

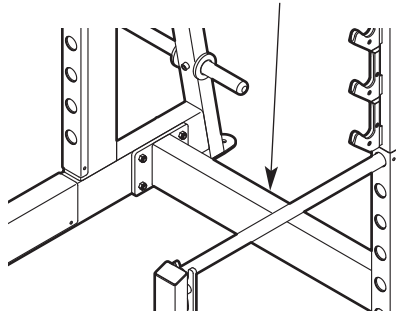
# FREEMOTION<sup>®</sup> E P I C<sup>™</sup> Olympic Squat Rack

N° de Modelo F212.1

N° de Serie \_\_\_\_\_

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.

Calcomanía con el Número de Serie



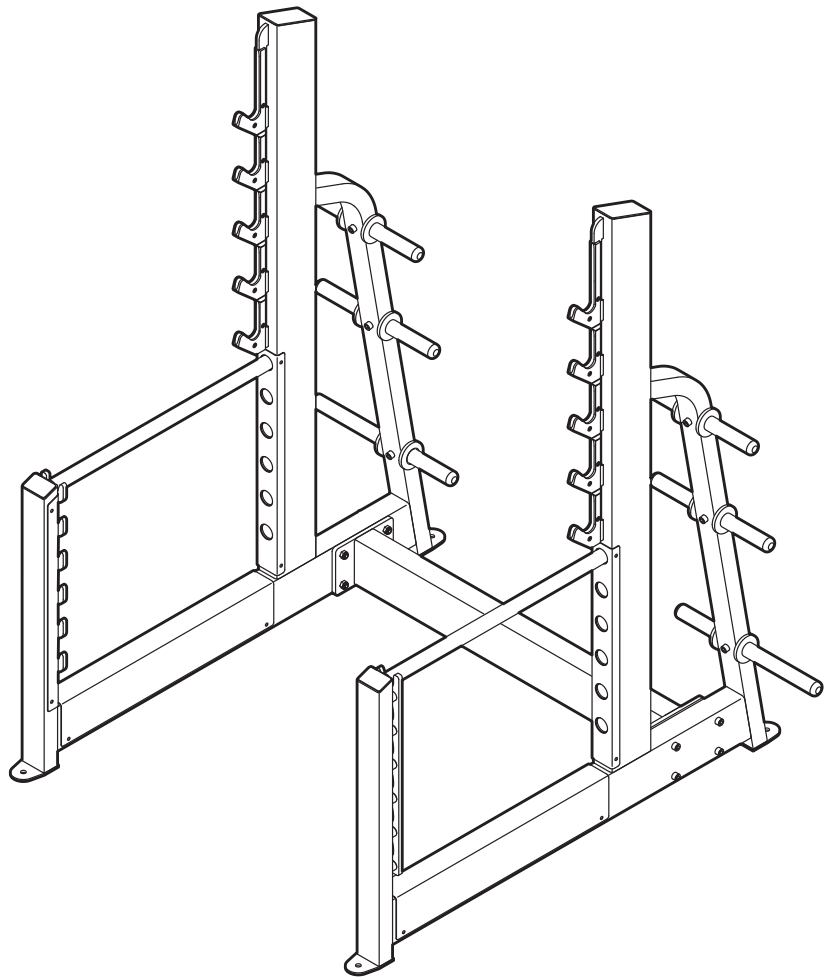
## ¿PREGUNTAS?

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

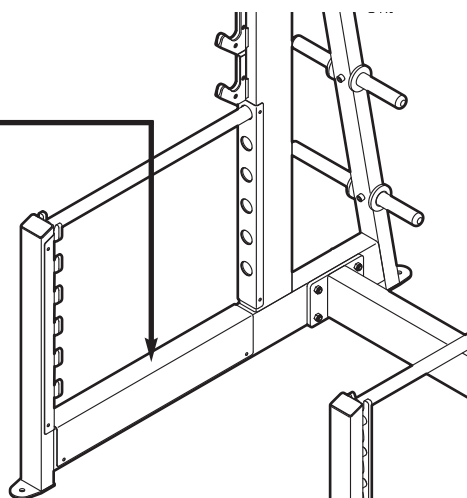
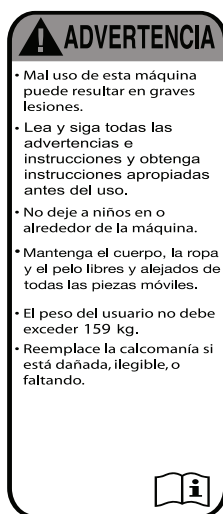


# CONTENIDO

|                                                  |               |
|--------------------------------------------------|---------------|
| COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA ..... | 2             |
| PRECAUCIONES IMPORTANTES .....                   | 3             |
| ANTES DE COMENZAR .....                          | 4             |
| MONTAJE Y AJUSTES .....                          | 5             |
| MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS .....                  | 8             |
| LISTA DE LAS PIEZAS .....                        | 10            |
| DIBUJO DE LAS PIEZAS .....                       | 11            |
| CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE .....      | Contraportada |

## COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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.



# 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 equipo de musculación antes de utilizarlo. FreeMotion Fitness 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 usuario con un peso máximo de 159 kg, un máximo de 272 kg de peso, incluyendo una barra de pesas (no incluida), y un peso máximo total de 431 kg.
10. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejados de la máquina de musculación en todo momento.
12. 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 mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

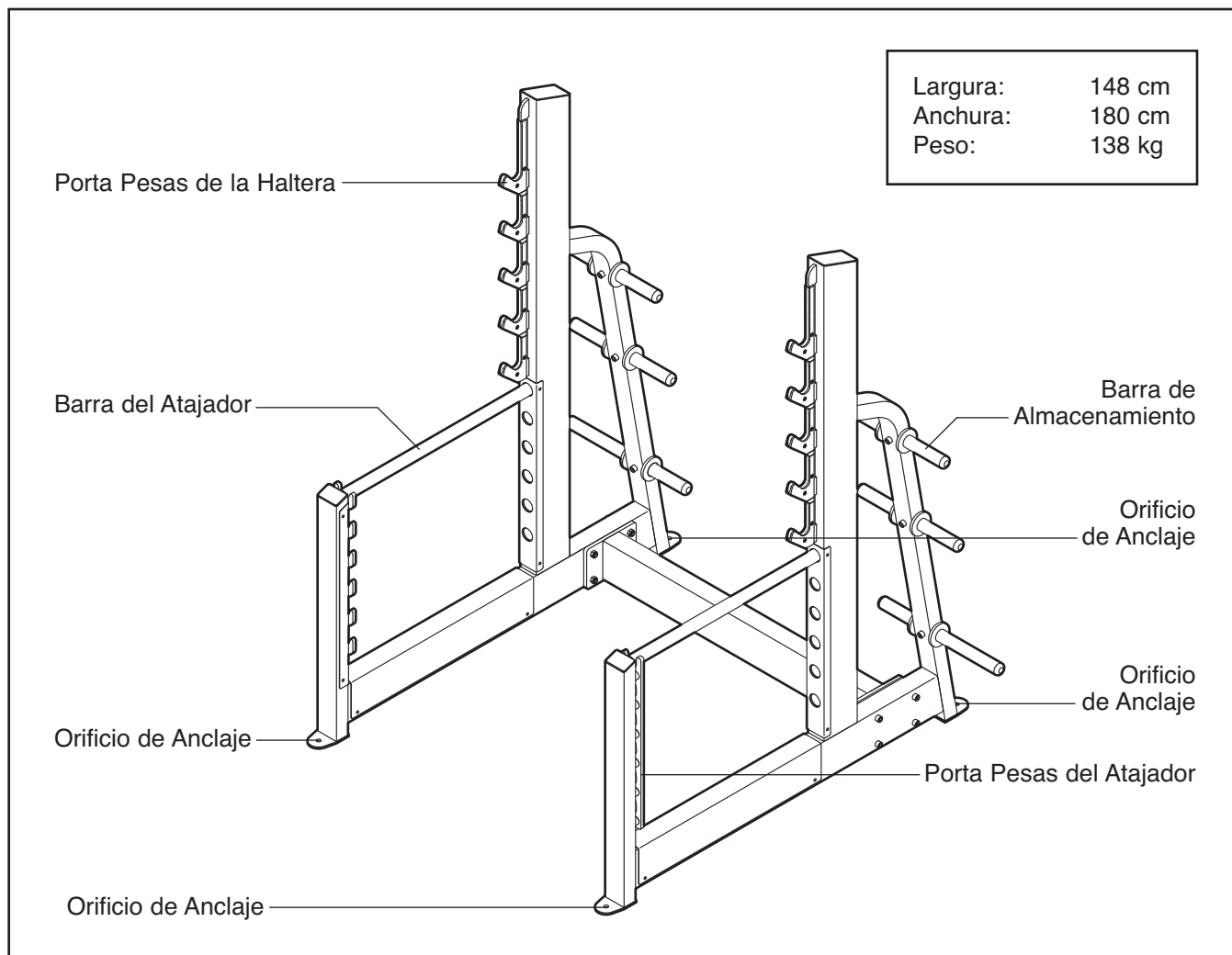
## ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina de musculación FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC SQUAT RACK. El OLYMPIC SQUAT RACK está diseñado para ayudarle a desarrollar los principales músculos de la parte inferior del cuerpo. Ya sea que su meta sea tonificar el cuerpo o aumentar dramáticamente el tamaño y la fuerza de los músculos, el OLYMPIC SQUAT RACK 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.



# MONTAJE Y AJUSTES

**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

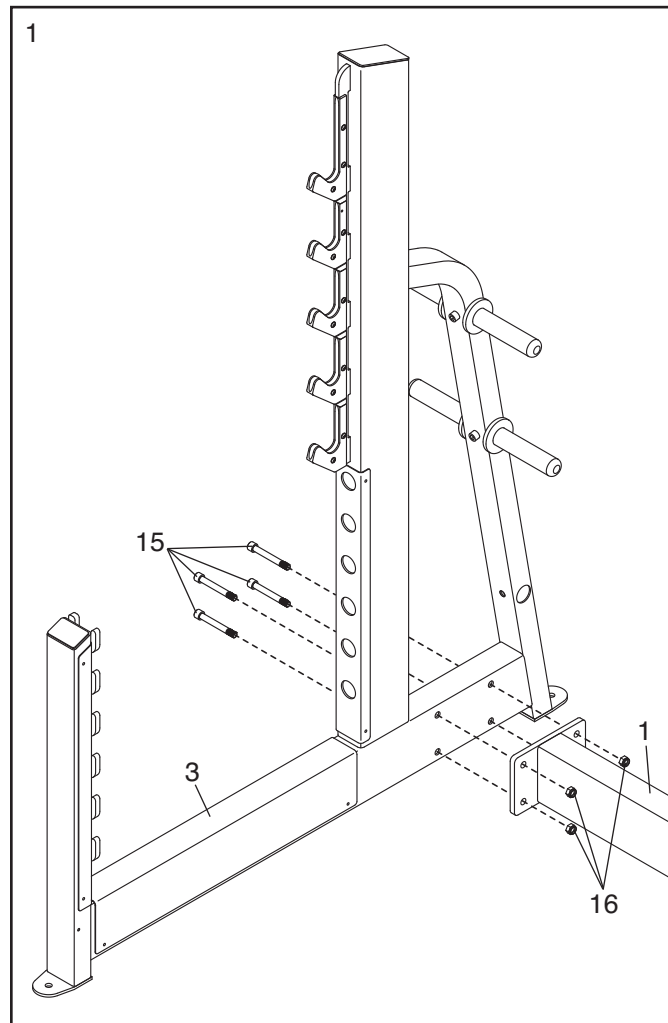


El montaje puede ser más conveniente si tiene un juego de llaves para cabeza cuenca, un juego de llaves mecánicas de extremo abierto o extremo cerrado, o un juego de trinquetes.

1. Identifique la Armadura Derecha (3), que está marcada con una pegatina "R" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Oriente la Armadura Derecha y la Base (1) como se indica.

Fije la Armadura Derecha (3) a la Base (1) con cuatro Pernos de Cabeza Cuenca de M12 x 95mm (15) y cuatro Contratuercas de M12 (16) (sólo se muestran tres).

**Fije la Armadura Izquierda (no se muestra) a la Base (1) de la misma manera.**



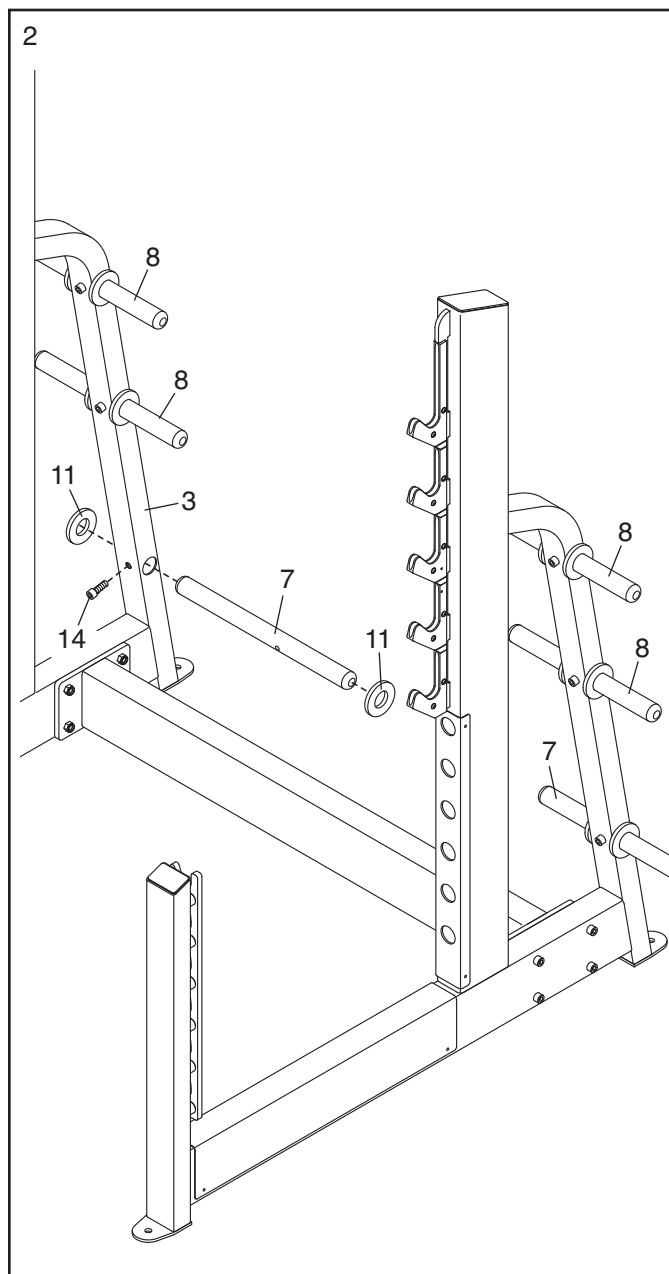
2. Identifique las dos Barras de Almacenamiento Largas (7) y las cuatro Barras de Almacenamiento Cortas (8).

Introduzca una Barra de Almacenamiento Larga (7) a través del orificio más bajo de la Armadura Derecha (3). Fije la Barra de Almacenamiento Larga con un Tornillo de Cabeza Cuenca de M12 x 35mm (14).

Deslice un Amortiguador de Pesas (11) por cada extremo de la Barra de Almacenamiento Larga (7).

**Repita este paso para la otra Barra de Almacenamiento Larga (7) y las Barras de Almacenamiento Cortas (8).**

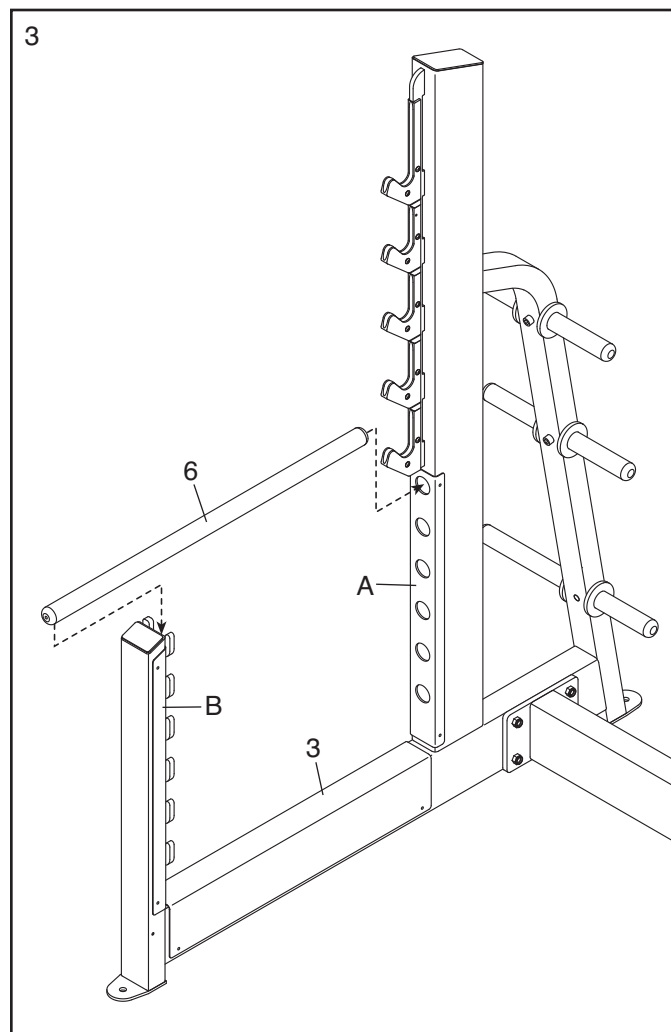
**⚠ ADVERTENCIA:** Cada barra de almacenamiento larga puede sostener hasta 102 kg. Cada barra de almacenamiento corta puede sostener hasta 68 kg. No coloque en total más de 272 kg, incluyendo una barra de pesas (no incluida), en los porta pesas y las barras de almacenamiento. Coloque siempre la misma cantidad de peso en ambos lados de su barra de pesas.



3. Introduzca una Barra del Atajador (6) en los porta pesas del atajador de la Armadura Derecha (3) al nivel deseado. **Clave: Primero introduzca la Barra del Atajador en un orificio del porta pesas del atajador A y luego introduzca la Barra del Atajador en el rack del atajador B.**

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

Asegúrese de que las Barras izquierda y derecha del Atajador (6) estén a la misma altura.



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.

---

# 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

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 suave húmedo con agua limpia. Luego seque el área 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. No use disolventes como el barniz, los diluyentes, el queroseno, la gasolina o líquidos similares para limpiar la máquina de musculación.

## MANTENIMIENTO SEMANAL

### Piezas Pequeñas

Inspeccione todos los pernos y tuercas, y apriételos en caso necesario.

---

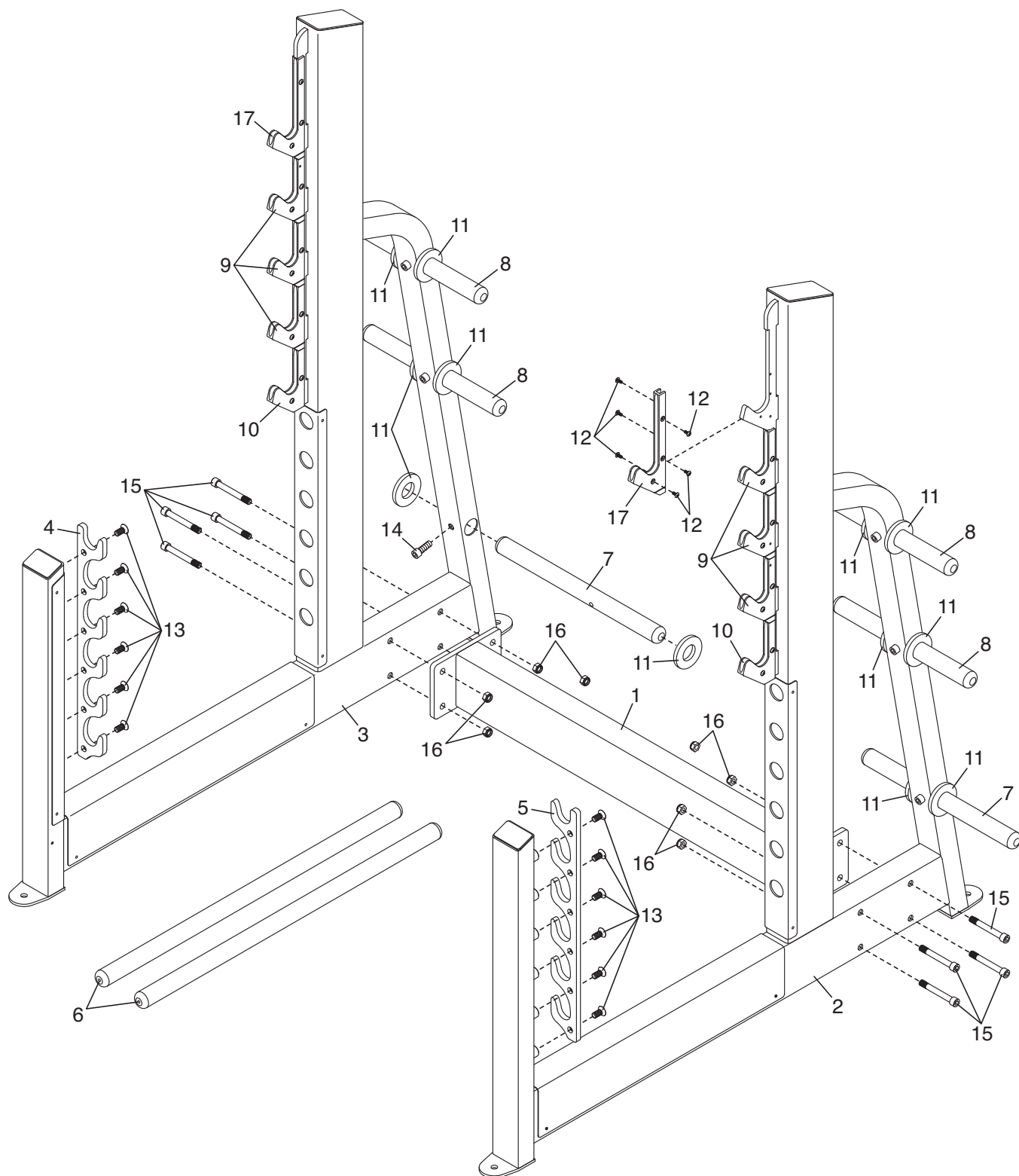
## NOTAS

# LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo F212.1 R0411A

| Nº | Ctd. | Descripción                        | Nº | Ctd. | Descripción                             |
|----|------|------------------------------------|----|------|-----------------------------------------|
| 1  | 1    | Base                               | 12 | 40   | Tornillo de M5 x 12mm                   |
| 2  | 1    | Armadura Izquierda                 | 13 | 12   | Tornillo de Cabeza Plana de M12 x 25mm  |
| 3  | 1    | Armadura Derecha                   | 14 | 6    | Tornillo de Cabeza Cuenca de M12 x 35mm |
| 4  | 1    | Porta Pesas del Atajador Derecho   | 15 | 8    | Perno de Cabeza Cuenca de M12 x 95mm    |
| 5  | 1    | Porta Pesas del Atajador Izquierdo | 16 | 8    | Contratuerca de M12                     |
| 6  | 2    | Barra del Atajador                 | 17 | 2    | Cubierta del Porta Pesas Superior       |
| 7  | 2    | Barra de Almacenamiento Larga      | *  | —    | Manual del Usuario                      |
| 8  | 4    | Barra de Almacenamiento Corta      |    |      |                                         |
| 9  | 8    | Cubierta del Porta Pesas Medio     |    |      |                                         |
| 10 | 2    | Cubierta del Porta Pesas Inferior  |    |      |                                         |
| 11 | 12   | Amortiguador de Pesas              |    |      |                                         |

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](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)