

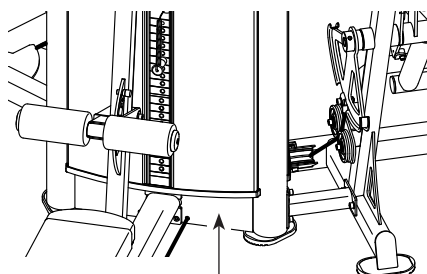
FREEMOTION®

3-STATION MULTI-GYM

Nº de Modelo F821.0

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el Número de Serie

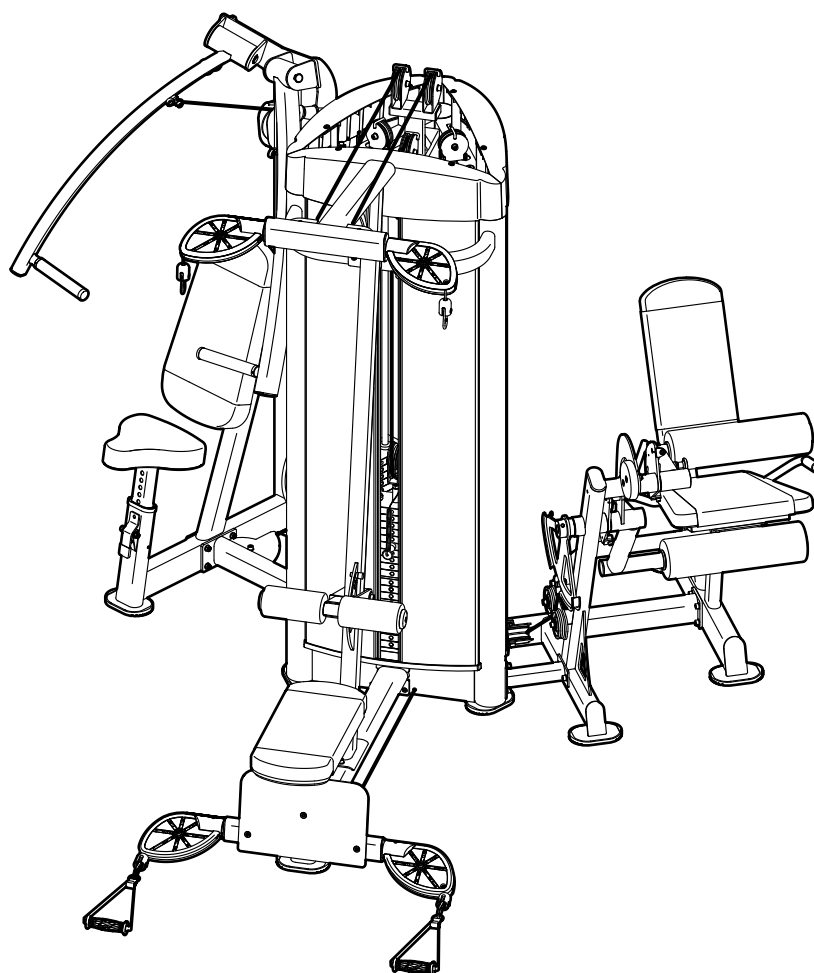
¿PREGUNTAS?

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



CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES3

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA4

ANTES DE COMENZAR5

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS6

MONTAJE7

AJUSTES35

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS37

DIAGRAMA DE LOS CABLES39

LISTA DE LAS PIEZAS41

DIBUJO DE LAS PIEZAS43

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 equipo 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 el equipo de musculación solamente como lo describe este manual.
3. Es responsabilidad del propietario el asegurar que haya suficiente espacio alrededor del equipo de musculación para el ejercicio deseado.
4. Use el equipo de musculación solamente en una superficie nivelada. Cubra el piso debajo de la máquina de musculación para protegerla.
5. Ancle el equipo 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 del equipo 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 el equipo 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 a todo momento.
9. El equipo 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 ejercicios.
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 insertado 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 apropiadamente. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.
15. Asegúrese de que cada cable permanezca en las poleas a 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 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 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 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



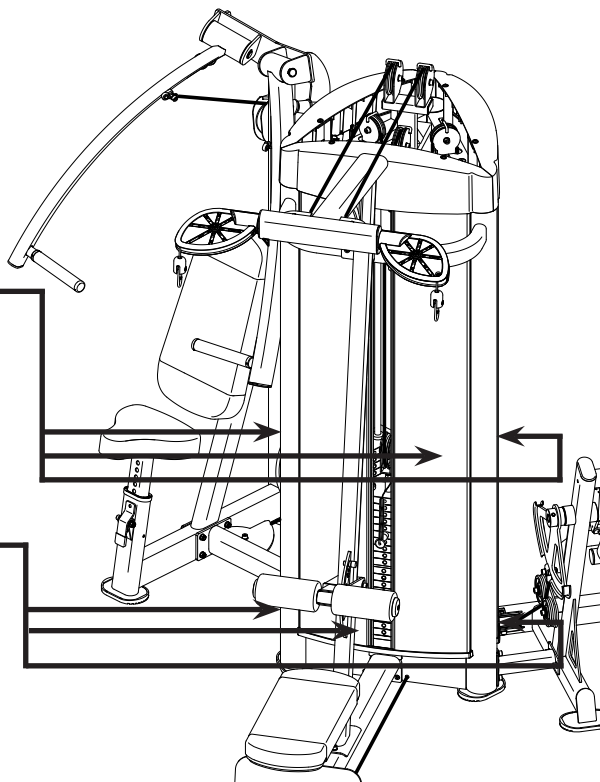
El pasador para seleccionar pesas debe estar completamente insertado dentro de la placa de pesas.

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

⚠ PRECAUCIÓN



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



ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el equipo de musculación FREEMOTION® 3-STATION MULTI-GYM. 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 el equipo 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.

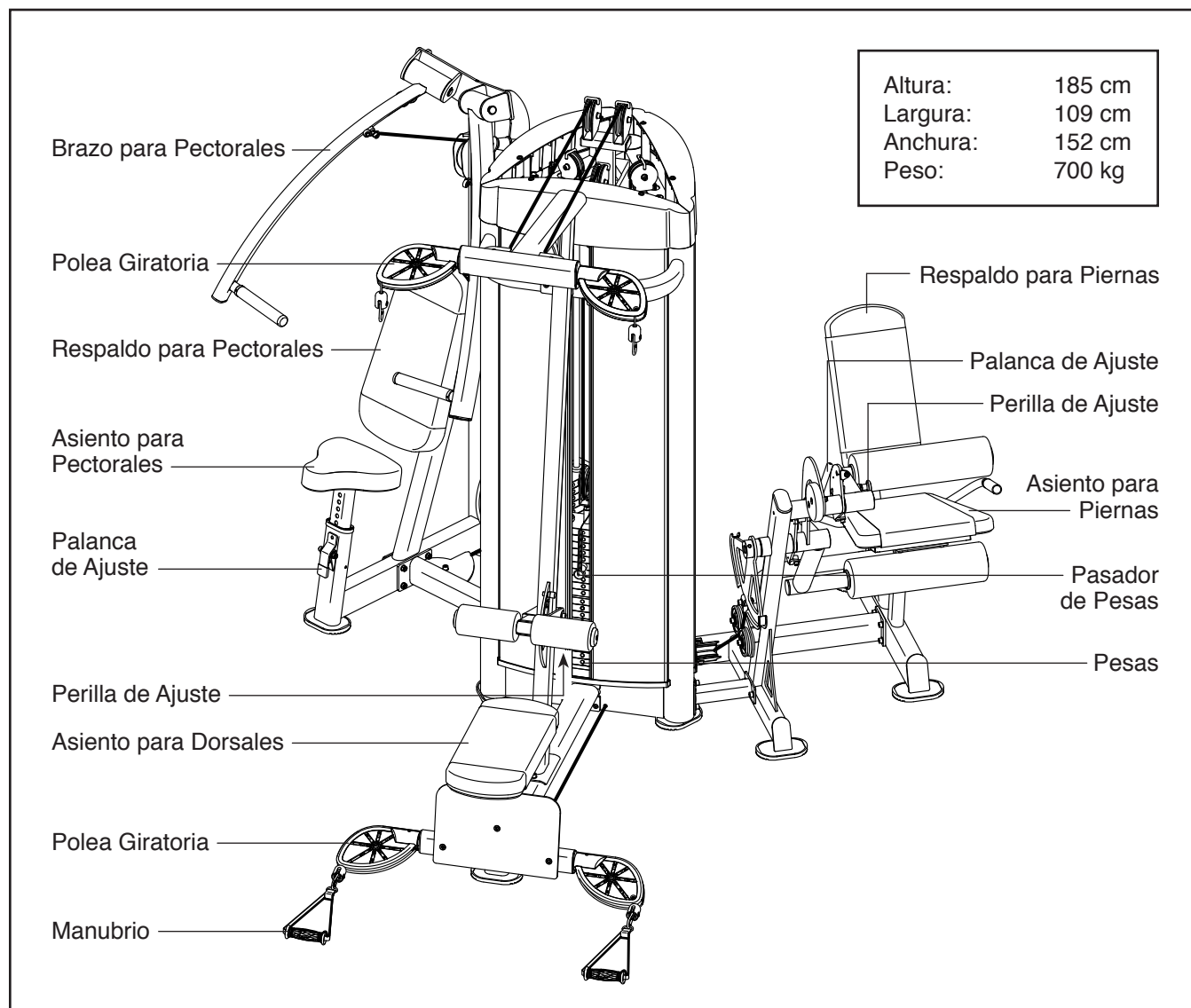
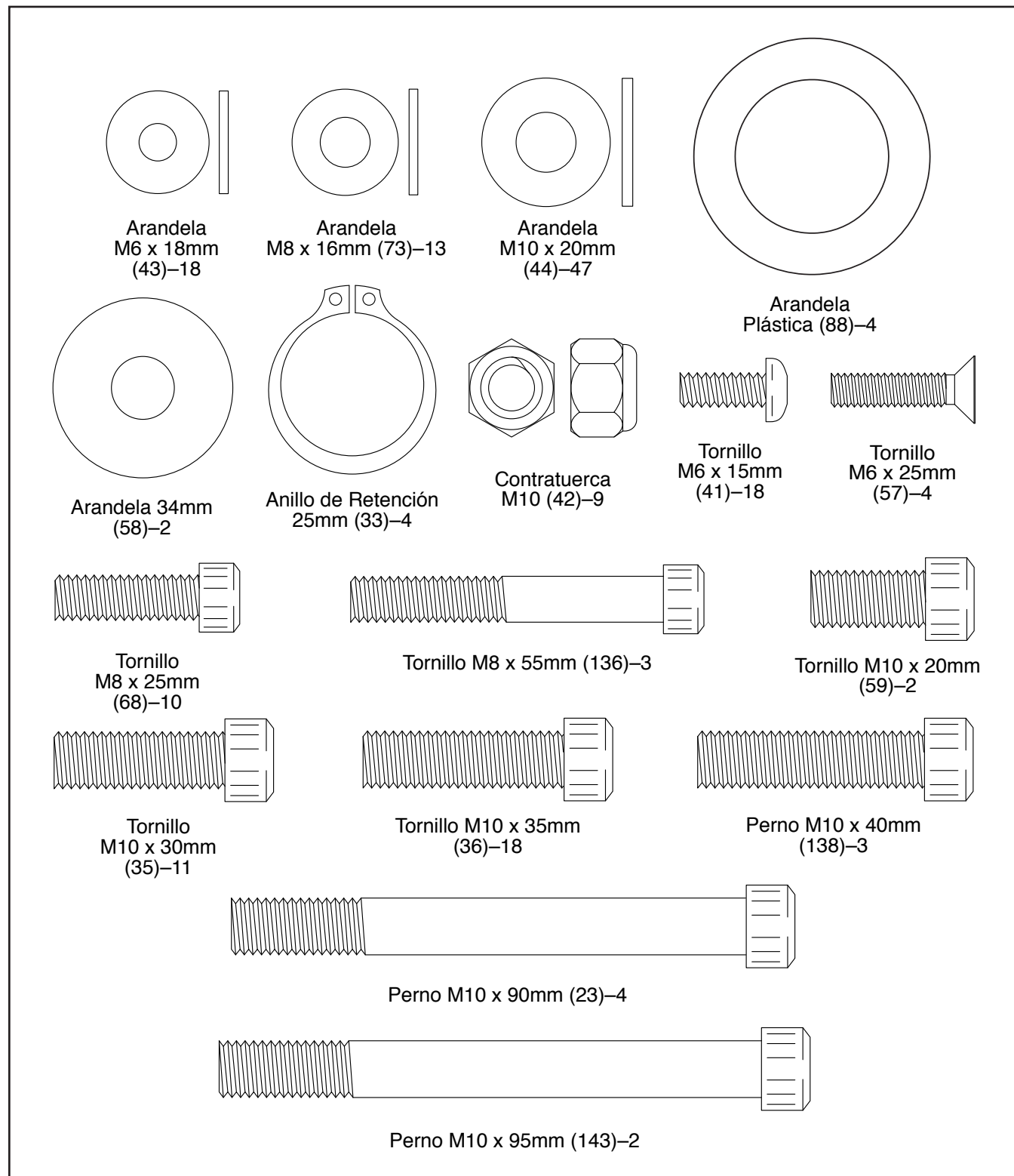


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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

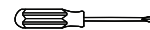
- El montaje deberá ser realizado por dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, la máquina de musculación deberá ser montada en el sitio donde se utilizará. Asegúrese de que el área que rodea a la máquina de musculación esté suficientemente despejada.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.

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

una llave ajustable



un destornillador Phillips



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.

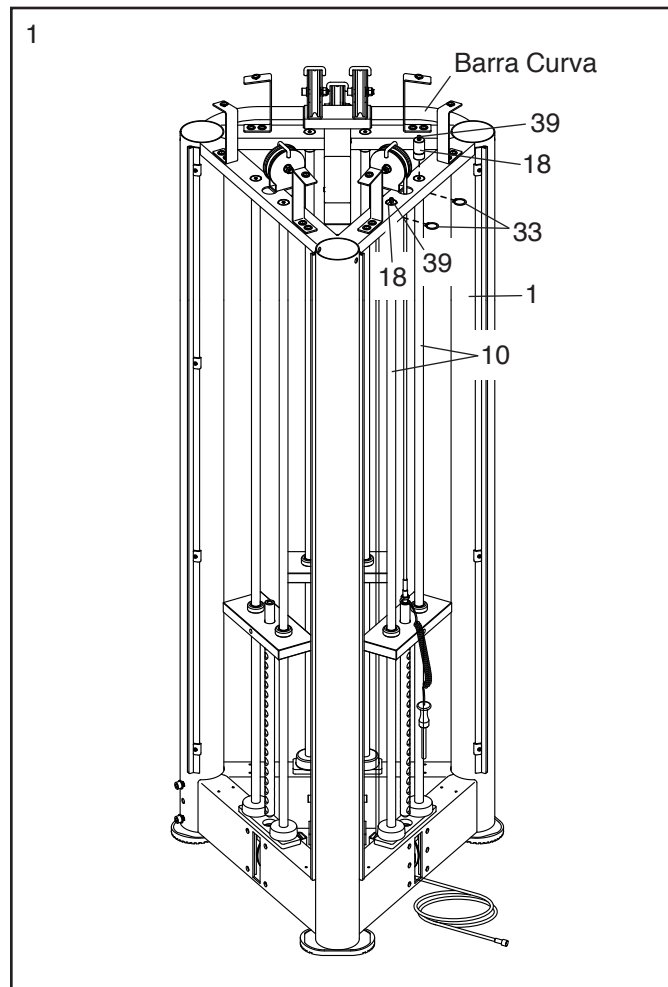
1. **Nota: Para mayor claridad, algunos cables ensamblados no se muestran en los dibujos del montaje.**

Oriéntese a si mismo de manera que la barra curva se encuentre en la ubicación indicada en la Armadura de la Torre (1).

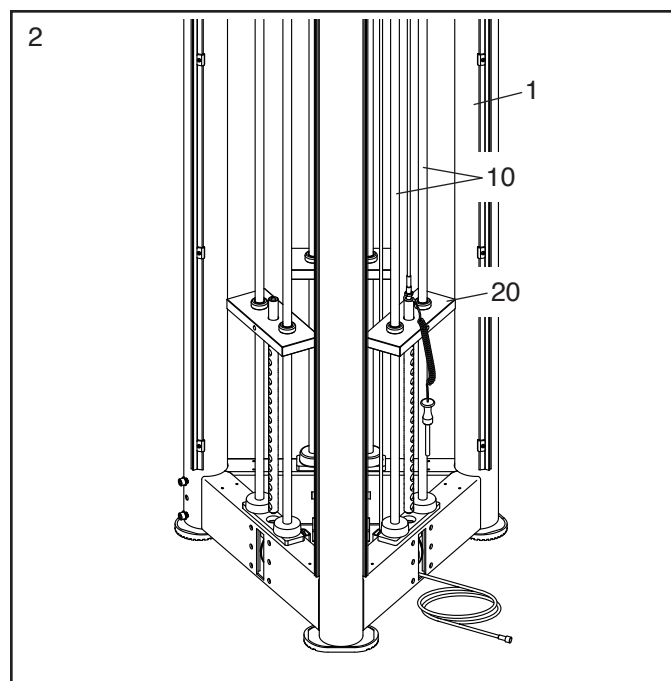
Afloje con unas vueltas completas los dos Pasadores Enroscados M8 x 35mm (39) que se indican; **no es necesario retirarlos**.

Luego, retire los dos Anillos de Retención 25mm (33) de los dos Bujes de las Guías de Pesas (18).

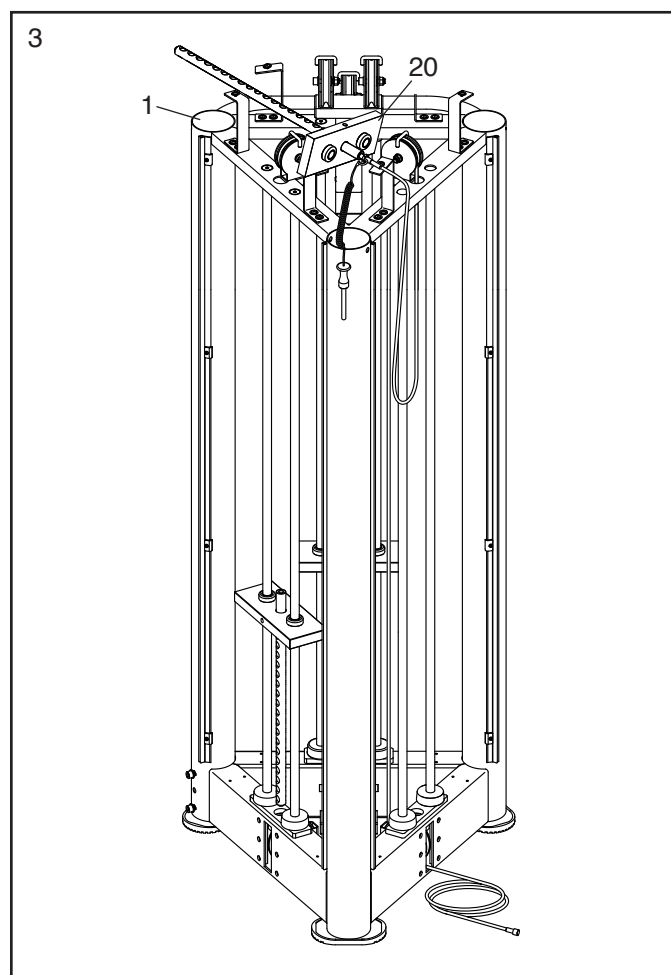
Pida a otra persona que sujete las Guías de Pesas (10). Levante los Bujes de las Guías de Pesas (18) para sacarlos de la Armadura de la Torre (1).



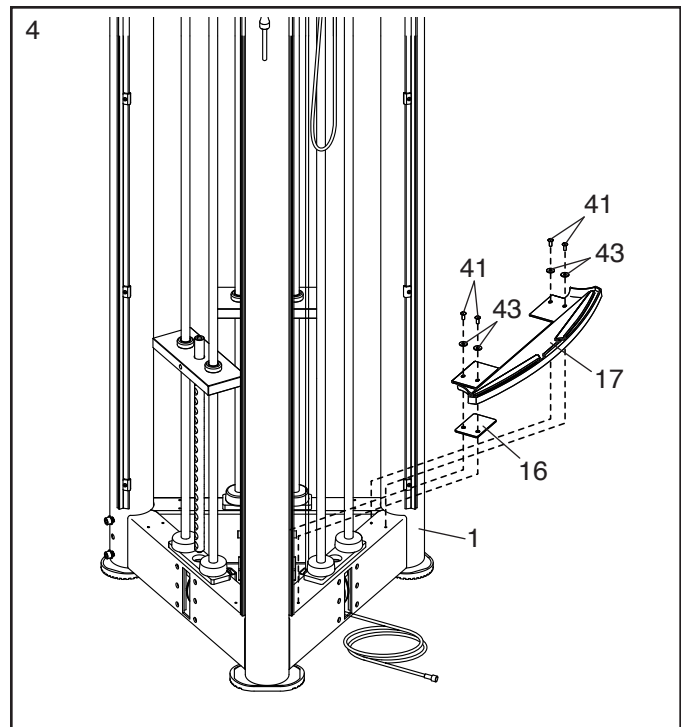
2. Inclíne los extremos superiores de las Guías de Pesas (10) hacia usted, y deslice la Pesa Superior (20) hacia arriba separándola de las Guías de Pesas.



3. Coloque la Pesa Superior (20) encima de la Armadura de la Torre (1).



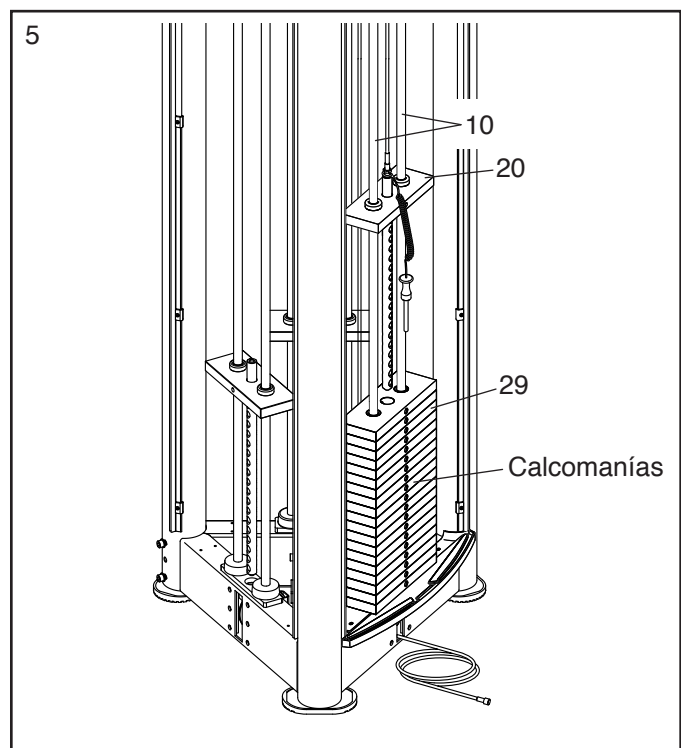
4. Conecte una Base de la Cubierta (17) y un Espaciador de la Base de la Cubierta (16) a la Armadura de la Torre (1) con cuatro Tornillos M6 x 15mm (41) y cuatro Arandelas M6 x 18mm (43).



5. Observe las calcomanías en las diecinueve Pesas de 10 libras (29). Localice la calcomanía con el número **más grande**. Oriente esa Pesa de manera que la calcomanía quede orientada hacia fuera y deslice la Pesa por las Guías de Pesas (10).

Repita este paso hasta que las diecinueve Pesas de 10 libras (29) se encuentren en las Guías de Pesas (10).

Luego deslice la Pesa Superior (20) por las Guías de Pesas (10).

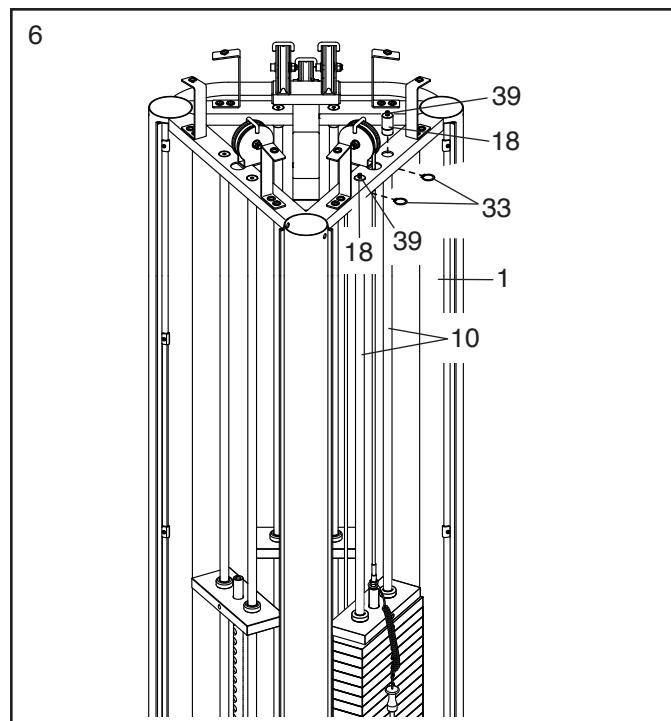


6. Deslice los dos Anillos de Retención 25mm (33) por las Guías de Pesas (10).

A continuación, inserte 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 (10).

Conecte los dos Anillos de Retención 25mm (33) a los Bujes de las Guías de Pesas (18).

Seguidamente, apriete los dos Pasadores Enroscados M8 x 35mm (39) en los Bujes de las Guías de Pesas (18).

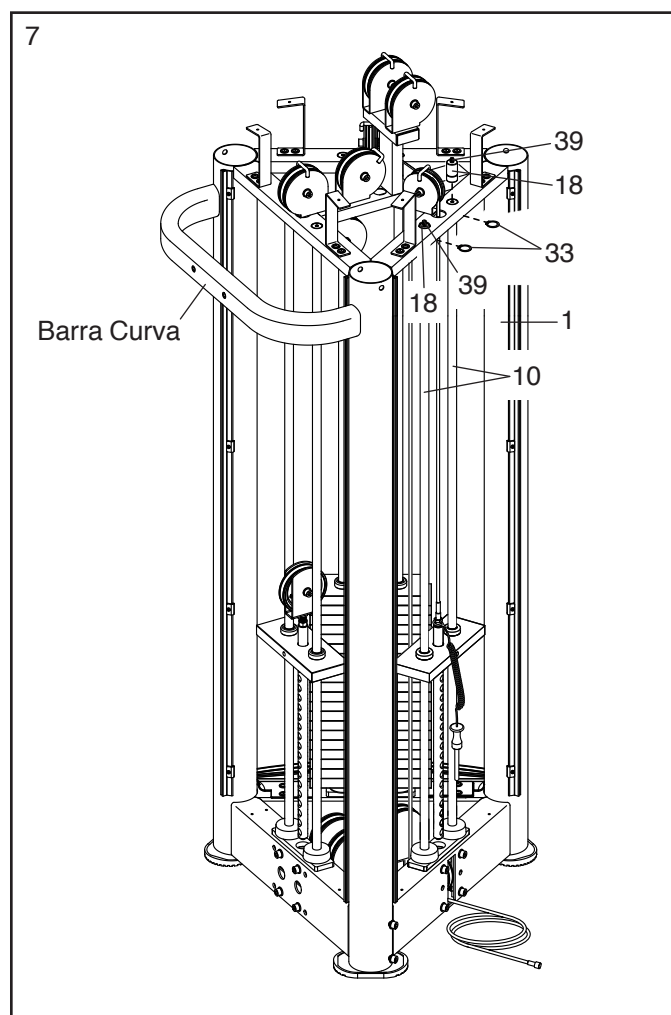


7. Oriéntese a si mismo de manera que la barra curva se encuentre en la ubicación indicada en la Armadura de la Torre (1).

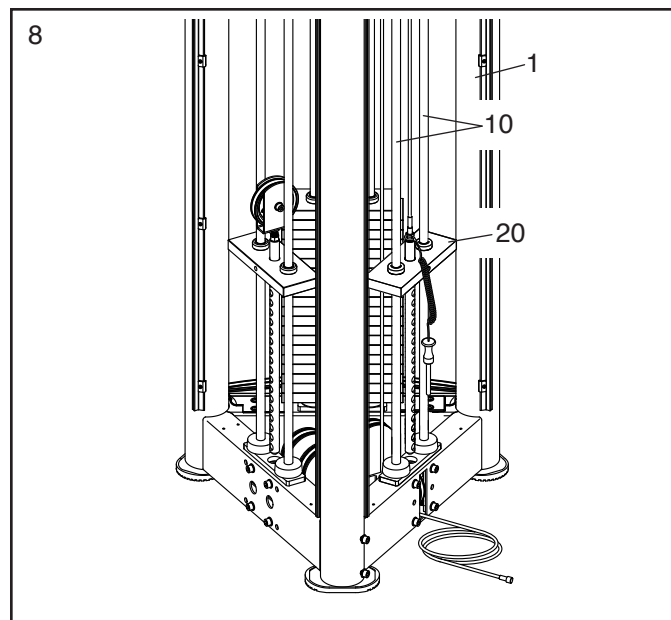
Afloje con unas vueltas completas los dos Pasadores Enroscados M8 x 35mm (39) que se indican; **no es necesario retirar los Pasadores Enroscados.**

Luego, retire los dos Anillos de Retención 25mm (33) de los dos Bujes de las Guías de Pesas (18).

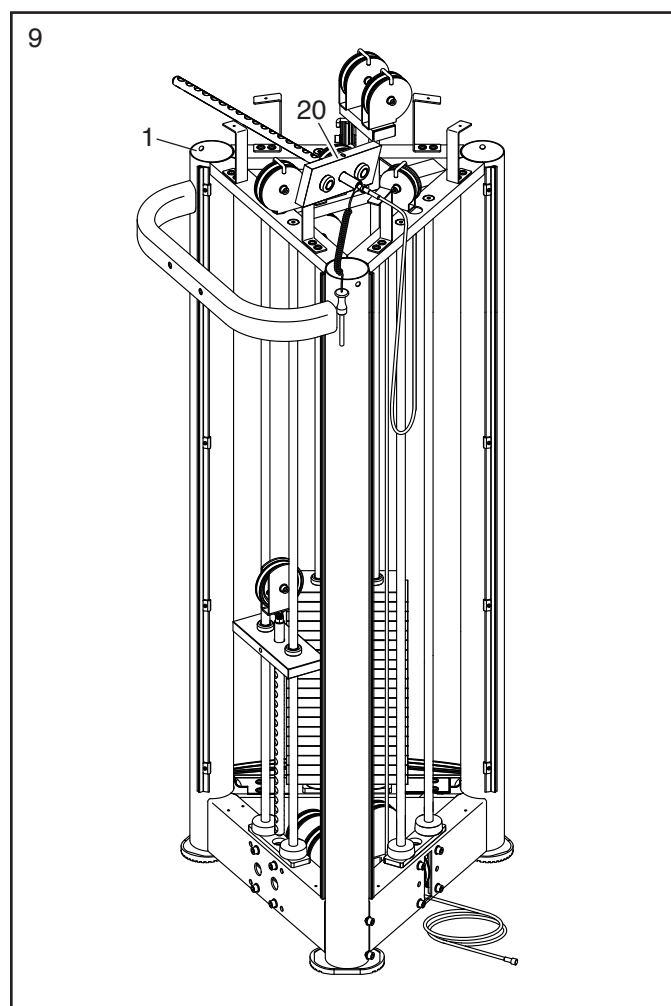
Pida a otra persona que sujete las Guías de Pesas (10). Levante los Bujes de las Guías de Pesas (18) para sacarlos de la Armadura de la Torre (1).



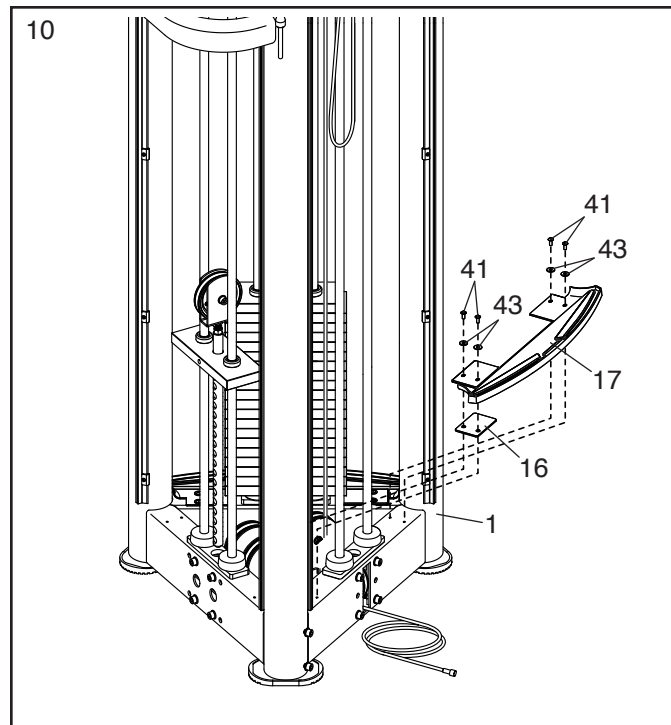
8. Incline los extremos superiores de las Guías de Pesas (10) hacia usted, y deslice la Pesa Superior (20) hacia arriba separándola de las Guías de Pesas.



9. Coloque la Pesa Superior (20) encima de la Armadura de la Torre (1).



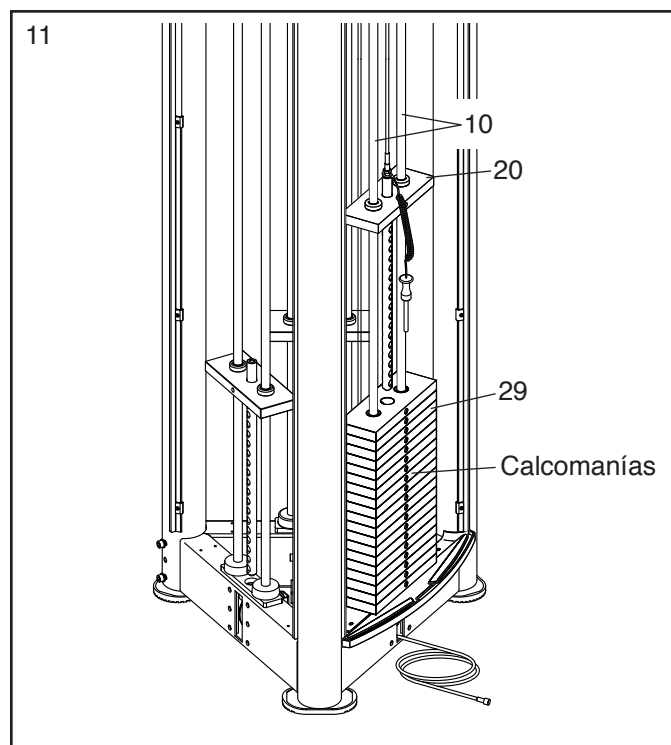
10. Conecte una Base de la Cubierta (17) y un Espaciador de la Base de la Cubierta (16) a la Armadura de la Torre (1) con cuatro Tornillos M6 x 15mm (41) y cuatro Arandelas M6 x 18mm (43).



11. Observe las calcomanías en las diecinueve Pesas de 10 libras (29). Localice la calcomanía con el número **más grande**. Oriente esa Pesa de manera que la calcomanía quede orientada hacia fuera y deslice la Pesa por las Guías de Pesas (10).

Repita este paso hasta que las diecinueve Pesas de 10 libras (29) se encuentren en las Guías de Pesas (10).

Luego deslice la Pesa Superior (20) por las Guías de Pesas (10).

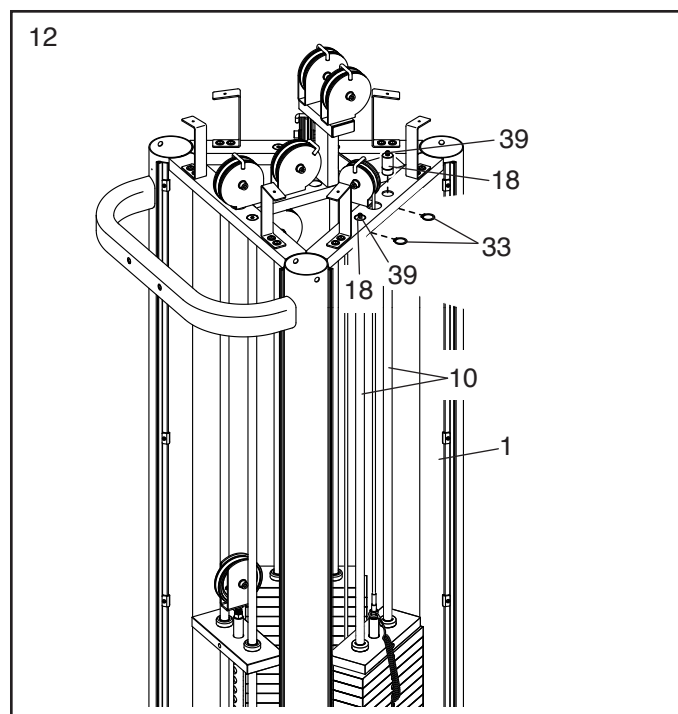


12. Deslice los dos Anillos de Retención 25mm (33) por las Guías de Pesas (10).

A continuación, inserte los dos Bujes de la Guía de Pesas (18) dentro de la Armadura de la Torre (1) y deslícelos por los extremos superiores de las Guías de Pesas (10).

Conecte los dos Anillos de Retención 25mm (33) a los Bujes de las Guías de Pesas (18).

Seguidamente, apriete los dos Pasadores Enroscados M8 x 35mm (39) en los Bujes de las Guías de Pesas (18).

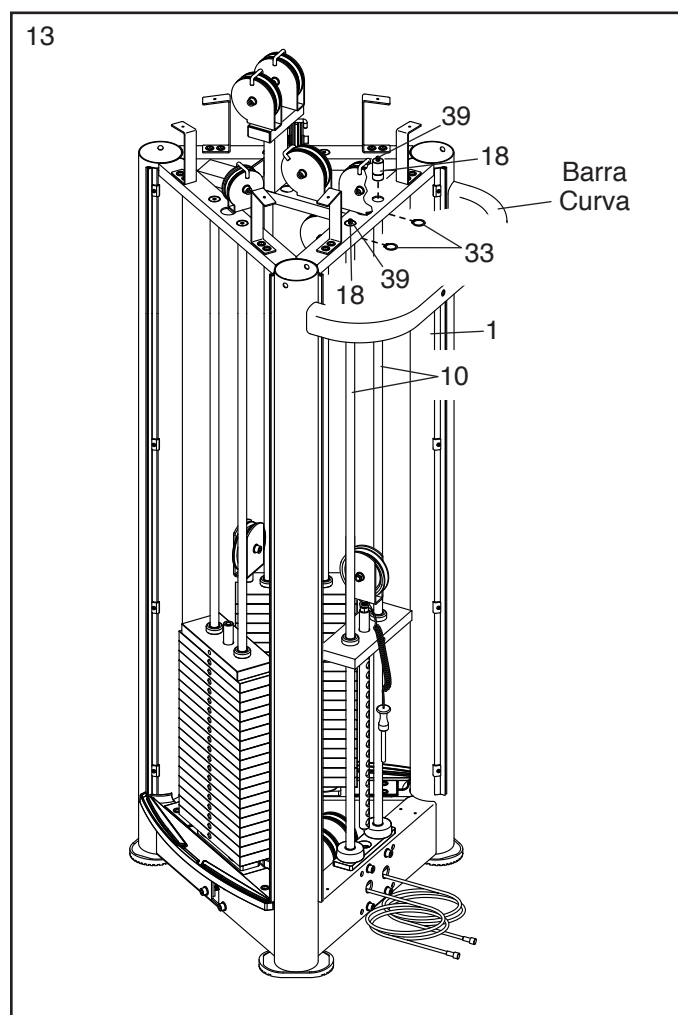


13. Oriéntese a si mismo de manera que la barra curva se encuentre en la ubicación indicada en la Armadura de la Torre (1).

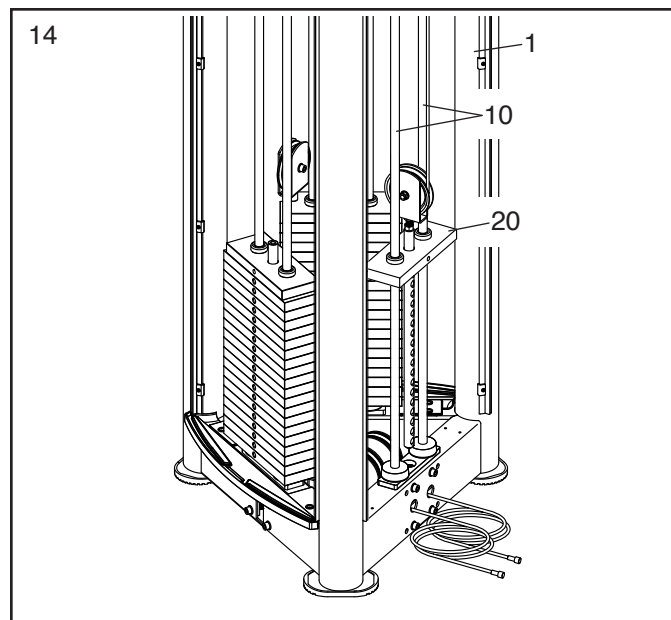
Afloje con unas vueltas completas los dos Pasadores Enroscados M8 x 35mm (39) que se indican; **no es necesario retirarlos.**

Luego, retire los dos Anillos de Retención 25mm (33) de los dos Bujes de las Guías de Pesas (18).

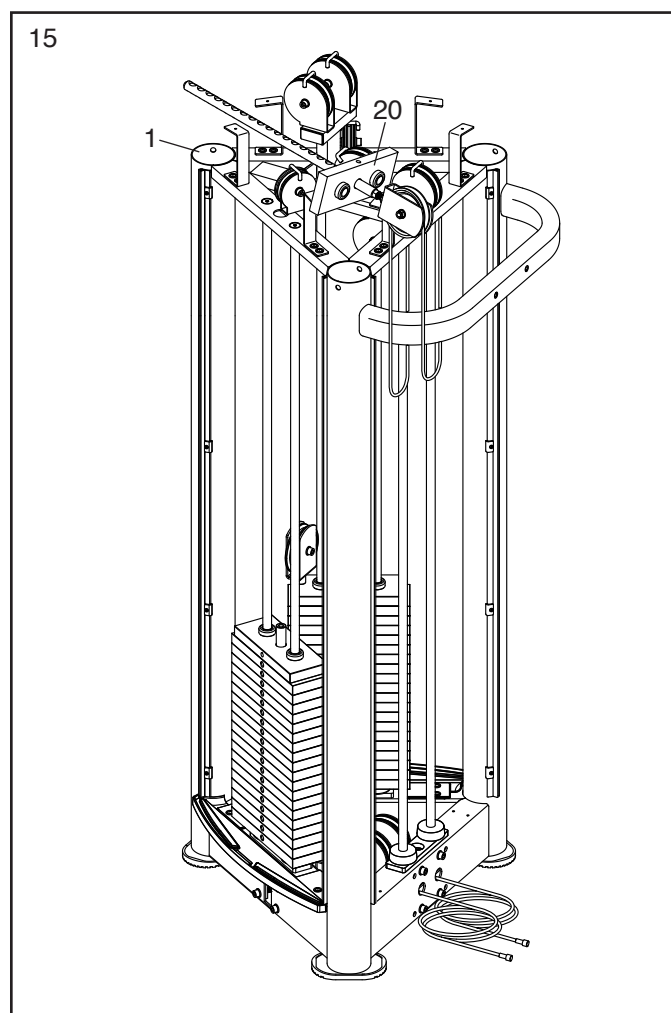
Pídale a otra persona que sujete las Guías de Pesas (10). Levante los Bujes de las Guías de Pesas (18) para sacarlos de la Armadura de la Torre (1).



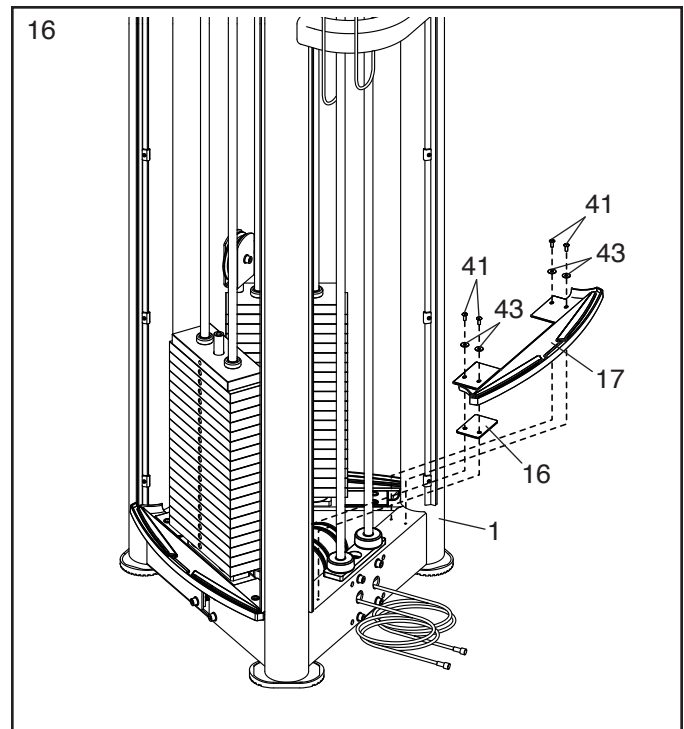
14. Incline los extremos superiores de las Guías de Pesas (10) hacia usted, y deslice la Pesa Superior (20) hacia arriba separándola de las Guías de Pesas.



15. Coloque la Pesa Superior (20) encima de la Armadura de la Torre (1).

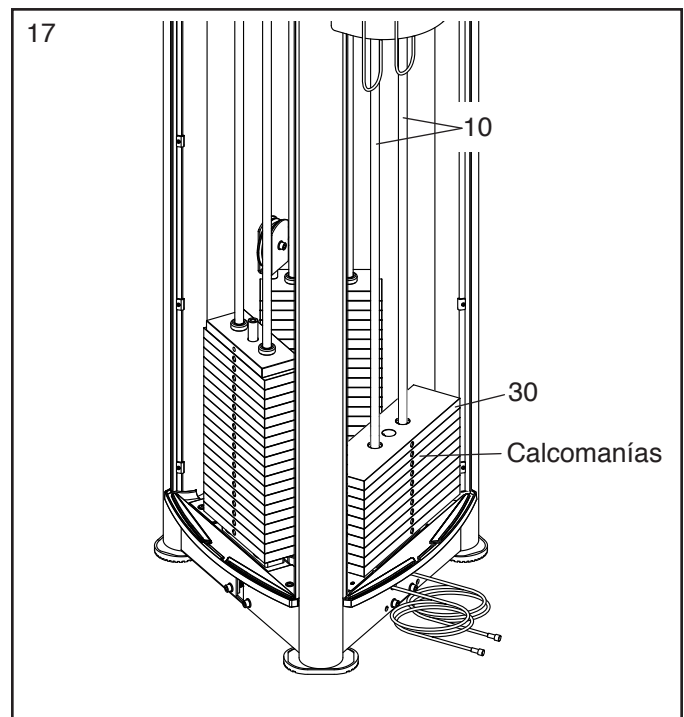


16. Conecte una Base de la Cubierta (17) y un Espaciador de la Base de la Cubierta (16) a la Armadura de la Torre (1) con cuatro Tornillos M6 x 15mm (41) y cuatro Arandelas M6 x 18mm (43).



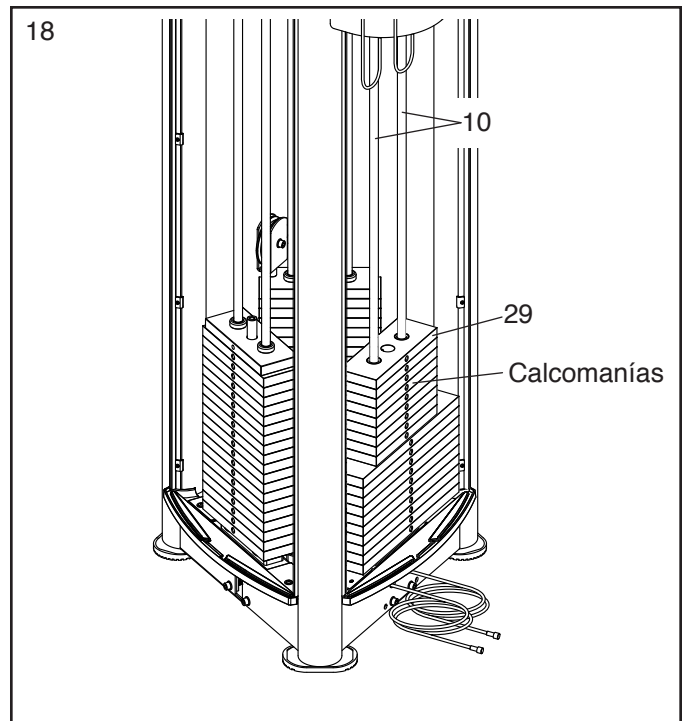
17. Observe las calcomanías en las diez Pesas de 20 libras (30). Localice la calcomanía con el número **más grande**. Oriente esa Pesa de manera que la calcomanía quede orientada hacia fuera y deslice la Pesa por las Guías de Pesas (10).

Repita este paso hasta que las diez Pesas de 20 libras (30) se encuentren en las Guías de Pesas (10).

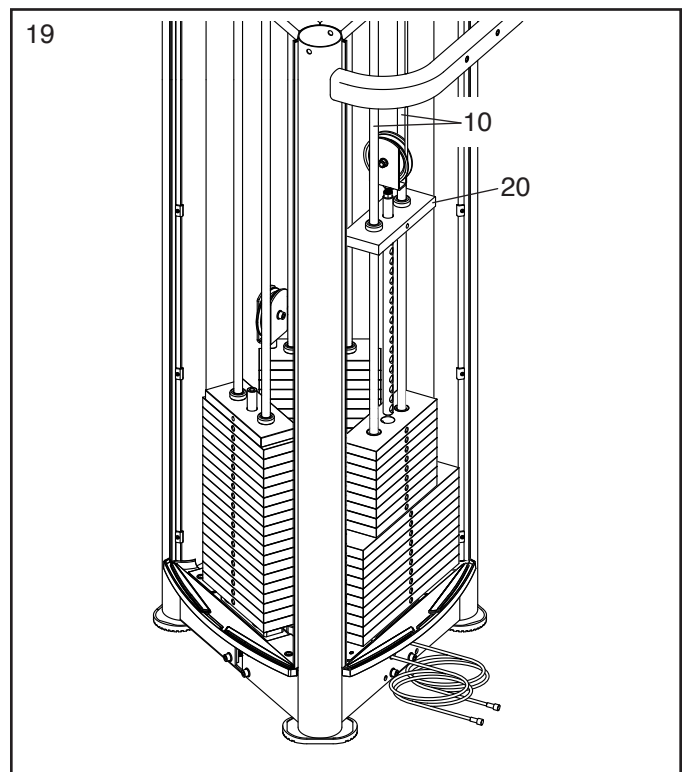


18. Observe las calcomanías en las nueve Pesas de 10 libras (29). Localice la calcomanía con el número **más grande**. Oriente esa Pesa de manera que la calcomanía quede orientada hacia fuera y deslice la Pesa por las Guías de Pesas (10).

Repita este paso hasta que las nueve Pesas de 10 libras (29) se encuentren en las Guías de Pesas (10).



19. Deslice la Pesa Superior (20) por las Guías de Pesas (10).

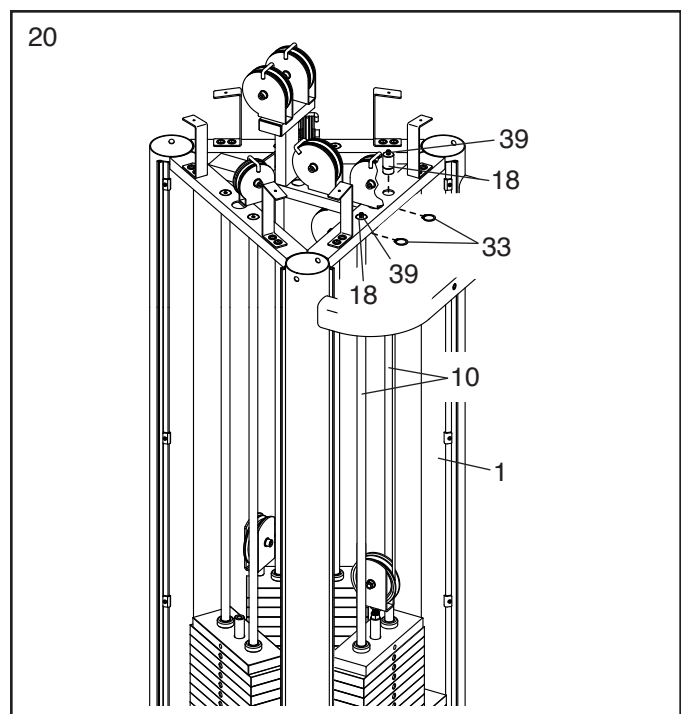


20. Deslice los dos Anillos de Retención 25mm (33) por las Guías de Pesas (10).

A continuación, inserte los dos Bujes de la Guía de Pesas (18) dentro de la Armadura de la Torre (1) y deslícelos por los extremos superiores de las Guías de Pesas (10).

Conecte los dos Anillos de Retención 25mm (33) a los Bujes de las Guías de Pesas (18).

Luego, apriete los dos Pasadores Enroscados M8 x 35mm (39) en los Bujes de las Guías de Pesas (18).



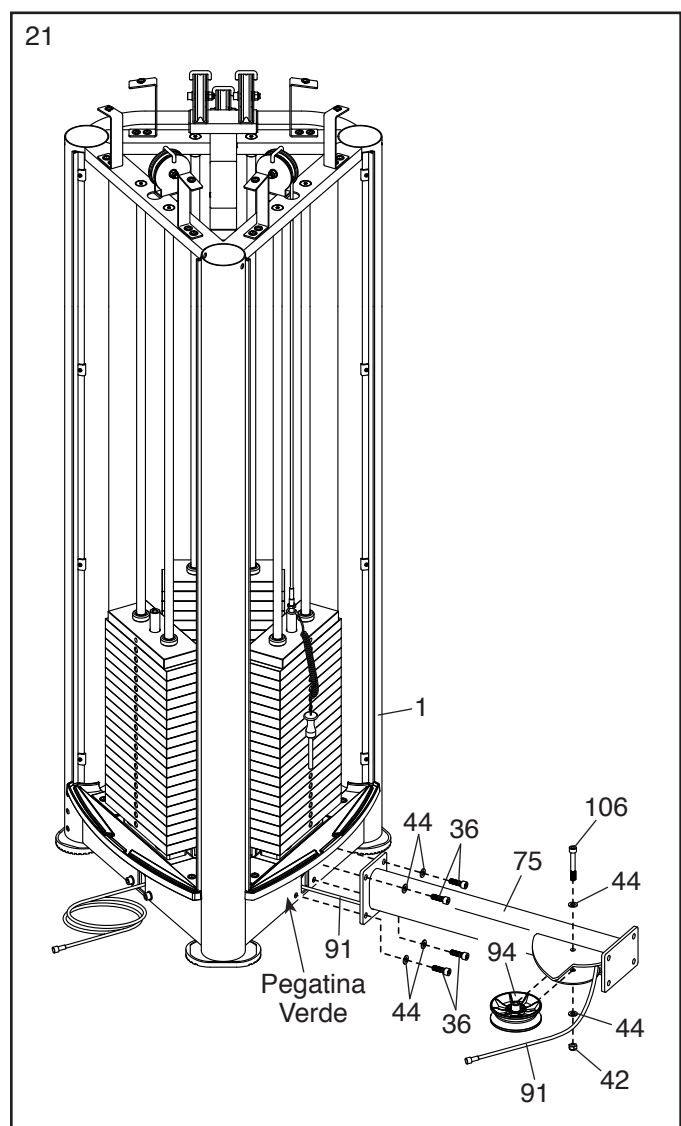
21. Localice el lado de la Armadura de la Torre (1) que está marcado con una pegatina verde. Coloque la Armadura de Conexión para Pectorales (75) sobre ese lado de la Armadura de la Torre.

Retire todas las piezas (42, 44, 94 y 106) del soporte de la polea en la Armadura de Conexión para Pectorales (75).

Pase el Cable Largo para Pectorales (91) a través de la Armadura de Conexión para Pectorales (75).

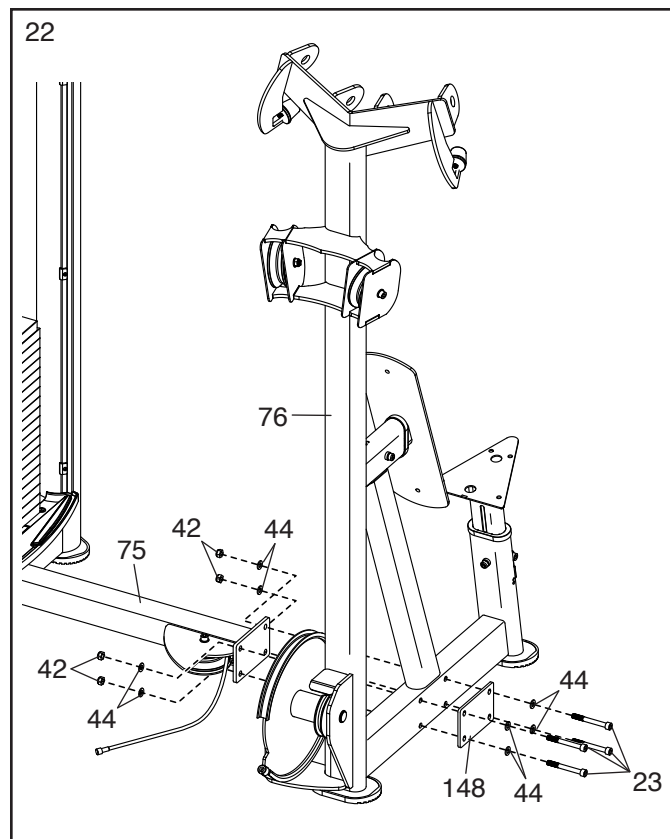
Conecte la Armadura de Conexión para Pectorales (75) a la Armadura de la Torre (1) con cuatro Tornillos M10 x 35mm (36) y cuatro Arandelas M10 x 20mm (44).

Inserte la Polea en V (94) sobre el Cable Largo para Pectorales (91). Conecte la Polea en V a la Armadura de Conexión para Pectorales (75) con el Perno M10 x 75mm (106), las dos Arandelas M10 x 20mm (44) y la Contratuerca M10 (42) que acaba de retirar.



22. Oriente la Armadura del Montante Vertical para Pectorales (76) como se muestra.

Conecte la Armadura del Montante Vertical para Pectorales (76) a la Armadura de Conexión para Pectorales (75) con una Placa para Piernas (148), cuatro Pernos M10 x 90mm (23), ocho Arandelas M10 x 20mm (44) y cuatro Contratuercas M10 (42).



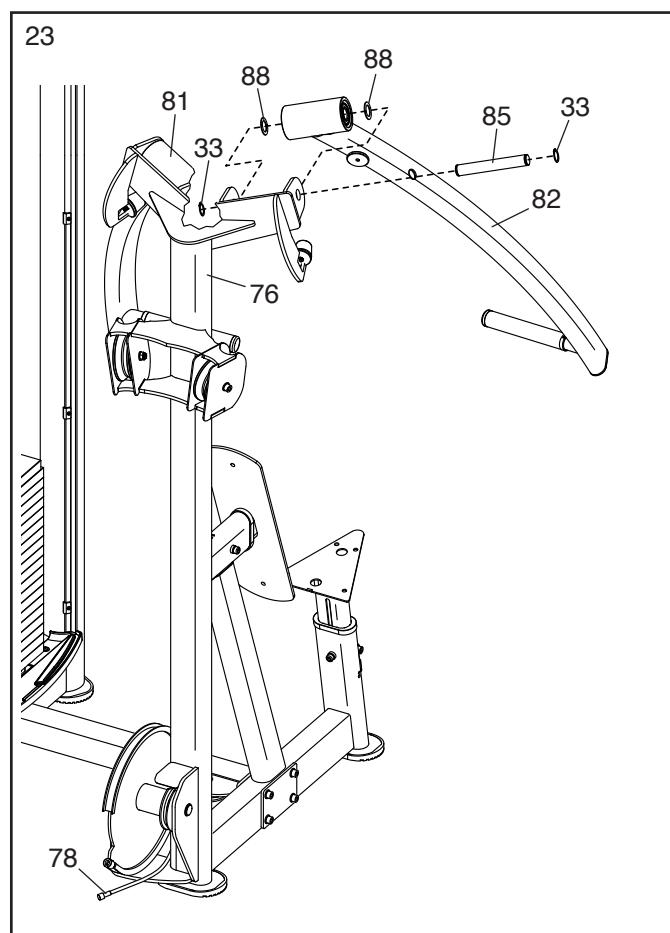
23. Oriente el Brazo Derecho (82) como se indica.

Pida a otra persona que sujete el Brazo Derecho (82) y dos Arandelas Plásticas (88) dentro del soporte derecho de la Armadura del Montante Vertical para Pectorales (76).

Inserte el Eje del Brazo (85) a través de las Arandelas Plásticas (88) y del Brazo Derecho (82).

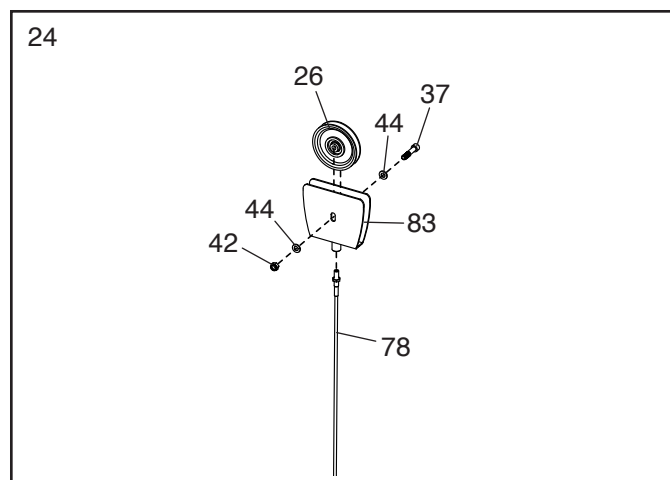
Conecte un Anillo de Retención 25mm (33) a cada extremo del Eje del Brazo (85).

Repita este paso con el Brazo Izquierdo (81).



24. Retire todas las piezas (26, 37, 42 y 44) del Soporte en U (83).

Apriete el Soporte en U (83) sobre el Cable Corto para Pectorales (78) (consulte el dibujo del paso 23 para ver la ubicación del Cable Corto).



25. Identifique el Cable Medio para Pectorales (92).

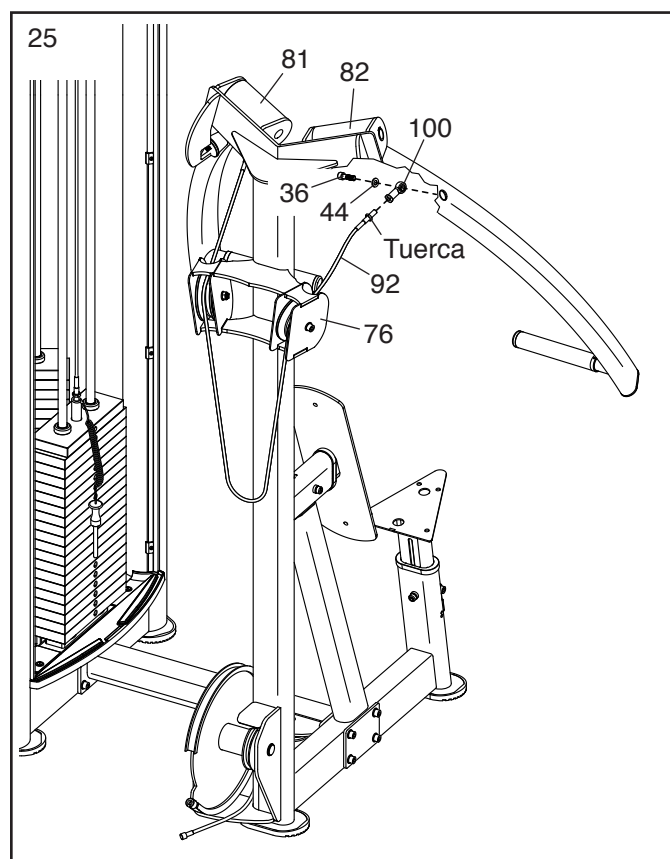
Retire la Rótula de Suspensión (100) de uno de los extremos del Cable Medio para Pectorales (92).

Pase el Cable Medio para Pectorales (92) a través de la Armadura del Montante Vertical para Pectorales (76) como se indica.

Apriete la Rótula de Suspensión (100) lo mas posible sobre los extremos del Cable Medio para Pectorales (92). Luego apriete la tuerca indicada contra la Rótula de Suspensión.

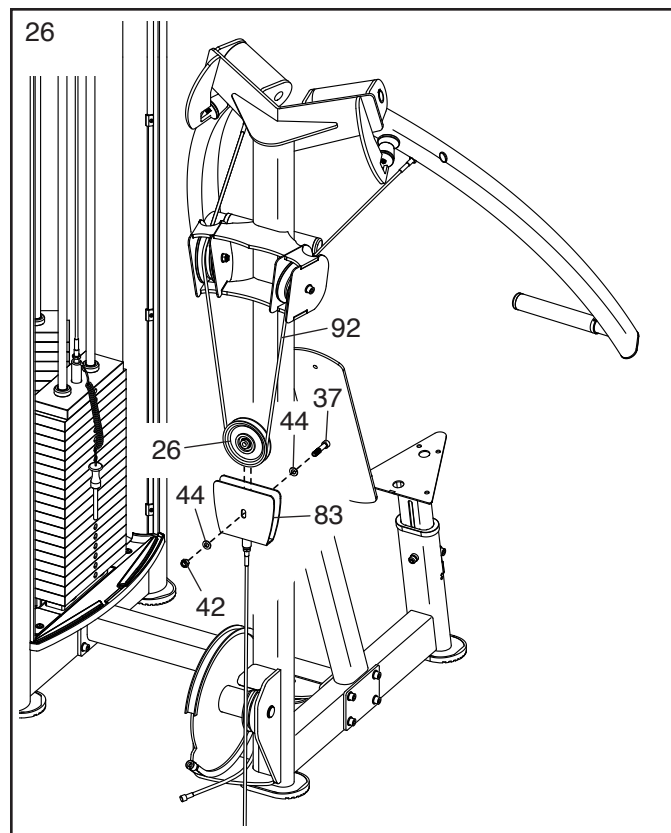
Conecte la Rótula de Suspensión (100) al Brazo Derecho (82) con un Tornillo M10 x 35mm (36) y una Arandela M10 x 20mm (44).

Conecte la Rótula de Suspensión (100) al Brazo Izquierdo (81) siguiendo el mismo procedimiento.



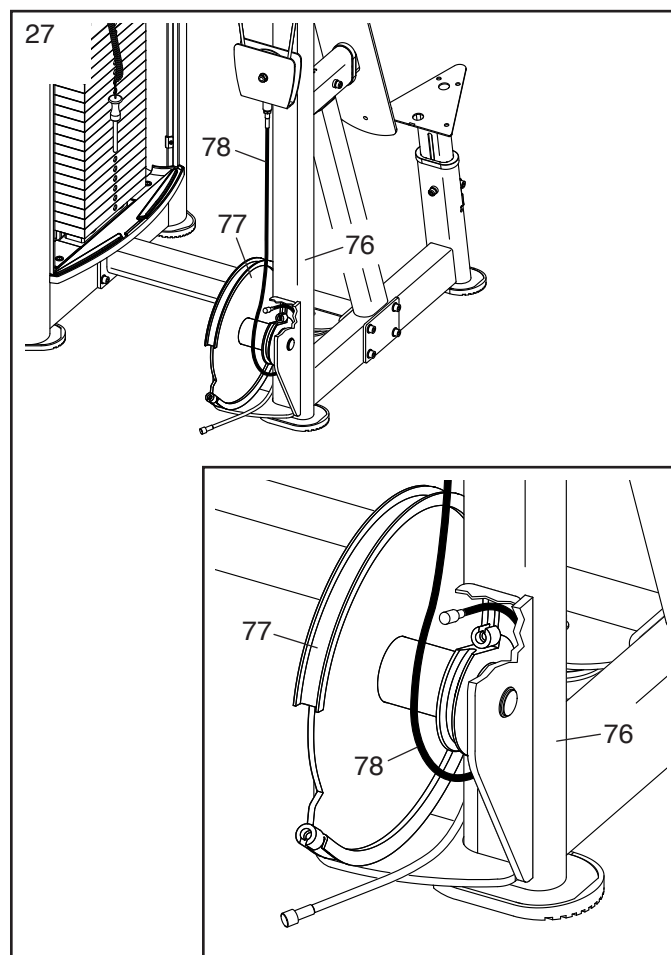
26. Sujete la Polea 4 1/2" (26) que retiró en el paso 24, en el Cable Medio para Pectorales (92).

Conecte la Polea 4 1/2" (26) al Soporte en U (83) con el Tornillo M10 x 50mm (37), las dos Arandelas M10 x 20mm (44) y la Contratuerca M10 (42) que retiró en el paso 24.

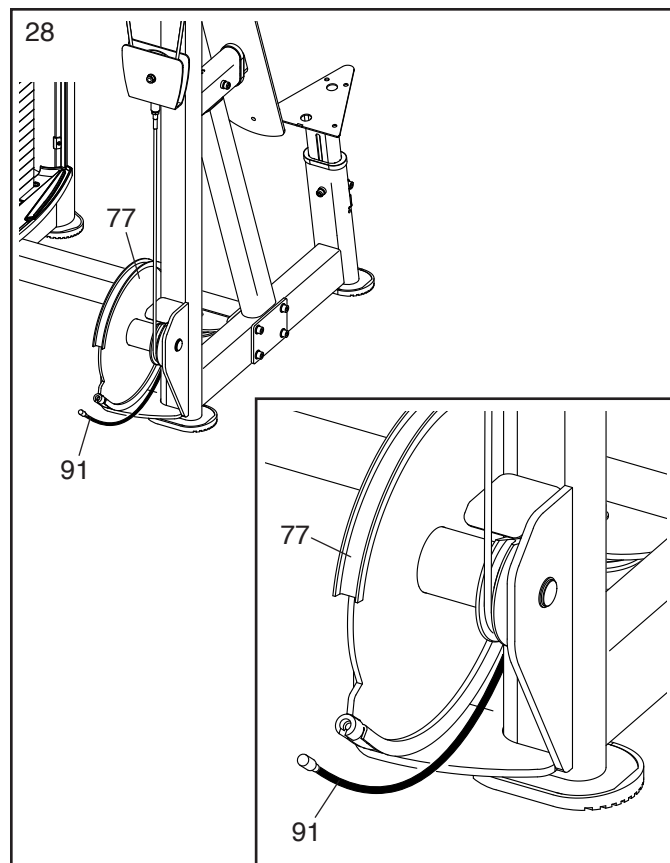


27. Pase el Cable Corto para Pectorales (78) alrededor de la polea pequeña de la Leva (77) en la dirección que se indica.

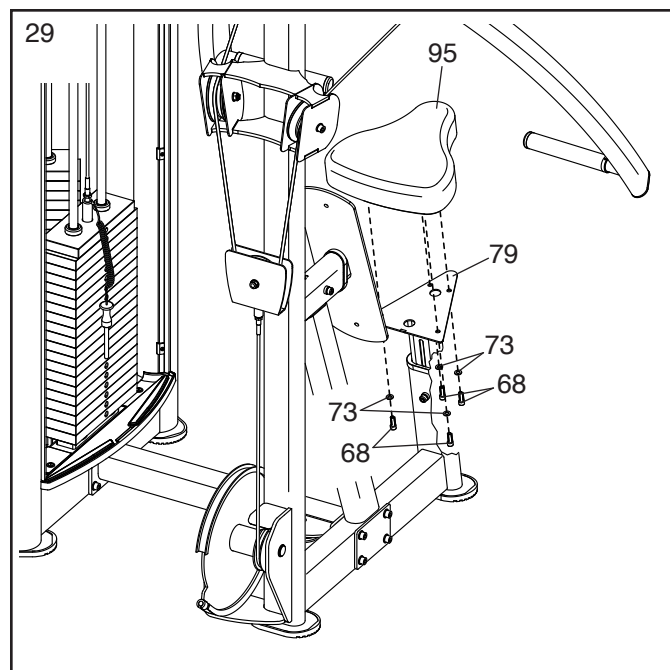
Luego presione el extremo del Cable Corto para Pectorales (78) tan profundo como le sea posible dentro del receptáculo de la Leva (77).



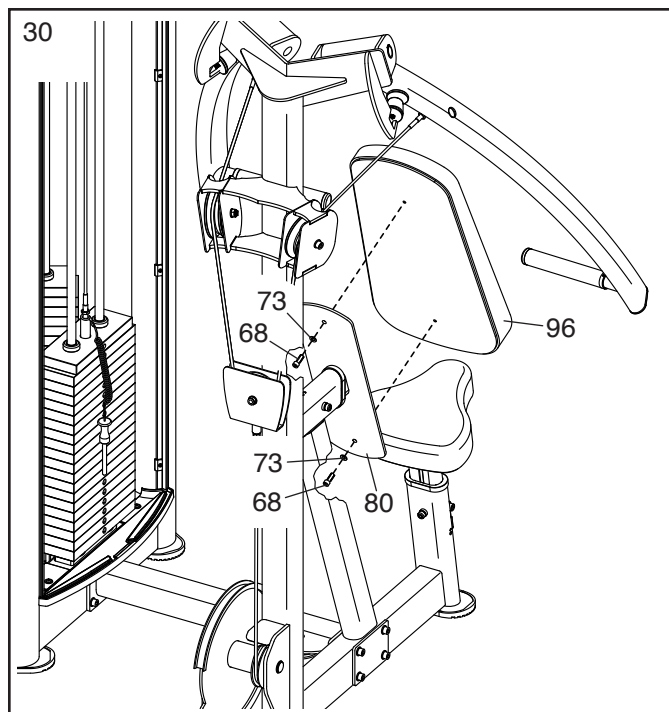
28. Pase el Cable Largo para Pectorales (91) por debajo de la Leva (77). Luego presione el extremo del Cable Largo para Pectorales tan profundo como le sea posible dentro del receptor de la Leva.



29. Conecte el Asiento para Pectorales (95) al Soporte del Asiento (79) con cuatro Tornillos M8 x 25mm (68) y cuatro Arandelas M8 x 16mm (73).



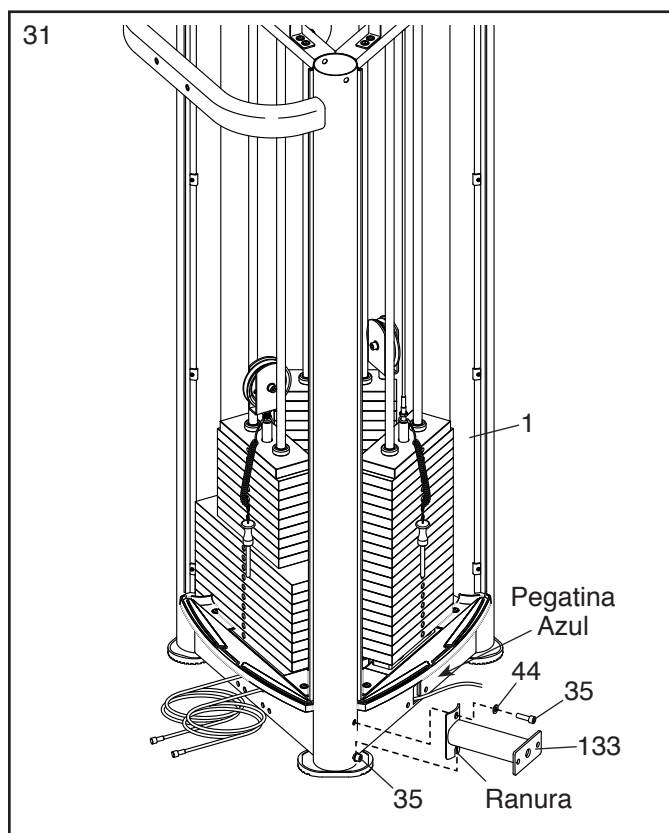
30. Conecte el Respaldo para Pectorales (96) al Soporte del Respaldo (80) con dos Tornillos M8 x 25mm (68) y cuatro Arandelas M8 x 16mm (73).



31. Localice el lado de la Armadura de la Torre (1) que está marcado con una pegatina azul. Coloque el Soporte de Conexión (133) sobre ese lado de la Armadura de la Torre.

Deslice la ranura indicada en el Soporte de Conexión (133) por el Tornillo M10 x 30mm (35) en la Armadura de la Torre (1).

Conecte el Soporte de Conexión (133) a la Armadura de la Torre (1) con un Tornillo M10 x 30mm (35) y una Arandela M10 x 20mm (44).

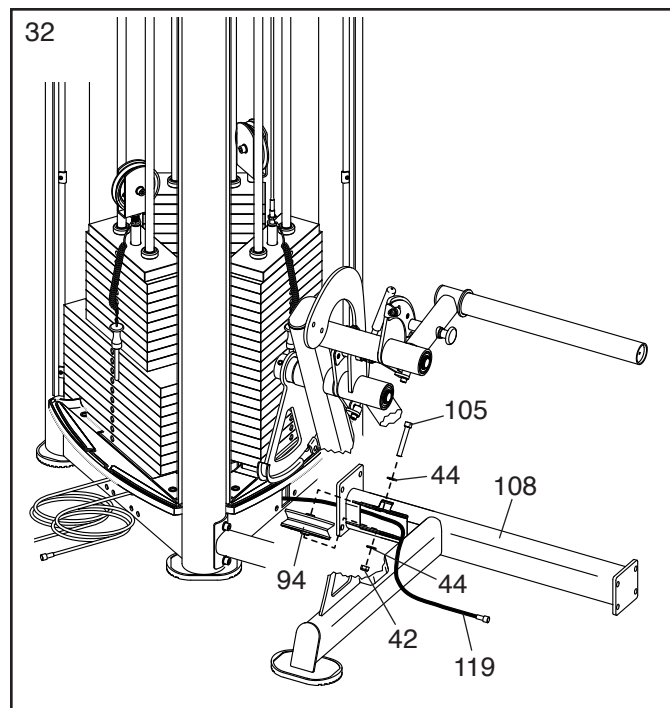


32. Oriente la Armadura de Conexión para Piernas (108) como se muestra.

Retire todas las piezas (42, 44, 94 y 105) de la Armadura de Conexión para Piernas (108).

Pase el Cable para las Piernas (119) a través de la Armadura de Conexión para Piernas (108).

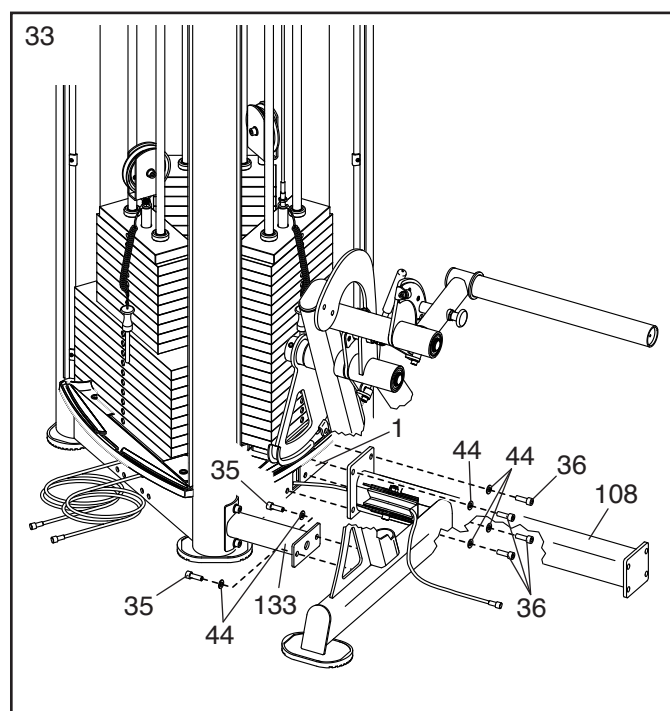
Inserte la Polea en V (94) sobre el Cable para las Piernas (119). Conecte la Polea en V a la Armadura de Conexión para Piernas (108) con el Perno M10 x 70mm (105), las dos Arandelas M10 x 20mm (44) y la Contratuerca M10 (42) que acaba de retirar.



33. **Clave: Presente todos los Tornillos (35, 36) antes de ajustarlos.**

Conecte la Armadura de Conexión para Piernas (108) a la Armadura de la Torre (1) con cuatro Tornillos M10 x 35mm (36) y cuatro Arandelas M10 x 20mm (44).

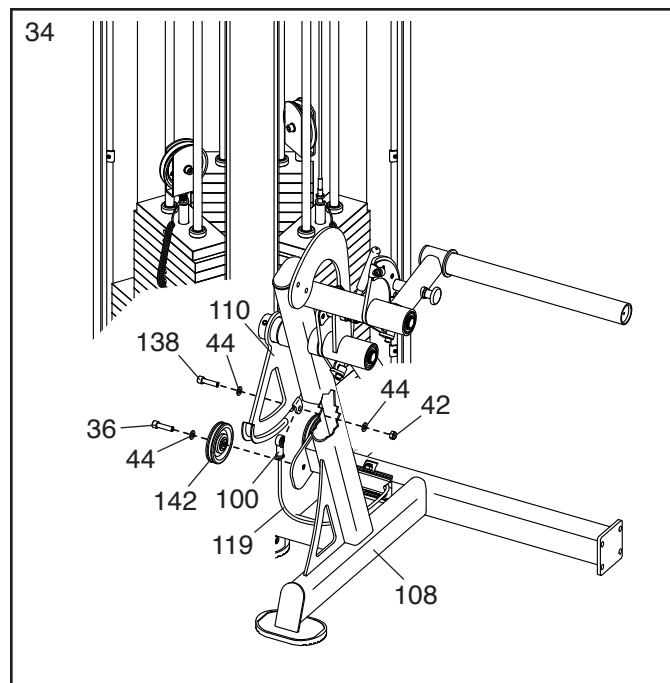
Luego, conecte la Armadura de Conexión para Piernas (108) al Soporte de Conexión (133) con dos Tornillos M10 x 30mm (35) y dos Arandelas M10 x 20mm (44).



34. Retire todas las piezas indicadas (36, 44 y 142) de la Armadura de Conexión para Piernas (108).

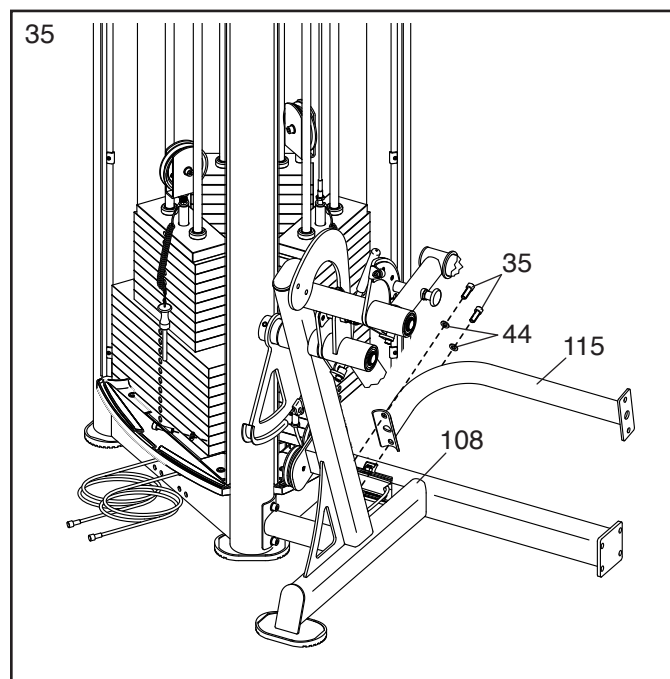
Conecte la Rótula de Suspensión (100) situada en el Cable para Piernas (119) al Soporte del Cable (110) con un Perno M10 x 40mm (138), dos Arandelas M10 x 20mm (44) y una Contratuerca M10 (42).

Conecte la Polea 4" (142) a la Armadura de Conexión para Piernas (108) con el Tornillo M10 x 35mm (36) y la Arandela M10 x 20mm (44) que acaba de retirar. **Asegúrese de que el Cable Largo (119) se encuentre entre las dos Poleas.**



35. Oriente el Soporte de la Armadura (115) tal como se indica.

Luego conecte el Soporte de la Armadura (115) a la Armadura de Conexión para Piernas (108) con dos Tornillos M10 x 30mm (35) y dos Arandelas M10 x 20mm (44).

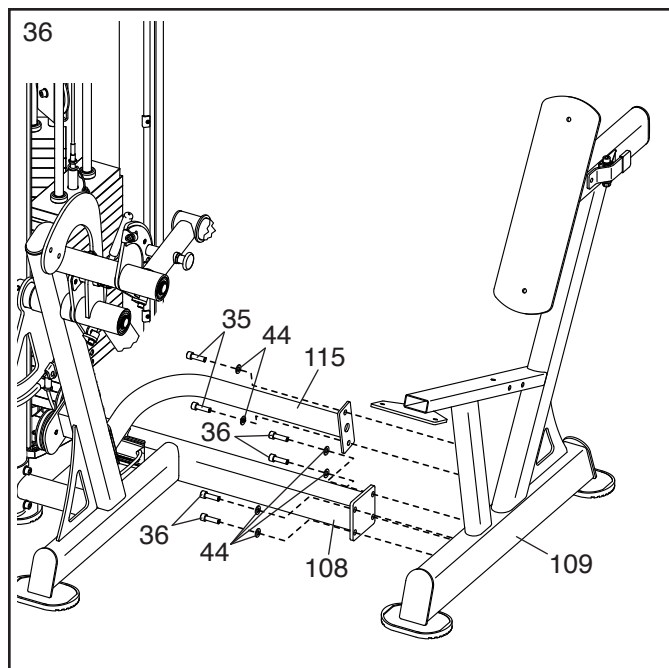


36. Oriente la Armadura para Piernas (109) como se indica.

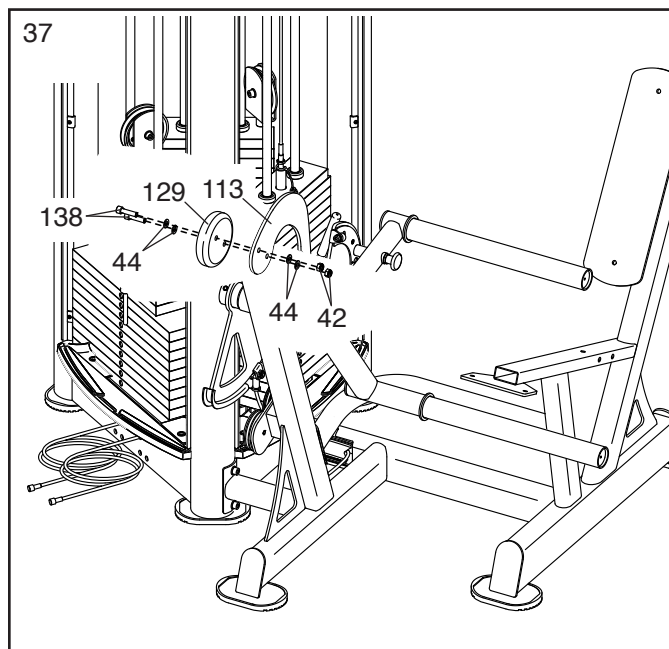
Clave: Presente todos los Tornillos (35, 36) antes de ajustarlos.

Conecte la Armadura de Conexión para Piernas (108) a la Armadura para Piernas (109) con cuatro Tornillos M10 x 35mm (36) y cuatro Arandelas M10 x 20mm (44).

Luego conecte el Soporte de la Armadura (115) a la Armadura para Piernas (109) con dos Tornillos M10 x 30mm (35) y dos Arandelas M10 x 20mm (44).

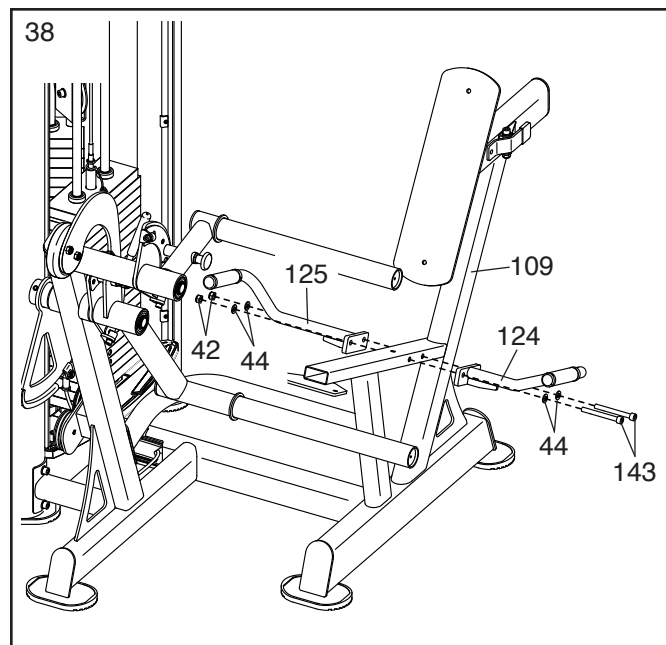


37. Conecte la Contrapesa (129) a la Barra para Piernas (113) con dos Pernos M10 x 40mm (138), cuatro Arandelas M10 x 20mm (44), y dos Contratuercas M10 (42).

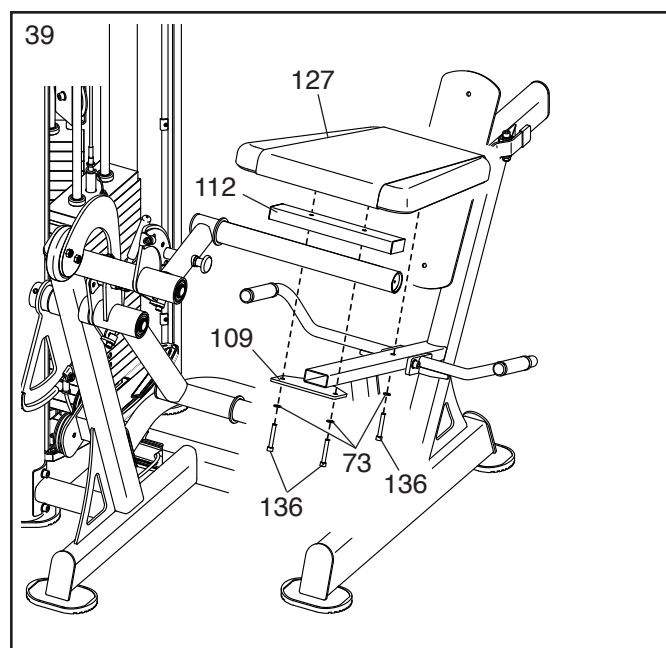


38. Oriente las Barandas Izquierda y Derecha (124, 125) como se muestra.

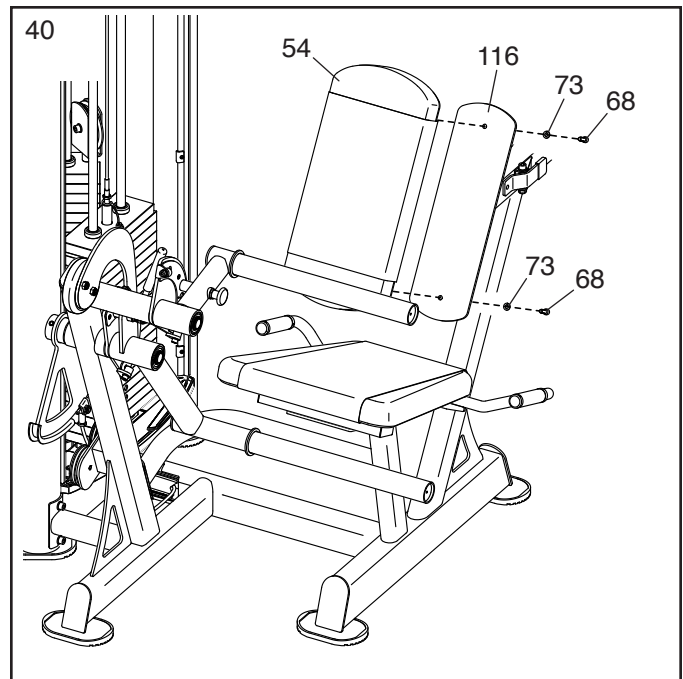
Conecte las Barandas Izquierda y Derecha (124, 125) a la Armadura para Piernas (109) con dos Pernos M10 x 95mm (143), cuatro Arandelas M10 x 20mm (44) y dos Contratuercas M10 (42).



39. Conecte el Asiento para Piernas (112) y el Soporte del Asiento para Piernas (112) a la Armadura para Piernas (109) con tres Tornillos M8 x 55mm (136) y tres Arandelas M8 x 16mm (73).

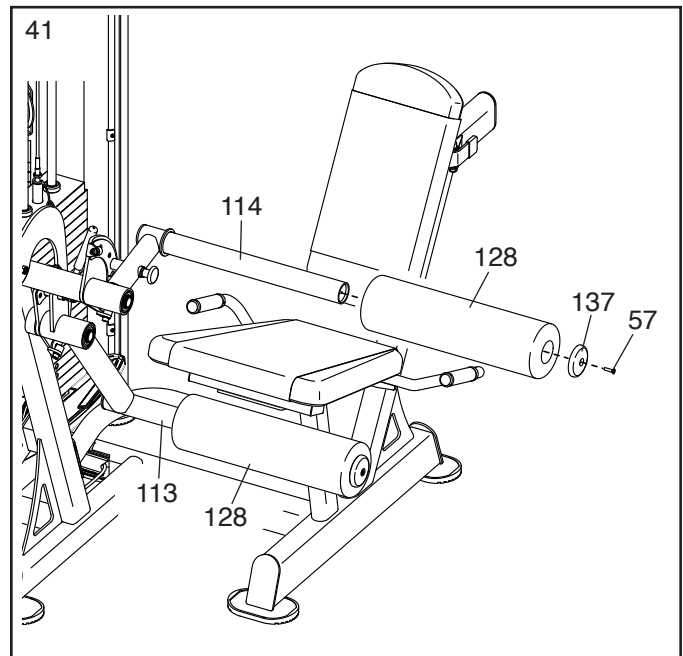


40. Conecte el Respaldo para Piernas (54) al Soporte del Respaldo para Piernas (116) con dos Tornillos M8 x 25mm (68) y dos Arandelas M8 x 16mm (73).



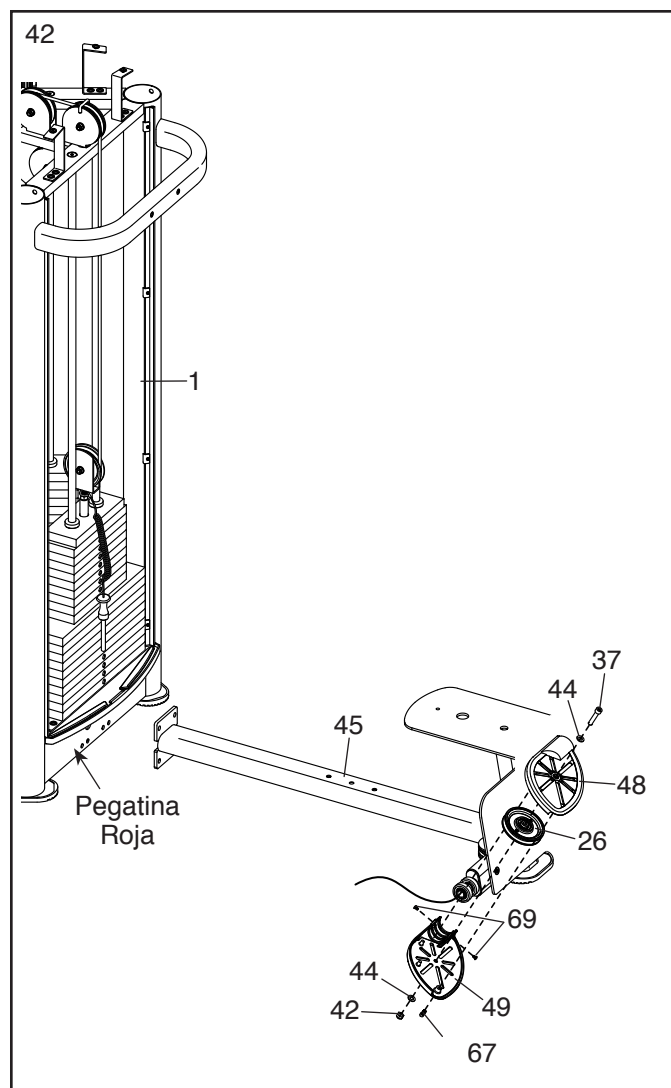
41. Deslice una Almohadilla de Rodillo (128) por la Barra para Muslos (114). Conecte la Tapa de la Barra (137) a la Barra para Muslos con un Tornillo M6 x 25mm (57).

Conecte una Almohadilla de Rodillo (128) a la Barra para Piernas (113) siguiendo el mismo procedimiento.



42. Localice el lado de la Armadura de la Torre (1) que está marcado con una pegatina roja. Coloque la Armadura para Dorsales (45) sobre ese lado de la Armadura de la Torre.

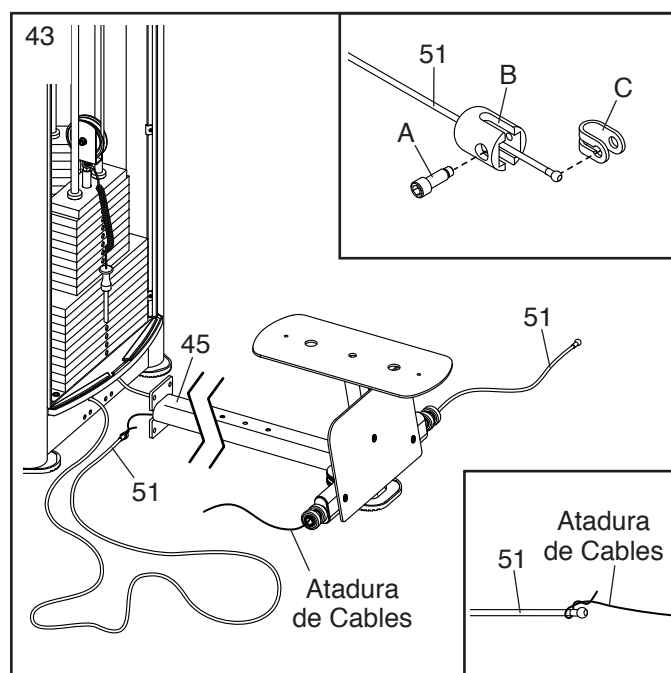
Retire las piezas indicadas (26, 37, 42, 44, 48, 49, 67 y 69) de la Armadura para Dorsales (45).



43. Véase el diagrama adicional superior. Retire el Tornillo (A) de la cubierta del cable (B) que se encuentra en un extremo del Cable Largo para Dorsales (51) que se indica. Luego retire el gancho (C) y la cubierta del cable del Cable Largo para Dorsales.

Ubique la atadura de cables indicada en la Armadura para Dorsales (45). Ate la atadura de cables al extremo del Cable Largo para Dorsales (51) (**consulte el dibujo intercalado inferior**). Luego tire del otro extremo de la atadura hasta que el Cable Largo para Dorsales pase por completo a través de la Armadura para Dorsales.

Repita este paso en el otro extremo del Cable Largo para Dorsales (51).

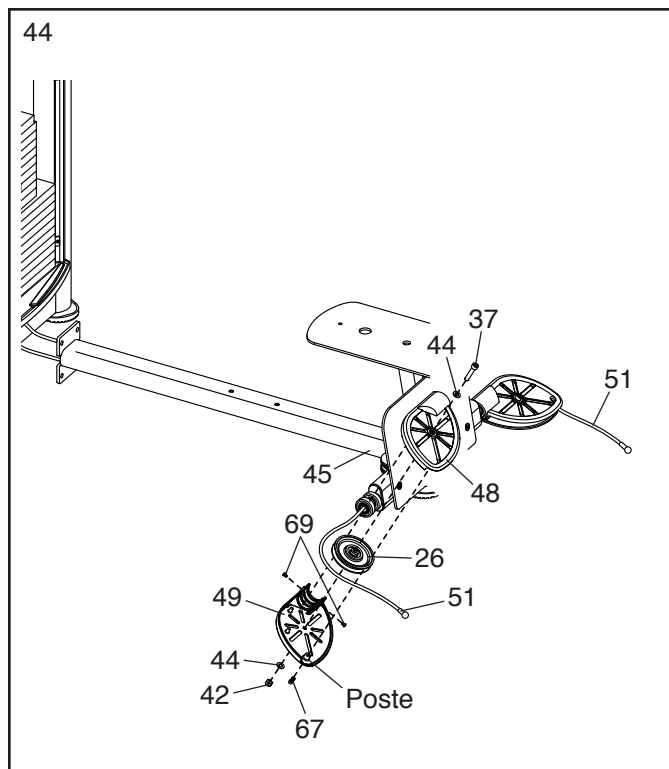


44. Pase un extremo del Cable Largo para Dorsales (51) indicado sobre la Polea 4 1/2" (26) que retiró en el paso 42.

Luego conecte dos Cubiertas de Polea Giratoria A y B (48, 49) y la Polea 4 1/2" (26) a la Armadura para Dorsales (45) con el Tornillo M10 x 50mm (37), las dos Arandelas M10 x 20mm (44) y la Contratuerca M10 (42) que retiró en el paso 42. **Asegúrese de que el Cable Largo para Dorsales (51) se encuentre entre la Polea y el poste indicado.**

Luego apriete el Tornillo M6 x 15mm (67) y los dos Tornillos M5 x 10mm (69) que retiró en el paso 42, dentro de las Cubiertas de Polea Giratoria A y B (48, 49).

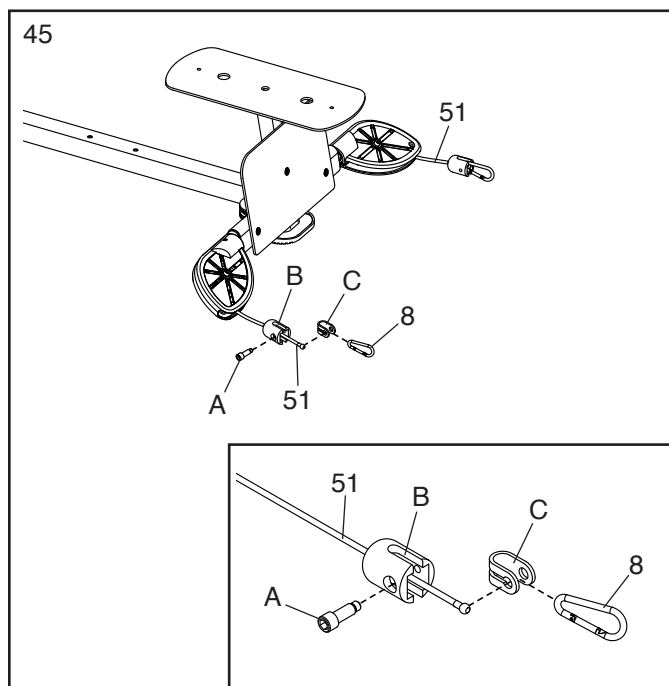
Repita este paso en el otro extremo del Cable Largo para Dorsales (51).



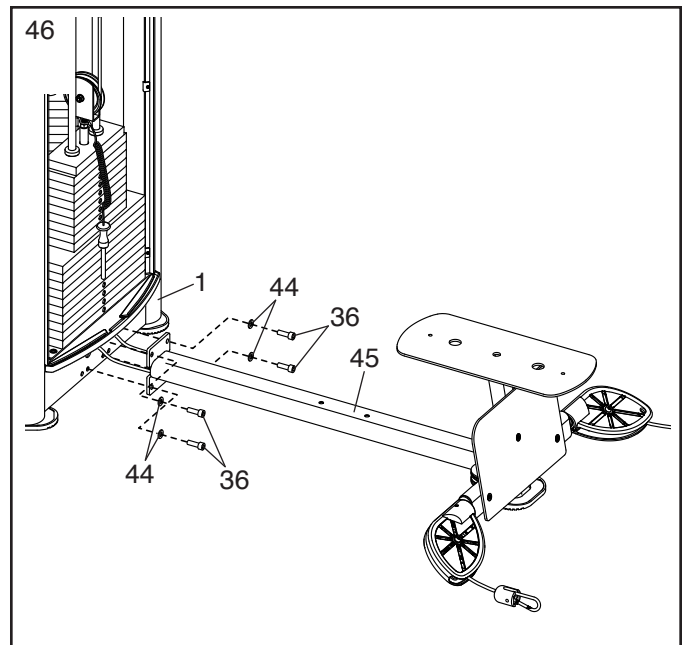
45. Vea el diagrama incluido. Deslice una cubierta de cable (B) por un extremo de un Cable Largo para Dorsales (51) Luego inserte el extremo del Cable Largo para Dorsales dentro de un gancho (C). Seguidamente, inserte un Soporte de Cable (8) dentro del gancho y sujételo en su lugar.

Deslice la cubierta de cable (B) sobre el gancho (C). Conecte la cubierta de cable y el gancho con el tornillo (A). **Asegúrese de que el tornillo (A) esté insertado a través del Soporte del Cable (8).**

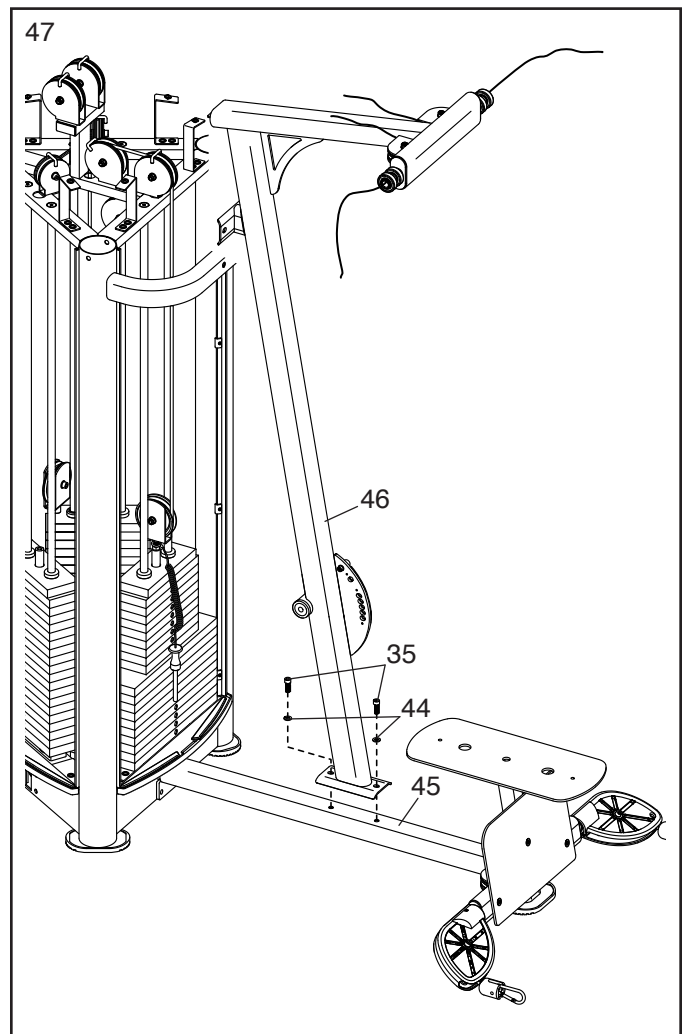
Repita este paso en el otro extremo del Cable Largo para Dorsales (51).



46. Conecte la Armadura para Dorsales (45) a la Armadura de la Torre (1) con cuatro Tornillos M10 x 35mm (36) y cuatro Arandelas M10 x 20mm (44).



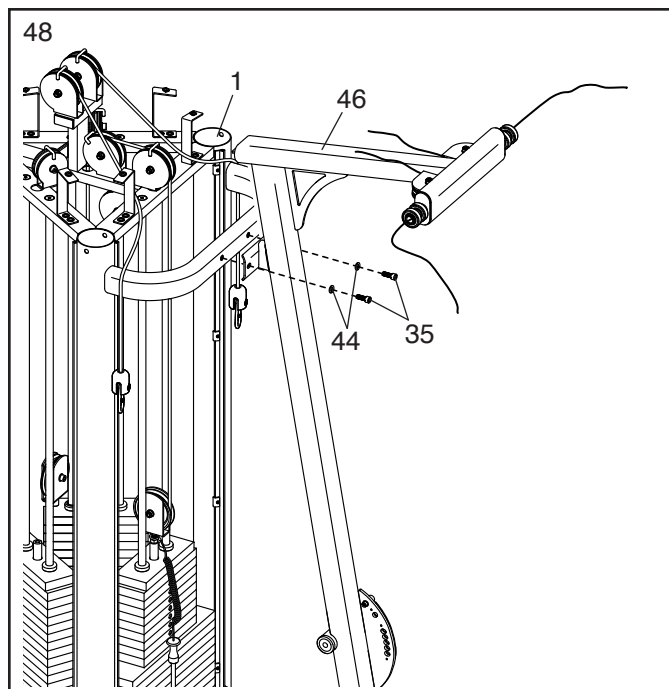
47. Conecte el extremo inferior de la Armadura del Montante Vertical para Dorsales (46) a la Armadura para Dorsales (45) con dos Tornillos M10 x 30mm (35) y dos Arandelas Estrella M10 x 20mm (44); **no apriete completamente los Pernos todavía.**



48. Conecte el extremo superior de la Armadura del Montante Vertical para Dorsales (46) a la Armadura de la Torre (1) con dos Tornillos M10 x 30mm (35) y dos Arandelas M10 x 20mm (44).

Vea el paso 47. Apriete los dos Tornillos M10 x 30mm (35).

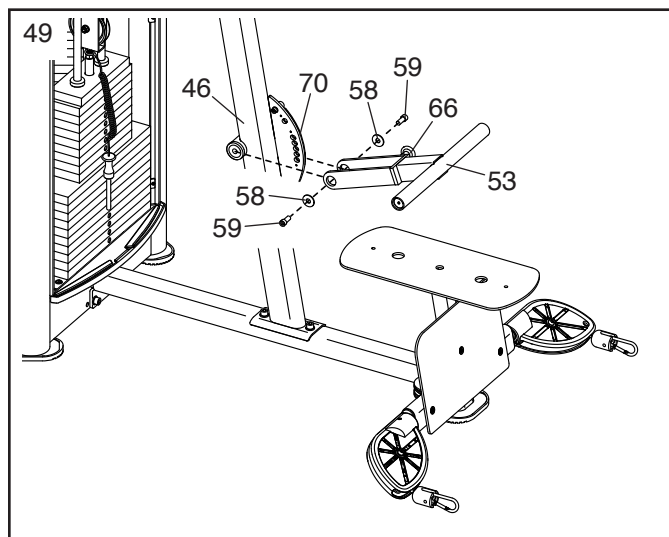
Vea el paso 42. Retire las mismas piezas indicadas en el paso 42 (26, 37, 42, 44, 48, 49, 67 y 69) de ambos lados de la Armadura del Montante Vertical para Dorsales (46).



49. Oriente la Barra de Regazo (53) de manera que la Perilla de Ajuste (66) quede en el lado que se indica.

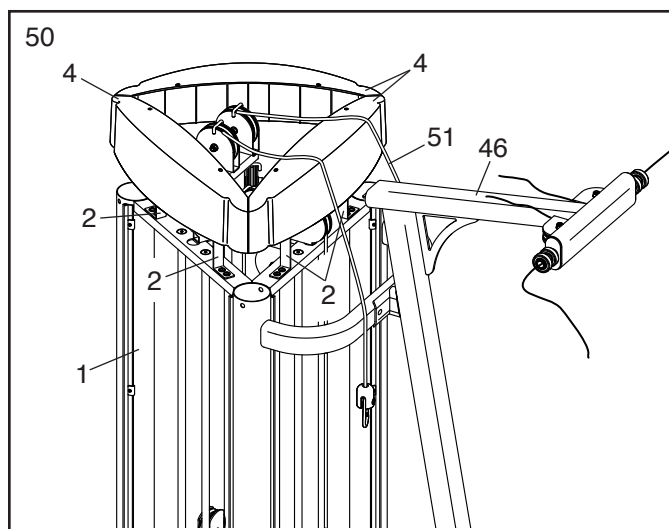
Tire de la Perilla de Ajuste (66), deslice la Barra de Regazo (53) por la Armadura del Montante Vertical para Dorsales (46) y libere la Perilla de Ajuste en un orificio de la Placa de Ajuste de la Barra de Regazo (70). **Asegúrese de que la perilla de ajuste se encuentre dentro de un orificio de ajuste.**

Conecte la Barra de Regazo (53) a la Armadura del Montante Vertical para Dorsales (46) con dos Tornillos M10 x 20mm (59) y dos Arandelas 34mm (58).



50. Coloque las tres Cubiertas Superiores (4) en los seis Soportes de la Cubierta Superior (2) de la Armadura de la Torre (1) (solo se muestran cuatro Soportes de la Cubierta Superior).

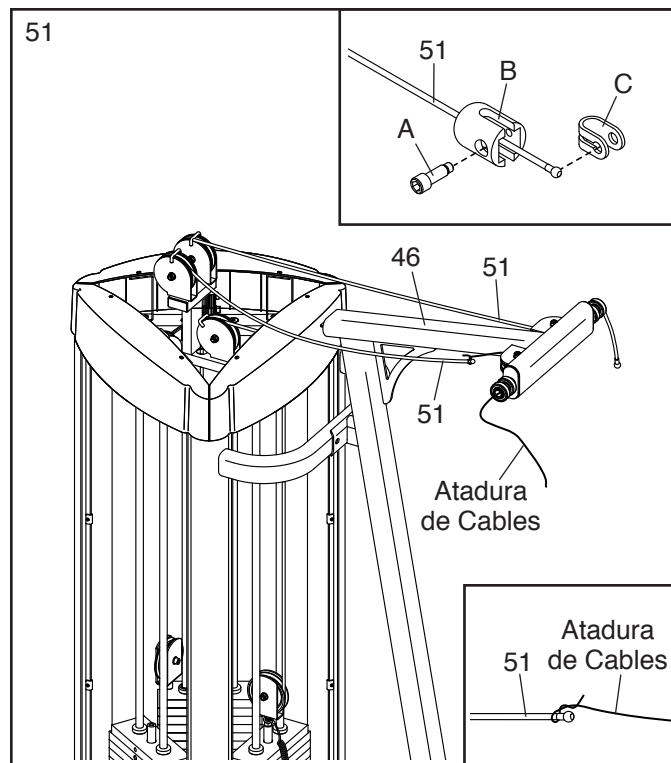
Pase los extremos del Cable Largo para Dorsales (51) por encima de la Cubierta Superior (4), lo más cerca posible de la Armadura del Montante Vertical Para Dorsales (46).



51. **Vea el diagrama adicional superior.** Retire el Tornillo (A) de la cubierta del cable (B) que se encuentra en un extremo del Cable Largo para Dorsales (51) que se indica. Luego retire el gancho (C) y la cubierta del cable del Cable Largo para Dorsales.

Ubique la atadura de cables indicada en la Armadura del Montante Vertical para Dorsales (46). Ate la atadura de cables al extremo del Cable Largo para Dorsales (51) (**consulte el dibujo intercalado inferior**). Luego tire del otro extremo de la atadura hasta que el Cable Largo para Dorsales pase por completo a través de la Armadura del Montante Vertical para Dorsales.

Repita este paso en el otro extremo del Cable Largo para Dorsales (51).



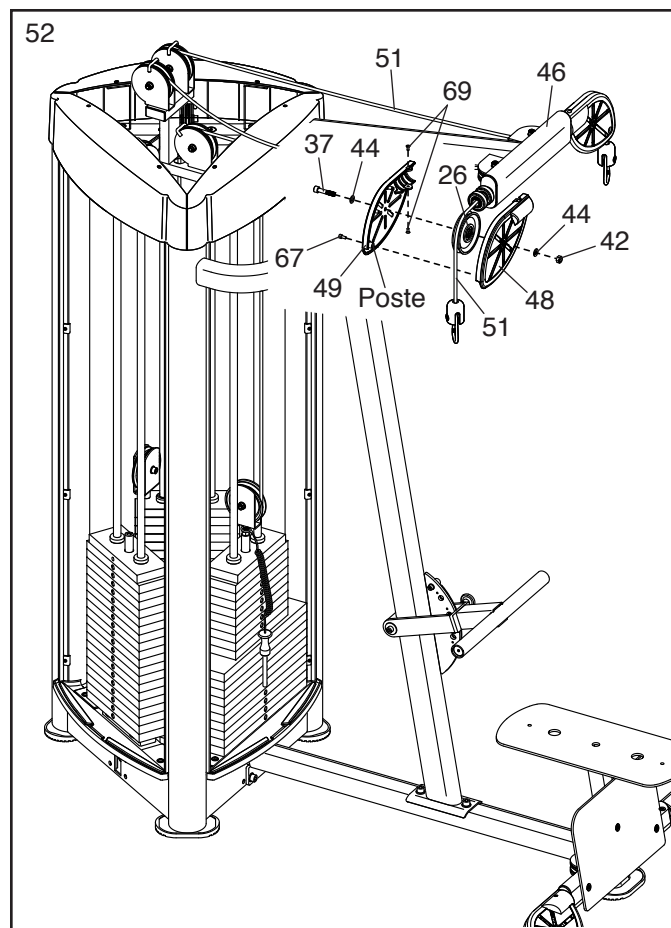
52. Pase un extremo del Cable Largo para Dorsales (51) indicado sobre una de las Poleas 4 1/2" (26) que retiró en el paso 48.

Luego conecte dos Cubiertas de Polea Giratoria A y B (48, 49) y la Polea 4 1/2" (26) a la Armadura del Montante Vertical para Dorsales (46) con uno de los Tornillos M10 x 50mm (37), dos Arandelas M10 x 20mm (44) y una Contratuerca M10 (42) que retiró en el paso 48. **Asegúrese de que el Cable Largo para Dorsales (51) se encuentre entre la Polea y el poste indicado.**

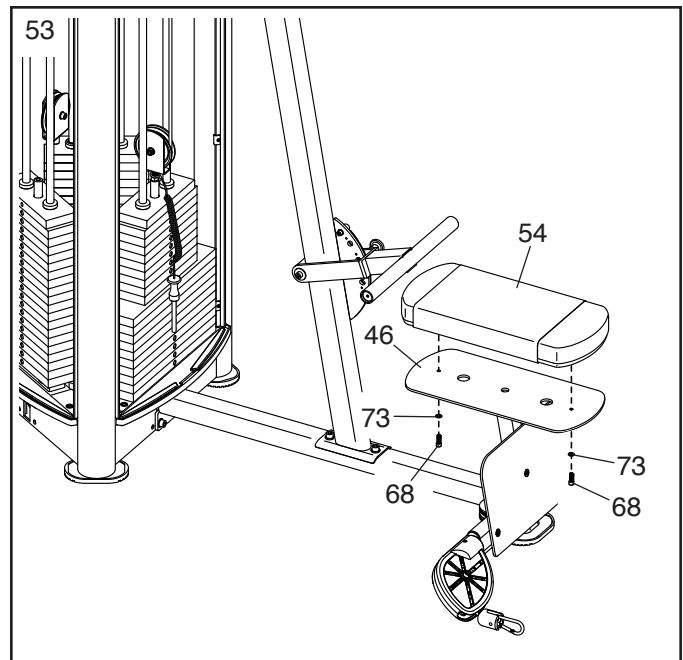
Luego apriete uno de los Tornillos M6 x 15mm (67) y dos Tornillos M5 x 10mm (69) que retiró en el paso 48, dentro de las Cubiertas de Polea Giratoria A y B (48, 49).

Vea el dibujo intercalado superior en el paso 51. Vuelva a fijar el tornillo (A), la cubierta del cable (B) y el gancho (C) al extremo del Cable Largo para Dorsales (51).

Repita este paso en el otro extremo del Cable Largo para Dorsales (51).



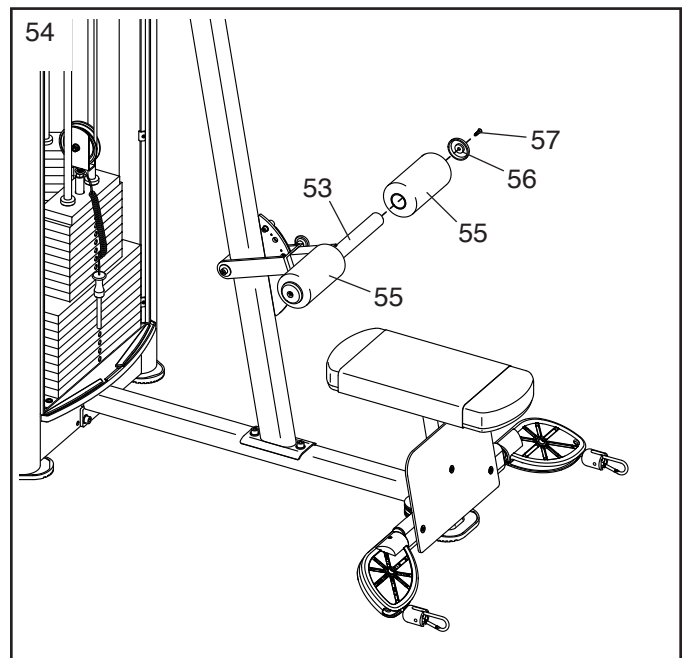
53. Conecte el Asiento para Dorsales (54) a la Armadura para Dorsales (45) con dos Tornillos M8 x 25mm (68) y dos Arandelas M8 x 16mm (73).



54. Deslice una Almohadilla de Regazo (55) por un lado de la Barra de Regazo (53). Conecte una Cubierta de Almohadilla de Regazo (56) a la Barra de Regazo con un Tornillo M6 x 25mm (57).

Conecte la otra Almohadilla de Regazo (55) de la misma manera.

Antes de que comience el paso 55 deberá ajustar los cables. Vea la página 39 y ajuste los cables.

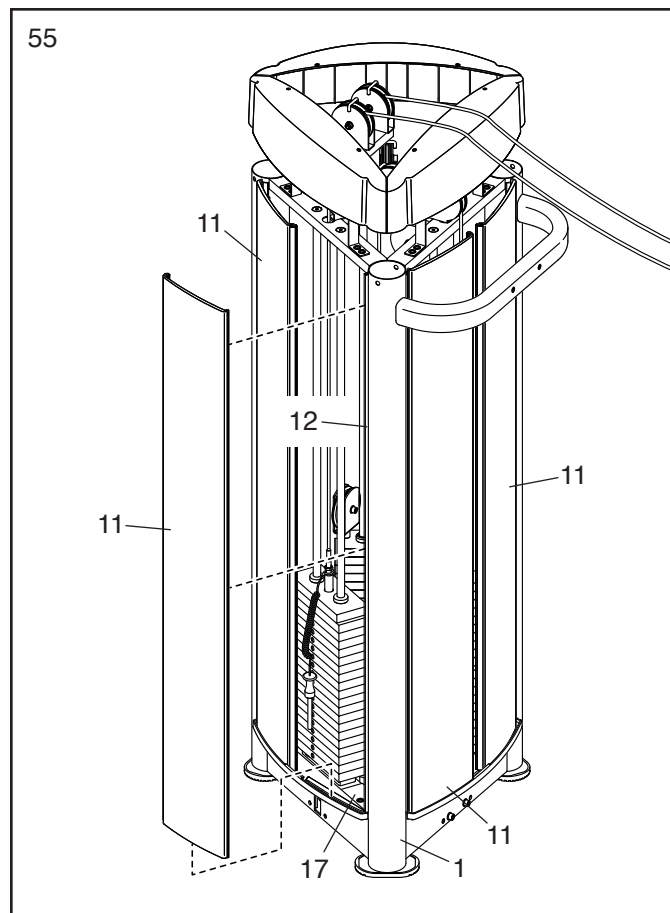


55. Nota: Para mayor claridad, algunas piezas ensambladas no se muestran en este paso.

Ubique las seis Cubiertas (11) (solo se muestran cuatro cubiertas). Note que las Cubiertas presentan gráficos de ejercicios y calcomanías de advertencia. Identifique qué Cubiertas deben estar en cada lado de la Armadura de la Torre (1).

Presione una de las Cubiertas (11) dentro de la Cubierta Decorativa de la Torre (12) que se encuentra en la Armadura de la Torre (1). Deslice el extremo inferior de la Cubierta al interior de la Base de la Cubierta (17) situada de bajo de ésta.

Conecte las otras cinco Cubiertas (11) de la misma manera.

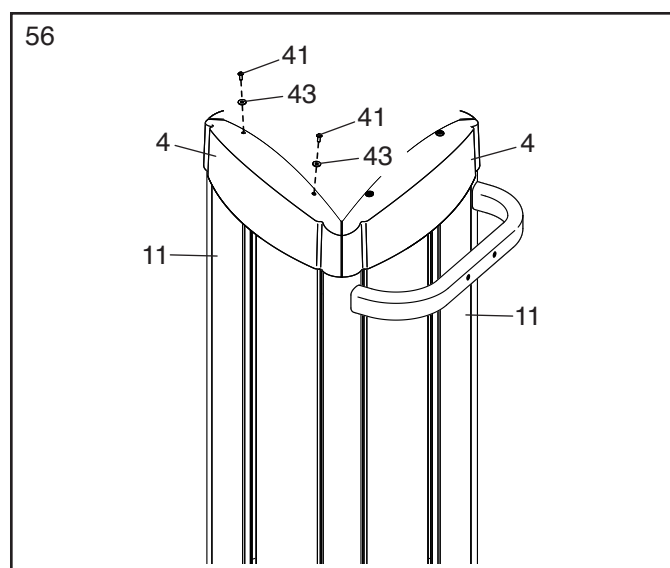


56. Nota: Para mayor claridad, algunas piezas ensambladas no se muestran en este paso.

Deslice las tres Cubiertas Superiores (4) hacia abajo por las Cubiertas (11) (solo se muestran dos Cubiertas Superiores).

Conecte una de las Cubiertas Superiores (4) con dos Tornillos M6 x 15mm (41) y dos Arandelas M6 x 18mm (43). **No apriete aún los Tornillos.**

Conecte las otras dos Cubiertas Superiores (4) de la misma manera. Luego, apriete los seis Tornillos M6 x 15mm (41).



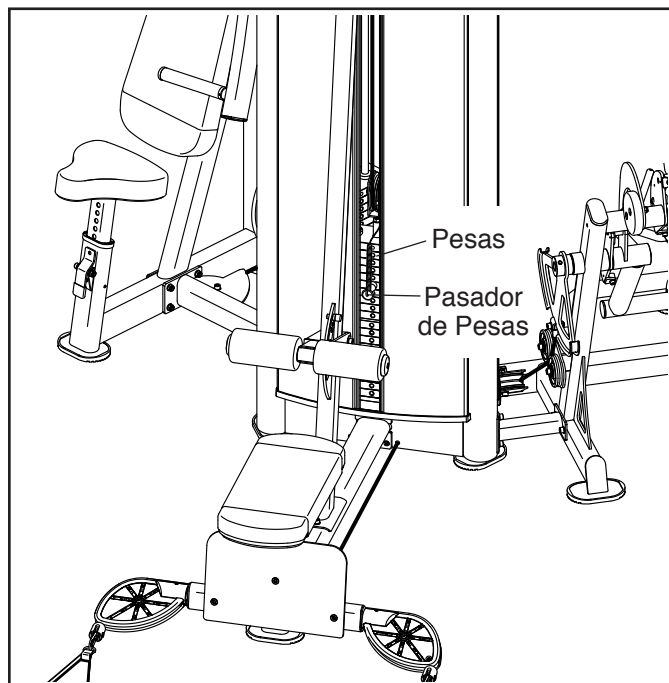
57. Asegúrese de que todos los componentes de la máquina de musculación estén ajustados apropiadamente. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina de musculación.

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

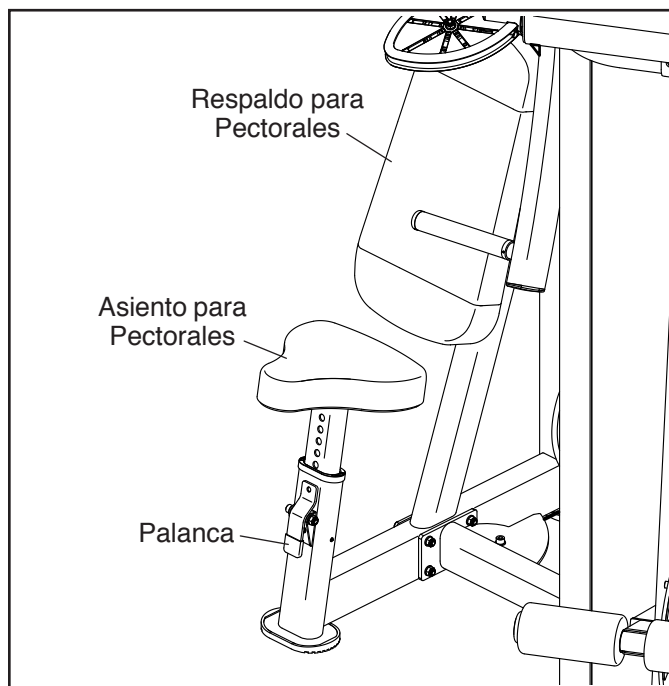
Inserte el pasador de pesas en la pesa deseada para cambiar la resistencia de cualquier pila de pesas. **Asegúrese de introducir completamente el pasador de pesas.** Nota: Para usar solo la pesa superior, inserte el pasador de pesas en el orificio del selector de pesas, encima de la pesa superior.



AJUSTE DEL ASIENTO PARA PECTORALES Y EL RESPALDO PARA PECTORALES

Para ajustar el asiento para pectorales, sujételo con una mano y presione la palanca de ajuste indicada. Mueva el asiento para pectorales a la posición deseada y luego libere la palanca de ajuste en un orificio de ajuste. **Asegúrese de que la palanca de ajuste esté insertada en uno de los orificios de ajuste.**

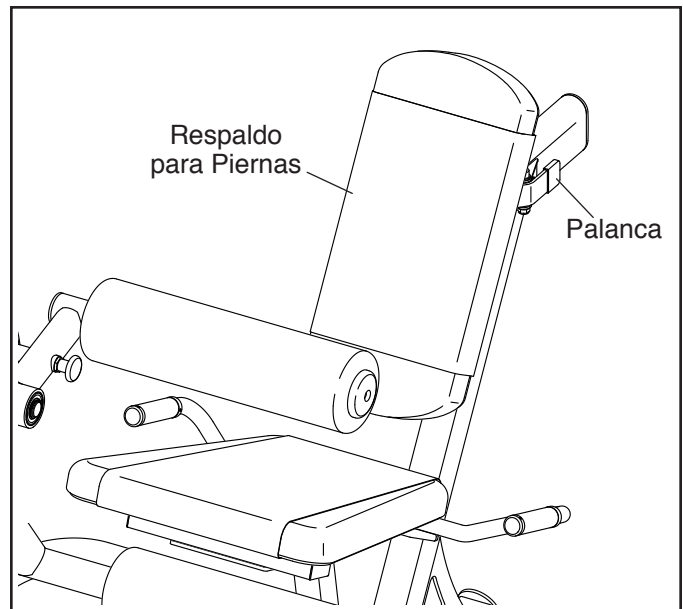
Ajuste el respaldo para pectorales de la misma manera.



AJUSTE DEL RESPALDO PARA PIERNAS

Para ajustar el respaldo para piernas, presione la palanca de ajuste indicada, mueva el respaldo para piernas a la posición deseada y luego libere la palanca de ajuste en uno de los orificios.

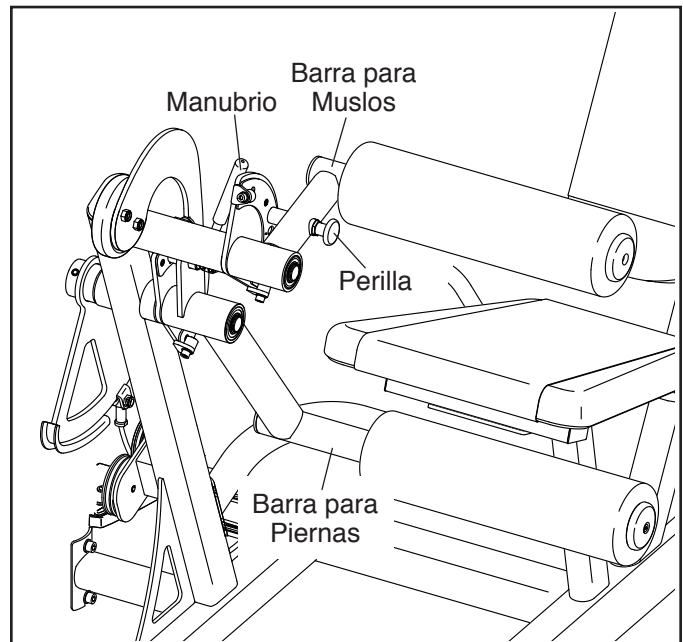
Asegúrese de que la palanca de ajuste esté insertada en uno de los orificios de ajuste.



AJUSTE DE LA BARRA PARA MUSLOS Y DE LA BARRA PARA PIERNAS

Para ajustar la barra para muslos, sujétela con una mano y tire de la perilla de ajuste indicada. Mueva la barra para muslos a la posición deseada y luego libere la perilla de ajuste en un orificio de ajuste. **Asegúrese de que la perilla de ajuste esté encajada en uno de los orificios de ajuste.**

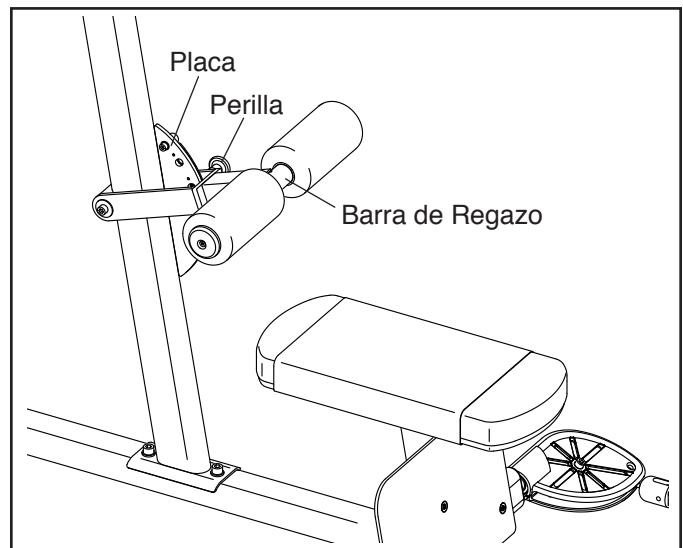
Para ajustar la barra para piernas, sujétela con una mano y empuje el manubrio de ajuste. Mueva la barra para piernas a la posición deseada y luego libere el manubrio de ajuste en un orificio de ajuste de la placa de ajuste para piernas. **Asegúrese de que el manubrio de ajuste esté insertado en uno de los orificios de ajuste.**



AJUSTE DE LA BARRA DE REGAZO

Para ajustar la barra de regazo, sujétela con una mano y tire de la perilla de ajuste indicada. Mueva la barra de regazo a la posición deseada y luego libere la perilla de ajuste en un orificio de ajuste.

Asegúrese de que la perilla de ajuste esté encajada en uno de los orificios 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

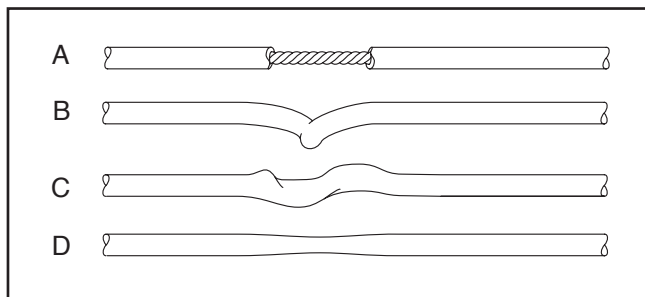
Piezas Pequeñas

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



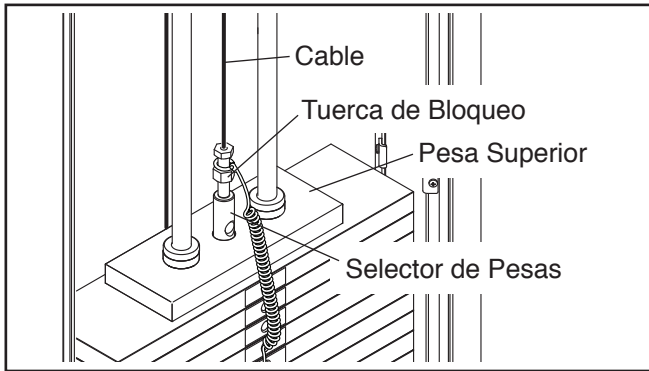
Ajuste del Cable

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.



MANTENIMIENTO MENSUAL

Mangos

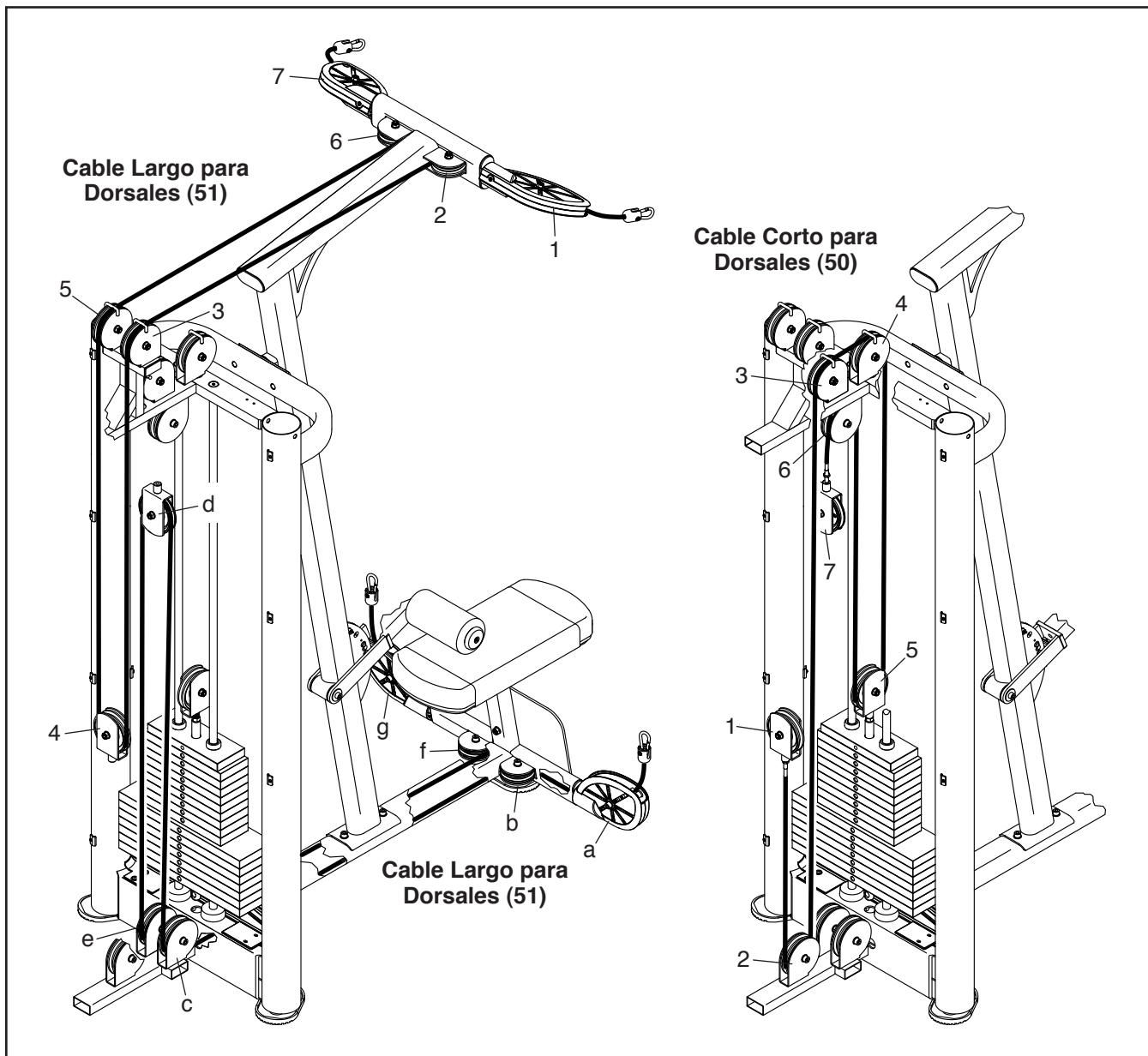
Compruebe los mangos y cámbielos si es necesario.

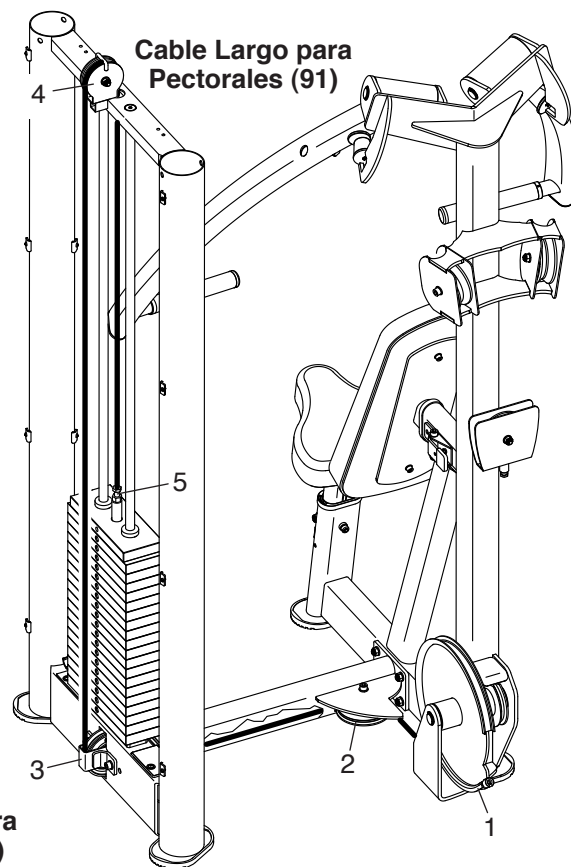
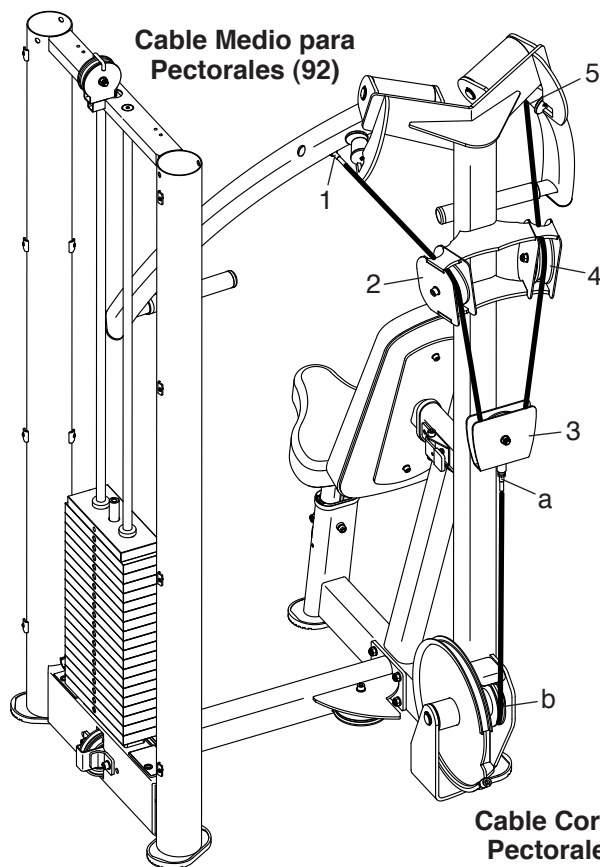
Lubricación de la Guía de Pesas

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 DE LOS CABLES

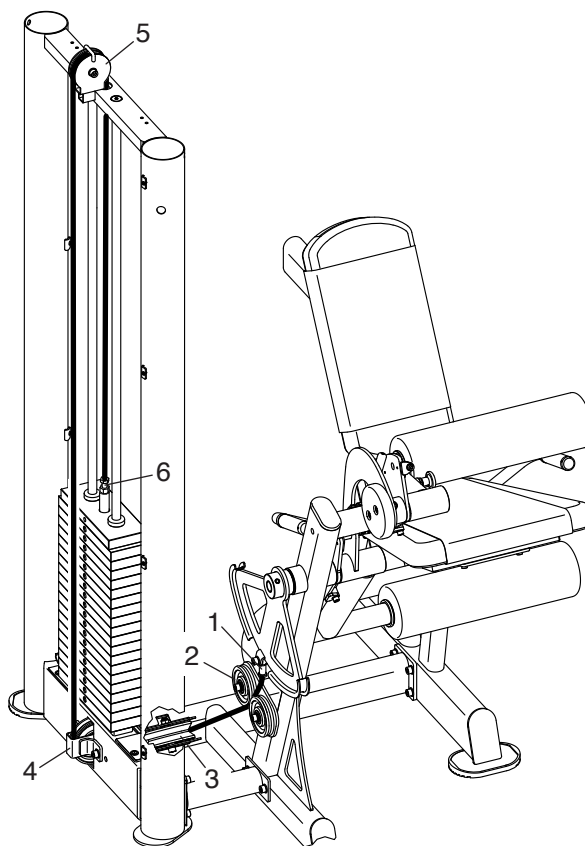
Los diagramas de esta sección muestran la ruta correcta de cada cable. Los números o letras de cada diagrama muestran la ruta correcta de ese cable. Uso de diagramas para asegurar que cada cable se pasa por la ruta correcta. **Si no se ha pasado correctamente un cable, la máquina de musculación no funcionará adecuadamente y puede sufrir daños.**





Cable Corto para Pectorales (78)

Cable para Piernas (119)



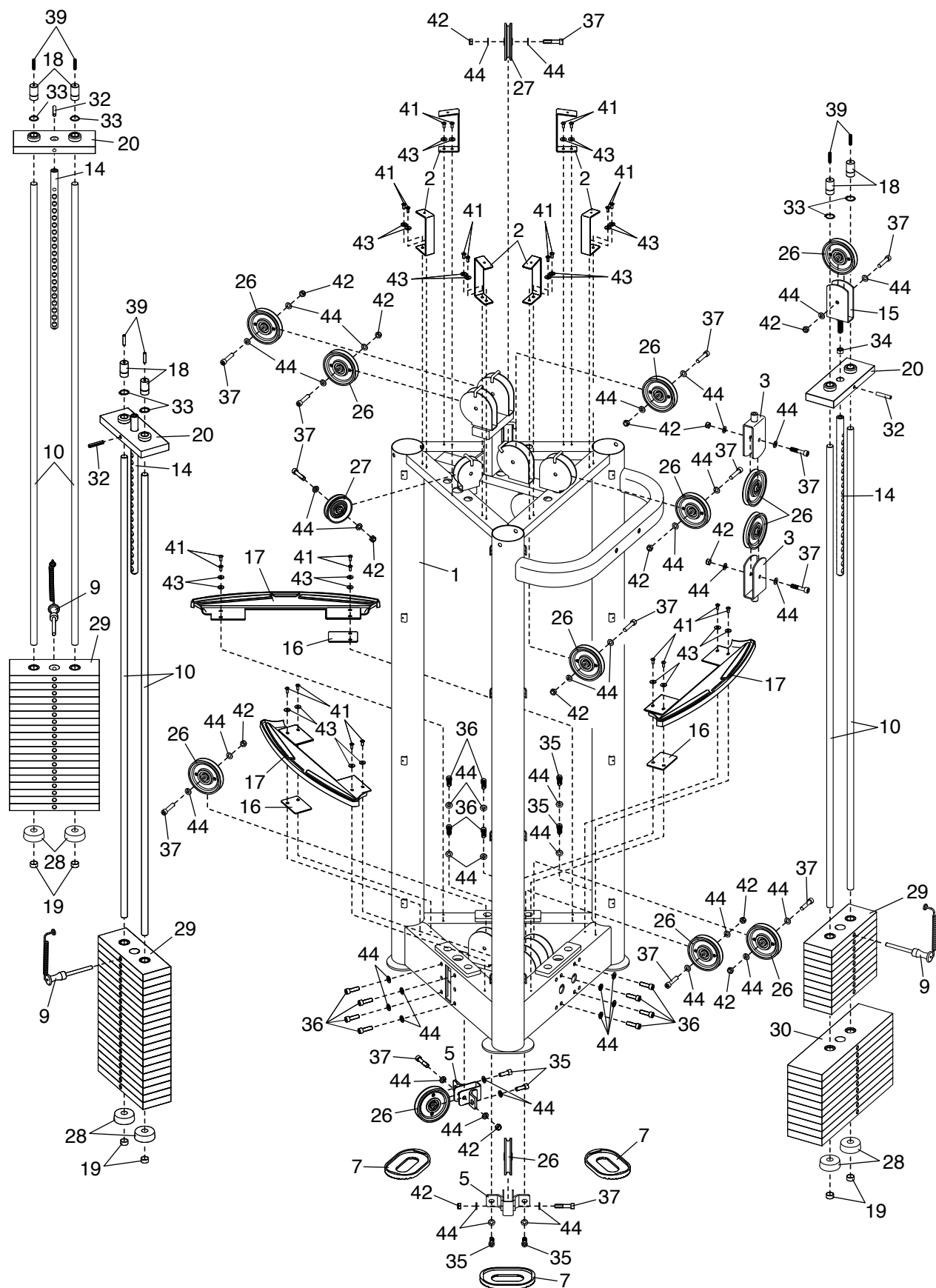
LISTA DE LAS PIEZAS

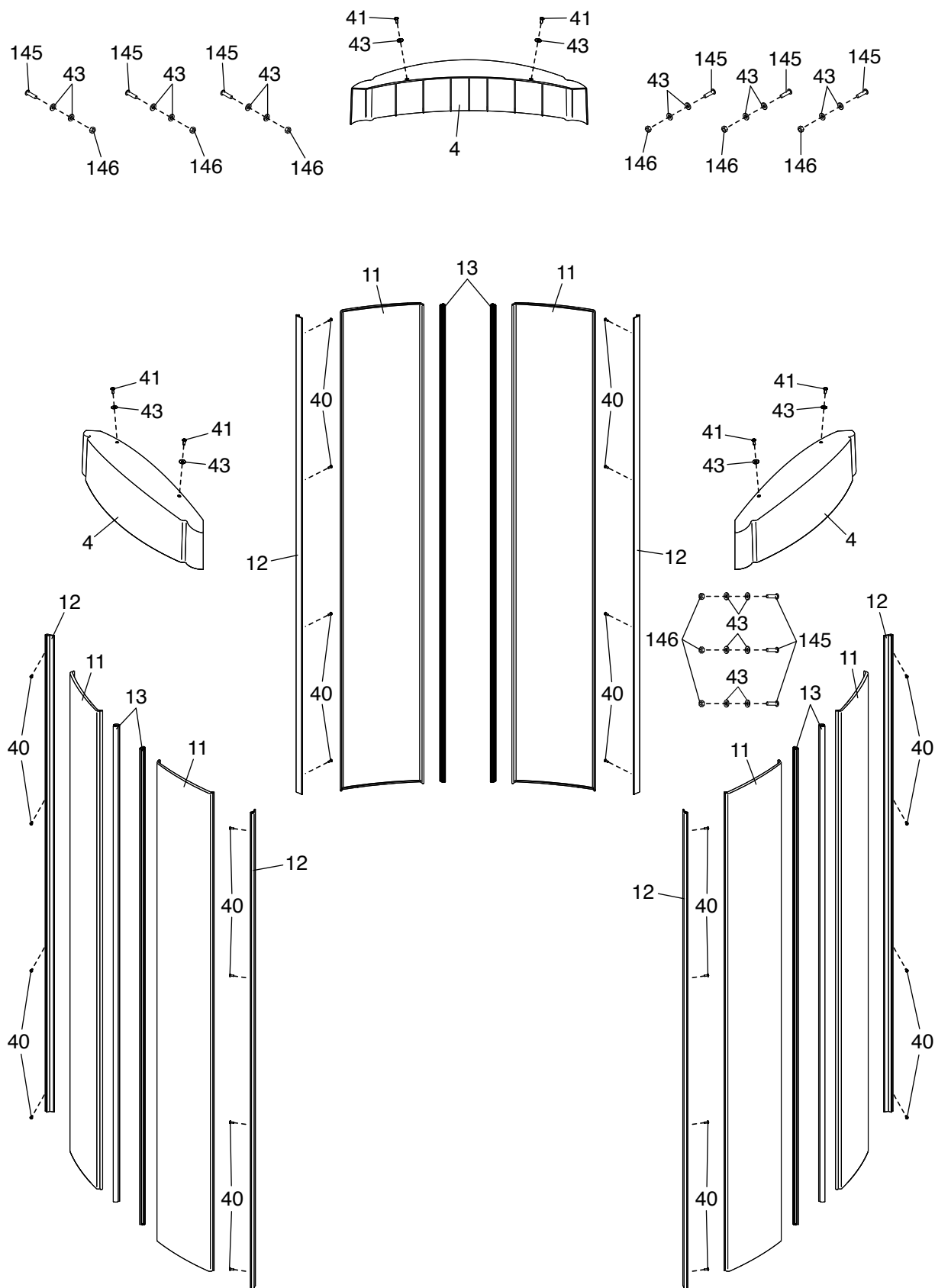
Nº de Modelo F821.0 R0712A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura de la Torre	49	4	Cubierta de la Polea Giratoria B
2	6	Soporte de la Cubierta Superior	50	1	Cable Corto para Dorsales
3	2	Soporte de la Polea Móvil	51	2	Cable Largo para Dorsales
4	3	Cubierta Superior	52	2	Manubrio
5	2	Soporte de la Polea Inferior	53	1	Barra de Ragazo
6	3	Atajador de Goma	54	2	Asiento para Dorsales/Respaldo para Piernas
7	9	Pata	55	2	Almohadilla de Regazo
8	4	Soporte de Cable	56	2	Cubierta de la Almohadilla de Regazo
9	3	Pasador de Pesas	57	4	Tornillo M6 x 25mm
10	6	Guía de Pesas	58	2	Arandela 34mm
11	6	Cubierta	59	2	Tornillo M10 x 20mm
12	6	Cubierta Decorativa de la Torre	60	1	Eje de la Barra para Dorsales
13	6	Cubierta Decorativa Central	61	1	Buje 18mm
14	3	Selector de Pesas	62	16	Cojinete 52mm
15	1	Soporte de la Polea del Selector	63	1	Perno de Ajuste 73mm
16	3	Espaciador de la Base de la Cubierta	64	3	Tuerca de la Manga
17	3	Base de la Cubierta	65	3	Resorte
18	6	Buje de la Guía de Pesas	66	2	Perilla de Ajuste
19	6	Tapa de la Guía de Pesas	67	4	Tornillo M6 x 15mm
20	3	Pesa Superior	68	11	Tornillo M8 x 25mm
21	3	Manga de la Armadura	69	17	Tornillo M5 x 10mm
22	4	Tapa Elíptica	70	1	Placa de Ajuste de la Palanca de Regazo
23	4	Perno M10 x 90mm	71	2	Tornillo M10 x 25mm
24	1	Clavija con Gancho Grande	72	1	Tornillo M10 x 60mm
25	3	Eje	73	17	Arandela M8 x 16mm
26	18	Polea 4 1/2"	74	2	Buje de la Barra de Regazo
27	6	Polea 3 1/2"	75	1	Armadura de Conexión para Pectorales
28	6	Parachoques	76	1	Armadura del Montante Vertical para Pectorales
29	47	Pesa de 10 libras	77	1	Leva
30	10	Pesa de 20 libras	78	1	Cable Corto para Pectorales
31	6	Anillo de Retención 5mm	79	1	Soporte del Asiento
32	3	Clavija con Gancho	80	1	Soporte del Respaldo
33	18	Anillo de Retención 25mm	81	1	Brazo Izquierdo
34	1	Tuerca M12	82	1	Brazo Derecho
35	16	Tornillo M10 x 30mm	83	1	Soporte en U
36	20	Tornillo M10 x 35mm	84	1	Eje de Leva
37	24	Tornillo M10 x 50mm	85	2	Eje del Brazo
38	2	Tapa del Brazo	86	2	Collar de Sujeción para Pectorales
39	6	Pasador Enroscado M8 x 35mm	87	2	Tapa de Sujeción para Pectorales
40	24	Tornillo M4 x 10mm	88	10	Arandela Plástica
41	30	Tornillo M6 x 15mm	89	2	Mango para Pectorales
42	41	Contratuerca M10	90	1	Cubierta del Respaldo para Pectorales
43	48	Arandela M6 x 18mm	91	1	Cable Largo para Pectorales
44	117	Arandela M10 x 20mm	92	1	Cable Medio para Pectorales
45	1	Armadura para Dorsales			
46	1	Armadura del Montante Vertical para Dorsales			
47	1	Placa de Bloqueo			
48	4	Cubierta de la Polea Giratoria A			

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
93	3	Palanca de Ajuste	121	1	Perno de Ajuste para Muslos
94	4	Polea en V	122	1	Placa de Ajuste para Muslos
95	1	Asiento para Pectorales	123	2	Tapa del Rectángulo
96	1	Respaldo para Pectorales	124	1	Baranda Izquierda
97	4	Cojinete del Brazo	125	1	Baranda Derecha
98	2	Resorte de la Palanca	126	3	Tornillo M8 x 15mm
99	3	Tornillo del Atajador de la Palanca	127	1	Asiento para Piernas
100	3	Rótula de Suspensión	128	2	Almohadilla del Rodillo
101	2	Amortiguador del Brazo	129	1	Contrapesa
102	16	Pasador Enroscado M4 x 3mm	130	2	Collar de la Baranda
103	2	Tornillo M6 x 30mm	131	2	Tapa de la Baranda
104	3	Perno M10 x 65mm	132	1	Parachoques de la Barra
105	3	Perno M10 x 70mm	133	1	Soporte de Conexión
106	1	Perno M10 x 75mm	134	2	Cubierta del Respaldo
107	2	Arandela M6 x 12mm	135	2	Soporte del Manubrio
108	1	Armadura de Conexión para Piernas	136	3	Tornillo M8 x 55mm
109	1	Armadura para Piernas	137	2	Tapa de la Barra
110	1	Soporte del Cable	138	3	Perno M10 x 40mm
111	1	Eje de Ajuste	139	2	Mango para Piernas
112	1	Soporte del Asiento para Piernas	140	1	Resorte para Muslos
113	1	Barra para Piernas	141	2	Tapa Elíptica para Piernas
114	1	Barra para Muslos	142	2	Polea 4"
115	1	Soporte de la Armadura	143	2	Perno M10 x 95mm
116	1	Soporte del Respaldo para Piernas	144	1	Mango del Manubrio de Ajuste
117	1	Manubrio de Ajuste	145	9	Perno M6 x 20mm
118	1	Perno de Ajuste para Piernas	146	9	Contratuerca M6
119	1	Cable para las Piernas	147	1	Cubierta del Asiento para Piernas
120	1	Placa de Ajuste para Piernas	148	1	Placa para las Piernas
			*	—	Manual del Propietario

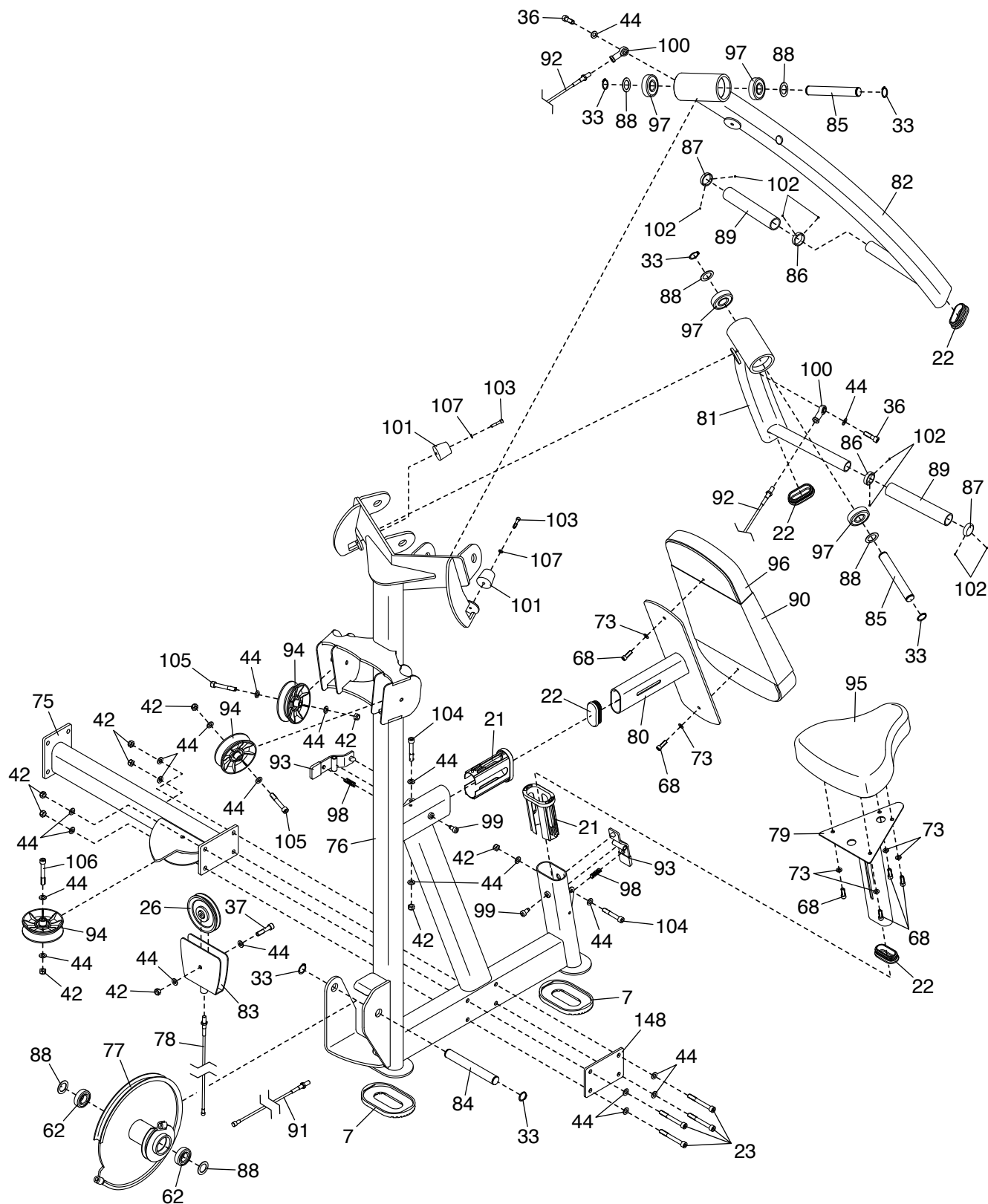
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.





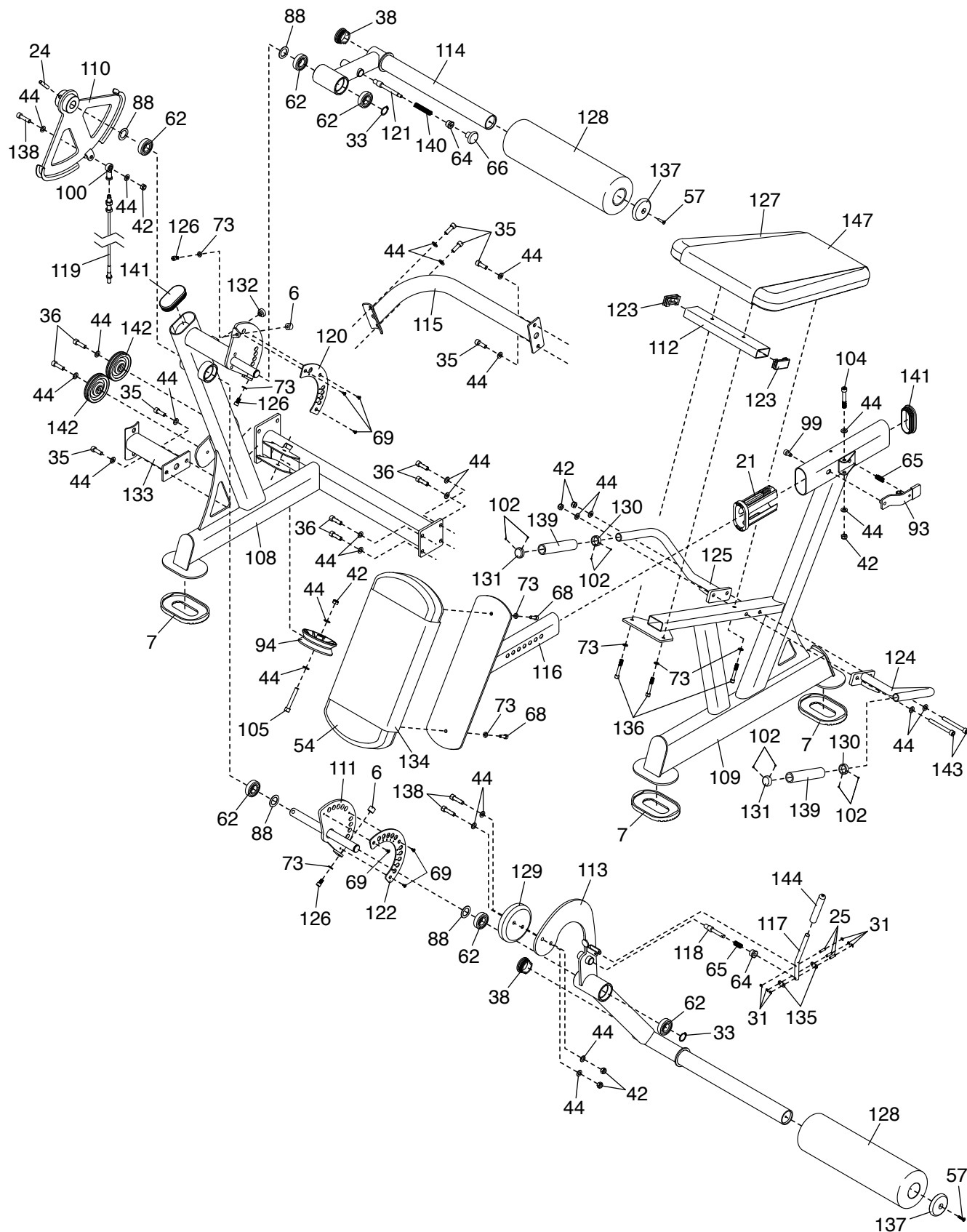
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

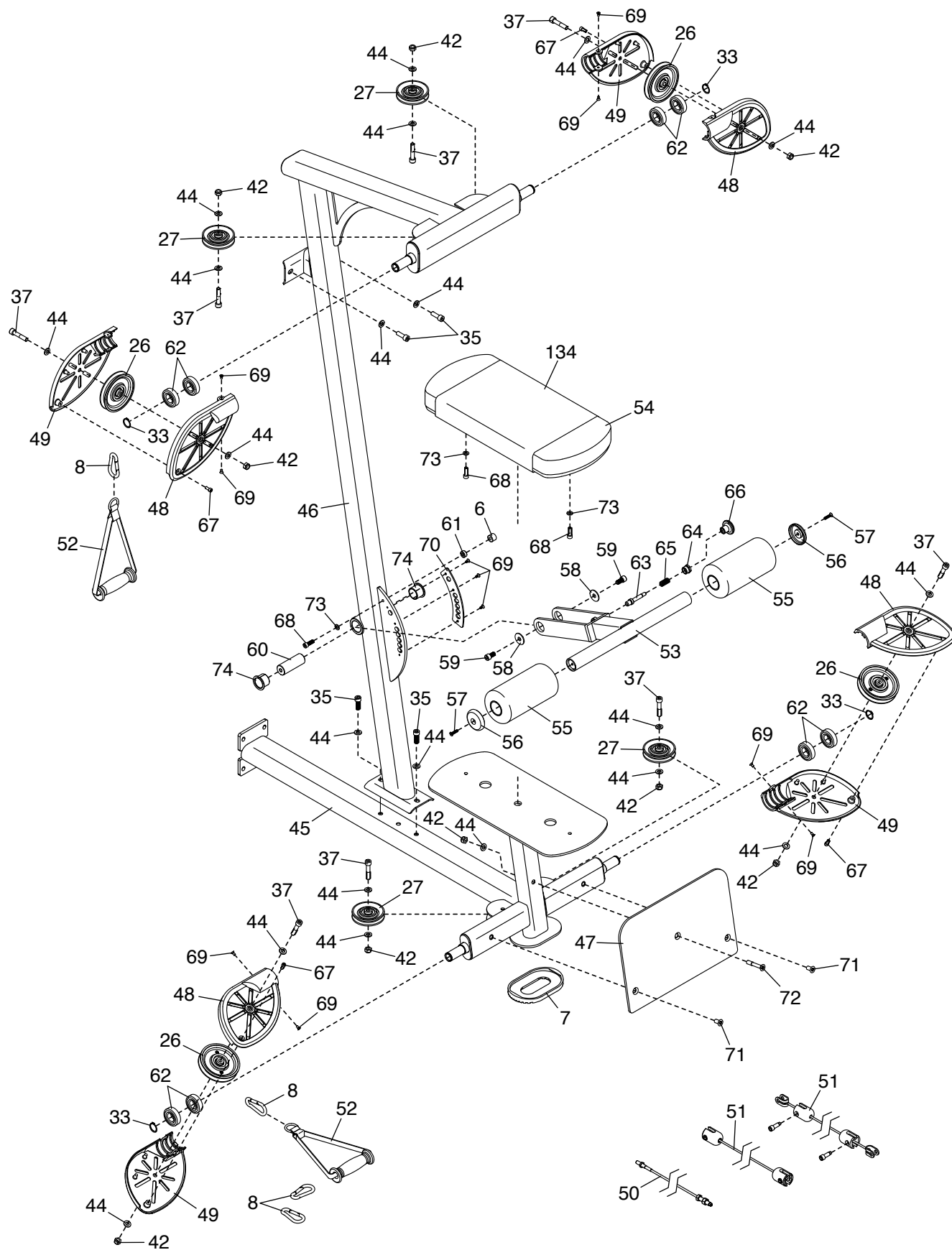
Nº de Modelo F821.0 R0712A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo F821.0 R0712A





CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas después de leer este manual, o si faltan piezas o hay piezas dañadas, por favor contacte el Servicio al Cliente con alguno de los números de teléfono o direcciones que se muestran abajo. **Por favor anote el número de modelo, el número de serie, y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de comunicarse con el Servicio al Cliente. Si está ordenando las piezas de reemplazo, por favor anote el número de la pieza y la descripción de cada pieza (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual).**

Adentro de los Estados Unidos y Canada

Llame: 1-800-201-2109, Lunes–Viernes 8 a.m.–5 p.m. MT

Escriba:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Estados Unidos

Afuera de los Estados Unidos y Canada

Llame: 001-435-786-3521

Correo electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com