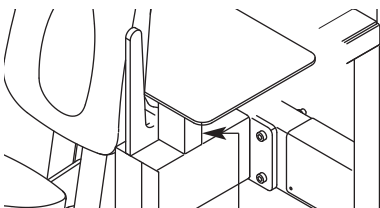


Nº de Modelo GZFW2164.0

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el Número de Serie
(debajo la plataforma del atajador)

¿PREGUNTAS?

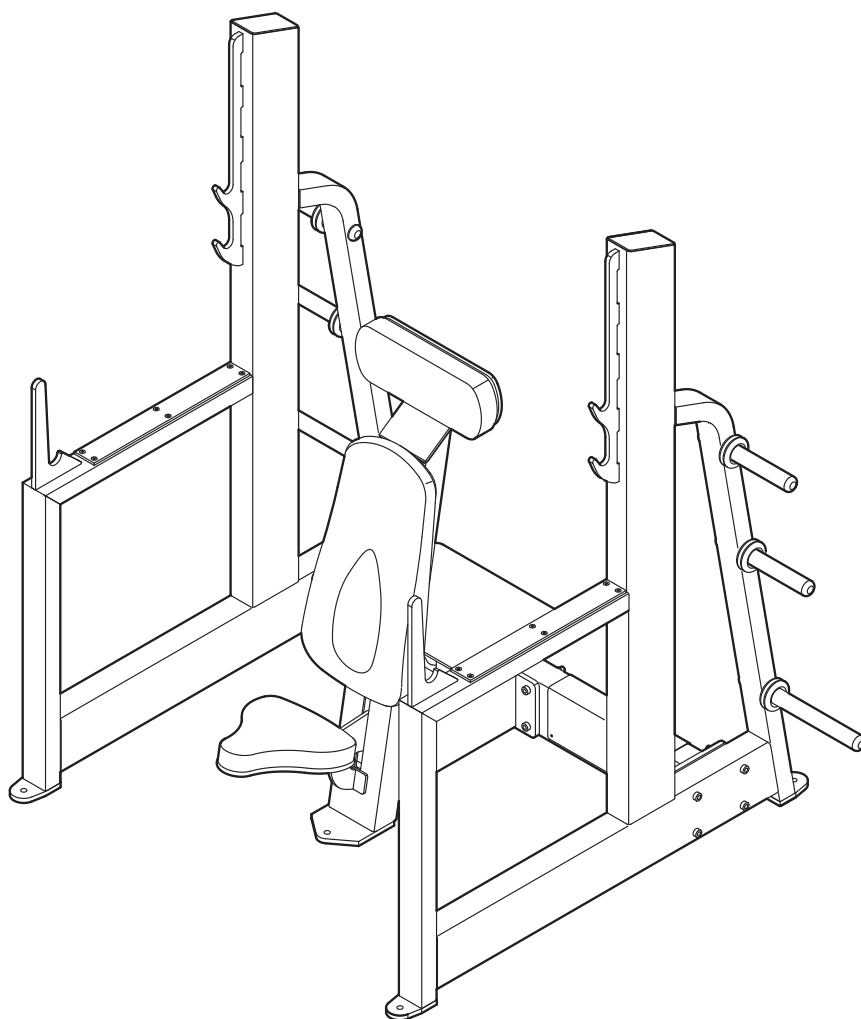
En FreeMotion Fitness, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, vea **COMO CONTACTAR AL SERVICIO CLIENTE** en la contraportada de este manual.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

EPIC *STRENGTH™* **Military Press**

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.freemotionfitness.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	2
ANTES DE COMENZAR	3
AJUSTE	4
MANTENIMIENTO	5
LISTA DE PIEZAS	6
DIBUJO DE LAS PIEZAS	7
COMO CONTACTAR AL SERVICIO CLIENTE	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Lea todas las instrucciones en este manual antes de usar el banco de fortaleza. Use el banco de fortaleza sólo como se describe en este manual.
2. Es la responsabilidad del comprador de que haya suficiente espacio alrededor del banco de fortaleza para hacer los ejercicios que desea. No coloque otras cosas alrededor del banco de fortaleza.
3. Usando los tres agujeros de 9/16" de anclaje, para dar mayor estabilidad, el banco de fortaleza debe ser anclada al piso donde sea requerido o cada vez que sea posible.
4. Es la responsabilidad del dueño el asegurarse de que todos los usuarios del banco de fortaleza 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 banco de fortaleza en forma adecuada.
5. Todos los usuarios del banco de fortaleza deben ser instruidos de reportar cualquier herida o irregularidad al personal del centro de ejercicios inmediatamente.
6. Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de usar el banco de fortaleza. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente.
7. Mantenga los niños menores de 12 años y mascotas lejos del banco de fortaleza en todo momento.
8. Siempre use calzado deportivo para proteger sus pies cuando hace ejercicios.
9. Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del banco. No se recueste o repose en sus manos cuando el banco de fortaleza esté en uso.
10. Use el banco de fortaleza solamente en una superficie nivelada. Cubra el piso debajo del banco de fortaleza para proteger el piso.
11. El banco de fortaleza está diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 160 kg, y un peso máximo total de 385 kg. No use el banco con más de 227 kg de peso, incluyendo la haltera. Nota: El banco de fortaleza no incluye una haltera o pesas.
12. Siempre haga ejercicios con un compañero. Su compañero debe estar listo de atajar la barra de pesas si usted no puede completar la repetición.
13. Mantenga el banco de fortaleza adentro, alejado de humedad y polvo. No coloque el banco de pesas en un garage o patio cubierto o cerca de agua.
14. 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. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

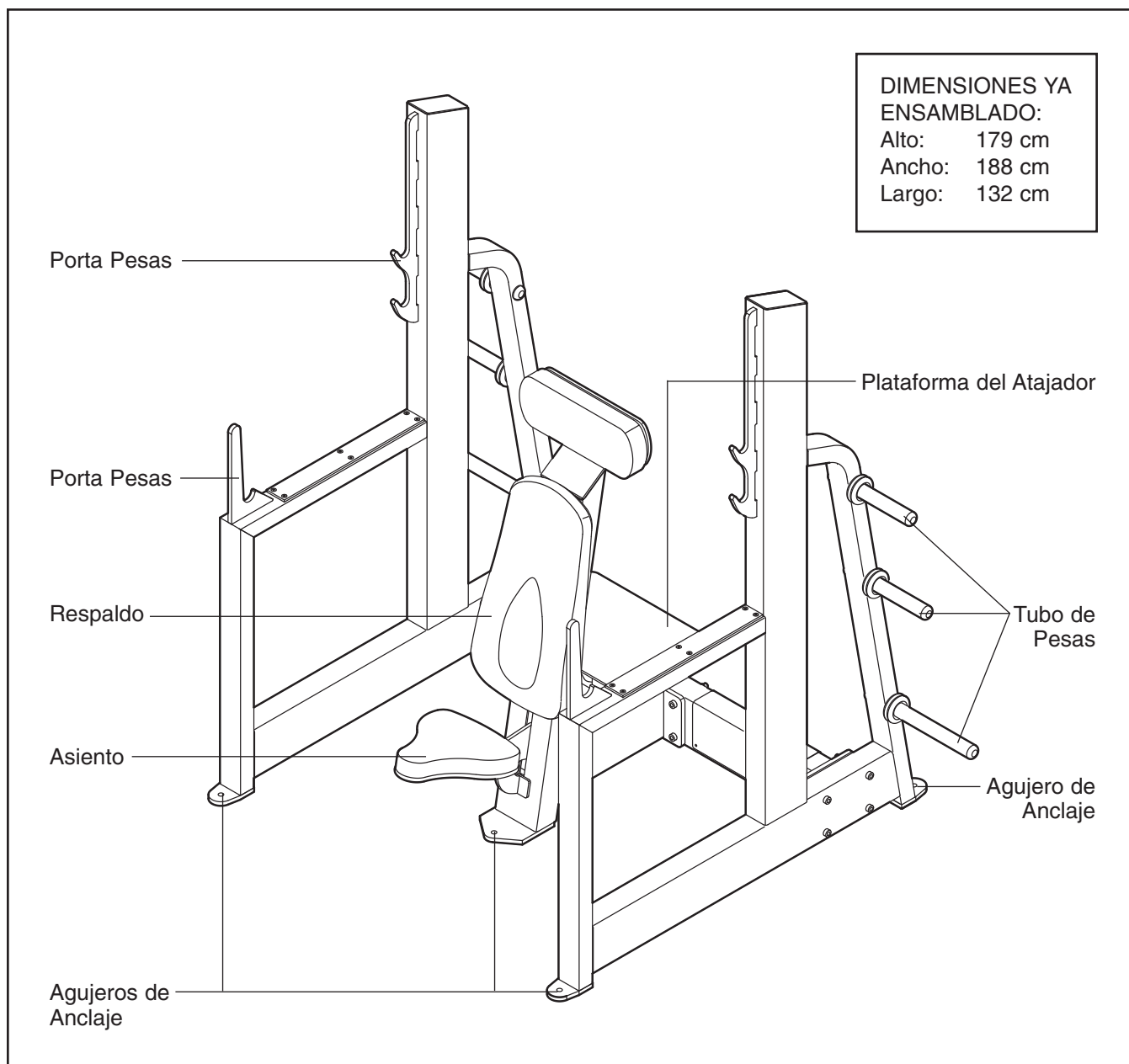
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de fortaleza EPIC STRENGTH™ MILITARY PRESS prensa militar. El banco de pesas está diseñado para ayudarle a desarrollar los grupos mayores de músculos de la parte superior del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, aumentar el tamaño y la fuerza muscular dramáticamente, o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de fortaleza le ayudará a obtener los resultados específicos que usted quiere.

Para su beneficio, lea este manual cuidadosamente antes de usar el banco de fortaleza. Si tiene más

preguntas después de leer este manual, vea COMO CONTACTAR AL SERVICIO 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 GZFW2164.0. El número de serie se puede encontrar en la calcomanía que está pegada en la máquina de fuerza (vea la cubierta frontal de este manual).

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



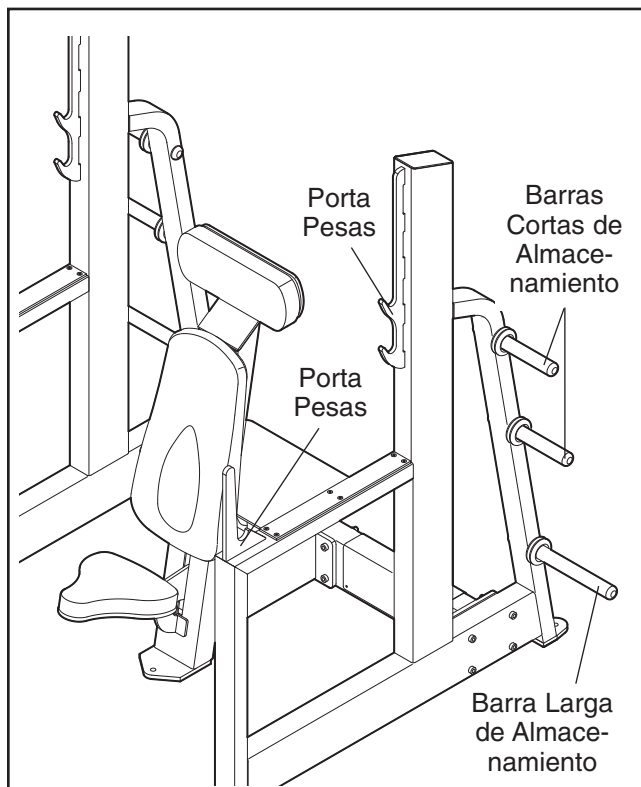
AJUSTE

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

GUARDANDO LAS PESAS

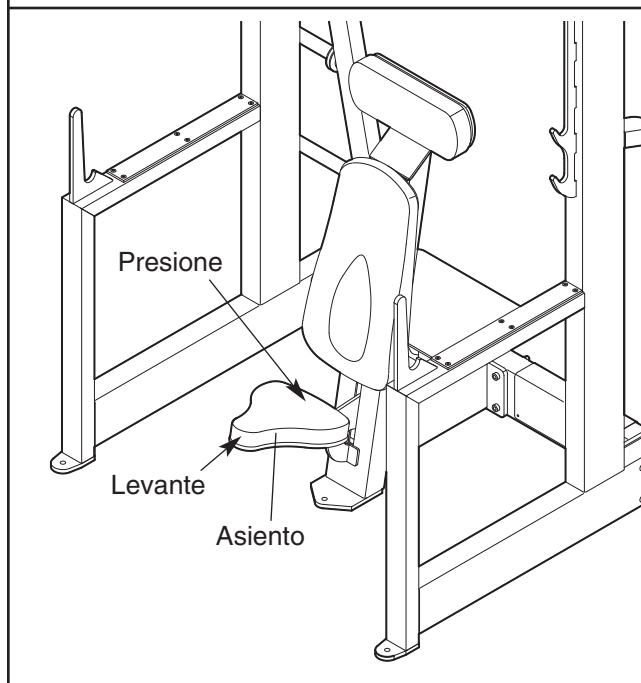
Guarde pesas que no se usen en las barras de almacenamiento.

⚠ ADVERTENCIA: Cada barra corto de almacenamiento puede sostener hasta 68 kg. Cada barra largo de almacenamiento puede sostener hasta 68 kg. No coloque más de un peso total de 272 kg, incluyendo la barra de pesas (no incluida), en los porta pesas y barras de almacenamiento. Siempre coloque una cantidad igual de peso en cada lado de su barra 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

Para lograr una operación segura y libre de problemas de su equipo de fuerza de EPIC STRENGTH, es importante que haga mantenimiento preventivo en forma regular. Debe asegurarse que todas las piezas estén apretadas en forma adecuada cada vez que use el banco de fortaleza. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El banco de fortaleza se puede limpiar con un paño húmedo y un detergente suave, no abrasivo. No use solventes.

Nota: Instruya a todo su personal de la necesidad de hacer inspección y mantenimiento. El personal debe registrar e informar cualquier accidente. Vea COMO CONTACTAR AL SERVICIO CLIENTE en la contraportada de este manual por cualquier pregunta o preocupación.

Use solamente piezas originales de EPIC STRENGTH para reparaciones y reemplazos para poder mantener la garantía que viene con su banco.

FreeMotion Fitness recomienda los siguientes procedimientos:

HORARIO DE MANTENIMIENTO

DIARIAMENTE

1. Tapicería—Limpieza general:

- Pase un paño suave con una solución suave de detergente para platos y agua tibia.
- Si es necesario, use un cepillo de cerda suave con la solución.
- Siempre saque la solución de limpieza con un paño húmedo con agua limpia. Enjuague a menudo.

2. Tapicería—Manchas difíciles:

- Rocíe la mancha con limpiador de casa que no es abrasivo como el limpiador FORMULA 409®, SIMPLE GREEN®, u otro producto similar.
- Frote el área levemente y déjela por algunos minutos.
- Enjuague usando un paño limpio húmedo con agua.
- Repita si es necesario con un cepillo de cerda suave.

Método opcional para limpiar manchas difíciles:

- Frote el área levemente con un paño suave húmedo con alcohol.
- Enjuague usando un paño limpio húmedo con agua para sacar los residuos de alcohol.

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 cada fábrica de agentes limpiadores 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. Marco:

- 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.

SEMANALMENTE

1. Armazón:

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

COJÍN DE ACCESORIO

Importante: Todos los cojines de EPIC STRENGTH son fabricados usando madera contrachapada densa con tuercas de T que se instala para atornillarla al marco. Debido a que estas tuercas de T son sujetadas por la madera contrachapada, no resisten el momento de torsión que los pernos y tuercas estándares aguantan. Por lo tanto, cuando apriete los pernos del cojín, hágalo solo hasta cuando el cojín no se mueva o se sienta suelto. El apretarlos demasiado puede causar que se desgarran las tuercas de T de la madera y hacer que sea imposible sacar el cojín en el futuro.

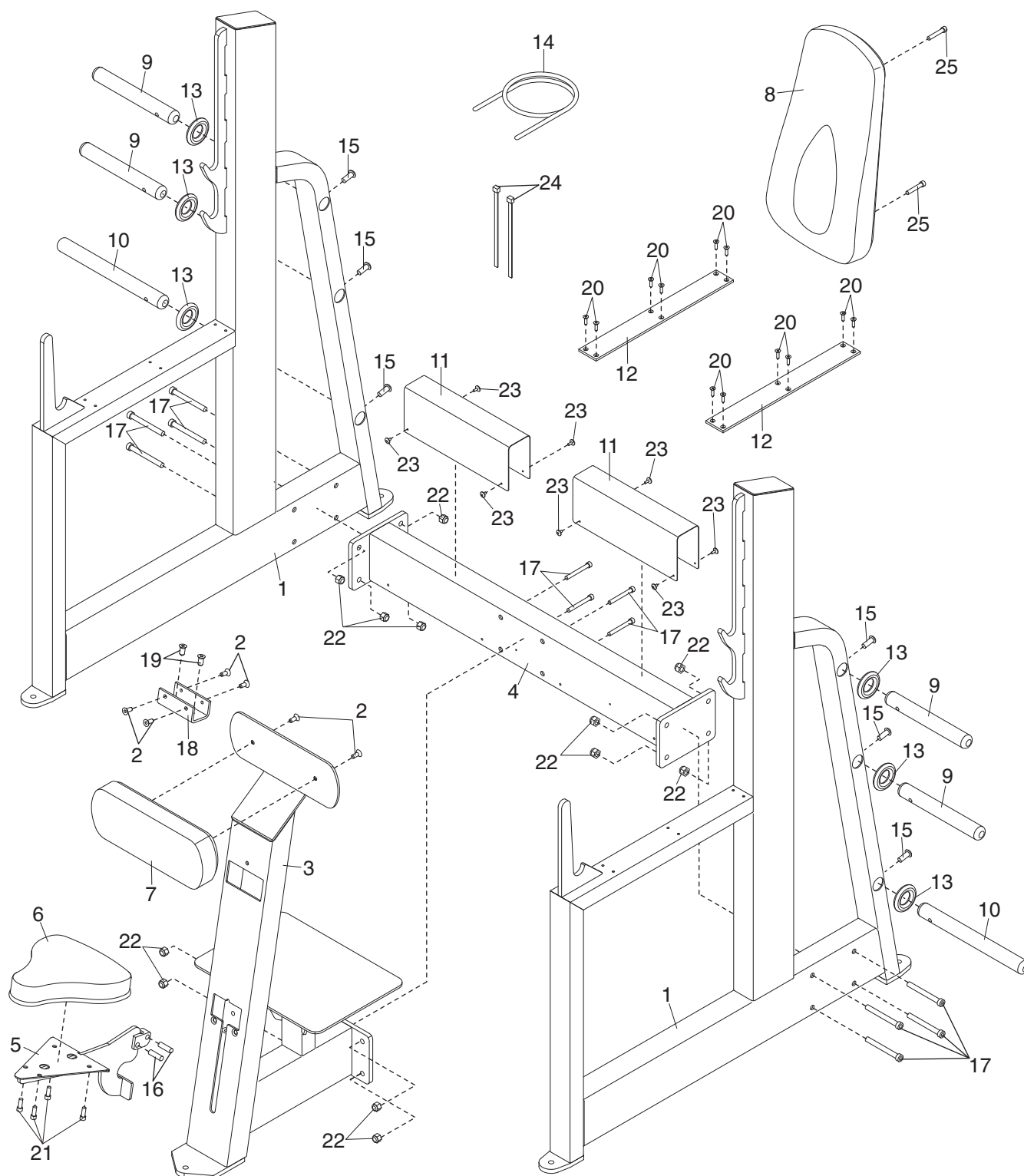
LISTA DE PIEZAS—Modela N° GZFW2164.0

R0305A

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

Clave			Clave		
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Base de Lado	15	6	Perno de 1/2" x 1 1/4"
2	6	Tornillo de Cabeza Plana de 3/8" x 1"	16	2	1/2" Perno Clavija
3	1	Respaldo del Asiento	17	12	Perno de 1/2" x 4 1/2"
4	1	Base Central	18	1	Tapa del Riel del Asiento
5	1	Marco del Asiento	19	2	Tornillo de Cabeza Plana de 1/2" x 1"
6	1	Asiento	20	12	Tornillo de Cabeza Plana de 1/4" x 3/4"
7	1	Almohadilla para la Cabeza	21	4	Perno sin Nylon de 3/8" x 1"
8	1	Respaldo	22	12	Contratuerca de Nylon de 1/2"
9	4	Barra Corta de Almacenamiento	23	8	Remache
10	2	Barra Larga de Almacenamiento	24	2	Atadura de Cables
11	2	Cubierta de la Base Central	25	2	Tornillo sin Nylon de 3/8" x 4"
12	2	Protector Plástico	#	1	Manual del Usuario
13	6	Parachoques de Pesas			
14	1	Cuerda tipo Bungee			

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



COMO CONTACTAR AL SERVICIO CLIENTE

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

- el NÚMERO DE MODELO del producto (GZFW2164.0)
- el NOMBRE del producto (el banco de fortaleza EPIC STRENGTH MILITARY PRESS [prensa militar])
- 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 LA PIEZAS en las páginas 6 á 7)

