

FREEMOTION®

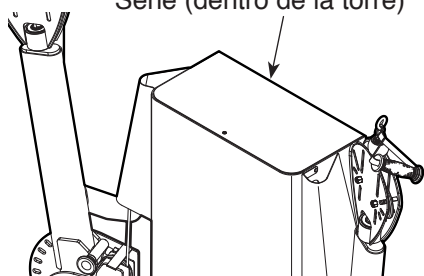
Dual Cable Cross

N.º de Modelo VFMC4007-BLK.0

N.º de Serie _____

Anote el número de serie en el espacio que aparece arriba, para su referencia.

Calcomanía de Número de Serie (dentro de la torre)



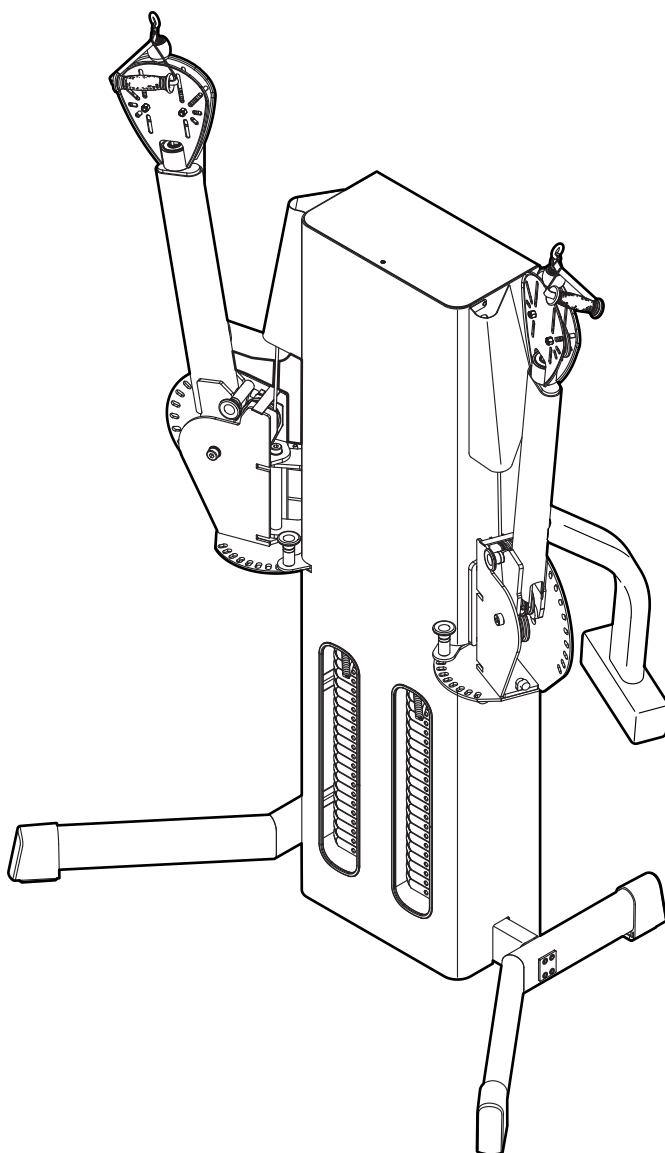
¿PREGUNTAS?

Si tiene cualquier pregunta o si alguna pieza está dañada o se perdió, vea **CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada de este manual.

⚠ PRECAUCIÓN

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar el presente aparato. Conserve este manual para referencia futura.

MANUAL DEL USUARIO

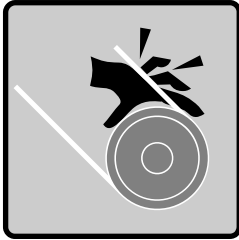


ÍNDICE

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	3
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	4
ANTES DE COMENZAR.....	5
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	7
AJUSTE.....	13
MANTENIMIENTO.....	14
DIAGRAMA DE CABLES.....	15
GUÍAS DE EJERCICIOS.....	16
LISTA DE LAS PIEZAS.....	17
DIBUJO DE PIEZAS.....	18
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE.....	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. Si una calcomanía se perdió o es ilegible, vea la contraportada de este manual y solicite una calcomanía de repuesto gratuita. Coloque la calcomanía en la ubicación mostrada. Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren a tamaño real.



Calcomanía 1



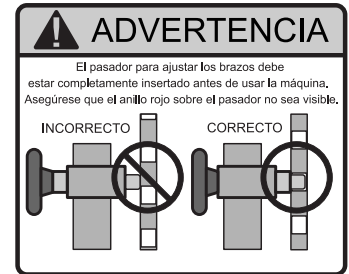
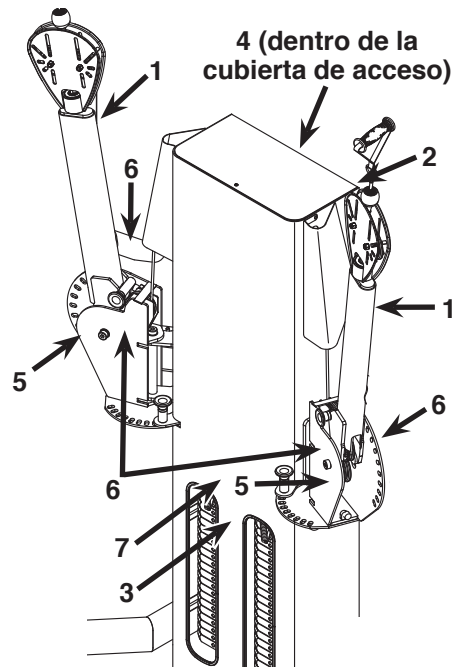
Calcomanía 2



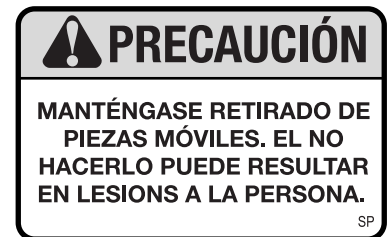
Calcomanía 3



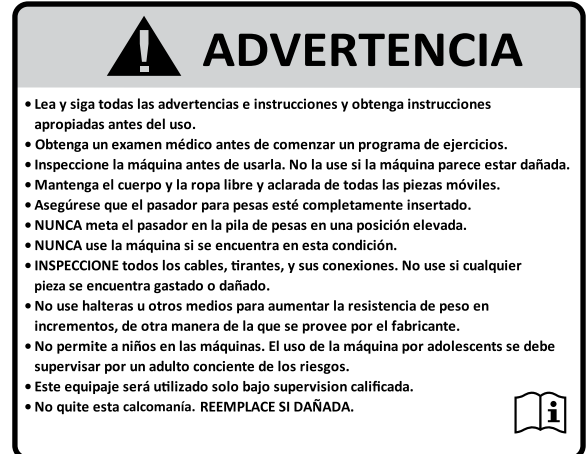
Calcomanía 4



Calcomanía 5



Calcomanía 6



Calcomanía 7

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias relativas a su máquina de musculación, antes de utilizarla. FreeMotion Fitness 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. Es la responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios de la máquina de musculación estén suficientemente informados acerca de todas las precauciones, hayan leído y comprendido todos los adhesivos de advertencia y precaución y estén informados acerca de cómo usar correctamente la máquina de musculación.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la máquina de musculación solamente de la forma descrita en el manual.
4. Guarde la máquina de musculación en un lugar cerrado, alejada del polvo y la humedad. No guarde la máquina de musculación en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.
5. Coloque la máquina de musculación sobre una superficie plana, con una estera debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre alrededor de la máquina de musculación para subirse, bajarse y utilizarla.
6. Mantenga a los niños menores de 13 años y a las mascotas alejados de la máquina de musculación en todo momento.
7. La máquina de musculación se diseñó para soportar un peso máximo del usuario de 159 kg.
8. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina de musculación. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicios.
9. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use la máquina de musculación. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
10. Se debe pedir a todos los usuarios de la máquina de musculación que comuniquen inmediatamente al personal del gimnasio cualquier lesión o cualquier irregularidad detectada en la máquina de musculación.
11. Asegúrese de que los pasadores de pesas estén completamente insertados en las pilas de pesas antes de hacer ejercicios.
12. Asegúrese de que las cuatro perillas de ajuste estén completamente encajadas antes de hacer ejercicios.
13. Mantenga las manos y pies alejados de las piezas móviles. No se apoye ni apoye las manos en la máquina de musculación mientras otra persona la esté utilizando.
14. Asegúrese de que todos los cables permanezcan en sus poleas en todo momento. Si algún cable se atora mientras usted está haciendo ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese de que el cable esté sobre las poleas.
15. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina de musculación FREEMOTION® DUAL CABLE CROSS. Podrá ejercitar sin ninguna restricción de movimientos los grupos de músculos de su cuerpo —como haría de forma natural— y entrenará de manera más específica y eficiente.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador inclinable. Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la

contraportada de este manual. Para que le podamos asistir de manera más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor familiarícese con las piezas que aparecen etiquetadas en el dibujo de abajo.

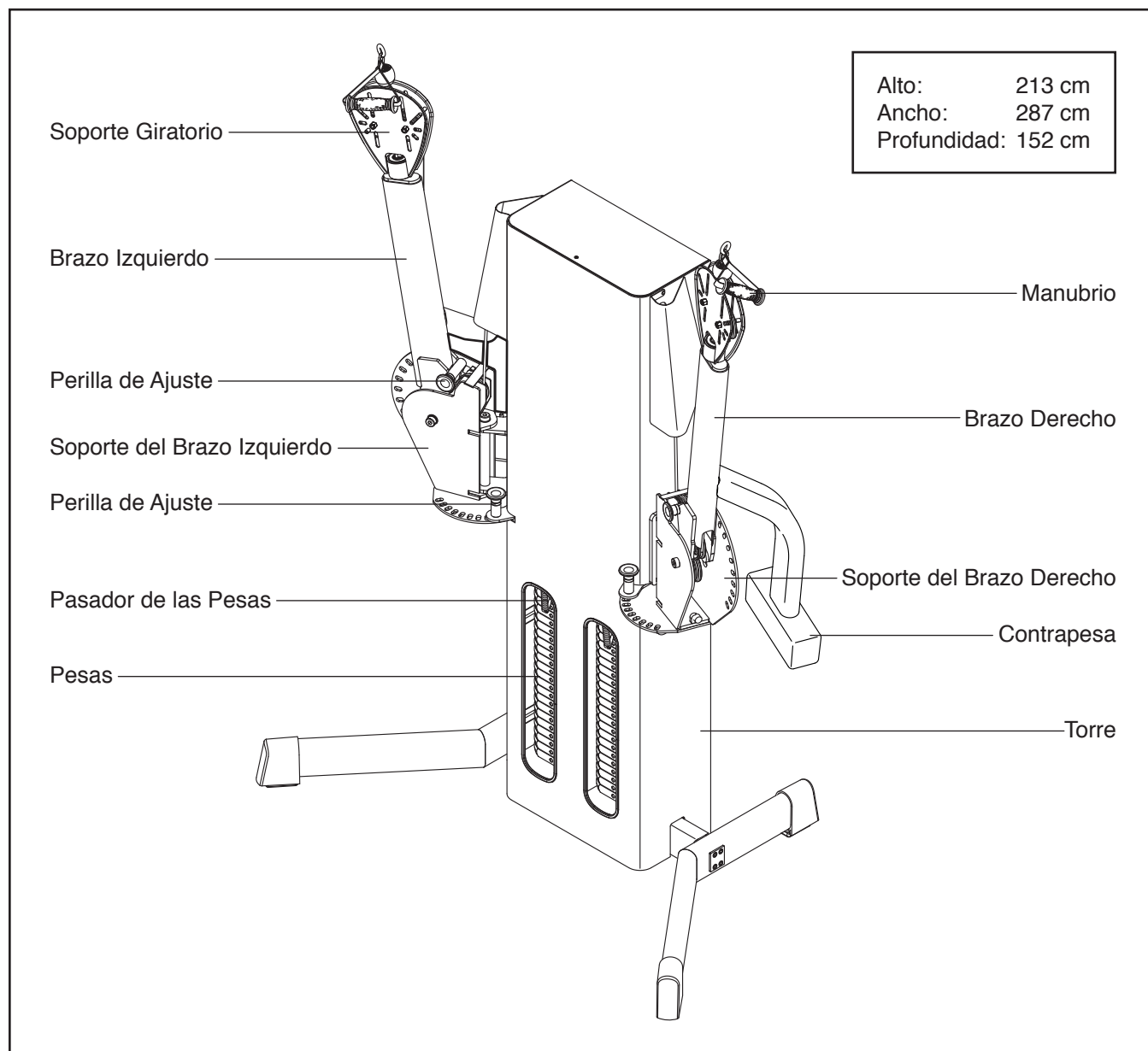
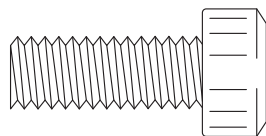
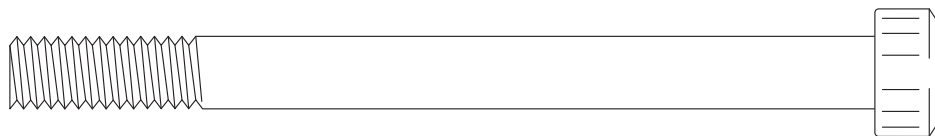


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

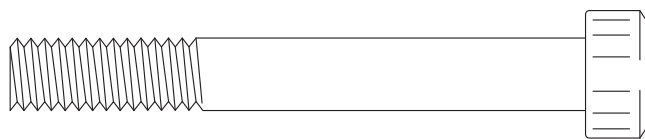
Consulte los dibujos que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas utilizadas en el montaje. El número que aparece en paréntesis en cada dibujo es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden venir premontadas. Si la pieza no aparece en el kit de componentes de montaje, compruebe si fue ensamblada de antemano. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas para el montaje.**



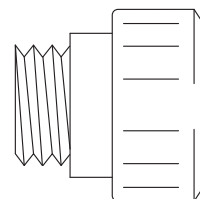
Perno de 3/8" x 1"
(50)



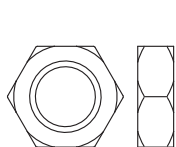
Tornillo de 3/8" x 4 1/2" (11)



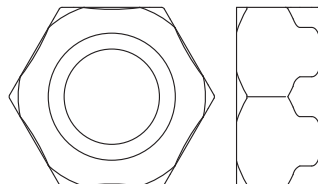
Perno de 3/8" x 3"
(70)



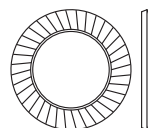
Perno con Collar de
3/4" x 1/2" (42)



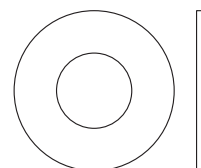
Tuerca de 3/8"
(16)



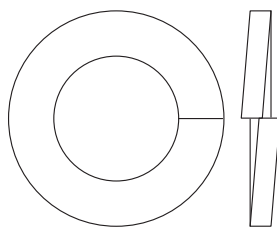
Tuerca de Bloqueo
de 5/8" (55)



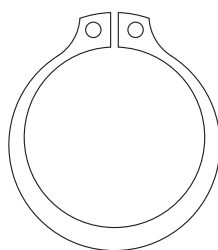
Arandela Dentada
de 3/8" (20)



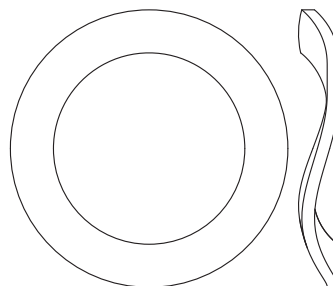
Arandela de
3/8" (78)



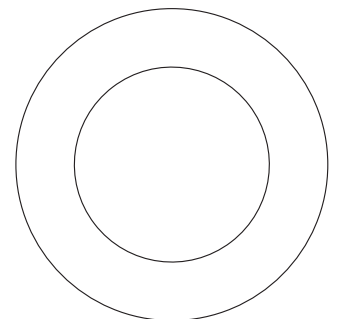
Arandela Dividida
de 5/8" (54)



Anillo
Retenedor (28)



Arandela Ondulatoria
de 1" (33)



Arandela Delgada
de 1" (32)

MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Debido a su tamaño y peso, la máquina de musculación deberá ser ensamblada en el sitio donde se utilizará. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre para caminar alrededor de la máquina de musculación al ensamblarla.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber completado todos los pasos de montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- Algunas piezas descritas en los pasos de montaje pueden estar pre-ensamblados.

- Para el montaje pueden requerirse las siguientes herramientas (no se incluyen):

dos llaves inglesas



un mazo de goma



un destornillador estándar



un destornillador estrella



tres llaves hexagonales



unos alicates para anillos de retención



El montaje será más cómodo si cuenta con un juego de llaves de vaso, un juego de llaves fijas y de estrella o un juego de carracas.

1.

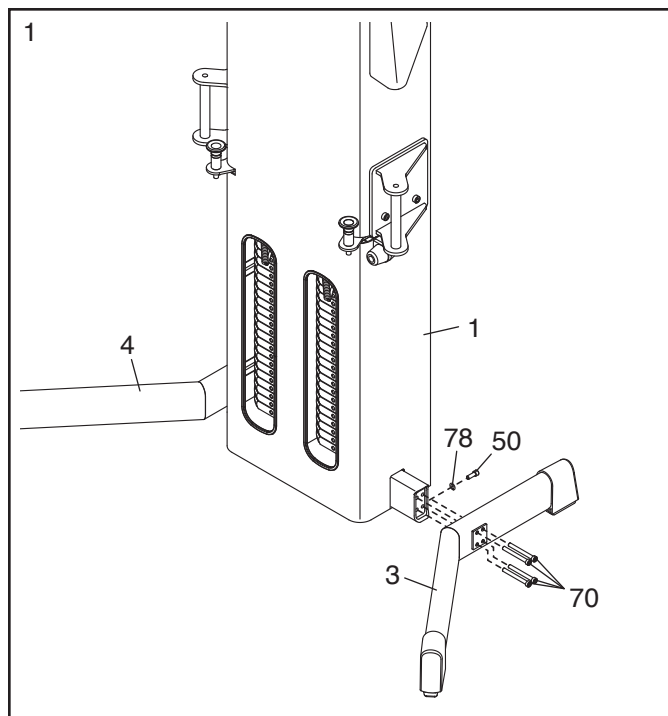
Antes de iniciar el montaje, lea la información del recuadro superior.

Pídale a otra persona que sostenga la Torre (1) e inclínela levemente hacia un lado.

Conecte la Pata Derecha (3) a la Torre (1) con cuatro Pernos de 3/8" x 3" (70), un Perno de 3/8" x 1" (50) y una Arandela de 3/8" (78). **No apriete aún los Pernos.**

Conecte la Pata Izquierda (4) de la misma manera.

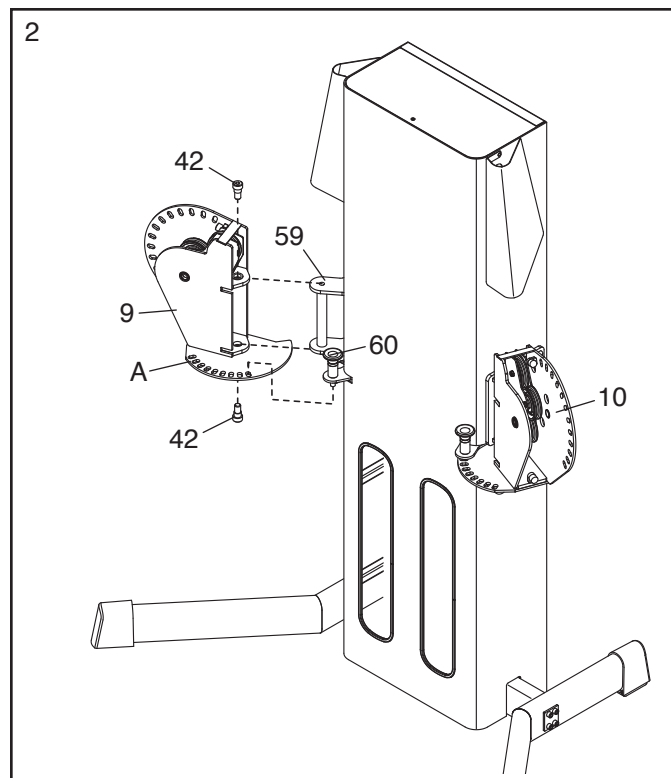
Apriete los ocho Pernos de 3/8" x 3" (70) y los dos Pernos de 3/8" x 1" (50).



2. Levante la Perilla de Ajuste (60) indicada, deslice el Soporte del Brazo Izquierdo (9) por el Pivote (59) izquierdo y encaje la Perilla de Ajuste en uno de los orificios de ajuste (A) del Soporte del Brazo Izquierdo.

Conecte el Soporte del Brazo Izquierdo (9) al Pivote (59) izquierdo con dos Pernos con Collar de 3/4" x 1/2" (42).

Conecte el Soporte del Brazo Derecho (10) de la misma manera.



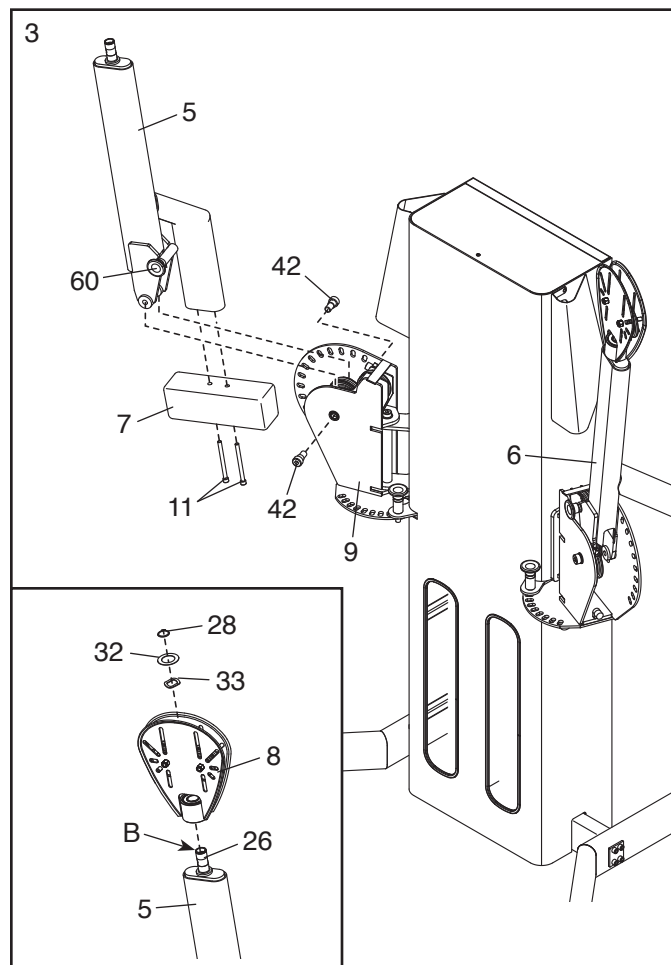
3. Tire hacia fuera de la Perilla de Ajuste (60) del Brazo Izquierdo (5), sostenga el extremo del Brazo Izquierdo por dentro del Soporte del Brazo Izquierdo (9) y encaje la Perilla de Ajuste en uno de los orificios de ajuste del Soporte del Brazo Izquierdo.

Conecte el Brazo Izquierdo (5) al Soporte del Brazo Izquierdo (9) con dos Pernos con Collar de 3/4" x 1/2" (42).

A continuación, conecte una Contrapesa (7) al Brazo Izquierdo (5) con dos Tornillos de 3/8" x 4 1/2" (11).

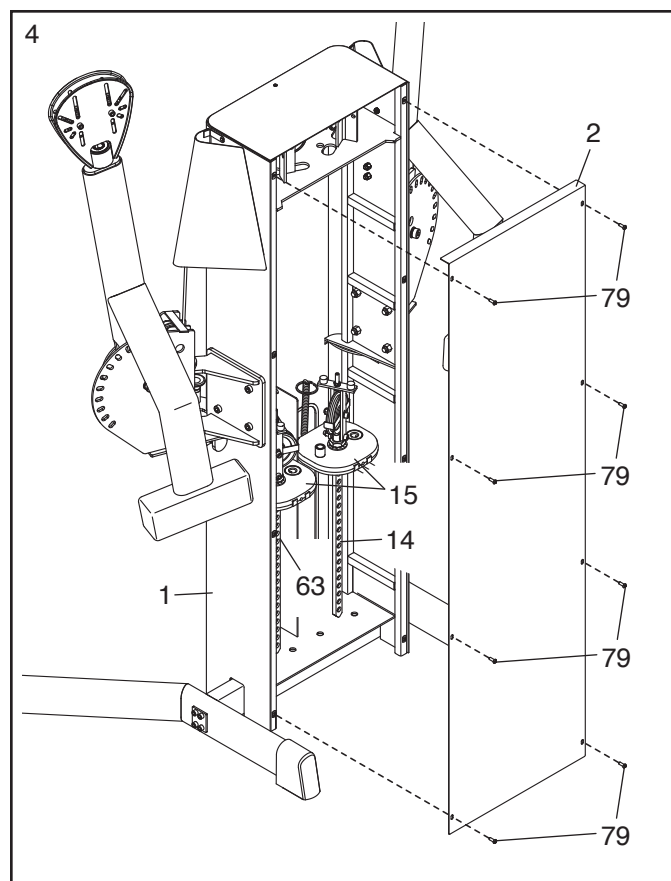
Vea el diagrama incluido. Deslice un Soporte Giratorio (8), una Arandela Ondulatoria de 1" (33) y una Arandela Delgada de 1" (32) a la Montura de Pivote (26) del Brazo Izquierdo (5). Luego, con una herramienta para anillos de retención, conecte el Anillo Retenedor (28) a la ranura indicada (B) de la Montura de Pivote.

Repita este paso en el lado derecho de la máquina de musculación.



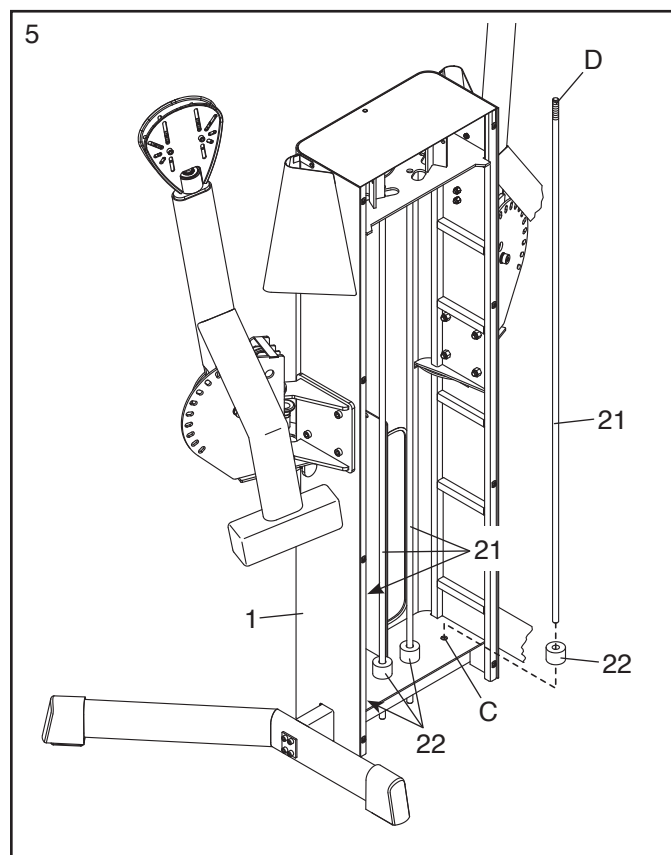
4. Retire los ocho Tornillos de 1/4" x 3/4" (79) de la Cubierta del Acceso (2) a la parte posterior de la Torre (1). Luego, retire la Cubierta del Acceso.

A continuación, retire las dos Pesas Superiores (15) y los Selectores de Pesas Izquierdo y Derecho (14, 63) de la Torre (1).



5. Coloque un Parachoques de las Pesas (22) sobre el orificio indicado (C) de la Torre (1). Luego, oriente la Guía de las Pesas (21) de modo que el extremo roscado (D) se encuentre en la parte superior e inserte la Guía de las Pesas en el Parachoques de las Pesas y el orificio.

Repita este paso con los otros tres Parachoques de las Pesas (22) y las Guías de las Pesas (21).

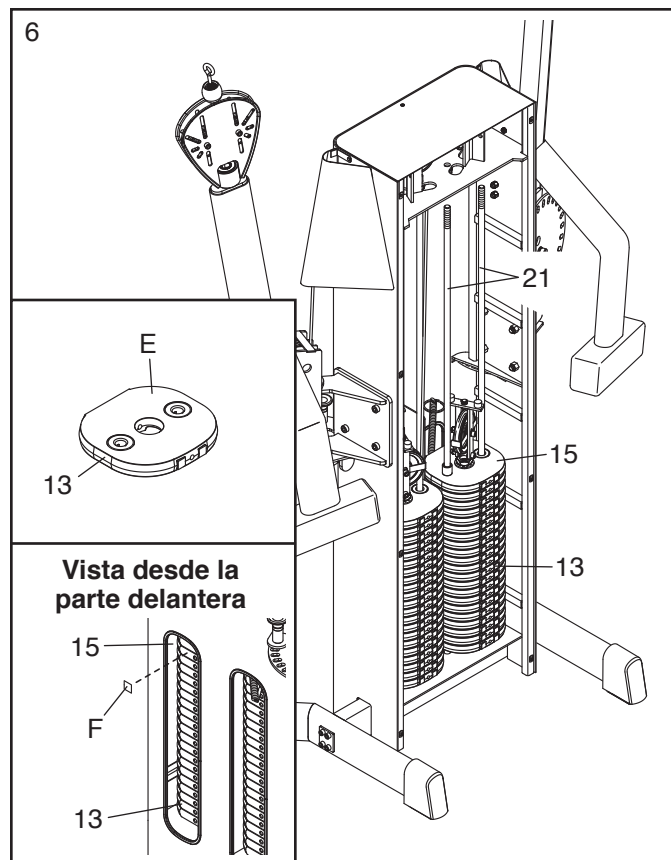


6. Oriente veinte Pesas (13) como se muestra en el diagrama incluido superior; **asegúrese de que los lados lisos (E) estén orientados hacia arriba**. Deslice las Pesas por las Guías de Pesas (21) izquierdas. **Nota: Si hay calcomanías numeradas en las Pesas (F), asegúrese de deslizar primero la Pesa con el número más alto por las Guías de las Pesas.**

A continuación, deslice la Pesa Superior (15) y el Selector de Pesas Izquierdo (que no se muestra) por las Guías de Pesas (21) izquierdas.

Si las Pesas (13) no presentan calcomanías numeradas, busque la hoja incluida de calcomanías numeradas. Aplique una calcomanía numerada (F) a la Pesa Superior (15) y a cada Pesa en la ubicación mostrada en el diagrama incluido inferior; **asegúrese de aplicar a la Pesa Superior la calcomanía con el número más bajo.**

Repita este paso en el otro lado de la máquina de musculación.

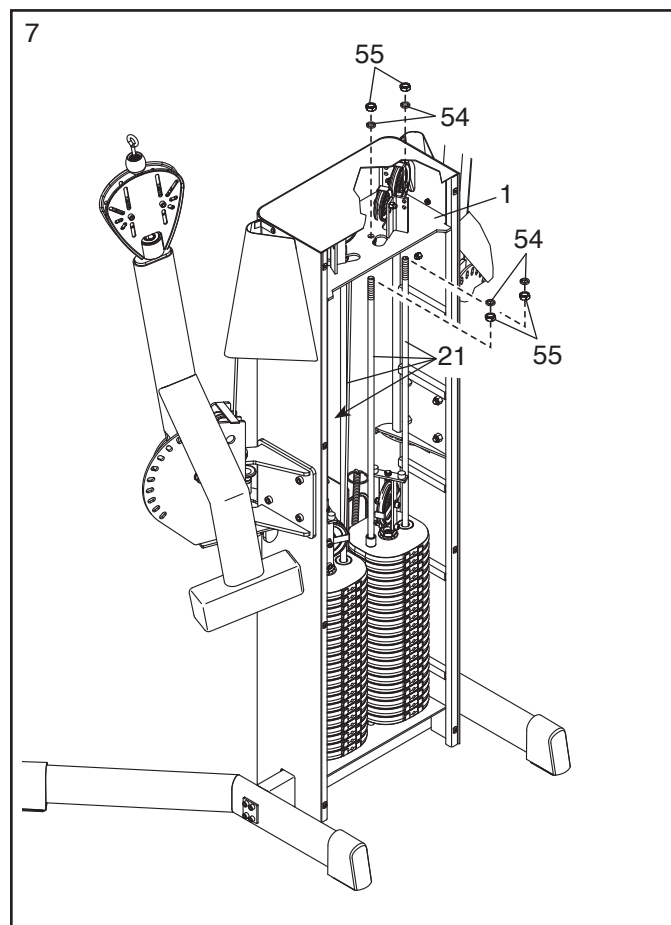


7. Apriete una Tuerca de Bloqueo de 5/8" (55) hasta el máximo posible a una Guía de las Pesas (21) y, luego, deslice una Arandela Dividida de 5/8" (54) por la Guía de las Pesas.

A continuación, eleve la Guía de las Pesas (21) hasta el máximo posible hacia el interior de la Torre (1).

Luego, deslice otra Arandela Dividida de 5/8" (54) por la Guía de las Pesas (21) y apriete otra Tuerca de Bloqueo de 5/8" (55) a la Guía de las Pesas.

Repita este paso con las otras tres Guías de las Pesas (21).

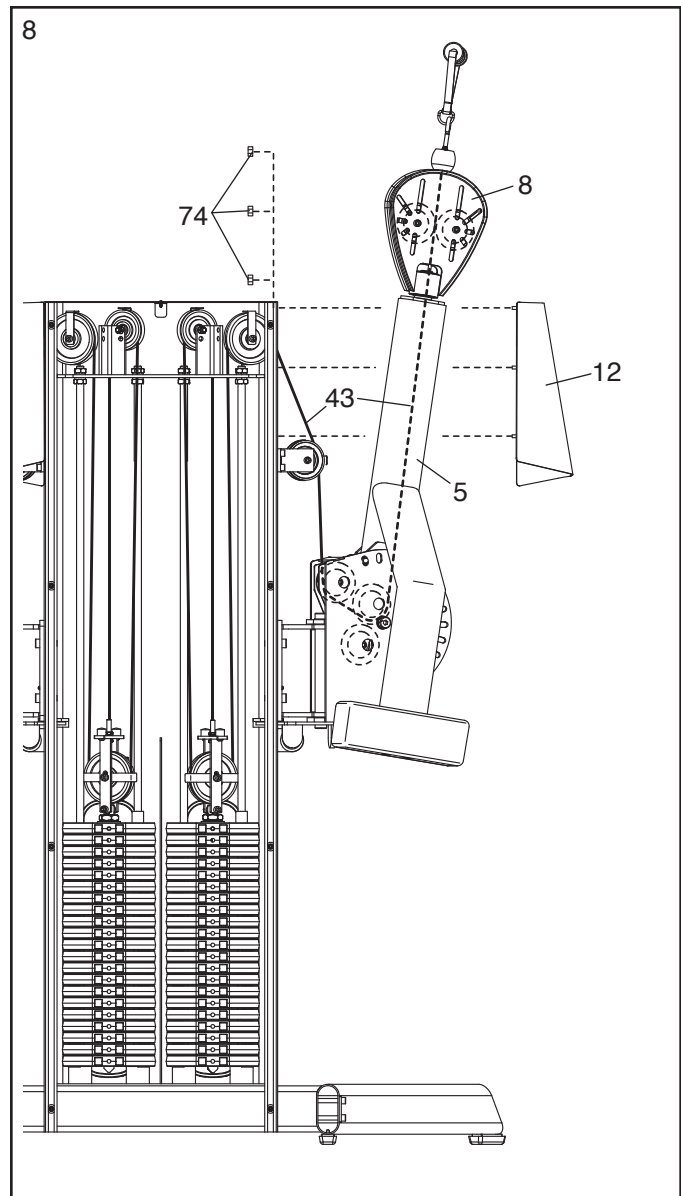


8. Retire las tres Tuercas de 1/4" (74) que conectan la Cubierta Izquierda del Cable (12) a la máquina de musculación. Luego, retire la Cubierta Izquierda del Cable.

Encamine uno de los Cables (43) en sentido descendente a través del Soporte Giratorio (8) izquierdo y a través del Brazo Izquierdo (5) como se muestra. Vea el DIAGRAMA DE CABLES de la página 15 y encamine el Cable alrededor de las poleas del lado izquierdo de la máquina de musculación como se muestra.

Clave: Puede resultar útil aflojar las tuercas y los pernos que conectan las trampas de cables al encaminar el Cable (43) alrededor de las poleas. Tras encaminar el Cable, reapriete las tuercas y los pernos.

Asegúrese de que las trampas de cables estén orientadas como se muestra en el DIAGRAMA DE CABLES de la página 15; si los Cables (43) rozan contra las trampas de cables, los Cables sufrirán daños.



9. **Vea el diagrama incluido.** Apriete una Tuerca de 3/8" (16) aproximadamente a medio camino del extremo roscado del Cable (43).

A continuación, deslice una Arandela Dentada de 3/8" (20) al Cable e inserte el Cable en el orificio de la parte superior del Soporte en U (65) izquierdo.

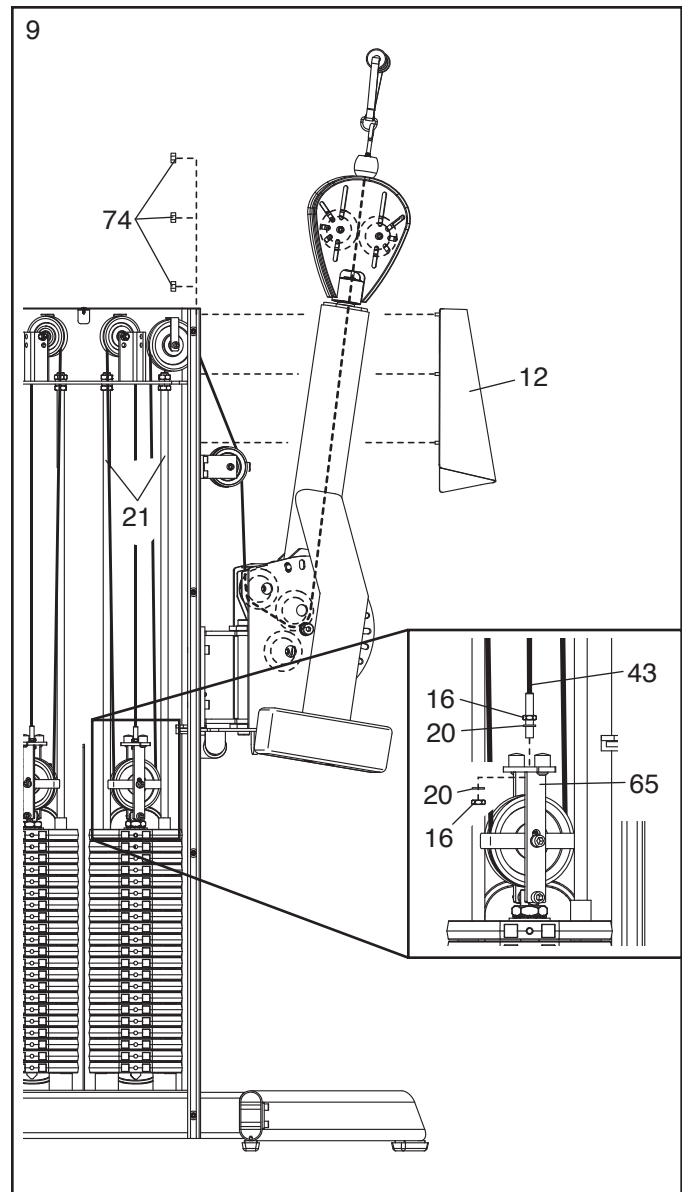
Luego, deslice otra Arandela Dentada de 3/8" (20) por el Cable y apriete otra Tuerca de 3/8" (16) al Cable.

Reconecte la Cubierta Izquierda del Cable (12) con las tres Tuercas de 1/4" (74).

Repita los pasos 8 y 9 en el otro lado de la máquina de musculación.

Vea LUBRICACIÓN DE LAS GUÍAS DE LAS PESAS en la página 14 y lubrique las Guías de las Pesas (21). Luego, vea AJUSTE DE LOS CABLES en la página 14 y apriete correctamente los Cables (43).

Vea el paso 4. Reconecte la Cubierta del Acceso (2) con los ocho Tornillos de 1/4" x 3/4" (79).



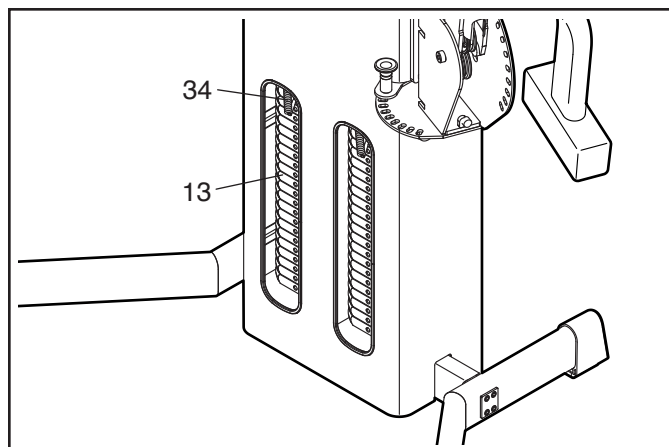
10. **Asegúrese de que todas las piezas de la máquina de musculación estén apretadas apropiadamente.** Pueden quedar componentes de montaje sin usar una vez completado el montaje.

AJUSTE

Esta sección explica cómo ajustar la máquina de musculación. Vea las GUÍAS DE EJERCICIOS en la página 16 para obtener información importante acerca de cómo obtener los mayores beneficios de su programa de ejercicios. Vea también la guía de ejercicios anexa para conocer la forma correcta de realizar diversos ejercicios.

CAMBIO DE LA CONFIGURACIÓN DE PESAS

Para cambiar el ajuste de peso de cada pila de pesas, inserte el Pasador de las Pesas (34) en el orificio de la Pesa (13) deseada. **Asegúrese de que el Pasador de las Pesas esté totalmente insertado en el Selector de Pesas (que no se muestra).**



AJUSTE DE LOS BRAZOS

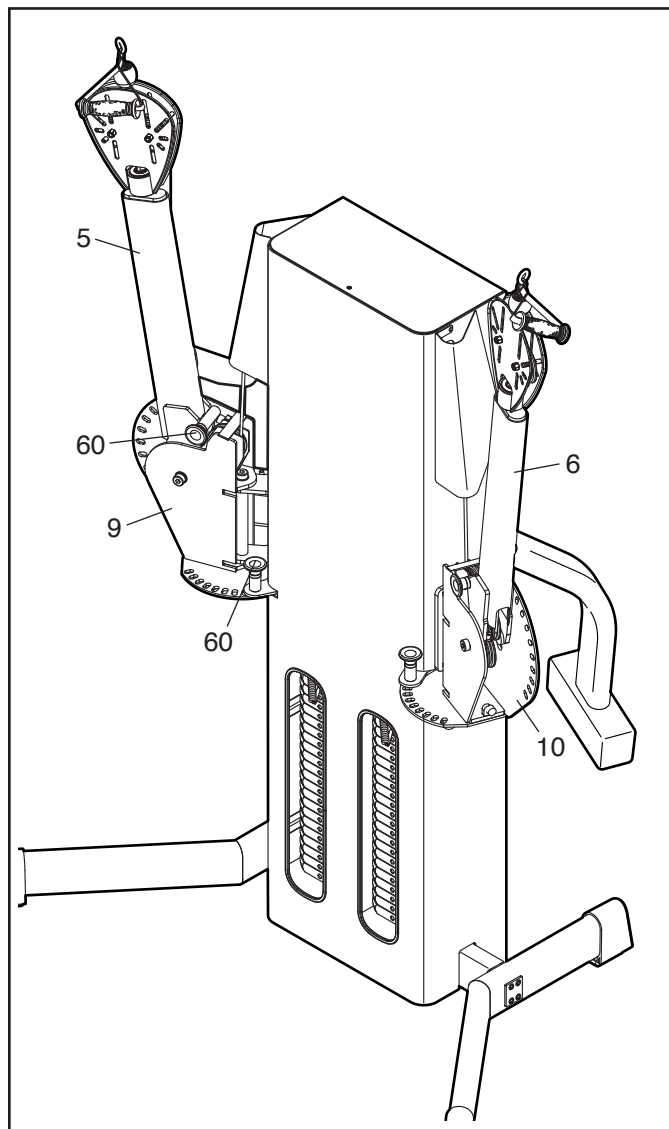
Para ajustar la posición del Brazo Izquierdo (5), tire de la Perilla de Ajuste (60) superior, gire el Brazo Izquierdo hasta la posición deseada y, luego, encaje la Perilla de Ajuste en uno de los orificios de ajuste del Soporte del Brazo Izquierdo (9). **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste encaje en uno de los orificios de ajuste.**

Ajuste el Brazo Derecho (6) de la misma manera.

AJUSTE DE LOS SOPORTES DE LOS BRAZOS

Para cambiar la posición del Soporte del Brazo Izquierdo (9), tire de la Perilla de Ajuste (60) inferior, mueva el Soporte del Brazo Izquierdo hasta la posición deseada y, luego, encaje la Perilla de Ajuste en uno de los orificios de ajuste del Soporte del Brazo Izquierdo. **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste encaje totalmente en uno de los orificios de ajuste; el collarín rojo del pasador no debe estar visible en ningún caso.**

Ajuste el Soporte del Brazo Derecho (10) de la misma manera.



MANTENIMIENTO

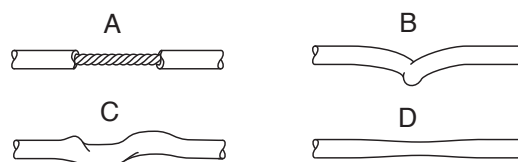
Cada vez que se utilice la máquina de musculación debe asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Limpie la máquina de musculación con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo; **no use disolventes para limpiar la máquina de musculación.**

LUBRICACIÓN DE LAS GUÍAS DE LAS PESAS

Limpie y lubrique toda la longitud de cada guía de pesas limpiándola con un paño suave impregnado en aceite de motor ligero 10W-40 o 10W-30. Aplique únicamente un recubrimiento fino a lo largo de toda la guía de pesas. **No utilice lubricantes a base de TEFLON®.**

INSPECCIÓN DE LOS CABLES

Inspeccione toda la longitud de cada cable realizando lentamente una repetición en la máquina de musculación; inspeccione el cable que está expuesto en el exterior de la máquina de musculación y el cable contenido dentro de la torre. Deslice los dedos a lo largo del cable, prestando mucha atención a las zonas de inflexión y puntos de conexión. Manténgase alerta para detectar las situaciones mostradas a la derecha, que podrían indicar un cable desgastado que debería ser sustituido.



- A. Desgarros o fisuras en la funda del cable
- B. Cable pinzado o doblado en un ángulo muy cerrado
- C. Funda enrollada o retorcida
- D. Funda de cable estirada o debilitada

AJUSTE DE LOS CABLES

El cable trenzado, que es el tipo de cable utilizado en la máquina de musculación, puede ceder levemente cuando se utiliza por primera vez. Si hay un cable flojo antes de sentir resistencia, debe tensar el cable.

Para apretar cualquiera de los Cables (43), afloje primero la Tuerca de 3/8" (16) superior que conecta el extremo del Cable al Soporte en U (65). A continuación, apriete la Tuerca de 3/8" inferior hasta que el cable esté tenso. Luego, apriete la Tuerca superior contra el Soporte en U.

No tense excesivamente los cables. Si algún cable tiende a descarrilarse de las poleas a menudo, es posible que esté retorcido. Retire el cable y vuelva a instalarlo. Si fuese necesario reemplazar un cable, contacte con la tienda en la que adquirió la máquina de musculación.

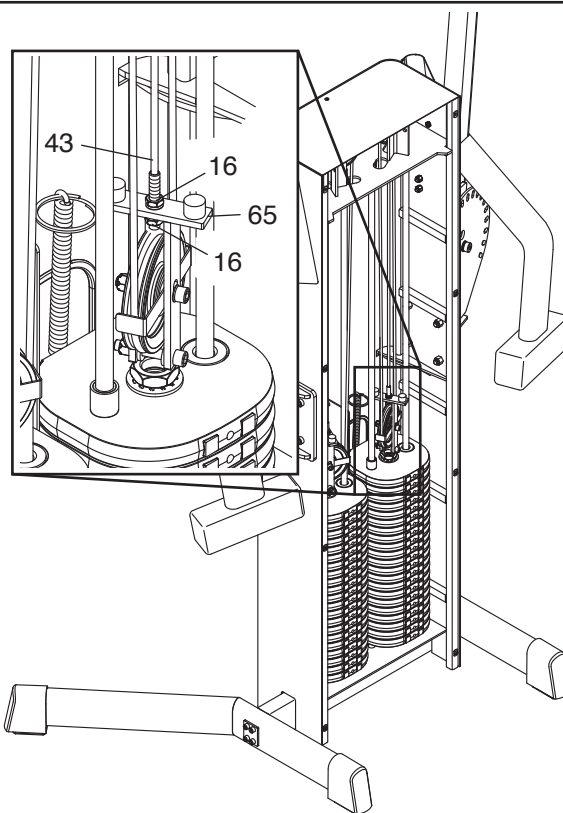
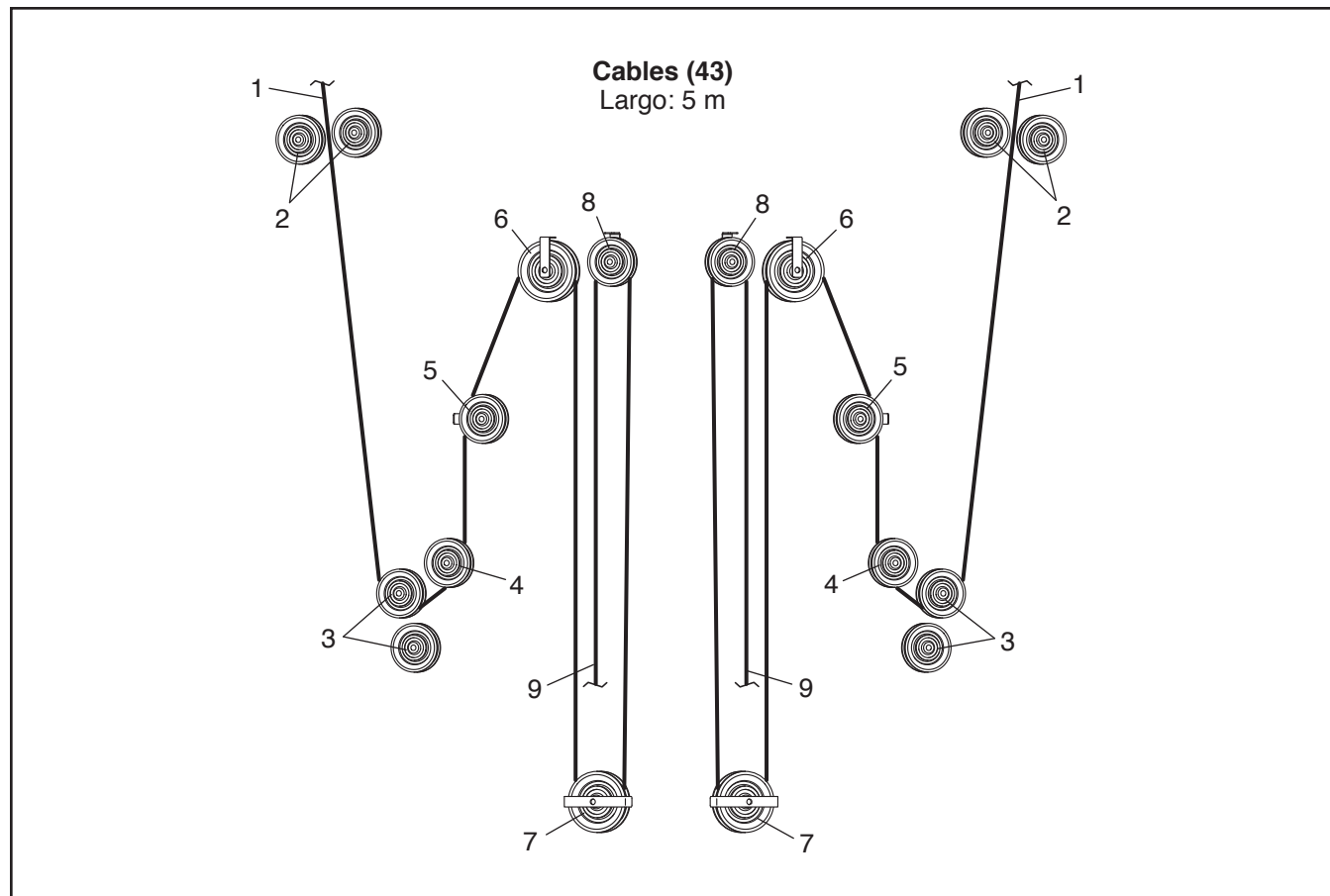


DIAGRAMA DE CABLES

Los números en el diagrama que aparece a continuación muestran el trazado correcto de los cables. Utilice el diagrama para asegurarse de que los cables y sus respectivas trampas estén ensamblados correctamente. Si los cables y las trampas de cable no están correctamente ensamblados, la máquina de musculación no funcionará adecuadamente y podrían producirse daños. **Asegúrese de que las trampas de cables no toquen los cables y que no hagan que los cables se toquen entre sí.**



GUÍAS DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE FUERZA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, por ejemplo, un abdominal. Una “serie” es un conjunto de repeticiones.

Fortalecimiento Muscular: Ejercite sus músculos acercándose a su capacidad máxima y aumente progresivamente la intensidad de su ejercicio. Para ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual, haga lo siguiente:

- Cambie la cantidad de resistencia empleada.
- Cambie el número de repeticiones o series realizadas.

Use su buen juicio para determinar la cantidad de resistencia adecuada para usted. Comience con 3 series de 8 repeticiones de cada ejercicio que realice. Descanse durante 3 minutos tras cada serie. Cuando pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, aumente la cantidad de resistencia.

Tonificación: Tonifique sus músculos ejercitándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia e incremente el número de repeticiones de cada serie. Complete tantas series de entre 15 y 20 repeticiones como le sea posible sin sufrir molestias. Descanse durante 1 minuto tras cada serie. Ejercite sus músculos completando más series, en lugar de usar cantidades de resistencia elevadas.

Pérdida de Peso: Para perder peso, use una cantidad baja de resistencia e incremente el número de repeticiones de cada serie. Ejercítese durante 20-30 minutos, descansando un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenamiento Cruzado: Combine fortalecimiento muscular y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:

- Sesiones de entrenamiento de fuerza los lunes, miércoles y viernes.
- 20-30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día completo de descanso a la semana para que su cuerpo pueda recuperarse.

DIRECTRICES DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el aparato y aprenda la forma adecuada de realizar cada ejercicio. Utilice su propio

criterio para determinar la duración adecuada de cada entrenamiento, así como el número de repeticiones y series a completar. Progrese a su propio ritmo y preste atención a las señales de su cuerpo. Acompañe cada entrenamiento con al menos un día de descanso.

Calentamiento: Comience con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. El calentamiento incrementa la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación en preparación del ejercicio.

Entrenamiento: Incluya de 6 a 10 ejercicios diferentes en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo muscular principal, haciendo hincapié en las zonas que desee fortalecer. Para que sus entrenamientos sean equilibrados y variados, cambie los ejercicios de un entrenamiento a otro.

Enfriamiento: Finalice con 5 a 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos incrementan la flexibilidad de sus músculos y ayudan a prevenir problemas tras los ejercicios.

FORMA DE REALIZAR LOS EJERCICIOS

Realice una amplitud total de movimientos en cada ejercicio y mueva únicamente las partes del cuerpo apropiadas. Realice las repeticiones de cada serie de forma uniforme y sin pausas. La fase de esfuerzo de cada repetición debería durar al menos la mitad que la fase de retorno. Exhale durante la fase de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la fase de retorno. Jamás contenga la respiración.

Descanse durante un periodo breve tras cada serie:

- Fortalecimiento Muscular: Descanse durante tres minutos tras cada serie.
- Tonificación: Descanse durante un minuto tras cada serie.
- Pérdida de Peso: Descanse durante 30 segundos tras cada serie.

CÓMO MANTENER LA MOTIVACIÓN

Para motivarse, guarde un registro de cada entrenamiento. Anote la fecha, los ejercicios realizados, la resistencia utilizada y la cantidad de series y repeticiones completadas. Registre su peso y sus medidas corporales principales una vez al mes. Para obtener buenos resultados, haga de los ejercicios una parte regular y placentera de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS

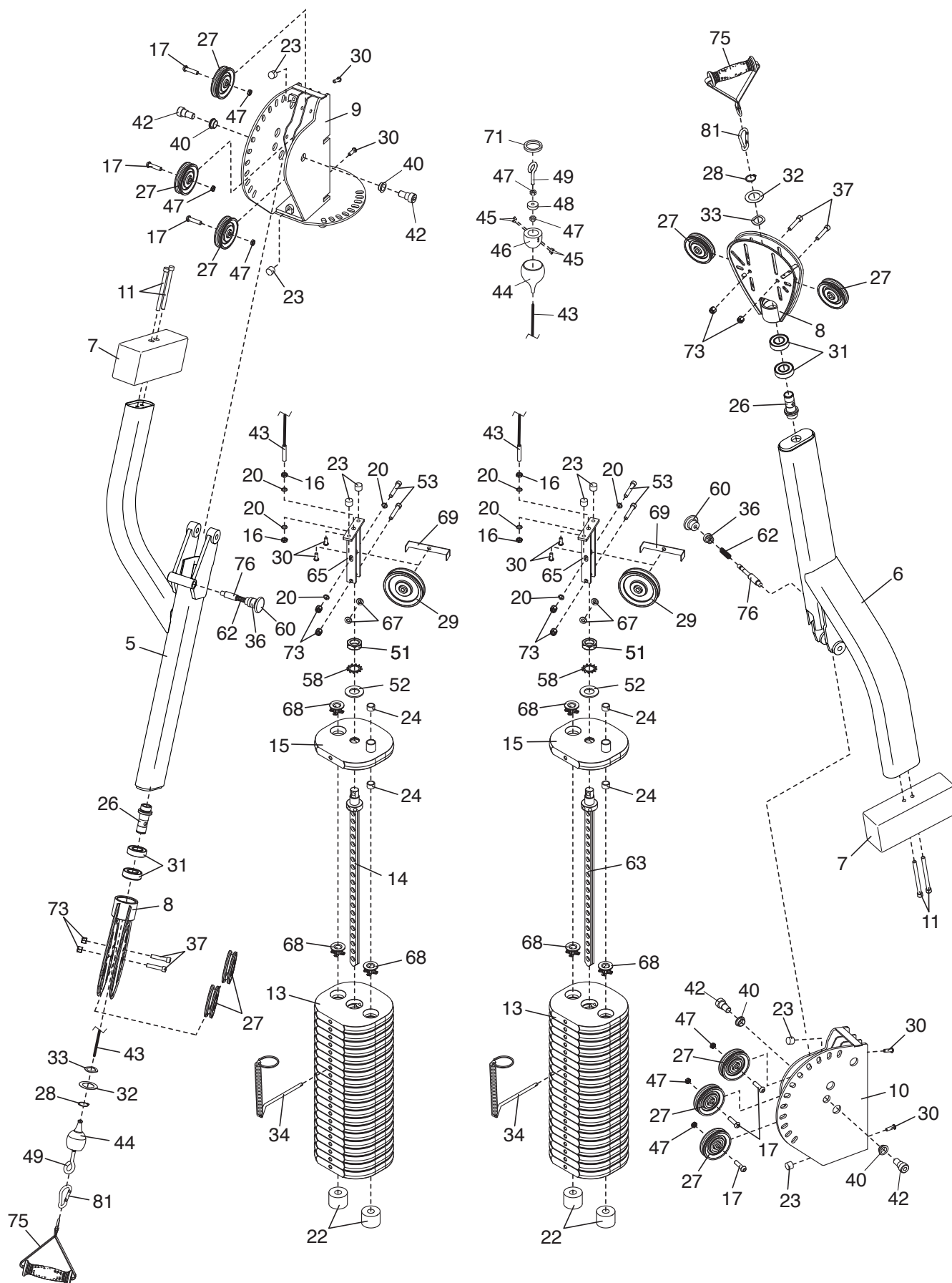
N.º de Modelo VFMC4007-BLK.0 R0817A

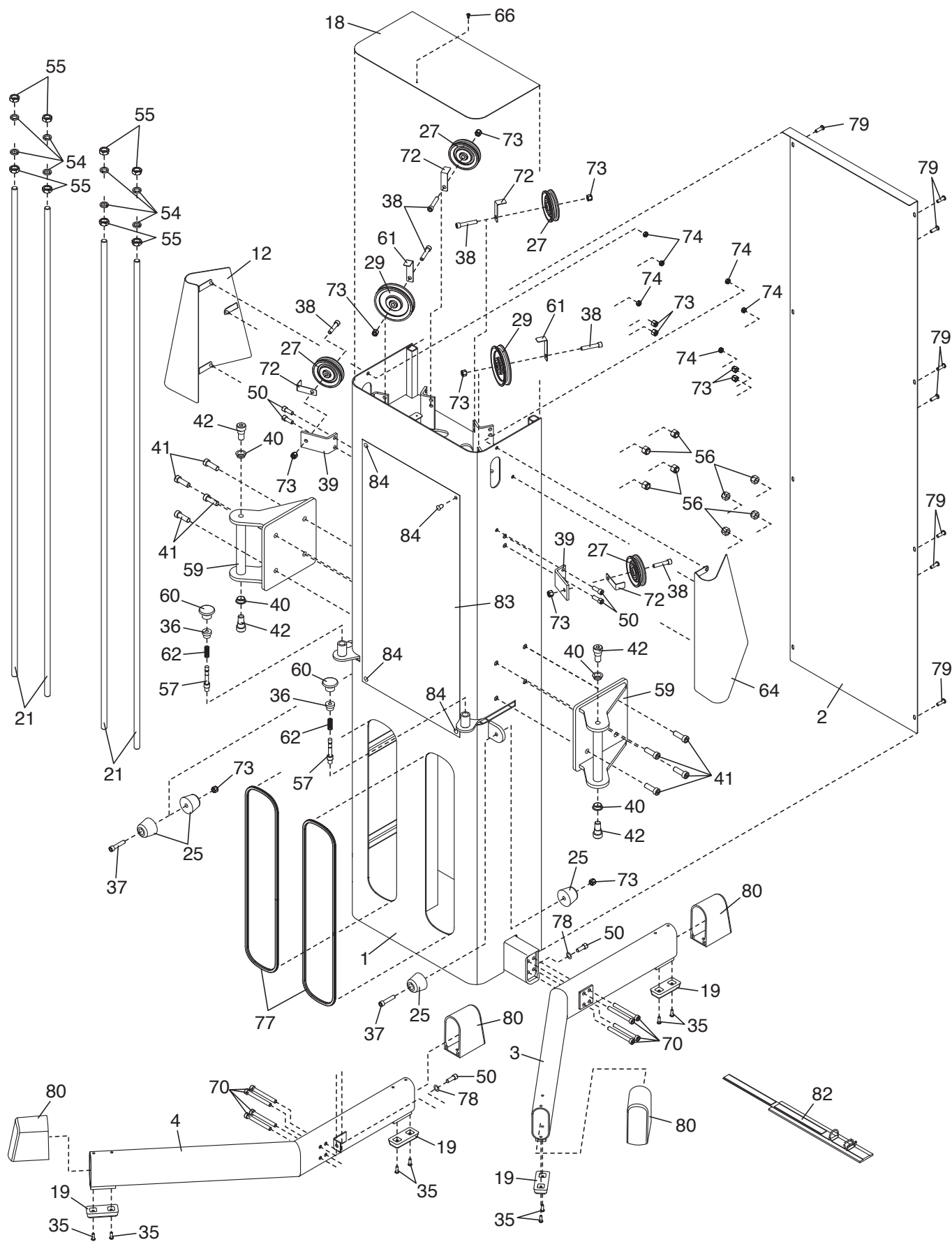
N.º	Ctd.	Descripción	N.º	Ctd.	Descripción
1	1	Torre	44	2	Cubierta de Plástico
2	1	Cubierta de Acceso	45	8	Tornillo de Ajuste de 1/4"-20
3	1	Pata Derecha	46	2	Acople
4	1	Pata Izquierda	47	10	Tuerca de Bloqueo de 3/8"-16
5	1	Brazo Izquierdo	48	2	Cojinete del Cable
6	1	Brazo Derecho	49	2	Perno de Ojo
7	2	Contrapesa	50	6	Perno de 3/8" x 1"
8	2	Soporte Giratorio	51	2	Tuerca de 1"
9	1	Soporte del Brazo Izquierdo	52	2	Arandela Gruesa de 1"
10	1	Soporte del Brazo Derecho	53	4	Perno de 3/8" x 2 1/4"
11	4	Tornillo de 3/8" x 4 1/2"	54	8	Arandela Dividida de 5/8"
12	1	Cubierta Izquierda del Cable	55	8	Tuerca de Bloqueo de 5/8"
13	40	Pesa	56	8	Contratuerca de 1/2"
14	1	Selector de Pesas Izquierdo	57	2	Perno de Ajuste Pequeño
15	2	Pesa Superior	58	2	Arandela Estrella
16	4	Tuerca de 3/8"	59	2	Pivote
17	6	Perno de Cabeza Botón de 3/8" x 1 1/2"	60	4	Perilla de Ajuste
18	1	Cubierta de la Torre	61	2	Trampa del Cable Individual Grande
19	4	Parachosques de la Pata	62	4	Resorte
20	8	Arandela Dentada de 3/8"	63	1	Selector de Pesas Derecho
21	4	Guía de las Pesas	64	1	Cubierta Derecha del Cable
22	4	Parachosques de las Pesas	65	2	Soporte en U
23	8	Amortiguador de la Pesa Superior	66	1	Tornillo #8
24	4	Buje de la Guía	67	4	Arandela de Nailon de 3/8"
25	4	Amortiguador del Brazo	68	82	Buje de la Pesa
26	2	Montura de Pivote	69	2	Trampa del Cable Doble
27	14	Polea de 3 1/2"	70	8	Perno de 3/8" x 3"
28	2	Anillo Retenedor	71	2	Anillo Retenedor Interno de 1 1/8"
29	4	Polea de 4 1/2"	72	4	Trampa del Cable Individual de 3"
30	8	Tornillo de 5/16"	73	20	Contratuerca de 3/8"
31	4	Cojinete de la Polea de Pivote	74	6	Tuerca de 1/4"
32	2	Arandela Delgada de 1"	75	2	Manubrio
33	2	Arandela Ondulatoria de 1"	76	2	Perno de Ajuste Grande
34	2	Pasador de las Pesas	77	2	Cubierta Decorativa
35	8	Tornillo con Nylon de 1/4" x 3/4"	78	2	Arandela de 3/8"
36	4	Tapa del Perno de Ajuste	79	8	Tornillo de 1/4" x 3/4"
37	6	Perno de 3/8" x 1 3/4"	80	4	Tapa de la Pata
38	6	Perno de 3/8" x 2"	81	2	Gancho del Cable
39	2	Soporte de la Polea	82	1	Tirante del Tobillo
40	8	Buje de 3/4"	83	1	Cartel
41	8	Tornillo de Cabeza Cuenca de 1/2" x 1 1/2"	84	4	Ajustadores del Cartel
42	8	Perno con Collar de 3/4" x 1/2"	*	—	Manual del Usuario
43	2	Cable	*	—	Guía de Ejercicios
			*	—	Hoja de Calcomanías de Pesas

Nota: Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso. Para obtener más información para pedidos de piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no aparecen en las ilustraciones.

DIBUJO DE PIEZAS A

N.º de Modelo VFMC4007-BLK.0 R0817A





CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene cualquier pregunta después de leer este manual o si ha dañado o perdido alguna pieza, contacte el Servicio al cliente a través de uno de los números de teléfono o direcciones enumerados a continuación. **Anote el número de modelo, el número de serie y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de llamar al Servicio al cliente. Si desea pedir piezas de repuesto, anote también el número de clave y la descripción de cada pieza (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE PIEZAS que encontrará cerca del final de este manual).**

En los Estados Unidos

Llame al: 1-800-201-2109, Lun.– Vie. 6 a.m.– 6 p.m. HM
Correo-e: customercare@freemotionfitness.com

Escriba a:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Estados Unidos

Fuera de los Estados Unidos

Llame al: 001-800-527-5417 o 001-435-786-3521,
Lun.–Vie. 6 a.m.–3 p.m. Horario de montaña de EE.UU.
Correo-e: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTÍA LIMITADA

Este producto está garantizado si se utiliza en entornos institucionales no sujetos a tarifas, tales como hoteles, centros de fitness de edificios de apartamentos, centros de fitness de compañías, parques de bomberos/comisarias y entornos hospitalarios o de fisioterapia. Este producto no está garantizado si se utiliza en grandes emplazamientos de uso intensivo, tales como clubes de salud, escuelas/universidades, centros comunitarios o instalaciones militares; el uso de este producto en tales instalaciones supondrá la anulación de la presente garantía.

PERIODOS DE GARANTÍA Y COBERTURA

FreeMotion Fitness garantiza el presente producto frente a defectos de mano de obra y material en unas condiciones de uso y servicio normales. Las piezas y la mano de obra están garantizadas durante un (1) año, a no ser que se especifique otra cosa en la factura.

El periodo de garantía comienza en la fecha de la factura de compra. Cualquier pieza reparada o reemplazada durante este periodo de garantía estará garantizada durante el resto del periodo de garantía original.

CONDICIONES Y LIMITACIONES

Las siguientes situaciones supondrán la anulación de la garantía de este producto:

1. La presente garantía se aplica solo al propietario original y es intransferible.
2. La garantía de mano de obra se aplica únicamente a los productos vendidos en los EE. UU. y Canadá. Contacte con su distribuidor autorizado de FreeMotion Fitness para obtener más detalles sobre la cobertura de mano de obra de su país.
3. Cualquier uso indebido, abuso o servicio técnico inadecuado.
4. Usuarios que pesen más que el peso máximo de usuario indicado en este manual.
5. Daños causados por el traslado o un almacenamiento inadecuado del producto, incluidos el traslado o el almacenamiento del producto sobre un costado.
6. Uso o almacenamiento de este producto al aire libre o en entornos con humedad elevada, incluidos los spas y las áreas de piscina.

7. Daños causados por un cableado inadecuado o por una corriente eléctrica insuficiente. Nota: Es posible que este producto no tenga ningún cableado.

Esta garantía no se aplica a lo siguiente:

1. Elementos cosméticos, incluidos los mangos, calcomanías y etiquetas.
2. Cargos de recogida y entrega o de transporte relacionados con una reparación.
3. Cualquier problema resultante de un montaje o una entrega inadecuados.

QUÉ HACER SI SE REQUIERE SERVICIO TÉCNICO

El servicio en garantía de FreeMotion Fitness puede obtenerse contactando con el distribuidor autorizado del que adquirió este producto. Cerciérese de conservar su factura original y su información de número de serie. Si este producto presentara una avería cubierta por los términos estipulados en la garantía, FreeMotion Fitness podrá, a su criterio exclusivo, bien reparar o reemplazar el producto o reembolsar el precio de compra. FreeMotion Fitness compensa a los proveedores de servicios por los desplazamientos en virtud de la garantía dentro de su área de servicio. Las llamadas de servicio más allá de esta área de servicio pueden estar sujetas a un cargo.

FreeMotion Fitness rechaza toda responsabilidad por los daños indirectos, especiales o consecuentes que se deriven de o estén relacionados con el uso o el rendimiento del producto; daños y perjuicios respecto a cualesquiera pérdidas económicas, pérdida de propiedad, lucro cesante o pérdida de beneficios, pérdida de disfrute o uso, o costo de retirada o instalación; o cualesquiera otros daños consecuentes. Determinadas regiones no permiten la exclusión o limitación de los daños consecuentes. En consecuencia, es posible que la limitación estipulada arriba no le sea aplicada a usted. La presente garantía le otorga derechos específicos y usted puede disfrutar de otros derechos que pueden variar de una región a otra.

PARA CONTACTAR CON FREEMOTION FITNESS

Vea CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE más arriba.