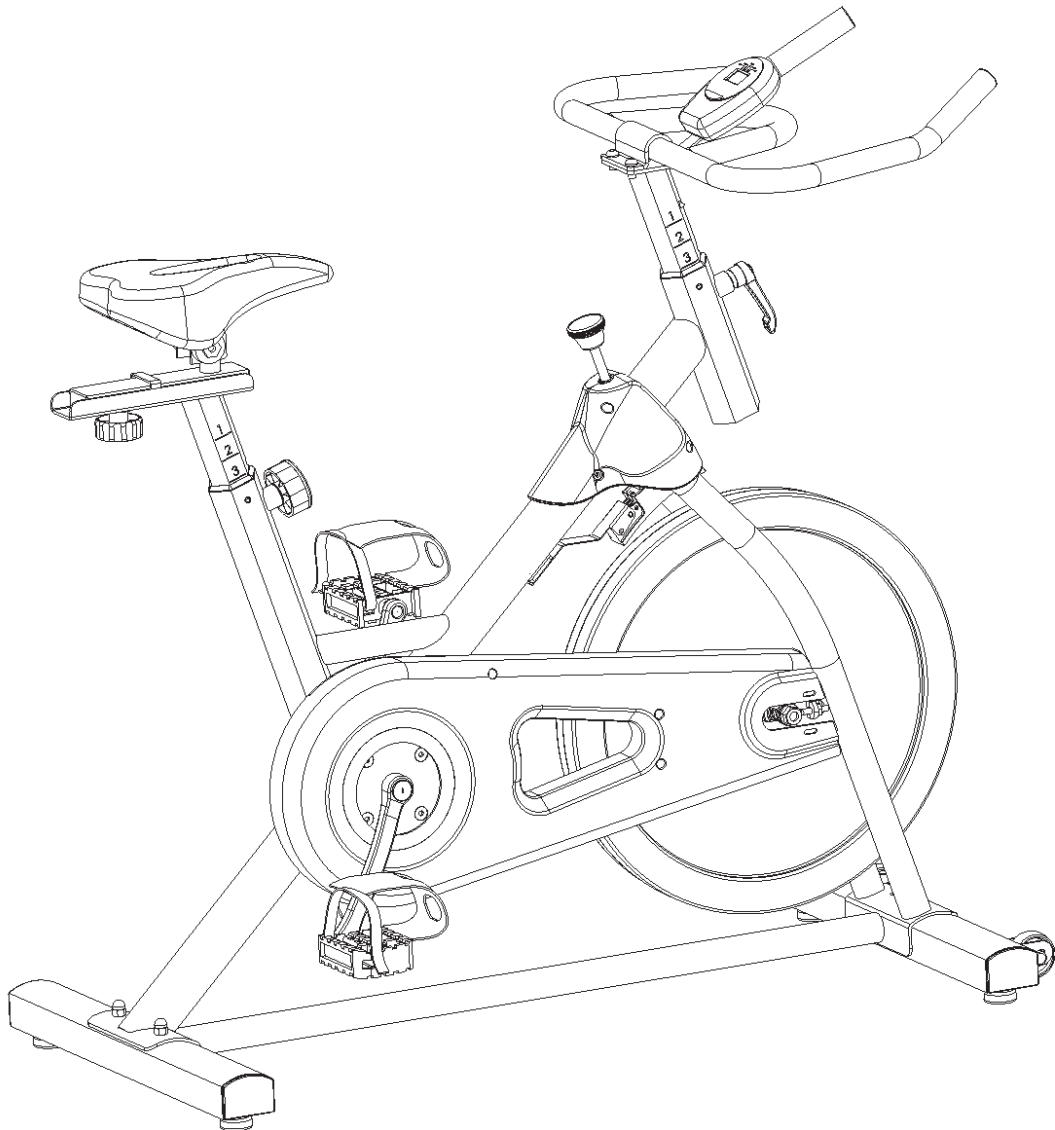


OMIKO®

MANUAL DEL USUARIO

★ 42TM

Lea cuidadosamente antes de ensamblar el equipo y comenzar su rutina de entrenamiento.





SEGURIDAD

Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar y usar la bicicleta.

- Mantenga a los niños y los animales domésticos alejados de la bicicleta en todo momento.
- No deje a los niños solos en la misma habitación con la bicicleta.
- Las personas con discapacidad o movilidad reducida no deben utilizar la bicicleta sin la presencia de un profesional calificado de la salud o médico.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor de pecho, o cualquier otros síntomas anormales, detener el entrenamiento de inmediato y buscar ayuda médica.
- Antes de empezar el entrenamiento, retire cualquier objeto dentro de un radio de 2 metros de la bicicleta. NO coloque ningún objeto afilado en torno a la bicicleta.
- Coloque la bicicleta sobre una superficie plana, nivelada, lejos del agua y la humedad. Coloque una alfombra debajo de la bicicleta para ayudar a mantener su estabilidad y para proteger el piso.
- Use la bicicleta sólo para el propósito que se describe en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Ensamble la bicicleta exactamente como indican las descripciones en el manual de instrucciones.
- Revise todos los pernos y otras conexiones antes de usar la bicicleta por primera vez y asegúrese que este correctamente asegurada.
- Realizar una inspección de rutina a la bicicleta. Prestar especial atención a los componentes que son más susceptibles al desgaste, por ejemplo, puntos de conexión y ruedas. Los componentes defectuosos deben ser reemplazados inmediatamente. El nivel de seguridad de este equipo sólo puede mantenerse haciendo lo antes mencionado. Por favor, no use la bicicleta hasta que esté bien reparada.
- NUNCA opere la bicicleta si no está funcionando correctamente.
- Esta bicicleta sólo puede ser utilizada por una persona a la vez.
- No utilice artículos de limpieza abrasivos para limpiar la bicicleta.



SEGURIDAD

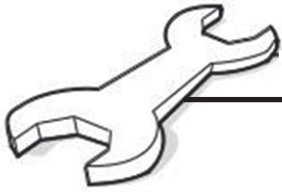
- Seque las gotas de sudor de la bicicleta inmediatamente finalizado el entrenamiento.
- Siempre use ropa de entrenamiento adecuada para el ejercicio. Zapatillas para correr son también necesarias.
- Elongar siempre antes de comenzar un ejercicio.
- La potencia de la máquina aumenta con el aumento de la velocidad, y a la inversa. La máquina está equipada con la perilla ajustable, que sirve para ajustar la resistencia.



ADVERTENCIA

Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte primero a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

Lea las instrucciones antes de usar la bicicleta. El fabricante no asume responsabilidad alguna por lesiones o daños sufridos mediante el uso de este producto.



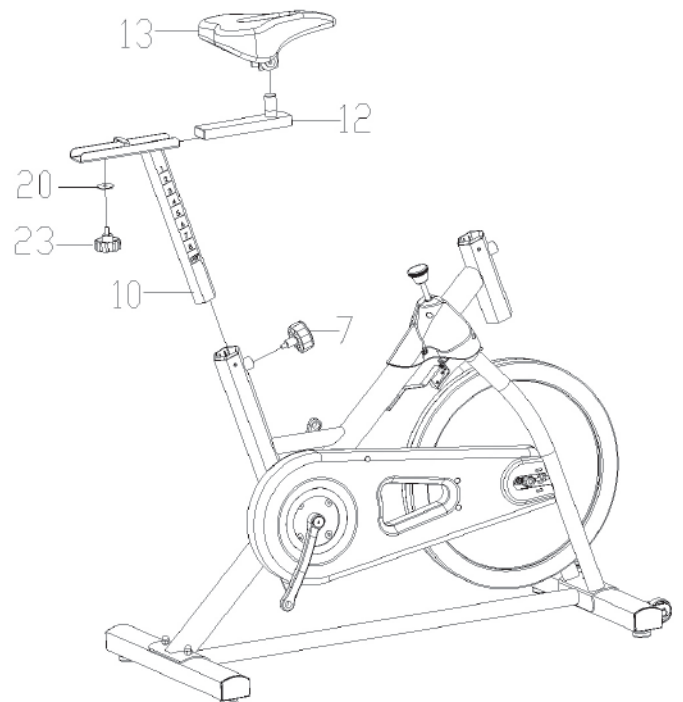
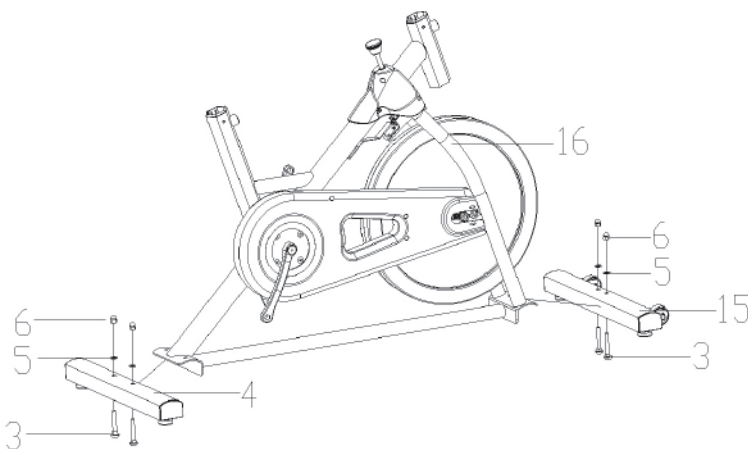
ENSAMBLADO

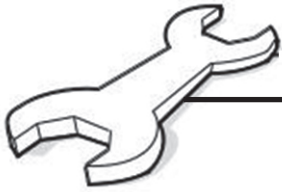
PREPARACIÓN

- A)** Asegúrese de que hay suficiente lugar alrededor del equipo antes de ensamblarlo.
- B)** Utilizar la herramientas presentadas para el ensamblaje.
- C)** Compruebe que todas las piezas necesarias para el armado del equipo estén disponibles. (En las primeras hojas del presente manual encontrará una ilustración con las partes de la bicicleta y una ficha técnica con todos los materiales).

1 Bloquee el estabilizador delantero (pt.15) al cuadro principal (pt.16) con dos juegos de arandelas planas Ø8 (véase el punto 5), tuerca abovedada M8 (pt.6) y perno M8*57 (pt.3).
Bloquee el estabilizador trasero (Pt.4) al cuadro principal (pt.16) con dos juegos de arandelas planas Ø8 (véase el punto 5), tuerca abovedada M8 (pt.6) y perno M8*57 (pt.3).

2 Coloque el poste vertical del asiento (pt.10) dentro del poste para el asiento del cuadro principal. Usted deberá aflojar la perilla (véase el punto 7) y tirar de esta hacia atrás. A continuación, seleccione la altura deseada. Suelte la perilla y vuelva a apretarla. A continuación, coloque el poste del asiento (pt.12) dentro del poste para el asiento del cuadro principal (pt.10), utilice la perilla (pt.23) y la arandela plana (pt.20) para bloquear. Por último, fije el asiento (pt.13) al poste del asiento (pt.12) como se muestra, y bloquee la base del asiento utilizando las tuercas.



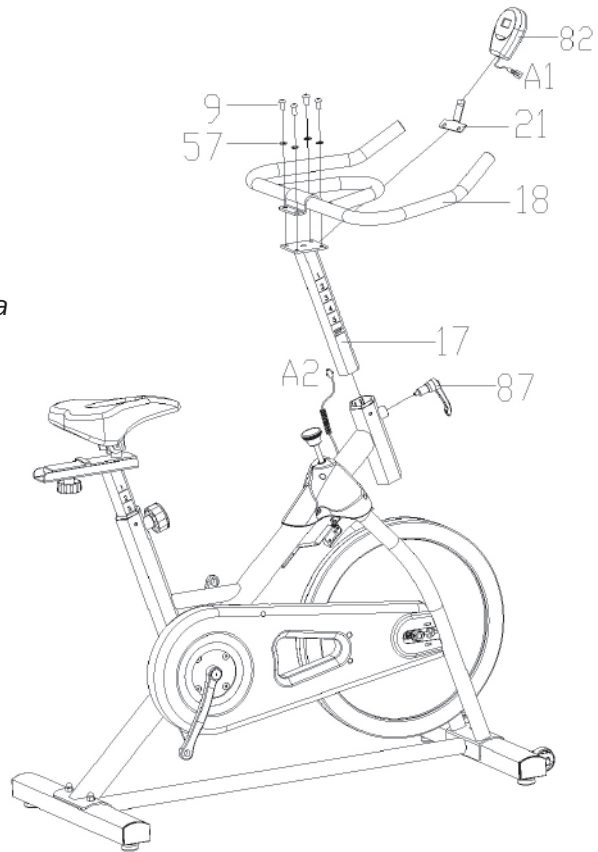
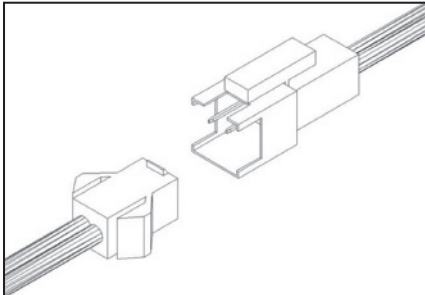


ENSAMBLADO

03

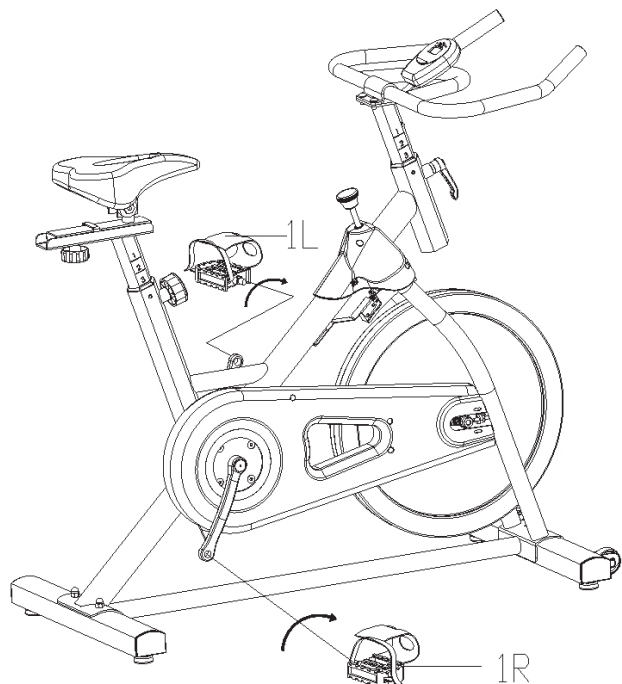
Ponga poste del manubrio (pt.17) en el tubo del manubrio del cuadro principal. Usted deberá aflojar la perilla (pt.87) y tirar de esta hacia atrás. A continuación, seleccione la altura deseada. Suelte la perilla y vuélvala a apretar. A continuación, el manubrio (pt.18) y el soporte de la computadora (pt.21) fíjelos al poste del manubrio (pt.17) con cuatro juegos de tornillos (véase el punto 9) y la arandela elástica (pt.57). Por último, fije la computadora (pt.82) al soporte de la computadora (pt.21).

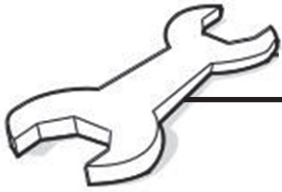
ATENCIÓN: FIJE EL MANUBRIO CON FUERZA.



04

Los pedales (pt.1 L y pt.1 R) están marcados "L" y "R", Izquierda (left) y Derecha (right). Conéctelos a sus correspondientes brazos. El brazo derecho es el que está a su derecha si usted estuviera sentado sobre la bicicleta. Tenga en cuenta que el pedal derecho debe ser roscado en sentido horario y el pedal izquierdo en sentido antihorario.



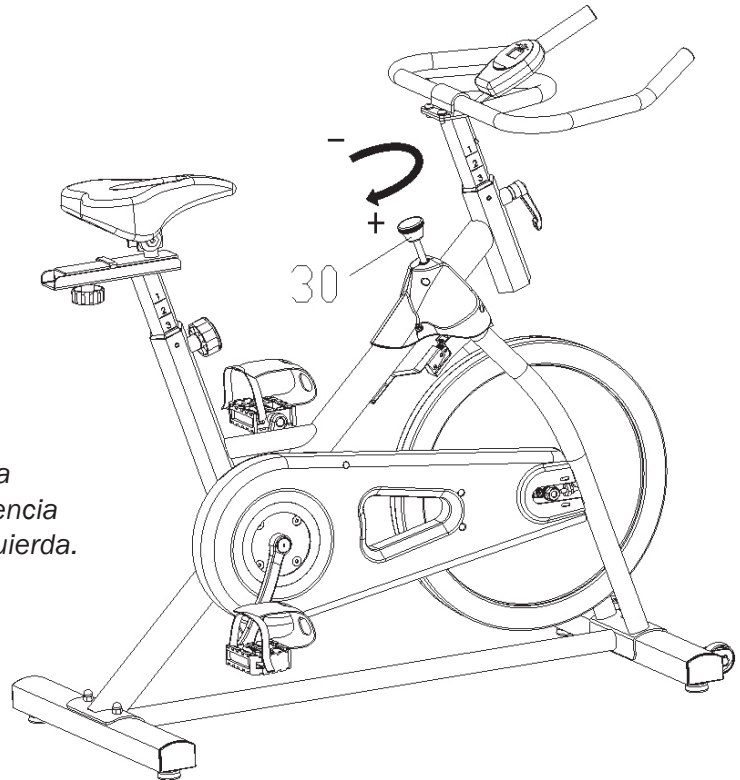


ENSAMBLADO

AJUSTE DE LA TENSIÓN

05

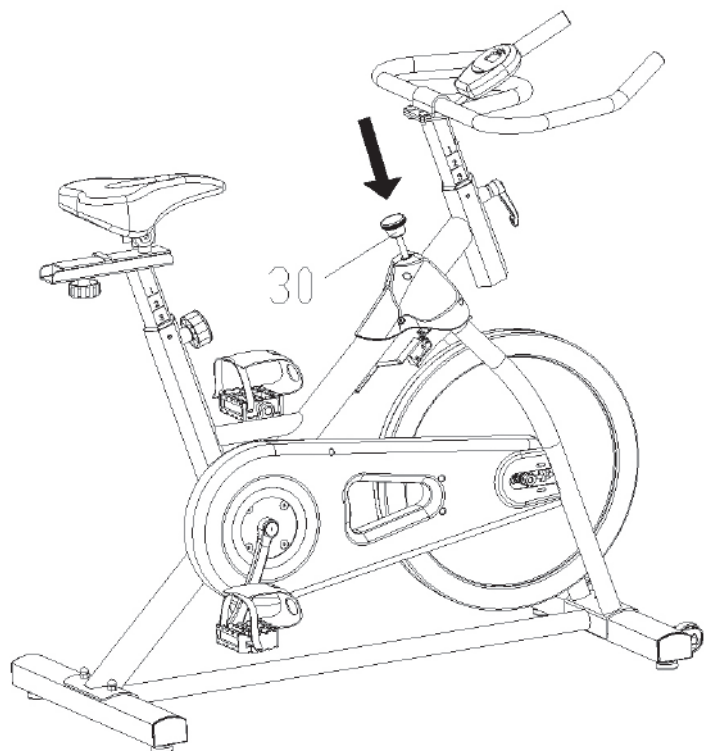
Aumentar o disminuir la tensión le permite añadir variedad a sus sesiones de entrenamiento mediante el ajuste del nivel de resistencia de la bicicleta. Para aumentar la tensión y aumentar la resistencia (que requiere más fuerza para pedalear), gire a el freno de emergencia y la perilla de control (pt.30) hacia la derecha. Para disminuir la tensión y disminuir la resistencia (que requiere menos fuerza para pedalear), gire a el freno de emergencia y la perilla de control (pt.30) hacia la izquierda.



FRENO DE EMERGENCIA

06

La misma perilla que le permite ajustar la tensión de la bicicleta, también funciona como freno de emergencia. Utilice este implemento de seguridad en cualquier situación en la que necesite bajar la velocidad de la bicicleta y / o detener la rueda inercial de la bicicleta. Para utilizar la función de freno de emergencia, presione hacia abajo la perilla de tensión (pt.30).





INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE

AJUSTES

- Para ajustar la altura del asiento, afloje la perilla en el poste vertical del cuadro principal y tire de la perilla. Coloque el poste del asiento a la altura deseada, de manera que los agujeros estén alineados, a continuación, suelte la perilla y vuelva a ajustarla.
- Para mover el asiento hacia adelante o hacia atrás en dirección al manubrio, afloje la perilla de ajuste y la arandela y tire de la perilla hacia atrás. Deslice el asiento hasta la posición deseada. Alinear los agujeros y vuelva a ajustar la perilla.
- Para ajustar la altura del manillar, afloje la perilla y el mando secundario y tire de ambas hacia atrás. Deslice el poste del manubrio en el cuadro principal a la altura deseada y, con los orificios alineados correctamente, apriete la perilla y luego el mando secundario.

INSTRUCCIONES ANTES DE EJERCITARSE

Ejercitarse en su bicicleta indoor le proporcionará varios beneficios: mejorará su estado físico, la tonicidad muscular y, siguiendo una dieta baja en calorías, lo ayudará a perder peso.

1. Fase de calentamiento

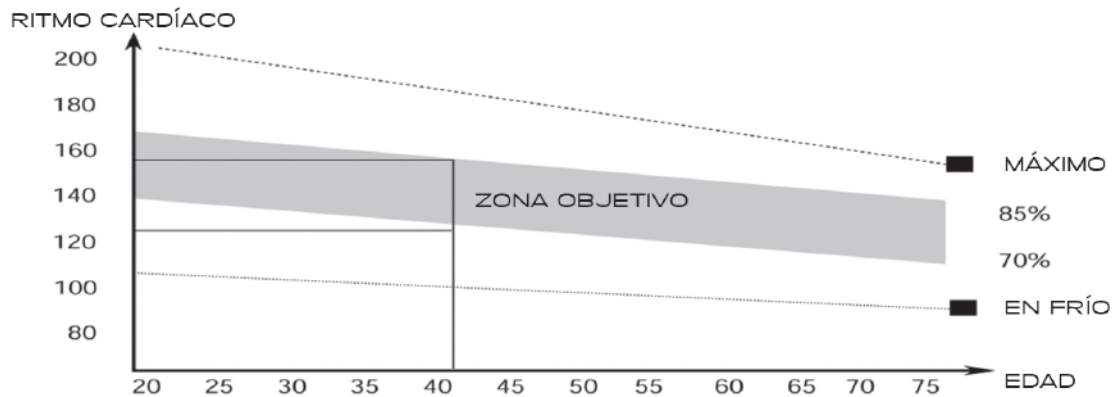
Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe sostenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce los músculos. Si le duele, PARE.

2. Fase de ejercicios

Esta es la etapa en la que pone todo su esfuerzo. Después de un uso regular, los músculos de las piernas se harán más fuertes. Es muy importante mantener un ritmo constante. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para elevar el latido de su corazón a la zona objetivo como se muestra en el siguiente gráfico.



INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE



Esta etapa sirve para dejar que su sistema cardio-vascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reducir su ritmo, continúe durante unos 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, de nuevo recordando no forzar o tirar de los músculos en exceso.

A medida que más en forma se encuentre, necesitará entrenar más arduamente y por más tiempo. Es aconsejable entrenar al menos tres veces a la semana, y si es posible, espacie sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana.

TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar los músculos mientras se ejercita en su bicicleta indoor, tendrá que tener la resistencia en un valor alto. Esto pondrá más tensión en los músculos de las piernas y puede significar que no se pueda entrenar durante el tiempo que le gustaría. Si también está tratando de mejorar su estado físico, necesita alterar su programa de entrenamiento. Usted debe entrenar con normalidad durante el calentamiento y el enfriamiento, pero hacia el final de su ejercicio, usted deberá aumentar la resistencia, haciendo que sus piernas trabajen más de lo normal. Puede que tenga que reducir su velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona objetivo.

PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo invertida. Al trabajar más duro y prolongado, más calorías se queman. En efecto, esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su estado físico, la diferencia es la meta.

RESISTENCIA

La perilla de control de tensión le permite alterar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia hace que sea más difícil de pedalear, una baja resistencia hace que sea más fácil. Para obtener los mejores resultados, ajuste la tensión mientras utiliza la bicicleta.



LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	NOMBRE	CANTIDAD	ESPECIFICACIÓN
1	PEDAL	1	JD-301 (9/16")
2	TAPÓN DEL TUBO 1	4	MATCH 60*45*2 BREAD TUBE
3	PERNO	4	GB/T 12-1988 M8X57
4	ESTABILIZADOR TRASERO	1	PIEZAS SOLDADAS
5	ARANDELA PLANA	4	GB/T 95-2002 8
6	TUERCA DE CABEZA ABOVEDADA	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
7	PERILLA DE AJUSTE 1	1	Ø57*62 (M16*1.5)
8	CASQUILLO DE PLÁSTICO 1	2	TUBO INTERIOR 40*12 / EXTERIOR 50*12
9	PERNO	4	GB/T 70.2-2000 M8*15
10	POSTE PARA EL ASIENTO	1	SOLDADURA
11	UNIÓN PLÁSTICA 1	2	Ø14*14
12	POSTE DEL ASIENTO	1	SOLDADURA
13	ASIENTO	1	DD*2681
14	UNIÓN PLÁSTICA 2	2	Ø25*1.5
15	ESTABILIZADOR DELANTERO	1	SOLDADURA
16	CUADRO PRINCIPAL	1	SOLDADURA
17	POSTE DEL MANUBRIO	1	SOLDADURA
18	MANUBRIO	1	SOLDADURA
19	TUERCA DE SEGURIDAD	2	M33*1*4
20	ARANDELA PLANA 1	1	Ø32*Ø8.2*2
21	SOPORTE COMPUTADORA	1	Ø2.5
22	ARANDELA PLANA 4	2	GB/T 95*2002 12 T1.5
23	PERILLA DE AJUSTE 2	1	Ø52*47 (M8x15)
24	TAPÓN DEL TUBO 2	2	40*20*1.5
25	MANGA	2	Ø23*Ø29*465
26	TAPÓN DEL TUBO 3	2	INTERIOR 40*12
27	PERNO 2	4	GB/T 889.1-200 M8*18
28	TUERCA FIJA 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	CUBIERTA MANIVELA	2	Ø23*7.5
30	PERILLA DEL FRENO	1	M10*175
31	TUERCA DE SEGURIDAD	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	CASQUILLO DE PLÁSTICO 3	1	Ø21.1*Ø18*Ø10.2*27.5
33	MANIVELA DERECHA	1	170*27



LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	NOMBRE	CANTIDAD	ESPECIFICACIÓN
34	CUBIERTA DE LA MANIVELA	1	Ø56*28
35	TRANSPORTE 1	2	6004ZZ
36	MANIVELA DERECHA	1	170*27
37	RESORTE 1	1	Ø1.8*x40
38	TUERCA 2	2	M12X1.25
39	PERNO	2	M6*57 Ø12
40	TUERCA	2	GB/T 41-2000 M6
41	TORNILLO 1	5	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
42	TORNILLO 2	2	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X13
43	TORNILLO 3	4	GB/845-85 ST4.2X9.5F
44	CUBIERTA EXTERIOR DE LA CADENA	1	636*265*40 511.4G
45	CUBIERTA CHICA DE LA CADENA	2	108*37*3.5
46	EJE	1	Ø20*166
47	TUBO LARGO	1	Ø25*Ø20.05*41.1
48	TUBO CORTO	1	Ø25*20.05*9
49	CUBIERTA INTERIOR DE LA CADENA	1	448*258*12 230G
50	CADENA	1	P=12.7 S=106
51	PLATO DE LA CADENA	1	P=12.7 Z=52
52	TUERCA DE AJUSTE	1	16.0*16.0*Ø8 (M10)
53	TUBO PLÁSTICO LARGO	1	Ø14*25.5
54	ARANDELA PLANA 2	1	Ø16*Ø6*12.5
55	PERNO 1	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	RUEDA	2	Ø50*23
57	ARANDELA ELÁSTICA 1	8	GB/T 859-1987 8
58	TUERCA 3	2	M12X1.25 H=7
59	TUBO	1	Ø16*Ø12.1*36
60	TRANSPORTE 2	2	6001ZZ
61	RUEDA INERCIAL	1	Ø450*71/T29 (13KG)
62	SOPORTE DE LA RUEDA INERCIAL	1	Ø12*155
63	ARANDELA PLANA 3	1	Ø16Ø10.2/T1.5
64	TUERCA ABOVEDADA 2	1	GB/T 802-1988 M6
65	RUEDA DE LA CADENA	1	A7K-16 1/2"*1/8" 16T (1.37")
66	TUERCA	1	28*M20*1
67	CUBIERTA DE LA RUEDA INERCIAL 2	1	Ø59*35
68	CUBIERTA DEL RESORTE	1	32*23*2
69	RESORTE 2	1	Ø22
70	CUADRO PLÁSTICO	1	200*47*30



LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	NOMBRE	CANTIDAD	ESPECIFICACIÓN
71	UNIÓN DEL FRENO 1	1	14*9*14
72	UNIÓN DEL FRENO 2	1	Ø16.4*16
73	ALMOHADILLA DE LANA	1	113*25*5
74	PERNO 4	2	GB/T 5780-2000 M5*30
75	HOJA METÁLICA DEL FRENO	1	1.0
76	TUERCA DE SEGURIDAD	2	GB/T 889.1-2000 M5
77	ARANDELA ELÁSTICA 2	2	GB/T 859-1987 5
78	PERNO 5	2	GB/T 5780-2000 M5*10
79	CUBIERTA DERECHA DEL FRENO	1	174*86*118
80	CUBIERTA IZQUIERDA DEL FRENO	1	174*85.5*118
81	TORNILLO 4	2	ST2.9*9.5
82	COMPUTADORA	1	HS-6065
83	LÍNEA DEL SENSOR	1	L=1400
84	SENSOR	1	SR-202 L=250
85	SOPORTE DEL SENSOR	1	LTF8163
86	IMÁN	1	C-02Z
87	PERILLA DE AJUSTE 2	1	M16*32
88	TORNILLO 5	4	GB/T 845-1985 ST4.2*19



DESPIECE

