

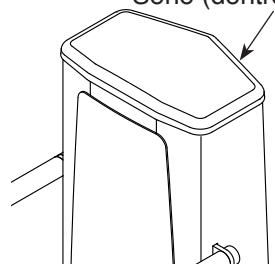
FREEMOTION[®] Hamstring

Nº de Modelo F707.2

Nº de Serie _____

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

Calcomanía de Número de Serie (dentro de la torre)



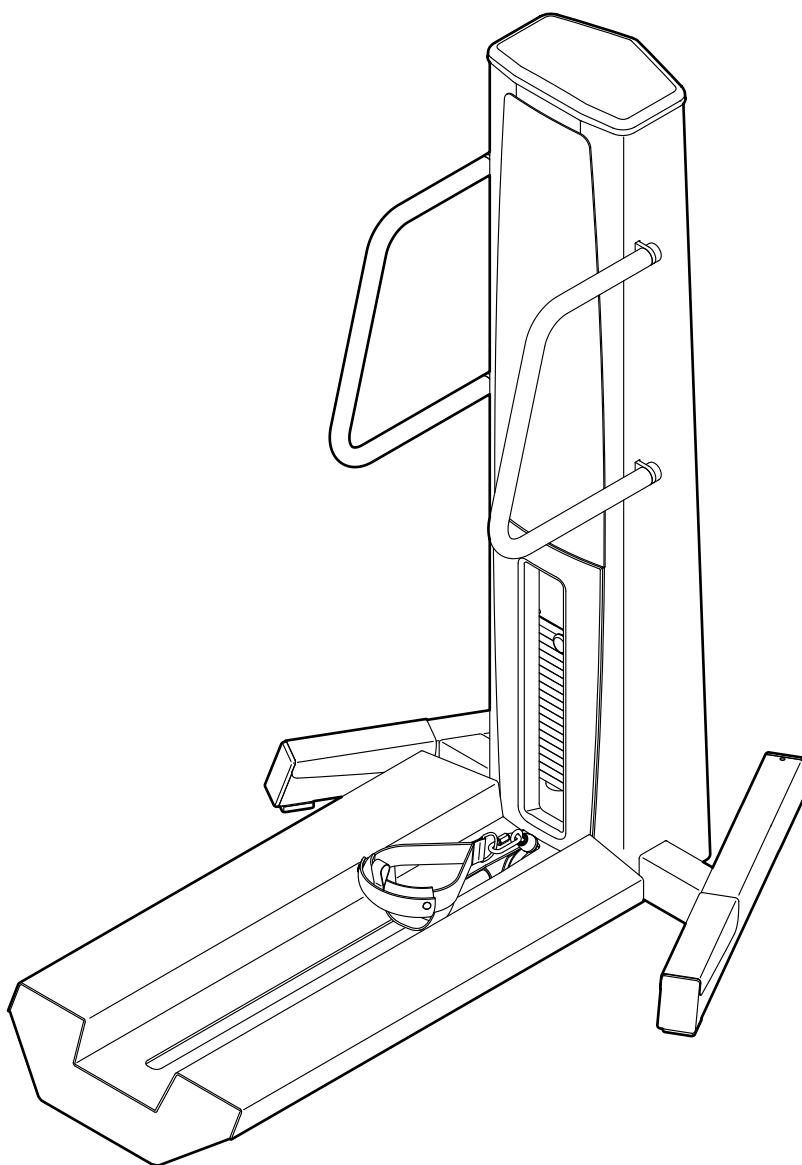
¿PREGUNTAS?

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

Antes de usar el aparato, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES3

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA4

ANTES DE COMENZAR5

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS6

DIAGRAMA DE CABLES10

LISTA DE LAS PIEZAS14

DIBUJO DE LAS PIEZAS15

CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE Contraportada

GARANTÍA LIMITADA Contraportada

FREEMOTION es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.
FORMULA 409 es una marca registrada de The Clorox Company.
SIMPLE GREEN es una marca registrada de Sunshine Makers, Inc.
Teflon es una marca registrada de E. I. du Pont de Nemours and Company.
El nombre Lubriplate® es una marca registrada propiedad de Lubriplate Lubricants Company.
Dynalife es una marca registrada de ConocoPhillips Company o sus filiales.
Super Lube es una marca registrada de Synco Chemical Corporation.

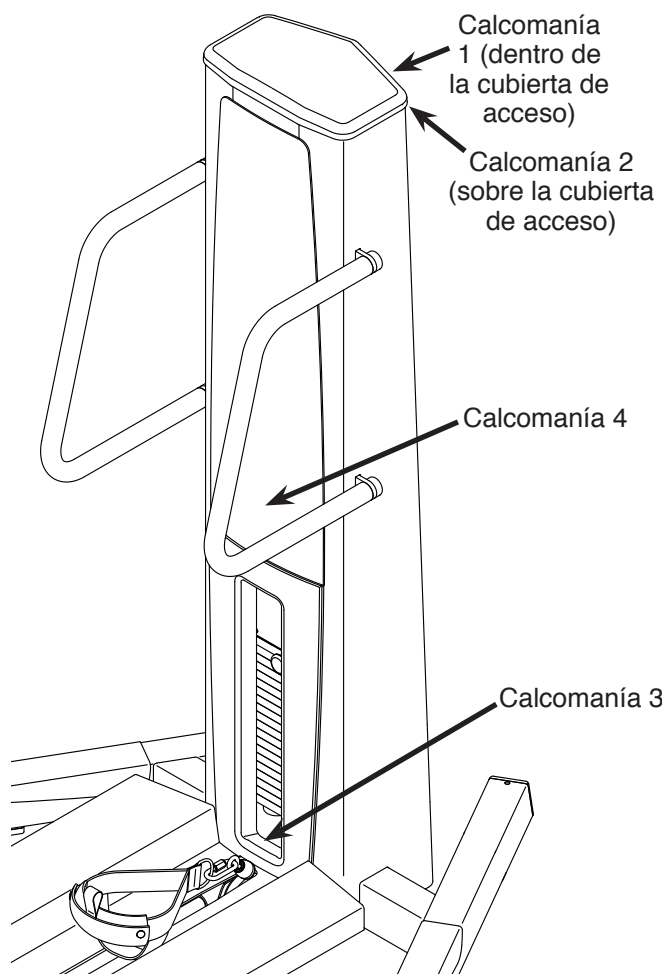
PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ 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 5), 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. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicios.
10. 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.
11. Asegúrese de que el pasador de pesas esté completamente insertado en una de las pesas.
12. Asegúrese de que el tirante de pie esté firmemente conectado 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 todas las partes estén apretadas 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 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.

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: Puede ser que no se muestren las calcomanías en su tamaño real.



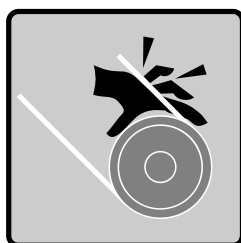
Calcomanía 1



Calcomanía 2



Calcomanía 3



Calcomanía 4 (parte del cartel de instrucciones)



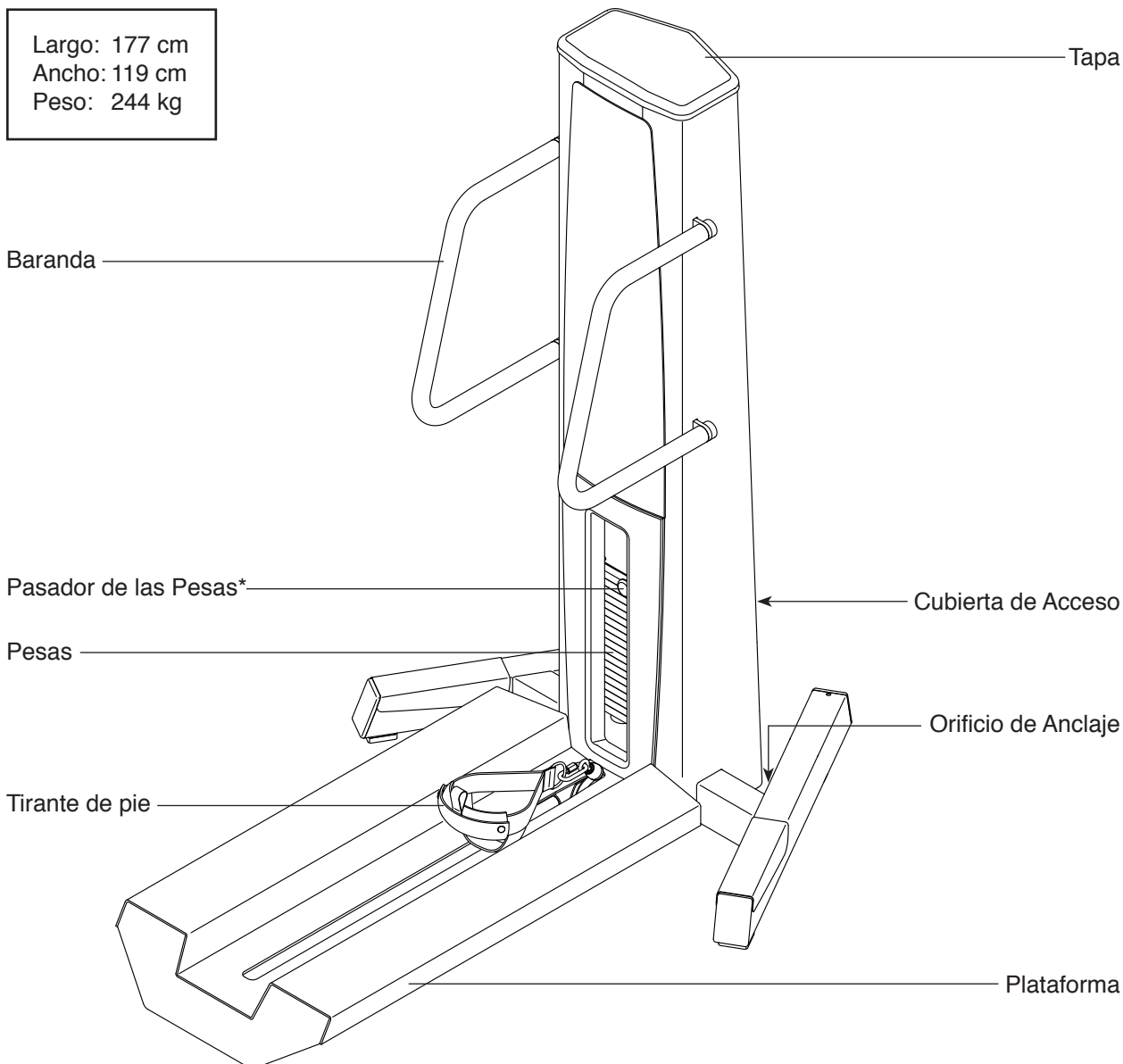
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la innovadora máquina de musculación FREEMOTION® HAMSTRING. 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, vea la

contraportada de este manual. 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.



*Para seleccionar un ajuste de resistencia, tire del pasador de pesas, deslícelo hacia arriba o hacia abajo hasta la placa de pesa deseada y, luego, **inserte completamente el pasador de pesas** en la pesa.

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, 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, Pruébalo primero en un lugar oculto 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

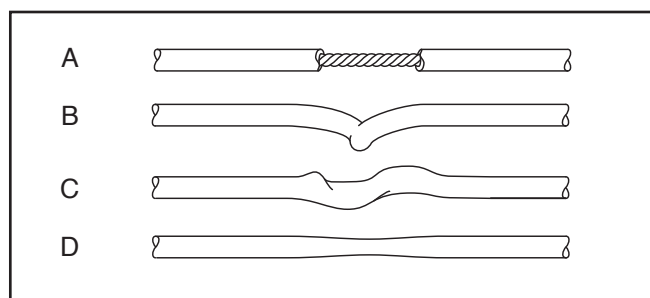
Componentes de Montaje

Inspeccione todos los pernos, tornillos y tuercas y apriételes en caso necesario. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. **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. Nota: Es posible que su máquina de musculación no tenga amortiguadores.

Inspección de los Cables

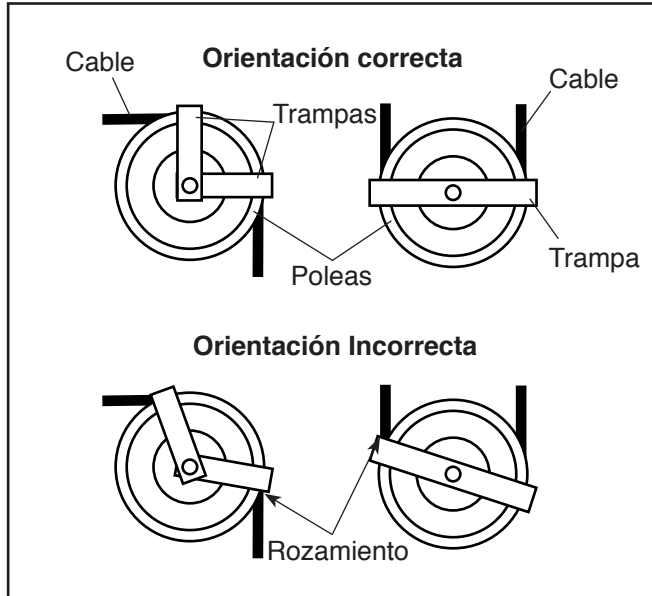
Inspeccione toda la longitud de cada cable realizando lentamente una repetición en la máquina de musculación. Inspeccione el cable del exterior de la máquina de musculación y el cable del interior. Deslice los dedos a lo largo del cable, prestando mucha atención a las zonas de inflexión y puntos de conexión. Manténgase alerta para detectar las siguientes situaciones, que podrían indicar un cable desgastado que debería ser sustituido:

- A. Desgarros o fisuras en la funda, quedando el cable a la vista
- B. Un cable pinzado o doblado en un ángulo muy cerrado
- C. Una funda enrollada o retorcida
- D. Una funda estirada con una sección transversal estrechada



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, luego, reapriete la contratuerca.



MANTENIMIENTO MENSUAL

Mangos

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

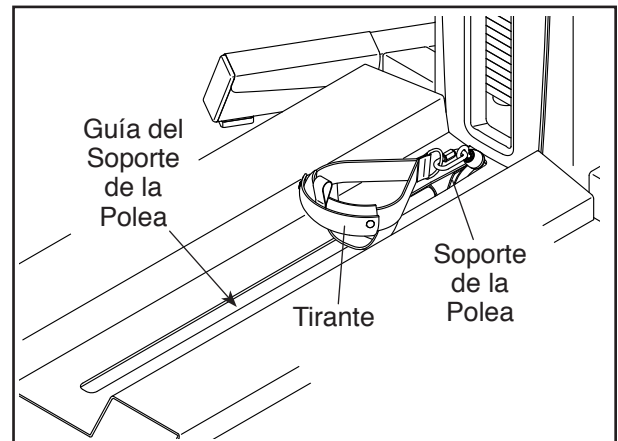
Lubricación de las Guías de las Pesas

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 o 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 la guía 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 pídale a otra persona que tire del tirante 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. Pídale a otra persona que tire repetidamente del tirante 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. Luego, elimine la grasa acumulada.

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, tire primero del pasador de pesas y deslícelo bajo la parte inferior de la pila de pesas; **no inserte el pasador de pesas en ninguna pesa**. A continuación, eleve y baje lentamente el porta pesas realizando una repetición. El porta pesas debe llegar a apoyarse sobre la pesa superior al completar la repetición.

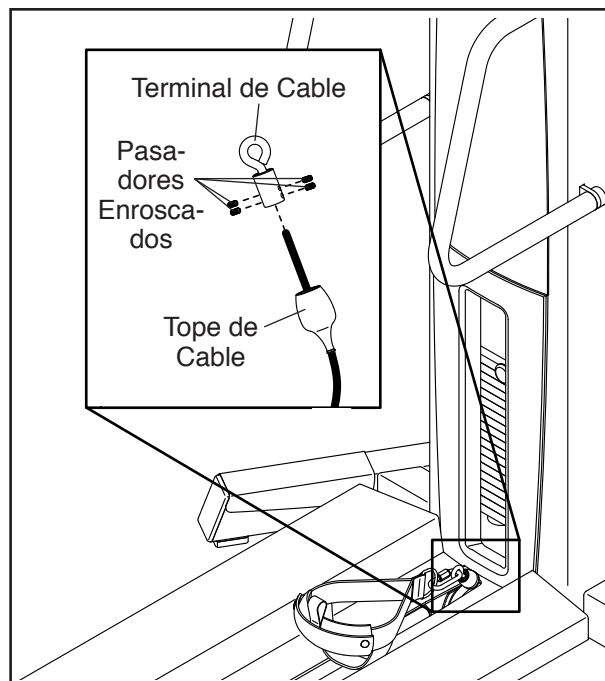
Si no existe suficiente tensión en los cables, el porta pesas no se elevará inmediatamente al iniciar la repetición. Idealmente, el cable no debe moverse más de 1,3 cm desde la posición de reposo antes de que se eleve el porta pesas. Si existe una tensión insuficiente en un cable, ajuste los cables de la forma descrita en los siguientes pasos.

Ajuste del Cable Corto

Herramientas necesarias: llave hexagonal de 1/8", alicates de corte, llave dinamométrica y cúter

IMPORTANTE: Haga este ajuste solo si existe holgura en el cable corto. Este ajuste solo tiene como fin aumentar la tensión del cable, dado que requiere el acortamiento del cable.

1. Para dejar holgura en el cable corto, retire el pasador de pesas, tire del tirante de pie de 15 a 20 cm hacia fuera y, luego, inserte el pasador de pesas en la tercera pesa y en el tubo del extremo inferior del porta pesas.
2. Presione el tope de cable para retirarlo del terminal de cable y deslice el tope de cable hacia arriba a lo largo del cable, como se muestra.

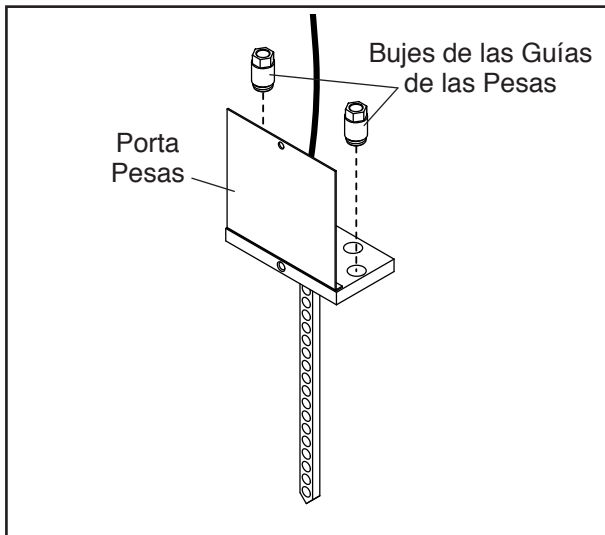


3. Afloje los cuatro tornillos de fijación del terminal de cable y tire hacia fuera del extremo del cable. Nota: El diagrama muestra los tornillos de fijación retirados; sin embargo, no es necesario retirar los tornillos de fijación.
4. Con ayuda de unos alicates de corte, elimine 2,5 cm del extremo del cable. **IMPORTANTE: Otras herramientas podrían aplanar o doblar los hilos del cable, lo que podría dificultar la reinserción del cable en el terminal de cable.**
5. Elimine 2,5 cm de la funda negra del extremo del cable.
6. Reinserte el cable y la funda en el terminal del cable de modo que la totalidad del cable desnudo esté introducido en el orificio.
7. Reapriete por igual los cuatro tornillos de fijación hasta que toquen el cable. Luego, apriete cada tornillo de fijación de forma alternada 1/4 de vuelta, hasta que todos estén apretados a 9,6 newtons-metro.
8. Deslice el tope de cable sobre el terminal del cable, retire el pasador de pesas y baje el manubrio.
9. Compruebe la tensión del cable de la forma descrita en AJUSTE DE LOS CABLES en el lado izquierdo.

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 piezas, 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 desengancharla y, luego, 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 los extremos superiores de las guías de pesas. Nota: Tire de las guías de pesas hacia la parte posterior de la máquina de musculación para un mayor espacio libre.
4. Desenrosque y retire los dos bujes de guía de pesas del porta pesas. Deseche los bujes de guía de pesas.



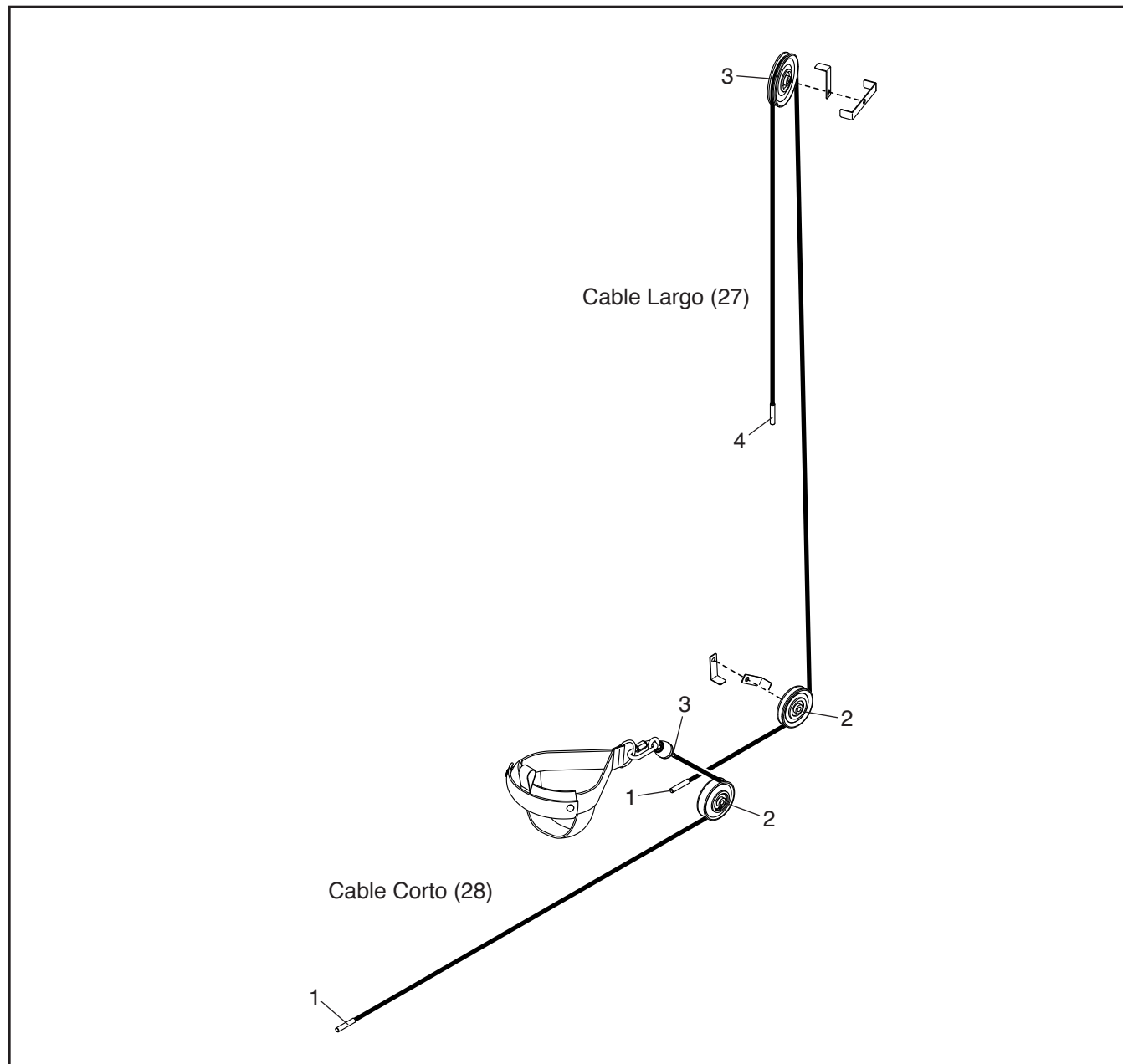
5. Instale a presión dos nuevos bujes de guía de pesas en el porta pesas. **No apriete en exceso los bujes de guía de pesas. Si se aprietan en exceso, podrían producir un traqueteo al desplazarse por las guías de pesas.**
6. Limpie y lubrique las guías de pesas con un paño suave impregnado en aceite de motor ligero 10W-40 o 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. Tire del pasador de pesas y deslícelo bajo la parte inferior de la pila de pesas; **no inserte el pasador de pesas en ninguna pesa.** Luego, tire del tirante de pie 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 pídale a otra persona que compruebe que los cables no se salgan de ninguna polea ni rocen contra ninguna trampa de cable.
11. Monte de nuevo la cubierta de acceso y la tapa.

DIAGRAMA DE CABLES

El diagrama que aparece a continuación muestra el trazado correcto de los cables. Los números indican el trazado correcto de cada cable. Utilice el diagrama para asegurarse de que los cables y sus respectivas trampas estén ensamblados correctamente. Si algún cable no queda encaminado correctamente, la máquina de musculación no funcionará adecuadamente y podrán producirse daños. **Asegúrese de que las trampas de cables no toquen el cable y que no hagan que los cables se toquen entre sí.**



NOTAS

NOTAS

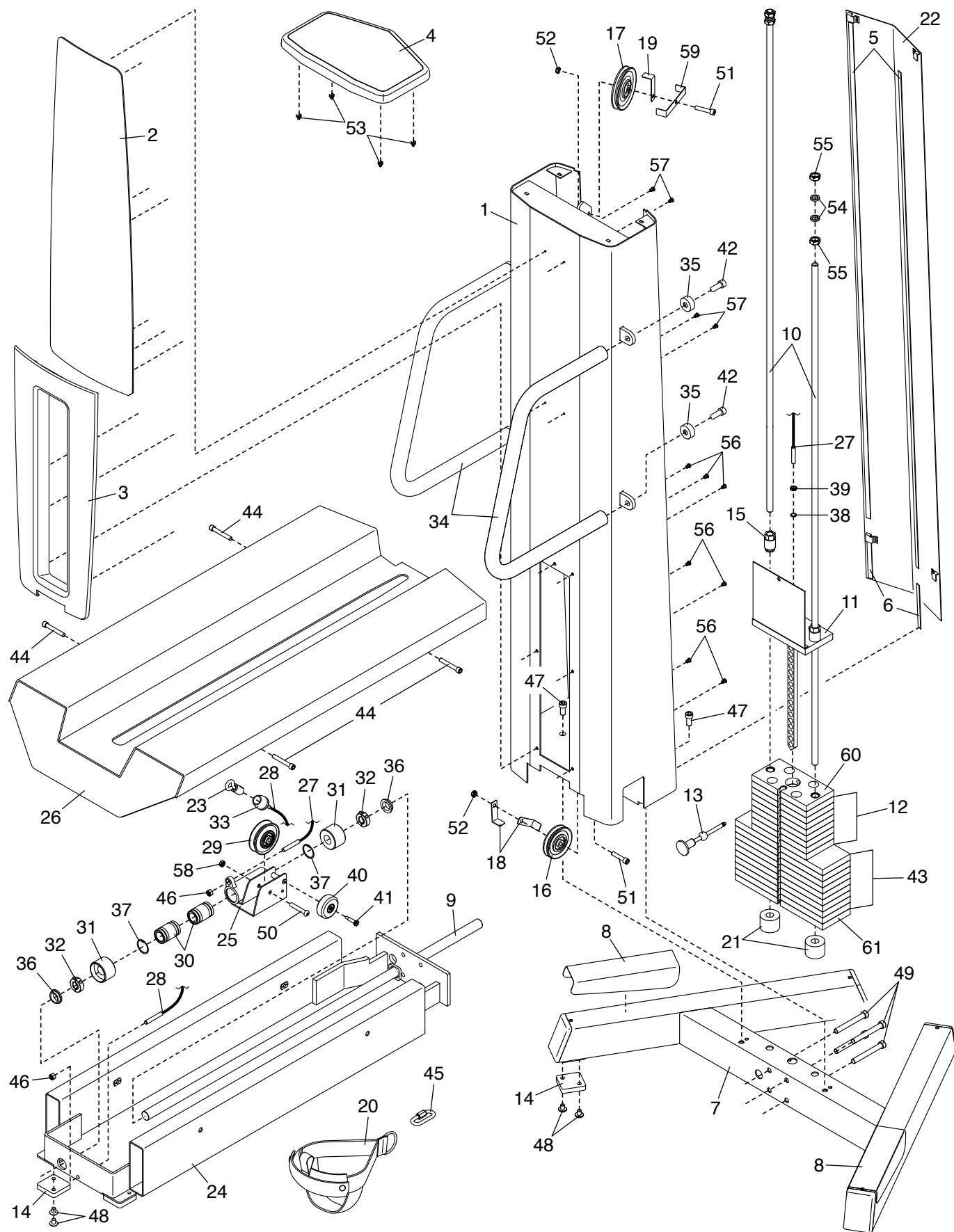
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo F707.2 R0816A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Torre	32	2	Abrazadera
2	1	Cubierta Superior	33	1	Cubierta del Cable
3	1	Cubierta Inferior	34	2	Baranda
4	1	Tapa	35	4	Cubierta del Riel
5	2	Banda Magnética Larga	36	2	Buje con Reborde
6	2	Banda Magnética Corta	37	2	Anillo de Retención Interior
7	1	Base	38	1	Arandela Dentada de 3/8"
8	2	Cubierta de Desgaste	39	1	Tuerca de Bloqueo de 3/8"
9	1	Guía del Soporte de la Polea	40	1	Rodillo
10	2	Guía de las Pesas	41	1	Eje del Rodillo
11	1	Porta Pesas	42	4	Tornillo Botón de 1/2" x 1"
12	8	Pesa Pequeña	43	9	Pesa Grande
13	1	Pasador de las Pesas	44	4	Tornillo de 3/8" x 2 1/2"
14	6	Pata	45	1	Mosquetón
15	2	Buje de la Guía de las Pesas	46	2	Contratuerca de 3/8"
16	1	Polea Pequeña de Aluminio	47	2	Tornillo de 1/2" x 1"
17	1	Polea Grande de Aluminio	48	12	Tornillo de 3/8" x 1/2"
18	2	Trampa de Cable Pequeña	49	4	Tornillo de 1/2" x 4"
19	1	Trampa de Cable Grande	50	1	Perno de 3/8" x 2 1/4"
20	1	Tirante de Pie	51	2	Perno de 3/8" x 1 3/4"
21	2	Parachoques de las Pesas	52	2	Contratuerca de Bloqueo de 3/8"
22	1	Cubierta de Acceso	53	4	Ajustador de la Tapa
23	1	Terminal de Cable	54	4	Arandela Dividida de 5/8"
24	1	Base de la Plataforma	55	4	Tuerca de Bloqueo de 5/8"
25	1	Porta Polea	56	7	Tornillo de 1/4" x 3/8"
26	1	Plataforma	57	4	Tornillo #8 x 3/8"
27	1	Cable Largo	58	1	Contratuerca de Bloqueo Negra de 3/8"
28	1	Cable Corto	59	1	Trampa de Cable Doble
29	1	Polea en V	60	1	Pesa Superior Pequeña
30	2	Cojinete Lineal	61	1	Pesa Inferior Grande
31	2	Parachoques del Soporte de la Polea	*	—	Manual del Usuario

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 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 CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE anterior.