

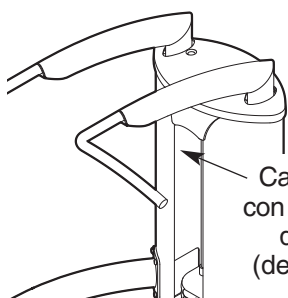
FREEMOTION E P I C WEIGHT ASSISTED DIP/CHIN

MANUAL DEL USUARIO

Nº de Modelo GZFI8125.0

Nº de Serie _____

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



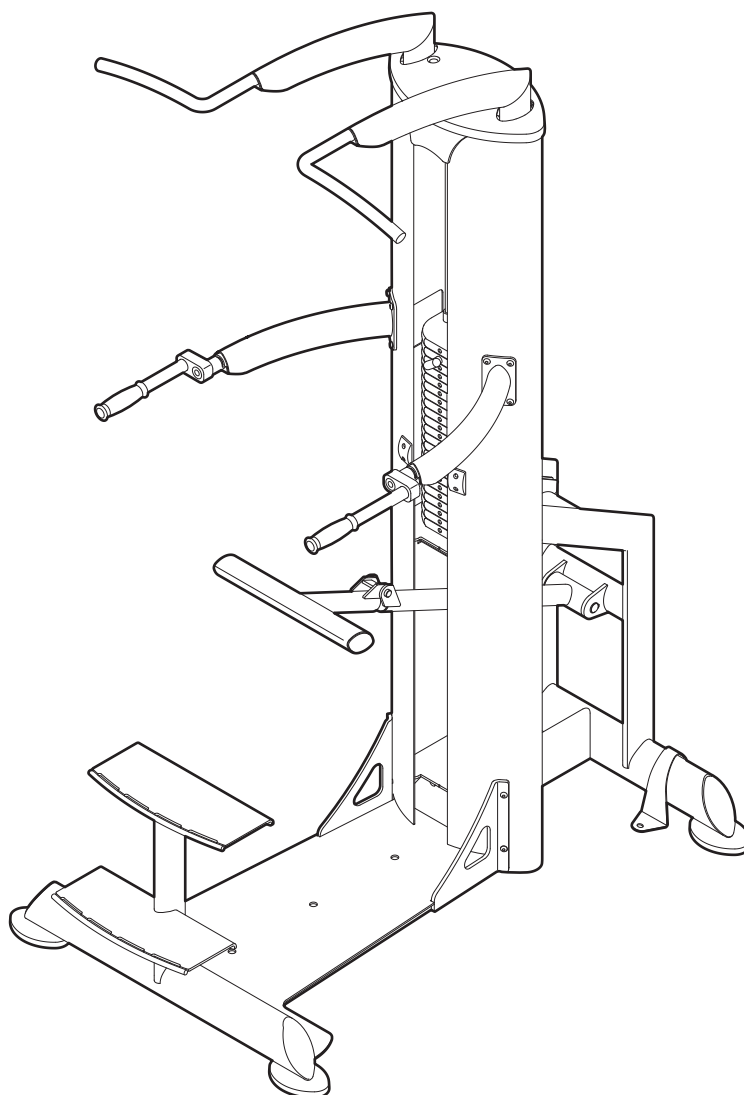
Calcomanía
con el Número
de Serie
(dentro de la
torre)

¿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. Guardel manual para futuras referencias.



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	4
ANTES DE COMENZAR	5
AJUSTES	6
MANTENIMIENTO	7
DIAGRAMA DEL CABLE	12
LISTA DE LAS PIEZAS	14
DIBUJO DE LAS PIEZAS	15
COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de heridas graves, lea las siguientes precauciones importantes antes de usar el equipo de musculación.

1. Lea todas las instrucciones en este manual antes de usar el equipo de musculación. Use el equipo de musculación sólo como se describe en este manual.
2. Es la responsabilidad del comprador de que haya suficiente espacio alrededor del equipo de musculación para hacer los ejercicios que desea. No coloque otras cosas alrededor del equipo de musculación.
3. Usando el tirante sujetador para proveer la estabilidad máxima, sujete el equipo de musculación al suelo donde se requiera o cuando sea necesario.
4. Use el equipo de musculación solamente en una superficie nivelada. Cubra el piso debajo del equipo de musculación para proteger el piso.
5. Es la responsabilidad del dueño el asegurarse de que todos los usuarios del equipo 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 el equipo de musculación en forma adecuada.
6. Mantenga los niños menores de 12 años y mascotas lejos del equipo de musculación en todo momento.
7. Siempre use calzado deportivo para proteger sus pies cuando hace ejercicios.
8. Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles. No se apoye ni ponga las manos en el equipo de musculación cuando esté en uso.
9. Todos los usuarios del equipo de musculación deben ser instruidos de reportar cualquier herida o irregularidad al personal del centro de ejercicios inmediatamente.
10. Asegúrese que el pasador de pesas esté completamente insertado dentro una de las placas de pesas.
11. Inspeccione todo el cable, conexiones de cables y poleas antes de cada uso del equipo de musculación. Asegúrese que todas las piezas estén apretadas en forma adecuada. Reemplace cualquier pieza gastada o deteriorada inmediatamente.
12. 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 el cable por lo menos cada dos años.
13. El equipo de musculación ha sido diseñada para sostener un peso de usuario máximo de 160 kg.
14. Mantenga el equipo de musculación adentro, alejado de humedad y polvo. No coloque el equipo de musculación en un garaje o patio cubierto o cerca de agua.
15. Si siente dolor o mareos en cualquier momento, deténgase inmediatamente y comience a enfriar el cuerpo.

⚠ AVISO: 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 el equipo de musculación. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías que se muestran abajo han sido ubicadas en el equipo de musculación en la ubicación indicada. Si una calcomanía falta o está ilegible, vea **COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada de este manual para ordenar una calcomanía de reemplazo gratis. Aplique la calcomanía en la ubicación que se muestra.

 **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 adolescentes 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.**

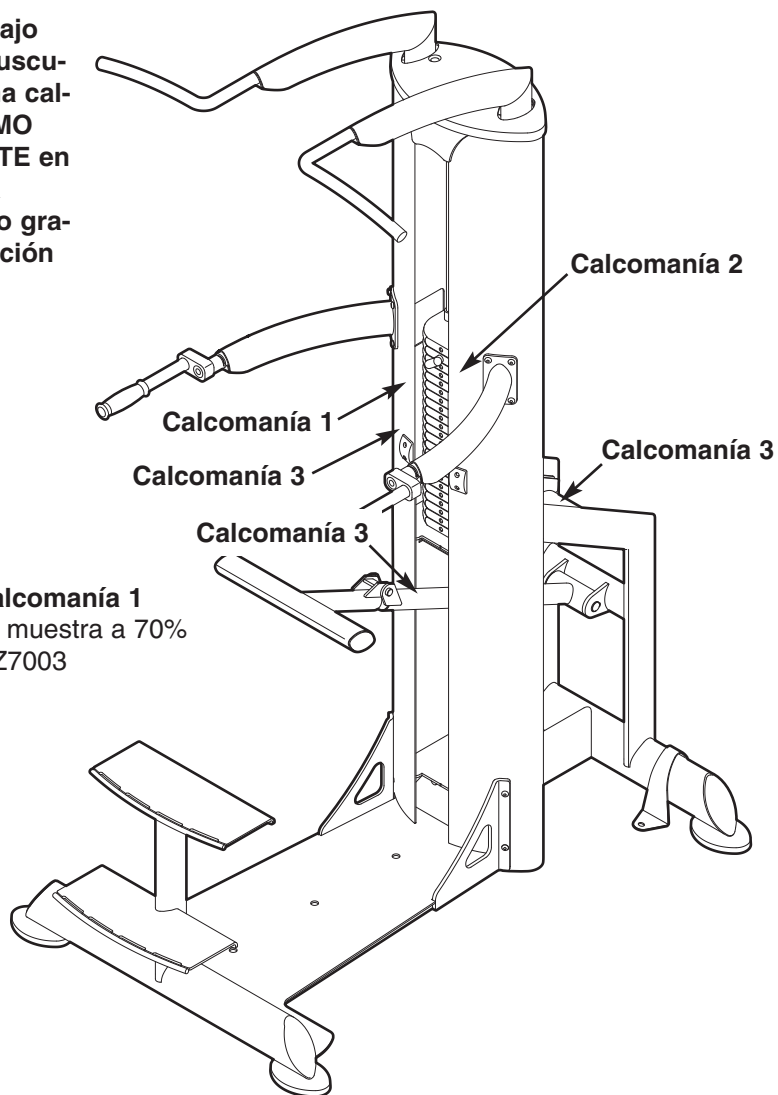
GZ7003SP

 **PRECAUCIÓN**



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

GZ7026SP



Calcomanía 1
se muestra a 70%
GZ7003

Calcomanía 3
se muestra a 85%
GZ7005

Calcomanía 2
se muestra a 82%
GZ7026

 **PRECAUCIÓN**

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

GZ7005SP

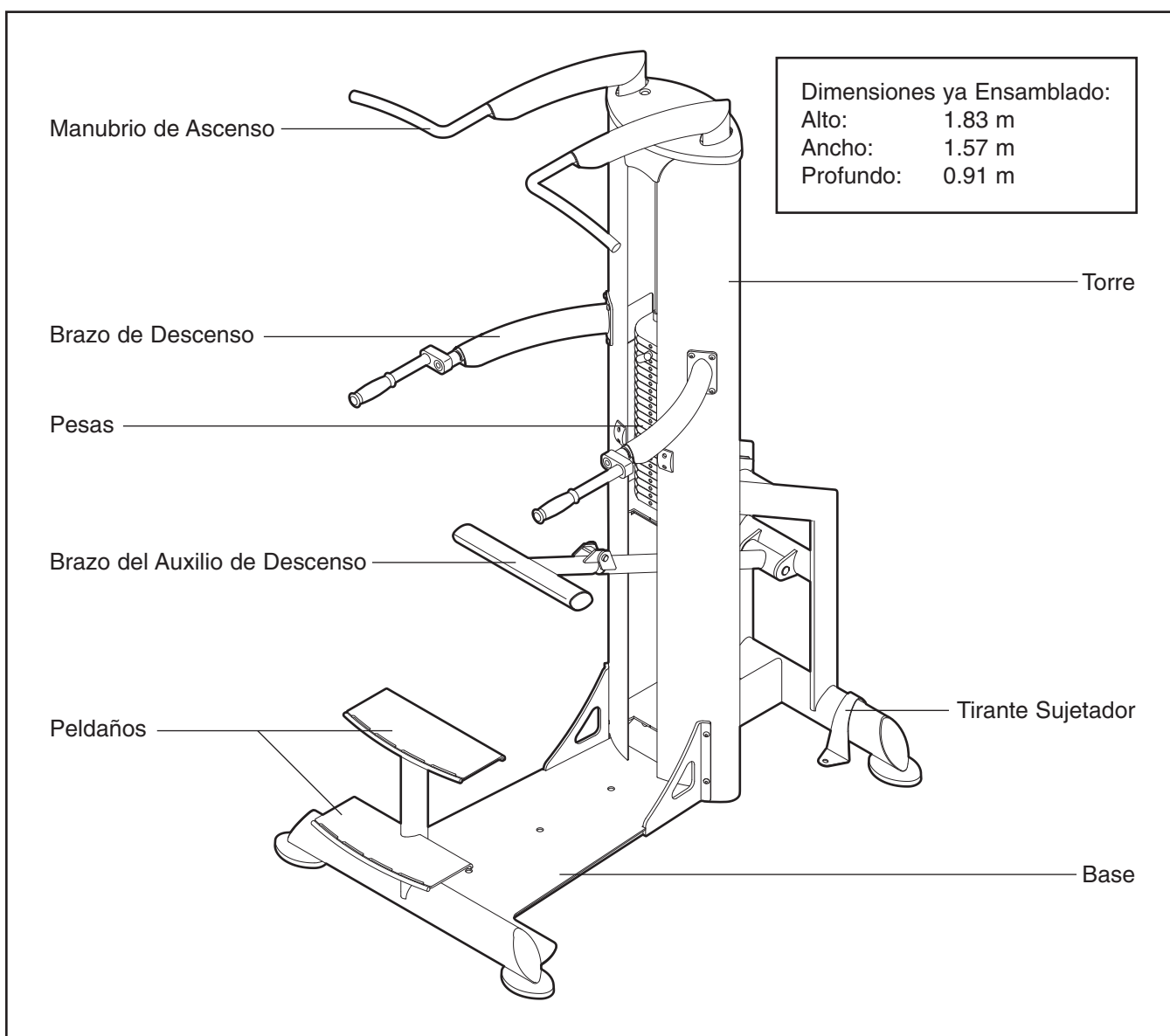
ANTES DE COMENZAR

Gracias por escoger el equipo de musculación de FREEMOTION EPIC™ WEIGHT ASSISTED DIP/CHIN. El diseño ergonómico con estilo, del equipo de musculación y sus características nunca antes vistas ofrecen mejora al entrenamiento de fuerza tradicional. Las características innovadoras y calidad de construcción proveen un producto fiable para su club. Y las soluciones avanzadas para aislar grupos musculares individuales hacen del equipo de musculación una herramienta clave para que los miembros alcancen sus metas.

Para su beneficio, lea este manual cuidadosamen-

te antes de usar el equipo de musculación. Si tiene más preguntas después de leer este manual, vea **COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada de este manual. Para ayudarnos a asistirle, tenga una nota con el número de modelo y serie antes de llamar. El número de modelo es GZFI8125.0. El número de serie se puede encontrar en la calcomanía que está pegada en el equipo de musculación (vea la portada de este manual).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas que están identificadas.

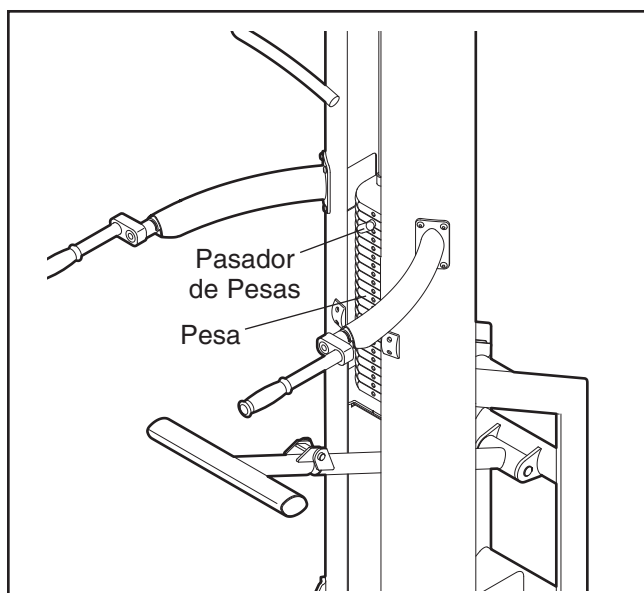


AJUSTES

Esta sección explica como ajustar el equipo de musculación. Asegúrese que todas las piezas estén apretadas cada vez antes de usar el equipo de musculación. Reemplace cualquier pieza gastada inmediatamente.

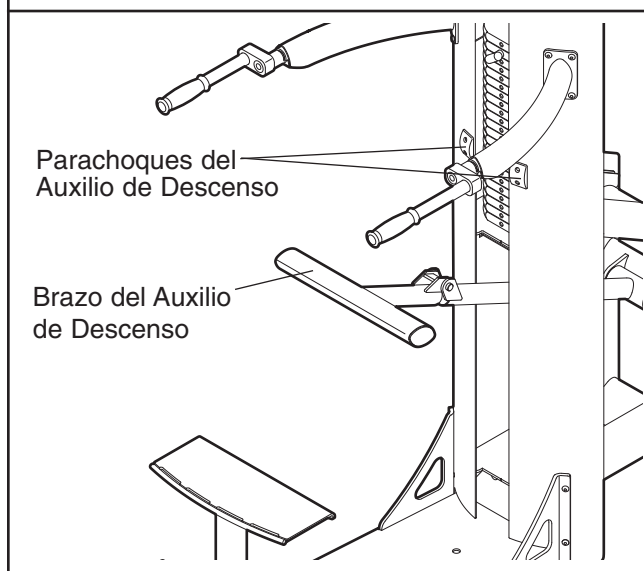
AJUSTANDO LA RESISTENCIA

Para cambiar la cantidad de resistencia para 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 BRAZO DE AUXILIO DE DESCENSO

Para usar el brazo de auxilio de descenso, baje el brazo de auxilio a la posición que se muestra. Si no se necesita el brazo de auxilio, levante el brazo de auxilio hasta que descansa contra los parachoques del auxilio de descenso.



MANTENIMIENTO

Es importante para que exista una operación sin problemas y segura de su equipo de musculación FREEMOTION EPIC que haga mantenimiento preventivo de rutina en forma regular. Instruya a todo el personal que cumplan con los requisitos de inspección y mantenimiento del equipo. El personal debe mantener un registro e informar cualquier accidente. Para mantener la garantía del equipo de musculación, use solamente piezas FREEMOTION EPIC para reparaciones y reemplazo. Si es que tiene alguna pregunta o algún punto de preocupación, vea COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

HORARIO DE MANTENIMIENTO

DIARIAMENTE

1. Tapicería—Limpieza general:

- Restriegue usando una tela suave húmeda con una solución suave de jabón o detergente suave y agua tibia.
- Si es necesario, use un cepillo de cerda suave con la solución.
- Enjuague completamente usando una tela suave húmeda con agua limpia y seque todo completamente.

2. Tapicería—Manchas difíciles:

- Rocíe la mancha con limpiador de casa que no sea abrasivo como el limpiador FORMULA 409®, SIMPLE GREEN®, o un producto similar.
- Frote el área levemente y déjela por algunos minutos.
- Frote el área suavemente usando una tela húmeda con alcohol puro.
- Repita si es necesario usando un cepillo de cerda suave.

Método opcional para limpiar manchas difíciles:

- Frote el área suavemente usando una tela húmeda con alcohol puro.
- Enjuague completamente usando una tela suave húmeda con agua limpia y seque todo completamente.

PRECAUCIÓN: Al usar cualquier producto de limpieza, pruébelo primero en un lugar de la superficie que no se vea para asegurarse que no va a haber daño a la superficie. Siga las instrucciones y adhírase a las precauciones de seguridad de los fabricantes de cada detergente que use. FreeMotion Fitness y sus vendedores no se pueden hacer responsables por daño o heridas que resulten del uso o abuso de productos de limpieza.

3. Armaduras:

- Restriegue usando una tela suave húmeda con una solución suave de jabón o detergente

suave y agua tibia. Enjuague completamente usando una tela suave húmeda con agua limpia y seque todo completamente.

Importante: No use limpiadores abrasivos porque pueden dañar el equipo. Los limpiadores fuertes y abrasivos dañan las calcomanías. Use precaución alrededor de las calcomanías. No use solventes como la laca, kerosén, gasolina, o líquidos similares.

SEMANALMENTE

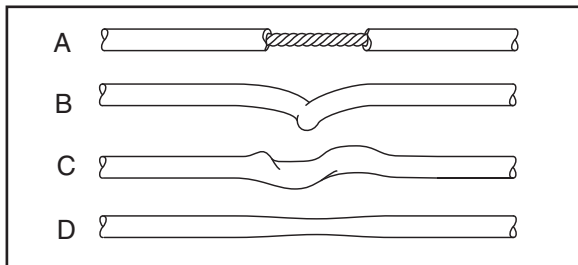
1. Armazón:

- Inspeccione todos los pernos y tuercas. Apriételos cuando se requiera. **Importante:** Todos los cojines de FREEMOTION EPIC son fabricados usando contrachapado denso con tuercas en “t” instaladas para apernar a la armazón de la máquina. Debido a que estas tuercas en “t” son sostenidas por el contrachapado, no pueden aguantar la torsión que las demás tuercas y pernos estándares pueden aguantar. Por lo tanto, cuando esté apretando los pernos del cojín, gírelos solamente hasta que queden adecuadamente ajustados y el cojín no se mueva o se sienta suelto. El apretarlo demasiado puede rodar las tuercas en “t” del contrachapado y hacer imposible el quitar el cojín en el futuro.

2. Cables:

- Chequee todos los cables para la tensión apropiada.
- Inspeccione lo largo del cable en su cabalidad jalando cada manilla individualmente hasta que lleguen a la posición de extensión máxima así exponiendo el cable que queda fuera de la máquina y también el cable dentro de la torre de la pila con ranura.
- Pase sus dedos a lo largo del cable poniendo atención a los recodos y puntos de unión.
- Ponga atención a las siguientes condiciones, que pueden indicar que el cable está gastado y que necesita ser reemplazado:

- A. la funda del cable rota o partida exponiendo el cable
- B. cable que está retorcido o doblado en forma severa
- C. funda del cable con rizo o torcida
- D. funda del cable estirada, mostrando un perfil que se está adelgazando



MENSUALMENTE

1. Mangos:

- Inspeccione y reemplace cuando sea necesario.

ANUALMENTE O CUANDO SE REQUIERA

1. Las Varas de Guía de la Pila de Pesas:

- Limpie y lubrique lo largo de la guía limpiándolos con una tela suave conteniendo un aceite liviano de motor, peso 10W/40 o 10W/30.

Solamente se necesita una capa fina a lo largo.

Nota: No use lubricantes con base de Teflón o Silicón.

INSPECCIÓN DE LA TENSIÓN DEL CABLE

1. Inserte el pasador de las pesas en la placa de la pesa superior.

2. Lentamente levante y baje la pesa superior con uso normal de la máquina. La pesa superior debe quedar descansando justo arriba de la tercera pesa cuando la manilla se devuelve a su posición original.

- Si hay mucha tensión en el cable, la pesa superior no descansará sobre la tercera pesa y se hará difícil insertar el pasador de pesas en las placas de pesas.
- Si no hay suficiente tensión en el cable, la pesa superior no se levantará inmediatamente cuando una de las manillas se tire. Idealmente, la manilla/cable no se debe mover más de 1.25 cm de la posición de descanso antes que la pesa superior empiece a elevarse.

3. Si hay mucha o no suficiente tensión en el cable, ajuste el cable como se describe en AJUSTES AL CABLE.

AJUSTES AL CABLE

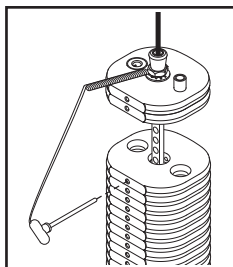
PRECAUCIÓN: Después de hacer cualquier ajuste al cable, tire la manilla usando peso liviano y pídale a alguien que se asegure que el cable no esté descarriado de la polea o rozando un guarda-cables (vea GUARDA-CABLES en la página 10).

AJUSTE INICIAL

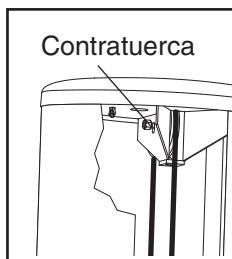
Ajuste de la Torre de la Polea—

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

1. Levante la pesa superior quitándola de la pila de pesas e inserte el pasador de pesas dentro de la tercera pesa y el sexto orificio desde arriba de la vara de pesas.



2. Afloje la contratuerca conectando la polea al soporte en la parte superior de la torre.



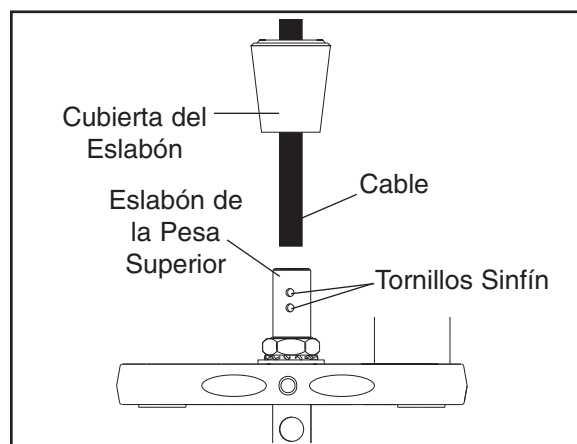
3. Mueva la polea al lugar apropiado en el soporte:
 - Si se necesita más aflojamiento en el cable, mueva la polea hacia abajo.
 - Si se necesita menos aflojamiento en el cable, mueva la polea hacia arriba.
4. Asegúrese que el protector de la polea esté apropiadamente orientado (vea GUARDA-CABLES en la página 10) y vuelva a apretar la contratuerca conectando la polea al soporte.
5. Levante la pesa superior y quite el pasador de pesas. Baje la pesa superior de tal manera que descance sobre la tercera pesa.
6. Reajuste como sea necesario.

AJUSTES ADICIONALES

Ajuste de la Pesa Superior—

Herramientas requeridas: Llave hexagonal de 5/32"

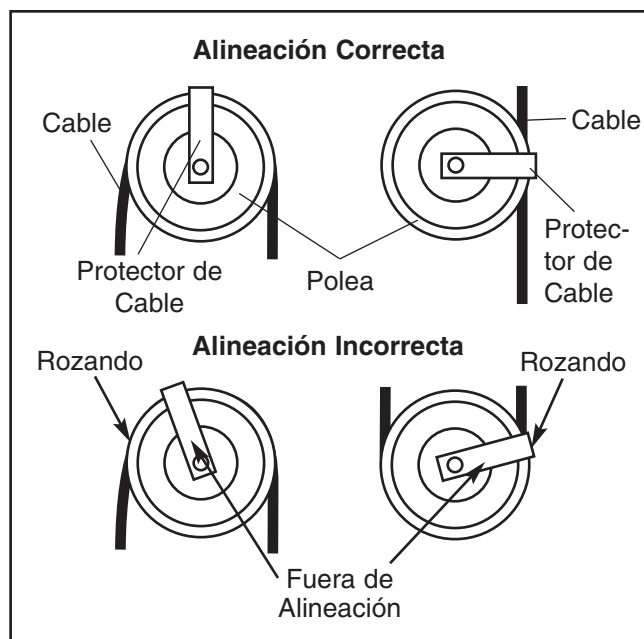
1. Si necesita cortar el cable 3/4" (2 cm.) o más, siga las instrucciones en el paso 1 a la izquierda. Luego, vaya al paso 2 debajo.
2. Vea el dibujo en el paso 2 a la izquierda. Suelte la contratuerca y mueva la polea hacia abajo en la ranura.
3. Levante la cubierta del eslabón, del eslabón de la pesa superior. Suelte pero no saque los dos tornillos sinfín de cada costado de la ensambladura de las pesas.



4. Tire el cable del eslabón de las pesas superior. Determine la cantidad del cable que se necesita acortar y corte esa cantidad de la punta del cable. **El cable debe ser lo suficientemente largo para ser sujetado por los tornillos sinfín sin levantar las dos primeras pesas de la tercera pesa.**
5. Corte el cable al largo que desee y descubra 1" (2.5 cm.) de la camisa de vinilo de la punta del cable.
6. Inserte el cable en el eslabón de la pesa superior hasta que los cuatro tornillos sinfín puedan ser apretados contra el cable. Apriete cada tornillo sinfín en forma alternada hasta que los cuatro tornillos sinfín queden apretados a una presión de 85 pulgadas / libra (9.6 metros Newton).
7. Baje la cubierta del eslabón sobre el eslabón de la pesa superior.

PROTECTORES DE LOS CABLES

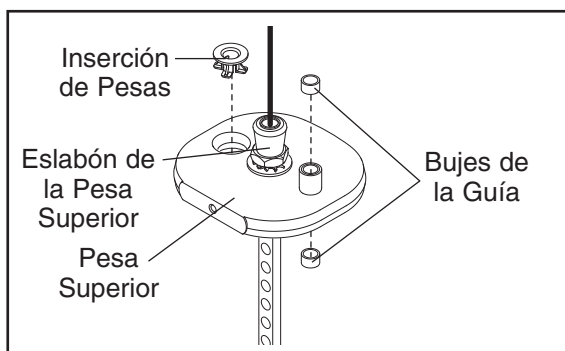
Chequee la alineación periódicamente para asegurar que los protectores de los cables no estén rozando el cable y que estén desempeñando su deber pretendido. Si la alineación no está apropiada, afloje el perno un poco, reajuste el protector del cable como sea necesario, y vuelva a apretar el perno.



PARA DARLE SERVICIO A LA PILA DE PESAS

El revisar las pilas de pesas requiere reemplazar los dos cojinetes como guías e inserciones de pesas en la pesa superior. Para las piezas que se requieren, vea COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

1. Saque las tres tuercas y pernos de uno de los brazos de ascenso. Saque las tuercas mariposas debajo de la tapa de la torre y el brazo de ascenso de la torre.
2. Saque las tuercas de la vara guía y arandelas de la parte superior de cada vara guía.
3. Levante la cubierta del eslabón y suelte los cuatro tornillos sinfín – esto hace que los cables se suelten.
4. Levante las varas de la guía afuera de la parte superior de la torre.
5. Saque la tuerca de la vara, arandela estrella de la vara, y arandela de la vara de la parte superior del tubo de las pesas. Levante y rote la pesa superior, y quítela a través de la apertura delantera en la torre.



6. Use una herramienta perforadora para expulsar los dos cojinetes de pesas existentes e inserciones de pesas fuera de la pesa superior.
7. Para insertar los nuevos cojinetes e inserción de pesas, sostenga un cojinete alineado a la cara de uno de los orificios en la pesa superior, coloque un pedazo de madera protectora encima del cojinete, y dé golpecitos suaves al cojinete para colocarlo en su lugar. El cojinete debe estar alineado con la superficie. Repita con el otro cojinete e inserción de pesas.
8. Reemplace la pesa superior. Luego, apriete la tuerca de la vara, arandela estrella de la vara, y arandela de la vara sobre el tubo de la pesa.

9. Vuelva a conectar el cable al eslabón de la pesa superior. Apriete nuevamente los cuatro tornillos sinfín en los agujeros de rosca. Apriete los tornillos sinfín en forma alternada y pareja hasta que hagan contacto con los cables. Luego, apriete cada tornillo en forma alternada en 1/4 de giro, hasta que todos queden apretados a 85 pulgadas/libras (9.6 metros Newton).
10. Limpie y lubrique las varas de la guía limpiándolos con una tela suave conteniendo un aceite liviano de motor, peso 10W/40 o 10W/30. Aplique solo una capa delgada sobre lo largo de las varas. **Nota: No use lubricantes con base de TEFLÓN® o Silicón.**
11. Vuelva a insertar las varas de la guía por la parte superior de la torre y dentro de la pila de pesas.
Nota: Si la pila de pesas se ha movido, use una barra corta para realinear los orificios en las placas de pesas. Sostenga las placas de pesas mientras inserta las varas de la guía.

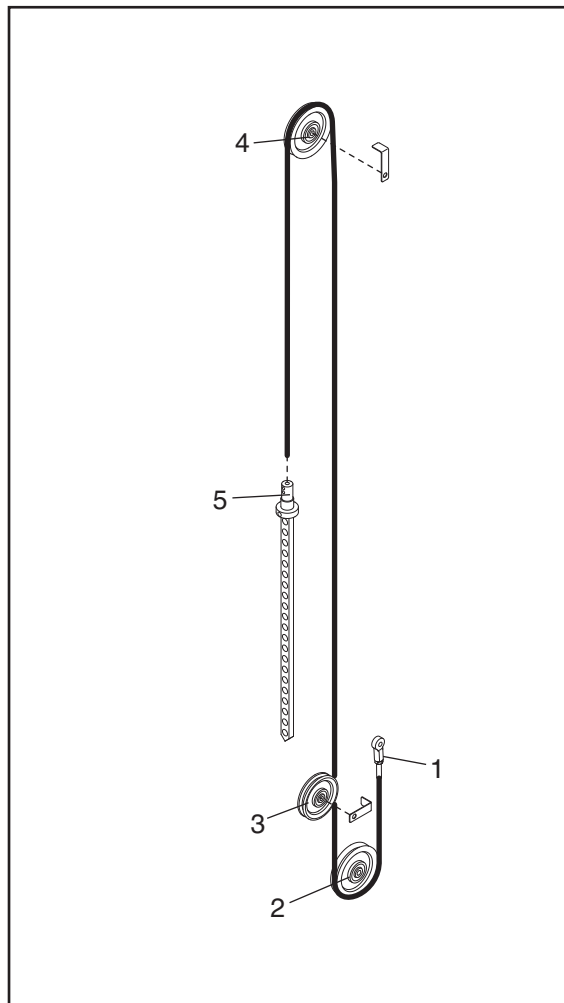
⚠ ADVERTENCIA: No force las varas de las guías dentro de las pesas; el hacerlo dañará los cojinetes e inserciones de pesas.

12. Instale nuevamente las varas guías en la parte superior de la armadura con las dos tuercas de las varas guías y arandelas.
13. Inserte el pasador de pesas dentro de la pesa superior. Jale la manilla, levantando la pesa superior hasta arriba. Lentamente devuelva la manilla a la posición de descanso. Si la pesa superior se pega, afloje uno de los tornillos de la vara como guía. Levante la pesa superior hasta la cúspide nuevamente. Apriete nuevamente la tuerca de la vara de guía. Chequee el movimiento completo otra vez y reajuste los tornillos de la guía como sea necesario.
14. Mientras que tira lentamente la manilla, pídale a alguien que inspeccione el guarda-cable de la pesa superior para asegurarse que no esté rozando o arrastrándose sobre el cable.
15. Reemplace la tapa de la torre y vuelva a apretar las tuercas mariposa sobre los pernos.

DIAGRAMA DEL CABLE

El diagrama del cable muestra la ruta correcta del cable. Use el diagrama para asegurarse que el cable y los guarda-cables han sido armados correctamente. Si es que el cable no está en la ruta correcta, el equipo de musculación no funcionará en forma correcta y puede producir daño. Los números muestran la ruta correcta del cable.

Asegúrese que los guarda-cables no toquen ni enreden el cable.



NOTAS

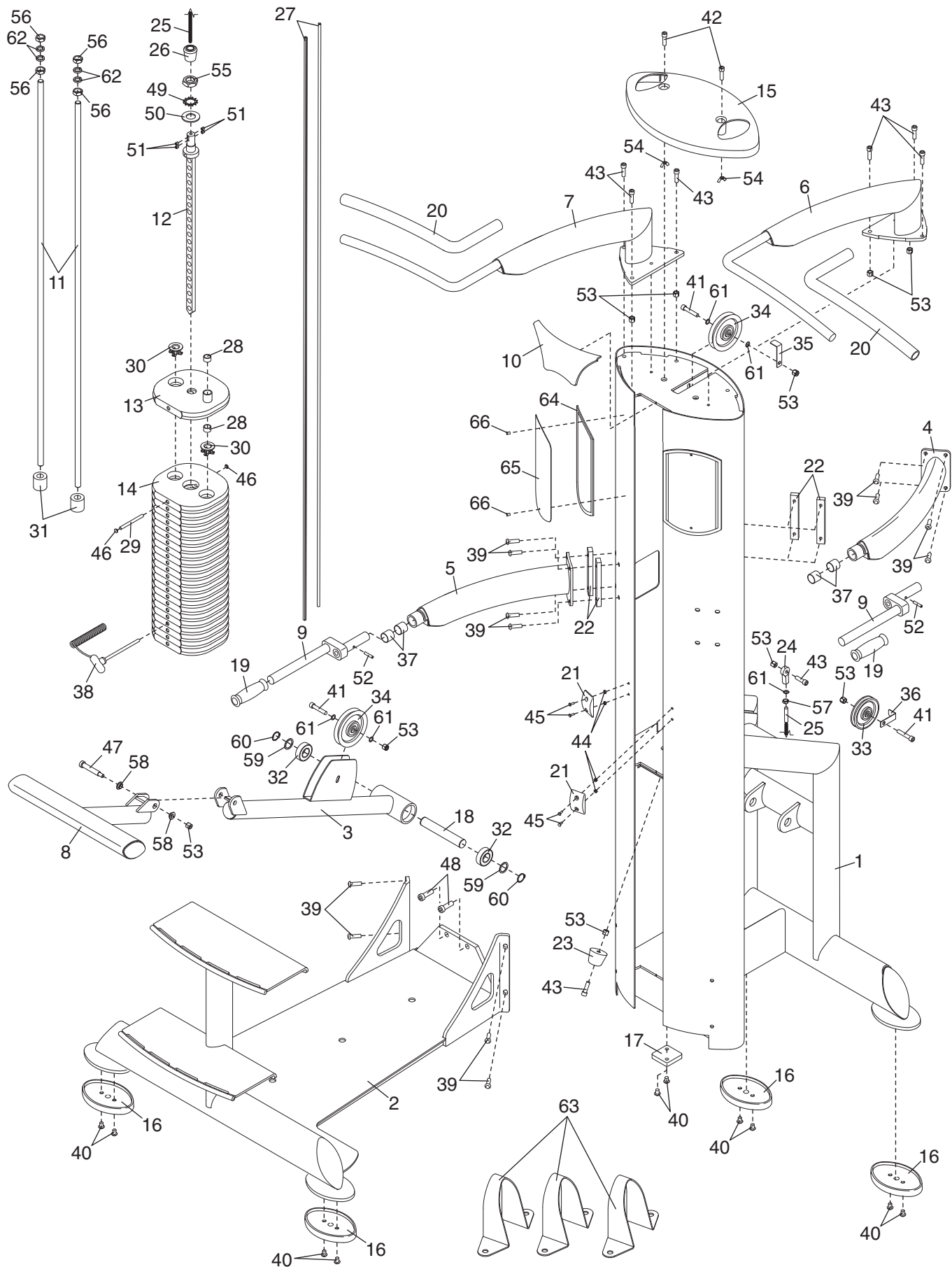
LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo GZFI8125.0

R0306A

Si se necesitan piezas de repuesto, o si faltan piezas o existen piezas dañadas, vea COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

Clave Nº	Ctd.	Descripción	Clave Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	37	4	Buje del Brazo de Descenso
2	1	Base	38	1	Pasador de Pesas
3	1	Brazo del Auxilio de Descenso	39	12	Tornillo de Cabeza Botón de 3/8" x 1 1/2"
4	1	Brazo de Descenso Derecho	40	10	Tornillo de Cabeza Botón de 3/8" x 1/2"
5	1	Brazo de Descenso Izquierdo	41	3	Tornillo de Cabeza Cuenca de 3/8" x 2"
6	1	Brazo de Ascenso Derecho	42	2	Tornillo de Cabeza Botón de 1/4" x 1"
7	1	Brazo de Ascenso Izquierdo	43	8	Tornillo de Cabeza Cuenca de 3/8" x 1 1/4"
8	1	Auxilio para Descenso	44	4	Tuerca Hexagonal de #8
9	2	Manubrio para Descenso	45	4	Tuerca de #8 x 3/4"
10	1	Cubierta Delantera de la Torre	46	2	Tapa del Pasador del Tubo
11	2	Vara Guía	47	1	Perno de Hombro de 1/2" x 2 1/2"
12	1	Tubo de las Pesas	48	2	Tornillo de Cabeza Cuenca de 1/2" x 1 1/2"
13	1	Placa Superior	49	1	Arandela Estrella
14	21	Placa de 10 libras	50	1	Arandela de la Vara
15	1	Tapa de la Torre	51	4	Tornillo Fijado
16	4	Pata de la Base	52	2	Pasador Elástico
17	1	Pata de la Armadura	53	10	Tuerca Hexagonal de 3/8"
18	1	Eje del Auxilio de Descenso	54	2	Tuerca Mariposa
19	2	Mango de Descenso	55	1	Tuerca de la Vara
20	2	Mango de Ascenso	56	4	Tuerca de la Vara Guía
21	2	Parachoques del Auxilio de Descenso	57	1	Tuerca del Cable
22	4	Bloque de Apoyo en Rosca	58	2	Buje del Auxilio de Descenso
23	1	Parachoques	59	2	Buje de la Polea
24	1	Extremo del Cable	60	2	Anillo
25	1	Cable de la Torre	61	5	Arandela de Seguridad Dentada
26	1	Cubierta del Eslabón	62	4	Arandela de la Vara Guía
27	2	Recorte	63	3	Tirante Sujetador
28	2	Buje Pequeño de la Guía	64	2	Soporte de la Placa
29	1	Pasador del Tubo de Pesas	65	2	Placa
30	43	Inserción de Pesas	66	4	Remache
31	2	Parachoques de Pesas	#	1	Manual del Usuario
32	2	Buje del Auxilio de Descenso			
33	1	Polea Pequeña			
34	2	Polea Grande			
35	1	Trampa Grande del Cable			
36	1	Trampa Pequeña del Cable			

Nota: “#” indica una pieza o parte que no ha sido ilustrada. Las especificaciones están sujetas a cambios sin aviso previo.



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 (GZFI8125.0).
- El NOMBRE del producto (el equipo de musculación de FREEMOTION EPIC WEIGHT ASSISTED DIP/CHIN).
- El NÚMERO DE SERIE del producto (vea la portada de este manual).
- Al solicitar piezas de repuesto, también necesita el NÚMERO y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en las páginas 14 to 15 de este manual).

