

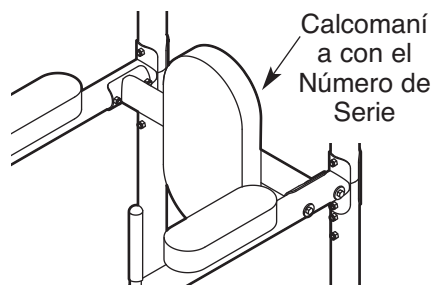
WEIDER® 200

N° de Modelo WEBM0918

N° de Version 0

N° de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



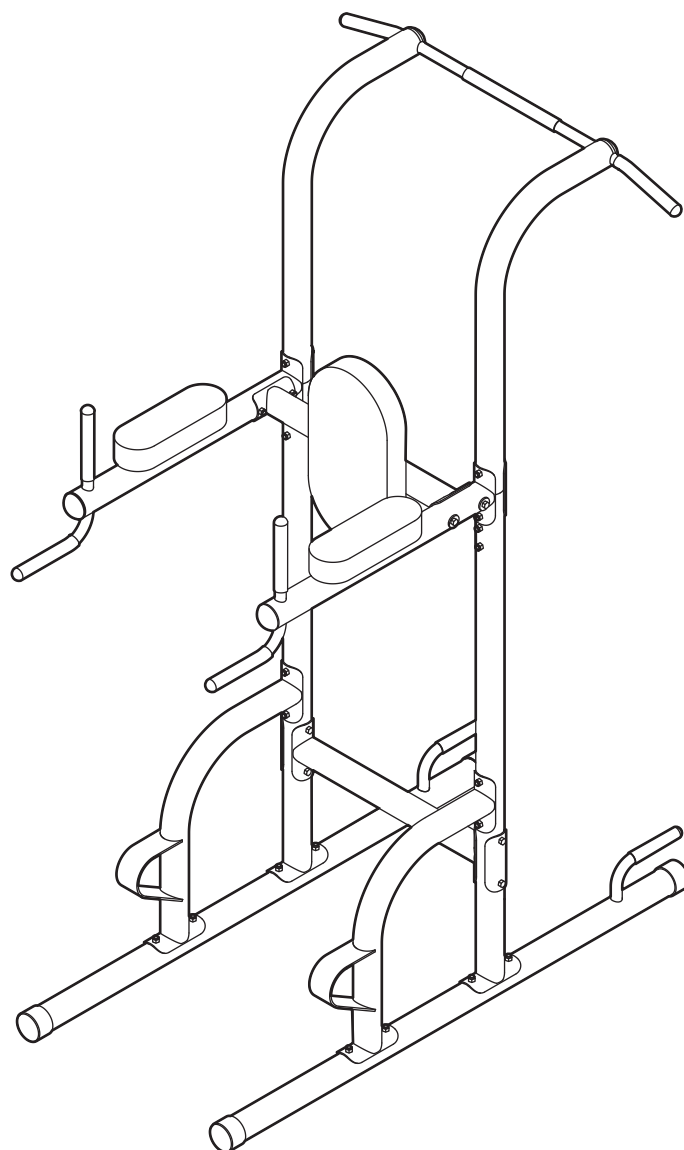
MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

Si tiene preguntas, o si hay piezas dañadas o faltan piezas, por favor comuníquese con nosotros.

Importador:
Comercializadora México
Americana, S. de R.L. de C.V.
Av. Nextengo No 78
Col. Santa Cruz Acayucan
Del. Azcapotzalco
México D.F., C.P. 02770
R.F.C. CMA-910911-9L0
Tel. 5899 12 00

Sitio web: www.iconservice.com



⚠ PRECAUCIÓN

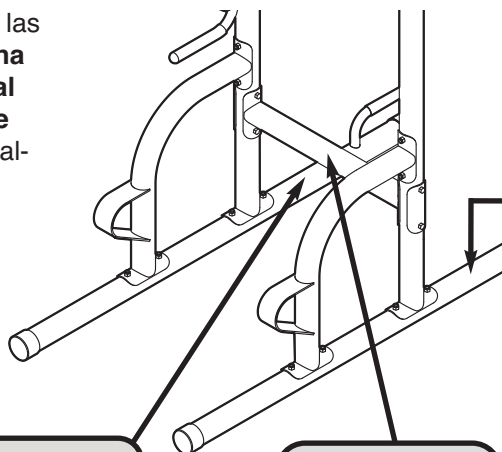
Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
GUÍAS DE EJERCICIOS	11
LISTA DE LAS PIEZAS	14
DIBUJO DE LAS PIEZAS	15

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Esto dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual.** Nota: Puede ser que la calcomanía no se muestre en su tamaño real.



⚠ ADVERTENCIA

Peso Máximo Usuario (136 kg.)
Máximo Prensa (140 kg.)
Máximo Desarrollador Piernas (68 kg.)
Máximo Porta Pesas (68 kg.)
Pectorales Máximo por Brazo (22 kg.)

Es posible que el producto no ofrezca todos los ejercicios mencionados.

⚠ ADVERTENCIA WARNING

- Espacio limitado cerca de su cabeza.
- Para prevenir lesiones a su cabeza, coloque su cuerpo apropiadamente.

- Low overhead clearance.
- To prevent head injury, position body properly.



⚠ ADVERTENCIA WARNING

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Mantenga el cuerpo, la ropa, y el pelo libres y alejados de todas las piezas Móviles.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones serias, lea todas las precauciones importantes e instrucciones en este manual, y todas las advertencias del torre de ejercicios antes de usar la torre de ejercicios. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

1. Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.
2. Use la torre de ejercicios solamente como está descrita en este manual.
3. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la torre de ejercicios estén informados adecuadamente de todas las precauciones.
4. El torre de ejercicios está diseñada solamente para uso dentro del hogar. No use el torre de ejercicios en un lugar comercial, de alquiler o institucional.
5. Mantenga el torre de ejercicios en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. No ponga la torre para ejercicios en un garaje o patio cubierto, o cerca del agua.
6. Coloque el torre de ejercicios solamente en una superficie nivelada. Cubra el piso debajo del torre de ejercicios para proteger el piso.
7. Asegúrese que todas las piezas estén ajustadas apropiadamente cada vez que la torre de ejercicios sea usada. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del torre de ejercicios en todo momento.
9. El torre de ejercicios está diseñada para aguantar un peso máximo de 136 Kg.
10. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.
11. Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.

ANTES DE COMENZAR

Felicidades por haber seleccionado el versátil torre para ejercicios WEIDER® 200. La torre de ejercicios está diseñada para ayudarle a desarrollar los grupos de los músculos mayores del cuerpo superior. Si su meta es una figura bien proporcionada, aumento espectacular del tamaño del músculo y fuerza, o un sistema cardiovascular más sano, la torre de ejercicios le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiere.

Para su beneficio, lea este manual cuidadosamente antes de usar el torre de ejercicios. Si tiene alguna pregunta tras haber leído este manual, por favor lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, anote el número del modelo del producto y el número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

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

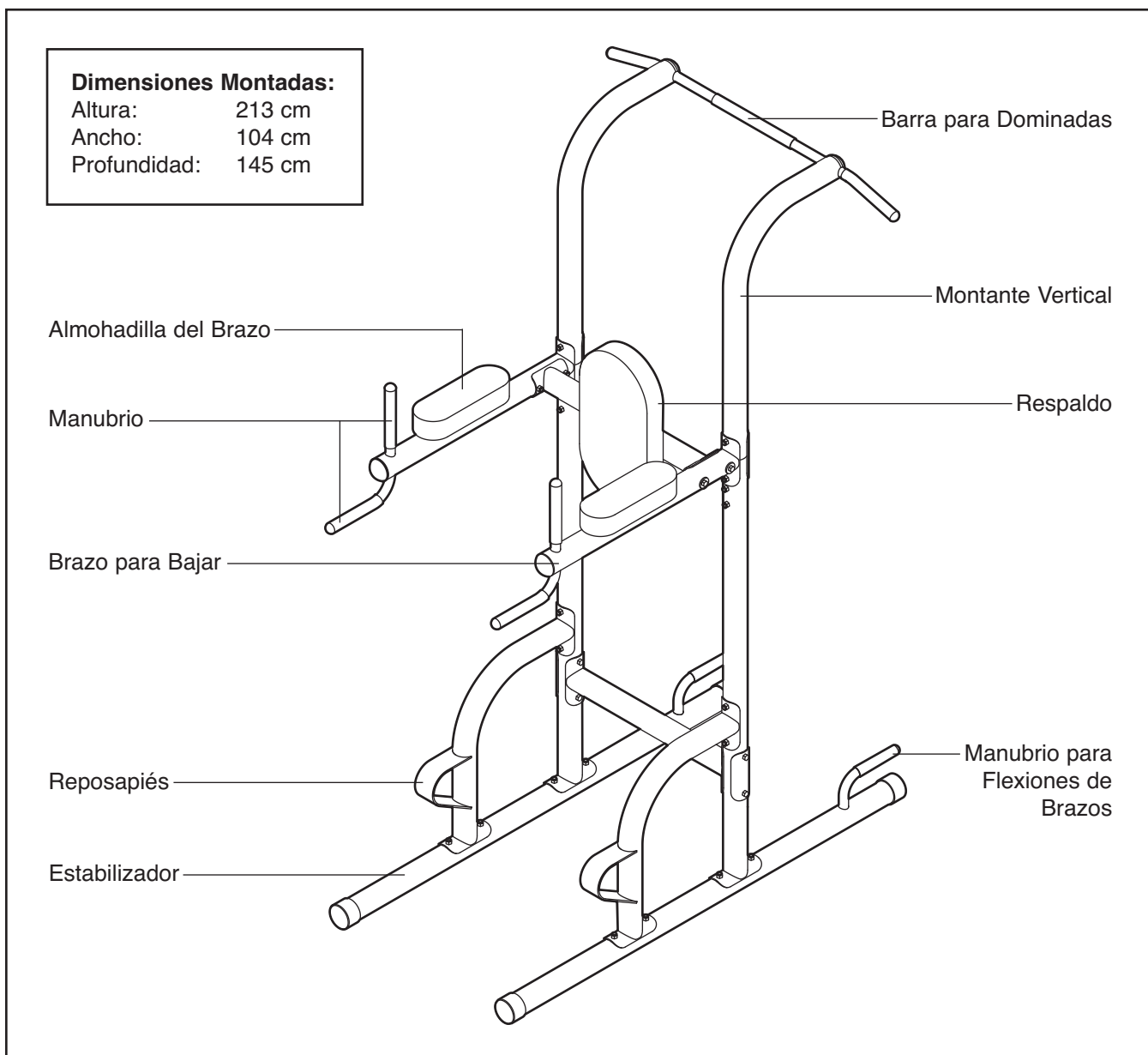
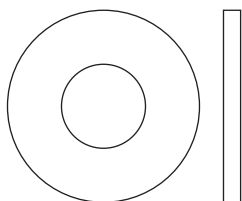


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

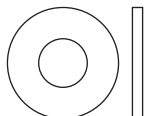
Vea los dibujos abajo para identificar las piezas pequeñas usadas en el montaje. El número en paréntesis al lado de cada dibujo es el número de la pieza de la LISTA DE LAS PIEZAS que está cerca al final de este manual. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido montadas previamente. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido montada previamente.**



Arandela de M10 (26)



Arandela de M8 (23)



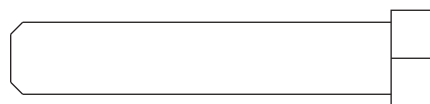
Arandela de M6 (21)



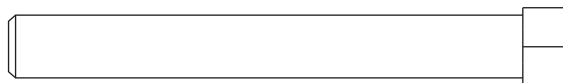
Contratuercas de M8 (22)



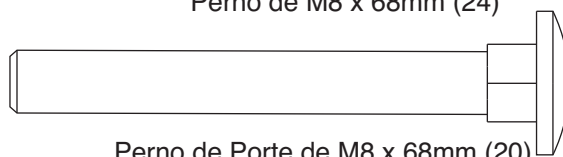
Tornillo de M6 x 16mm (27)



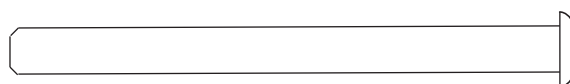
Tornillo de M10 x 50mm (19)



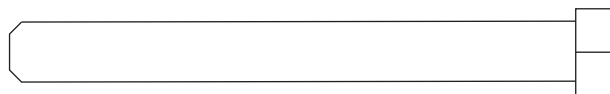
Perno de M8 x 68mm (24)



Perno de Porte de M8 x 68mm (20)



Tornillo de M6 x 73mm (18)



Perno de M8 x 75m (17)



Perno de M8 x 77mm (28)

MONTAJE

Haga el Montaje más Fácil

En este manual todo está diseñado para garantizarle que la torre de ejercicios puede ser ensamblada exitosamente por casi cualquier persona. Si pone de lado suficiente tiempo, el montaje irá suavemente.

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

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.
- Cuando esté montando la torre de ejercicios, 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 en la página 5.
- Ajuste todas las piezas cuando las esté montando, a no ser que se le instruya a hacer lo contrario.
- Además de las herramientas incluidas, el montaje requiere de las siguientes herramientas (no incluidas):

dos llaves inglesas



un mazo de goma



un destornillador estándar



un destornillador estrella



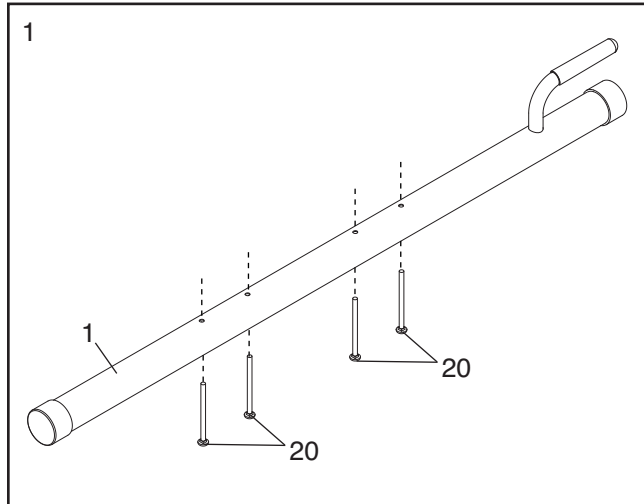
El montaje será más conveniente si tiene un juego de dados, un juego de llaves ampliables o llaves de puntas cerradas, o un juego de llaves de trinquetes.

1.

Antes de empezar el montaje, asegúrese de entender la información en el cuadro arriba. Importante: Algunas de las piezas descritas en el montaje han podido ser montadas previamente.

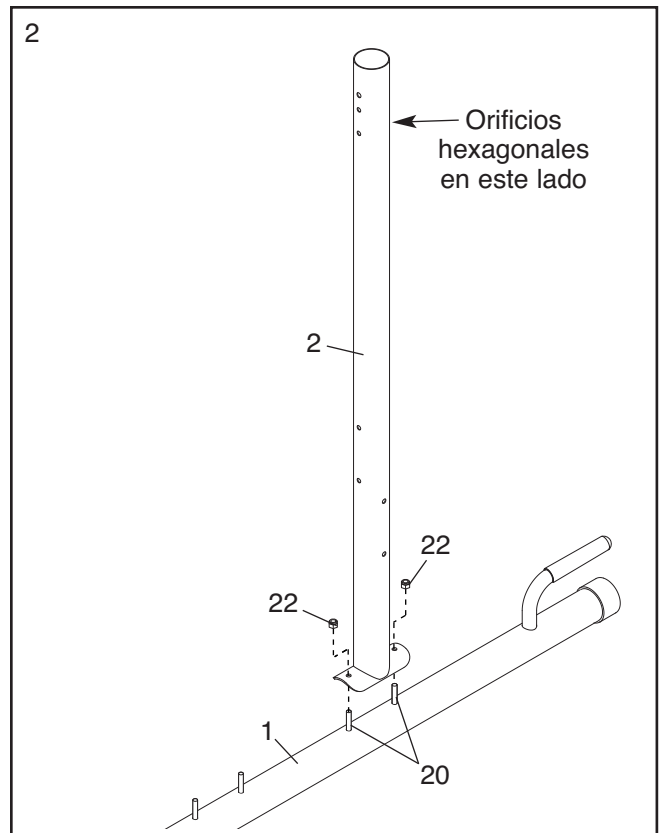
Inserte cuatro Pernos de Porte de M8 x 68mm (20) hacia arriba por un Estabilizador (1).

Repita este paso con el otro Estabilizador (no mostrado).



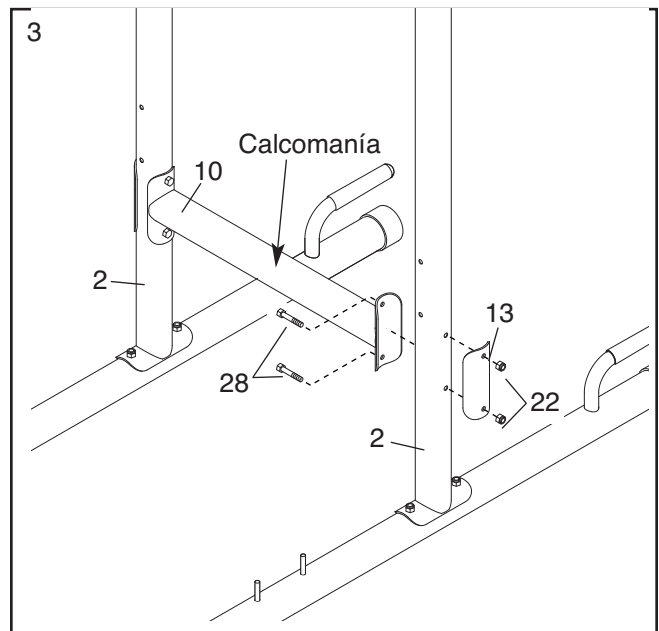
2. Conecte una Base del Montante Vertical (2) a uno de los Estabilizadores (1) con dos de los indicados Pernos de Porte de M8 x 68mm (20) y dos Contratuercas de M8 (22). **Nota: Conecte la Base del Montante Vertical de manera que los orificios hexagonales estén en el lado indicado. Todavía no ajuste las Contratuercas.**

Conecte la otra Base del Montante Vertical (no mostrado) al otro Estabilizador (no mostrado) de la misma manera.



3. Oriente la Barra Cruzada Inferior (10) de manera que la calcomanía de advertencia esté arriba. Conecte la Barra Cruzada Inferior a uno de las Bases del Montante Vertical (2) con dos Pernos de M8 x 77mm (28), una Placa de Soporte (13), y dos Contratuercas de M8 (22). **Todavía no ajuste las Contratuercas.**

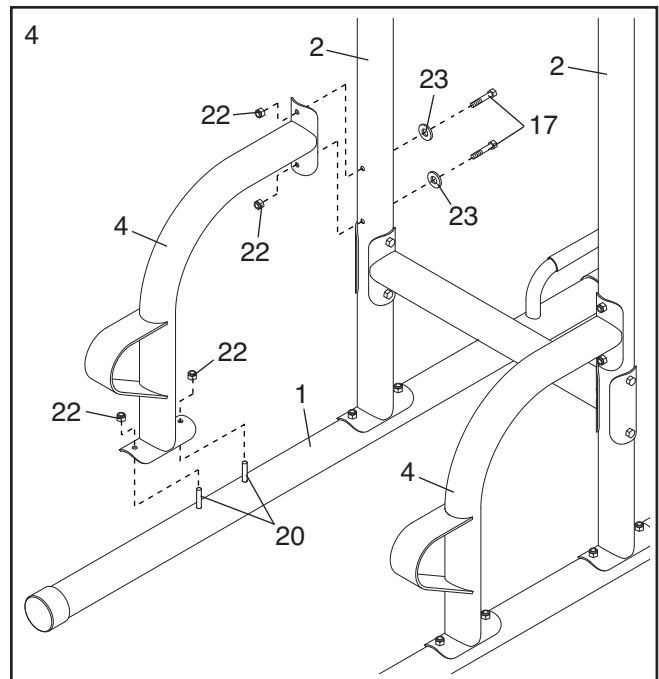
Conecte la Barra Cruzada Inferior (10) al otro lado de la Base del Montante Vertical (2) de la misma manera.



4. Conecte un Soporte (4) a uno de los Estabilizadores (1) con los dos indicados Pernos de Perte de M8 x 68mm (20) y dos Contratuercas de M8 (22); **todavía no ajuste las Contratuercas.**

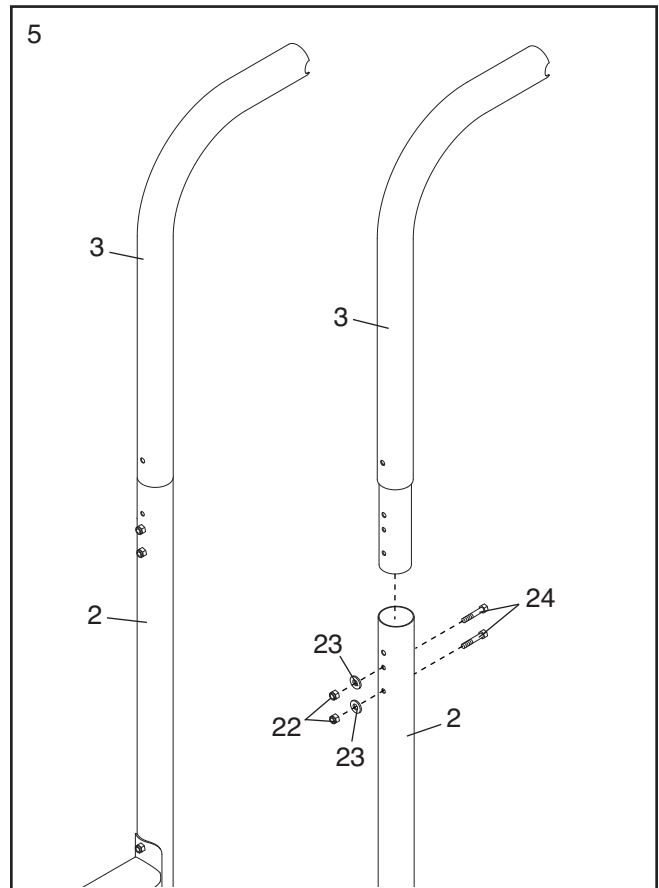
Luego, conecte el Soporte (4) a la Base del Montante Vertical (2) con dos Pernos de M8 x 75mm (17), dos Arandelas de M8 (23), y dos Contratuercas de M8 (22); **todavía no ajuste las Contratuercas.**

Conecte el otro Soporte (4) al otro Estabilizador (no mostrado) y la otra Base del Montante Vertical (2) de la misma manera.



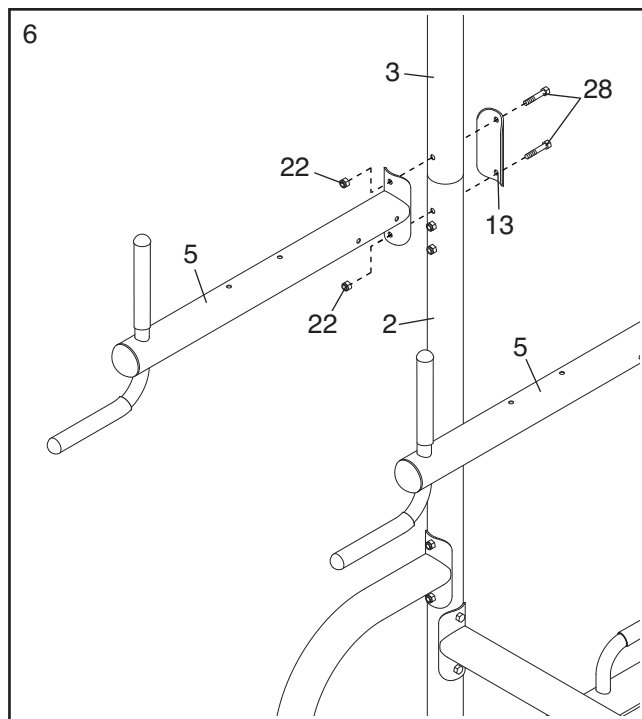
5. Oriente uno de los Montantes Verticales (3) como está mostrado, y conéctelo a la Base del Montante Vertical (2) izquierdo, con dos Pernos de M8 x 68mm (24), dos Arandelas de M8 (23), y dos Contratuercas de M8 (22). **Nota: Los Pernos deben de estar conectados al conjunto de orificios más bajos del Montante Vertical y de la Base del Montante Vertical. Asegúrese que las cabezas de los pernos estén en los orificios hexagonales de la Base del Montante Vertical. Todavía no ajuste las Contratuercas.**

Conecte el otro Montante Vertical (3) a la otra Base del Montante Vertical (2) de la misma manera.



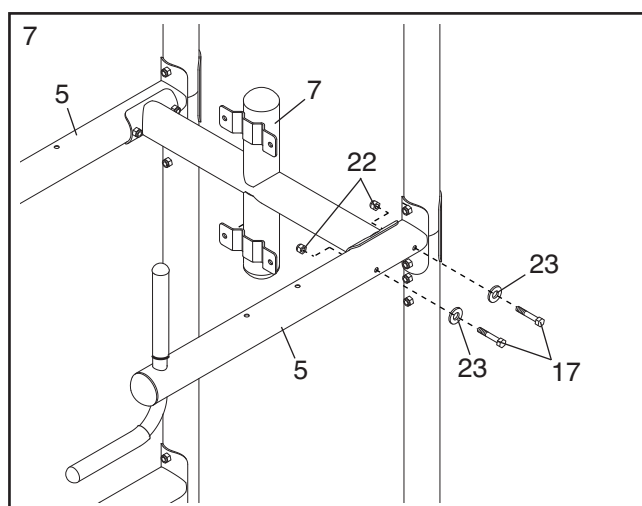
6. Conecte un Brazo para Bajar (5) al Montante Vertical (3) derecho y la Base del Montante Vertical (2) con dos Pernos de M8 x 77mm (28), un Placa de Soporte (13), y dos Contratuercas de M8 (22); **todavía no ajuste las Contratuercas.**

Repita este paso con el otro Brazo para Bajar (5) y el Montante Vertical izquierdo (no mostrado)



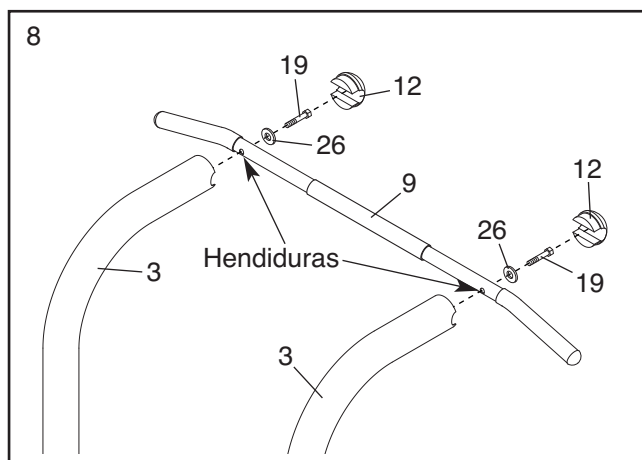
7. Conecte la Barra Cruzada Superior (7) a uno de los Brazos para Bajar (5) con dos Pernos de M8 x 75mm (17), dos Arandelas de M8 (23), y dos Contratuercas de M8 (22); **todavía no ajuste las Contratuercas.**

Conecte la Barra Cruzada Superior (7) al otro Brazo para Bajar (5) de la misma manera.

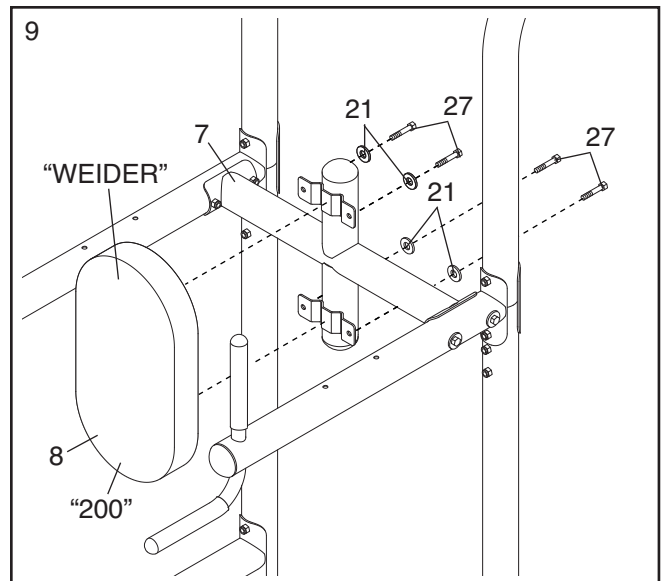


8. Conecte la Barra para Dominadas (9) a los Montantes Verticales (3) con dos Tornillos de M10 x 50mm (19) y dos Arandelas de M10 (26). **Asegúrese que los orificios hendidos en la Barra para Dominadas estén en el lugar mostrado.** Luego, presione las dos Tapas de Goma (12) dentro de los extremos de los Montantes Verticales.

Vea los pasos del 2 al 7. Ajuste todas las Contratuercas de M8 (22).

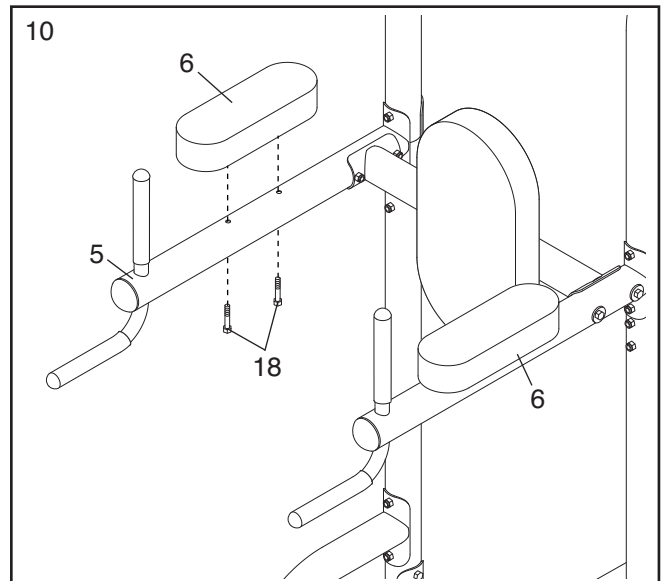


9. Oriente el Respaldo (8) de manera que el nombre "WEIDER" esté arriba y el número "200" esté abajo. Conecte el Respaldo a la Barra Cruzada Superior (7) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (27) y cuatro Arandelas de M6 (21).



10. Conecte una Almohadilla del Brazo (6) a uno de los Brazos para Bajar (5) con dos Tornillos de M6 x 73mm (18).

Repita este paso con la otra Almohadilla del Brazo (6).



11. **Asegúrese que todas las piezas hayan sido ajustadas apropiadamente antes de que la torre de ejercicios sea usada.** Nota: Algunas piezas de ferretería pueden sobrar después que el montaje sea completado.

GUÍAS DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTOS

Musculación

Para incrementar el volumen y la fuerza de sus músculos, llévelos hasta casi el tope de su capacidad. Sus músculos continuarán adaptándose y crecerán a medida que incrementa progresivamente la intensidad de sus ejercicios. Listed puede ajustar la intensidad de un ejercicio individual de dos formas:

- cambiando el grado de resistencia utilizado
- cambiando el número de repeticiones o series realizadas. (Una “repeticón” es un ciclo completo de un ejercicio, por ejemplo una sentadilla. Una “serie” es un grupo consecutivo de repeticiones.)

El grado de resistencia adecuado para cada ejercicio depende de cada usuario específico. Debe calcular sus límites y seleccionar el grado de resistencia adecuado para usted. Comience con 3 series de 8 repeticiones para cada ejercicio que realice. Descanse durante 3 minutos tras cada serie. Cuando haya completado 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, aumente el grado de resistencia.

Tonificación

Puede tonificar sus músculos llevándolos hasta un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione un grado de resistencia moderado e incremente el número de repeticiones en cada serie. Realice tantas series de 15 ó 20 repeticiones como le sea posible cómodamente. Descanse durante 1 minuto tras cada serie. Trabaje sus músculos realizando más series en lugar de usar un mayor grado de resistencia.

Pérdida de Peso

Para perder peso, use un grado de resistencia bajo e incremente el número de repeticiones en cada serie. Haga ejercicios entre 20 y 30 minutos, descansando durante un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenamiento Variado

El entrenamiento variado es una manera eficiente de lograr un programa de estado físico completo y bien balanceado. A continuación se presenta un ejemplo de programa balanceado:

- Planifique los entrenamientos de musculación para los lunes, miércoles y viernes.
- Planifique entre 20 y 30 minutos de ejercicios aeróbicos, tales como entrenar en una máquina para correr o un entrenador elíptico, o un ciclo de ejercicios los martes y jueves.
- Descanse tanto del entrenamiento de musculación como del ejercicio aeróbico durante al menos un día completo cada semana, para darle tiempo a su cuerpo para regenerar.

La combinación de entrenamiento de musculación y ejercicios aeróbicos remodelará y fortalecerá su cuerpo, y desarrollará su corazón y sus pulmones.

PERSONALIZACIÓN DE SU PROGRAMA DE EJERCICIOS

La determinación de la duración adecuada de cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series a completar, es un aspecto individual. Evite el entrenamiento exagerado durante los primeros meses de su programa de ejercicios. Avance a su propio ritmo y esté atento a las señales de su cuerpo. Si experimenta dolor o mareo mientras realiza los ejercicios, deténgase inmediatamente y relájese. Averigüe la causa del problema antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y una dieta correcta son factores importantes en cualquier programa de ejercicios.

CALENTAMIENTO

Comience cada entrenamiento con estiramiento y ejercicios ligeros de calentamiento entre 5 y 10 minutos. El calentamiento prepara su cuerpo para ejercicios más agotadores al incrementar la circulación, elevar la temperatura corporal y suministrar más oxígeno a sus músculos.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir entre 6 y 10 ejercicios diferentes. Seleccione los ejercicios para cada grupo principal de músculos, poniendo énfasis en las áreas que desea desarrollar más. Para proporcionar equilibrio y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de un entrenamiento a otro.

Programa sus entrenamientos para la hora del día en que tiene mayor nivel de energía. Cada entrenamiento debe ser seguido por al menos un día de descanso. Una vez que encuentre el programa más adecuado para usted, manténgase en él.

FORMA DE REALIZAR LOS EJERCICIOS

El mantener la forma adecuada es parte esencial de un programa de ejercicios efectivo. Para ello es necesario recorrer toda la gama de movimientos para cada ejercicio, y mover sólo las partes correctas del cuerpo. Realizar los ejercicios de manera no controlada hará que se sienta agotado. En la guía de ejercicios que acompaña a este manual encontrará fotografías que le muestran la forma correcta de realizar varios ejercicios, y una lista de los músculos afectados. Consulte la tabla de músculos en la página siguiente para ver los nombres de cada uno.

Las repeticiones en cada serie deben realizarse suavemente y sin interrupción. El movimiento de fuerza de cada repetición debe durar aproximadamente la mitad del tiempo que dura el movimiento de retorno. Es importante respirar correctamente. Exhale durante el movimiento de fuerza de cada repetición e inhale durante el movimiento de retorno. Nunca aguante la respiración.

Descanse durante un corto periodo de tiempo tras cada serie. Los periodos de descanso ideales son:

- Descansar durante tres minutos tras cada serie para un entrenamiento de musculación.
- Descansar durante un minuto tras cada serie para un entrenamiento de tonificación.
- Descansar durante 30 segundos tras cada serie para un entrenamiento de pérdida de peso.

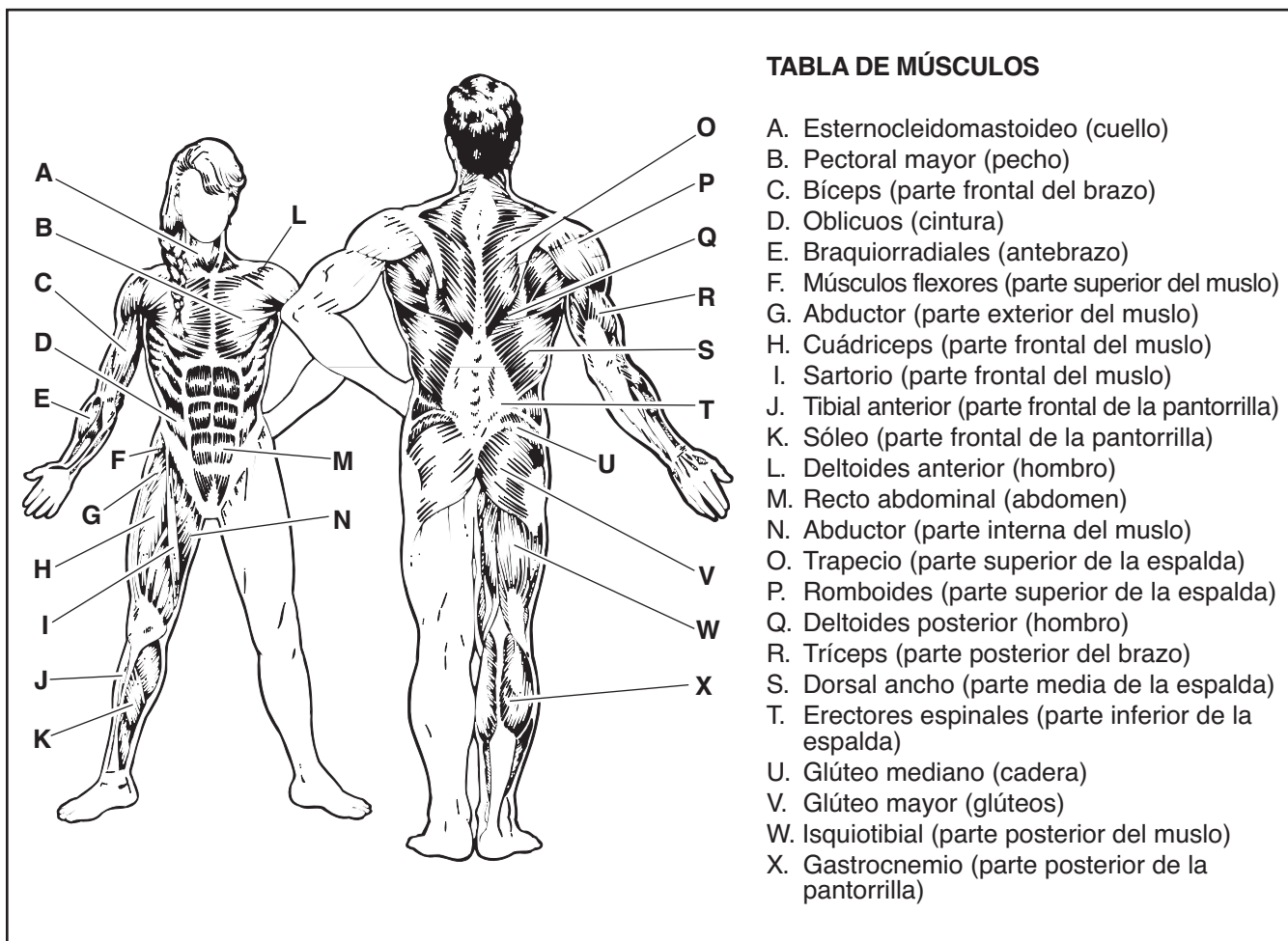
Planifique pasar las dos primeras semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma correcta de realizar cada ejercicio.

RELAJACIÓN

Termine cada ejercicio con estiramientos de entre 5 y 10 minutos. Incluya estiramientos tanto para los brazos como para las piernas. Muévase lentamente a medida que se estira y no a saltos. Afloje gradualmente en cada estiramiento y estírese hasta donde pueda sin mucho esfuerzo. El estiramiento al final de cada entrenamiento es una forma efectiva de aumentar la flexibilidad.

MANTENER LA MOTIVACIÓN

Para su motivación, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios realizados, el grado de resistencia y el número de series y repeticiones realizadas. Registre su peso y las medidas corporales fundamentales al final de cada mes. La clave para lograr los mejores resultados es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida cotidiana.



REGISTRO DE EJERCICIOS

Haga copias de ésta página, y use las copias para que haga un horario y registre su fuerza y los entrenamientos aeróbicos. El horario y registro de sus entrenamientos le ayudará a hacer ejercicios regularmente y que sea una parte agradable en su vida.

Fuerza

Fecha:

____/____/____

Ejercicio	Libras	Serie	Repeti- ciones	Ejercicio	Libras	Serie	Repeti- ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico

Fecha:

____/____/____

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza

Fecha:

____/____/____

Ejercicio	Libras	Serie	Repeti- ciones	Ejercicio	Libras	Serie	Repeti- ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico

Fecha:

____/____/____

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza

Fecha:

____/____/____

Ejercicio	Libras	Serie	Repeti- ciones	Ejercicio	Libras	Serie	Repeti- ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico

Fecha:

____/____/____

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WEBM0918.0

R1008A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Estabilizador	16	4	Tapa Externa de 60mm
2	2	Base del Montante Vertical	17	8	Perno de M8 x 75mm
3	2	Montante Vertical	18	4	Tornillo de M6 x 73mm
4	2	Soporte	19	2	Tornillo de M10 x 50mm
5	2	Brazo para Bajar	20	8	Perno de Porte de M8 x 68mm
6	2	Almohadilla del Brazo	21	4	Arandela de M6
7	1	Barra Cruzada Superior	22	28	Contratuerca de M8
8	1	Respaldo	23	12	Arandela de M8
9	1	Barra para Dominadas	24	4	Perno de M8 x 68mm
10	1	Barra Cruzada Inferior	25	1	Mango de Espuma
11	8	Mango	26	2	Arandela de M10
12	2	Tapa de Goma	27	4	Tornillo de M6 x 16mm
13	4	Placa de Soporte	28	8	Perno de M8 x 77mm
14	8	Tapa de 25mm	*	—	Manual del Usuario
15	4	Tapa de 60mm	*	—	Guía de Ejercicios

Nota: Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la portada de este manual para información de como ordenar piezas de repuesto. *Estas piezas no están ilustradas.

