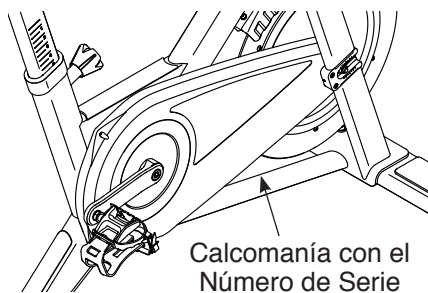


FREEMOTION[®] *511.0*

Nº de Modelo FMEX81121.0

Nº de Serie _____

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



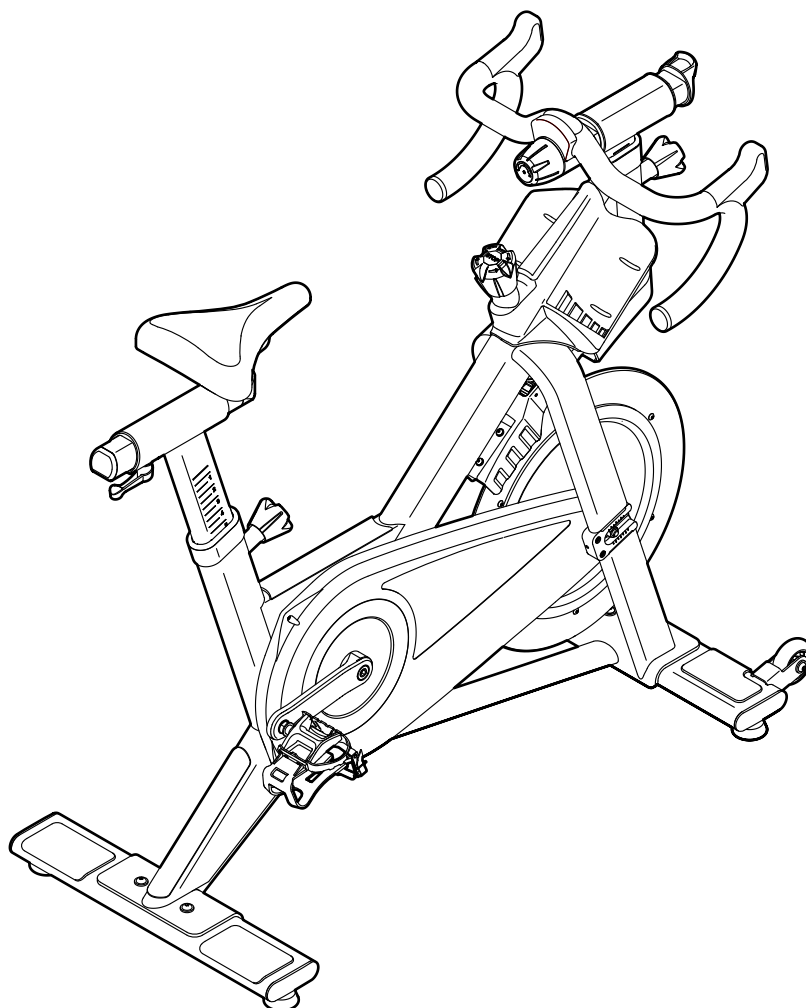
¿PREGUNTAS?

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

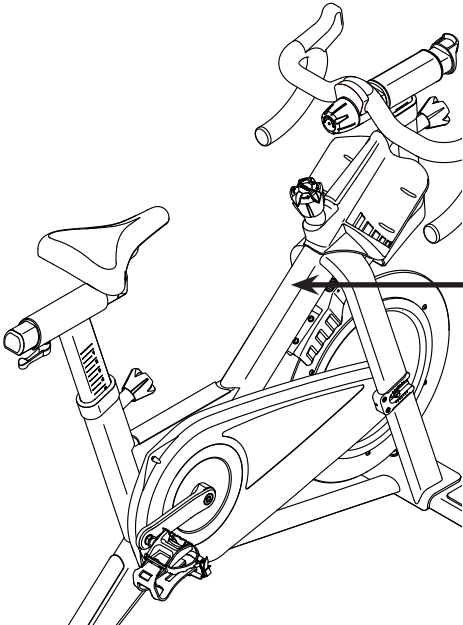


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA.	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS	8
LISTA DE LAS PIEZAS	10
DIBUJO DE LAS PIEZAS.	11
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí está incluida con este producto. Aplique la calcomanía de advertencia sobre la advertencia en Inglés en el lugar que se muestra. Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía 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: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Esta bicicleta no tiene una rueda libre.
- El peso del usuario no debe exceder 159 kg.
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- No apto para uso terapéutico.
- Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
- Los pedales al girar pueden causar heridas.
- Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
- Ajuste la resistencia a lo máximo cuando la bicicleta no se esté usando.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

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 bicicleta de ejercicios 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 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 bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
4. La bicicleta de ejercicios está prevista para utilizarla solamente en un ambiente supervisado.
5. Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en el garaje, ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.
6. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya al menos 0,6 m de espacio libre alrededor de su bicicleta de ejercicios.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.
9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado atlético para proteger sus pies.
10. La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 159 kg.
11. Mantenga siempre derecha la espalda al usar la bicicleta de ejercicios y no la arquee.
12. La bicicleta de ejercicios no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.
13. Para detener rápidamente el volante presione la perilla de resistencia hacia abajo.
14. Cuando la bicicleta de ejercicios no esté en uso, apriete completamente la perilla de resistencia para evitar que el volante se mueva y apriete uno de los brazos de la manivela con la correa de bloqueo.
15. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.

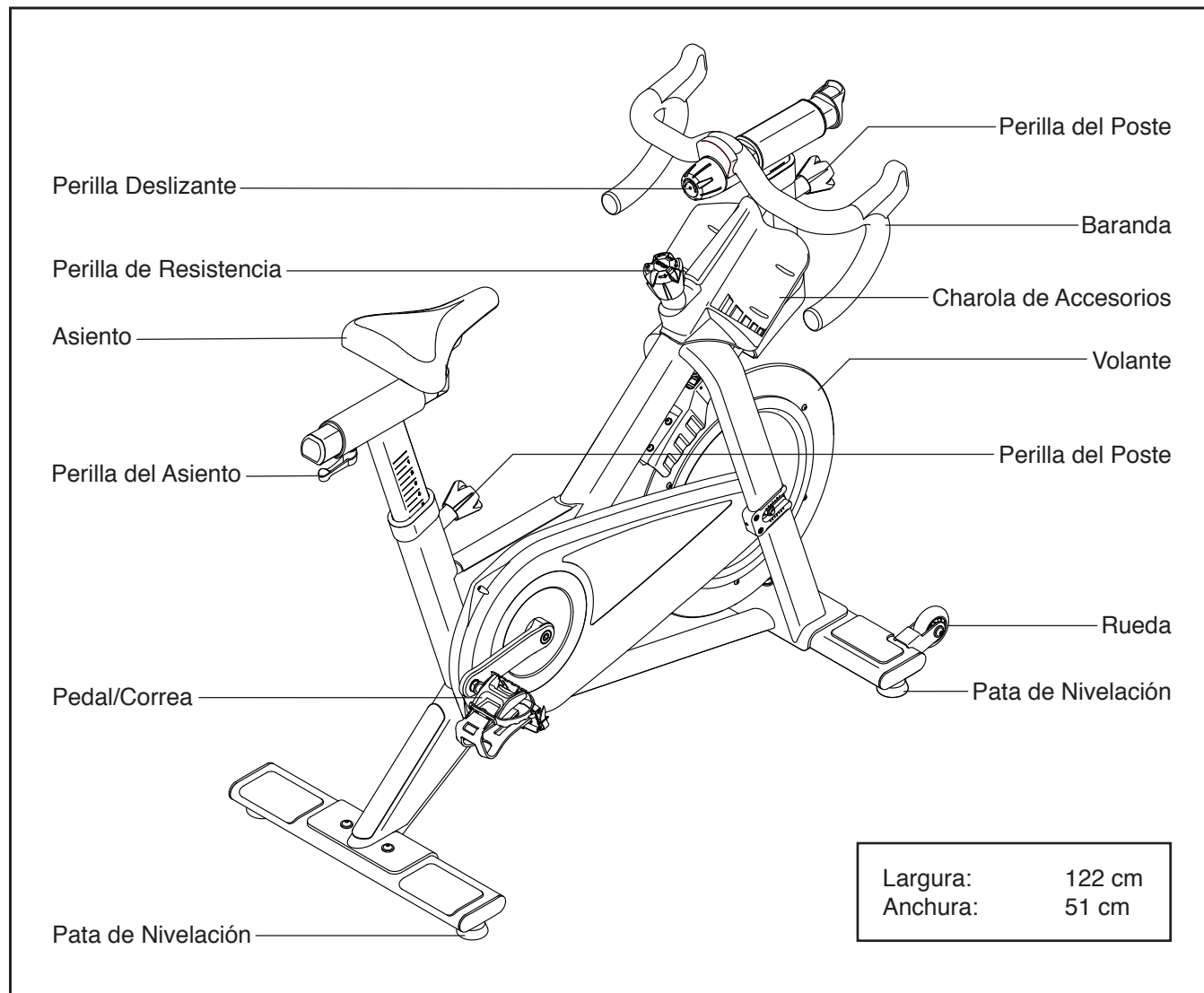
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios FREEMOTION® S11.0. Pedalear es un ejercicio efectivo para incrementar el acondicionamiento cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios S11.0 proporciona una selección de características diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene pre-

guntas después de leer este manual, por favor vea la portada 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.



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire el material de empaque. No deseche el material de empaque hasta que haya finalizado con los pasos del montaje.
- Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido ensamblada previamente.

Se necesitan las herramientas siguientes (no se incluyen):

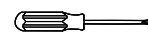
una llave ajustable



una llave hexagonal de 6 mm

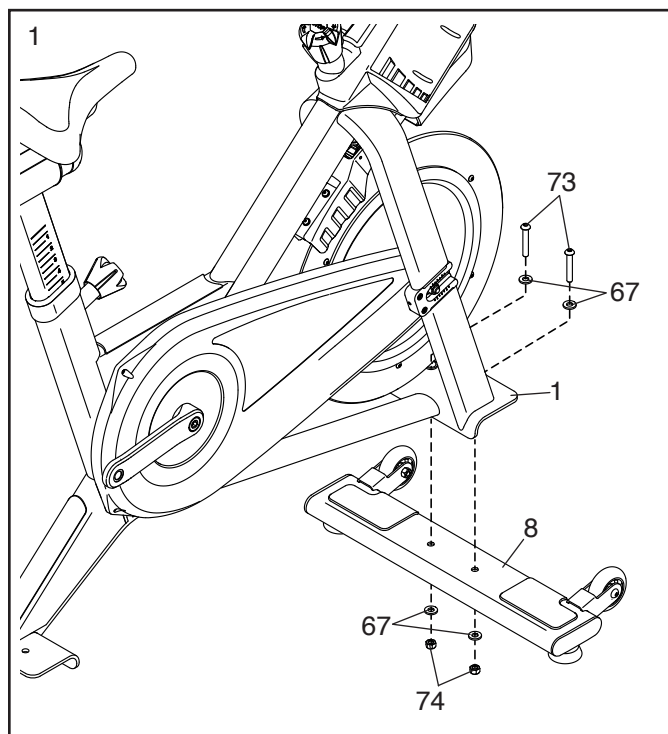


un destornillador Phillips

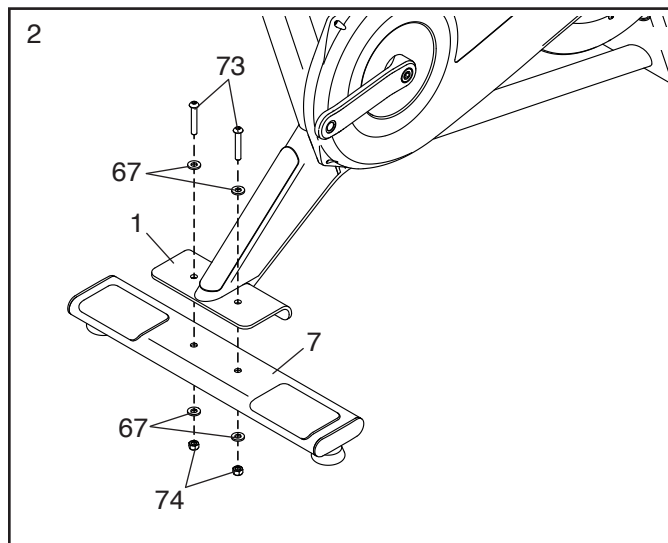


El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Conecte el Estabilizador Delantero (8) a la Armadura (1) con dos Pernos Botón M10 x 50mm (73), cuatro Arandelas M10 (67), y dos Contratuercas M10 (74).

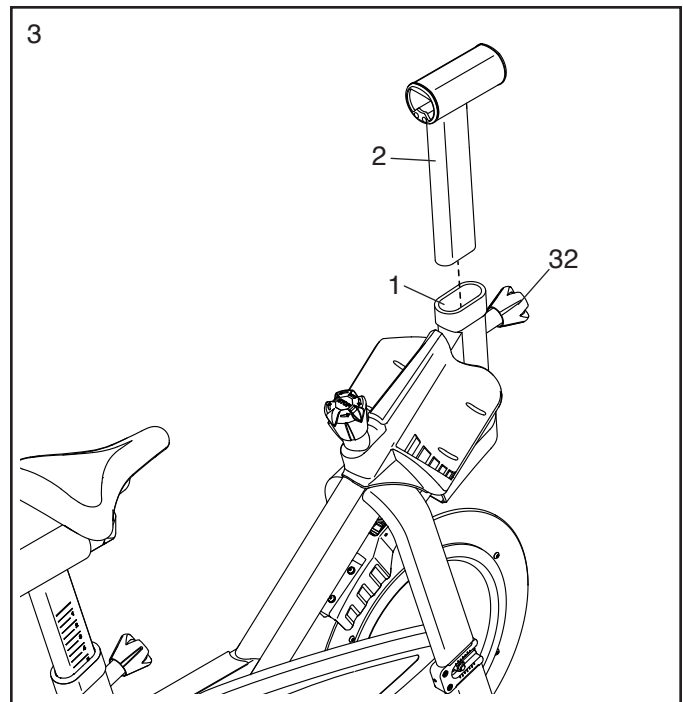


2. Conecte el Estabilizador Trasero (7) a la Armadura (1) con dos Pernos Botón M10 x 50mm (73), cuatro Arandelas M10 (67), y dos Contratuercas M10 (74).



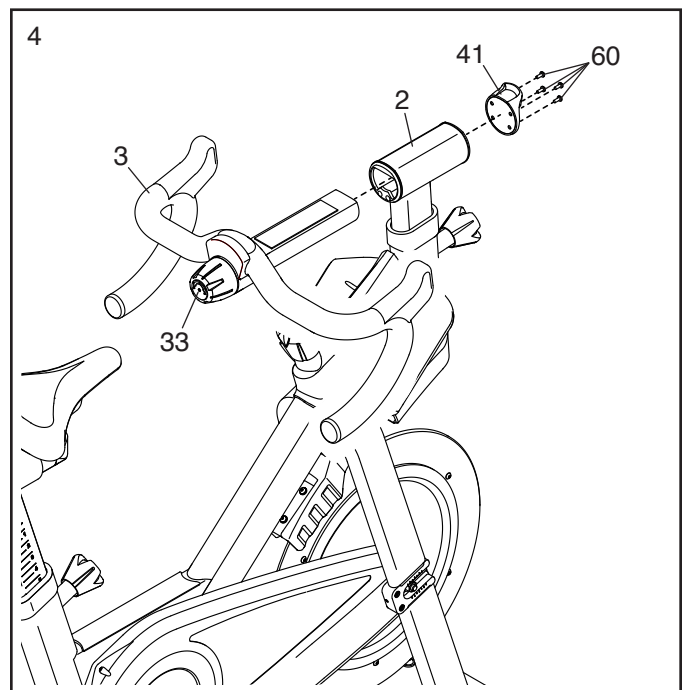
3. Oriente el Poste de la Baranda (2) tal como se indica.

Afloje la Perilla del Poste (32) en la parte delantera de la Armadura (1) y tire de ella hacia afuera. A continuación, inserte el Poste de la Baranda (2) dentro de la Armadura. Luego libere la Perilla del Poste en uno de los orificios de ajuste del Poste de la Baranda y apriete la Perilla del Poste. **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste este bien asegurada en el orificio de ajuste.**



4. Introduzca la Baranda (3) lo más profundo que pueda en el Poste de la Baranda (2). Luego apriete la Perilla Deslizante (33).

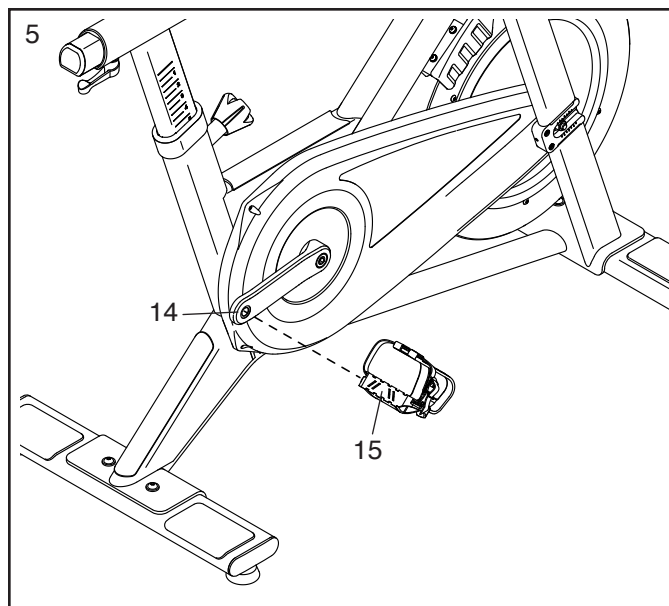
Conecte la Tapa de la Baranda (41) a la Baranda (3) con cuatro Tornillos M4 x 8mm (60).



5. Identifique el Pedal Derecho (15), el cual se encuentra marcado con una etiqueta adhesiva que dice «R» (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

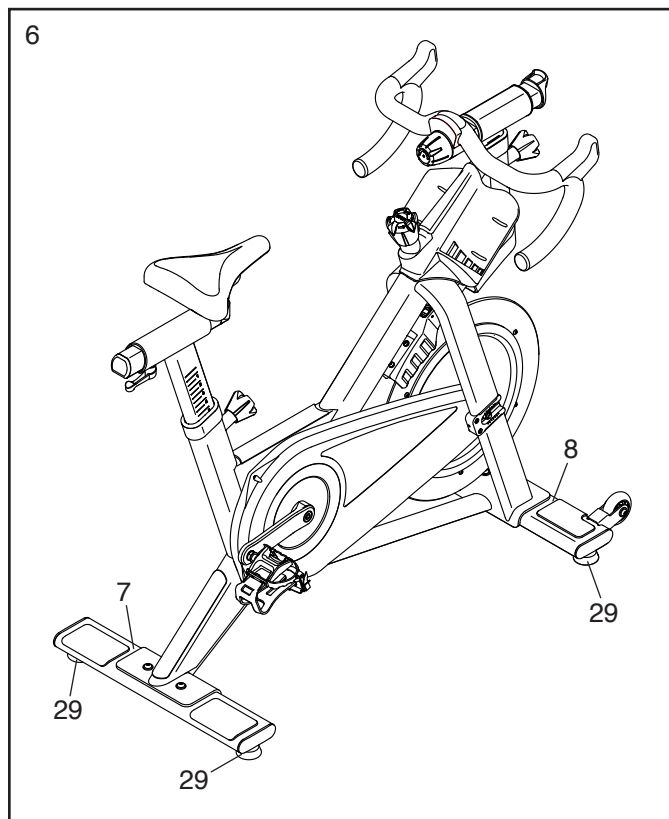
Con una llave ajustable, **apriete firmemente** el Pedal Derecho (15) en el **sentido de las agujas del reloj**, dentro del Brazo de la Manivela Derecha (14).

Apriete el Pedal Izquierdo (no se muestra), en **sentido contrario a las agujas del reloj**, dentro de la Manivela Izquierda (no se muestra).



6. Coloque la bicicleta de ejercicios en la ubicación en que la utilizará. **Clave: Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.**

Si la bicicleta de ejercicios se balancea ligeramente sobre el suelo, afloje o apriete las Patas de Nivelación (29), debajo del Estabilizador Trasero o Delantero (7, 8) hasta eliminar el movimiento de vaivén.



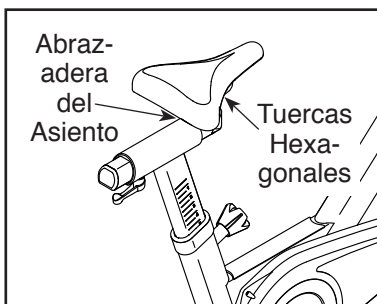
7. **Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Después de que haya finalizado con el montaje, puede que sobren algunas piezas.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

Se puede ajustar el ángulo del asiento así como su posición dirigida hacia delante, para una mayor comodidad.

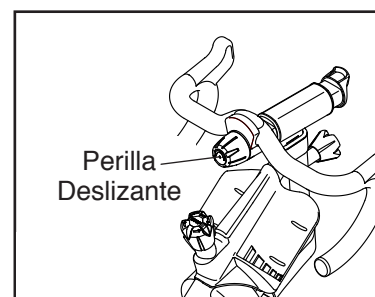
Para ajustar el asiento, primero dé algunas vueltas a las tuercas hexagonales de la abrazadera del asiento para aflojarlas. Luego, incline el asiento hacia arriba o hacia abajo o deslice el asiento hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada. Luego vuelva a apretar las tuercas hexagonales.



del poste dentro de un orificio de ajuste del poste del asiento, y ajuste firmemente la perilla del poste. **Asegúrese de que la perilla del poste esté introducida en un orificio de ajuste. IMPORTANTE: No ajuste el poste del asiento más allá de su marca de tope.**

CÓMO AJUSTAR LA BARANDA

Para ajustar la posición de la baranda, afloje la perilla deslizante, mueva la baranda hacia adelante o hacia atrás, y apriete firmemente la perilla deslizante.



CÓMO AJUSTAR EL PORTA ASIENTO

Para ajustar la posición del porta asiento, afloje la perilla del asiento, mueva el porta asiento hacia adelante o hacia atrás y luego ajuste firmemente la perilla del asiento. Nota:

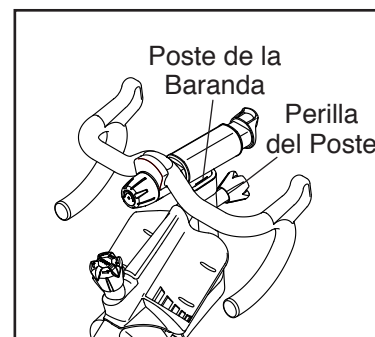
La perilla del asiento tiene un manubrio de trinquete. Para aflojar o apretar la perilla del asiento, empuje el manubrio hacia arriba y gírelo. Para girar el manubrio sin aflojar ni apretar la perilla del asiento, tire de éste hacia abajo y luego gírelo.



CÓMO AJUSTAR EL POSTE DE LA BARANDA

Para ajustar el poste de la baranda, primero afloje la perilla del poste y tire de ésta hacia afuera. Luego mueva el poste de la baranda hacia arriba o hacia abajo, suelte la perilla del poste en

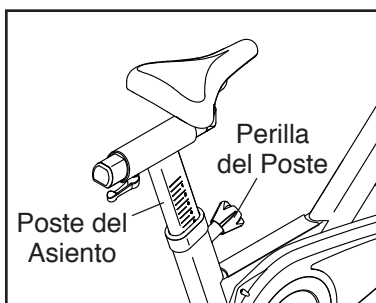
un orificio de ajuste del poste de la baranda, y ajuste firmemente la perilla del poste. **Asegúrese de que la perilla del poste esté introducida en un orificio de ajuste. IMPORTANTE: No ajuste el poste de la baranda más allá de su marca de tope.**



CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

Para realizar un ejercicio efectivo, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.

Para ajustar el poste del asiento, primero afloje la perilla del poste y tire de ésta hacia afuera. Luego mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo, suelte la perilla



CÓMO USAR LOS PEDALES

Para usar los pedales (vea el dibujo en la página 4), inserte sus zapatos dentro de las jaulas de los dedos y jale el extremo de los tirantes de los dedos. Para ajustar los tirantes de los dedos, presione y sostenga las lengüetas en los seguros, ajuste los tirantes de los dedos a la posición deseada, y entonces suelte las lengüetas.

CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

Para aumentar la resistencia de los pedales, gire la perilla de resistencia en dirección a las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj.



Para parar el volante, presione la perilla de resistencia hacia abajo. El volante debe detenerse completamente en ese momento.

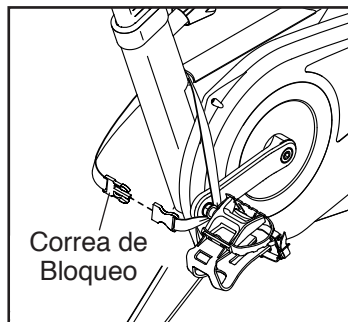
IMPORTANTE: Cuando la bicicleta de ejercicios no esté en uso, apriete completamente la perilla de resistencia.

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, gire una o las dos patas de nivelación que se encuentran ubicadas en el estabilizador delantero o trasero (vea el dibujo de la página 4) hasta que consiga eliminar el movimiento de vaivén.

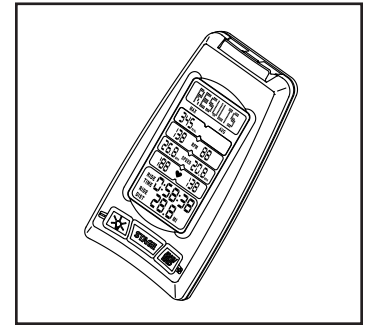
CÓMO BLOQUEAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Cuando la bicicleta de ejercicios no esté en uso, bloquéela atando la correa de bloqueo alrededor de la armadura y alrededor de uno de los brazos de la manivela, como se indica.



CONSOLA DE ENTRENAMIENTO OPCIONAL

La bicicleta de ejercicios es compatible con una consola de entrenamiento opcional. La potente consola de entrenamiento ofrece una amplia gama de funciones diseñadas para ayudarle a crear y gestionar un programa de entrenamiento en la mejor manera. **de entrenamiento, y manual.**



CÓMO DAR MANTENIMIENTO A LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Inspeccione y apriete regularmente las piezas de la bicicleta de ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un paño húmedo y una cantidad pequeña de detergente suave.

Para un máximo rendimiento y seguridad, cambie los pedales todos los años. **Para comprar pedales vea la contraportada de este manual.**

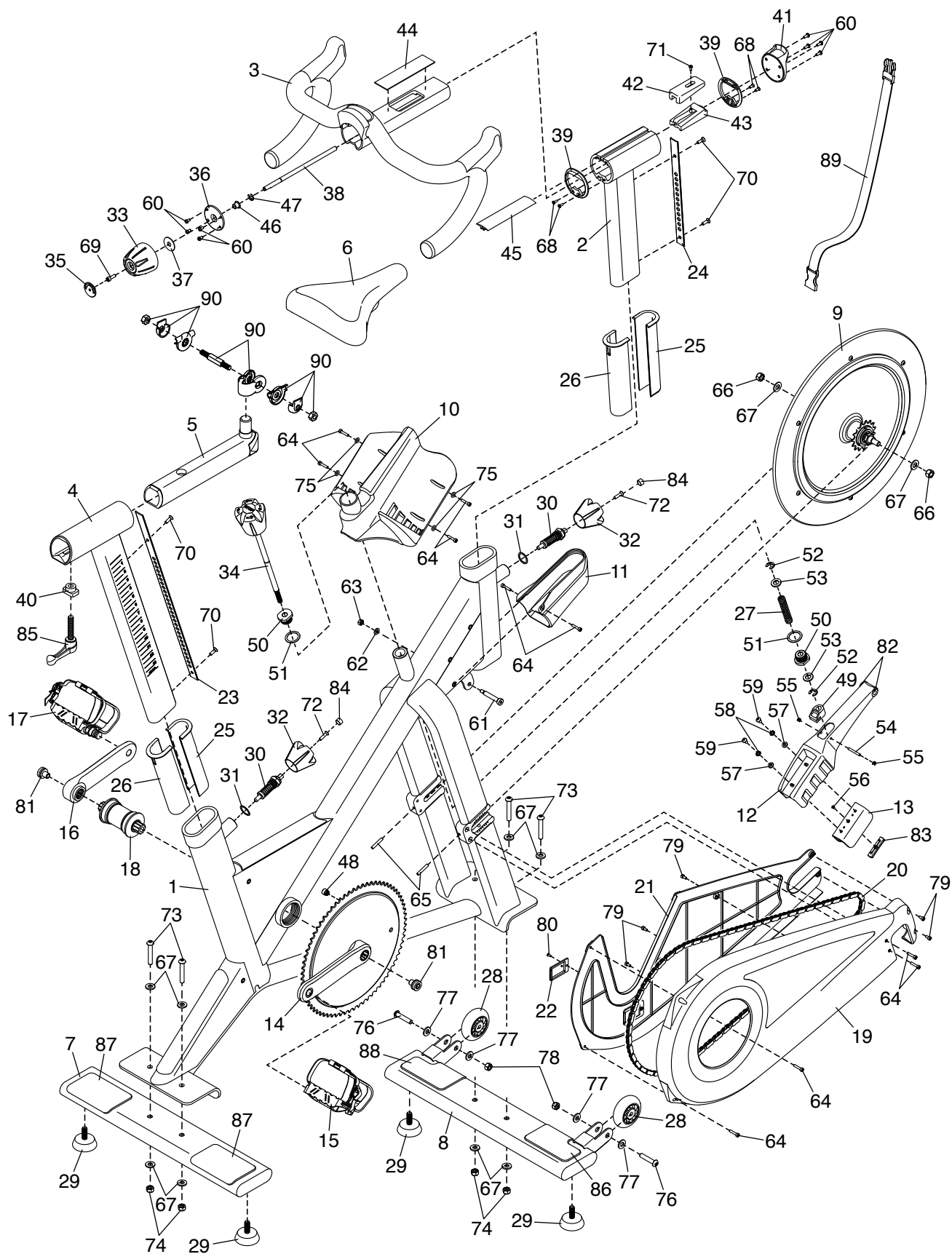
IMPORTANTE: Para evitar daños a la bicicleta de ejercicios y evitar lesiones al usuario, utilice sólo los pedales suministrados por el fabricante. Otros pedales pueden no estar diseñados para el uso en clubs de estado físico o en estudios de pedaleo bajo techo, y pueden ser peligrosos.

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo FMEX81121.0 R0911A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	51	2	Arandela M22 x 30mm
2	1	Poste de la Baranda	52	2	Gancho E Grande
3	1	Baranda	53	2	Arandela 11mm x 20mm
4	1	Poste del Asiento	54	1	Pasador del Bloqueador
5	1	Porta Asiento	55	2	Gancho E Pequeño
6	1	Asiento	56	1	Tornillo de Cabeza plana M3 x 6mm
7	1	Estabilizador Trasero	57	2	Arandela M5
8	1	Estabilizador Delantero	58	2	Arandela Estrella M5
9	1	Volante	59	2	Tornillo Botón M5 x 10mm
10	1	Charola de Accesorios	60	8	Tornillo M4 x 8mm
11	1	Cubierta de Resistencia	61	1	Perno con Collar M8 x 51mm x M6
12	1	Brazo de Resistencia	62	1	Tornillo Hexagonal M6 x 18mm
13	1	Imán Eddy	63	1	Contratuerca M6
14	1	Brazo de la Manivela Derecha	64	10	Tornillo de Cabeza Cuenca M4 x 20mm
15	1	Pedal Derecho	65	2	Tornillo Prisionero M5 x 30mm
16	1	Brazo de la Manivela Izquierda	66	2	Tuerca 3/8"
17	1	Pedal Izquierdo	67	10	Arandela M10
18	1	Manivela	68	4	Tornillo de Cabeza Plana M4 x 10mm
19	1	Protector Externo	69	1	Tornillo de Cabeza Cuenca M5 x 16mm
20	1	Cadena	70	4	Tornillo de Cabeza Plana M5 x 16mm
21	1	Protector Interior	71	1	Tornillo de la Tapa M4 x 8mm
22	1	Cubierta del Sensor	72	2	Tornillo de Cabeza Plana M4 x 20mm
23	1	Selector del Poste del Asiento	73	4	Perno Botón M10 x 50mm
24	1	Selector del Poste de la Baranda	74	4	Contratuerca M10
25	2	Buje de la Armadura Delantera	75	4	Arandela M4
26	2	Buje de la Armadura Trasera	76	2	Perno Botón M6 x 40mm
27	1	Resorte de Tensión	77	4	Arandela M6
28	2	Rueda	78	2	Tuerca M6
29	4	Pata de Nivelación	79	5	Tornillo de Cabeza Cuenca M4 x 7mm
30	2	Montaje del Pasador	80	1	Tornillo de la Cubierta del Sensor
31	2	Arandela 20mm x 25mm	81	2	Tornillo de la Manivela
32	2	Perilla del Poste	82	2	Buje de Resistencia
33	1	Perilla Deslizante	83	1	Almohadilla del Freno
34	1	Perilla de Resistencia	84	2	Tapa de la Perilla del Poste
35	1	Tapa de la Perilla	85	1	Perilla del Asiento
36	1	Tapa de la Cuña	86	1	Cubierta Derecha del Estabilizador Delantero
37	1	Arandela M8 x 30mm	87	2	Cubierta del Estabilizador Trasero
38	1	Vara de Ajuste	88	1	Cubierta Izquierda del Estabilizador Delantero
39	2	Tapa del Anillo	89	1	Correa de Bloqueo
40	1	Espaciador de la Perilla del Asiento	90	1	Abrazadera del Asiento
41	1	Tapa de la Baranda	*	—	Manual del Usuario
42	1	Cuña Superior			
43	1	Cuña Inferior			
44	1	Manga			
45	1	Protector del Poste			
46	1	Buje de la Tapa			
47	1	Gancho E Mediano			
48	1	Imán del Sensor			
49	1	Bloqueador de Resistencia			
50	2	Tuerca de la Manga M22			

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.



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