

GOLD'S GYM®

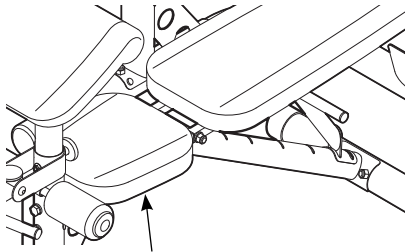
XRS 20

Nº de Modelo GGBE1486

Nº de Version 2

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el Número de Serie (Debajo del Asiento)

¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:

Tel. 01-800-681-9542

servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio
Tenayuca 55 "A" Mez. 1
Col. Letran Valle
Del. Benito Juárez
México DF C.P. 03650

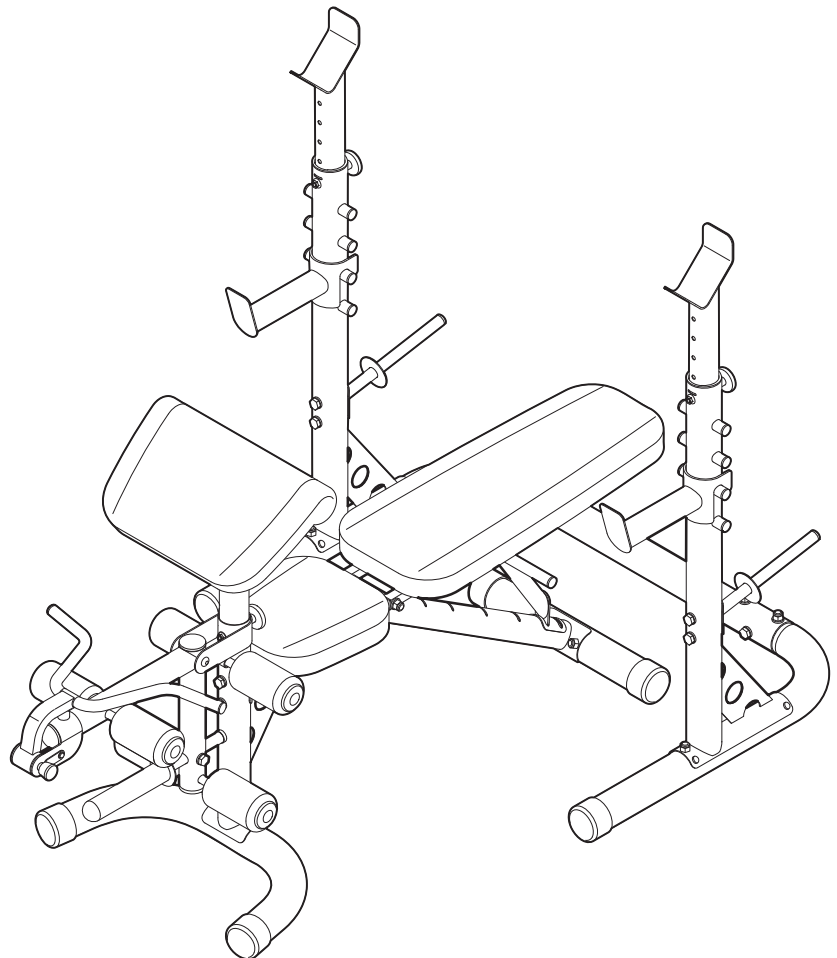
Importador:

Comercializadora México
Americana, S. de R.L. de C.V.
Av. Nextengo No. 78, Col. Santa
Cruz Acayucan
Del. Azcapotzalco,
México D.F. C.P. 02770
RFC: CMA9109119L0
Tel: 58-99-1200

⚠ PRECAUCIÓN:

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

MANUAL DEL USUARIO



CONTENIDO

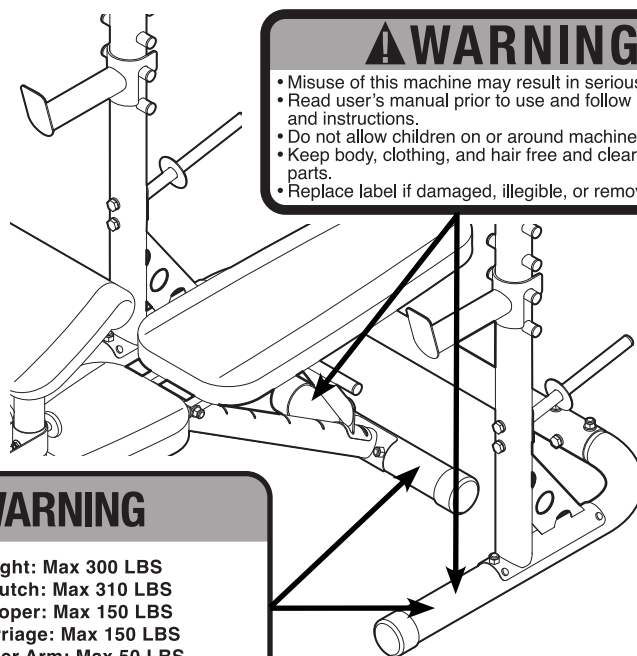
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMENZAR.....	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.....	5
MONTAJE.....	6
AJUSTES.....	11
GUÍA DE EJERCICIOS.....	13
LISTA DE PIEZAS.....	17
DIBUJO DE PIEZAS.....	18
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO.....	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA.....	Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia.

Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.

Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



⚠ 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.

PRECAUCIONES IMPORTANTES



ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su sistema de entrenamiento 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. 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.
2. Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en el banco de pesas antes de usar el banco de pesas.
3. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
4. El banco de pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de renta o institucional.
5. Mantenga el sistema de pesas adentro, alejado de la humedad y el polvo. Instale el sistema de pesas 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 pesas, como para montar, desmontar y usar el sistema de pesas.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas a todo tiempo.
7. Revise y apriete todas las piezas frecuentemente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.
8. Asegúrese que los pasadores y las perillas estén completamente engranados antes de que se use la estructura para ejercicios.
9. Use ropa apropiada al hacer ejercicio. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.
10. El banco de pesas está diseñado para soportar un máximo del usuario de 300 lbs (136 kg) y un peso total máximo de 610 lbs (277 kg). No use el banco de pesas con más de 310 lbs (141 kg) de peso. No ponga más de 150 lbs (68 kg) en la palanca para las piernas. Nota: El banco no incluye pesas.
11. Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.
12. Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de pesas GOLD'S GYM® XRS 20. El banco de pesas ofrece una selección de estaciones de ejercicios diseñadas para desarrollar cada grupo muscular del cuerpo. Si es que su meta es tonificar su cuerpo, desarrollar músculos y fuerza en forma dramática o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayuda a alcanzar los resultados específicos que quieren.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el banco de pesas. 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 de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

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

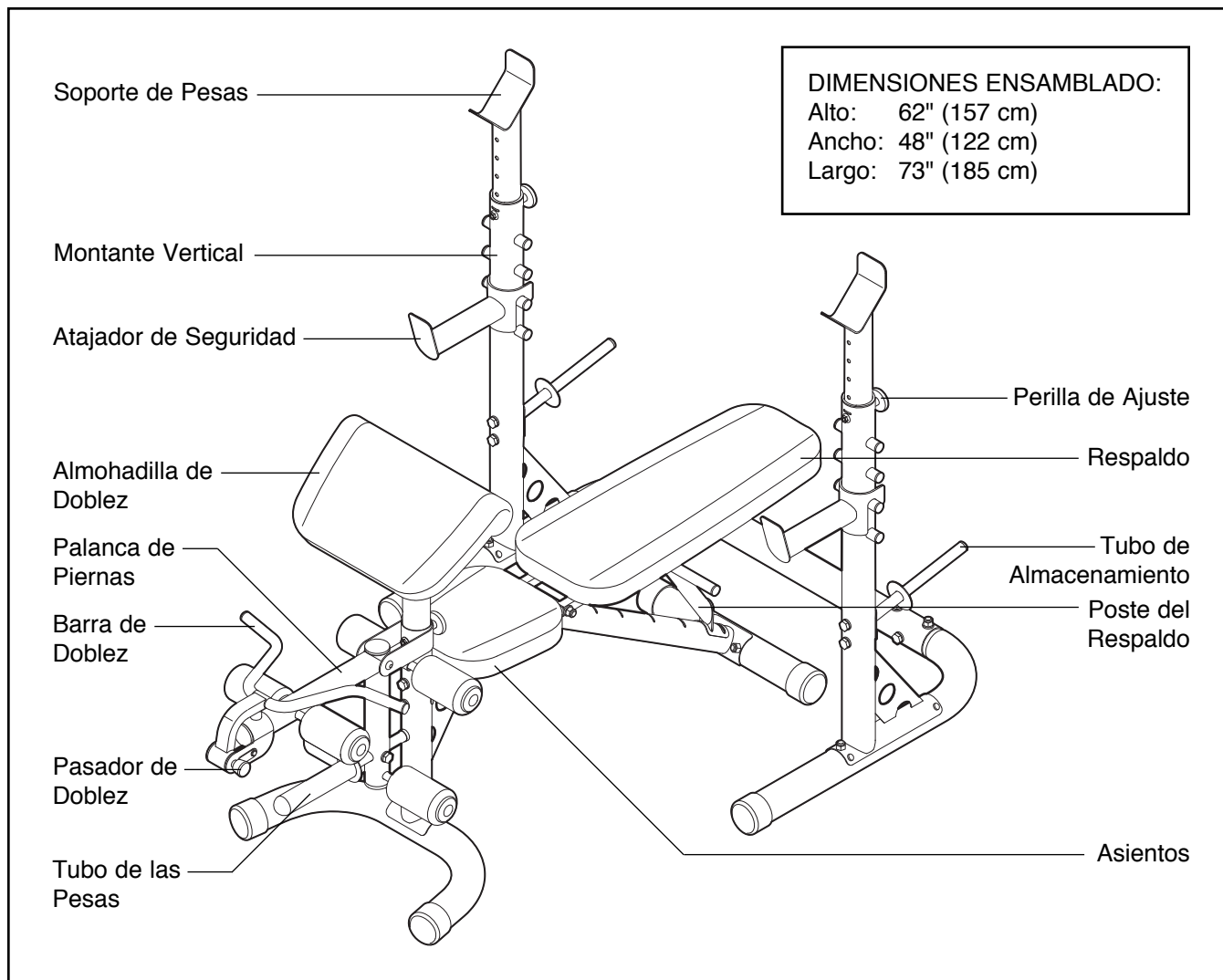
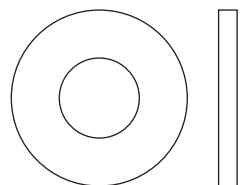
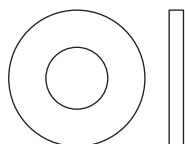


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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



Arandela M10 (52)



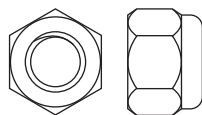
Arandela M8 (54)



Arandela M6 (53)



Contratuercas
M10 (57)



Contratuercas M8
(58)



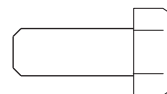
Tornillo
M4 x 16mm (51)



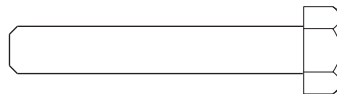
Pasador Enroscado
M8 x 10mm (61)



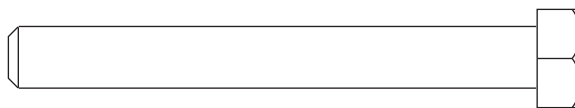
Tornillo
M5 x 16mm (50)



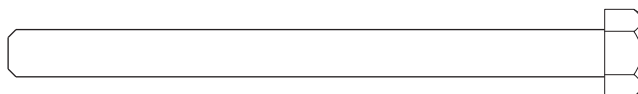
Tornillo
M6 x 16mm (47)



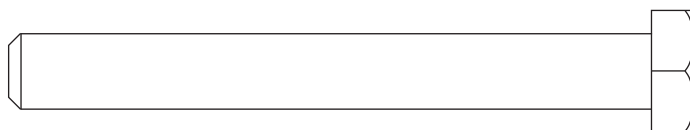
Tornillo M6 x 40mm (48)



Perno M8 x 70mm (44)



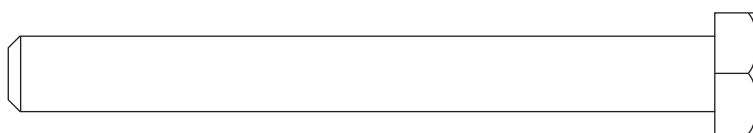
Tornillo M6 x 80mm (46)



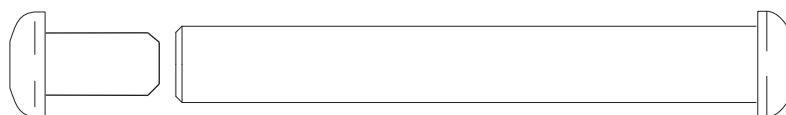
Perno M10 x 85mm (43)



Perno de Porte M10 x 90mm (40)



Perno M10 x 95mm (42)



Juego de Pernos M10 x 77mm (45)



Perno M10 x 170mm (49)

MONTAJE

Haga el Montaje más Fácil

Todo en este manual está diseñado para asegurarle que el sistema de entrenamiento pueda ser ensamblado exitosamente por casi cualquier persona. El montaje le irá más suavemente si apartar suficiente tiempo.

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- El Montaje Requiere Dos Personas
- Por causa de su tamaño, el banco de pesas se debe ensamblar en el lugar a donde será usado. Asegúrese que haya suficiente espacio para caminar alrededor del sistema de pesas mientras que usted lo ensambla.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Apriete todas las piezas a medida de que las montaje, a menos que se de instrucciones en otro sentido.

- A medida que ensamble el banco de pesas, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Para identificar las piezas pequeñas usadas en el montaje, use la Tabla de Identificación de Piezas localizada en la página 5.
- El montaje requiere los dos llaves hexagonales  y las siguientes herramientas (no incluidas):

dos llaves de ajuste



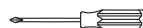
un martillo de hule



un desarmador estandard



un desarmador de cruz



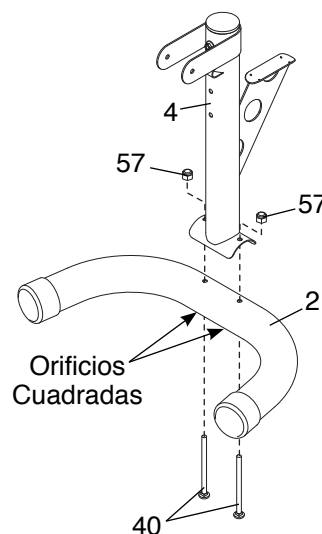
El montaje será más apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

1.

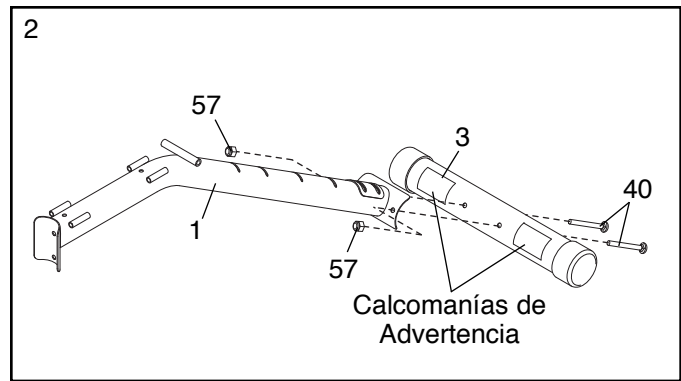
Antes de empezar a ensamblar, asegúrese que ha leído y entendido la información en la página anterior. Para identificar las piezas pequeñas, vea la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la página 5.

Orienta el Estabilizador Delantero (2) con los orificios cuadrados hacia el piso. Conecte el Estabilizador Delantero (2) a la Pata Delantera (4) con dos Pernos de Porte M10 x 90mm (40) y dos Contratuerkas de Nylon M10 (57). **No apriete las Contratuerkas de Nylon todavía.**

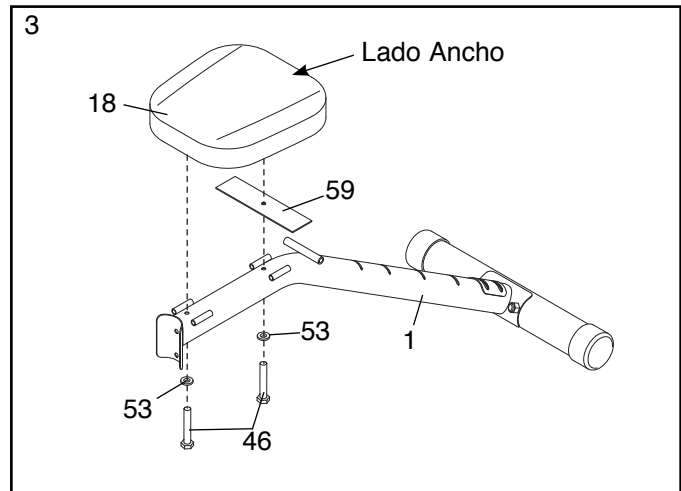
1



2. Conecte el Estabilizador Trasero (3) a la Armadura (1) con dos Pernos de Porte M10 x 90mm (40) y dos Contratuercas M10 (57). **No apriete las Contratuercas todavía.**

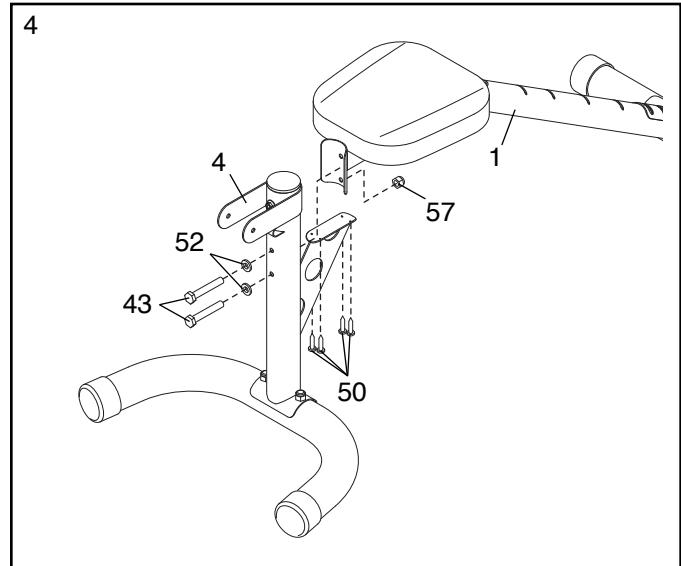


3. Conecte el Asiento (18) y el Soporte del Asiento (59) a la Armadura (1) con dos Tornillos M6 x 80mm (46) y dos Arandelas M6 (53).



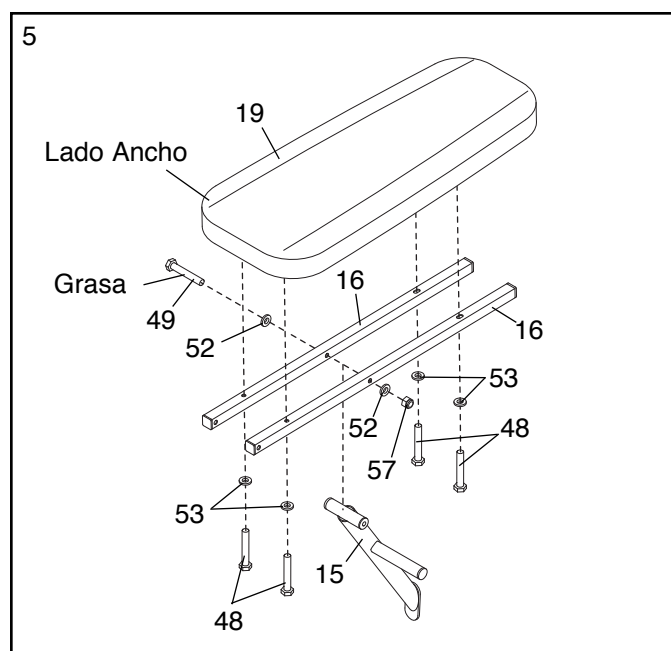
4. Conecte la Armadura (1) a la Pata Delantera (4) con dos Pernos M10 x 85mm (43), dos Arandelas M10 (52) y una Contratuerca M10 (57). **No apriete las Contratuercas todavía.**

Acabe de conectar la Pata Delantera (4) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos M5 x 16mm (50). **Apriete las Contratuercas (57) utilizadas en los pasos 1, 2 y 4.**



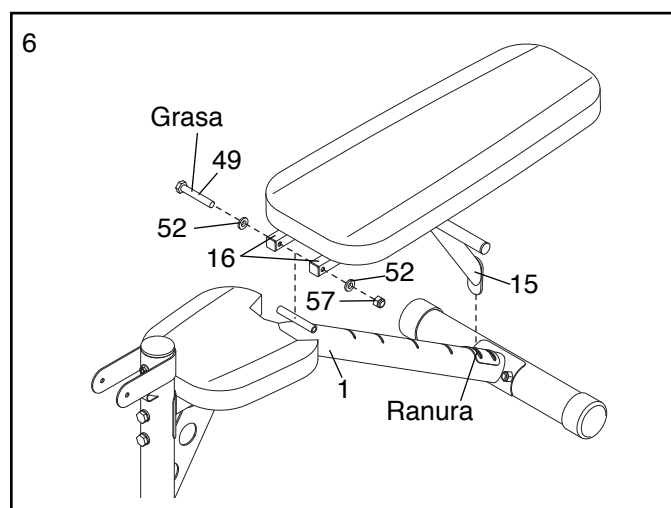
5. Aplique una porción de la grasa incluida a un Perno M10 x 170mm (49). Conecte el Poste del Respaldo (15) a la Armadura del Respaldo (16) con el Perno, dos Arandelas M10 (52) y una Contratuercas M10 (57). **No apriete la Contratuercas todavía.**

Conecte el Respaldo (19) a las Armaduras del Respaldo (16) con cuatro Tornillos M6 x 40mm (48) y cuatro Arandelas M6 (53). **No apriete los Tornillos todavía.**



6. Aplique una porción de la grasa incluida a un Perno M10 x 170mm (49). Conecte las Armaduras del Respaldo (16) a la Armadura (1) con el Perno, dos Arandelas M10 (52) y una Contratuercas M10 (57). Sitúe el extremo del Poste del Respaldo (15) en una de las ranuras de la Armadura. **No sobre apriete la Contratuercas; las Armaduras del Respaldo deben poder girar con facilidad.**

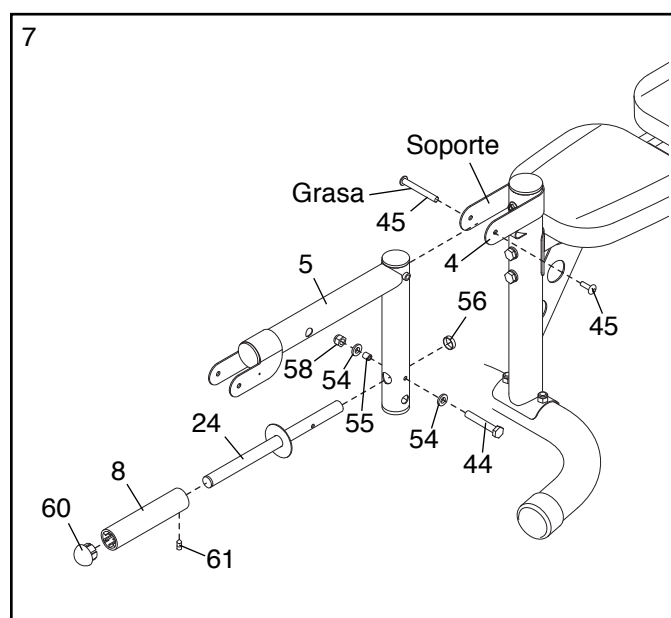
Vea el paso 5. Apriete la Contratuercas M10 (57) y los cuatro Tornillos M6 x 40mm (48). No apriete en exceso la Contratuercas; el Poste del Respaldo (15) debe pivotar fácilmente.



7. Conecte el Tubo de las Pesas (24) a la Palanca de Piernas (5) con un Perno M8 x 70mm (44), un Espaciador 13mm x 16mm (55), dos Contratuercas M8 (58) y una Arandela de M8 (54). A continuación, presione una Tapa Externa 25mm (56) por encima del Tubo de Pesas.

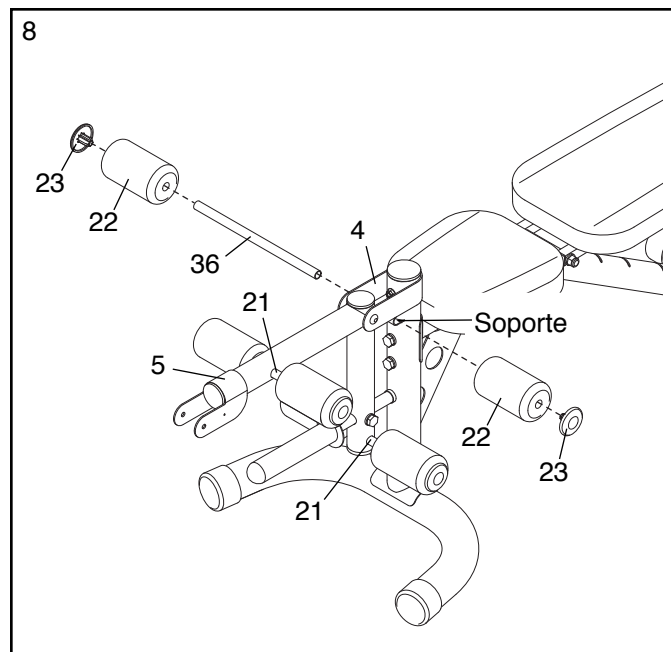
Presione la Tapa del Adaptador (60) dentro del Adaptador Olímpico Largo (8). Deslice el Adaptador Olímpico sobre el Tubo de las Pesas (24) y apriete un Pasador Enroscado M8 x 10mm (61) dentro del fondo del Adaptador Olímpico.

Aplique un poco de grasa en el cañón de un Juego de Pernos M10 x 77mm (45). Conecte la Palanca de Piernas (5) en la Pata Delantera (4) con un Juego de Pernos. **Verifique que el cañón del Juego de Pernos quede insertado a través de ambos costados del soporte en la Pata Delantera.**



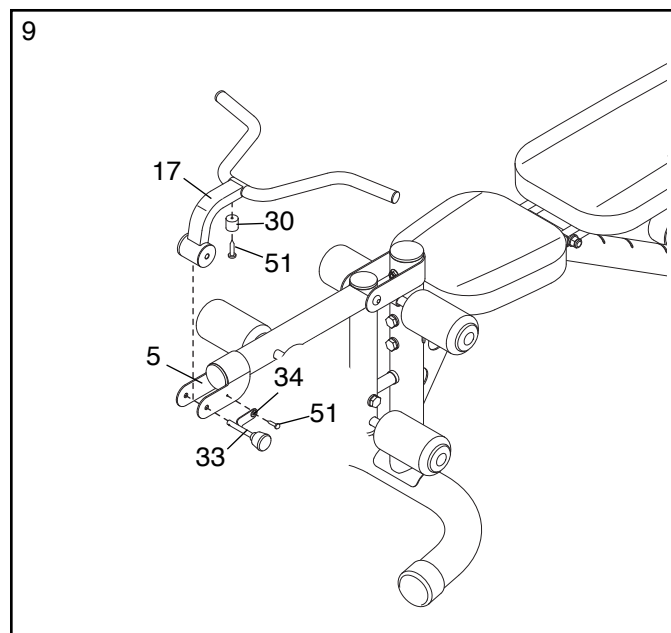
8. Inserte el Tubo Largo de la Almohadilla (36) en el soporte de la Pata Delantera (4). Deslice dos Almohadillas de Espuma (22) sobre el Tubo Largo de la Almohadilla, y presione dos Tapas de la Almohadilla (23) en los extremos de las Almohadillas de Espuma.

Repita este paso con los dos Tubos Cortos de la Almohadilla (21) y la Palanca de Piernas (5).

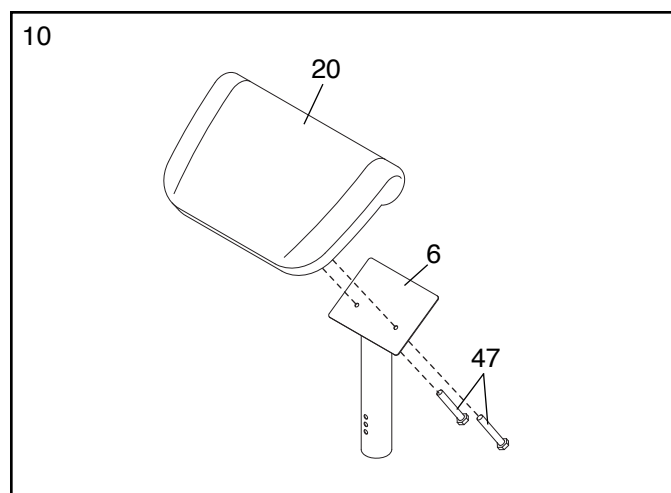


9. Conecte el Parachoques (30) a la Barra de Doble (17) con un Tornillo M4 x 16mm (51).

Conecte la Barra de Doble (17) a la Palanca de Piernas (5) con el Pasador de la Barra de Doble (33). A continuación, conecte el Tirante (34) sobre el Pasador de la Barra de Doble a la Palanca para las Piernas con un Tornillo M4 x 16mm (51).



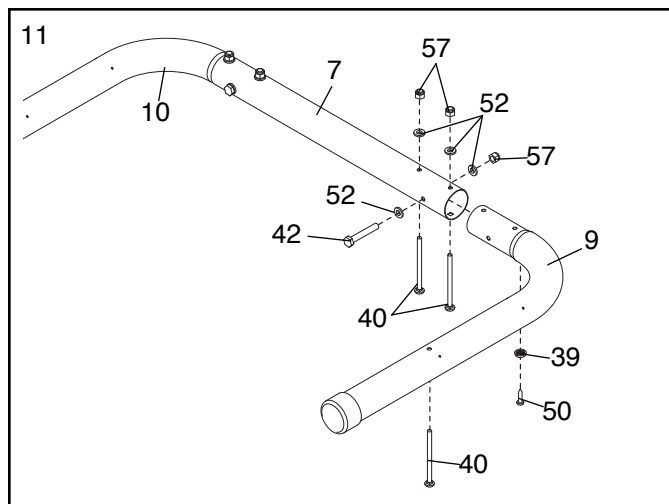
10. Conecte la Almohadilla de Doble (20) al Poste de Doble (6) con dos Tornillos M6 x 16mm (47).



11. Conecte un Pie (39) a la Base del Montante Vertical Izquierdo (9) con un Tornillo M5 x 16mm (50). Inserte un Perno de Porte M10 x 90mm (40) arriba dentro de la Base del Montante Vertical Izquierdo.

Conecte la Base del Montante Vertical Izquierdo (9) a la Base (7) con dos Pernos de Porte M10 x 90mm (40), un Perno M10 x 95mm (42), cuatro Arandelas M10 (52), y tres Contratueras M10 (57). **No apriete las Contratueras de Nylon todavía.**

Repita este paso con la Base del Montante Vertical Derecho (10).

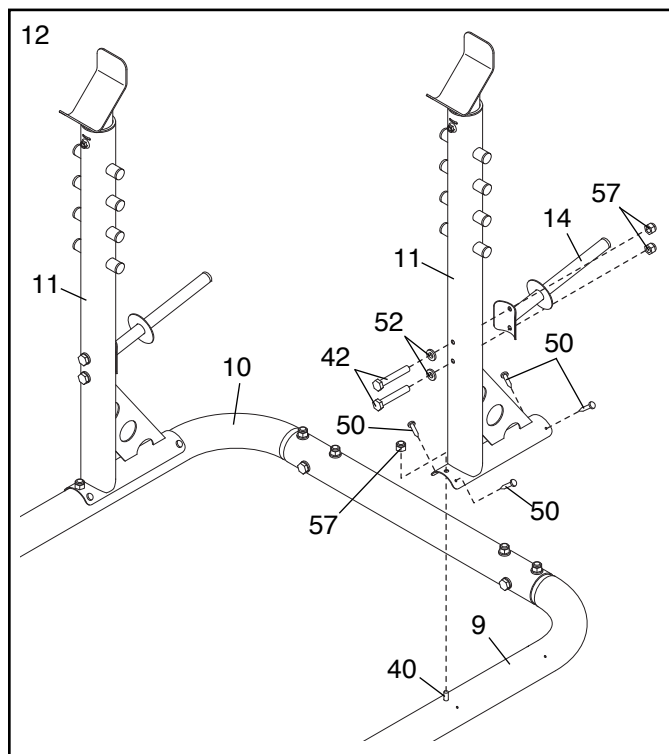


12. Conecte un Tubo de Almacenamiento (14) a un Montante Vertical (11) con dos Pernos M10 x 95mm (42), dos Arandelas M10 (52) y dos Contratueras M10 (57).

Conecte el Montante Vertical (11) a la Base del Montante Vertical Izquierdo (9) con el Perno de Porte M10 x 90mm (40), cuatro Tornillos M5 x 16mm (50) y una Contratuerca M10 (57).

Repita este paso con el otro Montante Vertical (11) y la Base del Montante Vertical Derecho (10).

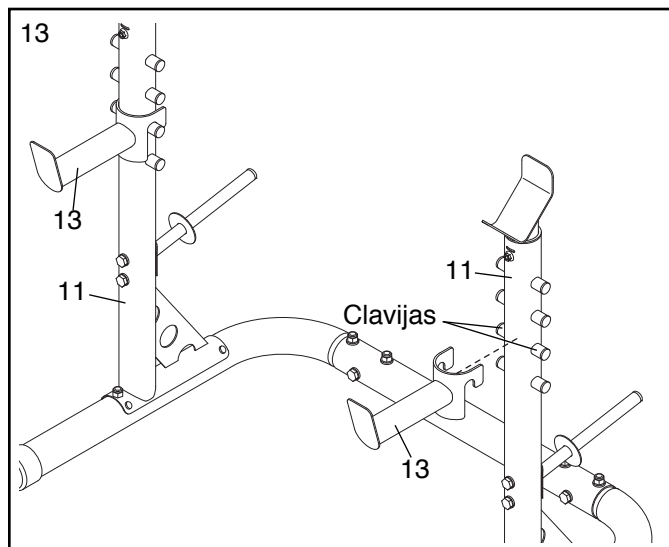
Vea el paso 11. Apriete las Contratueras M10 (57) que se usaron en el paso 11.



13. Sitúe un Atajador de Seguridad (13) sobre un conjunto de clavijas sobre el Montante Vertical (11) izquierdo.

Sitúe un Atajador de Seguridad (13) sobre un conjunto de clavijas sobre el Montante Vertical (11) derecho. **Asegúrese que ambos Atajadores de Seguridad tengan la misma altura.**

14. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes que use el banco de pesas. El uso de todas las piezas restantes se explicará en AJUSTES comenzando en la página 11.**



AJUSTES

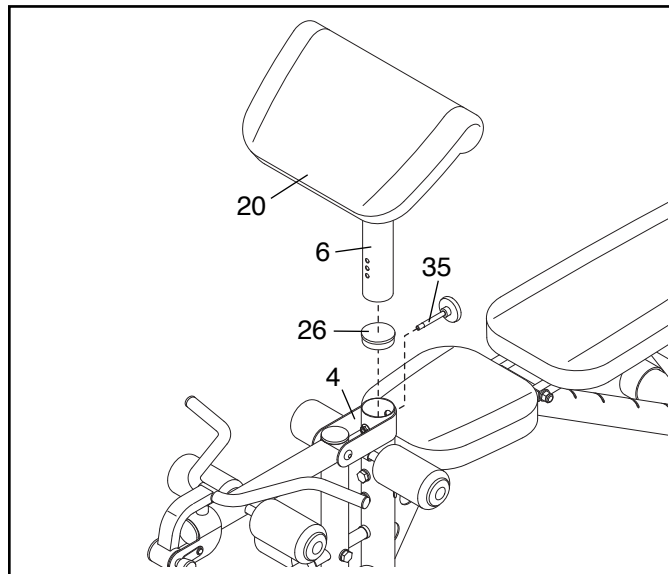
Los pasos de abajo explican como se puede ajustar el banco de pesas. Vea GUÍA DE EJERCICIOS en la página 13 para más información importante sobre como obtener el mayor beneficio de su programa. También, refiérase la gráfica de entrenamiento que se incluye para ver la forma correcta para cada ejercicio.

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

COMO USAR LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

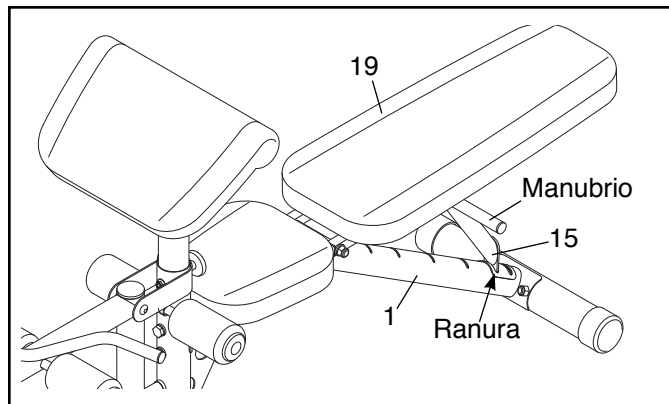
Para usar la Almohadilla de Doble (20), quite la Tapa Interna Redonda 70mm (26) que se indica e inserte el Poste de Doble (6) en la Pata Delantera (4). Apriete una Perilla de Ajuste (35) dentro de la Pata Delantera. **Verifique que la Perilla de Ajuste pase a través de un orificio en el Poste de Doble.**

Cuando haga ejercicios que no requieran la Almohadilla de Doble (20), quite la Almohadilla de Doble e reinserte la Tapa Interna Redonda 70mm (26) dentro de la Pata Delantera (4).



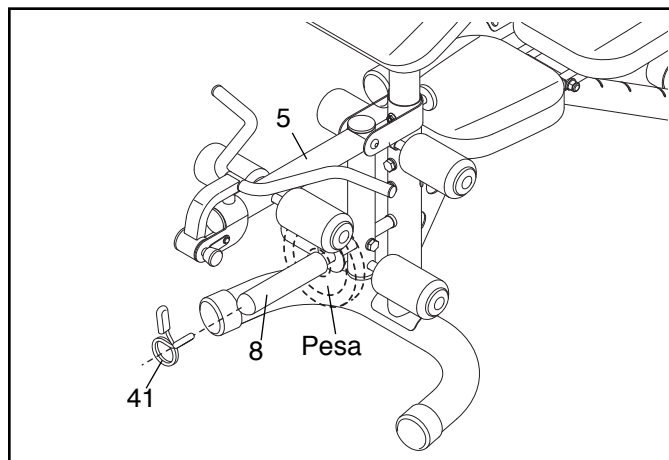
AJUSTANDO EL RESPALDO

Para ajustar la posición del Respaldo (19), levante el manubrio indicado sobre el Poste del Respaldo (15). Eleve o descienda el Respaldo y sitúe el Poste del Respaldo dentro de una de las ranuras de la Armadura (1). **Asegúrese que el Poste del Respaldo esté totalmente insertado en una de las ranuras.**



COMO USAR LA PALANCA PARA LAS PIERNAS

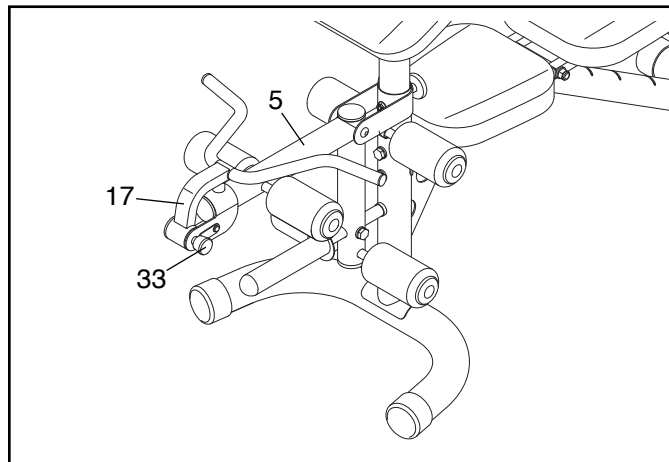
Para utilizar la Palanca de Piernas (5), deslice un disco de pesas (no incluido) sobre el Adaptador Olímpico (8) y asegúrelo con un Gancho de Pesas (41). **Nota: Cuando utilice la Palanca para las Piernas, retire la Barra de Doble (17) (vea RETIRANDO LA BARRA DE DOBLEZ en la página 12).**



RETIRANDO LA BARRA DE DOBLEZ

Cuando realice ejercicios que no requieran la Barra de Doble (17), tire del Pasador de la Barra de Doble (33) fuera de la Palanca de Piernas (5) y retire la Barra de Doble.

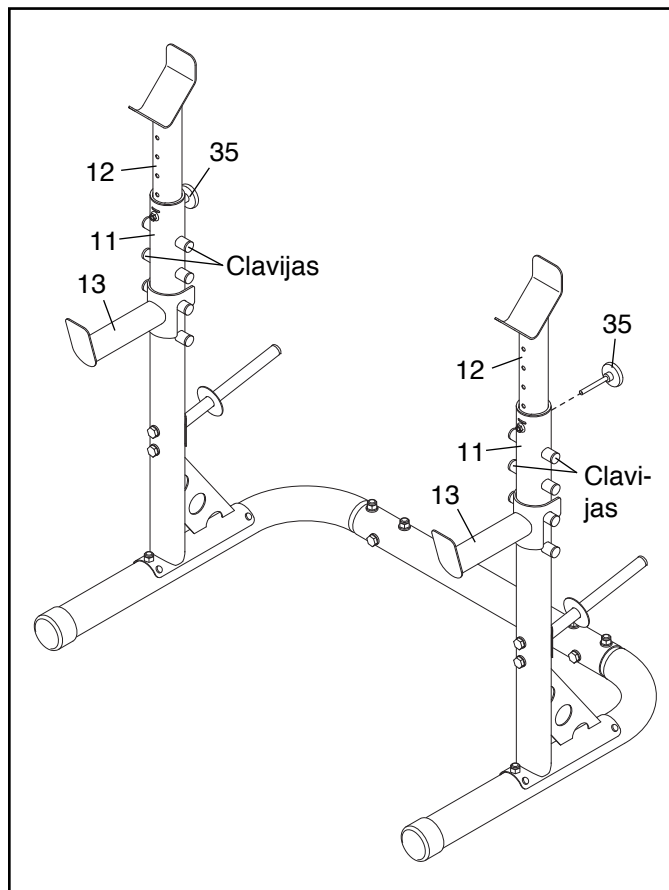
Al conectar la Barra de Doble (17), inserte el Pasador de la Barra de Doble (33) completamente a través de la Palanca de Piernas (3).



AJUSTANDO LOS ATAJADORES DE PESAS Y DE SEGURIDAD

Para ajustar la altura de los Soporte de Pesas (12), eleve los Soportes de Pesas hasta la altura deseada y apriete una Perilla de Ajuste (35) en cada Montante Vertical (11). **Asegúrese que los Soportes de Pesas sean de la misma altura y que las Perillas de Ajuste se aprieten por completo en los Montantes Verticales.**

Para ajustar la posición de los Atajadores de Seguridad (13), desplace los Atajadores de Seguridad a un conjunto diferente de clavijas en los Montantes Verticales (11). **Asegúrese que ambos Atajadores de Seguridad tengan la misma altura.**



GUÍA DE EJERCICIOS

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.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

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

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE 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.

Programar 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 esfuerzode 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:

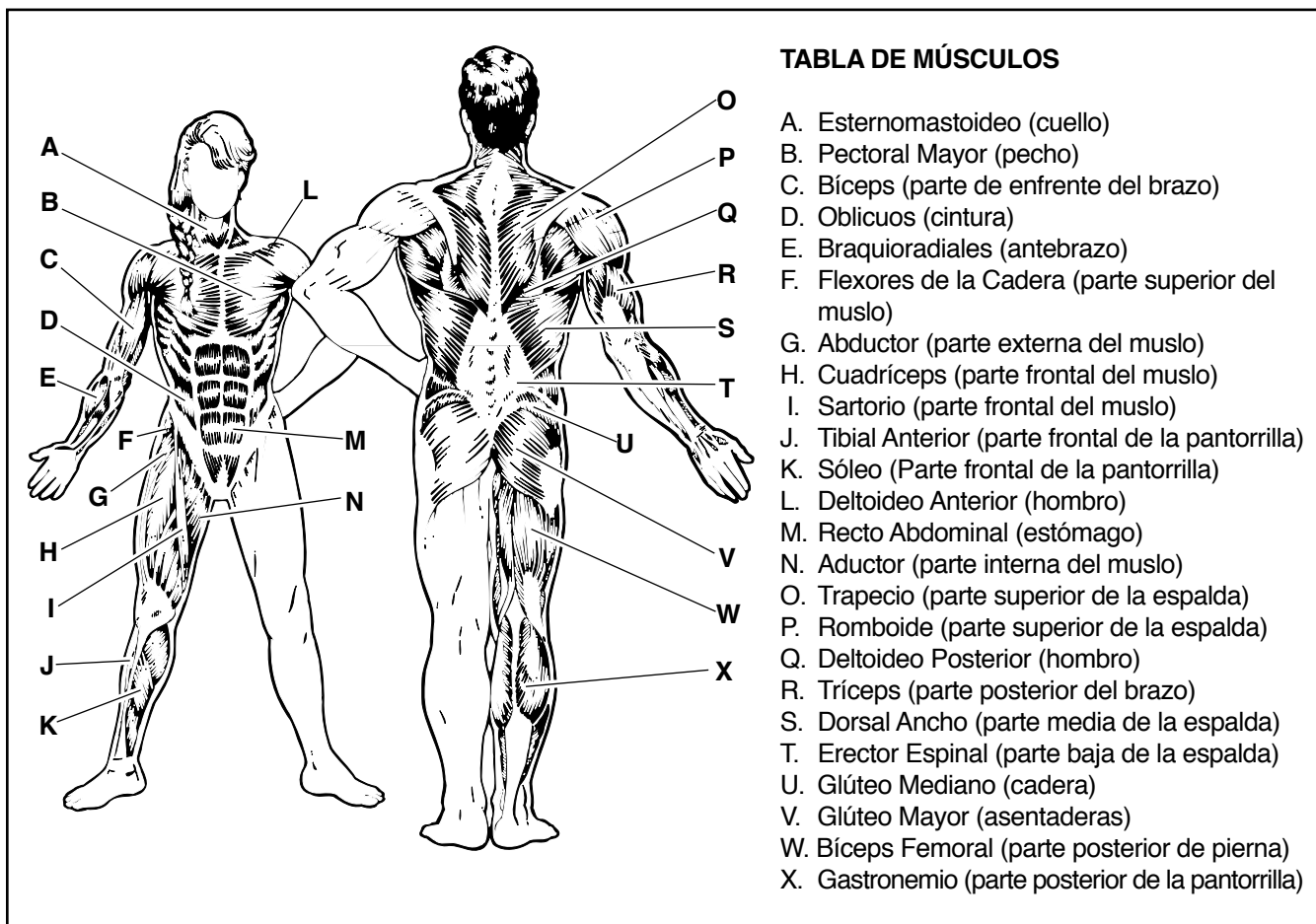
- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso. Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose 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 mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un registro de cada entrenamiento. La tabla en las páginas 15 y 16 de este manual se pueden hacer una fotocopia y usar para hacer un horario y registrar sus entrenamientos. Haga una lista con la fecha, ejercicios relajados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y series completadas. 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, placentera y diaria de su vida.



LUNES Fecha: / /	EJERCICIO	PESO	JUEGOS	REPS

MARTES **EJERCICIO AERÓBICO**
 Fecha: / /

MIÉRCOLES Fecha: / /	EJERCICIO	PESO	JUEGOS	REPS

JUEVES **EJERCICIO AERÓBICO**
 Fecha: / /

VIERNES Fecha: / /	EJERCICIO	PESO	JUEGOS	REPS

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

LUNES Fecha: _ / _ / _	EJERCICIO	PESO	JUEGOS	REPS

MARTES **EJERCICIO AERÓBICO**
 Fecha:
 _ / _ / _

MIÉRCOLES Fecha: _ / _ / _	EJERCICIO	PESO	JUEGOS	REPS

JUEVES **EJERCICIO AERÓBICO**
 Fecha:
 _ / _ / _

VIERNES Fecha: _ / _ / _	EJERCICIO	PESO	JUEGOS	REPS

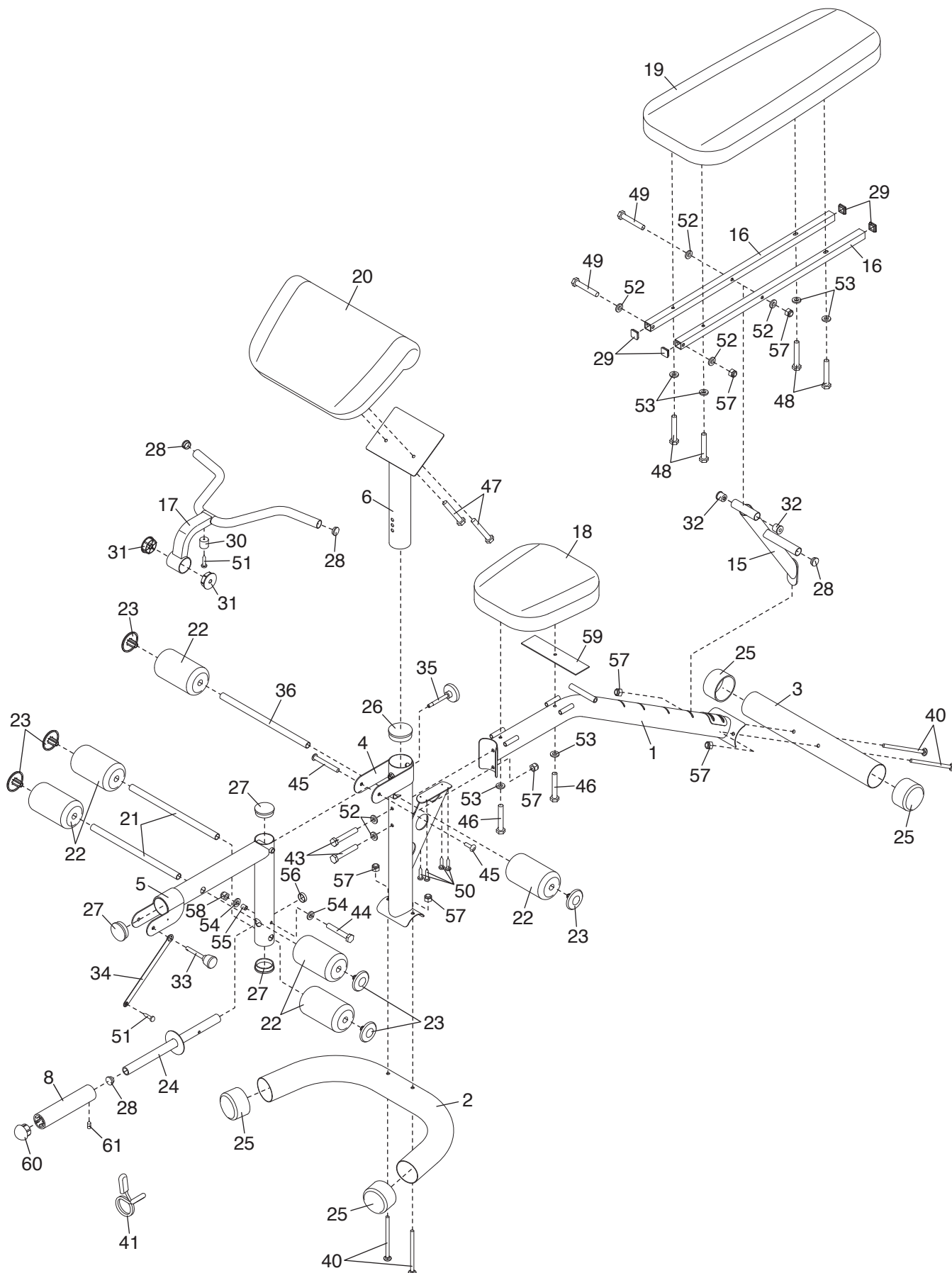
Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un registro de sus entrenamientos.

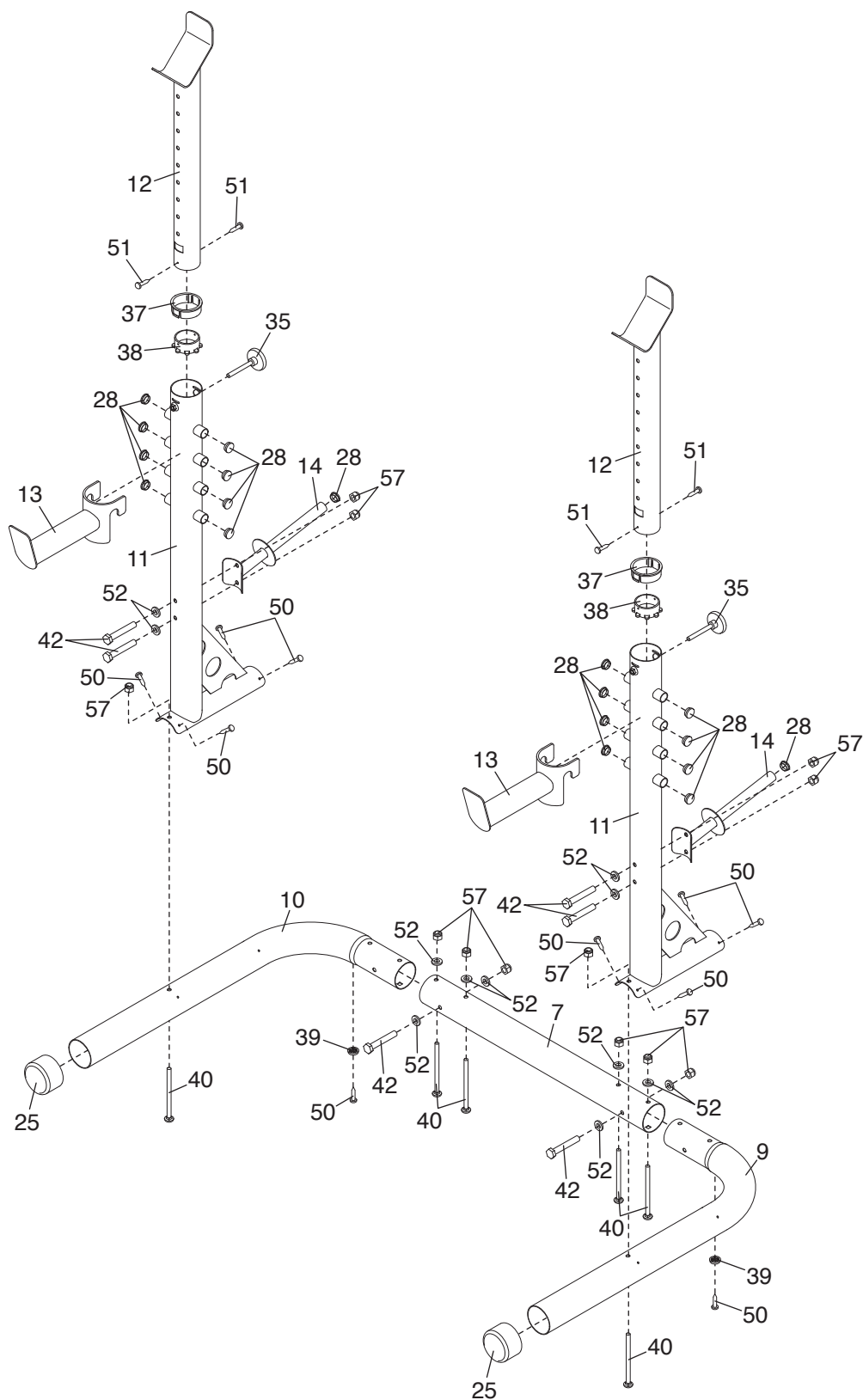
LISTA DE PIEZAS

Nº de Modelo GGBE1486.2 R1213A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	33	1	Pasador de la Barra de Doblez
2	1	Estabilizador Delantero	34	1	Tirante
3	1	Estabilizador Trasero	35	3	Perilla de Ajuste
4	1	Pata Delantera	36	1	Tubo Largo de la Almohadilla
5	1	Palanca de Piernas	37	2	Buje del Montante Vertical
6	1	Poste de Doblez	38	2	Espaciador del Montante Vertical
7	1	Base	39	2	Pata
8	1	Adaptador Olímpico	40	10	Perno de Porte M10 x 90mm
9	1	Base del Montante Vertical Izquierdo	41	1	Gancho de Pesas
10	1	Base del Montante Vertical Derecho	42	6	Perno M10 x 95mm
11	2	Montante Vertical	43	2	Perno M10 x 85mm
12	2	Soporte de Pesas	44	1	Perno M8 x 70mm
13	2	Atajador de Seguridad	45	1	Juego de Pernos M10 x 77mm
14	2	Tubo de Almacenamiento	46	2	Tornillo M6 x 80mm
15	1	Poste del Respaldo	47	2	Tornillo M6 x 16mm
16	2	Armadura del Respaldo	48	4	Tornillo M6 x 40mm
17	1	Barra de Doblez	49	2	Perno M10 x 170mm
18	1	Asiento	50	14	Tornillo M5 x 16mm
19	1	Respaldo	51	6	Tornillo M4 x 16mm
20	1	Almohadilla de Doblez	52	18	Arandela M10
21	2	Tubo Corto de la Almohadilla	53	6	Arandela M6
22	6	Almohadilla de Espuma	54	2	Arandela M8
23	6	Tapa de la Almohadilla	55	1	Espaciador 13mm x 16mm
24	1	Tubo de las Pesas	56	1	Tapa Externa 25mm
25	6	Tapa Redonda del Extremo 76mm	57	19	Contratuerca M10
26	1	Tapa Interna Redonda 70mm	58	1	Contratuerca M8
27	3	Tapa Interna Redonda 57mm	59	1	Soporte del Asiento
28	22	Tapa Interna Redonda 25mm	60	1	Tapa del Adaptador
29	4	Tapa Interna Cuadrada 25mm	61	1	Pasador Enroscado M8 x 10mm
30	1	Parachoques	*	—	Manual de Usuario
31	2	Buje del Doblez	*	—	Guía de Ejercicios
32	2	Buje del Respaldo	*	—	Grasa
			*	—	Llave Hexagonal

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





COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

GARANTÍA LIMITADA

IMPORTANTE: Debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Comuníquese al 01-800-681-9542 o servicio@iconfitness.com, o vaya a la página de internet www.workoutwarehouse.com/registration.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto esté libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantizan las piezas y la mano de obra por noventa (90) días de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de ICON, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todas las reparaciones por las cuales se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizadas por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío desde y hacia el centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado durante el envío. Esta garantía será automáticamente anulada si el producto se usa como modelo de demostración en una tienda, si no se siguen todas las instrucciones en este manual, si se abusa el producto o si se usa inapropiadamente o anormalmente, o si se usa el producto con el propósito de comercio o renta. ICON no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Esta garantía le da derechos legales específicos.