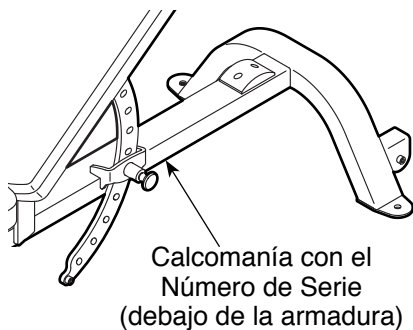


FREEMOTION[®] Adjustable Bench

N° de Modelo F203.0

N° de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



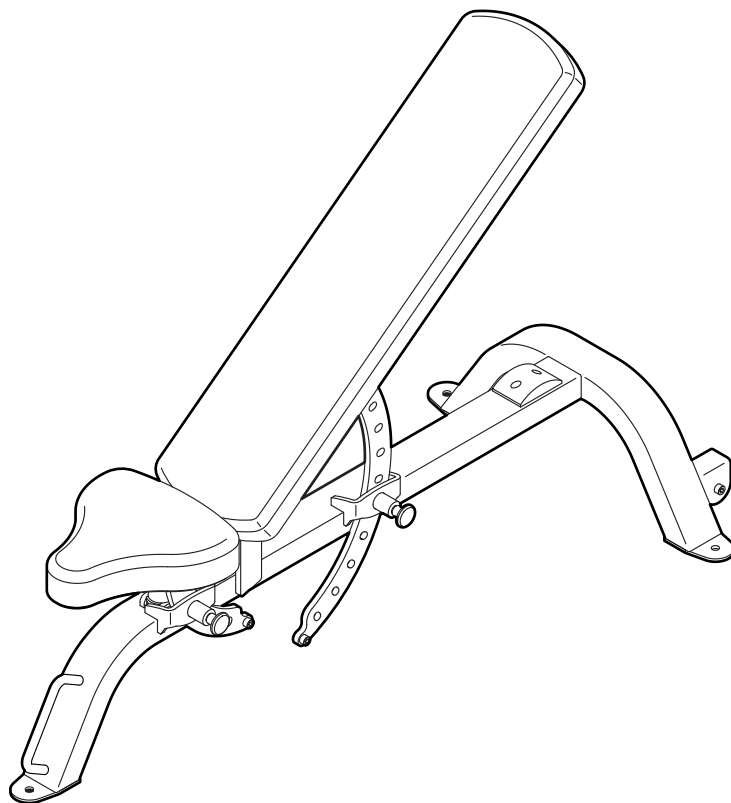
¿PREGUNTAS?

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.

MANUAL DEL USUARIO



CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE Y AJUSTES	5
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	6
LISTA/DIBUJO DE LAS PIEZAS	7
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

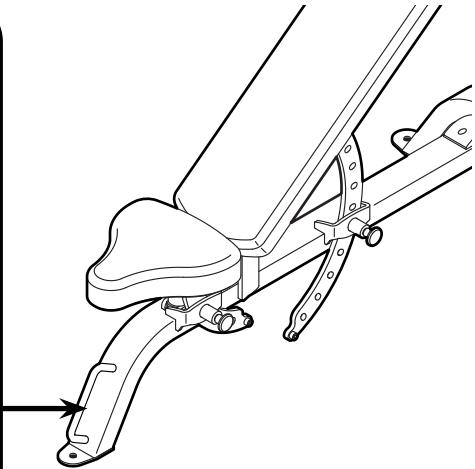
COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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 contraportada 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.

**ADVERTENCIA**

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea y siga todas las advertencias e instrucciones y obtenga instrucciones apropiadas antes del uso.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Mantenga el cuerpo, la ropa y el pelo libres y alejados de todas las piezas móviles.
- El peso del usuario no debe exceder 159 kg.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o 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. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Use la máquina de musculación siguiendo solo como esta descrito en este manual.
5. Use la máquina de musculación solamente en una superficie plana. Cubra el piso debajo de la máquina de musculación para proteger el piso.
6. 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.
7. Usando los tres orificios de soporte de 14 mm para proveer estabilidad máxima, la máquina de musculación debería de estar sujeta al piso cuando es requerido o siempre que sea necesario.
8. Asegúrese de que todas las piezas estén ajustadas apropiadamente cada vez que use la máquina de musculación.
9. La máquina de musculación está diseñada para aguantar a un usuario con un peso máximo de 159 kg y un peso total máximo de 361 kg. No use la máquina de musculación con más de 202 kg de peso, incluyendo la haltera. Nota: La máquina de musculación no incluye las 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. Mantenga las manos y pies lejos de las partes que se mueven. No se apoye o ponga sus manos en la máquina de musculación cuando esté en uso.
13. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si sufre mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicio, deténgase inmediatamente y descansa.

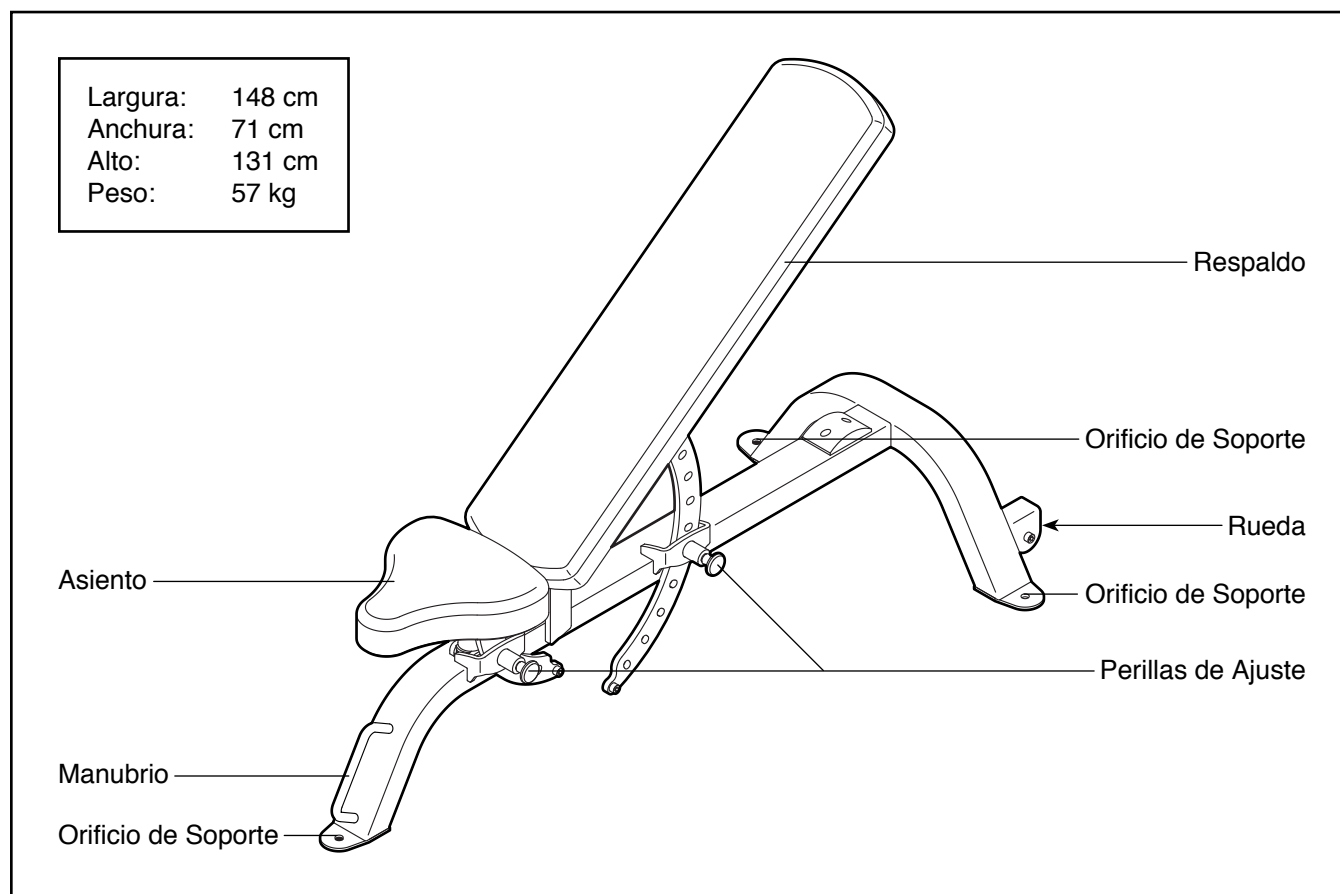
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina de musculación FREEMOTION® ADJUSTABLE BENCH (banco ajustable). El ADJUSTABLE 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, el ADJUSTABLE 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 portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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



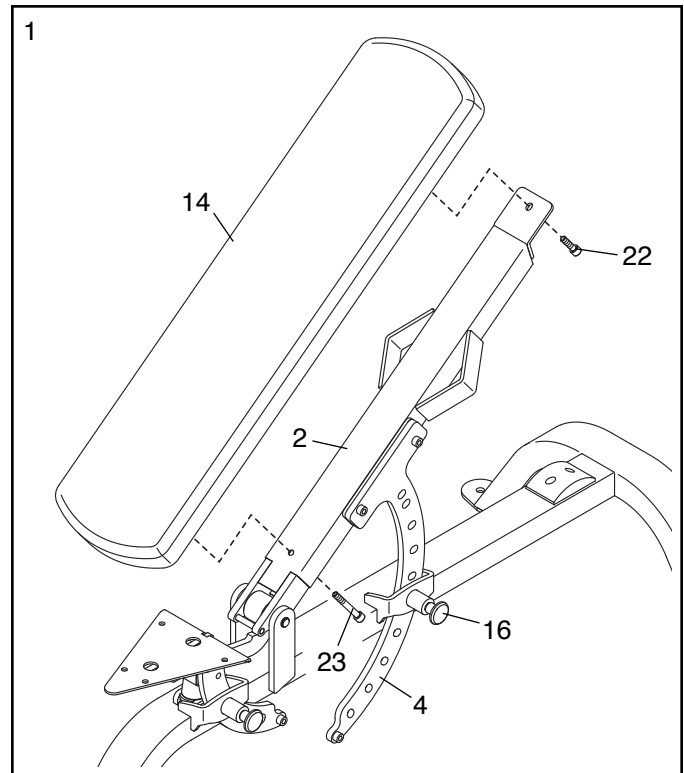
MONTAJE Y AJUSTES

Coloque todas las piezas de la máquina de musculación en un área despejada y retire los materiales de empaque; **no se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado. El montaje requiere de una llave hexagonal métrica (no incluida).**

1. Conecte el Respaldo (14) a la Armadura del Respaldo (2) con un Tornillo M8 x 25mm (22) y un Tornillo M8 x 80mm (23); **para evitar daños al Respaldo, ajuste los Tornillos solamente hasta que el Respaldo ya no se mueva o se sienta flojo.**

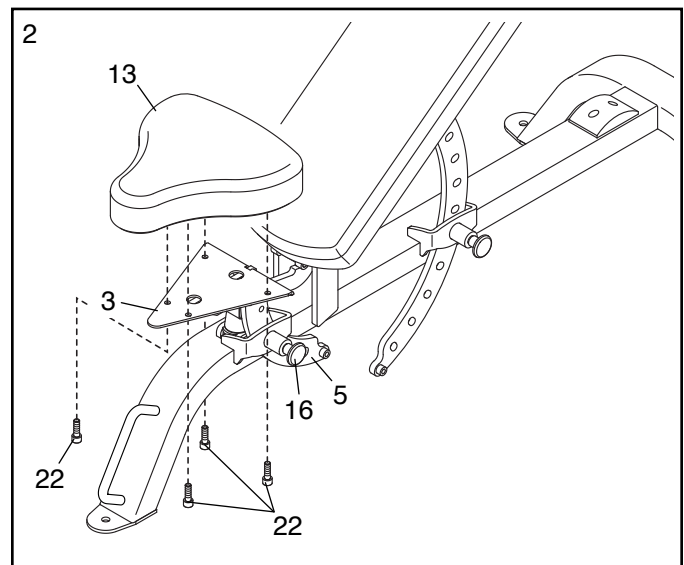
Para ajustar el ángulo del Respaldo (14), sostenga el Respaldo con una mano y jale la Perilla de Ajuste (16) indicada con su otra mano. Gire el Respaldo al ángulo deseado, y vuelva a enganchar la Perilla de Ajuste en el Soporte de Ajuste Grande (4).

⚠ ADVERTENCIA:
Siempre sostenga el Respaldo (14) antes de jalar la Perilla de Ajuste (16); el Respaldo puede caerse con gran fuerza.



2. Conecte el Asiento (13) a la Armadura del Asiento (3) con cuatro Tornillos M8 x 25mm (22); **para evitar daños en el Asiento, ajuste los Tornillos solamente hasta que el Asiento ya no se mueva o se sienta flojo.**

Para ajustar el ángulo del Asiento (13), sostenga el Asiento con una mano y jale la indicada Perilla de Ajuste (16) con su otra mano. Gire el Asiento al ángulo deseado, y vuelva a enganchar la Perilla de Ajuste en el Soporte de Ajuste Pequeño (5).



3. **Asegúrese de que todas las piezas de la máquina de musculación estén ajustadas apropiadamente.**

Para mover la máquina de musculación, primero levante el manubrio debajo del asiento (vea el dibujo en la página 4) hasta que las dos ruedas toquen el piso. Cuidadosamente empuje la máquina de musculación al lugar deseado, y entonces baje la máquina de musculación. Para proteger el piso o alfombra de algún daño, coloque una estera debajo de la máquina de musculación.

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

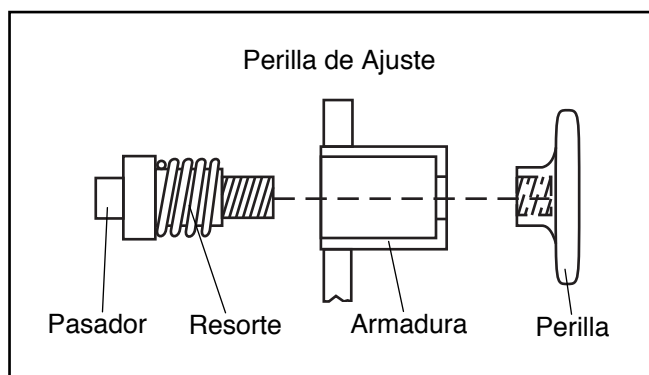
Inspeccione todos los pernos y tuercas, y apriételos en caso necesario. **IMPORTANTE:** Todos los amortiguadores de FREEMOTION son fabricados usando madera contrachapada densa con tuercas en T que se utilizan para atornillar los amortiguadores a la máquina de musculación. Como estas tuercas en T están 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.

Ruedas

Las ruedas deberían de moverse fácilmente. Ajuste o reemplace las ruedas si es necesario.

Perilla de Ajuste

Si la perilla de ajuste se pega, necesitará ser lubricado. Desatornille la perilla y aplique una capa ligera de grasa de litio. Vuelva a montar la perilla como se muestra en el dibujo abajo. Si la perilla de ajuste sigue sin funcionar correctamente, puede que necesite cambiar el resorte. Para ordenar un nuevo resorte, vea CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.



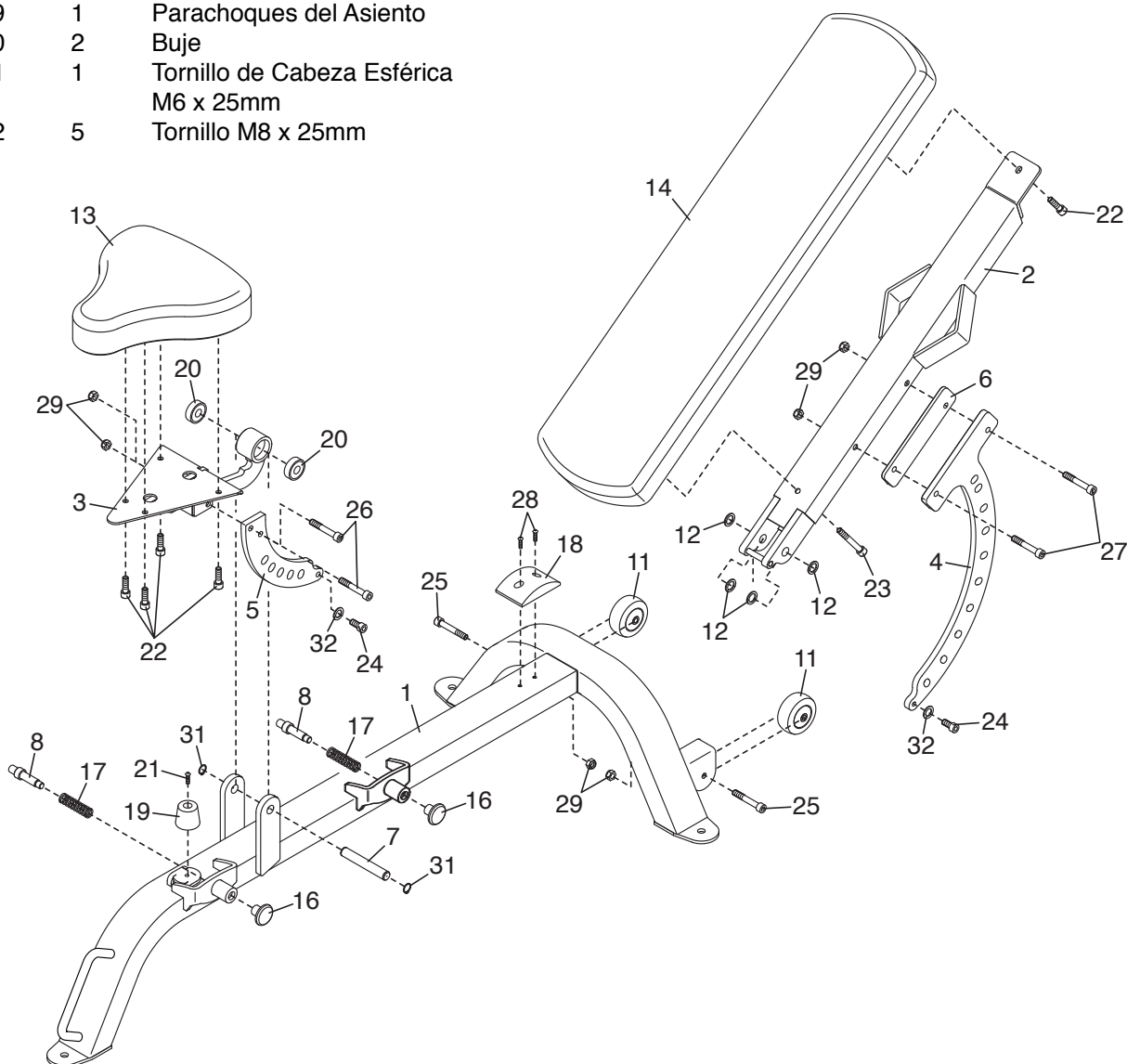
LISTA/DIBUJO DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo F203.0 R0815A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura Principal	23	1	Tornillo M8 x 80mm
2	1	Armadura del Respaldo	24	2	Tornillo M10 x 16mm
3	1	Armadura del Asiento	25	2	Perno M10 x 65mm
4	1	Soporte de Ajuste Grande	26	2	Perno M10 x 80mm
5	1	Soporte de Ajuste Pequeño	27	2	Perno M10 x 110mm
6	1	Placa de Soporte	28	2	Tornillo de Cabeza Esférica M6 x 15mm
7	1	Asta de la Armadura del Asiento	29	6	Contratuerca M10
8	2	Pasador de Ajuste	30	—	(No Utilizado)
9	—	(No Utilizado)	31	2	Anillo de Retención
10	—	(No Utilizado)	32	2	Arandela M10
11	2	Rueda	*	—	Manual del Usuario
12	4	Espaciador de Nylon			
13	1	Asiento			
14	1	Respaldo			
15	—	(No Utilizado)			
16	2	Perilla de Ajuste			
17	2	Resorte			
18	1	Parachoques del Respaldo			
19	1	Parachoques del Asiento			
20	2	Buje			
21	1	Tornillo de Cabeza Esférica M6 x 25mm			
22	5	Tornillo M8 x 25mm			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual.

*Estas piezas no están ilustradas.



CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene alguna pregunta tras haber leído este manual, o si hay piezas dañadas o ausentes, póngase en contacto con el Servicio al Cliente, a través de los números de teléfono o de las direcciones que aparecen más abajo.

Anote el número de modelo, el número de serie y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de contactar el Servicio al Cliente. Si encarga piezas de repuesto, anote también 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).

En los Estados Unidos

Llame al: 1-800-201-2109, Lun.– Vie. 6 a.m.– 6 p.m. HM

Correo-e: customercare@freemotionfitness.com

Escriba a:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

Fuera de los Estados Unidos

Llame al: 001-800-527-5417 o 001-435-786-3521,

Lun.–Vie. 6 a.m.–3 p.m. Horario de montaña de EE.UU.

Correo-e: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTÍA LIMITADA

PERÍODOS DE GARANTÍA Y COBERTURA

FreeMotion Fitness garantiza que este producto está libre de defectos de fabricación y materiales bajo condiciones normales de uso y mantenimiento. La garantía de piezas y mano de obra tendrá una vigencia de un (1) año, a menos que se indique lo contrario en la factura.

El período de garantía comienza en la fecha de compra ubicada en la factura. Cualquier pieza reparada o reemplazada durante este período de garantía quedará garantizada por el resto del período de garantía original.

CONDICIONES Y RESTRICCIONES

Los siguientes puntos anularán la garantía sobre este producto:

1. Esta garantía aplica solamente al propietario original y no es transferible.
2. La garantía de mano de obra aplica solamente a productos vendidos en los EE.UU. y Canadá. Póngase en contacto con su distribuidor autorizado de FreeMotion Fitness para obtener detalles sobre cobertura de mano de obra en su país.
3. Todo tipo de mal uso, abuso o mantenimiento inapropiado.
4. Usuarios cuyo peso exceda el peso máximo del usuario indicado en este manual.
5. Daño causado por mover el producto o almacenarlo inadecuadamente, incluido el mover o almacenar el producto acostado.
6. Uso o almacenamiento del producto en la intemperie o en ambientes de humedad alta, incluidas áreas de spa y piscinas.
7. Daño causado por un cableado incorrecto o una corriente eléctrica insuficiente. Nota: Este producto podría no tener ningún cableado.

Esta garantía no aplicará a los siguientes elementos:

1. Elementos cosméticos, incluidos mangos, calcomanías y etiquetas.

2. Gastos de envío o gastos de transporte como resultado de una reparación.
3. Cualquier problema resultante del montaje o envío inadecuado.

QUÉ HACER EN CASO DE NECESITARSE EL SERVICIO

FreeMotion Fitness garantiza que se puede obtener mantenimiento contactándose con el distribuidor autorizado a través del cual el producto fue comprado. Asegúrese de retener su factura original y la información del número de serie. Si este producto experimenta una falla bajo los términos de la garantía determinados, FreeMotion Fitness proveerá según sus opciones, ya sea reparación, reemplazo o reembolso del precio de compra. FreeMotion Fitness compensa a los proveedores de servicio con viáticos para viajes de garantía dentro de sus áreas de servicio. Puede que haya costos adicionales por llamadas de servicio que sean más allá del área de servicio.

FreeMotion Fitness no es responsable ni está bajo obligación legal por daños directos, especiales o consiguientes resultantes de, o en conexión con el uso o desempeño del producto; daños con respecto a cualquier tipo de pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de ganancias o ingresos, pérdida de fruición o uso, gastos de remoción o instalación u otros daños consiguientes. Algunas regiones no permiten la exclusión o restricción de daños consiguientes. Consecuentemente, la restricción mencionada puede no aplicar a su caso. Esta garantía le otorga derechos especiales y puede que goce de otros derechos que varían de región a región.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Vea CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE anterior.