

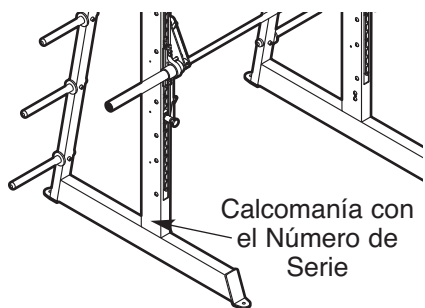


Smith Machine

N° de Modelo F211.0

N° de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.

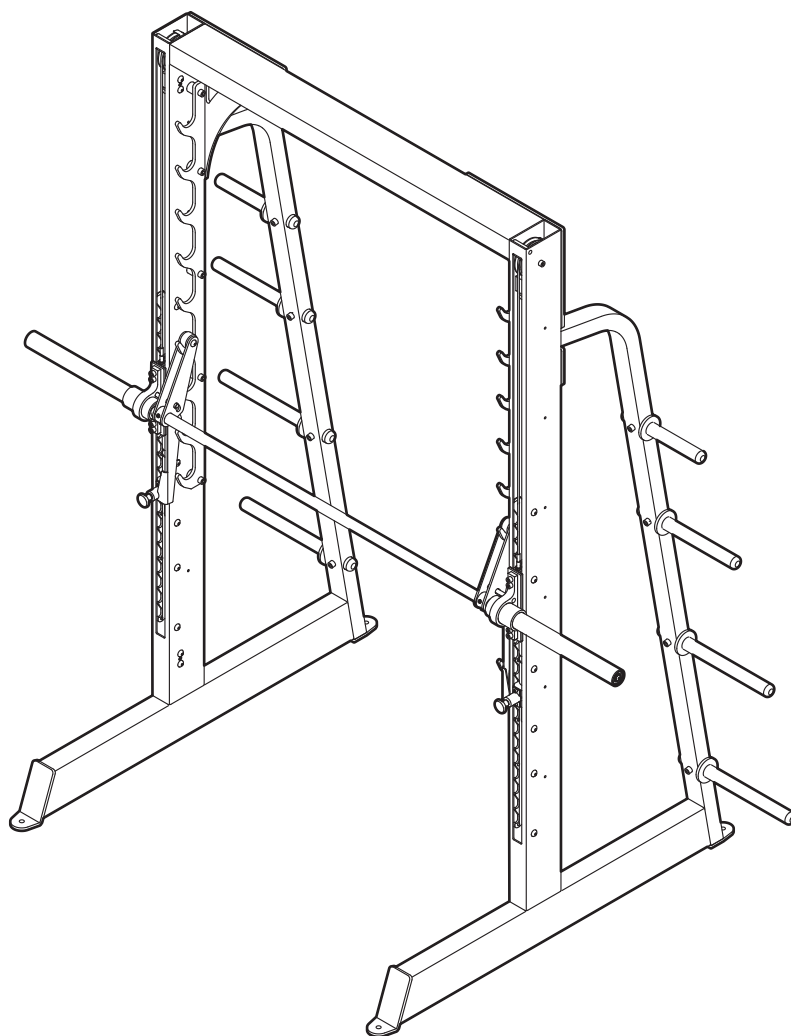


¿PREGUNTAS?

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.



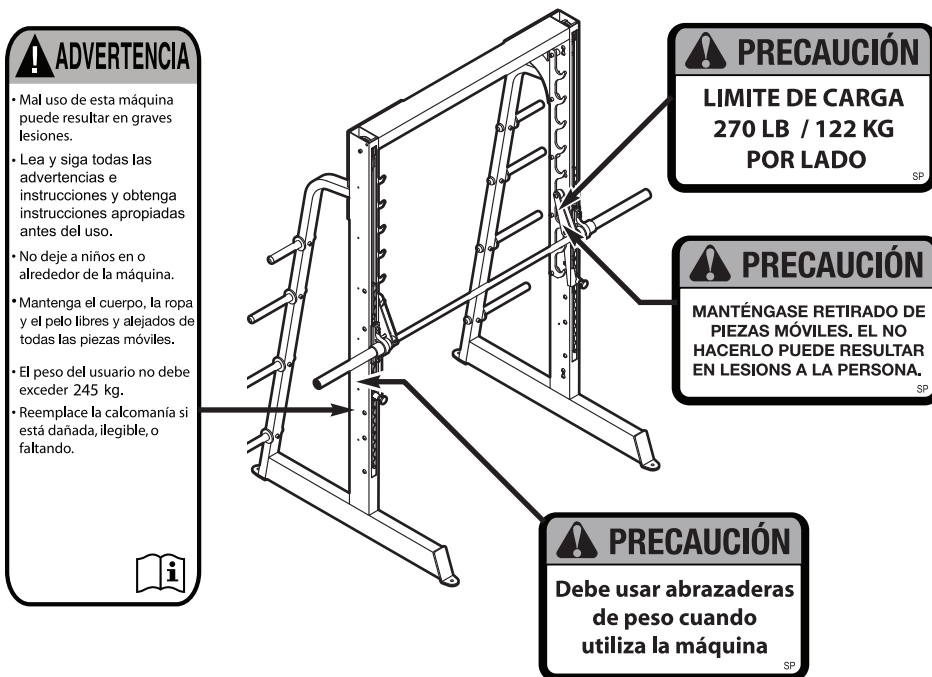
www.freemotionfitness.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
AJUSTES	8
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	10
LISTA DE LAS PIEZAS	13
DIBUJO DE LAS PIEZAS	14
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías 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: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



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 iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
2. Use la máquina de musculación solamente como lo describe este manual.
3. Use la máquina de musculación sólo en una superficie nivelada. Cubra el área del suelo que está debajo de la máquina de musculación, para proteger el suelo.
4. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que haya espacio suficiente alrededor de la máquina de musculación para realizar el ejercicio previsto.
5. A través de los cuatro orificios de anclaje de 14 mm proveídas 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 todas las piezas estén correctamente apretadas 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. Debe indicarse a todos los usuarios de la máquina de musculación que informen inmediatamente cualquier lesión o irregularidad de la máquina de musculación al personal de la instalación.
9. La máquina de musculación está diseñado para soportar un peso máximo de 245 kg en la barra de pesas, y un peso máximo total de 363 kg en la barra de pesas y en las barras de almacenamiento. Nota: La máquina de musculación no incluye las pesas.
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. Mantenga las manos y los pies alejados de las piezas en movimiento. No se recueste ni apoye las manos sobre la máquina de musculación cuando esté en uso.
13. El exceso del ejercicio puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina de musculación FREEMOTION® EPIC™ SMITH MACHINE (Máquina Smith). La SMITH MACHINE está diseñada para ayudarle a desarrollar los principales músculos de la parte superior del cuerpo. Ya sea que tenga como meta tonificar el cuerpo o aumentar dramáticamente el tamaño y la fuerza de los músculos, la SMITH MACHINE le ayudará a lograr los resultados específicos que desea.

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.

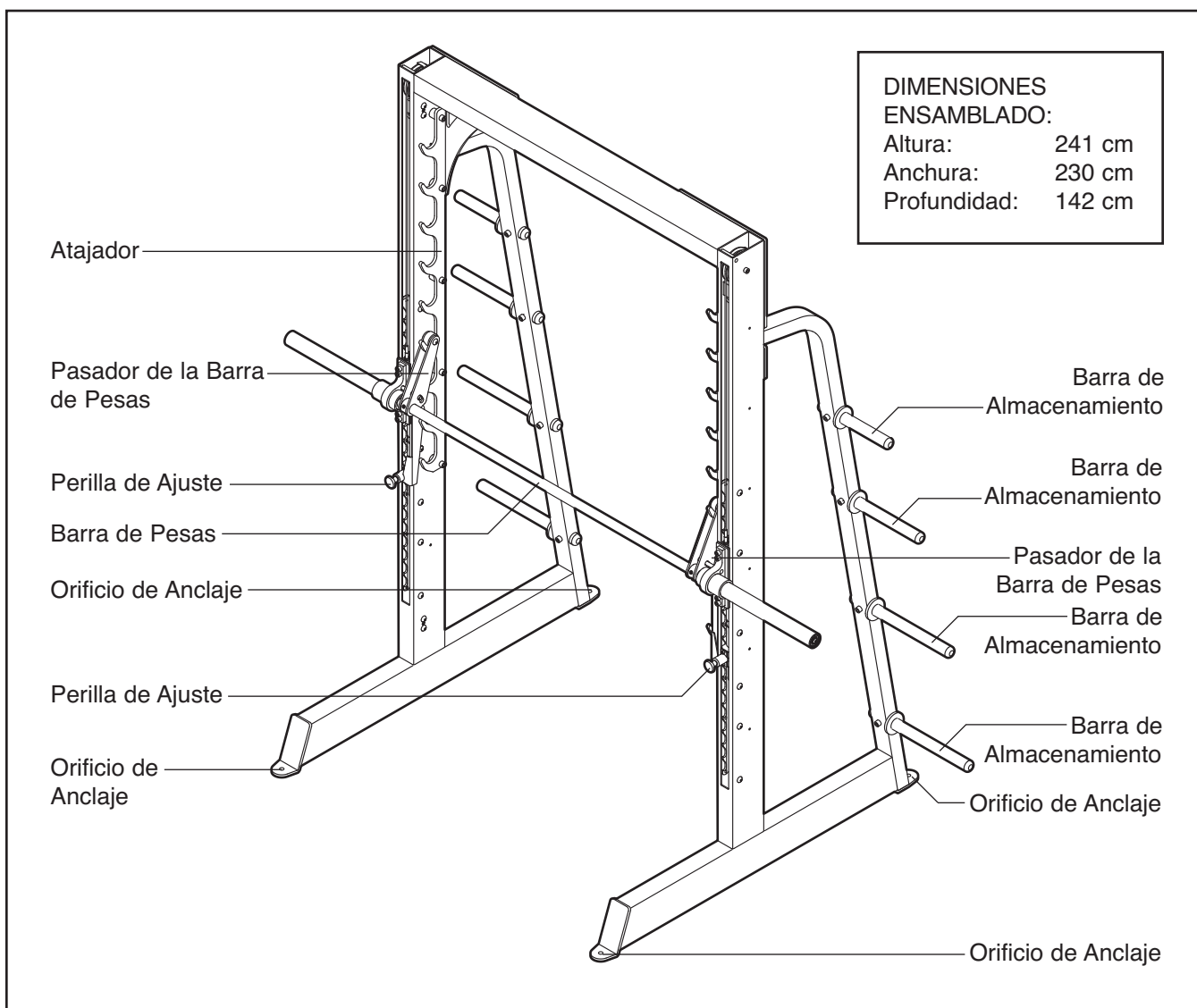
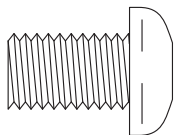


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

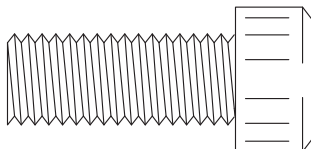
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número ubicado después de los paréntesis representa la cantidad de piezas necesarias para el montaje. **IMPORTANT: Si alguna pieza no se encuentra en el kit de piezas, compruebe si no ha sido ya ensamblado**



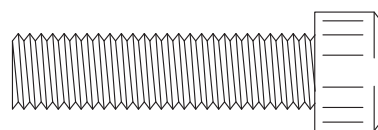
Arandela Dentada
(57)–8



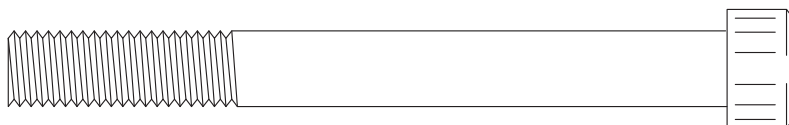
Tornillo Botón
de M10 x 15mm
(49)–6



Tornillo de Cabeza Cuenca
de M12 x 30mm (46)–8



Tornillo de Cabeza Cuenca
de M10 x 40mm (44)–8



Tornillo de Cabeza Cuenca
de M10 x 95mm (58)–2

MONTAJE

Para facilitar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información y las instrucciones:

- Se necesitan dos personas para el montaje.
- Debido a su tamaño y peso, 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.

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

una llave ajustable



una llave hexagonal métrica



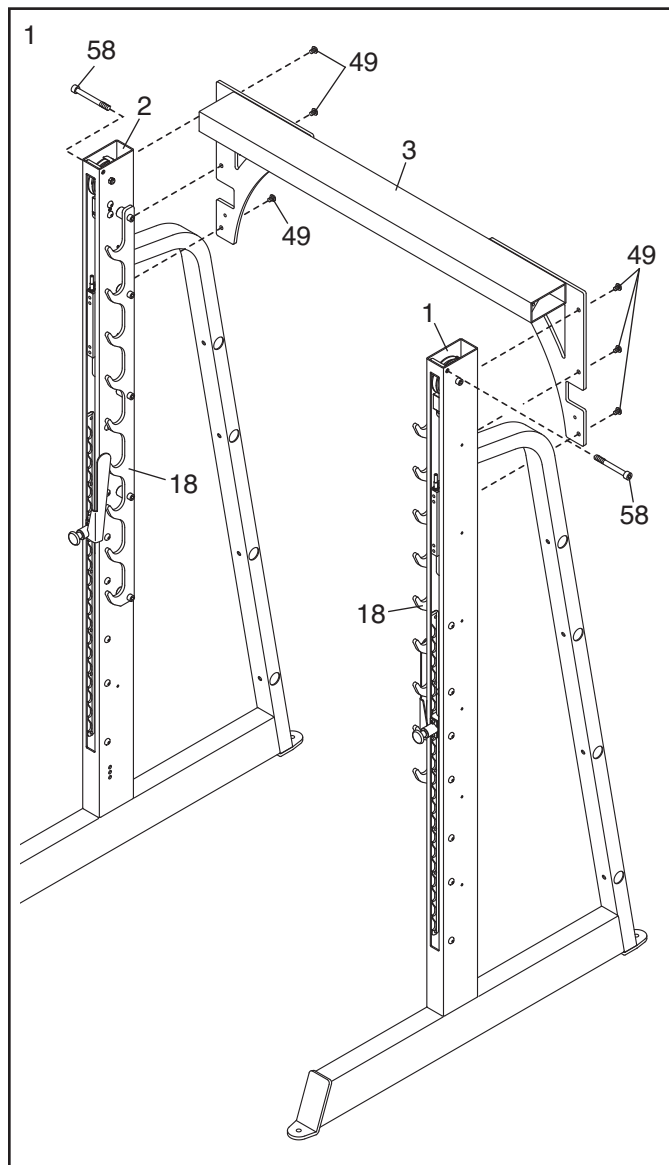
El montaje puede ser más conveniente si tiene un juego de llaves para cabeza cuenca, un juego de llaves mecánicas de extremo abierto o extremo cerrado, o un juego de trinquetes. **Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.**

1. Oriente los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (1, 2) como se muestra. **Asegúrese de que las Placas del Atajador (18) estén en la posición indicada.**

Pida a otra persona que sujete los Montantes Verticales (1, 2) hasta que termine este paso.

Orienté el Tubo de la Armadura (3) como se indica.

Fije el Tubo de la Armadura (3) a los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (1, 2) con seis Tornillos Botón de M10 x 15mm (49) y dos Tornillos de Cabeza Cuenca de M10 x 95mm (58). **Clave: Comience a apretar los Tornillos Botón, apriete los Tornillos de Cabeza Cuenca y luego termine de apretar los Tornillos de Botón.**

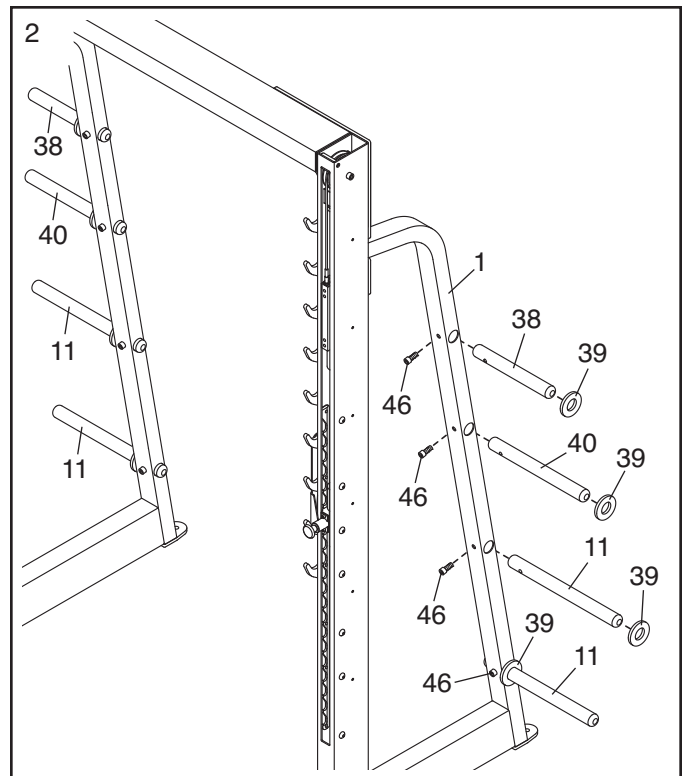


2. Identifique las Barras de Almacenamiento Cortas (38), las Barras de Almacenamiento Medianas (40) y la Barras de Almacenamiento Largas (11).

Fije una Barra de Almacenamiento Corta (38) al Montante Vertical Izquierdo (1) en la ubicación que se muestra, con un Tornillo de Cabeza Cuenca de M12 x 30mm (46).

Deslice un Amortiguador de Pesas (39) por la Barra de Almacenamiento Corta (38).

Fije la otra Barra de Almacenamiento Corta (38), las Barras de Almacenamiento Medianas (40) y la Barras de Almacenamiento Largas (11) de la misma forma.

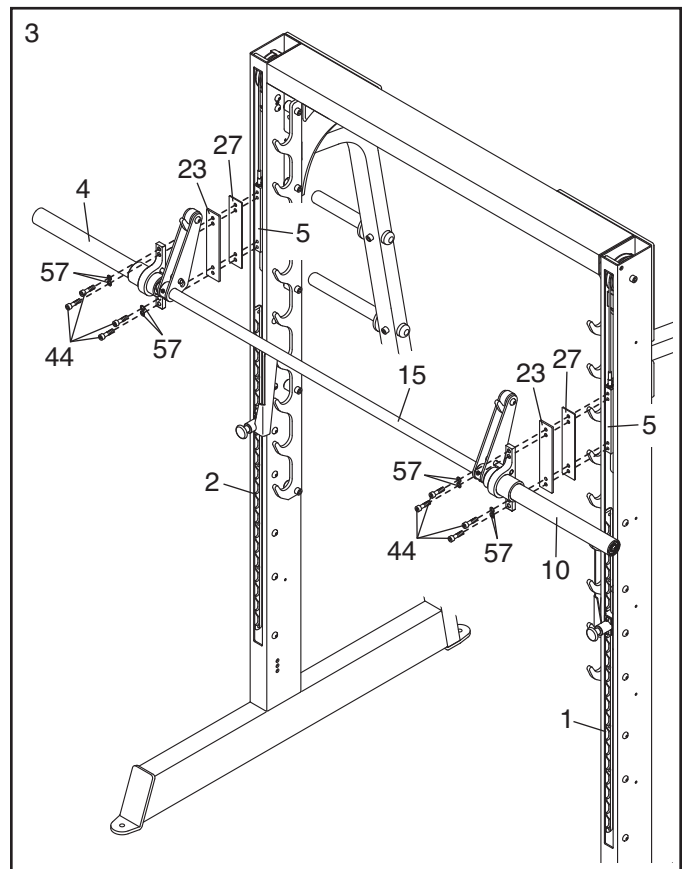


3. Identifique las Placas del Soporte de la Barra de Pesas (23), que son de metal, y las Placas del Porta Pesas de la Barra de Pesas (27), que son de plástico.

Pida a otra persona que sujete el conjunto de la Barra de Pesas (15) cerca de los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (1, 2) hasta que termine este paso.

Fije el Soporte Derecho de la Barra de Pesas (4), una Placa del Soporte de la Barra de Pesas (23) y una Placa del Porta Pesas de la Barra de Pesas (27) en el Interior del Montante Vertical Derecho (2) con cuatro Tornillos de Cabeza Cuenca de M10 x 40mm (44) y cuatro Arandelas Dentadas (57).

Fije el Soporte Izquierdo de la Barra de Pesas (10) de la misma manera.



4. **Asegúrese de que todas las piezas de la máquina de musculación estén adecuadamente apretadas.** Para impedir que se dañe el suelo o la alfombra, coloque una esterilla debajo de la máquina de musculación.

AJUSTES

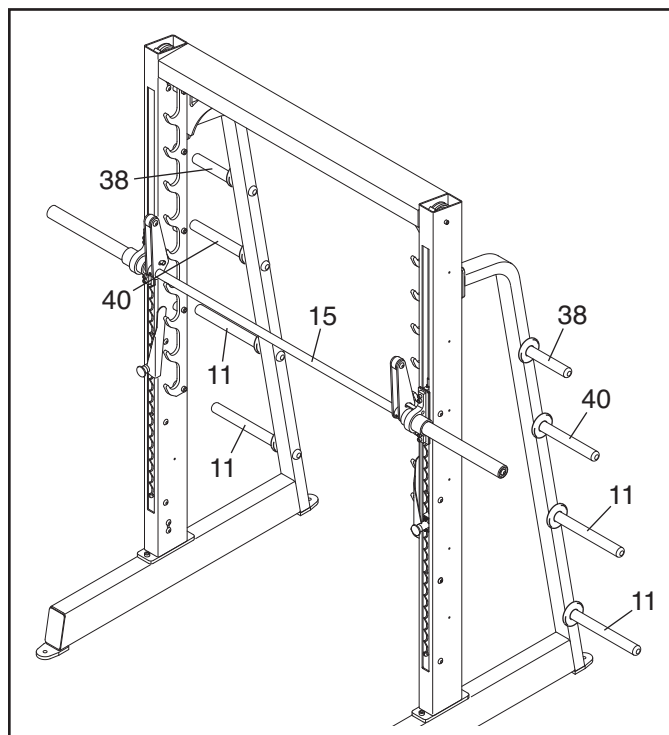
Esta sección explica cómo ajustar la máquina de musculación. Cada vez que se utilice la máquina de musculación hay que asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas.

ALMACENAMIENTO DE LAS PESAS

Guarde las pesas en las Barras de Almacenamiento (38, 40, 11).

⚠ ADVERTENCIA: Cada Barra de Almacenamiento Corta (38) puede sostener hasta 63 kg. Cada Barra de Almacenamiento Mediana (40) puede sostener hasta 91 kg. Cada Barra de Almacenamiento Larga (11) puede sostener hasta 102 kg. No coloque más de 363 kg en la Barra de Pesas (15) y en las Barras de Almacenamiento.

No coloque más de 245 kg en la Barra de Pesas (15). Coloque siempre la misma cantidad de peso en ambos extremos de la Barra de Pesas.



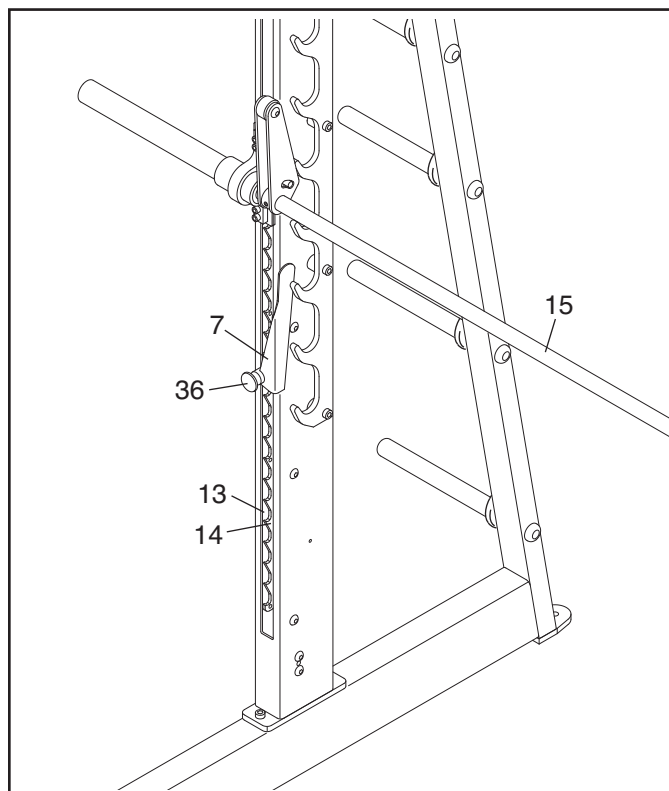
AJUSTE DE LOS INDICADORES DE TOPE

El Indicador de Tope Derecho (7) y el Indicador de Tope Izquierdo (no se ilustra) muestran el punto más bajo al que puede moverse la Barra de Pesas (15) durante un ejercicio.

Para ajustar la posición del Indicador de Tope Derecho (7), tire de la Perilla de Ajuste (36) y mueva el Indicador de Tope Derecho a la altura deseada. A continuación, suelte la Perilla de Ajuste.

Ajuste el Indicador de Tope Izquierdo (no se muestra) de la misma forma.

⚠ ADVERTENCIA: Ajuste siempre el Indicador de Tope Derecho (7) y el Indicador de Tope Izquierdo (no se muestra) a la misma altura y asegúrese de que éstos se introducen completamente en las Placas de Tope (13, 14) antes de usar la máquina de musculación.



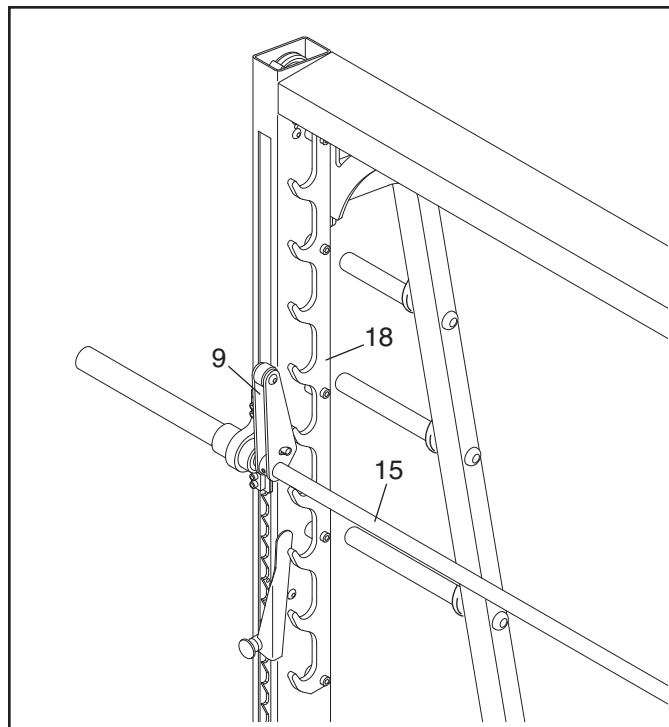
USO DE LA BARRA DE PESAS

Coloque la cantidad deseada de pesas (no incluidas) en cada extremo de la Barra de Pesas (15).

Levante la Barra de Pesas (15) y gírela para sacar los Pasadores de la Barra de Pesas (9) de las Placas del Atajador (18) (sólo se muestra uno de los lados).

Cuando termine de hacer el ejercicio, gire la Barra de Pesas (15) para volver a introducir los Pasadores de la Barra de Pesas (9).

⚠ ADVERTENCIA: Asegúrese siempre de que los Pasadores de la Barra de Pesas (9) se introduzcan completamente en las Placas del Atajador (18) antes de soltar la Barra de Pesas (15).



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. Limpiadores y abrasivos fuertes dañarán las calcomanías, tenga cuidado cuando limpie alrededor de éstas. No use solventes como diluyente de laca, queroseno, gasolina o líquidos similares.**

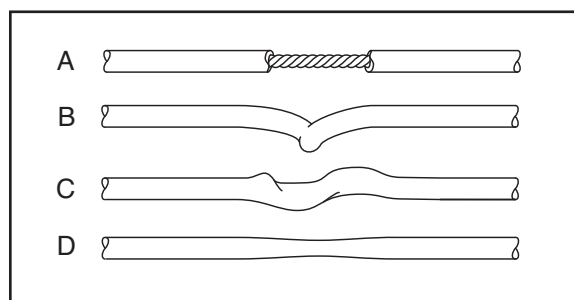
MANTENIMIENTO SEMANAL

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.**

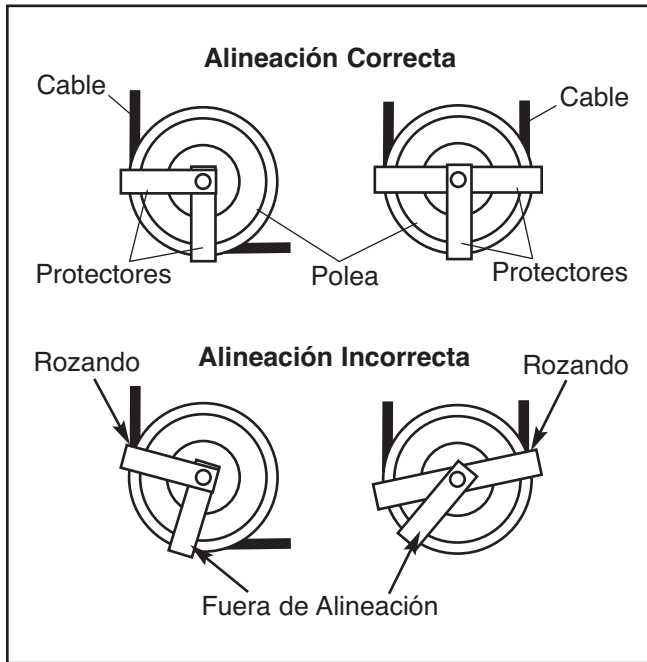
Cables

1. Compruebe la totalidad de todos los cables realizando lentamente una repetición en la máquina de musculación. Inspeccione el cable exterior que queda fuera de la máquina de musculación y el interior que hay dentro de la torre. Pase sus dedos por el cable, prestando mucha atención a los recodos y a los puntos de unión. Compruebe el estado de los siguientes elementos, que pueden indicar que el cable está gastado y se debe reemplazar:
 - A. una funda del cable que deja el cable expuesto
 - B. un cable enroscado o gravemente doblado
 - C. una funda del cable rizada o torcida
 - D. una funda del cable estirada, que muestra un perfil cuyo grosor ha disminuido.



Protectores del Cable

Compruebe periódicamente la alineación de los protectores del cable para asegurarse de que no están rozando contra los cables y que los cables están alineados en las ranuras de las poleas. Si detecta algún protector del cable que no está bien alineado, suelte ligeramente el perno, vuelva a ajustar el protector del cable y, a continuación, vuelva a apretar el perno.



LUBRICACIÓN DE LAS GUÍAS DE PESAS

Limpie y lubrique cada guía de pesas en toda su extensión usando un paño suave humedecido con un poco de aceite de motor de automóvil (10W-40 o 10W-30). Solo es necesario aplicar una ligera capa por toda la guía de pesas. **No use lubricantes con base de TEFLON®.**

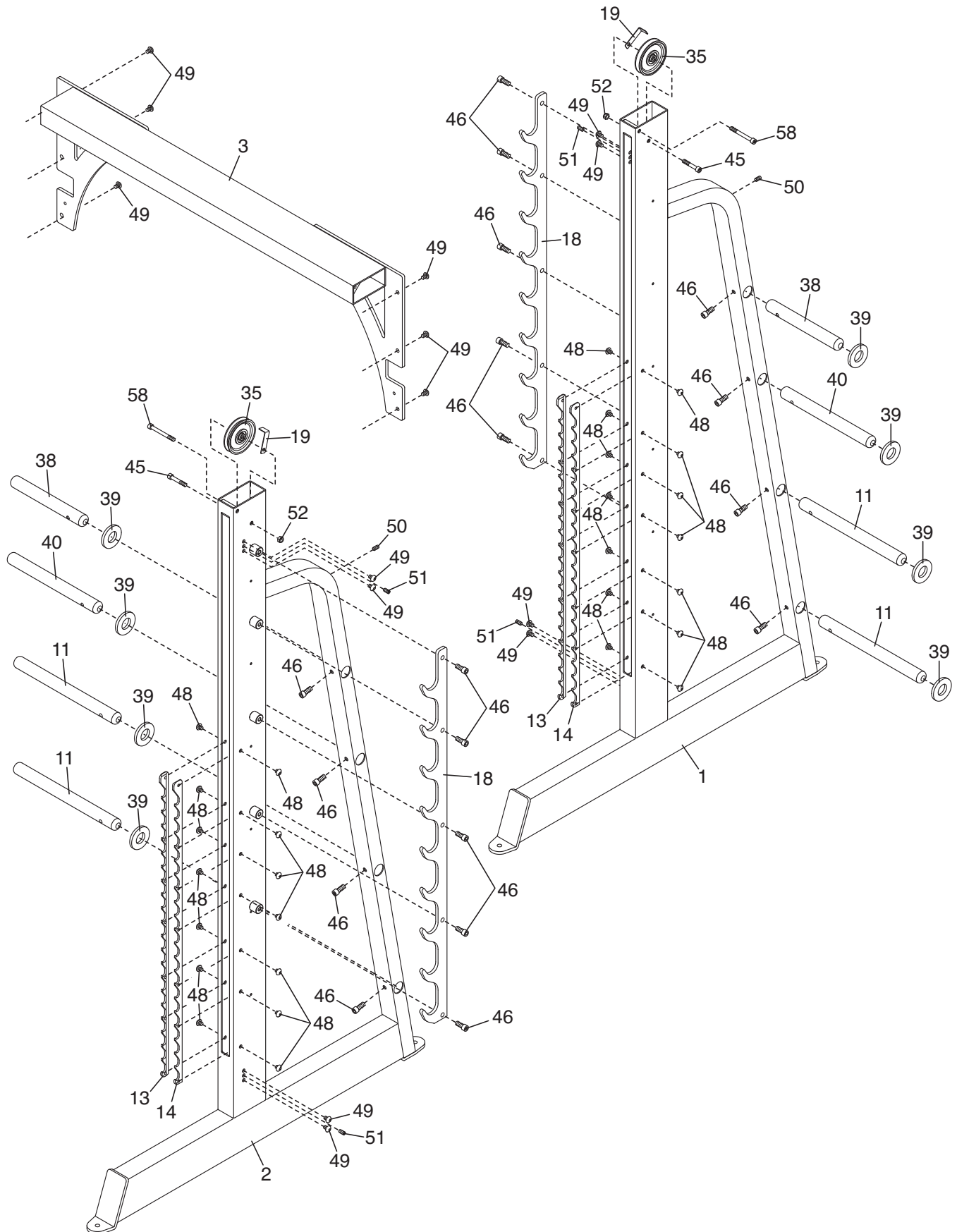
NOTAS

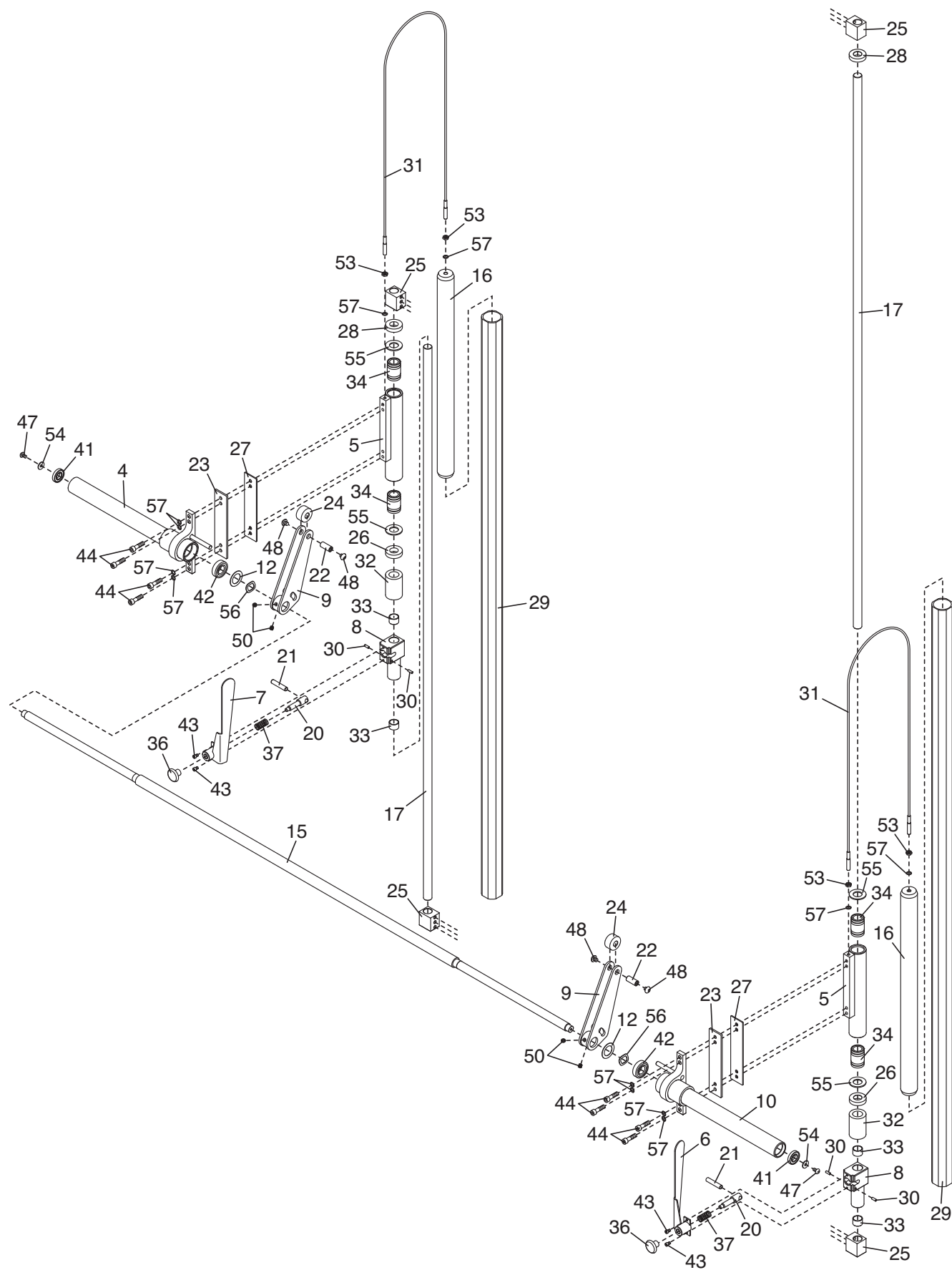
LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo F211.0

R0610A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Montante Vertical Izquierdo	33	4	Buje del Atajador
2	1	Montante Vertical Derecho	34	4	Buje del Porta Pesas de la Barra de Pesas
3	1	Tubo de la Armadura	35	2	Polea
4	1	Soporte Derecho de la Barra de Pesas	36	2	Perilla de Ajuste
5	2	Porta Pesas de la Barra de Pesas	37	2	Resorte
6	1	Indicador de Tope Izquierdo	38	2	Barra de Almacenamiento Corta
7	1	Indicador de Tope Derecho	39	8	Amortiguador de Pesas
8	2	Carro del Atajador	40	2	Barra de Almacenamiento Mediana
9	2	Pasador de la Barra de Pesas	41	2	Cojinete Pequeño de la Barra de Pesas
10	1	Soporte Izquierdo de la Barra de Pesas	42	2	Cojinete Grande de la Barra de Pesas
11	4	Barra de Almacenamiento Larga	43	4	Tornillo de Cabeza Cuenca de M6 x 10mm
12	2	Anillo de Tope	44	8	Tornillo de Cabeza Cuenca de M10 x 40mm
13	2	Placa de Tope Derecha	45	2	Perno de Cabeza Cuenca de M10 x 60mm
14	2	Placa de Tope Izquierda	46	18	Tornillo de Cabeza Cuenca de M12 x 30mm
15	1	Barra de Pesas	47	2	Tornillo Botón de M8 x 15mm
16	2	Contrapesa	48	32	Tornillo Botón de M10 x 10mm
17	2	Guía de la Barra de Pesas	49	14	Tornillo Botón de M10 x 15mm
18	2	Placa del Atajador	50	6	Pasador Enroscado de M10 x 10mm
19	2	Trampa del Cable	51	4	Pasador Enroscado de M10 x 20mm
20	2	Pasador del Atajador	52	2	Contratuerca de M10
21	2	Vara del Atajador	53	4	Tuerca de M10
22	2	Eje del Rodillo	54	2	Arandela Plana de M8
23	2	Placa del Soporte de la Barra de Pesas	55	4	Anillo Retenedor
24	2	Rodillo del Pasador	56	2	Arandela Ondulatoria
25	4	Soporte de la Guía de la Barra de Pesas	57	12	Arandela Dentada
26	2	Arandela de la Guía	58	2	Tornillo de Cabeza Cuenca de M10 x 95mm
27	2	Placa del Porta Pesas de la Barra de Pesas	*	—	Manual del Usuario
28	2	Amortiguador Pequeño			
29	2	Guía de la Contrapesa			
30	4	Pasador del Carro del Atajador			
31	2	Cable			
32	2	Amortiguador Grande			

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.





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