

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

Nº de Modelo F215.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



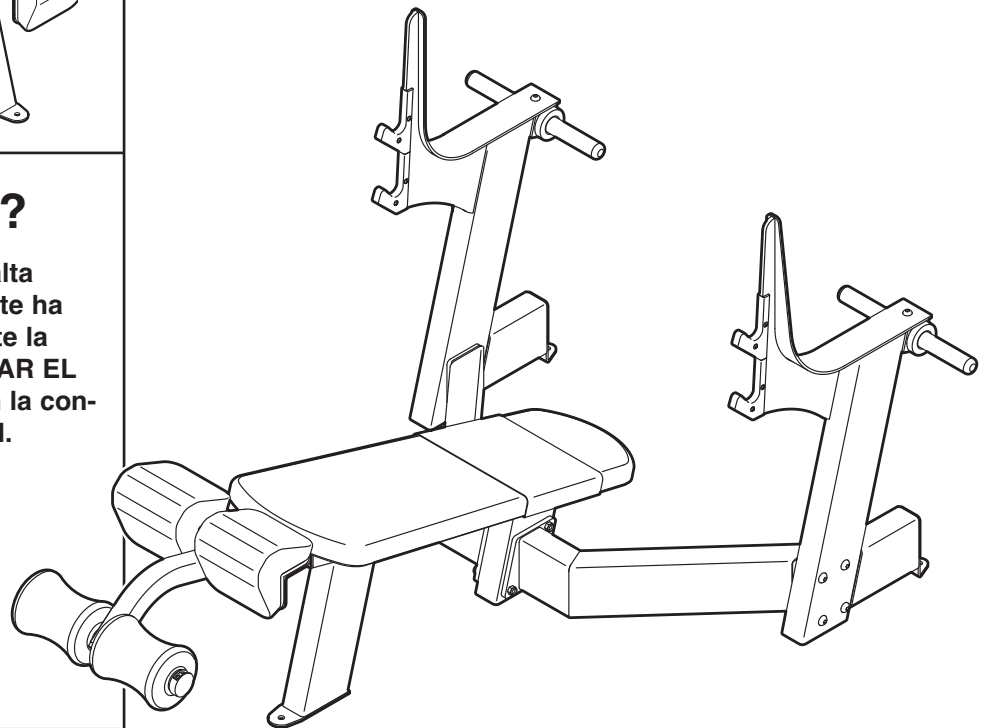
¿PREGUNTAS?

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

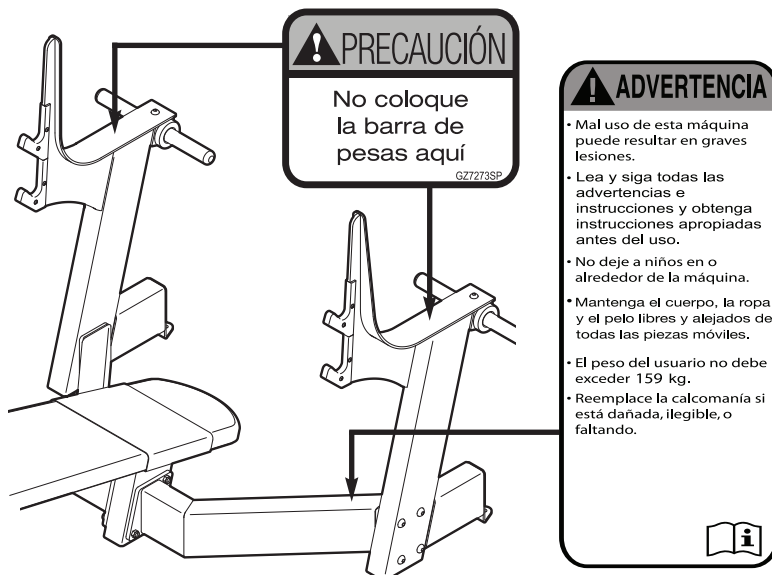


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE Y AJUSTES	6
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	10
LISTA DE LAS PIEZAS	14
DIBUJO DE LAS PIEZAS	15
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 utilizarla. 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 diseñada para soportar un usuario con un peso máximo de 159 kg, y un peso máximo total de 272 kg. No use la máquina de musculación con más de 431 kg de peso, incluyendo la barra de pesas. Nota: La máquina de musculación no incluye ni la 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. Siempre haga ejercicios con un compañero. Su compañero debe estar listo para atajar la barra de pesas si usted no puede completar la repetición.
13. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina de musculación FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC DECLINE BENCH (banco declinado olímpico). El OLYMPIC DECLINE 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 OLYMPIC DECLINE 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 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.

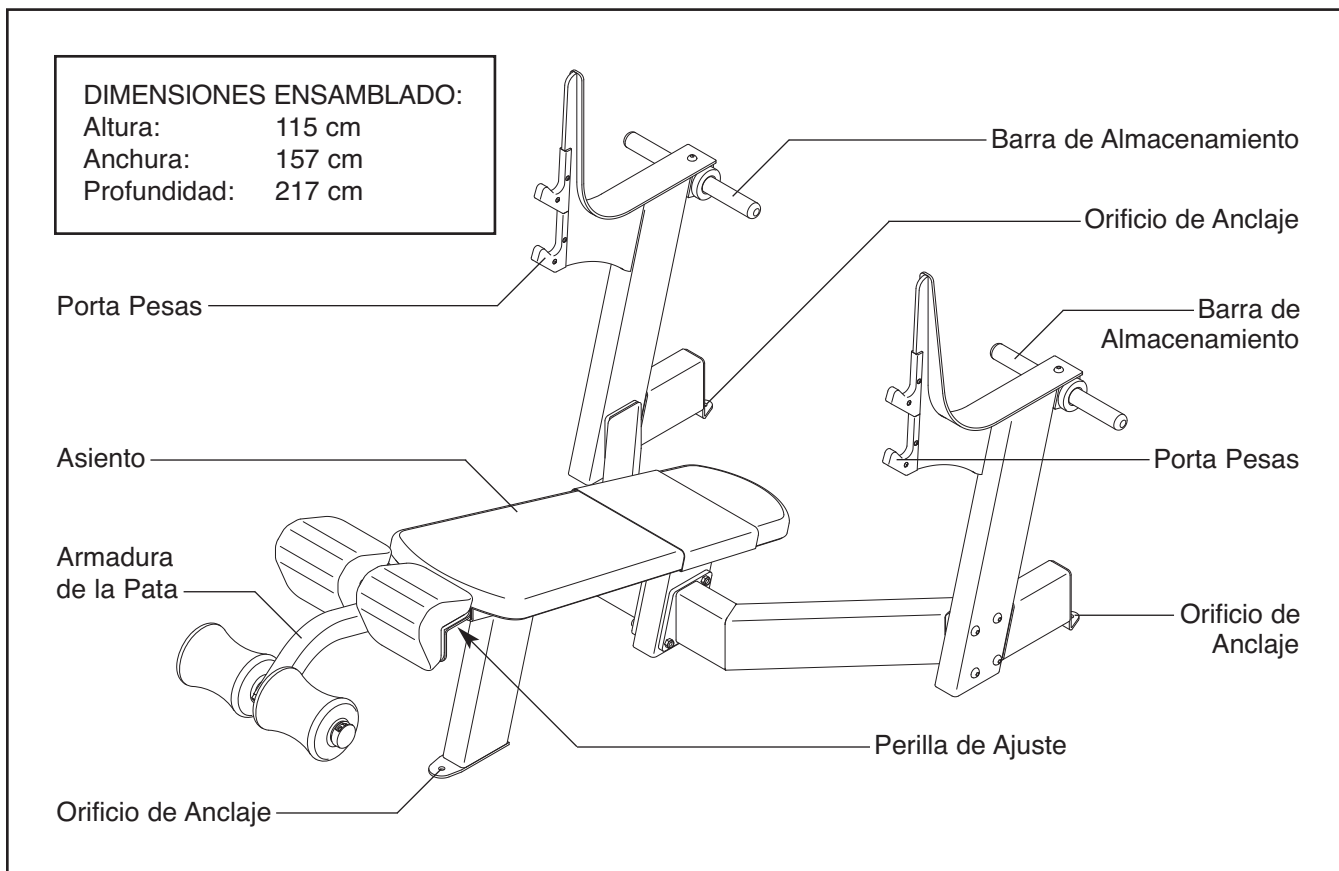
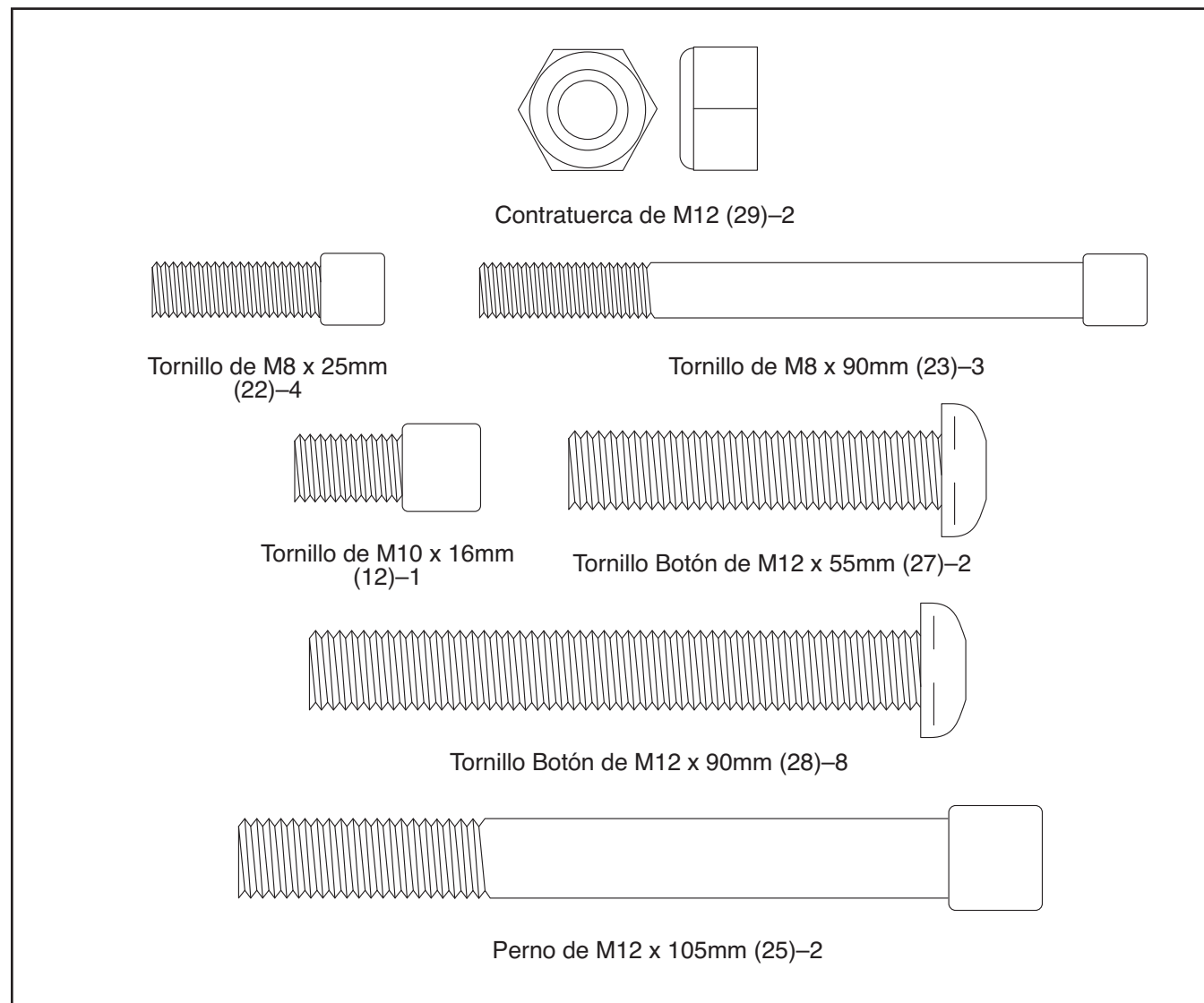


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Se provee esta tabla para ayudarle 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 alguna pieza no se encuentra en el kit de piezas, compruebe si no ha sido ya ensamblado.**



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.

- 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

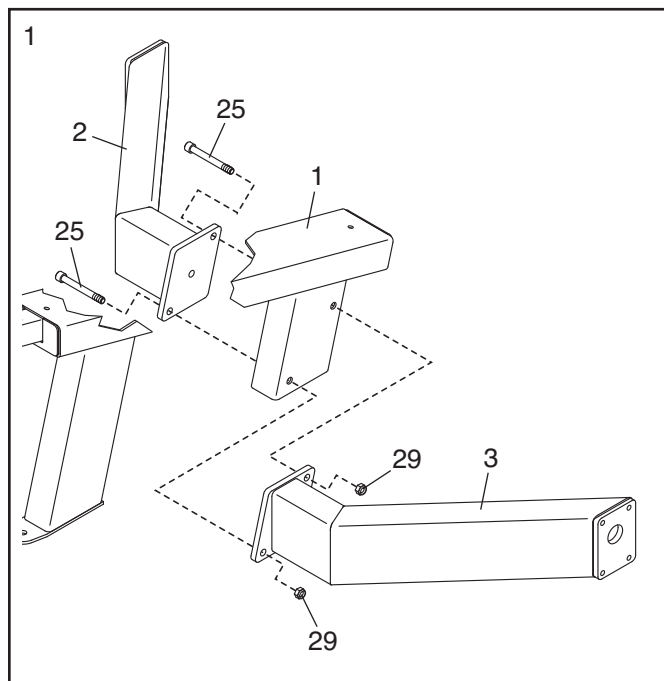


un juego de llaves hexagonales métricas



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. Con la ayuda de otra persona, conecte la Armadura Izquierda (3) y la Armadura Derecha (2) a la Armadura Central (1) con dos Pernos de M12 x 105mm (25) y dos Contratuercas de M12 (29).

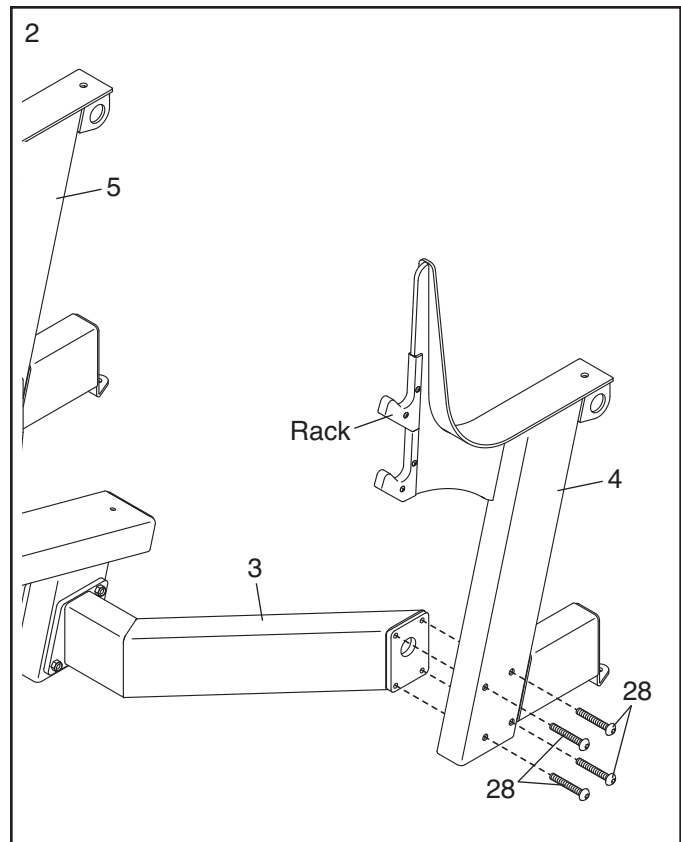


2. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (4), que está marcado con una pegatina “L” (L o *Left* indica izquierda; R o *Right* indica derecha). **No confunda el Montante Vertical Izquierdo con el Montante Vertical Derecho (5).**

Fije el Montante Vertical Izquierdo (4) a la Armadura Izquierda (3) con cuatro Tornillos Botón de M12 x 90mm (28); **no apriete los Tornillos Botón todavía.**

Fije el Montante Vertical Derecho (5) a la Armadura Derecha (no se muestra) de la misma forma.

Asegúrese de que los porta pesas de los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (4, 5) estén alineados y seguidamente apriete todos los Tornillos Botón de M12 x 90mm (28).

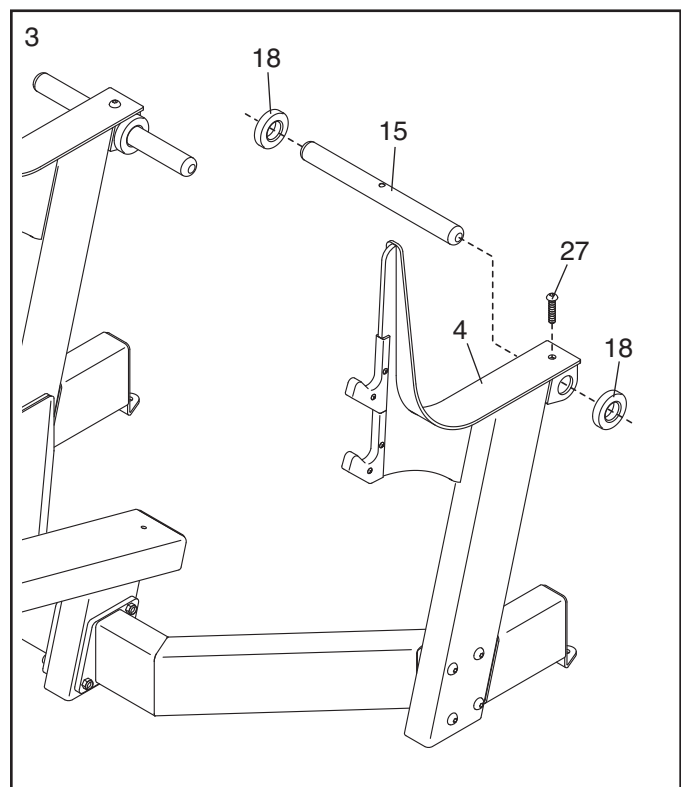


3. Conecte la Barra de Almacenamiento (15) a la Armadura de Pivote al Montante Vertical Izquierdo (4) con un Tornillo Botón de M12 x 55mm (27).

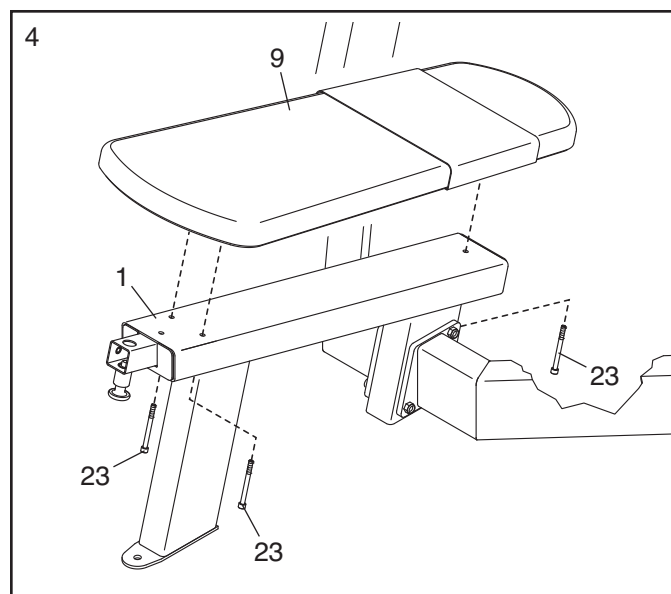
Seguidamente, deslice un Parachoques de Pesas (18) por cada extremo de la Barra de Almacenamiento (15).

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

⚠ ADVERTENCIA: Cada Barra de Almacenamiento (15) puede sostener hasta 68 kg. No coloque en total más de 363 kg, incluyendo la barra de pesas (no incluida), en los porta pesas y las barras de almacenamiento. Coloque siempre la misma cantidad de peso en ambos extremos de su barra de pesas.



4. Conecte el Asiento (9) a la Armadura Central (1) con tres Tornillos de M8 x 90mm (23). **Para evitar dañar el Asiento, apriete los Tornillos sólo cuando el Asiento no se mueva ni se sienta flojo.**

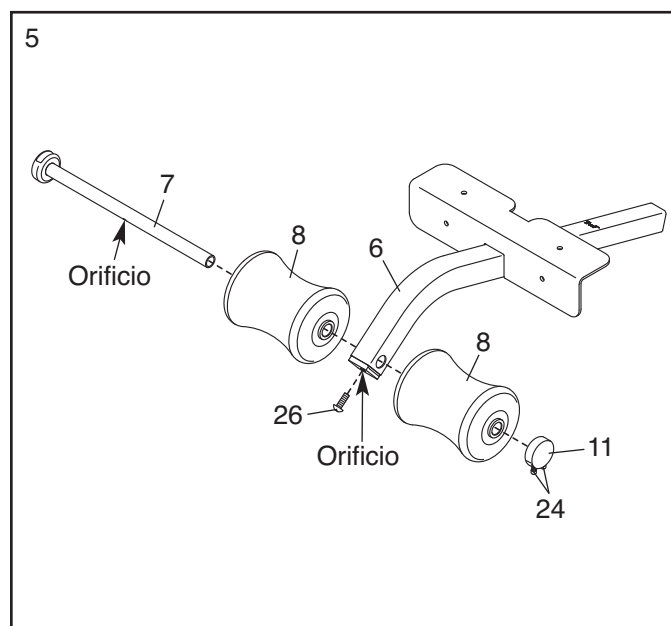


5. Identifique el Tubo de la Almohadilla (7). Afloje los dos Tornillos de M6 x 15mm (24) de una de las Tapas de la Abrazadera (11), sin retirarlos. Luego extraiga la Tapa de la Abrazadera.

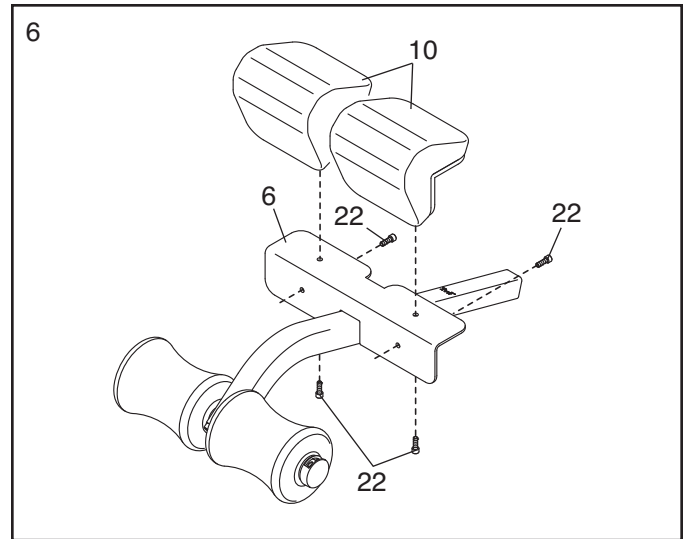
Deslice una Almohadilla para las Espinillas (8) por el Tubo de la Almohadilla (7). Luego, introduzca el Tubo de la Almohadilla a través de la Armadura de la Pata (6).

Deslice la otra Almohadilla para las Espinillas (8) por el Tubo de la Almohadilla (7). A continuación, presione la Tapa de la Abrazadera (11) por el extremo del Tubo de la Almohadilla y apriete los dos Tornillos de M6 x 15mm (24).

Alinee el orificio del Tubo de la Almohadilla (7) con el orificio indicado en la Armadura de la Pata (6). Conecte el Tubo de la Almohadilla con un Tornillo Botón de M8 x 30mm (26).



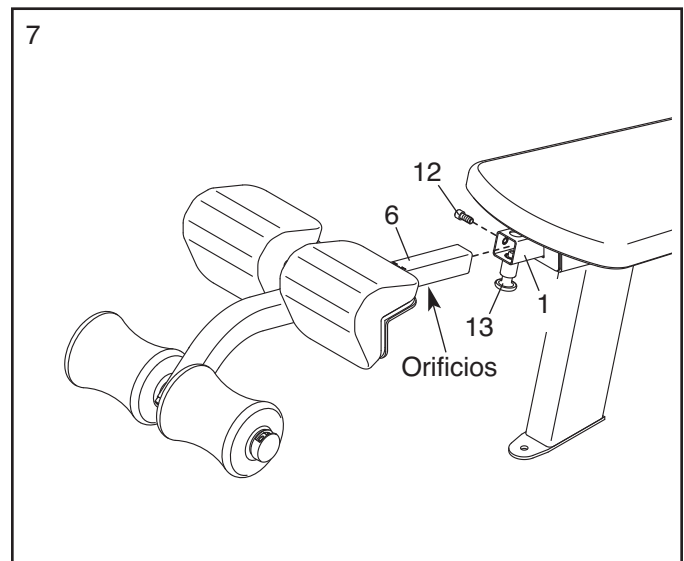
6. Conecte las dos Almohadillas de la Rodilla (10) a la Armadura de la Pata (6) con cuatro Tornillos de M8 x 25mm (22). **Para evitar dañar las Almohadillas de la Rodilla, apriete los Tornillos sólo hasta que las Almohadillas de la Rodilla no se muevan ni se sientan flojas.**



7. Tire de la Perilla de Ajuste (13) hacia abajo, introduzca la Armadura de la Pata (6) dentro la Armadura Central (1) e inserte la Perilla de Ajuste en alguno de los orificios de la superficie inferior de la Armadura de la Pata.

Seguidamente, apriete un Tornillo de M10 x 16mm (12) dentro de la Armadura Central (1) en el lugar indicado.

Para cambiar la posición de la Armadura de la Pata (6), tire de la Perilla de Ajuste (13), deslice la Armadura de la Pata a la posición deseada e inserte la Perilla de Ajuste dentro de alguno de los orificios situados en la parte inferior de la Armadura de la Pata. **Empuje y tire de la Armadura de la Pata para asegurarse de que la Perilla de Ajuste está insertada en alguno de los orificios.**



8. **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 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.

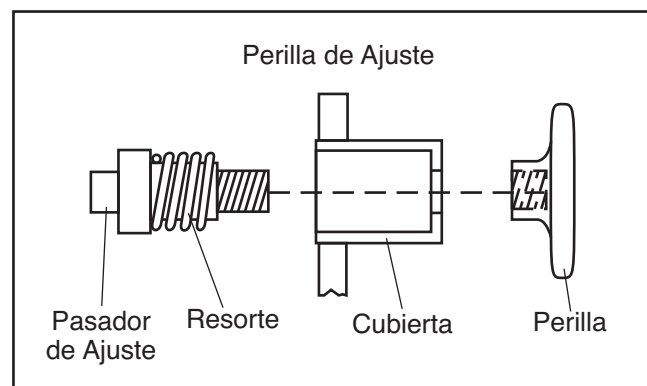
MANTENIMIENTO SEMANAL

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.**

Perilla de Ajuste

Si la perilla de ajuste 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

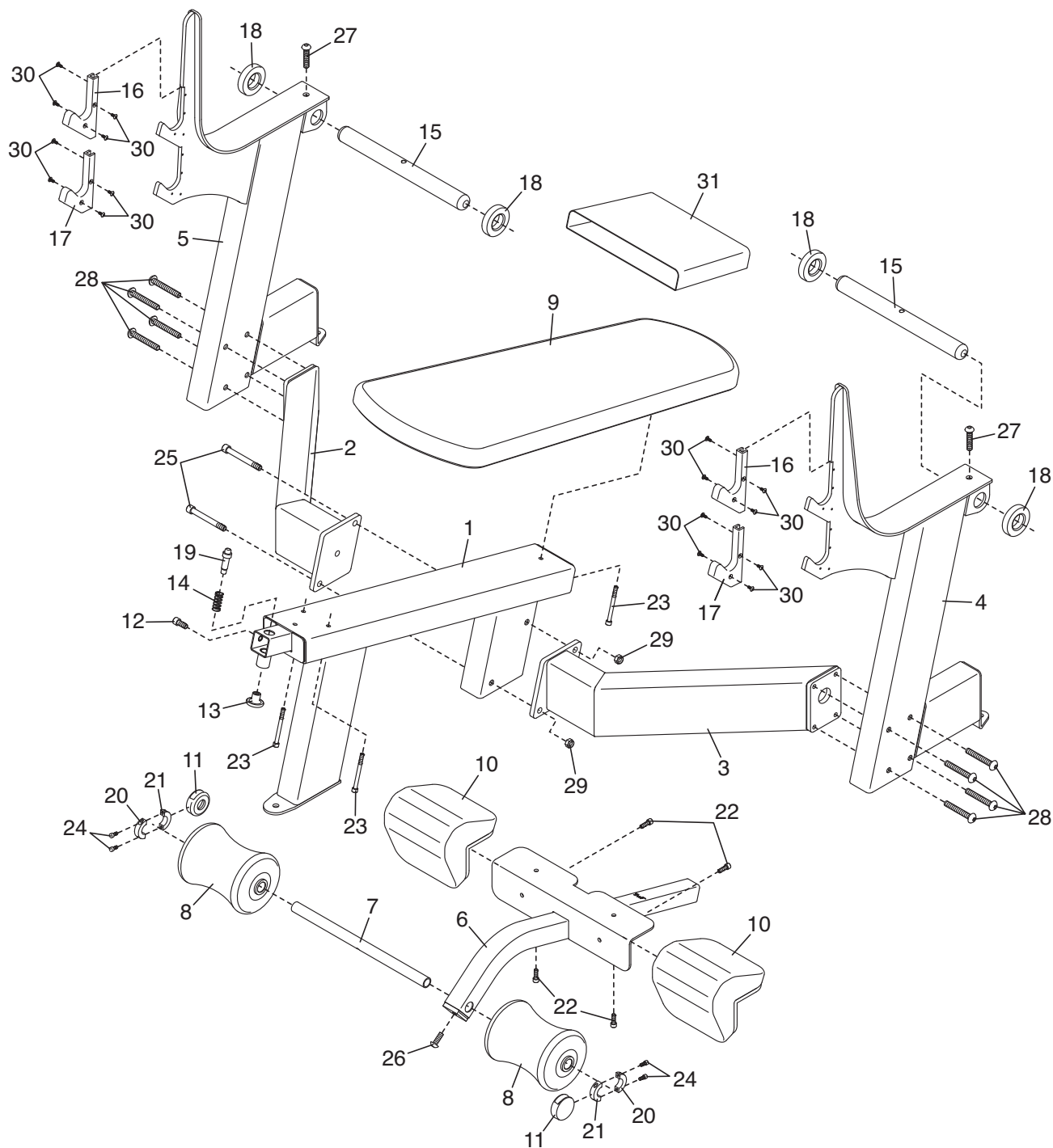
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo F215.0

R0610A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura Central	18	4	Amortiguador de Pesas
2	1	Armadura Derecha	19	1	Pasador de ajuste
3	1	Armadura Izquierda	20	2	Sección no Roscada de la
4	1	Montante Vertical Izquierdo			Abrazadera
5	1	Montante Vertical Derecho	21	2	Sección Roscada de la Abrazadera
6	1	Armadura de la Pata	22	4	Tornillo de M8 x 25mm
7	1	Tubo de la Almohadilla	23	3	Tornillo de M8 x 90mm
8	2	Almohadilla para las Espinillas	24	4	Tornillo de M6 x 15mm
9	1	Asiento	25	2	Perno de M12 x 105mm
10	2	Almohadilla de la Rodilla	26	1	Tornillo Botón de M8 x 30mm
11	2	Tapa de la Abrazadera	27	2	Tornillo Botón de M12 x 55mm
12	1	Tornillo de M10 x 16mm	28	8	Tornillo Botón de M12 x 90mm
13	1	Perilla de Ajuste	29	2	Contratuerca de M12
14	1	Resorte	30	16	Tornillo de M5 x 12mm
15	2	Barra de Almacenamiento	31	1	Cubierta Antidesgaste
16	2	Tapa del Porta Pesas Superior	*	—	Manual del Usuario
17	2	Tapa del Porta Pesas Inferior			

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.



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