

WEIDER® 9900i

Nº de Modelo WEEVSY49810.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



MANUAL DEL USUARIO

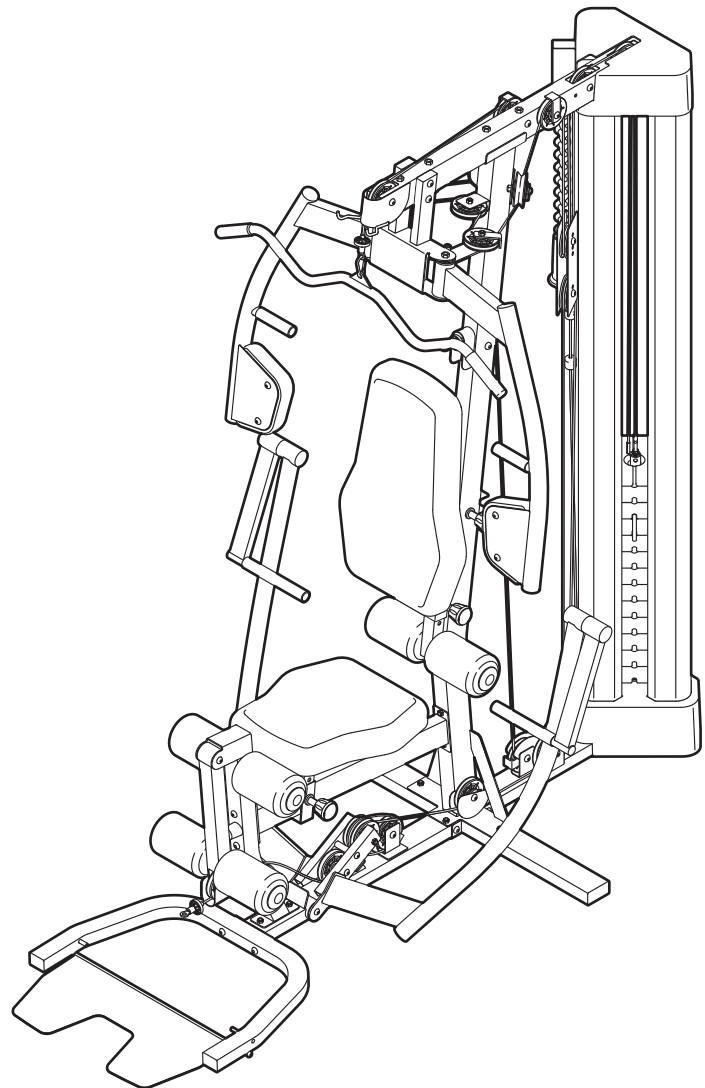
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu



⚠ PRECAUCIÓN

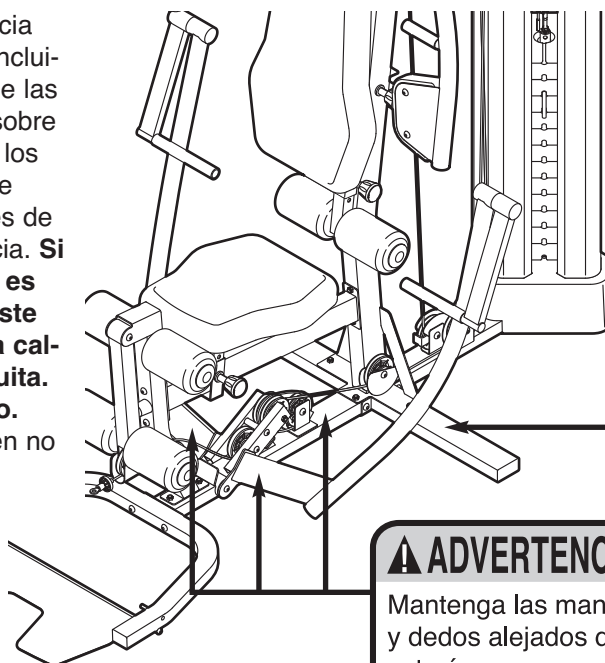
Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA2
PRECAUCIONES IMPORTANTES3
ANTES DE COMENZAR4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS5
MONTAJE7
AJUSTES34
TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS37
DIAGRAMA DEL CABLE38
MANTENIMIENTO39
GUÍA DE EJERCICIOS40
LISTA DE LAS PIEZAS43
DIBUJO DE LAS PIEZAS45
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTOContraportada


COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.**
Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



⚠ ADVERTENCIA

- 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.
- El peso del usuario no debe exceder 136 kg.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.



⚠ ADVERTENCIA

Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su sistema de entrenamiento antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.
2. Use el sistema de entrenamiento sólo de la manera descrita en este manual.
3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del sistema de entrenamiento sean informados adecuadamente de todas las precauciones.
4. El sistema de entrenamiento está previsto exclusivamente para su uso en casa. No use el sistema de entrenamiento en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
5. Mantenga el sistema de entrenamiento bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. El sistema de entrenamiento no debe colocarse en el garaje, en un patio cubierto ni cerca del agua.
6. Coloque el sistema de entrenamiento en una superficie plana, con una estera debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del sistema de entrenamiento para montarlo, desmontarlo, y usarlo.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Nunca deje que los niños menores de 12 años ni las mascotas se acerquen al sistema de entrenamiento.
9. Personas que pesen más de 136 kg no debe ser utiliza el sistema de entrenamiento.
10. Use la ropa adecuada mientras realiza los ejercicios; no use ropa suelta que pueda quedar atrapada en el sistema de entrenamiento. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
11. Mantenga las manos y pies lejos de las piezas móviles.
12. Conecte siempre la pila de pesas con el pasador de seguridad después de realizar los ejercicios, para evitar el uso no autorizado del sistema de entrenamiento (vera BLOQUEO DE LA PILA DE PESAS en la página 36).
13. Asegúrese de que todos los cables permanezcan en sus poleas a todo momento. Si los cables se unen mientras usted realiza los ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables están en las poleas.
14. Siempre párese sobre la placa para los pies cuando realice un ejercicio que pueda causar que el sistema de entrenamiento se incline.
15. Nunca suelte los brazos, la palanca para las piernas, la barra lateral, el manubrio, el tirante del tobillo o la correa doble mientras las pesas están levantadas. Las pesas caerán con gran fuerza.
16. Siempre que realice un ejercicio que no requiera la barra lateral, desconéctela del sistema de entrenamiento.
17. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil sistema de entrenamiento WEIDER® 9900 I. El sistema de entrenamiento ofrece una selección de estaciones de pesas diseñadas para desarrollar cada grupo importante de músculos del cuerpo. Si su meta es tonificar su cuerpo, desarrollar y fortalecer el tamaño de sus músculos dramáticamente, o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de entrenamiento le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

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

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el sistema de entrenamiento. Si tiene

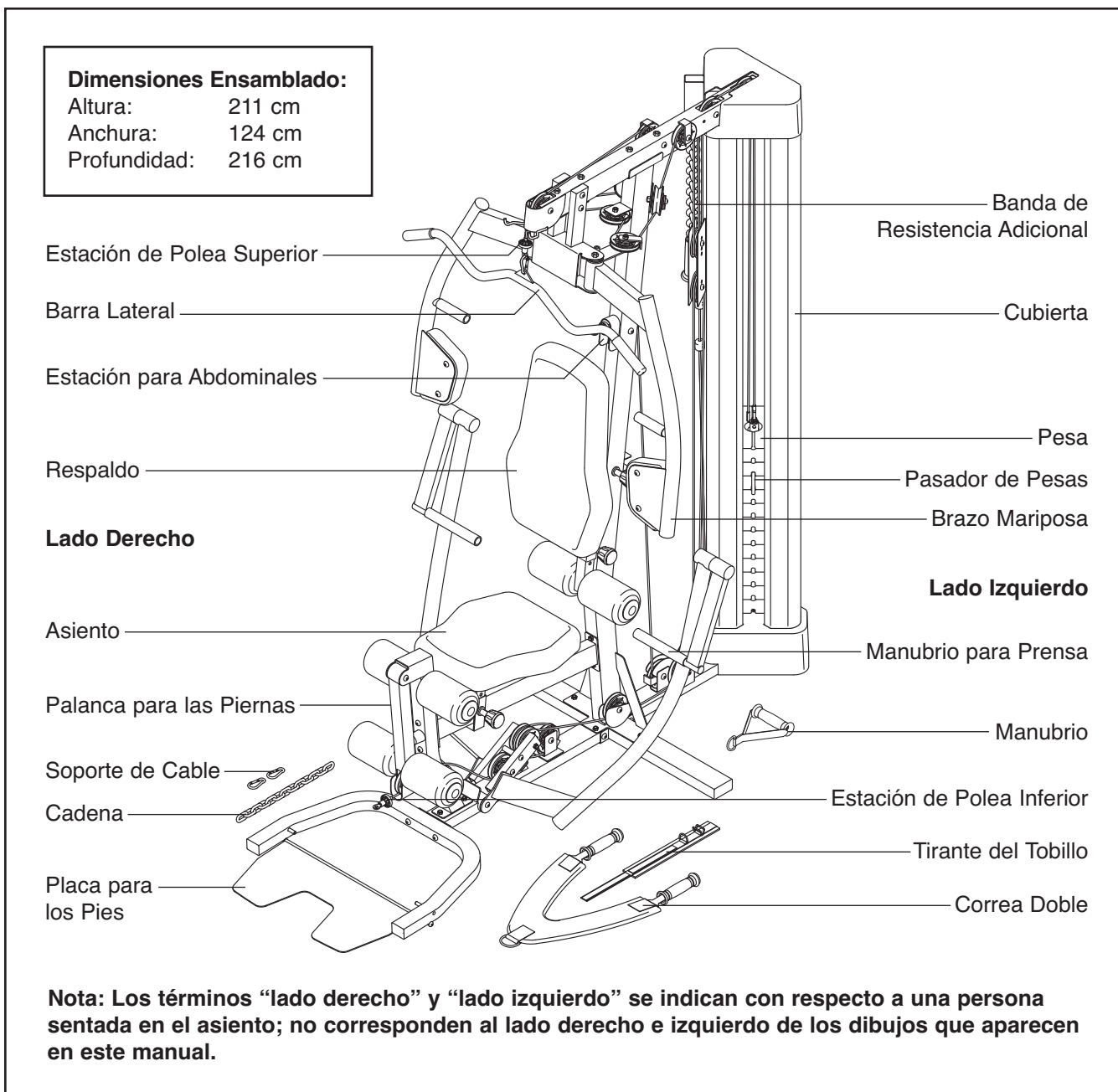
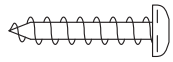
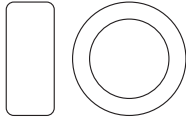


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

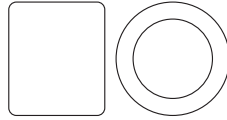
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **Nota: Si alguna pieza no se encuentra en el kit de piezas, compruebe si no ha sido ya prefijado. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas.**



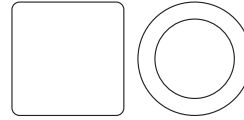
Tornillo de
ST4,2 x 19mm
(90)



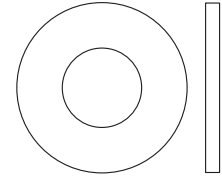
Espaciador de
6,35mm (94)



Espaciador de
12,7mm (73)



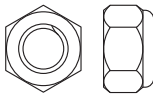
Espaciador de
14,8mm (95)



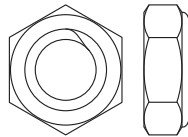
Arandela de M10
(88)



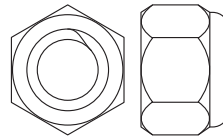
Contratuerca
de M4 (108)



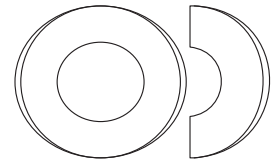
Contratuerca de
M6 (87)



Tuerca de Bloqueo
de M10 (99)

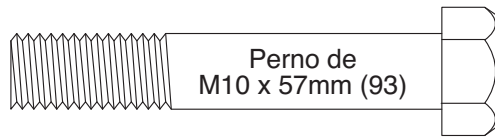


Contratuerca de
M10 (74)

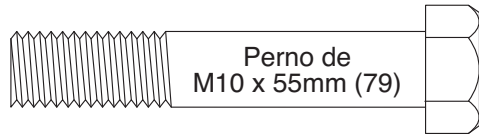


Arandela Curva de
M10 (86)

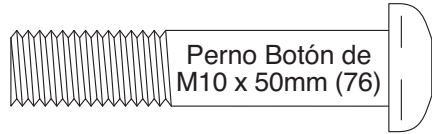
Continuado en la página 6



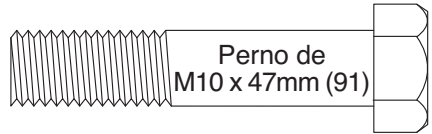
Perno de M10 x 57mm (93)



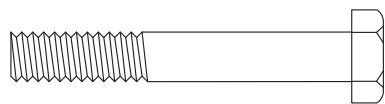
Perno de M10 x 55mm (79)



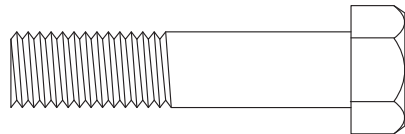
Perno Botón de M10 x 50mm (76)



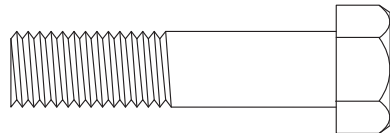
Perno de M10 x 47mm (91)



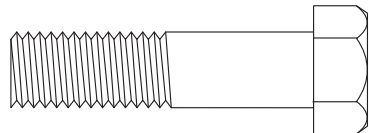
Perno de M6 x 45mm (85)



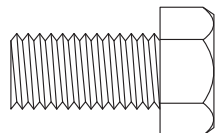
Perno de M10 x 45mm (98)



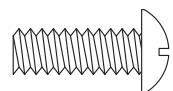
Perno de M10 x 43mm (65)



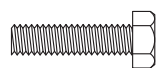
Perno de M10 x 40mm (97)



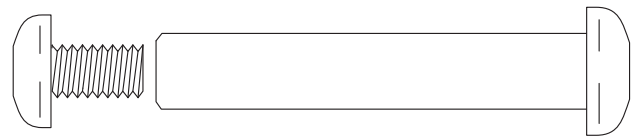
Tornillo de M10 x 20mm (84)



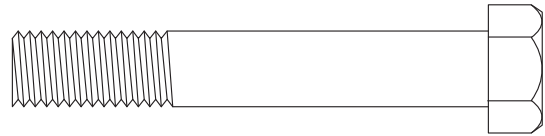
Tornillo de M6 x 16mm (62)



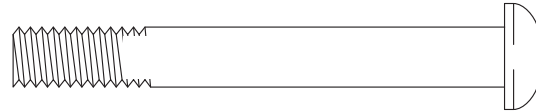
Perno de M4 x 12mm (107)



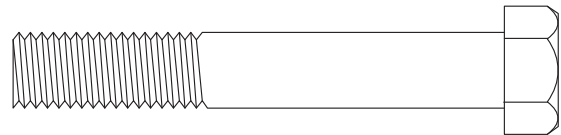
Juego de Pernos de M10 x 57mm (80)



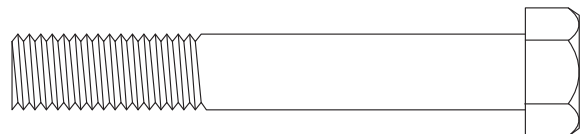
Perno de M10 x 63mm (89)



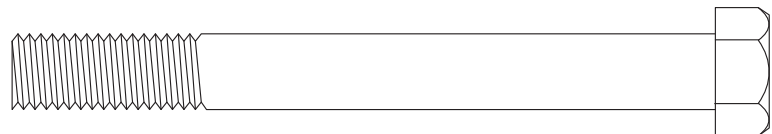
Tornillo Botón de M8 x 65mm (82)



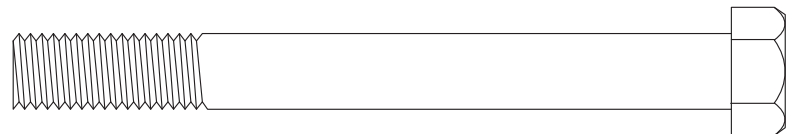
Perno de M10 x 65mm (75)



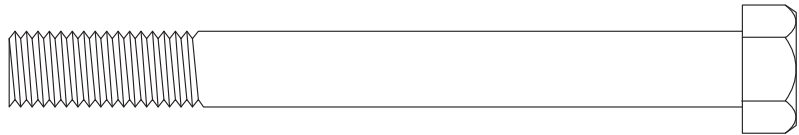
Perno de M10 x 68mm (66)



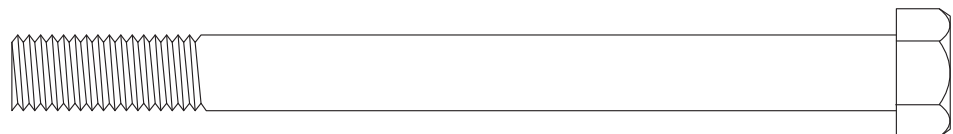
Perno de M10 x 93mm (63)



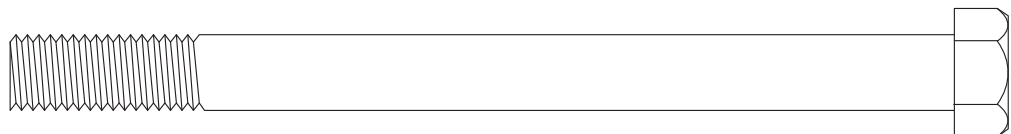
Perno de M10 x 95mm (78)



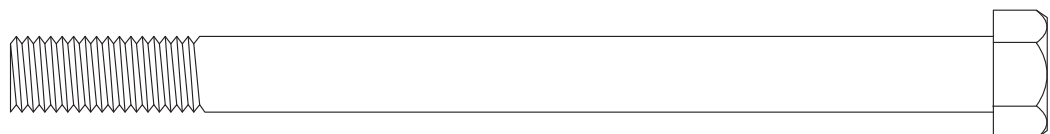
Perno de M10 x 97mm (100)



Perno de M10 x 117mm (64)



Perno de M10 x 125mm (83)



Perno de M10 x 130mm (11)

MONTAJE

Para que el montaje sea más fácil, lea cuidadosamente la siguiente información y las instrucciones:

- Se necesitan dos personas para el montaje.
- Debido a su peso y tamaño, el sistema de entrenamiento debe montarse en el sitio donde se va a utilizar. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre para caminar alrededor del sistema de entrenamiento durante el montaje.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.

- Use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en las páginas 5 y 6 para auxiliarse en la identificación de piezas pequeñas.

- Las siguientes herramientas (no incluidas) pueden ser requeridas para el montaje:

dos llaves ajustables



un mazo de goma



un destornillador estándar



un destornillador estrella



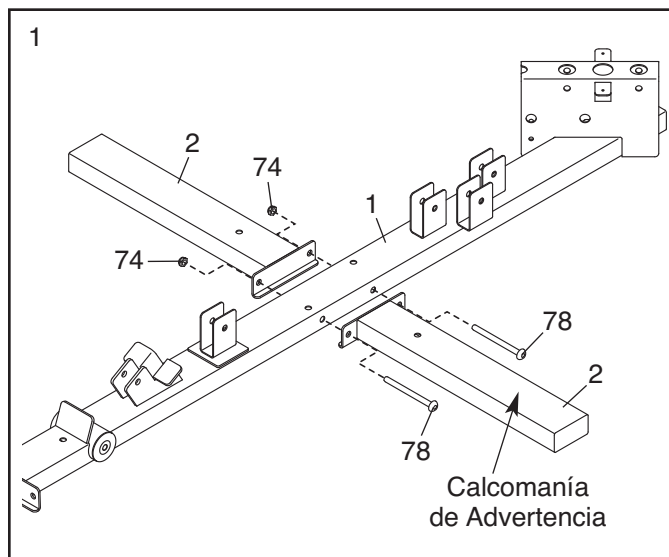
El montaje puede ser más conveniente si tiene un juego de tomas, un juego de llaves mecánicas de extremo abierto o extremo cerrado, o un juego de trinquetes.

1.

Para que el montaje sea más fácil, lea los consejos para el montaje en el cuadro de arriba.

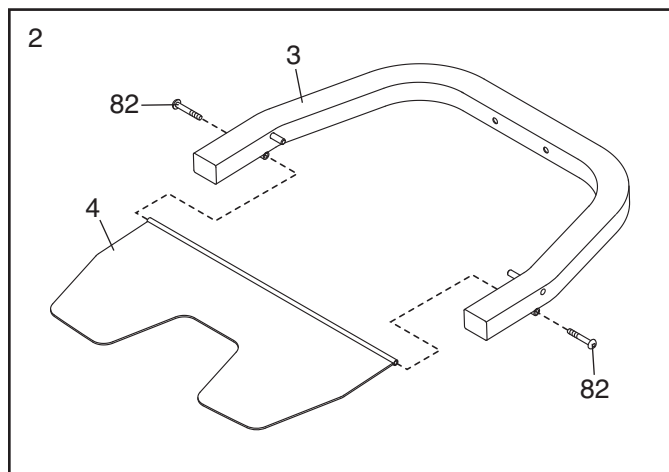
Orienté la Base (1) y los Estabilizadores Laterales (2) como se muestra.

Acople los Estabilizadores Laterales (2) a la Base (1) usando dos Pernos de M10 x 95mm (78) y dos Contratuercas de M10 (74). **No apriete completamente las Contratuercas todavía.**

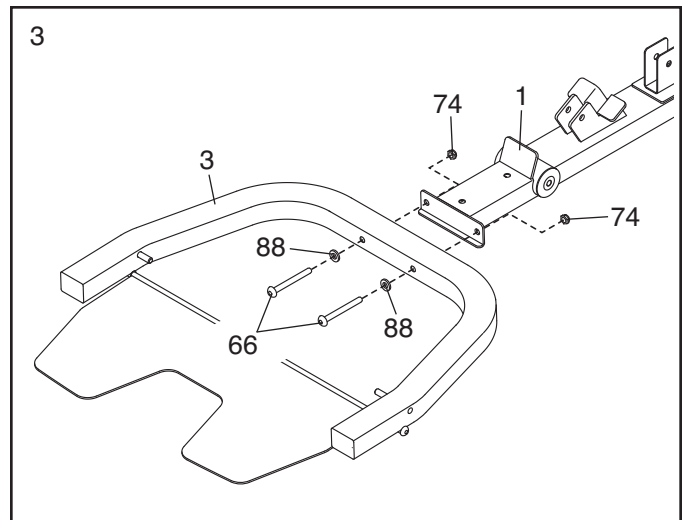


2. Oriente el Estabilizador en U (3) y la Placa para los Pies (4) como se indica. **Asegúrese de que el lado poroso de la Placa para los Pies quede orientado hacia arriba.**

Conecte la Placa para los Pies (4) al Estabilizador en U (3) con dos Tornillos Botón de M8 x 65mm (82). **No apriete demasiado los Tornillos; la Placa para los Pies debe pivotar fácilmente.**

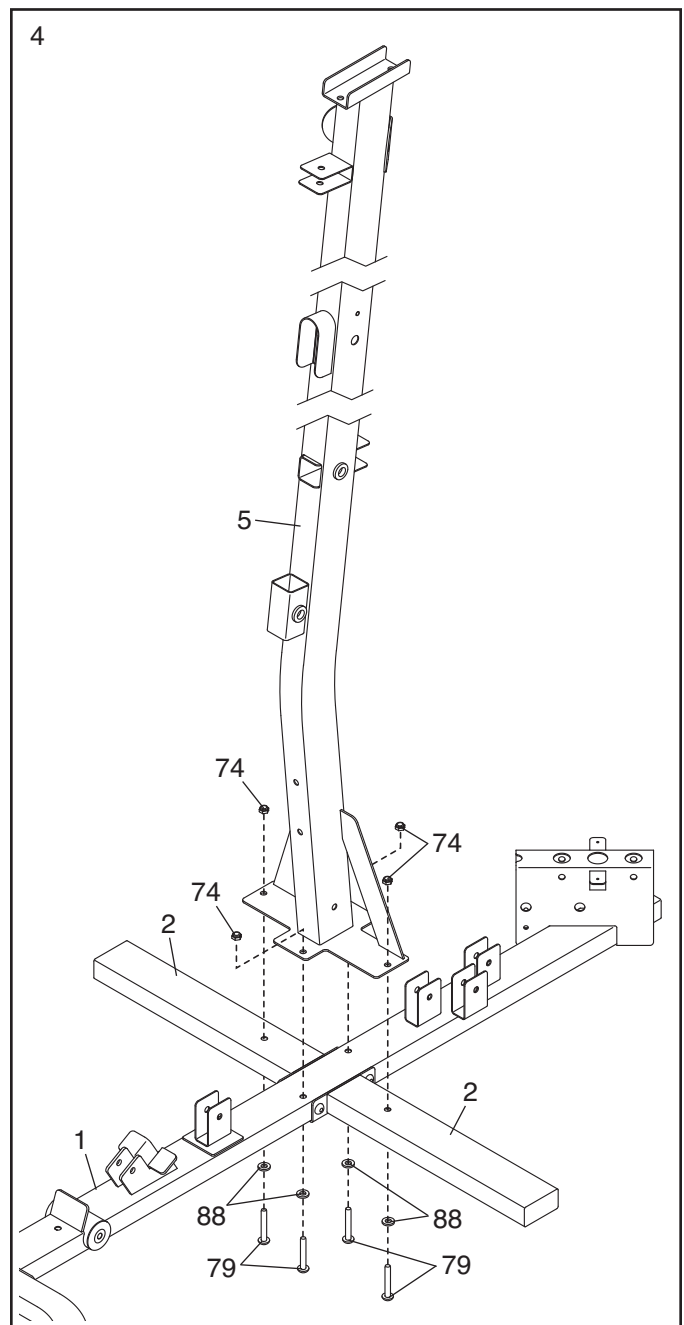


3. Conecte el Estabilizador en U (3) a la Base (1) con dos Pernos de M10 x 68mm (66), dos Arandelas de M10 (88) y dos Contratruercas de M10 (74).



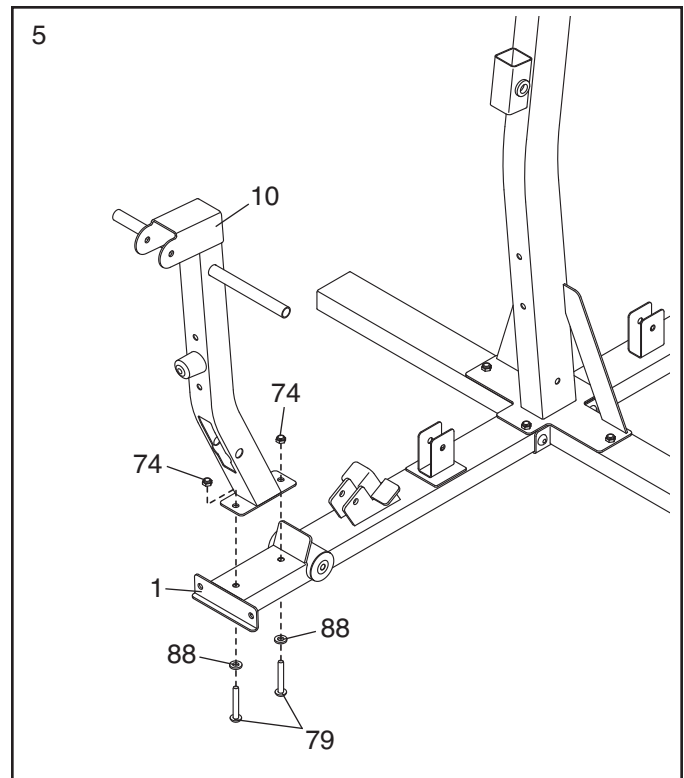
4. Oriente el Montante Vertical (5) como se indica.

Conecte el Montante Vertical (5) a la Base (1) y a los Estabilizadores Laterales (2) con cuatro Pernos de M10 x 55mm (79), cuatro Arandelas de M10 (88) y cuatro Contratruercas de M10 (74). **No apriete completamente las Contratruercas todavía.**



5. Oriente la Pata (10) como se indica.

Conecte la Pata (10) a la Base (1) con dos Pernos de M10 x 55mm (79), dos Arandelas de M10 (88) y dos Contratuercas de M10 (74). **No apriete completamente las Contratuercas todavía.**

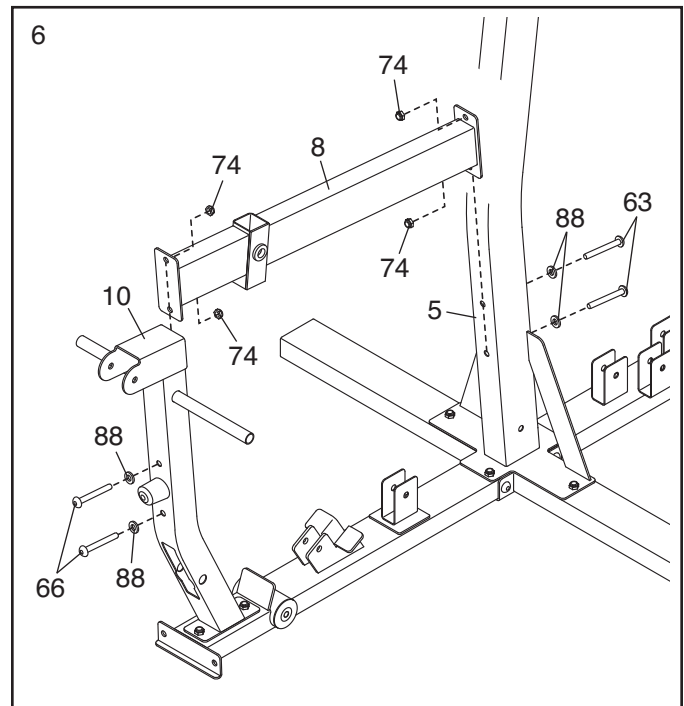


6. Oriente el Tubo del Asiento (8) como se indica.

Conecte la Pata (10) al Tubo del Asiento (8) con dos Pernos de M10 x 68mm (66), dos Arandelas de M10 (88) y dos Contratuercas de M10 (74). **No apriete completamente las Contratuercas todavía.**

Conecte el Tubo del Asiento (8) al Montante Vertical (5) con dos Pernos de M10 x 93mm (63), dos Arandelas de M10 (88), y dos Contratuercas de M10 (74). **No apriete completamente las Contratuercas todavía.**

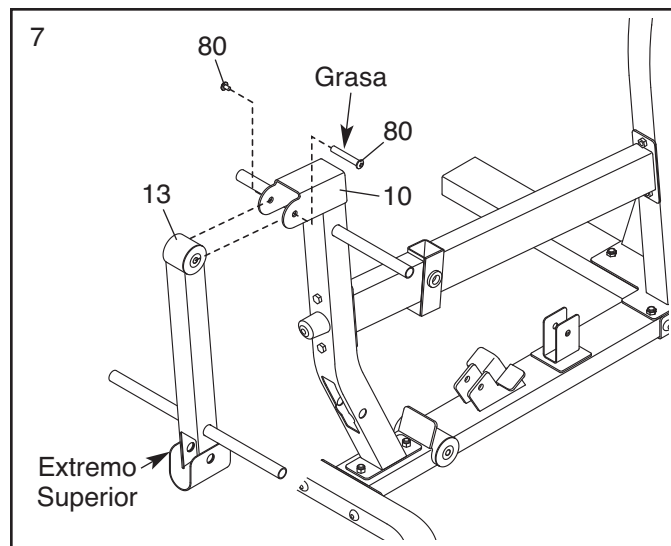
Vea los pasos 1, 4, 5 y 6. Ajuste las Contratuercas de M10 (74).



7. Aplique un poco de la grasa incluida a un Juego de Pernos de M10 x 57mm (80).

Oriente la Palanca para las Piernas (13) de manera que el extremo superior del soporte esté en el lugar indicado.

Conecte la Palanca para las Piernas (13) a la Pata (10) con el Juego de Pernos de M10 x 57mm (80). **Asegúrese de que el barril del Juego de Pernos esté insertado a través de ambos lados del soporte de la Pata.**



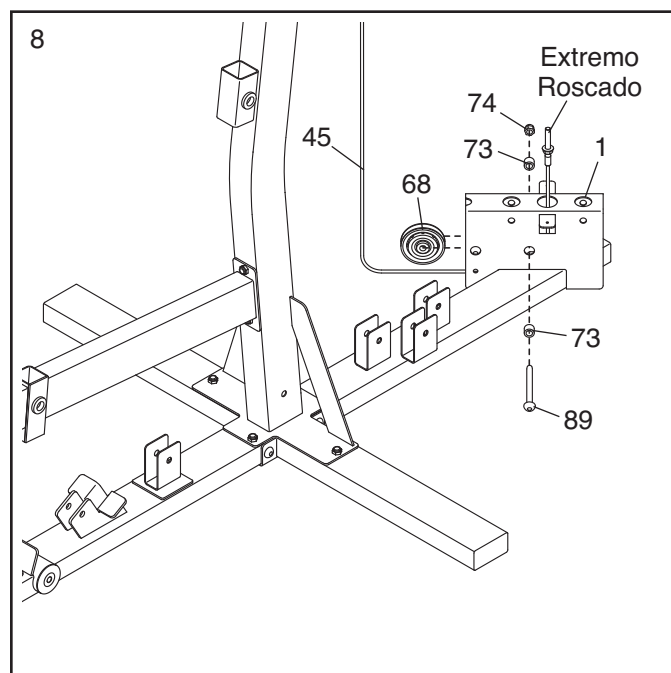
8. Vea el Diagrama de los Cables en la página 38 para identificar los cables a medida que los monta.

Identifique el Cable de Resistencia (45).

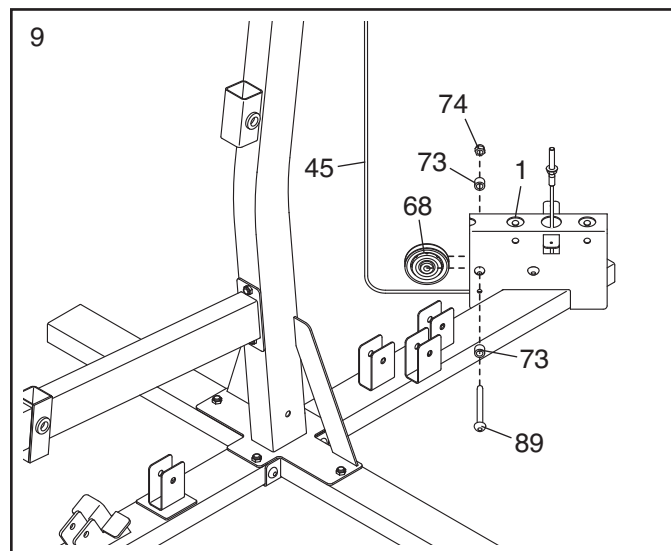
Identifique las cuatro Poleas de Resistencia (68), las tres Poleas en V (no se muestran) y las veinte Poleas (no se muestran).

Pase el extremo roscado del Cable de Resistencia (45) a través del soporte situado en la Base (1), como se indica.

Conecte una Polea de Resistencia (68) sobre el Cable de Resistencia (45) dentro del soporte situado en la Base (1) con un Perno de M10 x 63mm (89), dos Espaciadores de 12,7mm (73) y una Contratuerca de M10 (74).

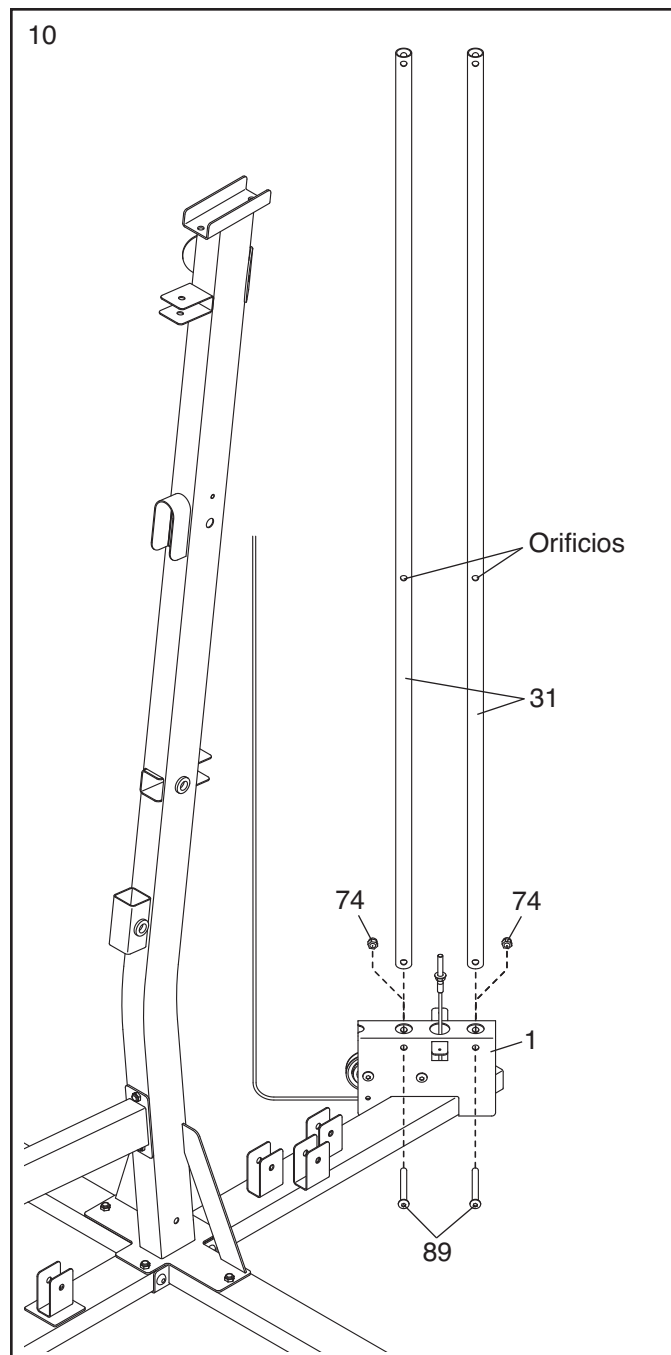


9. Conecte otra Polea de Resistencia (68) sobre el Cable de Resistencia (45) dentro del soporte situado en la Base (1) con un Perno de M10 x 63mm (89), dos Espaciadores de 12,7mm (73) y una Contratuerca de M10 (74).



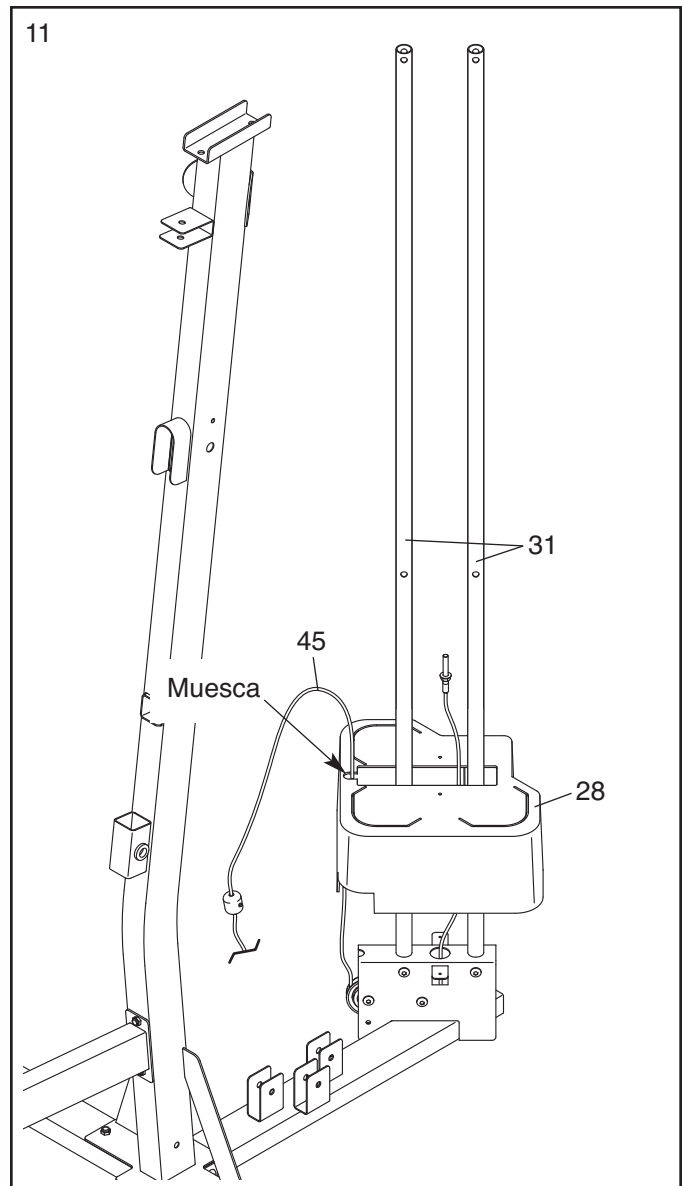
10. Oriente las Guías de Pesas (31) de manera que los orificios indicados queden más cerca del suelo.

Introduzca las Guías de Pesas (31) dentro de los orificios en la Base (1). Conecte cada Guía de Pesas con un Perno de M10 x 63mm (89) y una Contratuerca de M10 (74).



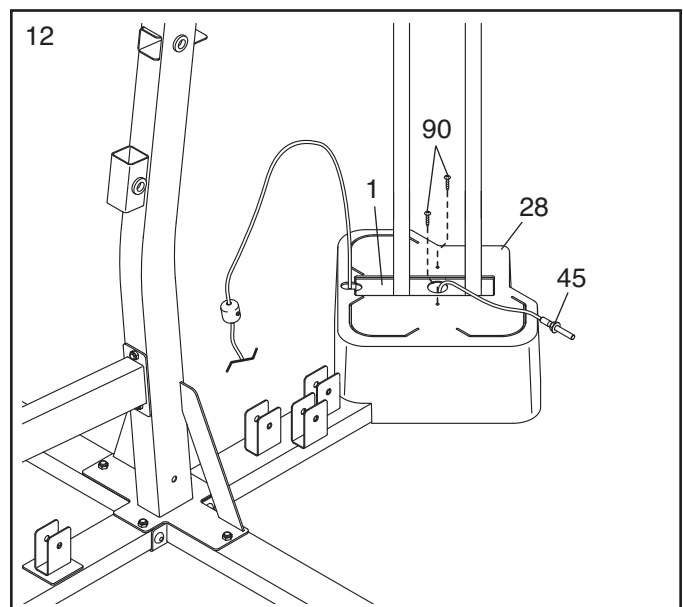
11. Oriente la Cubierta Inferior (28) de manera que la muesca quede en la ubicación indicada.

Deslice la Cubierta Inferior (28) hacia abajo sobre las Guías de Pesas (31) y el Cable de Resistencia (45). **Asegúrese de pasar el Cable de Resistencia como se muestra y que éste quede insertado en la muesca de la Cubierta Inferior.**



12. **Asegúrese de pasar el Cable de Resistencia (45) como se muestra.**

Conecte la Cubierta Inferior (28) a la Base (1) con dos Tornillos de ST4,2 x 19mm (90).

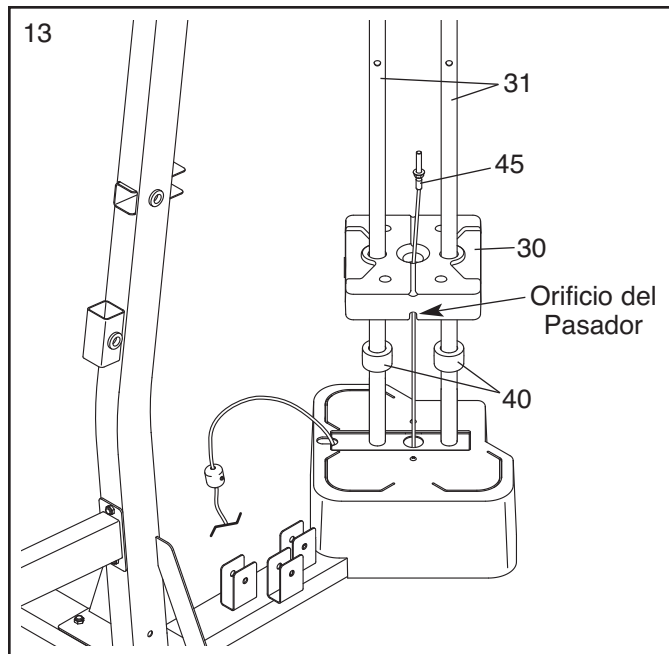


13. Deslice un Parachoques (40) por cada Guía de Pesas (31).

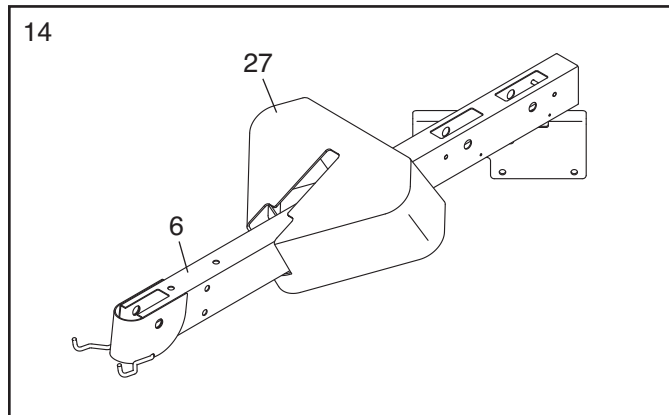
Orienta una Pesa (30) de manera que el orificio del pasador quede en la ubicación indicada.

A continuación, deslice la Pesa (30) por las Guías de Pesas (31). Pase el extremo del Cable de Resistencia Adicional (45) hacia arriba a través del centro de la Pesa.

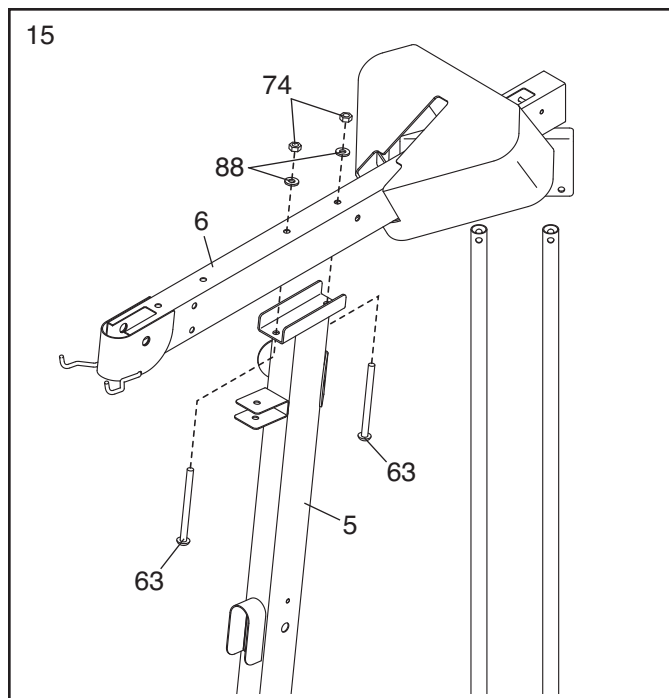
Repita estos pasos con las otras once Pesas.



14. Oriente la Armadura Superior (6) y la Cubierta Superior (27) tal como se indica. Deslice la Cubierta Superior por la Armadura Superior.

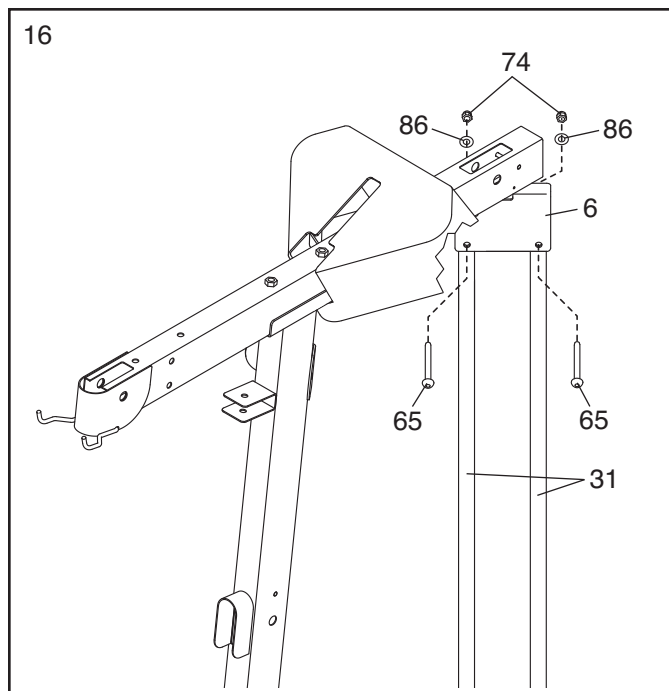


15. Conecte la Armadura Superior (6) al Montante Vertical (5) con dos Pernos de M10 x 93mm (63), dos Arandelas de M10 (88), y dos Contratuercas de M10 (74). **No apriete completamente las Contratuercas todavía.**



16. Conecte la Armadura Superior (6) a las Guía de Pesas (31) con dos Pernos de M10 x 43mm (65), dos Arandelas Curvas de M10 (86), y dos Contratuercas de M10 (74).

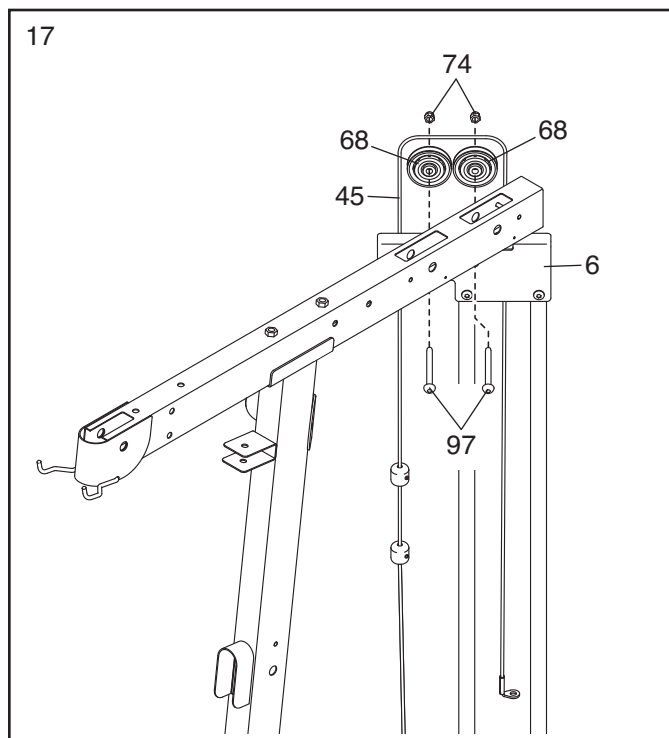
Vea el paso 15. Apriete las Contratuercas de M10 (74).



17. **Nota: La Cubierta Superior (27) no se muestra en este paso para que el proceso se vea con mayor claridad.**

Pase el Cable de Resistencia (45) sobre dos Poleas de Resistencia (68).

Conecte cada Polea de Resistencia (68) al lado derecho de la Armadura Superior (6) con un Perno de M10 x 40mm (97) y una Contratuerca de M10 (74).



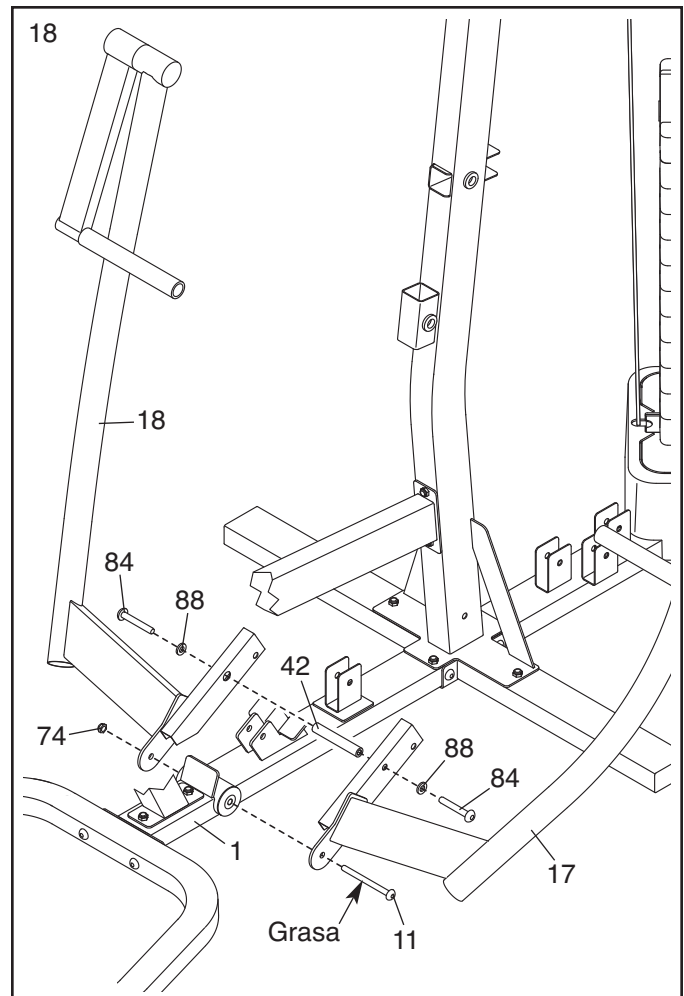
18. Aplique grasa a un Perno de M10 x 130mm (11).

Identifique los Brazos de Prensa Derecho e Izquierdo (17, 18) y oriéntelos como se muestra.

Introduzca el Espaciador del Brazo de Prensa (42) entre los Brazos de Prensa Izquierdo y Derecho (17, 18) como se muestra.

Conecte los Brazos de Prensa Izquierdo y Derecho (17, 18) a la Base (1) con el Perno de M10 x 130mm (11) y una Contratuerca de M10 (74). **No apriete demasiado la Contratuerca; los Brazos de Prensa deben pivotar fácilmente.**

Conecte los Brazos de Prensa Izquierdo y Derecho (17, 18) con dos Tornillos de M10 x 20mm (84), dos Arandelas de M10 (88) y el Espaciador del Brazo de Prensa (42).

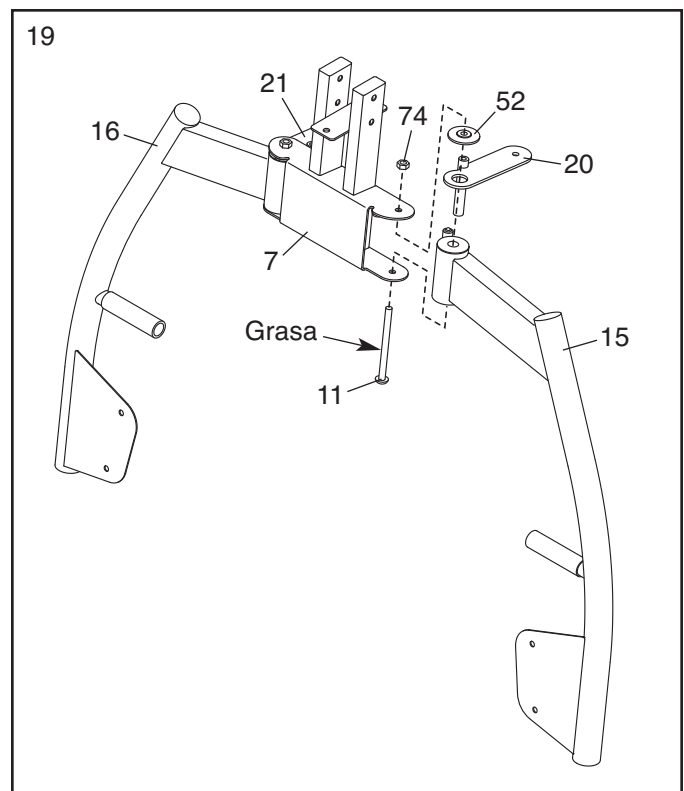


19. Identifique la Armadura del Brazo Mariposa (7), el Soporte de Polea del Brazo Mariposa Izquierdo (20), y el Brazo Mariposa Izquierdo (15), y oriéntelos como se indica.

Aplique grasa a un Perno de M10 x 130mm (11).

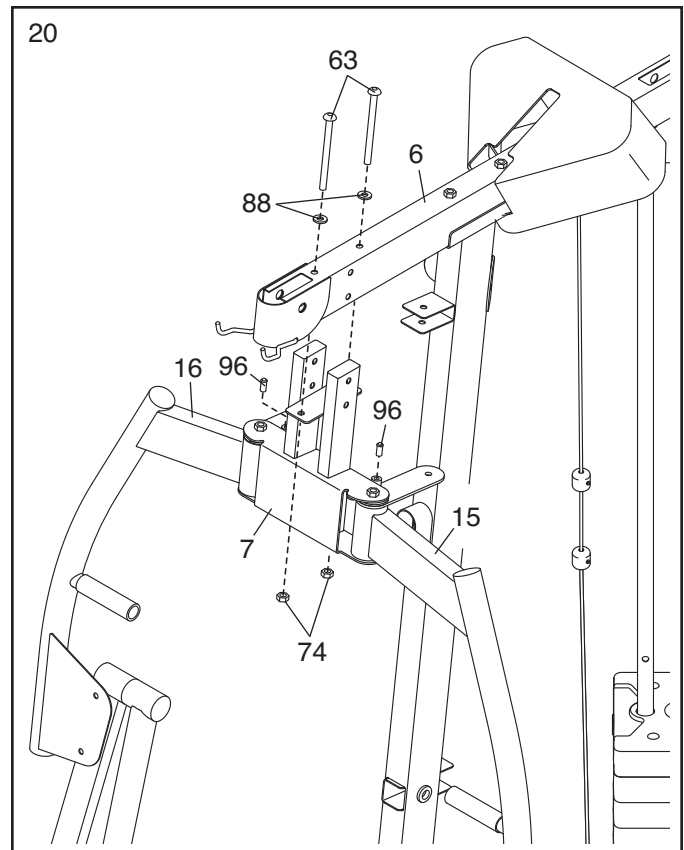
Conecte el Brazo Mariposa Izquierdo (15) a la Armadura del Brazo Mariposa (7) con el Perno de M10 x 130mm (11), un Buje del Brazo Mariposa Superior (52), el Soporte de Polea del Brazo Mariposa Izquierdo (20) y una Contratuerca de M10 (74). **No apriete demasiado la Contratuerca; el Brazo Mariposa debe pivotar fácilmente.**

Repita este paso para fijar el Brazo Mariposa Derecho (16) y el Soporte de Polea del Brazo Mariposa Derecho (21).



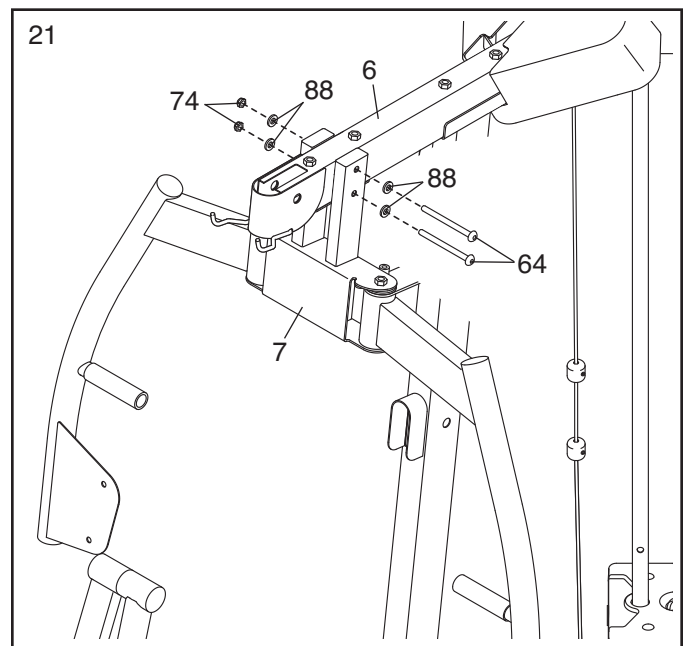
20. Conecte la Armadura del Brazo Mariposa (7) a la Armadura Superior (6) con dos Pernos de M10 x 93mm (63), dos Arandelas de M10 (88), y dos Contratuercas de M10 (74). **No apriete completamente las Contratuercas todavía.**

Introduzca un Conjunto de Retención de Bola (96) en los Brazos Mariposa Izquierdo y Derecho (15, 16).



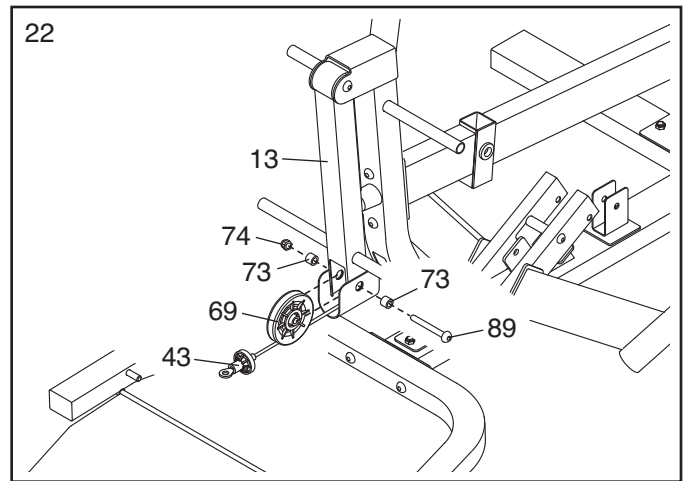
21. Termine de fijar la Armadura del Brazo Mariposa (7) a la Armadura Superior (6) con dos Pernos de M10 x 117mm (64), cuatro Arandelas de M10 (88), y dos Contratuercas de M10 (74).

Vea el paso 20. Apriete las Contratuercas de M10 (74).



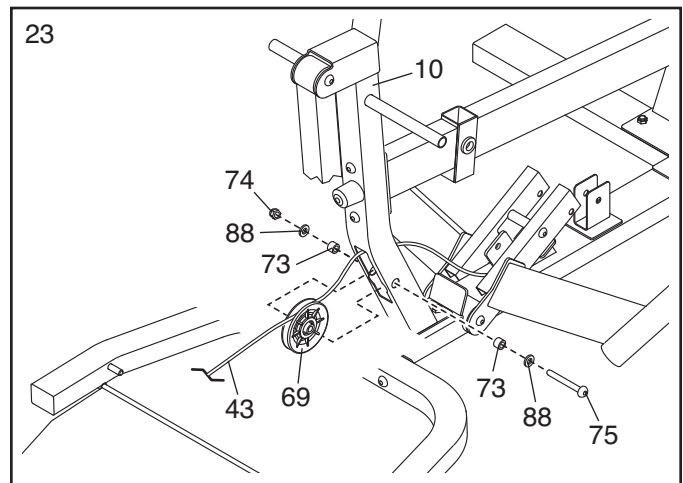
22. **Identifique el Cable Inferior (43).** Pase el Cable Inferior a través del soporte situado en la Palanca para las Piernas (13).

Conecte una Polea (69) dentro de la Palanca para las Piernas (13) sobre el Cable Inferior (43) con un Perno de M10 x 63mm (89), dos Espaciadores de 12,7mm (73) y una Contratuerca de M10 (74).



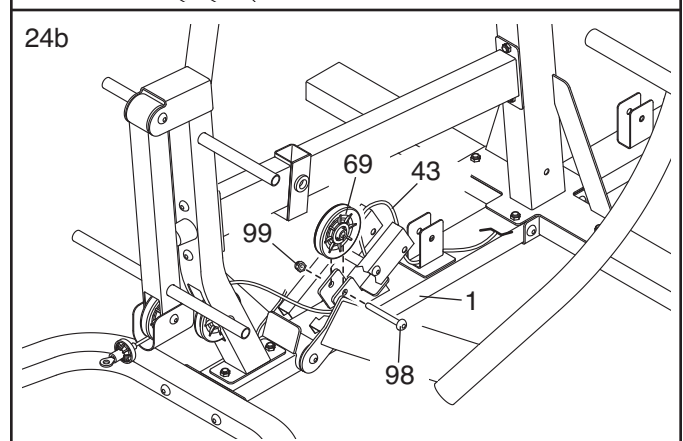
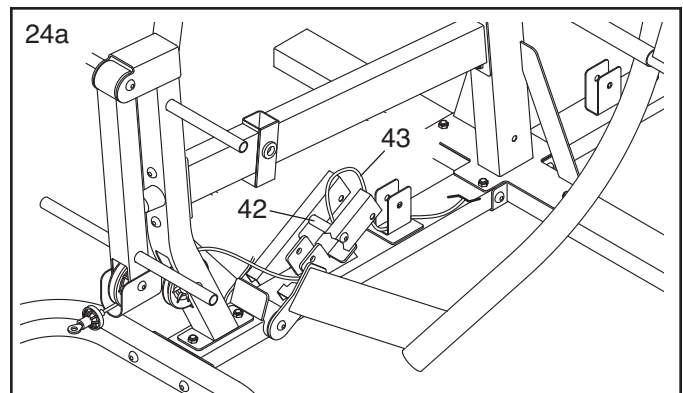
23. Pase el Cable Inferior (43) sobre una Polea (69) y a través de la Pata (10).

Conecte la Polea (69) dentro de la Pata (10) con un Perno M10 x 65mm (75), dos Arandelas de M10 (88), dos Espaciadores de 12,7mm (73) y una Contratuerca de M10 (74).



24. **Vea el diagrama 24a.** Pase el Cable Inferior (43) por debajo del Espaciador del Brazo de Prensa (42).

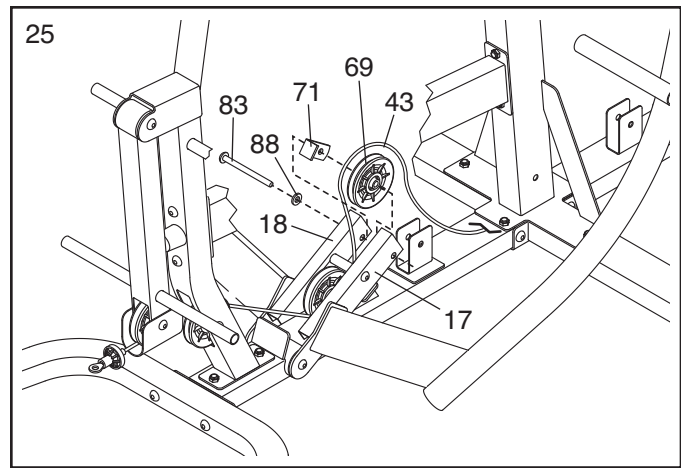
Vea el diagrama 24b. Conecte una Polea (69) al Soporte situado en la Base (1) sobre el Cable Inferior (43) con un Perno de M10 x 45mm (98) y una Tuerca de Bloqueo de M10 (99).



25. Pase el Cable Inferior (43) sobre una Polea (69).

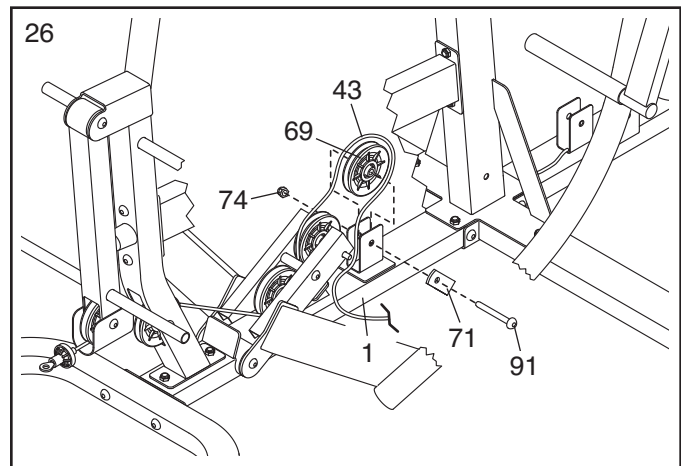
Conecte la Polea (69) y una Trampa de Cable (71) dentro de los Brazos de Prensa Izquierdo y Derecho (17, 18) con un Perno de M10 x 125mm (83) y una Arandela de M10 (88).

Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable Inferior en el surco de la Polea.



26. Pase el Cable Inferior (43) alrededor de una Polea (69) y luego páselo a través del soporte situado en la Base (1) como se muestra.

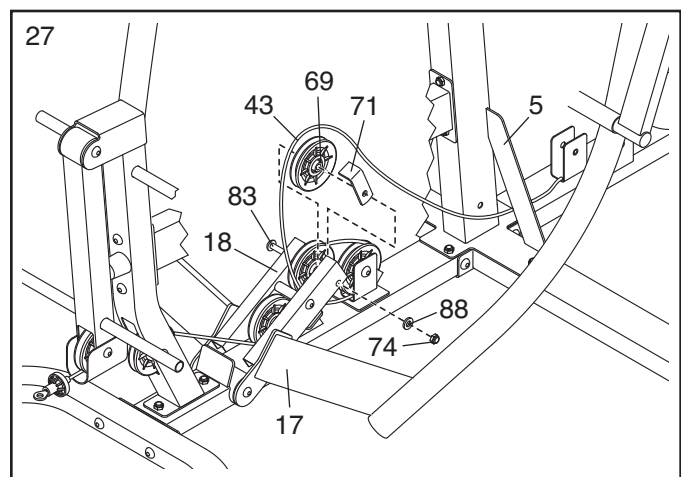
Conecte la Polea (69) y una Trampa de Cable (71) al soporte situado en la Base (1) con un Perno de M10 x 47mm (91) y una Contratuerca de M10 (74). **Asegúrese de que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable Inferior en el surco de la Polea.**



27. Pase el Cable Inferior (43) sobre una Polea (69).

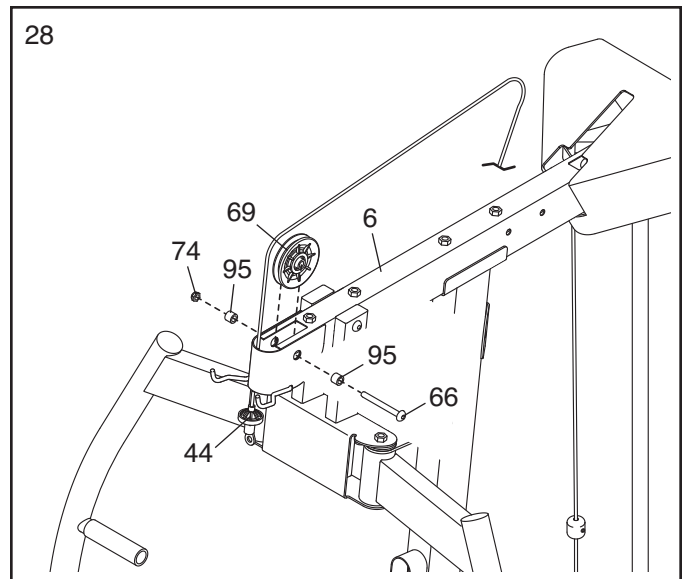
Conecte la Polea (69) y una Trampa de Cable (71) dentro de los Brazos de Prensa Izquierdo y Derecho (17, 18) con el Perno de M10 x 125mm (83) utilizado en el paso 25, una Arandela de M10 (88) y una Contratuerca de M10 (74). **Asegúrese de que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable Inferior en el surco de la Polea.**

Pase el Cable Inferior (43) a través del lado izquierdo del Montante Vertical (5). Aparte el Cable Inferior para utilizarlo en el paso 38.



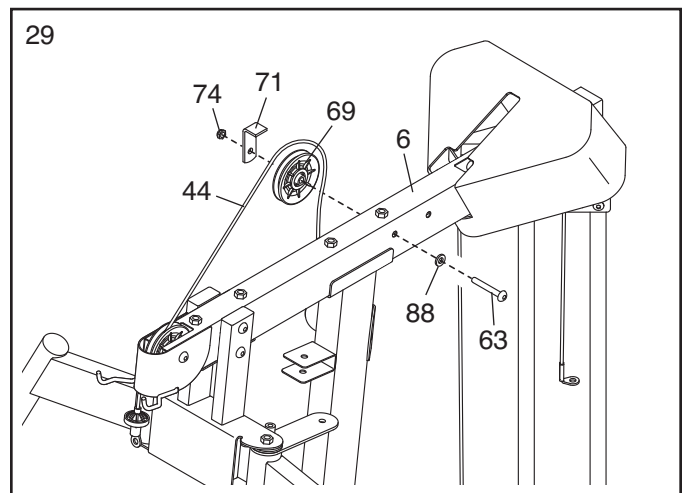
28. **Identifique el Cable Superior (44).** Haga pasar el Cable Superior a través del soporte situado en la Armadura Superior (6) y sobre una Polea (69).

Conecte la Polea (69) dentro de la Armadura Superior (6) con un Perno de M10 x 68mm (66), dos Espaciadores de 14,8mm (95) y una Contratuerca de M10 (74).



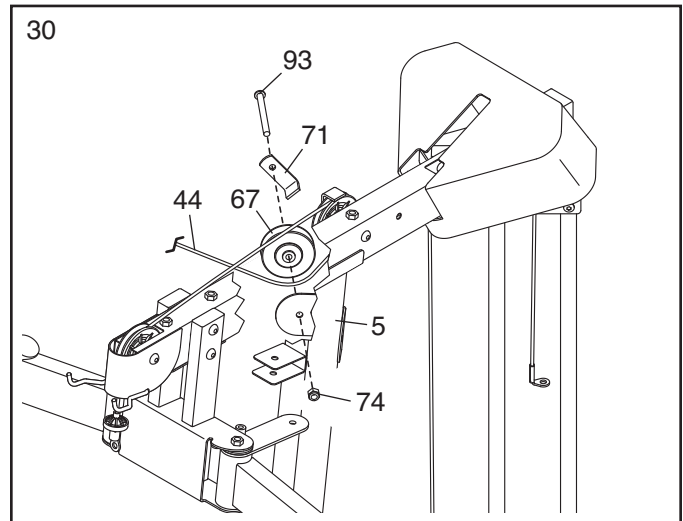
29. Pase el Cable Superior (44) sobre una Polea (69).

Conecte la Polea (69) y una Trampa de Cable (71) al lado derecho de la Armadura Superior (6) con un Perno de M10 x 93mm (63), una Arandela de M10 (88) y una Contratuerca de M10 (74). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable Superior en el surco de la Polea.**



30. Pase el Cable Superior (44) bajo una Polea en V (67).

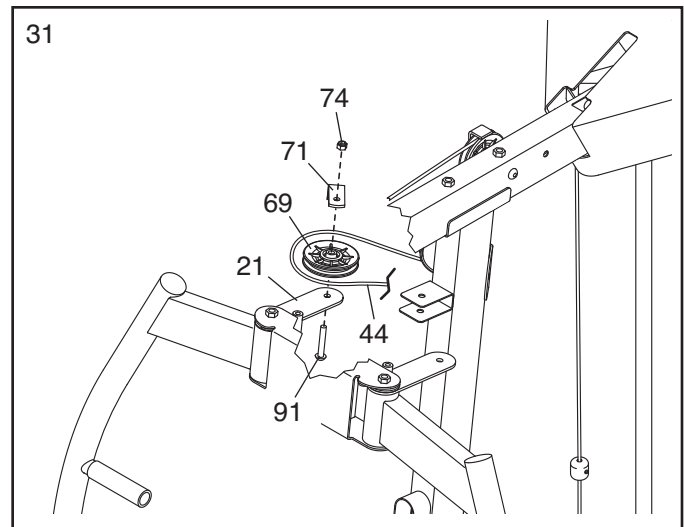
Conecte la Polea en V (67) y una Trampa de Cable (71) al Montante Vertical (5) con un Perno de M10 x 57mm (93) y una Contratuerca de M10 (74). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable Superior en el surco de la polea en V.**



31. Pase el Cable Superior (44) alrededor de una Polea (69).

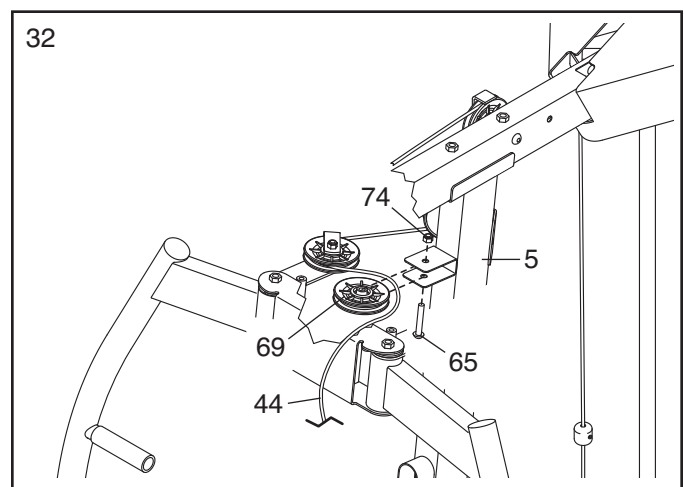
Conecte la Polea (69) y una Trampa de Cable (71) al Soporte de Polea del Brazo Mariposa Derecho (21) con un Perno de M10 x 47mm (91) y una Contratuerca de M10 (74).

Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable Superior en el surco de la Polea.



32. Pase el Cable Superior (44) alrededor de una Polea (69).

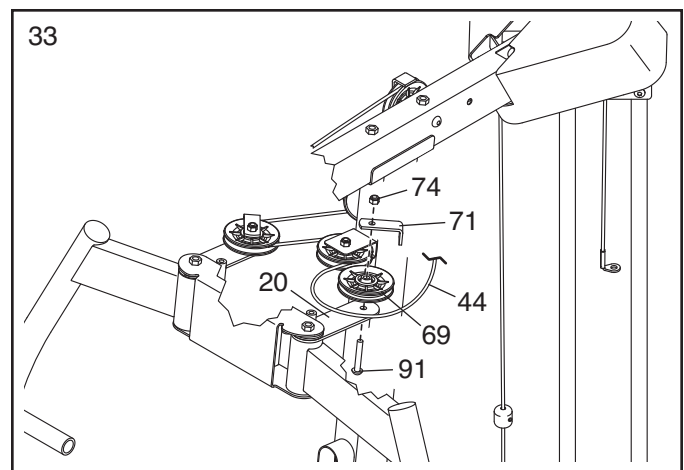
Conecte la Polea (69) al Montante Vertical (5) con un Perno de M10 x 43mm (65) y una Contratuerca de M10 (74).



33. Pase el Cable Superior (44) alrededor de una Polea (69).

Conecte la Polea (69) y una Trampa de Cable (71) al Soporte de Polea del Brazo Mariposa Izquierdo (20) con un Perno de M10 x 47mm (91) y una Contratuerca de M10 (74).

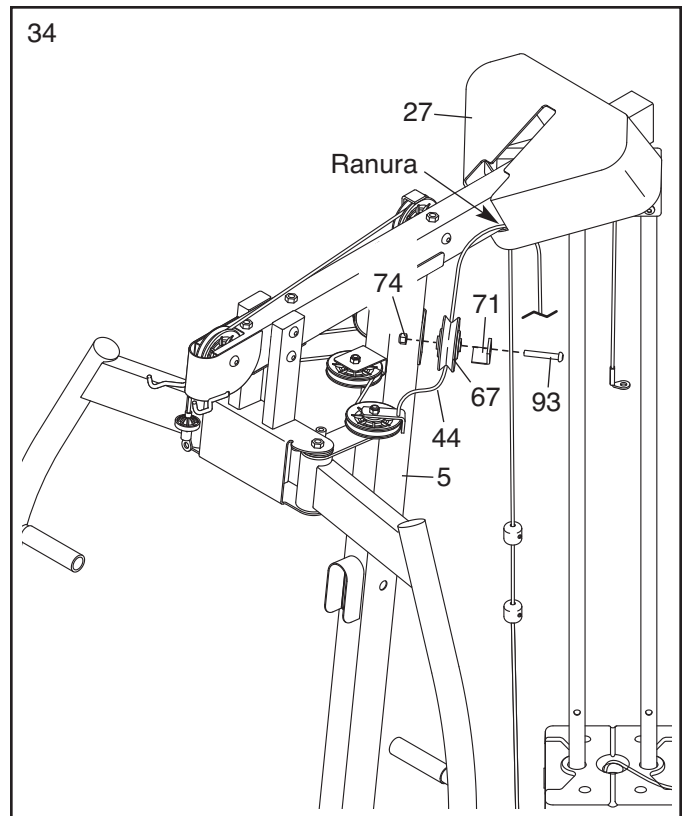
Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable Superior en el surco de la Polea.



34. Pase el Cable Superior (44) bajo una Polea en V (67) y una Trampa de Cable (71) al Montante Vertical (5) con un Perno de M10 x 57mm (93) y una Contratuerca de M10 (74).

Conecte la Polea en V (67) y una Trampa de Cable (71) al Montante Vertical (5) con un Perno de M10 x 57mm (93) y una Contratuerca de M10 (74). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable Superior en el surco de la polea en V.**

Pase el Cable Superior (44) a través de la ranura del lado derecho de la Cubierta Superior (27) como se muestra.



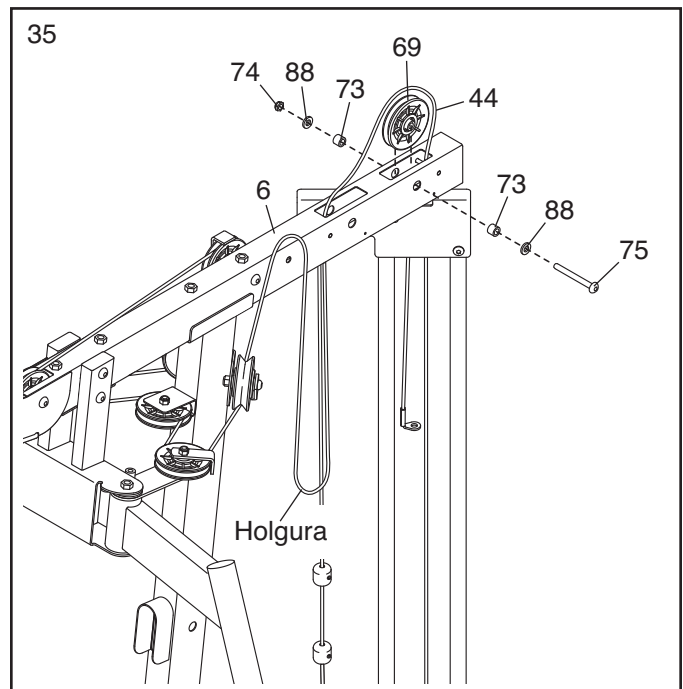
35. **Nota: La Cubierta Superior (27) no se muestra en este paso para que el proceso se vea con mayor claridad.**

Deslice la Cubierta Superior (no se muestra) lo más lejos posible.

Pase el Cable Superior (44) hacia arriba a través de la Armadura Superior (6), sobre una Polea (69) y hacia abajo a través de la Armadura Superior, como se indica. **Asegúrese de dejar una holgura en el Cable Superior en la ubicación indicada.**

Conecte la Polea (69) dentro de la Armadura Superior (6) con un Perno M10 x 65mm (75), dos Arandelas de M10 (88), dos Espaciadores de 12,7mm (73) y una Contratuerca de M10 (74).

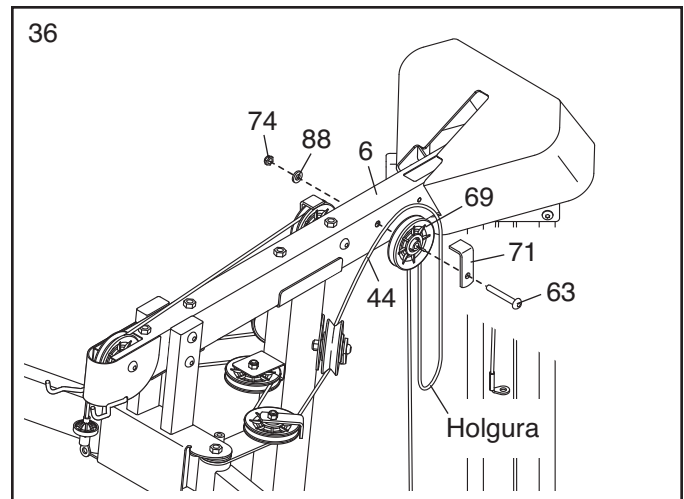
Nota: Se instalará otra Polea (no se muestra) en la Armadura Superior (6) en el paso 61.



36. Introduzca una Polea (69) debajo del Cable Superior (44) en la ubicación indicada.

Conecte la Polea (69) y una Trampa de Cable (71) al lado izquierdo de la Armadura Superior (6) con un Perno de M10 x 93mm (63), una Arandela de M10 (88) y una Contratuerca de M10 (74). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable Superior en el surco de la Polea.**

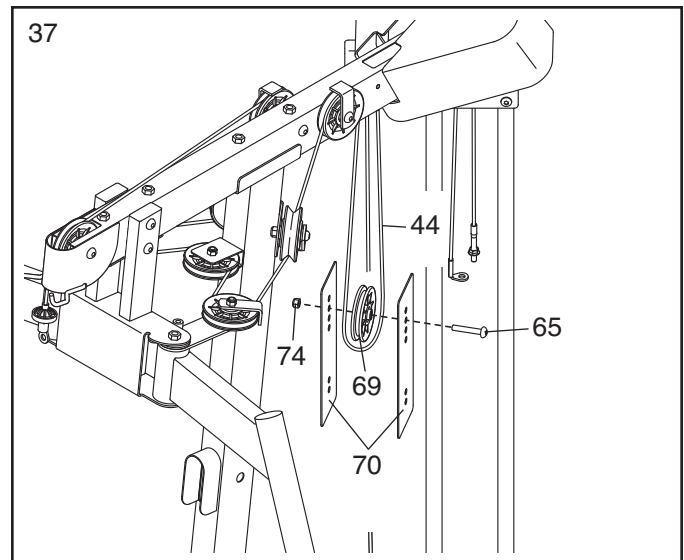
Asegúrese de dejar una holgura en el Cable Superior (44) en la ubicación indicada.



37. Introduzca una Polea (69) en el lazo del Cable Superior (44) como se indica.

Orienté las dos Placas de Polea (70) como se indica.

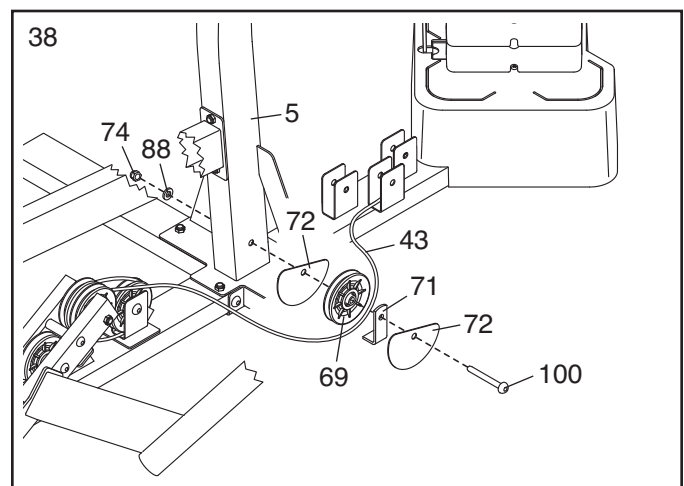
Utilizando el segundo orificio de las Placas de la Polea (70), conecte las Placas a la Polea (69) con un Perno de M10 x 43mm (65) y una Contratuerca de M10 (74).



38. Pase el Cable Inferior (43) por debajo de una Polea (69).

Conecte la Polea (69) y una Trampa de Cable (71) al lado izquierdo del Montante Vertical (5) con un Perno de M10 x 97mm (100), dos Protectores den Mitad (72), una Arandela de M10 (88) y una Contratuerca de M10 (74).

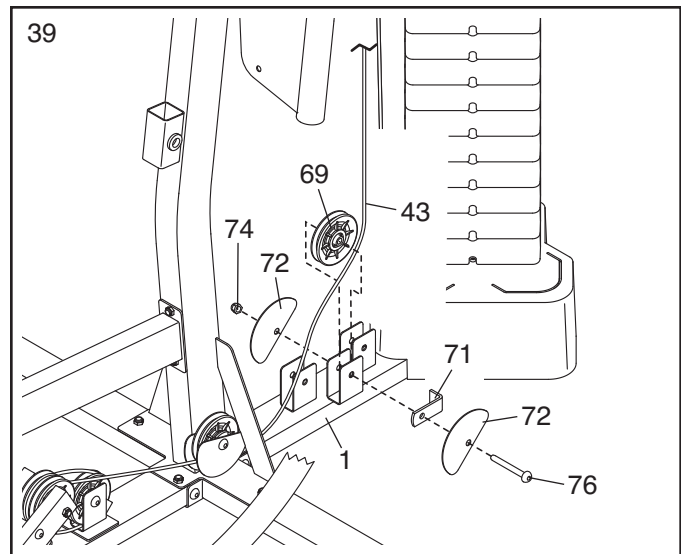
Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable Inferior en el surco de la Polea.



39. Pase el Cable Inferior (43) por debajo de una Polea (69).

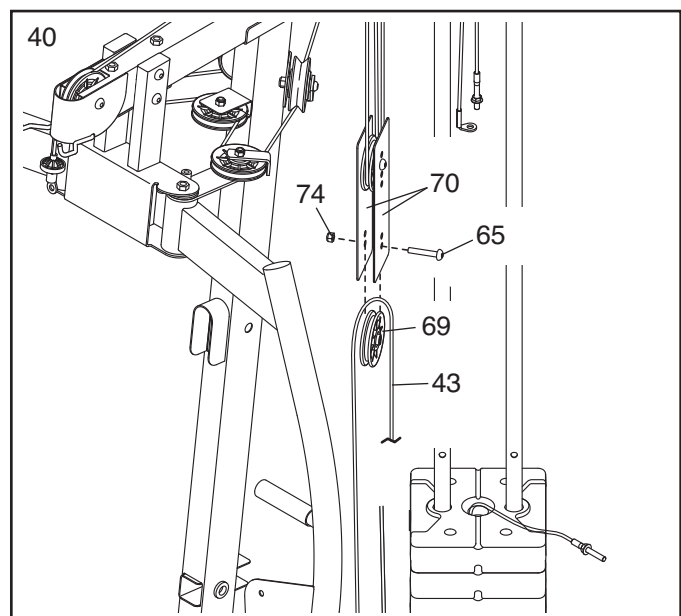
Conecte la Polea (69) y una Trampa de Cable (71) al soporte central situado en la Base (1) con un Perno Botón de M10 x 50mm (76), dos Protectores en Mitad (72) y una Contratuercas de M10 (74).

Asegúrese que la Trampa de Cable (71) esté orientada para sostener el Cable Inferior (43) en el surco de la Polea (69). Asegúrese de que los Protectores en Mitad (72) queden fuera del soporte.



40. Pase el Cable Inferior (43) sobre una Polea (69).

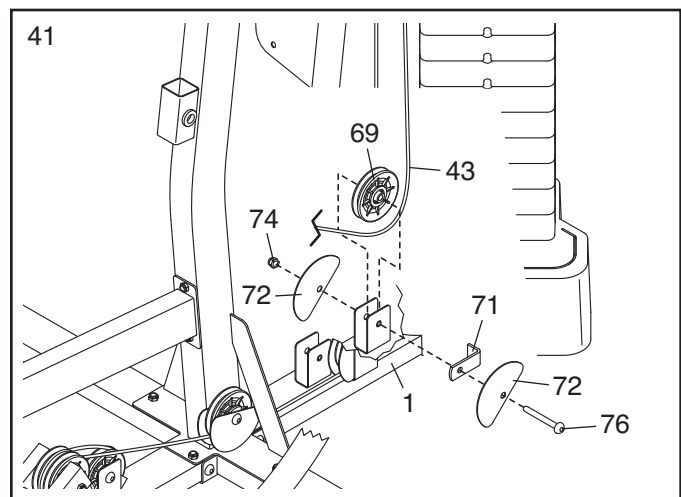
Utilizando el último orificio de las Placas de la Polea (70), conecte las Placas a la Polea (69) con un Perno de M10 x 43mm (65) y una Contratuercas de M10 (74).



41. Pase el Cable Inferior (43) por debajo de una Polea (69).

Conecte una Polea (69) y una Trampa de Cable (71) al soporte trasero situado en la Base (1) con un Perno Botón de M10 x 50mm (76), dos Protectores en Mitad (72) y una Contratuercas de M10 (74).

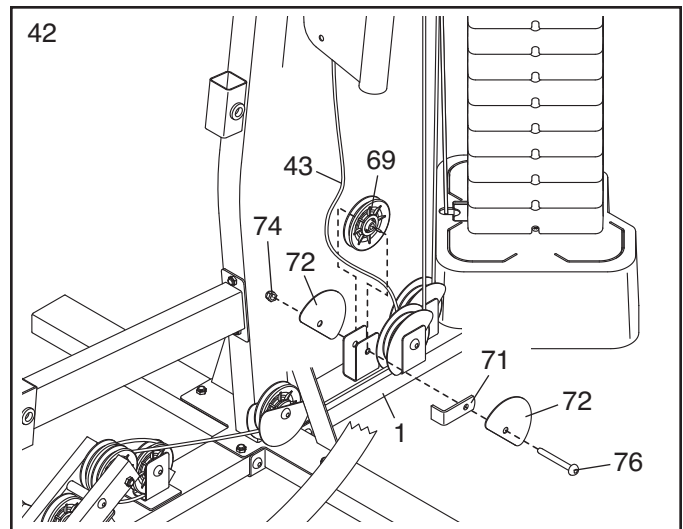
Asegúrese que la Trampa de Cable (71) esté orientada para sostener el Cable Inferior (43) en el surco de la Polea (69). Asegúrese de que los Protectores en Mitad (72) queden fuera del soporte.



42. Pase el Cable Inferior (43) debajo de una Polea (69).

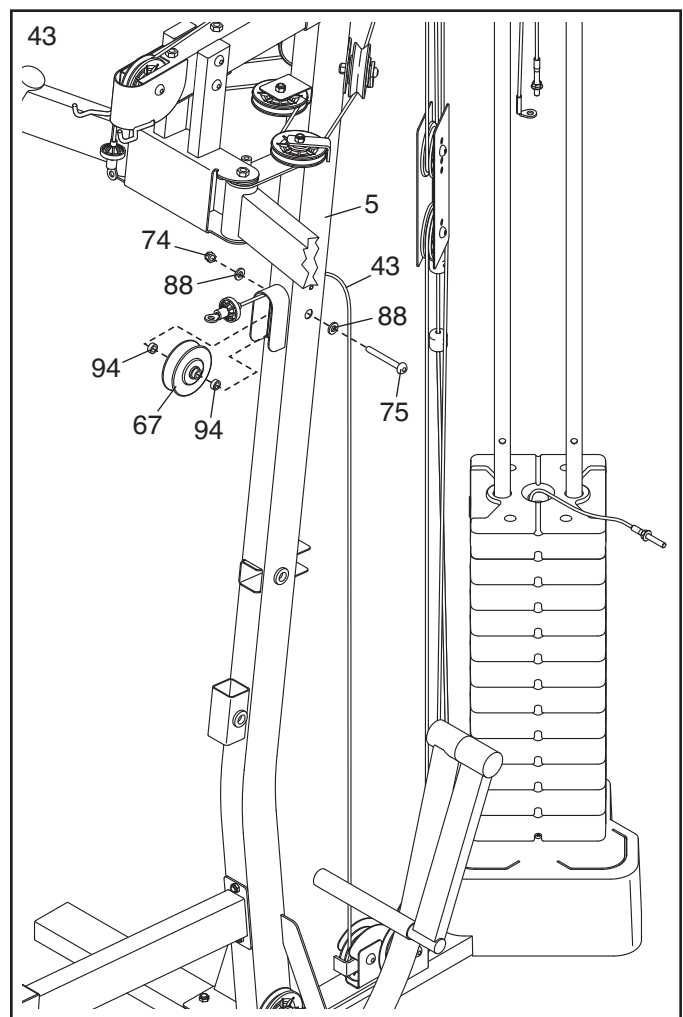
Conecte una Polea (69) y una Trampa de Cable (71) al soporte delantero situado en la Base (1) con un Perno Botón de M10 x 50mm (76), dos Protectores en Mitad (72) y una Contratuerca de M10 (74).

**Asegúrese de que la Trampa de Cable (71) esté orientada para sostener el Cable Inferior (43) en el surco de la Polea (69).
Asegúrese de que los Protectores en Mitad (72) queden fuera del soporte.**



43. Pase el Cable Inferior (43) a través del Montante Vertical (5) como se muestra.

Conecte una Polea en V (67) dentro del Montante Vertical (5) debajo del Cable Inferior (43) con un Perno de M10 x 65mm (75), dos Arandelas de M10 (88), dos Espaciadores de 6,35mm (94) y una Contratuerca de M10 (74).



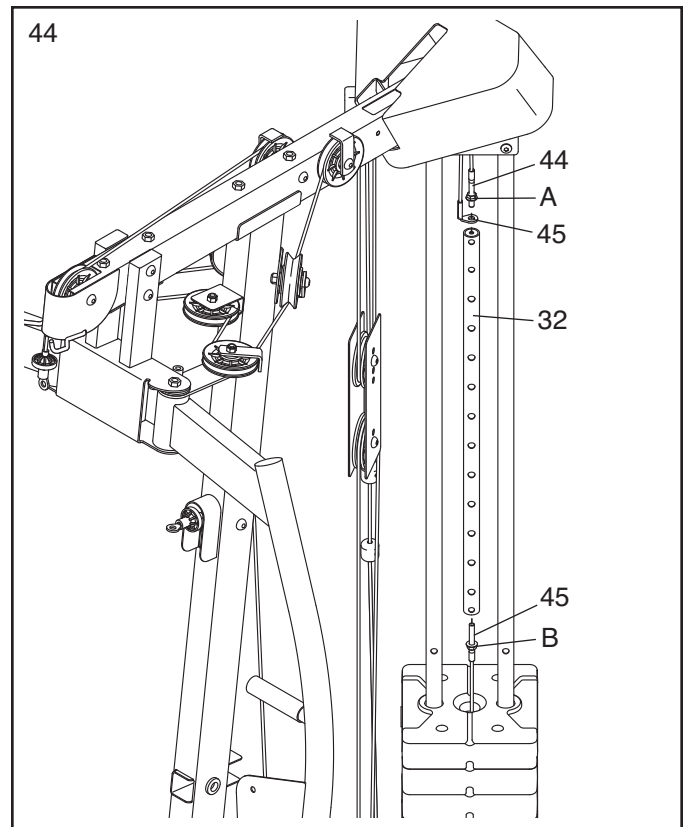
44. Oriente el Selector de Peso (32) como se ilustra.

Apriete el extremo inferior del Cable de Resistencia (45) **completamente** en el interior del Selector de Peso (32).

Introduzca el extremo roscado del Cable Superior (44) a través del extremo superior del Cable de Resistencia (45).

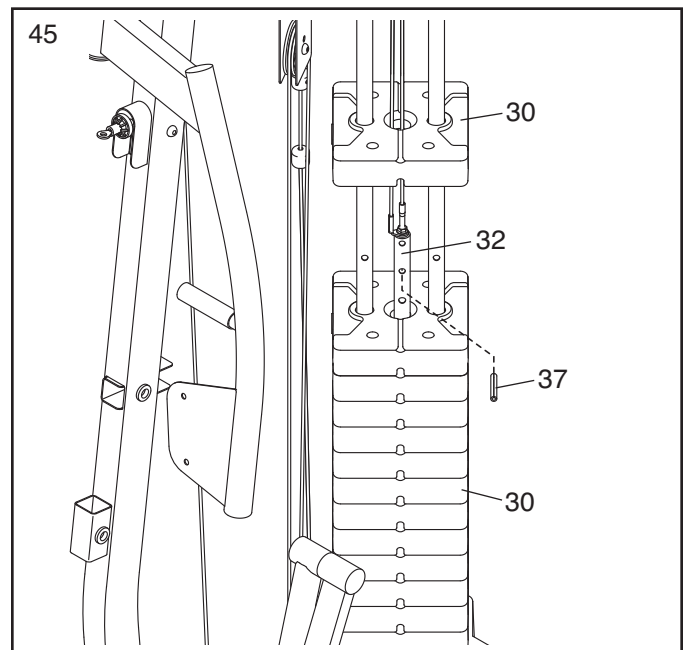
Apriete el Cable Superior (44) **al menos cinco vueltas completas** dentro del Selector de Peso (32).

Apriete la Tuerca (A) contra el Cable de Resistencia (45). Luego apriete la Tuerca (B) contra el Selector de Peso (32).

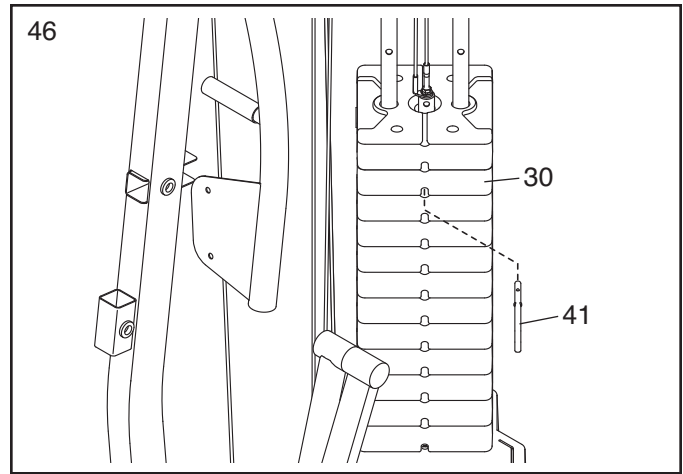


45. Introduzca el Selector de Peso (32) dentro de la pila de Pesas (30).

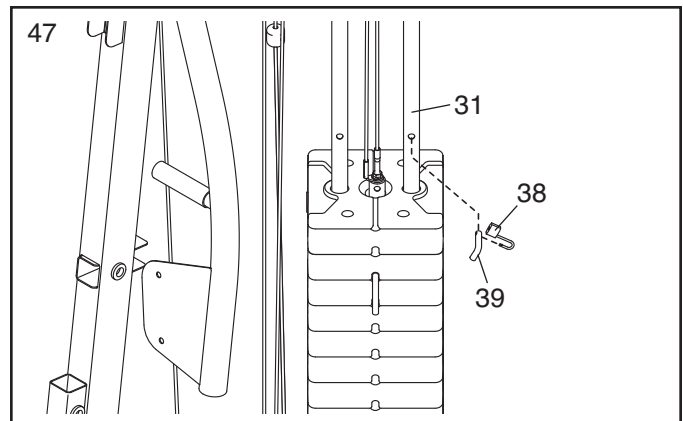
Levante la Pesa (30) superior hacia arriba y coloque un Pasador de Rodillo (37) dentro del Selector de Peso (32) en la ubicación indicada.



46. Introduzca el Pasador de Pesas (41) bajo una Pesa (30).

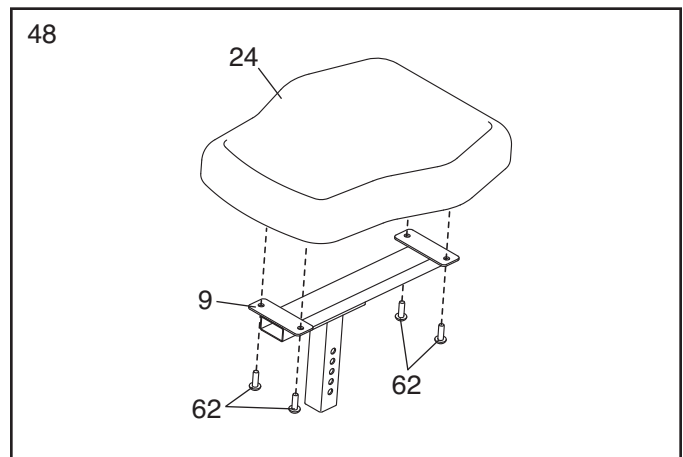


47. Introduzca el Pasador de Seguridad (39) a través de una Guía de Pesas (31) y bloquee el Seguro (38) dentro del Pasador de Seguridad.



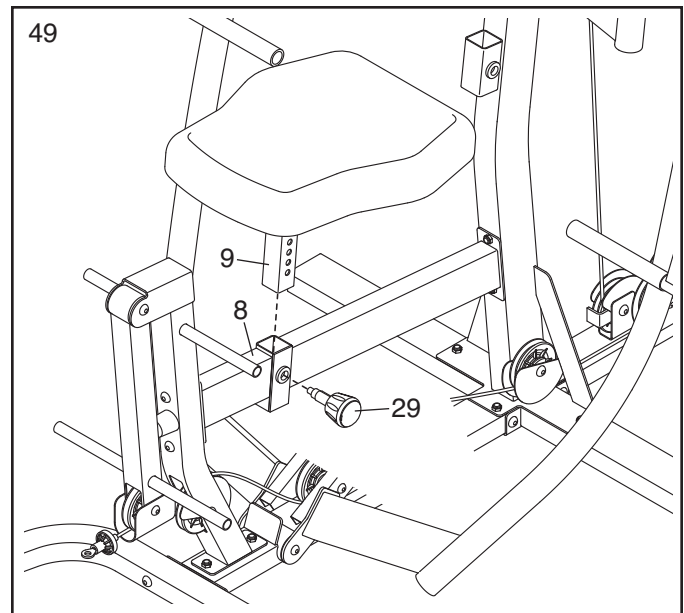
48. Oriente el Asiento (24) y una Armadura de Amortiguación (9) como se muestra.

Acople el Asiento (24) a la Armadura de Amortiguación (9) usando cuatro Tornillos de M6 x 16mm (62).



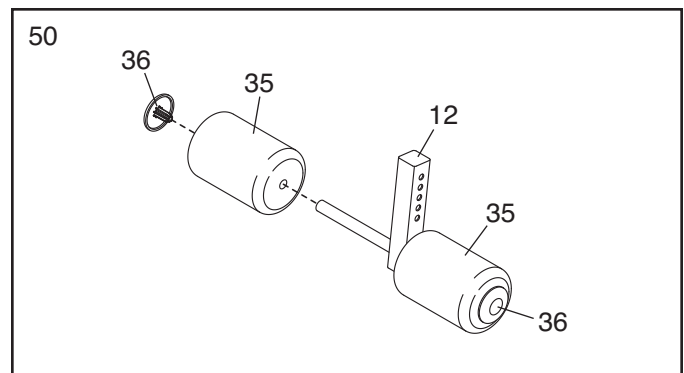
49. Introduzca la Armadura de Amortiguación (9) dentro del Tubo del Asiento (8).

Apriete una Perilla de Ajuste (29) en el Tubo del Asiento (8) y en uno de los orificios de la Armadura de Amortiguación (9). **Asegúrese que la Perilla de Ajuste esté introducida en un orificio.**



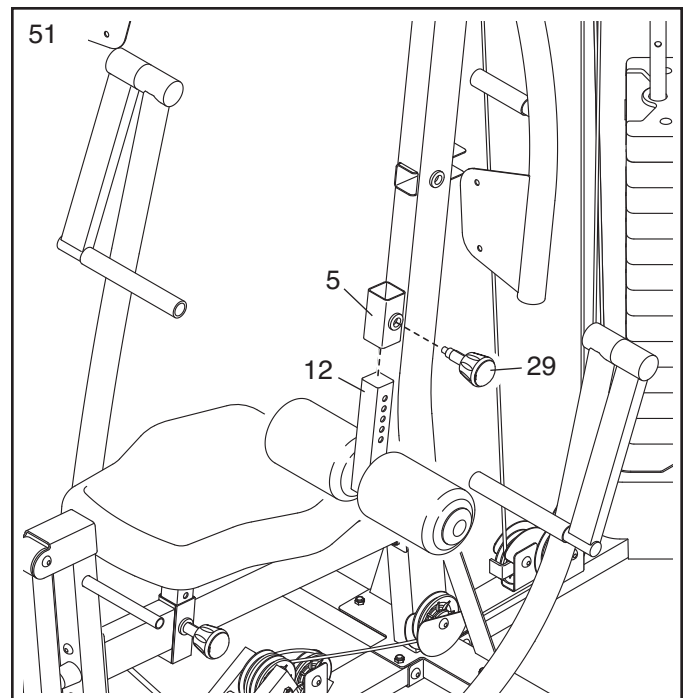
50. Oriente la Armadura de Seguridad para las Piernas (12) como se indica.

Deslice una Almohadilla de Espuma (35) por cada lado de la Armadura de Seguridad para las Piernas (12). Luego presione una Tapa de la Almohadilla (36) dentro de cada Almohadilla de Espuma.



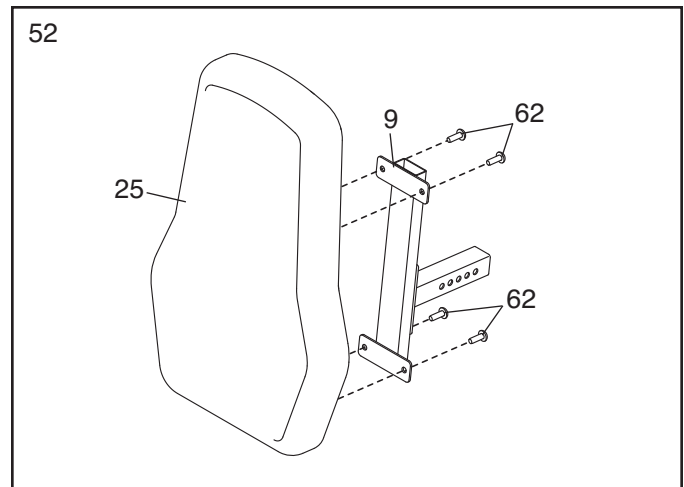
51. Introduzca la Armadura de Seguridad para las Piernas (12) dentro del soporte indicado en el Montante Vertical (5).

Apriete una Perilla de Ajuste (29) dentro del Montante Vertical (5) y en uno de los orificios de la Armadura de Seguridad para las Piernas (12). **Asegúrese que la Perilla de Ajuste esté introducida en un orificio.**



52. Oriente el Respaldo (25) y una Armadura de Amortiguación (9) como se muestra.

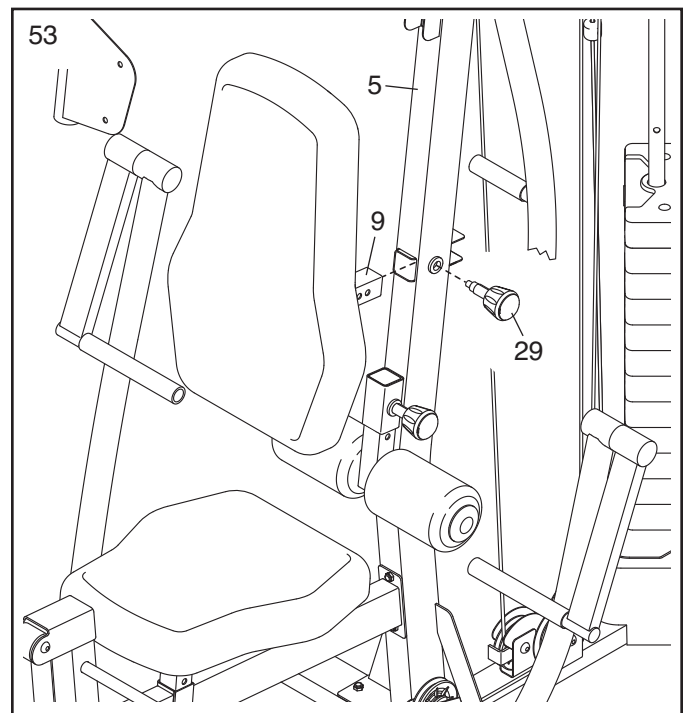
Conecte el Respaldo (25) a la Armadura de Amortiguación (9) usando cuatro Tornillos de M6 x 16mm (62).



53. Introduzca la Armadura de Amortiguación (9) dentro del Montante Vertical (5).

Apriete una Perilla de Ajuste (29) dentro del Montante Vertical (5) y en uno de los orificios de la Armadura de Amortiguación (9).

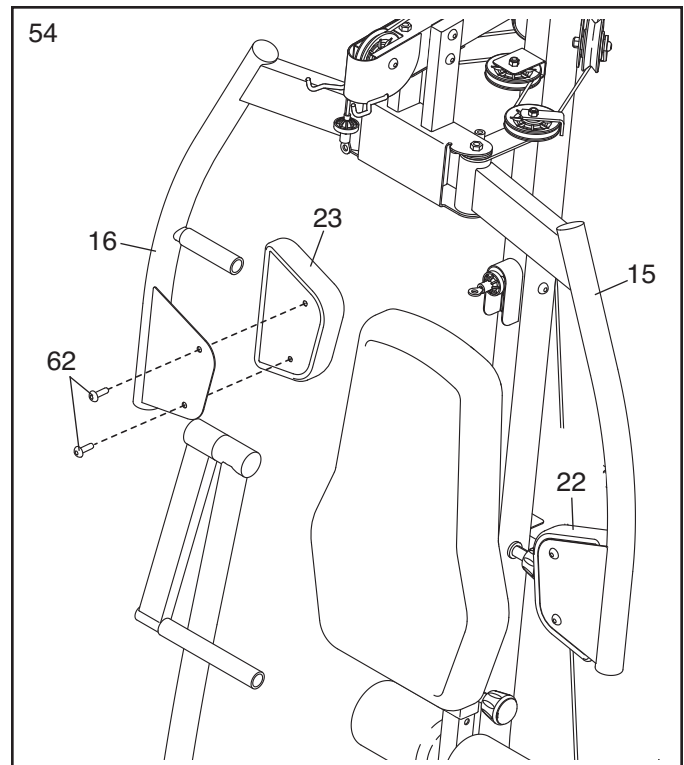
Asegúrese de que la Perilla de Ajuste esté introducida en un orificio.



54. Identifique las Almohadillas del Brazo Mariposa Izquierdo y Derecho (22, 23).

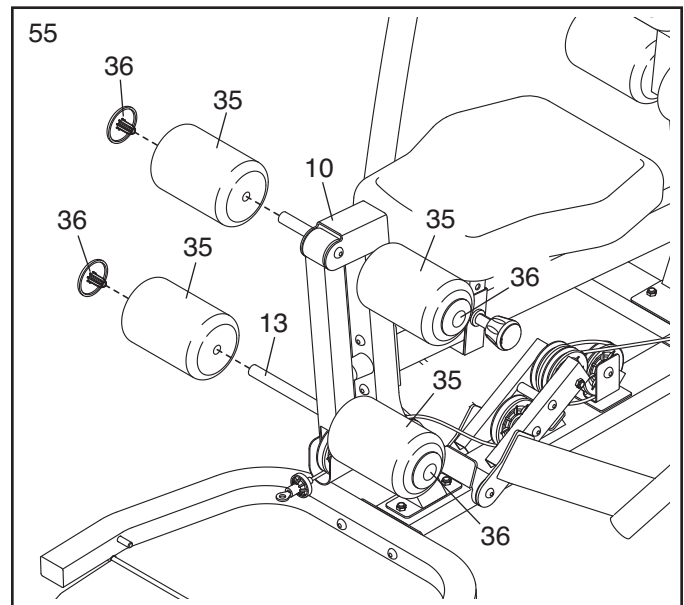
Conecte la Almohadilla del Brazo Mariposa Derecho (23) al Brazo Mariposa Derecho (16) con dos Tornillos de M6 x 16mm (62).

Conecte la Armadura del Brazo Mariposa Izquierdo (22) al Brazo Mariposa Izquierdo (15) de la misma forma.



55. Deslice una Almohadilla de Espuma (35) por cada lado de la Pata (10). Luego presione una Tapa de la Almohadilla (36) en el extremo de cada Almohadilla de Espuma.

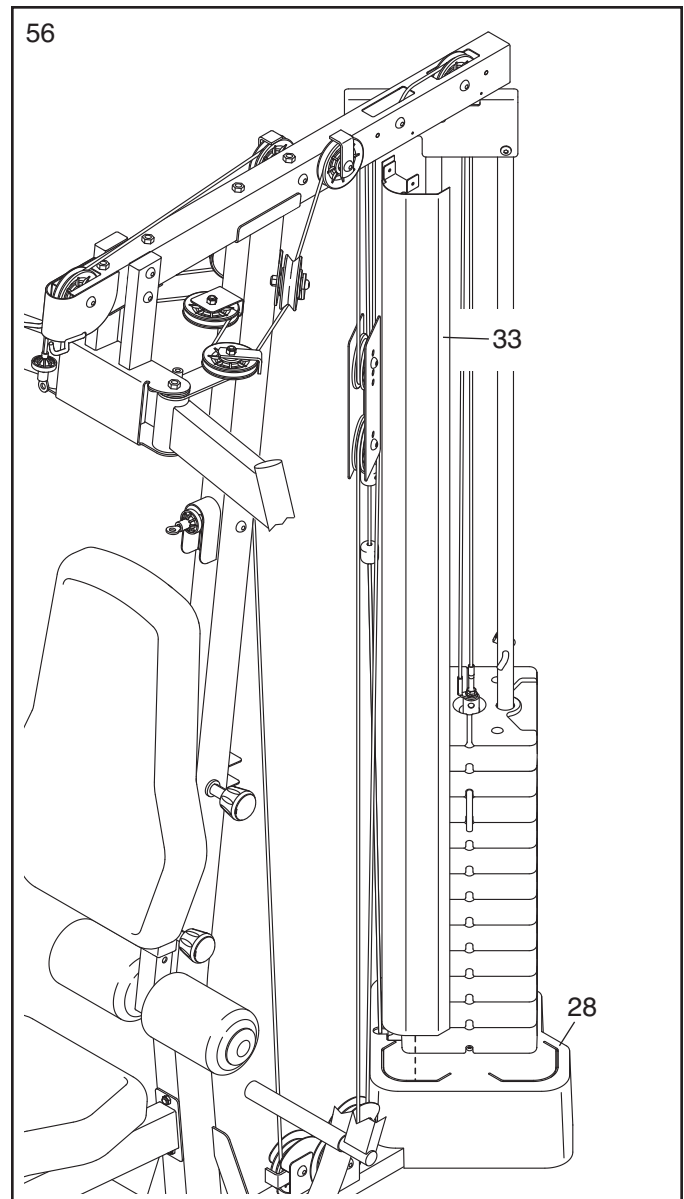
Repita este paso para la Palanca para las Piernas (13).



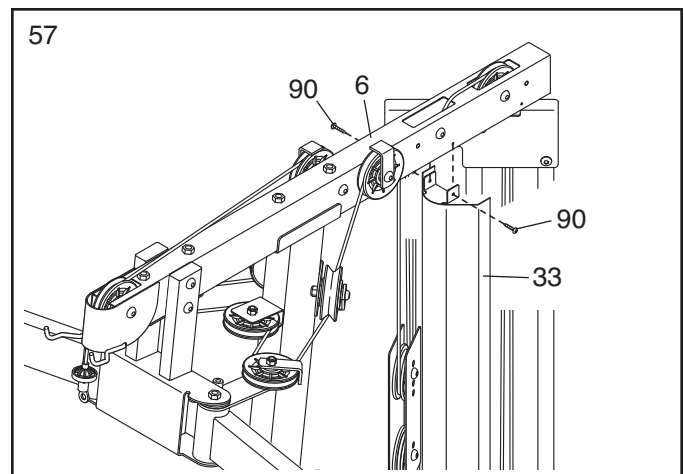
56. **Nota: La Cubierta Superior (27) no se muestra en los pasos 56 y 58 para que el proceso se vea con mayor claridad.**

Identifique la Cubierta Central (33) y las Cubiertas Laterales Derecha e Izquierda (no se muestran). Oriente la Cubierta Central como se muestra.

Introduzca la Cubierta Central (33) en la Cubierta Inferior (28).



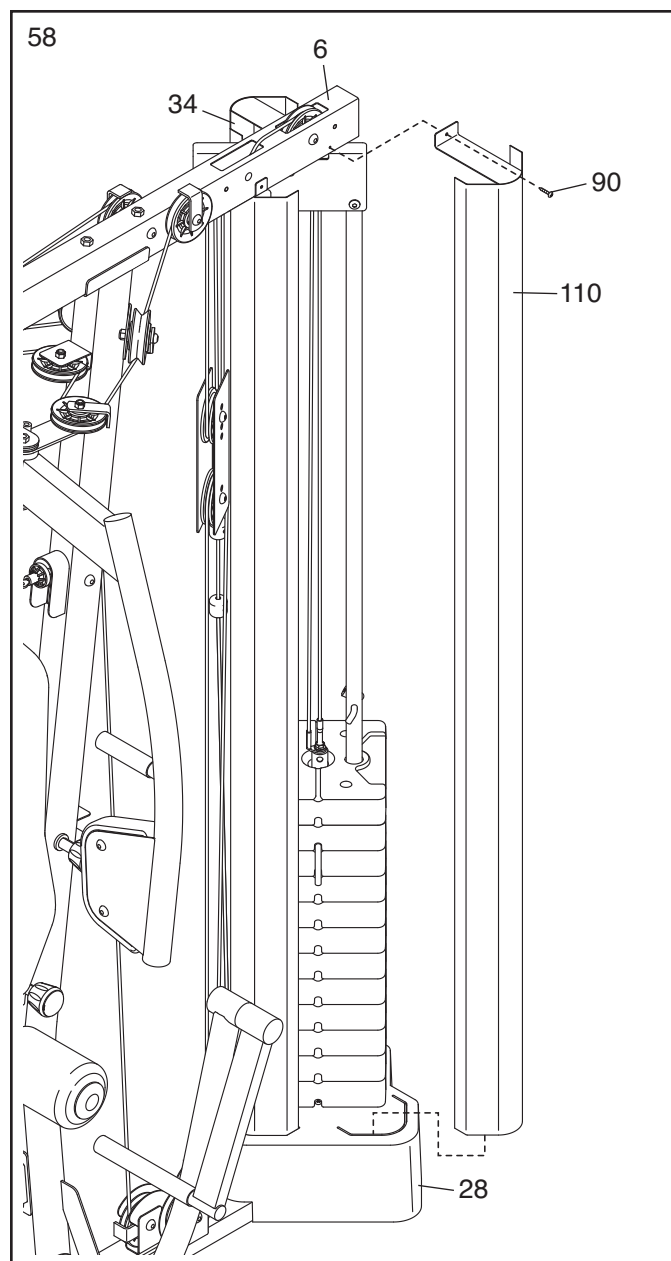
57. Conecte la parte superior de la Cubierta Central (33) a la Armadura Superior (6) con dos Tornillos ST4,2 x 19mm (90).



58. Introduzca la Cubierta Lateral Izquierda (110) dentro de la Cubierta Inferior (28).

Conecte la parte superior de la Cubierta Lateral Izquierda (110) a la Armadura Superior (6) con un Tornillo de ST4,2 x 19mm (90).

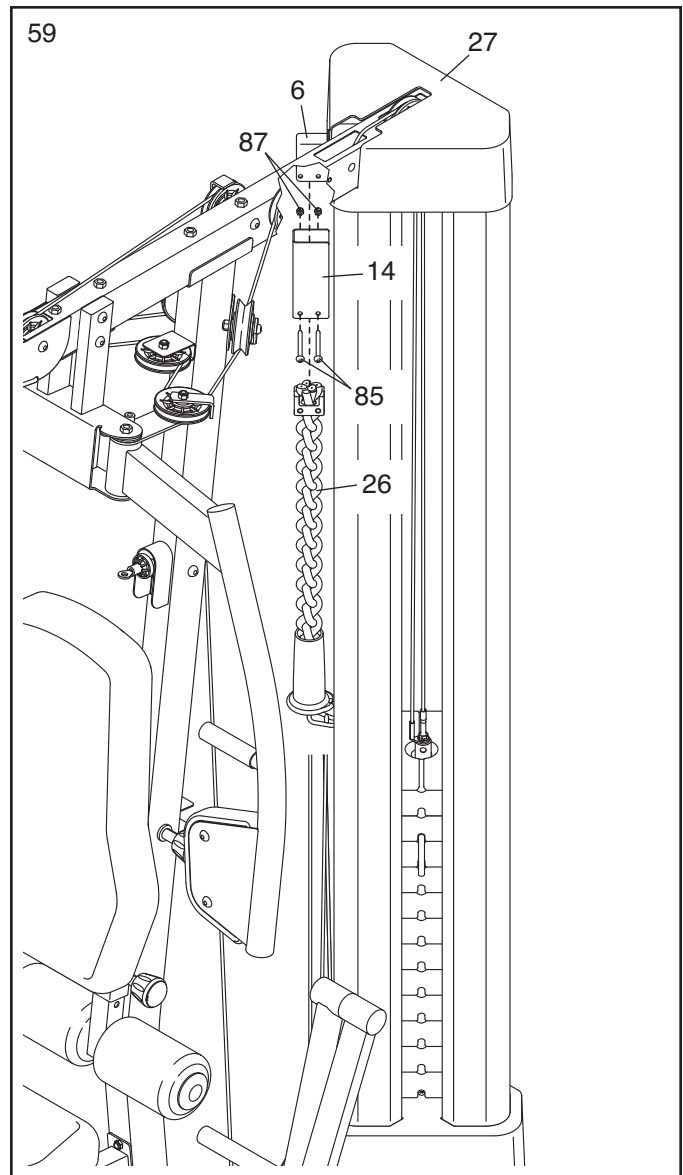
Repita este paso para conectar la Cubierta Lateral Derecha (34).



59. Presione la Cubierta Superior (27) en la Armadura Superior (6) tal como se indica.

Oriente la Banda de Resistencia (26) y el Soporte de Resistencia (14) como se muestra. Introduzca la Banda de Resistencia en el Soporte de Resistencia.

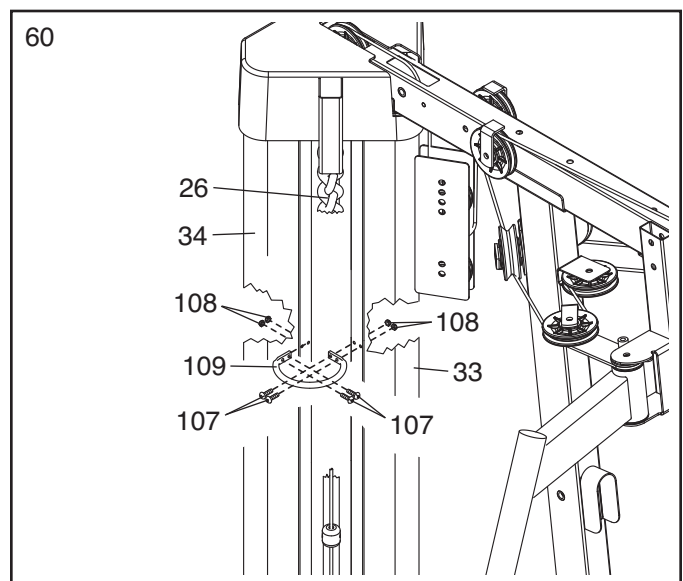
Conecte el Soporte de Resistencia (14) y la Banda de Resistencia (26) a la Armadura Superior (6) con dos Pernos de M6 x 45mm (85) y dos Contratuercas de M6 (87).



60. Conecte un lado del Soporte de Retención (109) a la Cubierta Central (33) con dos Pernos de M4 x 12mm (107) y dos Contratuercas de M4 (108).

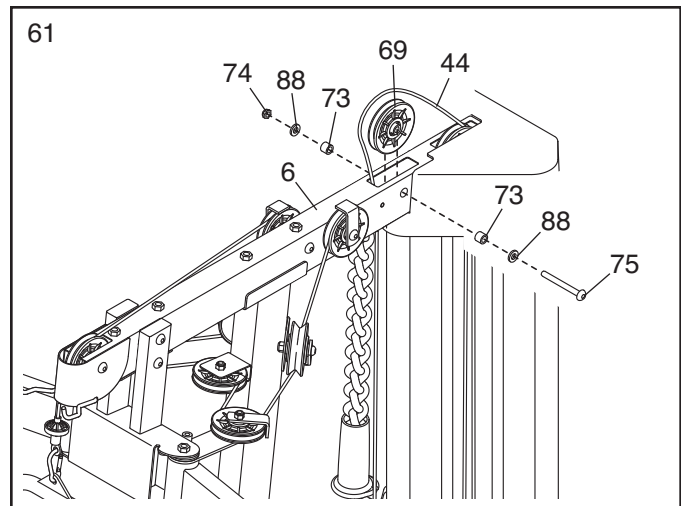
Seguidamente conecte el otro lado del Soporte de Retención (109) a la Cubierta Lateral Derecha (34) con dos Pernos de M4 x 12mm (107) y dos Contratuercas de M4 (108).

Introduzca la Banda de Resistencia (26) a través del centro del Soporte de Retención (109).

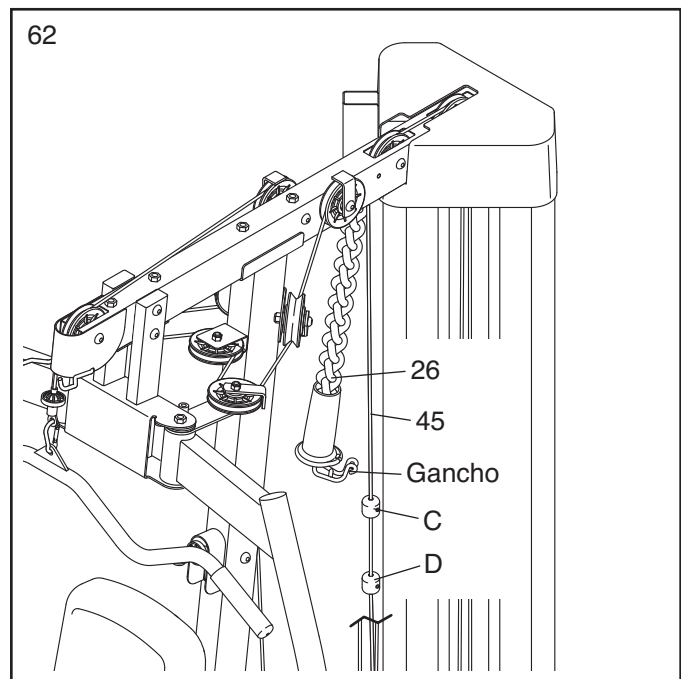


61. Introduzca una Polea (69) debajo del Cable Superior (44) en la ubicación indicada.

Conecte la Polea (69) dentro de la Armadura Superior (6) con un Perno M10 x 65mm (75), dos Arandelas de M10 (88), dos Espaciadores de 12,7mm (73) y una Contratuerca de M10 (74).



62. Conecte el gancho situado en la Banda de Resistencia (26) al Anclaje Superior o Inferior (C, D) del Cable de Resistencia Adicional (45).



63. Asegúrese de que todos los componentes estén apretados correctamente. El uso de las otras piezas se explicarán en la sección AJUSTE, que comienza en la página 34.

Antes de usar el sistema de entrenamiento, tire varias veces de cada cable para asegurarse de que éstos se mueven con suavidad sobre las poleas. Si uno de los cables no se mueve con suavidad, encuentre el problema y corríjalo.

IMPORTANTE: Si los cables no están instalados adecuadamente, puede dañarse al utilizar un gran peso. Vea el cableado correcto en el DIAGRAMA DE CABLES de la página 38. Si hay alguna holgura en los cables, deberá eliminarla apretando estos últimos. Vea MANTENIMIENTO en la página 39.

MANTENIMIENTO

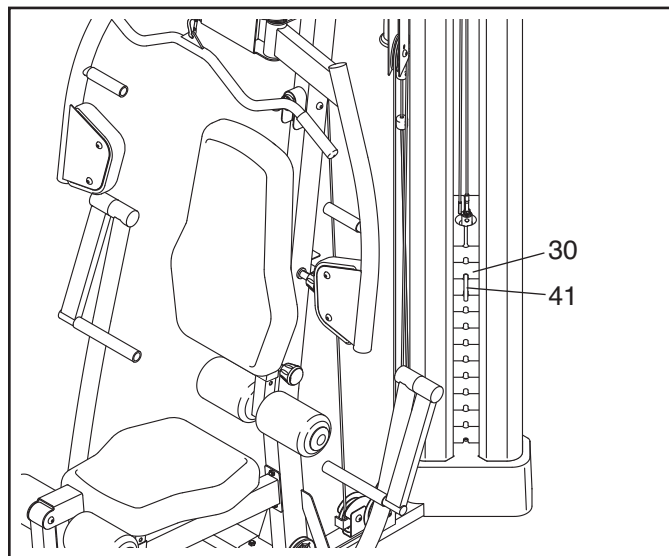
Esta sección explica cómo ajustar el sistema de entrenamiento. Vea las GUÍAS DE EJERCICIOS en la página 40 para información importante sobre cómo sacar el mejor beneficio de su programa de ejercicios. Consulte también la guía de ejercicios adjunta para ver la forma correcta de realizar varios ejercicios.

Cada vez que se utilice el sistema de entrenamiento hay que asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

CAMBIO DE LA CONFIGURACIÓN DE PESO

Para cambiar la configuración de la pila de pesas, introduzca el Pasador de Pesas (41) bajo la Pesa (30) deseada. Introduzca el Pasador de Pesas de manera que el extremo curvo haga contacto con la pila de pesas. Apunte el extremo doblado hacia abajo.

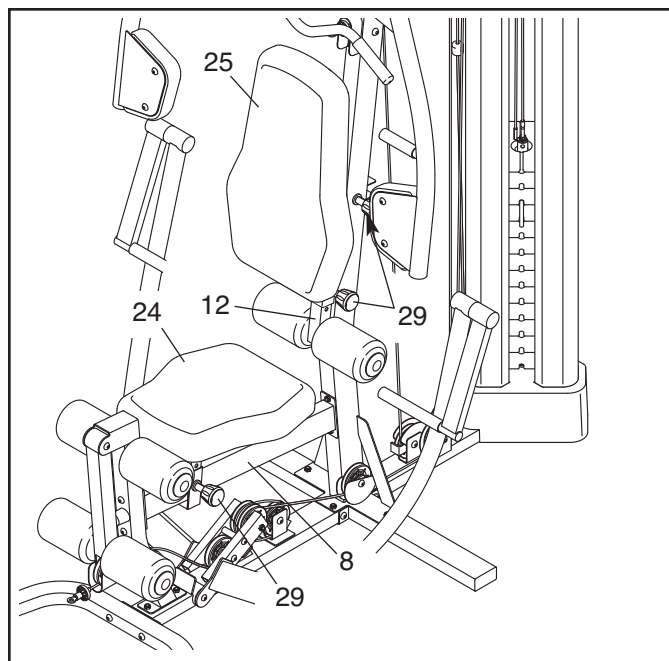
Nota: Debido a los cables y las poleas, la cantidad de resistencia de cada estación de ejercicios puede diferir del ajuste de peso. Use la TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS de la página 37 para encontrar la cantidad aproximada de resistencia para cada estación de pesas.



AJUSTE DEL ASIENTO, DEL RESPALDO Y DE LA ARMADURA DE SEGURIDAD PARA LAS PIERNAS

Para ajustar el Asiento (24), retire la Perilla de Ajuste (29), mueva el Asiento a la posición deseada y luego apriete la Perilla de Ajuste en el Tubo del Asiento (8) y en uno de los orificios de la Armadura de Amortiguación (que no se muestra). **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste esté introducida en un orificio.**

Ajuste el Respaldo (25) y la Armadura de Seguridad para las Piernas (12) de la misma manera.



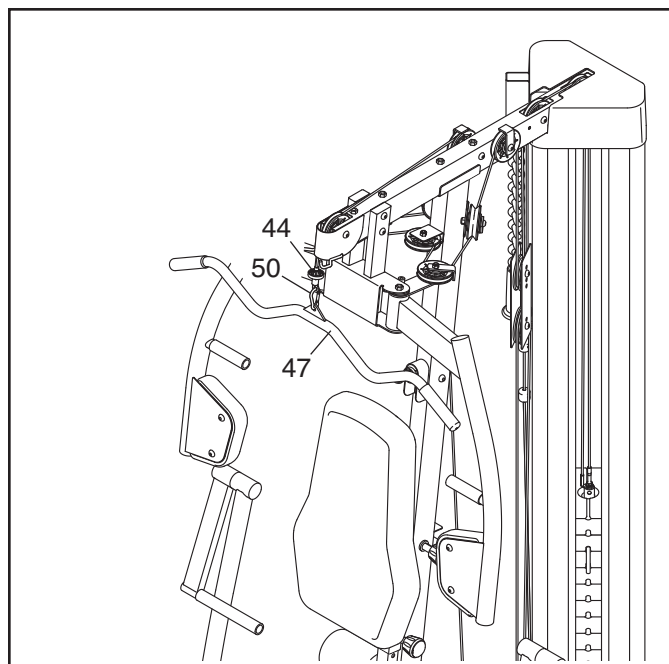
CONEXIÓN DE LOS ACCESORIOS

Conecte la Barra Lateral (47) al Cable Superior (44) en la estación de polea superior con un Soporte de Cable (50).

Para algunos ejercicios, conecte la Cadena (no se muestra) entre la Barra Lateral (47) y el Cable Superior (44) con dos Soportes de Cables (50).

Ajuste la longitud de la Cadena entre la Barra Lateral y el Cable Superior de modo que la Barra Lateral se encuentre en la posición de inicio correcta para el ejercicio que va a realizar.

La Barra Lateral (47), el Tirante del Tobillo (no se muestra), la Correa Doble (no se muestra), o el Manubrio (no se muestra) pueden fijarse a la estación para abdominales o a la estación de polea inferior de la misma manera.

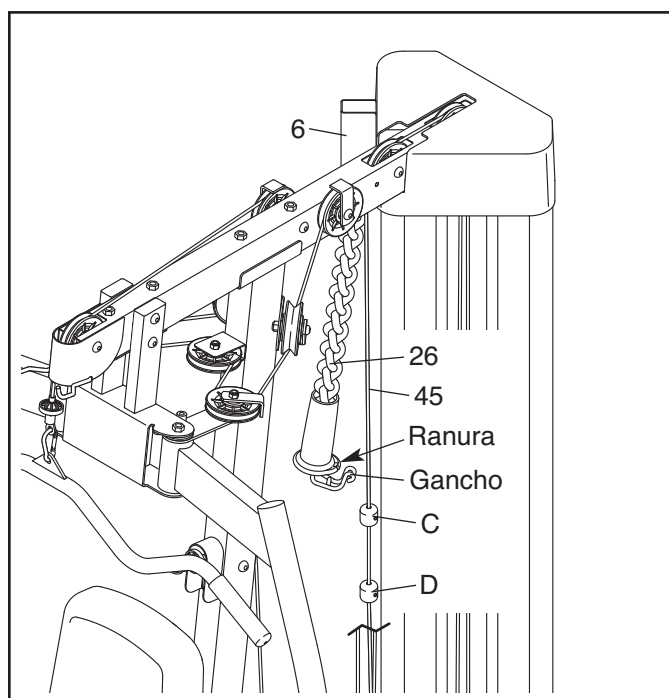


USO DE LA BANDA DE RESISTENCIA

Para añadir resistencia, conecte el gancho situado en la Banda de Resistencia (26) al Anclaje Superior (C) o al Anclaje Inferior (D) del Cable de Resistencia (45). A continuación, introduzca el Cable de Resistencia dentro de la ranura de la Banda de Resistencia.

Cuando la Banda de Resistencia (26) no esté en uso, conecte el gancho a la Armadura Superior (6).

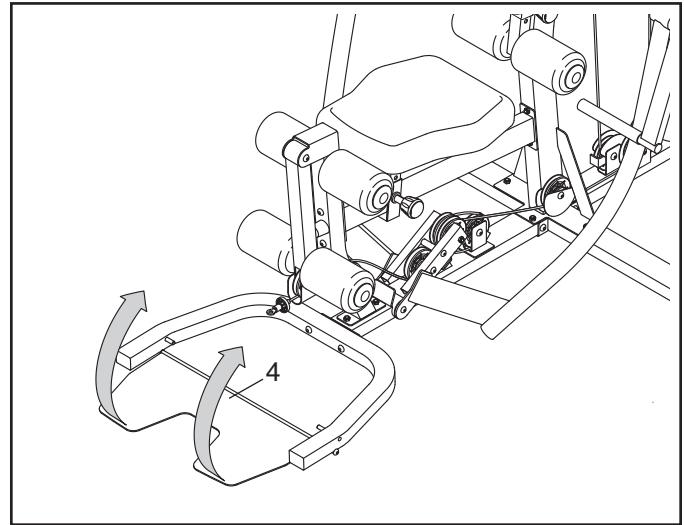
Vea la TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS de la página 37 para ver la cantidad de resistencia añadida por la banda de Resistencia en cada estación de ejercicios.



CONVERSIÓN DE LA PLACA PARA LOS PIES

Para usar la Placa para los Pies (4) como apoyo para los pies mientras usa la estación de polea inferior, gire dicha placa hacia arriba.

Cuando no esté utilizando la Placa para los Pies (4) como apoyo para los pies, gírela hacia abajo de manera que quede horizontal sobre el piso.



BLOQUEO DE LA PILA DE PESAS

Para bloquear la pila de pesas tras cada entrenamiento, introduzca el Pasador de Seguridad (39) a través de una de la Guías de Pesas (31) y bloquee el Seguro (38) en el Pasador de Bloqueo.

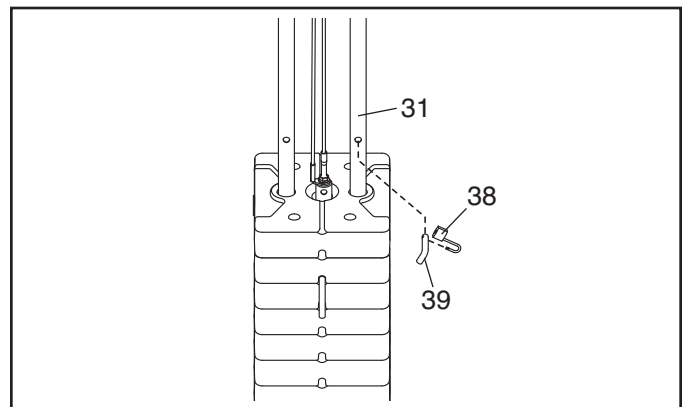


TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS

La tabla de abajo muestra la resistencia aproximada de las pesas en cada estación de ejercicios. Los números que aparecen en la columna izquierda se refieren a las pesas de 12,5 lb. **Nota: La resistencia de pesas mostrada para la estación de brazo mariposa se indica para cada brazo. La resistencia real en cada estación puede variar debido a las diferencias entre las pesas individuales así como a la fricción entre los cables, las poleas y las guías de pesas.**

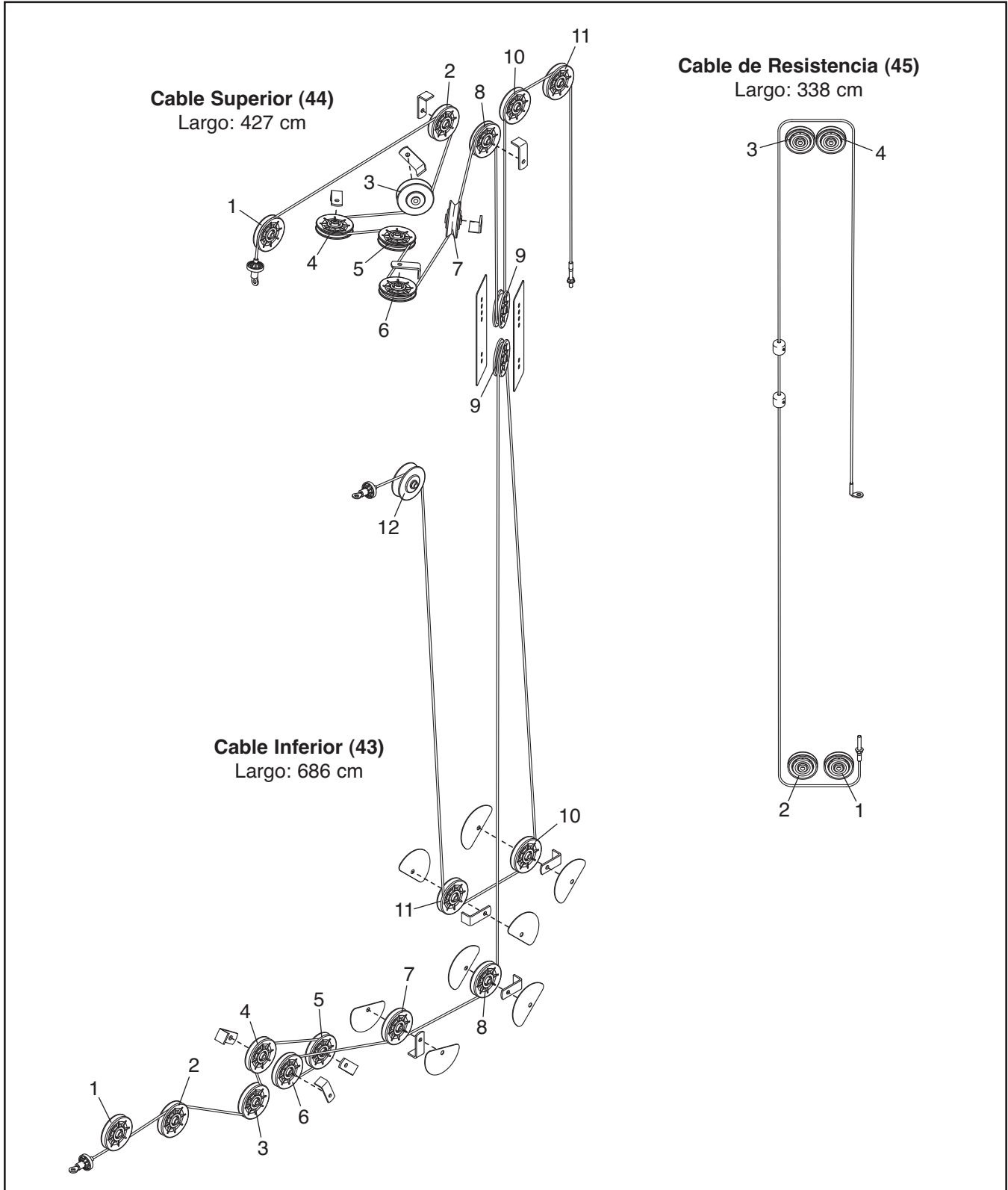
RESISTENCIA DE LAS PESAS SIN BANDA DE RESISTENCIA						
PESA	ESTACIÓN PARA ABDOMINALES (lbs.)	BRAZO MARIPOSA (lbs.)	POLEA SUPERIOR (lbs.)	PALANCA PARA LAS PIERNAS (lbs.)	POLEA INFERIOR (lbs.)	BRAZO DE PRENSA (lbs.)
1	20	17	22	38	25	26
2	36	27	39	69	38	36
3	44	38	54	87	52	51
4	66	45	69	112	67	57
5	78	58	79	135	82	69
6	86	64	96	173	98	82
7	105	76	117	177	125	93
8	118	83	137	196	148	105
9	131	100	146	205	160	117
10	141	112	168	231	172	128
11	163	123	182	262	193	142
12	172	134	208	280	201	162

RESISTENCIA DE LAS PESAS CON BANDA DE RESISTENCIA (ANCLAJE SUPERIOR/ANCLAJE INFERIOR)						
PESA	ESTACIÓN PARA ABDOMINALES (lbs.)	BRAZO MARIPOSA (lbs.)	POLEA SUPERIOR (lbs.)	PALANCA PARA LAS PIERNAS (lbs.)	POLEA INFERIOR (lbs.)	BRAZO DE PRENSA (lbs.)
1	98 / 126	48 / 64	107 / 129	88 / 121	115 / 138	85 / 107
2	112 / 139	57 / 77	138 / 160	109 / 141	130 / 152	98 / 117
3	126 / 151	65 / 83	147 / 176	118 / 163	139 / 166	108 / 131
4	140 / 172	70 / 90	160 / 187	139 / 188	156 / 180	120 / 145
5	149 / 181	80 / 98	169 / 198	158 / 195	166 / 198	135 / 158
6	164 / 191	87 / 109	184 / 208	182 / 212	183 / 208	143 / 163
7	172 / 210	98 / 122	202 / 218	192 / 224	196 / 228	158 / 182
8	186 / 227	110 / 130	213 / 244	207 / 269	212 / 241	166 / 189
9	194 / 222	114 / 136	222 / 261	244 / 291	222 / 269	180 / 194
10	221 / 250	131 / 149	239 / 271	248 / 320	238 / 273	189 / 212
11	230 / 267	144 / 159	256 / 284	272 / 339	244 / 295	199 / 226
12	248 / 273	156 / 176	269 / 310	286 / 362	260 / 309	210 / 237

Nota: 1 lb. = 0,45 kg

CABLE DIAGRAM

Los dibujos que aparecen más abajo muestran el cableado correcto. Los números de cada dibujo muestran el camino correcto por donde van los cables. Use los diagramas para asegurarse que los cables, las trampas de cables y los protectores estén ensamblados correctamente. Si los cables no están correctamente ensamblados, el sistema de entrenamiento no funcionará adecuadamente y puede dañarse. **Asegúrese que las trampas de cables no toquen los cables y que no hagan que los cables se toquen entre sí.**



MANTENIMIENTO

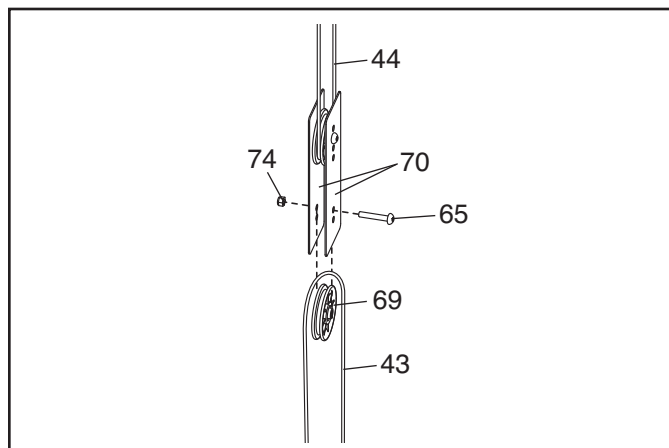
Cada vez que se utilice el sistema de entrenamiento hay que asegurarse que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Para limpiar el sistema de entrenamiento use un paño húmedo y detergente suave, no abrasivo; **no utilice disolventes para limpiar el sistema de entrenamiento.**

APRETANDO LOS CABLES

El cable tejido, que es el tipo de cable utilizado en el sistema de entrenamiento, 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. Para apretar los cables, primeramente introduzca el pasador de pesas en el centro de la pila de pesas. La holgura de estos cables puede eliminarse de varias maneras:

Retire una Contratuerca de M10 (74) y un Perno de M10 x 43mm (65) de dos Placas de Polea (70) y de una Polea (69).

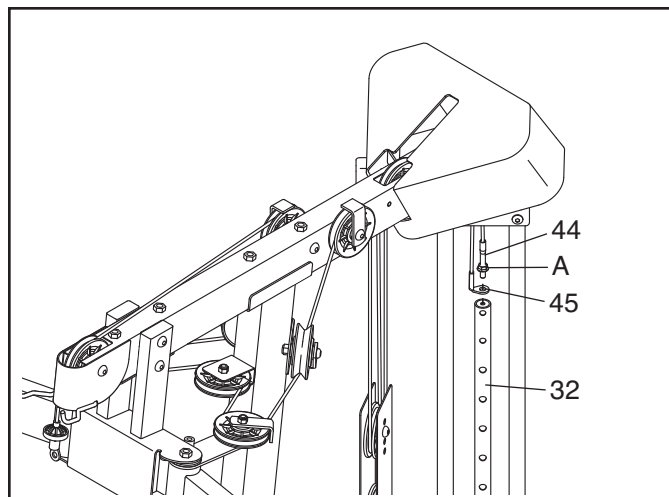
Conecte la Polea (69) al orificio más próximo al centro de las Placas de Polea (70). **Asegúrese que el Cable (43, 44) y las Poleas se muevan libremente.**



Afloje la Tuerca (A) en el Cable Superior (44).

Apriete el Cable Superior (44) dentro del Selector de Peso (32) hasta eliminar la holgura del Cable Superior.

Seguidamente apriete la Tuerca (A) contra el Cable de Resistencia (45).



No sobre apriete los cables. Si los cables están demasiado apretados, la pesa superior será levantada separándose de la pila de pesas. Si algún cable tiende a descarrilarse de las poleas a menudo, puede que éste haya quedado torcido. Retire el cable e instálelo otra vez. Si debe cambiar los cables vea la contraportada de este manual.

GUÍA DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como un abdominal. Una “serie” es un grupo de repeticiones.

Fortalecer los Músculos—Trabaje sus músculos cerca a su capacidad máxima y progresivamente aumente la intensidad de su ejercicio. Ajuste el nivel de la intensidad de un ejercicio individual como sigue:

- Cambie la cantidad de la resistencia usada.
- Cambie el número de repeticiones o de series ejecutadas.

Use su propio juicio para determinar la cantidad de resistencia que es correcta para usted. Empezar con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

Tonificar—Tonifique sus músculos trabajándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia y aumente el número de repeticiones en cada serie. Complete tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin ninguna incomodidad. Descanse por 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar cantidades altas de resistencia.

Pérdida de Peso—Para perder de peso, use una cantidad baja de resistencia y aumente el número de repeticiones para cada serie. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre las series.

Entrenamiento Variado—Combine entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:

- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes.
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para determinar el tiempo apropiado para cada entre-

namiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensible a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

Calentamiento—Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco y su circulación preparándolo para los ejercicios.

Hacer Ejercicios—Incluye de 6 a 10 diferentes ejercicios en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo principal de músculos, enfatizando las áreas que usted quiere desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Enfriamiento—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FORMAS DE EJERCICIO

Muévase a través del campo completo del movimiento para cada ejercicio y mueva solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejecute las repeticiones en cada serie suavemente y sin parar. La etapa del esfuerzo de cada repetición debe durar por lo menos la mitad del tiempo de la etapa de regreso. Exhale durante la etapa del esfuerzo en cada repetición e inhale durante el tiempo de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie.

- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie.
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie.
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para estar motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios ejecutados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones terminadas. Registre su peso y las medidas de las partes principales del cuerpo una vez al mes. Para alcanzar buenos resultados, haga del ejercicio una parte regular y agradable de su vida.

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

Aeróbico

Fecha:

____ / ____ / ____

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza

Fecha:

____ / ____ / ____

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

Aeróbico

Fecha:

____ / ____ / ____

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza

Fecha:

____ / ____ / ____

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

Aeróbico

Fecha:

____ / ____ / ____

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

N° de Modelo WEEVSY49810.0 R1210A

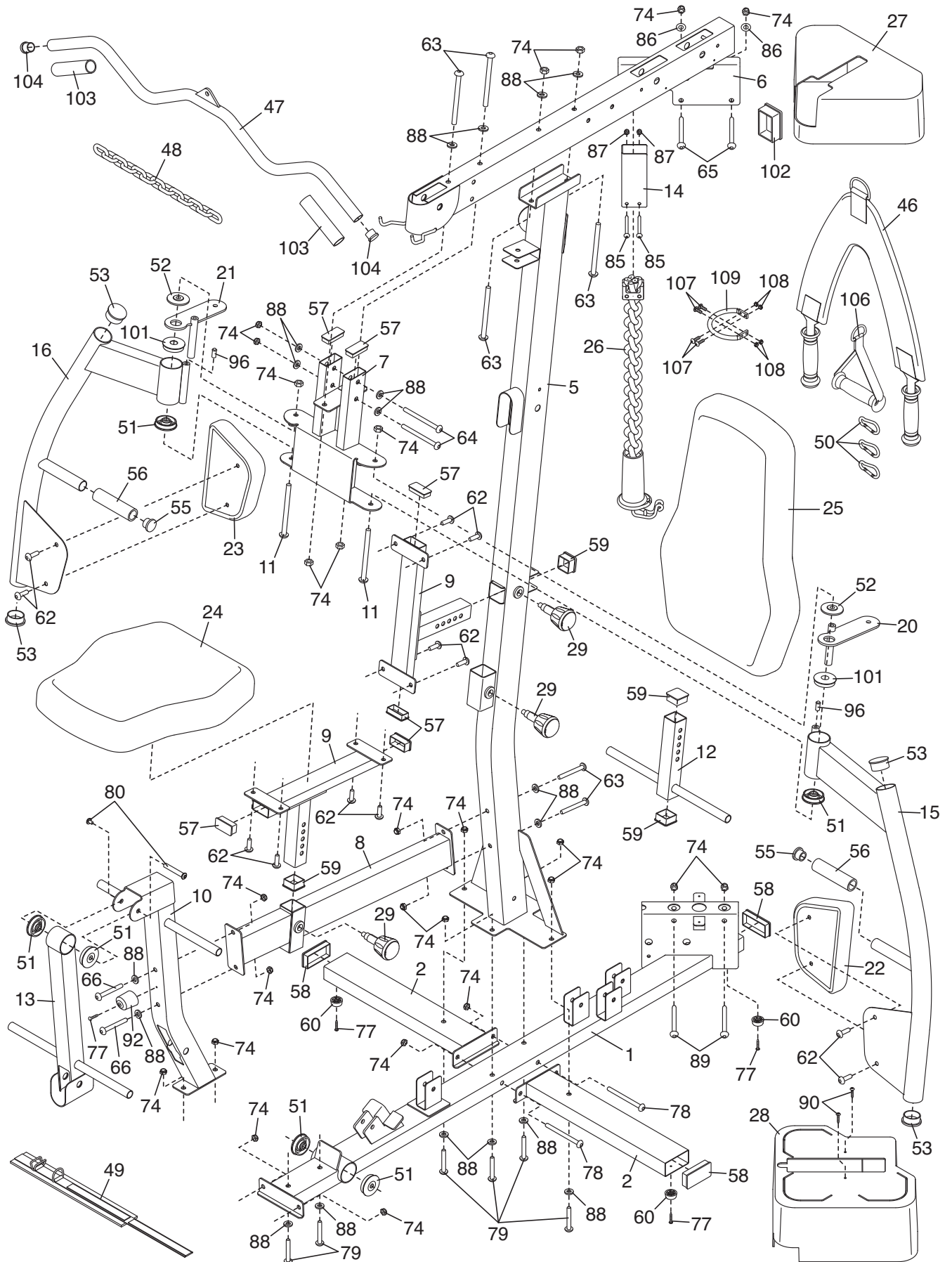
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	1	Base	46	1	Correa Doble
2	2	Estabilizador Lateral	47	1	Barra Lateral
3	1	Estabilizador en U	48	1	Cadena
4	1	Placa para los Pies	49	1	Tirante del Tobillo
5	1	Montante Vertical	50	3	SopORTE de Cable
6	1	Armadura Superior	51	6	Buje Compuesto
7	1	Armadura del Brazo Mariposa	52	2	Buje del Brazo Mariposa Superior
8	1	Tubo del Asiento	53	10	Tapa Redonda Grande
9	2	Armadura de Amortiguación	54	2	Mango de Espuma del Manubrio para Prensa
10	1	Pata			
11	3	Perno de M10 x 130mm	55	6	Tapa Redonda Pequeña
12	1	Armadura de Seguridad para las Piernas	56	2	Mango de Espuma del Brazo Mariposa
13	1	Palanca para las Piernas	57	8	Tapa Rectangular Pequeña
14	1	SopORTE de Resistencia	58	3	Tapa Rectangular Grande
15	1	Brazo Mariposa Izquierdo	59	4	Tapa Cuadrada
16	1	Brazo Mariposa Derecho	60	6	Base
17	1	Brazo de Prensa Izquierdo	61	2	Tapa del Estabilizador en U
18	1	Brazo de Prensa Derecho	62	12	Tornillo de M6 x 16mm
19	2	Manubrio para Prensa	63	8	Perno de M10 x 93mm
20	1	SopORTE de Polea del Brazo Mariposa Izquierdo	64	2	Perno de M10 x 117mm
21	1	SopORTE de Polea del Brazo Mariposa Derecho	65	5	Perno de M10 x 43mm
22	1	Almohadilla del Brazo Mariposa Izquierdo	66	5	Perno de M10 x 68mm
23	1	Almohadilla del Brazo Mariposa Derecho	67	3	Polea en V
24	1	Asiento	68	4	Polea de Resistencia
25	1	Respaldo	69	20	Polea
26	1	Banda de Resistencia	70	2	Placa de la Polea
27	1	Cubierta Superior	71	13	Trampa de Cable
28	1	Cubierta Inferior	72	8	Protector en Mitad
29	3	Perilla de Ajuste	73	12	Espaciador de 12,7mm
30	12	Pesa	74	54	Contratuercas de M10
31	2	Guía de Pesas	75	4	Perno de M10 x 65mm
32	1	Selector de Peso	76	3	Perno Botón de M10 x 50mm
33	1	Cubierta Central	77	7	Tornillo de ST4,2 x 16mm
34	1	Cubierta Lateral Derecha	78	2	Perno de M10 x 95mm
35	6	Almohadilla de Espuma	79	6	Perno de M10 x 55mm
36	6	Tapa de la Almohadilla	80	1	Juego de Pernos de M10 x 57mm
37	1	Pasador de Rodillo	81	4	Pasador Enroscado de M6 x 10mm
38	1	Seguro	82	2	Tornillo Botón de M8 x 65mm
39	1	Pasador de Seguridad	83	1	Perno de M10 x 125mm
40	2	Parachoques	84	2	Tornillo de M10 x 20mm
41	1	Pasador de Pesas	85	2	Perno de M6 x 45mm
42	1	Espaciador del Brazo de Prensa	86	2	Arandela Curva de M10
43	1	Cable Inferior	87	2	Contratuercas de M6
44	1	Cable Superior	88	35	Arandela de M10
45	1	Cable de Resistencia	89	5	Perno de M10 x 63mm
			90	6	Tornillo de ST4,2 x 19mm
			91	3	Perno de M10 x 47mm
			92	1	Parachoques de la Palanca para las Piernas

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
93	2	Perno de M10 x 57mm	104	2	Tapa de la Barra Lateral
94	2	Espaciador de 6,35mm	105	2	Buje Plástico
95	2	Espaciador de 14,8mm	106	1	Manubrio
96	2	Conjunto de Retención de Bola	107	4	Perno de M4 x 12mm
97	2	Perno de M10 x 40mm	108	4	Contratuerca de M4
98	1	Perno de M10 x 45mm	109	1	Soporte de Retención
99	1	Tuerca de Bloqueo de M10	110	1	Cubierta Lateral Izquierda
100	1	Perno de M10 x 97mm	*	–	Manual del Usuario
101	2	Buje del Brazo Mariposa Inferior	*	–	Guía de Ejercicios
102	1	Tapa de la Armadura Superior	*	–	Paquete de Grasa
103	2	Mango de Espuma de la Barra Lateral	*	–	Herramienta de Montaje

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

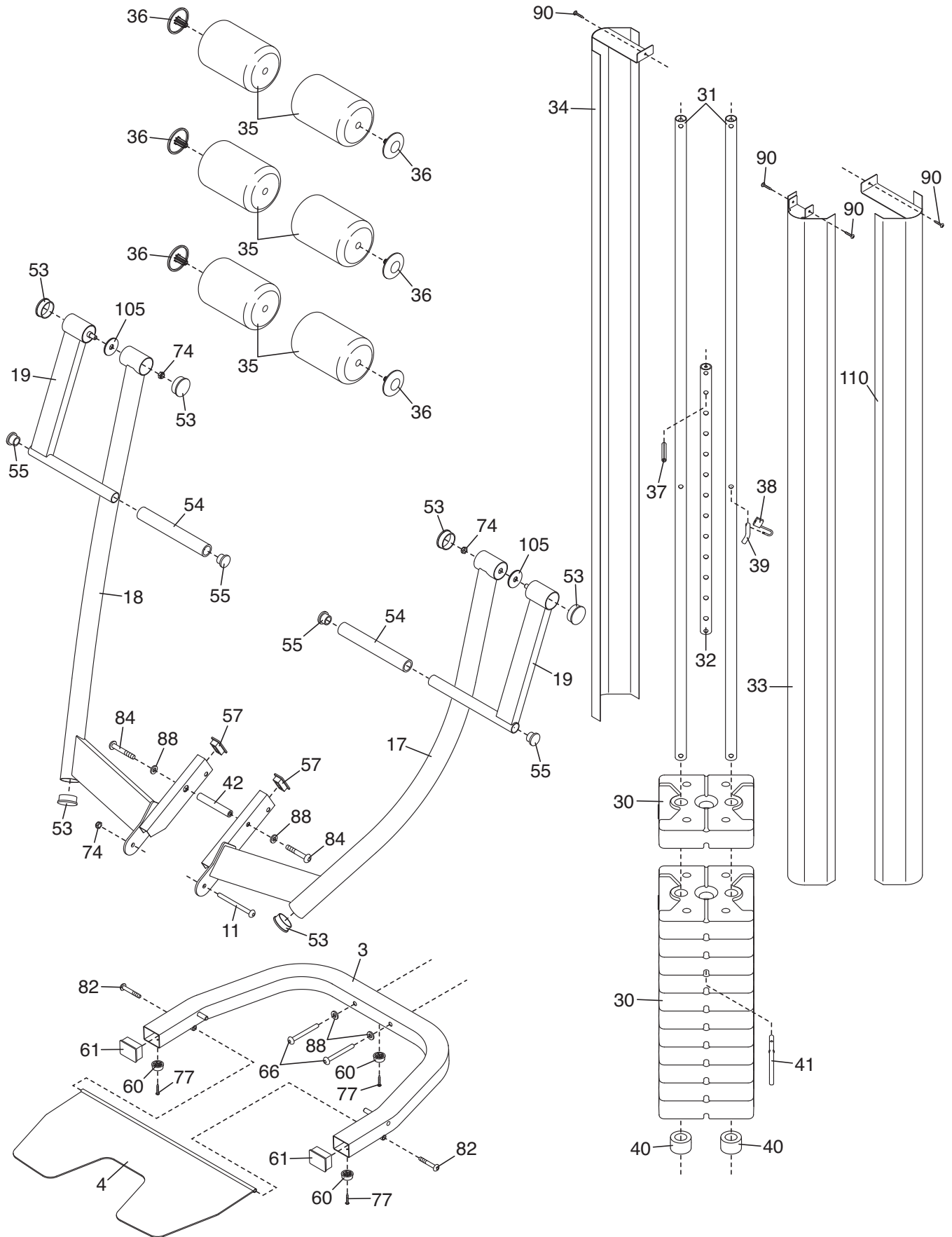
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo WEEVSY49810.0 R1210A



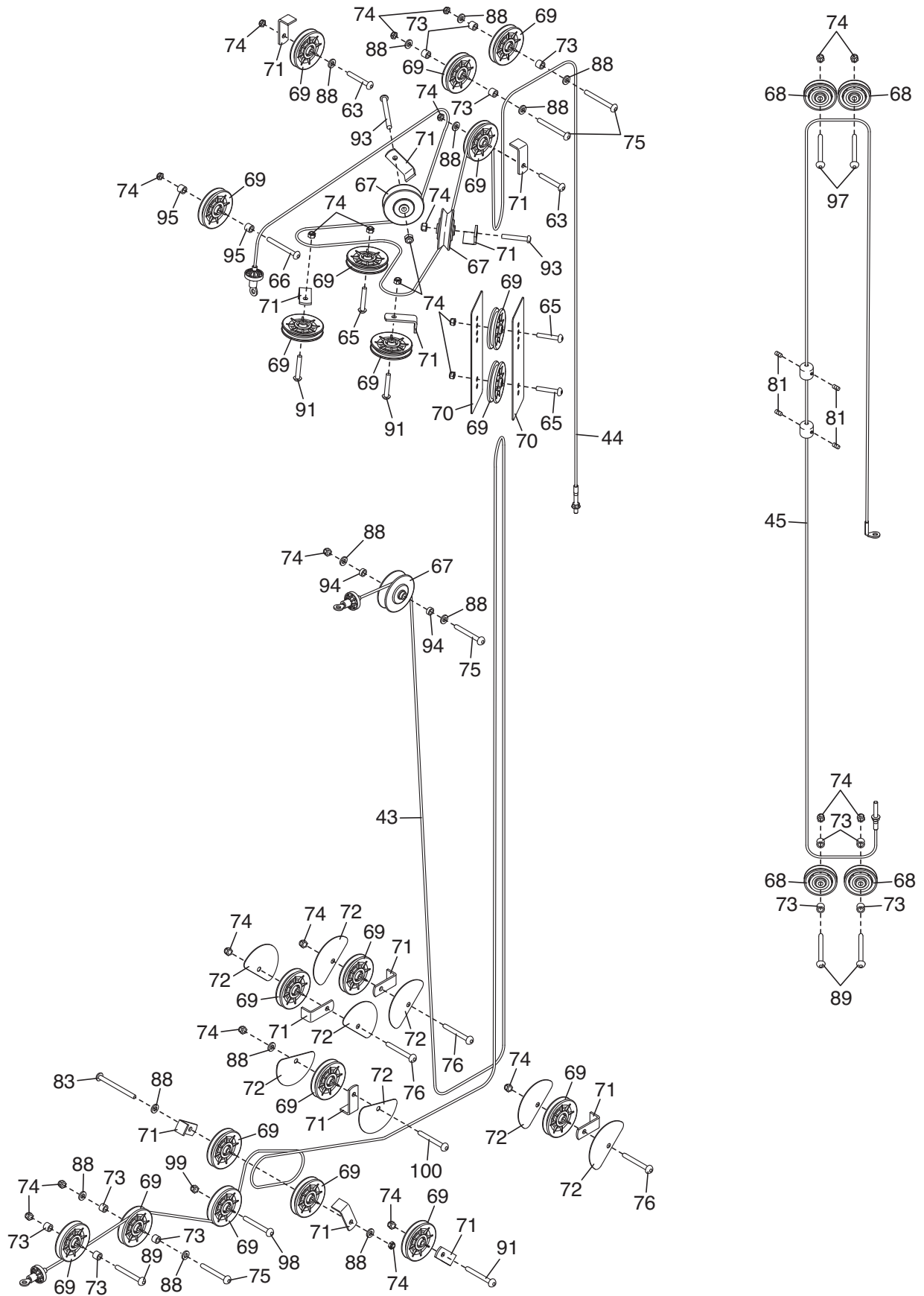
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo WEEVSY49810.0 R1210A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo WEEVSY49810.0 R1210A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- 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)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)