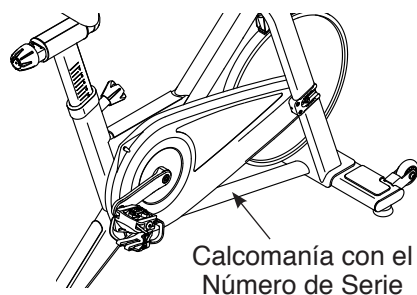


FREEMOTION[®] *511.6*

Nº de Modelo FMEX88910.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



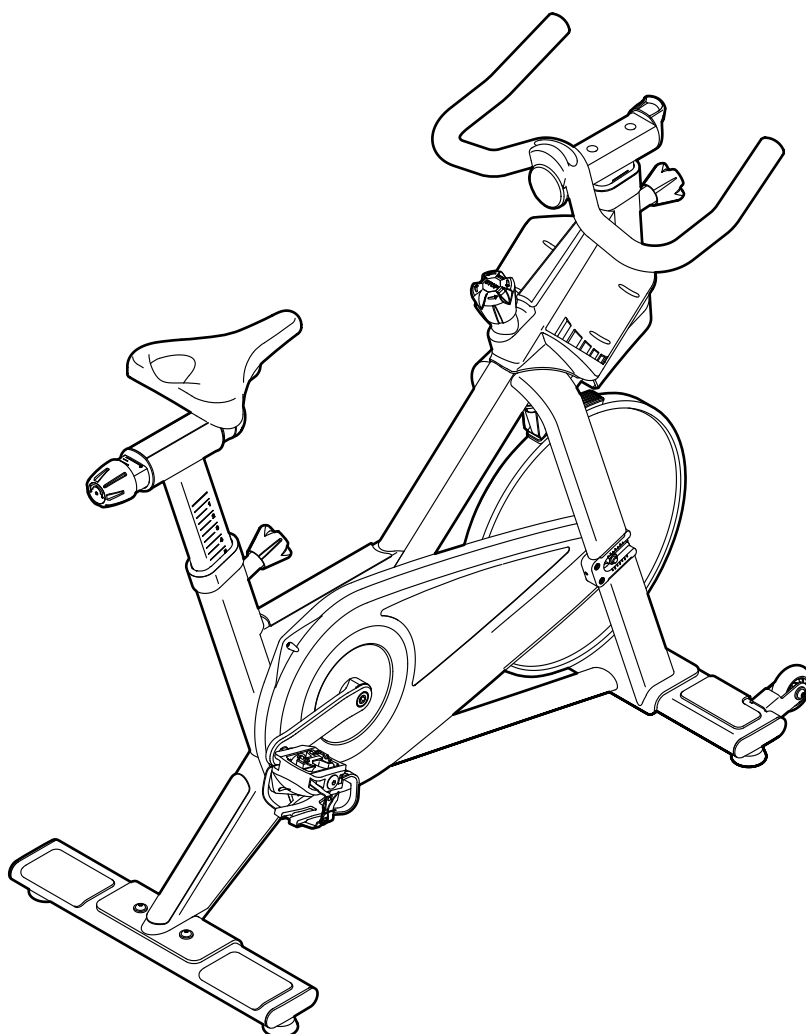
¿PREGUNTAS?

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

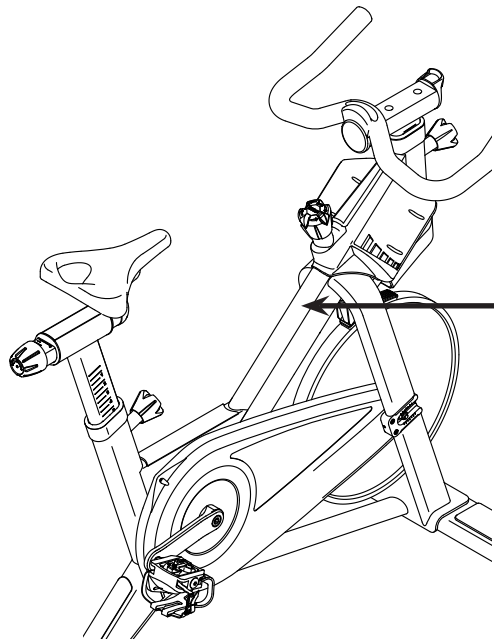


CONTENIDO

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 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 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 arquee 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.

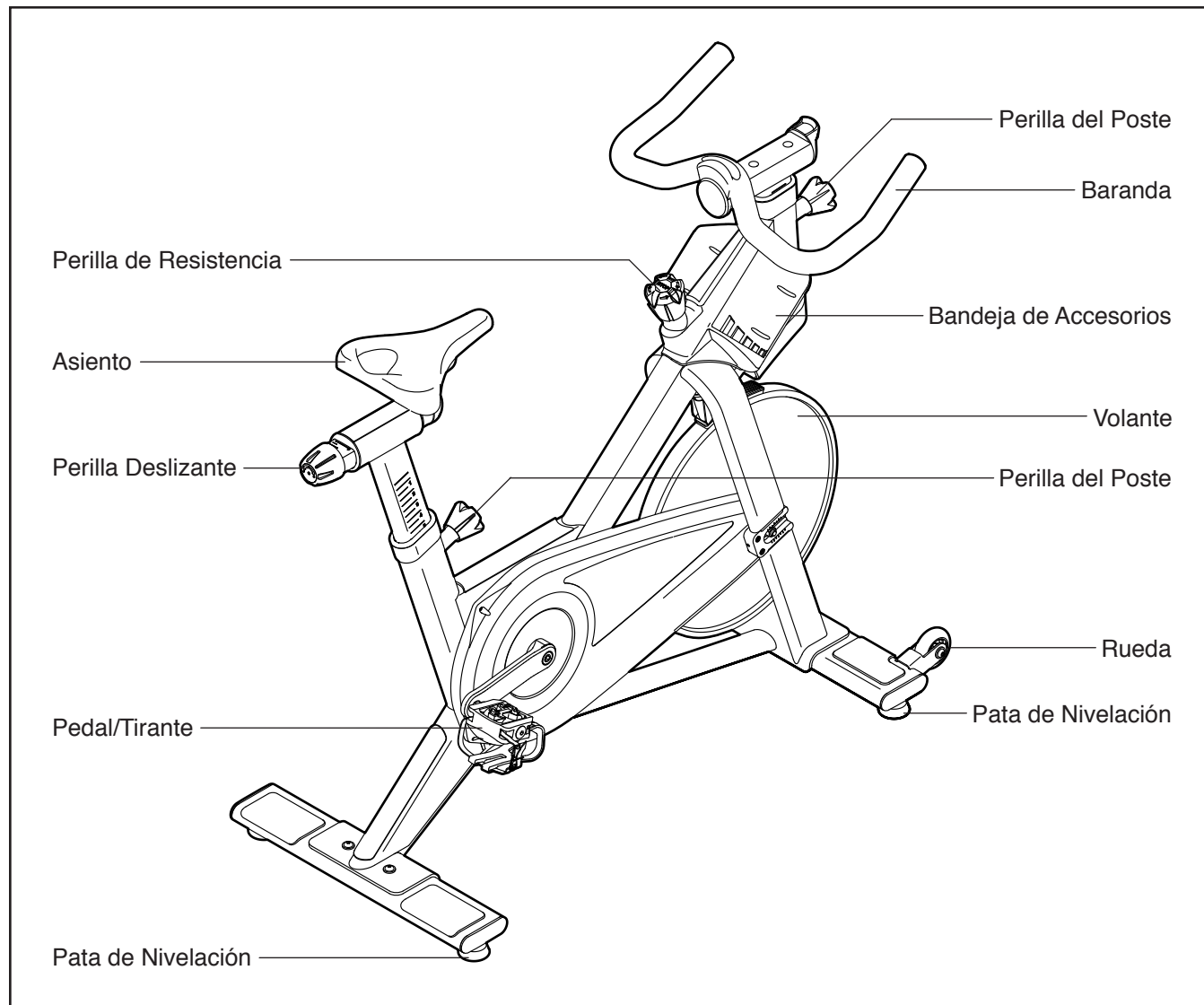
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios S11.6 de FREEMOTION®. Pedalear es un ejercicio efectivo para mejorar el bienestar cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicio S11.6 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

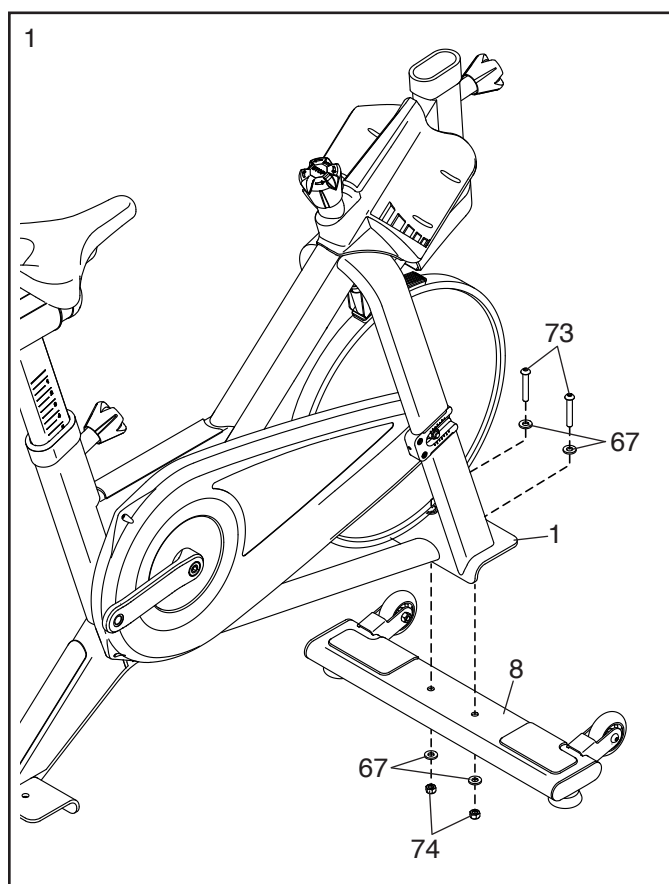


una llave hexagonal de 6 mm

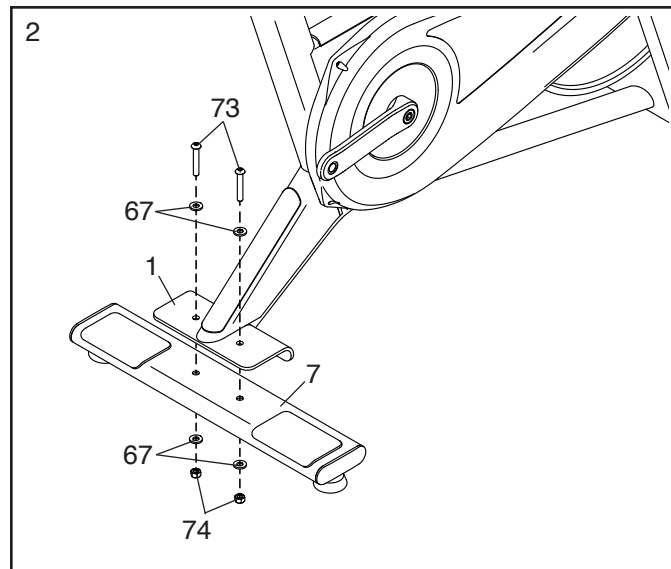


El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves de dado o un juego de llaves de trinquete. Para evitar que las piezas se dañen no use herramientas eléctricas.

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).



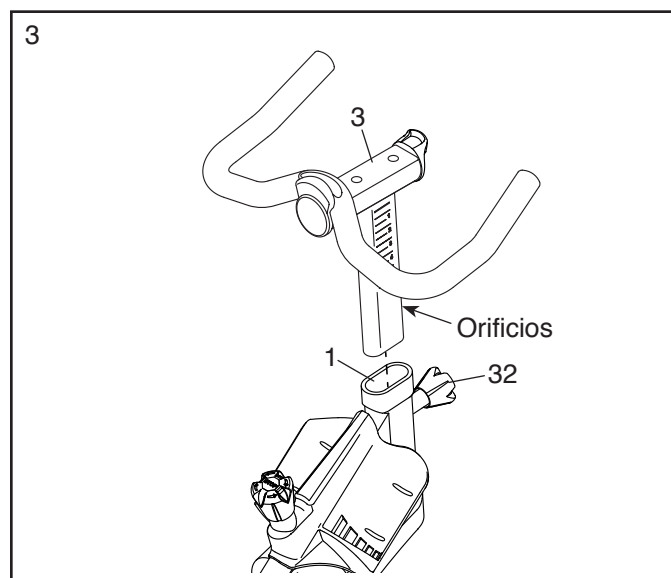
2. Conecte el Estabilizador Trasero (7) a la Armadura (1) con dos Pernos Botón con Nylon de M10 x 50mm (73), cuatro Arandelas de M10 (67), y dos Contratuercas de M10 (74).



3. Oriente la Baranda (3) como está mostrado.

Afloje la Perilla del Poste (32) en la parte delantera de la Armadura (1) y jálalo hacia afuera. Entonces, inserte la Baranda (3) en la Armadura.

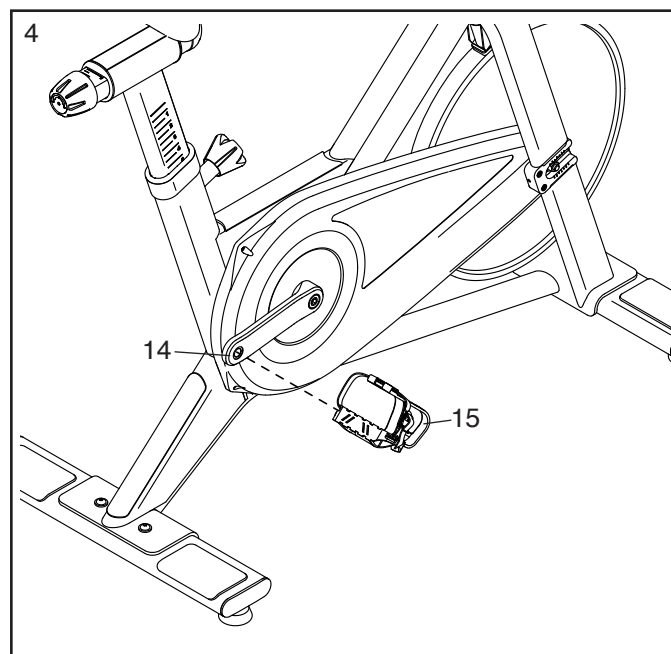
Mueva la Baranda (3) hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, suelte la Perilla del Poste (32) en un orificio de ajuste en la Baranda, y luego ajuste la Perilla del Poste. **Asegúrese de que la Perilla del Poste esté firmemente enganchada en un orificio de ajuste.**



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) **en dirección de las agujas del reloj** en el Brazo de la Manivela Derecha (14).

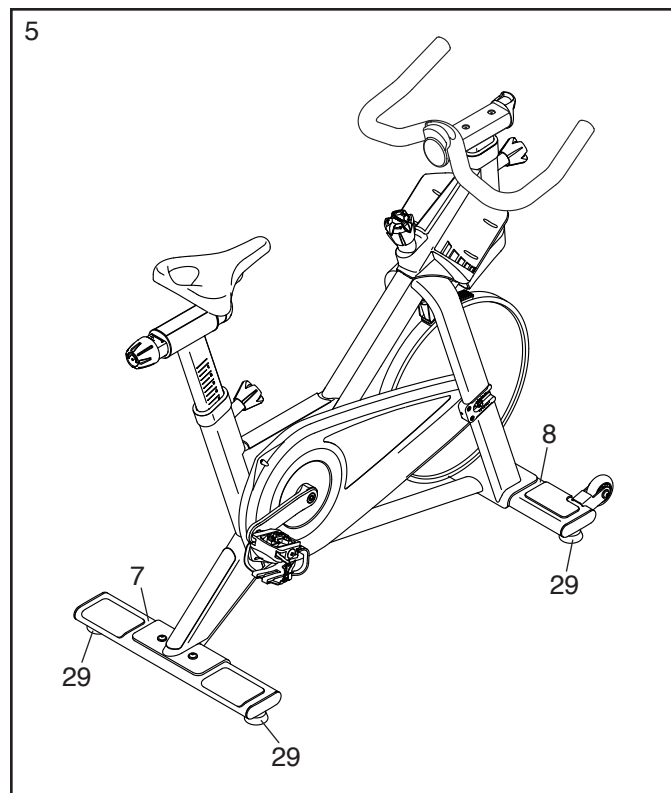
Ajuste el Pedal Izquierdo (no mostrado), **en dirección opuesta a las agujas del reloj** en el Brazo de la Manivela Izquierda (no mostrado).



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.



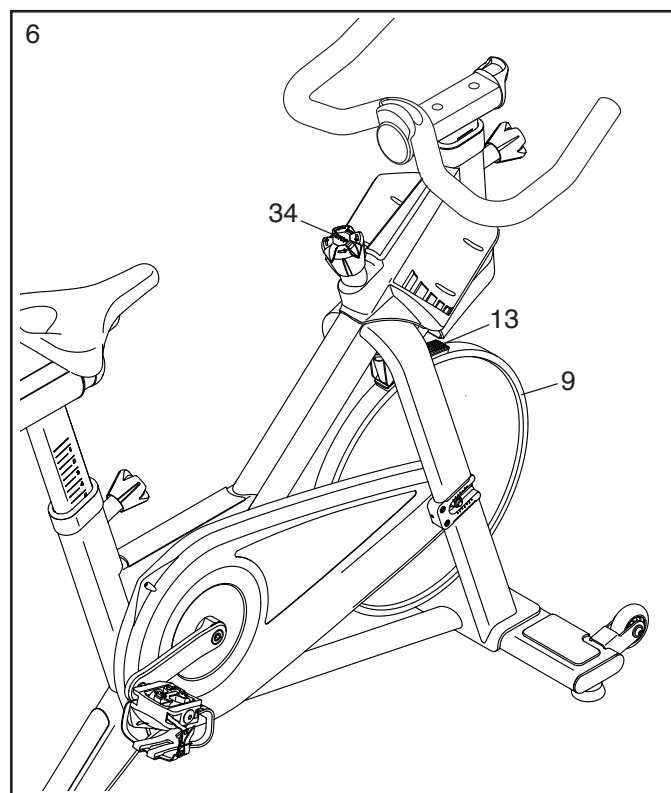
6. Afloje la Perilla de Resistencia (34) hasta que la Almohadilla del Freno (13) no esté en contacto con el Volante (9).

Rocíe la Almohadilla del Freno (13) completamente con un lubricante de silicón (no incluido).

Nota: Esta acción extenderá la vida de la Almohadilla del Freno (13) y le asegurará un contacto suave con el Volante (9).

Entonces, ajuste la Perilla de Resistencia (34) hasta que la Almohadilla del Freno (13) esté en contacto firme con el Volante (9). Deje la Almohadilla del Freno en esta posición por una hora o más.

Nota: Esta acción fijará las piezas del freno y proveerá al resorte con una compresión inicial. Esta acción también le asegurará que el lubricante de silicón penetre por toda la superficie de la Almohadilla del Freno (13).



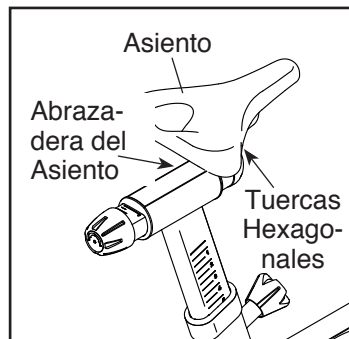
7. **Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Después que termine con el montaje, puede que sobren algunas piezas.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

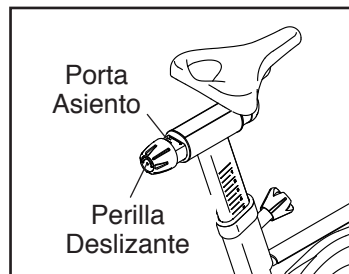
Puede ajustar el ángulo del asiento a la posición que sea más cómoda para usted. También puede deslizar su asiento hacia adelante o hacia atrás para aumentar su comodidad o para ajustar la distancia a la baranda.

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

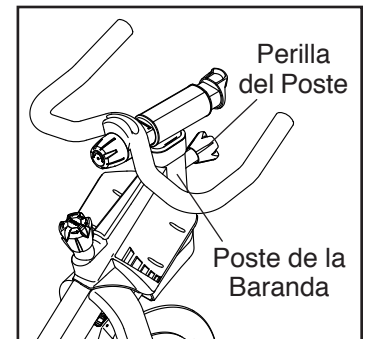
Para que los ejercicios sean efectivos, el asiento debería de estar a la altura adecuada. Al pedalear, sus rodillas deberían de estar ligeramente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.

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 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 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 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

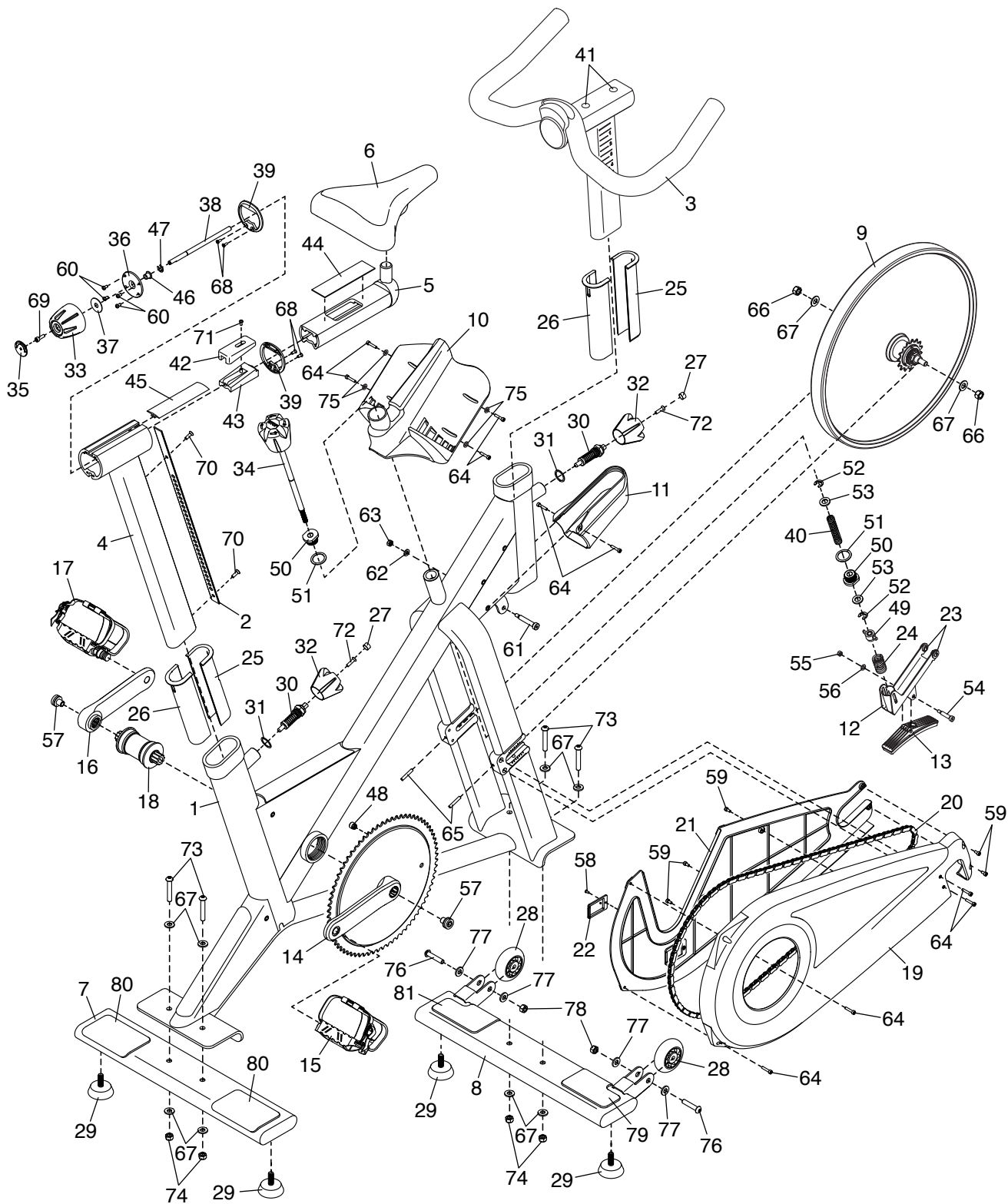
Nº de Modelo FMEX88910.0 R0711A

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

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 FMEX88910.0 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