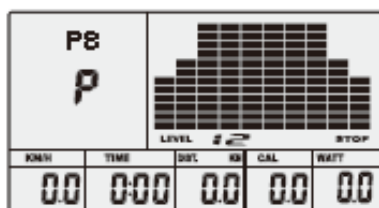


Fig. 15

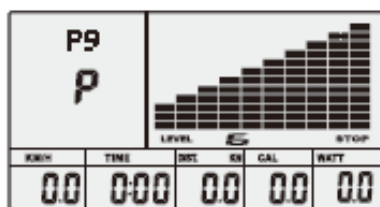


Fig. 16

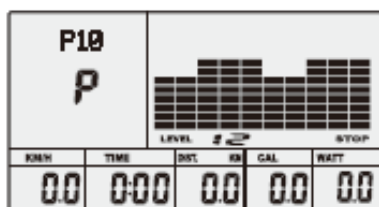


Fig. 17

P1: ROLAGEM P2: VALE P3: QUEIMA DE GORDURA P4: RAMPA P5: MONTANHA
P6: INTERVALO P7: CARDIO P8: RESISTÊNCIA P9: INCLINAÇÃO P10: RALI

D: 1 Programa de Controle de Watt (Ver fig. 18)

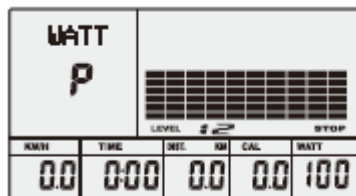


Fig. 18

E: 4 Programa de Controle de Frequência Cardíaca: (Ver fig. 19 a fig. 22)



Fig. 19

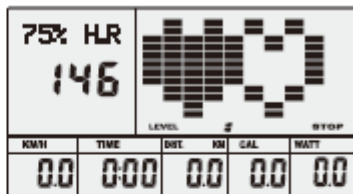


Fig. 20

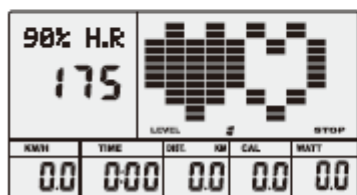


Fig. 21

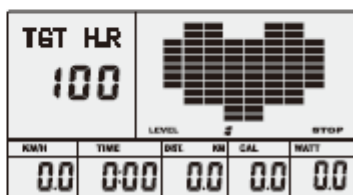


Fig. 22

55%H.R, 75%H.R, 90%H.R e H.R ALVO

F: 4 Programas de Configuração de Usuário: PERSONALIZADO1 a PERSONALIZADO4 (Ver fig. 23 a fig. 26)

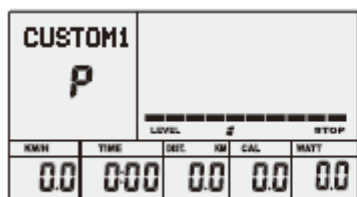


Fig. 23



Fig. 24

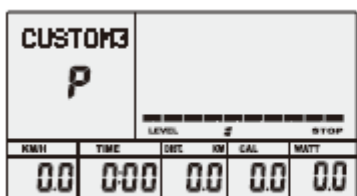


Fig. 25

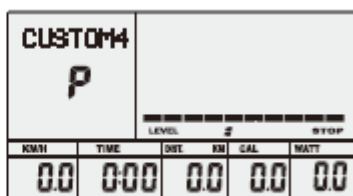


Fig. 26

G: 1 Programa de Medição de Gordura Corporal (Ver fig. 27)



Fig. 27

2. Operação de atalho de programa
3. Operação de atalho de nível de resistência
4. Registra os dados de usuário de GÊNERO, ALTURA, PESO E IDADE mesmo com corte de suprimento de energia.
5. Display de matriz de pontos indicando o status atual. (Ver fig. 28)
6. Simula ECG medindo frequência cardíaca (Ver fig. 29)



Fig. 28



Fig. 29

7. Indica Velocidade (RPM), TEMPO, DIST., CAL., WATT, PULSO, NÍVEL ao mesmo tempo.
8. O computador desligará automaticamente se não houver operação, sinal de velocidade e sinal de pulso acima de 4 minutos. Enquanto isso, ele armazenará seus dados de exercício atual e colocará a resistência de carga ao mínimo. Uma vez que você pressione qualquer tecla ou se movimente, o computador ligará automaticamente.
9. Teclas *touchscreen*
10. Configuração manual rápida para o sistema Inglês e Métrico

Teclas

1) .ENTER:

- No modo “stop” (display STOP), pressione a tecla ENTER para entrar na seleção e valor de configuração do programa que pisca na janela relacionada.
- A: Quando você escolher o programa, pressione ENTER para confirmar aquele que você deseja.
- B: Durante a configuração, pressione ENTER para confirmar o valor que você gostaria de preestabelecer.
- Durante o modo inicializar (display START), pressione ENTER para escolher indicar a velocidade ou RPM, ou mude automaticamente.

2) START/STOP:

- Pressione a tecla START/STOP para inicializar ou interromper os programas.
- Durante qualquer modo, mantenha esta tecla pressionada por 2 segundos para reinicializar totalmente o computador.

3) .UP:

- No modo pisca do símbolo de parada e de matriz de ponto, pressione esta tecla (ou gire em sentido horário) para selecionar o programa acima. Se piscar o valor da janela correspondente, pressione esta tecla (ou gire em sentido horário) para aumentar o valor.
- Durante o modo inicializar (display START), pressione esta tecla (ou gire em sentido horário) para aumentar a resistência de treinamento.

4) .DOWN:

- No modo pisca do símbolo de parada e matriz de ponto, pressione esta tecla (ou gire anti-horário) para selecionar o programa abaixo. Se o valor de janela correspondente piscar, pressione esta tecla (ou gire anti-horário) para diminuir o valor.
- Durante o modo inicializar (display START), pressione esta tecla (ou gire anti-horário) para diminuir a resistência de treinamento.

5) .PULSE RECOVERY:

- Primeiro teste sua frequência cardíaca atual e mostre seu valor de frequência cardíaca, pressione esta tecla para dar entrada no teste de recuperação de pulso.
- Quando você estiver no modo de recuperação de pulso, pressione esta tecla para sair.



Youngster



Middle-aged



Old



Lower Resistance



Medium Resistance



Fast & Slow Speed

2. 6 Teclas para Treinador de Fitness

- ①. No modo STOP, a janela de letra piscando, pressione a tecla Youngster para indicar programa de treinador de fitness para jovens.
- ②. No modo STOP, a janela de letra piscando, pressione a tecla Middle-aged, para mudar o programa de treinador de fitness de meia idade.
- ③. No modo STOP, a janela de letra piscando, pressione a tecla Old para escolher o programa de treinador de fitness de idosos.
- ④. No modo STOP, a janela de letra piscando, pressione a tecla Lower Resistance

para escolher resistência mais baixa para programa de treinador de fitness de exercício cardio.

⑤. No modo STOP, a janela de letra piscando, pressione a tecla Medium Resistance para escolher resistência média para programa de treinador de fitness de emagrecimento.

⑥. No modo STOP, a janela de letra piscando, pressione a tecla Fast & Slow Speed para escolher programa de treinador de fitness para músculos das pernas.

3. 6 Teclas de Atalho de Programa



Custom



Preset



H.R.C



FAT Measure



Manual



Watt

①. No modo STOP, a janela de letra piscando, pressione a tecla Custom para escolher programas personalizados, selecionar de Custom 1 a Custom 4.

②. No modo STOP, a janela de letra piscando, pressione a tecla Preset para escolher os 10 programas preestabelecidos, selecionar de P1 a P10.

③. No modo STOP, a janela de letra piscando, pressionar a tecla H.R.C para escolher os 4 programas de controle de frequência cardíaca, selecionar de 55% H.R., 75% H.R., 90% H.R., a TGT H.R.

④. No modo STOP, a janela de letra piscando, pressione a tecla FAT Measure para escolher o programa de medição de gordura.

⑤. No modo STOP, a janela de letra piscando, pressione a tecla Manual para escolher o programa manual.

⑥. No modo STOP, a janela de letra piscando, pressione a tecla WATT para escolher o programa de controle de watt.

4. 12 Teclas de Atalho de Nível de Resistência

piscando,
No modo
resistência.

② . No
para subir
pressione a
No modo
resistência.

③. A tecla
parâmetro
rapidamente.



①. No modo STOP, a tela de letra piscando, pressione a tecla “-” para baixar para escolher o programa; a janela de parâmetro pressione a tecla “-” para ajustar o parâmetro.

START, pressione a tecla “-” para ajustar a carga, e reduzir a

modo STOP, a janela de letra piscando, pressione a tecla “+” para escolher o programa; a janela de parâmetro piscando, tecla “+” para ajustar o parâmetro.

START, pressione a tecla “+” para ajustar a carga, e aumentar a

de ajuste rápido de resistência, no modo STOP, configura o de resistência. No modo START, ajuste a resistência

Operação

1. Ligue o computador

①. Conecte uma extremidade do adaptador de fonte elétrica CA e conecte a outra extremidade ao computador.

O computador emitirá um sinal e entrará no modo inicial. (Ver fig. 30)

②. Não há necessidade de conectar o adaptador CA Seifegerated ergômetro.

inicial. (Ver

durante o

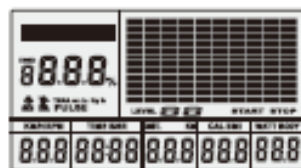


Fig. 30

2. Seleção de programa e configuração de valor

1) . 3 Programas de Treinador de Fitness por Idade

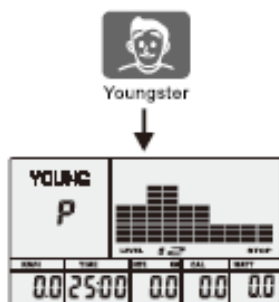


Fig. 31

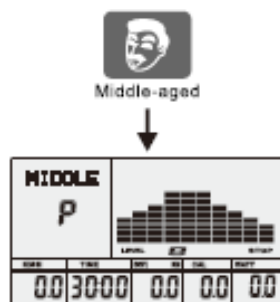


Fig. 32

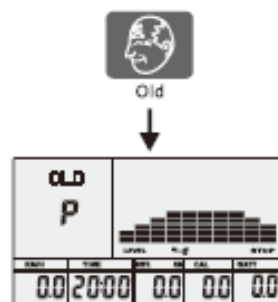


Fig. 33

Pressione as 3 teclas acima (Ver fig. 31 a 33), escolha o programa adequado de acordo com a categoria etária. O tempo e exercício para cada programa é diferente, e outro parâmetro de exercício não pode ser configurado.



Youngster

①. O Programa de Treinador de Fitness para Jovens: o tempo total de exercício é de 25 minutos. Primeiro, a fase de aquecimento é de 5 minutos, se o percentual de frequência cardíaca estiver nessa fase > o valor limite superior, ele indicará “↑” e sinalizará duas vezes a cada 10 segundos, para alertá-lo a desacelerar o exercício. Então, ele vai para a fase de força alta com 5 minutos. Se o percentual de

frequência cardíaca nesta fase for < o valor limite inferior, ele indicará “↓” e sinalizará uma vez a cada 10 segundos, para alertá-lo que o exercício está abaixo da força requerida e você precisa acelerar. Então, ele vai para a fase de desaceleração com 5 minutos. Se o percentual de frequência cardíaca for > o valor limite superior, ele indicará “↑” e sinalizará duas vezes para alertá-lo a desacelerar o exercício. Se o percentual de frequência cardíaca for < o valor limite inferior, ele indicará “↓” e sinalizará uma vez para alertá-lo a acelerar. Finalmente, ele vai para a fase de recuperação com 10 minutos. Se o percentual de frequência cardíaca for > o do que o valor limite superior, ele indicará “↑” e sinalizará duas vezes para alertá-lo a desacelerar.

②. Programa Treinador de Fitness para meia idade: o tempo total de exercício é de 30 minutos.



Middle-aged

Primeiro é a fase de aceleração gradual com 10 minutos. Se o percentual de frequência cardíaca nesta fase for > o valor limite superior, ele indicará “↑” e sinalizará duas vezes a cada 10 segundos, para alertá-lo a desacelerar o exercício. Então, ele vai para a fase de força moderada com 10 minutos. Se o percentual de frequência cardíaca for > o valor limite superior, ele indicará “↑” e sinalizará duas vezes, para alertá-lo a desacelerar. Se o percentual de frequência cardíaca for < o valor limite inferior. Ele indicará “↓” e sinalizará duas vezes para alertá-lo a desacelerar.

③. Programa de Treinador de Fitness para Idosos: o tempo total de exercício é de 20 minutos.



Old

Ele requer uma velocidade de ciclismo estável e a força de exercício não deve ser muito alta. Se o percentual de frequência cardíaca na fase inteira for > o valor limite superior, ela indicará “↑” e sinalizará duas vezes, para alertá-lo a desacelerar. Se o percentual de frequência cardíaca for < o valor limite inferior, ele indicará “↓” e sinalizará uma vez para alertá-lo a acelerar.

2) . 3 Programas de Treinador de Fitness por Efeito de Exercício:

Pressione as 3 teclas acima (Ver fig. 34 a 36), escolha o programa adequado de acordo com o alvo de fitness. O tempo de exercício para cada programa é diferente. Você precisa configurar a idade primeiro, e outro parâmetro de exercício não pode ser configurado.

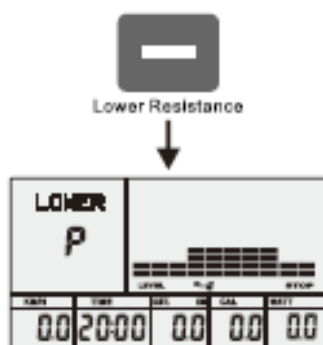


Fig. 34

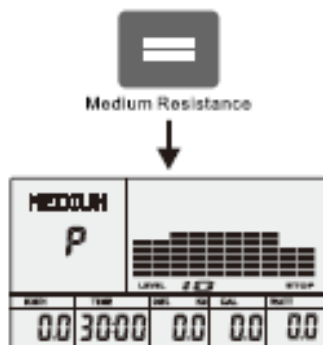


Fig. 35

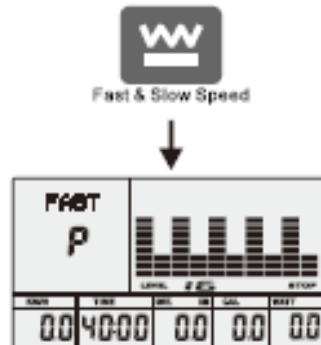


Fig. 36



①. Resistência Mais Baixa para Programa de Treinador de Fitness de Exercício Cardio: o tempo total do exercício é de 20 minutos. Ele requer que você exercite-se em resistência mais baixa, e velocidade alta, para manter o percentual de frequência cardíaca a um valor grande. Se o percentual de frequência cardíaca for < o valor preestabelecido ele indicará “↓” e sinalizará uma vez a cada 10 segundos, para alertá-lo a acelerar.

②. Resistência Média para Programa de Treinador de Fitness para Emagrecimento: o tempo total do exercício é de 30 minutos. Ele requer que você exercite em resistência média e mantenha o percentual de frequência cardíaca no máximo no valor que o treinador estabeleceu para você, para que ele possa queimar mais gordura para fornecer a energia. Se o percentual de frequência cardíaca durante o exercício for > o valor limite superior, ele indicará “↑” e sinalizará duas vezes a cada 10 segundos, para alertá-lo a desacelerar e controlar a frequência cardíaca.

③. Velocidade Alta e Baixa para Programa de Treinador de Fitness para Músculos das Pernas: o tempo total do exercício é de 40 minutos. Ele requer que você exercite vários minutos primeiramente com resistência grande, então exercite vários minutos com resistência mais baixa, então repita o ciclo, e controle o percentual de frequência cardíaca ao mesmo tempo, para melhorar a força das pernas, resistência e evitar com eficiência a ocorrência de distúrbios ósseos. Se o percentual de frequência cardíaca durante o exercício for > o valor limite superior, ele indicará “↑” e sinalizará duas vezes a cada 10 segundos, para alertá-lo a desacelerar. Se o percentual de frequência cardíaca for < o valor limite superior, ele indicará “↓” e sinalizará uma vez a cada 10 segundos, para alertá-lo a acelerar.

Notas: Configuração rápida por idade

Pressione as teclas de programas de fitness de efeito de exercício e entre na interface de configuração por idade, e com o número de idade piscando, pressione a tecla UP para aumentar o número relacionado à idade, a tecla DOWN para reduzir o número relacionado à idade, pressione a tecla ENTER para confirmar e sair (ver fig. 37).

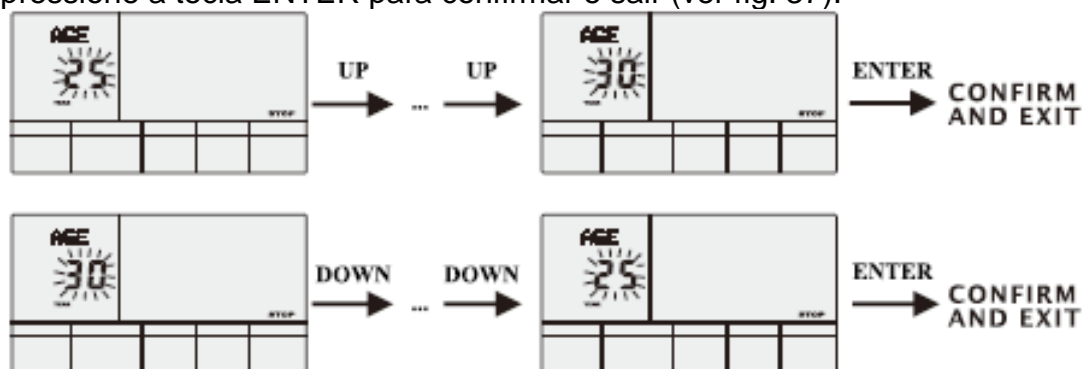


Fig. 37

3) . Programa Manual e Programa Preestabelecido P1a P10

①. Pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para selecionar o programa que você deseja. (Ver

fig. 38)

- ②. Pressione a tecla ENTER para confirmar o programa selecionado e entre na janela de configuração de tempo.
- ③. O tempo piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para ajustar seu tempo desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor. (Ver fig. 39)
- ④. A distância piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN, para configurar o valor de distância desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor. (Ver fig. 40)
- ⑤. As calorias piscarão, e então pressione (ou gire) UP, DOWN para configurar as calorias desejadas a serem consumidas. Pressione ENTER para confirmar o valor. (Ver fig. 41)
- ⑥. Pressione START/STOP para iniciar o exercício (Ver fig. 42)

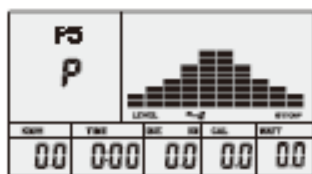


Fig. 38

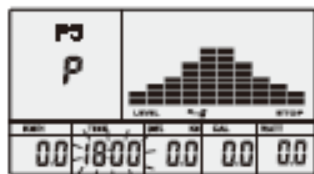


Fig. 39

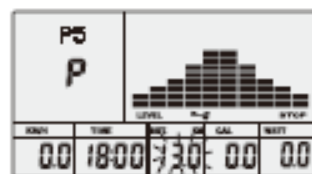


Fig. 40

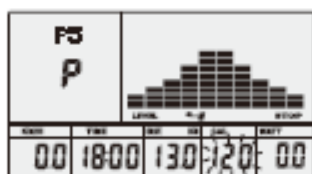


Fig. 41

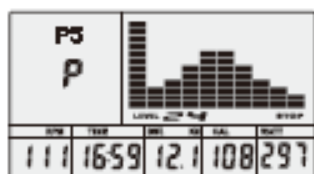


Fig. 42

4) Programa de controle de Watt

- ①. Pressione (ou gire) UP, DOWN para selecionar o programa de controle de watt.
- ②. Pressione ENTER para confirmar o programa de controle de watt selecionado, e entre na janela de configuração de tempo.
- ③. O tempo piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar o tempo desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor.
- ④. A distância piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar o valor de distância desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor.
- ⑤. As calorias piscarão, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar as calorias desejadas a serem consumidas. Pressione ENTER para confirmar o valor.
- ⑥. O display de watt piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar o watt para fazer o exercício. Pressione ENTER para confirmar o valor. (Ver fig.43)
- ⑦. Pressione START/STOP para iniciar o exercício.

⑧. Durante o exercício, pressione a tecla UP, DOWN, para configurar diretamente o valor de watt. (especialmente para Seifgerated ergômetro EMS.)

NOTA: O valor de WATT é decidido pelo TORQUE e pelo RPM. Neste programa, o valor de WATT manterá em valor constante. Isto significa que se você praticar rapidamente, a resistência de carga diminuirá e se você praticar vagarosamente, a resistência de carga aumentará para lhe garantir o mesmo valor de watt.

5) PROGRAMA DE CONTROLE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA: 55% H.R, 75% H.R e 90% H.R

A frequência cardíaca máxima depende da diferença de idade e este programa garantirá que você fará exercício saudável dentro da frequência cardíaca máxima.

- ①. Pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN, para escolher o programa de controle de frequência cardíaca.
- ②. Pressione ENTER para confirmar o programa de controle de frequência cardíaca, e entre na janela de configuração de tempo.
- ③. O tempo piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar o tempo desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor.

- ④. A distância piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar o valor de distância desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor.
- ⑤. As calorias piscarão, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar as calorias desejadas a serem consumidas. Pressione ENTER para confirmar o valor.
- ⑥. A idade piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar a idade do usuário. Pressione ENTER para confirmar o valor (Ver fig. 44)
- ⑦. Quando o programa de controle de frequência cardíaca alvo piscar, o computador indicará a frequência cardíaca alvo do usuário de acordo com a idade do usuário.
- ⑧. Pressione START/STOP para iniciar o exercício.

6) PROGRAMA DE CONTROLE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA: FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO

O usuário pode estabelecer qualquer frequência cardíaca alvo para fazer o exercício.

- ①. Pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para selecionar o programa de FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO.
- ②. Pressione ENTER para confirmar sua escolha e entre na janela de configuração de tempo.
- ③. O display de tempo piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar o tempo desejado para fazer o exercício. Pressione ENTER para confirmar o valor.
- ④. A distância piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar o valor de distância desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor.
- ⑤. As calorias piscarão, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar as calorias desejadas a serem consumidas. Pressione ENTER para confirmar o valor.
- ⑥. A frequência cardíaca alvo piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar sua frequência cardíaca alvo. Pressione ENTER para confirmar o valor. (Ver fig. 45)
- ⑦. Pressione START/ STOP para iniciar o exercício.

NOTA: Durante o exercício, o valor de frequência cardíaca do usuário depende do nível de resistência e da velocidade. O programa de controle de frequência cardíaca é para garantir a sua frequência cardíaca dentro do valor preestabelecido. Quando o computador detectar que sua frequência cardíaca atual está acima do preestabelecido, ele diminuirá automaticamente o nível de resistência e você pode desacelerar o exercício. Se sua frequência cardíaca atual for menor do que o preestabelecido, ele aumentará a resistência e você pode acelerar.

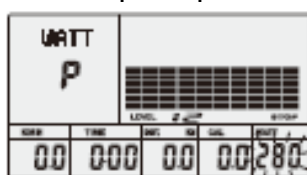


Fig. 43



Fig. 44



Fig. 45

7) Programas de Perfil de Usuário: PERSONALIZADO1 a PERSONALIZADO4

- ①. Pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para selecionar o usuário.
- ②. Pressione ENTER para confirmar sua escolha, e entre na janela de configuração de tempo.
- ③. O display de tempo piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar o tempo desejado para fazer o exercício. Pressione ENTER para confirmar o valor.
- ④. A distância piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar o valor de distância desejado. Pressione ENTER para confirmar o valor.
- ⑤. As calorias piscarão, então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar as calorias desejadas a serem consumidas. Pressione ENTER para confirmar o valor.
- ⑥. O primeiro nível de resistência piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar a resistência de carga desejada. Pressione ENTER para confirmar. Então repita a operação acima e configure a resistência de 2 a 10. (Ver fig. 46)

⑦. Pressione START/ STOP para iniciar o exercício.

8) Programa de Medição de Gordura Corporal

①. Pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para selecionar o programa de TESTE DE GORDURA CORPORAL (Ver fig. 47)

②. Pressione ENTER para confirmar sua escolha e entre no modo de configuração de altura.

③. O display de altura piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar sua altura. Pressione ENTER para confirmar o valor (Ver fig.48)

④. O display de peso piscará, e então pressione (gire) a tecla UP, DOWN para configurar seu peso. Pressione ENTER para confirmar o valor. (Ver fig. 49)

⑤. O display de idade piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar sua idade. Pressione ENTER para confirmar o valor. (Ver fig. 50)

⑥. O display de gênero piscará, e então pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para configurar seu sexo. Pressione ENTER para confirmar (Ver fig. 51)

⑦. Pressione START/STOP para iniciar o teste de sua gordura corporal. (Ver fig. 52)

NOTA:

A. Durante a medição de gordura corporal coloque as duas palmas em contato com as almofadas. Os resultados do teste são:

FAT%, BMR (Taxa metabólica Basal), BMI (Índice de Massa Corporal), BODY e formato de corpo. (Ver fig. 53)

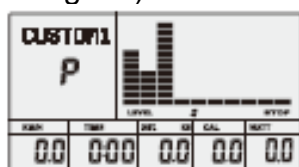


Fig. 46



Fig. 47



Fig. 48

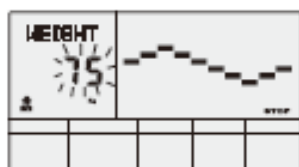


Fig. 49



Fig. 50



Fig. 51

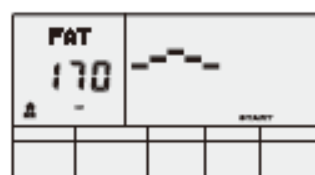


Fig. 52

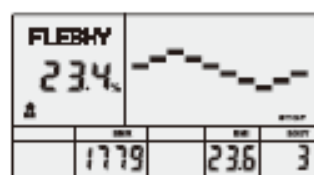


Fig. 53

FAT%: Gordura corporal total no nosso corpo medida em percentagem.

BMR: Taxa Metabólica Basal (metabolismo) é a energia (medida em calorias) despendida pelo corpo em descanso para manter a função corporal normal.

BMI: significa o Índice de Massa Corporal, que é utilizado para construção de forma corporal

B. Durante a medição de gordura corporal se as suas palmas não estiverem bem em contato com o sensor de pulso, o computador não consegue receber qualquer sinal e ele indicará ERROR2. Pressione START/STOP para tentar novamente.

C. Durante o teste, você não pode deixar o teste ao pressionar qualquer tecla. Após o término do teste, pressione (ou gire) a tecla UP, DOWN para sair do programa de medição de gordura corporal e mudar para outro programa.

D. Tabela de Comparação de gordura Corporal e Obesidade

Body Shape	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
Age/ Gender	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Male/>30 years old	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Female/≤30 years old	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Female/>30 years old	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

3. Teste de recuperação de pulso

O teste de recuperação de pulso é comparar a sua frequência cardíaca antes e após o exercício. Ela é o alvo para determinar sua força cardíaca via medição. Por gentileza faça o teste conforme o que segue:

- 1) Suas mãos seguram o sensor de pulso ou via cinto transmissor sem fio para testar o pulso (se aplicável), o computador indicará o valor atual de seu pulso.
- 2) Pressione RECOVERY para entrar no teste de recuperação de pulso e o programa de computador entrará no status parado. (Ver fig. 54)
- 3) .Mantenha a detecção de pulso.
- 4) . O tempo contará de forma regressiva de 60 segundos a 0 segundo.
- 5) .Quando o tempo atingir 0, o resultado de teste (F1-F6) aparece no display.

F1=Excelente F2=Bom F3=Razoável F4=abaixo da média F5= Nada bom F6= Fraco (Ver

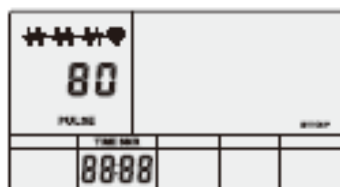


Fig. 54

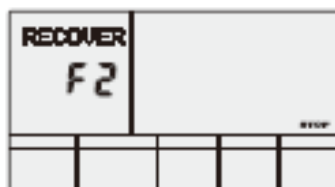


Fig. 55

fig. 55)

- 6) . Se o computador não detectar primeiro sua frequência cardíaca atual, pressionar RECOVERY não entrará no teste de recuperação de pulso. Durante o teste de recuperação de pulso, pressione RECOVERY para sair do teste e retornar ao status parado.

4. Medição de pulso

Por gentileza coloque ambas as palmas das mãos em contato com as almofadas e o computador indicará sua taxa de batimento cardíaco atual por minuto (BPM) no LCD após 3 a 4 segundos, Durante a medição, o ícone do coração piscará indicando simulador de ECG.

Observação: Durante o processo de medição de pulso, tendo em vista a interferência de contato, o valor de medição pode não ser estável no início, então retornará ao nível normal. O valor de medição não pode ser levado em conta como base para tratamento médico.

NOTA: Se o computador também estiver equipado com medidor de frequência cardíaca sem fio via cinto transmissor, e com função de pulso de mão, a detecção de sinal de medição de mão é preferível.

5. Configuração Manual para o Sistema Métrico e Inglês

No modo STOP, a janela de letra piscando, pressione UP e DOWN juntos por 3 segundos, será indicada a interface para o sistema métrico ou inglês. A letra KM ou M piscará e pressione UP ou DOWN para mudar entre M ou KM. Pressione ENTER para confirmar e sair. (Ver fig. 56)

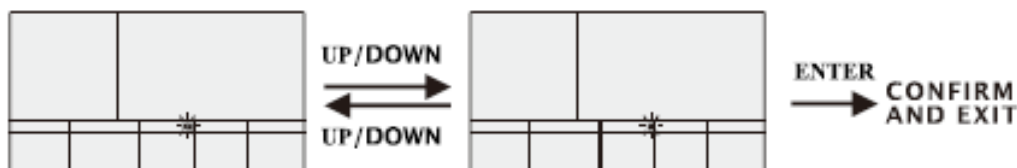


Fig. 56

Observação: KM

refere-se ao sistema métrico, M refere-se ao sistema inglês.

Especificações

Velocidade KM/H(M/H): indica sua velocidade atual. Alcance: 0.0 a 99.9 KM/H(M/H).

RPM: indica rotação atual por minuto. Alcance: 0 a 999.

TIME: tempo de exercício acumulativo, alcance: 0:00 a 99M59S.

o alcance de tempo preestabelecido é de 5:00 a 99M00S. O computador inicializará a contagem regressiva a partir do tempo preestabelecido a 0:00 com tempo médio para cada nível de resistência. Quando ele atingir o zero, o programa interromperá e soará o alarme do computador. Se você não preestabelecer o tempo, ele funcionará com um decréscimo de um minuto para cada nível de resistência.

DIST: a distância acumulativa de exercício. Alcance: 0.0 a 99,9 a 999KM (MILHA) o alcance de distância preestabelecido: 1,0 a 99,0 a 999. Quando a distância atingir 0, o programa interromperá e o computador soará o alarme.

CALORIE: a queima de calorias acumulativas do exercício. Alcance 0.0 a 99.9 a 999 o alcance de calorias preestabelecido: 10,0 a 90.0 a 990. Quando a caloria atingir 0, o programa interromperá e o computador soará o alarme.

PULSE: indica o valor de frequência cardíaca do exercício.

Alcance: 30 a 240BPM (batimentos por minuto)

LEVEL: indica o nível de resistência atual, alcance 1 a 24(PMS/EMS)

WATT: indica o watt do exercício

■ DISPLAY de BREAKDOWN

1. Quando o computador indicar ERROR1, verifique se o motor está bom e se as fiações do motor estão bem conectadas. (quanto a PMS)

2. Quando o computador indicar ERROR2, verifique se suas mãos estão bem em contato com os sensores já que não há sinal de gordura corporal detectado.

3. Quando o computador indicar ERROR3, verifique se o sinal entre o controlador e o computador está bom ou não. (para EMS, não para Seifgerated ergômetro).

1. Aquecer e desaquecer

O aquecimento é uma parte importante do seu treino e deve começar em cada sessão. Ele prepara seu corpo para o exercício mais intenso por aquecer e esticar seus músculos, aumentando sua circulação e pulsação, e leva mais oxigênio para os músculos.

No final do seu treino, repita esses exercícios para reduzir a dor

e problemas musculares. Sugerimos o seguinte aquecimento e desaquecimento:

Exercícios:

1. Toque o dedo do pé

Lentamente dobre para frente de sua cintura, deixando suas costas e ombros relaxar; alongue-se em direção a seus pés. Alcance para baixo tanto quanto você pode e segure por 15 contagens.

2. Alongamento do Tendão

Sente-se com a perna direita estendida. Descanse na sola do seu pé esquerdo contra sua coxa direita interna. Estique em direção ao seu dedo na medida do possível. Segure por 15 contagens. Relaxe e repita com a perna esquerda estendida.

3. Alongue o tendão de Aquiles

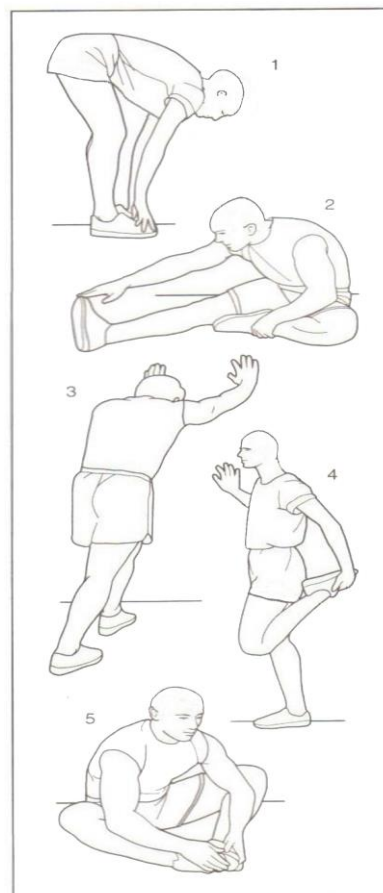
Encoste-se a uma parede com a perna esquerda na frente da direita e seus braços para a frente. Mantenha a perna direita reta e o pé esquerdo no chão; em seguida, dobre a perna esquerda e incline para frente, movendo os quadris em direção a parede. Segure, então repita do outro lado por 15 contagens.

4. Alongue o quadríceps

Coloque sua mão direita na parede, a mão esquerda para trás apanhando o pé esquerdo. Deixe seu calcanhar esquerdo seguir em direção às suas nádegas tão próximo quanto você pode e segure por 15 contagens. Relaxe e repita com o pé direito.

5. Alongue a parte interna da coxa

Sente-se com as solas dos seus pés juntos com os joelhos apontando para fora. Puxe seus pés mais próximos em sua virilha possível. Empurre cuidadosamente os seus joelhos para o chão. Conte até 15.



Inicie o alongamento lentamente, relaxando enquanto você delicadamente esticar os músculos. Não salte enquanto você estica. Segurar um apoio oferece menos chance de lesão. Não esticar ou empurrar um músculo além do limite

CERTIFICADO DE GARANTIA - PRO

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 – 3 anos já incluso os 90 dias legais, exceto pintura
Garantia de Mão de obra e demais partes – 1 ano já incluso os 90 dias legais

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 aos 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: 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 Kikos

Praça Guido Boni, 160 - Cep: 04776-080 - Socorro - São Paulo - SP - Brasil

Tel: (11) 3589 2865 / 3589 2944 – E-mail: assistencia@kikos.com.br

www.kikos.com.br

