

# OMIKO®

**MANUAL DEL USUARIO**

★ **TOTAL EVOLUTION**

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





# SEGURIDAD

---

## PRECAUCIÓN

Para obtener la máxima eficacia y seguridad, lea este instructivo y consejos importantes antes de utilizar el equipo. Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de montar y operar el equipo. Conserve este manual para futuras referencias.

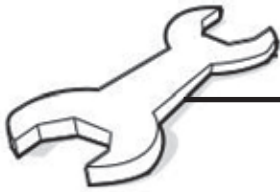
- **Consulte a su médico antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios. Si en cualquier momento durante el ejercicio se siente débil, mareado o experimenta dolor, pare de inmediato y consulte a su médico.**
- **Este equipo no es un juguete. Manténgalo alejado de los niños y mascotas en todo momento ya que incluye piezas pequeñas que pueden causar asfixia.**
- **El peso máximo del usuario es de 105 kgs.**
- **Mantenga los dedos, la ropa y el cabello, lejos de todas la piezas móviles. Átese el cabello y quítese cualquier accesorio o joya antes de utilizar el equipo.**
- **Los niños y las personas con discapacidad sólo deben utilizar en presencia de una persona adulta que pueda ayudar y monitorear su uso.**
- **Este producto está diseñado para un uso residencial y doméstico.**
- **Utilice este equipo en el interior de su casa, lejos de la humedad y el polvo, sobre una superficie plana, sólida y antideslizante. Asegúrese de tener suficiente espacio a su alrededor.**



# ENSAMBLADO

N°	PIEZAS	CANT.	N°	HERRAMIENTAS	CANT.
1	Cuerpo principal	1	10	Tornillo M8x40	1
2	Tubo de pie trasero	1	11	Tornillo M8x45	2
3	Tubo de pie delantero	1	12	Tornillo M8x12	3
4	Asiento	1	13	Tornillo M8x55	2
5	Manubrio derecho	1	14	Tornillo M8x50	2
6	Manubrio izquierdo	1	15	Arandela plana	9
7	Tubo soporte manubrio	1	16	Arandela curva	4
8	Tubo para los pies	1	17	Tuerca M8	3
9	Pedales	2	18	Tuerca abovedada M8	2
			19	Perno	1
			20	Llave	1
			21	Llave hexagonal	1





# ENSAMBLADO

- 1 Ensamble el tubo de pie delantero al cuerpo principal utilizando 2 tornillos M8x50, 2 arandelas curvas y 2 tuercas abovedadas M8. Asegúrese de que estén bien ajustadas.

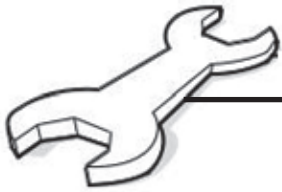


- 2 Ensamble el tubo de pie trasero al cuerpo principal utilizando 2 tornillos M8x45 y 2 arandelas curvas. Asegúrese de que estén bien ajustadas.



- 3 Ensamble la pieza de elevación a la bisagra del cuerpo principal utilizando el tornillo M8x40, arandela y tuerca. Asegúrese de que estén bien ajustadas.





# ENSAMBLADO

- 4** Ensamble el tubo transversal para los pies al cuerpo principal utilizando un perno. Asegúrese de que estén bien ajustadas.



- 5** Ensamble el manubrio al tubo del manubrio utilizando tornillos M8x55, arandelas planas y tuercas. Asegúrese de que estén bien ajustadas.



- 6** Ensamble el asiento sobre el tubo del asiento. Usted podrá ajustar la distancia mediante la perilla.





# INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE

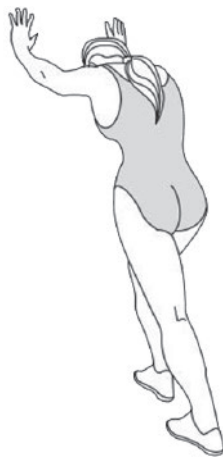
---

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



## Elevación de hombro

Levante su hombro derecho hacia la oreja por un momento. Relájese y repita con 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 apoyada completamente 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.



## ADVERTENCIA

---

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.





# INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE

---



## **Estiramiento lateral**

Abra los brazos a los lados y suavemente levante los mismos por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente 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.