

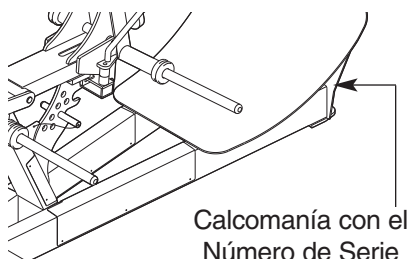


MANUAL DEL USUARIO

Nº de Modelo GZFW2174.2

Nº de Serie _____

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



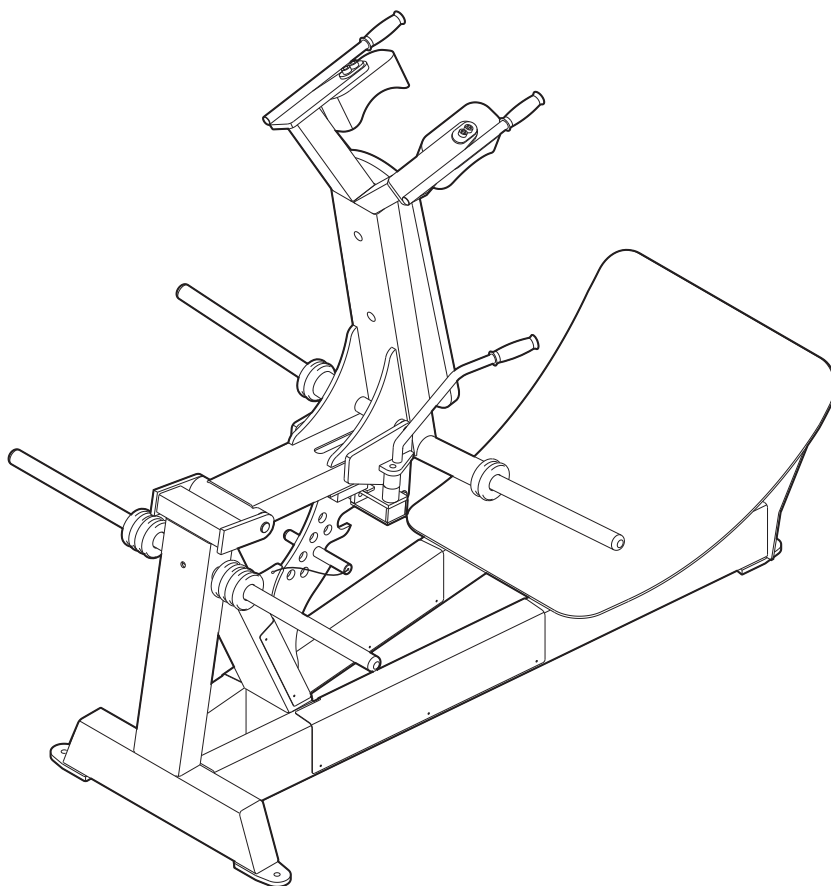
¿PREGUNTAS?

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

PLATE LOADED SQUAT



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
LISTA DE LAS PIEZAS	10
DIBUJO DE LAS PIEZAS	11
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 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 cuatro agujeros de 9/16" de anclaje, para dar mayor estabilidad, el banco de fortaleza debe ser anclado 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.
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. Mantenga los niños menores de 12 años y mascotas lejos del banco de fortaleza en todo momento.
7. Use el banco de fortaleza solamente en una superficie nivelada. Cubra el piso debajo del banco de fortaleza para proteger el piso.
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. Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de usar el banco de fortaleza. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente.
11. Coloque siempre la misma cantidad de peso en cada barra de pesas. Nota: El equipo de musculación no incluye las pesas.
12. El equipo de musculación está diseñado para soportar a un usuario con un peso máximo de 159 kg (350 libras). No coloque más de 204 kg (450 libras) en cada barra de pesas, ni a cada lado de la barra de almacenamiento. Coloque siempre la misma cantidad de peso en cada barra de pesas.
13. Asegúrese siempre de introducir el tope de seguridad en el orificio adecuado de la base para el usuario, de este modo el tope de seguridad impedirá que la armadura descienda lo suficiente como para atrapar al usuario.
14. Si siente dolor o mareos en cualquier momento, deténgase inmediatamente y comience a enfriar el cuerpo.

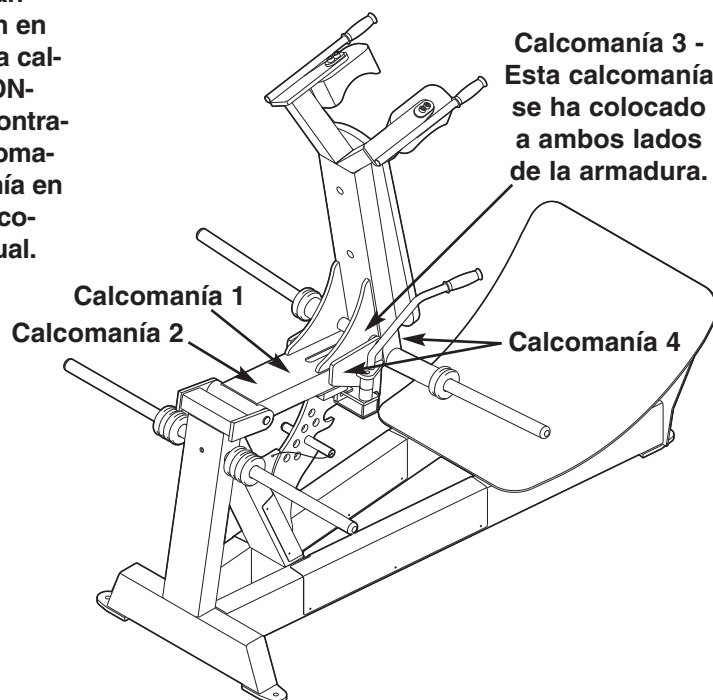
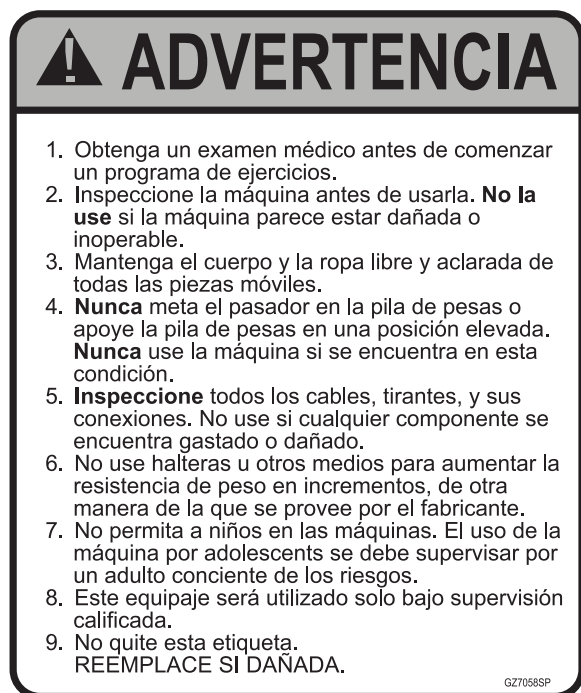
⚠️ ADVERTENCIA: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. FreeMotion no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por 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 los lugares indicados. 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 y solicite una calcomanía de renplazo gratis. Aplique la calcomanía en la ubicación que se muestra. Nota: Las calcomanías no se mostrarán en su tamaño actual.



Calcomanía 2
7058SP



Calcomanía 1
GZ7045SP

Calcomanía 3
7005SP



Calcomanía 4
GZ7044SP



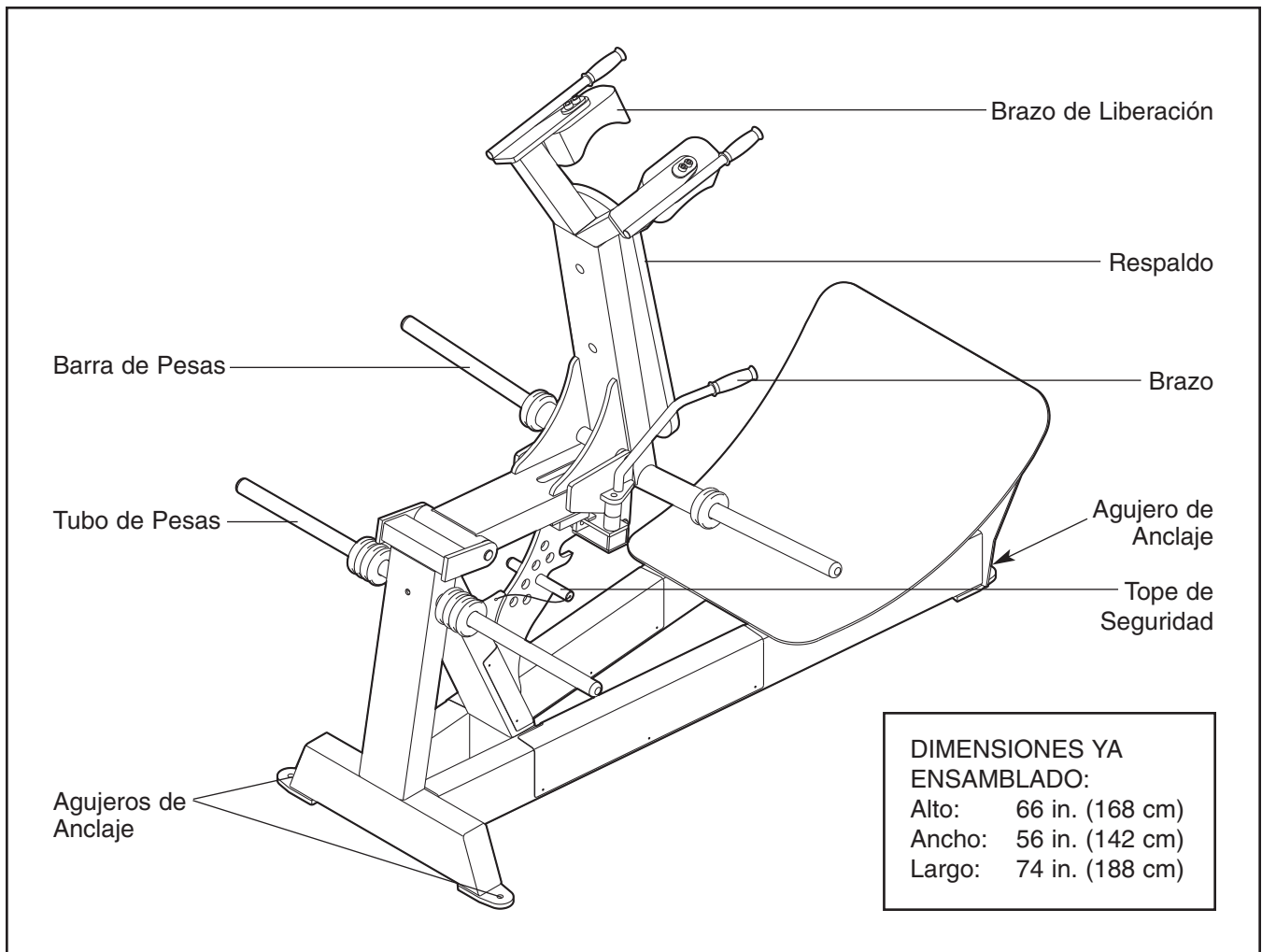
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de fortaleza FREEMOTION® EPIC™ PLATE LOADED SQUAT. 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 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 GZFW2174.2. El número de serie se puede encontrar en la calcomanía que está pegada en la máquina de fuerza (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.



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.

AÑADIR PESAS AL BRAZO DE PESAS

Para añadir resistencia a su entrenamiento, deslice la misma cantidad de pesas (no incluidas) en cada Barra de Pesas (7). Empuje bien las pesas contra los Anillos Parachoques (23).

Almacene las pesas no utilizadas en la Barra de Almacenamiento (8). La Barra de Almacenamiento puede contener hasta 204 kg (450 libras) en cada lado.

⚠ ADVERTENCIA: No coloque más de 204 kg (450 libras) en cada Barra de Pesas (7), ni a cada lado de la Barra de Almacenamiento (8). Coloque siempre la misma cantidad de peso en cada Barra de Pesas.

MONTAJE DE LA MÁQUINA DE MUSCULACIÓN

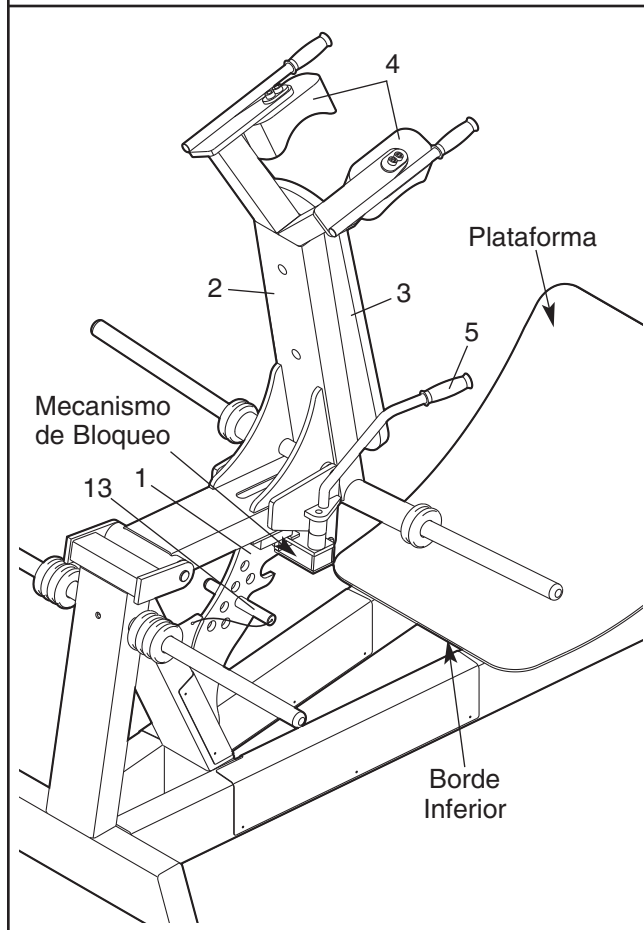
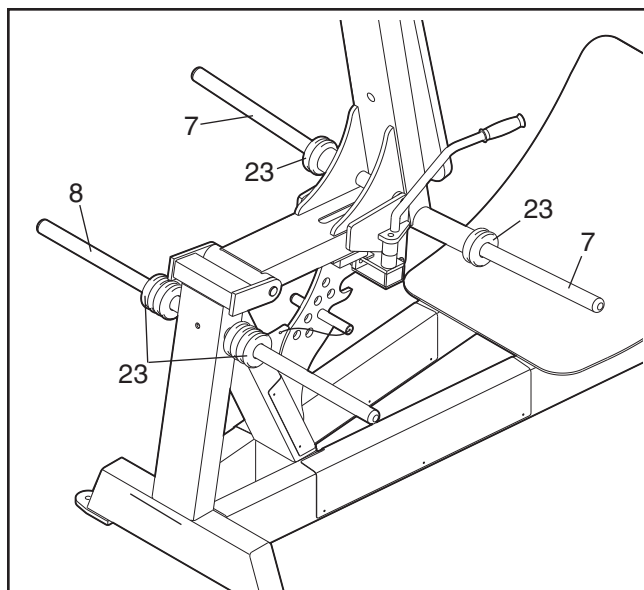
Mueva el Tope de Seguridad (13) a un orificio de la Base (1) que permita realizar el ejercicio de sentadilla pero que impida que el usuario se quede clavado bajo las Almohadillas de los Hombros (5) si no logra completar una repetición.

Póngase de pie sobre la plataforma, apoyando la espalda contra el Respaldo (3). Eleve las Almohadillas de los Hombros (4) para soltar el mecanismo de bloqueo.

Importante: los pies del usuario deben situarse lo bastante cerca del borde inferior de la plataforma como para impedir que la espalda baja se salga del Respaldo (3) cuando se baje la Armadura (2). Los usuarios de menor estatura deberán situarse más cerca del borde inferior de la plataforma que los usuarios de mayor estatura. Un posicionamiento inadecuado de los pies causará incomodidad en la espalda baja.

⚠ ADVERTENCIA: No baje la Armadura (2) a una posición que haga que la espalda baja se salga del Respaldo (3).

Cuando termine el ejercicio, baje el Brazo de Liberación (5) a la vez que baja la Armadura (2) hasta que el mecanismo de bloqueo quede perfectamente acoplado.



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Para lograr un funcionamiento óptimo del equipo de fuerza y para reducir las posibilidades de lesiones a los usuarios, usted debe hacer mantenimiento preventivo en forma regular. 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 del equipo de fuerza, 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 tapa trasera de este manual.

MANTENIMIENTO DIARIO

Tapicería y Armadura – Limpieza General

1. Limpie el equipo de fuerza 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.

La 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 el equipo de fuerza. 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

Ferretería

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 al equipo de fuerza. 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 los hilos de las tuercas en T del contrachapado y hacer que sea imposible el sacar la almohadilla en el futuro.

Mangos

Inspeccione los mangos y reemplácelos si es que es necesario.

NOTAS

NOTAS

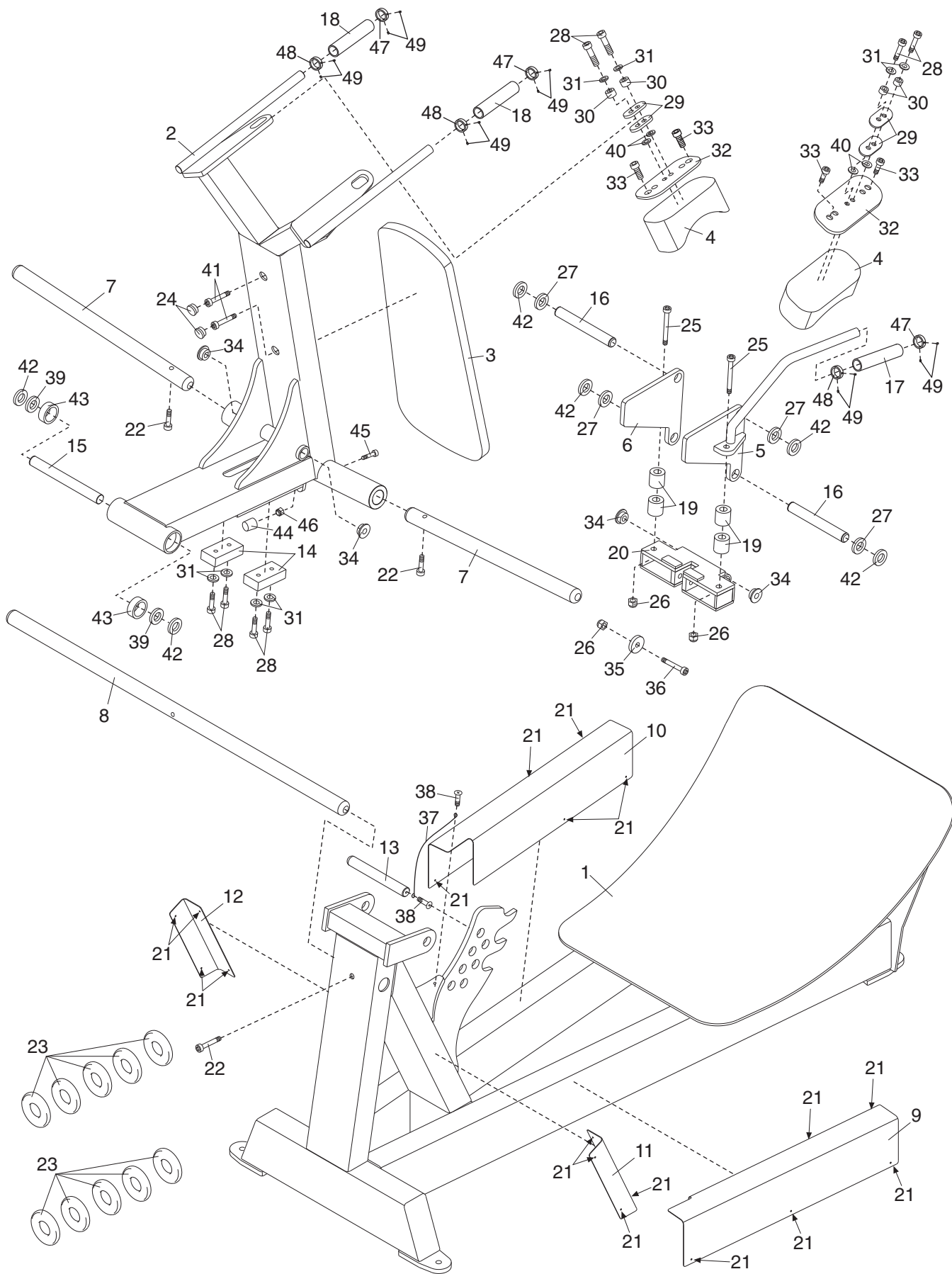
LISTA DE PIEZAS—Nº de Modelo GZFW2174.2

R0307A

Clave Nº	Ctd.	Descripción	Clave Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Base	28	8	Perno de 3/8" x 1 1/4"
2	1	Armadura	29	4	Espaciador de Nylon
3	1	Respaldo	30	4	Espaciador
4	2	Almohadilla para los Hombros	31	8	Arandela de 3/8"
5	1	Brazo de Liberación	32	2	Placa de la Almohadilla de los Hombros
6	1	Place del Brazo	33	4	Tornillo de Cabeza Plana de 3/8" x 1"
7	2	Barra de Pesas	34	4	Buje de 1"
8	1	Barra de Almacenamiento	35	1	Cojinete
9	1	Cubierta de la Base Derecha	36	1	Perno de 1/2" x 3"
10	1	Cubierta de la Base Izquierda	37	1	Tirante
11	1	Cubierta Derecha	38	2	Tornillo de 1/4" x 3/8"
12	1	Cubierta Izquierda	39	2	Arandela de Nylon Grande de 1"
13	1	Tope de Seguridad	40	4	Arandela Dentellada de 3/8"
14	2	Parachoques	41	2	Perno de 3/8" x 1"
15	1	Barra de Giro Larga	42	6	Anillo Retenedor de 1"
16	2	Barra de Giro Corto	43	2	Cojinete de 1"
17	1	Mango Rojo	44	1	Parachoques
18	2	Mango Negro	45	1	Tornillo de 5/16" x 1"
19	4	Espaciador	46	1	Tuerca de 5/16"
20	1	Caja de Bloqueo	47	2	Tapa del Mango
21	18	Remache	48	2	Collar Mango
22	3	Perno de 1/2" x 1 1/4"	49	12	Pasador Enroscado de #10
23	10	Aro Parachoques	50	1	Tapa de Mango Rojo
24	2	Tapón de Agujero de 1"	51	1	Anillo del Mango Rojo
25	2	Perno de 1/2" x 4 1/2"	*	-	Manual del Usuario
26	3	Contra-tuerca de Nylon de 1/2"			
27	4	Arandela de Nylon Pequeño de 1"			

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

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo GZFW2174.2 R0307A



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 cliente con la dirección y número de teléfono que aparece abajo. Por favor, tenga presente la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO del producto (GZFW2174.2)
- el NOMBRE del producto (el banco de fortaleza FREEMOTION EPIC PLATE LOADED SQUAT)
- 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 10 y 11).

