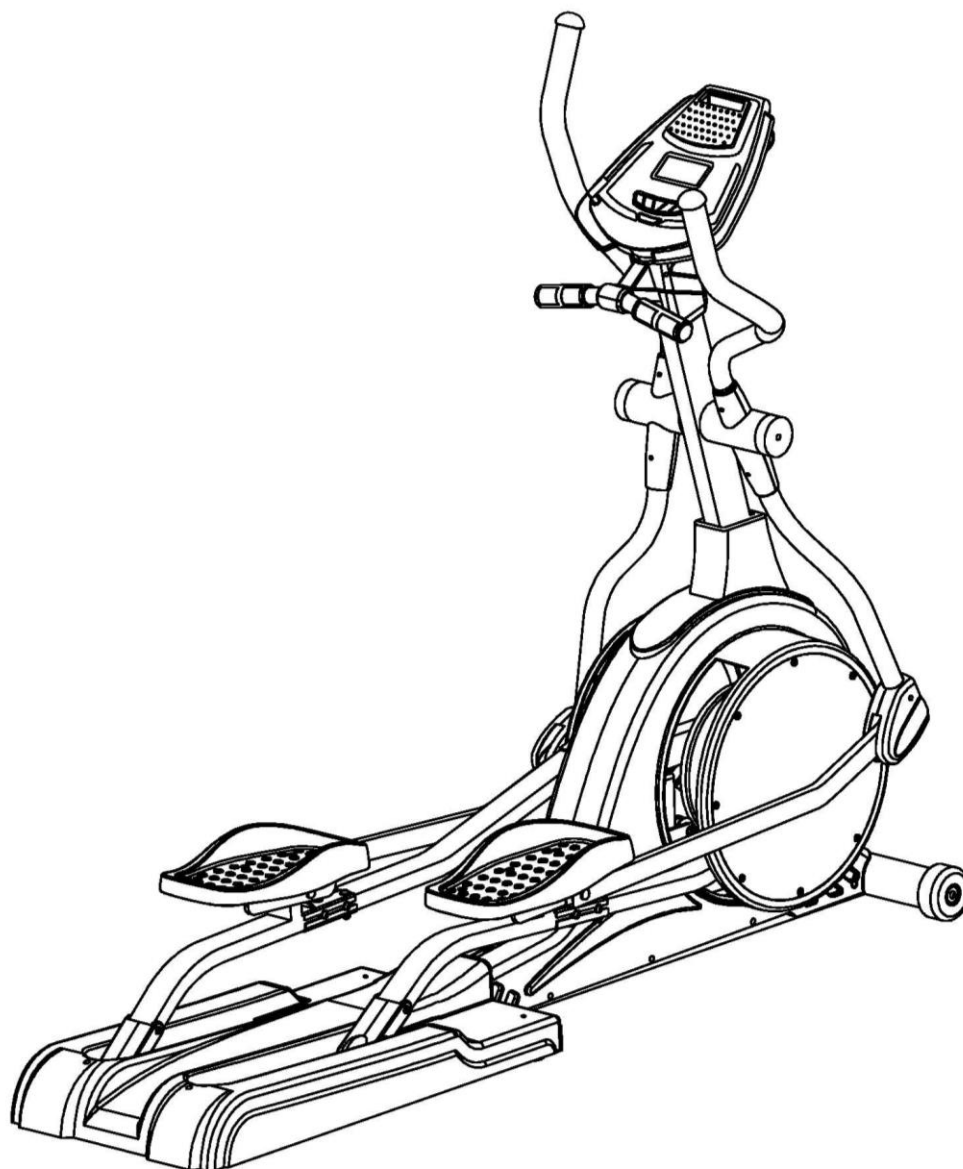


# **KIKOS**

## **MANUAL DO USUÁRIO**

### **ELÍPTICO KIKOS EX 6.0I**



#### **IMPORTANTE**

Leia todas as instruções cuidadosamente antes de usar este produto.

Guarde este manual para consultas futuras.

As especificações deste produto podem ter pequenas variações com relação às ilustrações e podem ser alteradas sem aviso prévio.

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

**Antes de começar**

Agradecemos pela compra deste produto! Para sua segurança e benefício, leia este manual cuidadosamente antes de usar o elíptico.

Antes de montar retire todos os componentes da caixa e verifique se as peças listadas foram fornecidas. As instruções de montagem estão descritas nos passos e ilustrações a seguir.

**IMPORTANTE: AVISO DE SEGURANÇA****PRECAUÇÕES**

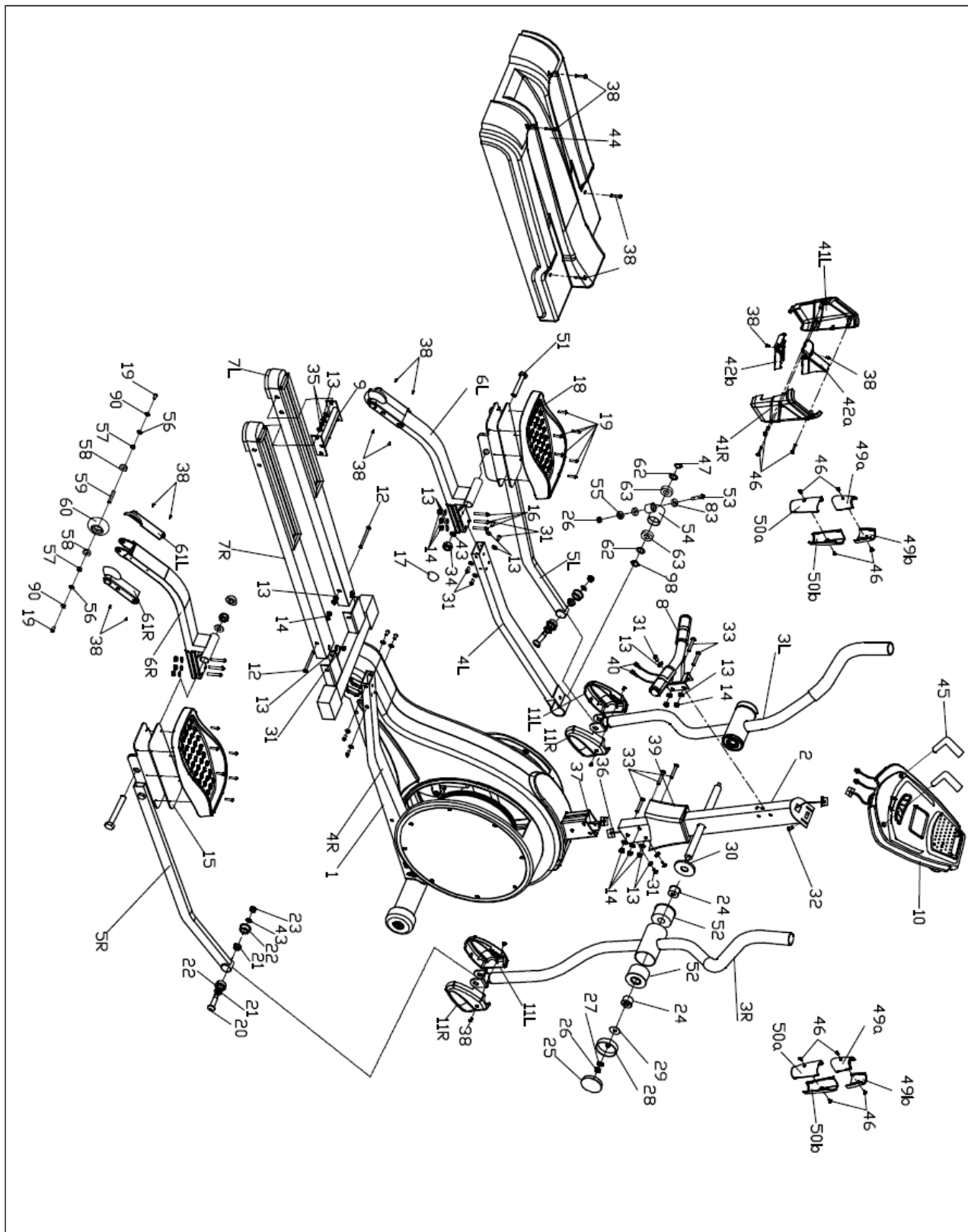
LEIA TODO O MANUAL ANTES DE MONTAR OU OPERAR O SEU ELÍPTICO. EM ESPECIAL, SIGA AS SEGUINTE PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA:

1. Verifique todos os parafusos, porcas e outras conexões antes de usar seu elíptico pela primeira vez e verifique se o equipamento encontra-se em condições seguras.
2. Posicione o elíptico em um local seco e reto. Mantenha-o longe da umidade e da água.
3. Coloque uma base adequada (tapete de borracha, prancha de madeira etc) sob o elíptico na área de montagem para evitar sujeira, etc
4. Antes de começar o treino remova todos os objetos em um raio de 2 metros do elíptico.
5. NÃO UTILIZE produtos de limpeza agressivos para limpar o elíptico. Utilize apenas as ferramentas fornecidas ou suas próprias ferramentas, desde que adequadas, para montar o elíptico ou reparar quaisquer partes dele. Remova do elíptico as gotas ou o suor imediatamente após o término do treino.
6. A sua saúde pode ser afetada por realizar um treino incorreto ou excessivo. Consulte um médico antes de começar um programa de treino. Ele pode definir os ajustes máximos (pulso, watts, duração do treino, etc) que você deve treinar e pode obter informações precisas durante o treino. Este elíptico não é adequado para fins terapêuticos.
7. Treine apenas quando o elíptico estiver funcionando corretamente. Use peças de reposição originais para quaisquer reparos que se fizerem necessários.
8. Este elíptico só pode ser usado por uma pessoa por vez.
9. Utilize calçado esportivo e roupas adequadas para treinamento no elíptico. O seu tênis deve ser adequado para o equipamento.
10. Se você sentir tontura, enjoo ou outros sintomas anormais suspenda o treino e consulte um médico o mais rápido possível.
11. Crianças e portadores de deficiência devem usar o elíptico na presença de outra pessoa que possa ajudar e supervisionar.
12. Quanto maior a velocidade, maior será a força do elíptico.
13. Para reduzir o risco de choque elétrico, queimaduras, fogo ou outras lesões ao usuário, é importante ler este manual e as precauções antes de operar o elíptico.

AVISO: ANTES DE COMEÇAR QUALQUER PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS, CONSULTE O SEU MÉDICO. ISTO É ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA INDIVÍDUOS COM MAIS DE 35 ANOS OU PESSOAS COM PROBLEMAS DE SAÚDE PRÉ-EXISTENTES. LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR QUALQUER EQUIPAMENTO DE GINÁSTICA.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES/ Peso máximo do usuário: 150KG

## VISÃO EXPLODIDA A



This exploded view diagram illustrates the assembly of a bicycle seat. The central component is the seat frame (1), which includes a main rail (12) and a rear support structure (13, 14). The seat is mounted on a saddle (70) via a seat post (46) and a seat clamp (45). The seat post is secured with a seat post cap (80) and a seat post nut (81). The seat is also equipped with a seat cover (92) and a seat cover cap (91). The seat is shown in two positions: a standard position (94L) and a reclined position (94R). The diagram includes numerous other components such as bolts (e.g., 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94L, 94R), washers (e.g., 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94L, 94R), and a seat cover cap (91). The diagram also shows the seat cover (92) and the seat cover cap (91) in their respective positions.

# LISTA DE PEÇAS A

Nº.	Descrição	Qt.	Nº.	Descrição	Qt.
1	Quadro principal	1	32	parafuso passante M5X10	4
2	Barra do guidão	1	33	parafuso allen M8X58	5
3E/D	Guidão (E/D)	1pr.	34	porca de nylon M12	2
4E/D	tubo de conexão do guidão (E/D)	1pr.	35	parafuso allen M8X20	4
5E/D	tubo de conexão do Pedal (E/D)	1pr.	36	fio do console superior	1
6E/D	tubo de suporte do pedal (E/D)	1pr.	37	fio do console inferior	1
7E/D	Barra inferior (E/D)	1pr.	38	parafuso passante ST4.2X18	30
8	apoio para o braço	1	39	capa do guidão	1
9	Quadro de suporte da barra inferior	1	40	fios do sensor de pulso	2
10	Console	1	41E/D	protetor do mastro do console (E/D)	1pr.
11E/D	Protetor (E/D)	2pr.	42a/b	protetor do guidão(a/b)	1pr.
12	parafuso allen M8X90	2	43	arruela plana $\varnothing 13 \times \varnothing 24 \times 2$	4
13	arruela plana D8X $\varnothing 19 \times 1.5$	32	44	protetor da barra inferior	1
14	porca de nylon M8	15	45	suporte para livro	2
15	amortecedor do pedal	2	46	parafuso passante ST3X10	17
16	parafuso allen M8X50	6	47	arruela de pressão	2
17	porca cega S18	2	48	parafuso passante ST4X12	16
18	Pedal	2	49a/b	protetor superior do guidão	2pr.
19	parafuso passante M6X20	16	50a/b	protetor inferior do guidão	2pr.
20	parafuso allen $\varnothing 15.8 \times L45 \times B0.5 \times 20$	2	51	parafuso sextavado M12X150	2
21	Bucha de metal $\varnothing 26 \times \varnothing 22 \times \varnothing 16 \times 11$	4	52	Bucha interna	4
22	Bucha Plástica $\varnothing 32.8 \times \varnothing 22 \times \varnothing 38 \times 16$	4	53	pino $\varnothing 10 \times M10 \times 47$	2
23	porca de nylon B0.5X20	2	54	junta de cardan	2
24	Bucha de metal $\varnothing 38 \times \varnothing 33 \times \varnothing 25.4 \times 20$	4	55	Bucha plástica $\varnothing 35 \times \varnothing 10 \times 2$	2
25	capa do guidão $\varnothing 76 \times \varnothing 72.5 \times 12.5$	2	56	arruela plana D6	4
26	porca de nylon M10	4	57	espaçador do rolamento $\varnothing 14 \times \varnothing 10 \times 12.5$	4

27	arruela plana $\varnothing 10.2 \times \varnothing 22 \times 1.5$	2	58	rolamento 6900	4
28	anel do guidão $\varnothing 76 \times \varnothing 9.8 \times 18$	2	59	eixo do rolamento	2
29	arruela plana $\varnothing 10.2 \times \varnothing 38 \times 1.5$	2	60	roda de movimento	2
30	arruela do guidão $\varnothing 75 \times \varnothing 25.5 \times 8$	2	61E/D	protetor do rolamento (E/D)	2pr.
31	parafuso allen $M8 \times 15$	15			

## LISTA DE PEÇAS B

Peça nº	Descrição	Qt.	Peça nº	Descrição	Qt.
62	arruela plana $\varnothing 30 \times D20 \times 2.0$	6	81	fio do controle	1
63	rolamento 6004RZ	6	82	adaptador	1
64	Motor	1	83	rolamento 6000	6
65	Sensor	1	84	engrenagem	1
66	arruela plana $D8 \times \varnothing 30 \times 1.5$	2	85	mola de tensão	1
67	roda rolamentada $\varnothing 102 \times \varnothing 16 \times 42$	2	86	conexão da engrenagem	1
68	arruela plana $D16 \times \varnothing 30 \times 1.5$	4	87	roda da correia	1
69	porca interna $\varnothing 72 \times \varnothing 16.2 \times 47$	2	88	porca sextavada $M6 \times 16$	4
70	protetor da roda rolamentada	1	89	eixo mediano	1
71	parafuso passante $ST4 \times 8$	16	90	arruela de pressão $D6$	8
72	eixo longo	1	91	porca de nylon $M6$	4
73	porca flange $M10 \times 1.0 \times \varnothing 20$	2	92	vedação	2
74	pino de ajuste $M6 \times 52$	3	93	protetor	2
75	arruela em U $\varnothing 6.3$	2	94E/D	protetor da correia	1pr.
76	porca sextavada $M6$	4	95	porca flange $M14 \times 1.5$	2
77	arruela plana $D10 \times \varnothing 20 \times 2.0$	2	96E/D	manivela	1pr.
78	roda de inércia	1	97	porca de nylon $M20 \times 1.5$	1
79	correia	1	98	arruela ondulada $\varnothing 21 \times \varnothing 27 \times 0.3$	3
80	protetor do tubo traseiro	2	99	parafuso passante $ST4.2 \times 30$	7



**NOTA:**

A maior parte das ferragens de montagem listadas foram embaladas separadamente, mas algumas delas já foram pré-instaladas nas peças de montagem identificadas. Nestes casos, simplesmente remova e remonte as peças conforme necessário. Consulte os passos de montagem e anote todas as ferragens pré-instaladas.

**PREPARAÇÃO:** Antes de montar, assegure-se que você terá espaço suficiente ao redor do elíptico. Use as ferramentas presentes para montagem e antes de montar verifique se todas as peças necessárias estão disponíveis.

É altamente recomendável que o elíptico seja montado por duas ou mais pessoas para evitar possíveis lesões.

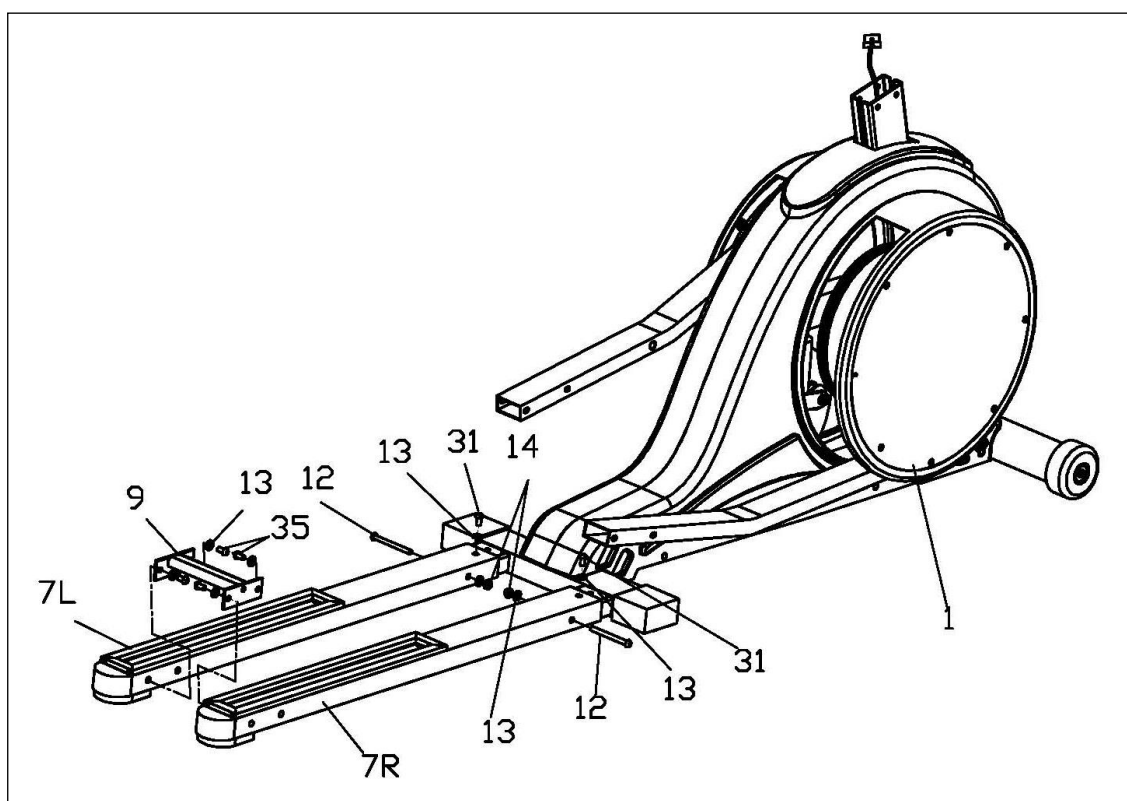
## INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

**Passo 1:**

**A:** Tire o parafuso allen (12) (31), a arruela plana (13) e a porca de nylon (14) do quadro principal (1).

**B:** Fixe a barra inferior direita e esquerda (7E/D) no quadro principal (1) com parafuso allen (12) (31), arruela plana (13) e porca de nylon (14).

**C:** Conecte o quadro de suporte da barra inferior (9) à barra inferior direita e esquerda (7E(L) e 7D(R)) com parafuso allen (35) e arruela plana (13).

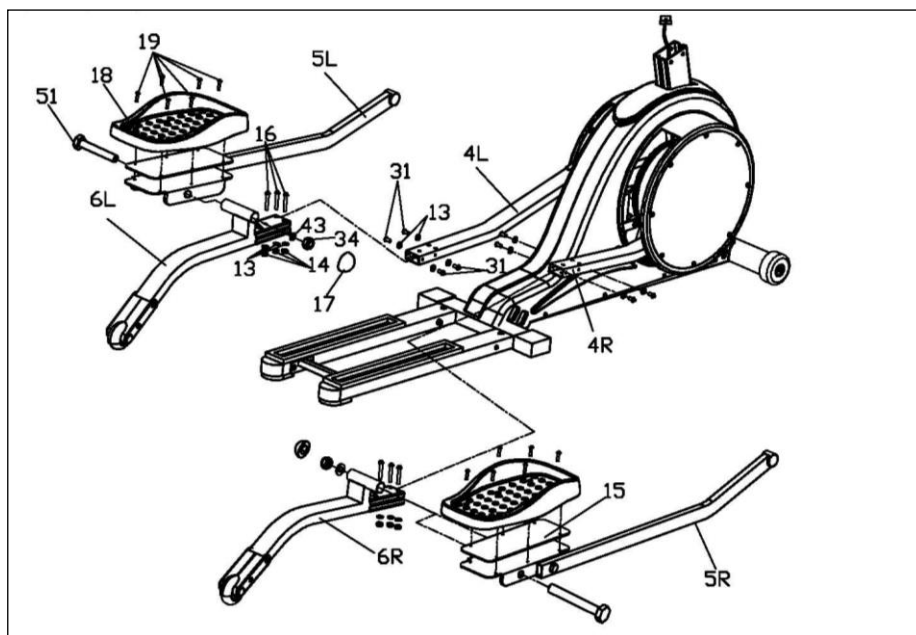
**Passo 2:**

**A:** Retire o parafuso allen (16) (31), a arruela plana (13) e a porca de nylon (14) do tubo de apoio do pedal (6E(L) e 6D(R)) e do tubo de conexão do Pedal (5E(L) e 5D(R)). Fixe os tubos de apoio do pedal

(6E(L) e 6D(R)) direito e esquerdo aos seus respectivos tubos de conexão do guidão (4E(L) e 4D(R)) com parafuso allen (16) (31), a arruela plana (13) e a porca de nylon (14).

**B:** Retire o parafuso sextavado (51), a arruela plana (43) e a porca de nylon (34) do tubo de conexão do Pedal (5E(L) e 5D(R)). Junte o tubo de conexão do Pedal (5E(L) e 5D(R)) direito e esquerdo aos seus respectivos lados da barra inferior usando parafuso sextavado (51), arruela plana (43) e porca de nylon (34) e então cubra a porca cega (17).

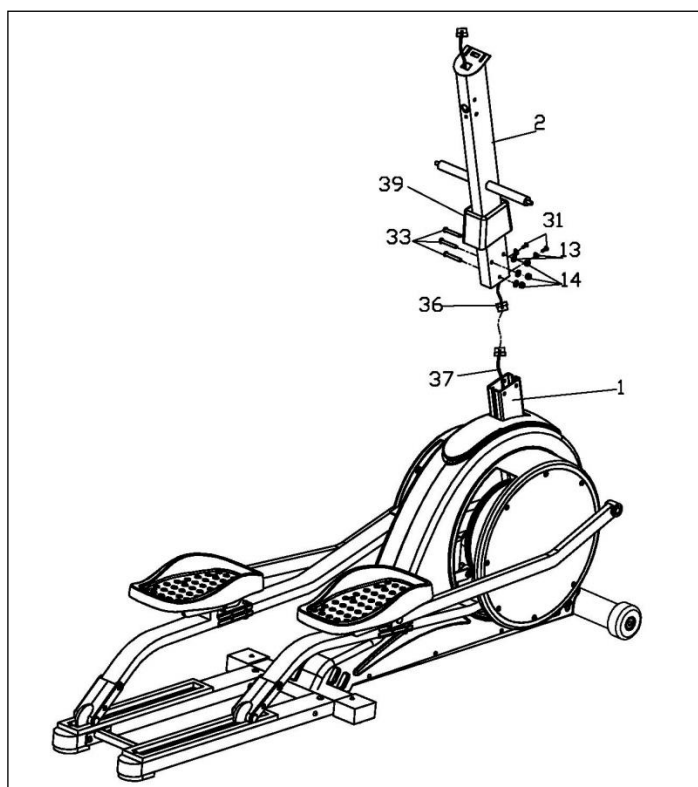
**C:** Retire o parafuso passante (19) do tubo de conexão do Pedal (18) (5E(L) e 5D(R)). Trave o Pedal e o amortecedor do pedal (15) com os lados direito e esquerdo do tubo de conexão do Pedal (5E(L) e 5D(R)) com o parafuso passante (19).



### Passo 3:

**A:** Retire o parafuso allen (33) (31), a arruela plana (13) e a porca de nylon (14) do quadro principal (1). Ponha a barra do guidão (2) dentro da capa do guidão (39), e em seguida conecte o fio superior do console (36) com o fio inferior do console (37).

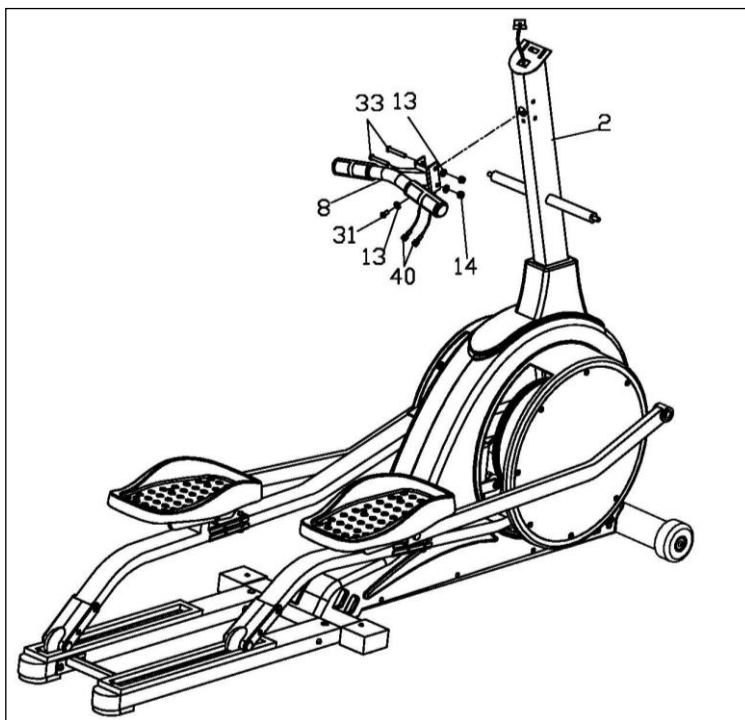
**B:** Fixe o guidão (2) ao quadro principal (1) com parafuso allen (33) (31), arruela plana (13) e porca de nylon (14). E finalmente, cubra a capa do guidão (39).



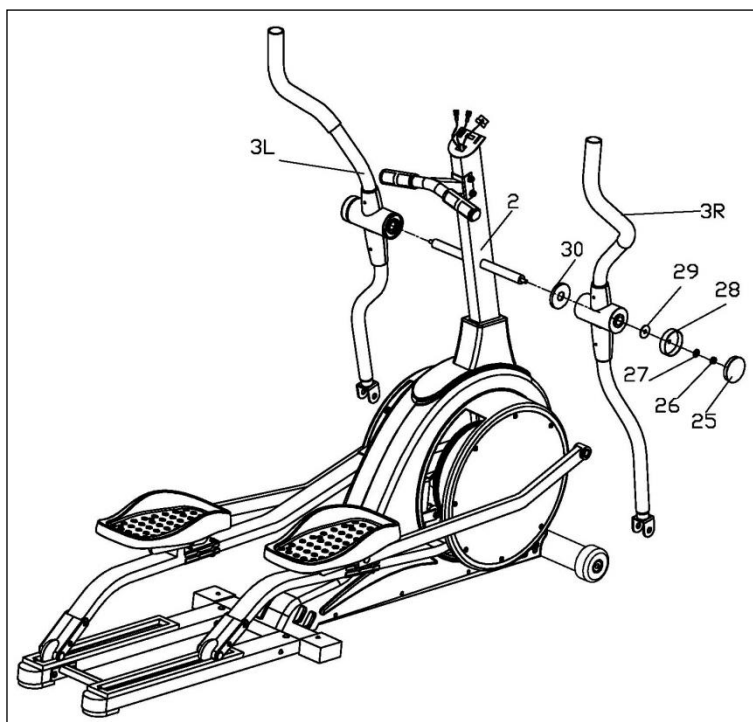


**Passo 4:**

- A:** Retire o parafuso allen (33), a arruela plana (13) e a porca de nylon (14) do apoio para o braço (8); retire o parafuso allen (31) da barra do guidão (2).
- B:** Remova os fios do sensor de pulso (40) do buraco da barra do guidão (2) e em seguida do buraco do suporte do console. Fixe o apoio para o braço (8) na barra do guidão (2) com parafuso allen (33) (31), arruela plana (13) e porca de nylon (14).

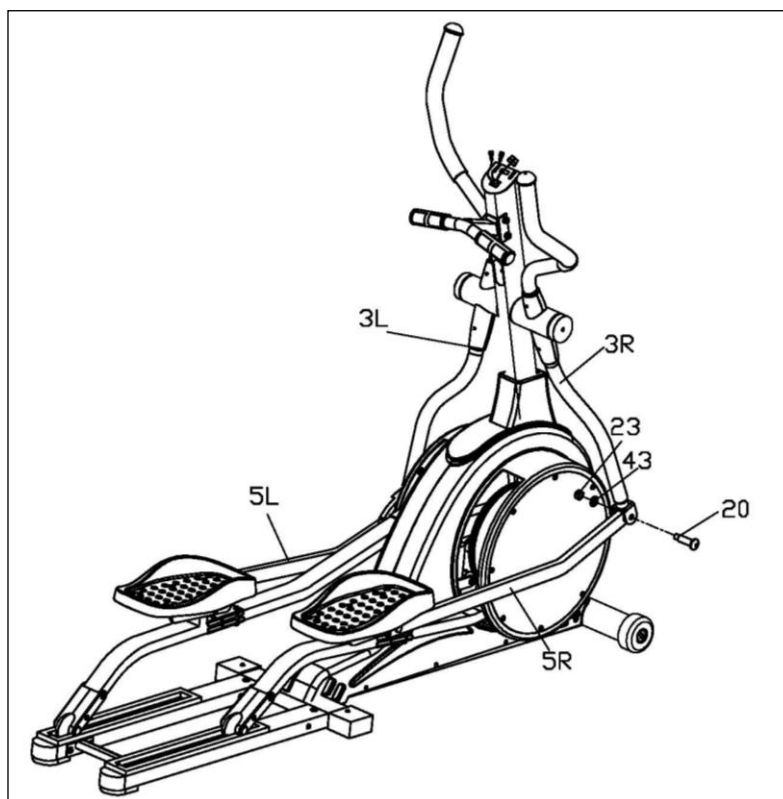
**Passo 5:**

Fixe o guidão (3E(L) e 3D(R)) ao eixo longo da barra do guidão (2) com arruela do guidão (30), arruela plana (29), anel do guidão (28), arruela plana pequena (27) e porca de nylon (26), e cubra a capa do guidão (25).

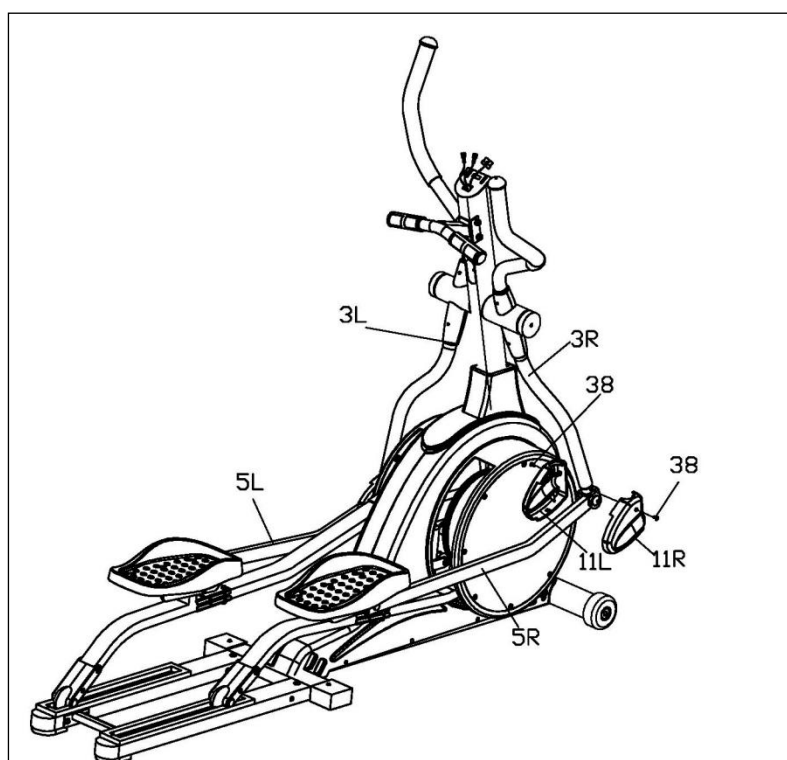


**Passo 6:**

Remova o parafuso allen (20), a arruela plana (43) e a porca de nylon (23) do guidão (3E(L) e 3D(R)). Fixe o tubo de conexão do suporte do pedal (5E(L) e 5D(R)) direito e esquerdo com seus respectivos guidões (3E(L) e 3D(R)) utilizando parafuso allen (20), arruela plana (43) e porca de nylon (23).

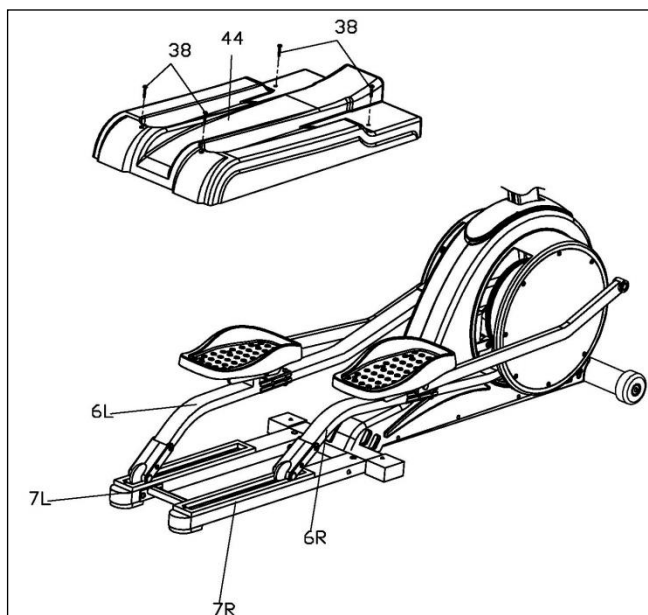
**Passo 7:**

Retire o parafuso passante (38) do guidão (3E(L) e 3D(R)). Prenda a proteção direita e esquerda (11E(L) e 11D(R)) firmemente ao guidão (3E(L) e 3D(R)) utilizando o parafuso passante (38).



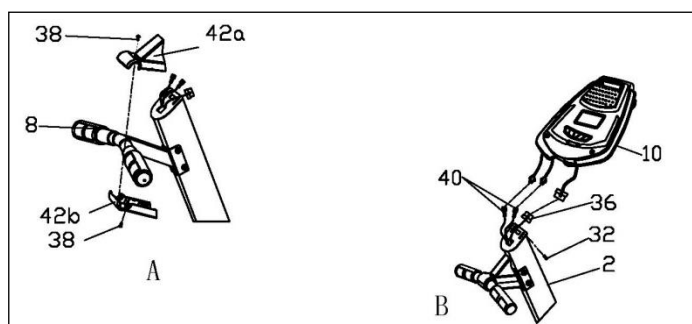
**Passo 8:**

- A:** Retire o parafuso passante (38) da barra inferior (7E(L) e 7D(R)). Levante o tubo de suporte do pedal esquerdo e direito (6E(L) e 6D(R)) e os segure enquanto coloca a proteção da barra inferior no quadro principal (44).
- B:** Coloque a proteção da barra inferior (44) na barra (7E(L) e 7D(R)) com o parafuso passante (38), e recolque o tubo de suporte de pedal esquerdo/direito (6E(L) e 6D(R)) na barra de suporte (7E(L) e 7D(R)).

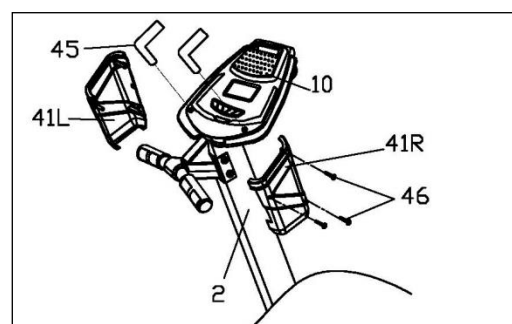
**Passo 9:**

**A:** Retire o parafuso passante (38) do apoio para o braço (8). Fixe o protetor do guidão (42a e 42b) no apoio para o braço (8) com parafuso passante (38) conforme mostrado na figura A.

**B:** Retire o parafuso passante (32) do Console (10). Conecte os fios do sensor de pulso (40) e o fio superior do console (36) com os fios do console (10), e fixe o Console (10) no suporte da barra do guidão (2) com parafuso passante (32) conforme mostrado na figura B.

**Passo 10:**

Retire o parafuso passante (46) do protetor do mastro do console (41E(L) e 41D(R)). Fixe o protetor do mastro do console (41E(L) e 41D(R)) na barra do guidão (2) com parafuso passante (46) e insira o suporte para livro (45) no buraco do console (10).



## USANDO O SEU ELÍPTICO

Usar o seu elíptico lhe trará vários benefícios. Ele melhorará a sua forma física, tônus muscular e em conjunto com uma dieta de calorias controladas, lhe ajudará a perder peso.

O propósito do aquecimento é preparar o seu corpo para o exercício físico e minimizar lesões. Aqueça-se por um período de dois a cinco minutos antes do treinamento aeróbico ou de força. Faça atividades que aumentem o batimento cardíaco e aqueçam os músculos que serão trabalhados. As atividades podem incluir caminhada rápida, cooper, polichinelos e corrida no lugar.

### ALONGAMENTO

Fazer um alongamento depois do aquecimento, enquanto seus músculos estão adequadamente aquecidos, e depois de um treino aeróbico ou de força é muito importante. Os músculos se alongam com uma facilidade três vezes maior devido a elevada temperatura, o que diminui significativamente os riscos de lesões. Cada movimento de alongamento deve ser sustentado por um período entre 15 e 30 segundos.

NÃO PULE.

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

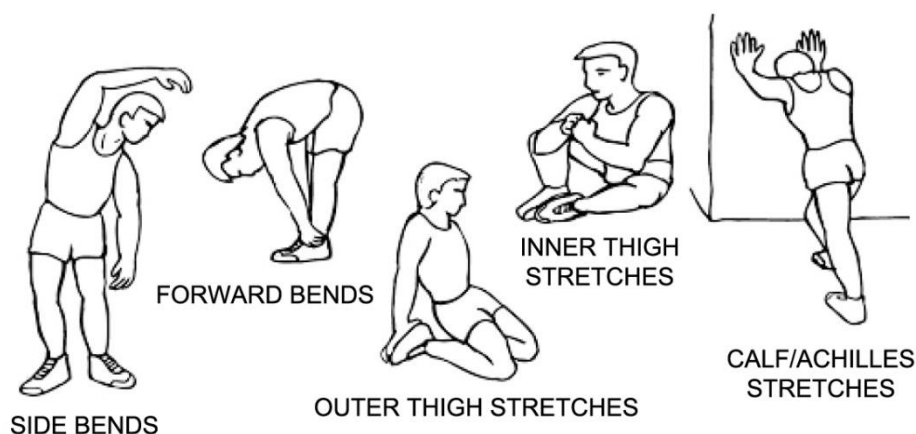
(SIDE BENDS= ALONGAR LATERAL)

(FOWARD BENDS = COLOCARAS MÃOS NOS PÉS COM AS PERNAS ESTICADAS)

(OUTER THIGH STREECHES = ALONGAR A PARTE EXTERNA DA COXA)

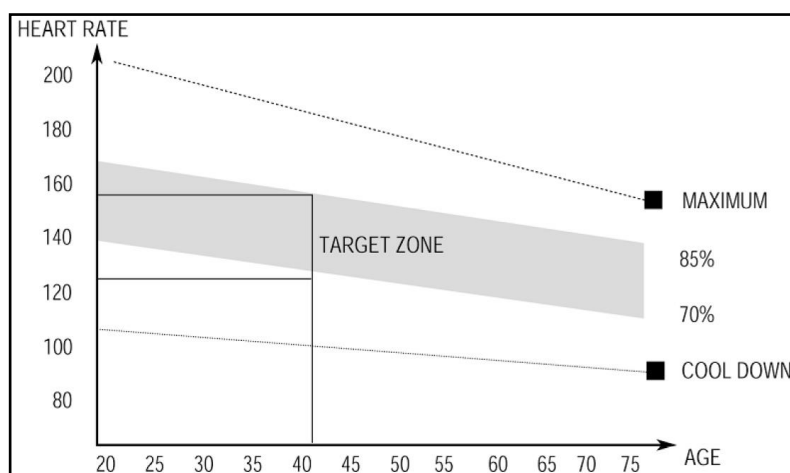
(INNER THIGH STERCHES = ALONGAR A PARTE INTERNA DAS COXAS)

(CALF /ACHILLES STRECHES = ALONGAR PANTURRILHA/CALCANHARES)



### FASE DE EXERCÍCIO

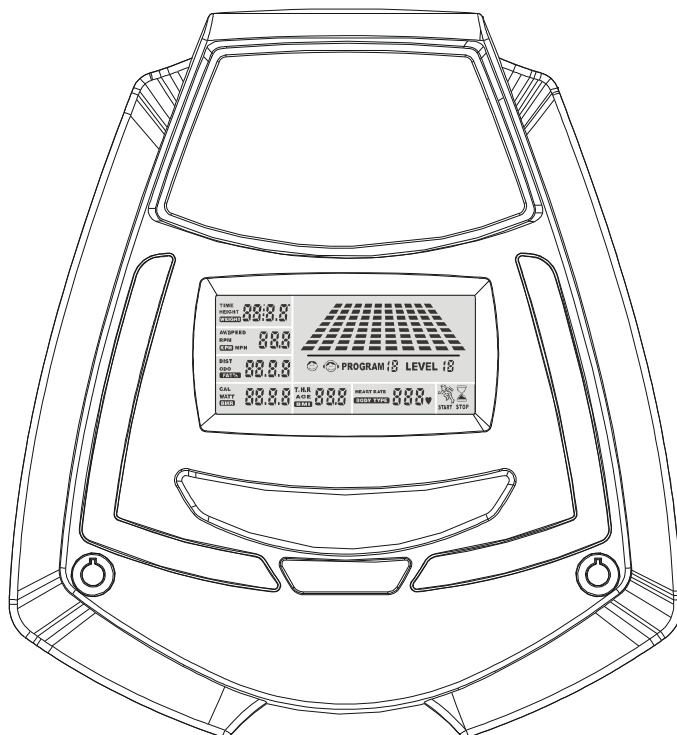
Este é o estágio onde você coloca o seu corpo em esforço. Depois do uso regular, os músculos das pernas começam a ficar mais flexíveis. Treine no seu ritmo e mantenha um andamento constante durante todo o treino. O nível de trabalho deve ser suficiente para aumentar os seus batimentos cardíacos (heart rate) na zona alvo (target zone) mostrada no gráfico abaixo.



### FASE DE DESAQUECIMENTO (cool down)

O propósito do desaquecimento é fazer com que o corpo retorne ao estado normal ou próximo do normal, depois de cada sessão de exercícios. Um desaquecimento adequado desacelera o ritmo cardíaco e permite que o sangue volte ao coração.

## Funções do Painel



Este monitor é projetado para bicicletas magnéticas programáveis e introduzido através das seguintes categorias:

- Funções chave
- Sobre os Displays
- Faixas de operação
- O que você precisa saber antes de iniciar um exercício.
- Instruções de operações

### ● Funções Chave.

Existem no total 6 chaves incluindo START/STOP ( Começar/ Parar ), ENTER ( Entrar ) , MODE ( Modo ), UP ( Subir ), DOWN ( Descer ), e RECOVERY ( Recuperação ).

- A. START/STOP ( Começar / Parar ): Inicia ou para o programa escolhido. E, redefine o monitor pressionando e segurando por 2 segundos a tecla.
- B. ENTER ( Entrar ): Escolhe as funções de programas, sexo, tempo, altura, peso, DISTÂNCIA, WATT, objetivo do batimento cardíaco, idade e 10 estágios. A função será escolhida flash. Por favor, note que nem todas as funções podem ser selecionadas em cada programa de acordo com os tipos de cada programa.
- C. MODE ( Modo ): Altera a mostra dos valores entre o RPM ou velocidade e CAL ou WATT. Os valores de RPM e WATT são mostrados ao mesmo tempo, e os valores de velocidade e KJOULE / CAL pressionando-o.
- D. UP (▲): Seleciona ou aumenta os valores dos programas, sexo, tempo, altura, peso, DISTÂNCIA, WATT, Batimento Cardíaco, idade e 10 níveis.
- E. DOWN (▼): Seleciona ou diminui os valores de programas, sexo, tempo, altura, peso, DISTÂNCIA, WATT, Batimento Cardíaco, idade e 10 níveis.
- F. RECOVERY ( Recuperação): Inicia a função pulsação de recuperação.

### ● Sobre o Display



**START**

- A. START ( Começar ): Indica que o programa selecionado foi iniciado.
- B. STOP: Indica que o programa escolhido foi interrompido. E, os usuários são livres para alterar os programas e o valor das funções aplicadas.



**STOP**

- C. PROGRAMA n: Indica os programas selecionados a partir do PROGRAMA 1 até o programa de 16.

**PROGRAM 18**



D. Nível: Indica o nível de carga selecionado do nível 1 até nível 16.

**LEVEL 18**

E. GENERO: Indica o gênero (Masculino ou Feminino) selecionado.



F. TEMPO/ALTURA/PESO Display: Indica apenas um valor de TEMPO, ALTURA, ou PESO mostrado dependendo do programa.

**TIME**  
**HEIGHT**  
**WEIGHT** 00:00.0"

G. RPM/VELOCIDADE/KMH (MPH) Display: Indica o Valor do RPM, Velocidade, ou KMH (MPH) mostrado de acordo com o programa.

**SPEED**  
**RPM**  
**KPH MPH** 000

H. DISTANCIA/GORDURA% Display: Indica o valor de DISTANCIA ou GORDURA% mostrado de acordo com o programa.

**DIST**  
**FAT%** 00.0.0

I. CAL/WATT/BMR Display: Indica os valores de CAL, WATT, ou BMR indicado de acordo com o programa.

**CAL**  
**WATT**  
**BMR** 00.0.0

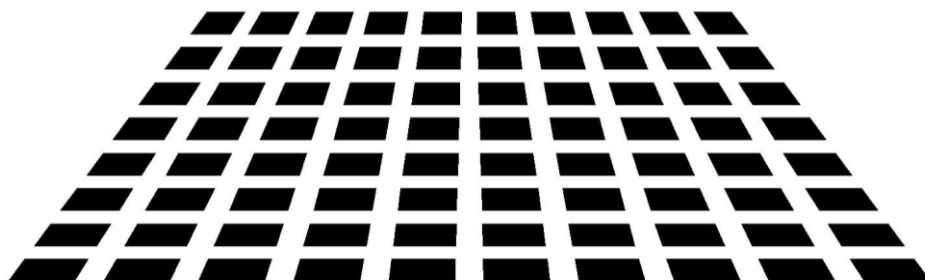
J. BCM./BMI/IDADE Display: Indica o valor do batimento cardíaco por minuto, BMI, ou IDADE, mostrado de acordo com o programa.

**T.H.R**  
**AGE**  
**BMI** 00.0

K. BATIMENTO CARDIACO/BIOTIPO Display: Indica o Valor do Batimento Cardíaco ou o BIOTIPO do usuário mostrado dependendo do programa.

**HEART RATE**  
**BODY TYPE** 000 ♥

L. Perfis de CARGA: Existem 10 colunas de carga, e 8 barras em cada coluna. Cada coluna representa três minutos de exercícios (sem a mudança de hora e de valor), cada barra representa dois níveis de carga.



- Níveis de Operação

Valores	Serie (Contagem)	Decrescente	Pré-sele	Incremento Decremento
PROGRAMA	1 ~ 16	16 ~ 1	1	1
NIVEL	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
GENERO	Masculino, Femi	N/A	Masc	N/A
TEMPO	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
ALTURA (cm)	110.0 ~ 199.5	199.5 ~ 110.0	175.0	0.5
PESO (kg)	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
DISTANCIA	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
WATT	30 ~ 300	300 ~ 30	100	10
PULSO	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
IDADE	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

- Prevenções antes do exercício:

A. Os valores calculados ou medidos pelo computador são para fins de exercício, e não para fins médicos.

B. As variáveis talvez precisem ser alteradas nos programas

Programas	Variáveis
P1 ~ P7	TEMPO, DISTANCIA, IDADE
P8	GENERO, ALTURA, PESO, IDADE
P9	TEMPO, DISTANCIA, PULSO
P10 ~ P12	TEMPO, DISTANCIA, PULSO
P13 ~ P16	TEMPO, DISTANCIA, IDADE 10 Intervalos

Por Favor, note que apenas 1 valor de TEMPO ou DISTANCIA pode ser ajustado. Ambos os ajustes não podem ser feitos ao mesmo tempo. Por exemplo, o valor de distancia é "0.0" enquanto o valor de TEMPO é ajustado para ser qualquer numero a partir de "00:00".

C. Programas de Seleção:

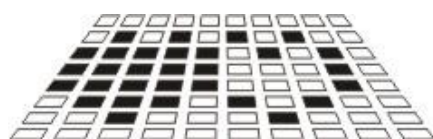
Existem 16 programas incluindo 1 programa Manual, 6 pré programados, 1 Queima de Gordura, 4 de Batimento Cardíaco, e 4 de usuários pré programáveis.

D. Gráfico do Programa:

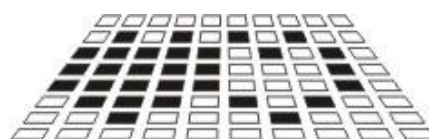
Cada gráfico mostra o perfil de leitura de cada intervalo ( Coluna ). Com o Valor de tempo sendo contato para cima. Cada intervalo é de 3 minutos e com o total de colunas somamos 30 minutos. Com o valor de tempo sendo contado para baixo, cada intervalo é o valor do tempo dividido por 10. Por exemplo, se o valor de tempo for maior que 40 minutos, cada intervalo será 40 minutos dividido por 10. Por exemplo (  $40/10 = 4$  ) Então cada intervalo será de 4 minutos. Os gráficos a seguir são todos os perfis do monitor.

Programa 1 (Manual)

Programa 2 (Polling)



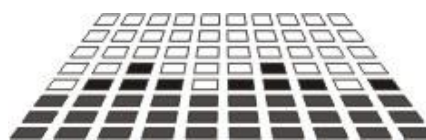
Programa 3 (Vale)



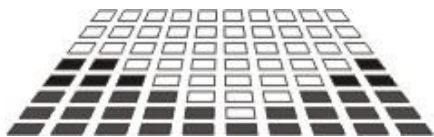
Programa 4 (Queima de Gordura)



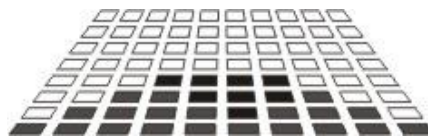
Programa 5 (Rampa)



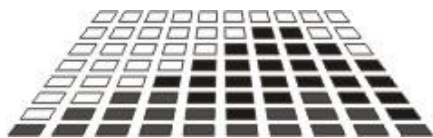
Programa 6 (Montanha)



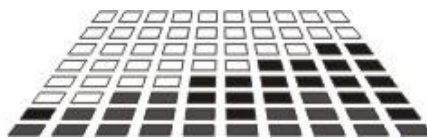
Programa 7 (Impetuoso)



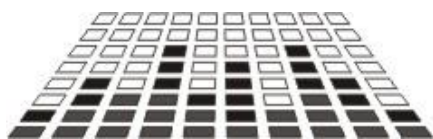
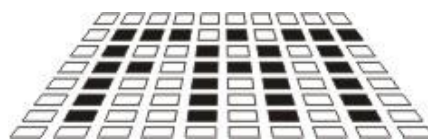
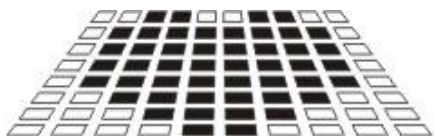
Programa 8 (Queima de gordura)



Programa 9 (PULSO)



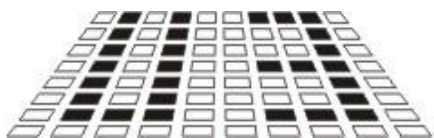
Programa 10 (60% M.F.C.)

Programa 11 (75% M.F.C.)  
( Máxima Frequência Cardíaca )Programa 12 (85% M.F.C.)  
( Máxima Frequência Cardíaca )

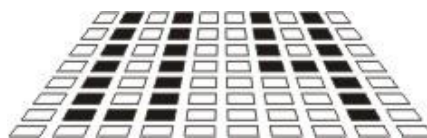
Programa 13 (Usuário Programável)



Programa 14 (Usuário Programável)



Programa 15 (Usuário Programável)



Programa 16 (Usuário Programável)

## E. Tipos de Corpos:

Existem 9 tipos divididos de acordo com a porcentagem de gordura calculada.

Tipo 1 de 5% até 9%. Tipo 2 de 10% até 14%. Tipo 3 de 15% até 19%. Tipo 4 de 20% até 24%. Tipo 5 de 25% até 29%. Tipo 6 de 30% até 34%. Tipo 7 de 35% até 39%. Tipo 8 de 40% até 44%. Tipo 9 de 45% até 50%.

F. TMB: Taxa de metabolismo basal

G. IMC: Índice de Massa Corporal

## ● Instruções de Operação.

## A. Exercitando com um objetivo:

1. TEMPO controle: Defina o tempo de exercício. (Exceto no Programa 8)
2. Controle de Distancia: Defina uma certa distancia para o exercício. ( exceto no Programa 8 ).
3. Controle de PERDA DE GORDURA: O computador define diferentes programas para a variedade de gordura corporal
4. Deferente proporção de gordura corporal.
5. Controle WATT: Mantém diferentes tipos de corpos queimando de acordo com a energia em WATT consumida.

## B. Controle de Batimento Cardíaco: Mantém os usuários dentro de uma zona de frequência cardíaca segura.

## C. Taxa de Pulsação:

O sistema de batimento cardíaco inclui dois detectores por lado. Cada sensor possui duas peças de metal por lado. O correto modo de ser detectado é segurar ambos os sensores gentilmente e ao mesmo tempo. A marcação de batimento cardíaco no display será HEART RATE/BODY TYPE.

D. Programa Manual:

O PROGRAMA 1 é o programa manual. Pressione “ENTER” (ENTRA) tecla para selecionar TEMPO, DISTANCIA. E IDADE. Depois pressione ▲ ou ▼ tecla para ajustar os valores. O nível padrão de carga é 6. Depois de pressionar “START/STOP” (INICIAR/PARAR) tecla para exercício, por favor também insira o valor do batimento cardíaco apropriado ao exercício. Os usuários podem se exercitar em diferentes níveis de exercício (pressionando ▲ ou ▼ durante o exercício físico) definido por período de tempo ou uma certa distancia. Com uma inserção do valor de idade, o computador pode sugerir o batimento cardíaco do exercício. A sugestão do batimento cardíaco é 85%(220 – age). Então, se o batimento cardíaco for detectado igual ou superior a taxa de batimento cardíaco H.R, o batimento cardíaco será demonstrado em forma de alerta.

**Por Favor, note que isso será um alerta para o usuário não usar de extremidades acima do batimento cardíaco e abaixo do batimento cardíaco.**

E. Programas pré-definidos:

Os PROGRAMA 2 até o PROGRAMA 7 serão programas pré definidos . Pressione a tecla “ENTRA” para selecionar TEMPO, DISTANCIA e IDADE. Depois, pressione ▲ ou ▼ para pressionar os valores. Os usuários podem exercitar-se em diferentes níveis de exercício conforme mostrado no programa. Depois de pressionar “START/STOP” (INICIAR/PARAR) tecla para exercícios, por favor também aplique o batimento cardíaco apropriado. Os usuários podem exercitar-se em diferentes níveis de resistência (por pressionar ▲ ou ▼ durante o exercício) com um período ou certa distancia. Com a inserção do batimento cardíaco, o computador pode sugerir o batimento cardíaco para o exercício. A sugestão da taxa de batimento cardíaco é 85%(220 – idade). Então, se o batimento cardíaco for menor ou maior que a taxa de batimento cardíaco recomendada, o valor do batimento cardíaco ficara piscando no painel.

F. Programa de Perda de Gordura:

Programa 8 é um programa especial desenhado para calcular a relação dos usuários de gordura corporal e traçar um perfil específico de treinamento com 9 diferentes perfis. Pressione “ENTRA” tecla para selecionar GENERO, ALTURA, PESO, e IDADE. Depois, pressione ▲ ou ▼ tecla de ajuste de valores. Depois de pressionar “INICIAR/PARAR” a chave calculara a gordura do corpo. Por favor, aplique o batimento cardíaco apropriado. Se o detector não puder pegar nenhum sinal de batimento cardíaco uma mensagem de erro “E3” será demonstrada no visor. Se isso acontecer, pressione “INICIAR/PARAR” tecla para calcular novamente. Então, os valores de cálculo de % GORDURA, BMR, BMI, TIPO DE CORPO, em breve um perfil desenhado vai aparecer. Pressione “INICIAR/PARAR”tecla de exercício. O perfil mostrado no display é especialmente desenhado para o seu tipo de corpo.

G.Programas de Batimento Cardíaco:

Do Programa 9 ao Programa 12 são programas de batimento cardíaco.No programa 9, pressione “Entra” tecla para TEMPO, DISTANCIA, e TAXA DE BATIMENTO CARDÍACO TARGET. Os usuários podem definir a taxa de batimento cardíaco em um período de tempo ou em uma distância. Do Programa 10 ao Programa 12, pressione “ENTRA” para selecionar TEMPO,DISTANCIA e IDADE. Depois pressione ▲ ou ▼ na tecla para ajustar os valores. Os usuário podem exercitar-se em uma certa distancia ou tempo com 60% da capacidade de batimento cardíaco no programa 10, 75% da capacidade de batimento cardíaco no programa 11,e 85% da capacidade de batimento cardíaco no programa 12. Depois de pressionar “INICIAR/PARAR” tecla de exercício, também aplique o batimento cardíaco apropriado. Nestes programas, o computador ajustará a taxa de batimento cardíaco apropriadamente. Nestes programas, o computador ajustará o nível de esforço de acordo com o batimento cardíaco detectado. Por exemplo, Por exemplo, o nível de carga pode aumentar quando a frequência cardíaca detectada for inferior a TAXA de Batimento Cardíaco Máxima. Além disso, o nível de carga pode diminuir enquanto a frequência cardíaca detectada é superior a Taxa de Batimento cardíaco Maximo. Como resultado, a taxa de usuário do coração vai ser ajustada para chegar a -5 ou a + 5 da Meta do Batimento Cardíaco.

H. Programa Pré Definido por Usuário:

Programa 13 até Programa 16 são programas de usuários. Usuários são livres para inserir valores na ordem de TEMPO, DISTANCIA, IDADE e o nível de carga em 10 intervalos. Os valores e perfis serão gravados na memória depois da configuração. Depois pressione “INICIAR/PARAR” tecla de exercício, favor também aplicar o batimento cardíaco apropriado. Os usuários podem mudar a carga através das teclas ▲ ou ▼ a memória manterá os padrões de nível cadastrados anteriormente. Se você inserir a Idade o programa pode sugerir o batimento cardíaco alvo.

I. Recuperação do Pulso:

Esta é uma função para checar as condições da recuperação do pulso que é escalada de 1.0 à 6.0 enquanto 1.0 significa o melhor e 6.0 a pior, o incremento é 0.1. A fim de serem avaliados corretamente, os usuários devem testá-lo logo após o treino pressionando a tecla "RECOVERY" e em seguida, parar o exercício. Depois que a chave é pressionada, por favor, também aplicar o detector de frequência cardíaca adequada. O teste terá a duração de 1 minuto e o resultado será exibido no display.

## 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, Cinto 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;

**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)

- 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)





