

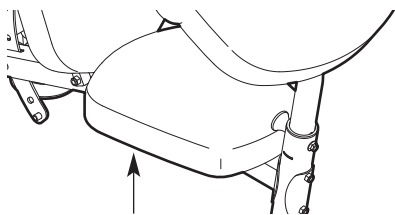
PRO-FORM®

G 580

Nº. de Modelo PFEVBE1836.0

Nº. de Serie _____

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



Etiqueta con el Número de Serie
(abajo al asiento)

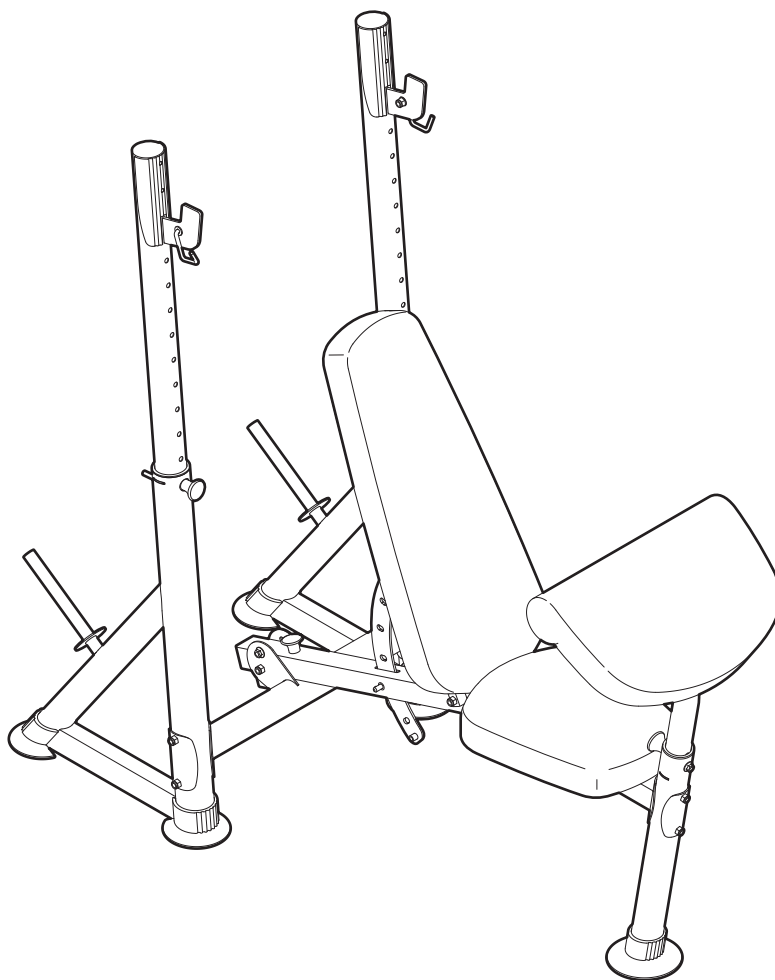
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

PRO-FORM[®]

G 580

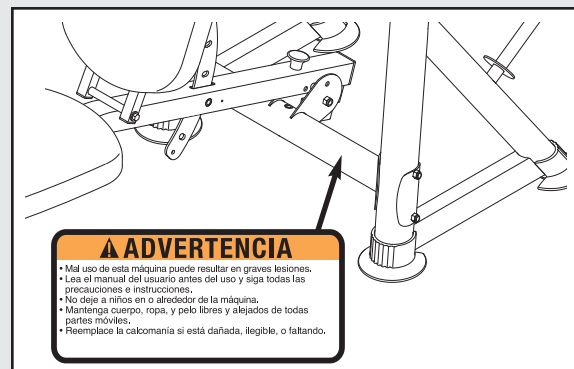
CONTENIDO

| | |
|---|---------------|
| PRECAUCIONES IMPORTANTES | 3 |
| ANTES DE COMENZAR | 4 |
| TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS | 5 |
| MONTAJE | 6 |
| AJUSTES | 10 |
| GUÍAS DE EJERCICIO | 12 |
| LISTA DE PIEZAS | 14 |
| DIBUJO DE PIEZAS | 15 |
| COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO | Contraportada |

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar el banco de pesas.

1. Antes de usar el banco de pesas, lea todas las instrucciones en este manual del usuario. Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.
3. El banco de pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de renta o institucional.
4. Mantenga el banco de pesas dentro de la casa, alejado de la humedad y polvo. No coloque el banco de pesas en el garaje o patio cubierto, o cerca del agua.
5. Use el banco de pesas solamente en una superficie nivelada. Para protección, cubra el piso debajo del banco de pesas.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas a todo tiempo.
7. Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de prensa. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.
8. Siempre asegúrese que las perillas estén completamente insertadas antes de usar el banco de pesas.
9. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.
10. El banco de pesas está diseñado para soportar un máximo de 136 kg y no se debe usar de personas que pesen más de 231 kg. No coloque más de 95 kg, incluyendo la barra de pesas y en los reposa pesas. No coloque más de 59 kg en la palanca de piernas. Nota: El banco de pesas no incluye una barra de pesas o pesas.
11. Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.
12. La calcomanía que se muestra abajo se ha colocado en el lugar que se muestra abajo. Note que el texto en la calcomanía está en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés. Si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no son legibles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró la máquina de correr. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.



⚠ AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de pesas PROFORM G 580. El banco de pesas ofrece una selección de estaciones de ejercicios diseñadas para desarrollar cada grupo muscular del cuerpo. Si es que su meta es tonificar su cuerpo, desarrollar músculos y fuerza en forma dramática o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayuda a alcanzar los resultados específicos que quieren.

Lea cuidadosamente este manual antes de usar el

banco de pesas. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró el banco de pesas. El número del modelo es PFEVBE1836.0. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al banco de pesas (vea la portada de éste manual para su localización).

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

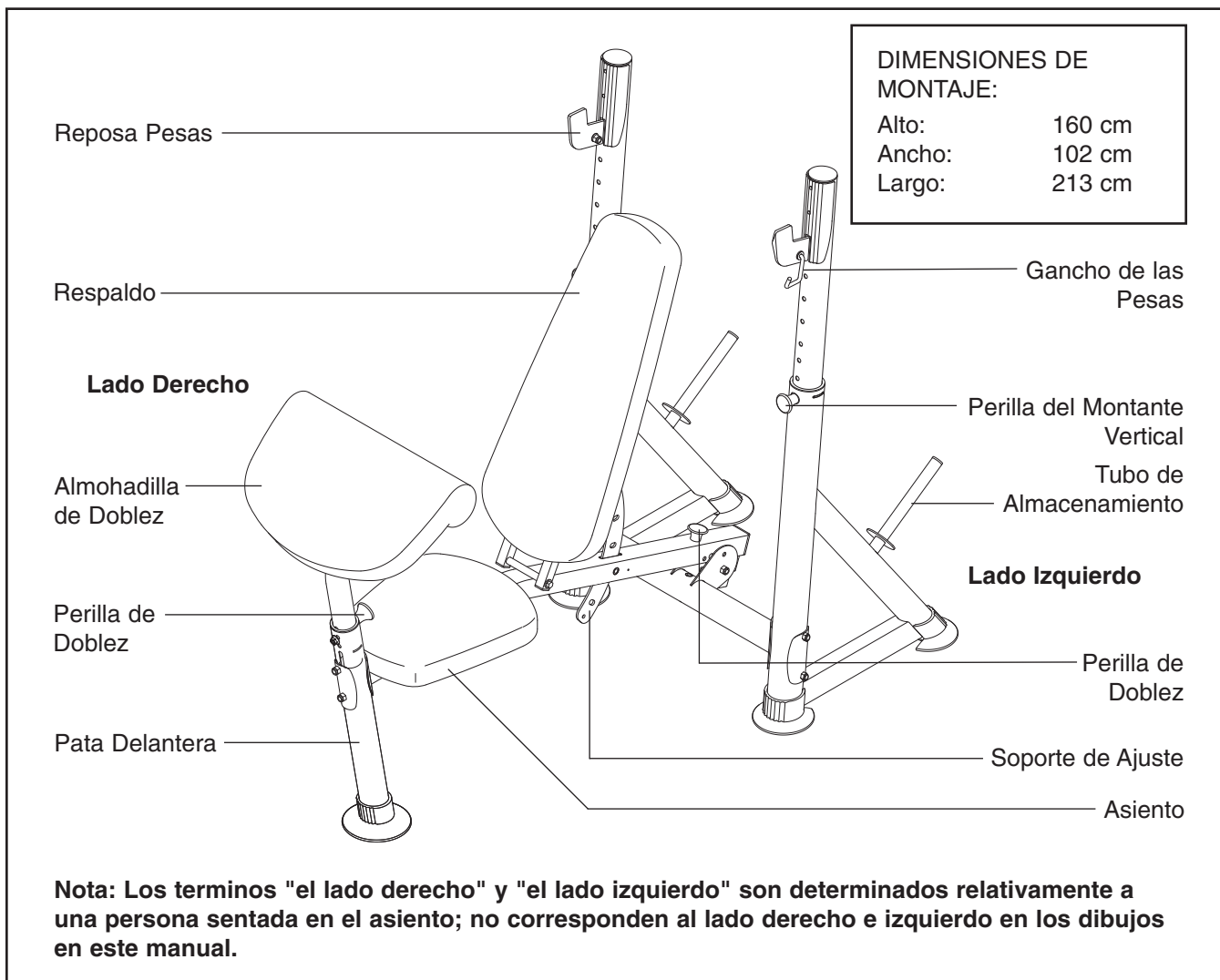
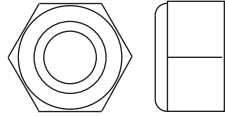


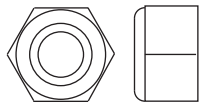
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Refiérase al dibujo abajo a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en pagina 14.

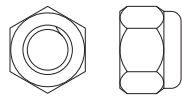
Importante: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.



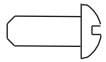
Contratuercas de Nylon de M10 (37)



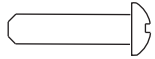
Contratuercas de Nylon de M8 (34)



Contratuercas de Nylon de M6 (50)



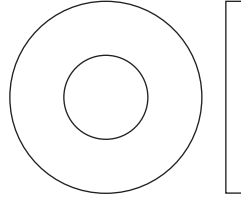
Tornillo de M4 x 10mm (33)



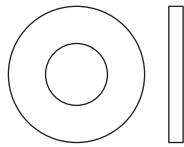
Tornillo de M4 x 16mm (32)



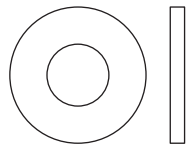
Tornillo de Cabeza Redonda de M4 x 16mm (46)



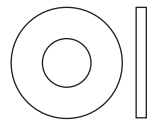
Arandela de M10 (49)



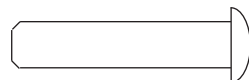
Arandela de M8 (35)



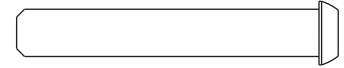
Arandela Plástica de M8 (44)



Arandela de M6 (36)



Tornillo de M6 x 29mm (41)



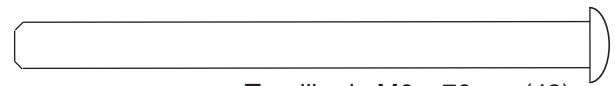
Perno Botón de M6 x 40mm (51)



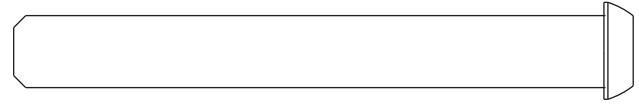
Perno Botón de M8 x 43mm (38)



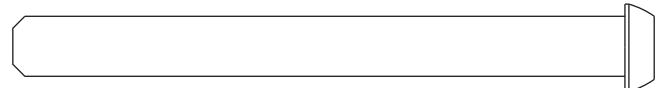
Tornillo de M6 x 50mm (39)



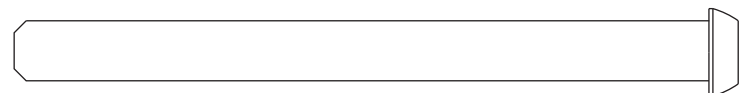
Tornillo de M6 x 76mm (42)



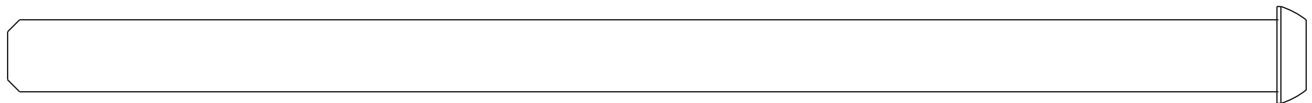
Perno Botón de M10 x 78mm (48)



Perno Botón de M8 x 81mm (47)



Perno Botón de M8 x 92mm (43)



Perno Botón de M10 x 168mm (45)

MONTAJE

Haga el Montaje más Fácil





Este manual está diseñado para asegurar que el banco de pesas se pueda ensamblar exitosamente por cualquier persona. Sin embargo, es importante reconocer que el versátil banco de pesas tiene muchas piezas y que el proceso del ensamble tomará tiempo. La mayoría de las personas encuentran que al apartar suficiente tiempo, el montaje le irá más suavemente.

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensamble, a menos que se le instruya otra cosa.

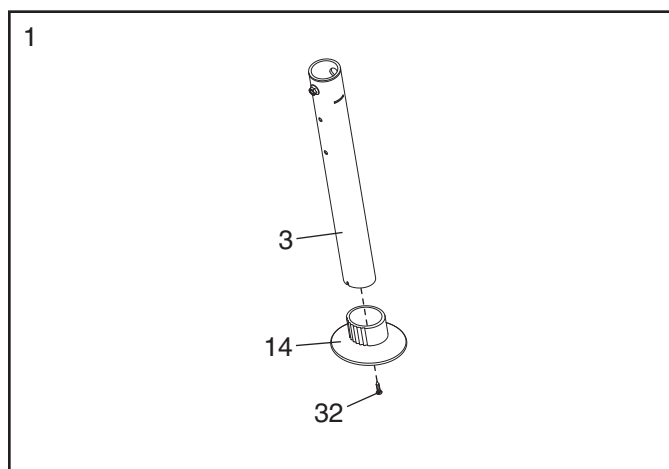
- A medida que ensamble el banco de pesas, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Para identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.

Además de la llave hexagonal y bolsa de grasa, las siguientes herramientas (no incluidas) se necesitan para el montaje:

- dos llaves de ajuste 
- un martillo de hule 
- un desarmador estandar 
- un destornillador de estrella 

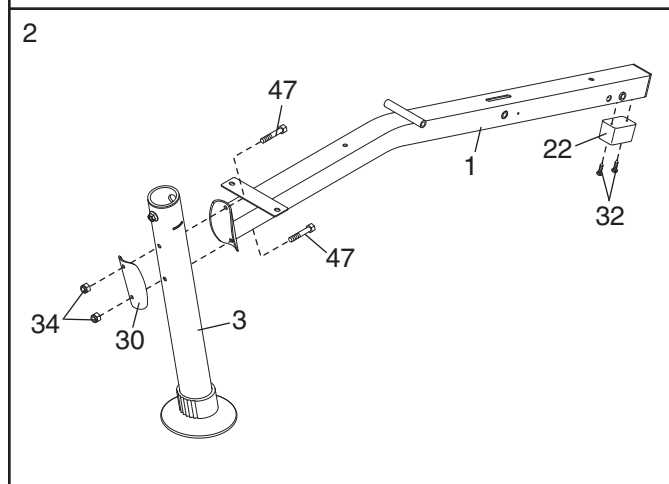
El montaje será más apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

1. Conecte la Pata de la Pierna Delantera (14) a la Pata Delantera (3) con un Tornillo de M4 x 16mm (32).



2. Conecte la Armadura (1) a la Pata Delantera (3) con dos Pernos Botón de M8 x 81mm (47), una Placa de Soporte Corta (30), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (34). **No apriete las Contratuercas todavía.**

Conecte el Parachoques (22) a la Armadura (1) con dos Tornillos de M4 x 16mm (32).



3. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (4) el cual tiene una calcomanía que dice "G580" en el lugar indicado.

Presione una Pata de la Base Trasera (15) y una Pata de la Base Delantera (13) sobre el Montante Vertical Izquierdo (4) como se muestra.

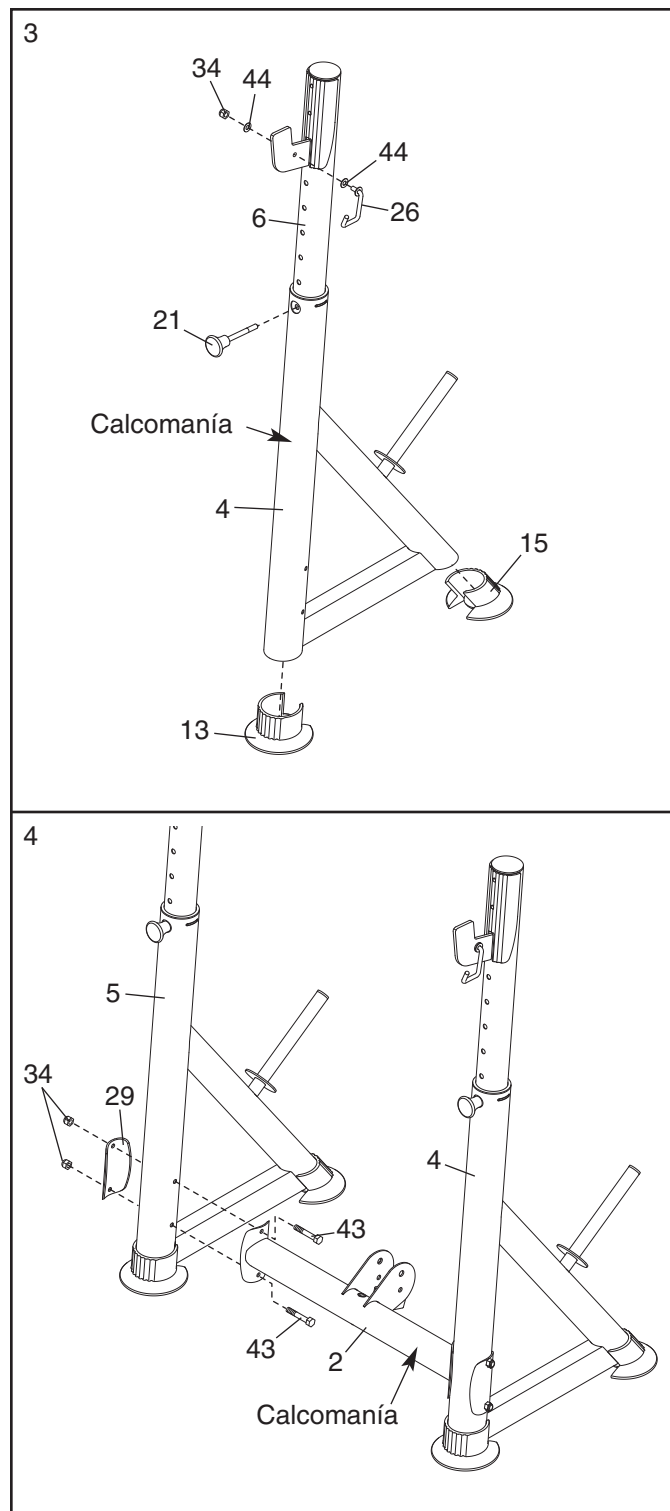
Saque la Perilla del Montante Vertical (21) del Montante Vertical Izquierdo (4). Rote el Reposa Pesas (6) a la posición que se muestra. Apriete la Perilla del Montante Vertical completamente en el Montante Vertical Izquierdo y en el Reposa Pesas.

Conecte un Gancho de las Pesas (26) con el Reposa Pesas (6) con dos Arandelas Plásticas de M8 (44) y una Contratuerca de Nylon de M8 (34). **No sobre apriete la Contratuerca; el Gancho de las Pesas debe poder girar con facilidad.**

Repita este paso con el Montante Vertical Derecho (que no se muestra aquí). Verifique que ambos Reposas Pesas (6) queden fijados a la misma altura.

4. Oriente la Barra Cruzada (2) de manera que la calcomanía de advertencia quede en la posición que se muestra. Conecte la Barra Cruzada con el Montante Vertical Derecho (5) con dos Pernos Botón de M8 x 92mm (43) una Placa de Soporte Larga (29), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (34). **No apriete las Contratuercas todavía.**

Repita este paso con el Montante Vertical Izquierdo (4).

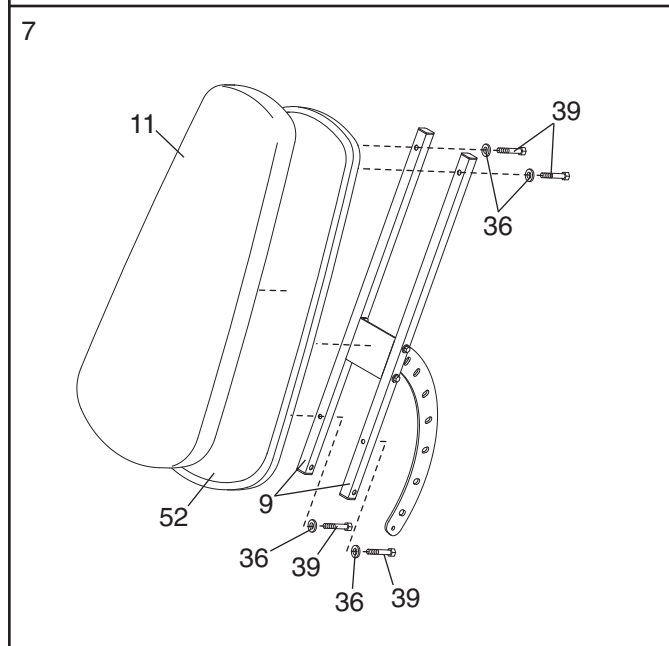
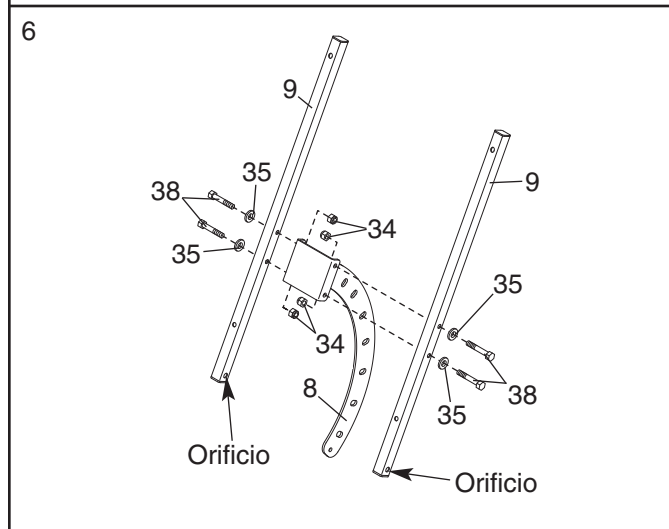
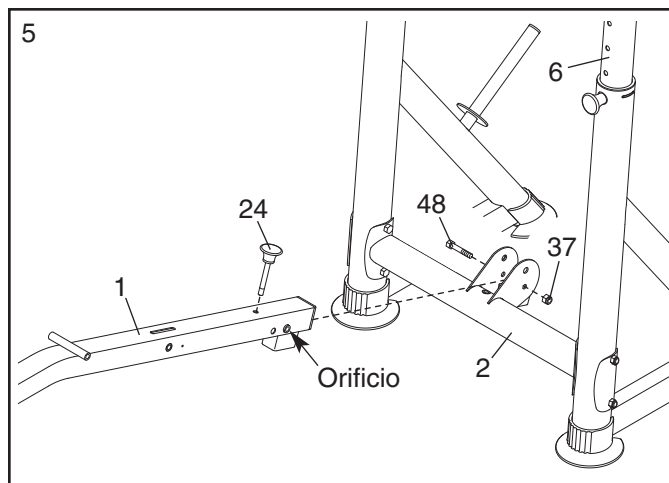


5. Conecte la Armadura (1) a la Barra Cruzada (2) con un Perno Botón de M10 x 78mm (48) y una Contratuerca de Nylon de M10 (37). Luego, apriete una Perilla de Doble (24) completamente en la Armadura. Verifique que el Perno Botón quede insertado mediante el orificio indicado en la Armadura.

Apriete las Contratuercas de Nylon de M8 y M10 (34, 37) que se usan en los pasos 1 al 5. No apriete demasiado las Contratuercas de Nylon que se usan en el paso 4; el hacer esto puede hacer difícil el levantar y bajar los Reposas Pesas (6).

6. Oriente las dos Armaduras del Respaldo (9) con los dos orificios que se indican cerca de la parte inferior. Conecte las Armaduras del Respaldo con el Soporte de Ajuste (8) con cuatro Pernos Botón de M8 x 43mm (38), cuatro Arandelas de M8 (35), y cuatro Contratuercas de Nylon de M8 (34). **No apriete las Contratuercas todavía.**

7. Conecte el Respaldo (11) a las Armaduras del Respaldo (9) con cuatro Tornillos de M6 x 50mm (39) y cuatro Arandelas de M6 (36). **No apriete los Tornillos todavía.**



8. Inserte el Soporte de Ajuste (8) a través de la Armadura (1) como se muestra aquí. Aplique una pequeña cantidad de la grasa que se ha incluido a uno de los Pernos Botón de M10 X 168mm (45). Conecte las Armaduras del Respaldo (9) con la Armadura (1) con el Perno Botón, dos Arandelas de M10 (49), y una Contratuerca de Nylon de M10 (37). **No sobre apriete la Contratuerca; las Armaduras del Respaldo debe poder girar con facilidad.**

Inserte una Perilla del Respaldo (25) en la Armadura y el Soporte de Ajuste (8). Conecte la atadura en la Perilla del Respaldo a la Armadura con un Tornillo de M4 x 10mm (33).

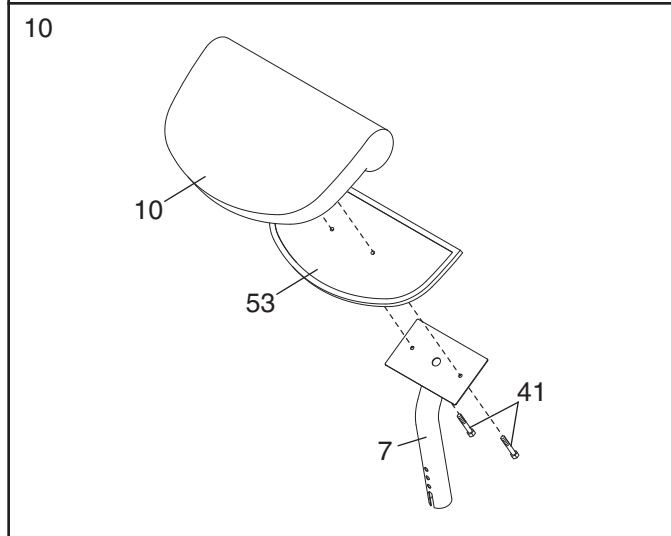
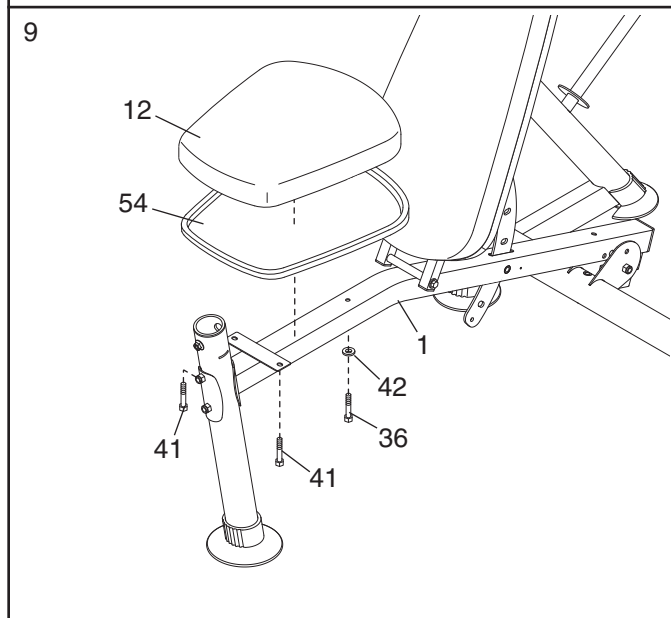
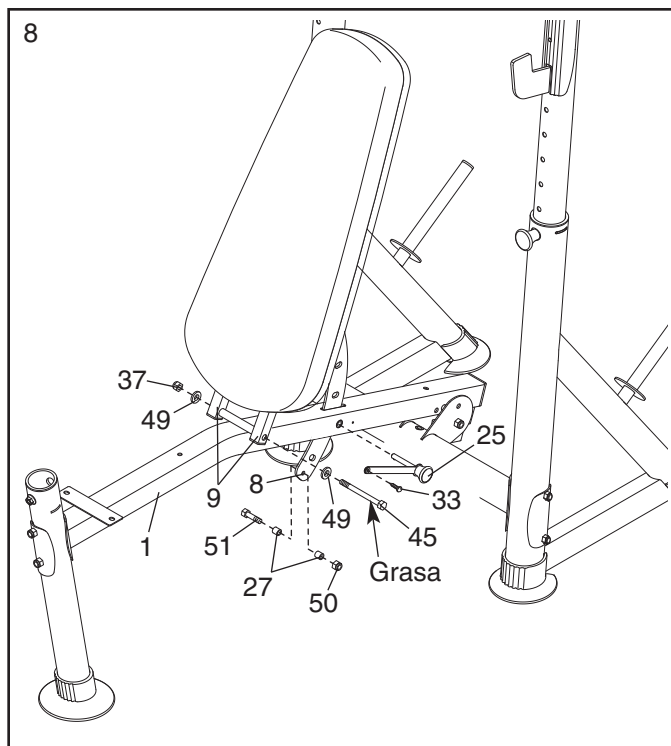
Inserte un Perno Botón de M6 x 40mm (51) a través de los dos Espaciadores de 12mm (27) y el Soporte de Ajuste (8). Asegure el Perno Botón con una Contratuerca de Nylon de M6 (50).

Vea el paso 6. Apriete las cuatro Contratuercas de Nylon de M8 (34) que se usaron en el paso 6. Vea el paso 7. Apriete los cuatro Tornillos de M6 x 50mm (39).

9. Conecte el Asiento (12) a la Armadura (1) con dos Tornillos de M6 x 29mm (41), un Tornillo de M6 x 76mm (42), y una Arandela de M6 (36).

10. Conecte la Almohadilla de Doblez (10) al Poste de Doblez (7) con dos Tornillos de M6 x 29mm (41).

11. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes que use el banco de pesas. El uso de todas las piezas restantes se explicará en AJUSTES comenzando en la próxima página.**

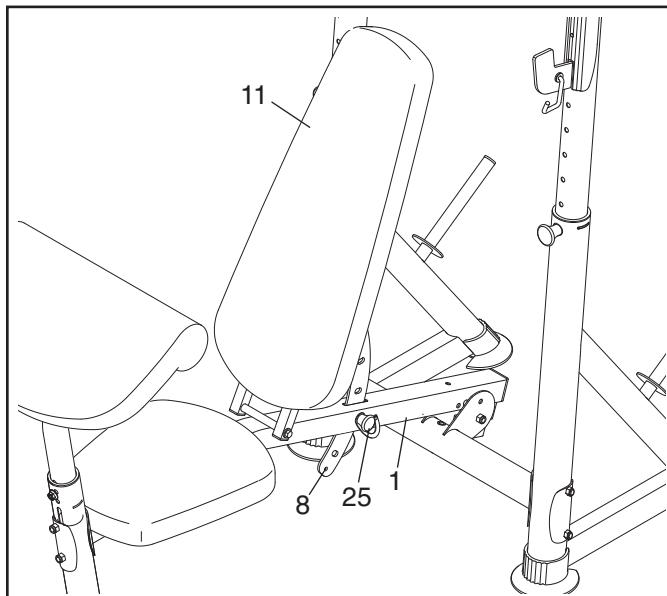


AJUSTES

Esta sección explica como ajustar el banco de pesas. Vea las GUÍAS DE EJERCICIO en la página 12 para ver información importante sobre como obtener el máximo beneficio de su programa de ejercicio. También, refiérase a la guía de ejercicio que acompaña este manual para ver la forma correcta de cada ejercicio. Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de pesas. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El banco de pesas se puede limpiar con una tela húmeda y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO EL RESPALDO

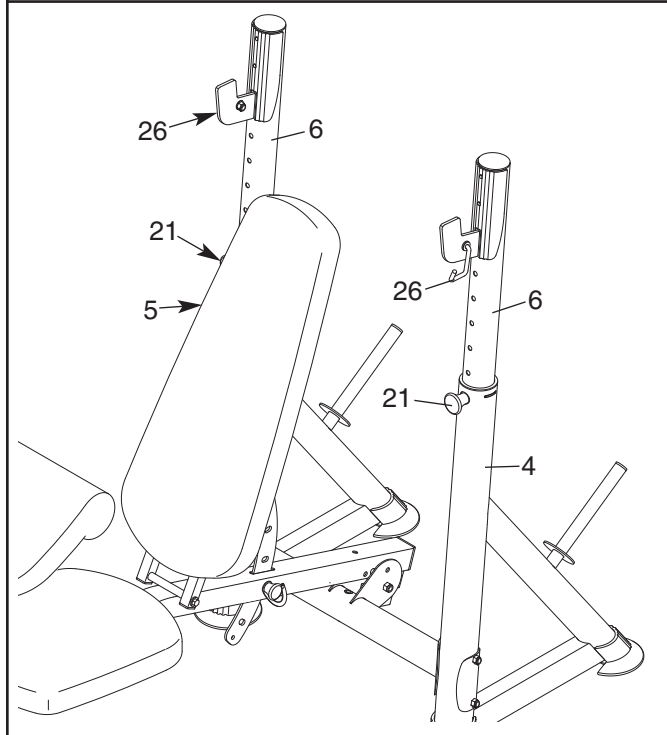
Para ajustar la posición del Respaldo (11), sostenga el extremo superior del Respaldo con una mano y tire la Perilla del Respaldo (25) hacia fuera. Levante o baje el Respaldo a la posición deseada. Engrane le Perilla del Respaldo en la Armadura (1) y en un agujero de ajuste en el Soporte de Ajuste (8).



AJUSTE LOS ATAJADORES DE PESAS

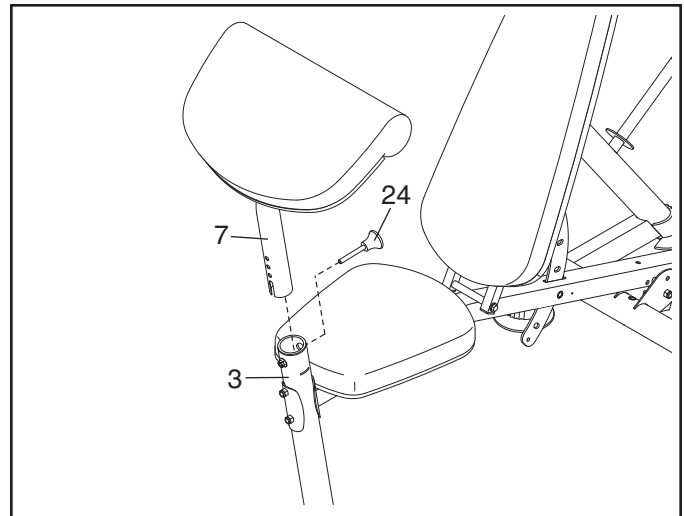
Para cambiar la altura de un Reposas Pesas (6), primero saque la Perilla del Montante Vertical (21) del Montante Vertical Izquierdo o Derecho (4, 5). Luego, sostenga el Reposas Pesas a la altura que desea. Finalmente, apriete en forma completa la Perilla del Montante Vertical en el Montante Vertical Izquierdo o Derecho y en el Reposas Pesas.

⚠ ADVERTENCIA: Siempre coloque ambos Reposas Pesas (6) a la misma altura. Verifique que los Ganchos de las Pesas (26) queden alrededor de las pesas cuando no estén en uso.



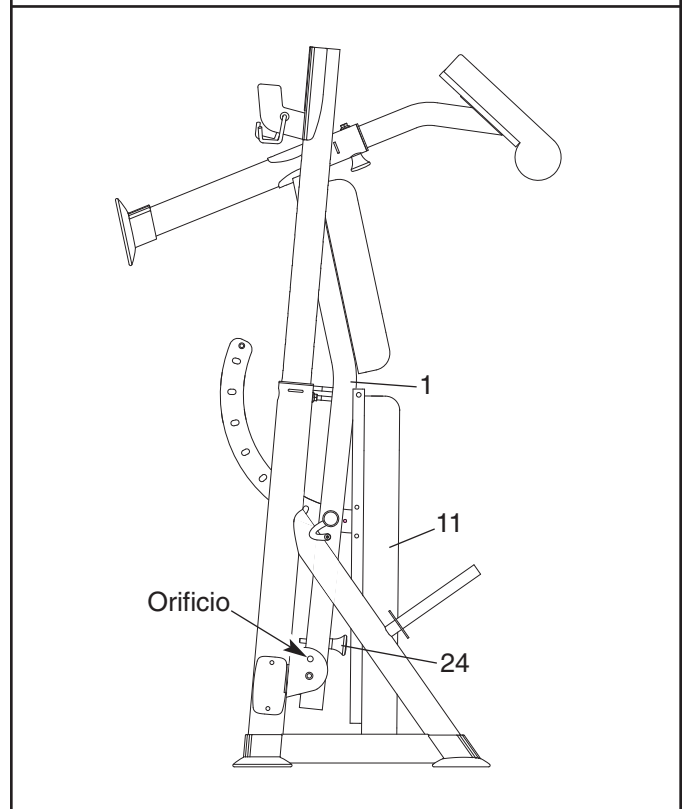
COMO INSTALAR EL POSTE DE DOBLEZ

Inserte el Poste de Doblez (7) en la Pata Delantera (3) y alinee los agujeros en la Pata Delantera y el Poste de Doblez. Asegure el Poste de Doblez con una Perilla de Doblez (24). **Verifique que apriete completamente la Perilla de Doblez.**



GUARDANDO EL BANCO DE PESAS

Para almacenar el banco de pesas, primero ajuste el Respaldo (11) en forma plana (vea COMO AJUSTANDO EL RESPALDO en la página 10). Luego, saque la Perilla de Doblez (24) que se indica. Luego, levante la Armadura (1) a la posición que se muestra aquí y apriete la Perilla de Doblez en el orificio que se indica. **Verifique que la Perilla de Doblez se inserte a través de la Armadura.**



GUÍAS DE EJERCICIO

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 "repeticón" es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un "juego" es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es 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 peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos 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.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y 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 EJERCICIO

Determinando 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 sea 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 altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

EXERCISE FORM

Manteniendo 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 gráfica de músculos 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.

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

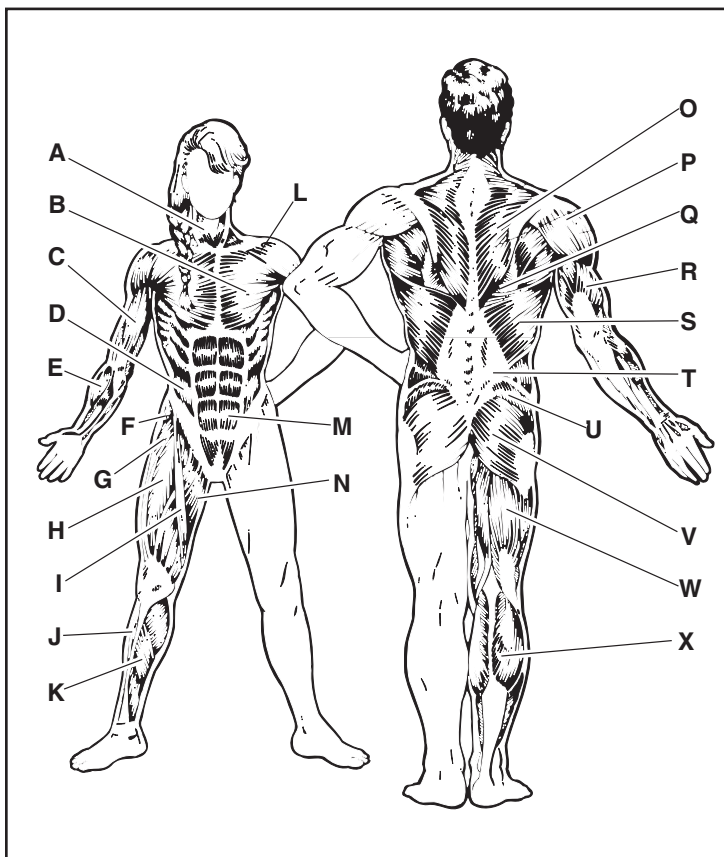
Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y manténgase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final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

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. La tabla en las páginas 12 y 13 de este manual se pueden hacer una fotocopia y usar para hacer un horario y registrar sus entrenamientos. Haga una lista con la fecha, ejercicios relajados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegos 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 uno de los días de su vida.

TABLA DE MUSCULOSOS

- 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)

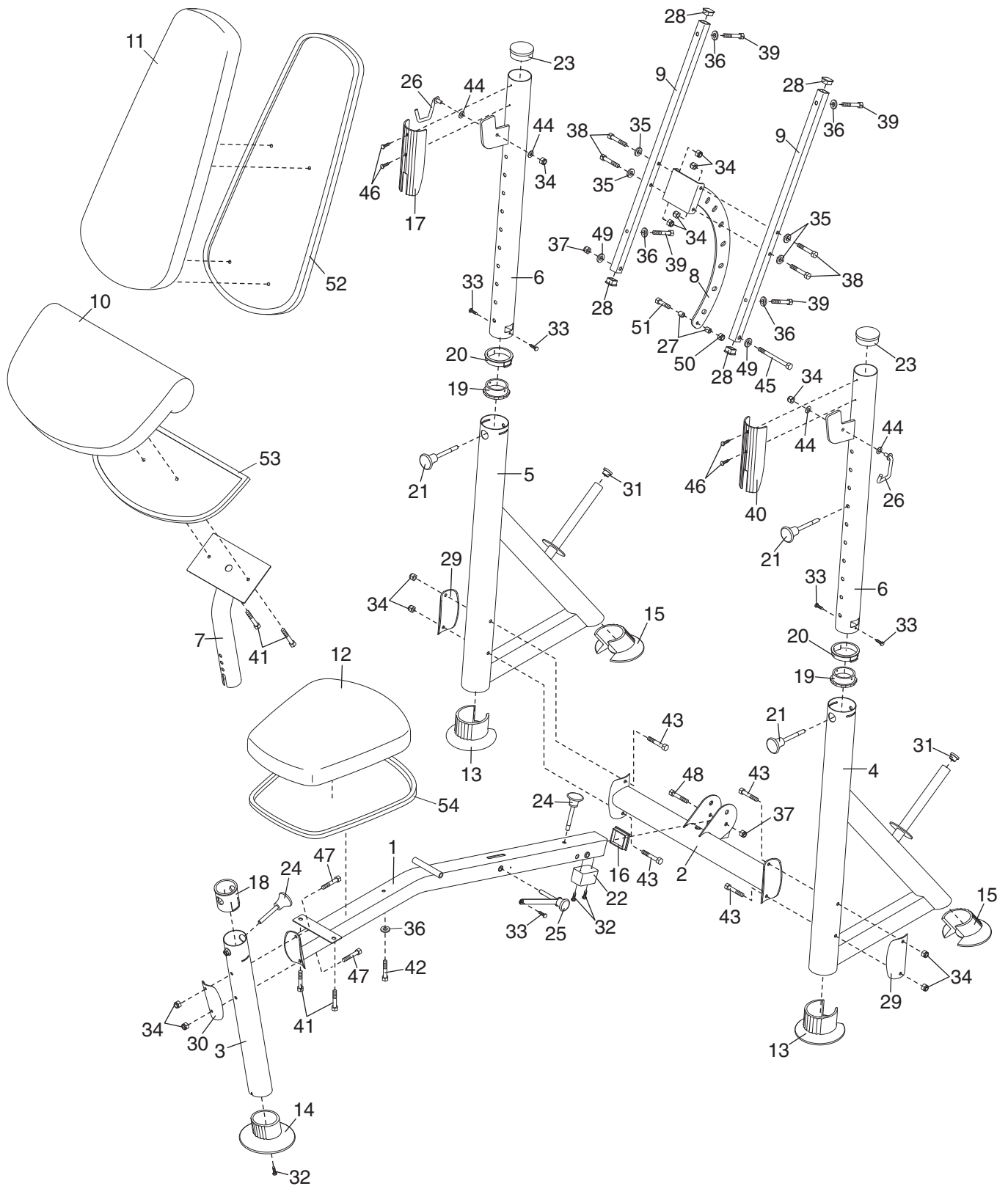


LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PFEVBE1836.0

R0706A

| Núm. | Ctd. | Descripción | Núm. | Ctd. | Descripción |
|------|------|--|------|------|---|
| 1 | 1 | Armadura | 30 | 1 | Placa de Soporte Corta |
| 2 | 1 | Barra Cruzada | 31 | 2 | Tapa de Extremo Redonda de 25mm |
| 3 | 1 | Pata Delantera | | | |
| 4 | 1 | Montante Vertical Izquierdo | 32 | 3 | Tornillo de M4 x 16mm |
| 5 | 1 | Montante Vertical Derecho | 33 | 5 | Tornillo de M4 x 10mm |
| 6 | 2 | Reposa Pesas | 34 | 12 | Contratuerca de Nylon de M8 |
| 7 | 1 | Poste de Doblez | 35 | 4 | Arandela de M8 |
| 8 | 1 | Soporte de Ajuste | 36 | 5 | Arandela de M6 |
| 9 | 2 | Armadura del Respaldo | 37 | 2 | Contratuerca de Nylon de M10 |
| 10 | 1 | Almohadilla de Doblez | 38 | 4 | Perno Botón de M8 x 43mm |
| 11 | 1 | Respaldo | 39 | 4 | Tornillo de M6 x 50mm |
| 12 | 1 | Asiento | 40 | 1 | Placa de Pulso Izquierda |
| 13 | 2 | Pata de la Base Delantera | 41 | 4 | Tornillo de M6 x 29mm |
| 14 | 1 | Pata de la Pierna Delantera | 42 | 1 | Tornillo de M6 x 76mm |
| 15 | 2 | Pata de la Base Trasera | 43 | 4 | Perno Botón de M8 x 92mm |
| 16 | 1 | Tapa Interna Cuadrada de 50mm | 44 | 4 | Arandela Plástica de M8 |
| 17 | 1 | Placa de Pulso Derecha | 45 | 1 | Perno Botón de M10 x 168mm |
| 18 | 1 | Buje | 46 | 4 | Tornillo de Cabeza Redonda de M4 x 16mm |
| 19 | 2 | Tapa de Extremo Redonda Gruesa de 63mm | 47 | 2 | Perno Botón de M8 x 81mm |
| 20 | 2 | Buje del Montante Vertical | 48 | 1 | Perno Botón de M10 x 78mm |
| 21 | 2 | Perilla del Montante Vertical | 49 | 2 | Arandela de M10 |
| 22 | 1 | Parachoques | 50 | 1 | Contratuerca de Nylon de M6 |
| 23 | 2 | Tapa de Extremo de 63mm | 51 | 1 | Perno Botón de M6 x 40mm |
| 24 | 2 | Perilla de Doblez | 52 | 1 | Base del Respaldo |
| 25 | 1 | Perilla del Respaldo | 53 | 1 | Base de Doblez |
| 26 | 2 | Gancho de las Pesas | 54 | 1 | Base del Asiento |
| 27 | 2 | Espaciador de 12mm | # | 1 | Manual del Usuario |
| 28 | 4 | Tapa Externa Cuadrada de 25mm | # | 1 | Guía de Ejercicios |
| 29 | 2 | Placa de Soporte Larga | # | 3 | Llave Hexagonal |

Nota: Este signo # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con la tienda donde compró la máquina para correr. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PFEVBE1836.0)
- el NOMBRE de la máquina (el banco de pesas PROFORM G 580)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LA PIEZAS en las páginas 14 y 15)