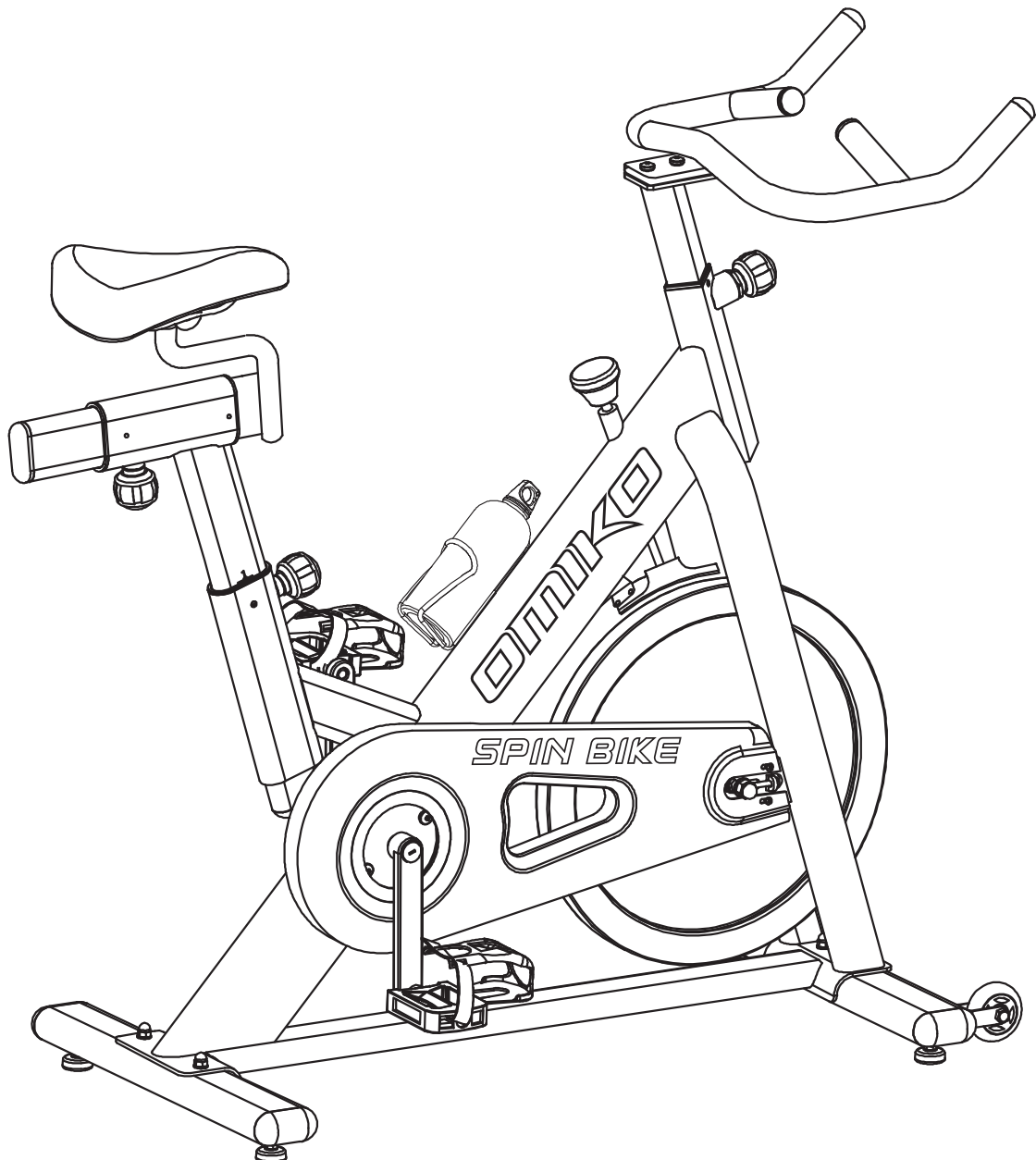


OMIKO®

MANUAL DEL USUARIO

★ **90TM**

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





SEGURIDAD

Por favor lea atentamente estas instrucciones antes de utilizar el producto. En las mismas, encontrara información importante sobre la seguridad de uso de su bicicleta de spinning.

TENGA EN CUENTA LAS SIGUIENTES PRECAUCIONES ANTES DE ENSAMBLAR O UTILIZAR EL EQUIPO.

- Mantenga a los niños y a las mascotas alejados de la Bicicleta de Spinning en todo momento. No deje niños sin supervisión en el mismo cuarto que el equipo.
- Las personas con discapacidades no deben utilizar la Bicicleta de Spinning sin la presencia de un profesional de la salud.
- Si el usuario siente mareos, náuseas, dolor de pecho o cualquier otro síntoma anormal, **DETENGA** el uso del equipo y **CONSULTE CON UN MEDICO INMEDIATAMENTE**
- Antes de comenzar el entrenamiento, quite todos los objetos en un radio de 2 metros del equipo. No posicione ningún objeto punzante alrededor del equipo.
- Posicione la Bicicleta de Spinning en una superficie nivelada, lejos de agua y humedad. Posicione una alfombra plástica debajo del equipo para mantenerlo estable y proteger el piso.
- Utilice la Bicicleta de Spinning para su uso previsto, tal como se describe en este manual. No utilice ningún accesorio que no haya sido recomendado por el fabricante.
- Ensamble el equipo exactamente como lo describe el manual de instrucciones.
- Revise que todos los tornillos y otras conexiones estén ajustados antes de utilizar el equipo por primera vez y asegúrese que el mismo este en buen estado.
- Haga una inspección regular del equipo. Preste mayor atención a los componentes más susceptibles a desgastes, como las conexiones y las ruedas. Cualquier componente defectuoso debe ser reemplazado inmediatamente para mantener la seguridad de uso del equipo.
- Si el equipo se encuentra averiado **NO LO UTILICE** hasta que haya sido completamente reparado.
- Este equipo está diseñado para ser utilizado por una sola persona a la vez.
- No use limpiadores abrasivos en el equipo. Limpie cuidadosamente cualquier resto de sudor al finalizar su entrenamiento.
- Utilice siempre indumentaria apropiada para entrenamiento.
- Antes de comenzar un entrenamiento, realice ejercicios de calentamiento.



SEGURIDAD

- La fuerza del equipo aumenta junto con la velocidad y viceversa. El equipo cuenta con una perilla para ajustar la resistencia.

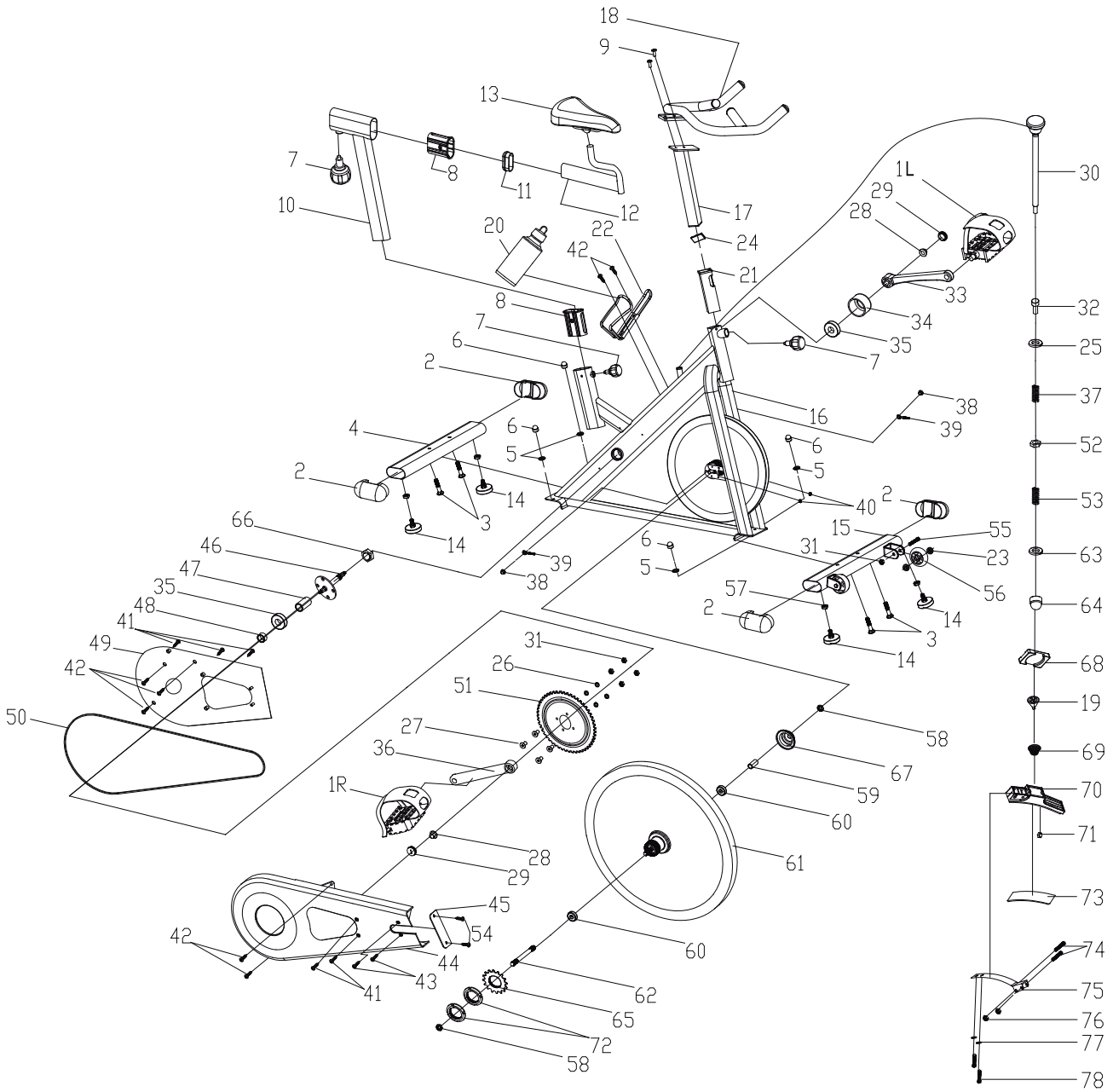


ADVERTENCIA

ANTES DE EMPEZAR CUALQUIER PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO, CONSULTE CON SU MEDICO DE CABECERA. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA INDIVIDUOS DE MAS DE 35 AÑOS DE EDAD O AQUELLOS QUE POSEAN PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE ENTRENAR CON LA BICICLETA DE SPINNING.



DESPIECE





LISTA DE PARTES

N°	NOMBRE	CANT	N°	NOMBRE	CANT
1	PEDAL	1	41	TORNILLO 1	5
2	TOPE	4	42	TORNILLO 2	7
3	TORNILLO DE CARRUAJE	4	43	TORNILLO 3	2
4	ESTABILIZADOR TRASERO	1	44	COVERTURA DE CADENA EXTERNA	1
5	ARANDELA PLANA	4	45	COVERTURA DE CADENA PEQUEÑA	1
6	TUERCA CURVA	4	46	EJE	1
7	PERILLA DE AJUSTE DE TENSION	3	47	TUBO DE AJUSTE LARGO	1
8	VAINA PLASTICA	2	48	TUBO DE AJUSTE CORTO	1
9	TORNILLO	2	49	COBERTURA DE CADENA INTERNA	1
10	POSTE DE ASIENTO VERTICAL	1	50	CADENA	1
11	TOPE	1	51	ENGRANAJE	1
12	POSTE DE ASIENTO	1	52	TUERCA DE AJUSTE	1
13	ASIENTO	1	53	RESORTE 2	1
14	TAPON	4	54	TORNILLO 4	2
15	ESTABILIZADOR FRONTAL	1	55	TORNILLO 3	2
16	MARCO PRINCIPAL	1	56	RUEDA	2
17	POSTE DEL MANUBRIO	1	57	TUERCA	4
18	BARRA DEL MANUBRIO	1	58	TUERCA DE AJUSTE 2	2
19	TOPE DEL FRENO	1	59	TUBO DE AJUSTE	1
20	PESA	1	60	RULEMAN 2	2
21	VAINA PLASTICA	1	61	RUEDA PRINCIPAL	1
22	PORTA PESA	1	62	VAINA DE RUEDA PRINCIPAL	1
23	RULEMAN	4	63	ARANDELA PLANA 3	1
24	TOPE	1	64	TUERCA CURVA 1	1
25	ARANDELA PLANA	1	65	CADENA DE RUEDA	1
26	ARANDELA ELASTICA	4	66	TUERCA DE AJUSTE	1
27	TORNILLO	4	67	COVERTURA DE RUEDA PRINCIPAL	1
28	TUERCA DE AJUSTE	2	68	COVERTURA DE RESORTE	1
29	TOPE DE PALANCA	2	69	RESORTE 3	1
30	PERILLA DE FRENO	1	70	MARCO PLASTICO	1
31	TUERCA DE TRABA	6	71	TOPE DE FRENO 1	1
32	COJINETE PLASTICO	1	72	TUERCA DE AJUSTE	2
33	PALANCA IZQUIERDA	1	73	BLOQUE	1
34	COVERTURA DE PALANCA	1	74	TORNILLO 4	2
35	RULEMAN	2	75	PLACA METALICA DE FRENO	1
36	PALANCA DERECHA	1	76	TUERCA DE AJUSTE	2
37	RESORTE	1	77	ARANDELA ELASTICA 2	2
38	TUERCA	2	78	TORNILLO 5	2
39	TORNILLO DE AJUSTE	2			
40	TUERCA	2			



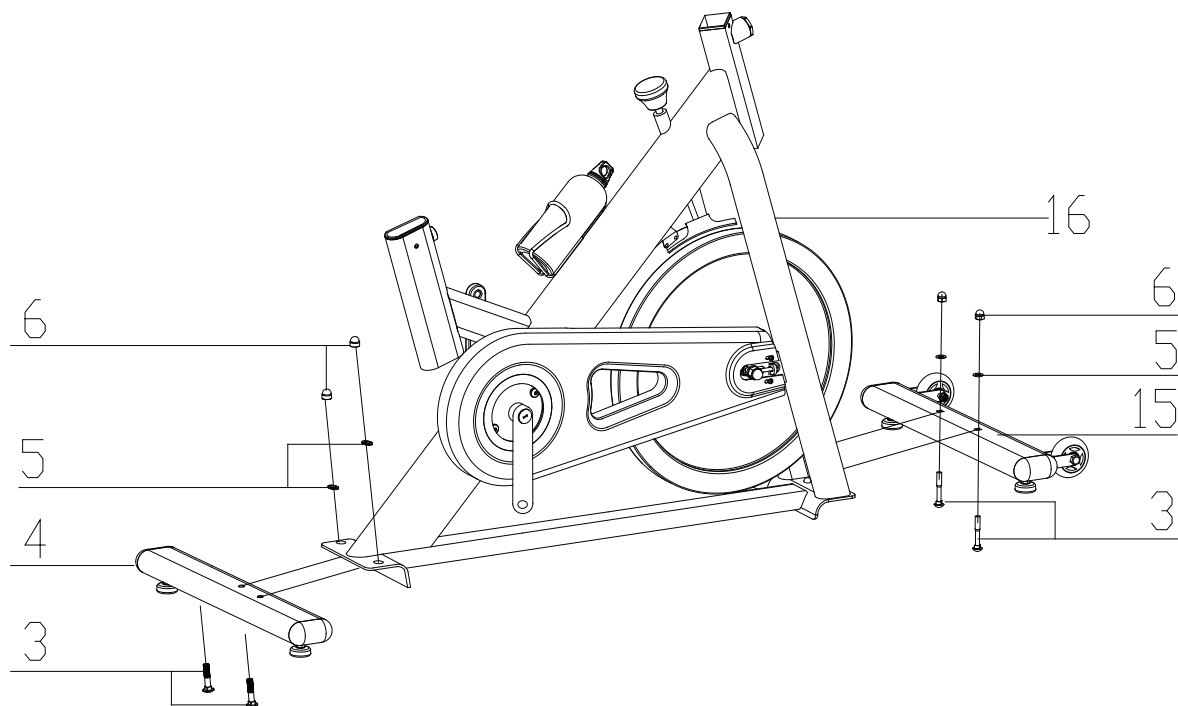
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PREPARACIÓN

- A. Antes de ensamblarlo asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del equipo.
- B. Utilice las herramientas incluidas para el ensamblado.
- C. Antes de ensamblar, asegúrese de tener todas las partes necesarias (En las páginas anteriores encontrara un diagrama expandido y una lista de piezas con sus números correspondientes).

PASO 01

Acople el estabilizador frontal (pt.15) al Marco Principal (pt.6) usando dos arandelas planas Ø8 (pt.5), tuercas curvas M8 (pt.6) y tornillos del carruaje M8*52 (3). Acople el Estabilizador Trasero (pt.4) Al marco principal (pt.16) usando dos sets de arandelas planas Ø8 (pt.5), tuercas curvas M8 (pt.6) y tornillos del carruaje M8*52 (pt. 3).





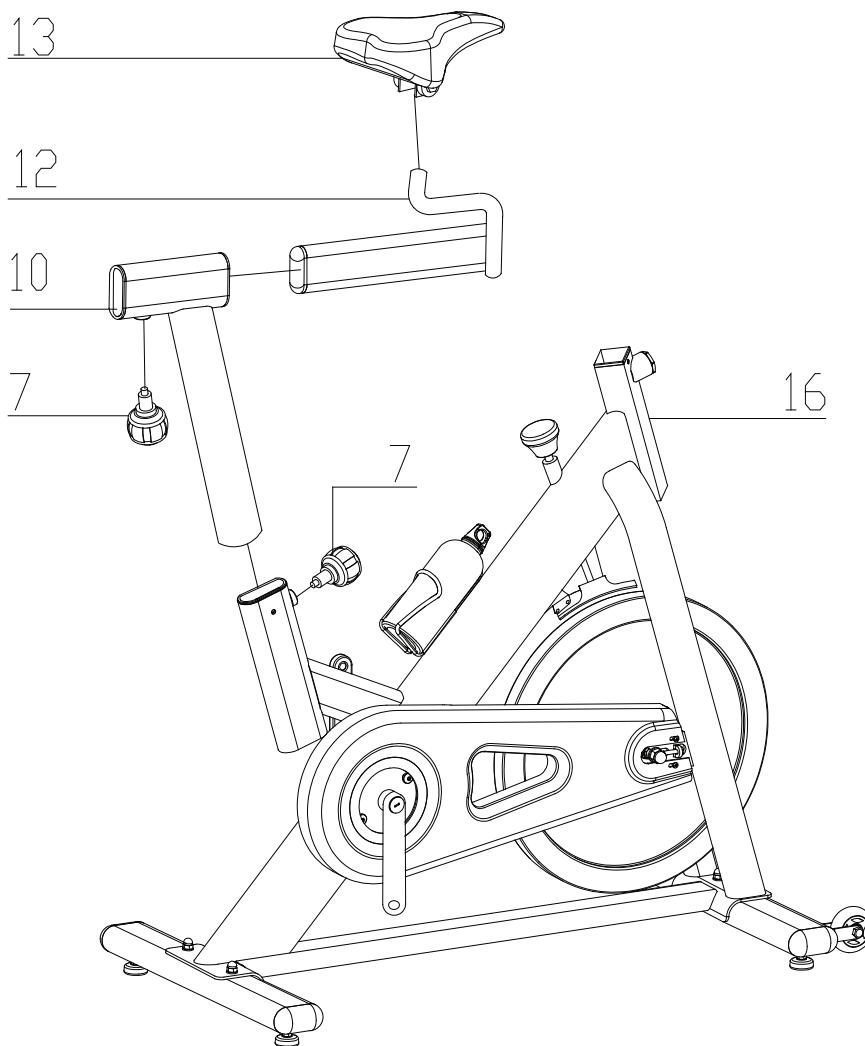
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 02

Deslice el Poste Vertical del Asiento (pt.10) en la vaina del Marco Principal (pt.16). Es necesario aflojar la perilla de tensión (pt.7) y las arandelas (pt.31) y luego tirar de la perilla para seleccionar el agujero correspondiente a la altura deseada. Una vez seleccionada, suelte la perilla y reajústela.

Deslice el Poste del Asiento (pt.12) en el Poste Vertical del Asiento (pt.10) y utilice la perilla (pt. 7) para ajustarla.

Finalmente, acople el Asiento (pt.13) al Poste del Asiento (pt.12) como se muestra en el diagrama y ajuste los tornillos en la parte inferior del asiento





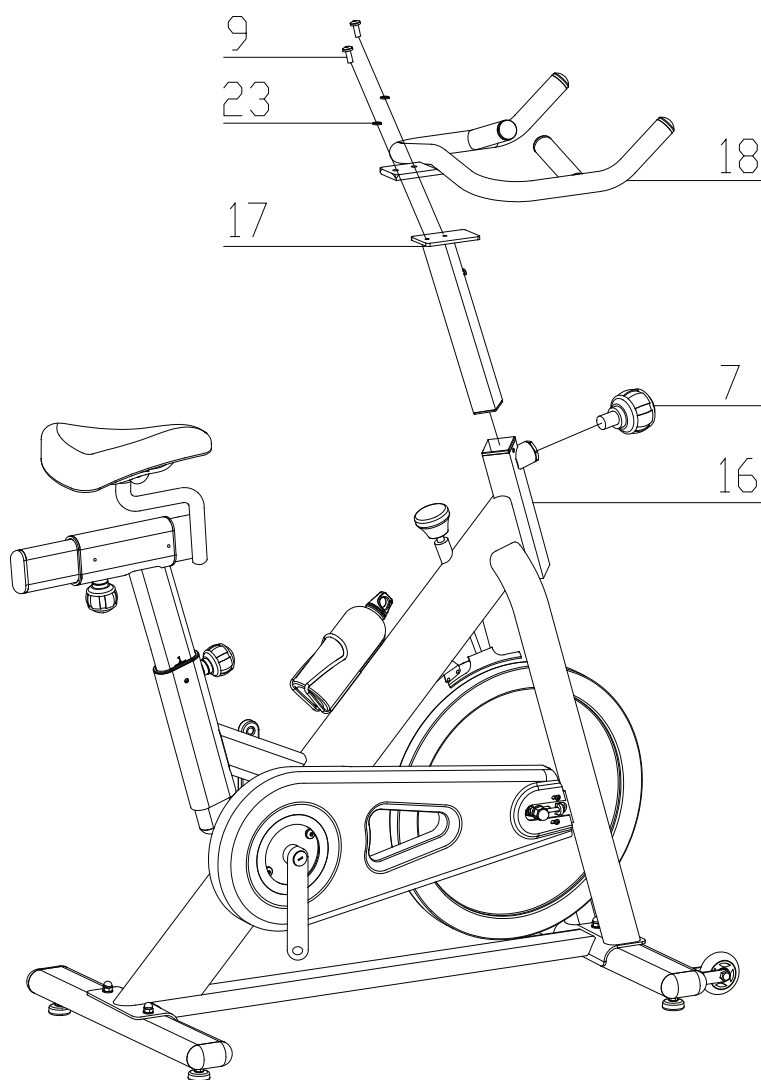
INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 03

Deslice el Poste del Manubrio (pt.17) en la vaina para el Manubrio del Marco Principal. Es necesario aflojar la perilla de tensión (pt.7) y luego tirar de la perilla para seleccionar el agujero correspondiente a la altura deseada. Una vez seleccionada, suelte la perilla y reajústela.

Acople el Manubrio (pt.18) al Poste del Manubrio (pt.17) y utilice dos tornillos (pt. 9) para ajustarlo.

ATENCIÓN: ASEGURESE DE AJUSTAR EL MANUBRIO FUERTEMENTE.





INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

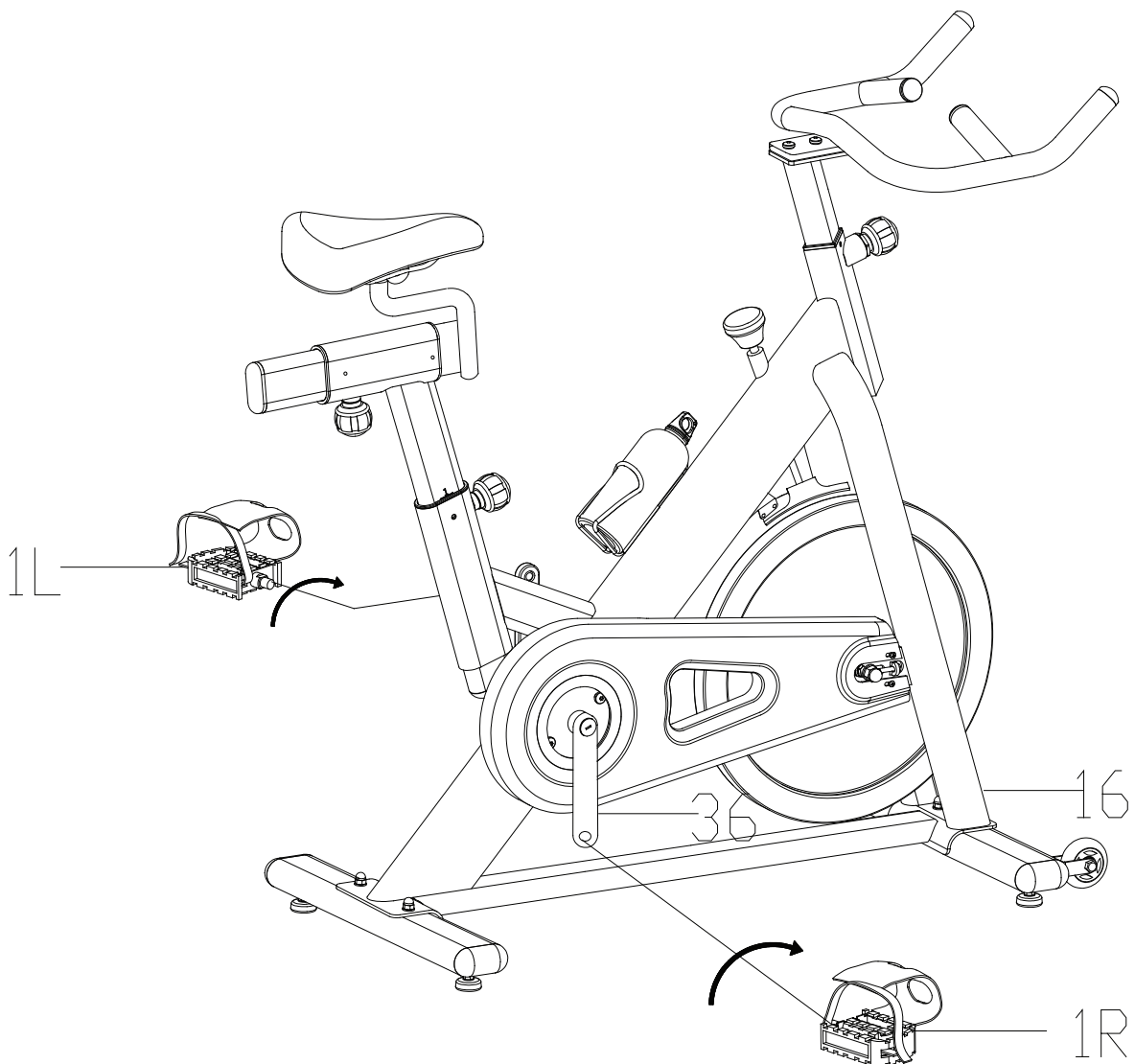
PASO 04

Los pedales (pt.1 L & pt.1 R) están marcados con las letras L y R para Left (Izquierda) y Right (Derecha)

Conéctelos a las palancas apropiadas: la palanca derecha siendo la que se encuentra del lado derecho cuando uno se sienta en la bicicleta.

El pedal derecho debe ser enroscado en la dirección de las agujas del reloj y el izquierdo en el sentido contrario.

No forzar la rosca al colocarlos. Colocarlos cuidadosamente, enroscándolos a mano al principio asegurándose de que entren bien y ajustar firmemente con la herramienta al final.





INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

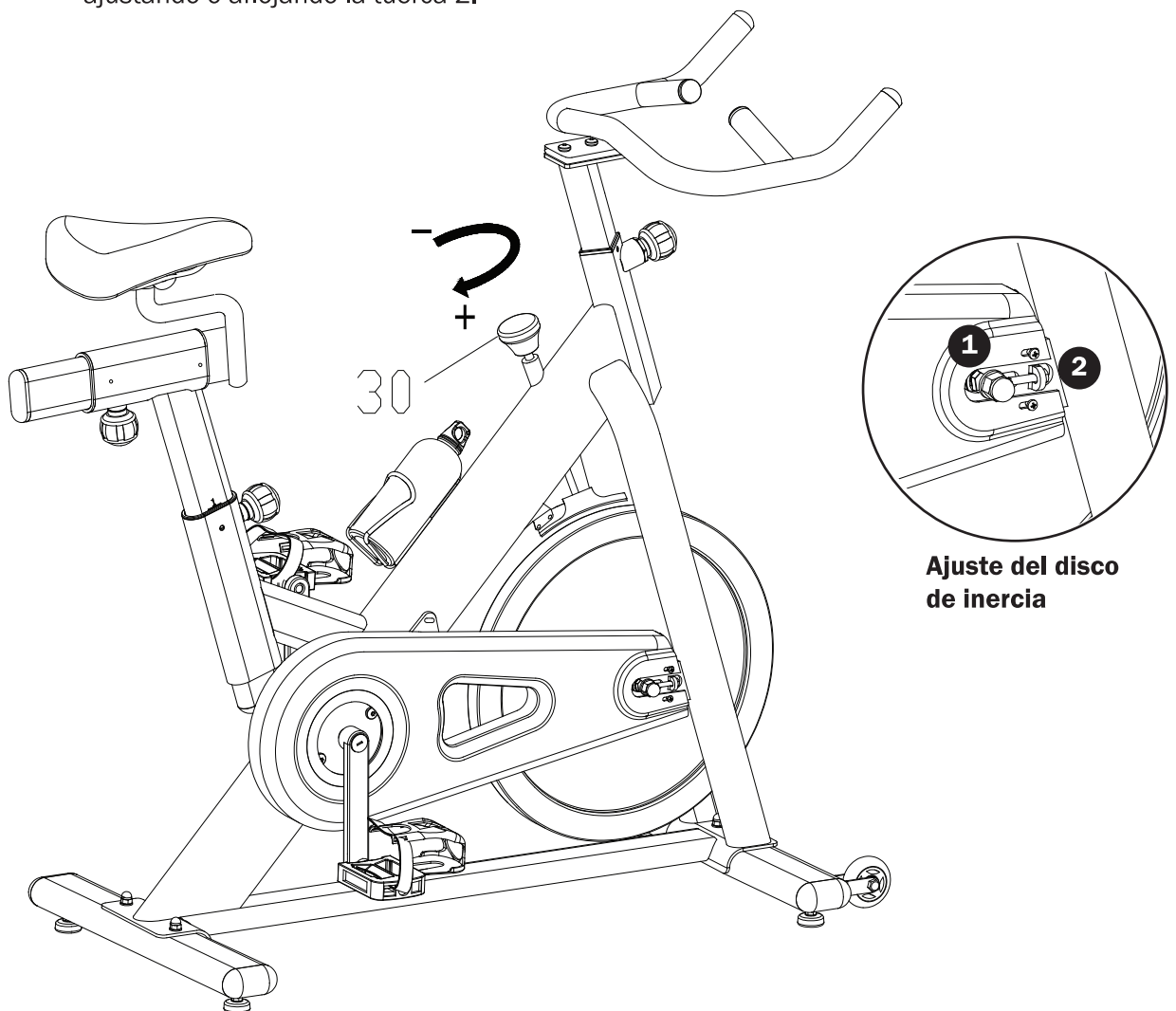
AJUSTE DE LA TENSIÓN

Aumentar o disminuir la tensión le permite incorporar variedad a su entrenamiento modificando el nivel de resistencia de la bicicleta.

Para aumentar la tensión (Es decir, requerir más fuerza para pedalear) gire la perilla de control de tensión (#30) hacia la derecha.

Para disminuir la tensión (Es decir, requerir menos fuerza para pedalear) la perilla de control de tensión (#30) hacia la izquierda.

El ajuste del disco de inercia, es responsabilidad del usuario. En caso de tener que darle tensión a la cadena o correa, que el equipo tenga ruido en la caja pedatera o que el disco tenga movimiento lateral o gire torcido, se puede ajustar aflojando la tuerca del eje 1 y moviendo la montura del eje de cualquiera de los dos lados ajustando o aflojando la tuerca 2.



Ajuste del disco de inercia

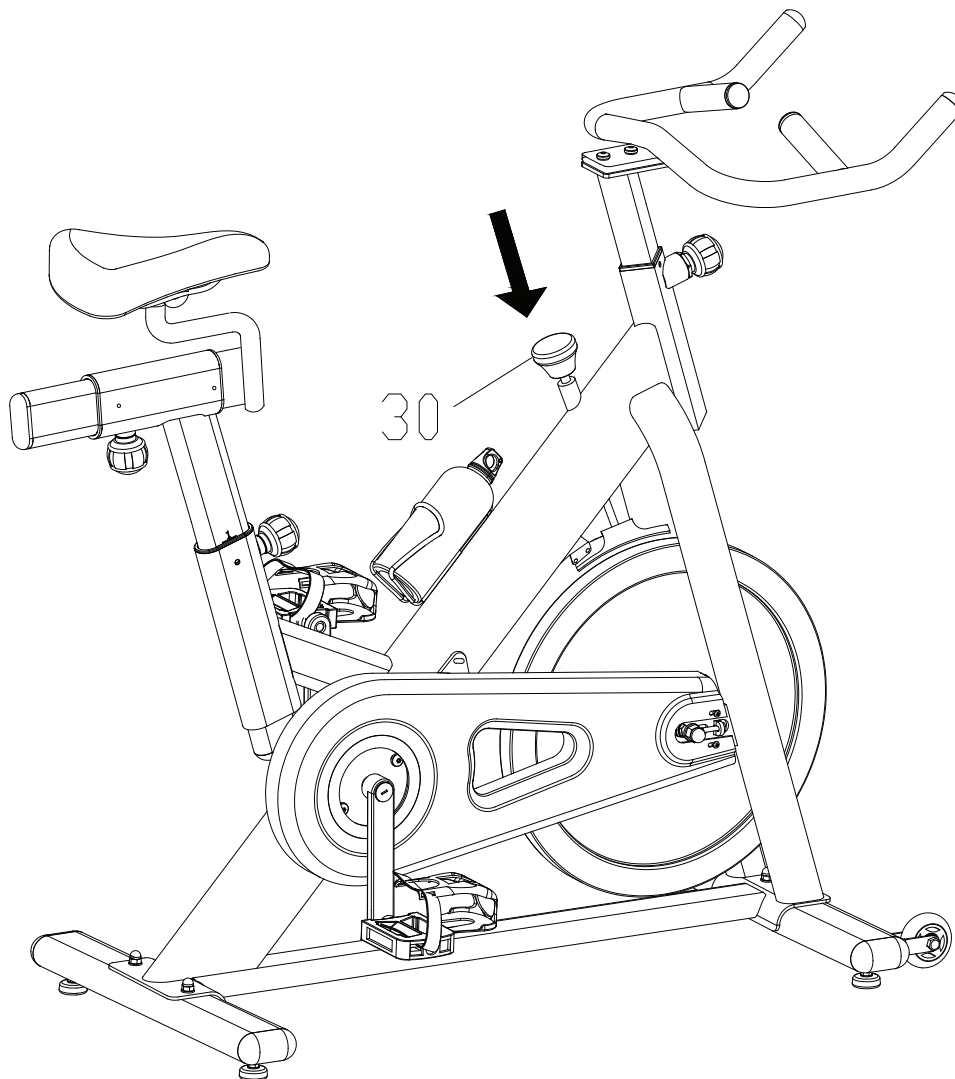


INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

FRENO DE EMERGENCIA

La misma perilla también cumple la función de Freno de Emergencia. utilice esta función en cualquier situación en la que necesite bajarse de la bicicleta o frenar completamente la rueda principal.

Para usar el freno de emergencia, presione fuertemente la perilla (pt. 30)





INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

AJUSTES:

Para ajustar la altura del asiento, afloje la perilla en el poste vertical y tire de la misma. Mueva el asiento a la altura deseada y alinee los agujeros con la perilla. Finalmente, suelte la perilla y reajústela.

Para mover el asiento hacia el manubrio o alejarlo del mismo, afloje la perilla y la arandela y tire de la perilla. Deslice el asiento a la posición deseada y alinee los agujeros con la perilla. Finalmente suelte la perilla y reajústela.

Para ajustar la altura del manubrio, afloje la perilla de resorte y la perilla secundaria y tire de ambas. Deslice el poste del manubrio a la altura deseada y alinee los agujeros con ambas perillas. Finalmente reajuste primero la perilla de resorte y luego la perilla secundaria.



INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE

Ejercitarse en su bicicleta indoor le proporcionará varios beneficios: mejorará su estado físico, la tonicidad muscular y, siguiendo una dieta baja en calorías, lo ayudará a perder peso.

1. Fase de calentamiento

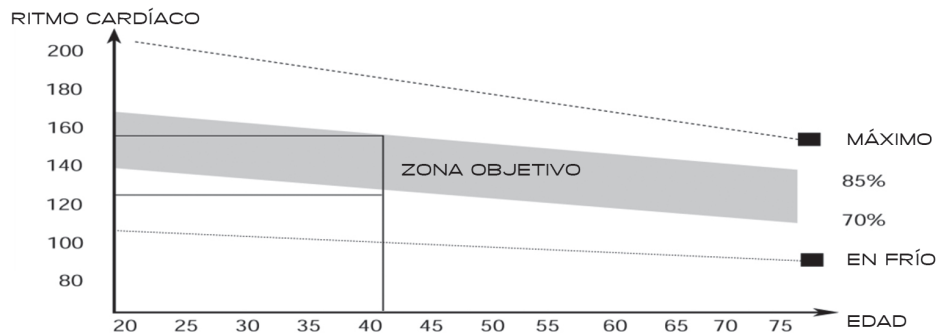
Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe sostenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce los músculos. Si le duele, PARE.

2. Fase de ejercicios

Esta es la etapa en la que pone todo su esfuerzo. Después de un uso regular, los músculos de las piernas se harán más fuertes. Es muy importante mantener un ritmo constante. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para elevar el latido de su corazón a la zona objetivo como se muestra en el siguiente gráfico.



INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE



Esta etapa sirve para dejar que su sistema cardio-vascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reducir su ritmo, continúe durante unos 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, de nuevo recordando no forzar o tirar de los músculos en exceso.

A medida que más en forma se encuentre, necesitará entrenar más arduamente y por más tiempo. Es aconsejable entrenar al menos tres veces a la semana, y si es posible, espacie sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana.

TONIFICACIÓN MUSCULAR

Para tonificar los músculos mientras se ejercita en su bicicleta indoor, tendrá que tener la resistencia en un valor alto. Esto pondrá más tensión en los músculos de las piernas y puede significar que no se pueda entrenar durante el tiempo que le gustaría. Si también está tratando de mejorar su estado físico, necesita alterar su programa de entrenamiento. Usted debe entrenar con normalidad durante el calentamiento y el enfriamiento, pero hacia el final de su ejercicio, usted deberá 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 objetivo.

PÉRDIDA DE PESO

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo invertida. Al trabajar más duro y prolongado, más calorías se queman. En efecto, esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su estado físico, la diferencia es la meta.

RESISTENCIA

La perilla de control de tensión le permite alterar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia hace que sea más difícil de pedalear, una baja resistencia hace que sea más fácil. Para obtener los mejores resultados, ajuste la tensión mientras utiliza la bicicleta.