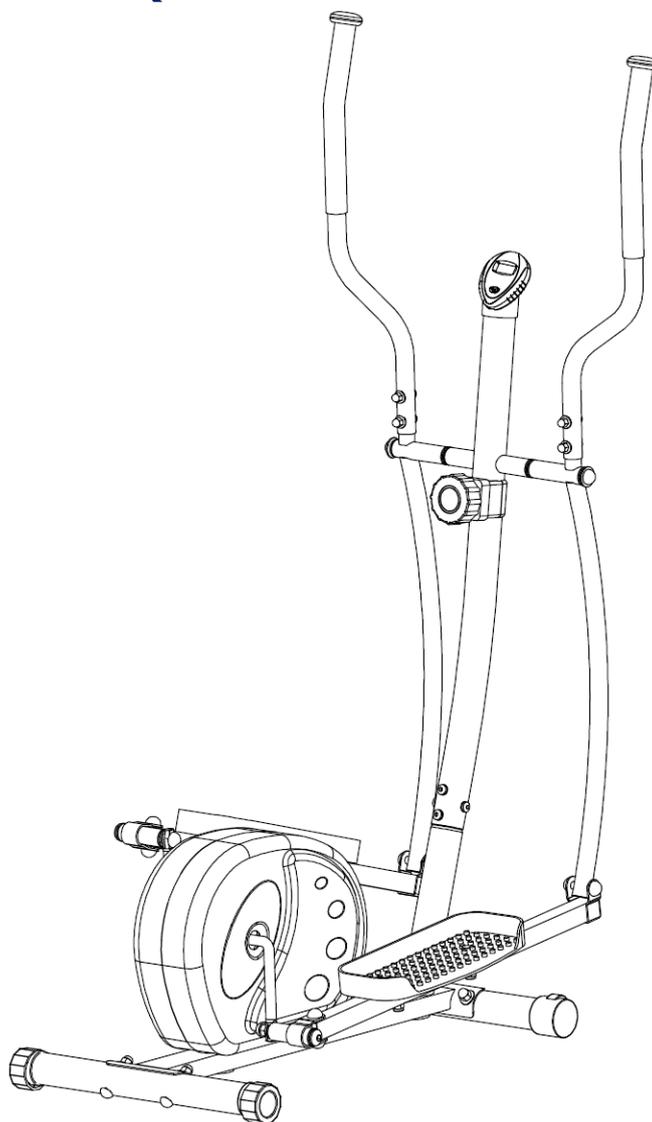


# **KIKOS**

## **MANUAL DO USUÁRIO**

### ***Elíptico Kikos 4004***



#### **IMPORTANTE !**

---

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

Guarde esse manual para um futuro uso.

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

Antes de montar, remova os componentes da caixa e verifique se todas as peças listadas foram fornecidas. Instruções de montagem são descritas por etapas e ilustrações.

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

## **IMPORTANTE INFORMAÇÃO DE SEGURANÇA**

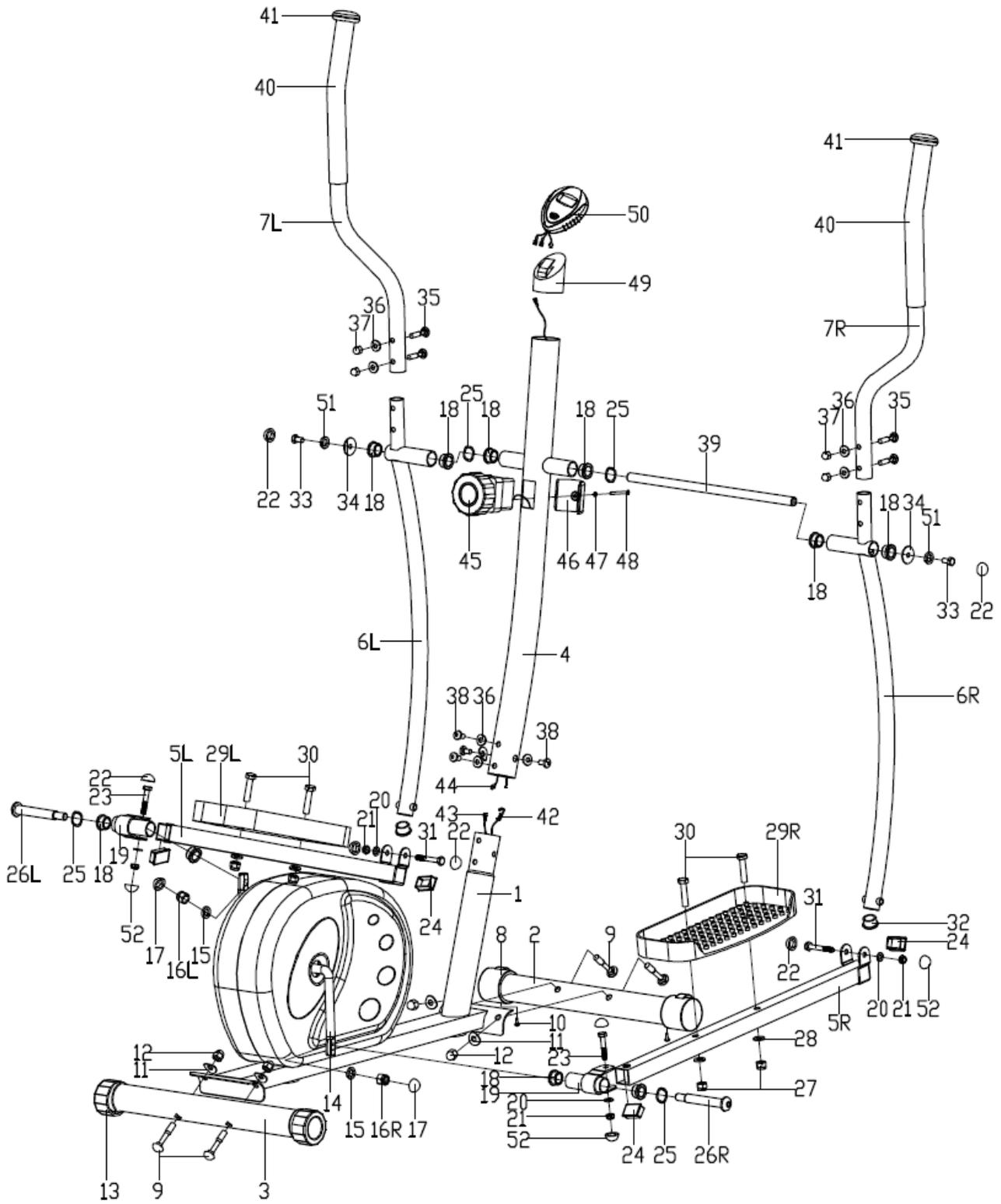
### **CUIDADOS**

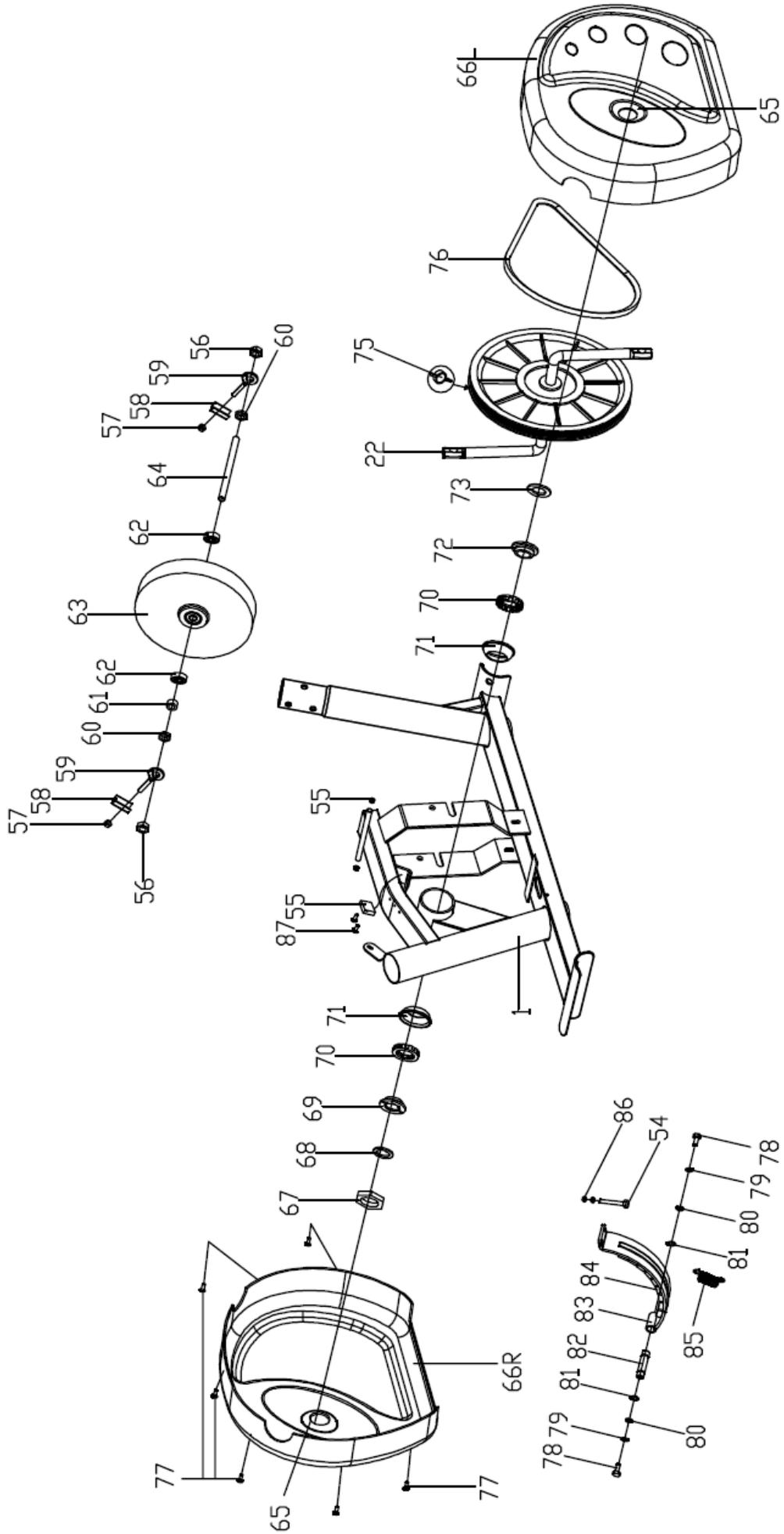
**CERTIFIQUE-SE DE LER TODO O MANUAL ANTES DE VOCE MONTAR OU OPERAR A MÁQUINA. EM PARTICULAR, VERIFIQUE AS NORMAS DE SEGURANÇA.**

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

**Precaução:** Antes de iniciar o seu programa de exercício, consulte o seu médico, é especialmente importante para indivíduos com mais de 35 anos e com doenças pré-existentes do coração. Agora leia as informações abaixo para o uso do equipamento. **Peso Máximo do usuário: 90 kg**

# IMAGEM EXPLODIDA





## Lista de Peças - A

| Part No. | Descrição              | Qtd | Part No. | Descrição                      | Qtd |
|----------|------------------------|-----|----------|--------------------------------|-----|
| 1        | Quadro Principal       | 1   | 27       | Porca de Nylon                 | 4   |
| 2        | Tubo de Frente         | 1   | 28       | Anilha                         | 4   |
| 3        | Tubo Inferior          | 1   | 29L/R    | Pedal                          | 1/1 |
| 4        | Pós Guidão             | 1   | 30       | Parafuso Hex                   | 4   |
| 5        | Guidão Fixo            | 1/1 | 31       | Parafuso Hex                   | 2   |
| 6L/R     | Guidão                 | 1/1 | 32       | Tampa Redonda                  | 2   |
| 7L/R     | Tubo de Balanço        | 1/1 | 33       | Parafuso Hex                   | 2   |
| 8L/R     | Suporte de Pedal       | 2   | 34       | Anilha                         | 2   |
| 9        | Parafuso               | 4   | 35       | Parafuso                       | 4   |
| 10       | Rosca                  | 2   | 36       | Arruela Arc                    | 8   |
| 11       | Arruela Arc            | 4   | 37       | Porca                          | 4   |
| 12       | Porca                  | 4   | 38       | Chave Allen                    | 4   |
| 13       | Tampão                 | 2   | 39       | Eixo longo                     | 1   |
| 14       | Manivela               | 1   | 40       | Aderência de Espuma            | 2   |
| 15       | Arruela Elástica       | 2   | 41       | Tampa                          | 2   |
| 16L/R    | Porca de Nylon         | 1/1 | 42       | Cabo de baixa tensão           | 1   |
| 17       | Porca                  | 2   | 43       | Fio do Sensor                  | 1   |
| 18       | Bucha Grande           | 10  | 44       | Fio do Tensor de extensão      | 1   |
| 19       | Tubo de Pedal conjunto | 2   | 45       | Controle de Tensão             | 1   |
| 20       | Anilha                 | 4   | 46       | Tampa do Controlador de Tensão | 1   |
| 21       | Porca de Nylon         | 4   | 47       | Anilha                         | 1   |
| 22       | Pporca                 | 6   | 48       | Parafuso Cabeça de Panela      | 1   |
| 23       | Parafuso Hex           | 2   | 49       | Suporte de Informática         | 1   |
| 24       | Tampa Quadrada         | 4   | 50       | Computador                     | 1   |
| 25       | Arruela Ondulada       | 4   | 51       | Arruela Elástica               | 2   |
| 26L/R    | Parafuso de Dobradiça  | 1/1 | 52       | Porca                          | 4   |

## Lista de Peças - B

| Part No. | Description                                  | Qty | Part No. | Description             | Qty |
|----------|--|-----|----------|-------------------------|-----|
| 53       | Tampa  | 2   | 71       | Habitação Colar         | 2   |
| 54       | Chave Hex M5x60                              | 1   | 72       | 3- Porca Ranhura        | 1   |
| 55       | Sensor                                       | 1   | 73       | Anilha Grande           | 1   |
| 56       | Porca Sextavada M10x1                        | 2   | 74       | Polia                   | 1   |
| 57       | Porca Sextavada M6                           | 2   | 75       | Imã Redondo             | 1   |
| 58       | Em forma de U                                | 2   | 76       | Transmissão por Correia | 1   |
| 59       | Parafuso de ajuste M6x50                     | 2   | 77       | Chave Philips ST3.5x20  | 6   |
| 60       | Porca fina M10x1                             | 2   | 78       | Chave Hex M6x15         | 2   |
| 61       | Espaçador $\phi 10 \times \phi 14 \times 22$ | 1   | 79       | Arruela Elástica D6     | 2   |
| 62       | Rolamento 6000z                              | 2   | 80       | Anilha D6x1             | 2   |
| 63       | Pêndulo                                      | 1   | 81       | Máquina D12             | 2   |
| 64       | Eixo do Volante                              | 1   | 82       | Eixo placa imã          | 1   |
| 65       | Vedação                                      | 2   | 83       | Placa Imã               | 1   |
| 66 L/R   | Tampa da Corrente                            | 1/1 | 84       | Imã quadrado            | 8   |
| 67       | Parafuso Hex                                 | 1   | 85       | Mola de Tensão          | 1   |
| 68       | Arruela                                      | 1   | 86       | Chave Hex M5            | 2   |
| 69       | 2 Porca Ranhura                              | 1   | 87       | Chave Philips ST3x10    | 2   |
| 70       | Bola Colar                                   | 2   |          |                         |     |

### NOTA:

A maioria das peças de montagem listadas (acima), foram embaladas separadamente, mas alguns itens de hardware foram pré-instalados. Nesses casos, basta remover e reinstalar o hardware.

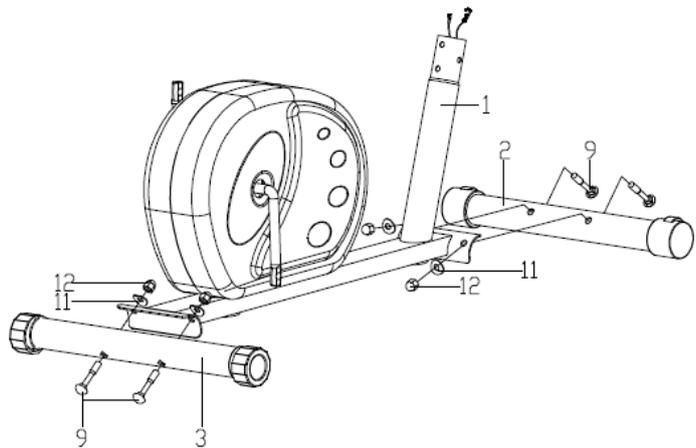
## Instruções de Montagem

Antes da montagem do produto, certifique-se de que você vai ter espaço suficiente ao redor do item; Use a ferramenta presente para a montagem; Remova todos os componentes da embalagem e verifique se todas as peças listadas são fornecidas.

Recomenda-se ser montado por duas ou mais pessoas para evitar possíveis lesões.

**Passo 1:**

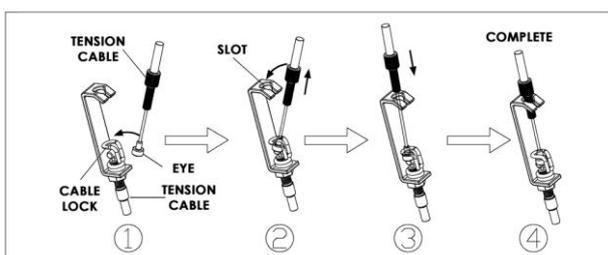
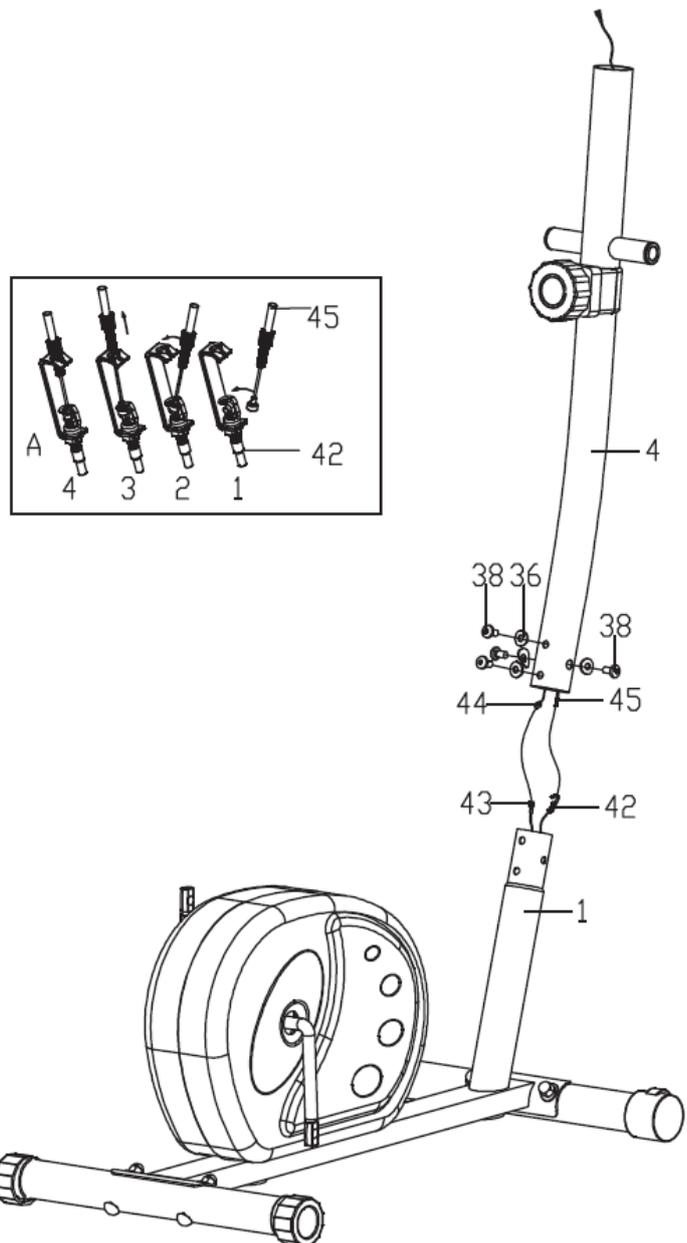
Fixe o tubo inferior frontal (2) e tubo inferior traseiro (3) para o quadro principal (1) com os parafusos (9), arruelas de arco (11) e porcas (12), conforme ilustração.

**Passo 2:**

Conecte o fio de extensão (44) com o fio do sensor (43);

Conecte o cabo de baixa tensão (42) para o cabo do controlador de tensão (45), verifique se o cabo foi conectado corretamente, conforme ilustração;

Finalmente corrigir o guidador (4) para o quadro principal (1) com os parafusos Allen (38) e arruelas Arco (36), conforme ilustração;



**PASSO 3:**

A. Insira o eixo longo (39) para o pós guiador (4), em seguida, anexar o braço oscilante direito (6R) no eixo longo (39) com o parafuso Hex (33), a peça (51), com a arruela plana (34) e a peça (25), conforme ilustração. Não bloqueá-lo até agora;

B. Fixe o tubo do Pedal Direito (5R) à manivela (14) com o parafuso direito Pedal dobradiça (26R), prenda (25), e depois (15) e a porca de nylon (16R). Não bloqueá-lo até agora;

**Atenção!**

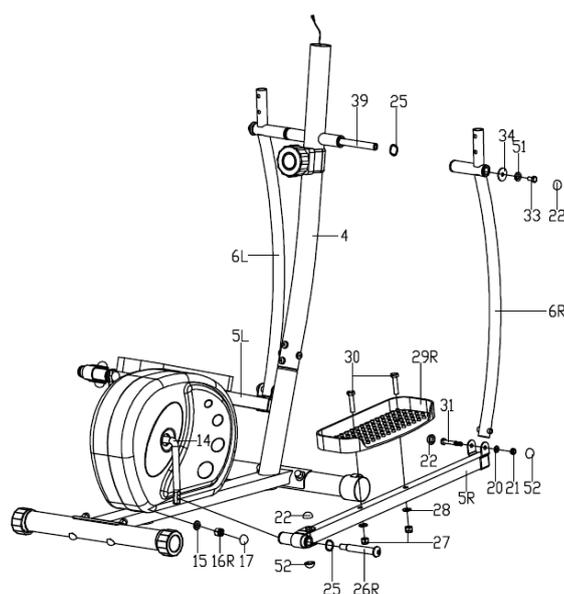
Há parafuso na dobradiça direita e esquerda do pedal. Instalar separadamente o parafuso da dobradiça direita Pedal no sentido horário e o parafuso da dobradiça esquerda Pedal horário.

Você pode girar a manivela para instalar o parafuso do pedal (L / R) sem problemas.

C. Ligue o braço oscilante direito (6R) e tubo do Pedal Direito (5R) com o parafuso de Hex (31), Anilha (20) e porca de nylon (21);

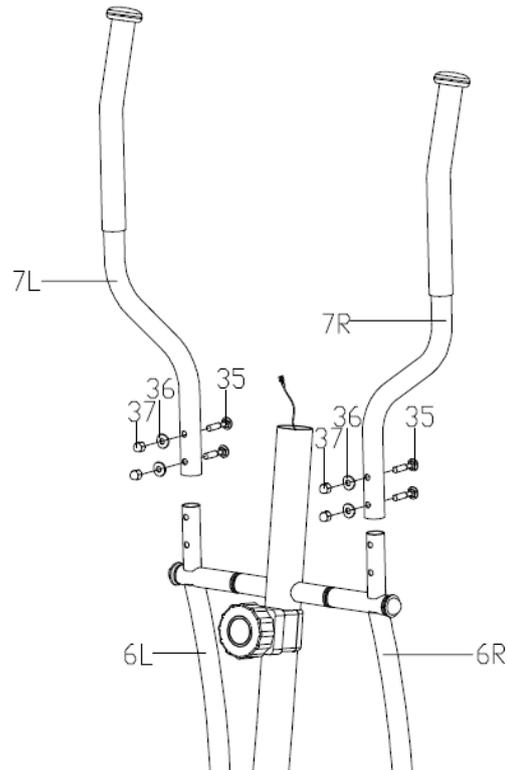
D. Do mesmo modo para o braço oscilante esquerdo (6D) e o tubo do pedal esquerdo (5L). E então bloquear todos os parafusos sextavados acima mencionados (33), parafusos sextavados (31) e porca de nylon (16R / L); Cubra os Caps Nut (22, 17 e 52), como mostrado;

E. Bloqueio do Pedal (29L / R) no tubo Pedal Esquerda / Direita (5L / R), respectivamente, com os parafusos sextavados (30), arruelas planas (28) e as porcas de nylon (27).



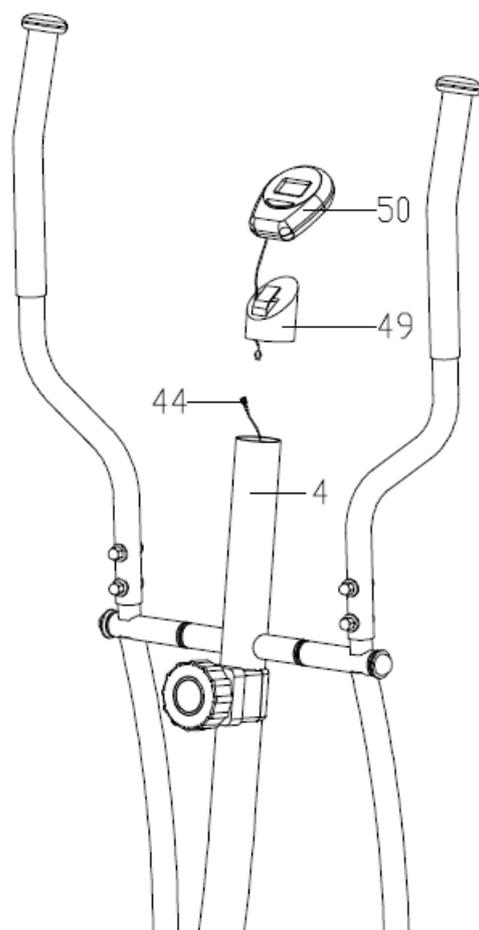
**Passo 4:**

Fixar o guidador R / L (7R / L) para o braço oscilante R / L (6R / L) de acordo com os parafusos de transporte (35), arruelas de arco (36) e porcas (37), conforme ilustração.



**Passo 5:**

- A. Puxe o fio do computador (50) através do orifício no suporte de computador (49), conforme ilustração, e em seguida, o Computador (50) no suporte de computador (49);
- B. Ligue o fio do computador (50) com o fio de extensão (44);
- Ajuste o suporte de computador (49) com o computador (50) no topo da barra do guidador (4).



## Funções do Painel

### FUNÇÕES:

1. SCAN: Auto-seleção
2. SPEED: Velocidade
3. DIST: Distancia percorrida
4. TIME: Tempo de exercício
5. ODO: Total da distancia
6. CAL: Calorias

### COMO INSTALAR A BATERIA:

1. Retire as baterias da parte de trás do painel.
2. Coloque uma pilha tamanho - AA ou uma bateria UM-4 dentro do painel.
3. Certifique-se de colocar as baterias da forma correta em posição correta e em contato com os conectores.
4. A durabilidade aproximada da pilha é de 1 ano.
5. Se o monitor estiver ilegível ou partes dos segmentos, remova a bateria e espere por 15 segundos, depois reinstale.
6. A remoção da bateria apaga todas as informações do computador.

### FUNÇÕES E OPERAÇÕES AUTO ON /OFF ( LIGA/DESLIGA )

O MONITOR funcionará automaticamente quando o equipamento estiver em atividade de exercício. Se o exercício sobre a maquina para mais que 4 minutos automaticamente o painel desliga e todas as funções são apagadas.

### RESET

Pressione todos os botões por mais de 3 segundos e serão apagadas todos as informações.

### SCAN:

Pressione o botão até que a seta aponta para o SCAN, o monitor será automaticamente ciclos entre velocidade, Dist, TIME, ODO, CAL a cada 6 segundos.

### Velocidade:

Pressione o botão até apresentar a velocidade, monitor exibirá a velocidade atual.

### Distância:

Pressione o botão até DIST visualização, o monitor irá exibir a distância da viagem que você está viajando.

### TIME:

Pressione o botão até TIME visualização, o monitor irá mostrar o tempo em andamento.

### ODOMETER:

Pressione o botão até mostrar ODO, monitor exhibe a distância total acumulada.

### CALORIAS:

Pressione o botão até mostrar CAL, monitor irá mostrar o consumo de calorias acumuladas.

## Usando sua Bike

Irá lhe proporcionar vários benefícios. Vai melhorar a sua aptidão física, tonificar os músculos e, em conjunto com uma dieta de calorias controladas, ajudar você a perder peso.

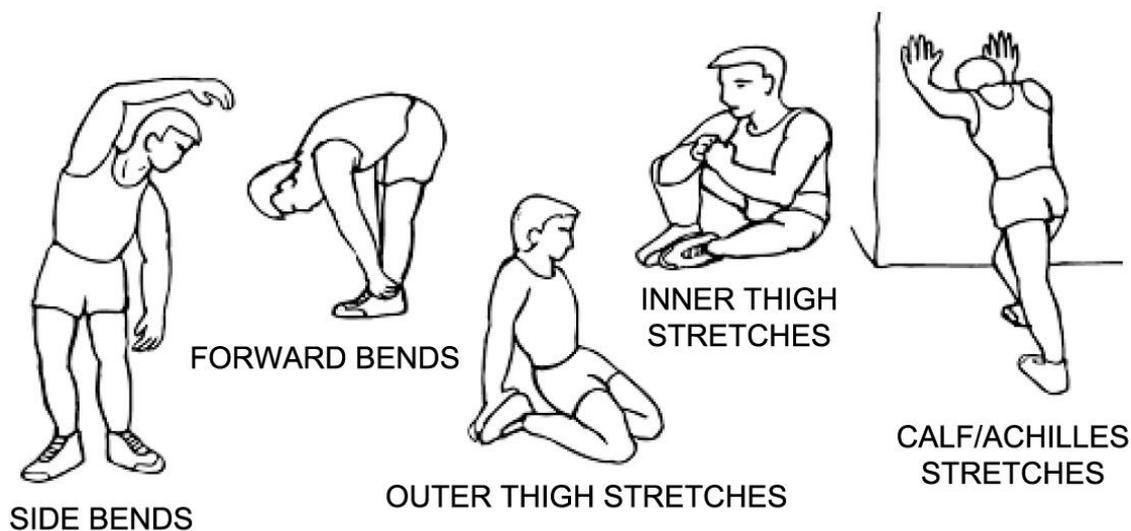
### *Fase de Aquecimento*

O objetivo do aquecimento é preparar o seu corpo para o exercício e minimizar as lesões. Aqueça-se de dois a cinco minutos antes dos exercícios. Realize atividades que aumentem a sua frequência cardíaca e aqueça os músculos de trabalho. As atividades podem incluir caminhada rápida, corrida, polichinelos, pular corda e correr no mesmo lugar.

### **ALONGAMENTO**

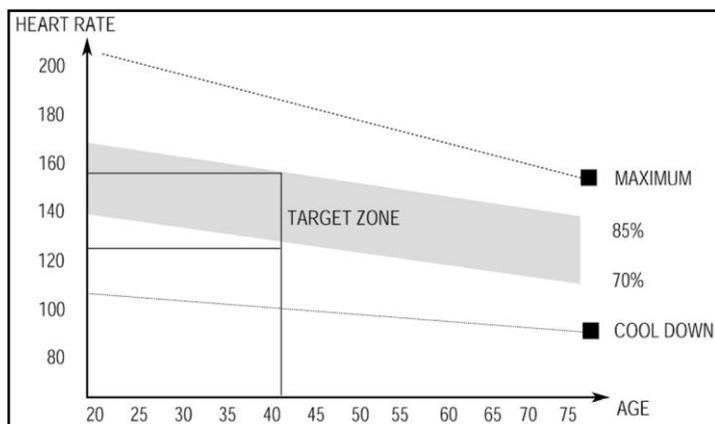
Após um aquecimento adequado e novamente após o seu treinamento é muito importante, pois os músculos esticam mais facilmente nestas horas, devido à sua elevada temperatura, o que reduz consideravelmente o risco de lesões. Alongamentos devem ser realizadas de 15 a 30 segundos.

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



## Fase de Exercícios

Esta é a fase onde você fez o esforço após o uso do aparelho, com isso os músculos de suas pernas estão mais flexíveis. Não se esqueça de manter um ritmo constante ao longo do treinamento. A taxa de trabalho deve ser suficiente para elevar o seu ritmo cardíaco para a zona de alvo mostrada no gráfico.



## Fase de desaquecimento

A finalidade é para retornar o corpo ao seu estado normal ou próximo do normal de descanso na extremidade de cada sessão de exercício. Um bom desaquecimento reduz o seu ritmo cardíaco e permite que o sangue volte para o coração.

## 1. Aquecer e desaquecer

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

No final do seu treino, repita esses exercícios para reduzir a dor e problemas musculares. Sugerimos o seguinte aquecimento e desaquecimento:

Exercícios:

### 1. Toque o dedo do pé

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

### 2. Alongamento do Tendão

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

### 3. Alongue o tendão de Aquiles

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

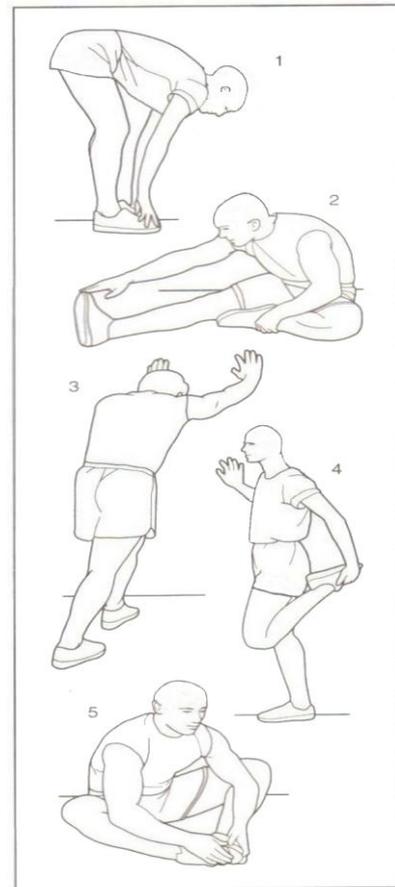
### 4. Alongue o quadríceps

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

### 5. Alongue a parte interna da coxa

Sente-se com as solas dos seus pés juntos com os joelhos apontando para fora.

Puxe seus pés mais próximos em sua virilha possível. Empurre cuidadosamente os seus joelhos para o chão. Conte até 15.



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

## CERTIFICADO DE GARANTIA

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, ou pelo site: www.kikos.com.br

**Nota Fiscal:** \_\_\_\_\_

**Produto:** \_\_\_\_\_

### DADOS DO CLIENTE:

**Nome:** \_\_\_\_\_

**Endereço:** \_\_\_\_\_ **CEP:** \_\_\_\_\_

**Cidade:** \_\_\_\_\_ **Est.:** \_\_\_\_\_ **Tel.:** ( ) \_\_\_\_\_ **Cel.:** ( ) \_\_\_\_\_

**A GARANTIA SOMENTE SERÁ VÁLIDA COM A APRESENTAÇÃO DESTES CERTIFICADO E SUA RESPECTIVA NOTA FISCAL.**

Assistência Técnica 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  
www.kikos.com.br

