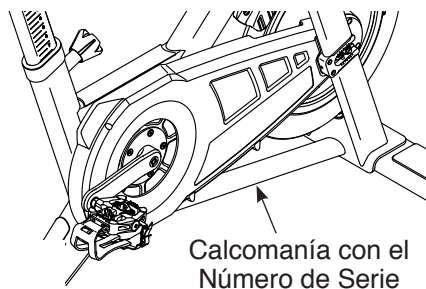


FREEMOTION[®] CARBON **511.8**

Nº de Modelo FMEX91312.0

Nº de Serie _____

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



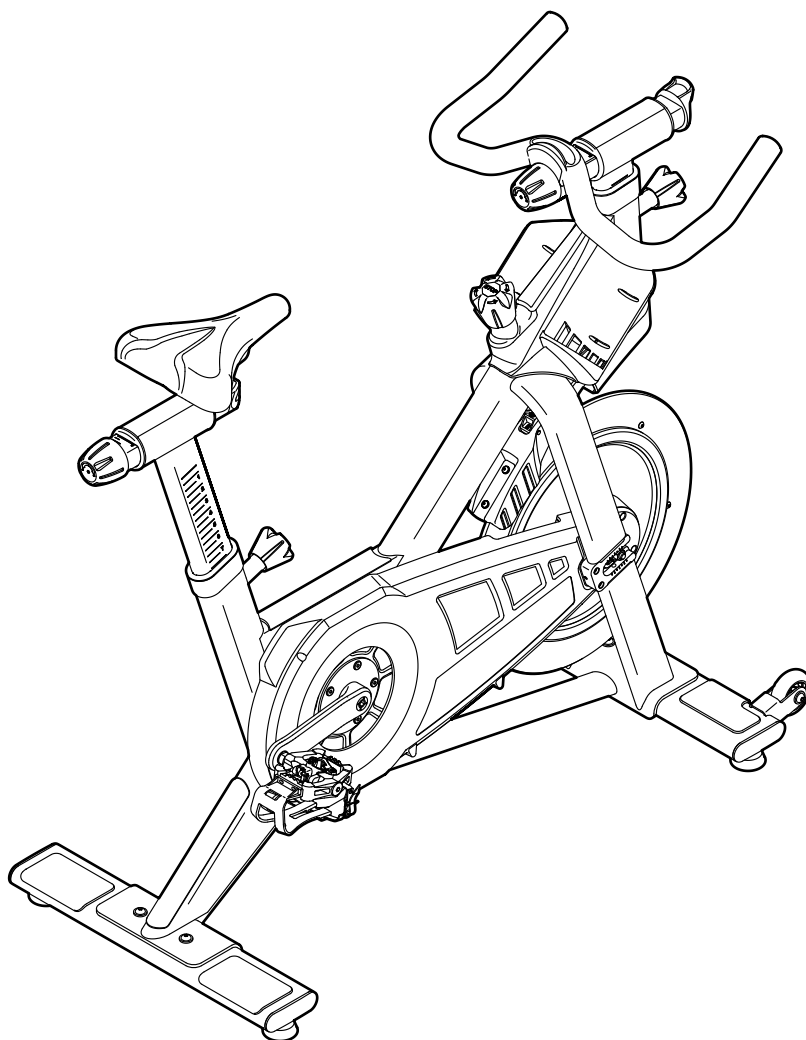
¿PREGUNTAS?

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

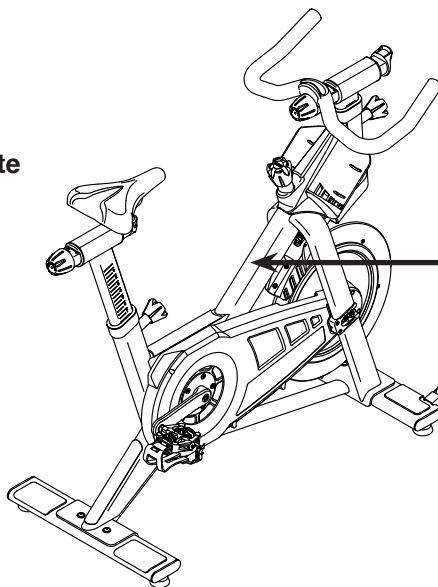


CONTENIDO

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	13
DIBUJO DE LAS PIEZAS	15
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 comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.
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 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 ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Cambie 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 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.
15. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte.

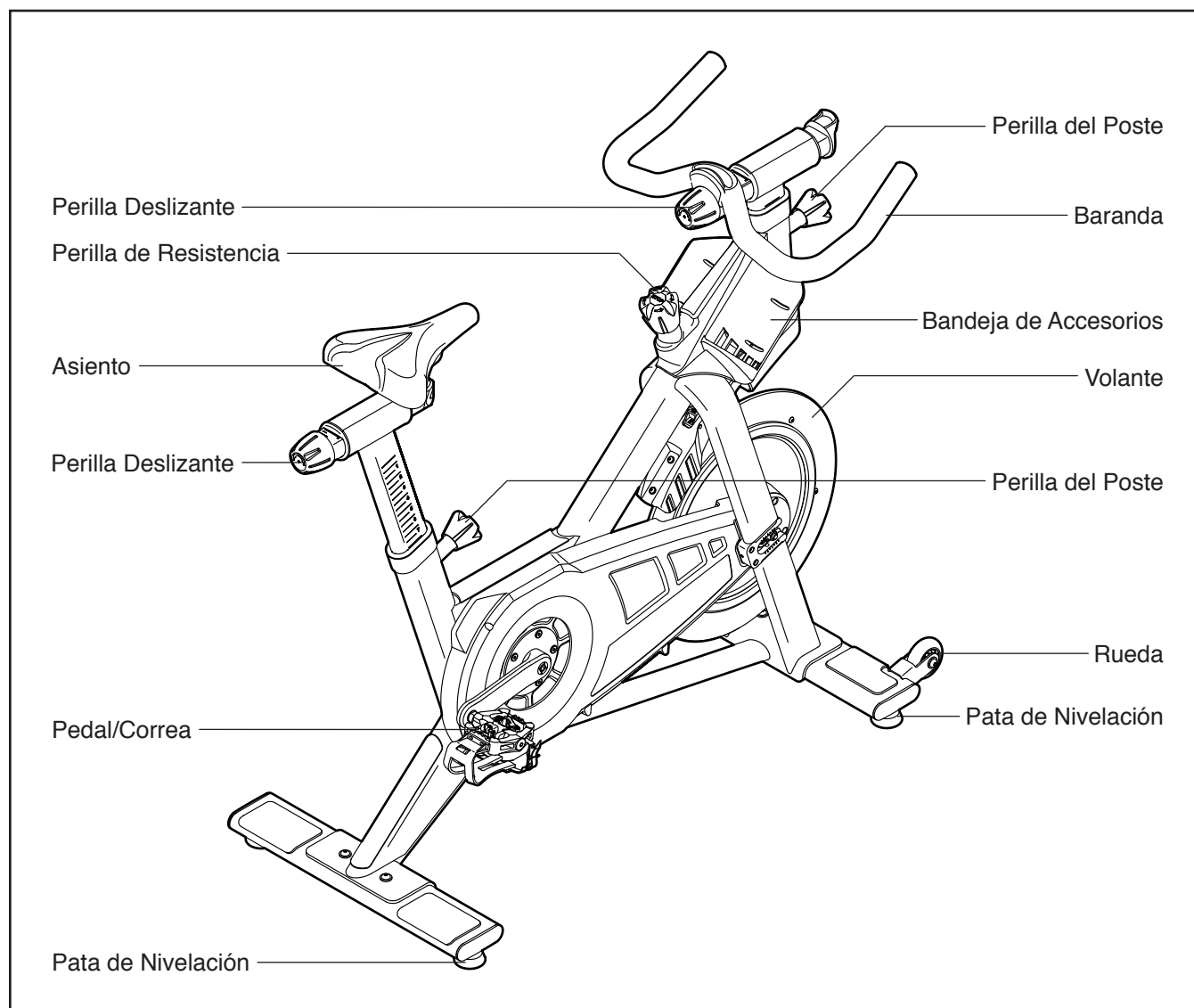
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios FREEMOTION® CARBON S11.8. Pedalear es un ejercicio efectivo para mejorar el estado físico cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios CARBON S11.8 proporciona una impresionante 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

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 un área despejada y quite el material de empaque. No descarte 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.
- 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

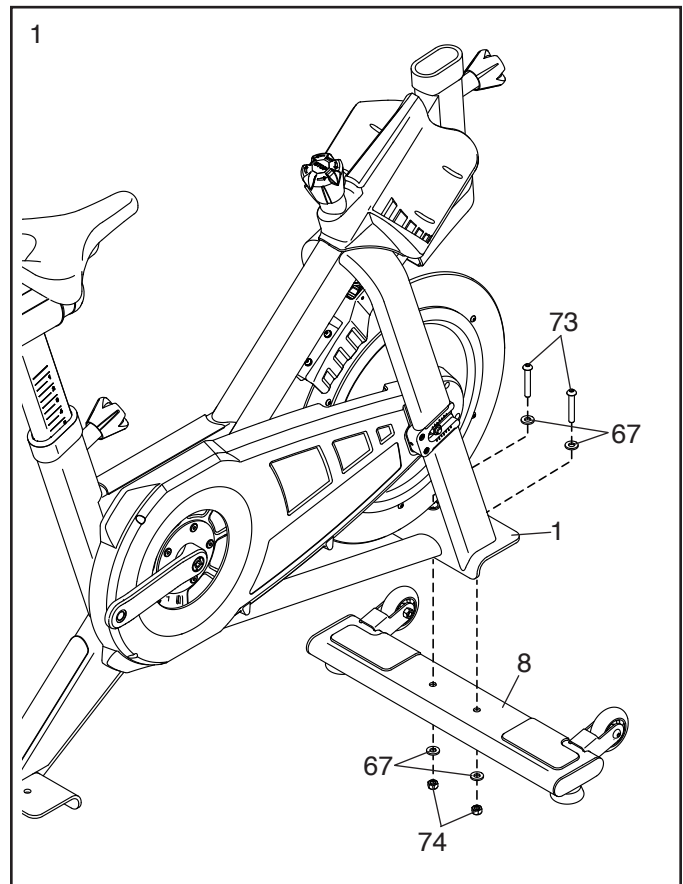


una llave hexagonal 6 mm

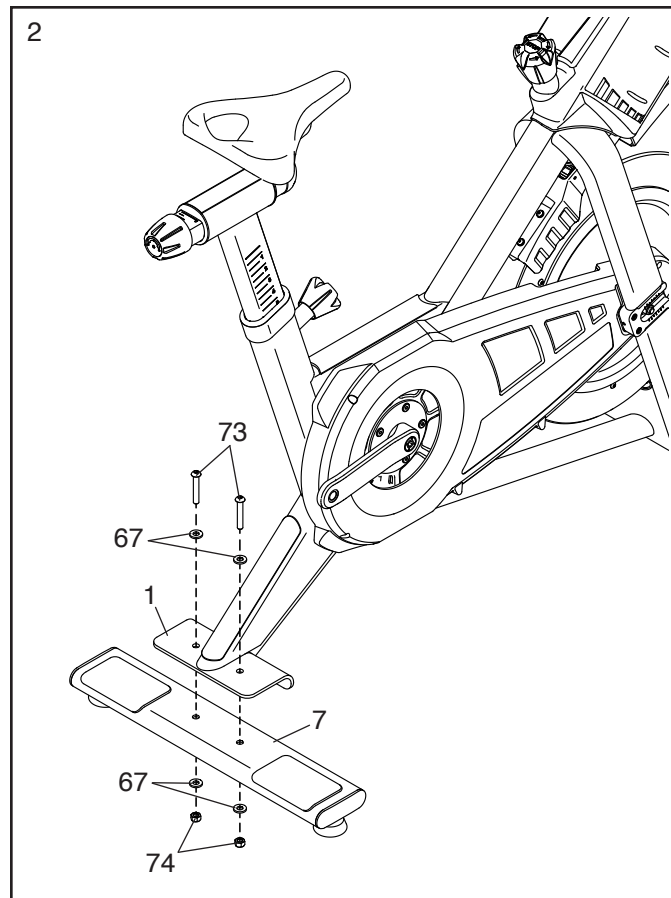


El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

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



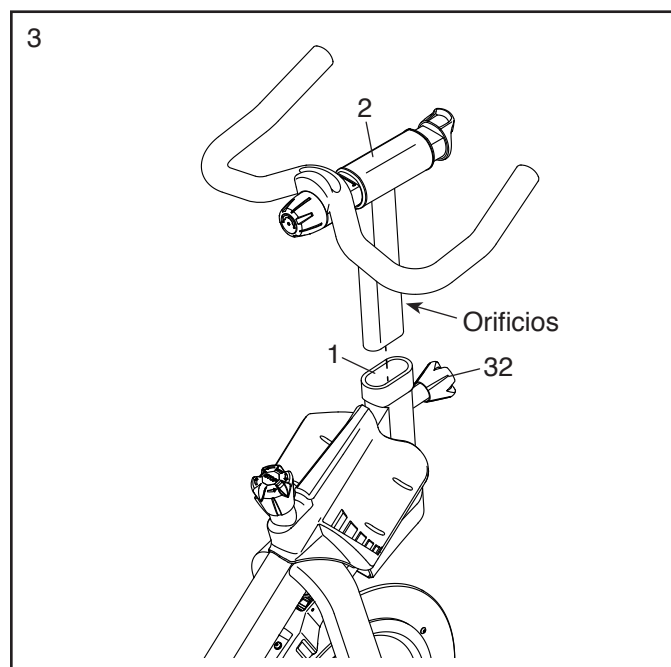
2. Conecte el Estabilizador Trasero (7) a la Armadura (1) con dos Pernos M10 x 50mm (73), cuatro Arandelas M10 (67), y dos Contratuercas M10 (74).



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, introduzca el Poste de la Baranda (2) en la Armadura.

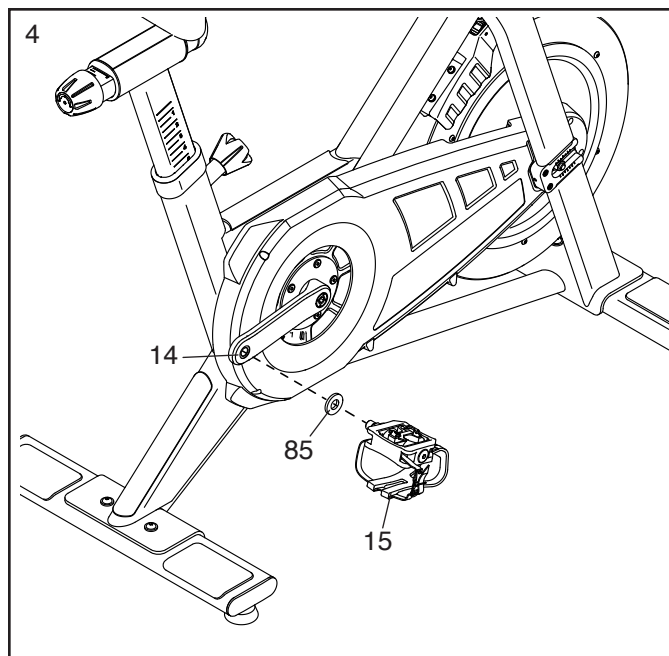
Mueva el Poste de la Baranda (2) hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, suelte la Perilla del Poste (32) en un orificio de ajuste del Poste de la Baranda y luego ajuste la Perilla del Poste. **Asegúrese de que la perilla del Poste esté firmemente enganchada en un orificio de ajuste.**



4. Identifique el Pedal (15) derecho.

Usando una llave inglesa, **ajuste firmemente** el Pedal (15) derecho y una Arandela del Pedal (85) **en dirección de las agujas del reloj** en el Brazo de la Manivela (14) derecha.

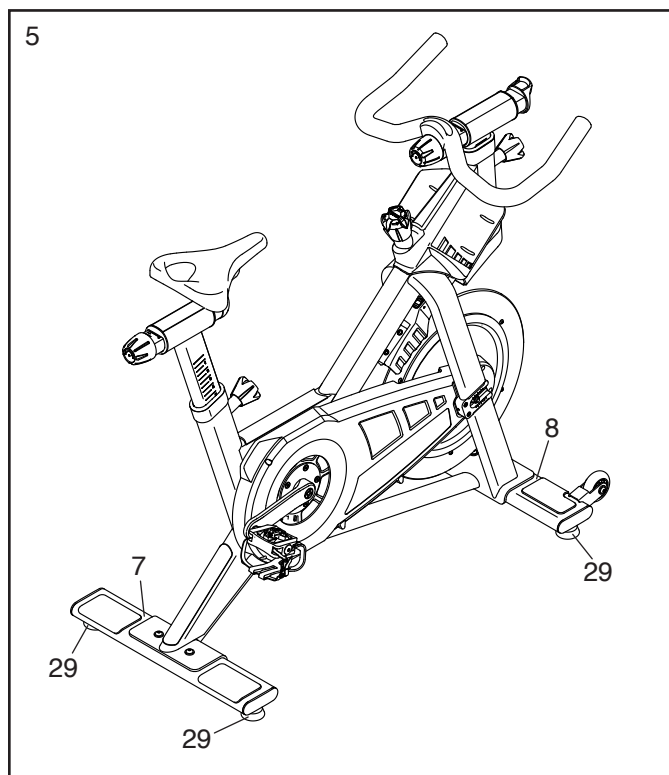
Ajuste el Pedal izquierdo (no se muestra) y una Arandela del Pedal (no se muestra) **en dirección opuesta a las agujas del reloj** en el Brazo de la Manivela izquierda (no se muestra).



5. 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.**

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

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



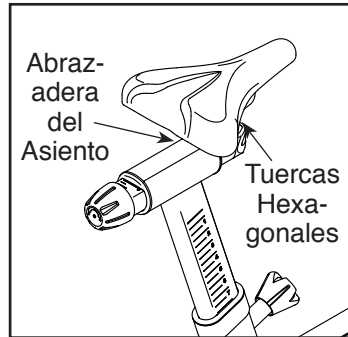
6. **Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Puede que se incluya componentes adicionales.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

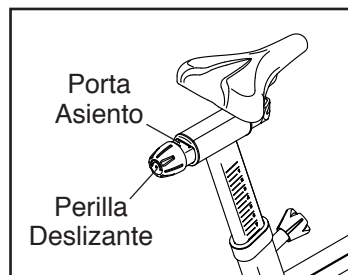
Puede ajustar el ángulo del asiento a la posición que sea más cómoda para usted. También puede deslizar su asiento hacia delante o hacia atrás para aumentar su confort o para ajustar la distancia a la baranda.

Para ajustar el asiento, primero dé algunas vueltas a las tuercas hexagonales de la abrazadera del asiento para aflojarlas. Para ajustar el asiento, primero dé algunas vueltas a las tuercas hexagonales de la abrazadera del asiento para aflojarlas. Luego vuelva a apretar 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 luego apriete firmemente la perilla deslizante.



CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

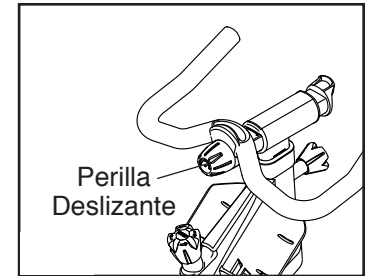
Para realizar un ejercicio efectivo, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.

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 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.**



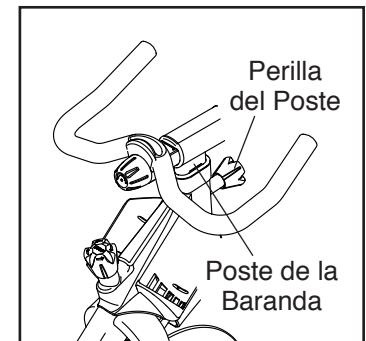
CÓMO AJUSTAR LA BARANDA

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



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. **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.** **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 dichos tirantes a la posición deseada, y luego 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. Para parar el volante, presione la perilla de resistencia hacia abajo.

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 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 banda de alto rendimiento. Nunca aplique aceite ni otros lubricantes a la banda.

Inspeccione y apriete regularmente las piezas de la bicicleta de ejercicios. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.

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

NOTAS

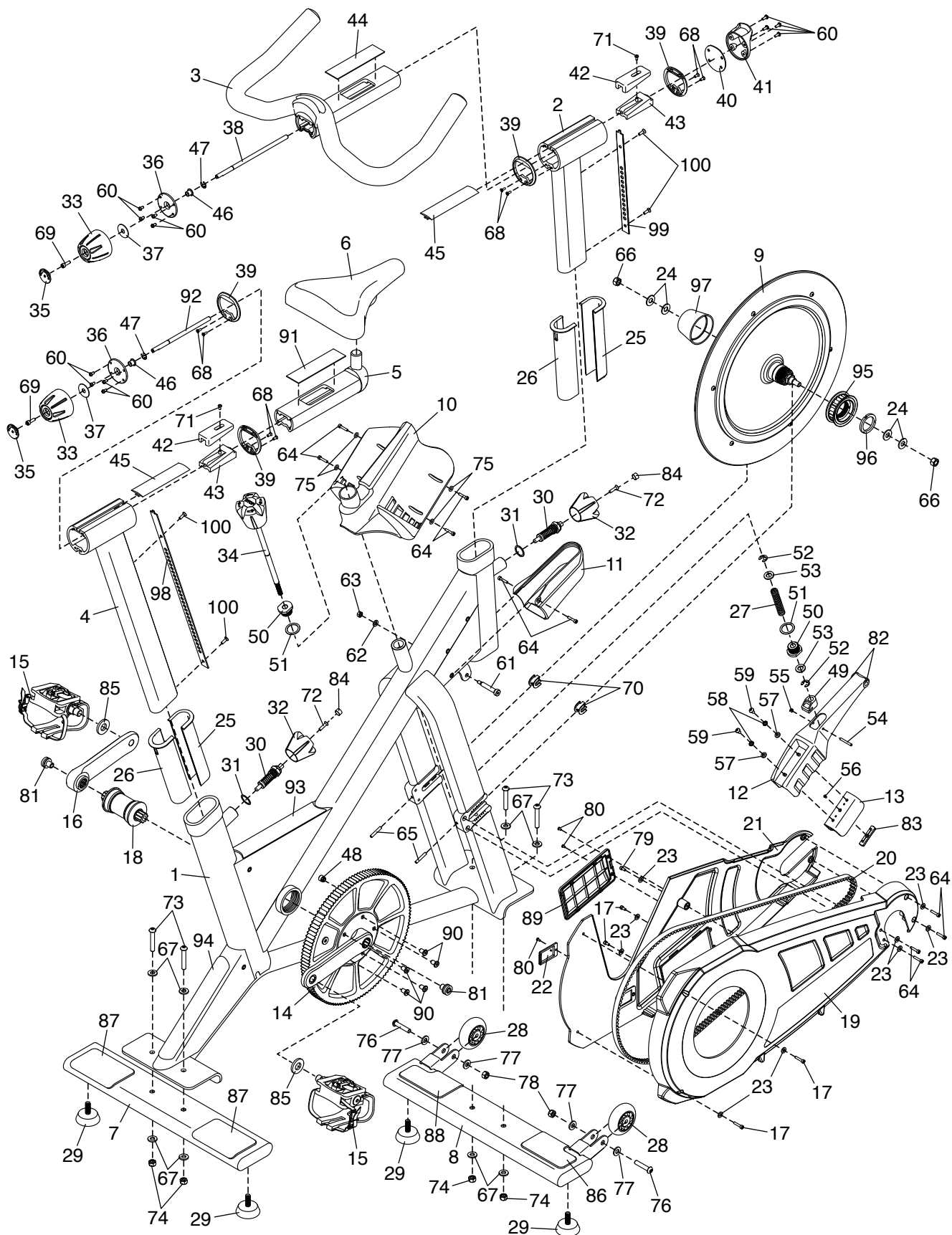
LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo FMEX91312.0 R0812A

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

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
88	1	Cubierta Izquierda del Estabilizador Delantero	95	1	Piñón
89	1	Cubierta de Acceso	96	1	Anillo de Seguridad del Piñón
90	5	Tornillo M8 x 12mm	97	1	Cubierta del Cubo
91	1	Manga del Asiento	98	1	Selector del Poste del Asiento
92	1	Varilla de Ajuste del Asiento	99	1	Selector del Poste de la Baranda
93	1	Protector de la Barra Cruzada	100	4	Tornillo de Cabeza Plana M5 x 16mm
94	1	Protector de la Armadura	*	—	Manual del Usuario

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