



GOLD'S GYM®

XR 5.9

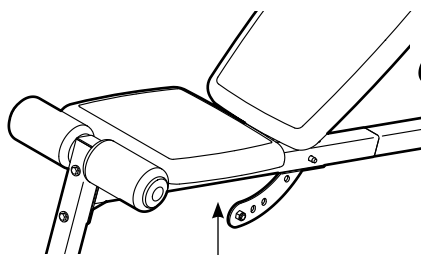
www.workoutwarehouse.com

Nº de Modelo GGBE4869

Nº de Versión 8

Nº de Serie _____

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



Calcomanía con el Número de Serie (debajo del asiento)

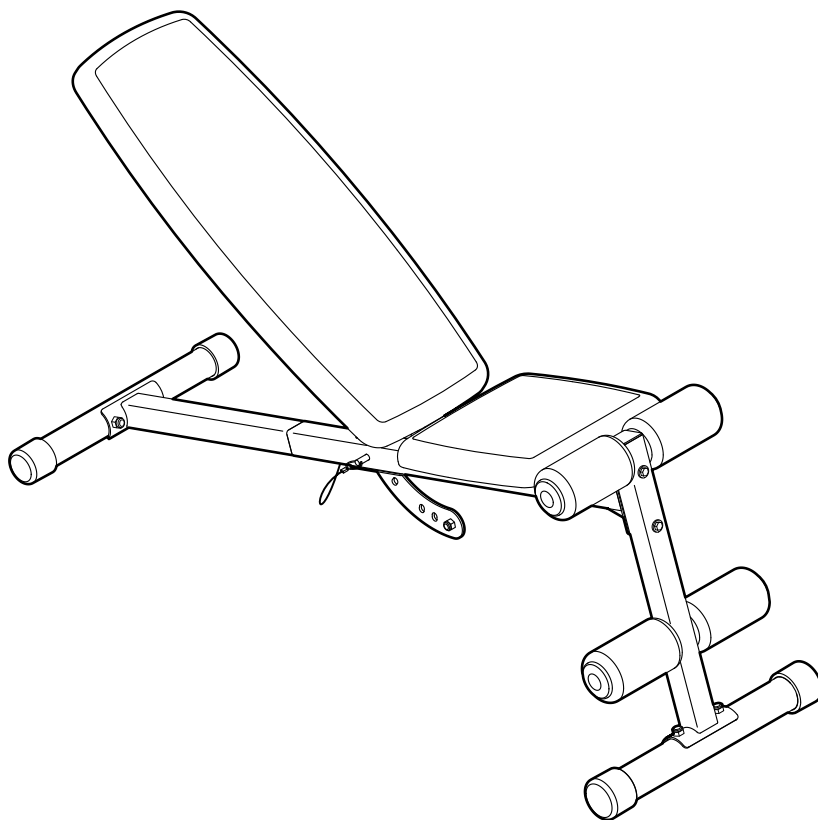
¿PREGUNTAS?

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.

MANUAL DEL USUARIO



CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES.....3

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA.....4

ANTES DE COMENZAR.....5

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS6

MONTAJE7

AJUSTE.....11

GUÍA DE EJERCICIOS12

LISTA DE LAS PIEZAS/ DIBUJO DE LAS PIEZAS15

CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

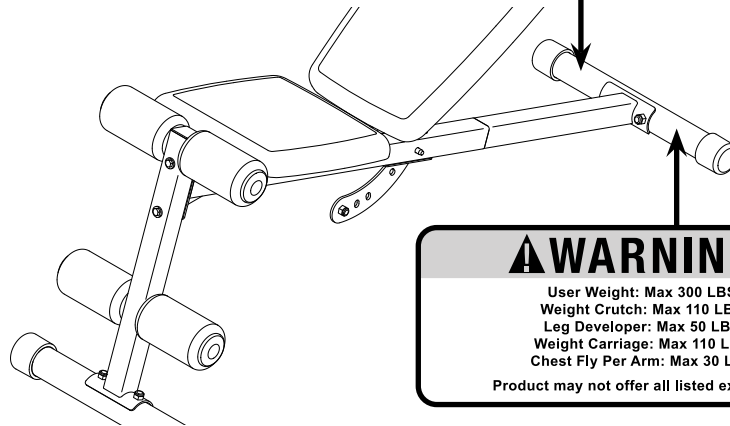
⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su banco de pesas antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran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

1. Es 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. Lea todas las instrucciones de este manual y todas las advertencias del banco de pesas antes de usarlo.
4. 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.
5. Mantenga el banco de pesas bajo techo, a lejado de la humedad y el polvo. No guarde el banco de pesas en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.
6. Coloque el banco de pesas en una superficie plana, con una estera debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre alrededor del banco de pesas para montarlo, desmontarlo y usarlo.
7. Inspeccione y apriete adecuadamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Nunca deje que los niños menores de 12 años ni las mascotas se acerquen al banco de pesas.
9. El banco de pesas está diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 136 kg y un peso máximo total de 186 kg. No coloque más de 50 kg de pesas en el banco de pesas. Nota: El banco de pesas no incluye las pesas.
10. Use siempre calzado deportivo para proteger los pies mientras usa el banco de pesas.
11. Asegúrese siempre de que el pasador de bloqueo esté totalmente insertado en la armadura y en el soporte del pivote antes de usar el banco de pesas.
12. 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.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

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

- 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.



⚠ WARNING

User Weight: Max 300 LBS
Weight Crutch: Max 110 LBS
Leg Developer: Max 50 LBS
Weight Carriage: Max 110 LBS
Chest Fly Per Arm: Max 30 LBS
Product may not offer all listed exercises.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil banco de pesas GOLD'S GYM® XR 5.9. El banco de pesas XR 5.9 se diseñó para ayudarle a desarrollar los principales grupos de músculos del torso. 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.

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

después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a 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.

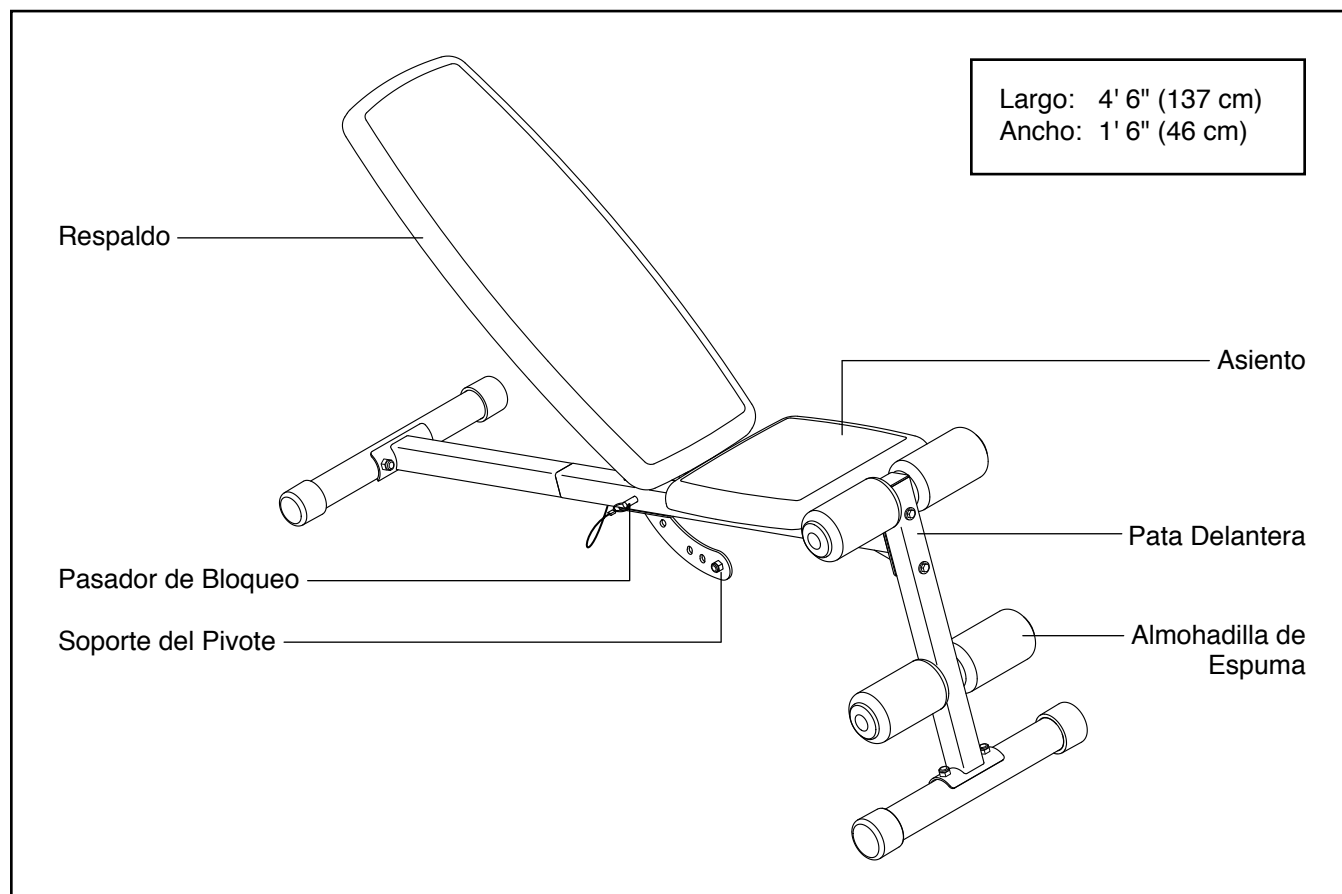
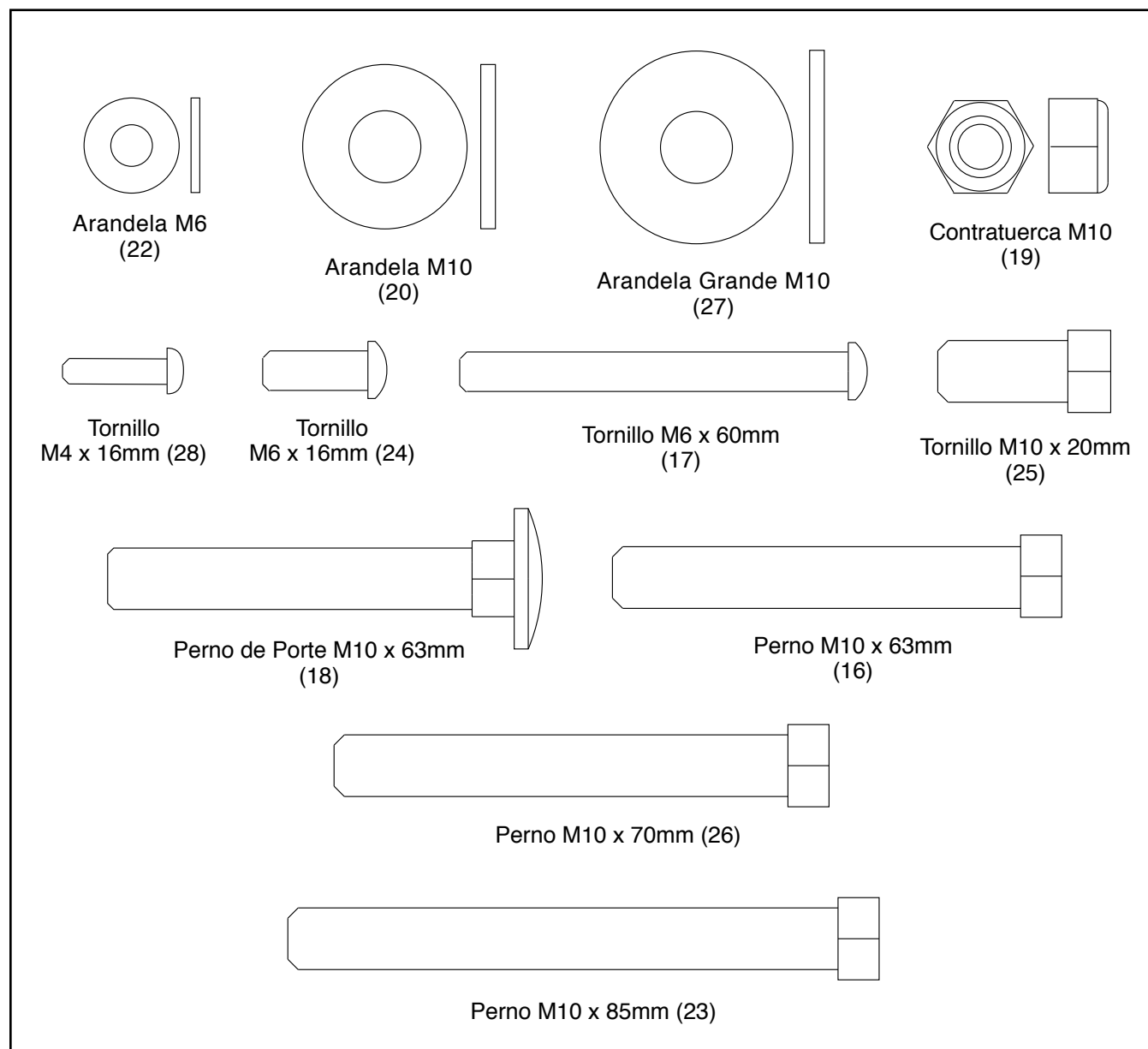


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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.**

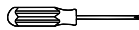


MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Debido a su tamaño y peso, el banco de pesas deberá ser montado en el sitio donde se utilizará. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre para caminar alrededor del banco de pesas al montarlo.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right".

- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

un destornillador de estrella 

un destornillador estándar 

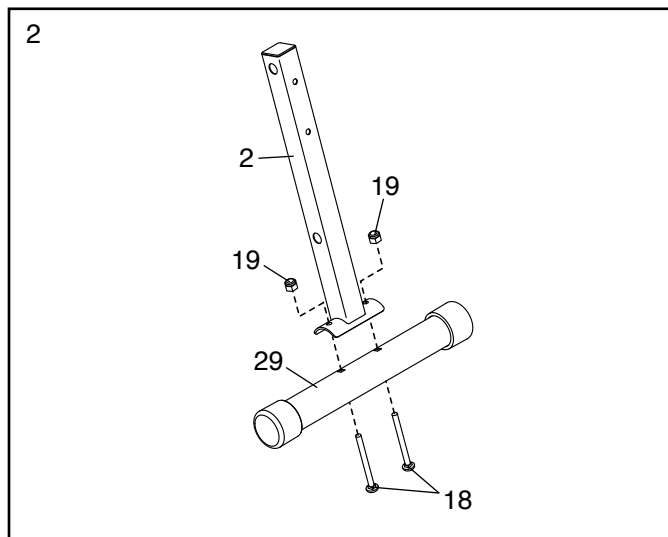
dos llaves ajustables 

un mazo de goma 

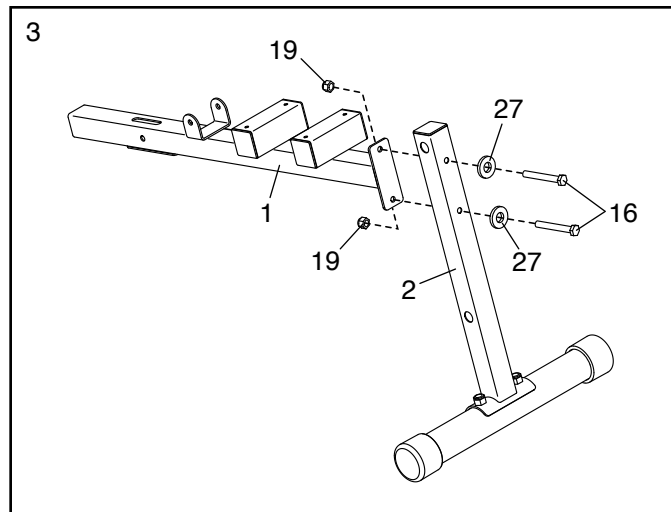
El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Para facilitar el montaje, asegúrese de que haya leído y entendido la información en la caja de arriba.
2. Identifique el Estabilizador Delantero (29), que **no tiene** las calcomanías de advertencia.

Conecte el Estabilizador Delantero (29) a la Pata Delantera (2) con dos Pernos de Porte M10 x 63mm (18) y dos Contratuercas M10 (19). **No apriete aún las Contratuercas.**

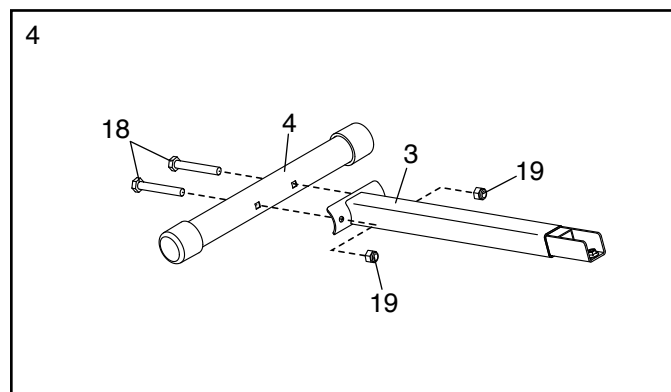


3. Conecte la Pata Delantera (2) a la Armadura (1) con dos Pernos M10 x 63mm (16), dos Arandelas Grandes M10 (27) y dos Contratuercas M10 (19). **No apriete aún las Contratuercas.**



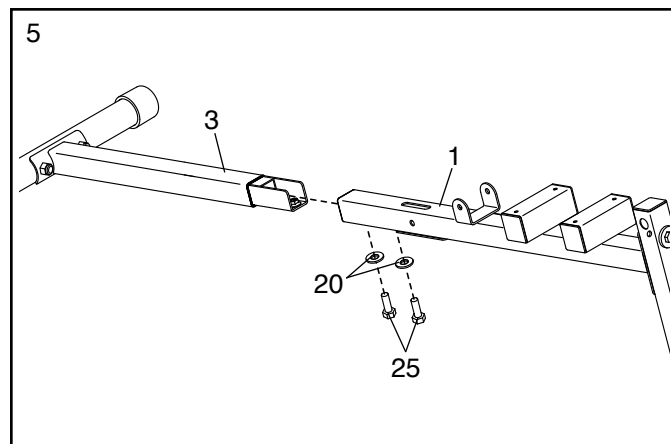
4. Oriente el Estabilizador Trasero (4) de modo que las calcomanías queden orientadas hacia arriba. A continuación, oriente la Pata Trasera (3) como se muestra.

Conecte el Estabilizador Trasero (4) a la Pata Trasera (3) con dos Pernos de Porte M10 x 63mm (18) y dos Contratuercas M10 (19). **No apriete aún las Contratuercas.**



5. Conecte la Pata Trasera (3) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 20mm (25) y dos Arandelas M10 (20).

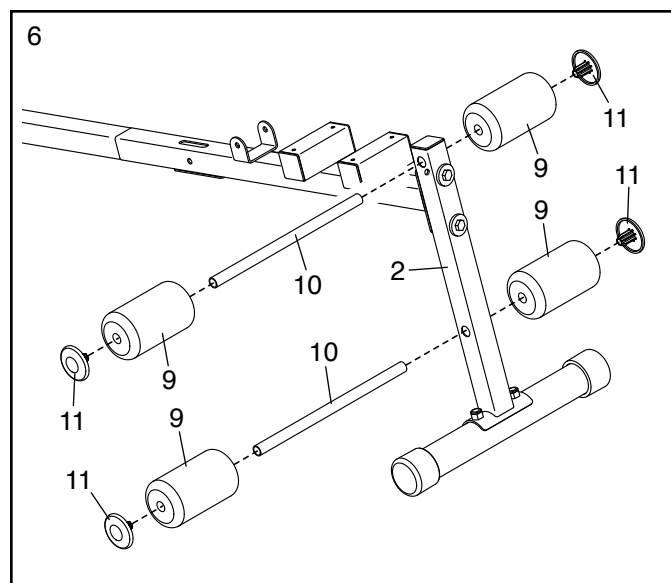
Vea los pasos 2–4. Apriete las Contratuercas M10 (19).



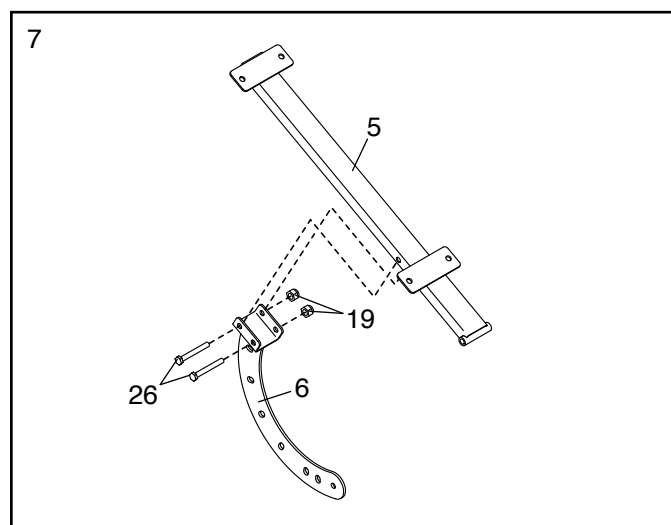
6. Inserte los dos Tubos de la Almohadilla (10) en la Pata Delantera (2).

Humedezca los extremos de los Tubos de la Almohadilla (10) con agua jabonosa y deslice dos Almohadillas de Espuma (9) por cada Tubo de la Almohadilla.

Luego, presione dos Tapas de la Almohadilla (11) en cada Tubo de la Almohadilla (10).



7. Conecte el Soporte del Pivote (6) a la Armadura del Respaldo (5) con dos Pernos M10 x 70mm (26) y dos Contratuercas M10 (19). **No apriete aún las Contratuercas.**

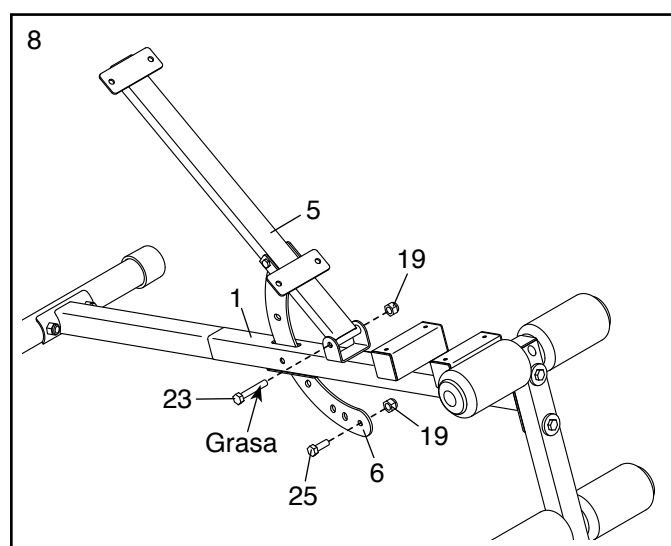


8. Aplique un poco de la grasa **incluida** a un Perno M10 x 85mm (23).

Inserte el Soporte del Pivote (6) en la ranura de la Armadura (1). Conecte la Armadura del Respaldo (5) a la Armadura con el Perno M10 x 85mm (23) y una Contratuerca M10 (19). **No apriete en exceso la Contratuerca; la Armadura del Respaldo debe pivotar fácilmente.**

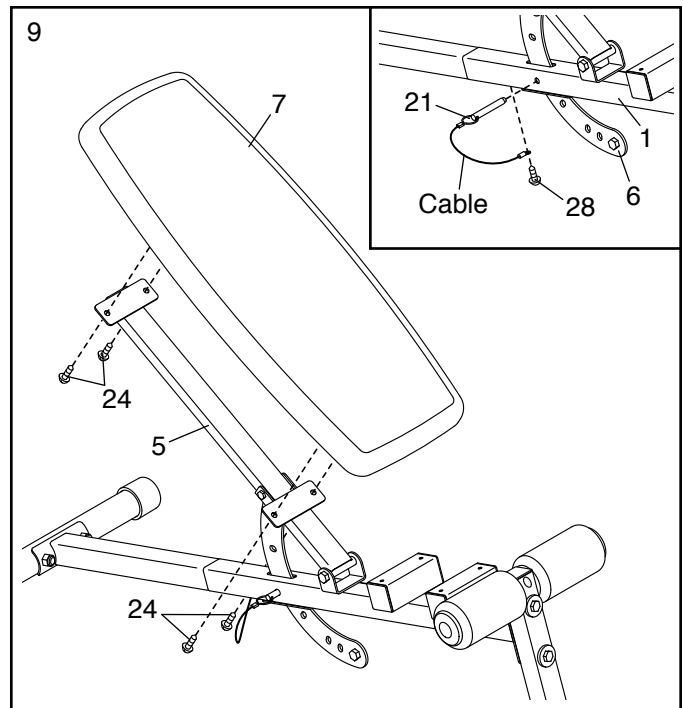
Luego, conecte un Tornillo M10 x 20mm (25) y una Contratuerca M10 (19) en el orificio del extremo del Soporte del Pivote (6).

Vea el paso 7. Apriete las Contratuercas M10 (19).

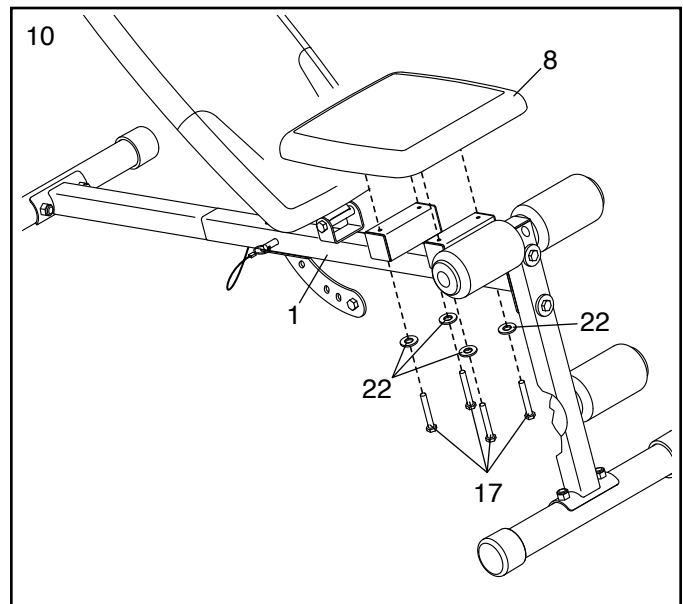


9. **Vea el diagrama incluido.** Conecte el cable del Pasador de Bloqueo (21) a la parte inferior de la Armadura (1) con un Tornillo M4 x 16mm (28). Luego, inserte el Pasador de Bloqueo en la Armadura y en un orificio de ajuste del Soporte del Pivote (6).

Oriente el Respaldo (7) como se muestra. Conecte el Respaldo a la Armadura del Respaldo (5) con cuatro Tornillos M6 x 16mm (24).



10. Conecte el Asiento (8) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos M6 x 60mm (17) y cuatro Arandelas M6 (22).



11. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar el banco de pesas.**

AJUSTE

Consulte las GUÍAS DE EJERCICIOS en la página 12 para obtener información importante para sus ejercicios y consulte también la guía de ejercicios anexa para conocer la forma correcta de realizar diversos ejercicios.

Cada vez que se utilice el banco de pesas debe asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. La limpieza del banco de pesas puede realizarse con un paño humedecido y un detergente suave no abrasivo; **no use disolventes para limpiar el banco de pesas.**

AJUSTE DEL RESPALDO

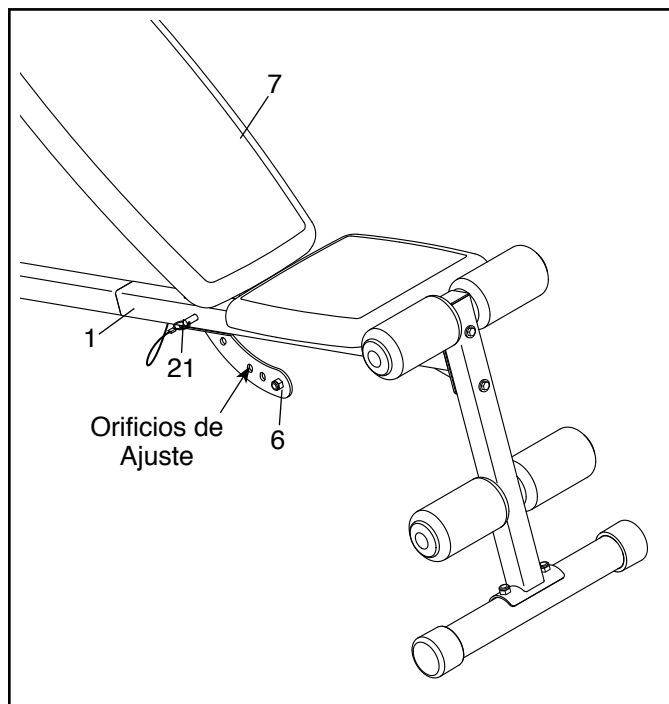
El Respaldo (7) se puede usar en una posición declinada, una posición plana o cualquiera de las cuatro posiciones inclinadas.

Para ajustar el Respaldo (7), retire en primer lugar el Pasador de Bloqueo (21) de la Armadura (1). Luego, pivote el Respaldo hasta la posición deseada y reinserte el Pasador de Bloqueo en la Armadura y en un orificio de ajuste del Soporte del Pivote (6).



ADVERTENCIA:

Asegúrese de que el Pasador de Bloqueo (21) esté totalmente insertado en la Armadura (1) y en el Soporte de Pivote (6).



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 sensible a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

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

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

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

FORMAS DE EJERCICIO

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

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

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

MANTÉNGASE MOTIVADO

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

REGISTRO DE EJERCICIOS

Haga copias de esta página y utilícelas para programar y anotar sus entrenamientos de fuerza y aeróbicos. La programación y anotación de sus entrenamientos contribuirá a hacer de los ejercicios una parte regular y placentera de su vida diaria.

Fuerza

Fecha:

____/____/____

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti- ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti- ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico

Fecha:

____/____/____

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza

Fecha:

____/____/____

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti- ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti- ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico

Fecha:

____/____/____

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza

Fecha:

____/____/____

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti- ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti- ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico

Fecha:

____/____/____

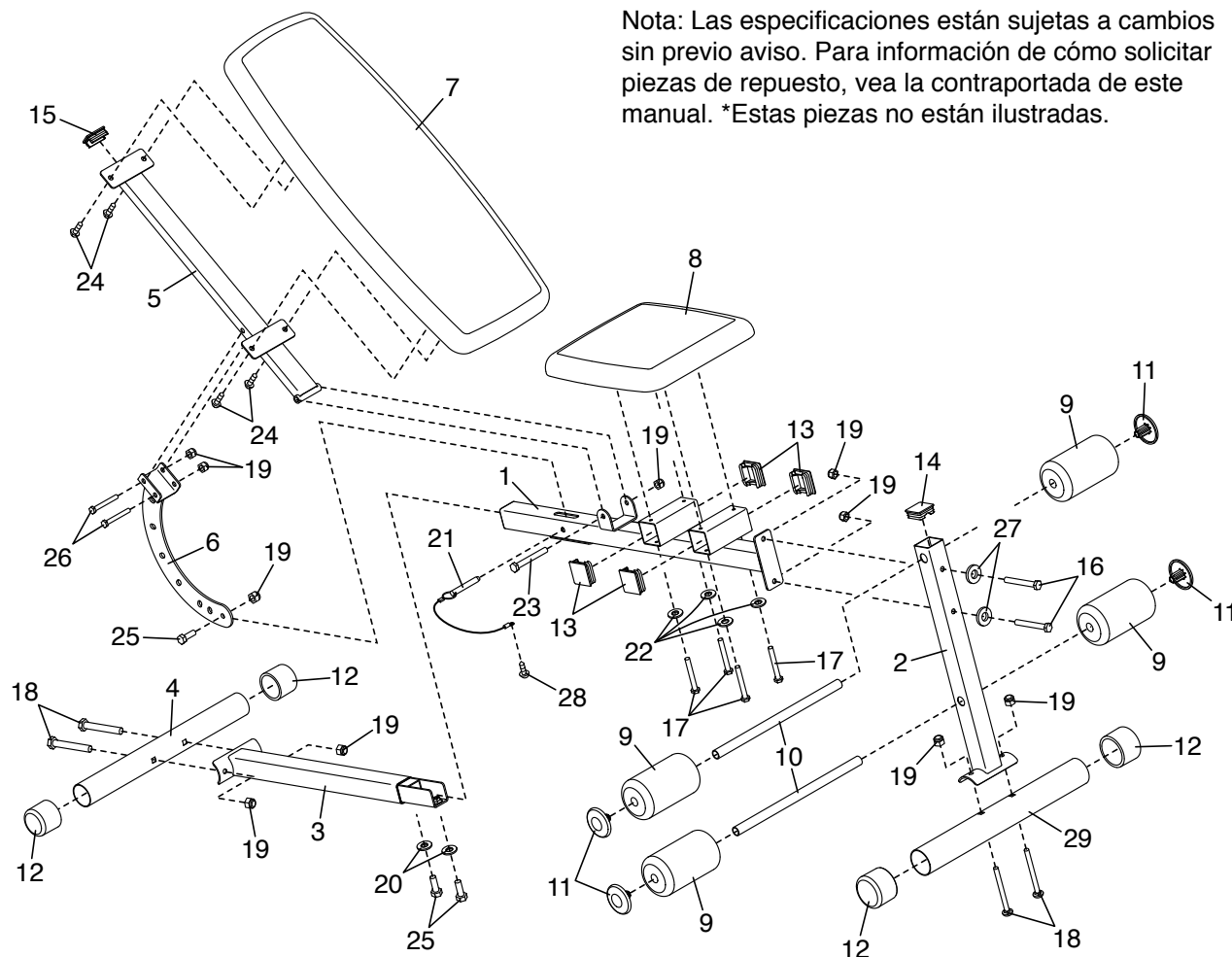
Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS/ DIBUJO DE LAS PIEZAS

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	17	4	Tornillo M6 x 60mm
2	1	Pata Delantera	18	4	Perno de Porte M10 x 63mm
3	1	Pata Trasera	19	10	Contratuerca M10
4	1	Estabilizador Trasero	20	2	Arandela M10
5	1	Armadura del Respaldo	21	1	Pasador de Bloqueo
6	1	Soporte de Pivote	22	4	Arandela M6
7	1	Respaldo	23	1	Perno M10 x 85mm
8	1	Asiento	24	4	Tornillo M6 x 16mm
9	4	Almohadilla de Espuma	25	3	Tornillo M10 x 20mm
10	2	Tubo de la Almohadilla	26	2	Perno M10 x 70mm
11	4	Tapa de la Almohadilla	27	2	Arandela Grande M10
12	4	Tapa del Estabilizador	28	1	Tornillo M4 x 16mm
13	4	Tapa Interna Cuadrada 50mm	29	1	Estabilizador Delantero
14	1	Tapa Interna Cuadrada 45mm	*	—	Manual del Usuario
15	1	Tapa Interna 25mm x 50mm	*	—	Guía de Ejercicios
16	2	Perno M10 x 63mm	*	—	Paquete de Grasa

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.



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)