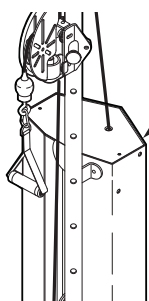


FREEMOTION[®] Cable Column

Nº de Modelo GZFM6016.3

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



Calcomanía con el
Número de Serie
(parte interior
de la torre)

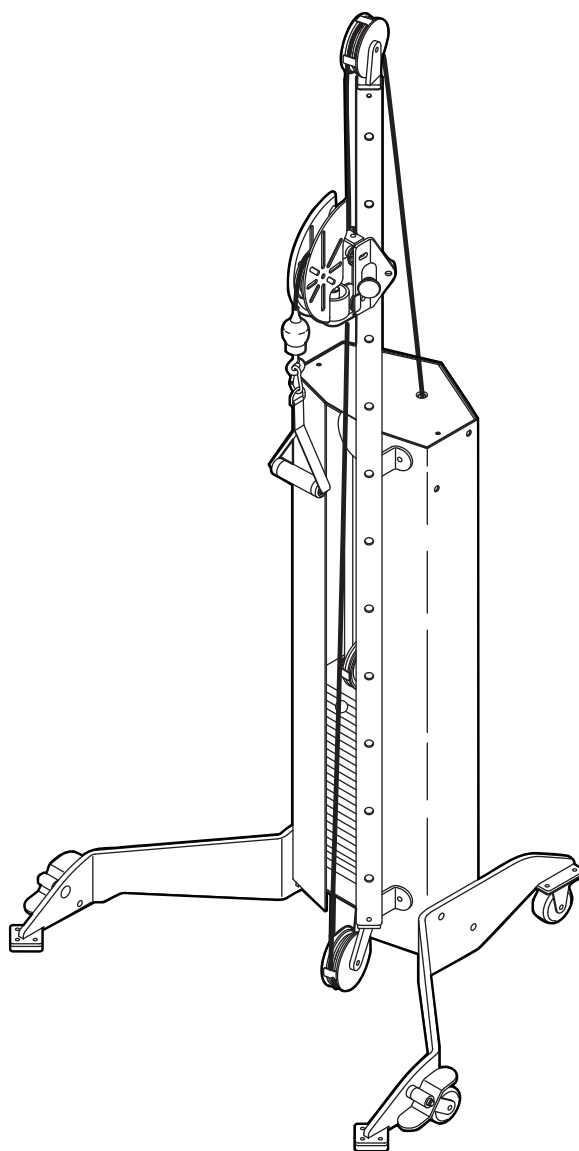
¿PREGUNTAS?

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	4
ANTES DE COMENZAR	5
AJUSTES	6
MANTENIMIENTO	8
DIAGRAMA DEL CABLE	11
LISTA DE LAS PIEZAS	14
DIBUJO DE LAS PIEZAS	15
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada

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 máquina de fuerza antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.
2. Use la máquina de fuerza sólo como se describe en este manual.
3. Es la responsabilidad del comprador de que haya suficiente espacio alrededor de la máquina de fuerza para hacer los ejercicios que desea.
4. Use la máquina de fuerza solamente en una superficie nivelada. Cubra el piso debajo de la máquina de fuerza para proteger el piso.
5. Es la responsabilidad del dueño el asegurarse de que todos los usuarios de la máquina de fuerza 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 fuerza en forma adecuada.
6. Mantenga los niños menores de 12 años y mascotas lejos de la máquina de fuerza en todo momento.
7. Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles. No apoye ni ponga las manos en la máquina de fuerza cuando está en uso.
8. Asegúrese que las ruedas estén en la posición fija antes de usar la máquina de fuerza y cuando esté guardando la máquina de fuerza, para prevenir que ésta se mueva.
9. Siempre use calzado deportivo para proteger sus pies cuando hace ejercicios.
10. Todos los usuarios de la máquina de fuerza deben ser instruidos de reportar cualquier herida o irregularidad al personal del centro de ejercicios inmediatamente.
11. Asegúrese que el pasador de las pesas este completamente insertado en una de las placas de pesos.
12. Asegúrese que las manillas estén firmemente en su lugar antes de cada uso de la máquina de fuerza.
13. Compruebe cada cable, la conexión de cable y la polea antes de cada uso de la máquina de fuerza. Asegúrese que todos los componentes estén apretados correctamente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
14. Asegúrese que cada cable permanezca sobre las poleas en todo momento. Si un cable se atora mientras realiza los ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese que el cable esté sobre las poleas y que no haya nada interfiriendo con el cable o las poleas.
15. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

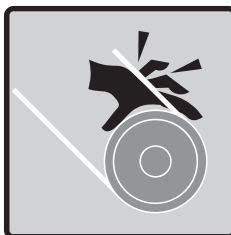
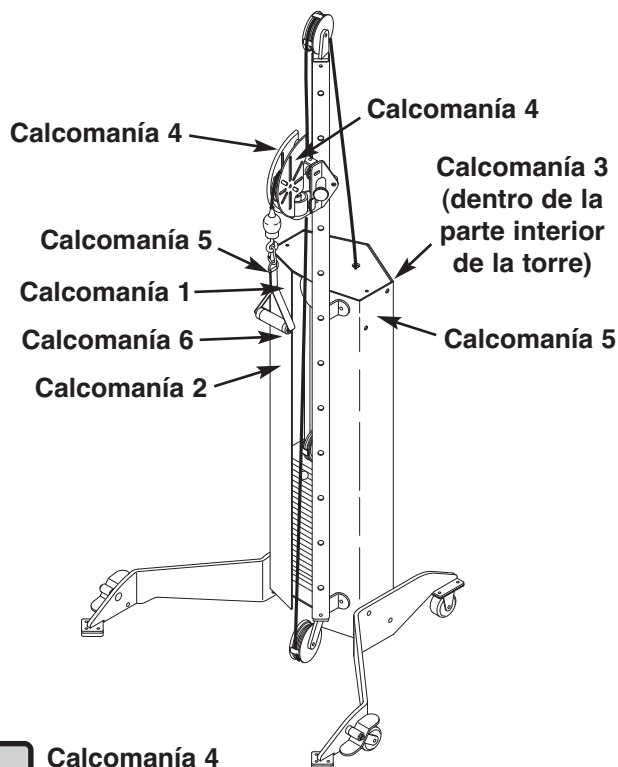
Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.


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

Calcomanía 1



Calcomanía 2


PRECAUCIÓN

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

GZ7005SP

Calcomanía 5


ADVERTENCIA

**NO USE LA
MÁQUINA DE
ESTE LADO**

GZ7006SP



ADVERTENCIA

EL PANEL DE ATRÁS DEBE ESTAR EN SU LUGAR ANTES QUE SE USE LA MÁQUINA.

INSPECCIONE TODOS LOS CABLES, TIRANTES, PIEZAS MÓVILES Y AJUSTADORES SEMANALMENTE. REFIÉRESE AL MANUAL DE MANTENIMIENTO.

MANTENGA LAS MANOS LIBRES DE PIEZAS MÓVILES. EL NO HACERLO PUEDE RESULTAR EN LESIONES A LA PERSONA.

GZ7004SP

Calcomanía 3

Calcomanía 6


PRECAUCIÓN



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

GZ7026SP

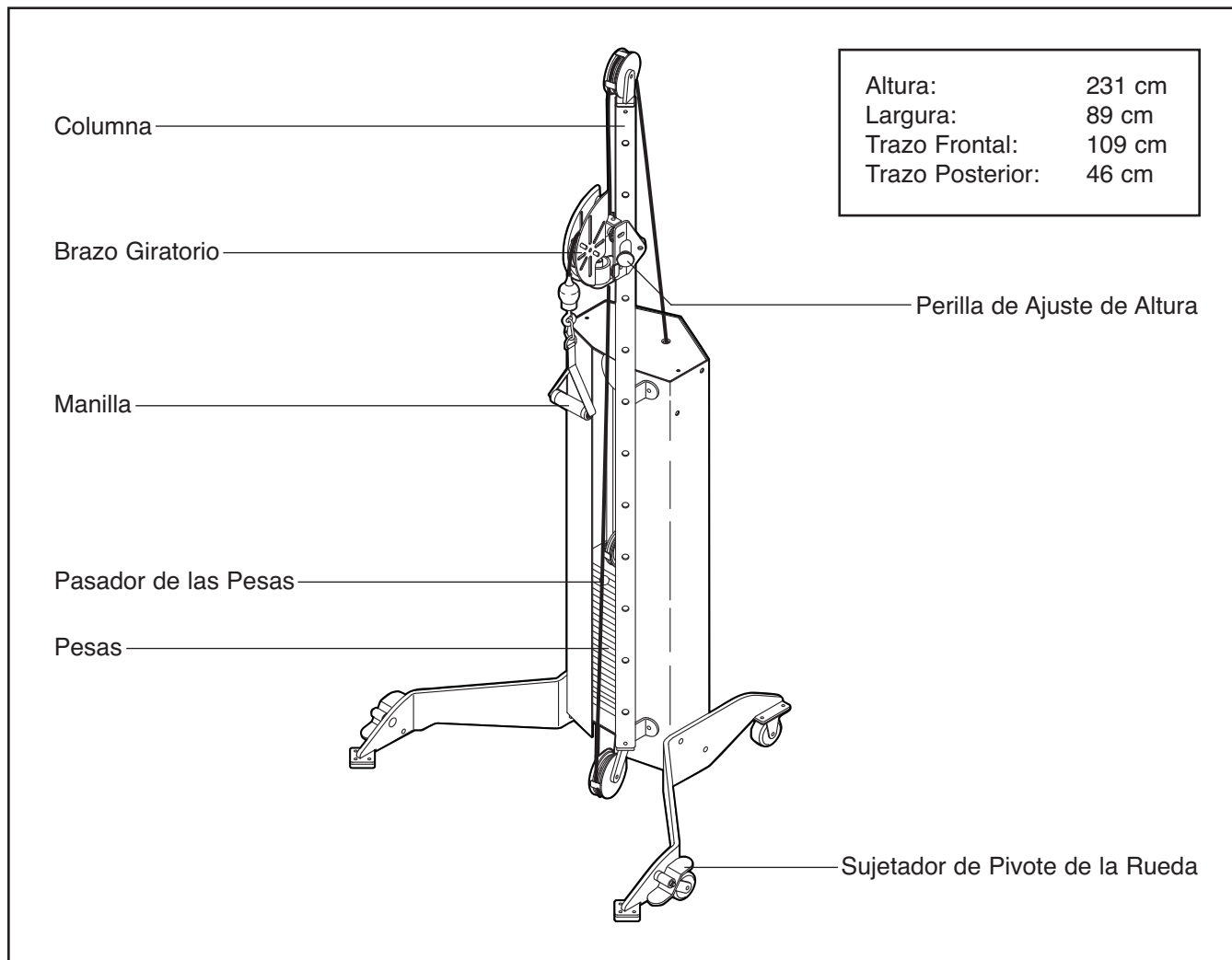
ANTES DE COMENZAR

Gracias por escoger la máquina de fuerza FREEMOTION® CABLE COLUMN. Con movimiento sin restricción, usted puede ejercitar los grupos musculares del cuerpo en conjunto—de la misma manera que ocurre en la vida real—y así puede ejercitar en forma más específica y eficiente.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina de fuerza. Si tiene pre-

guntas después de leer este manual, por favor vea la portada 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.

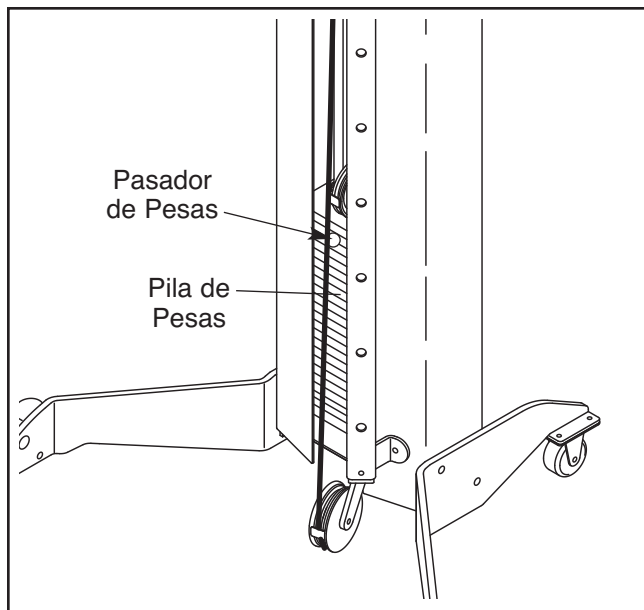


AJUSTES

Esta sección explica como ajustar la máquina de fuerza. Asegúrese que todas las piezas estén apretadas cada vez antes de usar la máquina de fuerza. Reemplace cualquier pieza gastada inmediatamente.

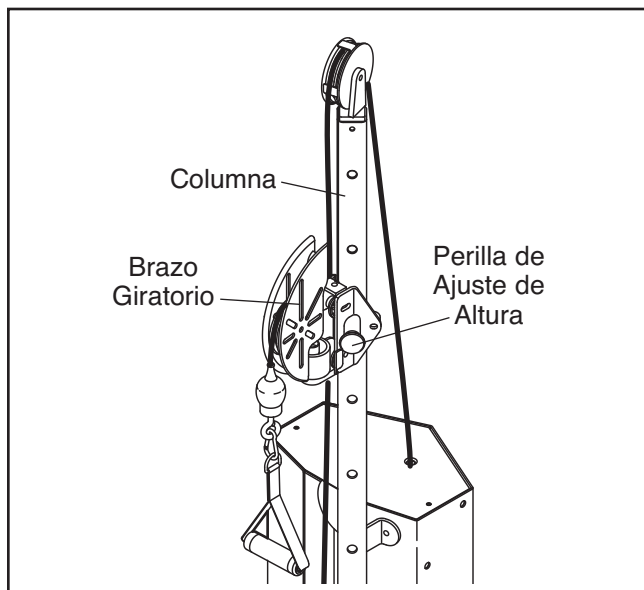
CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA

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.



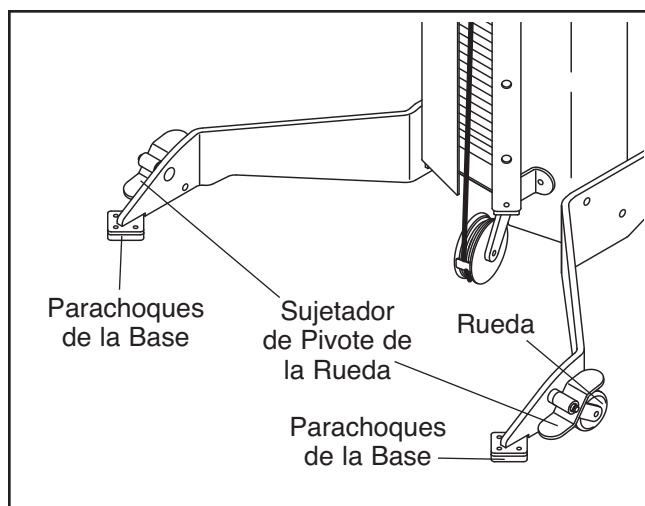
CÓMO AJUSTAR EL BRAZO GIRATORIO

Para cambiar la altura del brazo giratorio, tire de la perilla de ajuste y mueva el brazo a la posición deseada sobre la columna. Reponga la perilla nuevamente en la columna.



CÓMO MOVER LA MÁQUINA DE FUERZA

Para mover la máquina de fuerza, presione hacia abajo en el costado que se indica de los sujetadores de pivote de las ruedas para levantar la máquina sobre las ruedas. Ruede la máquina hasta el lugar deseado y presione en el otro lado de los sujetadores de pivote de las ruedas para descansar la máquina en los parachoques de piso.



MANTENIMIENTO

Para un rendimiento óptimo de la máquina de fuerza y para reducir las posibilidades de lesión de los usuarios, debe realizar un mantenimiento preventivo con una frecuencia regular. Indique a todo el personal que realice los procedimientos descritos en esta sección. El personal debe también registrar e informar cualquier accidente. Para mantener la garantía de la máquina de fuerza, use sólo piezas FREEMOTION para reparar o cambiar. Si tiene alguna duda o preocupación, consulte CÓMO CONTACTAR CON EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

MANTENIMIENTO DIARIO

1. Torres y Marcos:

- Pase un trapo con una solución suave de detergente y agua tibia. Enjuague y seque completamente.

IMPORTANTE: No use limpiadores abrasivos porque pueden dañar el equipo. Además, los limpiadores fuertes y abrasivos dañan las calcomanías. Use precaución cerca de las calcomanías. No use solventes como la laca, disolvente, kerosén, gasolina, o líquidos similares.

2. Manillas:

- Inspeccione todos los tirantes para ver si existe desgaste.
- Visualmente inspeccione cada tirante en su cabalidad buscando señales de cortes, desgarrros, muescas o roturas. Reemplace el tirante inmediatamente si es necesario.
- Un tipo de pelusa aparece en los tirantes después de un tiempo, lo cual no es para preocuparse, a menos que se vean desgarrros en el tejido de éstos.

3. Tirantes con Anillos:

- Si un anillo esta rompiendo el tirante o desgarrándose del extremo del tirante, reemplace el tirante inmediatamente.
- Inspeccione los puntos de costura en los tirantes para ver si hay desgarrros, partes gastadas, o separaciones. Reemplace el tirante si es necesario.

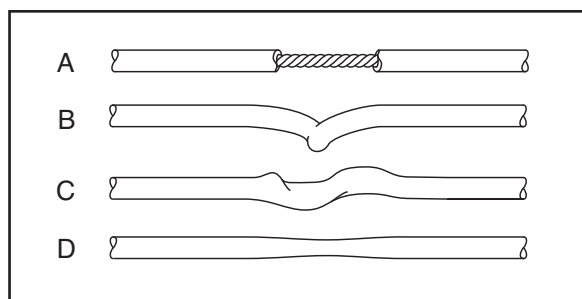
MANTENIMIENTO SEMANAL

1. Armazón:

- Inspeccione todos los pernos y tuercas. Apretándolos cuando se requiera.

2. Cables:

- Inspeccione todos los cables para asegurarse que tengan la tensión adecuada.
- Inspeccione cada 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 como el cable dentro de la torre de la pila.
- 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 O CUANDO SE REQUIERA

1. Mangos:

- Inspeccione y reemplace cuando sea necesario.

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

- Limpie y lubrique cada guía de pesas pasando un paño suave con aceite de motor ligero 10W-40 o 10W-30. Aplique sólo una delgada capa a todo lo largo de la guía de pesas. **No use lubricantes a base de TEFLON®.**

INSPECCIÓN DE LA TENSIÓN DEL CABLE

1. Inserte el pasador de las pesas en la placa de la pesa de arriba.
2. Lentamente levante y baje la pesa superior con uso normal de la máquina. La pesa de arriba debería quedar descansando justo arriba de la segunda pesa cuando la manilla se devuelve a su posición original.
 - Si es que hay mucha tensión en el cable, la pesa de arriba no descansará sobre la segunda pesa y se hará difícil insertar el pasador de pesas en las placas de pesas.
 - Si es que no hay suficiente tensión en el cable, la pesa de arriba no se levantará inmediatamente cuando una de las manillas se tire. Idealmente, la manilla/cable no se debería mover más de 1,3 cm (1/2") de la posición de descanso antes que la pesa superior empiece a elevarse.
3. Si es que no hay suficiente tensión en el cable, ajuste el cable como se describe en AJUSTES AL CABLE, a la derecha.

AJUSTES AL CABLE

Ajustes del Extremo de la Manilla—Todas las máquinas con un tirante y manilla

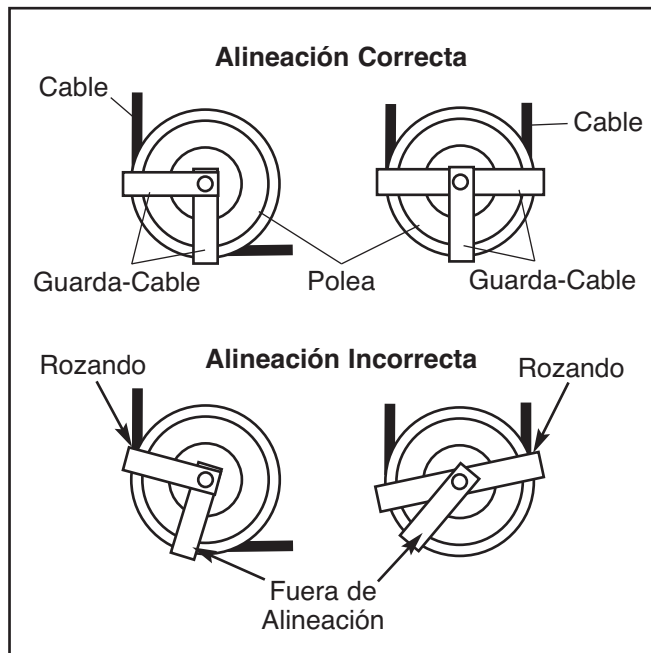
Herramientas requeridas: Llave "L" de 1/8", corta cables, cuchillo utilitario, y llave de esfuerzo de torsión

Nota: Este ajuste es sólo para aumentar la tensión del cable porque requiere acortar el cable. Solo un extremo del cable debería ser recortado.

1. Cree una comba en el cable al sacar el pasador de las pesas y tirar la manilla hacia fuera entre 15–20 cm (6–8"). Inserte el pasador de las pesas en la tercera placa de pesas y el tubo debajo de la pesa superior.
2. Empuje la cubierta de goma negra del acoplador de aluminio y deslice la cubierta hacia arriba del cable para que haga contacto con la polea en el brazo giratorio.
3. Suelte los cuatro tornillos de punta de óvalo de 1/4-20-unc en el acoplador y tire el cable para liberarlo.
4. Recorte 2,5 cm (1") del extremo del cable con alicates corta-cables. **Nota: El usar cualquier otra herramienta puede resultar en aplastar la punta y hacerlo muy difícil de insertar el cable de nuevo en el acoplador.**
5. Recorte 2,5 cm (1") del extremo de la funda del cable negro al final del cable.
6. Inserte nuevamente el cable y la funda del cable en el acoplador de manera que todo el cable descubierta quede dentro del agujero.
7. Apriete los cuatro tornillos de juego de nuevo en los agujeros con hilos. Apriete los cuatro tornillos de juego en forma pareja hasta que hagan contacto con el cable. Luego, apriete cada tornillo en forma alternada 1/4 de vuelta, hasta que todos queden en 85 pulgadas-libras (9,6 Newton-metros).
8. Deslice la cubierta de goma sobre el acoplador, saque el pasador de pesas, y baje la manilla.
9. Revise para asegurarse que tiene la tensión adecuada en el cable como se describe en INSPECCIÓN DE LA TENSIÓN DEL CABLE, a la izquierda.

GUARDA-CABLES

Compruebe los guarda-cables para asegurarse de que no rozan con los cables y de que estén sujetando los cables en los surcos de las poleas. Si un guarda-cable no está correctamente alineada, afloje el perno, vuelva a ajustar el guarda-cable según sea necesario, y vuelva a apretar el perno.

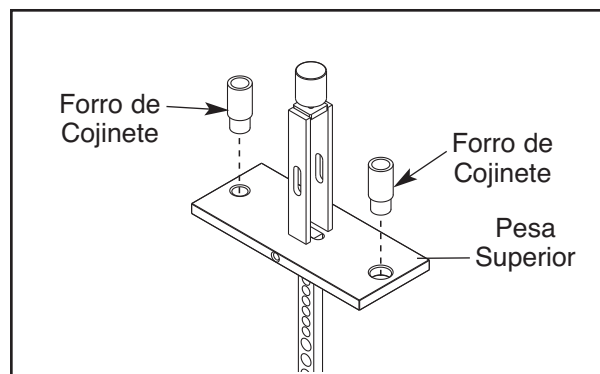


PARA DARLE SERVICIO A LA PILA DE PESAS

Para las piezas que se requieren, vea COMO CONTACTAR AL SERVICIO CLIENTE en la contraportada de este manual.

1. Saque la cubierta de acceso al tirarla y librarla abajo y luego deslizarla hacia arriba hasta liberar los dos juegos de lengüetas.
2. Suelte el perno de arriba o tuercas sobre las varas de guía. Saque los pernos o tuercas y deje que las varas de guía se deslicen hacia el piso.
3. Para sacar la pesa superior, primero saque el perno de la polea(s) para liberar el cable usando una llave hexagonal de 5/16" y una llave fija de 9/16".
4. Deslice la pesa superior por sobre las varas de guía. Nota: Tire las varas de guía hacia atrás de la máquina para dejar más espacio libre.

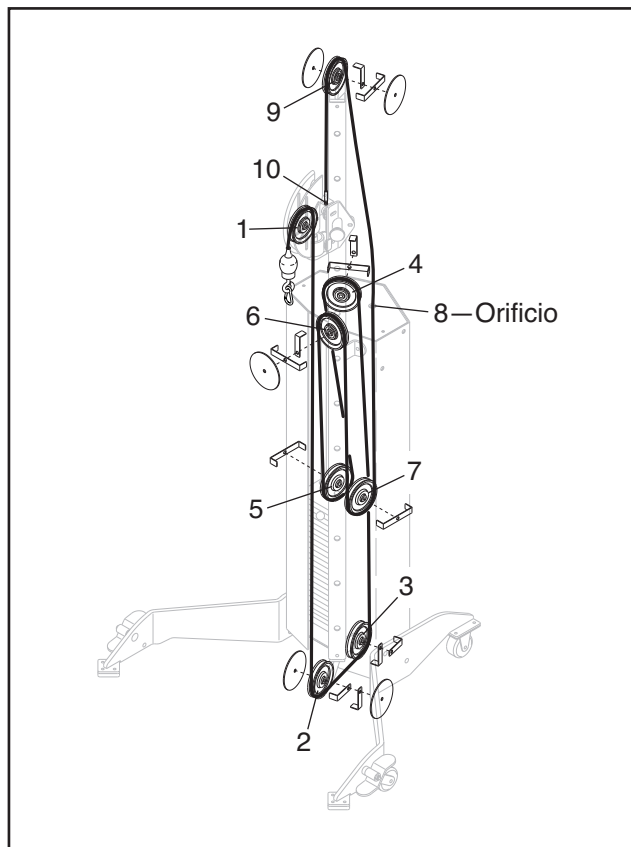
5. El hacer servicios o mantenimiento a la pila de pesas incluye el reemplazar los tres forros de cojinetes en la pesa superior. Primero, desatornille y retire los forros de cojinete desde la pesa superior. **Nota: La pesa superior de su sistema tiene dos sujetadores con poleas.**



6. Para insertar los forros de cojinete nuevos, sostenga cada uno en forma directa en contra de uno de los orificios en la pesa superior, y atornille el forro de cojinete en su lugar. Los forros de cojinete deben quedar a ras de la superficie.
7. Limpie y lubrique las varas de guía al usar un paño suave con aceite de motor de automóvil. Aplique sólo una capa fina por el largo completo.
8. Ponga en su lugar nuevamente las varas de guía. Ponga pernos en la polea, cable, y guarda-cables para fijarlos en sus lugares.
9. Ponga en su lugar nuevamente las varas de guía en la parte superior del marco.
10. Inserte el pasador de pesas dentro de la pesa superior. Jale la manilla, levantando la pesa superior lo más alto. Lentamente devuelva la manilla a la posición de descanso. Si es que la pesa superior se traba, suelte uno de los pernos o tuercas de la vara de guía. Levante la pesa superior hasta la cúspide nuevamente. Apriete nuevamente los pernos o tuercas de la vara de guía. Inspeccione nuevamente el movimiento completo y reajuste las varas de guía si es necesario.
11. Mientras que tira lentamente la manilla, pídale a alguien que inspeccione el guarda-polea de la pesa superior para asegurarse que no está rozando o arrastrándose sobre el cable.
12. Vuelva a su lugar la cubierta de acceso.

DIAGRAMA DEL CABLE

El diagrama de cable muestra la manera 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 correctamente, la máquina de fuerza 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

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

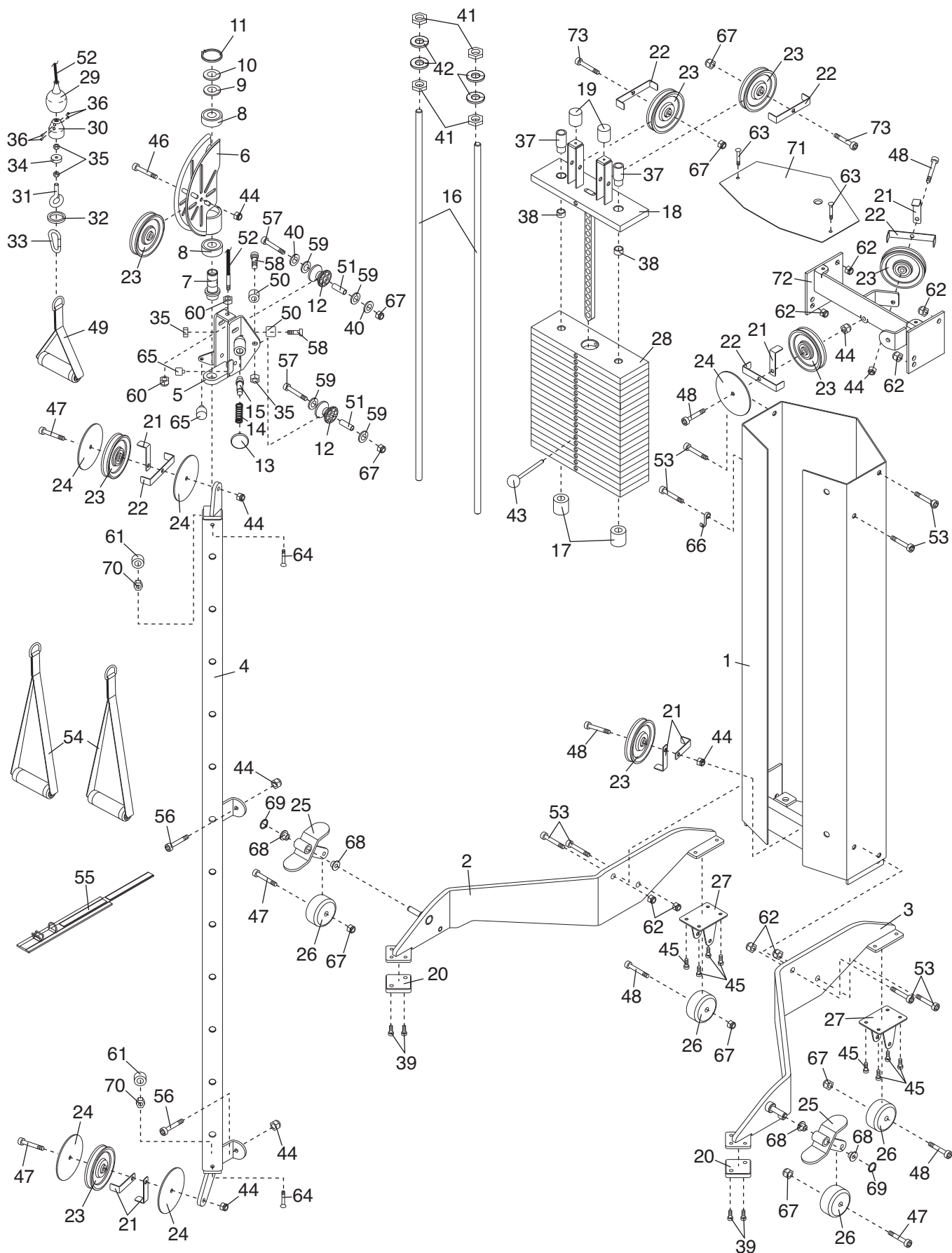
Nº de Modelo GZFM6016.3 R0311A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Torre	39	4	Tornillo de 3/8" x 1/2"
2	1	Base Izquierda	40	2	Arandela de Seguridad Dentellada de 3/8"
3	1	Base Derecha	41	4	Tuerca de 5/8"
4	1	Columna	42	4	Arandela de 5/8"
5	1	Sujetador de Giro	43	1	Pasador de las Pesas
6	1	Brazo Giratorio	44	8	Contratuerca de 3/8"
7	1	Muñón	45	8	Perno de 5/16" x 3/8"
8	2	Cojinete de Polea de Pivote	46	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"
9	1	Arandela de Onda de 1"	47	4	Perno de 3/8" x 2 1/4"
10	1	Arandela de 1"	48	5	Perno de 3/8" x 2"
11	1	Anillo Retenedor de 1"	49	1	Manubrio Corto
12	2	Rueda de Giro	50	2	Rodillo de Giro
13	1	Perilla de Ajuste	51	2	Espaciador de la Rueda
14	1	Resorte	52	1	Montaje de Cables
15	1	Pasador de Ajuste	53	8	Tornillo de 1/2" x 1 3/4"
16	2	Vara de Guía de Pesas	54	2	Manubrio Largo
17	2	Parachoques de Pesas	55	1	Tirante del Tobillo
18	1	Pesa Superior	56	2	Tornillo de 3/8" x 1 1/4"
19	2	Parachoques de Pesas Superior	57	2	Tornillo de 3/8" x 2 1/2"
20	2	Parachoques de la Base	58	2	Tirante para los Hombros de 1/2" x 1"
21	7	Guía de Cable Singular	59	4	Arandela de Nylon de 1/2"
22	5	Guía de Cable Doble	60	2	Tuerca de Roscado Fino de 3/8"
23	8	Polea de 4 1/2"	61	2	Parachoques
24	5	Guarda Polea	62	8	Contratuerca de 1/2"
25	2	Sujetador de Pivote de la Rueda	63	2	Tornillo de 1/4" x 3/4"
26	4	Rueda	64	2	Tornillo de 5/16" x 2 1/2"
27	2	Sujetador de la Rueda	65	2	Parachoques de Giro
28	19	Pesa	66	1	Gancho
29	1	Cubierta de Goma	67	8	Tuerca de Bloqueo de Nylon de 3/8"
30	1	Acoplador de Aluminio	68	4	Forro de Cojinete de 1/2"
31	1	Perno de Ojo	69	2	Anillo Retenedor de 1/2"
32	1	Anillo Retenedor de 1 1/8"	70	2	Tuerca de 5/16"
33	1	Sujetador de Resorte	71	1	Placa Superior de la Torre
34	1	Cojinete del Cable	72	1	Sujetador de la Torre
35	4	Tuerca de Bloqueo de 3/8"	73	2	Perno Botón de 3/8" x 1 1/2"
36	4	Pasador Enroscado del Cable	*	—	Manual del Usuario
37	2	Forro de Cojinete de Guía de Pesas Superior			
38	38	Forro de Cojinete de Guía de Pesas Chicas			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo GZFM6016.3 R0311A



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