

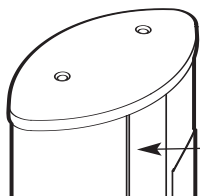
FREEMOTION[®] E P I C[™]

MANUAL DEL USUARIO

Nº de Modelo GZFI8108.0

Nº de Serie _____

Anote el número de serie en el espacio arriba para referencia en el futuro.



Calcomanía
con el Número
de Serie (den-
tro de la torre)

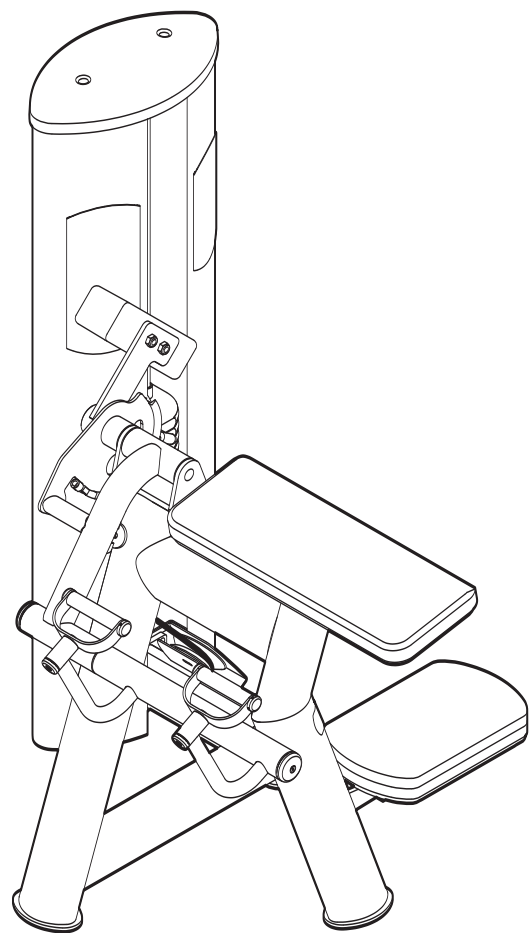
¿PREGUNTAS?

En FreeMotion Fitness, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, vea **COMO 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.

BICEP



Página de internet

www.freemotionfitness.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	4
ANTES DE COMENZAR	5
AJUSTES	6
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	7
DIAGRAMA DEL CABLE	11
LISTA DE LAS PIEZAS	14
DIBUJO DE LAS PIEZAS	15
COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de heridas graves, lea las siguientes precauciones importantes antes de usar la máquina de musculación. FreeMotion Fitness no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar la máquina de musculación.
2. Use la máquina de musculación sólo como se describe en este manual.
3. Mantenga la máquina de musculación adentro, alejado de humedad y polvo. No coloque la máquina de musculación en un garage o patio cubierto o cerca de agua.
4. Use la máquina de musculación solamente en una superficie nivelada. Cubra el piso debajo de la máquina de musculación para proteger el piso.
5. Es la responsabilidad del propietario de asegurarse de que haya suficiente espacio alrededor de la máquina de musculación para hacer los ejercicios que desea. No coloque otras cosas alrededor de la máquina de musculación.
6. Usando el tirante sujetador para proveer la estabilidad máxima, sujete la máquina de musculación al suelo donde se requiera o cuando sea necesario.
7. Es la responsabilidad del dueño el asegurarse de que todos los usuarios de la máquina de musculación sean adecuadamente informados de todas las precauciones, que han leído y comprendido todas las calcomanías de precaución y cuidado, y que han sido informados de cómo usar la máquina de musculación en forma adecuada.
8. Mantenga los niños menores de 12 años y mascotas lejos de la máquina de musculación en todo momento.
9. La máquina de musculación ha sido diseñada para sostener un peso del usuario máximo de 159 kg.
10. Siempre use calzado deportivo para proteger sus pies cuando hace ejercicios.
11. Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles. No se apoye ni ponga las manos en la máquina de musculación cuando esté en uso.
12. Todos los usuarios de la máquina de musculación deben ser instruidos de reportar cualquier herida o irregularidad de la máquina de musculación al personal del centro de ejercicios inmediatamente.
13. Asegúrese que el pasador de pesas esté completamente insertado dentro de las placas de pesas antes de hacer ejercicios.
14. Inspeccione todo los cables, conexiones de cables y poleas antes de cada uso de la máquina de musculación. Asegúrese que todas las piezas estén apretadas en forma adecuada. Reemplace cualquier pieza gastada o deteriorada inmediatamente.
15. Asegúrese que el cable permanezca dentro de las poleas en todo momento. Si es que el cable se enreda o trava cuando esté haciendo ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese que el cable esté en las poleas y que nada interfiera con el cable o las poleas. Reemplace todos los cables por lo menos cada dos años.
16. Si siente dolor o mareos en cualquier momento, deténgase inmediatamente y comience a enfriar el cuerpo.

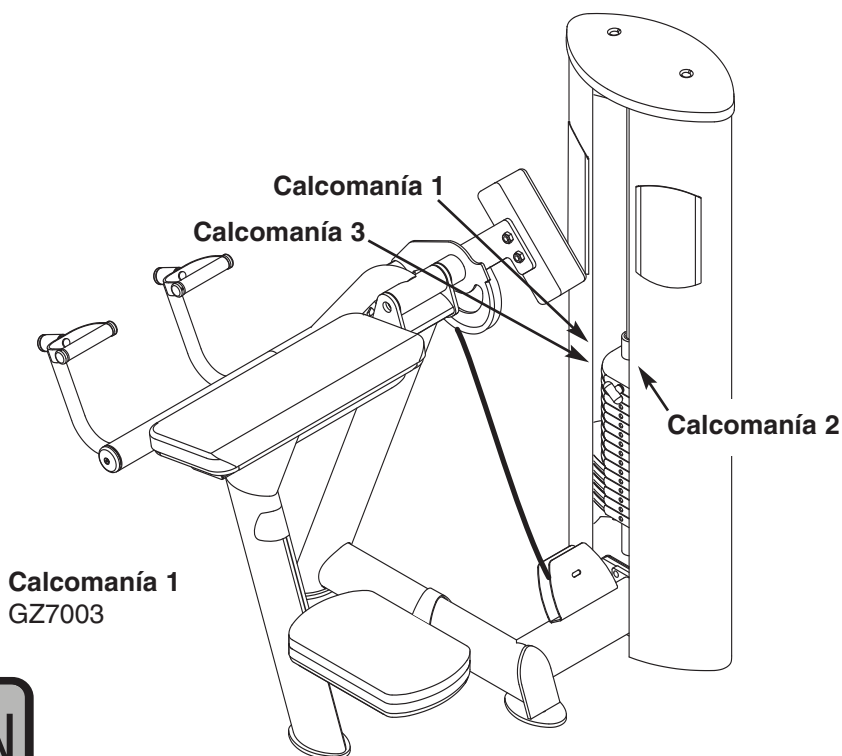
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías que se muestran abajo han sido ubicadas en la máquina de musculación en la ubicación indicada. **Si es que le falta una calcomanía o no se puede leer, vea COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual. Aplique la calcomanía en la ubicación que se muestra.** Nota: Las calcomanías no se mostrarán en su tamaño actual.


ADVERTENCIA

- Obtenga un examen médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Inspeccione la máquina antes de usarla. No la use si la máquina parece estar dañada o inoperable.
- Mantenga el cuerpo y la ropa libre y aclarada de todas las piezas móviles.
- Asegúrese que el pasador para pesas esté completamente insertado.
- **NUNCA** meta el pasador en la pila de pesas en una posición elevada. **NUNCA** use la máquina si se encuentra en esta condición.
- **INSPECCIONE** todos los cables, tirantes, y sus conexiones. No use si cualquier componente se encuentra gastado o dañado.
- No use halteras u otros medios para aumentar la resistencia de peso en incrementos, de otra manera de la que se provee por el fabricante.
- No permita a niños en las máquinas. El uso de la máquina por adolescents se debe supervisar por un adulto conciente de los riesgos.
- Este equipaje será utilizado solo bajo supervisión calificada.
- No quite esta etiqueta. REEMPLACE SI DAÑADA.

GZ7003SP



Calcomanía 1
GZ7003


PRECAUCIÓN



El pasador para seleccionar pesas debe estar completamente insertado dentro de la placa de pesas.

GZ7026SP

Calcomanía 2
GZ7026

Calcomanía 3
GZ7005


PRECAUCIÓN

MANTÉNGASE RETIRADO DE PIEZAS MÓVILES. EL NO HACERLO PUEDE RESULTAR EN LESIONES A LA PERSONA.

GZ7005SP

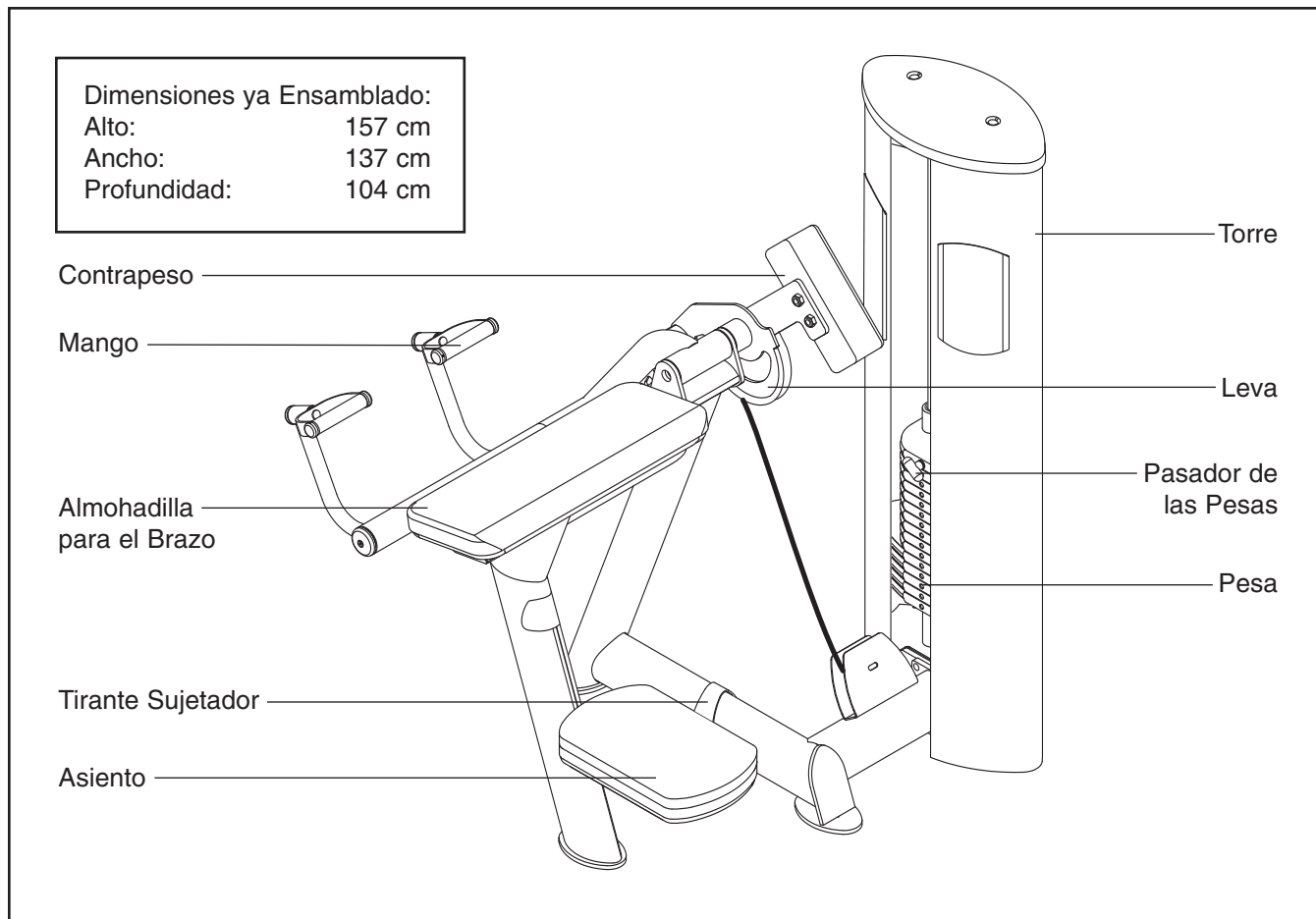
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina de musculación FREEMOTION® EPIC™ BICEP. La máquina de musculación BICEP ofrece diseño de calidad y artesanía que le ayudará a sus miembros aislar grupos musculares individuales y alcanzar sus metas de entrenamiento de musculación.

Para su beneficio, lea este manual cuidadosamente antes de usar la máquina de musculación. Si tiene preguntas después de leer este manual por favor

vea **COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, note el número del modelo del producto y el número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas marcadas y sus nombres en el dibujo abajo.

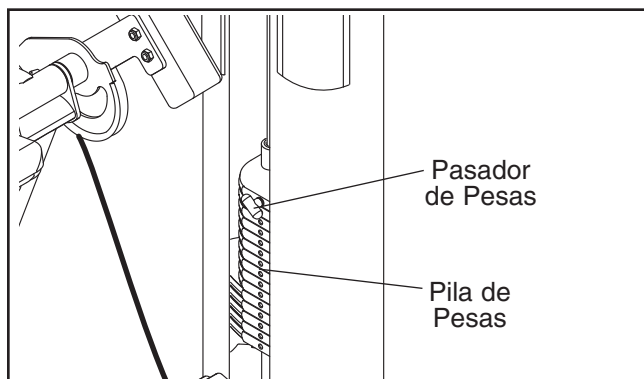


AJUSTES

Esta sección explica como ajustar la máquina de musculación. Asegúrese que todas las piezas estén apretadas cada vez que la máquina de musculación es usada. Reemplace cualquier pieza gastada inmediatamente.

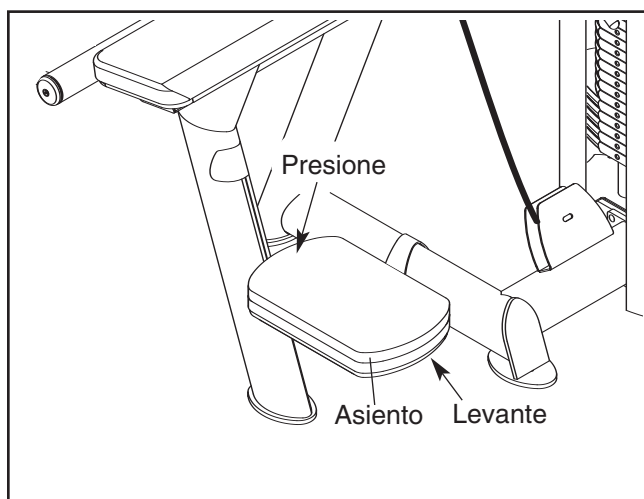
AJUSTANDO LA RESISTENCIA

Para cambiar la cantidad de resistencia en su sesión de ejercicios, inserte el pasador de pesas en la pesa que desea. Asegúrese que el pasador de pesas esté completamente insertado en la pila de pesas.



AJUSTANDO EL ASIENTO

Para levantar el asiento, levante el extremo del asiento y mueva el asiento a la posición deseada. Para bajar el asiento, levante el extremo del asiento y presione la parte trasera del asiento hacia abajo hasta que el asiento esté a la altura deseada.



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Para lograr un funcionamiento óptimo de la máquina de musculación y para reducir las posibilidades de lesiones a los usuarios, usted debe hacer un mantenimiento preventivo en forma periodica. Instruya a todo su personal en hacer los procedimientos que se describen en esta sección. Además, el Personal debe tomar nota e informar de cualquier accidente. Para mantener la garantía de la máquina de musculación, use solamente piezas FREEMOTION EPIC para reparaciones o reemplazos. Si es que existen preguntas o preocupaciones, vea la sección COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

MANTENIMIENTO DIARIO

Tapicería y Armadura—Limpieza General

1. Limpie la máquina de musculación con un paño suave húmedo con una solución suave de detergente suave y agua tibia. Si es que es necesario, use un cepillo de cerdas suaves con la solución de limpieza.
2. Enjuague el área completamente con un paño suave húmedo con agua limpia y séquela completamente.

Tapicería—Manchas Difíciles

1. Puede rociar la mancha con limpiadores caseros no abrasivos tales como el limpiador FORMULA 409®, SIMPLE GREEN®, u otros productos similares. Frote el área manchada con cuidado y deje que la solución de limpieza permanezca por algunos minutos.
2. Enjuague el área completamente con un paño suave húmedo con agua limpia y séquela completamente.
3. Repita estos pasos si es necesario usando un cepillo de cerdas suaves.

Método Opcional para Manchas Difíciles

1. Frote el área manchada con cuidado usando un paño suave húmedo con alcohol para frotarse y séquela completamente.
2. Enjuague el área completamente con un paño suave húmedo con agua limpia y séquela completamente.

PRECAUCIÓN: Al usar cualquier producto de limpieza, pruebe primero en un lugar que no se note mucho para verificar que no se produce daño al material. Siga las instrucciones y las precauciones de seguridad del fabricante de cada producto de limpieza que se esté usando. FreeMotion Fitness y sus proveedores no se pueden hacer responsables por daño o lesiones que ocurran como resultado del uso o uso incorrecto de productos de limpieza. **Importante:** No use limpiadores abrasivos, los cuales pueden crear rayas en la máquina de musculación. Limpiadores fuertes y abrasivos dañarán las calcomanías; use precaución alrededor de las calcomanías. No use productos solventes tales como disolventes para laca, kerosén, gasolina o líquidos similares.

MANTENIMIENTO SEMANAL

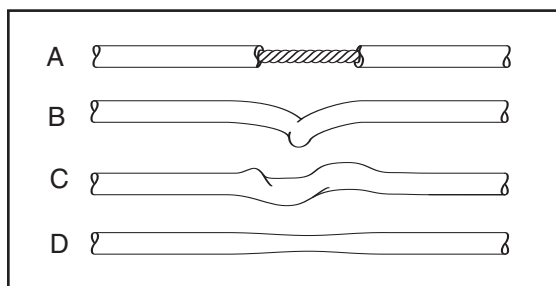
Piezas Pequeñas

Inspeccione todas las tuercas y pernos y apriételos como se requiera.

Importante: Todas las almohadillas FREEMOTION EPIC tienen soportes densos de contrachapado con tuercas en T que se usan para apernar las almohadillas a la máquina de musculación. Debido a que las tuercas en T quedan sostenidas por el contrachapado, no aguantan la fuerza de torsión que los pernos y tuercas estándares aguantan. Al apretar los pernos que sostienen la almohadilla, gírelos solamente hasta que queden ajustados cómodamente y la almohadilla no se mueva o se sienta suelta. El apretar demasiado puede arruinar la rosca de las tuercas en T del contrachapado y hacer que sea imposible el sacar la almohadilla en el futuro.

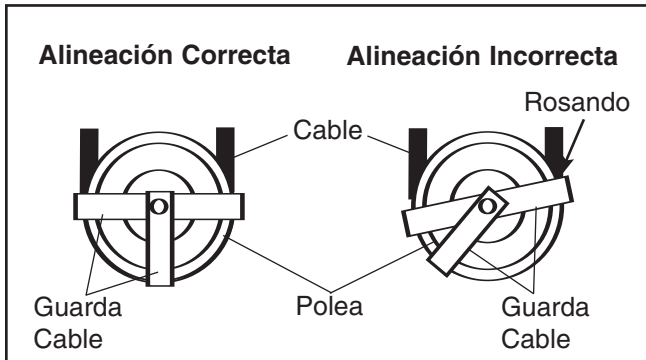
Cables

1. Inspeccione cada cable para ver que tengan la tensión apropiada (vea COMO AJUSTAR EL CABLE en la página 8).
2. Inspeccione el largo completo de cada cable al ejecutar lentamente una repetición en la máquina de musculación y al inspeccionar el cable que queda expuesto en el exterior de la máquina de musculación y el cable dentro de la torre. Pase los dedos a lo largo del cable, poniendo mucha atención a los dobleces y puntos de conexión. Busque por las siguientes condiciones, las cuales pueden indicar un cable deteriorado con necesidad de ser reemplazado:
 - A. una cubierta de cable desgarrada o partida que expone el cable
 - B. un cable doblado o torcido en forma severa
 - C. una cubierta doblada o torcida
 - D. una cubierta de cable estirada, que expone una sección delgada



Guarda Cables

Inspeccione los guarda cables para asegurarse que no estén friccionando el cable y que estén sosteniendo el cable en las ranuras de las poleas. Si es que un guarda cable no está correctamente en línea, afloje el perno en forma leve, reajuste el guarda cable como sea necesario, y apriete el perno de nuevo.



MANTENIMIENTO MENSUAL

Mangos

Inspeccione los mangos y reemplácelos si es que es necesario.

LUBRICACIÓN DE LA VARA DE GUÍA

Limpie y lubrique el largo completo de cada vara de guía al frotarla con un paño suave que contenga un aceite de motor liviano, 10W-40 ó 10W-30 de peso. Aplique sólo una capa delgada sobre el largo completo de la vara guía. **No use lubricantes TEFLON® o con base de silicona.**

COMO AJUSTAR EL CABLE

Para que la máquina de musculación funcione correctamente, el cable debe tener la tensión correcta. Para inspeccionar la tensión del cable, inserte el pasador de las pesas en la placa de pesas superior. Luego, levante lentamente y baje la pesa superior al ejecutar una repetición. La pesa superior debe quedar descansando sobre la parte superior de la próxima pesa cuando el manubrio se devuelva a la posición de descanso.

Si hay demasiada tensión en los cables, la pesa superior no descansará en la próxima pesa, y puede ser que sea difícil el insertar el pasador de la pesa en las placas de las pesas. Si es que no hay suficiente tensión en el cable, la pesa superior no se levanta inmediatamente se comience la repetición. Idealmente, el cable no

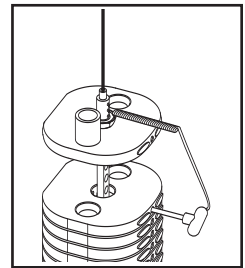
debería moverse más de 1.3 centímetros de la posición de descanso antes de que la pesa superior sea levantada.

Si es que hay demasiada tensión o no suficiente tensión sobre el cable, ajuste el cable como se describe en los pasos siguientes.

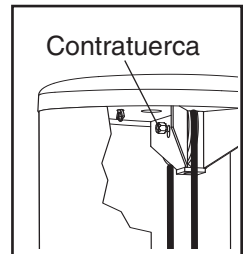
Ajuste de la Polea de la Torre

Herramientas requeridas: llave hexagonal de 5/16", Llave inglesa de extremo abierto de 9/16"

1. Levante la pesa superior de la pila de pesas e inserte el pasador de las pesas en la próxima pesa y el sexto orificio de la parte superior de la selección de pesas.



2. Afloje la contratuerca que une la polea con el soporte en la parte superior de la torre.

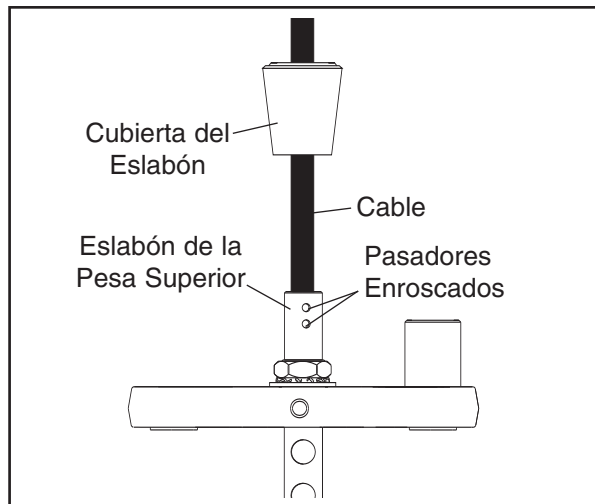


3. Mueva la polea a la posición apropiada en el soporte. Si es que necesita más comba en el cable, mueva la polea hacia abajo. Si es que necesita menos comba en el cable, mueva la polea hacia arriba.
4. Verifique que el guarda cable quede orientado apropiadamente (vea GUARDA CABLES a la izquierda) y apriete de nuevo la contratuerca que une la polea con el soporte.
5. Levante la pesa superior y saque el pasador de las pesas. Baje la pesa superior sobre la pila pesas.
6. Reajuste como sea necesario.
7. Lentamente ejecute una repetición usando un peso liviano y pida que alguien verifique que el cable no se haya descarrilado de una polea o que esté haciendo fricción en una guarda cable.

Ajuste de la Pesa Superior

Herramientas requeridas: llave hexagonal de 5/32"

1. Si es que el cable necesita ser recortado 2 cm o más, siga las instrucciones en los pasos 1 y 2 en la página 8; luego, vaya al paso 2 debajo.
2. Levante la cubierta del eslabón de la pesa superior. Afloje pero no saque los dos pasadores enroscados en cada costado del eslabón de la pesa.

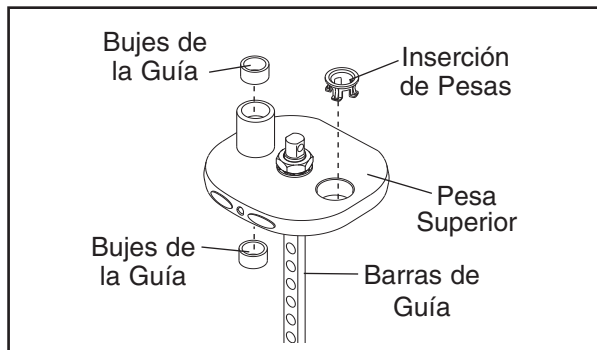


3. Tire el cable hacia fuera del eslabón de la pesa superior. Determine la cantidad que el cable necesita ser recortado, y recorte esa medida del extremo del cable. **El cable debe ser lo suficientemente largo como para ser sostenido por los pasadores enroscados levantar la pesa superior.**
4. Corte el cable al largo que desea y saque un pedazo de 2,5 cm de la cubierta de vinilo del extremo recortado del cable.
5. Inserte el cable en el eslabón de la pesa superior hasta que los cuatro pasadores enroscados puedan ser apretados en contra del cable. Apriete cada pasador enroscado alternando por 1/4 de vuelta, hasta que todos queden puestos a 9.6 Metros-Newton.
6. Baje la cubierta del eslabón sobre el eslabón de la pesa superior.
7. Lentamente ejecute una repetición usando un peso liviano y pida que alguien verifique que el cable no se haya descarrilado de una polea o que esté haciendo fricción en una guarda cable.

MANTENIMIENTO DE LA PILA DE PESAS

El dar mantenimiento a la pila de pesas involucra el reemplazo de los dos bujes de la guía y la inserción de pesas en la pesa superior. Para ordenar estas piezas, vea la sección de COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

1. Saque las tuercas mariposas debajo de la tapa de la torre y saque la tapa de la torre.
2. Saque las tuercas y arandelas de la parte superior de cada vara de guía.
3. Levante la cubierta del eslabón y afloje los pasadores enroscados—esto liberará el cable (vea el dibujo en la página 9).
4. Levante las varas de guías y remuévalas de la parte superior de la torre.
5. Retire la tuerca, arandela estrella y arandela de la parte superior de la selección de pesas. Levante y rote la pesa superior, y remuévala a través de la apertura del frente de la torre.
6. Use un punzón para sacar los dos bujes de la guía existentes y la inserción de pesas de la pesa superior.



7. Sostenga uno de los bujes de la guía nuevos de frente a la superficie de uno de los orificios en la pesa superior, ponga un pedazo de madera para proteger sobre el buje de la guía, y golpetee levemente el buje de guía hasta que quede a nivel con la superficie. **Inserte el otro buje de la guía y la inserción de las pesas de la misma manera.**
8. Reemplace la pesa superior. Luego, apriete la tuerca y la arandela sobre la selección de pesas.

9. Vuelva a colocar el cable con el eslabón de la pesa superior. Apriete de nuevo los cuatro pasadores enroscados en los orificios con hilos. Apriete los pasadores enroscados de manera igual hasta que hagan contacto con el cable. Luego, apriete cada pasador alternadamente por un 1/4 de vuelta, hasta que todos estén puestos a 9,6 metros Newton.
10. Limpie y lubrique las varas de guías al limpiarlas con un paño suave que tenga un aceite de motor liviano, de peso 10W-40 ó 10W-30. Aplique solo una capa delgada sobre el largo completo. **No use lubricantes de TEFLON®.**
11. Reinserte las varas de guías a través de la parte superior de la torre y en la pila de pesas. Nota: si la pila de pesas ha cambiado de sitio, use una barra corta para realinear los orificios en las placas de las pesas. Sostenga las placas de las pesas al insertar las varas de guía.

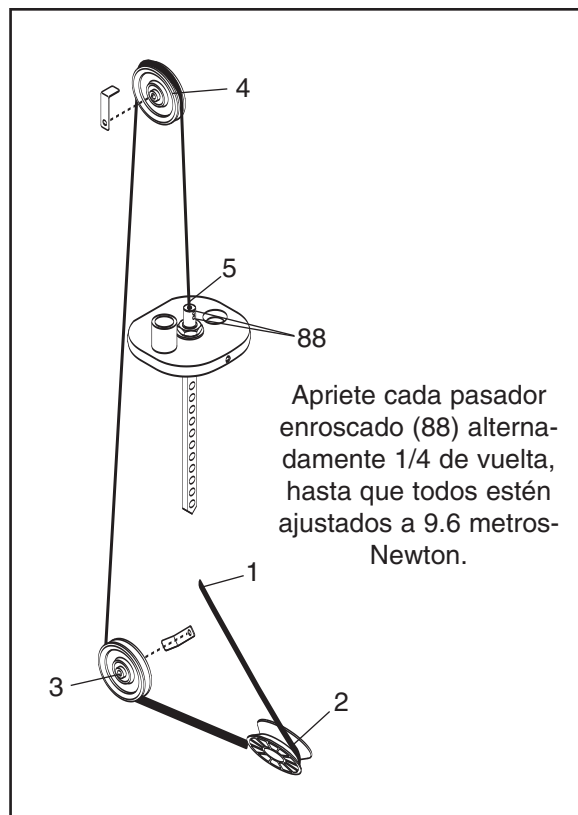
⚠ ADVERTENCIA: No fuerce las varas de las guías dentro de las pesas; el hacerlo dañará los bujes e inserciones de pesas.

12. Reponga las varas de guía con la parte superior de la armadura con las dos tuercas y arandelas.
13. Inserte el pasador de pesas dentro de la pesa superior. Lentamente ejecute una repetición, levantando la pesa superior lo más que sea posible. Luego, baje la pesa superior. Si la pesa superior se adhiere, afloje la tuerca en la parte superior del selector de pesas. Lentamente ejecute otra repetición. Luego, vuelva a apretar la tuerca. Inspeccione el viaje completo de la pesa de nuevo y reajuste los tornillos como sea necesario.
14. Lentamente ejecute una repetición usando un peso liviano y pida que alguien verifique que el cable no se haya descarrilado de la polea o esté haciendo fricción en un guarda cable.
15. Reponga la tapa de la torre y apriete de nuevo las tuercas mariposas sobre los pernos.

DIAGRAMA DE LOS CABLES

El diagrama del cable a la derecha muestra la manera correcta del cable. Use el diagrama para asegurarse que el cable y los protectores del cable hayan sido armados correctamente. Si el cable no se ha guiado correctamente, la máquina de musculación no funcionará apropiadamente y daños ocurrirán daños. Los números muestran la guía correcta del cable.

Asegúrese que los protectores de cables no toquen ni enreden el cable.



NOTAS

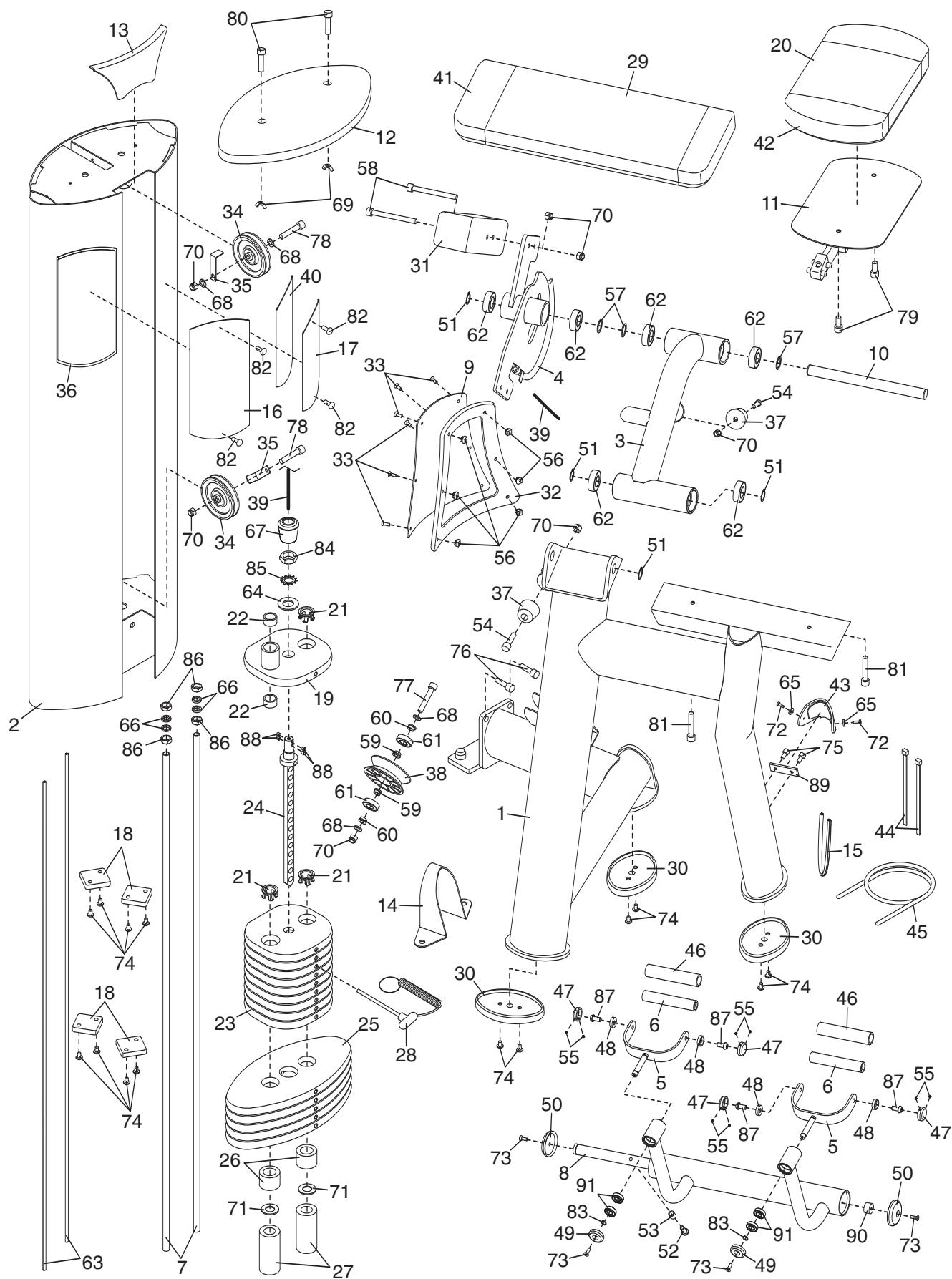
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo GZFI8108.0

R0408A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	48	4	Anillo del Manubrio
2	1	Torre	49	2	Tapa Pivote Trasero
3	1	Brazo	50	2	Tapa de Extremo Pivote Largo
4	1	Leva	51	4	Anillo
5	2	Manubrio	52	1	Tornillo de 3/8" x 1 1/4"
6	2	Mango del Manubrio	53	1	Tapa del Atajador
7	2	Vara de Guía	54	2	Perno de 3/8" x 1 1/4"
8	1	Vara de Giro Larga	55	8	Pasador Enroscado de #10 x 1/8"
9	1	Panel de Acceso	56	6	Tuerca Jaula de 1/4"
10	1	Vara de Giro Corta	57	3	Arandela de Pivote
11	1	Armadura del Asiento	58	2	Perno de 3/8" x 4 1/2"
12	1	Tapa de la Torre	59	2	Forro de Cojinete de Pivote
13	1	Cubierta	60	2	Buje de la Polea
14	1	Tirante Sujetador	61	2	Cojinete en "V" de la Polea
15	1	Recorte Corto	62	6	Cojinete del Pivote Largo
16	1	Placa de la Torre Larga	63	2	Recorte
17	1	Placa de la Torre Corta	64	1	Arandela del Selector
18	4	Pata de la Torre	65	2	Arandela de 1/4"
19	1	Pesa Superior	66	4	Arandela de Seguridad de 5/8"
20	1	Cubierta de Desgaste del Asiento	67	1	Cubierta del Eslabón
21	29	Forro de Cojinete de la Pesa	68	4	Arandela Dentellada de 3/8"
22	2	Forro de Cojinete de la Guía	69	2	Tuerca Mariposa
23	9	Pesa de 10 Libras	70	7	Contratuerca de Nylon de 3/8"
24	1	Selección de Pesas	71	2	Arandela de 3/4"
25	5	Pesa de 20 Libras	72	2	Tornillo de #8
26	2	Parachosques de Pesas	73	4	Tornillo Botón de 1/4" x 3/4"
27	2	Espaciador	74	14	Tornillo Botón de 3/8" x 1/2"
28	1	Pasador de las Pesas	75	2	Perno de 1/4" x 3/8"
29	1	Cubierta de Desgaste de la Almohadilla de Doble	76	2	Perno de 1/2" x 1 1/4"
30	3	Pata de la Armadura	77	1	Perno de 3/8" x 2 1/2"
31	1	Contrapeso	78	2	Perno de 3/8" x 2"
32	1	Armadura del Panel	79	2	Perno sin Nylon de 3/8" x 1"
33	6	Perno de 1/4" x 1"	80	2	Perno Botón de 1/4" x 1"
34	2	Polea	81	2	Perno sin Nylon de 3/8" x 3"
35	2	Guarda Cable	82	4	Remache
36	1	Armadura del Panel Largo	83	2	Anillo Grande
37	2	Parachosques de la Leva	84	1	Tuerca del Selector
38	1	Polea en "V"	85	1	Arandela Estrella
39	1	Cable	86	4	Tuerca de Bloqueo de 5/8"
40	1	Armadura del Panel Corto	87	4	Tornillo de 3/8" x 3/4"
41	1	Almohadilla de Doble	88	4	Pasador Enroscado de 5/16" x 5/16"
42	1	Asiento	89	1	Atajador del Asiento
43	1	Cubierta del Asiento	90	1	Atajador Pivote Largo
44	2	Atadura de Cables	91	4	Cojinete del Pivote Pequeño
45	1	Cuerda tipo Bungee	*	—	Hoja Técnica/Manguito
46	2	Cubierta del Mango del Manubrio	*	—	Manual del Usuario
47	4	Tapa del Manubrio			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin aviso previo. Ver la contraportada de este manual para obtener información sobre el pedido de piezas de repuesto. *Indica una pieza o parte que no ha sido ilustrada.



COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene más preguntas después de leer este manual, o si requiere ayuda, por favor póngase en contacto con el Servicio al Cliente con la dirección y número de teléfono que aparece abajo. Por favor, tenga presente la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO del producto (GZFI8108.0)
- el NOMBRE del producto (la máquina de musculación de FREEMOTION EPIC BICEP)
- el NÚMERO DE SERIE del producto (vea la portada de este manual)

Al solicitar piezas de repuesto, también necesita el NÚMERO DE LA PIEZA y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en las páginas 14 y 15).

