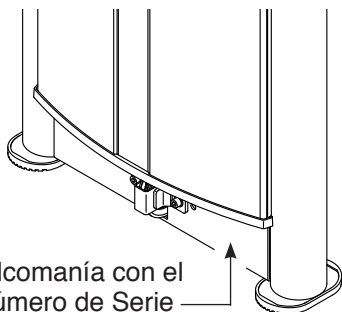


FREEMOTION® LAT/HIGH ROW

Nº de Modelo 802.1

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



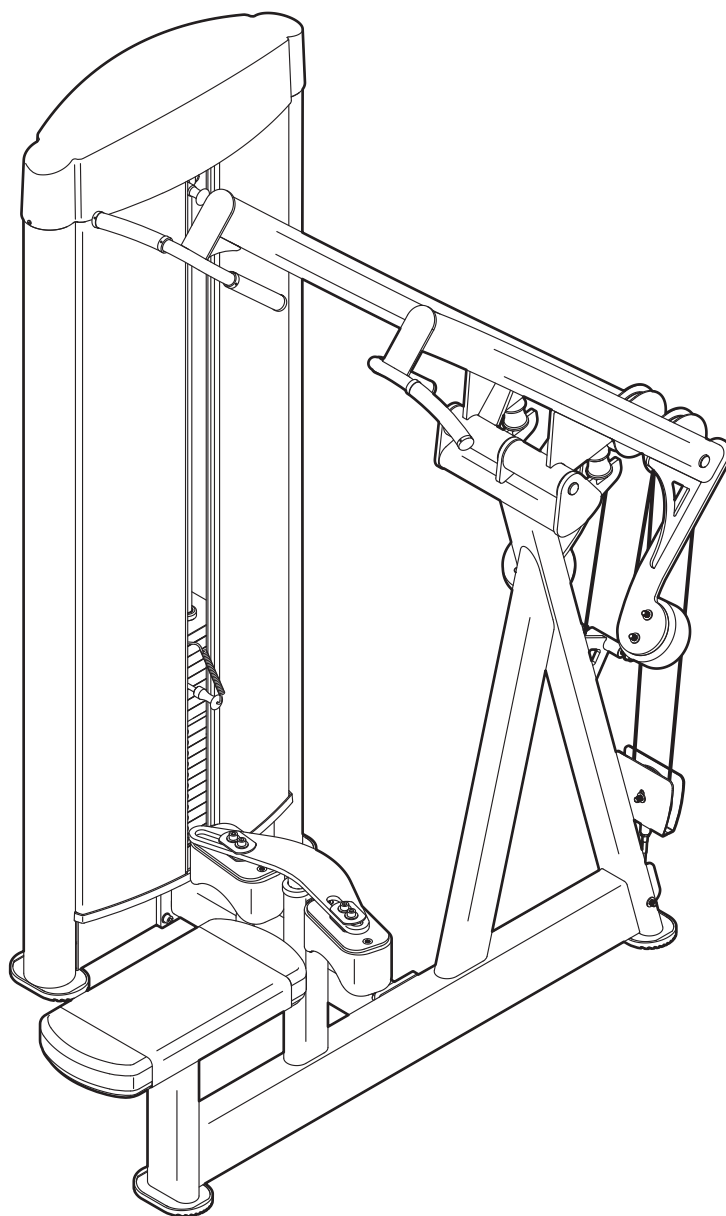
¿PREGUNTAS?

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



www.freemotionfitness.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES.....3

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

ANTES DE COMENZAR.....5

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....6

MONTAJE.....7

AJUSTES.....18

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS.....19

DIAGRAMA DEL CABLE.....21

LISTA DE LAS PIEZAS.....25

DIBUJO DE LAS PIEZAS.....26

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 utilizarlo. 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 comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para personas mayores de 35 años o personas con condiciones de salud preexistentes.
2. Use la máquina de musculación solamente como lo describe este manual.
3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que haya suficiente espacio alrededor de la máquina de musculación para realizar el ejercicio previsto.
4. Use la máquina de musculación sólo en una superficie nivelada. Cubra el piso debajo de la máquina de musculación para proteger el piso.
5. Sujete la máquina de musculación al piso con el tirante de anclaje cuando sea necesario o cuando sea posible para proporcionar máxima estabilidad.
6. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina de musculación hayan sido adecuadamente informados de todas las precauciones, hayan leído y entendido todas las etiquetas de advertencia y precauciones, y estén informados sobre el uso correcto de la máquina de musculación.
7. Todos los usuarios de la máquina de musculación deben de tener instrucciones de reportar inmediatamente cualquier lesión o cualquier irregularidad de la máquina de musculación al personal del establecimiento.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados de la máquina de musculación a 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 recueste ni apoye sus manos sobre la máquina de musculación cuando esté en uso.
12. Asegúrese de que el pasador de pesas esté completamente insertado en una de las placas de las pesas.
13. Compruebe cada cable, la conexión de cable y la polea antes de cada uso de la máquina de musculación. Asegúrese que todos los componentes estén apretados correctamente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
14. Asegúrese que cada cable permanezca sobre las poleas en todo momento. Si un cable se atora mientras realiza los ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese que el cable esté sobre las poleas y que no haya nada interfiriendo con el cable o las poleas.
15. 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 contraportada 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 gastado 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 conciente de los riesgos.
- Este equipaje 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.

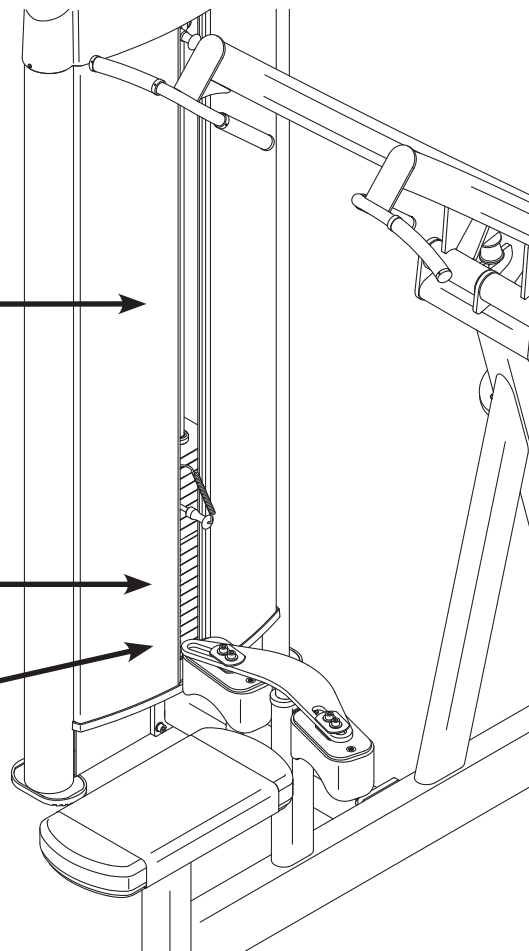
MANTENGA LAS MANOS LIBRES DE PIEZAS MÓVILES. EL NO HACERLO PUEDE RESULTAR EN LESIONES A LA PERSONA.

⚠ 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 de FREEMOTION® LAT/HIGH ROW (remo lateral/alto). Con el movimiento sin restricción, ahora puede trabajar los grupos musculares de su cuerpo de una manera natural para entrenar con más eficacia y eficientemente.

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.

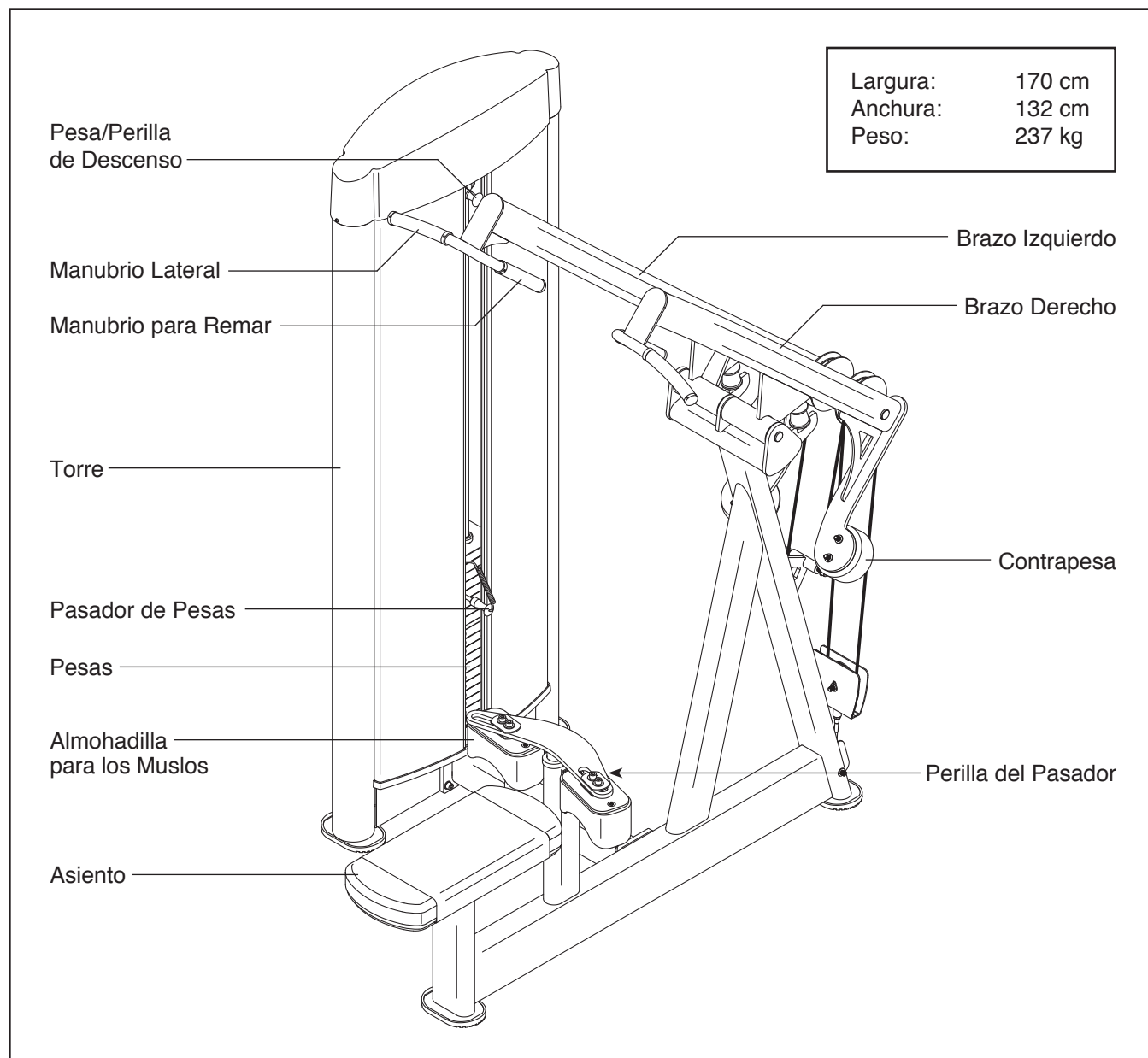
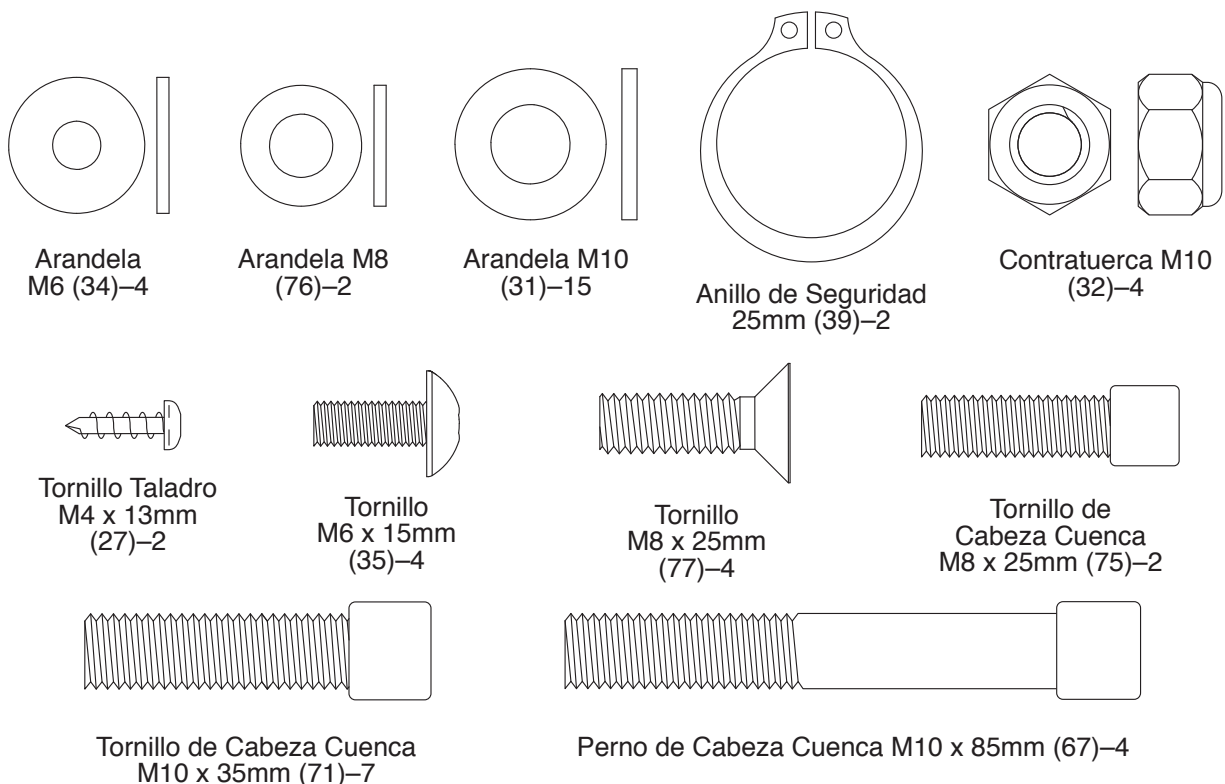


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas.**



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 

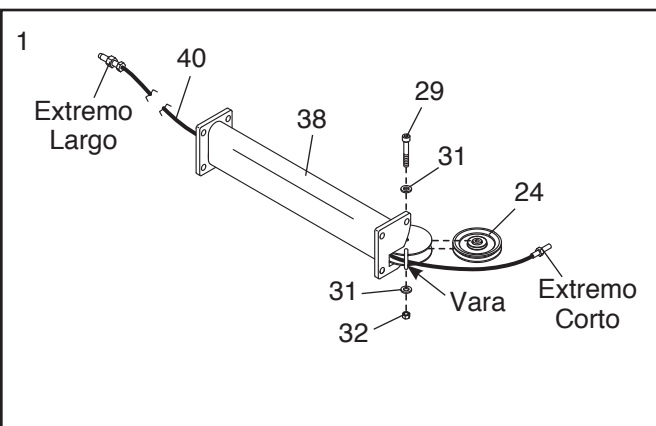
una pinza para anillo 

El montaje puede ser más conveniente si tiene un juego de tomas, un juego de llaves mecánicas de extremo abierto o extremo cerrado, o un juego de trinquetes.

1. Retire todas las piezas (24, 29, 31 y 32) de la Armadura Conectora (38).

Identifique el Cable Largo (40) y el Cable Corto (no mostrado). **Orienta el Cable Largo como se muestra** e insértelo a través de la Armadura Conectora (38).

Vuelva a conectar la Polea Grande (24) a la Armadura Conectora (38) con un Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm (29), las dos Arandelas M10 (31), y las Contratuercas M10 (32). **Asegúrese de que el Cable Largo (40) esté entre la Polea Grande y la vara indicada.**

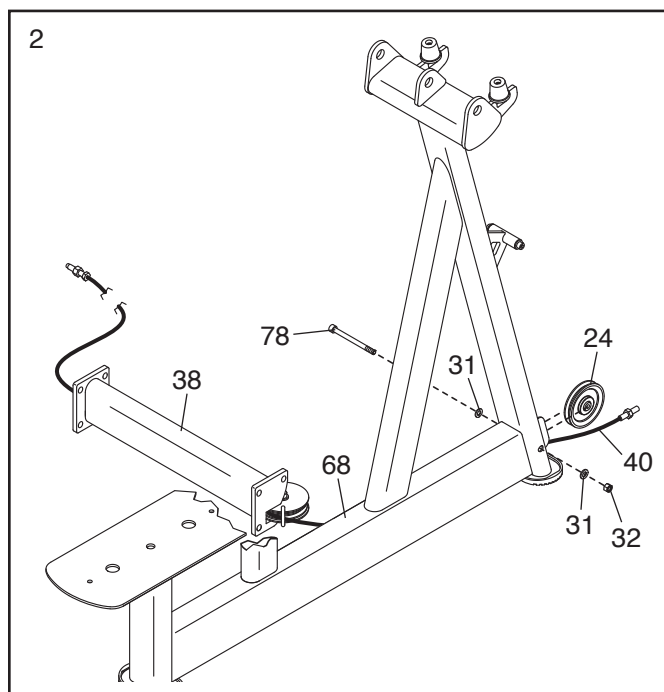


2. Retire la Contratuerca M10 (32), las dos Arandelas M10 (31), el Perno de Cabeza Cuenca M10 x 135mm (78), y la Polea Grande (24) de la Armadura Principal (68).

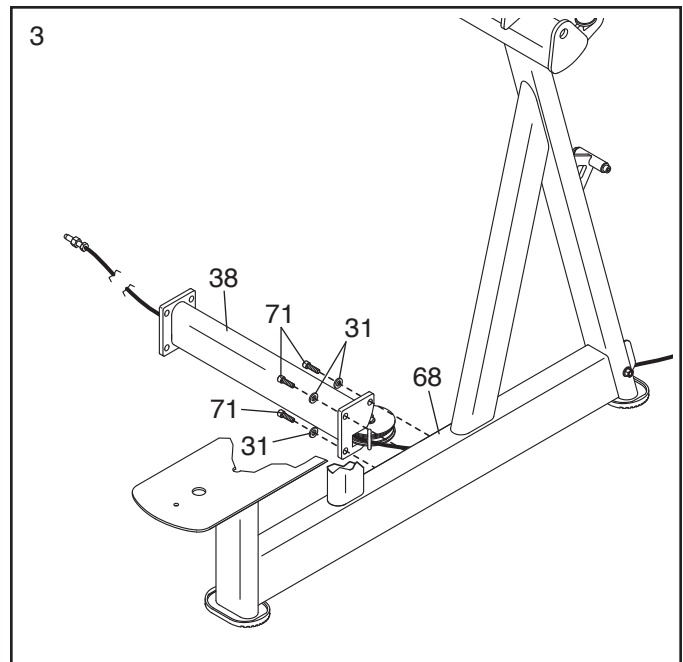
Orienta la Armadura Conectora (38) como se muestra, y colóquelo en el lado indicado de la Armadura Principal (68).

Pase el Cable Largo (40) a través de la Armadura Principal (68) como se muestra.

Vuelva a conectar la Polea Grande (24) a la Armadura Principal (68) con el Perno de Cabeza Cuenca M10 x 135mm (78), las dos Arandelas M10 (31), y la Contratuerca M10 (32). **Asegúrese de que el Cable Largo (40) esté debajo de la Polea Grande.**



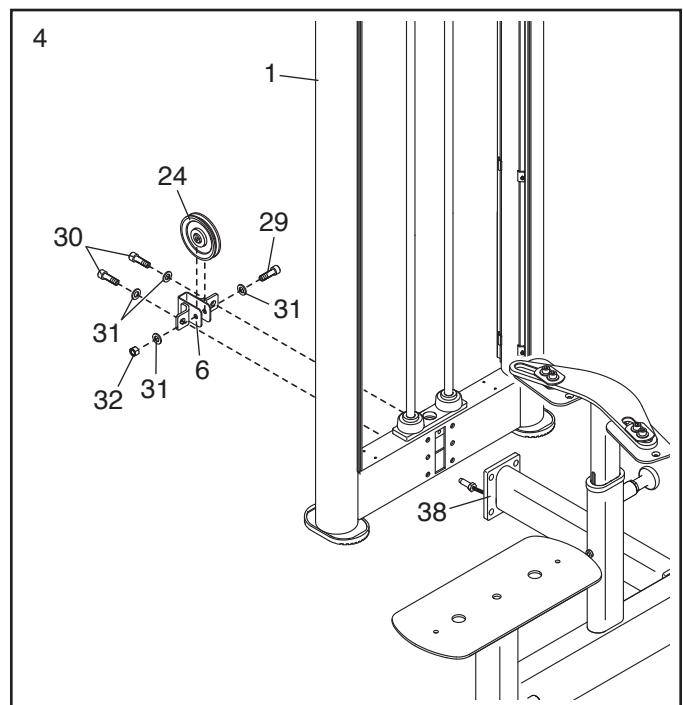
3. Conecte la Armadura Conectadora (38) a la Armadura Principal (68) con tres Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 35mm (71) y tres Arandelas M10 (31). **Todavía no ajuste los Tornillos de Cabeza Cuenca.**



4. Oriente la Armadura de la Torre (1) como se muestra, y colóquela cerca a la Armadura Conectadora (38). **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura de la Torre para evitar que ésta se caiga mientras completa el paso 5.**

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

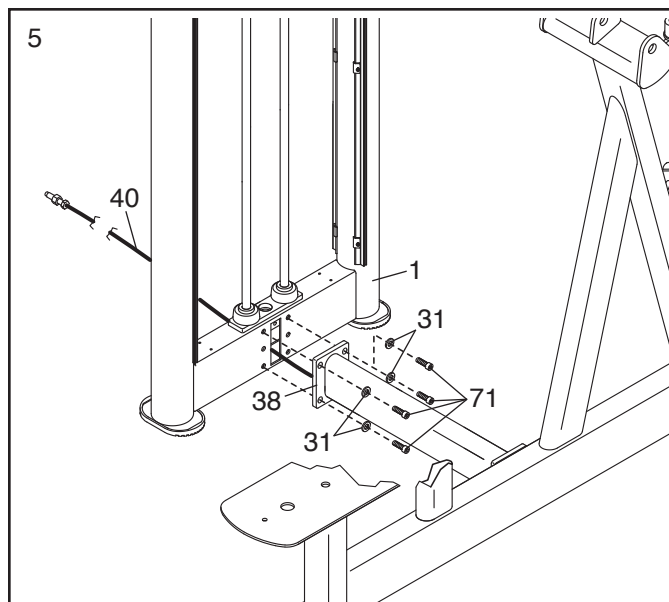
Luego, retire todas las piezas (24, 29, 31, y 32) del Soporte de la Polea Pequeña (6).



5. Inserte el Cable Largo (40) a través de la Armadura de la Torre (1) como se muestra.

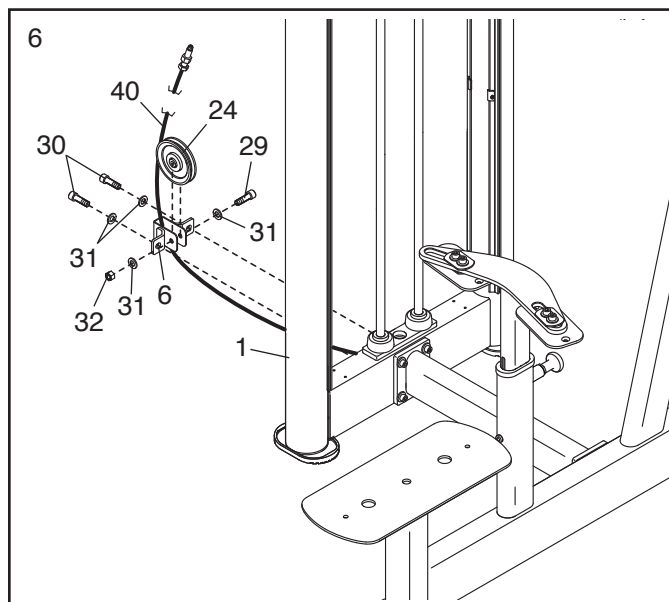
Conecte la Armadura Conectora (38) a la Armadura de la Torre (1) con cuatro Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 35mm (71) y cuatro Arandelas M10 (31). **Empiece todos los cuatro Tornillos de Cabeza Cuenca, y entonces ajústelos.**

Vea el paso 3. Ajuste los tres Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 35mm (71).



6. Guíe el Cable Largo (40) hacia arriba por el Soporte de la Polea Pequeña (6). Conecte la Polea Grande (24) dentro del Soporte de la Polea Pequeña 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 4.

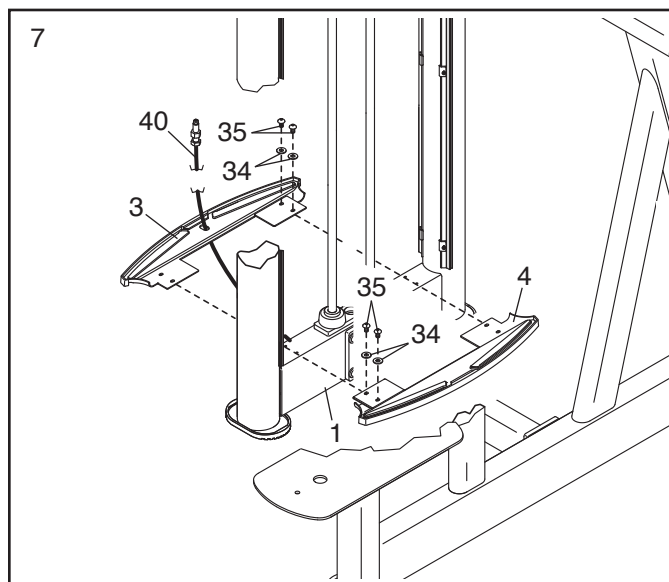
Entonces, conecte el Soporte de la Polea Pequeña (6) a la Armadura de la Torre (1) con los dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30) y las dos Arandelas M10 (31) que retiró en el paso 4.



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

Inserte el extremo del Cable Largo (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).



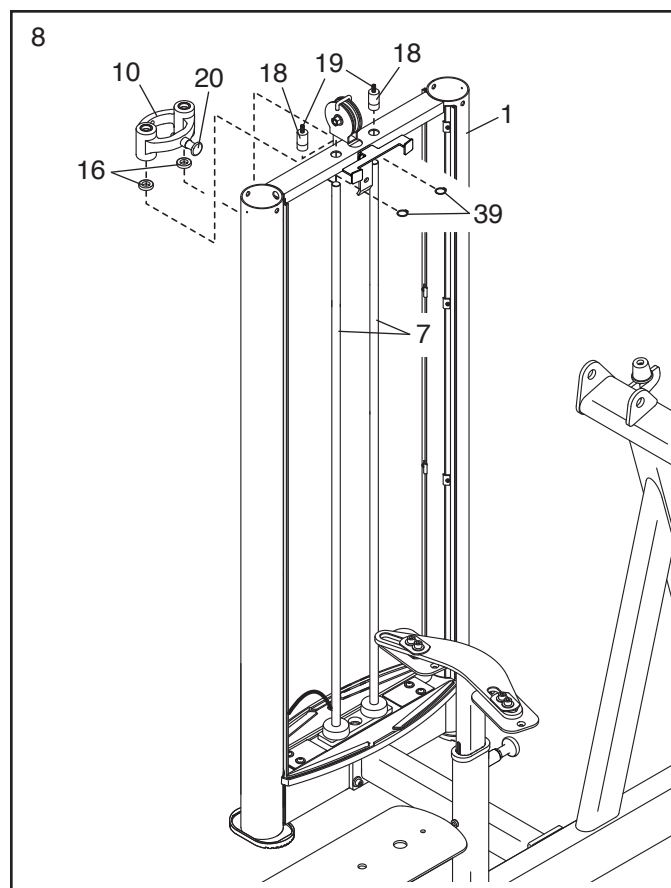
8. Tire de la Perilla de la Pesa de Descenso (20) y deslice la Pesa de Descenso (10) hacia abajo sobre las Guías de Pesas (7).

Afloje los Pasadores Enroscados M8 x 35mm (19) algunas vueltas; **no es necesario retirar los Pasadores Enroscados.**

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 Bujes de la Guía de Pesas (18).

Pida a otra persona que sujete las Guías de Pesas (7). Levante los Bujes de las Guías de Pesas (18) y sáquelos de la Armadura de la Torre (1).

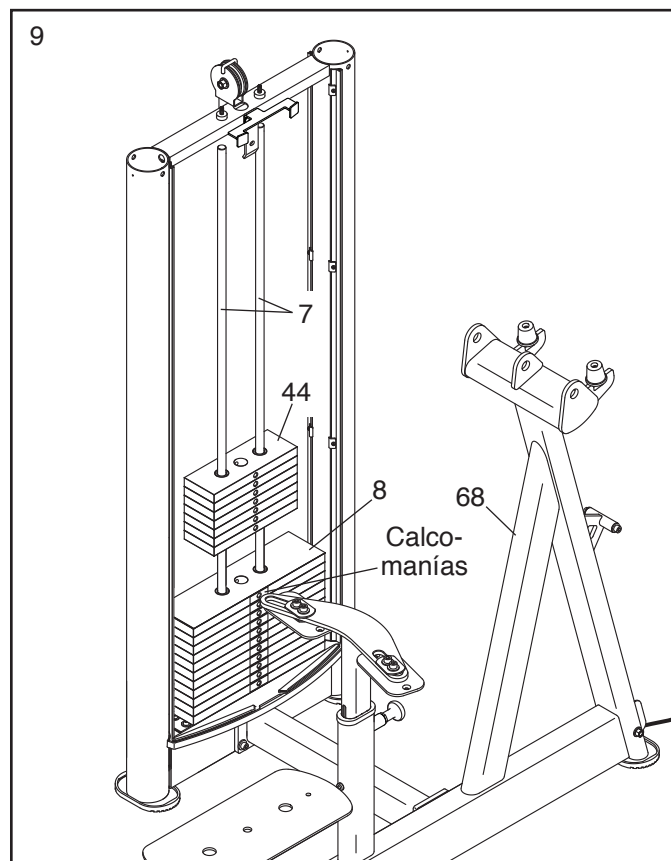
Seguidamente, incline los extremos superiores de las Guías de Pesas (7) hacia delante o hacia atrás, y deslice la Pesa de Descenso (10) y los dos Parachoques de la Pesa Superior (16) separándolos de las Guías de Pesas.



9. Mire las calcomanías en las once Pesas de 20 libras (8) y encuentre la calcomanía que tenga el número **más alto**. Oriente la Pesa de 20 libras de manera que la calcomanía quede frente a la Armadura Principal (68), y deslice la Pesa de 20 libras sobre las Guías de Pesas (7).

Repita este paso con las Pesas de 20 libras (8) restantes.

Entonces, repita este paso con las siete Pesas de 10 libras (44).



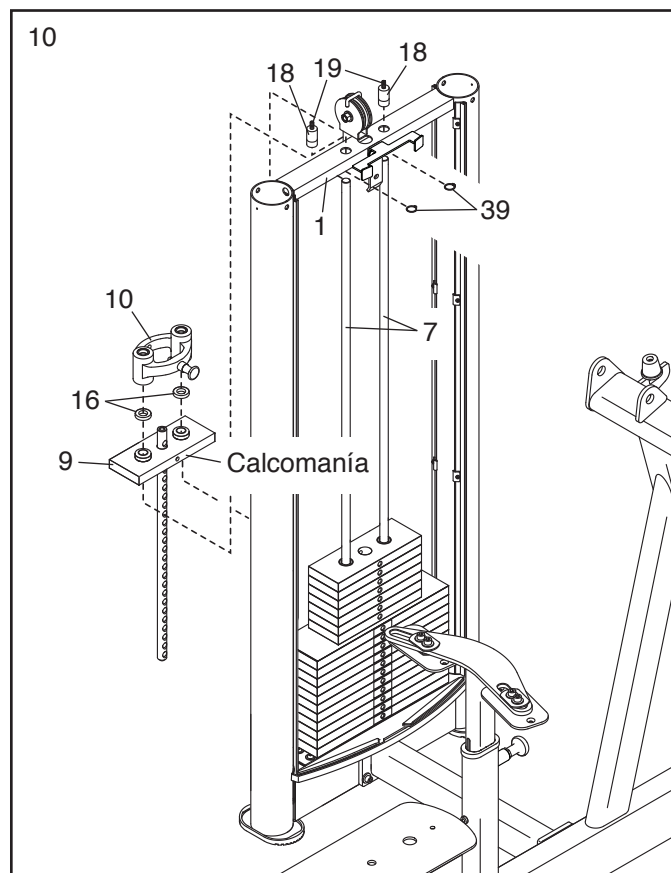
10. Oriente la Pesa Superior (9) y la Pesa de Descenso (10) como se muestra.

Deslice la Pesa Superior (9), los dos Parachoques 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 Bujes 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).

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

Entonces, ajuste los dos Pasadores Enroscados M8 x 35mm (19) en los Bujes de las Guías de Pesas (18).



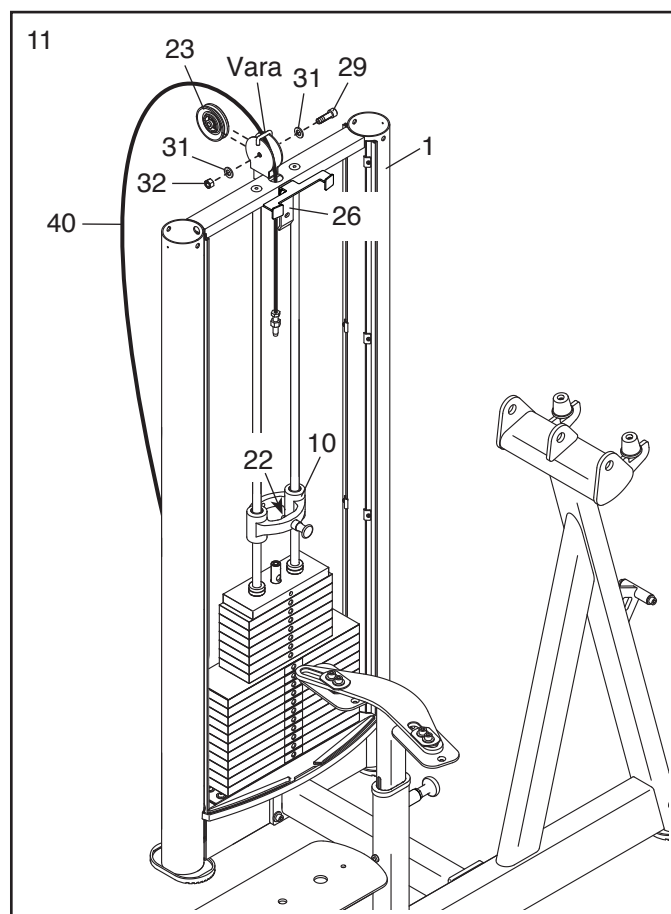
11. Retire todas las piezas (23, 29, 31 y 32) del soporte de la polea en la Armadura de la Torre (1).

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

Vuelva a conectar la Polea Pequeña (23) dentro del soporte de la polea con el Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm (29), las dos Arandelas M10 (31) y la Contratuerca M10 (32).

Asegúrese de que el Cable Largo (40) esté entre la Polea Pequeña y la vara en el soporte de la polea.

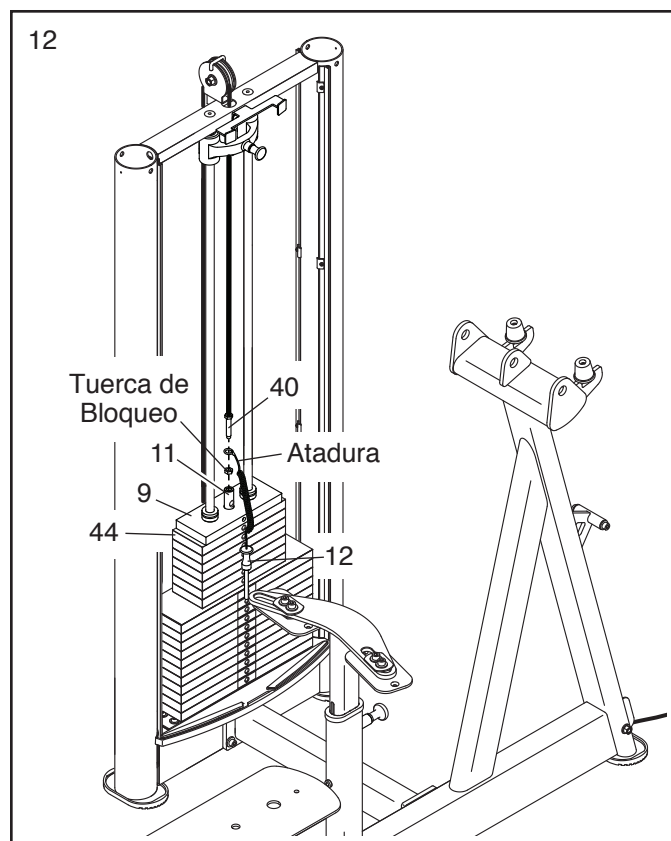
Seguidamente, deslice la Pesa de Descenso (10) hacia arriba hasta que el Pasador de la Pesa de Descenso (22) encaje en el orificio del Soporte del Pasador (26). **Asegúrese de que el Pasador de la Pesa de Descenso esté introducido en el orificio.**



12. Quite la tuerca de bloqueo del extremo del Cable Largo (40). Luego deslice la atadura del Pasador de Pesas (12) por el extremo del Cable Largo. A continuación, apriete con las manos la tuerca de bloqueo en el extremo del Cable Largo.

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

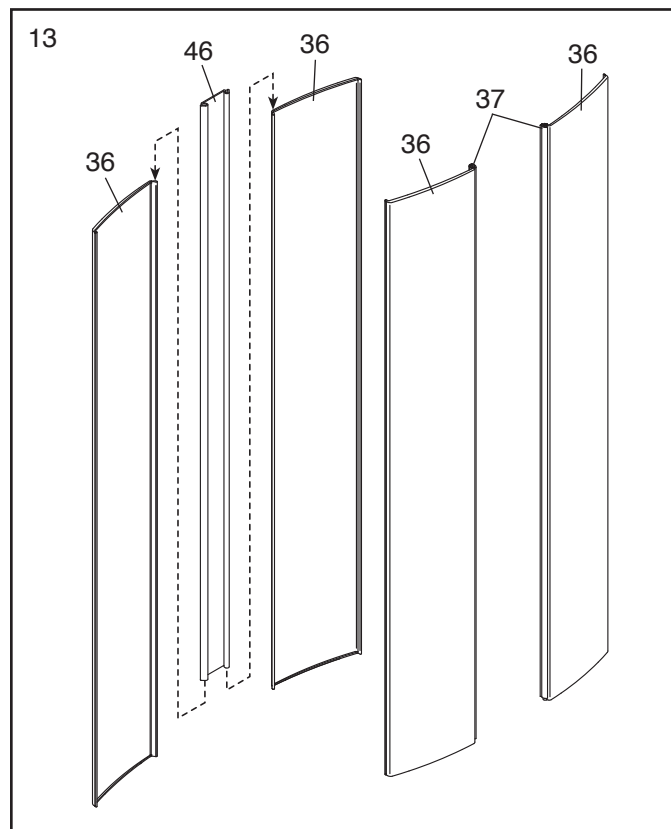
Luego, apriete la tuerca de bloqueo en el extremo del Cable Largo (40) contra el Selector de Pesas (11).



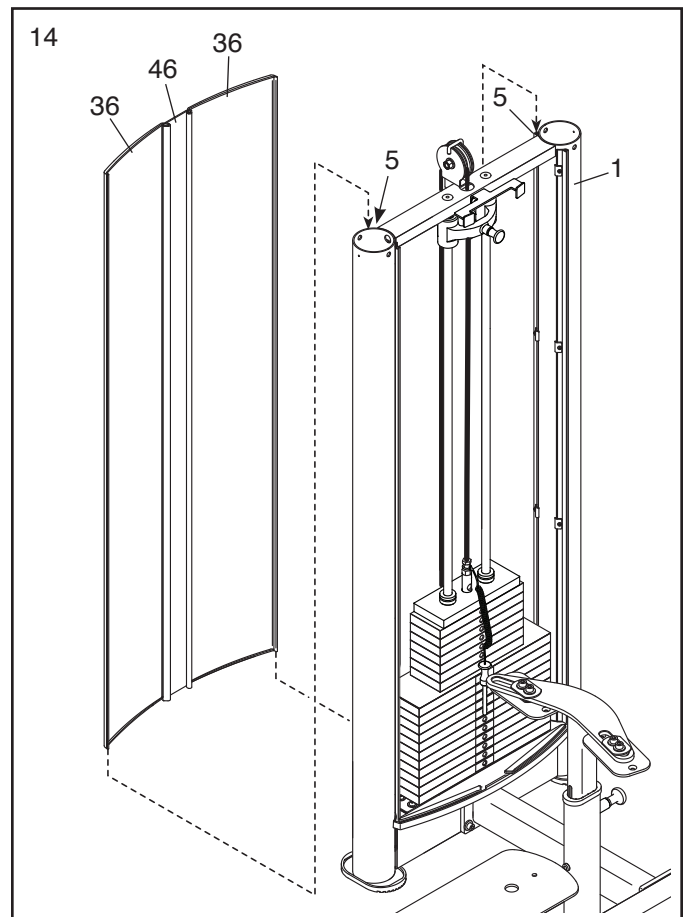
13. Nota: Las piezas que se muestran en este paso pueden venir preensambladas.

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.

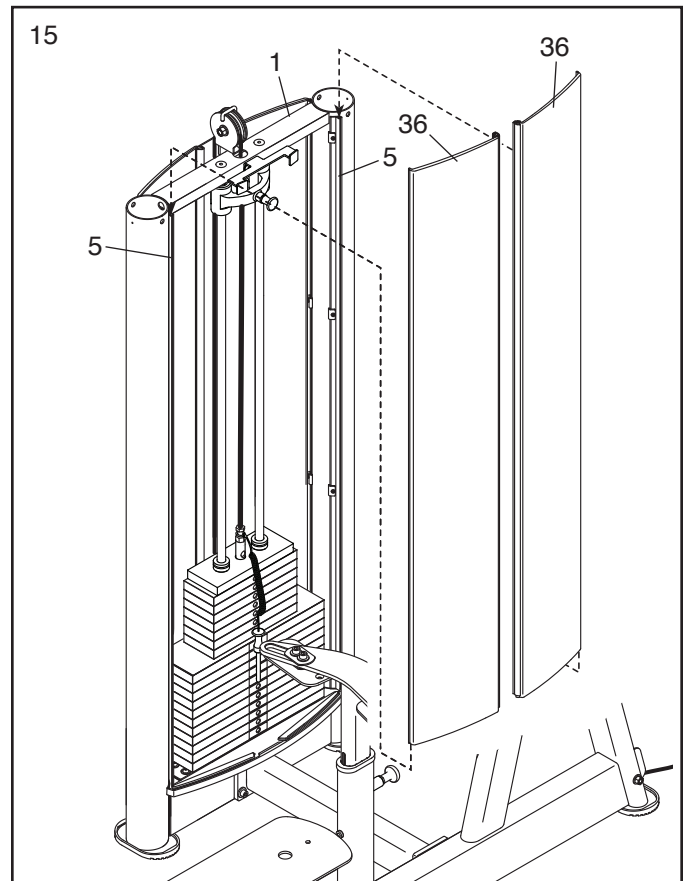
Deslice el Panel de la Cubierta (46) hacia abajo por las dos Cubiertas (36) que **no** tienen tiras de Reborde Interno (37).



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

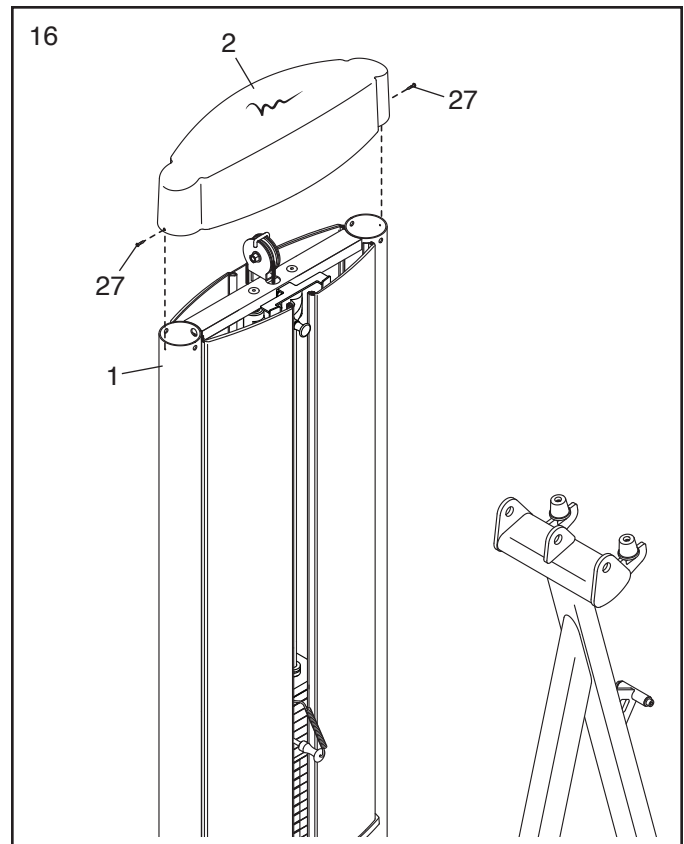


15. Deslice las dos Cubiertas (36) restantes hacia abajo dentro de las dos tiras de Reborde Externo (5) en la parte delantera de la Armadura de la Torre (1).

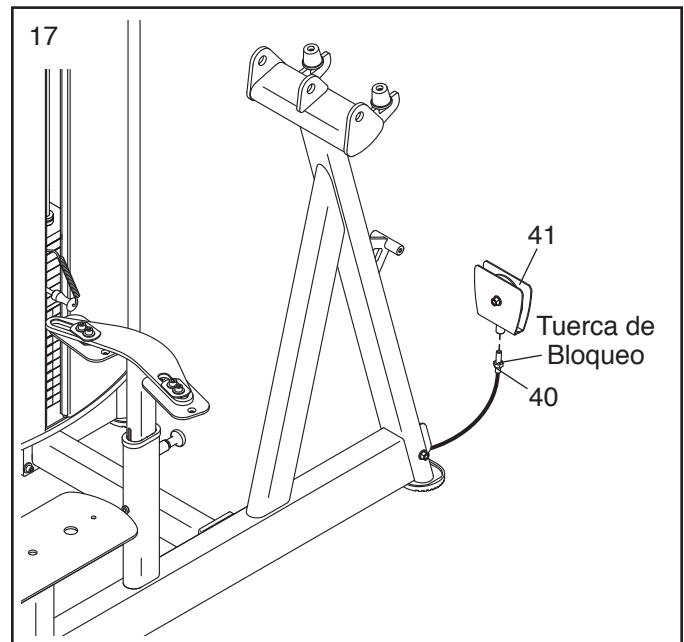


16. Oriente la Tapa de la Torre (2) como se muestra.

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).



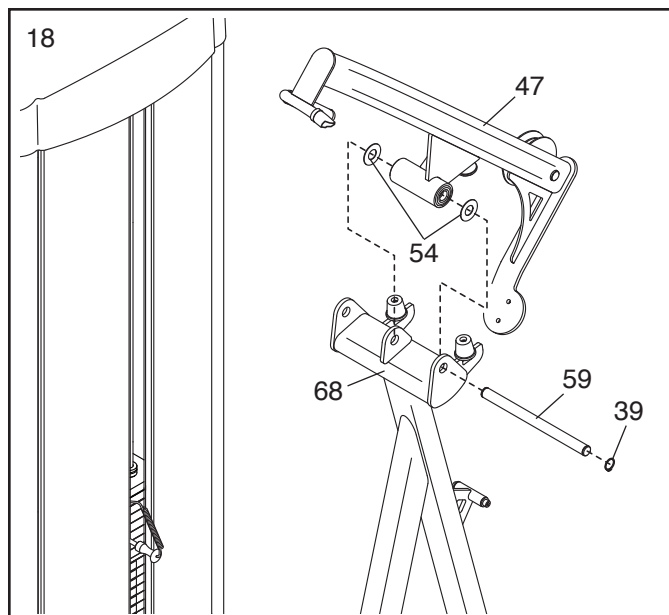
17. Ajuste el extremo del Cable Largo (40) varias vueltas dentro del Soporte de la Polea Grande (41). Entonces, apriete la tuerca de bloqueo en el extremo del Cable Largo contra el Soporte de la Polea Grande.



18. Conecte un Anillo de Seguridad 25mm (39) a cada extremo del Eje del Brazo (59).

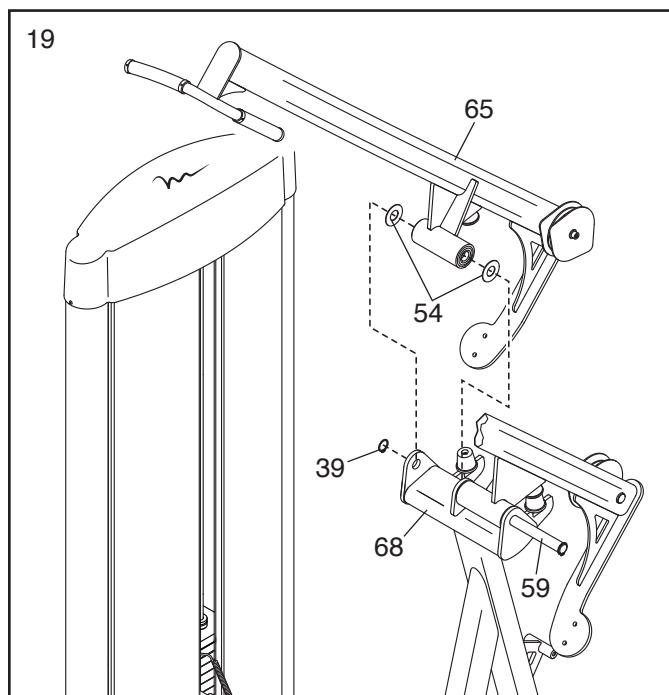
Identifique el Brazo Derecho (47).

Pídale a otra persona que sostenga el tubo redondo del Brazo Derecho (47) y dos Arandelas de Plástico (54) dentro del soporte de la Armadura Principal (68). Inserte el Eje del Brazo (59) dentro del soporte, la Arandela de Plástico, y el tubo redondo.



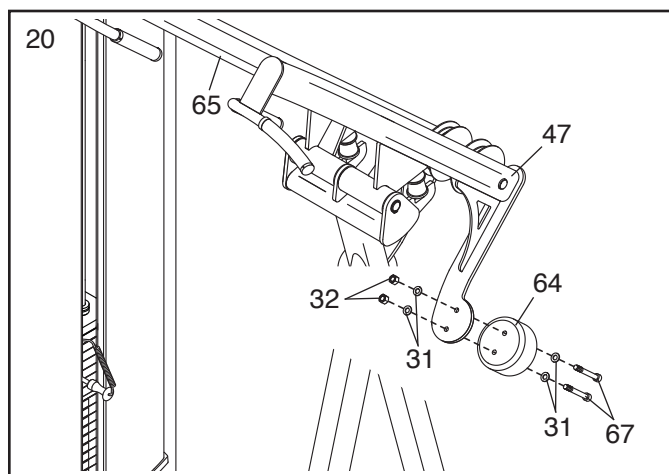
19. Pídale a otra persona que sostenga el tubo redondo en el Brazo Izquierdo (65) y dos Arandelas de Plástico (54) dentro del soporte de la Armadura Principal (68). Inserte el Eje del Brazo (59) por el soporte, la Arandela de Plástico, y el tubo redondo.

Entonces, conecte otro Anillo de Seguridad 25mm (39) al Eje del Brazo (59).



20. Conecte una Contrapesa (64) al Brazo Derecho (47) con dos Pernos de Cabeza Cuenca M10 x 85mm (67), cuatro Arandelas M10 (31), y dos Contratuercas M10 (32).

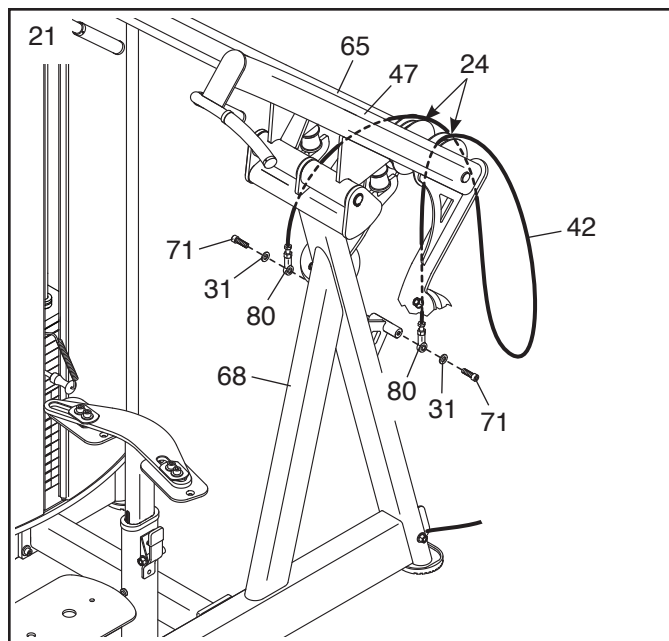
Conecte una Contrapesa (que no se muestra) al Brazo Izquierdo (65) de la misma manera.



21. Retire los dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 35mm (71) indicados y las Arandelas M10 (31) de la Armadura Principal (68).

Conecte los dos Bujes de las Junturas (80) en los extremos del Cable Corto (42) a la Armadura Principal (68) con los dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 35mm (71) y las Arandelas M10 (31) que acaba de retirar.

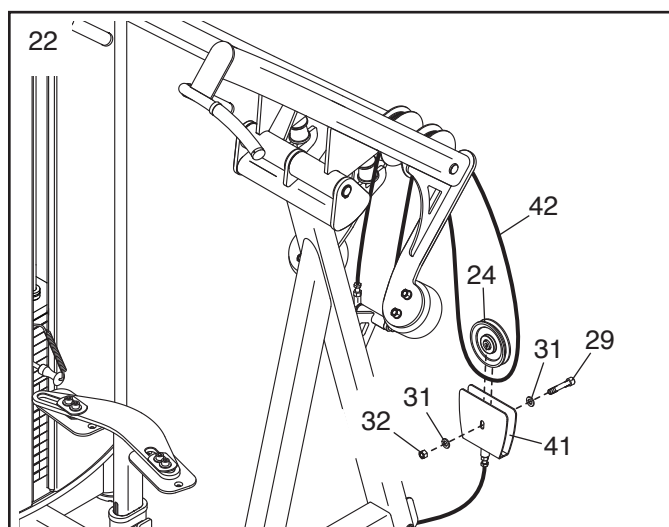
Entonces, coloque el Cable Corto (42) sobre las Poleas Grandes (24) en los Brazos Izquierdo y Derecho (47, 65).



22. Luego retire la Contratuercas M10 (32), las dos Arandelas M10 (31), el Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm (29), y la Polea Grande (24) del Soporte de la Polea Pequeña (41).

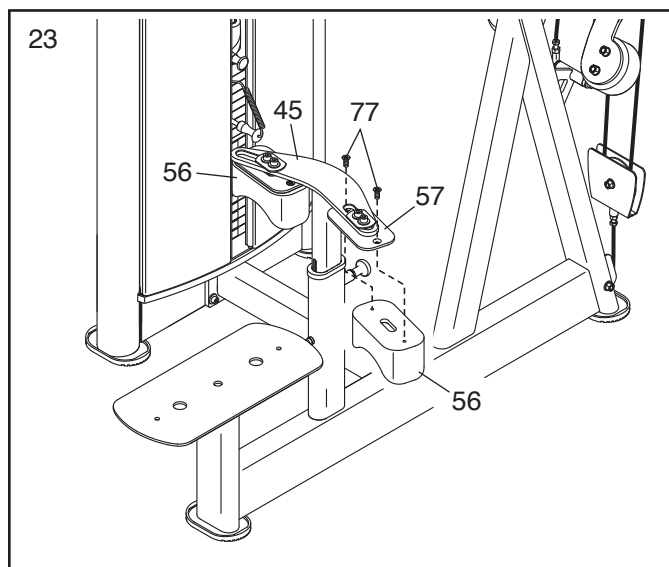
Guíe el Cable Corto (42) debajo de la Polea Grande (24).

Vuelva a conectar la Polea Grande (24) al Soporte de la Polea Grande (41) con el Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm (29), las dos Arandelas M10 (31) y la Contratuercas M10 (32).

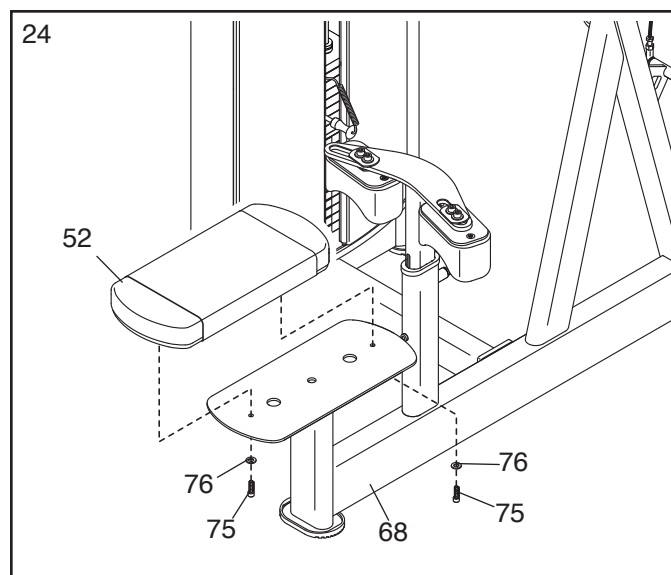


23. Conecte una Almohadilla para los Muslos (56) a una de las Placas de la Almohadilla Grande (57) en la Armadura de la Almohadilla para los Muslos (45) con dos Tornillos M8 x 25mm (77).

Conecte la otra Almohadilla para los Muslos (56) de la misma manera.



24. Conecte el Asiento (52) a la Armadura Principal (68) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M8 x 25mm (75) y dos Arandelas M8 (76).



25. **Asegúrese de que todas las piezas de la máquina de musculación estén adecuadamente ajustadas.**
Para proteger el piso o alfombra de daños, coloque una estera debajo de la máquina de musculación.

AJUSTES

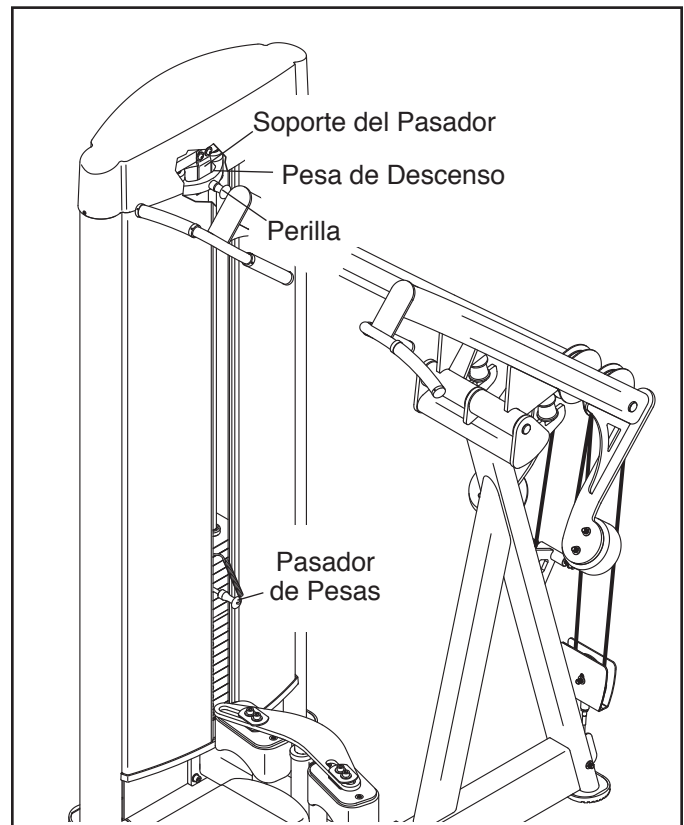
Esta sección explica cómo ajustar la máquina de musculación. Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas cada vez que use la máquina de musculación. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.

AJUSTANDO LA RESISTENCIA

Para cambiar la cantidad de la resistencia, inserte el pasador de pesas en la pesa deseada. **Asegúrese de que el pasador de pesas esté completamente insertado.** Nota: Para usar solo la pesa superior, introduzca el pasador de pesas en el orificio del selector de pesas (no se muestra), encima de la pesa superior.

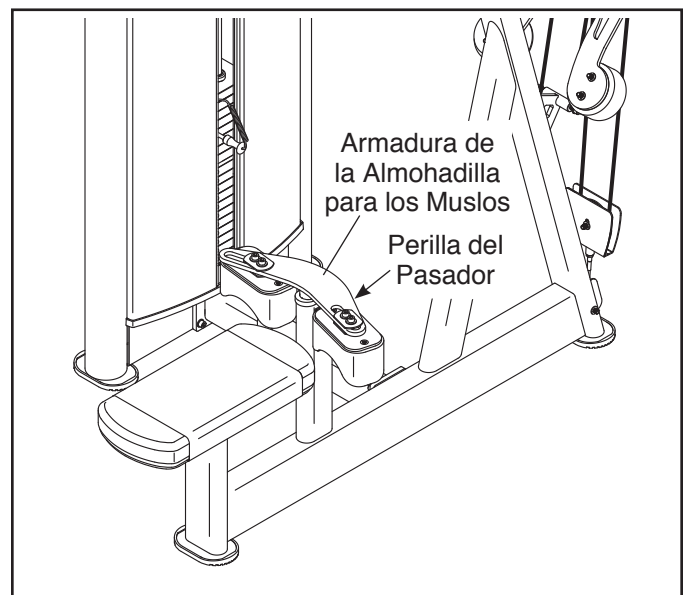
Para añadir 5 libras de resistencia, jale la perilla indicada y baje la pesa de descenso sobre la pila de pesas.

Cuando no esté usando la pesa de descenso, deslícela hacia arriba y enganche la perilla dentro del soporte del pasador. **Mueva la pesa de descenso hacia arriba y hacia abajo ligeramente para asegurarse que la perilla esté enganchada en el soporte del pasador.**



AJUSTANDO LA ARMADURA DE LA ALMOHADILLA PARA LOS MUSLOS

Para ajustar el peso de la armadura de la almohadilla para los muslos, presione el pasador, retire la armadura de la almohadilla para los muslos a la posición deseada, y entonces suelte el pasador. **Mueva la armadura de la almohadilla para los muslos hacia arriba y hacia abajo ligeramente para asegurarse de que el pasador esté enganchado en uno de los orificios de ajuste en la armadura de la almohadilla para los muslos.**



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 cerdos 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 cerdos 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

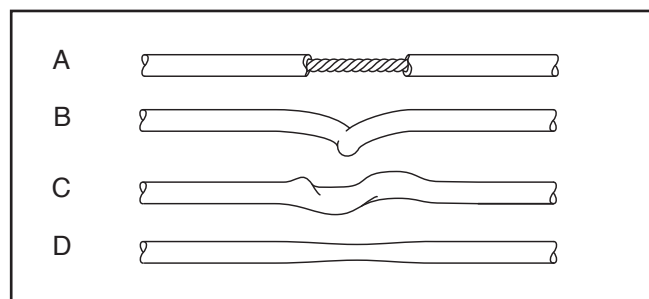
Piezas

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 tanto fuera como dentro de la máquina de musculación. Deslice los dedos a lo largo del cable, prestando mucha atención a las zonas de inflexión y puntos de conexión. Observe si ocurre alguna de las condiciones siguientes, que podrían ser señal de desgaste del cable indicando su sustitución:

- A. una vaina de cable rasgada o dividida que deja el cable expuesto
- B. un cable torcido o severamente doblado
- C. un vaina torcida o enrizada
- D. una vaina estirada que muestra una sección delgada



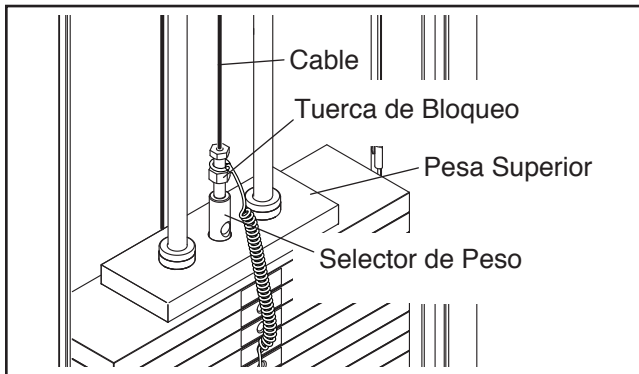
Ajuste del Cable

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. Luego apriete el extremo del cable en el selector de peso hasta que la pesa superior se separe de la pesa siguiente. A continuación, afloje el extremo del cable hasta que la pesa superior quede apoyada sobre la pesa siguiente. Luego apriete la tuerca de bloqueo contra el selector de peso.



MANTENIMIENTO MENSUAL

Mangos

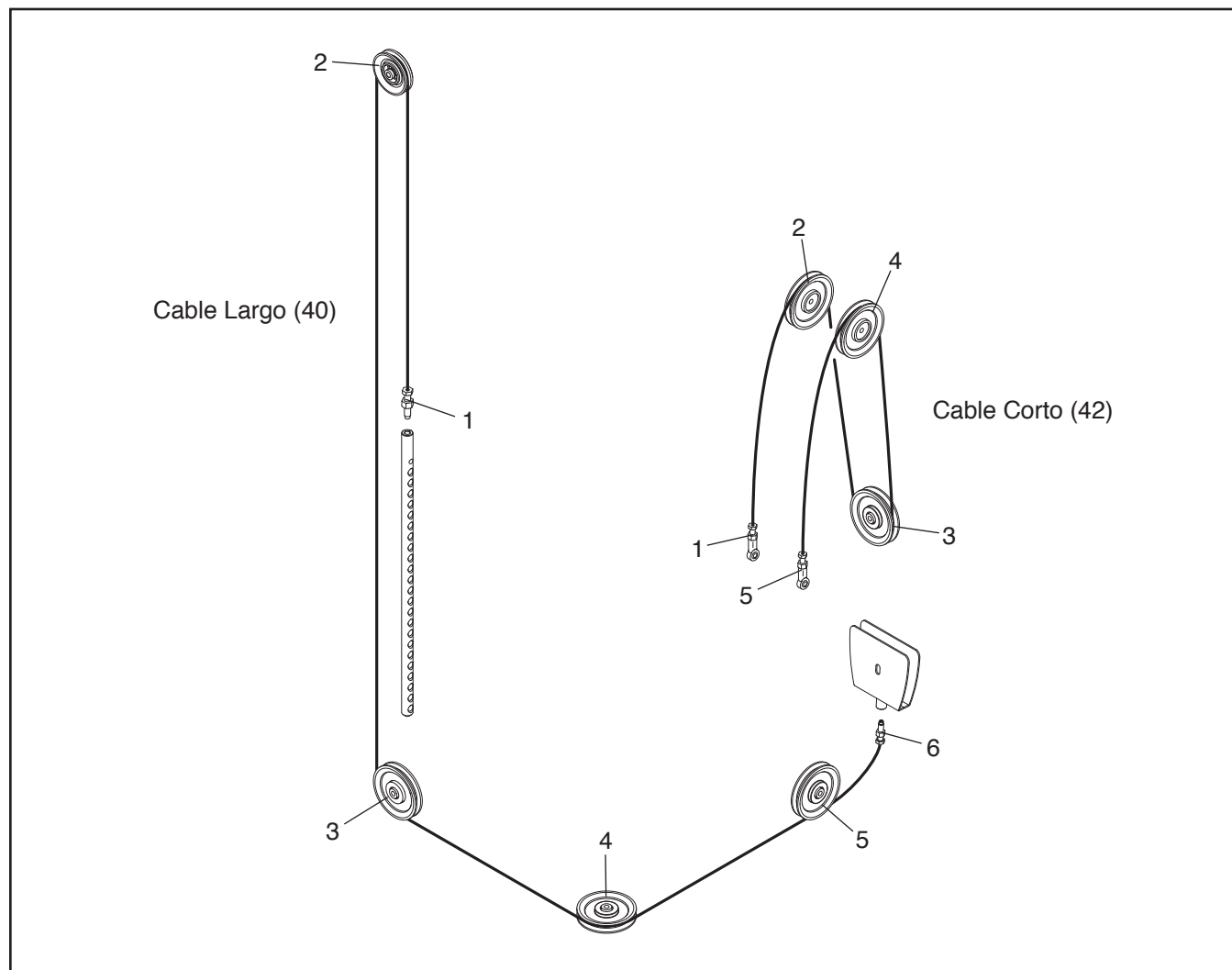
Compruebe los mangos y cámbielos si es necesario.

Lubricación de la Guía de Pesas

Limpie y lubrique cada guía de pesas pasando un paño suave con aceite de motor ligero 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.**



NOTAS

NOTAS

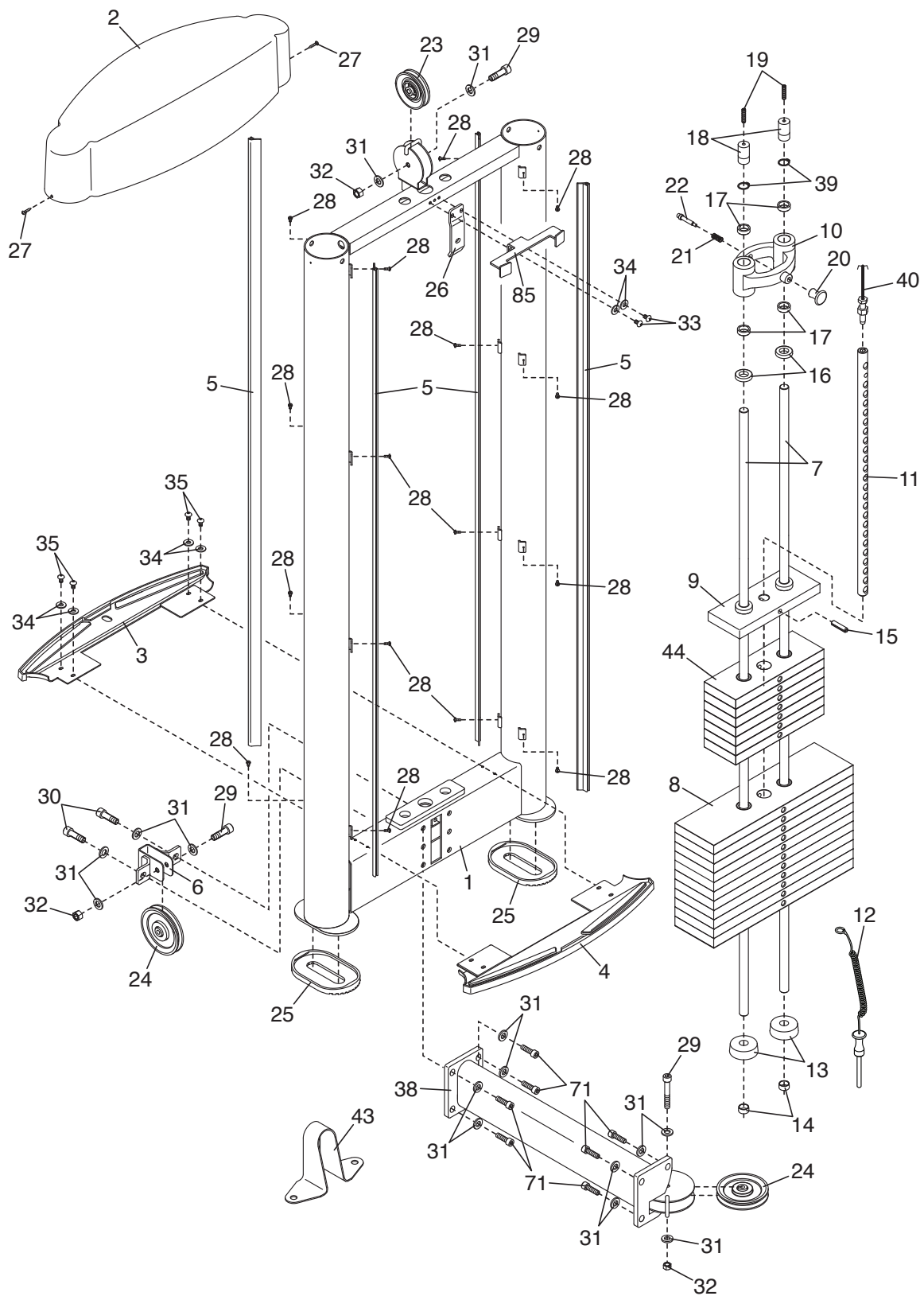
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo F802.1 R0812A

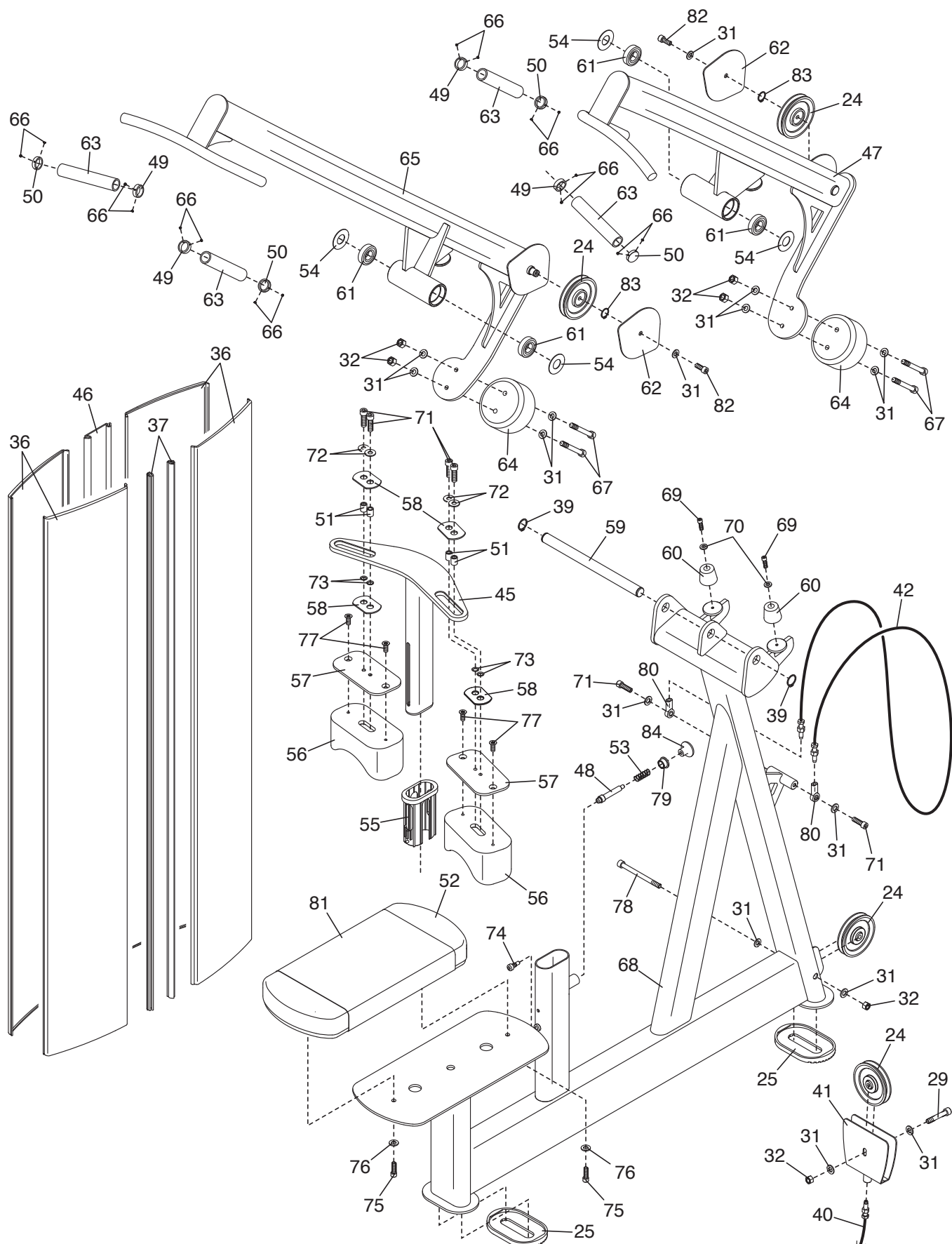
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura de la Torre	46	1	Panel de la Cubierta
2	1	Tapa de la Torre	47	1	Brazo Derecho
3	1	Base de la Cubierta Trasera	48	1	Pasador
4	1	Base de la Cubierta Delantera	49	4	Collar del Manubrio
5	4	Reborde Externo	50	4	Tapa del Manubrio
6	1	Soporte de la Polea Pequeña	51	4	Buje de la Almohadilla
7	2	Guía de Pesas	52	1	Asiento
8	11	Pesa de 20 libras	53	1	Resorte del Pasador
9	1	Pesa Superior	54	4	Arandela de Plástico
10	1	Pesa de Descenso	55	1	Buje de la Armadura
11	1	Selector de Pesas	56	2	Almohadilla para los Muslos
12	1	Pasador de Pesas	57	2	Placa de la Almohadilla Grande
13	2	Amortiguador de la Pesa Inferior	58	4	Placa de la Almohadilla Pequeña
14	2	Tapa de la Guía de Pesas	59	1	Eje del Brazo
15	1	Clavija con Gancho	60	2	Amortiguador del Brazo
16	2	Parachoque de la Pesa Superior	61	4	Buje del Brazo
17	4	Buje de la Pesa de Descenso	62	2	Placa de la Polea
18	2	Buje de la Guía de Pesas	63	4	Mango
19	2	Pasador Enroscado M8 x 35mm	64	2	Contrapesa
20	1	Perilla de la Pesa de Descenso	65	1	Brazo Izquierdo
21	1	Resorte Pequeño	66	16	Pasador Enroscado M4 x 3mm
22	1	Pasador de la Pesa de Descenso	67	4	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 85mm
23	1	Polea Pequeña	68	1	Armadura Principal
24	6	Polea Grande	69	2	Tornillo de Cabeza Cuenca M6 x 30mm
25	4	Pata	70	2	Arandela Pequeña M6
26	1	Soporte del Pasador	71	13	Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 35mm
27	2	Tornillo Taladro M4 x 13mm	72	4	Arandela Grande
28	16	Tornillo M4 x 10mm	73	4	Arandela Cóncava
29	4	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm	74	1	Tornillo del Atajador
30	2	Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 30mm	75	2	Tornillo de Cabeza Cuenca M8 x 25mm
31	31	Arandela M10	76	2	Arandela M8
32	9	Contratuerca M10	77	4	Tornillo M8 x 25mm
33	2	Tornillo M6 x 20mm	78	1	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 135mm
34	6	Arandela M6	79	1	Tuerca Barril
35	4	Tornillo M6 x 15mm	80	2	Buje de la Juntura
36	4	Cubierta	81	1	Cubierta del Asiento
37	2	Reborde Interno	82	2	Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 25mm
38	1	Armadura Conectadora	83	2	Anillo de Seguridad 17mm
39	4	Anillo de Seguridad 25mm	84	1	Perilla del Pasador
40	1	Cable Largo	85	1	Soporte del Cubierta
41	1	Soporte de la Polea Grande	*	—	Manual del Usuario
42	1	Cable Corto			
43	1	Tirante de Anclaje			
44	7	Pesa de 10 libras			
45	1	Armadura de la Almohadilla para los Muslos			

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 F802.1 R0812A



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