

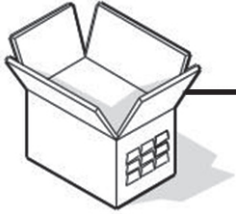
OMIKO®

MANUAL DEL USUARIO

★ **53TK-MAX**

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

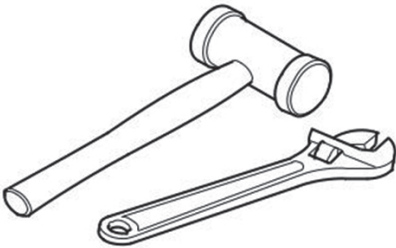




ANTES DE COMENZAR

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 la llave de seguridad está adherida a la ropa antes de usar la caminadora.
- Por favor, no inserte ningún artículo en ninguna parte del equipo ya que se podría dañar.
- Coloque el equipo 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 el equipo 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 suela de goma.
- Mantenga alejados a los niños y las mascotas durante el entrenamiento.
- NO haga ejercicio 40 minutos después de cenar.
- El equipo es conveniente para adultos, los jóvenes deben ser acompañados por adultos mientras se entrenan.
- Usted debe sujetarse de los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con el equipo.



SEGURIDAD

- Este equipo es para uso en interiores, no al aire libre mantenga el lugar de almacenaje limpio, seco y libre de polvo. 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 una fuente de calor. Está prohibido enchufar la cinta a una zapatilla con varios tomacorrientes, éstos pueden causar fuego.
- 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 solo 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 como referencia médica.
- Peso máximo de usuario: 110 kg.



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)	1515 x 690 x 1297	POTENCIA	Como muestra la etiqueta de calificación.
TAMAÑO PLEGADA (mm)	783 x 690 x 1354	MAXIMA POTENCIA	Como muestra la etiqueta de calificación.
SUPERFICIE DE MARCHA (mm)	430 x 1200	RANGO DE VELOCIDAD	0.8 - 12 Km/h
PESO NETO	45 KG	PESO MAXIMO DEL USUARIO	110 Kg
MONITOR	VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, PULSO Y CALORIAS.		



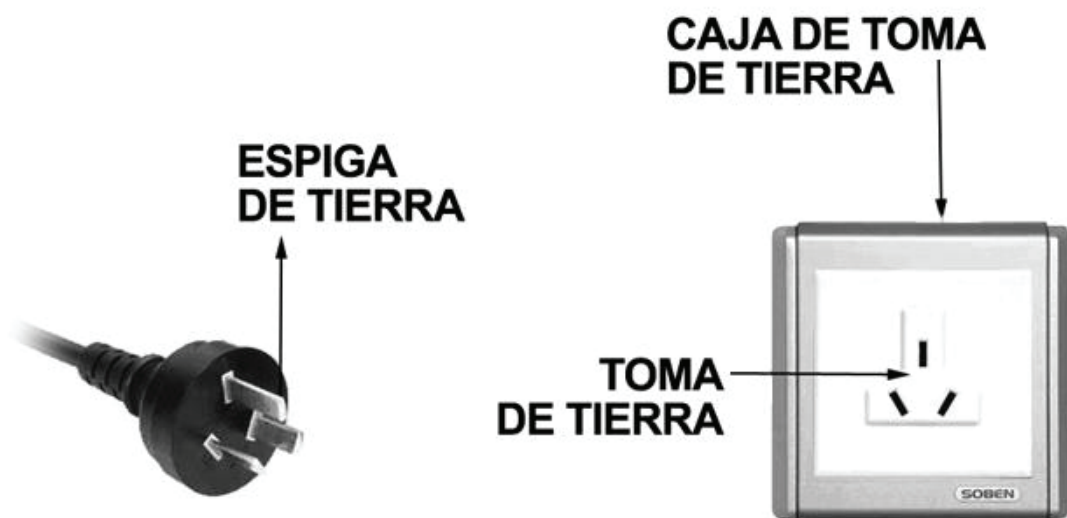
SEGURIDAD

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.

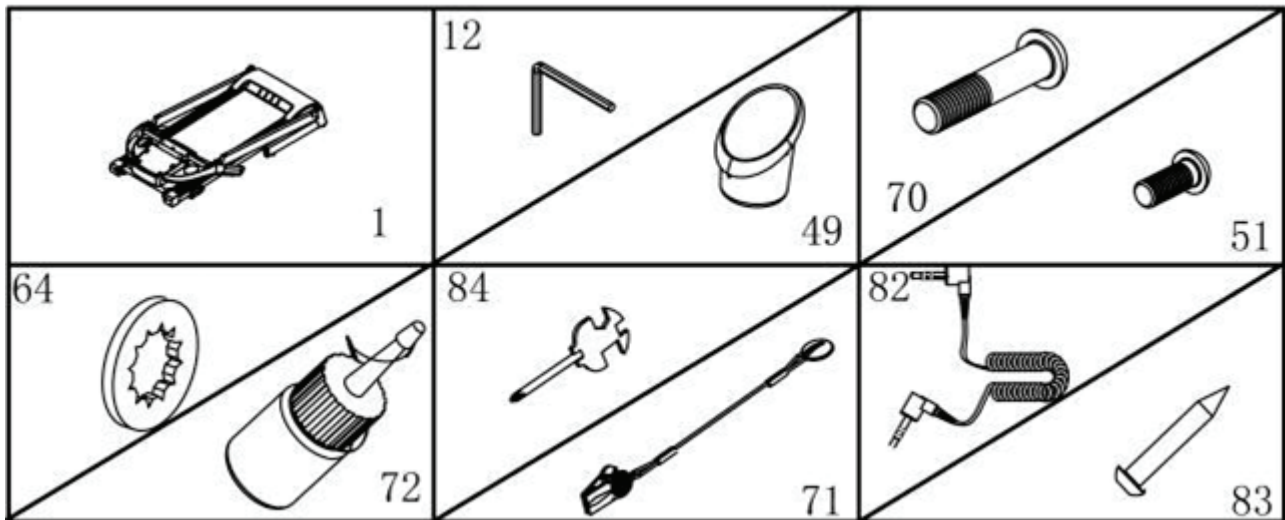




ENSAMBLADO

Instrucciones de montaje

Al abrir la caja, usted encontrará las siguientes piezas.

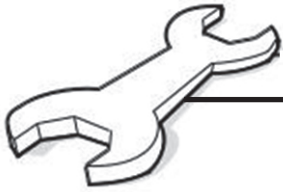


Lista de partes

N°	DESCRIPCIÓN	Especificación	Cant.	N°	DESCRIPCIÓN	Especificación	Cant.
1	Cuerpo principal		1	71	Llave de seguridad		1
12	Llave Allen #5		1	84	Destornillador	S=13, 14, 15	1
49	Soporte botella		2	72	Aceite lubricante		1
70	Perno	M8*40	2	82	Cable MP3	optional	1
51	Perno	M8*16	4	83	Perno	4.2*12	2
64	Arandela de seguridad	8	6				

Herramientas de ajuste

N°	DESCRIPCION	ESPECIFICACION	CANTIDAD
11	Llave Allen #5	5mm	1
12	Llave Allen con destornillador	S=13, 14, 15	1

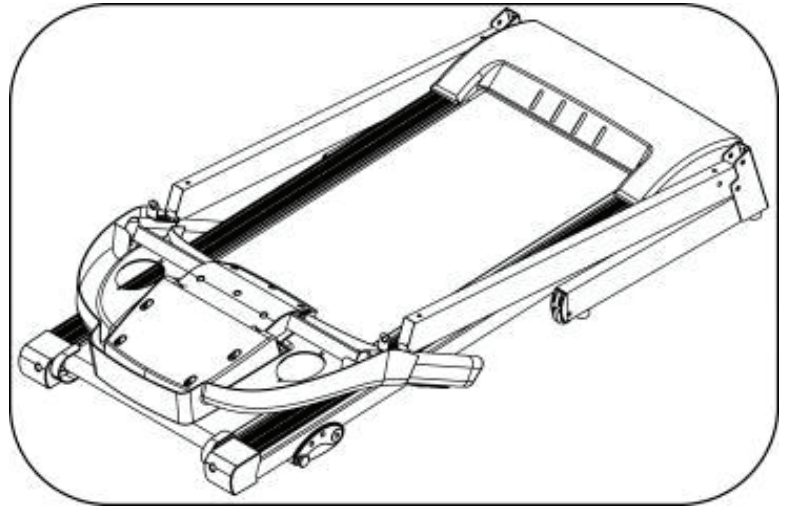


ENSAMBLADO

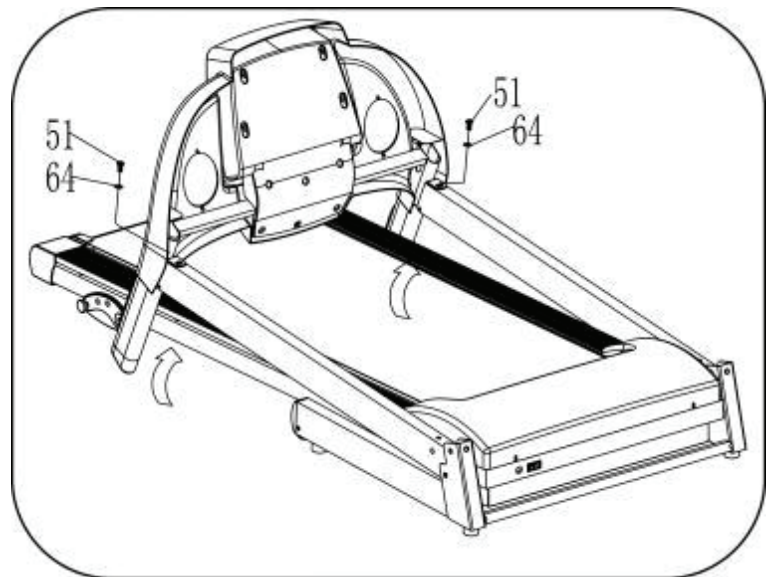
Pasos para el ensamblado

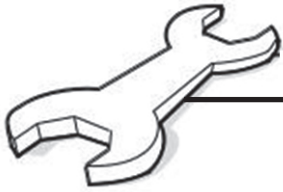
No encienda el equipo antes de que el montaje esté terminado.

- 1 Abra la caja de cartón, saque el MARCO PRINCIPAL (A) y póngalo en el suelo.



- 2 Sostenga el marco de la consola y use la llave Allen #5 (12), el perno m8*16 (51) y la arandela de seguridad (64), para fijar la consola a los parlantes derecho e izquierdo según muestra la imagen a continuación.





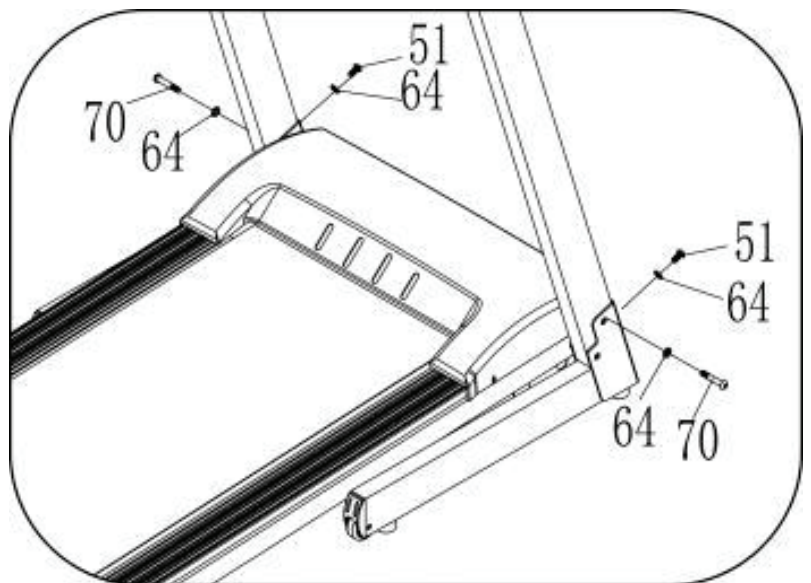
ENSAMBLADO

- 3** Empuje hacia arriba la consola y los parantes, izquierdo y derecho.



- 4** Utilice la llave Allen #5, primero trabe el parlante en el cuerpo de la base con el perno M8*40 (70) y la arandela de segurias (64), luego fije el parlante en el cuerpo de la base mediante el tornillo m8*16 (51) y la arandela de seguridad (64).

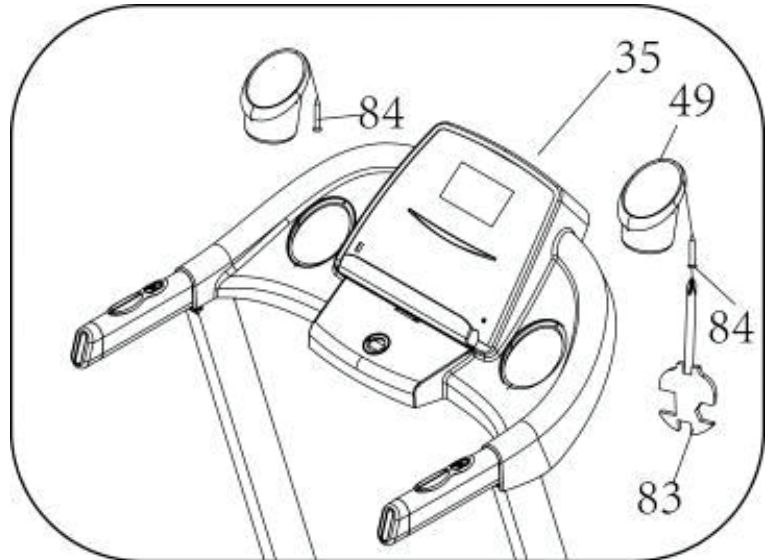
ATENCIÓN: Sostenga los parantes con la mano para evitar que se caigan y hacerse daño.





ENSAMBLADO

- 5** Coloque los soportes para botella (49) en los espacios laterales de la consola. Luego use el destornillador (83) y un perno (84) para fijarlos a la consola (35).



- 6** Coloque la llave de seguridad (71) en la consola.

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.

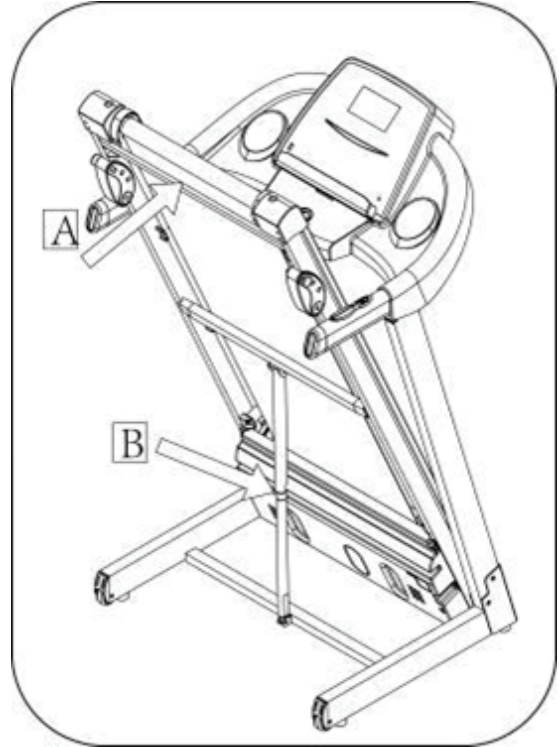




PLEGADO

Plegado

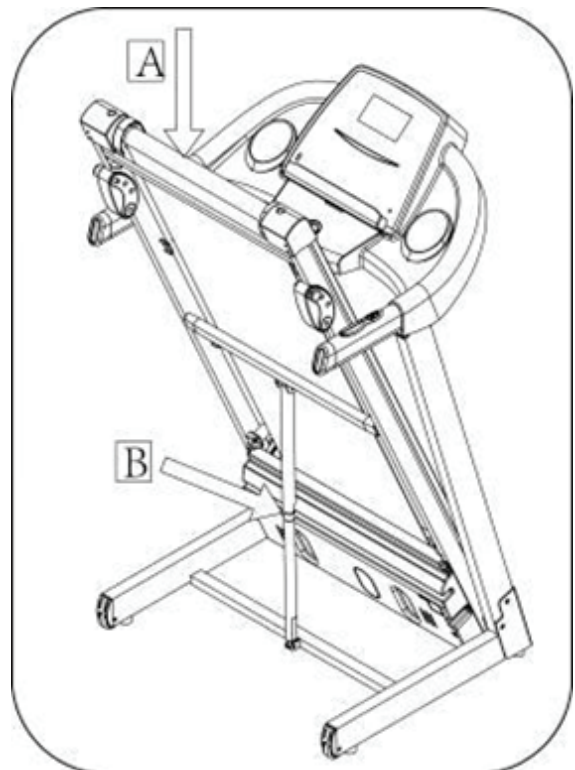
Tire del cuerpo base en la posición (A) hasta escuchar el sonido de que la barra de presión de aire (B) esta bloqueada en el tubo redondo.



Desplegado

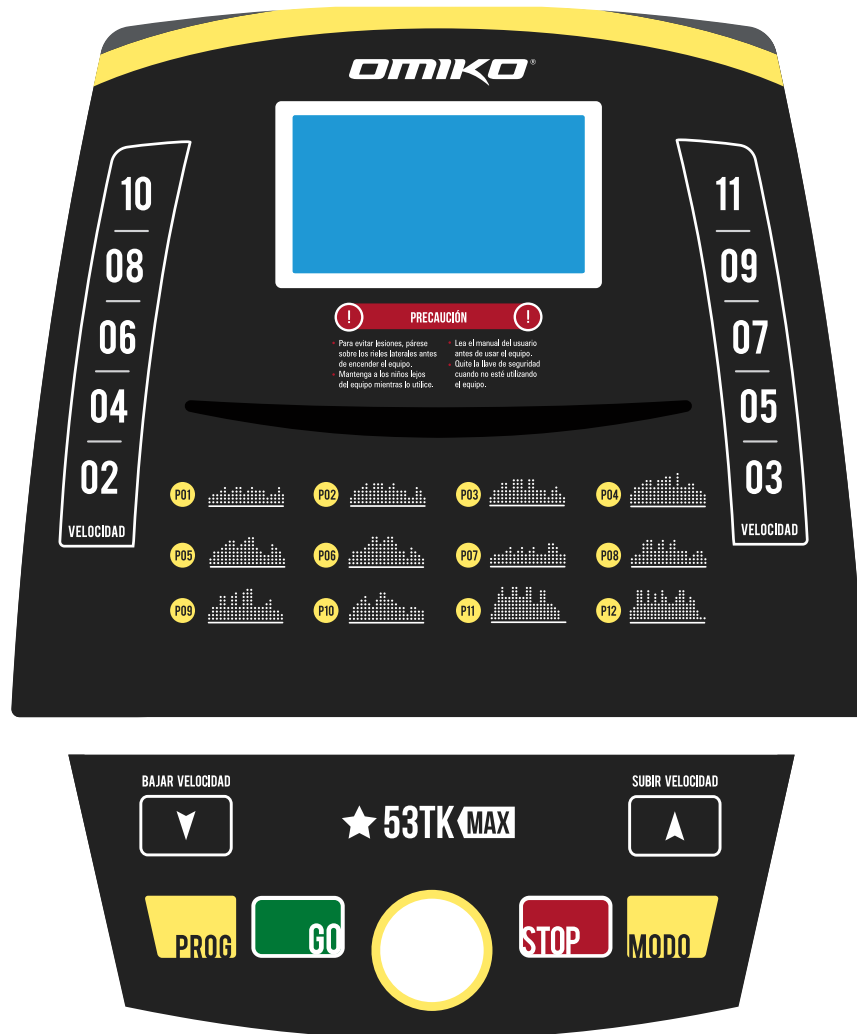
Sostenga el lugar A con la mano, golpee suavemente el lugar de la barra de presión de aire (B), luego el marco de la base descendera automáticamente.

Por favor, mantenga a cualquier persona y mascota alejadas del equipo durante el despliegado.





GUÍA DE USO



2- Ventana

TIME: Muestra el tiempo.

DISTANCE: Muestra la distancia.

SPEED: Muestra la velocidad actual.

CALORIES: Muestra las calorías consumidas.

PULSE: Muestra el pulso.



GUÍA DE USO

3- Función de los botones

Botón START: Presione este botón para iniciar el equipo. La banda se iniciará a la velocidad más baja, o a la velocidad del programa predeterminado, luego de 3 segundos de cuenta regresiva.

Botón STOP: Presione este botón para detener el equipo y disminuirá la velocidad suavemente hasta detenerse por completo.

Botón PROG: Presione este botón para elegir el programa del modo manual — PI — P12 — FAT;

Botón MODE: cuando el equipo esté en estado de espera, presione este botón para elegir el modo: modo manual del tiempo en cuenta regresiva, modo manual de la distancia en cuenta regresiva, modo manual de las calorías en cuenta regresiva.

VELOCIDAD +/-: Estos botones ajustan la velocidad así como también, al detenerse, sirven para ajustar los datos.

VELOCIDAD 2/4/6/8/10 y 3/5/7/9/11:

Son botones de ajuste directo.

4 - Función principal

Encienda el interruptor de potencia, la ventana se iluminará y el equipo entrará en estado de inicio.

4.1. Inicio rápido (manual)

Coloque la llave de seguridad, Presione el botón GO y en 3 segundos el equipo se iniciará a la velocidad más baja. presione VELOCIDAD + / - para ajustar la velocidad. Presione el botón STOP o quite la llave de seguridad para detener el equipo.

4.2. Modo cuenta regresiva

Presionando el botón MODE usted puede elegir el modo de cuenta regresiva del tiempo, el modo de cuenta regresiva de la distancia o el modo de cuenta regresiva de calorías, y la ventana mostrará los datos predeterminados.

Al mismo tiempo, presione VELOCIDAD + / - para configurar los datos presione el botón GO y el equipo se iniciará a la velocidad más baja. Puede



GUÍA DE USO

presionar VELOCIDAD + / - para modificar la velocidad. Cuando la cuenta regresiva llegue a 0, el equipo se detendrá lentamente. También puede presionar el botón STOP o sacar la llave de seguridad de la consola para detenerlo.

4.3. Programa de instalación interno

Presione el botón PROG para elegir el programa de instalación interno de P1 a P12. Cuando configure el programa, la ventana de tiempo mostrará datos predeterminados. Presione el botón VELOCIDAD + / - para configurar el tiempo de funcionamiento. Cada programa se ha dividido en 20 secciones, cada tiempo de ejercicio equivale al tiempo de configuración / 20. Presione GO y el equipo se iniciará a la velocidad de la primera sección. Cuando la sección haya terminado, entrará en la siguiente sección automáticamente. La velocidad cambiará según los datos de la siguiente sección. Cuando termine un programa, el equipo se detendrá suavemente. Durante la ejecución, usted puede cambiar la velocidad con la VELOCIDAD +/- . Cuando el programa ingrese a la siguiente sección, volverá a la velocidad actual. Usted puede presionar STOP o sacar la llave de seguridad para detener la máquina en cualquier momento.

5. Prueba de ritmo cardíaco

Cuando apoye la palma de las manos en los sensores de pulso, la ventana del pulso mostrará el latido de su corazón después de 5 segundos. Para que el latido del corazón sea más preciso, compruebe cuando se detiene el equipo y mantenga sus manos en el sensor durante más de 30 segundos.

Los datos de los latidos del corazón son solo para referencia, no pueden ser utilizados como datos médicos.

6. Prueba de grasa corporal (FAT)

Presione el botón PROG hasta que aparezca FAT en la ventana de velocidad. FAT es el modo de prueba de grasa corporal. Presione MODO para elegir el Parámetro SEXO / EDAD / ALTURA / PESO, y la ventana TIME / DIST mostrará F1, F2, F3, F4. Cuando configure cada parámetro, presione VELOCIDAD + / - para ajustar los datos. Luego la ventana CAL / PULSE mostrará los datos. Presione el botón MODO para finalizar y la ventana mostrará "-F5-" y " para entrar en condición de listo. Mantenga las palmas sobre el sensor de pulso y mostrará sus datos de IMC índice de masa corporal (BMI body mass index) después de 5 segundo. El rango de configuración es 0.5-99.9.



GUÍA DE USO

6.1 Visualización de datos y rango de ajuste

PARÁMETRO	POR DEFECTO	RANGO DE AJUSTE	MARCA
SEX (F1) sexo	1 (hombre)	1-2	1=hombre / 2=mujer
AGE (F2) Edad	25	10-99	
HEIGHT (F3) Altura	170 CM	100-200 CM	
WEIGHT (F4) Peso	70KG	20-150KG	
RESULT (F5) Resultado	Según se muestra abajo		

6.2 Referencia IMC

(BMI)	
< 19	BAJO PESO
20 - 25	PESO NORMAL
25 - 29	SOBRE PESO
≥ 30	OBESIDAD

7. Función de dormir

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

8. Llave de seguridad

Remueva la llave de seguridad y el equipo se detendrá suavemente, todos los datos se pondrán en cero y todas las ventanas se mostrarán en todo el funcionamiento normal quedará en estado de seguridad de llave bloqueada. Si tiene más de 35 años o no está en buena condición física, consulte a su médico o profesional de la salud.

9. Datos mostrados y valores de ajuste

	VALOR INICIAL	DATO INICIAL	RANGO DE AJUSTE	RANGO MOSTRADO
PROGRAM TIME	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
SPEED (KM/H)	0.0	N/A	N/A	0.8 ~ 12.0
DISTANCE	0.0	1.0	0.5 ~	0.0 ~ 99.9
CALORIES	0	50	10 ~	0 ~ 999
MODE TIME	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00~99:59



GUÍA DE USO

10. Tabla

TIEMPO PROGRAMA		Ajuste de tiempo / 20 = intervalo de tiempo de ejecución																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Velocidad	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Velocidad	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Velocidad	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Velocidad	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Velocidad	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Velocidad	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Velocidad	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Velocidad	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Velocidad	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	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	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Velocidad	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5		9	9	5	7	6	3

Antes de utilizar la cinta motorizada, aprenda como controlar el equipo, Sepa como 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 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.

INTENSIDAD

Atajo:

Ejercitarse durante 15-20 minutos es la mejor manera de ahorrar tiempo. Entre en calor a una velocidad de km/h durante 2 minutos, luego incremente la velocidad a km/h durante 2 minutos más y luego a km/h. Después de eso, Sume 0.3 km/h cada 2 minutos, hasta que respire rápido pero no se sienta incómodo. Continúe hacienda ejercicio a esta velocidad.



GUÍA DE USO

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 e ir incrementando 0.3 Km/h. 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.

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



ATENCIÓN

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

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 - 9.0 Km/h Jogging.

Velocidad 9.0 - 12.0 Km/h corrida veloz.



INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

Guía para resolver problemas

1. Razón probable para que la computadora no funcione después de haber encendido el equipo: el cable de la computadora a la placa de control inferior no se conectó bien o el transformador se fueron. Verifique cada cable desde la computadora a la placa de control y asegúrese de que estén bien conectados. Si el cable está roto o dañado, cámbielo.

Si lo anterior no puede resolver el problema, intente cambiar un buen transformador.

2. E01: Error de mensaje. Razón probable: los cables de la computadora y la placa de control inferior no se conectaron bien, verifique cada cable. Si el cable está roto o dañado, cámbielo por uno nuevo.

3. E02: Choque de explosión. verifique que la potencia sea la correcta, si no, use la potencia correcta. Compruebe si el control inferior se quemó. de ser así, cambie uno bueno y vuelva a conectar el cable del motor.

4. E03: Fallo del sensor de velocidad. Verifique el control inferior y de estar dañado o roto, cámbielo por uno nuevo.

5. E05: Protección de sobrecarga de corriente. La carga está sobrecargada o el motor está atascado, causa una corriente excesiva. El equipo iniciará el sistema de autoprotección. Ajuste el equipo y reinicie; compruebe si el motor hace ruido o si el motor o la placa de control se quemaron. Si se quemaron, cambie el motor y la placa de control. Use el voltaje correcto.

6. E06: Si el motor no funciona después de presionar el botón de GO, la razón probable es que el cable del motor esté roto, que el tubo de seguridad esté roto o caído, que el cable del motor no esté bien conectado, o que en la placa de control esté quemada. prueba las razones anteriores y cambia la parte relevante.



INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

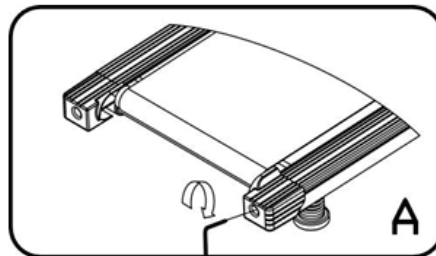
Centrado y ajuste de la banda

NO FORZAR la cinta para caminar.

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

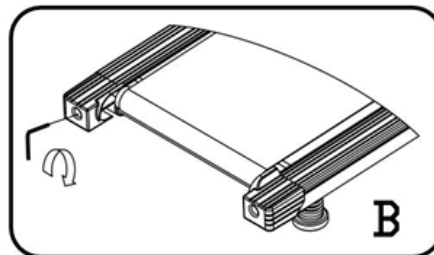
- Si la banda se ha desplazado hacia la derecha, gire el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y comience a correr hasta centrar la correa.

FOTO A



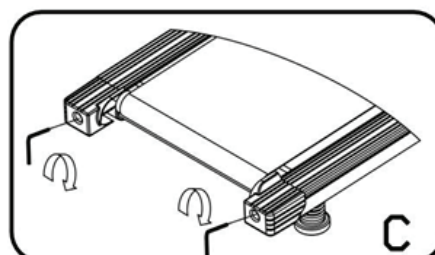
- Si la banda se ha desplazado hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y comience a correr hasta centrar la correa.

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.



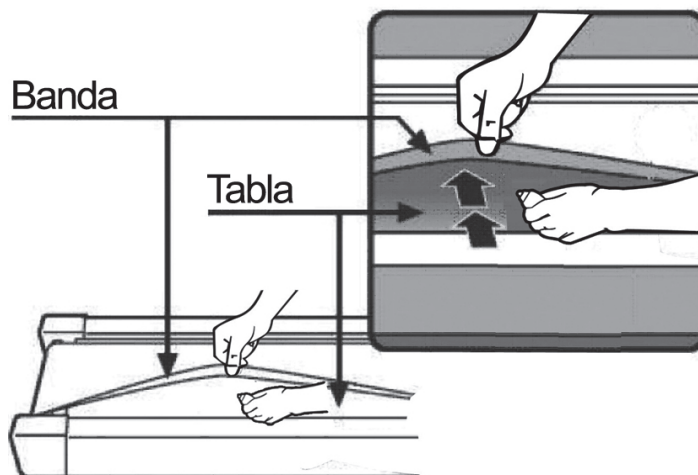
INSTRUCCIONES PARA EL MANTENIMIENTO

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

Aplique 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

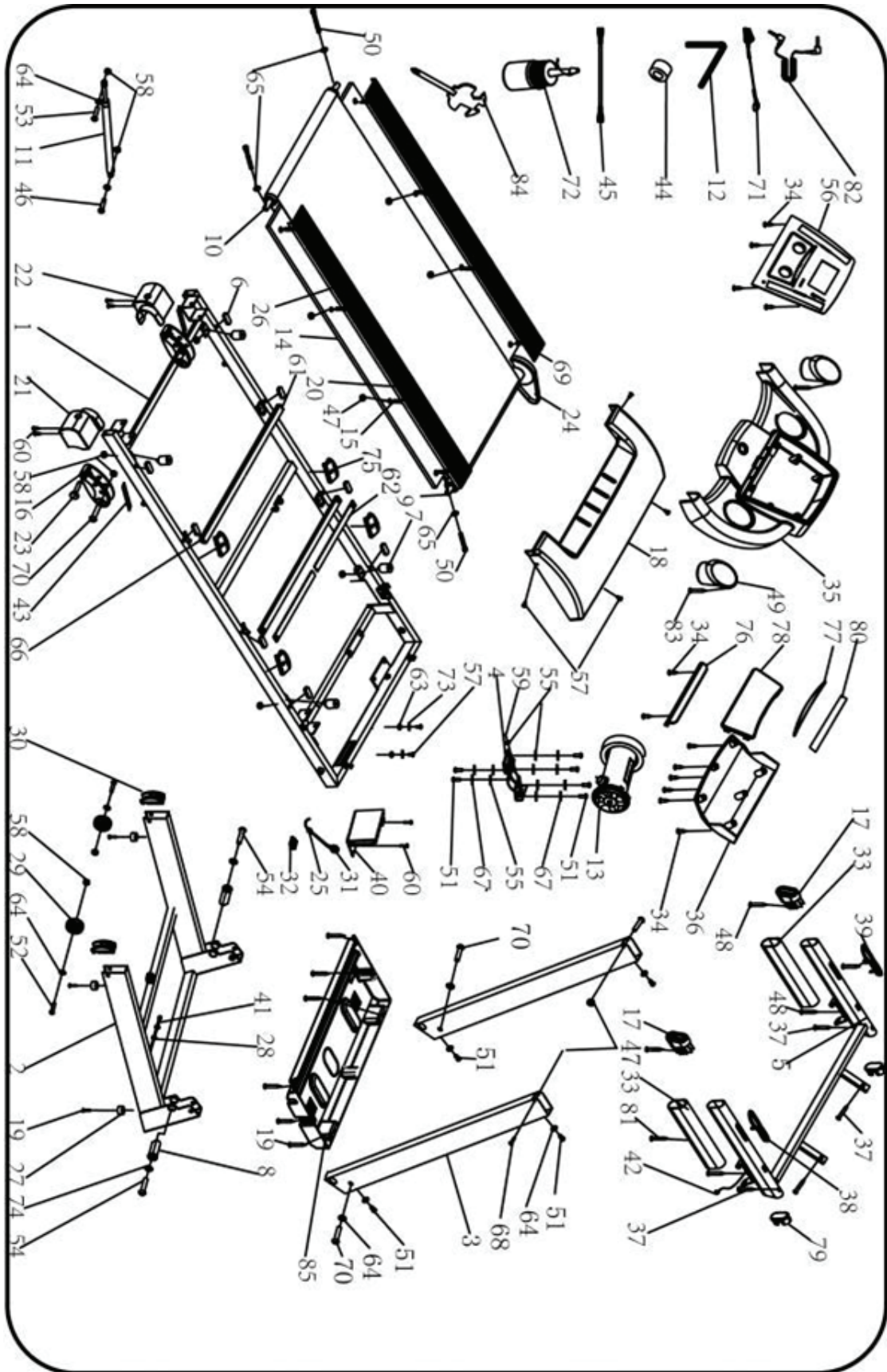
Mantenga el equipo libre de polvo.

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°	DESCRIPCION	ESPECIF.	CANT.	N°	DESCRIPCION	ESPECIF.	CANT.
1	Cuerpo principal		1	44	Aro magnético		1
2	Cuerpo base		1	45	Línea simple marrón		1
3	Cuerpo vertical		2	46	Perno	M8*25	1
4	Soporte motor		1	47	Tuerca de seguridad	M6	6
5	Soporte consola		1	48	Tornillo	ST4.2*28	2
6	Almohadilla de goma		8	49	Soporte botella		2
7	Cojín		4	50	Perno	M6*65	3
8	Tubo de giro		2	51	Perno	M8*16	10
9	Rodillo delantero		1	52	Perno	M8*40	2
10	Rodillo trasero		1	53	Perno	M8*42	1
11	Cilindro		1	54	Perno	M10*55	2
12	Llave Allen #5	5mm	1	55	Arandela plana C	8	7
13	Motor DC		1	56	Panel		1
14	Tabla		1	57	Perno	M5*8	5
15	Perno	M6*40	4	58	Tuerca de seguridad	M8	10
16	Almohadilla de pie		2	59	Perno	M8*25	1
17	Tubo de inclinación		2	60	Tornillo	ST4.2*19	6
18	Cubierta motor		1	61	Tubo de la tabla		2
19	Tornillo	ST4.2*19	11	62	Tubo reforzado	275*20*3	4
20	Riel lateral		2	63	Arandela de seguridad	5	1
21	Cubierta derecha		1	64	Arandela de seguridad	8	12
22	Cubierta izquierda		1	65	Arandela de seguridad	6	3
23	Pin fijo		2	66	Aislamiento de nylon	φ23*φ10.5*2	4
24	Correa motor		1	67	Arandela de seguridad	8	6
25	Cable de potencia		1	68	Perno	M6*37	2
26	Banda		1	69	Perno	M8*25	4
27	Almohadilla de pie		4	70	Perno	M8*40	4
28	Aro protector B		2	71	Llave de seguridad		1
29	Rueda de traslado		2	72	Aceite lubricante		1
30	Cubierta ruedas		2	73	Arandela de seguridad	5	1
31	Cable de potencia		1	74	Arandela de seguridad	10	2
32	Interruptor		1	75	Cojín elástico		4
33	Goma espuma		2	76	Estante IPAD		1
34	Tornillo	ST4.2*20	12	77	Almohadilla PU		1
35	Cubierta consola		1	78	Altavoces	Optional	1
36	Cubierta sellada		1	79	Cubierta interior tubo		2
37	Tornillo	ST4.2*20	6	80	Goma Eva		1
38	Pulso con velocidad +/-		1	81	Tornillo	ST4.2*55	2
39	Pulso con START/STOP		1	82	Cable MP3	optional	1
40	Placa de control		1	83	Perno	4.2*12	2
41	Cable inferior consola		1	84	destornillador		1
42	Cable superior consola		1	85	Cubierta inferior motor		1
43	Almohadilla de goma 2		2				



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.

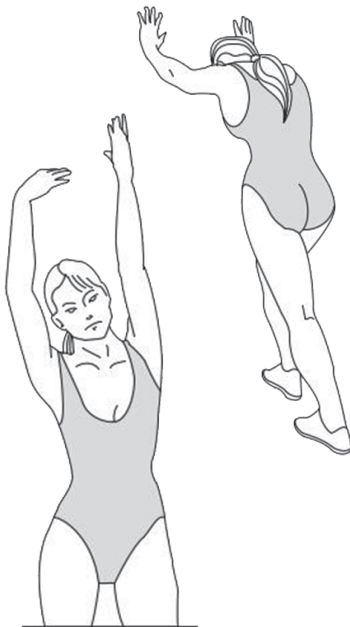


INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE



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.

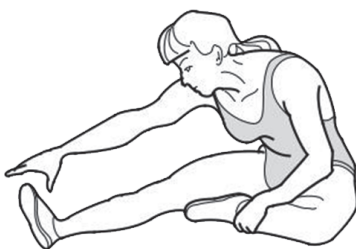
Estiramiento lateral

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 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.