

WEIDER[®] PRO

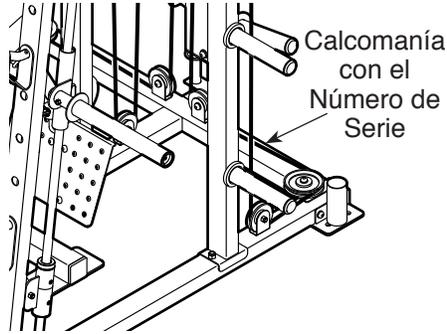
8500

Nº de Modelo 15962

Nº de Versión 0

Nº de Serie _____

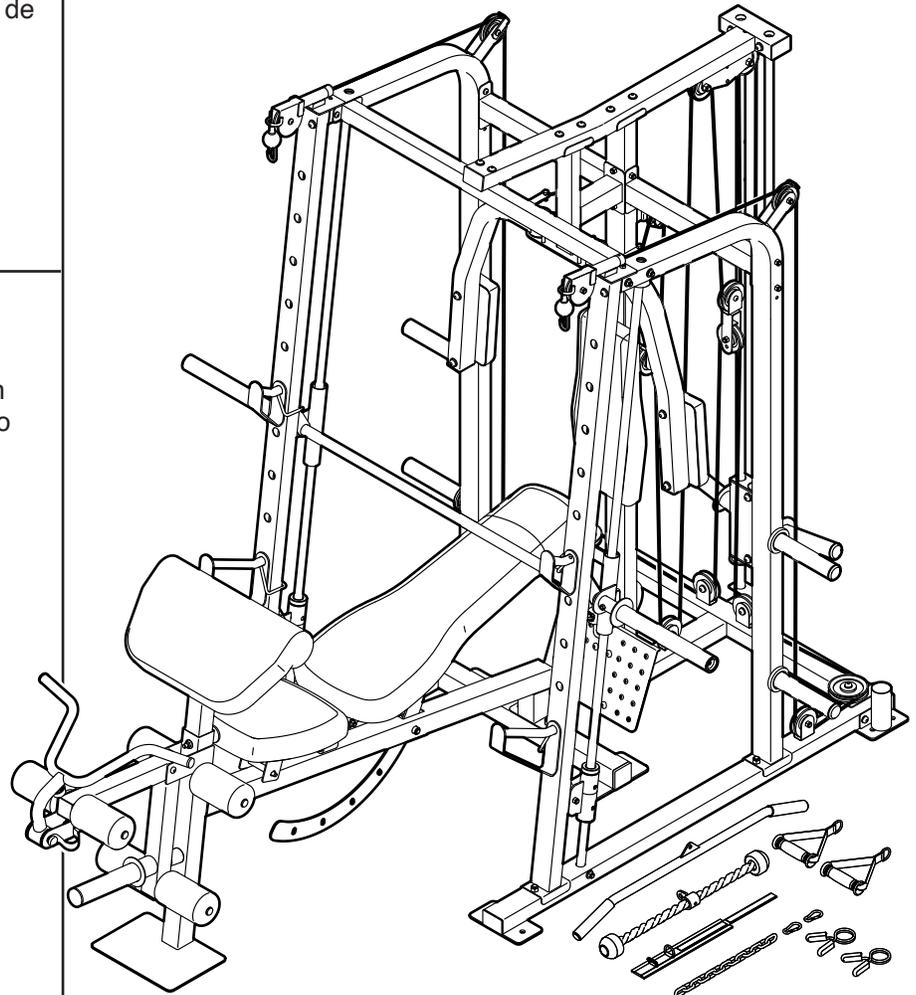
Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



MANUAL DEL USUARIO

¿PREGUNTAS?

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



⚠ PRECAUCIÓN

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

IFIT

CONVIERTA SUS METAS DE
ESTADO FÍSICO EN
REALIDAD

IFIT.COM

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	6
MONTAJE.....	8
AJUSTE.....	33
DIAGRAMA DE LAS CABLES.....	36
MANTENIMIENTO.....	37
GUÍA DE EJERCICIOS.....	38
LISTA DE LAS PIEZAS.....	39
DIBUJO DE LAS PIEZAS.....	41
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado. Nota: Puede ser que no se muestren las calcomanías en su tamaño real.

WARNING
Keep hands and fingers clear of this area.

WARNING
TO REDUCE THE RISK OF SERIOUS SPINAL INJURY, DO NOT PLACE STOP CATCHES BELOW THIS LEVEL WHEN DOING SQUAT EXERCISES.
STOP CATCHES MUST BE USED AT ALL TIMES WHEN USING THIS MACHINE.

WARNING
HEAVY STOP CATCHES MUST BE USED AT ALL TIMES

WARNING
DEATH OR SERIOUS CRIPPLING INJURY CAN OCCUR IF THE LIFTING BAR DROPS SUDDENLY. TO AVOID INJURY, FOLLOW THESE PRECAUTIONS:
1. BEFORE USING: Read all of the warnings and obtain instruction on the use of this machine.
2. Visually ensure lifting bar catch rods are fully engaged and seated in the hooks before releasing the load and exiting the machine.
3. ALWAYS set both stop catches when using this machine.
4. ALWAYS use a spotter.
5. PROPER stop catch height depends on the exercise performed.
Adjust as follows:
* Remove weight from lifting bar.
* For squats, perform the exercise and determine the lowest comfortable position without your body contacting the floor. For other exercises, perform the movement and determine the lowest point of bar travel that is comfortable without the bar contacting your body.
* Position both stop catches to stop the bar at this point. Ensure that they are completely seated on the stop rods or catch plate.
FOR SQUATS, NEVER PLACE THE STOPS BELOW THE HEIGHT INDICATED ON THE MACHINE.
* Load weights onto the lifting bar and carefully perform the exercise.
6. DO NOT REMOVE this label. Replace when worn or damaged.

WARNING
User Weight: Max 300 LBS
Weight Crutch: Max 310 LBS
Leg Developer: Max 150 LBS
Weight Carriage: Max 150 LBS
Chest Fly Per Arm: Max 50 LBS
Product may not offer all listed exercises.

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES

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

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del banco de pesas sean informados adecuadamente de todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. El banco de pesas no está destinado a personas con capacidades físicas, sensoriales o psíquicas reducidas o carentes de experiencia y conocimiento, a no ser que estén supervisadas o sean instruidas acerca del uso del banco de pesas por una persona responsable de su seguridad.
4. Use el banco de pesas solo de la manera descrita en este manual.
5. El banco de pesas está previsto exclusivamente para su uso en casa. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de alquiler ni institucional.
6. Mantenga el banco de pesas bajo techo, alejado de la humedad y el polvo. No guarde el banco de pesas en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.
7. Sitúe el banco de pesas sobre una superficie nivelada, con suficiente espacio libre alrededor del banco de pesas para montarlo, desmontarlo y usarlo. Para proteger el piso o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del banco de pesas.
8. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
9. Nunca deje que los niños menores de 13 años ni las mascotas se acerquen al banco de pesas.
10. Mantenga las manos y pies alejados de las piezas móviles.
11. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el banco de pesas. Use siempre calzado deportivo para proteger los pies mientras usa el banco de pesas.
12. El banco de pesas está diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 136 kg. No coloque más de 141 kg, incluida una haltera y pesas (no incluidas), en los reposa pesas. No coloque más de 68 kg en la palanca para las piernas.
13. Coloque siempre el mismo peso en ambos extremos de su haltera. Al poner o retirar pesas, mantenga siempre alguna pesa en los extremos de su haltera para evitar que esta vuelque. Asegure siempre las pesas con sus collares de resorte.
14. Asegúrese siempre de que la perilla del banco esté totalmente insertada en la armadura del banco y en el soporte del respaldo antes de usar el banco de pesas.
15. Asegúrese siempre de que el pasador del asiento esté totalmente enganchado antes de usar el asiento.
16. Asegúrese siempre de que los apoyos para haltera estén correctamente sujetos a los montantes verticales. Asimismo, asegúrese de que los atajadores para haltera estén correctamente sujetos a los montantes verticales.

17. Ajuste siempre los dos atajadores, los dos apoyos para haltera y los dos atajadores para haltera a la misma altura.
18. Coloque siempre el mismo peso en ambos extremos del porta pesas, la barra de pesas o la haltera.
19. Baje siempre el porta pesas y la barra de pesas de forma controlada; no deje caer nunca el porta pesas ni la barra de pesas.
20. Siempre que realice ejercicios en los que no se requiera el uso de la barra lateral, retírela.

21. Siempre que realice ejercicios en los que no se requiera el banco, apártelo.
22. Haga siempre ejercicios con un compañero. Su compañero debe estar atento para atrapar su haltera si usted no puede completar una repetición.
23. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Muchas gracias por seleccionar el versátil banco de pesas WEIDER® PRO 8500. El banco de pesas PRO 8500 ofrece toda una selección de estaciones de pesas diseñadas para desarrollar todos los grupos de músculos importantes del cuerpo. Si su meta es tonificar su cuerpo, desarrollar y fortalecer drásticamente el tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

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

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

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

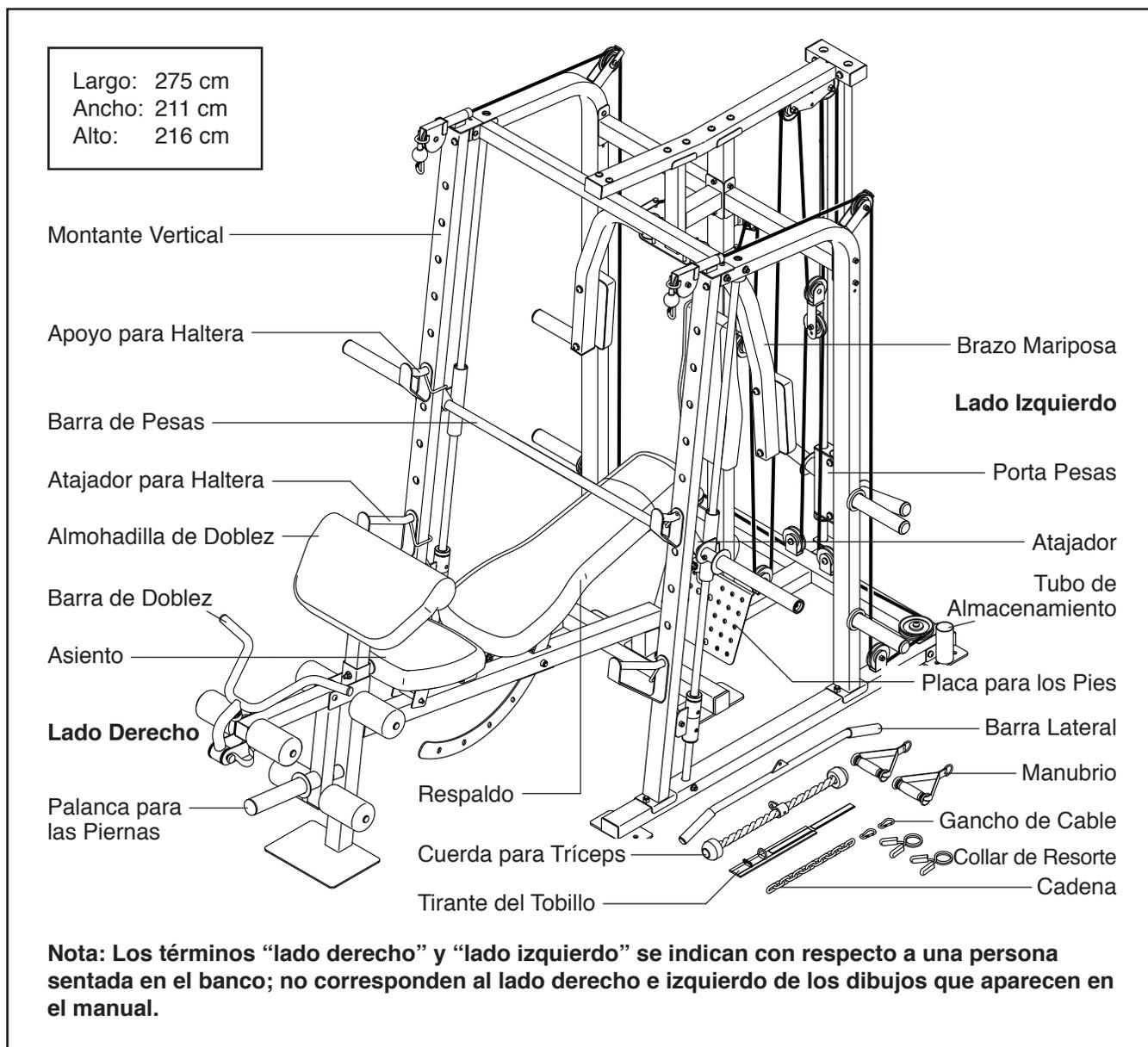
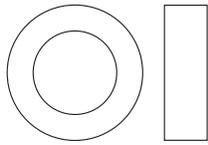
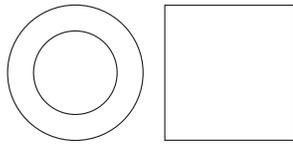


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

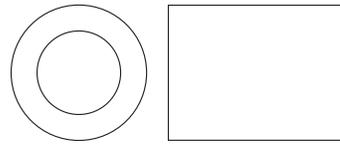
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe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



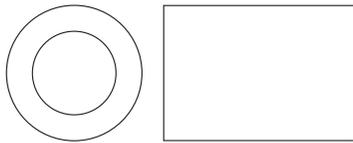
Espaciador de 6mm (75)



Espaciador de 17mm (66)



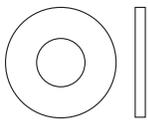
Espaciador de 24mm (45)



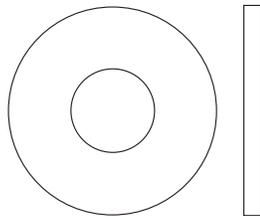
Espaciador de 25mm (55)



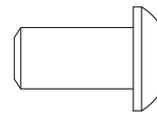
Espaciador de 50mm (44)



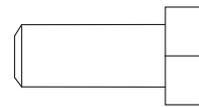
Arandela M6 (86)



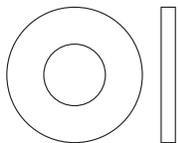
Arandela Grande M10 (76)



Tornillo M8 x 15mm (21)



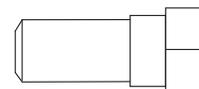
Tornillo M8 x 20mm (34)



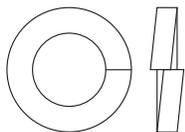
Arandela M8 (94)



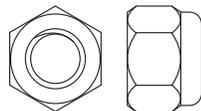
Contratuercas M6 (100)



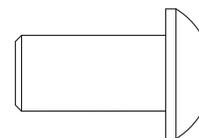
Perno con Collar M8 x 20mm (85)



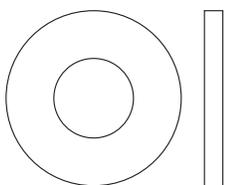
Arandela Dividida M10 (93)



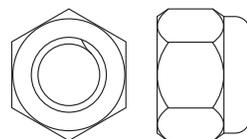
Contratuercas M8 (78)



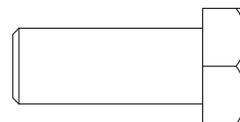
Perno M10 x 20mm (77)



Arandela M10 (84)



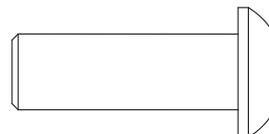
Contratuercas M10 (79)



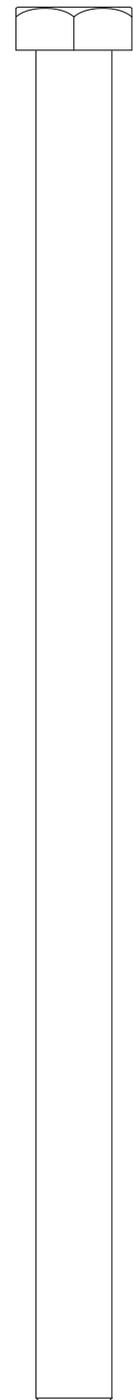
Tornillo M10 x 25mm (98)



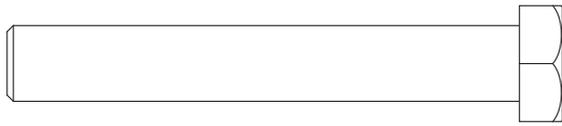
Tornillo M4 x 19mm (82)



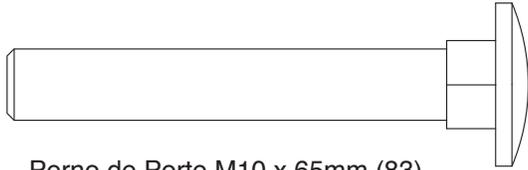
Tornillo M10 x 30mm (95)



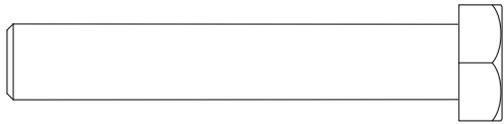
Perno M10 x 180mm (40)



Perno M10 x 68mm (90)



Perno de Porte M10 x 65mm (83)



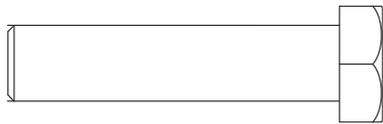
Perno M10 x 60mm (88)



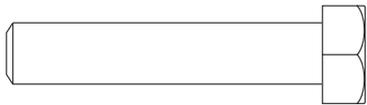
Perno M10 x 50mm (104)



Perno M10 x 45mm(141)



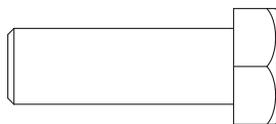
Perno M10 x 43mm (96)



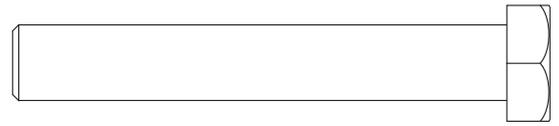
Perno M8 x 42mm (130)



Tornillo M6 x 40mm (39)



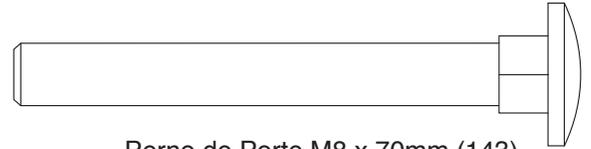
Perno Hexagonal
M10 x 30mm (121)



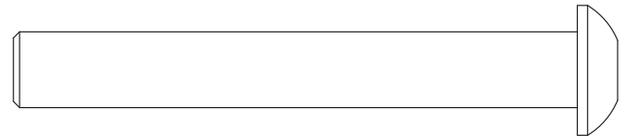
Perno M10 x 65mm (105)



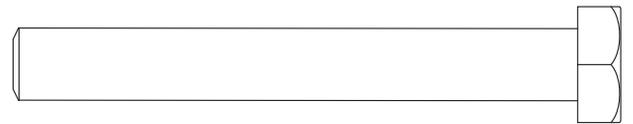
Tornillo M6 x 70mm (87)



Perno de Porte M8 x 70mm (143)



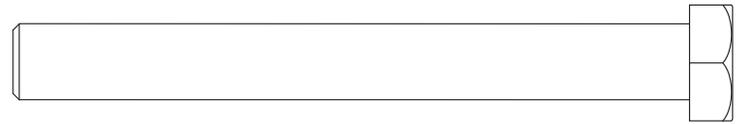
Perno M10 x 75mm (102)



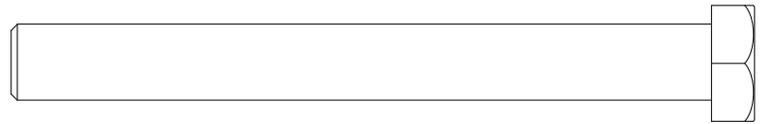
Perno Hexagonal M10 x 75mm (106)



Perno M10 x 85mm (103)



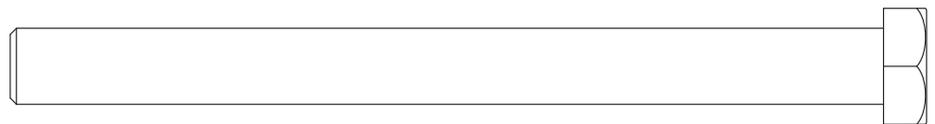
Perno M10 x 90mm (89)



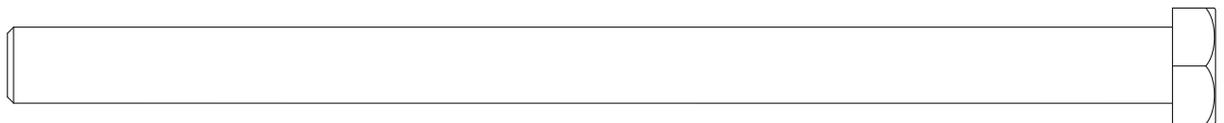
Perno M10 x 93mm (97)



Perno M10 x 95mm (92)

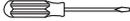


Perno M10 x 115mm (101)



Perno M10 x 155mm (99)

MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
 - Debido a su peso y tamaño, el banco de pesas deberá ser ensamblado en el sitio donde se utilizará. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre para caminar alrededor del banco de pesas al ensamblarlo.
 - Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
 - Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:
 - dos llaves inglesas 
 - un mazo de goma 
 - un destornillador estándar 
 - un destornillador estrella 
- El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Para facilitar el montaje, asegúrese de que haya leído y entendido la información en la caja de arriba.

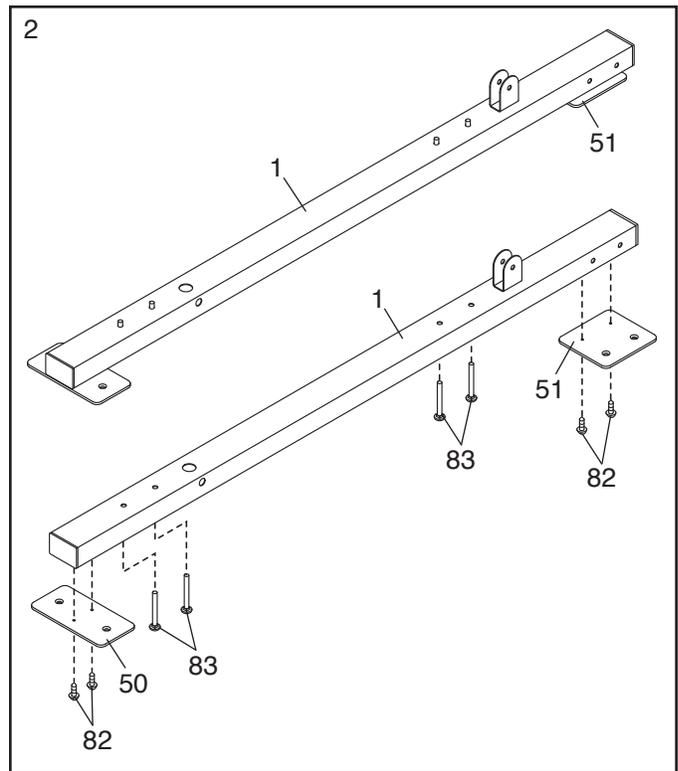
2. Conecte la Pata del Estabilizador (50) a la Base (1) con dos Tornillos M4 x 19mm (82).

A continuación, oriente una Pata de la Base (51) como se muestra.

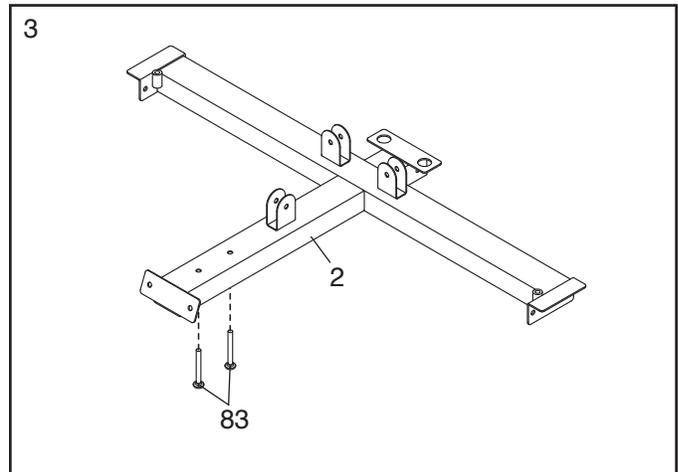
Conecte la Pata de la Base (51) a la Base (1) con dos Tornillos M4 x 19mm (82).

Luego, inserte cuatro Pernos de Porte M10 x 65mm (83) hacia arriba por la Base (1). Aplique cinta sobre las cabezas de los pernos para sujetarlos en su posición.

**Repita este paso con la otra Base (1).
Asegúrese de que la Pata de la Base (51) quede orientada como se muestra.**

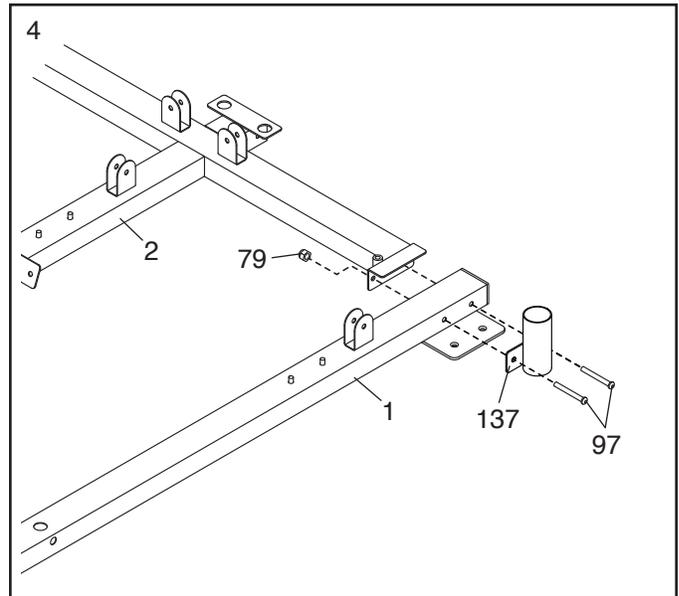


3. Inserte dos Pernos de Porte M10 x 65mm (83) hacia arriba por la Base Central (2). Ponga cinta sobre las cabezas de los pernos para sujetarlos en su posición.

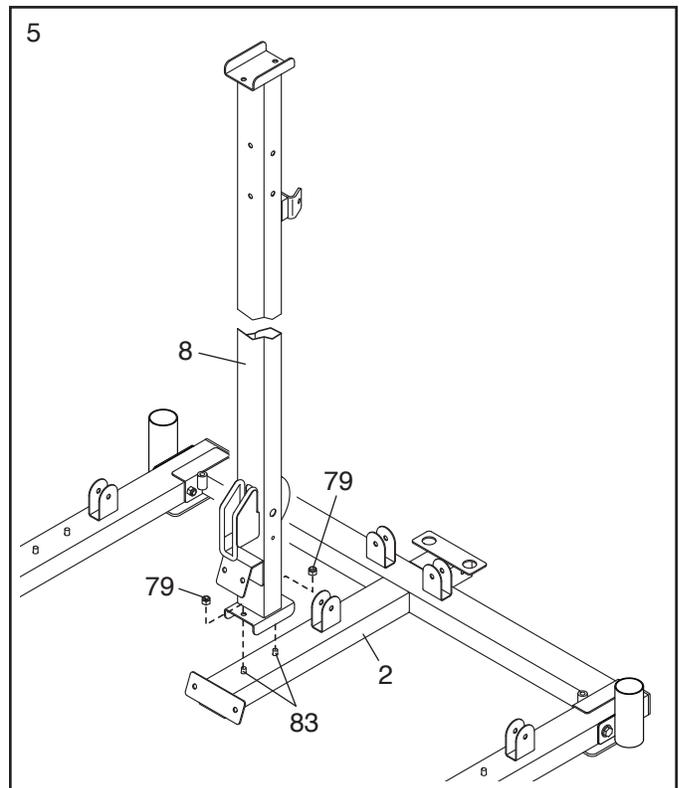


4. Conecte una Base (1) y un Tubo de Almacenamiento (137) a la Base Central (2) con dos Pernos M10 x 93mm (97) y una Contratuerca M10 (79). **No apriete aún los pernos.**

Conecte la otra Base (que no se muestra) y el otro Tubo de Almacenamiento (que no se muestra) a la Base Central (2) de la misma manera.

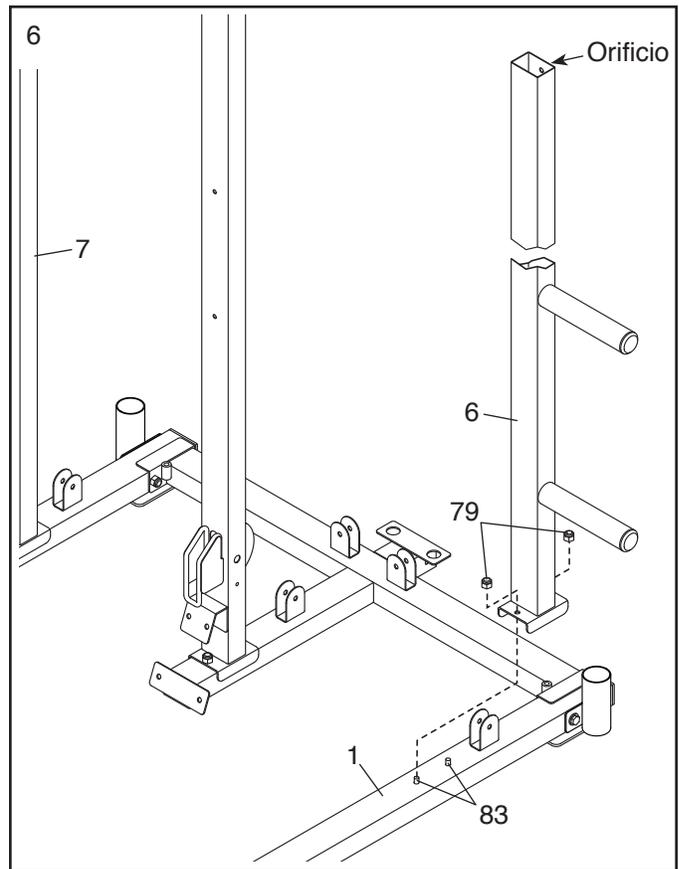


5. Conecte el Montante Vertical del Respaldo (8) a la Base Central (2) con los dos Pernos de Porte M10 x 65mm (83) indicados y dos Contratuercas M10 (79). **No apriete aún las Contratuercas.**



6. Conecte el Soporte Izquierdo (6) a la Base (1) Izquierda con los dos Pernos de Porte M10 x 65mm (83) indicados y dos Contratuercas M10 (79). **No apriete aún las Contratuercas.**

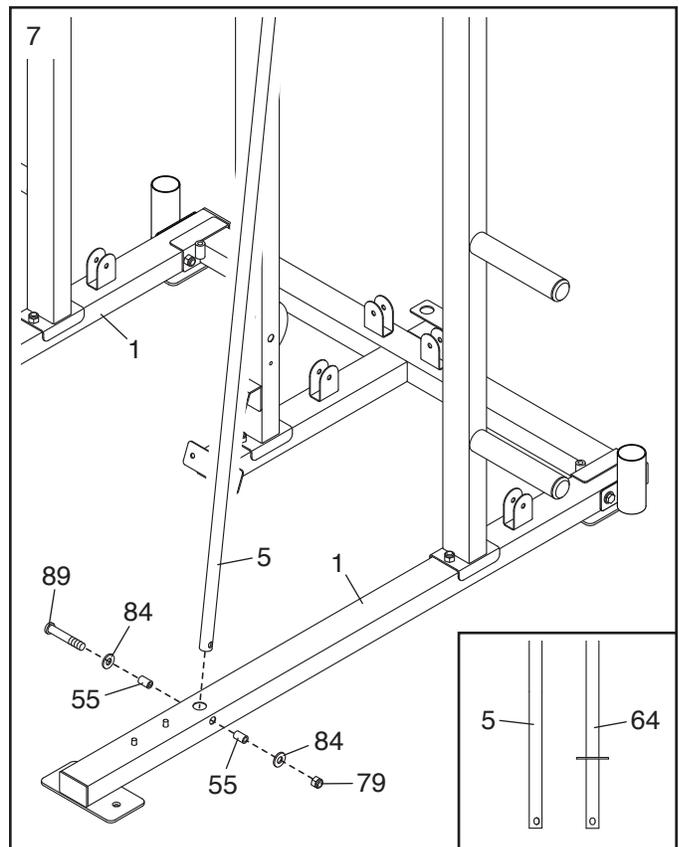
Repita este paso con el Soporte Derecho (7).



7. **Vea el diagrama incluido.** Identifique las Guías de la Barra de Pesas (5) y las Guías del Porta Pesas (64).

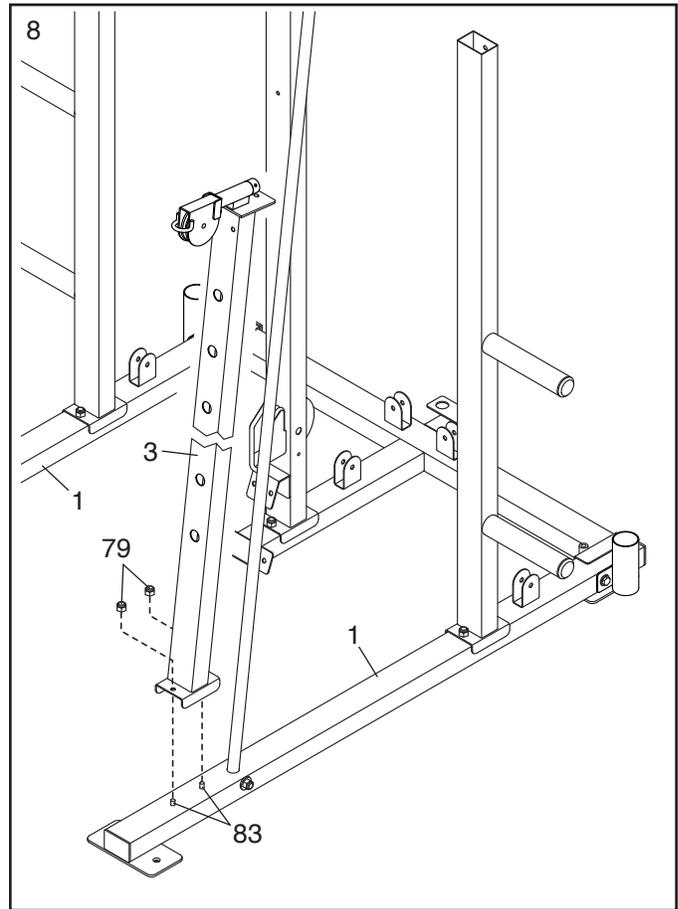
Conecte una Guía de la Barra de Pesas (5) a la Base (1) izquierda con un Perno M10 x 90mm (89), dos Arandelas M10 (84), dos Espaciadores de 25mm (55) y una Contratuerca M10 (79). **No apriete aún la Contratuerca.**

Repita este paso con la otra Guía de la Barra de Pesas (que no se muestra).



8. Conecte un Montante Vertical (3) a la Base (1) izquierda con los dos Pernos de Porte M10 x 65mm (83) indicados y dos Contratuercas M10 (79). **No apriete aún las Contratuercas.**

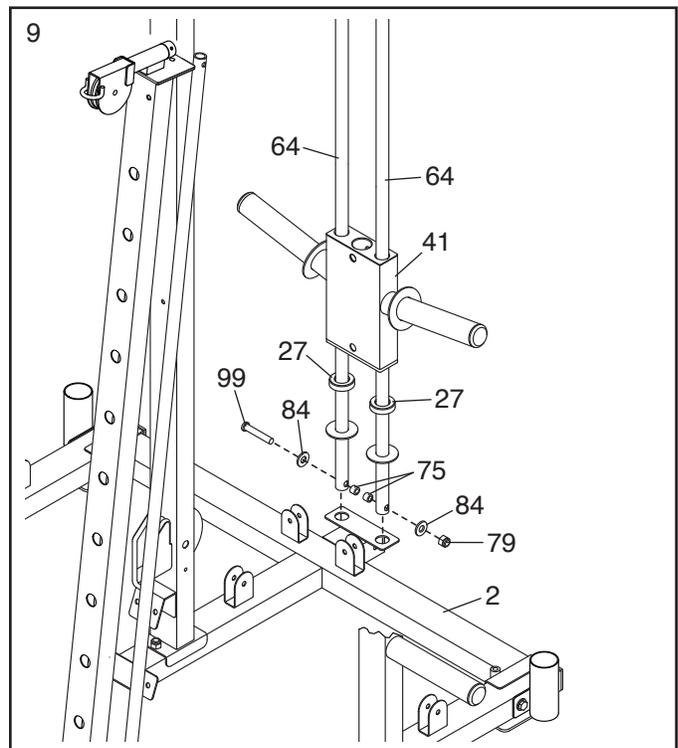
Repita este paso con el otro Montante Vertical (que no se muestra).



9. Oriente las dos Guías del Porta Pesas (64) para que los anillos estén cerca de la parte inferior.

Conecte las Guías del Porta Pesas (64) a la Base Central (2) con un Perno M10 x 155mm (99), dos Arandelas M10 (84), dos Espaciadores de 6mm (75) y una Contratuerca M10 (79). **No apriete aún la Contratuerca.**

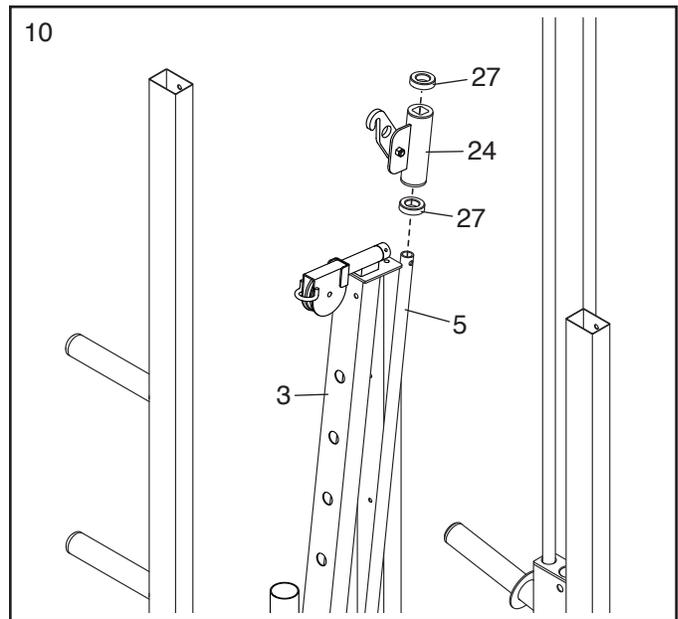
Deslice dos Parachoques del Porta Pesas (27) sobre las Guías del Porta Pesas (64). Deslice el Porta Pesas (41) sobre las Guías del Porta Pesas como se muestra.



10. Oriente el Porta Atajador (24) como se muestra.

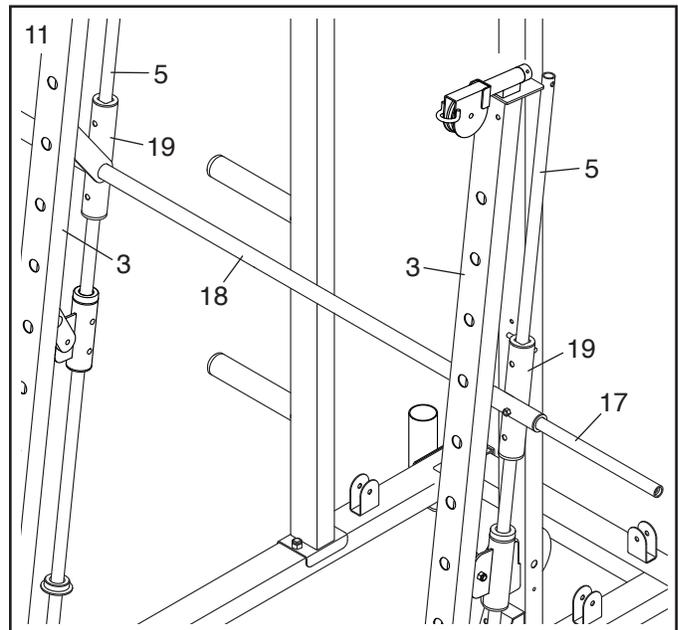
Deslice el Porta Atajador (24) y dos Parachoques del Porta Pesas (27) sobre la Guía de la Barra de Pesas (5) izquierda. Luego, conecte el Porta Atajador al Montante Vertical (3) izquierdo.

Repita este paso con el otro Porta Atajador (que no se muestra) y la Guía de la Barra de Pesas derecha (que no se muestra).



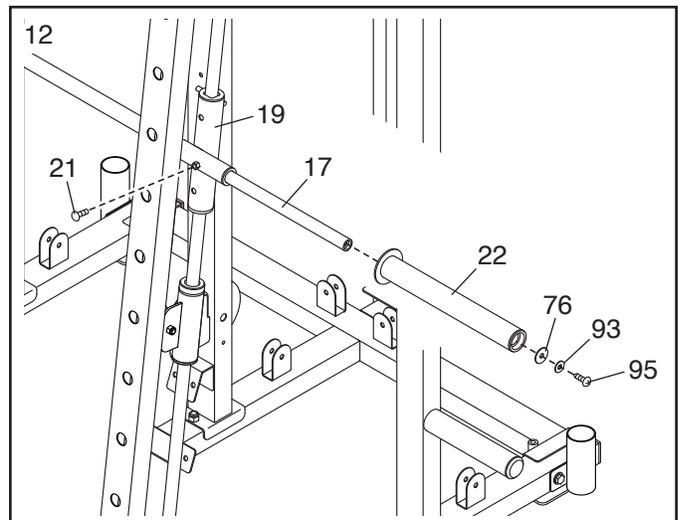
11. Deslice un Porta Pesas (19) sobre cada Guía de la Barra de Pesas (5).

Inserte la Barra de Pesas (17) por el Porta Pesas (19) izquierdo, la Barra de Seguridad (18) y el Porta Pesas derecho. Conecte la Barra de Seguridad a los Montantes Verticales (3).



12. Conecte un Adaptador de la Barra de Pesas (22) a un extremo de la Barra de Pesas (17) con un Tornillo M10 x 30mm (95), una Arandela Dividida M10 (93) y una Arandela Grande M10 (76). **Repita este paso en el otro extremo de la Barra de Pesas.**

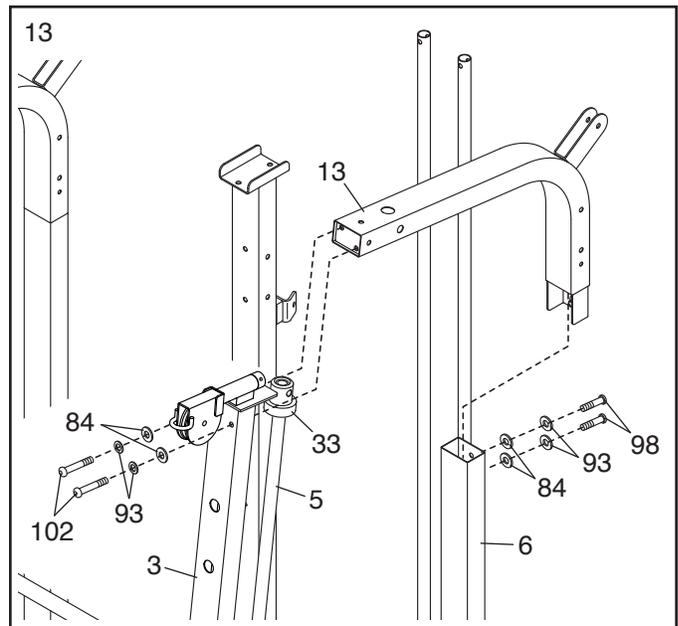
Apriete un Tornillo M8 x 15mm (21) en el Porta Pesas (19) izquierdo. **Repita este paso con el Porta Pesas derecho (que no se muestra).**



13. Inserte una Tapa de la Guía (33) hacia arriba en la Armadura Superior Lateral (13). Coloque la Armadura Superior Lateral sobre la Guía de la Barra de Pesas (5) izquierda e insértela en el Soporte Izquierdo (6).

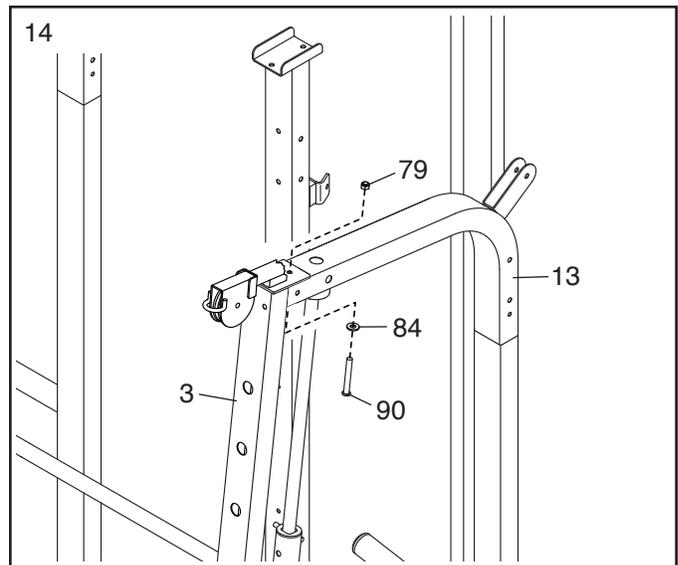
Conecte la Armadura Superior Lateral (13) al Montante Vertical (3) izquierdo y al Soporte Izquierdo (6) con dos Pernos M10 x 75mm (102), dos Tornillos M10 x 25mm (98), cuatro Arandelas Divididas M10 (93) y cuatro Arandelas M10 (84). **No apriete aún los Tornillos.**

Repita este paso en la otra Armadura Superior Lateral (13) y el lado derecho del porta pesas.



14. Inserte un Perno M10 x 68mm (90) por el Montante Vertical (3) izquierdo y la Armadura Superior Lateral (13). Apriete con la mano una Arandela M10 (84) y una Contratuerca M10 (79) al Perno.

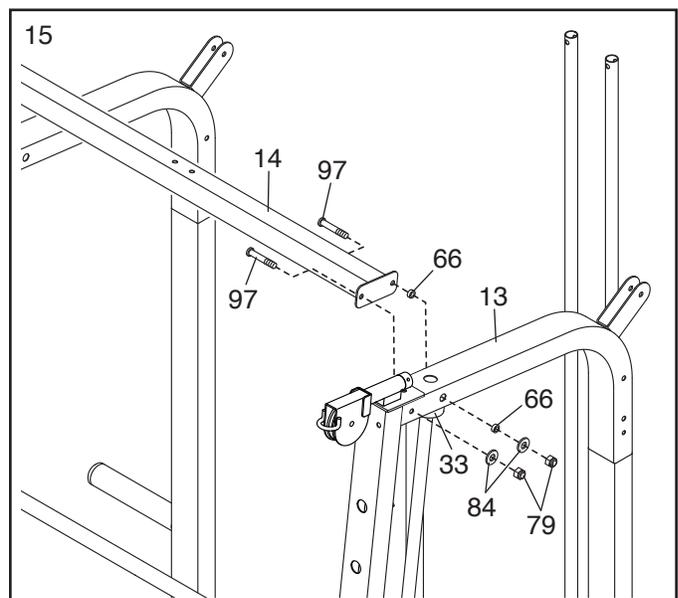
Repita este paso en la otra Armadura Superior Lateral (13) y el lado derecho del porta pesas.



15. **Asegúrese de que la Tapa de la Guía (33) esté dentro de la Armadura Superior Lateral (13) izquierda .**

Conecte la Armadura Superior Central (14) a la Armadura Superior Lateral (13) con dos Pernos M10 x 93mm (97), dos Espaciadores de 17mm (66), dos Arandelas M10 (84) y dos Contratuercas M10 (79). **No apriete aún las Contratuercas.**

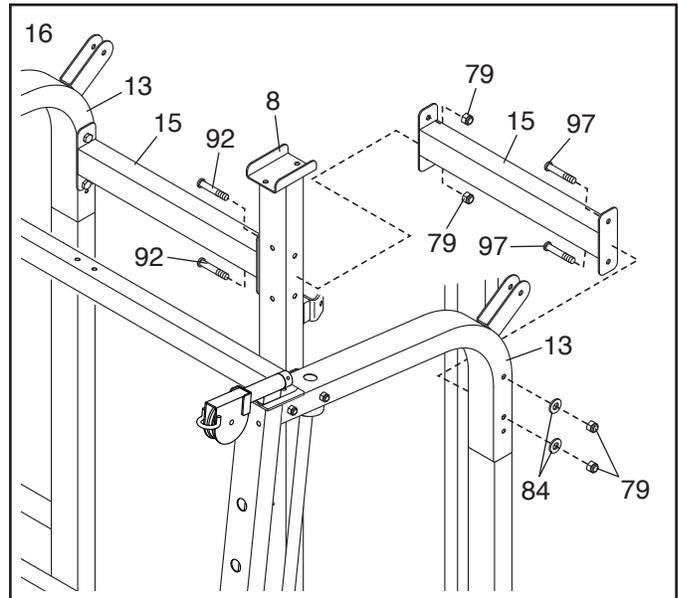
Repita este paso con la Armadura Superior Lateral derecha (que no se muestra).



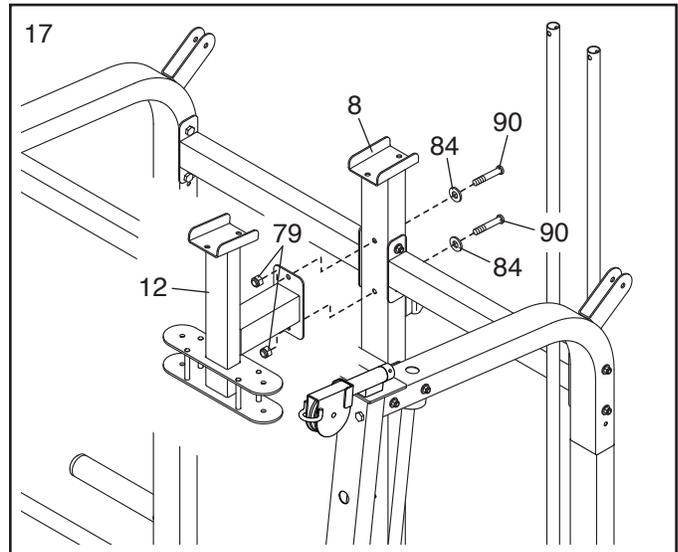
16. Conecte una Armadura de Soporte (15) a la Armadura Superior Lateral (13) izquierda con dos Pernos M10 x 93mm (97), dos Arandelas M10 (84) y dos Contratuercas M10 (79). **No apriete aún las Contratuercas.**

Conecte la otra Armadura de Soporte (15) a la Armadura Superior Lateral (13) Derecha de la misma manera.

Conecte las dos Armaduras de Soporte (15) al Montante Vertical del Respaldo (8) con dos Pernos M10 x 95mm (92) y dos Contratuercas M10 (79). **No apriete aún las Contratuercas.**



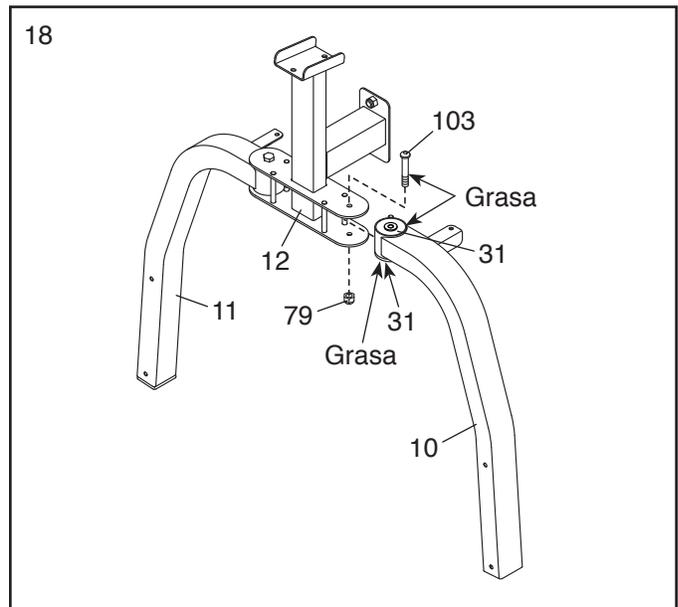
17. Conecte la Armadura del Brazo (12) al Montante Vertical del Respaldo (8) con dos Pernos M10 x 68mm (90), dos Arandelas M10 (84) y dos Contratuercas M10 (79). **No apriete aún las Contratuercas.**



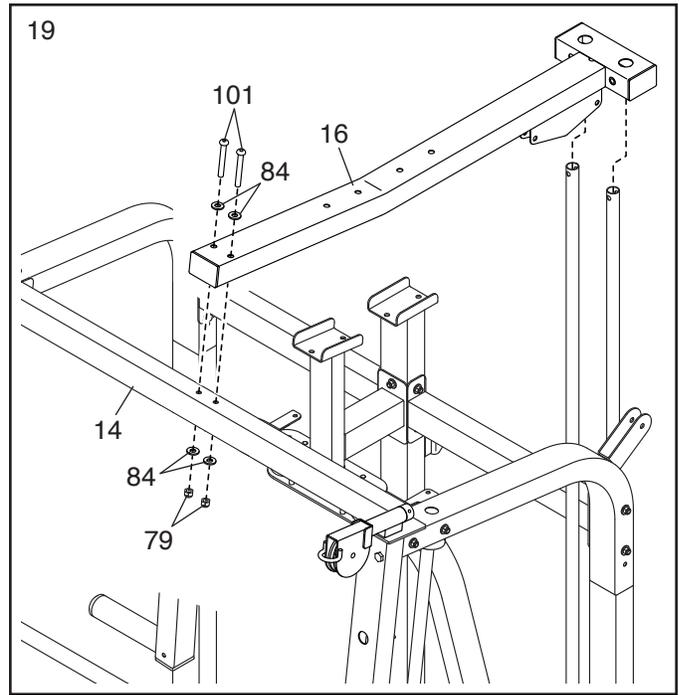
18. Utilizando una bolsa de plástico para no mancharse los dedos, aplique un poco de la grasa suministrada a un Perno M10 x 85mm (103) y a los dos Bujes de Brazo (31) del Brazo Izquierdo (10).

Conecte el Brazo Izquierdo (10) a la Armadura del Brazo (12) con el Perno M10 x 85mm (103) y una Contratuerca M10 (79). **No apriete en exceso la Contratuerca; el Brazo Izquierdo debe pivotar fácilmente.**

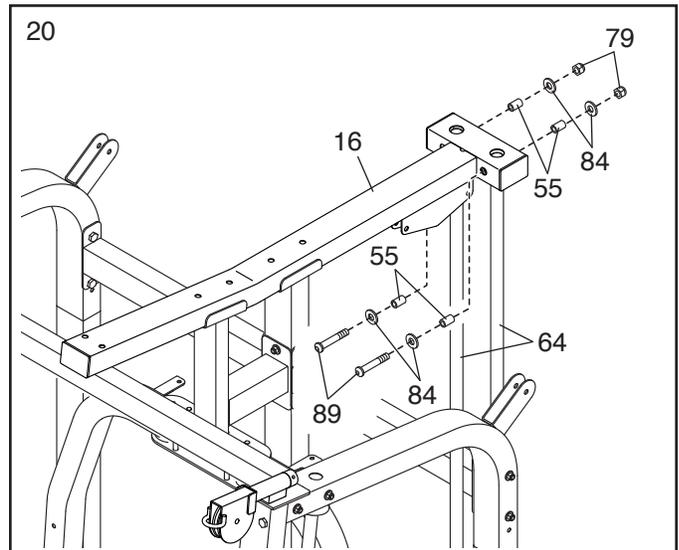
Repita este paso con el Brazo Derecho (11).



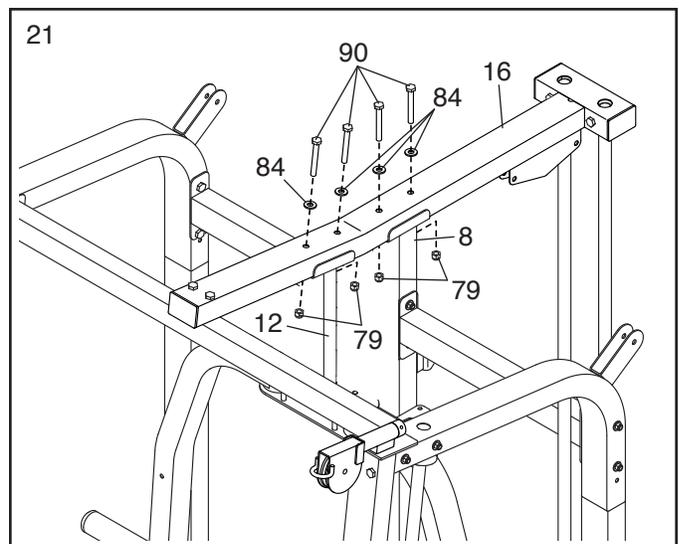
19. Conecte la Armadura Superior (16) a la Armadura Superior Central (14) con dos Pernos M10 x 115mm (101), cuatro Arandelas M10 (84) y dos Contratuercas M10 (79). **No apriete aún las Contratuercas.**



20. Conecte la Armadura Superior (16) a las Guías del Porta Pesas (64) con dos Pernos M10 x 90mm (89), cuatro Arandelas M10 (84), cuatro Espaciadores de 25mm (55) y dos Contratuercas M10 (79). **No apriete aún las Contratuercas.**

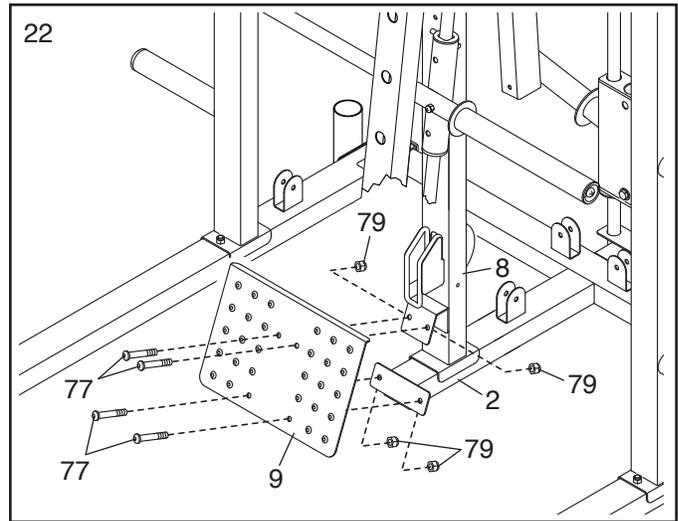


21. Conecte la Armadura Superior (16) a la Armadura del Brazo (12) y el Montante Vertical del Respaldo (8) con cuatro Pernos M10 x 68mm (90), cuatro Arandelas M10 (84) y cuatro Contratuercas M10 (79). **No apriete aún las Contratuercas.**



22. Conecte la Placa para los Pies (9) a la Base Central (2) y al Montante Vertical del Respaldo (8) con cuatro Pernos M10 x 20mm (77) y cuatro Contratuercas M10 (79).

Vea los pasos 4–9, 13, 15–17 y 19–21. Apriete todos los Pernos, Tornillos y Contratuercas utilizados en estos pasos.

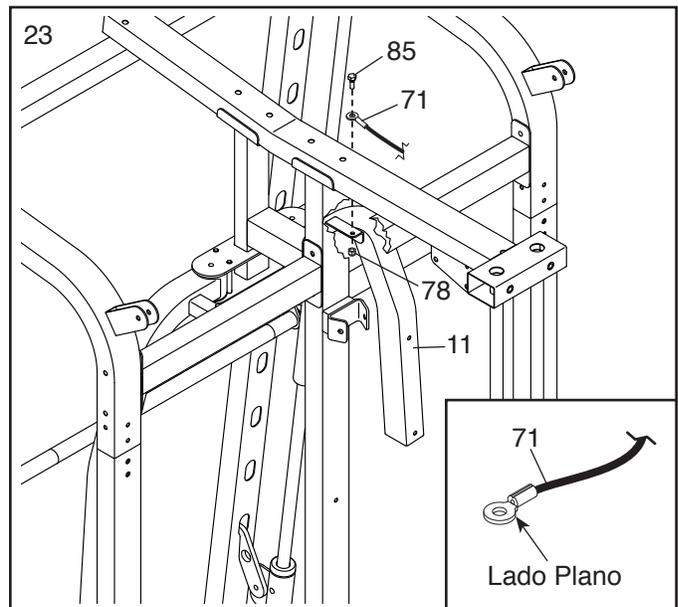


23. Vea el **DIAGRAMA DE LOS CABLES** en la página 36 para identificar los cables al conectarlos. Nota: Los pasos 23–45 se muestran desde la parte posterior.

Identifique el Cable del Brazo Mariposa (71).

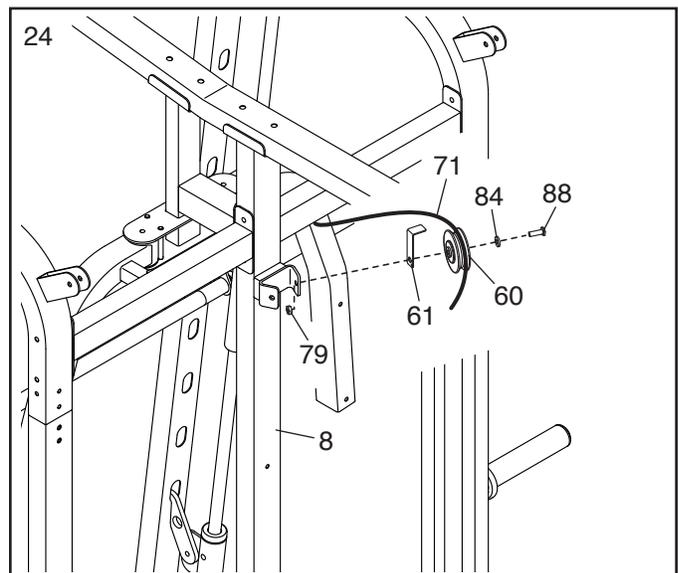
Vea el diagrama incluido. Oriente un extremo del Cable del Brazo Mariposa (71) de forma que el lado plano quede orientado hacia abajo como se muestra.

Conecte el extremo del Cable del Brazo Mariposa (71) al Brazo Derecho (11) con un Perno con Collar M8 x 20mm (85) y una Contratuercas M8 (78). **No apriete en exceso la Contratuercas; el Cable del Brazo Mariposa debe pivotar fácilmente.**

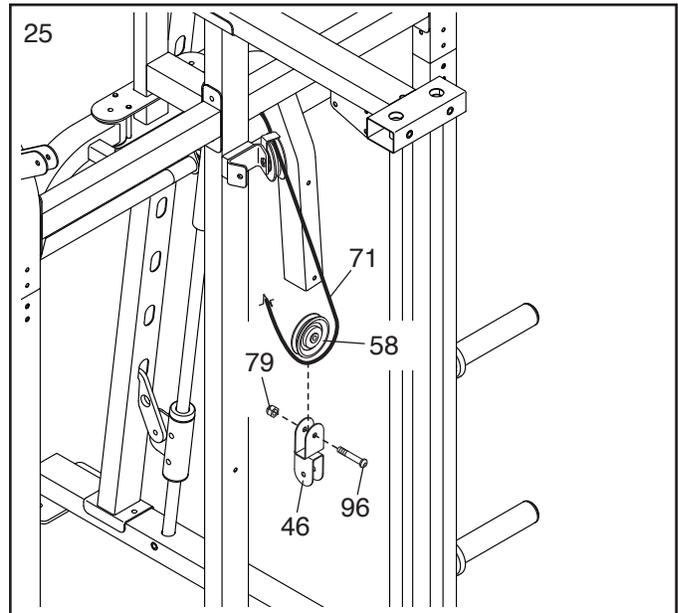


24. **Identifique las Poleas en V (60), las Poleas de 90mm (que no se muestran) y las Poleas de 115mm (que no se muestran).**

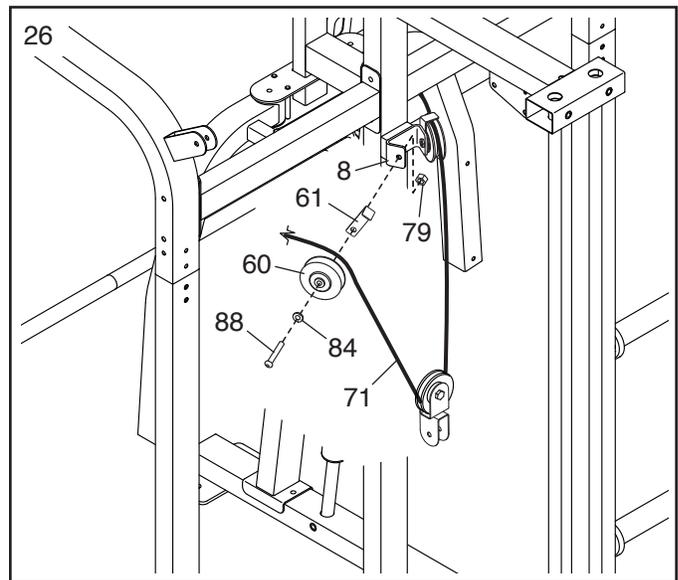
Encamine el Cable del Brazo Mariposa (71) sobre una Polea en V (60). Conecte la Polea en V, una Trampa de Cable de Metal Corta (61) y una Arandela M10 (84) al Montante Vertical del Respaldo (8) con un Perno M10 x 60mm (88) y una Contratuercas M10 (79). **Asegúrese de que la Trampa de Cable de Metal Corta esté orientada de manera que sostenga el Cable del Brazo Mariposa en la ranura de la Polea en V.**



25. Encamine el Cable del Brazo Mariposa (71) por debajo de una Polea de 90mm (58). Conecte la Polea de 90mm al Doble Soporte en U Corto (46) con un Perno M10 x 43mm (96) y una Contratuercas M10 (79).

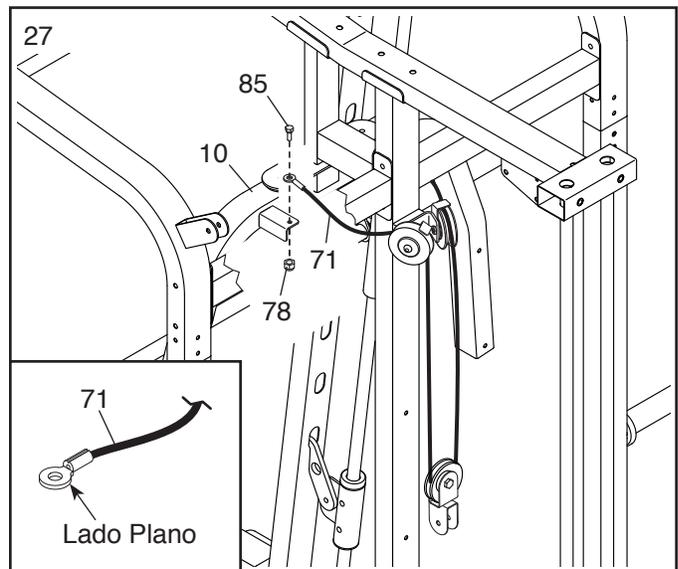


26. Encamine el Cable del Brazo Mariposa (71) sobre una Polea en V (60). Conecte la Polea en V, una Trampa de Cable de Metal Corta (61) y una Arandela M10 (84) al Montante Vertical del Respaldo (8) con un Perno M10 x 60mm (88) y una Contratuercas M10 (79). **Asegúrese de que la Trampa de Cable de Metal Corta esté orientada de manera que sostenga el Cable del Brazo Mariposa en la ranura de la Polea en V.**



27. **Vea el diagrama incluido.** Oriente el otro extremo del Cable del Brazo Mariposa (71) de forma que el lado plano quede orientado hacia abajo como se muestra.

Conecte el Cable del Brazo Mariposa (71) al Brazo Izquierdo (10) con un Perno con Collar M8 x 20mm (85) y una Contratuercas M8 (78). **No apriete en exceso la Contratuercas; el Cable del Brazo Mariposa debe pivotar fácilmente.**



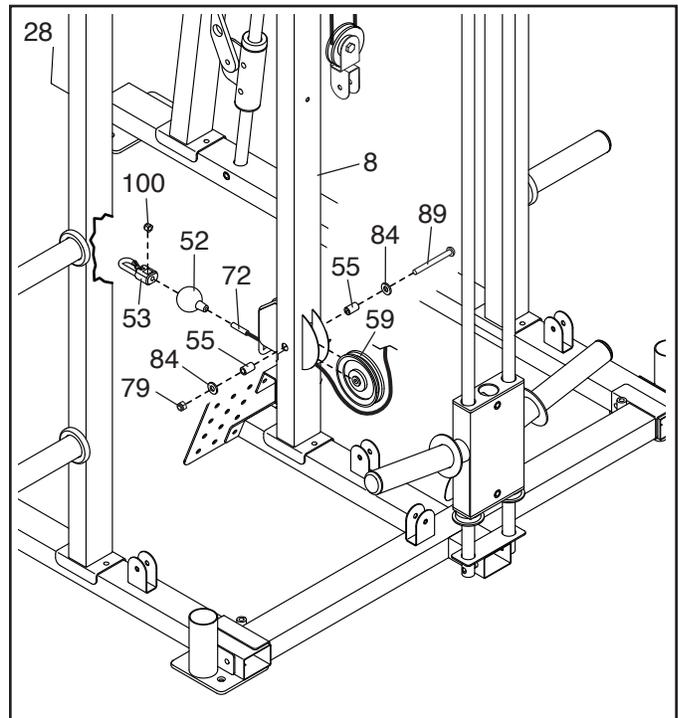
28. Identifique el Cable Inferior (72).

Deslice un Tope de Cable (52) sobre el Cable Inferior (72).

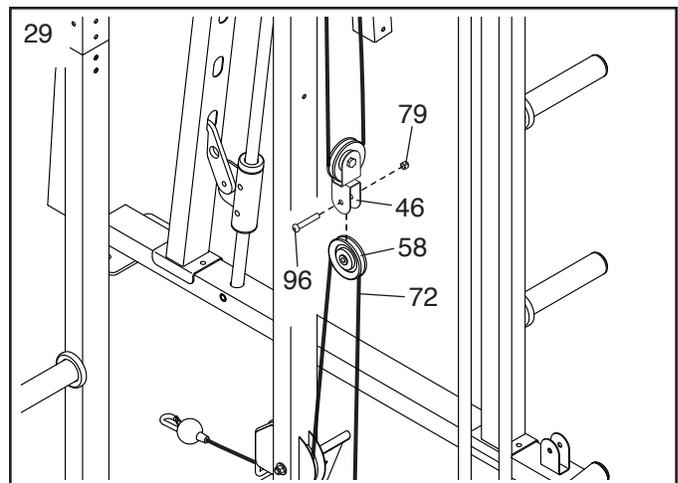
Sostenga una Contratuerca M6 (100) dentro de un Gancho (53) e inserte el Cable Inferior (72) en el Gancho y la Contratuerca. A continuación, sostenga el terminal del Cable Inferior con unos alicates e inserte un destornillador entre el Gancho y la Contratuerca. **Gire el destornillador, el Gancho y la Contratuerca juntos hasta que se vean al menos dos hilos del Cable Inferior más allá de la Contratuerca.**

Luego, deslice el Tope de Cable (52) sobre el Gancho (53).

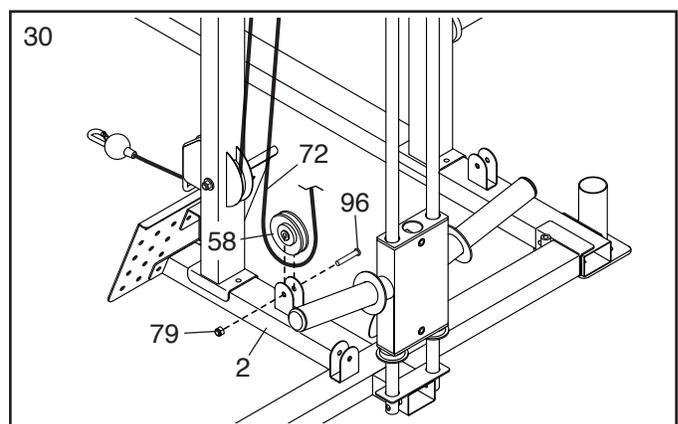
A continuación, encamine el Cable Inferior (72) a través del Montante Vertical del Respaldo (8) y por debajo de una Polea de 115mm (59). Conecte la Polea de 115mm al interior del Montante Vertical del Respaldo con un Perno M10 x 90mm (89), dos Arandelas M10 (84), dos Espaciadores de 25mm (55) y una Contratuerca M10 (79).



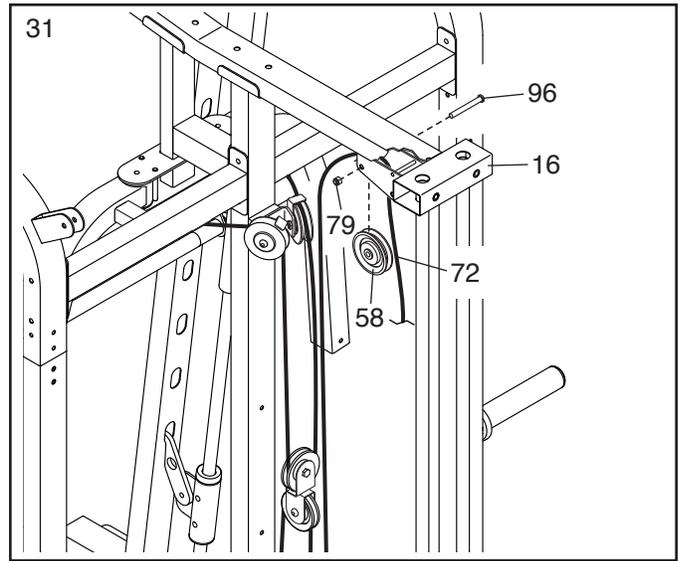
29. Encamine el Cable Inferior (72) sobre una Polea de 90mm (58). Conecte la Polea de 90mm al Doble Soporte en U Corto (46) con un Perno M10 x 43mm (96) y una Contratuerca M10 (79).



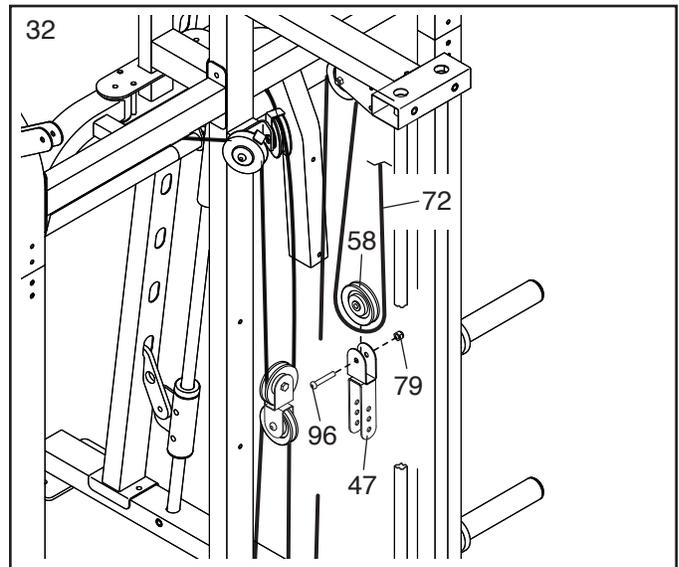
30. Encamine el Cable Inferior (72) por debajo de una Polea de 90mm (58). Conecte la Polea de 90mm a la Base Central (2) con un Perno M10 x 43mm (96) y una Contratuerca M10 (79).



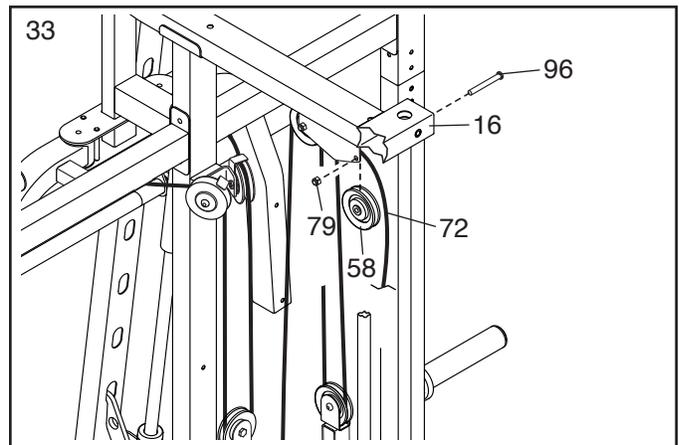
31. Coloque el Cable Inferior (72) alrededor de una Polea de 90mm (58). Conecte la Polea de 90mm a la Armadura Superior (16) con un Perno M10 x 43mm (96) y una Contratuerca M10 (79).



32. Encamine el Cable Inferior (72) por debajo de una Polea de 90mm (58). Conecte la Polea de 90mm al Doble Soporte en U Largo (47) con un Perno M10 x 43mm (96) y una Contratuerca M10 (79).

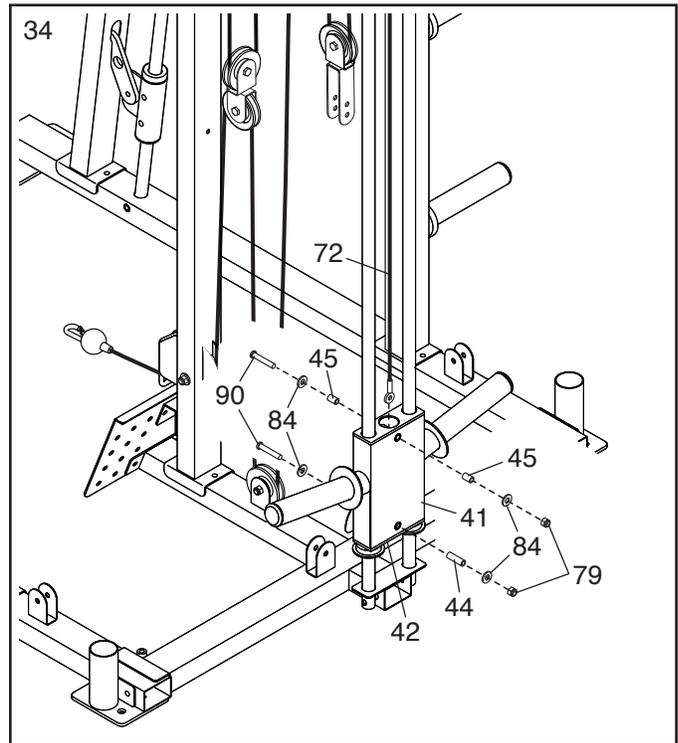


33. Coloque el Cable Inferior (72) alrededor de una Polea de 90mm (58). Conecte la Polea de 90mm a la Armadura Superior (16) con un Perno M10 x 43mm (96) y una Contratuerca M10 (79).



34. Conecte el Cable Inferior (72) al interior del Porta Pesas (41) con un Perno M10 x 68mm (90), dos Arandelas M10 (84), dos Espaciadores de 24mm (45) y una Contratuerca M10 (79).

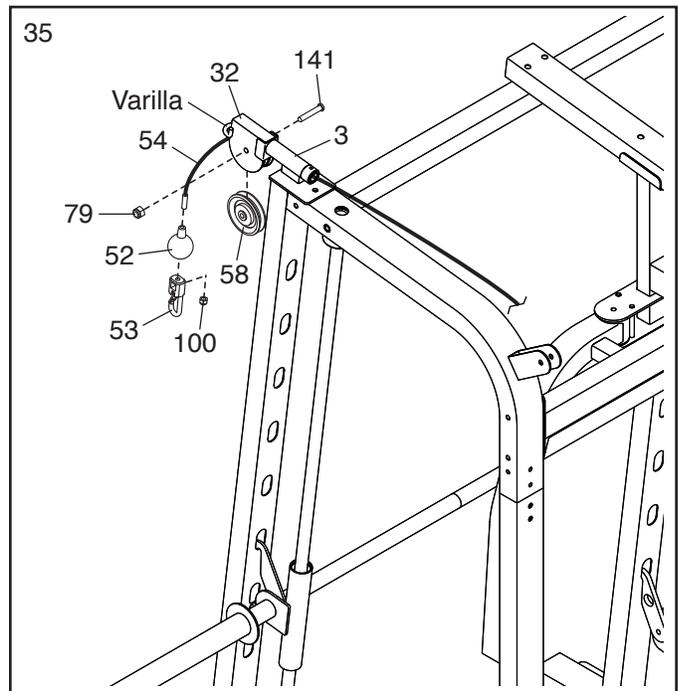
Conecte el Buje del Porta Pesas (42) inferior al interior del Porta Pesas (41) con un Perno M10 x 68mm (90), dos Arandelas M10 (84), un Espaciador de 50mm (44) y una Contratuerca M10 (79).



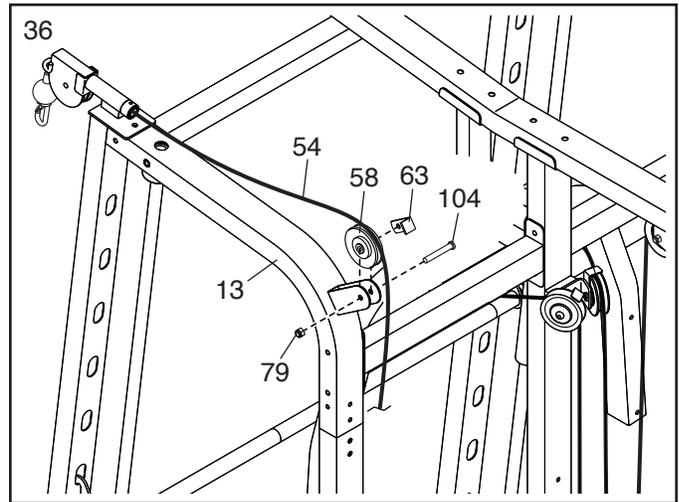
35. **Identifique el Cable Superior (54).**

Conecte un Tope de Cable (52), un Gancho (53) y una Contratuerca M6 (100) al Cable Superior (54) como se describe en el paso 28. **Asegúrese de que se vean al menos dos hilos del Cable Superior más allá de la Contratuerca.**

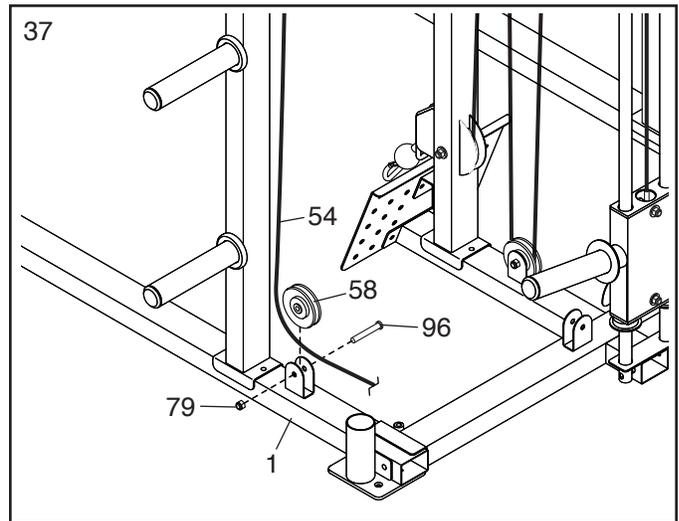
A continuación, encamine el Cable Superior (54) en sentido ascendente a través del Montante Vertical (3) izquierdo y por encima de una Polea de 90mm (58). Conecte la Polea de 90mm al interior del Montante Vertical izquierdo con un Perno M10 x 45mm (141) y una Contratuerca M10 (79).



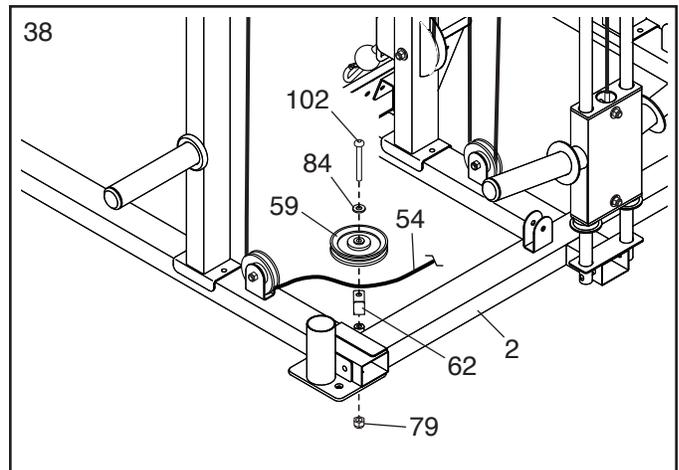
36. Encamine el Cable Superior (54) sobre una Polea de 90mm (58). Conecte la Polea de 90mm y una Trampa de Cable de Plástico (63) a la Armadura Superior Lateral (13) izquierda con un Perno M10 x 50mm (104) y una Contratuerca M10 (79). **Asegúrese de que la Trampa de Cable de Plástico esté orientada de manera que sostenga el Cable Superior en la ranura de la Polea de 90mm.**



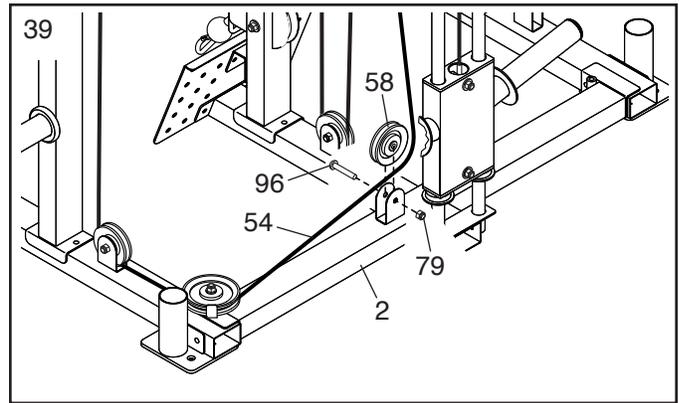
37. Encamine el Cable Superior (54) por debajo de una Polea de 90mm (58). Conecte la Polea de 90mm a la Base (1) izquierda con un Perno M10 x 43mm (96) y una Contratuerca M10 (79).



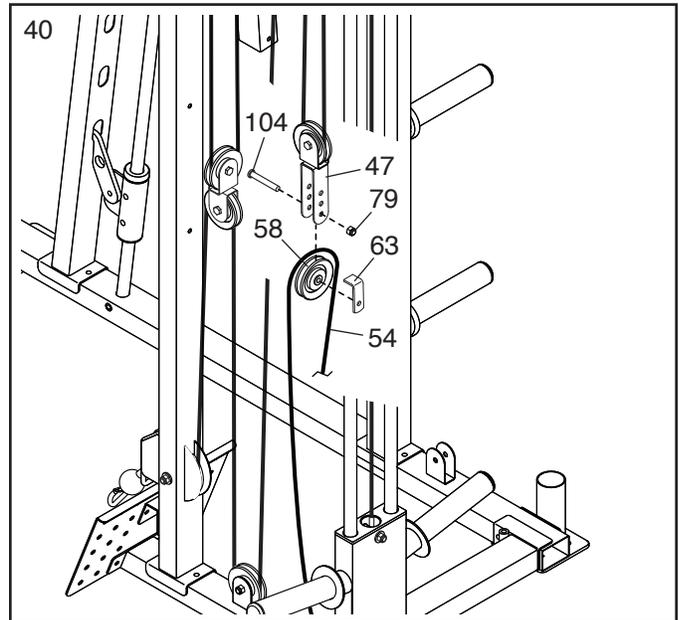
38. Encamine el Cable Superior (54) alrededor de una Polea de 115mm (59). Conecte la Polea de 115mm, una Trampa de Cable de Metal Larga (62) y una Arandela M10 (84) a la Base Central (2) con un Perno M10 x 75mm (102) y una Contratuerca M10 (79). **Asegúrese de que la Trampa de Cable de Metal Larga esté orientada de manera que sostenga el Cable Superior en la ranura de la Polea de 115mm.**



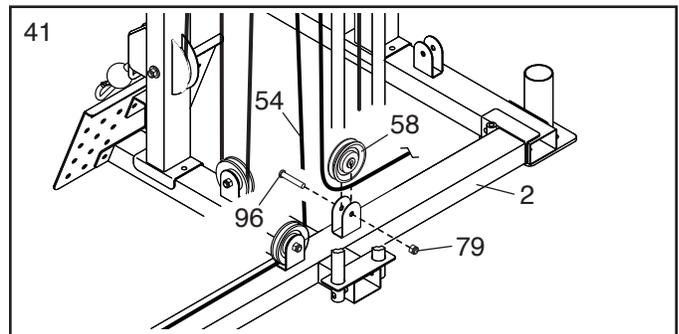
39. Encamine el Cable Superior (54) por debajo de una Polea de 90mm (58). Conecte la Polea de 90mm a la Base Central (2) con un Perno M10 x 43mm (96) y una Contratuerca M10 (79).



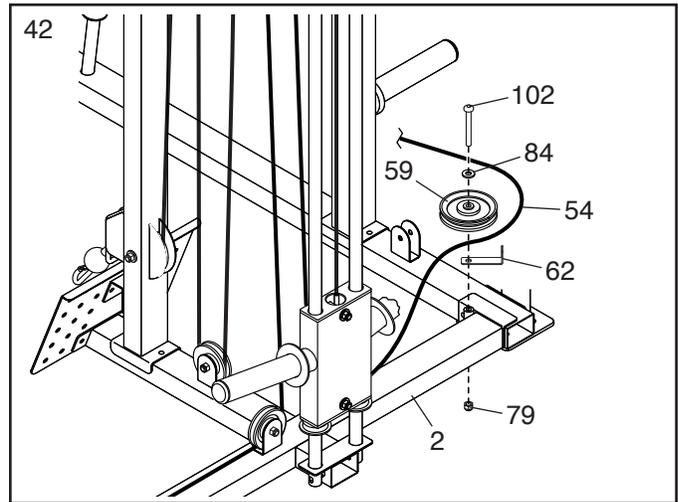
40. Encamine el Cable Superior (54) sobre una Polea de 90mm (58). Conecte la Polea de 90mm y una Trampa de Cable de Plástico (63) a los orificios inferiores del Doble Soporte en U Largo (47) con un Perno M10 x 50mm (104) y una Contratuerca M10 (79). **Asegúrese de que la Trampa de Cable esté orientada de manera que sostenga el Cable Superior en la ranura de la Polea.**



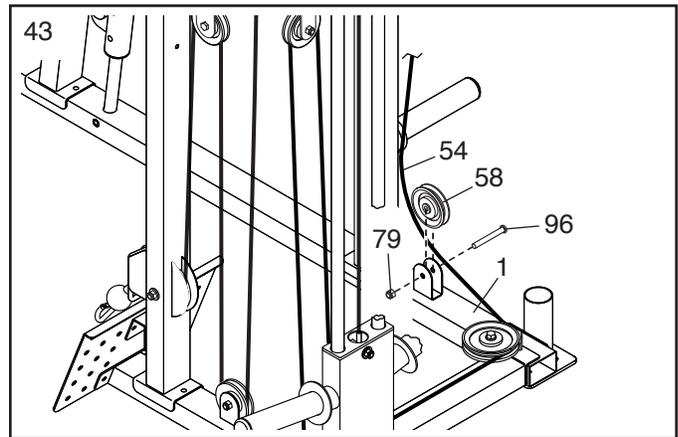
41. Encamine el Cable Superior (54) por debajo de una Polea de 90mm (58). Conecte la Polea de 90mm a la Base Central (2) con un Perno M10 x 43mm (96) y una Contratuerca M10 (79).



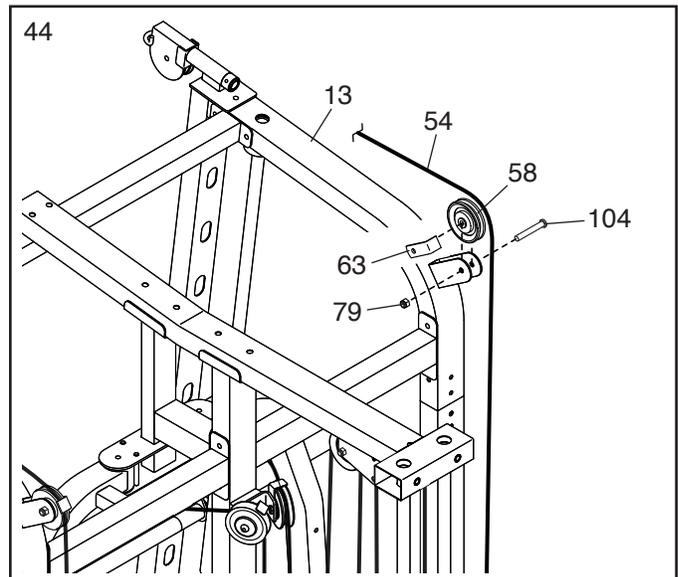
42. Encamine el Cable Superior (54) alrededor de una Polea de 115mm (59). Conecte la Polea de 115mm, una Trampa de Cable de Metal Larga (62) y una Arandela M10 (84) a la Base Central (2) con un Perno M10 x 75mm (102) y una Contratuerca M10 (79). **Asegúrese de que la Trampa de Cable de Metal Larga esté orientada de manera que sostenga el Cable Superior en la ranura de la Polea de 115mm.**



43. Encamine el Cable Superior (54) por debajo de una Polea de 90mm (58). Conecte la Polea de 90mm a la Base (1) derecha con un Perno M10 x 43mm (96) y una Contratuerca M10 (79).



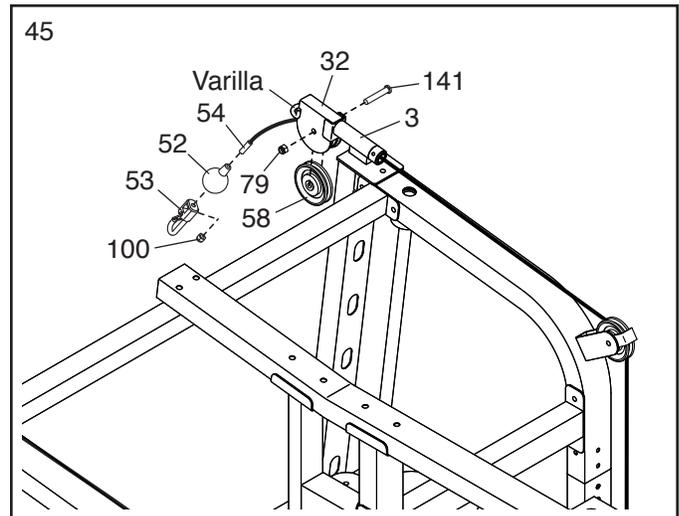
44. Encamine el Cable Superior (54) sobre una Polea de 90mm (58). Conecte la Polea de 90mm y una Trampa de Cable de Plástico (63) a la Armadura Superior Lateral (13) derecha con un Perno M10 x 50mm (104) y una Contratuerca M10 (79). **Asegúrese de que la Trampa de Cable de Plástico esté orientada de manera que sostenga el Cable Superior en la ranura de la Polea de 90mm.**



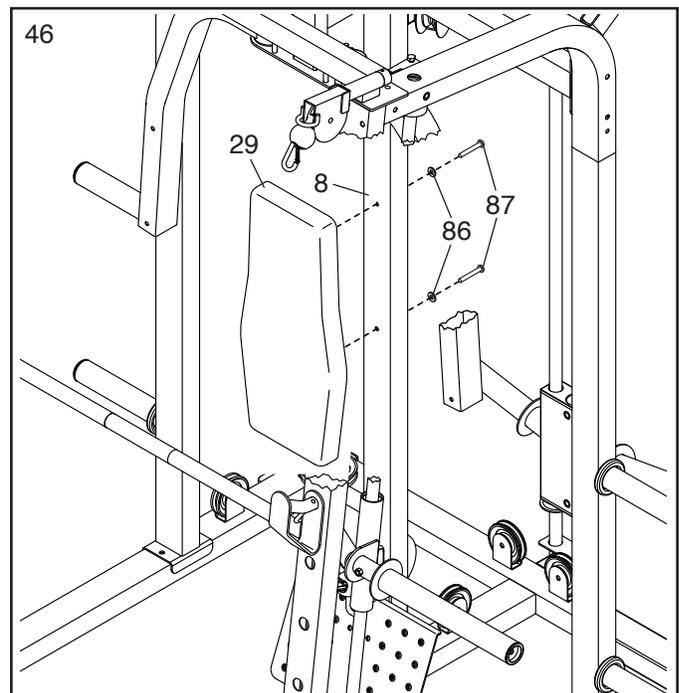
45. Encamine el Cable Superior (54) a través del Montante Vertical (3) derecho y un Brazo Giratorio (32). **Asegúrese de que el Cable Superior pase por el lado indicado de la varilla pequeña del Brazo Giratorio.**

Luego, encamine el Cable Superior (54) sobre una Polea de 90mm (58). Conecte la Polea de 90mm al interior del Brazo Giratorio (32) con un Perno M10 x 45mm (141) y una Contratuerca M10 (79).

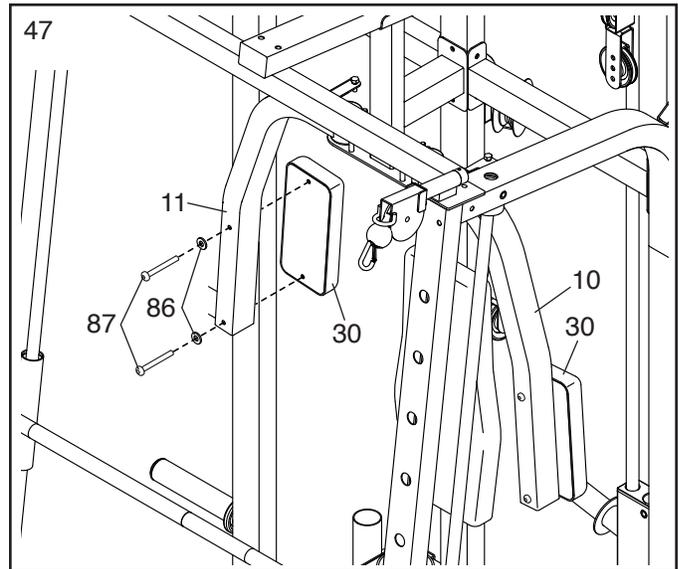
Conecte un Tope de Cable (52), un Gancho (53) y una Contratuerca M6 (100) al Cable Superior (54) como se describe en el paso 28. **Asegúrese de que se vean al menos dos hilos del Cable Superior más allá de la Contratuerca.**



46. Conecte el Respaldo del Montante Vertical (29) al Montante Vertical del Respaldo (8) con dos Tornillos M6 x 70mm (87) y dos Arandelas M6 (86).

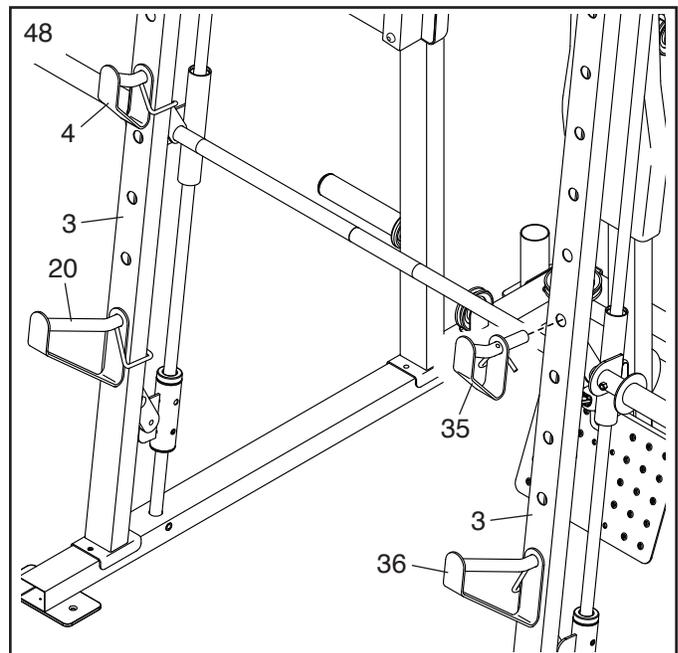


47. Conecte la Almohadilla para Brazo (30) al Brazo Derecho (11) con dos Tornillos M6 x 70mm (87) y dos Arandelas M6 (86). **Conecte la otra Almohadilla para Brazo (30) al Brazo Izquierdo (10) de la misma manera.**



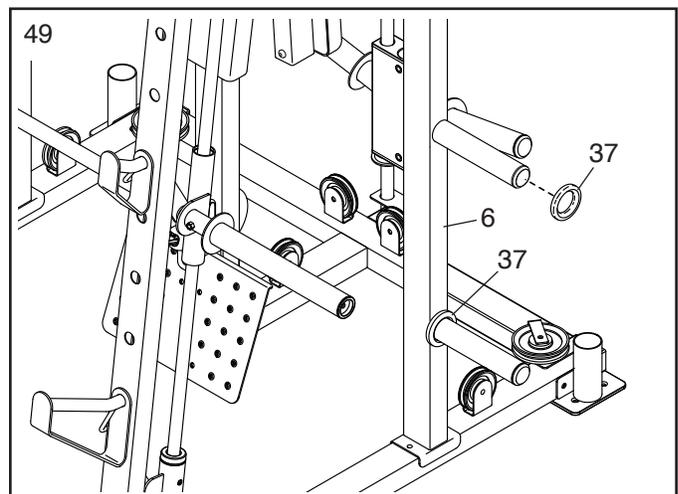
48. Inserte el Apoyo Izquierdo para Haltera (35) y el Atajador Izquierdo para Haltera (36) en el Montante Vertical (3) izquierdo. **Inserte el Apoyo Derecho para Haltera (4) y el Atajador Derecho para Haltera (20) en el Montante Vertical (3) derecho.**

Asegúrese de que los dos Apoyos para Haltera (4, 35) y los dos Atajadores para Haltera (20, 36) estén ajustados a la misma altura.

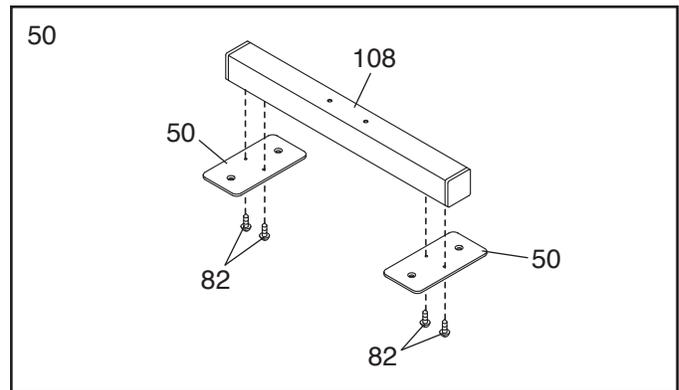


49. Deslice un Parachoques de las Pesas (37) sobre cada tubo de almacenamiento del Soporte Izquierdo (6). **Asegúrese de que el borde plano de cada Parachoques de las Pesas esté orientado en dirección contraria al Soporte Izquierdo.**

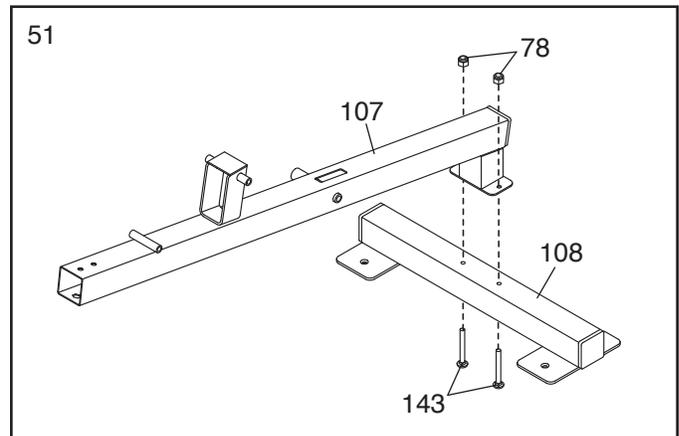
Deslice un Parachoques de las Pesas (37) sobre cada tubo de almacenamiento del Soporte Derecho (que no se muestra).



50. Conecte dos Patas del Estabilizador (50) al Estabilizador del Banco (108) con cuatro Tornillos M4 x 19mm (82).



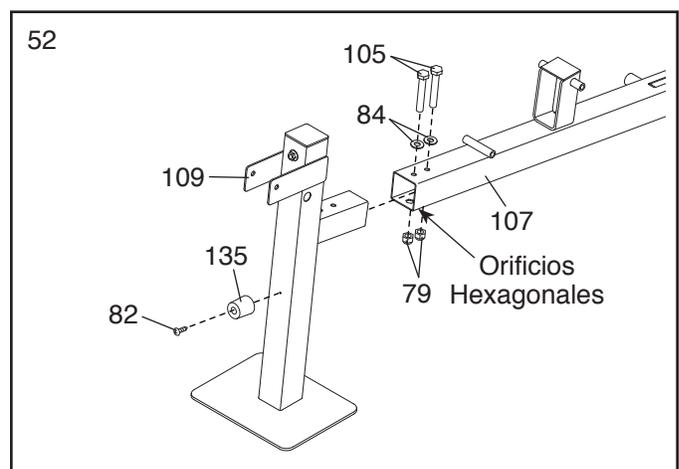
51. Conecte el Estabilizador del Banco (108) a la Armadura del Banco (107) con dos Pernos de Porte M8 x 70mm (143) y dos Contratuercas M8 (78). **No apriete aún las Contratuercas.**



52. Conecte el Parachoques de la Pata (135) a la Pata Delantera (109) con un Tornillo M4 x 19mm (82).

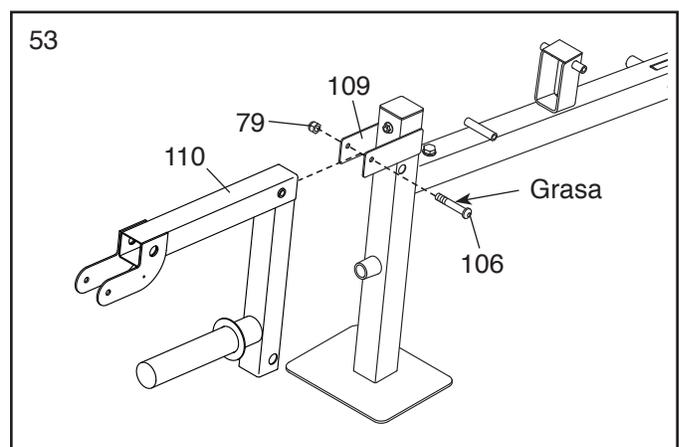
Conecte la Pata Delantera (109) a la Armadura del Banco (107) con dos Pernos M10 x 65mm (105), dos Arandelas M10 (84) y dos Contratuercas M10 (79). **Asegúrese de que las Contratuercas estén dentro de los orificios hexagonales indicados.**

Vea el paso 51. Apriete las Contratuercas M8 (78).



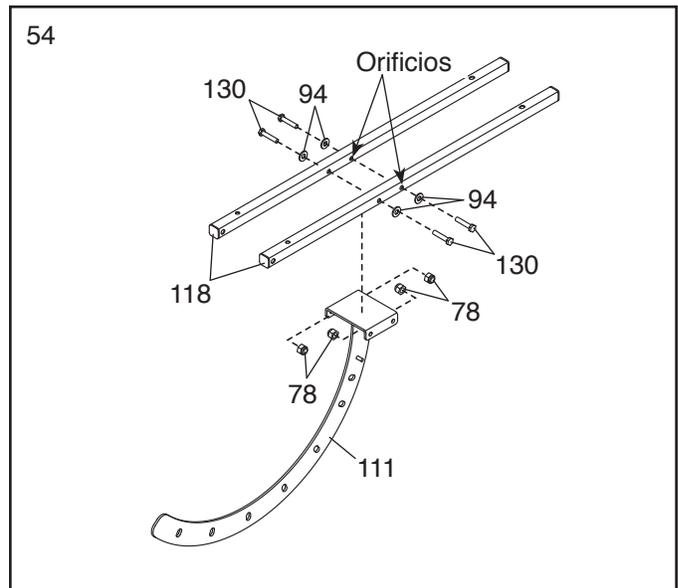
53. Aplique grasa a un Perno Hexagonal M10 x 75mm (106).

Conecte la Palanca para las Piernas (110) a la Pata Delantera (109) con el Perno Hexagonal M10 x 75mm (106) y una Contratuerca M10 (79). **No apriete en exceso la Contratuerca; la Palanca para las Piernas debe pivotar fácilmente.**

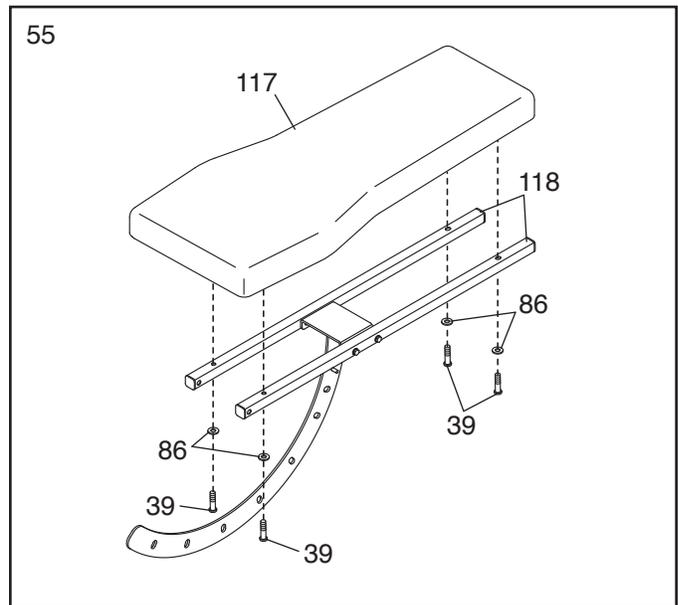


54. Oriente las dos Armaduras del Respaldo (118) de manera que los orificios indicados se encuentren más cerca de la parte inferior.

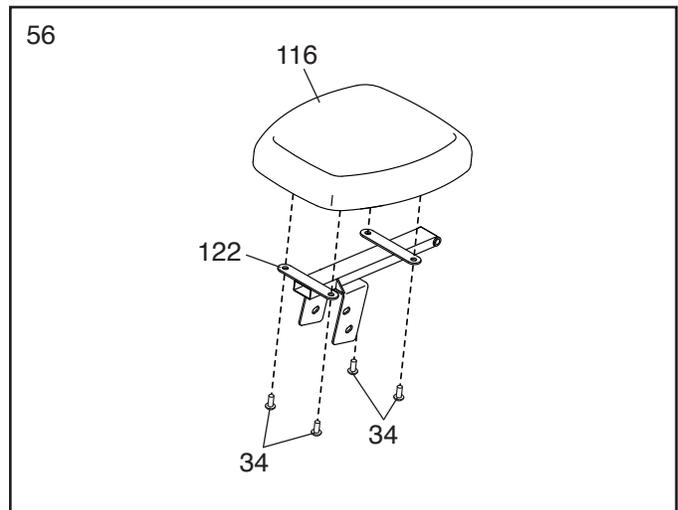
Conecte las Armaduras del Respaldo (118) al Soporte del Respaldo (111) con cuatro Pernos M8 x 42mm (130), cuatro Arandelas M8 (94) y cuatro Contratuercas M8 (78). **No apriete aún las Contratuercas.**



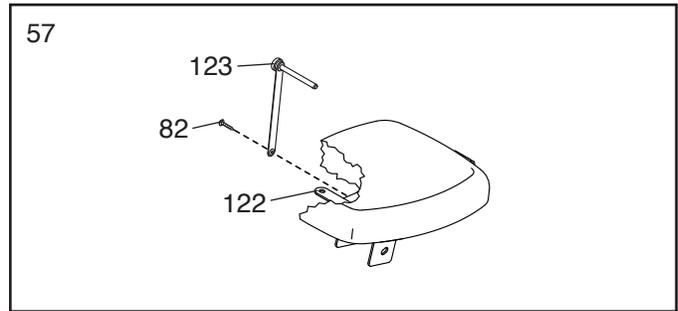
55. Conecte el Respaldo (117) a las Armaduras del Respaldo (118) con cuatro Tornillos M6 x 40mm (39) y cuatro Arandelas M6 (86). **No apriete aún los Tornillos.**



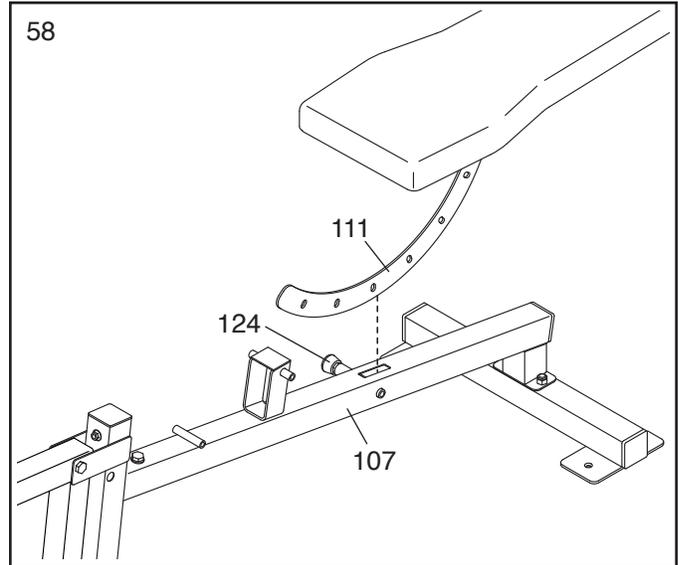
56. Conecte el Asiento (116) a la Armadura del Asiento (122) con cuatro Tornillos M8 x 20mm (34).



57. Conecte el cable del Pasador del Asiento (123) a la Armadura del Asiento (122) con un Tornillo M4 x 19mm (82).

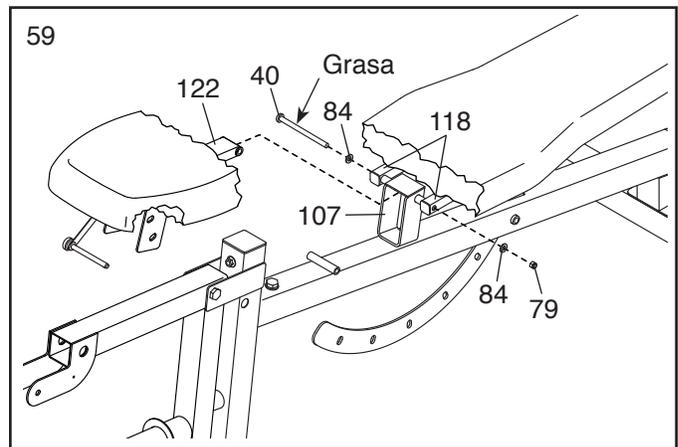


58. Tire de la Perilla del Banco (124) hacia fuera e inserte el Soporte del Respaldo (111) por la Armadura del Banco (107). Enganche la Perilla del Banco al Soporte del Respaldo.



59. Aplique grasa a un Perno M10 x 180mm (40).

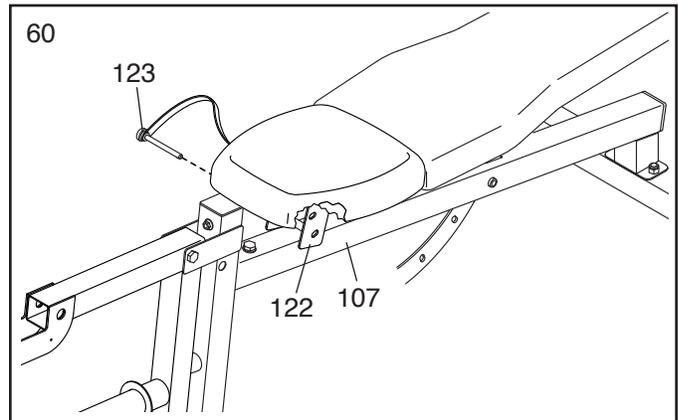
Conecte las Armaduras del Respaldo (118) y la Armadura del Asiento (122) a la Armadura del Banco (107) con el Perno M10 x 180mm (40), dos Arandelas M10 (84) y una Contratuerca M10 (79). **No apriete en exceso la Contratuerca; las Armaduras del Respaldo y la Armadura del Asiento (122) deben pivotar fácilmente.**



60. Inserte el Pasador del Asiento (123) en la Armadura del Asiento (122) y la Armadura del Banco (107).

Vea el paso 54. Apriete las Contratuercas M8 (78).

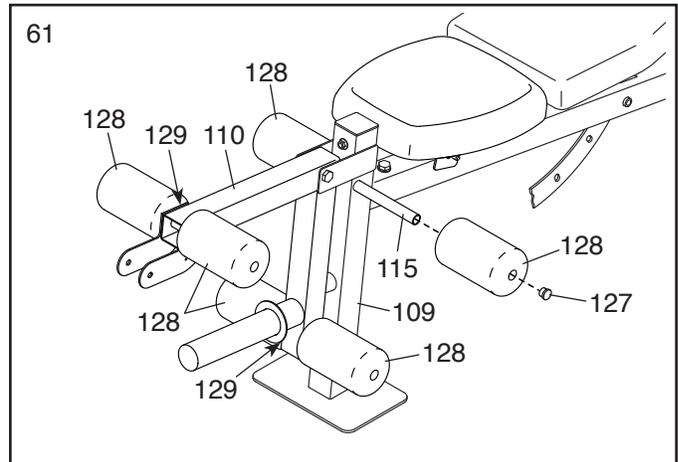
Vea el paso 55. Apriete los Tornillos M6 x 40mm (39).



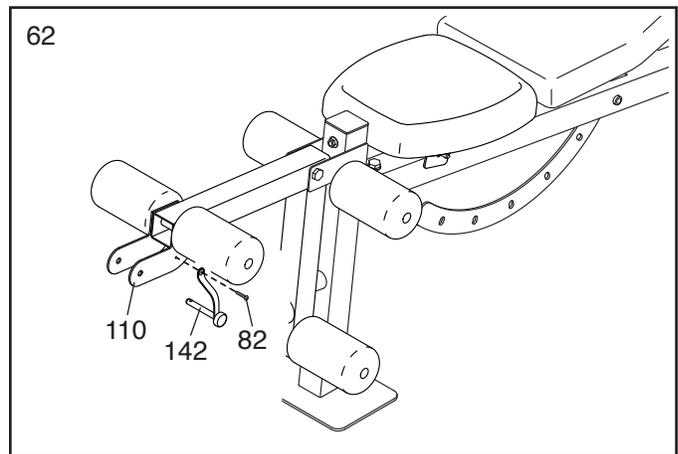
61. Inserte el Tubo Largo de la Almohadilla (115) por la Pata Delantera (109). Deslice una Almohadilla de Espuma (128) sobre cada extremo del Tubo Largo de la Almohadilla.

Conecte los dos Tubos Cortos de la Almohadilla (129) a la Palanca para las Piernas (110) de la misma manera.

Presione una Tapa Redonda de 19mm (127) contra el extremo de cada Tubo de la Almohadilla (115, 129).

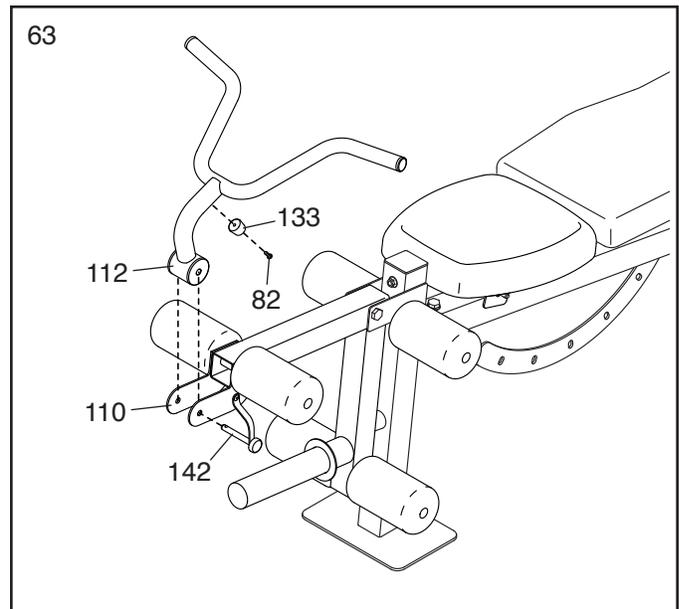


62. Conecte el Pasador de Doble (142) a la Palanca para las Piernas (110) con un Tornillo M4 x 19mm (82).

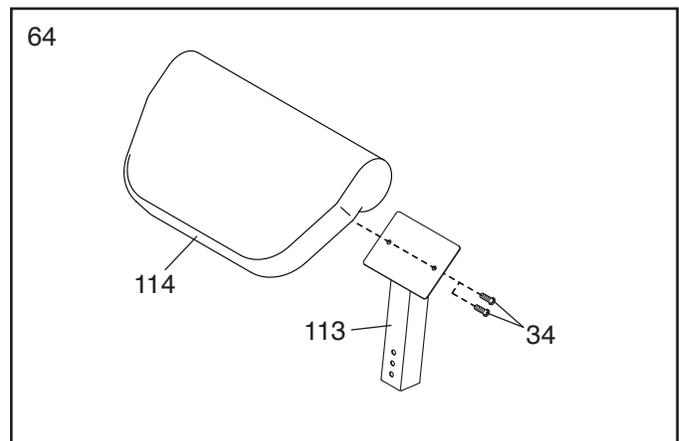


63. Conecte el Parachoques de Doble (133) a la Barra de Doble (112) con un Tornillo M4 x 19mm (82).

Conecte la Barra de Doble (112) a la Palanca para las Piernas (110) con el Pasador de Doble (142).

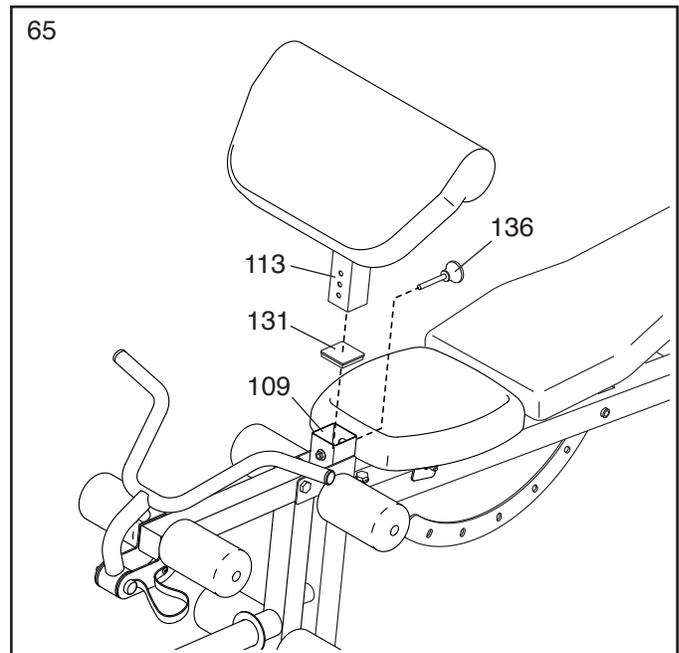


64. Conecte la Almohadilla de Doble (114) al Poste de Doble (113) con dos Tornillos M8 x 20mm (34).



65. Retire la Tapa Cuadrada de 57mm x 1,5mm (131) de la Pata Delantera (109).

Inserte el Poste de Doblez (113) en la Pata Delantera (109) y asegure el Poste de Doblez con la Perilla del Poste de Doblez (136). **Apriete completamente la Perilla del Poste de Doblez.**



66. **Asegúrese de que todas las partes estén apretadas apropiadamente.** El uso de todas las demás piezas se explica en AJUSTE, a partir en la página 33.

Antes de usar el banco de pesas, tire de cada cable varias veces para asegurarse de que se mueve con suavidad. Si alguno de los cables no se mueve con suavidad, encuentre el problema y corríjalo. **IMPORTANTE: Si los cables no están instalados adecuadamente, podrían dañarse al utilizar un gran peso. Vea el DIAGRAMA DE LOS CABLES en la página 36 para encaminar correctamente los cables. Si hay cualquier holgura en los cables, deberá eliminarla tensando los cables. Vea MANTENIMIENTO en la página 37.**

AJUSTE

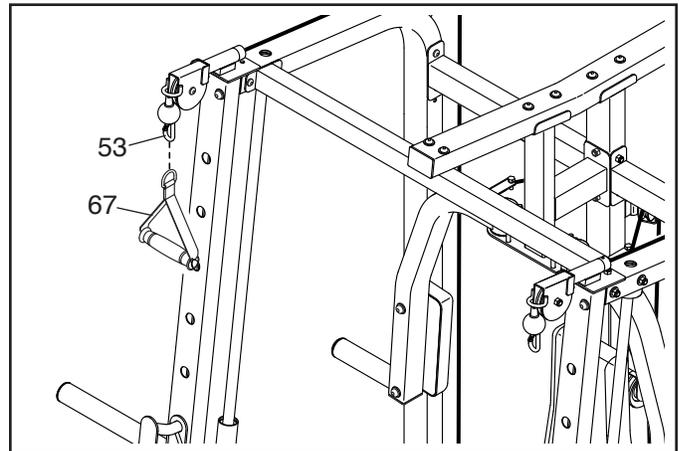
Esta sección explica cómo ajustar el banco de pesas. Vea las GUÍAS DE EJERCICIOS en la página 38 para obtener información importante acerca de cómo obtener los mayores beneficios de su programa de ejercicios. Vea también la guía de ejercicios anexa para conocer la forma correcta de realizar diversos ejercicios.

CONEXIÓN DE LOS ACCESORIOS

Para usar un Manubrio (67), conecte el Manubrio al Gancho (53) del extremo de cualquier cable.

El resto de accesorios pueden conectarse a los cables de la misma manera.

Para algunos ejercicios, se debe colocar la Cadena (que no se muestra) entre el Gancho (53) y el accesorio con el Gancho de Cable (que no se muestra).

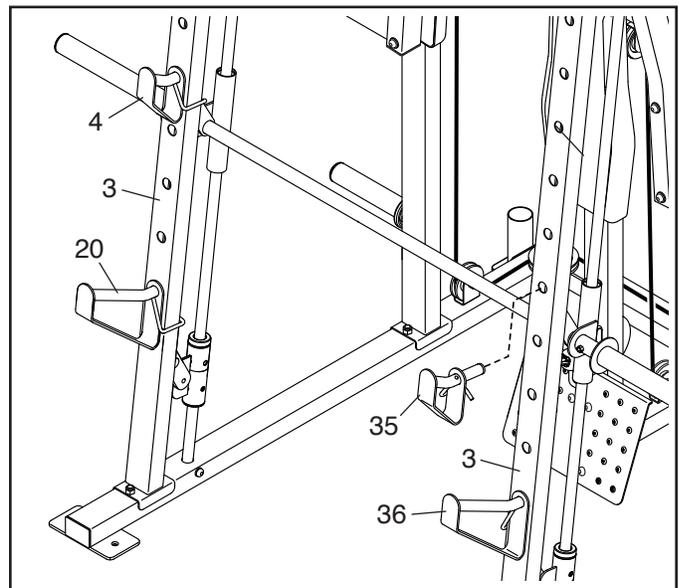


AJUSTE DE LOS REPOSA PESAS

Antes de usar una haltera separada (no incluida), ajuste los Atajadores para Haltera (20, 36) en la posición más baja a la que desea que se mueva la haltera. Para mover los Atajadores para Haltera, retírelos de los Montantes Verticales (3) e insértelos en los Montantes Verticales a la altura deseada.

Luego, ajuste los Apoyos para Haltera (4, 35) a una altura cómoda para levantar y recolocar la haltera.

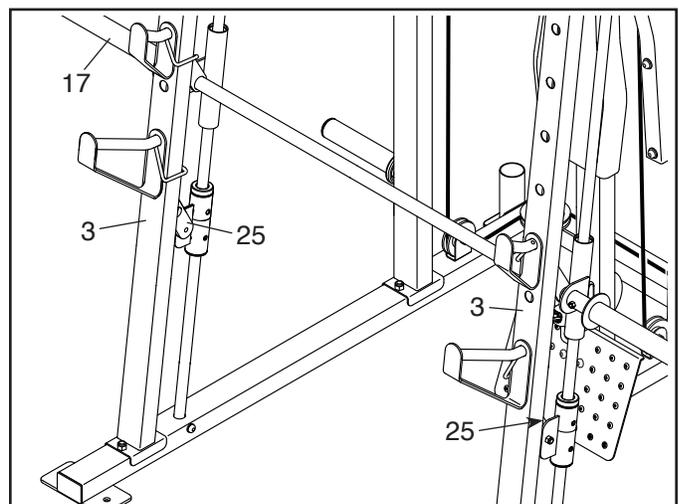
⚠ ADVERTENCIA: Ajuste siempre los dos Atajadores para Haltera (20, 36) y los dos Apoyos para Haltera (4, 35) a la misma altura.



AJUSTE DE LOS ATAJADORES

Antes de realizar ejercicios en los que se use la Barra de Pesas (17), desconecte los Atajadores (25) de los Montantes Verticales (3) y muévalos a la altura más baja a la que desea mover la Barra de Pesas. Luego, vuelva a colocar los Atajadores a la altura deseada.

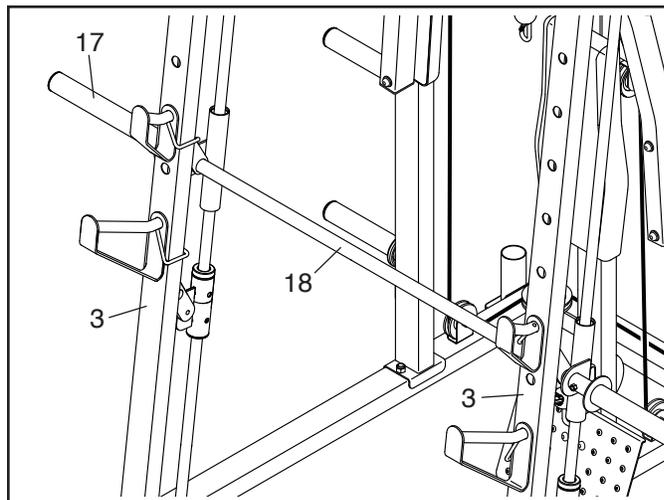
⚠ ADVERTENCIA: Ajuste siempre los dos Atajadores (25) a la misma altura.



USO DE LA BARRA DE PESAS

Para usar la Barra de Pesas (17), coloque primero la cantidad deseada de peso (no incluido) en los extremos de la Barra de Pesas (vea CÓMO AGREGAR PESO más abajo). Luego, desenganche la Barra de Seguridad (18) girándola para retirarla de los Montantes Verticales (3).

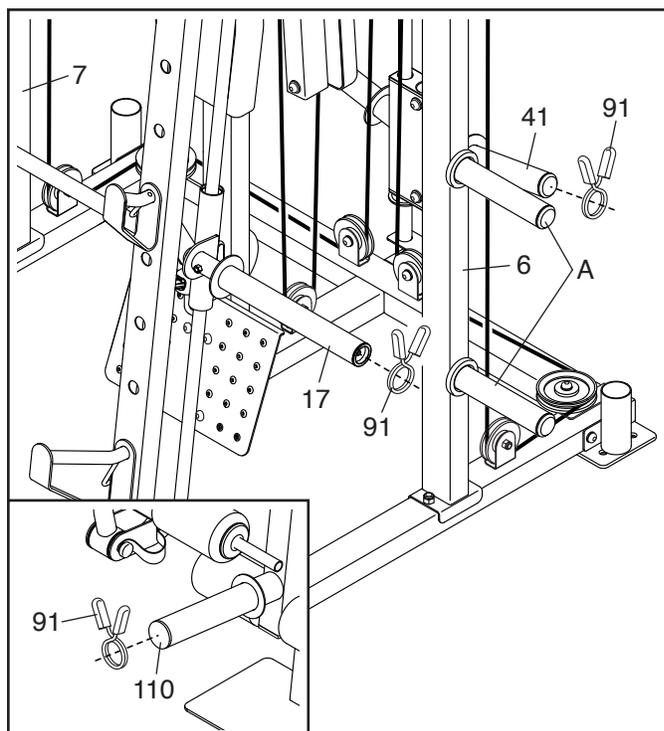
Cuando termine los ejercicios, vuelva a enganchar la Barra de Seguridad (18) girándola para encajarla en los Montantes Verticales (3).



CÓMO AGREGAR PESO

Deslice la cantidad deseada de peso (no incluido) sobre el Porta Pesas (41), la Barra de Pesas (17), la Palanca para las Piernas (110) o la haltera (no incluida). Asegure las pesas con los Collares de Resorte (91).

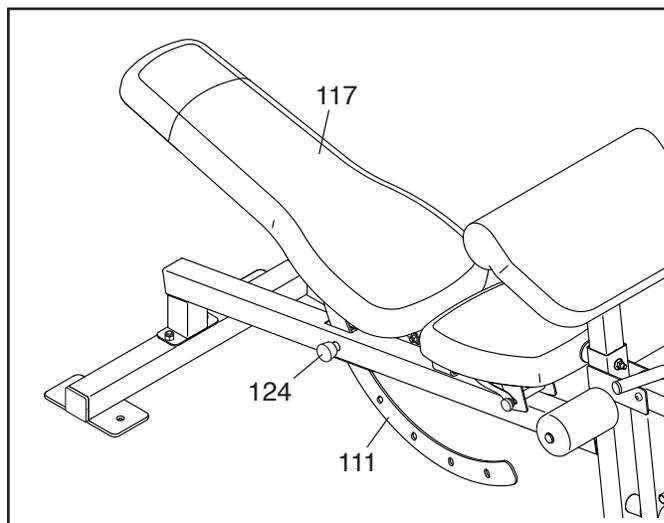
Guarde las pesas no utilizadas en los tubos de almacenamiento (A) de los Soportes (6, 7).



⚠️ ADVERTENCIA: No coloque más de 68 kg en el Porta Pesas (41). No coloque más de 141 kg en la Barra de Pesas (17) ni en los Apoyos para Haltera (que no se muestran), incluida la haltera. Coloque siempre el mismo peso en ambos extremos del Porta Pesas, la Barra de Pesas o la haltera.

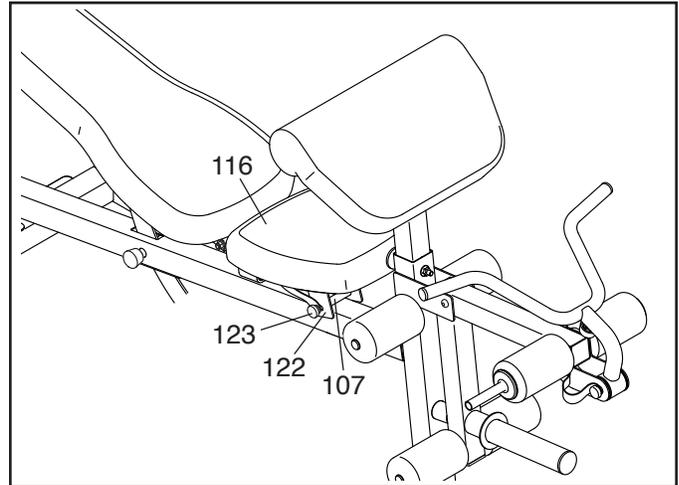
AJUSTE DEL RESPALDO

Sostenga el Respaldo (117) con una mano y desenganche la Perilla del Banco (124) del Soporte del Respaldo (111). Mueva el Respaldo a la posición deseada y vuelva a enganchar la Perilla del Banco.



AJUSTE DEL ASIENTO

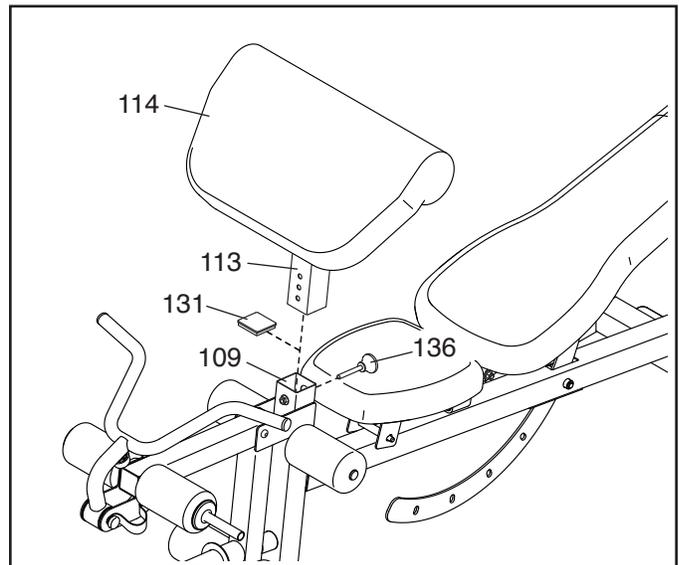
Sostenga el Asiento (116) con una mano y desenganche el Pasador del Asiento (123) de la Armadura del Asiento (122). Mueva el Asiento a la posición deseada y vuelva a enganchar el Pasador del Asiento a la Armadura del Asiento y la Armadura del Banco (107).



CONEXIÓN DE LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

Para usar la Almohadilla de Doble (114), retire primero la Tapa Cuadrada de 57mm x 1,5mm (131) de la Pata Delantera (109).

Inserte el Poste de Doble (113) en la Pata Delantera (109) y asegure el Poste de Doble con la Perilla del Poste de Doble (136). **Apriete completamente la Perilla del Poste de Doble.**



CONEXIÓN DE LA BARRA DE DOBLEZ

Conecte la Barra de Doble (112) a la Palanca para las Piernas (110) con el Pasador de Doble (142).

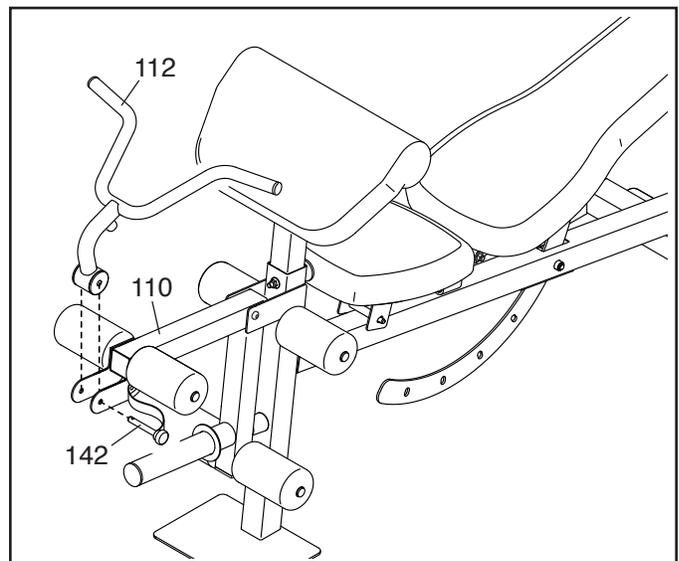
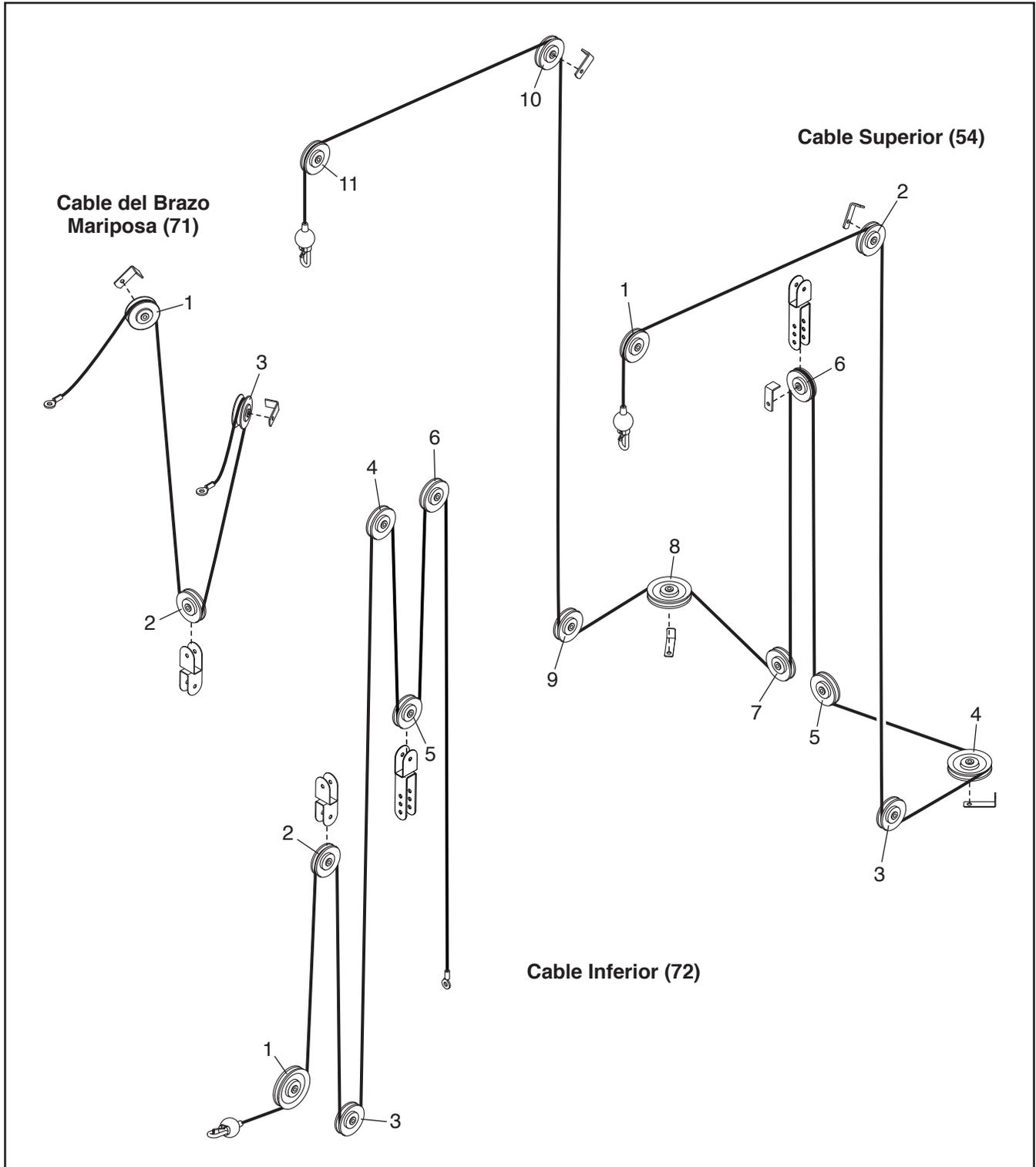


DIAGRAMA DE LAS CABLES

El siguiente diagrama indica el trazado correcto de cada cable. Los números de cada dibujo muestran el camino correcto por donde van los cables. Utilice el diagrama para asegurarse de que los cables estén correctamente encaminados. **Si algún cable no queda encaminado correctamente, el banco de pesas no funcionará adecuadamente y podrán producirse daños. Si el banco de pesas presenta una o más trampas de cable, asegúrese de que ninguna de ellas toque ni atore ningún cable.**



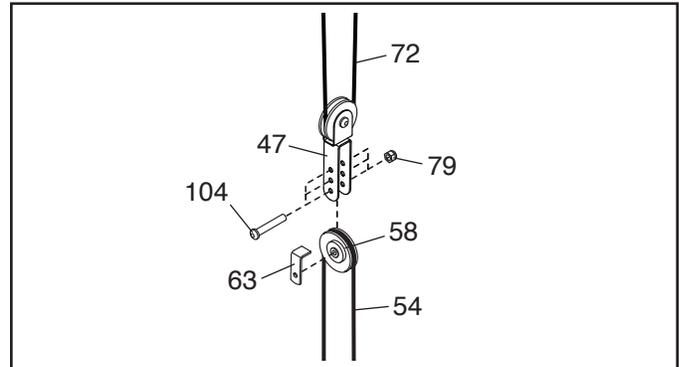
MANTENIMIENTO

Asegúrese de apretar bien todas las piezas cada vez que use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Limpie el banco de pesas con un paño humedecido y un detergente suave no abrasivo; **no use disolventes.**

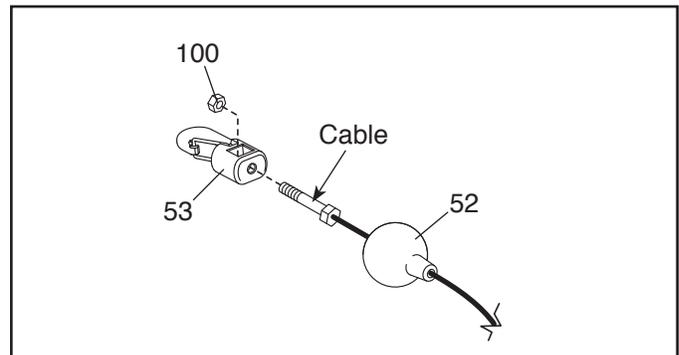
TENSADO DE LOS CABLES

El cable trenzado, que es el tipo de cable utilizado en el banco de pesas, puede ceder levemente cuando se utiliza por primera vez. Si los cables están flojos antes de sentir resistencia, debe tensar los cables. Asegúrese de que los cables no estén demasiado tensos, o el porta pesas se levantará. La holgura puede eliminarse de la siguiente manera:

Retire el Perno M10 x 50mm (104) y la Contratuerca M10 (79) que conectan la Polea de 90mm (58) y la Trampa de Cable de Plástico (63) al Doble Soporte en U Largo (47). Conecte de nuevo la Polea de 90mm y la Trampa de Cable de Plástico a un conjunto de orificios más elevado del Soporte en U con el Perno y la Contratuerca.



Si sigue habiendo holgura, esta se puede eliminar de los cables tensando un cable en la Contratuerca M6 (100) dentro de un Gancho (53). Para ello, deslice un Tope de Cable (52) para alejarlo del Gancho y use unos alicates o un destornillador para apretar la Contratuerca. Luego, sustituya el Tope de Cable.



No tense excesivamente los cables. Si algún cable tiende a descarrilarse de las poleas a menudo, es posible que esté retorcido. Retire el cable y vuelva a instalarlo. Si es necesario sustituir algún cable, vea la contraportada de este manual.

GUÍA DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

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

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

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

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

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

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

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

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

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el aparato y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para

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

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

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

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

FORMAS DE EJERCICIO

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

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

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

MANTÉNGASE MOTIVADO

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

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo 15962.0 R0716A

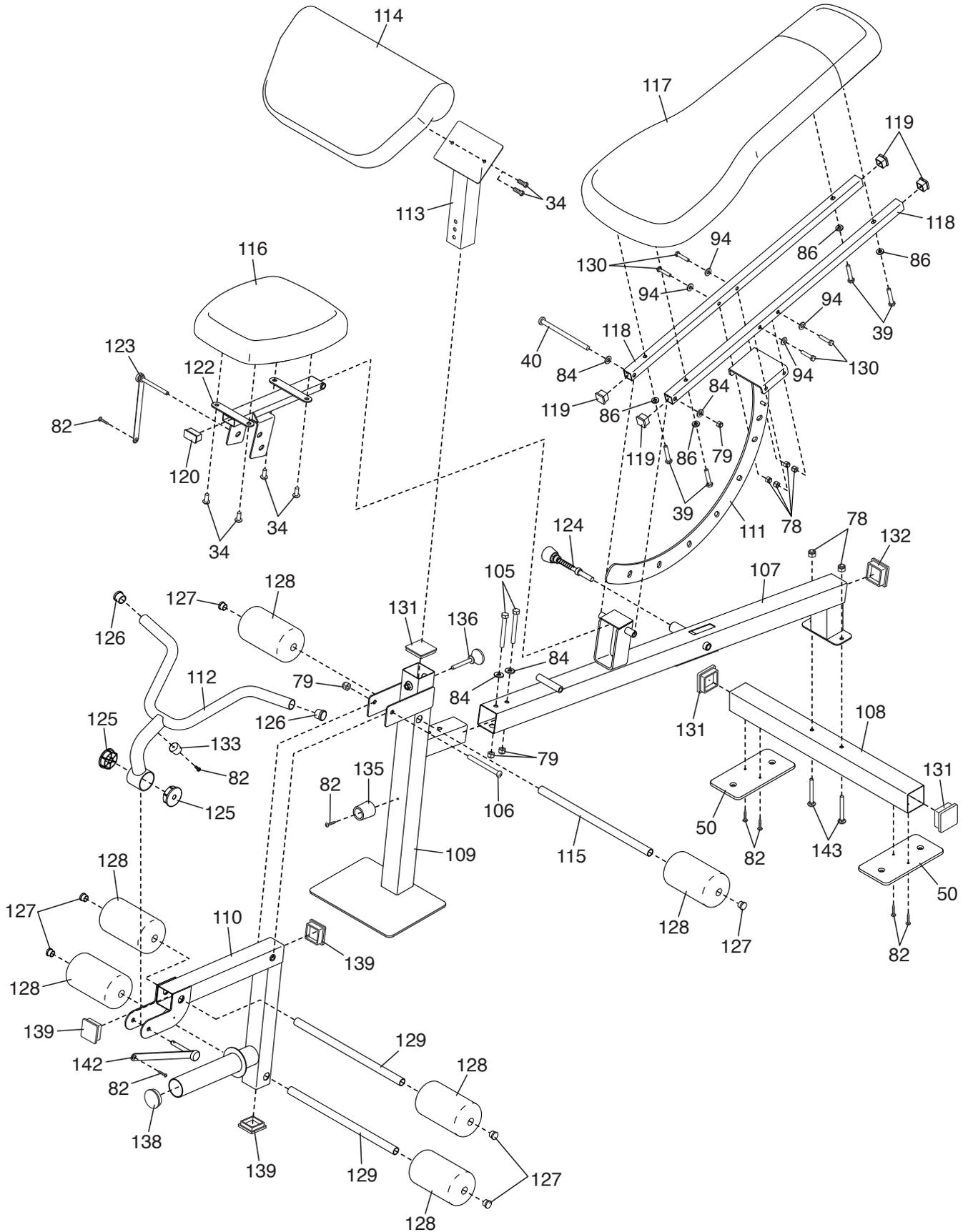
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Base	51	2	Pata de la Base
2	1	Base Central	52	3	Tope de Cable
3	2	Montante Vertical	53	3	Gancho
4	1	Apoyo Derecho para Haltera	54	1	Cable Superior
5	2	Guía de la Barra de Pesas	55	10	Espaciador de 25mm
6	1	Soporte Izquierdo	56	2	Buje Giratorio
7	1	Soporte Derecho	57	2	Tapa Giratoria
8	1	Montante Vertical del Respaldo	58	15	Polea de 90mm
9	1	Placa para los Pies	59	3	Polea de 115mm
10	1	Brazo Izquierdo	60	2	Polea en V
11	1	Brazo Derecho	61	2	Trampa de Cable de Metal Corta
12	1	Armadura del Brazo	62	2	Trampa de Cable de Metal Larga
13	2	Armadura Superior Lateral	63	3	Trampa de Cable de Plástico
14	1	Armadura Superior Central	64	2	Guía del Porta Pesas
15	2	Armadura de Soporte	65	1	Barra Lateral
16	1	Armadura Superior	66	4	Espaciador de 17mm
17	1	Barra de Pesas	67	2	Manubrio
18	1	Barra de Seguridad	68	4	Tornillo M6 x 6mm
19	2	Porta Pesas	69	2	Gancho de Cable
20	1	Atajador Derecho para Haltera	70	2	Tapa Cuadrada de 50mm x 1,5mm
21	2	Tornillo M8 x 15mm	71	1	Cable del Brazo Mariposa
22	2	Adaptador de la Barra de Pesas	72	1	Cable Inferior
23	2	Buje de la Barra de Pesas	73	4	Anillo de Retención del Atajador
24	2	Porta Atajador	74	4	Buje de Deslizamiento de la Barra
25	2	Atajador	75	2	Espaciador de 6mm
26	4	Buje del Atajador	76	2	Arandela Grande M10
27	6	Parachosques del Porta Pesas	77	4	Perno M10 x 20mm
28	4	Buje del Porta Pesas	78	8	Contratuerca M8
29	1	Respaldo del Montante Vertical	79	71	Contratuerca M10
30	2	Almohadilla para Brazo	80	6	Tapa Redonda de 25mm x 2mm
31	4	Buje del Brazo	81	1	Cadena
32	2	Brazo Giratorio	82	16	Tornillo M4 x 19mm
33	2	Tapa de la Guía	83	10	Perno de Porte M10 x 65mm
34	6	Tornillo M8 x 20mm	84	52	Arandela M10
35	1	Apoyo Izquierdo para Haltera	85	2	Perno con Collar M8 x 20mm
36	1	Atajador Izquierdo para Haltera	86	10	Arandela M6
37	4	Parachosques de las Pesas	87	6	Tornillo M6 x 70mm
38	4	Tapa Redonda de 48mm x 1,5mm	88	2	Perno M10 x 60mm
39	4	Tornillo M6 x 40mm	89	5	Perno M10 x 90mm
40	1	Perno M10 x 180mm	90	10	Perno M10 x 68mm
41	1	Porta Pesas	91	2	Collar de Resorte
42	2	Buje del Porta Pesas	92	2	Perno M10 x 95mm
43	1	Tirante del Tobillo	93	10	Arandela Dividida M10
44	1	Espaciador de 50mm	94	4	Arandela M8
45	2	Espaciador de 24mm	95	2	Tornillo M10 x 30mm
46	1	Doble Soporte en U Corto	96	10	Perno M10 x 43mm
47	1	Doble Soporte en U Largo	97	12	Perno M10 x 93mm
48	2	Mango de la Barra Lateral	98	4	Tornillo M10 x 25mm
49	8	Tapa de 50mm x 75mm	99	1	Perno M10 x 155mm
50	4	Pata del Estabilizador	100	3	Contratuerca M6

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
101	2	Perno M10 x 115mm	125	2	Buje de Doble
102	6	Perno M10 x 75mm	126	2	Tapa Redonda de 25mm x 1,5mm
103	2	Perno M10 x 85mm	127	6	Tapa Redonda de 19mm
104	3	Perno M10 x 50mm	128	6	Almohadilla de Espuma
105	2	Perno M10 x 65mm	129	2	Tubo Corto de la Almohadilla
106	1	Perno Hexagonal M10 x 75mm	130	4	Perno M8 x 42mm
107	1	Armadura del Banco	131	3	Tapa Cuadrada de 57mm x 1,5mm
108	1	Estabilizador del Banco	132	1	Tapa Cuadrada de 57mm x 2mm
109	1	Pata Delantera	133	1	Parachoques de Doble
110	1	Palanca para las Piernas	134	4	Buje del Brazo Mariposa
111	1	Soporte del Respaldo	135	1	Parachoques de la Pata
112	1	Barra de Doble	136	1	Perilla del Poste de Doble
113	1	Poste de Doble	137	2	Tubo de Almacenamiento
114	1	Almohadilla de Doble	138	3	Tapa Redonda de 48mm x 2mm
115	1	Tubo Largo de la Almohadilla	139	3	Tapa Cuadrada de 50mm x 2mm
116	1	Asiento	140	1	Cuerda para Tríceps
117	1	Respaldo	141	2	Perno M10 x 45mm
118	2	Armadura del Respaldo	142	1	Pasador de Doble
119	4	Tapa Cuadrada de 25mm	143	2	Perno de Porte M8 x 70mm
120	1	Tapa de 20mm x 40mm	*	–	Manual del Usuario
121	2	Perno Hexagonal M10 x 30mm	*	–	Guía de ejercicios
122	1	Armadura del Asiento	*	–	Paquete de Grasa
123	1	Pasador del Asiento	*	–	Herramienta de Montaje
124	1	Perilla del Banco			

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

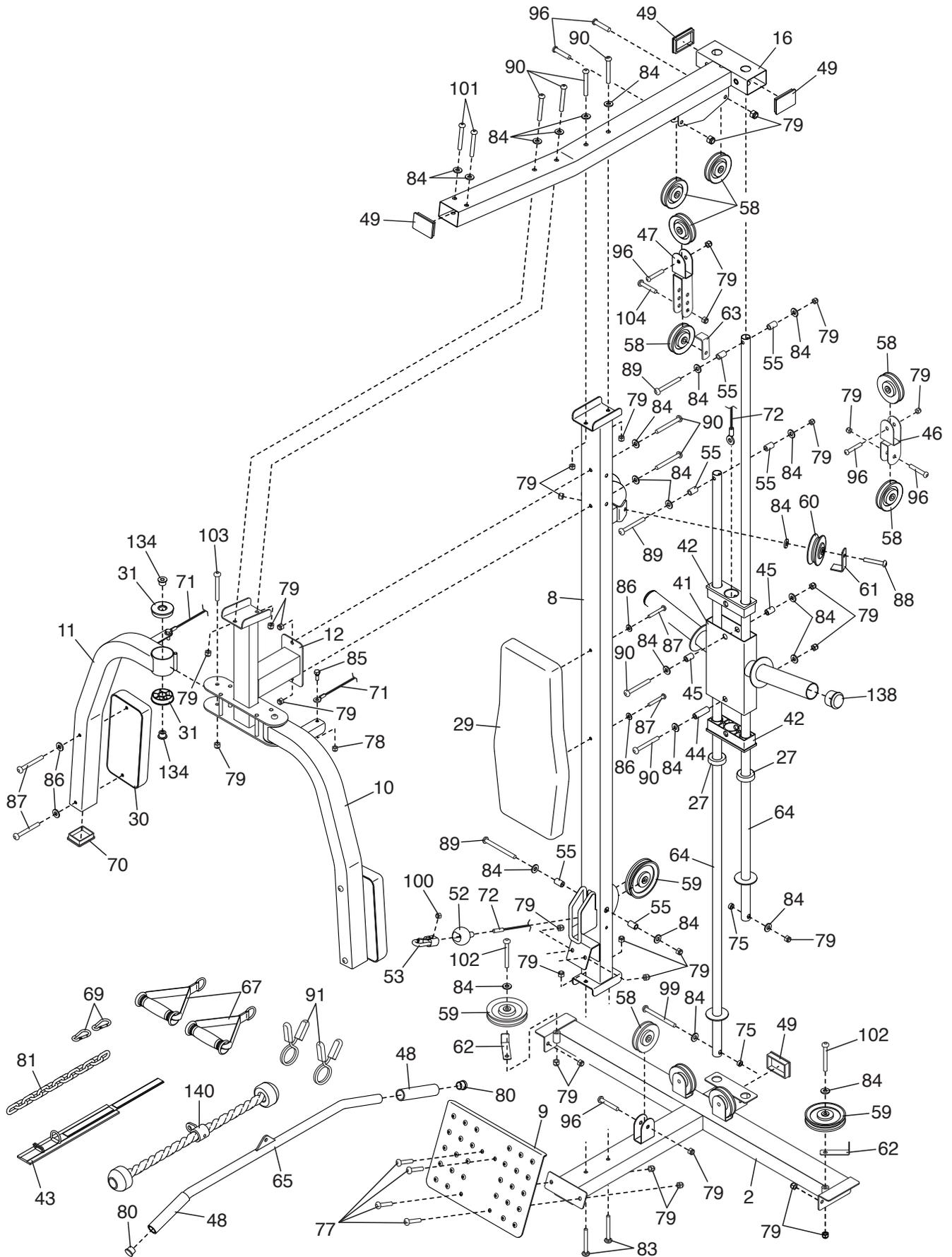
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo 15962.0 R0716A



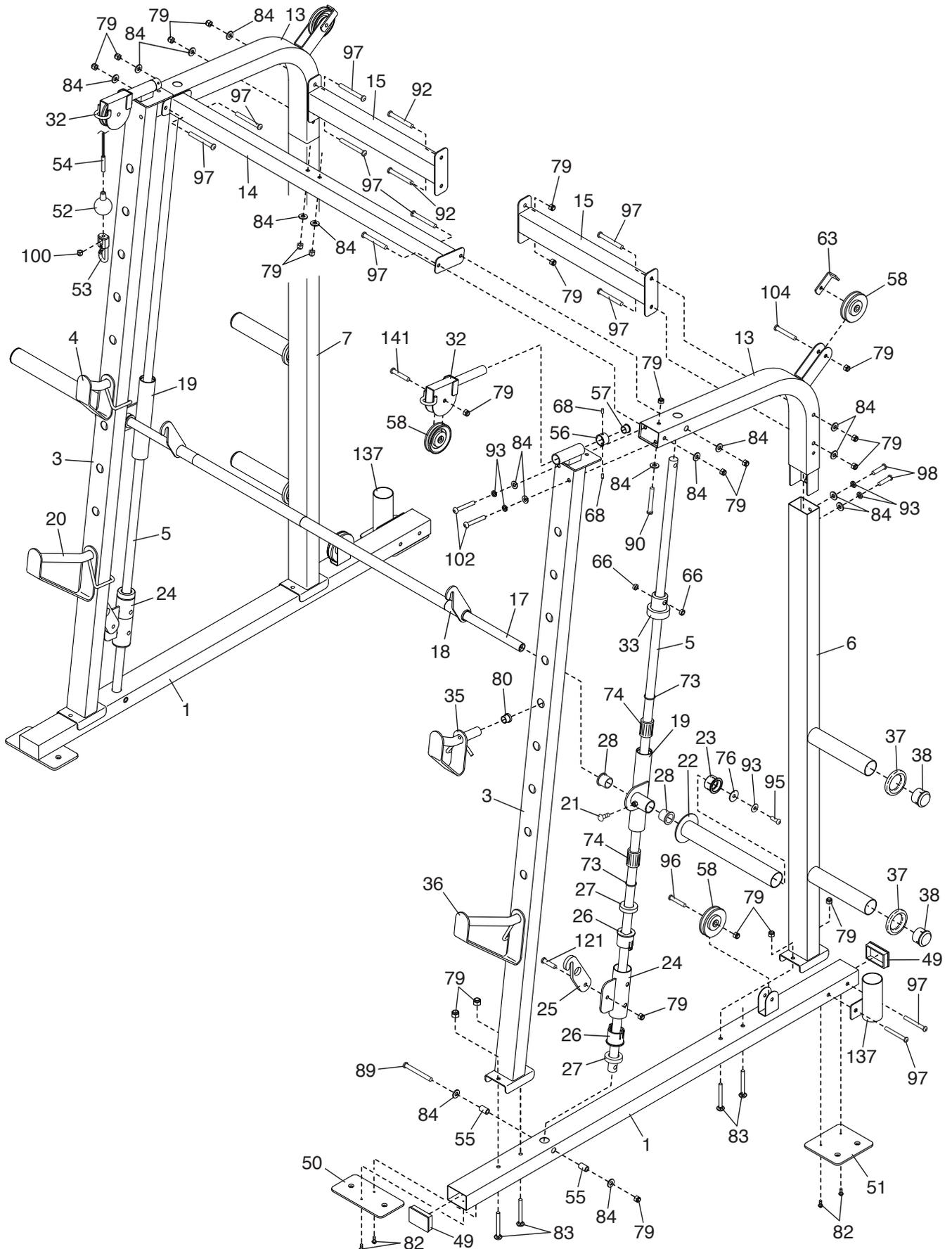
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo 15962.0 R0716A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo 15962.0 R0716A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)