

FREEMOTION[®] E P I C[™] Olympic Incline Bench

N° de Modelo F214.0

N° de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



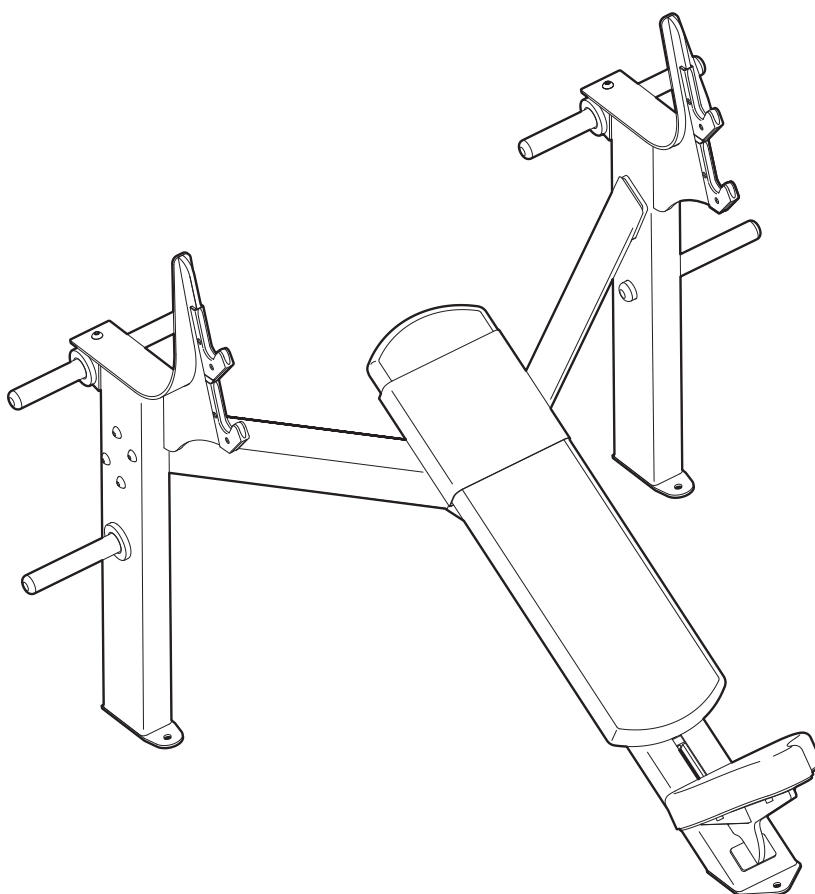
¿PREGUNTAS?

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.

MANUAL DEL USUARIO

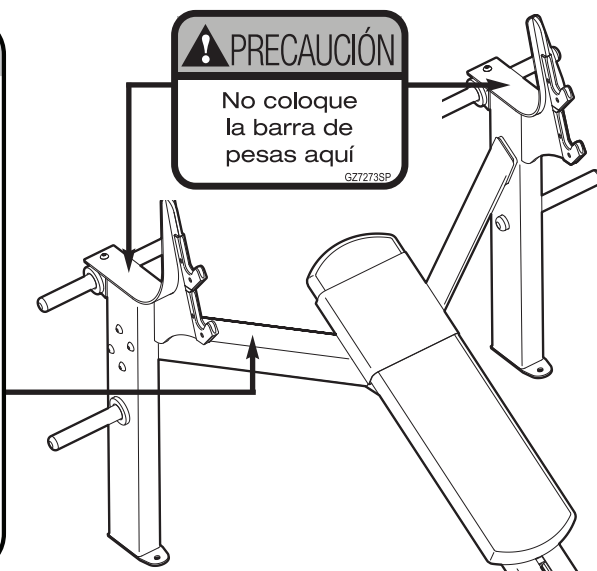
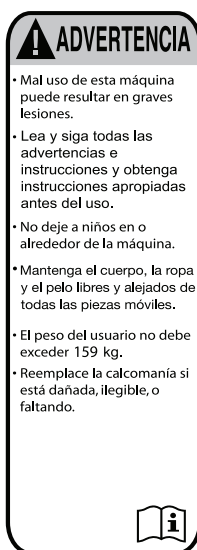


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
AJUSTES	9
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	10
LISTA DE LAS PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS	11
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. 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. El equipo de resistencia física ha sido diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 159 kg y un peso máximo total de 272 kg. No use el equipo de resistencia física con más de 431 kg de peso, incluida la barra de pesas. Nota: El equipo de resistencia física no incluye una barra de pesas ni 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 pies lejos de las piezas móviles. No se apoye o coloque sus manos sobre el equipo de resistencia física cuando esté en uso.
13. Siempre haga ejercicios con un compañero. Su compañero deberá estar listo para sostener la barra de pesas si usted no puede completar una repetición.
14. 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 el equipo de resistencia física FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC INCLINE BENCH (banco inclinado olympic). El OLYMPIC INCLINE BENCH está diseñado para ayudarle a desarrollar los grupos mayores de músculos de la parte superior del cuerpo. Si su meta es tonificar su cuerpo o desarrollar y fortalecer el tamaño de sus músculos de manera drástica, el OLYMPIC INCLINE BENCH le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted 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.

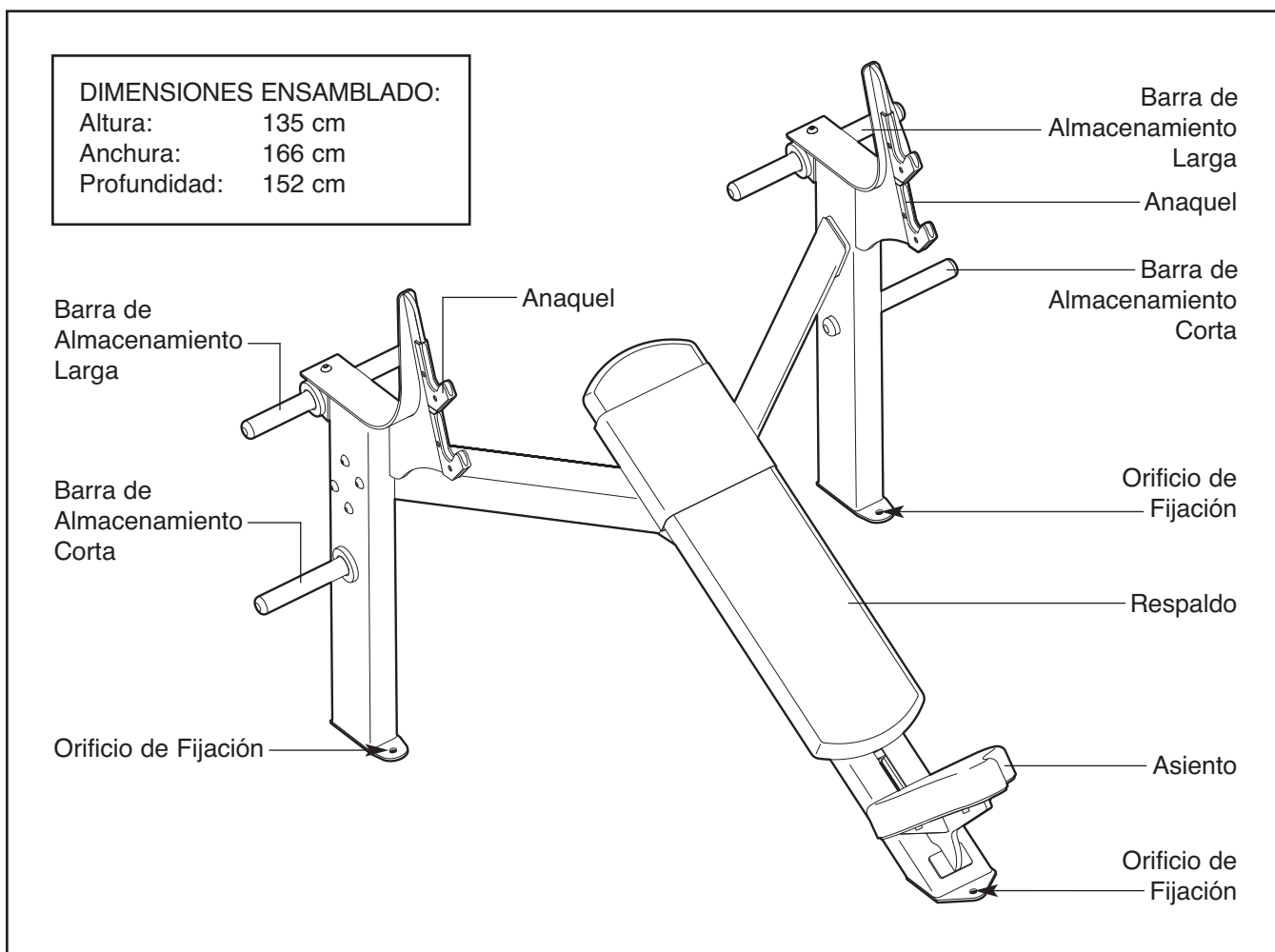
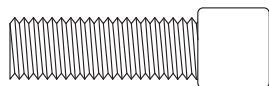
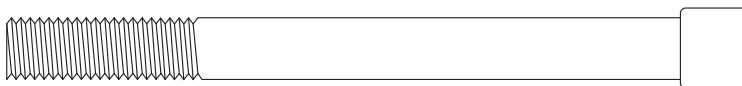


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

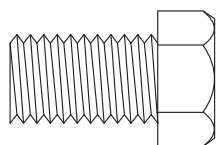
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número ubicado después de los paréntesis representa la cantidad de piezas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



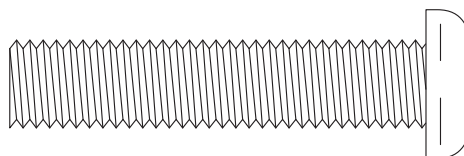
Tornillo de
M8 x 25mm (23)–4



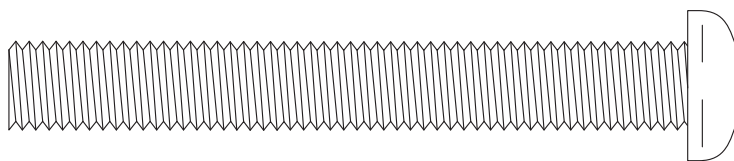
Tornillo de M8 x 90mm (24)–2



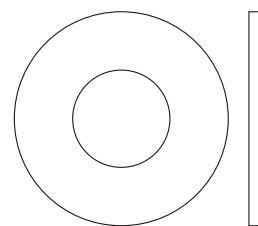
Tornillo Hexagonal
de M12 x 20mm (20)–4



Tornillo Botón de
M12 x 55mm (21)–2



Tornillo Botón de M12 x 90mm (22)–10



Arandela de M12 (18)–4

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.

- Use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la página 5 para auxiliarse en la identificación de piezas pequeñas.

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

una llave ajustable



una llave hexagonal métrica

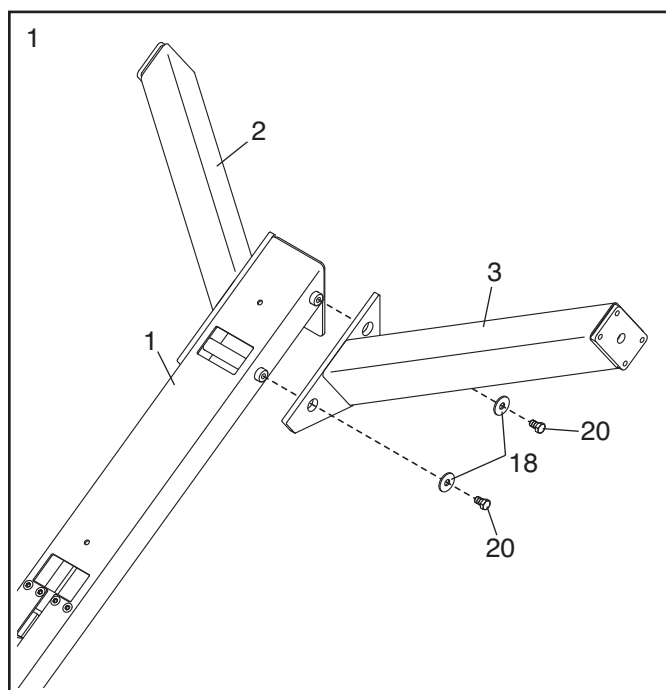


El montaje puede ser más conveniente si tiene un juego de tomas, un juego de llaves mecánicas de extremo abierto o extremo cerrado, o un juego de trinquetes.

1. Identifique la Armadura Izquierda (3) que está marcada con una calcomanía con una "L" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

Conecte la Armadura Izquierda (3) a la Armadura Central (1) con dos Tornillos Hexagonales de M12 x 20mm (20) y dos Arandelas de M12 (18).

Conecte la Armadura Derecha (2) de la misma manera.

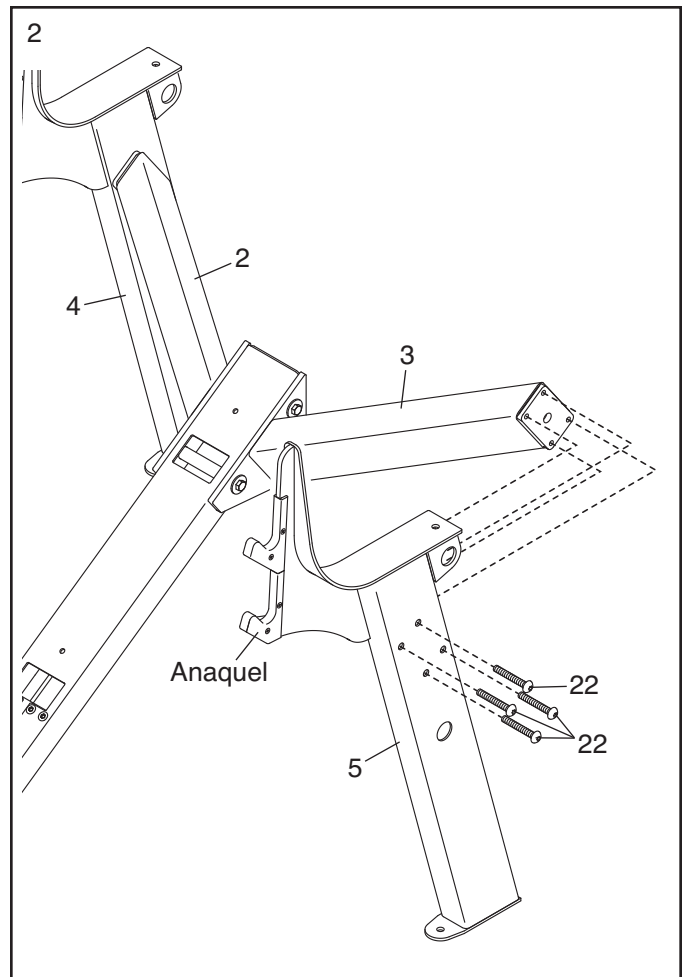


2. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (5) que está marcado con una calcomanía con una "L" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha); **no confunda el Montante Vertical Izquierdo con el Montante Vertical Derecho (4).**

Conecte el Montante Vertical Izquierdo (5) a la Armadura Izquierda (3) con cuatro Tornillos Botón de M12 x 90mm (22); **no ajuste los Tornillos Botón todavía.**

Fije el Montante Vertical Derecho (4) a la Armadura Derecha (2) de la misma forma.

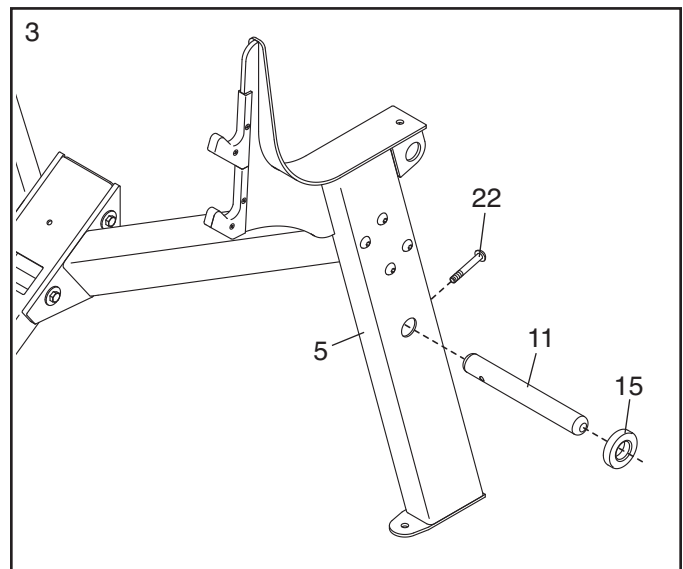
Asegúrese de que los anaqueles de los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (5; 4) estén alineados y luego ajuste los ocho Tornillos Botón de M12 x 90mm (22).



3. Conecte una Barra de Almacenamiento Corta (11) al Montante Vertical Izquierdo (5) con un Tornillo Botón de M12 x 90mm (22).

A continuación, deslice un Amortiguador de Pesas (15) por la Barra de Almacenamiento Corta (11).

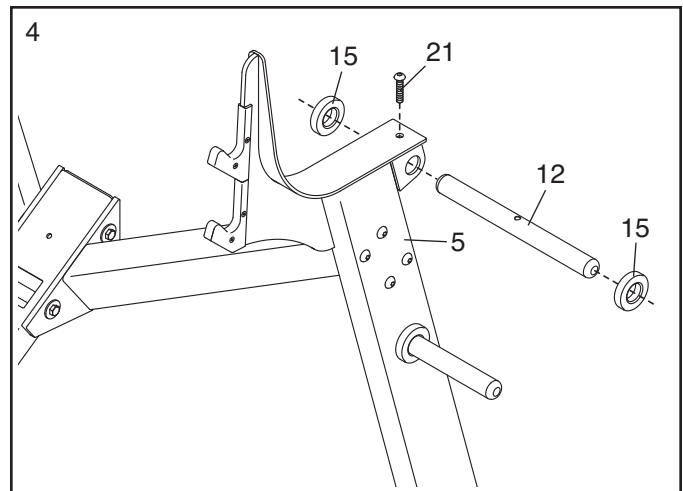
Repita este paso en el otro lado del equipo de resistencia física.



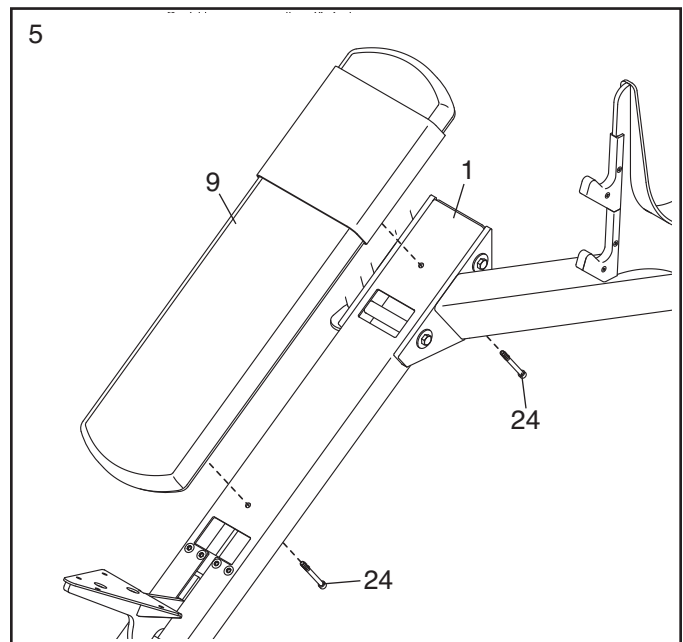
4. Conecte una Barra de Almacenamiento Larga (12) al Montante Vertical Izquierdo (5) con un Tornillo Botón de M12 x 55mm (21).

A continuación, deslice dos Amortiguadores de Pesas (15) por la Barra de Almacenamiento Larga (12).

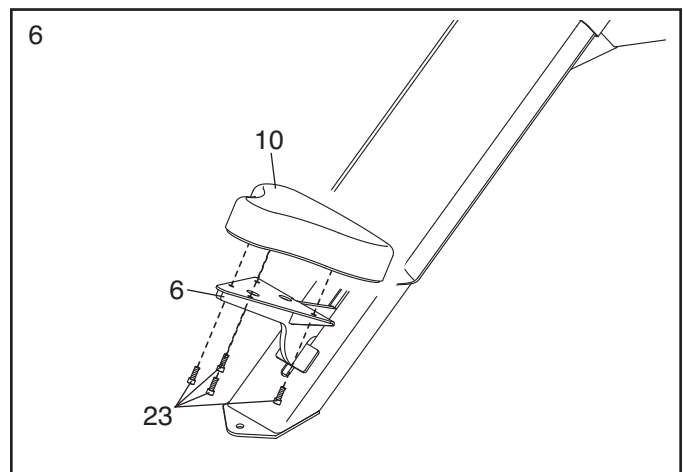
Repita este paso en el otro lado del equipo de resistencia física.



5. Conecte el Respaldo (9) a la Armadura de Central (1) con dos Tornillos de M8 x 90mm (24); **para evitar dañar el Respaldo, ajuste los Tornillos solamente hasta que el Respaldo quede fijo en su lugar.**



6. Conecte el Asiento (10) a la Armadura del Asiento (6) con cuatro Tornillos de M8 x 25mm (23); **para evitar dañar el Asiento, ajuste los Tornillos solamente hasta que el Asiento quede fijo en su lugar.**



7. **Asegúrese de que todos los componentes del equipo de resistencia física estén ajustados apropiadamente.** Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo del equipo de resistencia física.

AJUSTES

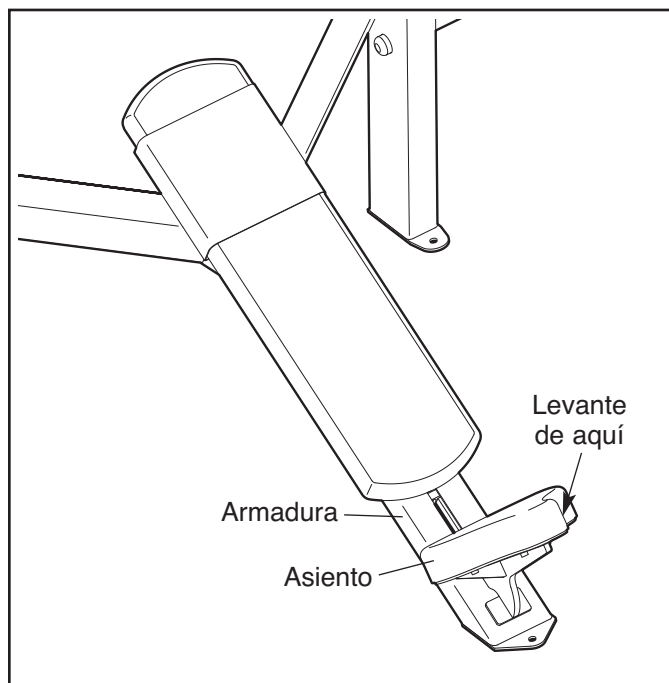
Esta sección explica cómo ajustar el equipo de resistencia física. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas cada vez que utiliza el equipo de resistencia física; reemplace todas las piezas gastadas inmediatamente.**

AJUSTE DEL ASIENTO

Para elevar el asiento, levante la parte delantera del asiento, deslice el asiento a la posición deseada y baje la parte delantera del asiento.

Asegúrese de que el seguro del asiento se trabe en la nueva posición.

Para bajar el asiento, levante la parte delantera del asiento, empuje el asiento hacia abajo cerca de la armadura y luego baje la parte delantera del asiento. **Asegúrese de que el seguro del asiento se trabe en la nueva posición.**

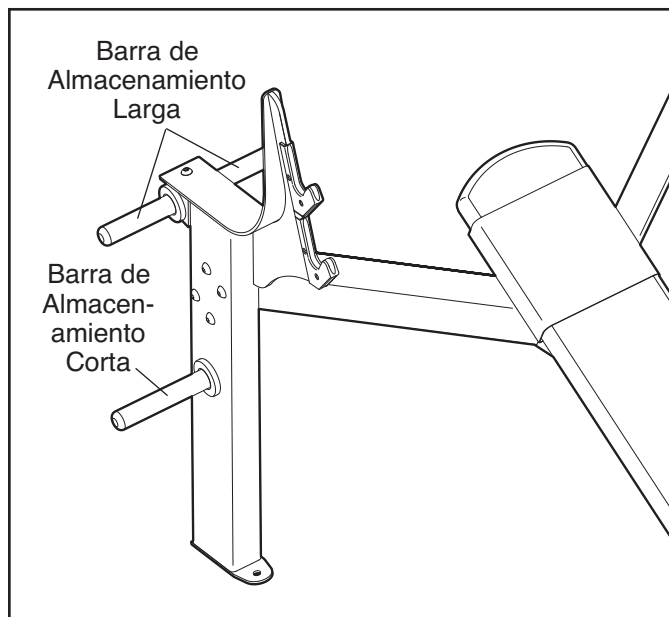


ALMACENAMIENTO DE LAS PESAS

Las pesas que no se usan (no se incluyen) se pueden almacenar en las barras de almacenamiento del equipo de resistencia física. Coloque las pesas más livianas en las barras de almacenamiento largas (superiores); coloque las pesas más pesadas en las barras de almacenamiento cortas (inferiores).



ADVERTENCIA: Cada barra de almacenamiento larga puede alojar hasta 65 kg. Cada barra de almacenamiento corta puede alojar hasta 102 kg. No coloque un peso total superior a 272 kg, incluida la barra de pesas (no se incluye), en los anaqueles y en las barras de almacenamiento. Siempre coloque la misma cantidad de pesas en cada lado de la barra de pesas.



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.**

LISTA DE LAS PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS

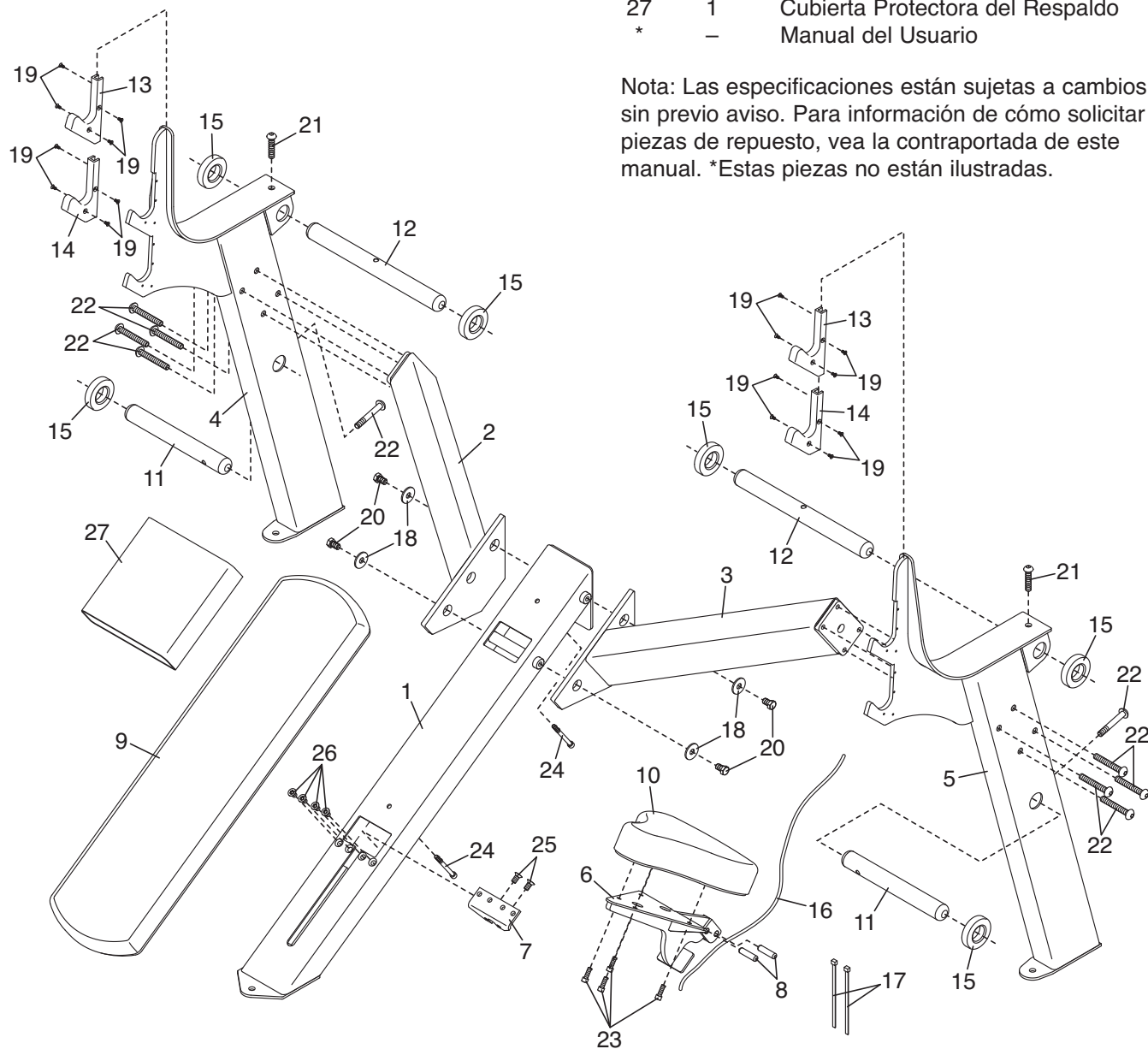
N° Ctd. Descripción

1	1	Armadura Central
2	1	Armadura Derecha
3	1	Armadura Izquierda
4	1	Montante Vertical Derecho
5	1	Montante Vertical Izquierdo
6	1	Armadura del Asiento
7	1	Traba del Asiento
8	2	Pasador de la Armadura del Asiento
9	1	Respaldo
10	1	Asiento
11	2	Barra de Almacenamiento Corta
12	2	Barra de Almacenamiento Larga
13	2	Cubierta del Anaquel Superior

N° Ctd. Descripción

14	2	Cubierta del Anaquel Inferior
15	6	Parachosques de Pesas
16	1	Cable de la Armadura del Asiento
17	2	Atadura de Cables
18	4	Arandela de M12
19	16	Tornillo de M5 x 12mm
20	4	Tornillo Hexagonal de M12 x 20mm
21	2	Tornillo Botón de M12 x 55mm
22	10	Tornillo Botón de M12 x 90mm
23	4	Tornillo de M8 x 25mm
24	2	Tornillo de M8 x 90mm
25	2	Tornillo de Cabeza Plana de M10 x 20mm
26	4	Tornillo de Cabeza Plana de M10 x 16mm
27	1	Cubierta Protectora del Respaldo
*	—	Manual del Usuario

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.



N° de Modelo F214.0 R1110A

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