

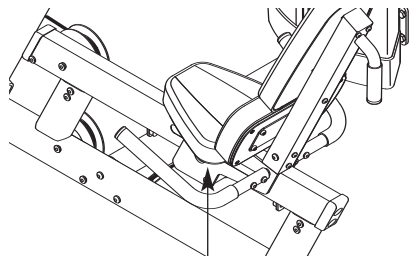
FREEMOTION[®] *CARBON*[™] Leg Press

MANUAL DEL USUARIO

Nº de Modelo VMSY80907.0

Nº de Serie _____

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



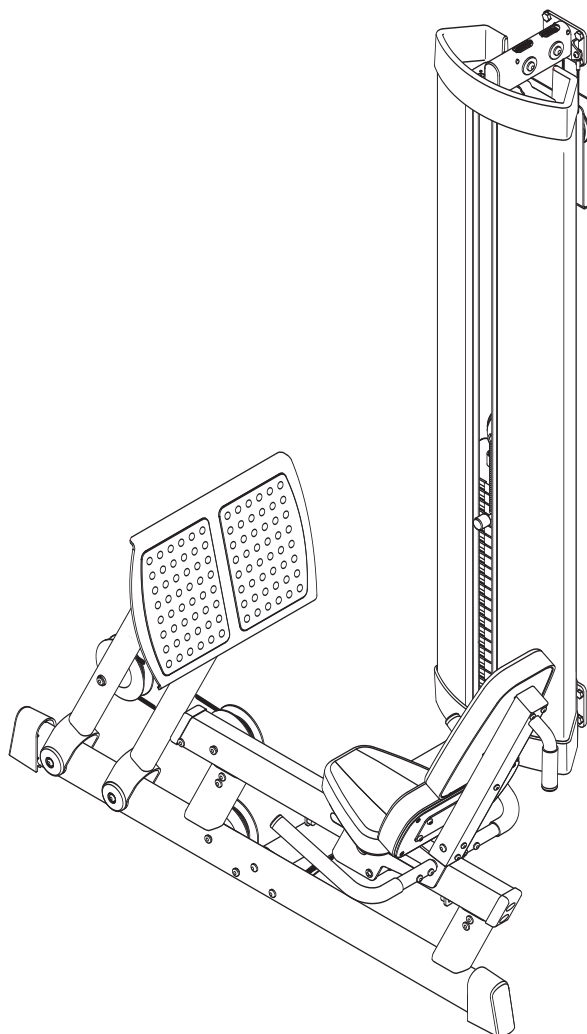
Calcomanía con el Número de Serie (debajo del asiento)

¿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.freemotionfitness.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	17
MANTENIMIENTO	18
DIAGRAMA DE LOS CABLES	19
GUÍAS DE EJERCICIOS	20
GARANTÍA LIMITADA	24
LISTA DE LAS PIEZAS	25
DIBUJO DE LAS PIEZAS	26
COMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

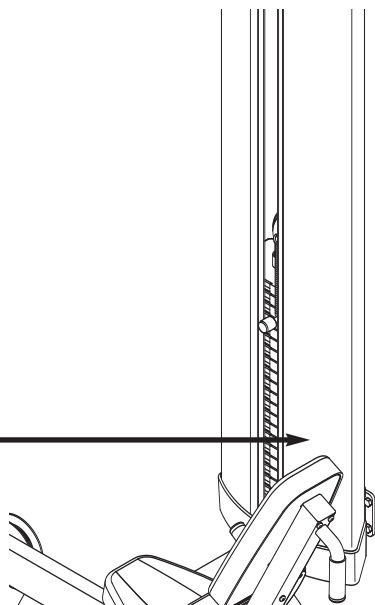
La calcomanía que se muestra aquí ha sido colocada en el lugar indicado. **Si falta una calcomanía o esta es ilegible, llame al número que aparece en la contraportada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Aplique la calcomanía en la ubicación mostrada.** Nota: El diagrama de la calcomanía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



⚠ WARNING

- Do not use dumbbells or other means to incrementally increase the weight resistance, other than those provided by the manufacturer.
- Do not allow children on machines. Machine use by teenagers must be supervised by a knowledgeable adult.
- This equipment to be used only under qualified supervision.
- NEVER pin the weight stack in an elevated position.
- Obtain a medical exam before beginning an exercise program.

- INSPECT all cables, straps and their connections. Do not use if any component is found to be worn or damaged.
- Inspect the machine before use. Do not use if machine appears damaged or inoperable.
- Keep body and clothing free and clear of all moving parts.
- NEVER use if any component is worn or damaged.
- Be certain that the weight pin is completely inserted.
- Do not remove this label. REPLACE IF DAMAGED



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. La estación de pesas ha sido diseñada para soportar un peso máximo del usuario de 159 kg.
8. Vista atuendo adecuado cuando ejercite. Siempre use calzado deportivo para proteger sus pies cuando haga ejercicios.
9. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
10. 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.
11. Asegúrese siempre de que el pasador de pesas esté totalmente insertado en la pila de pesas antes de hacer ejercicios.
12. Si se está ensamblando la estación de PRESS (modelo no VMSY80707.0) o la estación de LEG PRESS (modelo no VMSY80907.0) con la estación del LEG DEVELOPER (modelo no VMSY80607.0), asegúrese de que la estación del LEG DEVELOPER esté ubicado a la derecha de la estación de PRENSA y de la estación de LEG PRESS para evitar interferencia.
13. Si ensambla la estación de Leg Press (modelo nº VMSY80907.0) con la estación de Press, asegúrese de que las dos estaciones no estén situadas una al lado de la otra.
14. 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 LEG PRESS para el sistema de pesas versátil de FREEMOTION® CARBON™. La estación es parte de una serie de estaciones de pesas diseñadas para desarrollar cada grupo de músculos importante del cuerpo. Ya 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.

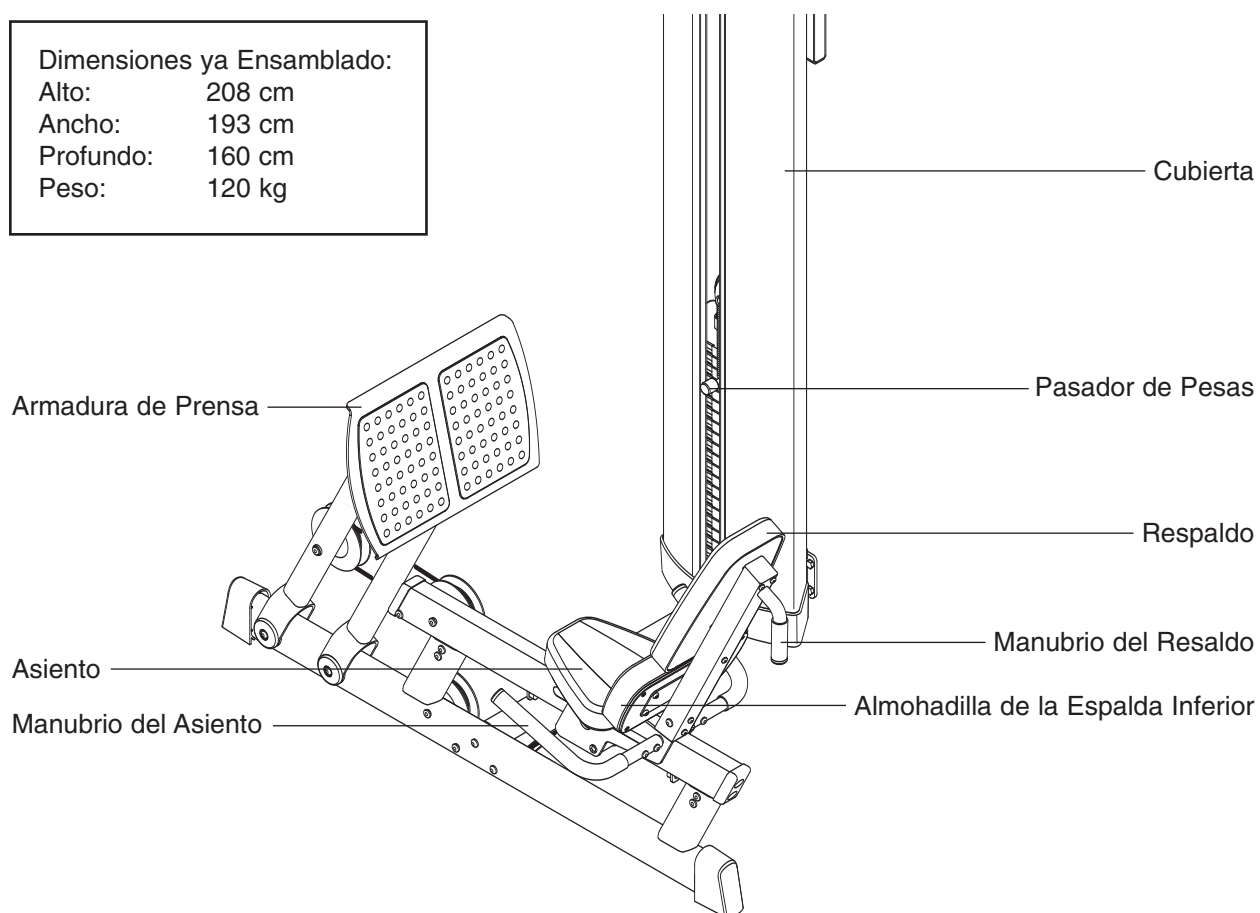
Para su beneficio, lea este manual cuidadosamente antes de usar la estación de musculación. Si tiene

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.

Dimensiones ya Ensamblado:

Alto:	208 cm
Ancho:	193 cm
Profundo:	160 cm
Peso:	120 kg



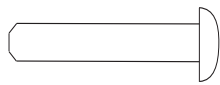
Nota: El sistema de pesas FREEMOTION CARBON puede comprender las siguientes estaciones de pesas (vendidas por separado): La estación de TRAVELING PULLEY (POLEA MÓVIL, modelo nº VMSY80507.0), la estación de LEG DEVELOPER (DESARROLLADOR DE PIERNAS, modelo nº VMSY80607.0), la estación de PRESS (PRENSA, modelo nº VMSY80707.0), la estación WEIGHT ASSIST (ASISTENTE DE PESAS, modelo nº VMSY80807.0), y la estación de LEG PRESS (PRENSA PARA LAS PIERNAS, modelo nº VMSY80907.0). Para comprar estaciones adicionales, por favor llame al número telefónico ubicado en la contraportada de este manual.

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

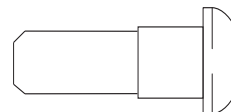
Utilice los diagramas siguientes para identificar las piezas en el montaje. El número entre parentesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número después de las paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Puede 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.**



Tuerca de M6 x 6mm (74)



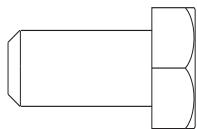
Tornillo de M5 x 25mm (47)



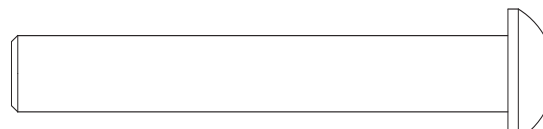
Perno con Collar de M8 x 25mm (71)



Contratuerca de Nylon de M8 (72)



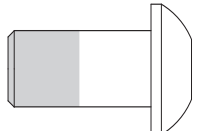
Tornillo Hexagonal de M10 x 19mm (40)



Perno de M10 x 66mm (34)



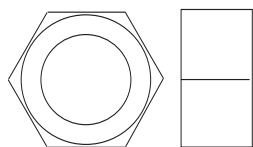
Contratuerca de Nylon de M10 (38)



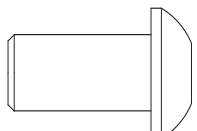
Perno de Conexión de M10 x 19mm (62)



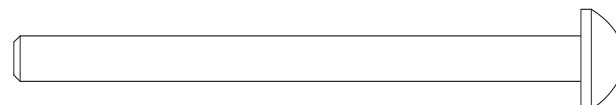
Tornillo de M10 x 69mm (70)



Contratuerca de Nylon de M12 (69)



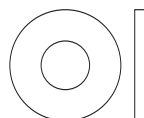
Tornillo de M10 x 19mm (41)



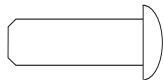
Tornillo de M6 x 75mm (65)



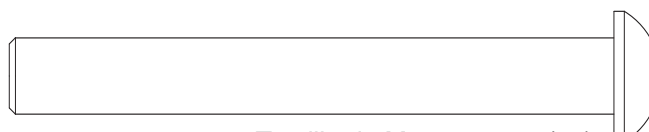
Perno de M10 x 76mm (84)



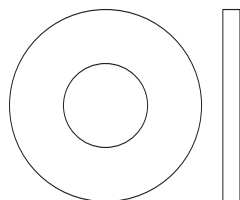
Arandela de M6.5 (87)



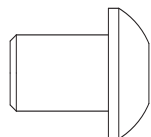
Tornillo de M6x 8mm (35)



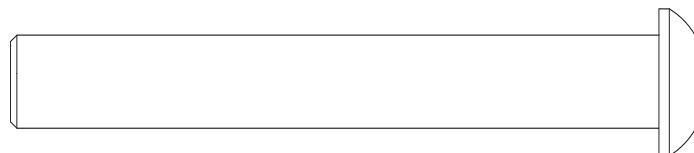
Tornillo de M10 x 80mm (86)



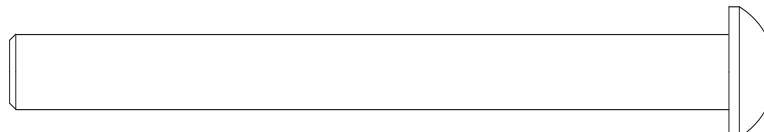
Arandela de M10 (37)



Tornillo de M10 x 13mm (61)



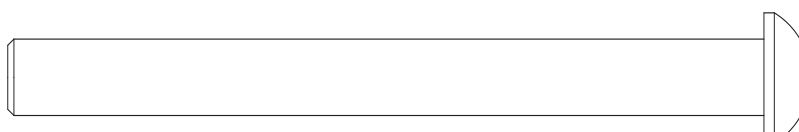
Perno de M12 x 86mm (77)



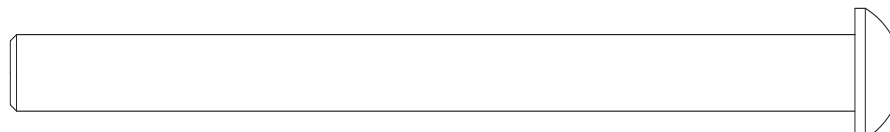
Perno de M10 x 95mm (64)



Pasador Enroscado de M8 x 8mm (45)



Perno de M10 x 100mm (89)



Perno de M10 x 111mm (63)

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 anexar estaciones adicionales a la columna, deje suficiente espacio libre para esas estaciones.**
- Coloque todas las piezas en una área despejada 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.
- La grasa incluida y las siguientes herramientas (no se incluyen) pueden ser requeridas para el montaje:

Dos llaves ajustables



Un martillo de goma



Un destornillador común



Un destornillador Estrella



Una llave de torción (que 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.

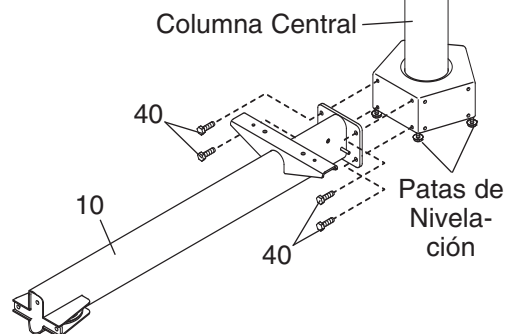
IMPORTANTE: Para evitar interferencia, el LEG DEVELOPER deberá estar ubicado a la derecha de la estación de PRESS (modelo nº VMSY80707.0) y de la estación de LEG PRESS (modelo nº VMSY80907.0).

Si ensambla la estación de LEG PRESS (modelo nº VMSY80907.0) con la estación de PRESS (modelo nº VMSY80707.0), asegúrese de que las dos estaciones no estén situadas una al lado de la otra.

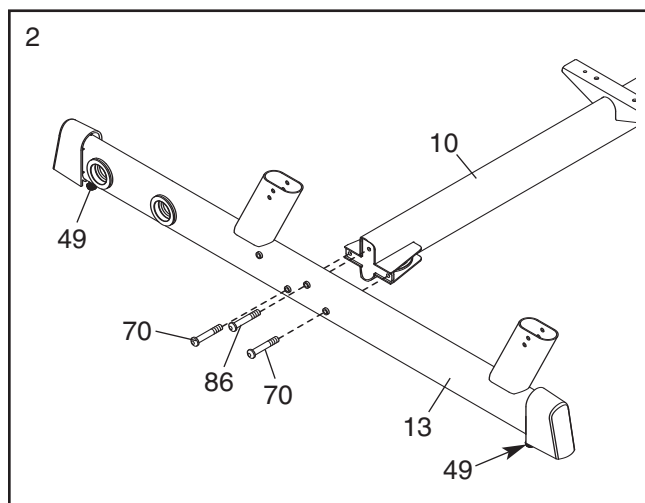
Conecte la Base (10) a la columna central con cuatro Tornillos Hexagonales de M10 x 19mm (40).

1

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

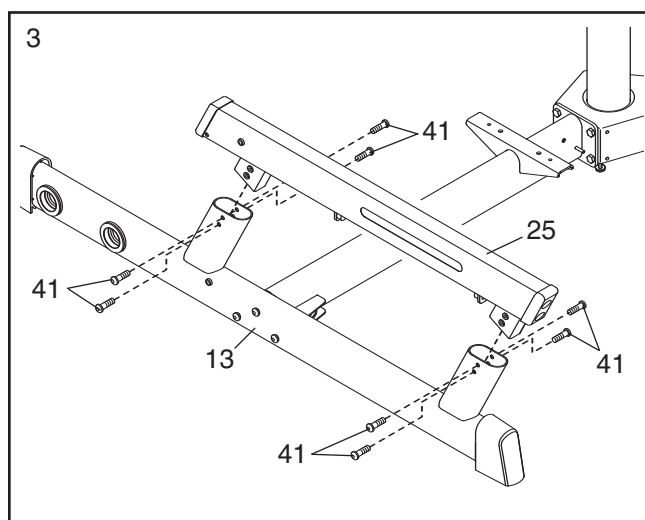


2. Conecte el Estabilizador (13) a la Base (10) con un Tornillo de M10 x 80mm (86) y dos Tornillos de M10 x 69mm (70). Luego, ajuste las dos Patas de Nivelación (49) de tal manera que el Estabilizador quede nivelado con la columna central.



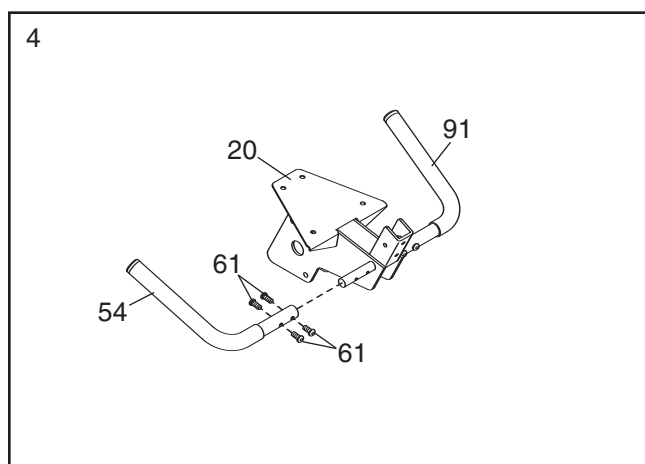
3. **Nota: Si la Armadura del Asiento (25) ya está anexada al Estabilizador (13), vaya al paso 4.**

Conecte la Armadura del Asiento (25) al Estabilizador (13) con ocho Tornillos de M10 x 19mm (41).

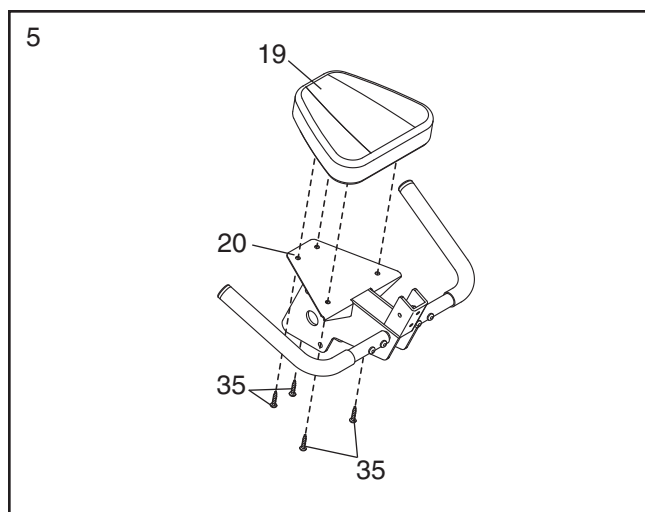


4. Conecte el Manubrio del Asiento (54) al Porta Asiento (20) con cuatro Tornillos de M10 x 13mm (61).

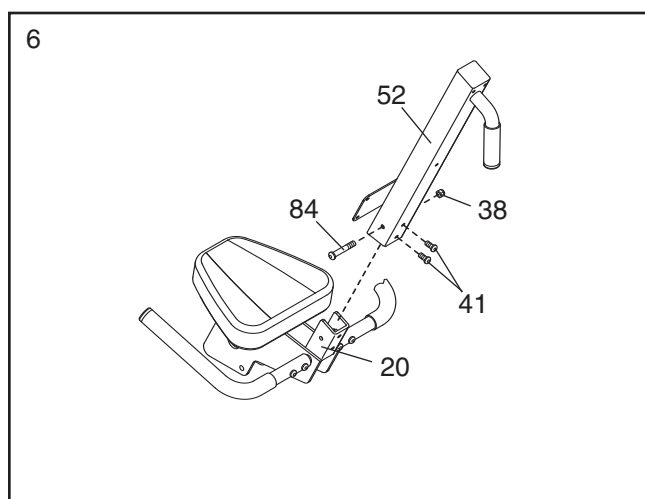
Conecte el otro Manubrio del Asiento (54) al Porta Asiento (20) de la misma manera.



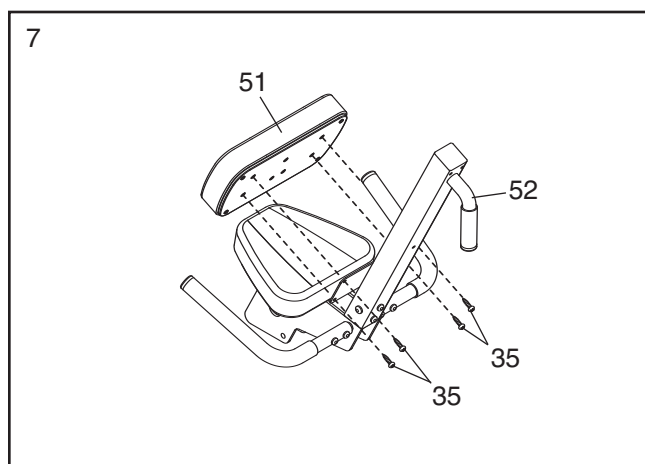
5. Conecte el Asiento (19) al Porta Asiento (20) con cuatro Tornillos de M6 x 18mm (35).



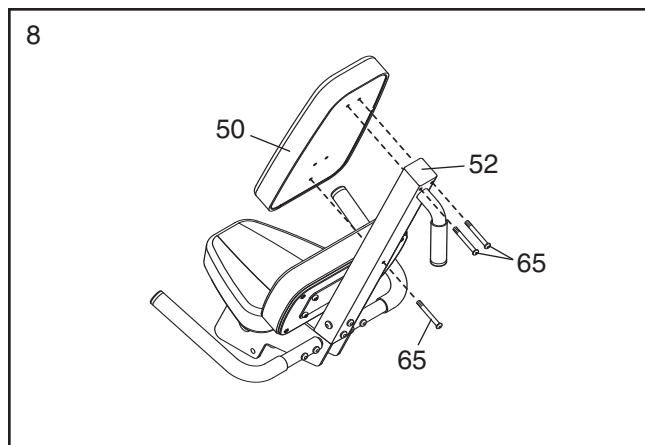
6. Conecte la Armadura del Respaldo (52) al Porta Asiento (20) con dos Tornillos de M10 x 19mm (41), un Perno de M10 x 76mm (84) y una Contratuerca de Nylon de M10 (38).



7. Conecte la Almohadilla de la Espalda Inferior (51) a la Armadura del Respaldo (52) con cuatro Tornillos de M6 x 18mm (35).

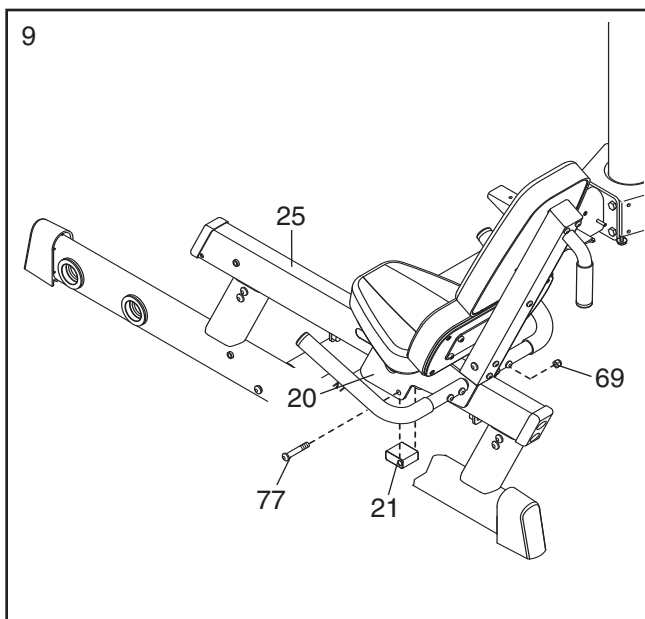


8. Conecte el Respaldo (50) a la Armadura del Respaldo (52) con tres Tornillos de M6 x 75mm (65).



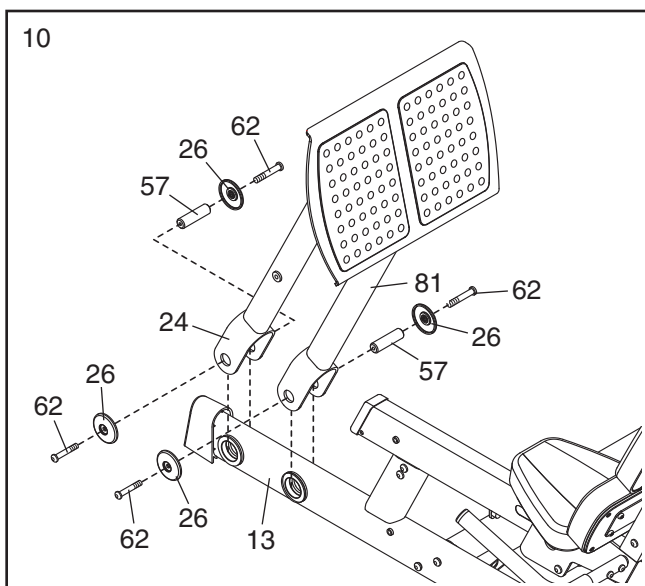
9. Retire la Contratuerca de Nylon de M12 (69), el Perno de M12 x 86mm (77), y la Tapa del Porta Asiento (21) del Porta Asiento (20).

Orienta el Porta Asiento (20) como se muestra y colóquelo sobre la Armadura del Asiento (25). Luego conecte nuevamente el Perno de M12 x 86mm (77), la Contratuerca de Nylon de M12 (69) y la Tapa del Porta Asiento (21) al Porta Asiento.

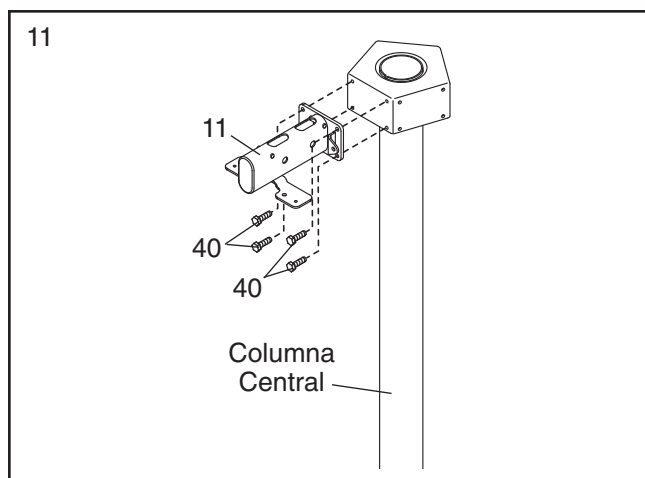


10. Conecte el Soporte de la Armadura de Prensa Grande (24) al Estabilizador (13) con dos Pernos de Conexión de M10 x 19mm (62), dos Tapas de la Armadura de Prensa (26) y un Eje de la Armadura de Prensa (57).

Conecte el Soporte de la Armadura de Prensa Pequeña (81) al Estabilizador (13) de la misma manera.

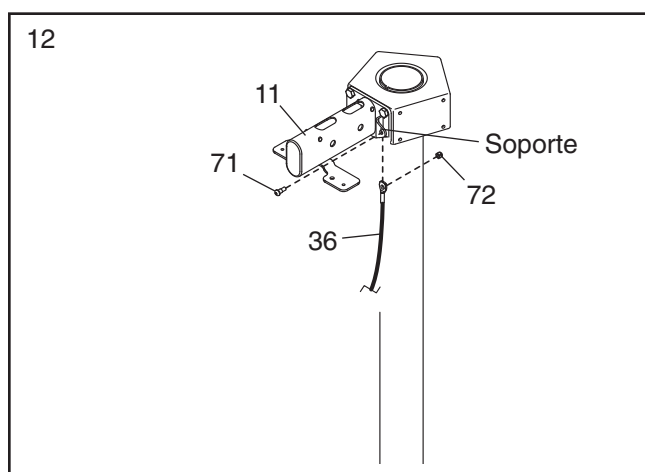


11. Conecte la Armadura Superior (11) a la columna central con cuatro Tornillos Hexagonales de M10 x 19mm (40). **No ajuste los Tornillos Hexagonales todavía.**

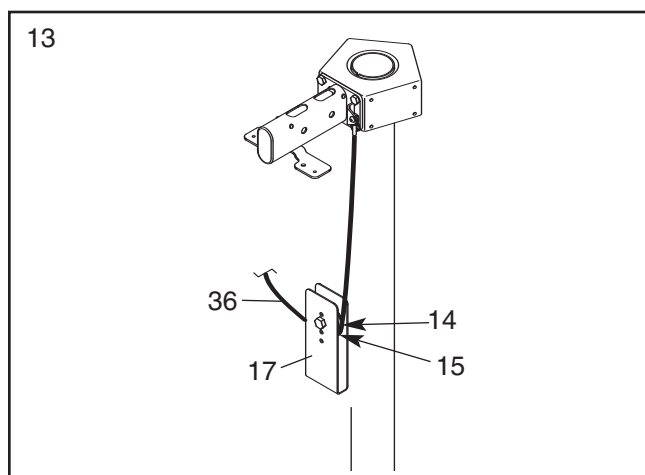


12. Vea el **DIAGRAMA DE LOS CABLES** en la página 19 para identificar los cables a medida que los ensambla.

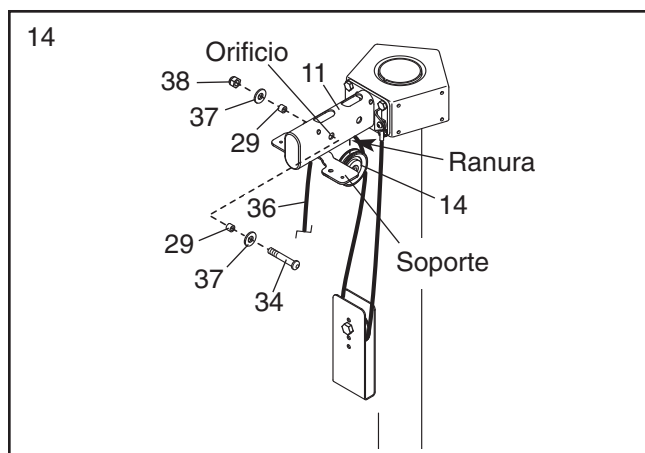
Identifique el Cable Corto (36). Conecte el extremo del ojal del Cable **detrás** del soporte indicado de la Armadura Superior (11) con un Perno con Collar de M8 x 25mm (71) y una Contratuerca de M8 (72).



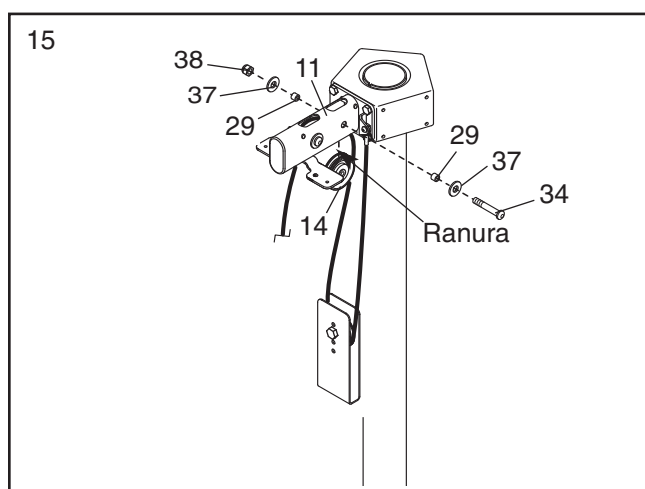
13. Dirija el Cable Corto (36) por debajo de la Polea Pequeña (14) que está anexada al Soporte en "U" (17). **Asegúrese de que el Cable quede entre la Polea Pequeña y la Trampa Pequeña del Cable (15).**



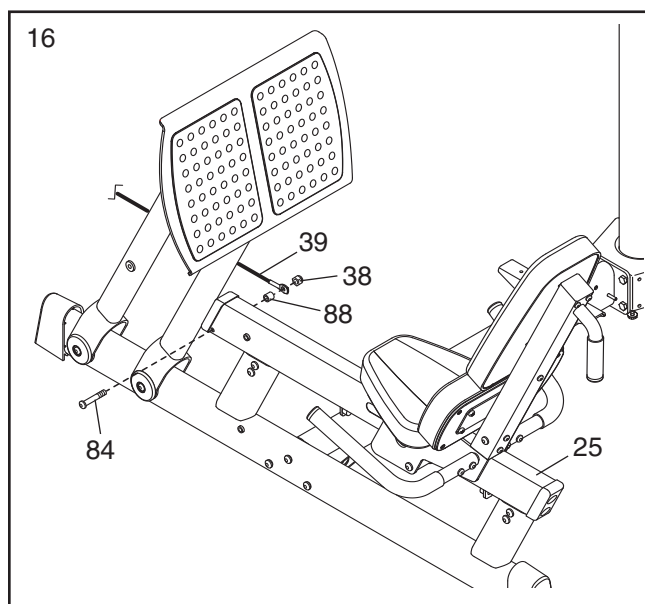
14. Dirija el Cable Corto (36) a través de la Armadura Superior (11) y por encima de los soportes indicados. Inserte una Polea Pequeña (14) arriba, dentro de la ranura indicada de la Armadura Superior de modo que el Cable pase por encima de la Polea Pequeña. Conecte la Polea Pequeña en el orificio indicado con un Perno de M10 x 66mm (34), dos Arandelas de M10 (37), dos Espaciadores de las Poleas (29) y una Contratuerca de Nylon de M10 (38).



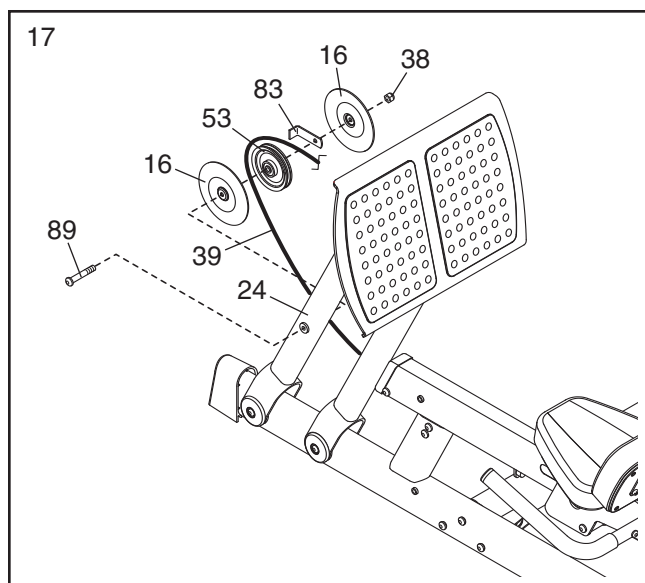
15. Inserte otra Polea Pequeña (14) arriba, dentro de la ranura indicada de la Armadura Superior (11). Conecte la Polea Pequeña con un Perno de M10 x 66mm (34), dos Arandelas de M10 (37), dos Espaciadores de las Poleas (29) y una Contratuerca de Nylon de M10 (38).



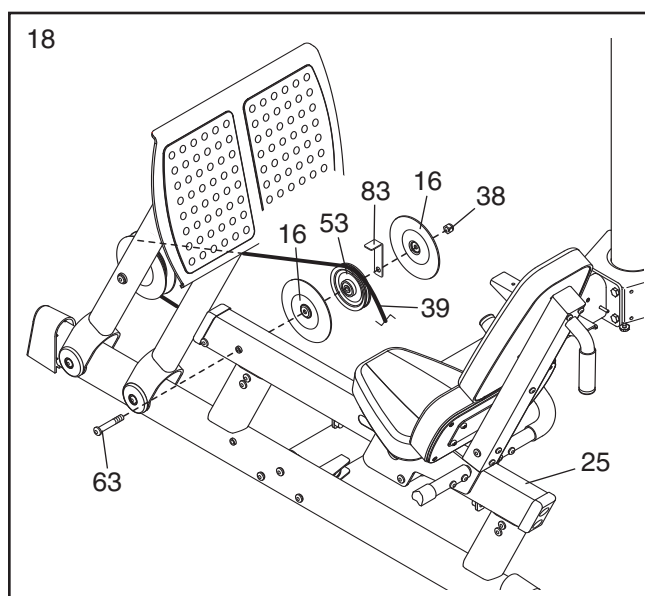
16. **Identifique el Cable Largo (39).** Conecte el Cable a la Armadura del Asiento (25) con un Perno de M10 x 76mm (84), un Espaciador de la Armadura del Asiento (88) y una Contratuerca de Nylon de M10 (38).



17. Envuelva el Cable Largo (39) por debajo de una Polea Grande (53). Conecte la Polea Grande, una Trampa Grande del Cable (83) y dos Protectores Redondos de la Polea (16) al Soporte de la Armadura de Prensa Grande (24) con un Perno de M10 x 100mm (89) y una Contratuerca de Nylon de M10 (38). **Asegúrese de que la Trampa Grande del Cable esté orientada como se muestra y que el Cable esté entre la Trampa de Cable Grande y la Polea Grande.**

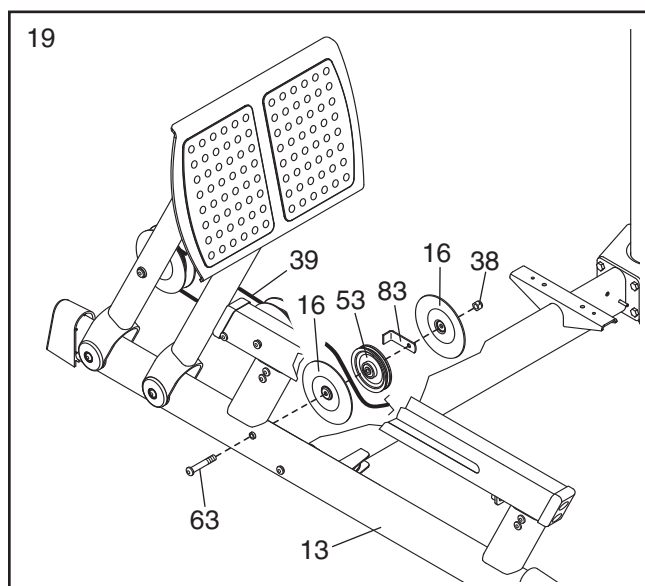


18. Envuelva el Cable Largo (39) por encima de la Polea Grande (53). Conecte la Polea Grande, una Trampa Grande del Cable (83) y dos Protectores Redondos de la Polea (16) a la Armadura del Asiento (25) con un Perno de M10 x 111mm (63) y una Contratuerca de Nylon de M10 (38). **Asegúrese de que la Trampa de Cable Grande esté orientada como se muestra y que el Cable esté entre la Trampa Grande del Cable y la Polea Grande.**



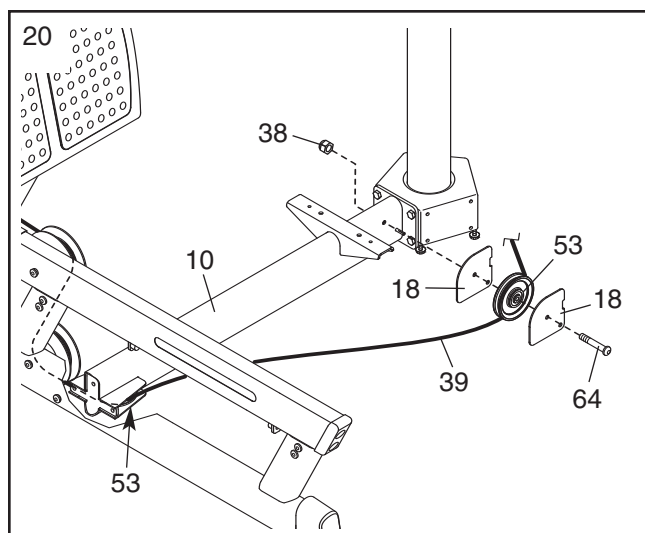
19. **Nota: Para mayor claridad, el Asiento no se muestra en los pasos siguientes.**

Envuelva el Cable Largo (39) por debajo de la Polea Grande (53). Conecte la Polea Grande, una Trampa Grande del Cable (83) y dos Protectores Redondos de la Polea (16) al Estabilizador (13) con un Perno de M10 x 111mm (63) y una Contratuerca de Nylon de M10 (38). **Asegúrese de que la Trampa Grande del Cable esté orientada como se muestra y que el Cable esté entre la Trampa Grande del Cable y la Polea Grande.**

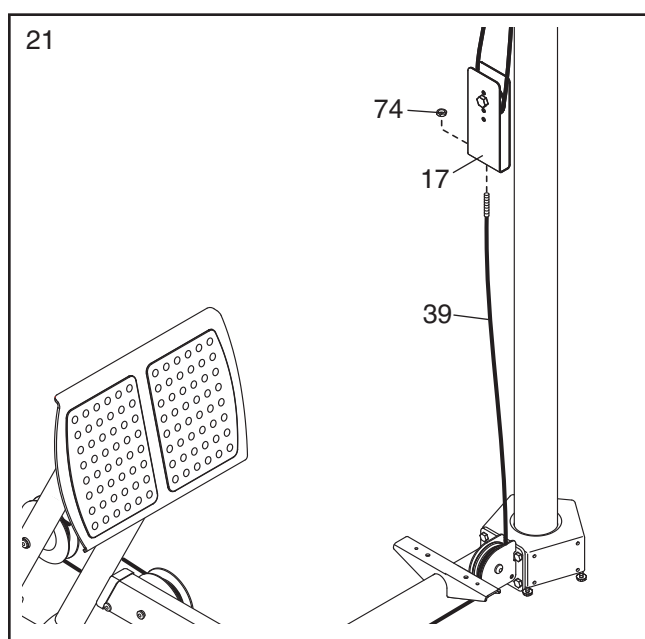


20. Dirija el Cable Largo (39) a través de la Base (10) y alrededor de la Polea Grande (53) indicada.

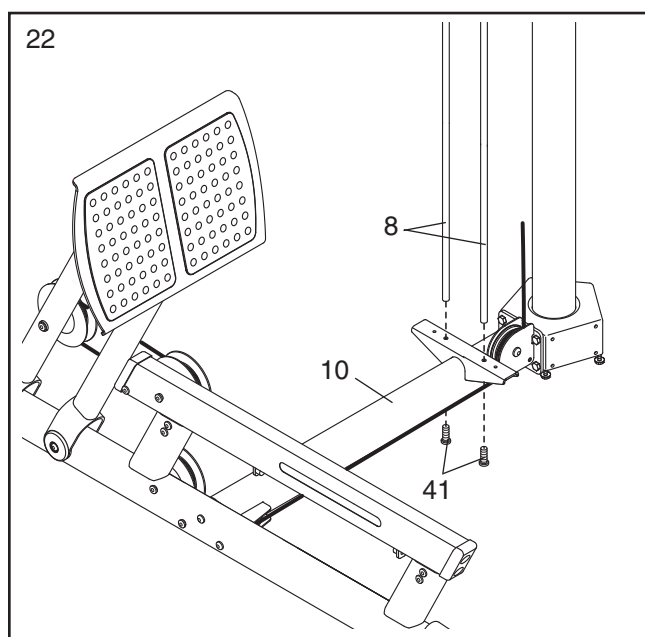
Pase el Cable Largo (39) por debajo de la Polea Grande (53). Conecte la Polea Grande y dos Protectores Cuadrados de la Polea (18) a la Base (10) con un Perno de M10 x 95mm (64) y una Contratuerca de Nylon de M10 (38).



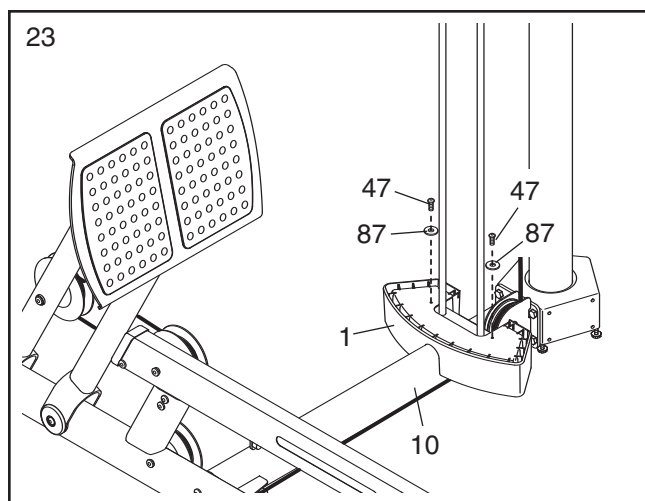
21. Conecte el Cable Largo (39) a la parte inferior del Soporte en "U" (17) con una Tuerca de M6 x 6mm (74).



22. Conecte la dos Guías de Pesas (8) a la Base (10) con dos Tornillos de M10 x 19mm (41). **No ajuste los Tornillos todavía.**

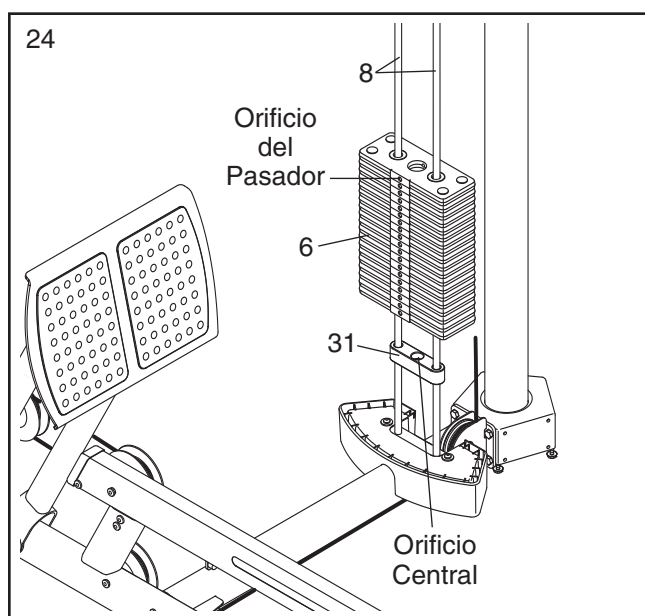


23. Conecte la Base de la Cubierta (1) a la Base (10) con dos Tornillos de M5 x 25mm (47) y dos Arandelas de M6.5 (87).

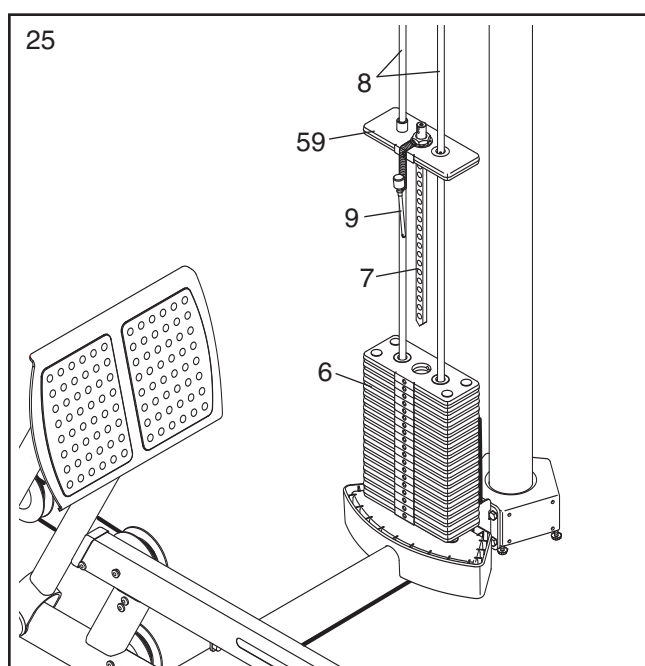


24. Oriente el Amortiguador para las Pesas (31) como se muestra y luego deslícelo hacia las Guías de Pesas (8).

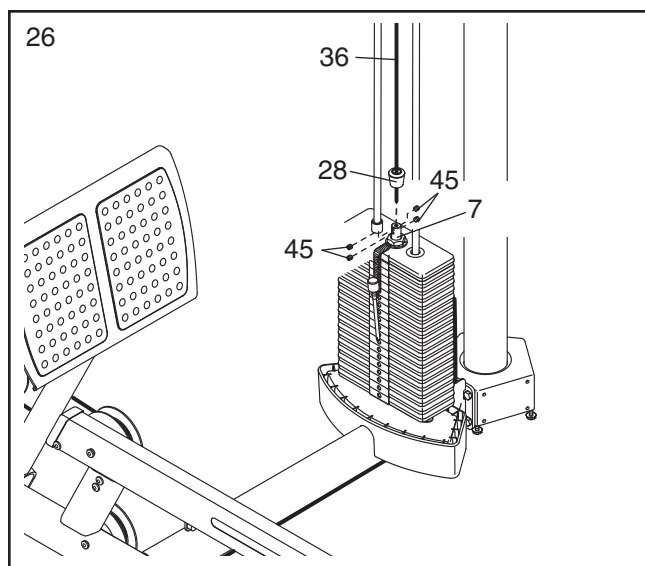
Orienta las diecinueve Pesas (6) de modo que los orificios del pasador queden posicionados como se muestra. Deslice las Pesas hacia las Guías de Pesas (8).



25. Oriente la Pesa Superior (59) 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).



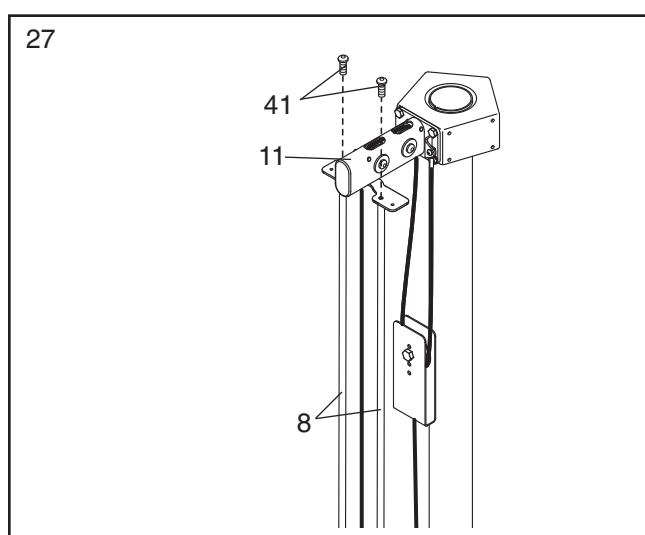
26. Deslice la Cubierta del Tubo de Pesas (28) por encima del Cable Corto (36). A continuación, inserte el Cable dentro del Tubo de Pesas (7) hasta que los cuatro Pasadores Enroscados de M8 x 8mm (45) se puedan ajustar contra el Cable. Ajuste cada pasador enroscado alternadamente dando 1/4 de vuelta,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



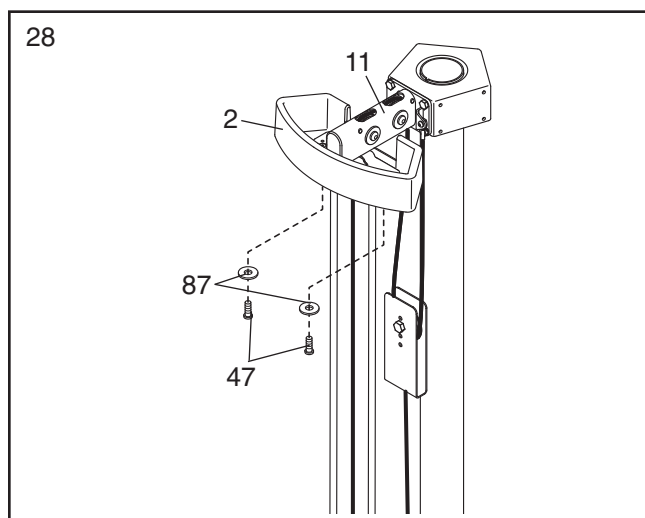
27. Conecte las Guías de Pesas (8) a la Armadura Superior (11) con dos Tornillos de M10 x 19mm (41).

Vea paso 11. Apriete los Tornillos Hexagonales M10 x 19mm (40).

Vea paso 22. Ajuste los Tornillos de M10 x 19mm (41).



28. Conecte la Tapa de la Cubierta Superior (2) a la Armadura Superior (11) con dos Tornillos de M5 x 25mm (47) y dos Arandelas de M6.5 (87).

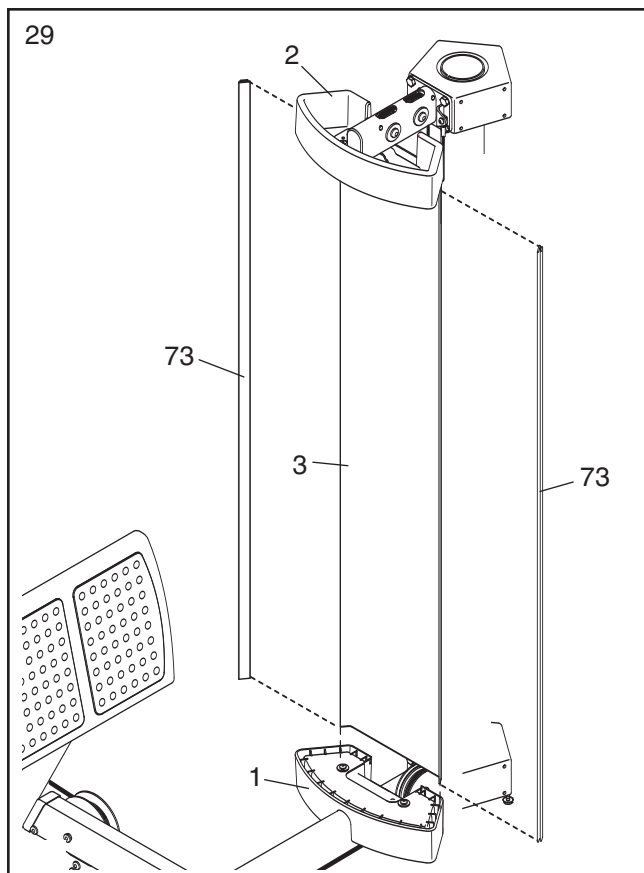


29. **Nota: Si va a sujetar todas las estaciones a la columna central, no es necesario sujetar la Cubierta Trasera (3) y las Junturas de las Cubiertas (73).**

Para mayor claridad, la pila de pesas no se muestra en los pasos 29 y 30.

Levante la Cubierta Trasera (3) arriba dentro de la parte trasera de la Tapa de la Cubierta (2). A continuación, deslice la Cubierta Posterior hacia abajo, dentro de la Base de la Cubierta (1).

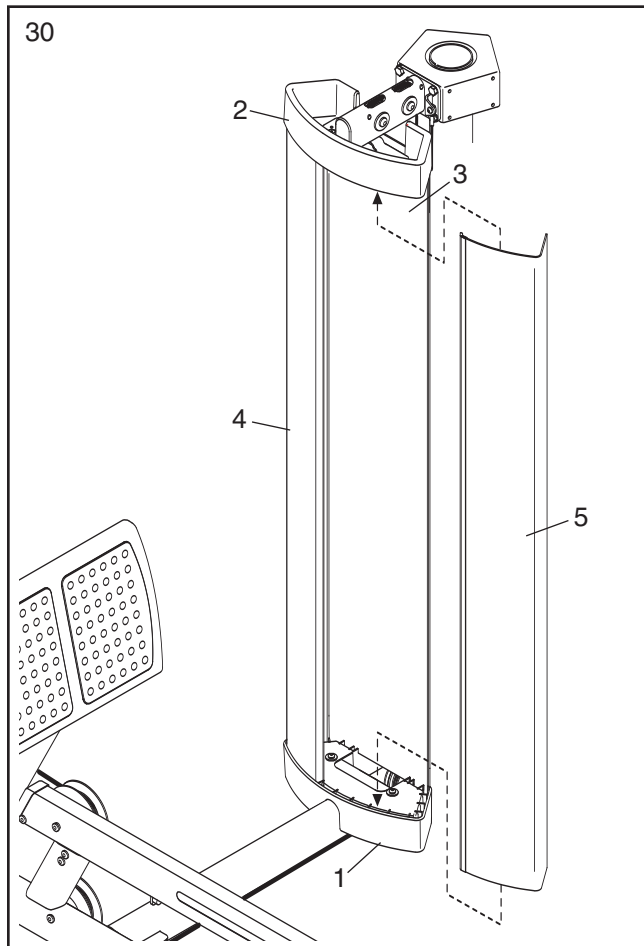
Presione las Junturas de la Cubierta (73) hacia ambos lados de la Cubierta Trasera (3). Haga que otra persona sostenga las Junturas de las Cubiertas hasta que se haya completado el paso 30.



30. Levante la Cubierta Izquierda (4) arriba dentro de la parte delantera de la Tapa de la Cubierta (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).



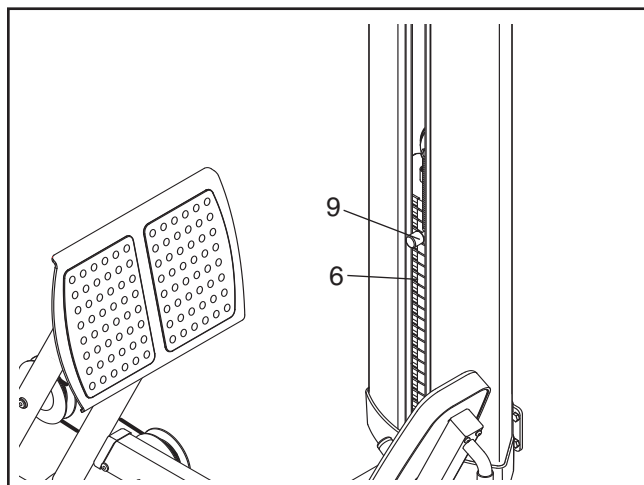
31. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar el sistema de pesas.** El uso de las piezas restantes se explicará en la sección AJUSTES, a partir de la página 17.

AJUSTES

Esta sección explica cómo ajustar el sistema de pesas. Véa las **NORMATIVAS DE EJERCICIOS** en la página 20 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.

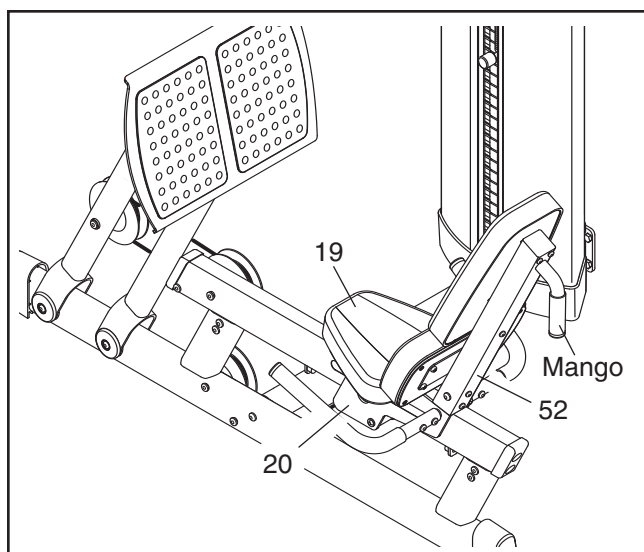
CAMBIANDO EL AJUSTE DE LAS PESAS

Para cambiar la configuración de peso de la columna de pesas, inserte el Pasador de Pesas (9) en el orificio de la Pesa (6) deseada. **Asegúrese que el Pasador de Pesas esté completamente insertado en el Tubo de Pesas (que no se muestra).**



AJUSTANDO EL ASIENTO

Para ajustar la posición del Asiento (19), levante el mango de la Armadura del Respaldo (52), deslice el Porta Asiento (20) a la posición deseada y a continuación suelte el mango.



MANTENIMIENTO

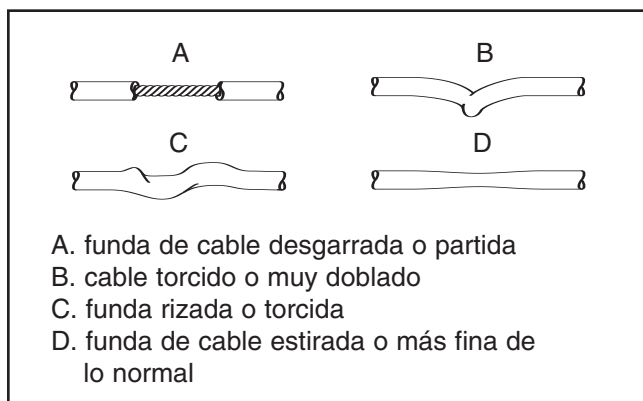
Cada vez que se utilice la estación de pesas hay que asegurarse que todas las piezas estén correctamente apretadas. Cambie inmediatamente todas las piezas desgastadas. Limpie la estación de pesas con un paño húmedo y detergente suave, no abrasivo; **no utilice disolventes para limpiar la estación de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

Extraiga la Contratuercas de Nylon de M10 (38) y el Perno de M10 x 54mm (82) del Soporte en “U” (17), de la Trampa del Cable (15) y de la Polea Pequeña (14). Vuelva a conectar la Polea Pequeña y la Trampa de Cable a un orificio inferior del Soporte en “U”. **Asegúrese de que la Trampa del Cable esté en la posición adecuada y que el Cable Corto (36) y la Polea Pequeña se puedan mover sin dificultad.**

Para ajustar los cables aún más, ajuste la Tuerca de M6 x 6mm (74) que conecta el extremo del Cable Largo (39) con el Soporte en “U” (17).

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.

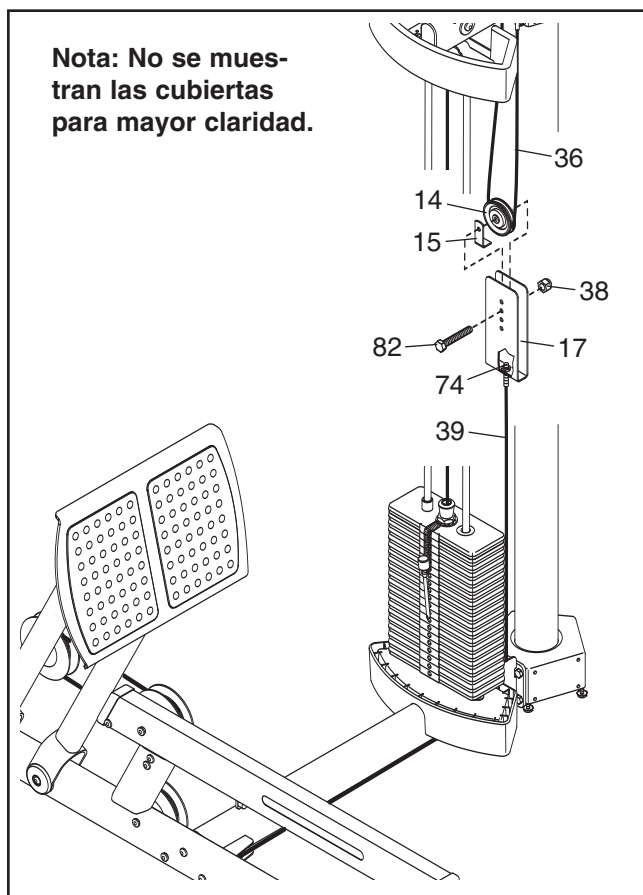
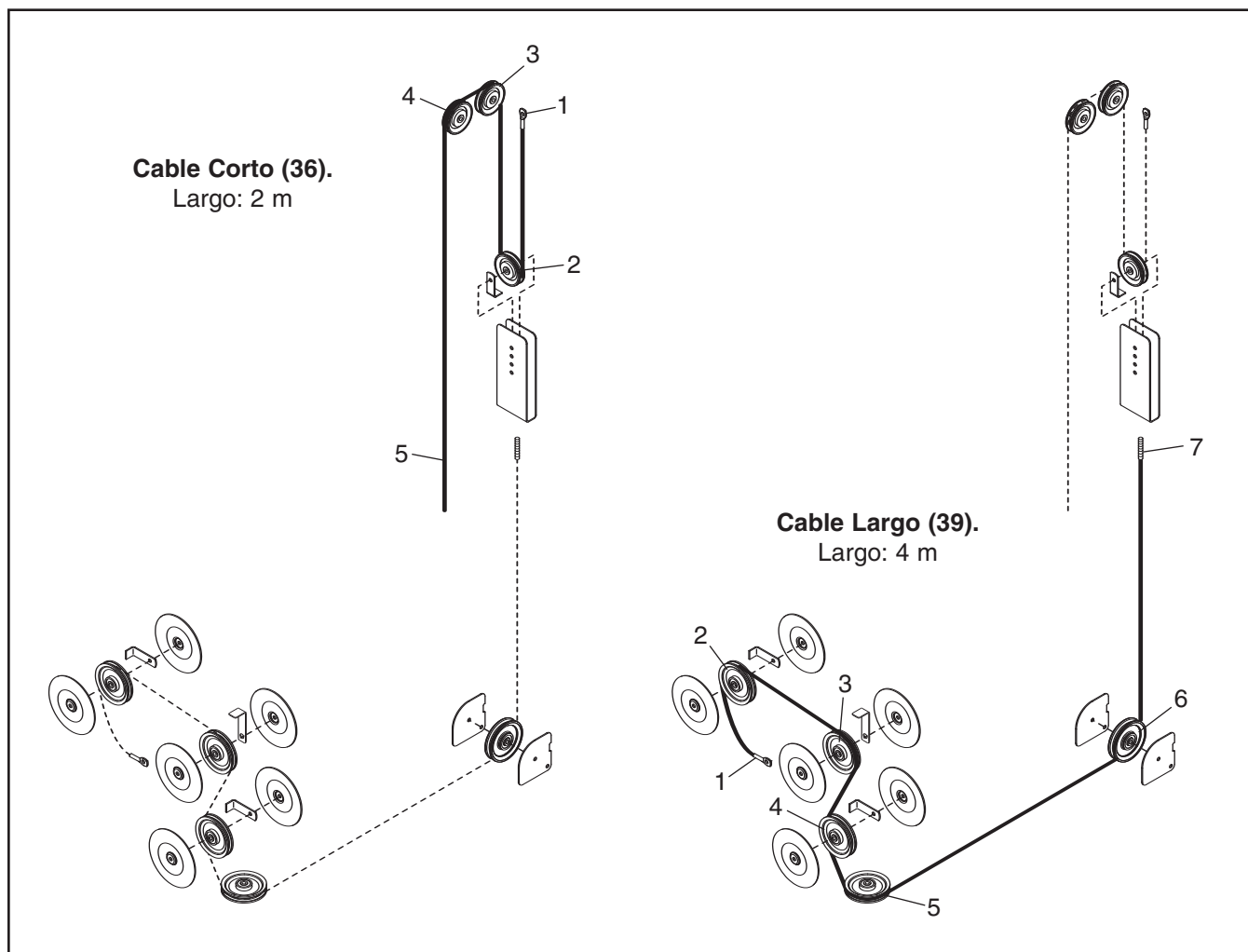


DIAGRAMA DE LOS CABLES

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 los cables y las trampas del cable no se han ensamblado correctamente, el sistema de musculación no funcionará correctamente y esto podrá producir daño. **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 “repeticion” 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 deben 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.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño 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 las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada día de su vida.

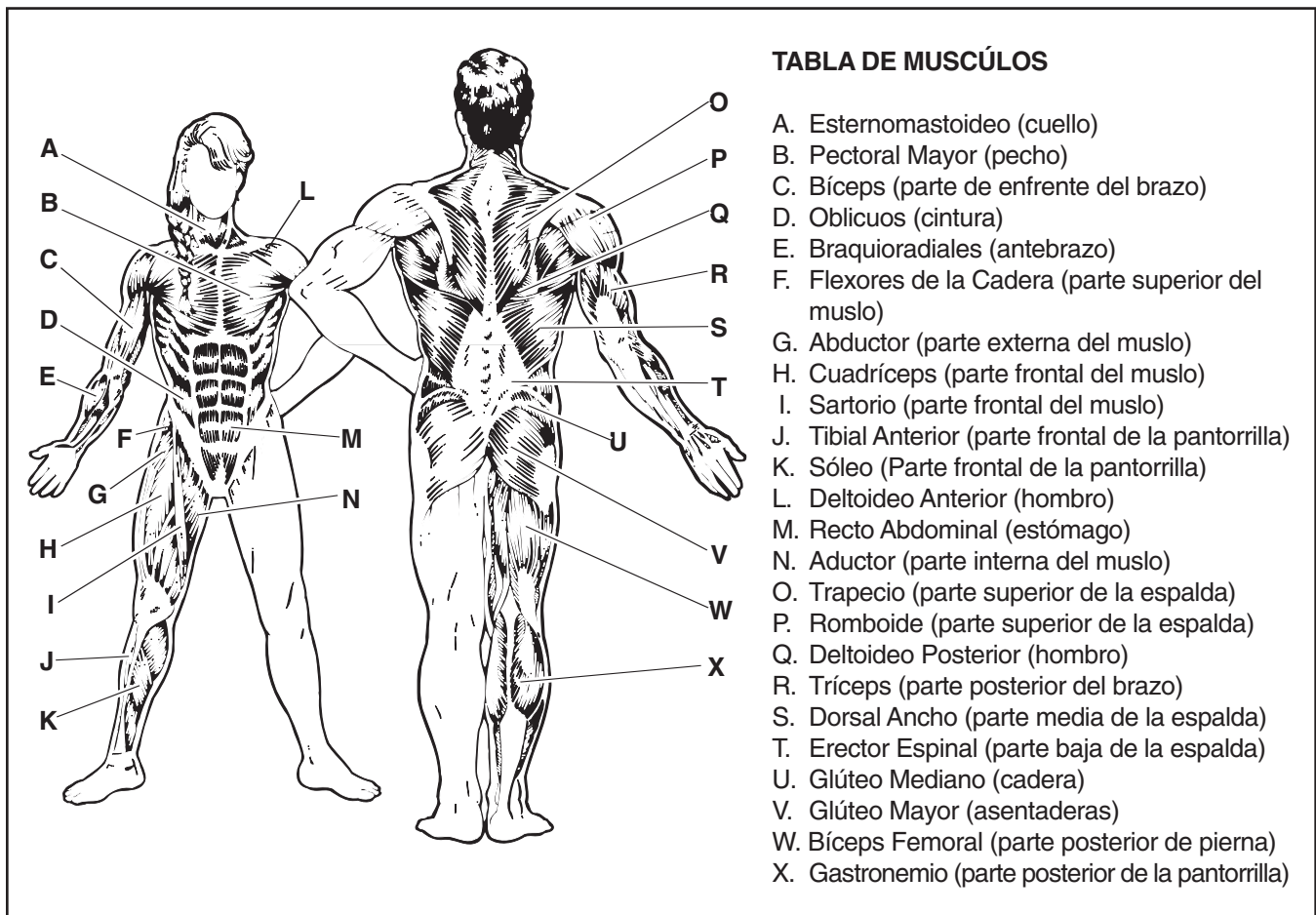


TABLA DE MUSCÚLOS

- A. Esternomastoideo (cuello)
- B. Pectoral Mayor (pecho)
- C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
- D. Oblicuos (cintura)
- E. Braquioradiales (antebrazo)
- F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
- G. Abductor (parte externa del muslo)
- H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
- I. Sartorio (parte frontal del muslo)
- J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
- K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
- L. Deltoideo Anterior (hombro)
- M. Recto Abdominal (estómago)
- N. Aductor (parte interna del muslo)
- O. Trapecio (parte superior de la espalda)
- P. Romboide (parte superior de la espalda)
- Q. Deltoideo Posterior (hombro)
- R. Tríceps (parte posterior del brazo)
- S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
- T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
- U. Glúteo Mediano (cadera)
- V. Glúteo Mayor (asentaderas)
- W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
- X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

LUNES Fecha: / /	EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

MARTES
Fecha:
/ /

EJERCICIO AERÓBICO

MIÉRCOLES Fecha: / /	EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

JUEVES
Fecha:
/ /

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES Fecha: / /	EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

Saque fotocopias de esta página para programar y registrar sus entrenamientos.

LUNES Fecha: / /	EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

MARTES
Fecha: / /

EJERCICIO AERÓBICO

MIÉRCOLES Fecha: / /	EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

JUEVES
Fecha: / /

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES Fecha: / /	EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

Saque fotocopias de esta página para programar y registrar sus entrenamientos.

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 VMSY80907.0

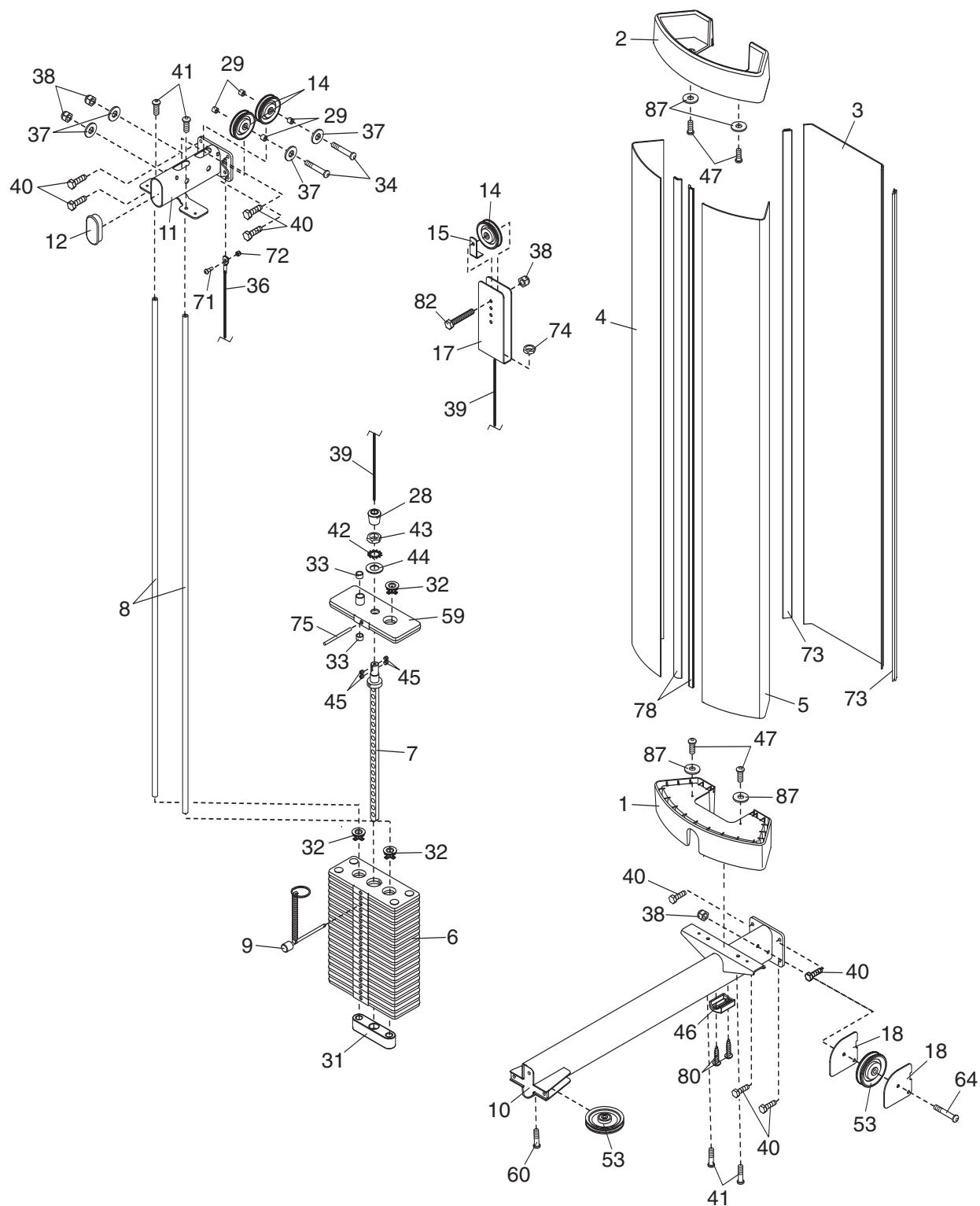
R1007A

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.

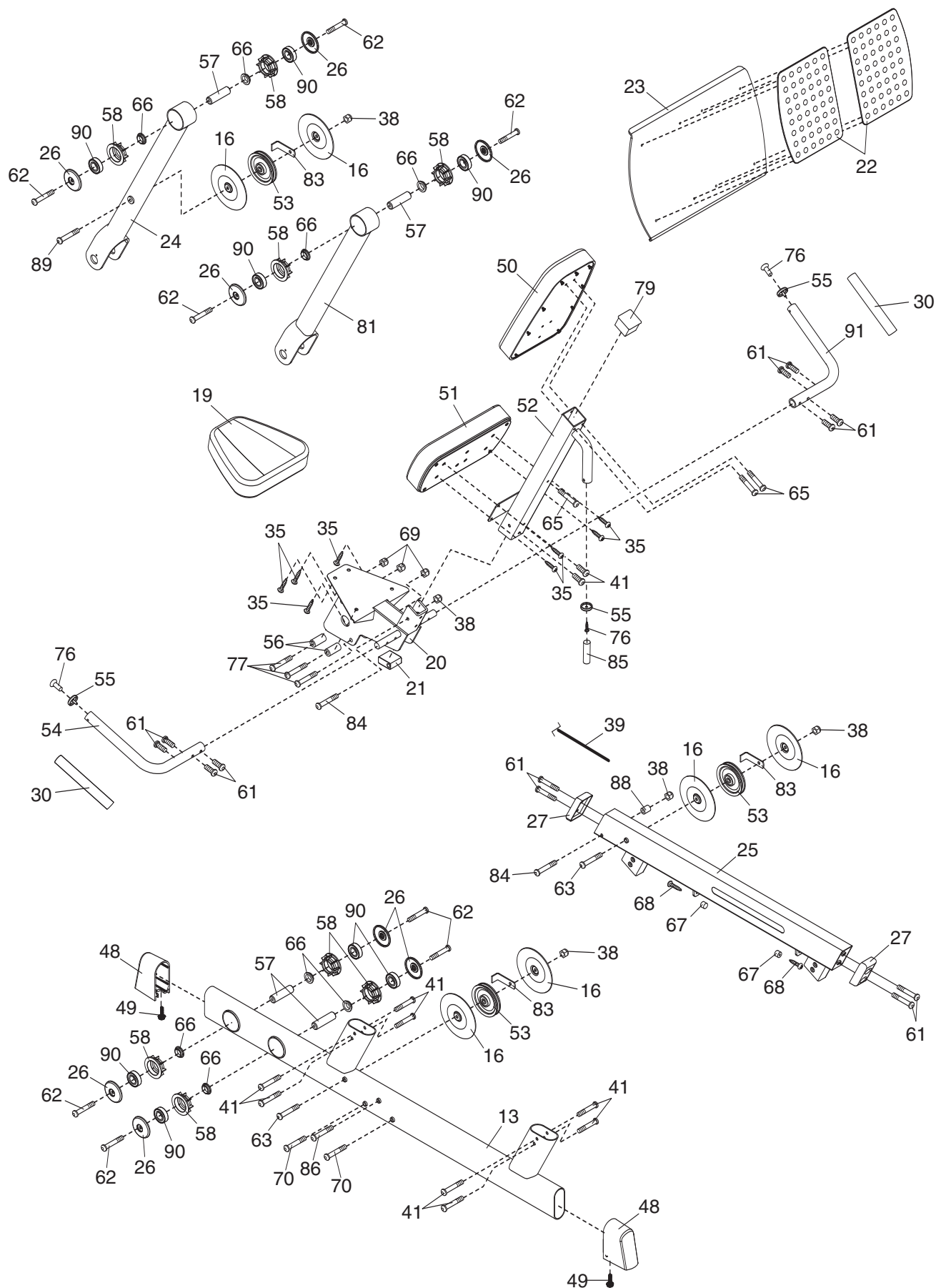
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Base de la Cubierta	47	4	Tornillo de M5 x 25mm
2	1	Tapa de la Cubierta	48	2	Tapa del Estabilizador
3	1	Cubierta Trasera	49	2	Pata de Nivelación
4	1	Cubierta Izquierda	50	1	Respaldo
5	1	Cubierta Derecha	51	1	Almohadilla de la Espalda Inferior
6	19	Pesas	52	1	Armadura del Respaldo
7	1	Tubo de Pesas	53	5	Polea Grande
8	2	Guía de Pesas	54	2	Manubrio del Asiento
9	1	Pasador de Pesas	55	3	Tapa del Manubrio
10	1	Base	56	2	Rodillo del Porta Asiento
11	1	Armadura Superior	57	4	Eje de la Armadura de Prensa
12	1	Tapa de la Armadura Superior	58	8	Buje Grande
13	1	Estabilizador	59	1	Pesa Superior
14	3	Polea Pequeña	60	1	Tornillo de M10 x 45mm
15	1	Trampa Pequeña del Cable	61	12	Tornillo de M10 x 13mm
16	6	Protector Redondo de la Polea	62	8	Perno de Conexión de M10 x 19mm
17	1	Soporte en "U"	63	2	Perno de M10 x 111mm
18	2	Protector Cuadrado de la Polea	64	1	Perno de M10 x 95mm
19	1	Asiento	65	3	Tornillo de M6 x 75mm
20	1	Porta Asiento	66	8	Buje Pequeño
21	1	Tapa del Porta Asiento	67	2	Parachoques
22	2	Placa para los Pies	68	2	Tornillo de M8 x 13mm
23	1	Armadura de Prensa	69	3	Contratuerca de Nylon de M12
24	1	Soporte de la Armadura de Prensa Grande	70	2	Tornillo de M10 x 69mm
25	1	Armadura del Asiento	71	1	Perno con Collar de M8 x 25mm
26	8	Tapa de la Armadura de Prensa	72	1	Contratuerca de Nylon de M8
27	2	Tapa de la Armadura del Asiento	73	2	Juntura de la Cubierta
28	1	Cubierta del Tubo de Pesas	74	1	Tuerca de M6 x 6mm
29	4	Espaciador de la Polea	75	1	Pasador de Pesas Superior
30	2	Perilla de Ajuste Grande	76	3	Tornillo de M6 x 25mm
31	1	Amortiguador para las Pesas	77	3	Perno de M12 x 86mm
32	39	Buje para las Pesas	78	2	Reborde de Cubierta
33	2	Espaciador de la Pesa Superior	79	1	Tapa de la Armadura del Respaldo
34	2	Perno de M10 x 66mm	80	2	Tornillo de M4 x 13mm
35	8	Tornillo de M6 x 8mm	81	1	Soporte de la Armadura de Prensa Pequeña
36	1	Cable Corto	82	1	Perno de M10 x 54mm
37	4	Arandela de M10	83	3	Trampa Grande del Cable
38	9	Contratuerca de Nylon de M10	84	2	Perno de M10 x 76mm
39	1	Cable Largo	85	1	Mango del Manubrio del Respaldo
40	8	Tornillo Hexagonal de M10 x 19mm	86	1	Tornillo de M10 x 80mm
41	14	Tornillo de M10 x 19mm	87	4	Arandela de M6.5
42	1	Arandela Estrella	88	1	Espaciador de la Armadura del Asiento
43	1	Tuerca de M25	89	1	Perno de M10 x 100mm
44	1	Arandela de M25	90	8	Cojinete
45	4	Pasador Enroscado de M8 x 8mm	*	—	Manual del Usuario
46	1	Pie de la Base	*	—	Guía de ejercicios

Note: Specifications are subject to change without notice. See the back cover of this manual for information about ordering replacement parts. *These parts are not illustrated.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo VMSY80907.0 R1007A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo VMSY80907.0 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