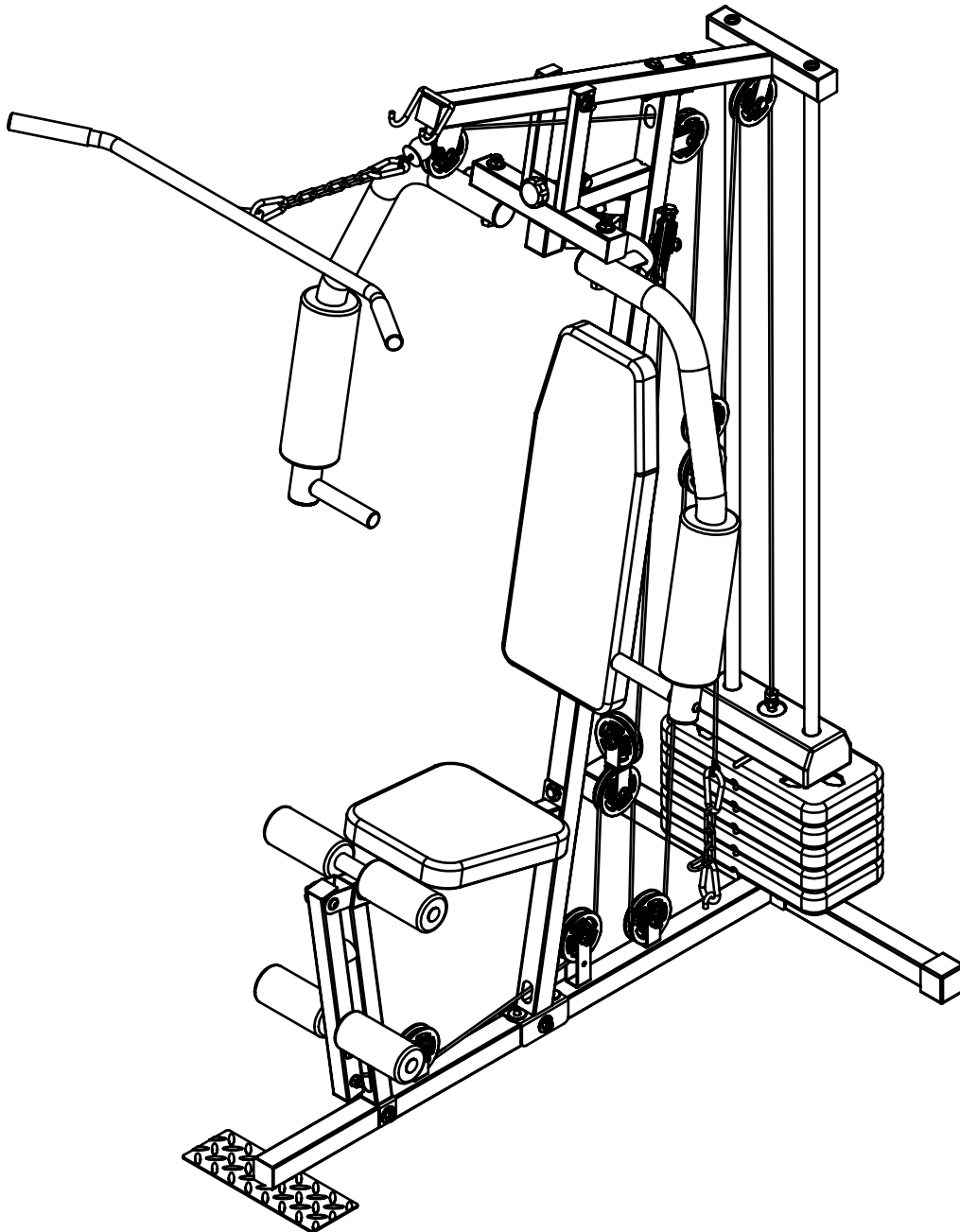


OMIKO®

MANUAL DEL USUARIO

★84TG

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





SEGURIDAD

¡IMPORTANTE!

Por favor lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Conserve este manual para futuras referencias. Las especificaciones de este producto pueden variar ligeramente de las ilustraciones y están sujetas a cambio sin aviso.

Antes de comenzar

¡Gracias por comprar el Muligimnasio de lujo! Para su seguridad y beneficio, lea este manual cuidadosamente antes de utilizar el equipo.

Antes del montaje, saque los componentes de la caja y verifique que se hayan suministrado todas las piezas enumeradas.

Las instrucciones de montaje se describen en los siguientes pasos e ilustraciones.

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

PRECAUCIONES

ESTA MÁQUINA DE EJERCICIO ESTÁ CONSTRUIDA PARA UNA SEGURIDAD ÓPTIMA. SIN EMBARGO, SE APLICAN CIERTAS PRECAUCIONES SIEMPRE QUE UTILICE UN EQUIPO DE EJERCICIO. ASEGÚRESE DE LEER TODO EL MANUAL ANTES DE MONTAR U OPERAR SU MÁQUINA. EN PARTICULAR, TENGA EN CUENTA LAS SIGUIENTES PRECAUCIONES DE SEGURIDAD:

- Mantenga a niños y mascotas alejados de la máquina en todo momento. NO deje a los niños desatendidos en la misma habitación con la máquina.
- Solo una persona a la vez debe usar la máquina.
- Los niños deben mantenerse alejados de la máquina para evitar accidentes.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor de pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA el entrenamiento de inmediato. CONSULTE A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
- Coloque la máquina sobre una superficie despejada y nivelada. NO utilice la máquina cerca del agua o al aire libre.
- Mantenga las manos alejadas de todas las piezas móviles.
- Siempre use ropa de entrenamiento adecuada cuando haga ejercicio. NO use batas u otras prendas que puedan quedar atrapadas en la máquina. También se requieren zapatos para correr o aeróbicos cuando se usa la máquina.
- Utilice la máquina únicamente para el uso previsto que se describe en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- No coloque ningún objeto afilado alrededor de la máquina.

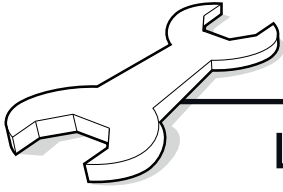


SEGURIDAD

- Las personas discapacitadas no deben usar la máquina sin la presencia de una persona calificada o un médico.
- Antes de utilizar la máquina para hacer ejercicio, realice siempre ejercicios de estiramiento para calentar correctamente.
- Nunca opere la máquina si no está funcionando correctamente.
- Se recomienda un observador durante el ejercicio.

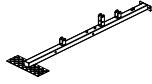
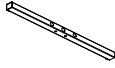


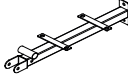

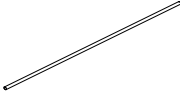
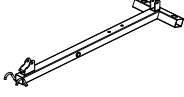

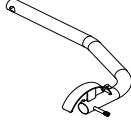
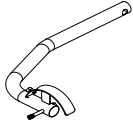

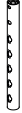





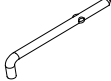


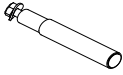


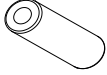











ADVERTENCIA: ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIO, CONSULTE A SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER EQUIPO DE FITNESS. IMPEX INC. NO ASUME RESPONSABILIDAD POR LESIONES PERSONALES O DAÑOS A LA PROPIEDAD SOSTENIDOS POR O A TRAVÉS DEL USO DE ESTE PRODUCTO.

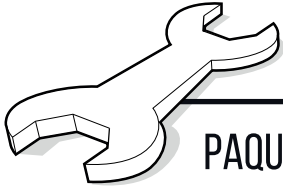
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES / Peso máximo del usuario: 100KG/ 220LBS



LISTA DE PIEZAS Y PARTES








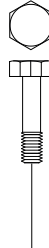





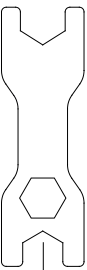





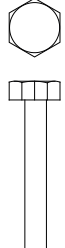

LISTA DE PARTES

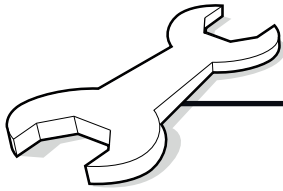
				
#1 1PC	#2 1PC	#3 1PC	#4 1PC	#5 1PC
				
#6 1PC	#7 2PCS	#8 1PC	#9 1PCS	#10 1PC
				
#11 1PC	#12 1PC	#13 1PC	#14 1PC	#15 1PC
				
#16 1PC	#17 2PCS	#18 1PC	#19 1PC	#20 1PC
				
#21 1PC	#24 2PCS	#25 1PC	#26 7PCS	#27 2PCS
				
#28 1PC	#29 1PC	#30 4PCS	#31 1PC	#32 12PCS
				
#33 4PCS	#34 1PC	#35 1PC	#36 1PC	#37 2PCS
				
#38 1PC				



LISTA DE PIEZAS Y PARTES

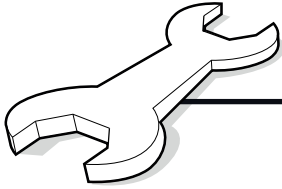
PAQUETE DE HERRAJES

	#22 M8*20		#50 M12
	#23 D8*D16*1.5		#51 M8*60
	#39 M10*65		#52 D8*D16D1.5
	#40 D10*D30*1.5 20		#53 M10*45
	#41 M10		#54 M10*50
	#42 D10*D20*1.5		#55 M10
	#43 M10*60		#S17/19 2PCS
	#44 M10*55		#S6-1PC
	#45 M8*15		
	#46 D8*D22*1.5		
	#47 \varnothing 45* \varnothing 12.5*3		
	#48 M12*120		
	#49 D12*D30*1.5		



LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	NOMBRE	CANTIDAD
1	VIGA INFERIOR	1
2	VIGA INFERIOR DE CONTRAPESO	1
3	JUNTA DEL TUBO DEL RESPALDO	1
4	CONJUNTO DE TUBO DE SOPORTE	1
5	ESTRUCTURA DEL ASIENTO	1
6	JUNTA DE RODADURA	1
7	VARILLA DESLIZANTE	2
8	UNIÓN DE LA VIGA SUPERIOR	1
9	ARTICULACIÓN DE LA VIGA	1
10	ARTICULACIÓN DEL BRAZO OSCILANTE DERECHO	1
11	ARTICULACIÓN DEL BRAZO OSCILANTE IZQUIERDO	1
12	MANGO DE ALTA TENSIÓN	1
13	ARTICULACIÓN DE BARRA DE DIRECCIÓN	1
14	TUBO DE ESPUMA 1	1
15	TUBO DE ESPUMA 2	1
16	ESTRUCTURA GIRATORIA DE POLEA	1
17	PLACA DE POLEA	2
18	PIEZA DE CONEXIÓN (18)	1
19	TAPÓN DE CONTRAPESO	1
20	PASADOR DE ENGRANAJE	1
21	ASIENTO DE FIJACIÓN DE BARRA DE DIRECCIÓN	1
22	TORNILLO HEXAGONAL M8X20	2
23	JUNTA DE ARCO D8XD16X1.0	2
24	CONJUNTO DEL MANUBRIO	2
25	CABEZA DE CONTRAPESO	1
26	BLOQUE DE CARGA	5
27	ESPUMA DE BRAZO OSCILANTE	2
28	COJÍN DEL ASIENTO	1
29	COJÍN TRASERO	1
30	ESPUMA DE PATADA	4
31	CABLE DE ACERO CON BRAZO OSCILANTE	1
32	RUEDA DE DESPLAZAMIENTO	12
33	GANCHO DE ELEVACIÓN	4
34	CABLE DE ACERO DE ALTA TENSIÓN	1
35	CADENA	1
36	CADENA	1
37	ALMOHADILLA AMORTIGUADORA	2
38	CABLE DE ACERO DE COLUMPIO DE PIERNAS	1
39	TORNILLO HEXAGONAL M10X65	8
40	ARANDELA PLANA D10XD30X1,5	20



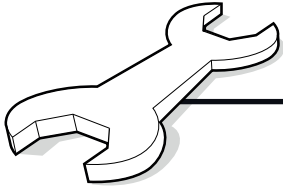
LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	NOMBRE	CANTIDAD
41	TUERCAS DE NAILON M10	27
42	ARANDELA PLANA D10XD20X1,5	34
43	TORNILLO HEXAGONAL M0X60	1
44	TORNILLO HEXAGONAL M10X55	1
45	TORNILLO HEXAGONAL M8X15	6
46	ARANDELA PLANA D8XD22X1,5	2
47	ARANDELA PLANA D45XD12,5X3,0	1
48	TORNILLO HEXAGONAL M2X120	1
49	ARANDELA PLANA D12XD30X1,5	4
50	TUERCAS DE NAILON M2	3
51	TORNILLO HEXAGONAL M8X60	2
52	ARANDELA PLANA D8XD16X1,5	6
53	TORNILLO HEXAGONAL M10X45	12
54	TORNILLO HEXAGONAL M10X50	1
55	TUERCA CIEGA M10	1

NOTA:

La mayor parte del hardware de ensamblaje enumerado se ha empacado por separado, pero algunos elementos de hardware se han preinstalado en las piezas de ensamblaje identificadas. En estos casos, simplemente retire y vuelva a instalar el hardware ya que se requiere ensamblaje.

Consulte los pasos de ensamblaje individuales y tome nota de todo el hardware preinstalado.



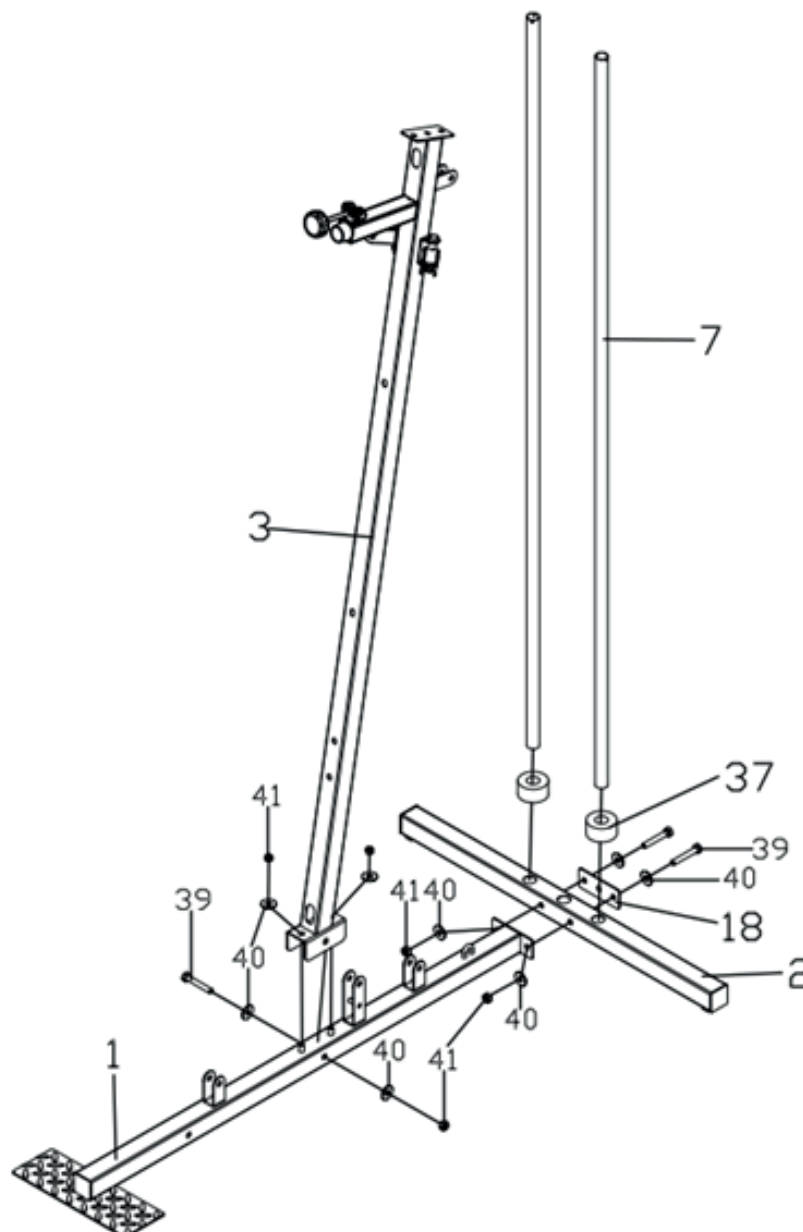
ENSAMBLADO

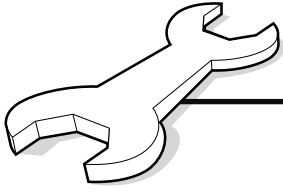
PASO 1:

1 : Use tornillos hexagonales (39), arandelas planas (40), pieza de conexión (18) y tuercas de nailon (41) para ensamblar la viga inferior (1). La viga inferior de contrapeso (2) está bloqueada y fijada.

2 : Bloquee la junta del tubo del respaldo (3) en la junta de la viga inferior (1) usando tornillos hexagonales (39), arandelas planas (40) y tuercas de nailon (41)

3 : Inserte 2 varillas deslizantes (7) a través de la almohadilla amortiguadora grande (37) en el orificio límite de la varilla deslizante en la viga inferior del contrapeso (2).





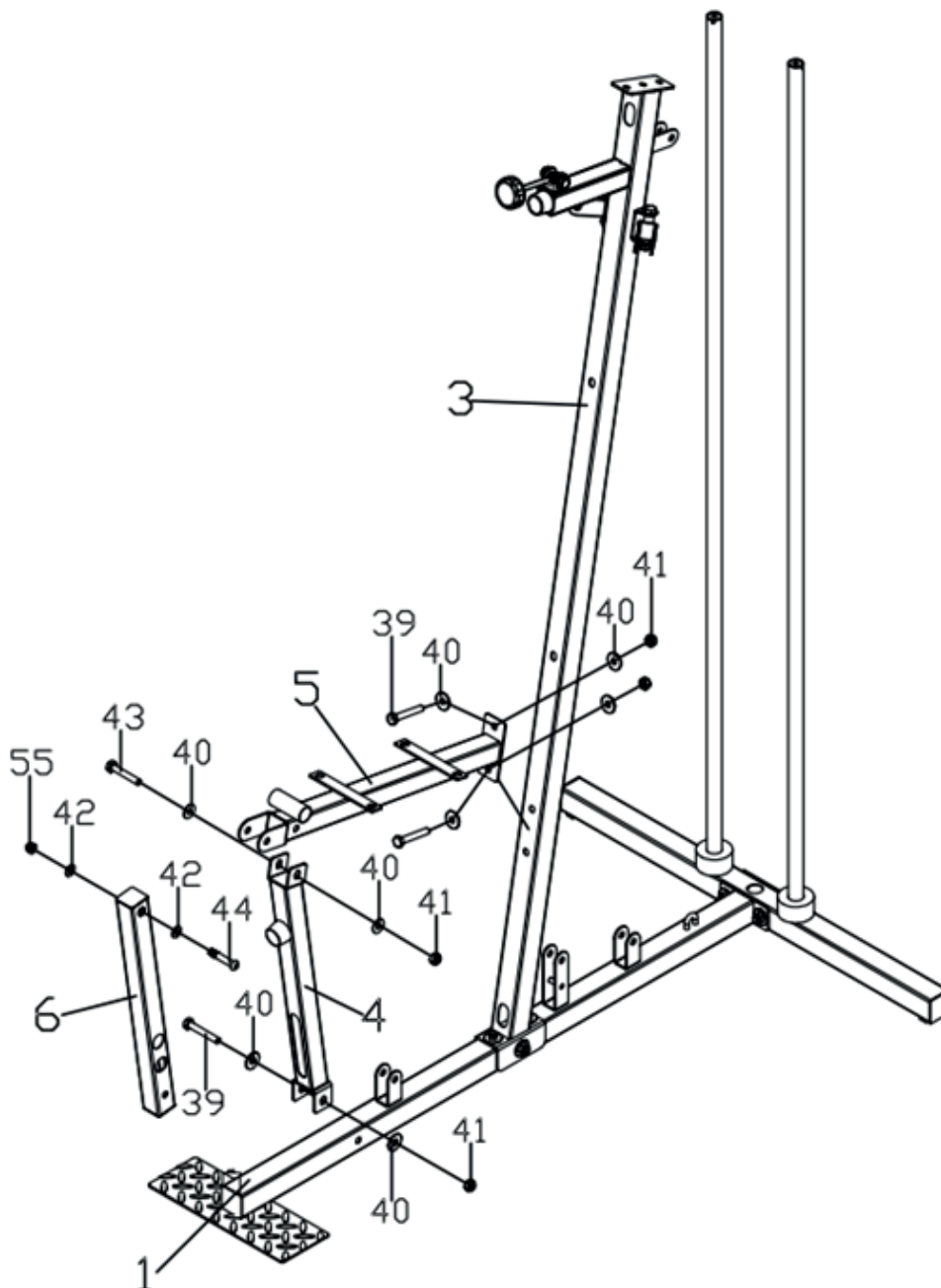
ENSAMBLADO

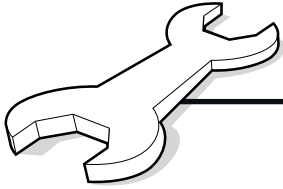
PASO 2:

1 : Utilice tornillos hexagonales (39), arandelas planas (40) y tuercas de nailon (41) para fijar la unión del tubo de soporte (4) a la unión de la viga inferior (1).

2 : Bloquee el conjunto de la estructura del asiento (5) en el conjunto del tubo del respaldo de la viga inferior (3) y el conjunto del tubo de soporte (4) usando tornillos hexagonales (39 y 43), arandelas planas (40) y tuercas de nailon (41).

3 : Bloquee y fije la combinación de balanceo de piernas (6) en la junta del marco del asiento (5) utilizando el tornillo hexagonal (44), la arandela plana (42) y la tuerca ciega (55)



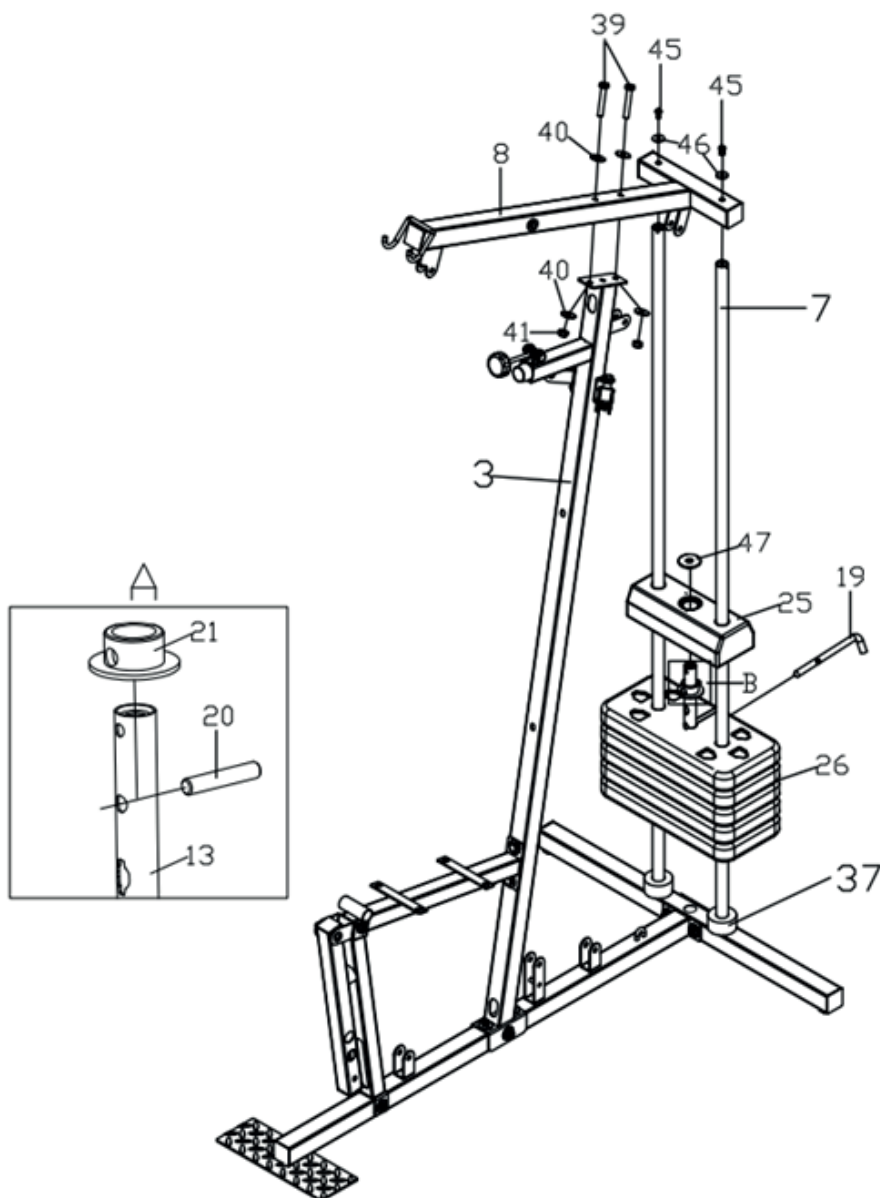


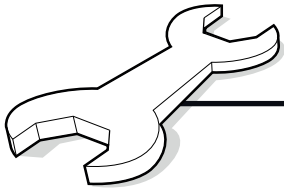
ENSAMBLADO

PASO 3:

1 : Inserte el bloque de carga (26) y la cabeza del contrapeso (25) a través de la junta de la varilla deslizante (7) y colóquelos en la almohadilla amortiguadora (37). Luego, como se muestra en la Figura A, coloque la junta de la barra de dirección (13), el pasador de engranaje (20) y el asiento de fijación de la barra de dirección (21) en el bloque de carga (26) y fíjelos en la cabeza del contrapeso (25). Inserte el tapón del contrapeso (19) en el orificio correspondiente del bloque de carga (26) y agrande la junta (23) en la parte superior.

2 : Bloquee la unión de la viga superior (8) en la unión del respaldo (3) y la unión de la varilla deslizante (7) usando tornillos hexagonales (39 y 45), arandelas planas (40 y 46) y tuercas de nailon (41).





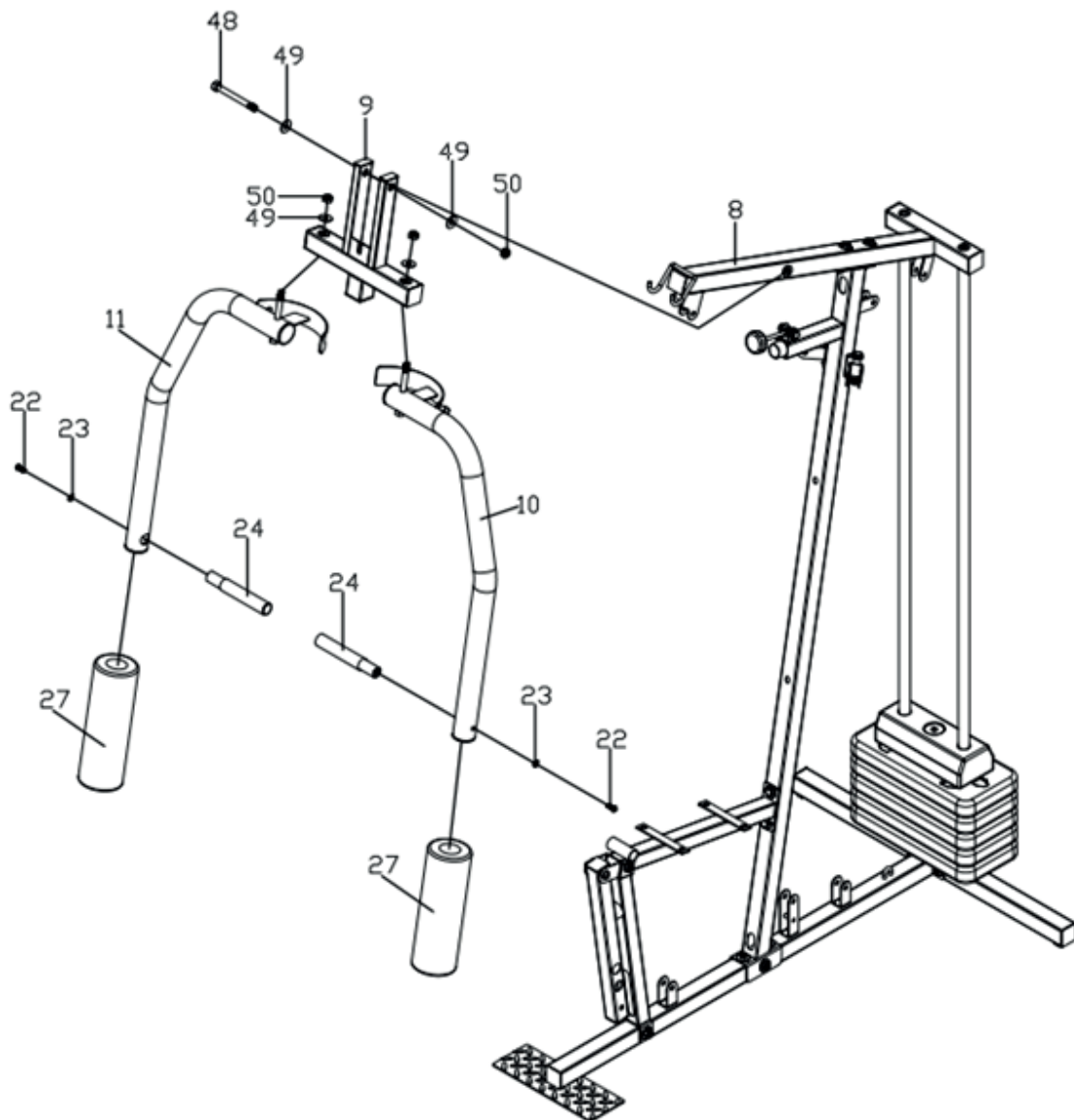
ENSAMBLADO

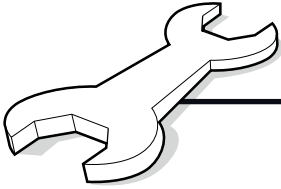
PASO 4:

1 : Utilice tornillos hexagonales (48), arandelas planas (49) y tuercas de nailon (50) para bloquear y fijar la articulación de la viga (9) en la unión de la viga superior (8).

2 : Use una arandela plana (49) y una tuerca de nailon (50) para bloquear y fijar las articulaciones del brazo oscilante izquierdo y derecho (10 y 11) en la articulación de la viga (9).

3 : Enrosque la espuma del brazo oscilante (27) en las articulaciones del brazo oscilante izquierdo y derecho (10 y 11), y luego bloquee y fije el conjunto del manubrio (24) en las articulaciones del brazo oscilante izquierdo y derecho (10 y 11) utilizando un tornillo hexagonal y una junta de arco (23).



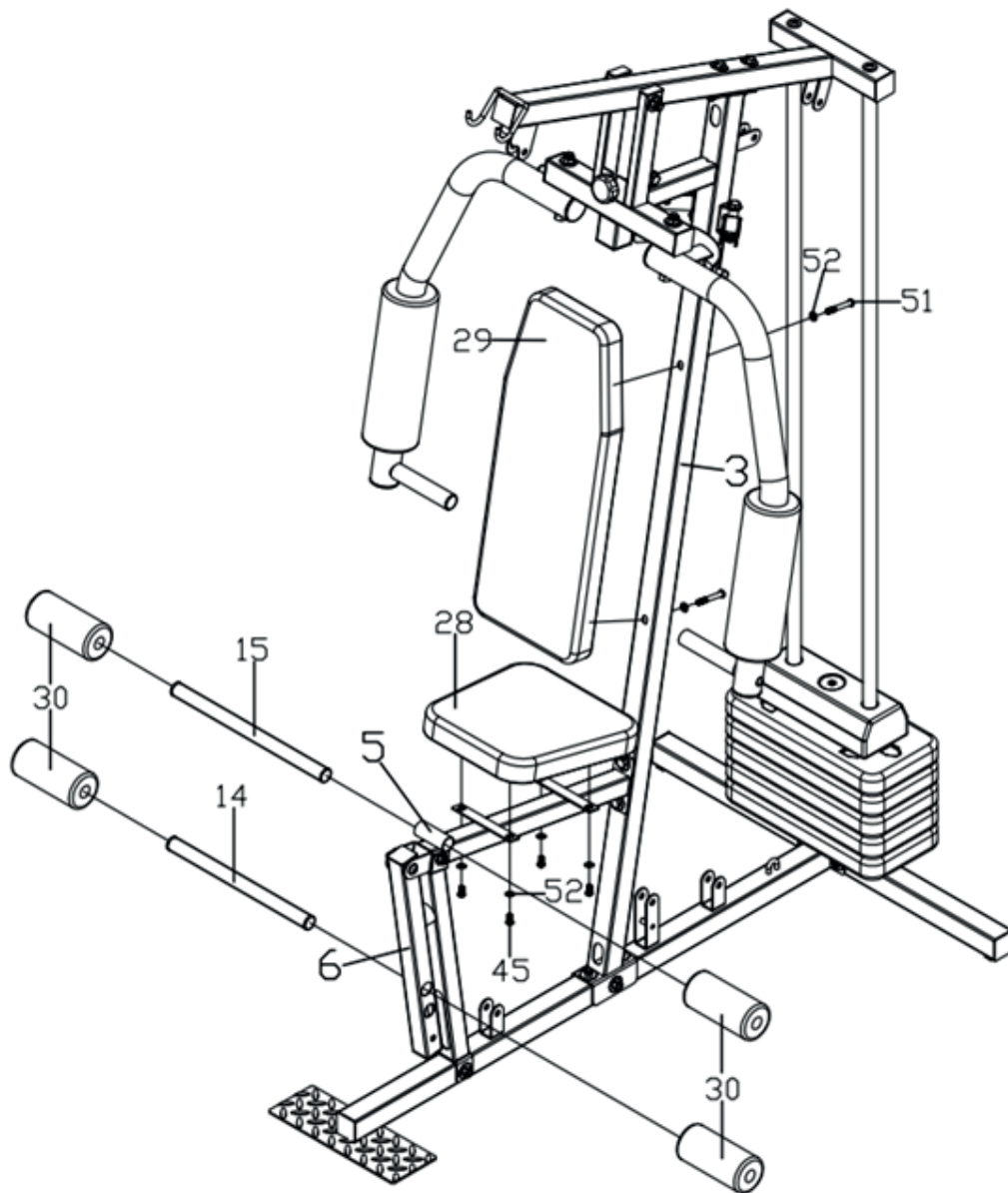


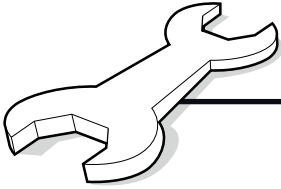
ENSAMBLADO

PASO 5:

1 : Fije el cojín del asiento (28) y el cojín del respaldo (29) en la unión de la estructura del asiento (5) y la unión del tubo del respaldo (3) usando tornillos hexagonales (45 y 51) y arandelas planas (52), respectivamente.

2 : Enrosque el tubo de espuma (14) y el tubo de espuma (15) en las posiciones correspondientes de la junta de rodadura (6) y la estructura del asiento (5), respectivamente. Después de colocar el tubo de espuma en el centro, enrosque la espuma (30) en ambos lados.



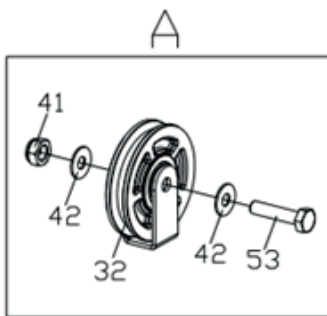


ENSAMBLADO

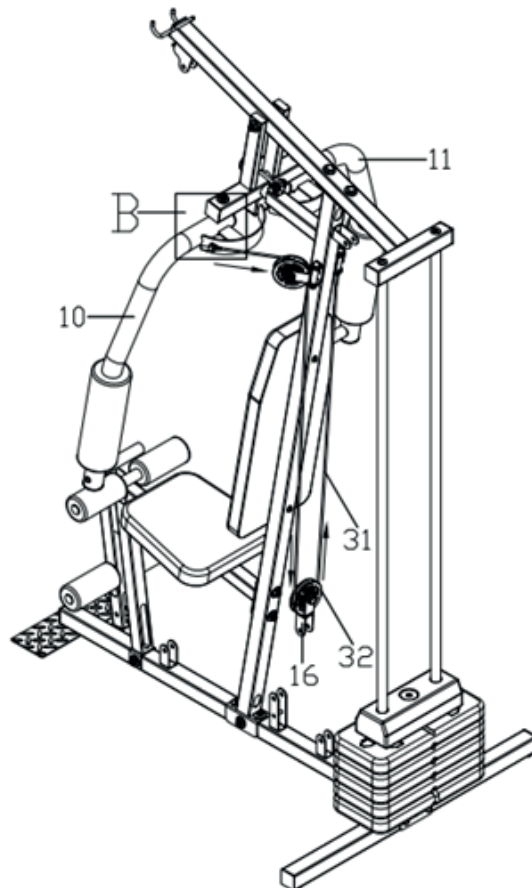
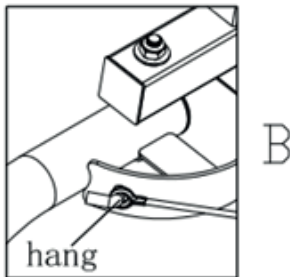
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

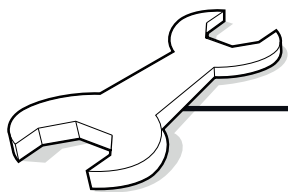
PASO 6:

1 : Enganche un extremo B del cable de acero del brazo oscilante (31) en el gancho correspondiente del brazo oscilante izquierdo (11), y luego use el otro extremo como muestra la flecha en la figura para enhebrar el cable de acero del brazo oscilante (31) primero. Luego, como se muestra en la Figura A, instale la rueda de desplazamiento (32) en la chapa correspondiente con tornillos hexagonales (53), arandelas (42) y tuercas de nailon (41). Finalmente, enganche el otro extremo que se muestra en la Figura B en el gancho correspondiente del brazo oscilante derecho (10);



#31 CUERDA DE TRACCIÓN NEGRA



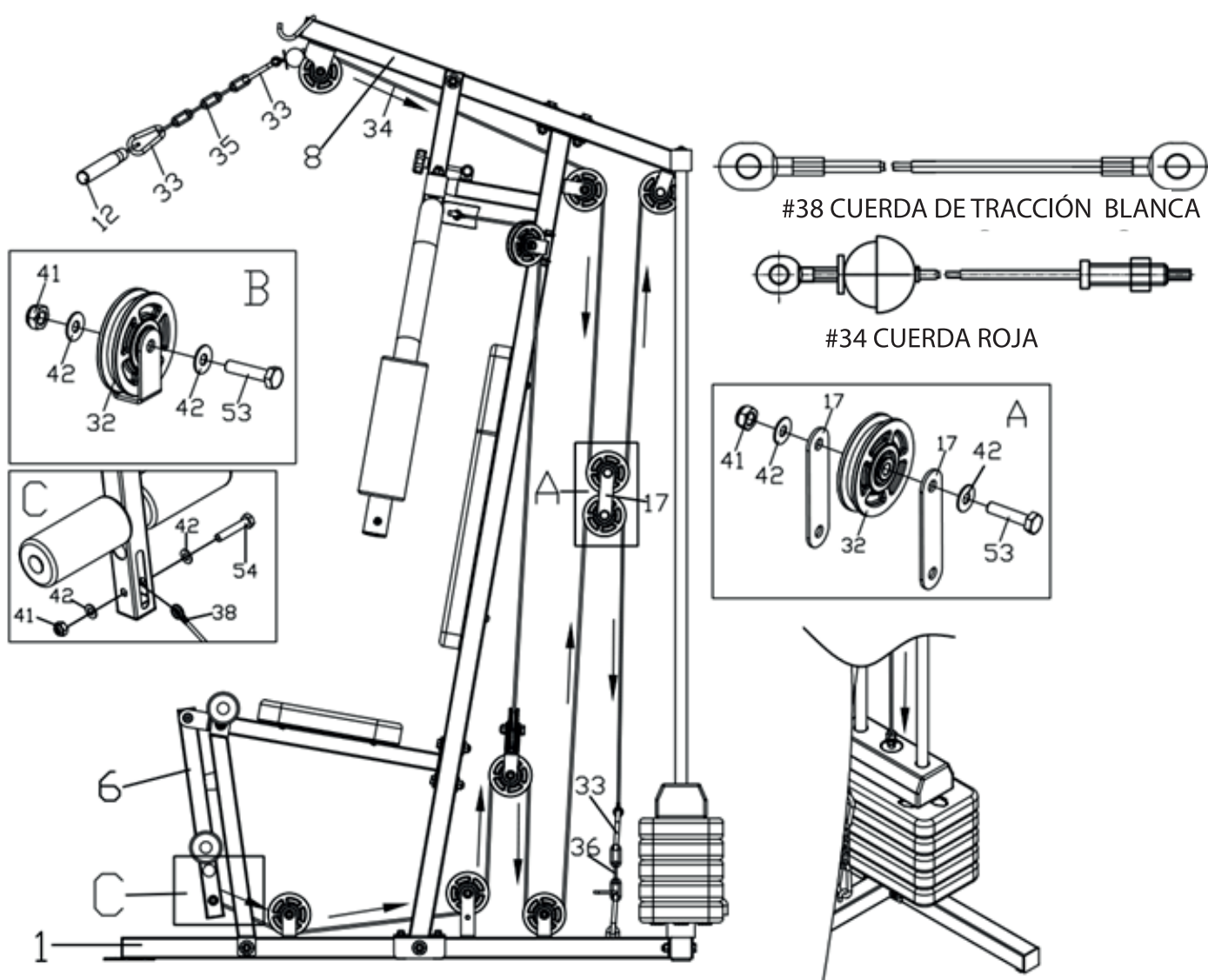


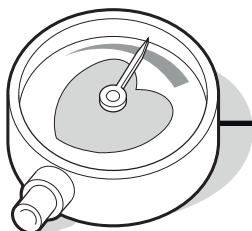
ENSAMBLADO

PASO 7:

1 : Fije el cojín del asiento (28) y el cojín del respaldo (29) en la unión de la estructura del asiento (5) y la unión del tubo del respaldo (3) usando tornillos hexagonales (45 y 51) y arandelas planas (52), respectivamente.

2 : Enrosque el tubo de espuma (14) y el tubo de espuma (15) en las posiciones correspondientes de la junta de rodadura (6) y la estructura del asiento (5), respectivamente. Después de colocar el tubo de espuma en el centro, enrosque la espuma (30) en ambos lados.





INFORMACIÓN DEL USUARIO

FUERZA	TONIFICACIÓN MUSCULAR	SALUD GENERAL
3-5 SERIES	3-5 SERIES	3-5 SERIES
5-8 REPETICIONES	9-15 REPETICIONES	10-15 REPETICIONES
70%-80% *(PM)	40%-70% *(PM)	40%-70% *(PM)

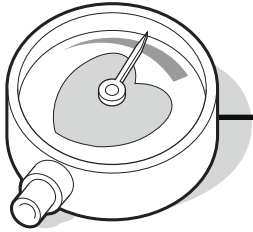
*(PM) = PESO MÁXIMO

Un porcentaje del peso máximo que puede levantar en una sola repetición.

- Descanse un minuto entre cada serie, dos o tres minutos para rutinas más avanzadas.
- Mantenga su cuerpo en la posición correcta cuando haga cualquier ejercicio, para que tenga el rango completo de movimiento.

TABLA DE RESISTENCIA DE PESO				
PLACA DE PESO	FRONT PRESS	MARIPOSA	TIRÓN LATERAL	DESARROLLADOR DE PIERNAS / POLEA BAJA
1	25	12.5	25	25
2	37.5	18.75	37.5	37.5
3	50	25	50	50
4	62.5	31.25	62.5	62.5
5	75	37.5	75	75
6	87.5	43.75	87.5	87.5
7	100	50	100	100
8	112.5	56.25	112.5	112.5
9	125	62.5	125	125
10	137.5	68.75	137.5	137.5
11	150	75	150	150
12	162.5	81.25	162.5	162.5
13	175	87.5	175	175
14	187.5	93.75	187.5	187.5

Nota: Cada plato pesa 12.5 lbs / 5.6 kgs.
 Los números son aproximados. Los pesos reales pueden variar.
 Los valores de la mariposa son para cada brazo.



INFORMACIÓN DEL USUARIO

EJERCICIOS PREVIOS Y POSTERIORES A EJERCITARSE

ROTACIÓN DE LA CABEZA

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



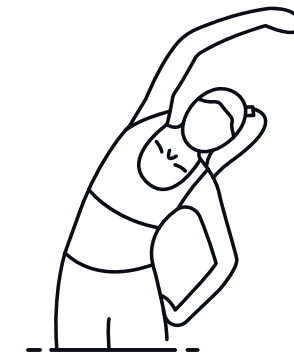
LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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



ESTIRAMIENTOS LATERALES

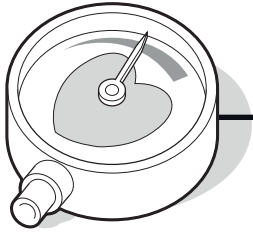
Abra los brazos a un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Lleve su brazo derecho tan lejos hacia el techo como pueda para un conteo. Repita esta acción con el brazo izquierdo.



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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

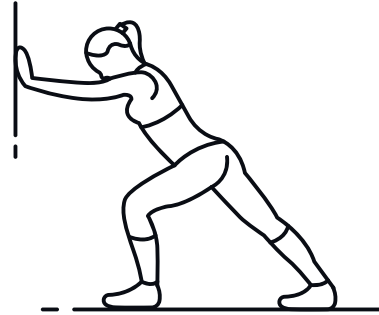




INFORMACIÓN DEL USUARIO

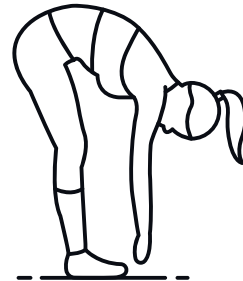
ESTIRAMIENTO DE GEMELOS Y TENDÓN DE AQUILES

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



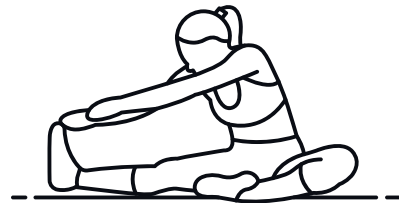
TOQUE DE PIES

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



ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

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



ESTIRAMIENTO DE ABDUCTORES

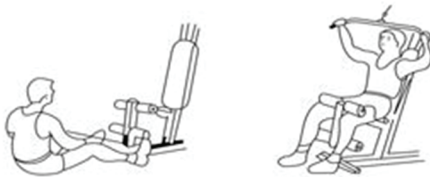
Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Tire sus pies tan cerca de su ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el piso. Mantener durante 15 conteos.



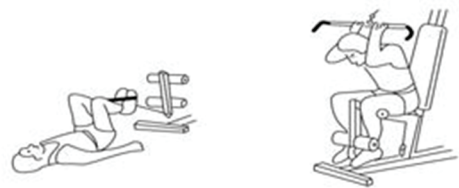


TABLA DE EJERCICIOS PARA MULTIGIMNASIOS

EJERCITA LOS DORSALES



EJERCITA LOS ABDOMINALES



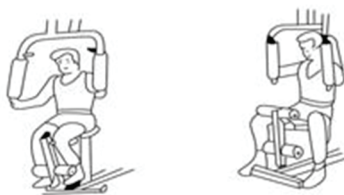
EJERCITA LOS BICEPS



EJERCITA LOS TRICEPS



EJERCITA LOS PECTORALES



EJERCITA LOS ISQUIOTIBIALES



EJERCITA LOS CUADRICEPS



EJERCITA LOS ADUCTORES

