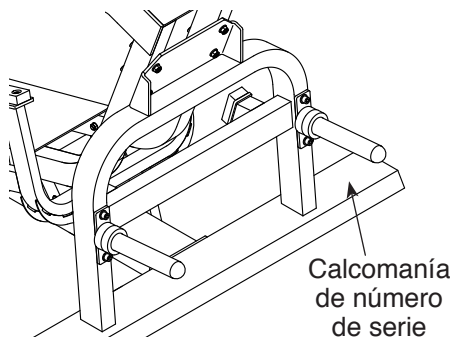


FREEMOTION[®] Leg Press

Nº de Modelo F304.0

Nº de Serie _____

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



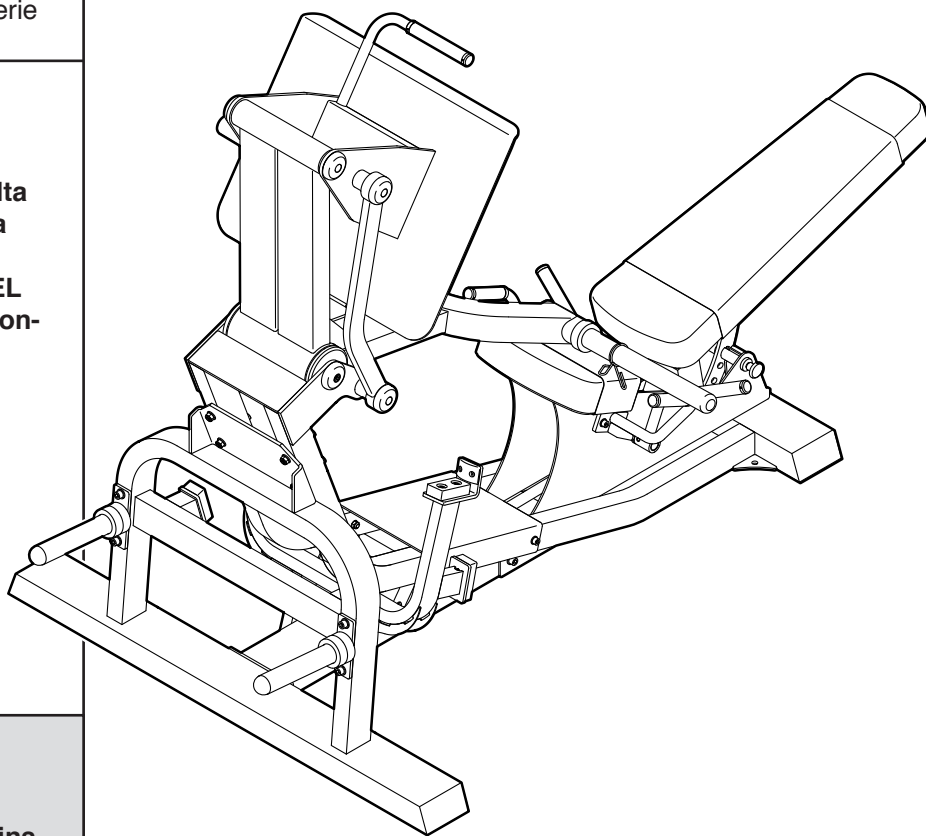
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, 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

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar el presente aparato. Conserve este manual para referencia futura.

MANUAL DEL USUARIO

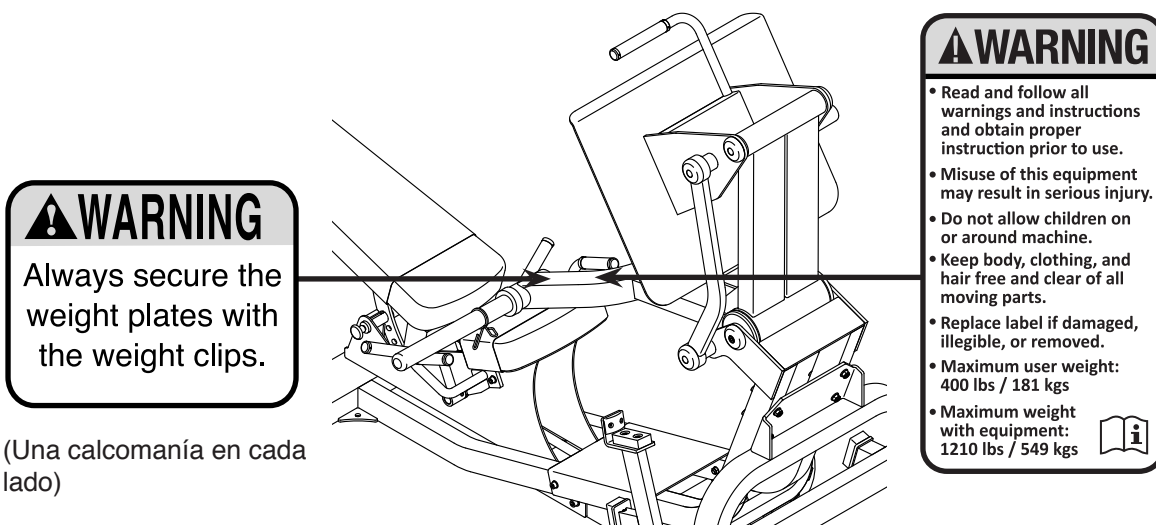


ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
AJUSTES	12
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	14
LISTA DE LAS PIEZAS	17
DIBUJO DE PIEZAS	18
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 una calcomanía se perdió o es ilegible, vea la contraportada de este manual y solicite una calcomanía de repuesto gratuita. Coloque la calcomanía en la ubicación mostrada.** Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren a tamaño real.



FORMULA 409 es una marca registrada de The Clorox Company.
SIMPLE GREEN es una marca registrada de Sunshine Makers, Inc.
FREEMOTION es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

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 la responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios de la máquina de musculación estén suficientemente 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 piso que está debajo de la máquina de musculación, para proteger el piso.
6. Es la 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 (vea la página 4), ancle la máquina de musculación al piso para lograr la máxima estabilidad.
8. Mantenga a los niños menores de 13 años y a las mascotas alejados de la máquina de musculación en todo momento.
9. La máquina de musculación se diseñó para soportar un peso máximo del usuario de 181 kg.
10. No ponga más de 184 kg de peso (no incluido) en cada barra de pesas. Coloque siempre el mismo peso en ambas barras de pesas. Asegure siempre las pesas con los ganchos de pesas.
11. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicios.
12. Mantenga las manos y pies alejados de las piezas móviles. No se apoye ni apoye las manos en la máquina de musculación mientras otra persona la esté utilizando.
13. El hacer ejercicios en exceso 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® LEG PRESS. 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, vea la

contraportada de este manual. Para que le podamos asistir de manera 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.

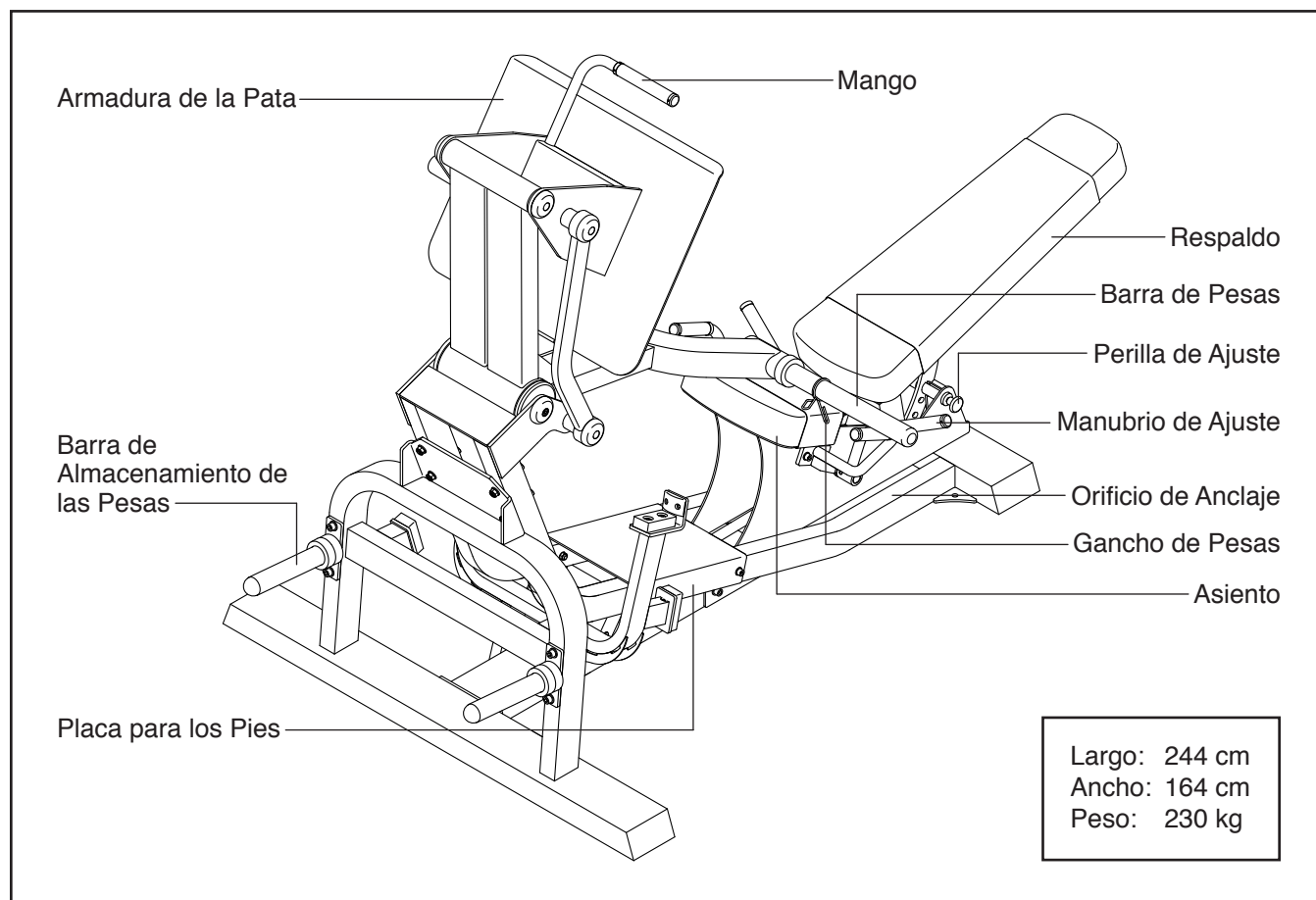
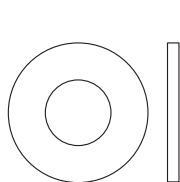
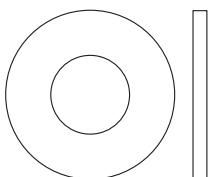


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

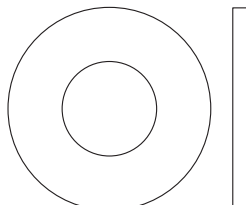
Utilice los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas necesarias para el montaje. El número que aparece entre paréntesis a continuación de cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. El número que aparece a continuación del número de clave es el número de unidades necesarias para el montaje. **Nota: Si la pieza no aparece en el kit de componentes de montaje, compruebe si está montada de antemano. Pueden incluirse piezas adicionales.**



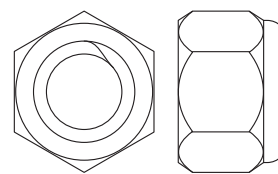
Arandela M8
(62)–6



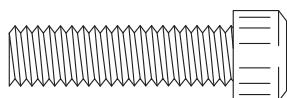
Arandela M10
(63)–10



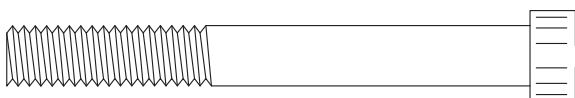
Arandela M12
(64)–23



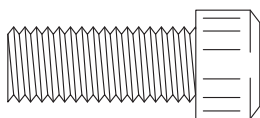
Contratuercas
M12 (66)–4



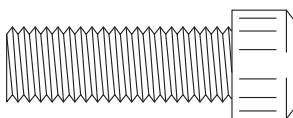
Tornillo M8 x 30mm
(54)–4



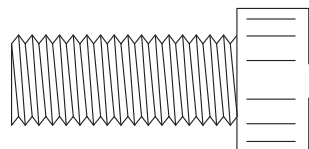
Tornillo M8 x 70mm
(55)–2



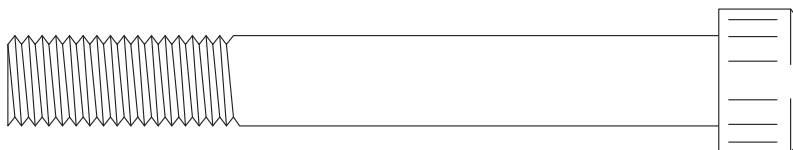
Tornillo M10 x 25mm
(61)–6



Tornillo M10 x 30mm
(56)–4



Tornillo M12 x 30mm
(60)–15



Perno M12 x 95mm (59)–4

MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, la máquina de musculación deberá ser ensamblada 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 retire los materiales 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.
- Para el montaje se requieren las siguientes herramientas (no se incluyen):

una llave inglesa



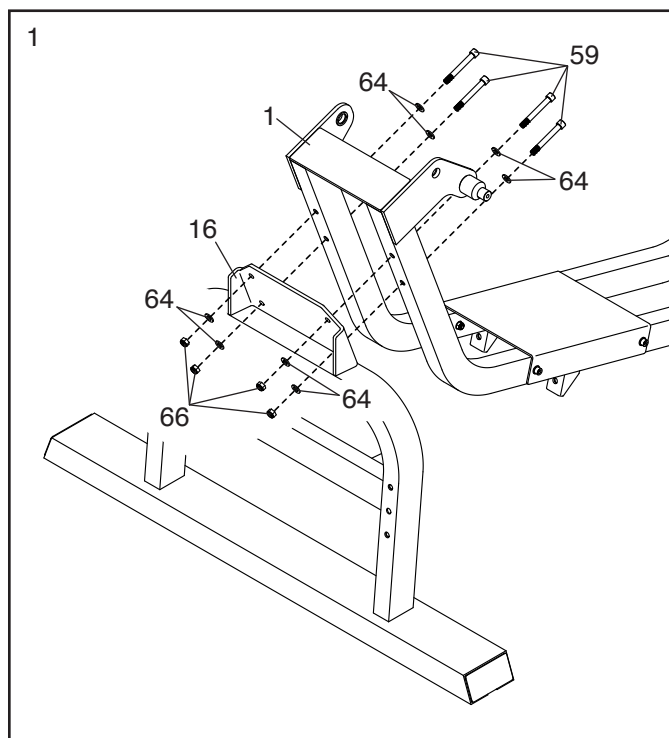
un conjunto de llaves hexagonales métricas



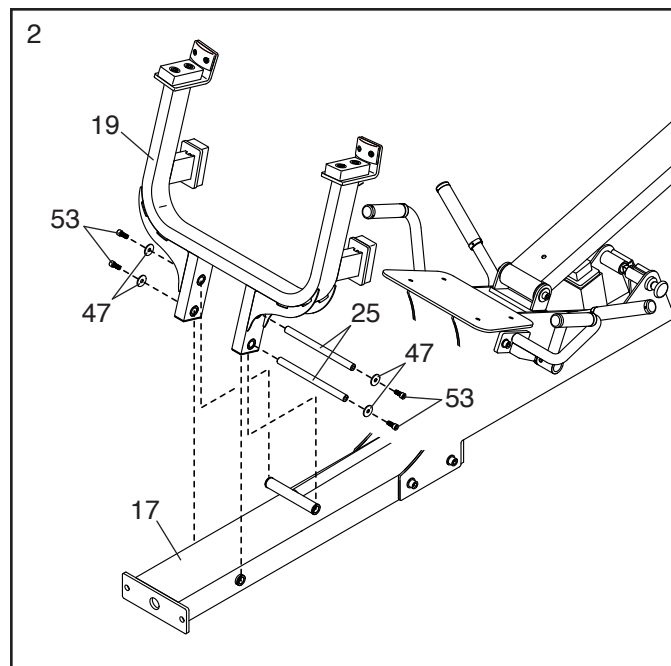
El montaje le puede resultar más cómodo si usted dispone de un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Oriente la Base (1) y la Armadura Delantera (16) como se muestra.

Conecte la Base (1) a la Armadura Delantera (16) con cuatro Pernos M12 x 95mm (59), ocho Arandelas M12 (64) y cuatro Contratuercas M12 (66); **no apriete aún los Pernos.**



2. Retire los cuatro Tornillos M8 x 20mm (53), las cuatro Arandelas Parachoques M8 (47) y los dos Ejes de la Armadura del Atajador (25) de la Armadura del Atajador (19). Luego, retire la Armadura del Atajador de la Armadura de Conexión (17). Nota: Conectará estas piezas de nuevo en un paso posterior.

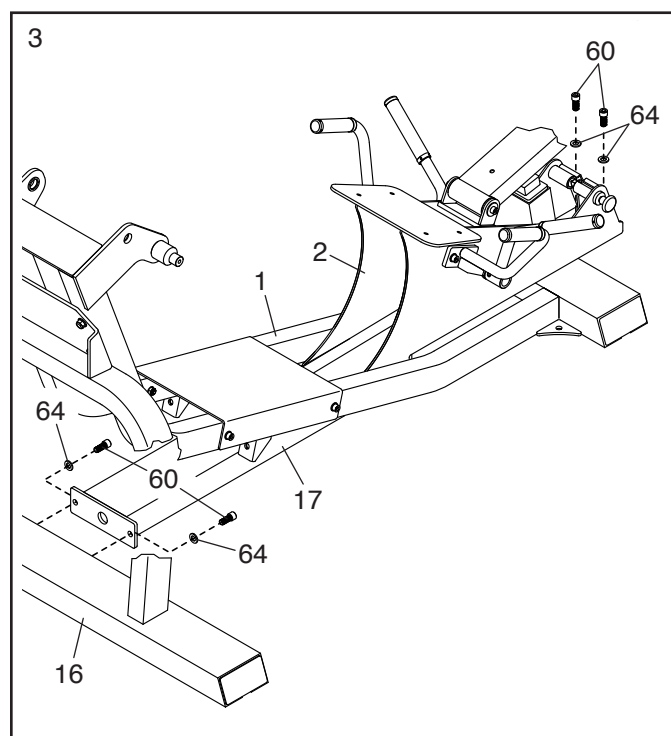


3. Inserte la Armadura de Conexión (17) y la Armadura del Asiento (2) hacia abajo a través de la Base (1) como se muestra.

Conecte la Armadura de Conexión (17) a la Armadura Delantera (16) con dos Tornillos M12 x 30mm (60) y dos Arandelas M12 (64).

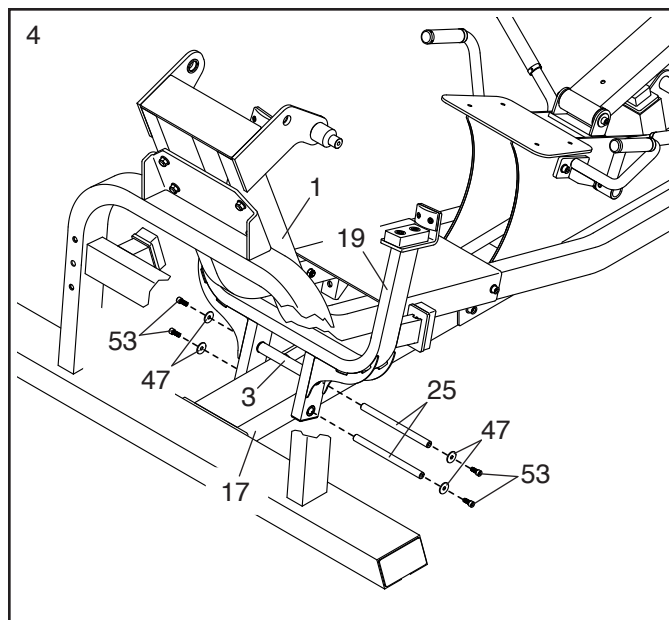
Luego, conecte la Armadura del Asiento (2) a la Base (1) con dos Tornillos M12 x 30mm (60) y dos Arandelas M12 (64).

Vea el paso 1. Apriete los Pernos M12 x 95mm (59).



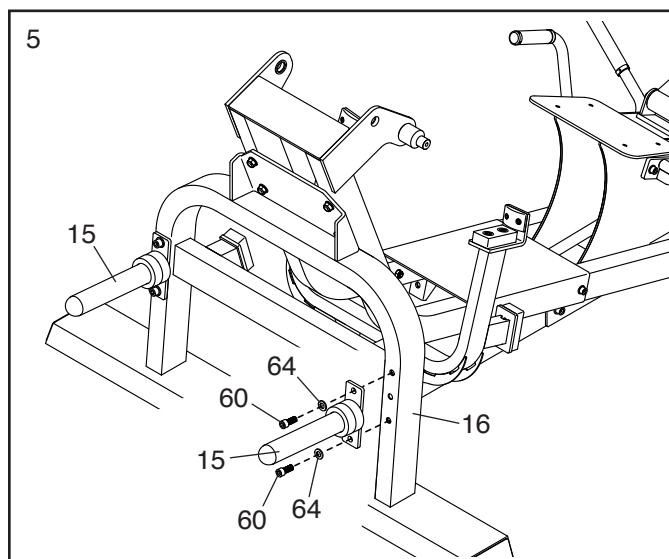
4. Inclíne lateralmente la Armadura del Atajador (19) e inserte un lado debajo de la Base (1). Luego, oriente la Armadura del Atajador como se muestra.

Conecte la Armadura del Atajador (19) a la Armadura de Conexión (17) y al Enganche en T (3) con los cuatro Tornillos M8 x 20mm (53), las cuatro Arandelas Parachoques M8 (47) y los dos Ejes de la Armadura del Atajador (25) que retiró en el paso 2.



5. Conecte una de las Barras de Almacenamiento de las Pesas (15) a la Armadura Delantera (16) con dos Tornillos M12 x 30mm (60) y dos Arandelas M12 (64).

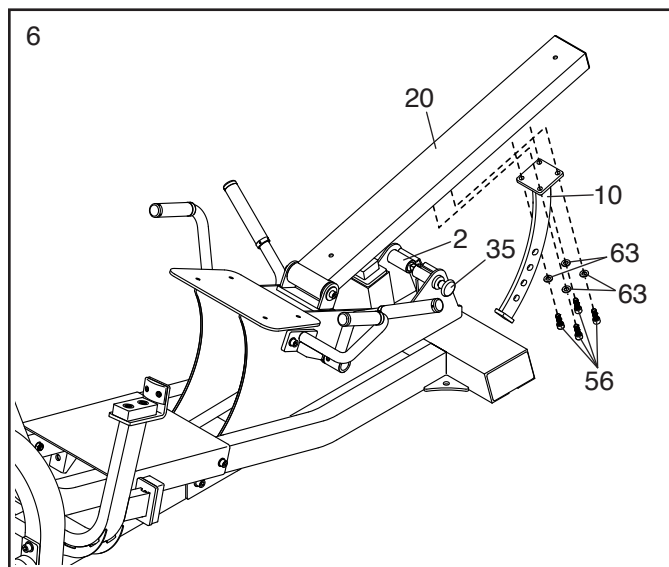
Conecte la otra Barra de Almacenamiento de las Pesas (15) de la misma manera.



6. Oriente el Soporte de Ajuste (10) como se muestra.

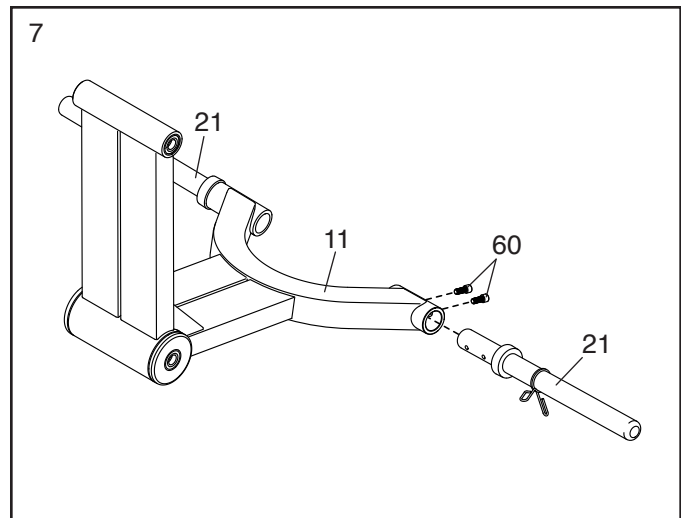
Tire de la Perilla de Ajuste (35), inserte el Soporte de Ajuste (10) en la Armadura del Asiento (2) y, luego, libere la Perilla de Ajuste para encajarla en un orificio de ajuste del Soporte de Ajuste.

Luego, conecte el Soporte de Ajuste (10) a la Armadura del Respaldo (20) con cuatro Tornillos M10 x 30mm (56) y cuatro Arandelas M10 (63); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**



7. Conecte una Barra de Pesas (21) a la Armadura de Pivote (11) con dos Tornillos M12 x 30mm (60).

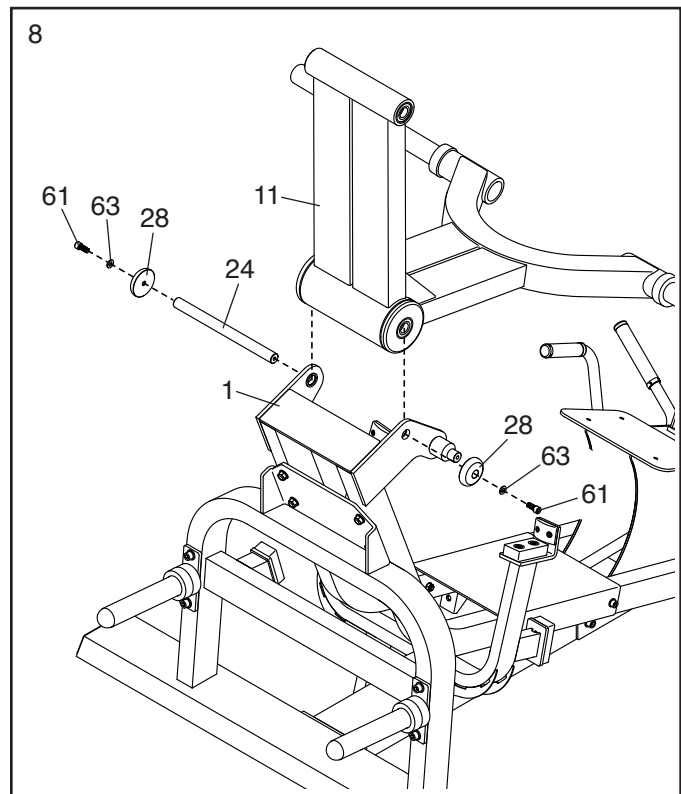
Conecte la otra Barra de Pesas (21) de la misma manera.



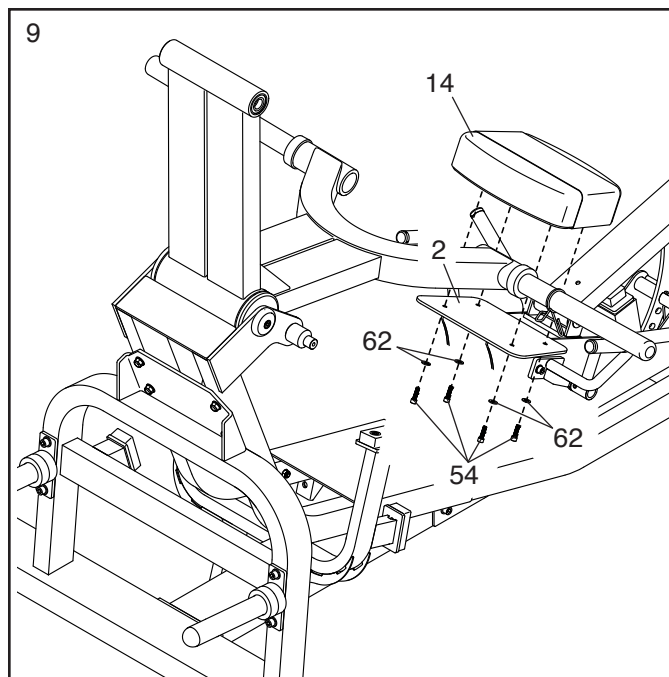
8. Pídale a otra persona que sujete la Armadura de Pivote (11) en el interior del soporte de la Base (1).

Inserte un Eje de la Armadura de Pivote (24) por la Base (1) y la Armadura de Pivote (11).

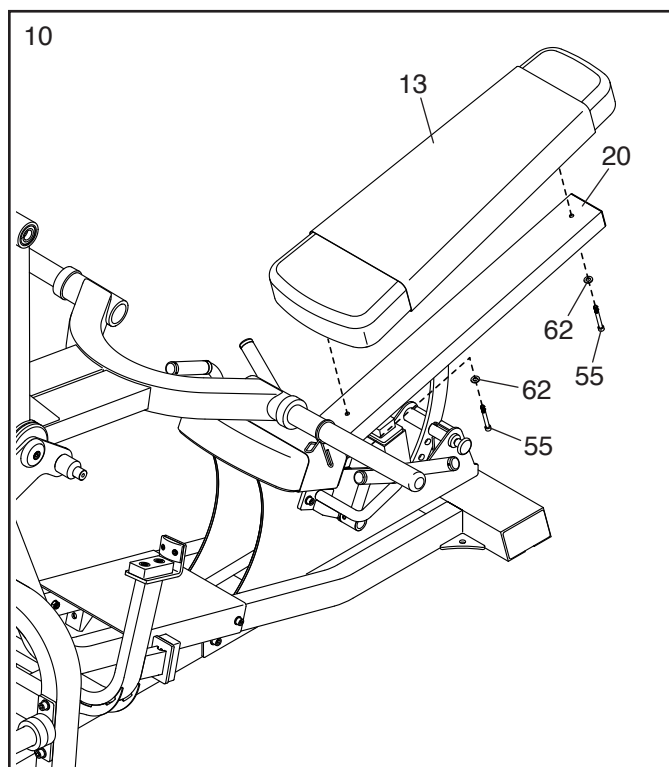
Conecte una Cubierta del Eje (28) a cada extremo del Eje de la Armadura de Pivote (24) con un Tornillo M10 x 25mm (61) y una Arandela M10 (63) **al mismo tiempo**.



9. Conecte el Asiento (14) a la Armadura del Asiento (2) con cuatro Tornillos M8 x 30mm (54) y cuatro Arandelas M8 (62); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételos completamente.**



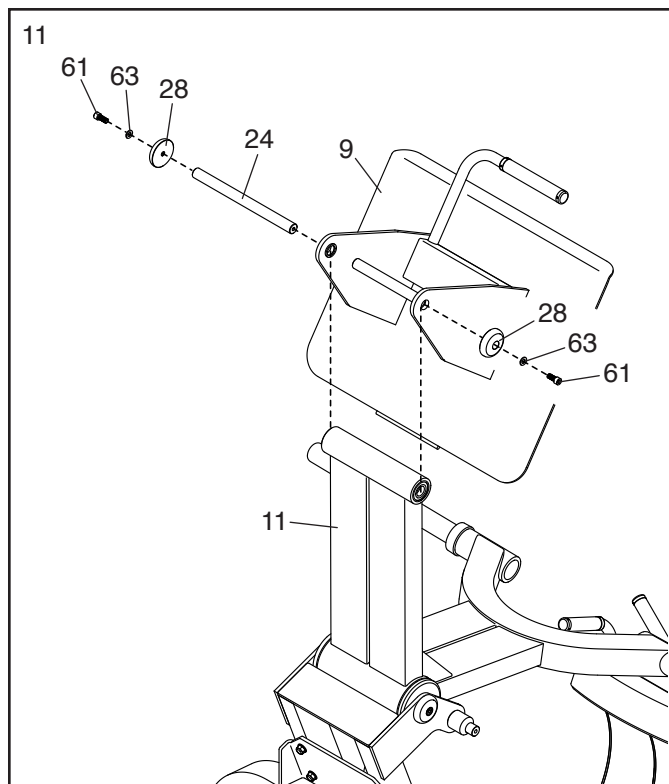
10. Conecte el Respaldo (13) a la Armadura del Respaldo (20) con dos Tornillos M8 x 70mm (55) y dos Arandelas M8 (62).



11. Pídale a otra persona que sostenga la Armadura de la Pata (9) al extremo superior de la Armadura de Pivote (11).

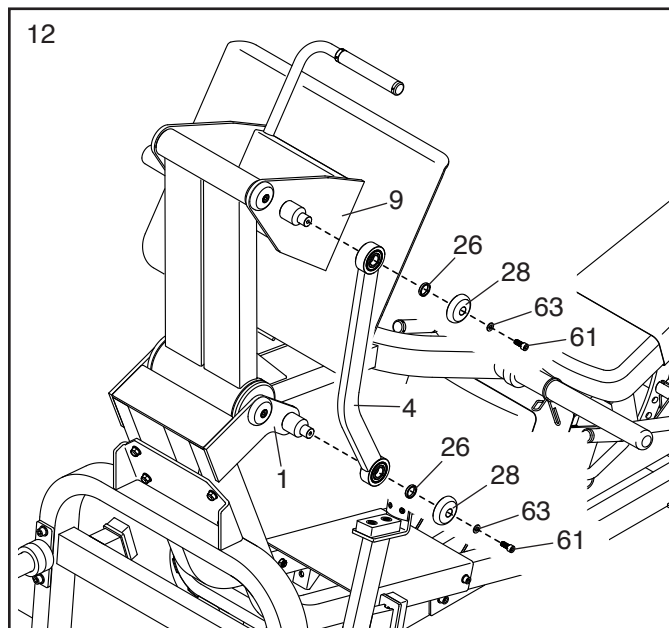
Inserte un Eje de la Armadura de Pivote (24) por la Armadura de la Pata (9) y la Armadura de Pivote (11).

Conecte una Cubierta del Eje (28) a cada extremo del Eje de la Armadura de Pivote (24) con un Tornillo M10 x 25mm (61) y una Arandela M10 (63) **al mismo tiempo**.



12. Oriente el Brazo Eslabón (4) como se muestra.

Conecte el Brazo Eslabón (4) a la Armadura de la Pata (9) y a la Base (1) con dos Tornillos M10 x 25mm (61), dos Arandelas M10 (63), dos Cubiertas del Eje (28) y dos Espaciadores (26).



13. **Asegúrese de que todas las piezas de la máquina de musculación estén apretadas apropiadamente.** Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina de musculación.

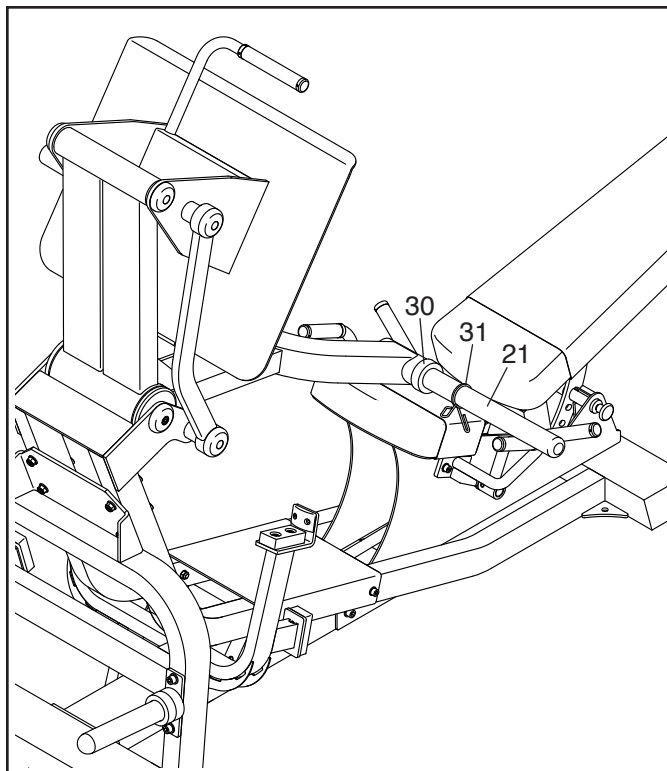
AJUSTES

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

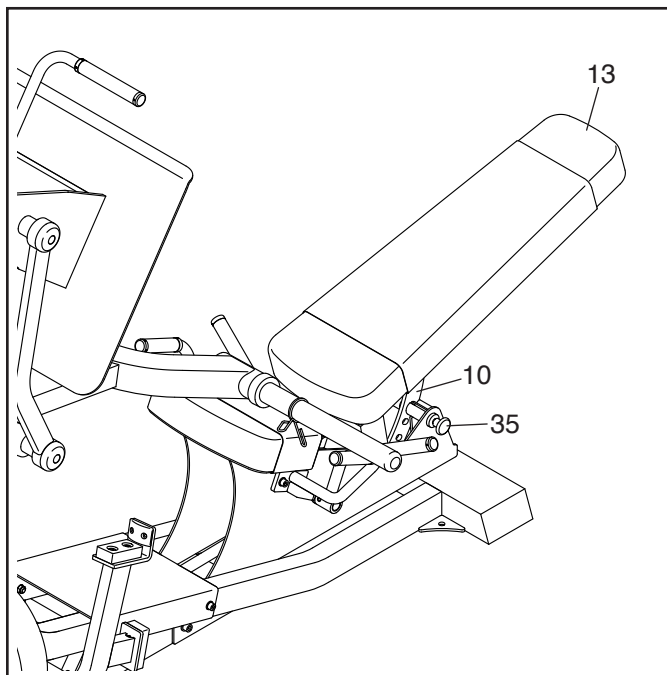
Coloque la cantidad deseada de peso (no incluido) sobre las Barras de Pesas (21). Asegúrese de presionar las pesas contra los Parachoques de las Pesas (30) y **asegure las pesas con los Ganchos de las Pesas (31)**.

⚠ ADVERTENCIA: No ponga más de 184 kg de peso (no incluido) en cada Barra de Pesas (21). Coloque siempre el mismo peso en ambas Barras de Pesas. Asegure siempre las pesas con los Ganchos de las Pesas (31).



AJUSTE DEL RESPALDO

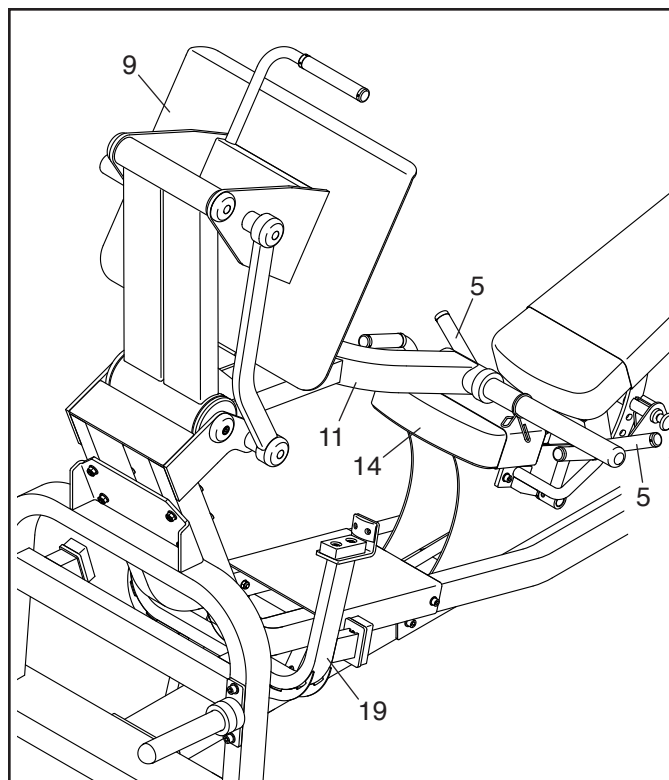
Para ajustar el ángulo del Respaldo (13), tire de la Perilla de Ajuste (35), pivote la parte superior del Respaldo hasta la posición deseada y, luego, libere la Perilla de Ajuste. **Mueva el Respaldo levemente hacia adelante y hacia atrás para asegurarse de que la Perilla de Ajuste se enganche en uno de los orificios del Soporte de Ajuste (10).**



AJUSTE DE LA ARMADURA DEL ATAJADOR

Para permitir el descenso de la Armadura de la Pata (9), presiónela hacia arriba y gire los Manubrios de Ajuste (5) de modo que la Armadura del Atajador (19) pivote hacia el Asiento (14).

Cuando termine de hacer ejercicios, devuelva la Armadura del Atajador (19) hasta su posición por debajo de la Armadura de Pivote (11).



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 piezas FREEMOTION para cualquier reparación o sustitución. Si tiene cualquier pregunta o duda, vea **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.

Luego, 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, luego, deje que la solución de limpieza actúe durante unos minutos.

Luego, 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.

Luego, 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 aguarrás, queroseno, gasolina ni líquidos similares. Estas sustancias podrían arañar la máquina de musculación, dañar las piezas de plástico y calcomanías o causar otros daños.

MANTENIMIENTO SEMANAL

Componentes de Montaje

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 conectar 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 solo 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.

NOTAS

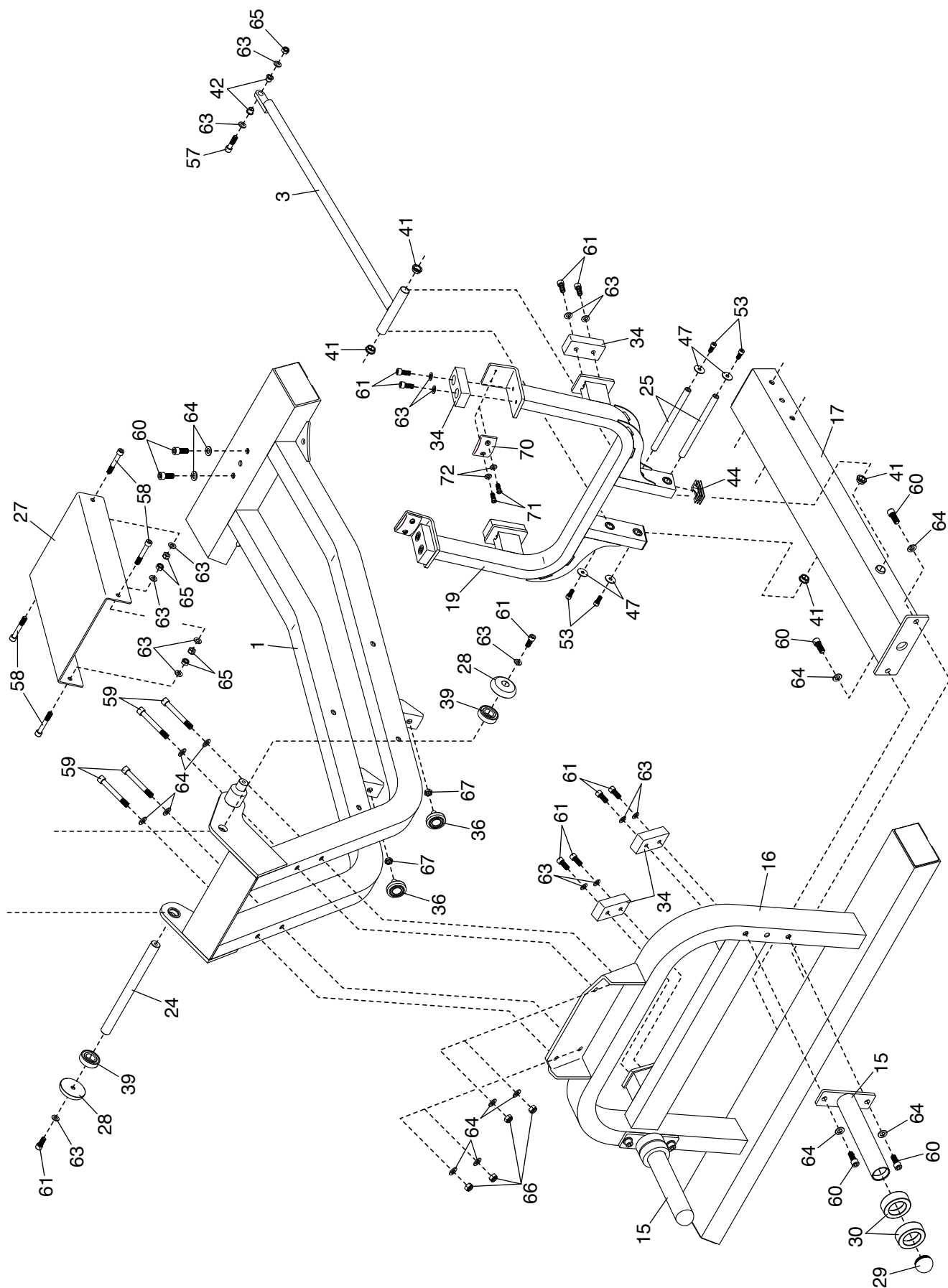
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

N.º de Modelo F304.0 R0917A

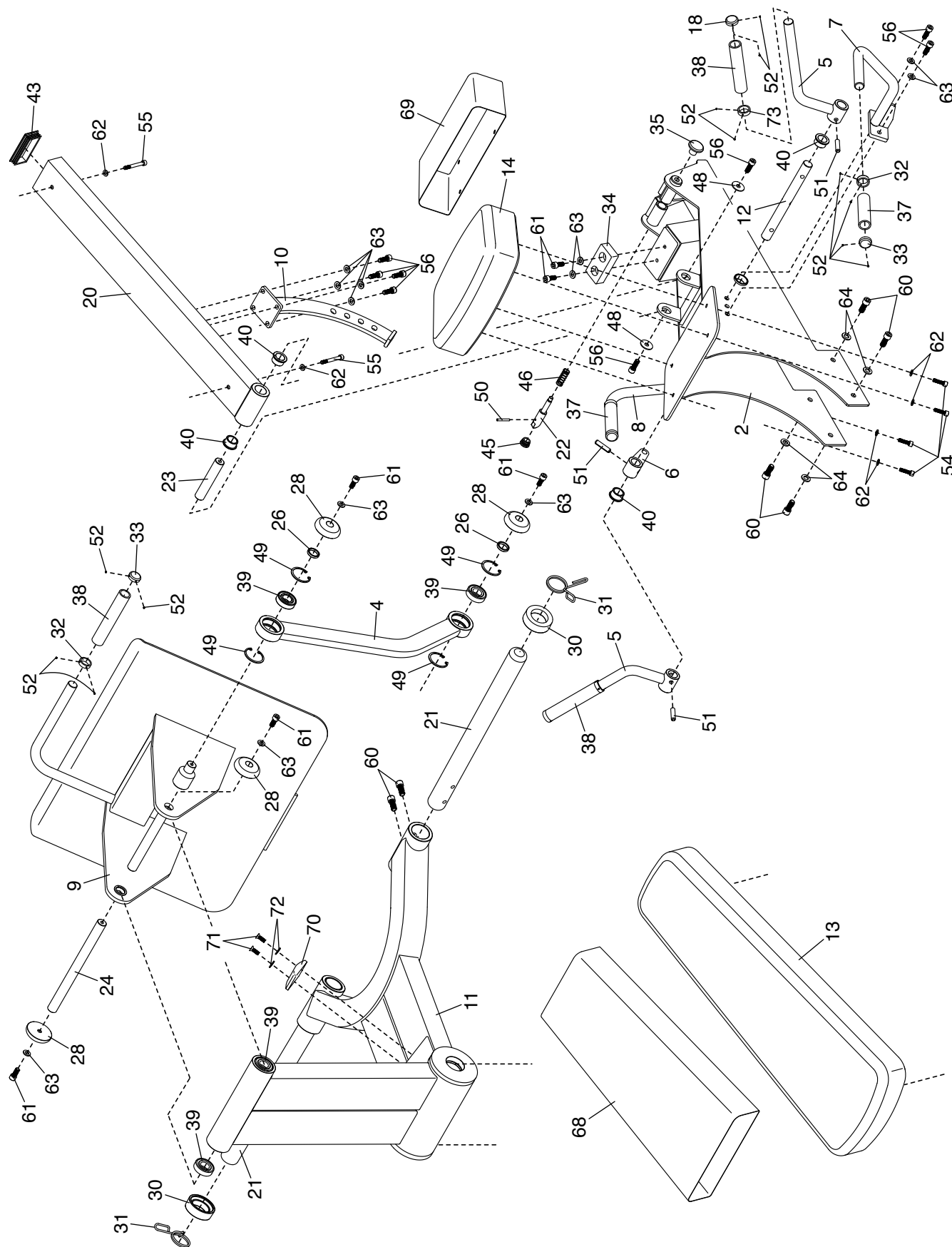
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Base	38	3	Cubierta Larga del Manubrio
2	1	Armadura del Asiento	39	6	Cojinete
3	1	Enganche en T	40	4	Buje de Armadura del Asiento
4	1	Brazo Eslabón	41	4	Buje del Atajador
5	2	Manubrio de Ajuste	42	2	Buje del Eslabón
6	1	Eslabón del Pivote	43	1	Tapa de la Armadura del Respaldo
7	1	Manubrio Izquierdo	44	2	Tapa de la Armadura del Atajador
8	1	Manubrio Derecho	45	1	Tapa del Pasador
9	1	Armadura de la Pata	46	1	Resorte
10	1	Soporte de Ajuste	47	4	Arandela Parachoques M8
11	1	Armadura de Pivote	48	2	Arandela Parachoques M10
12	1	Asta del Manubrio	49	4	Anillo de Retención
13	1	Respaldo	50	1	Pasador de Resorte M5 x 22mm
14	1	Asiento	51	3	Pasador de Resorte M10 x 45mm
15	2	Barra de Almacenamiento de las Pesas	52	20	Pasador Enroscado M4 x 3mm
16	1	Armadura Delantera	53	4	Tornillo M8 x 20mm
17	1	Armadura de Conexión	54	4	Tornillo M8 x 30mm
18	2	Tapa del Manubrio	55	2	Tornillo M8 x 70mm
19	1	Armadura del Atajador	56	10	Tornillo M10 x 30mm
20	1	Armadura del Respaldo	57	1	Perno M10 x 40mm
21	2	Barra de Pesas	58	4	Perno M10 x 70mm
22	1	Perno de Ajuste	59	4	Perno M12 x 95mm
23	1	Eje del Respaldo	60	16	Tornillo M12 x 30mm
24	2	Eje de la Armadura de Pivote	61	20	Tornillo M10 x 25mm
25	2	Eje de la Armadura del Atajador	62	6	Arandela M8
26	2	Espaciador	63	34	Arandela M10
27	1	Placa para los Pies	64	20	Arandela M12
28	6	Cubierta del Eje	65	5	Contratuerca M10
29	2	Tapa de Cúpula	66	4	Contratuerca M12
30	6	Parachoques de las Pesas	67	2	Tuerca de Bloqueo M12
31	2	Gancho de las Pesas	68	1	Cubierta del Respaldo
32	3	Collar del Mango	69	1	Cubierta del Asiento
33	3	Tapa del Mango	70	4	Parachoques Curvado
34	7	Parachoques Rectangular	71	8	Tornillo M6 x 15mm
35	1	Perilla de Ajuste	72	8	Arandela M6
36	2	Parachoques Redondo	73	2	Collar del Manubrio
37	2	Cubierta Corta del Manubrio	*	—	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso. Para obtener más información para pedidos de piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no aparecen en las ilustraciones.



DIBUJO DE PIEZAS B

N.º de Modelo F304.0 R0917A



CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene cualquier pregunta después de leer este manual o si ha dañado o perdido alguna pieza, contacte con el Servicio al cliente a través de uno de los números de teléfono o direcciones enumerados a continuación. **Anote el número de modelo, el número de serie y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de llamar al Servicio al cliente. Si desea pedir piezas de repuesto, anote también el número de clave y la descripción de cada pieza (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE PIEZAS que encontrará cerca del final de este manual).**

En Estados Unidos

Llame al: 1-800-201-2109, lunes a viernes, de las 6 a las 18 horas, horario de las Rocosas

Correo-e: customercare@freemotionfitness.com

Dirección:

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, lunes a viernes, de las 6 a las 15 horas, horario de las Rocosas

Correo-e: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTÍA LIMITADA

PERIODOS DE GARANTÍA Y COBERTURA

FreeMotion Fitness garantiza el presente producto frente a defectos de mano de obra y material en unas condiciones de uso y servicio normales. Las piezas y la mano de obra están garantizadas durante un (1) año, a no ser que se especifique otra cosa en la factura.

El periodo de garantía comienza en la fecha de la factura de compra. Cualquier pieza reparada o reemplazada durante este periodo de garantía estará garantizada durante el resto del periodo de garantía original.

CONDICIONES Y LIMITACIONES

Las siguientes situaciones supondrán la anulación de la garantía de este producto:

1. La presente garantía se aplica solo al propietario original y es intransferible.
2. La garantía de mano de obra se aplica únicamente a los productos vendidos en los EE. UU. y Canadá. Contacte con su distribuidor autorizado de FreeMotion Fitness para obtener más detalles sobre la cobertura de mano de obra de su país.
3. Cualquier uso indebido, abuso o servicio técnico inadecuado.
4. Usuarios que pesen más que el peso máximo de usuario indicado en este manual.
5. Daños causados por el traslado o un almacenamiento inadecuado del producto, incluidos el traslado o el almacenamiento del producto sobre un costado.
6. Uso o almacenamiento de este producto al aire libre o en entornos con humedad elevada, incluidos los spas y las áreas de piscina.

Esta garantía no se aplica a lo siguiente:

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

2. Cargos de recogida y entrega o de transporte relacionados con una reparación.

3. Cualquier problema resultante de un montaje o una entrega inadecuados.

QUÉ HACER SI SE REQUIERE SERVICIO TÉCNICO

El servicio en garantía de FreeMotion Fitness puede obtenerse contactando con el distribuidor autorizado del que adquirió este producto. Cerciérese de conservar su factura original y su información de número de serie. Si este producto presentara una avería cubierta por los términos estipulados en la garantía, FreeMotion Fitness podrá, a su criterio exclusivo, bien reparar o reemplazar el producto o reembolsar el precio de compra. FreeMotion Fitness compensa a los proveedores de servicios por los desplazamientos en virtud de la garantía dentro de su área de servicio. Las llamadas de servicio más allá de esta área de servicio pueden estar sujetas a un cargo.

FreeMotion Fitness rechaza toda responsabilidad por los daños indirectos, especiales o consecuentes que se deriven de o estén relacionados con el uso o el rendimiento del producto; daños y perjuicios respecto a cualesquiera pérdidas económicas, pérdida de propiedad, lucro cesante o pérdida de beneficios, pérdida de disfrute o uso, o costo de retirada o instalación; o cualesquiera otros daños consecuentes. Determinadas regiones no permiten la exclusión o limitación de los daños consecuentes. En consecuencia, es posible que la limitación estipulada arriba no le sea aplicada a usted. La presente garantía le otorga derechos específicos y usted puede disfrutar de otros derechos que pueden variar de una región a otra.

PARA CONTACTAR CON FREEMOTION FITNESS

Vea CÓMO CONTACTAR CON EL SERVICIO AL CLIENTE más arriba.