

FREEMOTION[®]

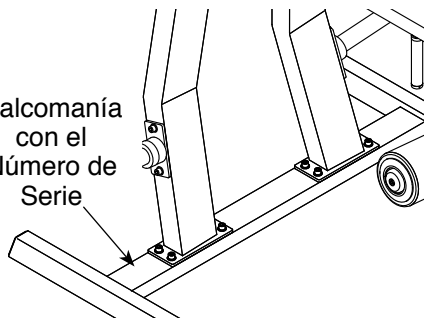
Lat Pull Down

Nº de Modelo F303.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.

Calcomanía
con el
Número de
Serie



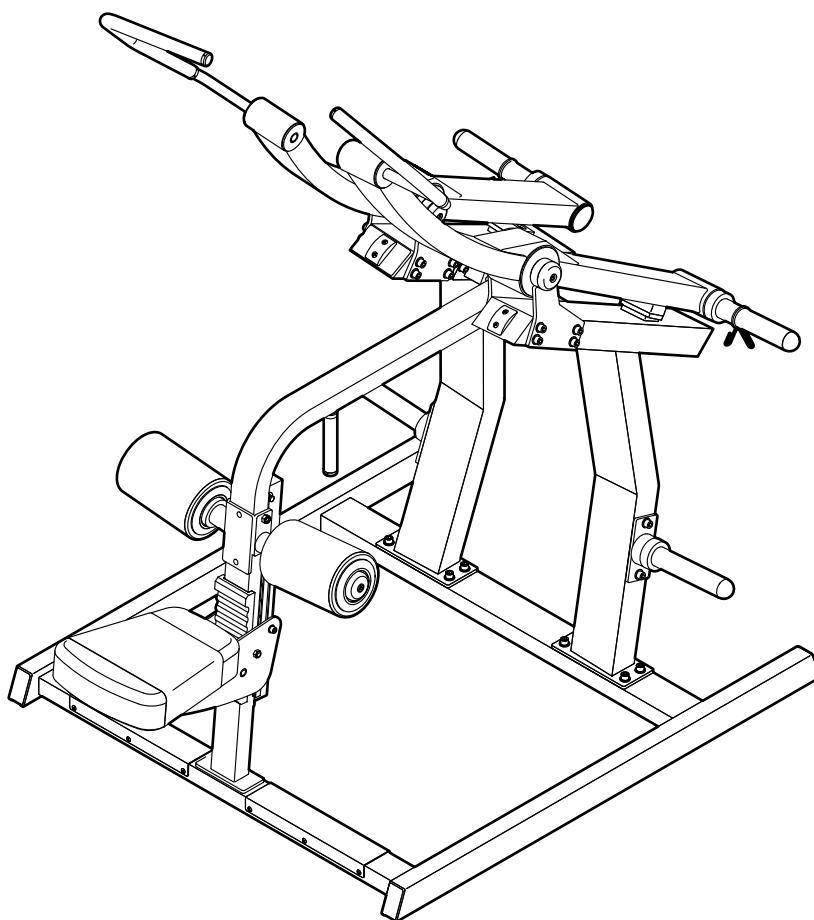
¿PREGUNTAS?

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

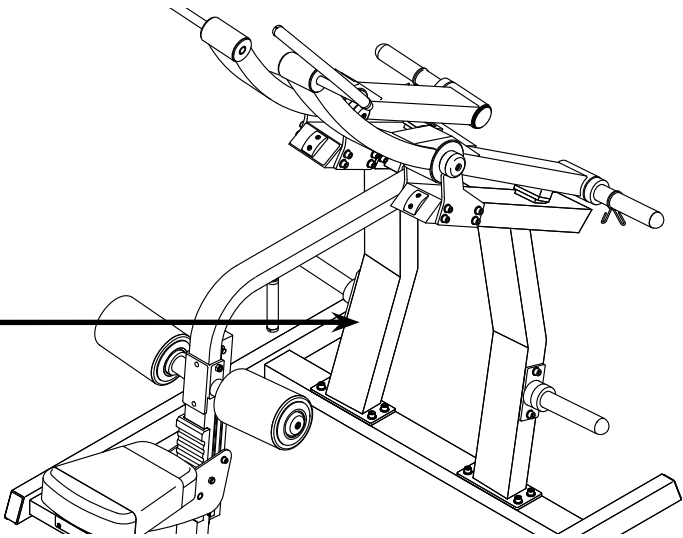
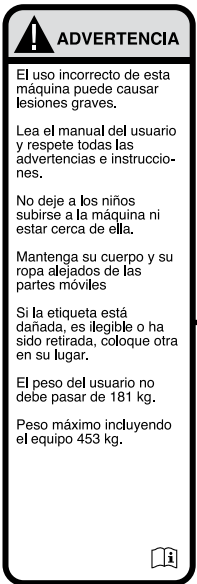


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
AJUSTES	11
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	12
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

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 lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias relativas a su máquina de musculación, antes de utilizarla. 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. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios del equipo de musculación estén adecuadamente informados acerca de todas las precauciones, hayan leído y comprendido todos los adhesivos de advertencia y precaución y estén informados acerca de cómo usar correctamente la máquina de musculación.
2. Se debe pedir a todos los usuarios de la máquina de musculación que comuniquen inmediatamente al personal del gimnasio cualquier lesión o cualquier irregularidad detectada en la máquina de musculación.
3. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
4. Use la máquina de musculación solamente de la forma descrita en el manual.
5. Use la máquina de musculación solamente sobre una superficie nivelada. Cubra el área del suelo que está debajo de la máquina de musculación, para proteger el suelo.
6. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que exista suficiente espacio alrededor de la máquina de musculación para el ejercicio previsto.
7. Utilizando los orificios de anclaje para lograr la máxima estabilidad, ancle la máquina de musculación al suelo siempre que sea necesario o posible.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejados de la máquina de musculación en todo momento.
9. La máquina de musculación ha sido diseñada para soportar un peso máximo del usuario de 181 kg.
10. No coloque más de 82 kg de peso (no incluido) en cada brazo. Coloque siempre el mismo peso en ambos brazos. Asegure siempre las pesas con los soportes de pesas.
11. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicio.
12. Mantenga las manos y pies lejos de las piezas móviles. No se apoye ni apoye las manos en la máquina de musculación mientras otra persona la esté utilizando.
13. El ejercitar de más puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina de musculación FREEMOTION® LAT PULL DOWN. Podrá ejercitar sin ninguna restricción de movimientos los grupos de músculos de su cuerpo como haría de forma natural, para entrenarse con más eficacia y eficiencia.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina de musculación. Si tiene preguntas después de leer este manual, lea la

contraportada. Para que le podamos asistir de modo más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

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

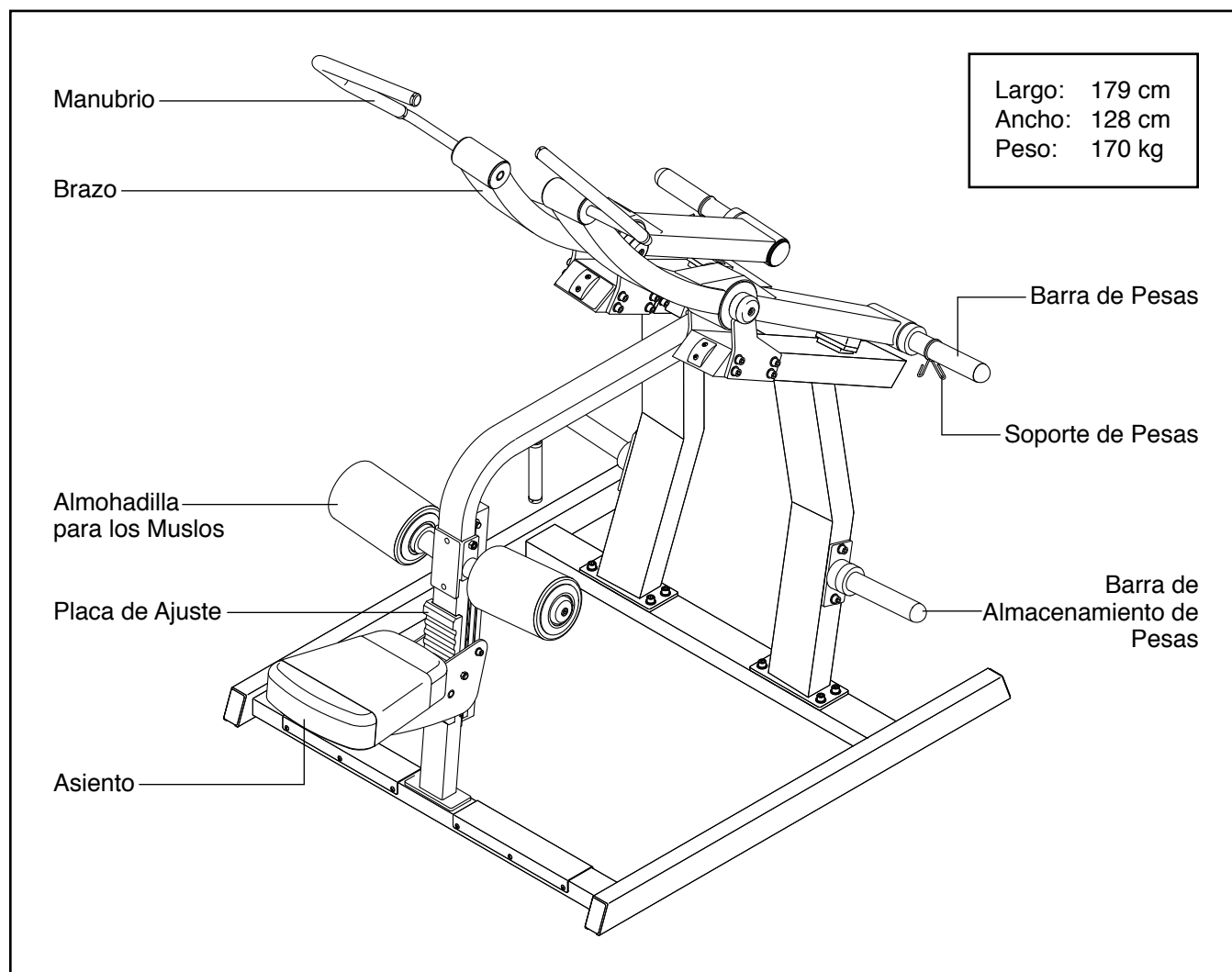
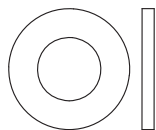
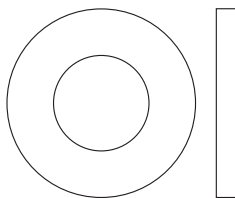


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

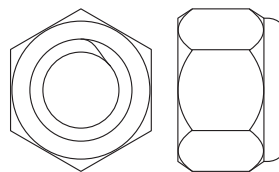
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



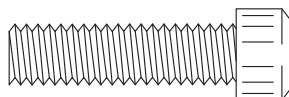
Arandela
M8 (44)–4



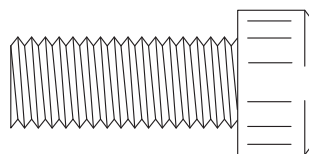
Arandela M12
(41)–42



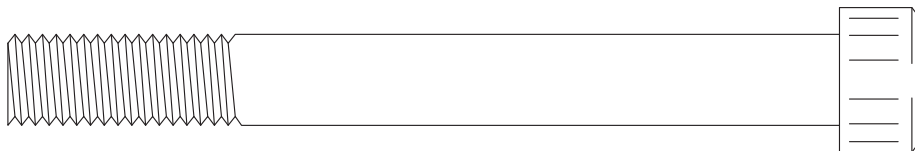
Contratuerca
M12 (50)–1



Tornillo M8 x 30mm
(34)–4



Tornillo M12 x 30mm
(32)–40



Perno M12 x 115mm (33)–1

MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, la máquina de musculación deberá ser montada en el sitio donde se utilizará. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre alrededor de la máquina de musculación.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se haya completado.
- Como ayuda para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5

- Las partes del lado izquierdo están marcadas con “L” o “Left” y las partes del lado derecho están marcadas con “R” o “Right.”
- Para el montaje se requieren las siguientes herramientas (no se incluyen):

una llave inglesa



un conjunto de llaves hexagonales

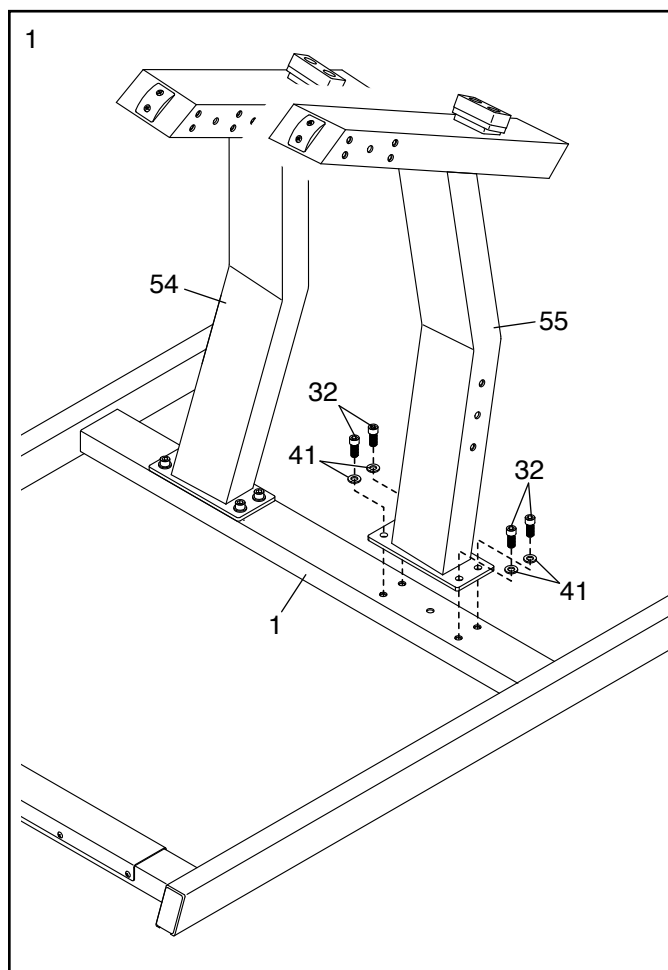


El montaje puede ser más cómodo si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Identifique el Montante Vertical Derecho (55) y oriéntelo como se muestra.

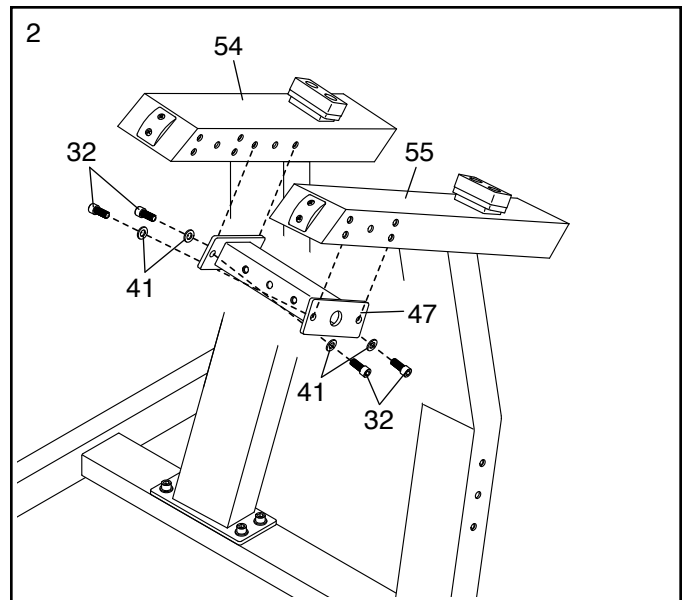
Conecte el Montante Vertical Derecho (55) a la Base (1) con cuatro Tornillos M12 x 30mm (32) y cuatro Arandelas M12 (41); **no apriete aún los Tornillos.**

Fije el Montante Vertical Izquierdo (54) a la Base (1) de la misma manera.



2. Oriente la Barra Cruzada (47) como se muestra.

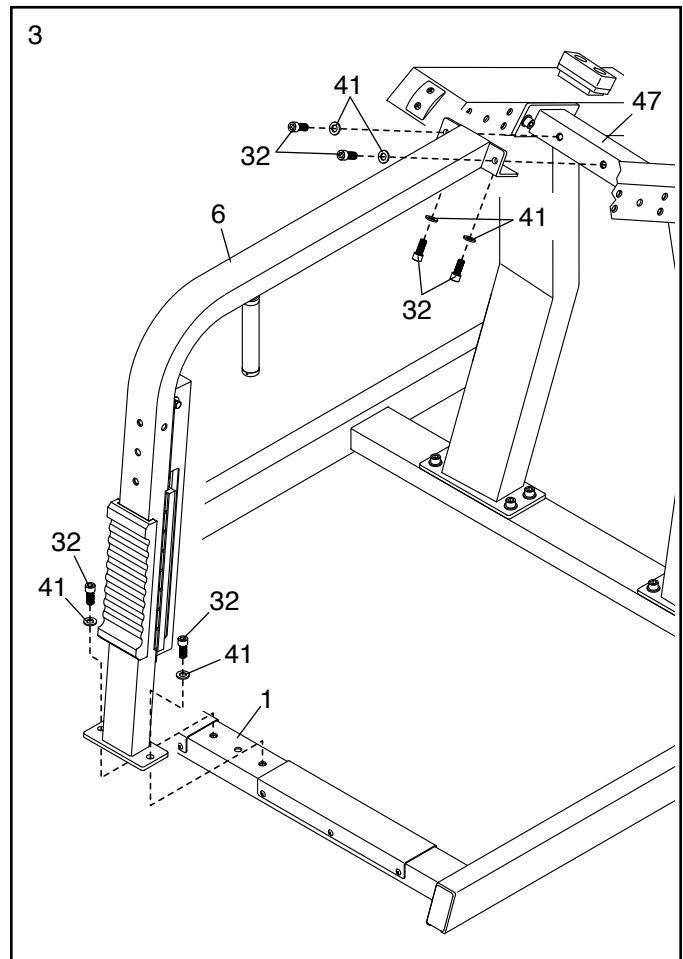
Conecte la Barra Cruzada (47) a los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (54, 55) con cuatro Tornillos M12 x 30mm (32) y cuatro Arandelas M12 (41); **no apriete aún los Tornillos.**



3. Oriente la Armadura (6) como se muestra.

Conecte el extremo superior de la Armadura (6) a la Barra Cruzada (47) con cuatro Tornillos M12 x 30mm (32) y cuatro Arandelas M12 (41); **no apriete aún los Tornillos.**

Conecte el extremo inferior de la Armadura (6) a la Base (1) con dos Tornillos M12 x 30mm (32) y dos Arandelas M12 (41); **no apriete aún los Tornillos.**

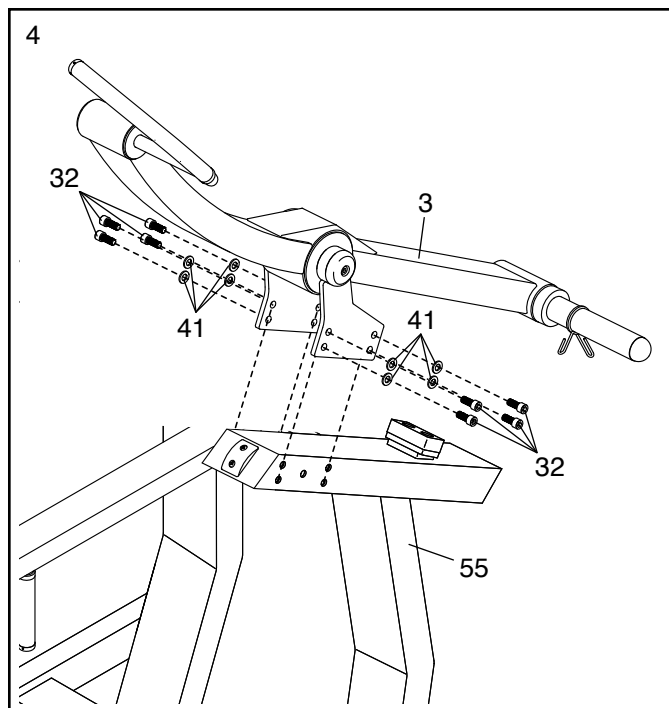


4. Identifique el Brazo Derecho (3) y oriéntelo como se muestra.

Conecte el Brazo Derecho (3) al Montante Vertical Derecho (55) con ocho Tornillos M12 x 30mm (32) y ocho Arandelas M12 (41).

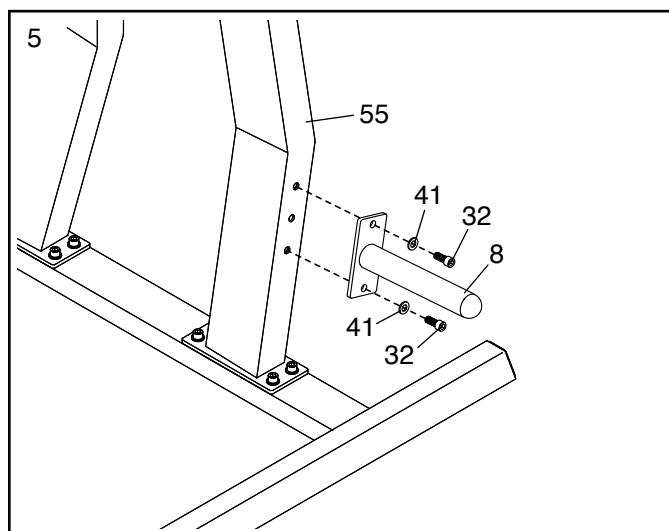
Conecte el Brazo Izquierdo (no se muestra) al Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.

Vea los pasos 1–3. Apriete los Tornillos M12 x 30mm (32).



5. Conecte una Barra de Almacenamiento de Pesas (8) al Montante Vertical Derecho (55) con dos Tornillos M12 x 30mm (32) y dos Arandelas M12 (41).

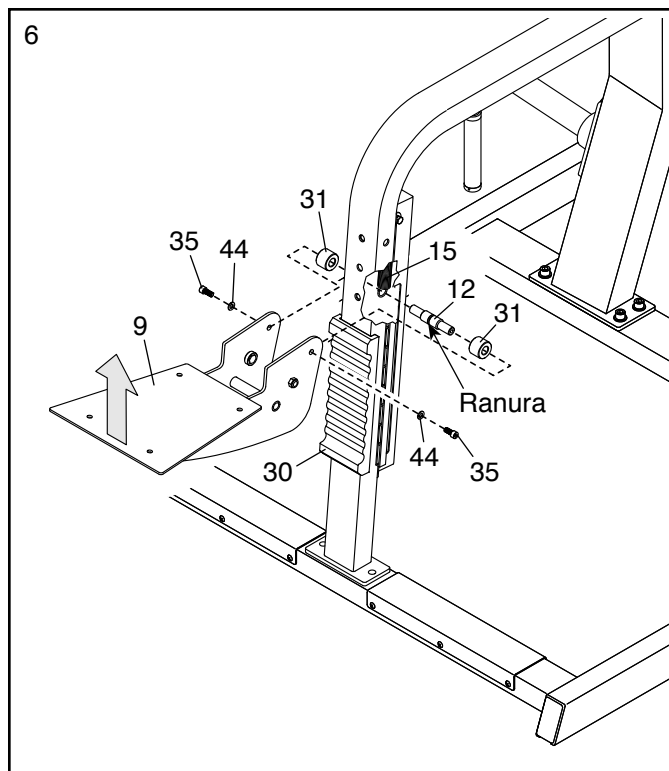
Repita este paso con el lado derecho de la máquina de musculación.



6. Retire los dos Tornillos M8 x 20mm (35), las dos Arandelas M8 (44), el Eje de Resorte (12) y los dos Rodillos (31) de la Armadura del Asiento (9).

Inserte el Eje de Resorte (12) en el extremo inferior del Resorte (15); **el gancho del Resorte debe quedar encajado en la ranura del Eje de Resorte**. A continuación, deslice un Rodillo (31) a cada lado del Eje de Resorte.

A continuación, incline hacia arriba la parte delantera de la Armadura del Asiento (9) y deslice la Armadura del Asiento hacia abajo sobre la Placa de Ajuste (30). A continuación, conecte la Armadura del Asiento al Eje de Resorte (12) con los dos Tornillos M8 x 20mm (35) y las dos Arandelas M8 (44).

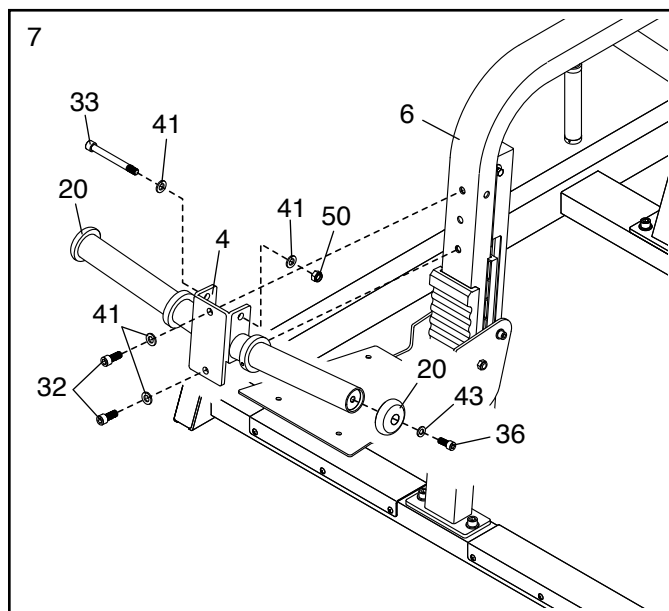


7. Conecte la Armadura de Almohadillas (4) a la Armadura (6) con un Perno M12 x 115mm (33), dos Arandelas M12 (41) y una Contratuercas M12 (50); **no apriete aún el Perno**.

A continuación, conecte la Armadura de Almohadillas (4) a la Armadura (6) con dos Tornillos M12 x 30mm (32) y dos Arandelas M12 (41).

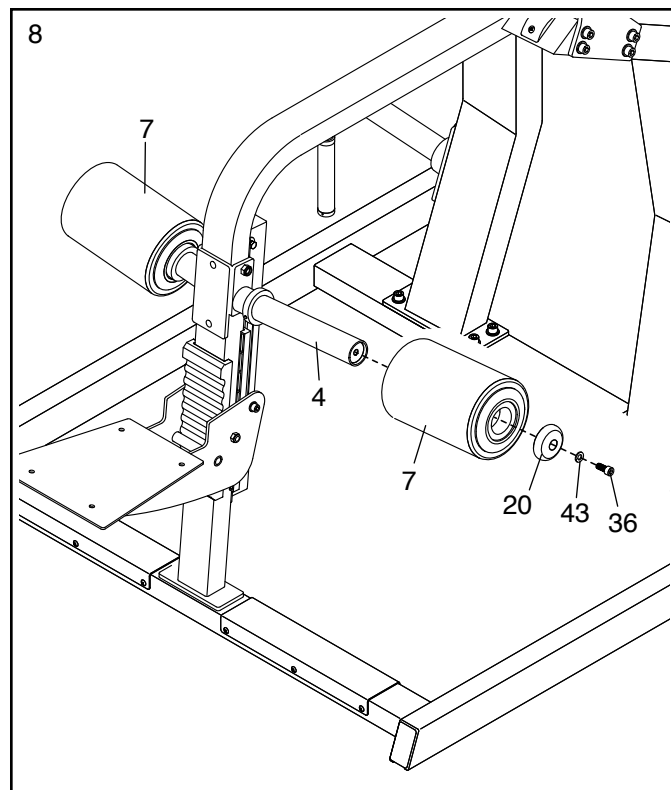
Apriete el Perno M12 x 115mm (33).

Retire el Tornillo M10 x 25mm (36), la Arandela M10 (43) y la Cubierta de Pivote (20) de ambos lados de la Armadura de Almohadillas (4). Deje apartadas estas piezas para el paso 8.

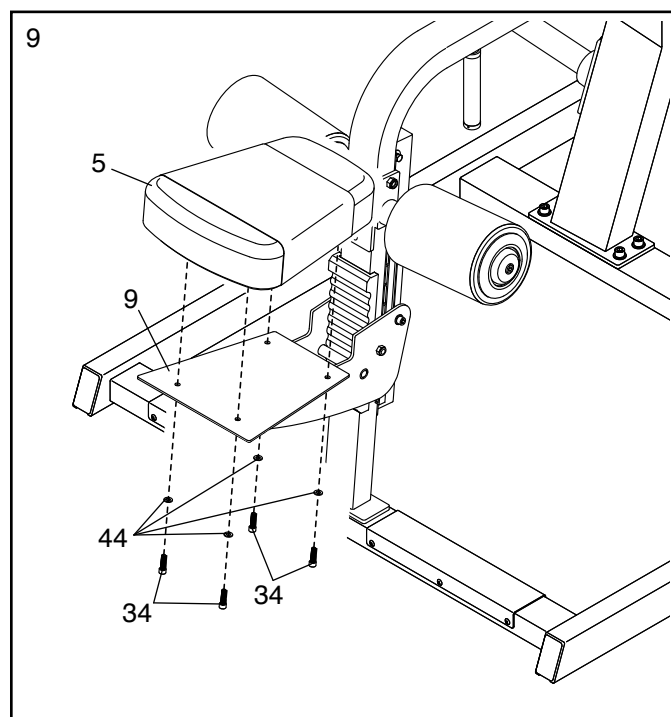


8. Deslice una Almohadilla (7) a cada lado de la Armadura de Almohadillas (4).

A continuación, apriete un Tornillo M10 x 25mm (36), una Arandela M10 (43) y una Cubierta de Pivote (20) a cada lado de la Armadura de Almohadillas (4).



9. Conecte el Asiento (5) a la Armadura del Asiento (9) con cuatro Tornillos M8 x 30mm (34) y cuatro Arandelas M8 (44).



10. **Asegúrese de que todos los componentes de la máquina de musculación estén ajustados apropiadamente.** Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina de musculación.

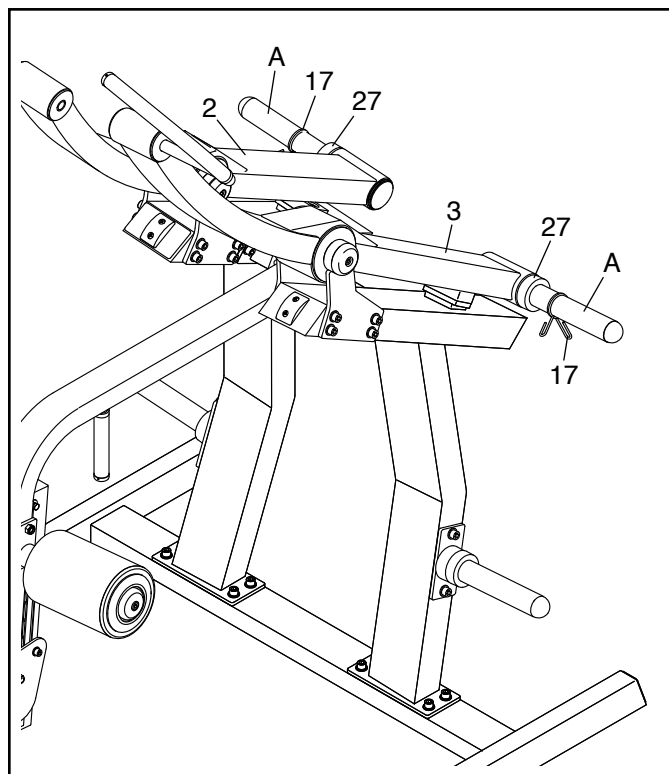
AJUSTES

Esta sección explica cómo ajustar la máquina de musculación. Cada vez que se utilice la máquina de musculación debe asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

CÓMO AGREGAR PESAS

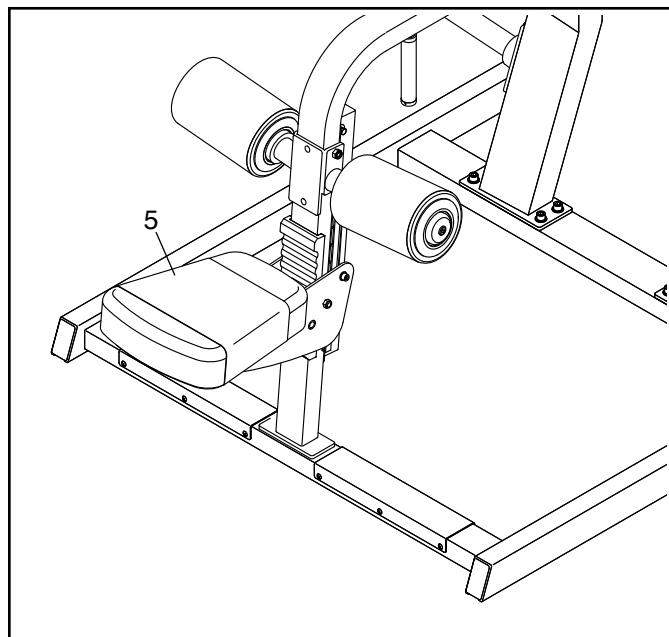
Deslice la misma cantidad de peso (no incluido) sobre las barras de pesas (A) de los Brazos Izquierdo y Derecho (2, 3). Asegúrese de que las pesas queden presionadas contra los Parachoques de Pesas (27). **Asegure las pesas con los Soportes de Pesas (17).**

⚠ ADVERTENCIA: No coloque más de 82 kg de peso (no incluido) en cada Brazo (2, 3). Coloque siempre el mismo peso en ambos Brazos. Asegure siempre las pesas con los Soportes de Pesas (17).



AJUSTE DEL ASIENTO

Para ajustar la altura del Asiento (5), eleve la parte frontal del Asiento, mueva el Asiento hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada y, a continuación, presione la parte frontal del Asiento hacia abajo. **Asegúrese de que el Asiento quede bien encajado.**



MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Para obtener un rendimiento óptimo de la máquina de musculación y para reducir el riesgo de provocar lesiones a otras personas, debe someterla regularmente a mantenimiento preventivo. Dé instrucciones a todo el personal para la realización de los procedimientos descritos en esta sección. El personal también debe documentar y comunicar cualquier accidente. Para mantener la garantía de la máquina de musculación, utilice únicamente partes FREEMOTION para cualquier reparación o sustitución. Si tiene cualquier duda o pregunta, consulte CÓMO CONTACTAR CON EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

MANTENIMIENTO DIARIO

Limpieza General

Limpie la máquina de musculación con un paño suave humedecido con una solución de jabón suave en agua tibia. En caso necesario, utilice un cepillo de cerdas blandas junto con la solución de limpieza.

A continuación, aclare la máquina de musculación con un paño suave humedecido en agua limpia y séquela meticulosamente.

Manchas Persistentes

Pulverice la mancha con un limpiador doméstico no abrasivo, por ejemplo el limpiador FORMULA 409®, SIMPLE GREEN® o un producto similar. Frote con suavidad la zona manchada y, a continuación, deje que la solución de limpieza actúe durante unos minutos.

A continuación, aclare la máquina de musculación con un paño suave humedecido en agua limpia y séquela meticulosamente.

En caso necesario, repita estos pasos con un cepillo de cerdas blandas.

Método Opcional para las Manchas Persistentes

Frote suavemente el área manchada con un paño suave humedecido en alcohol para uso médico.

A continuación, aclare la máquina de musculación con un paño suave humedecido en agua limpia y séquela meticulosamente.

PRECAUCIÓN: Siga las indicaciones y precauciones de seguridad del fabricante de cada producto de

limpieza utilizado. FreeMotion Fitness y sus proveedores rechazan toda responsabilidad por las lesiones o daños que se produzcan debido al uso o mal uso de los productos de limpieza. **IMPORTANTE:** Al utilizar cualquier producto de limpieza, pruébelo primero en un lugar poco visible para asegurarse de que no causará daños en el material. No utilice limpiadores abrasivos, limpiadores fuertes ni disolventes tales como agua-rrás, queroseno, gasolina ni líquidos similares. Estas sustancias podrían arañar la máquina de musculación, dañar las partes de plástico y calcomanías o causar otros daños.

MANTENIMIENTO SEMANAL

Piezas Pequeñas

Inspeccione todos los pernos, tornillos y tuercas y apriételes en caso necesario. **IMPORTANTE:** Todas las almohadillas cuentan con soportes de madera contrachapada densa, con tuercas en T que se utilizan para sujetar las almohadillas a la máquina de musculación. Dado que las tuercas en T están sujetas por el contrachapado, no resistirán el torque de apriete que puede aplicarse a las tuercas estándar. Al apretar los pernos o tornillos que sujetan una almohadilla, gírelos sólo hasta que queden ceñidos y la almohadilla no se mueva ni esté floja. Un apriete excesivo podría hacer que las tuercas en T se desprendieran del contrachapado y harían imposible el desmontaje futuro de la almohadilla.

MANTENIMIENTO MENSUAL

Mangos

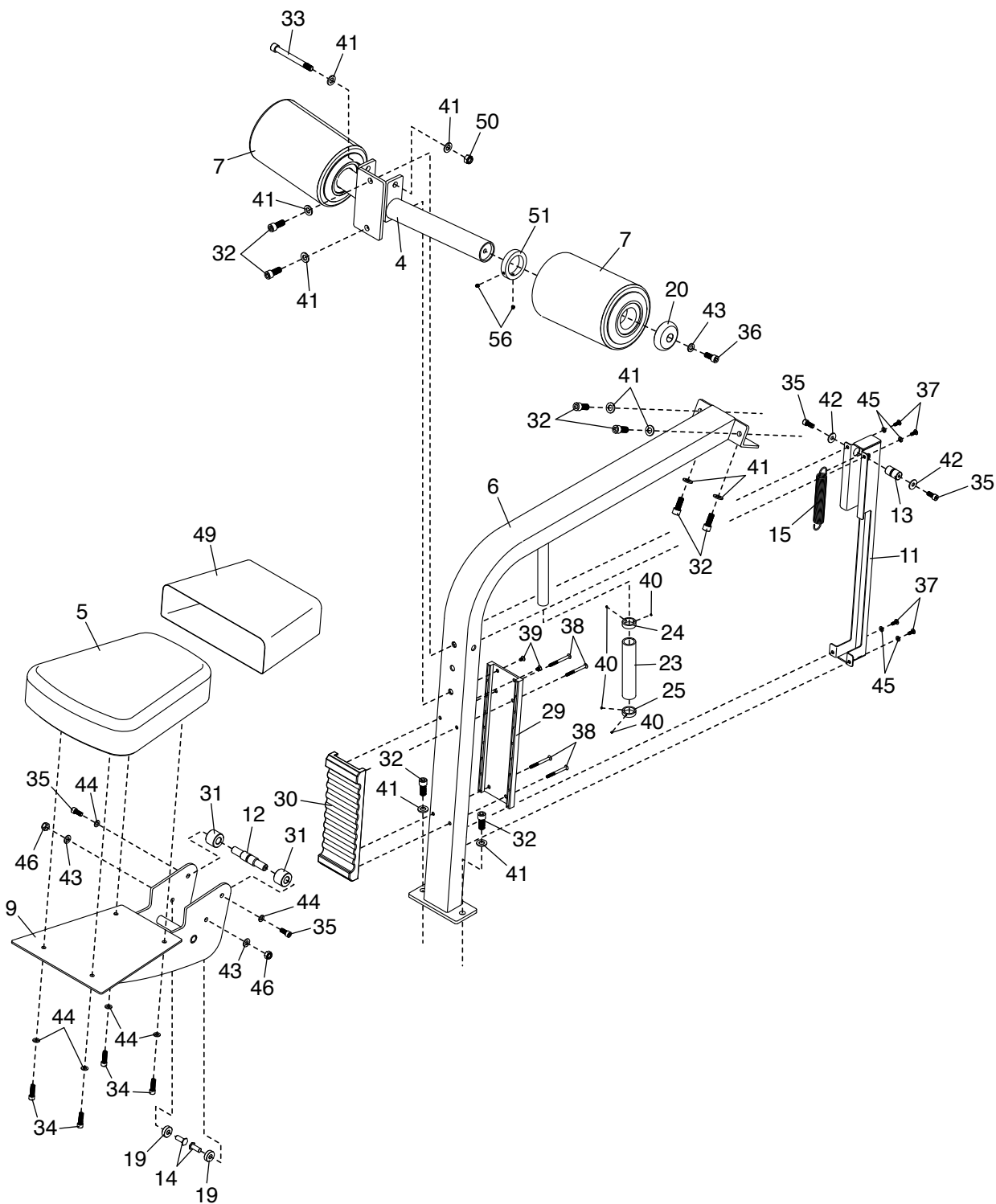
Inspeccione los mangos y sustitúyalos en caso necesario.

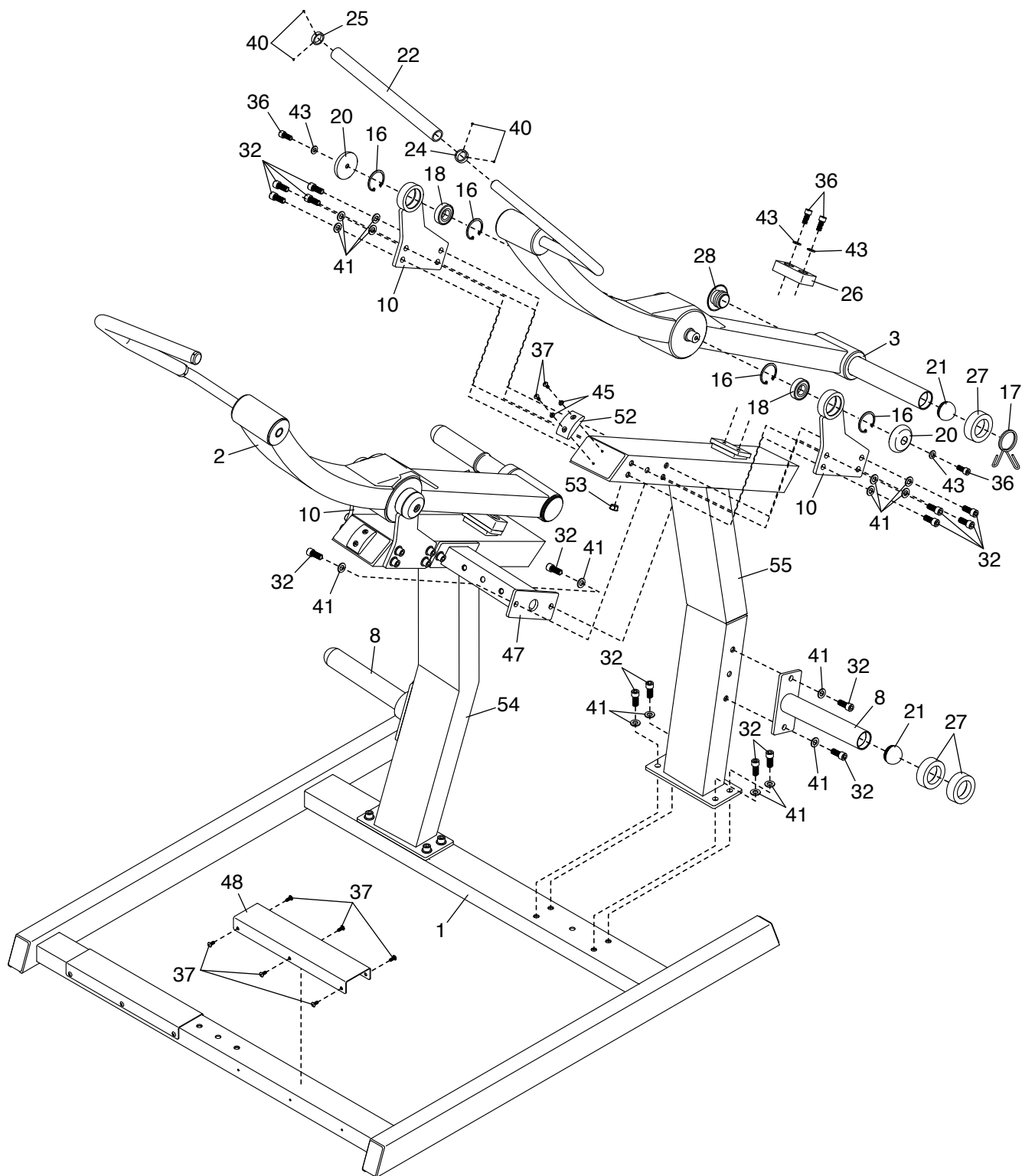
LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo F303.0 R1013A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Base	30	1	Placa de Ajuste
2	1	Brazo Izquierdo	31	2	Rodillo
3	1	Brazo Derecho	32	40	Tornillo M12 x 30mm
4	1	Armadura de Almohadillas	33	1	Perno M12 x 115mm
5	1	Asiento	34	4	Tornillo M8 x 30mm
6	1	Armadura	35	4	Tornillo M8 x 20mm
7	2	Almohadilla	36	10	Tornillo M10 x 25mm
8	2	Barra de Almacenamiento de Pesas	37	20	Tornillo M6 x 16mm
9	1	Armadura del Asiento	38	4	Tornillo M6 x 65mm
10	4	Soporte de Brazos	39	2	Tornillo M6 x 10mm
11	1	Cubierta de Resorte	40	12	Pasador Enroscado M4 x 3mm
12	1	Eje de Resorte	41	42	Arandela M12
13	1	Sustentador de Resorte	42	2	Arandela Parachoques M8
14	2	Eje de Cojinete	43	12	Arandela M10
15	1	Resorte	44	6	Arandela M8
16	8	Anillo de Retención	45	8	Arandela M6
17	2	Soporte de Pesas	46	2	Contratuerca M10
18	4	Cojinete Grande	47	1	Barra Cruzada
19	2	Cojinete Pequeño	48	2	Cubierta de la Base
20	6	Cubierta de Pivote	49	1	Cubierta de Asiento
21	4	Tapa de Barra de Almacenamiento	50	1	Contratuerca M12
22	2	Mango	51	2	Collar de Almohadilla
23	1	Mango Corto	52	2	Parachoques
24	3	Collar de Mango	53	2	Tapón
25	3	Tapa de Mango	54	1	Montante Vertical Izquierdo
26	2	Amortiguador de Brazo	55	1	Montante Vertical Derecho
27	6	Parachoques de Pesas	56	4	Pasador Enroscado M6 x 8mm
28	2	Tapa de Brazo	*	—	Manual del Usuario
29	1	Placa Deslizante			

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 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 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. 7 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.–6 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.