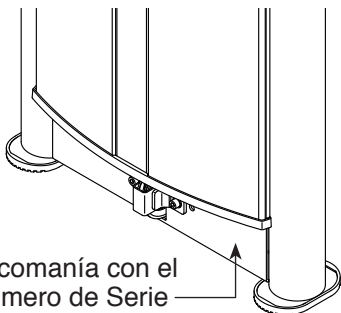


FREEMOTION® LEG EXTENSION

Nº de Modelo F801.1

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



Calcomanía con el
Número de Serie

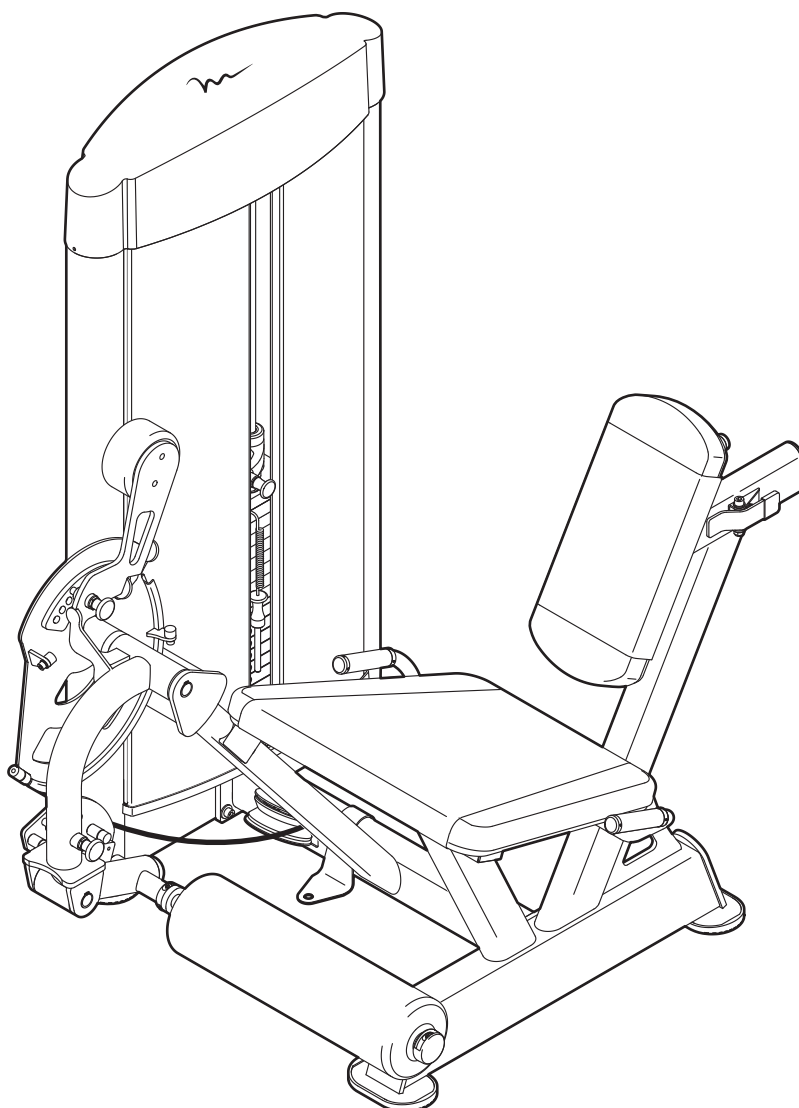
¿PREGUNTAS?

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES.3

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.4

ANTES DE COMENZAR.5

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS6

MONTAJE7

AJUSTES19

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS21

DIAGRAMA DEL CABLE.23

LISTA DE LAS PIEZAS.24

DIBUJO DE LAS PIEZAS26

CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE. Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

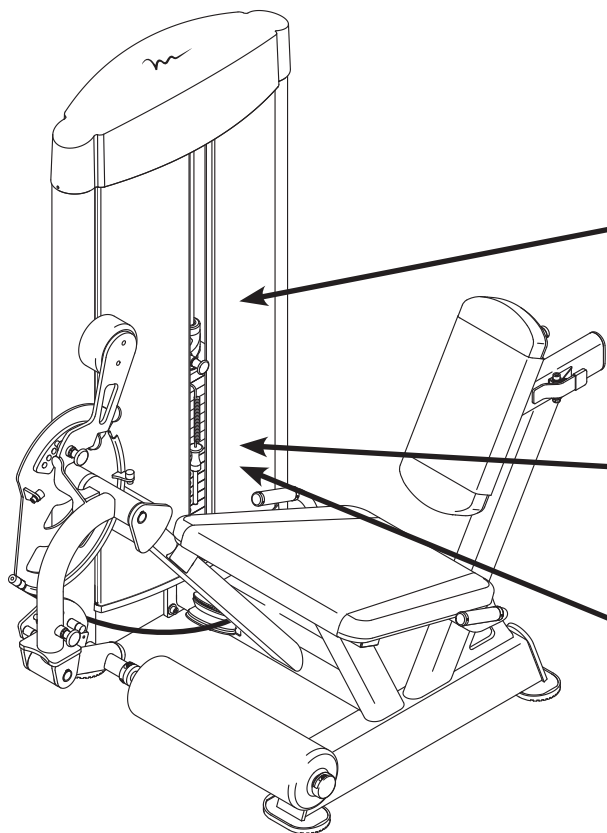


ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina de musculación antes de utilizarla. FreeMotion Fitness no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
2. Use la máquina de musculación solamente como lo describe este manual.
3. Es responsabilidad del propietario el asegurar que haya suficiente espacio alrededor de la máquina de musculación para el ejercicio deseado.
4. Use la máquina de musculación solamente en una superficie nivelada. Cubra el piso debajo de la máquina de musculación para protegerlo.
5. Ancle la máquina de musculación al suelo con la tirante de anclaje, cuando sea necesario o cuando sea posible, para proporcionar la máxima estabilidad.
6. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios de la máquina de musculación estén adecuadamente informados acerca de todas las precauciones, que hayan leído y entendido todas las precauciones y calcomanías de advertencia y que estén informados acerca de cómo usar adecuadamente la máquina de musculación.
7. A todos los usuarios de la máquina de musculación se les debe indicar que informen al personal del gimnasio sobre cualquier tipo de lesión o irregularidad en la máquina de musculación.
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 diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 159 kg.
10. Siempre lleve puesto calzado atlético para proteger los pies cuando ejercite.
11. Mantenga las manos y pies lejos de las piezas móviles. No se apoye o coloque sus manos sobre la máquina de musculación cuando esté en uso.
12. Asegúrese de que el pasador de pesas esté completamente introducido en uno de los discos de pesas.
13. Asegúrese de que todos los manubrios estén correctamente fijados antes de utilizar la máquina de musculación.
14. Compruebe el cable, las conexiones de cables y las poleas antes de cada uso de la máquina de musculación. Asegúrese de que todos los componentes estén apretados correctamente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
15. Asegúrese de que el cable permanezca en las poleas en todo momento. Si el cable se atora mientras realiza los ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese de que el cable esté en las poleas y de que no haya nada interfiriendo con el cable o las poleas.
16. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.

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 cmtraportada 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.



ADVERTENCIA

- Lea y siga todas las advertencias e instrucciones y obtenga instrucciones apropiadas antes del uso.
- Obtenga un examen médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Inspeccione la máquina antes de usarla. No la use si la máquina parece estar dañada.
- Mantenga el cuerpo y la ropa libre y aclarada de todas las piezas móviles.
- Asegúrese que el pasador para pesas esté completamente insertado.
- NUNCA meta el pasador en la pila de pesas en una posición elevada.
- NUNCA use la máquina si se encuentra en esta condición.
- INSPECCIONE todos los cables, tirantes, y sus conexiones. No use si cualquier pieza se encuentra gastada o dañado.
- No use halteras u otros medios para aumentar la resistencia de peso en incrementos, de otra manera de la que se provee por el fabricante.
- No permite a niños en las máquinas. El uso de la máquina por adolescentes se debe supervisar por un adulto consciente de los riesgos.
- Este equipo será utilizado solo bajo supervisión calificada.
- No quite esta calcomanía. REEMPLACE SI DAÑADA.
- Peso máximo del usuario: 159 kg (350 libras)

PRECAUCIÓN

El pasador para seleccionar pesas debe estar completamente insertado dentro de la placa de pesas.

Manténgase retirado de piezas móviles. El no hacerlo puede resultar en lesiones a la persona.

ADVERTENCIA

EL PANEL DE ATRÁS DEBE ESTAR EN SU LUGAR ANTES QUE SE USE LA MÁQUINA.

INSPECCIONE TODOS LOS CABLES, TIRANTES, PIEZAS MÓVILES Y AJUSTADORES SEMANALMENTE. REFÍERESE AL MANUAL DE MANTENIMIENTO.

MANTENGA LAS MANOS LIBRES DE PIEZAS MÓVILES. EL NO HACERLO PUEDE RESULTAR EN LESIONES A LA PERSONA.

PRECAUCIÓN

El pasador para seleccionar el peso debe estar completamente insertado dentro de la placa de pesas.

SP

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina de musculación FREEMOTION® LEG EXTENSION (Extension de la Pierna). Gracias a su rango de movimiento no restringido, ahora puede trabajar los grupos musculares de la misma manera que lo hace naturalmente y entrenar de forma más efectiva y eficiente.

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.

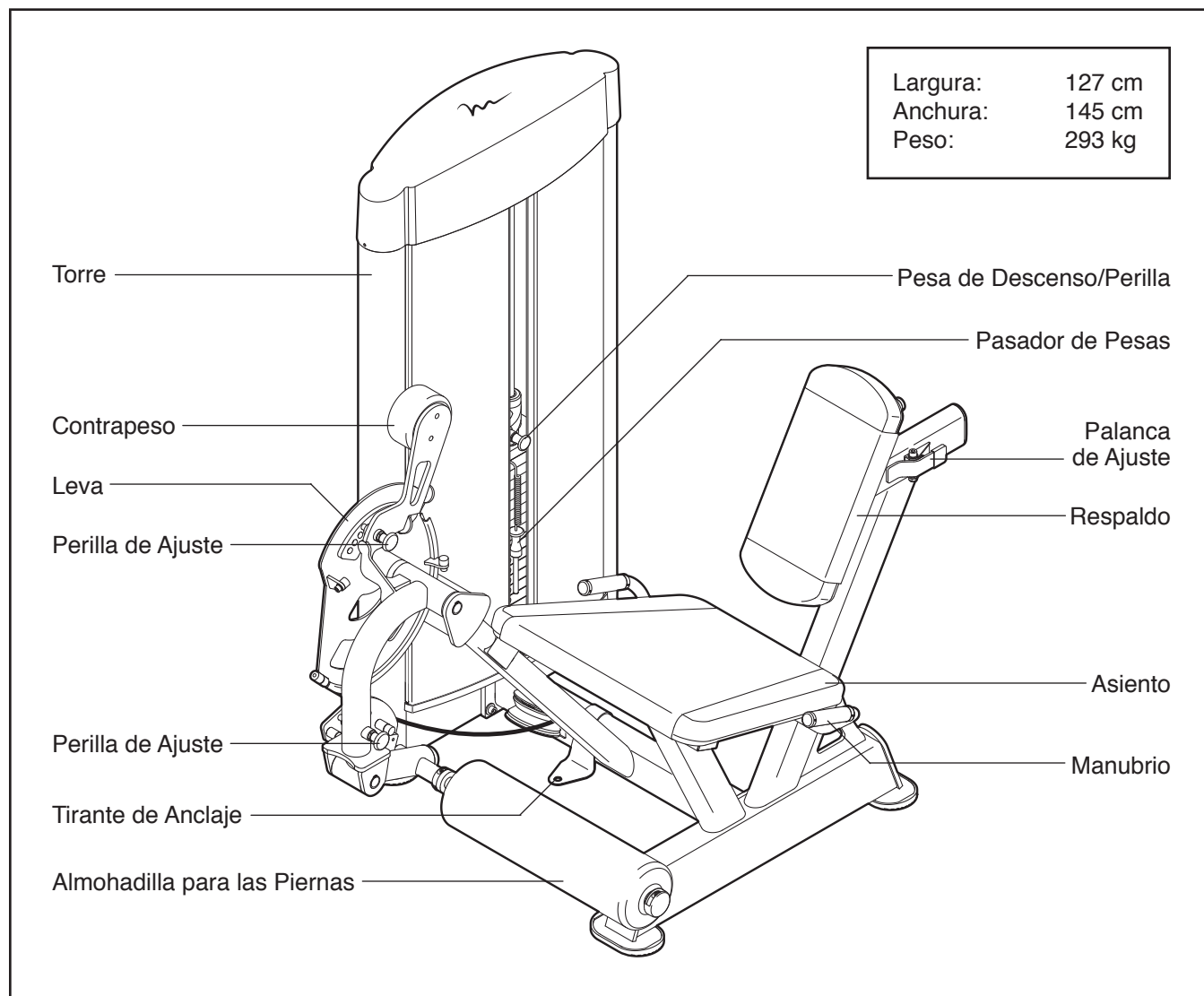
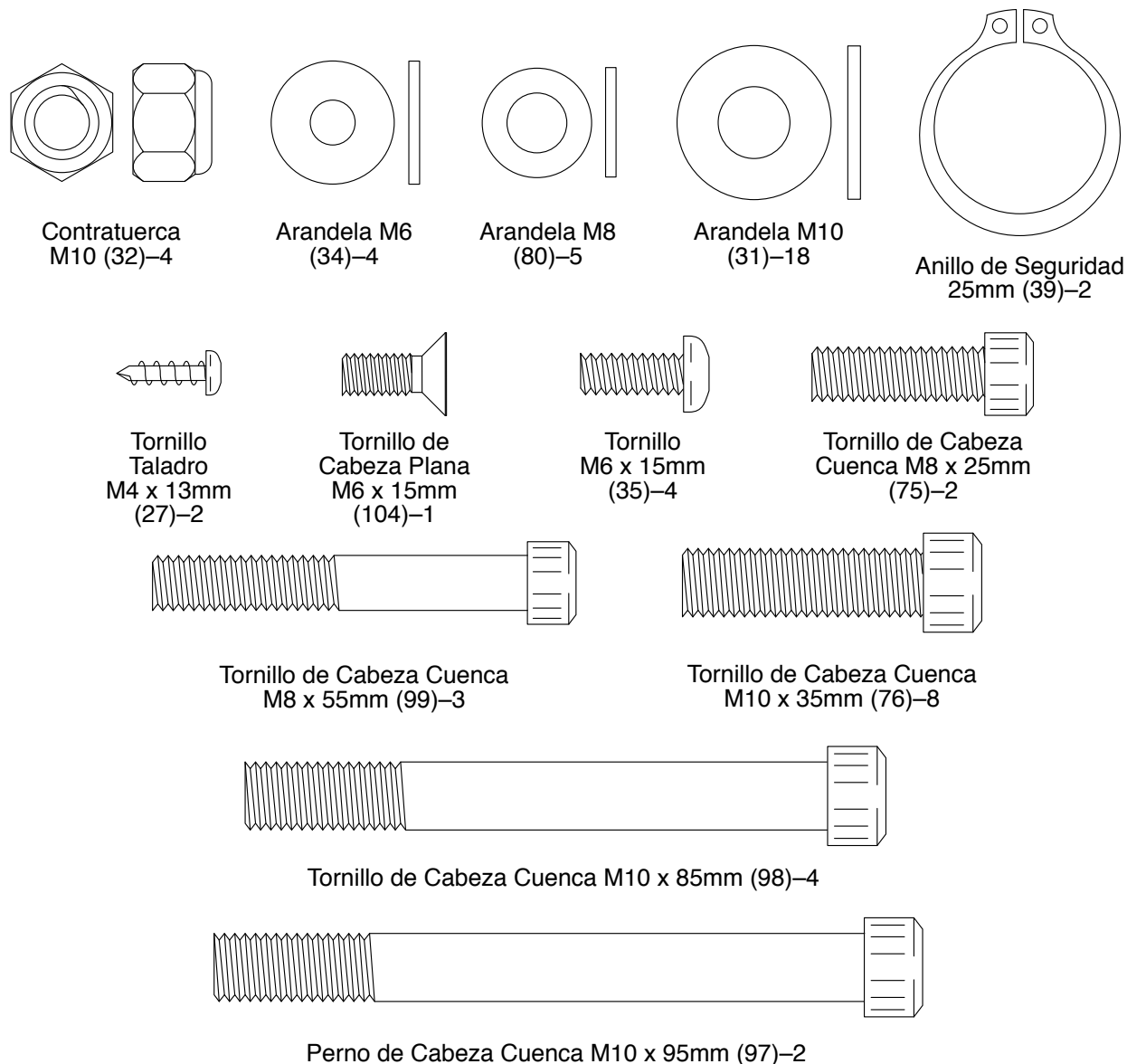


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

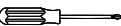
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para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



MONTAJE

- Se necesitan dos personas para el montaje.
- Debido a su peso y tamaño, la máquina de musculación debe montarse en el sitio donde se va a utilizar. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre para caminar alrededor de la máquina de musculación durante el montaje.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.

Las siguientes herramientas (no incluidas) pueden ser requeridas para el montaje:

- | | |
|---|---|
| una llave ajustable |  |
| un destornillador estrella |  |
| un juego de llaves hexagonales métricas |  |
| una pinza para anillo |  |

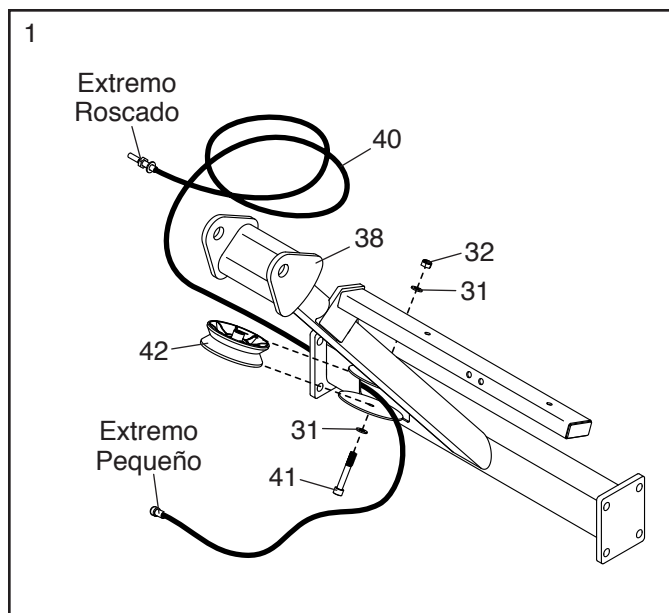
El montaje puede ser más cómodo si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Retire todas las piezas (31, 32, 41 y 42) de la Armadura de Conexión (38).

Oriente el Cable (40) como se muestra e introdúzcalo a través de la Armadura de Conexión (38).

Conecte la Polea en V (42) a la Armadura de Conexión (38) con el Perno de Cabeza Cuenca M10 x 70mm (41), las dos Arandelas M10 (31) y la Contratuerca M10 (32) que acaba de retirar.

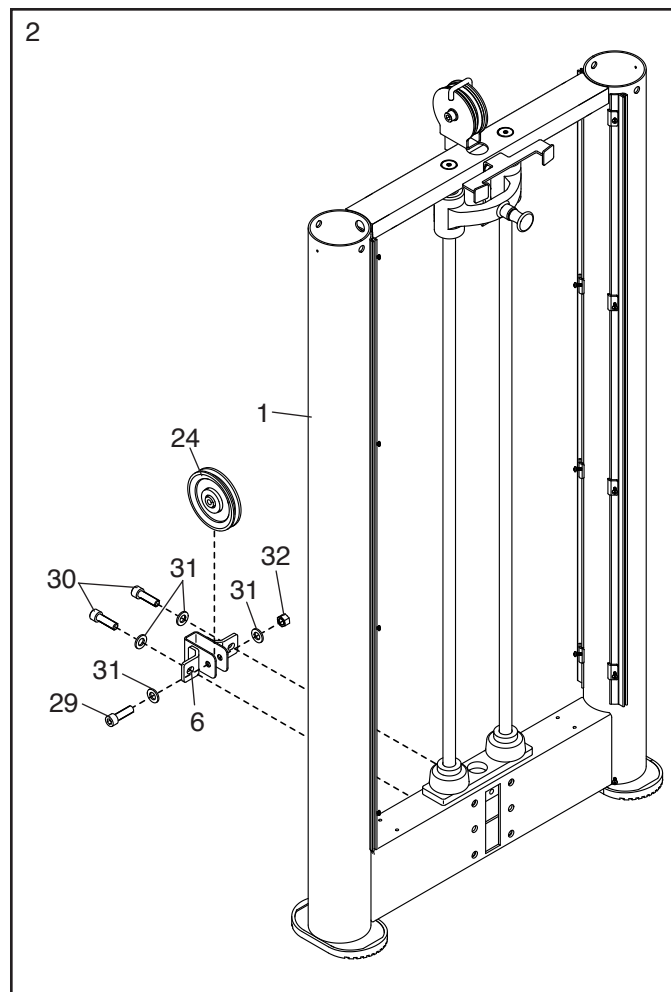
Haga pasar el Cable (40) sobre la Polea en V.



2. Oriente la Armadura de la Torre (1) como se indica. **Pida a otra persona que sujete la Armadura de la Torre para evitar que ésta caiga mientras completa el paso 4.**

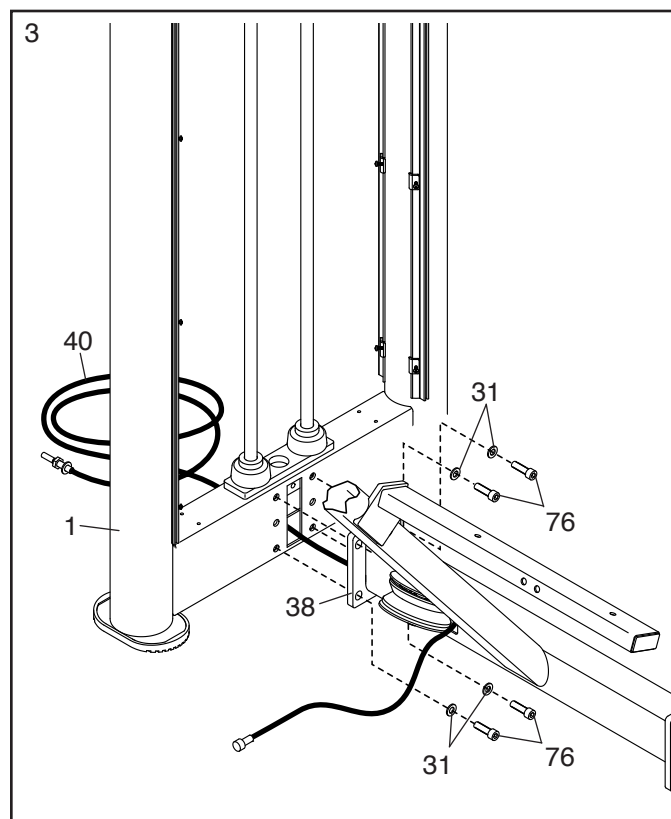
Retire los dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30), las dos Arandelas M10 (31), y el Soporte de Polea (6) de la parte trasera de la Armadura de la Torre (1).

Luego retire la Contratuerca M10 (32), el Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm (29), las dos Arandelas M10 (31) y la Polea Grande (24) del Soporte de Polea (6),



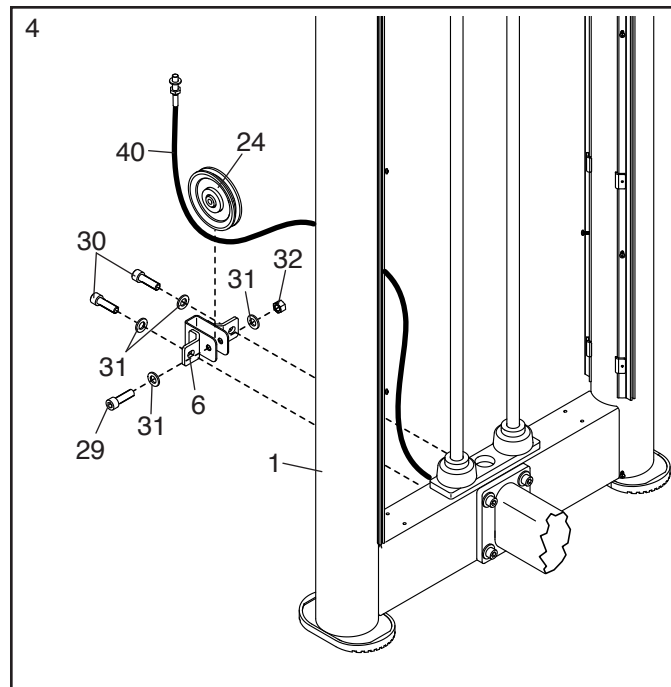
3. Introduzca el Cable (40) a través de la Armadura de la Torre (1) como se muestra.

Conecte la Armadura de Conexión (38) a la Armadura de la Torre (1) con cuatro Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 35mm (76) y cuatro Arandelas M10 (31). **Todavía no ajuste los Tornillos de Cabeza Cuenca.**



4. Haga pasar el Cable (40) hacia arriba a través del Soporte de Polea (6). Fije la Polea Grande (24) en el interior del Soporte de Polea con el Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm (29), las dos Arandelas M10 (31) y la Contratuerca M10 (32) que retiró en el paso 2.

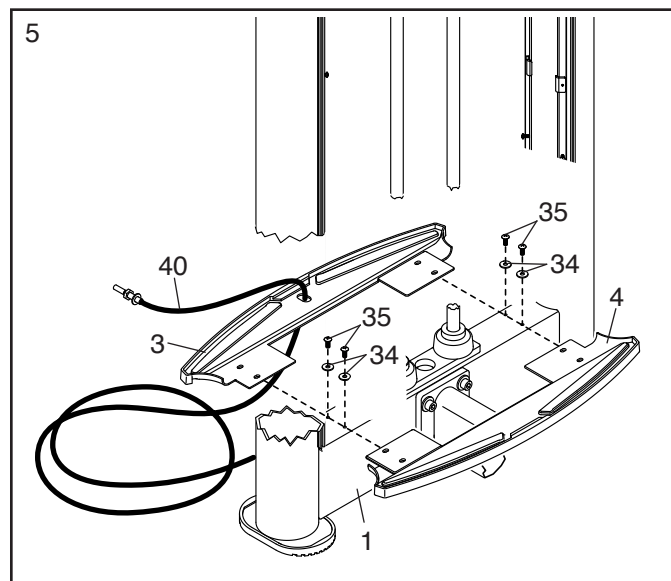
Seguidamente, fije el Soporte de Polea (6) a la Armadura de la Torre (1) con los dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30) y las dos Arandelas M10 (31) que retiró en el paso 2.



5. Identifique la Base de la Cubierta Trasera (3), que tiene un orificio en el centro, y la Base de la Cubierta Delantera (4). Oriente las Bases de la Cubierta como se muestra.

Introduzca el extremo del Cable (40) hacia arriba a través de la Base de la Cubierta Trasera (3).

Conecte las Bases de la Cubierta (3, 4) a la Armadura de la Torre (1) con cuatro Tornillos M6 x 15mm (35) y cuatro Arandelas M6 (34).



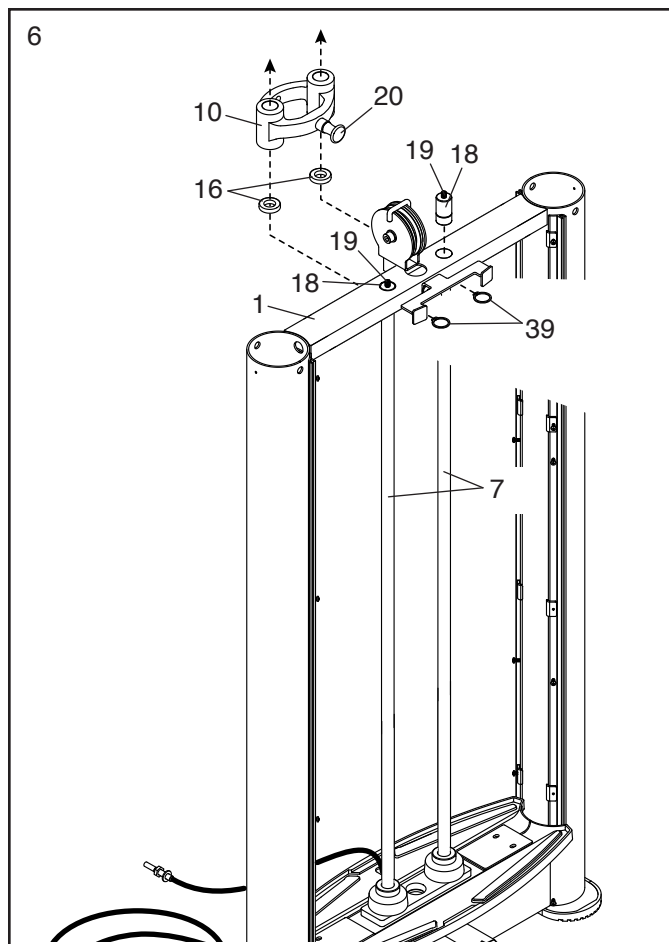
6. Tire de la Perilla de la Pesa de Descenso (20) y deslice la Pesa de Descenso (10) hacia abajo sobre las Guías de Pesas (7).

A continuación, afloje con unas vueltas completas los dos Pasadores Enroscados M8 x 35mm (19); **no es necesario retirarlos**.

Mire debajo de la parte superior de la Armadura de la Torre (1) y retire los dos Anillos de Seguridad 25mm (39) de los dos Parachoques de la Guía de Pesas (18).

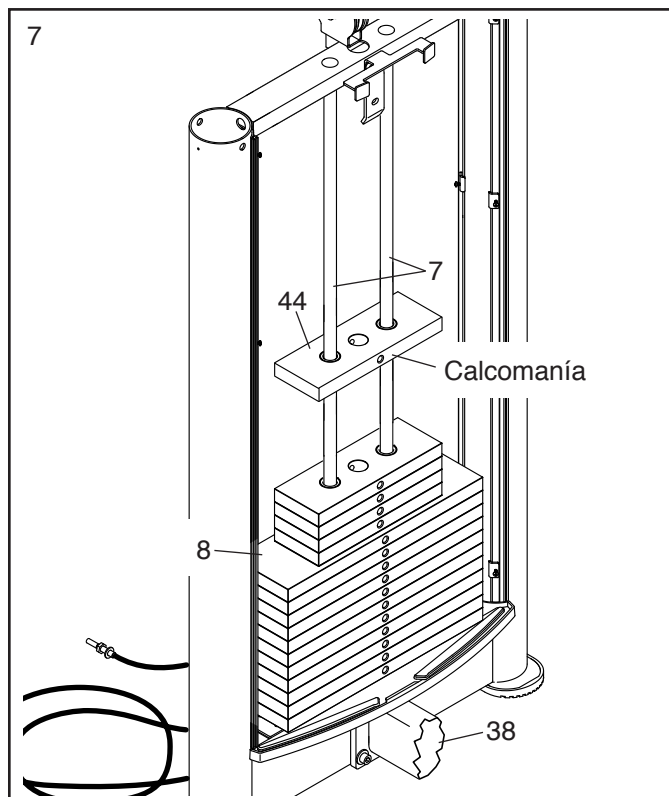
Pida a otra persona que sujete las Guías de Pesas (7). Levante los Parachoques de las Guías de Pesas (18) para sacarlos de la Armadura de la Torre (1).

Seguidamente, incline los extremos superiores de las Guías de Pesas (7) hacia delante o hacia atrás, y deslice la Pesa de Descenso (10) y los Parachoques de las Pesas Superiores (16) separándolos de las Guías de Pesas.



7. Mire las calcomanías de las once Pesas de 20 libras (8) y encuentre la calcomanía con el número **más grande**. Oriente esa Pesa de manera que la calcomanía quede frente a la Armadura de Conexión (38) y deslice la Pesa por las Guías de Pesas (7).

Repita este paso hasta que las once Pesas de 20 libras (8) y de las cinco Pesas de 10 libras (44) se encuentren en las Guías de Pesas (7).



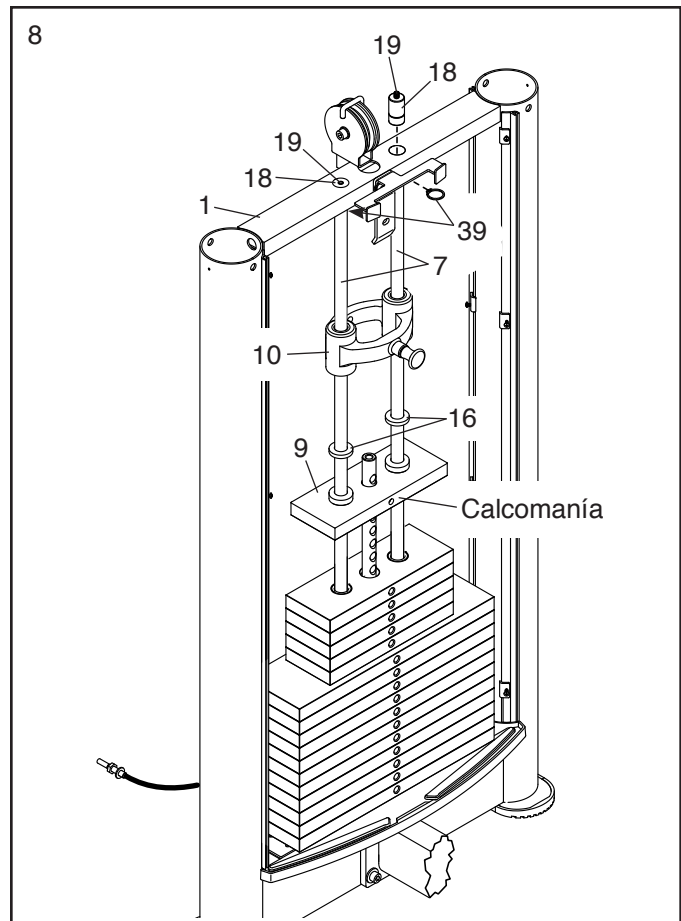
8. Oriente la Pesa Superior (9) y la Pesa de Descenso (10) como se indica.

Deslice la Pesa Superior (9), los dos Parachosques de la Pesa Superior (16), la Pesa de Descenso (10) y los dos Anillos de Seguridad 25mm (39) por las Guías de Pesas (7).

A continuación, introduzca los dos Parachosques de la Guía de Pesas (18) en la Armadura de la Torre (1) y deslícelos por los extremos superiores de las Guías de Pesas (7).

Fije los dos Anillos de Seguridad 25mm (39) a los Parachosques de las Guías de Pesas (18).

Seguidamente, apriete los dos Pasadores Enroscados M8 x 35mm (19) en los Parachosques de las Guías de Pesas (18).

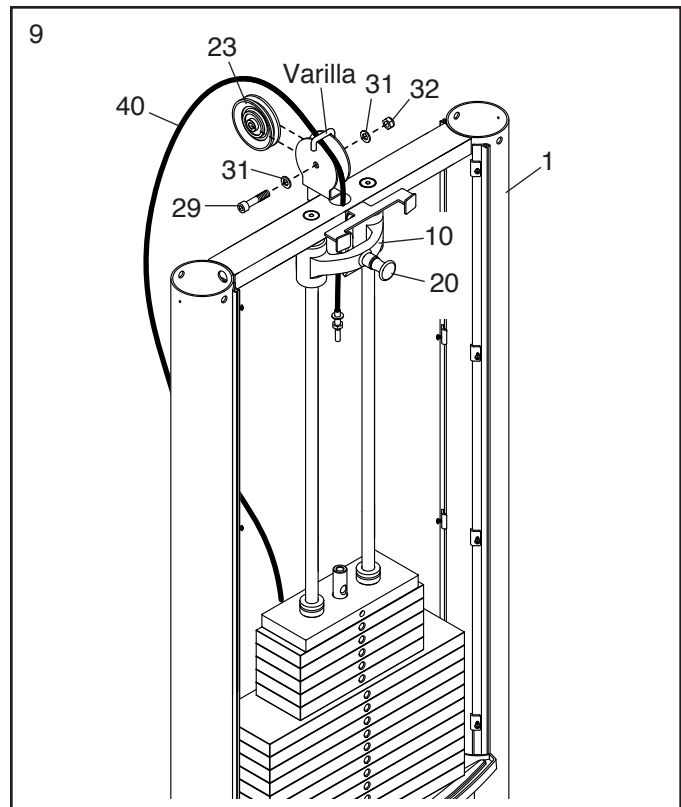


9. Retire todas las piezas (23, 29, 31 y 32) del soporte de la polea en la Armadura de la Torre (1).

Pase el Cable (40) a través del soporte de la polea y hacia abajo a través del orificio del centro de la Armadura de la Torre (1).

Fije la Polea Pequeña (23) en el interior del soporte de polea con el Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm (29), las dos Arandelas M10 (31) y la Contratuerca M10 (32) que acaba de retirar. **Asegúrese de que el Cable (40) se encuentre entre la Polea Pequeña y la varilla del soporte de la polea.**

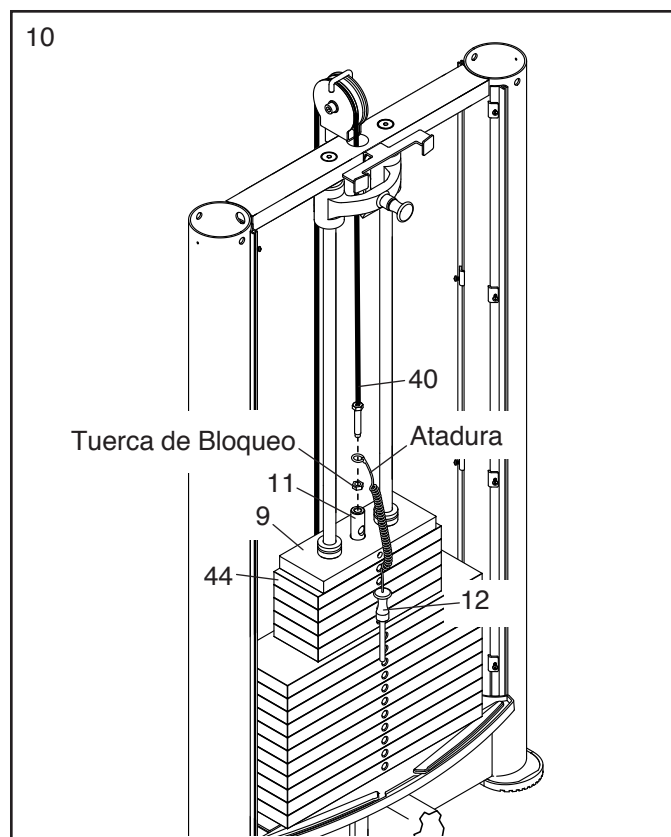
Seguidamente, deslice la Pesa de Descenso (10) hacia arriba hasta que la Perilla de la Pesa de Descenso (20) encaje en el orificio del Soporte del Pasador (no se muestra). **Asegúrese de que el Pasador de la Pesa de Descenso esté introducido en el orificio.**



10. Retire la tuerca de bloqueo del extremo del Cable (40). Seguidamente, deslice la atadura del Pasador de Pesas (12) por el extremo del Cable. Luego apriete con las manos la tuerca de bloqueo en el extremo del Cable.

Apriete el extremo del Cable (40) en el Selector de Peso (11) hasta que la Pesa Superior (9) se separe de las Pesas de 10 libras (44). Luego afloje el extremo del Cable hasta que la Pesa Superior se apoye sobre las Pesas.

Luego apriete la tuerca de bloqueo contra el Selector de Pesas (11).



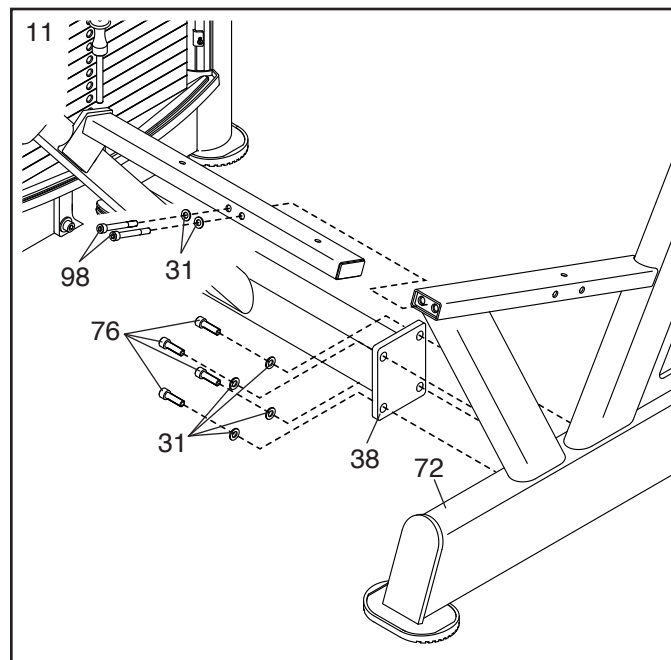
11. **Pida a otra persona que sujete la Base (72) para evitar que ésta caiga mientras completa este paso.**

Fije la Armadura de Conexión (38) a la Base (72) con cuatro Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 35mm (76) y cuatro Arandelas M10 (31). **Todavía no ajuste los Tornillos de Cabeza Cuenca.**

Termine de fijar la Armadura de Conexión (38) a la Base (72) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 85mm (98) y las Arandelas M10 (31).

Apriete los cuatro Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 35mm (76)

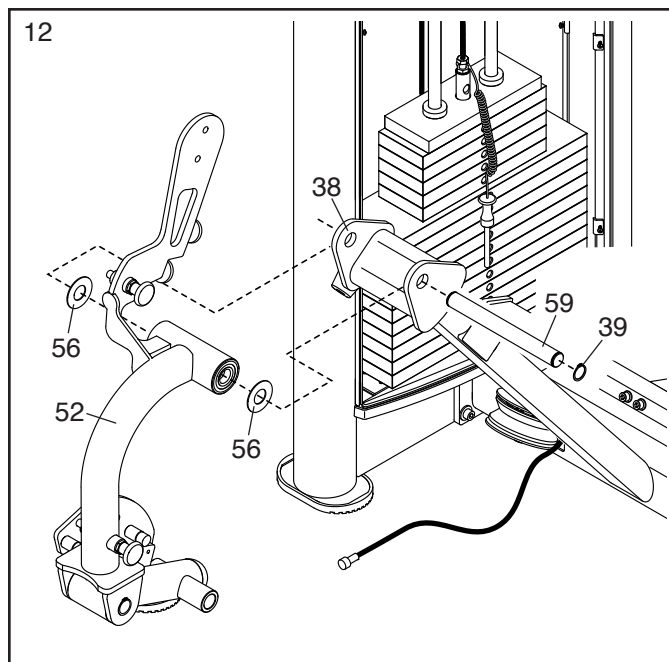
Vea los pasos 3. Apriete los Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 35mm (76).



12. Fije un Anillo de Seguridad 25mm (39) a un extremo del Eje de Pivote Largo (59).

Identifique el Brazo de Pivote (52) y oriéntelo como se muestra.

Pida a otra persona que sujete el tubo redondo del Brazo de Pivote (52) y dos Arandelas Plásticas (56) dentro del soporte situado en la Armadura de Conexión (38). Introduzca el Eje de Pivote Largo (59) en el soporte, las Arandelas Plásticas y el tubo redondo.

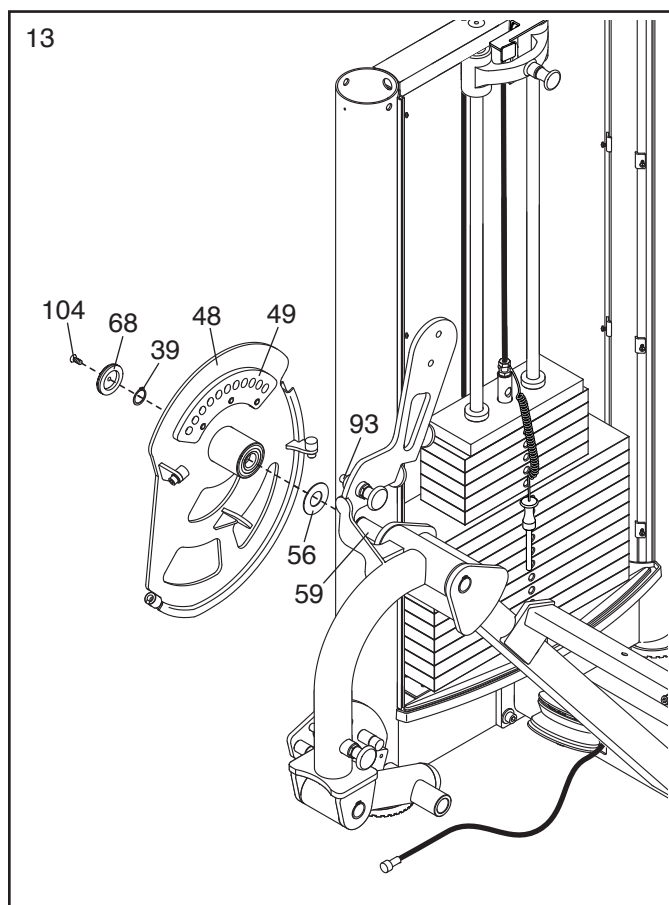


13. Oriente la Leva (48) como se ilustra.

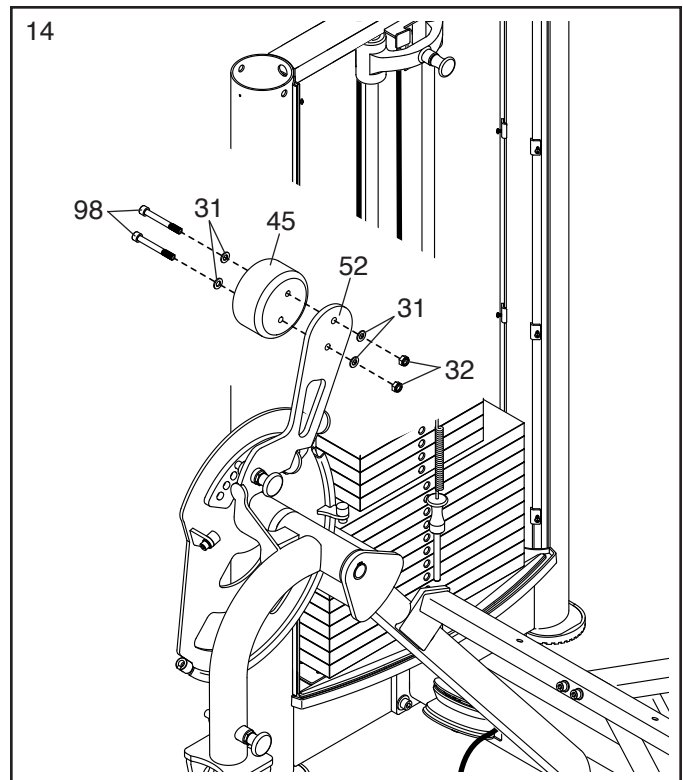
Deslice una Arandela Plástica (56) y la Leva (48) por el Eje de Pivote Largo (59). **Asegúrese de que el Pasador Pequeño (93) esté introducido en uno de los orificios de la Placa del Selector de Leva (49).**

Fije un Anillo de Seguridad 25mm (39) a un extremo del Eje de Pivote Largo (59).

Luego fije la Cubierta del Buje (68) al extremo del Eje de Pivote Largo (59) con un Tornillo de Cabeza Plana M6 x 15mm (104).



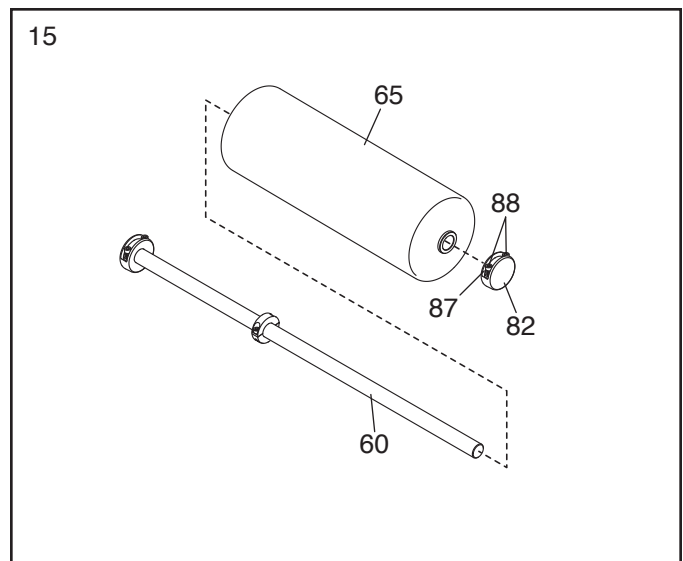
14. Fije la Contrapesa (45) al Brazo de Pivote (52) con dos Pernos de Cabeza Cuenca de M10 x 85mm (98), cuatro Arandelas de M10 (31) y dos Contratuercas de M10 (32).



15. Afloje los dos Tornillos de Cabeza Cuenca M6 x 15mm (88) en la Abrazadera de la Barra (87) situada en el extremo indicado de la Barra de la Almohadilla (60); **no es necesario retirar los Tornillos de Cabeza Cuenca**. A continuación, deslice la Abrazadera de la Barra y la Cubierta de la Abrazadera (82) sacándolas de la Barra de la Almohadilla.

A continuación, deslice la Almohadilla para las Piernas (65) por la Barra de la Almohadilla (60).

Luego deslice la Abrazadera de la Barra (87) y la Cubierta de la Abrazadera (82) por la Barra de la Almohadilla (60), y apriete los dos Tornillos de Cabeza Cuenca M6 x 15mm (88).



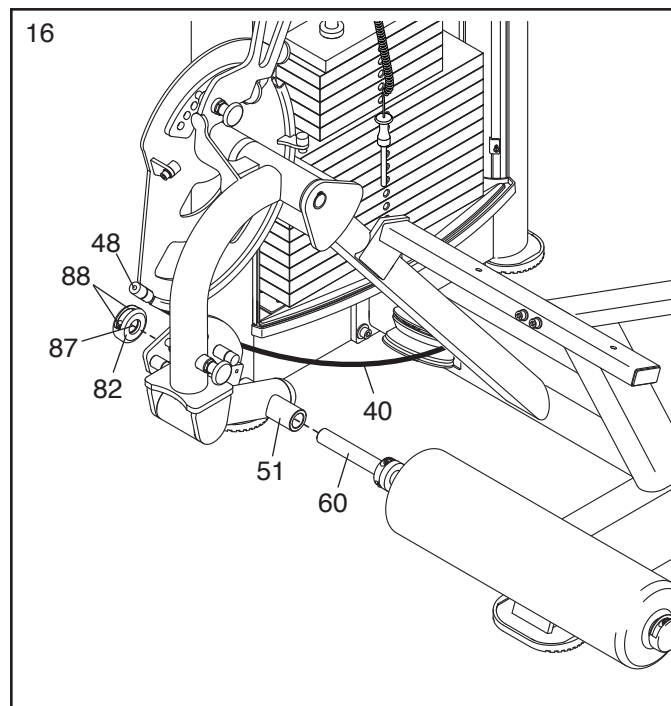
16. Presione el extremo del Cable (40) todo lo que pueda dentro del receptáculo de la Leva (48).

Afloje los dos Tornillos de Cabeza Cuenca M6 x 15mm (88) en la Abrazadera de la Barra (87) situada en el extremo indicado de la Barra de la Almohadilla (60); **no es necesario retirar los Tornillos de Cabeza Cuenca**. A continuación, deslice la Abrazadera de la Barra y la Cubierta de la Abrazadera (82) sacándolas de la Barra de la Almohadilla.

Introduzca el extremo de la Barra de la Almohadilla (60) a través de la Pata de Pivote (51).

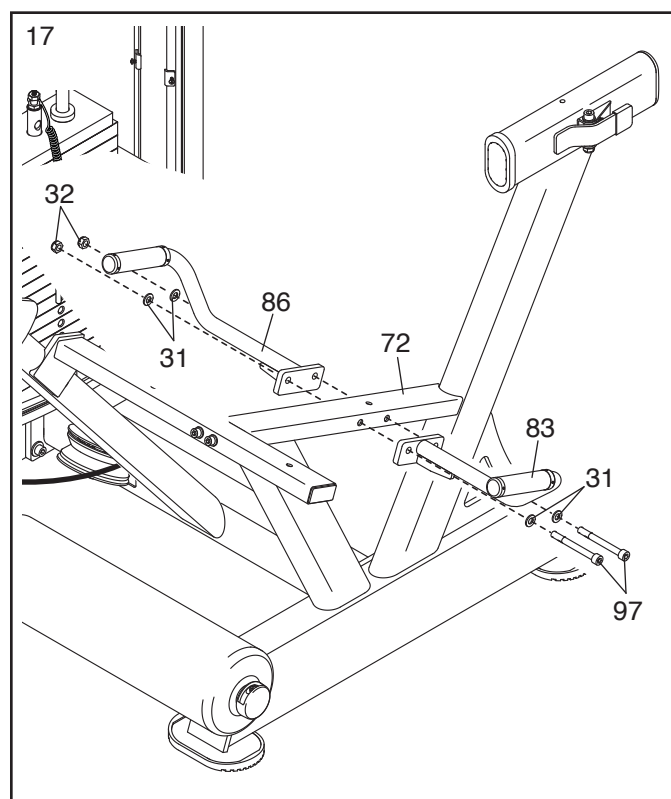
Deslice la Abrazadera de la Barra (87) y la Cubierta de la Abrazadera (82) por la Barra de la Almohadilla (60). Luego ajuste los dos Tornillos de Cabeza Cuenca M6 x 15mm (88).

Gire la Cubierta de la Abrazadera (82) de manera que la abertura quede orientada hacia el suelo.

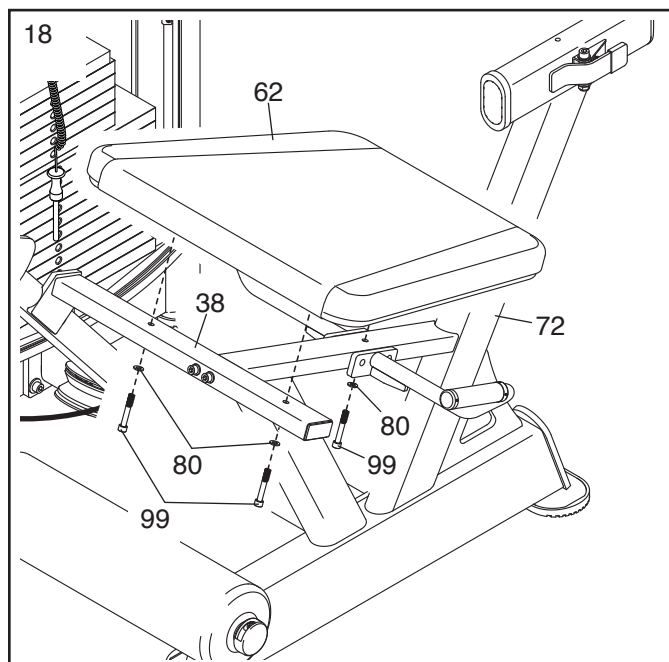


17. Identifique las Barandas Izquierda y Derecha (83, 86) y oriéntelas como se indica.

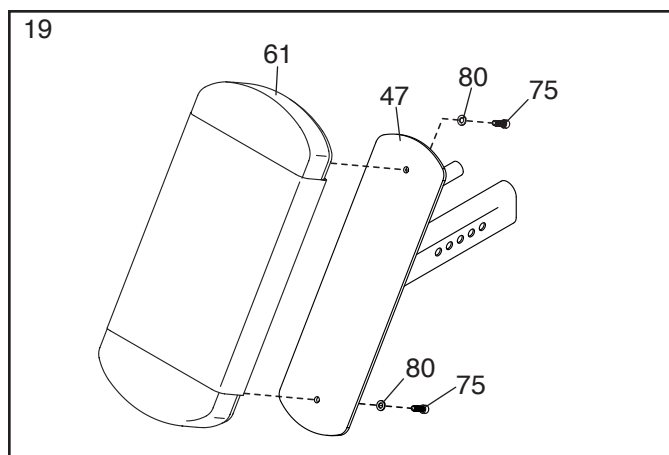
Fije las Barandas Izquierda y Derecha (83, 86) a la Base (72) con dos Pernos de Cabeza Cuenca M10 x 95mm (97), cuatro Arandelas M10 (31) y dos Contratuercas M10 (32).



18. Fije el Asiento (62) a la Base (72) y la Armadura de Conexión (38) con tres Tornillos de Cabeza Cuenca M8 x 55mm (99) y tres Arandelas M8 (80).



19. Fije el Respaldo (61) a la Armadura del Respaldo (47) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M8 x 25mm (75) y dos Arandelas M8 (80).

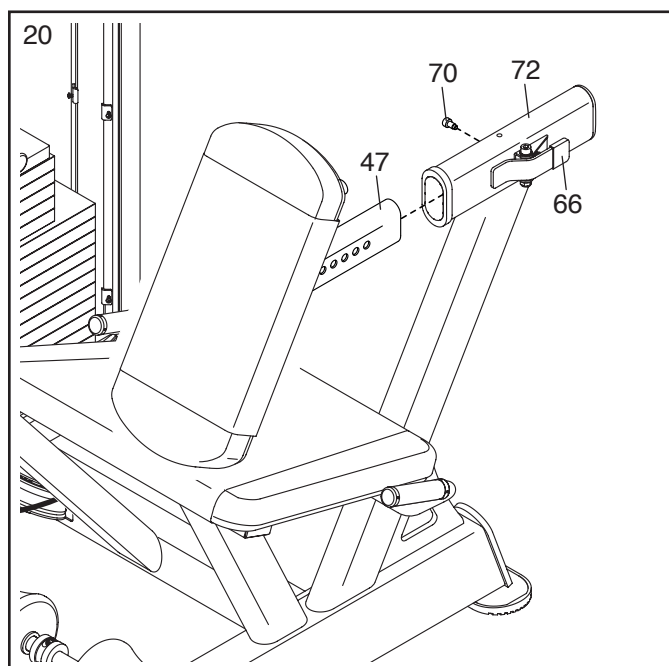


20. Extraiga el Tornillo del Atajador M10 x 18mm (70) de la Base (72).

A continuación, presione la Palanca de Ajuste (66), introduzca la Armadura del Respaldo (47) en la Base (72) y luego libere la Palanca de Ajuste en uno de los orificios de ajuste de la Armadura del Respaldo.

Asegúrese de que la Palanca de Ajuste (66) esté bien introducida en un orificio de ajuste.

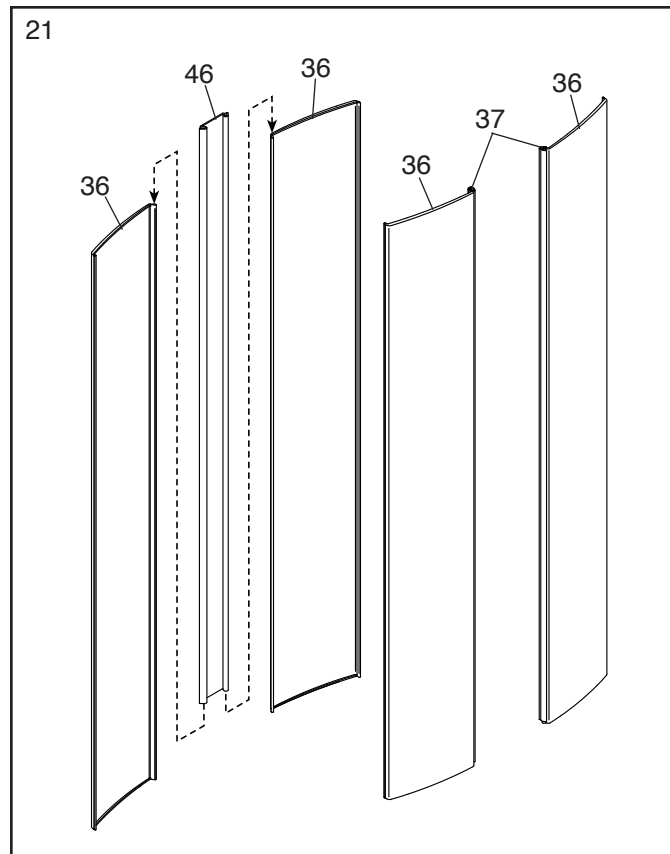
Luego ajuste el Tornillo del Atajador M10 x 18mm (70) que acaba de extraer de la Base (72).



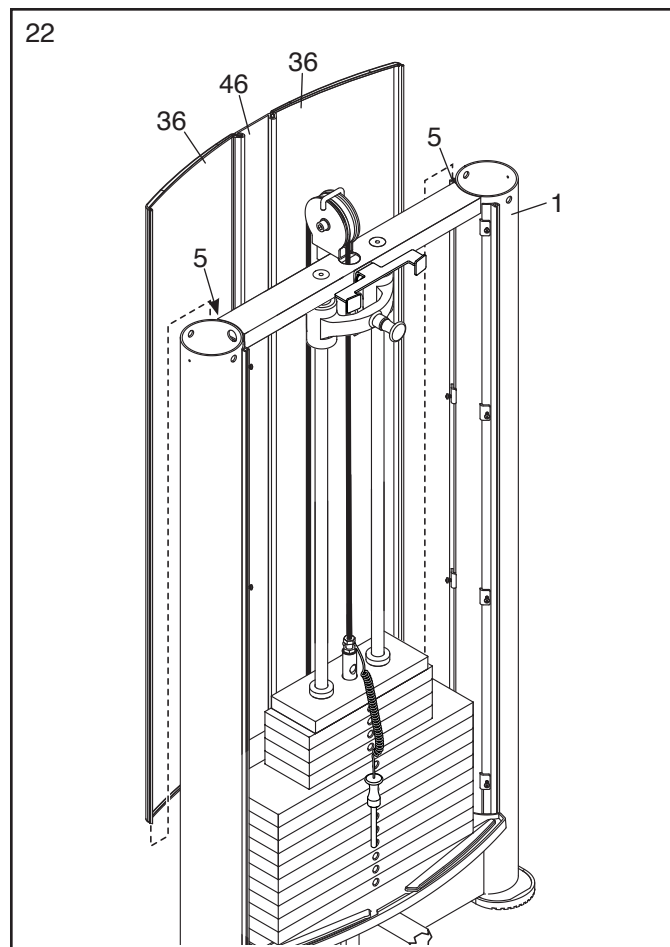
21. Nota: Las piezas que se muestran en este paso pueden venir preensambladas.

Mire las cuatro Cubiertas (36), y encuentre las dos Cubiertas que tienen tiras de Reborde Interno (37) y las dos Cubiertas que no las tienen.

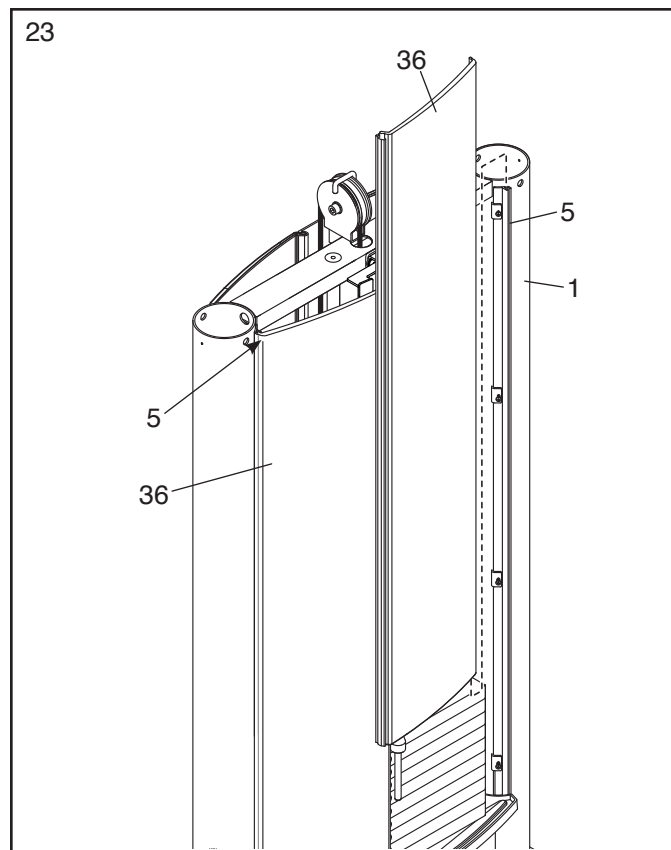
Deslice el Panel de la Cubierta (46) hacia abajo por las dos Cubiertas (36) que **no** tienen tiras de Reborde Interno (37).



22. Deslice las dos Cubiertas (36) con el Panel de la Cubierta (46) hacia abajo al interior de las dos tiras de Reborde Externo (5) en la parte trasera de la Armadura de la Torre (1).

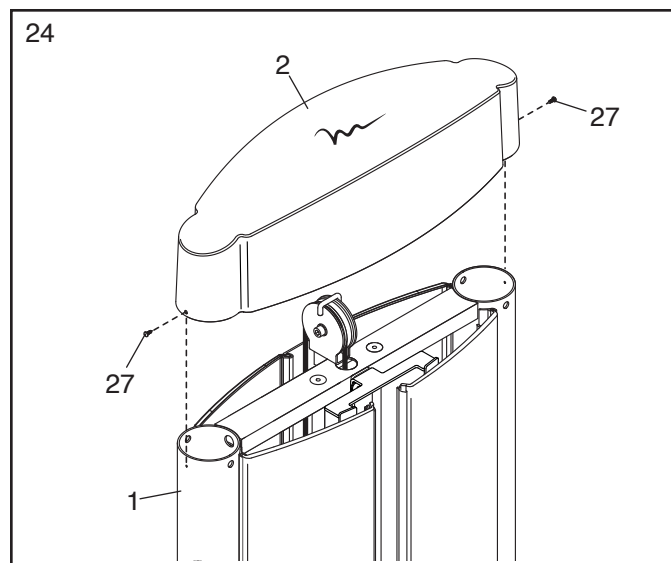


23. Deslice las dos Cubiertas (36) restantes hacia abajo al interior de las dos tiras de Reborde Externo (5) en la parte delantera de la Armadura de la Torre (1).



24. Oriente la Tapa de la Torre (2) como se indica.

Deslice la Tapa de la Torre (2) hacia abajo por la Armadura de la Torre (1). Conecte la Tapa de la Torre con dos Tornillos Taladro M4 x 13mm (27).



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

AJUSTES

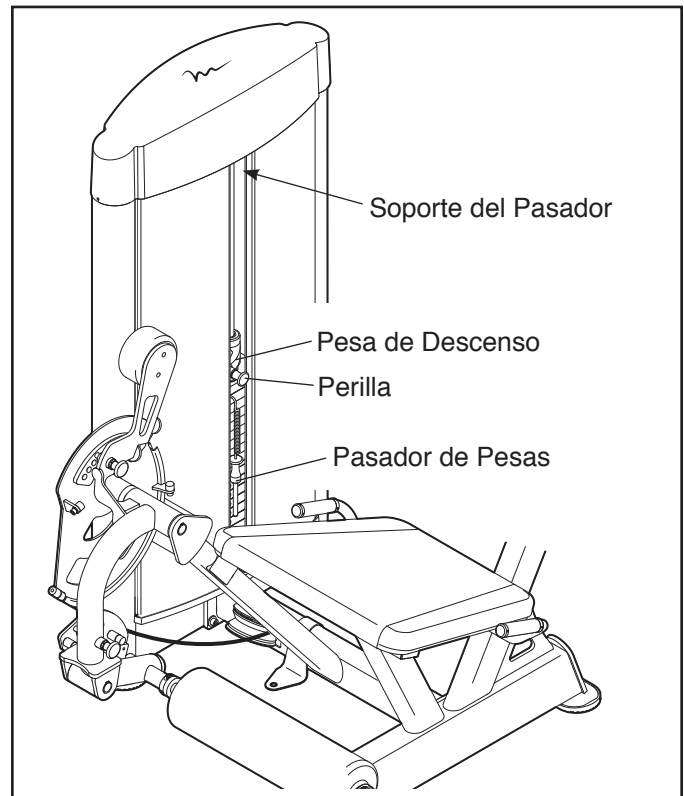
Esta sección explica cómo ajustar la máquina de musculación. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas cada vez que utiliza la máquina de musculación.** Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Inserte el pasador de pesas en la pesa deseada para variar el nivel de resistencia. **Asegúrese de que el pasador de pesa esté completamente introducido.** Nota: Para usar sólo la pesa superior, introduzca el pasador de pesas en el selector de peso (no se muestra), encima de la pesa superior.

Para añadir 5 libras de resistencia, tire de la perilla indicada y baje la pesa de descenso por la pila de pesas.

Cuando no está utilizando la pesa de descenso, deslícela hacia arriba hasta que su perilla encaje en el orificio del soporte del pasado (no se muestra). **Mueva la pesa de descenso hacia arriba y hacia abajo ligeramente para asegurarse de que la perilla esté introducida firmemente en el orificio.**



AJUSTE DE LA PALANCA PARA LAS PIERNAS

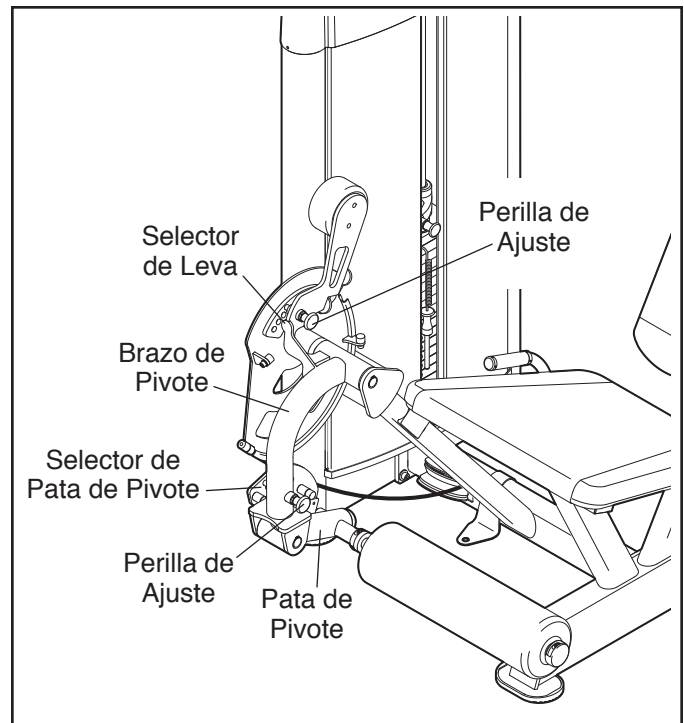
Para cambiar la posición de la pata de pivote, primero sujétela con una mano mientras tira de la perilla de ajuste para sacarla del selector de la pata de pivote. Mueva la pata de pivote a la posición deseada y vuelva a introducir la perilla de ajuste en el selector de la pata de pivote.

Para cambiar la posición del brazo de pivote, primero sujételo con una mano mientras tira de la perilla de ajuste para sacarla del selector de leva. Mueva el brazo de pivote a la posición deseada y vuelva a introducir la perilla de ajuste en el selector de leva.



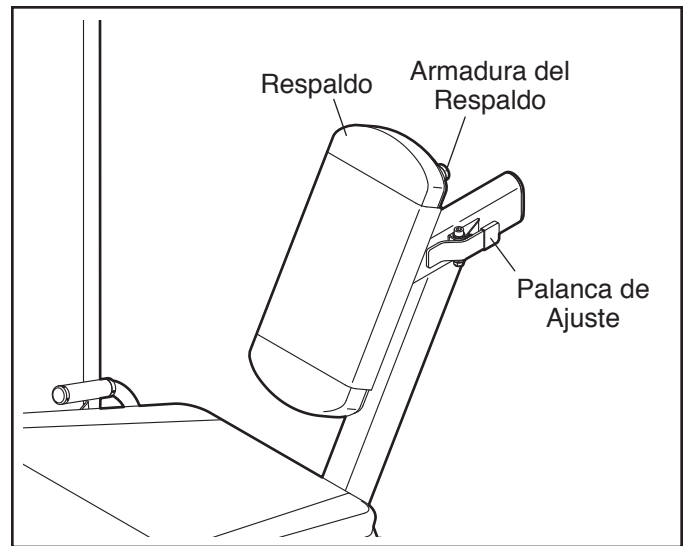
ADVERTENCIA:

Asegúrese siempre de que las perillas de ajuste estén completamente introducidas en los selectores antes de usar la palanca para piernas.



AJUSTE DEL RESPALDO

Para ajustar el respaldo, presione la palanca de ajuste, mueva la armadura del respaldo hacia delante o hacia atrás a la posición indicada y luego libere la palanca de ajuste en un orificio de ajuste de la armadura del respaldo. **Asegúrese de que la palanca de ajuste este bien introducida en el orificio de ajuste.**



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 CON 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

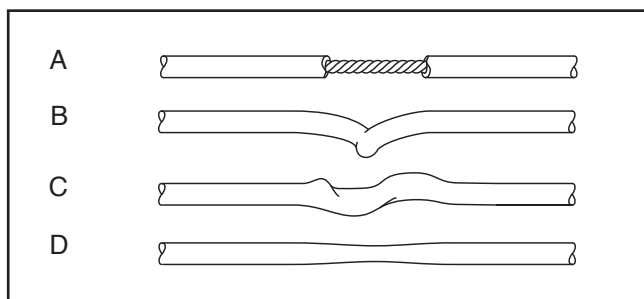
Piezas Pequeñas

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



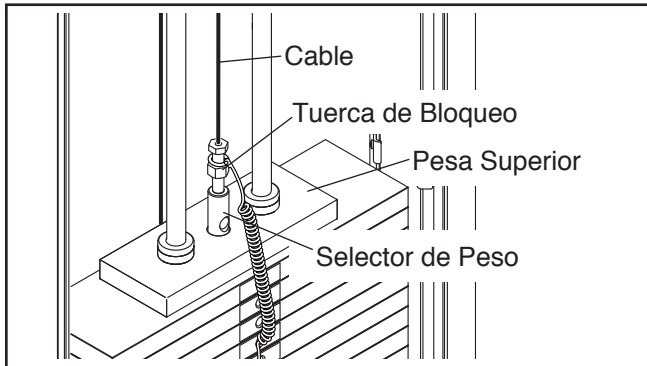
Ajuste del Cable

Para determinar si cada cable está correctamente ajustado, levante y baje lentamente la pesa superior realizando una repetición.

Si el cable está flojo, la pesa superior no será levantada inmediatamente cuando comience la repetición.

Si el cable está demasiado apretado, la pesa superior no se apoyará en la pesa siguiente cuando complete la repetición. Podría también dificultarse la introducción del pasador de pesas en las pesas.

Si el cable está demasiado flojo o demasiado apretado, afloje la tuerca de bloqueo en el extremo del cable que está fijado al selector de peso. Luego apriete el extremo del cable en el selector de peso hasta que la pesa superior se separe de la pesa que está debajo de ésta. A continuación, afloje el extremo del cable hasta que la pesa superior quede apoyada sobre la pesa que está debajo de ésta. Luego apriete la tuerca de bloqueo contra el selector de peso.



MANTENIMIENTO MENSUAL

Mangos

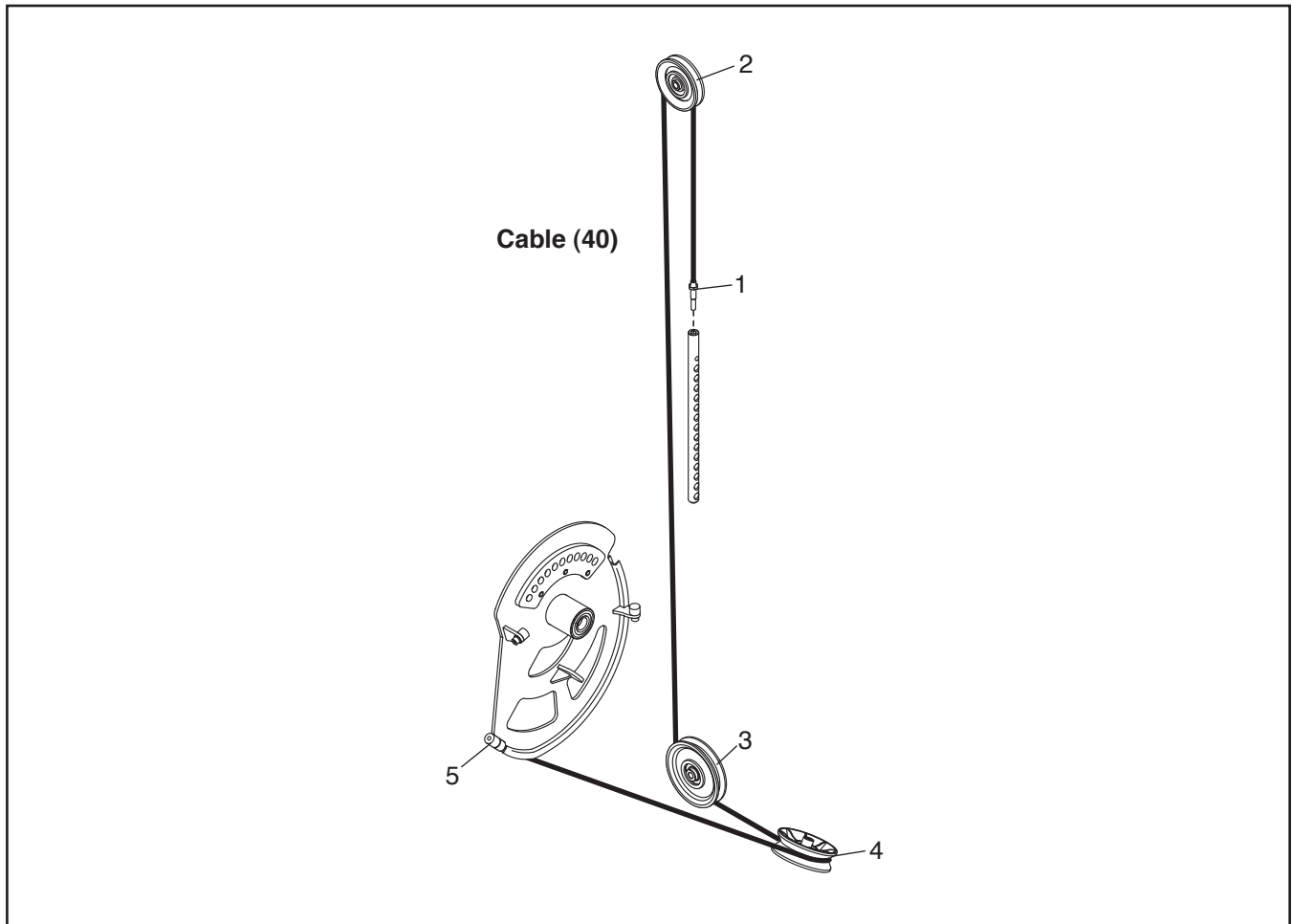
Compruebe los mangos y cámbielos si es necesario.

Lubricación de la Guía de Pesas

Limpie y lubrique cada guía de pesas pasando con un paño suave con aceite de motor ligero de 10W-40 o 10W-30. Aplique sólo una delgada capa a todo lo largo de la guía de pesas. **No use lubricantes a base de TEFLON®.**

DIAGRAMA DEL CABLE

El diagrama que aparece más abajo muestra la ruta correcta de cada cable. Los números de cada diagrama muestran la ruta correcta para ese cable. Utilice el diagrama para asegurarse que cada cable sea correctamente colocado. **Si un cable no se coloca correctamente, la máquina de musculación no funcionará apropiadamente y podrá dañarse.** Si su máquina de musculación tiene un protector del cable o más, asegúrese que ningún protector del cable toque ni trabe un cable.



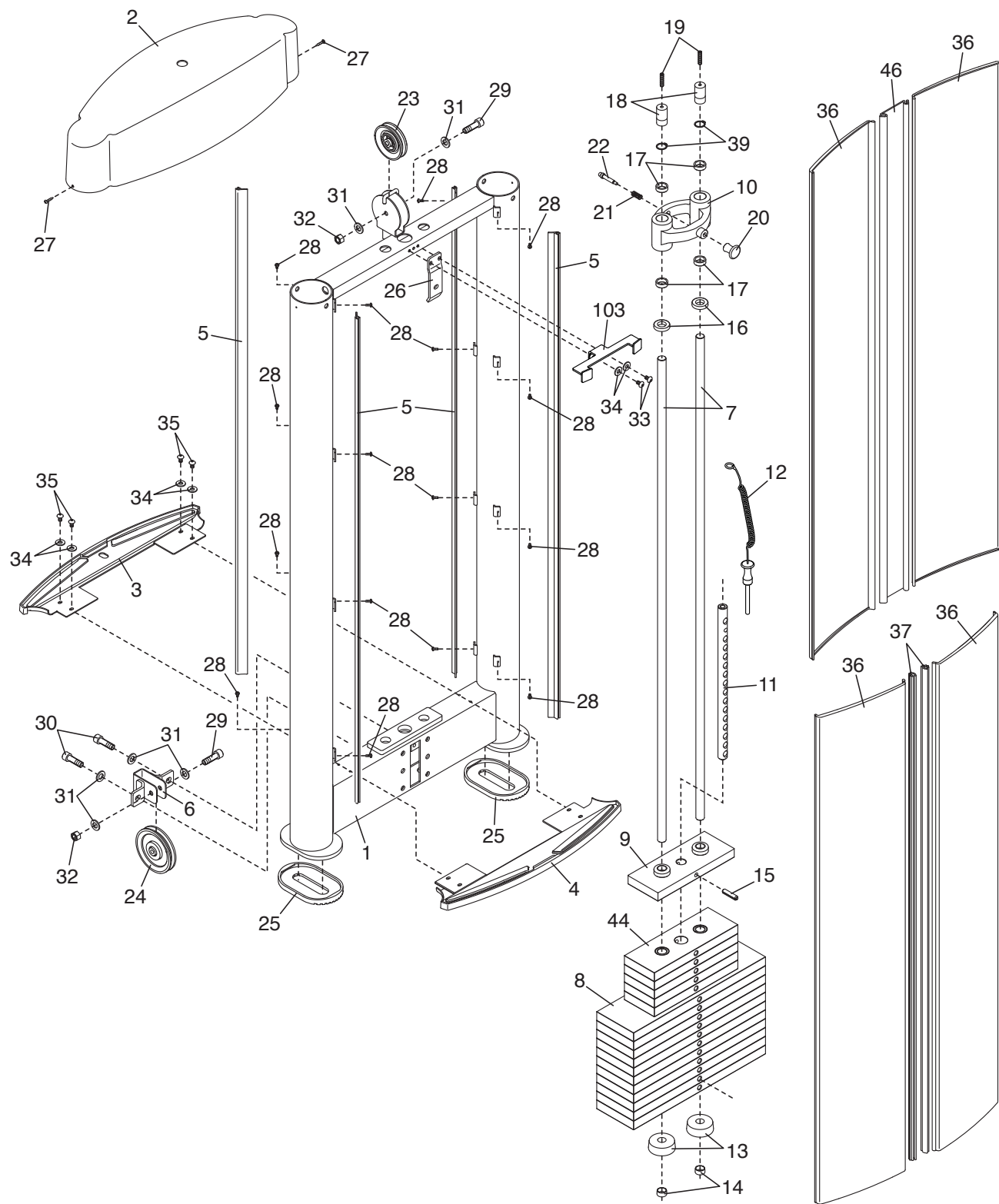
LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo F801.1 R0113A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura de la Torre	43	1	Tirante de Anclaje
2	1	Tapa de la Torre	44	5	Pesa de 10 libras
3	1	Base de la Cubierta Trasera	45	1	Contrapesa
4	1	Base de la Cubierta Delantera	46	1	Panel de la Cubierta
5	4	Reborde Externo	47	1	Armadura del Respaldo
6	1	Soporte de Polea	48	1	Leva
7	2	Guía de Pesas	49	1	Placa del Selector de Leva
8	11	Pesa de 20 libras	50	1	Placa del Selector de Pata de Pivote
9	1	Pesa Superior	51	1	Pata de Pivote
10	1	Pesa de Descenso	52	1	Brazo de Pivote
11	1	Selector de Peso	53	1	Eje de Pivote Corto
12	1	Pasador de Pesas	54	3	Collar del Mango
13	2	Parachosques de Pesa Inferior	55	3	Tapa del Mango
14	2	Tapa de la Guía de Pesas	56	5	Arandela Plástica
15	1	Pasador de Rodillo	57	3	Mango
16	2	Parachosques de la Pesa Superior	58	1	Cubierta del Respaldo
17	4	Buje de Cobre	59	1	Eje de Pivote Largo
18	2	Parachosques de la Guía de Pesas	60	1	Barra de la Almohadilla
19	2	Pasador Enroscado M8 x 35mm	61	1	Respaldo
20	1	Perilla de la Pesa de Descenso	62	1	Asiento
21	1	Resorte del Pasador	63	1	Tapa Redonda
22	1	Pasador de la Pesa de Descenso	64	6	Cojinete
23	1	Polea Pequeña	65	1	Almohadilla para las Piernas
24	1	Polea Grande	66	1	Palanca de Ajuste
25	4	Base	67	1	Resorte del Pasador
26	1	Soporte del Pasador	68	1	Cubierta del Buje
27	2	Tornillo Taladro M4 x 13mm	69	1	Tapa Ovalada
28	16	Tornillo M4 x 10mm	70	1	Tornillo del Atajador M10 x 18mm
29	2	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm	71	1	Buje de la Base
30	2	Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 30mm	72	1	Base
31	31	Arandela M10	73	2	Parachosques del Brazo
32	8	Contratuerca M10	74	12	Pasador Enroscado M4 x 3mm
33	2	Tornillo M6 x 20mm	75	2	Tornillo de Cabeza Cuenca M8 x 25mm
34	6	Arandela M6	76	8	Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 35mm
35	4	Tornillo M6 x 15mm	77	1	Perno de Cabeza Cuenca M6 x 55mm
36	4	Cubierta	78	1	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 65mm
37	2	Reborde Interno	79	2	Arandela M6 x 12mm
38	1	Armadura de Conexión	80	11	Arandela M8
39	6	Anillo de Seguridad 25mm	81	1	Cubierta del Asiento
40	1	Cable	82	2	Cubierta de la Abrazadera
41	1	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 70mm			
42	1	Polea en V			

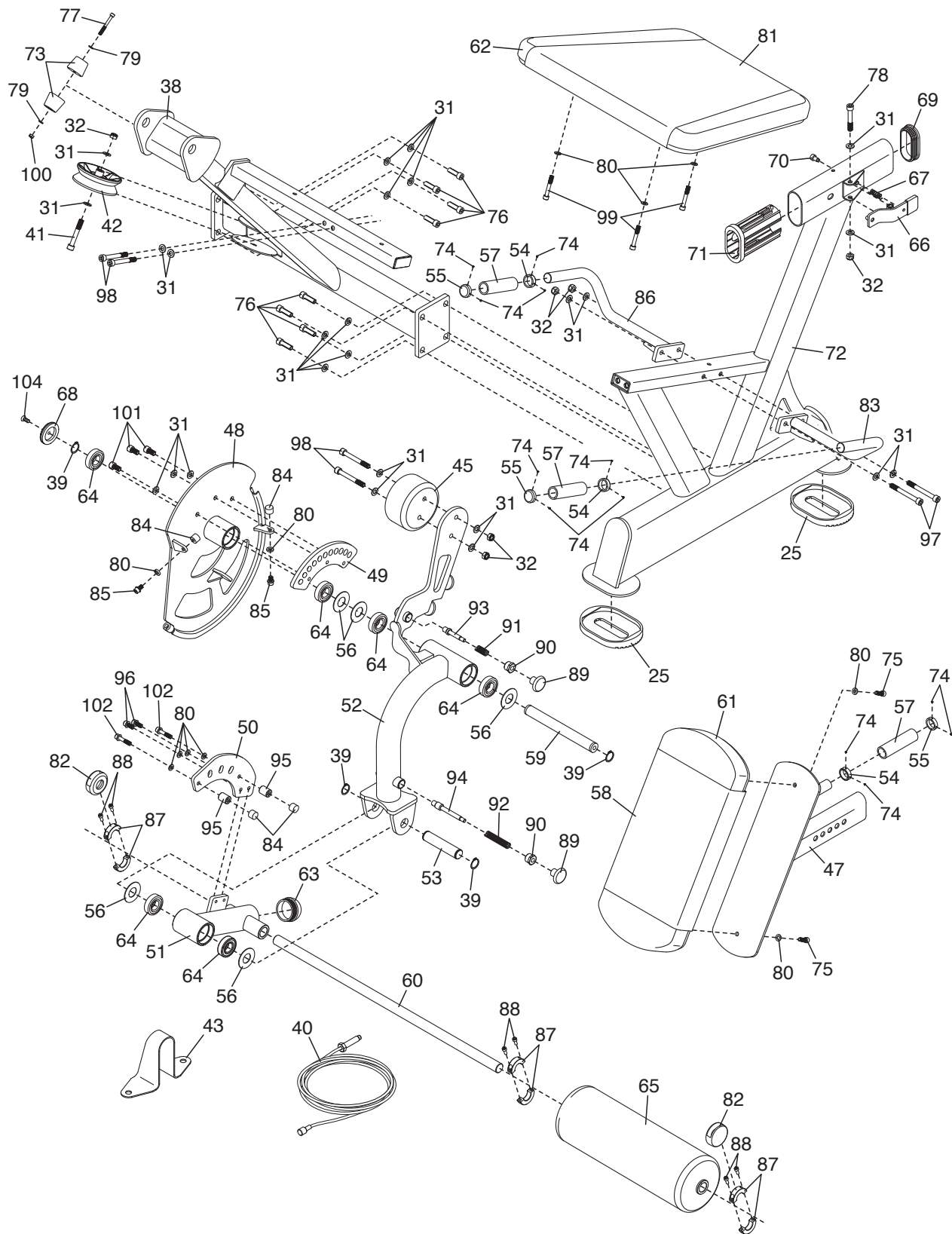
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
83	1	Baranda Izquierda	97	2	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 95mm
84	4	Parachoques Oscilante	98	4	Tornillo/Perno de Cabeza Cuenca M10 x 85mm
85	2	Tornillo M8 x 15mm	99	3	Tornillo de Cabeza Cuenca M8 x 55mm
86	1	Baranda Derecha	100	1	Contratuerca M6
87	3	Abrazadera de la Barra	101	3	Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 20mm
88	6	Tornillo de Cabeza Cuenca M6 x 15mm	102	2	Tornillo de Cabeza Cuenca M8 x 40mm
89	2	Perilla de Ajuste	103	1	Soporte de la Cubierta
90	2	Tuerca M20	104	1	Tornillo de Cabeza Plana M6 x 15mm
91	1	Resorte del Pasador Pequeño	*	—	Manual del Usuario
92	1	Resorte del Pasador Grande			
93	1	Pasador Pequeño			
94	1	Pasador Grande			
95	2	Espaciador de la Placa			
96	2	Tornillo de Cabeza Cuenca M8 x 20mm			

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 B

Nº de Modelo F801.1 R0113A



CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas después de leer este manual, o si faltan piezas o hay piezas dañadas, por favor contacte el Servicio al Cliente con alguno de los números de teléfono o direcciones que se muestran abajo. **Por favor anote el número de modelo, el número de serie, y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de comunicarse con el Servicio al Cliente. Si está ordenando las piezas de reemplazo, por favor anote el número de la pieza y la descripción de cada pieza (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual).**

Adentro de los Estados Unidos y Canada

Llame: 1-800-201-2109, Lunes–Viernes 8 a.m.–5 p.m. MT

Escriba:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Estados Unidos

Afuera de los Estados Unidos y Canada

Llame: 001-435-786-3521

Correo electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com