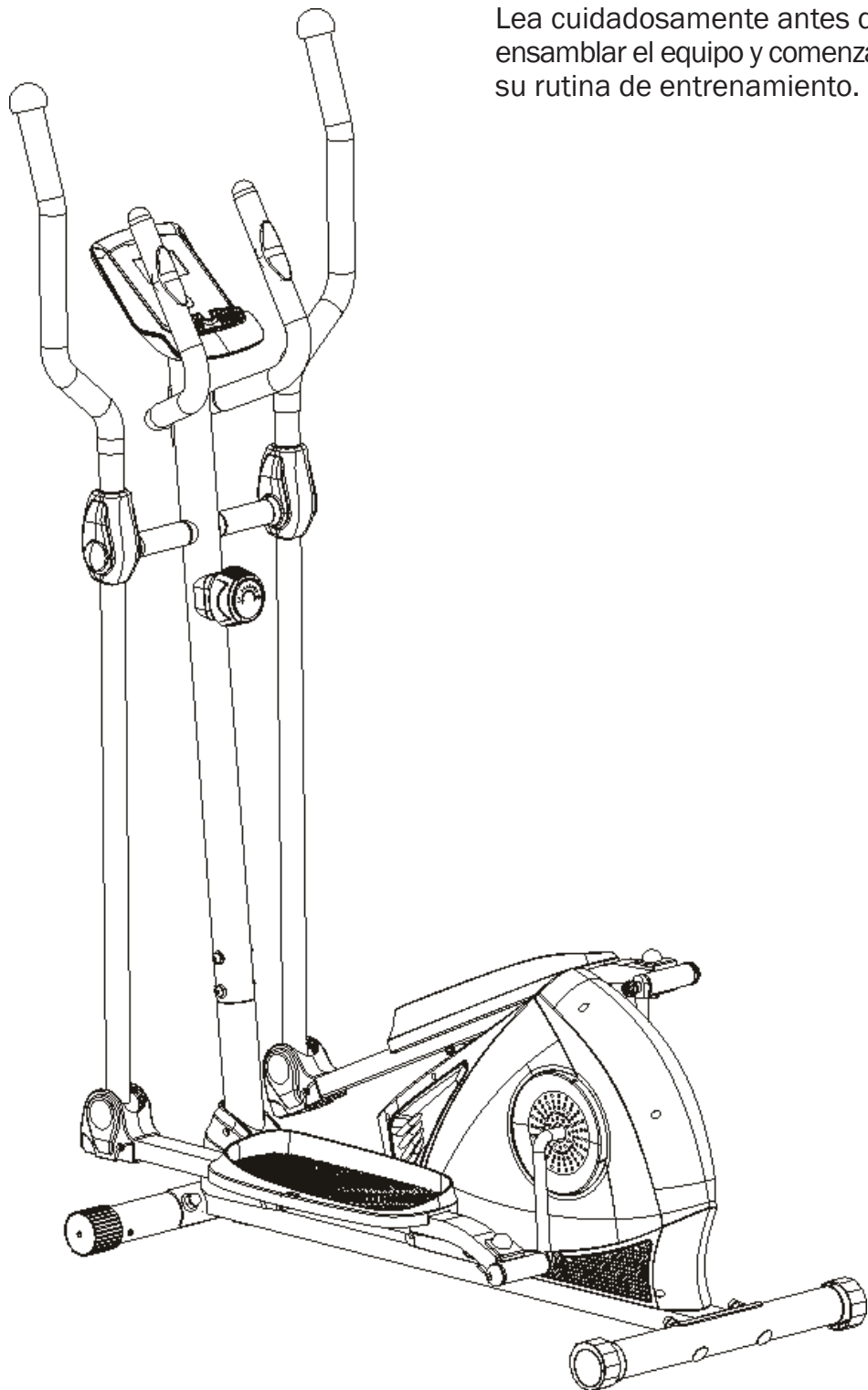


# OMIKO®

**MANUAL DEL USUARIO**

★ **55TL**

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





# SEGURIDAD

---

Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar y usar este equipo.

- Lea todas las instrucciones en este manual y haga ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
- Antes de entrenar, para evitar dañar los músculos, el ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo es necesario. Consulte la página de Rutina de calentamiento y enfriamiento. Después del ejercicio, la relajación del cuerpo se sugiere para el enfriamiento.
- Asegúrese de que ninguna de las partes está dañada, y de que todo esté bien ajustado antes de usar el equipo. Este equipo debe ser ubicado en una superficie plana cuando se use. Es recomendable el uso de una estera u otro material para cubrir el piso.
- Use ropa y calzado apropiados cuando entrene con el equipo. No use ropa que pueda engancharse en alguna parte del equipo. Recuerde ajustar bien las correas de los pedales.
- No intente ningún mantenimiento o ajustes distintos de los descritos en este manual. Si surgen problemas, suspenda el uso y consulte a un Representante de Servicio Autorizado.
- No use el equipo al aire libre. Este equipo es para uso doméstico únicamente.
- Este equipo debe ser usado por una sola persona a la vez.
- Mantenga alejados a los niños y las mascotas del equipo durante el uso. Esta máquina está diseñada para adultos solamente. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura es de no menos de dos metros.
- Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
- El peso máximo del usuario es de 110 kgs.



# SEGURIDAD

---

- Tenga cuidado cuando pise o deje el pedal, siempre sostenga el manillar primero. Ponga el pedal a su lado en la posición más baja, pise el pedal, y camine sobre el marco principal y luego pise el otro pedal.

Al usarlo, por favor mantenga el manillar con las manos. Haga funcionar la máquina pedaleando o empujando el manillar suavemente, luego haga funcionar el equipo regularmente por la cooperación de manos y pies. Después del ejercicio, también ponga un pedal en la posición más baja y deje su pie en el pedal más alto primero y luego otro.

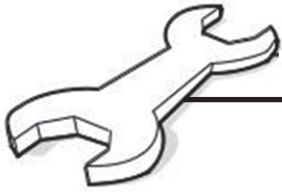


## ADVERTENCIA

---

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

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

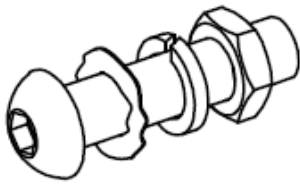


# ENSAMBLADO

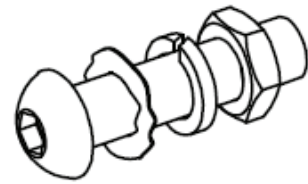
## PREPARACIÓN

Por favor, tenga en cuenta los pasos de montaje individuales y tome nota de todo el hardware preinstalado.

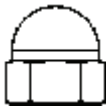
## Lista de piezas para ensamblado



- (54) Tornillo para el soporte izq. con forma de U 1/2" 1PC  
(55) Arandela ondulada  $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0.3$  1PC  
(56) Arandela de resorte  $\text{Ø}20 \times \text{Ø}13$  1PC  
(57) Tuerca izquierda de nylon 1/2" 1PC



- (58) Tornillo para el soporte der. con forma de U 1/2" 1PC  
(55) Arandela ondulada  $\text{Ø}28 \times \text{Ø}17 \times 0.3$  1PC  
(56) Arandela de resorte  $\text{Ø}20 \times \text{Ø}13$  1PC  
(59) Tuerca derecho de nylon 1/2" 1PC



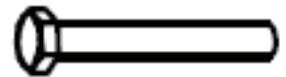
(60)  
Tapa de tuerca M10  
4 PCS



(62)  
Arandela curva grande  
 $\text{Ø}10 \times \text{Ø}25 \times 2.0$   
4PCS



(28)  
Tornillo M6X35  
4PCS



(46)  
Tornillo M6x40  
6PCS



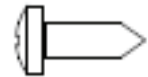
(30)  
Tuerca M6  
10PC



(49)  
Tapa de tuerca S13  
2PCS



(29)  
Arandela curva  
 $\text{Ø}6 \times \text{Ø}12 \times 1.0$  4PCS



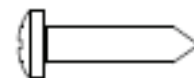
(31)  
Tornillo ST2.9x12  
8PCS



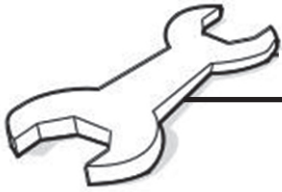
(62)  
Arandela  $\text{Ø}6 \times \text{Ø}12 \times 1.0$   
6PCS



(61)  
Tornillo M10X57  
4PCS



(16)  
Tornillo ST4.2x20  
4PCS



# ENSAMBLADO

---

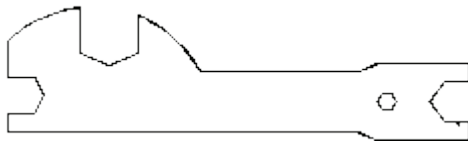
## Herramientas



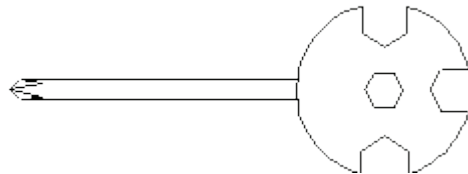
Llave Allen S6  
1 PC



Llave Allen S8  
1 PC



Herramienta Multi Hex  
1 PC



Herramienta Multi Hex Tool con  
destornillador Phillips  
S10, S13, S14, S15  
1 PC



# ENSAMBLADO

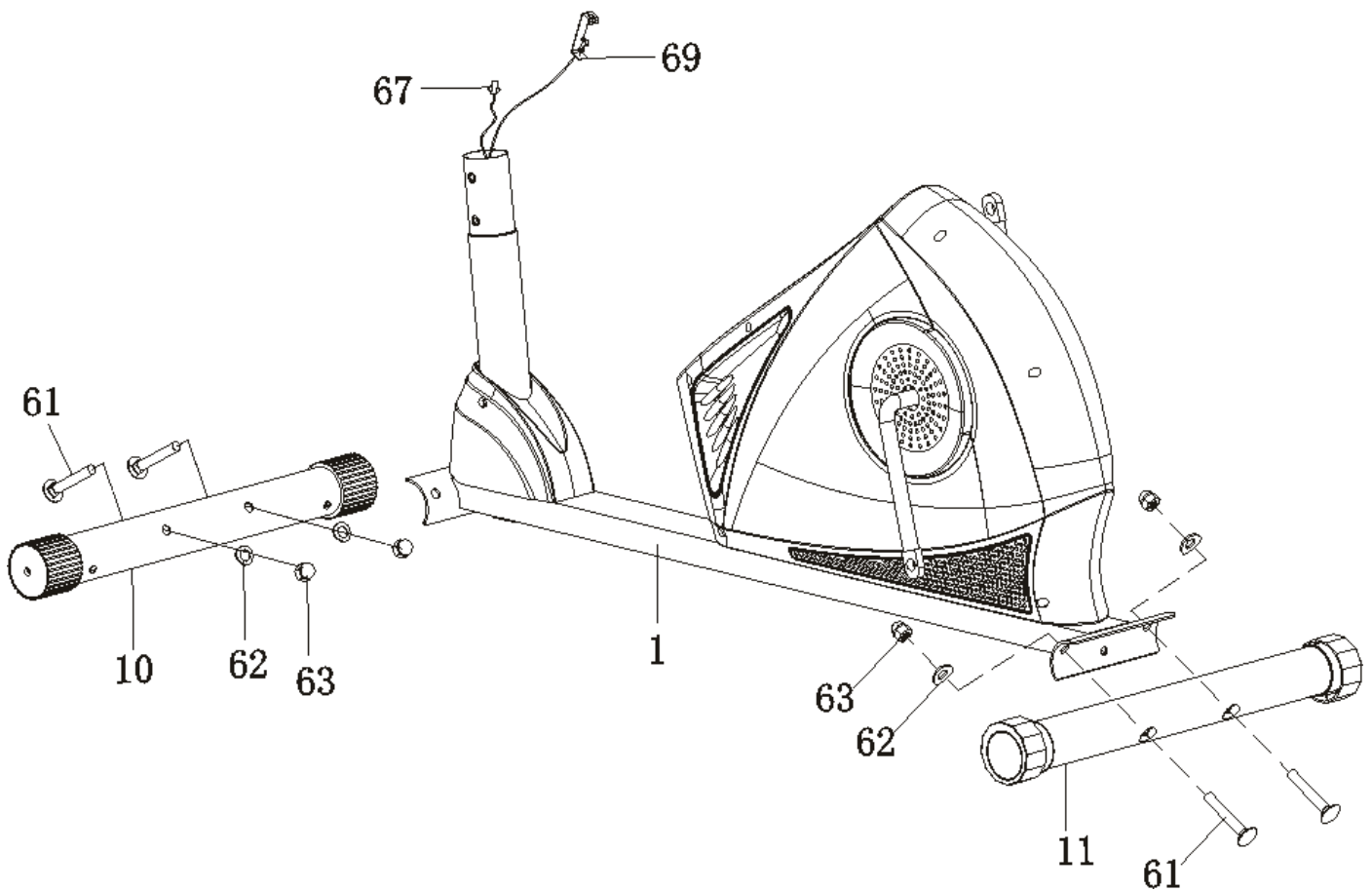
## 1 Instalación de los estabilizadores delantero y trasero.

Coloque el estabilizador delantero (10) delante del marco principal (1) y alinee los agujeros de los tornillos.

Coloque el estabilizador delantero (10) en la curva delantera del marco principal (1) con dos tornillos M10x57 (61), dos arandelas grandes Ø10 (62) y dos tuercas M10 (63).

Coloque el estabilizador trasero (11) detrás del marco principal (1) y alinee los agujeros de los pernos.

Fije el estabilizador trasero (11) en la curva posterior del marco principal (1) con dos tornillos M10x57 (61), dos arandelas grandes Ø10 (62) y dos tuercas M10 (63). Apriete las tuercas de tapa con la herramienta Multi Hex suministrada.





# ENSAMBLADO

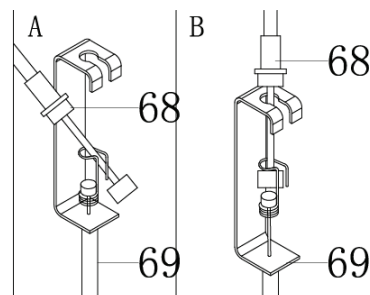
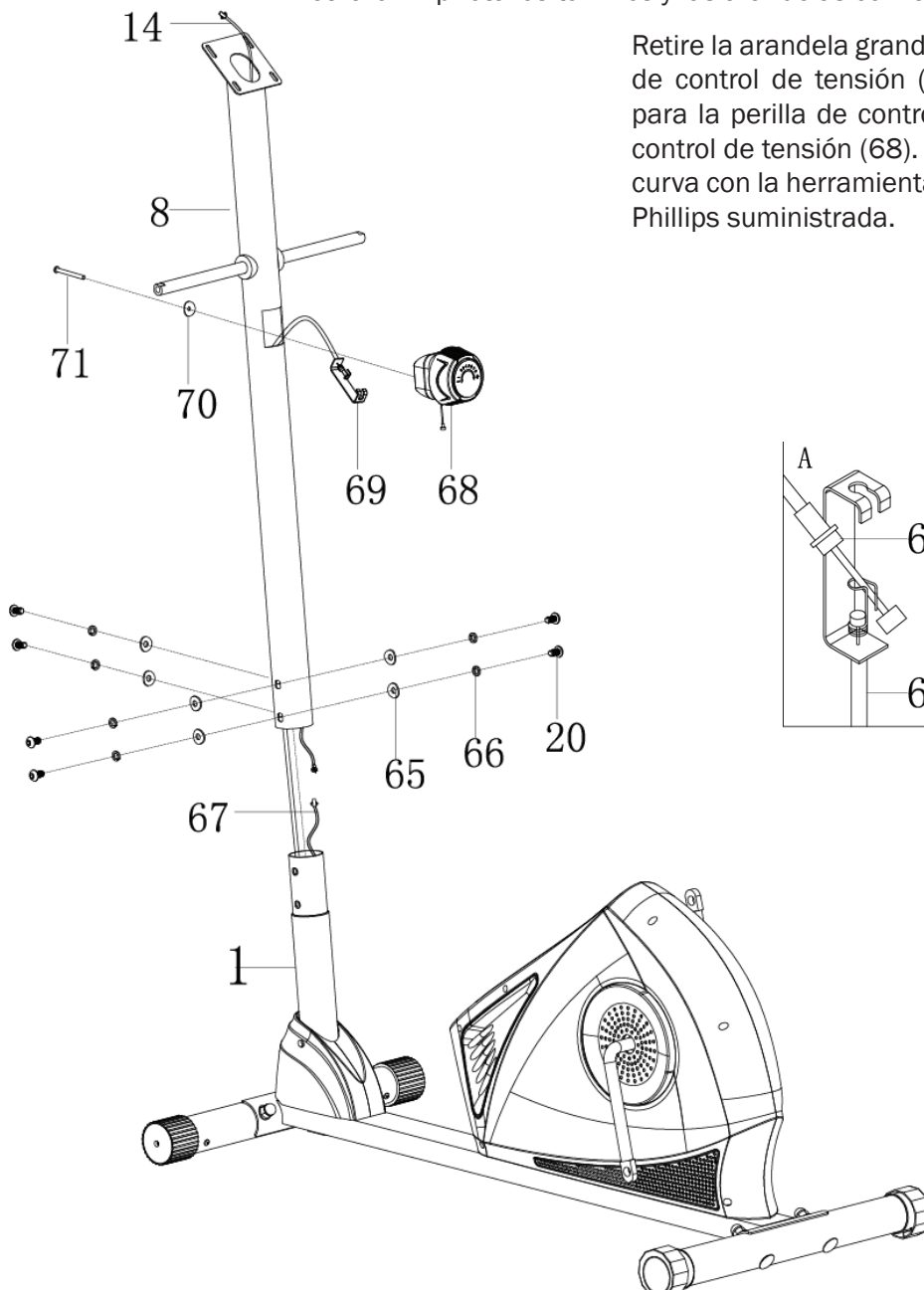
## 2 Instalación del poste del manillar y la perilla del control de tensión.

Quite 6 tornillos M8x15 (20), 6 arandelas curvas  $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2$  (65), 6 arandelas de resorte  $\text{\O}8$  (66) del marco principal (1). Retire los tornillos y las arandelas con la llave Allen S6 suministrada.

Inserte el cable de tensión (69) en el orificio inferior del poste delantero (8) y extráigalo del orificio cuadrado del poste delantero (8).

Conecte el cable del sensor de extensión (67) del marco principal (1) al cable del sensor I (14) desde el poste delantero (2). Inserte el poste delantero (8) en el tubo del marco principal (1) y asegúrelo con los 6 tornillos M8x15 (20), 6 arandelas curvas  $\text{\O}8 \times \text{\O}20 \times 2$  (65), 6 arandelas de resorte  $\text{\O}8$  (66) que se retiraron. Apriete los tornillos y las arandelas con la llave Allen S6 suministrada.

Retire la arandela grande  $\text{\O}20 \times 5.2$  (70) para la perilla de control de tensión (68) y el tornillo M5x45 (71) para la perilla de control de tensión de la perilla de control de tensión (68). Retire el tornillo y la arandela curva con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.





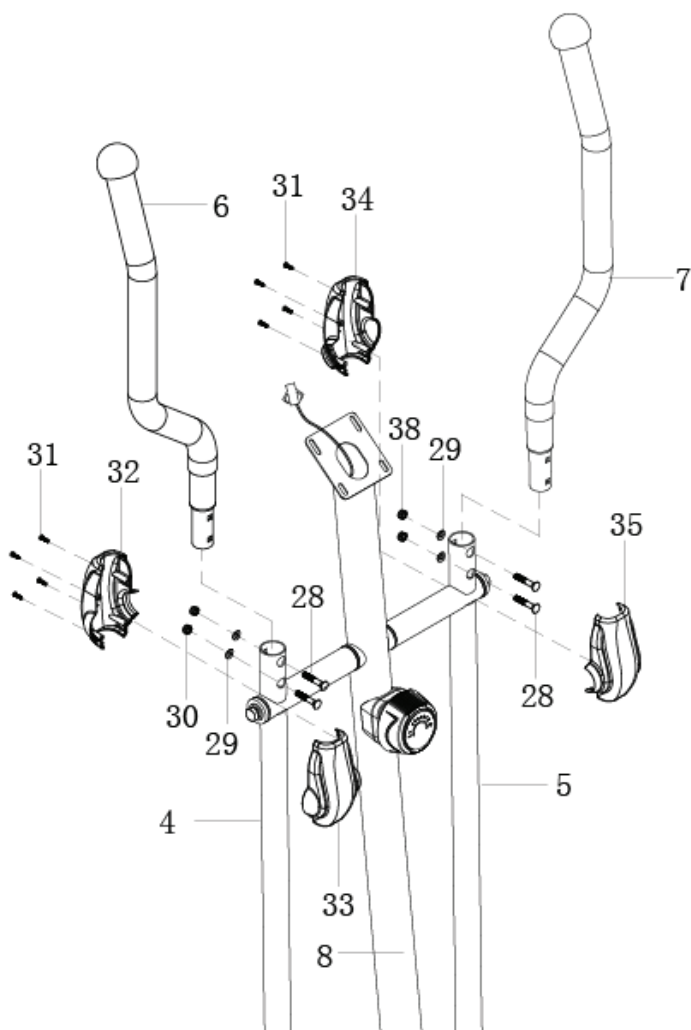
# ENSAMBLADO

## 3 Instalación de las barandillas izquierda/derecho, las barras de pies izquierda/derecho, los pedales izquierdo/derecho y las cubiertas de las barras de pies

Retire 2 tornillos M10x18 (23), 2 arandelas de resorte Ø18x10x2 (24), 2 arandelas grandes Ø10x Ø20x2.0 (25) y 2 arandelas D Ø28x5.0 (26) de los ejes horizontales izquierdo y derecho del poste delantero (8).

Sujete el brazo de la barandilla izquierda (6) en el eje horizontal izquierdo del poste delantero (8) con un tornillo M10x18 (23), una arandela de resorte Ø18x10x2 (24), una arandela grande Ø10x Ø20x2.0 (25) y arandela Ø28x5.0 (26) que fueron removidos.

Sujete el soporte izquierdo con forma de U (53) a la manivela izquierda (82) con un tornillo de 1/2 para el soporte en forma de U (54), arandela ondulada Ø28xØ17x0.3 (55), arandela de resorte Ø20 (56) y tuerca de nylon izquierda 1 / 2 (57). Instale una tapa de tuerca S13 (49) en el tornillo M8x50 (50).



Fije el pedal izquierdo (44) a la barra del pie izquierdo (4) con 3 tuercas de nylon M6 (30), 3 arandelas Ø6xØ12x1 (47), y 3 tornillos M6x40 (46).

Junte las cubiertas de las barras de pies A/B (38, 39) a la barra de pie izquierda (2) con un tornillo Phillips autopercutor ST4.2x25 (43).

Repita el paso anterior para fijar el brazo de la barandilla derecha (7) al eje horizontal del poste delantero (8) y al soporte derecho con forma de U (53) y a la manivela derecha (82).



### NOTA

El tornillo de 1/2" para el soporte en forma de U izquierdo (53) y el tornillo de 1/2" para el soporte en forma de U (53) están marcados con "R" para la derecha y "L" para la izquierda.





# ENSAMBLADO

## 4 Brazos de barandillas izquierdo/derecho y cubiertas de brazo de las barandillas izquierda y derecha A/B, barandillas

Sujete las barandillas izquierda / derecha (6, 7) en los brazos de la barandilla izquierda / derecha (4, 5) con 4 tornillos M6x35 (28), 4 arandelas curvas Ø6 (29) y 4 tuercas M6 (30). Apriete las tuercas de tapa con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.

Sujete la cubierta del brazo de la barandilla izquierda-A (32) y la cubierta del brazo de la barandilla izquierda-B (33) en el brazo de la barandilla izquierda (4) con 4 tornillos ST2.9x12 (31). Apriete los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.

Sujete la cubierta del brazo de la barandilla derecha A (34) y la cubierta del brazo de la barandilla derecha B (35) en el brazo de la barandilla derecha (5) con 4 tornillos ST2.9x12 (31). Apriete los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.

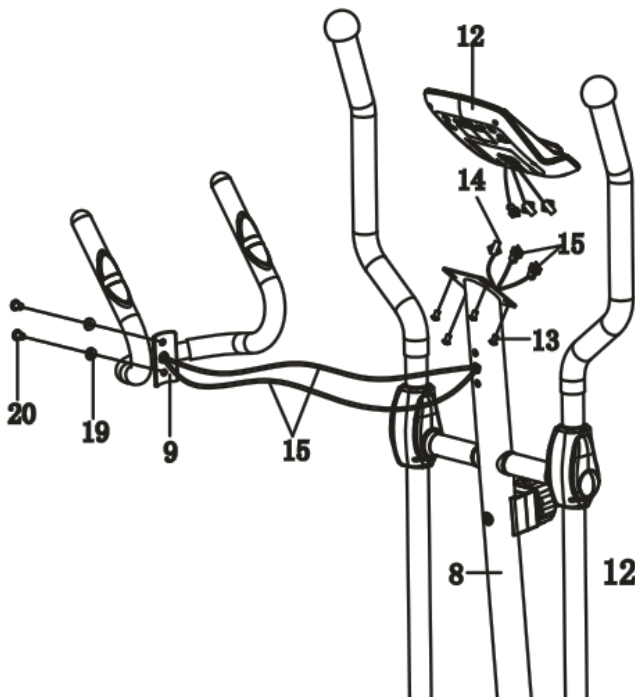
## 5 Instalación del manillar y la computadora

Quite 4 tornillos M5x10 (13) de la parte posterior de la computadora (12). Retire los pernos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.

Quite 2 tornillos M8x15 (20) y 2 arandelas curvas Ø8xØ16x1.5 (19) del poste delantero (8). Retire los tornillos y las arandelas con la llave Allen S6 suministrada.

Inserte los cables del sensor de pulso de mano (15) desde el manillar (9) en el orificio del poste delantero (8) y, a continuación, tire de ellos desde el extremo superior del poste delantero (8).

Fije el manillar (9) en el poste delantero (8) con 2 tornillos M8x15 (20) y 2 arandelas curvas Ø8xØ16x1.5 (19) que se retiraron. Apriete los tornillos y las arandelas con la llave Allen S6 suministrada.

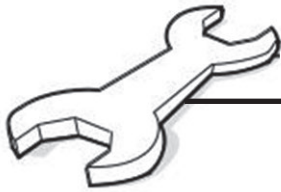


Conecte los cables del sensor I (14) y del sensor de pulso de mano (15) a los cables que vienen de la computadora (12) y luego conecte la computadora (12) al extremo superior del poste delantero (8) con 4 tornillos M5x10 (13) que se retiraron. Apriete los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.



# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	Descripción	Cant.	N°	Descripción	Cant.
001	Marco principal	1	031	Tornillo ST2.9*12	8
002	Barra del pie izquierdo	1	032	Cubierta del brazo izq. de la barandilla A	1
003	Barra del pie derecho	1	033	Cubierta del brazo izq. de la barandilla B	1
004	Brazo izquierdo de la barandilla	1	034	Cubierta del brazo der. de la barandilla A	1
005	Brazo derecho de la barandilla	1	035	Cubierta del brazo der. de la barandilla B	1
006	Brazo izquierdo de la barandilla	1	036	Cojinete de plástico Ø32x Ø 16x5	2
007	Brazo derecho de la barandilla	1	037	Cojinete de plástico Ø29x Ø 16x14	8
008	Poste delantero	1	038	Cubierta de la barra de pie -B	2
009	Manillar	1	039	Cubierta de la barra de pie-A	2
010	Estabilizador delantero	1	040	Tornillo Ø15.8x62.5xM8	2
011	Estabilizador trasero	1	041	Arandela grande Ø8x Ø20x2.0	2
012	Computadora	1	042	Tornillo M8x20	2
013	Tornillo M5X10	4	043	Tornillo ST4.2*25	10
014	Cable del sensor L=1100	1	044	Pedal izquierdo	1
015	Sensor de pulso de mano con cable L=750	2	045	Pedal derecho	1
016	Tornillo ST4.2x20	4	046	Tornillo M6x40	6
017	Tapa de extremo del manillar Ø28.6x1.5	2	047	Arandela Ø6x12x1.0	6
018	Empuñadura de gomaespuma de la barandilla Ø33x27x360	2	048	Cojinete de plástico Ø18x Ø 8x5	4
019	Arandela curva Ø8xØ16x1.5	2	049	Tapa de tuerca S13	2
020	Tornillo M8X15	8	050	Tornillo M8x50	2
021	Tapa de extremo de la barandilla Ø32x1.5	2	051	Arandela Ø16x8x1.5	2
022	Empuñadura de gomaespuma de la barandilla Ø31x Ø37x480	2	052	Tuerca M8	2
023	Tornillo M10X18	2	053	Soporte con forma de U	2
024	Arandela de resorte Ø18x10x2	2	054	Tornillo para la barra del pie izquierdo	1
025	Arandela grande Ø10x Ø20x2.0	2	055	Arandela curva Ø28x Ø17x0.3	2
026	Arandela D Ø28x5.0	2	056	Arandela de resorte Ø20	2
027	Manguito del eje	4	057	Tuerca de nylon izquierda 1/2"	1
028	Tornillo M6x35	4	058	Tornillo para la barra del pie derecho	1
029	Arandela curva Ø6	4	059	Tuerca de nylon derecha 1/2"	1
030	Tuerca M6	10	060	Tapa de extremo del estabilizador delantero	2

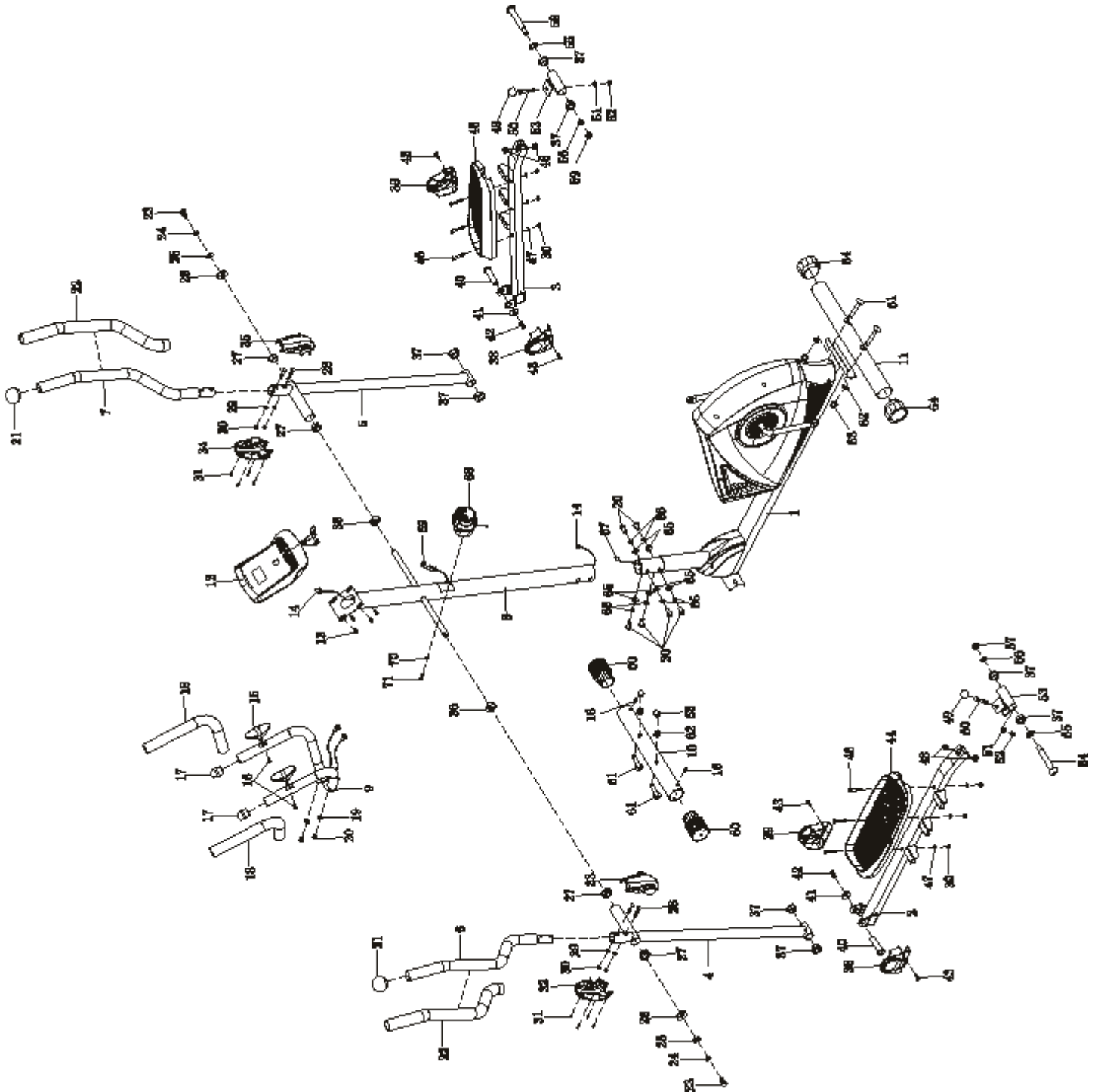


# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	Descripción	Cant.	N°	Descripción	Cant.
061	Tornillo M10x57	4	082	Polea con manivela	1
062	Arandela grande Ø10	4	083	Correa	1
063	Tuerca M10	4	084	Tuerca M10*1.0*6	2
064	Tapa del estabilizador trasero	2	085	Volante	1
065	Arandela curva Ø8* Ø20*2	6	086	Tornillo M6*36	2
066	Arandela de resorte Ø8	6	087	Soporte U	2
067	Cable del sensor de extensión (L=1800mm)	1	088	Arandela de resorte Ø6	2
068	Perilla del control de tensión	1	089	Tuerca M6	2
069	Cable de tensión L=1600mm	1	090	Soporte del volante	1
070	Arandela grande Ø20x5.2	1	091	Tornillo M8*10	1
071	Tornillo M5x45	1	092	Soporte 6000ZZ	2
072	Cubierta decorativa izquierda	1	093	Arandela Ø6* Ø12*1	1
073	Cubierta decorative derecha	1	094	Tornillo M6*10	1
074	Tornillo ST4.2x25	6	095	Tornillo M8*30	1
075	Tuerca hexagonal 7/8"	2	096	Arandela Ø10.2* Ø14*1	2
076	Arandela Ø23xØ34.5x2.5	1	097	Goma	2
077	Tuerca del cojinete I 7/8"	1	098	Tornillo ST2.9x12	2
078	Cojinete	2	099	Cubierta izquierda de la cadena	1
079	Copa del rodamiento	2	100	Cubierta de manivela izquierda	1
080	Tuerca del cojinete I 15/16"	1	101	Cubierta derecha de la cadena	1
081	Arandela I Ø24x40x3.0	1	102	Cubierta de manivela derecha	1

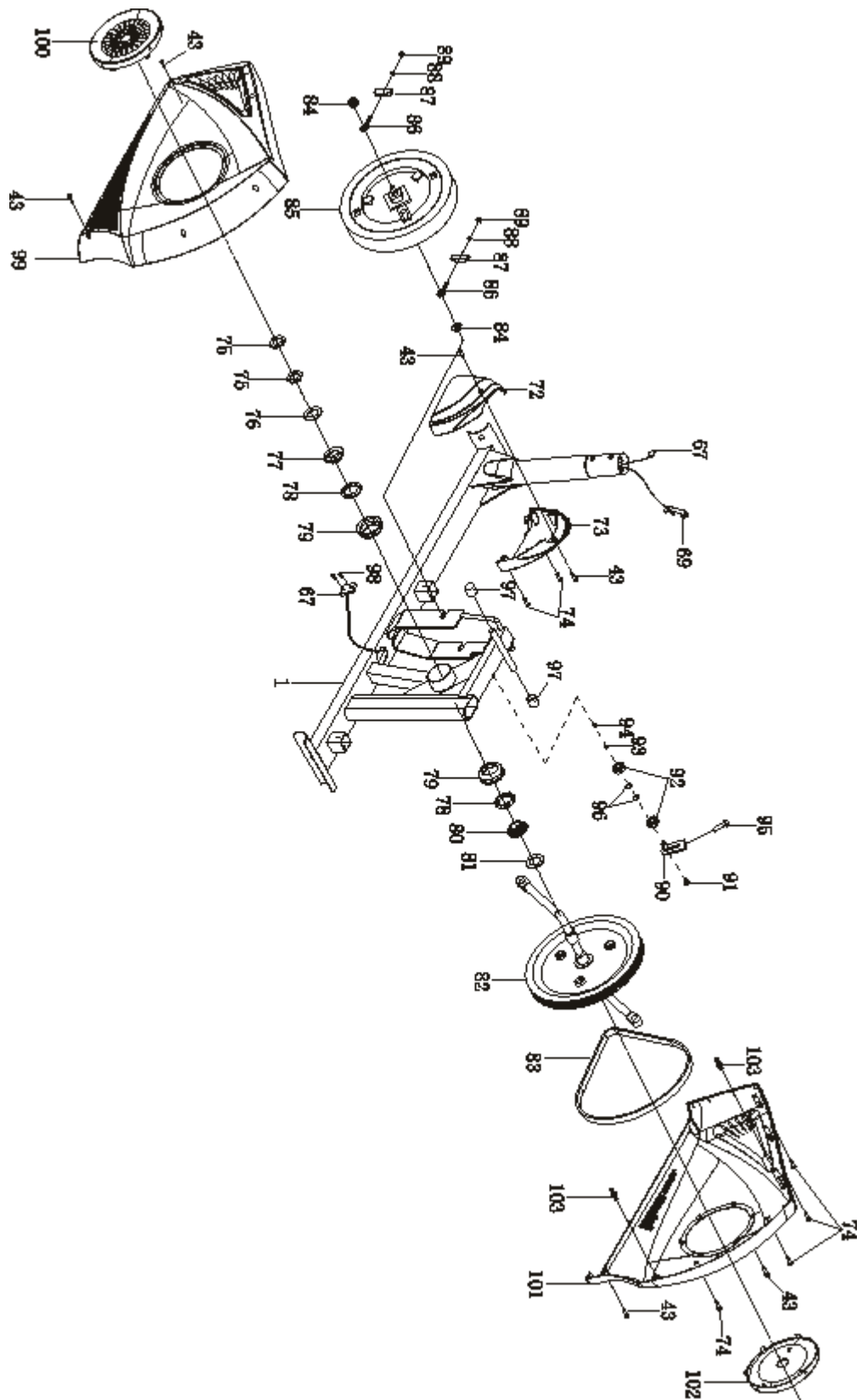


# DESPIECE





# DESPIECE





# INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

## Limpieza

La bicicleta se puede limpiar con un paño suave y detergente suave. No utilice productos abrasivos o disolventes en las piezas de plástico. Limpie su transpiración de la bicicleta después de cada uso. Tenga cuidado de no tener humedad excesiva en el panel de la computadora, ya que esto podría causar un peligro eléctrico o una falla electrónica.

Por favor, mantenga la, especialmente la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

Por favor, inspeccione cada semana todos los tornillos y los pedales y asegúrese de que están ajustados debidamente.

## Almacenamiento

Guarde su bicicleta en un espacio limpio y seco y fuera del alcance de los niños.

PROBLEMA	SOLUCION
La bicicleta elíptica se tambalea cuando está en uso.	Gire la tapa del estabilizador trasero en el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar la bicicleta vertical.
No se muestran datos en la pantalla de la consola del ordenador.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Retire la consola del ordenador y verifique que los cables que vienen de la consola del ordenador estén correctamente conectados a los cables que vienen del poste del manillar delantero.</li> <li>2. Compruebe que las baterías estén correctamente colocadas y que los resortes de la batería estén en contacto con las baterías.</li> <li>3. Las baterías de la computadora pueden estar agotadas. Cambie las baterías.</li> </ol>
No hay lectura de la frecuencia cardíaca o la lectura de la frecuencia cardíaca es errática o inconsistente.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Asegúrese de que las conexiones de los cables de los sensores de pulso manual estén bien fijadas.</li> <li>2. Para asegurarse de que la lectura del pulso es más precisa, cuando intente probar las cifras de su ritmo cardíaco mantenga los sensores de agarre del manillar con las dos manos en lugar de con una sola mano.</li> <li>3. Aprieta demasiado los sensores de pulso manual. Trate de mantener una presión moderada mientras sostiene los sensores de pulso manual.</li> </ol>
La bicicleta elíptica hace un ruido chirriante cuando está en uso.	Los tornillos pueden estar flojos en la bicicleta. Por favor inspeccione los tornillos y apriete los que estén sueltos.



# INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

---

## Instrucciones de uso de la computadora

### Teclas

- TIME----- 00:00 - 99:59 MIN:SEG
- SPEED----- 0.0 - 999.9 KM/H O ML/H
- DISTANCE----- 0.00 - 99.99 KM O ML
- CALORIES----- 0.0 - 999.9 KCAL
- ODOMETER (si está incluido)----- 0.00 - 99.99 KM O ML
- PULSE (si está incluido)----- 40 - 200 PULSOS/MIN

### Batería

- Si el monitor no funciona correctamente, cambie las pilas para obtener un buen resultado. Este monitor utiliza dos baterías "AA" o una pila "AAA" o una batería con botón "1.5V". Puede reemplazar las baterías al mismo tiempo.



# INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

---

## Procedimientos de operación

**AUTO ON/OFF:** El monitor se apagará automáticamente si no se recibe ninguna señal durante 4 minutos. El monitor se alimentará automáticamente cuando comience el ejercicio o presione la tecla.

## Funciones

**SCAN:** Cambia automáticamente las funciones de la pantalla:  
TIME - SPEED - DISTANCE - CALORIES - ODOMETER.

**VELOCIDAD:** Muestra la velocidad actual.

**DISTANCIA:** Acumula la distancia mientras se ejercita.

**TIEMPO:** Cuenta el tiempo de entrenamiento durante el ejercicio.

**CALORÍAS:** Cuenta las calorías consumidas durante el ejercicio.

**CUENTA KILÓMETROS:** (si está incluido) Muestra el total de la distancia recorrida. Cuando tiene entrada de movimiento, comienza el valor encima de los datos originales. El CUENTAKILÓMETROS no puede ser restablecido a cero con ninguna tecla, excepto cuando cambia las baterías.

## Función de botón

**MODE:** Para seleccionar la función que desea. Mantenga pulsada la tecla durante 4 segundos para restablecer todos los valores de función excepto el CUENTAKILÓMETROS (TOTAL).





# INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE

Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y un enfriamiento. Haga todo el programa al menos dos o tres veces por semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

**EJERCICIO AEROBICO** es cualquier actividad sostenida que envía oxígeno a sus músculos a través de su corazón y pulmones. El ejercicio aeróbico mejora la aptitud de los pulmones y el corazón. La aptitud aeróbica es promovida por cualquier actividad que utilice sus músculos grandes, por ejemplo: piernas, brazos y nalgas. Su corazón late rápidamente y respira profundamente. Un ejercicio aeróbico debe ser parte de su rutina de ejercicios completa.

**EI CALENTAMIENTO** es una parte importante de cualquier entrenamiento. Para preparar su cuerpo para un ejercicio más extenuante debe comenzar calentando y estirando sus músculos, aumentando su circulación y pulso, y entregando más oxígeno a sus músculos.

**Para el ENFRIAMIENTO** al final del entrenamiento, repita estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.



## 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. A continuación, 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

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.



# INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE



## Elevación de hombro

Gire y levante su hombro derecho hacia la oreja por un momento. Relájese y repita para 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 completa 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 por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando 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.

