

WEIDERPRO™ 350 L

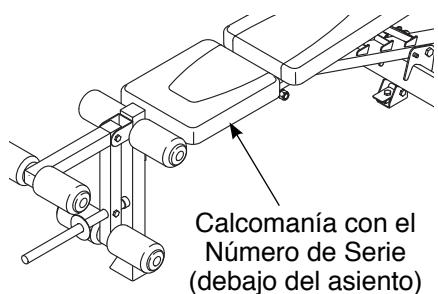
www.weiderfitness.com

Nº de Modelo WEBE15910

Nº de Versión 0

Nº de Serie _____

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



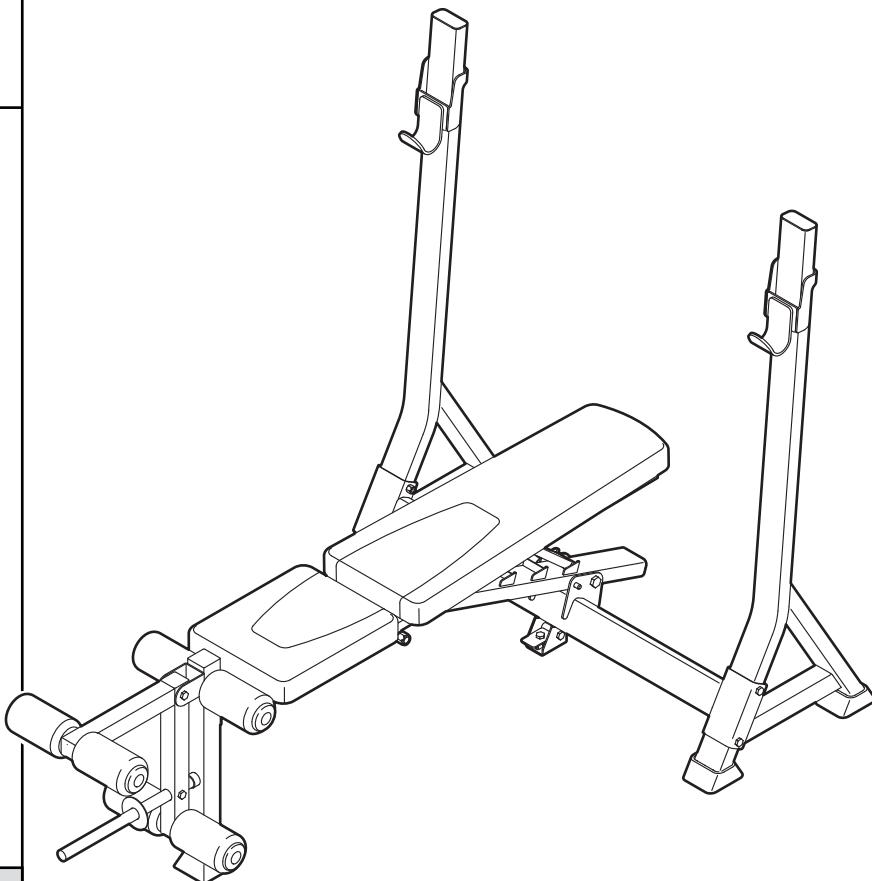
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o alguna pieza ha resultado dañada, **por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este producto.**

⚠ 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

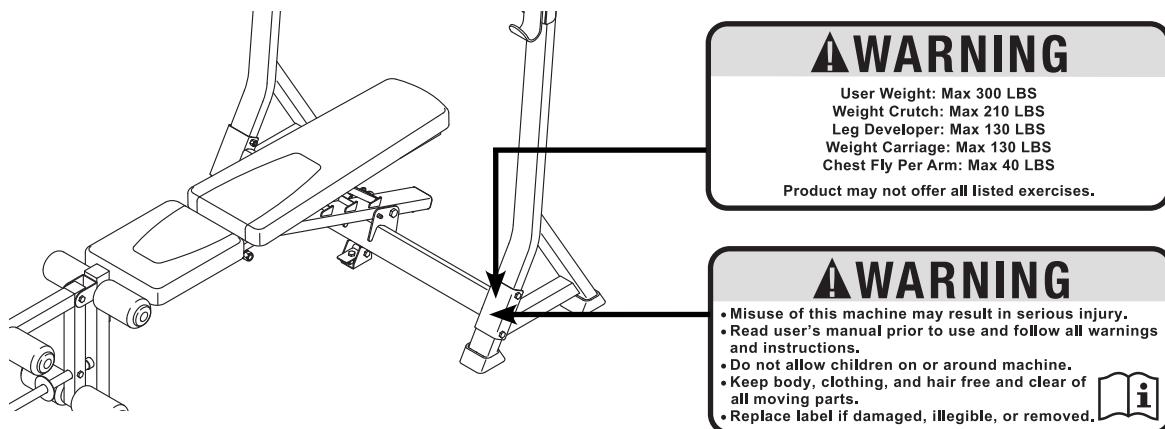


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
AJUSTES	11
GUÍA DE EJERCICIOS	13
LISTA DE LAS PIEZAS	14
DIBUJO DE LAS PIEZAS	15
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

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.



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 banco de pesas antes de utilizarlo. 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 éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
2. Lea todas las instrucciones de este manual y todas las advertencias del banco de pesas antes de usarlo.
3. Es la responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.
4. El banco de pesas está diseñado solamente para uso doméstico. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.
5. Mantenga el banco de pesas bajo techo, alejado de la humedad y el polvo. Coloque el banco de pesas en una superficie plana, con una estera debajo del banco de pesas para proteger el piso o alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del banco de pesas para montarlo, desmontarlo, y usarlo.
6. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
7. Use siempre calzado deportivo para proteger los pies mientras usa el banco de pesas.
8. Siempre mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del banco de pesas.
9. No use una barra de pesas con el banco de pesas que sea más larga de 1,8 m (6 pies).
10. Coloque siempre la misma cantidad de peso a ambos lados de su barra de pesas. Mantenga siempre cierto peso a ambos lados de la barra de pesas mientras añade o retira pesos, para evitar que la barra de pesas se incline.
11. Cuando use la palanca para las piernas, coloque una barra de pesas con la misma cantidad de peso en los reposa pesas para equilibrar el banco de pesas.
12. Siempre haga ejercicios con un compañero. Cuando haga ejercicios de prensas de banco, su compañero debe pararse detrás de usted para agarrar la barra de pesas si es que usted no puede completar una repetición.
13. Antes de usar el respaldo en la posición nivelada o en una posición inclinada, asegúrese que el soporte del respaldo esté insertado apropiadamente (vea AJUSTAR DEL RESPALDO en la página 11).
14. El ejercitarse demasiado puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descansen.

El banco de pesas está diseñado para sostener un peso máximo del usuario de 300 lbs (136 kg) y un peso total máximo de 510 lbs (231 kg). No coloque más de 210 lbs (95 kg) en los reposa pesas, incluidas la barra de pesas y las pesas. No coloque más de 130 lbs (59 kg) en la palanca para las piernas. Nota: El banco de pesas no incluye ni la barra de pesas ni las pesas.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el nuevo banco de pesas WEIDER PRO™ 350 L. El banco de pesas 350 L ofrece una selección de ejercicios diseñados para desarrollar los principales grupos 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 banco de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el banco de pesas. Si tiene 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.

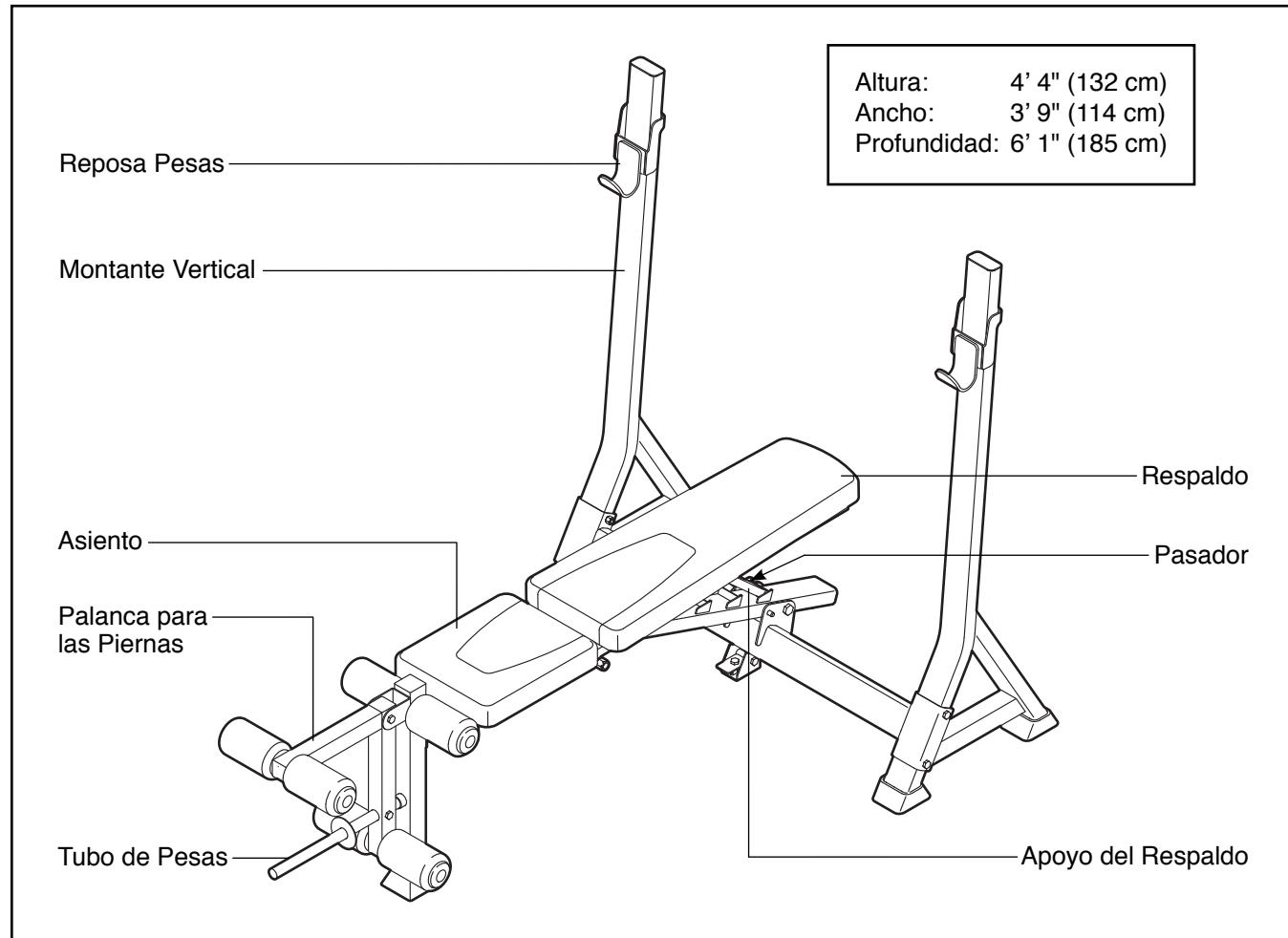
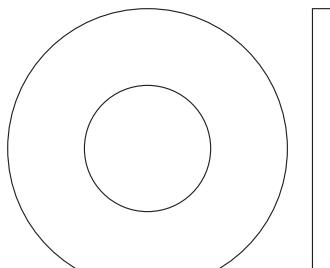
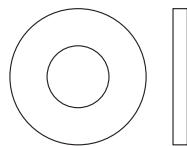


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

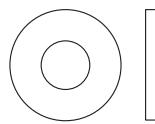
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe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



M16 Washer (41)



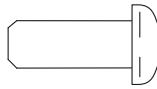
M8 Washer (30)



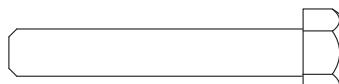
M6 Washer (44)



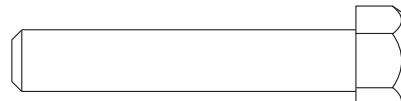
M4 x 16mm Screw (37)



M6 x 16mm Screw (33)



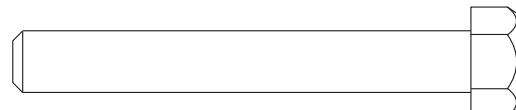
M6 x 40mm Screw (34)



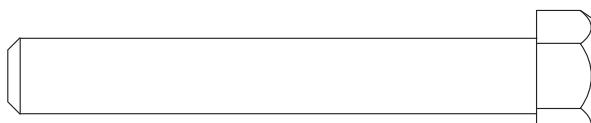
M8 x 45mm Bolt (43)



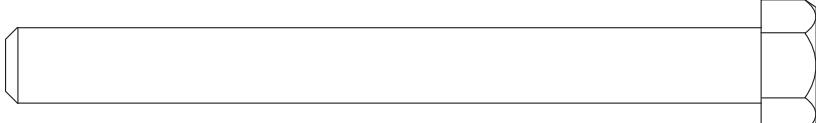
M8 x 55mm Bolt (31)



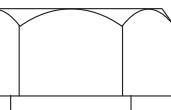
M8 x 60mm Bolt (35)



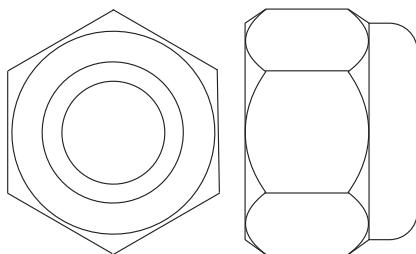
M10 x 70mm Bolt (36)



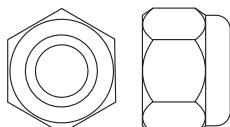
M10 x 100mm Bolt (39)



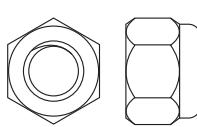
M16 x 120mm Bolt (40)



M16 Locknut (42)



M10 Locknut (38)



M8 Locknut (32)



Weight Tube
Bushing (29)

MONTAJE

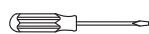
- El montaje requiere dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, el banco de pesas deberá ser montado en el sitio donde se utilizará. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor del banco de pesas mientras lo ensambla.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire el material de empaque. No descarte el material de empaque hasta que haya finalizado con los pasos del montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.

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

dos llaves ajustables



un destornillador estándar



un destornillador estrella



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

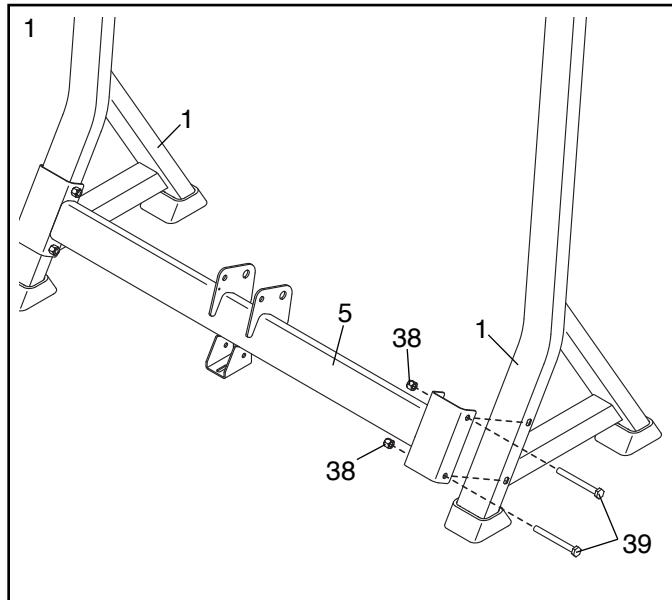
1.

Para facilitar el montaje, lea las claves para el montaje en el recuadro de arriba antes de comenzar.

Oriente la Barra Cruzada (5) y el Montante Vertical (1) tal como se indica.

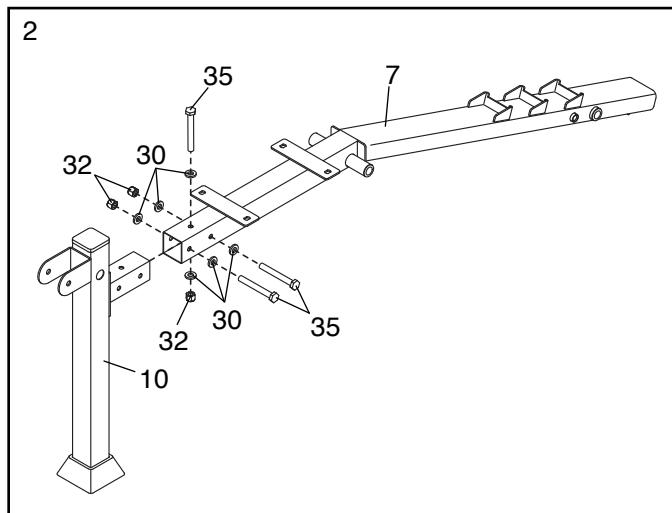
Fije la Barra Cruzada (5) al Montante Vertical (1) con dos Pernos M10 x 100mm (39) y dos Contratuercas M10 (38). **No apriete las Contratuercas todavía.**

Conecte la Barra Cruzada (5) al otro Montante Vertical (1) de la misma manera.



2. Oriente la Pata Delantera (10) y la Armadura Principal (7) tal como se indica.

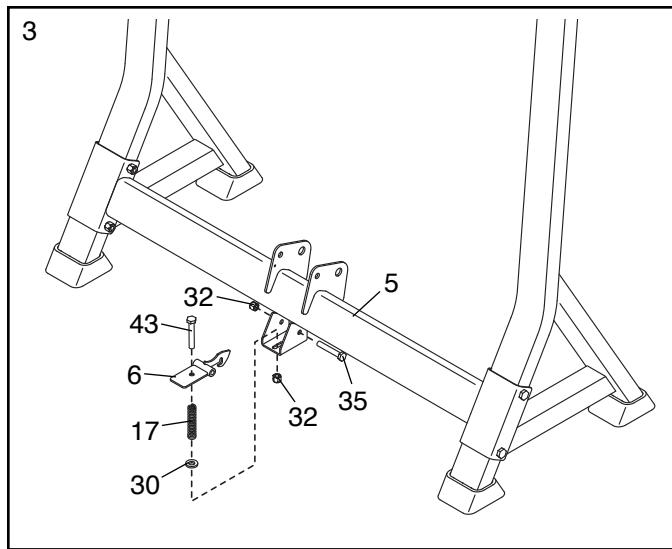
Conecte la Pata Delantera (10) a la Armadura Principal (7) con tres Pernos M8 x 60mm (35), seis Arandelas M8 (30), y tres Contratuercas M8 (32). **No apriete las Contratuercas todavía.**



- Oriente la Palanca para Plegar (6) como se muestra, e insértela dentro del soporte inferior en la Barra Cruzada (5).

Conecte la Palanca para Plegar (6) a la Barra Cruzada (5) con un Perno M8 x 60mm (35) y una Contratuerca M8 (32). **No apriete demasiado la Contratuerca; la Palanca para Plegar debe poder pivotar fácilmente.**

Luego, conecte la Palanca para Plegar (6) y el Resorte (17) con un Perno M8 x 45mm (43), una Arandela M8 (30), y una Contratuerca M8 (32). **Apriete la Contratuerca hasta que tres roscas del Perno estén bajo la Contratuerca.**

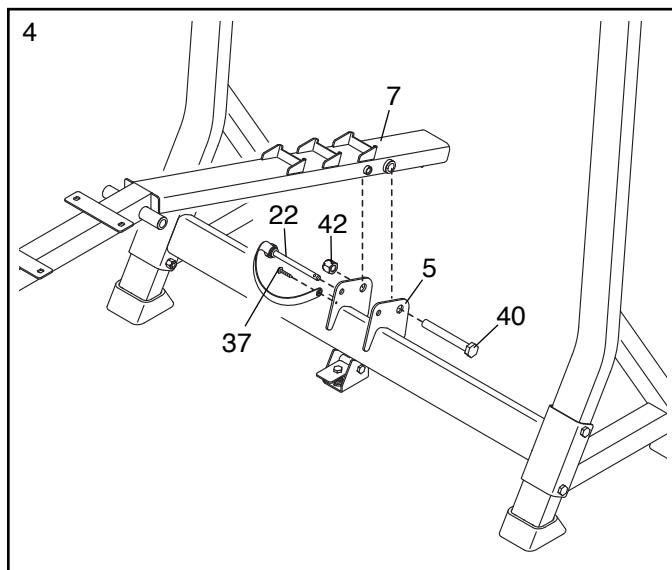


- Conecte la Armadura Principal (7) a la Barra Cruzada (5) con un Perno M16 x 120mm (40) y una Contratuerca M16 (42). **No apriete demasiado la Contratuerca; la Armadura de Pivotar debe pivotar fácilmente.**

Conecte la atadura en el Pasador (22) a la Barra Cruzada (5) con un Tornillo M4 x 16mm (37).

Luego, inserte el Pasador (22) por la Barra Cruzada (5) y la Armadura Principal (7).

Vea los pasos 1 y 2. Apriete las Contratuercas M10 (38) y las Contratuercas M8 (32).



- Oriente la Palanca para las Piernas (11) y el Tubo de Pesas (12) tal como se muestra.

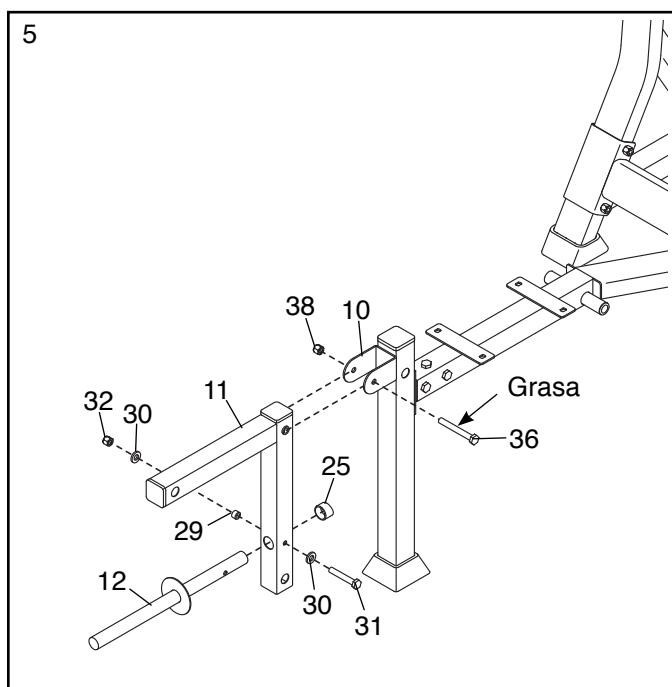
Conecte el Tubo de Pesas (12) a la Palanca para las Piernas (11) con un Perno M8 x 55mm (31), dos Arandelas M8 (30), un Buje del Tubo de Pesas (29), y una Contratuerca M8 (32).

Presione el Amortiguador (25) sobre el extremo del Tubo de Pesas (12).

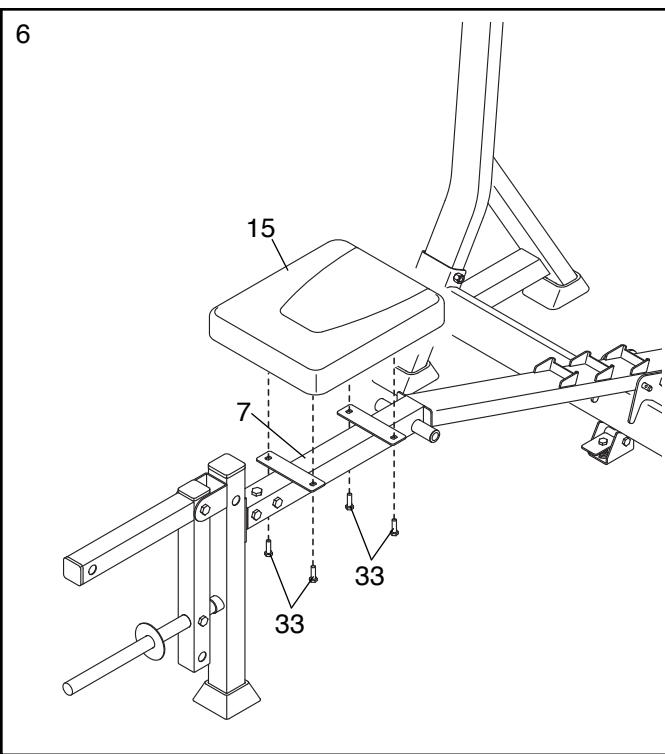
Aplique un poco de la grasa que está incluida a un Perno M10 x 70mm (36).

Conecte la Palanca para las Piernas (11) a la Pata Delantera (10) usando el Perno M10 x 70mm (36) y una Contratuerca M10 (38).

No apriete demasiado la Contratuerca; la Palanca para las Piernas debe poder pivotar fácilmente.



6. Conecte el Asiento (15) a la Armadura Principal (7) con cuatro Tornillos M6 x 16 mm (33).

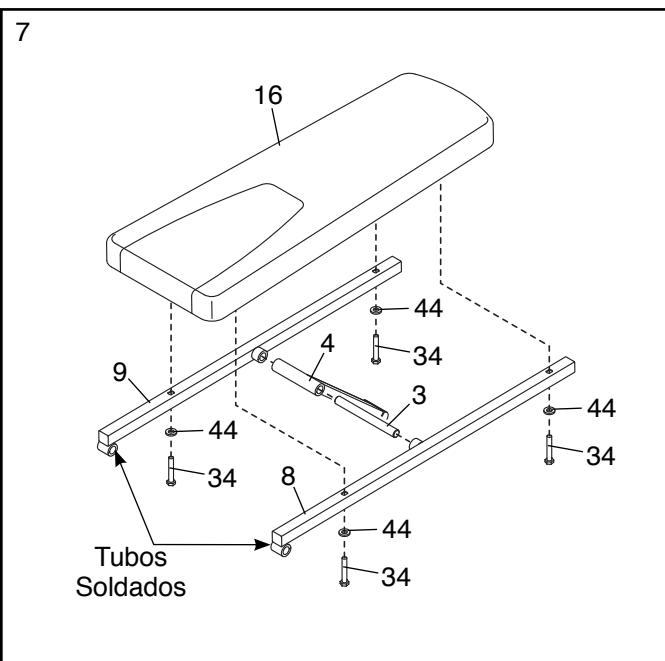


7. Identifique las Armaduras del Respaldo A y B (8, 9) y oriéntelas de tal manera que los tubos soldados estén en los lugares que se muestran.

Luego, identifique el Apoyo del Respaldo (4) y el Eje Corto (3) Inserte el Eje Corte por el Soporte del Respaldo.

Luego, presione una Armadura del Respaldo (8, 9) sobre cada extremo del Eje Corto (3).

Conecte el Respaldo (16) a las Armaduras del Respaldo (8, 9) con cuatro Tornillos M6 x 40mm (34) y cuatro Arandelas M6 (44).

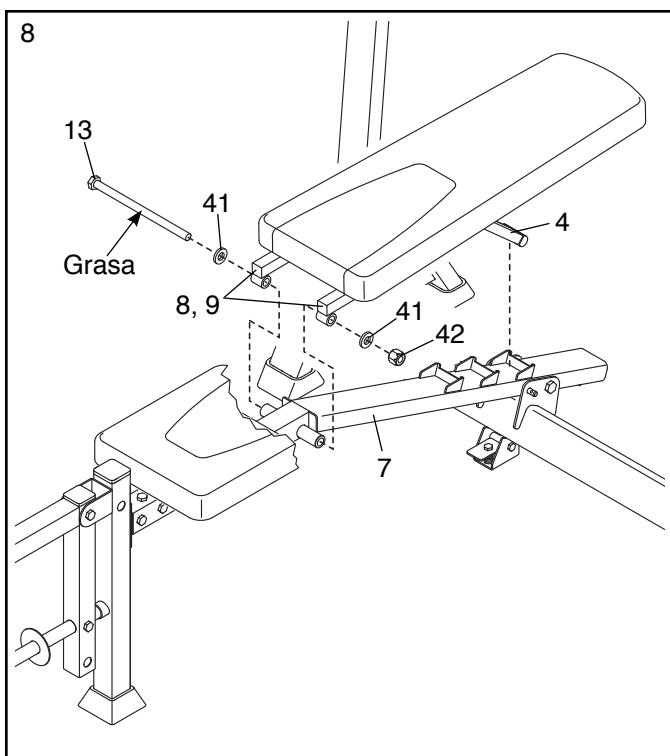


8. Aplique grasa a un Perno M16 x 240mm (13).

Alinee los tubos soldados en las Armaduras del Respaldo (8, 9) con el tubo soldado en la Armadura Principal (7).

Conecte las Armaduras del Respaldo (8, 9) a la Armadura Principal (7) con el Perno M16 x 240mm (13), dos Arandelas M16 (41), y una Contratuerca M16 (42). **No sobreapriete la Contratuerca; las Armaduras del Respaldo deben pivotar fácilmente.**

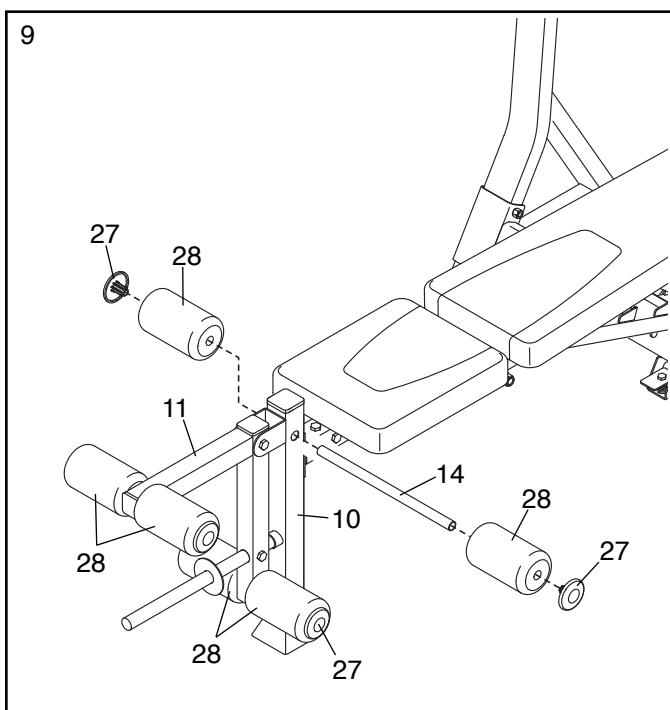
Coloque el Apoyo del Respaldo (4) en el soporte de ajuste en la Armadura Principal (7).



9. Inserte el Tubo de la Almohadilla (14) por la Pata Delantera (10).

Deslice una Almohadilla de Espuma (28) por cada extremo del Tubo de la Almohadilla (14). Luego, presione la Tapa de la Almohadilla (27) dentro de cada extremo del Tubo de la Almohadilla.

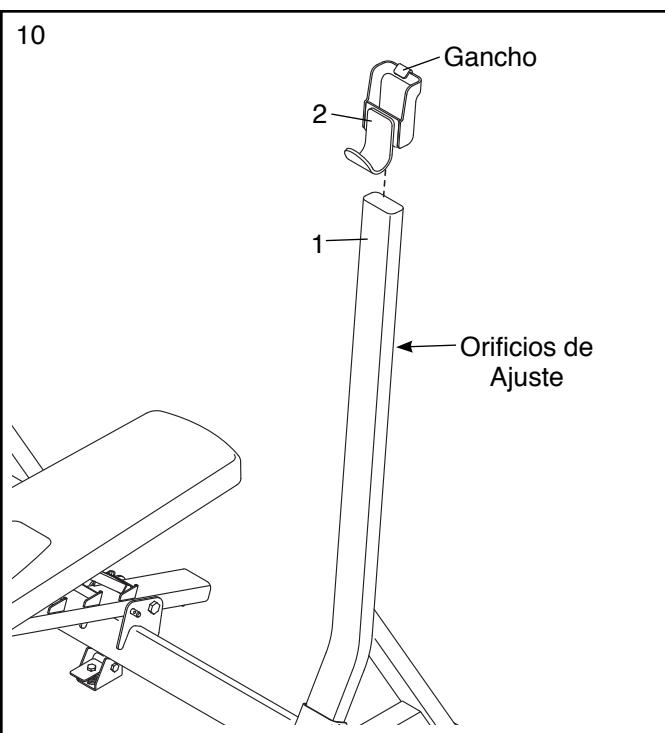
Repita este paso para conectar los otros Tubos de la Almohadilla (que no se muestran), Almohadillas de Espuma (28), y Tapas de la Almohadilla (27) a la Palanca para las Piernas (11).



10. Deslice un Reposo Pesas (2) por un Montante Vertical (1). Inserte el gancho en el Reposo Pesas dentro de un orificio de ajuste en el Montante Vertical. **Asegúrese de que el Reposo Pesas este bien asegurado en un orificio de ajuste.**

Repita este paso en el otro lado del banco de pesas.

Asegúrese de que los Reposo Pesas (2) se encuentren a la misma altura.



11. **Asegúrese de apretar bien todas las piezas antes de usar el banco de pesas.** El uso de las piezas restantes se explicará en la sección AJUSTES, que comienza en la página 11.

AJUSTES

Esta sección explica como ajustar el banco de pesas. Vea la GUÍA DE EJERCICIOS en la página 13 para ver información importante acerca de cómo obtener los mayores beneficios de su programa de ejercicios. Consulte también la guía de ejercicios incluida para ver la forma correcta de realizar cada ejercicio.

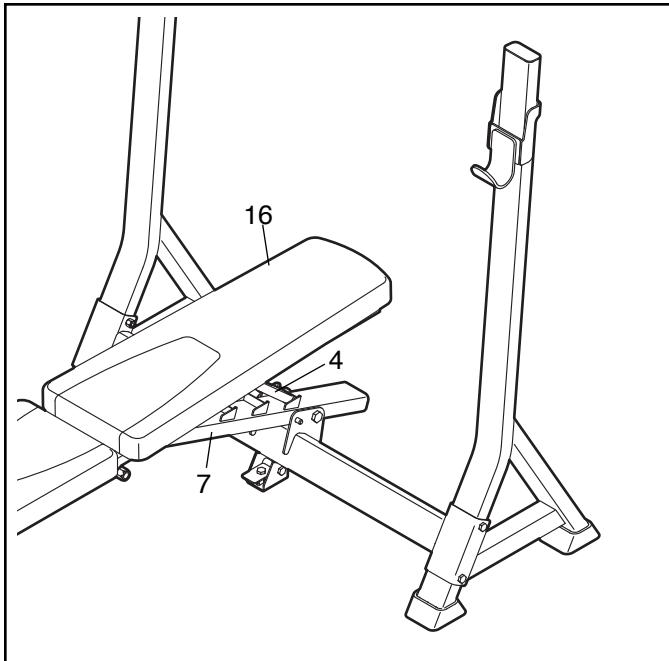
Asegúrese de que todas las piezas estén ajustadas apropiadamente cada vez que use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. El banco de pesas puede ser limpiado con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No use solventes.

AJUSTAR EL RESPALDO

Para ajustar la posición del Respaldo (16), levante o baje el Respaldo, y coloque el Apoyo del Respaldo (4) en uno de los soportes de ajuste en la Armadura Principal (7).

! ADVERTENCIA:

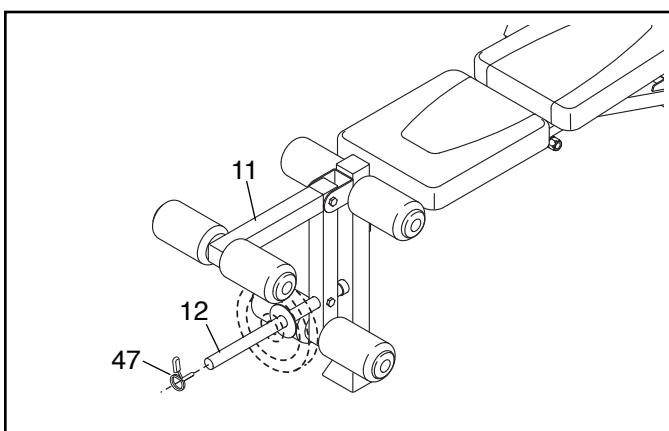
Asegúrese de que el Apoyo del Respaldo (4) esté completamente insertado en uno de los soportes de ajuste



USO DE LA PALANCA PARA LAS PIERNAS

Para usar la Palanca para las Piernas (11), deslice la Placa de Pesas (no incluida) sobre el Tubo de Pesas (12) y asegúrela con un Gancho de Pesas (47).

! ADVERTENCIA: No coloque más de 130 lbs (59 kg) en la Palanca para las Piernas (11).



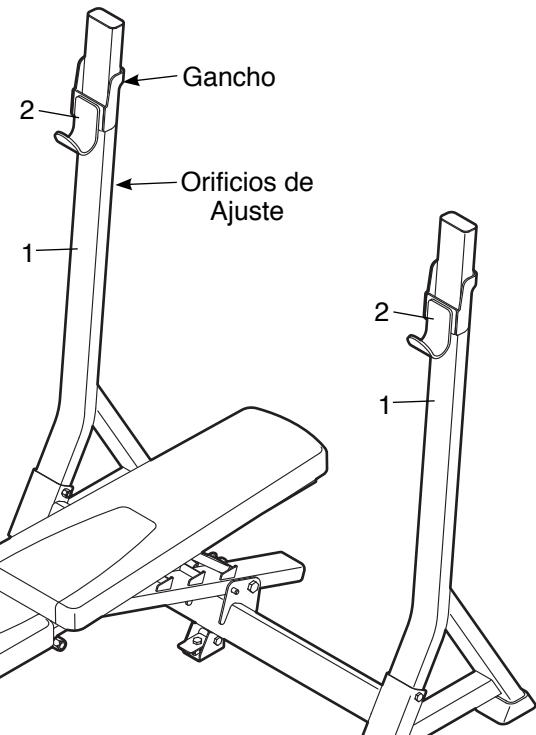
AJUSTAR LOS REPOSA PESAS

Para ajustar la altura del Reposo Pesas (2), levante el gancho en el Reposo Pesas, deslice el Reposo Pesas a la altura deseada, y luego inserte el gancho entro de un orificio de ajuste en el Montante Vertical (1).

Ajuste la posición del otro Reposo Pesas (2) de la misma manera.

⚠ ADVERTENCIA:

Asegúrese de que cada Reposo Pesas (2) esté bien insertado en un orificio de ajuste. Coloque siempre ambos Reposo Pesas a la misma altura.



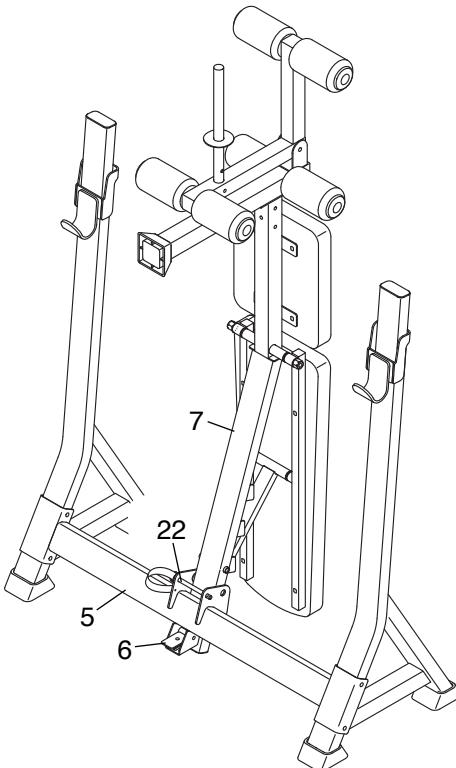
PLEGAR EL BANCO DE PESAS

Para plegar el banco de pesas para el almacenamiento, primero retire el Pasador (22) de la Barra Cruzada (5) en la Armadura Principal (7). Luego, levante la Armadura Principal hacia arriba a la posición que se muestra. Luego, vuelva a insertar el Pasador dentro de la Barra Cruzada y la Armadura Principal.

Para desplegar el banco de pesas, presione la Palanca para Plegar (6) hacia abajo, retire el Pasador (22), y baje el banco de pesas al suelo. Luego vuelva a insertar el Pasador dentro de la Barra Cruzada (5) y la Armadura Principal (7).

⚠ ADVERTENCIA:

Asegúrese de que el Pasador (22) esté insertado en la Barra Cruzada (5) y la Armadura Principal (7).



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. Empiece 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

entrenamiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensitivo 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.

LISTA DE LAS PIEZAS

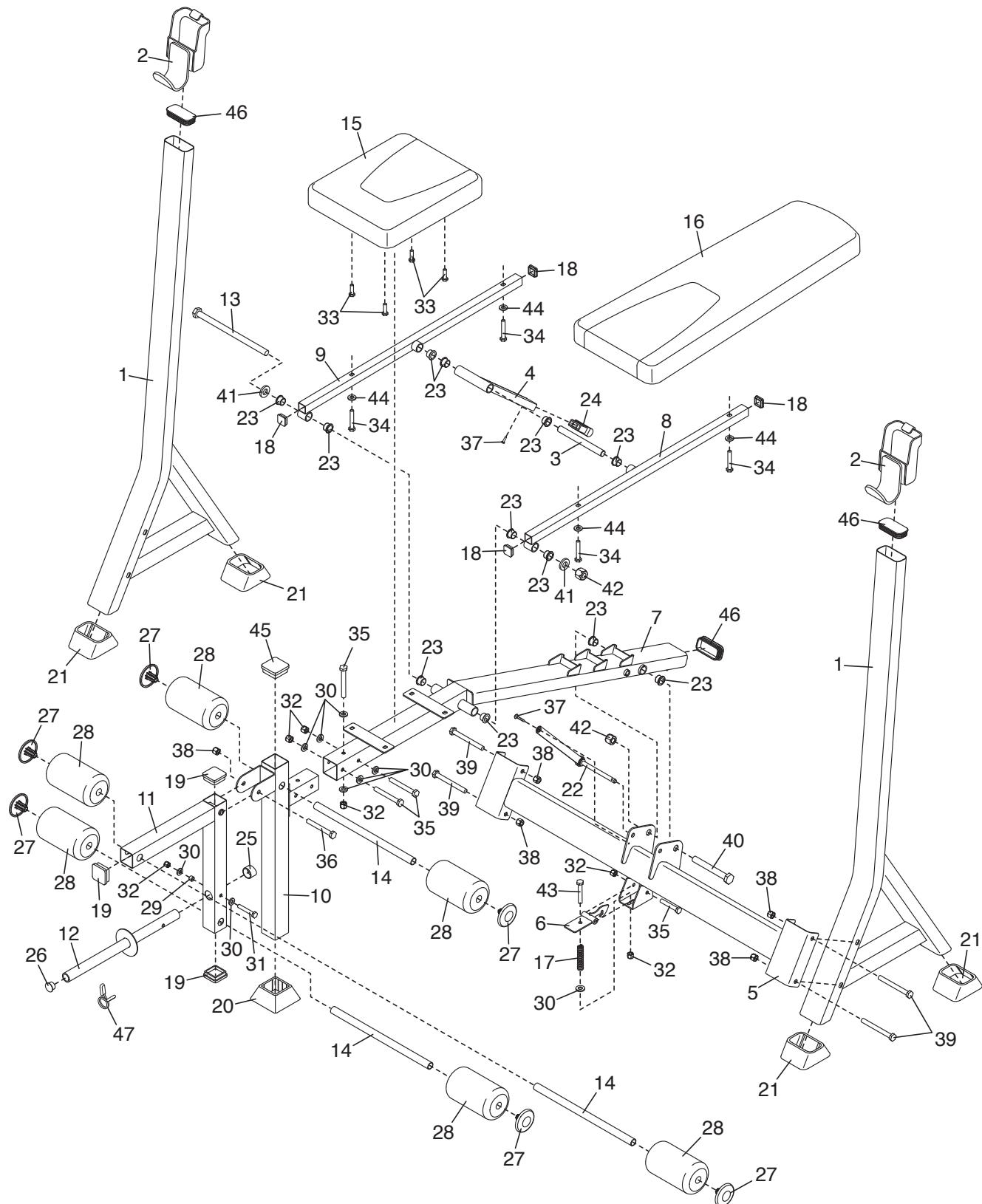
Nº de Modelo WEBE15910.0 R0813A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Montante Vertical	27	6	Tapa de la Almohadilla
2	2	Reposa Pesas	28	6	Almohadilla de Espuma
3	1	Eje Corto	29	1	Buje del Tubo de Pesas
4	1	Apoyo del Respaldo	30	9	Arandela M8
5	1	Barra Cruzada	31	1	Perno M8 x 55mm
6	1	Palanca para Plegar	32	6	Contratuercia M8
7	1	Armadura Principal	33	4	Tornillo M6 x 16mm
8	1	Armadura del Respaldo A	34	4	Tornillo M6 x 40mm
9	1	Armadura del Respaldo B	35	4	Perno M8 x 60mm
10	1	Pata Delantera	36	1	Perno M10 x 70mm
11	1	Palanca para las Piernas	37	2	Tornillo M4 x 16mm
12	1	Tubo de Pesas	38	5	Contratuercia M10
13	1	Perno M16 x 240mm	39	4	Perno M10 x 100mm
14	3	Tubo de la Almohadilla	40	1	Perno M16 x 120mm
15	1	Asiento	41	2	Arandela M16
16	1	Respaldo	42	2	Contratuercia M16
17	1	Resorte	43	1	Perno M8 x 45mm
18	4	Tapa Interna Cuadrada 25mm	44	4	Arandela M6
19	3	Tapa Interna Cuadrada 45mm	45	1	Tapa Interna Cuadrada 50mm
20	1	Tapa Externa Cuadrada	46	3	Tapa Interna Rectangular
21	4	Tapa Externa Rectangular	47	1	Gancho de Pesas
22	1	Pasador	*	—	Manual del Usuario
23	12	Espaciador	*	—	Guía de Ejercicios
24	1	Tapa del Soporte del Respaldo	*	—	Paquete de Grasa
25	1	Amortiguador	*	—	Herramienta del Montaje
26	1	Tapa Redonda 25mm			

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

Nº de Modelo WEBE15910.0 R0813A



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)