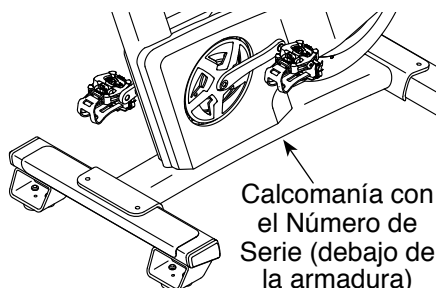


FREEMOTION[®] **S 12.0**

Nº de Modelo FMEX82913.0

Nº de Serie _____

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



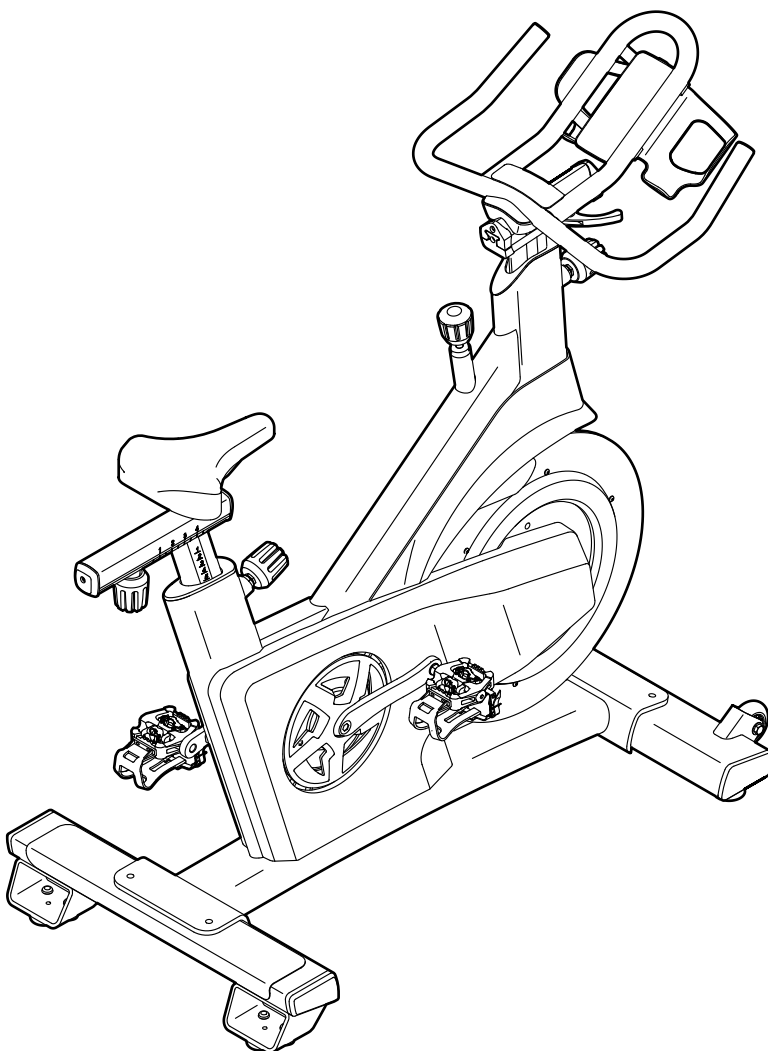
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, 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 aparato, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



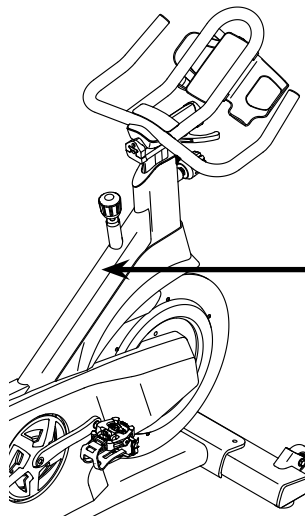
www.freemotionfitness.com

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	12
DIBUJO DE LAS PIEZAS	14
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	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: Puede ser que no se muestre la calcomanía 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 utilizarla. FreeMotion Fitness no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. 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.
3. Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
4. La bicicleta de ejercicios está prevista para utilizarla solamente en un entorno controlado.
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 apriete 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 deportivo para proteger sus pies.
10. La bicicleta de ejercicios no debería ser utilizada por personas que pesen más de 159 kg.
11. Tenga cuidado al montarse en la bicicleta de ejercicios y al bajar de ella.
12. Mantenga siempre derecha la espalda al usar la bicicleta de ejercicios y no la arquee.
13. 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 una forma controlada.
14. Para detener rápidamente el volante presione la perilla de resistencia hacia abajo.
15. Cuando la bicicleta de ejercicios no esté en uso, apriete completamente la perilla de resistencia para evitar que el volante se mueva.
16. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

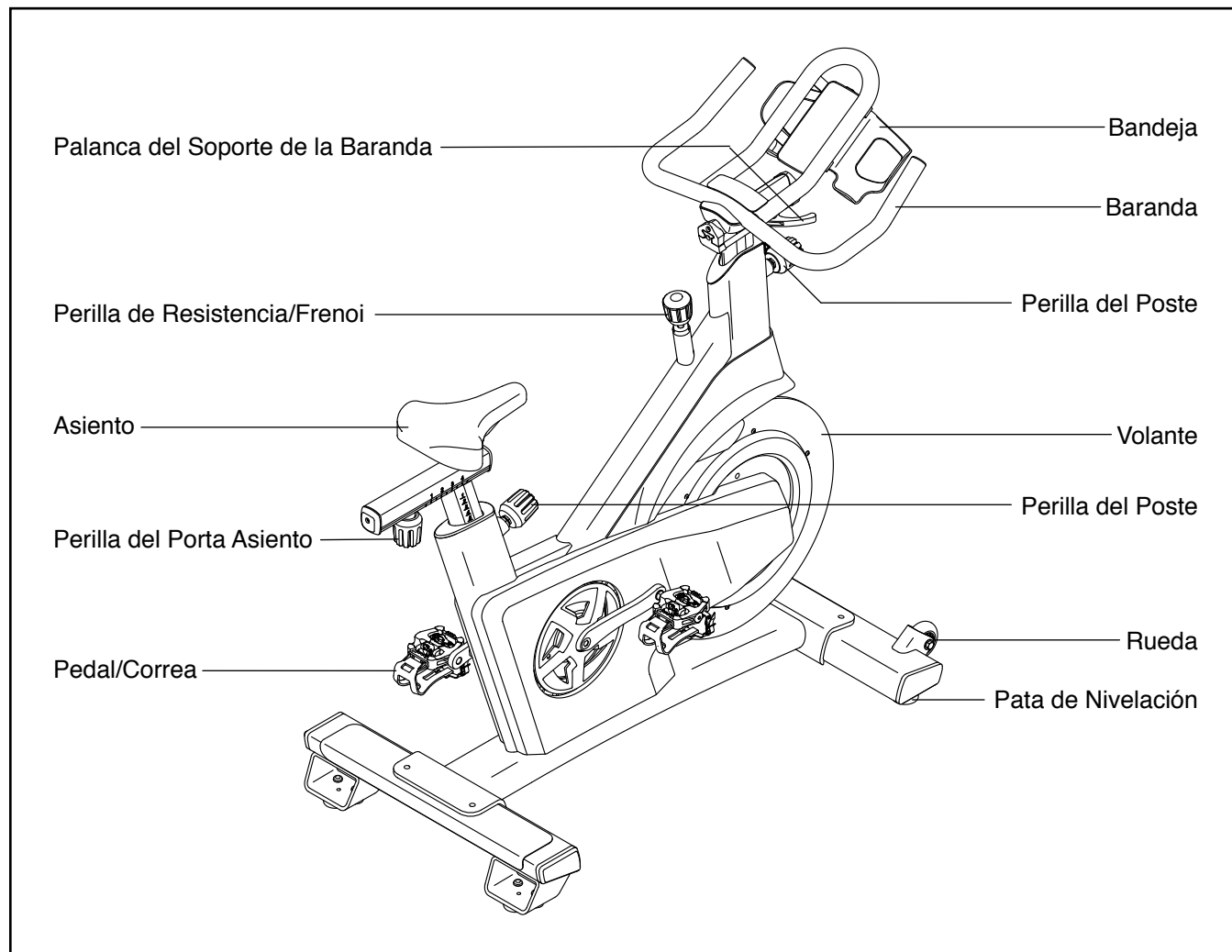
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria bicicleta de ejercicios FREEMOTION® S 12.0 El pedalear es un ejercicio efectivo para mejorar el estado cardiovascular físico, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicio S 12.0 proporciona una selección de características diseñadas 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 asistirle, 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 quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido montada previamente.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".

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

una llave ajustable



un destornillador Phillips



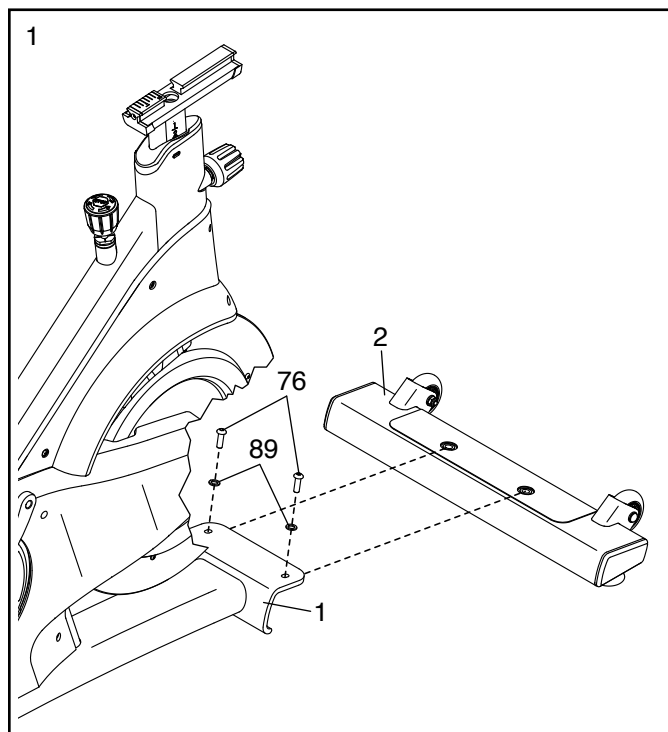
una llave hexagonal de 6 mm



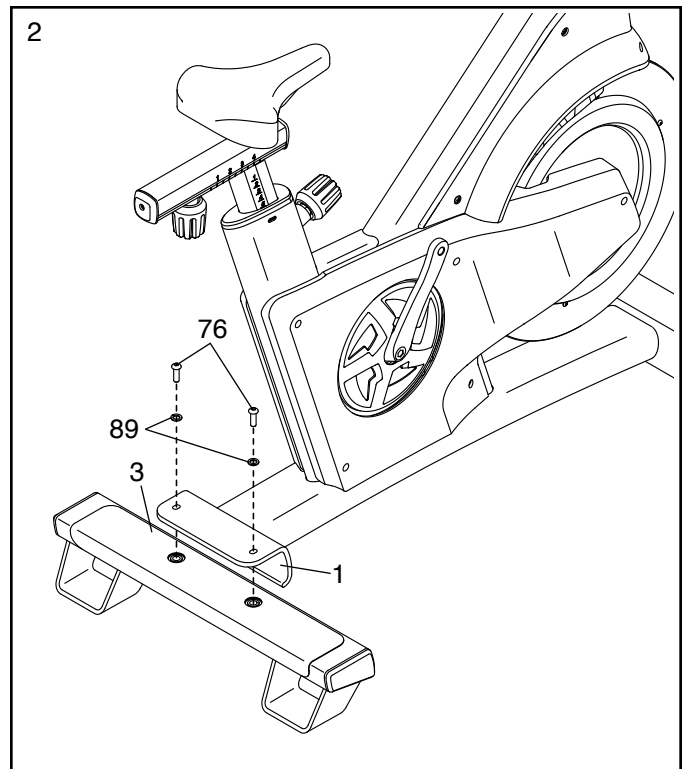
El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Identifique el Estabilizador Delantero (2).

Fije el Estabilizador Delantero (2) a la Armadura (1) con dos Tornillos M8 x 25mm (76) y dos Arandelas M8 (89).



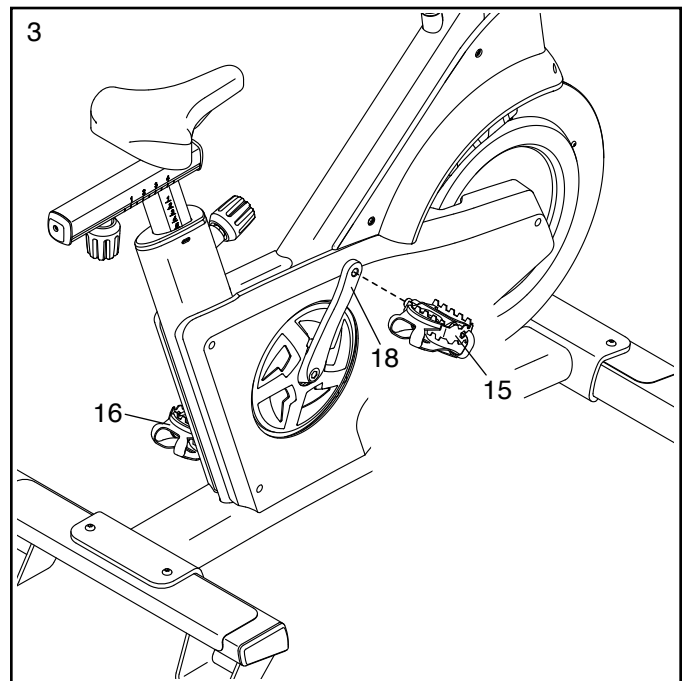
2. Fije el Estabilizador Trasero (3) a la Armadura (1) con dos Tornillos M8 x 25mm (76) y dos Arandelas M8 (89).



3. Identifique el Pedal Derecho (15).

Con una llave ajustable, **apriete firmemente** el Pedal Derecho (15) en **el sentido de las agujas del reloj**, en el Brazo de la Manivela Derecha (18).

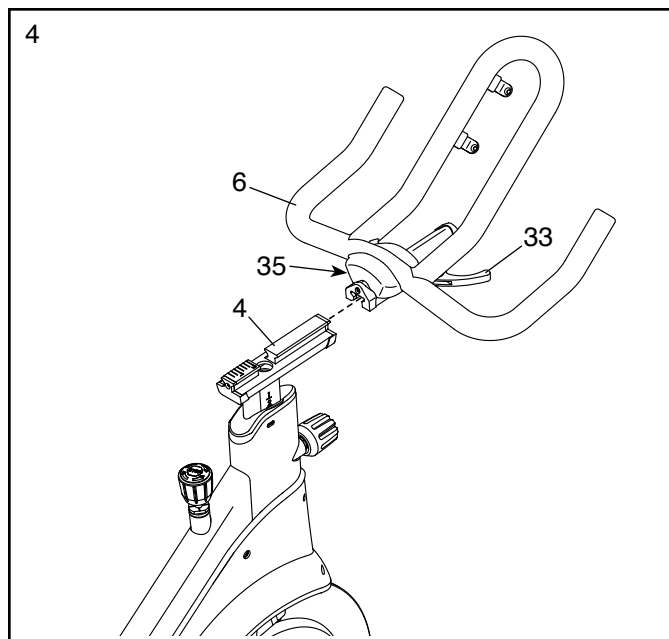
Apriete firmemente el Pedal Izquierdo (16), en sentido contrario a las agujas del reloj, en el Brazo de Manivela Izquierdo (no se muestra). IMPORTANTE: Para fijar el Pedal Izquierdo, debe girarlo en sentido antihorario.



4. **Asegúrese de que la Palanca del Soporte de la Baranda (33) esté abierta.**

Sujete la Baranda (6) cerca del Poste de la Baranda (4). A continuación, tire del Pasador de Seguridad del Soporte de la Baranda (35) hacia afuera, deslice la Baranda sobre el Poste de la Baranda, muévalo hasta la posición deseada y libere el Pasador de Seguridad del Soporte de la Baranda.

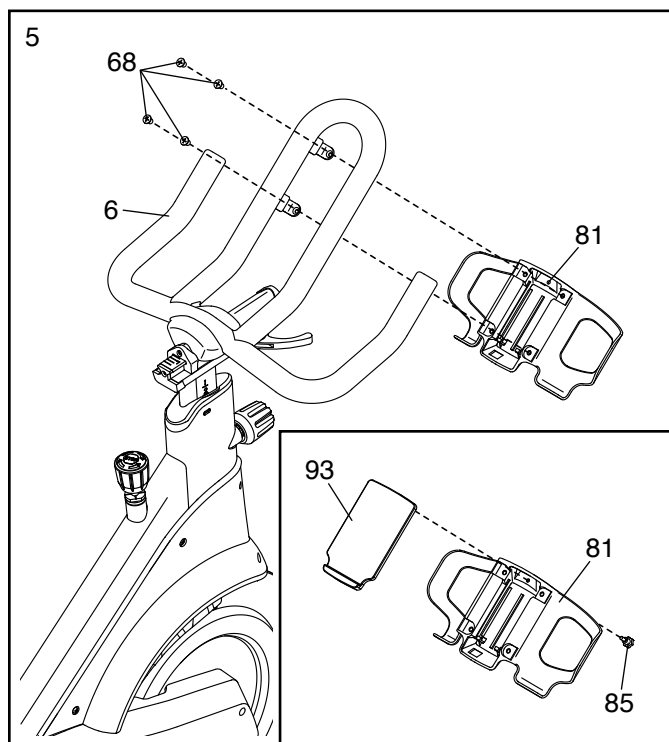
Seguidamente, apriete la Palanca del Soporte de la Baranda (33).



5. **Vea el diagrama incluido.** Si la Cubierta de la Bandeja (93) está fijada a la Bandeja (81), retire el Tornillo de Ajuste Manual (85) y saque la Cubierta de la Bandeja.

Fije la Bandeja (81) a la Baranda (6) con cuatro Tornillos de Cabeza Plana M5 x 8mm (68).

Vea el diagrama incluido. Fije la Cubierta de la Bandeja (93) a la Bandeja (81) con el Tornillo de Ajuste Manual (85).



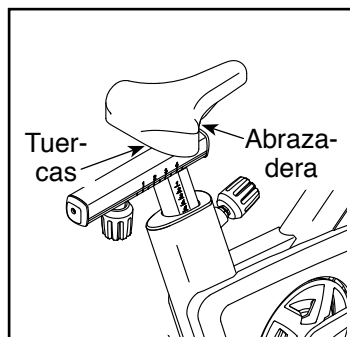
6. **Tras haber ensamblado la bicicleta de ejercicios, inspecciónela para asegurarse de que esté ensamblada correctamente y de que funciona adecuadamente. Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Puede que se incluyan componentes adicionales. Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

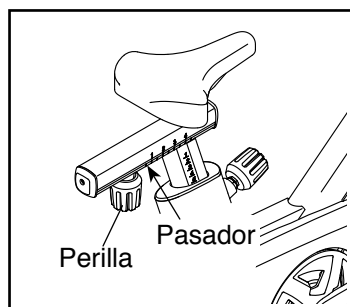
Puede ajustar el ángulo del asiento a la posición que sea más cómoda para usted. También puede deslizar el asiento hacia delante o hacia atrás para aumentar su confort o para ajustar la distancia a la baranda.

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.



CÓMO AJUSTAR EL PORTA ASIENTO

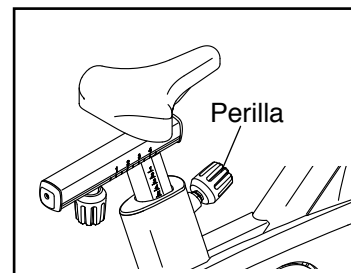
Para ajustar la posición del porta asiento, primero afloje la perilla del porta asiento y tire del pasador de seguridad del porta asiento hacia abajo. Seguidamente, deslice el porta asiento hacia delante o hacia atrás hasta obtener la posición deseada. Luego libere el pasador de seguridad del porta asiento y apriete firmemente la perilla del porta asiento.



CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

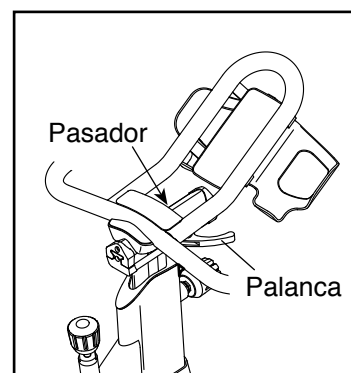
Para realizar un ejercicio efectivo, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.

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, libere la perilla del poste en el orificio de ajuste del poste del asiento y apriete firmemente la perilla del poste. **Asegúrese de que la perilla del poste esté bien sujeta en el orificio de ajuste. IMPORTANTE: No ajuste el poste del asiento más allá de su marca de tope.**



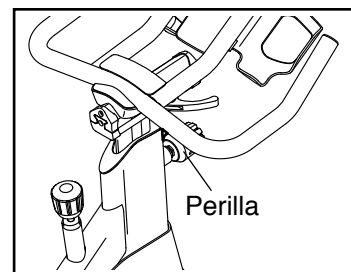
CÓMO AJUSTAR LA BARANDA

Para ajustar la posición de la baranda, primero abra la palanca del soporte de la baranda y tire del pasador de seguridad del soporte de la baranda hacia afuera. Seguidamente, deslice la baranda hacia delante o hacia atrás hasta obtener la posición deseada. Luego libere el pasador de seguridad del soporte de la baranda y cierre la palanca del soporte de la baranda.



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 bien sujeta en el orificio de ajuste. IMPORTANTE: No ajuste el poste de la baranda más allá de su marca de tope.**



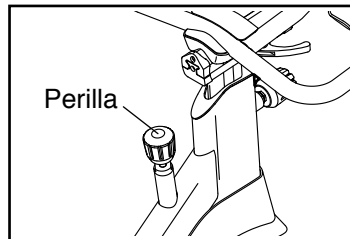
CÓMO USAR LOS PEDALES

Para usar las jaulas de los pies (vea el dibujo en la página 4, inserte sus zapatos dentro de las jaulas de los pies y jale el extremo de los tirantes de los pies. Para ajustar los tirantes de los pies, 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 usar 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 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 (vea el dibujo de la página 4 hasta que consiga eliminar el movimiento de vaivén.

CÓMO DAR MANTENIMIENTO A LA BICICLETA DE EJERCICIOS

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

IMPORTANTE: La bicicleta de ejercicios presenta una correa de manejo de alto rendimiento. Nunca aplique aceite ni otros lubricantes a la correa de manejo.

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

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.

NOTAS

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo FMEX82913.0 R1114A

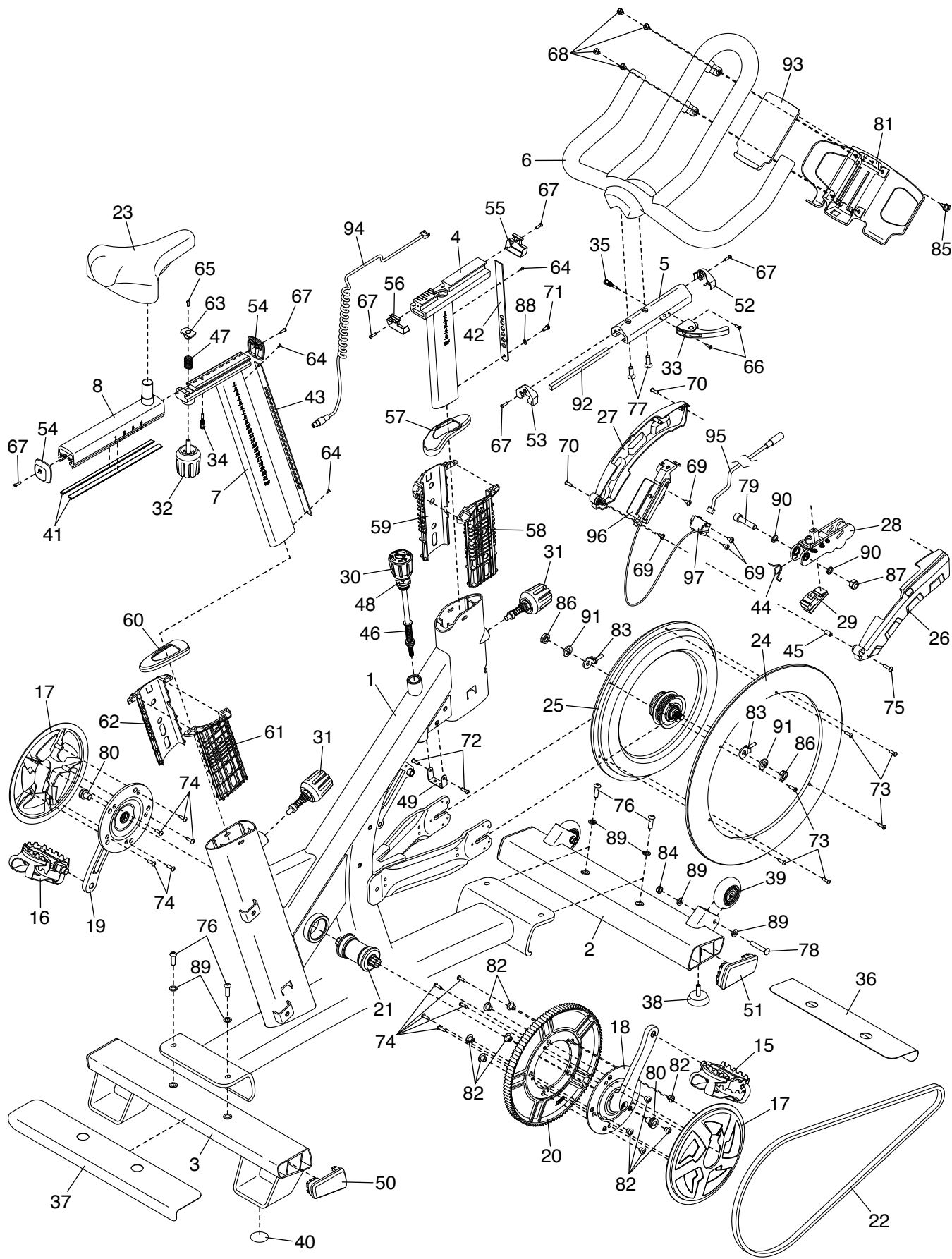
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	51	2	Tapa del Estabilizador B
2	1	Estabilizador Delantero	52	1	Cubierta Delantera del Soporte de la Baranda
3	1	Estabilizador Trasero	53	1	Cubierta Trasera del Soporte de la Baranda
4	1	Poste de la Baranda	54	2	Cubierta del Porta Asiento
5	1	Soporte de la Baranda	55	1	Cubierta Delantera del Poste de la Baranda
6	1	Baranda	56	1	Cubierta Trasera del Poste de la Baranda
7	1	Poste del Asiento	57	1	Cubierta Superior del Poste de la Baranda
8	1	Porta Asiento	58	1	Funda Derecha del Poste de la Baranda
9	1	Protector Derecho	59	1	Funda Izquierda del Poste de la Baranda
10	1	Protector Izquierdo	60	1	Cubierta Superior del Poste del Asiento
11	2	Junta del Protector	61	1	Funda Derecha del Poste del Asiento
12	1	Protector Superior Derecho	62	1	Funda Izquierda del Poste del Asiento
13	1	Protector Superior Izquierdo	63	1	Freno del Porta Asiento
14	1	Junta del Protector Superior	64	3	Tornillo de Cabeza Plana M3 x 6mm
15	1	Pedal Derecho/Correa	65	1	Pasador Enroscado M4 x 8mm
16	1	Pedal Izquierdo/Correa	66	2	Tornillo de Cabeza Plana M4 x 15mm
17	2	Cubierta de la Manivela	67	6	Tornillo M4 x 10mm
18	1	Brazo de la Manivela Derecha	68	4	Tornillo de Cabeza Plana M5 x 8mm
19	1	Brazo de la Manivela Izquierda	69	4	Tornillo de Cabeza Redonda M5 x 10mm
20	1	Polea	70	2	Tornillo Taladro M5 x 10mm
21	1	Soporte Inferior	71	1	Tornillo M5 x 10mm
22	1	Correa de Manejo	72	18	Tornillo M5 x 16mm
23	1	Asiento	73	6	Tornillo Hexagonal M5 x 16mm
24	1	Anillo del Volante	74	10	Tornillo M5 x 18mm
25	1	Montaje del Volante	75	1	Tornillo M5 x 20mm
26	1	Cubierta Derecha del Freno	76	4	Tornillo M8 x 25mm
27	1	Cubierta Izquierda del Freno	77	2	Tornillo de Cabeza Plana M8 x 25mm
28	1	Freno Magnético	78	2	Tornillo M8 x 45mm
29	1	Freno del Volante	79	1	Perno M10 x 45mm
30	1	Perilla de Resistencia/Freno	80	2	Tornillo M12 x 13mm
31	2	Perilla del Poste	81	1	Bandeja/Parte de Atrás de la Consola
32	1	Perilla del Porta Asiento	82	5	Tornillo M8 x 10mm
33	1	Palanca del Soporte de la Baranda	83	2	Soporte de Ajuste de la Banda
34	1	Pasador de Seguridad del Porta Asiento	84	2	Contratuerca M8
35	1	Pasador de Seguridad del Soporte de la Baranda	85	1	Tornillo de Ajuste Manual
36	1	Protector contra Desgaste Delantero	86	2	Tuerca M10
37	1	Protector contra Desgaste Trasero	87	1	Contratuerca M10
38	2	Pata de Nivelación	88	1	Arandela M5
39	2	Rueda	89	8	Arandela M8
40	2	Pata del Estabilizador			
41	2	Varilla Deslizante			
42	1	Selector del Poste de la Baranda			
43	1	Selector del Poste del Asiento			
44	1	Resorte de Tensión			
45	1	Buje M5			
46	1	Resorte del Freno			
47	1	Resorte del Poste del Asiento			
48	1	Tuerca del Freno			
49	1	Soporte en U			
50	2	Tapa del Estabilizador A			

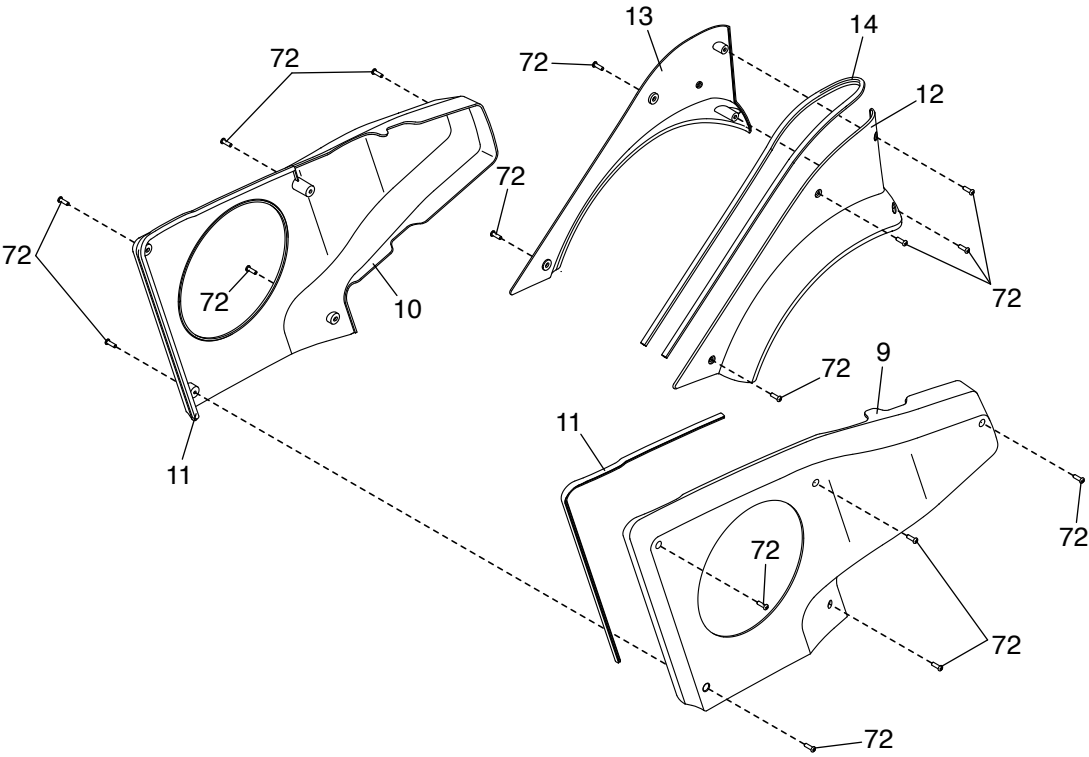
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
90	2	Arandela M10	95	1	Cable Inferior
91	2	Arandela de Resorte M10	96	1	Controlador/Sensor
92	1	Bloque del Porta Asiento	97	1	Sensor/Cable de RPM
93	1	Cubierta de la Bandeja	*	—	Manual del Usuario
94	1	Cable Superior			

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

DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo FMEX82913.0 R1114A





CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene alguna pregunta tras haber leído este manual, o si hay piezas dañadas o ausentes, póngase en contacto con el Servicio al Cliente, a través de los números de teléfono o de las direcciones que aparecen más abajo.

Anote el número de modelo, el número de serie y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de contactar el Servicio al Cliente. Si encarga piezas de repuesto, anote también 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).

En los Estados Unidos

Llame al: 1-800-201-2109, Lun.– Vie. 6 a.m.– 6 p.m. HM

Correo-e: customercare@freemotionfitness.com

Escriba a:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

Fuera de los Estados Unidos

Llame al: 001-800-527-5417 o 001-435-786-3521,

Lun.–Vie. 6 a.m.–3 p.m. Horario de montaña de EE.UU.

Correo-e: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTÍA LIMITADA

PERÍODOS DE GARANTÍA Y COBERTURA

FreeMotion Fitness garantiza que este producto está libre de defectos de fabricación y materiales bajo condiciones normales de uso y mantenimiento. La garantía de piezas y mano de obra tendrá una vigencia de un (1) año, a menos que se indique lo contrario en la factura.

El período de garantía comienza en la fecha de compra ubicada en la factura. Cualquier pieza reparada o reemplazada durante este período de garantía quedará garantizada por el resto del período de garantía original.

CONDICIONES Y RESTRICCIONES

Los siguientes puntos anularán la garantía sobre este producto:

1. Esta garantía aplica solamente al propietario original y no es transferible.
2. La garantía de mano de obra aplica solamente a productos vendidos en los EE.UU. y Canadá. Póngase en contacto con su distribuidor autorizado de FreeMotion Fitness para obtener detalles sobre cobertura de mano de obra en su país.
3. Todo tipo de mal uso, abuso o mantenimiento inapropiado.
4. Usuarios cuyo peso exceda el peso máximo del usuario indicado en este manual.
5. Daño causado por mover el producto o almacenarlo inadecuadamente, incluido el mover o almacenar el producto acostado.
6. Uso o almacenamiento del producto en la intemperie o en ambientes de humedad alta, incluidas áreas de spa y piscinas.
7. Daño causado por un cableado incorrecto o una corriente eléctrica insuficiente. Nota: Este producto podría no tener ningún cableado.

Esta garantía no aplicará a los siguientes elementos:

1. Elementos cosméticos, incluidos mangos, calcomanías y etiquetas.

2. Gastos de envío o gastos de transporte como resultado de una reparación.
3. Cualquier problema resultante del montaje o envío inadecuado.

QUÉ HACER EN CASO DE NECESITARSE EL SERVICIO

FreeMotion Fitness garantiza que se puede obtener mantenimiento contactándose con el distribuidor autorizado a través del cual el producto fue comprado. Asegúrese de retener su factura original y la información del número de serie. Si este producto experimenta una falla bajo los términos de la garantía determinados, FreeMotion Fitness proveerá según sus opciones, ya sea reparación, reemplazo o reembolso del precio de compra. FreeMotion Fitness compensa a los proveedores de servicio con viáticos para viajes de garantía dentro de sus áreas de servicio. Puede que haya costos adicionales por llamadas de servicio que sean más allá del área de servicio.

FreeMotion Fitness no es responsable ni está bajo obligación legal por daños directos, especiales o consiguientes resultantes de, o en conexión con el uso o desempeño del producto; daños con respecto a cualquier tipo de pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de ganancias o ingresos, pérdida de fruición o uso, gastos de remoción o instalación u otros daños consiguientes. Algunas regiones no permiten la exclusión o restricción de daños consiguientes. Consecuentemente, la restricción mencionada puede no aplicar a su caso. Esta garantía le otorga derechos especiales y puede que goce de otros derechos que varían de región a región.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Vea CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE anterior.