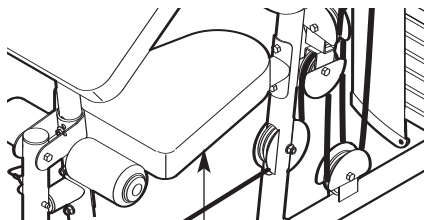


WEIDER[®] PRO 4500

Núm. de Modelo WEEVSY3426.0

Núm. de Serie _____

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



Etiqueta con el Número de Serie
(abajo el asiento)

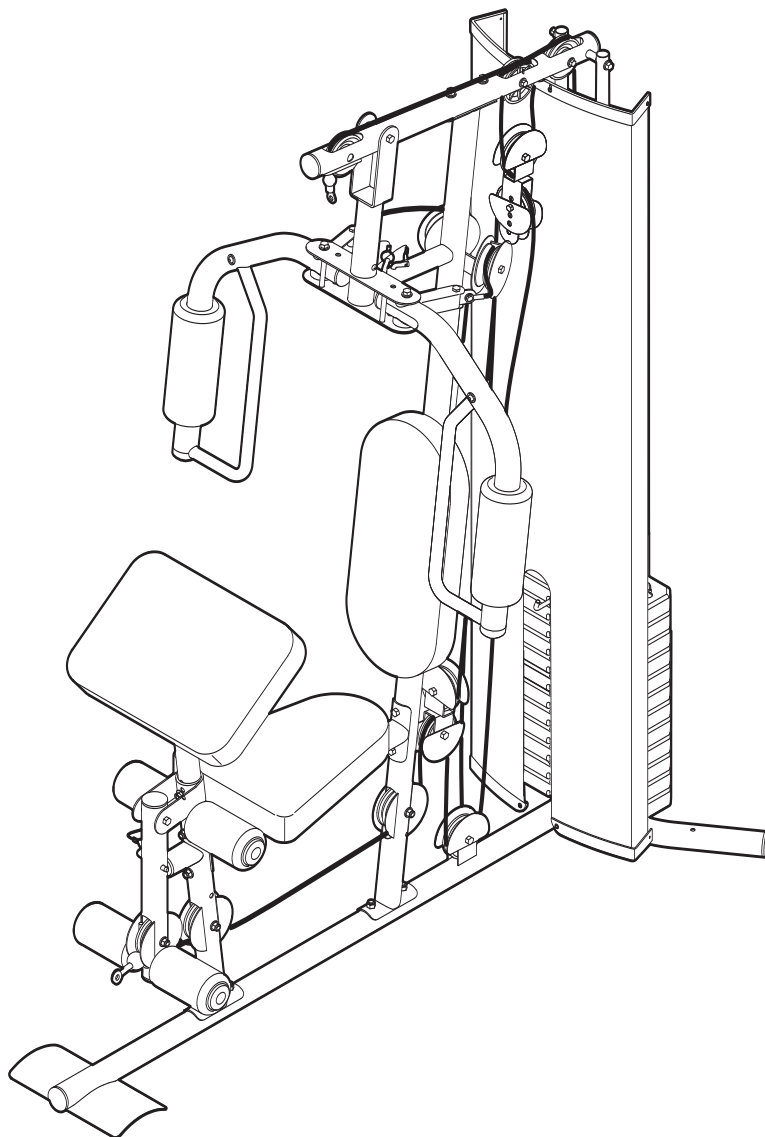
¿PREGUNTAS?

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.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
MONTAJE	5
AJUSTES	17
TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS	19
DIAGRAMAS DE LOS CABLES	20
MANTENIMIENTO	21
GUÍAS DE EJERCICIO	22
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

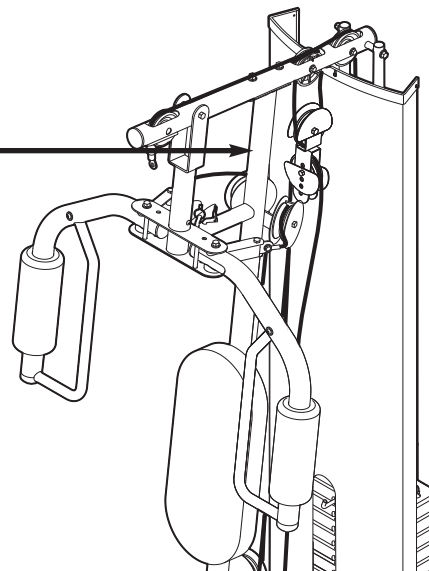
Nota: En la parte central de este manual se encuentran una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS. Retíre la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS antes de empezar el montaje.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

Localice la calcomanía de advertencia indicada en el sistema de entrenamiento. Note que el texto en la calcomanía de advertencia está en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés. Si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no es legible, por favor vea la portada de este manual. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

⚠ ADVERTENCIA

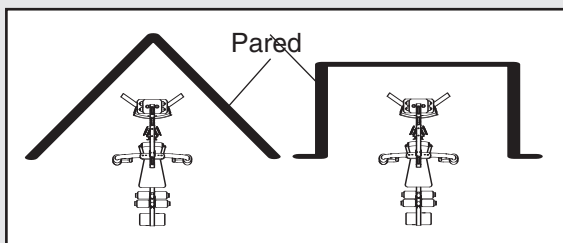
- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Mantenga cuerpo, ropa, y pelo libres y alejados de todas partes móviles.
- Reemplace la calcomanía si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



PRECAUCIONES IMPORTANTES

! AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar el sistema de entrenamiento.

1. Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias sobre el sistema de entrenamiento antes de usar el sistema de entrenamiento. Use el sistema de entrenamiento solamente como se describe en este manual.
2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del sistema de entrenamiento estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
3. El sistema de entrenamiento está diseñado para uso en casa solamente. No use el sistema de entrenamiento en ningún lugar comercial, de renta o institucional.
4. Mantenga el sistema de entrenamiento adentro, alejado de la humedad y el polvo. Instale el sistema de entrenamiento en una superficie bien nivelada, con una alfombra debajo para proteger el piso o la alfombra permanente. Verifique que haya suficiente espacio alrededor del sistema de entrenamiento, como para montar, desmontar y usar el sistema de entrenamiento.
5. Este sistema de pesas tiene una pila de pesas abierta; la pila de pesas no debe ser accesible de ningún punto afuera del área de vista del usuario. Para prevenir acceso a la pila de pesas, coloque el sistema de pesas en una esquina o el intercolumnio de un dormitorio, como se muestra en el dibujo de abajo. No debe haber más de un metro (3 pies 4 pulgadas) de espacio entre el sistema de pesas y las paredes adyacentes.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del sistema de entrenamiento.
7. Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de entrenamiento. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.
8. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.
9. Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles.
10. El sistema de entrenamiento no se debe usar de personas que pesen más de 136 kg.
11. Siempre fije la pila de pesas con el pasador de seguridad y seguro después de hacer ejercicios para prevenir uso no autorizado del sistema de pesas (vea ASEGURANDO LA PILA DE PESAS en la página 18).
12. Asegúrese de que los cables permanezcan en las poleas todo el tiempo. Si los cables se atorán mientras usted esté haciendo ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables estén en los canales de todas las poleas.
13. Siempre manténgase parado en la plataforma para los pies cuando esté haciendo cualquier ejercicio que pueda causar que el sistema de entrenamiento, se vuelque.
14. Nunca suelte los brazos, la palanca para las piernas, la barra lateral, o el manubrio mientras que las pesas estén levantadas; las pesas se caerán con fuerza.
15. *Siempre desacople la barra horizontal del sistema de entrenamiento, si está haciendo un ejercicio que no requiere a usar la barra horizontal.*
16. Si durante el ejercicio usted siente alguno dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.



! 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 producto. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

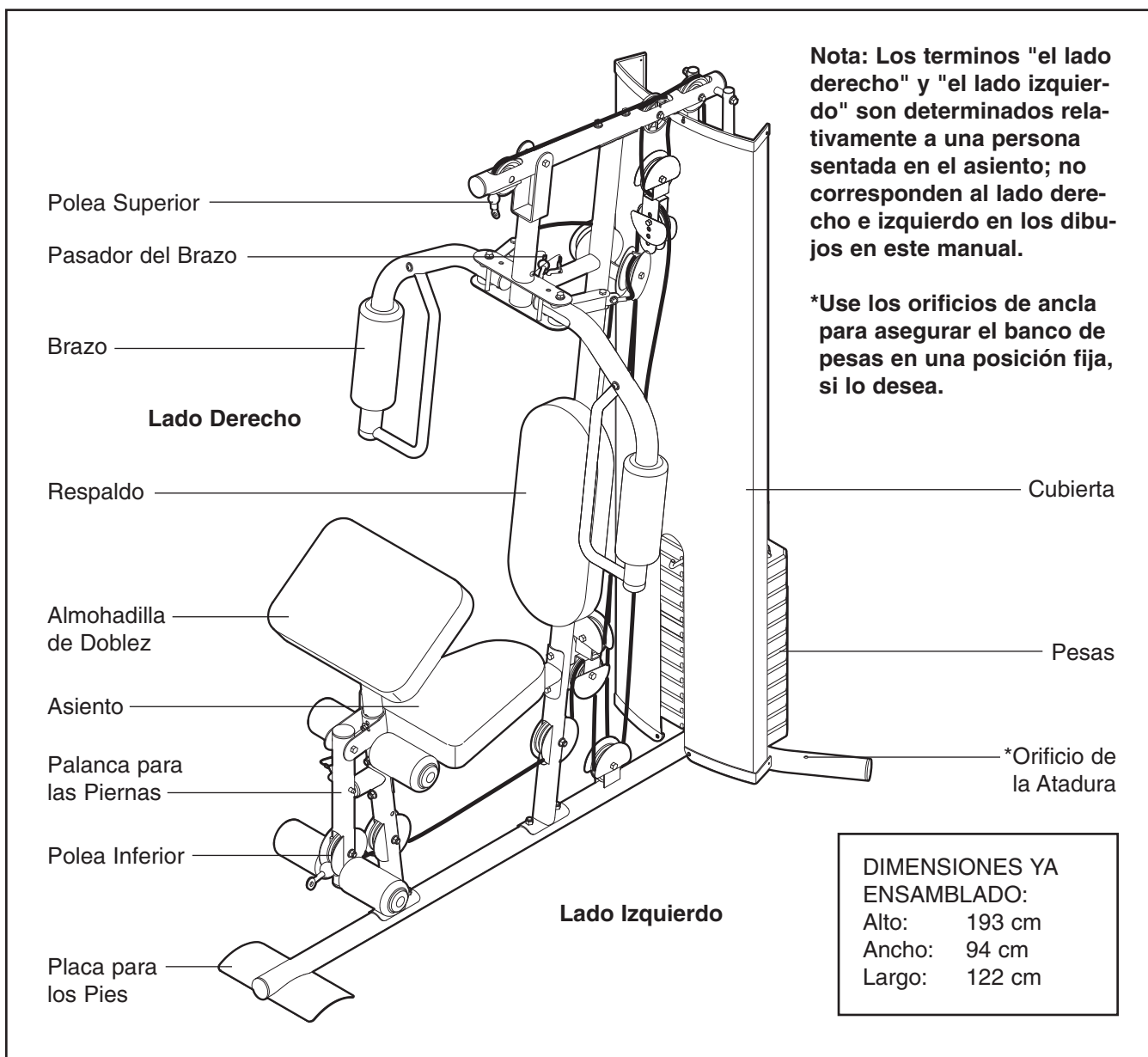
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil sistema de entrenamiento de WEIDER® PRO 4500. El sistema de entrenamiento 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 entrenamiento le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

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

Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para ayudarnos a darle un mejor servicio por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVSY3426.0. El número de serie se puede encontrar en una etiqueta pegada al sistema de entrenamiento (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas que están identificadas.



MONTAJE

Haga el Montaje Más Fácil

Todo en este manual está diseñado para asegurarle que el sistema de entrenamiento pueda ser ensamblado exitosamente por cualquier persona. **Antes de comenzar el montaje, asegúrese de leer la información en esta página. Esta breve información le ahorrará mucho mas tiempo de lo que le tomará en leerlo.**

El Montaje Requiere Dos Personas

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

Aparte Suficiente Tiempo

A causa de muchas características del sistema de entrenamiento, el proceso del montaje requerirá aproximadamente seis horas. Al apartar suficiente tiempo y al decidir disfrutar la tarea, el montaje irá suavemente. Es recomendable que deje por lo menos dos noches para ensamblar el sistema de pesas.

Seleccione un Lugar para el Sistema de Entrenamiento

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

Como Desemplacar la Caja

Para hacer el montaje lo más fácil posible, tenemos que dividir el proceso del montaje entre cuatro etapas. Las piezas necesarias para cada etapa se encuentran en bolsas individuales. **Importante: Espere hasta que usted comience cada etapa para abrir la bolsa de piezas para esa etapa.** Coloque todas las piezas del sistema de entrenamiento en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se termine.

Asegúrese que tenga las siguiente herramientas:

- dos llaves de ajuste 
- un desarmador estandard 
- un desarmador de cruz 
- un martillo de hule 
- una llave "L" (incluida) 
- también necesitará grasa o vaselina, una cantidad pequeña de agua jabonosa, y cinta adhesiva clara o cinta adhesiva color crema.

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

Como Identificar las Piezas

Para identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje, use la **TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS** localizada en medio de este manual. Ponga la tabla en el piso y usarlo para identificar las piezas durante cada paso de 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

A medida que ensamble el sistema de entrenamiento, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.

Apriete las Piezas

Apriete todas las piezas a medida de que las monta, a menos que se de instrucciones en otro sentido.

¿Preguntas?

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

Cuatro Pasos del Proceso de Montaje

Montaje de la Armadura—Comenzará el montaje ensamblando la base y los montantes verticales que forman el esqueleto del sistema de entrenamiento.

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

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

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

Montaje de la Armadura

1.

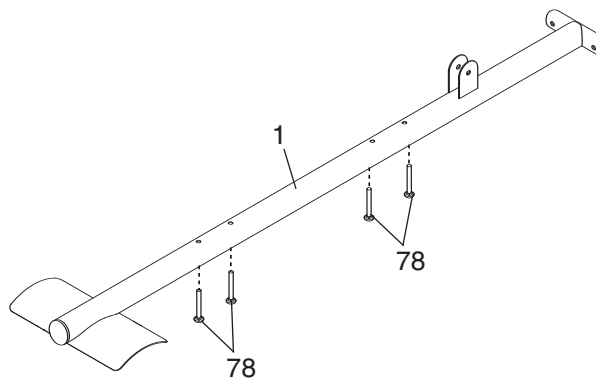
Antes de comenzar el montaje, asegúrese que usted entienda toda la información en la página 5 antes de comenzar ensamblando el sistema de entrenamiento. Refiérase a la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en el centro de este manual para tener ayuda con la identificación de las piezas pequeñas.

Inserte cuatro Pernos de Porte de M8 x 74mm (78) arriba por la Base (1). **Nota: Puede ser de ayuda colocar cinta sobre las cabezas de los pernos para sostenerlos en su lugar.**

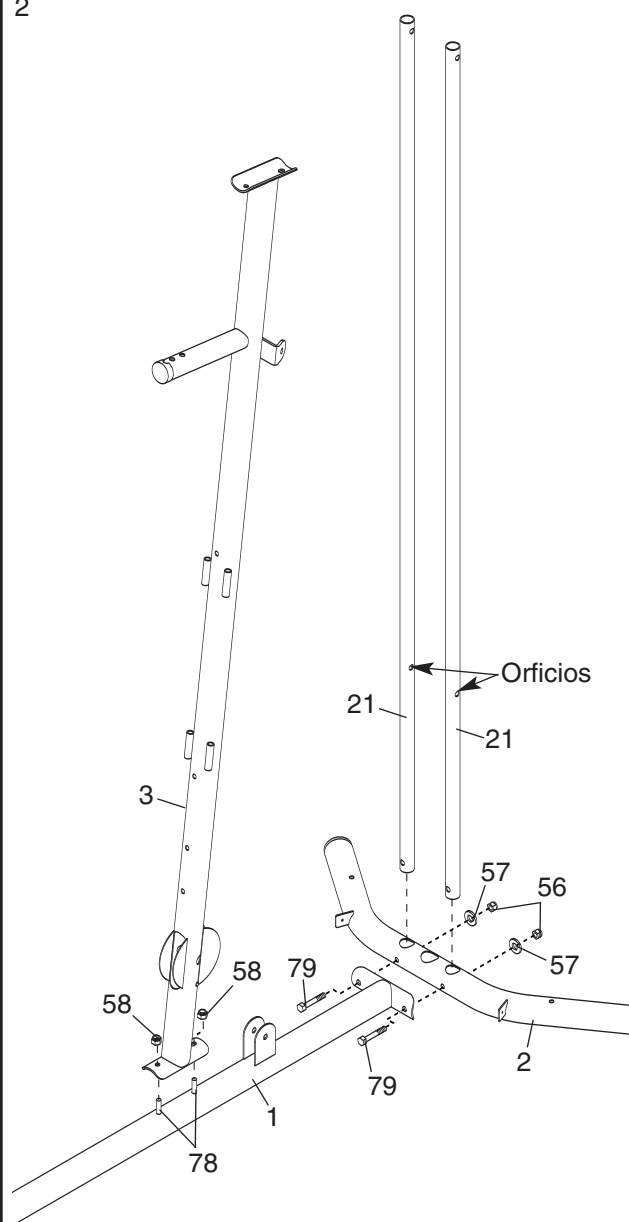
2. Oriente las dos Guías de Pesas (21) de manera que los agujeros indicados queden más cerca de los extremos inferiores. Conecte la Base (1) y las dos Guías de Pesas al Estabilizador (2) con dos Pernos Botón de M10 x 80mm (79), dos Arandelas de M10 (57), y dos Contratueras de Nylon de M10 (56). **Apriete completamente las Contratueras.**

Conecte el Montante Vertical (3) a la Base (1) con los dos Pernos de Porte de M8 x 74mm (78) y dos Contratueras de Nylon de M8 (58). **Todavía no apriete las Contratueras de Nylon.**

1

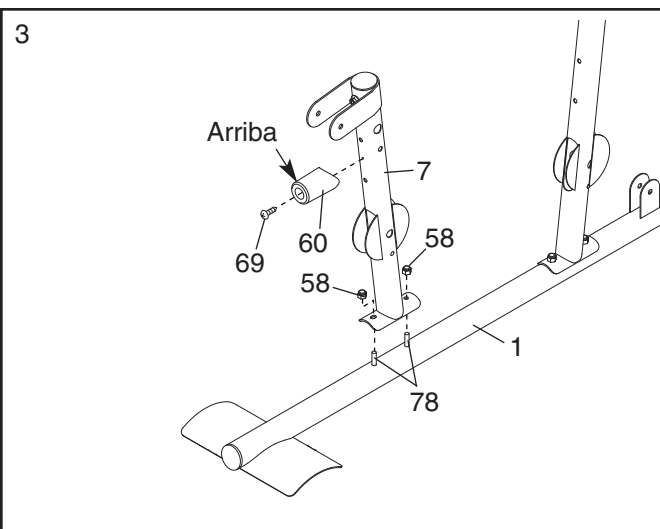


2



3. Conecte la Pata Delantera (7) a la Base (1) con dos Pernos de Porte de M8 x 74mm (78) y dos Contratueras de Nylon de M8 (58) que se indican. **No apriete las Contratueras todavía.**

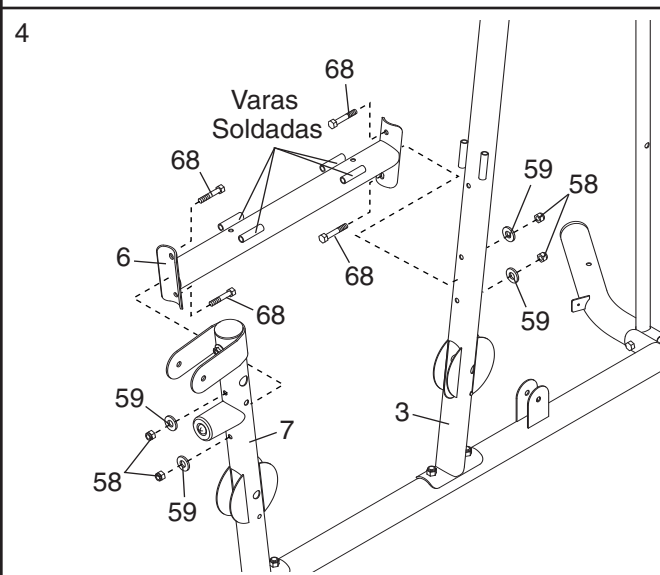
Conecte el Parachoques de la Pata (60) a la Pata Delantera (7) con un Tornillo M4 x 19mm (69). **Asegúrese que el extremo del Parachoques esté apuntando hacia arriba.**



4. Sostenga la Armadura del Asiento (6) entre el Montante Vertical (3) y la Pata Delantera (7). Oriente la Armadura del Asiento de manera que las varas soldadas queden más cerca del Montante Vertical.

Conecte la Armadura del Asiento (6) al Montante Vertical (3) con dos Pernos Botón de M8 x 77mm (68), dos Arandelas de M8 (59), y dos Contratueras de Nylon de M8 (58). **No apriete las Contratueras todavía.**

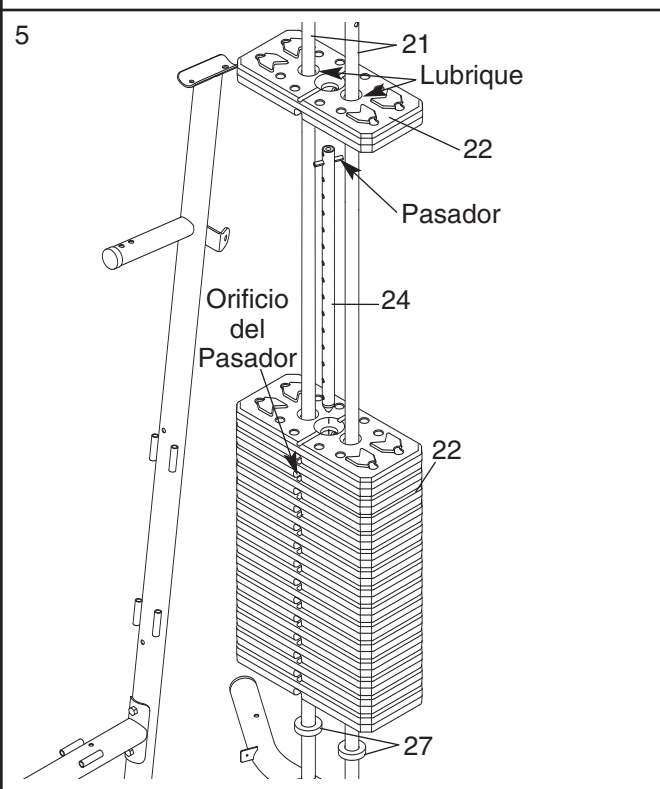
Conecte la Armadura del Asiento (6) a la Pata Delantera (7) de la misma manera.



5. Deslice dos Parachoques de Pesas (27) a las Guías de Pesas (21). Oriente las catorce Pesas (22) con los orificios del pasador en el extremo inferior como se muestra. Deslice las Pesas a las Guías de Pesas.

Inserte el Tubo de Pesas (24) en las catorce Pesas (22). **Asegúrese que el pasador en el Tubo de Pesas quede orientado como se muestra.**

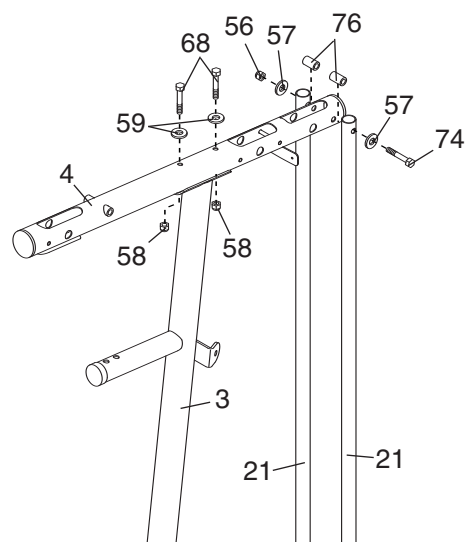
Lubrique los orificios que se indican en una Pesa (22) con la bolsa de grasa incluida. Deslice la Pesa a las Guías de Pesas (21).



6. Conecte la Armadura Superior (4) al Montante Vertical (3) con dos Pernos Botón de M8 x 77mm (68), dos Arandelas de M8 (59), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (58). **No apriete las Contratuercas todavía.**

Conecte la Armadura Superior (4) entre las Guías de Pesas (21) con un Perno Botón de M10 x 155mm (74), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 13mm (76), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (56). **No apriete las Contratuercas todavía.**

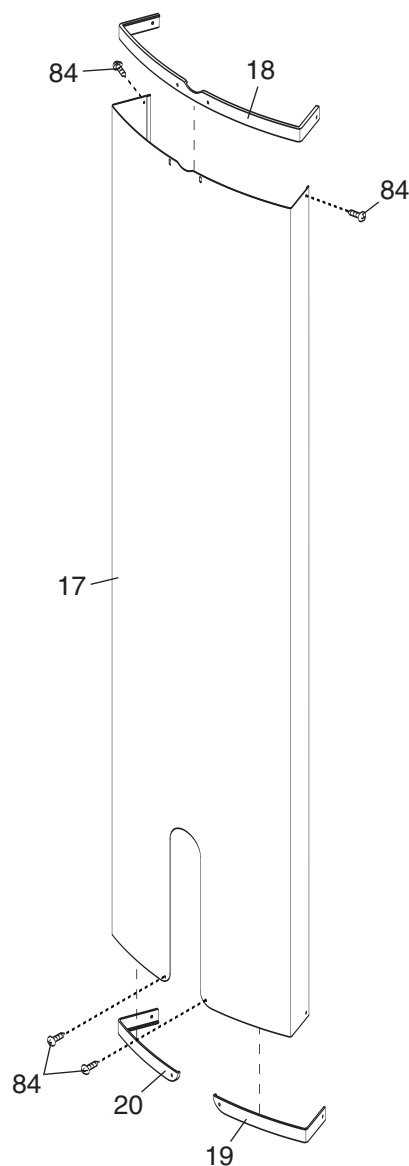
6



7. Conecte la Tapa Izquierda (19) y la Tapa Derecha (20) a la parte inferior de la Cubierta (17) con dos Tornillos de M4 x 10mm (84).

Conecte la Tapa Superior (18) a la parte superior de la Cubierta (17) con dos Tornillos de M4 x 10mm (84).

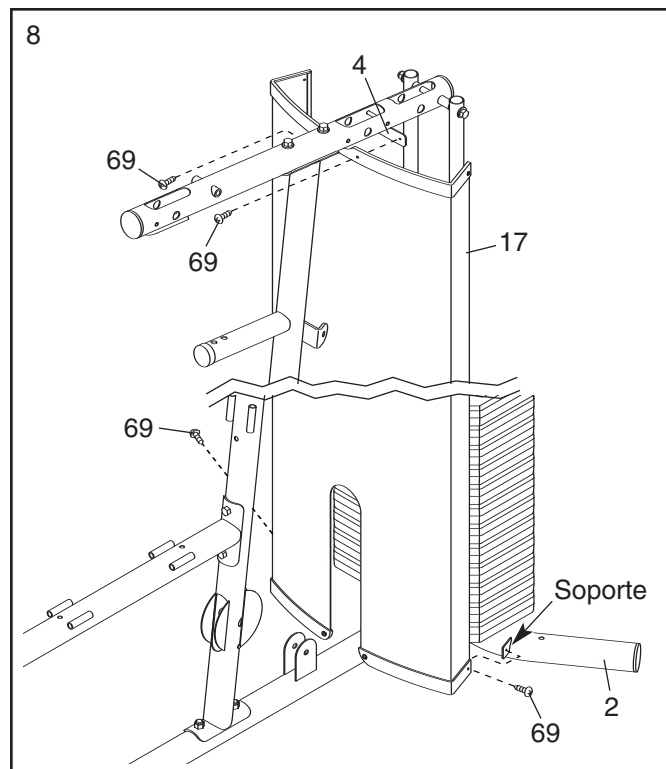
7



8. Conecte la Cubierta (17) a la Armadura Superior (4) con dos Tornillos de M4 x 19mm (69).

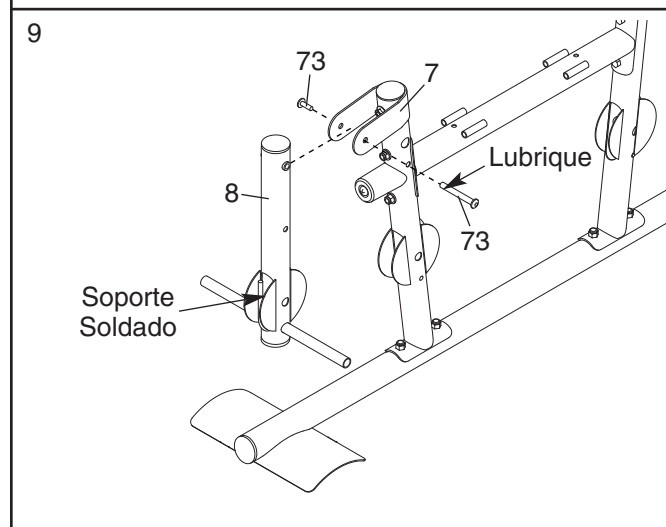
Conecte la Cubierta (17) a los soportes del Estabilizador (2) con dos Tornillos de M4 x 19mm (69). **Asegúrese que los soportes estén dentro de la Cubierta.**

Apriete las Contratuercas de Nylon (56, 58) que se usaron en los pasos del 2 al 6.



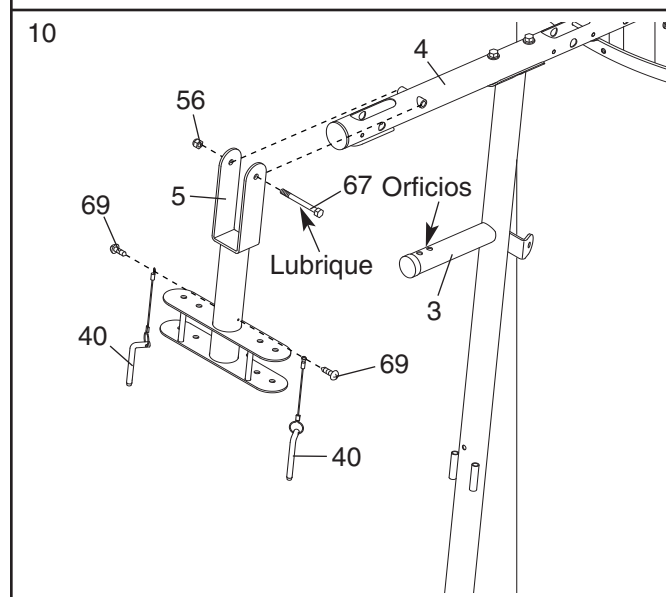
Montaje del Brazo

9. Lubrique el Juego de Pernos de M10 x 70mm (73). Oriente la Palanca para las Piernas (8) con el soporte soldado como se muestra. Conecte la Palanca para las Piernas a la Pata Delantera (7) con el Juego de Pernos y una Contratuerca de Nylon de M10 (56). **No sobre apriete el Juego de Pernos; la Palanca para las Piernas debe poder pivotar fácilmente.**



10. Lubrique el Perno Botón de M10 x 90mm (67). Conecte la Armadura de Pivote (5) al Armadura Superior (4) con el Perno Botón y una Contratuerca de Nylon de M10 (56). **No sobre apriete la Contratuerca; la Armadura de Pivote debe poder pivotar fácilmente.**

Conecte los dos Pasadores del Brazo (40) a la Armadura de Pivote (5) con dos Tornillos de M4 x 19mm (69). Inserte los Pasadores del Brazo en los dos orificios en el Montante Vertical (3).



11. Engrase un Perno Botón de M10 x 52mm (66). Conecte un Cable de Pivote (39) al Brazo Derecho (9) con el Perno Botón y una Contratuerca de Nylon de M10 (56). **No apriete demasiado la Contratuerca; el Pivote de Cable debe poder moverse con facilidad.**

Moje el interior de una Almohadilla de Espuma Grande (42) con agua con jabón. Deslice la Almohadilla de Espuma Grande sobre el Brazo Derecho (9).

Conecte el extremo superior del Manubrio (11) al Brazo Derecho (9) con un Perno Botón de M10 x 72mm (85), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 16mm (52), y una Tuerca de Contratuerca de M10 (56). **No apriete el Perno Botón todavía.**

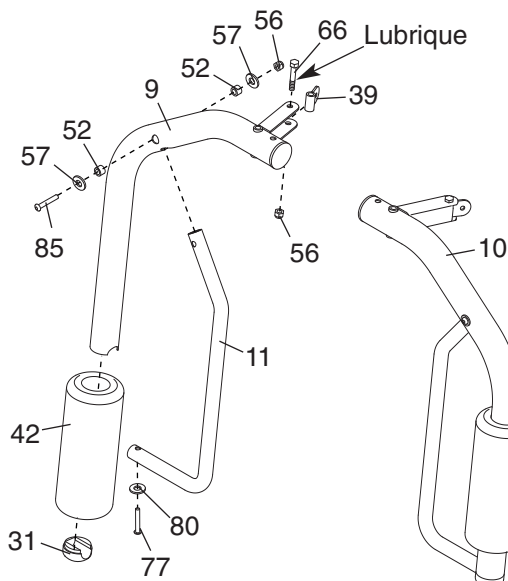
Presione una Tapa del Manubrio (31) en el Brazo Derecho (9). Una el extremo inferior de un Manubrio (11) con el Brazo Derecho con un Perno Botón de M10 x 40mm (77), y las Arandelas Grandes de M10 (80). **Apriete el Perno de M10 x 72mm (85).**

Ensamble el Brazo Izquierdo (10) de la misma manera.

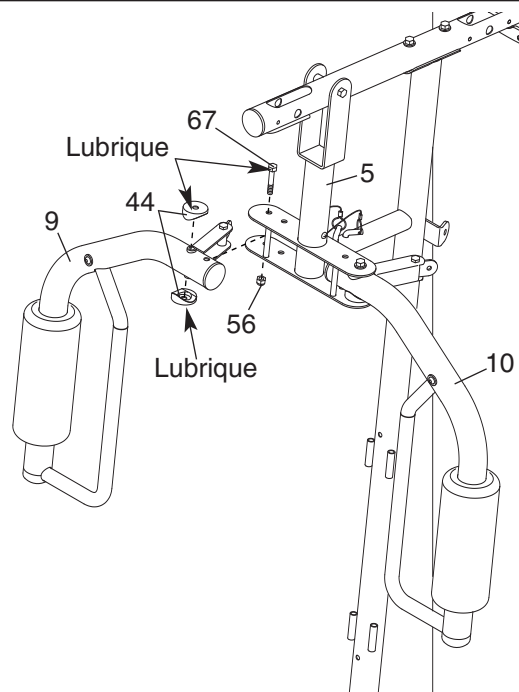
12. Engrase un Perno Botón de M10 x 90mm (67) y dos Bujes del Brazo (44). Una el Brazo Derecho (9) con la Armadura de Pivote (5) con el Perno, los dos Bujes del Brazo, y una Contratuerca de Nylon de M10 (56). **No apriete demasiado la Contratuerca; el Brazo Derecho debe poder girar con facilidad.**

Una el Brazo Izquierdo (10) con la Armadura de Pivote (5) de la misma manera.

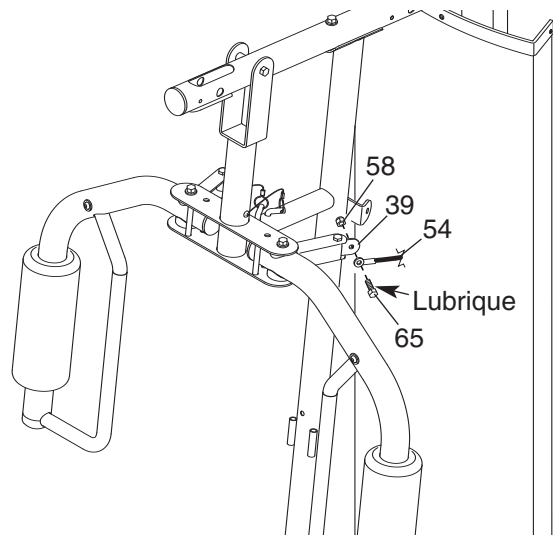
11



12



13

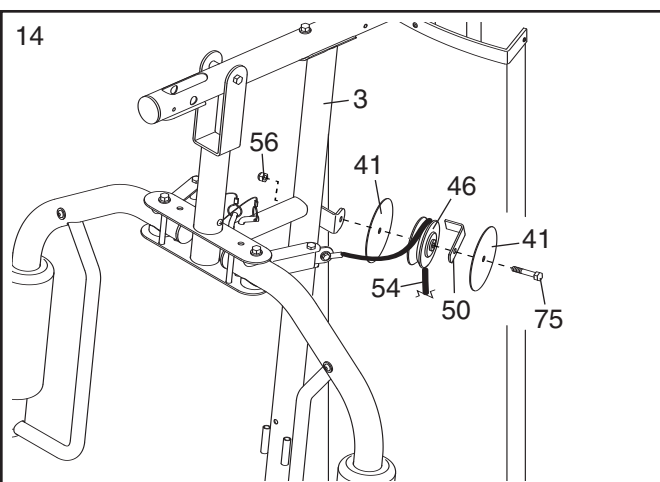


Montaje de los Cables

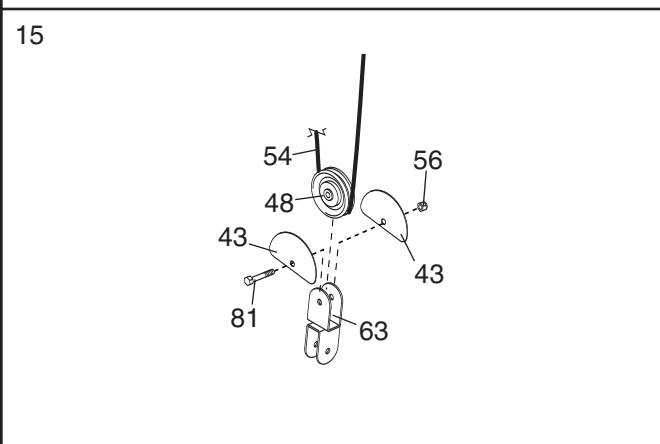
13. Refiérase a los **DIAGRAMAS DE LOS CABLES** en la página 20 al identificar y ensamblar los cables.

Localice el Cable del Brazo (54). Engrase un Perno de Hombro de M8 x 19mm (65). Una el Cable con el Cable de Pivote (39) que se indica con el Perno de Hombro y una Contratuerca de Nylon de M8 (58). **Asegúrese que el Cable puede girar fácilmente alrededor del Perno de Hombro.**

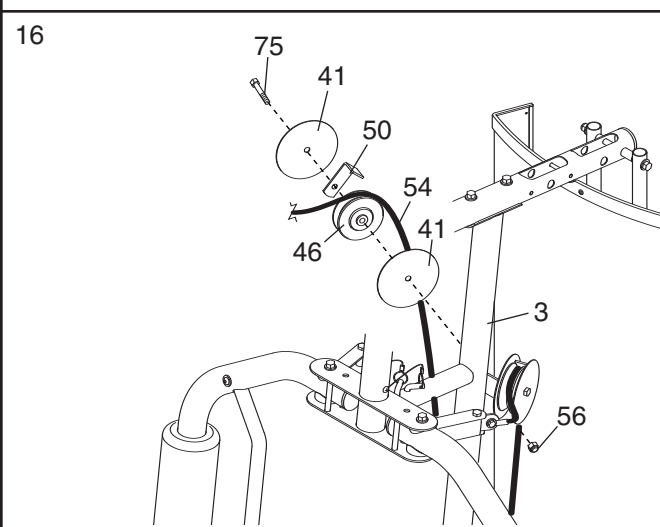
14. Pase el Cable del Brazo (54) sobre una Polea en "V" (46). Una la Polea en "V", una Trampa del Cable Grande (50), y dos Escudos de Protección (41) con el Montante Vertical (3) con un Perno Botón de M10 x 62mm (75) y una Contratuerca de Nylon de M10 (56). **Asegúrese que la Trampa del Cable esté orientada de tal manera que sujete el Cable en la ranura de la Polea en "V".**



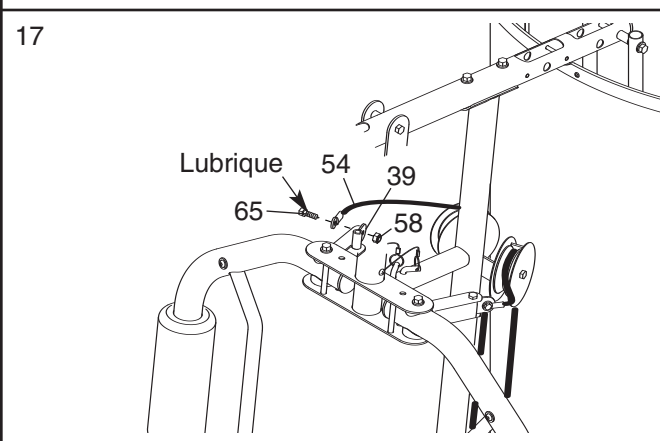
15. Pase el Cable del Brazo (54) por debajo de la Polea de 90mm (48). Una la Polea y dos Escudos de Protección Medios (43) con el Soporte en "U" Doble (63) con un Perno Botón de M10 x 45mm (81) y una Contratuerca de Nylon de M10 (56). **Asegúrese que los Escudos de Protección Medios queden afuera del Soporte en "U" Doble como se muestra.**



16. Pase el Cable del Brazo (54) sobre una Polea en "V" (46). Conecte la Polea en "V", una Trampa del Cable Grande (50) y dos Escudos de Protección (41) al Montante Vertical (3) con un Perno Botón de M10 x 62mm (75) y una Contratuerca de Nylon de M10 (56). **Asegúrese que la Trampa del Cable esté orientada de tal manera que sujete el Cable en la ranura de la Polea en "V".**

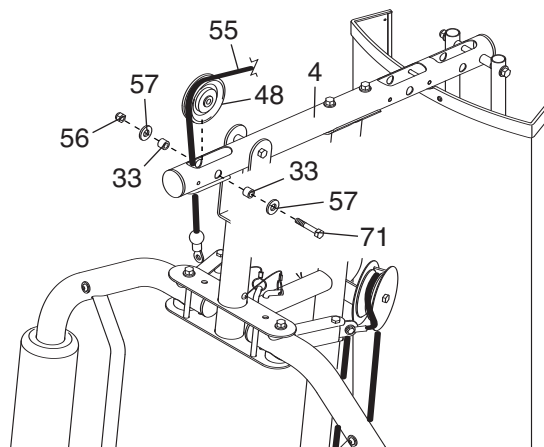


17. Lubrique un Perno de Hombro de M8 x 19mm (65). Conecte el Cable del Brazo (54) al Cable de Pívor (39) que se indica con el Perno de Hombro y una Contratuerca de Nylon de M8 (58). **Asegúrese que el Cable puede girar fácilmente alrededor del Perno de Hombro.**



18. **Localice el Cable Superior (55).** Dirija el Cable hacia arriba por la Armadura Superior (4) y sobre una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno Botón de M10 x 78mm (71), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 19mm (33), y una Contratuercas de Nylon de M10 (56).

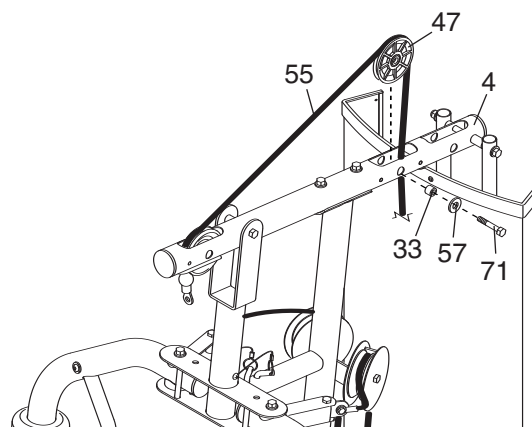
18



19. Pase el Cable Superior (55) sobre una Polea Delgada de 90mm (47) y hacia abajo a través de la Armadura Superior (4). Una la Polea dentro del Armadura Superior con un Perno Botón de M10 x 78mm (71), una Arandela de M10 (57), y un Espaciador de 19mm (33).

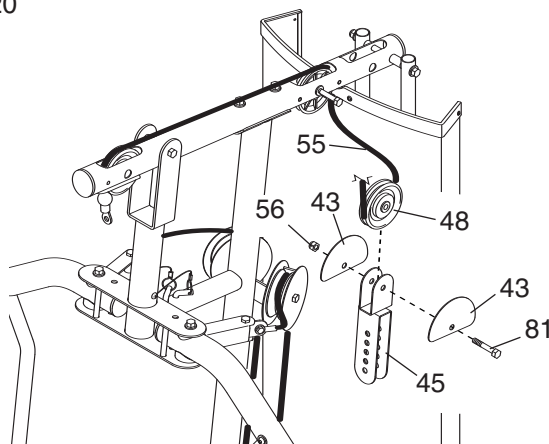
Asegúrese que la Polea no se salga de la Armadura Superior cuando está tratando de completar los pasos 19 y 20.

19



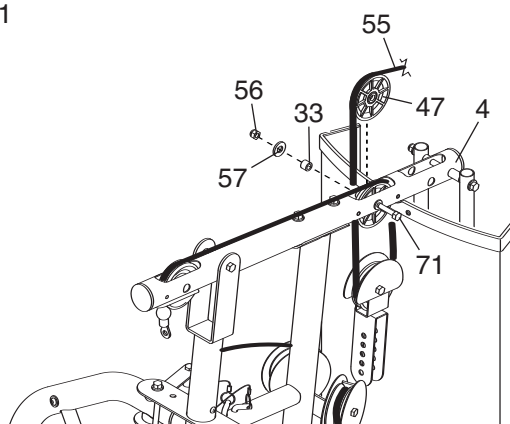
20. Envuelva el Cable Superior (55) debajo de una Polea de 90mm (48). Una la Polea y dos Escudos de Protección Medios (43) en el orificio superior del Soporte en "U" (45) con un Perno Botón de M10 x 45mm (81) y una Contratuercas de Nylon de M10 (56). **Asegúrese que los Escudos de Protección queden en la parte de afuera del Soporte en "U".**

20

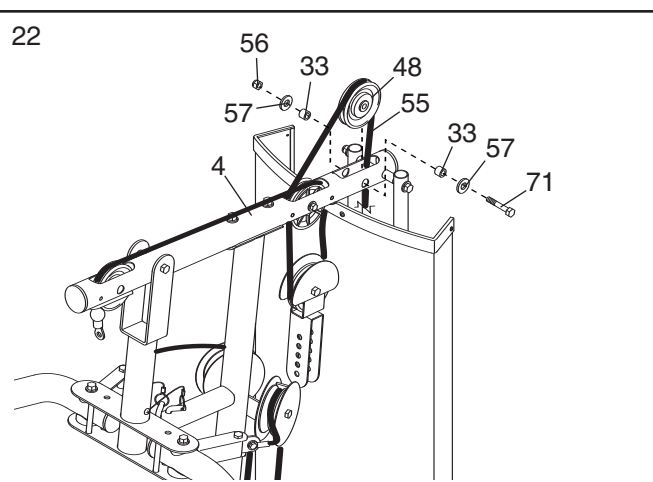


21. Pase el Cable Superior (55) hacia arriba por la Armadura Superior (4) y sobre una Polea Delgada de 90mm (47). Una la Polea dentro de la Armadura Superior con el Perno Botón de M10 x 78mm (71) que se usa en el paso 19, un Espaciador de 19mm (33), una Arandela de M10 (57), y una Contratuercas de Nylon de M10 (56).

21

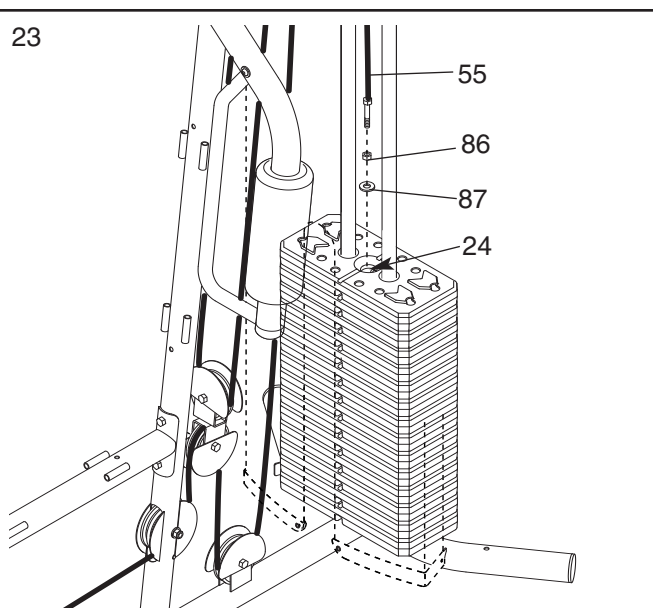


22. Pase el Cable Superior (55) sobre una Polea de 90mm (48) y hacia abajo a través de la Armadura Superior (4). Una la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno Botón de M10 x 78mm (71), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 19mm (33), y una Contratuerca de Nylon de M10 (56).



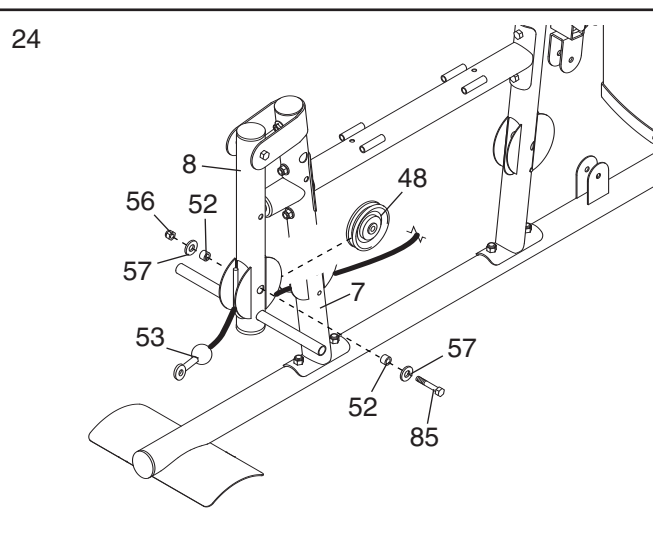
23. Enrosque una Tuerca de M12 (86) completamente sobre el Cable Superior (55). Coloque una Arandela Grande (87) sobre el Tubo de las Pesas (24).

Apriete el Cable Superior (55) en el Tubo de Pesas (24) hasta que se eliminen todas las combas que existan en los cables. Apriete la Tuerca de M12 (86) en contra de la Arandela Grande (87).

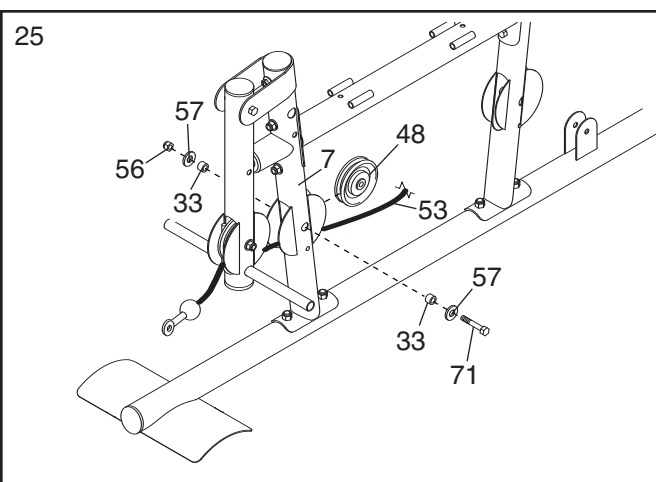


24. **Identifique el Cable Inferior (53).** Pase el Cable a través del Palanca para las Piernas (8) y la Pata Delantera (7).

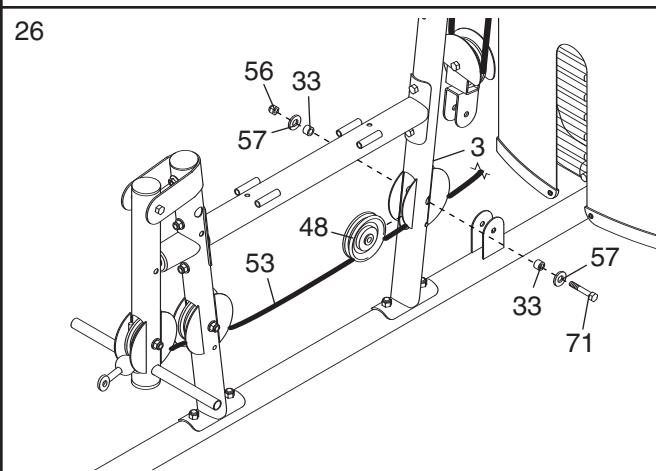
Una la Polea de 90mm (48) dentro de la Palanca para las Piernas (8), sobre el Cable Inferior (53), con un Perno Botón de M10 x 72mm (85), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 16mm (52), y una Contratuerca de Nylon de M10 (56).



25. Conecte la Polea de 90mm (48) dentro de la Pata Delantera (7), sobre el Cable Inferior (53), con un Perno Botón de M10 x 78mm (71), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 19mm (33), y una Contratuerca de Nylon de M10 (56).

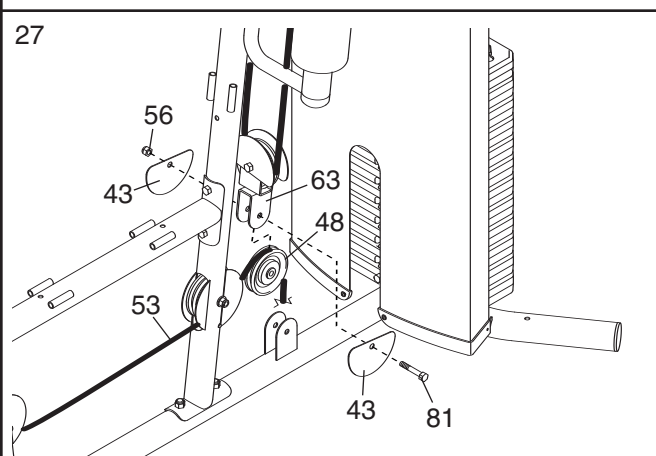


26. Conecte una Polea de 90mm (48) dentro del Montante Vertical (3), sobre el Cable Inferior (53), con un Perno Botón de M10 x 78mm (71), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 19mm (33), y una Contratuerca de Nylon de M10 (56).

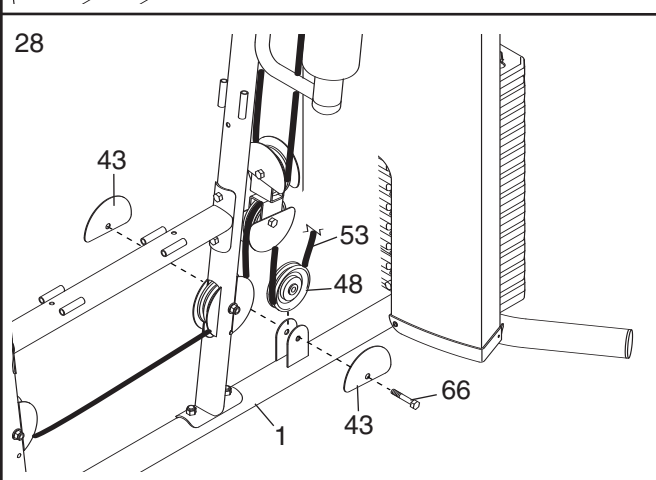


27. Pase el Cable Inferior (53) sobre una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea y dos Escudos de Protección Medios (43) al Soporte en "U" Doble (63) con un Perno Botón de M10 x 45mm (81) y una Contratuerca de Nylon de M10 (56).

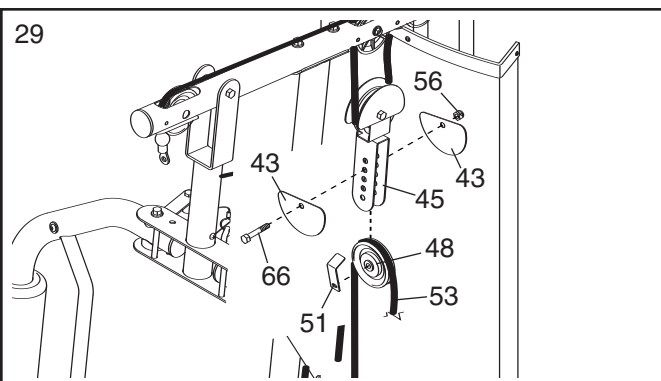
Asegúrese que los Escudos de Protección Medios queden fuera del Soporte en "U" Doble como se muestra.



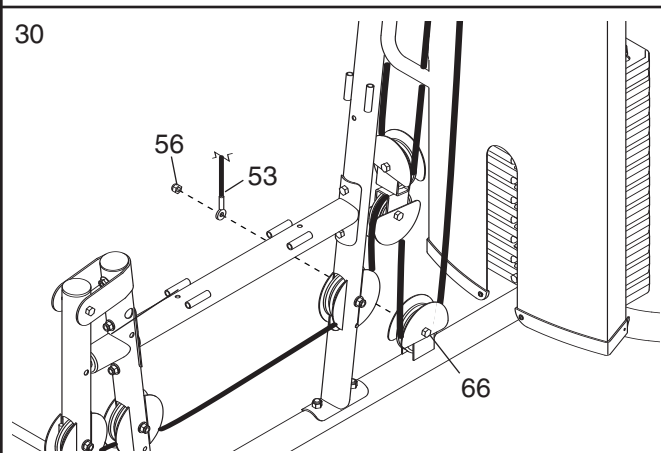
28. Pase el Cable Inferior (53) debajo de una Polea de 90mm (48). Inserte un Perno Botón de M10 x 52mm (66) por dos Escudos de Protección Medios (43), la Base (1), y la Polea. **Asegúrese que los Escudos de Protección queden fuera del soporte como se muestra.**



29. Pase el Cable Inferior (53) sobre una Polea de 90mm (48). Acople la Polea, una Trampa del Cable (51) y dos Escudos de Protección Medios (43) con el Soporte en "U" Ajustable (45) con un Perno Botón de M10 x 52mm (66) y una Contratuerca de Nylon de M10 (56).

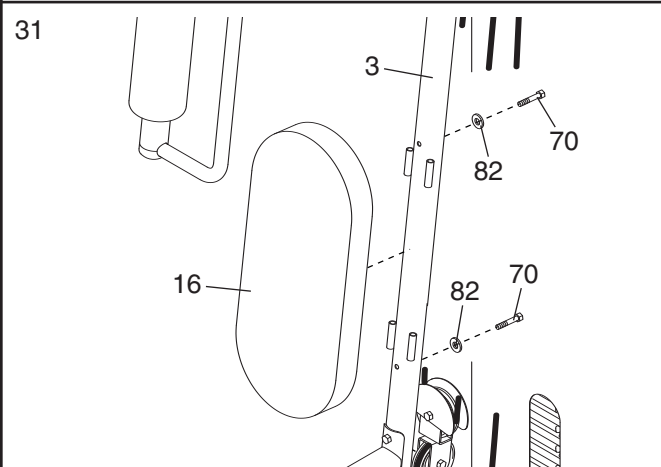


30. Conecte un Cable Inferior (53) con el Perno Botón de M10 x 52mm (66) que se usa en el paso 28 con una Contratuerca de Nylon de M10 (56).

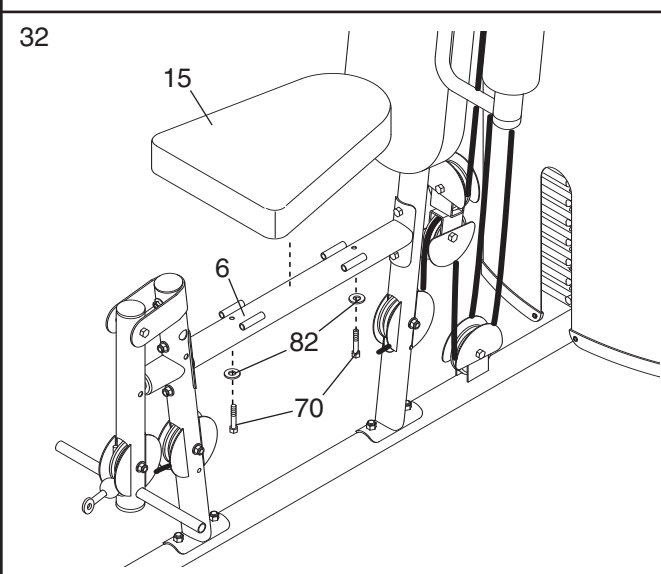


Montaje del Asiento

31. Conecte el Respaldo (16) al Montante Vertical (3) con dos Tornillos Botón de M6 x 80mm (70) y dos Arandelas de M6 (82).



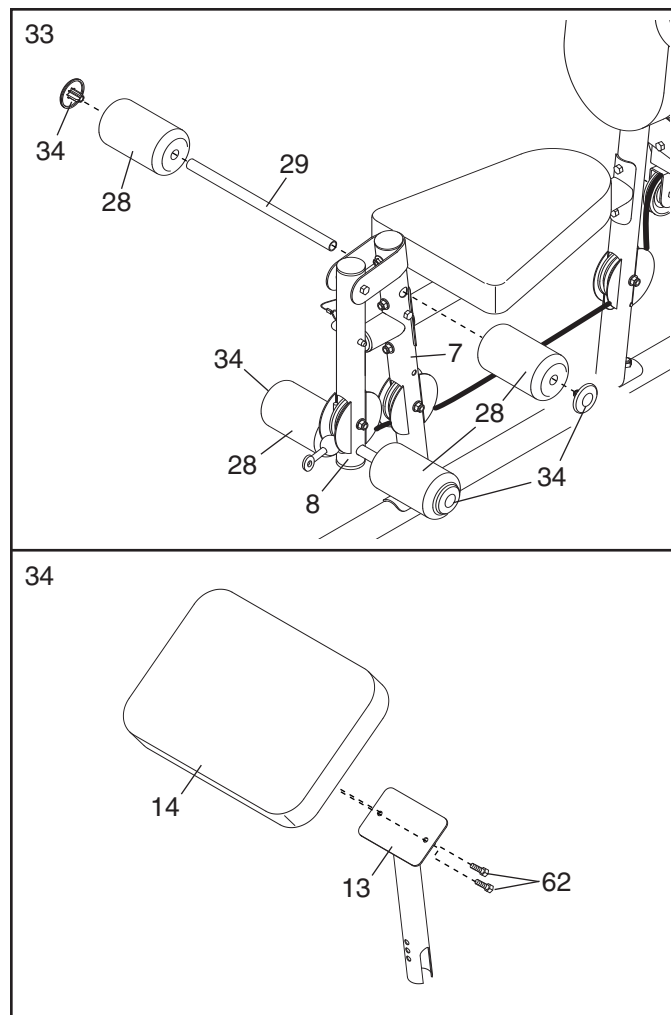
32. Conecte el Asiento (15) a la Armadura del Asiento (6) con dos Tornillos Botón de M6 x 80mm (70) y dos Arandelas de M6 (82).



33. Inserte el Tubo de la Almohadilla (29) a través de la Pata Delantera (7). Deslice dos Almohadillas de Espuma Pequeñas (28) en los extremos del Tubo de la Almohadilla. Luego, presione dos Tapas de Espuma (34) en el Tubo de la Almohadilla.

Deslice dos Almohadillas de Espuma Pequeñas (28) en la Palanca para las Piernas (8). Presione dos Tapas de Espuma (34) sobre la Palanca para las Piernas.

34. Oriente la Almohadilla de Doble (14) de manera que los orificios en la parte trasera queden más cerca de la orilla inferior. Una la Almohadilla de Doble al Poste de Doble (13) con dos Tornillos Botón de M6 x 17mm (62).



35. Asegúrese de que todas las piezas estén ajustados apropiadamente. El uso de todas las piezas restantes se explicará en la sección de AJUSTES, que se inicia en la página 17 de este manual del usuario.

Antes de usar el sistema de entrenamiento, 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 se instalan apropiadamente, tal vez se puedan dañar cuando se use una cantidad grande de peso. Vea las DIAGRAMAS DE LOS CABLES en la página 20 de este manual para verificar la manera correcta en que debe guir los cables. Si los cables están flojos, usted tendrá que arreglar esto apretando los cables. Vea MANTENAMIENTO en la página 21.**

AJUSTES

Los pasos de abajo explican como se puede ajustar el sistema de entrenamiento. Vea GUÍAS DE EJERCICIO en la página 22 para más información importante de como obtener el mayor beneficio de su programa de ejercicios. Refiérase la guía de ejercicios que se incluye para ver la forma correcta para cada ejercicio.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de entrenamiento. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El sistema de entrenamiento se puede limpiado con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

CAMBIANDO LA CANTIDAD DE PESAS

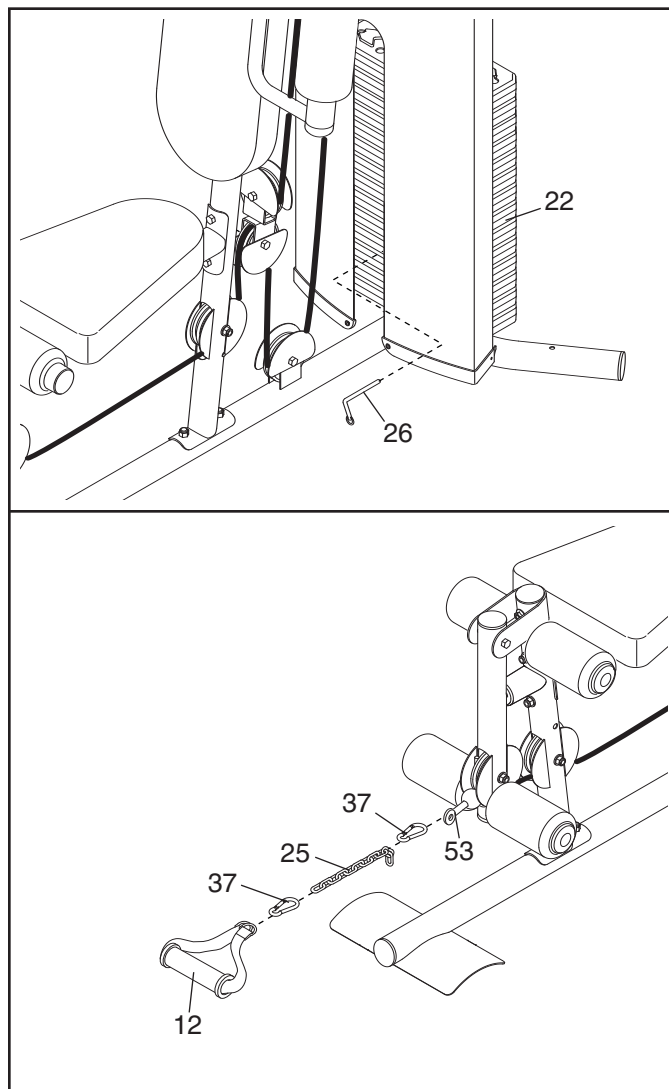
Para cambiar el ajuste de la pila de pesas, inserte un Pasador de Pesas (26) debajo de la Pesa (22) deseada. Inserte el Pasador de Pesas de tal manera que el extremo doblado del Pasador de Pesas esté tocando las Pesas. Dé vuelta al extremo doblado hacia abajo. **Nota: No use la pesa superior por si sola.**

Nota: Debido a los cables y las poleas, la cantidad de resistencia en cada estación de ejercicios puede variar de la cantidad de pesas. Use la TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS en la página 19 para que encuentre la cantidad aproximada de resistencia para cada cantidad de peso.

AGREGANDO LOS ACCESORIOS A LA ESTACIÓN DE POLEA

Conecte el Tirante del Tobillo (12) al Cable Inferior (53) en la Estación de la Polea Inferior con un Soporte de Cable (37). Para algunos ejercicios, la Cadena (25) debe ser conectada entre el Tirante del Manubrio y el Cable con dos Soportes de Cable. **Ajuste el largo de la Cadena entre el Tirante del Tobillo y el Cable de manera tal que el Tirante del Tobillo quede en el punto de partida correcto para el ejercicio que vaya a hacer.**

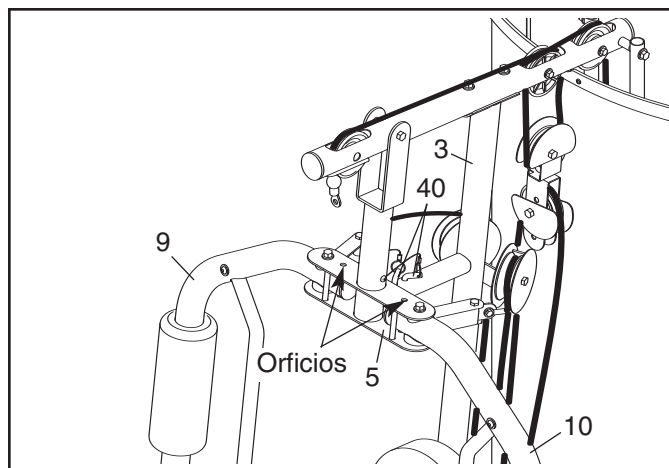
La Barra Lateral (no se muestra) o la Barra de Doblez (no se muestra) pueden ser conectados en cualquiera de las estaciones de poleas de la misma forma.



CONVERSIÓN DEL BRAZO

Para usar los Brazos (9,10) como brazos de mariposa, inserte los Pasadores de los Brazos (40) en los orificios del Montante Vertical (3) y la Armadura de Pivote (5) como se muestra.

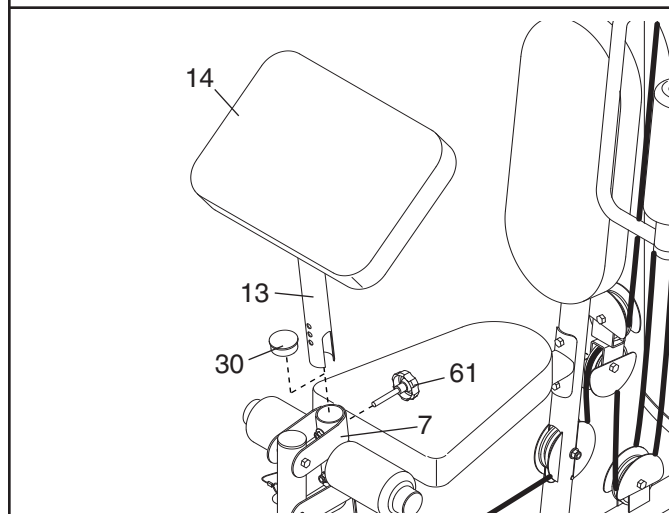
Para usar los Brazos (9,10) como brazos de prensa, inserte los Pasadores del Brazo (40) en los orificios de la Armadura de Pivote (5) y de los Brazos.



COMO USAR LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

Para usar la Almohadilla de Dobleza (14), saque la Tapa Interna Redonda de 64mm (30) de la Pata Delantera (7). Inserte el Poste de Dobleza (13) en la Pata Delantera y fíjela en su lugar con la Perilla de Dobleza (61).

Saque la Almohadilla de Dobleza (14) y reemplace la Tapa Interna Redonda de 64mm de (30) de la Pata Delantera (7) cuando haga ejercicios que no requieren la Almohadilla de Dobleza. Guarde la Almohadilla de Dobleza en un lugar separado del sistema de pesas.



ASEGURANDO LA PILA DE PESAS

Asegure la pila de pesas al insertar el Pasador de Seguridad (89) mediante una Guía de Pesas (21) y al fijar el Seguro (88) en el Pasador del Seguro.

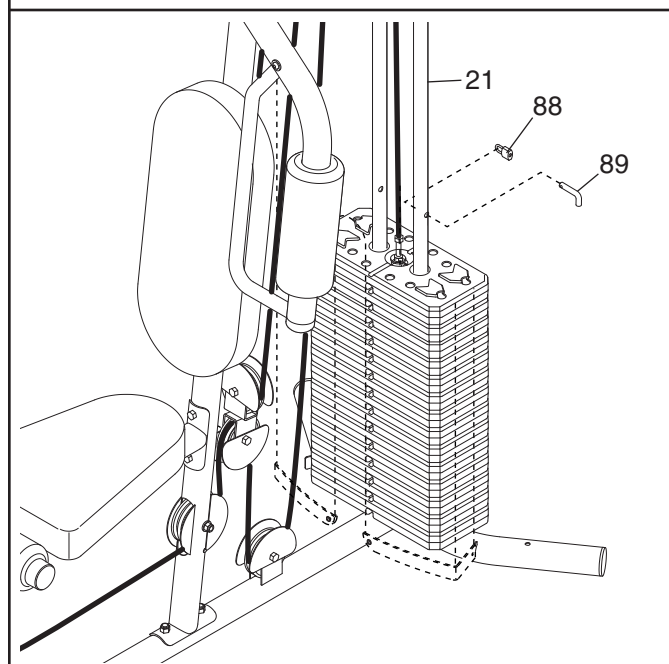


TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS

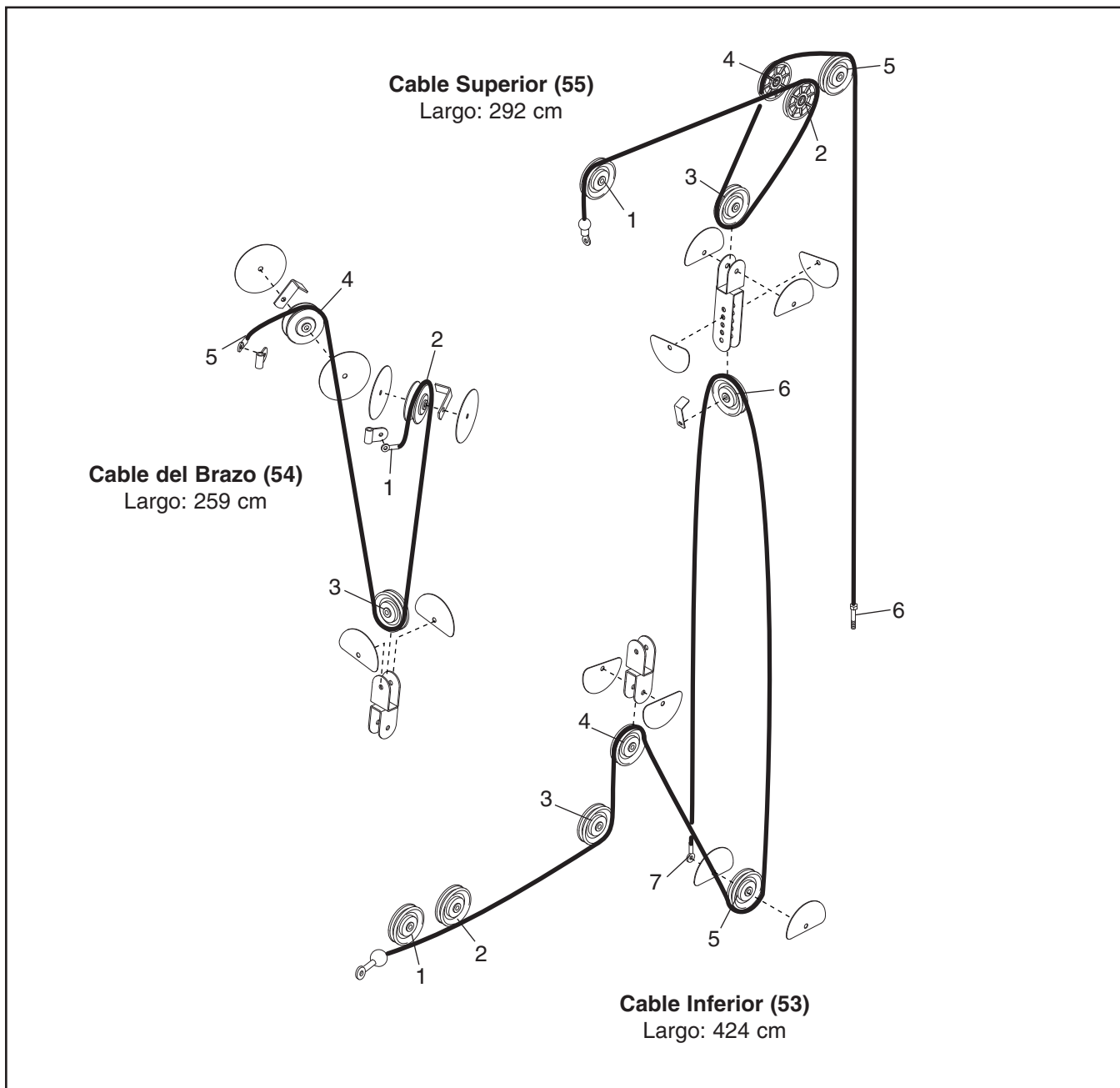
Esta tabla muestra la resistencia aproximada de peso en cada estación de pesas. "Sup" se refiere a la pesa superior de 6 libras. Los otros números se refieren a las placas de pesas de 12,5 libras. La resistencia de los brazos de mariposa que se muestra es la resistencia para cada brazo de mariposa. **Nota: La resistencia en cada estación de pesas puede variar debido a diferencias en las placas de pesas individuales, tal como fricción entre los cables, poleas, y guías de pesas.**

PESOS	POLEA SUPERIOR (libras)	BRAZO DE MARIPOSA (libras)	BRAZO DE PRENSA (libras)	POLEA INFERIOR (libras)	ALANCA PIERNAS (libras)
1	25	16	30	42	40
2	40	20	40	51	51
3	52	27	51	66	70
4	66	33	62	80	84
5	82	39	78	98	102
6	91	45	90	112	115
7	106	52	101	128	136
8	120	58	110	140	156
9	138	65	126	159	167
10	151	70	142	174	183
11	164	75	152	189	195
12	184	81	160	196	210
13	197	88	165	211	233
14	212	93	175	225	242
15	222	98	186	240	250

Nota: 1 libra = 0,454 kg

DIAGRAMAS DE LOS CABLES

Los diagramas de los cables abajo muestran la ruta apropiada del Cable Inferior (53), el Cable del Brazo (54), y el Cable Superior (55). Use los diagramas para asegurarse que los cables, Trampas de Cable, y Escudos de Protección de los Dedos han sido ensamblados en forma correcta. Si los cables no han sido correctamente colocados, el sistema de entrenamiento no funcionará apropiadamente y podría dañarse. Los números muestran la ruta correcta para cada cable. **Asegúrese de que los trampas de cable no toquen o junten los cables.**



MANTENIMIENTO

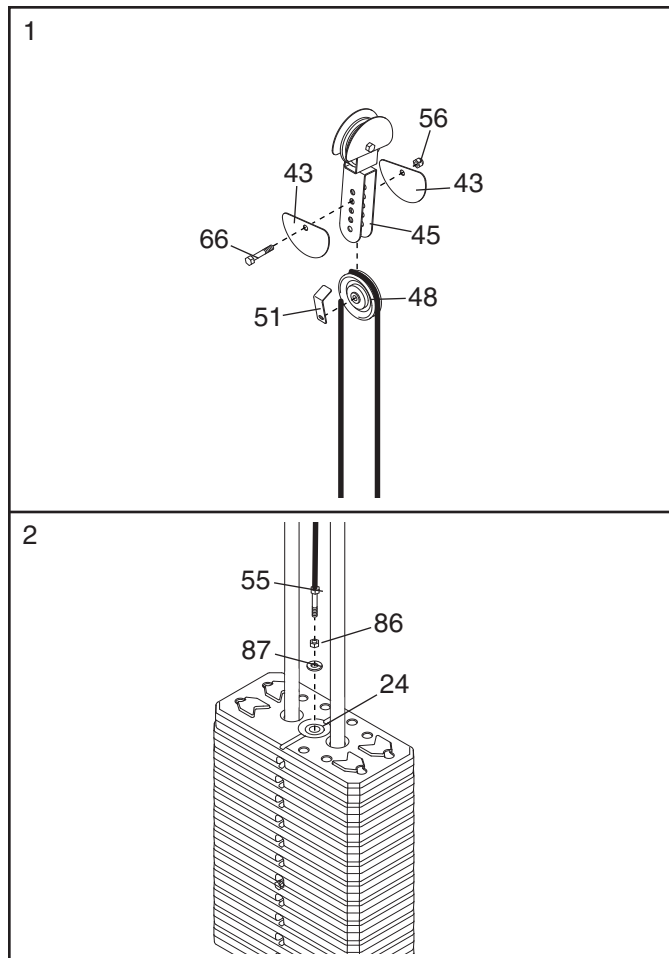
Inspeccione y apriete todas las piezas cada vez que vaya a usar el sistema de entrenamiento. Reemplace inmediatamente todas las piezas desgastadas. Las superficies exteriores del sistema de entrenamiento se pueden limpiar usando un trapo húmedo y detergente suave no-abrasivo. No usar solventes.

AJUSTAR LOS CABLES

El cable entretelado, que es el tipo de cable usado en el sistema de entrenamiento, puede alargarse ligeramente la primera vez que se usa. Si se aflojara a causa de este estiramiento, antes de sentir resistencia, entonces los cables deberán ser apretados. Para apretar los cables, primero inserte el pasador de pesas dentro del medio de la pila de pesas. Se puede quitar aflojamiento en los cables de varias manera:

Vea el dibujo 1. Saque la Contratuerca de Nylon de M10 (56) y el Perno Botón de M10 x 52mm (66) del Soporte en "U" (45), la Trampa del Cable (51), la Polea de 90mm (48) y los dos Escudos de Protección Medios (43). Reemplace la Polea, la Trampa del Cable, y Escudos de Protección de los Dedos con los orificios siguientes en el Soporte en "U". **Asegúrese que la Trampa del Cable quede en la posición apropiada, de manera que los Escudos de Protección Medios queden orientadas como se muestran, y que el Cable y Polea se muevan en forma suave.**

Vea el dibujo 2. Afloje la Tuerca de M12 (86) en el Cable Superior (55). Apriete el Cable dentro del Tubo de Pesas (24) hasta que se elimine la comba del Cable. Apriete nuevamente la Tuerca de M12 en contra de la Arandela Grande (87).



No sobre apriete los cables. Si los cables están sobre apretados, la pesa superior se levantará de la pila de pesas. Si el cable tiene a resbalar de las poleas amenudo, se puede enredar. Quite el cable y vuelva a instalarlo. Si se necesita reemplazar los cables, vea COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO en la contraportada de este manual.

GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos

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

- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una “repeticion” 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. Empezar 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 peso.

Perder Peso

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

Entrenar Con Variedad

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

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

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

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

CALENTAMIENTO

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

ENTRENAMIENTO

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

Programe 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 EJERCICIO

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

afectados. Refiérase a la tabla 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. Haga una lista con la fecha, ejercicios realizados, resistencia seleccionada, número de repeticiones y series completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada día de su vida.

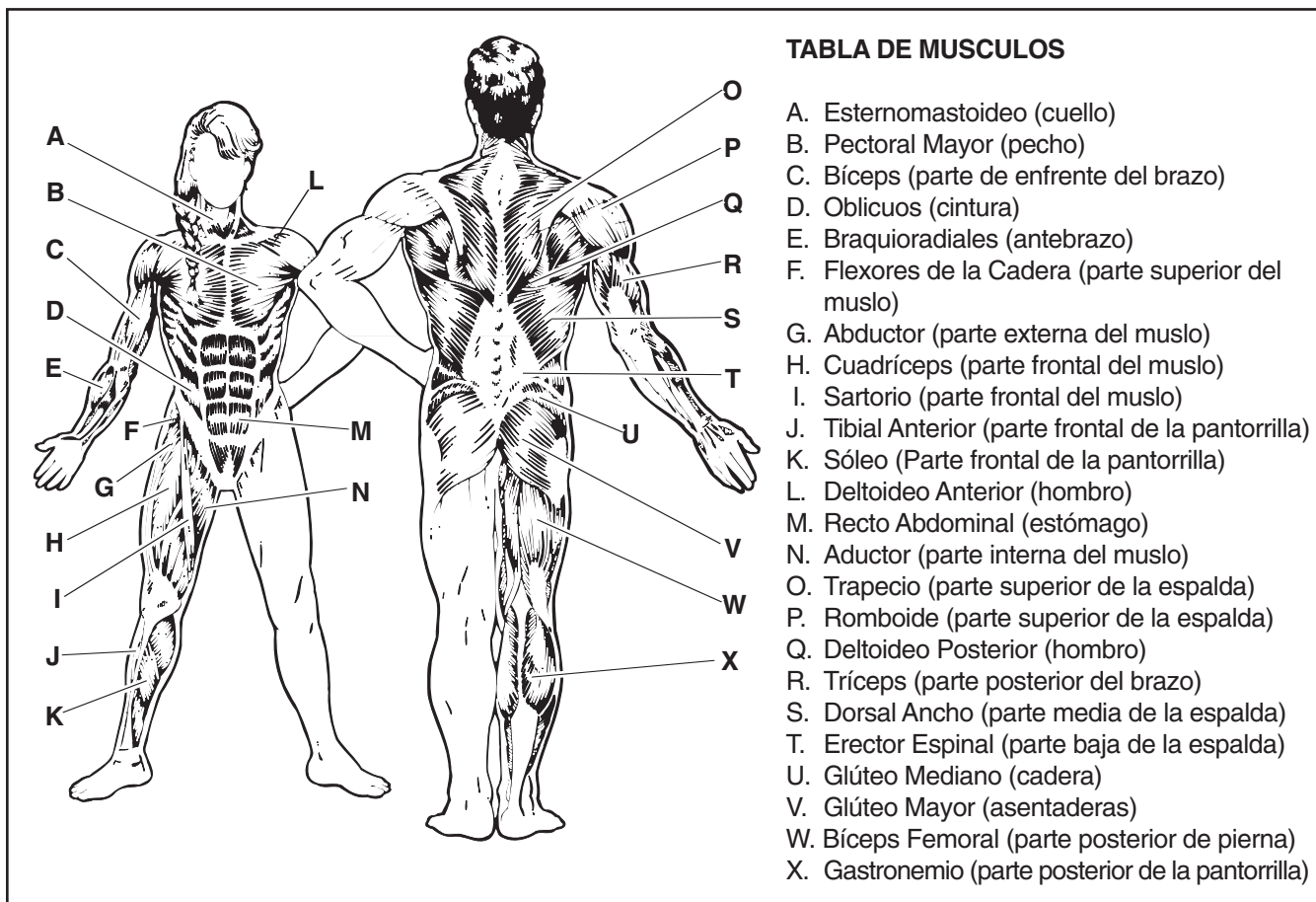
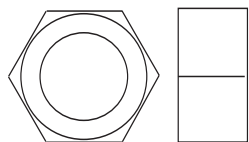


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

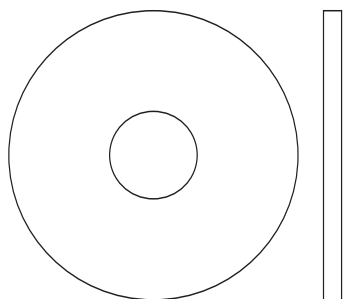
Esta tabla se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en el centro de esta manual. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas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



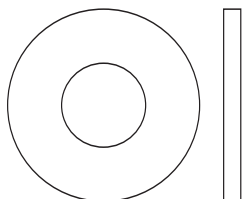
Tuerca de M12 (86)



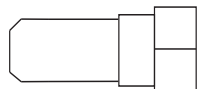
Contratuercas de Nylon de M8 (58)



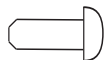
Arandela Grande (87)



Arandela de M10 (57)



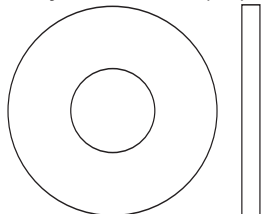
Perno de Hombro de M8 x 19mm (65)



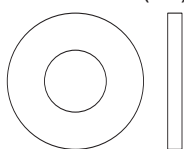
Tornillo de M4 x 10mm (84)



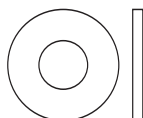
Contratuercas de Nylon de M10 (56)



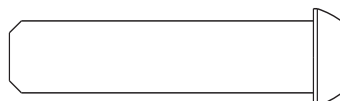
Arandela Grande de M10 (80)



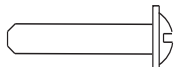
Arandela de M8 (59)



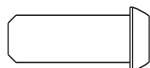
Arandela de M6 (82)



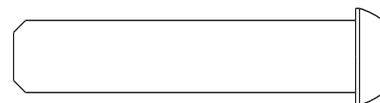
Perno Botón de M10 x 40mm (77)



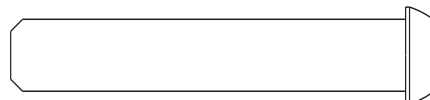
Tornillo de M4 x 19mm (69)



Tornillo Botón de M6 x 17mm (62)



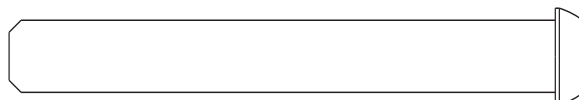
Perno Botón de M10 x 45mm (81)



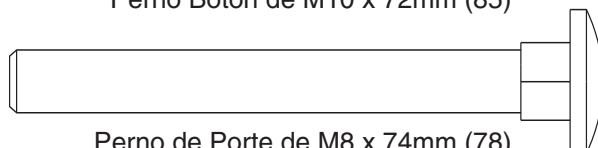
Perno Botón de M10 x 52mm (66)



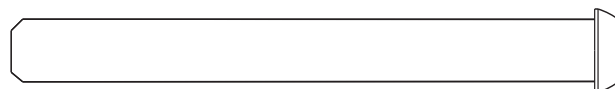
Perno Botón de M10 x 62mm (75)



Perno Botón de M10 x 72mm (85)



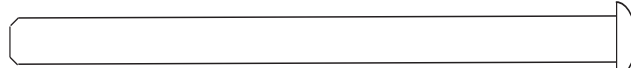
Perno de Porte de M8 x 74mm (78)



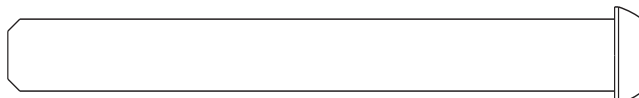
Perno Botón de M8 x 77mm (68)



Perno Botón de M10 x 78mm (71)



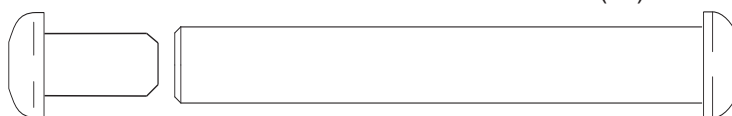
Tornillo Botón de M6 x 80mm (70)



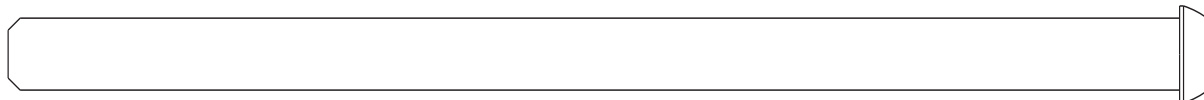
Perno Botón de M10 x 80mm (79)



Perno Botón de M10 x 90mm (67)



Juego de Pernos de M10 x 70mm (73)



Perno Botón de M10 x 155mm (74)

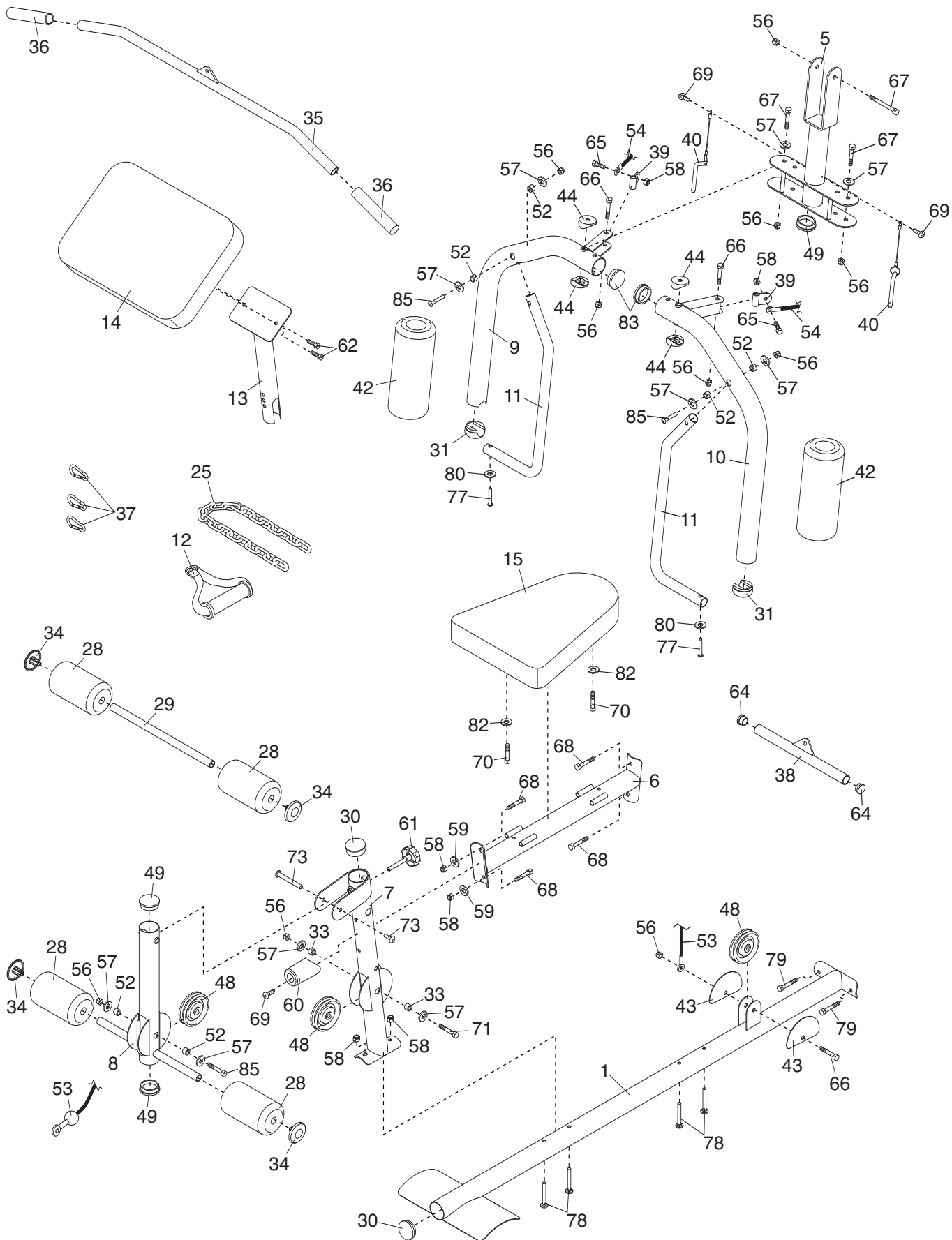
LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVS3426.0

R0706A

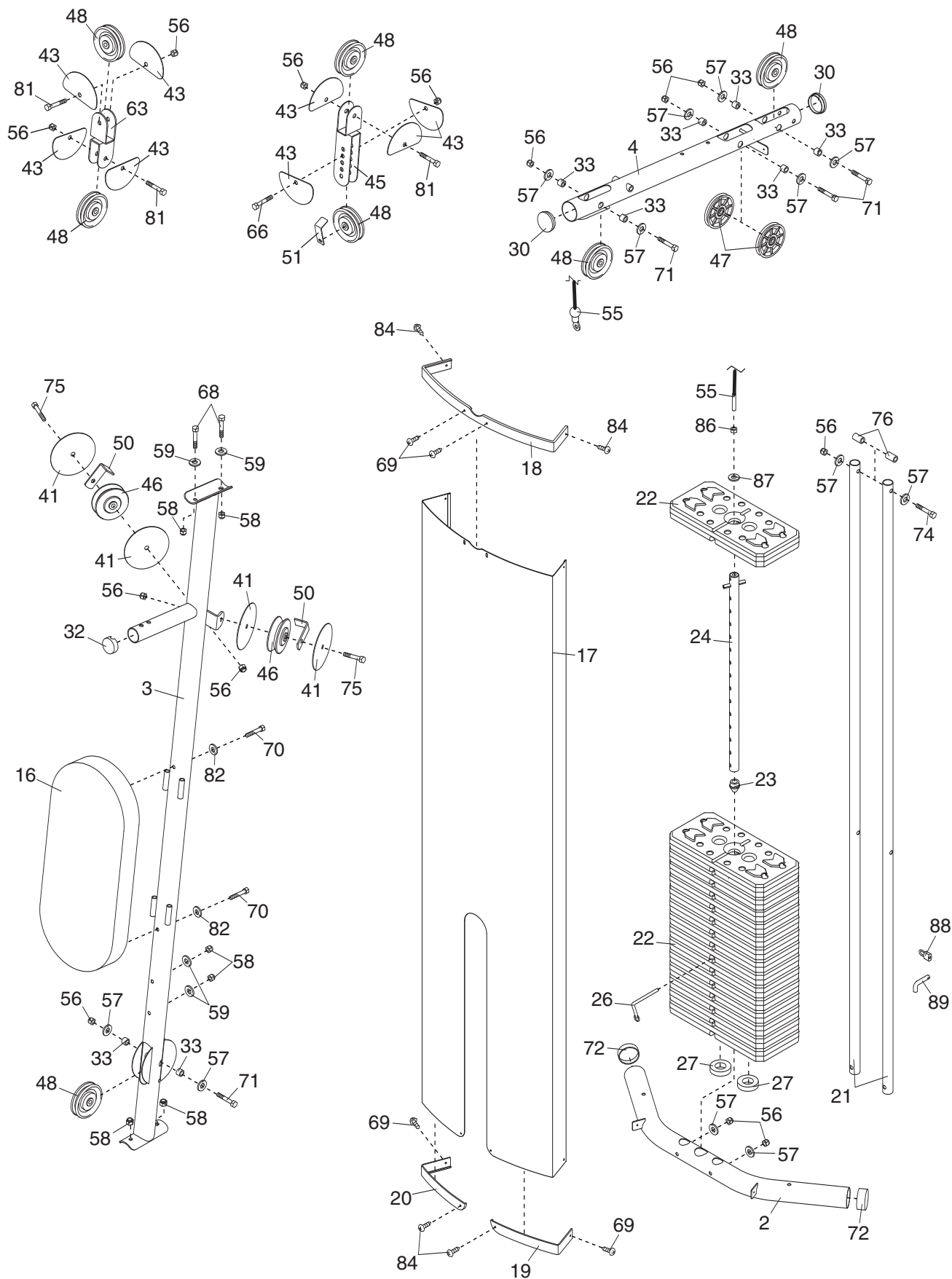
Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Base	49	3	Tapa Interna Redonda de 57mm
2	1	Estabilizador	50	2	Trampa del Cable Grande
3	1	Montante Vertical	51	1	Trampa del Cable
4	1	Armadura Superior	52	6	Espaciador de 16mm
5	1	Armadura de Pivote	53	1	Cable Inferior
6	1	Armadura del Asiento	54	1	Cable del Brazo
7	1	Pata Delantera	55	1	Cable Superior
8	1	Palanca para las Piernas	56	23	Contratuerca de Nylon de M10
9	1	Brazo Derecho	57	20	Arandela de M10
10	1	Brazo Izquierdo	58	12	Contratuerca de Nylon de M8
11	2	Manubrio	59	6	Arandela de M8
12	1	Tirante del Tobillo	60	1	Parachoque de la Pata
13	1	Poste de Doblez	61	1	Perilla de Doblez
14	1	Almohadilla de Doblez	62	2	Tornillo Botón de M6 x 17mm
15	1	Asiento	63	1	Soporte en "U" Doble
16	1	Respaldo	64	2	Tapa Extrema de la Barra de Doblez
17	1	Cubierta			
18	1	Tapa Superior	65	2	Perno de Hombro de M8 x 19mm
19	1	Tapa Izquierda	66	4	Perno Botón de M10 x 52mm
20	1	Tapa Derecha	67	3	Perno Botón de M10 x 90mm
21	2	Guía de Pesas	68	6	Perno Botón de M8 x 77mm
22	15	Pesa	69	7	Tornillo de M4 x 19mm
23	1	Tapa del Tubo de Pesas	70	4	Tornillo Botón de M6 x 80mm
24	1	Tubo de Pesas	71	5	Perno Botón de M10 x 78mm
25	1	Cadena	72	2	Tapa Externa Redonda de 64mm
26	1	Pasador de Pesas	73	1	Juego de Pernos de M10 x 70mm
27	2	Parachokes de Pesas	74	1	Perno Botón de M10 x 155mm
28	4	Almohadilla de Espuma Pequeña	75	2	Perno Botón de M10 x 62mm
29	1	Tubo de la Almohadilla	76	2	Espaciador de 13mm
30	4	Tapa Interna Redonda de 64mm	77	2	Perno Botón de M10 x 40mm
31	2	Tapa del Manubrio	78	4	Perno de Porte de M8 x 74mm
32	1	Tapa Externa Redonda de 38mm	79	2	Perno Botón de M10 x 80mm
33	10	Espaciador de 19mm	80	2	Arandela Grande de M10
34	4	Tapa de Espuma	81	3	Perno Botón de M10 x 45mm
35	1	Barra Lateral	82	4	Arandela de M6
36	2	Mango	83	2	Tapa Gruesa Interna Redonda de 57mm
37	3	Soporte de Cable			
38	1	Barra de Doblez	84	4	Tornillo de M4 x 10mm
39	2	Cable de Pivote	85	3	Perno Botón de M10 x 72mm
40	2	Pasador del Brazo	86	1	Tuerca de M12
41	4	Escudo de Protección	87	1	Arandela Grande
42	2	Almohadilla de Espuma Grande	88	1	Seguro
43	10	Escudo de Protección Medio	89	1	Pasador de Seguridad
44	4	Buje del Brazo	#	1	Manual del Usuario
45	1	Soporte en "U"	#	1	Guía de Ejercicios
46	2	Polea en "V"	#	2	Bolsa de Grasa
47	2	Polea Delgada de 90mm	#	1	Llave Hexagonal
48	10	Polea de 90mm			

Nota: # 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.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A-Núm. de Modelo WEEVSY3426.0 0706A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B-Núm. de Modelo WEEVSY3426.0 0706A



COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

- el NUMERO DE MODELO del producto (WEEVSY3426.0)
- el NOMBRE del producto (sistema de entrenamiento WEIDER® PRO 4500)
- el NUMERO DE SERIE del producto (vea la portada de este manual)
- el NUMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de esta manual).