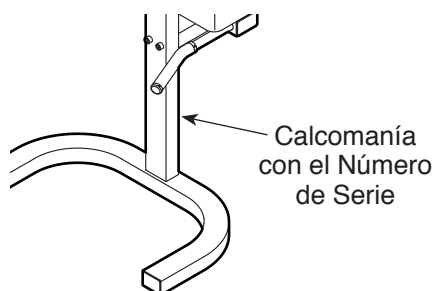


FREEMOTION[®] E P I C[™] Glute-Ham Bench

N° de Modelo F221.0

N° de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



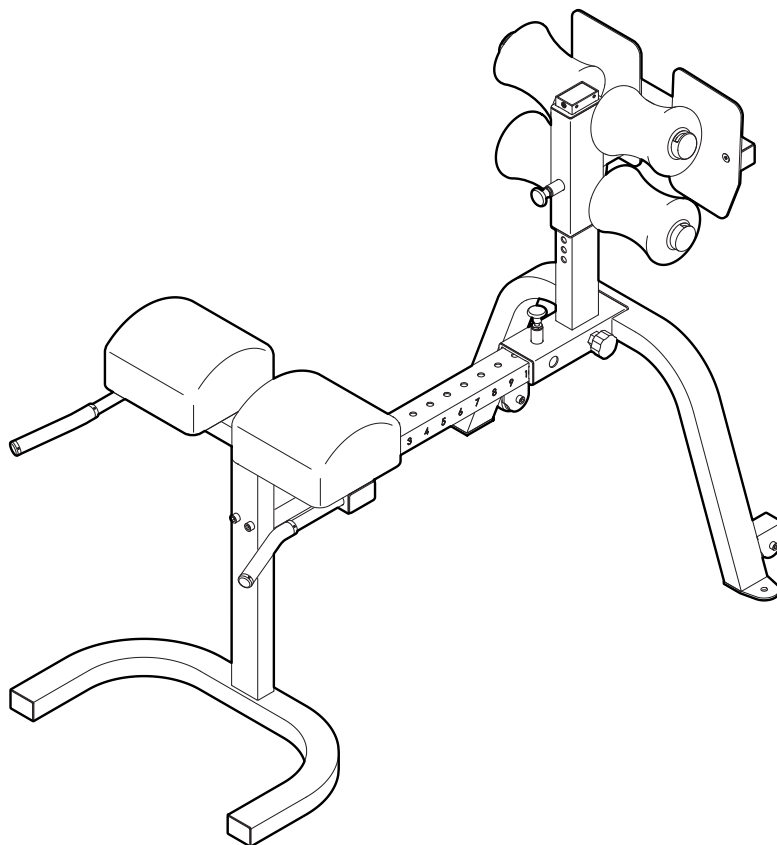
¿PREGUNTAS?

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

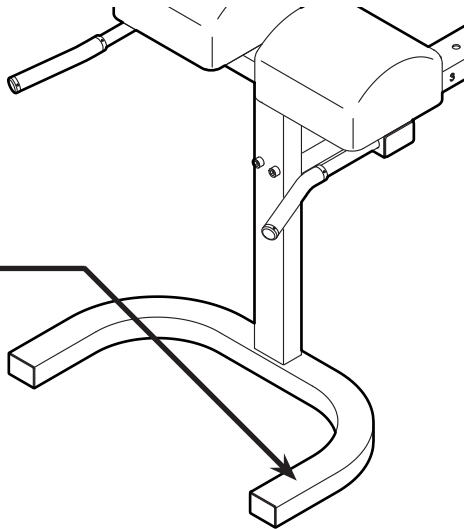
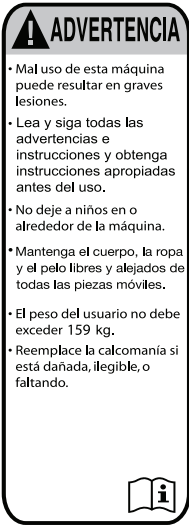


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
AJUSTES	8
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	9
LISTA DE LAS PIEZAS	10
DIBUJO DE LAS PIEZAS	11
COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí está incluida con este producto. Aplique la calcomanía de advertencia sobre la advertencia en Inglés en el lugar que se muestra. 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 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 comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que tengan problemas de salud preexistentes.
2. Use la máquina de musculación solamente como lo describe este manual.
3. Use la máquina de musculación solamente en una superficie plana. Cubra el piso debajo de la máquina de musculación para proteger el piso.
4. Es la responsabilidad del propietario el asegurarse de que haya suficiente espacio alrededor de la máquina de musculación para el ejercicio deseado.
5. Usando los dos orificios de soporte de 14 mm para proveer estabilidad máxima, la máquina de musculación debe de asegurarse al piso donde es requerido o cuando sea posible.
6. Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de cada uso de la máquina de musculación.
7. Es la responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios de la máquina de musculación estén 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. Todos los usuarios de la máquina de musculación deberían de ser instruidos a reportar cualquier lesión o irregularidades de la máquina de musculación al personal del local inmediatamente.
9. La máquina de musculación está diseñada para soportar un peso máximo del usuario de 159 kg.
10. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos lejos de la máquina de musculación en todo momento.
11. Siempre use 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 descansa sus manos en la máquina de musculación cuando esté en uso.
13. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o muerte. Si siente mareos o si experimenta dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descansa.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina de musculación del FREEMOTION® EPIC™ GLUTE-HAM BENCH (banco para gluteos y piernas). El GLUTE-HAM BENCH está diseñado para ayudarle a desarrollar el grupo de los músculos mayores de su cuerpo superior. Si su meta es tonificar su cuerpo o desarrollar dramáticamente el tamaño y la fuerza del musculo, el GLUTE-HAM BENCH le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

Para su propio bien, lea atentamente este manual 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 asistirle, anote el número del modelo del producto y el número de serie antes de comunicarse con nosotros. El número del modelo y el lugar de la calcomanía del número de serie están mostrados en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

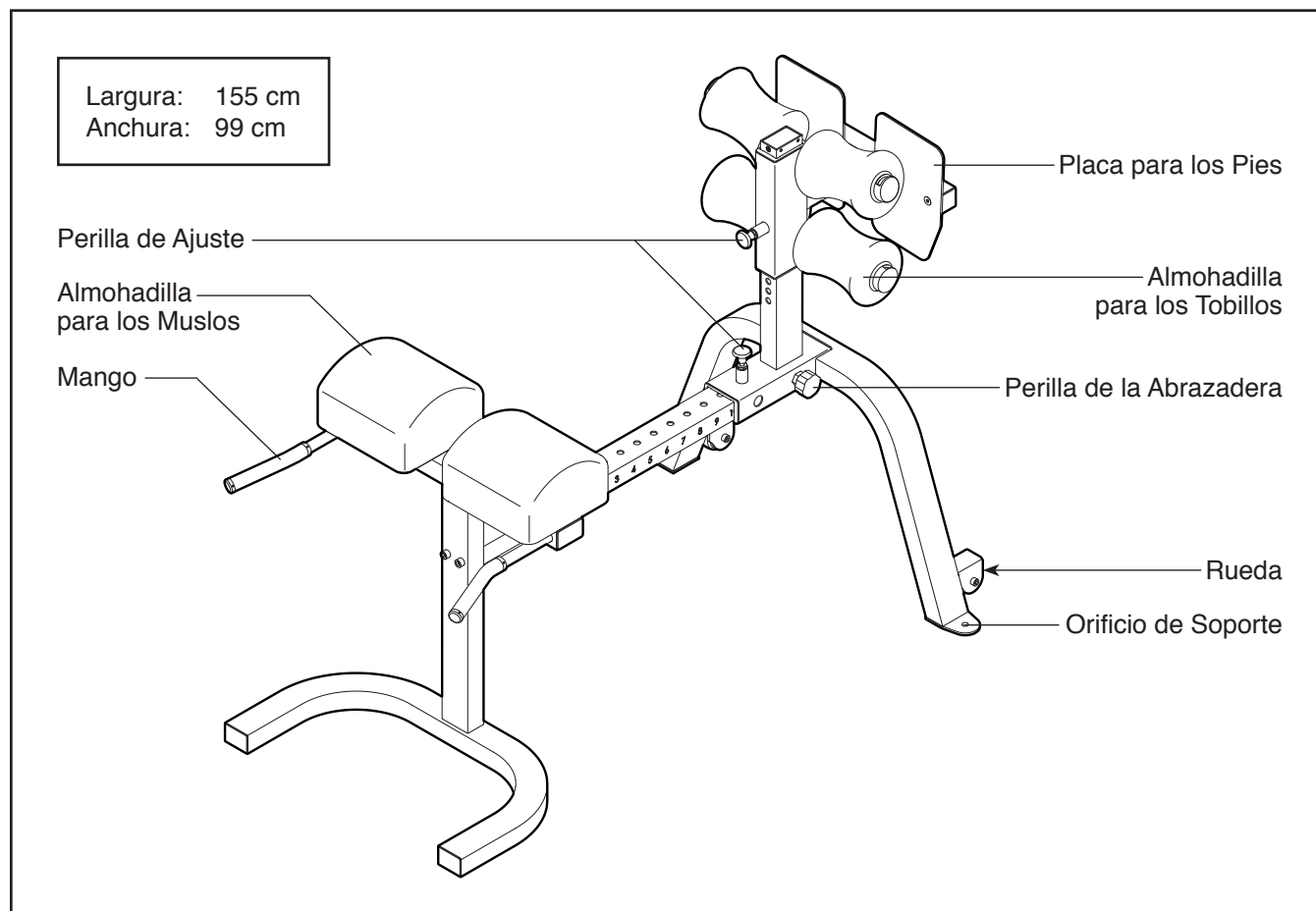
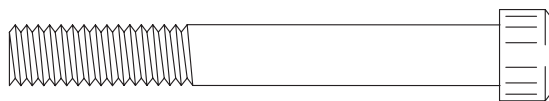
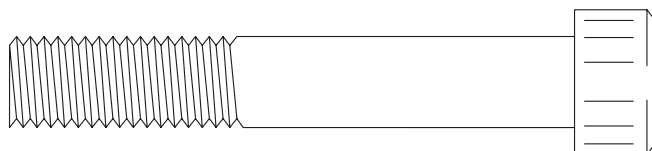


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

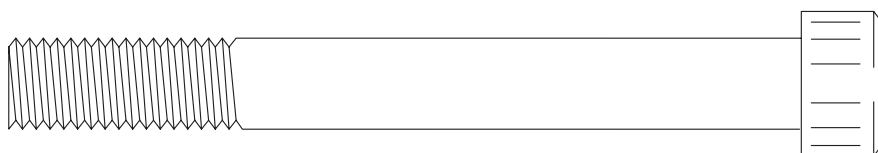
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número ubicado después de los paréntesis representa la cantidad de piezas 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 65mm (27)–4



Tornillo de M12 x 75mm (30)–2



Tornillo de M12 x 105mm (31)–2

MONTAJE

Para facilitar el montaje, lea atentamente la siguiente información e instrucciones:

- El montaje requiere dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, la máquina de musculación debería de ser montada en el lugar donde será usada. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor de la máquina de musculación mientras lo monta.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.

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

una llave inglesa



un llave hexagonal métrica

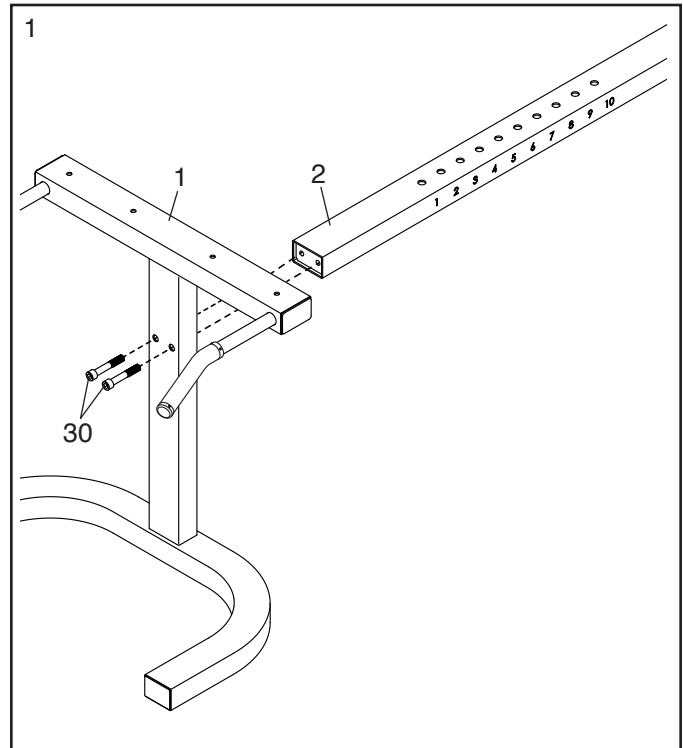


El montaje puede ser más conveniente si usted dispone de un juego de llaves de dado, un juego de llaves fijas o llaves cerradas, o un juego de llaves de trinquete. **Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.**

1. Oriente la Armadura (1) y el Riel (2) como está mostrado.

Haga que una segunda persona sostenga el Riel (2) hasta que termine el paso 3.

Conecte el Riel (2) a la Armadura (1) con dos Tornillos de M12 x 75mm (30). **Todavía no ajuste los Tornillos.**

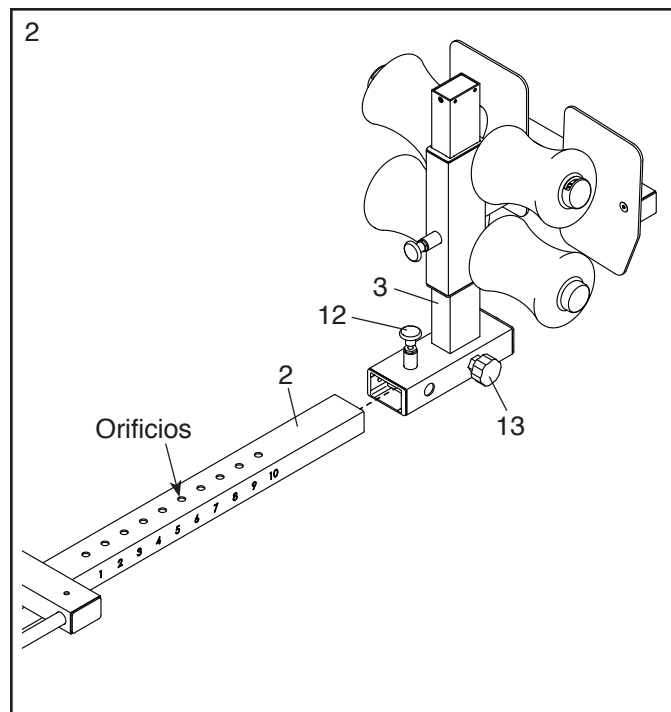


2. Oriente el montaje del Porta Longitud (3) como está mostrado

Jale la indicada Perilla de Ajuste (12) hacia afuera y deslice el Porta Longitud (3) sobre el Riel (2).

Deslice el Porta Longitud (3) a la posición deseada y luego suelte la Perilla de Ajuste (12) en un orificio de ajuste en el Riel (2). **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste esté enganchada en un orificio de ajuste.**

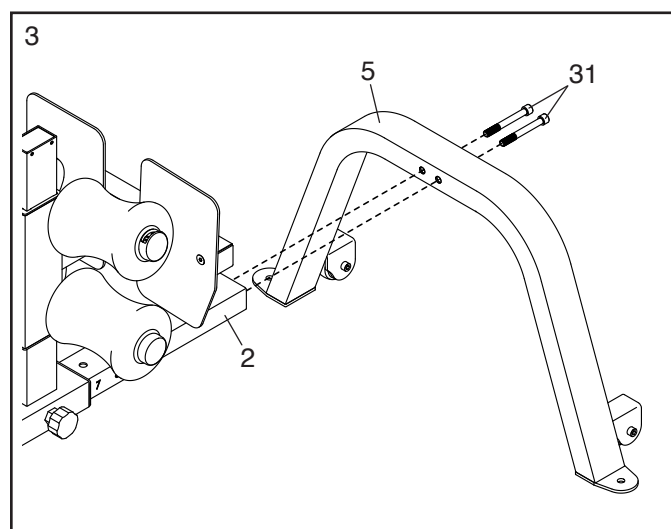
Entonces, ajuste la Perilla de la Abrazadera (13) en contra el Riel (2).



3. Oriente la Base (5) como está mostrado.

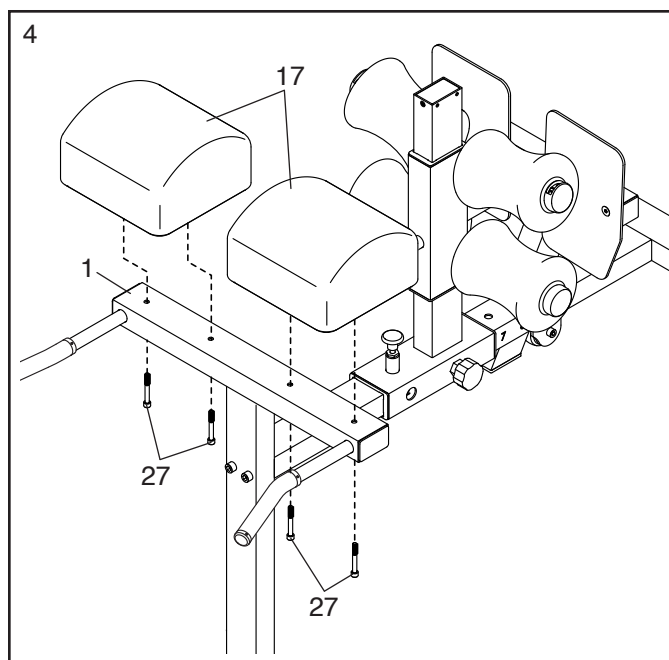
Conecte la Base (5) al Riel (2) con dos Tornillos de M12 x 105mm (31).

Vea el Paso 1 en la página 6. ajuste los Tornillos de M12 x 75mm (30).



4. Conecte las Almohadillas para los Muslos (17) a la Armadura (1) con Tornillos de M8 x 65mm (27).

5. **Asegúrese de que todas las piezas de la máquina de musculación estén ajustadas apropiadamente.** Para impedir que se dañe el suelo o la alfombra, coloque una estera debajo de la máquina de musculación.



AJUSTE

Esta sección explica cómo ajustar la máquina de musculación. Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas cada vez que utiliza el equipo de resistencia. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.

CÓMO AJUSTAR EL PORTA LONGITUD

Para ajustar el Porta Longitud (3), primero afloje la Perilla de la Abrazadera (13).

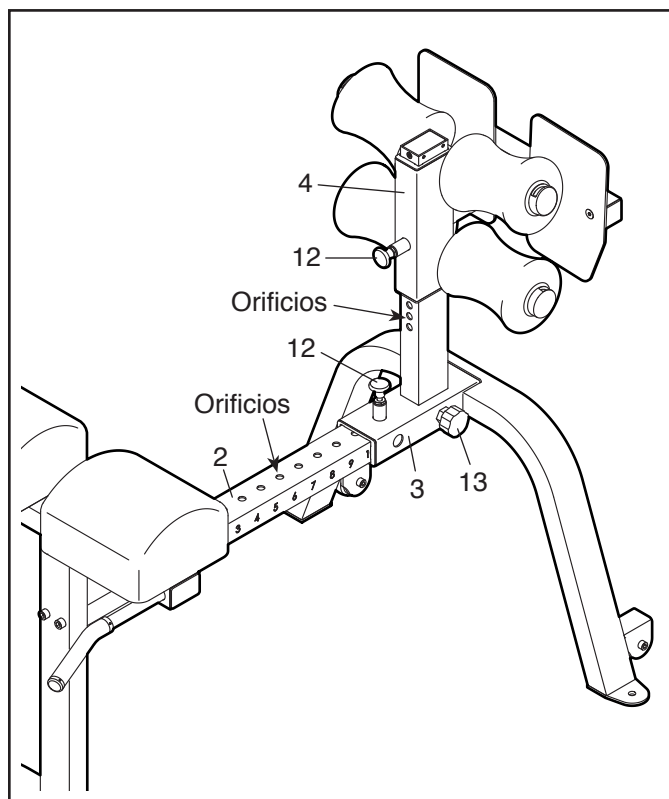
Luego, jale la Perilla de Ajuste (12) del Porta Longitud (3) hacia afuera, mueva el Porta Longitud a la posición deseada, y entonces suelte la Perilla de Ajuste en un orificio de ajuste en el Riel (2).

Asegúrese de que la perilla de Ajuste esté enganchada en un orificio de ajuste.

Entonces, ajuste la Perilla de la Abrazadera (13) contra el Riel (2).

CÓMO AJUSTAR EL PORTA ALTURA

Para ajustar el Porta Altura (4), jale la Perilla de Ajuste (12) del Porta Altura hacia afuera, mueva el Porta Altura a la posición deseada, y entonces suelte la Perilla de Ajuste en un orificio de ajuste en el Porta Longitud (3). **Asegúrese de que la perilla de Ajuste esté enganchada en un orificio de ajuste.**



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

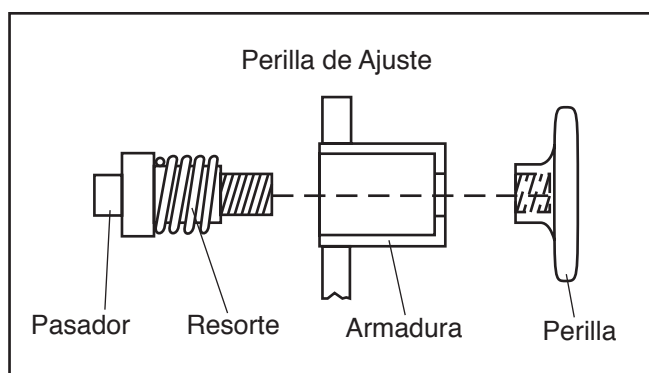
Inspeccione todos los pernos y tuercas, y apriételes en caso necesario. **IMPORTANTE: Todos los amortiguadores de FREEMOTION son fabricados usando madera contrachapada densa con tuercas en T que se utilizan para atornillar los amortiguadores a la máquina de musculación. Como estas tuercas en T están 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.**

Ruedas

Las ruedas deberían de moverse fácilmente. Ajuste o reemplace las ruedas si es necesario.

Perilla de Ajuste

Si la perilla de ajuste se pega, necesitará ser lubricado. Desatornille la perilla y aplique una capa ligera de grasa de litio. Vuelva a montar la perilla como se muestra en el dibujo abajo. Si la perilla de ajuste sigue sin funcionar correctamente, puede que necesite cambiar el resorte. Para ordenar un nuevo resorte, vea CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

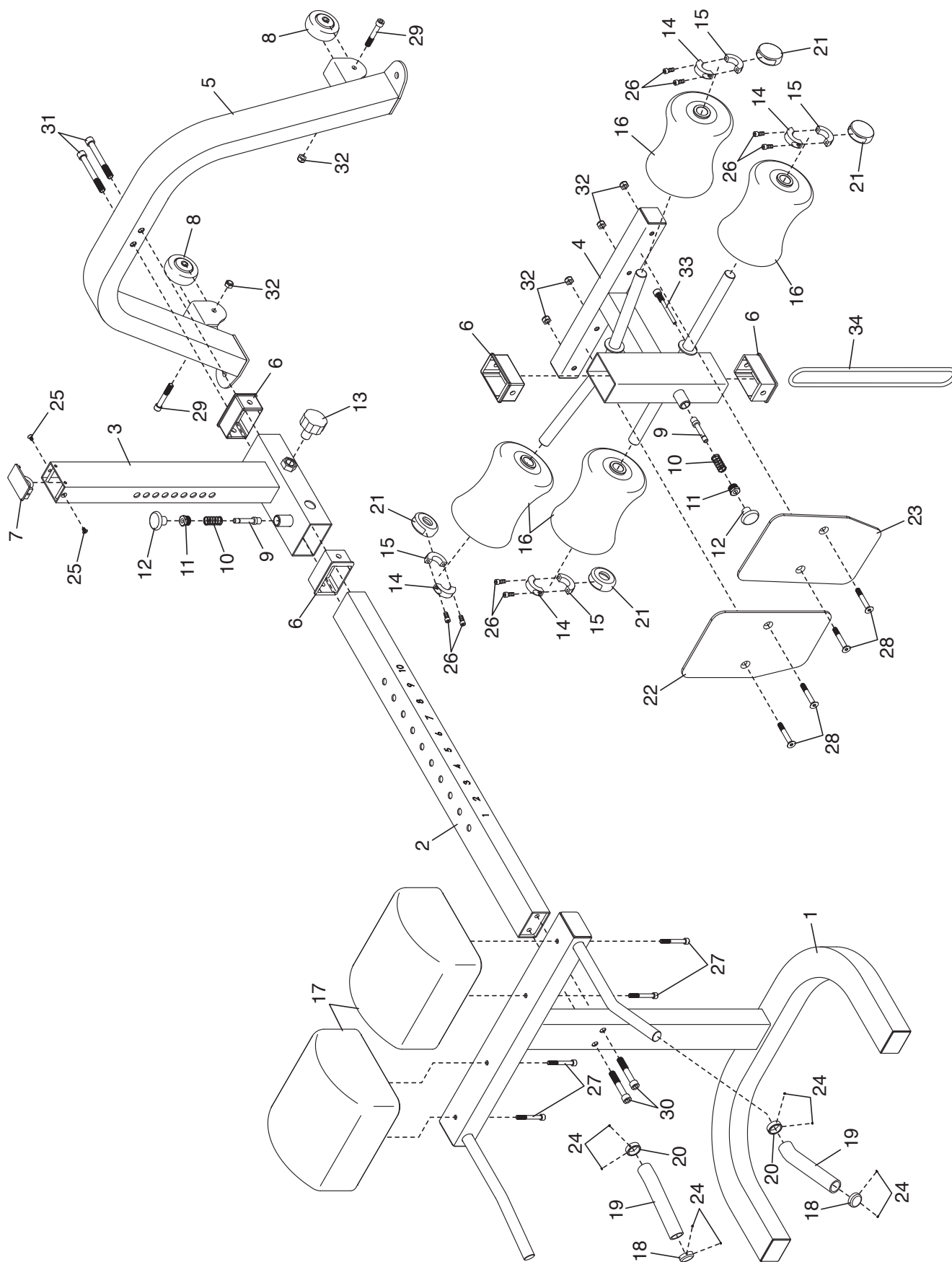


LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo F221.0 R0611A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	20	2	Anillo
2	1	Riel	21	4	Cubierta de la Abrazadera
3	1	Porta Longitud	22	1	Placa para el Pie Derecho
4	1	Porta Altura	23	1	Placa para el Pie Izquierdo
5	1	Base	24	8	Pasador Enroscado de M4 x 3mm
6	4	Buje	25	2	Tornillo de Cabeza Plana de M6 x 10mm
7	1	Tapa del Porta	26	8	Tornillo de M6 x 15mm
8	2	Rueda	27	4	Tornillo de M8 x 65mm
9	2	Pasador	28	4	Perno de Cabeza Plana de M10 x 65mm
10	2	Resorte	29	2	Tornillo de M10 x 65mm
11	2	Tuerca de la Manga	30	2	Tornillo de M12 x 75mm
12	2	Perilla de Ajuste	31	2	Tornillo de M12 x 105mm
13	1	Perilla de la Abrazadera	32	6	Contratuerca de M10
14	4	Abrazadera Superior	33	1	Tornillo de Parada
15	4	Abrazadera Inferior	34	1	Cuerda Elástica
16	4	Almohadilla para los Tobillos	*	—	Manual del Propietario
17	2	Almohadilla para los Muslos			
18	2	Tapa del Mango			
19	2	Mango			

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