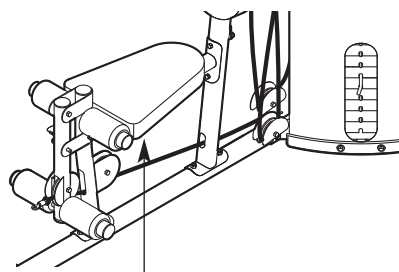


WEIDER[®] PRO 4250

Núm. de Modelo WEMSSY2915

Núm. de Serie _____

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



Etiqueta con el Número de Serie
(debajo del asiento)

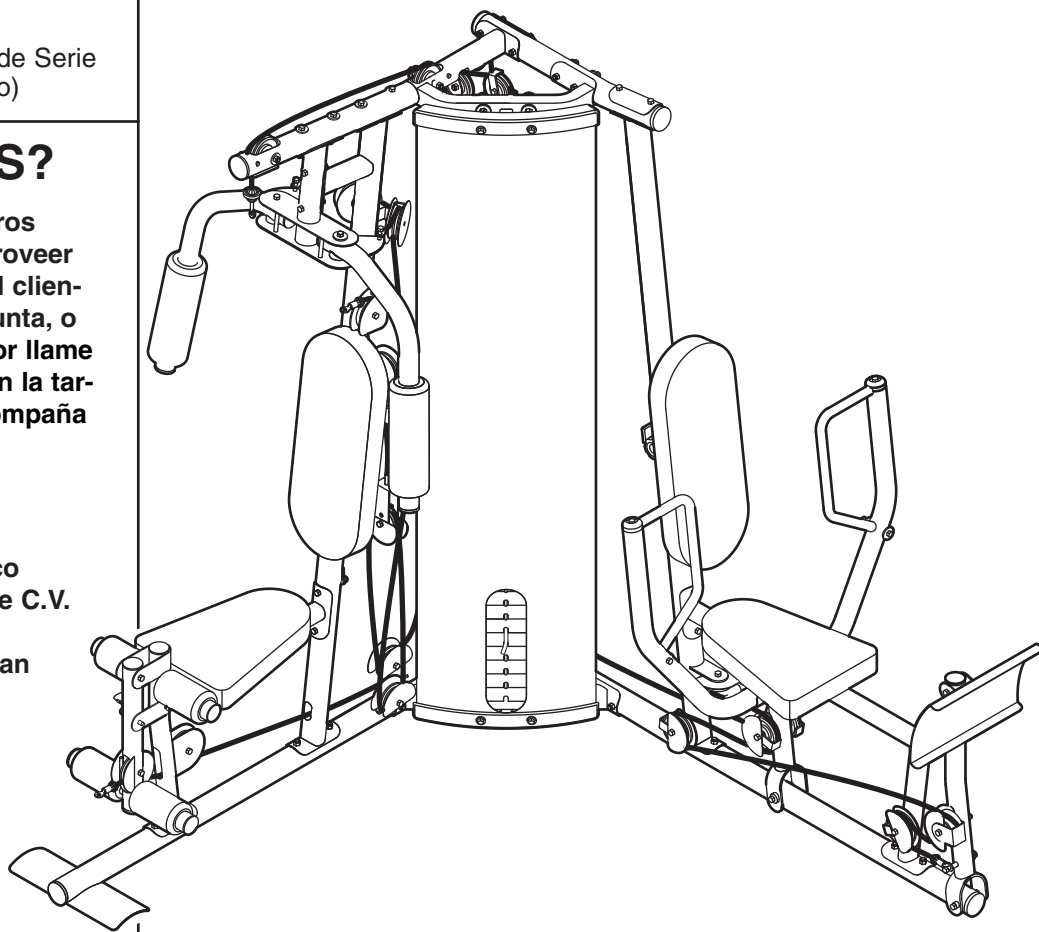
SISTEMA DE EJERCICIOS CON PESAS

Manual del Usuario

¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual.

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



▲ PRECAUCIÓN

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



Página de internet

www.proform.com

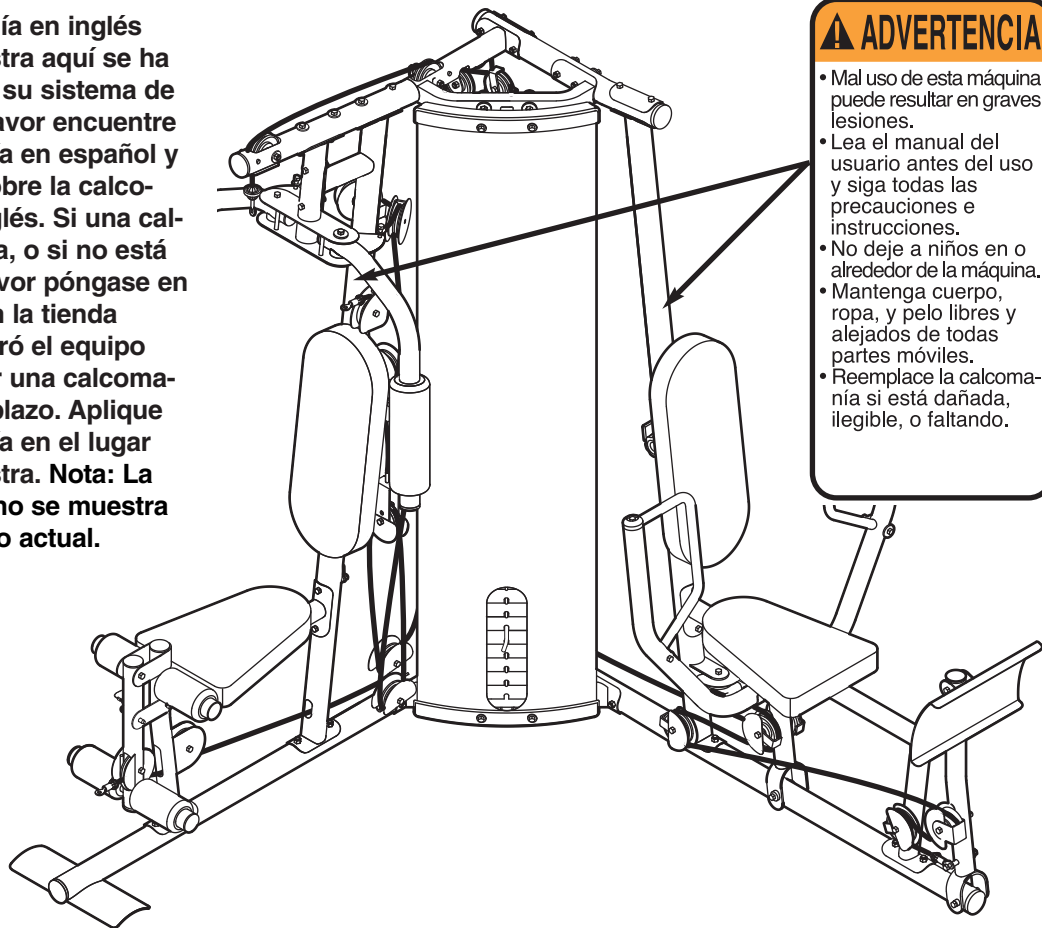
CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
AJUSTES	23
TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS	25
DIAGRAMA DE CABLES	26
MANTENIMIENTO	28
GUÍAS DE EJERCICIO	29
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

Nota: En la parte central de este manual se encuentran una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS y una LISTA DE LAS PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS. Retire la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS y la LISTA DE LAS PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS antes de empezar el montaje.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

La calcomanía en inglés que se muestra aquí se ha colocado en su sistema de pesas. Por favor encuentre la calcomanía en español y colóquela sobre la calcomanía en inglés. Si una calcomanía falta, o si no está legible, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo para ordenar una calcomanía de reemplazo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra. Nota: La calcomanía no se muestra en su tamaño actual.



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.
- Mantenga cuerpo, ropa, y pelo libres y alejados de todas partes móviles.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el sistema de pesas, lea las siguientes precauciones importantes.

1. Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en el sistema de pesas antes de usar el sistema de pesas. Use el sistema de pesas solamente como se describe en este manual.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del sistema de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.
3. El sistema de pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el sistema de pesas en ningún lugar comercial, de renta o institucional.
4. Guarde el sistema de pesas en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el sistema de pesas en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor del sistema de pesas como para montar, desmontar y usar el sistema de pesas.
5. Inspeccione y apriete debidamente todas las piezas en forma regular. Reemplace todas las piezas deterioradas inmediatamente.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del sistema de pesas.
7. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies mientras esté haciendo ejercicios.
8. Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles.
9. El sistema de pesas está diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 135 kg.
10. El sistema de pesas ha sido diseñado para ser usado sólo con las pesas incluidas. No use el sistema de pesas con pesas halteras u otros tipos de pesas para aumentar la resistencia.
11. Asegúrese que los cables permanezcan en las poleas a todo tiempo. Si los cables se atorán mientras usted esté haciendo ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese que los cables estén en los canales de todas las poleas. Reemplace todos los cables por lo menos cada dos años.
12. Siempre asegure la pila de pesas con el pasador de seguridad y asegure el sistema después de hacer ejercicios para prevenir uso no autorizado del sistema de pesas (vea **COMO ASEGURAR LA PILA DE PESAS** en la página 24).
13. Siempre párese en la plataforma para los pies cuando esté haciendo cualquier ejercicio que pueda causar que el sistema de pesas se vuelque.
14. Nunca suelte los brazos, la palanca para las piernas, la barra lateral, la prensa para las piernas, el tirante abdominal, o el manubrio cuando se levanten las pesas; caerán con fuerza.
15. *Siempre desconecte la barra lateral del sistema de pesas cuando esté haciendo un ejercicio que no use la barra lateral.*
16. Si durante el ejercicio usted siente alguno dolor o se maree, deténgase inmediatamente y descance.

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

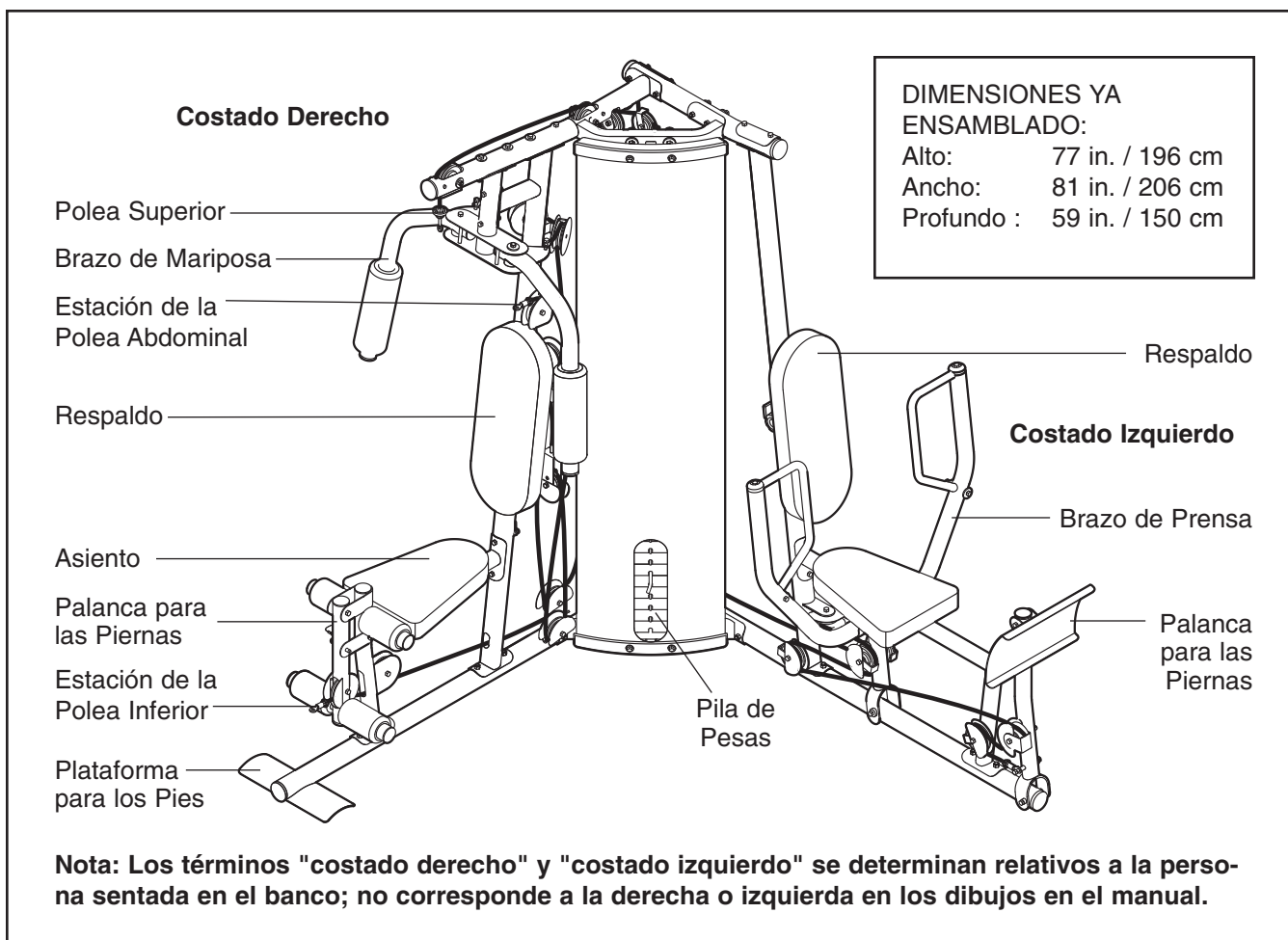
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil sistema de pesas de WEIDER® PRO 4250. El sistema de pesas ofrece una variedad impresionante de estaciones de pesas diseñadas para desarrollar cada grupo mayor de músculos del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

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

preguntas adicionales, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual; esté preparado para proveer el número de modelo del producto y el número de serie. El número del modelo de la sistema de pesas es WEMSSY2915. El número de serie se puede encontrar en la calcomanía pegada al sistema de pesas (vea la portada de éste manual para su localización).

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



MONTAJE

FACILITE EL MONTAJE

Todo en este manual está diseñado para asegurar que cualquier persona puede ensamblar el sistema de pesas exitosamente. **Antes de comenzar el montaje, asegúrese de leer la información en esta página. Esta breve introducción le ahorrará mucho más tiempo de lo que le tomará en leerlo.**

EL MONTAJE REQUIERE DOS PERSONAS

Para su conveniencia y seguridad, ensamble el sistema de pesas con la ayuda de otra persona.

APARTE SUFICIENTE TIEMPO

A causa de muchas características del sistema de pesas, el proceso del montaje requerirá varias horas. Al apartar suficiente tiempo y al decidir disfrutar la tarea, el montaje irá suavemente. Quizás quiera ensamblar el sistema de pesas sobre el período de un par de tardes.



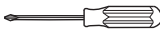

SELECCIONE UN LUGAR

Por causa de su peso y tamaño, el sistema de pesas se debe ensamblar en el lugar donde será usado. Asegúrese que haya suficiente espacio para caminar alrededor del sistema de pesas mientras que usted lo ensamble.

COMO DESEMPACAR LA CAJA

Para facilitar el montaje lo más posible, hemos dividido el proceso del montaje en cuatro etapas. Las piezas necesarias para cada etapa se encuentran en bolsas individuales. **Importante: Espere hasta comenzar cada etapa para abrir la bolsa de piezas para esa etapa.** Coloque todas las piezas del sistema de pesas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta terminar el montaje.

ASEGÚRESE QUE TIENE LAS SIGUIENTE HERRAMIENTAS:

- Dos llaves de ajuste 
- Un destornillador plano 
- Un destornillador estrella 
- Un martillo de hule 
- También necesitará grasa o vaselina, una cantidad pequeña de agua jabonosa, y cinta adhesiva clara o cinta adhesiva color crema.

El montaje será más conveniente si tiene un juego de casquillos, unas llaves con extremos abiertos o con extremos cerrados, o un juego de llaves de trinquete.

COMO IDENTIFICAR LAS PIEZAS

Para identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje, hemos incluido una **TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS** localizada en medio de este manual. Coloque la tabla en el piso y úsela para identificar las piezas durante cada paso del montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

COMO ORIENTAR LAS PIEZAS

Mientras que ensamble el sistema de pesas, asegúrese que todas las piezas estén orientadas exactamente como se muestra en los dibujos.

APRIETE LAS PIEZAS

Apriete todas las piezas a medida que la ensamble, a menos que se den otras instrucciones.

¿PREGUNTAS?

Si tiene cualquier pregunta después de leer las instrucciones del montaje, vea la portada de este manual.

CUATRO PASOS DEL PROCESO DEL MONTAJE

Montaje del Marco—Usted comenzará ensamblando la base y los montantes verticales que forman el esqueleto del sistema de pesas.

Montaje de los Brazos—Durante esta etapa ensamblará los brazos y la palanca para las piernas.

Montaje de los Cables—Durante esta etapa usted conectará los cables y las poleas que conectan los brazos a las pesas.

Montaje de los Asientos—Durante la etapa final usted ensamblará los asientos y los respaldos.

Montaje de la Armadura

1. Antes de comenzar a armar, verifique que entienda la información en las cajas en la página 5. Para ayuda identificando las piezas pequeñas que se usan en el montaje, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS localizada en medio de este manual.

Inserte cuatro Pernos de Porte de M8 x 75mm (69) hacia arriba a través de la Base Derecha (1).

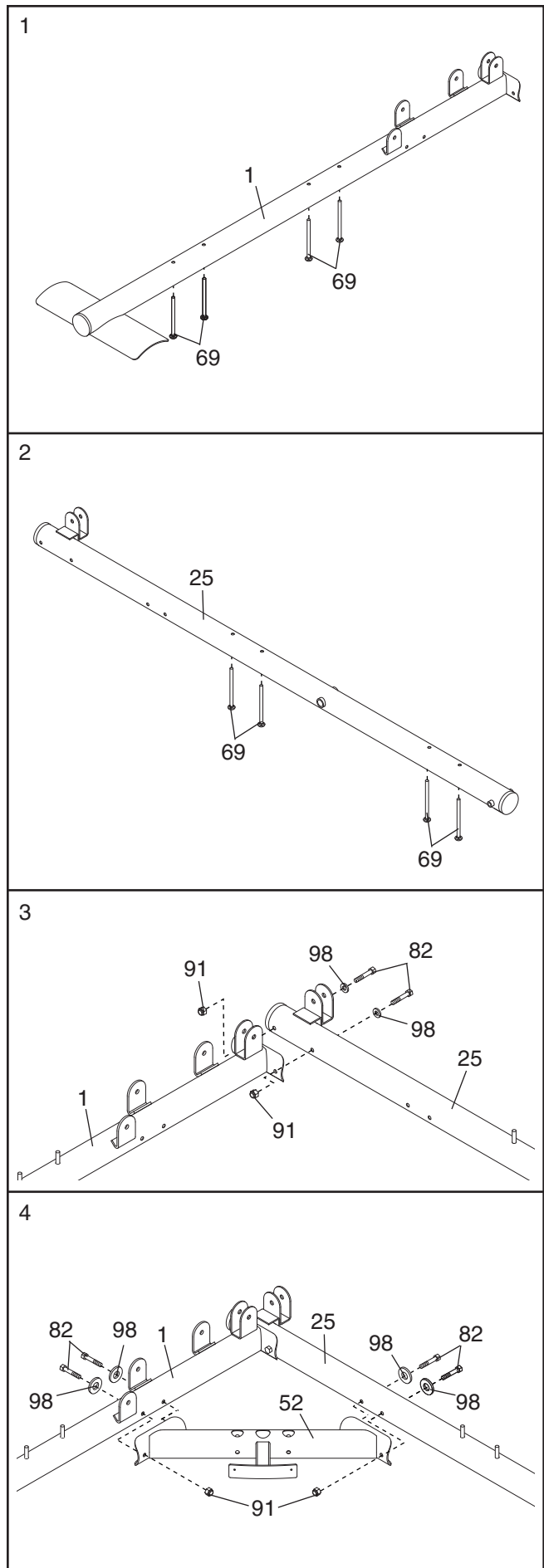
Nota: Puede resultar útil el poner un pedazo de cinta adhesiva sobre las cabezas de los pernos para sostenerlos en sus lugares.

2. Inserte cuatro Pernos de Porte de M8 x 75mm (69) hacia arriba a través de la Base Izquierda (25). **Nota: Puede resultar útil el poner un pedazo de cinta adhesiva sobre las cabezas de los pernos para sostenerlos en sus lugares.**

3. Conecte la Base Derecha (1) a la Base Izquierda (25) con dos Pernos de M8 x 78mm (82), dos Arandelas de M8 (98), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (91). **No apriete las Contratuercas todavía.**

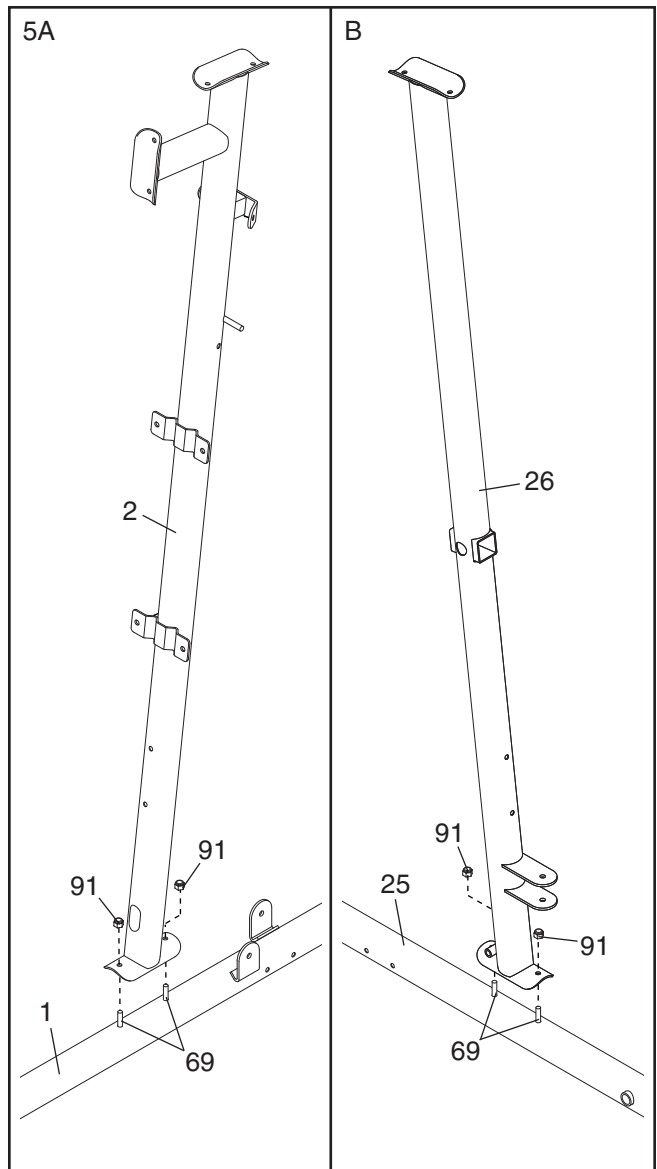
4. Conecte la Base Central (52) a la Base Derecha (1) con dos Pernos de M8 x 78mm (82), dos Arandelas de M8 (98), y una Contratuerca de Nylon de M8 (91). **No apriete los Pernos todavía.**

Una la Base Central (52) a la Base Izquierda (25) de la misma manera.



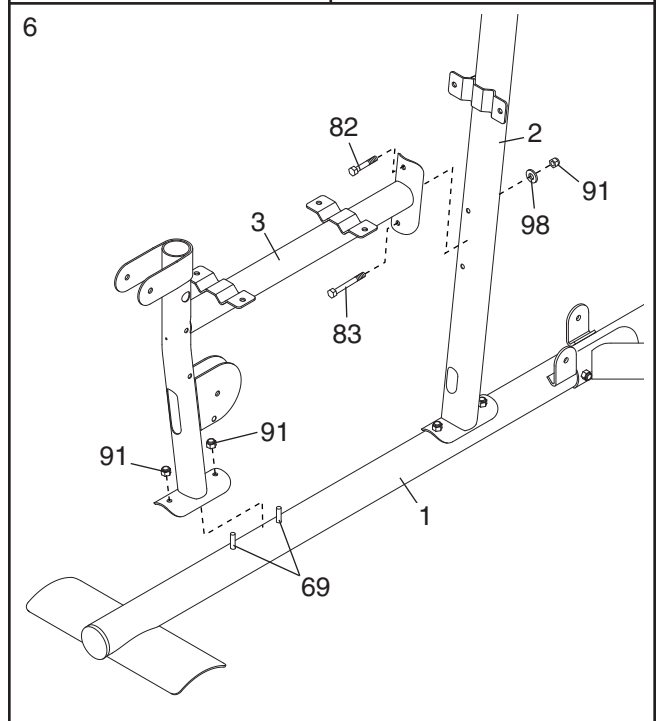
5. **Vea el dibujo A.** Conecte el Montante Vertical Derecho (2) a la Base Derecha (1) con los dos Pernos de Porte de M8 x 75mm (69) que se indican y dos Contratuercas de Nylon de M8 (91). **No apriete las Contratuercas todavía.**

Vea el dibujo B. Conecte el Montante Vertical Izquierdo (26) con la Base Izquierda (25) con los dos Pernos de Porte de M8 x 75mm (69) que se indican y dos Contratuercas de Nylon de M8 (91). **No apriete las Contratuercas todavía.**



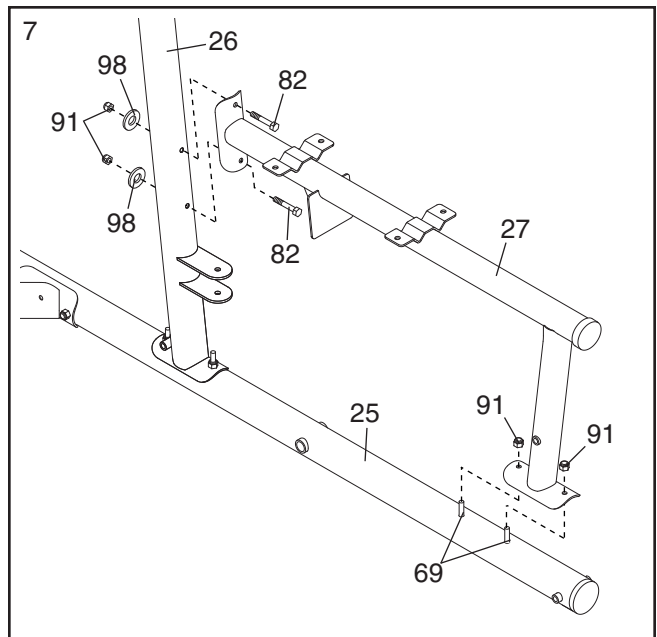
6. Una la Armadura Derecha del Asiento (3) a la Base Derecha (1) con los dos Pernos de Porte de M8 x 75mm (69) que se indican y dos Contratuercas de Nylon de M8 (91). **No apriete las Contratuercas de todavía.**

Una la Armadura Derecha del Asiento (3) al Montante Vertical Derecho (2) con un Perno de M8 x 78mm (82), un Perno de M8 x 96mm (83), una Arandela de M8 (98), y una contratuerca de Nylon de M8 (91). **No apriete las Contratuercas todavía.**

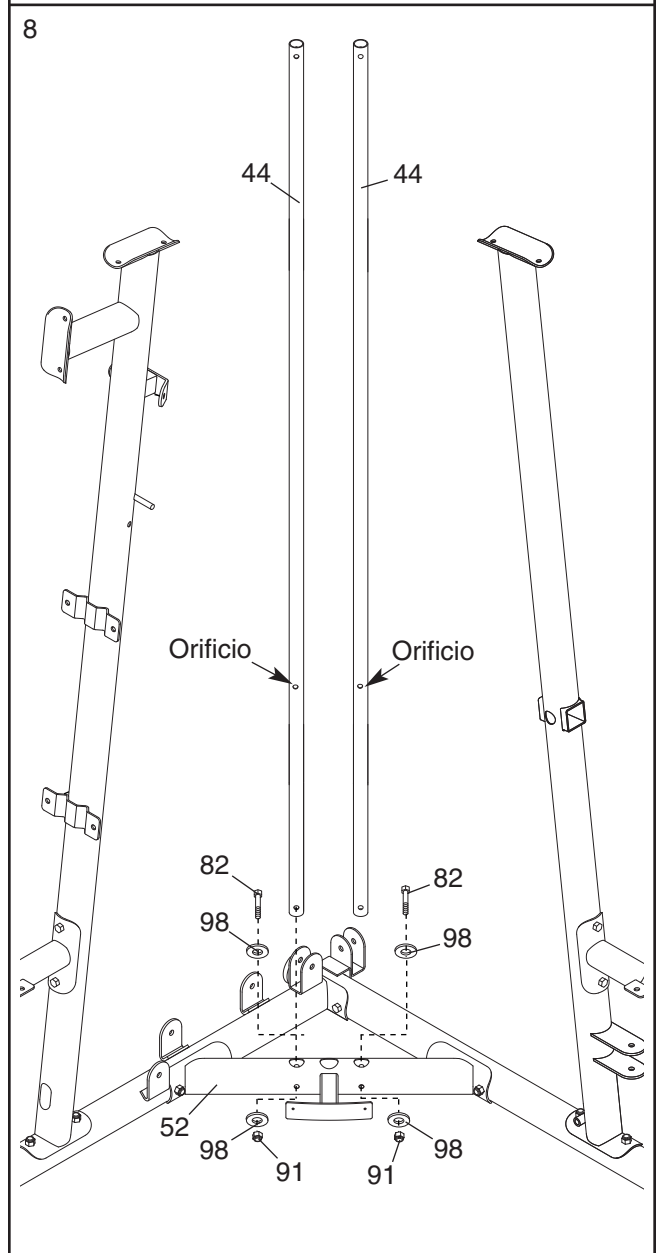


7. Una la Armadura Izquierda del Asiento (27) a la Base Izquierda (25) con los Pernos de Porte de M8 x 75mm (69) que se indican y dos Contratuercas de Nylon de M8 (91). **No apriete las Contratuercas todavía.**

Una la Armadura Izquierda del Asiento (27) al Montante Vertical Izquierdo (26) con dos Pernos de M8 x 78mm (82), dos Arandelas de M8 (98), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (91). **No apriete las Contratuercas de todavía.**



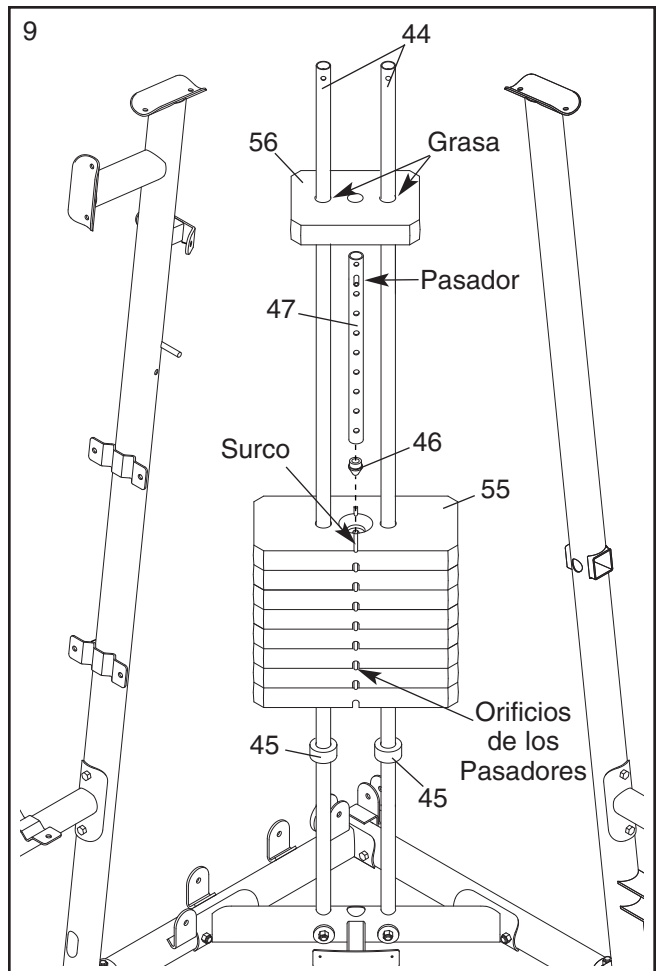
8. Oriente la Guías de las Pesas (44) con los orificios que se indican más cercanos a la parte inferior. Una las Guías de las Pesas dentro de la Base Central (52) con dos Pernos de M8 x 78mm (82), cuatro Arandelas de M8 (98), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (91).



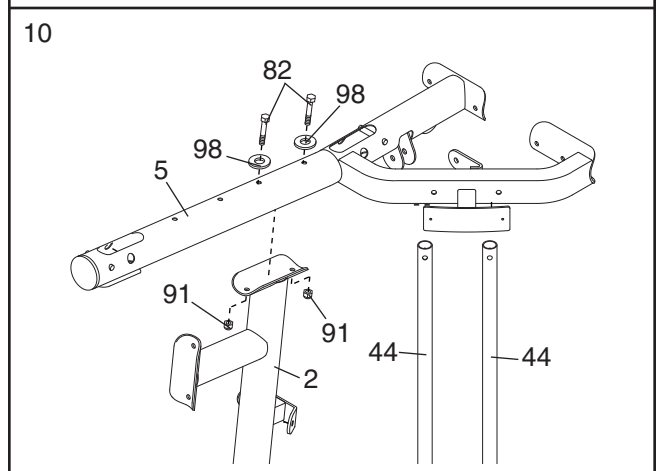
9. Deslice los dos Parachosques de Pesas (45) sobre las Guías de Pesas (44). Deslice las ocho Pesas (55), con los orificios de los pasadores en el costado que se indica, sobre las Guías de las Pesas.

Presione el Parachosques del Tubo de Pesas (46) en el Tubo de las Pesas (47). Inserte el Tubo de las Pesas en la pila de Pesas (55). **Verifique que el pasador en el Tubo de las Pesas quede asentado en el surco en la Pesa superior.**

Aplique grasa en los agujeros indicados en la Pesa Superior (56) con un paquete de grasa que viene incluido. Deslice la Pesa Superior sobre las Guías de Pesas (44).

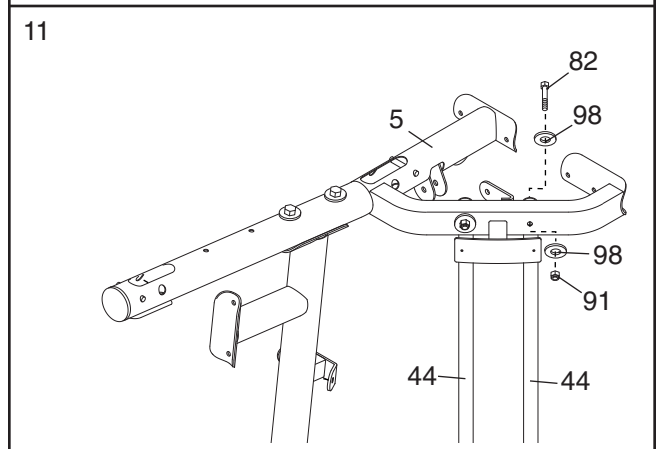


10. Una la Armadura Superior Derecha (5) al Montante Vertical Derecho (2) con dos Pernos de M8 x 78mm (82), dos Arandelas de M8 (98), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (91). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía. Verifique que las Guías de Pesas (44) queden detrás de la Armadura Superior Derecha.**

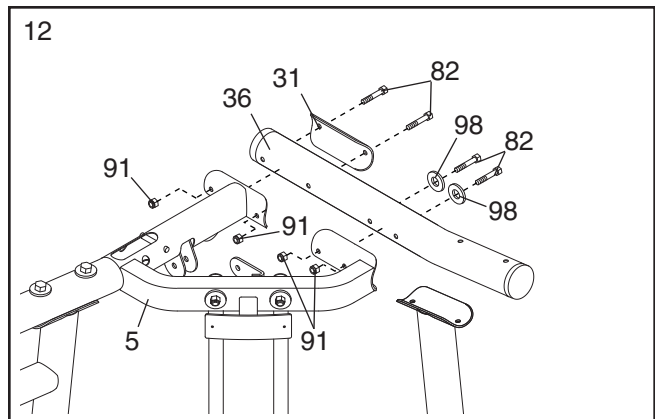


11. Conecte una Guía de Pesas (44) a la Armadura Superior Derecha (5) con un Perno de M8 x 78mm (82), dos Arandelas de M8 (98), y una Contratuerca de Nylon de M8 (91). **No apriete las Contratuercas todavía.**

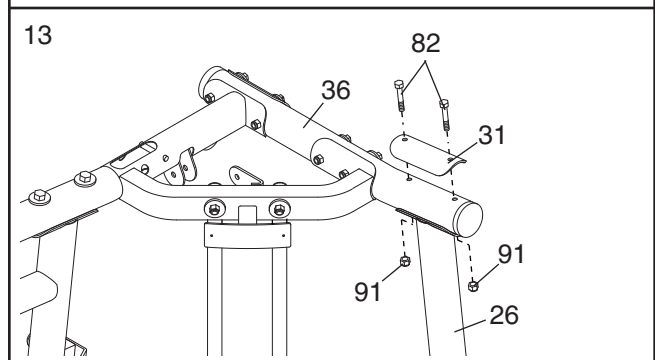
Repita este paso con la otra Guía de Pesas (44).



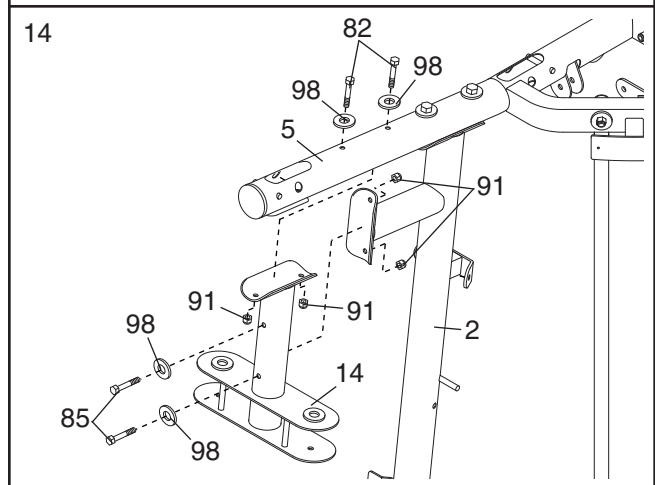
12. Una la Armadura Superior Izquierda (36) a la Armadura Superior Derecha (5) con cuatro Pernos de M8 x 78mm (82), dos Arandelas de M8 (98), una Placa de Soporte (31), y cuatro Contratuercas de Nylon de M8 (91). **No apriete las Contratuercas todavía.**



13. Una la Armadura Superior Izquierda (36) al Montante Vertical Izquierdo (26) con dos Pernos de M8 x 78mm (82), una Placa de Soporte (31), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (91). **No apriete las Contratuercas todavía.**



14. Oriente la Armadura de Mariposa (14) como se muestra. Una la Armadura de Mariposa al Montante Vertical Derecho (2) con dos Pernos de M8 x 72mm (85), dos Arandelas de M8 (98), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (91). **No apriete las Contratuercas todavía.**



Una la Armadura de Mariposa (14) a la Armadura Superior Derecha (5) con dos Pernos de M8 x 78mm (82), dos Arandelas de M8 (98), dos Contratuercas de Nylon de M8 (91).

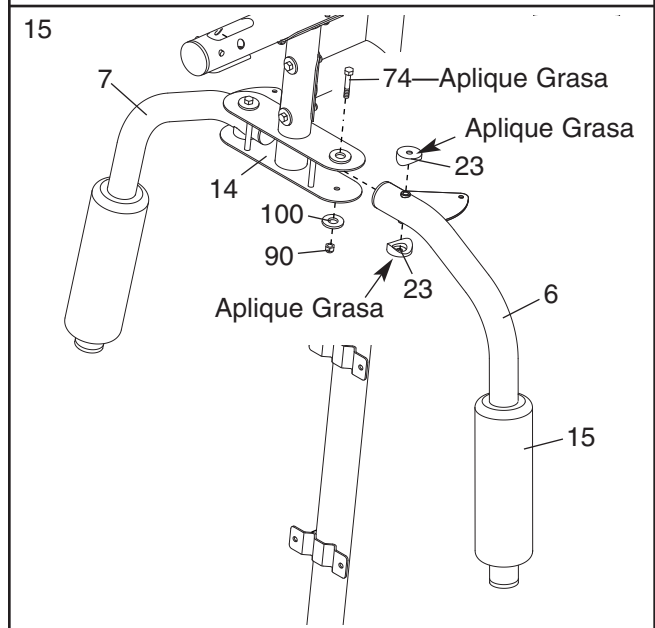
Apriete las Contratuercas de Nylon de M8 (91) que se usan en los pasos 3-14.

Montaje del Brazo

15. Humedezca el extremo inferior del Brazo de Mariposa Izquierdo (6) con agua jabonosa. Deslice la Almohadilla Grande de Espuma (15) sobre el Brazo de Mariposa Izquierdo.

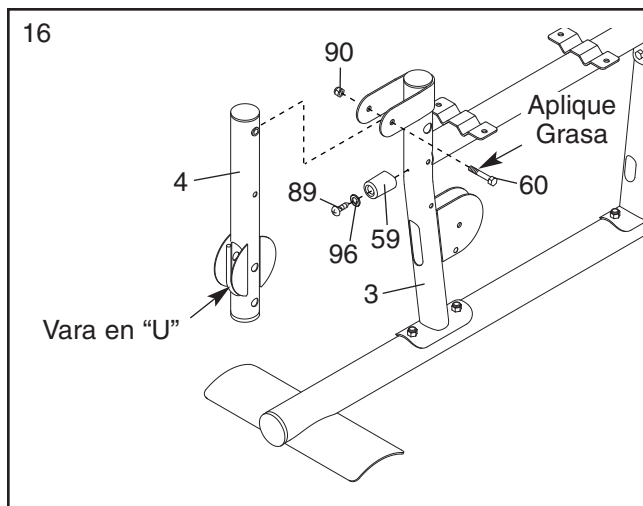
Nota: Para este paso se necesita una bolsa de grasa completa. Aplique grasa a un Perno de M10 x 85mm (74) y las orillas indicadas de dos Bujes del Brazo (23) con una Bolsa de Grasa. Una el Brazo Izquierdo Mariposa (6) a la Armadura de Mariposa (14) con el Perno (74), una Arandela Grande de M10 (100), los dos Bujes del Brazo, y una Contratuerca de Nylon de M10 (90). **Verifique que la cabeza del perno cabe dentro del orificio en la Armadura de Mariposa.**

Repita este paso con el otro Brazo Izquierdo de Mariposa (7).

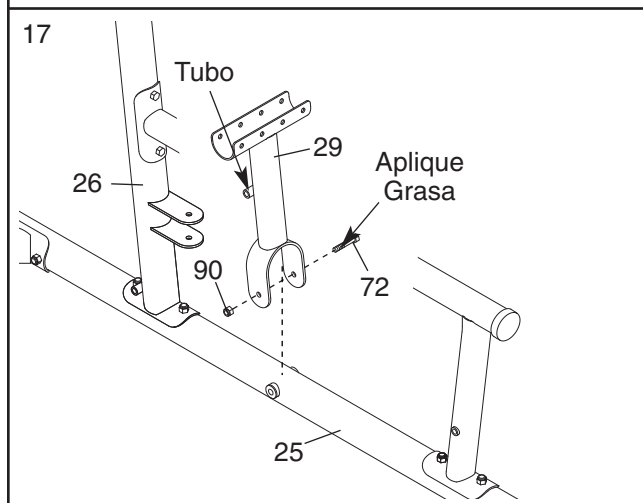


16. Una el Parachoques para las Piernas (59) la Armadura Derecha del Asiento (3) con un Tornillo Taladro de M4 x 16mm (89) y una Arandela de M4 (96).

Aplique grasa a un Perno de M10 x 75mm (60). Conecte la Palanca para las Piernas (4) a la Armadura Derecha del Asiento (3) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (90). **Verifique que la vara en "U" quede en el costado indicado de la Palanca para las Piernas. No sobre apriete la Contratuerca; la Palanca para las Piernas debe pivotar fácilmente.**



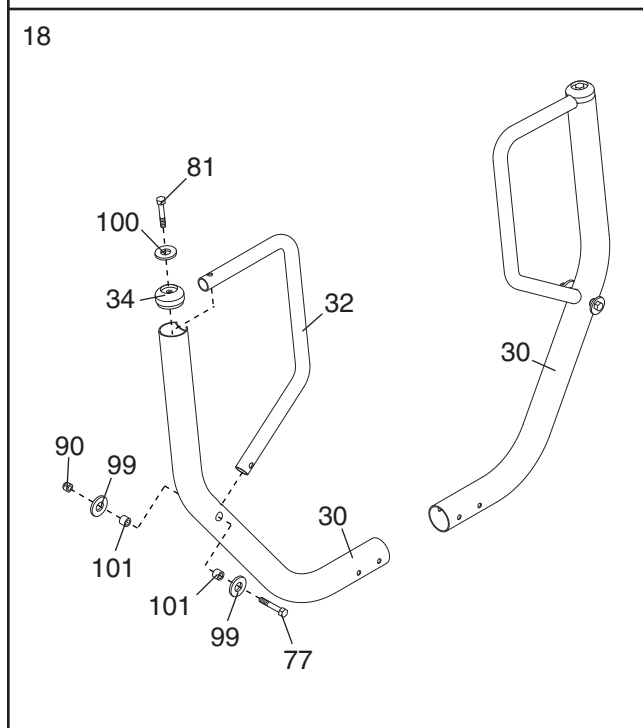
17. Aplique grasa a un Perno de M10 x 108mm (72). Oriente la Armadura de Prensa (29) de manera que el tubo soldado esté en el costado hacia el Montante Vertical Izquierdo (26). Una la Armadura de Prensa con la Base Izquierda (25) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (90). **No sobre apriete la Contratuerca; la Armadura de Prensa debe pivotar fácilmente.**



18. Una un Manubrio de Prensa (32) al Brazo de Prensa (30) con un Perno de M10 x 65mm (77), dos Arandelas de M10 (99), dos Espaciadores de M10 x 12mm (101), y una Contratuerca de Nylon de M10 (90).

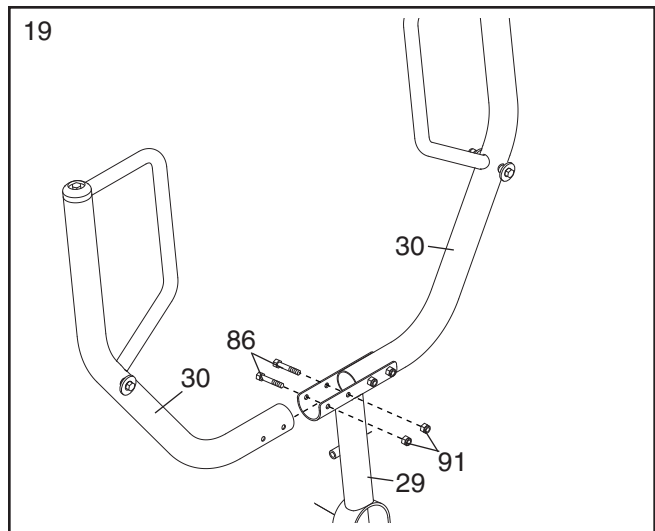
Una la Tapa del Brazo de Prensa (34) al Brazo de Prensa (30) con un Perno Botón de M10 x 45mm (81) y una Arandela Grande de M10 (100).

Repita este paso con el otro Brazo de Prensa (30).

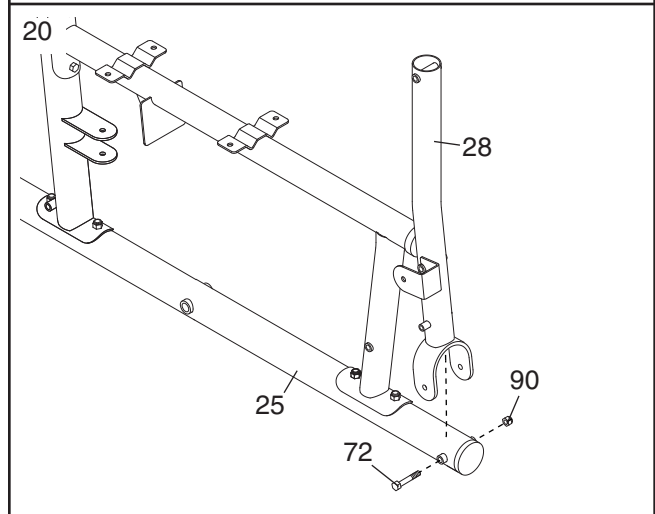


19. Una el Brazo de Prensa (30) a la Armadura de Prensa (29) con dos Pernos de M8 x 69mm (86) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (91).

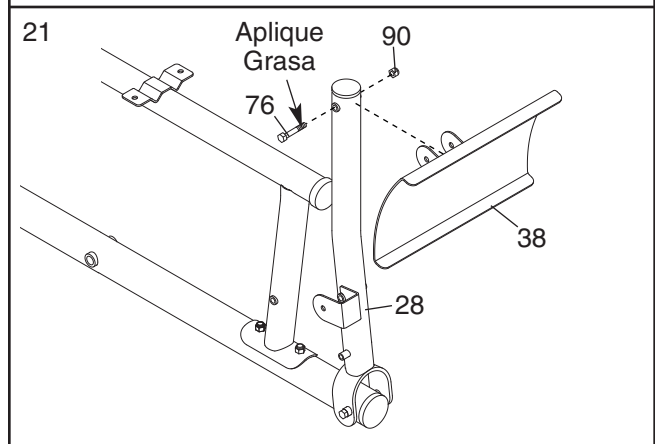
Repita este paso con el otro Brazo de Prensa (30).



20. Aplique grasa a un Perno de M10 x 108mm (72). Una la Armadura de Prensa para las Piernas (28) a la Base Izquierda (25) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (90). **No sobre apriete la Contratuerca; la Armadura de Prensa para las Piernas debe poder pivotar fácilmente.**



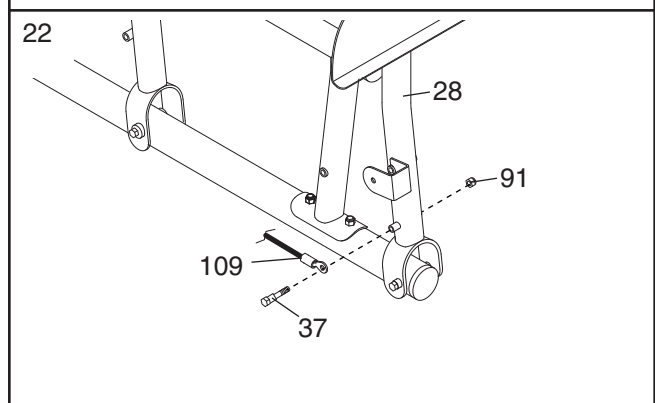
21. Aplique grasa a un Perno de M10 x 77mm (76). Una la Plataforma para los Pies (38) a la Armadura de la Prensa para las Piernas (28) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (90). **Verifique que la calcomanía en la Plataforma para los Pies quede con el lado correcto hacia arriba. No sobre apriete la Contratuerca; Plataforma para los Pies debe pivotar fácilmente.**



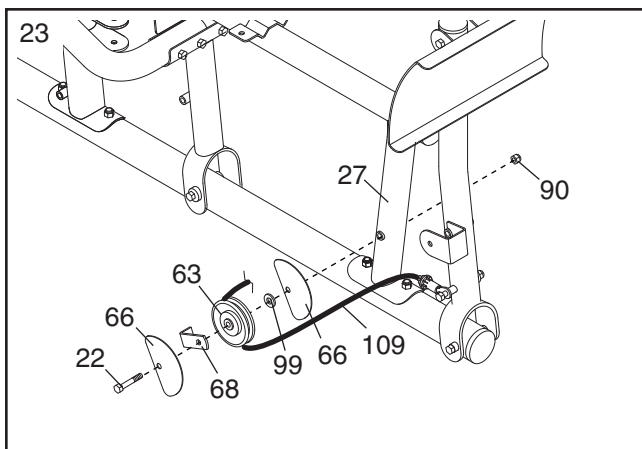
Montaje de los Cables

22. Para identificar los cables y ensamblar los cables correctamente, vea el **DIAGRAMA DE CABLES** en las páginas 26 y 27.

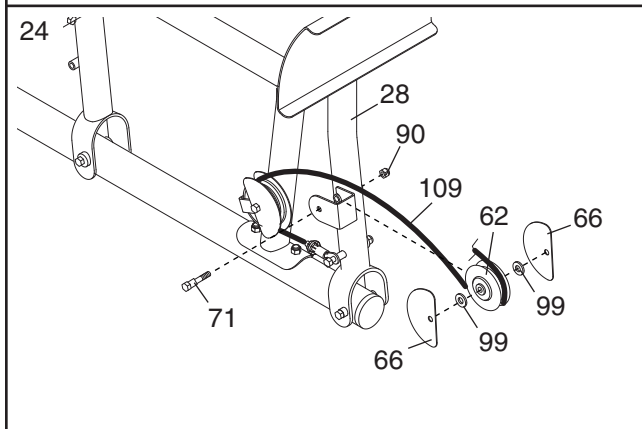
Identifique el Cable de Prensa (109). Una el Cable a la Armadura de la Prensa para las Piernas (28) con un Perno de Hombro de M8 x 86mm (37) y una Contratuerca de Nylon de M8 (91). **No apriete esta Contratuerca demasiado; el Cable debe poder girar en forma fácil.**



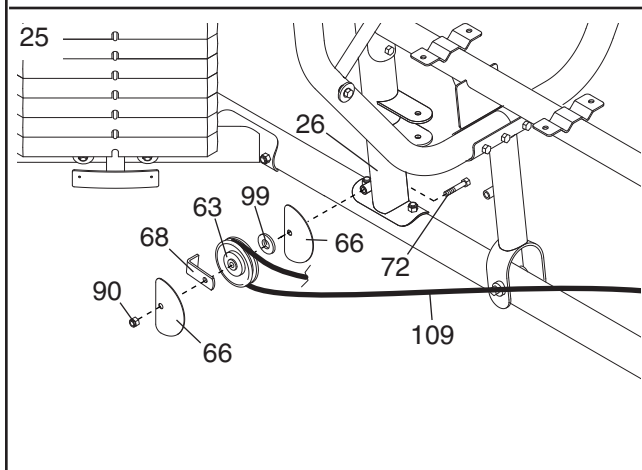
23. Envuelva el Cable de Prensa (109) alrededor de la Polea de 90mm (63). Una la Polea, dos Protectores de Dedo (66), una Trampa de Cable (68), y una Arandela de M10 (99) a la Armadura Izquierda del Asiento (27) con un Perno de M10 x 103mm (22) y una Contratuerca de Nylon de M10 (90). **Verifique que la Trampa de Cable y los Protectores de Dedos en Mitad queden orientados como se muestran**



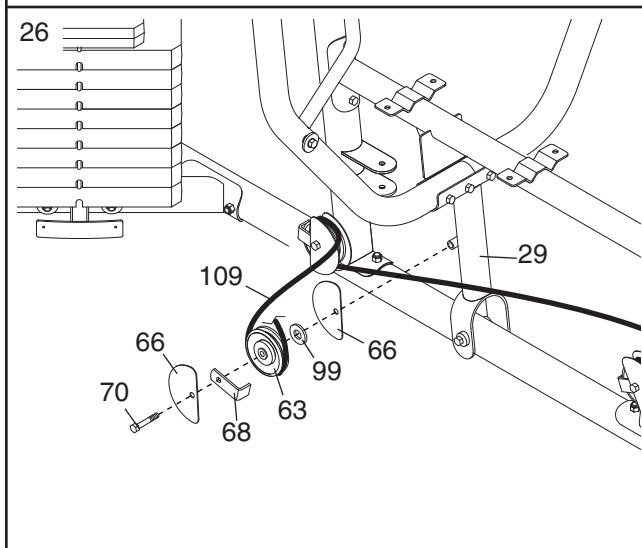
24. Envuelva el Cable de Prensa (109) alrededor de una Polea en "V" (62). Una la Polea en "V", dos Protectores de Dedos en Mitad (66), y dos Arandelas de M10 (99) a la Armadura de Prensa para las Piernas (28) con un Perno de M10 x 115mm (71) y una Contratuerca de Nylon de M10 (90). **Verifique que los Protectores de Dedos queden orientados como se muestra.**



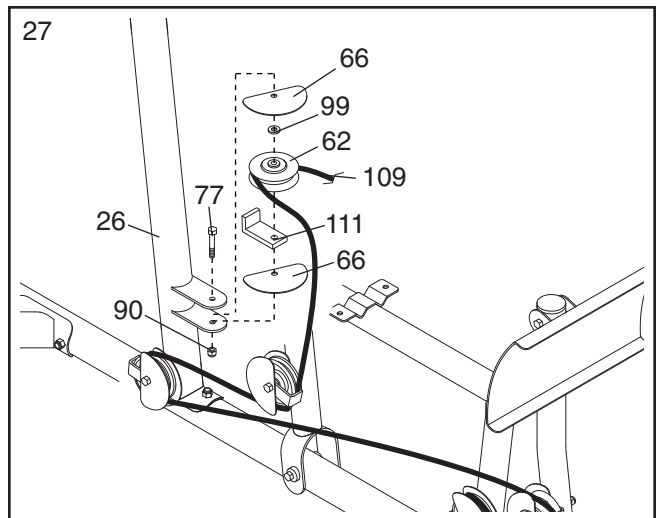
25. Envuelva el Cable de Prensa (109) alrededor de una Polea de 90mm (63). Una la Polea, dos Protectores de Dedos en Mitad (66), una Trampa de Cable (68), y una Arandela de M10 (99) al Montante Vertical Izquierdo (26) con un Perno de M10 x 108mm (72) y una contratuerca de Nylon de M10 (90). **Verifique que la Trampa de Cable y los Protectores de Dedos queden orientados como se muestran**



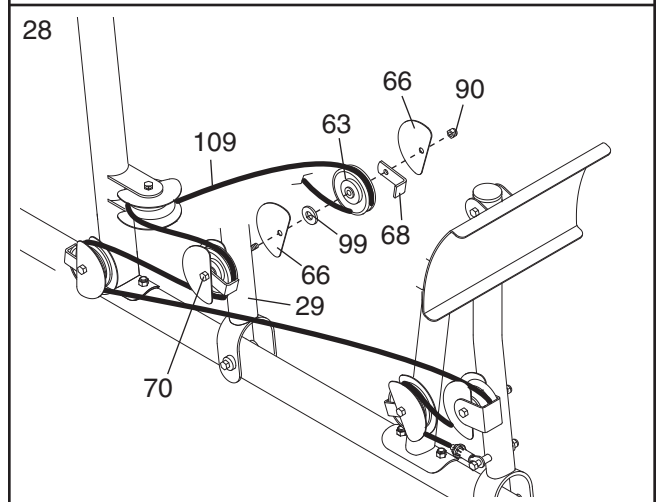
26. Envuelva el Cable de Prensa (109) alrededor de la Polea de 90mm (63). Una la Polea, dos Protectores de Dedos en Mitad (66), una Trampa de Cable (68), y una Arandela de M10 (99) con la Armadura de Prensa (29) con un Perno de M10 x 135mm (70). **Verifique que la Trampa de Cable y los Protectores de Dedos queden orientados como se muestra.**



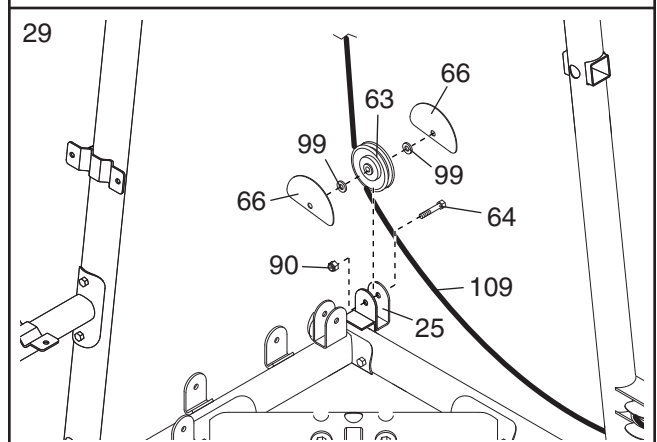
27. Envuelva el Cable de Prensa (109) alrededor de una Polea en "V" (62). Una la Polea en "V", dos Protectores de Dedos en Mitad (66), una Trampa de Cable Grande (111), y una Arandela de M10 (99) dentro del soporte en el Montante Vertical Izquierdo (26) con un Perno de M10 x 65mm (77) y una Contratuerca de Nylon de M10 (90). **Verifique que la Trampa de Cable y los Protectores de Dedos queden orientados como se muestra.**



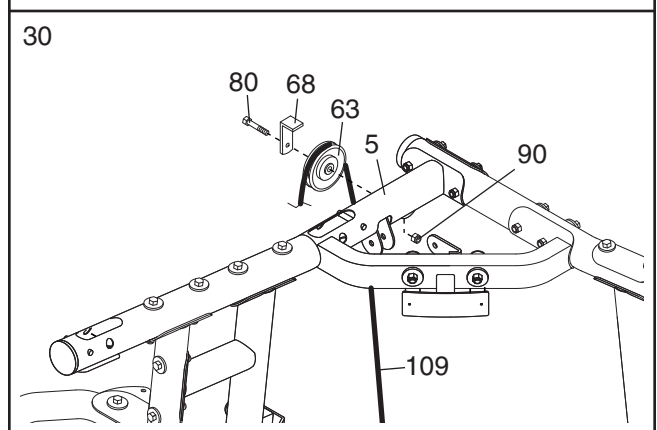
28. Envuelva el Cable de Prensa (109) alrededor de la Polea de 90mm (63). Una la Polea, dos Protectores de Dedos en Mitad (66), una Trampa de Cable (68), y un Arandela de M10 (99) a la Armadura de Prensa (29) con el Perno de M10 x 135mm (70) que se usa en el paso 26 y una Contratuerca de Nylon de M10 (90). **Verifique que la Trampa de Cable y los Protectores de Dedos en Mitad queden orientados como se muestra.**



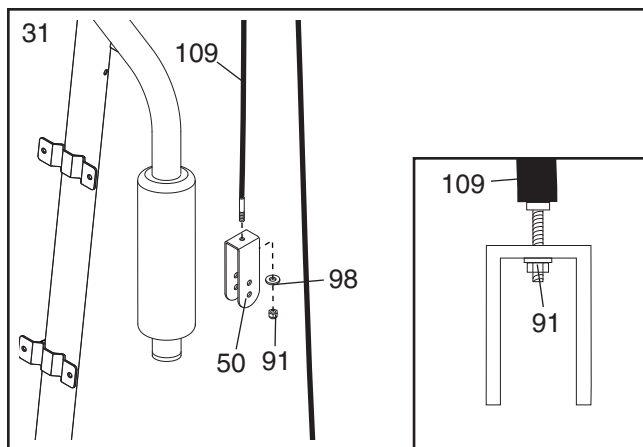
29. Envuelva el Cable de Prensa (109) debajo de una Polea de 90mm (63). Una la Polea, dos Arandelas de M10 (99), y dos Protectores de Dedos en Mitad (66) dentro del soporte en la Base Izquierda (25) con un Perno de M10 x 50mm (64) y una Contratuerca de Nylon de (90). **Verifique que los Protectores de Dedos en Mitad queden orientados como se muestra.**



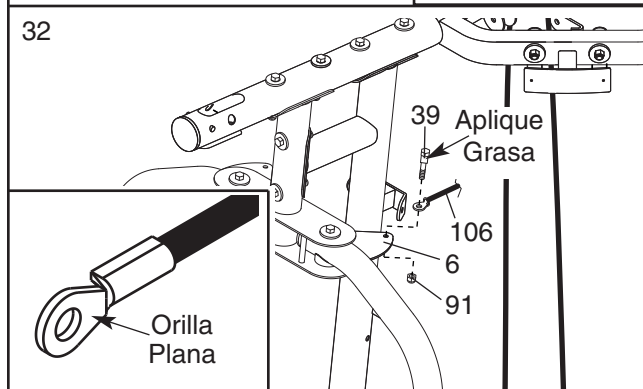
30. Envuelva el Cable de Prensa (109) sobre una Polea de 90mm (63). Una la Polea y una Trampa de Cable (68) a la Armadura Superior Derecha (5) con un Perno de M10 x 45mm (80) y una Contratuerca de Nylon de M10 (90). **Verifique que la Trampa de Cable quede orientada de tal manera que sostenga el Cable en el surco de la Polea.**



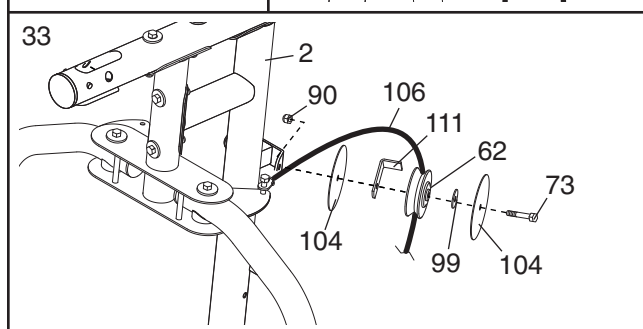
31. Una el extremo del Cable de Prensa (109) al Soporte en "U" (50) con un Arandela de M8 (98) y una Contratuerca de Nylon de M8 (91). **Nota: No apriete la Contratuerca completamente; debe quedar apretada de manera que solamente queden dos roscas visibles pasando la Contratuerca, como se muestra en el dibujo interior.**



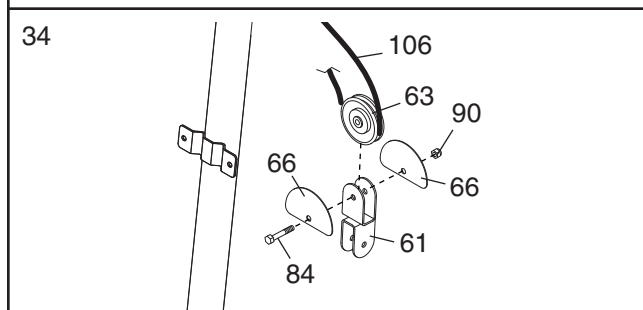
32. **Identifique el Cable de Mariposa (106).** Engrase un Perno de Hombro de M8 x 22mm (39). Una el Cable al Brazo de Mariposa Izquierdo (6) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M8 (91). **Verifique que la orilla plana del Cable quede en contra del Brazo de Mariposa.**



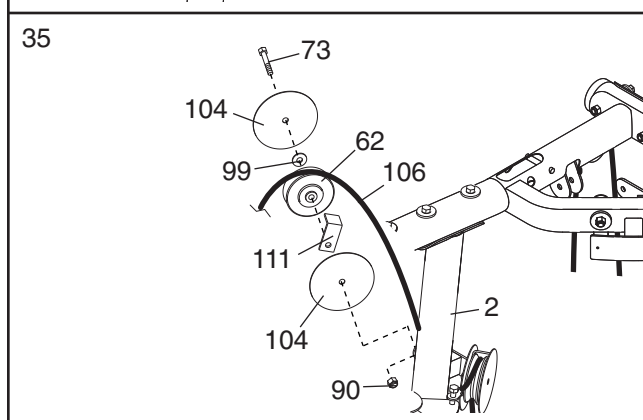
33. Envuelva el Cable de Mariposa (106) sobre una Polea en "V" (62). Una la Polea en "V", una Trampa de Cable Grande (111), una Arandela de M10 (99), y dos Protector Completo de Dedos (104) al Montante Vertical Derecho (2) con un Perno de M10 x 62mm (73) y una Contratuerca de Nylon de M10 (90).



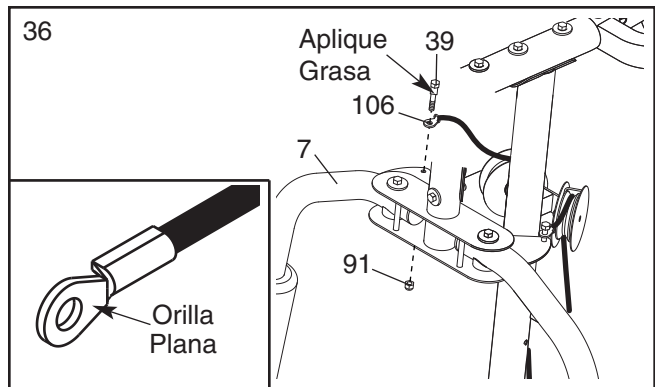
34. Envuelva el Cable de Mariposa (106) debajo de una Polea de 90mm (63). Una la Polea y dos Protectores de Dedos en Mitad (66) al Soporte en Doble "U" (61) con un Perno de M10 x 48mm (84) y una Contratuerca de Nylon de M10 (90). **Verifique que los Protectores de Dedos en Mitad queden orientados como se muestra.**



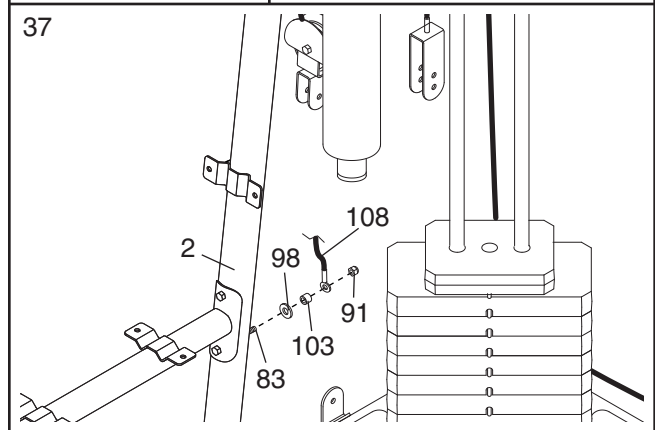
35. Envuelva el Cable de Mariposa (106) sobre la Polea en "V" (62). Una la Polea en "V", una Trampa de Cable Grande (111), una Arandela de M10 (99), y dos Protectores Completos de Dedos (104) al Montante Vertical Derecho (2) con un Perno de M10 x 62mm (73) y una Contratuerca de Nylon de M10 (90).



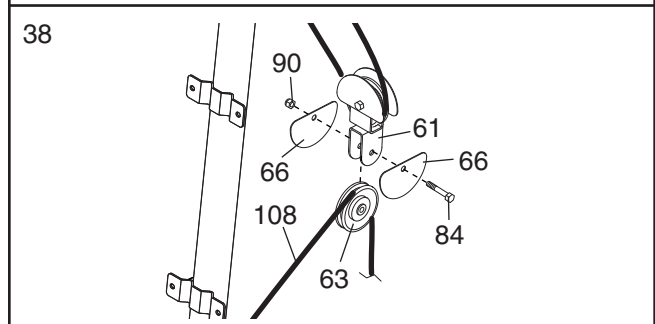
36. Engrase un Perno de Hombro de M8 x 22mm (39). Una el Cable de Mariposa (106) al Brazo de Mariposa Derecho (7) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M8 (91). **Verifique que la orilla plana del Cable quede contra del Brazo de Mariposa.**



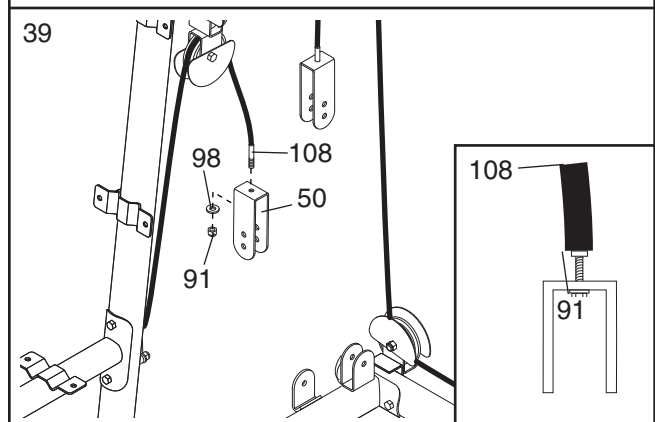
37. **Identifique el Cable Corto (108).** Una el Cable al Perno de M8 x 96mm (83) que se usa en el paso 6 a una Arandela de M8 (98), un Espaciador de M8 x 13mm (103), y una Contratuerca de Nylon de M8 (91).



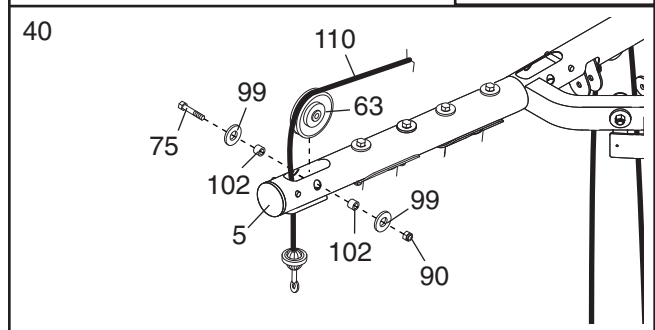
38. Envuelva el Cable Corto (108) sobre la Polea de 90mm (63). Una la Polea y dos Protectores de Dedos en Mitad (66) al Soporte de Doble "U" (61) con un Perno de M10 x 48mm (84) y una Contratuerca de Nylon de M10 (90). **Verifique que los Protectores de Dedos queden orientados como se muestra.**



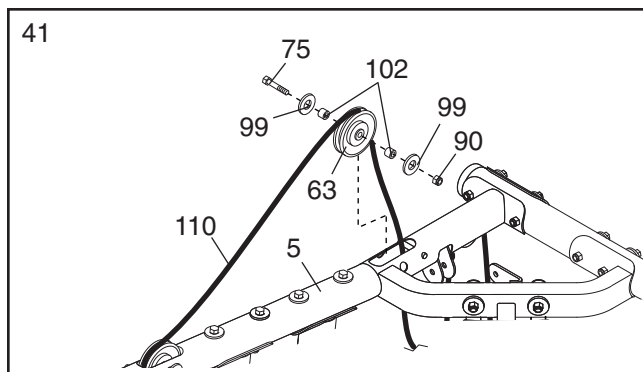
39. Una el extremo del Cable Corto (108) al Soporte en "U" (50) con una Arandela de M8 (98) y una Contratuerca de Nylon de M8 (91). **Nota: No apriete la Contratuerca completamente; debe ser apretada de manera que solamente se vean dos roscas del Cable más allá de la Contratuerca, como se muestra en el dibujo del recuadro.**



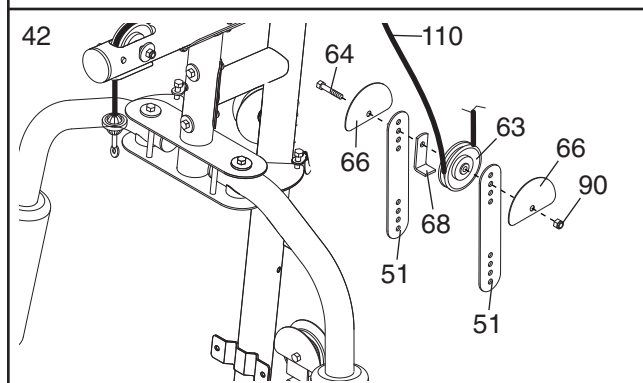
40. **Identifique el Cable de las Pesas (110).** Encamine el Cable hacia arriba por la Armadura Superior Derecha (5) y sobre una Polea de 90mm (63). Una la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno de M10 x 80mm (75), dos Arandelas de M10 (99), dos Espaciadores de M10 x 19mm (102), y una Contratuerca de Nylon de M10 (90).



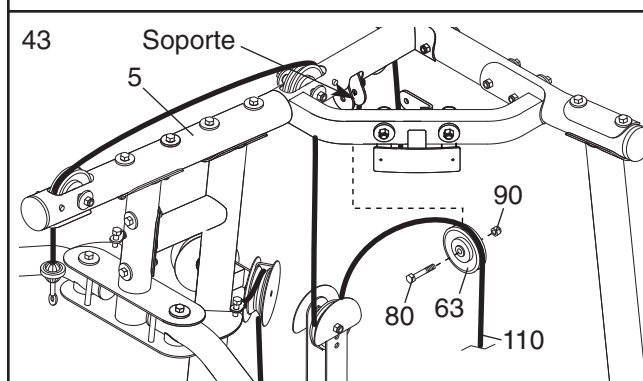
41. Encamine el Cable de las Pesas (110) sobre la Polea de 90mm (63) y hacia abajo mediante la Armadura Superior Derecha (5). Una la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno de M10 x 80mm (75), dos Arandelas de M10 (99), dos Espaciadores de M10 x 19mm (102), y una Contratuerca de Nylon de M10 (90).



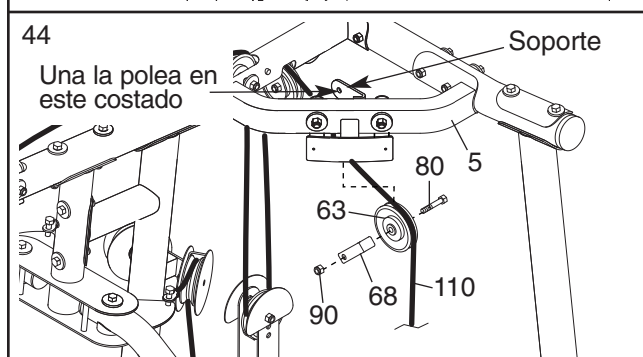
42. Envuelva el Cable de Prensa (101) sobre una Polea de 90mm (63). Una la Polea, una Trampa de Cable (68) y dos Protectores de Dedos en Mitad (66) en el segundo agujero de la parte superior de las dos Placas de la Polea (51) con un Perno de M10 x 50mm (64) y una contratuerca de Nylon de M10 (90). **Verifique que la Trampa de Cable y los Protectores de Dedos en Mitad queden orientados como se muestra.**



43. Envuelva el Cable de las Pesas (110) sobre una Polea de 90mm (63). Una la Polea al soporte que se indica en la Armadura Superior Derecha (5) con un Perno de M10 x 45mm (80) y una Contratuerca de Nylon de M10 (90).

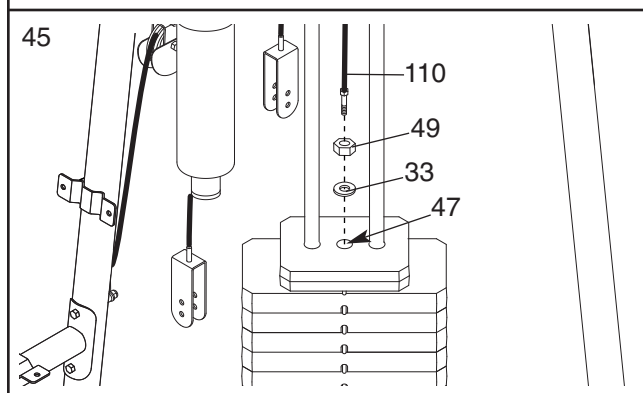


44. Envuelva el Cable de las Pesas (110) sobre una Polea de 90mm (63). Una la Polea a una Trampa de Cable (68) al soporte que se indica sobre la Armadura Superior Derecha (5) con un Perno de M10 x 45mm (80) y una Contratuerca de Nylon de M10 (90). **Asegúrese que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**



45. Fije una Arandela de M12 (33) sobre la cúspide del Tubo de las Pesas (47). Atornille una Tuerca de M12 (49) completamente sobre el Cable de las Pesas (110).

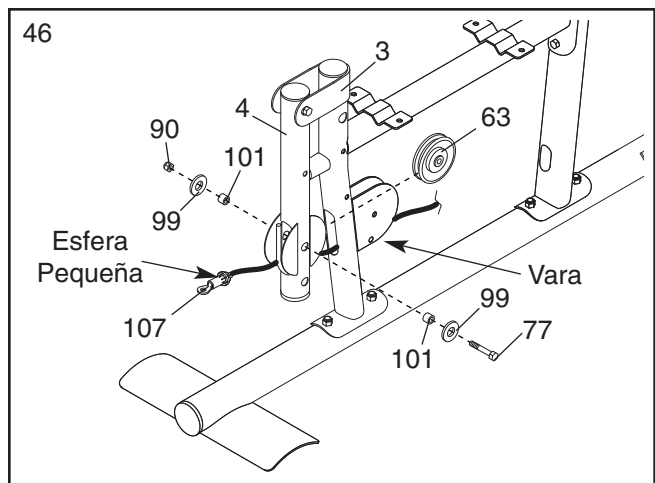
Enrosque el Cable de las Pesas (110) dentro del Tubo de las Pesas (47) un par de vueltas.



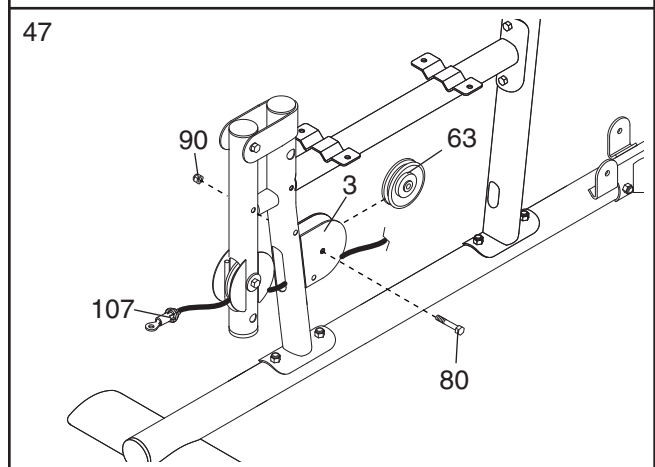
46. **Identifique el Cable Abdominal (107).**

Encamine la esfera pequeña en el Cable mediante la Palanca para las Piernas (4) y la Armadura Derecha del Asiento (3). **Verifique que el Cable quede sobre la vara en la Armadura del Asiento.**

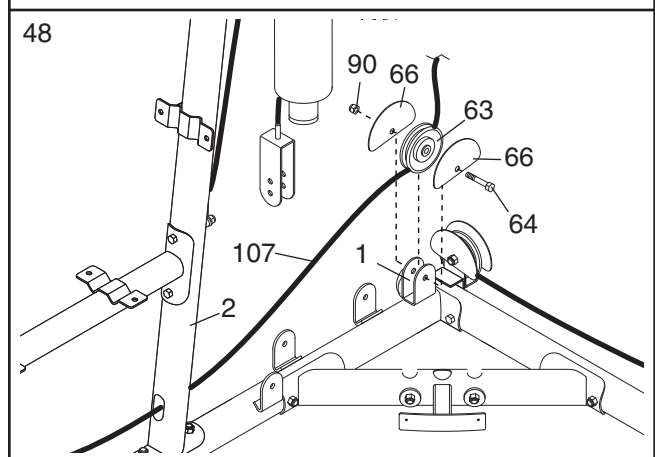
Una la Polea de 90mm (63) dentro de la Palanca para las Piernas (4), sobre el Cable Abdominal (107), con un Perno de M10 x 65mm (77), dos Arandelas de M10 (99), dos Espaciadores de 12mm (101), y una Contratuerca de Nylon de M10 (90).



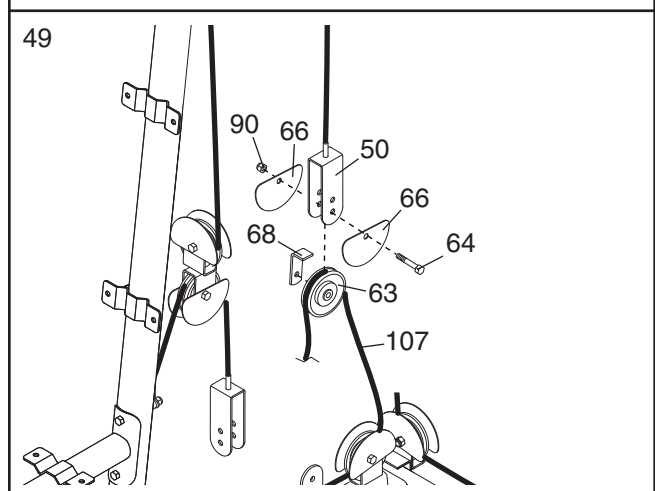
47. Una la Polea de 90mm (63) dentro de la Armadura Derecha del Asiento (3), sobre el Cable Abdominal (107), con un Perno de M10 x 45mm (80) y una Contratuerca de Nylon de M10 (90).



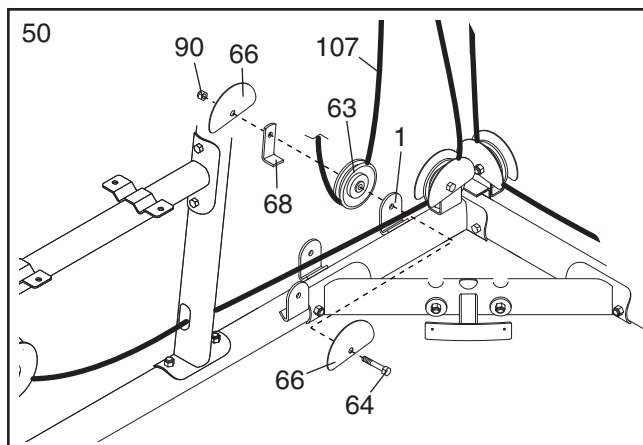
48. Encamine el Cable Abdominal (107) mediante el Montante Vertical Derecho (2) y por debajo de una Polea de 90mm (63). Una la Polea y dos Protectores de Dedos en Mitad (66) a la Base Derecha (1) con un Perno de M10 x 50mm (64) y una Contratuerca de Nylon de M10 (90). **Verifique que los Protectores de Dedos en Mitad queden orientados como se muestra.**



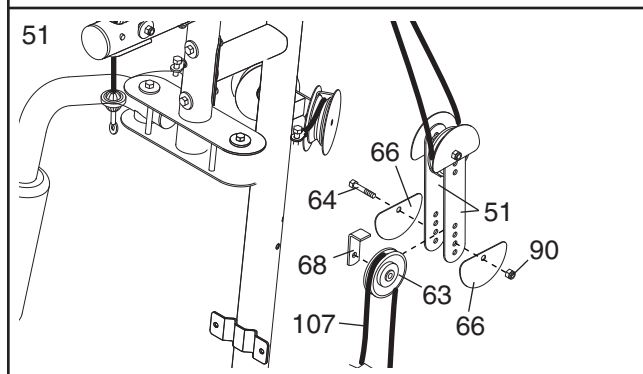
49. Envuelva el Cable Lateral (107) sobre una Polea de 90mm (63). Una la Polea, un Trampa de Cable (68), y dos Protectores de Dedos en Mitad (66) al agujero inferior en el Soporte en "U" que se indica (50) con un Perno de M10 x 50mm (64), y una Contratuerca de Nylon de M10 (90). **Verifique que la Trampa de Cable y los Protectores de Dedos en Mitad queden orientados como se muestra**



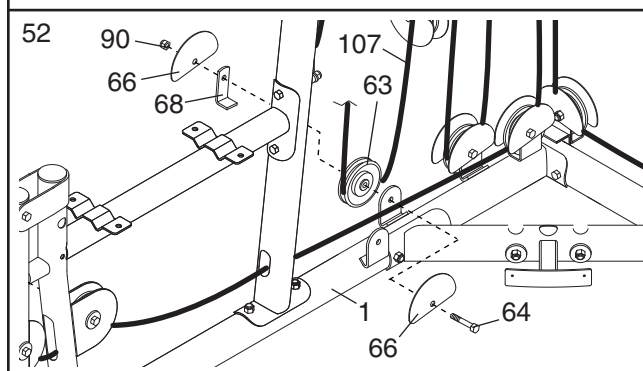
50. Envuelva el Cable Abdominal (107) por debajo de una Polea de 90mm (63). Una la Polea, una Trampa de Cable (68), y dos Protectores de Dedos en Mitad (66) a la Base Derecha (1) con un Perno de M10 x 50mm (64) y una Contratuera de Nylon de M10 (90). **Verifique que la Trampa de Cable y los Protectores de Dedos queden orientados como se muestra.**



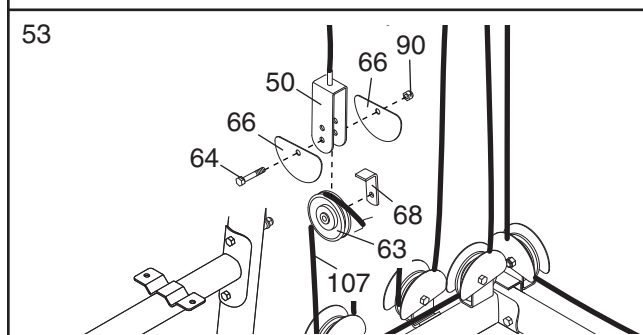
51. Envuelva el Cable Abdominal (107) sobre una Polea de 90mm (63). Una la Polea, una Trampa de Cable (68), y dos Protectores de Dedos en Mitad (66) en el segundo agujero de la parte inferior de las dos Placas de la Polea (51) con un Perno de M10 x 50mm (64) y una Contratuera de Nylon de M10 (90). **Verifique que la Trampa de Cable y los Protectores de Dedos queden orientados como se muestra.**



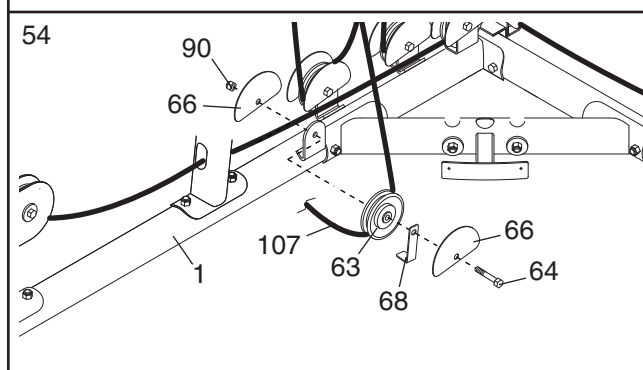
52. Envuelva el Cable Abdominal (107) por debajo de una Polea de 90mm (63). Una la Polea, una Trampa de Cable (68), y dos Protectores de Dedos en Mitad (66) a la Base Derecha (1) con un Perno de M10 x 50mm (64) y una Contratuera de Nylon de M10 (90). **Verifique que la Trampa de Cable y los Protectores de Dedos queden orientados como se muestra.**



53. Envuelva el Cable Abdominal (107) por encima de una Polea de 90mm (63). Una la Polea, una Trampa de Cable (68), y dos Protectores de Dedos en Mitad (66) con el agujero inferior en el Soporte en "U" (50) que se indica con un Perno de M10 x 50mm (64) y una Contratuera de Nylon de M10 (90). **Verifique que la Trampa de Cable y los Protectores de Dedos queden orientados como se muestra**

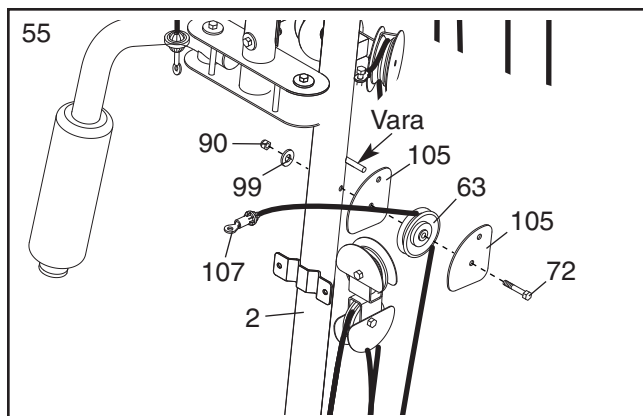


54. Envuelva el Cable Abdominal (107) por debajo de una Polea de 90mm (63). Una la Polea, una Trampa de Cable (68), y dos Protectores de Dedos en Mitad (66) a la Base Derecha (1) con un Perno de M10 x 50mm (64) y una Contratuera de Nylon de M10 (90). **Verifique que la Trampa de Cable y Protectores de Dedos queden orientados como se muestra.**

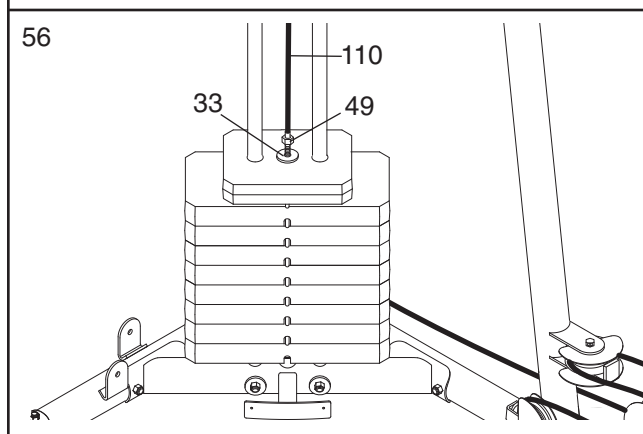


55. Envuelva el Cable Abdominal (107) por encima de una Polea de 90mm (63). Una la Polea y los dos Protector de Dedos en Cuarto (105) al Montante Vertical Derecho (2) con un Perno de M10 x 108mm (72), una Arandela de M10 (99), y una Contratuerca de Nylon de M10 (90).

Verifique que la vara quede insertada mediante ambos Protectores de Dedos y que quede por encima del Cable.



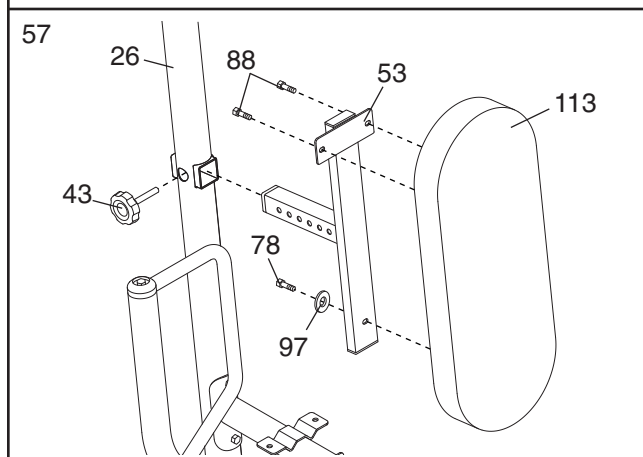
56. Apriete el Cable de Pesas (110) en el Tubo de Pesas (no se muestra aquí) hasta que toda la comba sea eliminada de los cables. Apriete la Tuerca de M12 (49) sobre el Cable de Pesas contra la Arandela M12 (33).



Montaje del Asiento

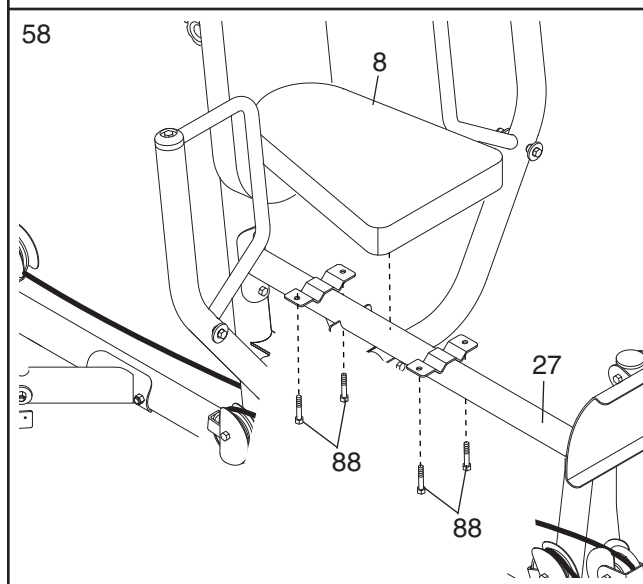
57. Una el Respaldo de Prensa (113) a la Armadura del Respaldo (53) con dos Tornillos de M6 x 16mm (88), un Tornillo de M6 x 35mm (78), y una Arandela de M6 (97).

Deslice la Armadura del Respaldo (53) dentro del Montante Vertical Izquierdo (26). Engrane la Perilla (43) dentro del Montante Vertical y la Armadura del Respaldo, y gírela en la dirección de las agujas del reloj hasta que quede apretada.



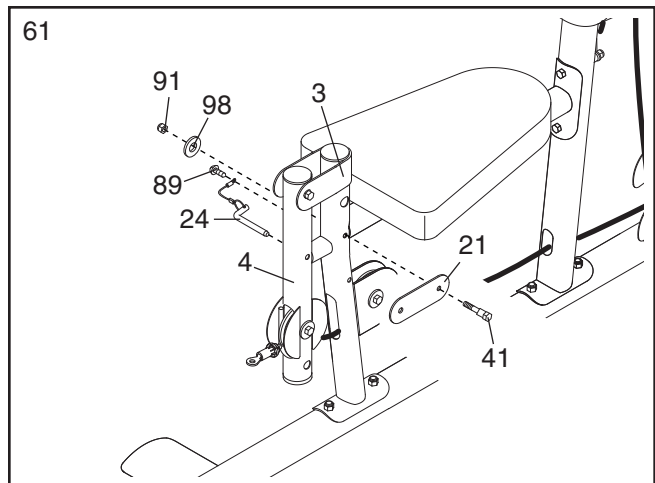
58. Acople un Asiento con Etiqueta (12) a la Armadura del Asiento Izquierdo (27) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (88).

Repita este paso con el otro Asiento (8) y la Armadura del Asiento Derecho (no se muestra aquí).



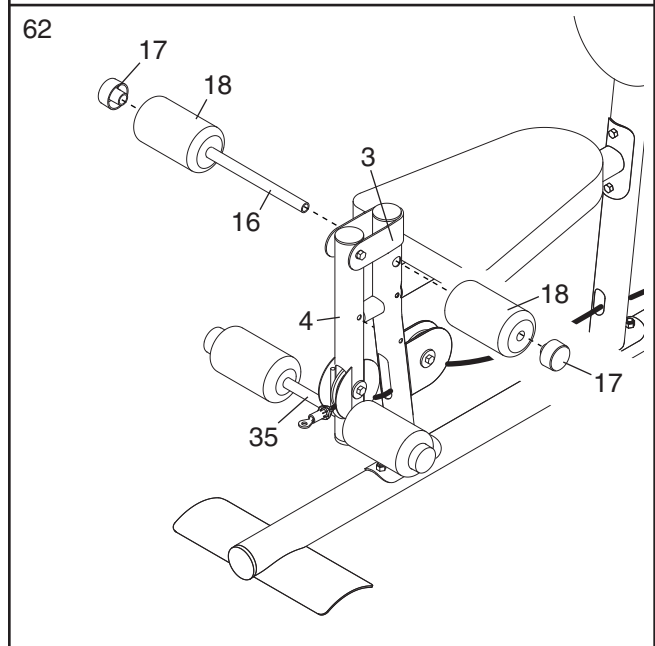
61. Una la Placa de Seguridad (21) a la Armadura del Asiento Derecha (3) con un Perno de Hombro de M8 x 68mm (41), una Arandela de M8 (98), y una Contratuerca de Nylon de M8 (91). **No apriete la Contratuerca demasiado; la Placa de Seguridad debe poder girar con facilidad.**

Una el Pasador de la Pata (24) con la Armadura del Asiento Derecha (3) con un Tornillo Taladro de M4 x 16mm (89). Inserte el Pasador de la Pata a través de la Palanca para las Piernas (4) y la Placa de Seguridad (21).



62. Inserte el Tubo Largo de la Almohadilla (16) en la Armadura Derecha del Asiento (3). Deslice dos Almohadillas de Esponja Pequeñas (18) sobre el Tubo de la Almohadilla. Presione dos Tapas de Esponja (17) en el Tubo de la Almohadilla.

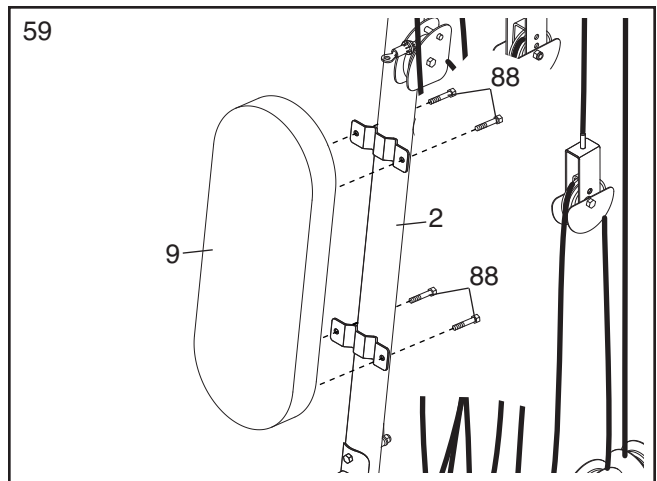
Repita este paso con la Palanca para las Piernas (4) y el Tubo Corto de la Almohadilla (35).



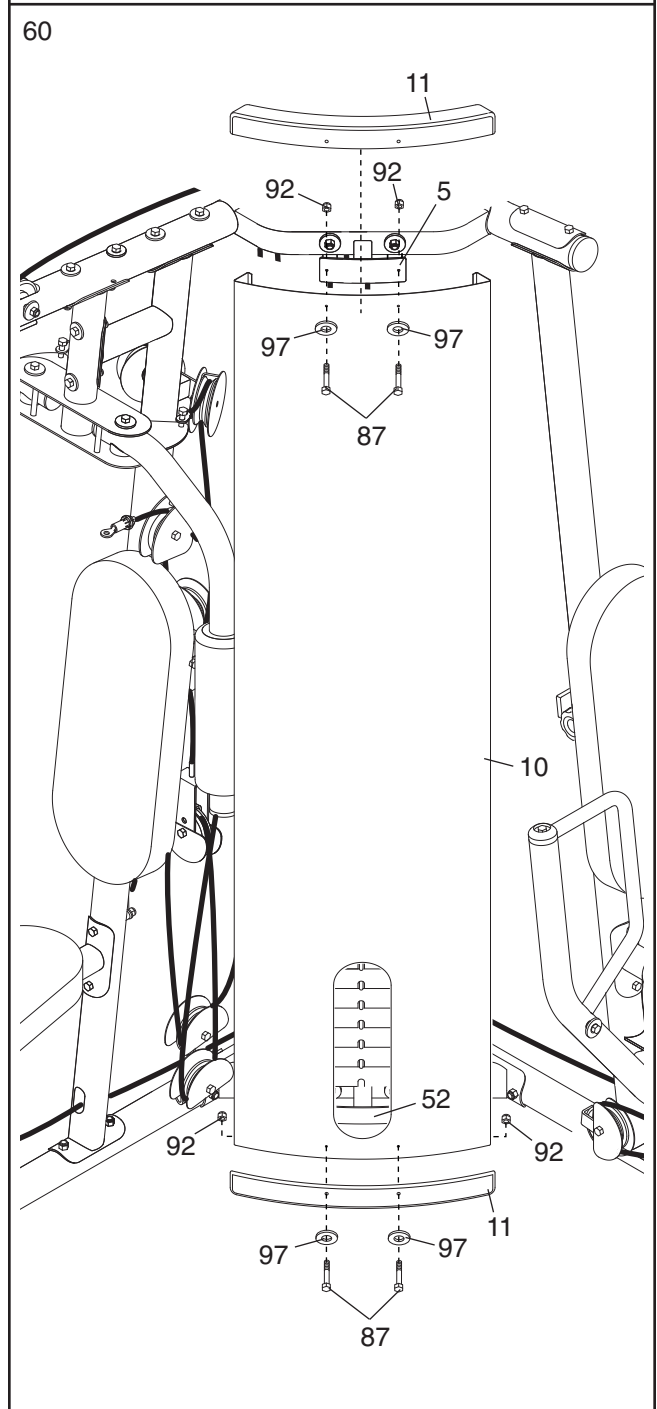
63. Asegúrese de que todas las piezas estén ajustadas apropiadamente. El uso de todas las piezas restantes se explicará en la sección de AJUSTES, comenzando en la siguiente página.

Antes de usar el sistema de pesas, jale cada cable algunas veces para asegurarse de que los cables se muevan suavemente sobre las poleas. Si uno de los cables no se mueve suavemente, encuentre y corrija el problema. **IMPORTANTE: Si los cables no son instalados apropiadamente, tal vez se puedan dañar cuando se use una cantidad grande de peso. Vea los DIAGRAMA DE CABLES en las páginas 26 y 27 de este manual para verificar la manera correcta en que debe guiar los cables. Si los cables están flojos, usted tendrá que arreglar esto apretando los cables. Vea MANTENIMIENTO en la página 28.**

59. Una el Respaldo de Mariposa (9) al Montante Vertical Derecho (2) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (88).



60. Presione las dos Tapas de Cubiertas (11) sobre la Cubierta (10). Acople la Cubierta a la Armadura Superior Derecha (5) y a la Base Central (52) con cuatro Pernos de M6 x 22mm (87), cuatro Arandelas de M6 (97), y cuatro Contratuercas de Nylon de M6 (92). **Tenga cuidado de no arañarse cuando este tratando de alcanzar a través del orificio en la Cubierta Delantera.**



AJUSTES

Esta sección explica como ajustar el sistema de pesas. Vea las GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO en la página 29 para ver información importante sobre como obtener el máximo beneficio de su programa de ejercicio. También, refiérase a la guía de ejercicios que acompaña este manual para ver la forma correcta de cada ejercicio.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de pesas. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El sistema de pesas se puede limpiar con una tela húmeda y detergente no abrasivo. No use solventes.

CÓMO CAMBIAR LOS NIVELES DE LAS PESAS

Para cambiar el nivel de una pila de pesas, inserte el Pasador de Pesas (57) debajo de la Pesa (55) que desea. Inserte el Pasador de Pesas de manera que el extremo doblado toque la pila de pesas. Gire el extremo doblado hacia abajo. **Nota: Tenga cuidado de no arañarse cuando este tratando de alcanzar a través del orificio en la Cubierta Delantera (10). No use la Pesa Superior (56, no se muestra aquí) por si sola.**

Nota: Debido a la diferencia de los cables y las poleas, la cantidad de resistencia en cada estación de ejercicios puede variar con el peso seleccionado. Use la TABLA DE RESISTENCIA DE PESO en la página 25 para encontrar la cantidad aproximada de resistencia en cada estación de pesas.

COMO INSTALAR LOS ACCESORIOS A LA ESTACIÓN DE POLEAS

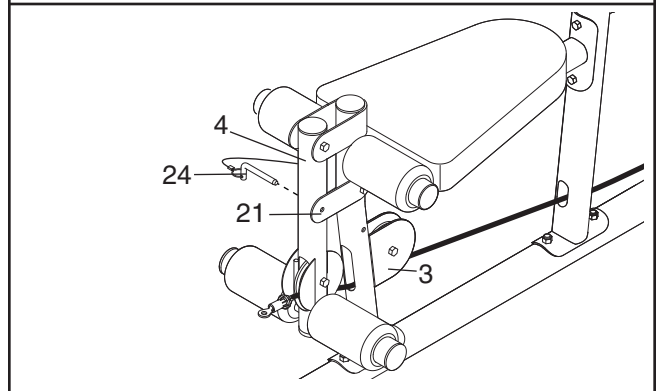
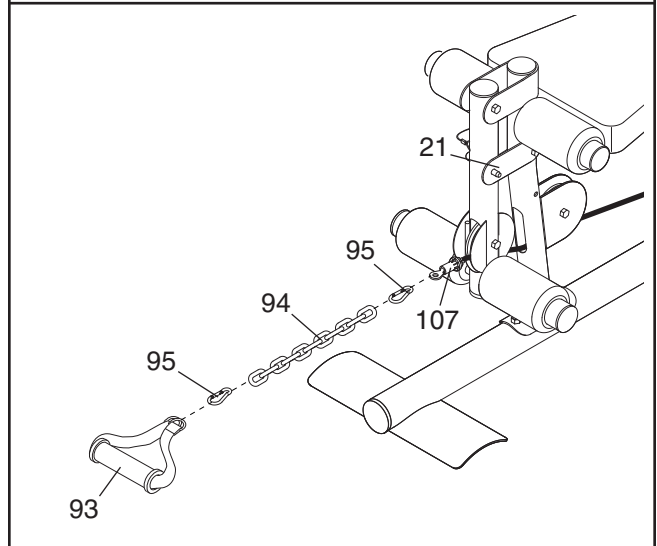
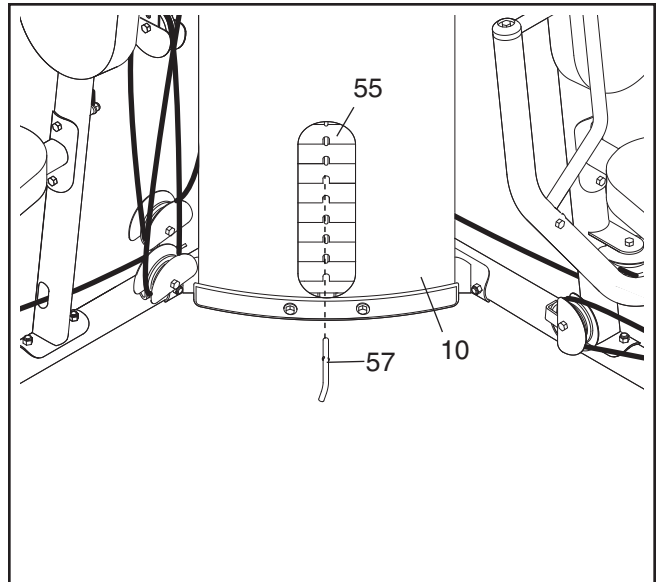
Una el Manubrio (93) al Cable Abdominal (107) en la estación inferior de poleas con el Gancho del Cable (95). Para algunos ejercicios, la Cadena (94) debe instalarse entre el Manubrio y el Cable con dos Ganchos del Cable. **Ajuste lo largo de la Cadena entre el Manubrio y el Cable de manera que el Manubrio quede en la posición correcta de comienzo para el ejercicio que se desempeñara.**

La Barra Lateral (no se muestra aquí), el Tirante Abdominal (79), o el Manubrio (93) puede ser instalado en cualquier estación de poleas de la misma manera. Siempre engrane la Placa de Seguridad (21) cuando ese la estación inferior de poleas (vea COMO USAR LA PLACA DE SEGURIDAD abajo).

COMO USAR LA PLACA DE SEGURIDAD

Cuando use la estación inferior de poleas, engrane el Pasador de la Pata (24) dentro de la Palanca para las Piernas (4) y la Placa de Seguridad (21).

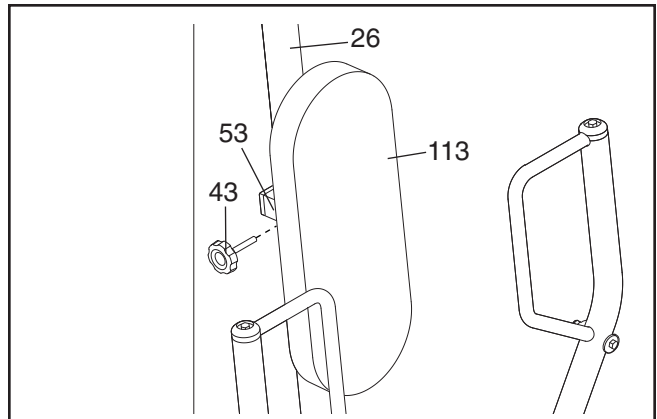
Para usar la Palanca para las Piernas (4), engrane el Pasador de la Pata (24) dentro de la Armadura Derecha del Asiento (3) y la Placa de Seguridad (21).



COMO AJUSTAR EL RESPALDO

Para ajustar la posición del Respaldo de Prensa (113), desengrane la Perilla (43) del Montante Vertical Izquierdo (26) y mueva el Respaldo a la posición desea. Engrane la Perilla en el Montante Vertical Izquierdo y en la Armadura del Respaldo (53).

Verifique que la Perilla esté totalmente engranada.



COMO ASEGURAR LA PILA DE PESAS

Asegure la pila de pesas al insertar el Pasador de Seguridad (65) a través de la Guía de Pesas (44) fijando el Seguro (48) sobre el Pasador de Seguridad.

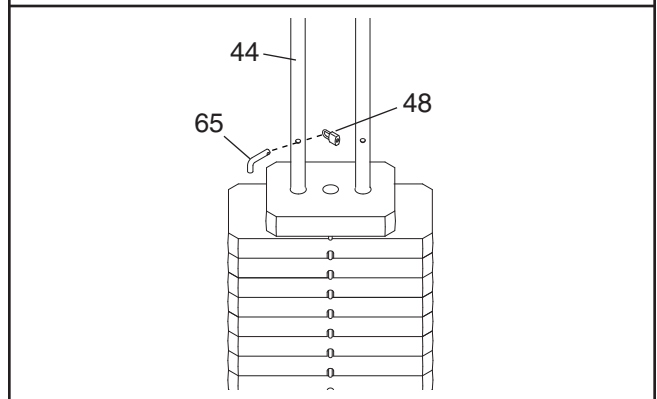


TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS

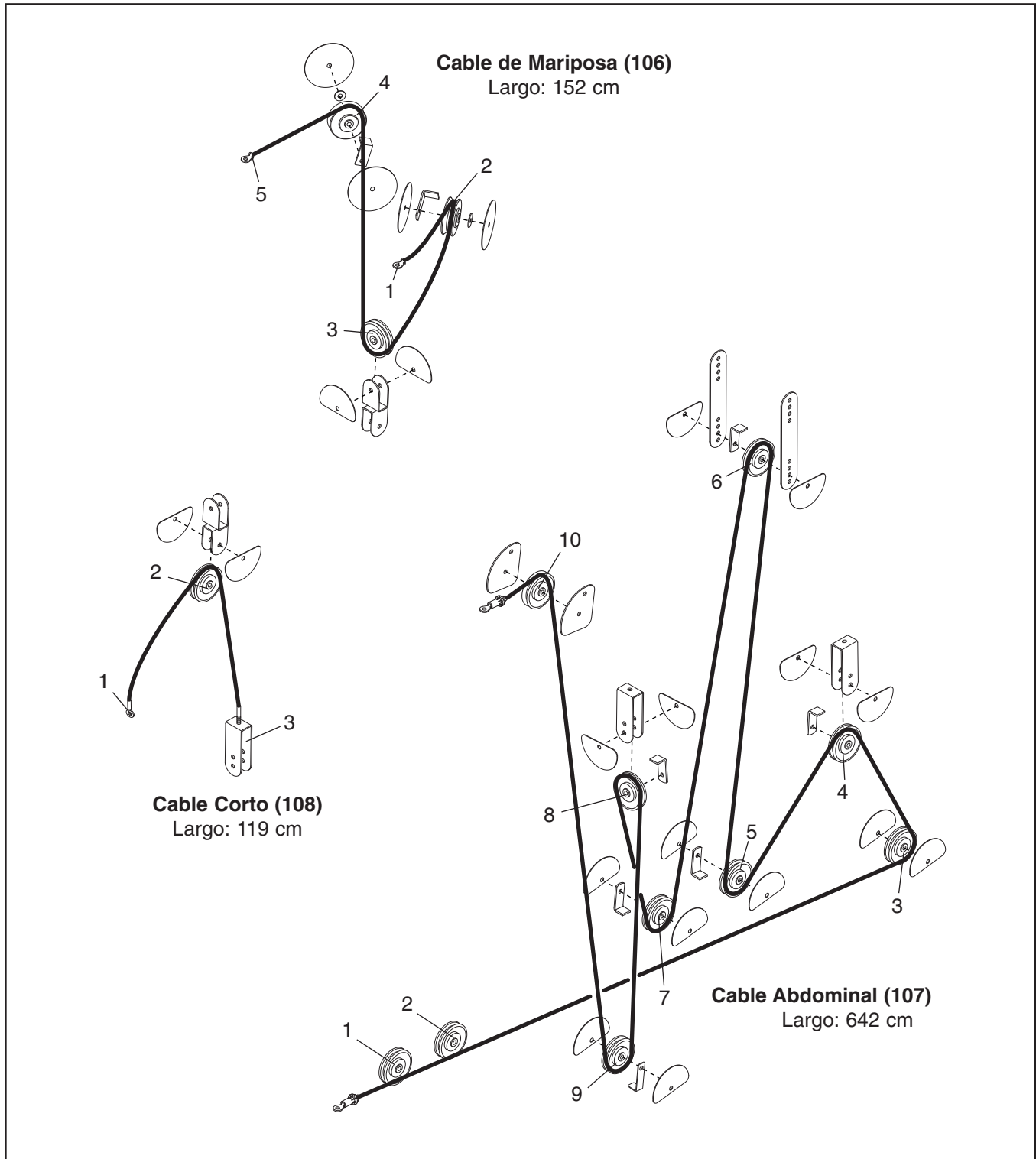
La gráfica de abajo muestra aproximadamente la resistencia de las pesas en cada estación de ejercicios. "Superior" se refiere a la pesa superior de 6 libras (2,7 kg). Los otros números se refieren a las placas de pesas de 12,5 libras (5,7 kg). La resistencia de las pesas que se muestra para la estación del brazo de mariposa es para cada brazo. **Nota: La resistencia actual en cada estación puede variar de acuerdo a la diferencia en placas de pesas individuales como también la fricción entre los cables, poleas, y guía de pesas.**

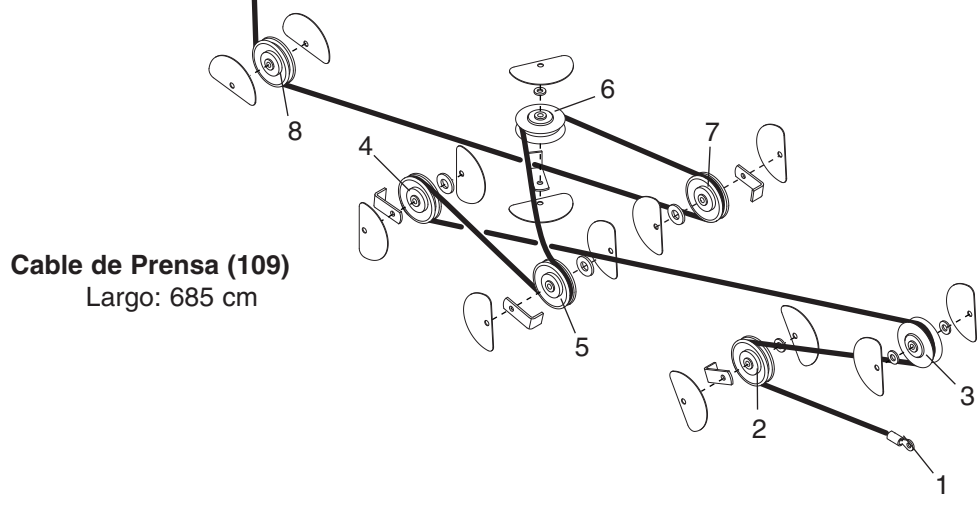
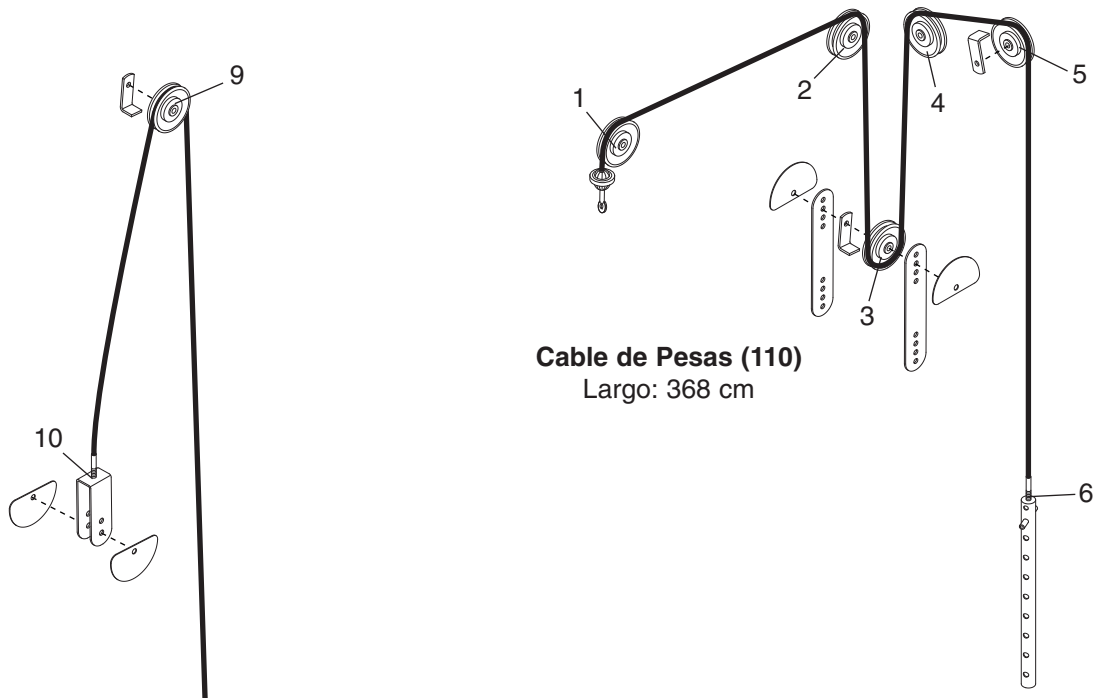
Pesas	Polea Superior (libras)	Brazo de Mariposa (libras)	Brazo de Prensa (libras)	Palanca Piernas (libras)	Polea Inferior (libras)	Prensa Piernas (libras)	Polea Abdominal (libras)
Superior	10	16	31	11	27	45	19
1	25	30	48	22	35	59	27
2	38	45	81	39	43	84	41
3	54	51	97	49	61	118	60
4	67	60	120	66	71	146	73
5	84	73	138	85	87	162	90
6	97	88	150	94	107	193	100
7	105	93	176	106	120	223	114
8	122	106	214	126	143	248	130

Nota: 1 libra = 0.45 kg

DIAGRAMA DE CABLES

Los diagramas del cable, abajo, muestran la ruta correcta del Cable de Mariposa (106), el Cable Abdominal (107), el Cable Corto (108), el Cable de Prensa (109), y el Cable de Pesas (110). Use el diagrama para verificar que los cables y las trampas de los cables han sido armados en forma correcta. Si los cables no han sido correctamente colocados, el sistema de pesas no funcionará apropiadamente y podría dañarse. Los números muestran la ruta correcta para cada cable. **Verifique que los Trampas de los Cables no toquen ni atoren los Cables.**





MANTENIMIENTO

Inspeccione y apriete todas las piezas cada vez que vaya a usar el sistema de pesas. Reemplace inmediatamente todas las piezas desgastadas. Las superficies exteriores del sistema de pesas se pueden limpiar usando un trapo húmedo y detergente suave no-abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO LOS CABLES

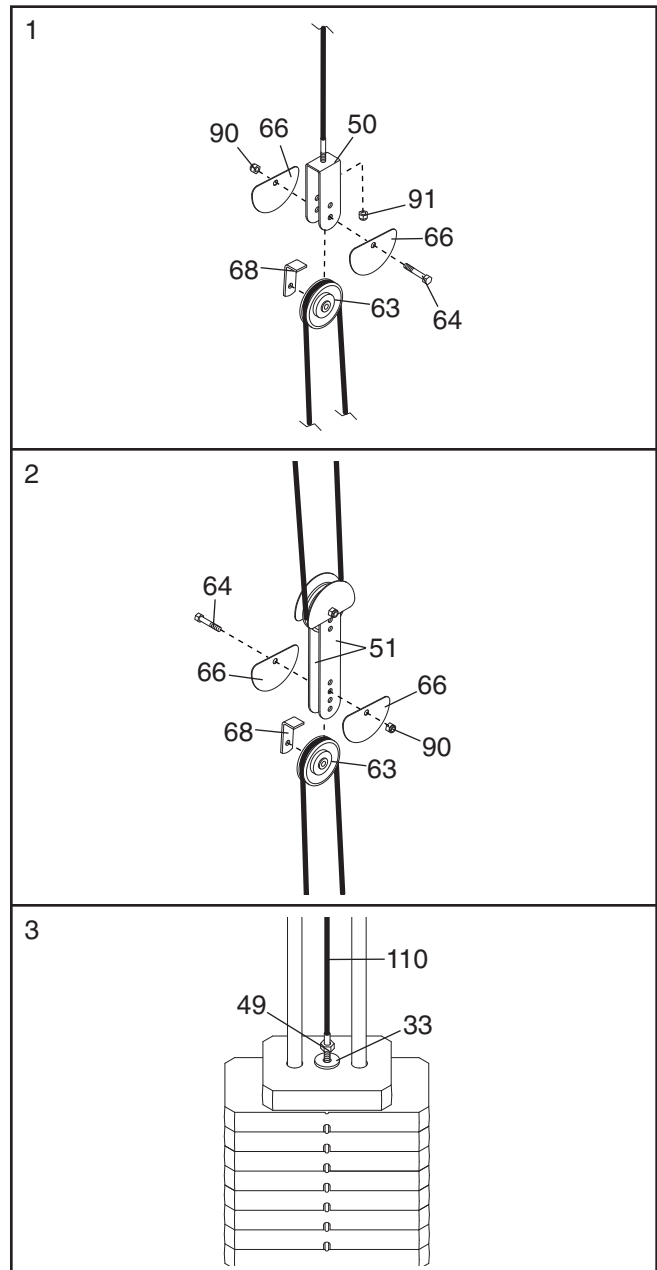
El cable entretrejado, que es el tipo de cable usado en el sistema de pesas, puede alargarse ligeramente la primera vez que se usa. Para apretar los cables, primero inserte el pasador de pesas dentro del medio de la pila de pesas. Se puede eliminar comba en los cables de varias maneras:

Vea el dibujo 1. Apriete la Contratuerca de Nylon de M8 (91) que conecta el extremo de un cable a un Soporte en "U" (50).

Vea el dibujo 1. Retire el Perno de 50mm (64) de la Trampa de Cable (68), la Polea de 90mm (63), los dos Protectores de Dedos en Mitad (66), y un Soporte en "U" (50). Instale nuevamente la Polea, Trampa del Cable y los Protectores de Dedos en el otro orificio en el Soporte en "U". **Verifique que la Trampa del Cable y los Protectores de Dedos estén orientados como se muestra y que, el cable y la Polea se muevan suavemente.**

Vea el dibujo 2. Retire la Contratuerca de Nylon de M10 (90) y el Perno de M10 x 50mm (64) de la Trampa del Cable (68), la Polea de 90mm (63), los dos Protectores de Dedos en Mitad (66), y un Soporte en "U" (50). Una nuevamente la Polea, la Trampa del Cable, y Protectores de Dedos al otro orificio en el soporte en "U". **Verifique que la Trampa del Cable quede orientada en la ranura de la Polea y que ambos, el cable y la Polea se mueven con facilidad.**

Vea el dibujo 3. Afloje la Tuerca de M12 (49) sobre el Cable de Pesas (110). Apriete el Cable en el Tubo de las Pesas (no se muestra aquí) hasta que la comba desaparezca del cable. Apriete de nuevo la Tuerca de M12 contra la Arandela de M12 (33).



No sobre apriete los cables. Si los cables están sobre apretados, la pesa superior se levantará de la pila de pesas. Si el cable tiende a resbalsarse de las poleas amenuado, se puede haber torcido. Quite el cable y vuelva a instalarlo. Si se necesita reemplazar los cables, vea la información para ordenar piezas de repuesto en la contraportada de este manual.

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos

Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:

- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una "repeticón" es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un "juego" es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono

Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso

Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad

El entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:

- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como correr en una máquina para correr, o hacer ejercicios en una bicicleta estacionario o en un entrenador elíptico el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más

desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIOS

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicios. Usted debe progresar a su propio paso y ser sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicios pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicios.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programa sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIOS

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicios eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicios y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos afectados. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso.

Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

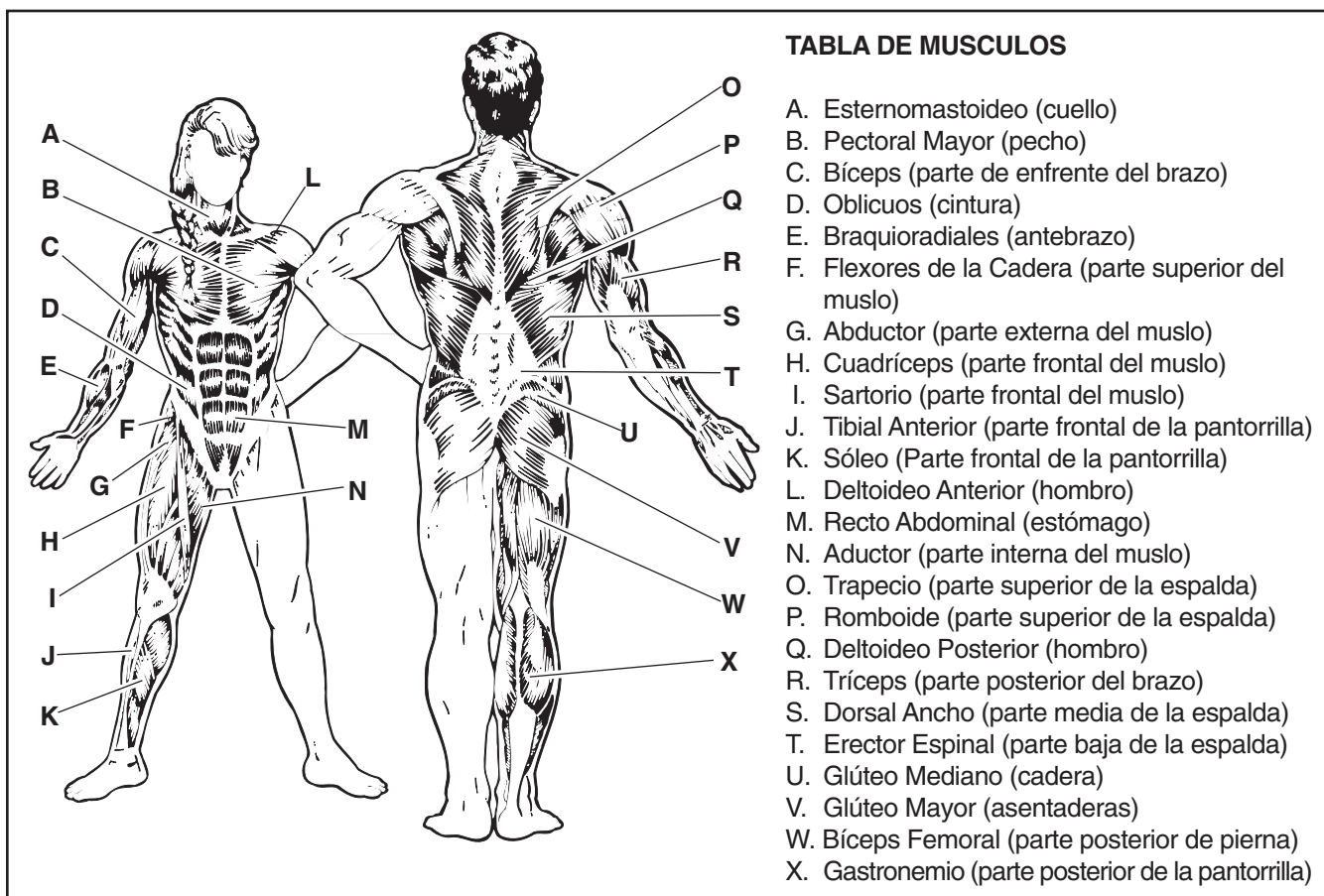
ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos

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

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un registro de cada entrenamiento. La tabla en la página 31 de este manual se pueden hacer una fotocopia y usar para hacer un horario y registrar sus entrenamientos. Haga una lista con la fecha, ejercicios realizados, el peso usado y número de series y repeticiones completados. Registre su peso y medidas claves de su cuerpo al final de cada mes. Recuerde la llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.



LUNES Fecha: _____ / /	EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

MARTES **EJERCICIO AERÓBICO**
 Fecha: _____
 / /

MIÉRCOLES Fecha: _____ / /	EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

JUEVES **EJERCICIO AERÓBICO**
 Fecha: _____
 / /

VIERNES Fecha: _____ / /	EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

**RETIRE DEL MANUAL ESTA
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.**

**GUARDE ESTA TABLA DE IDENTIFICACIÓN
DE PIEZAS PARA FUTURAS REFERENCIAS**

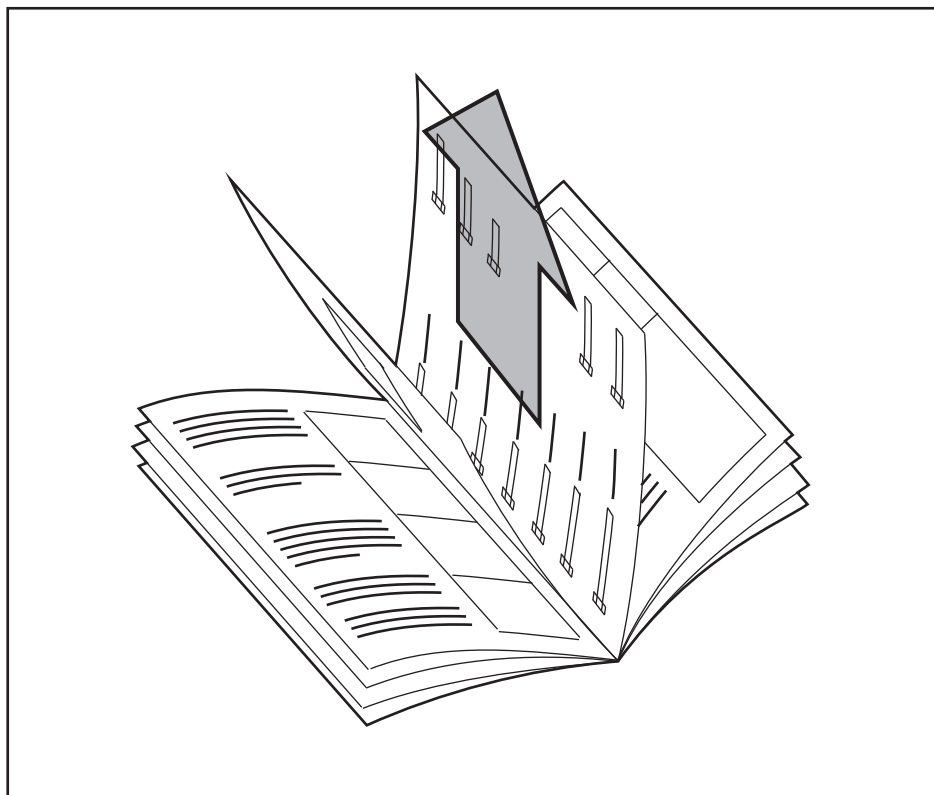
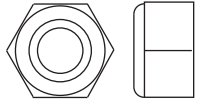


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS

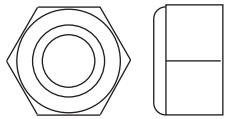
Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS en el centro de este manual. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



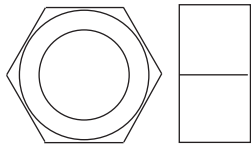
Contratuercas de Nylon de M6 (92)



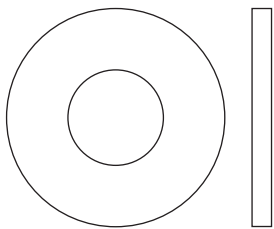
Contratuercas de Nylon de M8 (91)



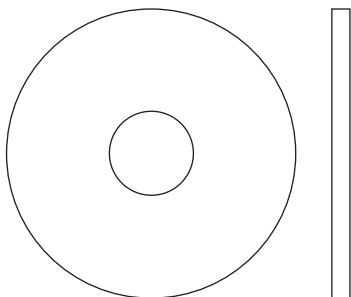
Contratuercas de Nylon de M10 (90)



Tuerca de M12 (49)



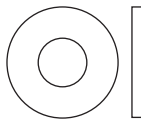
Arandela de M12 (33)



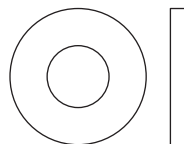
Arandela Grande de M10 (100)



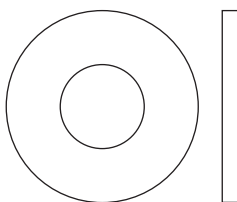
Arandela de M4 (96)



Arandela de M6 (97)



Arandela de M8 (98)



Arandela de M10 (99)



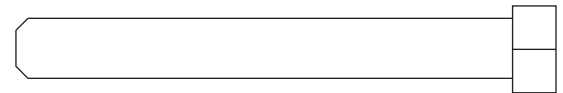
Perno de M10 x 75mm (60)



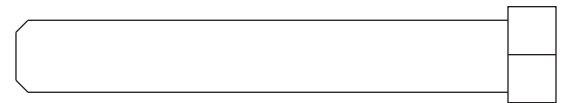
Perno de M8 x 72mm (85)



Perno de Hombro de M8 x 68mm (41)



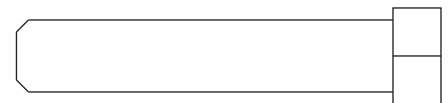
Perno de M8 x 69mm (86)



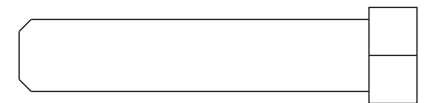
Perno de M10 x 65mm (77)



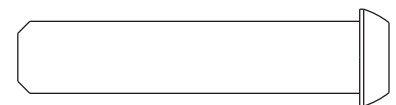
Perno de M10 x 62mm (73)



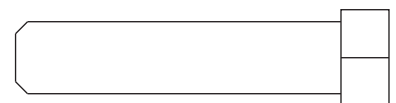
Perno de M10 x 50mm (64)



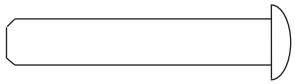
Perno de M10 x 48mm (84)



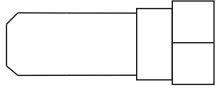
Perno Botón de M10 x 45mm (81)



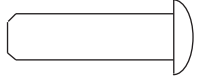
Perno de M10 x 45mm (80)



Tornillo de M6 x 35mm (78)



Perno de Hombro de M8 x 22mm (39)



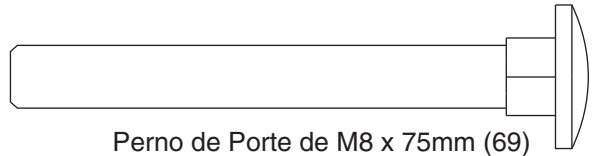
Perno de M6 x 22mm (87)



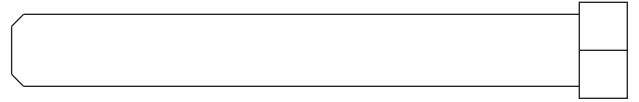
Tornillo de M6 x 16mm (88)



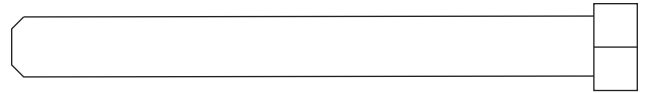
Tornillo Taladro de M4 x 16mm (89)



Perno de Porte de M8 x 75mm (69)



Perno de M10 x 77mm (76)



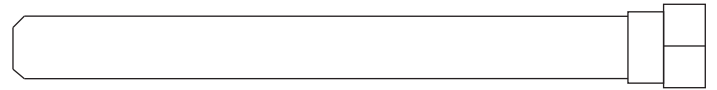
Perno de M8 x 78mm (82)



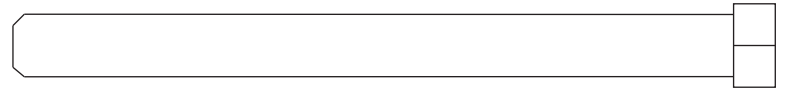
Perno de M10 x 80mm (75)



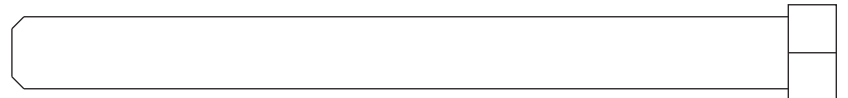
Perno de M10 x 85mm (74)



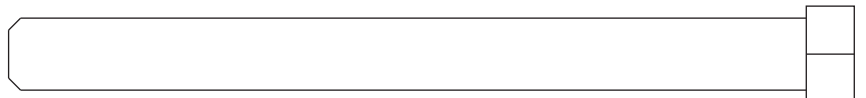
Perno de Hombro de M8 x 86mm (37)



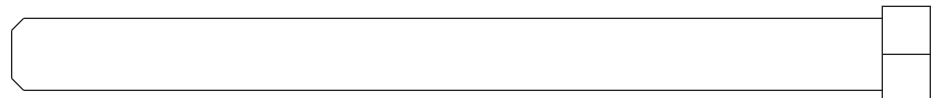
Perno de M8 x 96mm (83)



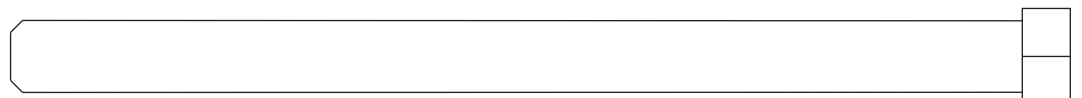
Perno de M10 x 103mm (22)



Perno de M10 x 108mm (72)



Perno de M10 x 115mm (71)



Perno de M10 x 135mm (70)

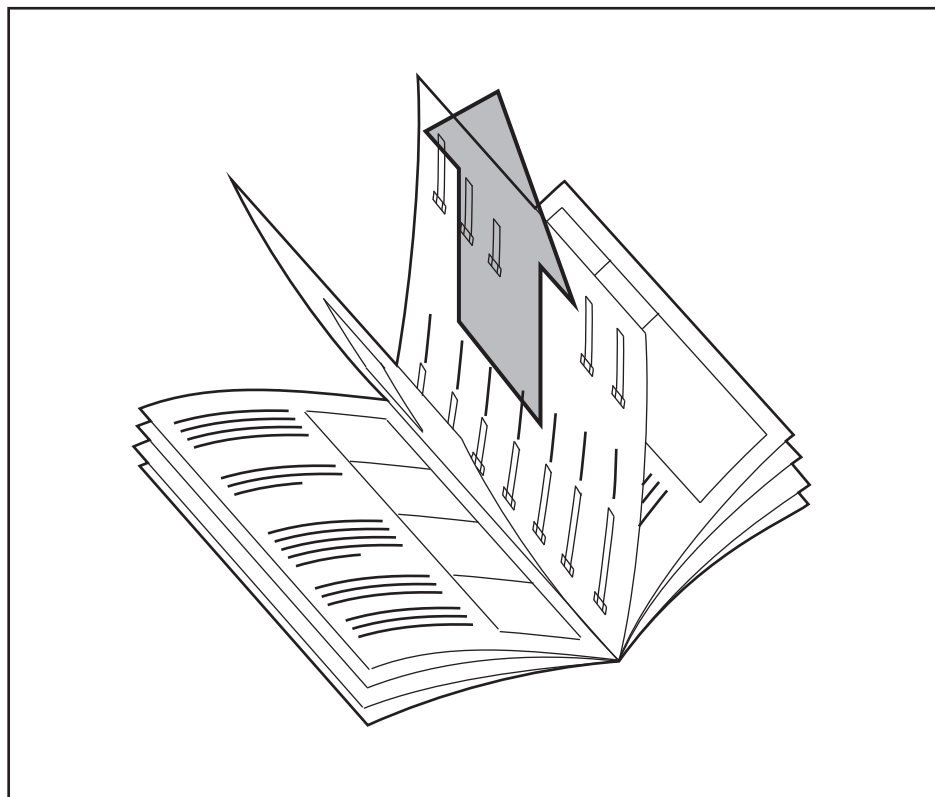
LISTA DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WEMSSY2915 R0406A

Núm	Ctd	Descripción	Núm	Ctd	Descripción
1	1	Base Derecha	59	1	Parachoques para las Piernas
2	1	Montante Vertical Derecho	60	1	Perno de M10 x 75mm
3	1	Armadura Derecha del Asiento	61	1	Soporte en "U" Doble
4	1	Palanca para las Piernas	62	4	Polea en "V"
5	1	Armadura Superior Derecha	63	23	Polea de 90mm
6	1	Brazo Izquierdo de Mariposa	64	9	Perno de M10 x 50mm
7	1	Brazo Derecho de Mariposa	65	1	Pasador de Seguridad
8	1	Asiento	66	34	Protector de Dedos en Mitad
9	1	Respaldo de Mariposa	67	2	Buje de la Base
10	1	Cubierta	68	13	Trampa de Cable
11	2	Tapa de la Cubierta	69	8	Perno de Porte de M8 x 75mm
12	1	Asiento con Etiqueta	70	1	Perno de M10 x 135mm
13	1	Barra Lateral	71	1	Perno de M10 x 115mm
14	1	Armadura de Mariposa	72	4	Perno de M10 x 108mm
15	2	Almohadilla Grande de Espuma	73	2	Perno de M10 x 62mm
16	1	Tubo Largo de Almohadilla	74	2	Perno de M10 x 85mm
17	4	Tapa de Espuma	75	2	Perno de M10 x 80mm
18	4	Almohadilla de Espuma Pequeña	76	1	Perno de M10 x 77mm
19	6	Tapa Interna Redonda de 63mm	77	4	Perno de M10 x 65mm
20	8	Tapa Interna Redonda de 50mm	78	1	Tornillo de M6 x 35mm
21	1	Placa de Seguridad	79	1	Tirante Abdominal
22	1	Perno de M10 x 103mm	80	4	Perno de M10 x 45mm
23	4	Buje del Brazo	81	2	Perno Botón de M10 x 45mm
24	1	Pasador de la Pata	82	23	Perno de M8 x 78mm
25	1	Base Izquierda	83	1	Perno de M8 x 96mm
26	1	Montante Vertical Izquierdo	84	2	Perno de M10 x 48mm
27	1	Armadura Izquierda del Asiento	85	2	Perno de M8 x 72mm
28	1	Armadura de la Prensa para las Piernas	86	4	Perno de M8 x 69mm
29	1	Armadura de Prensa	87	4	Perno de M6 x 22mm
30	2	Brazo de Prensa	88	14	Tornillo de M6 x 16mm
31	2	Placa de Soporte	89	2	Tornillo Taladro de M4 x 16mm
32	2	Manubrio de Prensa	90	34	Contratuerca de Nylon de M10
33	2	Arandela de M12	91	42	Contratuerca de Nylon de M8
34	2	Tapa del Brazo de Prensa	92	4	Contratuerca de Nylon de M6
35	1	Tubo de Almohadilla Corto	93	1	Manubrio
36	1	Armadura Superior Izquierda	94	1	Cadena
37	1	Perno de Hombro de M8 x 86mm	95	3	Gancho del Cable
38	1	Plataforma para los Pies	96	1	Arandela M4
39	2	Perno de Hombro de M8 x 22mm	97	5	Arandela M6
40	1	Tapa Externa Redonda de 50mm	98	29	Arandela M8
41	1	Perno de Hombro de M8 x 68mm	99	22	Arandela M10
42	1	Tapa Interna Redonda de 56mm	100	4	Arandela Grande de M10
43	1	Perilla	101	6	Espaciador M10 x 12mm
44	2	Guía de las Pesas	102	4	Espaciador M10 x 19mm
45	2	Parachoques de Pesas	103	1	Espaciador M8 x 13mm
46	1	Parachoques del Tubo de Pesas	104	4	Protector Completo de Dedos
47	1	Tubo de las Pesas	105	2	Protector de Dedos en Cuarto
48	1	Seguro	106	1	Cable de Mariposa
49	1	Tuerca de M12	107	1	Cable Abdominal
50	2	Soporte en "U"	108	1	Cable Corto
51	2	Placa de la Polea	109	1	Cable de Prensa
52	1	Base Central	110	1	Cable de Pesas
53	1	Armadura del Respaldo	111	3	Trampa del Cable Grande
54	1	Tapa Interna de 25mm x 40mm	112	2	Tapa Interna de 40mm x 20mm
55	8	Pesa	113	1	Respaldo de Prensa
56	1	Pesa Superior	#	1	Manual del Usuario
57	1	Pasador de Pesas	#	1	Guía de Ejercicios
58	2	Mango	#	2	Bolsa de Grasa
			#	1	Llave Hexagonal

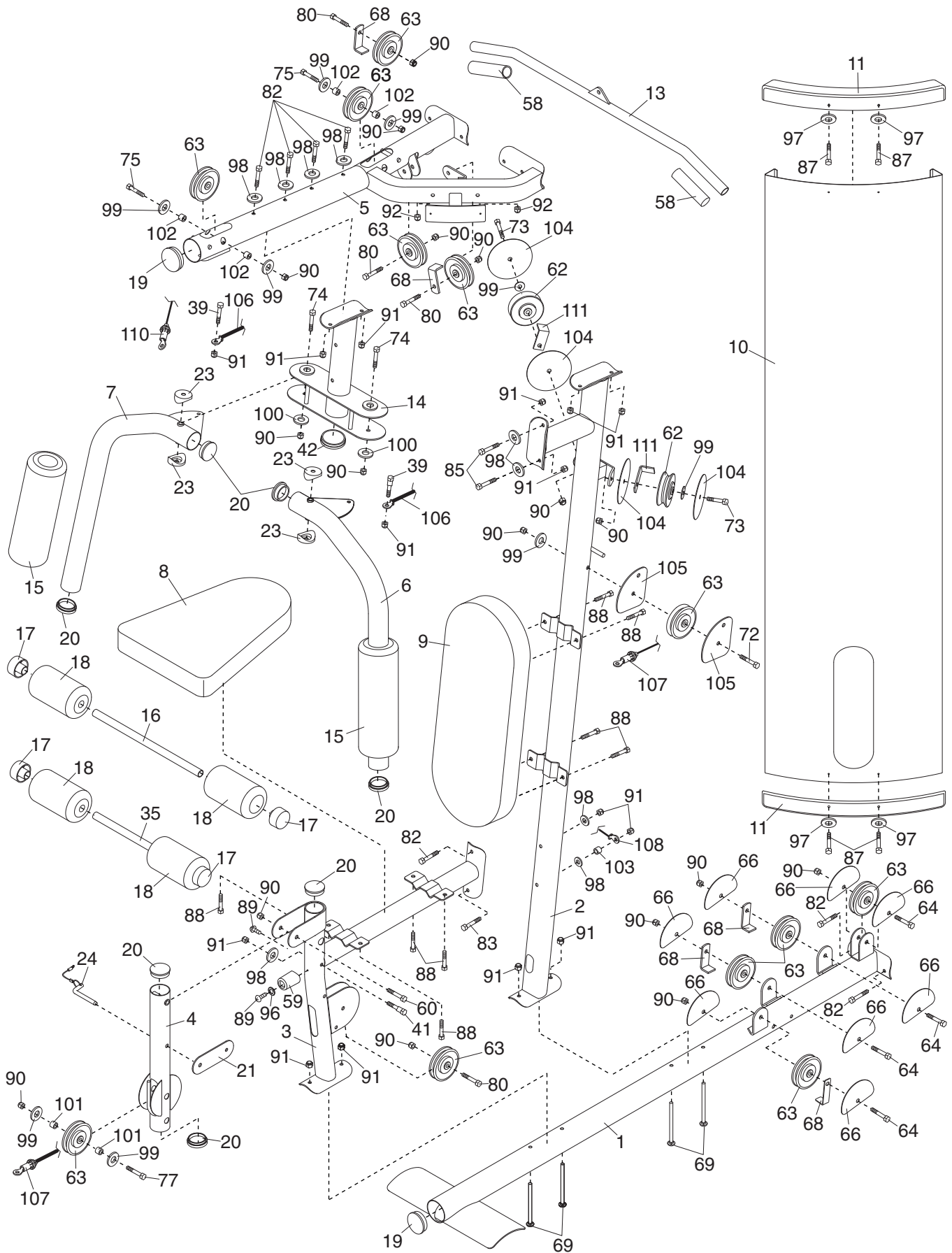
Nota: Este signo # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

PARA FACILITAR EL MONTAJE. RETIRE Y USE LA LISTA/DIBUJO DE LAS PIEZAS DURANTE EL MONTAJE

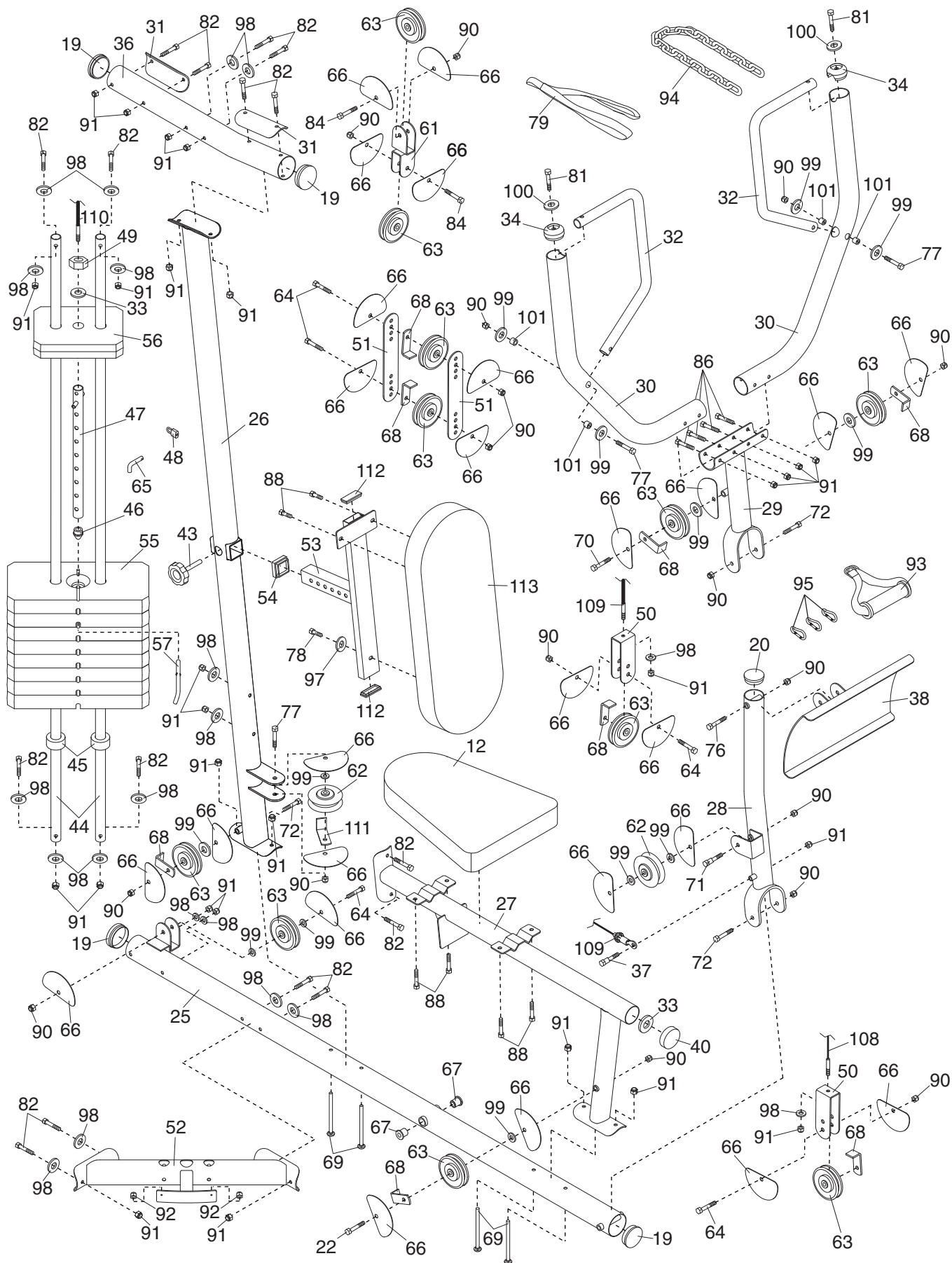
GUARDE ESTA LISTA/DIBUJO DE LAS PIEZAS PARA FUTURAS REFERENCIAS



DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Núm. de Modelo WEMSSY2915 R0406A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Núm. de Modelo WEMSSY2915 0406A



COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual. Cuando vaya a ordenar piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO del producto (WEMSSY2915)
- el NOMBRE del producto (sistema de pesas WEIDER PRO 4250)
- el NÚMERO DE SERIE del producto (vea la portada de este manual)
- el NÚMERO de la(s) pieza(s) y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS y la LISTA DE LAS PIEZAS en el centro de este manual).