

OMIKO®

MANUAL DEL USUARIO

★ **23TK**

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





SEGURIDAD

Antes del ensamblado, verifique si tiene todos los elementos de la cinta, comparando la lista de piezas que vino incluida con la cinta.

- Asegurarse de que las abrazaderas de seguridad estén adheridas a la ropa o cinturones antes de usar la caminadora.
- Por favor, no inserte ningún artículo en ninguna parte de los equipos, ya que lo podría dañar.
- Coloque la cinta motorizada sobre una superficie despejada y nivelada. No coloque el equipo sobre una alfombra gruesa ya que puede interferir con la ventilación adecuada. No coloque el equipo cerca del agua o al aire libre.
- Nunca ponga en marcha la máquina para correr mientras está de pie sobre la banda. Después de encender y ajustar el control de velocidad, puede haber una pausa antes de que la banda comience a moverse, siempre coloque los pies en los rieles laterales hasta que la banda esté en movimiento.
- Use ropa apropiada cuando haga ejercicio. No use ropa larga y suelta que pueda quedar atrapada en el equipo. Siempre use zapatillas aeróbicas con suelas de goma.
- Mantenga alejados a los niños y las mascotas mientras comienza el entrenamiento.
- No haga ejercicio 40 minutos después de cenar.
- El equipo es conveniente para adultos, los jóvenes deben ser acompañados con los adultos mientras se entrenan.
- Usted debe sujetarse de los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la cinta.
- La cinta es un equipo para uso en interiores, no al aire libre, para evitar daños. Mantenga el lugar de almacenaje limpio, seco y plano. Está prohibido utilizar la cinta para otros usos que no sea entrenar.
- Compruebe que el toma corriente funcione bien y que no haya otros equipos enchufados.
- Si el equipo incrementa su velocidad repentinamente debido a un fallo en la electrónica, la máquina se detendrá inmediatamente cuando la llave de seguridad se desconecte de la consola.
- No alargue el cable ni cambie el enchufe del cable. No coloque ninguna cosa pesada en el cable o ponga el cable cerca de la fuente de calor. Está prohibido enchufar la cinta a una zapatilla con varios tomas, éstos pueden causar fuego o la gente puede resultar dañada por la energía.



ADVERTENCIA

Sugerimos que consulte a su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento, especialmente personas de más de 35 años de edad o con problemas físicos. No nos hacemos responsables de ningún problema o daño si no respeta nuestras especificaciones. La cinta motorizada primero debe ensamblarse, cubrir el motor y luego enchufarla.



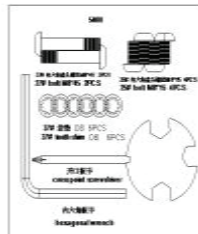
SEGURIDAD

- Corte la alimentación cuando no se utilice el equipo. Cuando se corta la alimentación, no tire del enchufe para evitar que se rompa. Inserte el enchufe en el toma con el circuito de tierra de seguridad, ya que la línea de alimentación es un equipo profesional. Debe contactar directamente con la gente profesional mientras la línea está dañada. Este equipo es solamente para el uso casero.

Este manual es sólo para referencia del cliente.

- El proveedor no puede garantizar los errores producidos por la traducción o cambio en las especificaciones técnicas del producto.
- Todos los datos mostrados son orientativos y aproximados, no pueden utilizarse en ninguna aplicación médica.

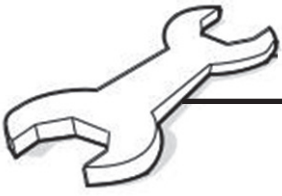
Cuando abra la caja de cartón, usted encontrará las siguientes partes.



U

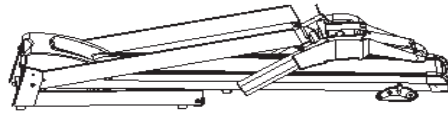
LISTA DE LA CAJA

Número	Nombre	Especificaciones	Cantidad
I	Cuerpo principal		1pc
II	Llave de seguridad		1pc
III	Aceite		1pc
IV	Tablero		1pc

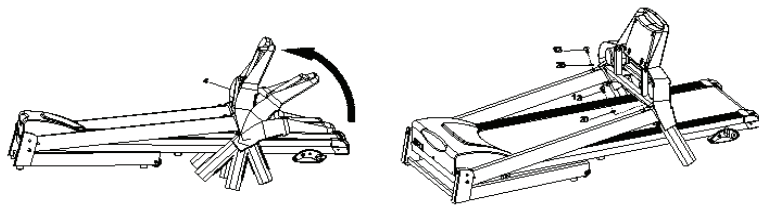


INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

- 1 | Abra el cartón, saque las piezas superiores y coloque el bastidor principal sobre un suelo nivelado.
¡Atención! Saque el equipo de la caja entre dos personas.



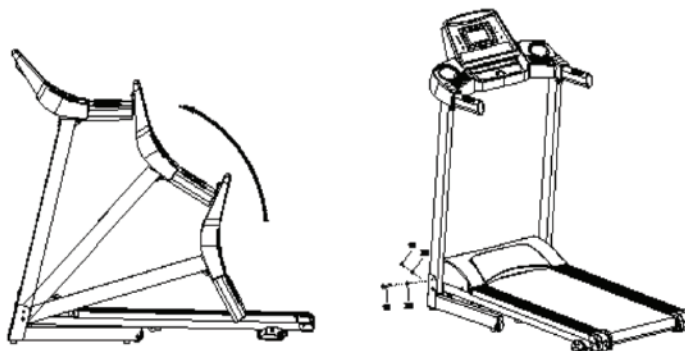
- 2 | Suba el marco de la computadora como indica flecha (4).
Asegure el marco de la computadora (5) a los dos postes verticales (3L) (3R) con 2 arandelas D8 (3) y 2 tornillos M8*15 (13).



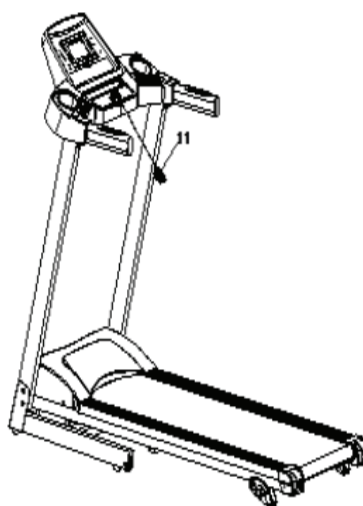


INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

- 3**
1. Despliegue hacia arriba los postes y que una persona los sostenga mientras otra lo asegura.
 2. Asegure bien fuerte los postes de la computadora en posición vertical (3L) (3R) al marco principal (2) con 2 tornillos M8*15 (13) 4 arandelas D8 (30).
 3. Compruebe si ha quedado bien ajustado y firme.



- 4**
1. Ajustar bien todos los tornillos, poner la llave de seguridad (11) en la computadora.

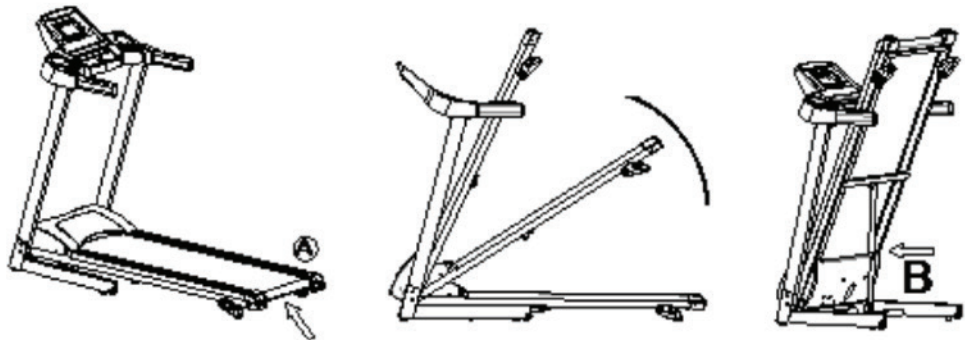




INSTRUCCIONES DE PLEGADO

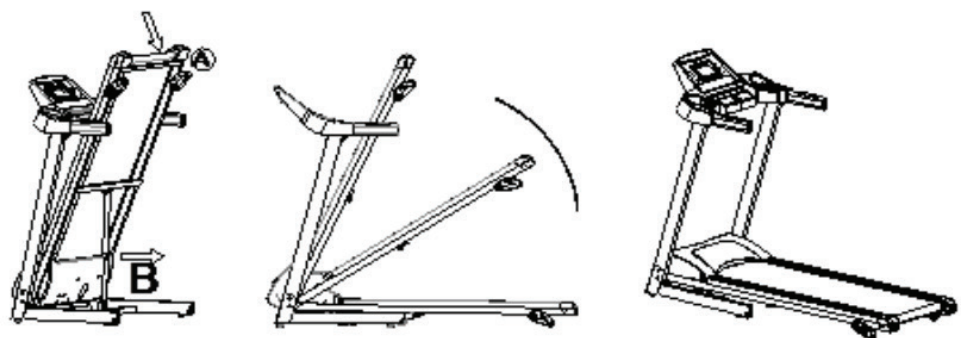
1 PLEGADO

Tire hacia arriba del bastidor base en la posición D, hasta oír el sonido de que la barra de presión neumática está bloqueada en el tubo redondo.



2 DESPLEGADO

Tire hacia arriba del bastidor base en la posición D, hasta oír el sonido de que la barra de presión neumática está bloqueada en el tubo redondo.





PARÁMETROS TÉCNICOS

ARMADA SIZE(mm)	1540*690*1310mm	POTENCIA	Según indica la etiqueta
PLEGADA SIZE(mm)	780*690*1450mm	POTENCIA MÁXIMA	Según indica la etiqueta
ÁREA PARA CORRER(mm)	1200*400mm	RANGO DE VELOCIDAD	0.8-12KM/H
PESO NETO	43kg	PESO MÁX. DEL USUARIO	115KG
DISPLAY LCD	VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, PULSOY CALORÍAS		

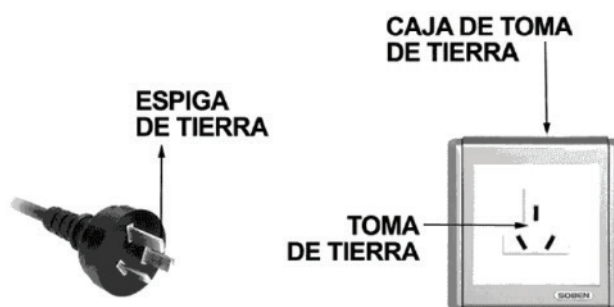
MÉTODOS DE TIERRA

Este producto debe ser conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de descarga a tierra y un enchufe con conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

Peligroso

La conexión incorrecta del conductor de descarga a tierra puede producir riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado si tiene dudas en cuanto a si el producto está correctamente conectado a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto - si no encaja en el toma corriente, haga que se instale una toma adecuada por un electricista calificado.

Este producto es para uso en un circuito nominal de 240-voltios y tiene un enchufe a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el croquis. Enchufe a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice ningún adaptador con este producto.





GUÍA DE USO DE LA COMPUTADORA



1. Inicio

Cuenta regresiva de 3 minutos para empezar a correr.

2. Programa

Tres modo manual, P1 ~ P12 programa automático.

3. Función de la llave de seguridad

Despegue la llave y verá "E7" en el monitor y la cinta se detendrá rápidamente emitiendo un sonido. Vuelva a colocar la llave y los datos se borrarán "0".

4. Función del botón

A) Botón GO, botón STOP

GO es el botón de inicio. Por favor, presione este botón cuando la máquina esté detenida. Al pulsar GO la velocidad de visualización "0.8", la cinta arranca.

"STOP" es el botón de parada, cuando la máquina está funcionando, pulse el botón STOP, toda la fecha será "0" y la cinta se detendrá. Luego vuelve al modo manual.

B) Botón de programa

"PROG" es el botón de programa. En modo espera, pulse este botón para el modo de circuito "1.0" al programa automático P1 - P12, el modo manual es el modo predeterminado del sistema, la velocidad del modo manual es de 0.8 Km/h, la velocidad más alta es de 12 km/h.

C) Botón de MODO

"MODO" es el botón de modo, en estado de espera, presione este botón con el circuito de H-1 a H-3 con 3 del modo de cuenta regresiva para trabajar. H-1 tiempo, H-2 distancia, H-3 calorías, cuando se elige todo el modo, se puede utilizar la velocidad + - para establecer los datos de la cuenta regresiva, después de establecer, pulse el botón "GO" para comenzar a correr.



GUÍA DE USO DE LA COMPUTADORA

D) Botón de VELOCIDAD

"VELOCIDAD +" y "VELOCIDAD -" botón de aumento y disminución de la velocidad: ajuste los datos, ajuste la velocidad, paso a paso con 0.1Km/h, después de 2mins.

E) Botón de velocidad

Botones de velocidad 2, 4, 6, 8, 12, ajustan la velocidad mientras usted está corriendo.

5. Monitor

Velocidad: Muestra la velocidad actual.

Tiempo: Muestra el tiempo de ejecución y el tiempo de ejecución del programa. Distancia: Muestra la distancia y la cuenta regresiva de la distancia con el modo manual y de programa.

Calorías: Muestra las calorías y la cuenta regresiva de las calorías con el modo manual y de programa.

Frecuencia cardíaca: Comprueba la frecuencia cardíaca.

Cada dato de visualización en el monitor

TIEMPO: 0:00 - 99.59 (MIN) DISTANCIA: 0.00 - 99.9 (KM)

CALORÍAS: 0.0 - 999 (KC) VELOCIDAD: 0.8 - 12.0 (KM/H)

PULSO: 50 - 200 (BPM)

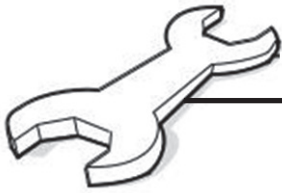
6. Función del ritmo cardíaco

Apoye la palma de la mano 5 minutos después de que la cinta abrió el interruptor, los datos iniciales son reales: escala de la exhibición: 50-200 tiempo/segundos. Es solamente para uso referencial, no médico.

7. Programa automático

Tiempo de ejecución predeterminado con 10 minutos. Tiempo de ejecución ajustado después del programa seleccionado, cada programa con 10 sección, y cada programa que funciona tiempo con el promedio, la pantalla mostrará "0" después de tiempo de ejecución terminado, como muestra a continuación:

tiempo sección		Tiempo ajustado / 10 = cada sección corrida									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VELOCIDAD	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	VELOCIDAD	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	VELOCIDAD	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	VELOCIDAD	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	VELOCIDAD	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VELOCIDAD	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3



8. Ajuste de parámetros en 3 modos.

El tiempo inicial de la cuenta regresiva es de 10:00 mins, el rango de ajuste es 5:00 - 99:00 mins, paso siguiente 1:00.

Las calorías iniciales de la cuenta regresiva son de 50 kilocalorías, el rango de ajuste es de 20 - 990 kilocalorías, el siguiente paso 10.

La distancia inicial de la cuenta regresiva es de 1,0 km, el rango de ajuste es 1,0 - 99,0, paso siguiente 1,0. El orden de cambio es: manual, tiempo, distancia y calorías.

9. (FAT) Prueba de grasa corporal

En el modo de espera, presione el botón "PROG" continuamente para evaluar su grasa corporal, 'FAT' se mostrará en la ventana de velocidad. Pulse 'MODO' para seleccionar los parámetros que desea ajustar: 'F1- AGE, F2-SEX, F3- WEIGHT, F4- HEIGHT' y luego pulse "VELOCIDAD +" o "VELOCIDAD-" para ajustar los datos. Después de configurar, la ventana mostrará F5. Apoye las palmas de las manos en los sensores y le mostrará si su altura y peso cuadran.

FAT es un dato que muestra la relación entre la altura y el peso de una persona, pero no la proporción corporal. FAT es adecuado para cualquier hombre o mujer, junto con otros indicadores de salud para ajustar el peso basado en las personas. El ideal de FAT es entre 20 y 25. Si es menor de 19, significa demasiado delgado, y si es entre 25 y 29, es de sobrepeso, y si es mayor de 30, se considera grasa. El valor de referencia, por favor vea lo siguiente. (Los datos son sólo de referencia, no sirven como datos médicos)

F1 Sexo > 01 hombre - 02 mujer

F2 Edad

F3 Altura

F4 Peso

F5 FAT

10-99 100-200 20-150 ≤19bajo peso



10. Otros

FAT = (20-25) peso normal FAT = (25-29) sobre peso
FAT \geq 30 Obesidad

1. Cuando aparezcan los parámetros de cuenta regresiva, la pantalla mostrará END, cada 2 segundos de alarma durante 0,5 segundos hasta que la cinta se detenga y luego regrese al modo manual.
2. Al configurar el parámetro, puede ajustarlo circularmente. Es decir, el rango de ajuste de tiempo es de 5:00-99:00, cuando se establece en 99:00, pulse el botón "+", puede volver a las 5:00 y el ciclo comienza de nuevo. Añada o reste con los símbolos "+" y "-".
3. Sólo puede establecer un parámetro de cuenta regresiva: Cuenta regresiva del tiempo, cuenta regresiva de calorías o cuenta regresiva de la distancia. La cinta funcionará según el último ajuste. El parámetro de ajuste es la cuenta regresiva.
4. El valor de la caloría estándar es 30 kilo calorías / km.
5. La aceleración de la velocidad es 0.5km / s, la desaceleración es 0.5km / s.
6. Podemos utilizar el lado del orificio de entrada de audio para la función de amplificación de audio.



GUÍA DE USO DE LA COMPUTADORA

E1	Error de mensaje entre la computadora y la placa de control inferior.	<ol style="list-style-type: none">1. Compruebe que la computadora y el cable de la placa de control inferior estén bien conectados.2. La energía en la tarjeta de control inferior tiene cierto problema. Cambie la tarjeta de control inferior.3. Compruebe si el IC de la tarjeta de control inferior está flojo. Restablezca el IC.
E2	Ninguna señal del sensor: la tarjeta de control tiene voltaje para el motor, no recibe señal del motor por más de 3 segundos.	<ol style="list-style-type: none">1. Compruebe que el cable del sensor esté bien conectado o cambie el sensor.2. Compruebe si el motor está dañado, examine y vuelva a conectar el motor.
E5	Protección contra sobrecarga de corriente	<ol style="list-style-type: none">1. Sobre carga o el motor está atascado, causa corriente excesiva y la máquina iniciará el sistema de autoprotección. Ajuste la máquina y reinicie.2. Compruebe si el motor tiene ruido o si la tarjeta Control del motor está quemada. Si está quemada cambie el motor y la tarjeta de control inferior. Utilice el voltaje correcto.
E6	Choque explosivo de motor	<ol style="list-style-type: none">1. Compruebe si la potencia es correcta. Si no, utilice la potencia correcta para probar.2. Compruebe si el cable del motor está conectado. Vuelva a conectar el cable del motor o cambie el motor.3. Compruebe si el control inferior está quemado. Cámbielo por uno bueno. Vuelva a conectar el cable del motor.
E7	Problemas con la llave de seguridad	<ol style="list-style-type: none">1. La llave de seguridad está desbloqueada. Coloque correctamente la llave de seguridad.2. La parte interna del monitor o el imán está roto. Cambie el monitor o el imán.



INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE

EDAD DEL USUARIO	INCONDICIONAL ZONA OBJETIVO - A	CONDICIONAL ZONA OBJETIVO - B
	Latidos por minuto	Latidos por minuto
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 o más	105 - 125	115 - 135



Enfriarse

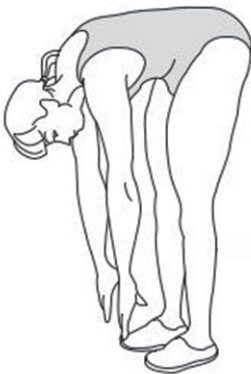
Para disminuir la fatiga y el dolor muscular, también se debe enfriar caminando a un ritmo relajado y lento durante un minuto más o menos, para permitir que su ritmo cardíaco vuelva a la normalidad.

Calentarse y enfriarse

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

Rotación de cabeza

Gire su cabeza hacia la derecha por un momento, sintiendo un ligero tirón en el lado izquierdo de su cuello. A continuación, gire la cabeza hacia atrás por un momento, extendiendo su barbilla. Luego gire la cabeza hacia la izquierda por un momento, sintiendo un ligero tirón en el lado derecho de su cuello. Por último, deje caer su cabeza hacia el pecho por un momento. Repita 2 a 3 veces.



Toque el pie

Inclínese lentamente hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estire suavemente hacia abajo tanto como sea posible y mantenga durante 10 segundos.



INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE



Elevación de hombro

Levante su hombro derecho hacia la oreja por un momento. Relájese y repita con el hombro izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.



Tendón de Aquiles

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela apoyada completamente sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.

Estiramiento lateral

Abra los brazos a los lados y suavemente levante los mismos por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.



Estiramiento interno del muslo

Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, las plantas de los pies juntos. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga durante 5 segundos. Liberar y repetir 3 - 4 veces.



Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia adelante, hacia el pie derecho, y mantenga durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2 - 3 veces.



INSTRUCCIONES PARA EL MANTENIMIENTO

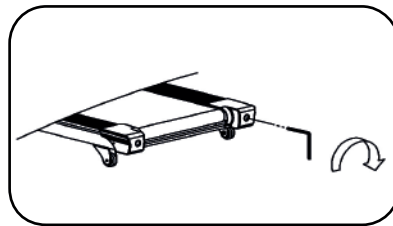
Centrado de la cinta de transporte y ajuste de tensión

NO FORZAR la cinta para caminar. Esto puede causar una reducción en el rendimiento del motor y el desgaste de rodillos excesivo.

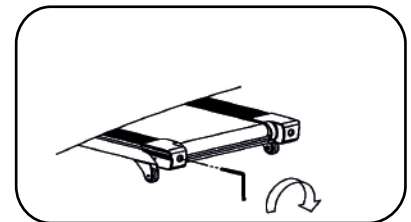
PARA CENTRAR LA CINTA

Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana.

- Ejecute el equipo en aproximadamente 5 kph
- Si la cinta se ha desviado hacia la derecha el tornillo de ajuste 1/2 vuelta en sentido horario y el tornillo de ajuste de la izquierda 1/2 vuelta hacia la izquierda.
- Si la cinta se ha desviado hacia la izquierda, gire a la izquierda el perno de ajuste 1/2 vuelta hacia la izquierda y la derecha el tornillo de ajuste 1/2 vuelta hacia la izquierda y la derecha el tornillo de ajuste 1/2 vuelta hacia la izquierda.



SI LA CINTA DE MOVIÓ HACIA LA IZQUIERDA



SI LA CINTA DE MOVIÓ HACIA LA DERECHA

LIMPIEZA

La limpieza general del equipo lo hará más durable. también los rieles laterales. Esto reduce la acumulación de material extraño debajo de la cinta

Mantenga el equipo libre de polvo.

Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta a ambos lados de la cinta para caminar y para caminar.

La parte superior de la cinta se puede limpiar con un paño húmedo con jabón. Tenga cuidado de mantener alejado de líquido dentro del marco o por debajo de la correa. Por lo menos una vez al año quite la cubierta del motor y limpie bajo la cubierta del motor.



ADVERTENCIA

Siempre desconecte el equipo de la toma eléctrica antes de limpiarlo o repararlo.

Desenchufe siempre la cinta de la toma eléctrica antes de retirar la cubierta del motor.



INSTRUCCIONES PARA EL MANTENIMIENTO

SUPERFICIE DE TRASLADO Y LUBRICACION

Esta cinta está equipada con un pre-lubricados, sistema de baja mantenimiento. La fricción entre la cinta y la tabla puede desempeñar un papel importante en la función y la vida de su equipo, lo que requiere lubricación periódica. Se recomienda una inspección periódica de la cubierta.

Se recomienda la lubricación de la cubierta de acuerdo con el siguiente calendario:

> Usuario leve

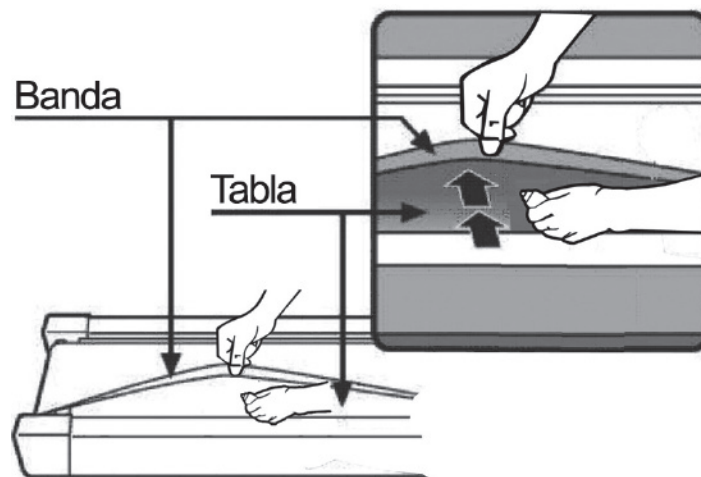
(menos de 3 horas / semana) por año

> Usuario medio

(3-5 horas / semana) cada seis meses

> Usuario exigente

(más de 5 horas / semana) cada tres meses



NOTA

Aplique el lubricante como muestra el dibujo.



LISTA DE PIEZAS Y PARTES

Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
1	Cuadro principal	1	29	Arandela Plana D5	2
2	Base	1	30	Almohadilla de pie ajustable	2
3	Barra superior derecha e izquierda	CADA1	31	Sensor	2
4	Cuerpo ComputadorA	1	32	Arandela resorte D8	4
5	Motor	1	33	Enchufe para fijación	2
6	Tubo de refuerzo	1	34	Traba neumática	1
7	Perno M8*100	2	35	Rodillo delantero	1
8	Perno M8*60	1	36	Rodillo trasero	1
9	Perno M8*48	4	37	Arandela D8	16
10	Perno ST3.6*60	2	38	Llave	1
11	Perno M8*40	4	39	llave inglesa	1
12	Perno M8*25	1	40	Cable Clip	1
13	Tornillo ST4.2*35	2	41	Cubierta superior del motor	1
14	Perno M8*60	3	42	Cubierta inferior del motor	1
15	Perno M8*25	2	43	Bordes	2
16	Perno M6*60	2	44	Cubiertas finales	2
17	Perno M6*35	2	45	Cubierta de la computadora	1
18	Tornillo ST4.8*25	4	46	Chip de la computadora	1
19	Tornillo ST4.2*25	4	47	Llave de seguridad	1
20	Tornillo ST4.2*12	6	48	Ruedas de transporte	2
21	Tornillo ST4.2*20	9	49	Almohadilla	4
22	Tornillo 5*12	5	50	Tapa	1
23	Tornillo ST3.0*8	4	51	Tapa	1
24	Tornillo ST4*15	10	52	Correa	1
25	Tornillo M8*15	4	53	Tapa	4
26	Tuerca nylon	10	54	Tapa	2
27	Perno M8*45	3	55	Agarradera de goma	2
28	Arandela Plana D8	4	56	Tira de goma	2



LISTA DE PIEZAS Y PARTES

Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
57	Banda para correr	1	67	Cable conector	1
58	Tabla	1	68	Controlador superior	1
59	Soporte del sensor 1 luminoso	1	69	Controlador	1
60	Cable de la potencia	1	70	MP3	1
61	Interruptor	1	71	Línea superior	1
62	Protector de sobrecorriente	1	72	Línea media	1
63	Motor DC	1	73	Línea inferior	1
64	Aro magnético	1	74	Sensor luminoso	1
65	Cable conector	2	75	Interruptor de seguridad	1
66	Cable conector	1	76	Amplificador	2



DIAGRAMA DE DESGLOSE

