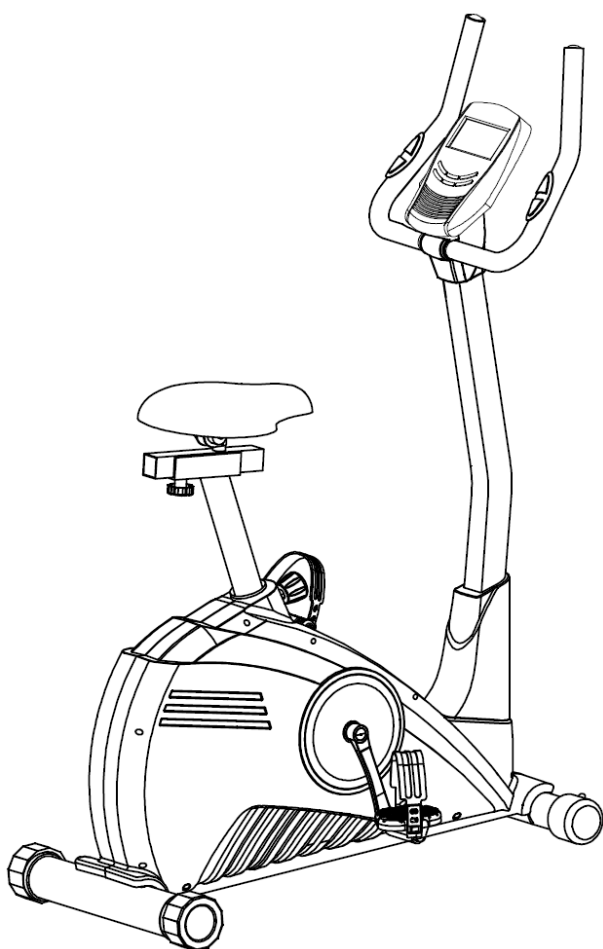




# MANUAL DO USUÁRIO

## BICICLETA ELETROMAGNETICA

### KIKOS KV 8.7



#### **⚠️ 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.**

## 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 está sujeitos a alteração sem aviso prévio.*

## **Antes de Você Começar o Exercício**

Obrigado por adquirir esta bicicleta! Para sua segurança e benefício, leia este manual antes de iniciar o exercício.

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.

## **IMPORTANTE INFORMAÇÃO DE SEGURANÇA**

### **CUIDADOS**

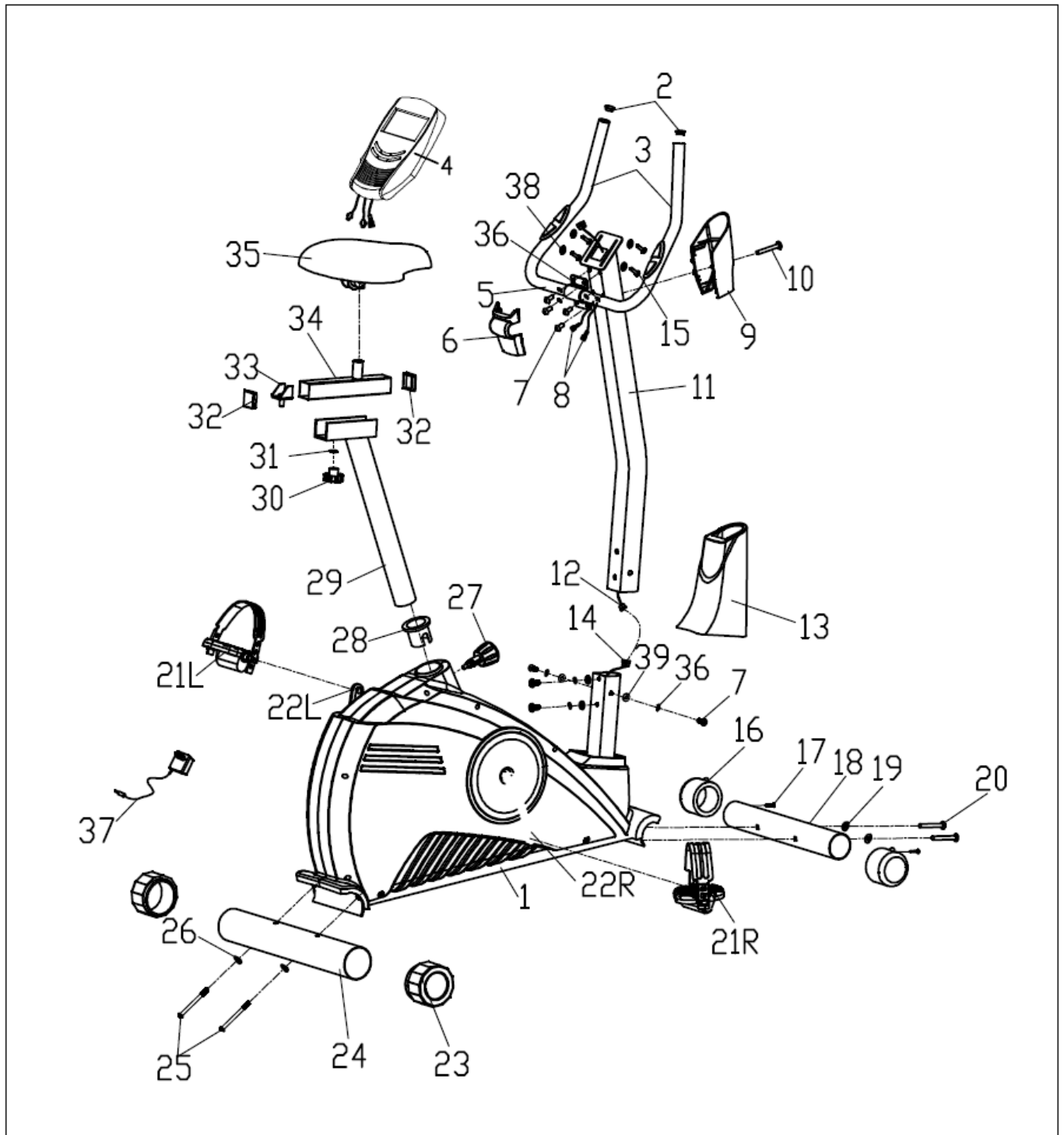
**CERTIFIQUE-SE DE LER TODO O MANUAL ANTES DE VOCE MONTAR OU OPERAR A MAQUINA. EM PARTICULAR, VERIFIQUE AS NORMAS DE SEGURANÇA.**

1. Verifique todos os parafusos, porcas e outras ligações antes de utilizar a máquina pela primeira vez e garantir que o equipamento está em condições de segurança.
2. Configure a máquina em um local com o piso em nível e que seja seco, também deixe a bicicleta longe de umidade e água.
3. 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.
4. Antes de começar o treino, remova todos os objetos dentro de um raio de 2 metros da máquina.
5. **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.
6. 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.
7. Apenas utilize a máquina quando a mesma estiver em perfeitas condições de uso. Quando for necessário reparo utilize apenas peças originais.
8. Esta bicicleta só pode ser utilizada apenas por uma pessoa por vez.
9. Use roupas e tênis adequados para o treinamento físico.
10. Se você tem uma sensação de tontura, doença ou outros sintomas anormais, por favor, pare de treinar e consulte um médico o mais rápido possível.
11. Pessoas como crianças ou pessoas com deficiência só devem usar a máquina 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.

**ATENÇÃO: ANTES DE COMEÇAR QUALQUER PROGRAMA DE EXERCÍCIOS, CONSULTE O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. ISTO É MUITO IMPORTANTE PARA PESSOAS ACIMA DE 35 ANOS OU QUE TENHAM PROBLEMAS CARDIO VASCULARES. LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR QUALQUER EQUIPAMENTO DE GINÁSTICA.**

Guarde estas instruções / Peso Máximo do usuário: 120 Kg

# VISTA EXPLODIDA



## Lista de Peças

Peças No.	Descrição	Quantidade	Peças No.	Descrição	Quantidade
1	Estrutura ou Quadro	1	21L/R	Pedal (L/R)	1pr
2	Tampa Final do Guidão	2	22L/R	Manivela (L/R)	1pr
3	Espuma do Guidão	2	23	Tampa Niveladora	2
4	Contador	1	24	Estabilizador Trazeiro	1
5	Guidão	1	25	Parafuso Allen M8XL90	2
6	Capa Frontal do Guidão	1	26	Arruela Arco D8X2 XΦ25 XR39	2
7	Parafuso Allen M8X15	8	27	Botão Pop-pin M16X1.5X32	1
8	Fio do sensor de pulso	2	28	Mancal do Suporte do Selim	1
9	Cobertura Trazeira do Guidão	1	29	Suporte Selim	1
10	Parafuso em Cruz ST4.2X18	1	30	Botão M10	1
11	Pilar do Guidão	1	31	Arruela d10	1
12	Extensor do Fio Sensor	1	32	Capa Quadrada Final	2
13	Mastro de proteção	1	33	Deslizador em U	1
14	Fio sensor de Nível Inferior	1	34	Assento Horizontal	1
15	Parafuso em Cruz M4X12	4	35	Assento	1
16	Rolo de Cobertura Final	2	36	Arruela Elástica d8	8
17	Parafuso em Cruz para Topo ST3.5X20	2	37	Adaptador	1
18	Frente Estabilizadora	1	38	Arruela reta d5	4
19	Arruela em Arco D8XΦ19X1.5XR30	2	39	Arruela Reta d8	4
20	Parafuso Allen M8XL75	2			

### NOTA:

A maior parte do hardware de montagem foram relacionados e embalados separadamente, mas alguns itens de hardware já foram pré-instalados em partes de montagem. Nesses casos, basta remover e reinstalar o hardware de montagem é requerido.

Por favor, verifique todas as etapas de montagem e anote todos os equipamentos pré-instalados.

**PREPARAÇÃO:** Antes da montagem, tenha certeza de que você tenha espaço suficiente para a montagem do equipamento. Utilize as ferramentas necessárias para a montagem, antes na montagem verifique se todas as partes estão disponíveis.

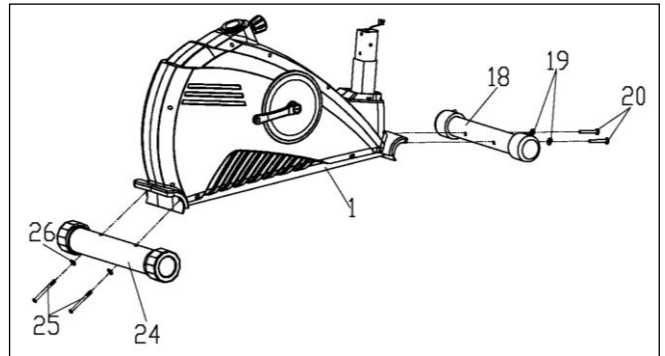
É totalmente recomendável que este equipamento seja montado por mais de uma pessoa, evitando lesões ou danos aos montadores.

# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Passo 1

Fixe a base frontal estabilizadora (18) à estrutura (1) com parafusos Allen (20) e arruelas arco (19), depois fixam a barra estabilizadora trazeira (24) à estrutura (1) com parafusos Allen (25) e arruelas arco (26) como mostrado.

**Note:** As tampas do estabilizador traseiro devem ser ajustadas para manter o equipamento estável.



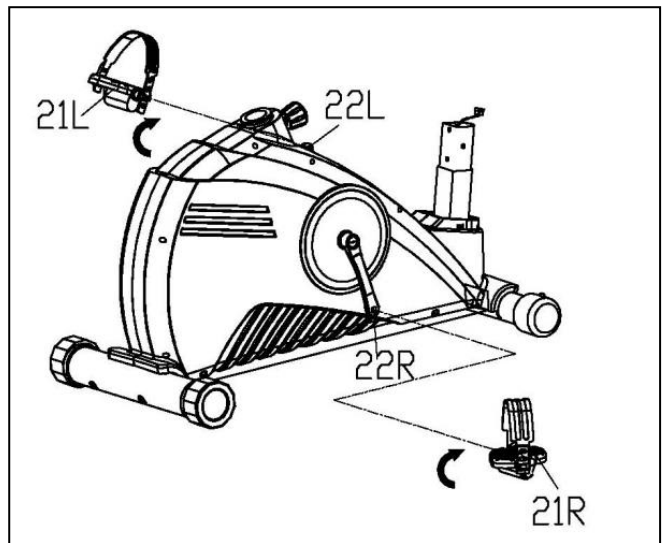
## PASSO 2

Fixe os pedais (21L/R) ao pé de vela ou manivela (22L/R) de acordo, com a posição do pedal mostrada internamente.

Sempre verifique se os pedais estão apertados adequadamente antes de qualquer exercício.

**Note:** Ambos os pedais estão rotulados com L para a Esquerda e R para a Direita.

Para fixar o pedal esquerdo ao pé de vela, vire a ferramenta para o sentido anti-horário e para fixar o lado o pedal direito vire a ferramenta para o lado horário.

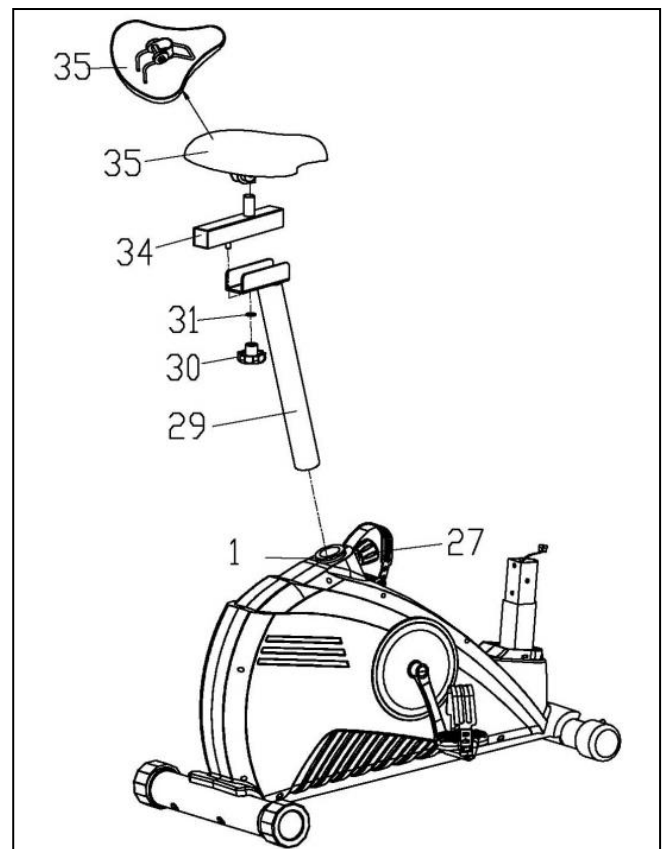


## PASSO 3

**I:** Fixe o Selim (35) para a posição horizontal do assento (34) depois aperte com ferramentas.

**II:** Verifique e fixe a posição horizontal do selim (34) para o cano vertical do selim (29), garanta com arruelas retas (31) e porcas Knob (30) como mostra depois de ajustada a uma posição confortável.

**III:** Insira o selim (29) para o quadro principal (1), fixada com o botão (27) a uma altura adequada, como mostrada.

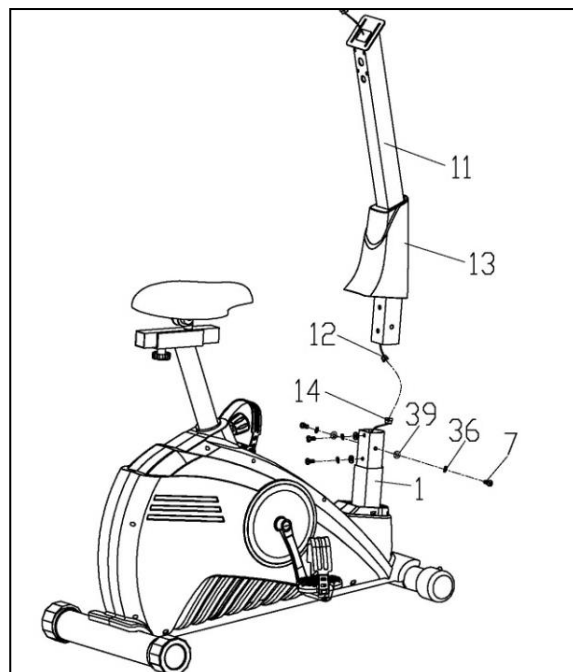


## PASSO 4

**I:** Delisse a proteção do mastro (13) Até o guidão (11);

**II:** Conecte o fio baixo do (14) para a extensão do sensor (12). Depois fixe o poste do guidão (11) à estrutura (1), utilizando parafusos Allen (7), arruela de mola (36), arruela reta (39) como mostrada.

**IV:** Deslize de volta a carenagem de proteção (13) e fixe no local adequado.

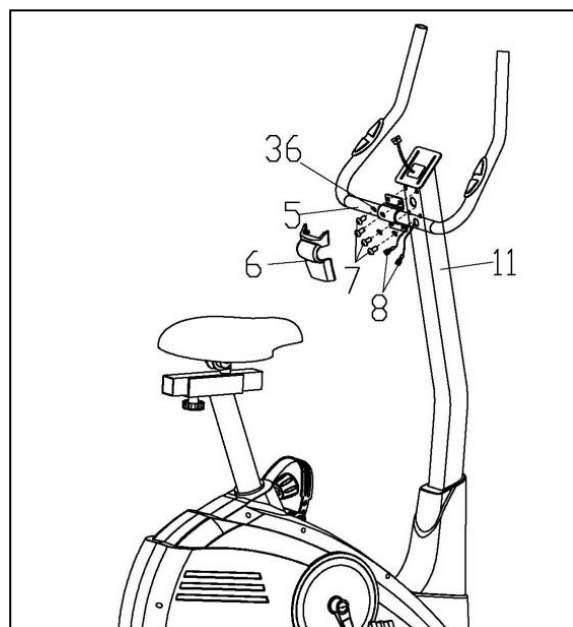


## PASSO 5

**I:** Conecte os fios dos sensores de pulso (8) para fora do maestro do guidão (11) através do suporte do computador no topo do maestro do guidão.

Fixe o guidão (5) ao maestro do guidão (11), fixe com parafusos Allen (7) e arruelas de pressão (36) como mostrada.

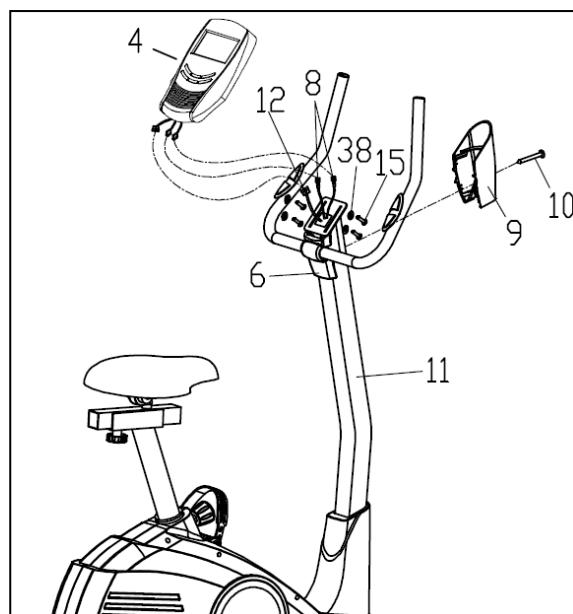
**II:** Fixe a cobertura protetora frontal do guidão (6) ao guidão.



## PASSO 6

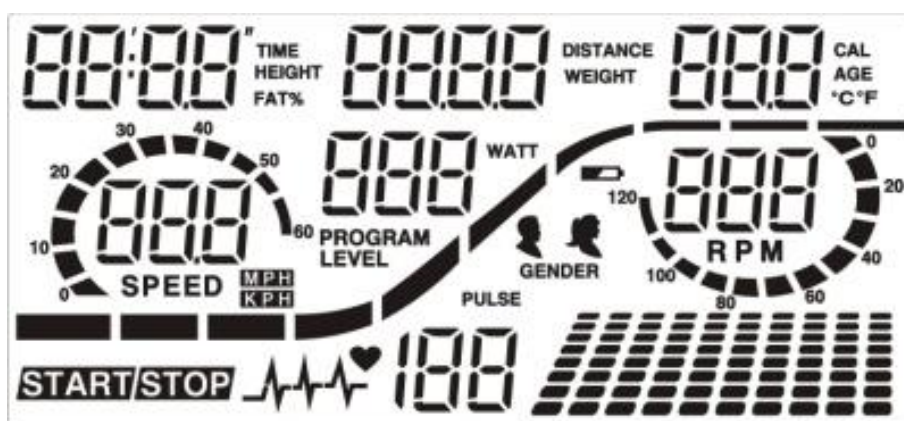
**I:** Conecte todos os cabos (8 & 12) com os cabos que vem do computador (4), depois instale o computador ao suporte do computador que fixa no topo do maestro do guidão (11), fixe com parafusos (15) e arruelas retas (38) como mostradas na figura.

**II:** Fixe a cobertura final do guidão (9) ao guidão (11), fixe as coberturas de traz e da frente do guidão (6 & 9) propriamente, depois fixes ambos com parafusos cruz (10) na figura.



# Manual do Painel Eletrônico

## (PMS 24P)



O que você deve saber antes dos exercícios

### A. Programa de Seleção e Definição de Valor

1. Use as teclas UP ou DOWN para selecionar o modo de programa e pressione ENTER para confirmar o modo de exercício
2. No modo manual, o computador vai usar o UP ou DOWN para configurar o tempo de exercício, distância, calorias, pulsação.
3. Pressione o botão START / STOP para iniciar o exercício.
4. Quando você chegar ao objetivo, o computador irá produzir bip e depois parar.
5. Se você configurar mais de um objetivo e gostaria de alcançá-lo, pressione START / STOP para manter em exercício.

### B. Função de Despertar

O monitor entra no modo de inatividade (LCD desligado) quando não há nenhum movimento ou nenhuma tecla sendo pressionada após 4 minutos. Pressione a tela para iniciar o monitor.

### Funções e Características:

1. **TEMPO:** Mostra seu tempo de treino em minutos e segundos. O computador conta automaticamente a partir de 00:00 a 99:59 em intervalos de um segundo. Você também pode programar para a contagem regressiva de um valor definido usando a tecla UP e DOWN. Se você continuar o exercício uma vez que o tempo chegou a 0:00, o computador irá começar a apitar, e reiniciar-se ao conjunto de tempo original.
2. **DISTÂNCIA:** Mostra a distância percorrida durante o acumulativo de cada treino, até um máximo de 99.9KM/MILE.
3. **RPM:** Ritmo.
4. **WATT:** A quantidade de energia mecânica que o computador está recebendo de seu exercício.
5. **VELOCIDADE:** Mostra o seu valor de velocidade treino no KM / milha por hora.
6. **CALORIAS:** Irá estimar as calorias queimadas em um dado momento durante o treino.
7. **PULSE:** Exibe sua taxa de pulsação em batimentos por minuto durante o treino.
8. **IDADE:** O computador possui a idade-programável de 10 a 99 anos. Se você não definir uma idade, a função padrão será para 35 anos de idade.
9. **Frequência cardíaca alvo:** Para atingir sua frequência cardíaca alvo de coração, você deve manter o seu objetivo em batimentos por minuto.
10. **RECUPERAÇÃO DE PULSO:** Na fase inicial, deixe as mãos presas nos medidores ou deixe o transmissor ligado no peito e pressione a chave "RECUPERAÇÃO PULSO", assim o tempo começa a contar a partir de 00:60 - 00:59 - às 00:00 h. Assim que 0:00 é atingido, o computador irá mostrar o seu

coração status de recuperação da frequência com o grau de F1.0 F6.0.

- 1.0 Excepcional**
- 1.0 < F < 2.0 Excelente**
- 2.0 ≤ F ≤ 2.9 BOM**
- 3.0 ≤ F ≤ 3.9 Regular**
- 4.0 ≤ F ≤ 5.9 Abaixo da Média**
- 6.0 Ruim**

**Nota:** Sem utilização durante alguns minutos o computador irá mostrar "P" na janela PULSE. Se o computador mostra "ERR" na janela de mensagem, por favor volte a pressionar a tecla restabelecimento de pulso e certifique-se de que suas mãos estão sendo mantidas bem nas alças ou o transmissor no peito está ligado também.

**11. Distância:** Cada barra indica 100m ou 0,1 KM

### **Funções Chaves:**

Há seis chaves de botão e a descrição da função, como segue:

- 1. START / STOP:**
  - a. Função Quick Start: Permite que você inicie o computador sem selecionar um programa. Manual de treino apenas. Começa a contar automaticamente a partir de zero.
  - b. Durante o modo de exercício, pressione a tecla para parar o exercício.
  - c. Durante o modo de parada, pressione a tecla para iniciar o exercício.
- 2. UP:**
  - a. Pressione a tecla para aumentar a resistência durante o modo de exercício.
  - b. Durante o modo de configuração, pressione a tecla para aumentar o valor do tempo, distância, calorias, idade e sexo.
- 3. DOWN:**
  - a. Pressione a tecla para diminuir a resistência durante o modo de exercício.
  - b. Durante o modo de configuração, pressione a tecla para diminuir o valor do tempo, distância, calorias, idade e sexo.
- 4. Tecla ENTER:**
  - a. Durante o modo de configuração, pressione a tecla para aceitar a entrada de dados atual.
  - b. No modo de paragem, mantendo esta tecla por mais de dois segundos, o usuário pode redefinir todos os valores a zero ou o valor padrão.
  - c. Durante o ajuste do relógio, pressione esta tecla para a criação minuto horas;
- 5. Chave de gordura corporal:** Pressione a tecla para entrada de sua altura, peso, sexo e idade, e em seguida, para medir a sua taxa de gordura corporal.
- 6. PULSE chave de recuperação:** Pressione a tecla para ativar a função de recuperação de taxa de coração.

### **Programa Introdução e Operação:**

#### **Programa Manual:**

P1 é um programa manual. O usuário pode iniciar o exercício pressionando START / STOP. O nível de resistência padrão é 5. Usuários poderão exercer em qualquer nível de resistência (Ajuste por cima / para baixo durante o treino) com um período de tempo ou um número de calorias ou uma certa distância.

- Operações:
1. Use UP / DOWN para selecionar o manual do programa (P1).
  2. Pressione a tecla ENTER para entrar no programa MANUAL.
  3. O TEMPO piscará e você pode pressionar UP ou DOWN para definir o tempo de exercício. Pressione a tecla ENTER para confirmar a sua hora desejada.
  4. A distância irá piscar e você pode pressionar UP ou DOWN para definir o seu objetivo de distância. Pressione a tecla ENTER para confirmar a distância desejada.
  5. A caloria irá piscar e você pode pressionar UP ou DOWN para definir as calorias durante seu exercício.
- Tecla ENTER para confirmar suas calorias desejadas.



6. O PULSE pisca e então você pode pressionar UP ou DOWN para definir o seu PULSE exercício. Pressione a tecla ENTER para confirmar a sua pulsação desejada.

7. Pressione o botão START / STOP para começar o exercício.

### **Programas Pré Definições, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice**

Os programas de 2 a 13 são os predefinidos. Os usuários podem exercer com diferentes níveis de carga em intervalos diferentes, como mostram os perfis. Usuários poderão exercer em qualquer nível de resistência (Ajuste por cima / para baixo durante o treino) com um período de tempo, ou um número de calorias, ou uma certa distância.

#### **Operações:**

1. Use UP / DOWN para selecionar um dos programas acima de P2 a P13.
2. Pressione a tecla ENTER para introduzir o seu programa de treino.
3. O TEMPO piscará e você pode pressionar UP ou DOWN para definir o seu tempo de exercício. Pressione a tecla ENTER para confirmar o seu tempo desejado.
4. A distância irá piscar e você pode pressionar UP ou DOWN para definir o seu objetivo. Pressione a tecla ENTER para confirmar a distância desejada.
5. As calorias irá piscar e você pode pressionar UP ou DOWN para definir calorias perdidas durante o exercício. Pressione a tecla ENTER para confirmar suas calorias desejadas.
6. O PULSE pisca e então você pode pressionar UP ou DOWN para definir o seu PULSE exercício. Pressione a tecla ENTER para confirmar o seu batimento desejado.
7. Pressione o botão START / STOP para começar o exercício.

#### **Programa do Usuário : Usuário 1, Usuário 2, Usuário 3 e Usuário 4.**

O programa de configuração de 14 a 17, serve para que os usuários sejam livres para criar os valores na ordem de tempo, distância, calorias e nível de resistência em 10 colunas. Os valores e os perfis serão armazenados na memória após a configuração. Os utilizadores podem também alterar a carga permanente em cada coluna por UP / DOWN, e eles não vão alterar o nível de resistência armazenados na memória.

#### **Operações:**

1. Use UP/DOWN para selecionar os programas de P14 para P17.
2. Pressione ENTER para começar os exercícios
3. A coluna 1 pisca, e depois use o UP / DOWN para criar o seu perfil de exercício pessoal. Pressione a tecla ENTER para confirmar a sua primeira coluna de perfil do exercício. O nível padrão é uma carga.
4. A coluna 2 piscará, e depois use a UP / DOWN para criar o seu perfil de exercício pessoal. Pressione a tecla ENTER para confirmar a sua segunda coluna de perfil do exercício.
5. Siga a descrição acima de 5 e 6 para terminar seus perfis de exercícios pessoais. Pressione a tecla ENTER para confirmar o perfil do exercício desejado.
6. O TEMPO piscará e você pode pressionar UP ou DOWN para definir o seu tempo de exercício. Pressione a tecla ENTER para confirmar a sua hora desejada.
7. A distância irá piscar e você pode pressionar UP ou DOWN para definir a sua distância de objetivo. Pressione a tecla ENTER para confirmar a distância desejada.
8. As calorias irão piscar e você pode pressionar UP ou DOWN para definir as calorias do seu exercício. Pressione a tecla ENTER para confirmar suas calorias desejadas.
9. O PULSE pisca e então você pode pressionar UP ou DOWN para definir o seu PULSE exercício. Pressione a tecla ENTER para confirmar o seu batimento desejado.
10. Pressione o botão START / STOP para começar o exercício.

#### **Controle de Programa da Taxa do Coração : 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.**

Programa de 18 a 22 é o programa para controle dos batimentos cardíacos.

Programa 18 é o máximo de 55% H.R.C. - Destino H.R. = (220 - idade) x 55%  
Programa 19 é o máximo de 65% H.R.C. - Destino H.R. = (220 - idade) x 65%  
Programa 20 é o máximo de 75% H.R.C. - Destino H.R. = (220 - idade) x 75%  
Programa 21 é o máximo de 85% H.R.C. - Destino H.R. = (220 - idade) x 85%  
Programa 22 é o alvo H.R.C. - Treino pelo seu valor de frequência cardíaca alvo.

Você pode exercer de acordo com o programa desejado, configurando a idade, tempo, distância, calorias ou batimento. Nesses programas, o computador irá ajustar o nível de resistência de acordo com a frequência cardíaca detectada. Por exemplo, o nível de resistência pode aumentar a cada 20 segundos, enquanto o ritmo cardíaco detectado é menor do que o HRC. Além disso, o nível de resistência pode diminuir a cada 20 segundos, enquanto o ritmo cardíaco detectado é maior do que a HRC.

### **Operações:**

1. Use UP / DOWN para selecionar o programa de controle da frequência cardíaca a partir de P18 a P22.
2. Pressione a tecla ENTER para introduzir o seu programa de treino
3. A idade piscará em P18 a P21 e você pode pressionar UP ou DOWN para definir a sua idade. A idade padrão é 35.
4. No programa de 22, o batimento irá piscar e você pode pressionar UP ou DOWN para definir o seu batimento entre 80 a 180. O batimento padrão é 120.
5. O TEMPO piscará e você pode pressionar UP ou DOWN para definir o tempo de exercício. Pressione a tecla ENTER para confirmar o seu tempo desejado..
6. A distância irá piscar e você pode pressionar UP ou DOWN para definir a sua distância. Pressione a tecla ENTER para confirmar a distância desejada.
7. A caloria irá piscar e você pode pressionar UP ou DOWN para definir as calorias em seu exercício. Pressione a tecla ENTER para confirmar suas calorias desejadas.
8. Pressione o botão START / STOP para começar o exercício.

### **Programa de Controle de WATT**

O programa 23 é um programa de velocidade independente. Pressione a tecla ENTER para configurar os valores, tempo, distância e calorias. Durante o modo de exercício, o nível de resistência não é ajustável. Por exemplo, o nível de resistência pode aumentar enquanto a velocidade for lenta demais. Além disso, o nível de resistência pode diminuir, enquanto a velocidade for muito rápida. Como resultado, o valor calculado da WATT irá fechar para o valor de configuração.

### **Operações:**

1. Use UP ou DOWN para selecionar o controle WATT (P23) do programa.
2. Pressione a tecla ENTER para introduzir o seu programa de treino.
3. O TEMPO piscará e você pode pressionar para cima ou para baixo para definir o tempo de exercício. Pressione a tecla ENTER para confirmar a sua hora desejada.
4. A distância irá piscar e você pode pressionar para cima ou para baixo para definir a sua distância do alvo. Pressione a tecla ENTER para confirmar a distância desejada.
5. A WATT piscará e você poderá pressionar UP ou DOWN para definir o valor Seu WATT . Pressione a Tecla ENTER para confirmar sua WATT . O valor padrão é 100 WATTS.
6. As calorias irão piscar e você pode pressionar para UP ou DOWN para definir as calorias em seu exercício. Pressione a tecla ENTER para confirmar suas calorias desejadas.
7. O PULSE pisca e então você pode pressionar UP ou DOWN para definir o seu batimento em seu exercício. Pressione a tecla ENTER para confirmar o seu pulso desejado.
8. Pressione o botão START / STOP para começar o exercício.

**NOTA:** 1. WATT = TORQUE (KGM) \* RPM \* 1.03

2. Neste programa, o valor WATT vai manter o valor constante. Isso significa que, se você andar rapidamente, o nível de resistência irá diminuir e se você andar lentamente, o nível de resistência vai aumentar. Sempre tentar mantê-lo no valor watt mesmo.

## Programa de Gordura Corporal

O programa 24 é um projeto de programa especial para calcular a proporção de usuários de gordura corporal e para oferecer um perfil de carga específica para os usuários. Existem 3 tipos de corpo divididos de acordo com o FAT% calculado.

Tipo1: Gordura Corporal % > 27

Tipo 2:  $27 \geq$  Gordura Corporal %  $\geq$  20

Tipo 3: Gordura Corporal % < 20

O computador irá mostrar os resultados dos testes de percentual de gordura, IMC e BMR.

### Operações:

1. Use UP / DOWN para selecionar a gordura corporal (P24) do programa.
2. Pressione a tecla ENTER para introduzir o seu programa de treino.
3. A altura irá piscar e você pode pressionar UP ou DOWN para definir a sua altura. Pressione a tecla ENTER para confirmar a sua altura. A altura padrão é 170 centímetros.
4. O peso irá piscar e você pode pressionar UP ou DOWN para definir o peso. Pressione a tecla ENTER para confirmar o seu peso. O peso padrão é de 70kgs.
5. O GÊNERO pisca e você pode pressionar UP ou DOWN para selecionar o sexo. Homem significa 1 e o número 0 significa FEMININO. Pressione a tecla ENTER para confirmar o seu sexo. O sexo padrão é 1 (HOMEM).
6. A IDADE irá piscar e você pode pressionar UP ou DOWN para definir a sua idade. Pressione a tecla ENTER para confirmar sua idade. A idade padrão é 35.
7. Pressione o botão START / STOP para iniciar a medição de gordura corporal. E se a vitrine na janela, por favor, verifique se suas mãos estão bem presas nas alças ou a cinta peitoral esta bem fixada no seu corpo. Em seguida, pressione o botão START / STOP novamente para começar a medição de gordura corporal.
8. Depois de terminar a sua medição, o computador irá mostrar os valores de TMB, IMC e percentual de gordura no visor LCD. Além disso, o computador irá mostrar o perfil do exercício próprio para seu tipo de corpo.
9. Pressione START/STOP para iniciar o exercício.

### Guia de Operação:

#### 1. Modo Repouso:

O computador irá entrar no modo de repouso, quando não há entrada de sinal e nenhuma tecla é pressionada após 4 minutos. Você pode pressionar qualquer tecla para acordar o computador.

**2. IMC (Índice de Massa Corporal):** IMC é uma medida da gordura corporal baseada na altura e peso que se aplica tanto aos homens e mulheres adultos.

**3. TMB (Taxa Metabólica Basal):** a sua taxa metabólica basal (TMB) mostra o número de calorias que seu corpo precisa para funcionar. Isso não conta para qualquer atividade, é simplesmente a energia necessária para sustentar um batimento cardíaco, respiração e temperatura corporal normal. Mede o corpo em repouso, não o sono, a temperatura ambiente.

### Mensagens de Erro:

#### E1 (ERROR 1):

**Estado normal:** durante o treino, quando o monitor não conseguir o sinal de contagem do motor de engrenagens mais de 4 segundos e verifique sob sucessivas três vezes em seguida, o LCD mostra E1.

**Poder do estado:** O motor de engrenagens voltará automaticamente para zero, quando o sinal de motor não pode ser detectado por mais de 4 segundos, em seguida o condutor do motor da engrenagem será cortado imediatamente e mostrar a E1 no visor LCD.

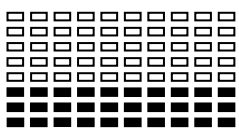
**E2 (ERROR 2):** Quando o monitor ler os dados de memória, se a ID código não está correto ou os danos de memória IC , o monitor irá mostrar E2 imediatamente ao ligar.

**E3 (ERROR 3):** Após 4 segundos, por modo de início, o computador detecta o motor defeituoso, então a barra de LCD exibe "E3".

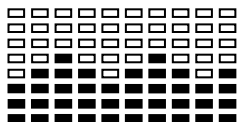
## LCD Gráficos de Treino

### Perfis de Programas

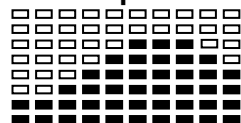
PROGRAM 1  
**MANUAL**



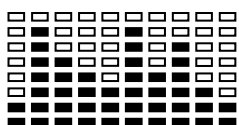
PROGRAM 4  
**Móvel**



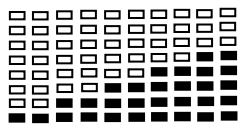
PROGRAM 7  
**Rampa**



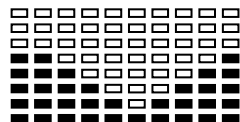
PROGRAM 10  
**RANDOM**



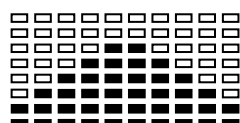
PROGRAM 2  
**Passos**



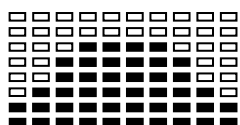
PROGRAM 5  
**VALE**



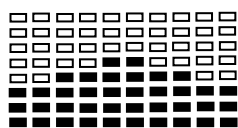
PROGRAM 8  
**MOUNTANHA**



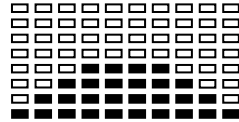
PROGRAM 11  
**PLANALTO**



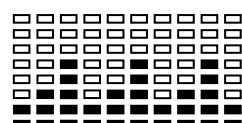
PROGRAM 3  
**Ladeira**



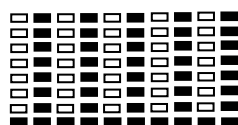
PROGRAM 6  
**Calorias**



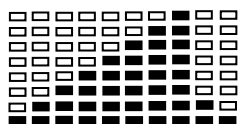
PROGRAM 9  
**INTERVALO**



PROGRAM 12  
**FARTLEK**

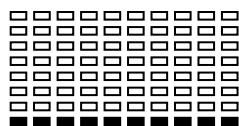
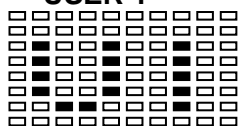


PROGRAM 13  
**PRECIPICIO**

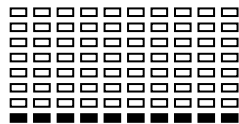
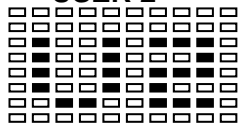


### Programa de Configuração de Usuário

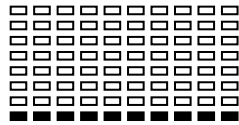
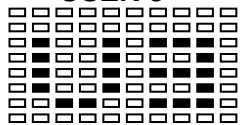
PROGRAMA 14  
**USER 1**



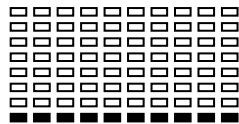
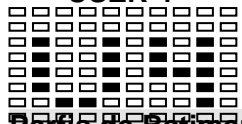
PROGRAMA 15  
**USER 2**



PROGRAMA 16  
**USER 3**



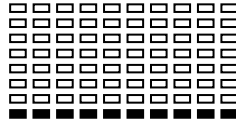
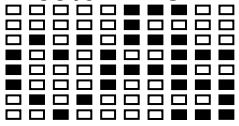
PROGRAMA 17  
**USER 4**



### Perfis de Batimento Cardíaco

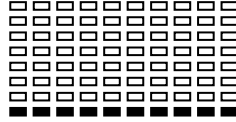
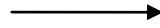
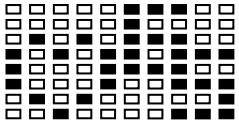
PROGRAMA 18

55% H.R.C.



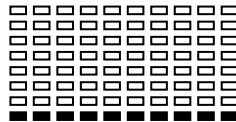
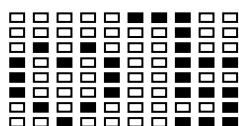
PROGRAMA 19

65% H.R.C.



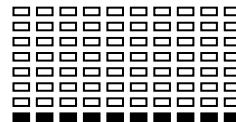
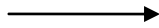
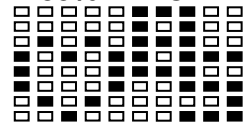
PROGRAMA 20

75% H.R.C.



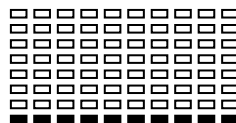
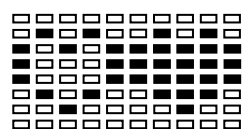
PROGRAMA 21

85% H.R.C.



PROGRAMA 22

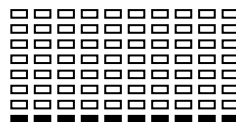
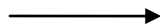
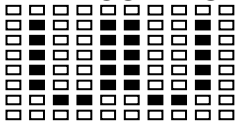
TARGET H.R.C.



Programa de Controle

PROGRAMA 23

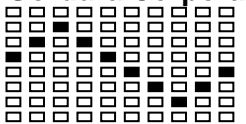
WATT CONTROLE



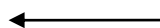
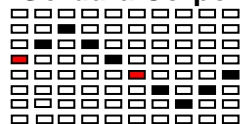
Programa para Gordura Corporal

PROGRAMA 24

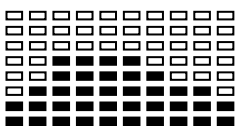
Gordura Corporal ( modo parar)



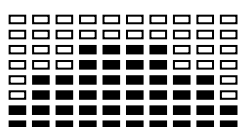
Gordura Corporal ( modo inicio)



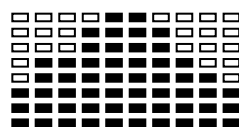
Um dos seguintes 06 perfis será exibido automaticamente, após a medição de sua gordura corporal:



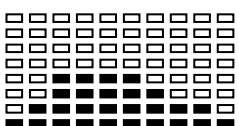
Tempo de Treino: 40 minutos



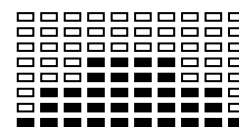
Tempo de Treino: 40 minutos



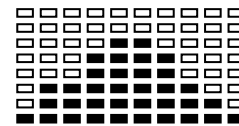
Tempo de Treino: 20 minutos



Tempo de Treino: 40 minutos



Tempo de Treino: 40 minutos



Tempo de Treino: 20 minutos

# AQUECIMENTO E ALONGAMENTO

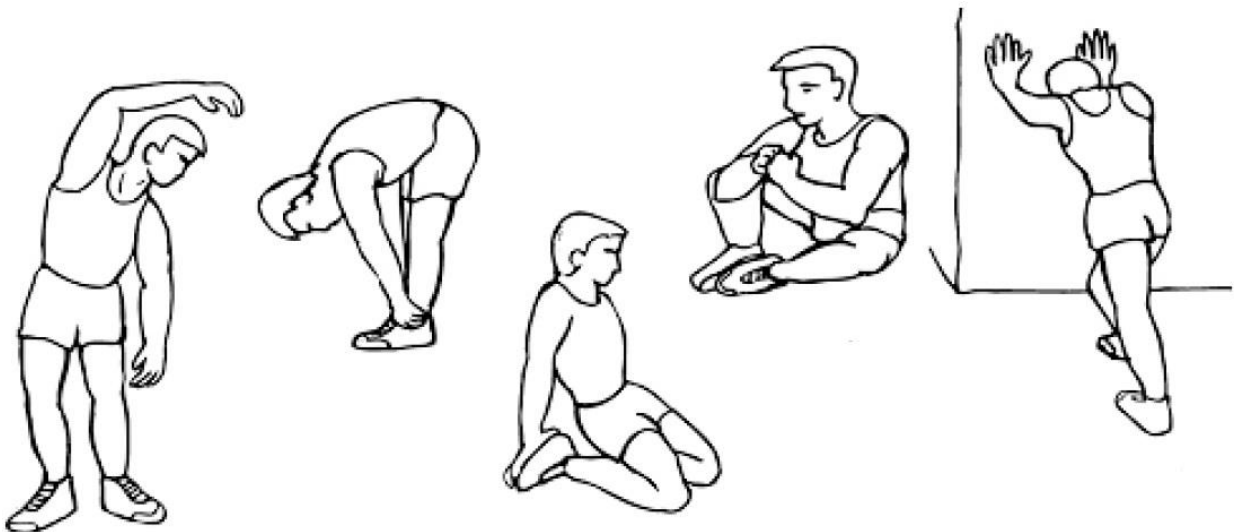
O sucesso de um exercício consiste em um programa de aquecimento, exercício aeróbico, e desaquecimento ou relaxamento. Para o programa ter efetividade os exercícios devem ser feitos entre duas ou três vezes por semana, descanse um dia durante o exercício. Depois de alguns meses, você pode acrescentar musculação ao seu programa, seu treino também já pode ser alterado para ser feito de três a cinco vezes por semana.

## **Aquecimento**

O propósito do aquecimento é aquecer o seu corpo para o exercício físico e minimizar os acidentes ou distensões musculares. Aquecer entre dois e cinco minutos antes do alongamento ou exercício aeróbica. O aquecimento prepara seu coração e aquece os seus músculos para um trabalho. As atividades podem incluir caminhada rápida, corrida, saltos, pular corda.

## **Alongamento**

Alongue enquanto seus músculos ainda estão aquecidos, alongue antes do aquecimento e depois. Alongue depois de todo exercício. Alongamento depois de sessões de treinamento aeróbico são muito importantes. A extensão do músculo é melhor e mais fácil após exercícios devido a elevada temperatura do corpo, gradualmente reduz o risco de distensões musculares. O Alongamento deve ser feito entre 15 e 30 segundos. **NAO EXAGERE.**



Lembre-se sempre consulte um Profissional de educação física antes de iniciar um exercício.

## **DESAQUECIMENTO**

O propósito de desaquecer é o seu corpo, de volta a temperatura normal. Um bom resfriamento reduz o seu ritmo cardíaco e permite que o sangue retorne ao coração e aos níveis normais de batimento cardíaco.



## 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 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)