

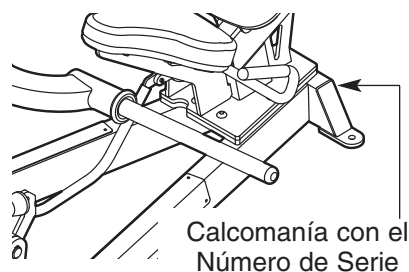


MANUAL DEL USUARIO

Nº de Modelo GZFW2185.2

Nº de Serie _____

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



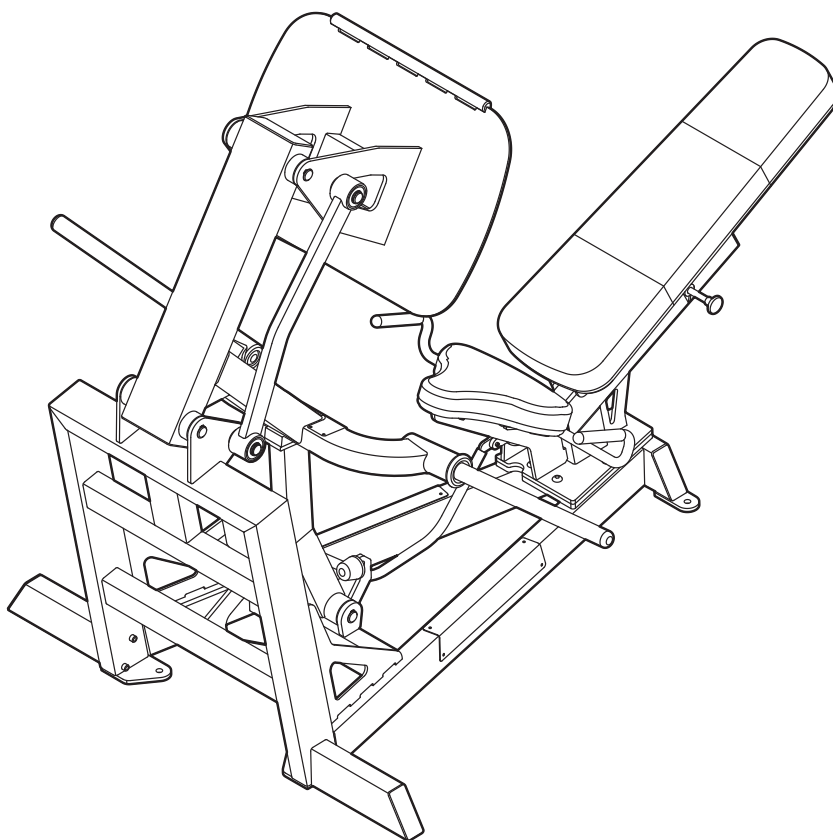
¿PREGUNTAS?

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

PLATE LOADED LEG PRESS



Página de internet

www.freemotionfitness.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	2
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
AJUSTE	8
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	9
LISTA DE PIEZAS	10
DIBUJO DE LAS PIEZAS	11
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 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. Use el banco de fortaleza solamente en una superficie nivelada. Cubra el piso debajo del banco de fortaleza para proteger el piso.
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. Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de usar el banco de fortaleza. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente.
11. Siempre ponga una cantidad igual de pesas en cada barra de pesas. Nota: El equipo de ejercicios no incluye pesas.
12. El equipo ejercicios está diseñado para soportar un peso de usuario de 350 libras (160 kg). No ponga más 450 libras (204 kg) en cada barra de pesas. Siempre ponga una cantidad igual de pesas en cada barra de pesas.
13. Si usted se siente mareado mientras se ejercita, pare inmediatamente y empiece a tranquilizarse.

⚠️ 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.

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 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. Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren en su tamaño real.

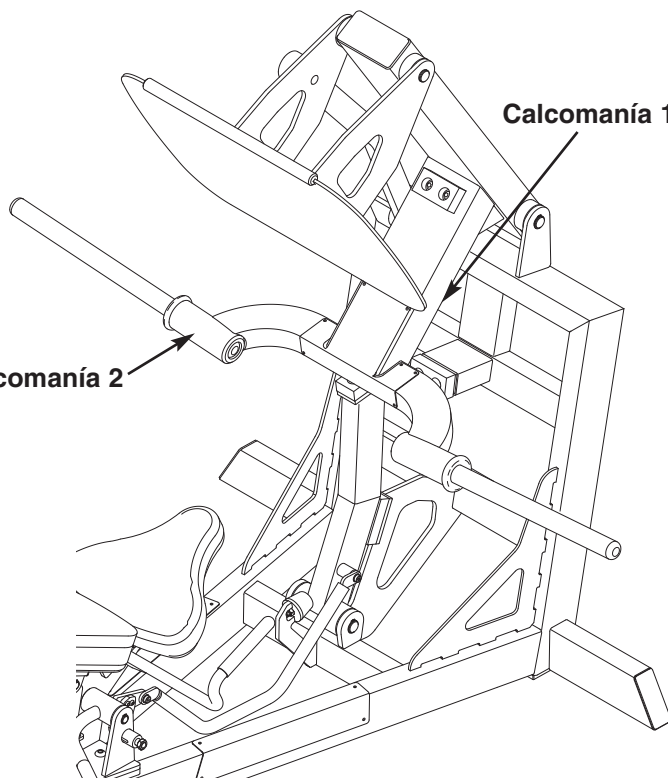
Calcomanía 1
7058

⚠ ADVERTENCIA

1. Obtenga un examen médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
2. Inspeccione la máquina antes de usarla. **No la use** si la máquina parece estar dañada o inoperable.
3. Mantenga el cuerpo y la ropa libre y aclarada de todas las piezas móviles.
4. **Nunca** meta el pasador en la pila de pesas o apoye la pila de pesas en una posición elevada. **Nunca** use la máquina si se encuentra en esta condición.
5. **Inspeccione** todos los cables, tirantes, y sus conexiones. No use si cualquier componente se encuentra gastado o dañado.
6. 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.
7. No permita a niños en las máquinas. El uso de la máquina por adolescents se debe supervisar por un adulto conciente de los riesgos.
8. Este equipaje será utilizado solo bajo supervisión calificada.
9. No quite esta etiqueta.
REEMPLACE SI DAÑADA.

GZ7058SP

Calcomanía 2



Calcomanía 2
7005

⚠ PRECAUCIÓN

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

GZ7005SP

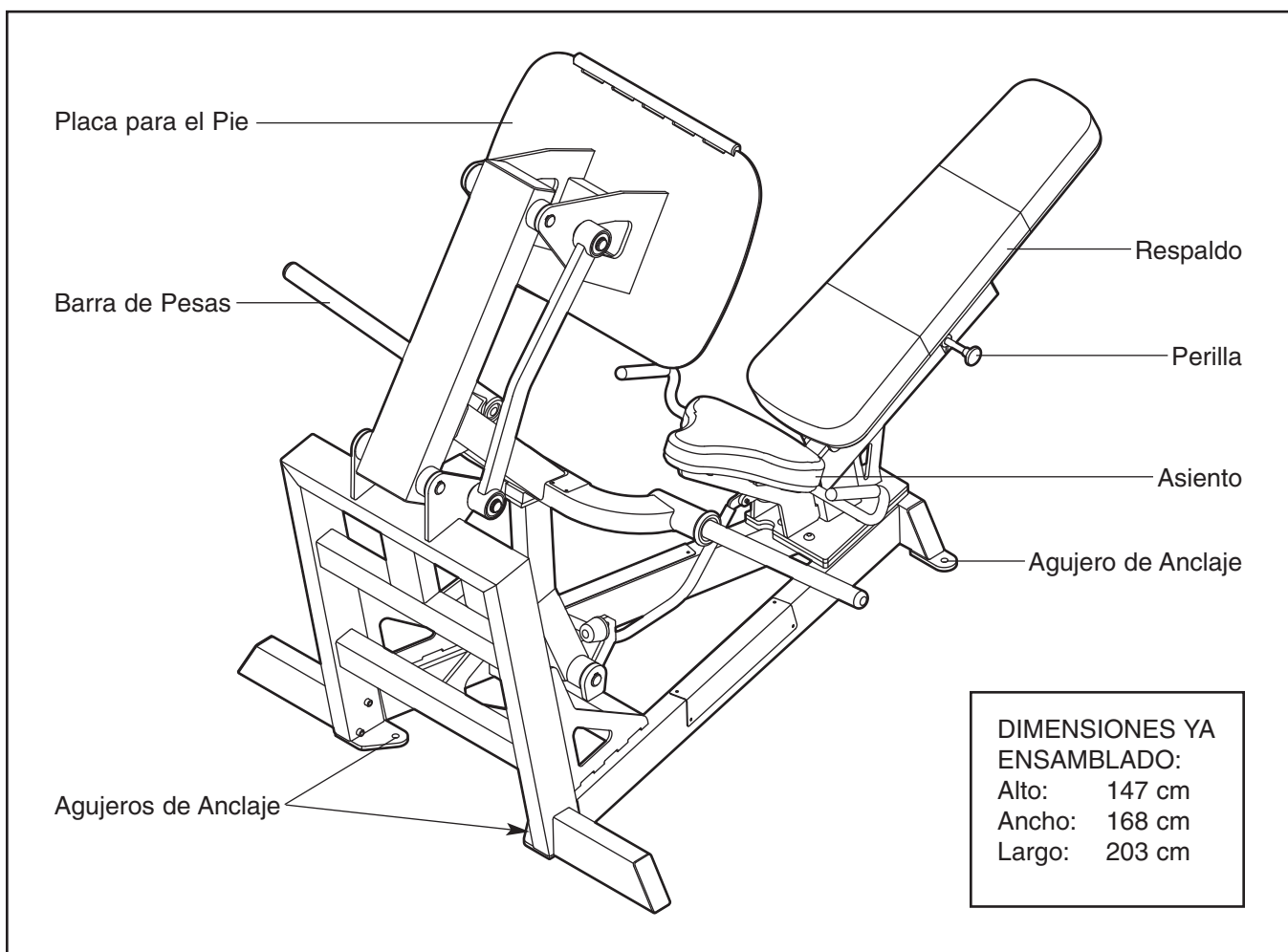
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina de fortaleza FRE-EMOTION® EPIC™ PLATE LOADED LEG PRESS prensa militar. Con movimientos no restringidos, usted podrá trabajar los grupos de músculos de su cuerpo al mismo tiempo—de la misma manera que lo hace en la vida real—y entrenarse más específicamente y eficientemente. 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 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 GZFW2185.2. 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.



MONTAJE

No Es Muy Complicado

Todo lo que se encuentra en este manual está diseñado de manera que el equipo de ejercicios pueda ser ensamblado con éxito por cualquier persona.

Antes de ensamblar, lea cuidadosamente la información y las instrucciones que aquí siguen:

- El ensamblaje requiere dos personas.
- Ponga todas las partes en un área sin estorbos y quite todos los materiales de embalaje. No se deshaga de todos los materiales de embalaje hasta que se haya terminado el ensamblaje.

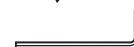
- Apriete todas las partes al ensamblarlas, a no ser que se le instruya a lo contrario.
- Al ensamblar el equipo de ejercicio, asegúrese de que todas las partes estén orientadas como se demuestra en los dibujos.

Las siguientes herramientas (no incluidas) son requeridas para el ensamblaje:

- Una llave ajustable



- Una llave hexagonal

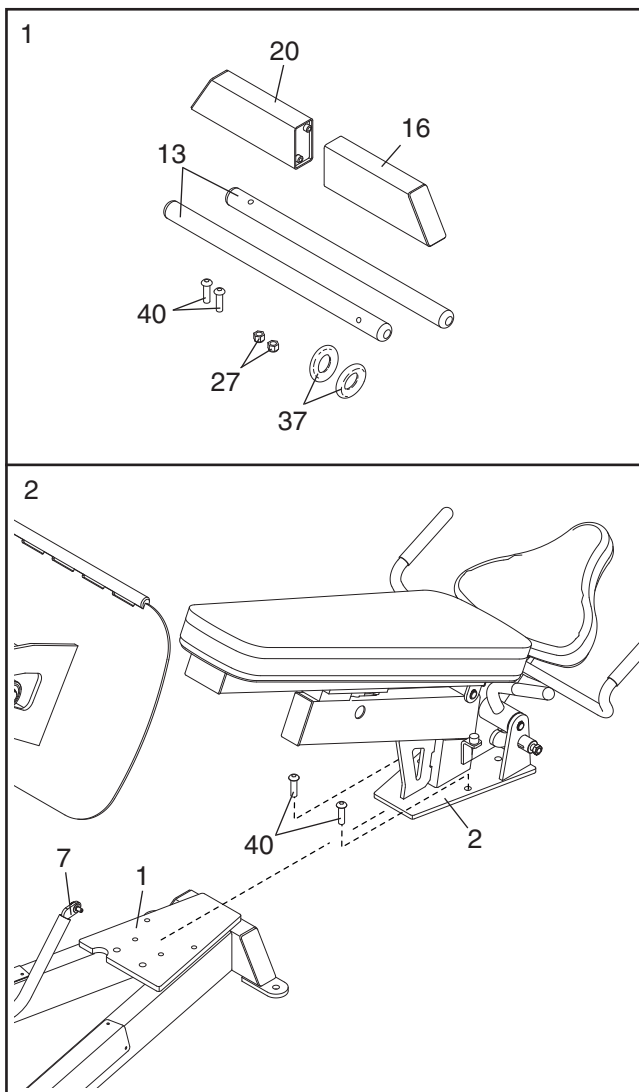


El ensamblaje será mucha más conveniente si usted tiene un juego de llaves con extremo abierto o un juego de matracas.

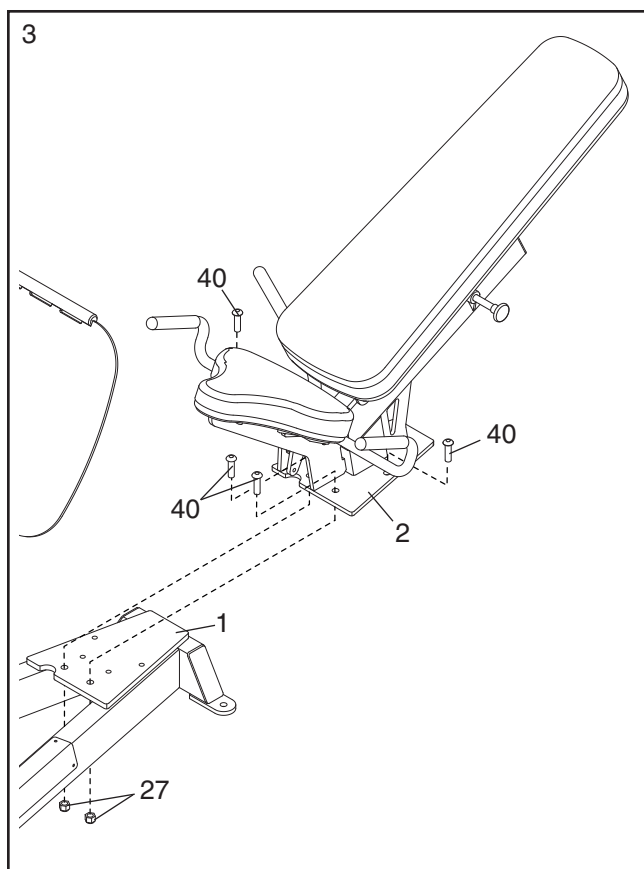
1. Localice las partes que siguen: la Pata Derecha de la Base (20), la Pata Izquierda de la Base (16), dos Barras de Pesas (13), dos Tornillos 1/2" x 2" (40), dos Tuercas de Seguridad de Nylon de 1/2" (27), y dos Aros Paragolpes (37).

2. Quite los dos Tornillos de 1/2" x 2" (40) de la Armadura del Asiento (2) y de la Base (1). Levante la Plataforma del Asiento fuera de la Base.

Baje el Brazo de Soporte (7) a la posición que se muestra.

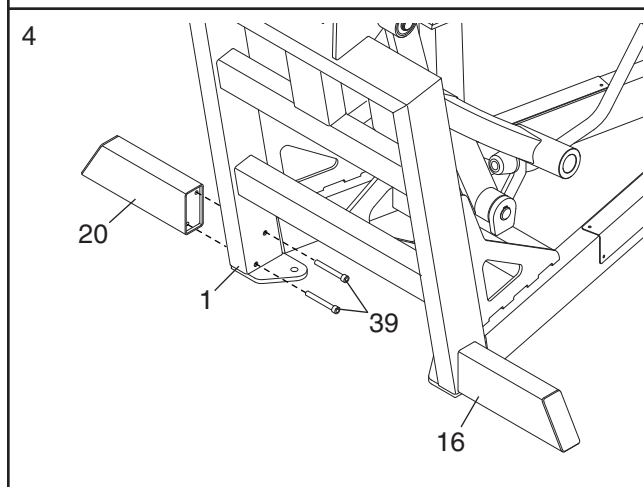


3. Oriente la Armadura del Asiento (2) como se muestra y ponerlo sobre la Base (1). Coloque la Plataforma del Asiento a la Base con cuatro Tornillos de 1/2" x 2" (40) y dos Tuercas de Seguridad de Nylon 1/2" (27).



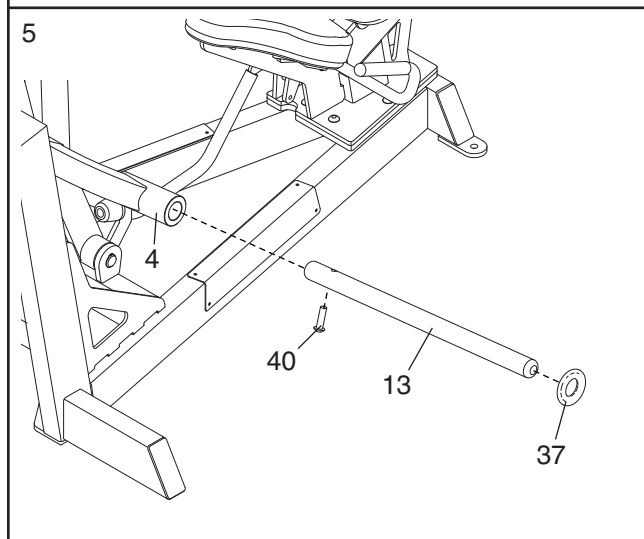
4. Quite los dos Tornillos de 3/8" x 3" (39) de la Pata Izquierda de la Base (16). Coloque la Pata Izquierda de la Base a la Base (1) con los dos Tornillos.

Repita este paso con la Pata Derecha de la Base (20).



5. Quite el Tornillos de 1/2" x 2" (40) de la Barra de Pesas (13). Coloque la Barra de Pesas a la Armadura de la Placa del Pies (4) con el Tornillo. Deslice un Aro Paragolpes (37) sobre la Barra de Pesas.

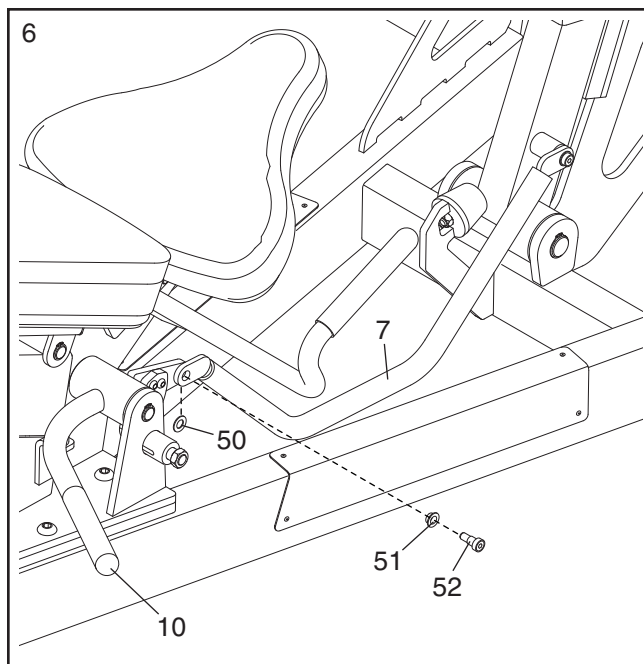
Repita este paso con la otra Barra de Pesas (13).



6. Quite el Perno de Hombro de 3/8" x 3/8" que se indica (52) del Brazo de Soporte (7).

Asegúrese de que la Arandela de Nylon de 3/8" (50) esté entre el Brazo de Soporte (7) y el Brazo de Ajuste (10), y que el Buje de 3/8" (51) esté presionado dentro del Brazo de Soporte. Coloque el Brazo de Soporte y el Brazo de Ajuste con un Perno de Hombro de 3/8" x 3/8" (52).

7. Asegúrese de que todas las partes estén bien apretadas.



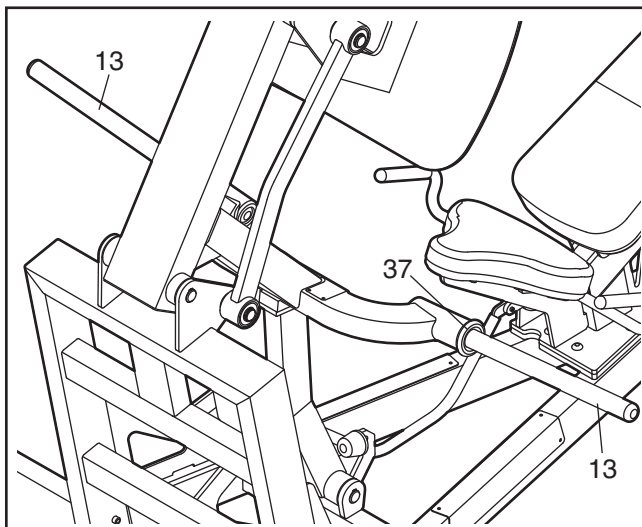
AJUSTES

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

AÑADIENDO PESAS AL BRAZO DE PESAS

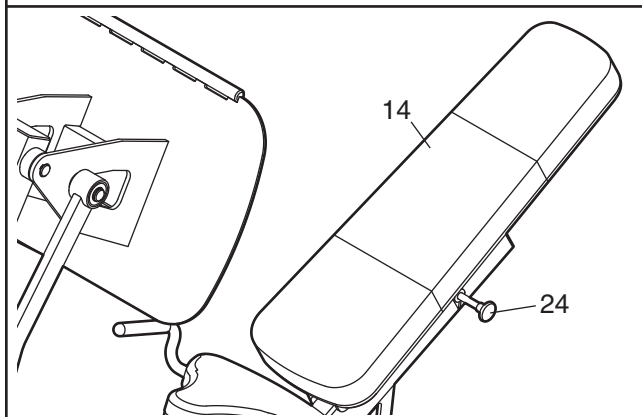
Para añadir resistencia a su ejercicio, deslice una cantidad igual de pesas (no incluidas) sobre cada una de las Barras de Pesa (13). Asegúrese de que las pesas estén empujadas contra los Anillos de Contrapeso (37).

⚠ ADVERTENCIA: No ponga más de 450 libras (204 kg) en cada Barra de Pesas (13). Siempre ponga una cantidad igual de pesas en cada una de las Barras de Pesas.



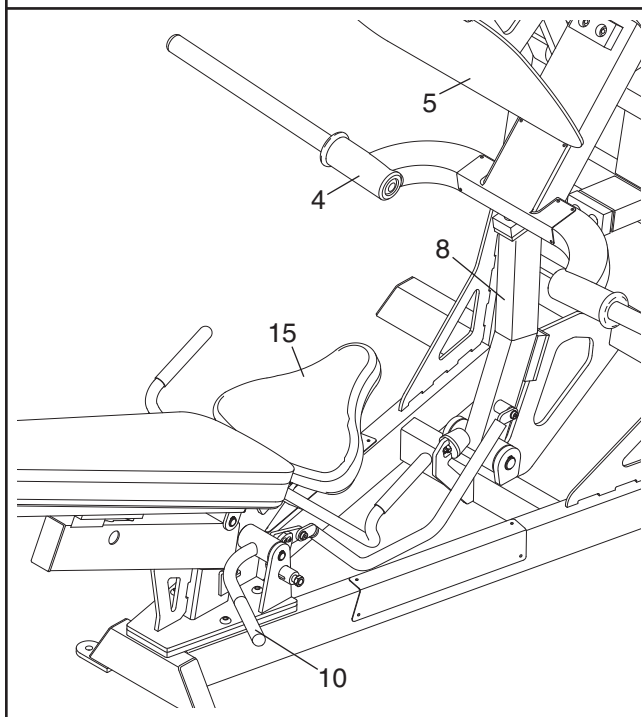
AJUSTANDO EL RESPALDO

Para cambiar el ángulo del Respaldo (14), jale la Perilla (24) hacia fuera y mueva el Respaldo hacia la posición deseada. Embrague de nuevo la Perilla dentro del Soporte del Respaldo (no se muestra).



AJUSTANDO EL SOPORTE DE LA PLATAFORMA

Para permitir que la Plataforma para los Pies (5) descienda, empújela hacia arriba y levante el Brazo de Ajuste (10) de manera que el Soporte de Plataforma (8) gire hacia el Asiento (15). Cuando termine de ejercitarse, regrese el Soporte de Plataforma a su posición bajo la Plataforma de la Placa del Pie (4).



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 contraportada 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 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. Rocié la mancha con un limpiador del hogar que no sea áspero como por ejemplo, los limpiadores FORMULA 409®, SIMPLE GREEN® ó un producto similar. Frote sobre el área manchada suavemente y deje la solución limpiadora 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 produzca daño al material. Siga las ins-

trucciones y las precauciones de seguridad del fabricante de cada producto de limpieza que se esté usando. FreeMotion Fitness y sus proveedores no podrán ser responsables por daño o lesiones que ocurran como resultado del uso o uso incorrecto de productos de limpieza.

Importante: No use limpiadores abrasivos, los cuáles 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

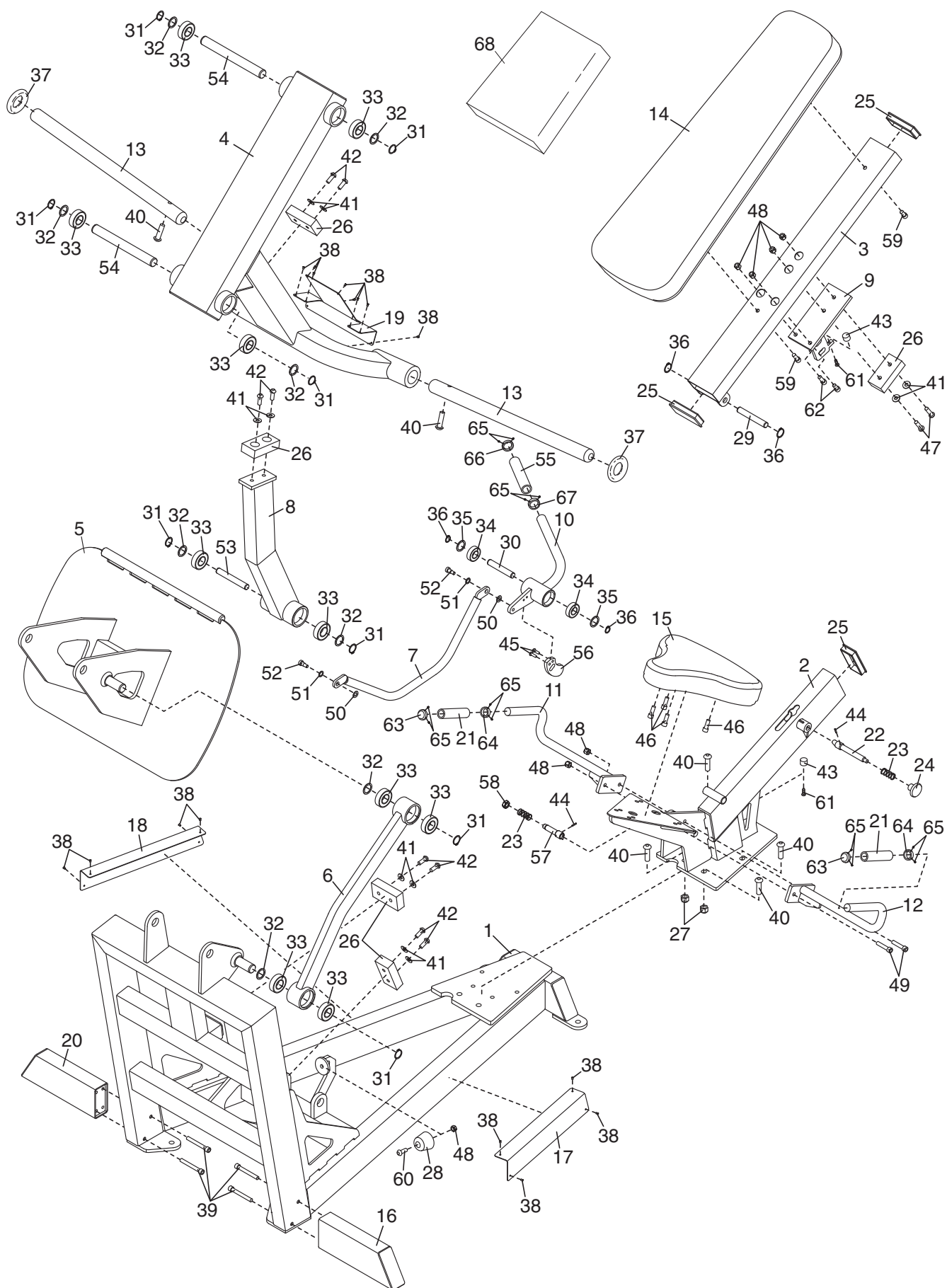
Inspeccione los mangos y reemplácelos cuando sea necesario.

LISTA DE PIEZAS—Modelo N° GZFW2185.2

R0707A

Clave N°	Ctd.	Descripción	Clave N°	Ctd.	Descripción
1	1	Base	35	2	Arandela de Nylon de 5/8"
2	1	Armadura del Asiento	36	4	Anillo Retenedor de 5/8"
3	1	Armadura del Respaldo	37	2	Aro Parachoques
4	1	Armadura de la Placa para los Pies	38	16	Remache
5	1	Plataforma para los Pies	39	4	Tornillo de 3/8" x 3"
6	1	Brazo de la Placa para los Pies	40	6	Tornillo de 1/2" x 2"
7	1	Brazo de Soporte	41	10	Arandela de 3/8"
8	1	Soporte de la Armadura	42	8	Tornillo de 3/8" x 1"
9	1	Sujetador del Respaldo	43	2	Parachoques Pequeño
10	1	Brazo de Ajuste	44	2	Pasador de Rodillo de 5/8"
11	1	Manubrio Derecho	45	2	Tornillo de 1/4" x 3/4"
12	1	Manubrio Izquierdo	46	4	Tornillo sin Nylon de 3/8" x 1"
13	2	Barra de Pesas	47	2	Perno de 3/8" x 1 1/2"
14	1	Respaldo	48	7	Contratuerca de Nylon de 3/8"
15	1	Asiento	49	2	Perno de 3/8" x 1 3/4"
16	1	Base Izquierda de la Pata	50	2	Arandela de Nylon de 3/8"
17	1	Cubierta Izquierda	51	2	Buje de 3/8"
18	1	Cubierta Derecha	52	2	Perno de Hombro de 3/8" x 3/8"
19	1	Cubierta Centrale	53	1	Eje de 6 1/2"
20	1	Base Derecha de la Pata	54	2	Eje de 9 1/4"
21	2	Mango Negro	55	1	Red Handgrip
22	1	Pasador	56	1	Soporte de Ajuste
23	2	Resorte	57	1	Pasador de Ajuste
24	1	Perilla	58	1	Tuerca Hexagonal de 1/2"
25	3	Tapa de 2" x 4"	59	2	Tornillo sin Nylon de 3/8" x 3"
26	5	Parachoques Rectángula	60	1	Perno de 3/8" x 1 1/4"
27	2	Contratuerca de Nylon de 1/2"	61	2	Tornillo de 1/4" x 1/2"
28	1	Parachoques	62	2	Tornillo de 3/8" x 1"
29	1	Eje de 5/8" x 3 3/4"	63	2	Tapa del Mango Negro
30	1	Eje de 5/8" x 4 1/2"	64	2	Anillo del Mango Negro
31	8	Anillo Retenedor de 1"	65	12	Pasador Enroscado de 5/16"
32	8	Arandela de Nylon de 1"	66	1	Tapa del Mango Rojo
33	10	Cojinete de 1"	67	1	Anillo del Mango Rojo
34	2	Cojinete de 5/8"	68	1	Funda Amovible
			*	-	Manual del Usuario

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 (GZFW2185.2)
- el NOMBRE del producto (la máquina de fortaleza EPIC STRENGTH PLATE LOADED LEG PRESS)
- 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)

