

FREEMOTION[®] Barbell Rack

Nº de Modelo F210.1

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



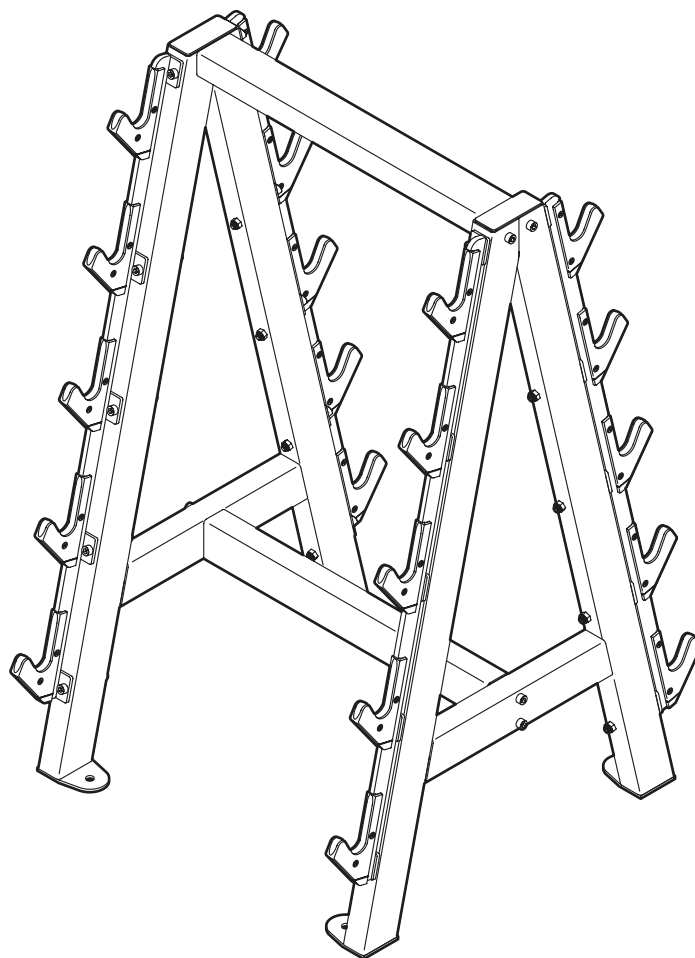
¿PREGUNTAS?

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



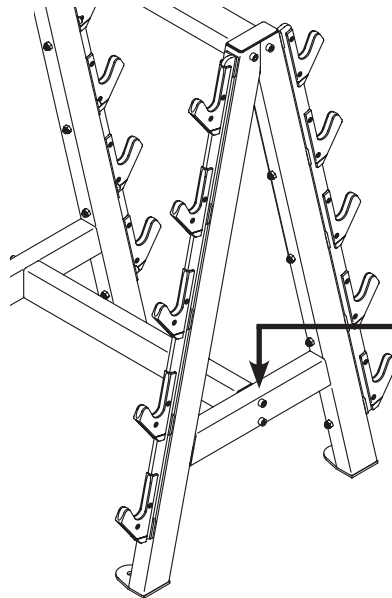
www.freemotionfitness.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	9
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 este producto. 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.



**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 567 kg.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina de musculación antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
2. Use la máquina de musculación solamente como lo describe este manual.
3. Use la máquina de musculación solamente en una superficie nivelada. Cubra el piso debajo de la máquina de musculación para protegerla.
4. Es responsabilidad del comprador el asegurar que haya suficiente espacio alrededor de la máquina de musculación para el ejercicio deseado. No permita que haya amontonamiento alrededor de la máquina de musculación.
5. A través de los cuatro orificios de anclaje de 14 mm concebidos para proporcionar la máxima estabilidad, la máquina de musculación debe anclarse al suelo cuando sea necesario o siempre que sea posible.
6. Asegúrese de que todos los componentes estén correctamente apretados antes de utilizar la máquina de musculación.
7. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina de musculación hayan sido adecuadamente informados de todas las precauciones, que hayan leído y entendido todas las calcomanías de advertencia y precauciones, y que estén informados sobre el uso correcto de la máquina de musculación.
8. A todos los usuarios se les debe indicar que informen al personal del gimnasio sobre cualquier tipo de lesión o irregularidad en la máquina de musculación.
9. La máquina de musculación ha sido diseñado para soportar un peso máximo total de 567 kg o diez halteras de 57 kg.
10. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejados de la máquina de musculación en todo momento.
11. Siempre lleve puesto calzado atlético para proteger los pies cuando use la máquina de musculación.
12. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos al hacer ejercicio, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina de musculación FREEMOTION® BARBELL RACK. El BARBELL RACK está diseñado para proporcionar un almacenamiento cómodo y fácil acceso a sus halteras.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente 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.

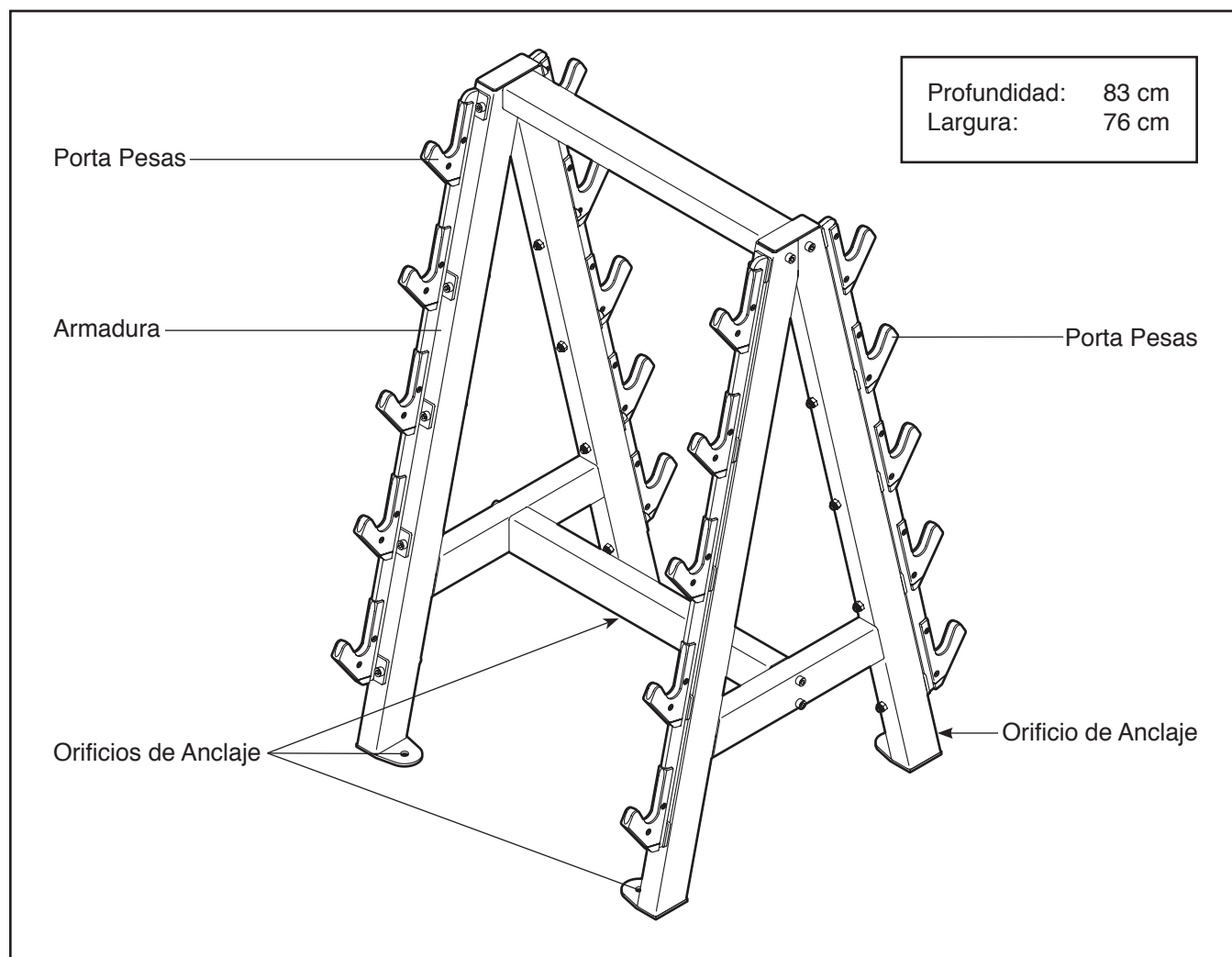
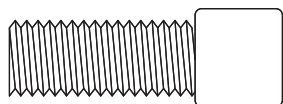
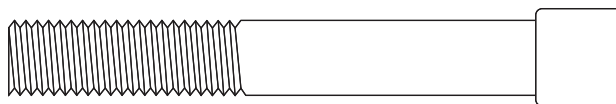


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



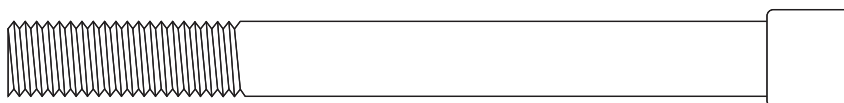
Tornillo M10 x 25mm (5)–4



Tornillo M10 x 70mm (6)–8



Contratuercas M10
(8)–16



Perno M10 x 100mm (7)–16

MONTAJE

Para facilitar el montaje, lea atentamente la siguiente información e instrucciones:

- El montaje deberá ser realizado por dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, la máquina de musculación deberá ser montado en el sitio donde será utilizado. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor de la máquina de musculación mientras lo monta.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.

- Para ayudarle a identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la página 5.

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

una llave ajustable



un llave hexagonal métrica

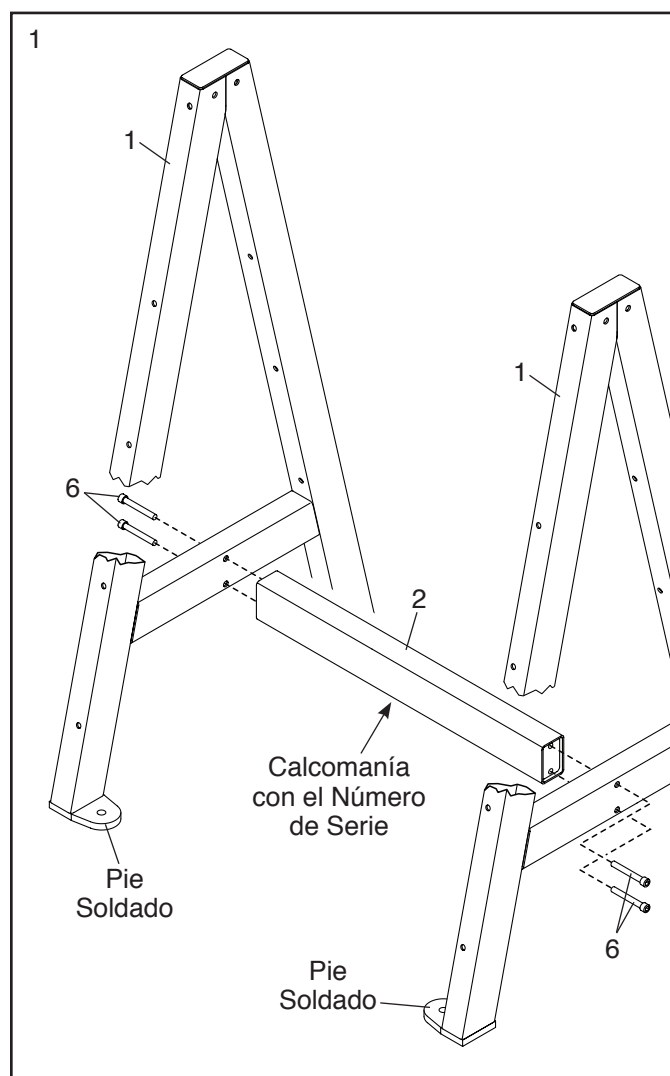


El montaje puede ser más cómodo si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Con la ayuda de otra persona sostenga las dos Armaduras (1) en las posiciones que se indican. **Asegúrese de que las Armaduras estén orientadas de manera que los pies soldados estén de frente entre sí.**

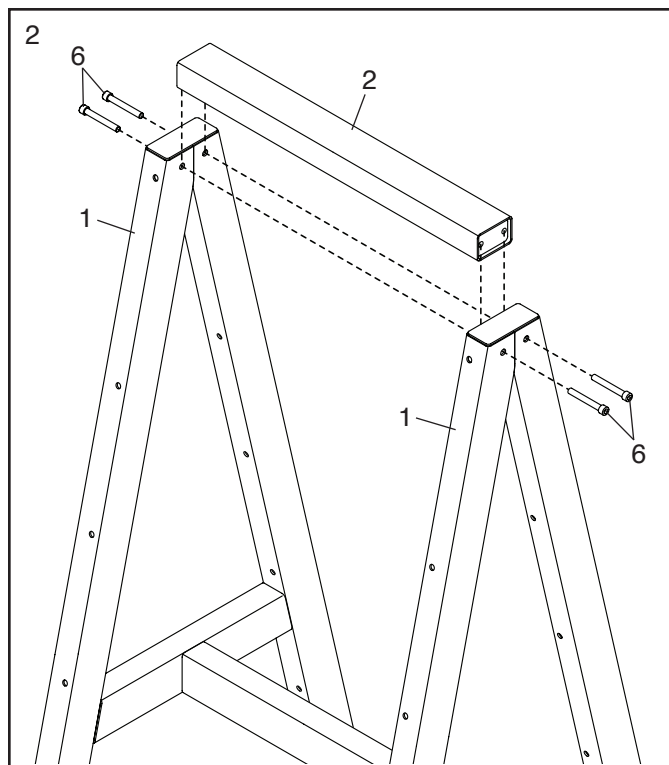
Localice el Retenedor (2) que presenta la calcomanía con el número de serie. Oriente el Retenedor de manera que la calcomanía quede orientada hacia el suelo.

Conecte el Retenedor (2) entre las Armaduras (1) con cuatro Tornillos M10 x 70mm (6). **No apriete aún los Tornillos.**



2. Conecte el otro Retenedor (2) entre las Armaduras (1) con cuatro Tornillos M10 x 70mm (6).

Apriete los Tornillos M10 x 70mm (6) que se utilizaron en este paso y en el paso 1.

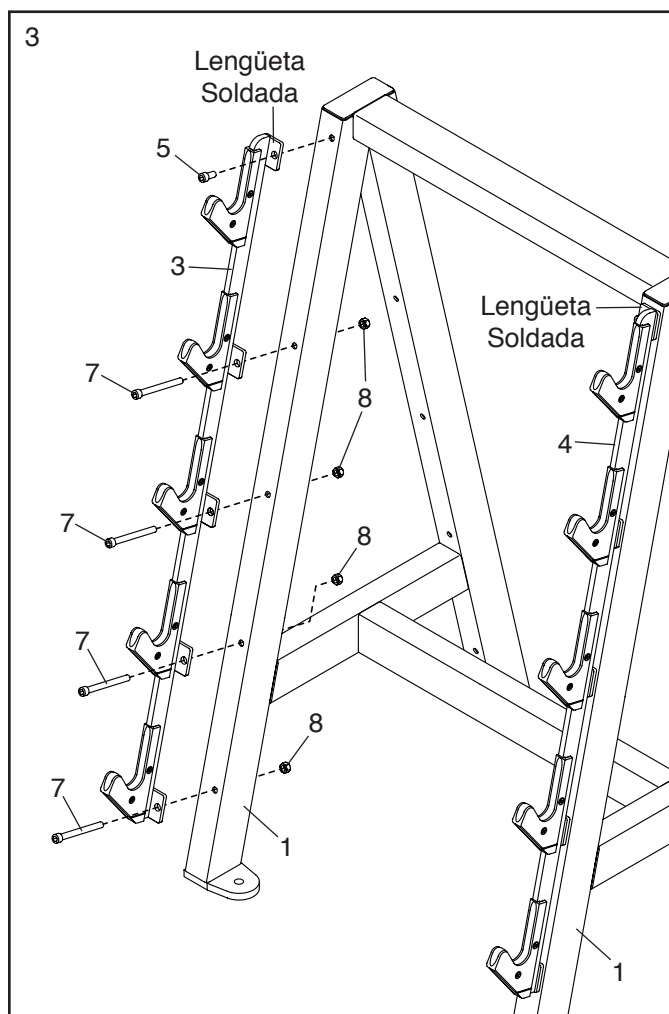


3. Identifique un Porta Pesas Izquierdo (3) que está marcado con una pegatina "Left" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Nota: Hay otros dos Porta Pesas Izquierdos.

Párese de frente a las dos Armaduras (1). Sujete el Porta Pesas Izquierdo (3) contra la Armadura izquierda. **Asegúrese de que el Porta Pesas Izquierdo esté orientado de manera que las lengüetas soldadas queden en el lado que se muestra.** Fije el Porta Pesas Izquierdo con un Tornillo M10 x 25mm (5), cuatro Pernos M10 x 100mm (7) y cuatro Contratuercas M10 (8).

Luego identifique un Porta Pesas Derecho (4), marcado con una pegatina "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Nota: Hay otros dos Porta Pesas Derechos.

Sostenga el Porta Pesas Derecha (4) contra la Armadura (1) derecha. **Asegúrese de que el Porta Pesas Derecho esté orientado de manera que las lengüetas soldadas queden en el lado que se muestra.** Fije el Porta Pesas Derecho de la misma forma en que fijó el Porta Pesas Izquierdo (3).

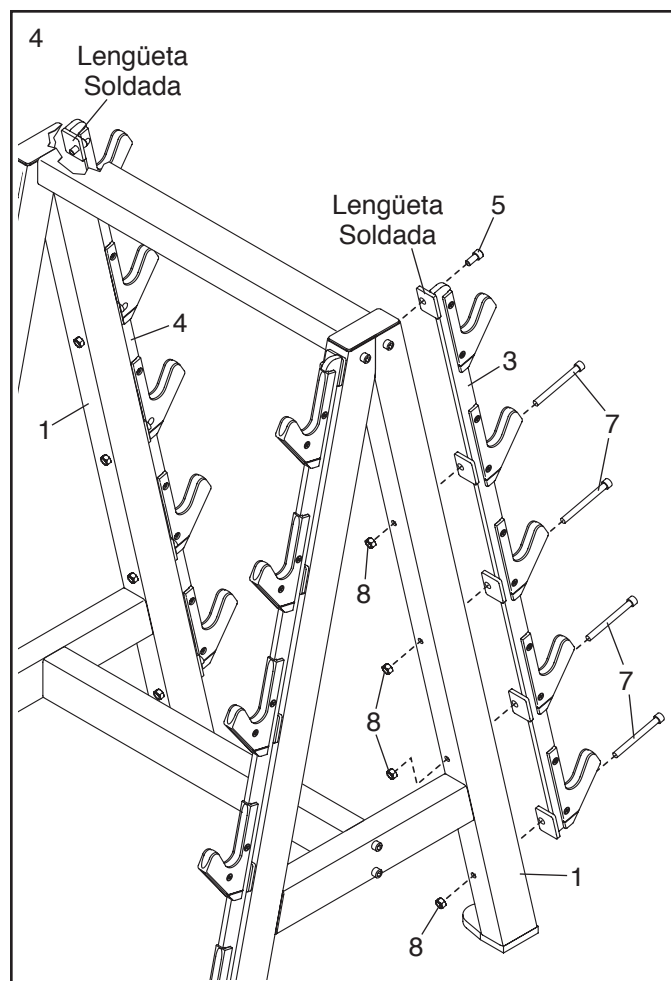


4. Identifique el otro Porta Pesas Izquierdo (3) que está marcado con una pegatina “Left” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

Párese de frente a las dos Armaduras (1). Sujete el Porta Pesas Izquierdo (3) contra la Armadura izquierda. **Asegúrese de que el Porta Pesas Izquierdo esté orientado de manera que las lengüetas soldadas queden en el lado que se muestra.** Fije el Porta Pesas Izquierdo con un Tornillo M10 x 25mm (5), cuatro Pernos M10 x 100mm (7) y cuatro Contratuercas M10 (8).

Luego identifique un Porta Pesas Derecho (4), marcado con una pegatina “Right” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

Sostenga el Porta Pesas Derecho (4) contra la Armadura (1) derecha. **Asegúrese de que el Porta Pesas Derecho esté orientado de manera que las lengüetas soldadas queden en el lado que se muestra.** Fije el Porta Pesas Derecho de la misma forma en que fijó el Porta Pesas Izquierdo (3).



5. **Asegúrese de que todos los componentes de la máquina de musculación estén ajustados apropiadamente.** Para impedir que se dañe el suelo o la alfombra, coloque una esterilla debajo de la máquina de musculación.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Para un rendimiento óptimo de la máquina de musculación y para reducir las posibilidades de lesión de los usuarios, debe realizar un mantenimiento preventivo con una frecuencia regular. Indique a todo el personal que ejecute los procedimientos descritos en esta sección. El personal debe también registrar e informar cualquier accidente. Para mantener la validez de la garantía de la máquina de musculación, use solamente piezas FREEMOTION para reparaciones o reemplazos. Si tiene alguna duda o preocupación, consulte CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

MANTENIMIENTO DIARIO

1. Limpie la máquina de musculación usando un paño humedecido con jabón suave y agua tibia. Si es necesario use un cepillo de pelos suaves con la solución de limpieza.
2. Enjuague el área continuamente usando un paño humedecido con agua limpia. Luego seque el área a fondo.

PRECAUCIÓN: Cuando use algún producto de limpieza, realice una prueba primero en un lugar no apreciable para asegurarse de no causar daño al material. Siga las indicaciones y las precauciones de seguridad del fabricante de cada producto de limpieza utilizado. FreeMotion Fitness y sus vendedores no serán responsables de las lesiones ni los daños que resulten del uso o mal uso de los productos de limpieza.

IMPORTANTE: No use limpiadores abrasivos, ya que éstos pueden dañar la máquina de musculación. Los limpiadores fuertes y abrasivos también pueden dañar las calcomanías. No use solventes tales como diluyentes de laca, queroseno, gasolina o líquidos similares para limpiar la máquina de musculación.

MANTENIMIENTO SEMANAL

Piezas

Compruebe las tuercas y los pernos, y apriételos si es necesario.

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

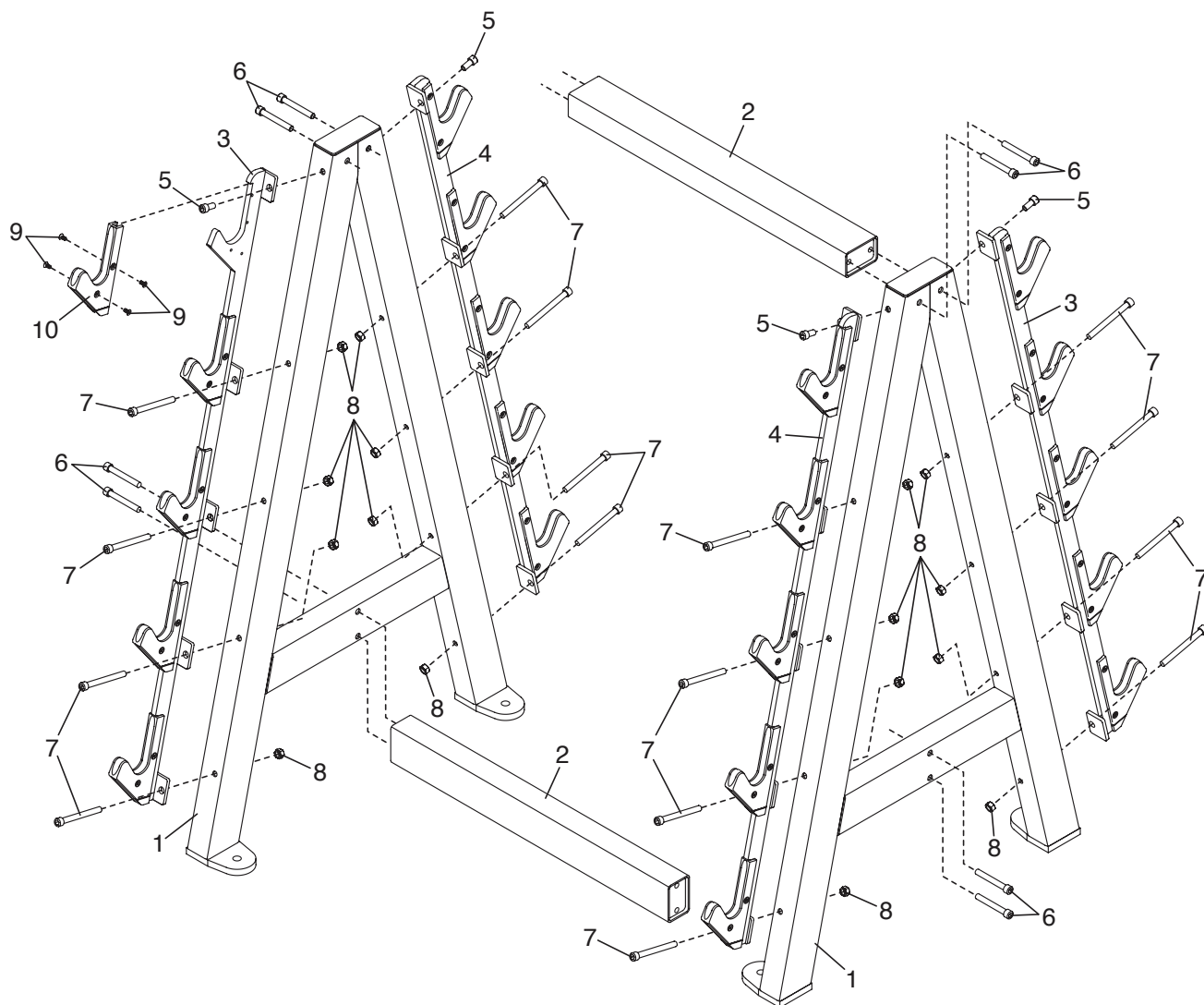
Nº de Modelo F210.1 R0113A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Armadura	7	16	Perno M10 x 100mm
2	2	Retenedor	8	16	Contratuercas M10
3	2	Porta Pesas Izquierdo	9	80	Tornillo M5 x 12mm
4	2	Porta Pesas Derecho	10	20	Cubierta del Porta Pesas
5	4	Tornillo M10 x 25mm	*	—	Manual del Usuario
6	8	Tornillo M10 x 70mm			

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.

DIBUJO DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo F210.1 R0113A



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