

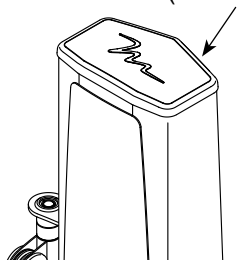
FREEMOTION[®] Quadiceps

Nº de Modelo F706.0

Nº de Serie _____

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

Calcomanía con el Número de Serie (dentro de la torre)



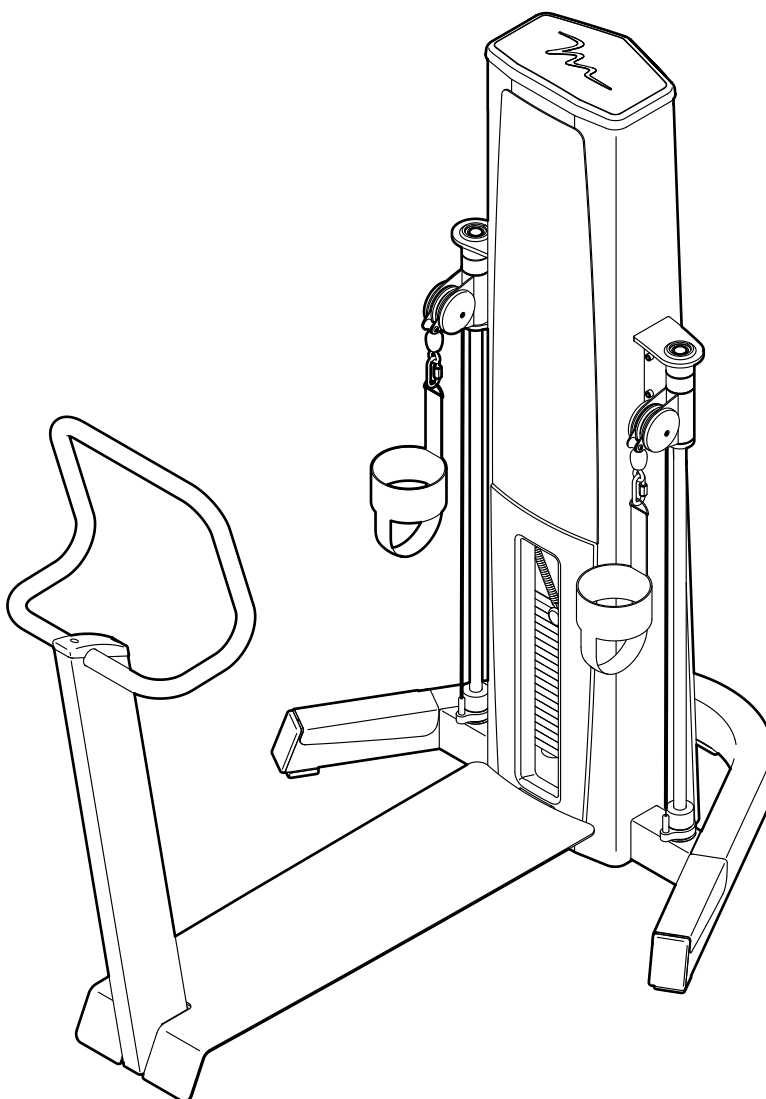
¿PREGUNTAS?

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES.....3

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....4

ANTES DE COMENZAR.....5

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS6

DIAGRAMA DE LOS CABLES10

LISTA DE LAS PIEZAS13

DIBUJO DE LAS PIEZAS14

CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE Contraportada

GARANTÍA LIMITADA..... Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES



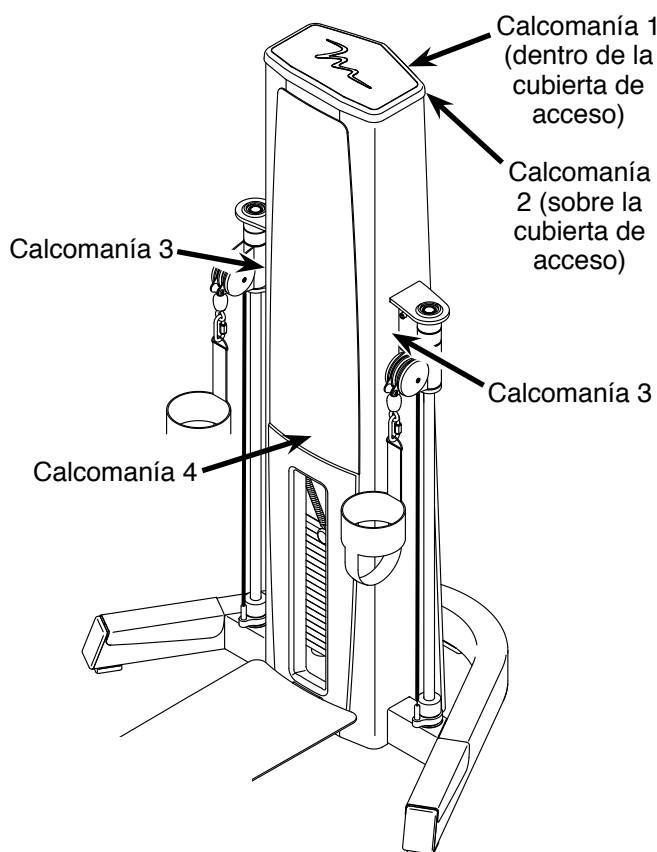
ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina de musculación antes de utilizarla. FreeMotion Fitness no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños 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 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 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. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicio.
10. 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.
11. Asegúrese de que el pasador de pesas esté completamente insertado en una de las pesas.
12. Asegúrese de que los correas de pie estén firmemente sujetos antes de cada uso de la máquina de musculación.
13. Inspeccione todos los cables, uniones de cables y poleas antes de cada uso de la máquina de musculación. Asegúrese de que todos los componentes estén apretados apropiadamente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
14. Asegúrese de que todos los cables permanezcan en sus poleas en todo momento. Si algún cable de atora mientras usted está haciendo ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese de que el cable esté sobre las poleas y de que no haya nada que interfiera con el cable ni las poleas.
15. 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.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. 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.

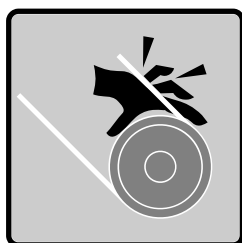
Calcomanía 1



Calcomanía 2



Calcomanía 3



Calcomanía 4 (parte del cartel de instrucciones)



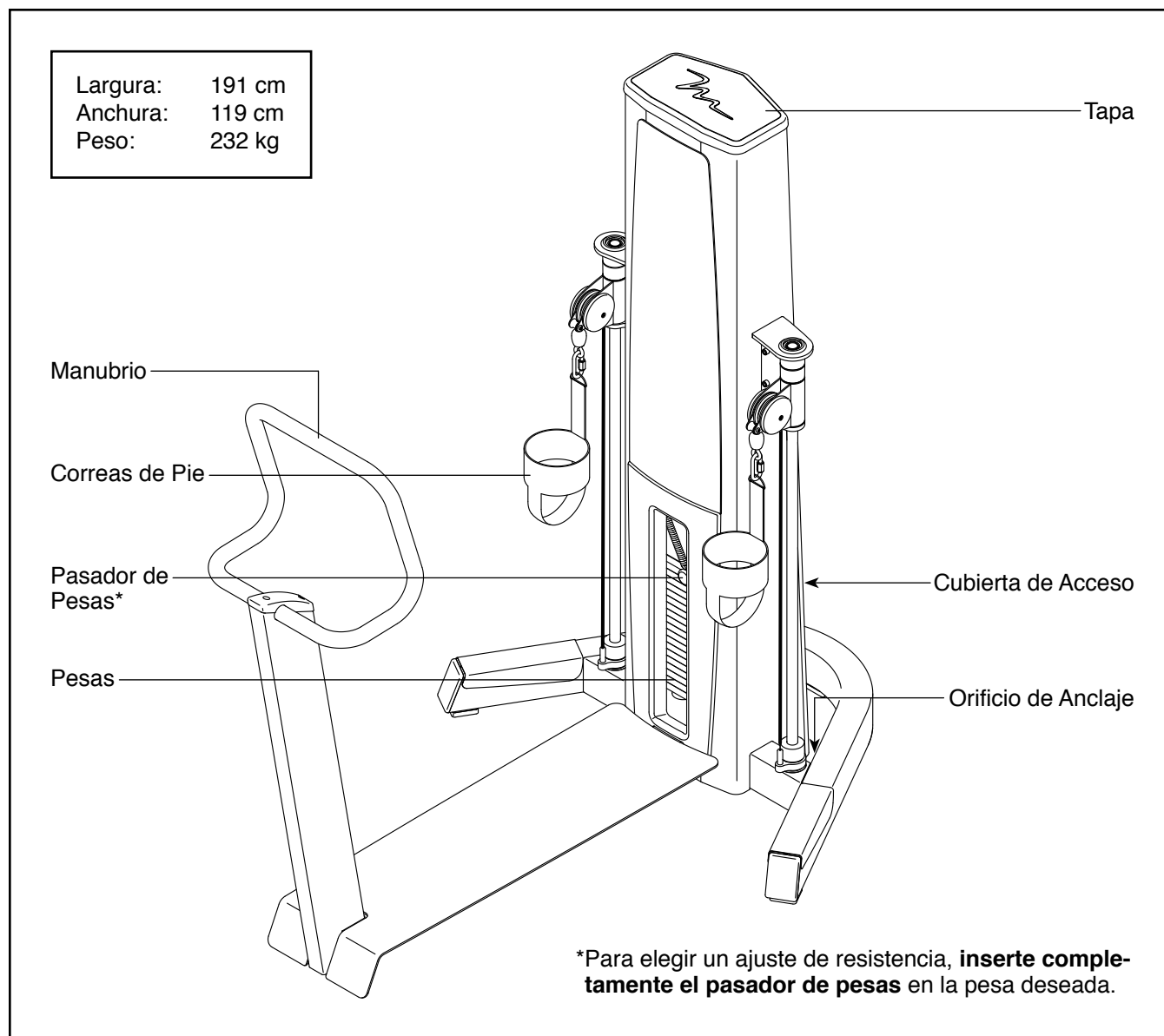
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la innovadora máquina de musculación FREEMOTION® QUADRICEPS. Podrá ejercitar sin ninguna restricción de movimientos los grupos de músculos de su cuerpo —como haría de forma natural—, para entrenarse con más eficiencia.

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.



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Para un rendimiento óptimo de la máquina de musculación y para reducir las posibilidades de lesión de los usuarios, debe realizar un mantenimiento preventivo con una frecuencia regular. Indique a todo el personal que realice los procedimientos descritos en esta sección. El personal debe también registrar e informar cualquier accidente. Para mantener la garantía de la máquina de musculación, use sólo piezas FREEMOTION para reparar o cambiar. Si tiene alguna duda o preocupación, consulte CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

MANTENIMIENTO DIARIO

Limpieza General

Limpie la máquina de musculación usando un paño humedecido con jabón suave y agua tibia. Si es necesario use un cepillo de pelos suaves con la solución de limpieza.

Seguidamente, enjuague la máquina de musculación con un paño humedecido con agua limpia, y séquelo bien.

Manchas Difíciles

Rocíe la mancha con un limpiador doméstico no abrasivo como FORMULA 409®, SIMPLE GREEN®, o un producto similar. Frote el área manchada suavemente y luego deje que la solución de limpieza actúe durante unos minutos.

Seguidamente, enjuague la máquina de musculación con un paño humedecido con agua limpia, y séquelo bien.

Si es necesario, repita estos pasos usando un cepillo de pelos suaves.

Método Opcional para Manchas Difíciles

Frote el área manchada suavemente con un paño suave humedecido con alcohol tópico.

Seguidamente, enjuague la máquina de musculación con un paño humedecido con agua limpia, y séquelo bien.

PRECAUCIÓN: Siga las indicaciones y las precauciones de seguridad del fabricante de cada producto de limpieza utilizado. FreeMotion Fitness y sus vendedores no serán responsables de las lesiones ni los daños que resulten del uso o mal uso de los productos de limpieza. **IMPORTANTE:** Cuando use algún producto de limpieza, realice una prueba primero en un lugar no apreciable para asegurarse de no causar daño al material. No use limpiadores abrasivos, limpiadores fuertes ni disolventes tales como el diluyente de laca, queroseno, gasolina o líquidos similares. Tales sustancias pueden dañar la máquina de musculación, dañar las piezas de plástico y las calcomanías, o causar otros daños.

MANTENIMIENTO SEMANAL

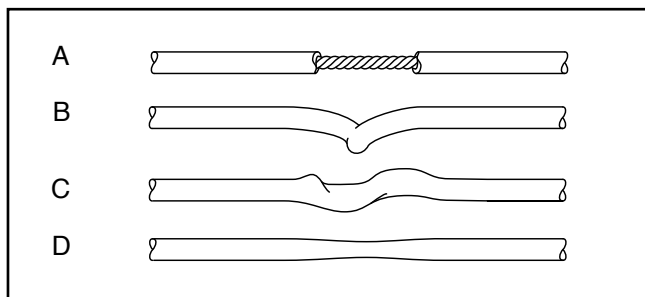
Piezas Pequeñas

Compruebe las tuercas, los pernos y los tornillos, y apriételos si es necesario. **IMPORTANTE:** Todos los cojines tienen soportes de contrachapado denso con tuercas T que se utilizan para fijar los cojines a la máquina de musculación. Como las tuercas T son sujetadas por el contrachapado, ellas no resistirán el par de torsión que resisten las tuercas convencionales. Cuando apriete los pernos o los tornillos que fijan un cojín, gírelos sólo hasta que estén cómodamente ajustados y el cojín no se mueva ni se sienta suelto. Si los aprieta demasiado podría sacar el contrachapado de las tuercas T y hacer que sea imposible retirar el cojín en el futuro.

Inspección del Cable

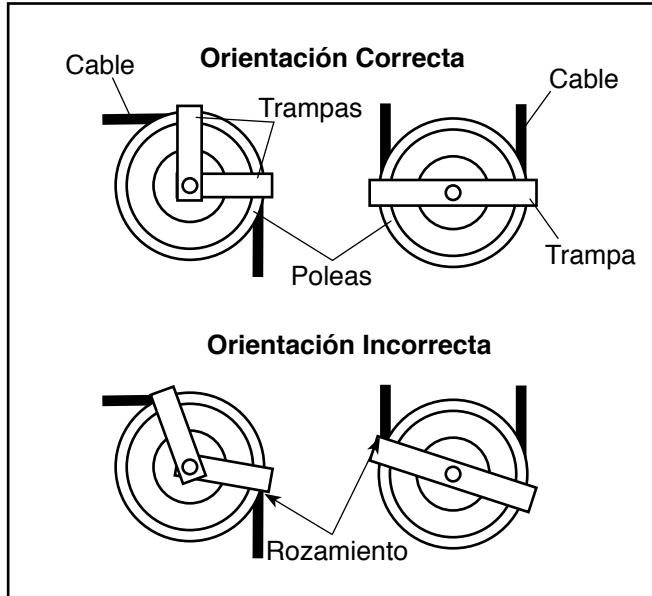
Compruebe la totalidad de cada cable realizando lentamente una repetición en la máquina de musculación. Inspeccione el cable que queda fuera de la máquina de musculación y el cable que hay dentro de la torre. Pase sus dedos por el cable, prestando mucha atención a los recodos y a los puntos de unión. Compruebe el estado de los siguientes elementos, que pueden indicar que el cable está gastado y debe ser reemplazado:

- A. una funda del cable que deja el cable expuesto
- B. un cable torcido o gravemente doblado
- C. una funda del cable rizada o torcida
- D. una funda del cable estirada, que muestra una sección delgada



Trampas de Cable

Inspeccione las trampas de cable para asegurarse de que no rocen contra los cables y que sujeten los cables para mantenerlos dentro de las acanaladuras de las poleas. Si una trampa de cable no está alineada correctamente, afloje levemente la contratuerca, reajuste según sea necesario la trampa de cable y, a continuación, reapriete la contratuerca.



MANTENIMIENTO MENSUAL

Mangos

Inspeccione los mangos y sustitúyalos en caso necesario. Nota: Es posible que su máquina de musculación no tenga asas.

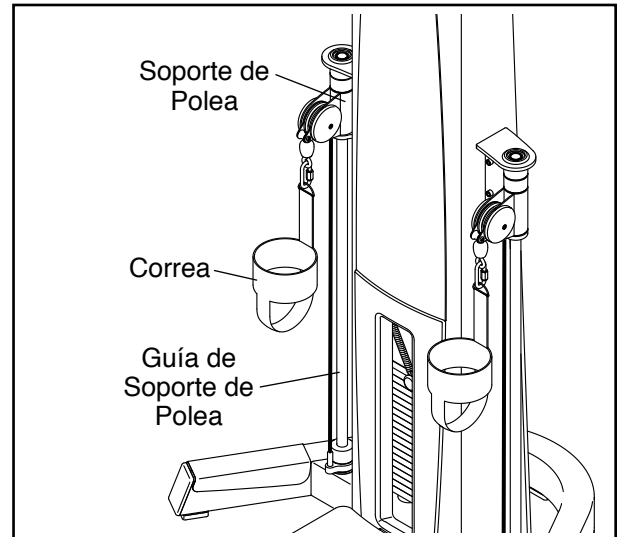
Lubricación de las Guías de Pesas

Limpie y lubrique cada guía de pesas del interior de la torre limpiándola con un paño suave impregnado en aceite de motor ligero 10W-40 ó 10W-30. Aplique únicamente un recubrimiento fino a lo largo de toda la guía de pesas. **No utilice lubricantes a base de TEFLON®.**

Lubricación de los Cojinetes Lineales

Para adquirir grasa para los cojinetes lineales, vea **CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada de este manual. Las alternativas aprobadas son las grasas LUBRIPLATE® MAG-00, 76 DYNALIFE® L-EP 000, CASTROL® HD 000 y SUPER LUBE® 00/000. **IMPORTANTE: Para evitar daños permanentes en los cojinetes lineales, no utilice ningún otro tipo de grasa.**

1. Limpie con un paño suave una de las guías de soporte de polea; asegúrese de eliminar la grasa y los residuos acumulados de los extremos de la guía de soporte de polea.



2. Inserte el pasador de pesas en la pila de pesas y haga que otra persona tire de la correa hasta que el soporte de la polea esté en el centro de la guía de soporte de polea.
3. Aplique gotas de la grasa especificada alrededor de toda la guía de soporte de polea, a cada lado del soporte de polea.
4. Haga que la otra persona tire repetidamente del manubrio de modo que el soporte de polea se deslice varias veces a lo largo de toda la longitud de la guía de soporte de polea.
5. Repita los pasos 3 y 4 una o dos veces más hasta que se comience a acumular grasa cerca de los extremos de la guía de soporte de cable. A continuación, elimine la grasa acumulada.
6. Repita los pasos 1-5 con la otra guía de soporte de cable.

AJUSTE DE LOS CABLES

Para que la máquina de musculación funcione adecuadamente, los cables deben presentar la tensión correcta. Para comprobar la tensión de los cables, inserte en primer lugar el pasador de pesas en el porta pesas. A continuación, eleve y baje lentamente el porta pesas realizando una repetición. El porta pesas debe llegar a apoyarse sobre la siguiente pesa al completar la repetición.

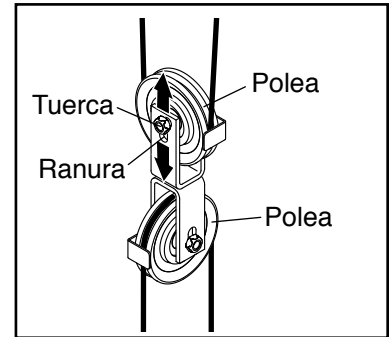
Si existe demasiada tensión en los cables, el porta pesas no se apoyará en la siguiente pesa y puede resultar difícil insertar el pasador de pesas en las pesas.

Si no existe suficiente tensión en los cables, el porta pesas no se elevará inmediatamente al iniciar la repetición. Idealmente, el cable no debe moverse más de 1/2 pulgada (1,3 cm) desde la posición de reposo antes de que se eleve el porta pesas.

Si existe demasiada tensión o una tensión insuficiente en los cables, siga los pasos que aparecen a continuación para ajustar los cables.

1. Levante la tapa para retirarla de la torre. A continuación, retire la cubierta de acceso tirando por la parte inferior hasta desencajarla y, a continuación, deslízala hacia arriba hasta que se liberen las pestañas.

2. Afloje la tuerca que sujeta cualquiera de las poleas al Soporte en U dual.

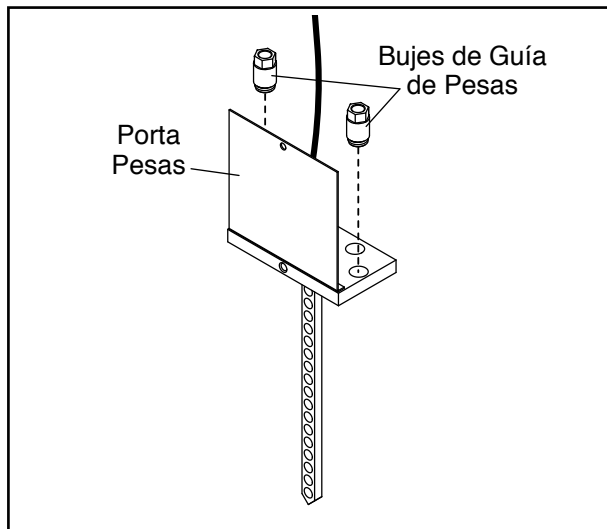


3. Para tensar los cables, mueva la polea para acercarla a la otra polea del Soporte en U dual. Para aflojar los cables, mueva la polea para alejarla de la otra polea del soporte en U dual.
4. Asegúrese de que la trampa de cable quede orientada correctamente (vea TRAMPAS DE CABLE en la página 7) y, a continuación, reapriete la contratuerca.
5. Compruebe la tensión de los cables de la forma descrita arriba. Reajuste en caso necesario.
6. Realice lentamente una repetición con una carga liviana y haga que otra persona compruebe que el cable no se salga de ninguna polea ni roce contra ninguna trampa de cable.
7. Monte de nuevo la cubierta de acceso y la tapa.

MANTENIMIENTO DE LA PILA DE PESAS

El mantenimiento de la pila de pesas requiere la sustitución de los bujes del porta pesas. Para pedir estas partes, vea CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

1. Levante la tapa para retirarla de la torre. A continuación, retire la cubierta de acceso tirando por la parte inferior hasta desencajarla y, a continuación, deslizándola hacia arriba hasta que se liberen las pestañas.
2. Retire las tuercas y arandelas de los extremos superiores de las guías de pesas y deje que las guías de pesas se deslicen hasta el piso.
3. Deslice el porta pesas hacia arriba para retirarlo de las guías de pesas. Nota: Tire de las guías de pesas hacia la parte posterior de la máquina de musculación para una mayor separación.
4. Desenrosque y retire los dos bujes de guía de pesas del porta pesas. Deseche los bujes de guía de pesas.

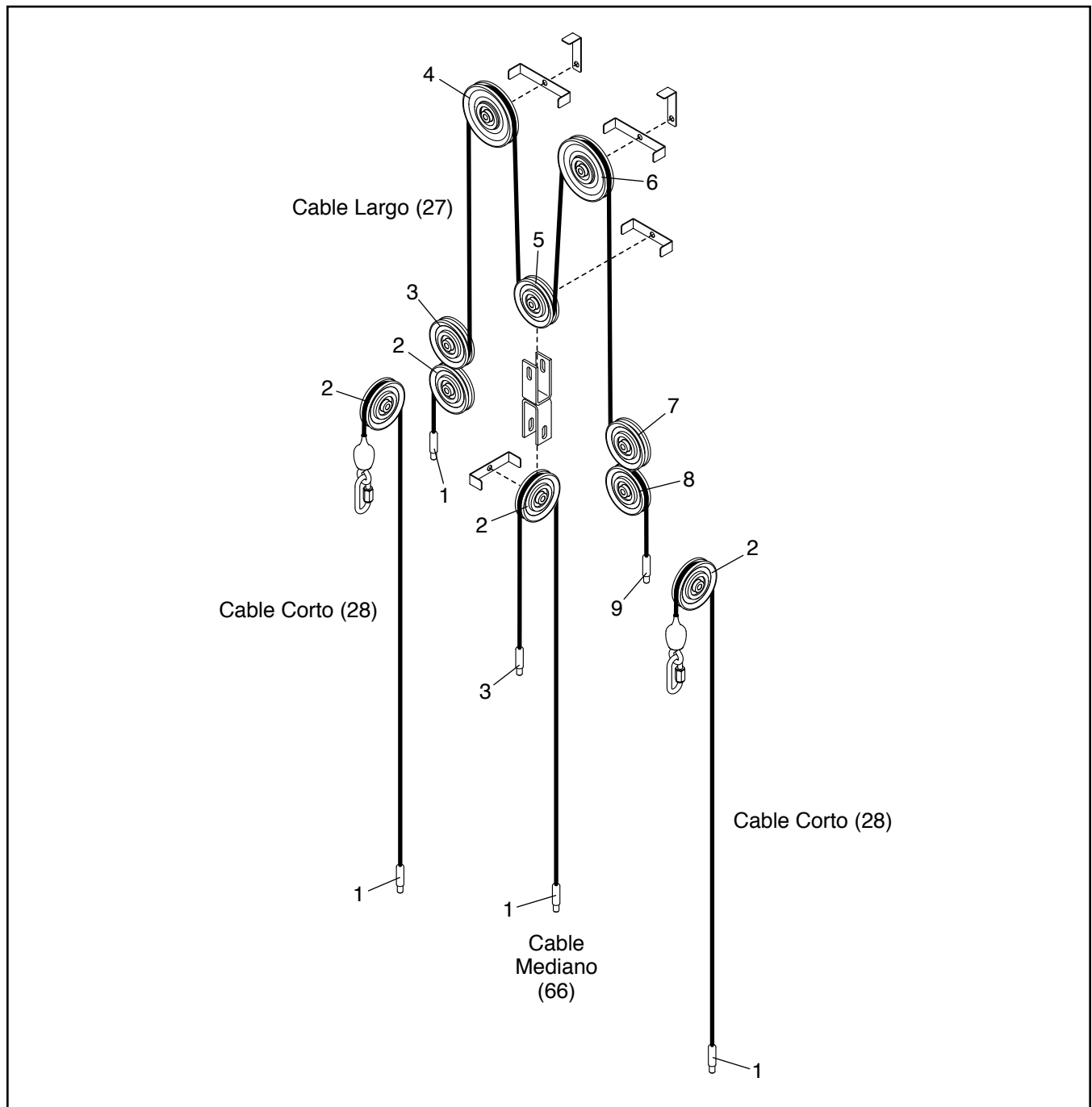


5. Instale a presión dos nuevos bujes de guía de pesas en el porta pesas.
6. Limpie y lubrique las guías de pesas con un paño suave impregnado en aceite de motor ligero 10W-40 ó 10W-30. Aplique únicamente un recubrimiento fino en toda la longitud. **No utilice lubricantes a base de TEFLON®.**
7. Reinstale el porta pesas en las guías de pesas.
8. Reconecte las guías de pesas a la parte superior de la torre.
9. Inserte el pasador de pesas en el porta pesas. Tire del manubrio para elevar el porta pesas al máximo hasta la parte superior. Devuelva lentamente el manubrio a la posición de reposo.

Si el porta pesas se queda trabado, afloje las tuercas del extremo superior de una de las guías de pesas. Eleve el porta pesas de nuevo hasta la parte superior. Reapriete las tuercas. Compruebe de nuevo todo el recorrido y reajuste las guías de pesas en caso necesario.
10. Realice lentamente una repetición y haga que otra persona compruebe que el cable no se salga de ninguna polea ni roce contra ninguna trampa de cable.
11. Monte de nuevo la cubierta de acceso y la tapa.

DIAGRAMA DE LOS CABLES

El diagrama que aparece más abajo muestra el cableado correcto. Los números de cada diagrama indican la ruta correcta de cada cable. Use el diagrama para asegurarse de que tanto los cables como los protectores del cable se han montado correctamente. Si los cables no están correctamente ensamblados, la máquina de musculación no funcionará correctamente y podría sufrir daños. **Asegúrese de que los protectores del cable no tocan ni traban los cables.**



NOTAS

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

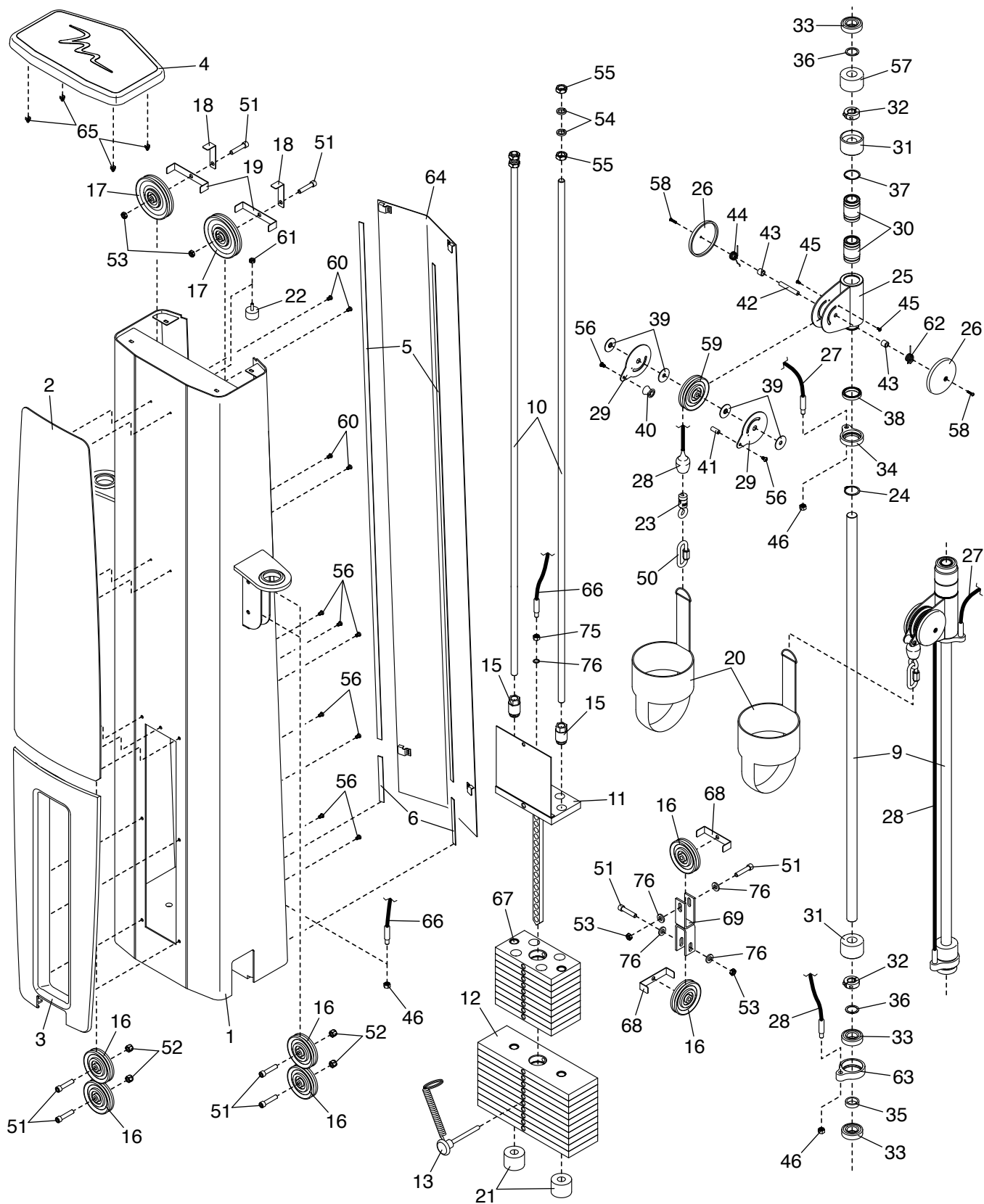
Nº de Modelo F706.0 R0414A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Torre	40	2	Rodillo de Cable
2	1	Cubierta Superior	41	2	Eje de Rodillo
3	1	Cubierta Inferior	42	2	Eje de Polea
4	1	Tapa	43	4	Espaciador de Polea
5	2	Banda Magnética Larga	44	2	Resorte de Polea Izquierdo
6	2	Banda Magnética Corta	45	4	Tornillo #8 x 5/16"
7	1	Base	46	5	Tuerca Delgada de Rosca Fina 3/8"
8	2	Cubierta de Desgaste	47	2	Tornillo 1/2" x 1"
9	2	Guía de Soporte de Polea	48	8	Tornillo 3/8" x 1/2"
10	2	Guía de Pesas	49	4	Tornillo 1/2" x 4"
11	1	Porta Pesas	50	2	Mosquetón
12	10	Pesa de 10 libras	51	8	Perno 3/8" x 1 3/4"
13	1	Pasador de Pesas	52	6	Contratuerca 3/8"
14	4	Pata	53	4	Tuerca Delgada de Rosca Gruesa 3/8"
15	2	Buje de Guía de Pesas	54	4	Arandela Dividida 5/8"
16	6	Polea Pequeña de Aluminio	55	4	Tuerca Delgada 5/8"
17	2	Polea Grande de Aluminio	56	11	Tornillo 1/4" x 3/8"
18	2	Trampa de Cable	57	2	Parachoques Superior
19	2	Trampa de Cable Dual Grande	58	4	Tornillo #8 x 3/4"
20	2	Tirante de Pata	59	2	Polea Estrecha
21	2	Parachoques de Pesas	60	4	Tornillo #8 x 3/8"
22	1	Parachoques de Porta Pesas	61	1	Contratuerca 1/4"
23	2	Terminal de Cable	62	2	Resorte de Polea Derecha
24	2	Anillo de Retención Exterior	63	2	Soporte de Cable Inferior
25	2	Soporte de Polea	64	1	Cubierta de Acceso
26	4	Cubierta de Soporte de Polea	65	4	Ajustador de Tapa
27	1	Cable Largo	66	1	Cable Mediano
28	2	Cable Corto	67	9	Pesa de 5 libras
29	4	Placa de Polea	68	2	Trampa de Cable Dual Pequeña
30	4	Cojinete Lineal	69	1	Soporte en U Dual
31	4	Parachoques de Soporte de Polea	70	2	Perno 3/8" x 5 1/2"
32	4	Abrazadera	71	2	Tornillo 3/8" x 1 1/4"
33	6	Cojinete Grande	72	1	Baranda
34	2	Soporte de Cable Superior	73	1	Plataforma
35	2	Espaciador de Soporte de Cable	74	1	Armadura
36	4	Arandela de Parachoques	75	1	Tuerca de Bloqueo 3/8"
37	2	Anillo de Retención Interior	76	1	Arandela Dentada 3/8"
38	2	Cojinete Pequeño	*	—	Manual del Usuario
39	8	Arandela de Flanco			

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.

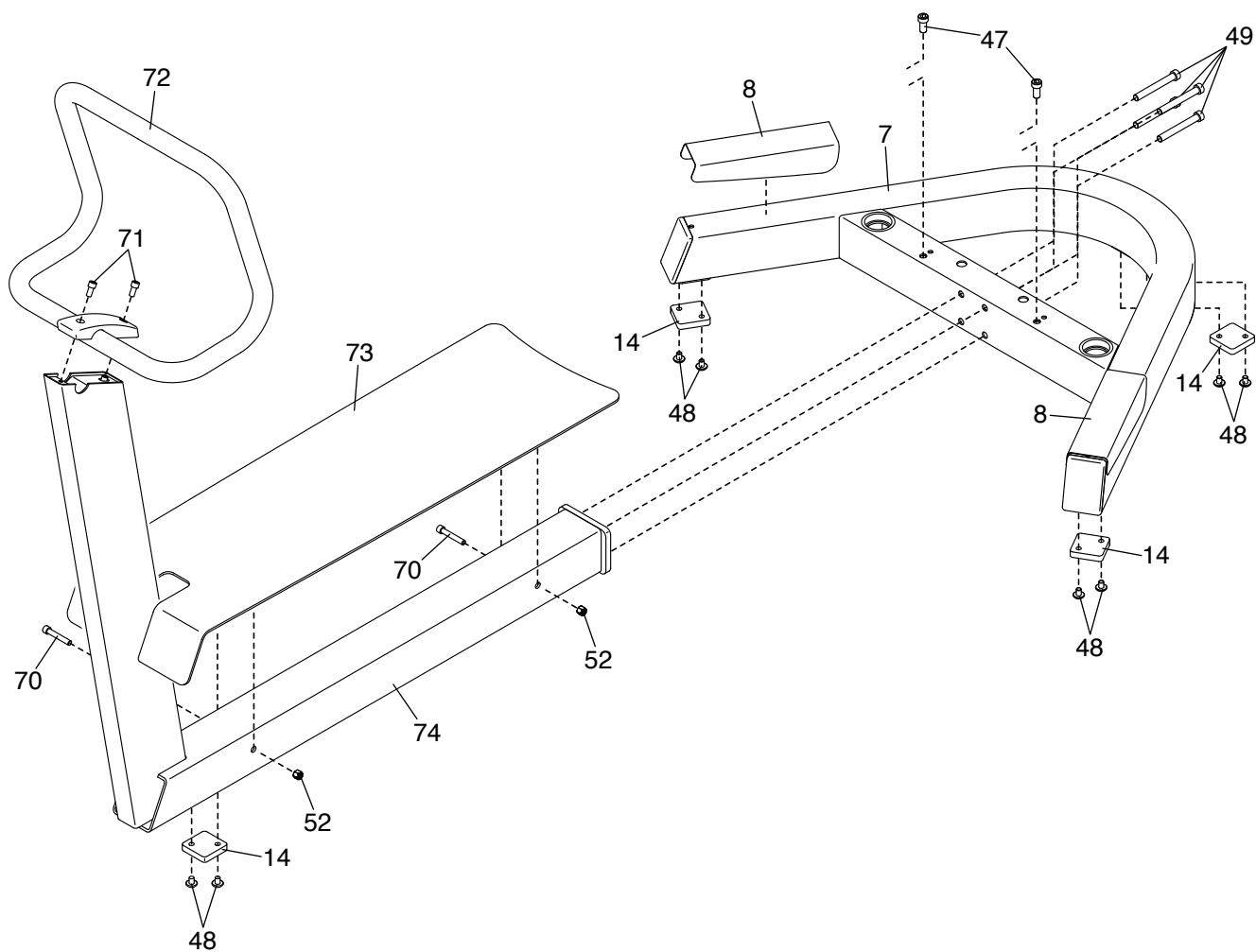
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo F706.0 R0414A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo F706.0 R0414A



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 CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE anterior.