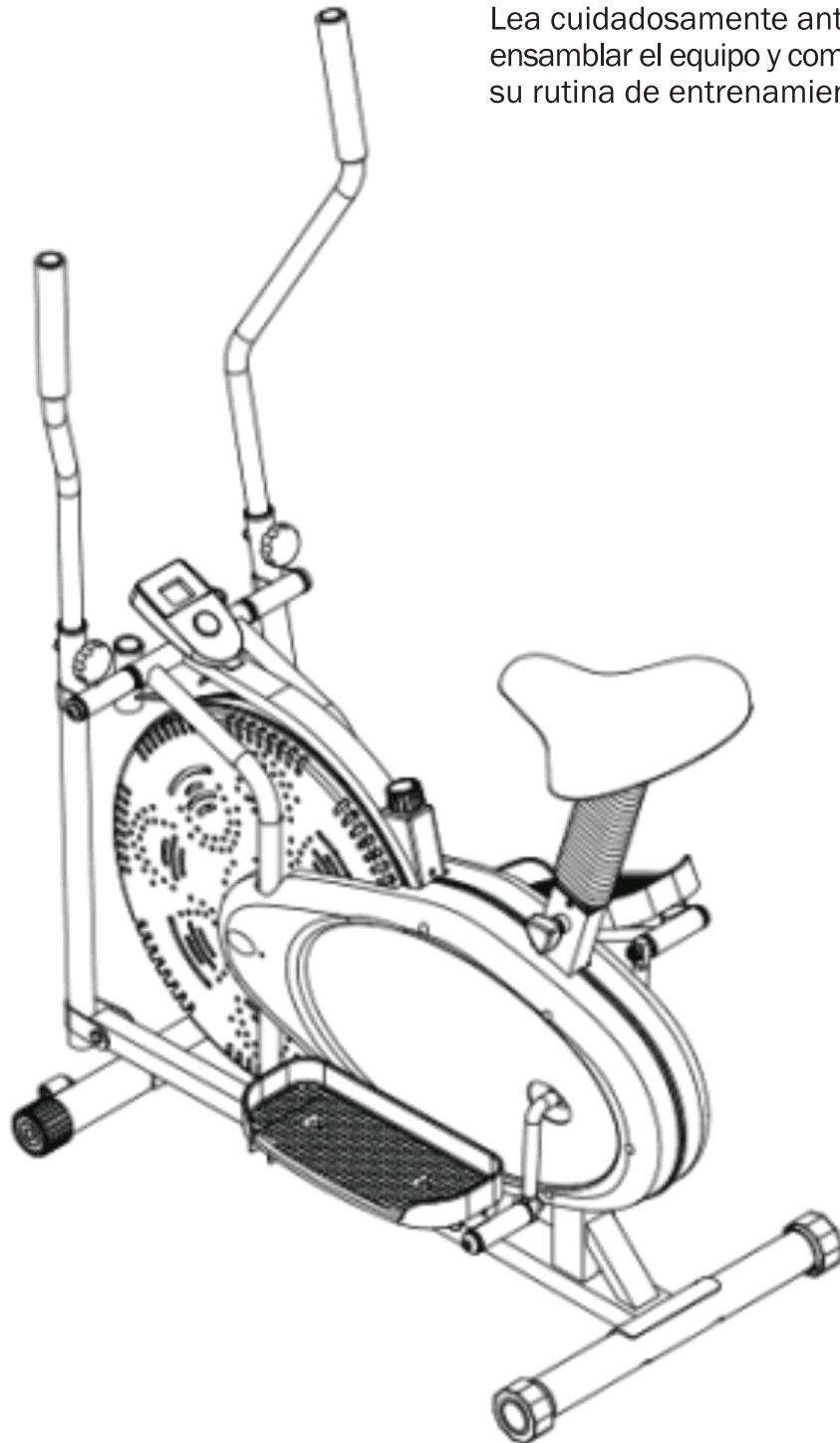


# OMIKO<sup>®</sup>

**MANUAL DEL USUARIO**

**★ 53TL**

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 su caminador elíptico.

- Lea todas las instrucciones y siga con cuidado las indicaciones antes de usar este equipo. Asegúrese de que el equipo esté correctamente montado y ajustado antes de usarlo.
- Antes del ejercicio, para evitar lesiones musculares, es necesario hacer ejercicios de calentamiento. Consulte las páginas de Rutina de calentamiento y enfriamiento. Después del ejercicio, la relajación del cuerpo se sugiere para el enfriamiento.
- Asegúrese de que todas las piezas no estén dañadas y estén bien fijadas antes de su uso. Este equipo debe ser ubicado en una superficie plana cuando se use. Se recomienda el uso de una estera o algún material de recubrimiento para proteger el piso.
- Por favor use ropa y calzados adecuados cuando utilice este equipo; no use ropa que pueda engancharse en el equipo.
- No intente ningún mantenimiento o ajuste distinto de los descritos en este manual. Si surgen problemas, discontinúe el uso y contacte a su distribuidor local.
- Siempre que pise o deje el pedal, asegúrese de sostener el manillar primero. Ponga el pedal a su lado en la posición más baja, pise el pedal, pase el otro pie sobre el cuadro principal y pise el otro pedal.
- Al utilizar el equipo, por favor tome el manillar con las manos, y haga funcionar los pedales suavemente tirando o empujando los manillares. Después el equipo funciona regularmente por la cooperación de manos y pies. Cuando finalice de entrenar, deje un pedal en la posición más baja, pase el pie del pedal más alto por encima del cuadro y luego baje el del pedal más bajo.
- No use este equipo al aire libre.
- Este equipo es para uso doméstico únicamente.
- Sólo una persona a la vez debe usar este equipo.
- Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar a su médico antes de continuar.



# SEGURIDAD

---

- Debe tener cuidado al montar o desmontar el equipo.
- No permita que los niños usen o jueguen con el equipo. Mantenga alejados a los niños y las mascotas del equipo durante el uso. Esta máquina está diseñada para uso de adultos solamente. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura es de no menos de dos metros.
- La capacidad de peso máximo para este producto 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 caminador. El fabricante no asume responsabilidad alguna por lesiones o daños sufridos mediante el uso de este producto.



# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	NOMBRE	CANT.	ESPECIFICACIÓN
01	TAPA DEL EXTREMO DEL MANILLAR	6	Ø25x1.5
02	EMPUÑADURA DE ESPUMA DEL MANILLAR	2	Ø32xØ23x280
03	BRAZO DERECHO DEL MANILLAR	1	Ø25X1.8
04	BRAZO IZQUIERDO DEL MANILLAR	1	Ø25X1.8
05	MANGUITO DE PLÁSTICO DEL MANILLAR	4	Ø28.5XØ25.4X84
06	AJUSTE DE LA ALTURA DEL BRAZO DEL MANILLAR	2	-
07	TORNILLO	2	M10X20
08	ARANDELA DE RESORTE	2	Ø19.5X11.5X3.0
09	ARANDELA	2	Ø28XØ16XØ5
10	BUJE DE METAL EN POLVO	10	Ø24.8XØ16X14
11	ARANDELA ONDULADA	4	Ø28XØ16X0.3
12	VARILLA DE ROTACIÓN	1	-
13	MANILLAR IZQUIERDO	1	-
14	MANILLAR DERECHO	1	-
15	TAPA DEL EXTREMO DEL MANILLAR	2	Ø32X1.5
16	RUEDA DEL VENTILADOR	1	-
17	EJE DE LA RUEDA DEL VENTILADOR	1	-
18	TUERCA HEXAGONAL	3	M10X1
19	SENSOR	1	-
20	TORNILLO	4	M10X45
21L	PEDAL IZQUIERDO	1	345X146X40
21R	PEDAL DERECHO	1	345X146X40
22	TORNILLO MANILLAR DERECHO	2	Ø16X89XL23
23	BARRA DE PIES	2	-
24	CADENA	1	-
25	TORNILLO	1	M10X55
26	BUJE DE METAL EN POLVO	4	Ø14XØ10X10
27	TAPA CUADRADA	2	30x30
28	TUERCA DE NYLON	6	M10XL9
29	TUERCA DE BRIDA	2	M10X1
30	CÁNCAMO	2	M6X36
31	SOPORTE DE TENSIÓN	2	-
32	TUERCA DE NYLON	3	M8
33	TUERCA	2	M6
34	MARCO PRINCIPAL	1	-
35	TAPA DEL ESTABILIZADOR DELANTERO	2	Ø50
36	TUERCA DE NYLON	2	M6
37	RUEDA DE TRANSPORTE	2	Ø23XØ6X32
38	TORNILLO	2	M6X48
39	ARANDELA DE RESORTE	2	Ø20XØ13X2



# LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	NOMBRE	CANT.	ESPECIFICACIÓN
40	TUERCA DE NYLON P/MANILLAR DERECHO	1	B0.5X20
41	POLEA DE CADENA CON MANIVELA	1	1/4"/Ø165X2.6
42	ARANDELA	1	Ø8
43	TUERCA DE NYLON P/ MANILLAR IZQUIERDO	1	B0.5X20
44	COMPUTADORA	1	3615
45	PERILLA DE CONTROL DE TENSIÓN	1	-
46	TORNILLO MANILLAR IZQUIERDO	1	Ø16X89XL23
47	TUERCA	4	M10
48	ARANDELA CURVA	4	Ø10X1.5XØ25XR28
49	TORNILLO	4	M10X56
50	ESTABILIZADOR DELANTERO	1	Ø50X1.5X470
51	ESTABILIZADOR TRASERO	1	Ø50X1.5X470
52	ARANDELA	1	Ø40XØ24X3
53	TUERCA DE COJINETE CON MUESCA	1	15/16"
54	TAPA DE RODAMIENTO	2	-
55	COJINETE	2	-
56	TUERCA RANURADA	1	7/8"
57	ARANDELA	1	Ø34.5XØ23X2.5
58	TUERCA HEXAGONAL	1	7/8"
59	CUBIERTA DERECHA	1	-
60	CUBIERTA IZQUIERDA	1	-
61	CORREA	1	-
62	TAPA DE LA CUBIERTA	2	86X65X1.5
63	TORNILLO PHILLIPS AUTOPERFORANTE	2	ST4.8X20
64	TORNILLO	7	ST4.8X40
65	TORNILLO	1	ST4.8X15
66	RESORTE	1	Ø10X1.8X32
67	COJIN DEL ASIENTO	1	DD-PU982AT
68	POSTE DE ASIENTO	1	-
69	FUELLE DE POSTE DE ASIENTO	1	-
70	PERILLA DE AJUSTE DE ALTURA DEL ASIENTO	1	M12
71	CASQUILLO DE PLÁSTICO DEL POSTE DE ASIENTO	1	-
72	TAPA DEL ESTABILIZADOR TRASERO	2	Ø50
73	ENCHUFE	1	-
74	TORNILLO PHILLIPS AUTOPERFORANTE	2	ST2.9X9.5
75	TUERCA DE BRIDA	2	M10X1.0
76	COJINETE	1	Ø15XØ10X15
77	IMÁN	1	Ø18X13



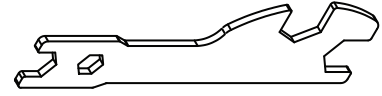
# HERRAMIENTAS Y HARDWARE



Llave Allen 6mm 2 PCS



Llave Allen 8mm 1 PC



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



**No.007**  
Tornillo M10x18  
2 PCS



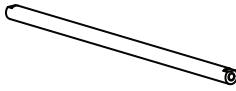
**No.008**  
Arandela de resorte  
Ø18xØ10x2  
2 PCS



**No.009**  
Arandela  
Ø28xØ16.2x4xB5  
2 PCS



**No.011**  
Arandela  
Ø28xØ16x1  
2 PCS



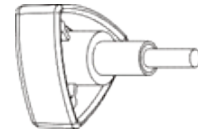
**No.012**  
Varilla derotación  
1 PC



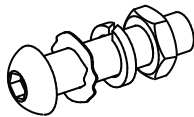
**No.020**  
Tornillo M10x45  
4 PCS



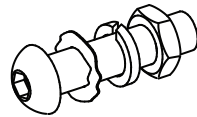
**No.028**  
Tuerca de nylon  
M10xL9 4 PCS



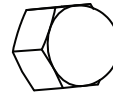
**No.070**  
Perilla de ajuste de  
altura del asiento  
M12 1 PCS



**No.022**  
Tornillo para manillar  
derecho Ø16x89xL23,  
1 PC



**No.046**  
Tornillo para manillar  
izquierdo Ø16x89xL23,  
1 PC



**No.047**  
TuercaM10  
4 PCS



**No.048**  
Arandela curva  
Ø10x1.5xØ25xR28  
4 PCS

**No.011**  
Arandela ondulada  
Ø28xØ16x0.3, 1 PC

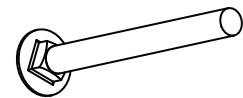
**No.011**  
Arandela ondulada  
Ø28xØ16x0.3, 1 PC

**No.039**  
Arandela de resorte  
Ø20xØ13x2, 1 PC

**No.039**  
Arandela de resorte  
Ø20xØ13x2, 1 PC

**No.040**  
Tuerca de nylon para  
el manillar derecho  
B0.5x20,  
1 PC

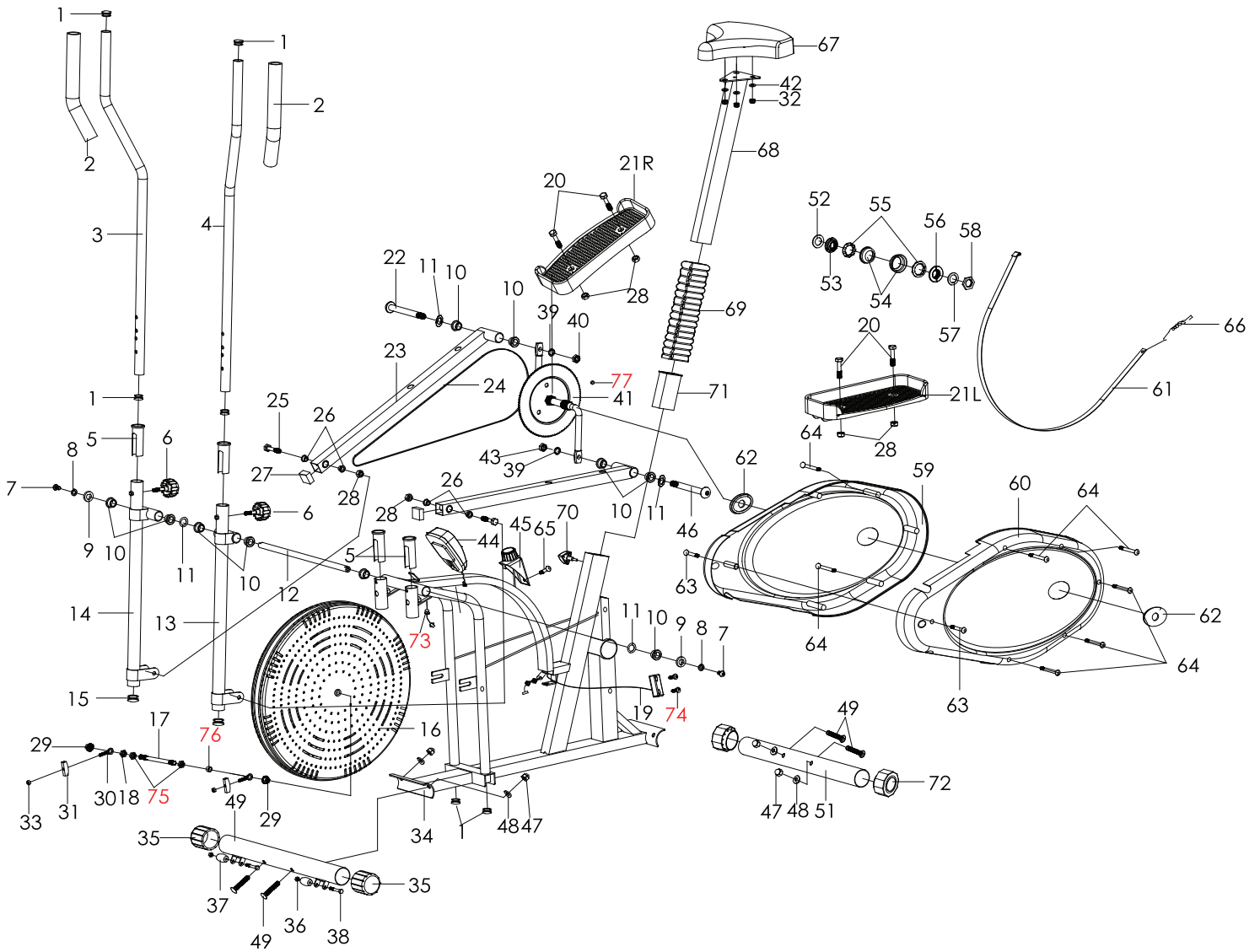
**No.043**  
Tuerca de nylon para  
el manillar derecho  
B0.5x20,  
1 PC



**No.049**  
TornilloM10x57  
4 PCS



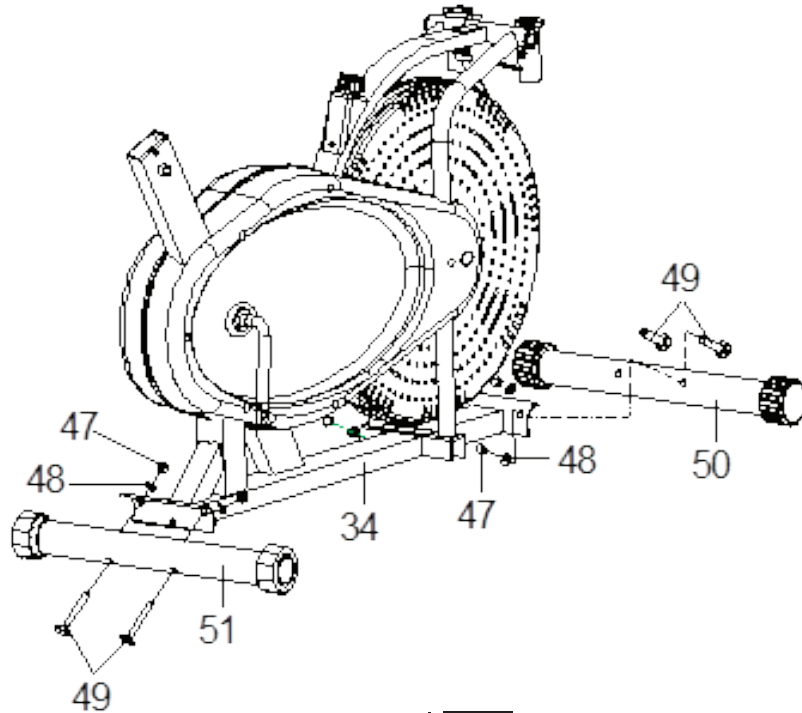
# ORDEN DE ENSAMBLAJE





# ENSAMBLADO

## INSTALACIÓN DE ESTABILIZADORES DELANTERO Y TRASERO



01

Coloque el estabilizador frontal (50) delante del cuadro principal (34) y alinee los agujeros de los tornillos. Fije el estabilizador delantero (50) en la curva frontal del cuadro principal (34) con dos tuercas M10 (47), dos arandelas curvas de  $\text{Ø}10 \times 1,5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$  (48) y dos tornillos M10x57 (49). Apriete las tuercas de tapa con la Herramienta Multi Hex suministrada.

02

Coloque el estabilizador trasero (51) detrás del cuadro principal (34) y alinee los agujeros de los tornillos. Fije el estabilizador trasero (51) en la curva posterior del cuadro principal (34) con dos tuercas M10 (47), dos arandelas curvas  $\text{Ø}10 \times 1,5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$  (48) y dos tornillos M10x57 (49). Apriete las tuercas de tapa con la Herramienta Multi Hex suministrada.

### HERRAMIENTAS PARA ARMADO



Herramienta MultiHex  
S19,S10,S13,S17

### HARDWARE A UTILIZAR



No.047  
Tuerca M10  
4 PCS



No.048  
Arandela curva  
 $\text{Ø}10 \times 1,5 \times \text{Ø}25 \times$   
 $\text{R}28$  - 4 PCS



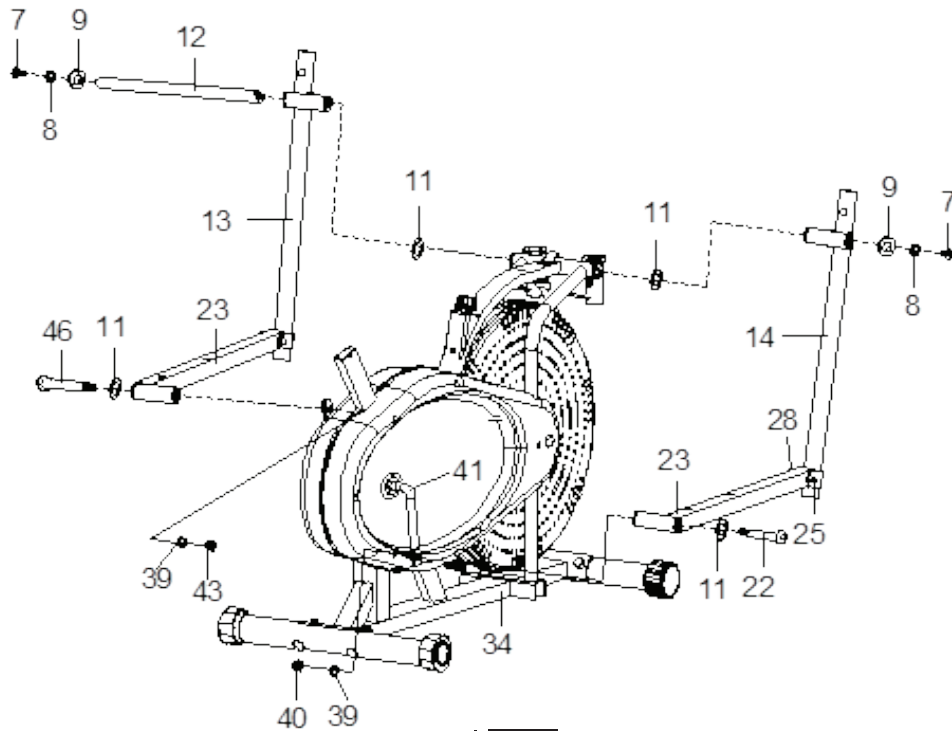
No.049  
Tornillo M10x57  
4 PCS





# ENSAMBLADO

## INSTALACIÓN DE BRAZOS DE MANILLARES Y BARRA DE PIES



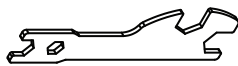
**03**

Coloque la varilla de rotación (12) en el orificio del cuadro principal (34). Deslice los manillares izquierdo/derecho (13, 14) sobre la varilla de rotación (12) y asegúrelas con dos tornillos M10x18 (7), dos arandelas de resorte  $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$  (8), dos arandelas  $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times B5$  (9) y dos arandelas onduladas  $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 0.3$  (11). Apriete los tornillos con una llave Allen de 6 mm suministrada.

**04**

Sujete la barra de pie derecha (23) a la derecha (41) con un tornillo de  $\varnothing 16 \times 89 \times L23$  para el manillar derecho (22), una arandela ondulada de  $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 0.3$  (11), una arandela de resorte  $\varnothing 20 \times \varnothing 13 \times 2$  (39) y una tuerca de nylon B0.5x20 para el manillar derecho (40). Apriete el tornillo y la tuerca de nylon con una llave Allen de 8mm y la herramienta Multi Hex suministrada.

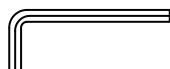
### HERRAMIENTAS PARA ARMADO



Herramienta MultiHex  
S19, S10, S13, S17



2 Llaves Allen 6mm



Llave Allen 8 mm

**NOTA:** el tornillo  $\varnothing 16 \times 89 \times L23$  para el manillar derecho (22) y el tornillo  $\varnothing 16 \times 89 \times L23$  para el manillar izquierdo (46) están marcados con "R" para la derecha y "L" para la izquierda. Utilice el mismo procedimiento para fijar la barra de pie izquierda (23) al manillar izquierdo (41).

### HARDWARE A UTILIZAR



No.007  
Tornillo  
M10x18  
2 PCS



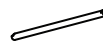
No.008  
Arandela de  
resorte  
 $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 2$   
2 PCS



No.009  
Arandela  
 $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 4 \times$   
B5 - 2 PCS



No.011  
Arandela  
 $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 1$   
2 PCS



No.012  
Varilla de  
rotación  
1 PC



No.022  
Tornillo para manillar  
derecho  $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ ,  
1 PC - Sumar No.046  
No.046 / No.046

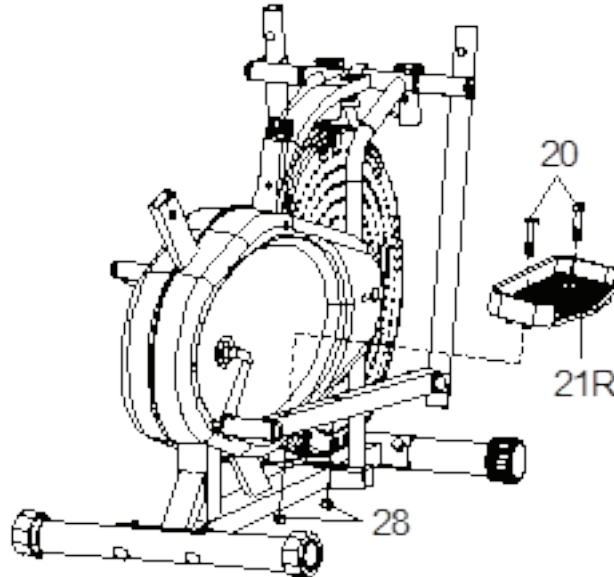


No.046  
Tornillo para manillar  
izquierdo  $\varnothing 16 \times 89 \times L23$ ,  
1 PC - Sumar No.011  
No.039 / No.043



# ENSAMBLADO

## INSTALACIÓN DE PEDALES



05

Conecte el pedal derecho (21R) en la barra de pie derecha (23) con dos tornillos M10x45 (20) y tuercas de nylon M10xL9 (28). Apriete las tuercas de nylon con la Herramienta Multi Hex suministrada.

06

Utilice el mismo procedimiento para fijar el pedal izquierdo (21L) en la barra de pie izquierda (23).

### HERRAMIENTAS PARA ARMADO



Herramienta MultiHex  
S19,S10,S13,S17

### HARDWARE A UTILIZAR



No.020  
Tornillo M10x45  
4 PCS

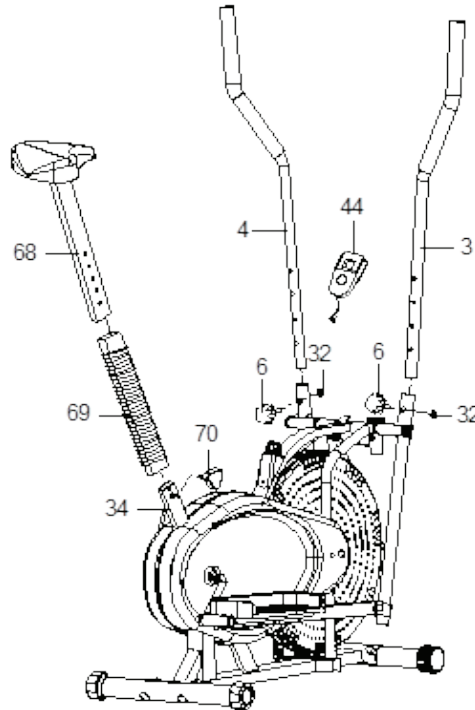


No.028  
Tuerca de nylon  
M10xL9 4 PCS



# ENSAMBLADO

## INSTALACIÓN DE POSTE, FUELLES, ASIENTO Y MANILLARES



**07**

Quite tres arandelas Ø8 (42) y tres tuercas de nylon M8 (32) de la parte inferior del cojín del asiento (67). Fije los tornillos en la parte inferior del cojín del asiento (67) a través de los orificios en la parte superior del poste del asiento (68), sujete con tres arandelas Ø8 eliminadas (42) y tuercas de nylon M8 (32). Apriete las tuercas de nylon con la Herramienta Multi Hex suministrada.

**08**

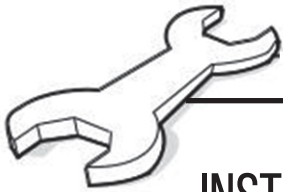
Deslice el fuelle del poste del asiento (69) sobre el poste del asiento (68). Inserte el poste del asiento (68) en el casquillo de plástico del poste del asiento (71) en el tubo del cuadro principal (34) y, a continuación, conecte la perilla de ajuste de la altura del asiento (70) al tubo del cuadro principal (34). En sentido horario para bloquear el poste del asiento (68) en la posición adecuada.

**09**

Inserte el brazo derecho del manillar (3) en el casquillo de plástico del brazo del manillar (5) en el tubo del manillar derecho (14) y luego coloque el mando de ajuste de la altura del brazo del manillar (6) en el tubo del manillar derecho (14) girándolo en el sentido de las agujas del reloj para bloquear el brazo del manillar derecho (3).

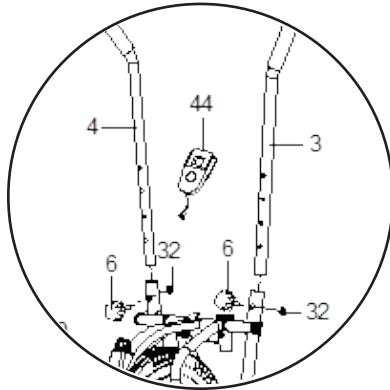
**10**

Utilice el mismo procedimiento para fijar el brazo izquierdo del manillar (4) en el casquillo plástico del brazo del manillar (5) en el tubo del manillar izquierdo (13).



# ENSAMBLADO

## INSTALACIÓN DE DISPLAY



11

Conecte el cable del sensor (19) al cable que viene de la computadora (44). Coloque la computadora (44) en la placa del cuadro principal (34) y luego deslícelo hacia abajo para bloquearlo.

## FUNCIONES DEL DISPLAY

**MODE / SELECT:** Para seleccionar la función que desea.

**SCAN:** La pantalla cambia según el siguiente diagrama cada 4 segundos. Visualización automática de las siguientes funciones en el orden indicado TIEMPO / CALORÍAS / DISTANCIA / ESCANEADO

**SPEED:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en REPS / MIN y muestre la velocidad.

**TIME:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en TIME.

**DISTANCE:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en DISTANCE. La distancia de cada sesión de entrenamiento se mostrará al iniciar el ejercicio.

**CALORIES:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en CALORIE. Las calorías quemadas se mostrarán al iniciar el ejercicio.

### UNIDADES DE MEDIDA

Velocidad.....0.0~999.9ML/H (KM/H)

Tiempo.....0:00~99:59MIN

Distancia.....0.0~9999ML (KM)

Calorías.....0.0~9999KCAL

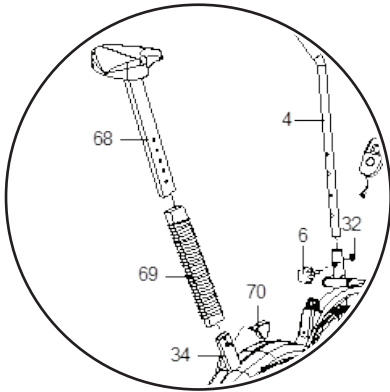
### PARA TENER EN CUENTA:

- Si pasan 4-5 minutos sin recibir señal, la pantalla LCD se apaga automáticamente.
- Cuando hay señal de entrada, el monitor se enciende automáticamente.
- Si la pantalla se ve incorrectamente en el monitor, reemplace las pilas.
- El monitor utiliza 1pcs de 1.5v "AA" baterías.



# AJUSTES

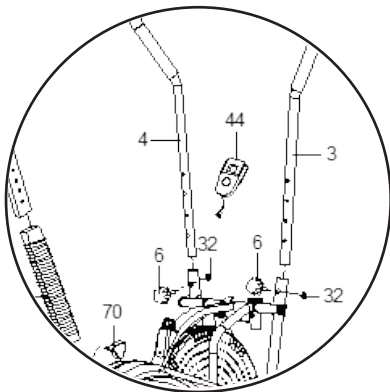
## AJUSTE DE LA ALTURA DEL ASIENTO



Gire la perilla de ajuste de la altura del asiento M12 (70) en el sentido contrario a las agujas del reloj para soltar el poste del asiento (68) y luego deslice el poste del asiento (68) hacia arriba o hacia abajo ligeramente hasta el orificio deseado para la posición adecuada. Bloquee el poste del asiento (68) en su lugar apretando la perilla de ajuste de la altura del asiento M12 (70) en el sentido de las agujas del reloj.

**ATENCIÓN:** Al ajustar la altura del poste del asiento, asegúrese de que el casquillo de plástico del poste del asiento no sobrepase la línea de marca en el poste del asiento.

## AJUSTE DE LA ALTURA DEL MANILLAR



- Gire la perilla de ajuste de altura del brazo del manillar (6) en el sentido contrario a las agujas del reloj para soltar el brazo del manillar izquierdo o derecho (3, 4) y luego deslice ligeramente el brazo del manillar izquierdo o derecho hacia arriba o hacia abajo hasta el agujero deseado para la posición adecuada.
- Bloquee el brazo derecho o izquierdo del manillar (3, 4) en su lugar apretando la perilla de ajuste de la altura del brazo del manillar (6) en el sentido de las agujas del reloj.



# 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

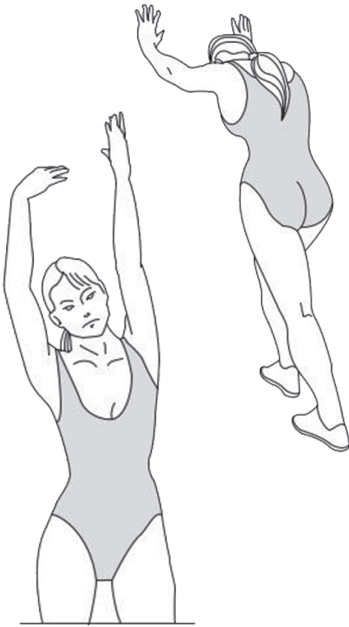


## Elevación de hombro

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.

