

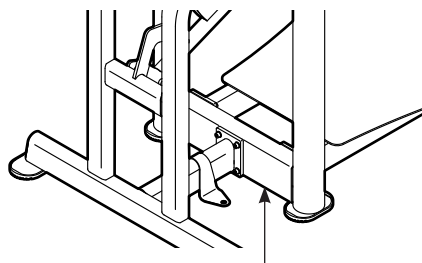
FREEMOTION®

WEIGHT ASSISTED DIP/CHIN

Nº de Modelo F812.0

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el Número de Serie

¿PREGUNTAS?

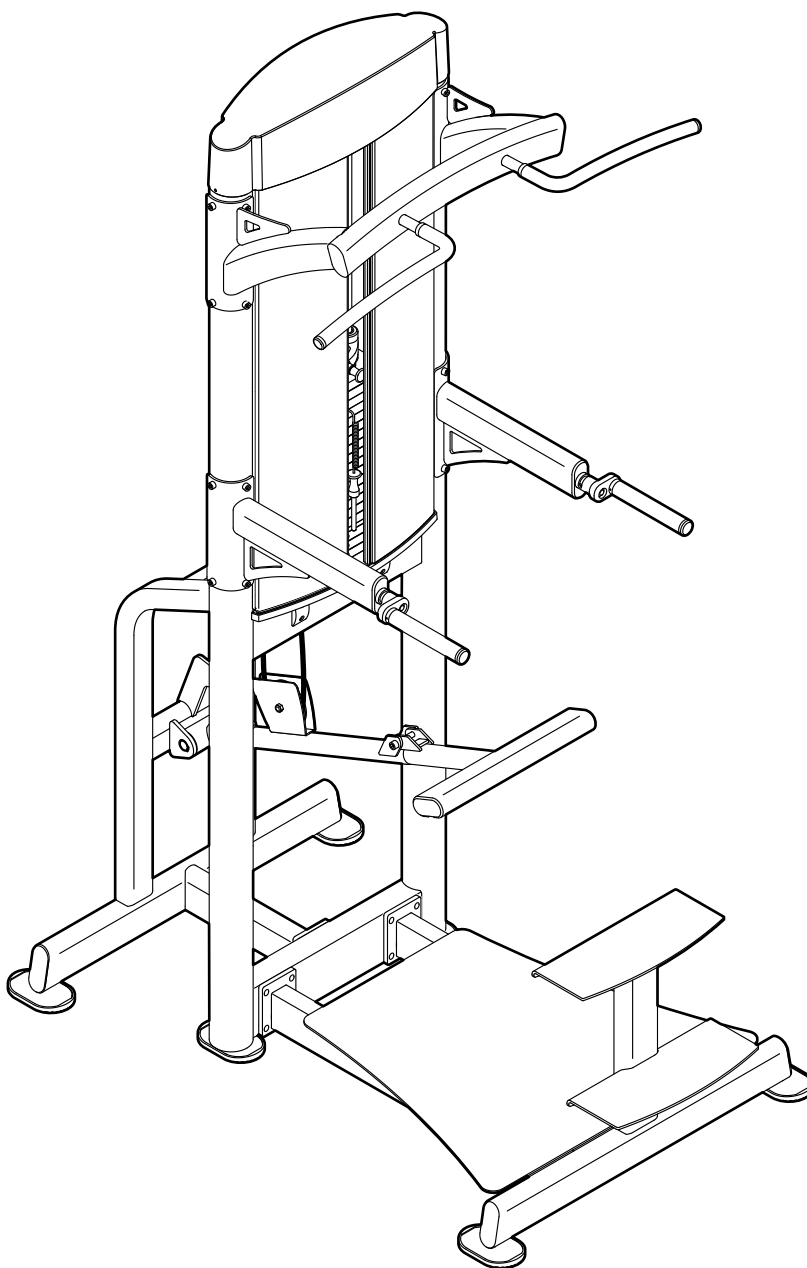
Si tiene alguna duda, le falta alguna pieza o alguna parte ha resultado dañada, consulte la sección **CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada de este manual.



PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



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.....24

DIBUJO DE LAS PIEZAS.....25

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 la 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 la responsabilidad del propietario el asegurarse de que haya suficiente espacio alrededor de la máquina de musculación para el ejercicio deseado. No amontone nada alrededor de la máquina de musculación.
4. Use la máquina de musculación solamente en una superficie nivelada. Cubra el piso debajo de la máquina de musculación para proteger el piso.
5. Asegure la máquina de musculación al piso con el tirante de anclaje donde sea necesario o donde sea posible para proporcionar máxima estabilidad.
6. Es la responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios de la máquina de musculación estén adecuadamente informados de todas las precauciones, que hayan leído y entendido todas las advertencias y calcomanías de precauciones y que estén informados 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 los animales domésticos alejados de la máquina de musculación en todo momento.
9. La máquina de musculación está diseñada para soportar un peso máximo del usuario de 159 kg.
10. Siempre use calzado atlético para proteger los pies cuando ejercite.
11. Mantenga las manos y los pies lejos de las piezas móviles. No apoye o descanse 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 pesas.
13. Asegúrese de que todos los manubrios estén conectados firmemente antes de usar la máquina de musculación.
14. Revise cada cable, conexión de cables y la polea antes de cada uso de la máquina de musculación. Asegúrese de que todos las piezas estén ajustadas correctamente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.
15. Asegúrese de que cada cable permanezca en las poleas en todo momento. Si el cable se enreda mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese de que el cable esté en las poleas y que nada interfiera con el cable o las poleas.
16. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada 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 consciente 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.

PRECAUCIÓN

MANTÉNGASE RETIRADO DE PIEZAS MÓVILES. EL NO HACERLO PUEDE RESULTAR EN LESIONES A LA PERSONA.

SP

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. REFIERESE AL MANUAL DE MANTENIMIENTO.

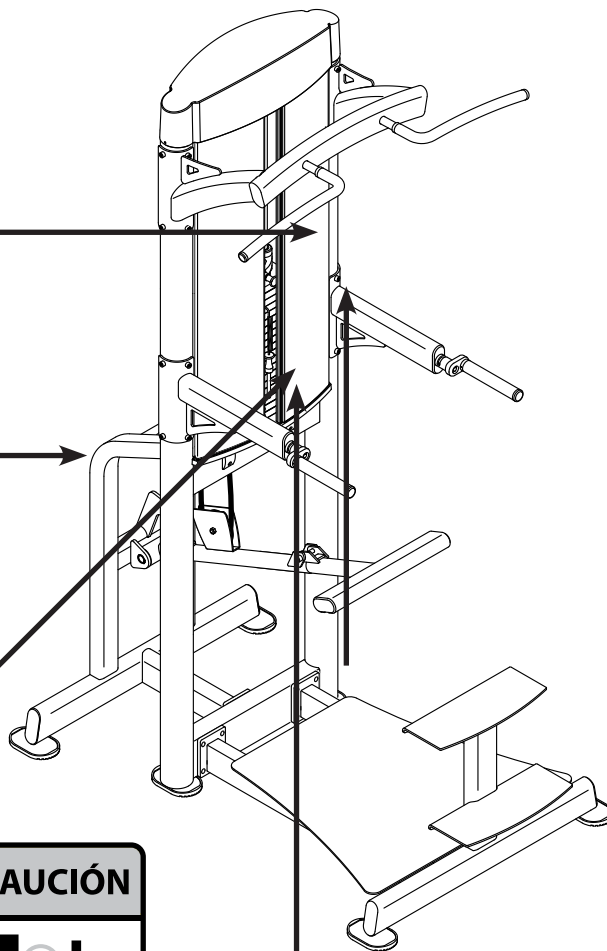
MANTENGA LAS MANOS LIBRES DE PIEZAS MÓVILES. EL NO HACERLO PUEDE RESULTAR EN LESIONES A LA PERSONA.

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® WEIGHT ASSISTED DIP/CHIN (decensión/barbilla auxiliada con pesas). Con el movimiento sin restricción, puede trabajar los grupos musculares de la manera que lo hace naturalmente para entrenar más efectiva 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.

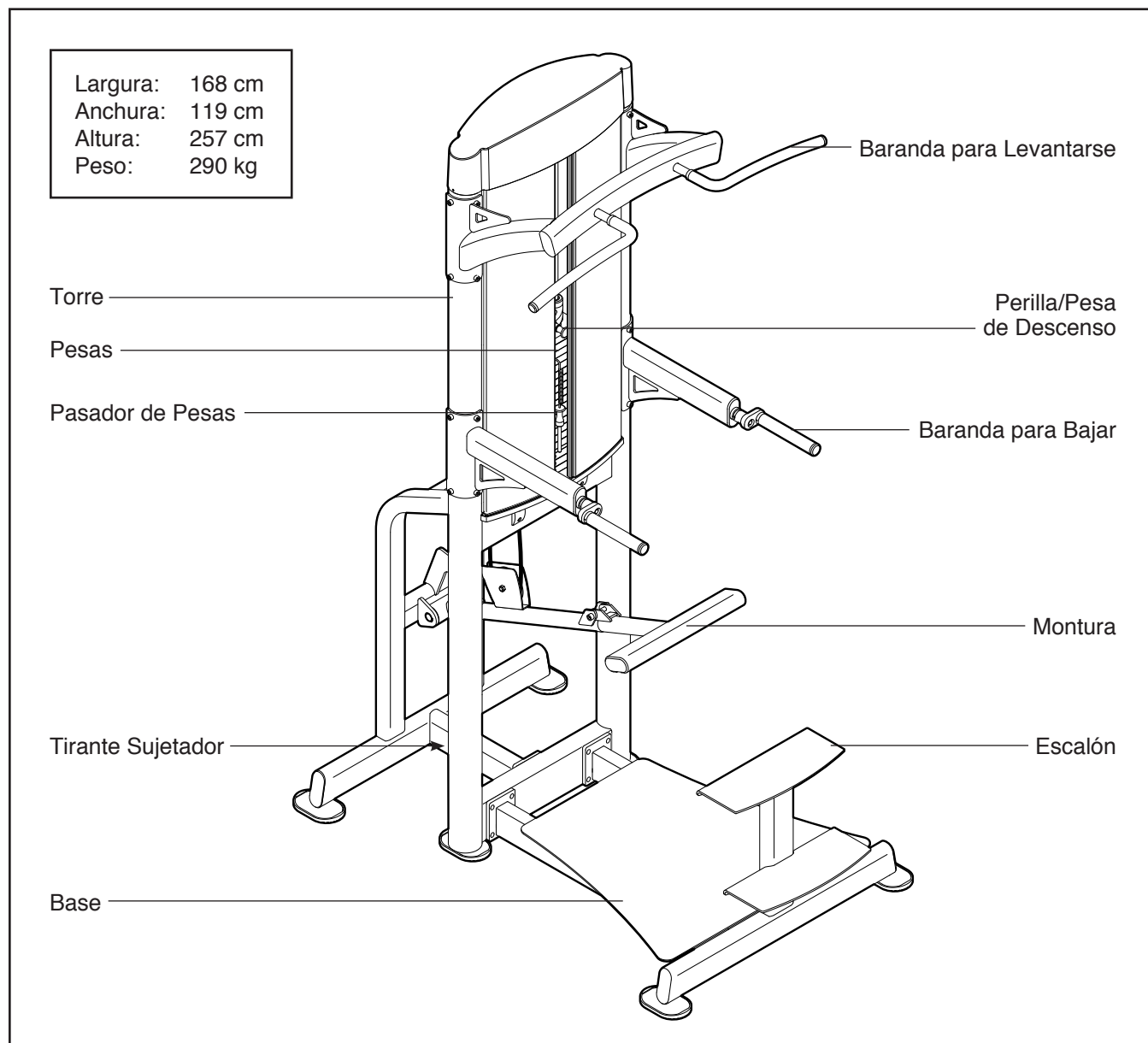
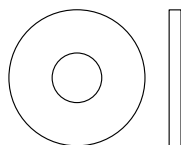
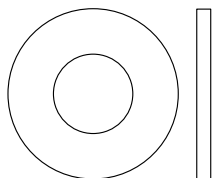


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

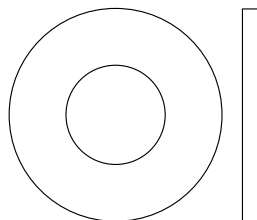
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **Nota: Si alguna pieza no se encuentra en el kit de piezas, compruebe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



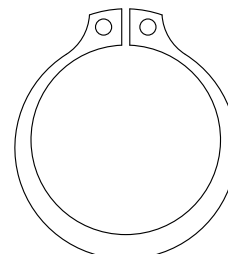
Arandela
M6 x 18mm
(34)–4



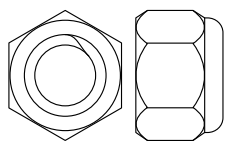
Arandela M10
(31)–38



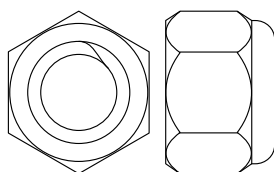
Arandela M12
(63)–2



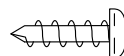
Anillo de
Retención 25mm
(39)–2



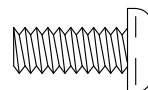
Contratuerca
M10 (32)–1



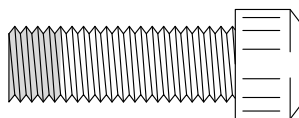
Contratuerca
M12 (66)–1



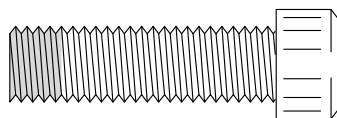
Tornillo Taladro
M4 x 13mm
(27)–2



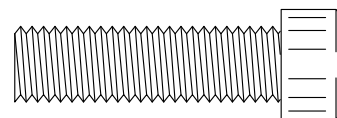
Tornillo Botón
M6 x 15mm
(35)–4



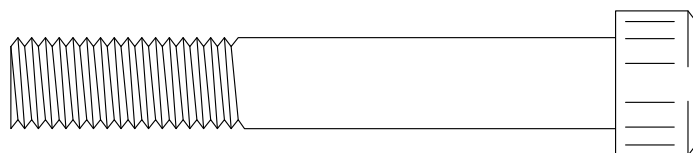
Tornillo de Cabeza
Cuenca M10 x 30mm
(30)–24



Tornillo de Cabeza
Cuenca M10 x 35mm
(76)–12



Perno de Cabeza Cuenca
M10 x 35mm (72)–1



Perno de Cabeza Cuenca M12 x 80mm (65)–1

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

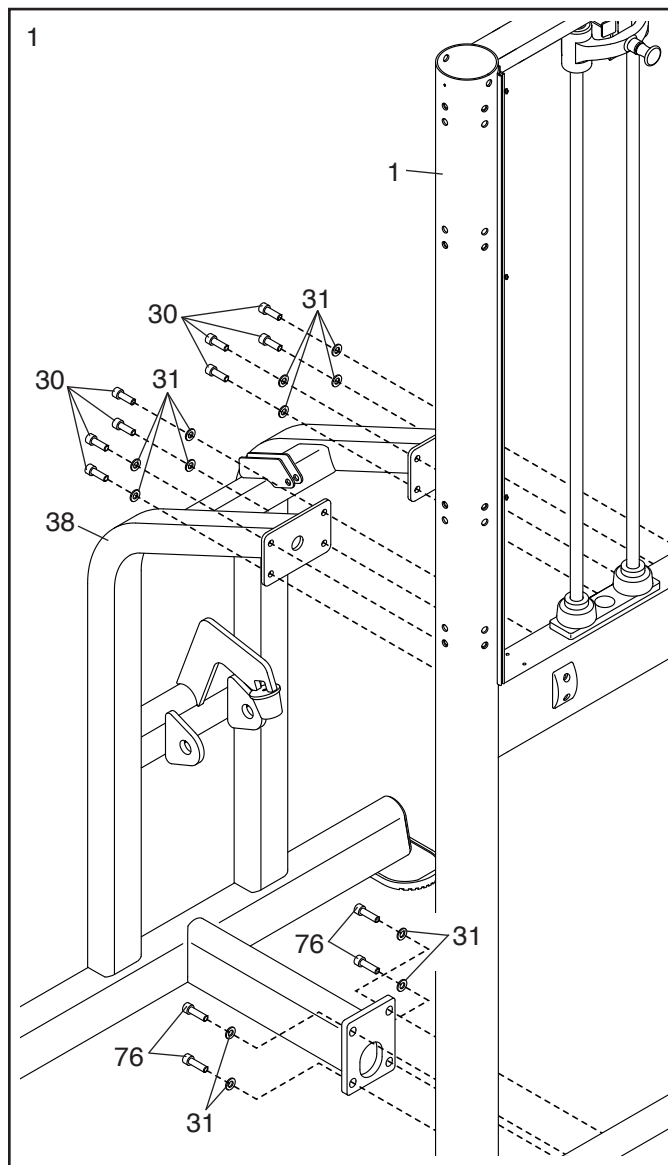


El montaje puede ser más conveniente si tiene un juego de tomas, un juego de llaves mecánicas de extremo abierto o extremo cerrado, o un juego de trinquetes.

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

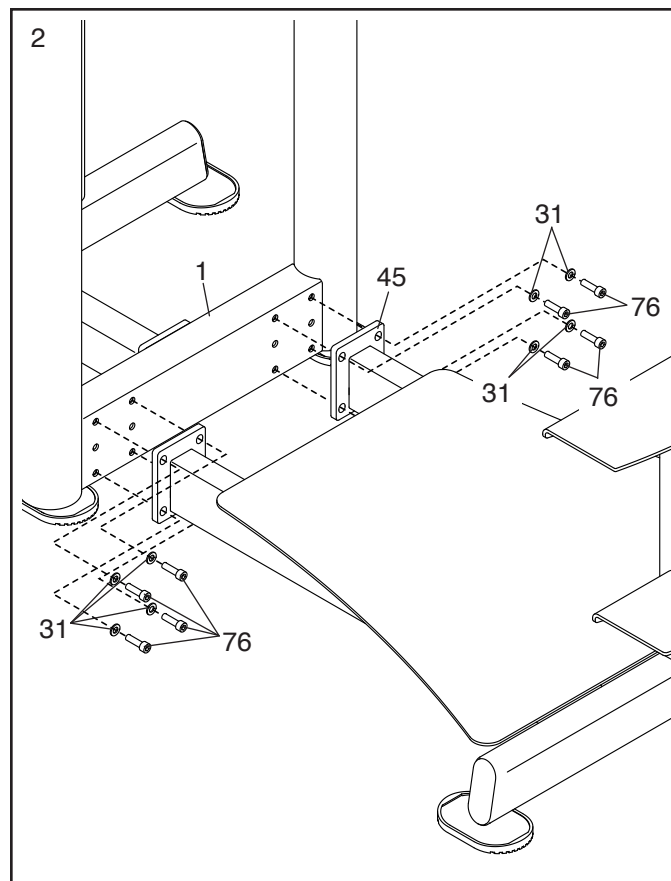
Orienta la Armadura Asistente (38) y la Armadura de la Torre (1) como está indicado. **Haga que una segunda persona sostenga la Armadura de la Torre para evitar que se caiga hasta que complete este paso.**

Conecte la Armadura Asistente (38) a la Armadura de la Torre (1) con ocho Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30), ocho Arandelas M10 (31), cuatro Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 35mm (76), y cuatro Arandelas M10 (31).



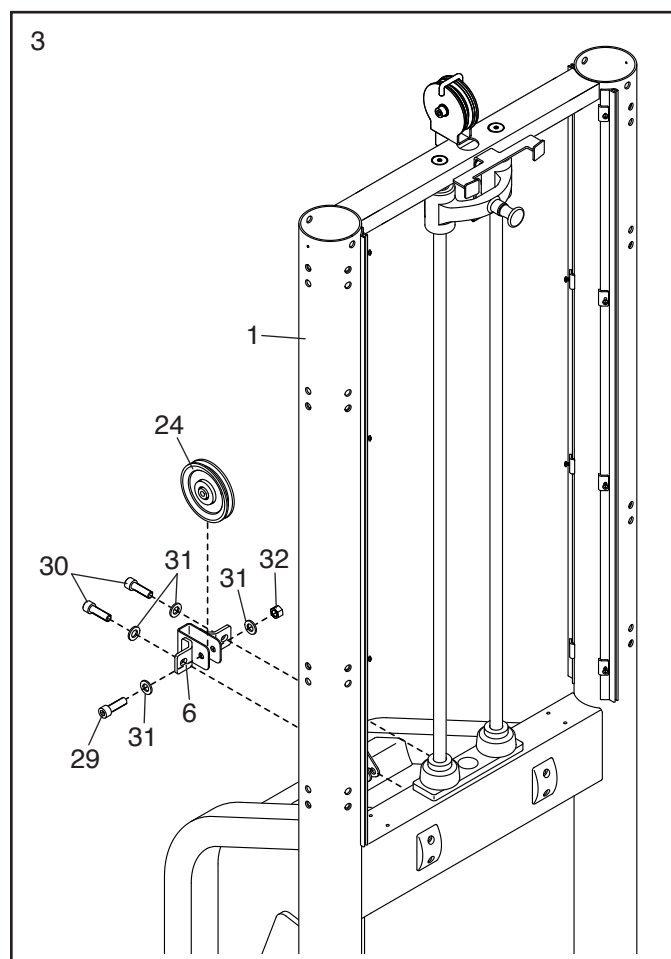
2. Oriente la Base (45) como está mostrado.

Conecte la Base (45) a la Armadura de la Torre (1) con ocho Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 35mm (76) y ocho Arandelas M10 (31).



3. 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).

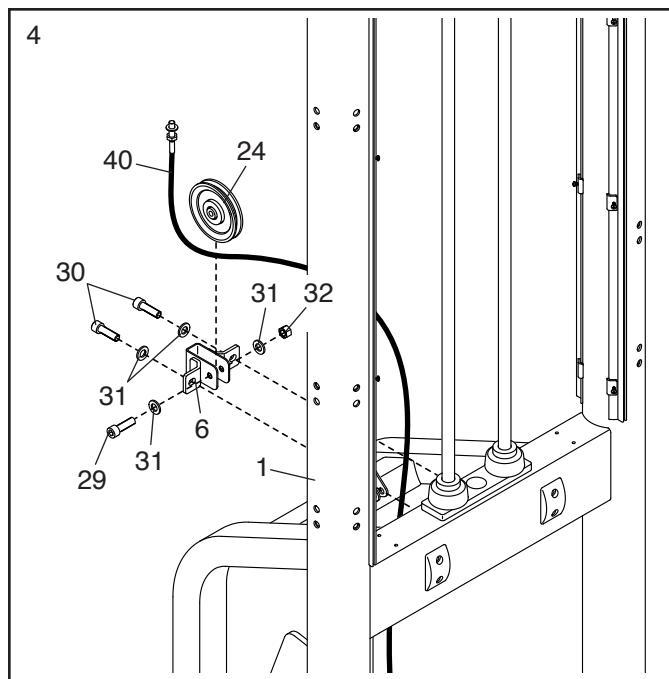
Luego, retire la Contratuerca M10 (32), el Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm (29), las dos Arandelas M10 (31) y la Polea Grande (24) del Soporte de la Polea (6),



4. Haga pasar el Cable (40) hacia arriba por el Soporte de la Polea (6).

Conecte la Polea Grande (24) dentro del Soporte de la Polea (6) con el Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm (29), las dos Arandelas M10 (31) y la Contratuercas M10 (32) que retiró en el paso 3.

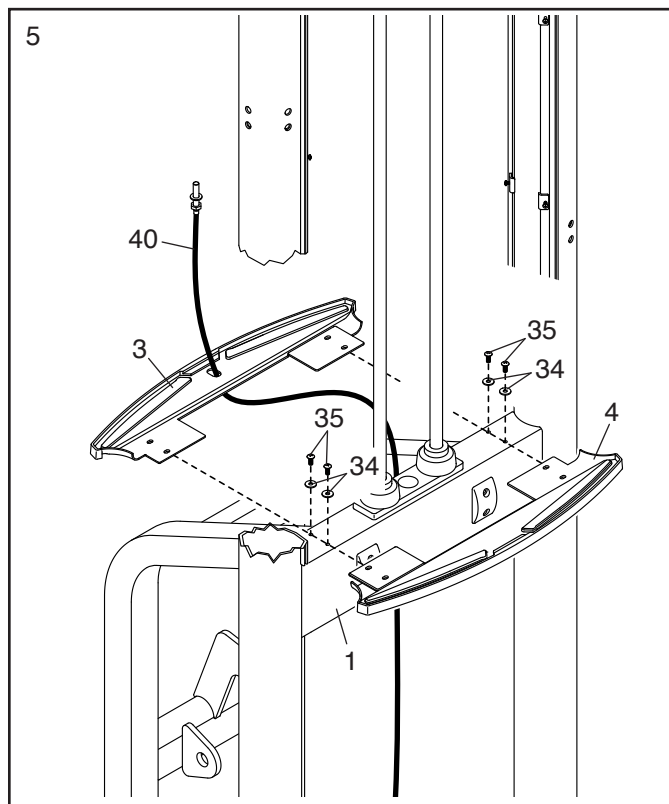
Entonces, conecte el Soporte de la Polea (6) a la Armadura de la Torre (1) con los dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30) y las dos Arandelas M10 (31) que retiró en el paso 3.



5. 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 está mostrado.

Inserte el extremo del Cable (40) hacia arriba por 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 x 18mm (34).



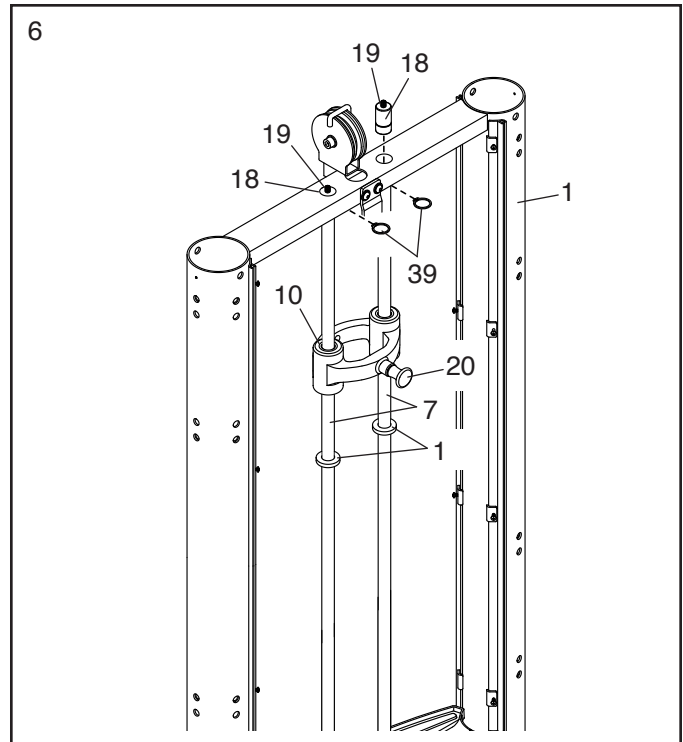
6. A Tire de la Perilla de la Pesa Descendente (20) y deslice la Pesa Descendente (10) hacia abajo sobre las Guías de Pesas (7).

floje los dos Pasadores Enroscados M8 x 35mm (19) algunas vueltas completas; **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 Retención 25mm (39) de los dos Bujes de la Guía de Pesas (18).

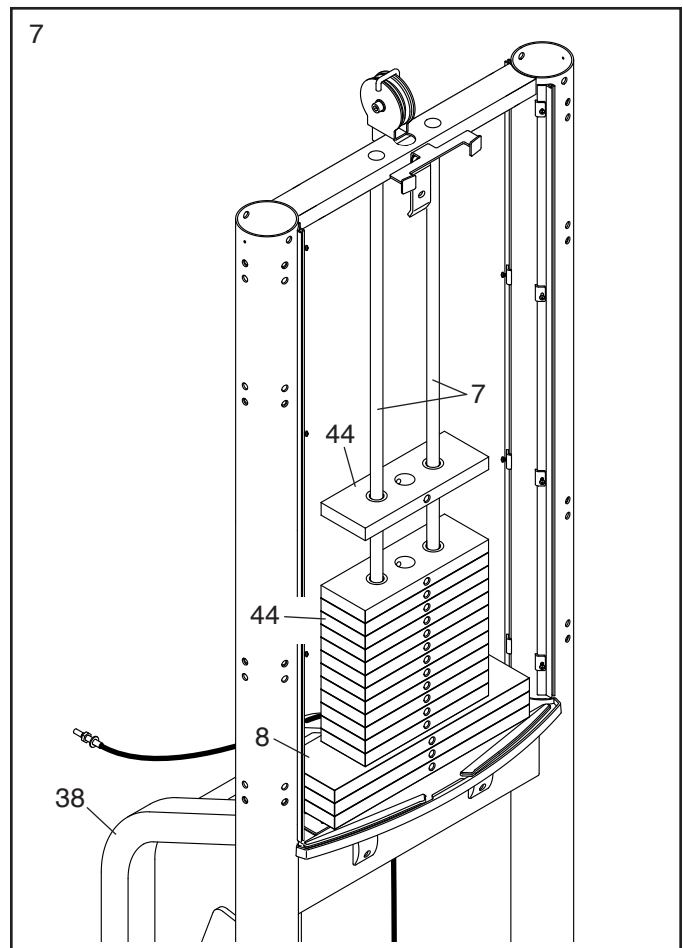
Pida a otra persona que sujete las Guías de Pesas (7). Levante los Bujes de las Guías de Pesas (18) y sáquelos de la Armadura de la Torre (1).

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



7. Mire a las calcomanías de las tres Pesas de 20 libras (8) y de las trece Pesas de 10 libras (44). Localice la calcomanía que tiene el número **más grande**. Oriente esa Pesa de manera que la calcomanía encare lejos de la Armadura Asistente (38) y deslice la Pesa por las Guías de Pesas (7).

Repita este paso hasta que todas las dieciséis Pesas (8, 44) estén en las Guías de Pesas (7).



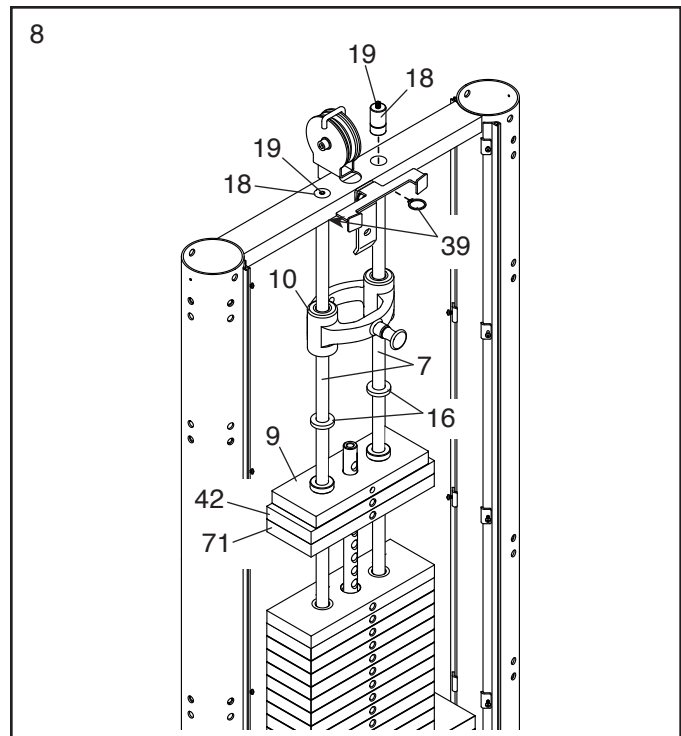
8. Oriente la Pesa Perforada de 10 libras (71), la Pesa Enroscada de 10 libras (42), la Pesa Superior (9), y la Pesa de Descenso (10) como está mostrado.

Deslice la Pesa Perforada de 10 libras (71), la Pesa Enroscada de 10 libras (42), la Pesa Superior (9), los dos Amortiguadores de la Pesa Superior (16), la Pesa de Descenso (10), y los dos Anillos de Retención de 25mm (39) por las Guías de Pesas (7).

Luego, deslice los dos Bujes de la Guía de Pesas (18) por los extremos superiores de las Guías de Pesas (7).

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

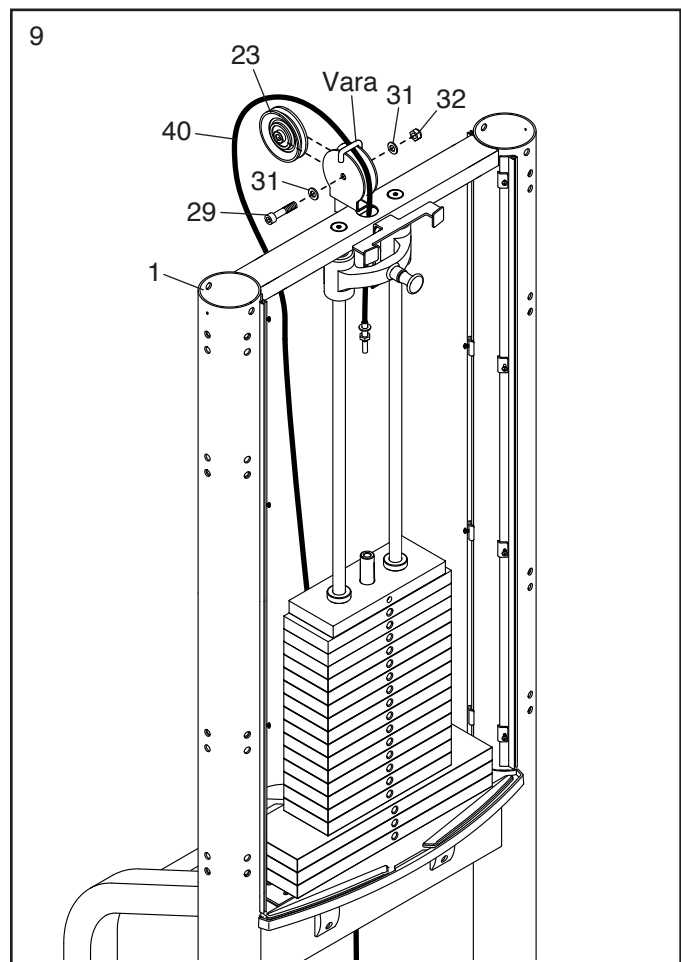
Entonces, ajuste los dos Pasadores Enroscados M8 x 35mm (19) en los Bujes de las Guías de Pesas (18).



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

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

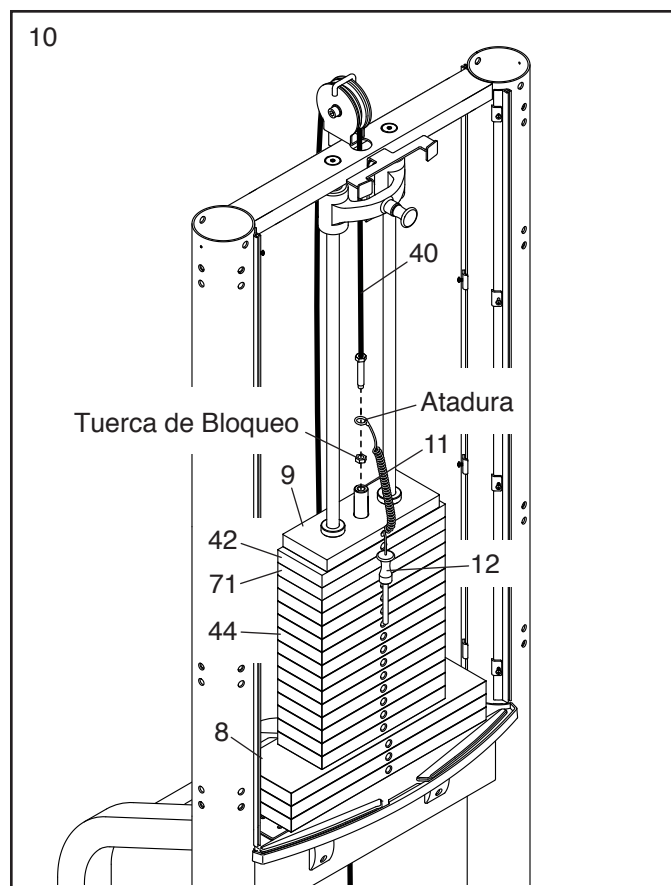
Conecte la Polea Pequeña (23) dentro del soporte de la polea con el Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm (29), las dos Arandelas M10 (31), y la Contratuerca M10 (32) que acaba de retirar. **Asegúrese de que el Cable (40) se encuentre entre la Polea Pequeña y la vara en el soporte de la polea.**



10. 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.

Ajuste el extremo del Cable (40) en el Selector de Pesas (11) hasta que la Pesa Superior (9) se separe de las Pesas (8, 42, 44, 71). Entonces, afloje el extremo del Cable hasta que la Pesa Superior descansa sobre las Pesas.

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



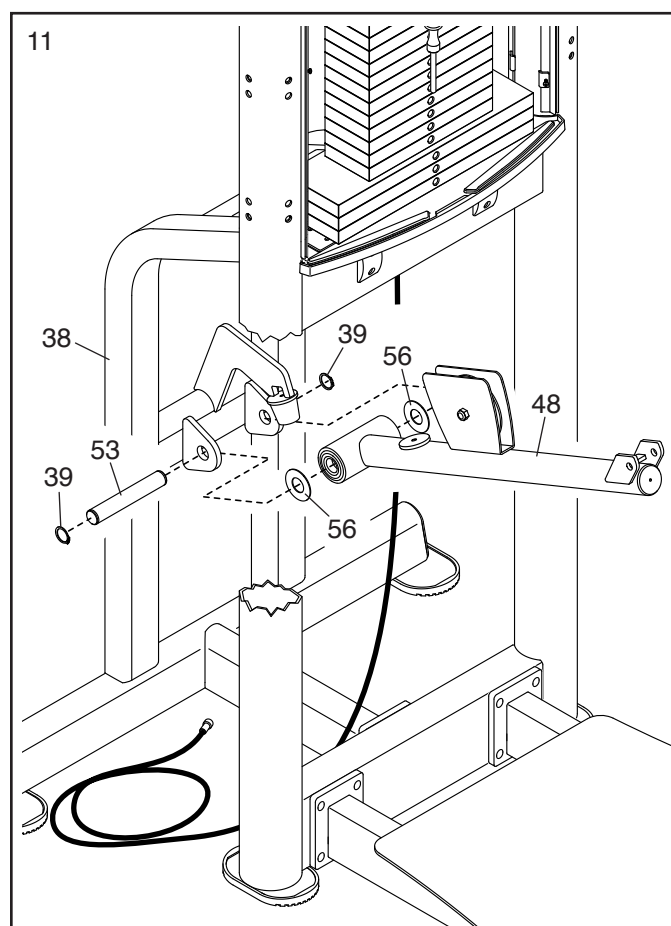
11. Conecte un Anillo de Retención 25mm (39) a un extremo del Eje (53).

Orienta el Brazo Asistente (48) como está mostrado.

Haga que una segunda persona sostenga el tubo redondo en el Brazo Asistente (48) y dos Arandelas Plásticas (56) dentro del soporte en la parte delantera de la Armadura Asistente (38).

Inserte el Eje (53) por el soporte, las dos Arandelas Plásticas (56), y el Brazo Asistente (48).

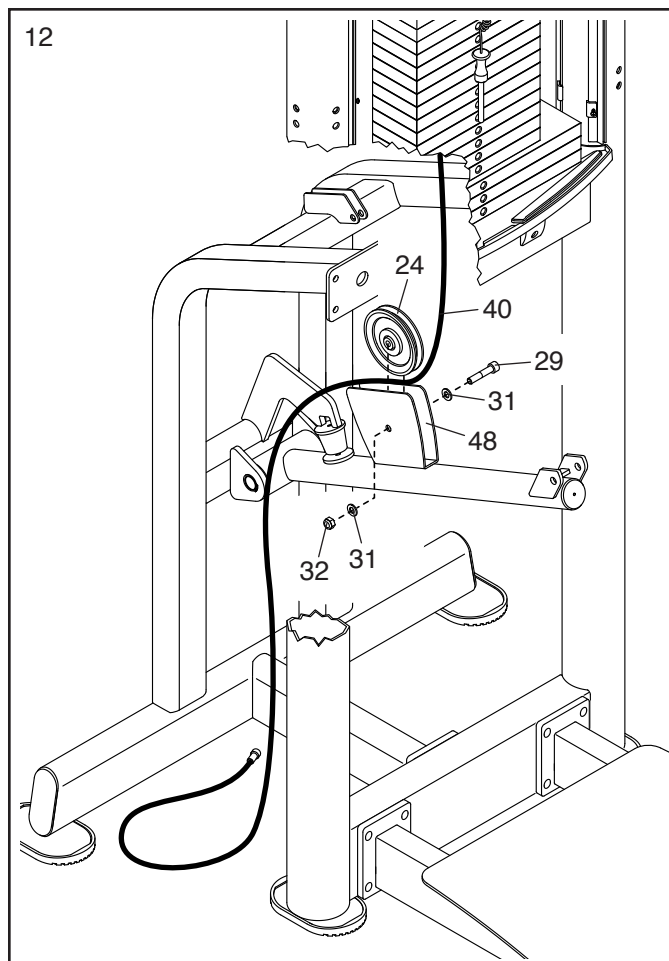
Entonces, conecte otro Anillo de Retención 25mm (39) al Eje (53).



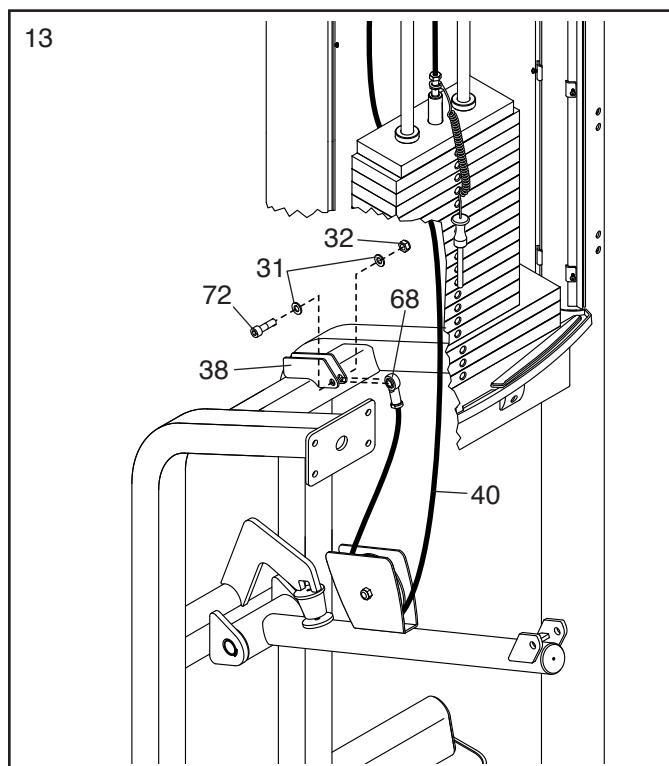
12. Retire todas las piezas (24, 29, 31 y 32) del soporte de la polea situado en el Brazo Asistente (48).

Pase el Cable (40) sobre la Polea Grande (24) que acaba de retirar.

Conecte la Polea Grande (24) 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.



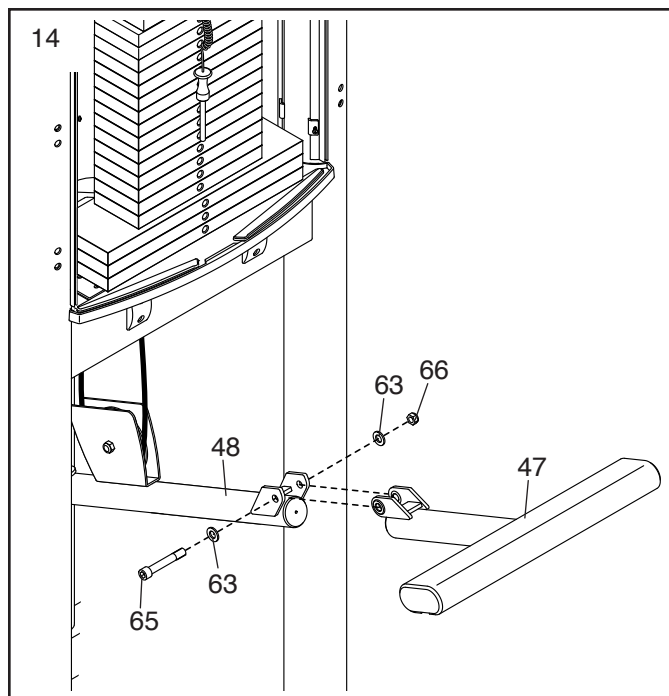
13. Conecte la Junta de Rótula (68) en el extremo del Cable (40) a la Armadura Asistente (38) con un Perno de Cabeza Cuenca M10 x 35mm (72), dos Arandelas M10 (31), y una Contratuerca M10 (32).



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

Orienta la Montura (47) como está mostrado.

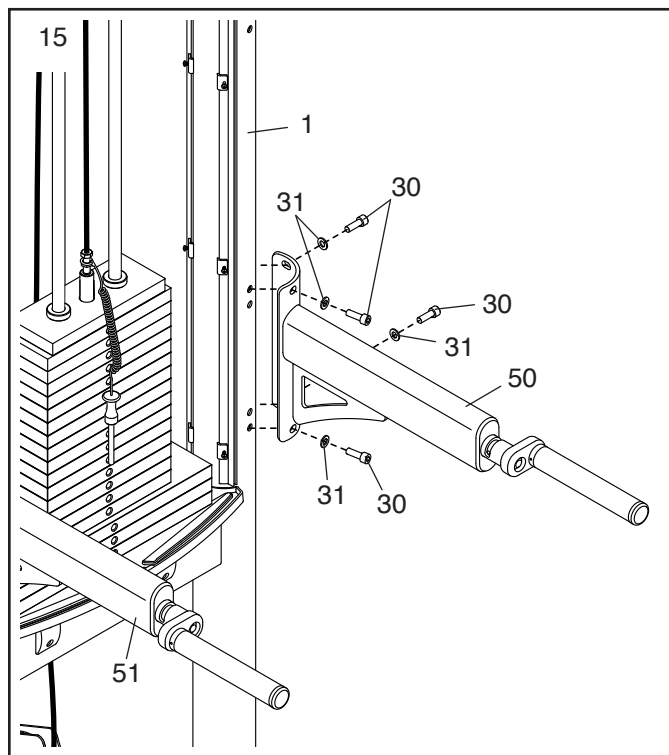
Conecte la Montura (47) al Brazo Asistente (48) con un Perno de Cabeza Cuenca M12 x 80mm (65), dos Arandelas M12 (63), y una Contratuercas M12 (66).



15. Oriente el Soporte para Bajar Izquierdo (50) como está mostrado.

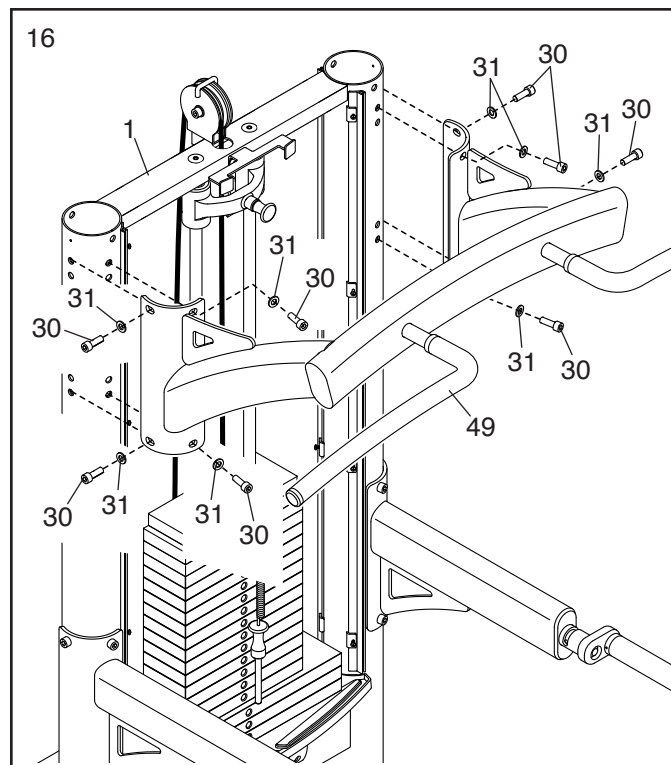
Conecte el Soporte para Bajar Izquierdo (50) al lado izquierdo de la Armadura de la Torre (1) con cuatro Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30) y cuatro Arandelas M10 (31).

Conecte el Soporte para Bajar Derecho (51) de la misma manera.



16. Oriente el Soporte de las Dominadas (49) como está mostrado.

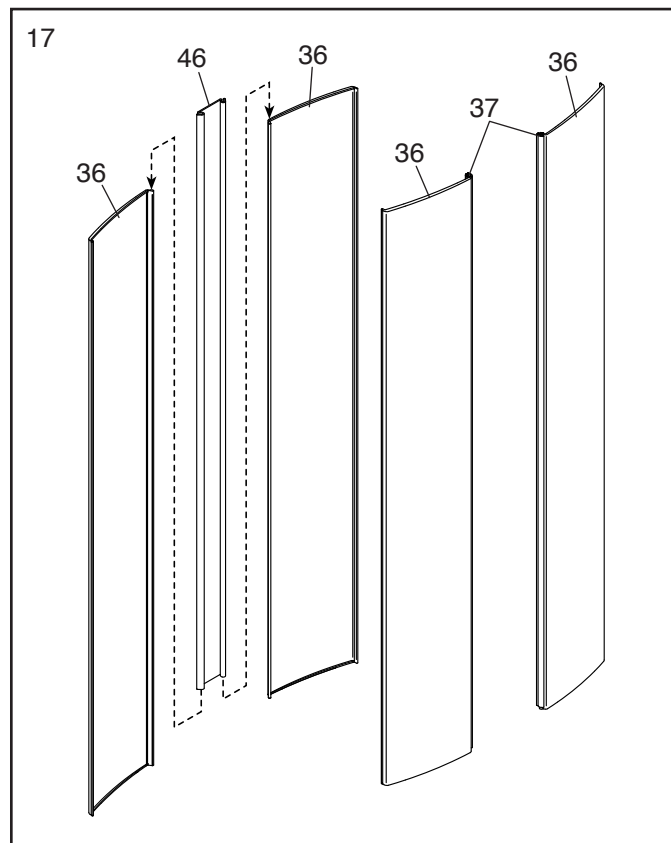
Conecte el Soporte de las Dominadas (49) a la Armadura de la Torre (1) con ocho Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30) y ocho Arandelas M10 (31). **Comience todos los Tornillos antes de ajustarlos.**



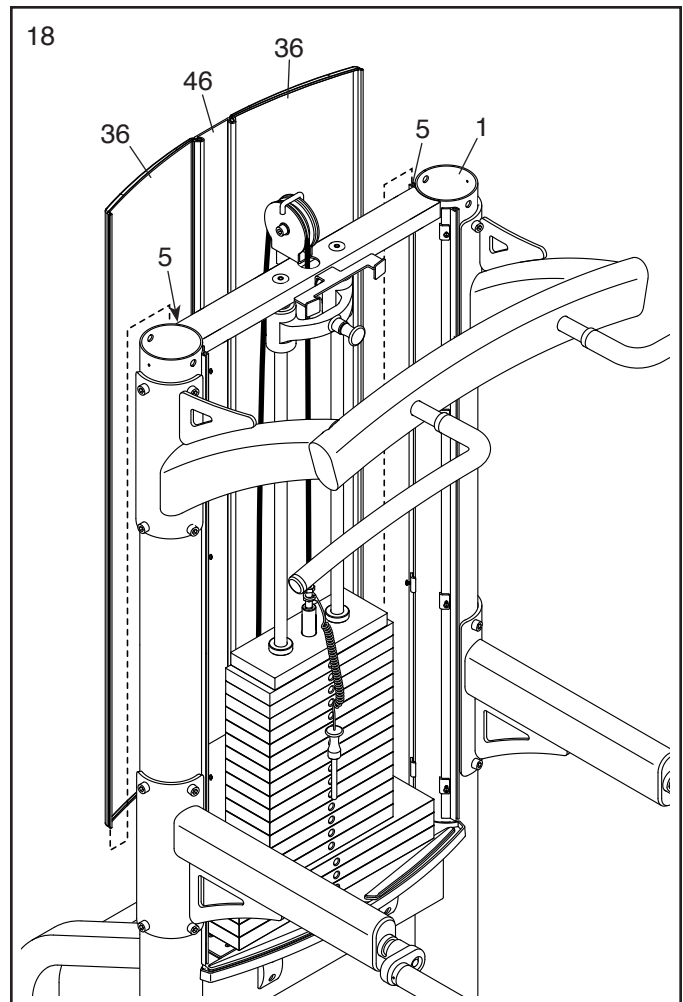
17. Nota: Las piezas que se muestran en este paso pueden venir preensambladas.

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.

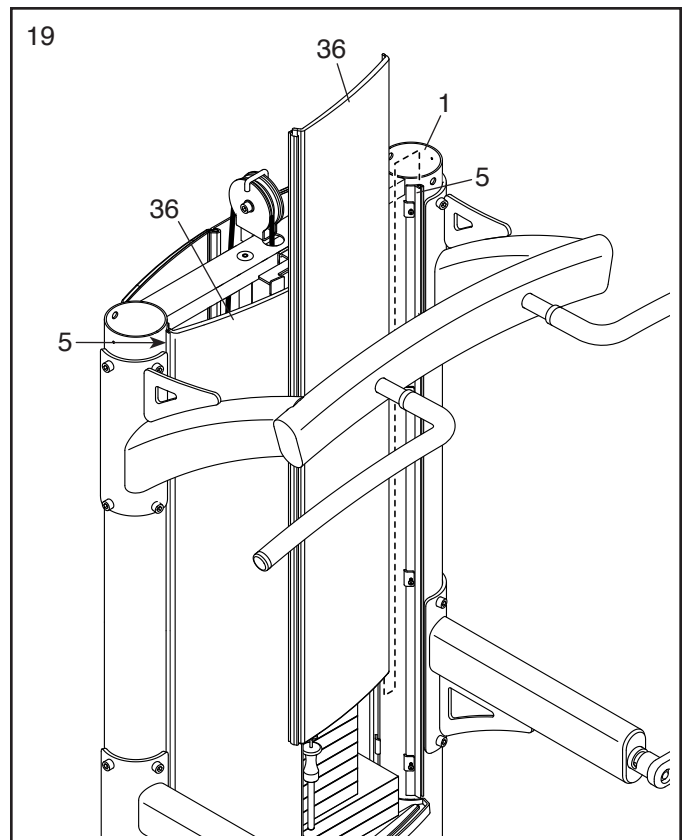
Deslice el Panel de la Cubierta (46) hacia abajo por las dos Cubiertas (36) que **no** tienen tiras de Reborde Interno (37).



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

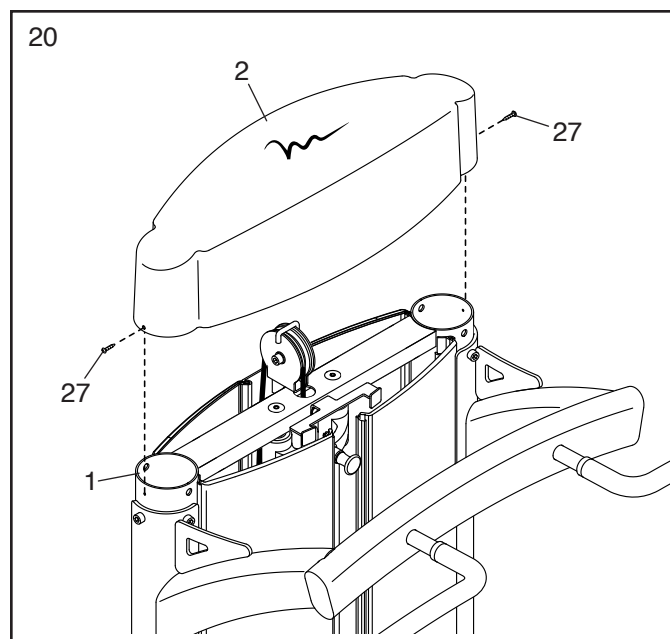


19. Deslice las dos Cubiertas (36) restantes hacia abajo dentro de las dos tiras de Reborde Externo (5) en la parte delantera de la Armadura de la Torre (1).



20. Oriente la Tapa de la Torre (2) como está indicado.

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).



21. **Asegúrese de que todas las piezas de la máquina de musculación estén ajustadas apropiadamente.**

Para proteger el piso 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 utilice la máquina de musculación. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.

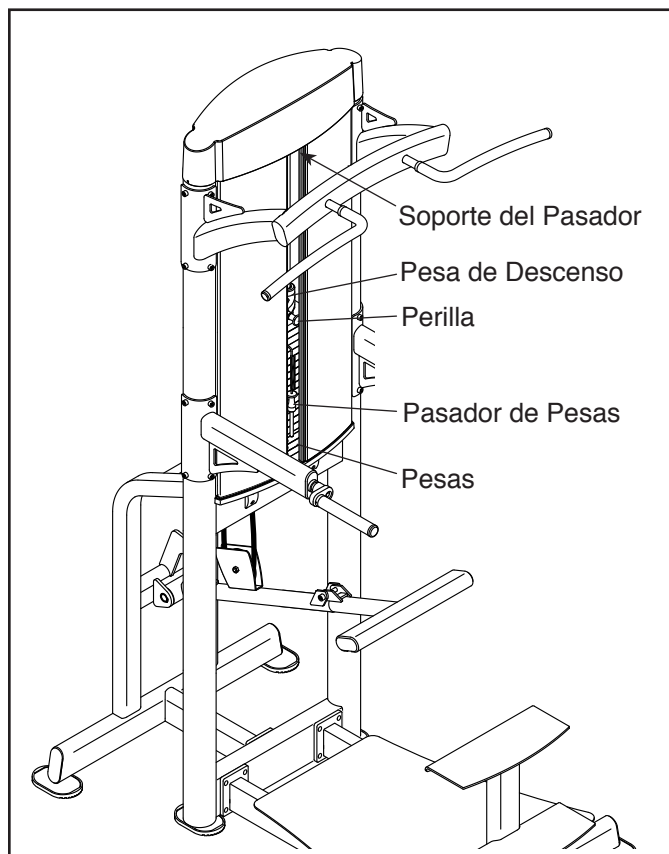
AJUSTANDO LA RESISTENCIA

Para cambiar la cantidad de la resistencia, inserte el pasador de pesas dentro de la pesa deseada.

Asegúrese de que el pasador de pesas esté completamente insertado.

Para añadir 5 libras (2,25 kg) de resistencia, jale la perilla indicada y baje la pesa de descenso por la pila de pesas.

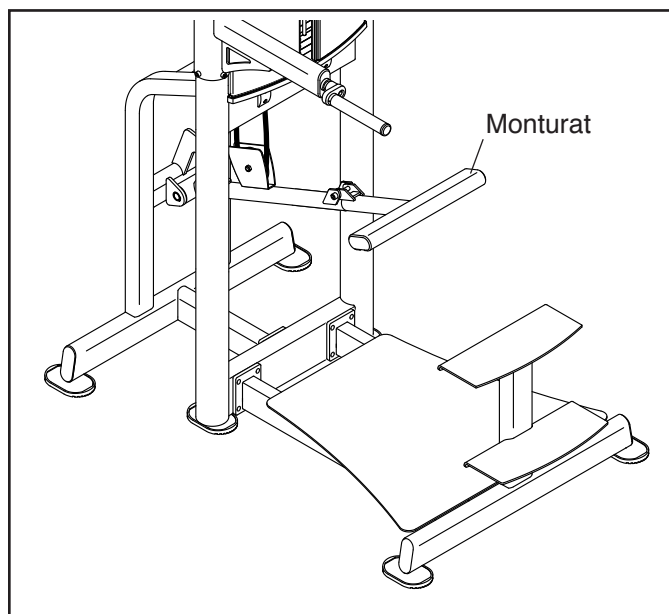
Cuando no use la pesa de descenso, deslícela hacia arriba y enganche la perilla dentro del soporte del pasador. **Mueva la pesa de descenso hacia arriba y hacia abajo ligeramente para asegurarse de que la perilla esté enganchada firmemente en el soporte del pasador.**



USANDO LA MONTURA

Para realizar ejercicios con las pesas asistentes usando la montura, baje la montura a la posición horizontal.

Si no desea usar la montura, levante la montura a la posición vertical.



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Para un rendimiento óptimo de la máquina de musculación y para reducir las posibilidades de lesión de los usuarios, debe realizar un mantenimiento preventivo con una frecuencia regular. Indique a todo el personal que realice los procedimientos descritos en esta sección. El personal debe también registrar e informar cualquier accidente. Para mantener la garantía de la máquina de musculación, use sólo piezas FREEMOTION para reparar o cambiar. Si tiene alguna duda o preocupación, consulte CÓMO CONTACTAR CON EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

MANTENIMIENTO DIARIO

Limpieza General

Limpie la máquina de musculación usando un paño humedecido con jabón suave y agua tibia. Si es necesario use un cepillo de pelos suaves con la solución de limpieza.

Seguidamente, enjuague la máquina de musculación con un paño humedecido con agua limpia, y séquelo bien.

Manchas Difíciles

Rocíe la mancha con un limpiador doméstico no abrasivo como FORMULA 409®, SIMPLE GREEN®, o un producto similar. Frote el área manchada suavemente y luego deje que la solución de limpieza actúe durante unos minutos.

Seguidamente, enjuague la máquina de musculación con un paño humedecido con agua limpia, y séquelo bien.

Si es necesario, repita estos pasos usando un cepillo de pelos suaves.

Método Opcional para Manchas Difíciles

Frote el área manchada suavemente con un paño suave humedecido con alcohol tópico.

Seguidamente, enjuague la máquina de musculación con un paño humedecido con agua limpia, y séquelo bien.

PRECAUCIÓN: Siga las indicaciones y las precauciones de seguridad del fabricante de cada producto de limpieza utilizado. FreeMotion Fitness y sus vendedores no serán responsables de las lesiones ni los daños que resulten del uso o mal uso de los productos de limpieza. **IMPORTANTE:** Cuando use algún producto de limpieza, realice una prueba primero en un lugar no apreciable para asegurarse de no causar daño al material. No use limpiadores abrasivos, limpiadores fuertes ni disolventes tales como el diluyente de laca, queroseno, gasolina o líquidos similares. Tales sustancias pueden dañar la máquina de musculación, dañar las piezas de plástico y las calcomanías, o causar otros daños.

MANTENIMIENTO SEMANAL

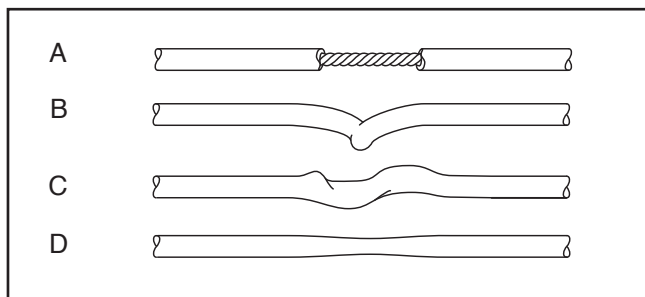
Piezas Pequeñas

Compruebe las tuercas, los pernos y los tornillos, y apriételos si es necesario. **IMPORTANTE:** Todos los cojines tienen soportes de contrachapado denso con tuercas T que se utilizan para fijar los cojines a la máquina de musculación. Como las tuercas T son sujetadas por el contrachapado, ellas no resistirán el par de torsión que resisten las tuercas convencionales. Cuando apriete los pernos o los tornillos que fijan un cojín, gírelos sólo hasta que estén cómodamente ajustados y el cojín no se mueva ni se sienta suelto. Si los aprieta demasiado podría sacar el contrachapado de las tuercas T y hacer que sea imposible retirar el cojín en el futuro.

Inspección del Cable

Compruebe la totalidad de cada cable realizando lentamente una repetición en la máquina de musculación. Inspeccione el cable que queda fuera de la máquina de musculación y el cable que hay dentro de la torre. Pase sus dedos por el cable, prestando mucha atención a los recodos y a los puntos de unión. Compruebe el estado de los siguientes elementos, que pueden indicar que el cable está gastado y debe ser reemplazado:

- A. una funda del cable que deja el cable expuesto
- B. un cable torcido o gravemente doblado
- C. una funda del cable rizada o torcida
- D. una funda del cable estirada, que muestra una sección delgada



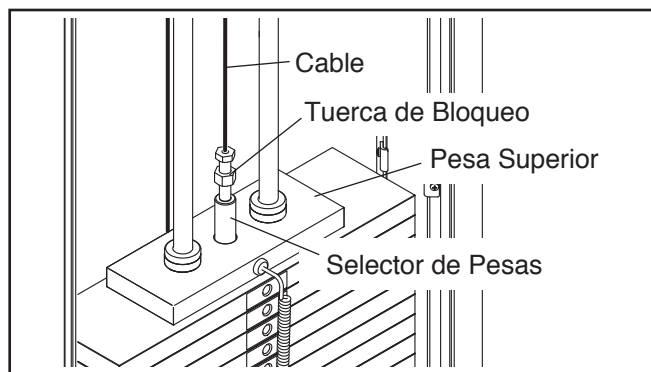
Ajuste del Cable

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

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

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

Si el cable está demasiado flojo o demasiado apretado, afloje la tuerca de bloqueo en el extremo del cable. 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

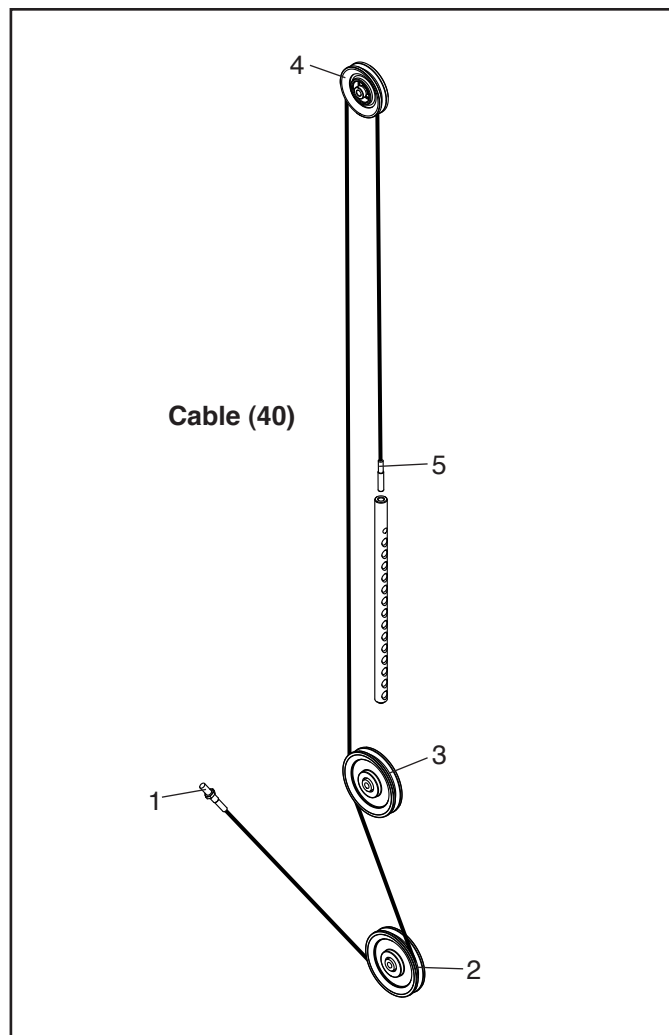
Compruebe los mangos y cámbielos si es necesario.

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 a la derecha 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 trabe un cable.**



NOTAS

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

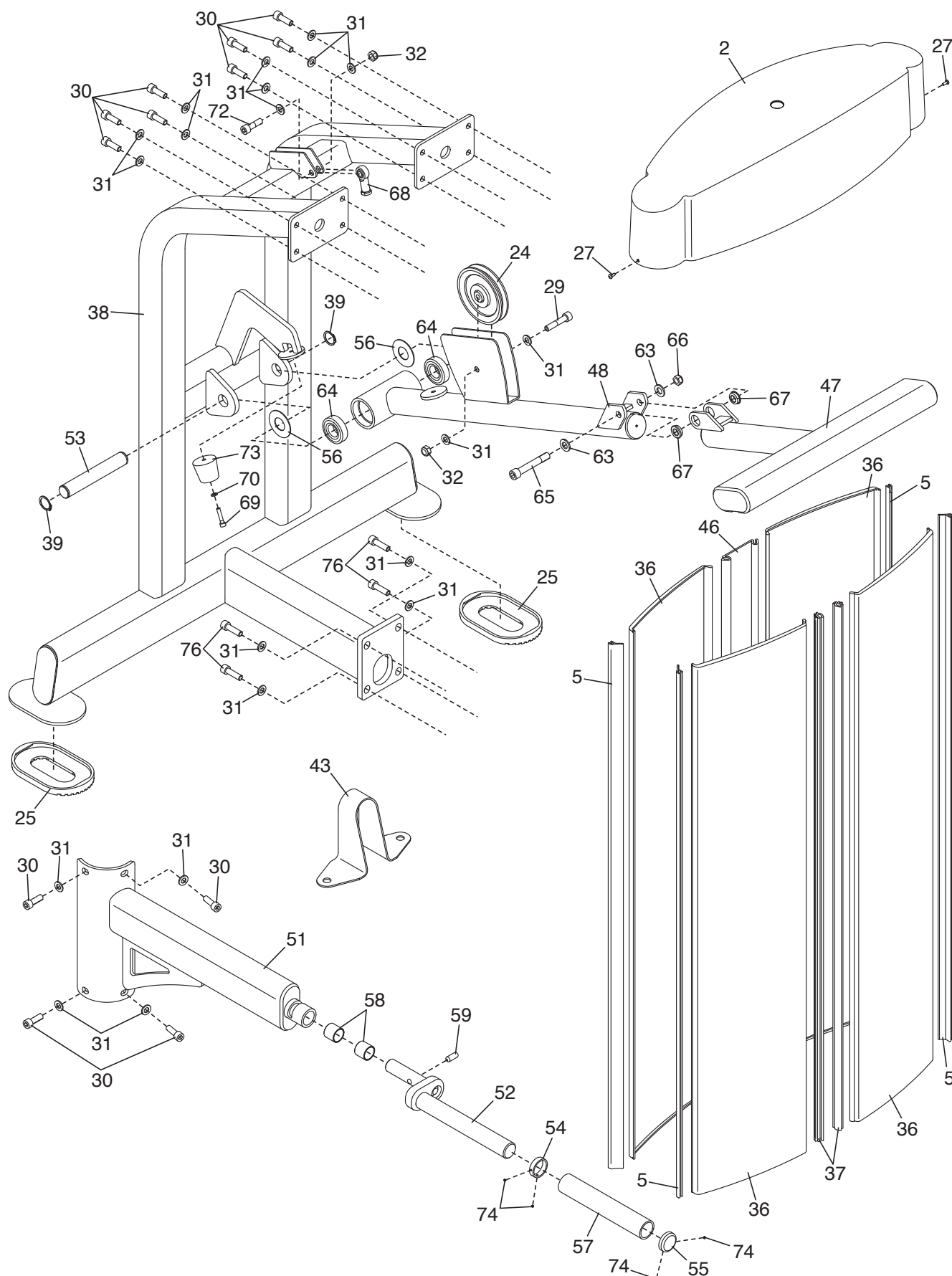
Model No. F812.0 R0812A

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura de la Torre	41	2	Collar del Mango Pequeño
2	1	Tapa de la Torre	42	1	Pesa Enroscada de 10 libras
3	1	Base de la Cubierta Trasera	43	1	Tirante Sujetador
4	1	Base de la Cubierta Delantera	44	13	Pesa de 10 libras
5	4	Reborde Externo	45	1	Base
6	1	Soporte de la Polea	46	1	Panel de la Cubierta
7	2	Guía de Pesas	47	1	Montura
8	3	Pesa de 20 libras	48	1	Brazo Asistente
9	1	Pesa Superior	49	1	Soporte para las Dominadas
10	1	Pesa de Descenso	50	1	Soporte para Bajar Izquierdo
11	1	Selector de Pesas	51	1	Soporte para Bajar Derecho
12	1	Pasador de Pesas	52	2	Baranda para Bajar
13	2	Amortiguador de la Pesa Inferior	53	1	Eje
14	2	Tapa de la Guía de Pesas	54	2	Collar del Mango Grande
15	1	Pasador del Rodillo	55	2	Tapa del Mango Grande
16	2	Amortiguador de la Pesa Superior	56	2	Arandela Plástica
17	4	Buje de Cobre	57	2	Mango para Bajar
18	2	Buje de la Guía de Pesas	58	4	Buje de la Baranda
19	2	Pasador Enroscado M8 x 35mm	59	2	Pasador de la Baranda
20	1	Perilla de la Pesa de Descenso	60	2	Tapa Ovalada
21	1	Resorte del Pasador	61	2	Mango para las Dominadas
22	1	Pasador de la Pesa de Descenso	62	2	Amortiguador de la Montura
23	1	Polea Pequeña	63	2	Arandela M12
24	2	Polea Grande	64	2	Buje del Brazo
25	6	Pata	65	1	Perno de Cabeza Cuenca M12 x 80mm
26	1	Soporte del Pasador	66	1	Contratuerca M12
27	2	Tornillo Taladro M4 x 13mm	67	2	Buje Asistente
28	16	Tornillo M4 x 10mm	68	1	Junta de Rótula
29	7	Tornillo/Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm	69	1	Tornillo de Cabeza Cuenca M6 x 30mm
30	26	Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 30mm	70	1	Arandela M6 x 12mm
31	46	Arandela M10	71	1	Pesas Perforada de 10 libras
32	4	Contratuerca M10	72	1	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 35mm
33	2	Tornillo M6 x 20mm	73	1	Amortiguador del Brazo
34	6	Arandela M6 x 18mm	74	16	Pasador Enroscado M4 x 3mm
35	8	Tornillo Botón M6 x 15mm	75	2	Tapa del Mango Pequeño
36	4	Cubierta	76	12	Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 35mm
37	2	Reborde Interno	77	1	Soporte de la Cubierta
38	1	Armadura Asistente	*	—	Manual del Usuario
39	4	Anillo de Retención 25mm			
40	1	Cable			

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.

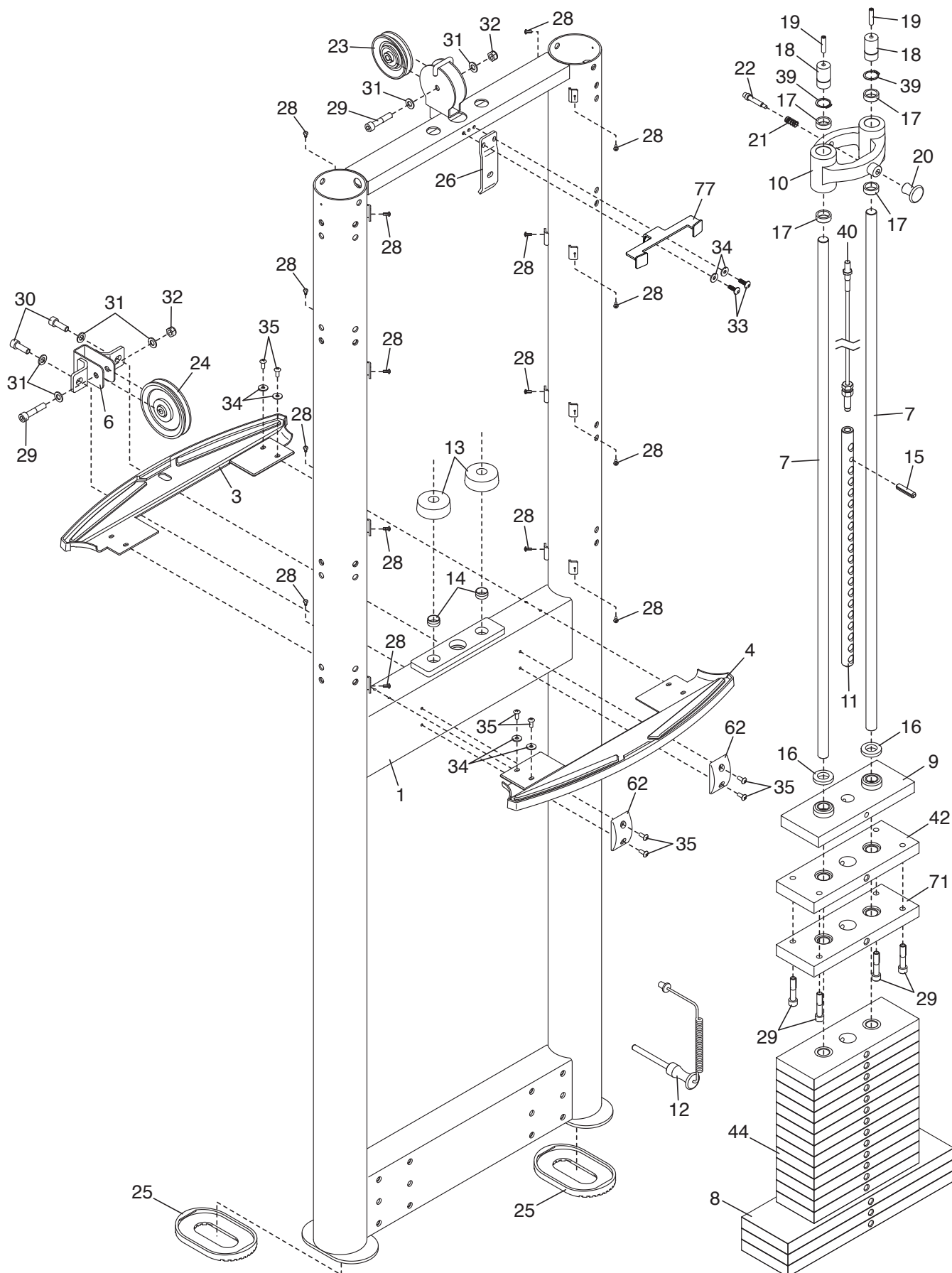
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Model No. F812.0 R0812A



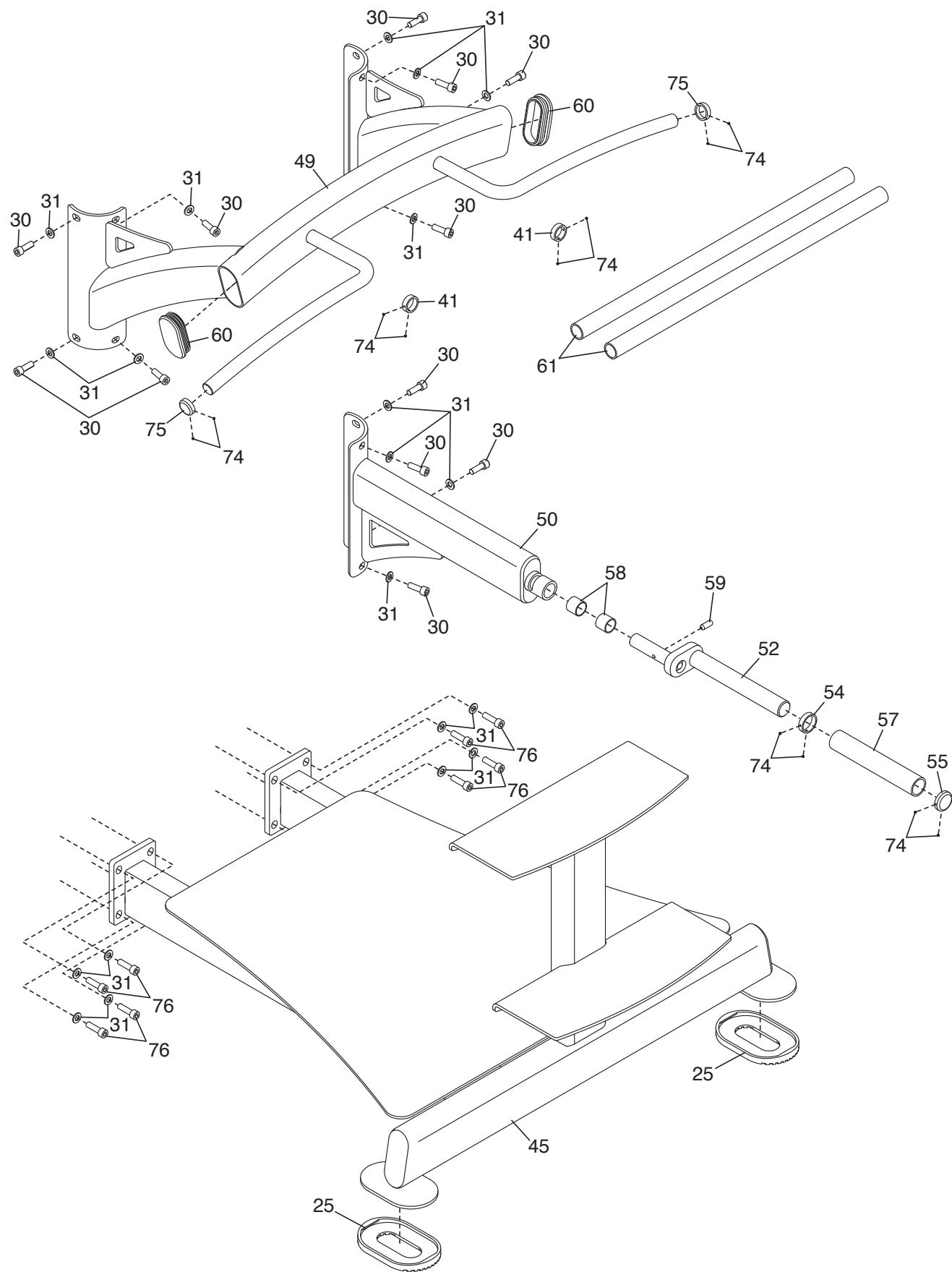
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Model No. F812.0 R0812A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Model No. F812.0 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