

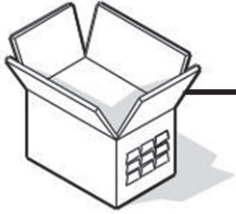
OMIKO®

MANUAL DEL USUARIO

★ 34TK

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

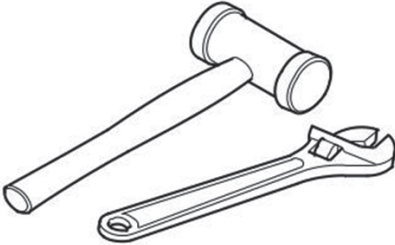




ANTES DE COMENZAR

Herramientas

Nuestros productos se suministran con las herramientas básicas, que le permitirán ensamblar con éxito su producto. Sin embargo, puede que le resulte beneficioso tener un martillo de cabeza blanda y tal vez una llave inglesa, ya que esto puede ayudar.



Preparar el área de trabajo

Es importante que usted ensamble su producto en un área limpia, clara y ordenada. Esto le permitirá moverse en torno al producto mientras se está encastrando componentes y se reduce la posibilidad de lesiones.

Trabajar con un amigo

Puede que le resulte más rápido, seguro y fácil ensamblar este producto con la ayuda de otra persona, dado que algunos de los componentes pueden ser grandes, pesados o difíciles de manejar solo.

Abrir la caja de cartón

Abra con cuidado la caja que contiene el producto, tomando nota de las advertencias impresas en la caja para asegurarse de reducir el riesgo de lesiones. Tenga cuidado con las grapas afiladas que se utilizan para sujetar las aletas de la caja, ya que pueden causar lesiones. Asegúrese de abrir la caja de cartón en la posición correcta, ya que esta será la forma más fácil y más segura para extraer todos los componentes.

Desempaquetar los Componentes

Extraiga con cuidado cada componente, comparando con la lista de piezas para asegurarse que tiene todas las piezas necesarias para completar el montaje del producto.

Tenga en cuenta que algunas de las partes pueden ya estar montadas a los componentes principales.



SEGURIDAD

No nos hacemos responsables de ningún problema o daño si no sigues nuestras especificaciones.

Antes del ensamblado, asegúrese de verificar si está completa utilizando la lista de piezas incluida.

Atención

- Asegurarse de que las abrazaderas de seguridad estaban 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.



SEGURIDAD

- 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 tomacorriente 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 ponga 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 tomacorrientes, éstos pueden causar fuego o la gente puede resultar dañada por la energía.
- 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 tomacorriente 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 equipo es sólo para uso hogareño.
- Asegúrese de que al momento de entrenarse haya alrededor del equipo un área de 100 x 200 cm.
- Todos los datos mostrados son orientativos y aproximados, no pueden utilizarse en ninguna aplicación médica.



ADVERTENCIA

Sugerimos que consulte a su médico o profesional de la Salud ante de comenzar su entrenamiento, especialmente personas de más de 35 años de edad o con problemas físicos.



SEGURIDAD

Parámetros técnicos

TAMAÑO ARMADA (mm)	1183x 582x 1217	POTENCIA	Como muestra la etiqueta de calificación.
TAMAÑO PLEGADA (mm)	579 x 582 x 1217	MAXIMA POTENCIA	Como muestra la etiqueta de calificación.
SUPERFICIE DE MARCHA (mm)	340 x 960	RANGO DE VELOCIDAD	0.8 - 8 Km/h
PESO NETO	27KG	PESO MAXIMO DEL USUARIO	90 Kg
MONITOR	VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, PULSO Y CALORÍAS.		



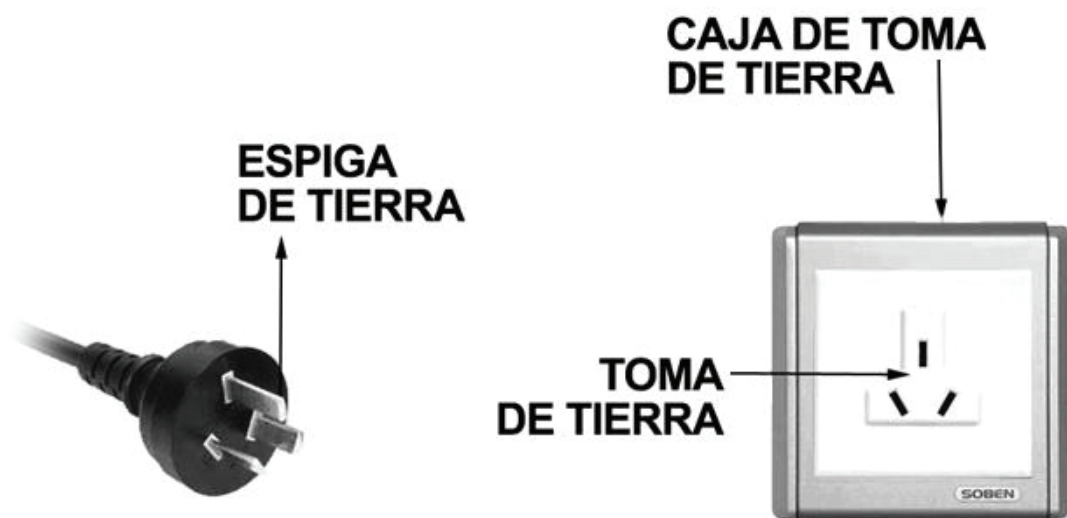
SEGURIDAD

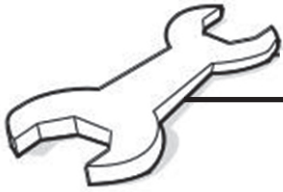
Instrucciones de cableado a tierra

- Esta cinta debe poseer conexión 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 tomacorriente, 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.





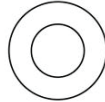
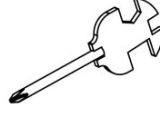



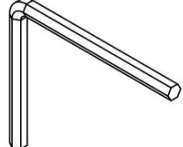





ENSAMBLADO

Instrucciones de montaje

Al abrir la caja, usted encontrará las siguientes piezas.

 1	 30	 60
 57	 48	 7
 46	 41	 22
 8	 34	

Lista de partes

N°	Item	Especif.	Cant.	N°	Item	Especif.	Cant.
1	Cuerpo principal		1	7	Destornillador	S=13, 14, 15	1
30	Consola		1	8	5# Llave Allen		1
60	Perno	M8*45	2	41	Perno	M8*16	2
57	Arandela	8	4	34	Llave de seguridad		1
46	Tornillo	ST4.2*15	3	22	Aceite lubricante		1
48	Arandela curva	6	2				

Herramientas de ajuste

Llave Allen 5# 5mm 1 pcs,
Destornillador S=13, 14, 15, 1 pcs



ADVERTENCIA

No encienda el equipo hasta que el ensamblaje esté terminado.

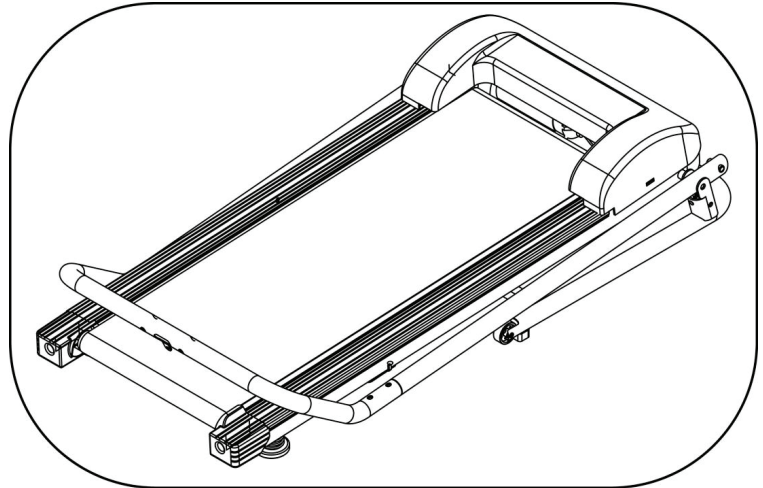


ENSAMBLADO

Pasos para el ensamblado

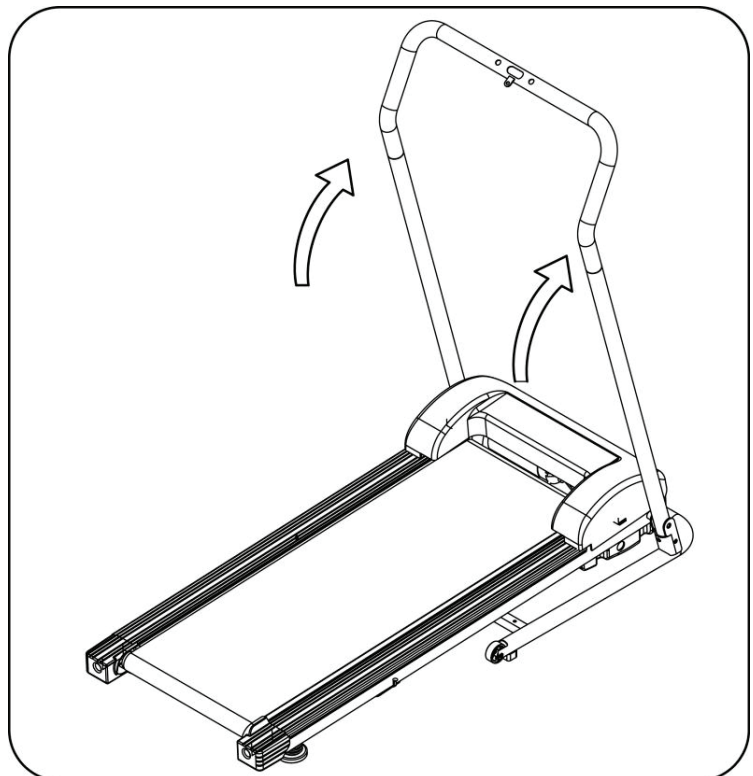
No encienda el equipo antes de que el montaje esté terminado.

- 1 Abra la caja de cartón, saque las piezas de repuesto interiores y coloque el cuerpo principal sobre un suelo nivelado.



- 2 Empuje el marco hacia arriba como indica la imagen.

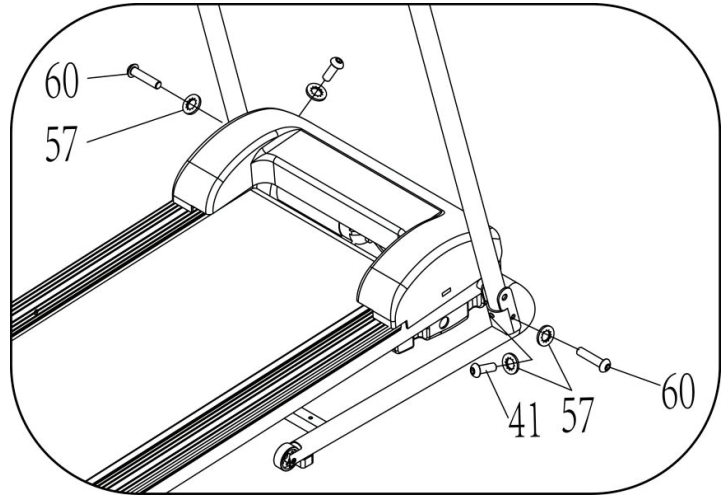
Aviso: Asegúrese de que los cables de ambos montantes estén bien conectados y no estén pellizcados. Sujete el marco evitando dejarlo caer.



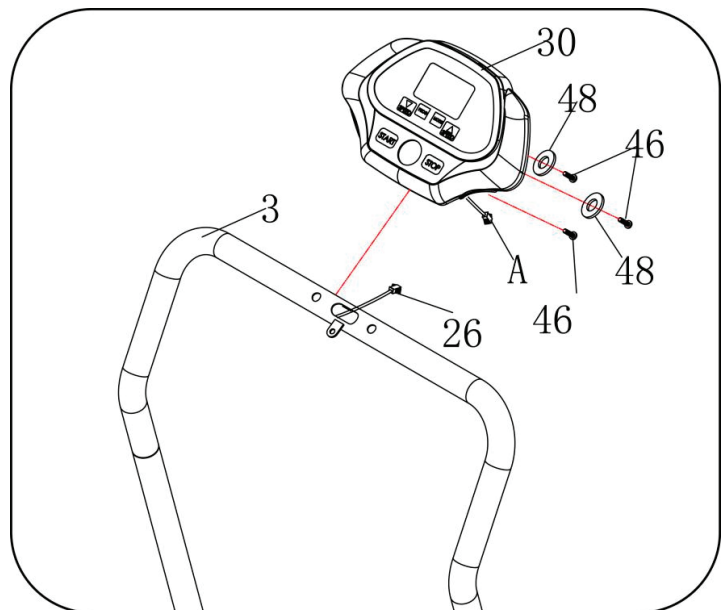


ENSAMBLADO

- 3** Usando la llave Allen #5 (12), fije el parante a la base con un tornillo M8*45 (60) y un arandela de bloqueo (57). Usando la llave Allen #5 (12), fije la base al parante derecho con un perno M8*16 (41) y la arandela de bloqueo (57).



- 4** Saque la computadora de la caja, coloque las goma espumas hasta que pueda ver el orificio del tubo de mano. Primero, conecte bien el cable del parante (26) con el cable de la computadora (A) y enchufe el cable dentro del tubo, luego use el destornillador, un tornillo ST4.2*15 (46) y la arandela curva (48) para bloquear el tubo de mano y la consola de la computadora (30) en la posición vertical (3).



ATENCIÓN: Conecte el cable correctamente y no retorcido, debe ubicarlo en la posición adecuada para evitar una mala comunicación.

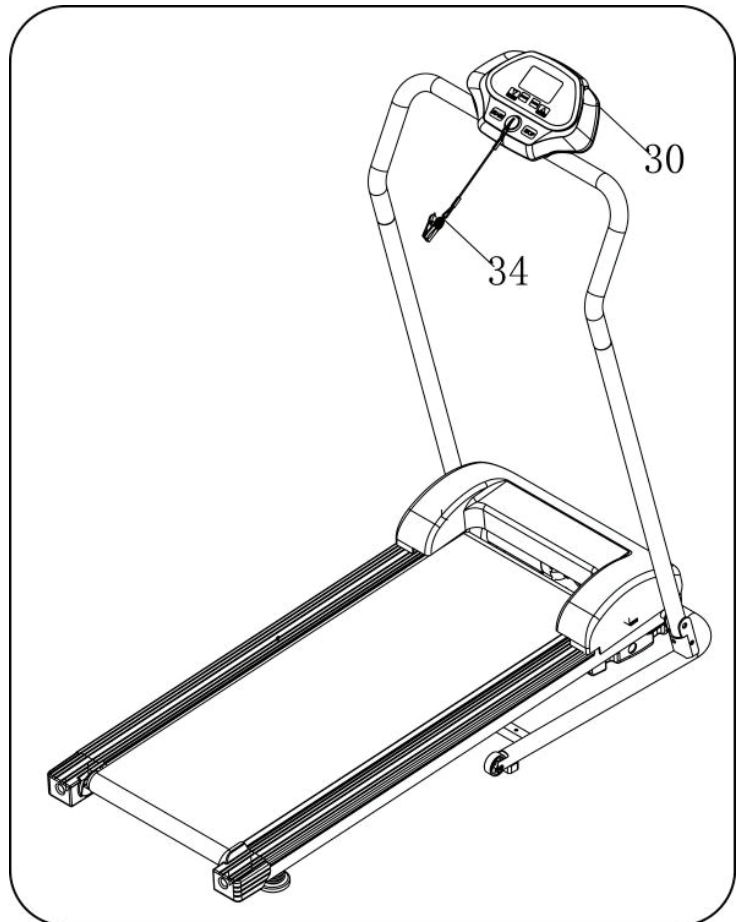


ENSAMBLADO

- 5** Coloque la llave de seguridad (34) en la consola (30). Asegúrese de que todos los pernos estén colocados correctamente y apretados.

ATENCIÓN: Confirme el ensamblaje completo como se requiere arriba y bloquee el perno.

Realice la siguiente operación después de verificar que todo esté bien. Antes de utilizar la máquina para correr, lea atentamente todas las instrucciones.

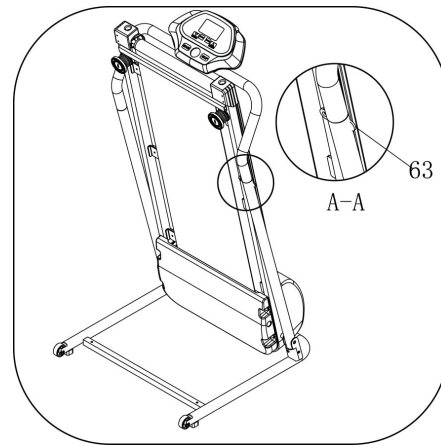
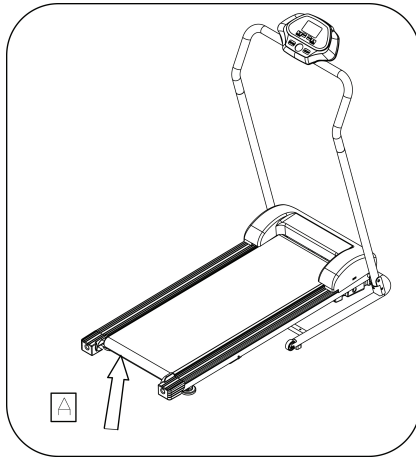




PLEGADO

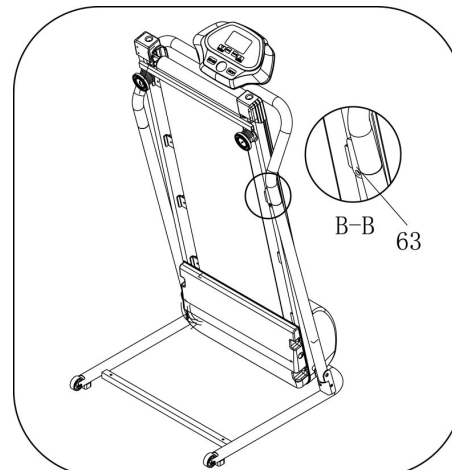
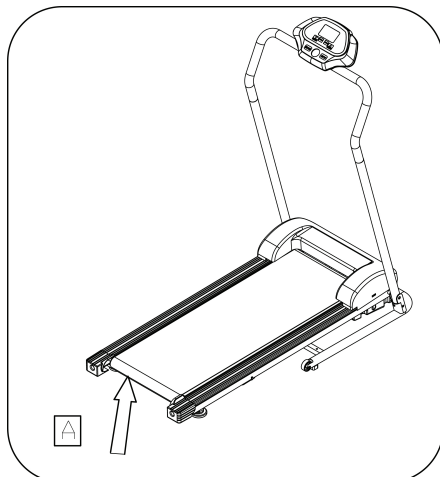
Plegado

1. Sostenga A con sus manos y levante el cuerpo principal hasta un ángulo de 90 grados entre el cuerpo y el piso.
2. Sostenga el cuerpo principal con una mano, gire la placa fija (63) hacia la derecha, como muestra la imagen A-A. (Dos personas serán mejores para llevar a cabo esta acción). En caso de cualquier peligro, asegúrese de que la parte posterior del equipo se apoye bien contra la pared.



Desplegado

1. Sostenga el cuerpo principal con una mano; gire la placa fija (63) hacia la izquierda, como muestra la imagen B-B. (Dos personas serán mejores para llevar a cabo esta acción).
2. Sostenga A con las manos y baje el cuerpo principal. Cuando el cuerpo toque el suelo, suelte las manos.





GUÍA DE USO



2- Ventana

TIME: Muestra el tiempo.

DISTANCE: Muestra la distancia.

SPEED: Muestra la velocidad actual.

CALORIES: Muestra las calorías consumidas.



GUÍA DE USO

3- Función de los botones

Botón PROG: Presione este botón para elegir un programa de P1 a P12.

Botón MODO: Presione este botón para establecer los datos en cuenta regresiva: Modo manual: Tiempo en cuenta regresiva, distancia en cuenta regresiva, calorías en cuenta regresiva.

Botón GO: Presionando este botón la máquina funcionará a baja velocidad y en programa predeterminado después de 3 segundos.

Botón STOP: Presionando este botón la máquina se detendrá suavemente.

Botón SUBIR VELOCIDAD / BAJAR VELOCIDAD: Presione estos botones para ajustar la velocidad.

4 - Función principal

Encienda la alimentación, todas las ventanas se iluminarán durante 2 segundos, luego ingrese al modo manual.

4.1. Arranque manual rápido

Coloque la llave de seguridad, presione el botón GO, a los 3 segundos, el equipo iniciará la marcha a la velocidad más baja, aumente o disminuya la velocidad a su gusto. Para detener el equipo, presione el botón STOP o directamente extraiga la llave de seguridad.

4.2. Modo cuenta regresiva

Presione el botón MODO para elegir: Cuenta regresiva de tiempo, cuenta regresiva de distancia, cuenta regresiva de calorías, la luz brillará en la ventana. Presione los botones SUBIR VELOCIDAD / BAJA VELOCIDAD para ajustar los datos solicitados. Luego presione el botón de GO, el equipo funcionará a baja velocidad después de 3 segundos, presione la SUBIR VELOCIDAD / BAJAR VELOCIDAD para ajustar la velocidad. Cuando la cuenta llegue hasta 0, el equipo se detendrá suavemente. Presione STOP o quite la llave de seguridad en cualquier momento si desea detener la marcha.



GUÍA DE USO

4.3. Ajuste de programa

Presione el botón "PROGRAMA". La ventana de VELOCIDAD (SPEED) mostrará P1-P6 para elegir el programa que desea. Ajuste el tiempo de funcionamiento, luego la pantalla TIME (tiempo) brillará, presione los botones "VELOCIDAD" para configurar el tiempo de ejercicio que necesita. El programa de instalación interno se divide en 20 secciones de tiempo de ejercicio = el tiempo de configuración / 20. Presione el botón "GO" y el equipo iniciará el primer segmento después de 3 segundos en cuenta regresiva. Cuando termina este segmento pasa al siguiente y los valores se ajustan automáticamente. Terminados todos los segmentos, el programa finaliza y comienza una desaceleración lenta para detener la cinta de correr.

Durante la operación la velocidad se puede ajustar hacia arriba y hacia abajo. Pero en el próximo período se ajustará automáticamente a los valores predeterminados del programa. También se puede detener presionando STOP o quitando la llave de seguridad.

5. Función de dormir

Luego de 10 minutos sin uso, el sistema se apagará automáticamente. Presione cualquier botón y se encenderá nuevamente.

6. Parámetros para el ajuste

	RANGO	MODO DEFECTO	POR DEFECTO	RANGO SETEADO
Velocidad	0.8 – 8 Km/h	-----	-----	-----
Tiempo	0:00 - 99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Distancia	0.00 - 99.9 KM	1.0 Km	-----	0.5 - 99.5 KM
Calorias	0Kcl – 999 Kcl	50 Kcl	-----	10 – 99.5 Kcl



GUÍA DE USO

7. Tabla

Program		Tiempo																			
		To set time / 20 time = running time of each time period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P5	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	8	8	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	VELOCIDAD	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	5	5	8	8	5	5	4	3
P12	VELOCIDAD	3	4	8	8	5	8	5	8	5	8	7	5	5	7	8	8	5	7	6	3

Si tiene más de 35 años o no está en buena condición física, consulte a su médico o profesional de la salud.

Antes de utilizar la cinta motorizada, aprenda cómo controlar el equipo, sepa cómo arrancar, parar, ajustar la velocidad, etc. Párese sobre la superficie antideslizante de los rieles laterales y sujétese al manillar con ambas manos. Mantenga la cinta a una velocidad baja de alrededor de 1.6 ~ 3.2 km/h, luego pruebe la velocidad de la banda con un pie. Después de acostumbrarse a la velocidad, puede correr y puede incrementar la velocidad entre 3 y 5 km/h. Mantenga la velocidad unos 10 minutos, luego detenga el equipo.

EJERCICIO

Aprenda a ajustar la velocidad y la inclinación antes de usar el equipo. Camine aproximadamente 1 km a velocidad estable y anote el tiempo, le llevará entre 15 y 25 minutos. Si camina a 4,8 km/h, tardará unos 12 minutos en completar 1 km. Si se siente cómodo a la velocidad estable, puede agregar velocidad e inclinación. Después de 30 minutos, puede hacer un buen ejercicio. En esta etapa, no puede agregar demasiada velocidad o inclinación de una vez.



GUÍA DE USO

INTENSIDAD

Atajo:

Ejercitarse durante 15-20 minutos es la mejor manera de ahorrar tiempo. Entre en calor a una velocidad de 4,8 km/h durante 2 minutos, luego incremente la velocidad a 5,3 km/h durante 2 minutos más y luego a 5,8 km/h. Después de eso, sume 0.3 km/h cada 2 minutos, hasta que respire rápido pero no se sienta incómodo. Continúe haciendo ejercicio a esta velocidad. Si comienza a sentirse incómodo, disminuya 0.3 km/h. Si siente que es difícil fortalecer el ejercicio al aumentar la velocidad, intente aumentando la inclinación lentamente.

Quema de calorías: La manera más efectiva.

Entre en calor durante 5 minutos a una velocidad de 4 - 4.8 Km/h. Luego aumente lentamente la velocidad en 0.3 Km/h durante 2 minutos, hasta que usted sienta que puede ejercitarse a velocidad estable durante 45 minutos. Para mejorar la intensidad del movimiento, puede mantener la velocidad durante 1 hora de televisión e ir incrementando 0.3 Km/h en cada tanda publicitaria. Al final, deje 4 minutos para disminuir la velocidad.

FRECUENCIA

Apunte a entrenar 3/5 veces por semana, 15-60 minutos cada vez. Sea disciplinado con su entrenamiento. Puede controlar la intensidad de la carrera ajustando la velocidad y la inclinación. Le sugerimos que no establezca la inclinación al comienzo del ejercicio. Incrementar la inclinación es la forma más efectiva de fortalecer la intensidad del ejercicio. Consulte con su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento.

Las personas profesionales pueden ayudarlo a crear el cronograma de ejercicios adecuado según su edad y condición física. Si siente opresión en el pecho, dolor en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar, mareos u otras molestias durante el ejercicio, deténgase de inmediato.



GUÍA DE USO

Si no tiene suficientes experiencia en el uso de cintas para correr, puede guiarse por las siguientes instrucciones:

Velocidad 1 - 3.0 Km/h no bien físicamente

Velocidad 3.0 - 4.5 Km/h menos movimiento y entrenamiento.

Velocidad 4.5 - 6.0 Km/h caminata normal

Velocidad 6.0 - 7.5 Km/h caminata rápida

Velocidad 7.5 - 8.0 Km/h Jogging



ATENCIÓN

Una velocidad menor a 6 Km/h se considera caminata. Una velocidad mayor a 8.0 Km/h se considera correr.



INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

Guía para resolver problemas

E1

Razón:

Error de mensaje entre la computadora y el panel de control.

Solución:

1. Verifique que la computadora y el cable de la placa de control inferior estén bien conectados.
2. Compruebe si el IC en la placa de control inferior está suelto, reinicie el IC.
3. La alimentación en el panel de control inferior tiene algún problema, cambie el panel de control inferior.

E2

Razón:

1. El cable del motor no se conecta bien.
2. Avería del tubo de potencia.

Solución:

1. Compruebe el cable y conéctelo bien.
2. Cambie un nuevo tablero de control.

E3

Razón:

Falla en el sensor de velocidad.

Solución:

1. Compruebe si está bien el sensor de velocidad.
2. Verifique los métodos de instalación del sensor de velocidad.

E5

Razón:

Protección de sobrecarga de corriente

Solución:

1. Sobrecarga o el motor está atascado. El equipo iniciará el sistema de autoprotección. Ajuste el equipo y reinicie.
2. Verifique si el motor hace ruido o si el tablero de control del motor se quemó. Si está quemado, cambie el motor y la placa de control. Use el voltaje correcto.



INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

E6

Razón:

Autocontrol del tablero de control

Solución:

Reemplace la placa de control.

E8

Razón:

Daño EEPROM

Solución:

Reemplace la placa de control.



INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

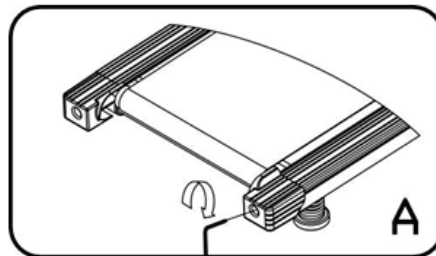
Centrado y ajuste de la banda

NO FORZAR la cinta para caminar.

Esto puede causar una reducción en el rendimiento del motor y el desgaste de rodillos excesivo.

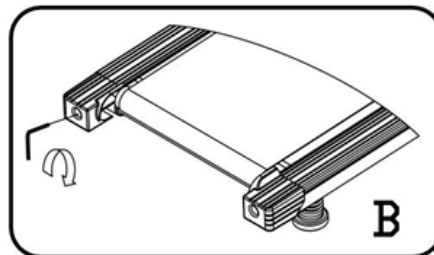
- Si la banda se ha desplazado hacia la derecha, gire el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y comience a correr hasta centrar la correa.

FOTO A



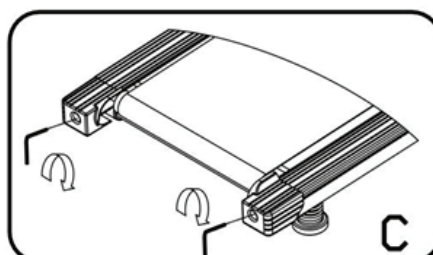
- Si la banda se ha desplazado hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y comience a correr hasta centrar la correa.

FOTO B



- Ajuste oportunamente la tensión de la banda ya que esta se aflojará después de un periodo de tiempo de funcionamiento. Para ello, gire el perno de ajuste izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y asegúrese de que la banda ha quedado centrada.

FOTO C



ADVERTENCIA

Siempre que centre o ajuste la banda asegúrese de que el equipo esté desenchufado.



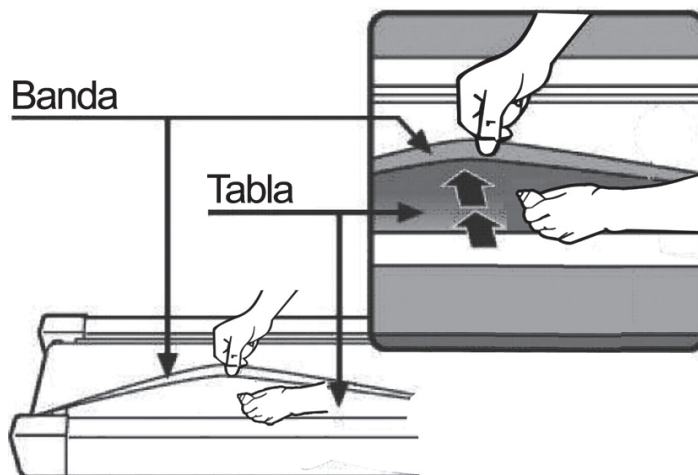
INSTRUCCIONES PARA EL MANTENIMIENTO

SUPERFICIE DE TRASLADO Y LUBRICACIÓN

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

Aplice el lubricante como muestra el dibujo.

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

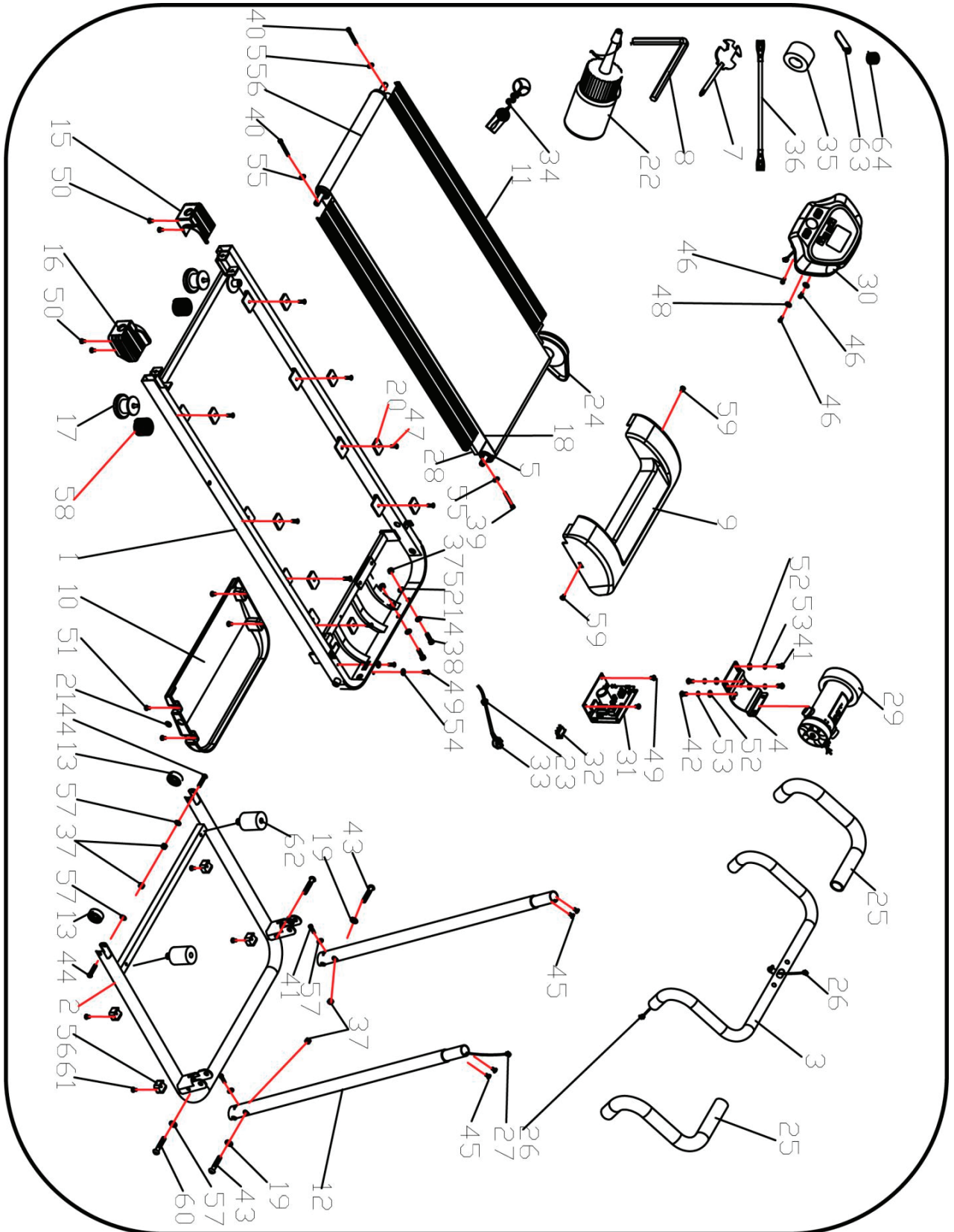
Mantenga el equipo libre de polvo.

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



DESPIECE





LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	Descripción	Especif.	Cant.	N°	Descripción	Especif.	Cant.
1	Soporte cuerpo principal		1	33	Línea estandar		1
2	Soporte base		1	34	Llave de seguridad		1
3	Riel de mano		1	35	Aro magnético		1
4	Soporte del motor		1	36	Línea simple AC		1
5	Rodillo delantero		1	37	Tuerca de seguridad	M8	4
6	Rodillo trasero		1	38	Perno	M8*30	3
7	Llave allen	S=13, 14, 15	1	39	Perno	M6*55	1
8	Llave allen #5	5mm	1	40	Perno	M6*65	2
9	Cubierta superior motor		1	41	Perno	M8*16	4
10	Cubierta inferior motor		1	42	Perno	M8*12	2
11	Riel lateral		2	43	Perno	M10*55	2
12	Cuerpo vertical		2	44	Perno	M8*40	2
13	Rueda de traslado		2	45	Perno	M6*15	4
14	Almohadilla de goma		2	46	Tornillo	ST4.2*15	3
15	Cubierta izquierda		1	47	Perno	M6*22	8
16	Cubierta derecha		1	48	Arandela curva	6	2
17	Almohadilla de pie		2	49	Tornillo	ST4.2*12	3
18	Banda		1	50	Tornillo	ST4.2*19	4
19	Arandela de seguridad	10	2	51	Tornillo	ST4.2*12	4
20	Almohadilla de goma		8	52	Arandela plana	8	6
21	Aro protector		2	53	Arandela de resorte	8	4
22	Botella lubricante		1	54	Arandela de seguridad	5	2
23	hebilla de alimentación		8	55	Arandela de seguridad	6	3
24	Correa motor		1	56	Almohadilla para el pie		2
25	Goma		2	57	Arandela de seguridad	8	4
26	Cable superior consola		1	58	Resorte		2
27	Cable base consola		1	59	Perno	M5*8	3
28	Tabla		1	60	Perno	M8*45	2
29	Motor DC		1	61	Tornillo	ST4.2*19	4
30	Computadora		1	62	Almohadilla de goma	φ30*50*M6	2
31	Tablero de control		1	63	Plato fijo		1
32	Interruptor cuadrado		1	64	Resorte		1



INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE

La fase de enfriamiento

Esta etapa es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esto es una repetición del ejercicio de preparación por ejemplo, reducir su ritmo, continúe durante unos 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento se deben repetir, recuerda no forzar ni tirar de los músculos en el estiramiento.

A medida que se encuentre más en forma, necesitará entrenar por más tiempo y más duro. Es recomendable entrenar por lo menos tres veces a la semana, y si le es posible, espacie sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana. Para el tono muscular, mientras que en su rueda de ardilla tendrá que tener la resistencia de muy alto. Esto pondrá más tensión sobre los músculos de sus piernas y puede significar que no se puede entrenar durante tanto tiempo como le gustaría. Si también está tratando de mejorar su condición física es necesario modificar su programa de formación. Es importante entrenar con normalidad durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de entrenamiento, tiene que 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 de destino. El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que usted ponga. Cuanto más difícil y más tiempo se ejercite, más calorías quemará. Efectivamente esto es lo mismo que si buscara mejorar su estado físico, la diferencia es la meta.



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.

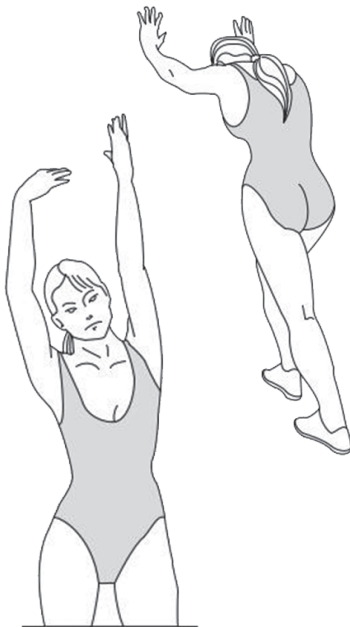


INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE



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.

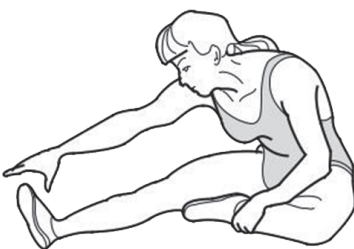
Estiramiento lateral

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 isiotibiales

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.