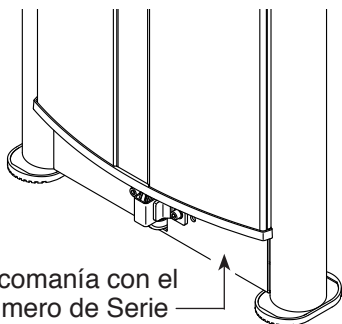


FREEMOTION® FLY/REAR DELT

Nº de Modelo F806.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



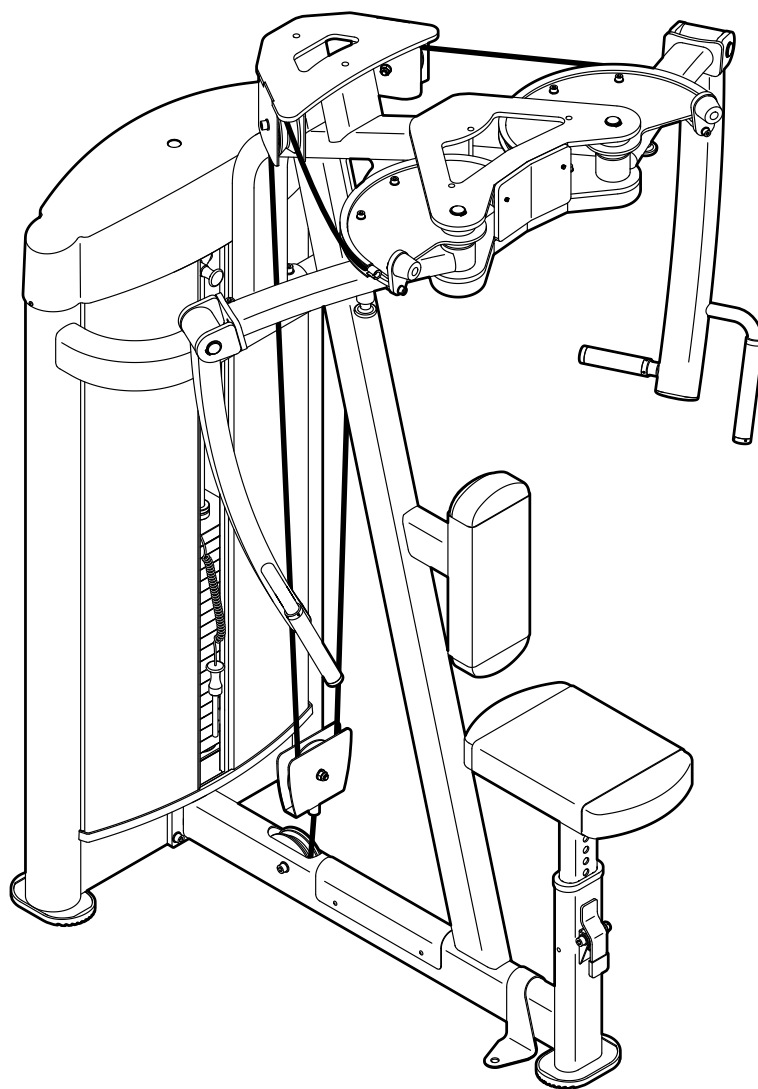
¿PREGUNTAS?

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



CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES.....3

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

ANTES DE COMENZAR.....5

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....6

MONTAJE.....7

AJUSTES.....19

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS.....21

DIAGRAMA DEL CABLE.....23

LISTA DE LAS PIEZAS.....25

DIBUJO DE LAS PIEZAS.....26

CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE..... Contraportada

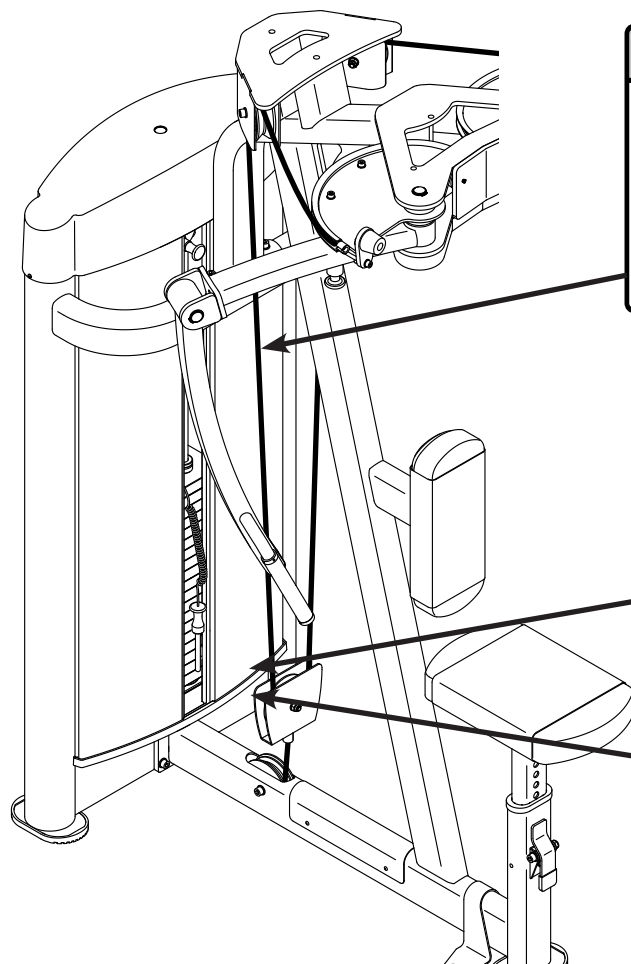
PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ 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 ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.
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 (vea la página 5), 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. Verifique cada cable, sus conexiones 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 cada cable permanezca en las poleas en todo momento. Si un 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 ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos 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 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, trantes, y sus conexiones. No use si cualquier pieza se encuentra gastada o dañado.
- No use halteres 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 FREEMOTION® EPIC™ FLY/REAR DELT (Mariposa/Deltoide Posterior). Gracias a su rango de movimiento no restringido, ahora puede trabajar los grupos musculares juntos (de la misma manera que lo hace naturalmente) y entrenar más específica 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.

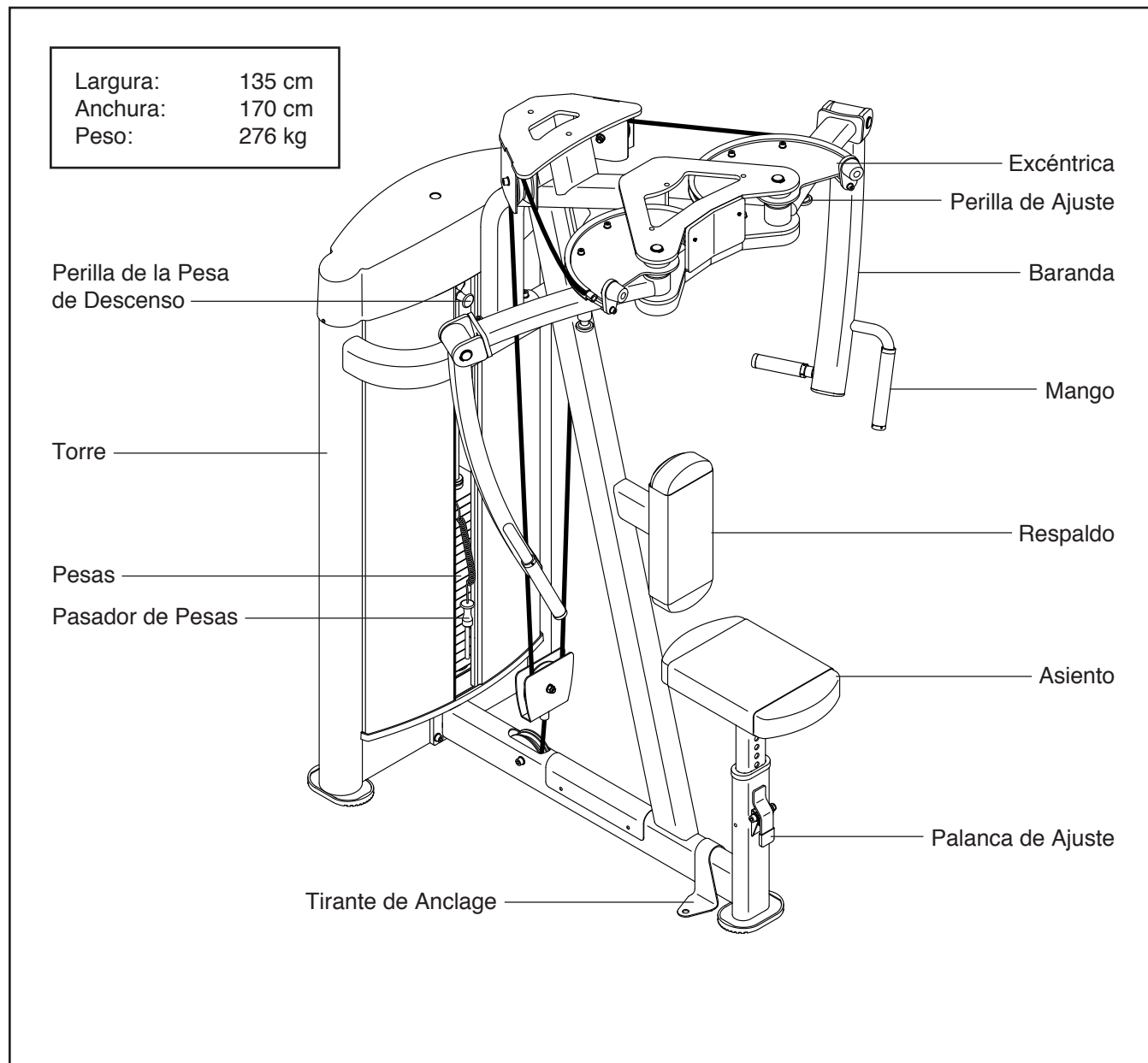
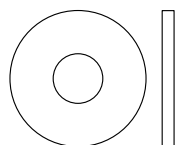
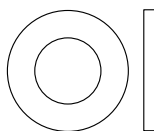


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

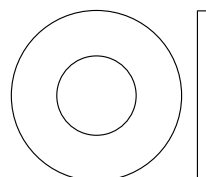
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **Nota: Si alguna pieza no se encuentra en el kit de piezas, compruebe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



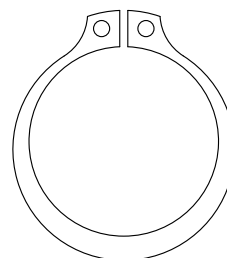
Arandela
M6 (34)–4



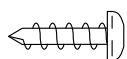
Arandela
M8 (80)–7



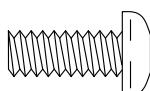
Arandela M10
(31)–6



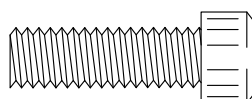
Anillo de Seguridad
25mm (39)–8



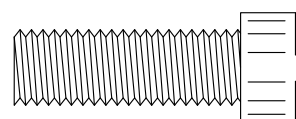
Tornillo
Taladro
M4 x 13mm
(27)–2



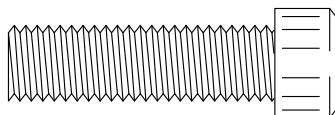
Tornillo de Botón
M6 x 15mm
(35)–4



Tornillo de Cabeza
Cuenca
M8 x 25mm (75)–7



Tornillo con Nylon de
Cabeza Cuenca
M10 x 30mm (30)–2



Tornillo con Nylon de Cabeza
Cuenca M10 x 35mm (76)–4

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. Oriente el Montante Vertical (72) como se indica. **Pida a otra persona que sujete el Montante Vertical para evitar que ésta caiga mientras completa este paso.**

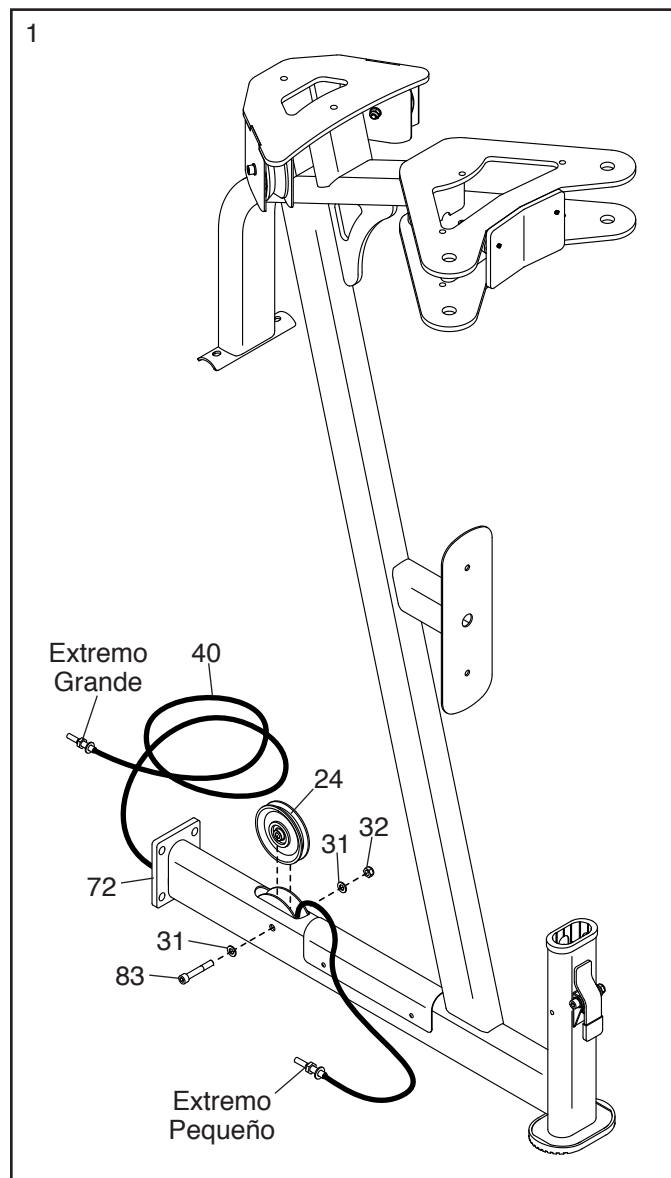
Retire las piezas indicadas (24, 31, 32 y 83) del Montante Vertical (72).

Vea el DIAGRAMA DE LOS CABLES en la página 23 e identifique el Cable de las Pesas (40).

Orienta el Cable de las Pesas (40) como se muestra e introdúzcalo a través del Montante Vertical (72).

Coloque la Polea Grande (24), que acaba de retirar, sobre el Cable de las Pesas (40).

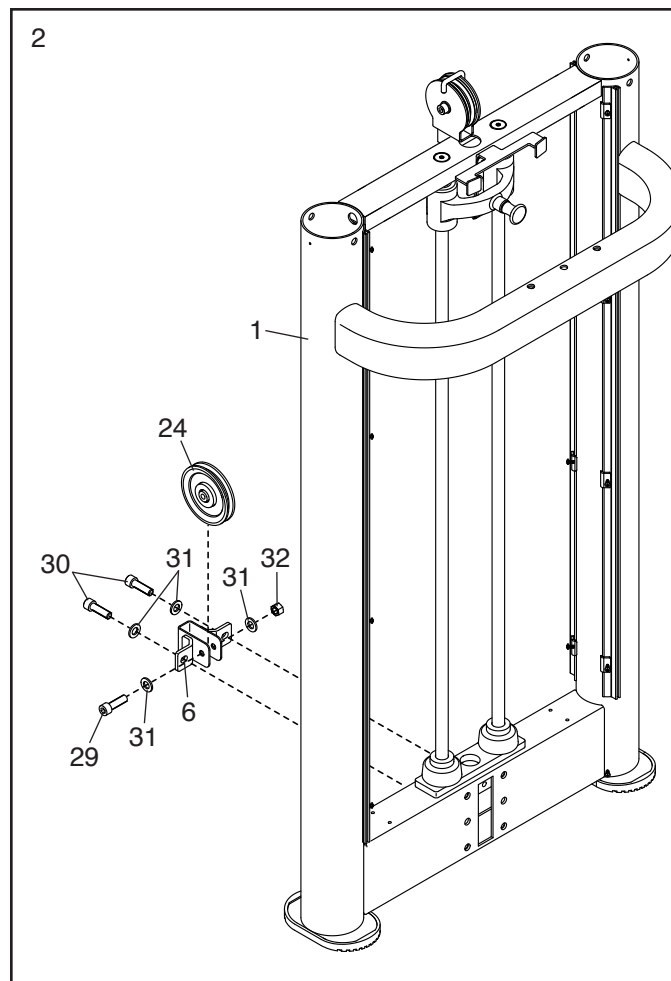
Fije la Polea Grande (24) al Montante Vertical (72) con el Perno de Cabeza Cuenca M10 x 65mm (83), las dos Arandelas M10 (31) y la Contratuercas M10 (32) que acaba de retirar.



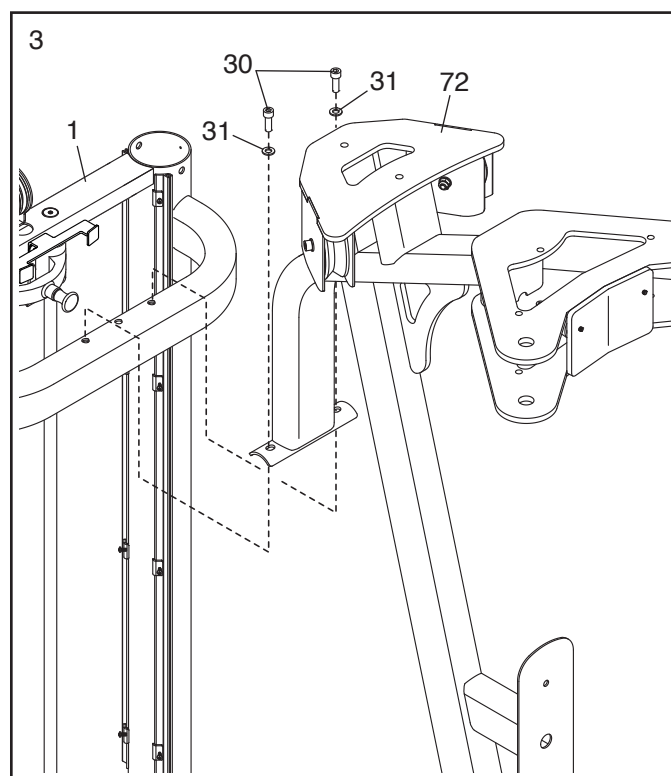
2. Oriente la Armadura de la Torre (1) como se indica. **Pida a otra persona que sujete la Armadura de la Torre para evitar que ésta caiga mientras completa el paso 4.**

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



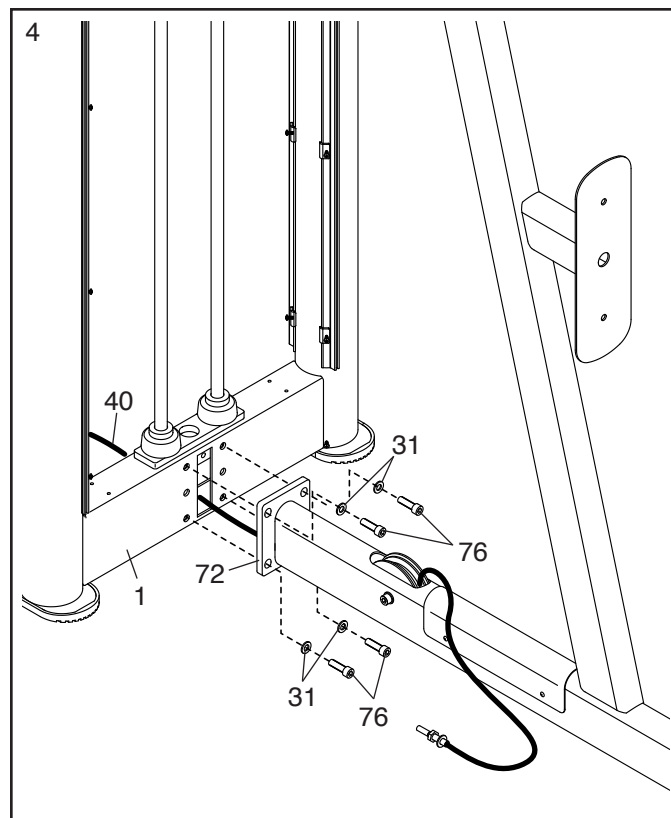
3. Fije el extremo superior del Montante Vertical (72) a la parte superior de la Armadura de la Torre (1) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30) y dos Arandelas M10 (31). **Todavía no ajuste los Tornillos de Cabeza Cuenca.**



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

Fije el extremo inferior del Montante Vertical (72) al extremo inferior de la Armadura de la Torre (1) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 35mm (76) y cuatro Arandelas M10 (31).

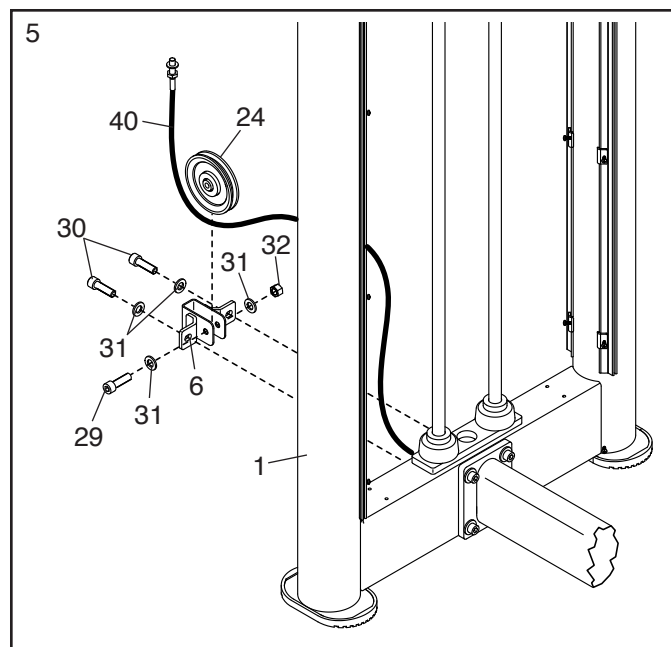
Ver paso 3. Apriete los cuatro Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30).



5. Haga pasar el Cable de las Pesas (40) hacia arriba a través del Soporte de la Polea Pequeña (6).

Fije la Polea Grande (24) en el interior 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 2.

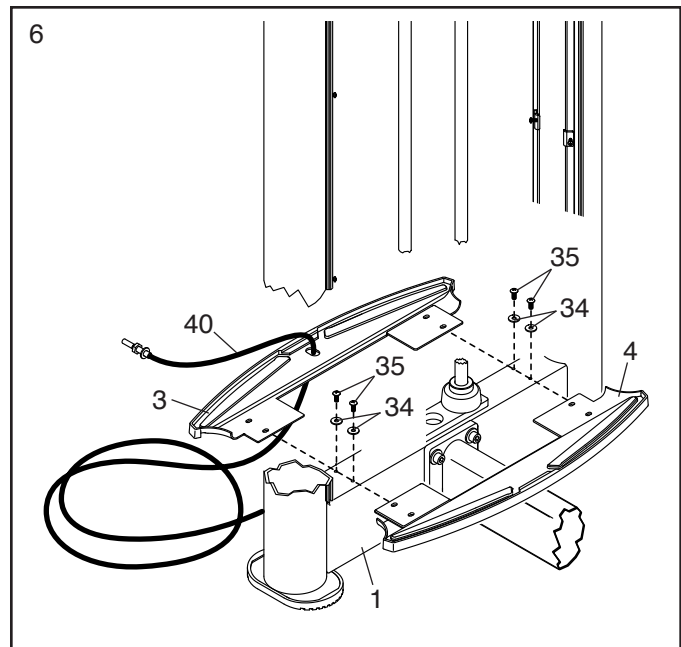
Seguidamente, fije el Soporte de la Polea Pequeña (6) a la Armadura de la Torre (1) con los dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30) y las dos Arandelas M10 (31) que retiró en el paso 2.



6. 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 de las Pesas (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 Botón M6 x 15mm (35) y cuatro Arandelas M6 (34).



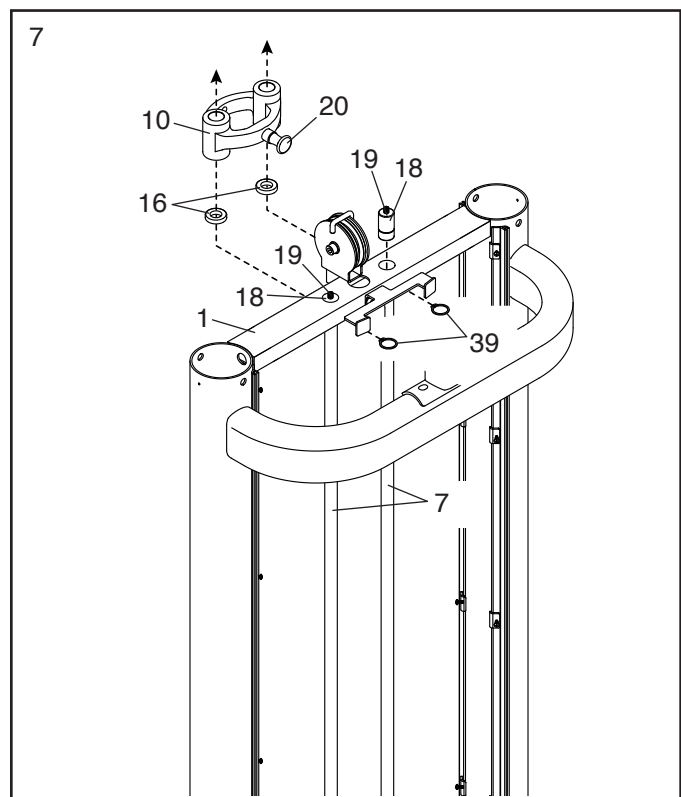
7. Tire de la Perilla de la Pesa Descendente (20) y deslice la Pesa Descendente (10) hacia abajo sobre las Guías de Pesas (7).

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 25mm (39) de los dos Parachoques de la Guía de Pesas (18).

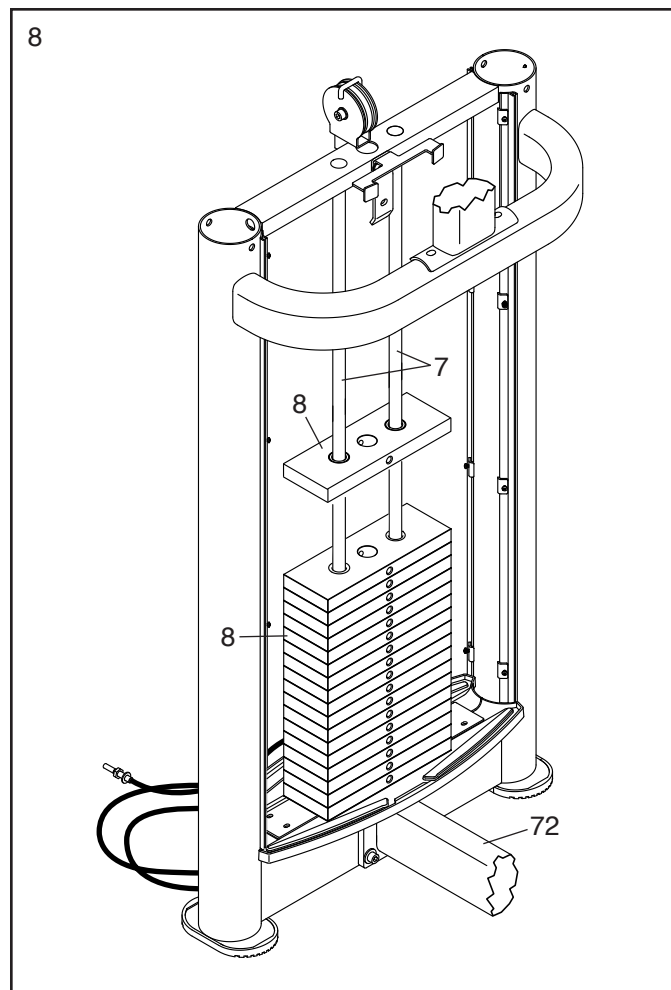
Pida a otra persona que sujete las Guías de Pesas (7). Levante los Bujes de las Guías de Pesas (18) para sacarlos de la Armadura de la Torre (1).

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 dos Parachoques de Pesas Superiores (16) separándolos de las Guías de Pesas.



8. Observe las calcomanías en las dieciocho Pesas de 10 libras (8). Localice la calcomanía con el número **más grande**. Oriente esa Pesa de manera que la calcomanía quede frente al Montante Vertical (72) y deslice la Pesa por las Guías de Pesas (7).

Repita este paso hasta que las dieciocho Pesas de 10 libras (8) se encuentren en las Guías de Pesas (7).



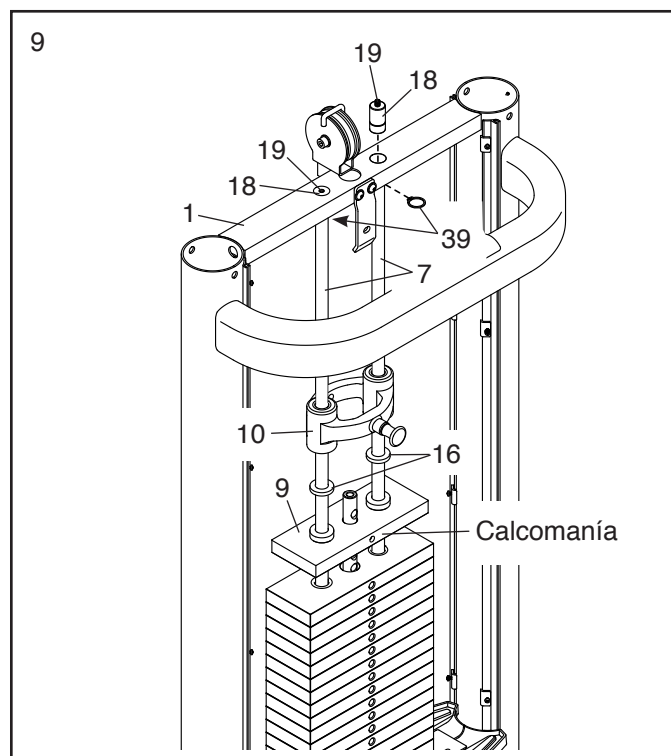
9. Oriente la Pesa Superior (9) y la Pesa de Descenso (10) como se indica.

Deslice la Pesa Superior (9), los dos Parachoques de Pesa Superior (16), la Pesa de Descenso (10) y los dos Anillos 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).

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

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



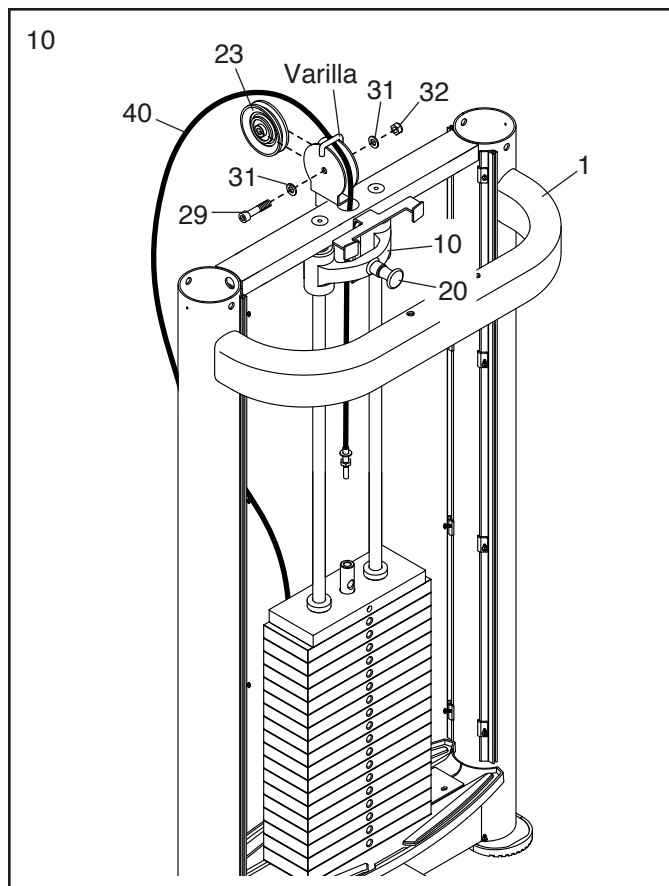
10. Retire todas las piezas (23, 29, 31 y 32) del soporte de la polea en la Armadura de la Torre (1).

Pase el Cable de las Pesas (40) a través del soporte de la polea y hacia abajo a través del orificio en el 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 de las Pesas (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).

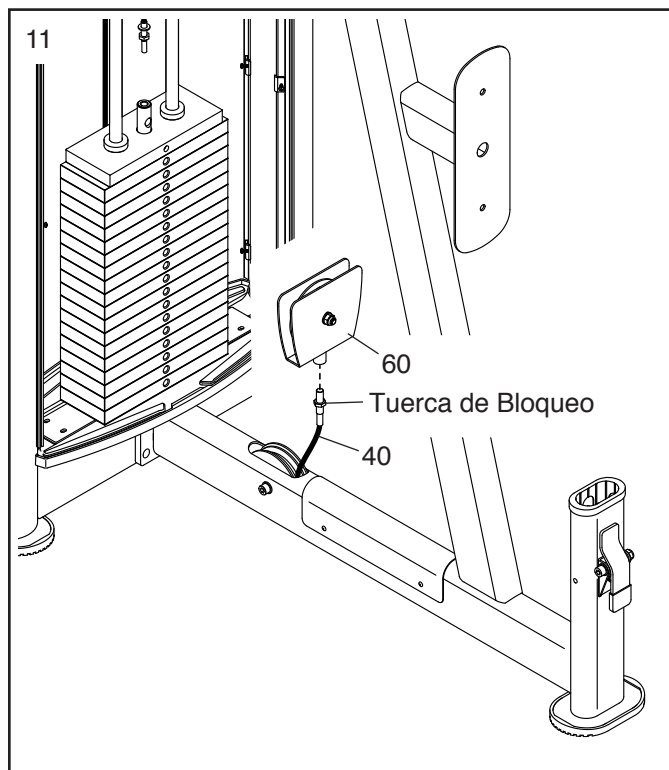
Asegúrese de que el Pasador de la Pesa de Descenso esté introducido en el orificio.



11. Apriete con las manos la tuerca de bloqueo situada en el extremo del Cable de las Pesas (40).

A continuación, apriete el extremo del Cable de las Pesas (40), todo lo que pueda en el Soporte de la Polea Grande (60).

Luego apriete la tuerca de bloqueo contra el Soporte de la Polea Grande (60).



12. Identifique los Ejes de Leva (52), que son más largos que los Ejes de la Baranda (no se muestran).

Fije un Anillo de Seguridad 25mm (39) a un extremo del Eje de Leva (52).

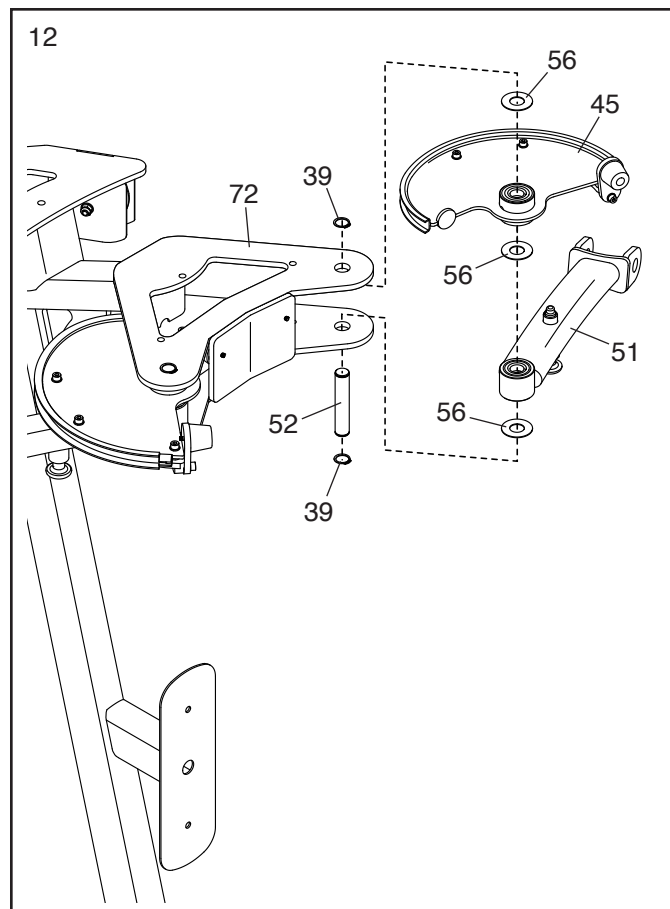
Identifique la Leva Izquierda (45) y una Exéntrica (51) y oriéntelos como se muestra.

Pida a otra persona que sujete la Leva Izquierda (45), el tubo redondo de la Exéntrica (51) y tres Arandelas Plásticas (56) dentro del soporte izquierdo situado en el Montante Vertical (72)

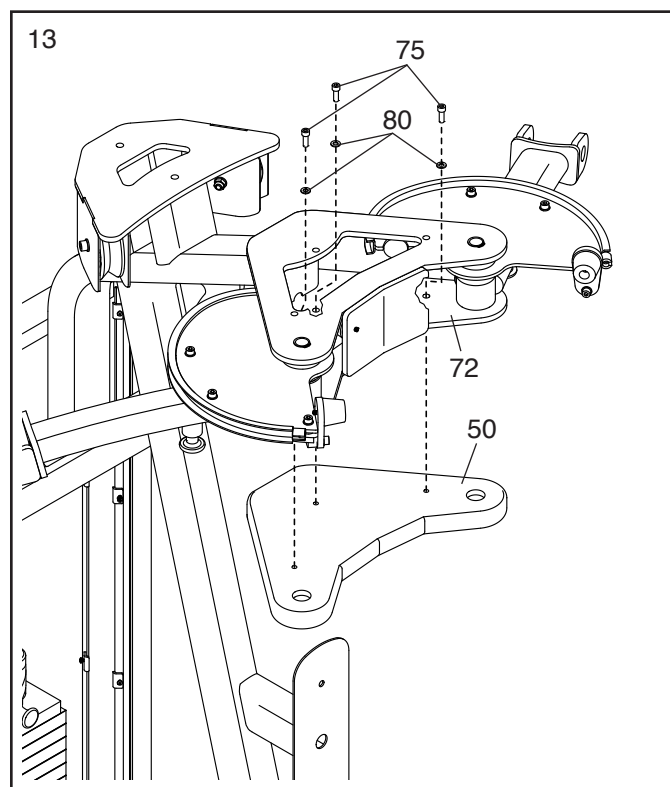
Introduzca el Eje de Leva (52) en el Montante Vertical (72), en el Brazo de Leva (51), en las Arandelas Plásticas (56) y en la Leva Izquierda (51).

Fije un Anillo de Seguridad 25mm (39) al otro extremo del Eje de Leva (52).

Repita este paso en el otro lado de la máquina de musculación.



13. Conecte la Almohadilla para la Cabeza (50) al Montante Vertical (72) con tres Tornillos de Cabeza Cuenca M8 x 25mm (75) y tres Arandelas M8 (80).



14. Fije un Anillo de Seguridad 25mm (39) a un extremo del Eje de la Baranda (53).

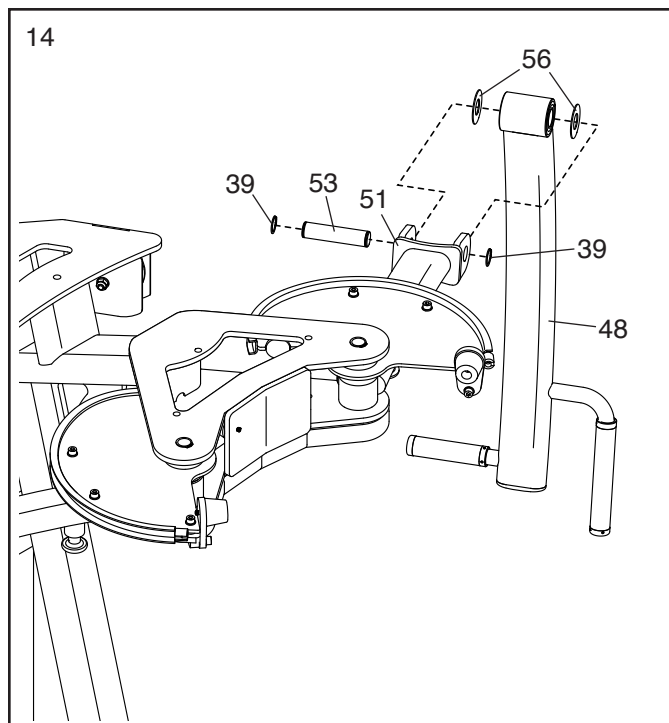
Identifique la Baranda Izquierda (48) y oriéntela como se muestra.

Pida a otra persona que sujete el tubo redondo de la Baranda Izquierda (48) y dos Arandelas Plásticas (56) dentro del soporte situado en la Excéntrica izquierda (51).

Introduzca el Eje de la Baranda (53) en la Baranda Izquierda (48) y en las Arandelas Plásticas (56).

Fije un Anillo de Seguridad 25mm (39) al otro extremo del Eje de la Baranda (53).

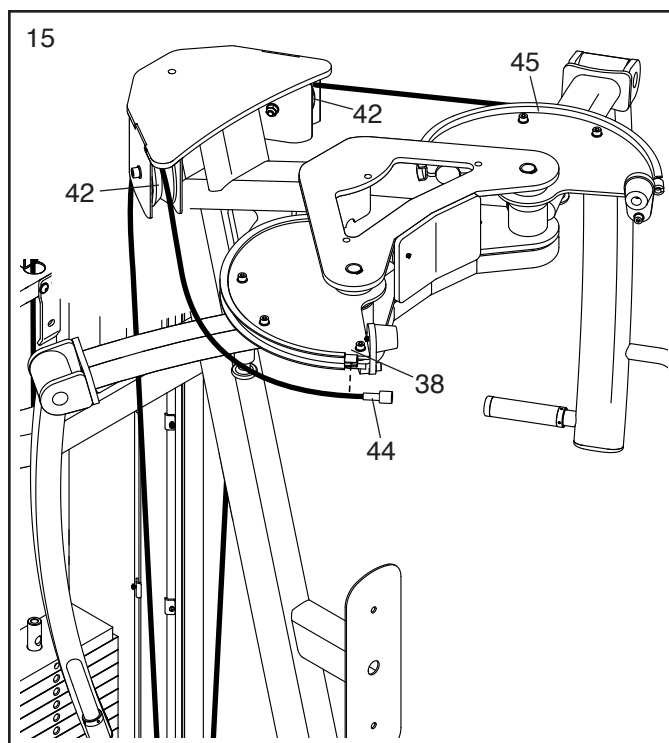
Repita este paso en el otro lado de la máquina de musculación.



15. Presione un extremo del Cable de la Leva (44) todo lo que pueda dentro del receptáculo de la Leva Derecha (38).

Luego pase el Cable de la Leva (44) sobre la Polea en V (42) que está más cerca de la Leva Derecha (38). Seguidamente, pase el Cable de la Leva (44) sobre la otra Polea en V (42).

A continuación, presione el otro extremo del Cable de la Leva (44) todo lo que pueda dentro del receptáculo de la Leva Izquierda (45).

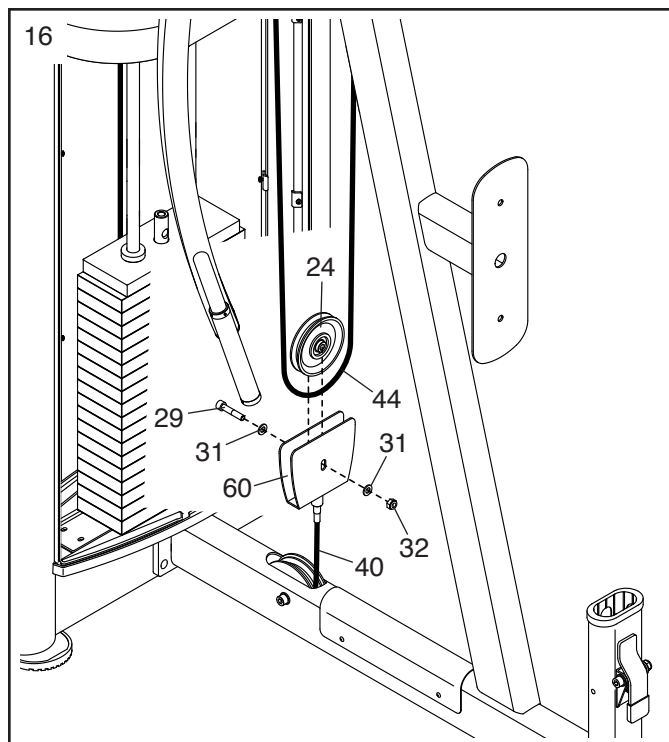


16. Retire todas las piezas (24, 29, 31 y 32) del Soporte de la Polea Grande (60).

Introduzca la Polea Grande (24) que acaba de retirar en el bucle indicado en el Cable de la Leva (44).

Fije la Polea Grande (24) al Soporte de la Polea Grande (60) con el Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm (29), las dos Arandelas M10 (31) y la Contratuerca M10 (32) que acaba de retirar.

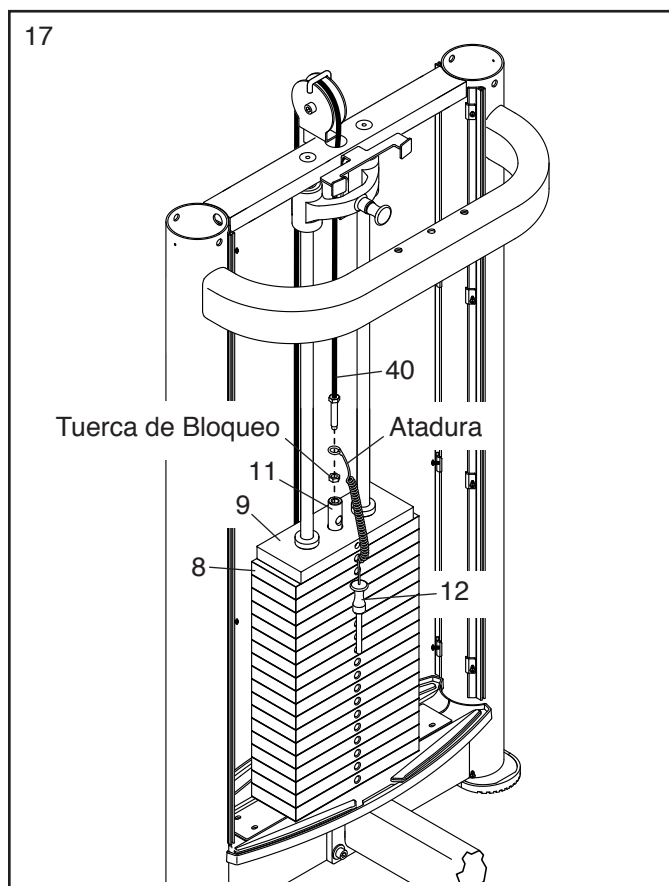
Asegúrese de que las Arandelas estén fuera del Soporte de la Polea Grande.



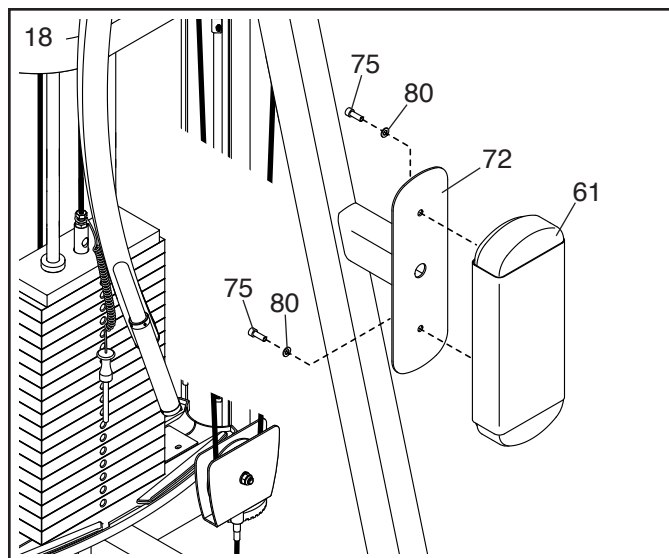
17. Quite la tuerca de bloqueo del extremo de la Tapa de la Guía de Pesas (40). Luego deslice la atadura del Pasador de Pesas (12) por el extremo de la Tapa de la Guía de Pesas. A continuación, apriete con las manos la tuerca de bloqueo en el extremo de la Tapa de la Guía de Pesas.

Ajuste el extremo de la Tapa de la Guía de Pesas (40) dentro del Selector de Pesas (11) hasta que la Pesa Superior (9) se separe de las Pesas de 10 libras (44). Luego afloje el extremo de la Tapa de la Guía de Pesas hasta que la Pesa Superior se apoye sobre las Pesas de 10 libras.

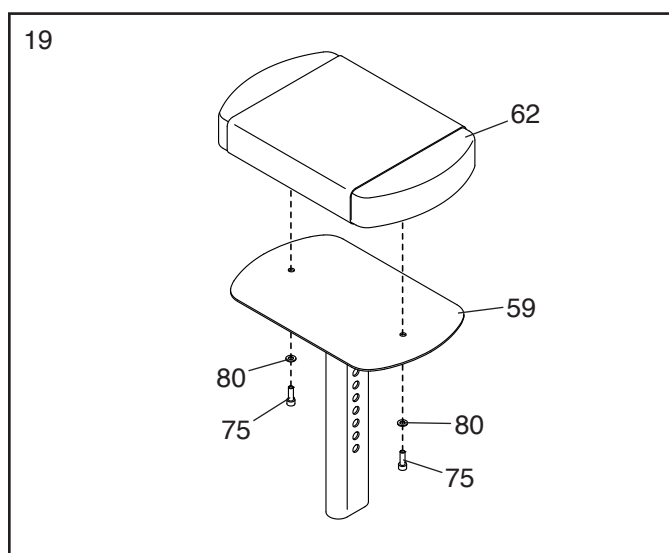
Entonces, ajuste la Tuerca de Bloqueo contra el Selector de Pesas (11).



18. Fije el Respaldo (61) al Montante Vertical (72) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M8 x 25mm (75) y dos Arandelas M8 (80).



19. Fije el Asiento (62) a la Armadura del Asiento (59) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M8 x 25mm (75) y dos Arandelas M8 (80).

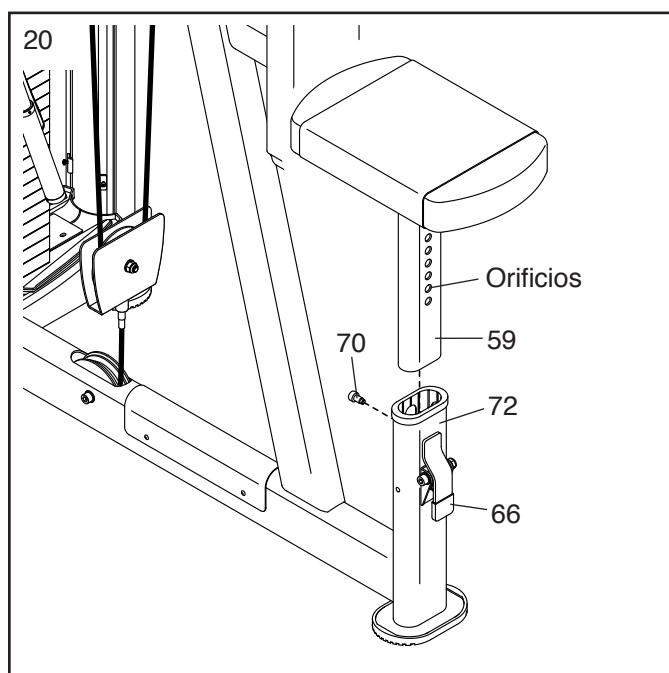


20. Extraiga el Tornillo del Atajador M10 x 18mm (70) del Montante Vertical (72).

Presione la Palanca de Ajuste (66) en el Montante Vertical (72), introduzca la Armadura del Asiento (59) en el Montante Vertical y luego libere la Palanca de Ajuste en uno de los orificios de ajuste de la Armadura del Asiento.

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

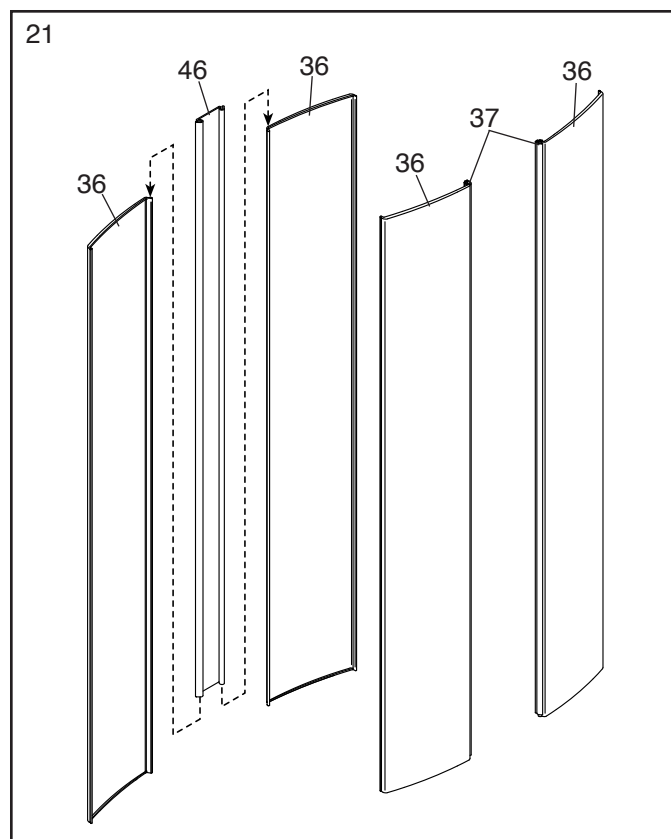
Luego apriete el Tornillo del Atajador M10 x 18mm (70) que acaba de extraer en el Montante Vertical (72).



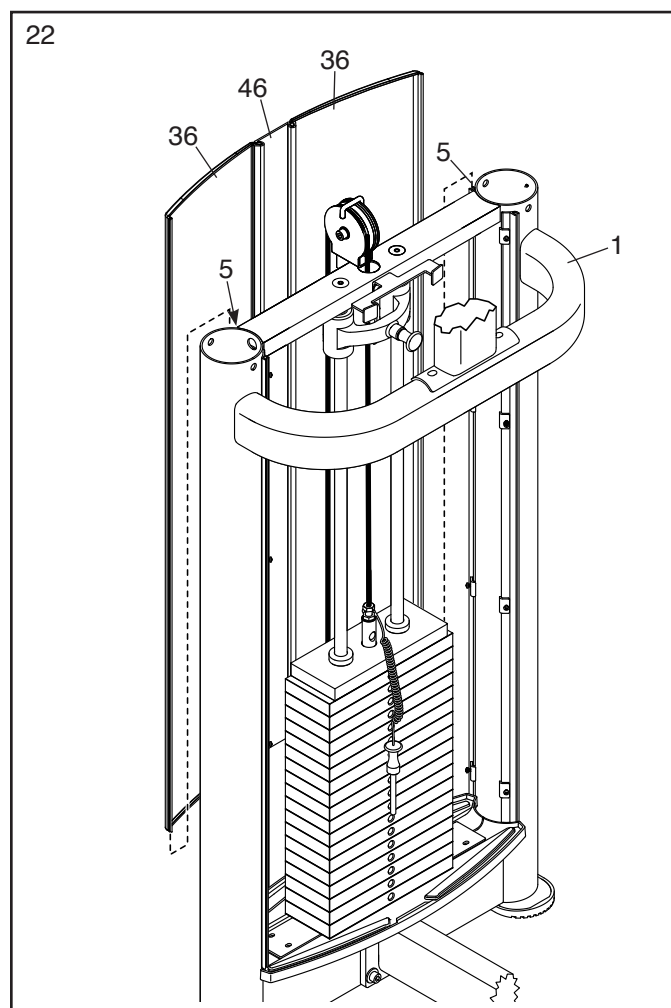
21. Nota: Las piezas que se muestran en este paso pueden venir preensambladas.

Observe las cuatro Cubiertas (36) e identifique las dos Cubiertas que tienen tiras de Reborde Interno (37) y las dos Cubiertas que no las tienen.

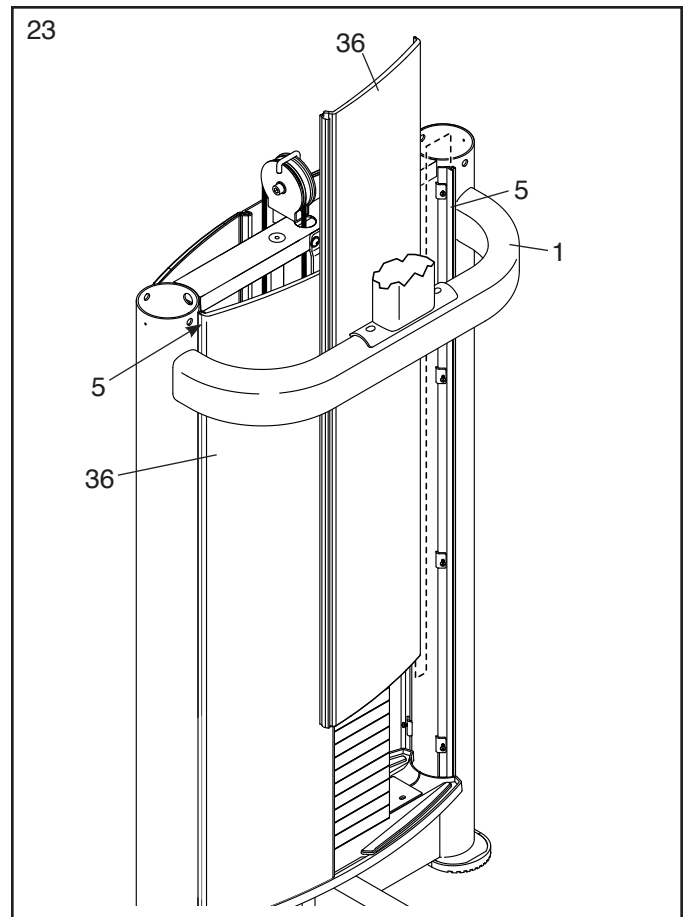
Deslice el Panel de la Cubierta (46) hacia abajo por las dos Cubiertas (36) que **no** tienen tiras de Reborde Interno (37).



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).

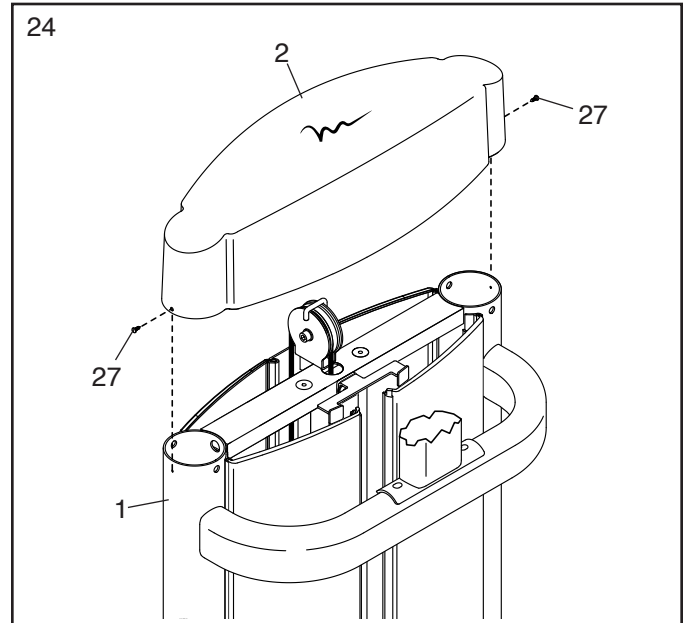


23. Deslice las dos Cubiertas restantes (36) hacia abajo al interior de las dos tiras de Reborde Externo (5) en la parte delantera de la Armadura de la Torre (1).



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

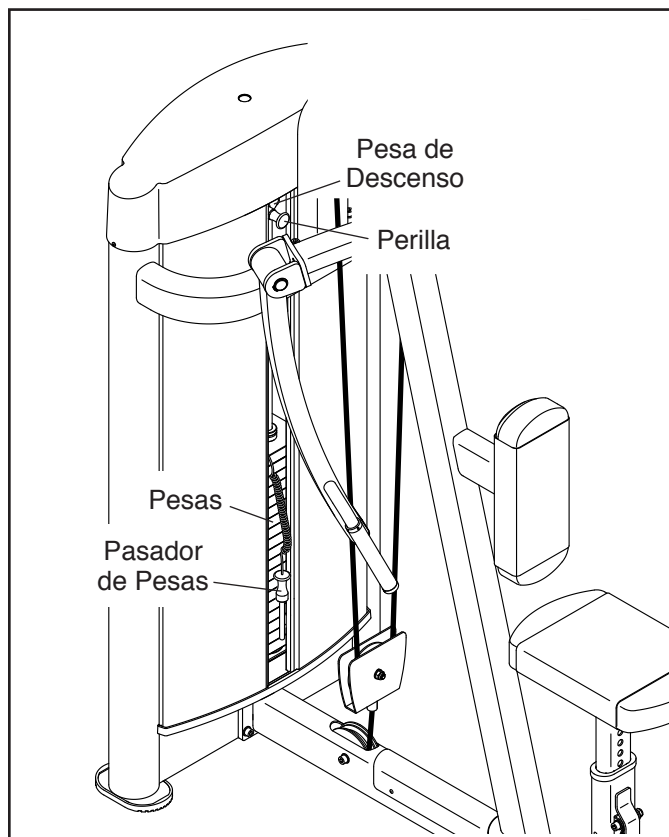
Esta sección explica cómo ajustar la máquina de musculación. Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas cada vez que utiliza la máquina de musculación. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

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 pesas esté completamente introducido.** 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, tire de la perilla indicada y baje la pesa de descenso por la pila de pesas.

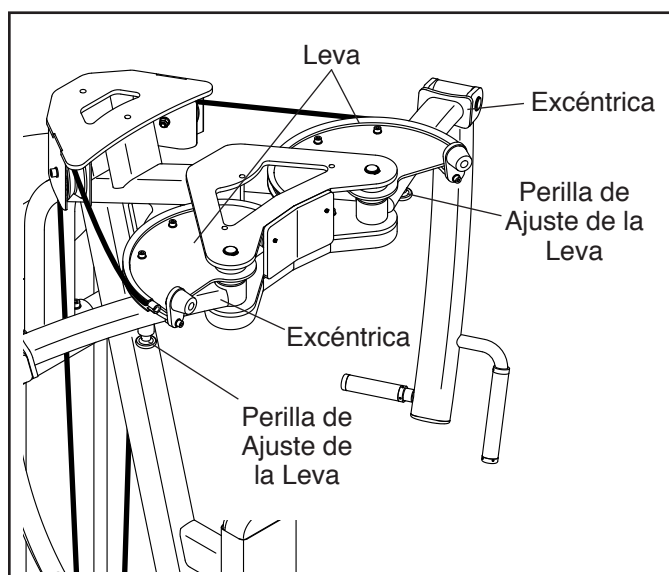
Cuando no use la pesa de descenso, deslícela hacia arriba e introduzca la perilla en el soporte del pasador. **Mueva la pesa de descenso hacia arriba y hacia abajo ligeramente para asegurarse de que la perilla esté introducida firmemente en el soporte del pasador.**



AJUSTE DE LAS EXCÉNTRICAS

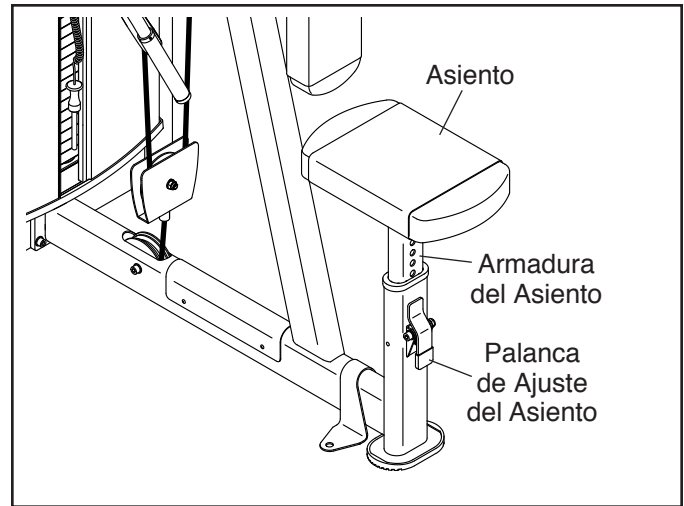
Para ajustar la posición de cada excéntrica, tire de la perilla de ajuste de la leva hacia abajo, mueva la Excéntrica a la posición deseada y luego libere la perilla de ajuste de la leva en un orificio de ajuste de la leva. **Asegúrese de que la perilla de ajuste de la leva esté bien introducida en un orificio de ajuste.**

Asegúrese de ajustar ambas excéntricas en la misma posición.



AJUSTE DEL ASIENTO

Para ajustar el asiento, presione la palanca de ajuste indicada, mueva la armadura del asiento hacia arriba o hacia abajo a la posición indicada y luego libere la palanca de ajuste en un orificio de ajuste de la armadura del asiento. **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 cerdas 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 cerdas 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

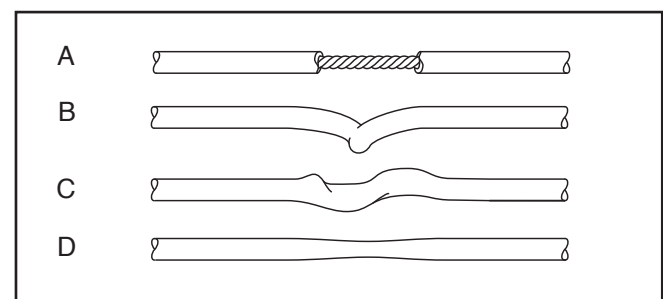
Piezas

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 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



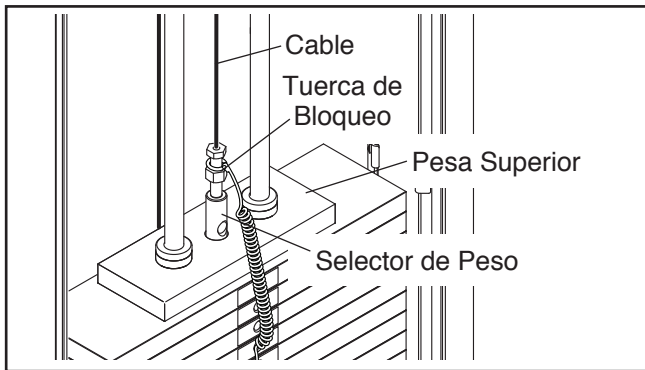
Ajuste del Cable

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. 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

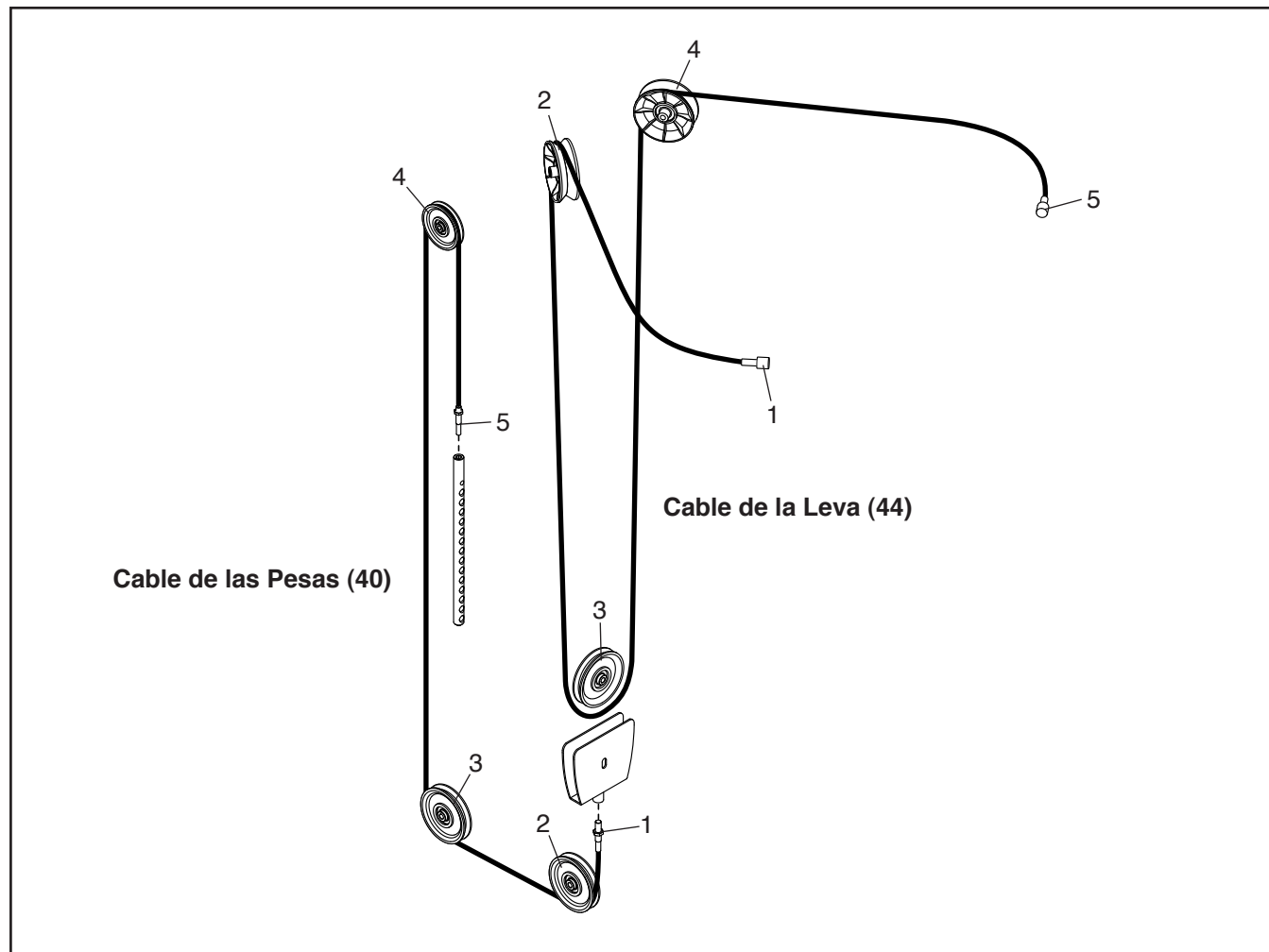
Compruebe los mangos y cámbielos si es necesario.

Lubricación de la Guía de Pesas

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



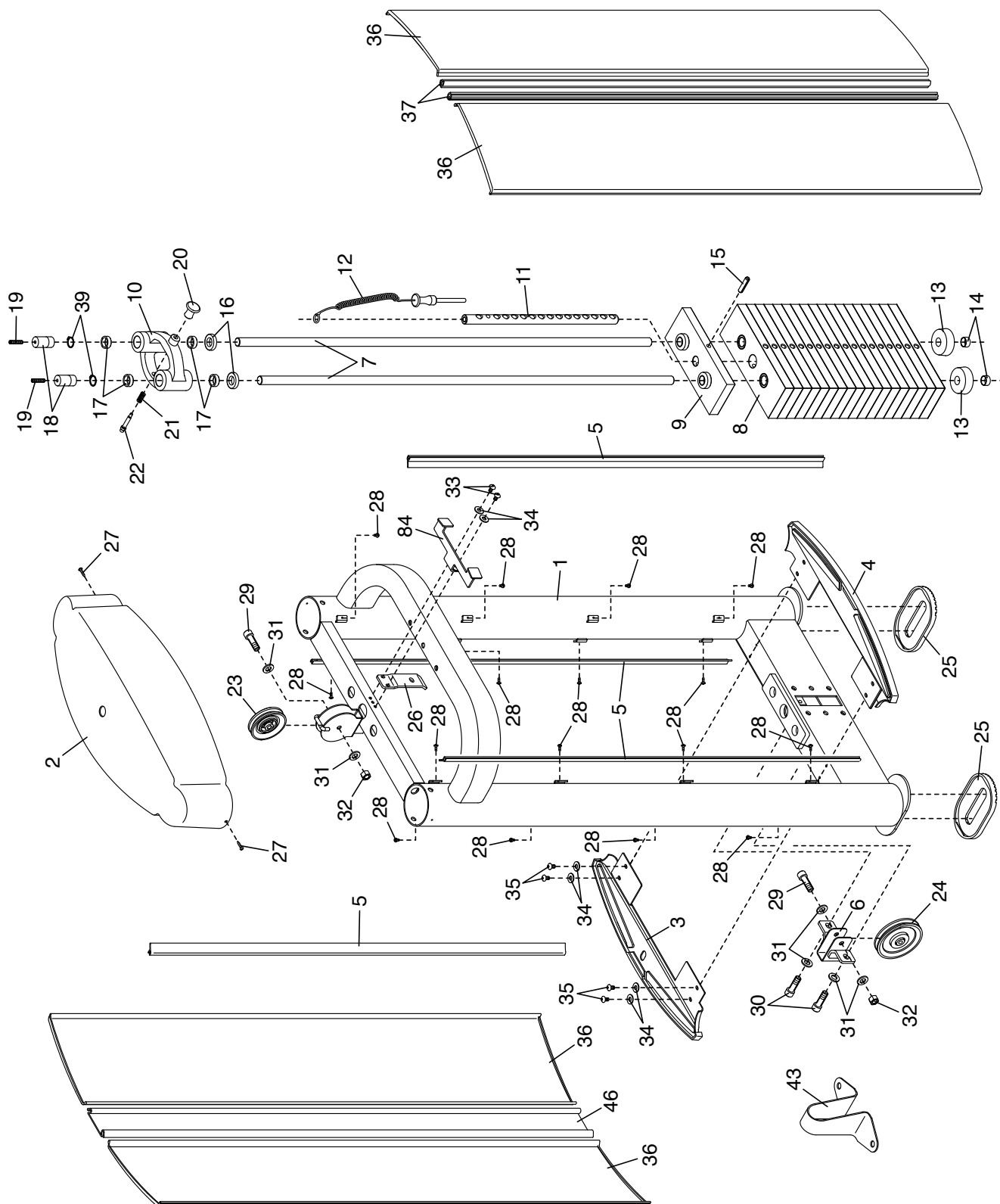
REMARQUES

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo F806.0 R0712A

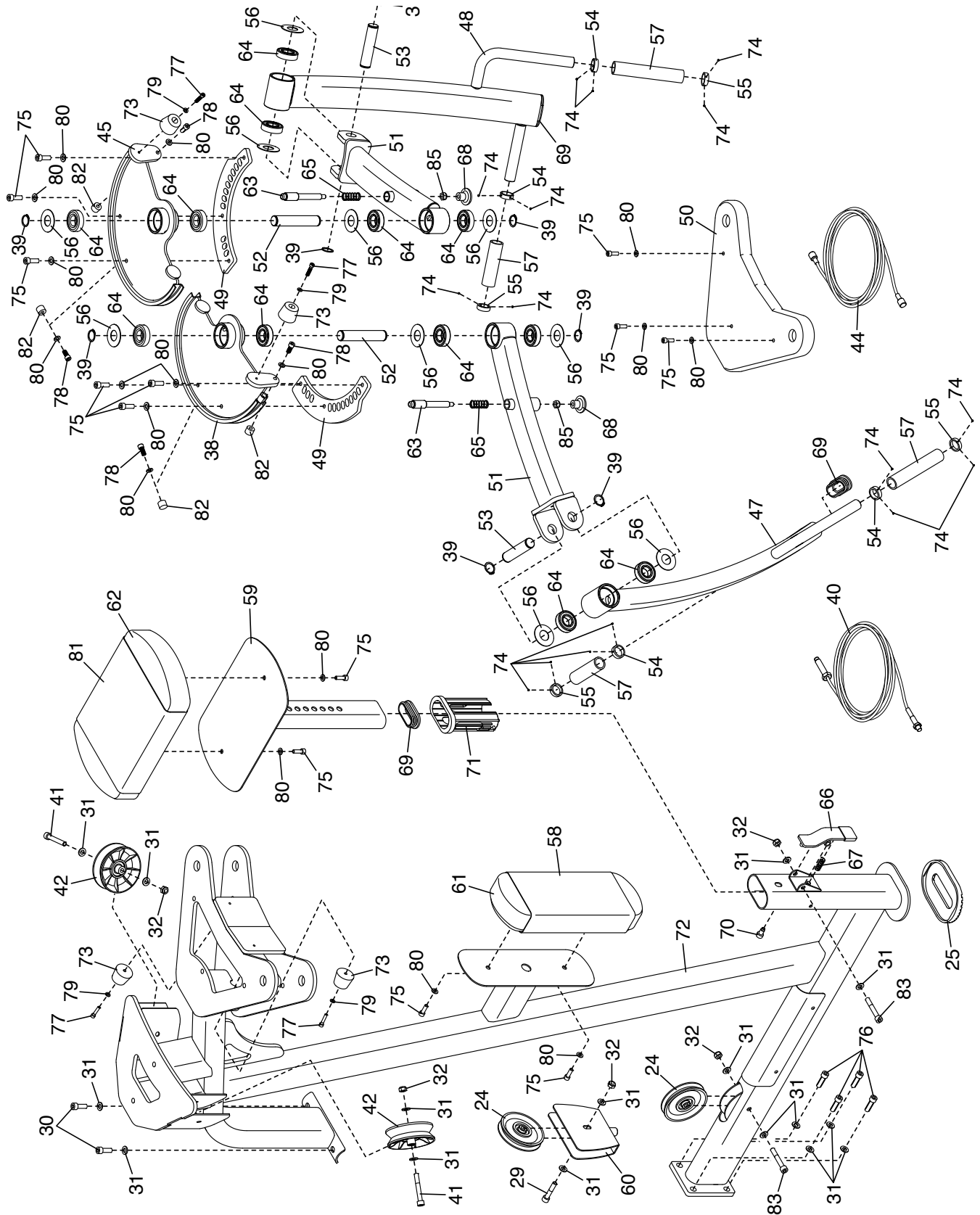
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura de la Torre	45	1	Leva Izquierda
2	1	Tapa de la Torre	46	1	Panel de la Cubierta
3	1	Base de la Cubierta Trasera	47	1	Baranda Derecha
4	1	Base de la Cubierta Delantera	48	1	Baranda Izquierda
5	4	Reborde Externo	49	2	Placa del Selector de Leva
6	1	Soporte de la Polea Pequeña	50	1	Almohadilla para la Cabeza
7	2	Guía de Pesas	51	2	Excéntrica
8	18	Pesa de 10 libras	52	2	Eje de Leva
9	1	Pesa Superior	53	2	Eje de la Baranda
10	1	Pesa de Descenso	54	4	Collar del Mango
11	1	Selector de Peso	55	4	Tapa del Mango
12	1	Pasador de Pesas	56	10	Arandela Plástica
13	2	Parachosques de Pesa Inferior	57	4	Mango
14	2	Tapa de la Guía de Pesas	58	1	Cubierta del Respaldo
15	1	Pasador de Rodillo	59	1	Armadura del Asiento
16	2	Parachosques de Pesa Superior	60	1	Soporte de la Polea Grande
17	4	Buje de Cobre	61	1	Respaldo
18	2	Parachosques de la Guía de Pesas	62	1	Asiento
19	2	Pasador Enroscado de M8 x 35mm	63	2	Pasador de Ajuste de la Leva
20	1	Perilla de la Pesa de Descenso	64	12	Cojinete
21	1	Resorte del Pasador	65	2	Muelle del Pasador de la Leva
22	1	Pasador de la Pesa de Descenso	66	1	Palanca de Ajuste
23	1	Polea Pequeña	67	1	Resorte del Pasador
24	3	Polea Grande	68	2	Perilla de Ajuste de la Leva
25	3	Base	69	3	Tapa Ovalada
26	1	Soporte del Pasador	70	1	Tornillo del Atajador M10 x 18mm
27	2	Tornillo Taladro M4 x 13mm	71	1	Buje del Montante Vertical
28	16	Tornillo M4 x 10mm	72	1	Montante Vertical
29	3	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm	73	4	Parachosques Grande
30	4	Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 30mm	74	16	Pasador Enroscado M4 x 3mm
31	22	Arandela M10	75	13	Tornillo de Cabeza Cuenca M8 x 25mm
32	7	Contratuerca M10	76	4	Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 35mm
33	2	Tornillo M6 x 20mm	77	4	Perno de Cabeza Cuenca M6 x 30mm
34	6	Arandela M6	78	4	Tornillo M8 x 20mm
35	4	Tornillo de Botón M6 x 15mm	79	4	Arandela M6 x 12mm
36	4	Cubierta	80	17	Arandela M8
37	2	Reborde Interno	81	1	Cubierta del Asiento
38	1	Leva Derecha	82	4	Amortiguador Pequeño
39	10	Anillo de Seguridad 25mm	83	2	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 65mm
40	1	Cable de las Pesas	84	1	Soporte de la Cubierta
41	2	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 70mm	85	2	Tuerca de la Perilla
42	2	Polea en V	*	—	Manual del Usuario
43	1	Tirante de Anclaje			
44	1	Cable de la Leva			

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 F806.0 R0712A



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