

Model / Modelo
MWB-6501

**OWNER'S MANUAL
MANUAL DEL
PROPIETARIO**

**Retain This Manual for
Reference
Conserve este manual para
futura referencia**

NOTE:
Please read all instructions
carefully before using this
product.

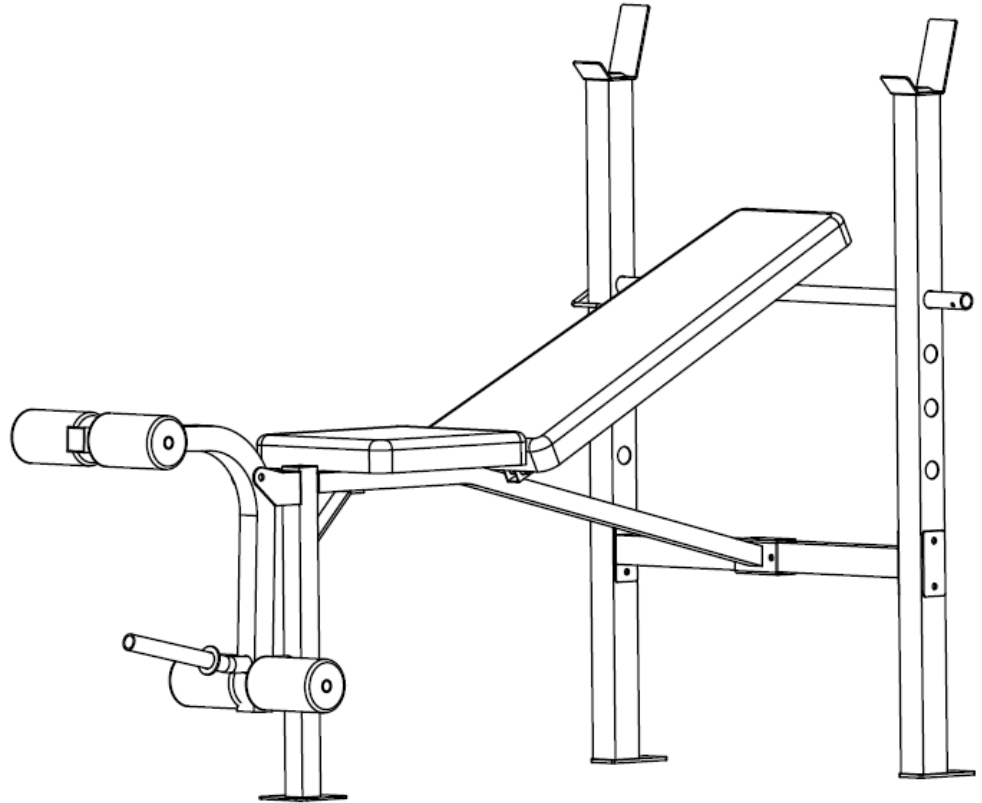
NOTA:
Por favor lea todas las
instrucciones
cuidadosamente antes de
utilizar este product.

240705

MARCY®

WEIGHT BENCH

MWB-6501



IMPEX® INC.

2801 South Towne Avenue, Pomona, California 91766

Tel: (800) 999-8899 Fax: (626) 961-9966

www.marcypro.com

support@impex-fitness.com

FABRICADO EN CHINA

IMPORTADO POR: COMERCIALIZADORA MÉXICO AMERICANA S. DE R.L. DE C.V.

TABLE OF CONTENTS

BEFORE YOU BEGIN	1
IMPORTANT SAFETY NOTICE	2
EXERCISE GUIDELINES	3
WARNING LABEL PLACEMENT	5
ASSEMBLY INFORMATION, CARE AND MAINTENANCE	6
ASSEMBLY INSTRUCTION	8
EXPLODED DIAGRAM	12
PARTS LIST	13
WARRANTY	14
ORDER PARTS	14

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for selecting the MARCY WEIGHT BENCH MWB-6501 by IMPEX® INC. For your safety and benefit, read this manual carefully before using the equipment. As a manufacturer, we are committed to providing you complete customer satisfaction. If you have any questions, or find there are missing or damaged parts, we guarantee you complete satisfaction through direct assistance from our factory. To avoid unnecessary delays, *please call our TOLL-FREE customer service number*. Our Customer Service Agents will provide immediate assistance to you.

Toll-Free Customer Service Number

1-800-999-8899

Mon. - Fri. 9 a.m. - 5 p.m. PST

www.marcypro.com

support@impex-fitness.com

IMPORTANT SAFETY NOTICE

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your equipment. In particular, note the following safety precautions:

1. **Keep children and pets away from the equipment at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the equipment.**
2. Only one person at a time should use the equipment.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the equipment on a clear, leveled surface. DO NOT use the equipment near water or outdoors.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the equipment. Running or aerobic shoes are also required when using the equipment.
7. Use the equipment only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp object around the equipment.
9. Disabled person should not use the equipment.
10. Before using the equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the equipment if the equipment is not functioning properly.
12. A spotter is recommended during exercise.
13. **This equipment is designed and intended for home and consumer use only, not for commercial use.**

⚠WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. IMPEX INC. ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

EXERCISE GUIDELINES

Building Muscle and Gaining Weight

Unlike aerobic exercise, which emphasizes endurance training, anaerobic exercise focuses on strength training. A gradual weight gain can occur while building the size and strength of muscles. While developing muscle mass, your body adapts to the stress placed upon it. You can modify your diet to include foods such as meat, fish and vegetables. These foods help muscles recover and replenish important nutrients after a strenuous workout.

Muscle Strength and Endurance

To achieve the greatest benefit from exercise, it is important to develop an exercise program that allows you to work all of the major muscle groups equally.

To increase muscles strength; follow this principle:

Increasing resistance and maintaining the number of repetitions of an exercise results in increased muscle strength.

To tone your body, follow the principle: Decreasing resistance plus increasing the number of repetitions of an exercise results in increased body tone.

Once you feel comfortable with an exercise, you can change the resistance, the number of repetitions, or the speed at which you do the exercise. It is not necessary to change all three variables. For example, let's say that you are training at 50 lbs and performing the exercise 10 times in 3 minutes. When this becomes too easy, you may decide to move up lifting 60 lbs for the same number of repetitions in the same amount of time. Lifting more weights fewer times most often develops muscle strength. To gain both muscle strength and endurance, it is recommended that you perform each exercise 15 to 20 reps per set.

Training Intensity

How hard you begin to train depends on your overall level of fitness. The soreness you experienced can be lessened by decreasing the load you place on your muscles and by performing fewer sets. To avoid injury, you should gradually work into an exercise program and set the load to your individual fitness level. The load should increase as your fitness level increases.

Muscle soreness is common, especially when you first start exercising. If you are painfully sore for a long time, it may be time to change your program. Eventually, your muscle system will become accustomed to the stress and strain placed on it.

Beginning a Strength Building Program

Warming Up

To begin strength training, it is important to stretch and perform light exercise for 5 to 10 minutes. This helps prepare the body for more strenuous exercise by increasing circulation, raising your body temperature and developing more oxygen to your muscles.

Workout

Each workout to keep in mind that muscle soreness that lasts for a long period is not desirable and may mean that injury has occurred.

Cool Down

At the end of each workout, perform slow stretching exercises for 5 to 10 minutes. Ease into each stretch only going as far as you can. This stage allows your muscles wind down after training.

To provide a total workout program it is also recommended that 2 to 3 days of aerobic exercise is performed in addition to the strength training.

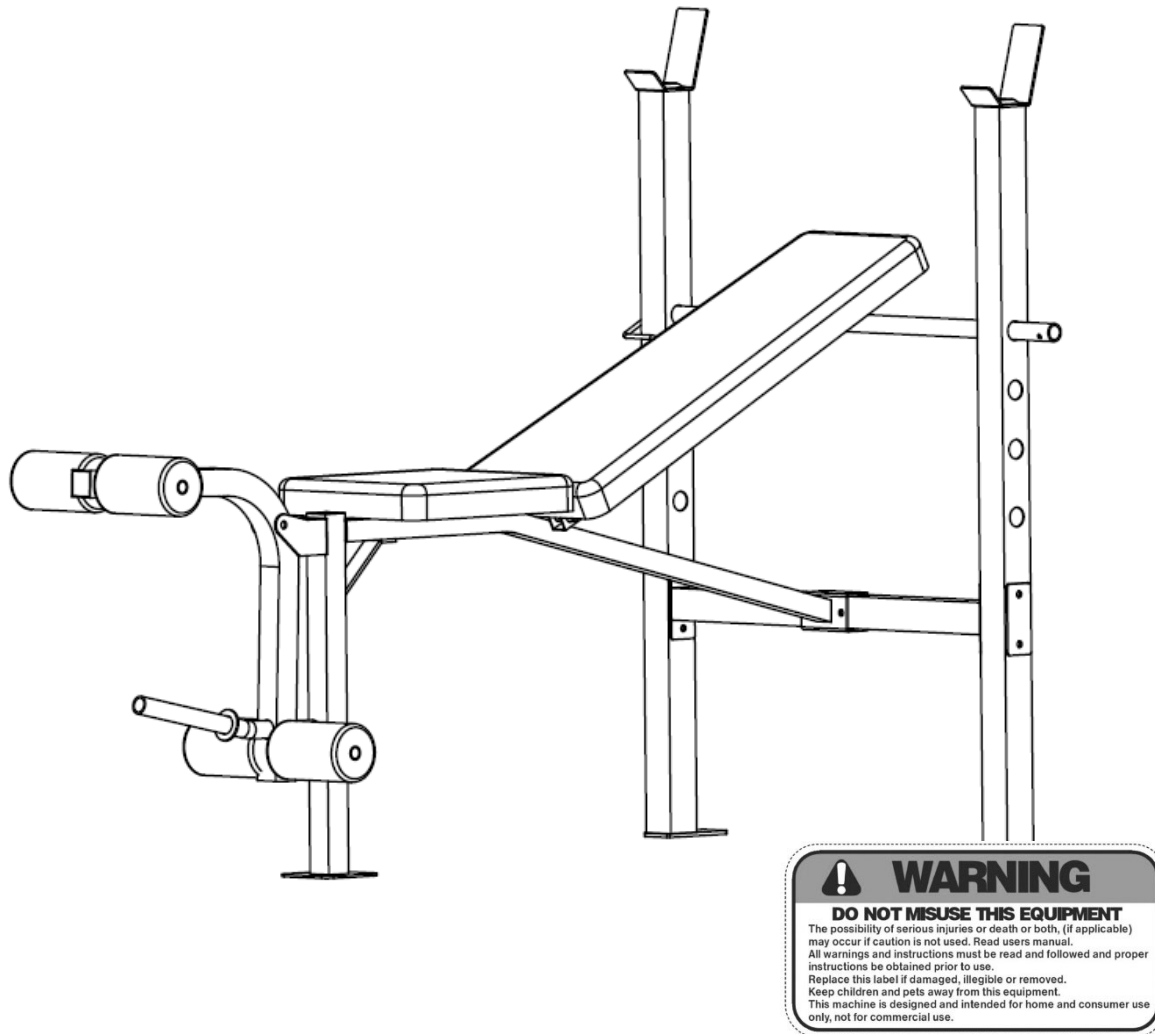
Drinking Water

For the body to function properly, it must be properly hydrated. If you are exercising, you should increase your fluid intake. The reason for this is that the water you take in will leave your system through the sweating mechanism that cools your body during exercise. The water you lose through exercise must be replaced so that the muscles can recover properly.

Rest Day

Although you may not feel like doing it, taking a rest day at least once a week is important because it gives your body a chance to heal itself. Continuously working your muscle will result in over training which will not benefit in the long run.

⚠ WARNING LABEL PLACEMENT



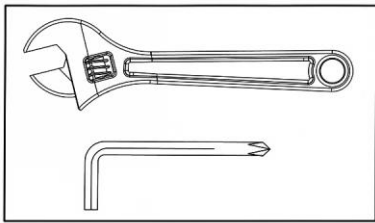
The warning labels shown here have been placed on the Rear Stabilizer and Upper Frame. If the labels are missing or illegible, please call customer service at 1-800-999-8899 for replacements. Apply the labels in the location shown.

IMPORTANT ASSEMBLY INFORMATION

- ❖ Tools Required for Assembling the Bench: Two Adjustable Wrenches and Allen Wrenches.

- ❖ NOTE: It is strongly recommended that this equipment is assembled by two or more people to avoid possible injury.
- ❖ Ensure **Carriage Bolts** are inserted through the **SQUARE holes** on components that need to be assembled. Attach washer only to end of the Carriage Bolt.
- ❖ Use **Allen Bolts or Hex Bolts** inserted through the **ROUND hole** on components that need to be assembled.
- ❖ Always wait until all bolts are assembled onto the bench before tightening the bolts. Do not tighten each bolt right after it is installed

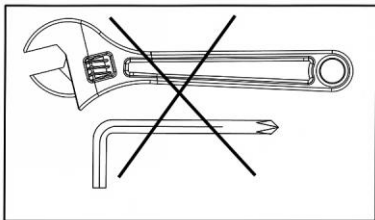
Fasten Nuts and Bolts



Securely tighten all Nuts and Bolts after all components have been assembled in current and previous steps.

NOTE: Do not over tighten any component with pivoting function.

Make sure all pivoting components are able to move freely.



Do not tighten all Nuts and Bolts in this step.

CARE AND MAINTENANCE

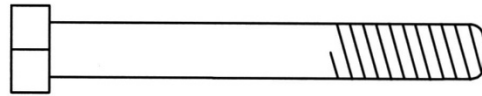
1. Lubricate moving parts with WD-40 or light oil periodically.
2. Inspect and tighten all parts before using the equipment.
3. The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent.
DO NOT use solvents.
4. Examine the equipment regularly for signs of damage or wear.
5. Replace any defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
6. **Failure to examine regularly may affect the safety level of the equipment.**

WEIGHT CAPACITY AND DIMENSION

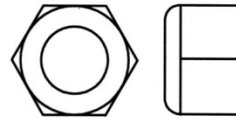
1. Maximum user weight: 135 kg (300 lb.)
2. Assembled dimensions: 58"x31.5"x42.5" (L x W x H)

HARDWARE PACK

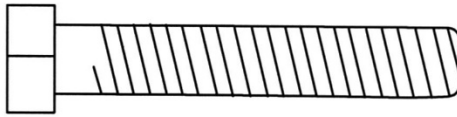
NOTE: The following parts are not drawn to scale. Please use your own ruler to measure the size.



#20 M8 x 2 1/2" Hex Bolt (Qty 4)



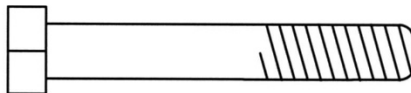
#27 M10 Aircraft Nut (Qty 1)



#21 M10 x 2 3/8" Hex Bolt (Qty 1)



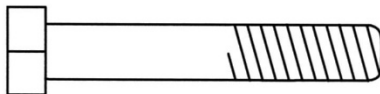
#24 M8 Aircraft Nut (Qty 11)



#18 M8 x 2 3/8" Hex Bolt (Qty 4)



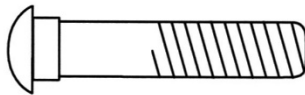
#25 Ø 1/2" Washer (Qty 8)



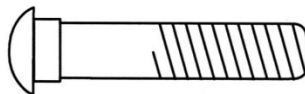
#30 M8 x 2 1/8" Hex Bolt (Qty 1)



#26 Ø 5/8" Washer (Qty 11)



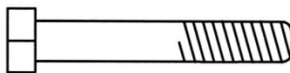
#28 M8 x 1 5/8" Carriage Bolt (Qty 1)



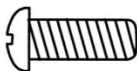
#29 M8 x 1 3/4" Carriage Bolt (Qty 1)



#31 Ø 3/4" Washer (Qty 1)



#23 M6 x 1 5/8" Hex Bolt (Qty 4)



#22 M6 x 5/8" Phillip Screw (Qty 4)

ASSEMBLY INSTRUCTION

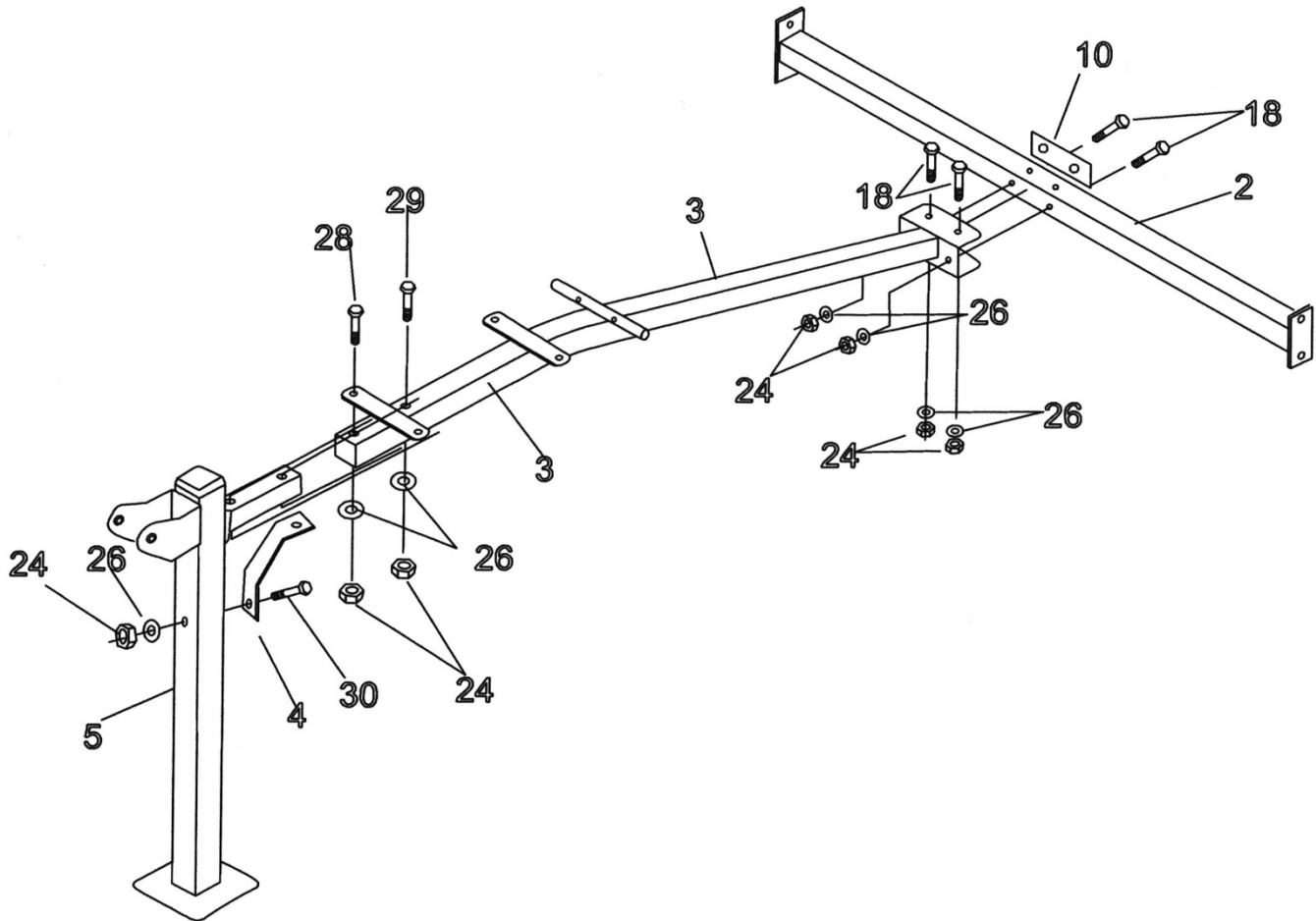
Tools Required Assembling the Machine: Two Adjustable Wrenches and One Philips Screwdriver.

NOTE: It is strongly recommended two or more people assembling this machine to avoid possible injury.

STEP 1 (See Diagram 1)

- A.) Connect the Front Support (#5) to the Main Seat Support (#3). Secure the front hole with one M8 x 1 5/8" Carriage Bolt (#28), Ø5/8" Washer (#26), and M8 Aircraft Nut (#24). Secure the other hole with one M8 x 1 3/4" Carriage Bolt (#29), Diagonal Support (#4), Ø5/8" Washer (#26), and M8 Aircraft Nut (#24).
- B.) Secure the other end of Diagonal Support (#4) to the Front Support (#5) with one M8 x 2 1/8" Hex Bolt (#30), Ø5/8" Washer (#26) and M8 Aircraft Nut (#24).
- C.) Connect the Main Seat Support (#3) to the Cross Brace (#2). Secure it with four M8 x 2 3/8" Hex Bolts (#18), one Bracket (#10), four Ø5/8" Washers (#26), and four M8 Aircraft Nuts (#24).

DIAGRAM 1

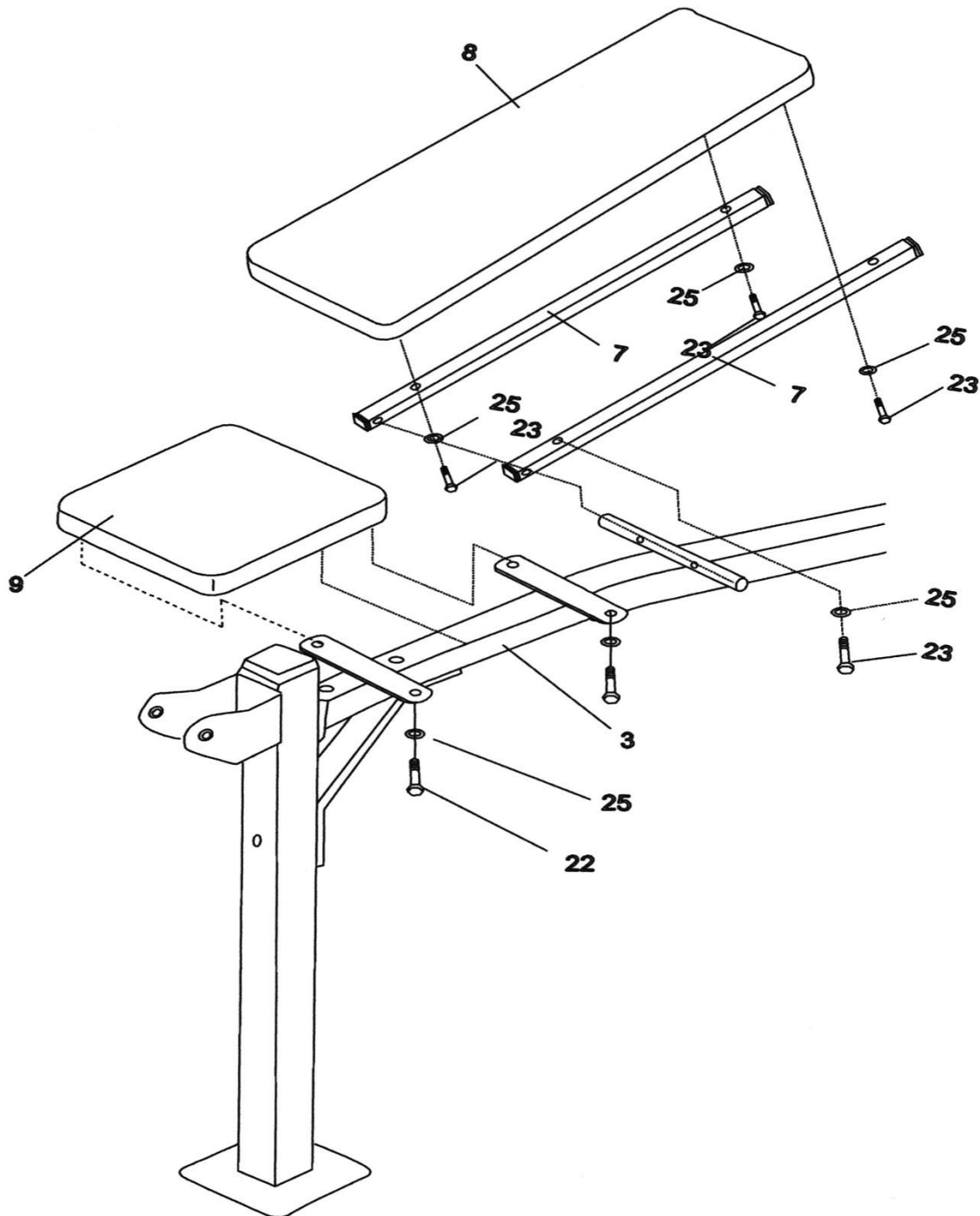


STEP 2 (See Diagram 2)

- A.) Place the Cross Brace (#2) in the mid-span of the two Upright Beams (#1).
- B.) Secure each end of the Cross Brace with two M8 x 2 1/2" Hex Bolts (#20), one Bracket (#10), two Ø5/8" Washers (#26), and two M8 Aircraft Nuts (#24).

- B.) Place the Backrest Board (#8) onto the Backrest Supports (#7). Secure it with four M6 x 1 5/8" Hex Bolts (#23) and \varnothing 1/2" Washers (#25).
- C.) Place the Seat (#9) onto the Main Seat Support (#3). Secure it with four M6 x 5/8" Philips Screws (#22) and \varnothing 1/2" Washers (#25).

DIAGRAM 3

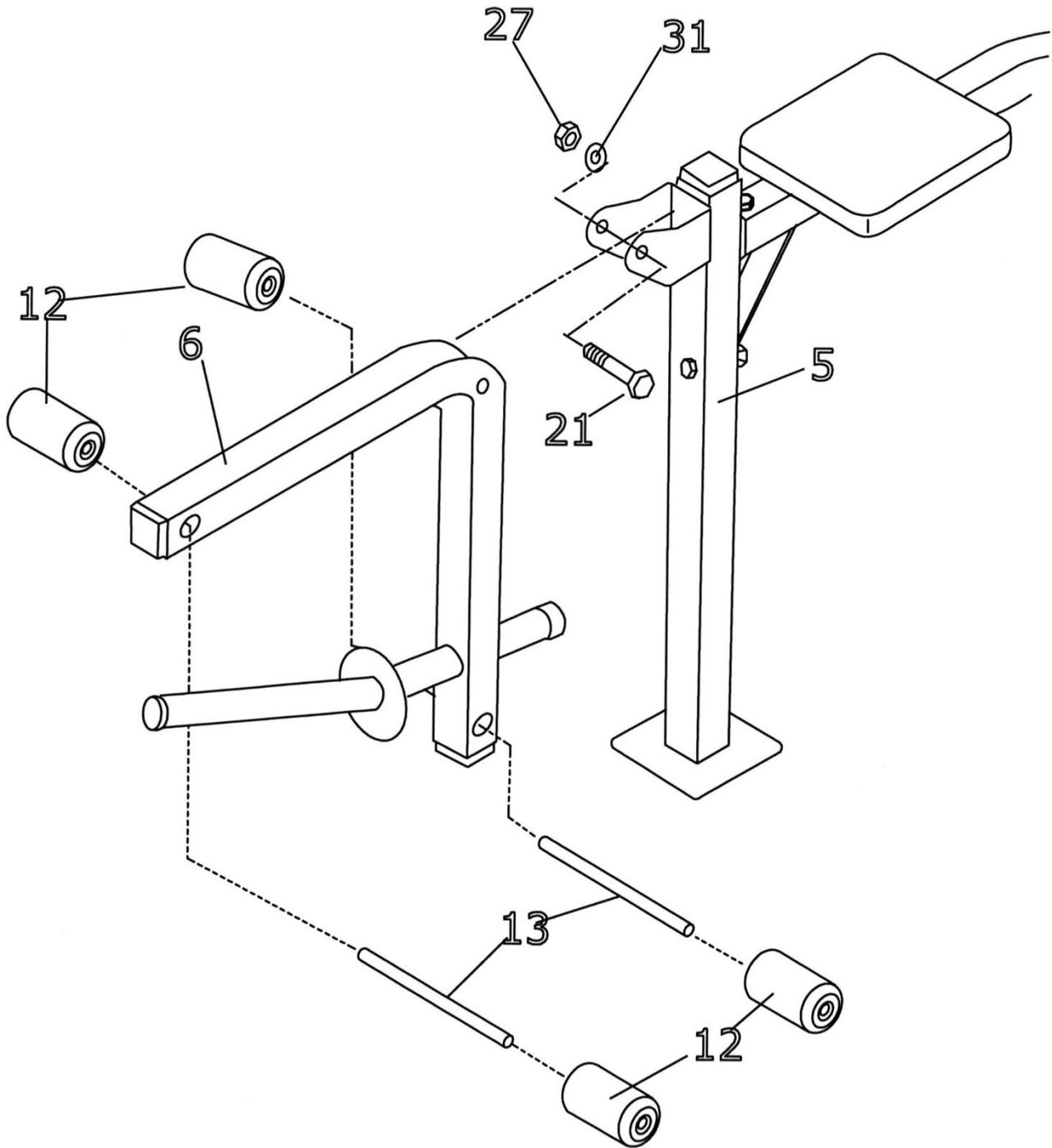


STEP 4 (See Diagram 4)

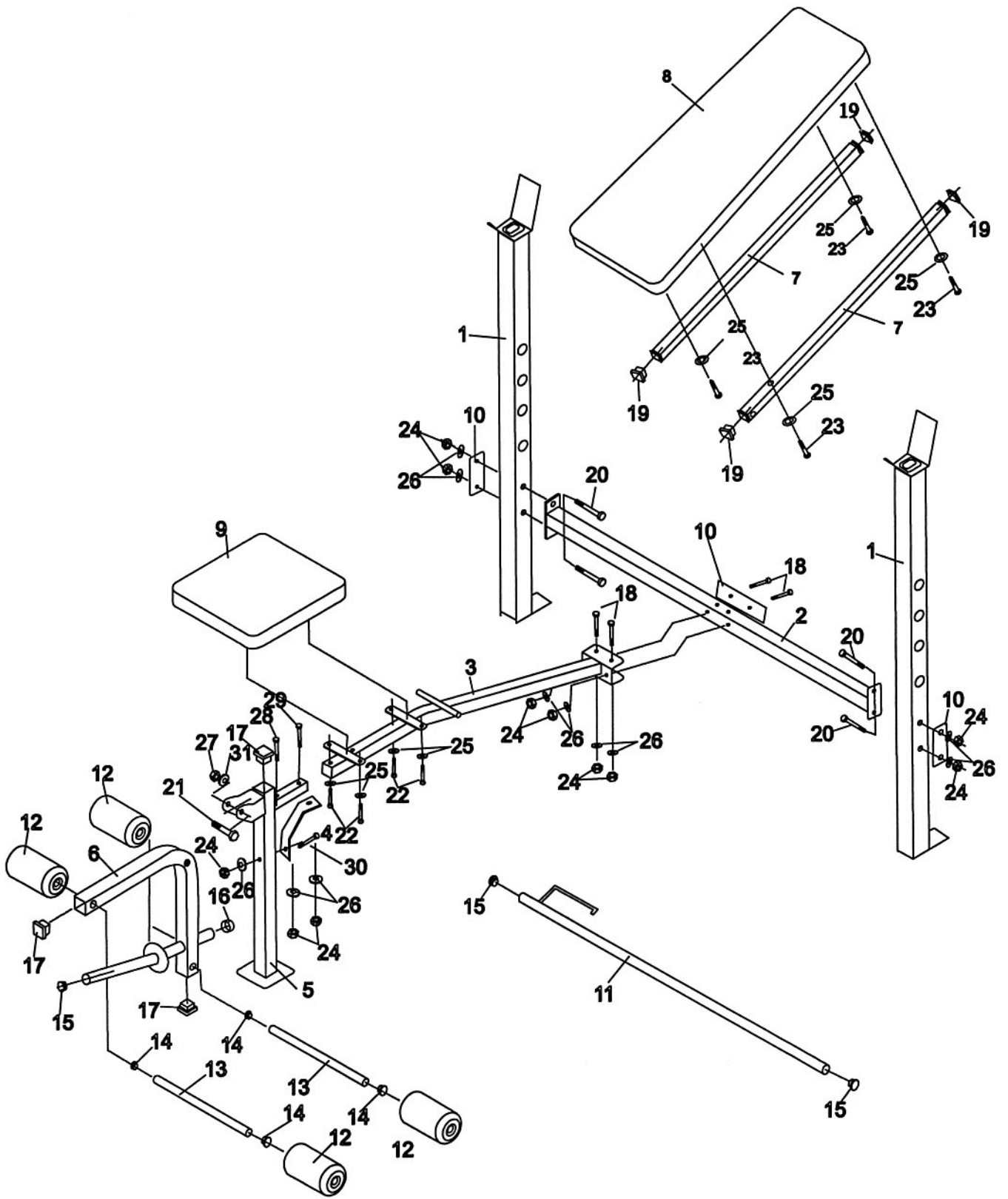
- A.) Attach the Leg Developer (#6) to the open bracket on the Front Support (#5). Secure it with one M10 x 2 3/8" Hex Bolt (#21), \varnothing 3/4" Washer (#31), and M10 Aircraft Nut (#27).

B.) Insert two Foam Tubes (#13) halfway through the holes on the Leg Developer. Push four Foam Rolls (#12) onto the Tubes.

DIAGRAM 4



EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

KEY NO.	DESCRIPTION	Q'ty
1	Upright Beam	2
2	Cross Brace	1
3	Main Seat Support	1
4	Diagonal Support	1
5	Front Support	1
6	Leg Developer	1
7	Backrest Support	2
8	Backrest Board	1
9	Seat	1
10	Bracket	3
11	Backrest Adjustment Bar	1
12	Foam Roll	4
13	Foam Tube	2
14	Ø ¾" End Cap	4
15	Ø 1" End Cap	3
16	Rubber Bumper	1
17	1 ½" Square End Cap	3
18	M8 x 2 3/8" Hex Bolt	4
19	1" Square End Cap	4
20	M8 x 2 ½" Hex Bolt	4
21	M10 x 2 3/8" Hex Bolt	1
22	M6 x 5/8" Philips Screw	4
23	M6 x 1 5/8" Hex Bolt	4
24	M8 Aircraft Nut	11
25	Ø ½" Washer	8
26	Ø 5/8" Washer	11
27	M10 Aircraft Nut	1
28	M8 x 1 5/8" Carriage Bolt	1
29	M8 x 1 ¾" Carriage Bolt	1
30	M8 x 2 1/8" Hex Bolt	1
31	Ø ¾" Washer	1

IMPEX[®] INC.

LIMITED WARRANTY

IMPEX Inc. ("IMPEX[®]") warrants this product to be free from defects in workmanship and material, under normal use and service conditions, for a period of two years on the Frame from the date of purchase. This warranty extends only to the original purchaser. IMPEX's obligation under this Warranty is limited to replacing or repairing, at IMPEX's option.

All returns must be pre-authorized by IMPEX. Pre-authorization may be obtained by calling IMPEX Customer Service Department at 1-800-999-8899. All freights on products returned to IMPEX must be prepaid by the customer. This warranty does not extend to any product or damage to a product caused by or attributable to freight damage, abuse, misuse, improper or abnormal usage or repairs not provided by an IMPEX authorized service centre or for products used for commercial or rental purposes. No other warranty beyond that specifically set forth above is authorized by IMPEX.

IMPEX is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages arising out of or in connection with the use or performance of the product or other damages with respect to any economic loss, loss of property, loss of revenues or profits, loss of enjoyments or use, costs of removal, installation or other consequential damages of whatsoever natures. Some States do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages. Accordingly, the above limitation may not apply to you.

The warranty extended hereunder is in lieu of any and all other warranties and any implied warranties of merchantability or fitness for a particular purpose is limited in its scope and duration to the terms set forth herein. Some States do not allow limitations on how long an implied warranty lasts. Accordingly, the above limitation may not apply to you.

This warranty gives you specific legal right. You may also have other rights which vary from State to State.

Register online at www.marcypro.com.

IMPEX[®] INC.
2801 S. Towne Ave.
Pomona, CA 91766

ORDERING REPLACEMENT PARTS

Replacement parts can be ordered by calling our Customer Service Department toll-free at **1-800-999-8899** during our regular business hours: Monday through Friday, 9 a.m. to 5 p.m. Pacific standard time.

support@impex-fitness.com

When ordering replacement parts, always give the following information.

1. Model
2. Description of Parts
3. Part Number
4. Date of Purchase

ÍNDICE DE CONTENIDO

ANTES DE COMENZAR	15
AVISOS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	16
LINEAMIENTOS PARA EL EJERCICIO	17
UBICACIÓN DE LA ETIQUETA DE ADVERTENCIA	19
INFORMACIÓN IMPORTANTE DE ENSAMBLAJE	20
CUIDADO Y MANTENIMIENTO	20
INSTRUCCIONES DE MONTAJE	22
DIAGRAMA ESQUEMÁTICO	26
LISTADO DE REPUESTOS	27
GARANTÍA	28

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de pesas MWB-6501 por IMPEX® INC. Por su seguridad y beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de utilizar el equipo. Como fabricantes, es nuestro compromiso brindarles satisfacción total a nuestros clientes. Si tiene preguntas, o encuentra que faltan o hay piezas dañadas, le garantizamos una satisfacción completa a través de asistencia directa por parte de nuestra fábrica. Para evitar demoras innecesarias, comuníquese a nuestro número GRATUITO de servicio al cliente. Nuestros Agentes de Servicio al Cliente le proporcionarán asistencia inmediata.

Número Gratuito de Servicio al Cliente
1-800-999-8899
Lun. – Vier. 9 a.m. – 5 p.m. Hora Estándar del
Pacífico
www.marcypro.com
support@impex-fitness.com

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Este equipo de ejercicio está construido para ofrecer una seguridad óptima. Sin embargo, se deben tomar en consideración ciertas precauciones cuando se utiliza equipo para ejercicio.

Asegúrese de leer todo el manual antes de ensamblar o utilizar su equipo. Particularmente, observe las siguientes precauciones de seguridad:

1. **Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo en todo momento. NO deje a los niños sin supervisión en la habitación donde se encuentra el equipo.**
2. Solamente una persona a la vez deberá utilizar el equipo.
3. Si el usuario experimenta mareo, náusea, dolor en el pecho u otros síntomas anormales, PARE el entrenamiento de inmediato. CONSULTE A UN MÉDICO DE INMEDIATO.
4. Coloque el equipo sobre una superficie despejada y nivelada. NO UTILICE el equipo cerca del agua o en el exterior.
5. Mantenga las manos lejos de todas las piezas en movimiento.
6. Utilice siempre ropa adecuada para el entrenamiento cuando se ejercite. NO utilice batas u otra ropa que pueda engancharse en el equipo. Se requiere el uso de tenis para correr o para aeróbicos cuando se use el equipo.
7. Utilice este equipo solamente para el uso indicado, como se describe en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
8. No coloque ningún objeto punzante alrededor del equipo.
9. Las personas discapacitadas no debe usar el equipo.
10. Antes de hacer uso del equipo de ejercicio, realice ejercicios de calentamiento y estiramiento para calentar adecuadamente.
11. Nunca opere el equipo si éste no funciona correctamente.
12. Se recomienda un observador durante el ejercicio.
13. Este equipo está diseñado y pensado para uso doméstico y del consumidor solamente, no para fines comerciales.

ADVERTENCIA: ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS, CONSULTE A SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA LAS PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER EQUIPO DE ENTRENAMIENTO FÍSICO. IMPEX INC. NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR LESIONES PERSONALES O DAÑOS MATERIALES SUFRIDOS POR O A TRAVÉS DEL USO DE ESTE PRODUCTO.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

LINEAMIENTOS PARA EL EJERCICIO

Incrementar el Músculo y Aumentar de Peso

A diferencia del ejercicio aeróbico, el cual enfatiza el entrenamiento de resistencia, el ejercicio anaeróbico se centra en el entrenamiento de fuerza. Un aumento de peso gradual puede ocurrir mientras aumenta el tamaño y la fuerza de los músculos. Mientras se desarrolla la masa muscular,

su cuerpo se adapta a la tensión impuesta. Usted puede modificar su dieta incluyendo alimentos tales como carnes, pescado y vegetales. Estos alimentos ayudan a los músculos a recuperarse y reabastecerse de nutrientes importantes después de un entrenamiento intenso.

Resistencia y Fuerza Muscular

Para obtener el mayor beneficio del ejercicio, es importante desarrollar un programa de ejercicios que le permita ejercitar los principales grupos musculares por igual.

Para aumentar la fuerza muscular; siga este principio:

El aumentar la resistencia y mantener el número de repeticiones de un ejercicio resulta en un incremento de la fuerza muscular.

Para tonificar su cuerpo, siga este principio:

Reducir la resistencia además de aumentar el número de repeticiones de un ejercicio resulta en un incremento de la tonificación corporal.

Una vez se sienta cómodo con un ejercicio, puede cambiar la resistencia, el número de repeticiones o la velocidad a la que hace el ejercicio. No es necesario cambiar las tres variables. Por ejemplo, usted está entrenando con 22.7 kg/50 libras y realiza el ejercicio 10 veces en 3 minutos. Cuando esto se vuelve demasiado fácil, quizás decida aumentar el peso a 27.2 kg/60 libras y realice el mismo número de repeticiones en la misma cantidad de tiempo. Levantar más peso en menos repeticiones generalmente desarrolla fuerza muscular. Para ganar tanto fuerza muscular como resistencia, se recomienda que efectúe cada ejercicio de 15 a 20 repeticiones por serie.

Intensidad del Entrenamiento

Que tan duro empiece a entrenar depende de su condición física general. El dolor muscular que experimente puede reducirse disminuyendo la carga en los músculos y realizando menos series. Para evitar lesiones, debe iniciar el programa de ejercicios gradualmente y establecer el peso de acuerdo a su condición física individual. La carga debe aumentar de acuerdo al incremento de su condición física.

El dolor muscular es común, especialmente cuando se inicia un programa de ejercicios. Si se encuentra adolorido por un largo plazo, puede ser momento de cambiar su programa. Eventualmente su sistema muscular se acostumbrará al estrés y presión a la que se encuentra sujeto.

Iniciar un Programa de Incremento de Fuerza

Ejercicios de Pre calentamiento

Para iniciar un entrenamiento de fuerza, es importante hacer estiramientos y realizar ejercicios livianos de 5 a 10 minutos. Esto ayuda a preparar el cuerpo para un ejercicio intenso aumentando la circulación, la temperatura corporal y el oxígeno en los músculos.

Entrenamiento

Al entrenar se debe tomar en cuenta que un dolor muscular que dura un largo tiempo no es deseable y que éste puede significar que ha ocurrido una lesión.

Enfriamiento

Al finalizar el entrenamiento, efectúe ejercicios de estiramiento lentamente de 5 a 10 minutos. Efectúe cada estiramiento hasta dónde se sienta cómodo. Esta fase le permite a sus músculos relajarse después del entrenamiento.

Para obtener un programa de entrenamiento completo se recomienda efectuar de 2 a 3 días de ejercicio aeróbico adicionales al entrenamiento de resistencia.

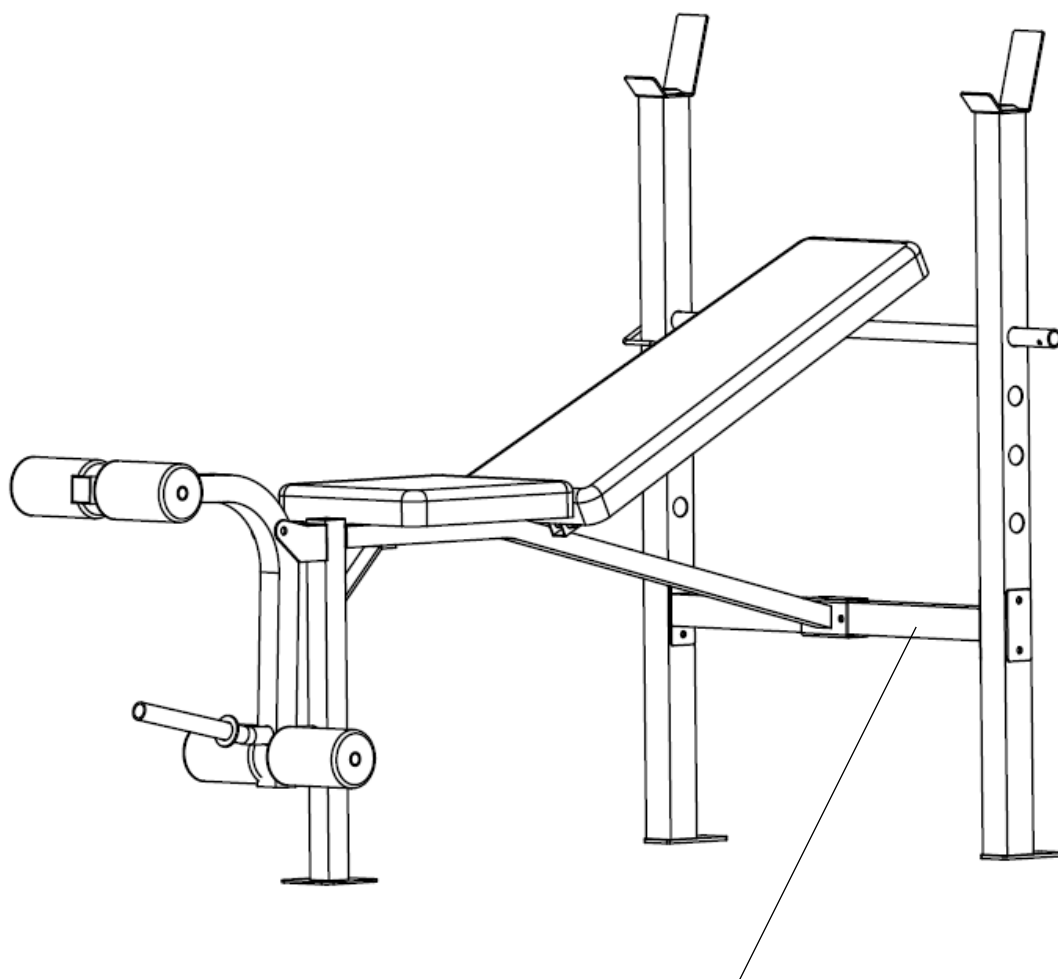
Beber Agua

Para que el cuerpo funcione correctamente debe estar bien hidratado. Si usted hace ejercicio, debe incrementar el consumo de líquidos. La razón es que el agua que usted toma saldrá de su sistema a través del mecanismo de sudoración el cual refresca su cuerpo durante el ejercicio. El agua que se pierde a través del ejercicio debe sustituirse para que los músculos puedan recuperarse correctamente.

Día de Descanso

Aunque usted no lo crea necesario, tomar un día de descanso al menos una vez por semana es importante porque le permite a su cuerpo sanarse a sí mismo. Ejercitar continuamente un músculo puede resultar en un sobre entrenamiento lo cual puede no ser beneficioso a largo plazo.

▲ UBICACIÓN DE LA ETIQUETA DE ADVERTENCIA



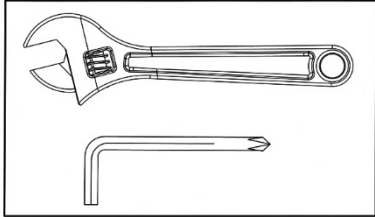
Las etiquetas de advertencia que se muestran a continuación han sido colocadas en el Estabilizador Trasero. Si las etiquetas fuesen extraviadas o se encuentran ilegibles, por favor comuníquese con servicio al cliente al 1-800-999-8899 para reemplazarlas. Coloque las etiquetas en la ubicación que se muestra.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE ENSAMBLAJE

- ❖ Herramientas necesarias para ensamblar el banco:
 - Llaves Allen (incluidas)
 - Llaves ajustables (no incluidas)
- ❖ NOTA: se recomienda enfáticamente que este equipo sea ensamblado por dos o más personas para evitar posibles lesiones.
- ❖ Asegúrese que los **Tornillos de Cabeza Redonda** se inserten a través de los orificios cuadrados en los componentes a ensamblarse. Coloque la arandela solamente al extremo del Tornillo de Cabeza Redonda.

- ❖ Utilice **Tornillos Allen** o **Tornillos Hexagonales** insertados a través del **Agujero REDONDO** en los componentes a ensamblarse.
- ❖ Siempre espere a que todos los tornillos estén ensamblados a la banca antes de ajustarlos. No ajuste los tornillos inmediatamente después de instalarlos.

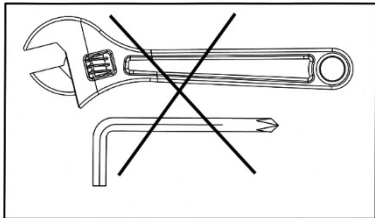
Ajuste de Tuercas y Tornillos



Ajuste bien todos los Tornillos y Tuercas después de que todos los componentes hayan sido ensamblados en los pasos presentes y anteriores.

NOTA: No ajuste ningún componente montado sobre un eje.

Asegúrese que todos los componentes con eje pueden moverse libremente.



No ajuste todos los Tornillos y Tuercas en este paso.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

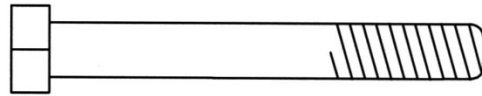
1. Lubrique periódicamente las piezas en movimiento con aceite ligero WD-40.
2. Inspeccione y ajuste todas las piezas antes de usar el equipo.
3. El equipo puede ser limpiado utilizando un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. **NO** utilice solventes.
4. Examine el equipo con regularidad para detectar señales de daño o deterioro.
5. Reemplace inmediatamente cualquier componente defectuoso y/o mantenga el equipo fuera de uso hasta su reparación.
6. **El no inspeccionar frecuentemente el equipo puede afectar el nivel de seguridad del mismo.**

CAPACIDAD DE CARGA Y DIMENSIONES

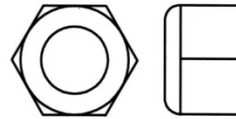
1. Peso máximo: 136 kg (300 libras)
2. Dimensión del equipo ensamblado: 1.5 m x 0.8 m x 1.08 m

PAQUETE DE HERRAJES

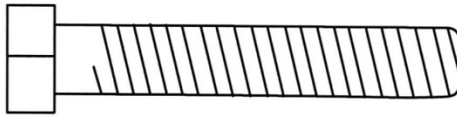
NOTA: Las siguientes piezas no están dibujadas a escala. Por favor, use su propia regla para medir el tamaño.



#20 M8 x 2 1/2" Hex Bolt (Qty 4)



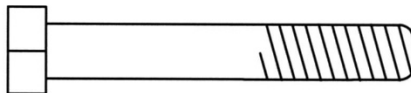
#27 M10 Aircraft Nut (Qty 1)



#21 M10 x 2 3/8" Hex Bolt (Qty 1)



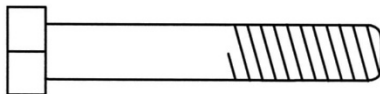
#24 M8 Aircraft Nut (Qty 11)



#18 M8 x 2 3/8" Hex Bolt (Qty 4)



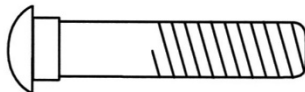
#25 Ø 1/2" Washer (Qty 8)



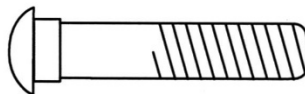
#30 M8 x 2 1/8" Hex Bolt (Qty 1)



#26 Ø 5/8" Washer (Qty 11)



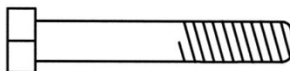
#28 M8 x 1 5/8" Carriage Bolt (Qty 1)



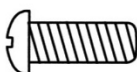
#29 M8 x 1 3/4" Carriage Bolt (Qty 1)



#31 Ø 3/4" Washer (Qty 1)



#23 M6 x 1 5/8" Hex Bolt (Qty 4)



#22 M6 x 5/8" Phillip Screw (Qty 4)

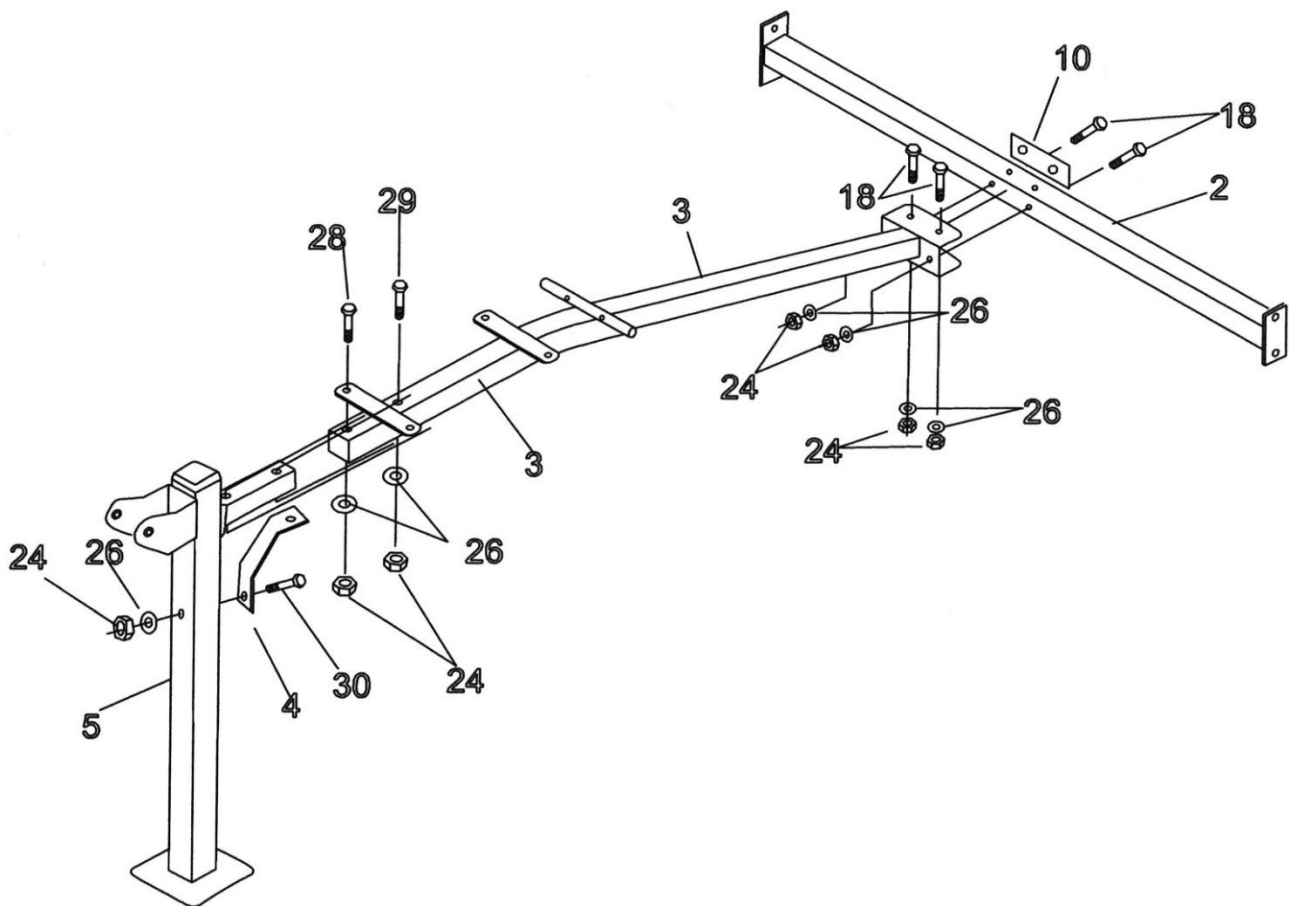
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Herramientas necesarias para montar la máquina: Dos llaves ajustables y un destornillador Philips.
NOTA: Se recomienda encarecidamente que dos o más personas monten esta máquina para evitar posibles lesiones.

PASO 1 (Ver Diagrama 1)

- A.) Conecte el Soporte Frontal (#5) al Soporte Principal del Asiento (#3). Asegure el agujero frontal con un tornillo de carro M8 x 1 5/8" (#28), una arandela de Ø5/8" (#26) y una tuerca aeronáutica M8 (#24). Asegure el otro agujero con un tornillo de carro M8 x 1 3/4" (#29), el Soporte Diagonal (#4), una arandela de Ø5/8" (#26) y una tuerca aeronáutica M8 (#24).
- B.) Asegure el otro extremo del Soporte Diagonal (#4) al Soporte Frontal (#5) con un tornillo hexagonal M8 x 2 1/8" (#30), una arandela de Ø5/8" (#26) y una tuerca aeronáutica M8 (#24).
- C.) Conecte el Soporte Principal del Asiento (#3) al Soporte Transversal (#2). Asegúrelo con cuatro tornillos hexagonales M8 x 2 3/8" (#18), un soporte (#10), cuatro arandelas de Ø5/8" (#26) y cuatro tuercas aeronáuticas M8 (#24).

DIAGRAMA 1

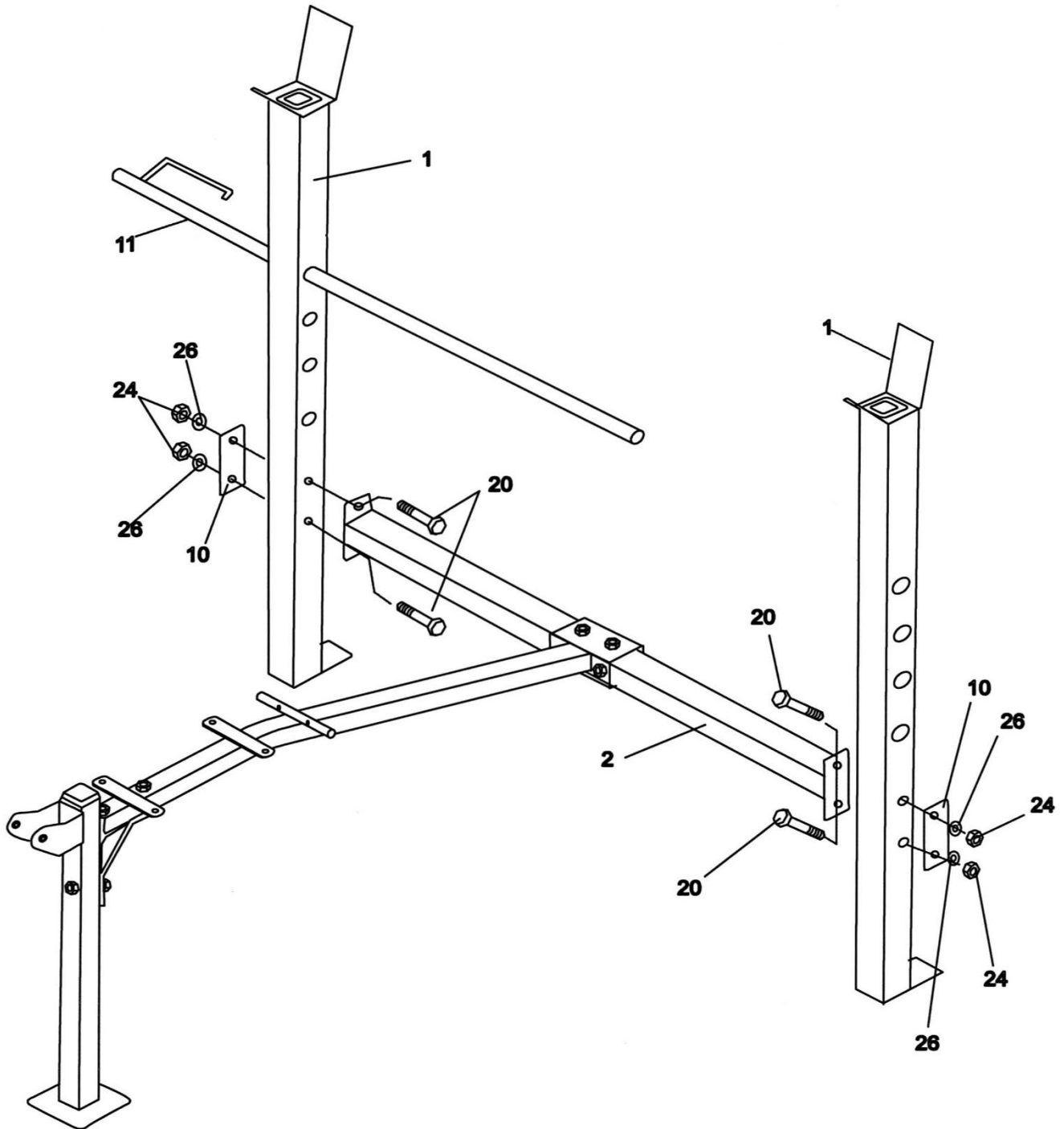


PASO 2 (Ver Diagrama 2)

- A.) Coloque el Soporte Transversal (#2) en el punto medio de las dos Vigas Verticales (#1).

- B.) Asegure cada extremo del Soporte Transversal con dos tornillos hexagonales M8 x 2 1/2" (#20), un soporte (#10), dos arandelas de Ø5/8" (#26) y dos tuercas aeronáuticas M8 (#24).
- C.) Inserte la Barra de Ajuste del Respaldo (#11) a través de los agujeros seleccionados para la posición de inclinación deseada.

DIAGRAMA 2



PASO 3 (Ver Diagrama 3)

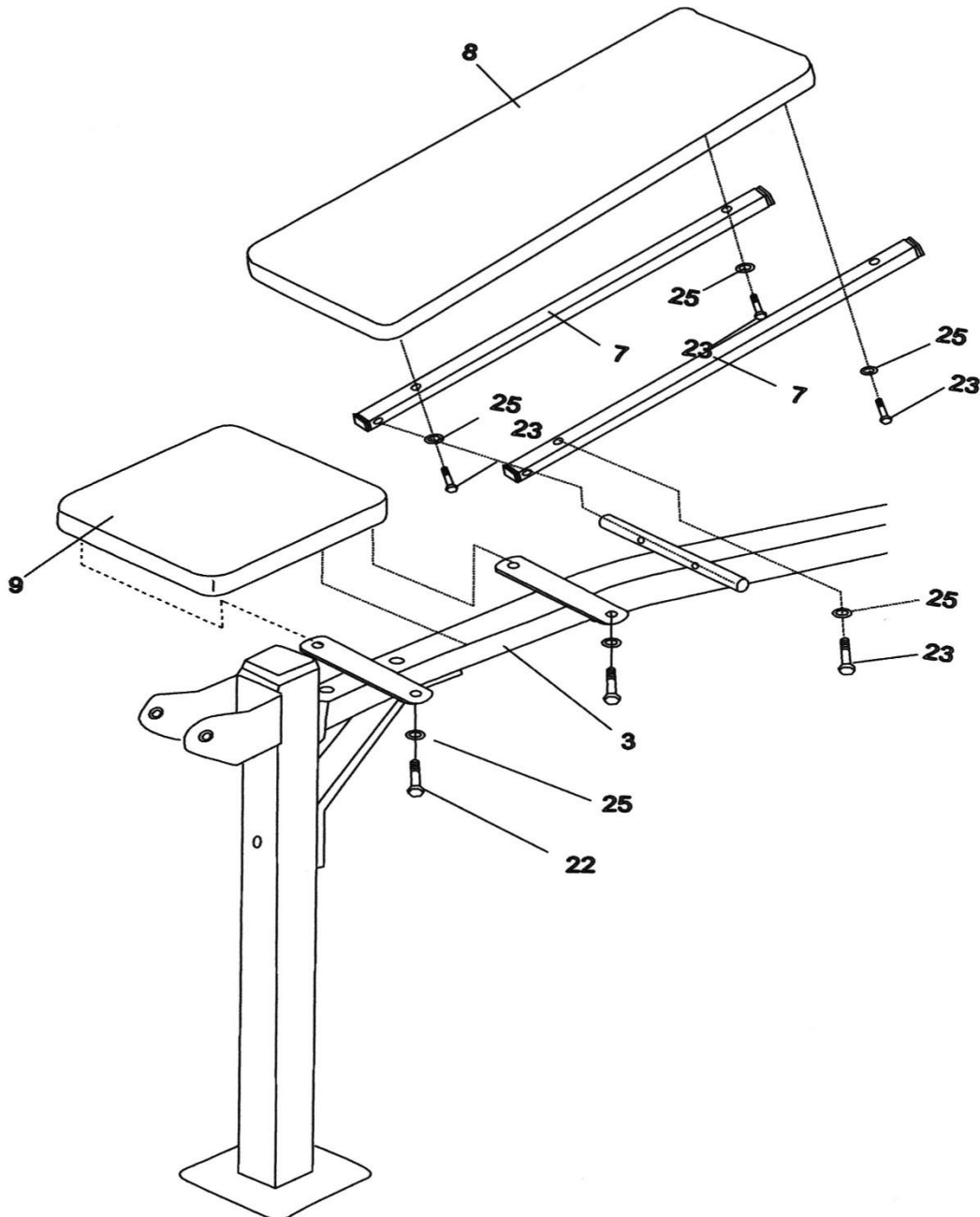
- A.) Conecte el lado con agujeros de los Soportes del Respaldo (#7) al pivote en el Soporte Principal del Asiento (#3). Coloque el otro extremo de los Soportes del Respaldo contra la

Barra de Ajuste del Respaldo (#11).

B.) Coloque la Tabla del Respaldo (#8) sobre los Soportes del Respaldo (#7). Asegúrela con cuatro tornillos hexagonales M6 x 1 5/8" (#23) y arandelas de Ø 1/2" (#25).

C.) Coloque el Asiento (#9) sobre el Soporte Principal del Asiento (#3). Asegúrelo con cuatro tornillos Philips M6 x 5/8" (#22) y arandelas de Ø 1/2" (#25).

DIAGRAMA 3



PASO 4 (Ver Diagrama 4)

A.) Conecte el Desarrollador de Piernas (#6) al soporte abierto en el Soporte Frontal (#5). Asegúrelo con un tornillo hexagonal M10 x 2 3/8" (#21), una arandela de Ø 3/4" (#31) y una tuerca aeronáutica M10 (#27).

B.) Inserte dos Tubos de Espuma (#13) hasta la mitad de los agujeros en el Desarrollador de Piernas. Empuje cuatro Ruedas de Espuma (#12) sobre los Tubos.

DIAGRAMA 4

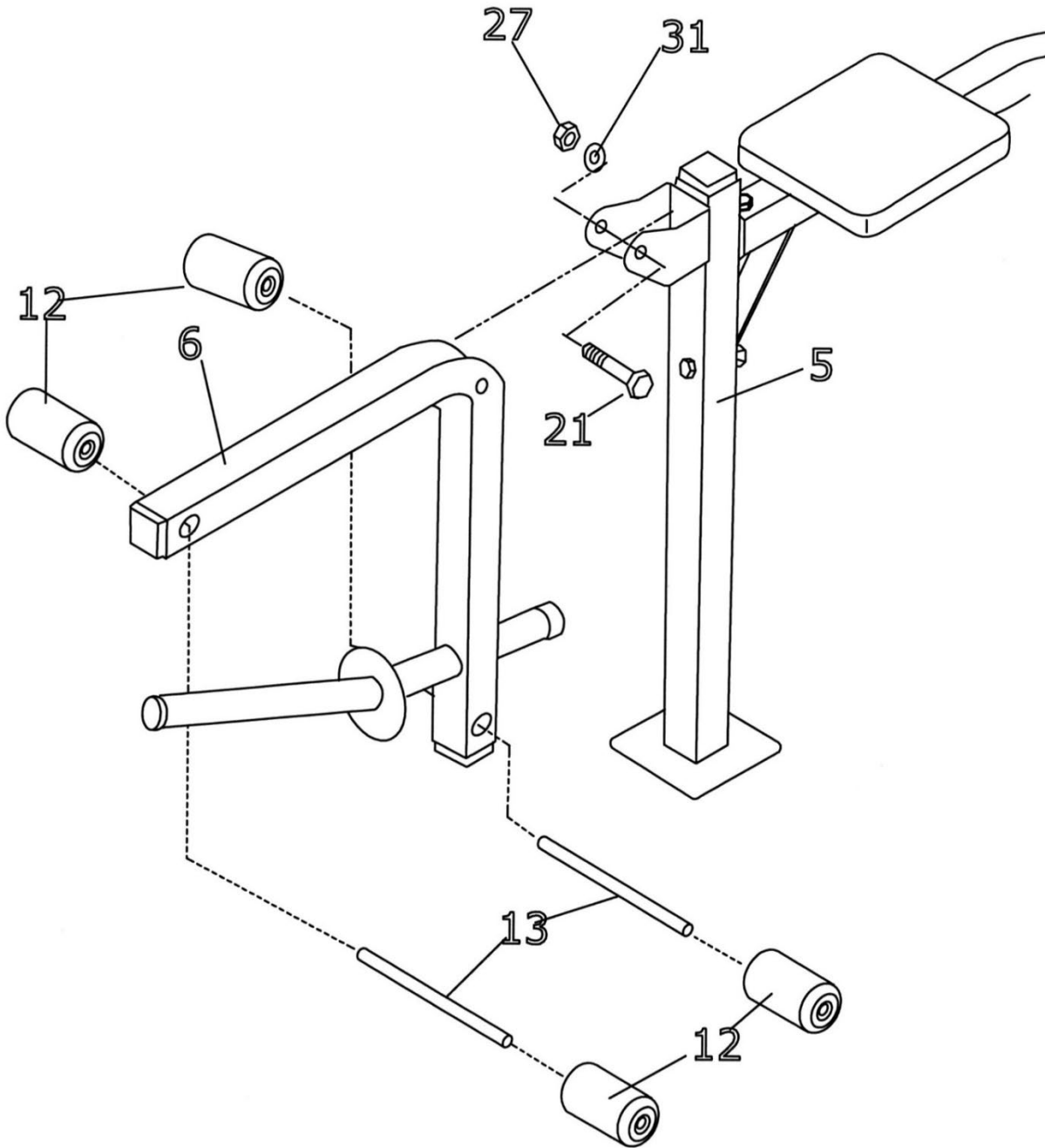
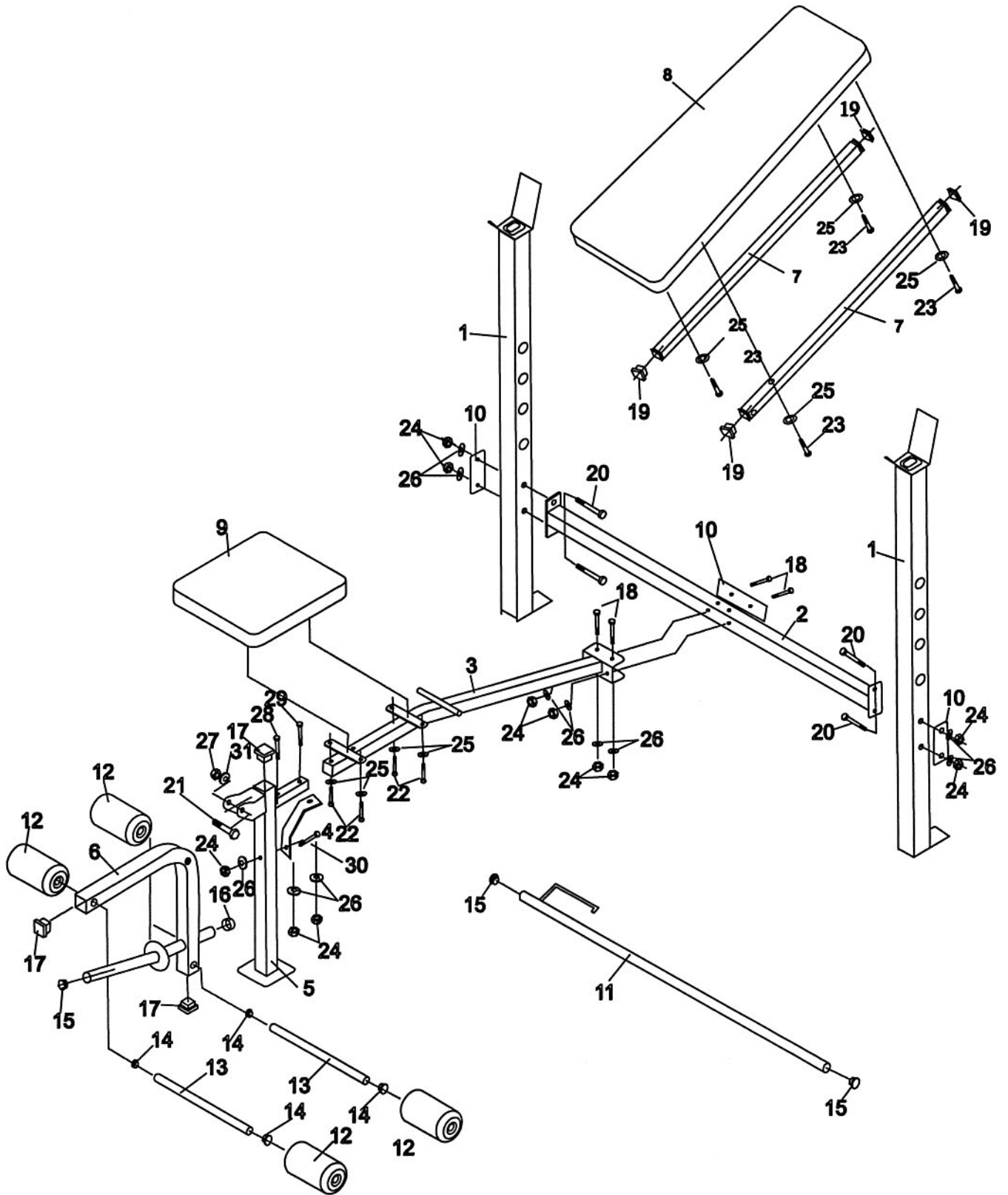


DIAGRAMA EXPLOTADO



LISTA DE PARTES

N.º CLAVE	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Viga Vertical	2
2	Soporte Transversal	1
3	Soporte Principal del Asiento	1
4	Soporte Diagonal	1
5	Soporte Frontal	1
6	Desarrollador de Piernas	1
7	Soporte del Respaldo	2
8	Tabla del Respaldo	1
9	Asiento	1
10	Soporte	3
11	Barra de Ajuste del Respaldo	1
12	Rodillo de Espuma	4
13	Tubo de Espuma	2
14	Tapa de Ø ¾"	4
15	Tapa de Ø 1"	3
16	Parachoques de Goma	1
17	Tapa Cuadrada de 1 ½"	3
18	Tornillo Hexagonal M8 x 2 3/8"	4
19	Tapa Cuadrada de 1"	4
20	Tornillo Hexagonal M8 x 2 ½"	4
21	Tornillo Hexagonal M10 x 2 3/8"	1
22	Tornillo Philips M6 x 5/8"	4
23	Tornillo Hexagonal M6 x 1 5/8"	4
24	Tuerca Aeronáutica M8	11
25	Arandela de Ø ½"	8
26	Arandela de Ø 5/8"	11
27	Tuerca Aeronáutica M10	1
28	Tornillo de Carro M8 x 1 5/8"	1
29	Tornillo de Carro M8 x 1 ¾"	1
30	Tornillo Hexagonal M8 x 2 1/8"	1
31	Arandela de Ø ¾"	1

IMPEX[®] INC.

GARANTÍA LIMITADA

IMPEX Inc. ("IMPEX[®]") garantiza que este producto está libre de defectos en mano de obra y materiales, bajo un uso y condiciones de servicio normales, por un período de dos años a partir de la fecha de compra. Esta garantía se extiende únicamente al comprador original. La obligación de IMPEX bajo esta garantía está limitada a reemplazar o reparar, según la opción que decida IMPEX.

Todas las devoluciones deben ser aprobadas previamente por IMPEX. La autorización se puede obtener al llamar al departamento de servicio al cliente de IMPEX al número 1-800-999-8899. Todos los costos de envío de los productos devueltos a IMPEX deben ser pagados por el cliente. Esta garantía no se extiende a cualquier producto o daño a un producto causado por o atribuido a daños de transporte, abuso, uso incorrecto, no adecuado o anormal, así como reparaciones no realizadas por un centro de servicio autorizado por IMPEX, además de productos utilizados para propósitos comerciales o de renta. Ninguna otra garantía además de la que se especifica en este documento está autorizada por IMPEX.

IMPEX no es responsable por daños indirectos, especiales o consecuenciales que surjan de o en relación con el uso o desempeño del producto, así como otros daños con respecto a cualquier pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de ingresos o ganancias, pérdida de disfrute o uso, costos de extracción, instalación o cualquier daño consecuente o de otra índole. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes. Por lo tanto, es posible que la limitación anterior no aplique en su caso.

La garantía que se extiende en este documento reemplaza cualquier otra garantía implícita o explícita para un propósito particular limitado en su alcance y duración por los términos establecidos anteriormente. Algunos estados no permiten limitaciones sobre que tanto se extiende una garantía implícita. Por lo tanto, es posible que la limitación anterior no aplique en su caso.

Esta garantía le da un derecho legal específico. Es posible que usted también cuente con otros derechos que varían de un estado a otro.

Regístrese en línea en www.marcypro.com

IMPEX[®] INC.

2801 South Towne Avenue
Pomona, California 91766

ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Las piezas de repuesto se pueden ordenar al llamar a nuestra línea gratis de servicio al cliente al número **1-800-999-8899** durante nuestras horas regulares de oficina: de lunes a viernes de 9 am a 5 pm, horario pacífico.

support@impex-fitness.com

Cuando ordene piezas de repuesto, asegúrese de tener la siguiente información lista:

1. Modelo
2. Descripción de las piezas
3. Número de las piezas
4. Fecha de compra