



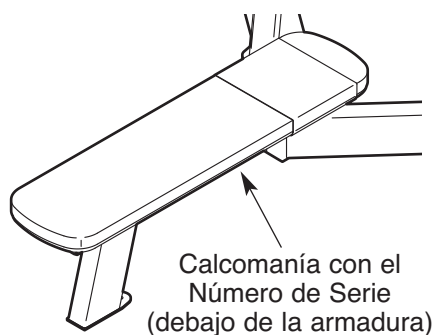
Olympic Flat Bench

MANUAL DEL USUARIO

N° de Modelo F202.0

N° de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.

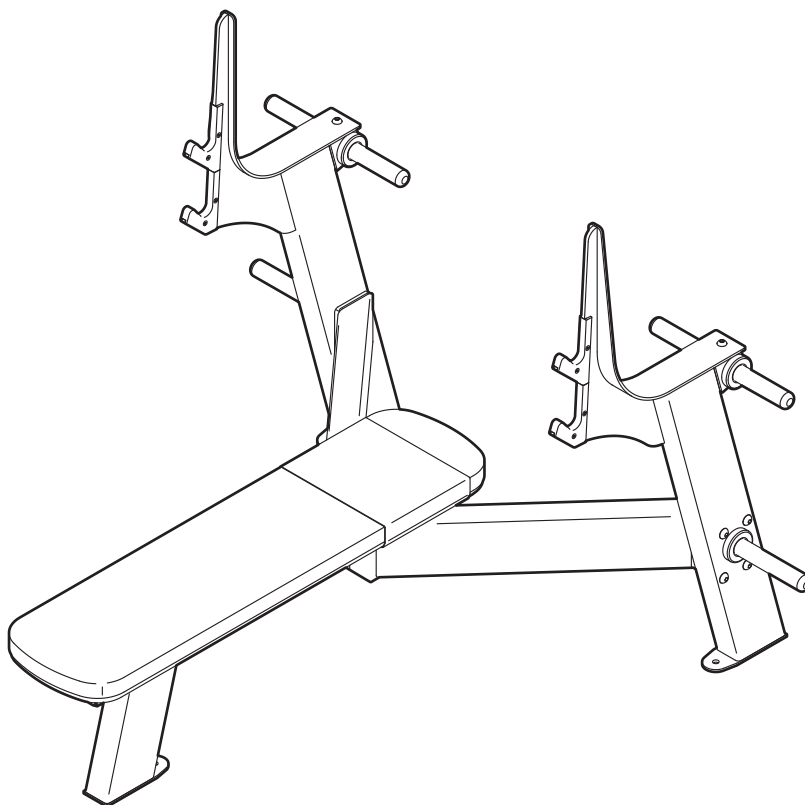


¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna duda, le falta alguna pieza o alguna parte ha resultado dañada, consulte la sección **CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada de este manual.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

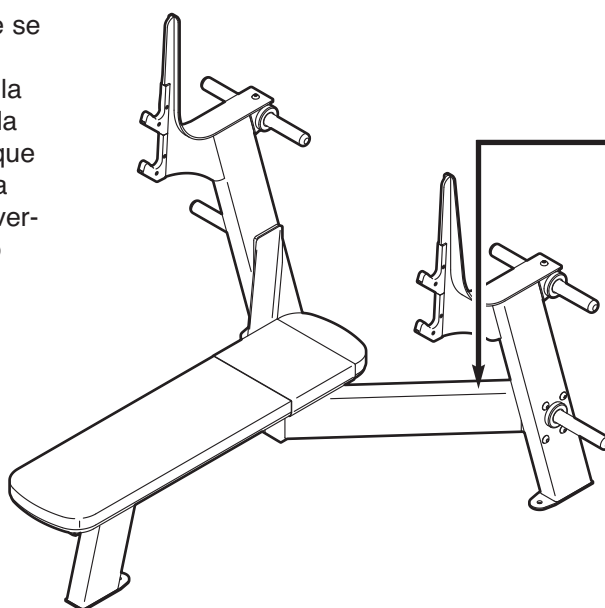


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
ALMACENAMIENTO DE PESAS	9
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	10
LISTA DE LAS PIEZAS	11
DIBUJO DE LAS PIEZAS	11
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí está incluida con su máquina de musculación. Aplique la calcomanía de advertencia sobre la advertencia en Inglés en el lugar que se muestra. Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



ionen
n.
n nicht,
in
gebung

ung und
legenden

tzerge-
irf nicht
en.

aufkle-
r unkle-
nlen,



instruccione
antes del us

- No deje a niñ
alrededor de
- Mantenga el
y el pelo libre
todas las pie.

- El peso del us
exceder 350
- Reemplace la
está dañada,
faltando.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de sufrir lesiones de gravedad, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina de musculación, antes de utilizarla. FreeMotion Fitness queda exenta de cualquier responsabilidad por lesiones personales o daños en la propiedad sufridos al usar este producto, o como consecuencia de dicho uso.

1. Consulte con su médico antes de empezar a realizar cualquier programa de ejercicios. Esta recomendación deberá ser tomada especialmente en cuenta por personas mayores de 35 años o que padezcan algún problema de salud.
2. Use la máquina de musculación siguiendo solo como esta descrito en este manual.
3. Use la máquina de musculación solamente en una superficie nivelada. Cubra el suelo debajo de la máquina de musculación para protegerlo.
4. El comprador deberá responsabilizarse de disponer del suficiente espacio alrededor de la máquina de musculación como para poder realizar el ejercicio correspondiente. Deje un espacio amplio alrededor de la máquina de musculación.
5. El usar los tres orificios de anclaje de 14 mm da estabilidad máxima, la máquina de musculación deberá fijarse al suelo donde sea necesario o cuando sea posible.
6. Asegúrese que todas las piezas estén apretadas apropiadamente antes de cada uso de la máquina de musculación.
7. El dueño deberá responsabilizarse de que todos los usuarios de la máquina de musculación sean adecuadamente informados de todas las precauciones que deben adoptarse, han leído y comprendido todas las etiquetas de aviso y precaución, y han sido informados de cómo usar correctamente la máquina de musculación.
8. Todos los usuarios de la máquina de musculación deberán ser informados sobre cómo comunicar inmediatamente al personal del centro cualquier lesión o irregularidad que pueda producirse en la máquina de musculación.
9. La máquina de musculación ha sido diseñada para soportar un peso de usuario máximo de 159 kg; un peso máximo de 272 kg, incluyendo la haltera; y un total de peso máximo de 431 kg. Nota: La máquina de musculación no incluye pesas o una haltera.
10. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas lejos de la máquina de musculación en todo momento.
11. Use siempre calzado deportivo para proteger sus pies mientras utiliza la máquina de musculación.
12. No apoye o repose sus manos en la máquina de musculación cuando está en uso.
13. Siempre haga ejercicios con un compañero. Su compañero debe estar listo para atajar la haltera si usted no puede terminar la repetición.
14. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina de musculación FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC FLAT BENCH (banco plano olímpico). La OLYMPIC FLAT BENCH está diseñado para ayudarle a desarrollar los grupos de los músculos mayores de la parte superior de su cuerpo. Sea su meta tonificar su cuerpo o edificar sus músculos dramáticamente de tamaño y fuerza, la OLYMPIC FLAT BENCH le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

Para su propio bien, lea atentamente este manual antes de usar la máquina de musculación. Si tiene

preguntas después de leer este manual, por favor vea la contraportada de este manual. Para ayudarnos a asistirle, anote el número del modelo del producto y el número de serie antes de comunicarse con nosotros. El número del modelo y el lugar de la calcomanía del número de serie están mostrados en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

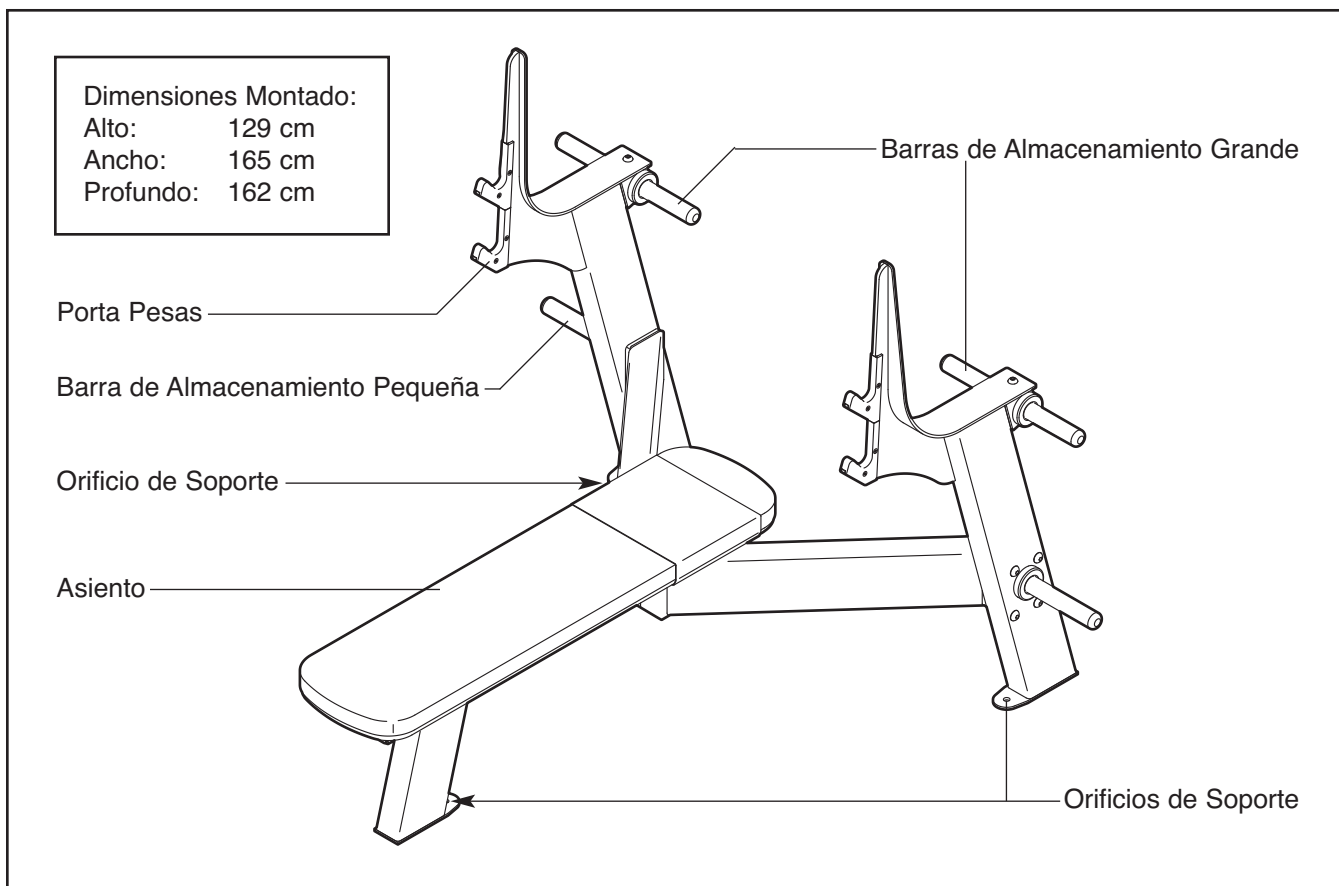
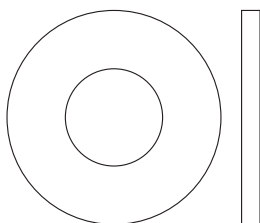


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

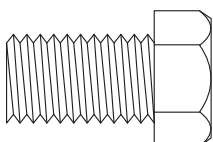
Esta tabla tiene la finalidad de ayudarle a identificar las piezas pequeñas usadas en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza se refiere al número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS cerca del final de este manual. **IMPORTANTE: Si usted no puede encontrar una pieza en la bolsa de las piezas, chequee para ver si ha sido montado previamente.**



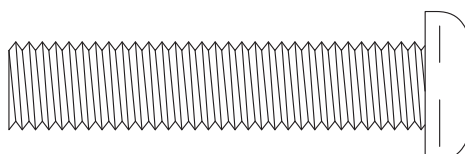
Arandela de M12 (19)–4



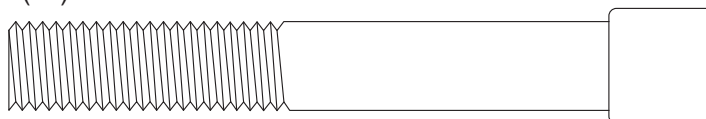
Tornillo de M8 x 90mm (15)–2



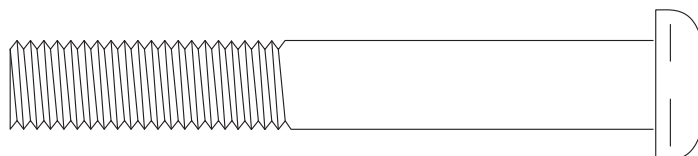
Tornillo de Cabeza
Hexagonal de M12 x 20mm
(17)–4



Tornillo de Cabeza Esférica de
M12 x 55mm (13)–2



Tornillo de M12 x 80mm (16)–2



Tornillo de Cabeza Esférica de M12 x 85mm (14)–8

MONTAJE

Antes de comenzar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información y las instrucciones:

- Se necesitan dos personas para el montaje.
- Debido a su tamaño, la máquina de musculación debe montarse en el sitio donde se va a utilizar. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre para caminar alrededor de la máquina de musculación durante el montaje.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.

- Use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la página 5 para auxiliarse en la identificación de piezas pequeñas.

- El montaje requiere las siguientes herramientas (no incluidas):

una llave ajustable



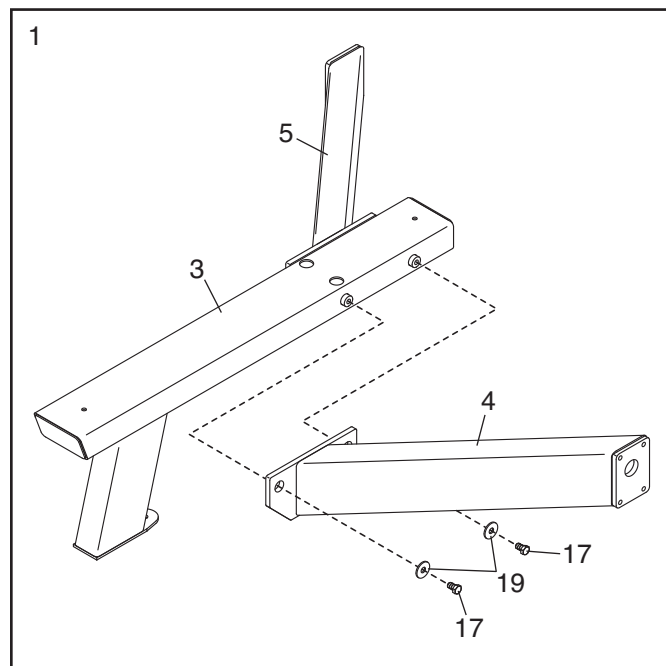
un juego de llaves hexagonales métricas



El montaje puede ser más conveniente si tiene un juego de tomas, un juego de llaves mecánicas de extremo abierto o extremo cerrado, o un juego de trinquetes.

1. Conecte la Armadura Izquierda (4) a la Armadura Central (3) con dos Tornillos de Cabeza Hexagonal de M12 x 20mm (17) y dos Arandelas de M12 (19).

Conecte la Armadura Derecha (5) de la misma manera.

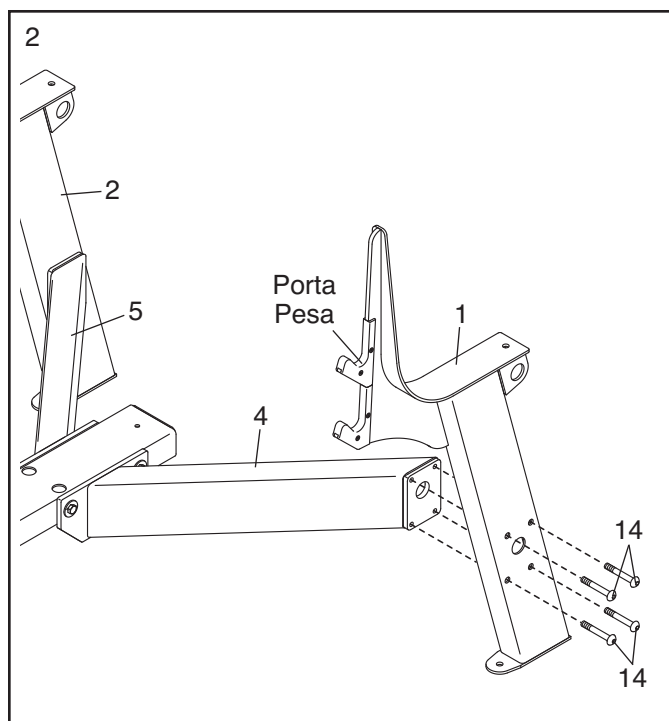


2. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (1), el cual está marcado con una calcomanía "L" (L o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha); **no confunda el Montante Vertical Izquierdo con el Montante Vertical Derecho (2).**

Conecte el Montante Vertical Izquierdo (1) a la Armadura Izquierda (4) con cuatro Tornillos de Cabeza Esférica de M12 x 85mm (14); **todavía no ajuste los Tornillo de Cabeza Esférica.**

Conecte el Montante Vertical Derecho (2) a la Armadura Derecha (5) de la misma manera.

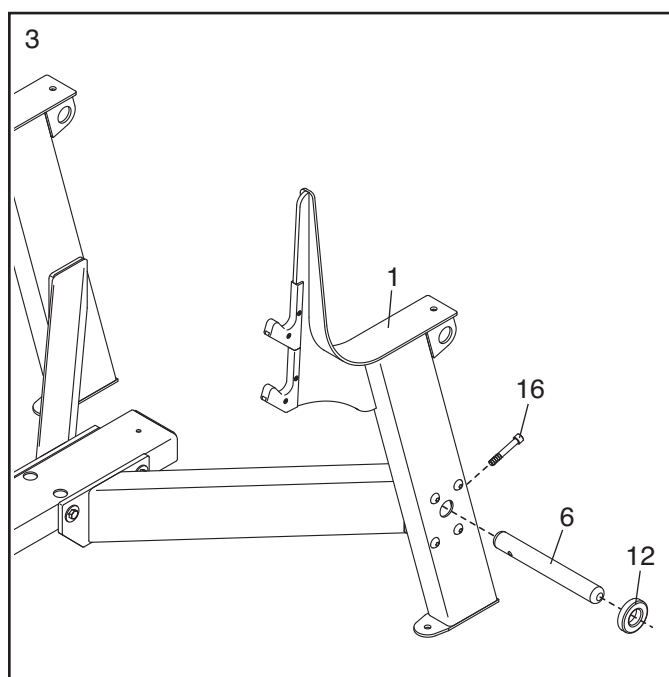
Asegúrese de que los porta pesas de los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (1, 2) estén alineados, y entonces ajuste los ocho Tornillos de Cabeza Esférica de M12 x 85mm (14).



3. Conecte una Barra de Almacenamiento Pequeña (6) al Montante Vertical Izquierdo (1) con un Tornillo de M12 x 80mm (16).

Luego, deslice el Parachoques de Pesas (12) en la Barra de Almacenamiento Pequeña (6).

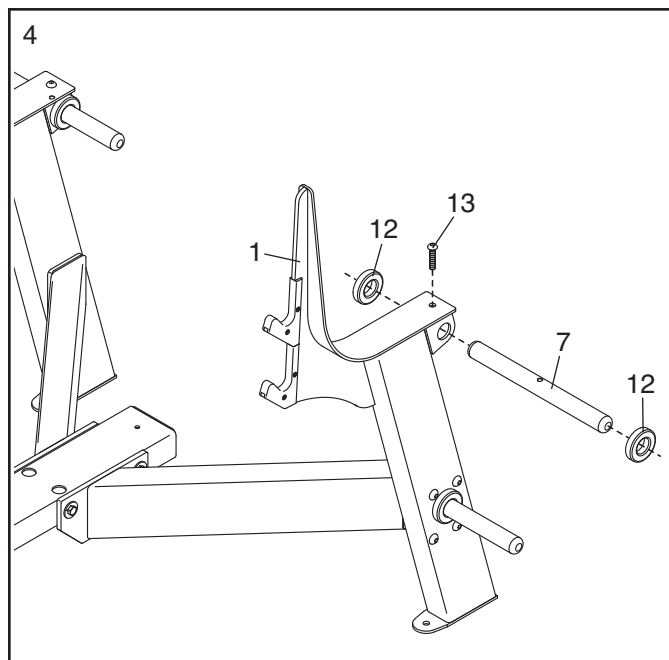
Repita este paso en el otro lado de la máquina de musculación.



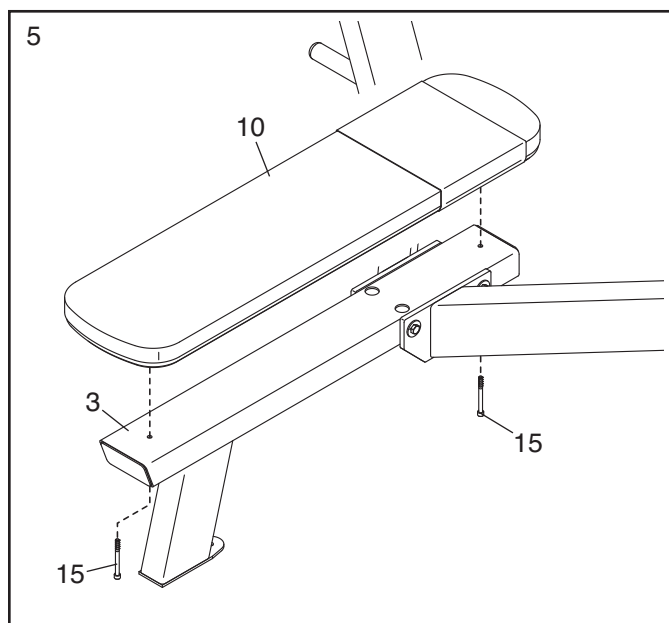
4. Conecte una Barra de Almacenamiento Grande (7) al Montante Vertical Izquierdo (1) con un Tornillo de Cabeza Esférica de M12 x 55mm (13).

Luego, deslice dos Parachoques de Pesas (12) en la Barra de Almacenamiento Grande (7).

Repita este paso en el otro lado de la máquina de musculación.



5. Conecte el Asiento (10) a la Armadura Central (3) con dos Tornillos de M8 x 90mm (15); **para evitar daños al Asiento, ajuste los Tornillos solamente hasta que el Asiento ya no se mueva o se sienta flojo.**



6. **Asegúrese de que todas las piezas de la máquina de musculación estén ajustadas apropiadamente.** Para proteger el piso o alfombra de daño, coloque una estera debajo de la máquina de musculación.

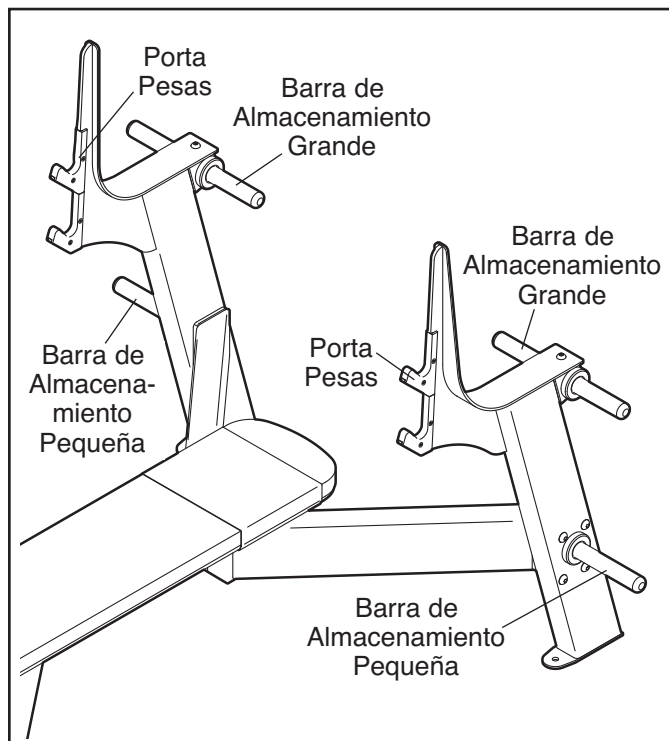
ALMACENAMIENTO DE PESAS

Esta sección explica como guardar las pesas (no incluidas) en la máquina de musculación. Asegúrese de que todas las piezas estén ajustadas apropiadamente cada vez que use la máquina de musculación; cambie inmediatamente cualquier pieza que está desgastada.

ALMACENANDO LAS PESAS

Las pesas que no se utilizan se pueden guardar en las barras de almacenamiento en la máquina de musculación. Coloque las pesas más ligeras en las barras de almacenamiento grandes (superior); coloque las pesas más pesadas en las barras de almacenamiento pequeñas (inferior).

⚠ ADVERTENCIA: Cada barra de almacenamiento grande puede sostener hasta 102 kg. Cada barra de almacenamiento pequeña puede sostener hasta 68 kg. No coloque más de un total de 272 kg, incluyendo una haltera (no incluida) en la porta pesas y las barras de almacenamiento. Siempre coloque la misma cantidad de peso en ambos lados de su haltera.



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Para lograr un rendimiento óptimo de la máquina de musculación, así como para reducir el riesgo de lesiones de los usuarios, es importante realizar un mantenimiento preventivo de forma regular. Enseñe a todo el personal a realizar los procedimientos que se describen en esta sección. El personal deberá registrar e informar de cualquier accidente. Para poder conservar la garantía que viene con la máquina de musculación, deberá usar exclusivamente piezas originales de FREEMOTION para realizar cualquier reparación o reemplazamiento. Si tiene alguna duda o pregunta, consulte la sección CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

MANTENIMIENTO DIARIAMENTE

Tapicería y Armadura–Limpieza General

1. Limpie la máquina de musculación usando un paño suave humedecido en una solución ligera de jabón neutro y agua tibia. En caso necesario, puede usar un cepillo de cerdas blandas para aplicar la solución.
2. Enjuague bien la zona usando un paño húmedo con agua limpia. Seque completamente.

Tapicería–Manchas Difíciles

1. Rocíe la mancha con un producto de limpieza doméstica no abrasivo como, por ejemplo, el limpiador FORMULA 409®, SIMPLE GREEN® o un producto similar. Frote cuidadosamente la zona manchada y deje que la solución de limpieza actúe durante unos minutos.
2. Enjuague bien la zona usando un paño suave humedecido con agua limpia. Seque completamente.
3. En caso necesario, repita todos los pasos usando un cepillo de cerdas blandas.

Método Opcional para Manchas Difíciles

1. Frote cuidadosamente la zona manchada con un paño suave humedecido en alcohol.
2. Enjuague bien la zona usando un paño húmedo con agua limpia. Seque completamente.

PRECAUCIÓN: Al usar cualquier producto de limpieza, pruébelo primero en un lugar no visible de la superficie para asegurarse de que no dañe el material. Siga las instrucciones y precauciones de seguridad recomendadas por el fabricante de cada uno de los productos de limpieza. FreeMotion Fitness y sus vendedores no se responsabilizarán de ningún daño o lesión derivado del uso o la mala utilización de los productos de limpieza. **IMPORTANTE: No use productos de limpieza abrasivos, ya que pueden rayar la máquina de musculación. Los abrasivos y productos de limpieza concentrados dañarán las calcomanías; use precaución alrededor de estas. No use disolventes como el barniz, los diluyentes, el queroseno, la gasolina o líquidos similares.**

MANTENIMIENTO SEMANAL

Piezas Pequeñas

Inspeccione todos los pernos y tuercas, y apriételos en caso necesario. **IMPORTANTE: Todos los amortiguadores de FREEMOTION son fabricados usando madera contrachapada densa con tuercas en T que se utilizan para atornillar los amortiguadores a la máquina de musculación. Como estas tuercas en T están sujetas por la madera contrachapada, estas no resistirán el momento de torsión como lo hacen las tuercas y pernos estándar. Por lo tanto, a la hora de fijar un amortiguador, los pernos deberán apretarse hasta que queden ajustados y el amortiguador no se mueva ni quede suelto. El hecho de apretarlos demasiado podría arrancar las tuercas en T de la madera contrachapada, por lo que resultaría imposible sacar el amortiguador en el futuro.**

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo F202.0

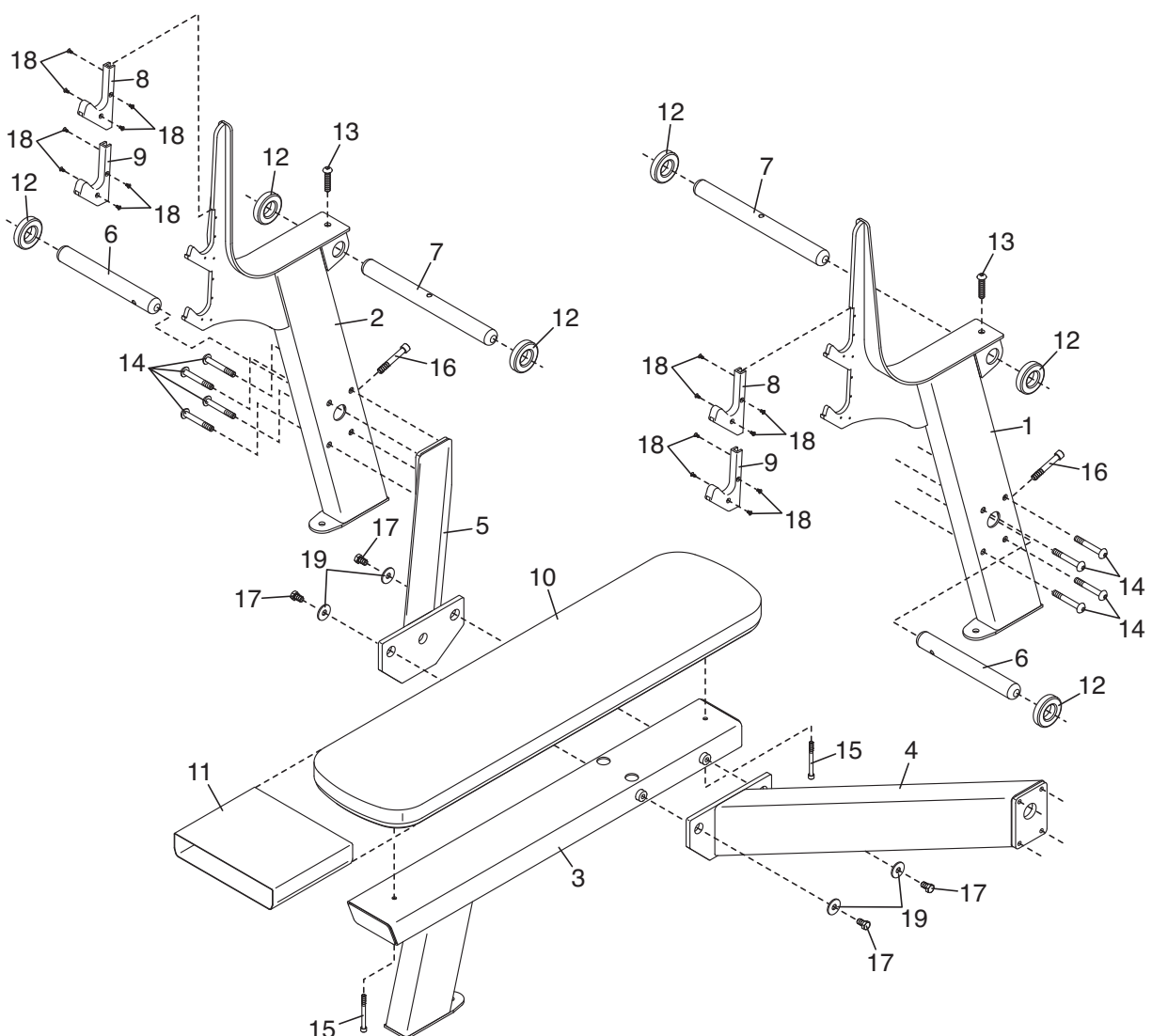
R0210A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Montante Vertical Izquierdo	12	6	Parachoques de Pesas
2	1	Montante Vertical Derecho	13	2	Tornillo de Cabeza Esférica de M12 x 55mm
3	1	Armadura Central	14	10	Tornillo de Cabeza Esférica de M12 x 90mm
4	1	Armadura Izquierda	15	2	Tornillo de M8 x 90mm
5	1	Armadura Derecha	16	—	No se usa
6	2	Barra de Almacenamiento Pequeña	17	4	Tornillo de Cabeza Hexagonal de M12 x 20mm
7	2	Barra de Almacenamiento Grande	18	16	Tornillo de M5 x 12mm
8	2	Cubierta del Porta Pesas Superior	19	4	Arandela de M12
9	2	Cubierta del Porta Pesas Inferior	*	—	Manual del Usuario
10	1	Asiento			
11	1	Protector de Desgaste del Asiento			

Nota: Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto. *Indica una parte no ilustrada.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo F202.0

R0210A



CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas después de leer este manual, o si faltan piezas o hay piezas dañadas, por favor contacte el Servicio al Cliente con alguno de los números de teléfono o direcciones que se muestran abajo. **Por favor anote el número de modelo, el número de serie, y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de comunicarse con el Servicio al Cliente. Si está ordenando las piezas de reemplazo, por favor anote el número de la pieza y la descripción de cada pieza (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual).**

Adentro de los Estados Unidos y Canada

Llame: 1-800-201-2109, Lunes–Viernes 8 a.m.–5 p.m. MT

Escriba:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

Afuera de los Estados Unidos y Canada

Llame: 001-435-786-3521

Correo electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com