

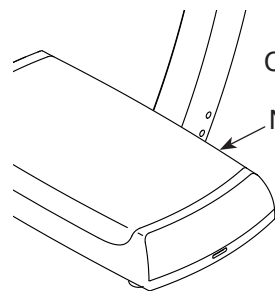
FREEMOTION®

v 8.8 Vibration Trainer

Nº de Modelo FMVB10915.0

Nº de Serie _____

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



Calcomanía
con el
Número de
Serie

¿PREGUNTAS?

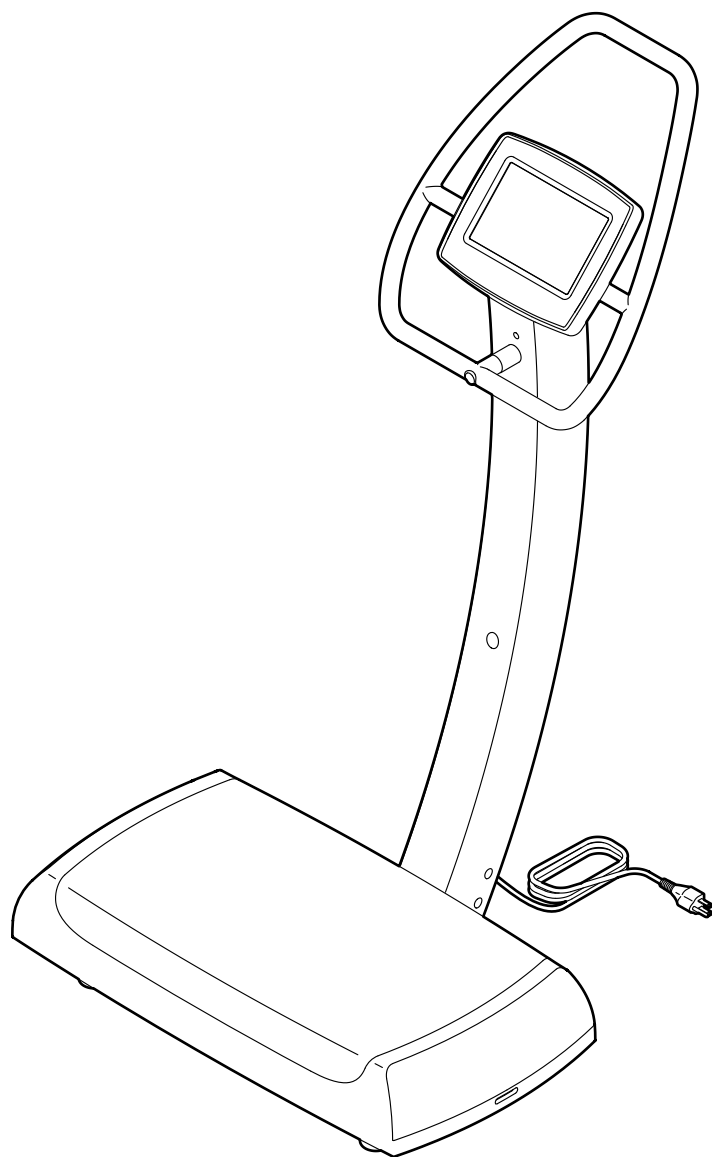
Si tiene alguna pregunta, le falta alguna pieza o alguna parte ha resultado dañada, consulte la sección **CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada de este manual.



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

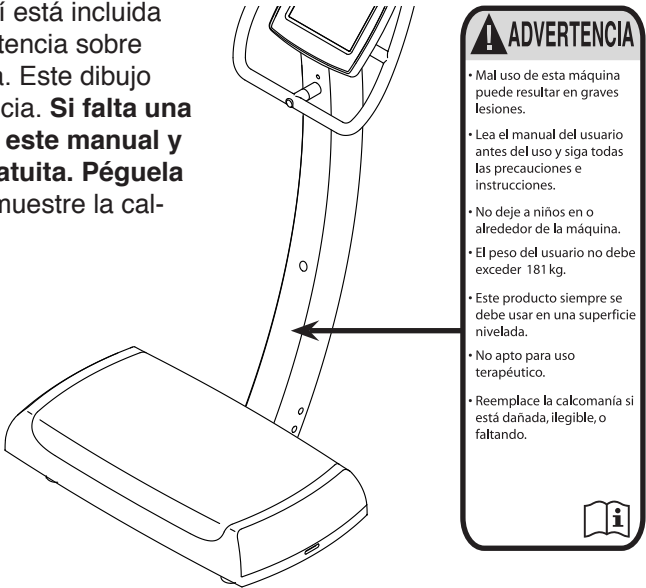


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
CÓMO USAR LA PLATAFORMA VIBRATORIA	6
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	16
LISTA DE LAS PIEZAS	18
DIBUJO DE LAS PIEZAS	19
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.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descargas eléctricas y lesiones a las personas, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias relativas a la plataforma vibratoria, 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 la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la plataforma vibratoria 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. Es posible que los siguientes factores y afecciones desaconsejen hacer ejercicios sobre la plataforma vibratoria (esta lista no es exhaustiva; se incluye únicamente a título informativo). Si padece uno o varios de estos factores o afecciones, consulte con su médico antes de utilizar la plataforma vibratoria.
 - Antecedentes de desprendimiento de retina
 - Implante de rodilla o cadera
 - Marcapasos
 - Tornillos, clavos, pernos o espirales colocados recientemente
 - Hernia, discopatía o espondilitis reumática agudas
 - Cardiopatía o enfermedad vascular graves
 - Trombosis aguda
 - Tumor
 - Migrañas intensas
 - Epilepsia
 - Diabetes grave
 - Herida reciente por operación
 - Inflamación reciente
 - Embarazo
4. Hacer ejercicios sobre la plataforma vibratoria puede ocasionar desprendimiento de retina; consulte con su médico acerca de esta afección antes de utilizar la plataforma vibratoria.
5. Use la plataforma vibratoria solamente como se describe en este manual.
6. Guarde la plataforma vibratoria en un lugar cerrado, alejada del polvo y la humedad. No guarde la plataforma vibratoria en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
7. No coloque ni utilice la plataforma vibratoria en una zona en la que se usen combustibles inflamables o se administre oxígeno.
8. Coloque la plataforma vibratoria sobre una superficie plana, con una estera debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre alrededor de la plataforma vibratoria para montarla, desmontarla y usarla.
9. No utilice la plataforma vibratoria a temperaturas superiores a 30°C o inferiores a 10°C.
10. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 6), enchúfelo a un circuito conectado a tierra. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito.
11. No modifique el cable eléctrico ni use un adaptador para conectar el cable eléctrico a una toma inadecuada. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No utilice ningún cable de extensión.
12. No ponga a funcionar su plataforma vibratoria si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la plataforma vibratoria no está funcionando correctamente.
13. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la plataforma vibratoria.
14. Mantenga a los niños menores de 13 años y animales domésticos alejados de la plataforma vibratoria en todo momento.

15. La plataforma vibratoria no debe ser usada por personas que pesen más de 181 kg.
16. Quítese cualquier joya que le quede floja y recójase el cabello antes de utilizar la plataforma vibratoria.
17. Nunca permita que más de una persona use la plataforma vibratoria al mismo tiempo.
18. Mantenga recta la espalda al usar la plataforma vibratoria; no arquee la espalda. Mientras esté parado sobre la plataforma vibratoria, doble ligeramente las rodillas y equilibre su peso poniéndose de puntillas.
19. Nunca coloque la cabeza ni el abdomen sobre la plataforma vibratoria.
20. Utilice la almohadilla de la plataforma vibratoria cuando haga ejercicios que requieran que toque la plataforma vibratoria descalzo o con otras partes del cuerpo que no sean los pies.
21. Cuando haga ejercicios unilaterales sobre la plataforma vibratoria, realícelos en cada lado del cuerpo con el conjunto de plataforma vibratoria al mismo nivel de intensidad.
22. Se desaconseja el uso de la plataforma vibratoria durante más de 15 minutos al día y más de 3 veces por semana.
23. Tenga cuidado al bajarse de la plataforma vibratoria; sus músculos se sentirán diferentes una vez haya hecho ejercicios sobre la plataforma vibratoria.
24. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.
25. Nunca inserte ningún objeto dentro de ninguna abertura en la plataforma vibratoria.
26. Nunca deje la plataforma vibratoria desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor eléctrico en posición de apagar cuando la plataforma vibratoria no se esté utilizando. (Vea el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor eléctrico).
27. Nunca cubra la plataforma vibratoria mientras esté en funcionamiento.
28. **PELIGRO:** Siempre desenchufe el cable eléctrico cuando la plataforma vibratoria no se esté utilizando y antes de limpiarla. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

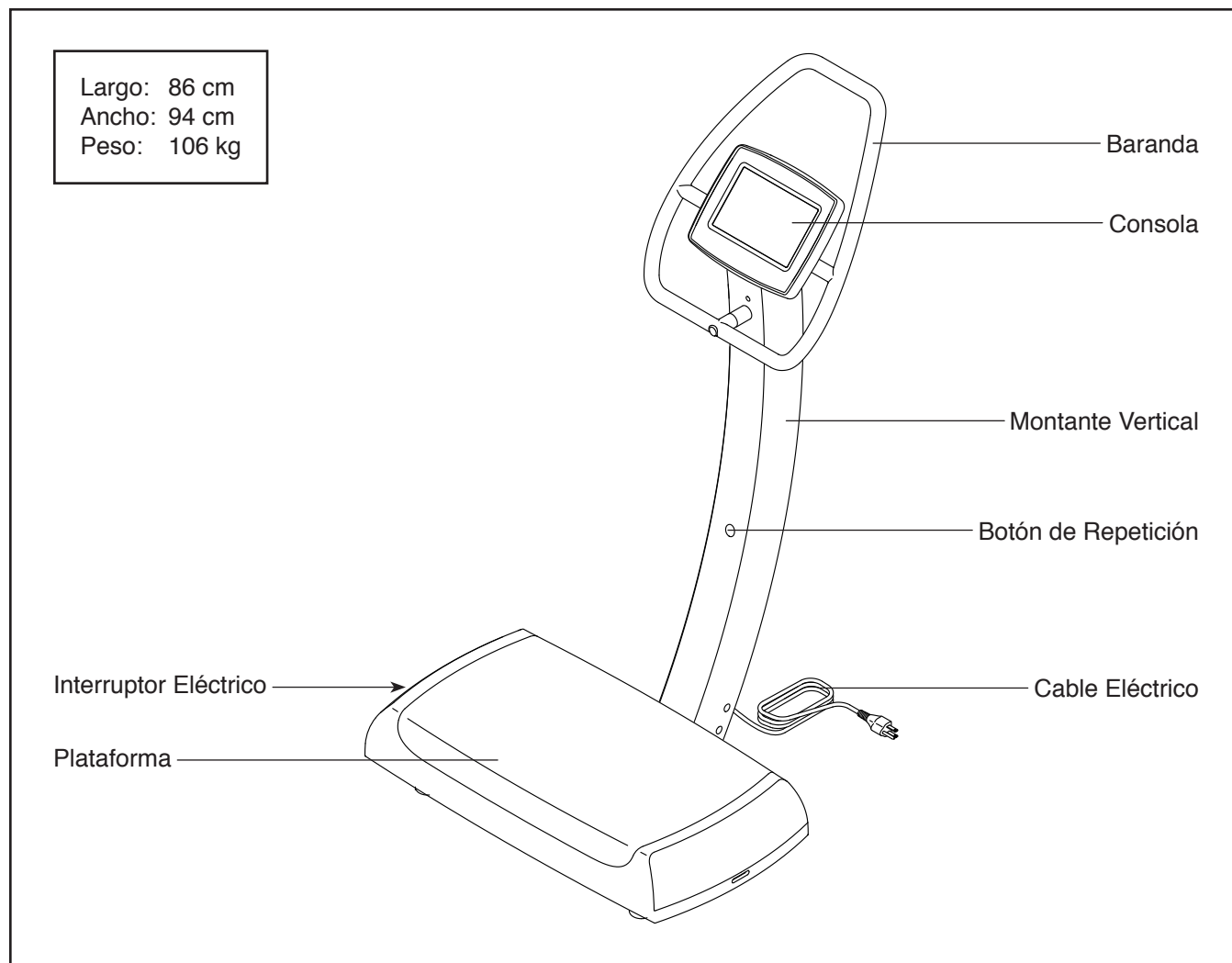
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el FREEMOTION® V 8.8 VIBRATION TRAINER. El V 8.8 VIBRATION TRAINER ofrece toda una variedad de opciones de vibración corporal diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la plataforma vibratoria. Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la contraportada de este manual. Para que le podamos asistir

de modo más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y el número de serie se muestran en la calcomanía con el número de serie. La ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestra en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas que aparecen etiquetadas en el dibujo de abajo.



CÓMO USAR LA PLATAFORMA VIBRATORIA

CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

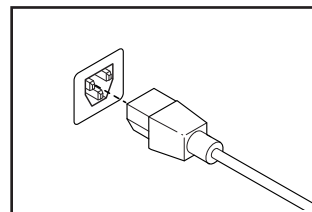
⚠ PELIGRO: Una conexión incorrecta del conducto de conexión a tierra del aparato puede incrementar el riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o a un técnico cualificado si duda de si el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto; si no encaja en el tomacorriente, llame a un electricista cualificado para que instale un tomacorriente adecuado. No use un adaptador para conectar el enchufe a una toma inadecuada.

Este producto debe conectarse a tierra. Si dejara de funcionar correctamente o se averiara, la conexión a tierra proporciona una vía de resistencia menor de la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica.

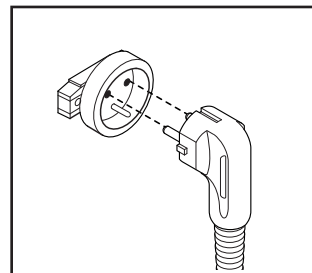
Este producto está destinado a su uso en un circuito dedicado de 10 A y 230 voltios. No debe haber ningún otro aparato en el mismo circuito. Este producto está equipado con un cable que cuenta con un conductor de conexión a tierra y un enchufe de conexión a tierra. **IMPORTANTE:** La plataforma vibratoria no es compatible con los tomacorrientes equipados con GFCI ni con los equipados con AFCI.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro del tomacorriente en la armadura.



2. Conecte el enchufe con toma de tierra a una toma como se muestra a la derecha. No modifique ni el enchufe ni la toma. No utilice ningún adaptador ni cable de extensión. La toma debe conectarse a tierra.



CÓMO USAR LA ALMOHADILLA DE LA PLATAFORMA

Muchos ejercicios que se realizan sobre la plataforma vibratoria requieren el uso de la almohadilla de la plataforma. **Asegúrese de usar la almohadilla de la plataforma vibratoria cuando haga ejercicios que requieran que toque la plataforma vibratoria descalzo o con otras partes del cuerpo que no sean los pies.**

Para usar la almohadilla de la plataforma, colóquela sobre la almohadilla de tracción de la plataforma.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos efectivos y agradables.

Programa para Usuarios Nuevos: Acostúmbrase al entrenamiento por vibración con este programa introductorio de ejercicios de vibración.

Función de Inicio Rápido: Ajuste manualmente la duración y amplitud de sus sesiones de vibración.

Programas de Entrenamiento: Utilice los programas de entrenamiento por vibración predefinidos, que le guiarán para conseguir unos entrenamientos efectivos.

Biblioteca de Movimientos: Elija ejercicios de vibración para trabajar grupos musculares concretos o conseguir resultados concretos.

Para encender y apagar la plataforma vibratoria, vea esta página. **Para encender la consola,** vea la página 8. **Para apagar la consola,** vea la página 8. **Para configurar la consola,** vea la página 9.

Para saber cómo usar la pantalla táctil y navegar en la consola, vea la página 9. **Para saber cómo utilizar los botones de control de vibración,** vea la página 10.

Para usar el programa para usuarios nuevos, vea la página 10. **Para usar la función de inicio rápido,** vea la página 11. **Para usar un programa de entrenamiento,** vea la página 12. **Para usar la biblioteca de movimientos,** vea la página 14. **Para cambiar los ajustes de la consola,** vea la página 15.

Nota: Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

CÓMO ENCENDER Y APAGAR LA PLATAFORMA VIBRATORIA

IMPORTANTE: Si la plataforma vibratoria ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario, la consola u otros componentes electrónicos pueden resultar dañados.

Para encender la plataforma vibratoria, enchufe primero el cable eléctrico (vea la página 6). A continuación, coloque el interruptor eléctrico debajo de la plataforma vibratoria. Luego, coloque el interruptor eléctrico para colocarlo en la posición de encendido.



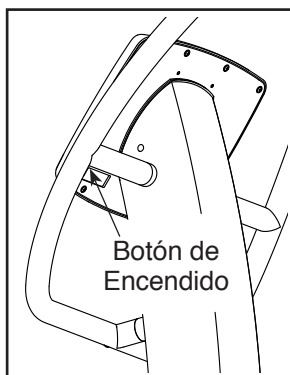
Para apagar la plataforma vibratoria, coloque el interruptor eléctrico en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico.

IMPORTANTE: Siempre que apague la plataforma vibratoria, asegúrese de apagar la consola al mismo tiempo (vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 8). De lo contrario, la batería de la consola se descargará rápidamente, ya que la plataforma vibratoria no cargará la consola si está apagada.

CÓMO ENCENDER LA CONSOLA

1. Localice el botón de encendido de la consola.

Localice la ranura en la parte posterior del lado derecho de la consola. Hay dos botones en la parte superior de la ranura. El botón de encendido de la consola se encuentra en la posición más cercana al extremo exterior de la consola.



2. Encienda la consola.

Primero, pulse y mantenga pulsado el botón de encendido. Luego, la consola se encenderá y la pantalla se iluminará. Nota: Durante varios segundos mientras la consola se está encendiendo, el texto de la pantalla aparecerá boca abajo; se trata de algo normal.

A continuación, aparecerá un mensaje de bienvenida en la pantalla.

Luego, toque la pantalla del mensaje de bienvenida. En ese momento aparecerá la pantalla del menú principal.

CÓMO APAGAR LA CONSOLA

1. Localice el botón de encendido de la consola.

Localice la ranura en la parte posterior del lado derecho de la consola. Hay dos botones en la parte superior de la ranura. El botón de encendido de la consola se encuentra en la posición más cercana al extremo exterior de la consola.

2. Apague la consola.

Para apagar la consola, pulse y mantenga pulsado el botón de encendido durante varios segundos.

La pantalla puede mostrar un menú de opciones. Si aparece un menú de opciones, toque la opción de apagado; **se recomienda que siempre apague completamente la consola, en lugar de usar el estado de reposo.**

IMPORTANTE: Siempre que apague la consola, asegúrese de apagar la plataforma vibratoria y desenchufe el cable eléctrico al mismo tiempo (vea CÓMO ENCENDER Y APAGAR LA PLATAFORMA VIBRATORIA en la página 7).

CÓMO CONFIGURAR LA CONSOLA

1. Encienda la plataforma vibratoria y la consola.

Para encender la plataforma vibratoria, vea CÓMO ENCENDER Y APAGAR LA PLATAFORMA VIBRATORIA en la página 7.

Para encender la consola, vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 8.

2. Seleccione un idioma de visualización para la consola.

Para seleccionar un idioma de visualización para la consola, primero toque el icono de ajustes (icono de engranaje) > Change Language (cambiar idioma).

A continuación, registre la siguiente contraseña:
FMFv8.8Admin2015MP
(Nota: En esta contraseña se distingue entre mayúsculas y minúsculas.)

Luego, toque el icono del idioma deseado.

3. Conecte la consola a una red inalámbrica.

Nota: Para descargar actualizaciones de la consola, debe conectarse a una red inalámbrica.

Para conectarse a una red inalámbrica, primero toque el icono de ajustes (icono de engranaje) > Admin.

A continuación, registre la siguiente contraseña:
FMFv8.8Admin2015MP
(Nota: En esta contraseña se distingue entre mayúsculas y minúsculas.)

Luego, toque el icono de red inalámbrica. En ese momento aparecerá la pantalla de red inalámbrica. Busque las redes inalámbricas disponibles, seleccione la red inalámbrica deseada del menú y registre la contraseña de la red si fuera necesario.

La consola está ahora lista para su uso. En las siguientes páginas se explica cómo usar la consola.

CÓMO USAR LA PANTALLA TÁCTIL Y NAVEGAR POR LA CONSOLA

La consola presenta una tableta con una pantalla táctil a todo color. La consola funciona igual que otras tabletas. Puede realizar los siguientes movimientos táctiles en la pantalla para navegar en la consola:

Toque: Para seleccionar un icono o escribir en un cuadro de texto con el teclado, simplemente toque la pantalla.

Deslice: Para deslizar, arrastre rápidamente el dedo de forma vertical u horizontal por la pantalla.

Arrastre: Para arrastrar, toque y mantenga el dedo ejerciendo cierta presión antes de comenzar a moverlo. Mientras lo hace, no levante el dedo hasta que haya alcanzado la posición deseada.

Pasada: Para realizar una pasada, barra con el dedo con movimientos ligeros y rápidos en dirección vertical.

Teclado: Para ver el teclado, toque el cuadro de texto. Para usar el teclado, toque las teclas de los caracteres deseados. Para ver más caracteres, toque la tecla Sym (símbolo). Para regresar al teclado alfabético, toque la tecla ABC.

Para usar un carácter en mayúsculas, toque la tecla mayús (flecha hacia arriba). Para usar múltiples caracteres en mayúsculas, toque la tecla mayús una segunda vez. Para regresar al teclado de minúsculas, toque la tecla mayús por tercera vez.

Para borrar un carácter, toque la tecla Del (borrar) o la tecla retroceso (flecha orientada hacia la izquierda con una X). Cuando termine de utilizar el teclado, toque el botón Done (hecho). Para cambiar los ajustes del teclado, toque la tecla con un engranaje (ajustes).

La consola también cuenta con iconos de navegación. Puede tocar los siguientes iconos en la parte superior de la pantalla para navegar por la consola:

Atrás (icono de flecha orientada hacia la izquierda): Toque el icono atrás para regresar a la pantalla anterior.

Siguiente (icono de flecha orientada hacia la derecha): Toque el icono siguiente para pasar a la pantalla siguiente.

Inicio (icono de casa): Pulse el icono inicio para regresar a la pantalla del menú principal.

CÓMO USAR LOS BOTONES DE CONTROL DE VIBRACIÓN

Puede usar los siguientes botones para controlar la plataforma vibratoria:

Reproducción/Pausa: Toque el botón de reproducción de la pantalla para comenzar una sesión de vibración; toque el botón de pausa para ponerla en pausa. Toque de nuevo el botón de reproducción para reanudar la sesión de vibración.

Parada: Toque el botón de parada de la pantalla para finalizar la sesión de vibración.

Repetición: Toque el botón de repetición de la pantalla para repetir la sesión de vibración con los ajustes de duración y amplitud programados anteriormente. Puede repetir una sesión de vibración tantas veces como desee.

Salto: Durante un programa de entrenamiento, toque el botón de salto de la pantalla para pasar del ejercicio de vibración actual al siguiente ejercicio de vibración del programa.

Inicio, Parada o Repetición: Pulse repetidamente el botón del montante vertical para iniciar, finalizar o repetir una sesión de vibración.

CÓMO USAR EL PROGRAMA PARA USUARIOS NUEVOS

1. Encienda la plataforma vibratoria y la consola.

Para encender la plataforma vibratoria, vea CÓMO ENCENDER Y APAGAR LA PLATAFORMA VIBRATORIA en la página 7.

Para encender la consola, vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 8.

2. Seleccione el programa para usuarios nuevos.

Para seleccionar el programa para usuarios nuevos, toque el icono 1st Time User (usuario nuevo) de la pantalla del menú principal.

3. Seleccione su sexo.

Para seleccionar su sexo, toque el icono Female (mujer) o Male (hombre).

4. Realice los ejercicios del programa y siga su progreso en la pantalla.

Cada programa se compone de una serie de ejercicios. La pantalla mostrará la siguiente información:

- El nombre del programa
- Una lista desplegable con los ejercicios del programa
- El nombre y número del ejercicio del programa que esté seleccionado
- Una imagen o un video mostrando la manera de realizar el ejercicio que esté seleccionado
- Una imagen del grupo muscular que se está trabajando con el ejercicio que esté seleccionado
- La duración del ejercicio que esté seleccionado
- La amplitud del ejercicio que esté seleccionado
- Botones de control de vibración para el ejercicio que esté seleccionado

Para controlar la plataforma vibratoria, vea CÓMO USAR LOS BOTONES DE CONTROL DE VIBRACIÓN a la izquierda. Luego, realice los ejercicios del programa.

La pantalla mostrará una cuenta regresiva del tiempo restante del ejercicio que esté seleccionado. Cuando se haya agotado el tiempo, la plataforma vibratoria se detendrá automáticamente.

5. Use un monitor de ritmo cardíaco compatible y mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Puede usar un monitor de ritmo cardíaco compatible con Bluetooth® Smart para medir su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios.

Para conectar su monitor de ritmo cardíaco a la consola, toque el icono de ritmo cardíaco de la pantalla y seleccione su monitor de ritmo cardíaco de la lista de dispositivos.

Una vez detectados sus latidos, una aproximación de su ritmo cardíaco se mostrará una indicación de la pantalla.

6. Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, apague la consola, apague la plataforma vibratoria y desenchufe el cable eléctrico.

Para apagar la plataforma vibratoria, vea CÓMO ENCENDER Y APAGAR LA PLATAFORMA VIBRATORIA en la página 7.

Para apagar la consola, vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 8.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN DE INICIO RÁPIDO

1. Encienda la plataforma vibratoria y la consola.

Para encender la plataforma vibratoria, vea CÓMO ENCENDER Y APAGAR LA PLATAFORMA VIBRATORIA en la página 7.

Para encender la consola, vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 8.

2. Seleccione la función de inicio rápido.

Para seleccionar la función de inicio rápido, toque el icono Quick Start (inicio rápido) de la pantalla del menú principal.

3. Seleccione los ajustes de los ejercicios.

Seleccione los ajustes de duración y amplitud deseados para su sesión de vibración:

Sec o Min (segundos o minutos): Toque el botón de aumento o disminución para establecer la duración de la sesión de vibración.

Amplitude (amplitud): Toque el botón de aumento o disminución para establecer la amplitud de las vibraciones.

4. Comience la sesión de vibración y realice los ejercicios sobre la plataforma vibratoria.

Para controlar la plataforma vibratoria, vea CÓMO USAR LOS BOTONES DE CONTROL DE VIBRACIÓN en la página 10. Luego, realice los ejercicios sobre la plataforma vibratoria.

Cuando esté parado sobre la plataforma vibratoria, mantenga la espalda recta, doble ligeramente las rodillas y equilibre su peso poniéndose de puntillas.

Durante la sesión de vibración, puede ajustar manualmente la amplitud de las vibraciones tocando los botones de aumento y disminución Amplitude (amplitud).

La pantalla de tiempo mostrará una cuenta regresiva del tiempo restante de la sesión. Cuando se haya agotado el tiempo, la plataforma vibratoria se detendrá automáticamente.

Para finalizar la sesión de vibración en cualquier momento, toque el botón Stop (parar) de la pantalla o pulse el botón Stop del montante vertical.

5. Repita la sesión de vibración si lo desea.

Toque el botón Repeat (repetir) de la pantalla o pulse el botón Repeat del montante vertical para iniciar la sesión de vibración programada anteriormente. Puede repetir una sesión de vibración tantas veces como desee.

6. Siga programando sesiones de vibración según desee.

Cuando finalice una sesión de vibración, puede seguir programando más sesiones de vibración según desee (vea los pasos 3 y 4).

7. Use un monitor de ritmo cardíaco compatible y mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 5 en la página 11.

8. Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, apague la consola, apague la plataforma vibratoria y desenchufe el cable eléctrico.

Para apagar la plataforma vibratoria, vea CÓMO ENCENDER Y APAGAR LA PLATAFORMA VIBRATORIA en la página 7.

Para apagar la consola, vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 8.

CÓMO USAR UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

1. Encienda la plataforma vibratoria y la consola.

Para encender la plataforma vibratoria, vea CÓMO ENCENDER Y APAGAR LA PLATAFORMA VIBRATORIA en la página 7.

Para encender la consola, vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 8.

2. Seleccione el menú de programas de entrenamiento.

Para seleccionar un programa de entrenamiento, toque primero el icono de menú Training Programs (programas de entrenamiento) de la pantalla del menú principal.

3. Seleccione su sexo.

Para seleccionar su sexo, toque el icono Female (mujer) o Male (hombre).

4. Seleccione la meta de entrenamiento deseada.

Para seleccionar una meta de entrenamiento, toque el icono de la meta de entrenamiento deseada.

5. Seleccione el programa de entrenamiento deseado.

Para seleccionar un programa de entrenamiento, arrastre el dedo por la lista de programas de entrenamiento hasta que aparezca el nombre del programa de entrenamiento deseado en el objetivo de la pantalla y, luego, toque el nombre del programa de entrenamiento deseado.

6. Seleccione el nivel de dificultad deseado.

Para seleccionar un nivel de dificultad, toque el icono del nivel de dificultad deseado. Nota: Si un nivel de dificultad no está disponible para el programa de entrenamiento seleccionado, el icono aparecerá en gris en la pantalla.

7. Realice los ejercicios del programa y siga su progreso en la pantalla.

Cada programa se compone de una serie de ejercicios. La pantalla mostrará la siguiente información:

- El nombre del programa
- Una lista desplegable con los ejercicios del programa
- El nombre y número del ejercicio del programa que esté seleccionado
- Una imagen o un video mostrando la manera de realizar el ejercicio que esté seleccionado
- Una imagen del grupo muscular que se está trabajando con el ejercicio que esté seleccionado
- La duración del ejercicio que esté seleccionado
- La amplitud del ejercicio que esté seleccionado
- Botones de control de vibración para el ejercicio que esté seleccionado

Para controlar la plataforma vibratoria, vea **CÓMO USAR LOS BOTONES DE CONTROL DE VIBRACIÓN** en la página 10. Luego, realice los ejercicios del programa.

La pantalla mostrará una cuenta regresiva del tiempo restante del ejercicio que esté seleccionado. Cuando se haya agotado el tiempo, la plataforma vibratoria se detendrá automáticamente.

8. Use un monitor de ritmo cardíaco compatible y mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 5 en la página 11.

9. Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, apague la consola, apague la plataforma vibratoria y desenchufe el cable eléctrico.

Para apagar la plataforma vibratoria, vea **CÓMO ENCENDER Y APAGAR LA PLATAFORMA VIBRATORIA** en la página 7.

Para apagar la consola, vea **CÓMO APAGAR LA CONSOLA** en la página 8.

CÓMO USAR LA BIBLIOTECA DE MOVIMIENTOS

1. Encienda la plataforma vibratoria y la consola.

Para encender la plataforma vibratoria, vea CÓMO ENCENDER Y APAGAR LA PLATAFORMA VIBRATORIA en la página 7.

Para encender la consola, vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 8.

2. Seleccione el menú de biblioteca de movimientos.

Para seleccionar un ejercicio de la biblioteca de movimientos, toque primero el icono de menú Movement Library (biblioteca de movimientos) de la pantalla del menú principal.

3. Seleccione su sexo.

Para seleccionar su sexo, toque el icono Female (mujer) o Male (hombre).

4. Seleccione una categoría de biblioteca.

Para seleccionar una categoría de biblioteca, toque el icono Body Parts (partes del cuerpo) o el icono Effects (efectos).

Si seleccionó el icono **Body Parts**, vaya al paso 5. Si seleccionó el icono **Effects**, vaya al paso 6.

5. Seleccione el grupo muscular deseado.

Para seleccionar entre ejercicios diseñados para trabajar grupos musculares específicos, toque primero el grupo muscular deseado en el mapa corporal. Luego, toque el icono siguiente. **Continúe en el paso 7.**

6. Seleccione el efecto de ejercicios deseado.

Para seleccionar un efecto de ejercicios, toque el icono del efecto de ejercicio deseado. **Continúe en el paso 7.**

7. Seleccione el ejercicio deseado.

Para seleccionar un ejercicio, arrastre el dedo por la lista de ejercicios hasta que aparezca el nombre del ejercicio deseado en el objetivo de la pantalla y, luego, toque el nombre del ejercicio deseado.

8. Realice el ejercicio y siga su progreso en la pantalla.

La pantalla mostrará la siguiente información:

- El nombre del ejercicio y una descripción de este
- Una imagen o un video que muestra la manera de realizar el ejercicio
- Una imagen del grupo muscular que se está trabajando con el ejercicio
- La duración del ejercicio
- La amplitud del ejercicio
- Botones de control de vibración para el ejercicio

Para controlar la plataforma vibratoria, vea CÓMO USAR LOS BOTONES DE CONTROL DE VIBRACIÓN en la página 10. Luego, realice el ejercicio.

La pantalla mostrará una cuenta regresiva del tiempo restante del ejercicio. Cuando se haya agotado el tiempo, la plataforma vibratoria se detendrá automáticamente.

9. Use un monitor de ritmo cardíaco compatible y mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Vea el paso 5 en la página 11.

10. Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, apague la consola, apague la plataforma vibratoria y desenchufe el cable eléctrico.

Para apagar la plataforma vibratoria, vea CÓMO ENCENDER Y APAGAR LA PLATAFORMA VIBRATORIA en la página 7.

Para apagar la consola, vea CÓMO APAGAR LA CONSOLA en la página 8.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

IMPORTANTE: Es posible que algunos de los ajustes descritos no estén habilitados. En ocasiones, una actualización de la consola puede hacer que esta funcione de manera levemente diferente.

1. Encienda la plataforma vibratoria y la consola.

Para encender la plataforma vibratoria, vea CÓMO ENCENDER Y APAGAR LA PLATAFORMA VIBRATORIA en la página 7.

Para encender la consola, vea CÓMO ENCENDER LA CONSOLA en la página 8.

2. Seleccione el menú de ajustes y realice los cambios deseados en los ajustes.

Para seleccionar el menú de ajustes, toque el icono de ajustes (engranaje). Desde el menú de ajustes, puede cambiar los siguientes ajustes:

Cambiar Idioma: Para seleccionar un idioma de visualización para la consola, toque primero el icono Change Language (cambiar idioma).

A continuación, registre la siguiente contraseña:

FMFv8.8Admin2015MP

(Nota: En esta contraseña se distingue entre mayúsculas y minúsculas.)

Luego, toque el icono del idioma deseado.

Conexión a una Red Inalámbrica: Para conectar la consola a una red inalámbrica, toque primero el icono Admin.

A continuación, registre la siguiente contraseña:

FMFv8.8Admin2015MP

(Nota: En esta contraseña se distingue entre mayúsculas y minúsculas.)

Luego, toque el icono de red inalámbrica. En ese momento aparecerá la pantalla de red inalámbrica. Busque las redes inalámbricas disponibles, seleccione la red inalámbrica deseada del menú y registre la contraseña de la red si fuera necesario.

Cambiar Otros Ajustes: Puede cambiar otros ajustes, tales como el nombre del dispositivo y la contraseña maestra.

Para cambiar un ajuste, toque primero el icono Admin y, luego, toque el icono del ajuste que desea cambiar.

Si fuera necesario, registre la siguiente contraseña:

FMFv8.8Admin2015MP

(Nota: En esta contraseña se distingue entre mayúsculas y minúsculas.)

IMPORTANTE: Si cambia la contraseña maestra, asegúrese de recordar la nueva contraseña y registrarla en un lugar seguro.

3. Salga del menú de ajustes.

Para salir del menú de ajustes, toque repetidamente el icono atrás.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CÓMO MANTENER LA PLATAFORMA VIBRATORIA

Es importante un mantenimiento regular para un rendimiento óptimo y para reducir el desgaste. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la plataforma vibratoria. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

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

IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de esta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.

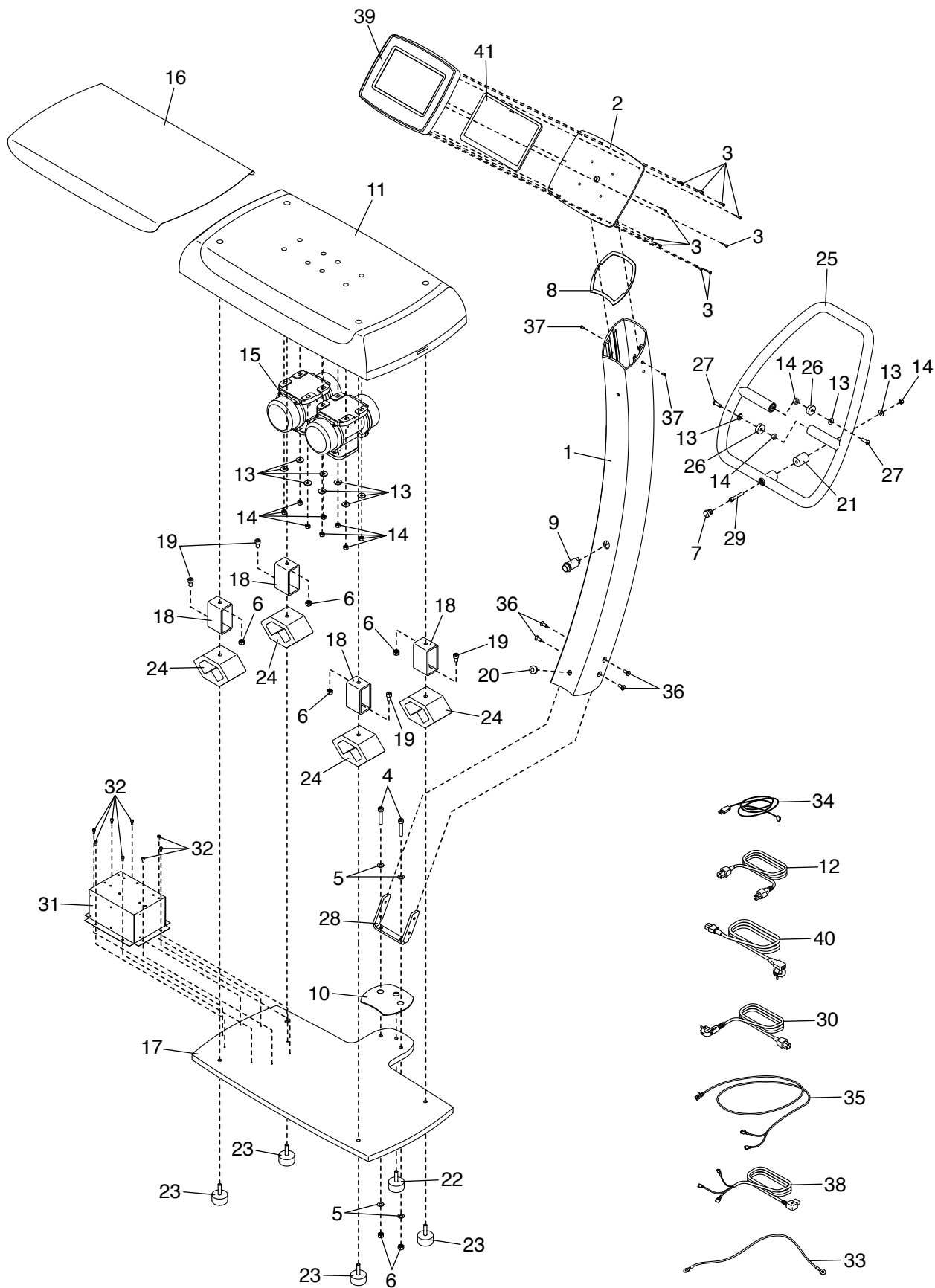
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo FMVB10915.0 R0816A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Montante Vertical	23	4	Pata Trasera
2	1	Soporte de la Consola	24	4	Amortiguador
3	10	Tornillo Dentado M4 x 20mm	25	1	Baranda
4	2	Perno M10 x 70mm	26	2	Espaciador Pequeño
5	4	Arandela Nord-Lock	27	2	Tornillo de la Tapa M8 x 35mm
6	6	Contratuerca M10	28	1	Soporte del Montante Vertical
7	1	Tapa	29	1	Tornillo de la Tapa M8 x 70mm
8	1	Junta Superior	30	1	Cable Eléctrico para Europa
9	1	Botón de Repetición	31	1	Carcasa de Control
10	1	Junta Inferior	32	8	Tornillo de la Tapa M5 x 16mm
11	1	Plataforma	33	1	Cable de Tierra
12	1	Cable Eléctrico para Norteamérica	34	1	Cable de la Consola
13	11	Arandela M8	35	1	Cable de Repetición
14	11	Contratuerca M8	36	4	Tornillo M8 x 20mm
15	1	Conjunto de Vibración	37	2	Tornillo M4 x 6mm
16	1	Cubierta de la Plataforma	38	1	Cable de la Toma
17	1	Base	39	1	Bisel de la Consola
18	4	Soporte del Amortiguador	40	1	Cable Eléctrico para Reino Unido
19	4	Tornillo de la Tapa M10 x 20mm	41	1	Tableta
20	1	Ojal Reforzado	*	—	Manual del Usuario
21	1	Espaciador Largo	*	—	Almohadilla de la Plataforma
22	1	Pata Delantera			

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 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.