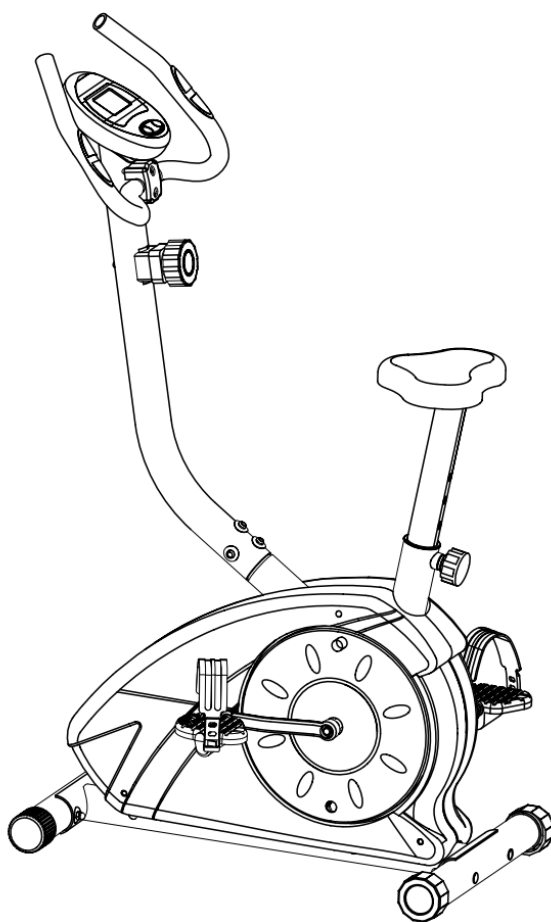




## MANUAL DO USUÁRIO

### BIKE KIKOS MAGNÉTICA KV 6.3i



#### **AVISO**

Exercício em demasia pode apresentar 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 Residencial e em Condomínios. Sua utilização fora deste fim, acarretará na perda da garantia do produto.**

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 KV 6.3 é designada para utilização de pessoas com peso máximo de até 100 kg.

Use somente peças originais para reposição.

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

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

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

Para reparos, utilize somente peças originais.

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

Evite o uso de detergentes agressivos quando limpar o equipamento.

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

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

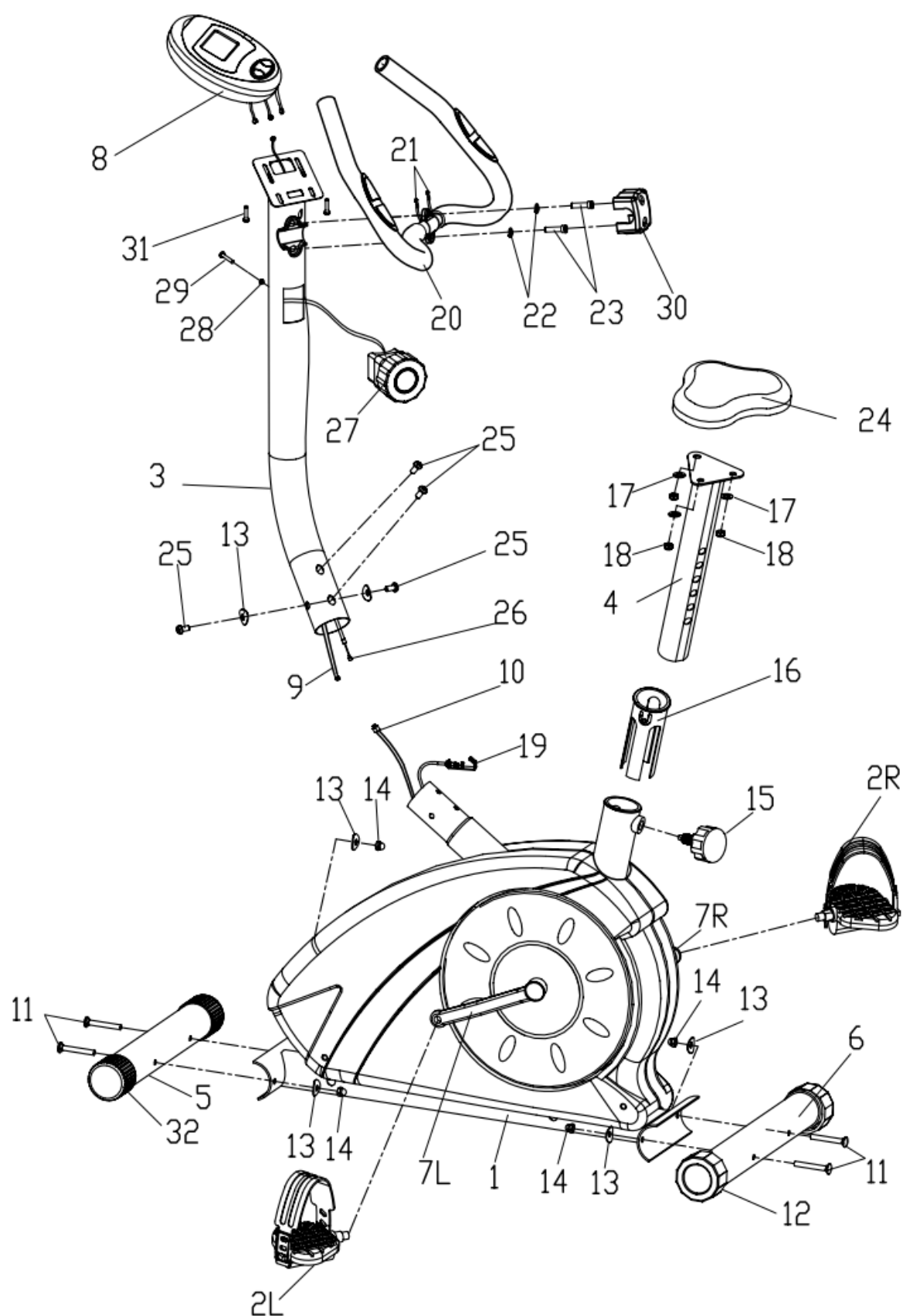
O equipamento foi projetado para os adultos. Certifique-se de que as crianças mantenham distancia.

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

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

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

# **Vista Explodida do Equipamento**

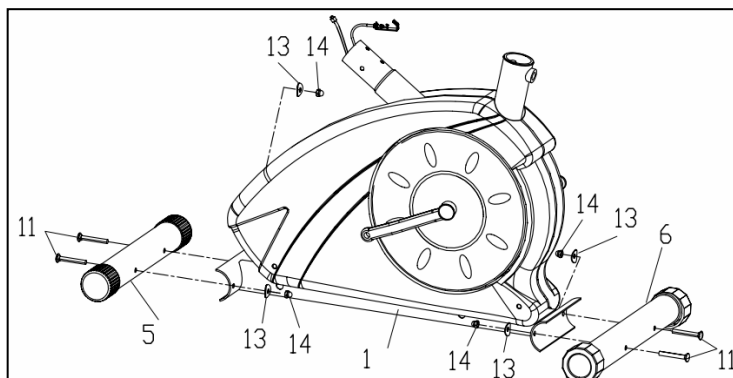


## ***Lista de Peças***

No.	Descrição	QTDE	No.	Descrição	QTDE
1	Base Principal	1	17	Arruela Lisa	3
2L/R	Pedal(L&R)	1pr.	18	Arruela de Nylon	3
3	Tubo Superior	1	19	Cabo de tensão de controle	1
4	Tubo do Assento	1	20	Guidão	1
5	Tubo Frontal	1	21	Fio do Hand Grip	2
6	Tubo Traseiro	1	22	Arruela Spring	2
7 L/R	Manivela (L&R)	1pr.	23	Parafuso Round Hex	2
8	Computador	1	24	Assento	1
9	Extensão do fio do sensor	1	25	Parafuso Hex	4
10	Fio do sensor	1	26	Cabo de tensão	1
11	Parafuso Carriage	4	27	Controle de tensão	1
12	Capa dos pes traseiros	2	28	Arruela Arc	1
13	Arruela Arc	8	29	Parafuso Cross	1
14	Arruela Cap	4	30	Capa da Junção do Guidão	1
15	Trava	1	31	Parafuso Cross	2
16	Bucha de Plástico	1	32	Capa dos pes frontais	2

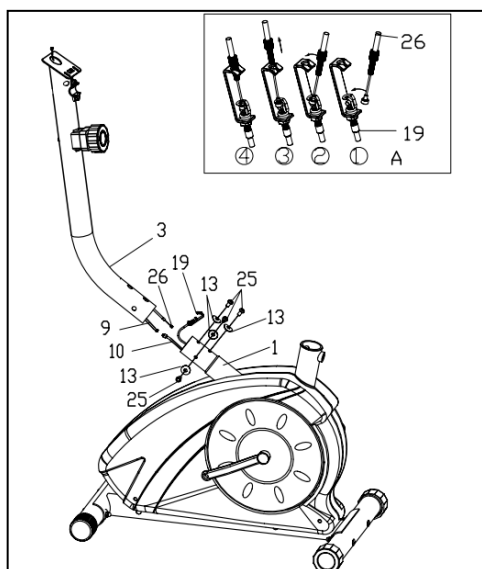
**Nota:** A maioria das peças exibidas neste diagrama são fornecidas pré-montadas. Para peças de reposição, faça sempre especificar números de peças utilizadas neste diagrama ou na lista de peças a seguir.

## Instruções de montagem



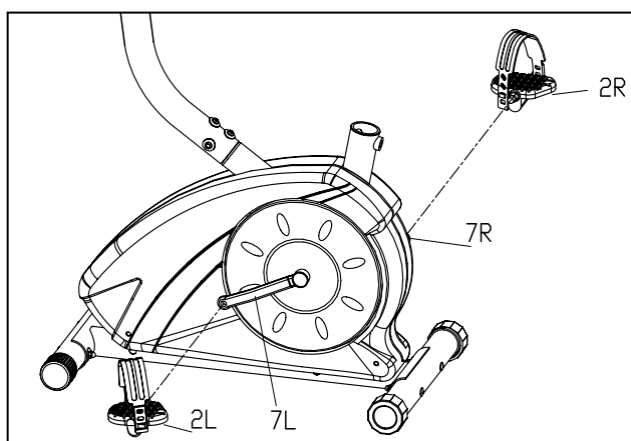
### 1º Passo:

Conecte o Tubo Frontal (5) e o Tubo Traseiro (6) à Base Principal (1) com Parafuso carriage (11), Arruela arc (13) e Arruela Cap (14)



### 2º Passo:

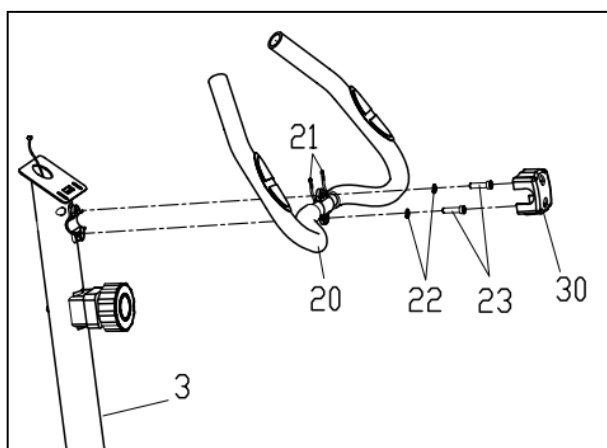
Conecte a extensão do fio do sensor (9) com o Fio do Sensor (10), e então conecte o Cabo de Tensão de Controle (19) com o cabo de Tensão (26) conforme a figura A. e então fixe o Tubo Superior (3) à Base Principal (1) usando o Parafuso Hex (25) e Arruela Arc (13) conforme ilustração.



### 3º Passo:

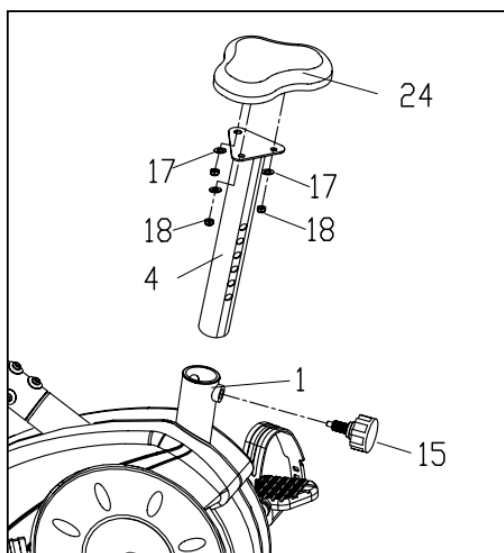
Fixe os pedais (2 L/R) às respectivas manivelas (7L/R) conforme ilustração.

**Nota:** Os dois Pedais estão etiquetados L → Esquerdo e R → Direito. Para fixar vire o pedal esquerdo NO SENTIDO ANTI-HORÁRIO e o pedal direito NO SENTIDO HORÁRIO.



#### **4º Passo:**

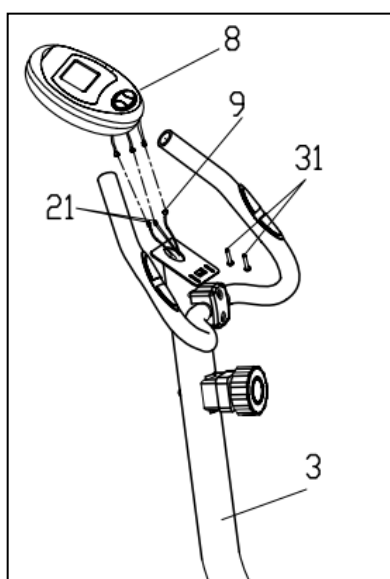
Coloque o Fio do Hand Grip (21) dentro do Tubo Superior (3) e então coloque-o para fora do buraco. Fixe o Guidão (20) no Tubo superior (3) usando o Parafuso Round Hex (23) e Arruela Spring (22), e então cubra-o com capa da junção do guidão (30)



#### **5º Passo:**

Fixe o assento (24) ao tubo do assento (4) e fixe-os com Arruela Lisa (17) e Arruela de Nylon (18).

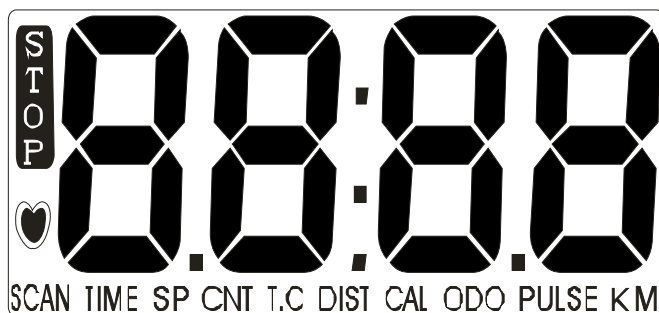
Fixe o Tubo do Assento (4) juntamente com o Assento (24) à base principal (1) com a Trava (15) ajuste o comprimento.



#### **6º Passo:**

Conecte o Fio do Hand Grip (21) e a Extensão do Fio do Sensor (9) aos fios do computador (8), e então fixe o computador (8) ao tubo superior (3) com o parafuso Cross (31).

## Funções do Painel



Demonstração

### BOTÃO:

1. **MODO:** Pressione selecionar para todas as funções em sequência. Segure o botão por 2 segundos para deletar as funções.
2. **CONFIGURAR:** Pressione "SET" para definir o valor da função.
3. **REESTABECER:** Pressione "RESET" para reajustar o valor da função e voltar a última configuração.. Segure o botão por 2 segundos para restabelecer ou limpar todos os valores das funções e programações.

### FUNÇÕES:

1. **SCAN:** Demonstra automaticamente todas as funções e informações do Painel.
2. **TEMPO:** Conta automaticamente o tempo de exercício.  
Conta regressivamente o tempo de exercício.
3. **VELOCIDADE:** Demonstra a velocidade durante o exercício.
4. **DISTANCIA:** Mede a distancia, supostamente percorrida durante o exercício. Também faz a contagem regressiva da distancia quando colocada como objetivo.
5. **CALORIAS:** Automaticamente faz a contagem do consumo de calorias durante o exercício. Essa contagem pode ser feita regressivamente quando a mesma é colocada como meta de exercício.
6. **ODO:** Conta automaticamente o total de distancia entre diferentes sessões de treino.  
Não será possível restabelecer essa informação através do botão "reset".

**PULSO (SE DISPONÍVEL)** : Display de frequência cardíaca atual (batida por minuto).

### NOTA:

1. O computador para automaticamente de contar quando não existe nenhum sinal de exercício durante contados 4 minutos.
2. O computador automaticamente desliga após 4 minutos sem atividades.
3. Substitua as pilhas quando o computador exibir algo incorretamente.

# Usando corretamente sua Bike

Usando o aparelho corretamente, você obterá diversos benefícios. Melhorará sua aptidão física, tonificará seus músculos e juntamente com uma dieta controlada, o ajudará à perder o peso.

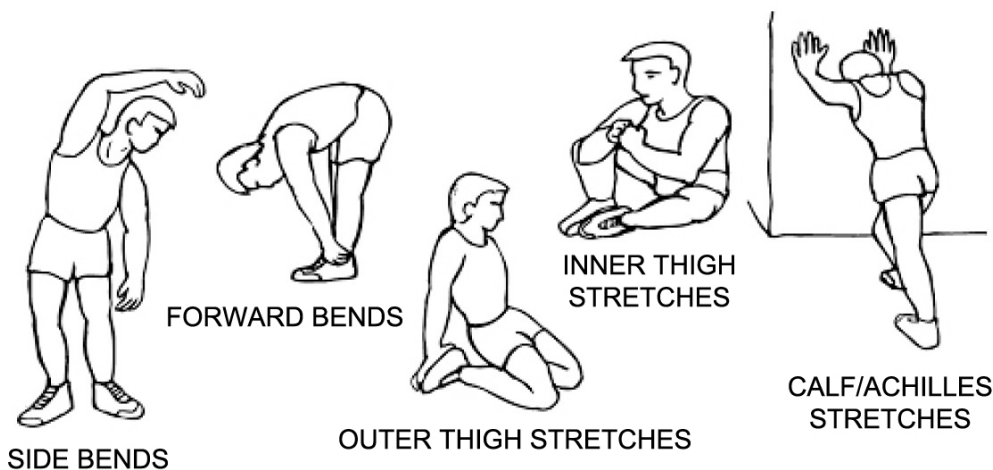
## Aquecimento

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

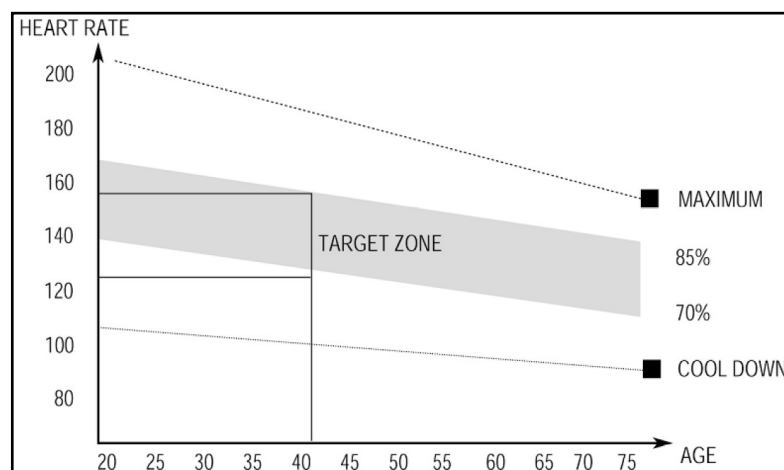
## Alongando

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

*Lembre-se sempre de consultar o seu médico antes de começar qualquer programa do exercício.*



Após o uso regular, os músculos em suas pernas se tornarão mais flexíveis. Trabalhe em seu próprio ritmo e sempre mantenha um ritmo constante. A taxa de trabalho deve ser suficiente para levantar sua pulsação do coração na zona do 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

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: [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 DESTES CERTIFICADO E SUA RESPECTIVA NOTA FISCAL.**

Assistência Técnica Matriz Kikos  
Rua Manuel Soares Sebastião, 115 B - Cep: 04775-160 - Socorro - São Paulo - SP - Brasil  
Tel: (11) 3589 2865 / 3589 2944 – E-mail: [assistencia@kikos.com.br](mailto:assistencia@kikos.com.br)  
[www.kikos.com.br](http://www.kikos.com.br)

