



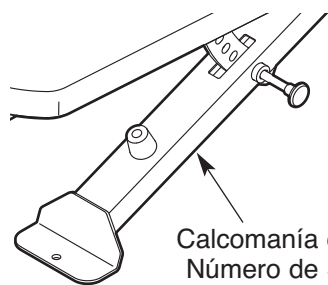
Abdominal Bench

MANUAL DEL USUARIO

N° de Modelo F213.0

N° de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba



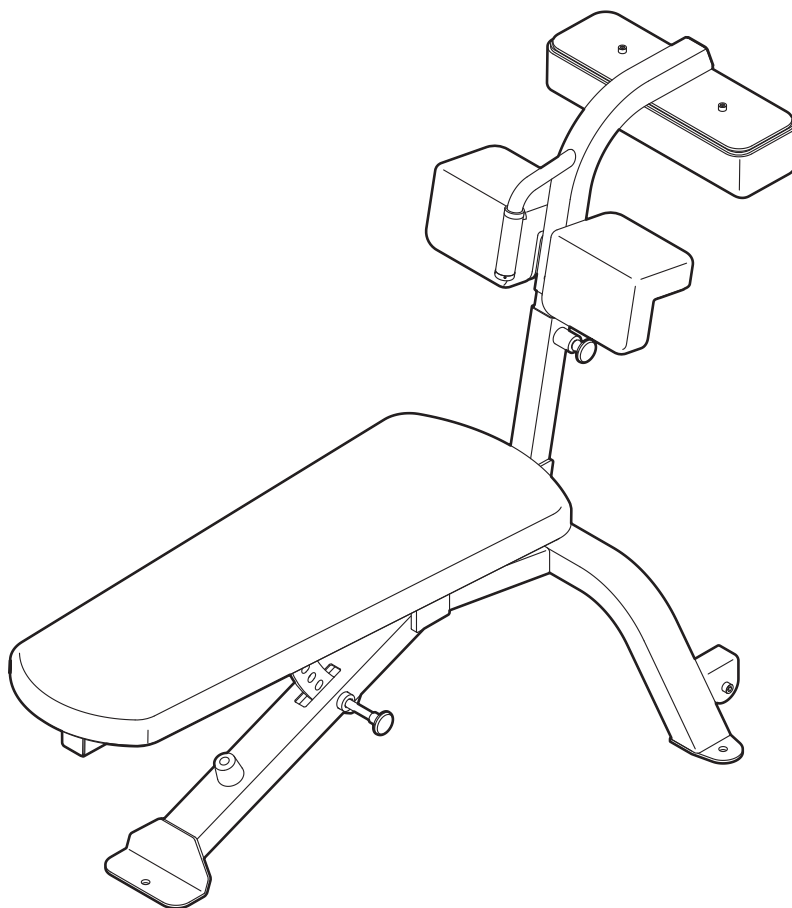
Calcomanía con el
Número de Serie
(debajo de la armadura)

¿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.

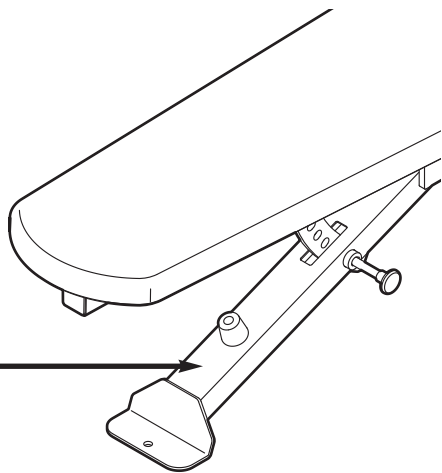
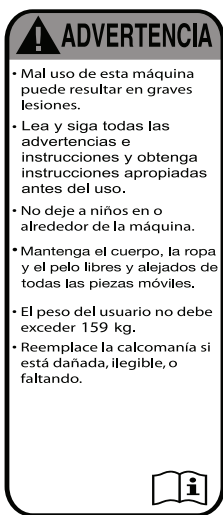


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE Y AJUSTES	5
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	7
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 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.



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. 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. No permita que haya muchas personas en la máquina de musculación.
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. No use la máquina de musculación con 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.

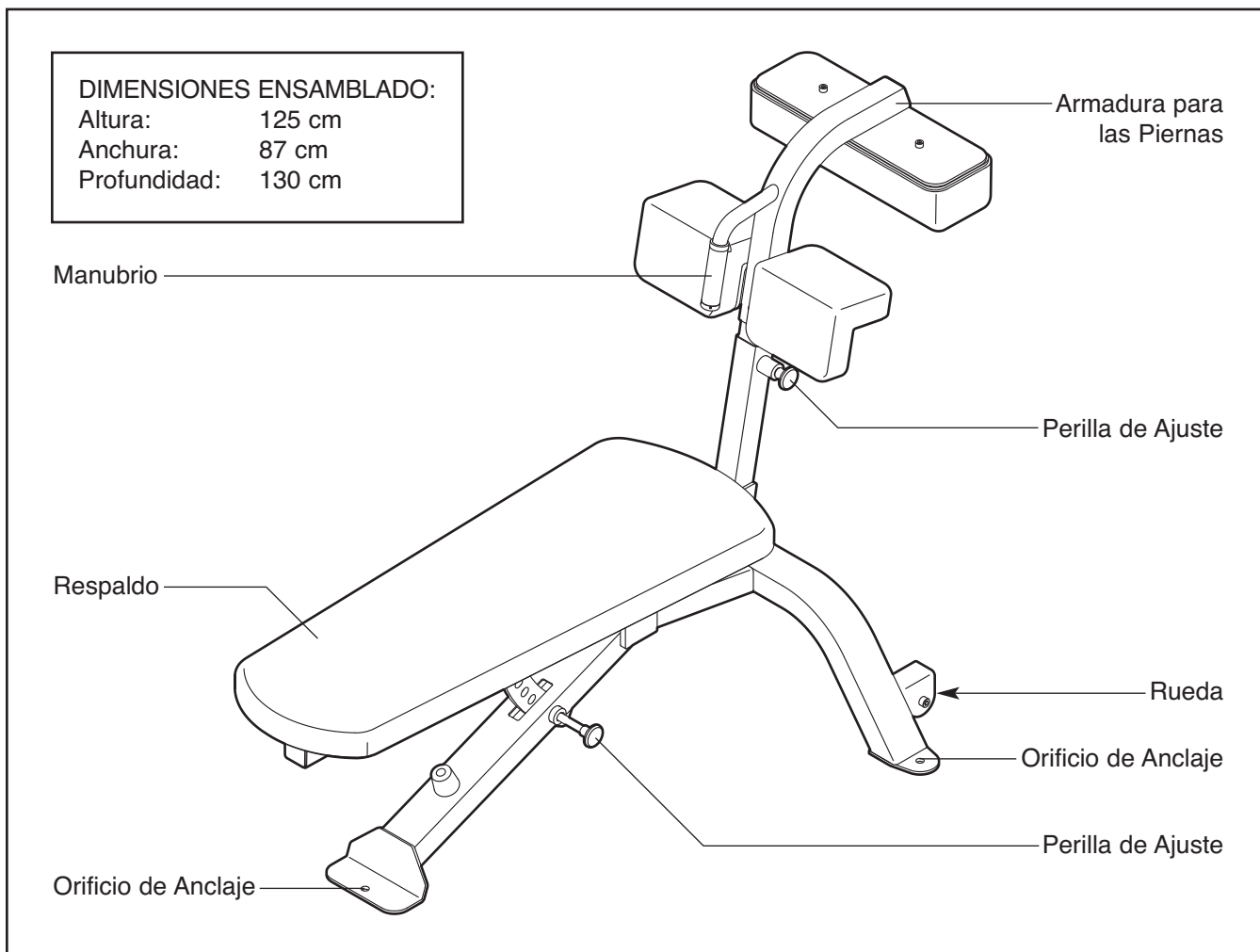
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina de musculación FREEMOTION® EPIC™ ABDOMINAL BENCH (Banco Abdominal). El ABDOMINAL BENCH está diseñado para ayudarle a desarrollar los principales músculos de la parte superior del cuerpo. Ya sea que su meta sea tonificar el cuerpo o aumentar dramáticamente el tamaño y la fuerza de los músculos, el ABDOMINAL BENCH 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 contraportada 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.



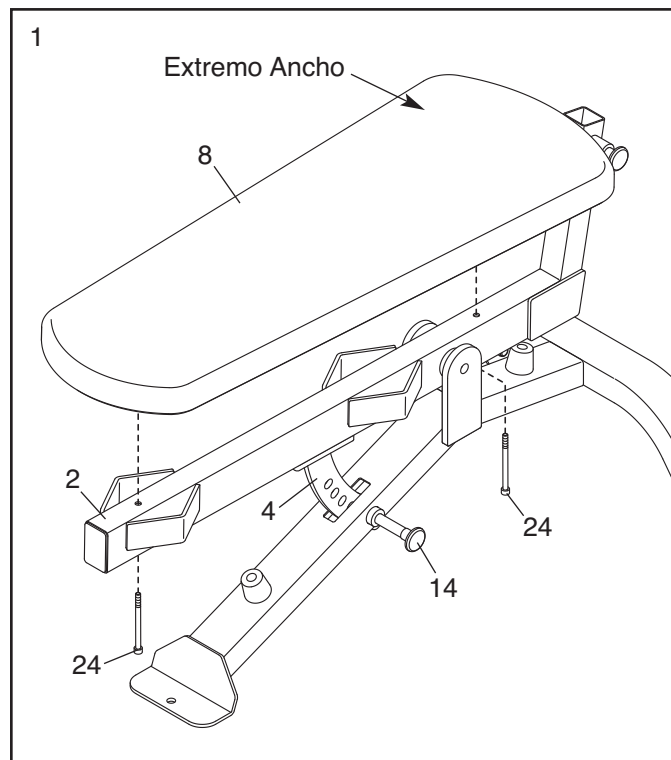
MONTAJE Y AJUSTES

Coloque todas las piezas 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 un juego de llaves métricas (no incluidas).**

1. Oriente el Respaldo (8) de manera que el extremo ancho quede en la posición indicada.

Fije el Respaldo (8) a la Armadura del Respaldo (2) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca de M8 x 105mm (24).

Para ajustar el ángulo del Respaldo (8), primero sujete el Respaldo con una mano y tire de la Perilla (14) indicada hacia fuera. Levante o baje el Respaldo hasta la posición deseada, e introduzca la Perilla en uno de los orificios del Soporte de Ajuste (4). **Asegúrese de que la Perilla esté firmemente introducida en un orificio del Soporte de Ajuste.**



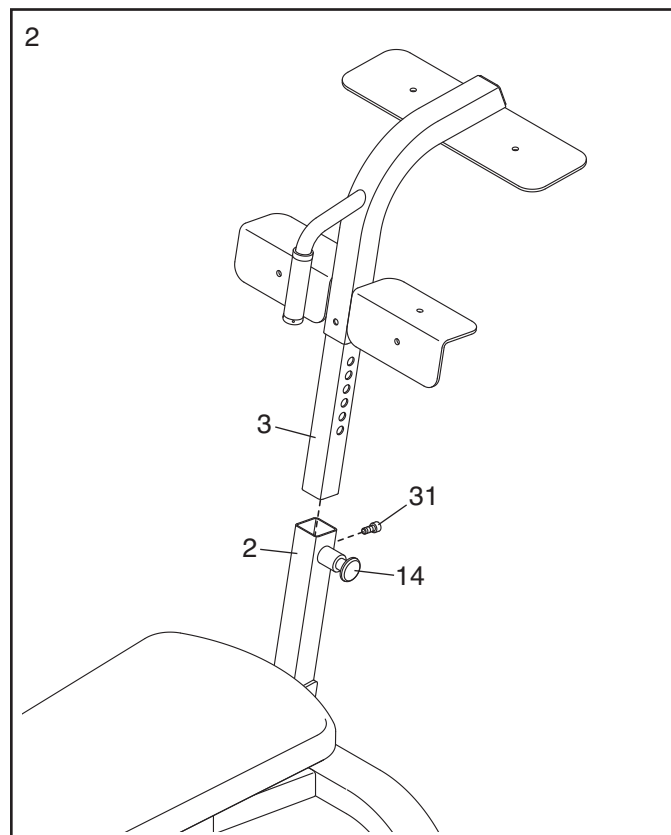
2. Retire el Tornillo de M10 x 16mm (31) de la Armadura del Respaldo (2).

Orienté la Armadura para las Piernas (3) como se indica.

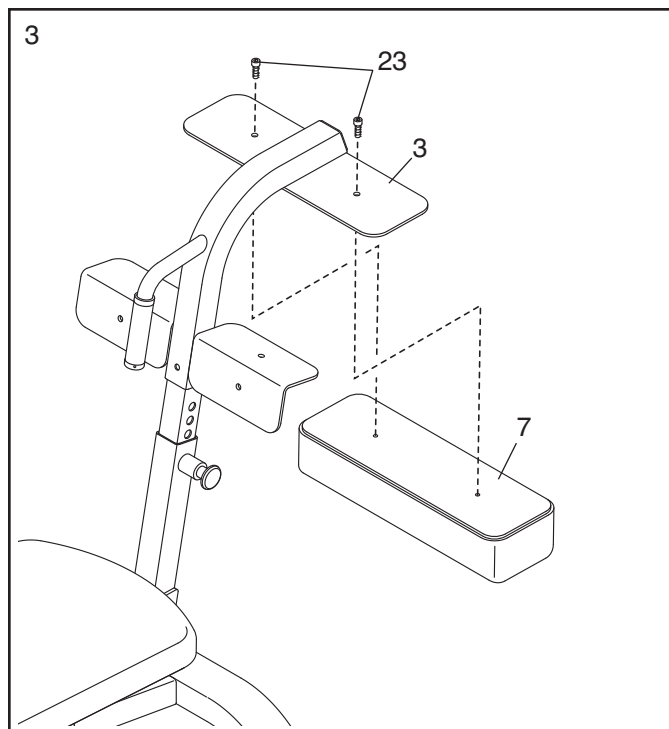
Tire de la Perilla (14) indicada hacia fuera e introduzca la Armadura para las Piernas (3) en la Armadura del Respaldo (2). Luego introduzca la Perilla en un orificio de ajuste de la Armadura para las Piernas.

Apriete el Tornillo de M10 x 16mm (31) en la Armadura del Respaldo (2).

Para ajustar la altura de la Armadura para las Piernas (3), primero sujete la Armadura para las Piernas con una mano y tire de la Perilla (14) indicada hacia fuera. Levante o baje la Armadura para las Piernas hasta la posición deseada, e introduzca la Perilla en uno de los orificios de ajuste de la Armadura para las Piernas. **Asegúrese de que la Perilla esté firmemente introducida en un orificio de ajuste de la Armadura para las Piernas.**



3. Conecte la Almohadilla Grande (7) a la Armadura para las Piernas (3) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca de M8 x 25mm (23).

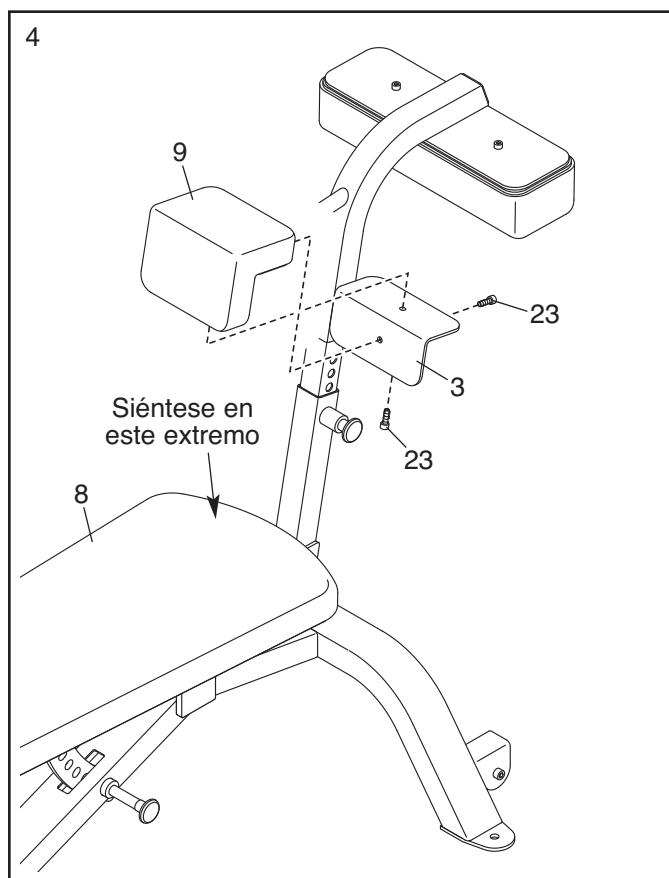


4. Conecte una Almohadilla Pequeña (9) a la Armadura para las Piernas (3) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca de M8 x 25mm (23).

Repita este paso para la otra Almohadilla Pequeña (no se muestra).

⚠ ADVERTENCIA:

Siéntese sólo en el extremo indicado del Respaldo (8); si se sienta en el otro extremo hará que la máquina de musculación se incline. Use la máquina de musculación sólo con sus piernas situadas debajo de la Armadura para las Piernas (3).



5. Asegúrese de que todas las piezas de la máquina de musculación estén adecuadamente apretadas.

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 DIARIO

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. 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

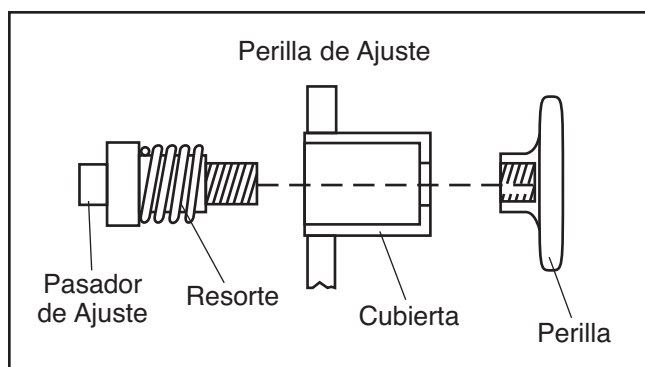
Inspeccione todos los pernos y tuercas, y apriételos en caso necesario. **IMPORTANTE: Todos los amortiguadores de FREEMOTION son fabricados usando madera contrachapada densa con tuercas en T que se utilizan para atornillar los amortiguadores a la máquina de musculación. Como estas tuercas en T están 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 deben rodar fácilmente. Apriete o reemplazca las ruedas si es necesario.

Perilla de Ajuste

Si la perilla de ajuste se queda pegada, puede que necesite lubricación. Desmonte la perilla y aplique una fina película de grasa de litio. Vuelva a montar la perilla como se muestra en el diagrama. Si la perilla de ajuste no funciona adecuadamente aún, puede que se necesite reemplazar el resorte. Para encargar un resorte nuevo, vea CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.



NOTAS

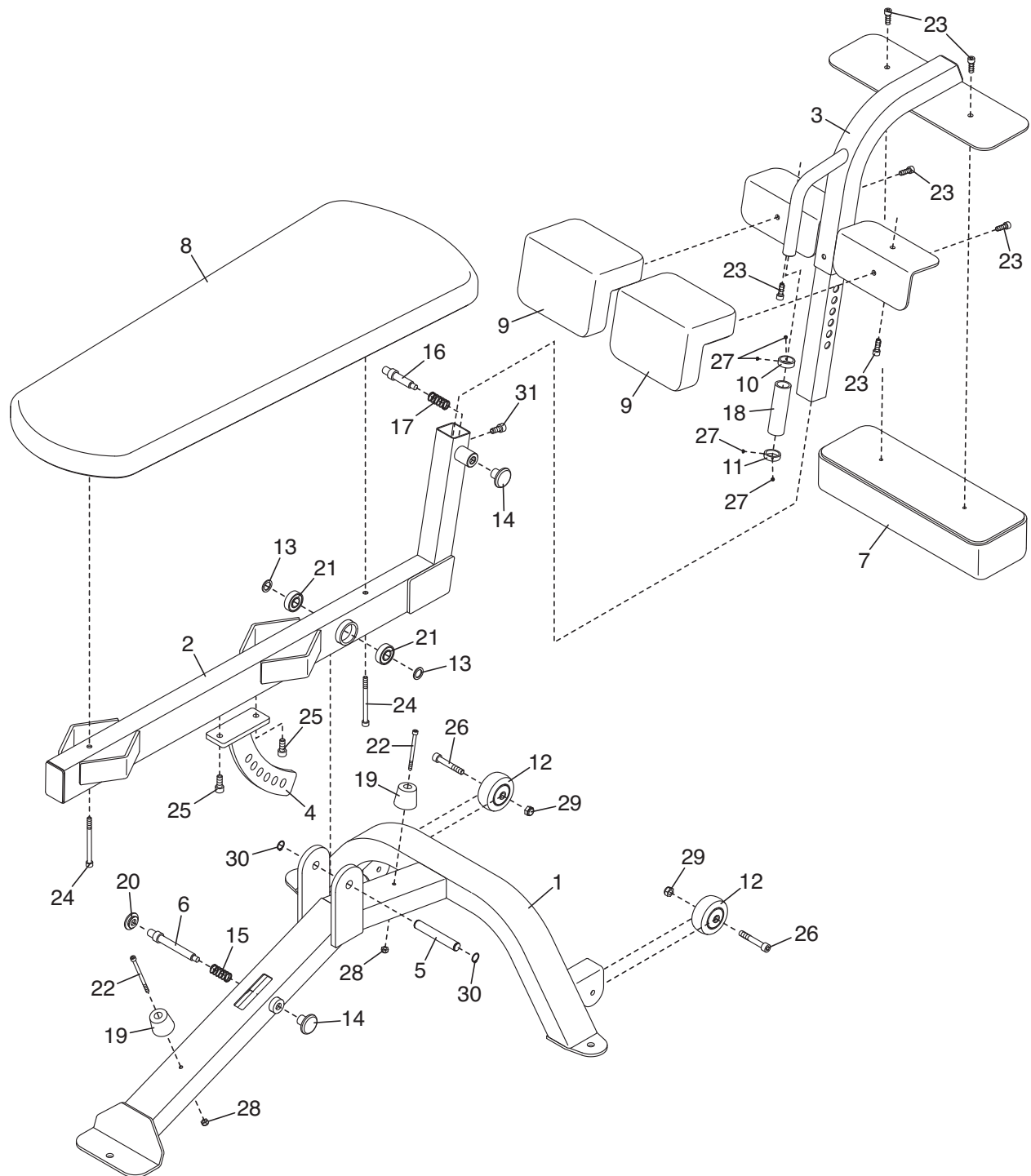
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo F213.0

R0610A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Base	20	1	Tapa de la Base
2	1	Armadura del Respaldo	21	2	Cojinete
3	1	Armadura para las Piernas	22	2	Perno de Cabeza Cuenca de M6 x 65mm
4	1	Soporte de Ajuste	23	6	Tornillo de Cabeza Cuenca de M8 x 25mm
5	1	Eje	24	2	Tornillo de Cabeza Cuenca de M8 x 105mm
6	1	Perno de Ajuste Grande	25	2	Tornillo de Cabeza Cuenca de M10 x 25mm
7	1	Almohadilla Grande	26	2	Perno de Cabeza Cuenca de M10 x 65mm
8	1	Respaldo	27	4	Pasador Enroscado de M4 x 3mm
9	2	Almohadilla Pequeña	28	2	Contratuerca de M6
10	1	Collar	29	2	Contratuerca de M10
11	1	Tapa	30	2	Anillo
12	2	Rueda	31	1	Tornillo de M10 x 16mm
13	2	Espaciador de Nylon	*	—	Manual del Usuario
14	2	Perilla			
15	1	Resorte Inferior			
16	1	Perno de Ajuste Pequeño			
17	1	Resorte Superior			
18	1	Mango			
19	2	Parachoques			

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