

FREEMOTION[®] E P I C[™] Military Press

N° de Modelo F216.0

N° de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



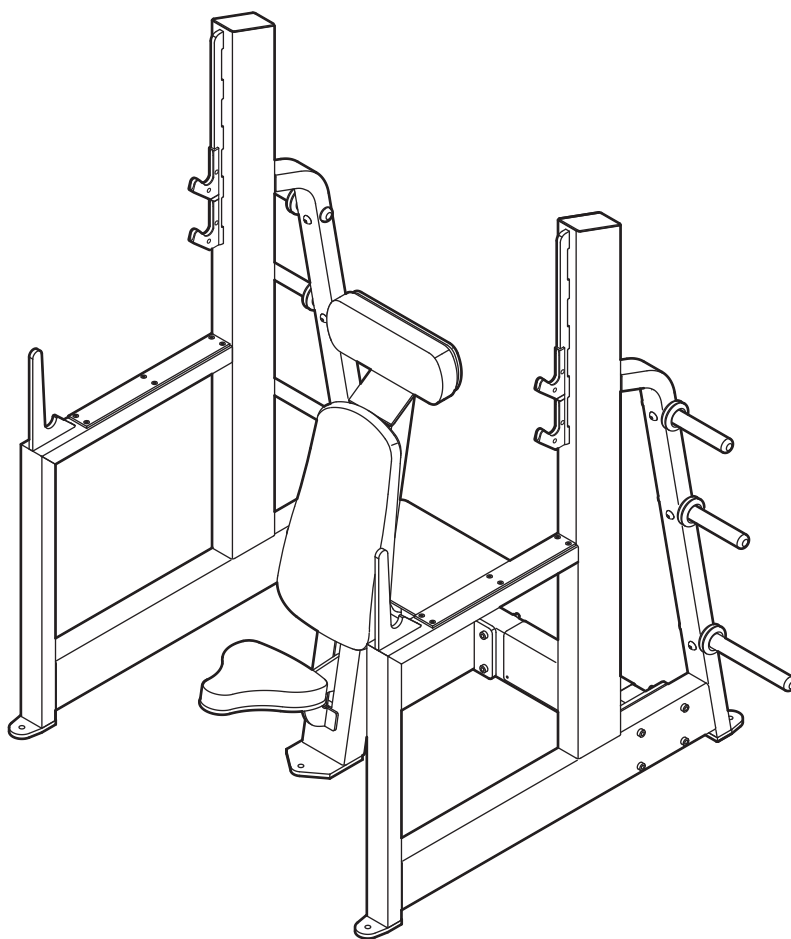
¿PREGUNTAS?

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



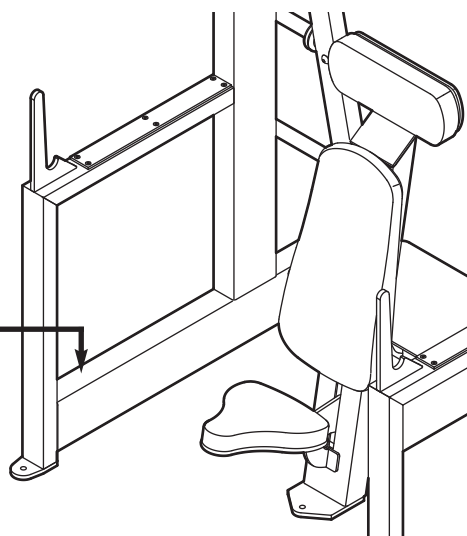
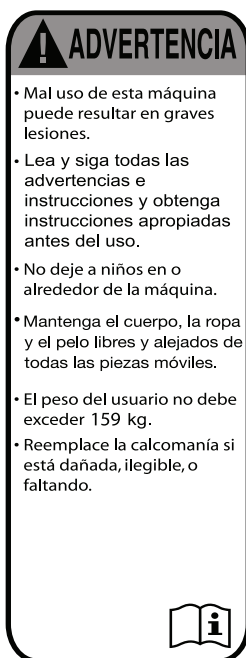
www.freemotionfitness.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
AJUSTES	10
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	11
LISTA DE LAS PIEZAS	14
DIBUJO DE LAS PIEZAS	15
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 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. 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; un máximo de 181 kg de peso, incluyendo una barra de pesas (no incluida); y un peso máximo total de 340 kg.
10. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejados del equipo 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. Siempre haga ejercicios con un compañero. Su compañero debe estar listo para atajar la barra de pesas si usted no puede completar la repetición.
14. 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 el equipo de musculación FREEMOTION® EPIC™ MILITARY PRESS (prensa militar). La MILITARY PRESS está diseñada 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, la MILITARY PRESS 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.

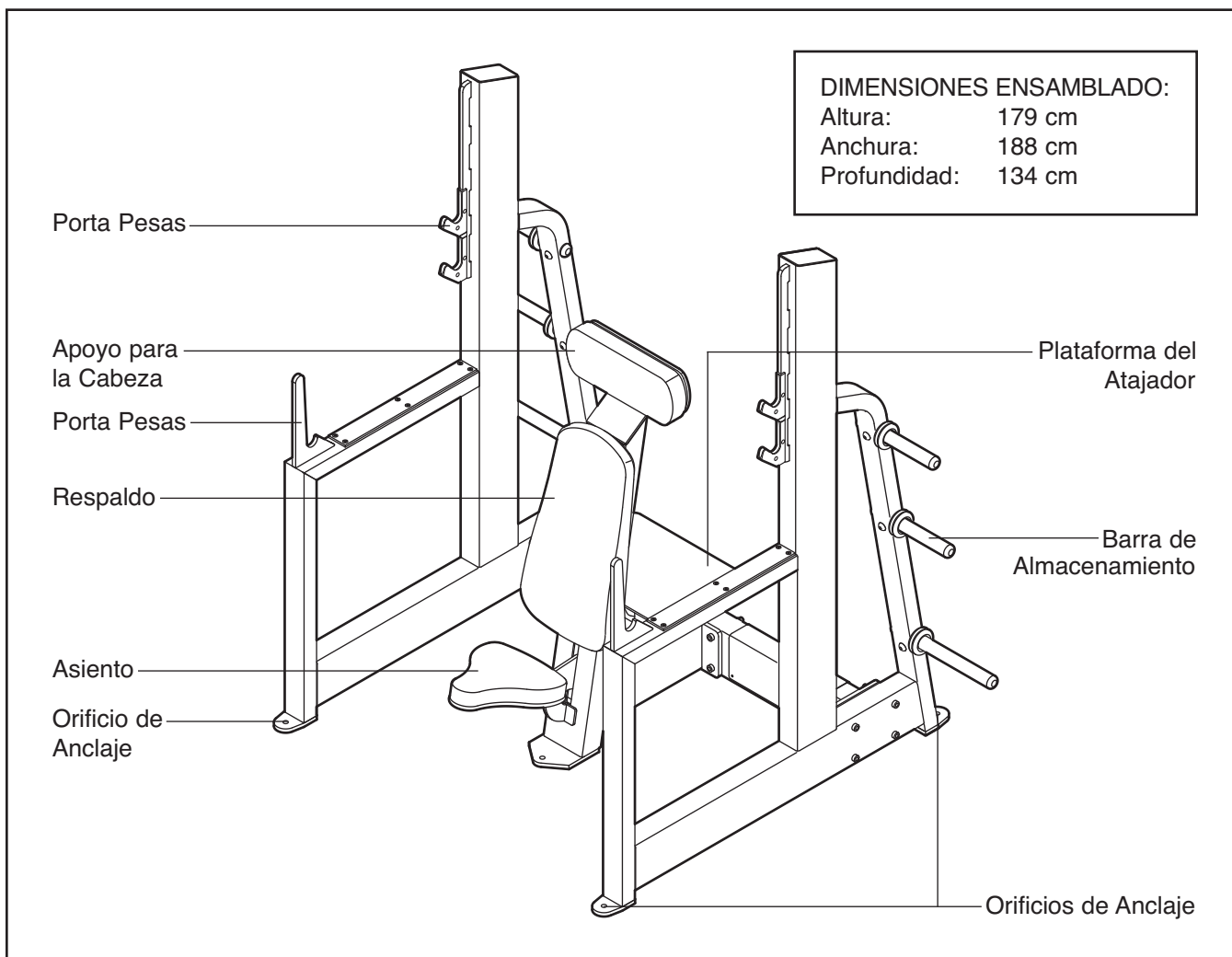
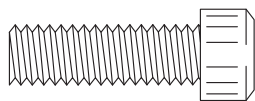
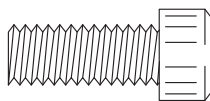


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

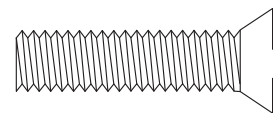
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número ubicado después de los paréntesis representa la cantidad de piezas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



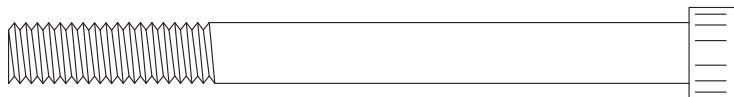
Tornillo de M8 x 25mm
(21)–4



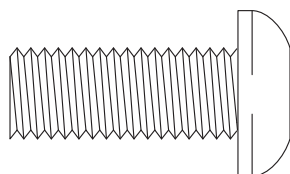
Tornillo de M8 x 20mm
(23)–4



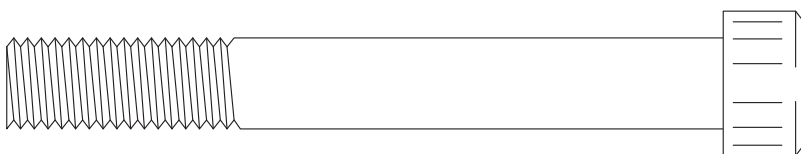
Tornillo de Cabeza
Plana de M8 x 30mm
(2)–2



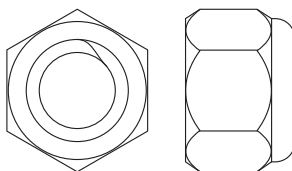
Tornillo de M8 x 90mm (25)–2



Tornillo de M12 x 30mm
(15)–6



Perno de M12 x 95mm (17)–12



Contratuercas de M12
(22)–12

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

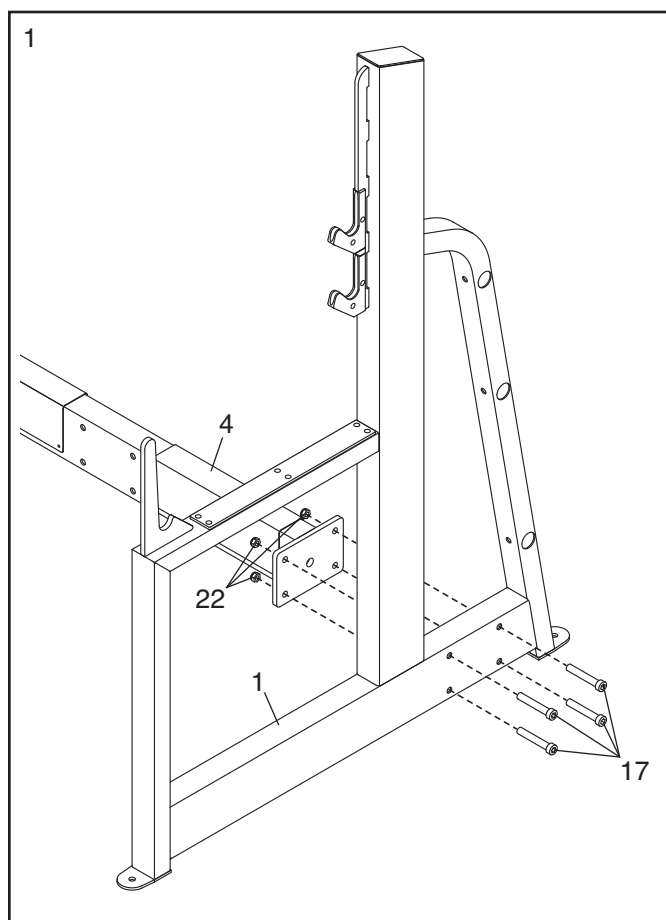


El montaje puede ser más conveniente si tiene un juego de tomas, un juego de llaves mecánicas de extremo abierto o extremo cerrado, o un juego de trinquetes. **Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.**

1. Oriente un Montante Vertical Lateral (1) y la Base (4) como se ilustra.

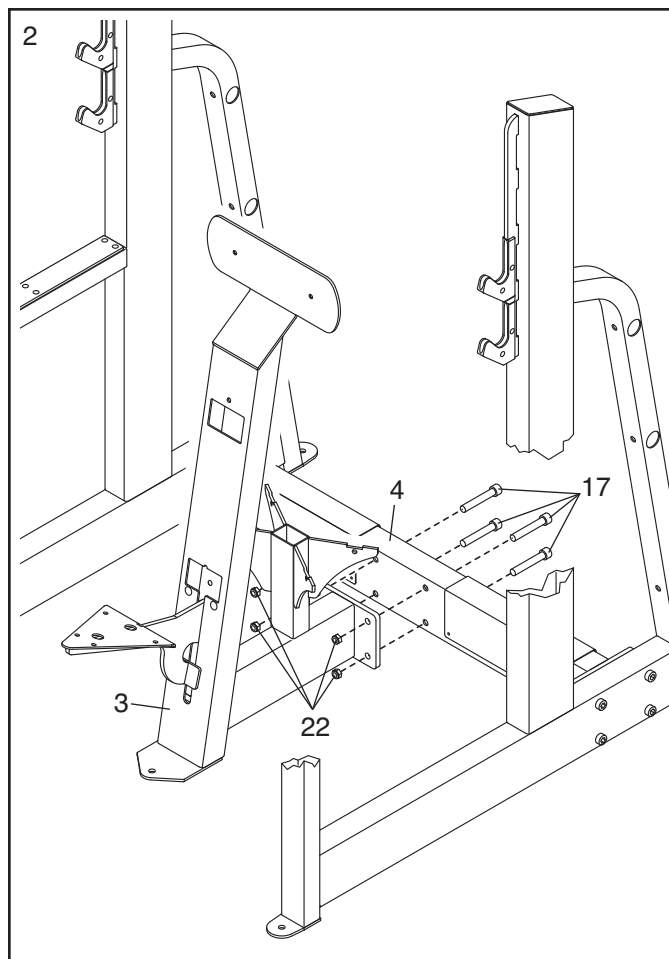
Fije el Montante Vertical Lateral (1) a la Base (4) con cuatro Pernos de M12 x 95mm (17) y cuatro Contratuercas de M12 (22) (sólo se muestran tres).

Fije el otro Montante Vertical Lateral (no se muestra) a la Base (4) de la misma manera.

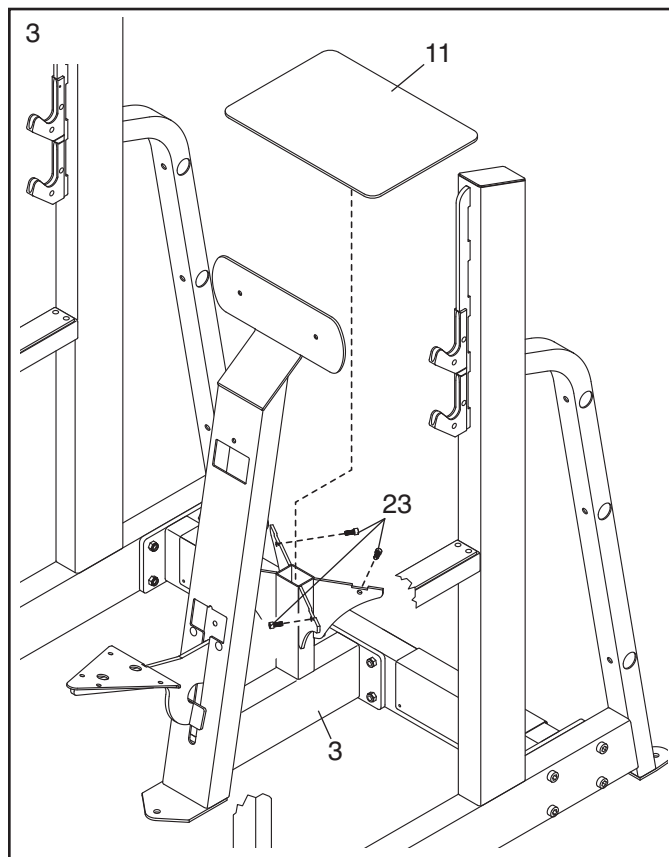


- Orienta la Armadura Principal (3) como se indica.

Fije la Armadura Principal (3) a la Base (4) con cuatro Pernos de M12 x 95mm (17) y cuatro Contratuercas de M12 (22).



- Fije la Plataforma del Atajador (11) a la Armadura Principal (3) con cuatro Tornillos de M8 x 20mm (23) (sólo se muestran tres).

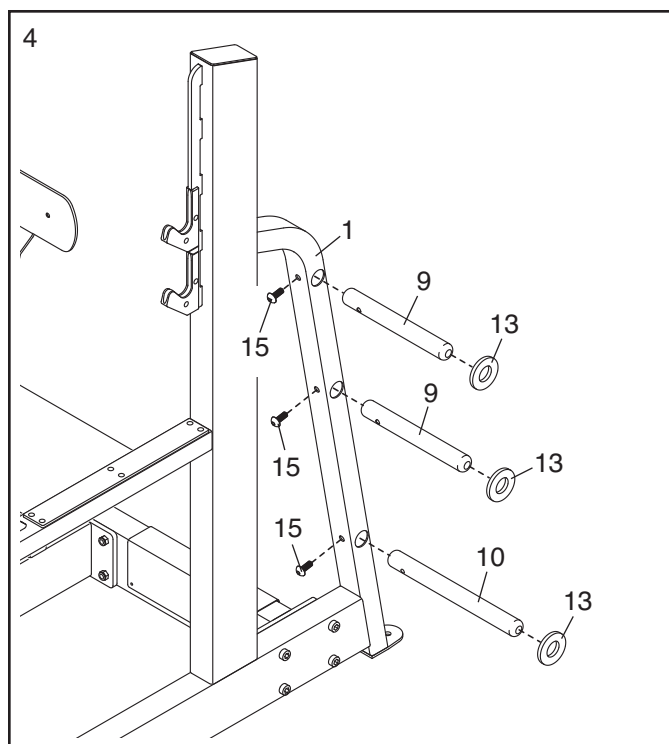


4. Identifique dos Barras de Almacenamiento Cortas (9) y una Barra de Almacenamiento Larga (10).

Fije cada Barra de Almacenamiento (9, 10) a un Montante Vertical Lateral (1) en la ubicación que se muestra, con un Tornillo de M12 x 30mm (15).

Seguidamente, deslice un Parachoques de Pesas (13) por cada Barra de Almacenamiento (9, 10).

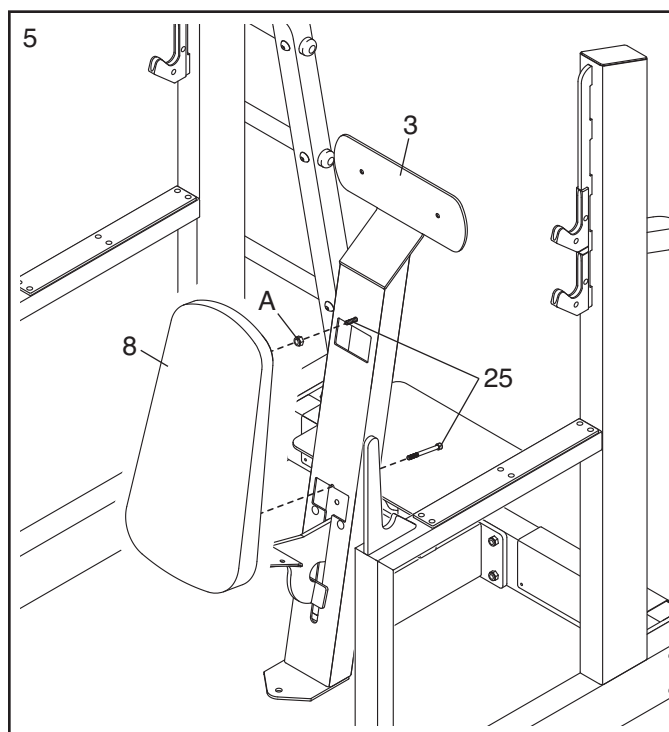
Repita este paso con el otro lado de la máquina de musculación.



5. Retire y deseche la tuerca indicada (A) del Tornillo de M8 x 90mm (25) que viene prefijado a la Armadura Principal (3). **No retire el Tornillo.**

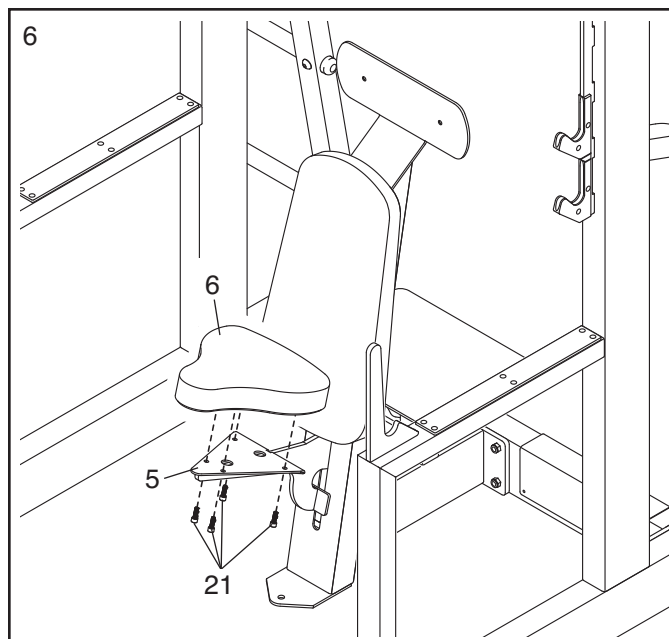
Orienta el Respaldo (8) como se ilustra.

Fije el Respaldo (8) a la Armadura Principal (3) con dos Tornillos de M8 x 90mm (25).

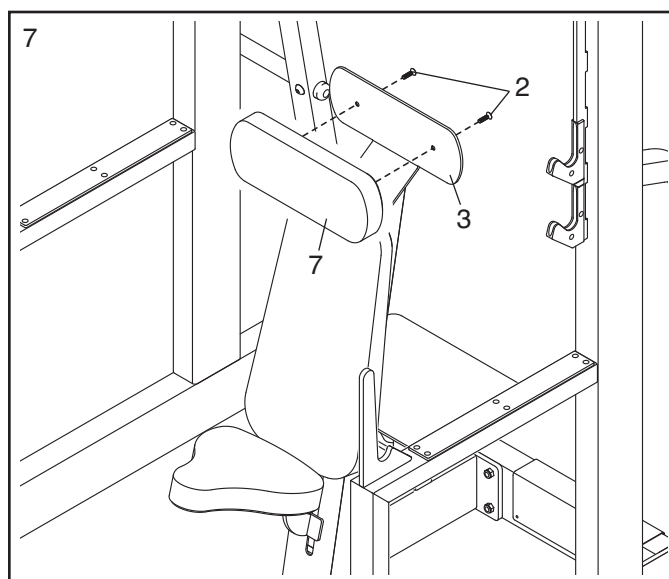


6. Oriente el Asiento (6) como se indica.

Fije el Asiento (6) a la Armadura del Asiento (5) con cuatro Tornillos de M8 x 25mm (21).



7. Fije el Apoyo para la Cabeza (7) a la Armadura Principal (3) con dos Tornillos de Cabeza Plana de M8 x 30mm (2).



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.

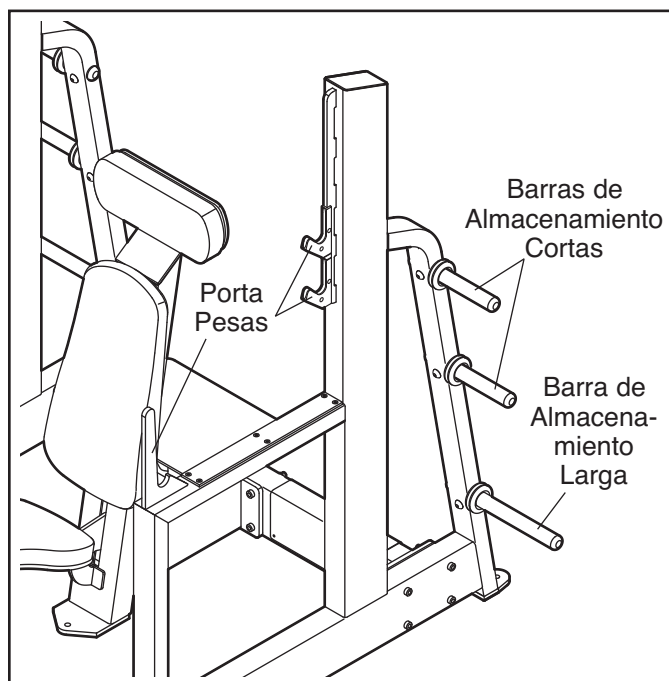
AJUSTES

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

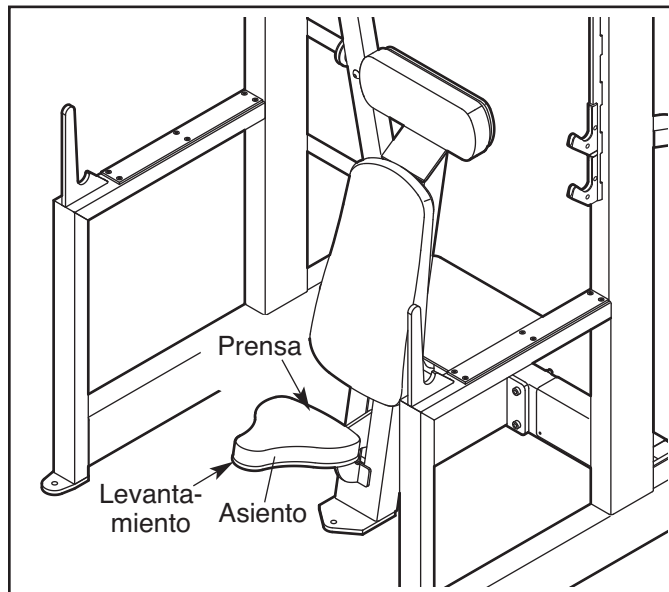
Almacene las pesas no utilizadas en las barras de almacenamiento.

⚠ ADVERTENCIA: Cada barra de almacenamiento corta puede sostener hasta 68 kg. Cada barra de almacenamiento larga puede sostener hasta 68 kg. No coloque más de 181 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 extremos de su barra de pesas.



AJUSTE DEL ASIENTO

Para levantar el asiento, levante su extremo y mueva el asiento a la posición deseada. Para bajar el asiento, levante su extremo y haga presión sobre la parte trasera del asiento hasta llevarlo a la altura deseada.



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 mate-

rial. 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.**

NOTAS

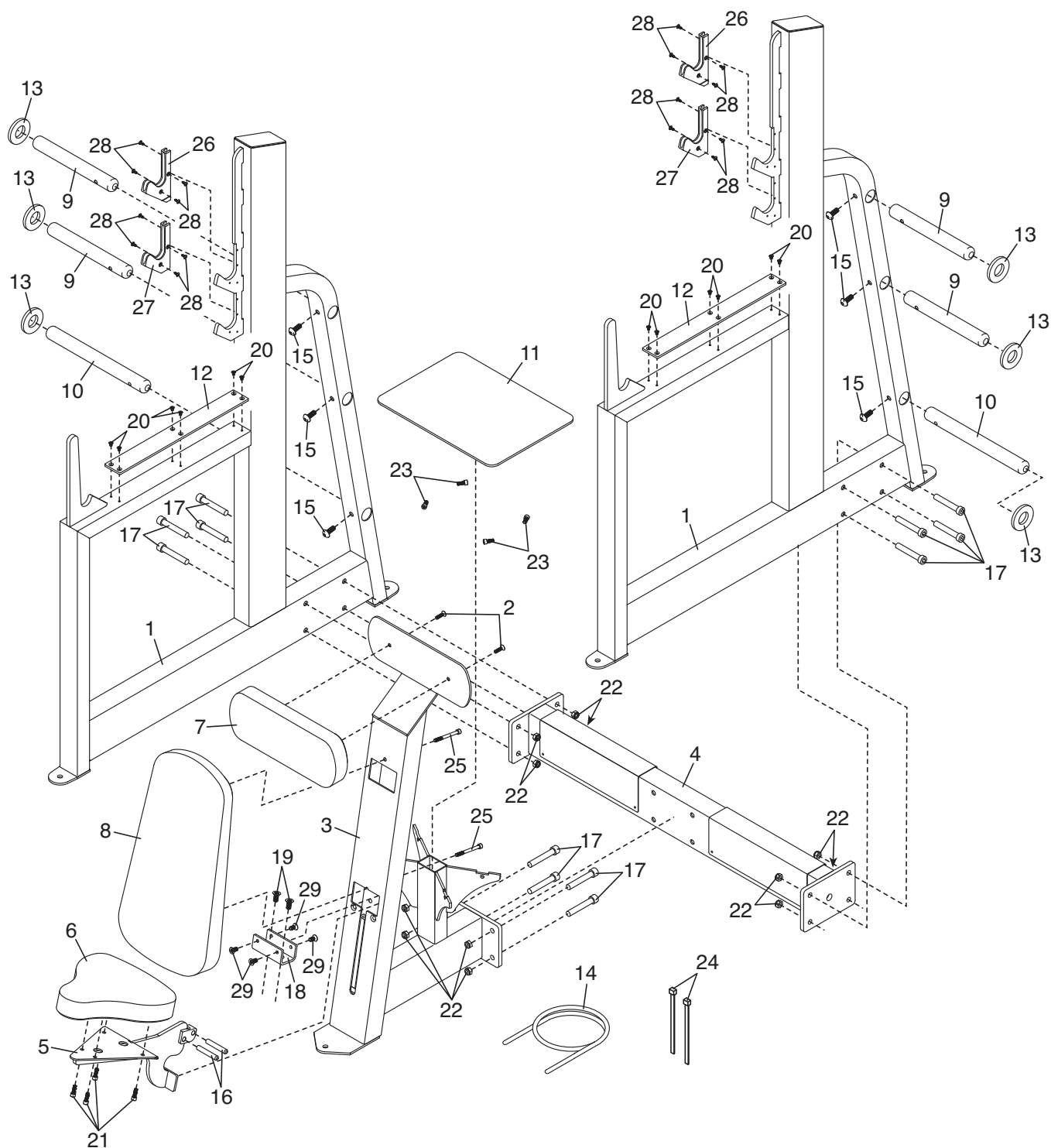
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo F216.0

R0610A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Montante Vertical Lateral	17	12	Perno de M12 x 95mm
2	2	Tornillo de Cabeza Plana de M8 x 30mm	18	1	Atajador del Riel del Asiento
3	1	Armadura Principal	19	2	Tornillo de Cabeza Plana de M12 x 25mm
4	1	Base	20	12	Tornillo de Cabeza Plana de M6 x 10mm
5	1	Armadura del Asiento	21	4	Tornillo de M8 x 25mm
6	1	Asiento	22	12	Contratuerca de M12
7	1	Apoyo para la Cabeza	23	4	Tornillo de M8 x 20mm
8	1	Respaldo	24	2	Atadura de los Cables
9	4	Barra de Almacenamiento Corta	25	2	Tornillo de M8 x 90mm
10	2	Barra de Almacenamiento Larga	26	2	Cubierta Antidesgaste Superior
11	1	Plataforma del Atajador	27	2	Cubierta Antidesgaste Inferior
12	2	Cubierta Antidesgaste del Montante Vertical	28	16	Tornillo de M5 x 12mm
13	6	Parachoque de Pesas	29	4	Tornillo de Cabeza Plana de M10 x 20mm
14	1	Cuerda Elástica	*	—	Manual del Usuario
15	6	Tornillo de M12 x 30mm			
16	2	Pasador de la Guía			

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