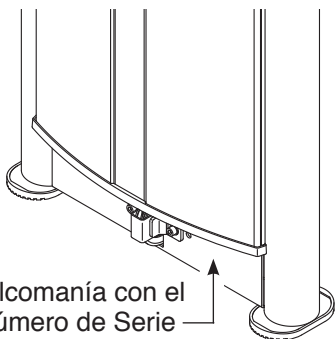


FREEMOTION® PRONE LEG CURL

Nº de Modelo F814.0

Nº de Serie _____

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



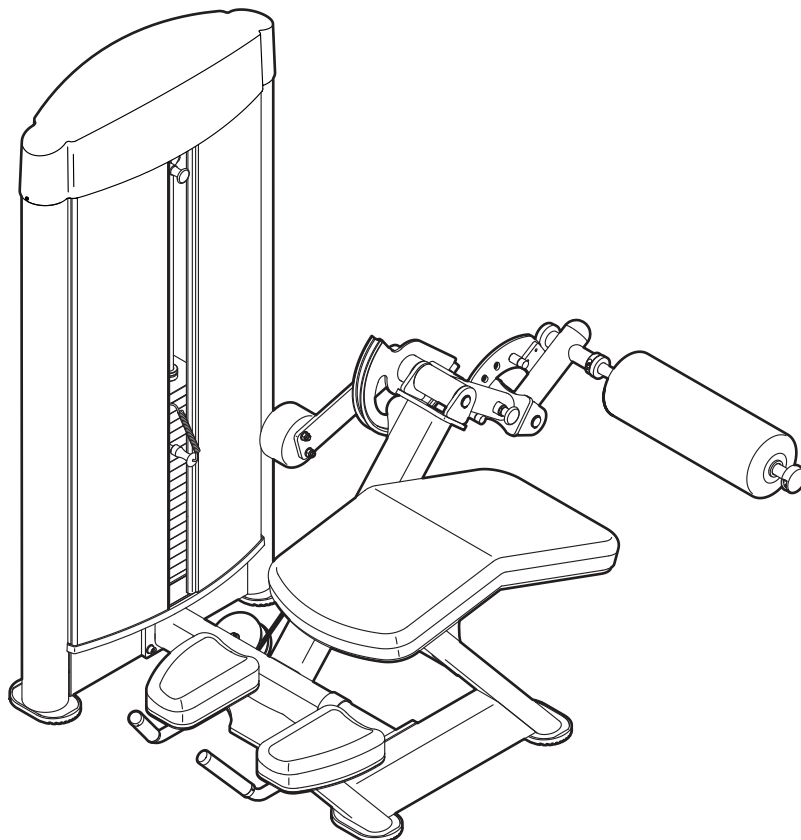
¿PREGUNTAS?

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

AJUSTES19

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS20

DIAGRAMA DEL CABLE22

LISTA DE LAS PIEZAS25

DIBUJO DE LAS PIEZAS26

CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES



ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina de musculación antes de 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 problemas 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 protegerla.
5. Ancle la máquina de musculación al suelo con la correa de anclaje cuando sea necesario o cuando sea posible, para proporcionar la máxima estabilidad.
6. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios de la máquina de musculación estén adecuadamente informados acerca de todas las precauciones, que hayan leído y entendido todas las precauciones y calcomanías de advertencia y que estén informados acerca de cómo usar adecuadamente la máquina de musculación.
7. A todos los usuarios 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. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicio.
11. Mantenga las manos y pies lejos de las piezas móviles. No se apoye ni 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 cada uso de la máquina de musculación. Asegúrese de que todos los componentes estén apretados apropiadamente. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.
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 ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos al hacer ejercicio, 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.

AVISO

- Leia e siga todos os avisos e instruções e obtenha instruções adequadas antes da utilização.
- Obtenha um exame médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.
- Inspeccione a máquina antes de a utilizar. Não utilize se a máquina parecer danificada.
- Mantenha o corpo e as roupas afastados de quaisquer partes móveis.
- Certifique-se de que o pino dos pesos está completamente inserido.
- NUNCA insira o pino na pilha de pesos numa posição elevada.
- NUNCA utilize a máquina se a encontrar nesta condição
- INSPECCIONE todos os cabos, falhas e respectivas ligações. Não utilize se qualquer componente se encontrar desgastado ou danificado.
- Não utilize halteres nem quaisquer outros meios para aumentar a resistência dos pesos, para além dos fornecidos pelo fabricante.
- Não permita que as crianças utilizem as máquinas. Os adolescentes só devem utilizar as máquinas sob supervisão de um adulto informado.
- Este equipamento só deve ser utilizado sob supervisão qualificada.
- Não remova este autocolante. SUBSTITUA SE ESTIVER DANIFICADO.
- Peso máximo do utilizador: 150 kg (330 libras)

CUIDADO

O PINO DO SELETOR DE PESOS DEVE ESTAR TOTALMENTE INSERIDO NO DISCO.

MANTENHA-SE AFASTADO DAS PARTES MÓVEIS. SE NÃO O FIZER PODE PROVOCAR FERIMENTOS PESSOAIS.

ADVERTENCIA

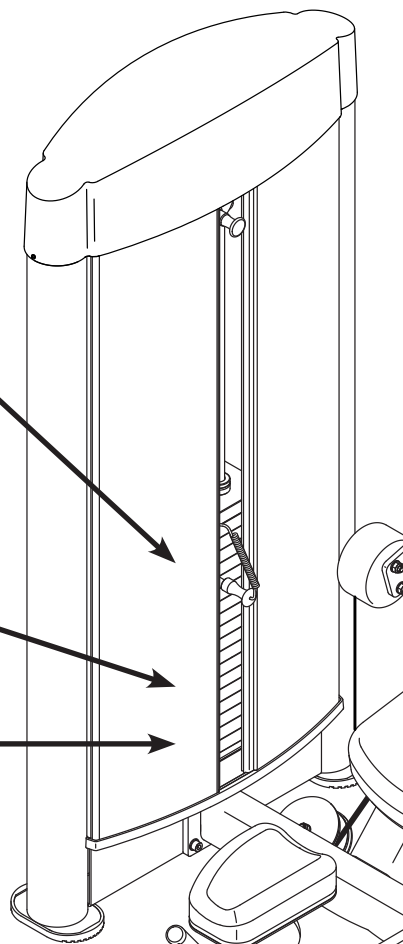
EL PANEL DE ATRÁS DEBE ESTAR EN SU LUGAR ANTES QUE SE USE LA MÁQUINA.

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.



ANTES DE COMENZAR

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

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina de musculación. Si tiene

preguntas después de leer este manual, por favor vea la contraportada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

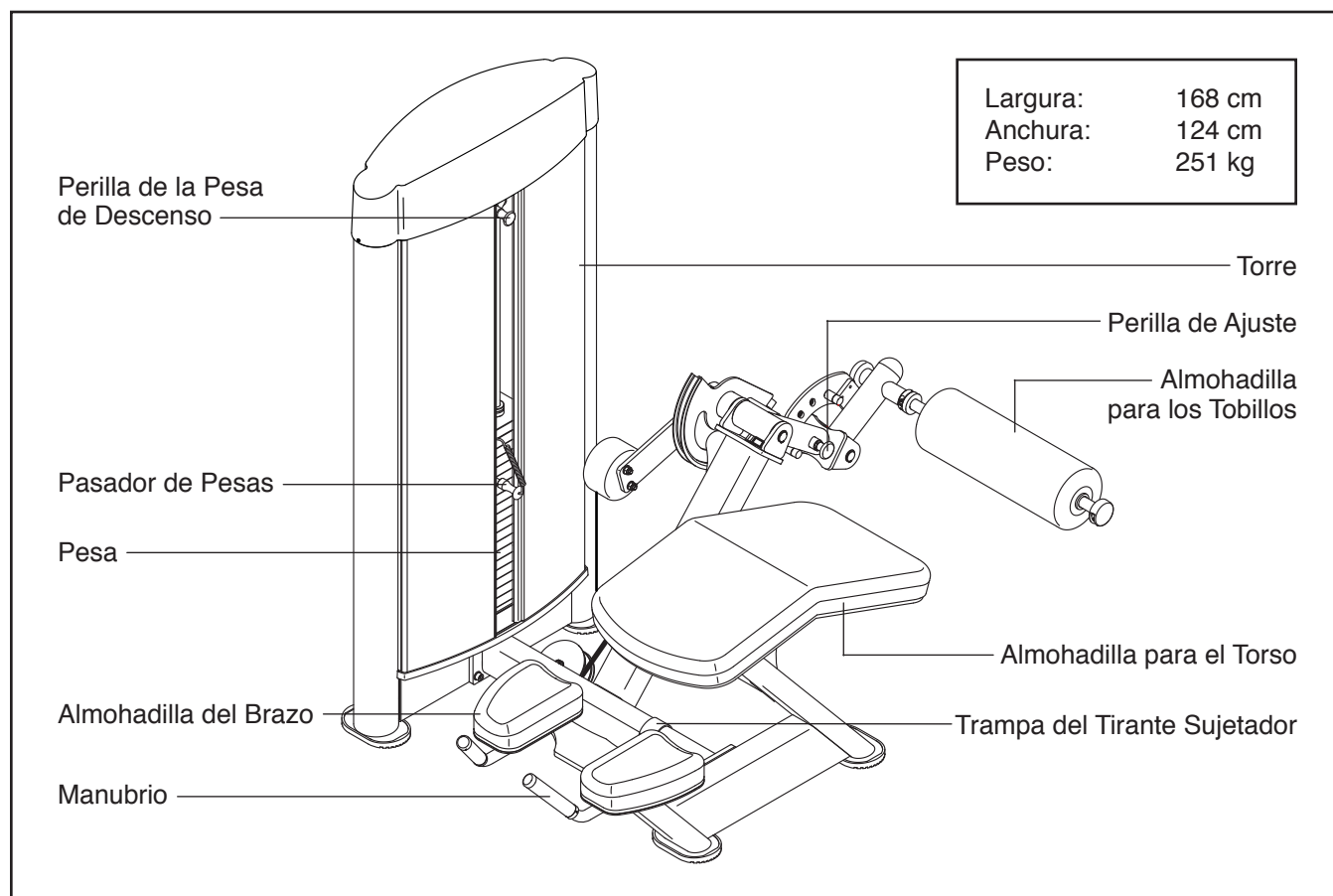
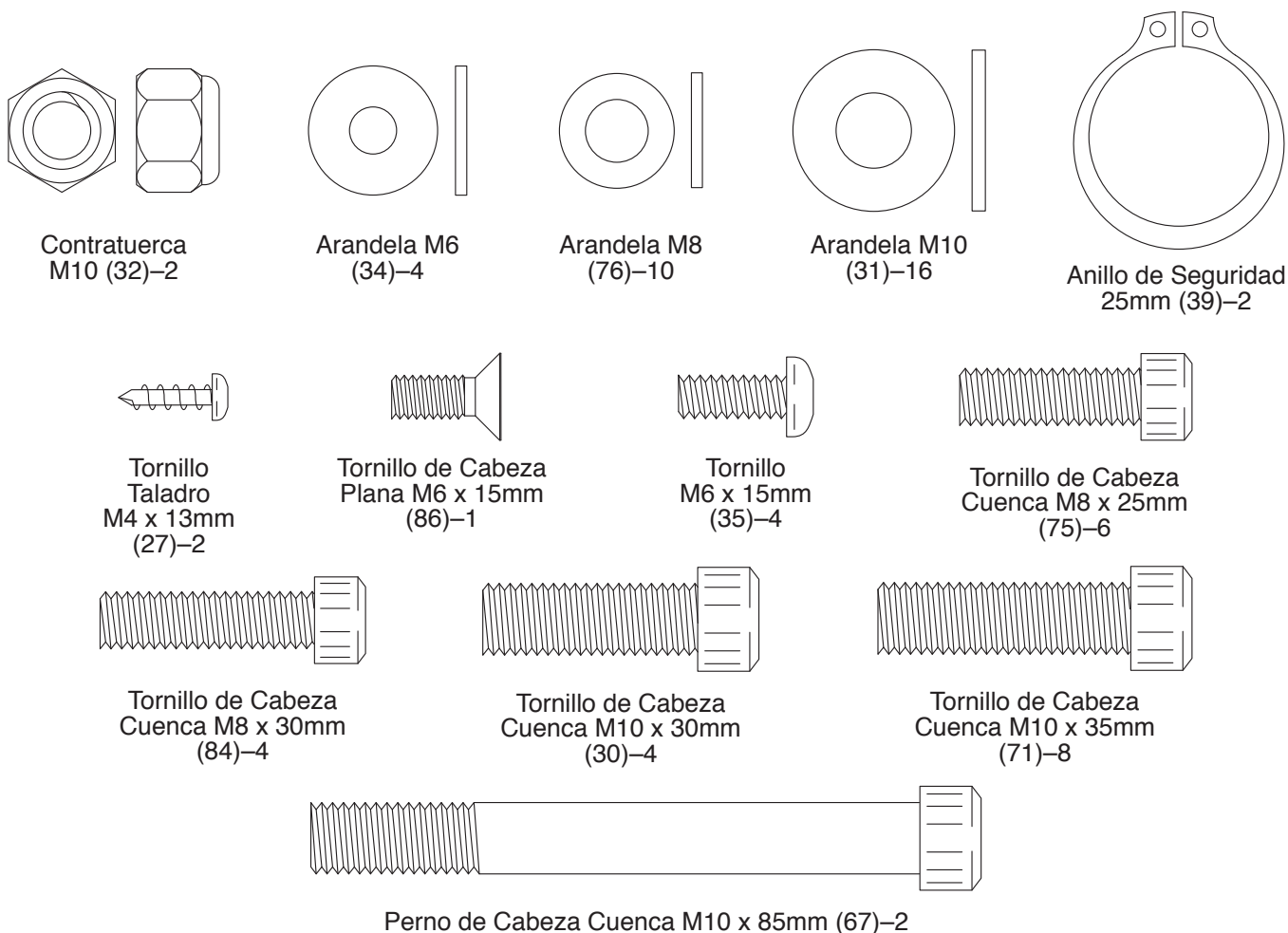


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



MONTAJE

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

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

una llave ajustable



un destornillador estrella



un juego de llaves hexagonales métricas

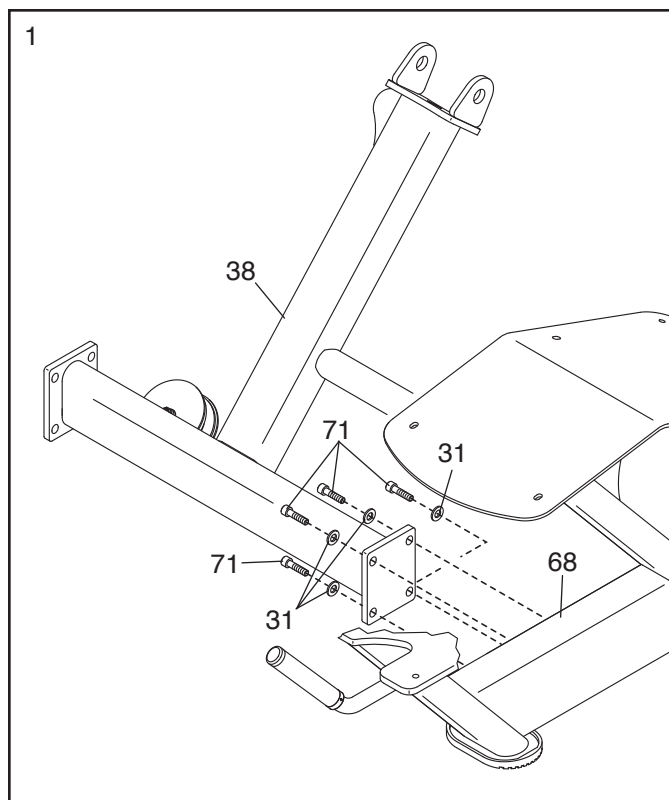


una pinza para anillo

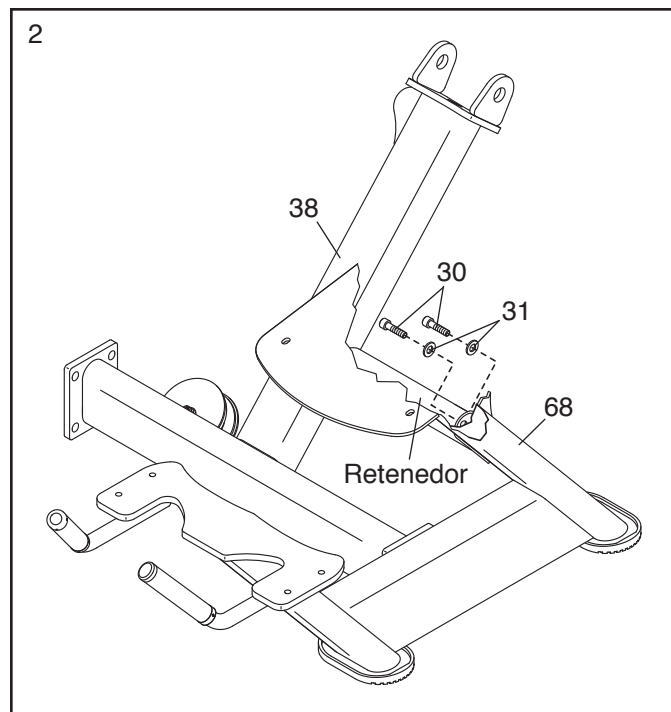


El montaje puede ser más cómodo si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Fije el extremo inferior de la Armadura de Conexión (38) a la Armadura Principal (68) con cuatro Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 35mm (71) y cuatro Arandelas M10 (31). **Todavía no ajuste los Tornillos de Cabeza Cuenca.**



2. Fije el extremo superior del retenedor de la Armadura de Conexión (38) a la Armadura Principal (68) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30) y dos Arandelas M10 (31). **Todavía no ajuste los Tornillos de Cabeza Cuenca.**



3. Identifique el Eje Medio (78) (también hay un Eje Corto [no se muestra] y un Eje Largo [no se muestra]).

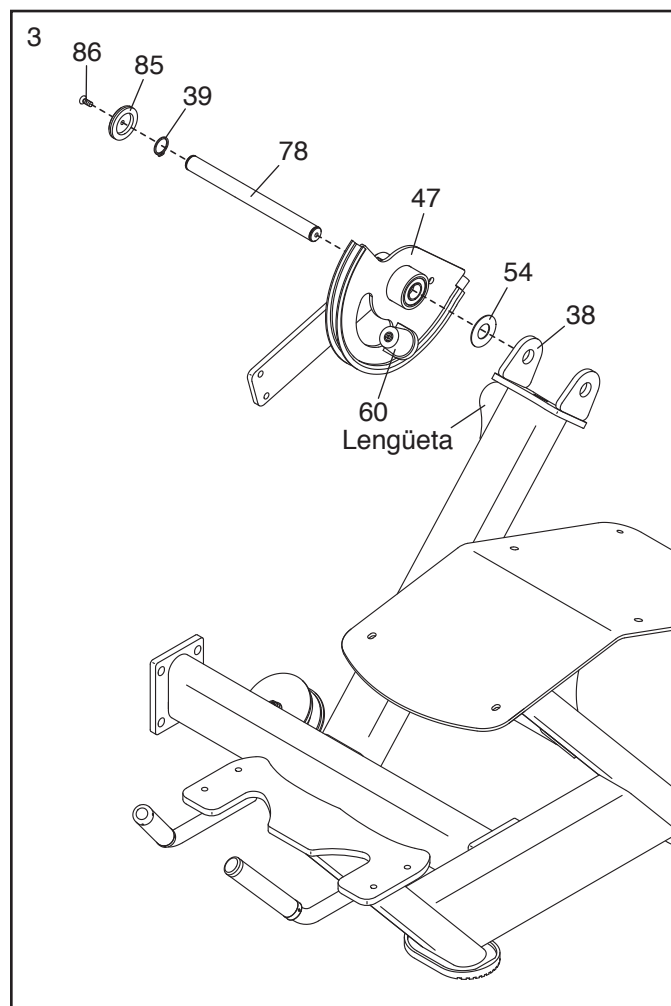
Fije un Anillo Seguridad 25mm (39) a un extremo del Eje Medio (78).

Luego fije la Cubierta del Buje (85) al extremo del Eje Medio (78) con un Tornillo de Cabeza Plana M6 x 15mm (86).

A continuación, oriente la Leva (47) como se ilustra.

Pida a otra persona que sujete la Leva (47) y una Arandela Plástica (54) contra el soporte situado en el extremo superior de la Armadura de Conexión (38). **Asegúrese de que el Parachoques de la Leva (60) esté detrás de la lengüeta indicada situada en la Armadura de Conexión.**

Introduzca el Eje Medio (78) a través de la Leva (47), la Arandela Plástica (54), y un extremo del soporte.

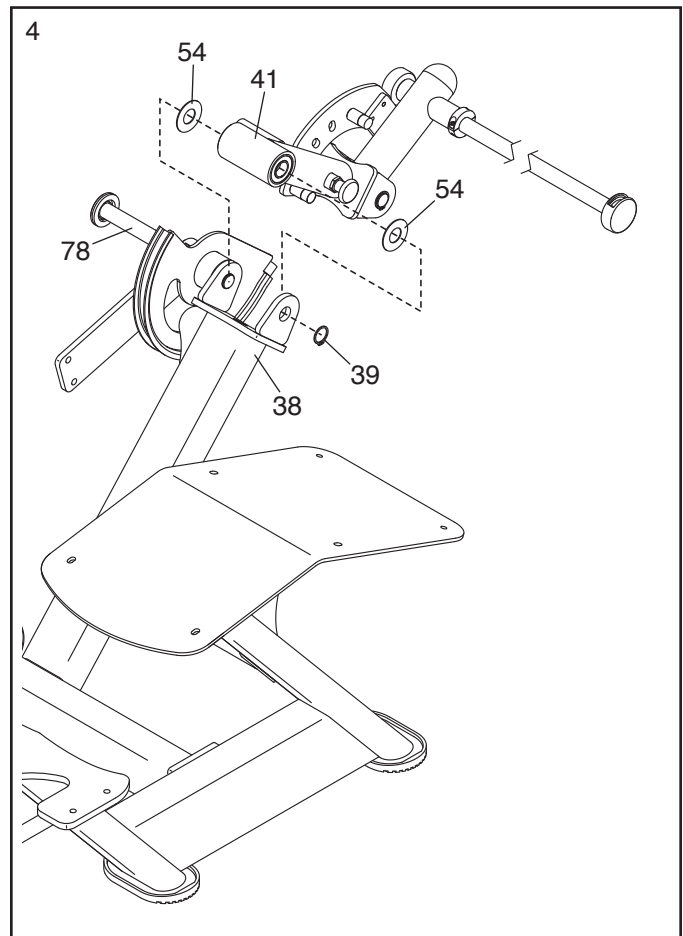


4. Identifique el Brazo de Pivote Inferior (41) y oriéntelo como se muestra.

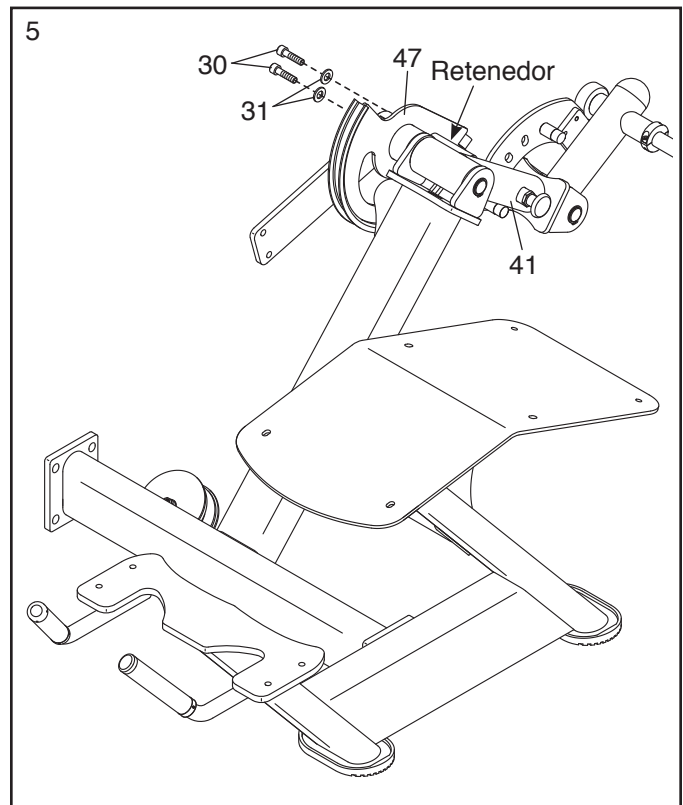
Pida a otra persona que sujete el extremo del Brazo de Pivote Inferior (41) y dos Arandelas Plásticas (54) dentro del soporte situado en la Armadura de Conexión (38).

Inserte el Eje Medio (78) a través de las Arandelas Plásticas (54), el Brazo de Pivote Inferior (41), ay el otro lado del soporte.

A continuación, fije otro Anillo de Seguridad 25mm (39) al Eje Medio (78).



5. Conecte la Leva (47) al retenedor situado en el Brazo de Pivote Inferior (41) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30) y dos Arandelas M10 (31).

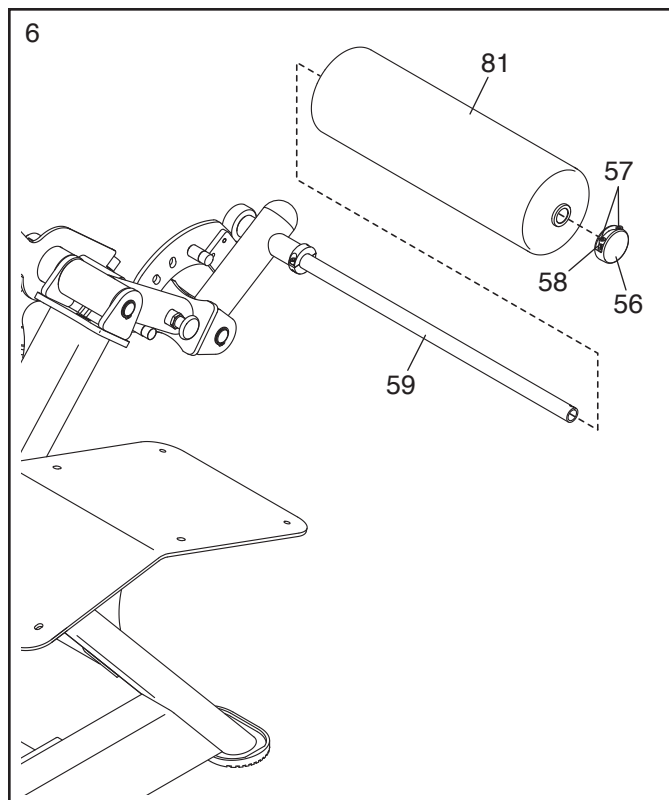


6. Afloje los dos Tornillos de Cabeza Cuenca M6 x 15mm (57) en la Abrazadera del Eje (58) situada en el otro extremo del Eje Largo (59); **no es necesario retirar los Tornillos de Cabeza Cuenca**. A continuación, deslice la Abrazadera del Eje y la Cubierta de la Abrazadera (56) sacándolas del Eje Largo.

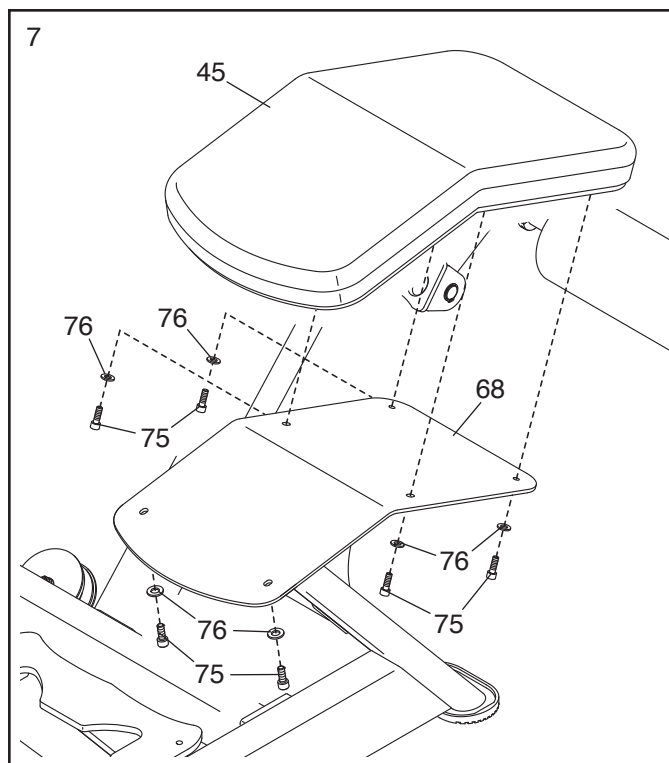
Deslice la Almohadilla para los Tobillos (81) por el Eje Largo (59).

Deslice la Abrazadera del Eje (58) y la Cubierta de la Abrazadera (56) por el Eje Largo (59). Luego ajuste los dos Tornillos de Cabeza Cuenca M6 x 15mm (57).

Gire la Cubierta de la Abrazadera (56) de manera que la abertura quede orientada hacia el suelo.

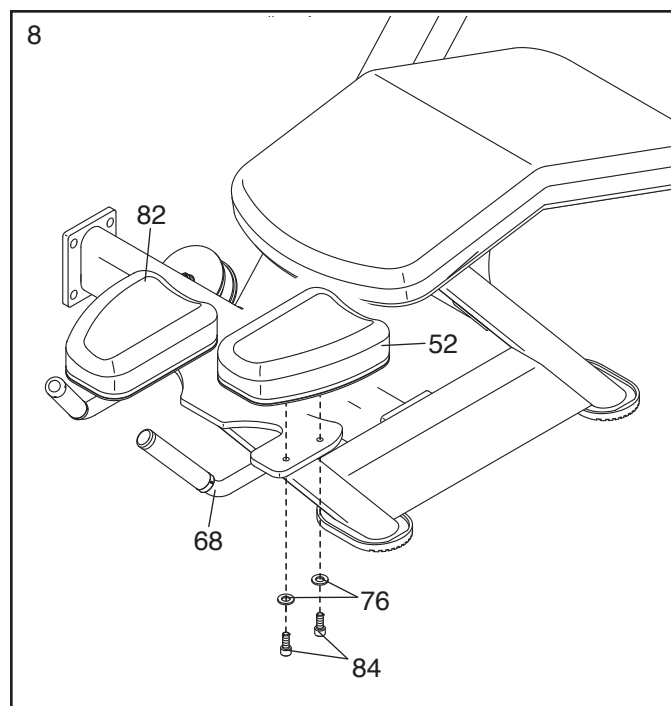


7. Fije la otra Almohadilla para el Torso (45) a la Armadura Principal (68) con seis Tornillos de Cabeza Cuenca M8 x 25mm (75) y seis Arandelas M8 (76); **coloque los cuatro Tornillos y, a continuación, apriételes.**



8. Fije la Almohadilla para el Brazo Izquierdo (52) a la Armadura Principal (68) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca M8 x 30mm (84) y dos Arandelas M8 (76).

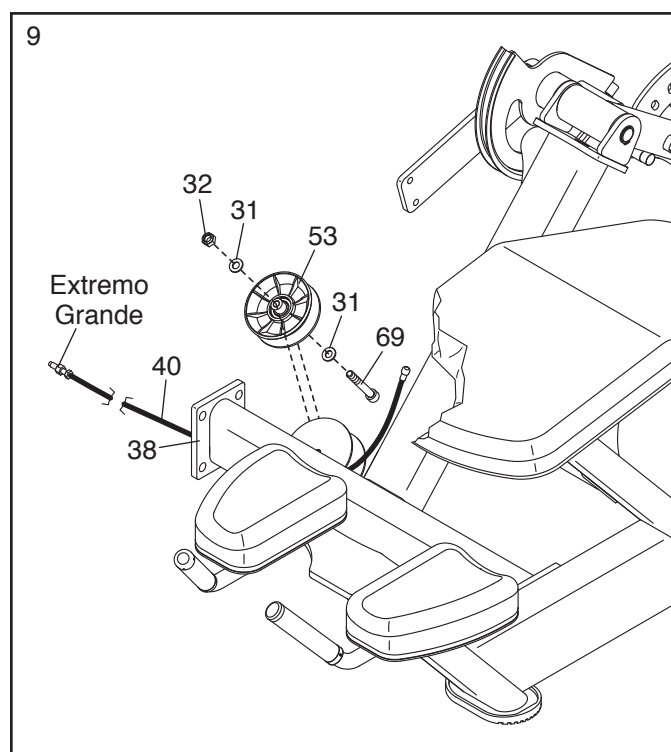
Fije la Almohadilla del Brazo Derecho (82) de la misma manera.



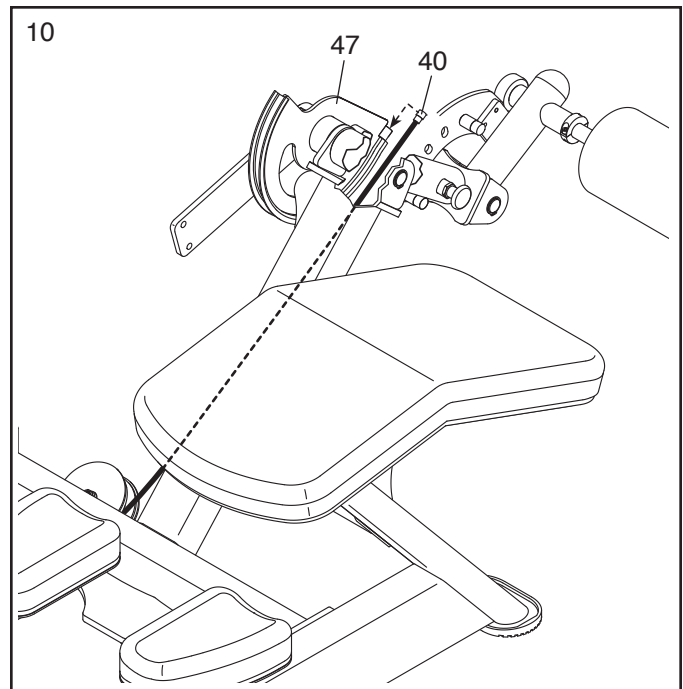
9. Retire todas las piezas (31, 32, 53 y 69) del soporte de la polea situado en la Armadura de Conexión (38).

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

Fije la Polea en V (53) dentro del soporte de la polea con el Perno de Cabeza Cuenca M10 x 70mm (69), las dos Arandelas M10 (31) y la Contratuerca M10 (32) que acaba de retirar.



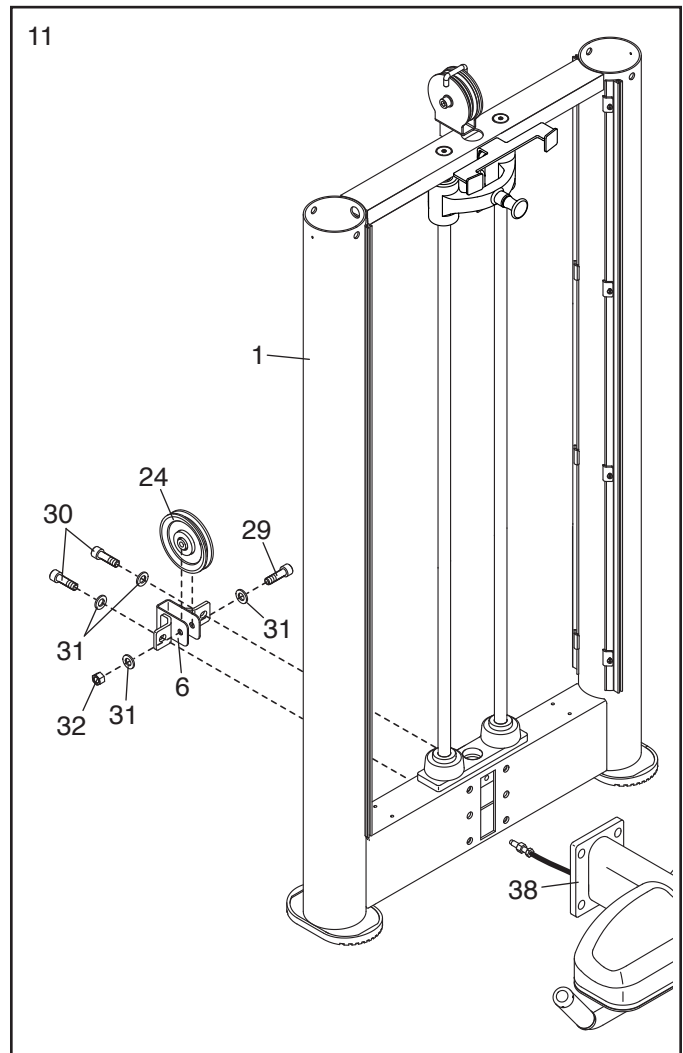
10. Presione el extremo del Cable (40) dentro del receptáculo de la Leva (47).



11. Oriente la Armadura de la Torre (1) como se muestra, y fíjela cerca de la Armadura de Conexión (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 de 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).

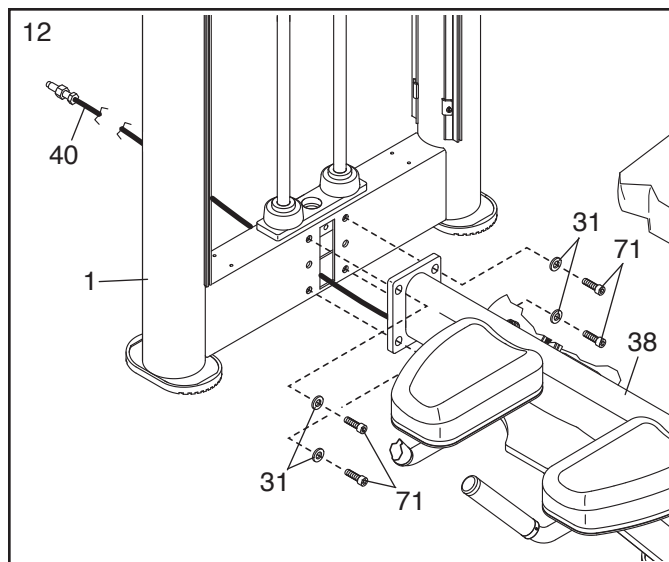


12. Introduzca el Cable (40) a través de la Armadura de la Torre (1) como se muestra.

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

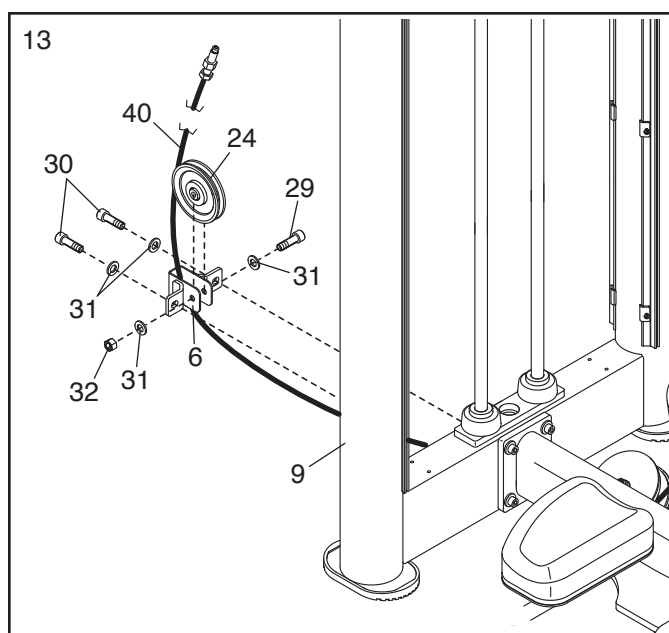
Ver paso 1. Apriete los cuatro Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 35mm (71).

Ver paso 2. Apriete los cuatro Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (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 la 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 13.

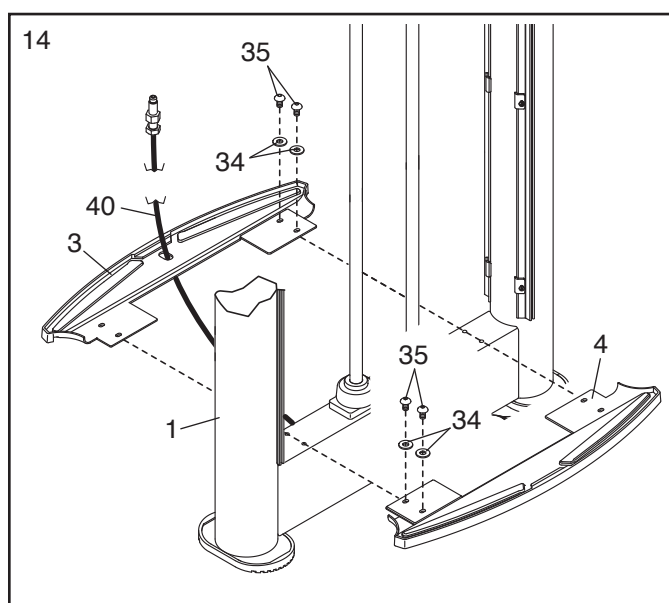
Seguidamente, fije el Soporte de la Polea (6) a la Armadura de la Torre (1) con los dos Tornillos de Cabeza Cuenca M10 x 30mm (30) y las dos Arandelas M10 (31) que retiró en el paso 11.



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).



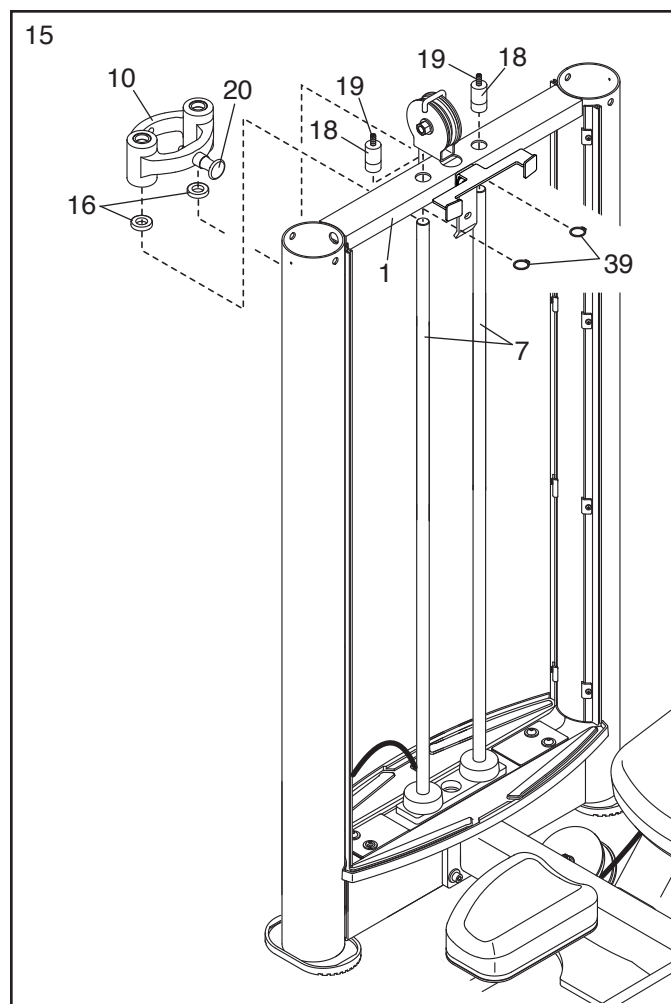
15. Tire de la Perilla de la Pesa de Descenso (20) y deslice la Pesa de Descenso (10) hacia abajo sobre las Guías de Pesas (7).

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

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

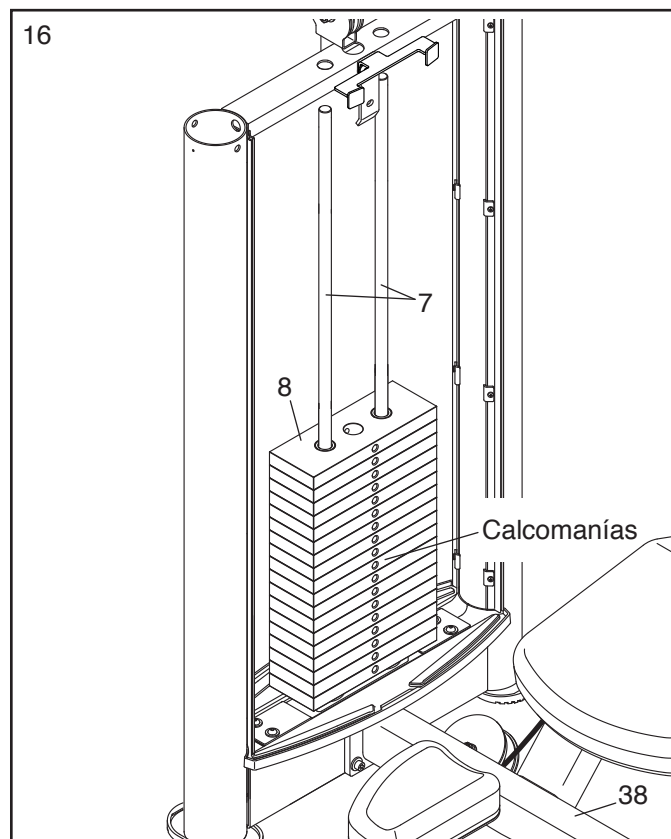
Pida a otra persona que sujete las Guías de Pesas (7). Levante los Bujes de las Guías de Pesas (18) para sacarlos de la Armadura de la Torre (1).

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 Parachoque de Pesas Superiores (16) separándolos de las Guías de Pesas.



16. Mire las calcomanías de las dieciocho Pesas de 10 libras (8) y encuentre la calcomanía con el número **más grande**. Oriente esa Pesa de 10 libras de manera que la calcomanía quede frente a la Armadura de Conexión (38) y deslícela por las Guías de Pesas (7).

Repita este paso con el resto de las Pesas de 10 libras (8).



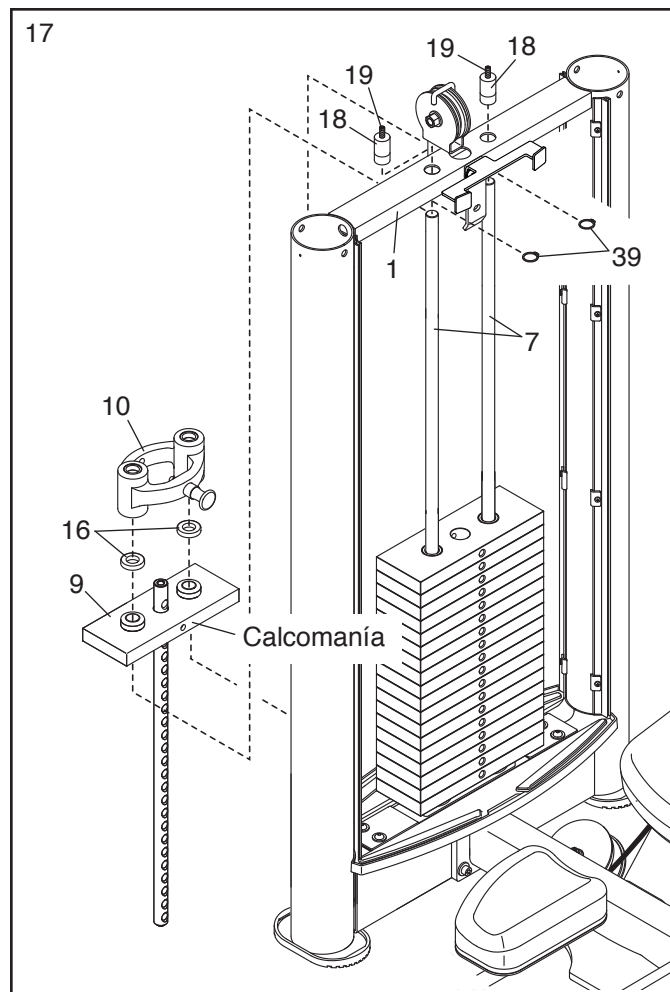
17. Oriente la Pesa Superior (9) y la Pesa de Descenso (10) como se indica.

Deslice la Pesa Superior (9), los dos Parachosques de la Pesas Superiores (16), la Pesa de Descenso (10) y los dos Anillos de 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 Bujes de las Guías de Pesas (18).

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

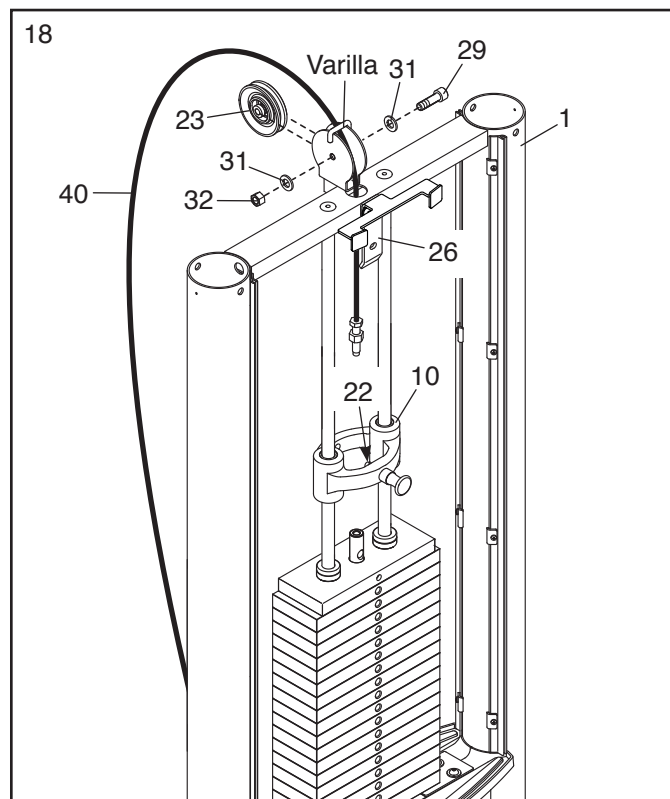


18. Retire todas las piezas (23, 29, 31 y 32) del soporte de la polea en la Armadura de la Torre (1).

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).

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

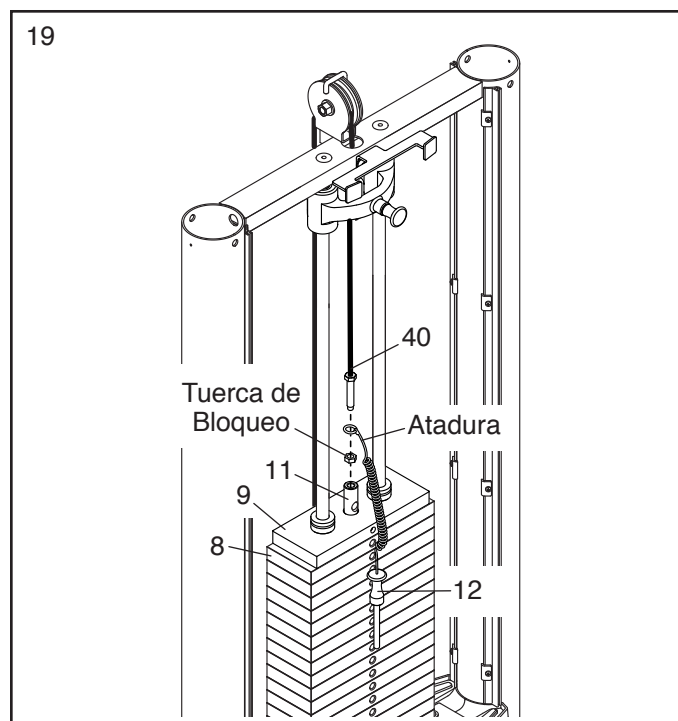
Seguidamente, deslice la Pesa de Descenso (10) hacia arriba hasta que el Pasador de la Pesa de Descenso (22) encaje en el orificio del Soporte del Pasador (26). **Asegúrese de que el Pasador de la Pesa de Descenso esté introducido en el orificio.**



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

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

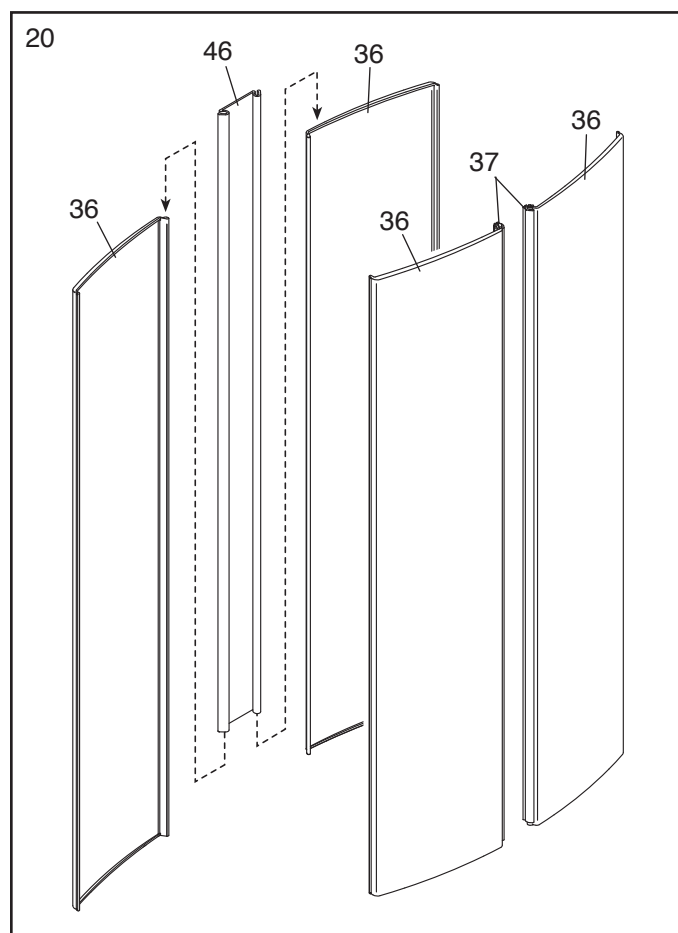
Luego apriete la tuerca de bloqueo contra el Selector de Peso (11).



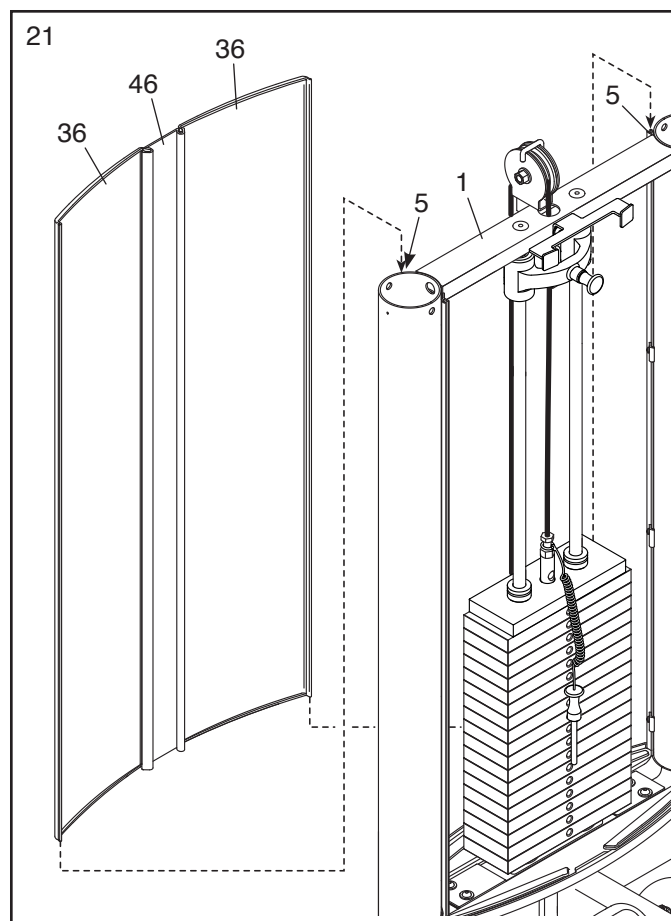
20. Nota: Las piezas que se muestran en este paso pueden venir preensambladas.

Mire las cuatro Cubiertas (36) y encuentre las dos Cubiertas que tengan tiras del Reborde Interno (37).

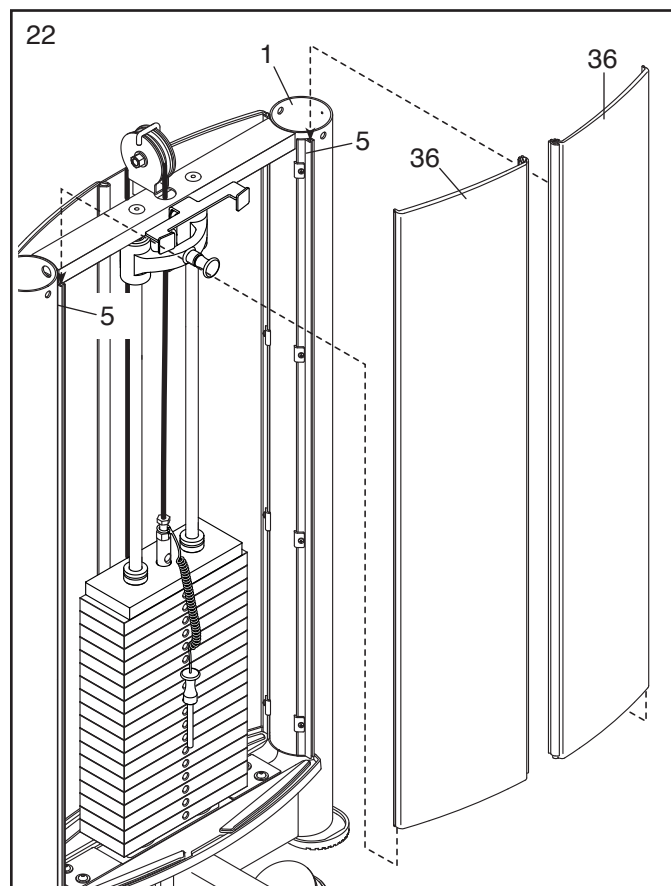
Deslice el Panel de la Cubierta (46) hacia abajo por las dos Cubiertas (36) que **no** tienen tiras de Reborde Interno (37).



21. 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).

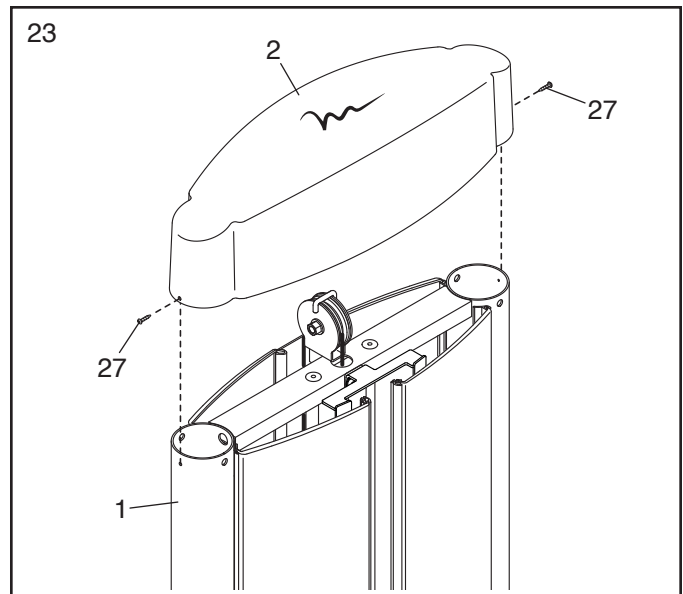


22. Deslice las dos Cubiertas (36) restantes hacia abajo al interior de las dos tiras de Reborde Externo (5) en la parte delantera de la Armadura de la Torre (1).

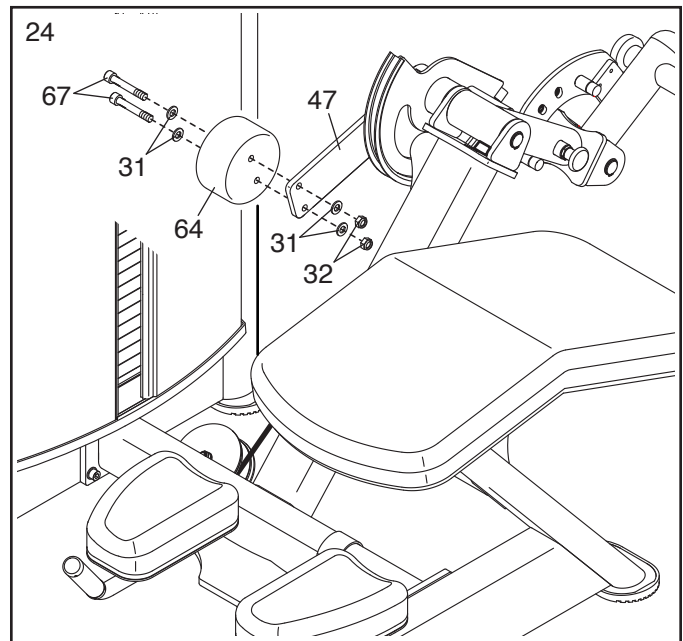


23. Oriente la Tapa de la Torre (2) como se indica.

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).



24. Fije la Contrapesa (64) a la Leva (47) con dos Pernos de Cabeza Cuenca M10 x 85mm (67), cuatro Arandelas M10 (31) y dos Contratuercas M10 (32).



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. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.

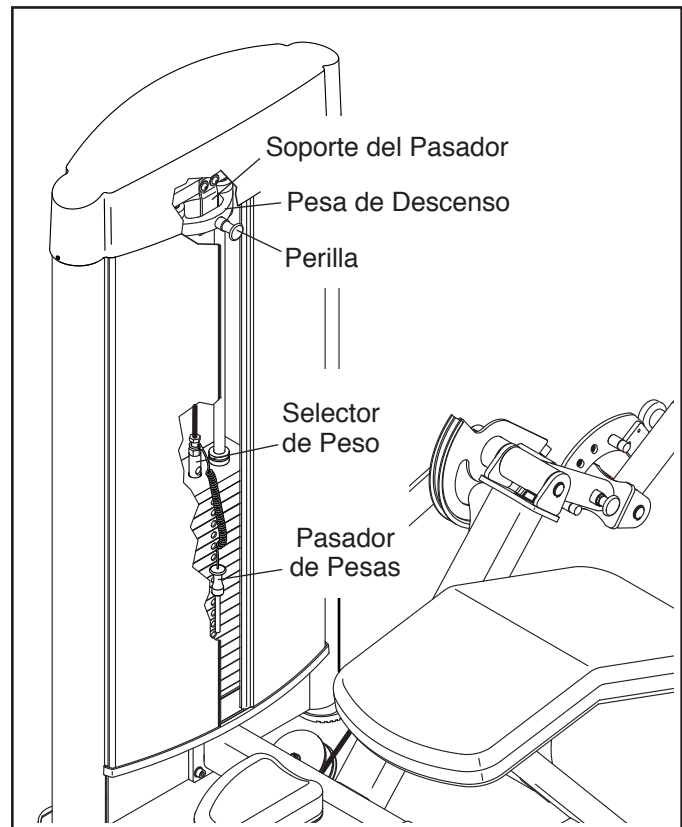
AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Inserte el pasador de pesas en la pesa deseada para variar el nivel de resistencia. **Asegúrese de introducir completamente el pasador de pesas.**

Nota: Para usar solo la pesa superior, introduzca el pasador de pesas en el orificio del selector de pesas, encima de la pesa superior.

Para añadir 2,25 kg de resistencia, tire de la perilla indicada y baje la pesa de descenso por la pila de pesas.

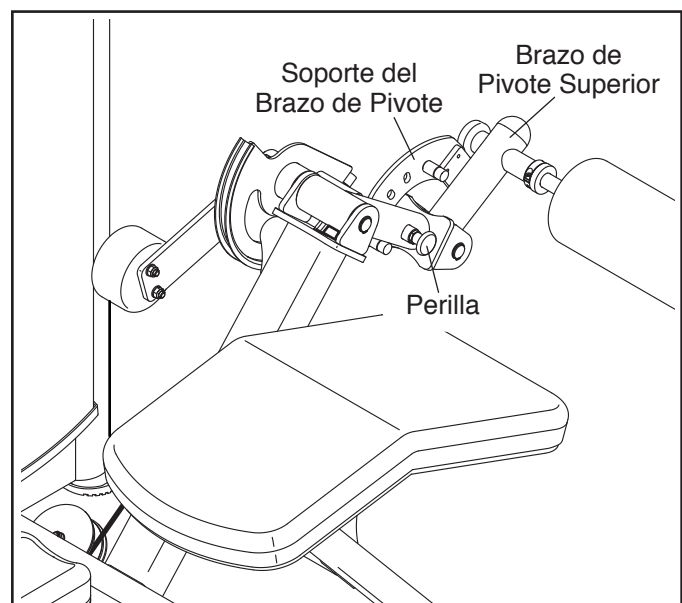
Cuando no está utilizando la pesa de descenso, deslícela hacia arriba hasta que el pasador de su perilla encaje en el orificio del soporte del pasador. **Asegúrese de que el pasador esté introducido en el orificio.**



AJUSTE DEL BRAZO DE PIVOTE SUPERIOR

Para cambiar la posición del brazo de pivote superior, tire de la perilla de ajuste, desplace el brazo de pivote superior hasta la posición deseada y luego encaje de nuevo la perilla de ajuste en los orificios de ajuste del soporte del brazo de pivote.

⚠ ADVERTENCIA: Asegúrese de que la perilla de ajuste esté totalmente encajada en uno de los orificios de ajuste del soporte del brazo de pivote.



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

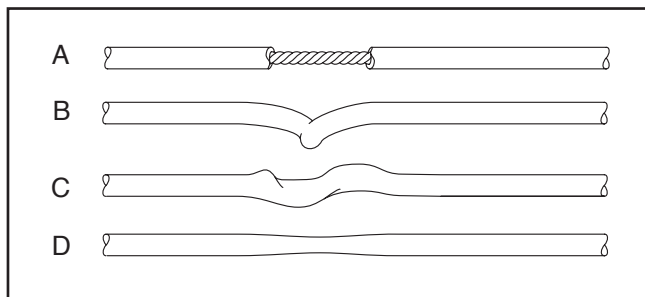
Piezas Pequeñas

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



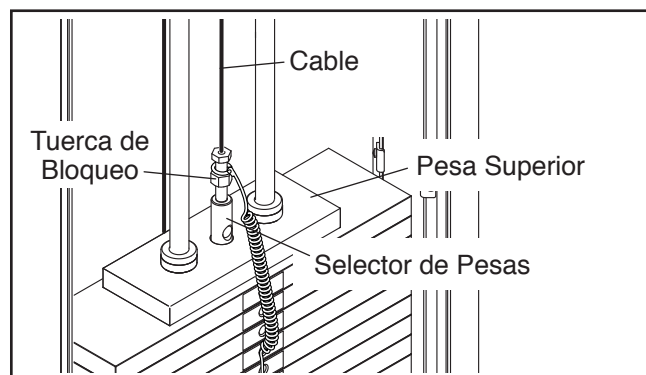
Ajuste del Cable

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

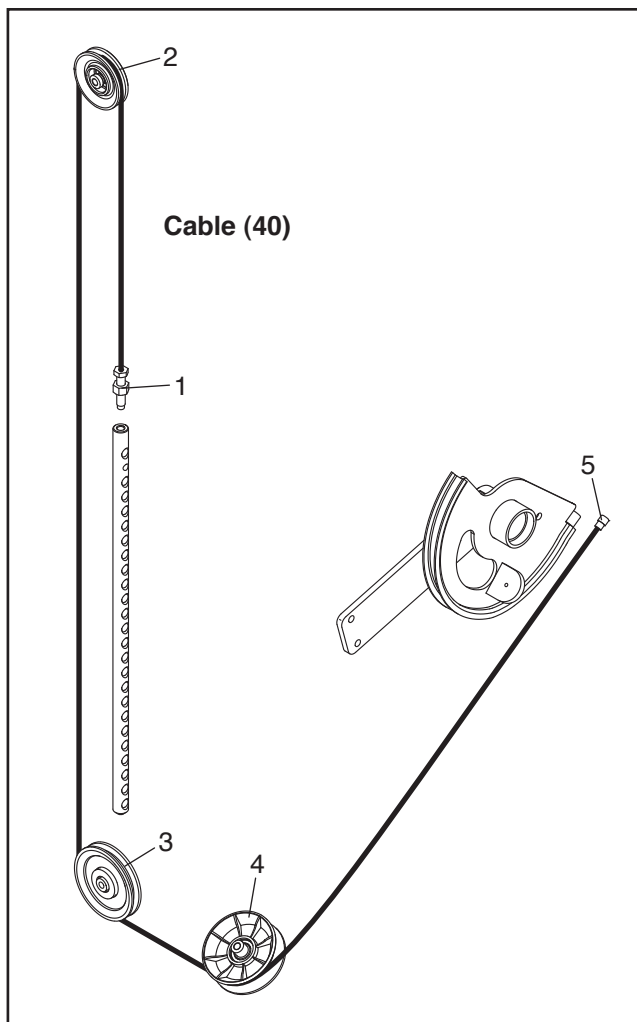
Compruebe los mangos y cámbielos si es necesario.

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 que aparece a la derecha muestra el cableado correcto. Use el diagrama para asegurar que cada cable se pasa por la ruta correcta. **Si no se ha pasado correctamente un cable, la máquina de musculación no funcionará adecuadamente y puede sufrir daños. Si la máquina de musculación tiene una o más trampas de cable, asegúrese de que ninguna de ellas esté en contacto con el cable o unida a éste.**



NOTAS

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

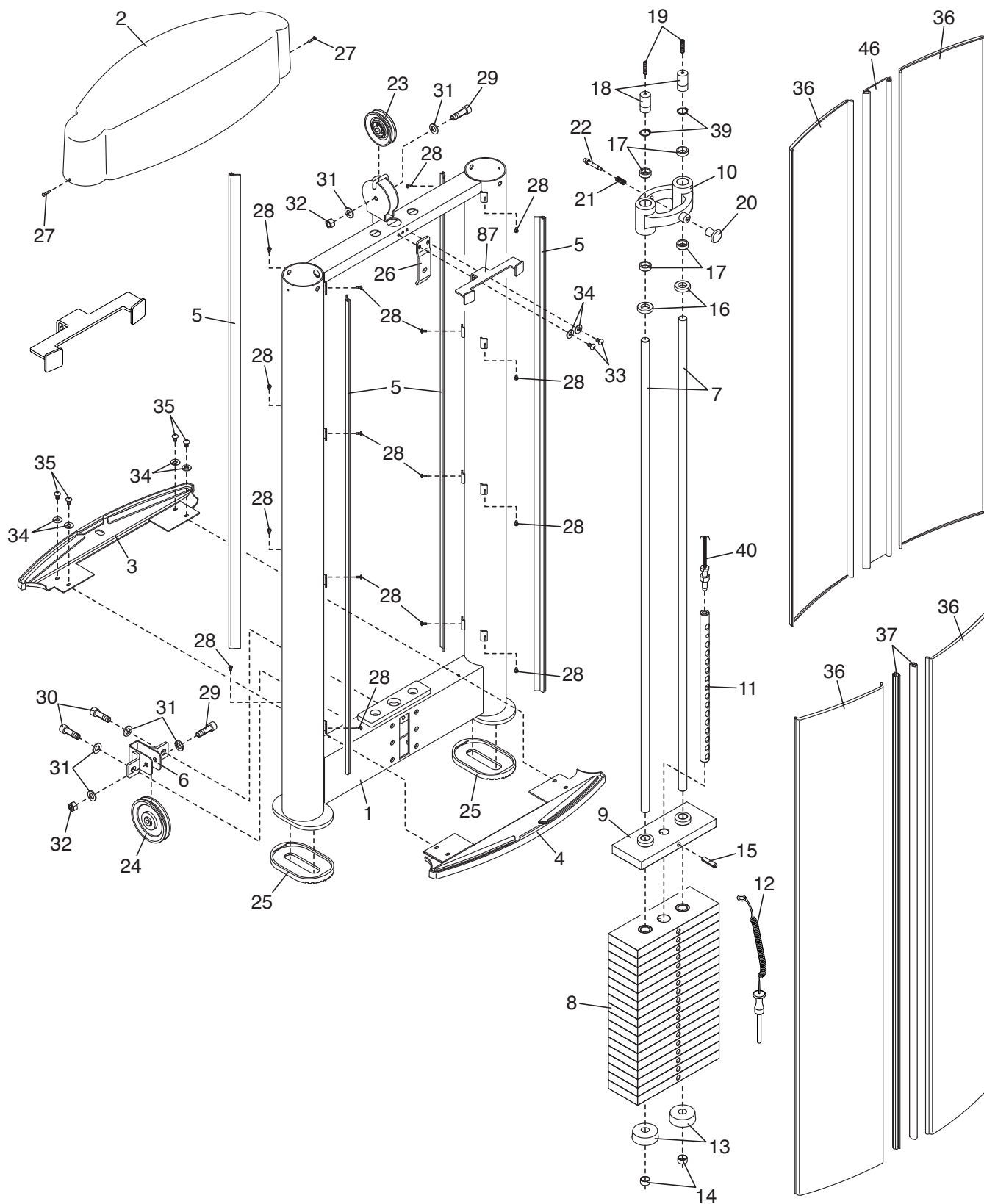
Nº de Modelo F814.0 R1012A

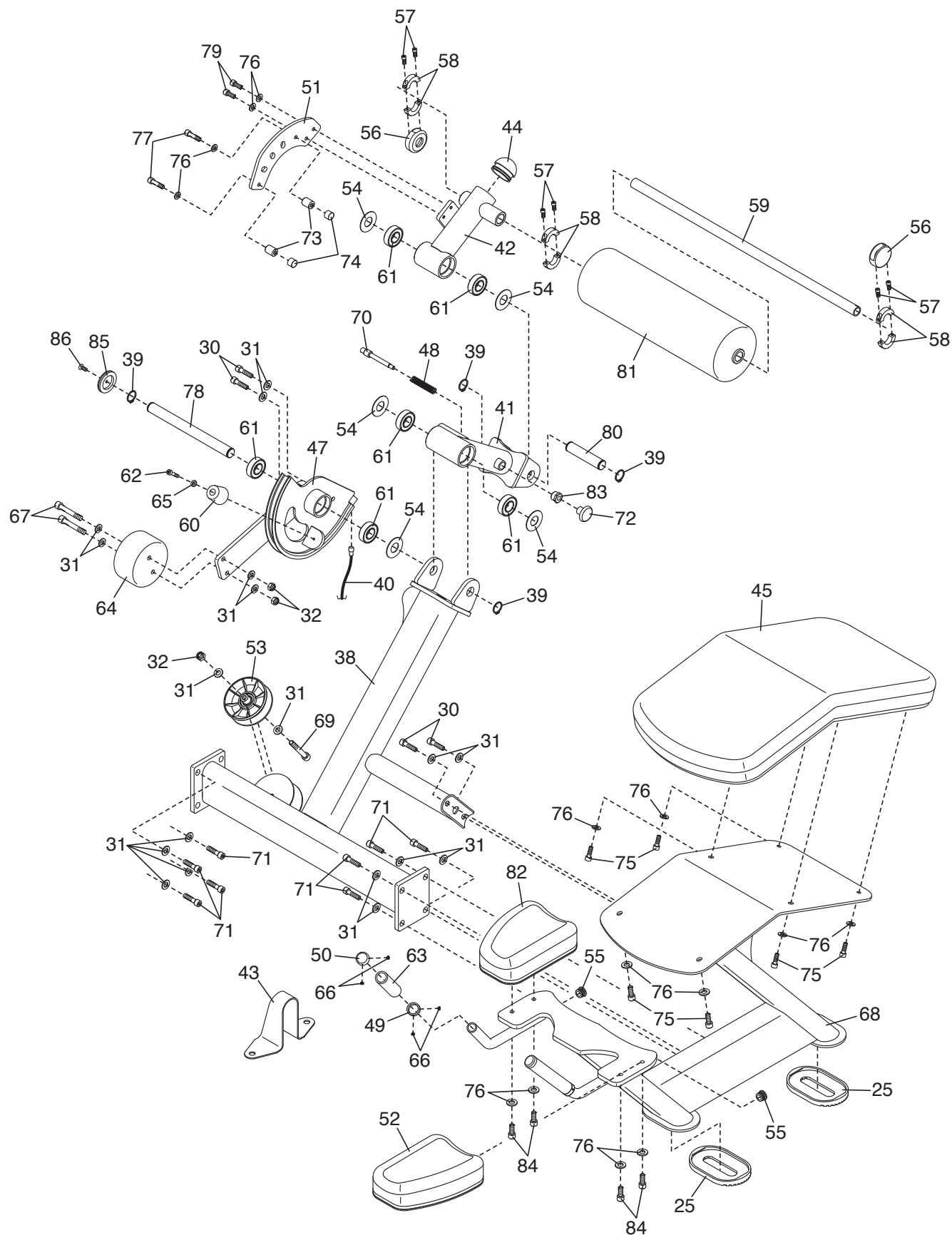
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura de la Torre	49	2	Collar del Manubrio
2	1	Tapa de la Torre	50	2	Tapa del Manubrio
3	1	Base de la Cubierta Trasera	51	1	Soporte del Brazo de Pivote
4	1	Base de la Cubierta Delantera	52	1	Almohadilla del Brazo Izquierdo
5	4	Reborde Externo	53	1	Polea en V
6	1	Soporte de la Polea	54	5	Arandela Plástica
7	2	Guía de Pesas	55	2	Tapa de la Armadura Principal
8	18	Pesa de 10 libras	56	2	Cubierta de la Abrazadera
9	1	Pesa Superior	57	6	Tornillo de Cabeza Cuenca M6 x 15mm
10	1	Pesa de Descenso	58	3	Abrazadera del Eje
11	1	Selector de Peso	59	1	Eje Largo
12	1	Pasador de Pesas	60	1	Parachosques de la Leva
13	2	Parachosques de Pesa Inferior	61	6	Cojinete
14	2	Tapa de la Guía de Pesas	62	1	Tornillo de Cabeza Cuenca M6 x 30mm
15	1	Pasador de Rodillo	63	2	Mango
16	2	Buje de Pesa Superior	64	1	Contrapeso
17	4	Buje de la Pesa de Descenso	65	1	Arandela M6 Pequeña
18	2	Parachosques de la Guía de Pesas	66	8	Pasador Enroscado M4 x 3mm
19	2	Pasador Enroscado M8 x 35mm	67	2	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 85mm
20	1	Perilla de la Pesa de Descenso	68	1	Armadura Principal
21	1	Resorte Pequeño	69	1	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 70mm
22	1	Pasador de la Pesa de Descenso	70	1	Pasador de Ajuste
23	1	Polea Pequeña	71	8	Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 35mm
24	1	Polea Grande	72	1	Perilla de Ajuste
25	4	Pie	73	2	Espaciador del Soporte
26	1	Soporte del Pasador	74	2	Parachosques de Soporte
27	2	Tornillo Taladro M4 x 13mm	75	6	Tornillo de Cabeza Cuenca M8 x 25mm
28	16	Tornillo M4 x 10mm	76	14	Arandela M8
29	2	Perno de Cabeza Cuenca M10 x 50mm	77	2	Tornillo M8 x 40mm
30	6	Tornillo de Cabeza Cuenca M10 x 30mm	78	1	Eje Medio
31	24	Arandela M10	79	2	Perno de Cabeza Cuenca M8 x 20mm
32	5	Contratuerca M10	80	1	Eje Pequeño
33	2	Tornillo M6 x 20mm	81	1	Almohadilla para los Tobillos
34	6	Arandela M6	82	1	Almohadilla del Brazo Derecho
35	4	Tornillo M6 x 15mm	83	1	Tuerca M20
36	4	Cubierta	84	4	Tornillo de Cabeza Cuenca M8 x 30mm
37	2	Reborde Interno	85	1	Cubierta del Buje
38	1	Armadura de Conexión	86	1	Tornillo de Cabeza Plana M6 x 15mm
39	6	Anillo de Seguridad 25mm	87	1	Soporte de la Cubierta
40	1	Cable	*	—	Manual del Usuario
41	1	Brazo de Pivote Inferior			
42	1	Brazo de Pivote Superior			
43	1	Trampa del Tirante Sujetador			
44	1	Trapa de Brazo de Pivote			
45	1	Almohadilla para el Torso			
46	1	Panel de la Cubierta			
47	1	Leva			
48	1	Resorte Grande			

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 F814.0 R1012A





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