

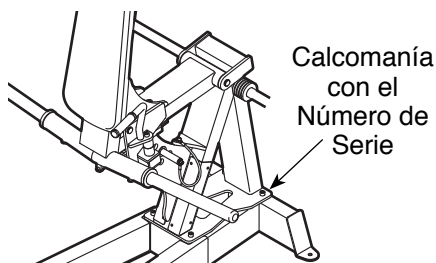
FREEMOTION[®]

Plate Loaded Squat

Nº de Modelo F217.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



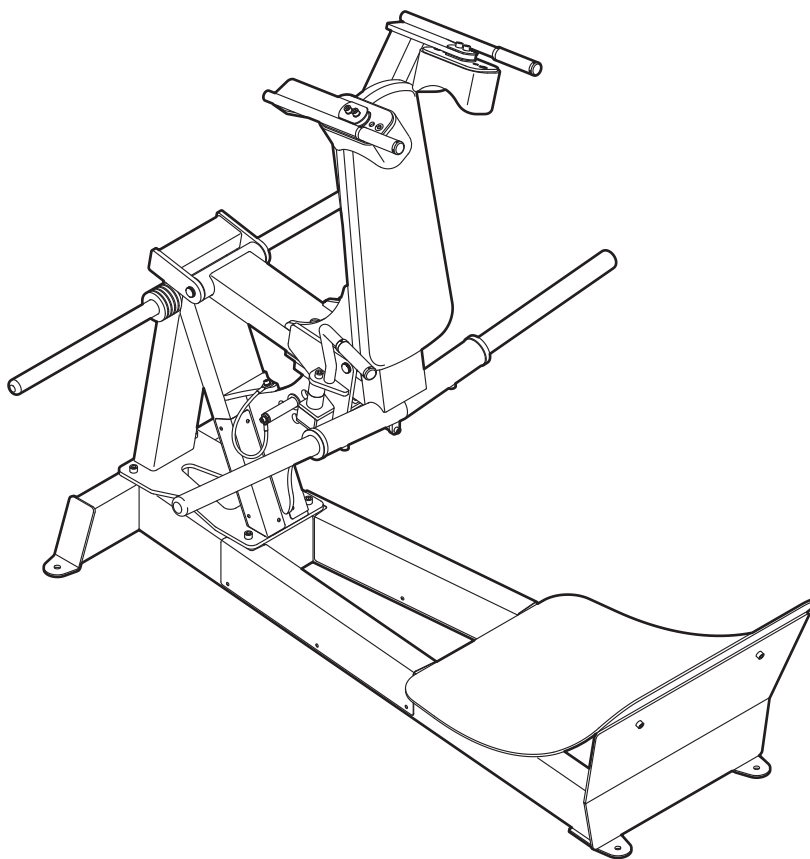
¿PREGUNTAS?

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

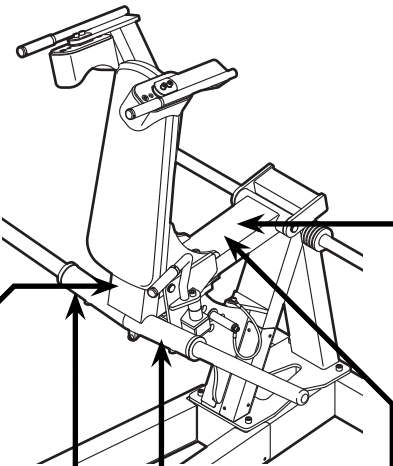


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	5
MONTAJE.....	6
AJUSTES.....	9
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS.....	11
LISTA DE LAS PIEZAS.....	14
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	15
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE.....	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA.....	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.



ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea y siga todas las advertencias e instrucciones y obtenga instrucciones apropiadas antes del uso.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Mantenga el cuerpo, la ropa y el pelo libres y alejados de todas las piezas móviles.
- El peso del usuario no debe exceder 159 kg.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

POSICIÓN INICIAL

SP

↑ SIN SEGURO

↓ CON SEGURO

PRECAUCIÓN

MANTÉNGASE RETIRADO DE PIEZAS MÓVILES. EL NO HACERLO PUEDE RESULTAR EN LESIONES A LA PERSONA.

SP

ADVERTENCIA

INSERTE EL PASADOR DE SEGURIDAD PARA DETENER

VISTA DE LADO

VISTA DE ARRIBA

SP

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. No coloque más de 204 kg en cada barra de pesas, ni a cada lado de la barra de almacenamiento. Coloque siempre la misma cantidad de peso en ambas barras de pesas. Nota: La máquina de musculación no incluye las pesas.
10. Asegúrese siempre de que el tope de seguridad esté introducido en un orificio de la armadura de pivote que sea adecuado para la altura del usuario, de manera que el atajador de seguridad evite que la armadura para sentadillas descienda lo suficiente como para atrapar al usuario.
11. 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.
13. 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.
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 la máquina de musculación FREEMOTION® EPIC™ PLATE LOADED SQUAT. El PLATE LOADED SQUAT 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 PLATE LOADED SQUAT 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.

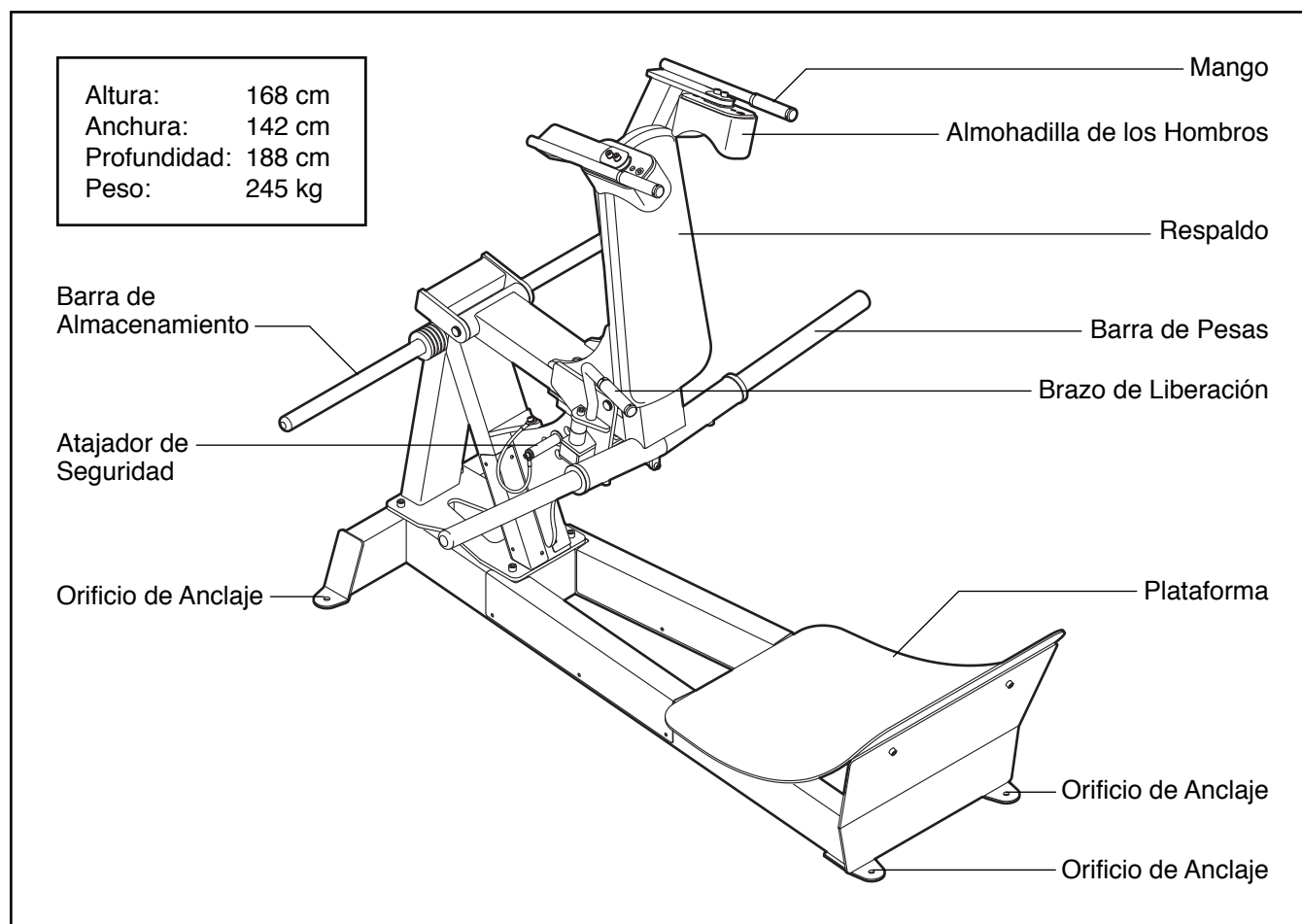
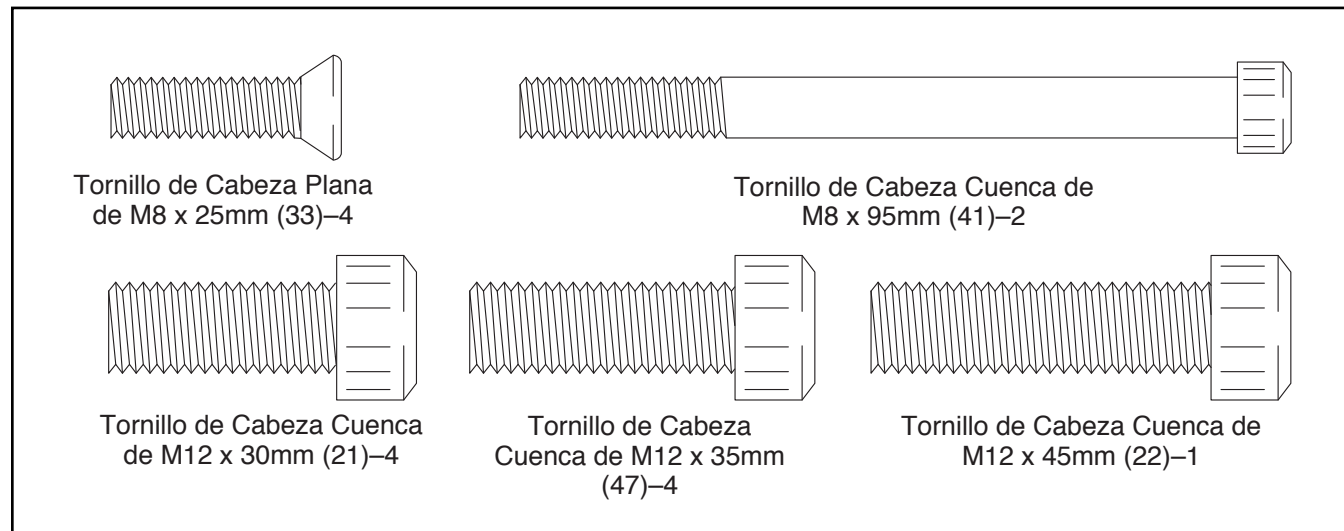


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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.**



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.

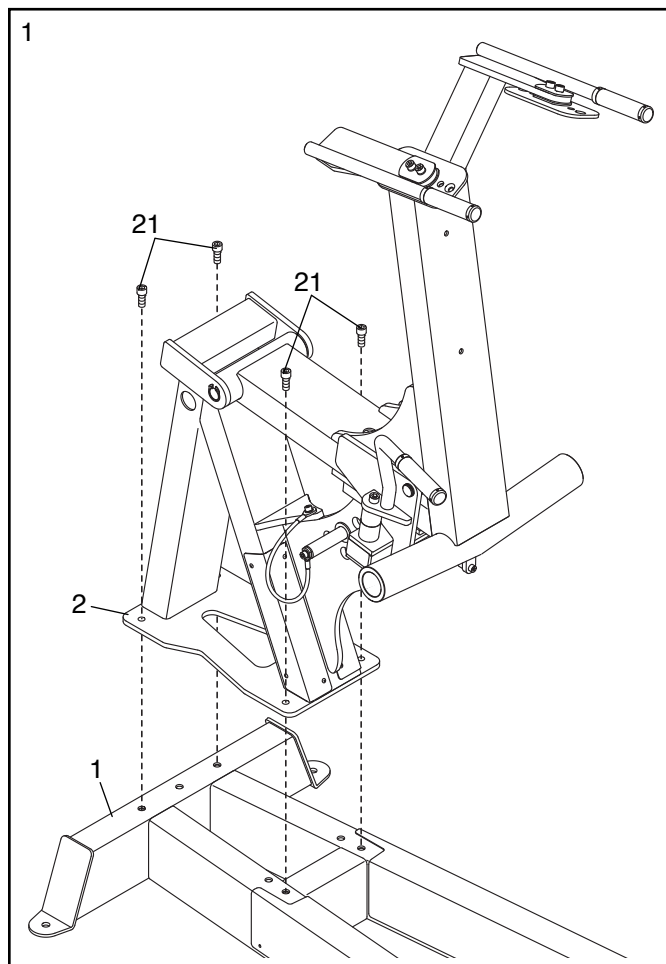
El montaje requiere las siguientes herramientas (no incluidas):

una llave 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. **Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.**

1. Conecte la Armadura de Pivote (2) a la Base (1) con cuatro Tornillos de Cabeza Cuenca de M12 x 30mm (21).

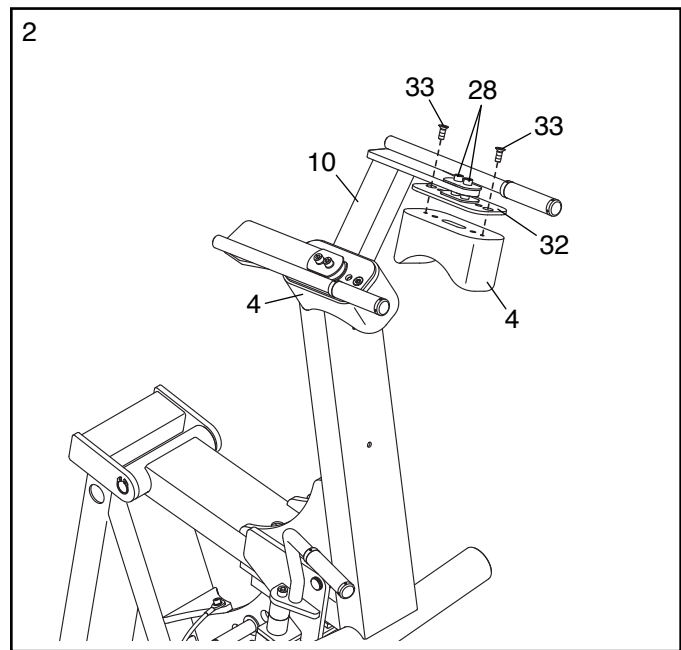


2. Afloje, pero no retire, los dos Tornillos de Cabeza Cuenca de M10 x 30mm (28) indicados en la Armadura para Sentadillas (10).

Gire ligeramente la Placa de la Almohadilla de los Hombros (32). Conecte una Almohadilla de los Hombros (4) a la Placa de la Almohadilla de los Hombros con dos Tornillos de Cabeza Plana de M8 x 25mm (33).

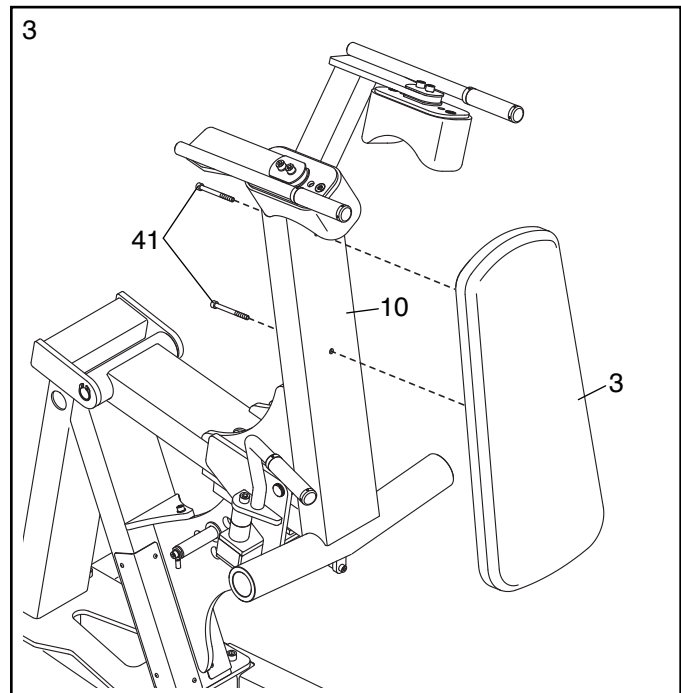
Vuelva a apretar los Tornillos de Cabeza Cuenca de M10 x 30mm (28).

Conecte la otra Almohadilla de los Hombros (4) de la misma manera.



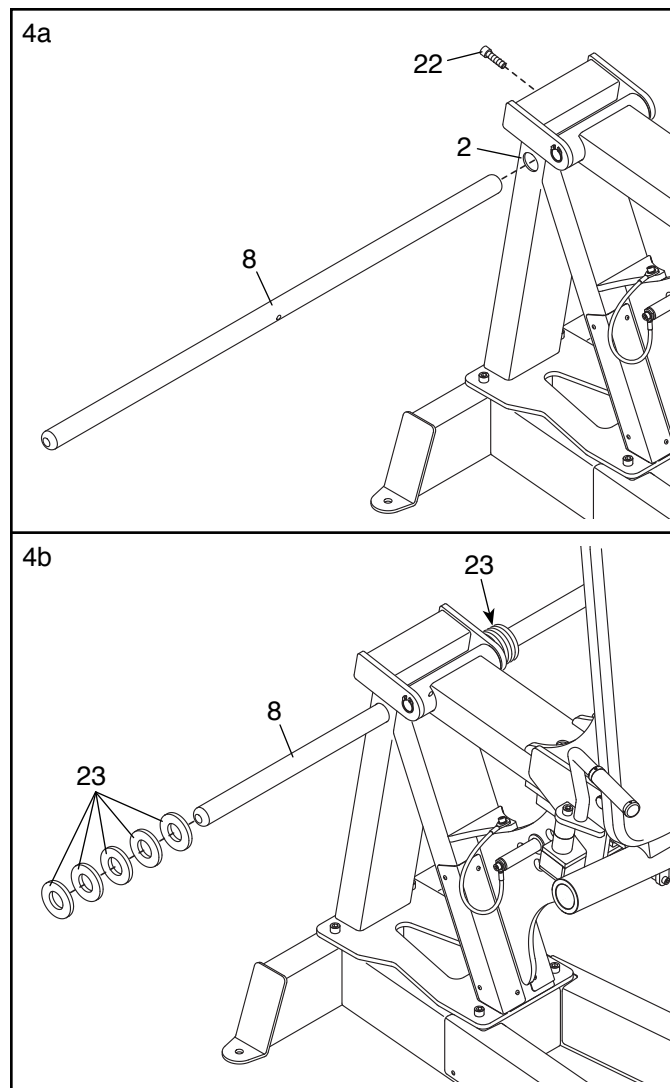
3. Oriente el Respaldo (3) como se ilustra.

Conecte el Respaldo (3) a la Armadura para Sentadillas (10) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca de M8 x 95mm (41); **para evitar dañar el Respaldo, apriete los Tornillos de Cabeza Cuenca sólo hasta que el Respaldo no se mueva o se sienta flojo.**



4. **Vea el diagrama 4a.** Fije la Barra de Almacenamiento (8) a la Armadura de Pivote (2) con un Tornillo de Cabeza Cuenca de M12 x 45mm (22).

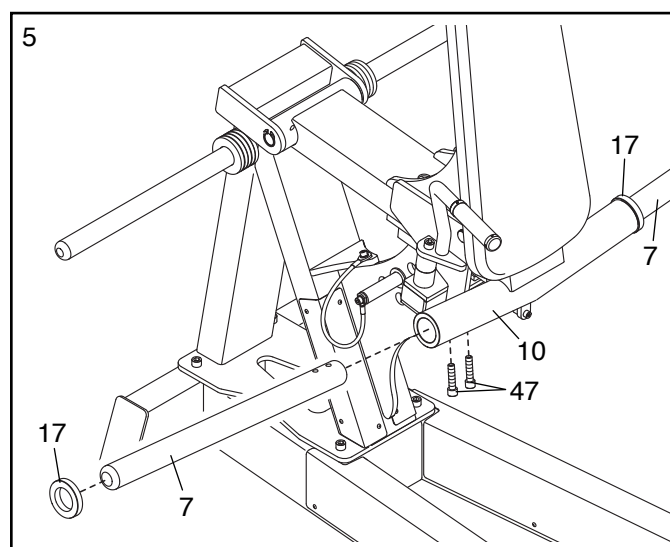
Vea el dibujo 4b. Deslice cinco Amortiguadores Pequeños para las Pesas (23) por cada lado de la Barra de Almacenamiento (8).



5. Fije la Barra de Almacenamiento (7) a la Armadura para Sentadillas (10) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca de M12 x 35mm (47).

Deslice un Amortiguador Grande para las Pesas (17) sobre la Barra de Pesas (7).

Acople la otra Barra de Pesas (7) de la misma manera.



6. **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

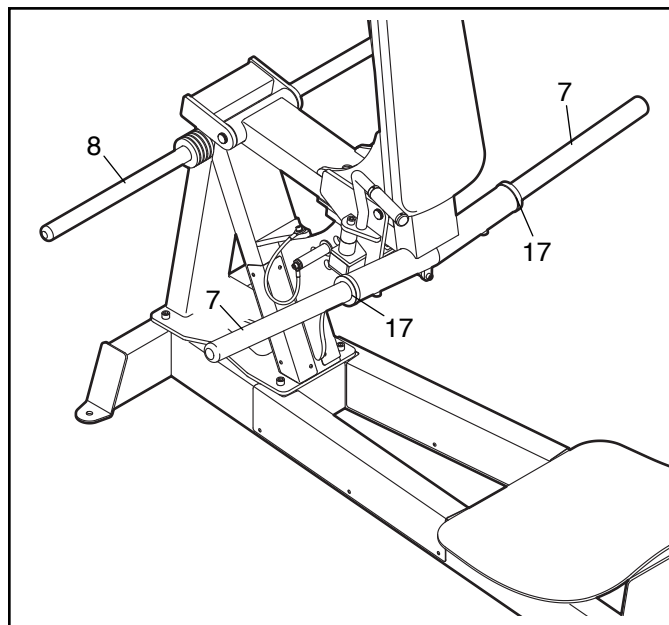
Esta sección explica cómo ajustar la máquina de musculación. Cada vez que se utilice la máquina de musculación asegúrese que todas las piezas estén correctamente apretadas. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas.

AÑADIR PESAS A LAS BARRAS DE PESAS

Para añadir resistencia a su entrenamiento, deslice la misma cantidad de pesas (no incluidas) sobre ambas Barras de Pesas (7). Asegúrese que las pesas estén bien empujadas contra los Amortiguadores Grandes para las Pesas (17).

Almacene las pesas no utilizadas en la Barra de Almacenamiento (8).

⚠ ADVERTENCIA: No coloque más de 204 kg en cada Barra de Pesas (7), ni a cada lado de la Barra de Almacenamiento (8). Coloque siempre la misma cantidad de peso en ambas Barras de Pesas.



MONTAJE DE LA MÁQUINA DE MUSCULACIÓN

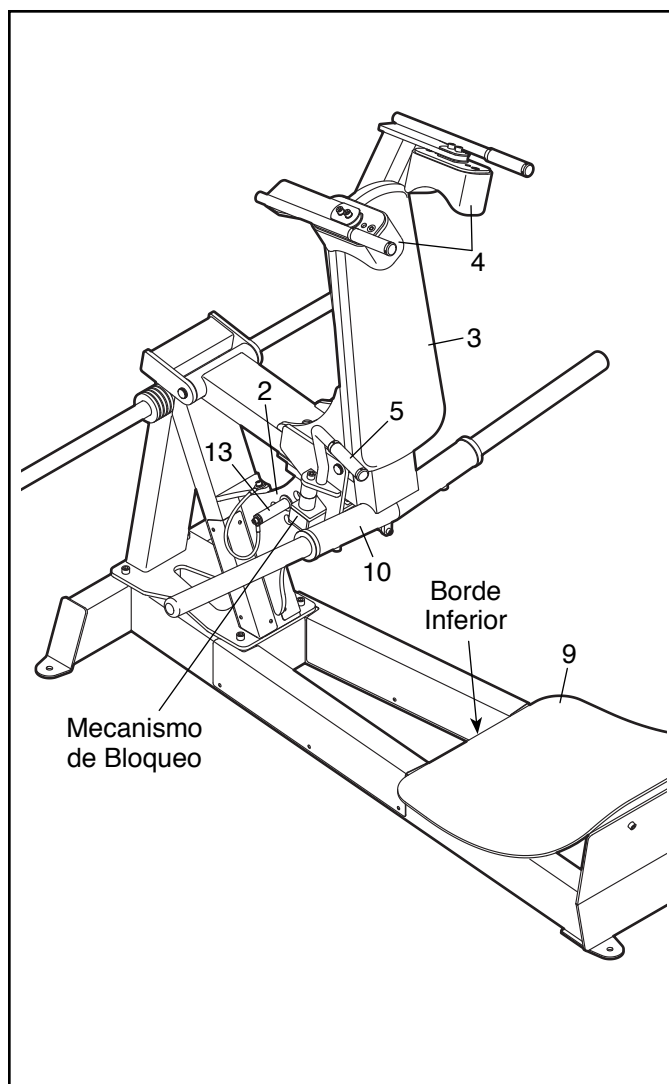
Mueva el Atajador de Seguridad (13) a un orificio de la Armadura de Pivote (2) que permita realizar el ejercicio de sentadilla pero que impida que el usuario se quede clavado bajo las Almohadillas de los Hombros (4) si no logra completar una repetición.

Póngase de pie sobre la Plataforma (9), apoyando la espalda contra el Respaldo (3). Eleve las Almohadillas de los Hombros (4) para soltar el mecanismo de bloqueo.

IMPORTANTE: Los pies del usuario deben situarse lo bastante cerca del borde inferior de la Plataforma (9) como para impedir que la parte baja de la espalda se salga del Respaldo (3) cuando se baje la Armadura para Sentadillas (10). Los usuarios de menor estatura deberán situarse más cerca del borde inferior de la Plataforma que los usuarios de mayor estatura. El colocar inadecuadamente los pies causará incomodidad en el espalda baja.

⚠️ ADVERTENCIA: No baje la Armadura para Sentadillas (10) a una posición que haga que la parte baja de la espalda se salga del Respaldo (3).

Cuando termine el ejercicio, baje el Brazo de Liberación (5) a la vez que baja la Armadura para Sentadillas (10) hasta que el mecanismo de bloqueo quede completamente acoplado.



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

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 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

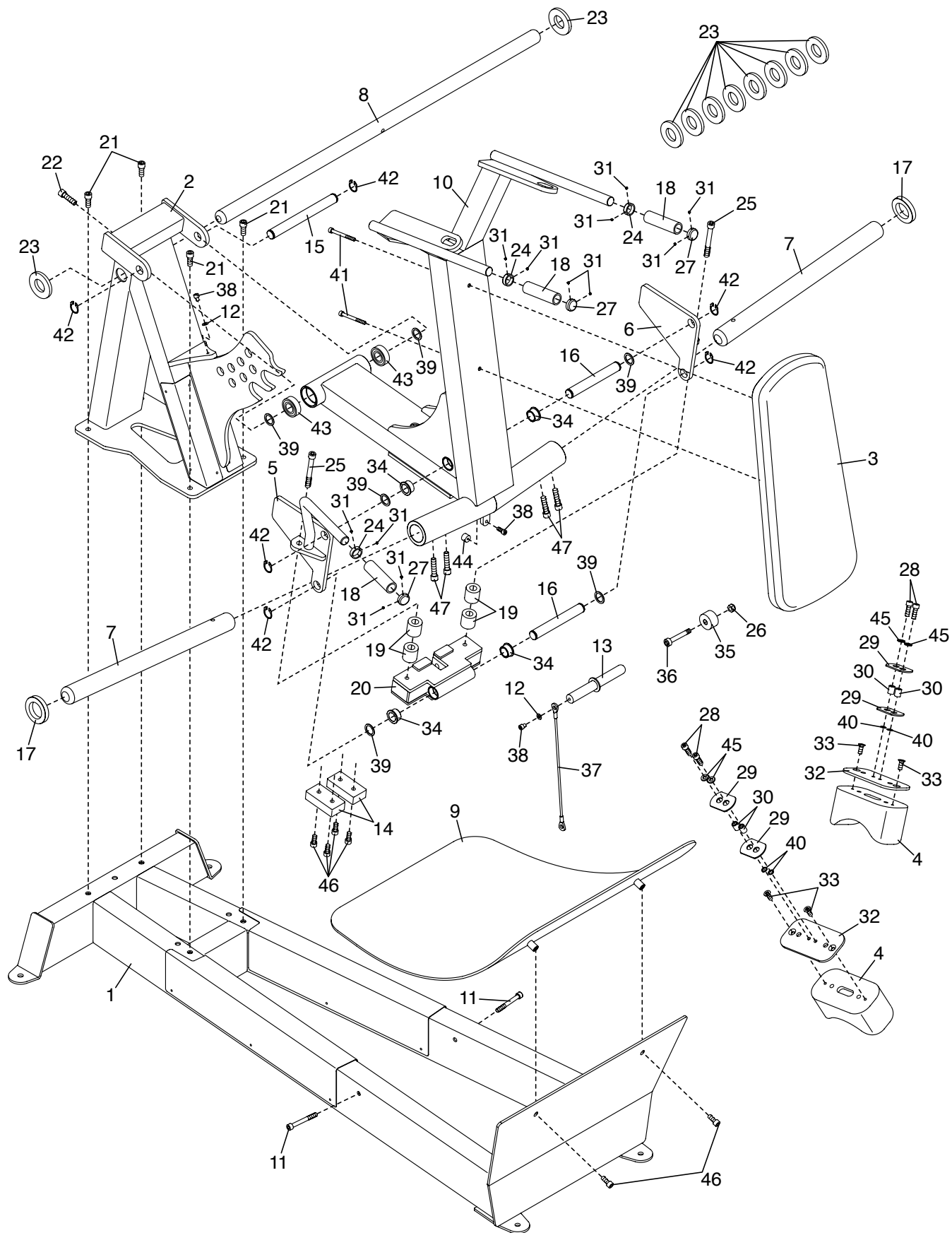
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo F217.0 R0715A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Base	26	1	Contratuera de M12
2	1	Armadura de Pivote	27	3	Tapa del Mango
3	1	Respaldo	28	4	Tornillo de Cabeza Cuenca de M10 x 30mm
4	2	Almohadilla de los Hombros	29	4	Espaciador de Nylon
5	1	Brazo de Liberación	30	4	Espaciador de la Almohadilla de los Hombros
6	1	Placa del Brazo	31	12	Pasador Enroscado de M4 x 3mm
7	2	Barra de Pesas	32	2	Placa de la Almohadilla de los Hombros
8	1	Barra de Almacenamiento	33	4	Tornillo de Cabeza Plana de M8 x 25mm
9	1	Plataforma	34	4	Buje
10	1	Armadura para Sentadillas	35	1	Cojinete de la Caja de Bloqueo
11	2	Tornillo de Cabeza Cuenca de M10 x 85mm	36	1	Perno de Cabeza Cuenca de M12 x 65mm
12	2	Arandela de M8	37	1	Atadura
13	1	Tope de Seguridad	38	3	Tornillo de Cabeza Cuenca de M8 x 15mm
14	2	Amortiguador de la Armadura para Sentadillas	39	6	Arandela de Nylon Grande
15	1	Eje de Pivote Largo	40	4	Arandela Dentada de M10
16	2	Eje de Pivote Corto	41	2	Tornillo de Cabeza Cuenca de M8 x 95mm
17	2	Amortiguador Grande para las Pesas	42	6	Anillo de Seguridad de 25mm
18	3	Mango	43	2	Cojinete de Pivote
19	4	Espaciador de la Caja de Bloqueo	44	1	Amortiguador Pequeño
20	1	Caja de Bloqueo	45	4	Arandela de M10
21	4	Tornillo de Cabeza Cuenca de M12 x 30mm	46	6	Tornillo de Cabeza Cuenca de M10 x 25mm
22	1	Tornillo de Cabeza Cuenca de M12 x 45mm	47	4	Tornillo de Cabeza Cuenca de M12 x 35mm
23	10	Amortiguador Pequeño para las Pesas	*	—	Manual del Usuario
24	3	Anillo del Mango			
25	2	Tornillo de Cabeza Cuenca de M12 x 105mm			

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 alguna pregunta tras haber leído este manual, o si hay piezas dañadas o ausentes, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente, a través de los números de teléfono o de las direcciones que aparecen más abajo. **Anote el número de modelo, el número de serie y el nombre del producto (ver la portada de este manual) antes de contactar al Servicio de atención al cliente. Si encarga piezas de repuesto, anote también el número de la pieza y la descripción de cada pieza (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS cerca del final de este manual).**

En Estados Unidos

Llame al: 1-800-201-2109, Lun.– Vie. 6 a.m.– 6 p.m. HM
Correo-e: customercare@freemotionfitness.com
Escriba a:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

Fuera de Estados Unidos
Llame al: 001-800-527-5417 o 001-435-786-3521,
Lun.–Vie. 6 a.m.–3 p.m. Horario de montaña de EE.UU.
Correo-e: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTÍA LIMITADA

PERÍODOS DE GARANTÍA Y COBERTURA

FreeMotion Fitness garantiza que este producto está libre de defectos de fabricación y materiales bajo condiciones normales de uso y mantenimiento. La garantía de piezas y mano de obra tendrá una vigencia de un (1) año, a menos que se indique lo contrario en la factura.

El período de garantía comienza en la fecha de compra ubicada en la factura. Cualquier pieza reparada o reemplazada durante este período de garantía quedará garantizada por el resto del período de garantía original.

CONDICIONES Y RESTRICCIONES

Los siguientes puntos anularán la garantía sobre este producto:

1. Esta garantía aplica solamente al propietario original y no es transferible.
2. La garantía de mano de obra aplica solamente a productos vendidos en los EE.UU. y Canadá. Póngase en contacto con su distribuidor autorizado de FreeMotion Fitness para obtener detalles sobre cobertura de mano de obra en su país.
3. Todo tipo de mal uso, abuso o mantenimiento inapropiado.
4. Usuarios cuyo peso exceda el peso máximo del usuario indicado en este manual. Nota: Este producto podría no tener un peso máximo del usuario.
5. Daño causado por mover el producto o almacenarlo inadecuadamente, incluido el mover o almacenar el producto acostado.
6. Uso o almacenamiento del producto en la intemperie o en ambientes de humedad alta, incluidas áreas de spa y piscinas.
7. Daño causado por un cableado incorrecto o una corriente eléctrica insuficiente. Nota: Este producto podría no tener ningún cableado.

Esta garantía no aplicará a los siguientes elementos:

1. Elementos cosméticos, incluidos mangos, calcomanías y etiquetas.

2. Gastos de envío o gastos de transporte como resultado de una reparación.
3. Cualquier problema resultante del montaje o envío inadecuado.

QUÉ HACER EN CASO DE NECESITARSE EL SERVICIO

FreeMotion Fitness garantiza que se puede obtener mantenimiento contactándose con el distribuidor autorizado a través del cual el producto fue comprado. Asegúrese de retener su factura original y la información del número de serie. Si este producto experimenta una falla bajo los términos de la garantía determinados, FreeMotion Fitness proveerá según sus opciones, ya sea reparación, reemplazo o reembolso del precio de compra. FreeMotion Fitness compensa a los proveedores de servicio con viáticos para viajes de garantía dentro de sus áreas de servicio. Puede que haya costos adicionales por llamadas de servicio que sean más allá del área de servicio.

FreeMotion Fitness no es responsable ni está bajo obligación legal por daños directos, especiales o consiguientes resultantes de, o en conexión con el uso o desempeño del producto; daños con respecto a cualquier tipo de pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de ganancias o ingresos, pérdida de fruición o uso, gastos de remoción o instalación u otros daños consiguientes. Algunas regiones no permiten la exclusión o restricción de daños consiguientes. Consecuentemente, la restricción mencionada puede no aplicar a su caso. Esta garantía le otorga derechos especiales y puede que goce de otros derechos que varían de región a región.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Vea COMO CONTACTAR AL SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE anterior.