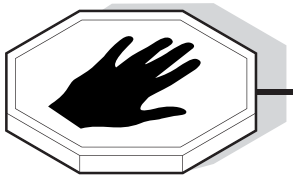
OMIKO®

MANUAL DEL USUARIO ★324TK

Lea este manual antes de instalar y utilizar la caminadora motorizada, y consérvelo adecuadamente.





SEGURIDAD

Precauciones de seguridad y advertencias

Para garantizar su seguridad y prevenir accidentes, lea atentamente este manual antes de utilizar el equipo y respete las siguientes instrucciones.

Instrucciones de Seguridad

Este producto fue diseñado y fabricado bajo estrictas normas de seguridad. Siga las indicaciones para evitar lesiones.
No nos responsabilizamos por las consecuencias derivadas de un uso anormal o inadecuado.

- Ningún dispositivo de ajuste que pueda interferir con la actividad del usuario debe desviarse de su diseño original. El equipo debe instalarse sobre una base estable y una superficie nivelada. La caminadora debe colocarse en interiores sobre una superficie plana, resguardada de la humedad, evitando cualquier tipo de derrame de agua. No coloque objetos extraños sobre el equipo. Se debe disponer de un espacio libre de seguridad de 0.5 metros (500 mm) a ambos lados y al frente, y de 1 metro por 1 metro (1000 mm × 1000 mm) en la parte posterior para facilitar el descenso de emergencia. (Descenso de emergencia: Sujetando con fuerza los pasamanos con ambas manos para sostener el cuerpo, párese sobre las barandillas laterales con ambos pies y descienda de la máquina hacia uno de los lados).

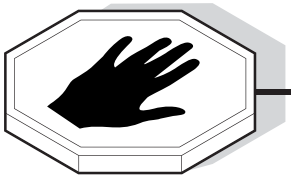
- Este producto es una caminadora motorizada destinada a personas saludables de entre 12 y 60 años. No es adecuada para personas con discapacidades o niños. No debe ser utilizada por personas que se sientan mal, que tengan afecciones mentales o que carezcan de la comprensión básica de su uso, a menos que sean supervisadas por un responsable de su seguridad. El incumplimiento de esto puede causar lesiones.

- Guarde la botella de lubricante de silicona del kit de accesorios fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión accidental o contacto con los ojos, enjuague con abundante agua y busque atención médica de inmediato.

- El enchufe de alimentación debe estar correctamente conectado a tierra, y el tomacorriente debe contar con un circuito dedicado exclusivo para evitar compartirlo con otros electrodomésticos.

- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su departamento de servicio técnico o personal calificado similar para evitar riesgos.

- No utilice la caminadora en ambientes polvorientos y mantenga un nivel adecuado de humedad en el hogar para evitar una fuerte estática, ya que esta podría interferir con el funcionamiento de la pantalla y de la placa controladora. Utilice siempre accesorios originales; queda prohibida la sustitución por repuestos no autorizados.



SEGURIDAD

- Mantenga las manos alejadas de los componentes móviles y nunca coloque las manos o los pies en la brecha debajo de la banda de correr.

- Mantenga el cable de alimentación alejado de objetos calientes o móviles. No utilice este producto al aire libre, en ambientes de alta humedad o bajo la luz solar directa.

- Desconecte el enchufe de alimentación antes de mover la caminadora. El personal no profesional no debe desarmar la máquina, ya que esto podría acarrear graves consecuencias de peligro.

- Antes de usar la caminadora, compruebe que su ropa esté asegurada (botones abrochados, cierres subidos) y evite prendas sueltas y holgadas.

- Interrumpa el ejercicio de inmediato si se siente mal o experimenta malestar durante su uso, y consulte a un médico.

- Este equipo no está diseñado para un uso prolongado ininterrumpido. El uso excesivo puede causar el sobrecalentamiento de los componentes eléctricos de la caminadora, provocando fallas de funcionamiento.

- Utilice un tomacorriente calificado y certificado para evitar riesgos potenciales. Si el enchufe y el tomacorriente no son compatibles, no intente modificar el enchufe. Consulte a un electricista para su asistencia.

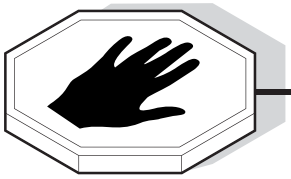
- Este producto está diseñado exclusivamente para uso doméstico. No es apto para entrenamiento profesional, pruebas específicas ni fines médicos.

- No utilice la caminadora si la carcasa exterior presenta rajaduras, si los componentes están rotos o desprendidos, o si los puntos de soldadura están fracturados, exponiendo las partes internas. enchufe. Consulte a un electricista para su asistencia.

- Evite saltar hacia la caminadora o descender de ella bruscamente mientras la banda esté en movimiento, ya que esto puede ocasionar caídas y lesiones graves.

- No utilice la máquina inmediatamente después de comer, en estado de fatiga o bajo condiciones físicas deficientes, ya que podría perjudicar su salud.

- El enchufe de alimentación no debe contaminarse con alfileres, suciedad ni humedad, ya que podría provocar descargas eléctricas, cortocircuitos o incendios.¡No manipule el enchufe con las manos mojadas!
enchufe. Consulte a un electricista para su asistencia.



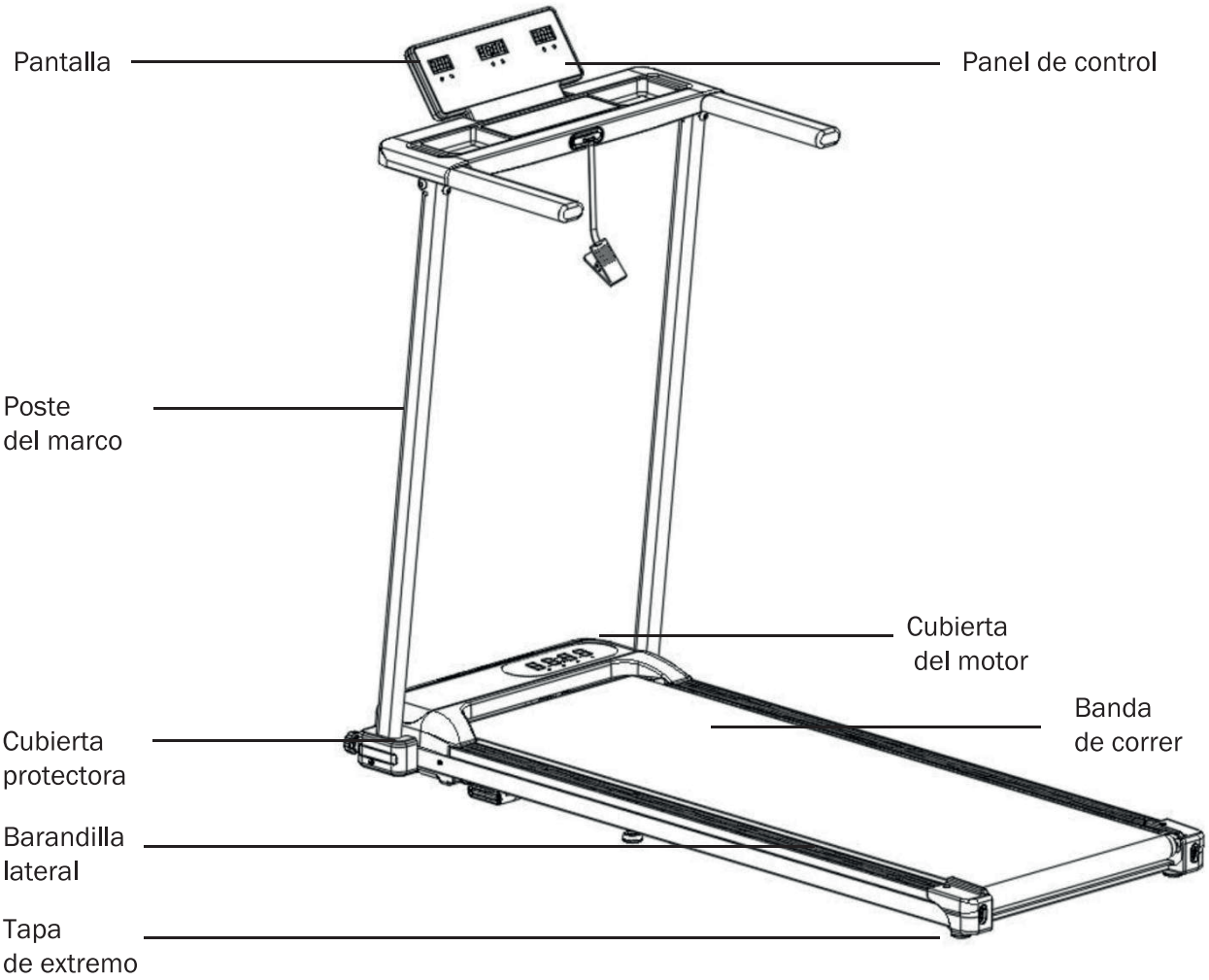
SEGURIDAD

- Cuando la caminadora no esté en uso, desconecte el enchufe de alimentación del tomacorriente. El polvo y la humedad pueden deteriorar el aislamiento térmico, provocando fugas eléctricas o incendios.

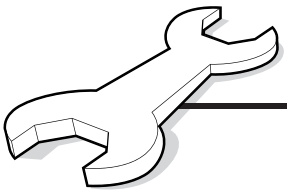
- Este producto debe conectarse a tierra. En caso de una falla de funcionamiento, la conexión a tierra proporciona una vía de baja resistencia para la corriente eléctrica, reduciendo drásticamente el riesgo de descarga.
enchufe. Consulte a un electricista para su asistencia.

- Este equipo está clasificado como Clase H. Si tiene dudas sobre si la conexión a tierra de su hogar es correcta, consulte a un electricista profesional para su inspección.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

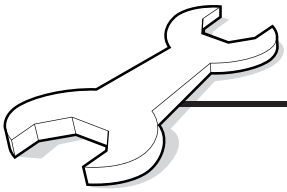


¡Inserte la llave de seguridad en la posición amarilla del panel de control!
(Cuando la caminadora esté en funcionamiento, retirar la llave de seguridad provocará la detención de emergencia del equipo).



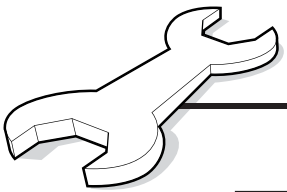
LISTA DE PIEZAS

N°	NOMBRE	DESCRIPCIÓN
1	VOLTAJE DE ENTRADA	220-240 V~
2	POTENCIA NOMINAL	50-60 Hz
3	VELOCIDAD	1,0-10 km/h
4	SUPERFICIE DE CARRERA	385*1040 mm
5	DIMENSIONES DESPLEGADO	1200*545*1015 mm
6	FUNCIÓN	Modo de carrera



LISTA DE EMBALAJE

N°	NOMBRE	DESCRIPCIÓN
1	MÁQUINA COMPLETA	1
2	CUBIERTA PROTECTORA	1
3	BOLSA DE ACCESORIOS	1



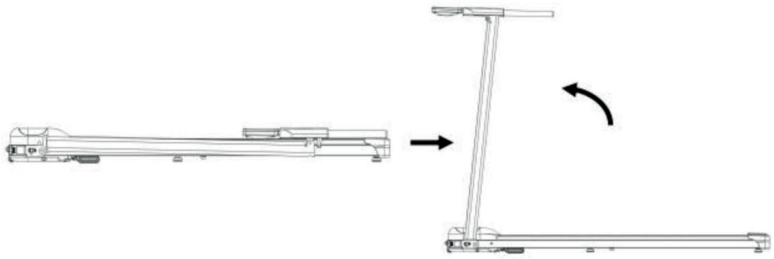
LISTA DE ACCESORIOS

N°	NOMBRE	DESCRIPCIÓN
1	TORNILLO M8×20	2 Piezas
2	TORNILLO AUTORROSCANTE DE CABEZA AVELLANADA CON RANURA EN CRUZ	2 Piezas
3	LLAVE ALLEN DE 5 MM	1 Piezas
4	PERILLA DE AJUSTE	1 Piezas
5	LUBRICANTE DE SILICONA	1 Piezas
6	MANUAL DE INSTRUCCIONES	1 Piezas
7	LLAVE DE SEGURIDAD	1 Piezas

ENSAMBLADO

01

Retire la máquina del embalaje, colóquela plana sobre el suelo; luego, pliegue el poste del marco hacia arriba y sosténgalo firmemente. (¡Tenga cuidado de no apretarse las manos en la articulación de plegado inferior!)



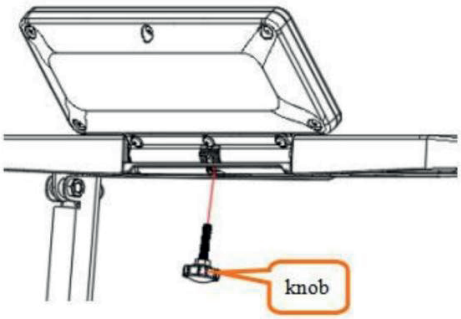
02

Utilice la llave Allen de 5 mm para hacer pasar el tornillo de cabeza cilíndrica M8X20 a través del poste del marco y así fijar la estructura del panel.



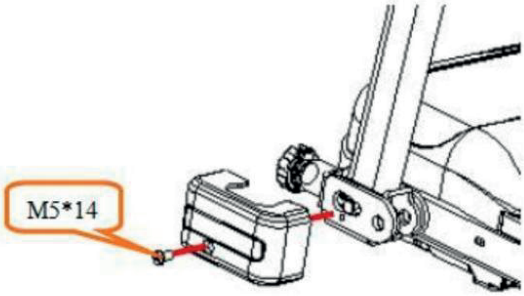
03

Sujete la parte superior de la pantalla y gírela suavemente hasta alcanzar el ángulo adecuado (aproximadamente a 45 grados respecto al suelo); luego, asegure la pantalla mediante la perilla de ajuste.



04

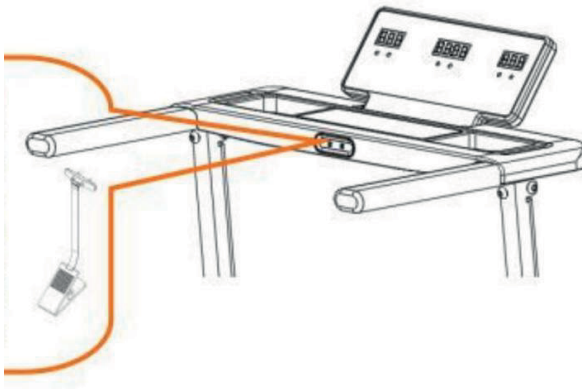
Pase los tornillos M5x14 a través de las cubiertas protectoras izquierda y derecha; luego, ajústelos al poste del marco utilizando un destornillador Phillips.



ENSAMBLADO

05

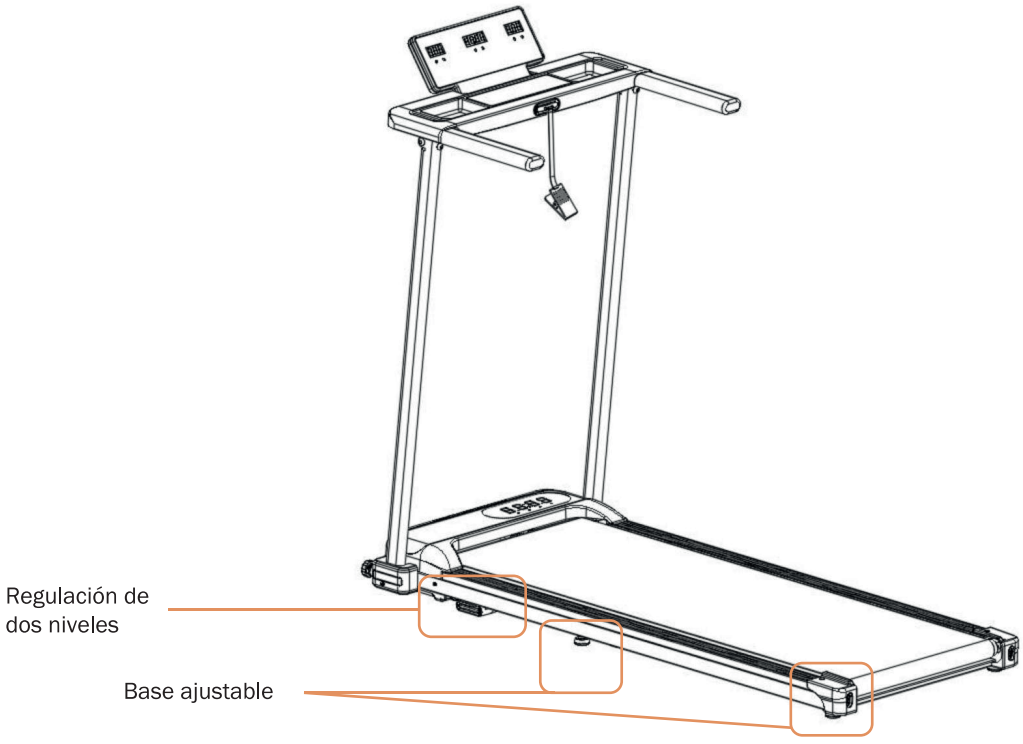
Coloque la llave de seguridad en la posición indicada en la figura. ¡La máquina sólo podrá funcionar cuando dicha llave esté colocada y se presione el botón de inicio!

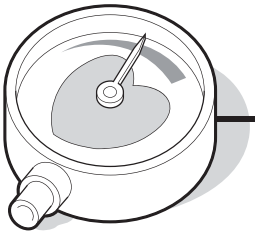


Llave de seguridad
Es de color rojo. Se encuentra dentro de la bolsa plástica de herramientas. Introduzca las dos pestañas salientes de la llave de seguridad en los dos orificios de la sección amarilla del panel.

MÉTODO DE NIVELACIÓN DEL EQUIPO RESPECTO AL SUELO

Cuando exista una luz o separación entre la máquina y el suelo, regule las patas niveladoras ajustables ubicadas en la parte media y posterior del equipo para que tanto el sector frontal como el posterior hagan contacto perfecto con la superficie. (Nota: Si las patas niveladoras quedan despegadas del suelo, la máquina se volverá inestable).





INFORMACIÓN DEL USUARIO

EJERCICIO DE PRECALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

Un programa de entrenamiento exitoso consta de tres partes: precalentamiento, ejercicio aeróbico y relajación. El precalentamiento es un componente esencial y debe realizarse antes de cada sesión de entrenamiento para calentar el cuerpo, estirar los músculos y permitir que el organismo se adapte a un esfuerzo más intenso. Repetir estos movimientos al finalizar ayuda a aliviar el dolor muscular.

Recomendamos realizar los siguientes ejercicios según la guía gráfica:

ROTACIÓN DE LA CABEZA

Gire la cabeza hacia la derecha para un conteo, sintiendo el estiramiento en el lado izquierdo del cuello, luego gire la cabeza hacia atrás para un conteo, estirando su barbilla hasta el techo y dejando que su boca se abra. Gire la cabeza hacia la izquierda para una cuenta, luego deje caer la cabeza hacia su pecho durante un conteo.



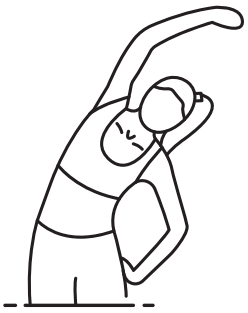
LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro derecho hacia su oreja durante un conteo. Luego eleve su hombro izquierdo para una cuenta mientras baja su hombro derecho.



ESTIRAMIENTOS LATERALES

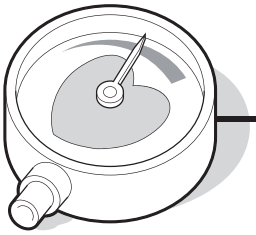
Abra los brazos a un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Lleve su brazo derecho tan lejos hacia el techo como pueda para un conteo. Repita esta acción con el brazo izquierdo.



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano contra una pared para el equilibrio, alcance detrás de usted y tire de su pie derecho para arriba. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Manténgalo presionado durante 15 segundos y repita con la otra pierna.

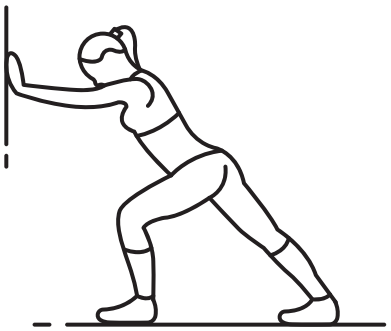




INFORMACIÓN DEL USUARIO

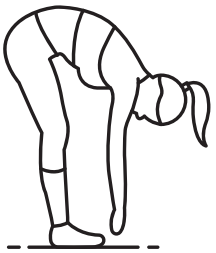
ESTIRAMIENTO DE GEMELOS Y TENDÓN DE AQUILES

Apóyese contra una pared con la pierna izquierda delante de la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha recta y el pie izquierdo en el suelo; luego doble la pierna izquierda e inclínese hacia adelante moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga, luego repita en el otro lado.



TOQUE DE PIES

Inclínese lentamente hacia adelante desde su cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras se estira hacia los dedos de los pies. Alcance lo más lejos posible y manténgalo presionado durante 15 segundos.



ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

Extienda su pierna derecha. Descanse la planta del pie izquierdo contra el muslo interno derecho. Estírese hacia su dedo del pie en la medida de lo posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DE ABDUCTORES

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Tire sus pies tan cerca de su ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el piso. Mantener durante 15 conteos.

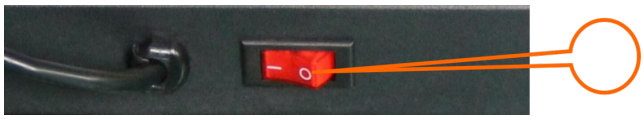


INSTRUCCIONES DE USO

01 ENCENDIDO DE LA CAMINADORA

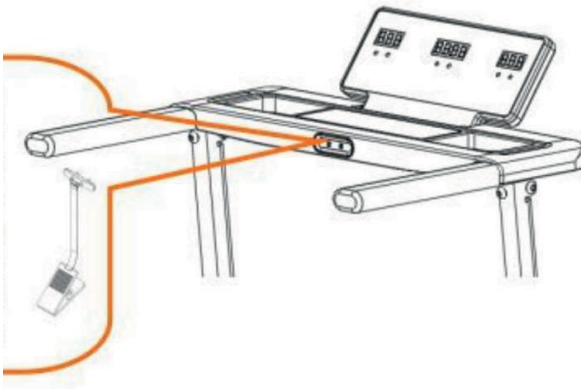
Conecte el cable a la red eléctrica y encienda el interruptor (rojo). Este se iluminará, se escuchará un pitido (beep) y la pantalla se encenderá.

Nota: El interruptor se ubica en el lateral derecho de la máquina.



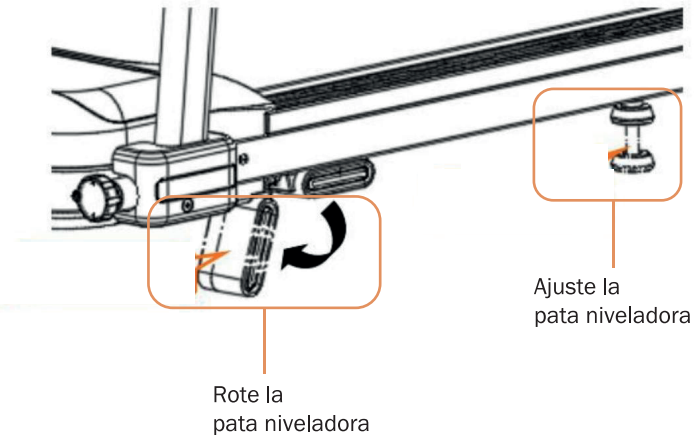
02 USO DE LA LLAVE DE SEGURIDADA

La caminadora solo se pondrá en marcha cuando la llave de seguridad esté completamente colocada sobre el área amarilla del panel de control. Sujete la pinza de la llave de seguridad a su ropa al utilizar el producto. En caso de accidente, al desprenderse la llave de seguridad se interrumpirá el motor de inmediato.
Vuelva a colocarla si desea reanudar el ejercicio.



03 AJUSTE DE INCLINACIÓN DE DOS NIVELES:

Puede ajustar manualmente la inclinación de la caminadora girando las perillas de ajuste situadas en ambos lados del extremo frontal del equipo (los ajustes izquierdo y derecho se realizan de forma sincronizada). Luego del ajuste, calibre las patas niveladoras del medio según la irregularidad del suelo. Asegúrese de que todas las bases toquen el suelo para evitar ruidos anormales o lesiones. (Nota: Se aconseja utilizar la caminadora sobre superficies rígidas. Si se usa sobre superficies blandas como alfombras, la inclinación frontal debe ajustarse más alta para evitar la fricción de la banda con el material blando de la alfombra, previniendo daños innecesarios en el motor).



INFORMACIÓN DEL USUARIO

INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN DE PANEL DE CONTROL

Consola





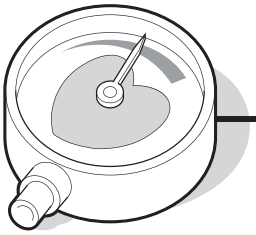
La ventana LCD muestra: VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA y CALORÍAS.

1. FUNCIÓN DE LA LLAVE DE SEGURIDAD:

Al retirar la llave de seguridad, la pantalla mostrará inmediatamente el código “E7”, la caminadora se detendrá bruscamente y emitirá una alarma sonora. Al volver a colocarla, todos los datos se restablecerán a cero retornando a la interfaz principal.

2. INDICADORES DE LA PANTALLA:

- **Tiempo (Time):** Muestra el tiempo transcurrido cuando el indicador de tiempo está encendido.
- **Velocidad (Speed):** Muestra la velocidad actual de marcha en km/h.
- **Distancia (Distance):** Muestra los kilómetros recorridos en tiempo real.
- **Calorías (Calorie):** Muestra una estimación de las calorías quemadas.



INFORMACIÓN DEL USUARIO

TECLAS DE FUNCIÓN:

- **START/PAUSE (Inicio/Pausa):** Estando la caminadora detenida, presiónela para iniciar la marcha. Durante el funcionamiento, púlsela una vez para pausar y otra vez para reanudar.

- **STOP (Parada):** Durante el ejercicio, presiónela para detener por completo la banda de correr, restablecer los datos y regresar al Modo Manual.

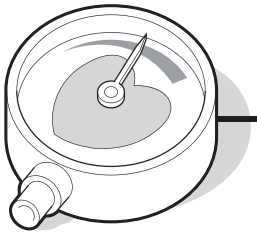
- **PROGRAM (Programa):** En modo de espera (standby), permite alternar entre el Modo Manual y los 12 Programas Automáticos (P1-P12).

- **MODE (Modo):** En modo de espera, alterna entre los tres modos de cuenta regresiva (tiempo, distancia o calorías).

- **Teclas SPEED + / - :** Permiten aumentar o disminuir la velocidad en incrementos de 0.1 km/h durante el ejercicio.

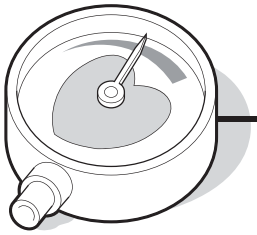
- **Teclas rápidas de velocidad (3 / 6 / 9):** Modifican instantáneamente la velocidad de la caminadora a 3 km/h, 6 km/h o 9 km/h con un solo toque.

Programa \ Tiempo		INTERVALO (kilómetros)									
		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	4	3	4	6	2	3	2
P4	VELOCIDAD	3	3	5	6	3	6	5	4	3	3
P5	VELOCIDAD	3	6	6	6	4	3	3	5	5	4
P6	VELOCIDAD	2	6	5	4	4	3	5	3	3	2
P7	VELOCIDAD	2	5	5	3	3	6	5	3	2	2
P8	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	4	4	6	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	5	3	5	4	6	5	2	4	3
P11	VELOCIDAD	2	5	6	3	4	5	6	5	3	2
P12	VELOCIDAD	2	3	5	6	4	6	5	6	5	3



INFORMACIÓN DEL USUARIO

CÓDIGO	PROBLEMA	SOLUCIÓN
E1	Falla de comunicación	Posibles causas: La comunicación entre el panel de control y la placa controladora inferior está bloqueada. Revise cada sección de conexión de los cables de comunicación desde el panel de control hasta la placa inferior para asegurar que todos los pines estén bien conectados. Compruebe si el cable está dañado; reemplace el cable si es necesario.
E2	Sin señal del motor	Posibles causas: Compruebe si los cables del motor están correctamente conectados; desconéctelos y vuélvalos a conectar de ser necesario. Verifique si los cables del motor presentan daños o si el motor despide un olor a quemado o anormal. De ser así, proceda a reemplazar el motor.
E5	Protección contra sobrecorriente	Posibles causas (Protección por sobrecarga): El sistema se apaga automáticamente debido a un consumo de corriente excesivo al superar la carga nominal del equipo, o bien un componente mecánico está atascado impidiendo que el motor gire libremente. Solución: Destrabe los componentes y reinicie la caminadora.Problemas de motor: Verifique si hay ruidos extraños o un fuerte olor a quemado durante la marcha. Solución: Reemplace el motor si se dañó.Falla del controlador: Inspeccione si la placa controladora despide olor a quemado; reemplácela de ser necesario.Problemas de energía: Verifique que el voltaje de la red eléctrica sea el correcto y no sea demasiado bajo.



INFORMACIÓN DEL USUARIO

CÓDIGO	PROBLEMA	SOLUCIÓN
E6	Protección del circuito de potencia	Posibles causas (Problema eléctrico): Compruebe si el voltaje de alimentación es inferior al 50% de su valor nominal. Solución: Asegúrese de contar con la tensión de red correcta (220V) y pruebe nuevamente.Falla del controlador: Verifique si la placa controladora despide olor a quemado; reemplácela. Cableado: Asegúrese de que los cables del motor estén conectados firmemente.
E7	Falta la llave de seguridad	Coloque correctamente la llave de seguridad roja (el imán) en la posición de la etiqueta amarilla del panel de control.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

MANTENIMIENTO Y CUIDADO DEL PRODUCTO

Retire la cubierta del motor al menos dos veces al año y limpie el motor utilizando una aspiradora. Una limpieza integral prolongará notablemente la vida útil de la caminadora. Limpie la plataforma de correr expuesta a ambos lados de la banda de correr para reducir la acumulación de suciedad e impurezas. Asegúrese de ingresar con zapatillas limpias para evitar que se alojen elementos extraños debajo de la banda que desgasten la plataforma de correr de manera prematura. La superficie superior de la banda debe limpiarse con un paño húmedo con jabón neutro, cuidando que no salpique agua sobre los componentes eléctricos ni por debajo de la banda de correr.

ADVERTENCIA

Antes de realizar tareas de limpieza o mantenimiento, asegúrese siempre de que el enchufe de la caminadora esté desconectado del tomacorriente de la pared.

REGULACIÓN Y CENTRADO DE LA BANDA DE CORRER:

Coloque la máquina para correr sobre una superficie completamente nivelada. Haga funcionar la caminadora a una velocidad de entre 3 y 5 km/h.

A

Si la banda se desplaza hacia la izquierda (Imagen A): *Gire el perno de ajuste izquierdo 1/2 vuelta en sentido horario, y luego gire el perno de ajuste derecho 1/2 vuelta en sentido antihorario.*

B

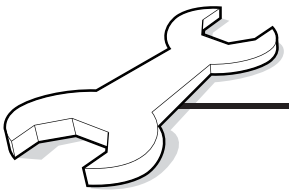
Si la banda se desplaza hacia la derecha (Imagen B): *Gire el perno de ajuste derecho 1/2 vuelta en sentido horario, y luego gire el perno de ajuste izquierdo 1/2 vuelta en sentido antihorario.*



Imagen A: Banda desplazada hacia la izquierda



Imagen B: Banda desplazada hacia la derecha



DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

MÉTODO DE LUBRICACIÓN DE LA PLATAFORMA DE CORRER:

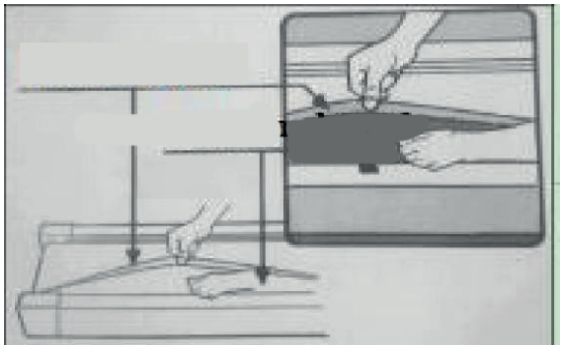
Esta máquina cuenta con una banda de bajo mantenimiento que reduce la fricción, pero como el rozamiento afecta directamente la vida útil del motor, es obligatorio añadir aceite de silicona periódicamente

- Usuarios de uso leve (menos de 3 horas semanales): Añadir lubricante cada 10 meses.
- Usuarios de uso intensivo (más de 7 horas semanales): Añadir lubricante cada 5 meses.

PASOS PARA LA LUBRICACIÓN

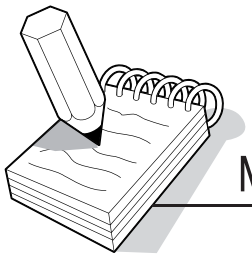
1

Levante la banda de correr lateralmente hacia arriba con una mano.



2

Abra la botella de lubricante de silicona provista y aplique el líquido de forma uniforme directamente sobre la plataforma de correr, tal como se ilustra en la imagen del manual.



NOTAS DE SERVICIO TÉCNICO

La caminadora es un equipo deportivo, por lo que requiere un mantenimiento y una asistencia técnica adecuados. Las sugerencias para su mantenimiento y servicio técnico son las siguientes:

- Inspeccione el equipo con frecuencia para detectar desgastes prematuros. Los componentes dañados (como el motor, partes eléctricas, cable de alimentación o la banda de correr) deben ser reparados por el servicio técnico profesional para mantener el estándar de seguridad de fábrica.

- Reemplace de inmediato las partes defectuosas o mantenga el equipo inactivo sin usar hasta que sea reparado debidamente (especialmente el cable de alimentación).

- Preste especial atención y cuidado a la banda de correr, ya que es la pieza que sufre mayor fricción y desgaste natural por el uso continuo.