

FREEMOTION[®]

Plate Loaded Leg Press

N° de Modelo F218.0

N° de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



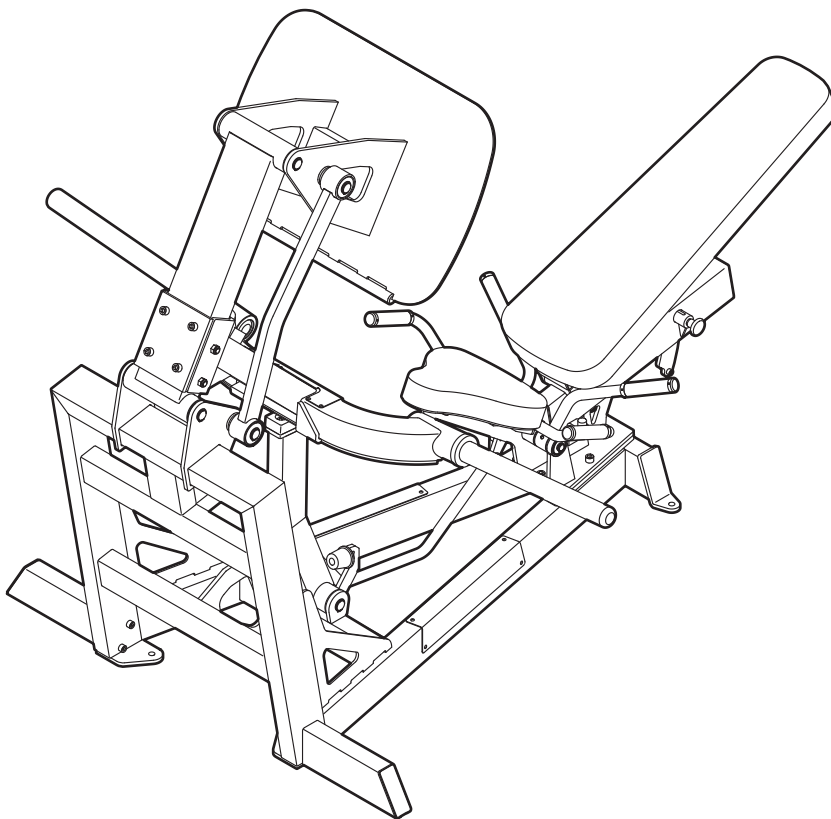
MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

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
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
AJUSTES	10
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	11
LISTA DE LAS PIEZAS	13
DIBUJO DE LAS PIEZAS	14
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

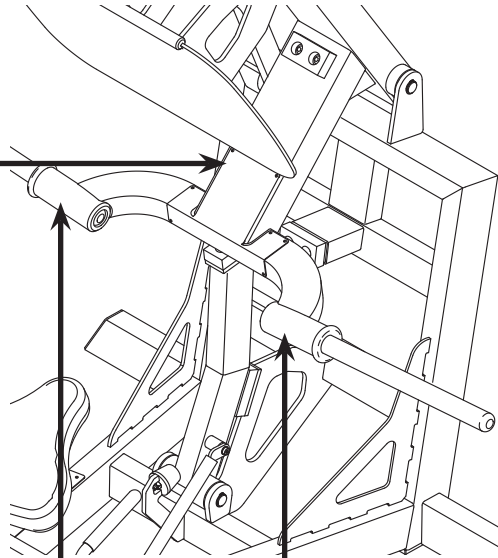
COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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.

⚠ 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.





⚠ PRECAUCIÓN

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

SP

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de sufrir lesiones de gravedad, 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. FreeMotion Fitness queda exenta de cualquier responsabilidad por lesiones personales o daños en la propiedad sufridos al usar este producto, o como consecuencia de dicho uso.

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. Siempre coloque la misma cantidad de peso en ambas barras de pesas. Nota: la máquina de musculación no incluye pesas.
10. La máquina de musculación está diseñada para soportar un usuario con un peso máximo de 160 kg. No coloque más de 204 kg en cada Barra de Pesas. Coloque siempre la misma cantidad de peso en cada barra de pesas.
11. Mantenga a los niños menores de 13 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 exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina de musculación FREEMOTION® PLATE LOADED LEG PRESS (Prensa para las Piernas). La PLATE LOADED LEG PRESS está diseñada para ayudarle a desarrollar los principales grupos de músculos de la parte superior de su cuerpo. Si su meta es tonificar su cuerpo o aumentar dramáticamente el tamaño y la fuerza de sus músculos, la PLATE LOADED LEG PRESS le ayudará a alcanzar 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.

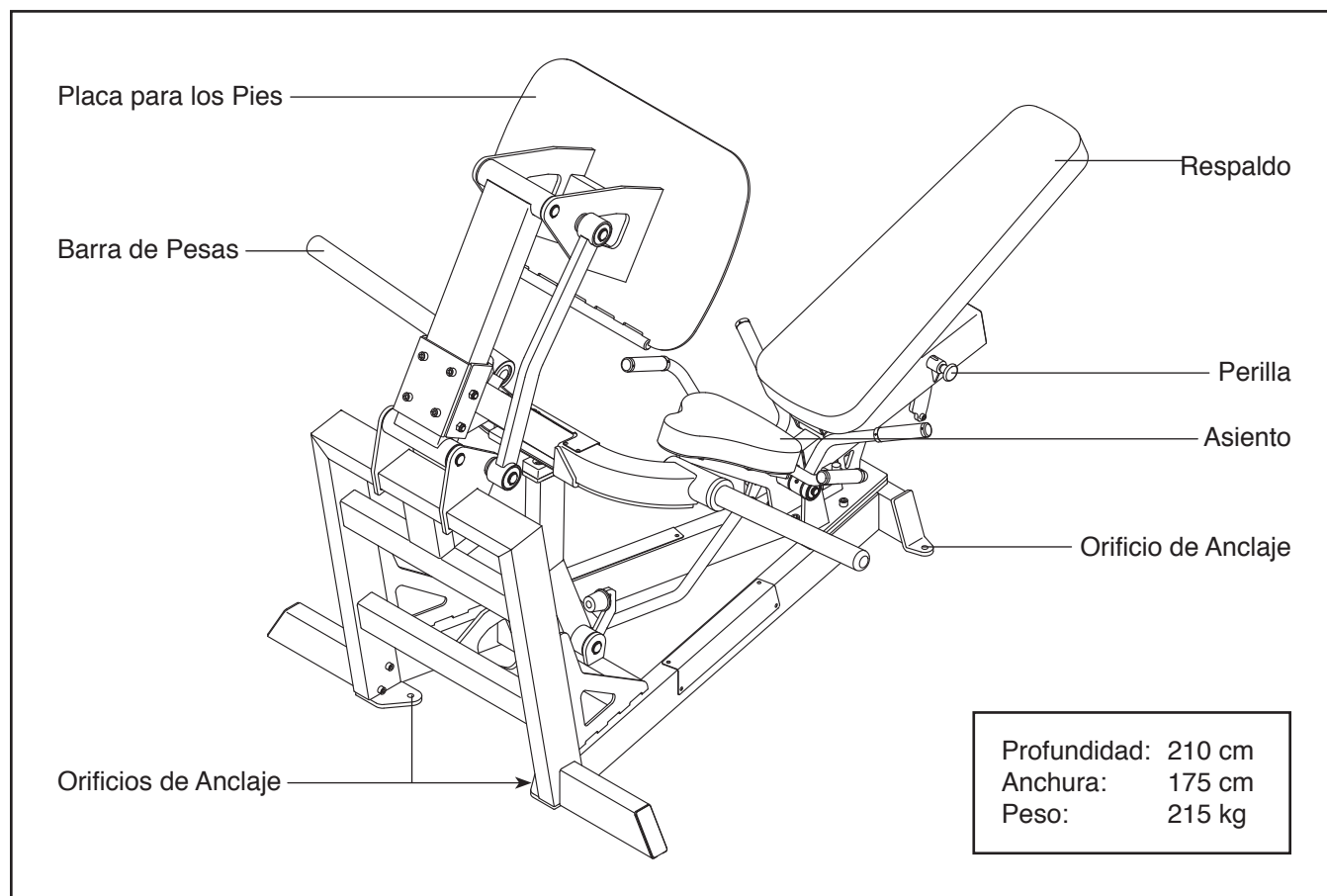
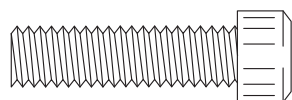
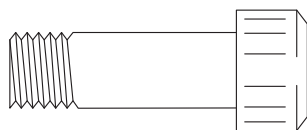


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

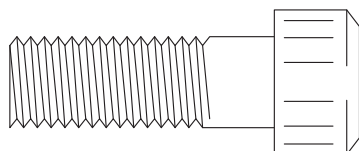
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número ubicado después de los paréntesis representa la cantidad de piezas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



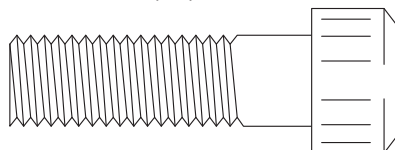
Tornillo de M8 x 25mm
(46)–4



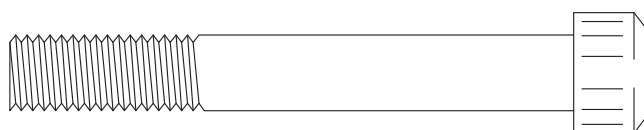
Perno de M10 x
30mm (52)–1



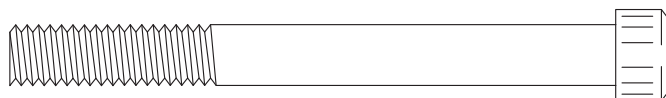
Tornillo de M12 x 35mm
(40)–4



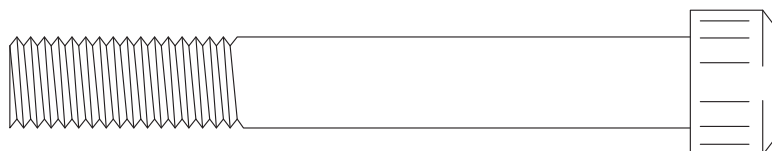
Perno de M12 x 40mm (58)–2



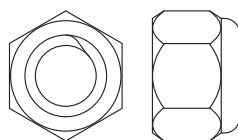
Tornillo de M10 x 75mm (39)–4



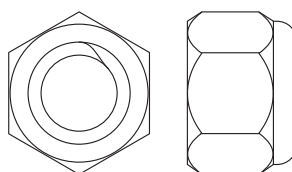
Tornillo de M8 x 80mm (59)–2



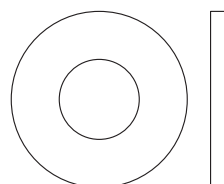
Tornillo de M12 x 90mm (17)–4



Contratuerca
de M10 (48)–1

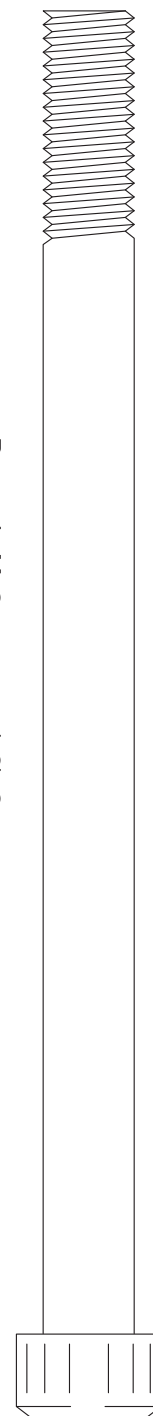


Contratuerca de
M12 (27)–4



Arandela de
Nylon de M10
(63)–1

Perno de M12 x 175mm (18)–2



MONTAJE

- 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

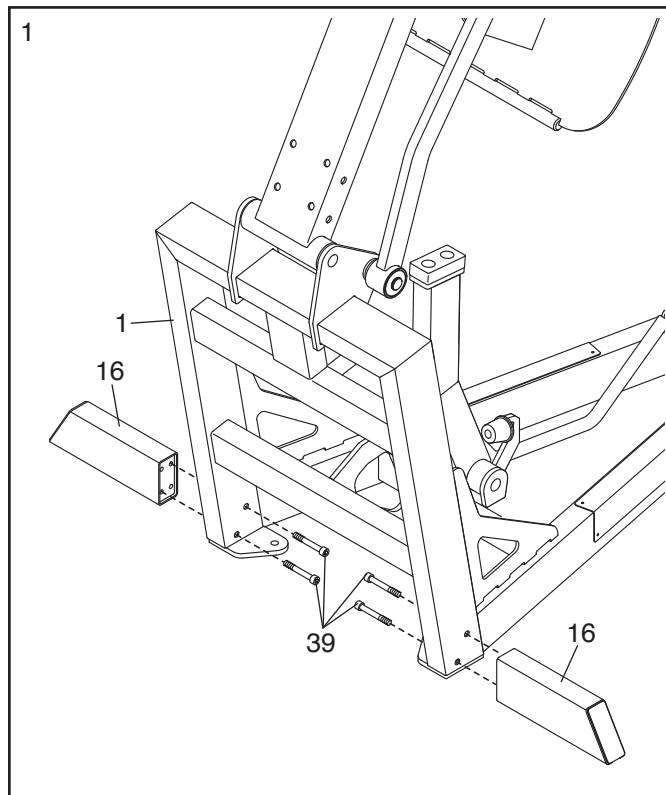


un juego de llaves hexagonales métricas

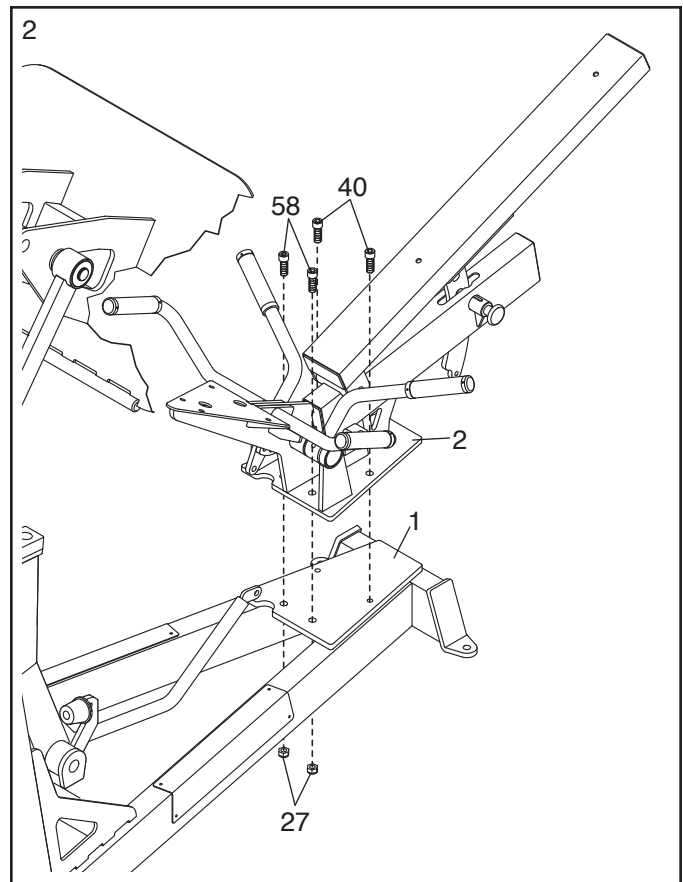


El montaje puede ser más conveniente si tiene un juego de tomas, un juego de llaves mecánicas de extremo abierto o extremo cerrado, o un juego de trinquetes.

1. Fije la Pata de la Base (16) a la Base (1) con dos Tornillos de M10 x 75mm (39).

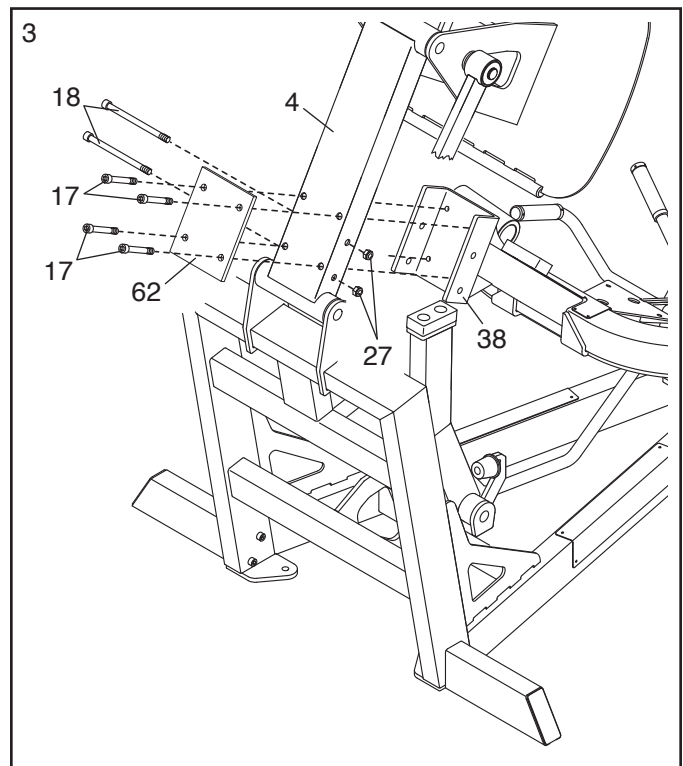


2. Fije la Armadura del Asiento (2) a la Base (1) con dos Tornillos de M12 x 35mm (40), dos Pernos de M12 x 40mm (58) y dos Contratuercas de M12 (27).



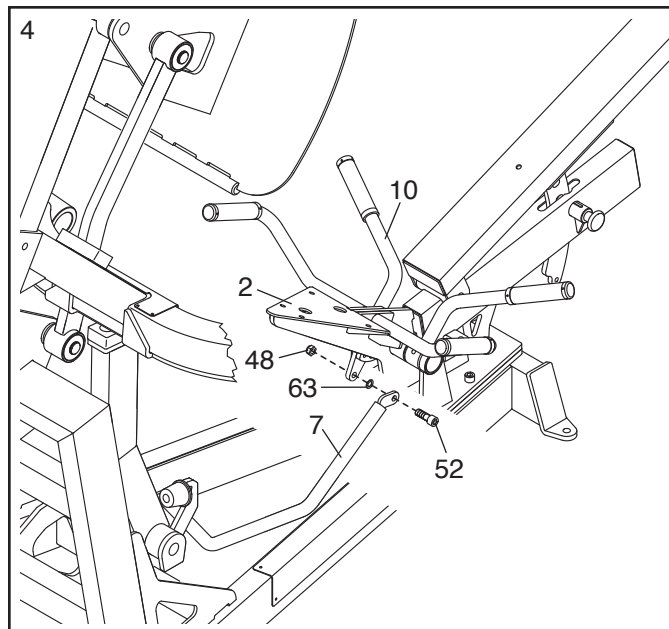
3. Identifique la Armadura de las Pesas (38) y oriéntela como se muestra.

Fije la Armadura de las Pesas (38) a la Armadura de la Placa para los Pies (4) con cuatro Tornillos de M12 x 90mm (17), la Placa de la Armadura (62), dos Pernos de M12 x 175mm (18) y dos Contratuercas de M12 (27).



4. Identifique el Brazo de Ajuste Derecho (10), que está fijado a la Armadura del Asiento (2).

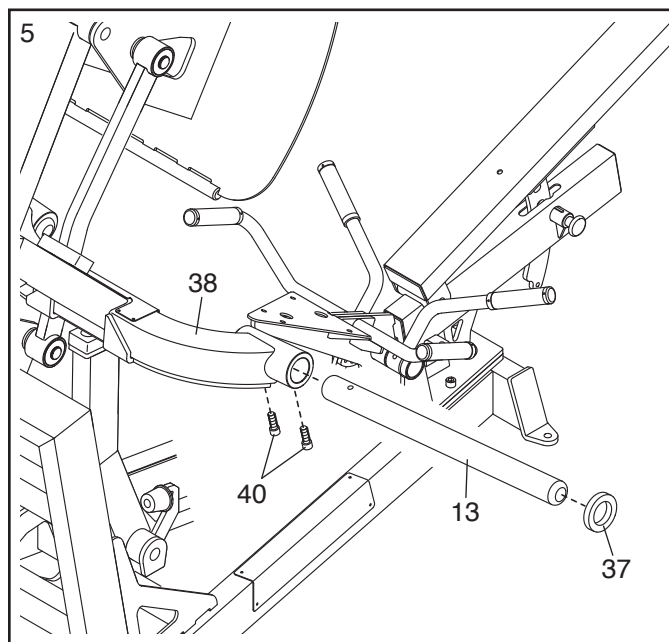
Fije el Brazo de Soporte (7) al Brazo de Ajuste Derecho (10) con un Perno de M10 x 30mm (52), una Arandela de Nylon de M10 (63), y una Contratuercas de M10 (48).



5. Fije la Barra de Pesas (13) al lado izquierdo de la Armadura de la Pesas (38) con dos Tornillos de M12 x 35mm (40).

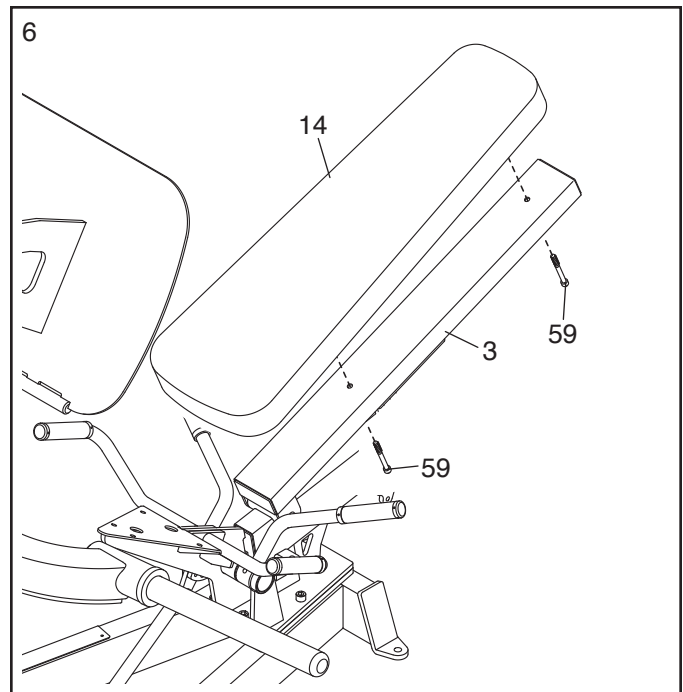
Deslice un Amortiguador de Pesas (37) por la Barra de Pesas (13).

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

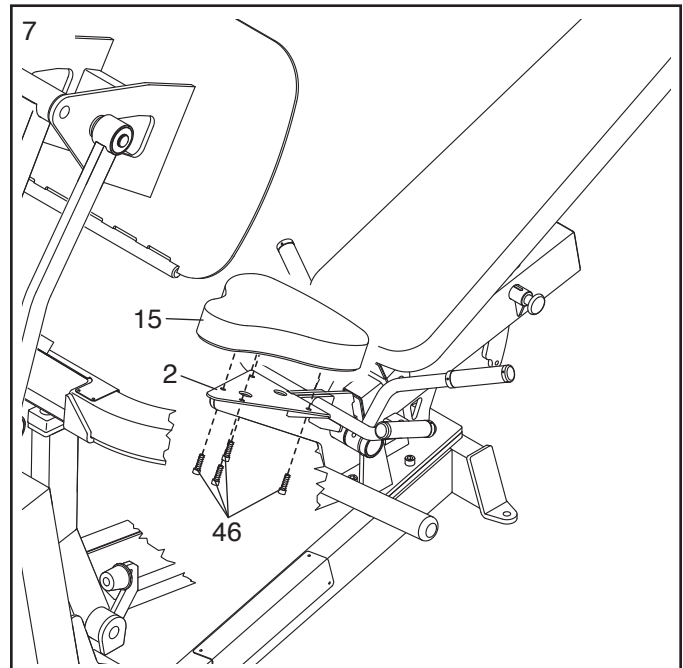


6. Oriente el Respaldo (14) como se ilustra.

Fije el Respaldo (14) a la Armadura del Respaldo (3) con dos Tornillos de M8 x 80mm (59).



7. Fije el Asiento (15) a la Armadura del Asiento (2) con cuatro Tornillos de M8 x 25mm (46).



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.

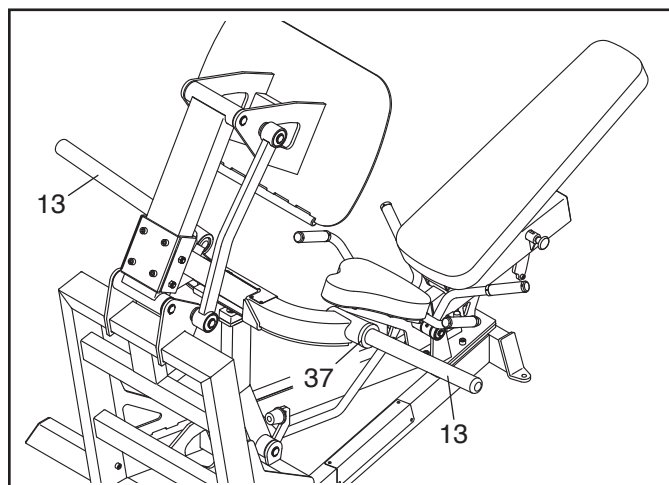
AJUSTES

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

A—ADIR PESAS AL BRAZO DE PESAS

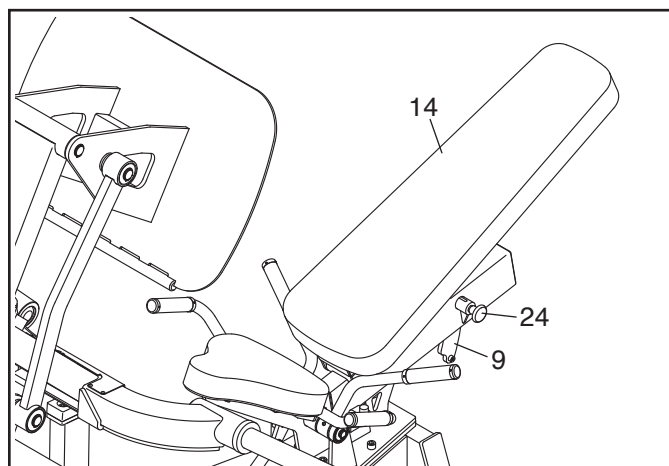
Para añadir resistencia a su entrenamiento, deslice la misma cantidad de pesas (no incluidas) por ambas Barras de Pesas (13). Empuje bien las pesas contra los Amortiguadores de Pesas (37).

⚠️ ADVERTENCIA: No coloque más de 204 kg en cada Barra de Pesas (13). Coloque siempre la misma cantidad de peso en ambas Barras de Pesas.



AJUSTE DEL RESPALDO

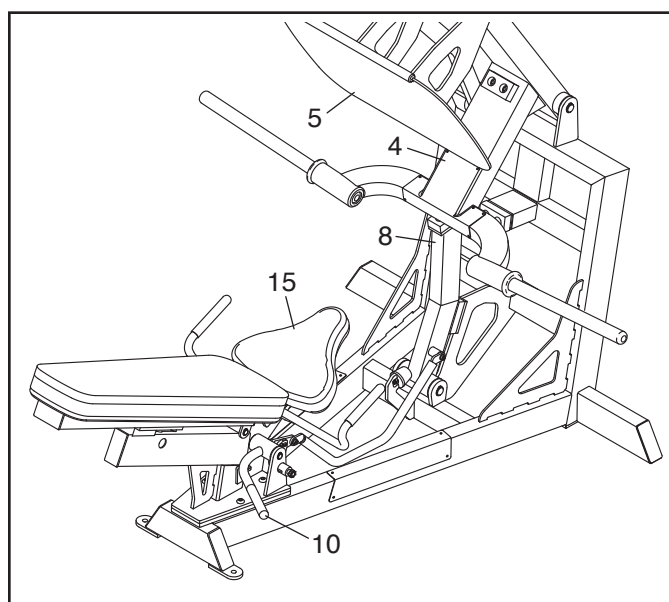
Para cambiar el ángulo del Respaldo (14), tire de la Perilla (24) hacia afuera y mueva el Respaldo a la posición deseada. Luego vuelva a introducir la Perilla en el Soporte de Ajuste del Respaldo (9).



AJUSTE DEL SOPORTE DE LA ARMADURA

Para dejar descender la Placa para los Pies (5), empújela hacia arriba y levante el Brazo de Ajuste Derecho (10) de manera que el Soporte de la Armadura (8) pivote hacia el Asiento (15).

Cuando termine de hacer los ejercicios, vuelva a colocar el Soporte de la Armadura (8) en su posición debajo de la Armadura de la Placa para los Pies (4).



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 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; use precaución alrededor de estas.

No use disolventes como el barniz, los diluyentes, el queroseno, la gasolina o líquidos similares.

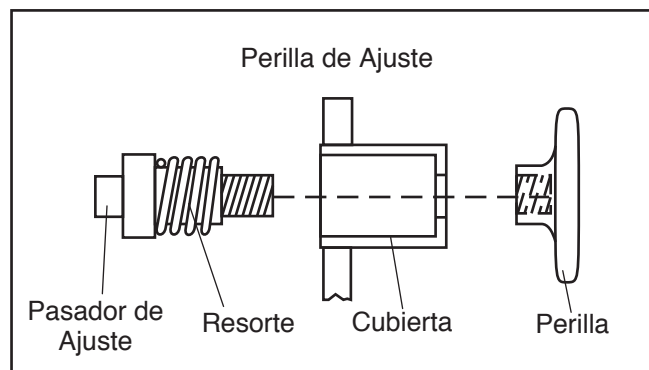
MANTENIMIENTO SEMANAL

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

LISTA DE LAS PIEZAS

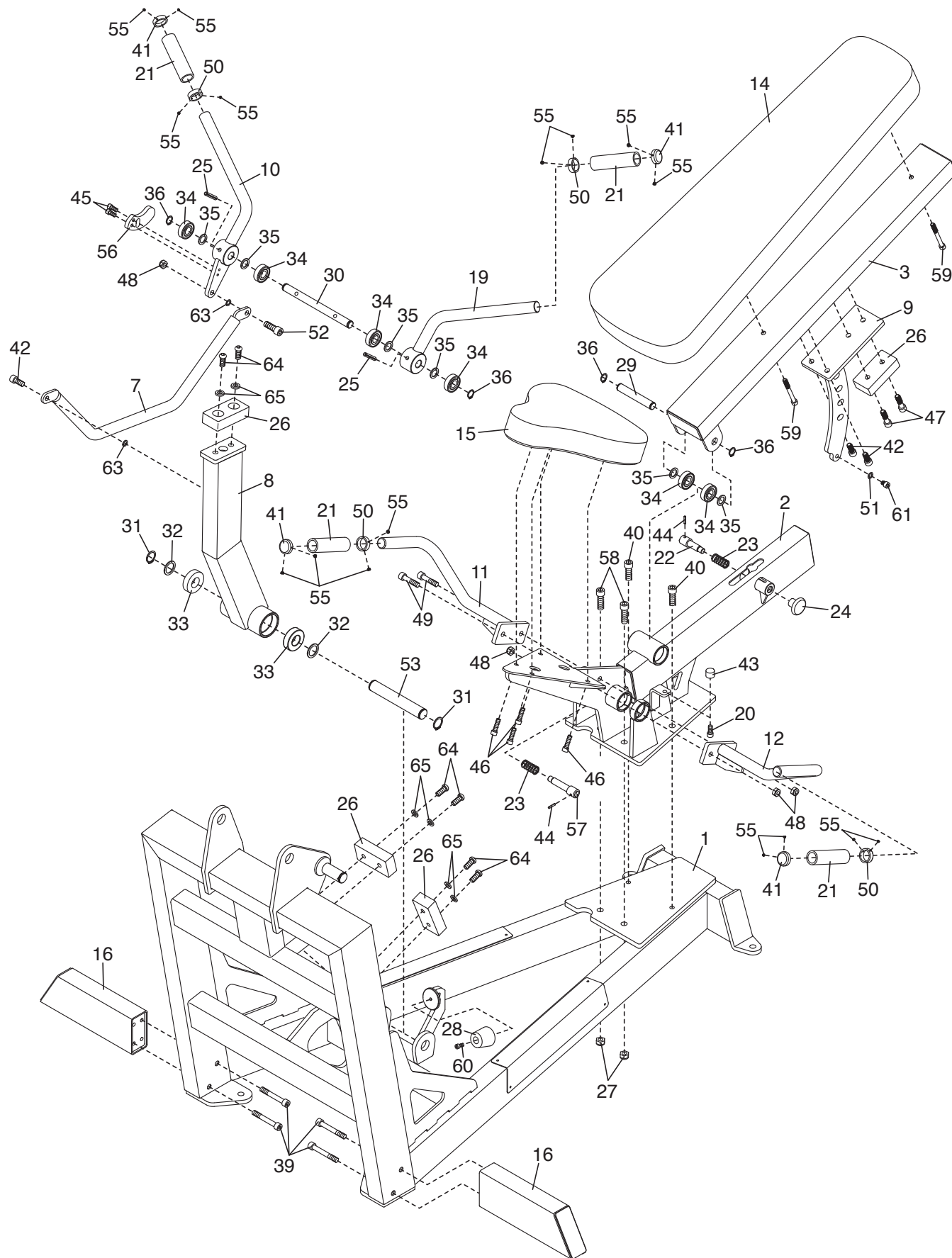
Nº de Modelo F218.0 R0417A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Base	34	6	Cojinete Pequeño
2	1	Armadura del Asiento	35	6	Arandela de Nylon Pequeña
3	1	Armadura del Respaldo	36	4	Anillo de Retención Pequeño
4	1	Armadura de la Placa para los Pies	37	2	Amortiguador de Pesas
5	1	Placa para los Pies	38	1	Armadura de las Pesas
6	1	Brazo de la Placa para los Pies	39	4	Tornillo de M10 x 75mm
7	1	Brazo de Soporte	40	6	Tornillo de M12 x 35mm
8	1	Soporte de la Armadura	41	4	Tapa del Mango
9	1	Soporte de Ajuste del Respaldo	42	3	Tornillo de M10 x 25mm
10	1	Brazo de Ajuste Derecho	43	1	Amortiguador Pequeño
11	1	Manubrio Derecho	44	2	Clavija con Gancho Pequeña
12	1	Manubrio Izquierdo	45	2	Tornillo de M6 x 20mm
13	2	Barra de Pesas	46	4	Tornillo de M8 x 25mm
14	1	Respaldo	47	2	Tornillo de M10 x 40mm
15	1	Asiento	48	4	Contratuerca de M10
16	2	Pata de la Base	49	2	Perno de M10 x 45mm
17	4	Tornillo de M12 x 90mm	50	4	Anillo del Mango
18	2	Perno de M12 x 175mm	51	1	Arandela de M10
19	1	Brazo de Ajuste Izquierdo	52	1	Perno de M10 x 30mm
20	1	Tornillo de M8 x 16mm	53	1	Eje de la Armadura
21	4	Mango	54	2	Eje de la Placa para los Pies
22	1	Pasador del Respaldo	55	16	Pasador Enroscado de M4 x 3mm
23	2	Resorte	56	1	Soporte de Ajuste del Brazo
24	1	Perilla	57	1	Perno del Brazo
25	2	Clavija con Gancho Grande	58	2	Perno de M12 x 40mm
26	5	Amortiguador Rectangular	59	2	Tornillo de M8 x 80mm
27	4	Contratuerca de M12	60	1	Tornillo de M6 x 25mm
28	1	Parachoques	61	1	Tornillo de M10 x 16mm
29	1	Eje del Respaldo	62	1	Placa de la Armadura
30	1	Eje del Brazo	63	2	Arandela de Nylon de M10
31	8	Anillo de Retención Grande	64	8	Tornillo Botón M10 x 25mm
32	8	Arandela de Nylon Grande	65	8	Arandela de M10 x 20mm
33	10	Cojinete Grande	*	—	Manual del Usuario

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.

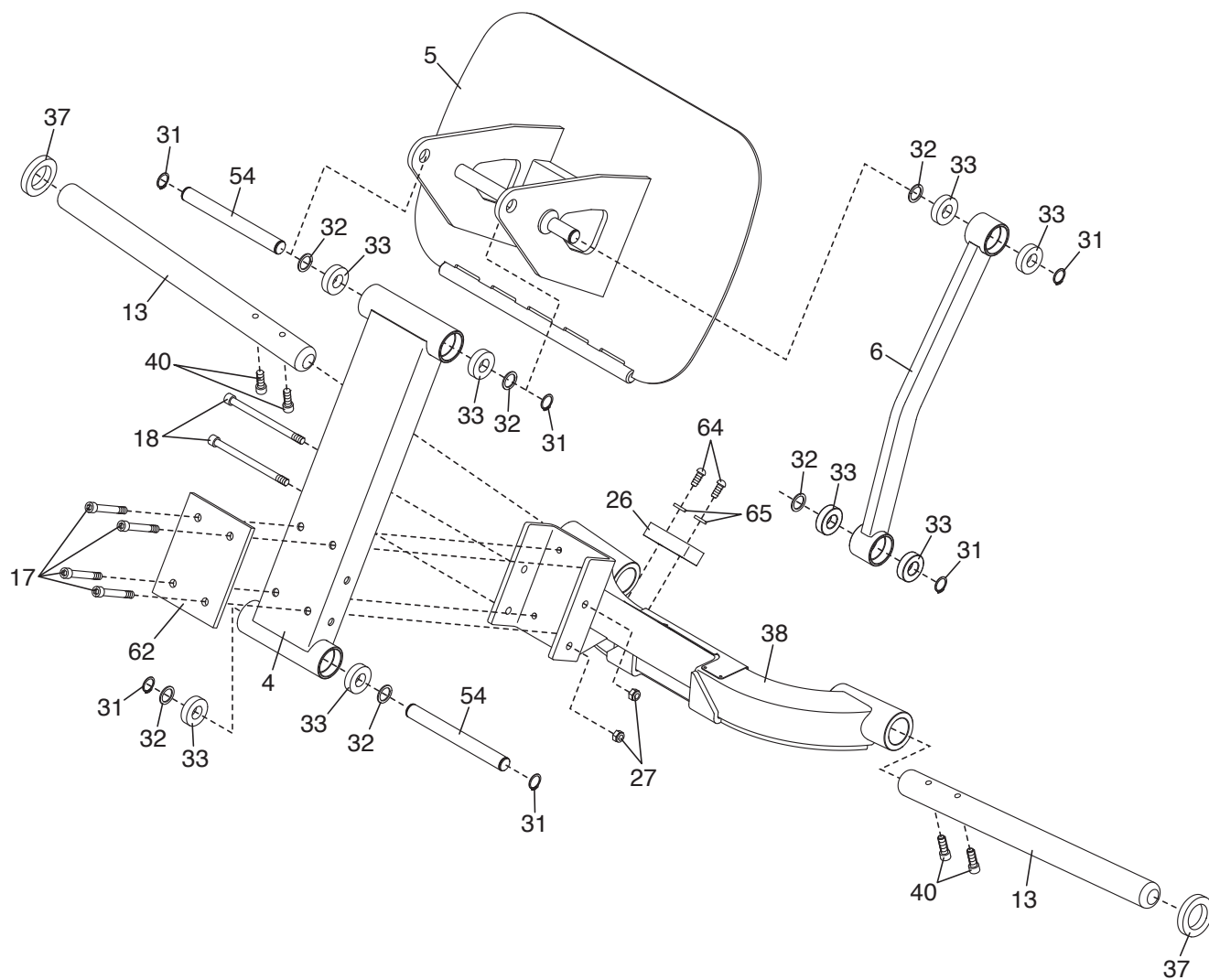
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo F218.0 R0417A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo F218.0 R0417A



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 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 (vea la portada de este manual) antes de contactar el Servicio al Cliente. Si encarga piezas de repuesto, anote también 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).

En los 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 los 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.
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 EL SERVICIO AL CLIENTE anterior.