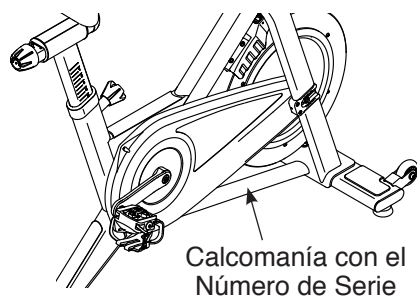


FREEMOTION[®] *511.9*

Nº de Modelo FMEX82910.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



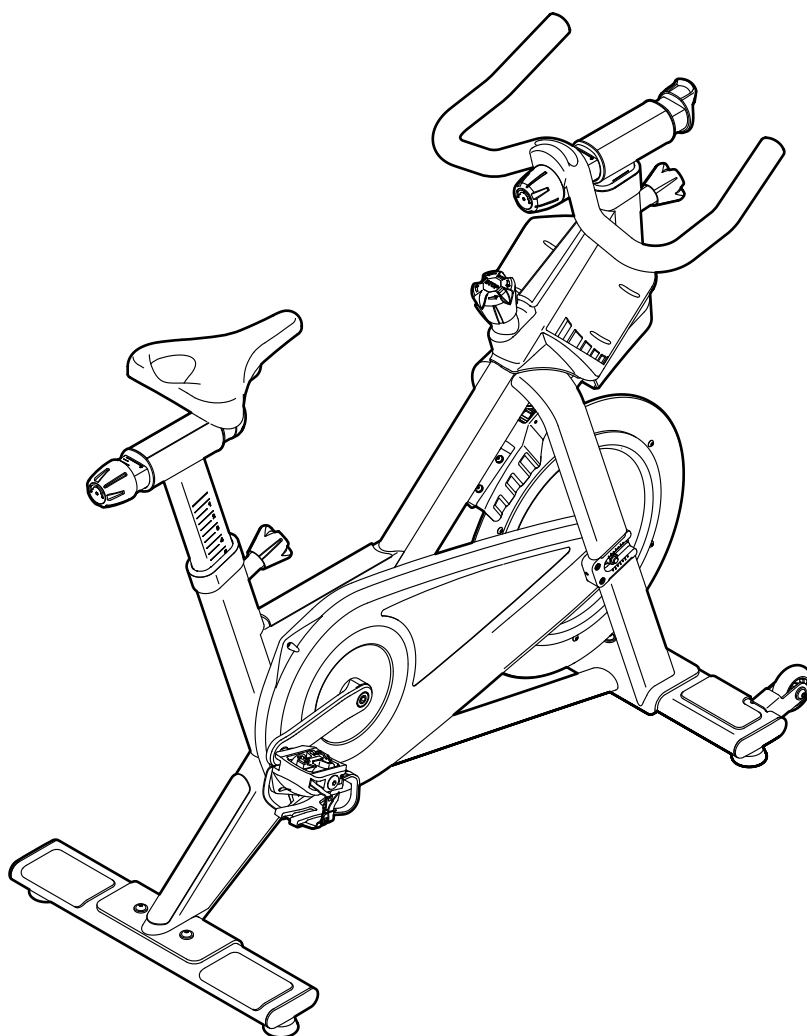
¿PREGUNTAS?

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

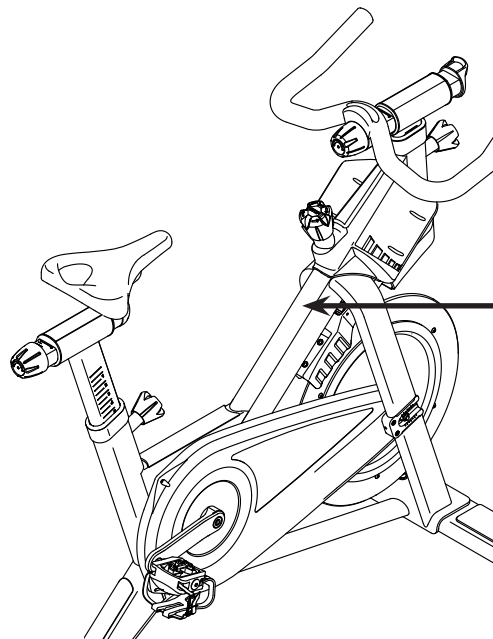


CONTENIDO

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 no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del

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 solamente como se describe en este manual.
3. Es la responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados de todas las precauciones.
4. La bicicleta de ejercicios está diseñada para usarse solamente en un ambiente supervisado.
5. Guarde la bicicleta de ejercicios en un lugar cerrado, alejada de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en un 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 por lo menos 0,6 m de espacio libre alrededor de su bicicleta de ejercicios.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.
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 cuando haga ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Siempre use calzado de atletismo para proteger sus pies
10. La bicicleta de ejercicios no debería de ser usada por personas que pesen más de 159 kg.
11. Siempre mantenga la espalda derecha mientras use la bicicleta de ejercicios; no arque su espalda.
12. La bicicleta de ejercicios no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de su pedaleo en una 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, ajuste completamente la perilla de resistencia para evitar que el volante se mueva.
15. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o la muerte. Si siente mareos o si experimenta dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

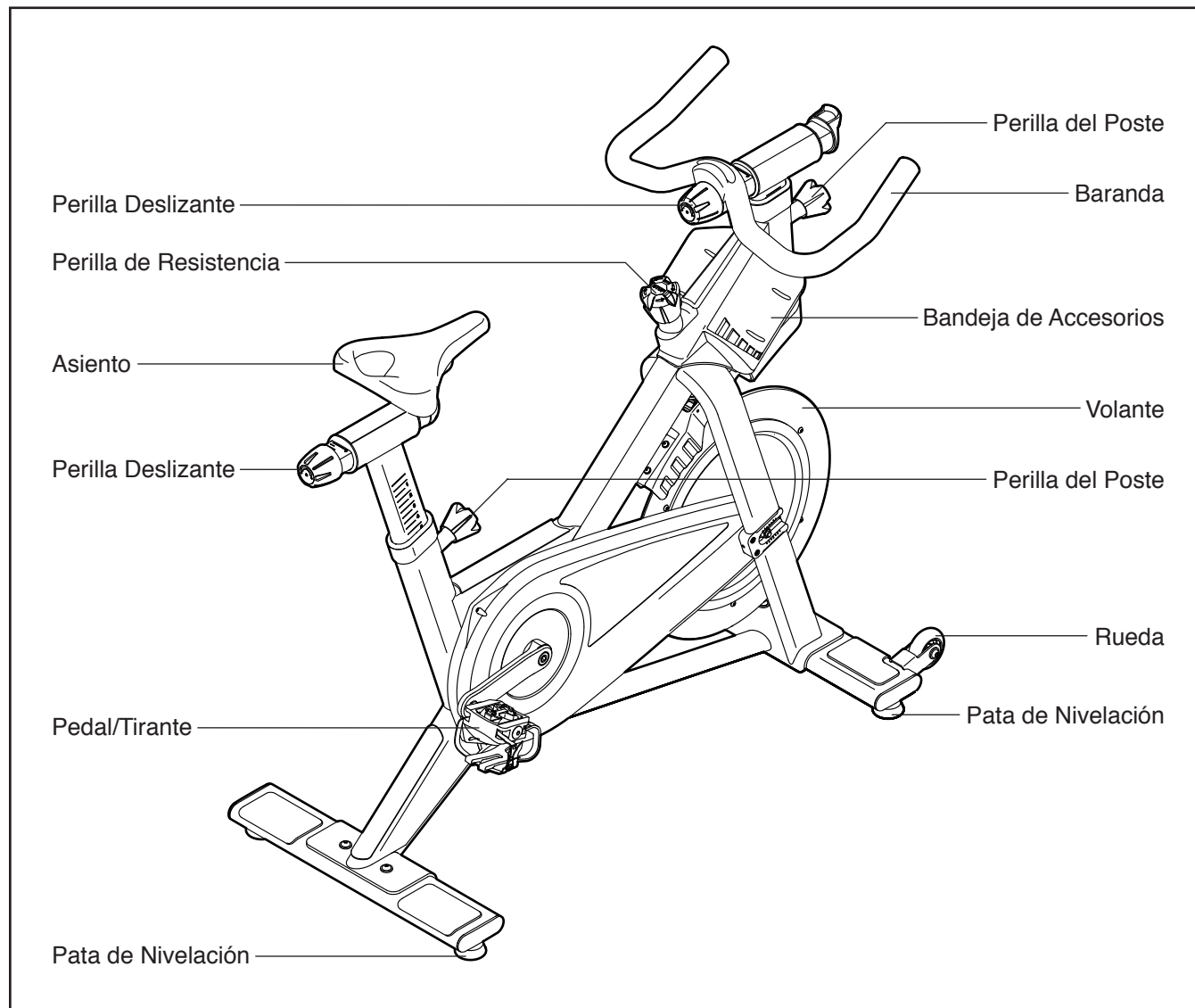
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios S11.9 de FREEMOTION®. Pedalear es un ejercicio efectivo para mejorar el bienestar cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicio S11.9 proporciona una selección de programas diseñados para que sus entrenamientos sean más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. 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.



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que complete todos los pasos del montaje.
- Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise para ver si ha sido montada previamente. Para evitar dañar las piezas no use herramientas eléctricas para el montaje.

- El montaje requiere de las siguientes herramientas (no incluidas):

una llave ajustable

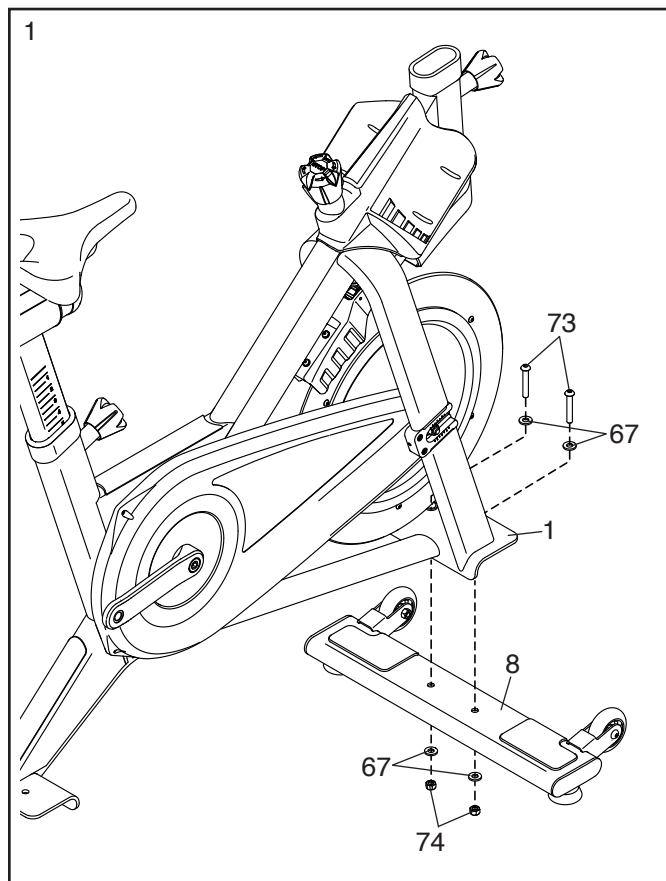


una llave hexagonal de 6 mm

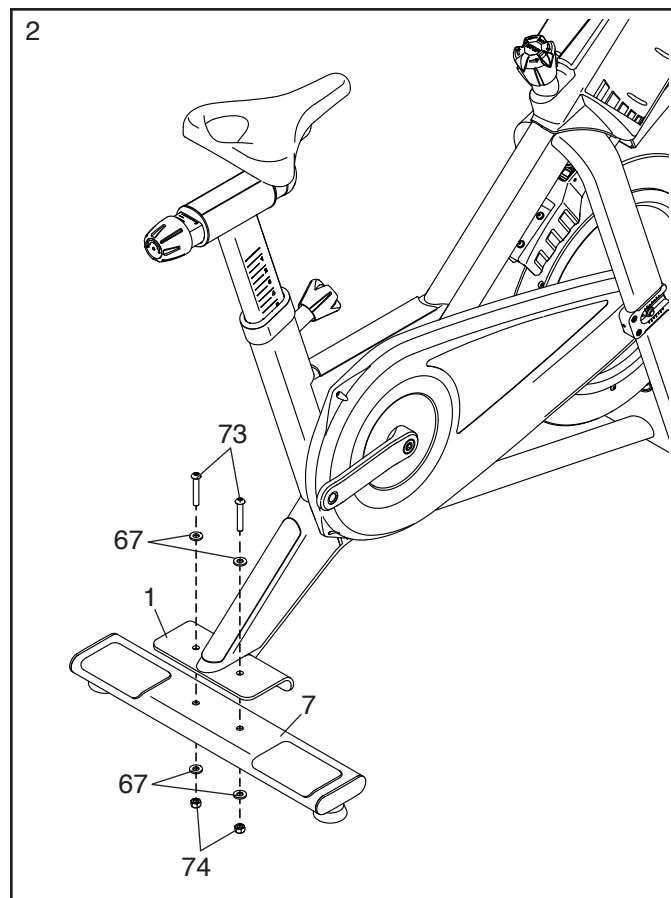


El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves de dado o un juego de llaves de trinquete. Para evitar que las piezas se dañen no use herramientas eléctricas.

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



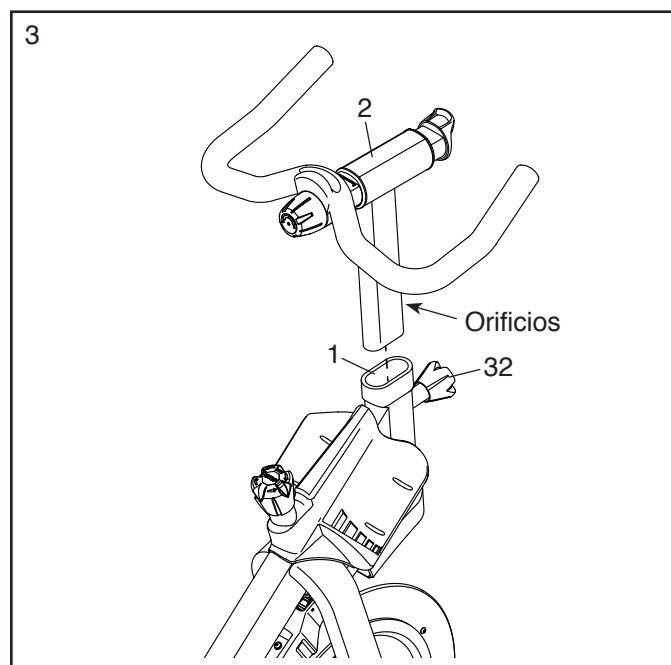
2. Conecte el Estabilizador Trasero (7) a la Armadura (1) con dos Pernos Botón con Nylon de M10 x 50mm (73), cuatro Arandelas de M10 (67), y dos Contratuercas de M10 (74).



3. Oriente el Poste de la Baranda como está mostrado.

Afloje la Perilla del Poste (32) en la parte delantera de la Armadura (1) y jálalo hacia afuera. Entonces, inserte el Poste de la Baranda (2) en la Armadura.

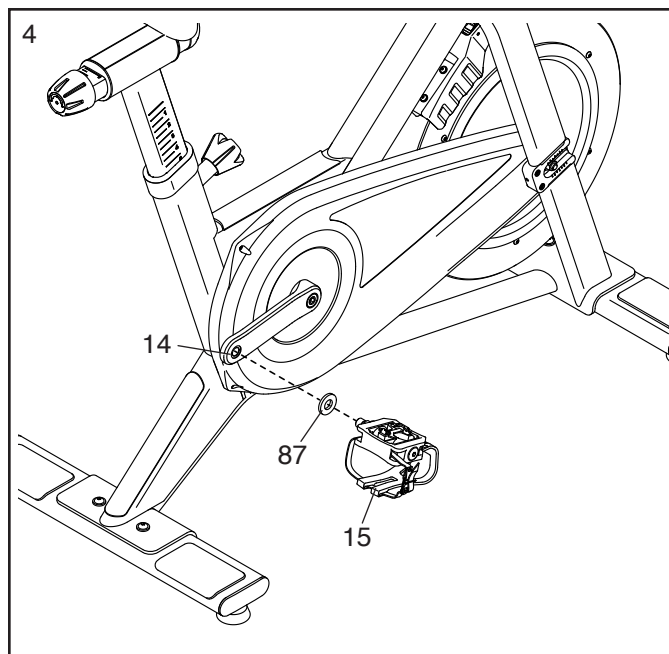
Mueva el Poste de la Baranda (2) hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, suelte la Perilla del Poste (32) en un orificio de ajuste en el Poste de la Baranda, y luego ajuste la Perilla del Poste. **Asegúrese de que la Perilla del Poste esté firmemente enganchada en un orificio de ajuste.**



4. Identifique el Pedal Derecho (15), el que está marcado con una calcomanía "R" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

Usando una llave inglesa, **ajuste firmemente** el Pedal Derecho (15) y una Arandela del Pedal (87) **en dirección de las agujas del reloj** en el Brazo de la Manivela Derecha (14).

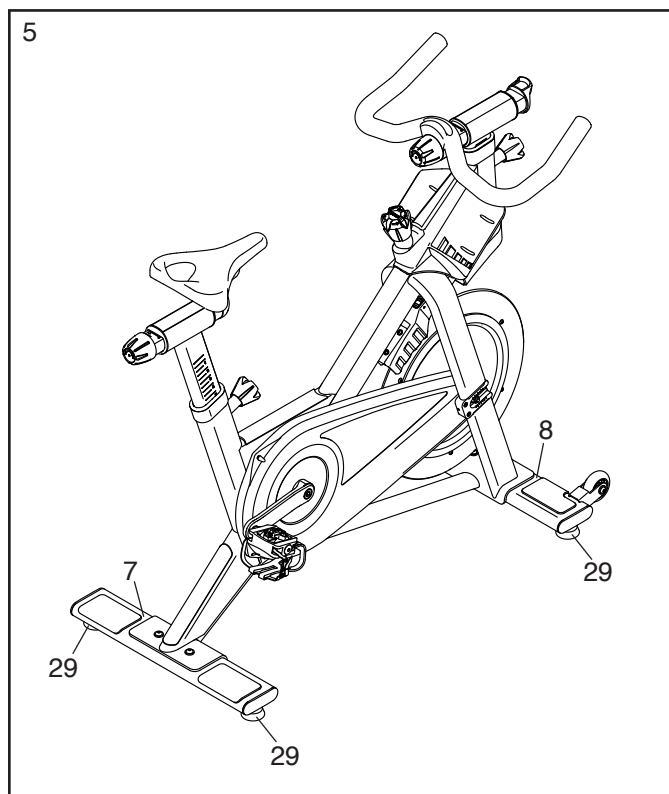
Ajuste el Pedal Izquierdo (no mostrado) y una Arandela del Pedal (no mostrado), **en dirección opuesta a las agujas del reloj** en el Brazo de la Manivela Izquierda (no mostrado).



5. Coloque la bicicleta de ejercicios en el lugar donde será usado. **Clave: Coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios para proteger el piso.**

Asegúrese de que todas las cuatro Patas de Nivelación (29) estén en contacto con el piso.

Si las Patas de Nivelación (29) no están en contacto con el piso, afloje o ajuste las Patas de Nivelación en los Estabilizadores Traseros y Delanteros (7, 8) hasta que todas las cuatro Patas de Nivelación estén en contacto con el piso.



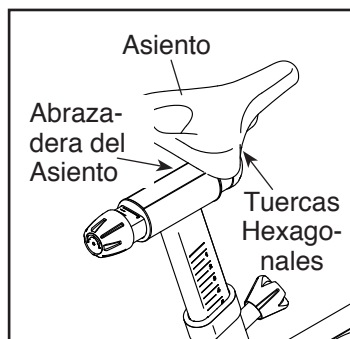
6. **Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Después que termine con el montaje, puede que sobren algunas piezas.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

Puede ajustar el ángulo del asiento a la posición que sea más cómoda para usted. También puede deslizar su asiento hacia adelante o hacia atrás para aumentar su comodidad o para ajustar la distancia a la baranda.

Para ajustar el asiento, primero afloje las tuercas hexagonales en la abrazadera del asiento algunas vueltas. Luego, incline el asiento hacia arriba o hacia abajo o deslice el asiento hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada. Entonces vuelva a ajustar las tuercas hexagonales.



CÓMO AJUSTAR EL PORTA ASIENTO

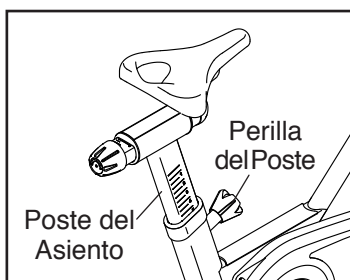
Para ajustar la posición del porta asiento, afloje la perilla deslizante, mueva el porta asiento hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada, y entonces firmemente ajuste la perilla deslizante.



CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

Para que los ejercicios sean efectivos, el asiento debería de estar a la altura adecuada. Al pedalear, sus rodillas deberían de estar ligeramente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.

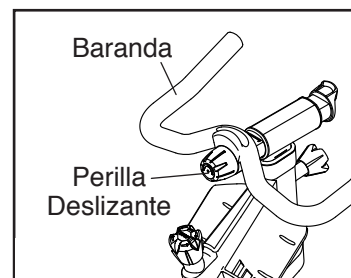
Para ajustar el poste del asiento, primero afloje la perilla del poste y jálalo hacia afuera. Entonces, mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo, suelte la perilla del poste



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 enganchada en un orificio de ajuste. IMPORTANTE: No ajuste el poste del asiento más allá de la marca de tope en el poste del asiento.**

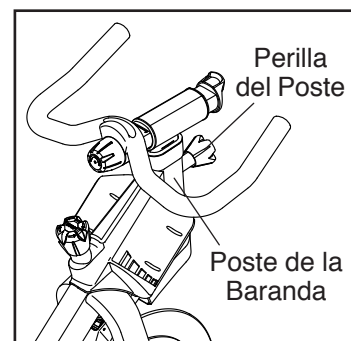
CÓMO AJUSTAR LA BARANDA

Para ajustar la posición de la baranda, afloje la perilla deslizante, mueva la baranda hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada, y entonces firmemente ajuste la perilla deslizante.



CÓMO AJUSTAR EL POSTE DE LA BARANDA

Para ajustar el poste de la baranda, primero afloje la perilla del poste y jálalo hacia afuera. Entonces, 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 enganchada en un orificio de ajuste. IMPORTANTE: No ajuste el poste de la baranda más allá de la marca de tope en el poste de la baranda.**



CÓMO USAR LOS PEDALES

Para usar las jaulas de los dedos (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.

Para usar los calapiés de los pedales, usted debe de usar los zapatos de ciclismo. Para engancharse en los pedales, presione las calas de sus zapatos de ciclismo firmemente dentro de las ranuras en los pedales hasta que encajen en su lugar. Para desengancharse de los pedales, gire sus zapatos de ciclismo hacia afuera de los pedales.

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 rápidamente debería detenerse por completo

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

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece ligeramente en el piso durante su uso, gire una o dos patas de nivelación en la parte de adelante del estabilizador trasero (vea el dibujo en la página 4) hasta que se elimine el movimiento.

CÓMO MANTENER LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Inspeccione y ajuste todas las piezas de la bicicleta de ejercicios con regularidad. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.

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

Para un máximo desempeño 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, use sólo los pedales suministrados por el fabricante. Otros pedales quizá no estén diseñados para el uso en clubs de bienestar o en estudios de ciclismo bajo techo, y pueden ser peligrosos.

LISTA DE LAS PIEZAS

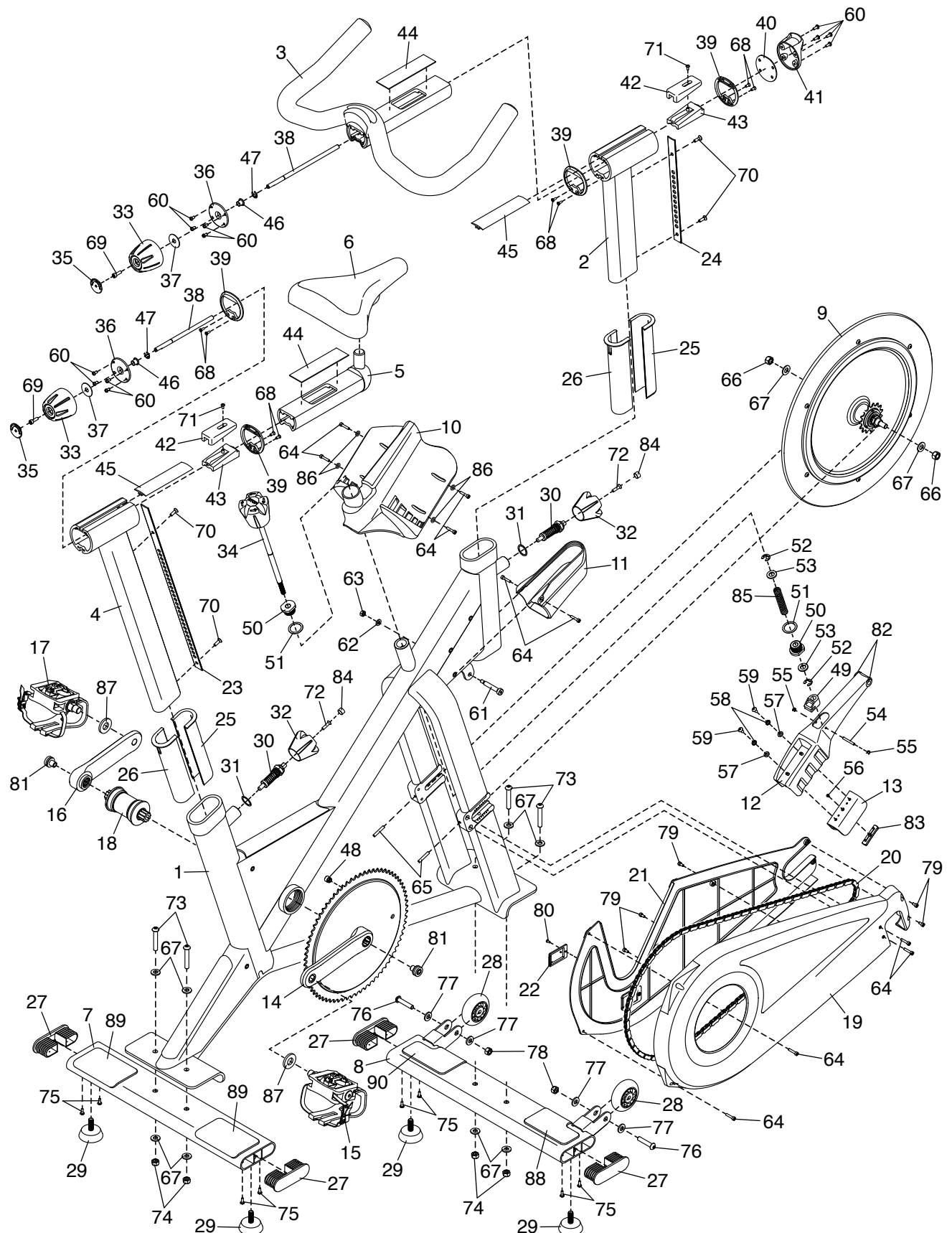
Nº de Modelo FMEX82910.0 R0711A

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

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

DIBUJO DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo FMEX82910.0 R0711A



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