

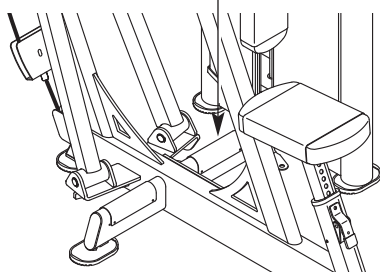
FREEMOTION® EPIC™ SEATED ROW

Nº de Modelo F817.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.

Calcomanía con el Número de Serie



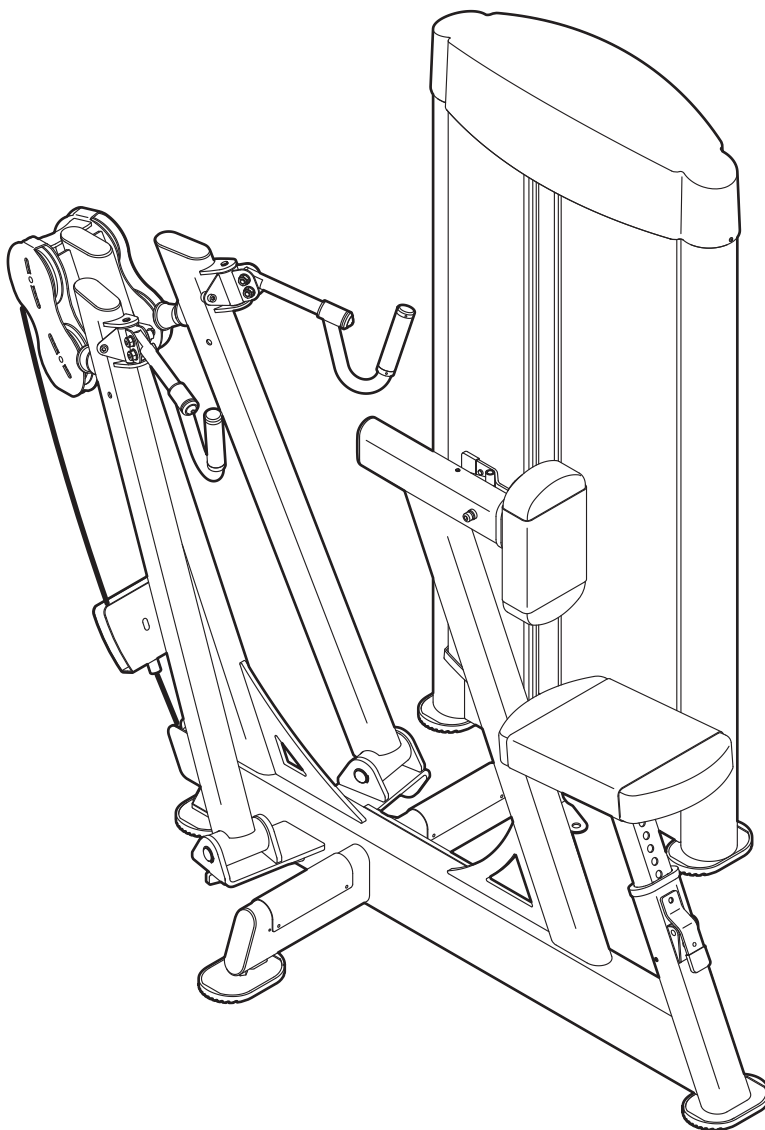
¿PREGUNTAS?

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	19
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	20
DIAGRAMA DEL CABLE	22
LISTA DE LAS PIEZAS	25
DIBUJO DE LAS PIEZAS	26
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada

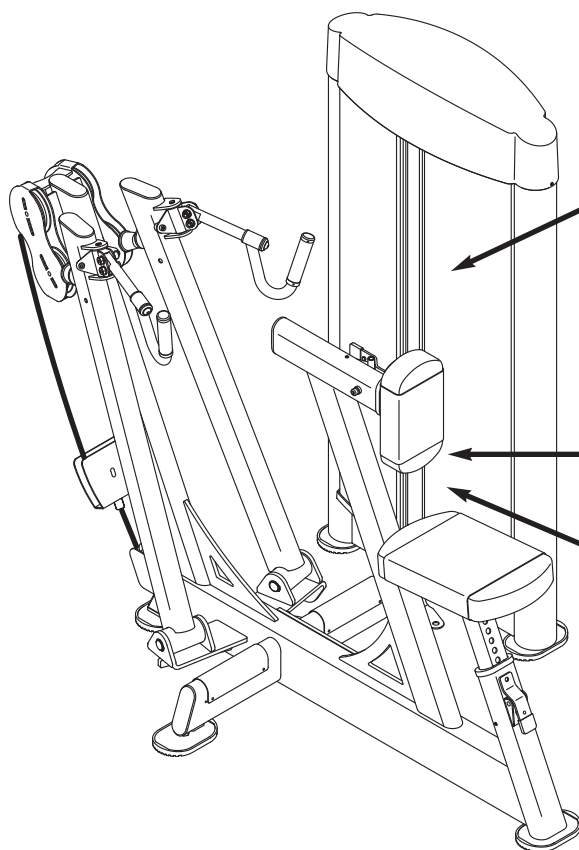
PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina de musculación antes de 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 tirante 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 física.
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 física.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejados de la máquina de musculación física 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 física cuando esté en uso.
12. Asegúrese de que el pasador de pesas esté completamente introducido en uno de los discos de pesas.
13. Asegúrese de que todos los manubrios estén correctamente fijados antes de utilizar la máquina de musculación.
14. Verifique cada cable, sus conexiones y las poleas antes de cada uso de la máquina de musculación. Asegúrese de que todos los componentes estén apretados correctamente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
15. Asegúrese de que cada cable permanezca en las poleas en todo momento. Si 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.
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 contraportada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



⚠ ADVERTENCIA

- Lea y siga todas las advertencias e instrucciones y obtenga instrucciones apropiadas antes del uso.
- Obtenga un examen médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Inspeccione la máquina antes de usarla. No la use si la máquina parece estar dañada.
- Mantenga el cuerpo y la ropa libre y aclarada de todas las piezas móviles.
- Asegúrese que el pasador para pesas esté completamente insertado.
- NUNCA meta el pasador en la pila de pesas en una posición elevada.
- NUNCA use la máquina si se encuentra en esta condición.
- INSPECCIONE todos los cables, tirantes, y sus conexiones. No use si cualquier pieza se encuentra gastada o dañado.
- No use halteras u otros medios para aumentar la resistencia de peso en incrementos, de otra manera de la que se provee por el fabricante.
- No permite a niños en las máquinas. El uso de la máquina por adolescentes se debe supervisar por un adulto conciente de los riesgos.
- Este equipaje será utilizado solo bajo supervisión calificada.
- No quite esta calcomanía. REEMPLACE SI DAÑADA.
- Peso máximo del usuario: 159 kg (350 libras)

⚠ PRECAUCIÓN



El pasador para seleccionar pesas debe estar completamente insertado dentro de la placa de pesas.

Manténgase retirado de piezas móviles. El no hacerlo puede resultar en lesiones a la persona.

⚠ ADVERTENCIA



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

INSPECCIONE TODOS LOS CABLES, TIRANTES, PIEZAS MÓVILES Y AJUSTADORES SEMANALMENTE. REFÍERESE AL MANUAL DE MANTENIMIENTO.

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

⚠ PRECAUCIÓN



El pasador para seleccionar el peso debe estar completamente insertado dentro de la placa de pesas.

SP

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina de musculación FREEMOTION® EPIC™ SEATED ROW (Remar Sentado). Gracias a su rango de movimiento no restringido, ahora puede trabajar los grupos musculares juntos (de la misma manera que lo hace naturalmente) y entrenar más específica y eficientemente.

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

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

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

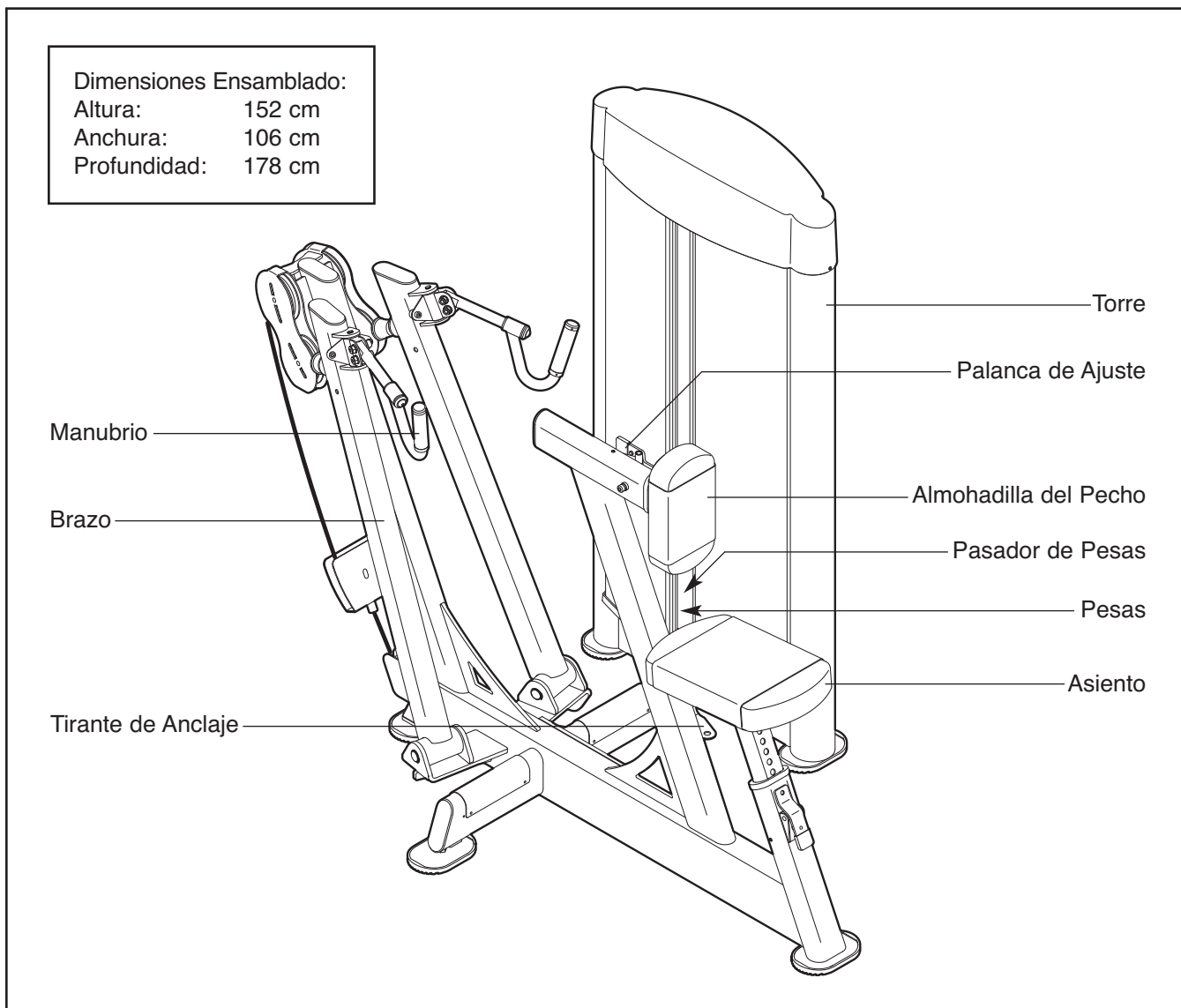
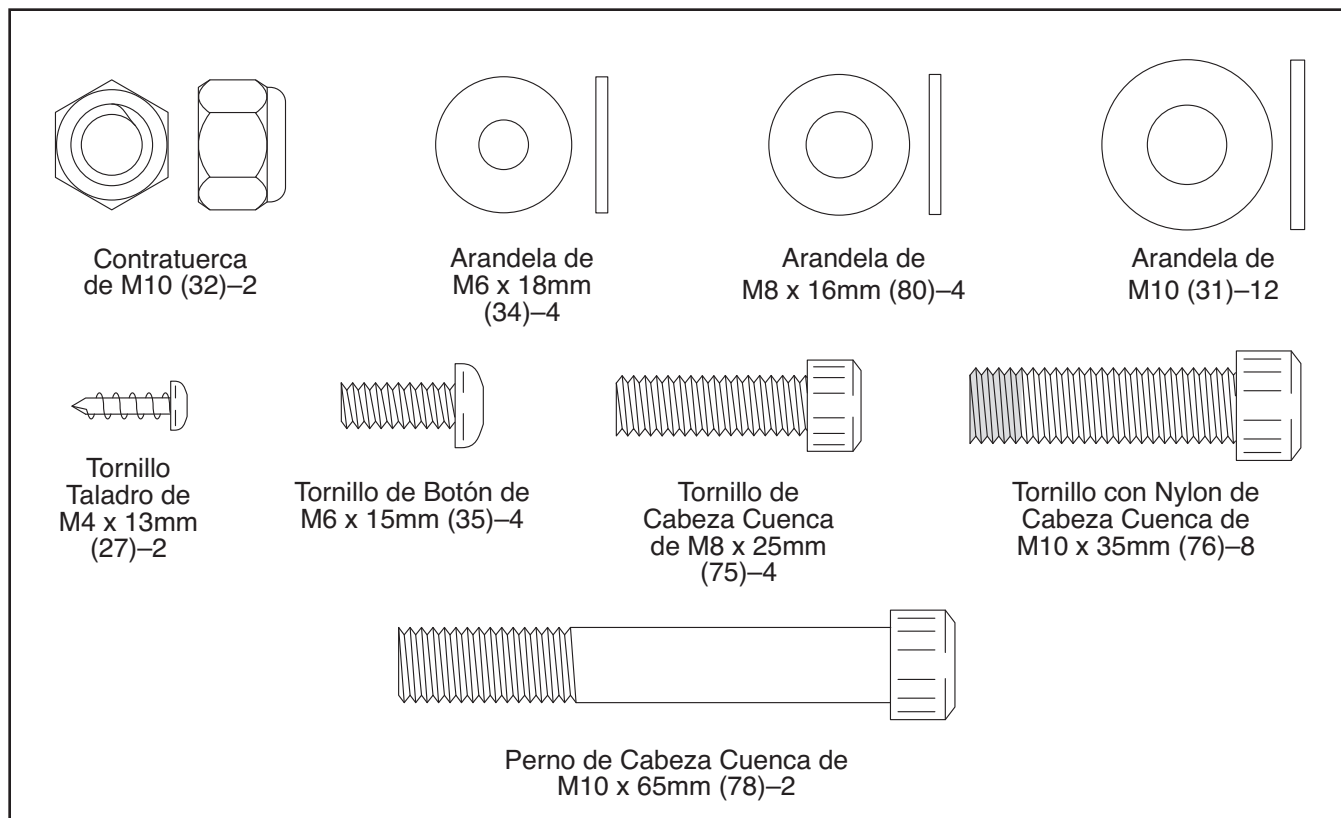


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



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.

Antes de comenzar el montaje, asegúrese de entender la información en el cuadro de arriba.

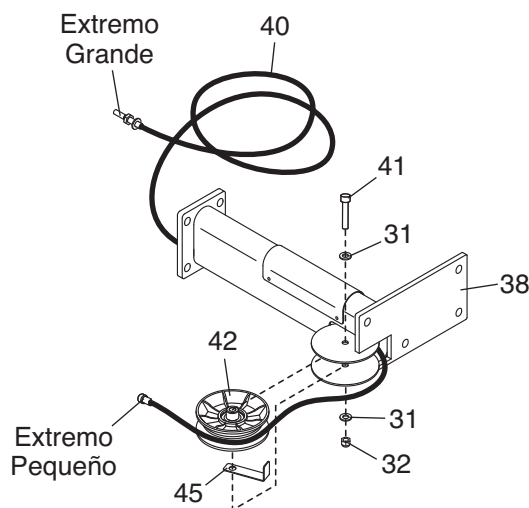
Retire todas las piezas (31, 32, 41, 42 y 45) de la Armadura de Conexión (38).

Identifique el Cable Largo (40) y el Cable Corto (no se muestra).

Orienta el Cable Largo (40) como se muestra e insértelo por la Armadura de Conexión (38).

Haga pasar el Cable Largo (40) sobre una Polea en V (42). Fije la Polea en V y el Protector del Cable (45) a la Armadura de Conexión (38) con el Perno de Cabeza Cuenca de M10 x 70mm (41), las dos Arandelas de M10 (31) y la Contratuerca de M10 (32) que acaba de retirar. **Asegúrese de que el Protector del Cable esté orientada como se muestra, y que el Cable esté entre la Polea en V y el Protector del Cable.**

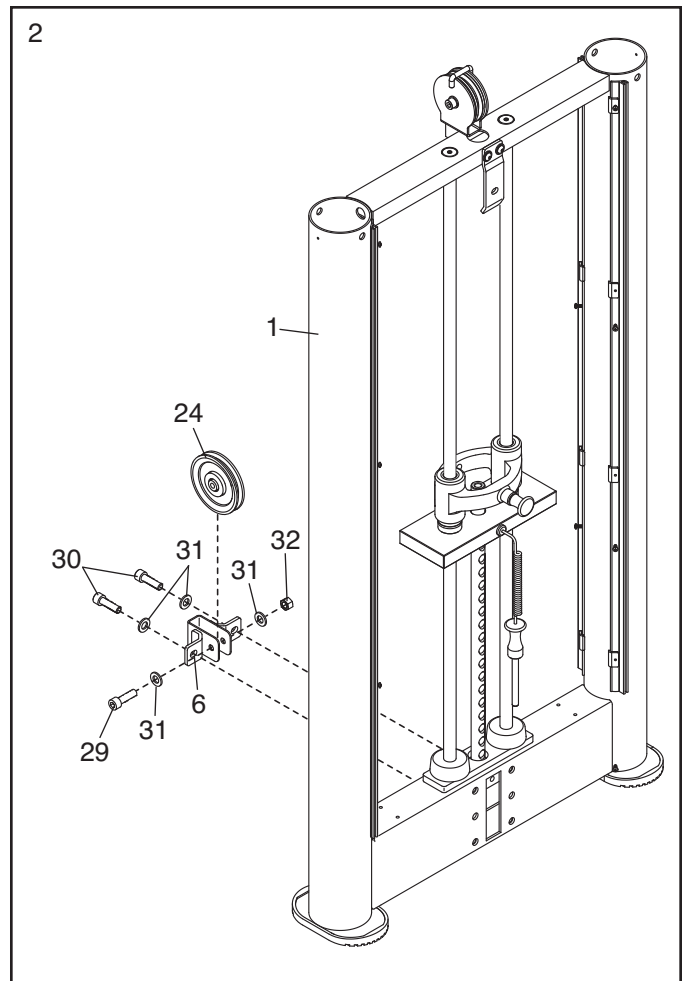
1



2. Oriente la Armadura de la Torre (1) como se indica. **Pida a otra persona que sujete la Armadura de la Torre para evitar que ésta caiga mientras completa el paso 3.**

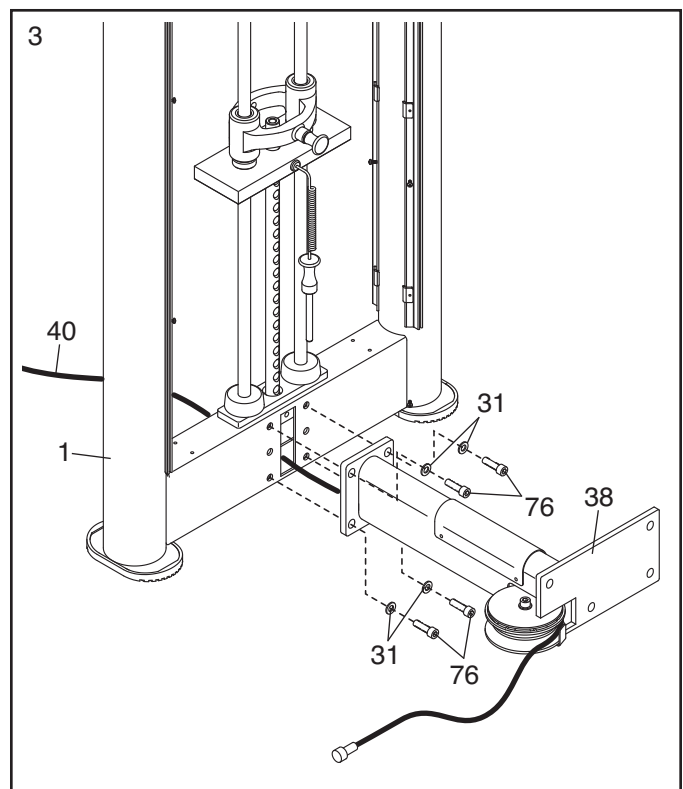
Retire los dos Tornillos con Nylon de Cabeza Cuenca de M10 x 30mm (30), las dos Arandelas de M10 (31) y el Soporte de la Polea Pequeña (6) de la parte trasera de la Armadura de la Torre (1).

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



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

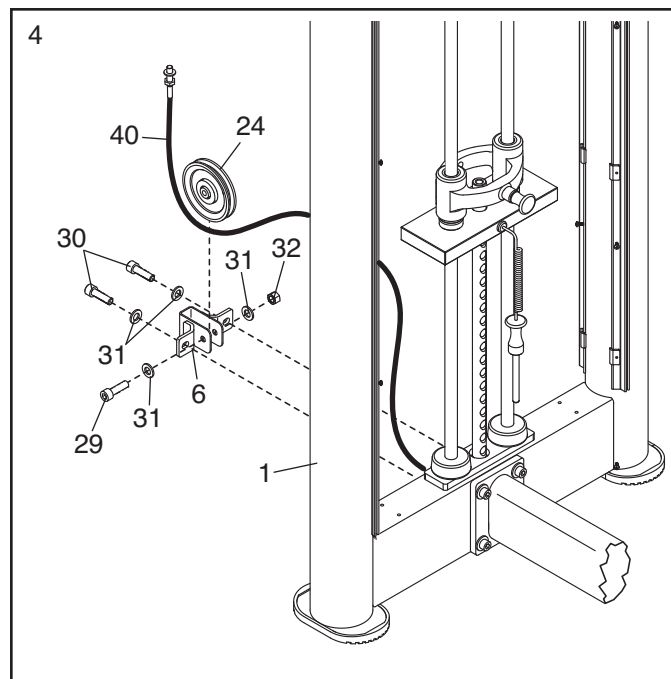
Conecte la Armadura de Conexión (38) a la Armadura de la Torre (1) con cuatro Tornillos con Nylon de Cabeza Cuenca de M10 x 35mm (76) y cuatro Arandelas de M10 (31). **Todavía no ajuste los Tornillos con Nylon de Cabeza Cuenca.**



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

Fije la Polea Grande (24) en el interior del Soporte de la Polea Pequeña con el Perno de Cabeza Cuenca de M10 x 50mm (29), las dos Arandelas de M10 (31) y la Contratuerca de M10 (32) que retiró en el paso 2.

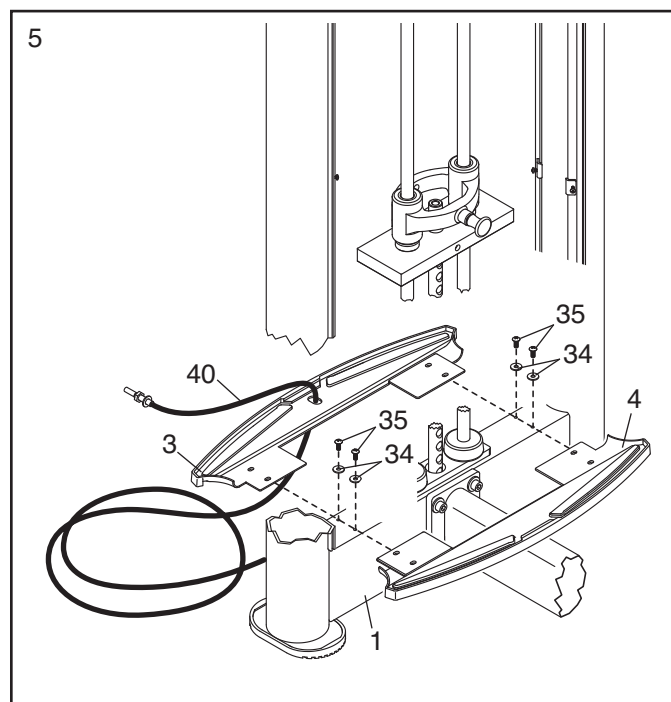
Seguidamente, fije el Soporte de la Polea Pequeña (6) a la Armadura de la Torre (1) con los dos Tornillos con Nylon de Cabeza Cuenca de M10 x 30mm (30) y las dos Arandelas de M10 (31) que retiró en el paso 2.



5. 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 Largo (40) hacia arriba a través de la Base de la Cubierta Trasera (3).

Conecte las Bases de la Cubierta (3, 4) a la Armadura de la Torre (1) con cuatro Tornillos Botón de M6 x 15mm (35) y cuatro Arandelas de M6 x 18mm (34).

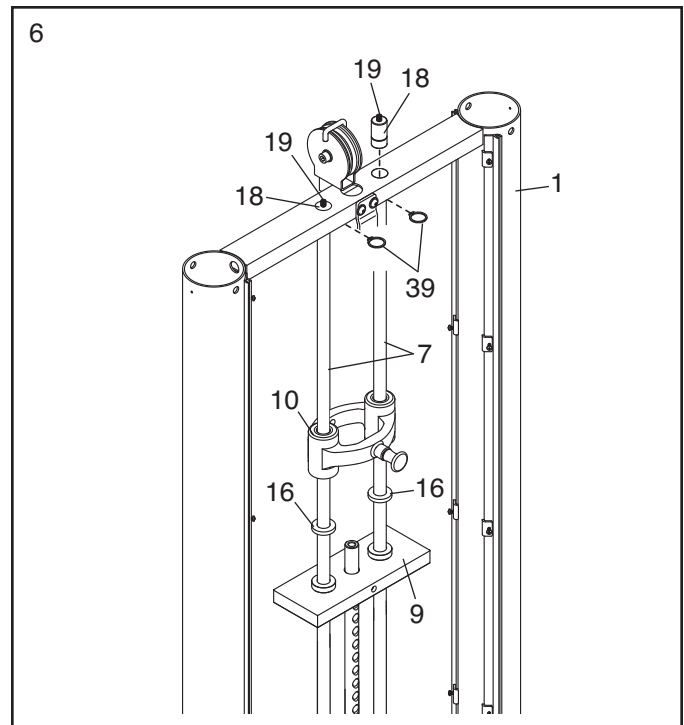


6. Afloje con unas vueltas completas los dos Pasadores Enroscados de M8 x 35mm (19); **no es necesario retirarlos.**

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

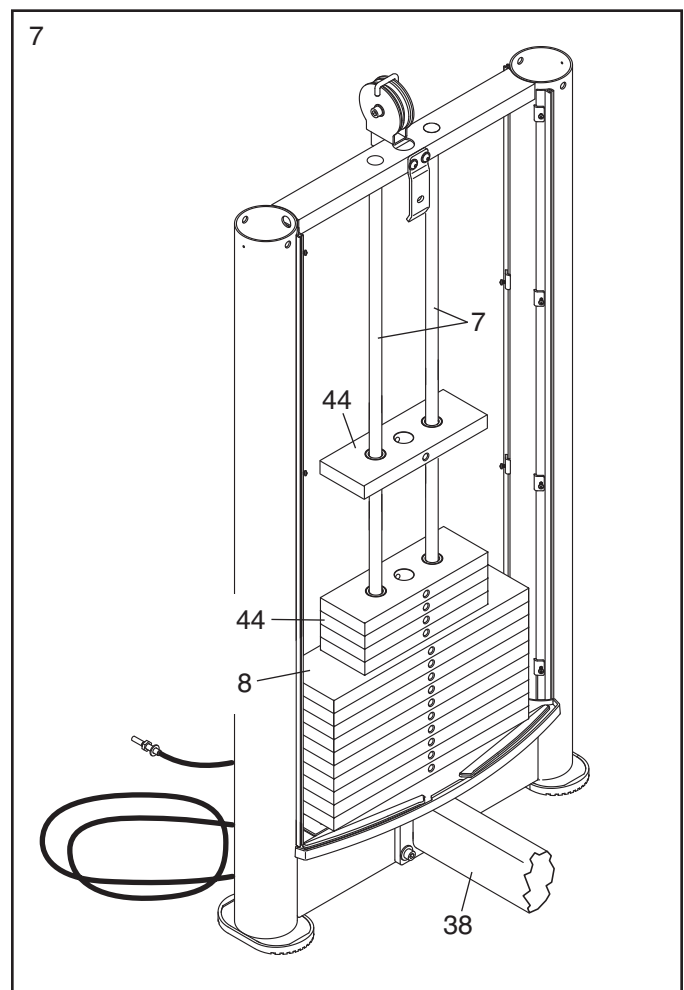
Levante los Amortiguadores de la Guía de Pesas (18) hasta que los extremos superiores de las Guías de Pesas (7) estén libres.

Seguidamente, incline los extremos superiores de las Guías de Pesas (7) hacia delante y hacia atrás, y deslice los dos Anillos de Seguridad de 25mm (39), la Pesa de Descenso (10), los Amortiguadores de Pesas Superiores (16) y la Pesa Superior (9) hacia arriba separándolos de las Guías de Pesas.



7. Observe las calcomanías de las diez Pesas de 20 libras (8) y de las cuatro Pesas de 10 libras (44). Localice la calcomanía con el número **más grande**. Oriente esa Pesa de manera que la calcomanía quede frente a la Armadura de Conexión (38) y deslice la Pesa por las Guías de Pesas (7).

Repita este paso hasta que las catorce Pesas (8, 44) se encuentren en las Guías de Pesas (7).



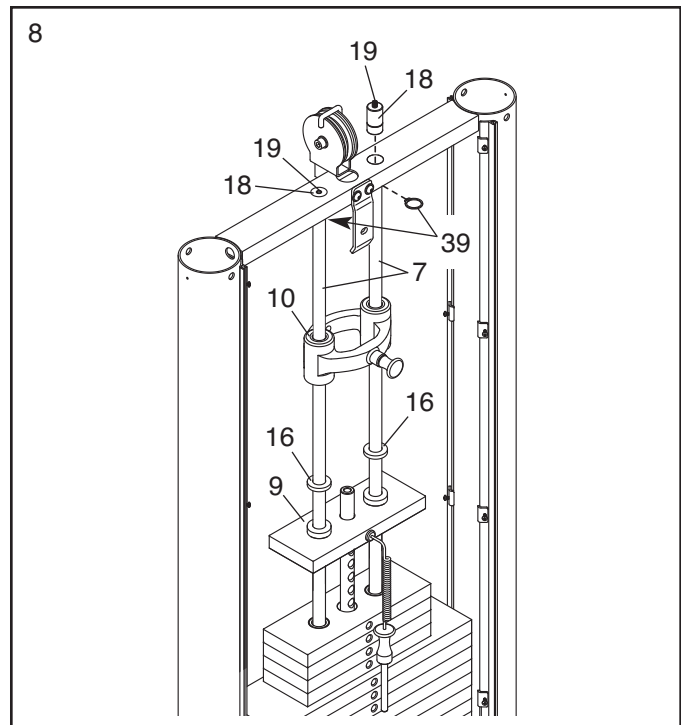
8. Oriente la Pesa Superior (9) y la Pesa de Descenso (10) como se indica.

Deslice la Pesa Superior (9), los dos Amortiguadores de Pesas Superiores (16), la Pesa de Descenso (10) y los dos Anillos de Seguridad de 25mm (39) por las Guías de Pesas (7).

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

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

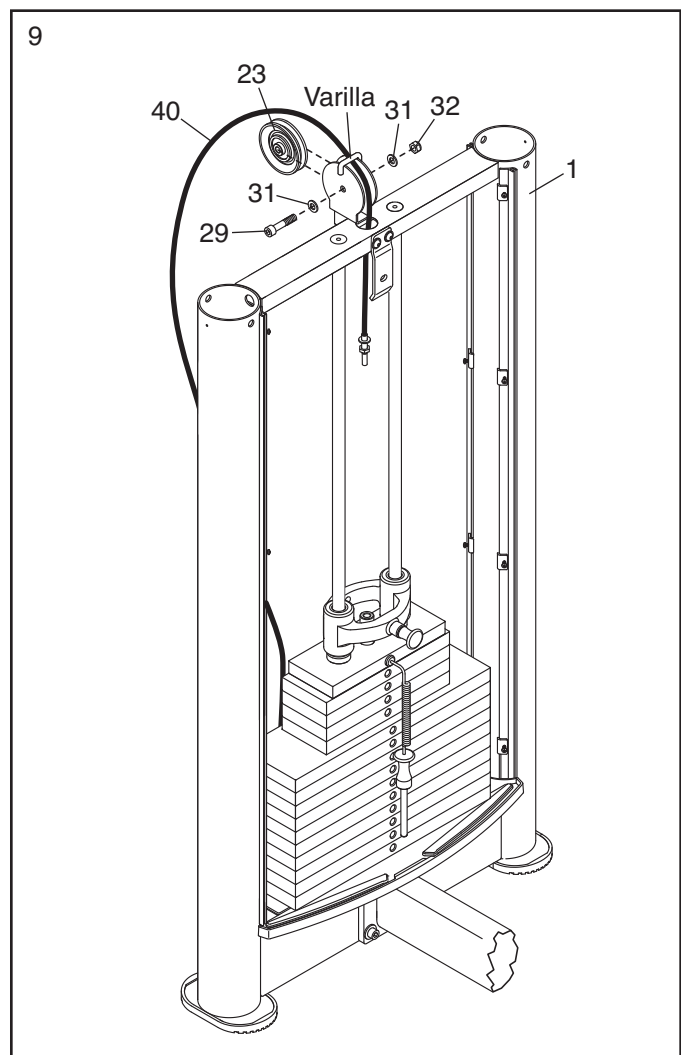
Seguidamente, apriete los dos Pasadores Enroscados de M8 x 35mm (19) en los Amortiguadores de las Guías de Pesas (18).



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

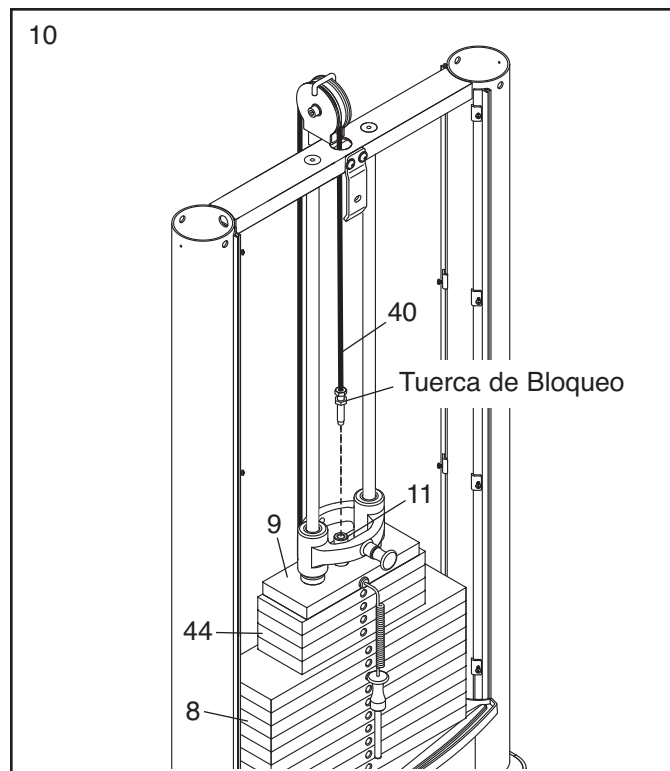
Pase el Cable Largo (40) a través del soporte de la polea y hacia abajo a través del orificio en el centro de la Armadura de la Torre (1).

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

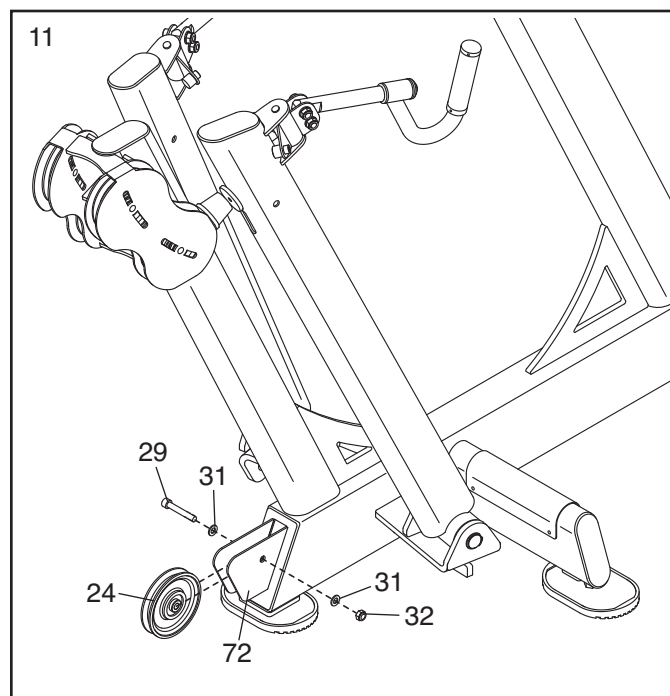


10. Apriete el extremo del Cable Largo (40) en el Selector de Peso (11) hasta que la Pesa Superior (9) se separe de las Pesas (8, 44). Luego afloje el extremo del Cable Largo hasta que la Pesa Superior se apoye sobre las Pesas.

A continuación apriete la tuerca de bloqueo del extremo del Cable Largo (40) contra el Selector de Peso (11).



11. Retire la Contratuerca de M10 (32), el Perno de Cabeza Cuenca de M10 x 50mm (29), las dos Arandelas de M10 (31) y la Polea Grande (24) del soporte de la Base (72).

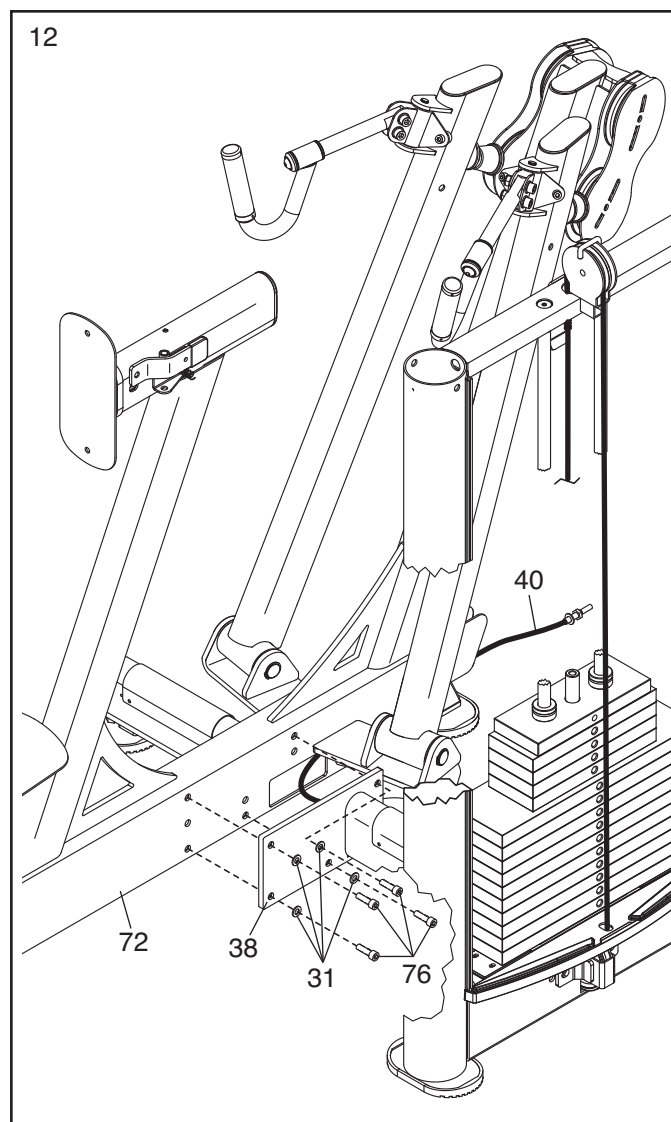


12. Pida a otra persona que sujete la Base (72) para evitar que ésta caiga mientras completa este paso.

Introduzca el Cable Largo (40) a través de la Base (72) como se muestra.

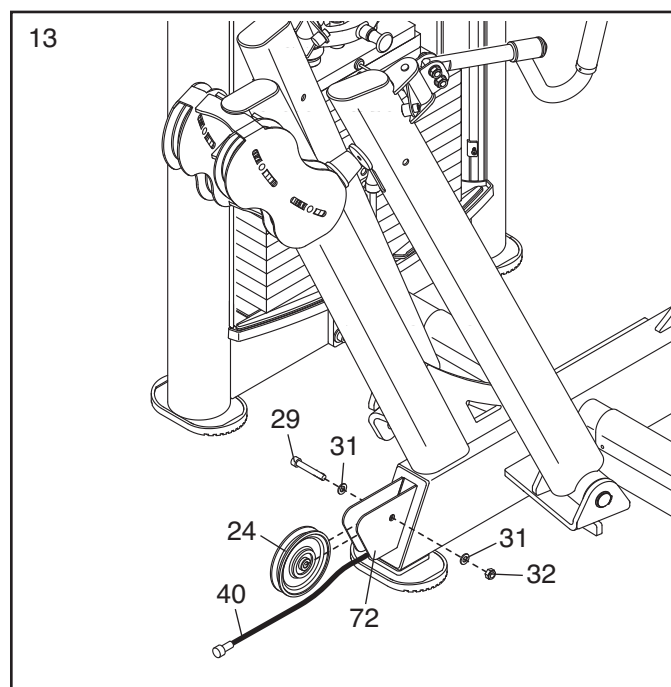
Fije la Armadura de Conexión (38) a la Base (72) con cuatro Tornillos con Nylon de Cabeza Cuenca de M10 x 35mm (76) y cuatro Arandelas de M10 (31).

Vea el paso 3. Apriete los cuatro Tornillos con Nylon de Cabeza Cuenca de M10 x 35mm (76).



13. Dirija el Cable Largo (40) a través de la Polea Grande (24) que retiró en el paso 11.

Conecte la Polea Grande (24) al soporte de la Base (72) con el Perno de Cabeza Cuenca de M10 x 50mm (29), las dos Arandelas de M10 (31) y la Contratuerca de M10 (32) que retiró en el paso 11.



14. Retire todas las piezas (24, 29, 31 y 32) del soporte de la polea indicada en la Base (72).

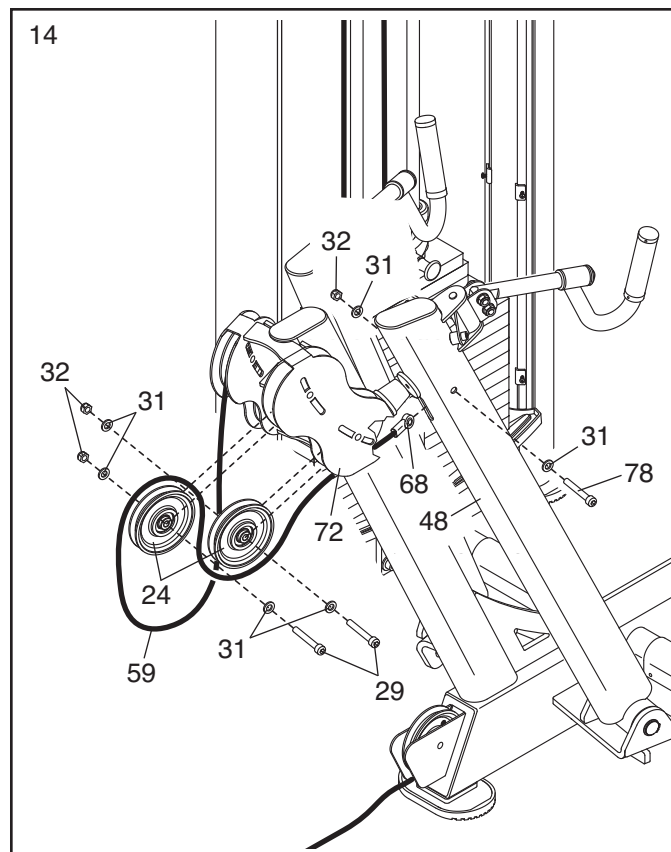
Conecte una Rótula de Suspensión (68) en un extremo del Cable Corto (59) dentro del Brazo (48) indicado con un Perno de Cabeza Cuenca de M10 x 65mm (78), dos Arandelas de M10 (31) y una Contratuercas de M10 (32).

Vea el DIAGRAMA DEL CABLE en la página 22 e identifique la trayectoria correcta del Cable Corto (59).

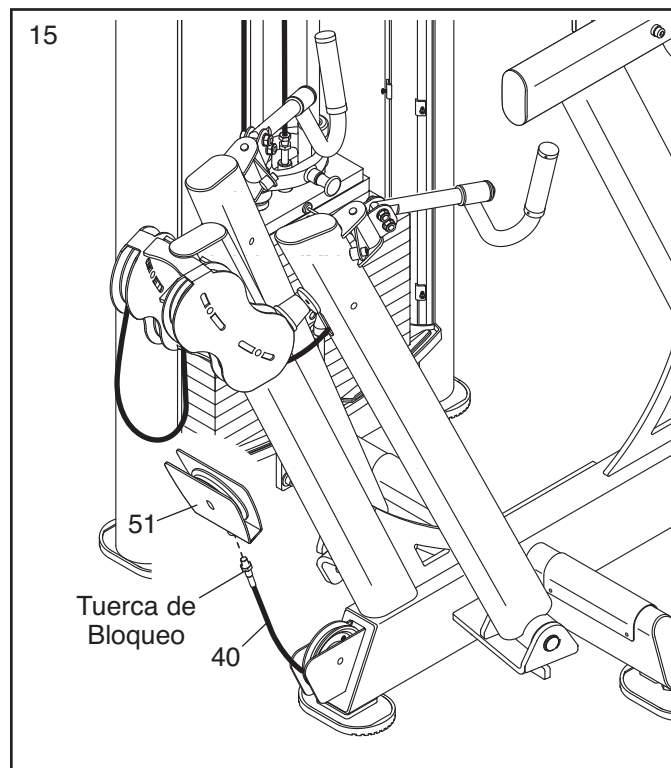
Dirija el Cable Corto (59) alrededor de las Poleas Grandes (24) que retiró en el paso 11.

Conecte las Poleas Grandes (24) a la Base (72) con dos Pernos de Cabeza Cuenca de M10 x 50mm (29), las cuatro Arandelas de M10 (31) y las dos Contratuercas de M10 (32) que acaba de retirar.

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



15. Ajuste el extremo del Cable Largo (40) en el Soporte de la Polea Grande (51). **No ajuste las tuercas de bloqueo del Cable Largo todavía.**

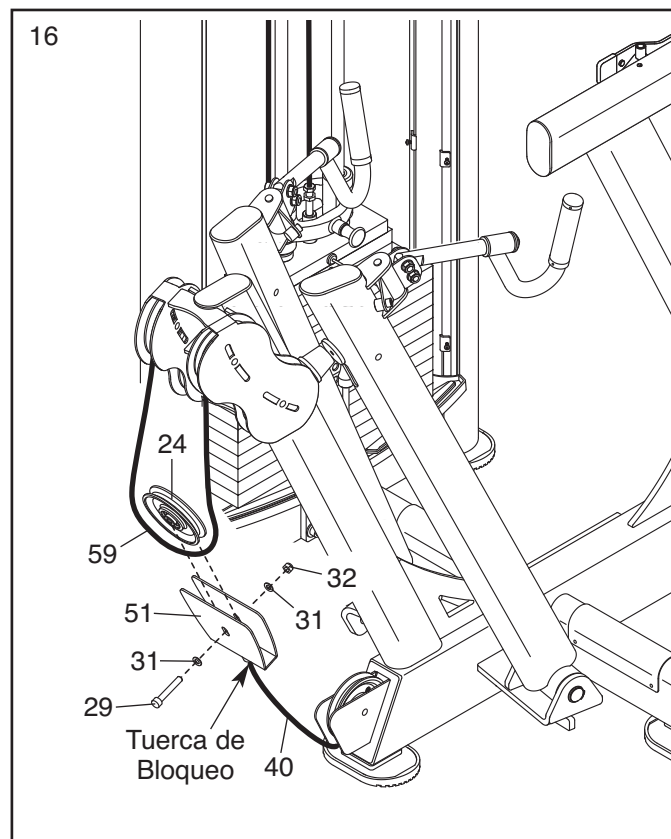


16. Retire todas las piezas (24, 29, 31 y 32) del Soporte de la Polea Grande (51).

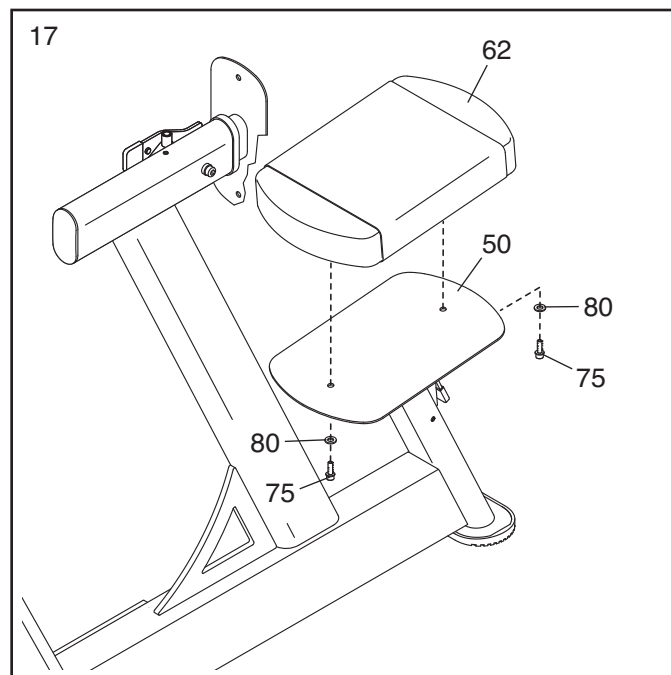
Introduzca la Polea Grande (24) en la curva indicada del Cable Corto (59).

Conecte la Polea Grande (24) que acaba de retirar al Soporte de la Polea Grande (51) con el Perno de Cabeza Cuenca de M10 x 50mm (29), las dos Arandelas de M10 (31) y la Contratuerca de M10 (32) que acaba de retirar. **Asegúrese de que las Arandelas estén fuera del Soporte de la Polea Grande.**

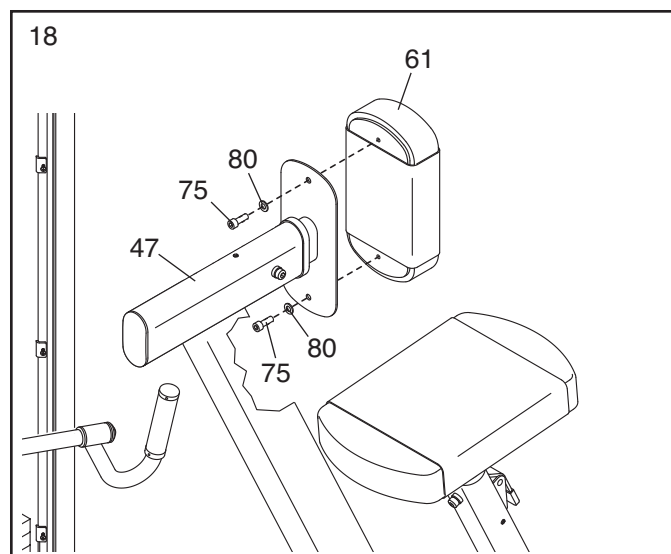
A continuación apriete la tuerca de bloqueo del extremo del Cable Largo (40) contra el Soporte de la Polea Grande (51).



17. Fije el Asiento (62) a la Armadura del Asiento (50) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca de M8 x 25mm (75) y dos Arandelas de M8 x 16mm (80).

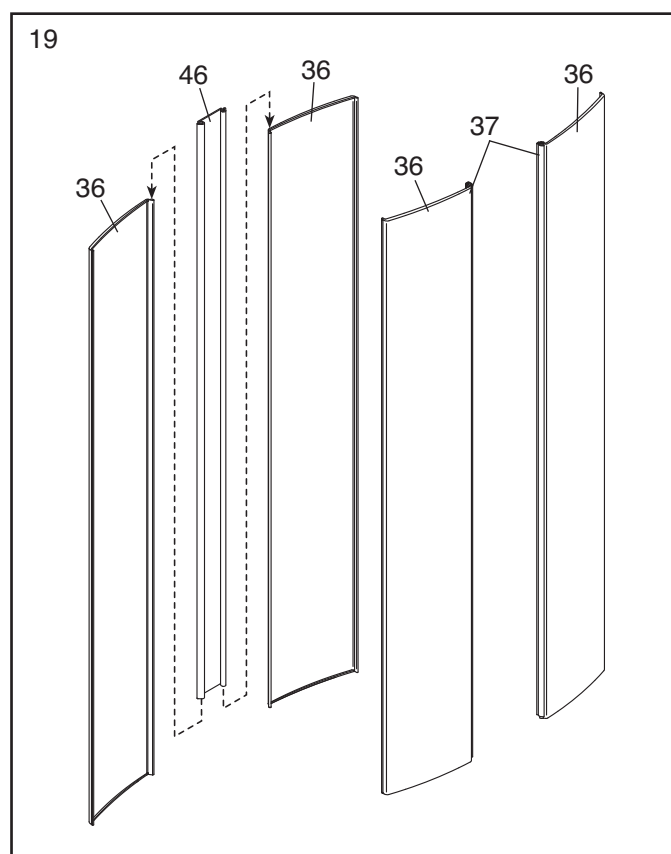


18. Conecte la Almohadilla del Pecho (61) a la Armadura del Pecho (47) con dos Tornillos de Cabeza Cuenca de M8 x 25mm (75) y dos Arandelas de M8 x 16mm (80).

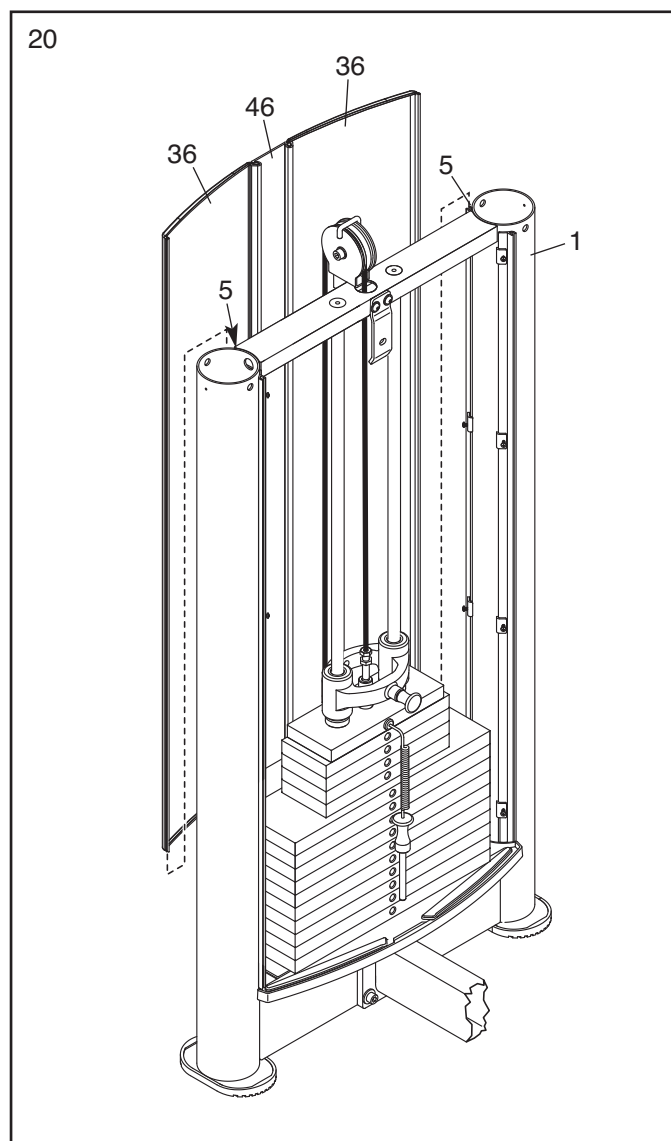


19. Observe las cuatro Cubiertas (36) e identifique las dos Cubiertas que tienen tiras de Reborde Interno (37) y las dos Cubiertas que no las tienen.

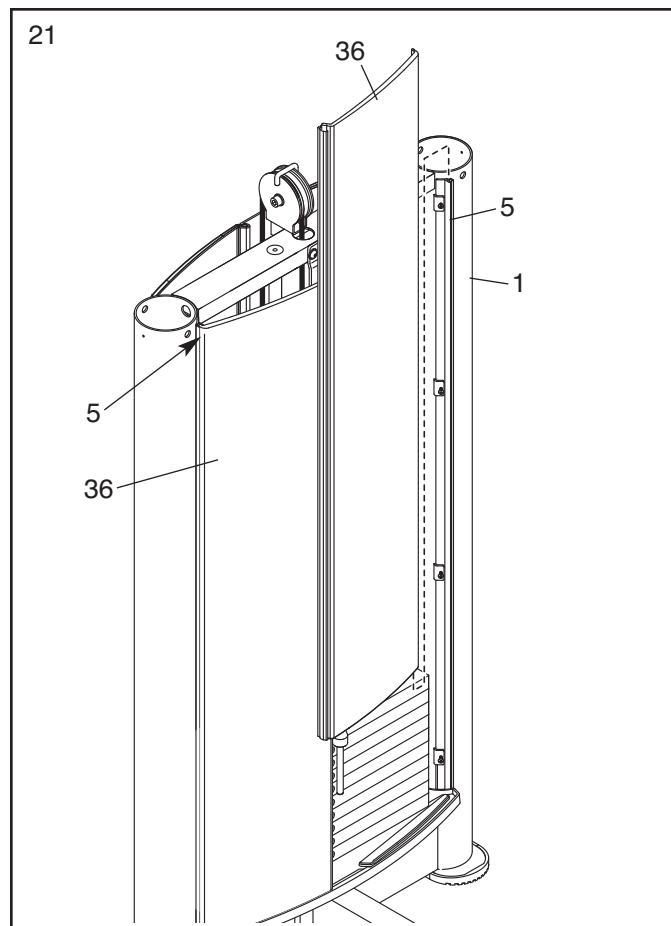
Deslice el Panel de la Cubierta (46) hacia abajo por las dos Cubiertas (36) que **no** tienen tiras de Reborde Interno (37).



20. 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).

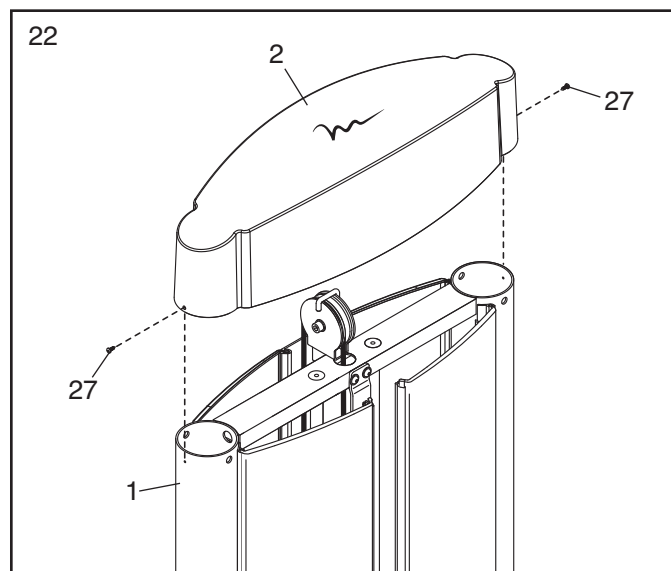


21. Deslice las dos Cubiertas (36) restantes hacia abajo al interior de las dos tiras de Reborde Externo (5) en la parte delantera de la Armadura de la Torre (1).



22. 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 de M4 x 13mm (27).



23. **Asegúrese de que todos los componentes de la máquina de musculación estén ajustados apropiadamente.** Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina de musculación.

AJUSTES

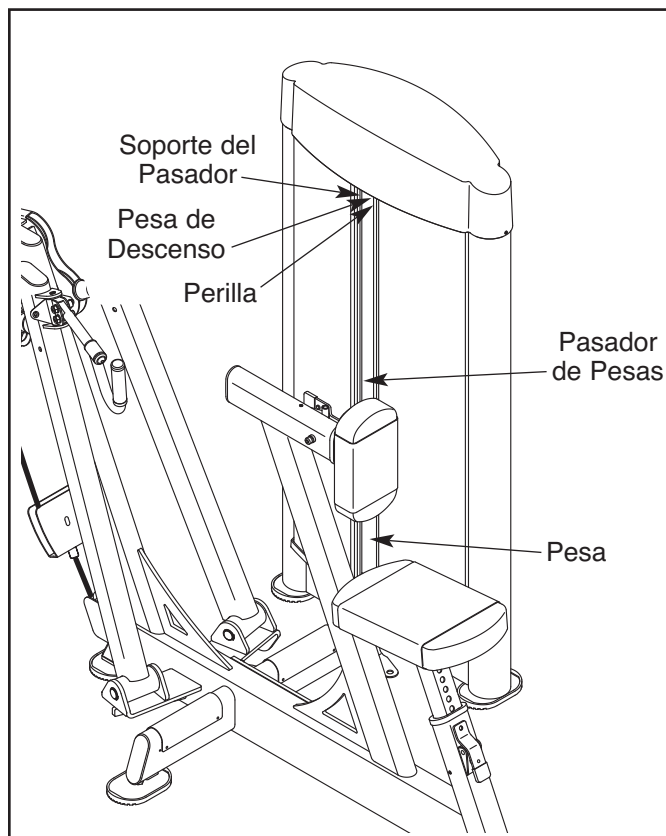
Esta sección explica cómo ajustar la máquina de musculación. Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas cada vez que utiliza la máquina de musculación. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

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

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.**

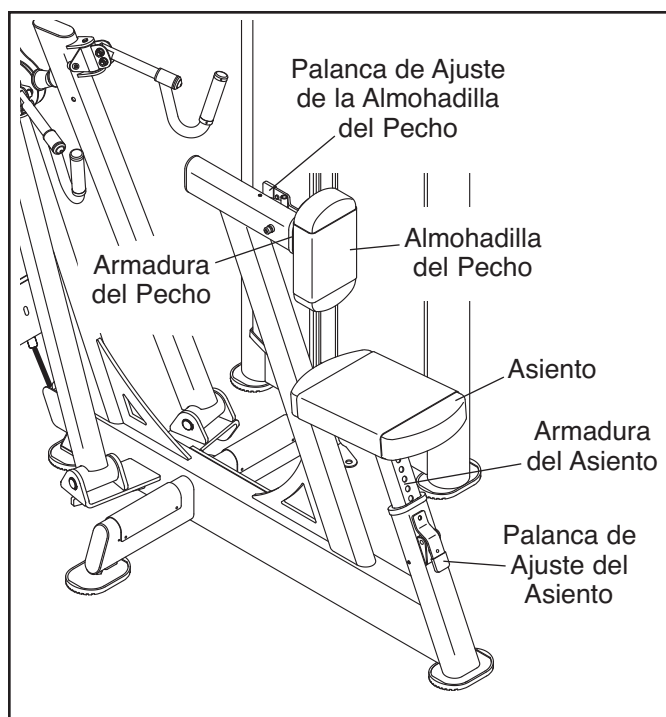


AJUSTE DEL ASIENTO Y DE LA ALMOHADILLA DEL PECHO

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

Para ajustar la almohadilla del pecho, presione la palanca de ajuste indicada, mueva la armadura del pecho hacia delante o hacia atrás a la posición indicada y luego libere la palanca de ajuste en un orificio de ajuste del respaldo del asiento.

Asegúrese de que la palanca de ajuste esté bien sostenida en el orificio de ajuste.



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

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

MANTENIMIENTO DIARIO

Limpieza General

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

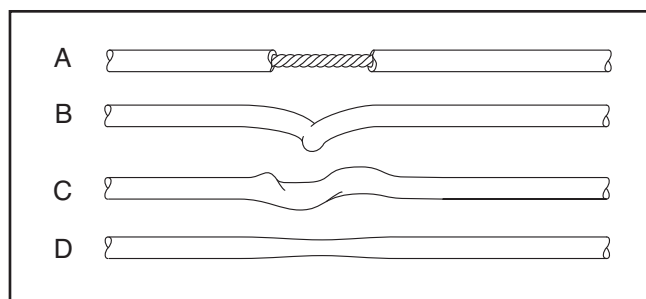
Piezas Pequeñas

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



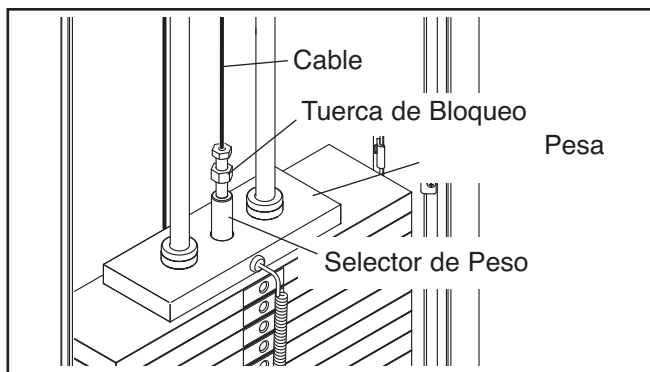
Ajuste del Cable

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.

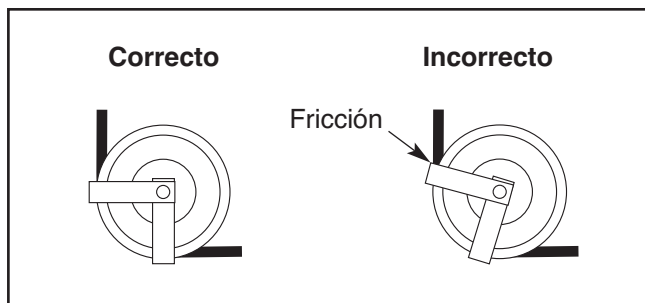
Si el cable está demasiado apretado, la pesa superior no se apoyará en la pesa siguiente cuando complete la repetición. Podría también dificultarse la introducción del pasador de pesas en las pesas.

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.



Inspección del Protector del Cable

Compruebe las trampas de cable para asegurarse de que no rozan con los cables y de que estén sujetando los cables en los surcos de las poleas. Si uno Protector del Cable no está correctamente alineada, afloje la tuerca, vuelva a ajustar el Protector del Cable según sea necesario, y vuelva a apretar la tuerca.



MANTENIMIENTO MENSUAL

Mangos

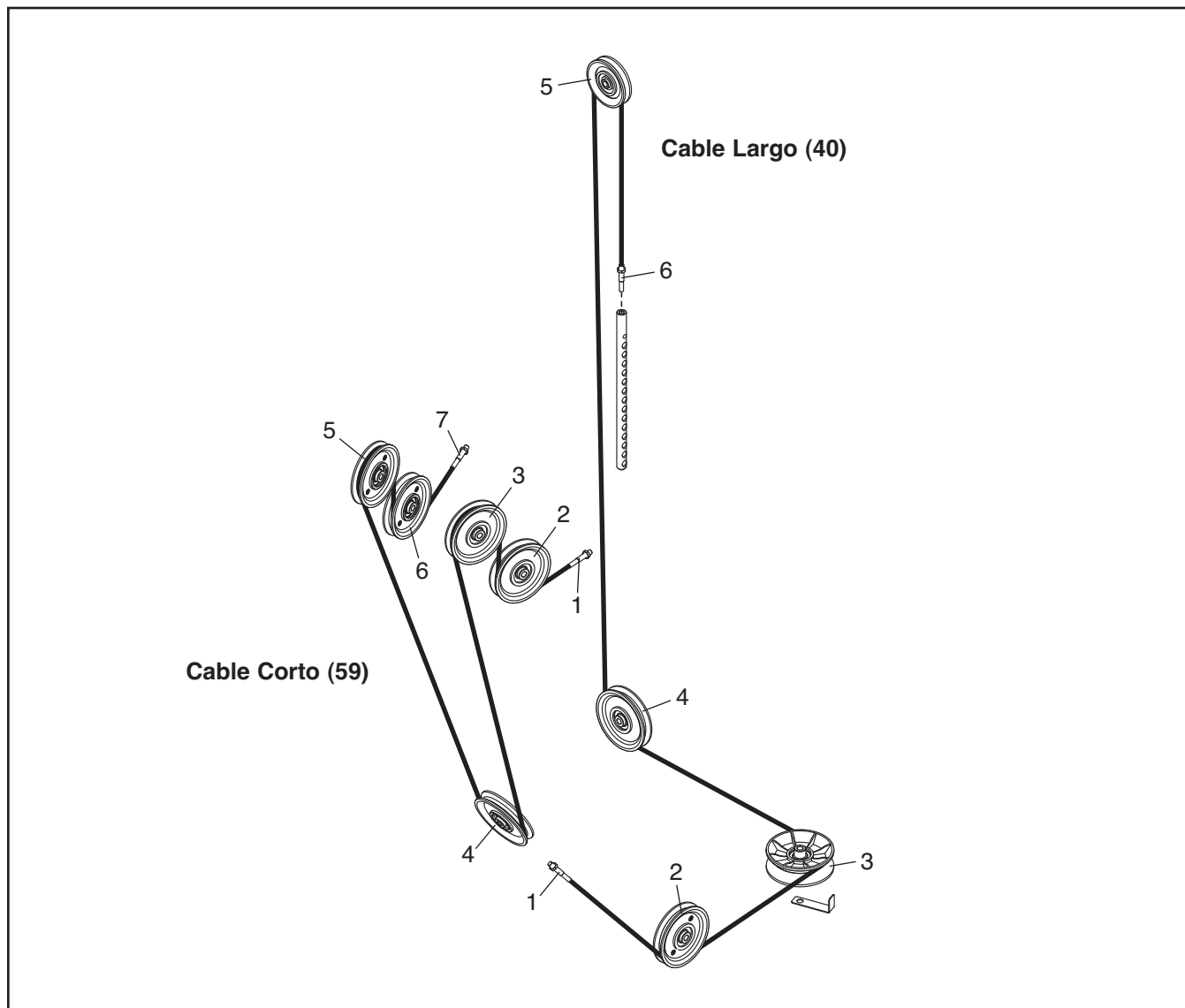
Compruebe los mangos y cámbielos si es necesario.

Lubricación de la Guía de Pesas

Limpie y lubrique cada guía de pesas pasando un paño suave con aceite de motor ligero de 10W-40 o 10W-30. Aplique sólo una delgada capa sobre toda la extensión de la guía de pesas. **No use lubricantes a base de TEFLON®.**

DIAGRAMA DEL CABLE

El diagrama que aparece más abajo muestra la ruta correcta de cada cable. Los números de cada diagrama muestran la ruta correcta para ese cable. Utilice el diagrama para asegurarse que cada cable sea correctamente colocado. **Si un cable no se coloca correctamente, la máquina de musculación no funcionará apropiadamente y podrá dañarse. Si su máquina de musculación tiene un protector del cable o más, asegúrese que ningún protector del cable toque ni trabe un cable.**



NOTAS

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

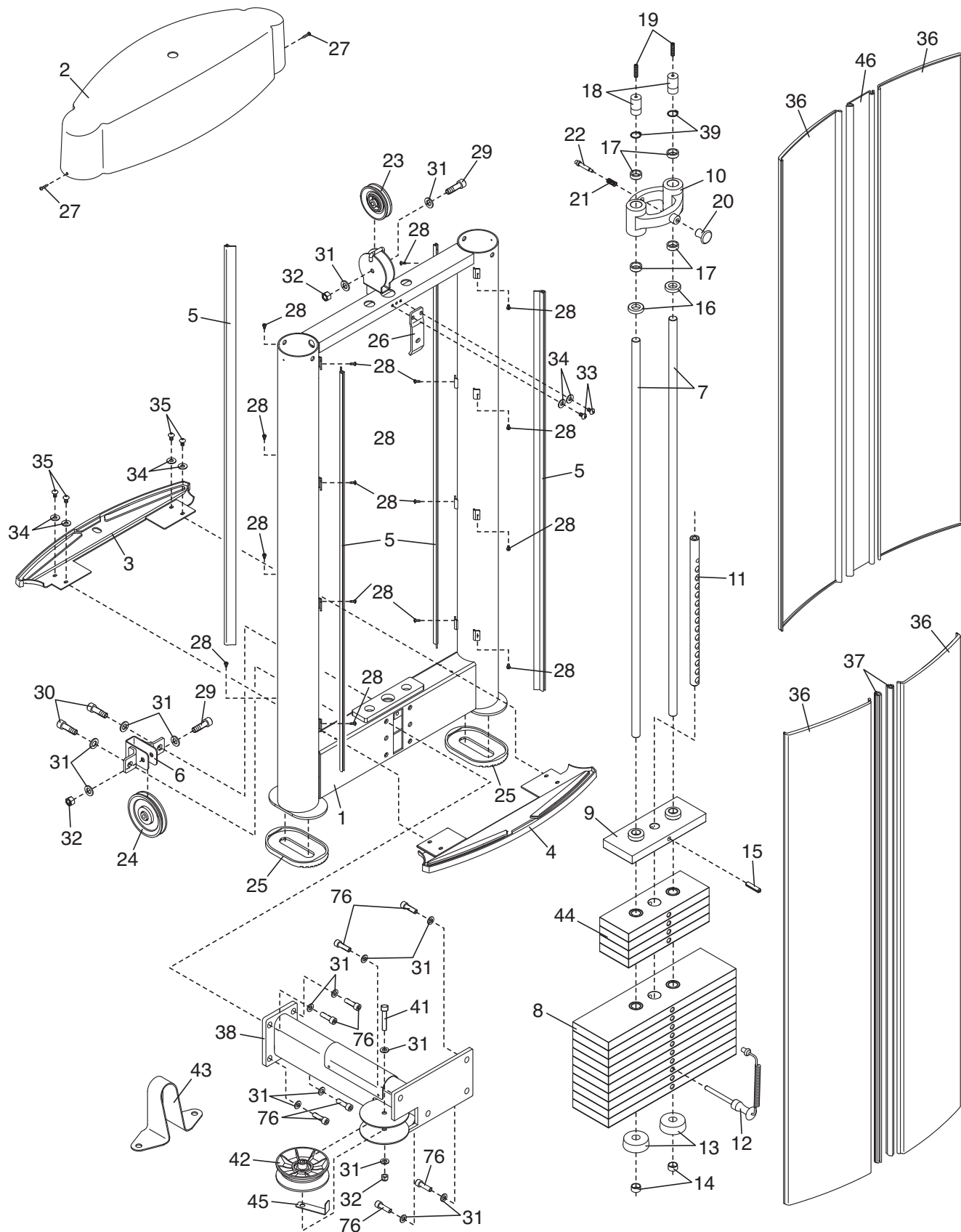
Nº de Modelo F817.0 R1210A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura de la Torre	47	1	Armadura del Pecho
2	1	Tapa de la Torre	48	2	Brazo
3	1	Base de la Cubierta Trasera	49	4	Tornillo con Nylon de Cabeza
4	1	Base de la Cubierta Delantera			Cuenca de M10 x 40mm
5	4	Reborde Externo	50	1	Armadura del Asiento
6	1	Soporte de la Polea Pequeña	51	1	Soporte de la Polea Grande
7	2	Guía de Pesas	52	2	Soporte Oscilante
8	10	Pesa de 20 libras	53	2	Eje del Brazo
9	1	Pesa Superior	54	2	Anillo del Mango
10	1	Pesa de Descenso	55	2	Tapa del Mango
11	1	Selector de Peso	56	4	Arandela de Plástico
12	1	Pasador de Pesas	57	2	Mango
13	2	Amortiguador de Pesa Inferior	58	1	Cubierta de la Almohadilla del
14	2	Tapa de la Guía de Pesas			Pecho
15	1	Pasador de Rollo	59	1	Cable Corto
16	2	Amortiguador de Pesa Superior	60	2	Eje del Pivote
17	4	Buje de Cobre	61	1	Almohadilla del Pecho
18	2	Amortiguador de la Guía de Pesas	62	1	Asiento
19	2	Pasador Enroscado de	63	2	Parachosques de Pivote
		M8 x 35mm	64	4	Buje del Brazo
20	1	Perilla de la Pesa de Descenso	65	4	Cojinete Oscilante
21	1	Resorte del Pasador	66	2	Palanca de Ajuste
22	1	Pasador de la Pesa de Descenso	67	2	Resorte del Pasador
23	1	Polea Pequeña	68	2	Rótula de Suspensión
24	7	Polea Grande	69	1	Tapa Ovalada
25	5	Base	70	2	Tornillo de Parada de M10 x 18mm
26	1	Soporte del Pasador	71	2	Buje de la Base
27	2	Tornillo Taladro de M4 x 13mm	72	1	Base
28	16	Tornillo de M4 x 10mm	73	2	Parachosques del Brazo
29	8	Perno de Cabeza Cuenca de	74	8	Pasador Enroscado de M4 x 3mm
		M10 x 50mm	75	4	Tornillo de Cabeza Cuenca de
30	2	Tornillo con Nylon de Cabeza			M8 x 25mm
		Cuenca de M10 x 30mm	76	8	Tornillo con Nylon de Cabeza
31	44	Arandela de M10			Cuenca de M10 x 35mm
32	17	Contratuerca de M10	77	2	Tornillo con Nylon de Cabeza
33	2	Tornillo con Nylon de M6 x 20mm			Cuenca de M6 x 30mm
34	6	Arandela de M6 x 18mm	78	4	Perno de Cabeza Cuenca de
35	4	Tornillo de Botón de M6 x 15mm			M10 x 65mm
36	4	Cubierta	79	2	Arandela de M6 x 12mm
37	2	Reborde Interno	80	4	Arandela de M8 x 16mm
38	1	Armadura de Conexión	81	1	Cubierta del Asiento
39	6	Anillo de Seguridad de 25mm	82	2	Eje Oscilante
40	1	Cable Largo	83	4	Anillo Pequeño
41	1	Perno de Cabeza Cuenca de	84	4	Parachoque Oscilante
		M10 x 70mm	85	4	Tornillo de M8 x 15mm
42	1	Polea en V	86	2	Manubrio
43	1	Tirante de Anclaje	87	4	Buje del Mango
44	4	Pesa de 10 libras	88	2	Cubierta de Pivote
45	1	Protector del Cable	89	2	Tornillo de M10 x 25mm
46	1	Panel de la Cubierta	*	—	Manual del Usuario

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.

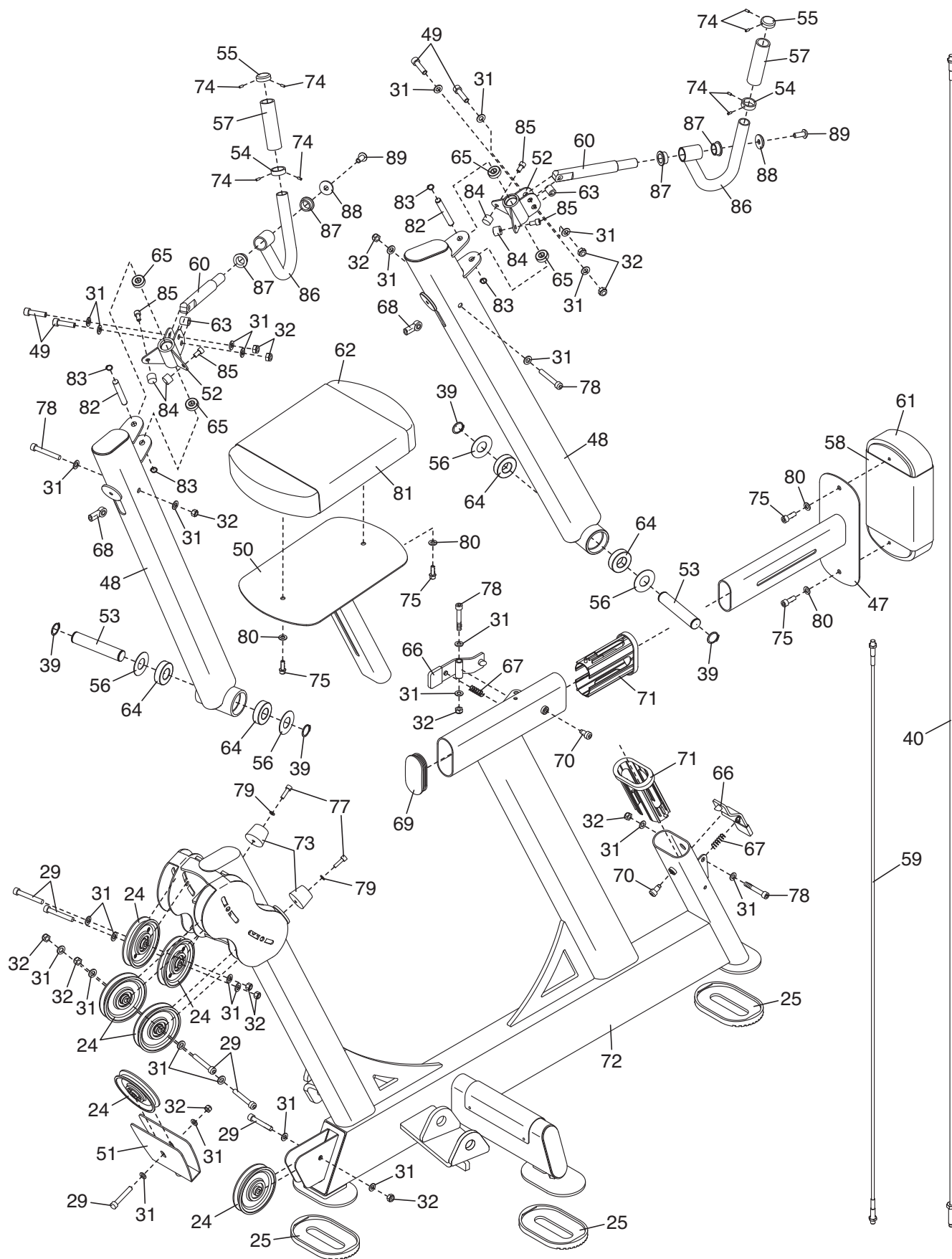
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo F817.0 R1210A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo F817.0 R1210A



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