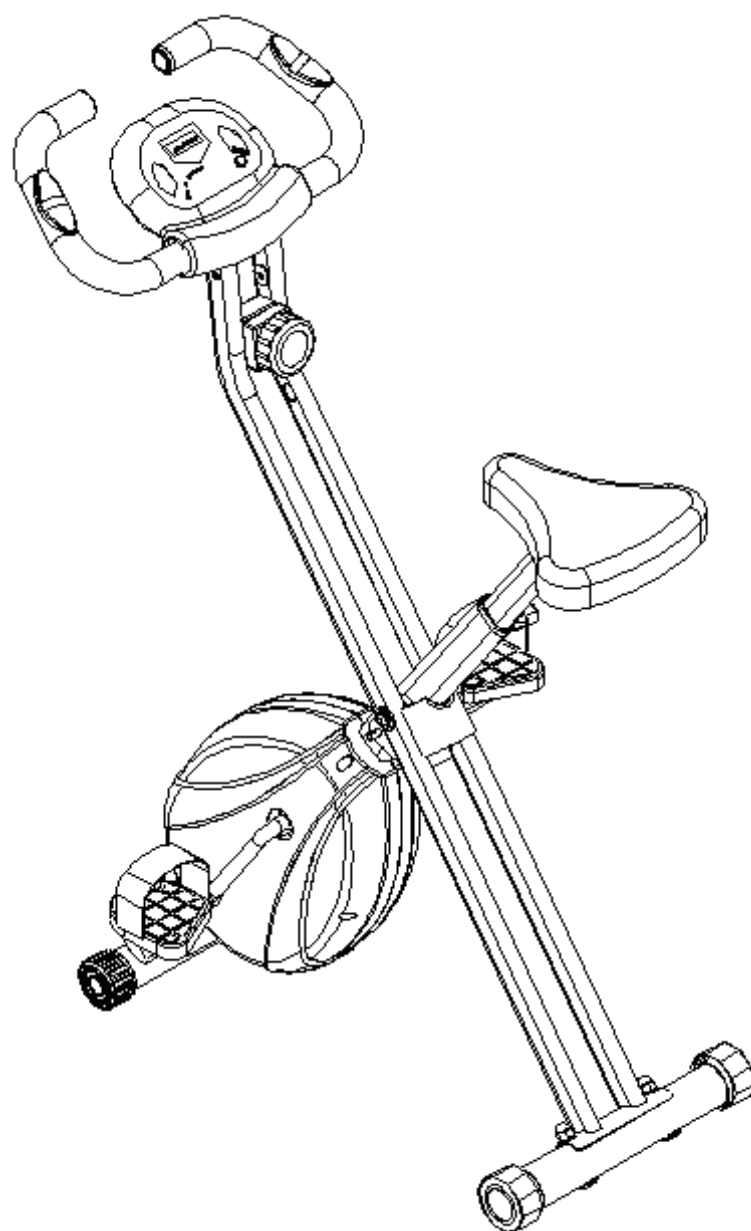


OMIKO®

Fit House ★ 73TP

MANUAL DEL USUARIO

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



ANTES DE COMENZAR



Herramientas

Nuestros productos se suministran con las herramientas básicas, que le permitirán ensamblar con éxito su producto. Sin embargo, puede que le resulte beneficioso tener un martillo de cabeza blanda y tal vez una llave inglesa, ya que esto puede ayudar.

Preparar el área de trabajo

Es importante que usted ensamble su producto en un área limpia, clara y ordenada. Esto le permitirá moverse en torno al producto mientras se está encastrando componentes y se reduce la posibilidad de lesiones.

Trabajar con un amigo

Puede que le resulte más rápido, seguro y fácil ensamblar este producto con la ayuda de otra persona, dado que algunos de los componentes pueden ser grandes, pesados o difíciles de manejar solo.

Abrir la caja de cartón

Abra con cuidado la caja que contiene el producto, tomando nota de las advertencias impresas en la caja para asegurarse de reducir el riesgo de lesiones. Tenga cuidado con las grapas afiladas que se utilizan para sujetar las aletas de la caja, ya que pueden causar lesiones. Asegúrese de abrir la caja de cartón en la posición correcta, ya que esta será la forma más fácil y más segura para extraer todos los componentes.

Desempaquetar los Componentes

Extraiga con cuidado cada componente, comparando con la lista de piezas para asegurarse que tiene todas las piezas necesarias para completar el montaje del producto.

Tenga en cuenta que algunas de las partes pueden ya estar montadas a los componentes principales.

SEGURIDAD

Siempre se deben seguir las precauciones básicas al usar este equipo, incluidas las siguientes instrucciones.

- Lea todas las instrucciones y sígala cuidadosamente antes de usar este equipo. Asegúrese de que el equipo esté correctamente ensamblado y ajustado antes de su uso.
- Antes del ejercicio, para evitar lesiones musculares, es necesario realizar ejercicios de calentamiento. Consulte las páginas de rutinas de calentamiento y enfriamiento. Después del ejercicio, se sugiere la relajación del cuerpo para refrescarse.
- Asegúrese de que ninguna pieza esté dañada antes de su uso. Este equipo debe colocarse sobre una superficie plana al momento de ser usado. Se recomienda usar una estera u otro material de cobertura sobre el suelo.
- Use ropa y zapatos adecuados cuando utilice este equipo; evite la ropa que pueda quedar atrapada en cualquier parte del equipo.
- No intente ningún mantenimiento o ajuste que no sean los descritos en este manual. Si surge algún problema, suspenda el uso y consulte a su distribuidor local.
- Tenga cuidado al pisar los pedales, siempre sosténgase primero del manubrio.
- No use el equipo al aire libre. Este equipo es solo para uso doméstico.
- Sólo una persona a la vez puede usar este equipo.
- Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar a su médico antes de continuar.
- Se debe tener cuidado al montar o desmontar el equipo.

ADVERTENCIA

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicios.

- No permita que los niños usen o jueguen en el equipo. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras está en uso.
- Esta máquina está diseñada sólo para adultos.
- El espacio libre mínimo requerido para una operación segura no es inferior a dos metros.
- La capacidad máxima de peso para este producto es de 110 kgs.

INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

Instrucciones de uso de la computadora

Funciones

TIEMPO: Presione el botón hasta que se coloque en TIEMPO.
El display mostrará el tiempo transcurrido desde el inicio del ejercicio.

VELOCIDAD: Presione el botón hasta que se coloque en VELOCIDAD.
El display mostrará la velocidad en curso durante el ejercicio.

DISTANCIA: Presione el botón hasta que se coloque en DISTANCIA.
El display mostrará la distancia recorrida desde el inicio del ejercicio.

CALORÍAS: Presione el botón hasta que se coloque en CALORÍAS.
El display mostrará las calorías consumidas desde el inicio del ejercicio.

ODÓMETRO: Presione el botón hasta que se coloque en ODO.
El display mostrará la distancia total recorrida.

PULSO: Presione el botón hasta que se coloque en PULSO.
Coloque las palmas de las manos sobre el sensor de pulso, aferrándose al manubrio, y espere tres segundos. El display mostrará su ritmo cardíaco actual.

SCAN: Muestra los cambios de acuerdo con el siguiente diagrama cada 4 segundos.
Visualización automática de las siguientes funciones en el orden mostrado:
TIEMPO - VELOCIDAD - DISTANCIA - CALORÍAS - ODO - PULSO - SCAN.

NOTA

1. Sin señal entrante durante 4-5 minutos, el display se apagará automáticamente.
2. Cuando hay entrada de señal, el display se enciende automáticamente.
3. Si la imagen del display no se ve nítida, por favor reemplace las pilas.
4. El display usa 2 pilas de 1.5v "AAA".

INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

Especificaciones de cada función

TIEMPO	0:00~99:59 MIN
VELOCIDAD	0.00 - 999.9 KM/H
DISTANCIA	0.00 - 999.9 KM/H
CALORÍAS	0.0 - 999.9 Kcal (teóricos)
ODÓMETRO	0.0 - 99.9 KM
PULSO	0.0 - 99.9 KM

BOTÓN

Esta tecla le permite seleccionar y bloquear la función en particular que desee. Para restablecer el valor a cero, presione la tecla durante 4 segundos.

Mantenimiento

Limpieza

El equipo puede ser limpiado con un paño suave y limpio. No use abrasivos o solventes en piezas de plástico. Por favor, limpie su transpiración después de cada uso. Tenga cuidado de evitar que haya una humedad excesiva en el panel de la pantalla de la computadora, ya que esto podría causar un riesgo eléctrico o la falla de los componentes electrónicos.

Mantenga la bicicleta, especialmente la consola de la computadora, lejos de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

Por favor, todas las semanas inspeccione todos los pernos y pedales de ensamblaje de la máquina para ver si están bien ajustados.

Almacenaje

Guarde la bicicleta en un ambiente limpio, seco, y lejos de los niños.

INFORMACIÓN PARA EL USUARIO

Tabla de problemas

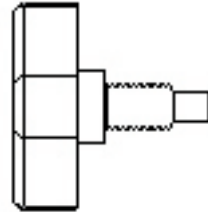
PROBLEMA	SOLUCIÓN
La pantalla no muestra nada.	<ol style="list-style-type: none">1. Retire la consola de la computadora y verifique que el cable que proviene de la consola esté conectado correctamente al cable que proviene del poste del manubrio.2. Verifique si las baterías están colocadas correctamente y si los resortes de la batería están en contacto con las baterías.3. Las baterías en la consola de la computadora pueden estar agotadas. Cambie las baterías por unas nuevas.
No se muestra el pulso cardíaco.	<ol style="list-style-type: none">1. Asegúrese de que las conexiones de los cables de los sensores pulso estén bien conectados.2. Para asegurarse de que la lectura del pulso sea precisa, siempre sostenga los sensores de agarre del manubrio con ambas manos en lugar de sólo con una cuando intente probar sus cifras de frecuencia cardíaca.3. Evite apretar demasiado los sensores de pulso de mano. Intente mantener una presión moderada mientras sujeta los sensores de pulso.
La bicicleta se tambalea al usarla.	Gire la tapa del estabilizador trasero para nivelar la x bicicleta.
La bicicleta hace ruido al usarla.	Los pernos pueden estar sueltos en la bicicleta. Por favor inspeccione todos los pernos y apriételes.

ENSAMBLADO

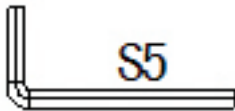
LISTA DE PARTES EXTRAIBLES Y HERRAMIENTAS



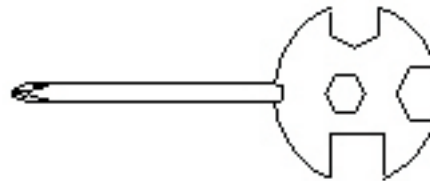
Perno M10 x 56 4PCS
Arandela de arco Ø10 4PCS
Tuerca M10 4PCS



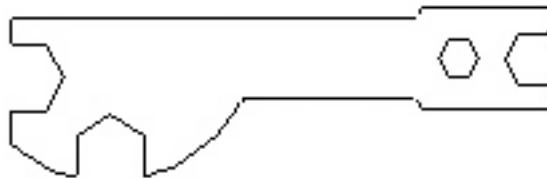
Seat Height Adjust Knob M12 1PC



Llave Allen S5 1PC



S10-S13-S14-S15
Llave Multi Hex con destornillador phillips
1PC

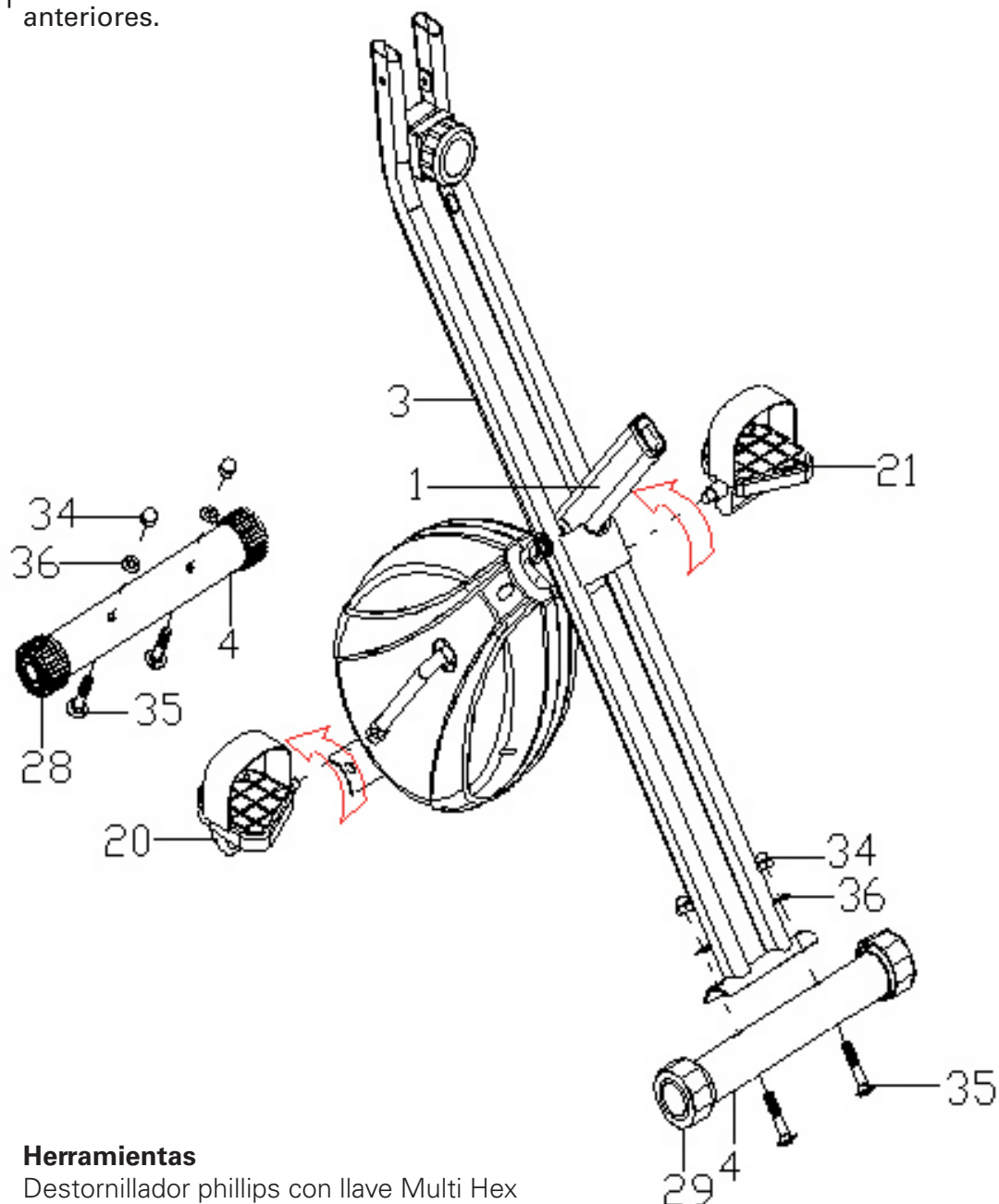


S10-S13-S17-S19
Llave Multi Hex
1PC

ENSAMBLADO

1 | Instalación de los estabilizadores delanteros y traseros

Coloque el estabilizador delantero (4) delante del cuerpo principal (1) y alinee los orificios de los pernos. Conecte el estabilizador delantero (4) a la curva delantera del cuerpo principal (1) con dos pernos M10 x 56 (35), dos arandelas arco $\varphi 10$ (36) y dos tuercas M10 (34). Apriete las tuercas con la herramienta multi hex suministrada. Coloque el estabilizador trasero (4) detrás del cuerpo principal (1) y repita los pasos anteriores.



Herramientas

Destornillador phillips con llave Multi Hex
Llave Multi Hex S19, S10, S13, S17



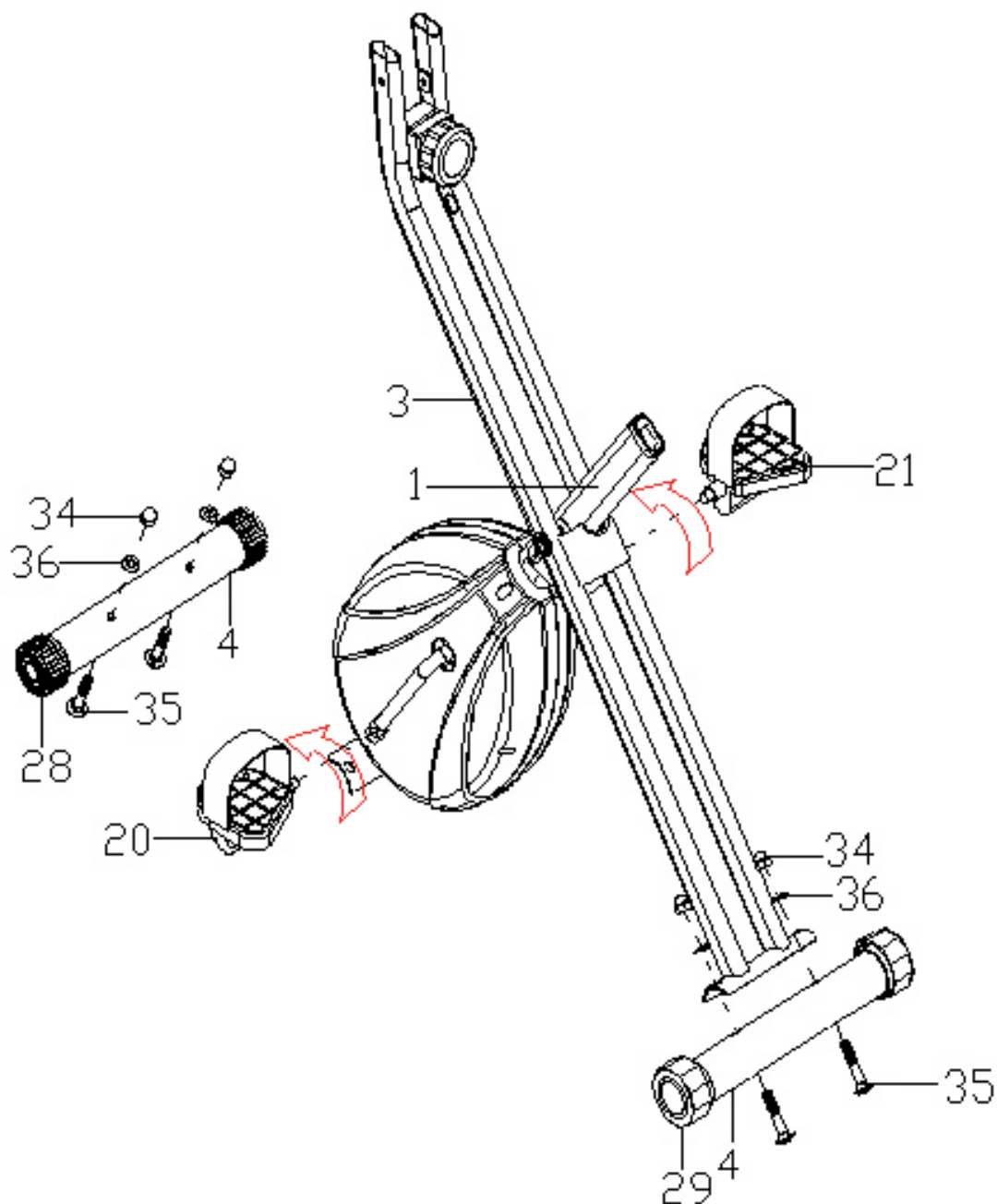
ENSAMBLADO

2 | Instalación de los pedales

Las manivelas, los ejes de los pedales y los pedales están marcados con la letra "R" para la derecha y "L" para la izquierda.

Inserte el eje del pedal izquierdo (20) en el orificio de la manivela izquierda. Gire el eje del pedal a mano en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que quede ajustado. Apriete el eje del pedal izquierdo (20) con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips provista.

Inserte el eje del pedal derecho (21) en el orificio de la manivela derecha. Gire el eje del pedal con la mano en el sentido de las agujas del reloj hasta que quede ajustado. Apriete el eje del pedal del pedal derecho (21) con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips.

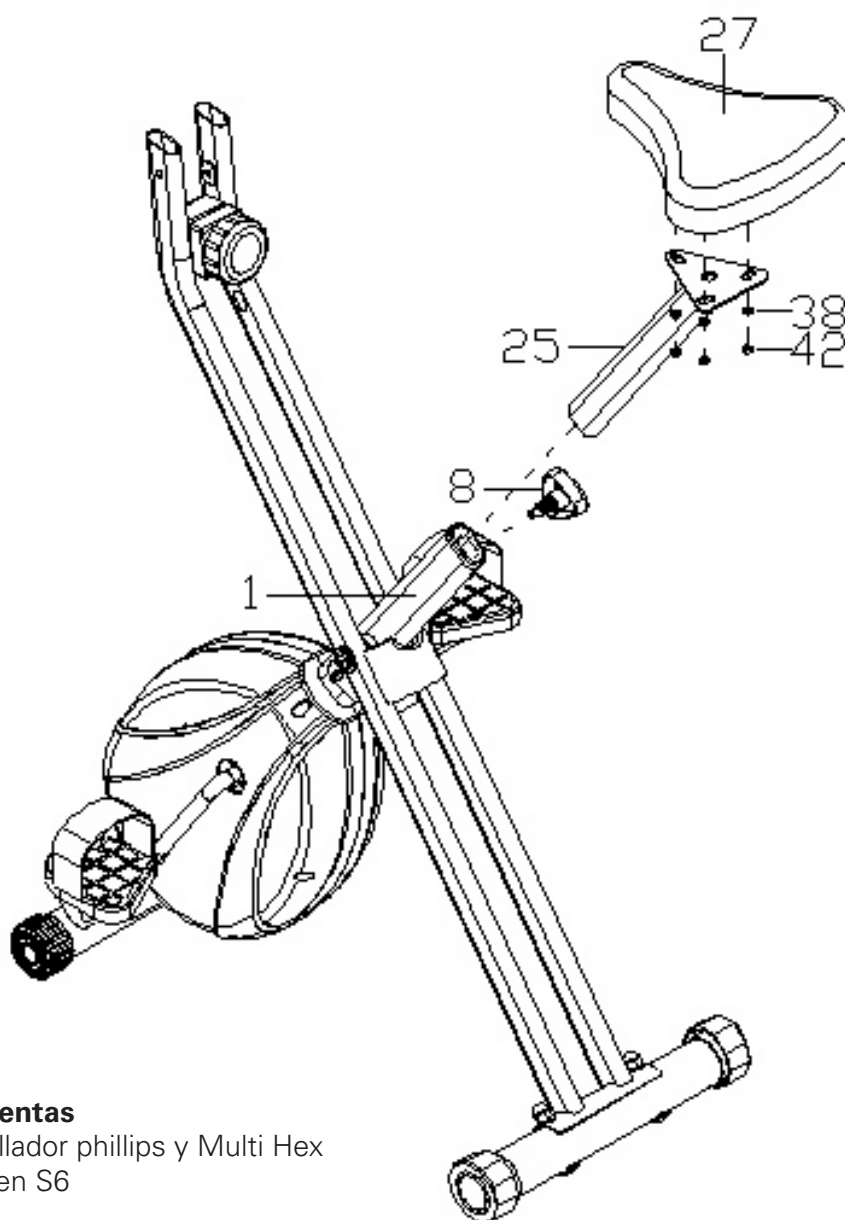


ENSAMBLADO

3 Poste del asiento, cojín del asiento

Retire las tres arandelas planas de Ø8 (38) y las tres tuercas de nylon M8 (42) de la parte inferior del cojín del asiento (27). Guíe los pernos en la parte inferior del cojín del asiento (27) a través de los agujeros en la parte superior del poste del asiento (25), fíjelos con tres arandelas planas de Ø8 (38) y tres tuercas de nylon de M8 (42). Apriete las tuercas de nylon con la herramienta Multi HexTool con destornillador Phillips.

Inserte el poste del asiento (25) en el casquillo de plástico del poste del asiento (12) y luego coloque la perilla de ajuste de altura del asiento M12 (8) en el tubo del cuerpo principal (1) girando en sentido horario para bloquear el poste del asiento (25) en la posición adecuada.



Herramientas

Destornillador phillips y Multi Hex
Llave Allen S6

ENSAMBLADO

3

Ajuste de la altura del asiento

Gire la perilla de ajuste de la altura del asiento M12 (8) en sentido antihorario para liberar el poste del asiento (25) y luego deslice el poste del asiento (25) hacia arriba o hacia abajo hasta el orificio deseado para la posición adecuada. Bloquee el poste del asiento (25) en su lugar apretando la perilla de ajuste de la altura del asiento M12 (8) en el sentido de las agujas del reloj.

Ver referencias en la página 12.

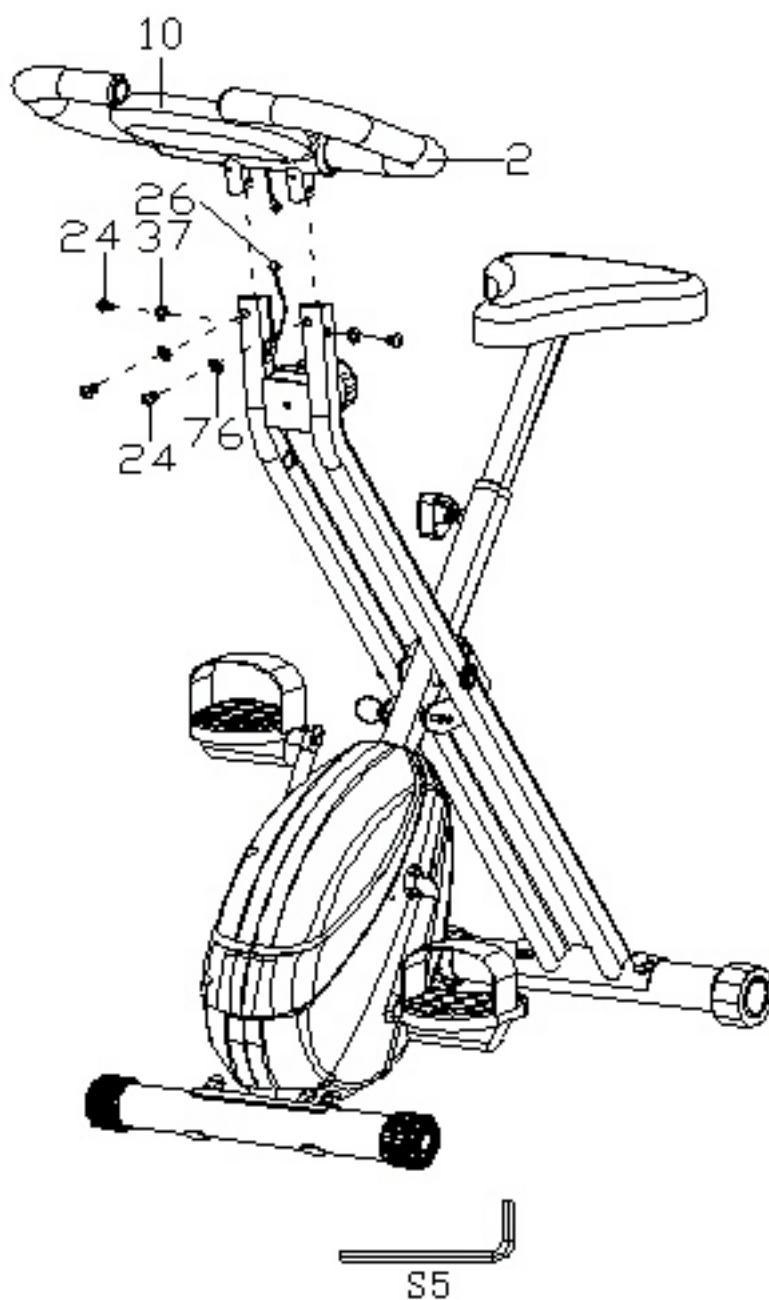
NOTA

Al ajustar la altura del poste del asiento, asegúrese de que el casquillo de plástico del poste del asiento no exceda la línea de marca en el poste del asiento.

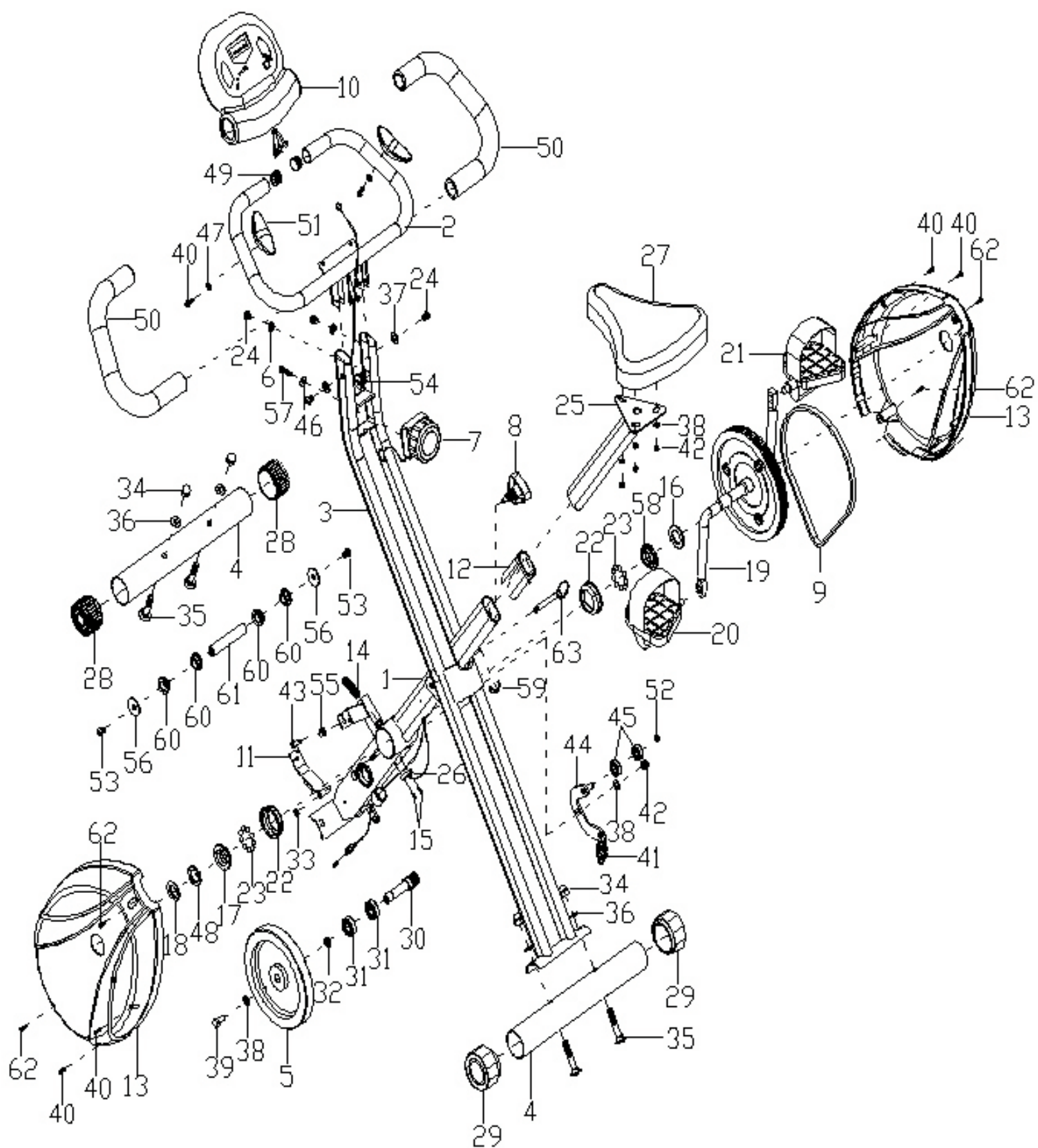
ENSAMBLADO

3 Instalación de la computadora

Retire el perno hexagonal M8 x 55 (24), la arandela plana Ø6 (37) y la arandela de arco Ø6 (76) del poste del manubrio (2). Luego coloque el manubrio (2) en el poste vertical (3) y vuelva a colocar cada pieza en su respectivo lugar y orden. Apriete los pernos con la llave Allen S5 provista. Conecte el cable que proviene de la computadora (10) con el cable del sensor (26).



DESPIECE



LISTA DE PIEZAS Y PARTES

N°	NOMBRE	CANT.	N°	NOMBRE	CANT.
1	Cuerpo principal	1	31	Soporte 6203Z	2
2	Poste del manubrio	1	32	Espaciador $\varnothing 21 \times \varnothing 15.2 \times 3.0$	1
3	Poste parante	1	33	Tuerca Nylon M6	1
4	Estabilizador delantero $\varnothing 50 \times 1.5 \times 360$	2	34	Tuerca tapa M10	4
5	Rueda magnética $\varnothing 180 \times 25$	1	35	Perno M10 x 56	4
6	Arandela de arco	1	36	Arandela de arco $\varnothing 10$	4
7	Control de tensión	1	37	Arandela plana $\varnothing 6$	2
8	Perilla de ajuste del asiento M12	1	38	Arandela plana $\varnothing 8$	9
9	Correa 270/J4	1	39	Perno hexagonal M8 x 20	1
10	Computadora	1	40	Tornillo de rosca ST4.2 x 20	6
11	Soporte magnético	1	41	Resorte de tensión $\varnothing 20 \times 39 \times \delta 3.2$	1
12	Poste del asiento	1	42	Tuerca nylon M8	4
13	Cubierta de la cadena	2	43	Perno hexagonal M6 x 20	1
14	Resorte 65Mn/ $\varnothing 10 \times 45 \times \delta 1.0$	1	44	Plato de presión	1
15	Tornillo de cabeza cruzada ST2.9*9.5	2	45	Soporte 6000Z	2
16	Arandela plana $\varnothing 23 \times \varnothing 35 \times 2.0$	1	46	Arandela plana $\varnothing 5$	1
17	Aro del ruleman (7/8)"	1	47	Arandela plana	5
18	Tuerca plana hexagonal (7/8)"	1	48	Arandela plana $\varnothing 40 \times 2.8$	1
19	Polea de correa con manivela	1	49	Tapa del extremo del manubrio	4
20	Pedal izquierdo (1/2)"	1	50	Agarradera de goma $\varnothing 33 \times \varnothing 23 \times 450$	2
21	Pedal derecho (1/2)"	1	51	Pulso manual	2
22	Soporte mullido $\varnothing 55.6 \times 16$	2	52	Clip circular $\varnothing 10$	1
23	Soporte $\varnothing 44.5$	2	53	Perno hexagonal	1
24	Perno hexagonal M6 x 15	4	54	Enchufe del cable	4
25	Poste del asiento	1	55	Tuerca hexagonal M6	1
26	Cable sensor	1	56	Arandela plana	6
27	Almohadilla del asiento	1	57	Tornillo de cabeza cruzada M5 x 20	1
28	Tapa del estabilizador delantero	2	58	Soporte (15/16)"	1
29	Tapa del estabilizador trasero	2	59	Cojinete de goma	1
30	Eje de la rueda magnética $\varnothing 17 \times 90$	1	60	Manga del eje	1
62	Tornillo autoperforante ST4.2 x 12	4	61	Eje de rotación	
63	Pestillo	1			

INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE

RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

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



Enfriarse

Para disminuir la fatiga y el dolor muscular, también se debe enfriar caminando a un ritmo relajado y lento durante un minuto más o menos, para permitir que su ritmo cardíaco vuelva a la normalidad.

Calentarse y enfriarse

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.

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. Luego 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

Inclínese lentamente hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estire suavemente hacia abajo tanto como sea posible y mantenga durante 10 segundos.

INFORMACIÓN PARA EJERCITARSE



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.



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.

