

GOLD'S GYM®

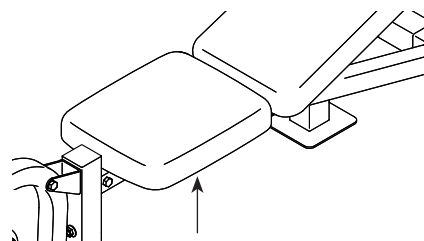
XR 6.1

Nº de Modelo GGBE60610

Nº de Versión 4

Nº de Serie _____

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



Calcomanía de número de serie (bajo el asiento)

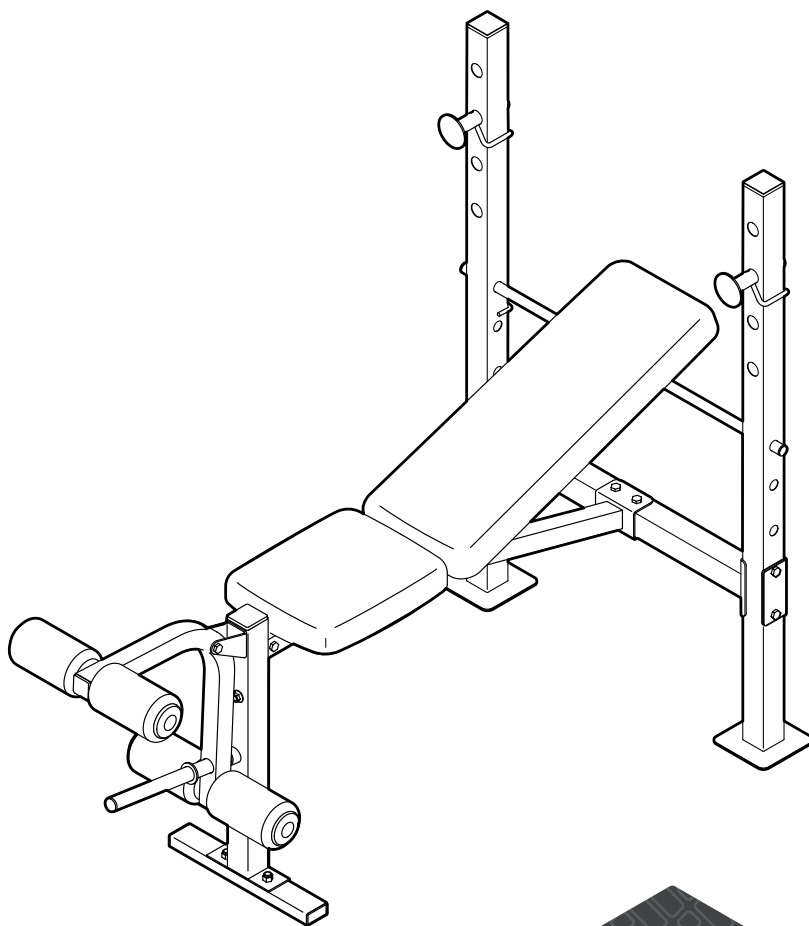
¿PREGUNTAS?

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

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar el presente aparato. Conserve este manual para referencia futura.

MANUAL DEL USUARIO



ÍNDICE

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA	4
ANTES DE COMENZAR	5
DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
AJUSTE	13
GUÍA DE EJERCICIOS	15
LISTA DE LAS PIEZAS	18
DIBUJO DE PIEZAS	19
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

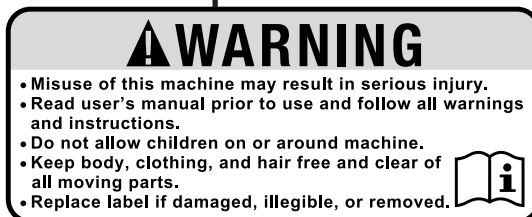
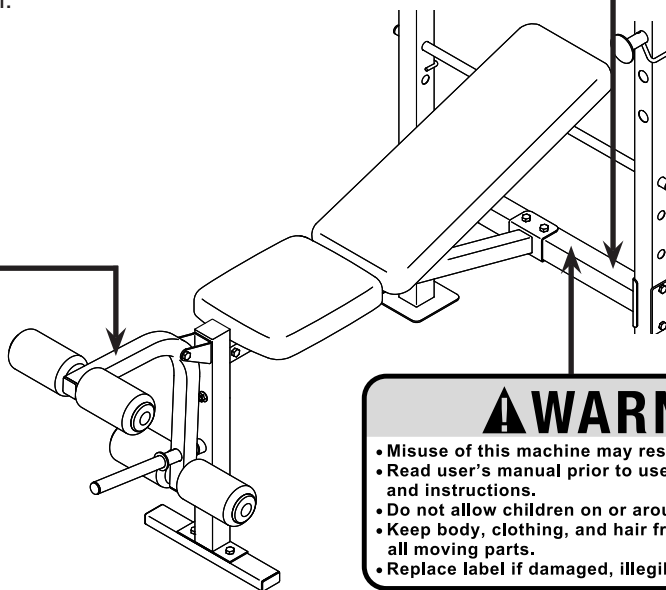
PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias relativas a 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 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. Lea todas las instrucciones de este manual y todas las advertencias del banco de pesas antes de usarlo.
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. 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 subirse, bajarse y usarlo.
8. Nunca deje que los niños menores de 13 años ni las mascotas se acerquen al banco de pesas.
9. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas cada vez que se use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
10. Mantenga las manos y pies alejados de las piezas móviles.
11. Use siempre calzado deportivo para proteger los pies mientras usa el banco de pesas.
12. No utilice con el banco de pesas ninguna haltera con una longitud mayor de 1,8 m. Nota: El banco de pesas no incluye ninguna haltera ni las pesas.
13. El banco de pesas está diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 113 kg y un peso máximo total de 163 kg. No coloque más de 50 kg, incluida una haltera y pesas, en los reposa pesas. No coloque más de 23 kg en la palanca para las piernas.
14. Asegúrese siempre de que la cantidad de peso sea la misma a ambos lados de su haltera mientras la está utilizando. Mantenga siempre alguna pesa en los extremos de la haltera al poner o retirar pesas, para evitar que la haltera vuelque.
15. Al usar la palanca para las piernas, coloque una haltera con la misma cantidad de peso sobre los reposa pesas, para equilibrar el banco de pesas.
16. Haga siempre ejercicios con un compañero. Al realizar ejercicios de levantamiento en el banco, su compañero debe colocarse detrás de usted para atrapar la haltera si usted no puede completar una repetición.
17. Cuando use el respaldo en la posición horizontal o en la posición inclinada, asegúrese de que el soporte del respaldo esté completamente insertado a través de ambos montantes verticales y que el soporte del respaldo esté girado hacia la posición bloqueada.
18. 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.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este diagrama muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si una calcomanía se perdió o es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una calcomanía de repuesto gratuita. Coloque la calcomanía en la ubicación mostrada.** Nota: Es posible que las calcomanías no se muestren a tamaño real.



ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el nuevo banco de pesas GOLD'S GYM® XR 6.1. El banco de pesas XR 6.1 ofrece una selección de ejercicios diseñados para desarrollar los principales grupos de músculos 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.

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

después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para que le podamos asistir de modo más eficaz, tome nota del número de modelo del producto y del número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación de la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

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

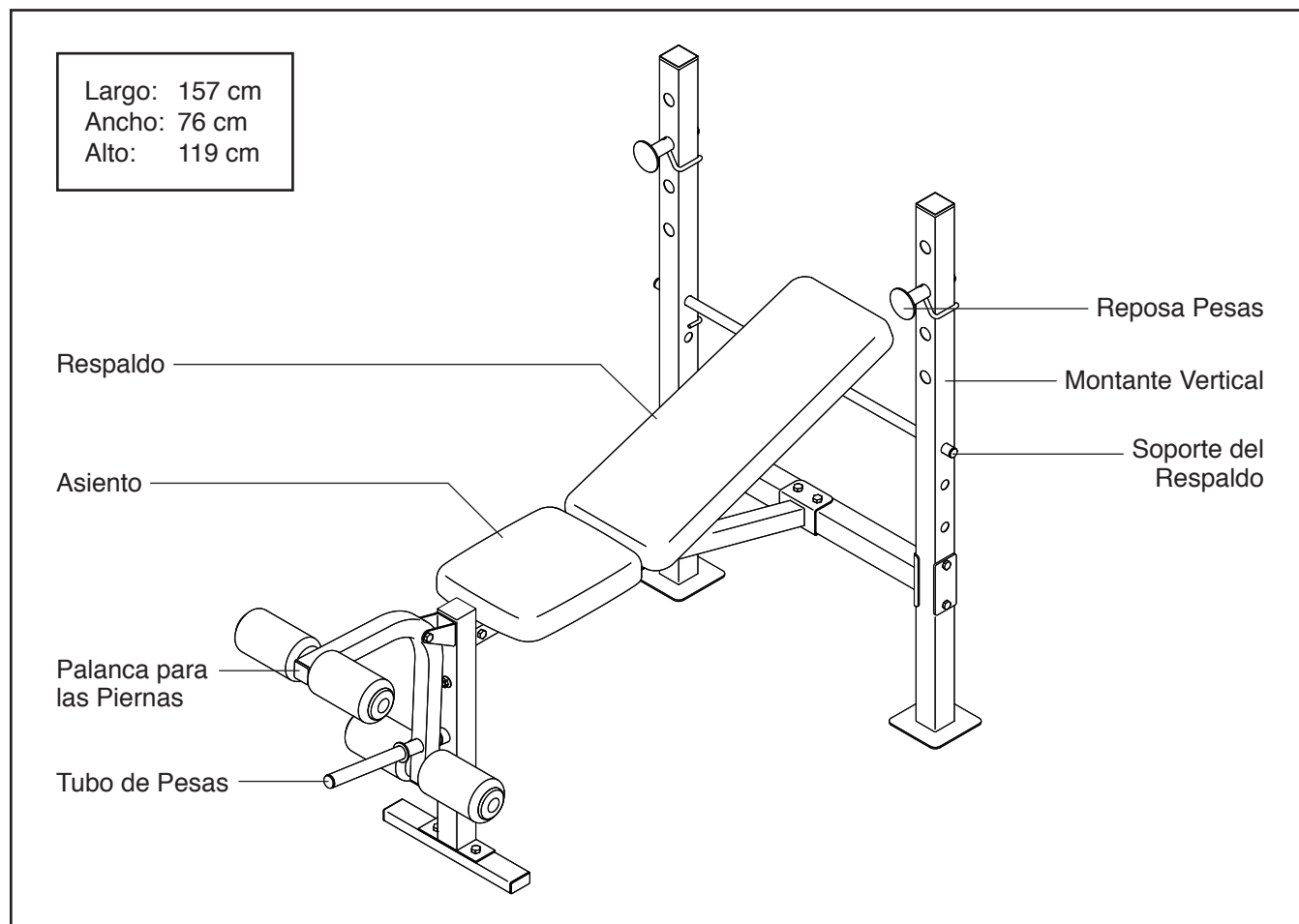
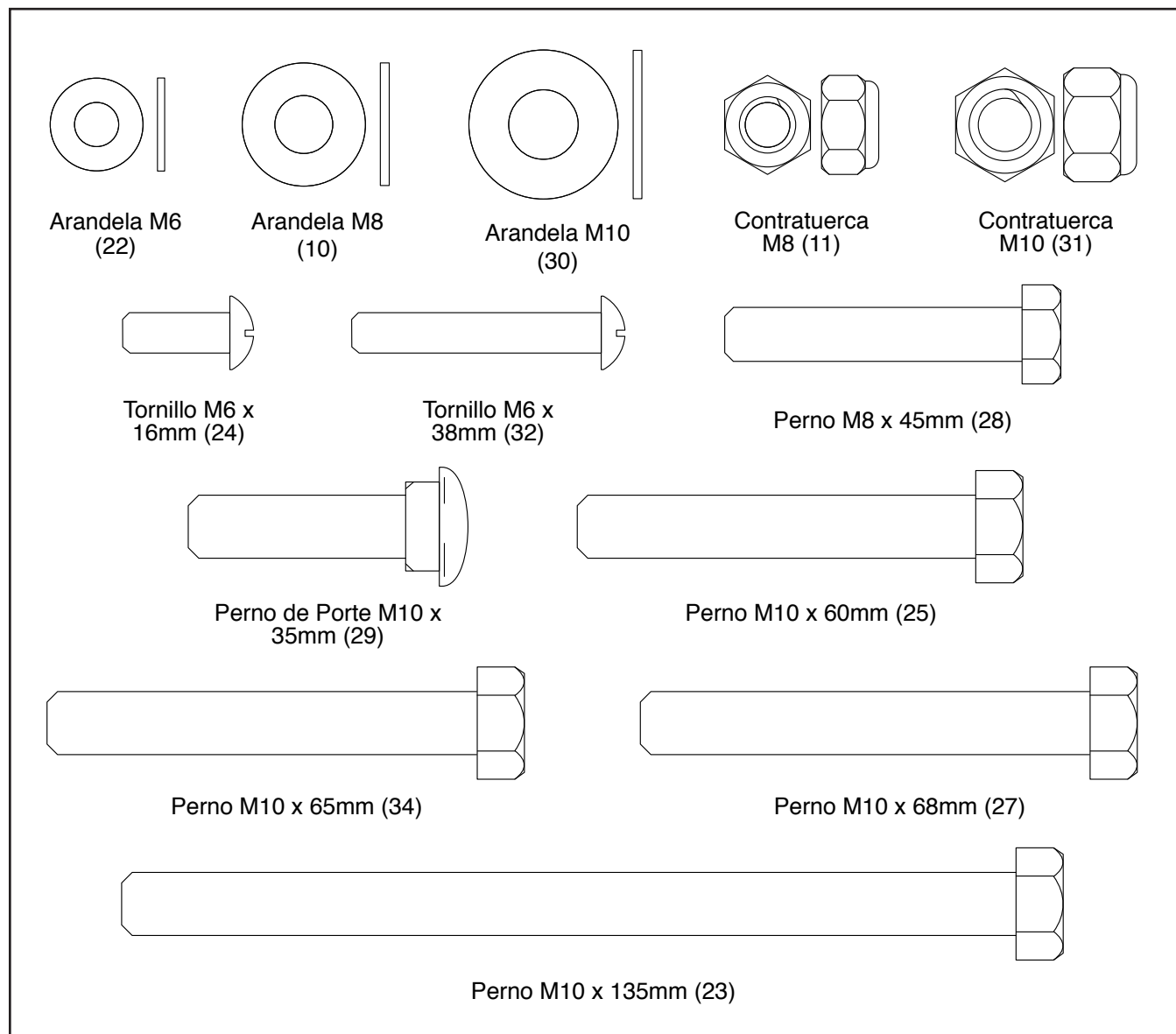


DIAGRAMA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Utilice los diagramas que aparecen a continuación para identificar las piezas pequeñas utilizadas en el montaje. El número que aparece en paréntesis en cada diagrama es el número de clave de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS que hallará cerca del final de este manual. **Nota: Si la pieza no aparece en el kit de componentes de montaje, compruebe si está montada de antemano.**



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Debido a su tamaño y peso, 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 completado todos los pasos de montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.

- Para el montaje pueden requerirse las siguientes herramientas (no se incluyen):

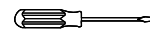
dos llaves inglesas



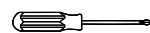
un mazo de goma



un destornillador estándar



un destornillador estrella

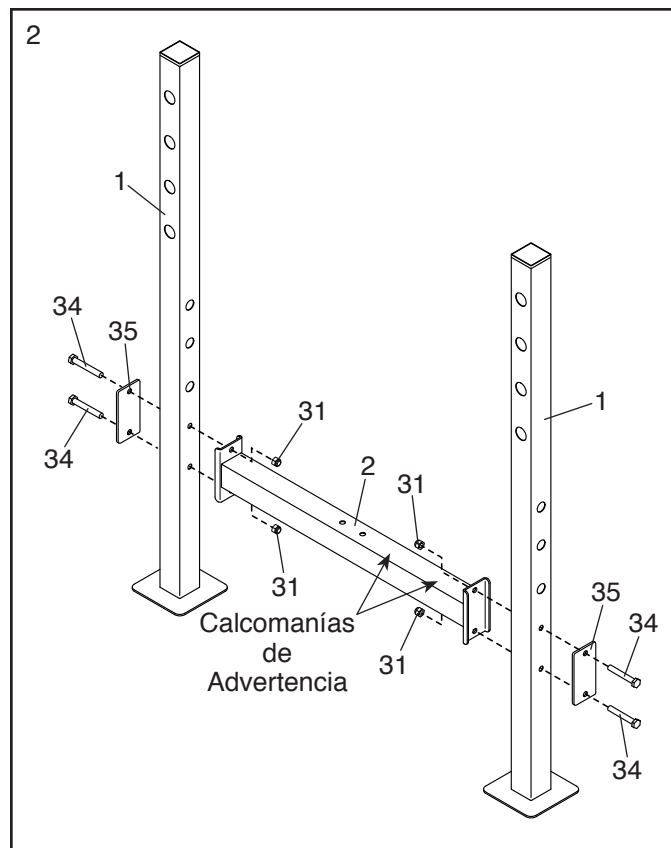


El montaje le resultará más cómodo si usted dispone de un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

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

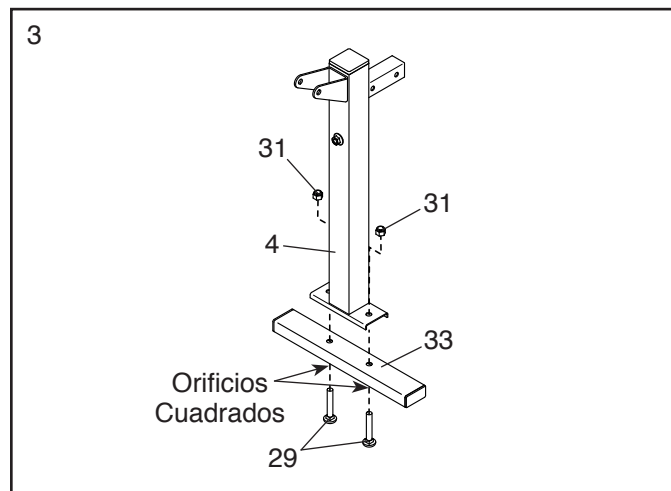
2. Oriente la Barra Cruzada (2) de modo que las calcomanías de advertencia queden en la posición mostrada.

Conecte la Barra Cruzada (2) entre los Montantes Verticales (1) con cuatro Pernos M10 x 65mm (34), las dos Placas de los Montantes Verticales (35), y cuatro Contratuercas M10 (31). **No apriete aún las Contratuercas.**

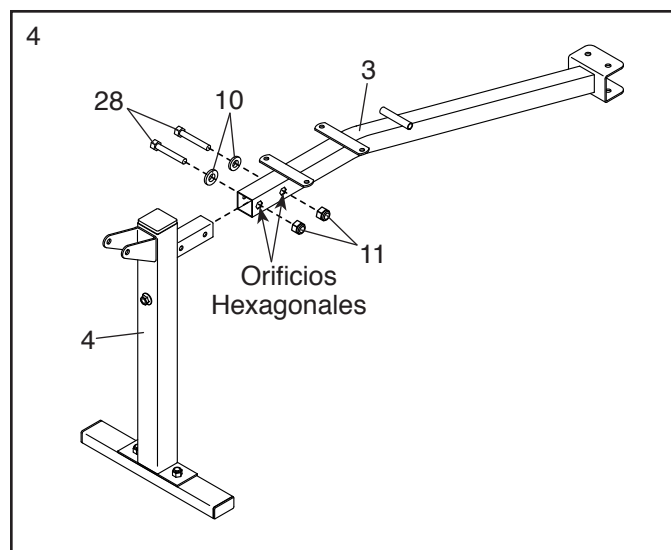


3. Oriente la Base (33) de modo que los orificios cuadrados queden orientados hacia el suelo.

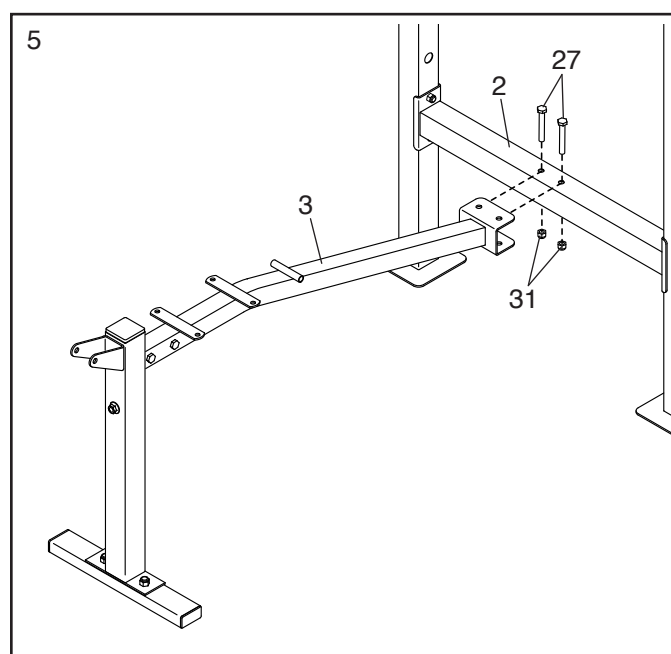
Conecte la Base (33) a la Pata Delantera (4) con dos Pernos de Porte M10 x 35mm (29) y dos Contratuercas M10 (31).



4. Conecte la Pata Delantera (4) a la Armadura (3) con dos Pernos M8 x 45mm (28), dos Arandelas M8 (10) y dos Contratuercas M8 (11). **Asegúrese de que las Contratuercas estén en los orificios hexagonales indicados; no apriete aún los Pernos.**

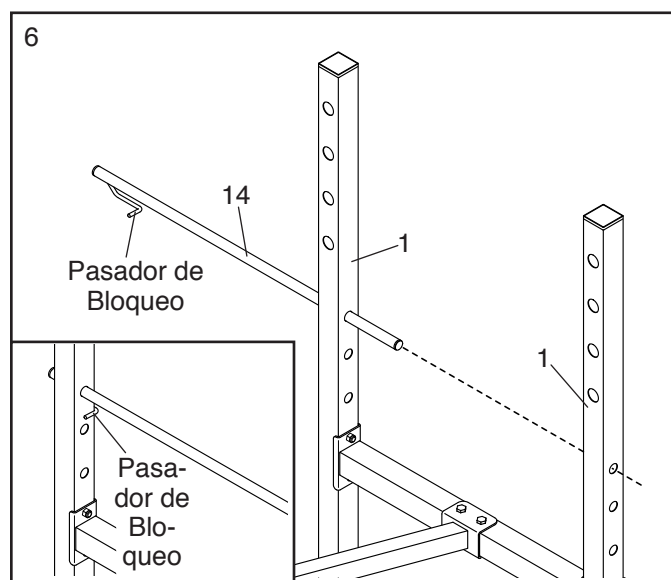


5. Conecte la Armadura (3) a la Barra Cruzada (2) con dos Pernos M10 x 68mm (27) y dos Contratuercas M10 (31). **No apriete aún las Contratuercas.**



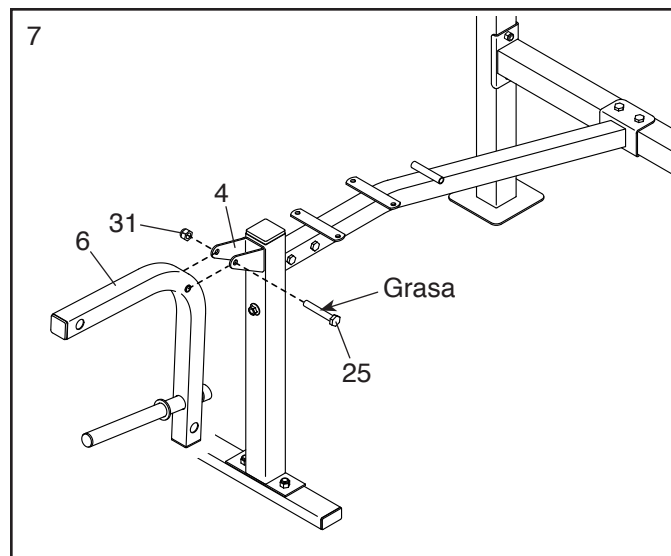
6. Inserte el Soporte del Respaldo (14) en uno de los tres conjuntos de orificios de los Montantes Verticales (1). **Gire el Soporte del Respaldo de modo que el pasador de bloqueo abraze el Montante Vertical (vea el diagrama incluido).**

Vea los pasos 2, 4 y 5. Apriete las Contratuercas M8 (11) y las Contratuercas M10 (31) utilizadas en estos pasos.



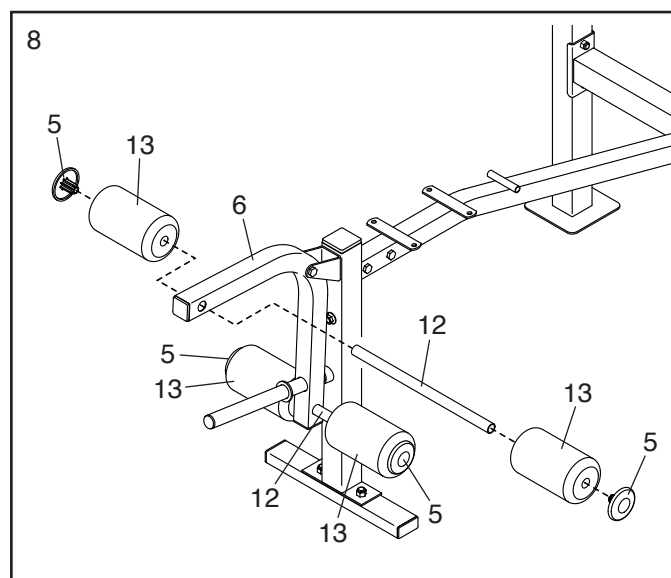
7. Utilizando una bolsa de plástico pequeña para no mancharse los dedos, aplique una parte del paquete de grasa suministrado a un Perno M10 x 60mm (25).

Conecte la Palanca para las Piernas (6) a la Pata Delantera (4) con el Perno M10 x 60mm (25) y una Contratuerca M10 (31). **No apriete en exceso la Contratuerca; la Palanca para las Piernas debe pivotar fácilmente.**



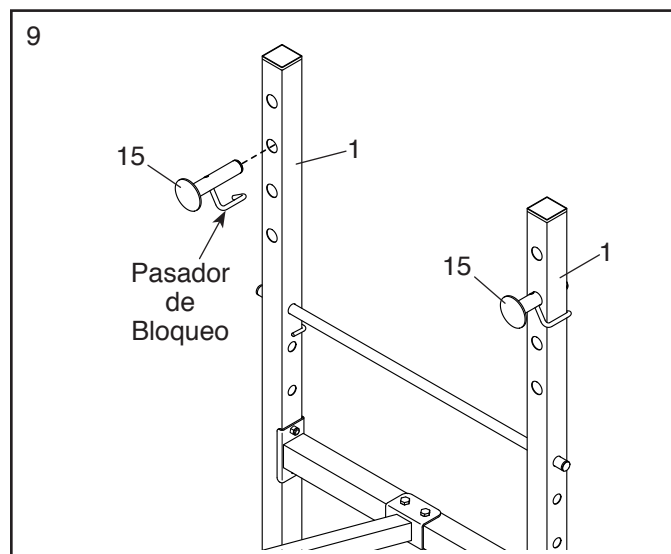
8. Inserte un Tubo de la Almohadilla (12) en la Palanca para las Piernas (6). A continuación, deslice una Almohadilla de Espuma (13) en cada extremo del Tubo de la Almohadilla. Luego, coloque una Tapa de la Almohadilla (5) en cada extremo del Tubo de la Almohadilla.

Repita este paso con el Tubo de la Almohadilla (12), Almohadillas de Espuma (13) y Tapas de la Almohadilla (5) del otro lado.



9. Inserte un Reposo Pesas (15) en un Montante Vertical (1). **Gire el Reposo Pesas de modo que el pasador de bloqueo abraze el Montante Vertical.**

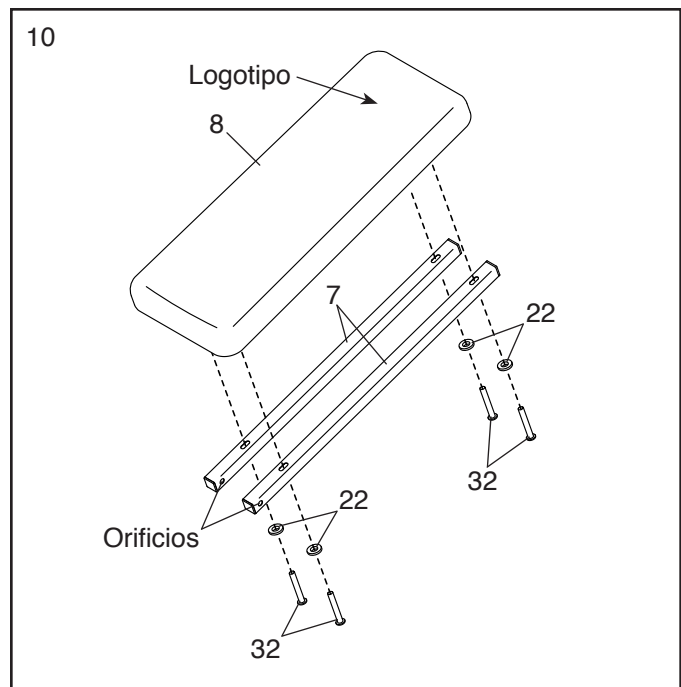
Repita este paso con el otro Reposo Pesas (15). Cerciñese de que ambos Reposo Pesas tengan la misma altura.



10. Oriente el Respaldo (8) como se muestra.

Orienté los Tubos del Respaldo (7) de manera que los orificios indicados se encuentren en la posición mostrada.

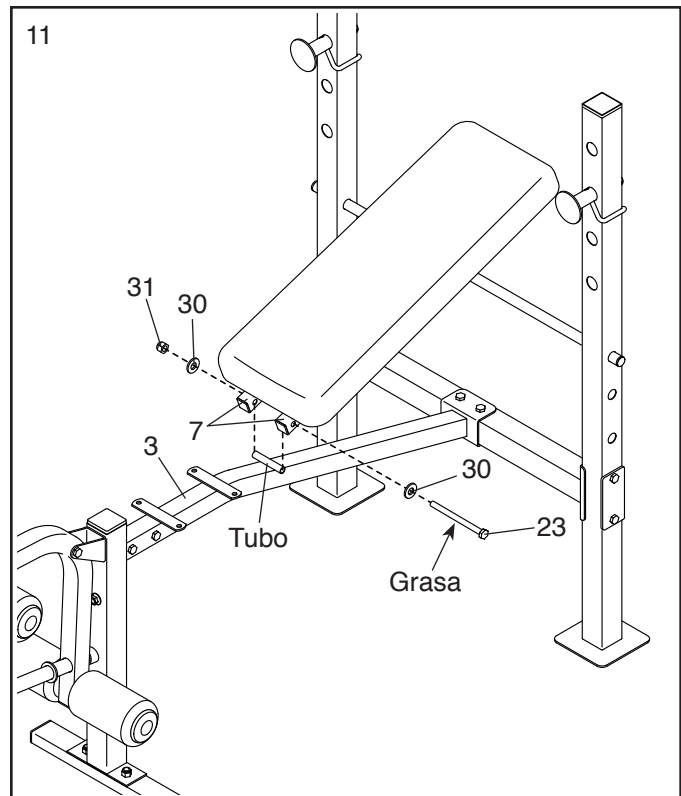
Conecte los Tubos del Respaldo (7) al Respaldo (8) con cuatro Tornillos M6 x 38mm (32) y cuatro Arandelas M6 (22). **No apriete aún los Tornillos.**



11. Aplique grasa a un Perno M10 x 135mm (23).

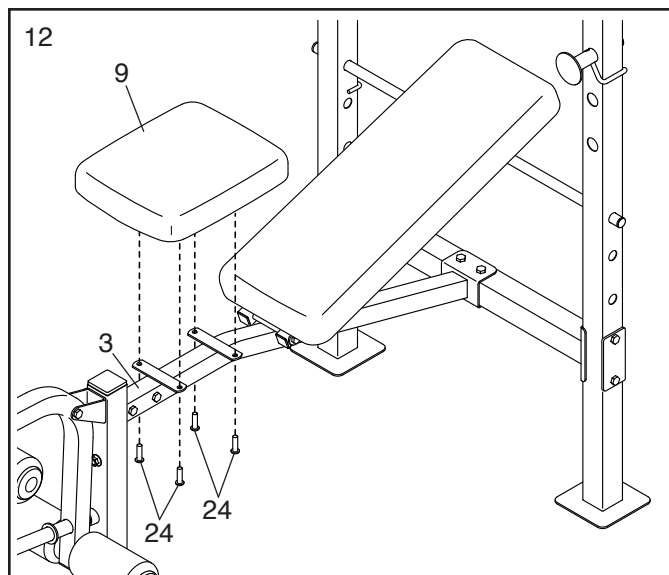
Conecte los Tubos del Respaldo (7) al tubo soldado de la Armadura (3) con el Perno M10 x 135mm (23), dos Arandelas M10 (30) y una Contratuerca M10 (31). **No apriete en exceso la Contratuerca; los Tubos del Respaldo deben pivotar fácilmente.**

Vea el paso 10. Apriete los Tornillos M6 x 38mm (32).



12. Oriente el Asiento (9) como se muestra.

Conecte el Asiento (9) a la Armadura (3) con cuatro Tornillos M6 x 16mm (24); **apriete parcialmente todos los Tornillos y, luego, apriételes completamente.**



13. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar el banco de pesas.**
El uso de todas las demás piezas se explicará en AJUSTE, a partir de la página 13.

AJUSTE

El banco de pesas se diseñó para utilizarse con su propio conjunto de pesas (no se incluyen). Los pasos que aparecen a continuación explican cómo ajustar el banco de pesas. Vea las GUÍAS DE EJERCICIOS de la página 15 para obtener información importante para sus ejercicios y vea también la guía de ejercicios anexa, para conocer la forma correcta de realizar diversos ejercicios. Vea también la información para sus ejercicios anexa a su conjunto de pesas, para conocer más ejercicios.

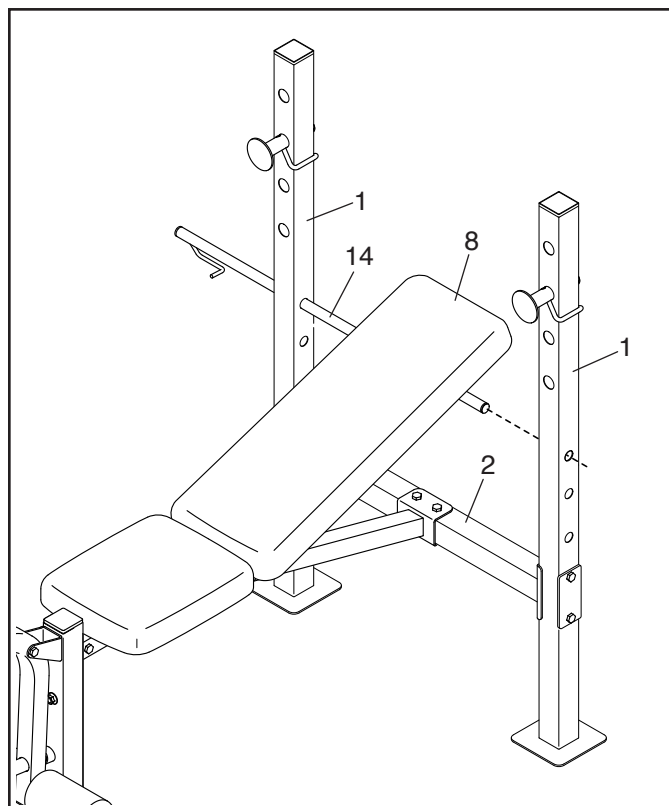
Cada vez que se utilice el banco de pesas debe asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. La limpieza del banco de pesas puede realizarse con un paño humedecido y un detergente suave no abrasivo; **no use disolventes para limpiar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

AJUSTE DEL RESPALDO

El Respaldo (8) puede usarse en una posición declinada, la posición horizontal o cualquiera de las dos posiciones inclinadas. Para utilizar el Respaldo en la posición declinada, retire el Soporte del Respaldo (14) y tienda el Respaldo sobre la Barra Cruzada (2).

Para utilizar el Respaldo (8) en la posición plana o una posición inclinada, eleve el Respaldo e inserte el Soporte del Respaldo (14) en uno de los tres conjuntos de orificios de los Montantes Verticales (1). **Gire el Soporte del Respaldo de modo que el pasador de bloqueo abraze el Montante Vertical Derecho.**

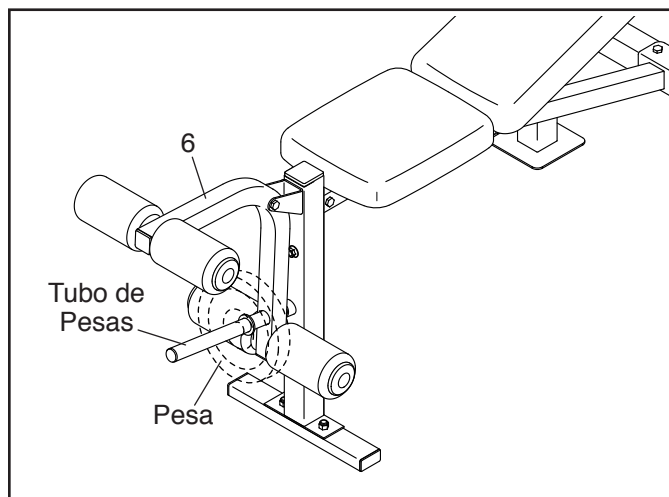
⚠ ADVERTENCIA: Cuando use el Respaldo (8) en posición horizontal o una posición inclinada, inserte completamente el Soporte del Respaldo (14) en ambos Montantes Verticales (1) y gírelo hacia la posición de bloqueo.



CONECTAR PESAS A LA PALANCA PARA LAS PIERNAS

Para usar la Palanca para las Piernas (6), deslice las pesas deseadas (no incluidas) por el tubo de pesas.

⚠ ADVERTENCIA: No coloque más de 23 kg en la Palanca para las Piernas (6).

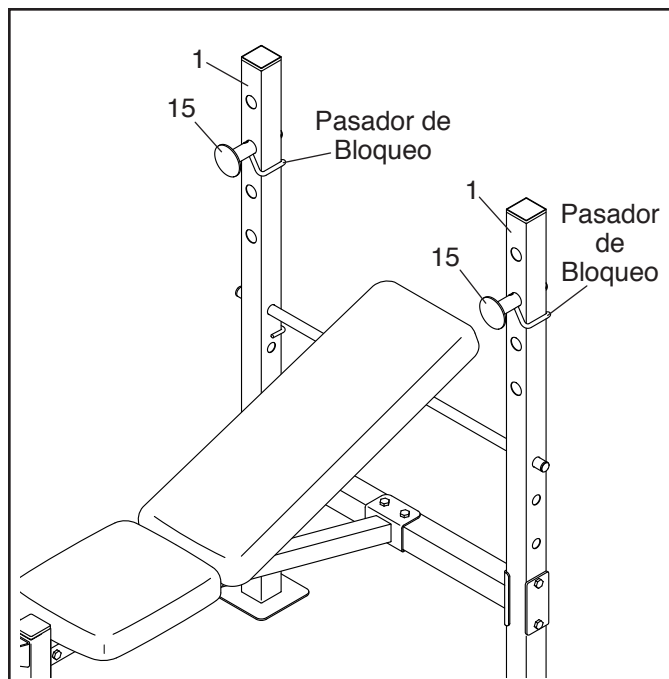


AJUSTE DE LOS REPOSA PESAS

Para cambiar la altura de los Reposas Pesas (15), retírelos de los Montantes Verticales (1) e insérteles en un conjunto de orificios diferente de los Montantes Verticales. **Gire los Reposas Pesas de modo que los pasadores de bloqueo abracen los Montantes Verticales.**

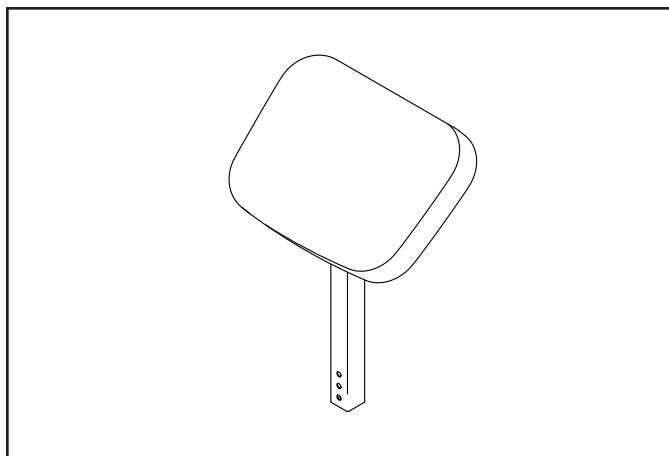


ADVERTENCIA: Gire siempre los Reposas Pesas (15) de modo que los pasadores de bloqueo abracen los Montantes Verticales (1). Ajuste siempre los dos Reposas Pesas a la misma altura.



LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ OPCIONAL

La almohadilla de doblez opcional le permite realizar ejercicios adicionales con su banco de pesas. **Para comprar la almohadilla de doblez opcional, vea la portada 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.

REGISTRO DE EJERCICIOS

Haga copias de ésta página, y use las copias para que haga un horario y registre su fuerza y los entrenamientos aeróbicos. El horario y registro de sus entrenamientos le ayudará a hacer ejercicios regularmente y que sea una parte agradable en su vida.

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

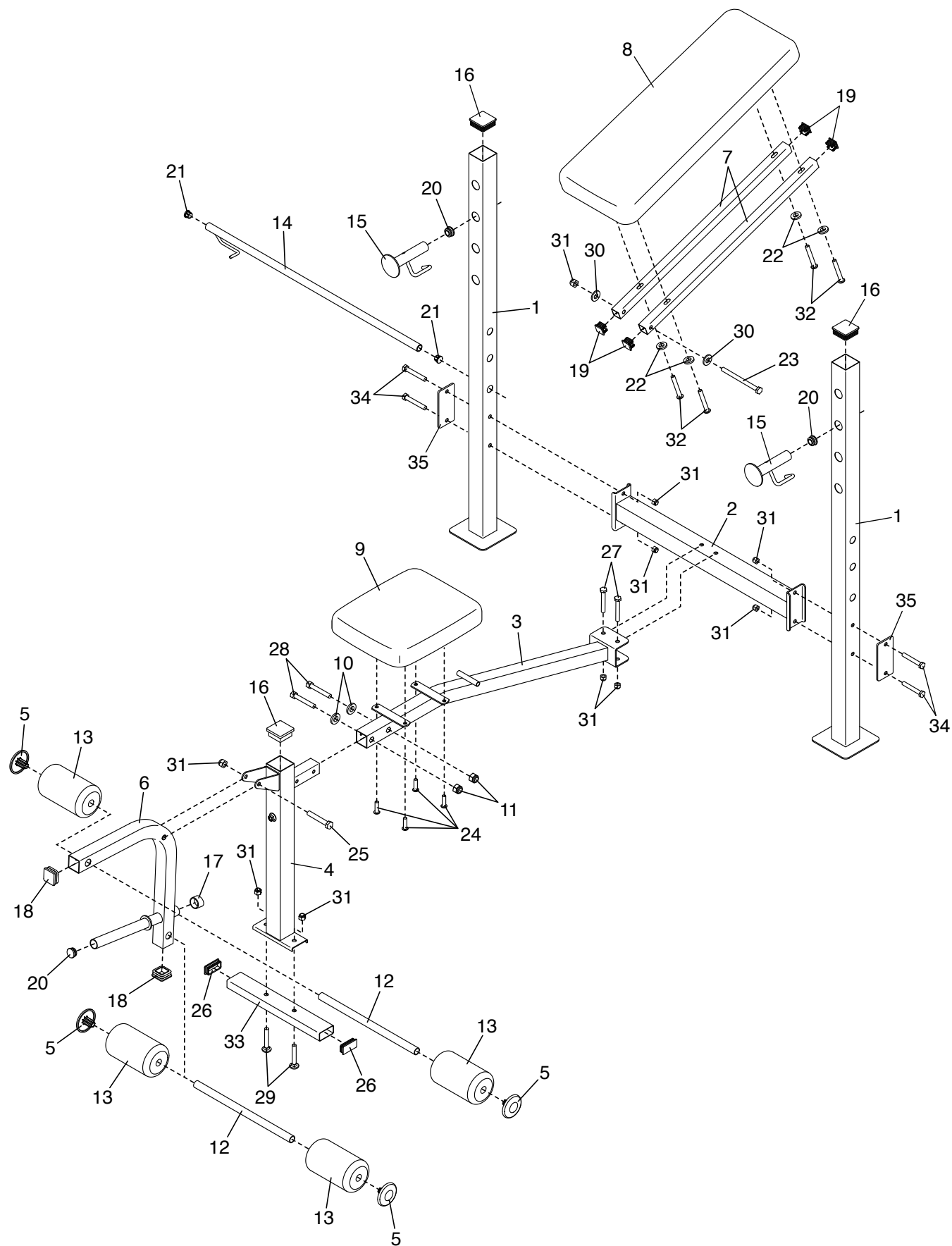
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo GGBE60610.4 R0217A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Montante Vertical	20	3	Tapa Interna Redonda de 25mm
2	1	Barra Cruzada	21	2	Tapa Interna Redonda de 21mm
3	1	Armadura	22	4	Arandela M6
4	1	Pata Delantera	23	1	Perno M10 x 135mm
5	4	Tapa de la Almohadilla	24	4	Tornillo M6 x 16mm
6	1	Palanca para las Piernas	25	1	Perno M10 x 60mm
7	2	Tubo del Respaldo	26	2	Tapa Interna de 25mm x 50mm
8	1	Respaldo	27	2	Perno M10 x 68mm
9	1	Asiento	28	2	Perno M8 x 45mm
10	2	Arandela M8	29	2	Perno de Porte M10 x 35mm
11	2	Contratuerca M8	30	2	Arandela M10
12	2	Tubo de la Almohadilla	31	10	Contratuerca M10
13	4	Almohadilla de Espuma	32	4	Tornillo M6 x 38mm
14	1	Soporte del Respaldo	33	1	Base
15	2	Reposa Pesas	34	4	Perno M10 x 65mm
16	3	Tapa Interna Cuadrada de 50mm	35	2	Placa del Montante Vertical
17	1	Tapa Redonda en Ángulo de 25mm	*	—	Manual del Usuario
18	2	Tapa Interna Cuadrada de 38mm	*	—	Guía de ejercicios
19	4	Tapa Interna Cuadrada de 25mm	*	—	Paquete de Grasa

Nota: Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso. Para obtener más información para pedidos de piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no aparecen en las ilustraciones.



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)