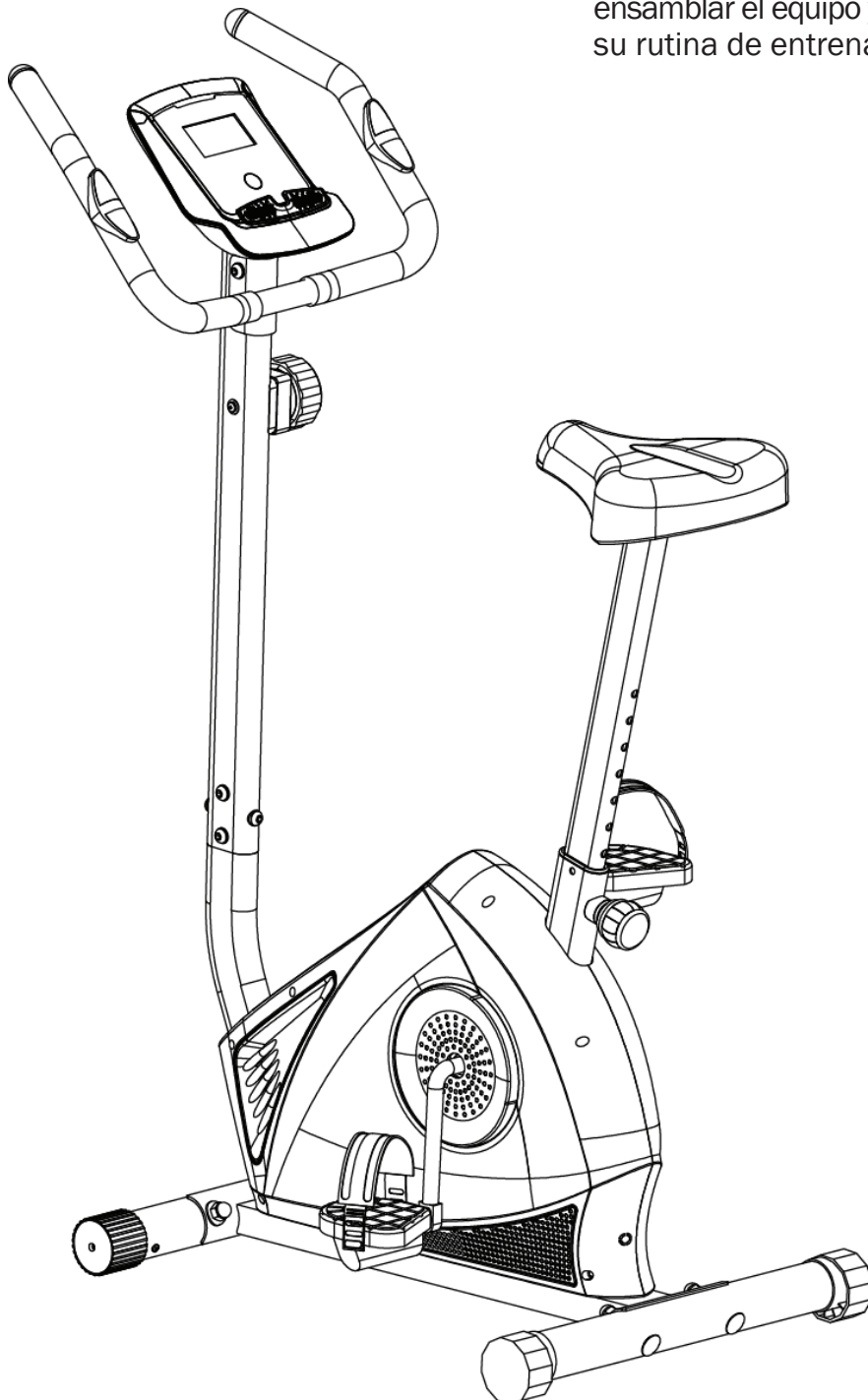


OMIKO®

MANUAL DEL USUARIO

★ **79TP**

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 120 Kg.



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.

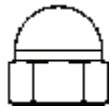


ENSAMBLADO

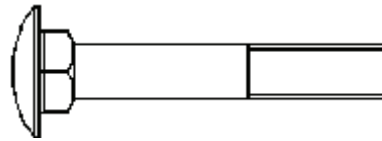
PREPARACIÓN

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

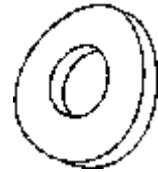
Lista de piezas para ensamblado



(60)
Tapa de tuerca M10
4 PCS

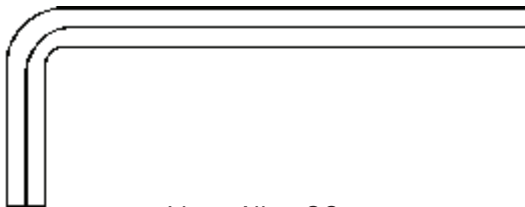


(58)
Tornillo M10x57
4 PCS

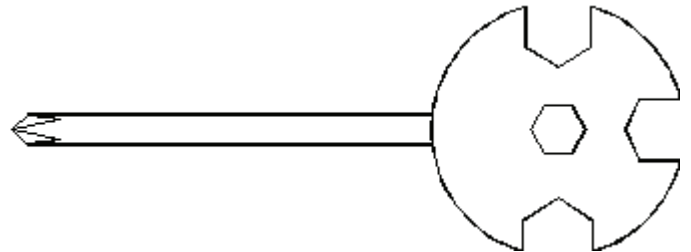


(59)
Arandela curva grande Ø10xØ25x2
4 PCS

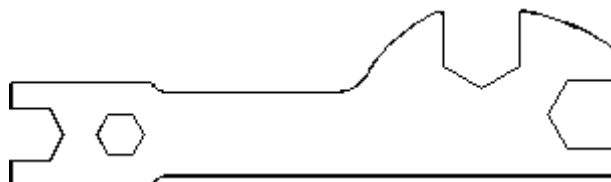
Herramientas



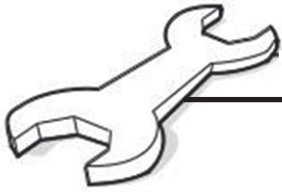
Llave Allen S6
1 PC



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



Herramienta Multi Hex
S10, S13, S17, S19
1 PC



ENSAMBLADO

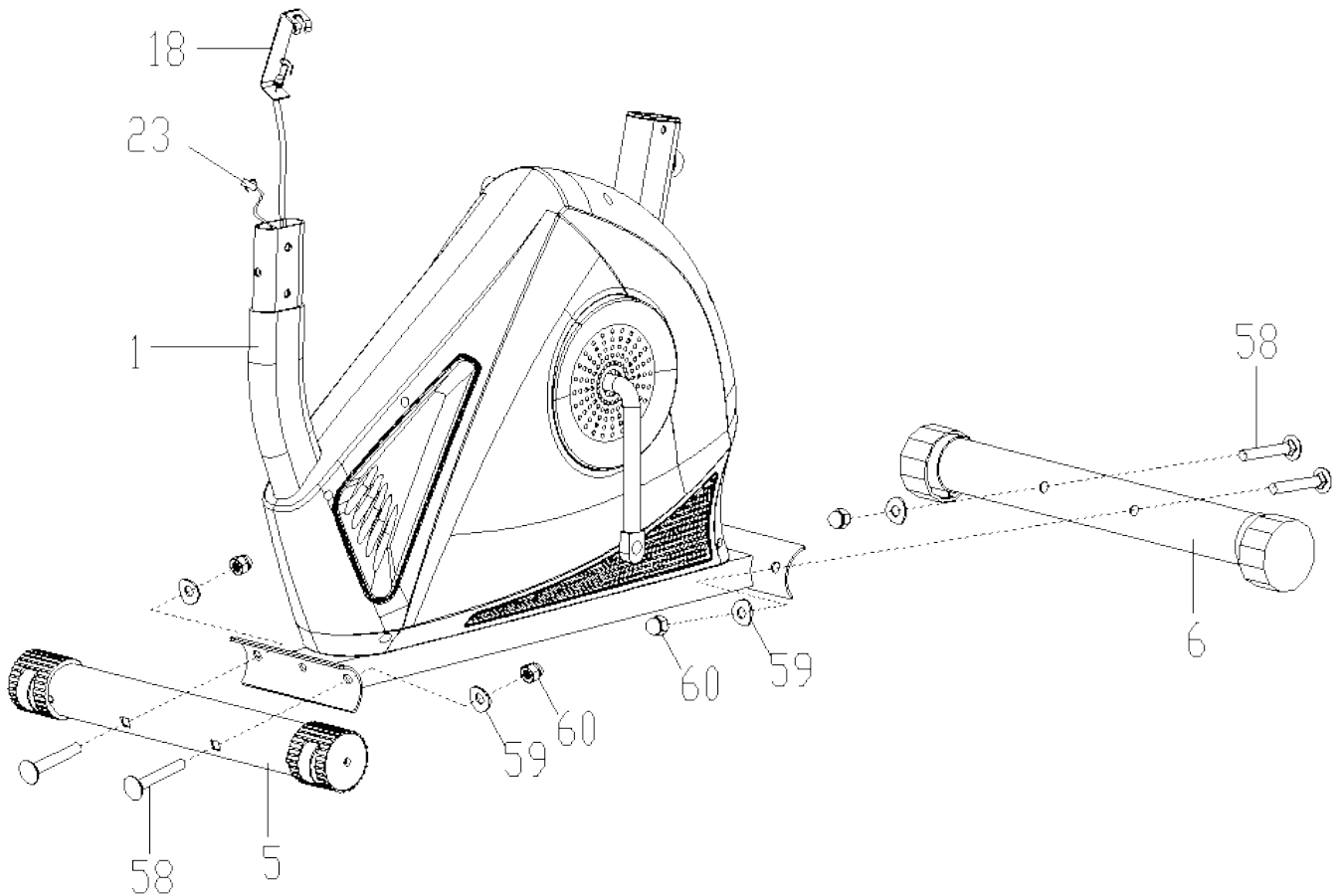
1 Instalación de los estabilizadores delantero y trasero.

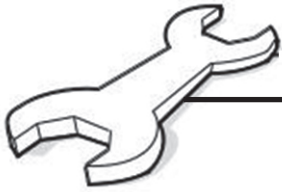
Coloque el estabilizador posterior (6) en el marco principal (1) y alinee los orificios de los tornillos. Coloque el estabilizador trasero (6) en la curva posterior del marco principal (1) con dos tornillos M10x57 (58), dos arandelas grandes $\text{Ø}10 \times \text{Ø}25 \times 2.0$ (59) y dos tuercas M10 (60).

Coloque el estabilizador frontal (5) delante del marco principal (1) y alinee los agujeros de los tornillos.

Fije el estabilizador delantero (5) en la curva delantera del marco principal (1) con dos

tuercas M10 (60), dos tornillos M10x57 (58) y dos arandelas curvas grandes $\text{Ø}10 \times \text{Ø}25 \times 2$ (59).





ENSAMBLADO

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

Quite cuatro arandelas M8x10 (21) y cuatro arandelas Ø8xØ16x1.5 (22) del marco principal (1). Quite dos tornillos M8x15 (12) y dos arandelas curvas Ø8xØ16x1.5 (13) del marco principal (1).

Quite los tornillos con la llave Allen S6 suministrada.

Inserte el cable de tensión (18) en el orificio inferior del poste del manillar (3) y extráigalo del orificio cuadrado del poste del manillar (3).

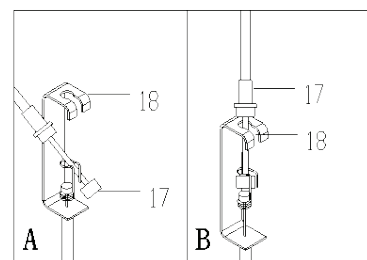
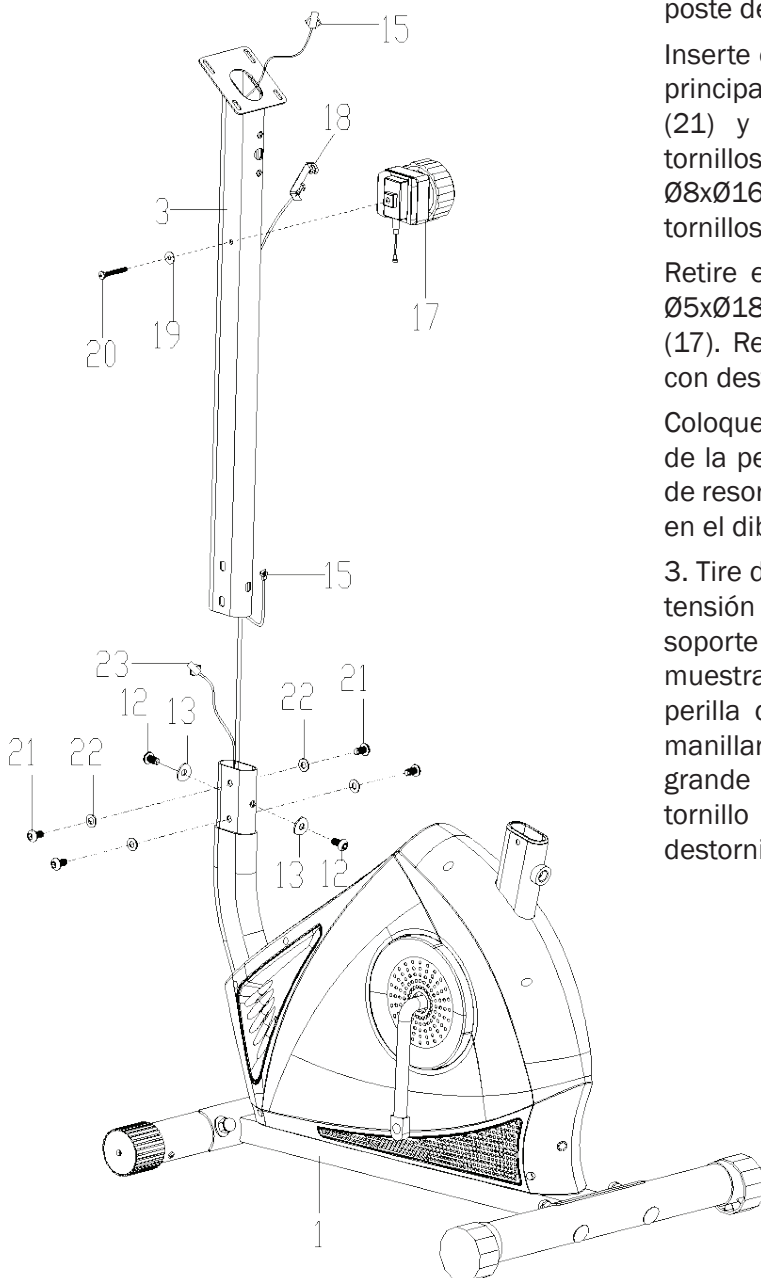
Conecte el cable del sensor (23) del marco principal (1) al cable del sensor de extensión (15) desde el poste del Manillar (3).

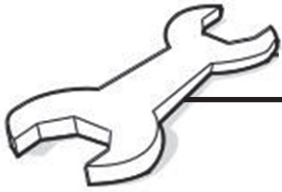
Inserte el poste del manillar (3) en el tubo del marco principal (1) y asegúrelo con cuatro tornillos M8x10 (21) y cuatro arandelas Ø8xØ16x1.5 (22), dos tornillos M8x15 (12) y dos arandelas curvas Ø8xØ16x1.5 (13) que se eliminaron. Apriete los tornillos con la llave Allen S6 suministrada.

Retire el tornillo M5x25 (20) y la arandela grande Ø5xØ18x1 (19) de la perilla de control de tensión (17). Retire el tornillo con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.

Coloque el extremo del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (17) en el gancho de resorte del cable de tensión (18) como se muestra en el dibujo A de la figura

3. Tire del cable de tensión de la perilla de control de tensión (17) hacia arriba y colóquelo en el hueco del soporte de metal del cable de tensión (18) como se muestra en el dibujo B de la figura 3. Coloque la perilla del control de tensión (17) en el poste del manillar con el tornillo M5x25 (20) y la arandela grande Ø5xØ18x1 (19) que se retiraron. Apriete el tornillo con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.





ENSAMBLADO

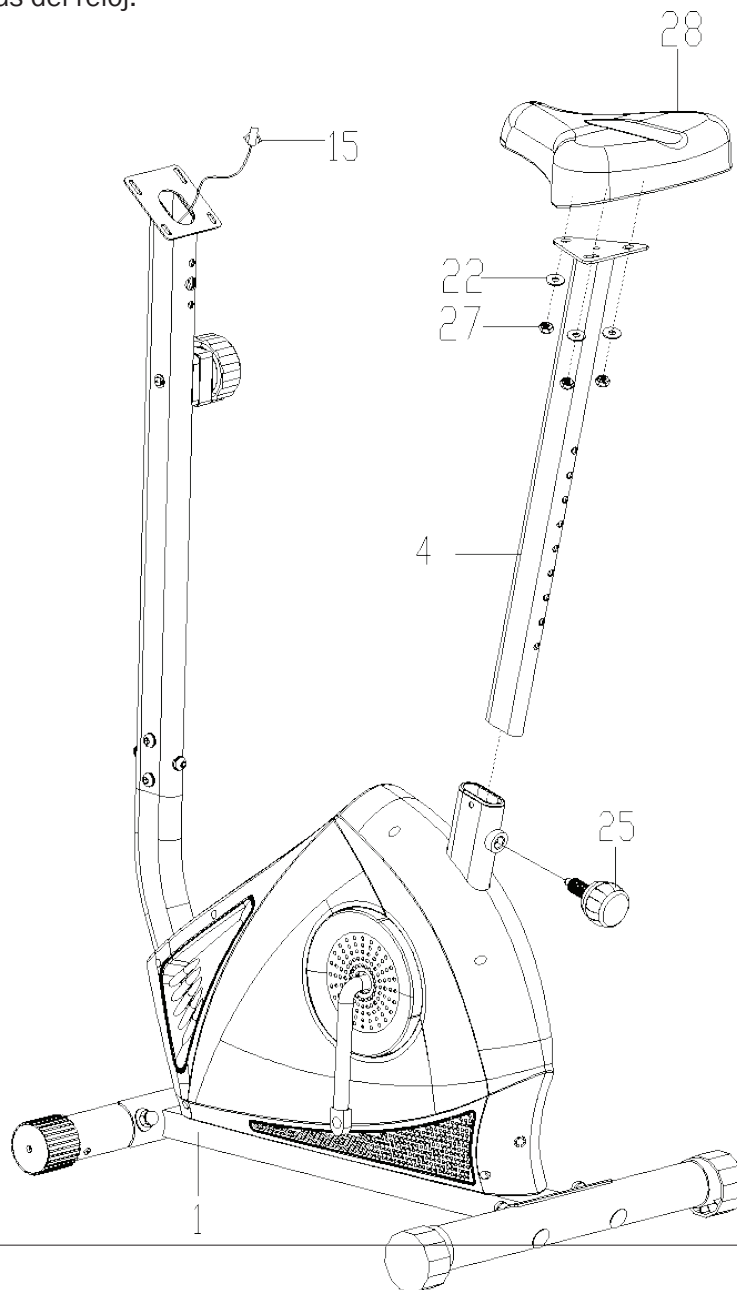
3 Instalación de la almohadilla de asiento y del poste de asiento.

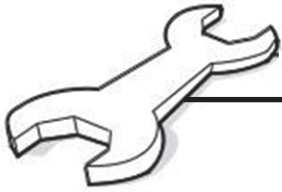
Quite tres tuercas de nylon M8 (27) y tres arandelas $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1,5$ (22) de la parte inferior del cojín del asiento (28). Retire las tuercas de nylon con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.

Fije los tornillos en la parte inferior del cojín del asiento (28) a través de los orificios situados en la parte superior del poste del asiento (4), sujete con tres tuercas de nylon M8 extraídas (27) y tres arandelas $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1,5$ (22). Apriete el tornillo con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.

Inserte el poste del asiento (4) en el cojinete del poste del asiento (26).

Ajuste la posición del asiento e inserte la perilla del poste del asiento (25). Para ajustar la perilla del poste del asiento (25) gire en el sentido de las agujas del reloj.





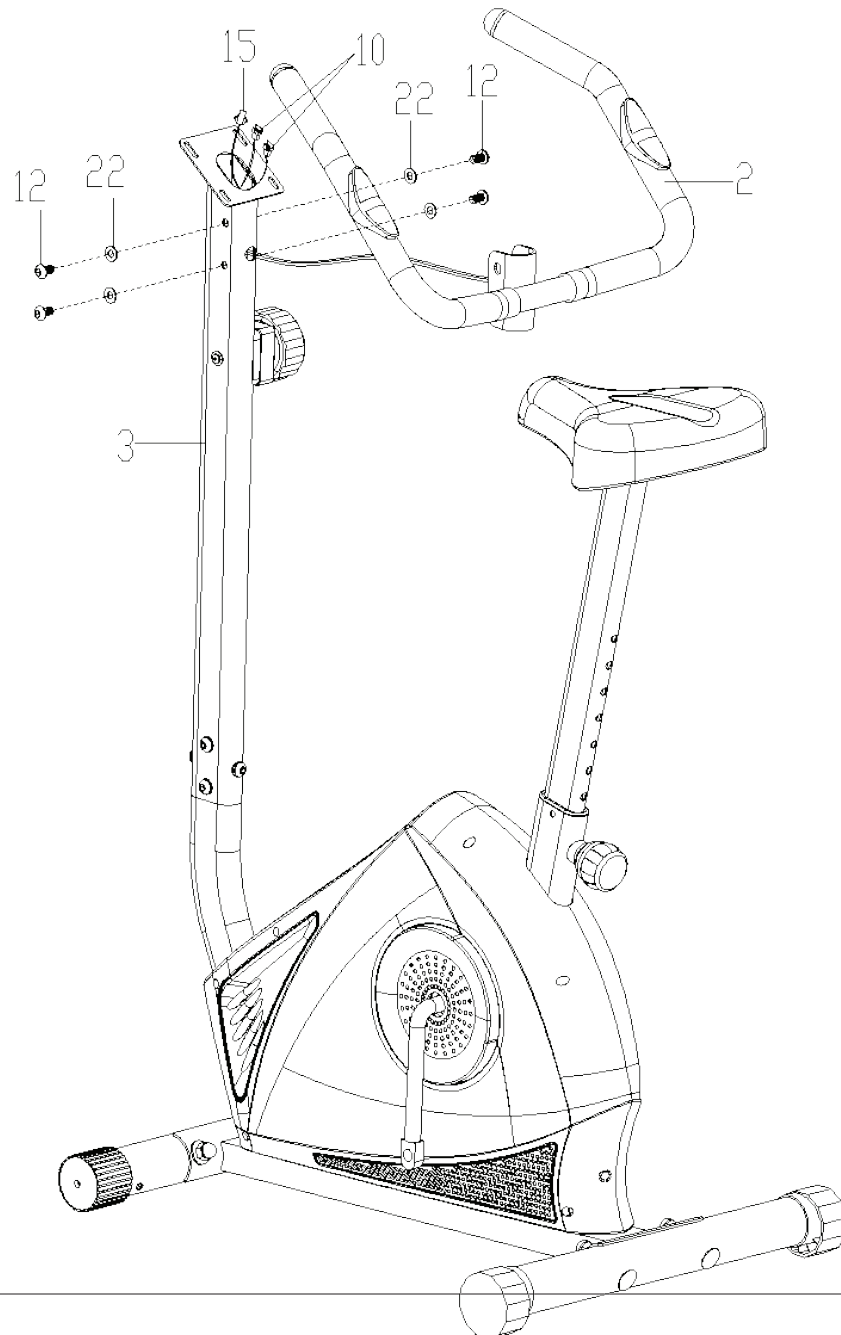
ENSAMBLADO

4 Instalación del manillar.

Quite cuatro tornillos M8x15 (12) y cuatro arandelas curvas Ø8xØ16x1.5 (22) del poste del manillar (3). Retire los tornillos con la llave Allen S6 suministrada.

Inserte los cables del sensor de pulso de mano (10) en el agujero del poste del manillar (3) y luego tire de ellos del extremo superior del poste del manillar (3).

Coloque el manillar (2) en el poste del manillar (3) con cuatro tornillos M8x15 (12) y cuatro arandelas curvas Ø8xØ16x1.5 (22) que se retiraron. Apriete los tornillos con la llave Allen S6 suministrada.





ENSAMBLADO

5 Instalación de la computadora y los pedales D/I.

Quite cuatro tornillos M5x10 (16) de la computadora (14). Retire los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.

Conecte los cables del sensor de pulso de mano (10) y el cable del sensor de extensión (15) a los cables que vienen de la computadora (14). Introduzca los cables en el poste del manillar (3). Fije la computadora (14) en el extremo superior del poste del manillar (3) con cuatro tornillos M5x10 (16) que fueron retirados. Apriete los tornillos con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.

Inserte el eje del pedal izquierdo (53) en el orificio de la manivela izquierda (52). Gire a mano el eje del pedal en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que quede ajustado.

Nota

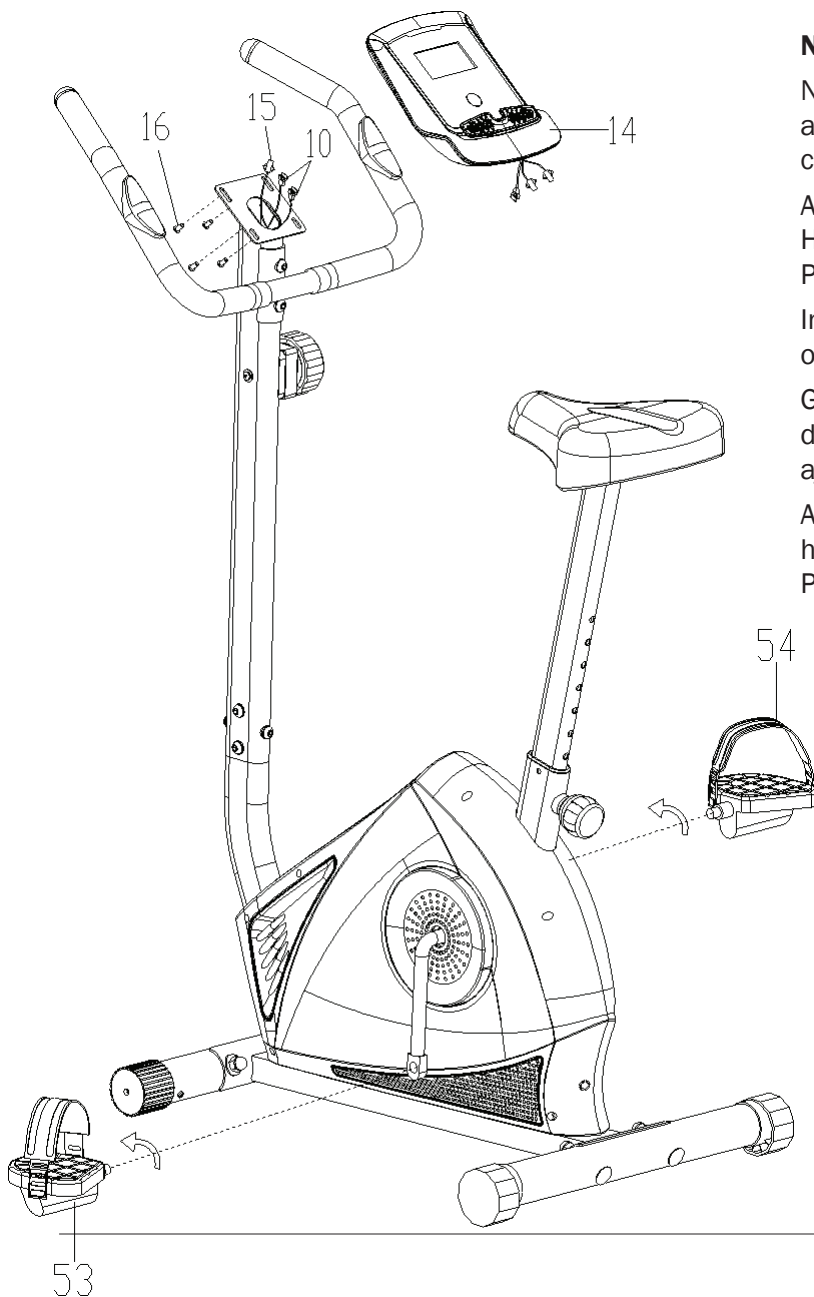
No gire el eje del pedal en el sentido de las agujas del reloj. Si lo hace, se quitarán los cables.

Apriete eje del pedal izquierdo (53) con la Herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.

Inserte el eje del pedal derecho (54) en el orificio de la manivela derecha (52).

Gire el eje del pedal a mano en el sentido de las agujas del reloj hasta que quede ajustado.

Apriete el eje del pedal derecho (54) con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.



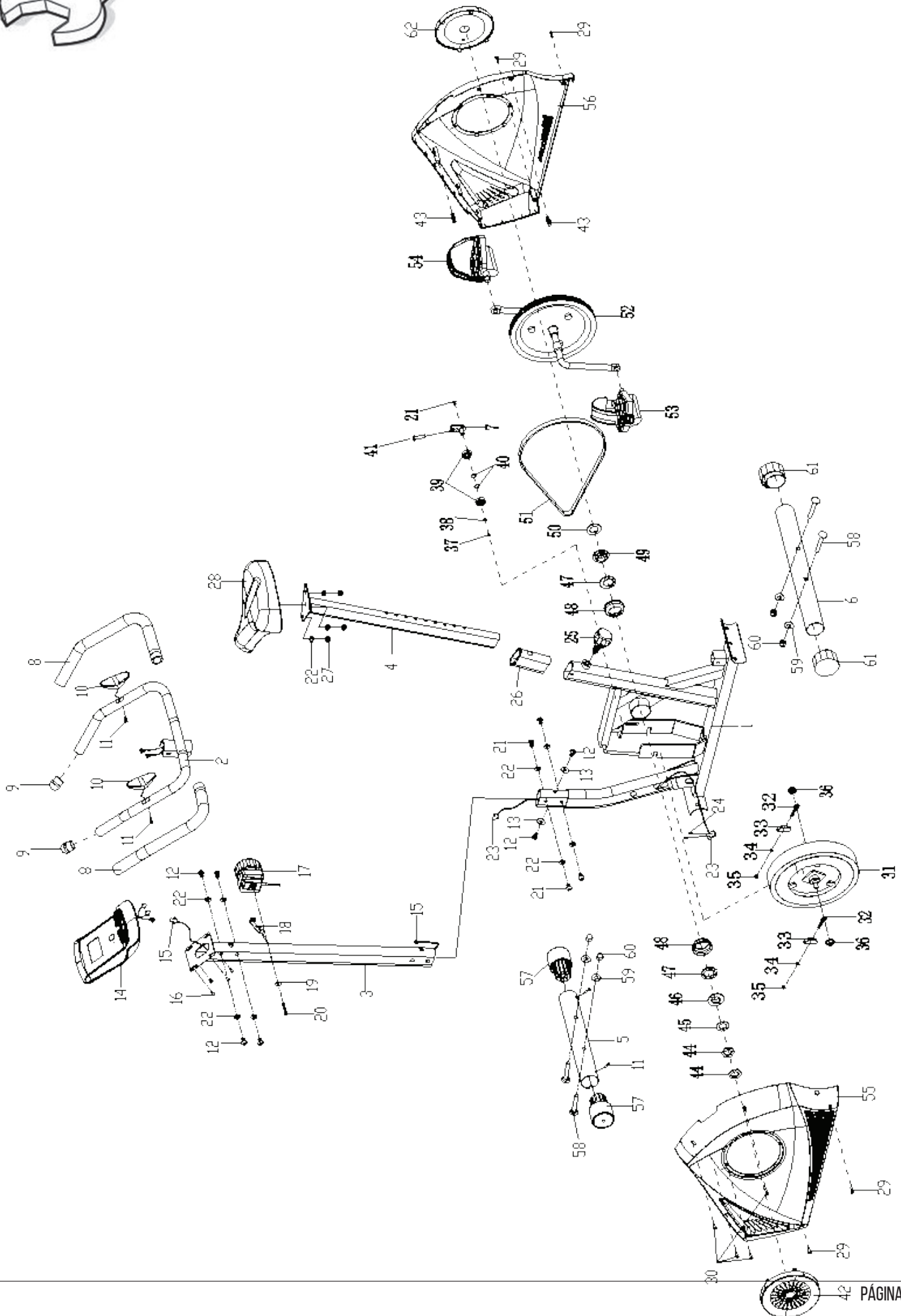


LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	Descripción	Cant.	N°	Descripción	Cant.
001	Marco principal	1	032	Tornillo M6x36	2
002	Manillar	1	033	Soporte U	2
003	Poste del manillar	1	034	Arandela de resorte Ø6	2
004	Poste del asiento	1	035	Tuerca M6	2
005	Estabilizador delantero	1	036	Tuerca M10	2
006	Estabilizador trasero	1	037	Tornillo M6x10	1
007	Soporte del volante	1	038	Arandela Ø12xØ6x1.5	1
008	Empuñadura Ø30xØ24x455	2	039	Soporte 6000 ZZ	2
009	Tapa del extremo del manillar Ø25	2	040	Arandela Ø10.2xØ14x1.0	2
010	Sensor del pulso de mano con cable L=750mm	2	041	Tornillo M8x30	1
011	Tornillo ST4.2x20	4	042	Tapa de la cubierta izquierda	1
012	Tornillo M8x15	6	043	Tornillo de plástico	2
013	Arandela curva Ø16x Ø 8x1.5	2	044	Tuerca hexagonal 7/8"	2
014	Computadora	1	045	Arandela Ø23x34.5x2.5	1
015	Cable del sensor de ext. L=1000mm	1	046	Arandela Ø34.5x23x2.5	1
016	Tornillo M5x10	4	047	Soporte	2
017	Perilla del control de tensión	1	048	Taza de rodamiento	2
018	Cable de tensión L=850mm	1	049	Tuerca del cojinete I 15/16"	1
019	Arandela grande Ø18x Ø5x1.5	1	050	Arandela I Ø24x40x3.0	1
020	Tornillo M5x25	1	051	Cinturón / correa	1
021	Tornillo M8x10	5	052	Polea de correa con manivela	1
022	Arandela Ø16x Ø8x1.5	11	053	Pedal izquierdo	1
023	Sensor con cable L=750mm	1	054	Pedal derecho	1
024	Tornillo ST2.9x10	2	055	Cubierta de la cadena izquierda	1
025	Perilla del poste del asiento M16	1	056	Cubierta de la cadena derecha	1
026	Cojinete	1	057	Tapa del estabilizador delantero	2
027	Tuerca M8	3	058	Tornillo M10x57	4
028	Almohadilla del asiento	1	059	Arandela curva grande Ø25x Ø10x2.0	4
029	Tornillo autoperforante Phillips de cabeza plana ST4.2x20	4	060	Tapa de tuerca M10	4
030	Tornillo Phillips de cabeza plana ST4.2x25	4	061	Tapa del extremo del estabilizador trasero	2
031	Volante	1	062	Tapa de la cubierta derecha	1



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	SOLUCIÓN
La bicicleta vertical 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">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.2. Compruebe que las baterías estén correctamente colocadas y que los resortes de la batería estén en contacto con las baterías.3. Las baterías de la computadora pueden estar agotadas. Cambie las baterías.
No hay lectura de la frecuencia cardíaca o la lectura de la frecuencia cardíaca es errática o inconsistente.	<ol style="list-style-type: none">1. Asegúrese de que las conexiones de los cables de los sensores de pulso manual estén bien fijadas.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.3. Aprieta demasiado los sensores de pulso manual. Trate de mantener una presión moderada mientras sostiene los sensores de pulso manual.
La bicicleta vertical 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 CUENTA KILÓMETROS 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 CUENTA KILÓMETROS (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.

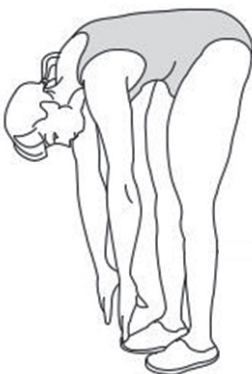
EI CALENTAMIENTO es una parte importante de cualquier entrenamiento. Para preparar su cuerpo para un ejercicio más extenuante debe comenzar calentando y estirando sus músculos, aumentando su circulación y pulso, y entregando más oxígeno a sus músculos.

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.