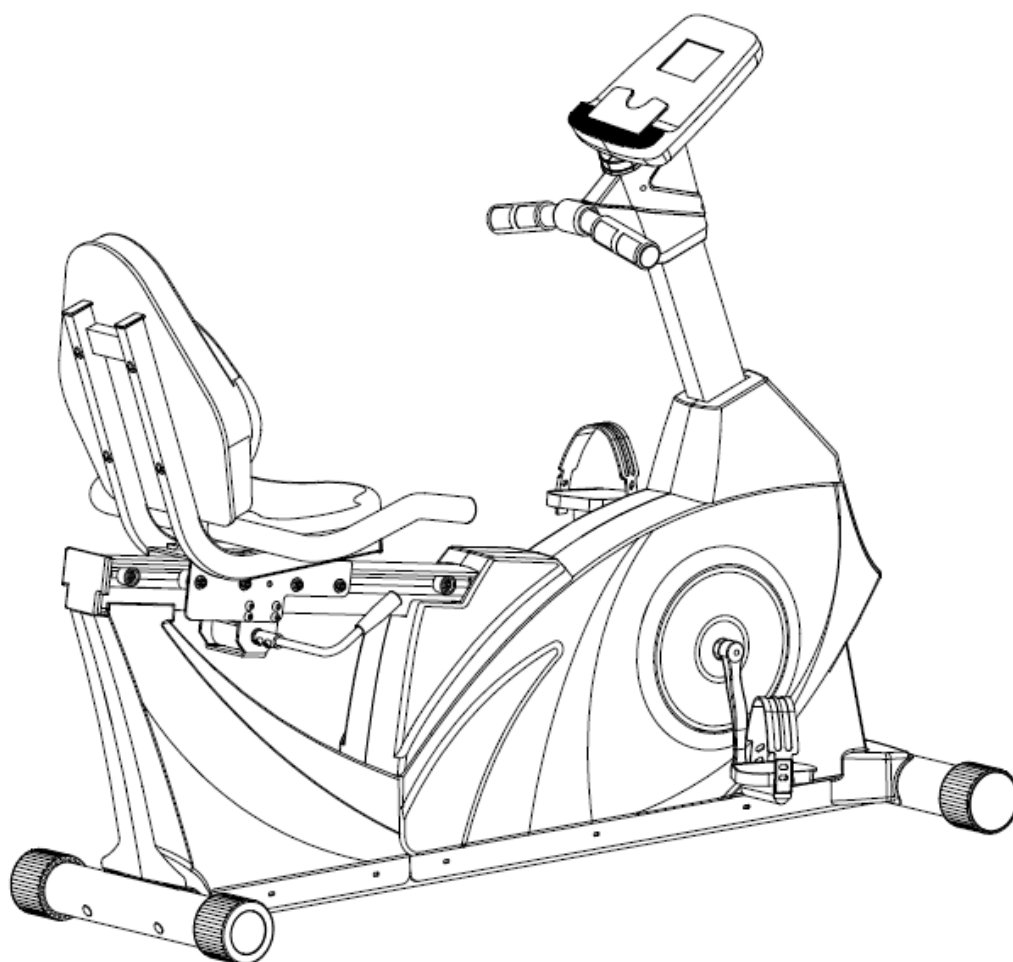


**KIKOS**  
PRO

## MANUAL DO USUÁRIO BIKE HORIZONTAL KIKOS KR 9.6i



### **AVISO**

Exercício em demasia pode oferecer um risco à saúde.  
Consulte um médico antes de começar qualquer programa do exercício com este equipamento.  
Se você sentir-se fraco ou com tonturas, interrompa imediatamente o uso deste equipamento.  
Caso o produto não seja montado corretamente em conformidade com o manual pode oferecer risco de acidentes.  
Manter crianças e animais de estimação longe do equipamento quando em uso.  
Certificar-se sempre que todos os parafusos e porcas estão apertadas antes de cada uso.  
Seguir todas as instruções de segurança neste manual.

**Este produto destina-se ao uso Profissional (Academias, Clubes, Spas, Hoté outros)**

Prezado Cliente,

Agradecemos o fato de ter escolhido um equipamento Kikos. Desejamos um ótimo treino.

Observe e siga as instruções de segurança e montagem cuidadosamente.

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

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

### ***Instruções de Segurança***

Antes de iniciar seu treino, leia atentamente as instruções.

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

A Bicicleta Kikos KR 9.6 é designada para utilização de pessoas com peso máximo de até 150 kg.

Use somente peças originais para reposição.

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

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

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

Para reparos, utilize somente peças originais.

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

Evite o uso de detergentes agressivos quando limpar o equipamento.

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

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

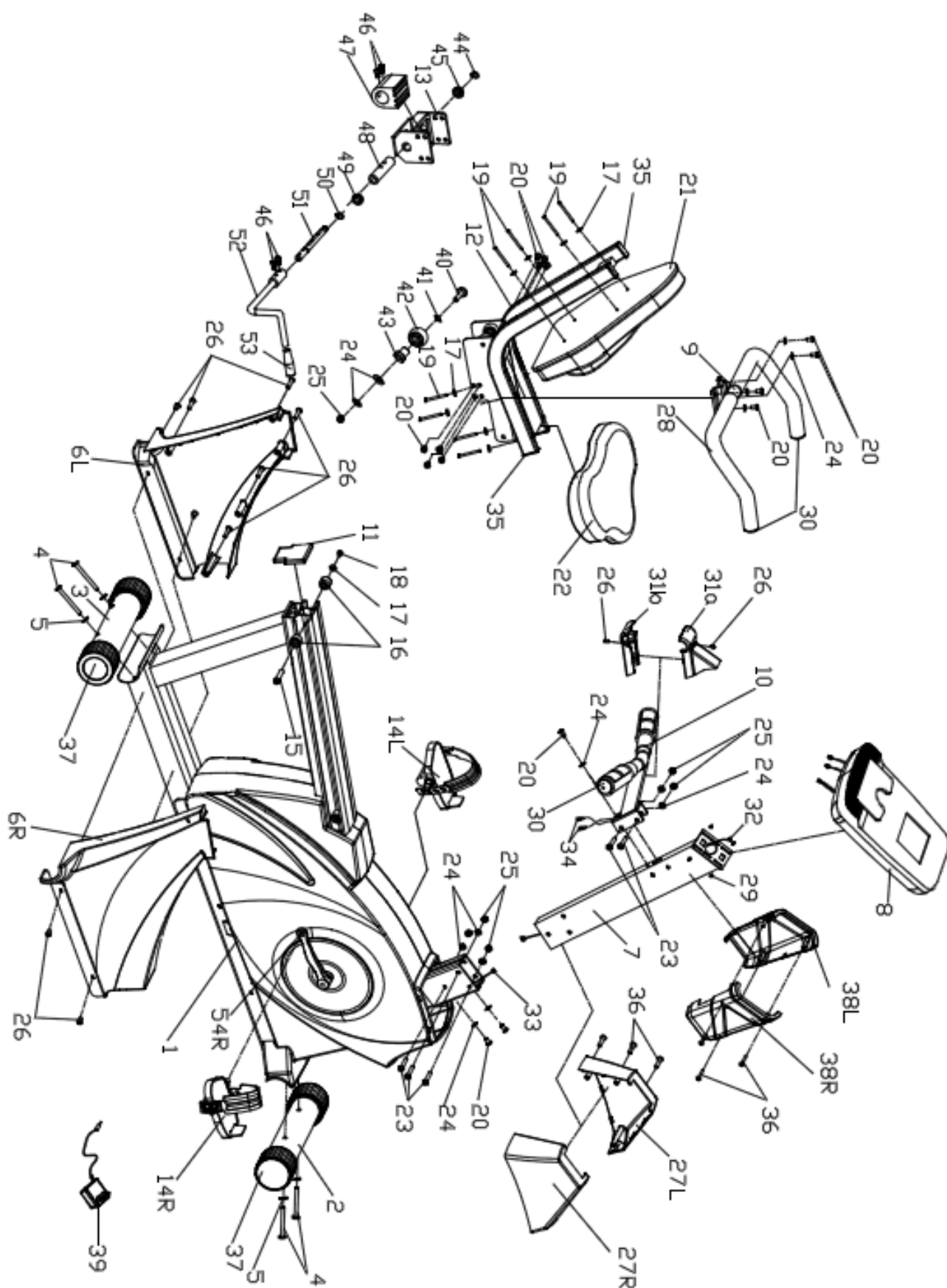
O equipamento foi projetado para os adultos. Certifique-se de que as crianças mantenham distancia.

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

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

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

## DIAGRAMA EXPANDIDO



## Lista de Peças

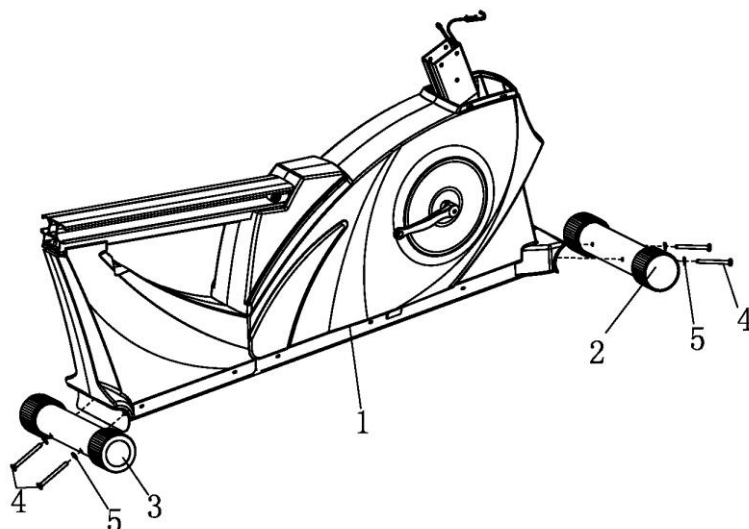
Nº da Peça	Descrição	Qtde		Nº da Peça	Descrição	Qtde
1	Quadro Principal	1		28	Manopla em Espuma	2
2	Estabilizador Dianteiro	1		29	Chave Phillips	4
3	Estabilizador Traseiro	1		30	Protetor Tubo	4
4	Parafuso Allen	4		31a/b	Cobertura da barra fixa (a/b)	1 cada
5	Arruela arco	4		32	Fio estendido	1
6E/D	Tampa do trilho de guia	1 cada		33	Fio inferior	1
7	Haste vertical	1		34	Fio de pulso	2
8	Computador	1		35	Protetor tubo quadrado	4
9	Corrimão	1		36	Parafuso auto atarraxante Phillips	4
10	Barra fixa	1		37	Tampa	4
11	Tampa	1		38E/D	Tampa da haste da manopla (E/D)	1 cada
12	Tubo fixo do assento	1		39	Adaptador	1
13	Conjunto de alavancas do assento	1		40	Eixo de transmissão	8
14E/D	Pedal (E/D)	1 cada		41	Arruela ondulada	8
15	Trava	1		42	Cilindro	8
16	Batente	2		43	Bucha	8
17	Arruela chata	10		44	Arruela de pressão - pequena d10	1
18	Chave múltipla	1		45	Luva de liga pequena	1
19	Chave Phillips	8		46	Parafuso Allen M6x10	4
20	Parafuso Allen	15		47	Bucha fixa para manopla	1
21	Encosto	1		48	Eixo excêntrico	1
22	Encosto do assento	1		49	Luva de liga grande	1
23	Parafuso Allen	3		50	Arruela de pressão grande d12	1
24	Arruela chata	11		51	Eixo longo	1
25	Porca de nylon	5		52	Manopla	1
26	Parafuso auto atarraxante Phillips	11		53	Manopla em Espuma	1
27E/D	Capa do mastro	1 cada		54E/D	Manivela E/D	1 cada

**Nota:** A maioria das peças exibidas neste diagrama são fornecidas pré-montadas. Para peças de reposição, faça sempre especificar números de peças utilizadas neste diagrama ou na lista de peças a seguir.

# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

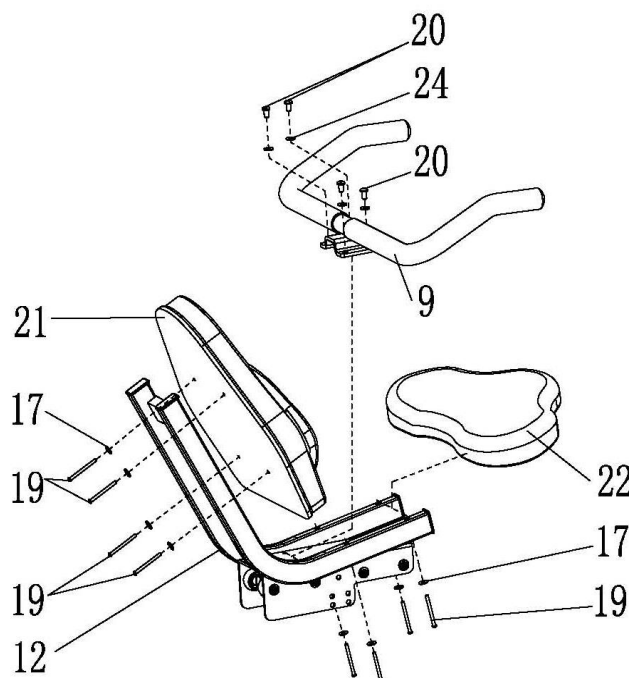
## 1º Passo

Monte os estabilizadores dianteiro / traseiro (2, 3) no quadro principal (1), segure com os parafusos Allen (4), arruelas em arco (5).



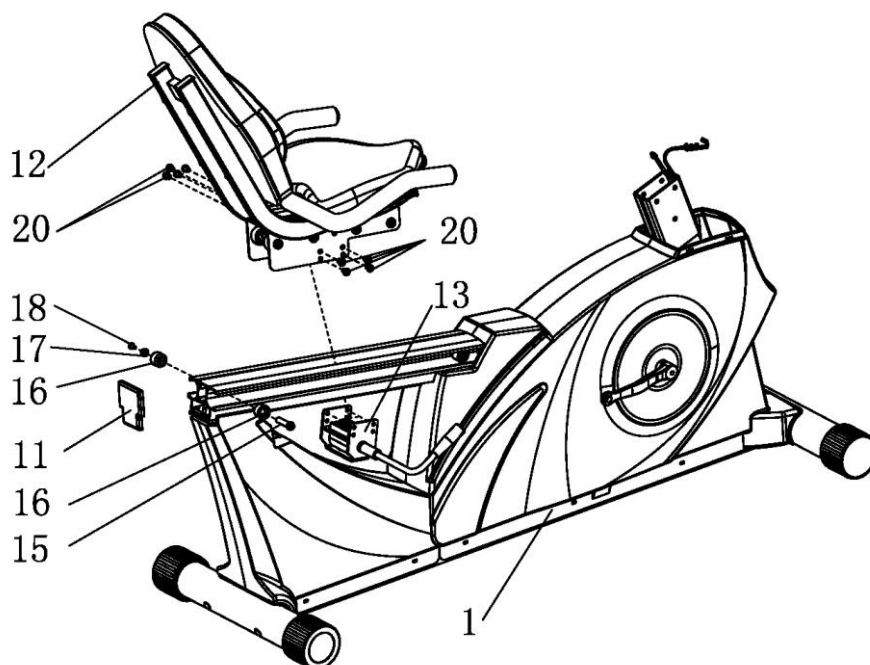
## 2º Passo

Instale o guidão (9) no quadro do assento (12) com os parafusos Allen (20) e as arruelas chatas (24); em seguida, prenda o encosto traseiro (21) e o encosto do assento (22) no quadro do assento (12) com os parafusos (19) e as arruelas chatas (17).



## 3º Passo

Para dividir a chave múltipla (18), a arruela chata (17), o batente (16), a tampa (11), a trava (15) do quadro principal, acerte o parafuso Allen (20) do conjunto de alavancas do assento (13). Coloque o tubo fixo do assento (12) no trilho, fixe o quadro do assento (12) e o conjunto da alavanca do assento (13) no trilho da bicicleta e, em seguida, monte a trava (15), o batente (16), a arruela chata (17) e a chave múltipla (18) no trilho, colocando a tampa (11), conforme mostrado.

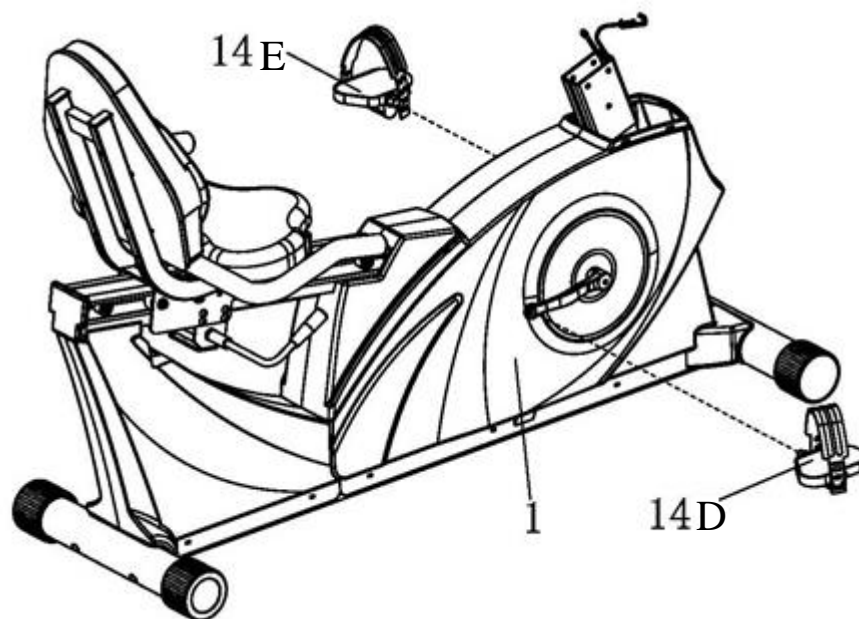


#### 4º Passo

Do meio da chave de fixação do Pedal (14E/D) às manivelas (54E/D) respectivamente, visto a partir da posição do sentada do ciclista.

**Observação:** Ambos os Pedais são rotulados como E PARA ESQUERDA e D PARA DIREITA. Para apertar, gire o Pedal Esquerdo EM SENTIDO ANTI-HORÁRIO e o Pedal Direito NO SENTIDO HORÁRIO.

Siga a direção pela seta, mantenha o pedal (14E/D) bloqueado o tempo todo durante o movimento. Caso contrário, a marcha do pedal será danificada (14E/D).

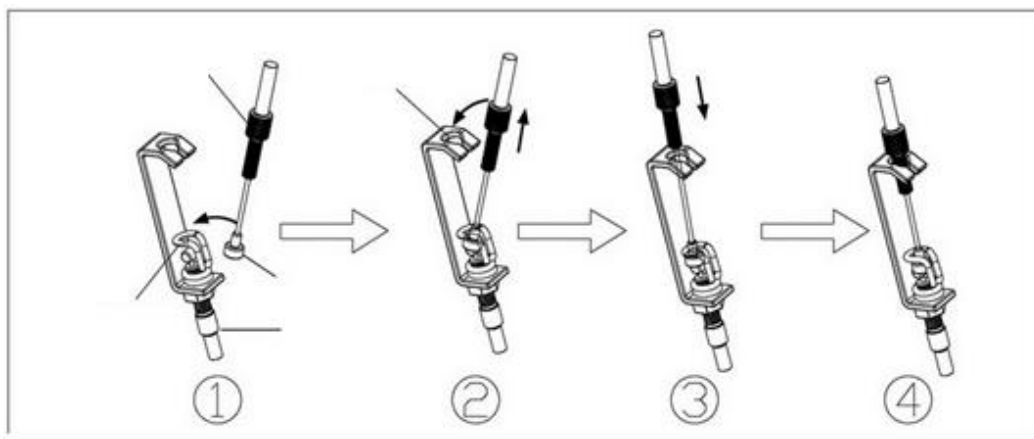
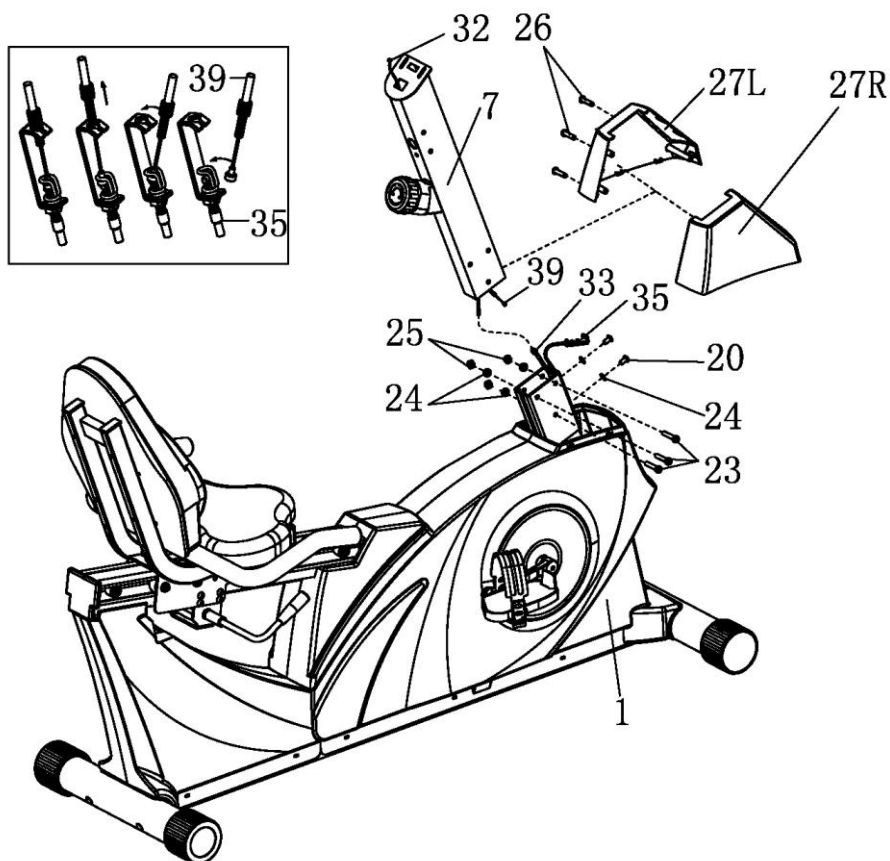


#### 5º Passo

Conecte o Fio estendido (32) ao Fio inferior (33). (★ Se a sua bicicleta estiver equipada com computador programável, basta conectar o fio estendido e o fio inferior.)

Instale a Haste vertical (7) no Quadro Principal (1) com os parafusos Allen (20, 23), arruelas chatas (24), e porcas de nylon (25). Finalmente, fixe a Capa do mastro (27E/D) no quadro principal (1) com os Parafusos (36), como mostrado.

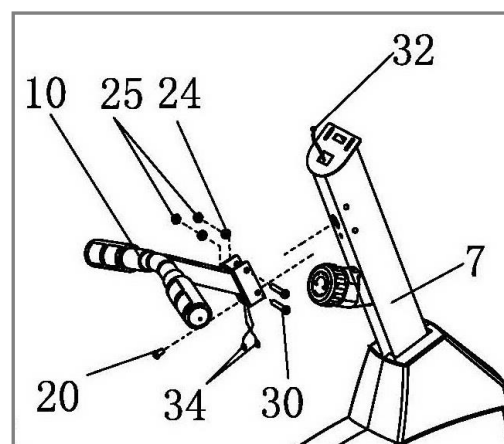




★ Solte o controlador de Tensão antes de conectar o Cabo de Tensão, seguindo as etapas acima e assegurando-se de que o cabo de tensão seja conectado corretamente, conforme mostrado.

## 6º Passo

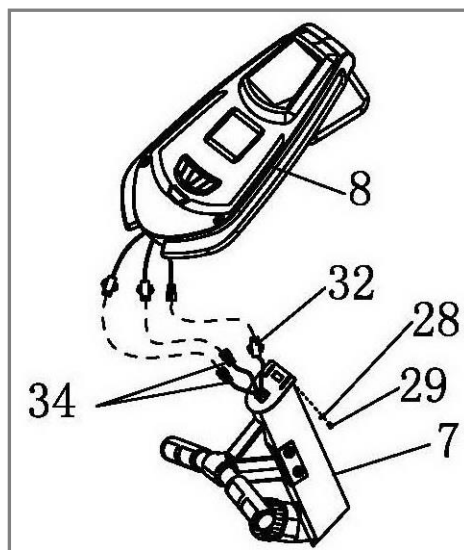
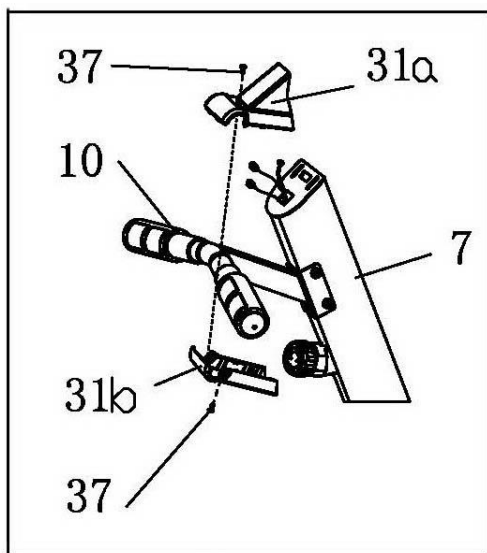
Passe os fios de pulso (34) pelo orifício em frente à (7), e faça com que ela saia na parte de cima da trave a barra fixa (10) na haste (7) com os Allen (20, 23), Arruelas chatas (24), e Porcas de



haste vertical haste; então, parafusos nylon (25).

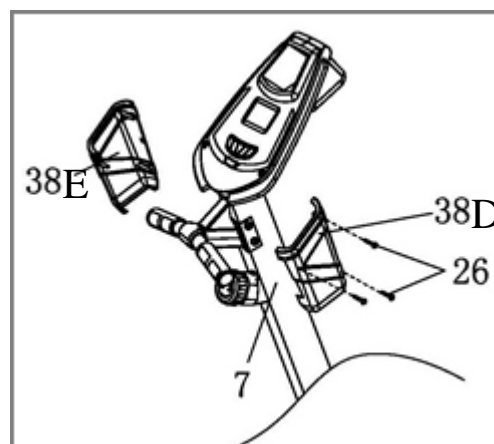
## 7º Passo

Fixe a Tampa (31a/b) na barra fixa (10) com Parafusos (26), conecte os fios de pulso (34) e o fio Estendido (32) aos respectivos fios do Computador (8), e então fixe o Computador (8) no suporte da haste vertical (7) com os Parafusos (29), conforme mostrado.



### 8º Passo

Remova os parafusos (36) das Tampas (38E/D), as tampas (38E/D) na haste vertical (7) com (36), garantindo que as Tampas se encaixem adequadamente.



então, fixe Parafusos

## UTILIZANDO SUA BIKE VERTICAL

A utilização de sua bicicleta vertical proporcionará vários benefícios. Ele irá melhorar sua aptidão física, tonificar seus músculos e em conjunto com uma dieta controlada por calorias, ajudá-lo a perder peso.

### FASE DE AQUECIMENTO

O objetivo do aquecimento é preparar seu corpo para o exercício e evitar lesões. Faça um aquecimento de dois a cinco minutos, antes de treinamentos que exijam força ou exercícios aeróbicos. Execute atividades que elevem a frequência cardíaca e aqueçam os músculos em exercício. As atividades podem incluir caminhadas rápidas, jogging, saltos, pular corda e corrida no local.

### ALONGAMENTO

O alongamento com os músculos aquecidos é muito importante, e proporciona um aquecimento adequado, mantendo seu efeito durante os exercícios que exigem força e treinamentos aeróbicos. Os músculos se esticam mais facilmente nesses momentos por causa de sua temperatura elevada, o que reduz o risco de lesões. Os alongamentos devem ser mantidos por 15 a 30 segundos.  
NÃO PULE.

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



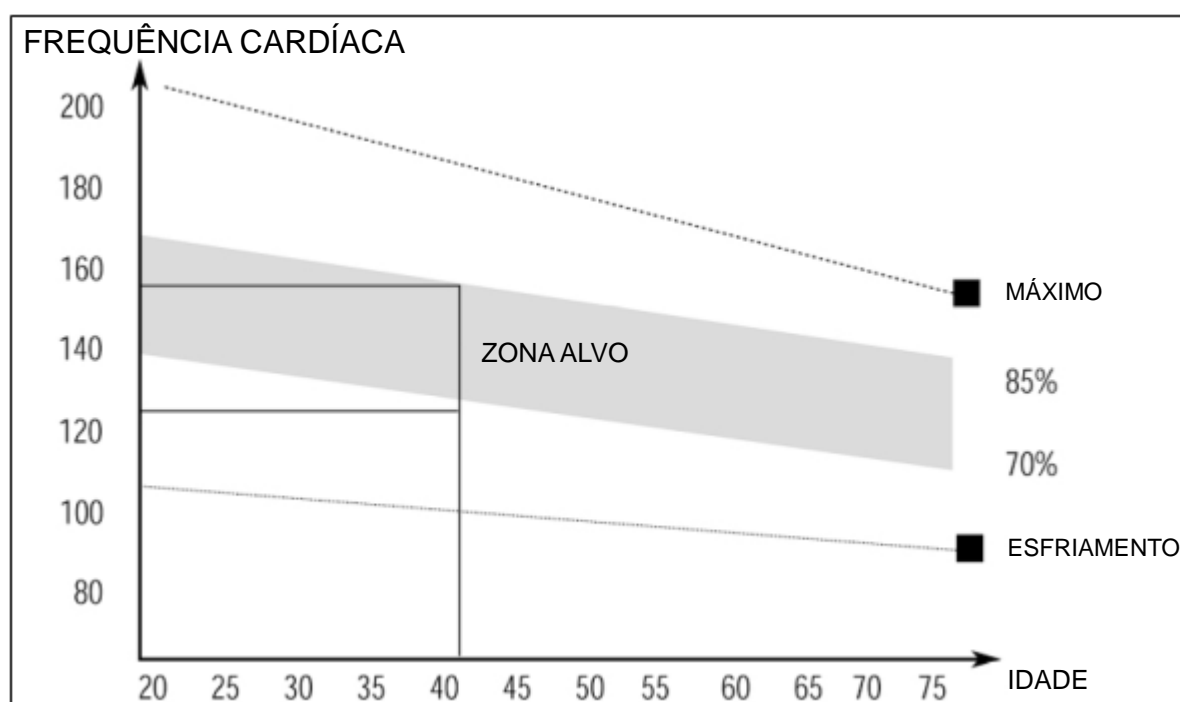
PARA A  
ENDÃO  
S



### FASE DE EXERCÍCIOS

É nesta fase que entram seus esforços. Com o uso regular, os músculos das pernas se tornarão mais flexíveis. Trabalhe em seu próprio ritmo e assegure-se

de manter uma cadência constante durante todo o período. O ritmo de trabalho deve ser suficiente para elevar os batimentos cardíacos na zona alvo mostrada no gráfico abaixo.



### Fase de esfriamento corporal

A finalidade do esfriamento corporal é retornar o corpo ao seu estado normal ou quase normal, estado de descanso no fim de cada sessão do exercício. Um esfriamento corporal apropriado abaixa lentamente sua frequência cardíaca e permite que o sangue retorne ao coração.

**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 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: [assistencia@kikos.com.br](mailto:assistencia@kikos.com.br), ou pelo site: [www.kikos.com.br](http://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](mailto:assistencia@kikos.com.br)  
[www.kikos.com.br](http://www.kikos.com.br)

