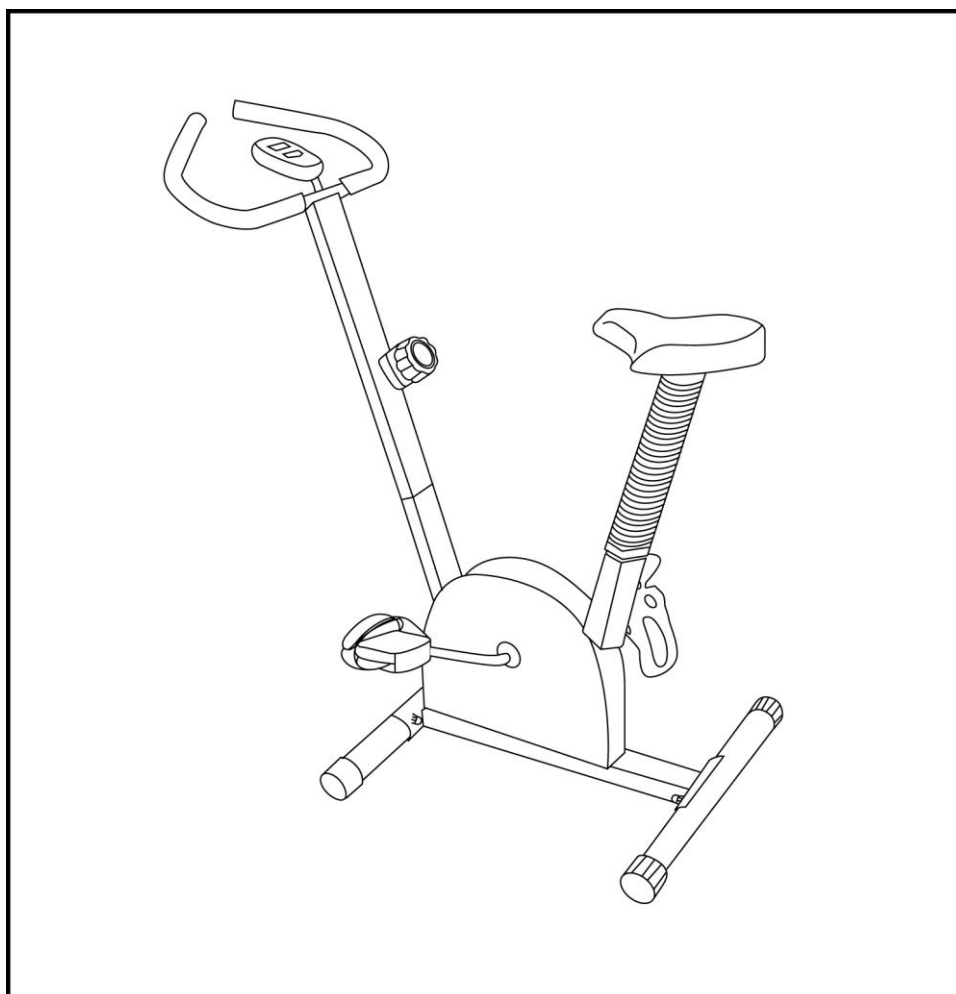




## **Manual do Usuário**

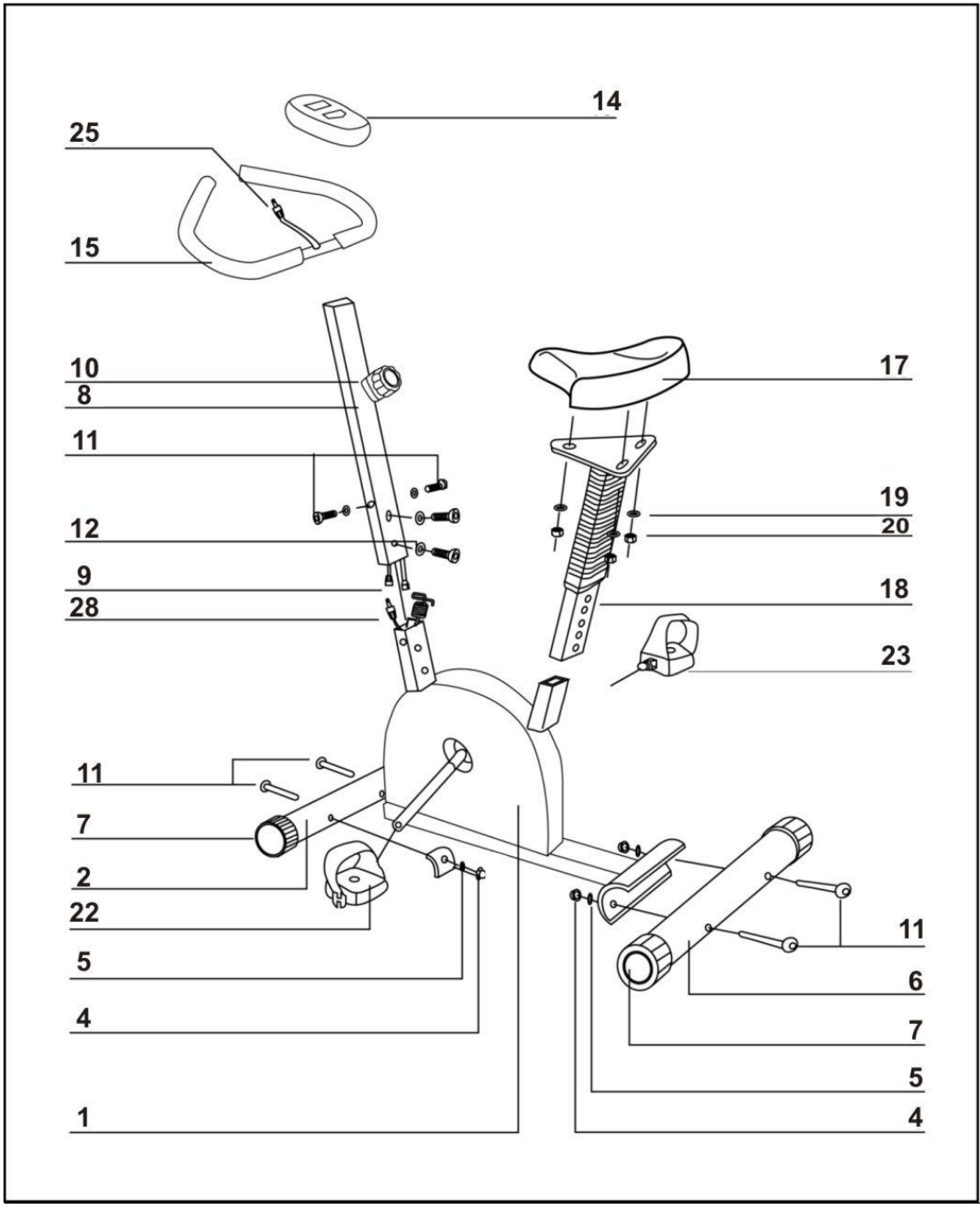
### **Bicicleta Ergométrica HC 3015**



## **Informações importantes sobre segurança**

**Mantenha este manual em um local seguro para consulta sempre que necessário.**

1. É importante ler todo este manual antes da montagem e da utilização do equipamento. O uso seguro e eficaz só pode ser alcançado se o equipamento for montado, mantido e utilizado de forma adequada. É sua responsabilidade garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados de todos os avisos e precauções.
2. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, você deve consultar o seu médico para determinar se você tem qualquer problema físico ou condições de saúde que poderiam criar um risco para sua saúde e segurança, ou impedi-lo de usar corretamente o equipamento. A orientação médica é essencial caso você esteja tomando medicamentos que afetem a frequência cardíaca, a pressão arterial e o nível de colesterol.
3. Preste atenção nos sinais do seu corpo. Exercício incorreto ou em excesso pode prejudicar a sua saúde. Pare o exercício se sentir qualquer um dos seguintes sintomas: dor, sensação de aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, sensação de cabeça leve, tonturas ou náuseas. Se você sentir qualquer um desses sintomas, consulte seu médico antes de continuar com seu programa de exercícios.
4. Mantenha crianças e animais domésticos longe do equipamento. O equipamento é projetado somente para uso de adultos.
5. Use o equipamento em uma superfície sólida, plana e nivelada com uma capa protetora para o seu piso ou carpete. Por segurança, os equipamentos devem ter pelo menos 0,5 metro de espaço ao seu redor.
6. Antes de utilizar o equipamento, verifique se porcas e parafusos estão bem apertados. Algumas peças, como pedais, etc, são fáceis de ser soltas devido ao uso.
7. O segurança do equipamento só pode ser garantida se houver exame regular dos possíveis danos e/ou desgaste das peças.
8. Usar sempre o equipamento como indicado. Se você encontrar algum defeito nos componentes durante a montagem ou na verificação do equipamento, ou se você ouvir qualquer ruído estranho proveniente do material durante o uso, pare. Não utilize o equipamento até que o problema tenha sido corrigido.
9. Use roupas adequadas. Evite usar roupas soltas que podem ficar presas nos equipamentos ou que podem restringir ou impedir a circulação.
10. O equipamento corresponde aos padrões de segurança atuais. O equipamento é somente apropriado para o uso residencial. Não podemos ser responsáveis por danos que foram causados pelo uso impróprio do equipamento.
11. Este equipamento não é apropriado para o uso profissional ou médico, nem pode ser usado para finalidades terapêuticas.
12. Cuidados devem ser tomados ao levantar ou deslocar o equipamento de forma a não ferir sua parte traseira. Sempre use técnicas de elevação adequadas e / ou utilização de assistência.
13. Serviço de assistência técnica: contacte o estabelecimento onde adquiriu o produto, apresentando o recibo da compra.
14. Este equipamento é projetado para um PESO MÁXIMO de 100 Kg.





Porca  
(M8)



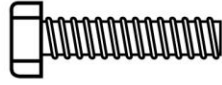
Porca coberta  
(M8)



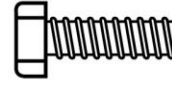
Parafuso de fixação  
(M5x12mmL)



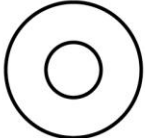
Parafuso Phillips  
(M8x40mmL)



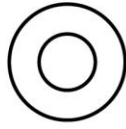
Parafuso de fixação  
(M8x30mmL)



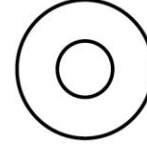
Parafuso de fixação  
Arruela (M8x16mmL)



Arruela  
( Ø20xØ 8x1t)



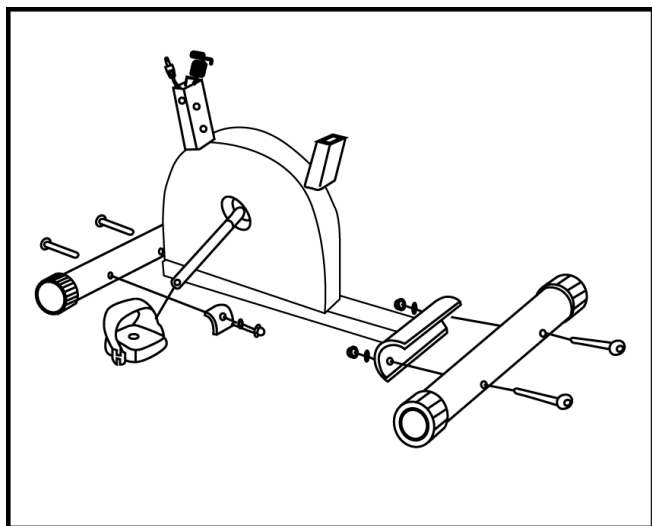
Arruela  
( Ø18xØ 8x1.5t)



Arruela  
( Ø20xØ 8x1.5t)

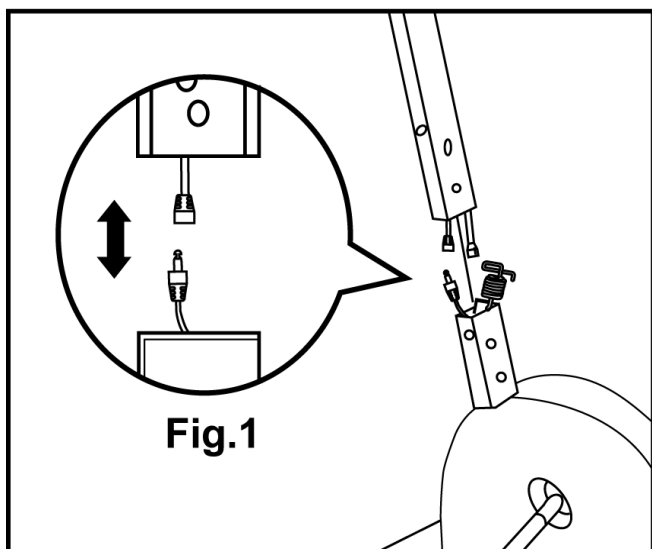
### LISTA DE PEÇAS

No.	Nome	Qtde.	No.	Nome	Qtde.
1	Estrutura principal	1	17	Selim	1
2	Estabilizador frontal	1	18	Suporte do selim	1
3	Parafuso Phillips (M8 x 40mmL)	2	19	Arruela(Ø18xØ 8x1.5t)	3
4	Porca coberta (M8)	2	20	Porca	3
5	Arruela	2	21	Pino de ajuste	1
6	Estabilizador traseiro	1	22	Pedal (Direito)	1
7	Tampa	4	23	Pedal (Esquerdo)	1
8	Suporte frontal	1	24	Manivela	1
9	Cabo do sensor superior	1	25	Plug do guidão	2
10	Pino de controle de tensão	1	26	Pino de travamento do guidão	1
11	Parafuso de fixação (M8x16mmL)	6	27	Suporte do computador	1
12	Arruela ( Ø18xØ 8x1.5t)	8	28	Cabo do sensor inferior	1
13	Parafuso de fixação (M5 x 12mmL)	2	29	Parafuso de fixação (M8 x 30mmL)	2
14	Medidor de velocidade	1			
15	Guidão	1			
16	Apoio do guidão	2			



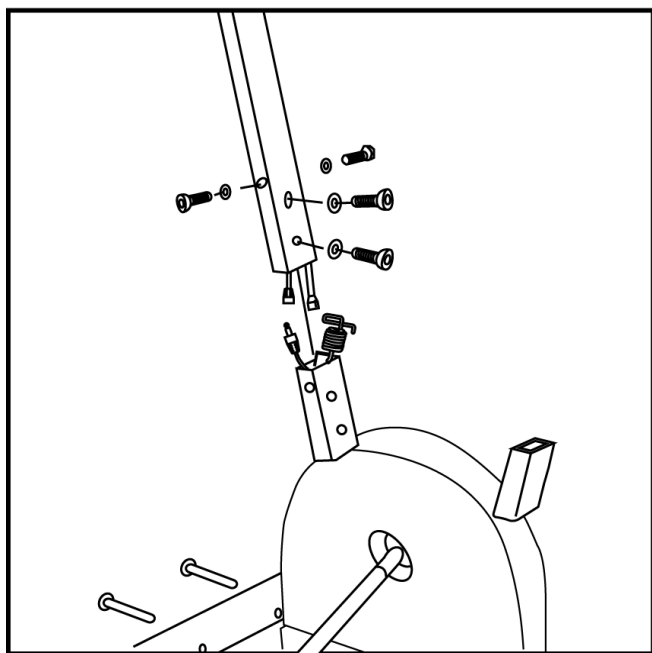
### PASSO 1

Encaixe o estabilizador frontal (2) na estrutura principal (1) e fixe com dois conjuntos de porcas cobertas (4), arruelas (5) e Parafusos Phillips (11). Encaixe o estabilizador traseiro (6) na estrutura principal (1) usando dois conjuntos de parafusos de fixação (11), dois conjuntos de parafusos de fixação (29) e arruelas (12).



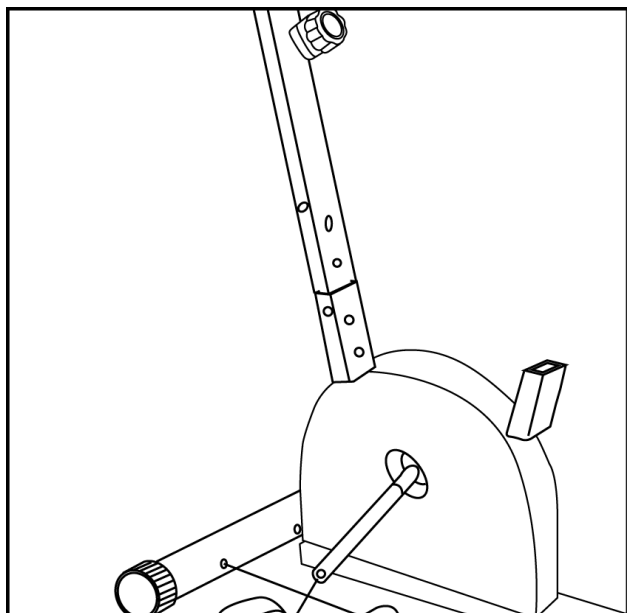
### PASSO 2

Pegue o suporte frontal e conecte o cabo do sensor superior (9) e inferior (28). Veja Fig. 1.



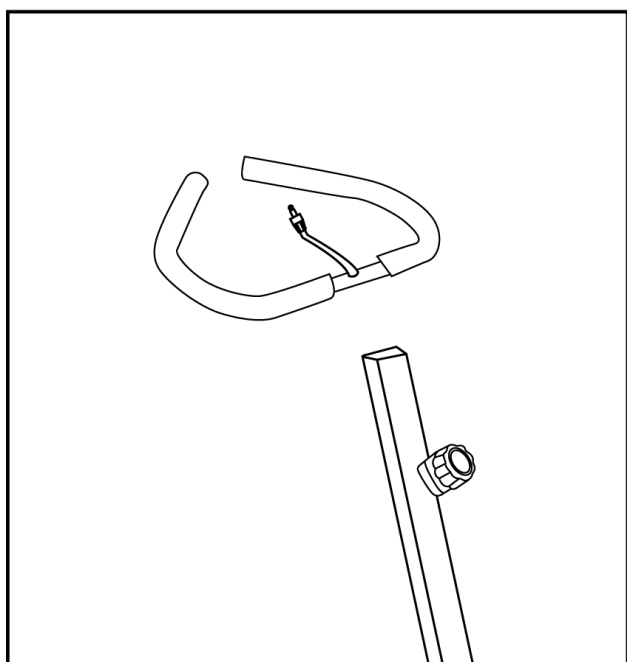
### PASSO 3

Encaixe o suporte frontal (8) no e fixe com quatro conjuntos de parafusos de fixação M8x16mm (11) e quatro arruelas (12). Confira se os fios estão corretamente ligados antes de apertar os parafusos.



#### **PASSO 4**

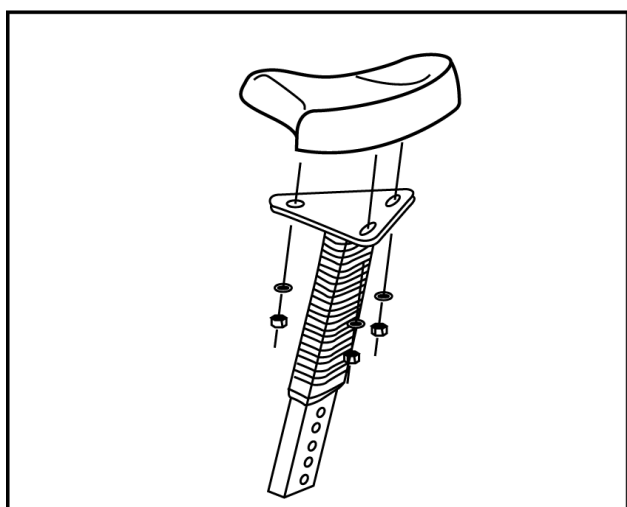
Encaixe o pino de controle de tensão (10) no suporte frontal (8) usando dois parafusos de fixação M5 x 12mmL (13).



#### **PASSO 5**

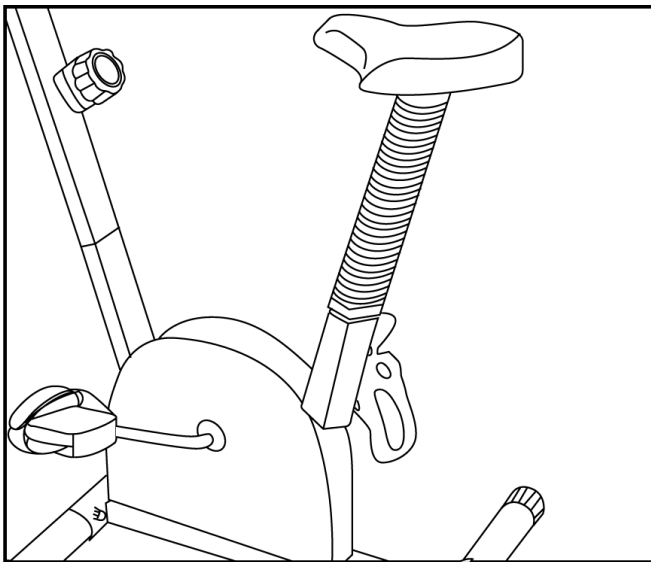
Encaixe o pino de travamento do guidão (26) e gire até o fim no sentido anti horário, centralizando o guidão, até travar. Depois de centralizado, gire no sentido horário. Lubrifique o apoio do guidão (16) com óleo específico.

Por fim, insira os plugs (25) nas extremidades do guidão.



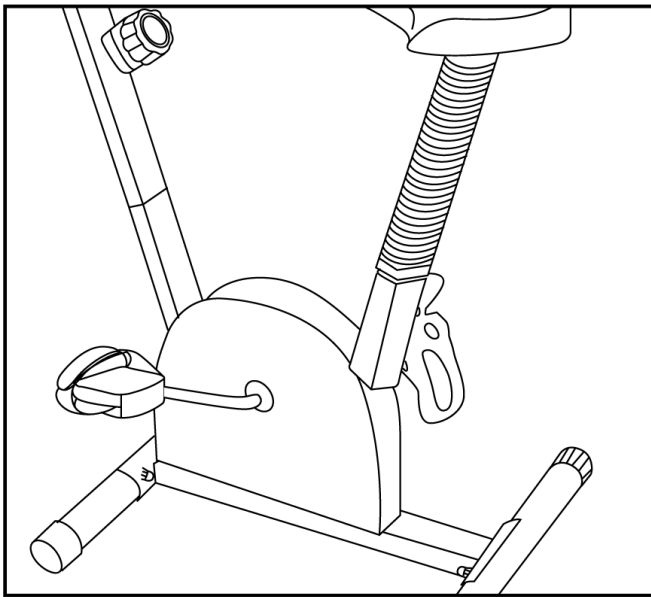
#### **PASSO 6**

Fixe o selim (17) no suporte (18) usando 3 arruelas pequenas (19) e 3 porcas (20), localizados embaixo do selim.



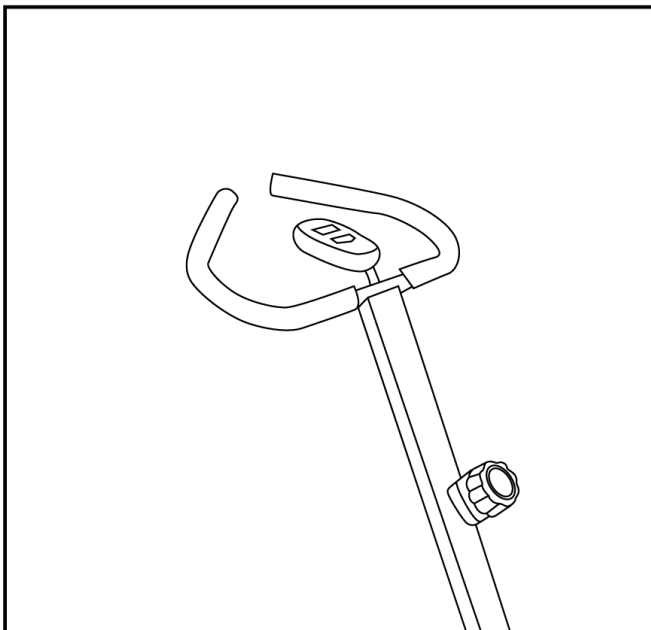
### **PASSO 7**

Encaixe o suporte do selim (18) na estrutura principal (1) e ajuste os buracos. Regule a altura do selim e coloque o pino de ajuste (21). A altura certa pode ser seleccionada depois do término da montagem.



### **PASSO 8**

Os pedais (22 e 23) estão identificados com “L” e “R” (L – esquerdo; R – direito) Encaixe-os na manivela correspondente. Note que o pedal direito deve ser encaixado no sentido horário e o esquerdo no sentido anti horário.



### **PASSO 9**

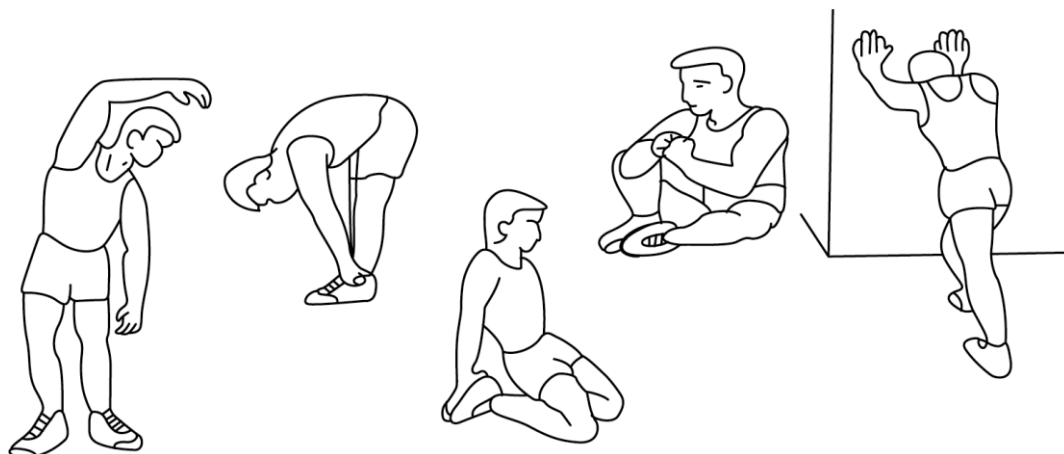
Conecte o fio superior do computador (9) no computador (14) e encaixe-o no suporte (27), situado no topo do suporte frontal (8).

## INSTRUÇÕES DOS EXERCÍCIOS

Usando a sua bicicleta ergométrica você terá vários benefícios que vão melhorar a sua condição física, o tônus muscular e, em conjunto com uma dieta de calorias controladas, pode ajudá-lo a perder peso.

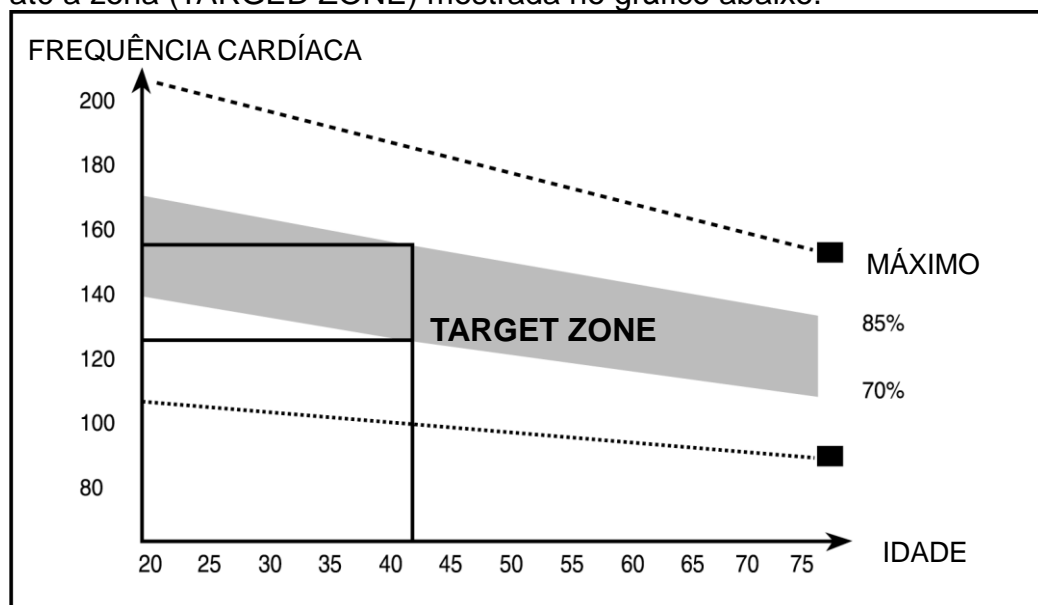
### 1. Fase de aquecimento

Essa etapa ajuda o sangue a fluir em todo o corpo e os músculos a funcionar corretamente. Também irá reduzir o risco de câibras e lesões musculares. É aconselhável fazer alguns exercícios de alongamento, conforme mostrado abaixo. Cada trecho deve ser realizado por aproximadamente 30 segundos. Não force ou empurre seus músculos. Se doer, pare.



### 2. Fase dos exercícios

Esta é a fase do esforço. Após o aquecimento, os músculos das pernas estarão mais flexíveis. Trabalhe no seu próprio ritmo, mas é muito importante manter um ritmo constante durante todo o tempo de exercício. O ritmo de trabalho deve ser suficiente para aumentar o batimento cardíaco até a zona (TARGETED ZONE) mostrada no gráfico abaixo.



Esta fase deve durar no mínimo 12 minutos. A maioria das pessoas começa com cerca de 15-20 minutos.

### 3. Fase de esfriamento

Esta fase é para descansar o sistema cardio-vascular e os músculos. Os exercícios de alongamento devem ser repetidos, lembrando de não forçar ou empurrar seus músculos. À medida em que você se exercita, poderá ter treinado mais pesado e por mais tempo. É aconselhável treinar pelo menos três vezes por semana, com pelo menos um dia de descanso entre os exercícios. Depois de poucos meses, você pode completar cinco exercícios por semana se



desejar.

#### **4. Falha**

Se você não conseguir visualizar os números que aparecem no computador, certifique-se que todas as conexões estão corretas.

#### **TONIFICAÇÃO MUSCULAR**

Para tonificação muscular durante o ciclo de exercício, você precisa ter a resistência bastante elevada. Isto irá colocar mais pressão sobre seus músculos da perna e pode significar que você não pode treinar por tanto tempo quanto você gostaria. Se você também está tentando melhorar seu condicionamento físico, você precisa alterar seu programa de treinamento. Você deve treinar normalmente durante as fases de aquecimento e esfriamento, mas no final da fase de exercício, você deve aumentar a resistência fazendo suas pernas trabalharem mais. Você terá que reduzir sua velocidade para manter a sua frequência cardíaca na zona (TARGETED ZONE) indicada no gráfico acima.

#### **PERDA DE PESO**

O fator importante aqui é a quantidade de esforço feito durante o exercício. Quanto mais pesado e mais longo o exercício, mais calorias você vai queimar. Efetivamente, é o mesmo como se você estivesse treinando para melhorar a forma física, a diferença é o objetivo.

#### **USO**

A altura do assento pode ser ajustada através da remoção do pino de ajuste e levantando ou abaixando o assento. Há 7 furos no espigão do selim permitindo um intervalo de alturas. Uma vez que a altura correta foi escolhida, coloque o pino de ajuste e aperte. O pino de controle de tensão permite que você altere a resistência dos pedais. A alta resistência torna mais difícil a pedalada, como se estivesse em uma subida, e a baixa resistência torna mais fácil. Para obter os melhores resultados possíveis, defina a tensão enquanto a bicicleta está em uso.



## 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)

