

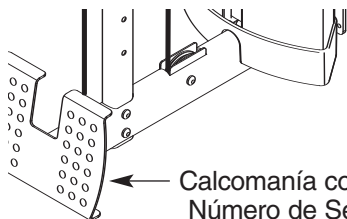
FREEMOTION[®] *CARBON*[™] Traveling Pulley

MANUAL DEL USUARIO

Nº de Modelo VMSY80507.0

Nº de Serie _____

Anote el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



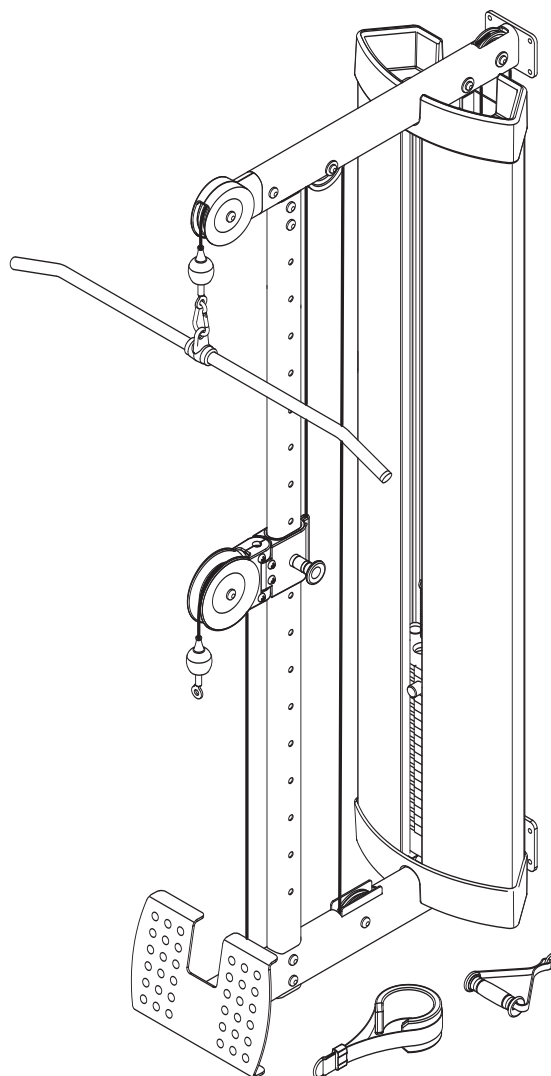
Calcomanía con el
Número de Serie
(detrás de la placa)

¿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.



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PESAS	5
MONTAJE	6
AJUSTES	16
MANTENIMIENTO	17
DIAGRAMA DE LOS CABLES	18
GUÍAS DEL EJERCICIO	19
GARANTÍA LIMITADA	21
LISTA DE LAS PIEZAS	22
DIBUJO DE LAS PIEZAS	23
COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada

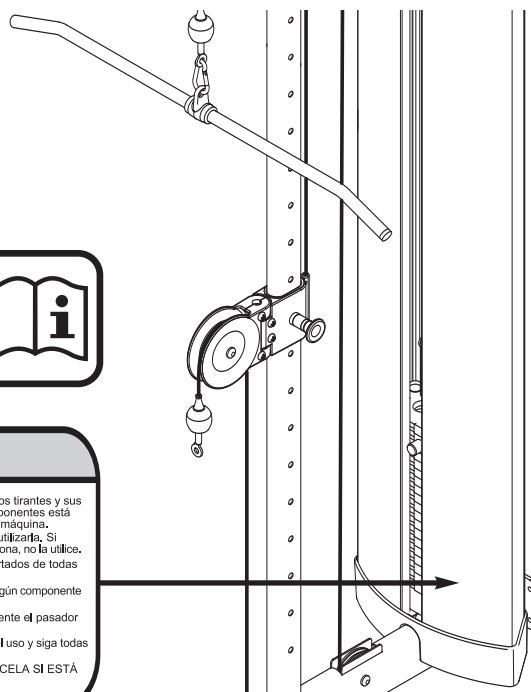
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

La calcomanía que se muestra aquí ha sido colocada en el lugar indicado. **Si falta una calcomanía o esta es ilegible, llame al número que aparece en la contraportada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Aplique la calcomanía en la ubicación mostrada.** Nota: El diagrama de la calcomanía puede que no represente el tamaño real.



⚠ ADVERTENCIA

- No utilice pesas ni ningún otro medio para incrementar gradualmente la resistencia de peso, aparte de los que proveyó el fabricante.
- No permita que los niños se suban a la máquina. Recuerde que el uso de la máquina por un adolescente deberá estar supervisado a todo momento por un adulto que conozca el funcionamiento del aparato.
- Este equipo sólo debe ser utilizado bajo supervisión calificada.
- NUNCA deje la pila de pesas en una posición elevada.
- Antes de iniciar el programa de ejercicios, hágase un chequeo médico.
- El mal uso de esta máquina puede resultar en lesiones serias.
- INSPECCIONE todos los cables, los tirantes y sus conexiones. Si alguno de los componentes está desgastado o dañado no utilice la máquina.
- Inspeccione la máquina antes de utilizarla. Si observa que está dañada o no funciona, no la utilice.
- Mantenga el cuerpo y la ropa apartados de todas las piezas móviles de la máquina.
- NUNCA utilice la máquina si tiene algún componente desgastado o dañado.
- Asegúrese de insertar completamente el pasador de las pesas.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las advertencias e instrucciones.
- No quite esta etiqueta, REEMPLÁCELA SI ESTÁ DAÑADA.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir riesgos de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes en este manual y todas las advertencias en la estación de pesas antes de usar el sistema de pesas. FreeMotion Fitness no se hace responsable por lesiones personales o daños a la propiedad ocasionados por o a través del uso del sistema de pesas.

1. 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.
2. Use la estación de musculación sólo como se describe en este manual.
3. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios de la estación de pesas estén adecuadamente informados acerca de todas las precauciones.
4. Mantenga la estación de pesas adentro, lejos de la humedad y el polvo. Coloque la estación de pesas sobre una superficie nivelada, con una estera debajo de éste para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre alrededor de la estación de pesas para montarlo, desmontarlo y usarlo.
5. Mantenga las manos y pies lejos de las piezas móviles.
6. Mantenga los niños menores de 12 años y mascotas lejos de la máquina de musculación a todo momento.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Asegúrese de que todos los cables permanezcan en sus poleas a todo momento. Si un cable se atora mientras está ejercitando, pare inmediatamente y asegúrese de que el cable esté sobre las poleas.
9. Vista atuendo adecuado cuando ejercite. Siempre use calzado deportivo para proteger sus pies cuando hace ejercicios.
10. Asegúrese siempre de que el pasador de pesas esté totalmente insertado en la pila de pesas antes de hacer ejercicios.
11. Para evitar que el sistema de pesas se vuelque, acople siempre otra estación (vendida por separado) a la columna central (vendida por separado) antes de montar la estación de POLEA MÓVIL.
12. Si siente dolor o mareos en cualquier momento, deténgase inmediatamente y comience a enfriar el cuerpo.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por elegir la estación de TRAVELING PULLEY [POLEA MÓVIL] para el sistema de pesas versátil de FREEMOTION® CARBON™. La estación de TRAVELING PULLEY forma parte de una serie de estaciones de pesas diseñadas para desarrollar cada grupo de músculos importante del cuerpo. Ya sea que su meta sea tonificar el cuerpo, aumentar dramáticamente el tamaño y la fuerza de los músculos o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de pesas le ayudará a lograr los resultados específicos que desea.

Para su beneficio, lea este manual cuidadosamente antes de usar la estación de musculación. Si tiene alguna pregunta tras haber leído este manual, por favor lea **CÓMO CONTACTAR CON EL SERVICIO AL CLIENTE** en la contraportada de este manual. Para asistimos a ayudarle, por favor note el número de modelo del producto y el número de serie antes de llamar. Se muestra el número de modelo y el lugar del número de serie en la portada de este manual

Antes de seguir leyendo, por favor repase el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

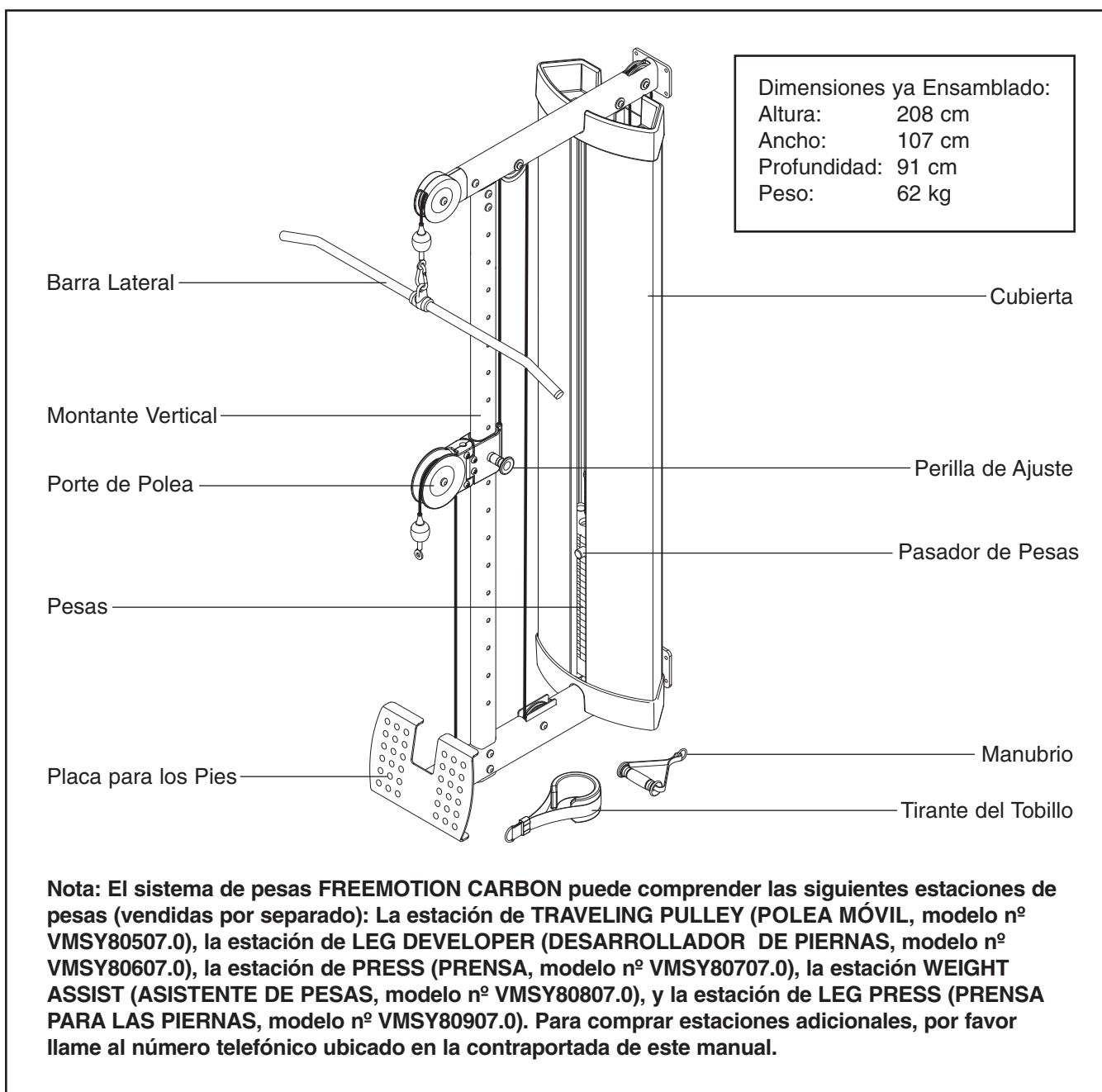


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

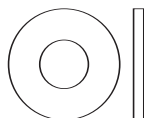
Utilice los diagramas siguientes para identificar las piezas en el montaje. El número entre parentesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS en el centro de este manual. El número después de las paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Puede ser que algunas piezas pequeñas ya estén preensambladas. Si hay una pieza que no está incluida en el estuche de piezas pequeñas, verifique si ha sido preensamblada.**



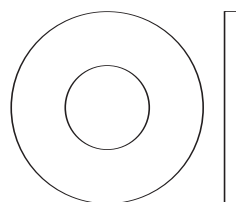
Contratuercas de Nylon de M6 (53)



Contratuercas Gruesas de Nylon de M10 (38)



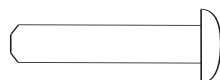
Arandela de M6.5 (54)



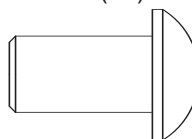
Arandela de M10 (37)



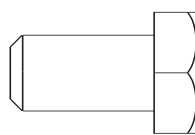
Pasador Enroscado de M8 x 8mm (45)



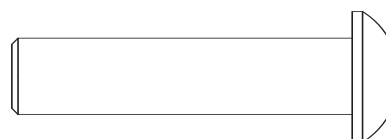
Tornillo de M5 x 25mm (47)



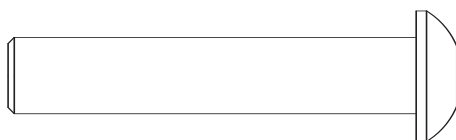
Tornillo de M10 x 19mm (52)



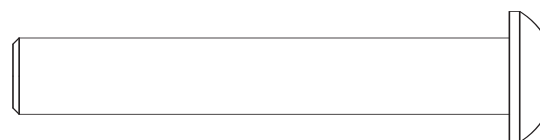
Tornillo Hexagonal de M10 x 19mm (40)



Perno de M10 x 45mm (56)



Perno de M10 x 54mm (41)



Perno de M10 x 66mm (34)

MONTAJE

Para Facilitar el Montaje

Cada elemento en este manual ha sido diseñado para asegurar que la estación de pesas pueda ser ensamblada eficazmente por prácticamente cualquier persona. Si se le dedica el tiempo adecuado, el proceso de montaje se llevará a cabo sin problemas.

Antes de comenzar el montaje, lea cuidadosamente las siguientes instrucciones e información:

- El montaje requiere de dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, la estación de pesas deberá ser montada en el sitio donde será utilizada. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre para caminar alrededor de la estación de pesas a medida que la ensambla. **Si planea anejar estaciones adicionales a la columna, deje suficiente espacio libre para esas estaciones.**
- Coloque todas las piezas en el área destinada para la estación y quite el material de empaque. No descarte el material de empaque hasta que haya finalizado con el montaje.
- Si necesita ayuda para identificar las piezas

pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la página 5.

- A medida que ensamble la estación de pesas, asegúrese de que todas las piezas estén orientadas como lo muestran las figuras.
- Ajuste todas las piezas a medidas que las monta, a menos que se indique lo contrario.
- Para el montaje se necesita la llave hexagonal incluida y pueden ser necesarias las herramientas siguientes:

Dos llaves ajustables



Un martillo de goma



Un destornillador común



Un destornillador Estrella



Una llave de torsión (no se muestra)

El montaje será más conveniente si tiene al alcance un conjunto de llaves de tubo, un conjunto de llaves de bocas abiertas y cerradas, o un conjunto de llaves de trinquete.

1.

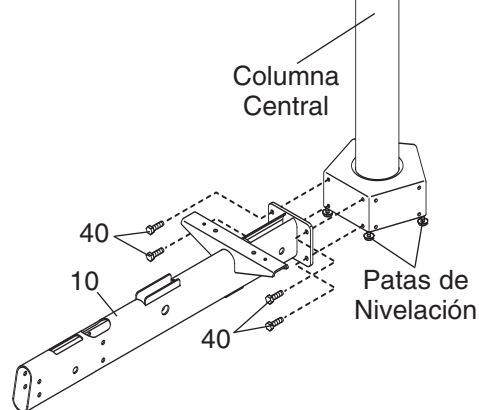
Antes de comenzar el montaje, asegúrese de entender la información en el cuadro de arriba. Nota: Algunas de las piezas descritas en los pasos del montaje pueden venir preensambladas.

IMPORTANTE: Para evitar que el sistema de pesas se vuelque, acople siempre otra estación (vendida por separado) a la columna central (vendida por separado) antes de ensamblar la estación de TRAVELING PULLEY.

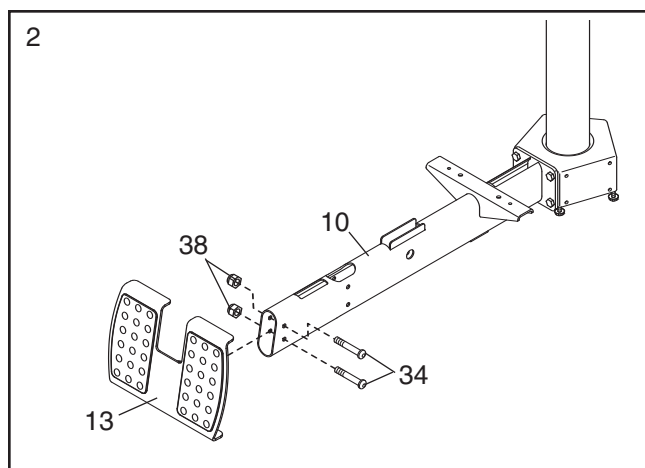
1. Conecte la Base (10) a la columna central con cuatro Tornillos Hexagonales de M10 x 19mm (40).

1

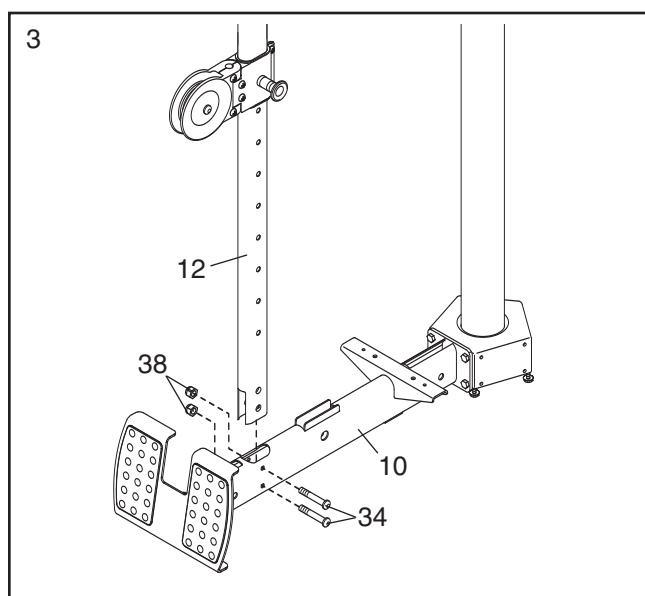
Asegúrese de que las cinco patas de nivelación estén sujetas a la columna central (vea el Manual del Usuario incluido con la columna central).



2. Conecte la Palanca para los Pies (13) a la Base (10) con dos Pernos de M10 x 66mm (34) y dos Contratuercas Gruesas de Nylon de M10 (38).

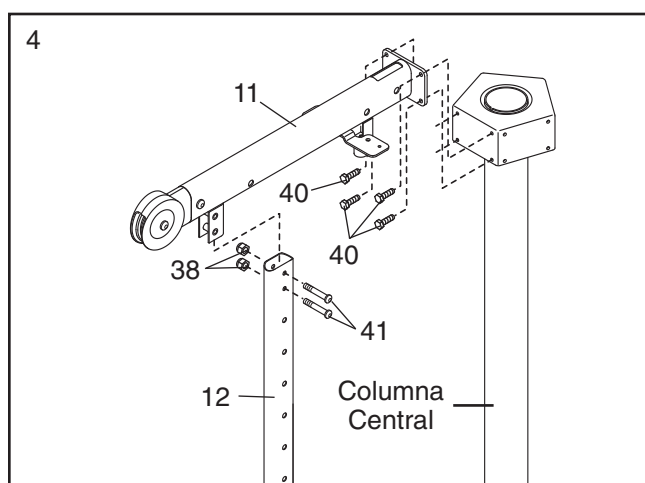


3. Conecte el Montante Vertical (12) a la Base (10) con dos Pernos de M10 x 66mm (34) y dos Contratuercas de Nylon Grueso de M10 (38). **No ajuste las Contratuercas de Nylon todavía.**



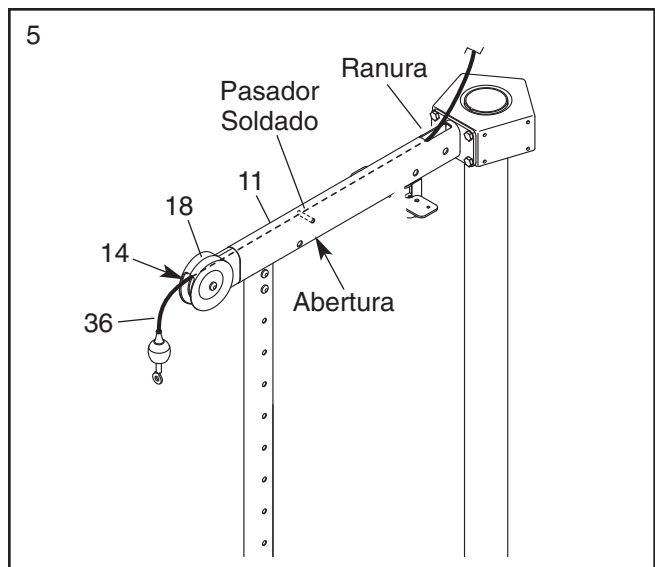
4. Conecte la Armadura Superior (11) a la columna central con cuatro Tornillos Hexagonales de M10 x 19mm (40). **No ajuste los Tornillos todavía.**

Conecte la Armadura Superior (11) al Montante Vertical (12) con dos Pernos de M10 x 54mm (41) y dos Contratuercas Gruesas de Nylon de M10 (38). **No ajuste las Contratuercas de Nylon todavía.**

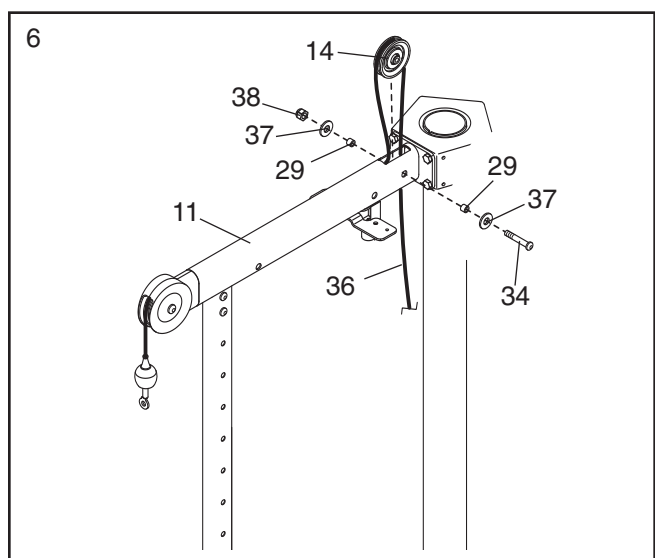


5. Véa el **DIAGRAMA DE CABLES** en la página 18 para identificar los cables a medida que los ensambla.

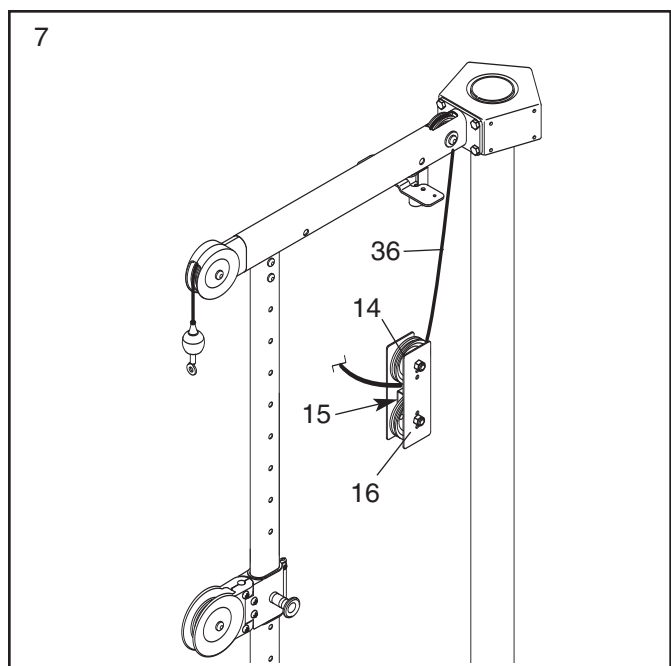
Identifique el Cable Corto (36). Inserte el extremo enroscado del Cable a través del Soporte de la Polea Pequeña (18) y sobre la Polea Pequeña (14) indicada. Continúe insertando el Cable en la Armadura Superior (11); **Mire en la abertura indicada y asegúrese de que el Cable esté por encima del pasador soldado dentro de la Armadura Superior.** A continuación, tire del extremo del Cable y sáquelo de la ranura indicada.



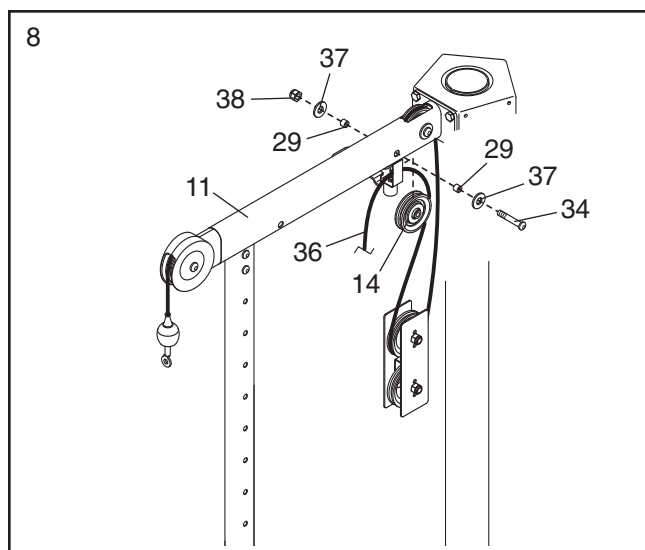
6. Dirija el Cable Corto (36) hacia abajo a través de la Armadura Superior (11) como se muestra. Inserte una Polea Pequeña (14) en la ranura ubicada en la Armadura Superior. Conecte la Polea Pequeña con un Perno de M10 x 66mm (34), dos Arandelas de M10 (37), dos Espaciadores de las Poleas (29) y una Contratuerca Grueso de Nylon de M10 (38).



7. Dirija el Cable Corto (36) por debajo de cualquiera de las Poleas Pequeñas (14) que está sujeta entre las Placas de la Polea (16). Asegúrese de que el Cable quede entre la Polea Pequeña y la Trampa del Cable (15).

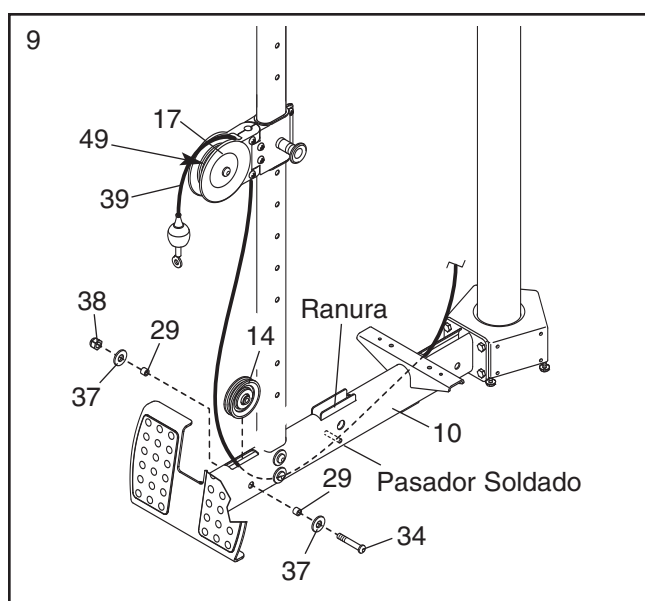


8. Dirija el Cable Corto (36) por el soporte del amortiguador como se ilustra. A continuación, envuelva el Cable por encima de una Polea Pequeña (14). Conecte la Polea Pequeña adentro de la Armadura Superior (11) con un Perno de M10 x 66mm (34), dos Arandelas de M10 (37), dos Espaciadores de las Poleas (29) y una Contratuerca Gruesa de Nylon de M10 (38).

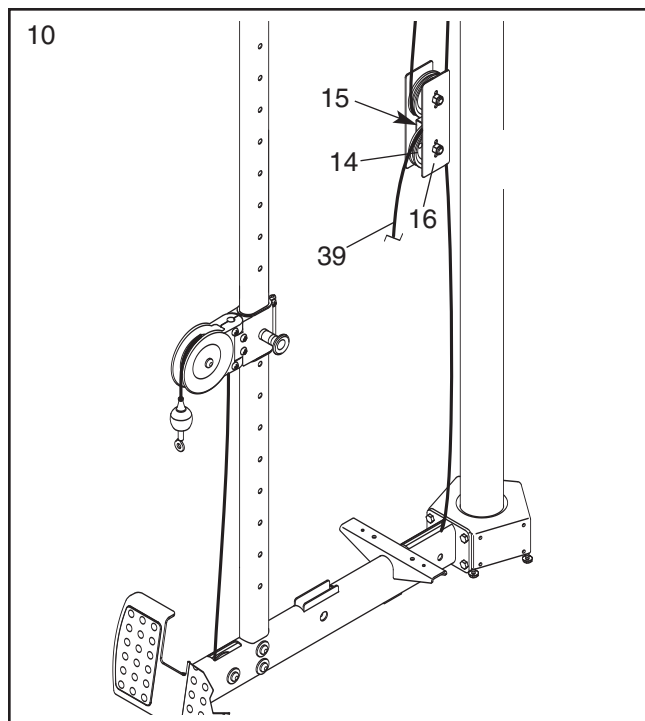


9. **Identifique el Cable Largo (39).** Inserte el extremo con rosca del Cable a través del Soporte de la Polea Grande (17) y pase el Cable sobre la Polea Grande (49) indicada.

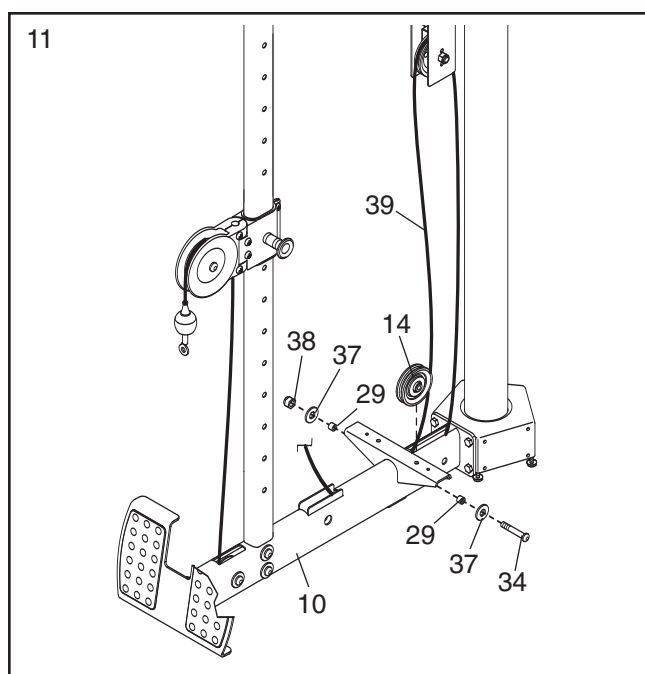
A continuación, dirija el Cable Largo (39) a través de la Base (10) como se muestra; Luego conecte una Polea Pequeña (14) dentro de la Base con un Perno de M10 x 66mm (34), dos Arandelas M10 (37), dos Espaciadores de la Polea (29), y una Contratuerca Gruesa de Nylon de M10 (38).



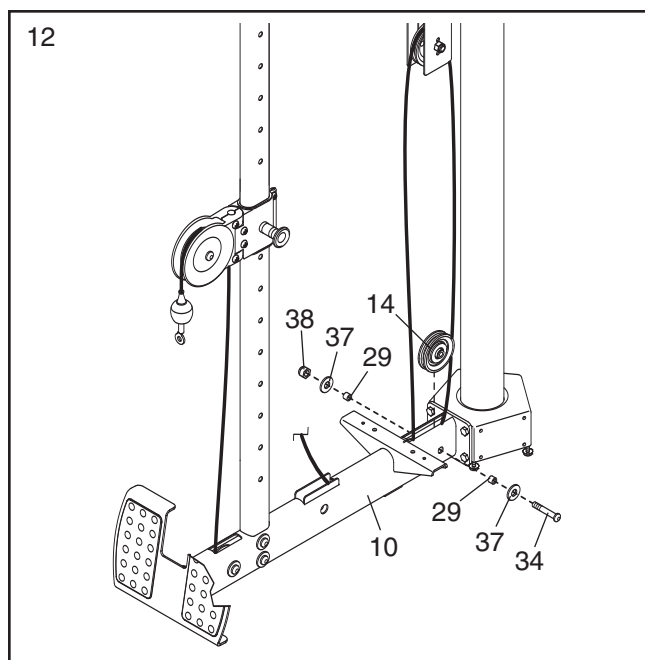
10. Dirija el Cable Largo (39) por encima de la Polea Pequeña (14) que está anexada a la parte inferior de las Placas de las Poleas (16). **Asegúrese de que el Cable quede entre la Polea y la Trampa del Cable (15).**



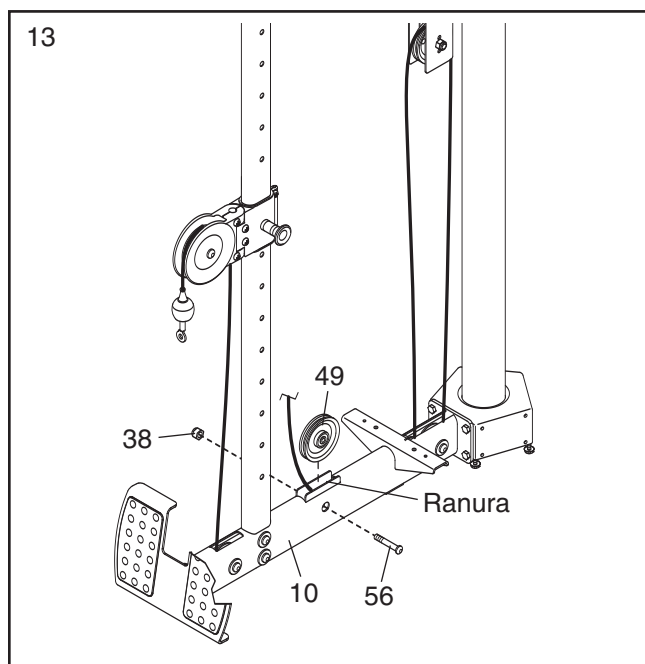
11. Dirija el Cable Largo (39) a través de la Base (10) como se muestra. Conecte una Polea Pequeña (14) dentro de la Base con un Perno de M10 x 66mm (34), dos Arandelas de M10 (37), dos Espaciadores de las Poleas (29) y una Contratuerca Gruesa de Nylon de M10 (38).



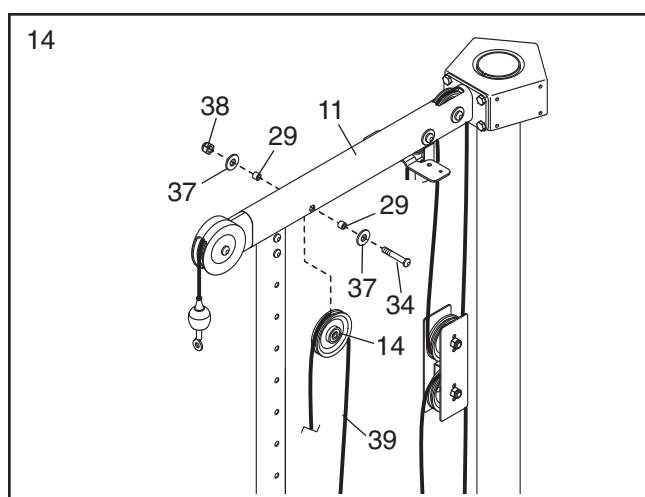
12. Conecte una Polea Pequeña (14) dentro de la Base (10) con un Perno de M10 x 66mm (34), dos Arandelas de M10 (37), dos Espaciadores de las Poleas (29) y una Contratuerca Gruesa de Nylon de M10 (38).



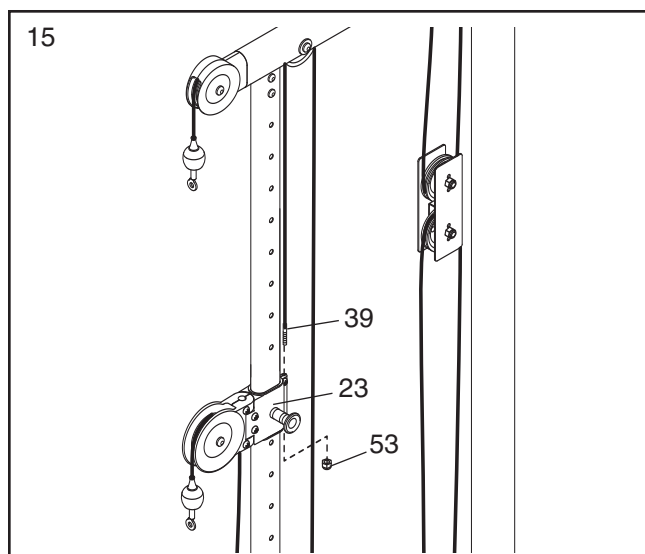
13. Conecte una Polea Grande (49) adentro de la ranura indicada en la Base (10) con un Perno de M10 x 45mm (56) y una Contratuerca Gruesa de Nylon de M10 (38).



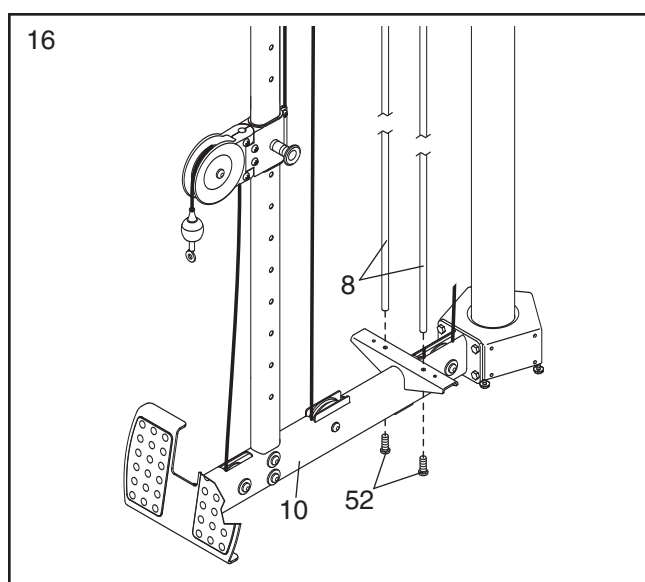
14. Pase el Cable Largo (39) por encima de la Polea Pequeña (14). Conecte la Polea Pequeña adentro de la Armadura Superior (11) con un Perno de M10 x 66mm (34), dos Arandelas de M10 (37), dos Espaciadores de las Poleas (29) y una Contratuerca Gruesa de Nylon de M10 (38).



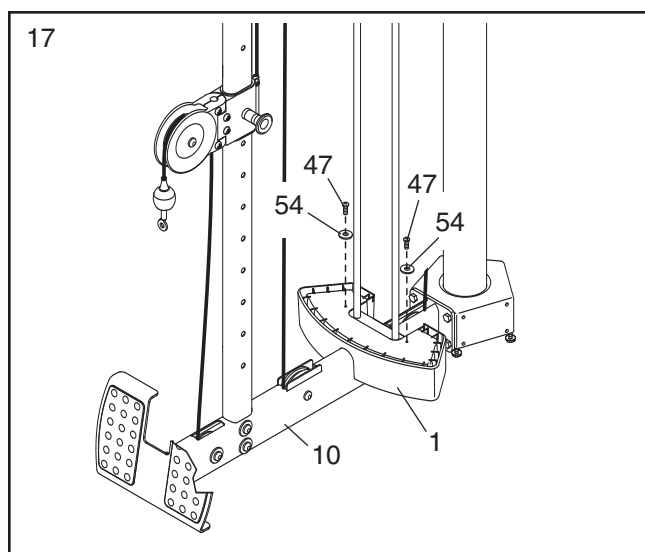
15. Dirija el Cable Largo (39) hacia abajo a través de la parte posterior del Porta Polea (23). Ajuste una Contratuerca de Nylon de M6 (53) en el extremo del Cable.



16. Conecte las dos Guías de Pesas (8) a la Base (10) con dos Tornillos de M10 x 19mm (52). **No ajuste los Tornillos todavía.**

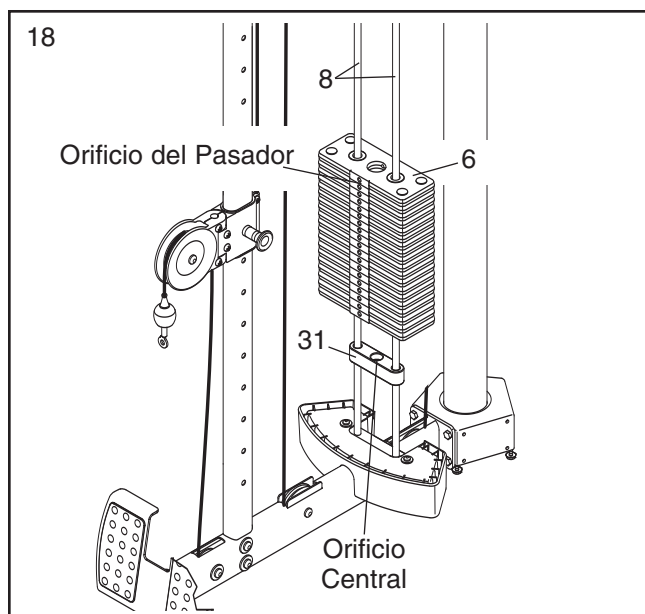


17. Conecte la Base de la Cubierta (1) a la Base (10) con dos Tornillos de M5 x 25mm (47) y dos Arandelas de M6.5 (54).

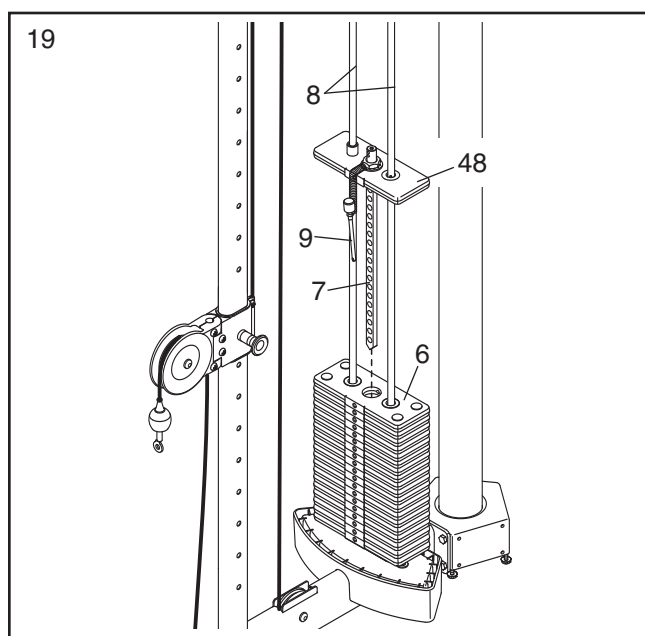


18. Oriente el Amortiguador para las Pesas (31) como se muestra y luego deslícelo hacia las Guías de Pesas (8).

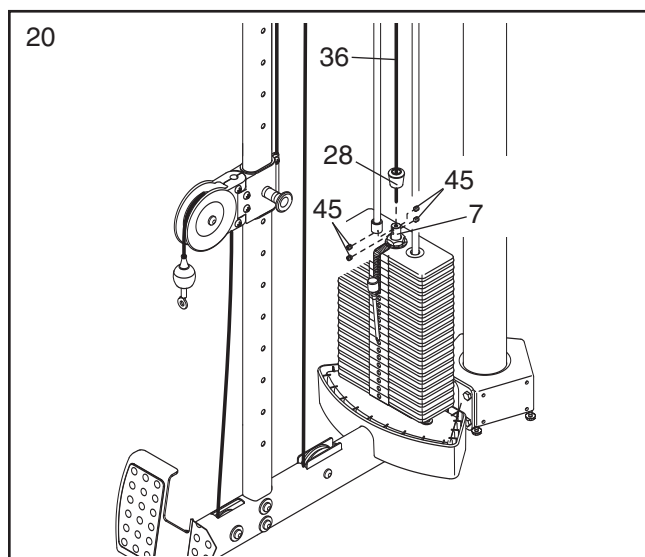
Orientar las diecinueve Pesas (6) de modo que los orificios del pasador queden posicionados como se muestra. Deslice las Pesas hacia las Guías de Pesas (8).



19. Oriente la Pesa Superior (48) como se muestra. Deslice la Pesa Superior hacia las Guías de Pesas (8). Inserte el Pasador de Pesas (9) dentro del orificio en la Pesa (6) y del orificio en el Tubo de Pesas (7).



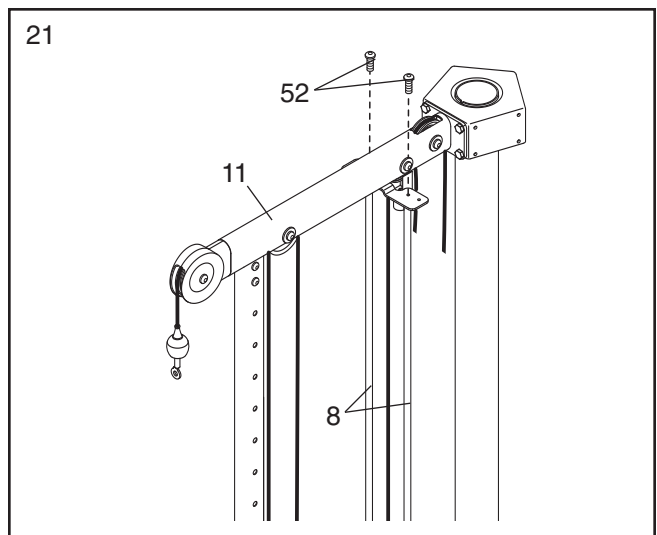
20. Deslice la Cubierta del Tubo de Pesas (28) por encima del Cable Corto (36). A continuación, inserte el Cable dentro del Tubo de Pesas (7) hasta que los cuatro Pasadores Enroscados de M8 x 8mm (45) se puedan ajustar contra el Cable. Ajuste cada tornillo de alternadamente dando 1/4 de vuelta, hasta que todos los tornillos hayan quedado con una torsión de 9,6 Newtonmetro (85 plg./lb.).



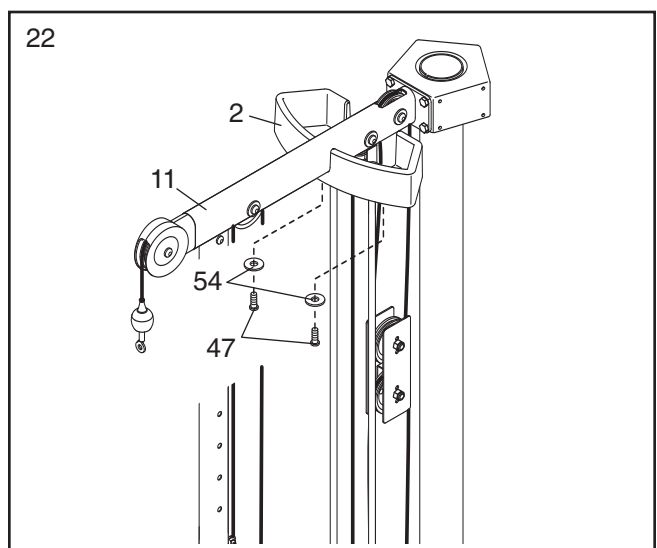
21. Conecte las Guías de Pesas (8) a la Armadura Superior (11) con dos Tornillos de M10 x 19mm (52).

Vea paso 3 y 4. Apriete los Tornillos Hexagonales M10 x 19mm (40) y las Contratuercas Gruesas de Nylon de M10 (38).

Vea paso 16. Ajuste los Tornillos de M10 x 19mm (52).



22. Conecte la Cubierta Superior (2) a la Armadura Superior (11) con dos Tornillos de M5 x 25mm (47) y dos Arandelas de M6.5 (54).

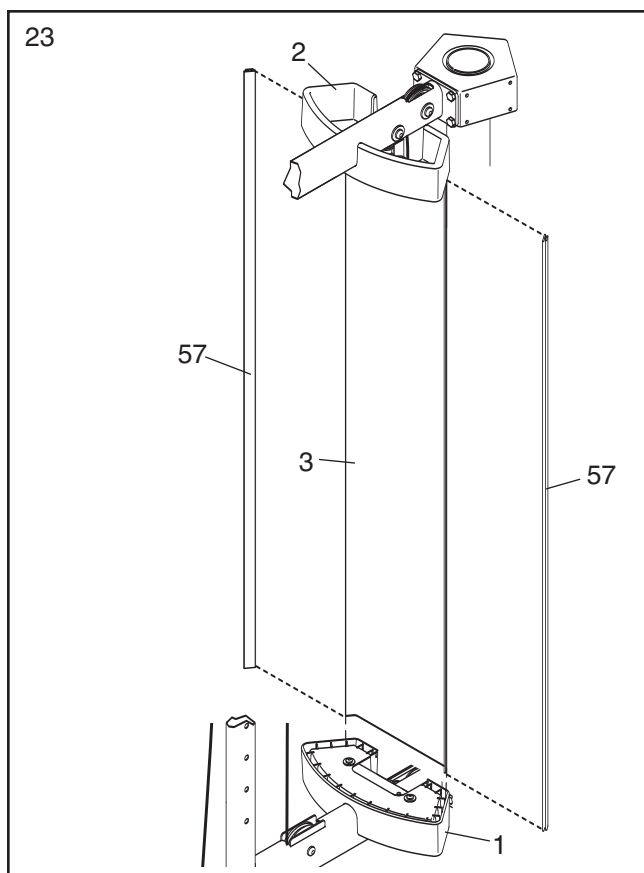


23. **Nota: Si va a sujetar todas las estaciones a la columna central, no es necesario sujetar la Cubierta Trasera (3) y las Junturas de las Cubiertas (57).**

Para mayor claridad, la pila de pesas no se muestra en los pasos 23 y 24.

Levante la Cubierta Trasera (3) hacia el reverso de la Base de la Cubierta (2). A continuación, deslice la Cubierta Posterior hacia abajo, dentro de la Base de la Cubierta (1).

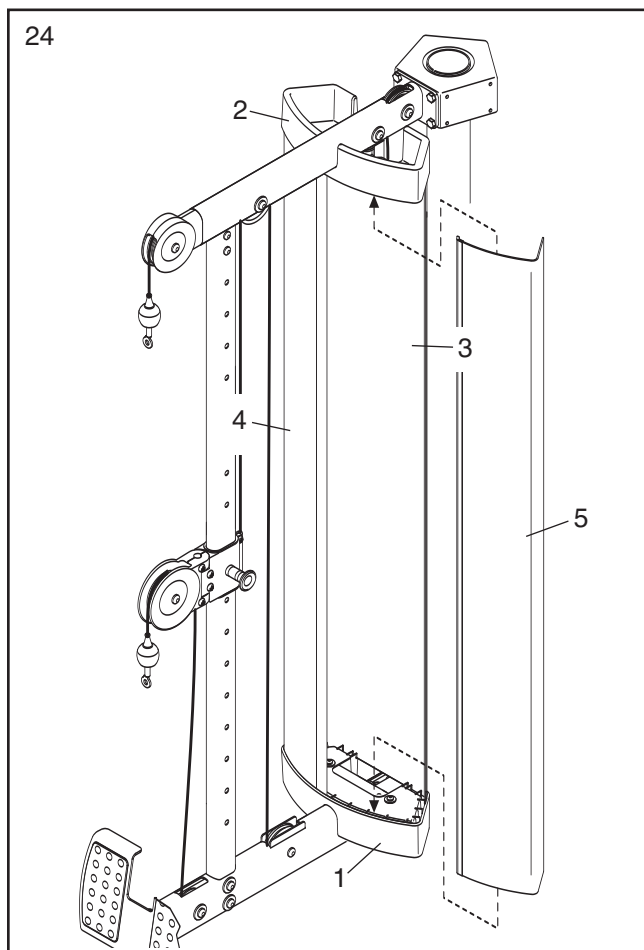
Presione las Junturas de la Cubierta (57) hacia ambos lados de la Cubierta Trasera (3). Haga que otra persona sostenga las Junturas de las Cubiertas hasta que se haya completado el paso 24.



24. Levante la Cubierta Izquierda (4) hacia el frente de la Cubierta Superior (2). A continuación, deslice la Cubierta Izquierda hacia abajo, dentro de la Base de la Cubierta (1).

A continuación, deslice la Cubierta Derecha (5) dentro de la Base de la Cubierta (1) de la misma manera.

Conecte la Cubierta Trasera (3) a la Cubierta Derecha (5) y a la Cubierta Izquierda (4) con las dos Junturas de las Cubiertas (que no se muestran).



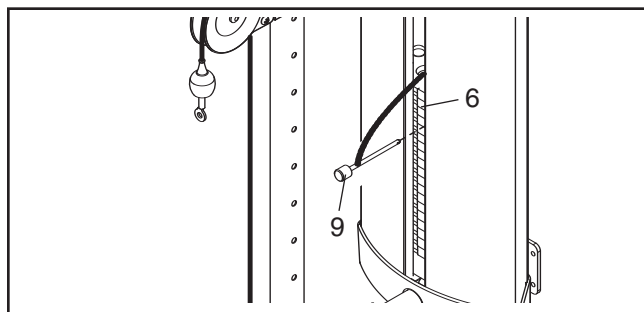
25. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar el sistema de pesas.** El uso de las piezas restantes se explicará en la sección AJUSTES, a partir de la página 16.

AJUSTES

Esta sección explica cómo ajustar el sistema de pesas. Véa las **NORMATIVAS DE EJERCICIOS** en la página 19 para obtener información importante acerca de cómo obtener los mayores beneficios de su programa de ejercicio. También, refiérase a la guía de ejercicios anexa para ver la forma correcta de varios ejercicios.

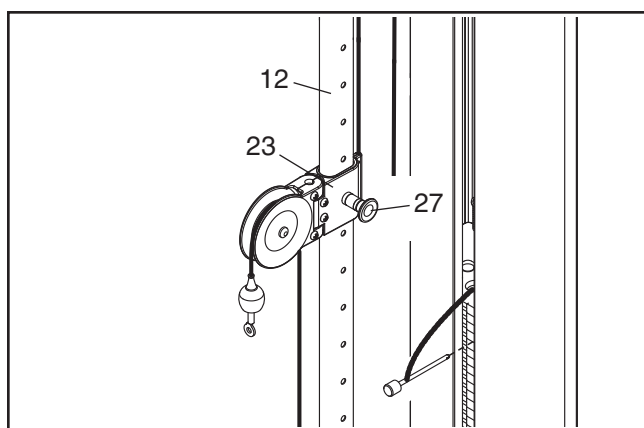
CAMBIANDO EL AJUSTE DE LAS PESAS

Para cambiar la configuración de peso de la columna de pesas, introduzca el Pasador de Pesas (9) en el orificio de la Pesa (6) **deseada y en el Tubo de Pesas (no se muestra)**. Nota: Si está conectada la Barra Lateral (no se muestra) puede resultar útil empujar ligeramente hacia abajo la Pesa superior (48) mientras introduce el Pasador de Pesas.



AJUSTANDO EL PORTA POLEA

Para ajustar la altura del Porta Polea (23), tire de la Perilla de Ajuste (27), deslice el Porte de la Polea a la altura deseada y luego encaje la Perilla de Ajuste en uno de los orificios de ajuste en el Montante Vertical (12). **Asegúrese que la Perilla de Ajuste esté totalmente insertada en uno de los orificios del Montante vertical.**



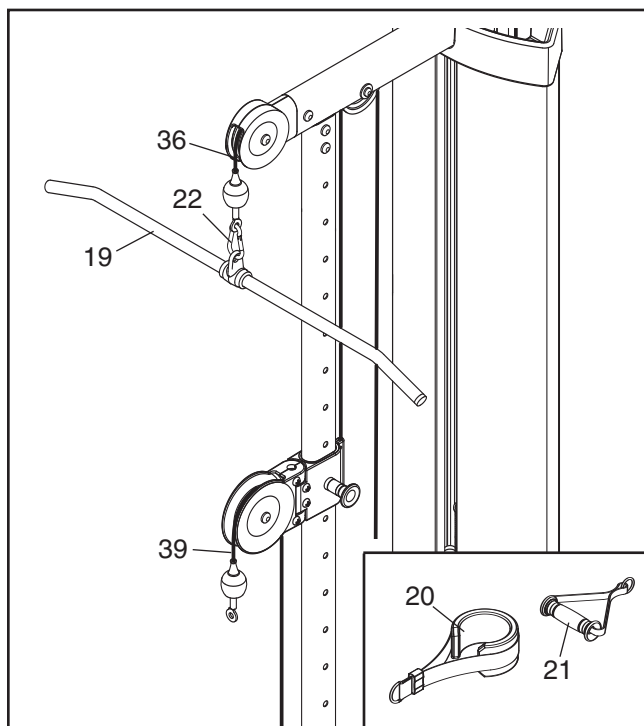
CONECTANDO LOS ACCESORIOS

Para usar el Cable Corto (36), vea seleccione primero el ajuste de peso deseado (vea CAMBIAR EL AJUSTE DE PESO más arriba) A continuación, sujete la Barra Lateral (19) al Cable Corto con un Gancho del Cable (22).

Para utilizar el Cable Largo (39), sujete del mismo modo la Barra Lateral (19) al Cable Largo.

Consulte el dibujo intercalado. El Mango de la Polea (21) y el Tirante del Tobillo (20) pueden sujetarse a los Cables (36, 39) de la misma manera.

⚠ AVISO: Siempre que realice un ejercicio que no requiera la Barra Lateral (19) desconéctela.



MANTENIMIENTO

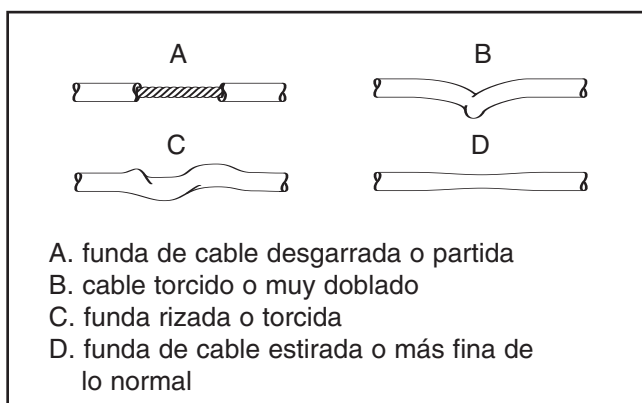
Cada vez que se utilice la estación de pesas hay que asegurarse que todas las piezas estén correctamente apretadas. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas. Limpie la estación de pesas con un paño húmedo y detergente suave, no abrasivo; **no utilice disolventes para limpiar la estación de pesas.**

LUBRICACIÓN DE LA GUÍA DE PESAS

Limpie y lubrique la longitud total de cada guía de pesas, pasando sobre ella un paño suave que contenga un aceite de motor ligero, de peso 10W-40 ó 10W-30. Aplique solo una fina capa sobre la longitud total de cada guía de pesas. **No utilice lubricantes a base de TEFLON® o silicona.**

INSPECCIÓN DE CABLES

Compruebe la longitud total de cada cable haciendo una repetición lenta en el aparato de ejercicio; inspeccione el cable que está expuesto en el exterior del aparato de fuerza y el cable que está dentro de la torre. Deslice los dedos a lo largo del cable, prestando mucha atención a los pliegues y puntos de conexión. Observe las condiciones que se muestran a la derecha, que pueden indicar un cable desgastado que necesita reemplazo.



AJUSTE DE CABLES

El cable tejido, que es el tipo de cable utilizado en la estación de pesas, puede estirarse un poco cuando se utiliza por primera vez. Si hay holgura en los cables antes de sentir resistencia, hay que apretar los cables.

Vea CAMBIAR EL AJUSTE DE PESO en la página 16. Inserte el pasador en una de las pesas. A continuación, retire una Contratuerca Gruesa de nylon de M10 (38) y un Perno de M10 x 54mm (41) de las dos Placas de Polea (16), una Trampa de Cable (15) y una Polea Pequeña (14). Vuelva a sujetar la Polea Pequeña y la Trampa de Cable más cerca del centro de las Placas de Polea. **Asegúrese que la Trampa de Cable esté en la posición adecuada y que el Cable Corto (36), el Cable Largo (39) y las Poleas Pequeñas, se muevan con suavidad.**

No apriete en exceso los cables. Si un cable tiene tendencia a salirse de la polea a menudo, puede que se haya torcido. Retire el cable y vuelva a instalarlo. Si se necesita reemplazar un cable, vea CÓMO CONTACTAR CON EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

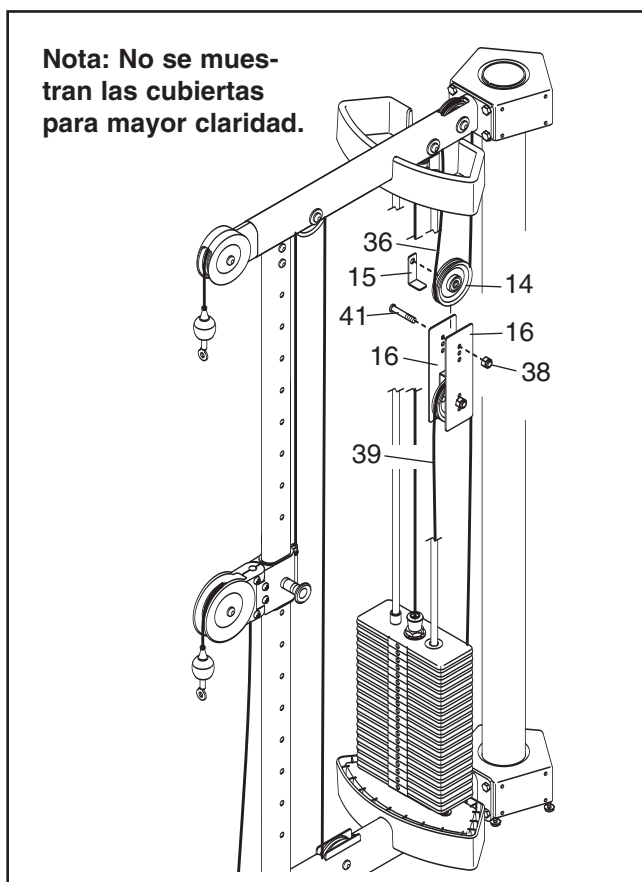
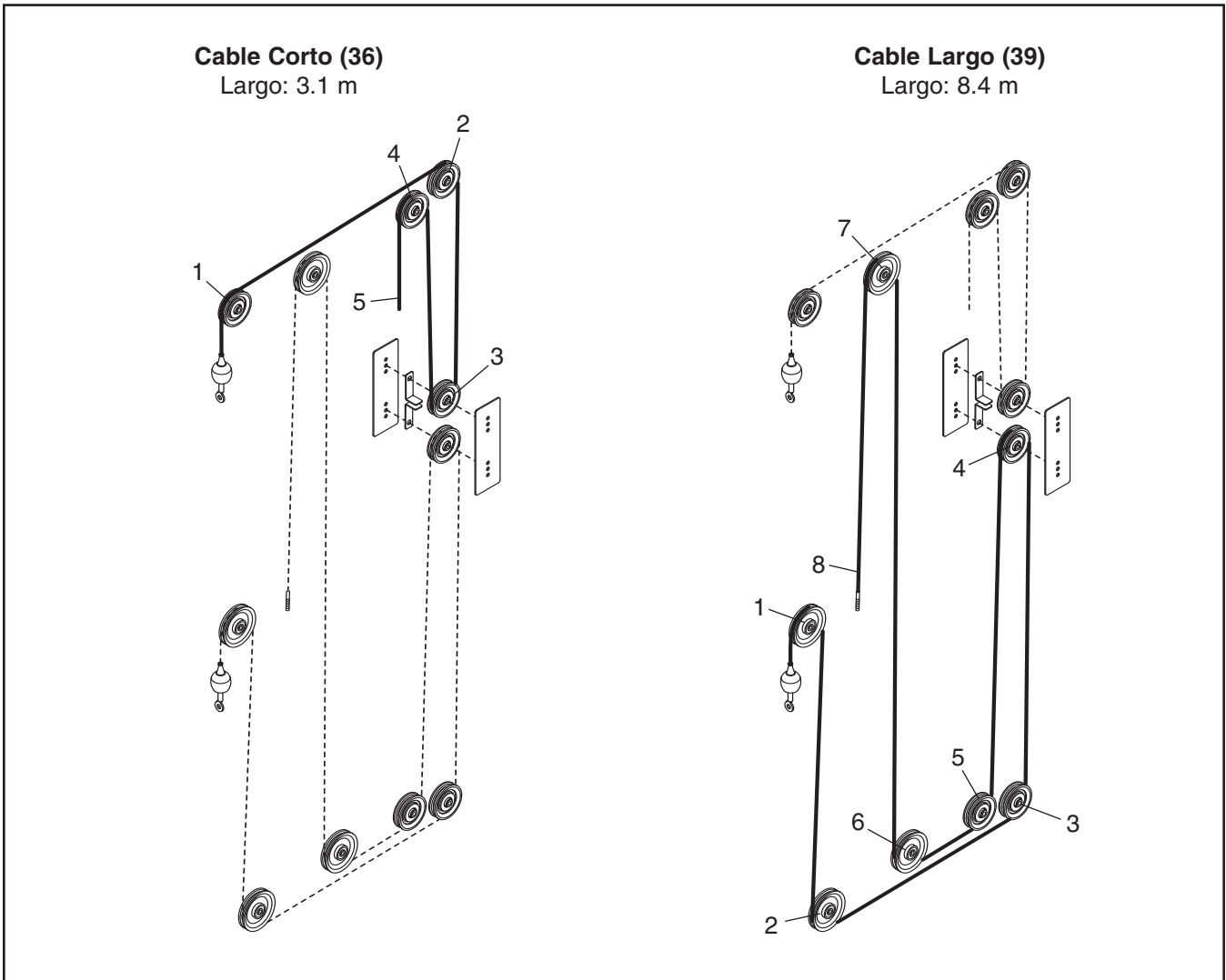


DIAGRAMA DE LOS CABLES

El diagrama de abajo muestra la ruta apropiada de los cables. Los números en cada dibujo muestran la manera apropiada de dirigir los cables. Use el diagrama para verificar que los cables y los guarda cables han sido armados correctamente. Si el cable no ha sido dirigido correctamente, el sistema de musculación no funcionará correctamente y esto podrá producir daño. Los números muestran la ruta correcta del cable. **Verifique que las trampas del cable no toquen o aprieten el cable.**



GUÍAS DE EJERCICIOS

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos

Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:

- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una “repeticición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Una “serie” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Calibre sus límites y seleccione la cantidad de peso que considere adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono

Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantas series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso

Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad

Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:

- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
 - Planee 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como entrenar en una máquina para correr o ejercitar en un entrenador elíptico o en una bicicleta de ejercicios, el martes o el jueves.
 - Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.
- La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIOS

El determinar la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y ser sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programa sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más alto. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

El mantener la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos afectados. Refiérase a la tabla de músculos en la siguiente página para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un corto período de tiempo después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

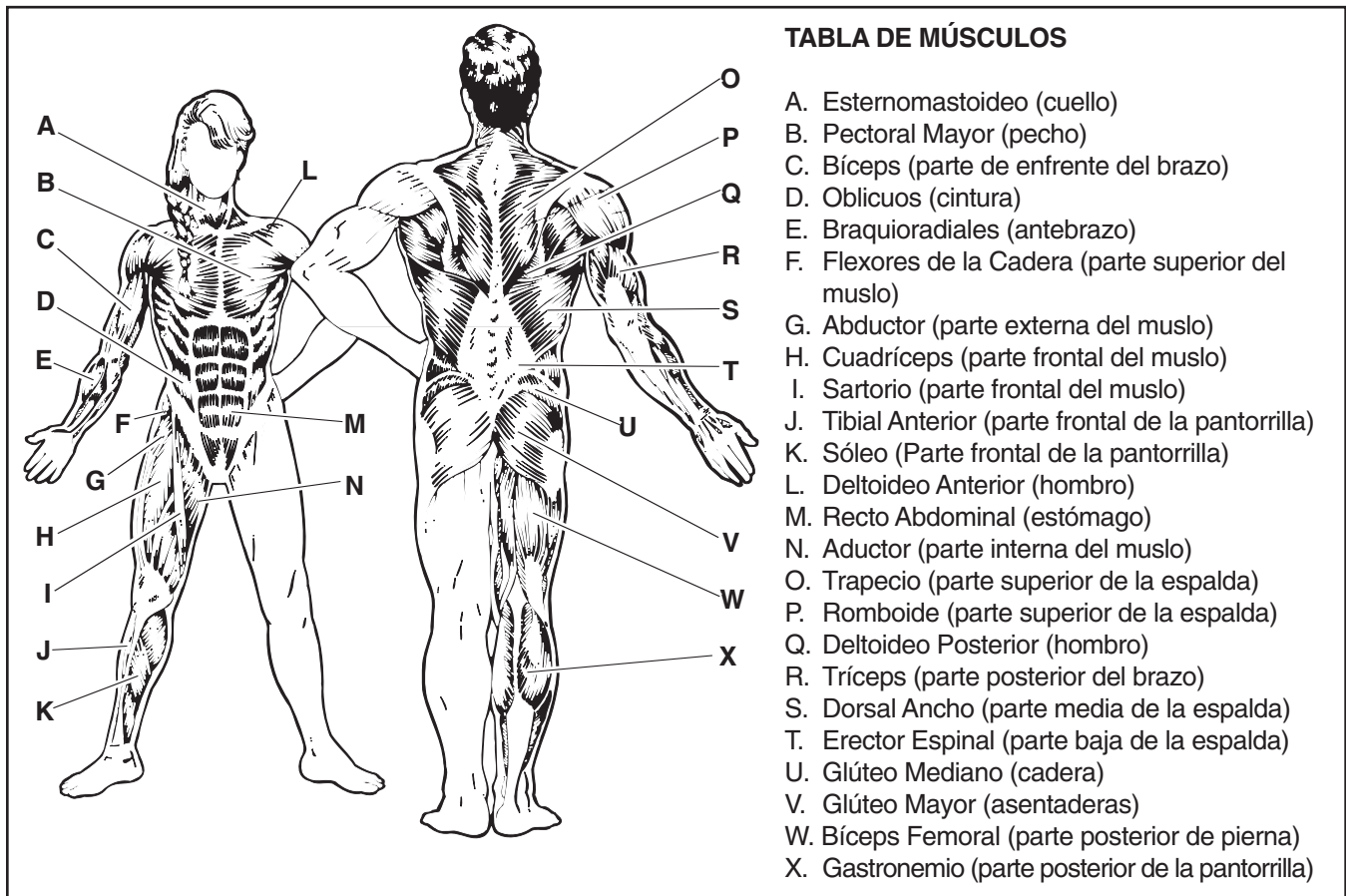
Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y manténgase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un registro de cada entrenamiento. Haga una lista con la fecha, ejercicios realizados, resistencia seleccionada, número de repeticiones y series completados. Registre su peso y medidas claves de su cuerpo al final de cada mes. La clave para tener mayor del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada día de su vida.



GARANTÍA LIMITADA

FreeMotion Fitness garantiza que este producto está libre de defectos de fabricación y materiales bajo condiciones normales de uso y mantenimiento. El período de garantía comienza en la fecha de compra ubicada en la factura. Cualquier pieza reparada o reemplazada durante este período de garantía quedará garantizada por el resto del período de garantía original.

PERÍODOS DE GARANTÍA Y COBERTURA

Residencial y Comercial Leve
Armadura: De por vida
Piezas 10 años
Cables/Correas: 1 año
Tapicería y Accesorios: 90 días
Mano de obra: 1 año

Uso comercial leve se define como utilización del equipo en instituciones que no requieran pagos de tarifas para usar dicho equipo. Entre tales instituciones se encuentran hoteles, gimnasios de complejos habitacionales, gimnasios corporativos, estaciones de policía/bomberos e instalaciones de terapia física y de hospitales. Este producto no ha sido diseñado para uso en entornos de alto rendimiento tales como clubes gimnasios, escuelas/universidades, centros comunitarios o instalaciones militares. El uso de este producto en tales instalaciones anulará esta garantía.

CONDICIONES Y RESTRICCIONES

Los siguientes puntos anularán la garantía sobre este producto:

1. Esta garantía aplica solamente al propietario original y no es transferible.
2. La garantía de 1 año de mano de obra aplica solamente a productos vendidos en los EE.UU. y Canadá. Contáctese con su distribuidor autorizado de FreeMotion Fitness para obtener detalles sobre cobertura de mano de obra en su país.
3. Todo tipo de mal uso, abuso y mantenimiento inapropiado.
4. Usuarios en que pesen más de 159 kg).
5. Daño causado por mover el producto o almacenarlo inadecuadamente, incluido el mover o almacenar el producto acostado.
6. Uso o almacenamiento del producto en la intemperie o en ambientes de humedad alta, incluidos spa y piscinas.

Esta garantía no aplicará a los siguientes elementos:

1. Elementos cosméticos, incluidos mangos, calcomanías y etiquetas.
2. Gastos de envío o gastos de transporte como resultado de una reparación.
3. Cualquier problema resultante del montaje o envío inadecuado.

QUÉ HACER SI SE REQUIERE MANTENIMIENTO

FreeMotion Fitness garantiza que se puede obtener mantenimiento contactándose con el distribuidor autorizado a través del cual el equipo fue comprado. Asegúrese de retener su factura original y la información del número de serie. Si este producto experimenta una falla bajo los términos de la garantía determinados, FreeMotion Fitness proveerá según sus opciones, ya sea reparación, reemplazo o reembolso del precio de compra. FreeMotion Fitness compensa a los proveedores de servicio con viáticos para viajes de garantía dentro de sus áreas de servicio. Puede que haya costos adicionales por llamadas de servicio que sean más allá del área de servicio.

FreeMotion Fitness no es responsable ni está bajo obligación legal por daños directos, especiales o consiguientes resultantes de, o en conexión con el uso o desempeño del producto, o daños con respecto a cualquier tipo de pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de ganancias o ingresos, pérdida de fruición o uso, gastos de remoción, instalación u otros daños consiguientes. Algunos estados no permiten la exclusión o restricción de daños consiguientes. Consecuentemente, la restricción mencionada puede no aplicar a su caso. Esta garantía le otorga derechos especiales y puede que goce de otros derechos que varían de estado a estado.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Consulte CÓMO CONTACTAR CON EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo VMSY80507.0

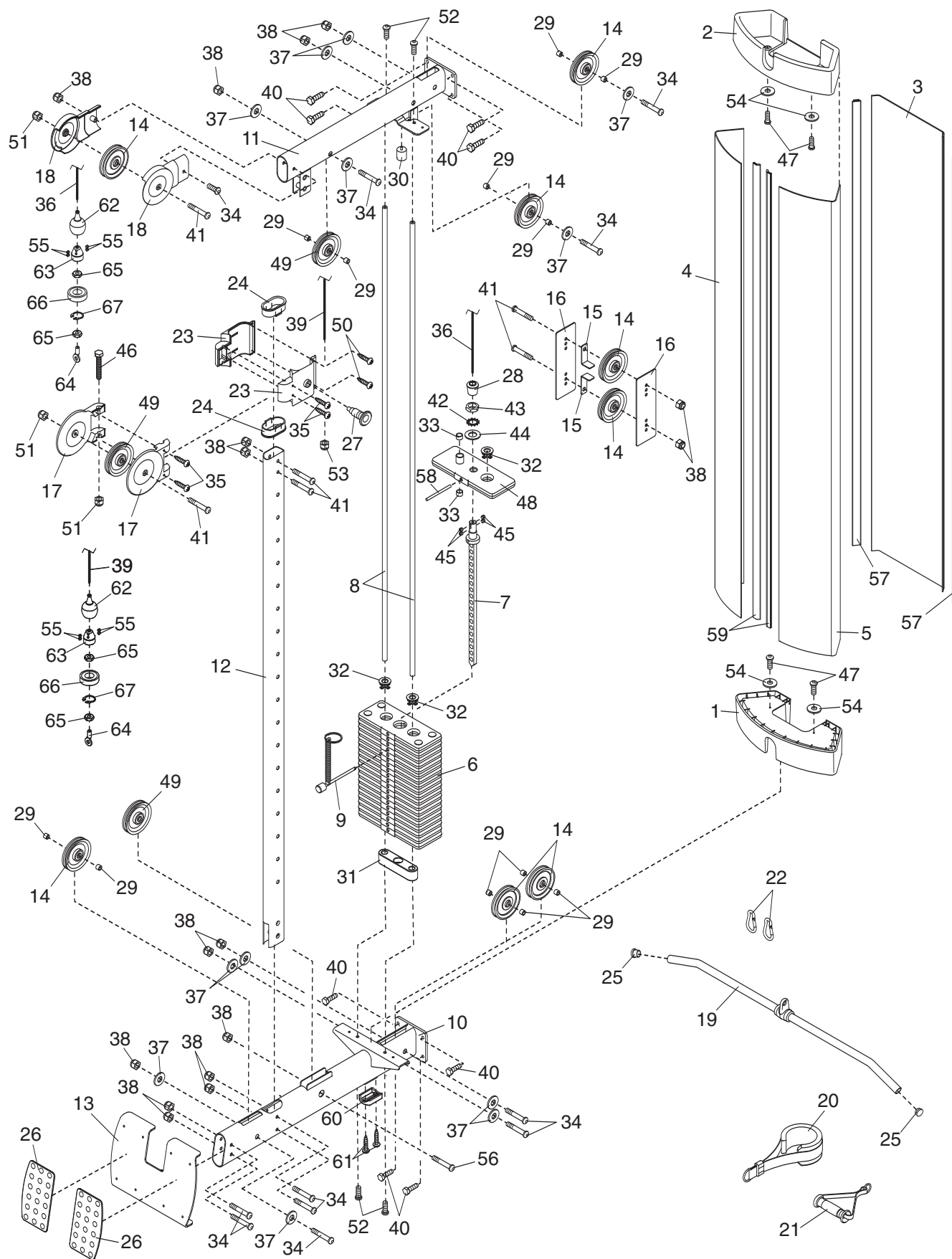
R1007A

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

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Base de la Cubierta	38	16	Contratuerca Gruesa de Nylon de M10
2	1	Cubierta Superior	39	1	Cable Largo
3	1	Cubierta Trasera	40	8	Tornillo Hexagonal de M10 x 19mm
4	1	Cubierta Izquierda	41	6	Perno de M10 x 54mm
5	1	Cubierta Derecha	42	1	Arandela Estrella
6	19	Pesas	43	1	Tuerca de M10
7	1	Tubo de Pesas	44	1	Arandela de M50.8
8	2	Guía de Pesas	45	4	Pasador Enroscado de M8 x 8mm
9	1	Pasador de Pesas	46	1	Perno de M10 x 115
10	1	Base	47	4	Tornillo de M5 x 25mm
11	1	Armadura Superior	48	1	Pesa Superior
12	1	Montante Vertical	49	3	Polea Grande
13	1	Placa para los Pies	50	2	Tornillo de M3 x 8mm Screw
14	8	Polea Pequeña	51	3	Contratuerca Delgada de Nylon de M10
15	2	Trampa de Cable	52	4	Tornillo de M10 x 19mm
16	2	Placa de la Polea	53	1	Contratuerca de Nylon de M6
17	2	Suporte de la Polea Grande	54	4	Arandela de M6.5
18	2	Suporte de la Polea Pequeño	55	8	Tornillo de M6 x 10mm
19	1	Barra Lateral	56	1	Perno de M10 x 45mm
20	1	Tirante del Tobillo	57	2	Juntura de la Cubierta
21	1	Mango de la Polea	58	1	Pasador de Pesas Superior
22	2	Gancho del Cable	59	2	Reborde de la Cubierta
23	2	Porta Polea	60	1	Pata de la Base
24	2	Buje del Montante Vertical	61	2	Tornillo de M4 x 13mm
25	2	Tapa del Manubrio	62	2	Cubierta del Cable
26	2	Cubierta de la Placa para los Pies	63	2	Eslabón
27	1	Perilla de Ajuste	64	2	Ojal del Cable
28	1	Cubierta del Tubo de Pesas	65	4	Perno de Ojo de M10
29	12	Espaciador de la Polea	66	2	Cojinete
30	1	Espaciador de la Armadura Superior	67	2	Gancho del Retenedor
31	1	Amortiguador para las Pesas	*	—	Manual del Usuario
32	39	Buje para las Pesas	*	—	Guías del Ejercicio
33	2	Espaciador de la Pesa Superior	*	—	Llave hexagonal
34	11	Perno de M10 x 66mm	*	—	Paquete de grasa
35	4	Tornillo de M3 x 30mm			
36	1	Cable Corto			
37	12	Arandela de M10			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin aviso. Véa la contraportada de este manual para obtener información acerca de cómo encargar repuestos. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo VMSY80507.0_{R1007A}



COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si después de leer este manual tiene preguntas, si necesita asistencia o si necesita encargar repuestos, por favor contacte el Servicio de Atención al Cliente a la dirección o número telefónico detallado abajo. Recuerde de tener la siguiente información a mano:

- El número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)

Durante el encargo de repuestos, suministre también el NÚMERO DE SERIE y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (ver la LISTA DE PIEZAS y el GRÁFICO DETALLADO al final de este manual).

Teléfono

Llamada gratuita en los EE.UU.: 1-866-799-8946, lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. MST
Internacional: +1-719-533-2911

Email

EE.UU.: fmfvcustomerservice@freemotionfitness.com
Internacional: intlcustomercare@freemotionfitness.com

Correspondencia

FreeMotion Fitness
1096 Elkton Drive Suite 600
Colorado Springs, CO 80907