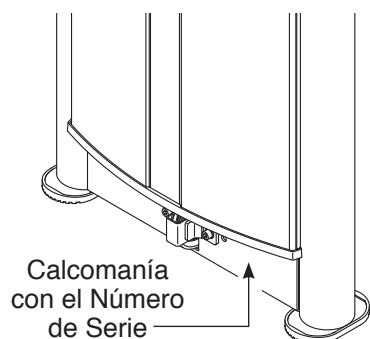


FREEMOTION® TRICEPS

Nº de Modelo F811.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



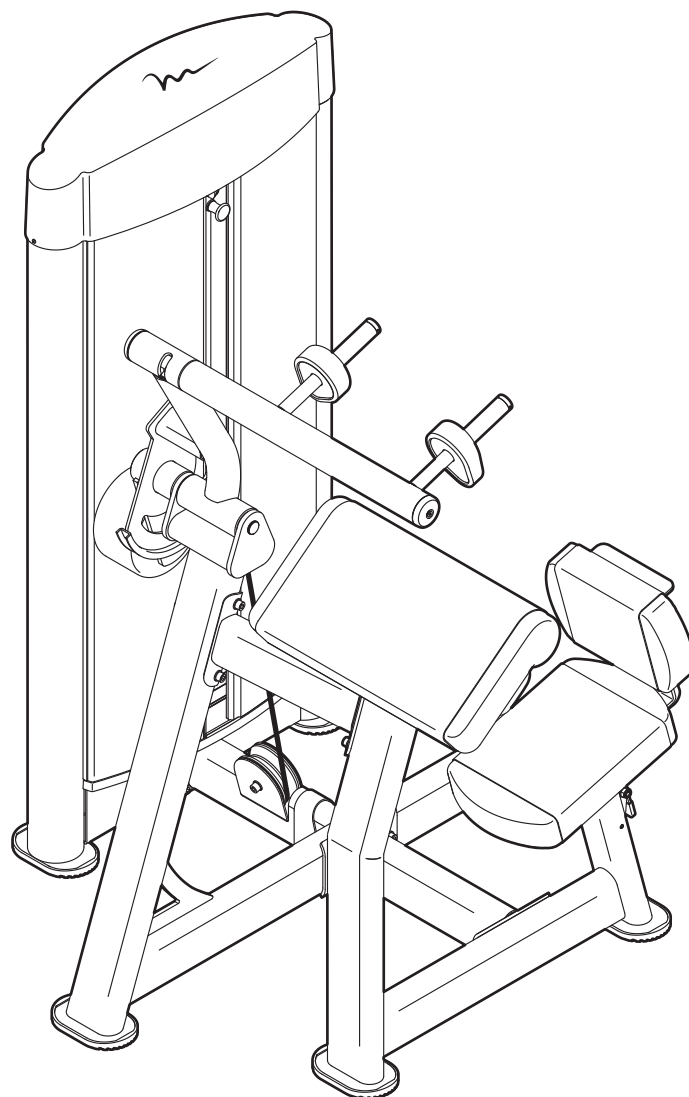
¿PREGUNTAS?

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 IMPORTANTES3

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA4

ANTES DE COMENZAR5

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS6

MONTAJE7

AJUSTES18

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS19

DIAGRAMA DEL CABLE20

LISTA DE LAS PIEZAS21

DIBUJO DE LAS PIEZAS22

CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

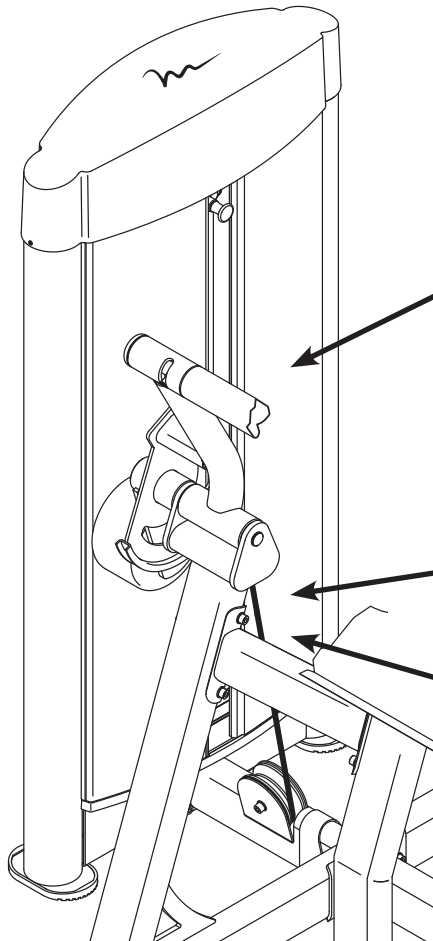


ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina de musculación antes de utilizarla. FreeMotion Fitness no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños 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 correa 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 deberá instruir acerca de informar 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. Verifique cada cable, sus conexiones y las poleas antes de usar la máquina de musculación. Asegúrese de que todos los componentes estén apretados correctamente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
14. Asegúrese de que cada 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 que interfiera 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.



⚠ WAARSCHUWING

- Lees and volg alle waarschuwingen en krijg goede instructie voordat gebruik van dit apparaat.
- Raadpleeg uw arts voor het deelnemen aan een oefenprogramma.
- Inspecteer het apparaat voor gebruik. Gebruik het apparaat niet mocht deze beschadigd zijn.
- Houd uw lichaam en kleding weg van de bewegende onderdelen.
- Wees zeker dat de gewichtspen volledig is ingestoken.
- Steek de pen **NOOIT** in wanneer de gewichtsplaat omhoog is.
- Gebruik het apparaat **NOOIT** wanneer u het apparaat in deze stand aantreft.
- **INSPECTEER** alle kabels, riemen, en verbindingen. Gebruik deze niet wanneer ze versleten of beschadigd zijn.
- Gebruik geen handhalter of iets anders om de gewichtswaarde te verhogen dan wat de fabrikant heeft geleverd.
- Hou het apparaat buiten het bereik van kinderen. Het gebruik van het apparaat door tieners dient onder toezicht van een volwassen persoon te worden uitgevoerd.
- Dit apparaat moet onder toezicht van een bekwaamde toezichhouder worden gebruikt.
- Deze sticker niet verwijderen. **VERVANGEN WANNEER BESCHADIGD.**
- Max gewicht van de gebruiker: 159 kg (350 lbs)

⚠ OPGELET



De gewichtspen moet volledig in de gewichtsplaat gestoken worden.

Blijf uit de buurt van alle bewegende onderdelen. U kunt persoonlijk letsel oplopen als u dit niet doet.

⚠ 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® TRICEPS (Tríceps). 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.

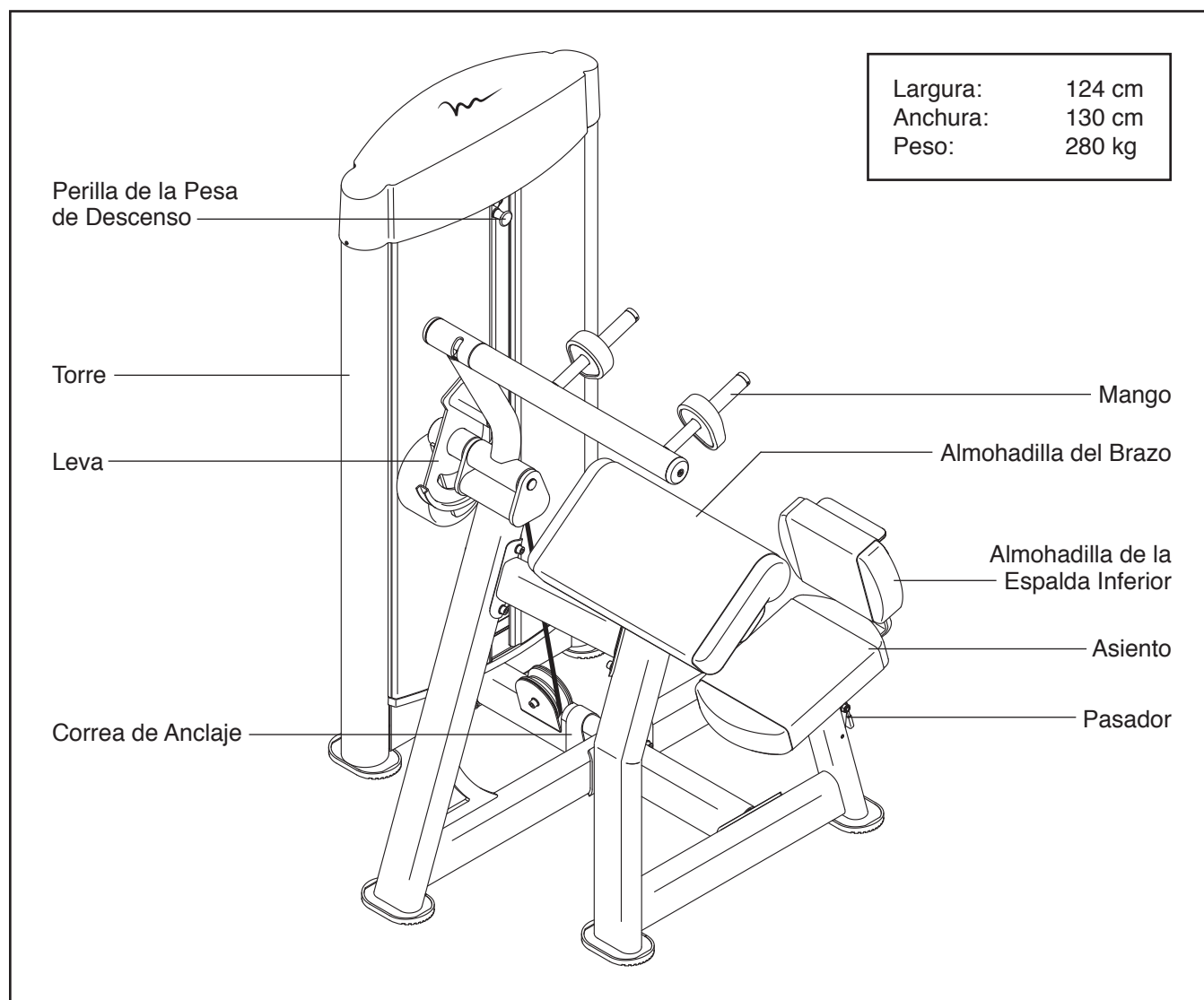
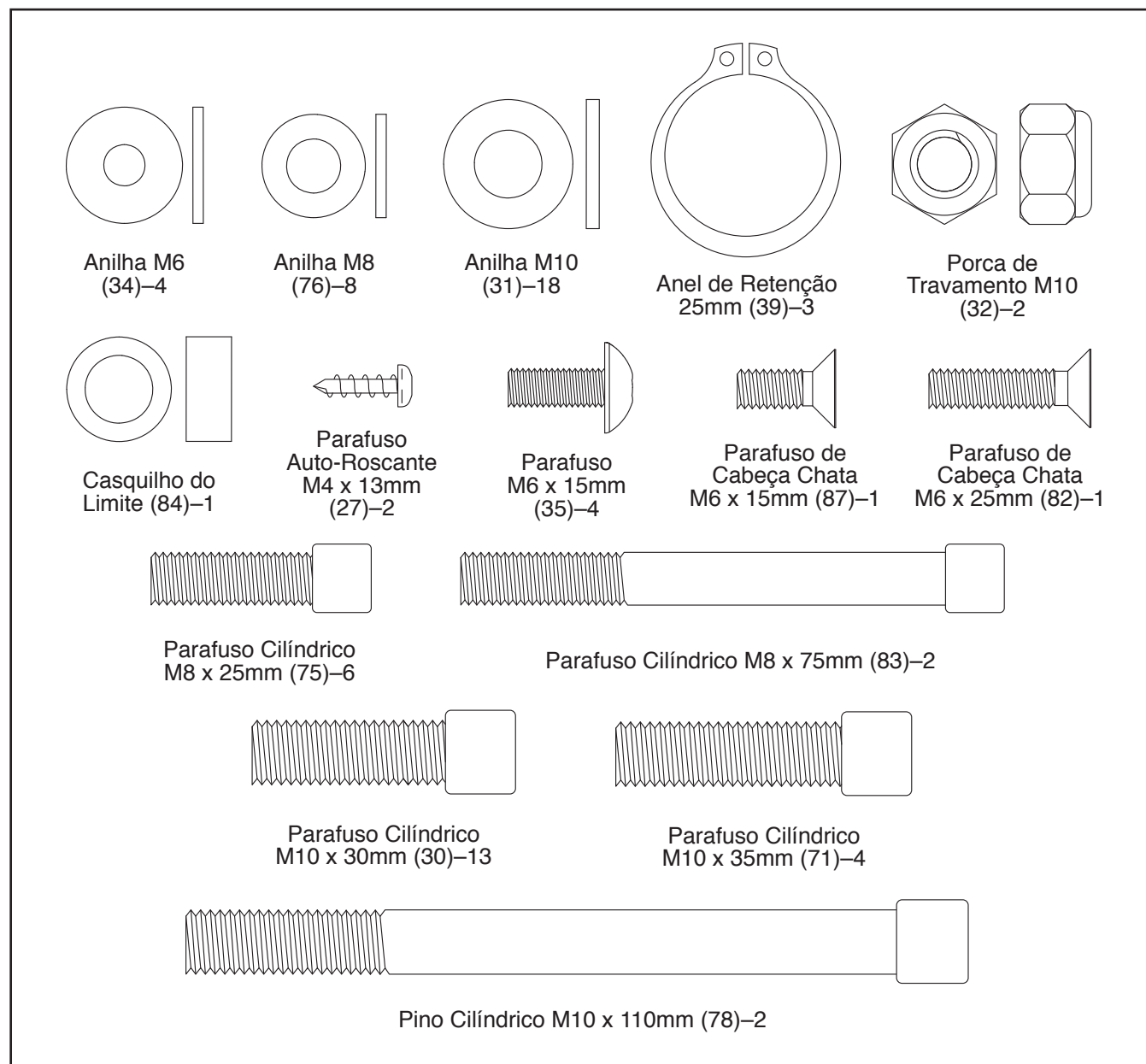


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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. **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



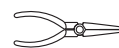
un destornillador estrella



un juego de llaves hexagonales métricas



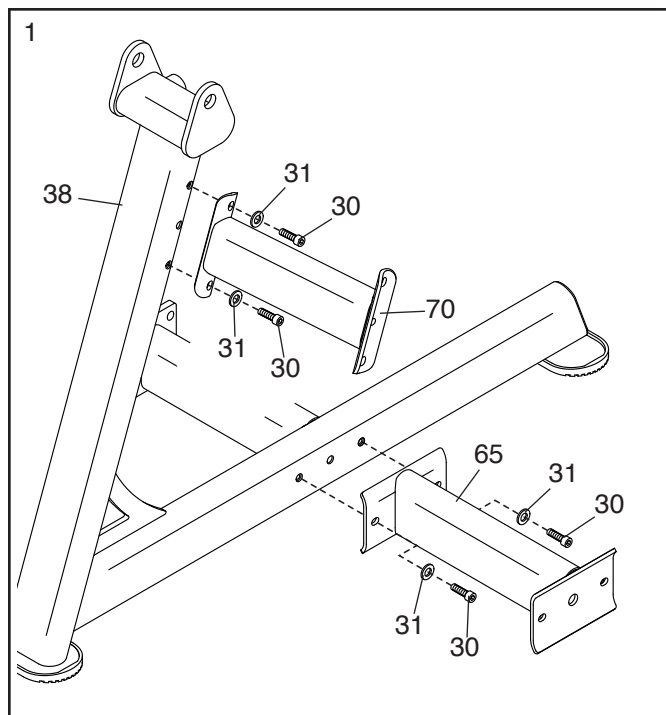
una pinza para anillo



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.

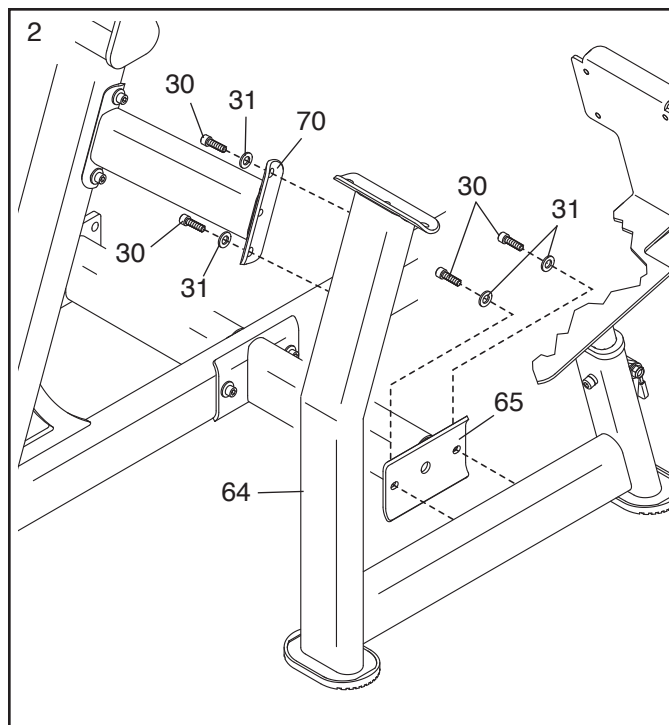
1. Conecte la Barra Cruzada Inferior (65) a la Armadura Principal (38) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30) y dos Arandelas M10 (31). **No ajuste los Tornillos de Cabeza Cuenca todavía.**

Conecte la Barra Cruzada Superior (70) a la Armadura Principal (38) de la misma forma.



2. Conecte la Barra Cruzada Inferior (65) a la Armadura de la Almohadilla (64) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30) y dos Arandelas M10 (31). **No ajuste los Tornillos de Cabeza Cuenca todavía.**

Conecte la Barra Cruzada Superior (70) a la Armadura de la Almohadilla (64) de la misma forma.



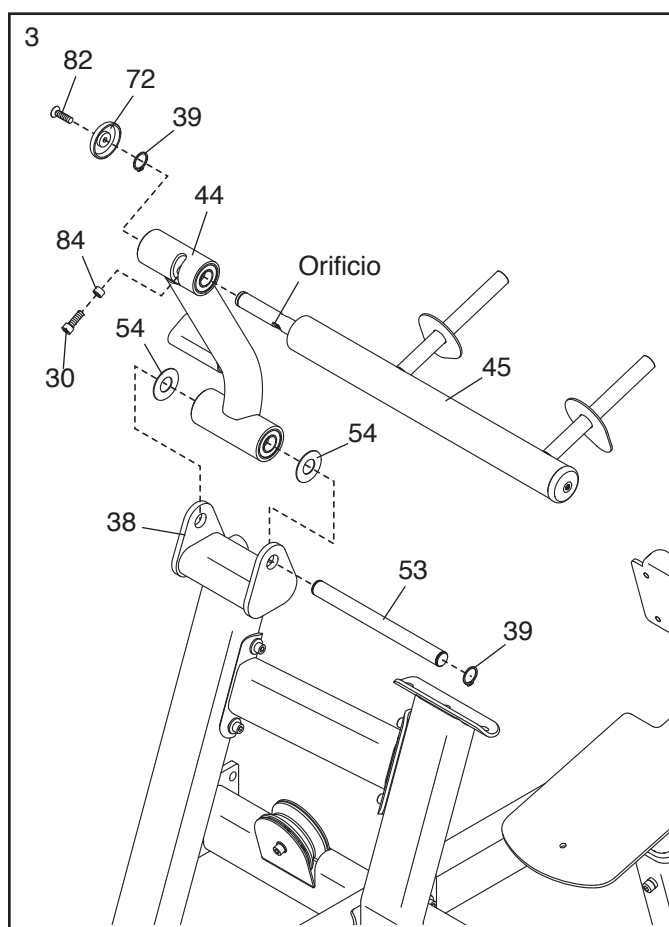
3. Conecte un Anillo de Seguridad 25mm (39) a un extremo del Eje (53).

Orienta la Armadura de Pivote (44) como se indica.

Pídale a otra persona que sostenga el extremo inferior de la Armadura de Pivote (44) y dos Arandelas Plásticas (54) dentro del soporte de la parte superior de la Armadura Principal (38). Inserte el Eje (53) a través del soporte, la Arandela Plástica y la Armadura de Pivote.

Luego, inserte la Armadura del Manubrio (45) dentro de la Armadura de Pivote (44). Conecte un Anillo de Seguridad 25mm (39) al extremo de la Armadura del Manubrio. Luego, conecte una Tapa Redonda (72) a la Armadura del Manubrio con un Tornillo de Cabeza Plana M6 x 25mm (82).

Finalmente, inserte un Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30) con un Buje Limitante (84) dentro de la ranura de la Armadura de Pivote (44), y apriete el Tornillo de Cabeza Cuenca dentro del orificio en la Armadura del Manubrio (45).



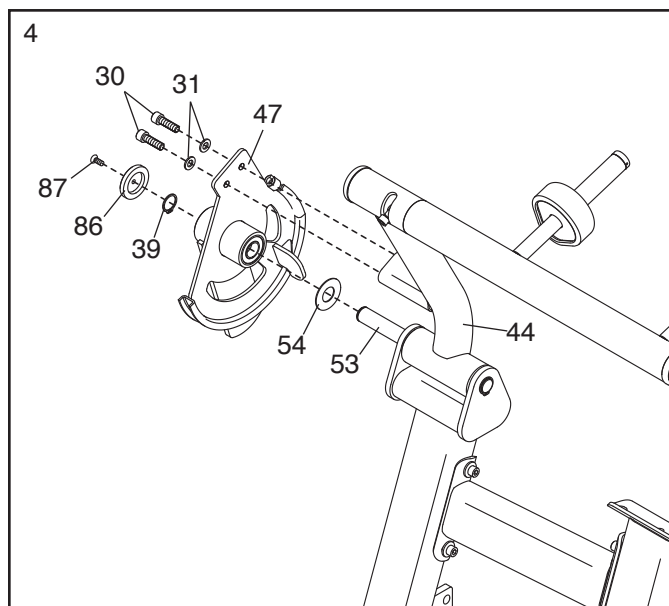
4. Oriente la Leva (47) como se muestra.

Deslice una Arandela Plástica (54) y la Leva (47) sobre el Eje (53).

Luego conecte otro Anillo de Seguridad 25mm (39) al Eje (53).

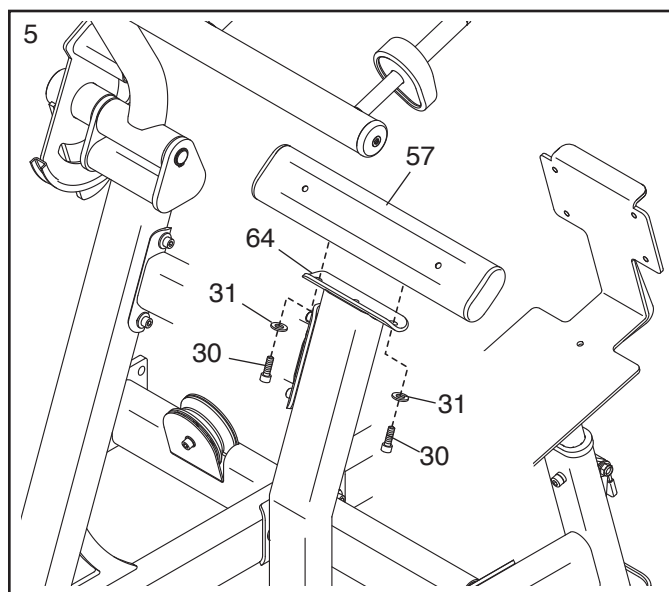
Luego fije la Cubierta del Cojinete (86) al Eje (53) con un Tornillo de Cabeza Plana M6 x 15mm (87).

Conecte el extremo superior de la Leva (47) a la Armadura de Pivote (44) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30) y dos Arandelas M10 (31).

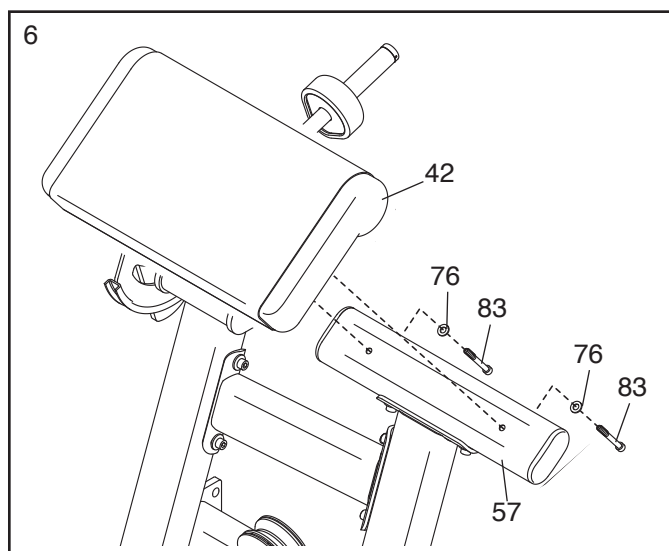


5. Oriente la Armadura de la Almohadilla del Brazo (57) como se muestra.

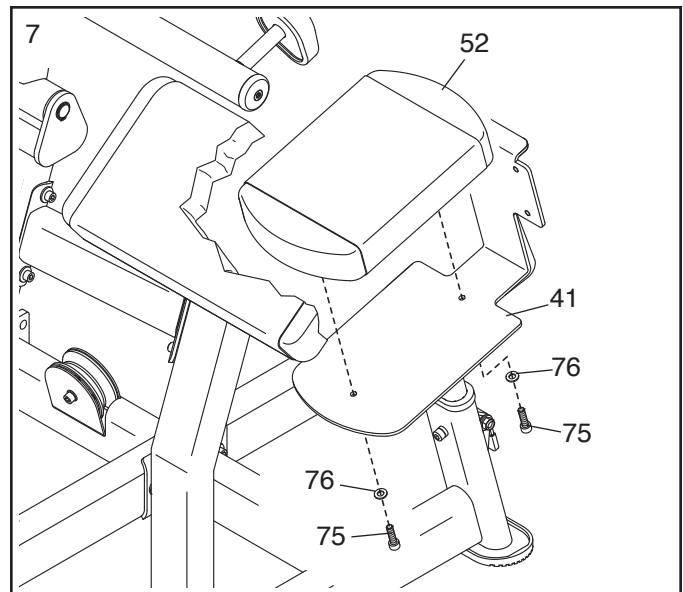
Conecte la Armadura de la Almohadilla del Brazo (57) a la Armadura de la Almohadilla (64) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30) y dos Arandelas M10 (31).



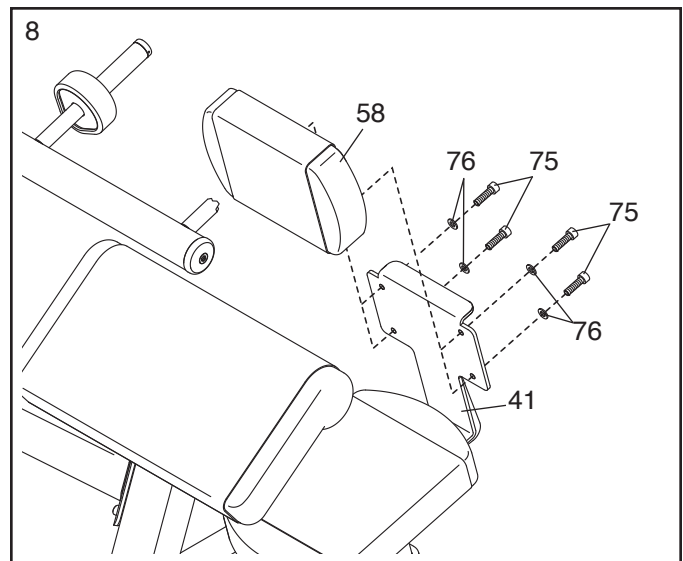
6. Conecte la Almohadilla del Brazo (42) a la Armadura de la Almohadilla del Brazo (57) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M8 x 75mm (83) y dos Arandelas M8 (76).



7. Conecte el Asiento (52) a la Armadura del Asiento (41) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M8 x 25mm (75) y dos Arandelas M8 (76).



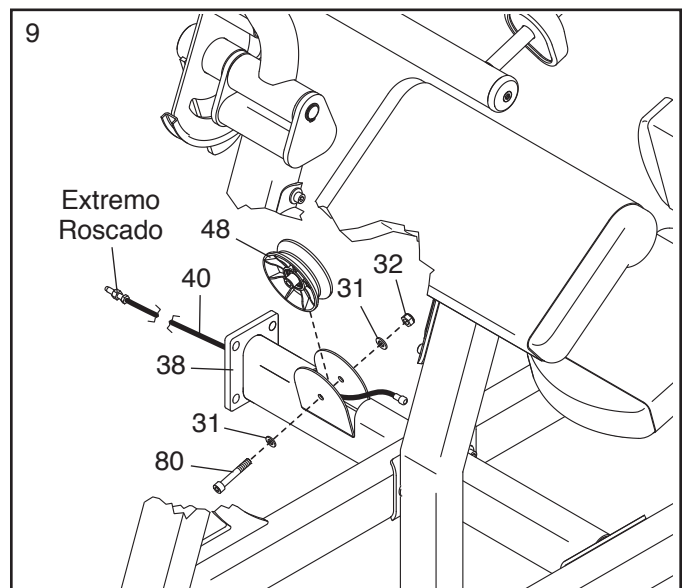
8. Conecte la Almohadilla de la Espalda Inferior (58) a la Armadura del Asiento (41) con cuatro Tornillos de Cabeza Cuenca M8 x 25mm (75) y cuatro Arandelas M8 (76).



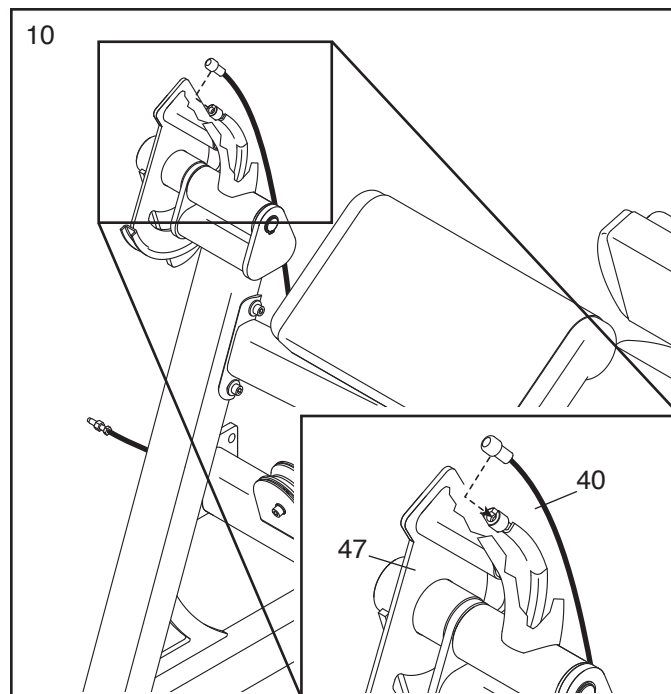
9. Retire todas las piezas (31, 32, 48 y 80) del soporte de la polea en la Armadura Principal (38).

Orienta el Cable (40) como se muestra y páselo a través de la Armadura Principal (38) y a través del soporte de la polea.

Conecte la Polea en V (48) y dentro del soporte de polea en la Armadura Principal (38) con el Perno de Cabeza Cuenca M10 x 70mm (80), las dos Arandelas M10 (31) y la Contratuerca M10 (32) que acaba de retirar.



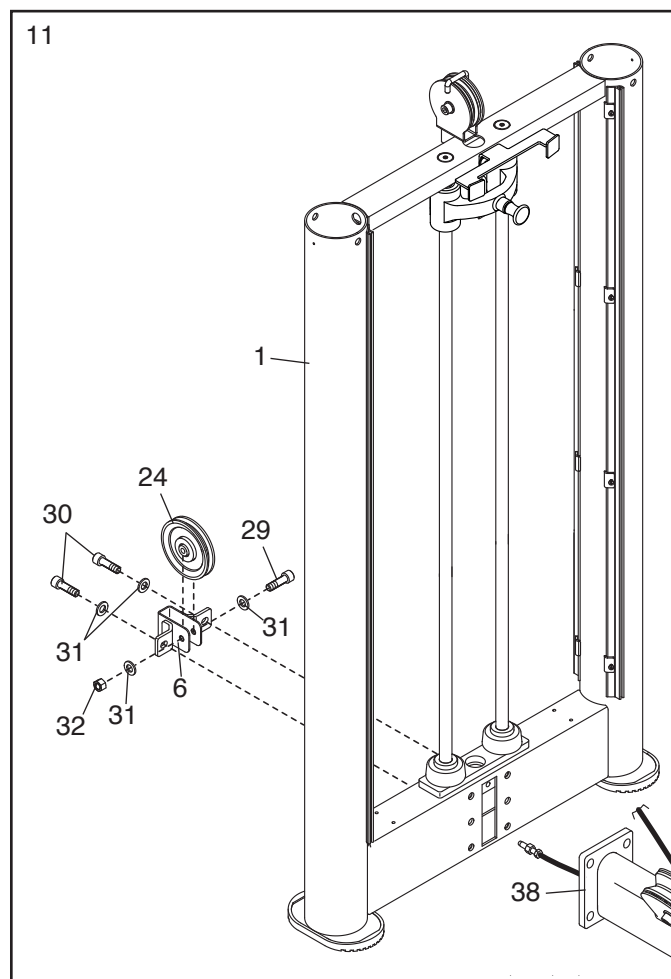
10. **Vea el diagrama incluido.** Presione el extremo del Cable (40) todo lo que pueda dentro del receptáculo de la Leva (47).



11. Oriente la Armadura de la Torre (1) como se muestra y fíjela cerca de la Armadura Principal (38). **Pida a otra persona que sujete la Armadura de la Torre para evitar que ésta caiga mientras completa el paso 12.**

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

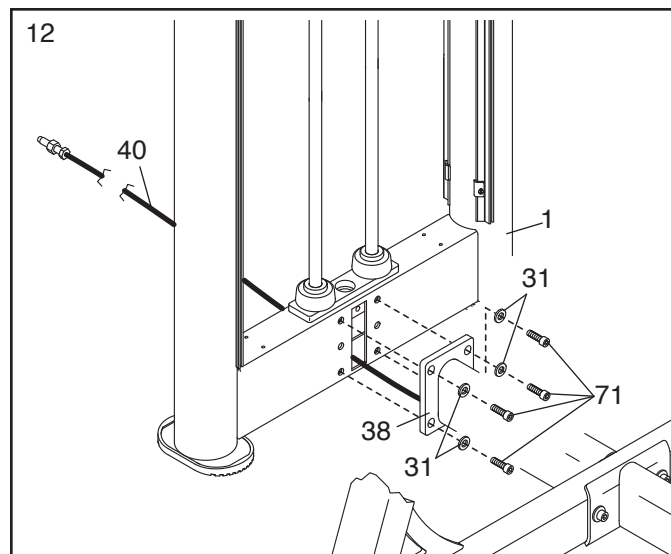
Seguidamente retire todas las piezas (24, 29, 31 y 32) del Soporte de la Polea (6).



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

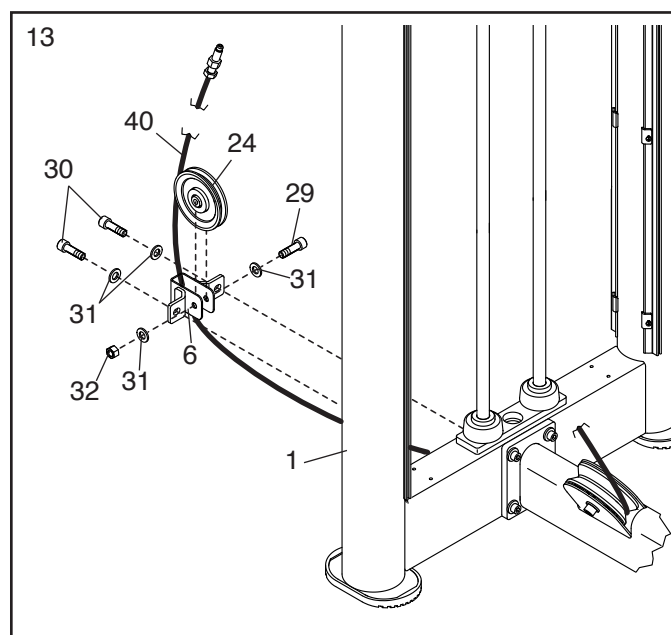
Fije la Armadura Principal (38) a la Armadura de la Torre (1) con cuatro Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 35mm (71) y cuatro Arandelas M10 (31).

Vealos pasos 1 y 2. Ajuste los ocho Tornillos de Cabeza Cuenca M10 (30).



13. Haga pasar el Cable (40) hacia arriba a través del Soporte de la 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 11.

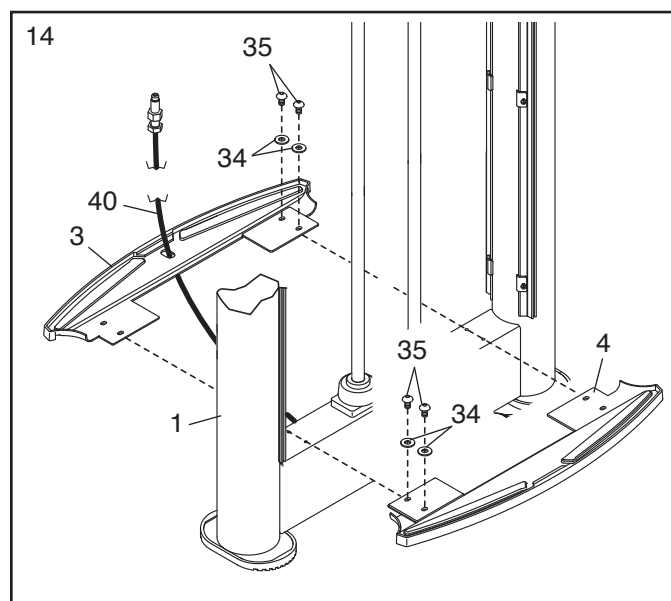
Seguidamente, fije el Soporte de la Polea (6) a la Armadura de la Torre (1) con los dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30) y las dos Arandelas M10 (31) que retiró en el paso 11.



14. 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).



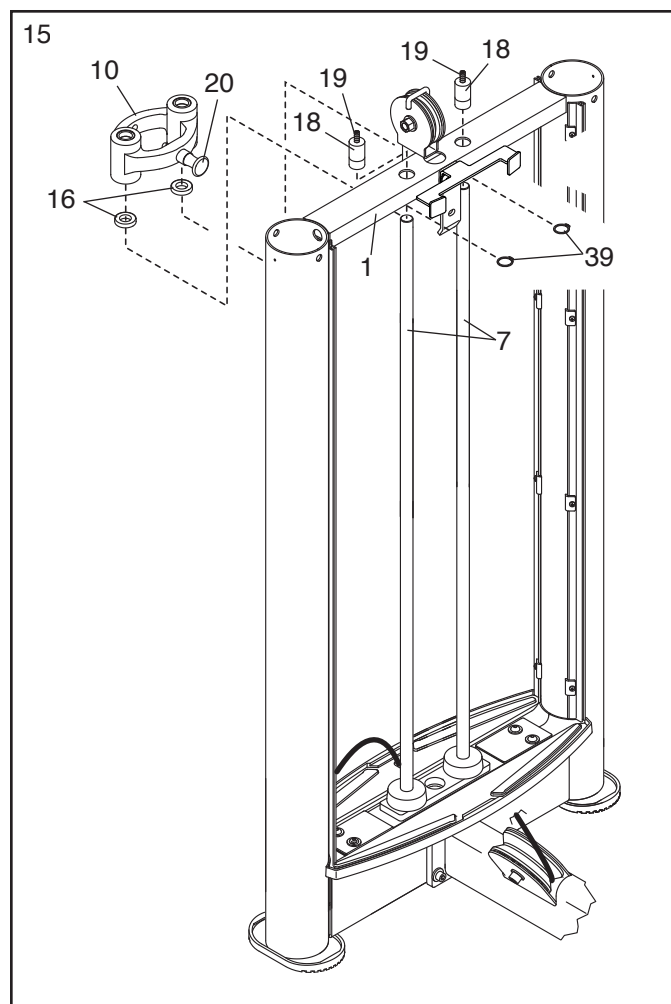
15. Tire de la Perilla de la Pesa Descendente (20) y deslice la Pesa Descendente (10) hacia abajo sobre las Guías de Pesas (7).

Afloje con unas vueltas completas los dos Pasadores Enroscados M8 x 35mm (19); **no es necesario retirar los Pasadores Enroscados.**

Observe 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).

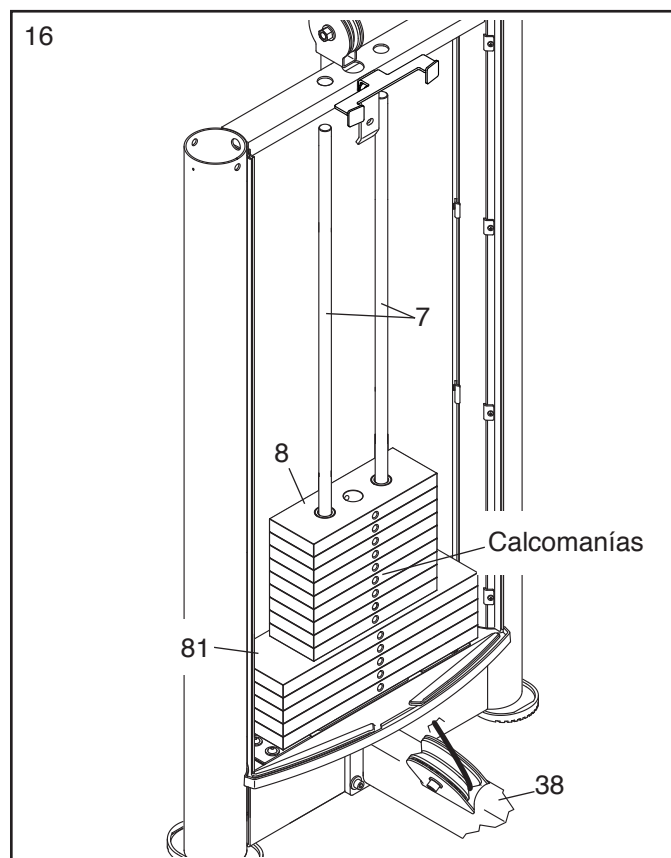
Seguidamente, incline los extremos superiores de las Guías de Pesas (7) hacia delante o hacia atrás, y deslice la Pesa Descendente (10) y los Parachoques de Pesas Superiores (16) hacia arriba separándolos de las Guías de Pesas.



16. Observe las calcomanías de las tres Pesas 20 libras (81) e identifique la calcomanía con el número **más grande**. Oriente esa Pesa 20 libras de manera que la calcomanía quede frente a la Armadura Principal (38) y deslice la Pesa 20 libras sobre las Guías de Pesas (7).

Repita este paso con el resto de las Pesas 20 libras (81).

Seguidamente repita este paso con las nueve Pesas 10 libras (8).



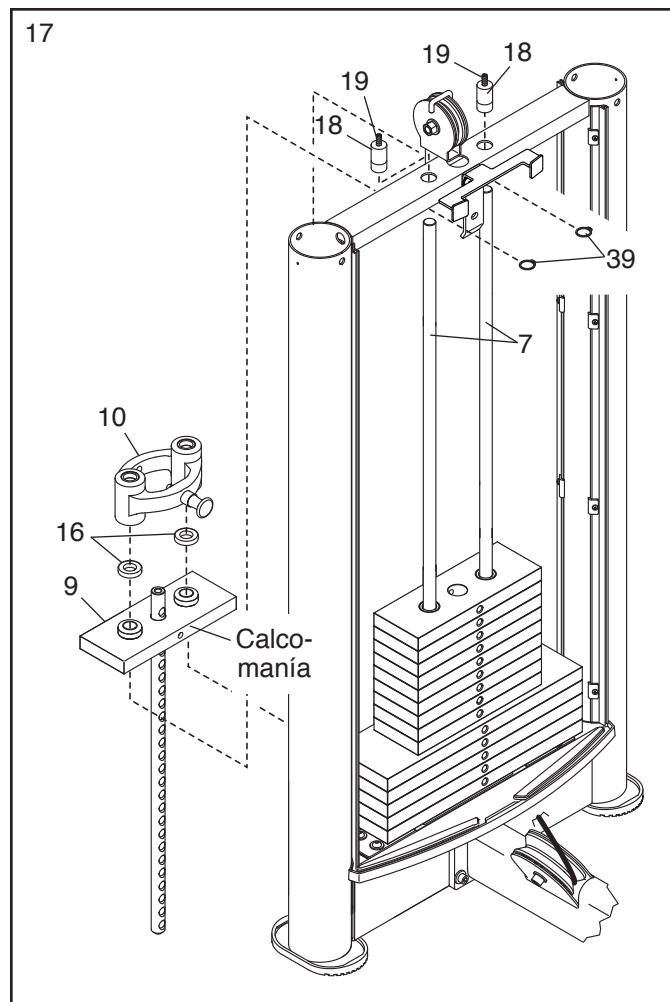
17. Oriente la Pesa Superior (9) y la Pesa Descendente (10) como se indica.

Deslice la Pesa Superior (9), los dos Amortiguadores de Pesas Superior (16), la Pesa Descendente (10) y los dos Anillos de Seguridad 25mm (39) sobre 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).

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

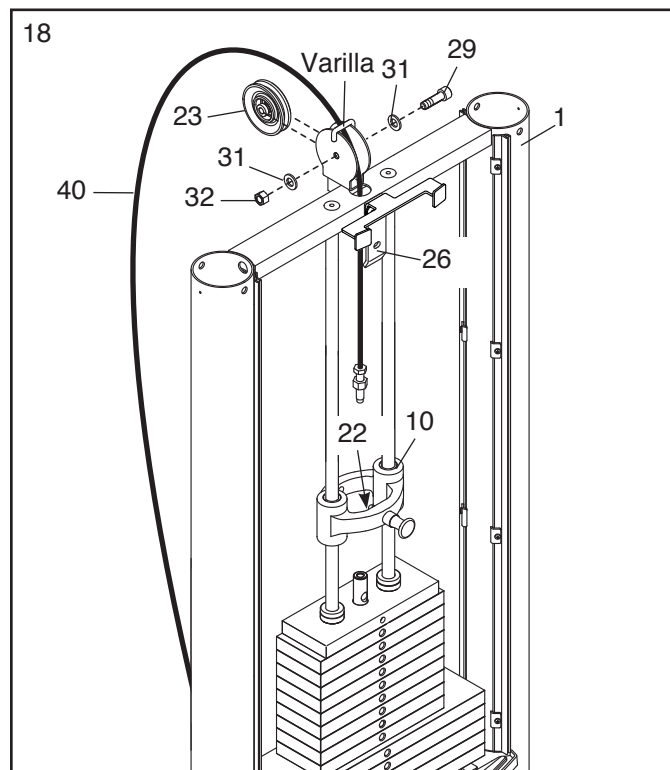


18. Retire todas las piezas (23, 29, 31 y 32) del soporte de la polea en la Armadura de la Torre (1).

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).

Conecte la Polea Pequeña (23) dentro 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.**

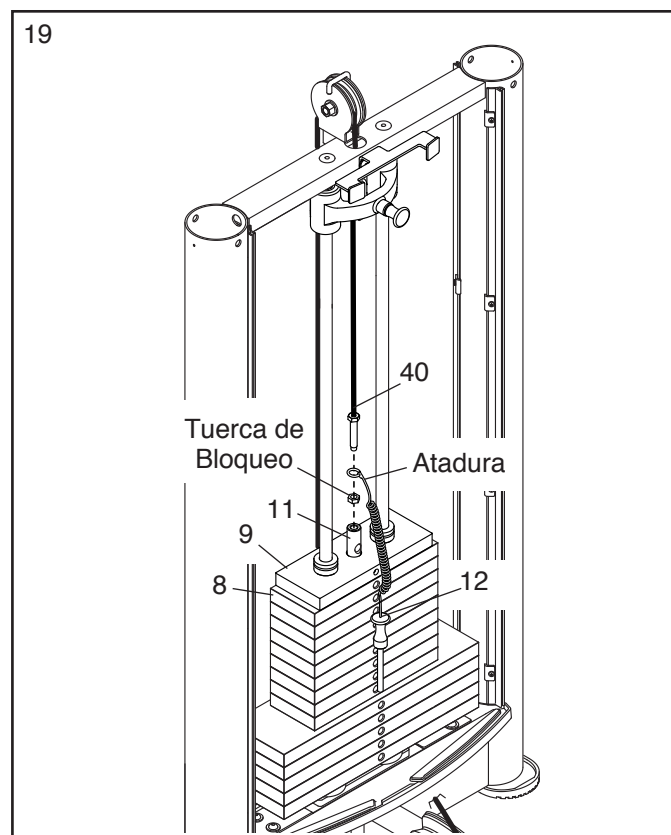
Seguidamente, deslice la Pesa Descendente (10) hacia arriba hasta que el Pasador de la Pesa Descendente (22) encaje en el orificio del Soporte del Pasador (26). **Asegúrese de que el Pasador de la Pesa Descendente esté introducido en el orificio.**



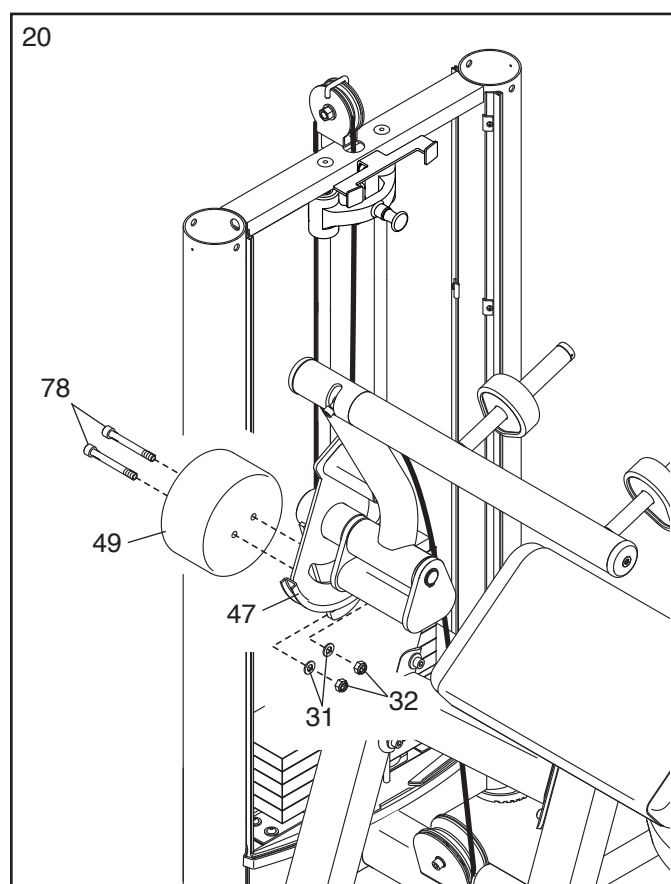
19. Quite la tuerca de bloqueo del extremo del Cable (40). Luego deslice la atadura del Pasador de Pesas (12) por el extremo del Cable. A continuación, apriete con las manos la tuerca de bloqueo en el extremo del cable.

Apriete el extremo del Cable (40) dentro del Selector de Pesas (11) hasta que la Pesa Superior (9) se separe de las Pesas 10 libras (8). Luego afloje el extremo del Cable hasta que la Pesa Superior se apoye sobre las Pesas 10 libras.

A continuación apriete la Tuerca de Bloqueo contra el Selector de Pesas (11).



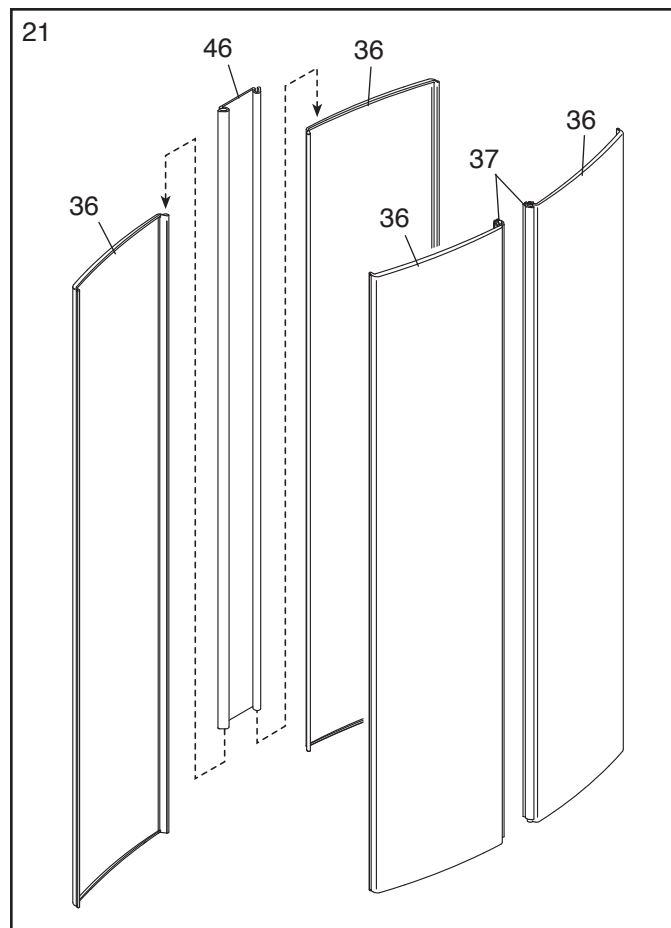
20. Conecte el Contrapeso (49) a la Leva (47) con dos Pernos de Cabeza Cuenca M10 x 110mm (78), dos Arandelas M10 (31) y dos Contratuercas M10 (32).



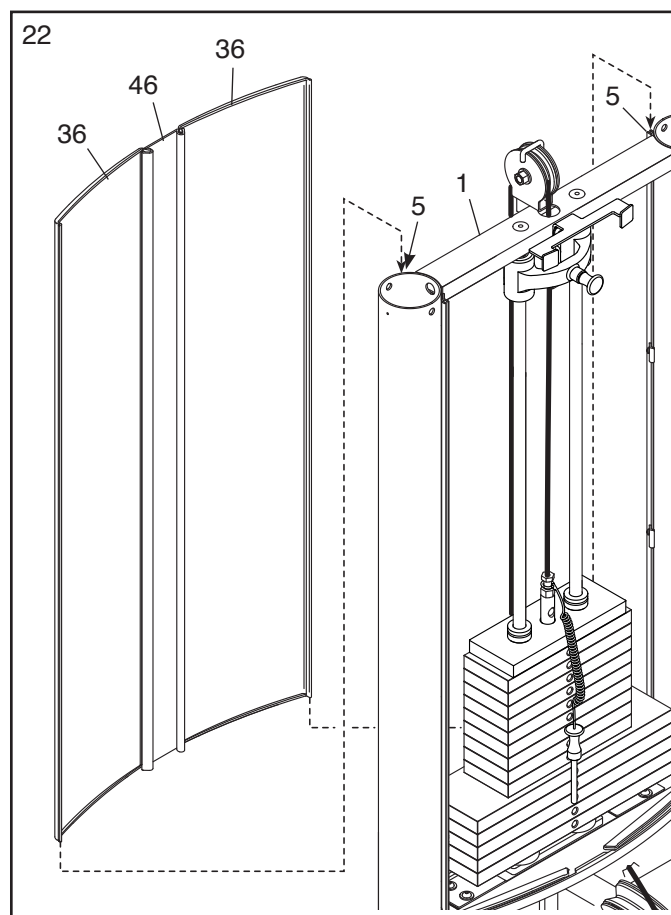
21. Nota: Las piezas que se muestran en este paso pueden haber sido preensambladas.

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

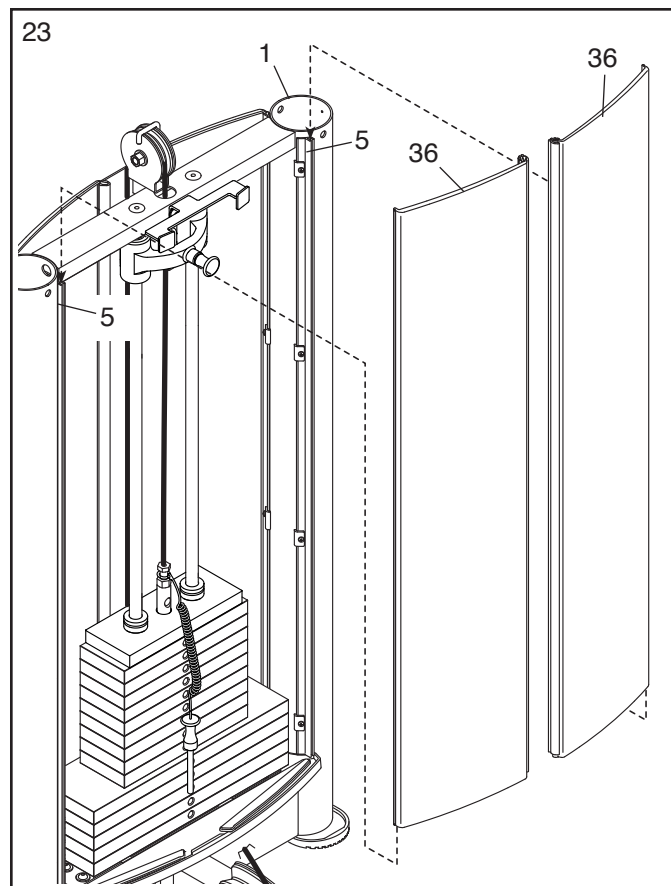
Deslice el Panel de la Cubierta (46) hacia abajo sobre las dos Cubiertas (36) que **no** tienen tiras de Reborde Interno (37).



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).

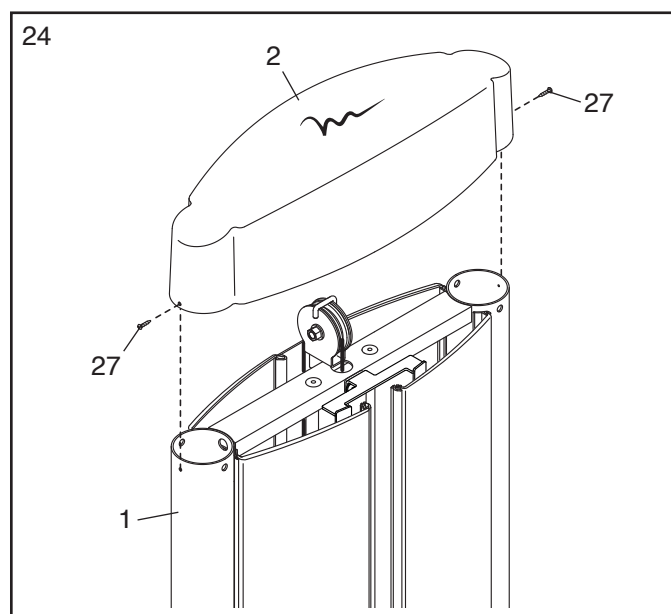


23. Deslice las dos Cubiertas (36) restantes hacia abajo al interior de las dos tiras de Reborde Externo (5) en la parte delantera de la Armadura de la Torre (1).



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

Deslice la Tapa de la Torre (2) hacia abajo sobre 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 que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas cada vez que utiliza la máquina de musculación. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

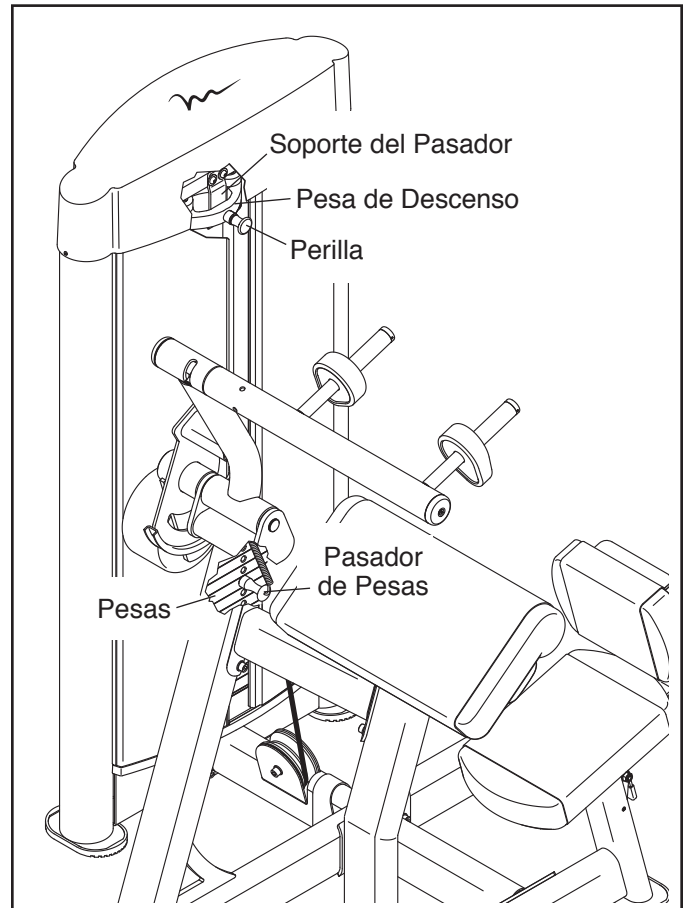
AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Inserte el pasador de pesas dentro de la pesa deseada para variar el nivel de resistencia.

Asegúrese que el pasador de pesa 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.

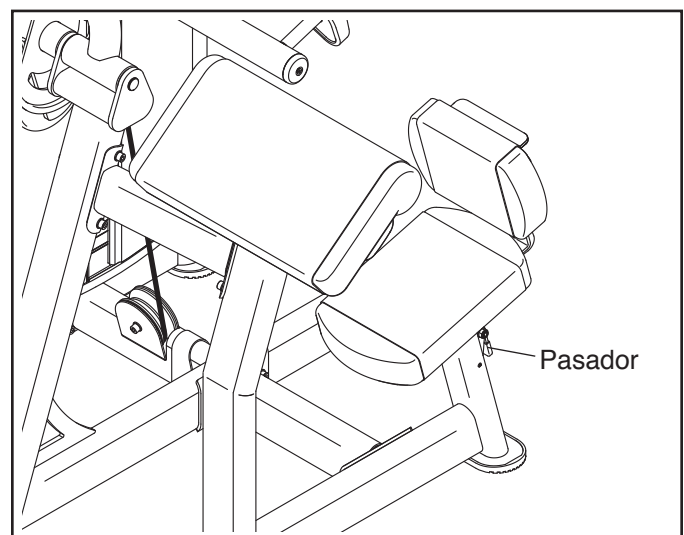
Para añadir 5 libras de resistencia, tire de la perilla indicada y baje la pesa de descenso por la pila de pesas.

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 en el soporte del pasador.**



AJUSTE DEL ASIENTO

Para ajustar la altura del asiento, oprima el pasador, levante o baje el asiento a la posición deseada y luego suelte el pasador. **Mueva levemente el asiento hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el pasador se haya insertado completamente en uno de los orificios de ajuste de la armadura del asiento (no se muestra).**



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

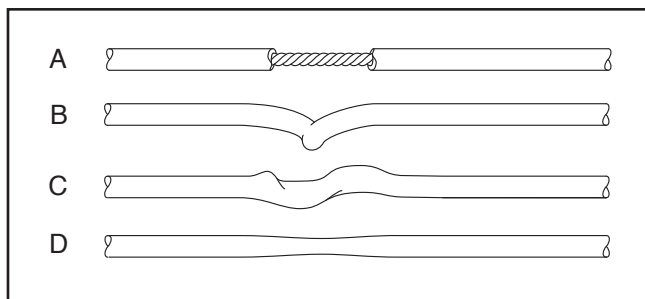
Piezas Pequeñas

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



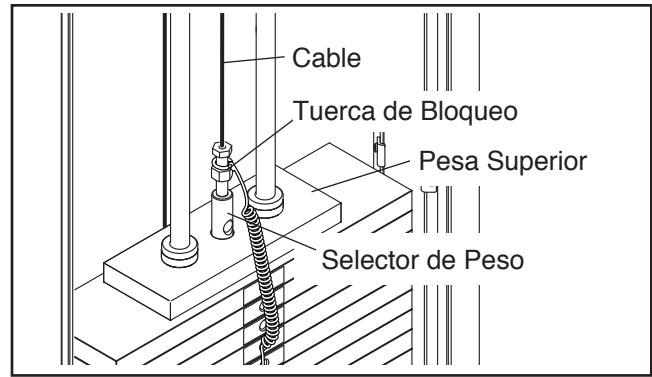
Ajuste del Cable

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.

Vea el dibujo a la derecha. 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

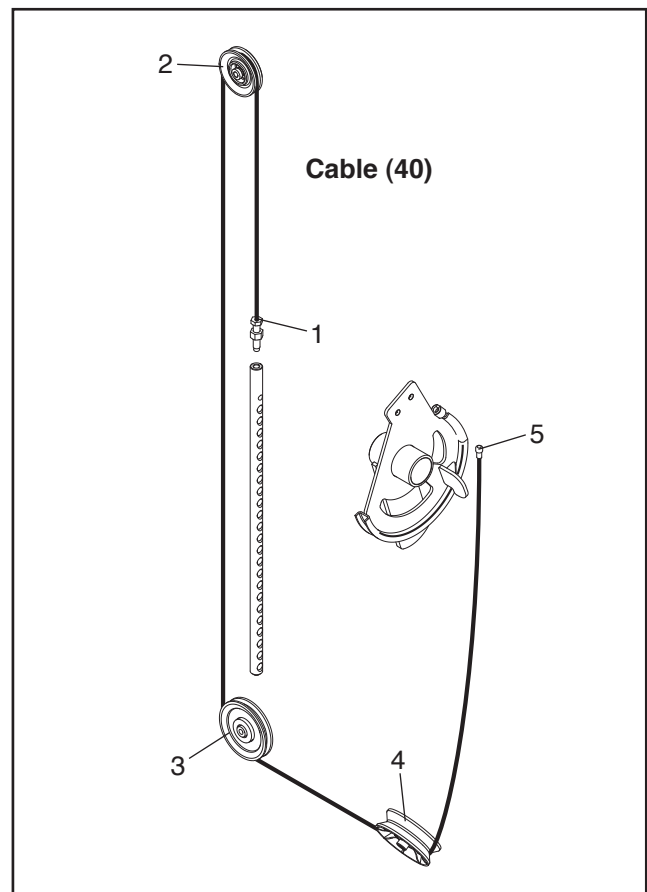
Compruebe los mangos y cámbielos si es necesario.

Lubricación de la Guía de Pesas

Limpie y lubrique cada guía de pesas pasando 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 a la derecha 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

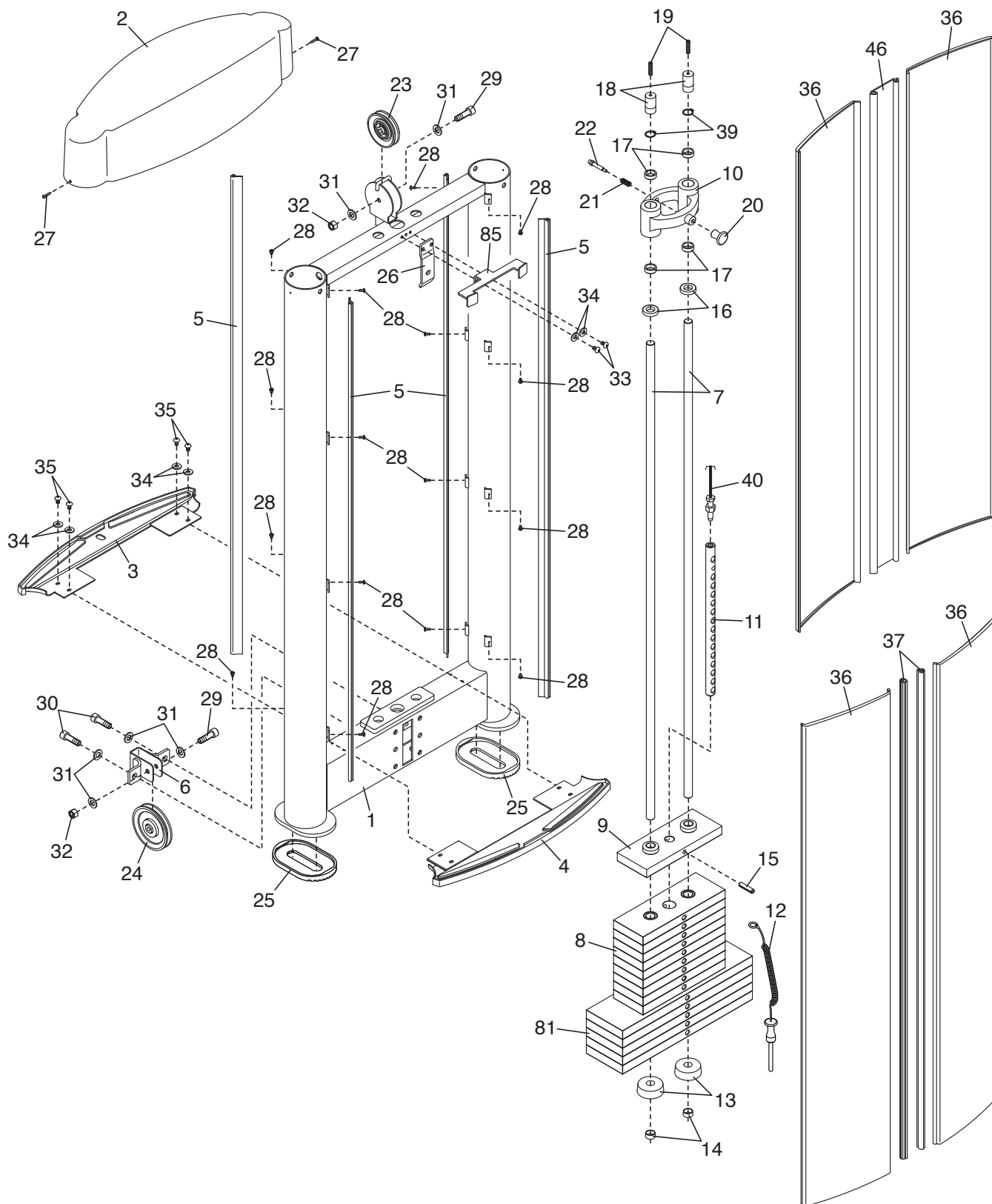
Nº de Modelo F811.0 R0812A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura de la Torre	50	2	Tapa del Manubrio
2	1	Tapa de la Torre	51	2	Almohadilla del Manubrio
3	1	Base de la Cubierta Trasera	52	1	Asiento
4	1	Base de la Cubierta Delantera	53	1	Eje
5	4	Reborde Externo	54	3	Arandela Plástica
6	1	Soporte de la Polea	55	1	Cubierta del Asiento
7	2	Guía de Pesas	56	1	Cubierta de la Almohadilla del Brazo
8	9	Pesa 10 libras	57	1	Armadura de la Almohadilla del Brazo
9	1	Pesa Superior	58	1	Almohadilla de la Espalda Inferior
10	1	Pesa Descendente	59	2	Tapa Ovalada
11	1	Selector de Pesas	60	2	Parachosques de Leva
12	1	Pasador de Pesas	61	6	Cojinete
13	2	Parachosques de Pesa Inferior	62	1	Buje de la Armadura del Asiento
14	2	Tapa de la Guía de Pesas	63	2	Mango
15	1	Pasador de Rodillo	64	1	Armadura de la Almohadilla
16	2	Amortiguador de Pesa Superior	65	1	Barra Cruzada Inferior
17	4	Buje de la Pesa Descendente	66	4	Pasador Enroscado M4 x 3mm
18	2	Buje de la Guía de Pesas	67	1	Resorte Grande
19	2	Pasador Enroscado M8 x 35mm	68	1	Pasador
20	1	Perilla de la Pesa Descendente	69	1	Tornillo de Parada
21	1	Resorte Pequeño	70	1	Barra Cruzada Superior
22	1	Pasador de la Pesa Descendente	71	4	Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 35mm
23	1	Polea Pequeña	72	2	Tapa Redonda
24	1	Polea Grande	73	2	Tornillo de Cabeza Cuenca M6 x 30mm
25	6	Base	74	1	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 65mm
26	1	Soporte del Pasador	75	6	Tornillo de Cabeza Cuenca M8 x 25mm
27	2	Tornillo Taladro M4 x 13mm	76	8	Arandela M8
28	16	Tornillo M4 x 10mm	77	1	Cubierta de la Almohadilla de la Espalda Inferior
29	2	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm	78	2	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 110mm
30	15	Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 30mm	79	2	Arandela M6 Pequeña
31	28	Arandela M10	80	1	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 70mm
32	6	Contratuerca M10	81	5	Pesa 20 libras
33	2	Tornillo M6 x 20mm	82	2	Tornillo de Cabeza Plana M6 x 25mm
34	6	Arandela M6	83	2	Tornillo de Cabeza Cuenca M8 x 75mm
35	4	Tornillo M6 x 15mm	84	1	Buje Límitante
36	4	Cubierta	85	1	Soporte de Cubierta
37	2	Reborde Interno	86	1	Cubierta del Cojinete
38	1	Armadura Principal	87	1	Tornillo de Cabeza Plana M6 x 15mm
39	5	Anillo de Seguridad 25mm	*	—	Manual del Usuario
40	1	Cable			
41	1	Armadura del Asiento			
42	1	Almohadilla del Brazo			
43	1	Correa de Anclaje			
44	1	Armadura de Pivote			
45	1	Armadura del Manubrio			
46	1	Panel de la Cubierta			
47	1	Leva			
48	1	Polea en V			
49	1	Contrapeso			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

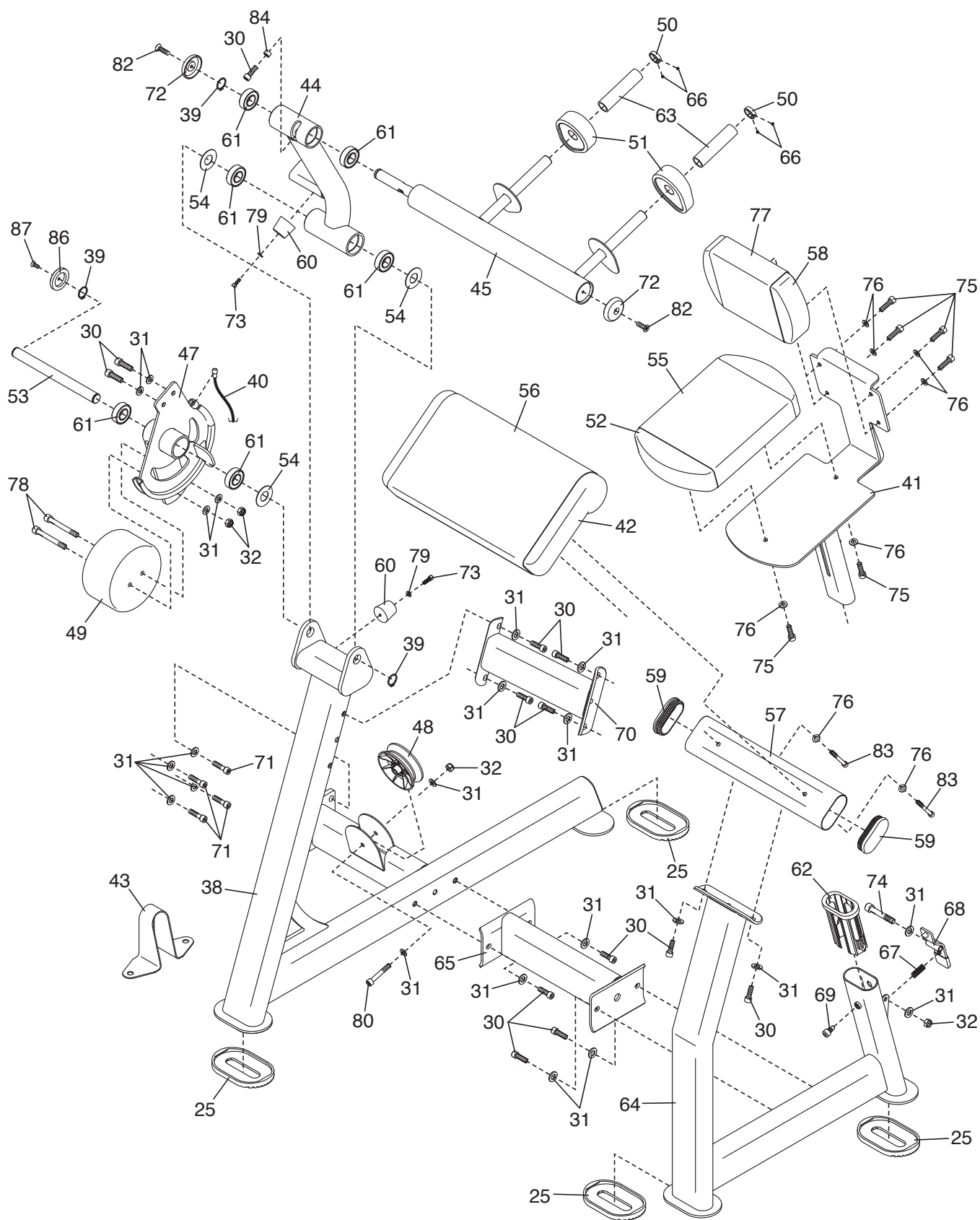
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo F811.0 R0812A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo F811.0 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