

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

NOTE:
Veuillez lire les instructions
attentivement avant d'utiliser ce
produit.

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

注意：
本製品をご使用になる前に 説明書
をよくお読みください

Model/ Modèle/
Modelo/ モデル
MWM-7119

Retain This Manual for
Reference

Conservez ce guide à titre de
reference

Conserve este manual para
futura referencia

本マニュアルを
参照用に保管してください

ITM./ART.:
1426898

OWNER'S
MANUAL

MANUEL DE CENTRE
D'ENTRAÎNEMENT

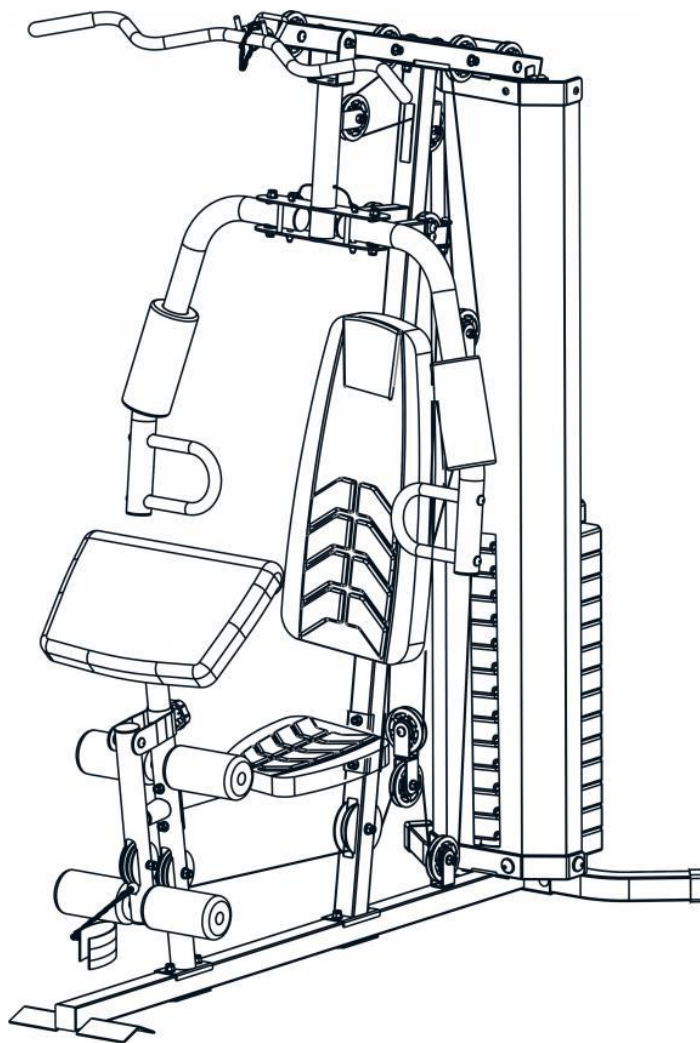
MANUAL DEL
PROPIETARIO

オーナーズ
マニュアル

210326

MARCY®

MWM-7119



HOME GYM / CENTRE D'ENTRAÎNEMENT /
GIMNASIO DE MULTIFUNCIONES PARA EL
HOGAR / ホームジム

IMPEX® INC.

2801 S. Towne Ave, Pomona, CA 91766

Tel: (800) 999-8899

www.marcypro.com

support@impex-fitness.com

TABLE OF CONTENTS

BEFORE YOU BEGIN	1
IMPORTANT SAFETY NOTICES	2
EXERCISE GUIDELINES	3
WARNING LABEL PLACEMENT	5
IMPORTANT ASSEMBLY INFORMATION	6
CARE AND MAINTENANCE	8
PARTS LIST	9
EXPLODED DIAGRAM	11
COMBINATION LOCK SETUP INSTRUCTION	12
WEIGHT RESISTANCE CHART	13
WARRANTY	14
ORDERING PARTS	14

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for selecting the MARCY HOME GYM MWM-7119 by IMPEX® INC. For your safety and benefit, read this manual carefully before using the equipment. As a manufacturer, we are committed to provide 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 lb / 22.5 kg and performing the exercise 10 times in 3 minutes. When this becomes too easy, you may decide to move up lifting 60 lb / 27 kg 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.

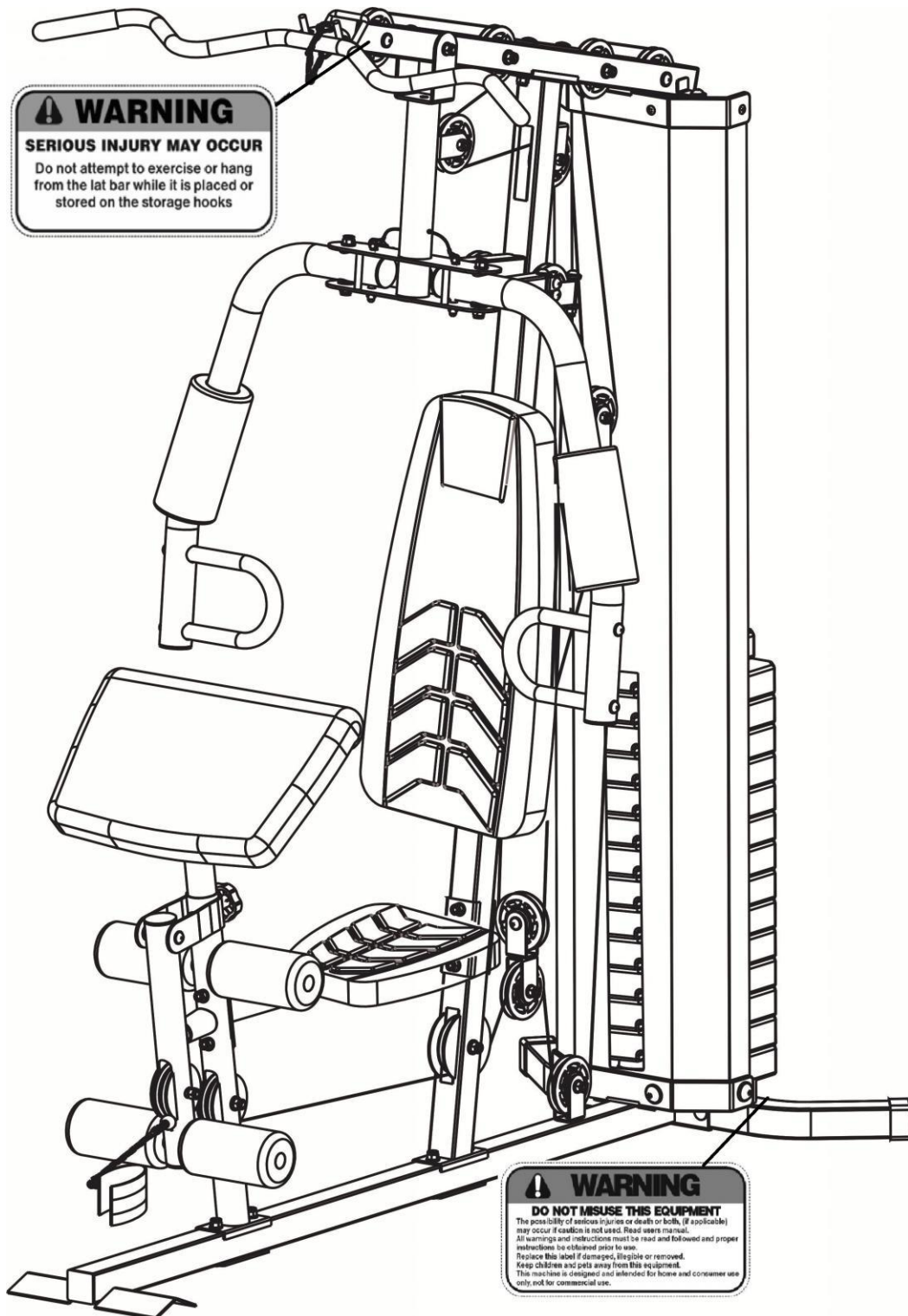
Drinking Water

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

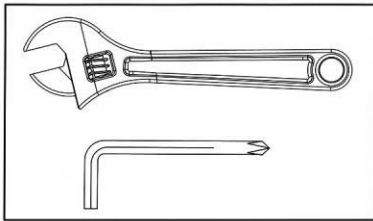


The warning labels shown here have been placed on the Rear Stabilizer and Upper Frame. If the labels are missing or illegible, please call customer service at 1-800-999-8899 for replacements. Apply the labels in the location shown.

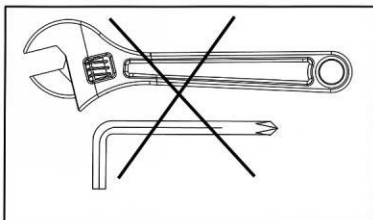
IMPORTANT ASSEMBLY INFORMATION

- ❖ 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

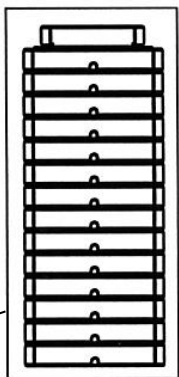


Securely tighten all Nuts and Bolts after all components have been assembled in current and previous steps.
NOTE: Do not over tighten any component with pivoting function.
Make sure all pivoting components are able to move freely.



Do not tighten all Nuts and Bolts in this step.

Weight Plate Installation



Slide weight plates onto Guide Rod from top to bottom.
The deep groove on each weight plate needs to face front and downwards.

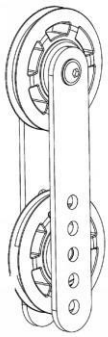
Deep Groove

OPERATION NOTES

Weight Plate Selection

- Use the Weight Selector Pin to select the number of weight plates to exercise.
- Do not insert weight selector pin while the weight stack or top plate is in elevated position.
- Be certain the weight Selector Pin is completely inserted.
- Each Weight Plate weights approximately 10 lb / 4.5 kg.
- Please refer to Weight Resistance Chart page.
- Never use dumbbells or other means to increase the weight resistance. Use only weight plates provided by manufacturer.
- **For safety purpose while the equipment is not in use. Insert the Lock Pin into the hole on Guide Rod and use Combination Lock to lock the Pin to prevent the movement of Weight Plates.** Please refer to the Combination Lock set up.

Cable Tension Adjustment



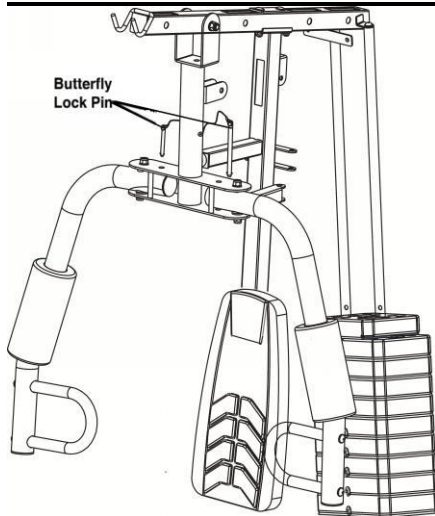
Adjust the tension of the Cable System by moving the position of lower Pulley on the two Double Floating Pulley Brackets.

If the tension is too loose, move the lower pulley up by one hole.

If the tension is too tight, move the lower pulley down by one hole.

Lower Pulley

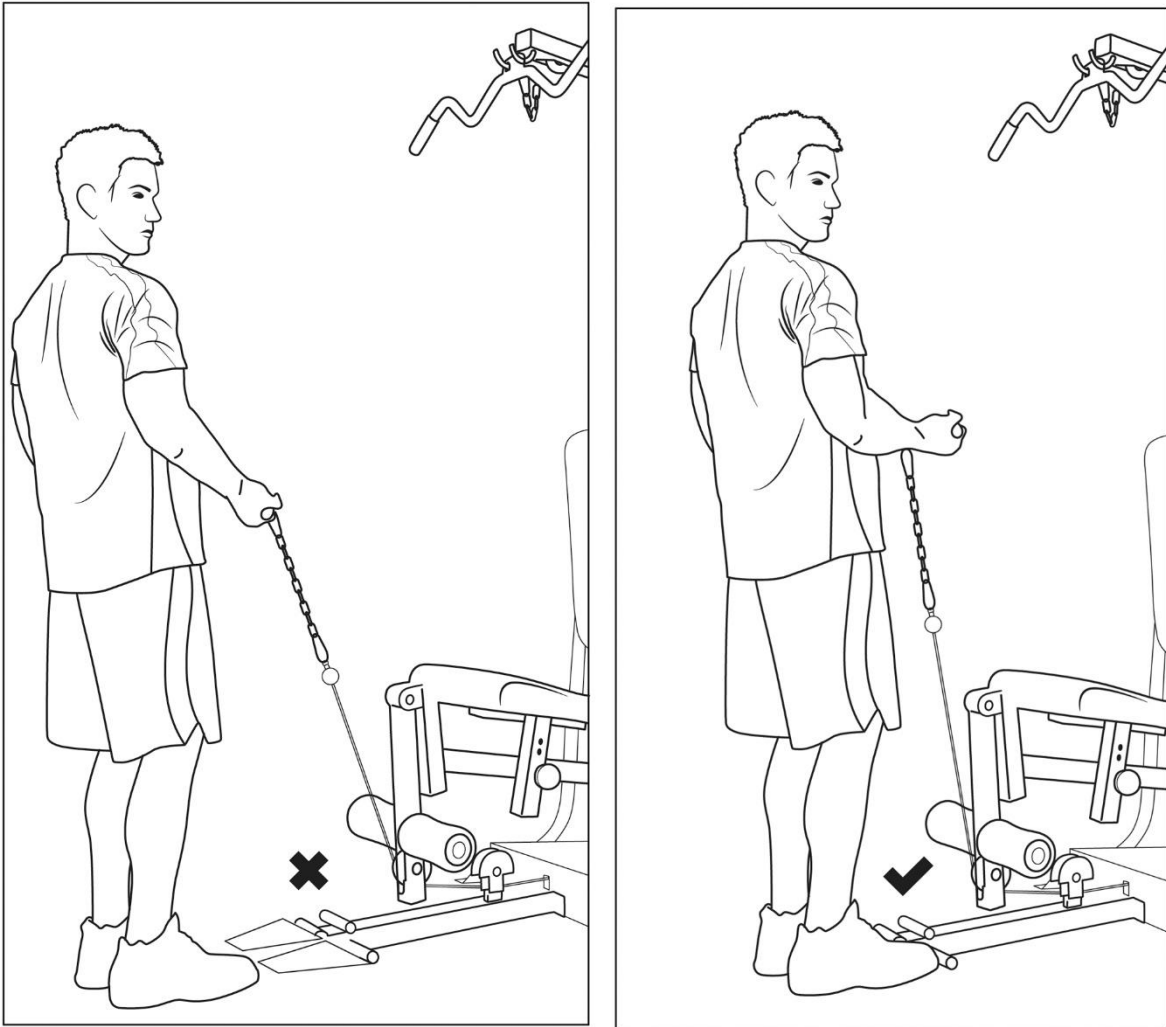
Front Press and Butterfly Exercises



1. Insert the Butterfly Lock Pin through the holes on Front Press Base and Butterfly to lock the Butterfly in position when doing Front Press exercises.
2. Pull out the Butterfly Lock Pin when doing Butterfly exercises.

WARNING

Please ensure to step with both feet on the included foot-plate while performing lower pulley exercises to avoid any unwanted movement of the exercise machine.



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

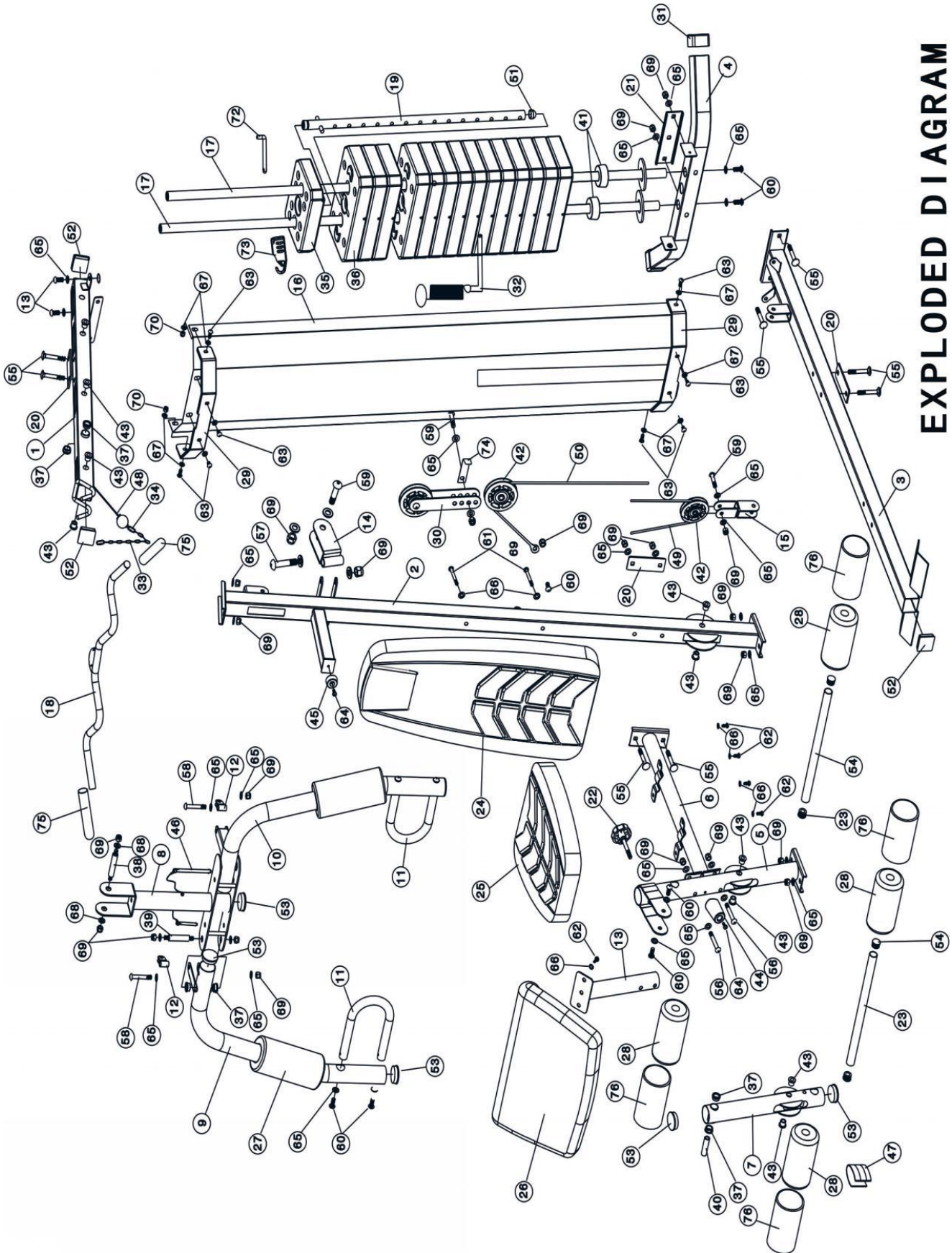
1. Maximum user weight: 300 lbs. (136 kg)
2. Assembled Dimension: 68" x 36" x 79" (1727.2mm x 914.4mm x 2007mm)

MWM-7119 PARTS LIST

PART NO	DESCRIPTION	SIZE	SIZE (Metric)	Qty
1	Upper Frame			1
2	Vertical Frame			1
3	Base Frame			1
4	Rear Stabilizer			1
5	Leg Developer Holder			1
6	Seat Support			1
7	Leg Developer			1
8	Front Press Base			1
9	Right Butterfly			1
10	Left Butterfly			1
11	Front Press Handle			2
12	Butterfly Cable Bracket			2
13	Arm Curl Stand			1
14	Swivel Pulley Bracket			2
15	Angled Double Floating Pulley Bracket			1
16	Weight Stack Cover			1
17	Guide Rod			2
18	Lat Bar			1
19	Selector Rod			1
20	Bracket	1 3/4" x 4 3/4"	45 mm x 120 mm	4
21	U-shaped Bracket	2" x 7"	51 mm x 178 mm	1
22	Lock Knob			1
23	Foam Tube			2
24	Backrest Board			1
25	Seat Pad			1
26	Arm Curl Pad			1
27	Large Foam Roll	Ø 1 7/8" x Ø 8 5/8"	Ø 48 mm x 220 mm	2
28	Foam Roll	Ø 7/8" x Ø 7"	Ø 22 mm x 180 mm	4
29	Weight Stack Cover Bracket			2
30	Double Floating Pulley Bracket			2
31	Rear Stabilizer End Cap			2
32	Weight Selector Pin			1
33	Chain			1
34	C-clip			2
35	Selector Stem			1
36	Weight Plate			14
37	Bushing	Ø1"	Ø 25 mm	8
38	Front Press Axle	3"	75 mm	1
39	Butterfly Axle	2 5/8"	66 mm	2
40	Leg Developer Axle			1
41	Weight Plate Rubber Bumper	Ø2 3/8" x 1"	Ø 61 mm x 25 mm	2

42	Pulley			16
43	Pulley Bushing	Ø 7/8" x 1/2"	Ø 22 mm x 14 mm	14
44	Rubber Bumper	Ø 1 7/8" x 2 1/2"	Ø 44 mm x 64 mm	1
45	Rubber Bumper	Ø 1 1/2" x 5/8"	Ø 37 mm x 16 mm	1
46	Butterfly Lock Pin			2
47	Ankle Strap			1
48	Upper Cable	116"	2960 mm	1
49	Butterfly Cable	91"	2330 mm	1
50	Lower Cable	134"	3420 mm	1
51	Cone-shaped End Cap	Ø 1"	Ø 25 mm	1
52	End Cap	2" x 2"	50 mm	3
53	End Cap	Ø 2"	Ø 50 mm	7
54	End Cap	Ø 1"	Ø 25 mm	4
55	Carriage Bolt	M10 x 2 3/4"	M10 x 70 mm	10
56	Allen Bolt	M10 x 2 3/4"	M10 x 70 mm	9
57	Allen Bolt	M10 x 2 1/2"	M10 x 65 mm	2
58	Allen Bolt	M10 x 2"	M10 x 50 mm	2
59	Allen Bolt	M10 x 1 3/4"	M10 x 45 mm	9
60	Allen Bolt	M10 x 3/4"	M10 x 20 mm	13
61	Allen Bolt	M8 x 2 3/4"	M8 x 70 mm	2
62	Allen Bolt	M8 x 5/8"	M8 x 16 mm	6
63	Allen Bolt	M6 x 3/5"	M6 x 16 mm	8
64	Philips Screw	M6 x 5/8"	M6 x 16 mm	2
65	Washer	Ø 3/4"	Ø 10 mm	50
66	Washer	Ø 5/8"	Ø 8 mm	8
67	Washer	Ø 1/2"	Ø 6 mm	10
68	Spacer	Ø 1" x Ø 3/8"	Ø 25 mm x Ø 11 mm	6
69	Aircraft Nut		M10	41
70	Aircraft Nut	M6	M6	2
71	Self Tapping Screw	ST5 x 3/8"	ST5 x 10 mm	2
72	Lock Pin			1
73	Combination Lock			1
74	Cable Retainer			2
75	Handle Grip			2
76	Foam Roll Cover			4

EXPLODED DIAGRAM



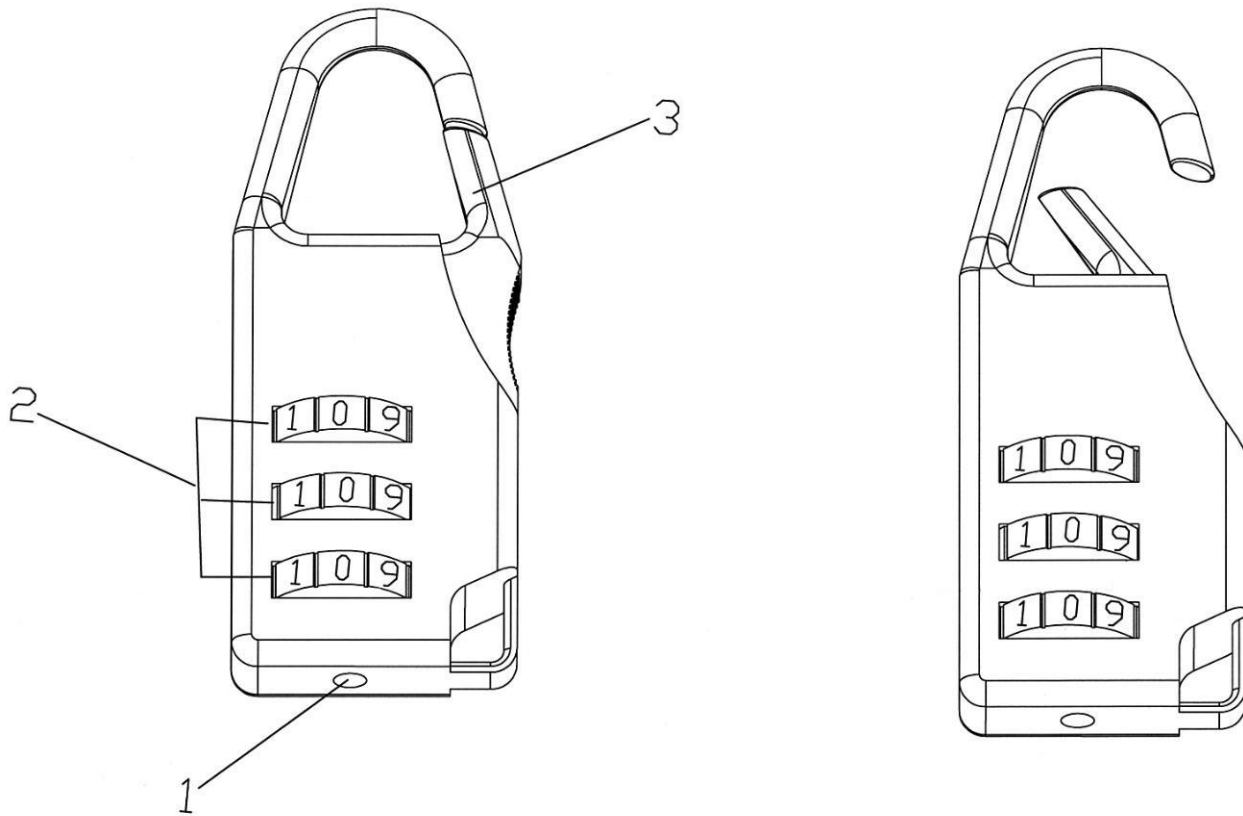
EXPLODED DIAGRAM

Combination Lock Set Up Instruction

The Lock is set at the manufacturer to the open at 0-0-0 (all zeros are positioned in the middle). It is recommended to change the combination to ensure safety.

Please follow the below steps to change the combination:

1. Push and hold the combination adjustment button (#1) as indicated below, while holding down the adjustment button, turn the numerical dial (#2) to set the desired combination in the middle. Release the button (#1). Set the two other numerical dials the same way. This only needs to be done once.
2. To lock, turn the dials so the Lock shows random numbers.
3. To unlock, turn the dials to the combination setup in step one, press the shackle (#3) to open.



MWM-7119 WEIGHT RESISTANCE CHART

Weight Plate	Front Press		Butterfly		Lat Pull		Low Pulley	
	Lb.	Kg.	Lb.	Kg.	Lb.	Kg.	Lb.	Kg.
1	31	14.1	15	6.8	30	13.4	30	13.4
2	44	20	20	9	40	17.9	40	17.9
3	57	25.9	25	11.2	50	22.4	50	22.4
4	70	31.8	30	13.4	60	26.9	60	26.9
5	83	37.7	35	15.6	70	31.4	70	31.4
6	96	43.6	40	17.8	80	35.9	80	35.9
7	109	49.5	45	20	90	40.4	90	40.4
8	122	55.4	50	22.2	100	44.9	100	44.9
9	135	61.3	55	24.4	110	50.4	110	50.4
10	148	67.2	60	26.6	120	54.9	120	54.9
11	161	73.1	65	28.8	130	60.4	130	60.4
12	174	79	70	31	140	64.9	140	64.9
13	187	84.9	75	33.2	150	70.4	150	70.4
14	200	91	80	35.4	160	74.9	160	74.9

Note: Each plate weights 10 lb. (4.53 kg)
Numbers are approximate. Actual weights may vary.
Values for Butterfly are for each arm.

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 center 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 or whatsoever natures. Some states/provinces 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/provinces 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 states/provinces to states/provinces.

AUSTRALIA: Our goods come with guarantees that cannot be excluded under the Australian Consumer Law. You are entitled to a replacement or refund for a major failure and for compensation for any other reasonably foreseeable loss or damage. You are also entitled to have the goods repaired or replaced if the goods fail to be of acceptable quality and the failure does not amount to a major failure.

Register on-line 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 am until 5 pm 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

TABLE OF CONTENTS

AVANT DE COMMENCER	15
AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT	16
INSTRUCTIONS LIÉES AUX EXERCICES	17
ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE	19
MODE D'ASSEMBLAGE	20
ENTRETIEN, CAPACITÉ, FONCTIONNEMENT DE L'APPAREIL	22
Liste des pièces	23
VUE ÉCLATÉE	25
MODE D'UTILISATION DU CADENAS	26
TABLEAU DES RÉSISTANCES	27
GARANTIE	28
PIÈCES DE RECHANGE	28

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le CENTRE D'ENTRAÎNEMENT MARCY MWM-7119 d'IMPEX® INC. Afin d'assurer votre sécurité et de tirer le maximum de ce produit, veuillez lire ce guide attentivement avant d'utiliser l'appareil. En tant que fabricant, nous nous engageons à garantir votre entière satisfaction. Si vous avez des questions ou si certaines pièces manquent ou sont endommagées, notre Service à la clientèle à l'usine garantira votre entière satisfaction. Afin d'éviter les délais, *veuillez téléphoner à notre Service à la clientèle au NUMÉRO SANS FRAIS ci-dessous*. Nos agents se feront un plaisir de vous aider immédiatement.

Numéro sans frais du Service à la clientèle
1-800-999-8899 (anglais)
lundi au vendredi : 9 h à 17 h HNP
www.marcypro.com
support@impex-fitness.com

AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

Cet appareil d'exercices a été conçu pour offrir un maximum de sécurité. Toutefois, il est important de prendre certaines précautions au moment d'utiliser tout appareil d'exercices. Lisez attentivement tout le guide avant d'assembler ou d'utiliser cet appareil. Prenez note tout particulièrement des mesures de sécurité suivantes.

1. **Tenir les enfants et les animaux domestiques loin de l'appareil en tout temps. NE JAMAIS laisser un enfant sans surveillance dans la pièce où se trouve l'appareil.**
2. L'appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois.
3. Si l'utilisateur éprouve des étourdissements, des nausées, des douleurs à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, il doit CESSER l'exercice aussitôt et CONSULTER UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
4. Placer l'appareil sur une surface de niveau et bien dégagée. NE PAS utiliser l'appareil près de l'eau ou à l'extérieur.
5. Garder les mains loin de toutes les pièces mobiles.
6. Toujours porter des vêtements d'entraînement appropriés pour faire de l'exercice. NE PAS porter de peignoir ou tout autre vêtement qui pourrait se coincer dans l'appareil. Le port de chaussures de sport ou aérobiques est également requis pour utiliser l'appareil.
7. N'utiliser l'appareil qu'aux fins décrites dans ce guide. NE PAS utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant avec ce produit.
8. Ne placer aucun objet tranchant près de l'appareil.
9. Les personnes handicapées ne devraient pas utiliser cet appareil.
10. Avant d'utiliser l'appareil, toujours faire des exercices d'étirement pour réchauffer les muscles.
11. Ne jamais utiliser l'appareil si ce dernier ne fonctionne pas correctement.
12. Il est recommandé d'utiliser l'appareil en présence d'un surveillant.
13. **Cet appareil est conçu uniquement pour l'usage domestique par les consommateurs. Il n'est pas conçu à des fins commerciales.**

ATTENTION! AVANT D'ENTREPRENDRE UN PROGRAMME D'EXERCICES, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. CECI EST TOUT PARTICULIÈREMENT INDIQUÉ POUR LES PERSONNES DE 35 ANS ET PLUS OU QUI SOUFFRENT DÉJÀ DE PROBLÈMES DE SANTÉ. LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER UN APPAREIL D'EXERCICES. IMPEX INC. NE PEUT ÊTRE TENUE RESPONSABLE D'AUCUNE BLESSURE NI D'AUCUN DOMMAGE MATÉRIEL SUBI PAR OU DÉCOULANT DE L'UTILISATION DE CE PRODUIT.

VEUILLEZ CONSERVER CES INSTRUCTIONS.

Développement des muscles et prise de poids

Contrairement à l'exercice aérobique qui met l'accent sur l'entraînement d'endurance, l'exercice anaérobique est axé sur l'entraînement en force musculaire. La prise de poids graduelle peut survenir alors que les muscles se développent et prennent de la force. Lorsque la masse musculaire se développe, le corps s'adapte au stress qui lui est imposé. Vous pouvez modifier votre alimentation en consommant de la viande, du poisson et des légumes. Ces aliments aident les muscles à récupérer et à se réapprovisionner en éléments nutritifs après une séance d'exercices rigoureux.

Force musculaire et endurance

Afin de profiter au maximum des bienfaits de l'exercice, il est important d'établir un programme d'exercices permettant de faire travailler tous les principaux groupes musculaires de manière égale.

Pour augmenter votre force musculaire, augmentez la résistance et maintenez le nombre de répétitions de l'exercice.

Pour tonifier vos muscles, réduisez la résistance et augmentez le nombre de répétitions de l'exercice.

Une fois que vous êtes à l'aise avec un exercice, vous pouvez modifier la résistance, le nombre de répétitions ou la vitesse à laquelle vous faites l'exercice. Il n'est pas nécessaire de modifier les trois variables. Par exemple, disons que vous vous entraînez avec 22 kg (50 lb) et faites l'exercice 10 fois en 3 minutes. Lorsque l'exercice devient trop facile, vous pouvez passer à 27 kg (60 lb) et faire le même nombre de répétitions dans le même temps. La force musculaire se développe lorsque les poids sont plus lourds, mais soulevés moins souvent. Si vous désirez développer votre force musculaire et votre endurance en même temps, il est recommandé de faire chaque exercice de 15 à 20 fois par série.

Intensité de l'entraînement

Au début, l'intensité de votre entraînement dépend de votre condition physique générale. L'endolorissement des muscles peut être diminué en réduisant le poids soulevé et en réduisant le nombre de séries d'exercices. Afin d'éviter les blessures, il est préférable de commencer par des exercices légers et d'établir le poids selon votre condition physique. Le poids devrait augmenter selon l'amélioration de votre condition physique.

Il est normal d'avoir les muscles endoloris, surtout au début d'un programme d'exercices. Si la douleur dure longtemps, c'est peut-être le moment de modifier le programme. Éventuellement, votre système musculaire s'accoutumera au stress et à la tension qu'il subit.

Commencer un programme de développement de la force musculaire

Échauffement

Il est important de préparer le corps à l'effort en faisant des étirements et des exercices physiques légers pendant 5 à 10 minutes. Ces exercices permettent d'augmenter la circulation sanguine, de hausser la température du corps et de fournir plus d'oxygène aux muscles.

Séance d'exercices

Pendant la séance d'exercices, il est bon de garder en tête qu'une douleur musculaire qui dure longtemps n'est pas souhaitable et peut être le signe d'une blessure.

Période de récupération

À la fin de chaque séance d'exercices, faites des étirements lents pendant 5 à 10 minutes. Étirez-vous autant que possible, sans forcer. La récupération permet aux muscles de réduire l'activité progressivement après la séance d'entraînement.

Afin de suivre un programme d'exercices complet, il est recommandé de faire des exercices aérobiques pendant 2 ou 3 jours, en plus du développement de la force musculaire.

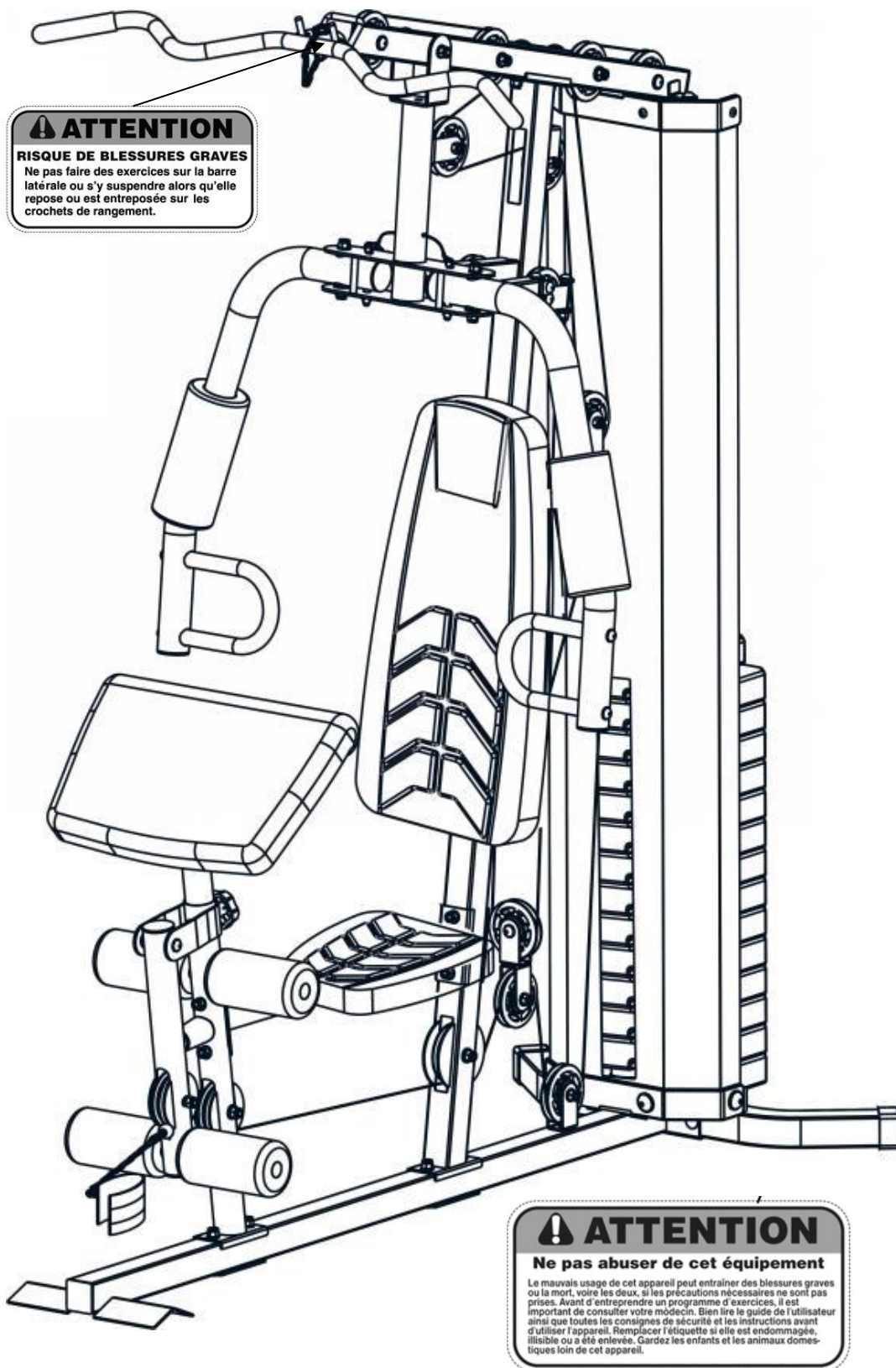
Boire de l'eau

Le corps doit être bien hydraté pour fonctionner convenablement. Si vous faites de l'exercice, vous devez augmenter votre consommation d'eau. L'eau que vous buvez sortira de votre système par la sueur qui aide à refroidir le corps pendant l'exercice. L'eau perdue pendant l'exercice doit être remplacée afin que vos muscles récupèrent de manière adéquate.

Journée de repos

Bien que vous n'en sentiez pas le besoin, il est important de prendre une journée de repos au moins une fois par semaine pour donner à votre corps l'occasion de récupérer et de se guérir. L'exercice continu des muscles provoquera un surentraînement qui ne sera pas bénéfique à long terme.

EMPLACEMENT DES ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE

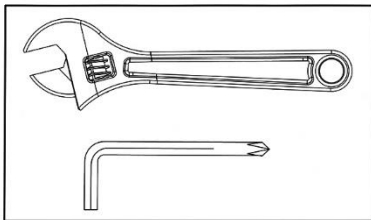


Les étiquettes de mise en garde illustrées ici ont été posées sur la base arrière et la monture supérieure. Si les étiquettes sont manquantes ou illisibles, veuillez communiquer avec le Service à la clientèle au 1-800-999-8899 pour obtenir d'autres étiquettes, puis les poser aux endroits indiqués ci-dessus.

MODE D'ASSEMBLAGE

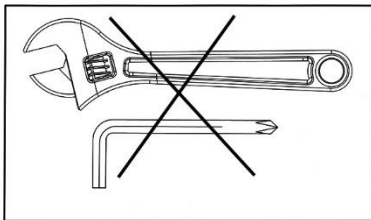
- ❖ Outils nécessaires pour l'assemblage de l'appareil : deux clés ajustables et clés Allen.
- ❖ Remarque : il est fortement recommandé que l'assemblage soit effectué par deux personnes ou plus afin d'éviter les blessures.
- ❖ Veillez à ce que les **boulons de carrosserie** soient insérés dans les **trous CARRÉS** sur les éléments qui doivent être assemblés. Poser la rondelle uniquement à l'extrémité du boulon de carrosserie.
- ❖ Insérer les **boulons Allen ou boulons hexagonaux** dans les **trous RONDS** sur les éléments qui doivent être assemblés.
- ❖ Attendre toujours que tous les boulons soient posés sur l'appareil d'entraînement avant de bien les serrer. **NE PAS** serrer chaque boulon dès qu'il est posé.

Bien serrer tous les boulons et écrous



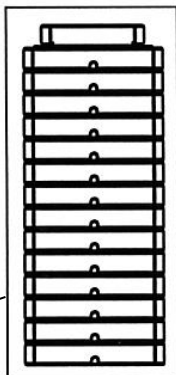
Bien serrer tous les boulons et écrous une fois que toutes les pièces ont été assemblées aux étapes précédentes.

Remarque : ne pas serrer à l'excès les pièces qui doivent pivoter. Veiller à ce que celles-ci puissent pivoter librement.



NE PAS serrer tous les boulons et écrous à cette étape.

Installation des plaques de poids



Faire glisser les plaques de poids sur la tige de guidage, du haut vers le bas. **Les encoches profondes doivent être orientées vers le bas de chaque plaque, à l'avant.**

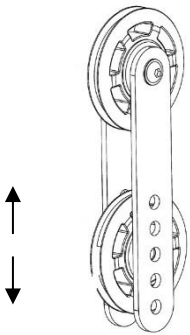
Encoche profonde

FONCTIONNEMENT

Sélection des plaques de poids

1. Sélectionner le nombre de plaques de poids désiré pour l'exercice à faire à l'aide de la tige de sélection des poids.
2. Ne pas insérer la tige de sélection des poids lorsque la pile de poids ou la plaque supérieure de poids est en position élevée.
3. Veiller à ce que la tige de sélection des poids soit entièrement insérée.
4. Chacune des plaques de poids pèse environ 4,5 kg (10 lb).
5. Consulter le *Tableau des résistances*.
6. Ne jamais utiliser des haltères ou autres moyens pour augmenter la résistance. N'utiliser que les plaques de poids fournies par le fabricant.
7. **Par mesure de sécurité, lorsque l'appareil n'est pas utilisé, insérer la goupille de verrouillage dans le trou situé sur la tige de guidage et utiliser le cadenas à combinaison pour verrouiller la goupille afin d'éviter tout mouvement des plaques de poids.** Consulter la section *Mode d'utilisation du cadenas*.

Réglage de la tension des câbles



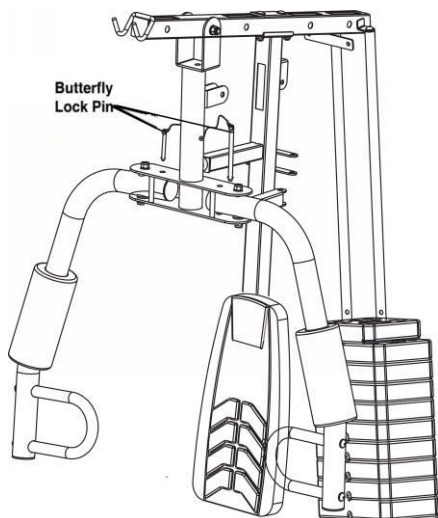
Régler la tension du système de câbles en déplaçant la poulie inférieure située dans la bride de poulie flottante double.

Si la tension du câble est trop lâche, déplacer la poulie inférieure vers le haut, un trou à la fois.

Si le câble est trop tendu, déplacer la poulie inférieure vers le bas, un trou à la fois.

Poulie inférieure

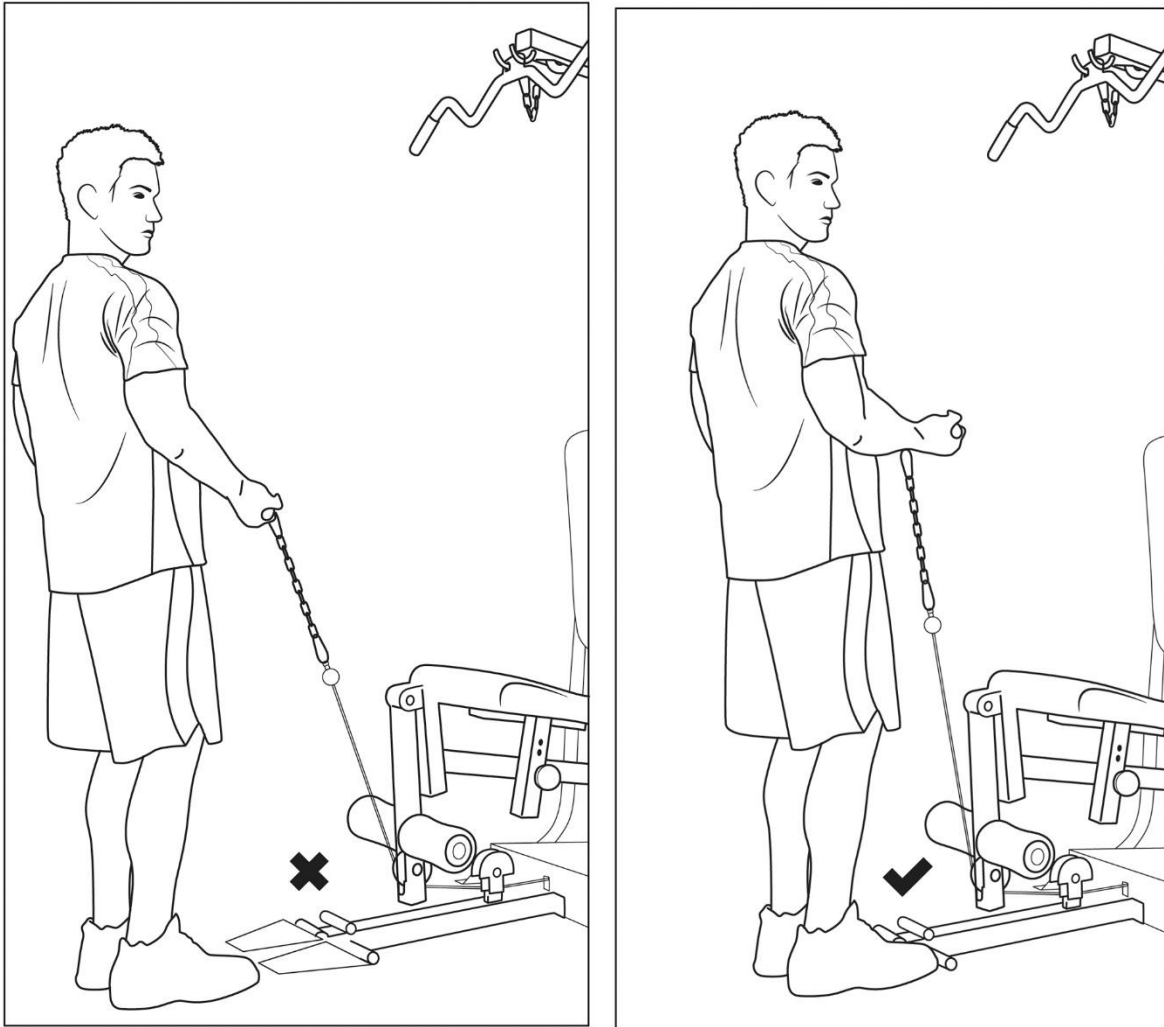
Exercices – Développés avant et papillon



1. Pour faire des développés avant, insérer les goupilles de verrouillage pour développés papillon (*Butterfly Lock Pin*) dans les trous sur la monture des développés avant et papillon afin de verrouiller l'équipement papillon en place.
2. Retirer les goupilles de verrouillage pour faire des développés papillon.

ATTENTION

Lorsque vous effectuez des exercices avec la poulie basse, assurez-vous de déposer les deux pieds sur l'appui-pieds inclus afin d'empêcher tout mouvement non souhaité de l'appareil d'exercice.



ENTRETIEN

1. Lubrifier les pièces mobiles régulièrement à l'aide de WD-40 ou d'huile légère.
2. Vérifier et bien serrer toutes les pièces avant d'utiliser l'appareil.
3. Nettoyer l'appareil à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergent doux non abrasif.
NE PAS utiliser de solvant.
4. Vérifier l'appareil régulièrement pour déceler les signes d'usure ou de détérioration.
5. Remplacer tout composant défectueux immédiatement et ne pas utiliser l'appareil tant qu'il n'est pas réparé.
6. **Sans une inspection régulière de l'appareil, celui-ci pourrait ne pas être sécuritaire.**

CAPACITÉ ET DIMENSIONS DE L'APPAREIL

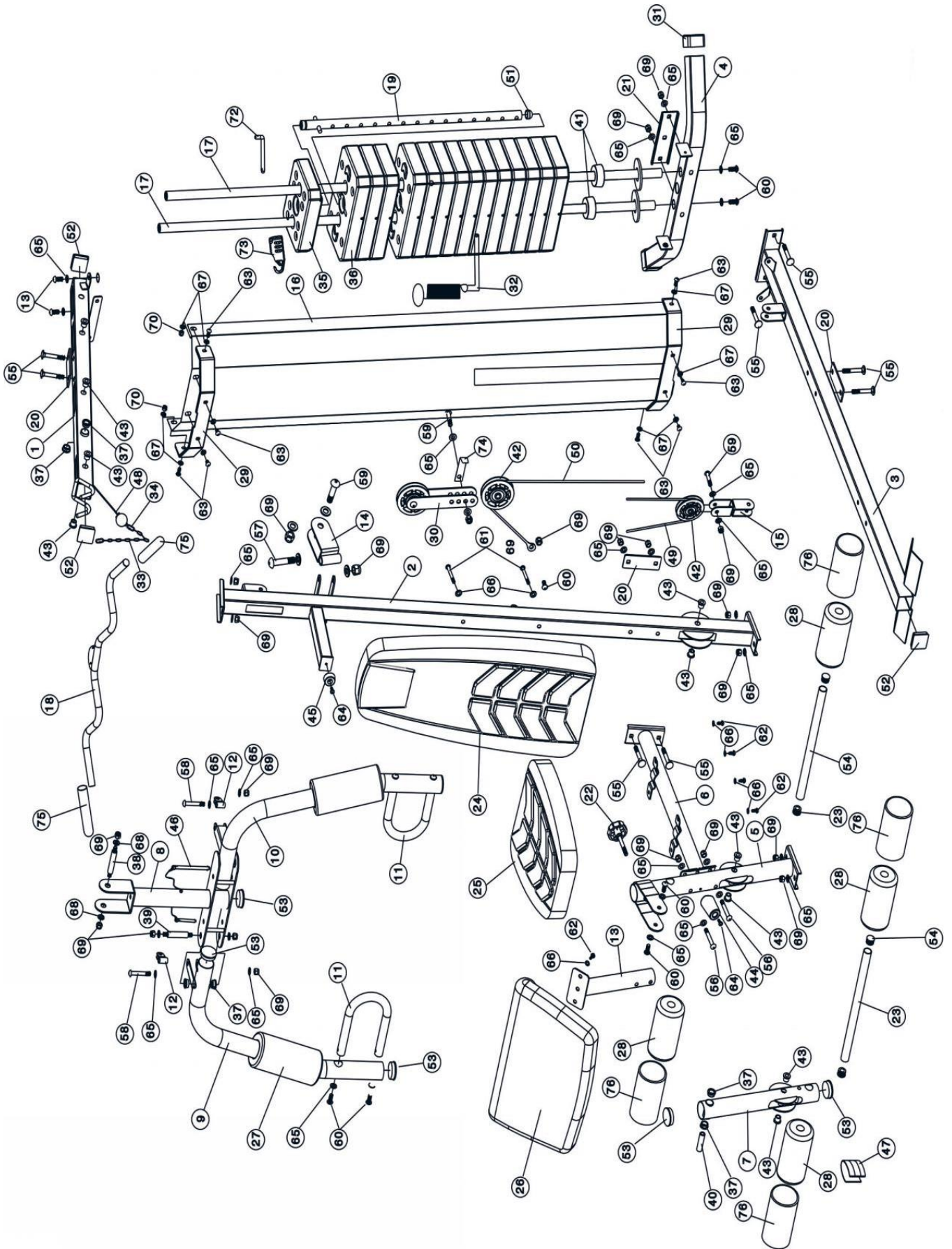
1. Poids maximal de l'utilisateur : 135 kg (300 lb)
2. Dimensions de l'appareil assemblé : 1,70 m x 90 cm x 1,97 m (68 po x 36 po x 79 po)

MWM-7119 LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	DIMENSION	DIMENSION	QUANTITÉ
1	Monture supérieure			1
2	Monture verticale			1
3	Base			1
4	Stabilisateur arrière			1
5	Support - exerciceur de jambes			1
6	Support du siège			1
7	Exerciseur de jambes			1
8	Base pour développés avant			1
9	Papillon – droite			1
10	Papillon – gauche			1
11	Poignée pour développés avant			2
12	Bride de câble - développés papillon			2
13	Support pour flexion des avant-bras			1
14	Bride de poulie pivotante			2
15	Double bride de poulie flottante à angle			1
16	Cache-poids			1
17	Tige de guidage			2
18	Barre latérale			1
19	Tige de sélection			1
20	Bride	1 ³ / ₄ po x 4 ³ / ₄ po	45 mm x 120 mm	4
21	Bride en U	2 po x 7 po	51 mm x 178 mm	1
22	Bouton de verrouillage			1
23	Tube pour rouleau de mousse			2
24	Dossier			1
25	Siège			1
26	Coussin pour flexion des avant-bras			1
27	Gros rouleau de mousse	Ø 1-7/8 x Ø 8-5/8 po	Ø 48 mm x 220 mm	2
28	Petit rouleau de mousse	Ø 7/8 po x Ø 7 po	Ø 22 mm x 180 mm	4
29	Bride de cache-poids			2
30	Bride de double poulie flottante			2
31	Capuchon du stabilisateur arrière			2
32	Tige de sélection des poids			1
33	Chaîne			2
34	Attache en C			4
35	Plaque de sélection			1
36	Poids			14
37	Bague	Ø1 po	Ø 25 mm	8
38	Axe du support du développé avant	3 po	75 mm	1
39	Axe du support du développé papillon	2-5/8 po	66 mm	2
40	Axe de l'exerciseur de jambes			1

41	Butée en caoutchouc - poids	Ø 2-3/8 po x 1 po	Ø 61 mm x 25 mm	2
42	Poulie			16
43	Bague de poulie	Ø 7/8 po x 1/2 po	Ø 22 mm x 14 mm	14
44	Butée en caoutchouc	Ø 1-7/8 po x 2 1/2 po	Ø 44 mm x 64 mm	1
45	Butée en caoutchouc	Ø 1 1/2 po x 5/8 po	Ø 37 mm x 16 mm	1
46	Goupille de verrouillage - papillon			2
47	Sangle de goupille			1
48	Câble supérieur	116 po	2960 mm	1
49	Câble papillon	91 po	2330 mm	1
50	Câble inférieur	134 po	3420 mm	1
51	Capuchon conique	Ø 1 po	Ø 25 mm	1
52	Capuchon	2 po x 2 po	50 mm	3
53	Capuchon	Ø 2 po	Ø 50 mm	7
54	Capuchon	Ø 1 po	Ø 25 mm	4
55	Boulon de carrosserie	M10 x 2 3/4 po	M10 x 70 mm	10
56	Boulon hexagonal	M10 x 2 3/4 po	M10 x 70 mm	9
57	Boulon hexagonal	M10 x 2 1/2 po	M10 x 65 mm	2
58	Boulon hexagonal	M10 x 2 po	M10 x 50 mm	2
59	Boulon hexagonal	M10 x 1 3/4 po	M10 x 45 mm	9
60	Boulon hexagonal	M10 x 3/4 po	M10 x 20 mm	13
61	Boulon hexagonal	M8 x 2 3/4 po	M8 x 70 mm	2
62	Boulon hexagonal	M8 x 5/8 po	M8 x 16 mm	6
63	Boulon hexagonal	M6 x 3/4 po	M6 x 16 mm	8
64	Vis Philips	M6 x 5/8 po	M6 x 16 mm	2
65	Rondelle	Ø 3/4 po	Ø 10 mm	50
66	Rondelle	Ø 5/8 po	Ø 8 mm	8
67	Rondelle	Ø 1/2 po	Ø 6 mm	10
68	Espaceur	Ø 1 po x Ø 3/8 po	Ø 25 mm x Ø 11 mm	6
69	Contre-écrou	M10	M10	41
70	Contre-écrou	M6	M6	2
71	Vis autotaraudeuse	ST5 x 3/8 po	ST5 x 10 mm	2
72	Goupille de verrouillage			1
73	Cadenas à combinaison			1
74	Bride de retenue du câble			2
75	Poignée			2
76	Cache-rouleau			4

VUE ÉCLATÉE



Mode d'utilisation du cadenas

Le cadenas est réglé à l'usine pour s'ouvrir lorsque tous les zéros sont alignés au centre (0-0-0). Par mesure de sécurité, il est recommandé de modifier la combinaison.

Veillez suivre les étapes ci-dessous pour modifier la combinaison.

1. Pousser et maintenir enfoncé le bouton de réglage (n° 1), tel qu'illustré ci-dessous, puis tourner le cadran numérique (n° 2) au centre pour sélectionner la combinaison désirée. Relâcher le bouton (n° 1). Régler les deux autres cadrans numériques de la même manière. Il n'est pas nécessaire de modifier la combinaison plus d'une fois.
2. Pour verrouiller le cadenas, tourner les cadrans de manière à ce que des chiffres aléatoires soient affichés.
3. Pour ouvrir le cadenas, tourner les cadrans de manière à ce qu'ils affichent la combinaison choisie à l'étape 1, puis appuyer sur l'arceau (n° 3).

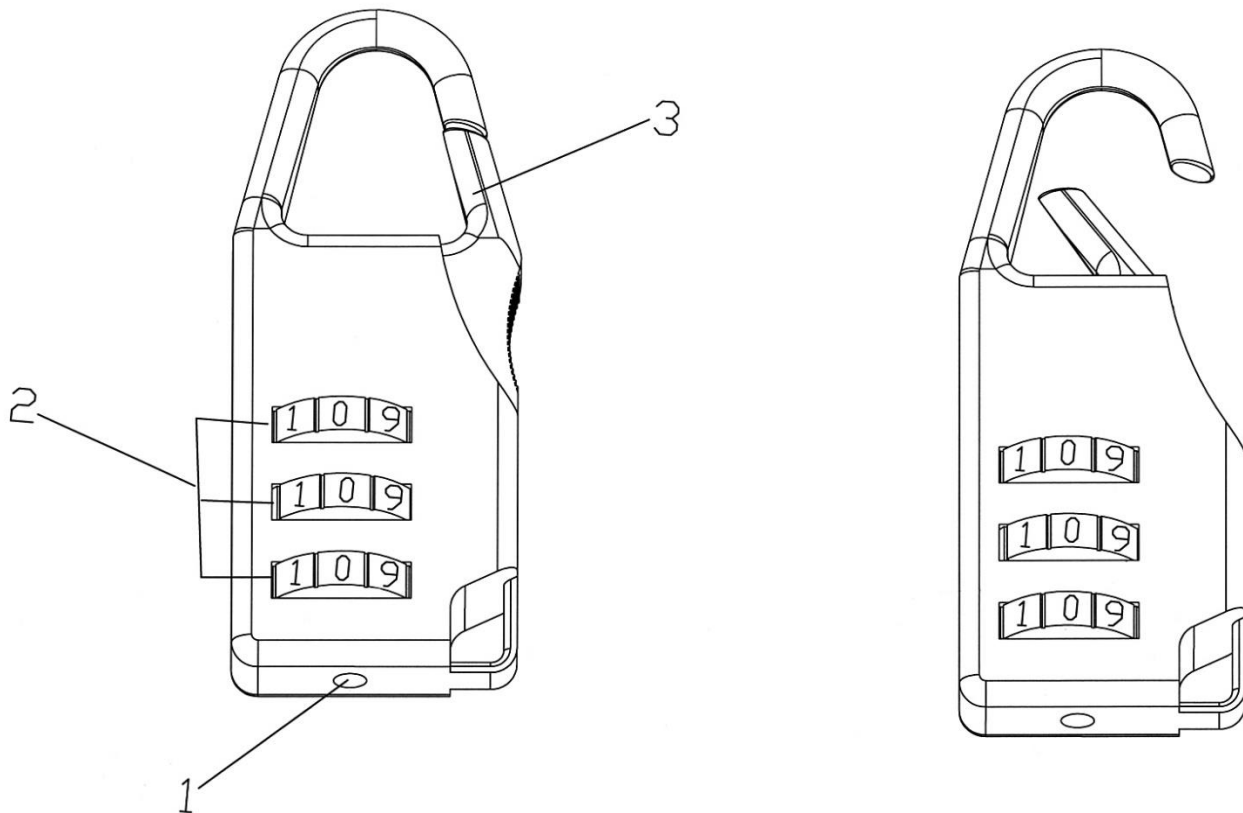


TABLEAU DES RÉSISTANCES MWM-7119

Plaque de poids	Développé avant		Papillon		Extension dorsale		Poulie inférieure	
	Lbs.	Kgs.	Lbs.	Kgs.	Lbs.	Kgs.	Lbs.	Kgs.
1	31	14.1	15	6.8	30	13.4	30	13.4
2	44	20	20	9	40	17.9	40	17.9
3	57	25.9	25	11.2	50	22.4	50	22.4
4	70	31.8	30	13.4	60	26.9	60	26.9
5	83	37.7	35	15.6	70	31.4	70	31.4
6	96	43.6	40	17.8	80	35.9	80	35.9
7	109	49.5	45	20	90	40.4	90	40.4
8	122	55.4	50	22.2	100	44.9	100	44.9
9	135	61.3	55	24.4	110	50.4	110	50.4
10	148	67.2	60	26.6	120	54.9	120	54.9
11	161	73.1	65	28.8	130	60.4	130	60.4
12	174	79	70	31	140	64.9	140	64.9
13	187	84.9	75	33.2	150	70.4	150	70.4
14	200	91	80	35.4	160	74.9	160	74.9

Remarque Chaque plaque de poids pèse 4,5 kg (10 lb).
 Chiffres approximatifs. Le poids réel peut varier.
 Les valeurs du papillon s'appliquent à chaque bras.

IMPEX[®] INC.

GARANTIE LIMITÉE DE DEUX ANS

IMPEX Inc. (« IMPEX[®] ») garantit la monture de ce produit contre les défauts de matériaux et de main-d'œuvre pendant deux (2) ans à partir de la date d'achat lorsque le produit est utilisé et entretenu dans des conditions normales. Cette garantie n'est valable que pour l'acheteur d'origine. Sous cette garantie, l'obligation d'IMPEX se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à sa discrétion.

Tous les retours de marchandise doivent être autorisés au préalable par IMPEX. L'autorisation préalable peut être obtenue en téléphonant au Service à la clientèle d'IMPEX au 1-800-999-8899 (anglais). Tous les frais d'expédition liés à la marchandise retournée chez IMPEX doivent être prépayés par le client. Cette garantie ne s'applique pas à un produit endommagé par ou attribuable au transport, à un usage excessif, à un mauvais usage, à un usage inapproprié ou anormal ou à des réparations effectuées par un réparateur autre qu'un centre de service IMPEX autorisé. Cette garantie ne s'applique pas non plus aux produits utilisés à des fins commerciales ou de location. Aucune garantie autre que celle spécifiée ci-dessus n'est autorisée par IMPEX.

IMPEX ne peut être tenue responsable d'aucun dommage indirect ou particulier découlant de l'utilisation ou du rendement du produit, ou en rapport avec ceux-ci, ou de tout autre dommage associé à une perte financière, perte matérielle, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation, coûts d'enlèvement, d'installation ou autres dommages indirects de quelque nature que ce soit. Certaines provinces interdisent l'exclusion ou la limite de dommages indirects. En conséquence, les restrictions mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à votre cas.

La garantie expresse énoncée ci-dessus remplace toute autre garantie. Toute autre garantie implicite de qualité marchande ou d'adaptation à un usage est limitée dans son champ d'application et sa durée conformément aux conditions stipulées dans les présentes. Certaines provinces interdisent les restrictions sur la durée d'une garantie implicite. En conséquence, les restrictions mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à votre cas.

AUSTRALIE : Nos articles sont offerts avec des garanties qui ne peuvent connaître d'exclusions au regard de la loi australienne sur la protection des consommateurs. Vous avez droit au remplacement ou au remboursement en cas de défaillance majeure de votre article ainsi qu'à une compensation en cas de perte ou de dommage prévisible. Vous avez aussi droit à la réparation ou au remplacement de l'article s'il n'est pas d'une qualité acceptable et que la défaillance n'est pas majeure.

Cette garantie vous donne des droits particuliers et vous pourriez bénéficier de droits supplémentaires variant d'une province à une autre. Enregistrez-vous en ligne au www.marcypro.com

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

PIÈCES DE RECHANGE

Vous pouvez commander des pièces de rechange en téléphonant sans frais au Service à la clientèle au **1-800-999-8899** pendant les heures d'ouverture normales, soit du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, heure normale du Pacifique.

support@impex-fitness.com

Lorsque vous commandez des pièces, veuillez nous fournir les renseignements suivants :

1. Modèle
2. Description de la pièce
3. Numéro de la pièce
4. Date d'achat

ÍNDICE DE CONTENIDO

ANTES DE COMENZAR	29
AVISOS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	30
LINEAMIENTOS PARA EL EJERCICIO	31
UBICACIÓN DE LA ETIQUETA DE ADVERTENCIA	33
INFORMACIÓN IMPORTANTE DE ENSAMBLAJE	34
CUIDADO Y MANTENIMIENTO, CAPACIDAD DE PESO, INSTRUCCIONES DE USO	36
LISTADO DE REPUESTOS	37
DIAGRAMA ESQUEMÁTICO	39
INSTRUCCIONES DE CONFIGURACIÓN DEL CANDADO DE COMBINACIÓN	40
TABLA DE RESISTENCIA DE PESO	41
GARANTÍA	42
	43

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el GIMNASIO DE MULTIFUNCIONES PARA EL HOGAR MARCY MWM-7119 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 (**Solamente Válido En E.U.A.**) de servicio al cliente. Nuestros Agentes de Servicio al Cliente le proporcionarán asistencia inmediata.

Número Gratuito de Servicio al Cliente

(Solamente Válido En E.U.A.)

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. Únicamente 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 de 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 zapatillas de correr o para aeróbicos cuando se use el equipo.
7. Utilice este equipo únicamente 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 únicamente, 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.

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 lb 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 lb 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

Qué tan duro empieza 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.

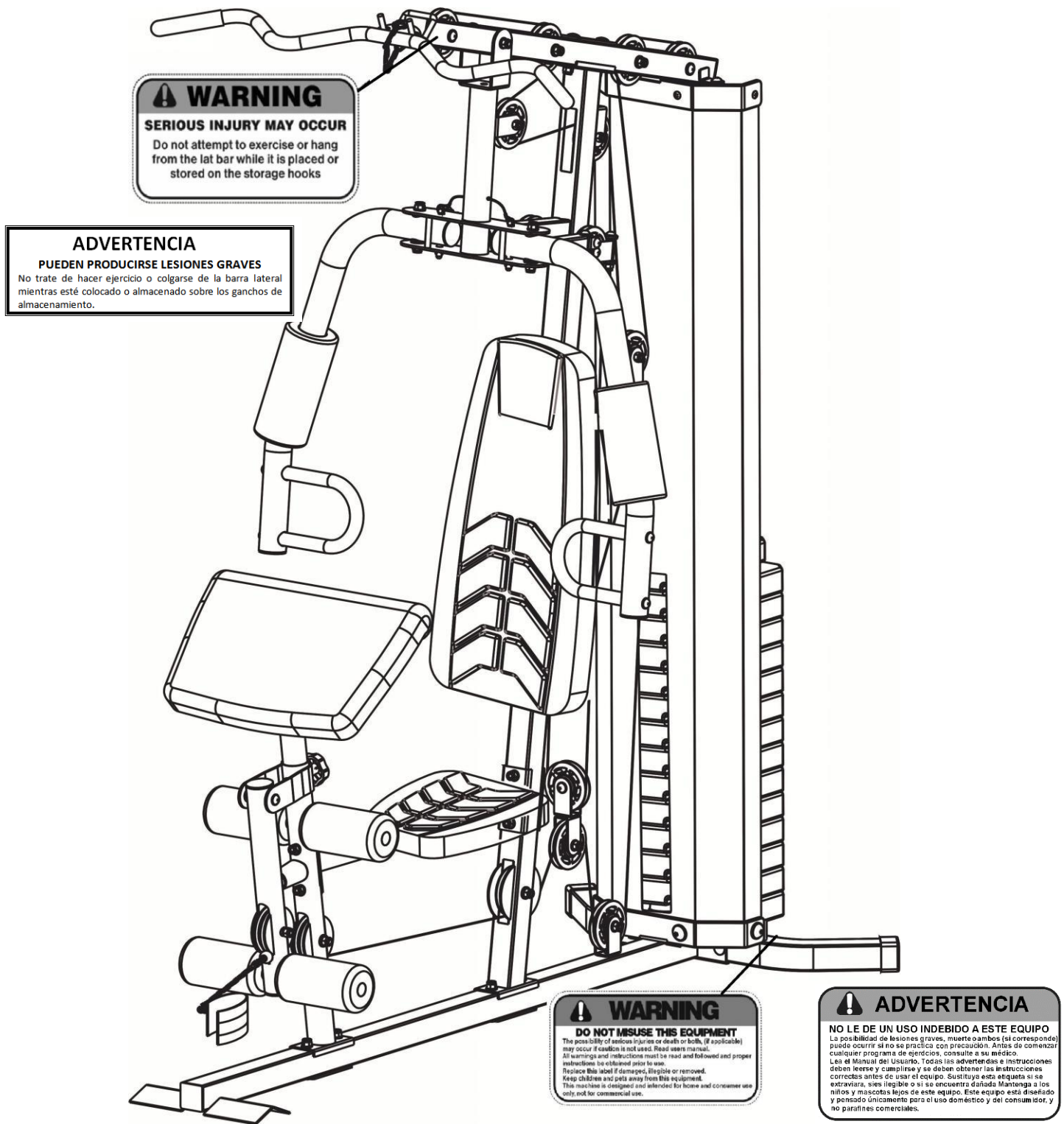
Beber Agua

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

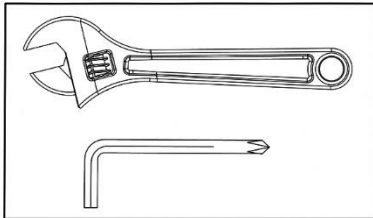


Las etiquetas de advertencia que se muestran a continuación han sido colocadas en el Estabilizador Trasero y el Marco Superior. Si las etiquetas fuesen extraviadas o se encuentran ilegibles, por favor comuníquese con servicio al cliente al 1-800-999-8899 para reemplazarlas. Coloque las etiquetas en la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

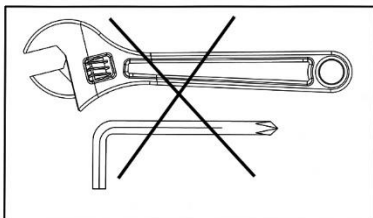
INFORMACIÓN IMPORTANTE DE ENSAMBLAJE

- ❖ Herramientas necesarias para Ensamblar la Banca: dos llaves ajustables y llaves Allen.
- ❖ **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 rondana únicamente 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

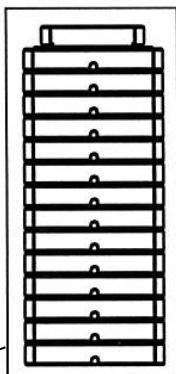


Ajuste bien todos los Tornillos y Tuercas después de que todos los componentes hayan sido ensamblados en los pasos presentes y anteriores. NOTA: No ajuste ningún componente montado sobre un eje. Asegúrese que todos los componentes con eje pueden moverse libremente.



No ajuste todos los Tornillos y Tuercas en este paso.

Instalación de las Placas de peso



Deslice las placas de peso hacia la Varilla de Guía de arriba hacia abajo.

La ranura profunda en cada placa de peso debe estar orientada de frente y hacia abajo.

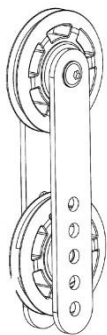
Ranura Profunda

INSTRUCCIONES DE USO

Selección de las placas de peso

1. Utilice el Pin de Selección de Peso para seleccionar el número de placas de peso para el ejercicio.
2. No inserte el Pin de Selección de peso mientras la placa de peso o placa superior se encuentren en una posición elevada.
3. Asegúrese que el Pin de Selección de peso esté completamente insertado.
4. Cada Placa de Peso pesa aproximadamente 4.53 kg (10 lb).
5. Por favor refiérase a la página de la Tabla de Resistencia de Peso.
6. Nunca utilice mancuernas u otros medios para incrementar la resistencia de peso. Utilice únicamente las placas de peso provistos por el fabricante.
7. **Por seguridad, mientras el equipo no esté en uso: Inserte el Pin de Bloqueo en el agujero de la Varilla de Guía, y utilice el Candado de Combinación para bloquear el Pin para prevenir el movimiento de las Placas de Peso.** Por favor refiérase a la configuración del Candado de Combinación.

Ajuste de la Tensión del Cable



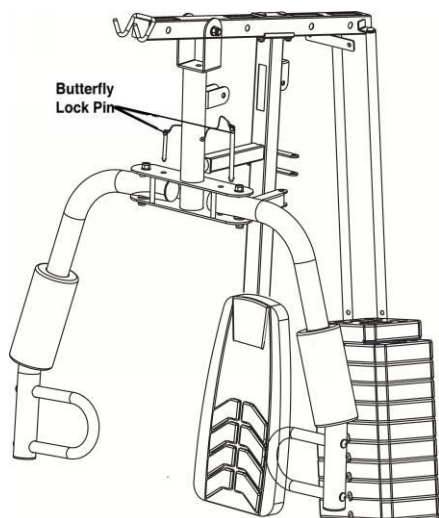
Ajuste la tensión del Sistema de Cable moviendo la posición de la Polea inferior en los Soportes de Polea Flotante Doble.

Si la tensión está muy floja, mueva la polea inferior un agujero hacia arriba.

Si la tensión está muy tirante, mueva la polea inferior un agujero hacia abajo.

Polea Inferior

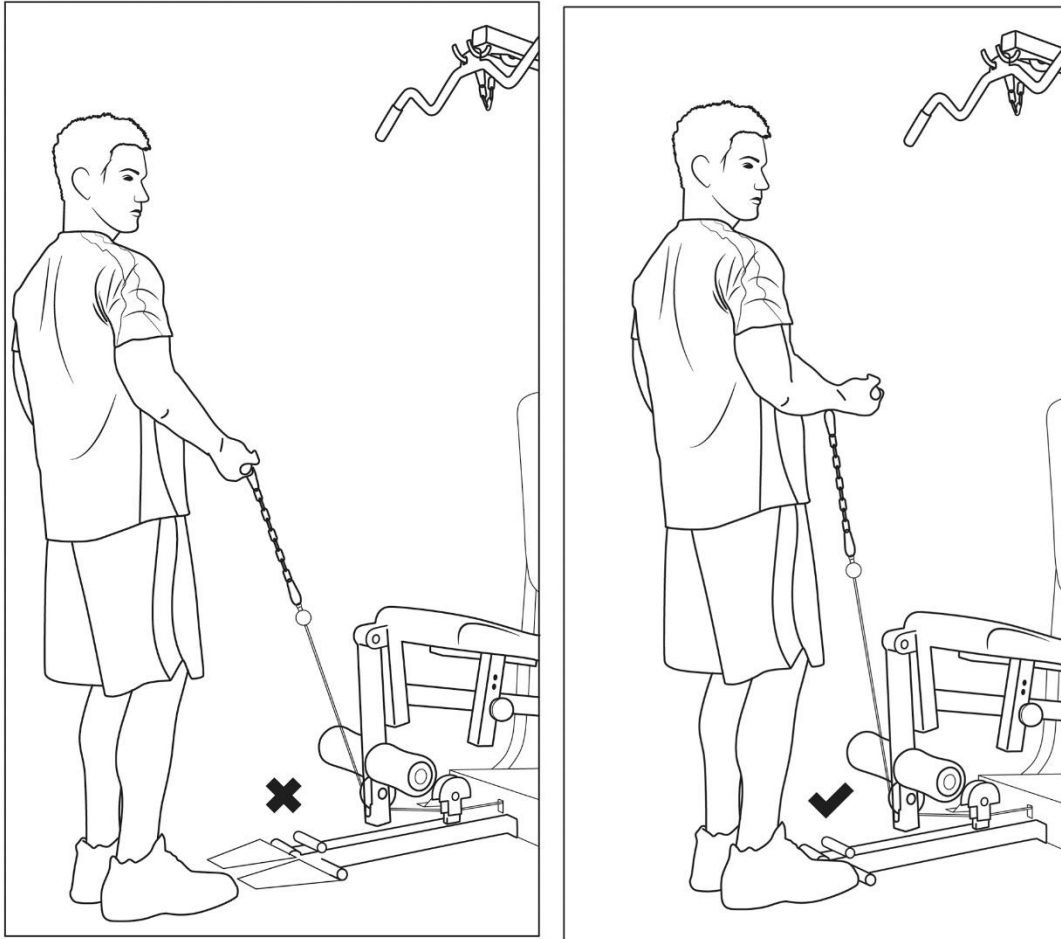
Prensa Frontal y Ejercicios de Mariposa



1. Inserte el Pin de Bloqueo de la Mariposa a través de los agujeros en la Base de la Prensa Frontal y Mariposa para bloquear la posición de Mariposa al realizar ejercicios de Prensa Frontal.
2. Jale el Pin de Bloqueo de la Mariposa al realizar ejercicios de Mariposa.

ADVERTENCIA

Por favor asegúrese de posicionar ambos pies en la placa de pedal incluido, mientras realiza los ejercicios de polea baja para evitar cualquier movimiento no deseado de la máquina.



CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. Lubrique periódicamente las piezas en movimiento con WD-40 aceite ligero.
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

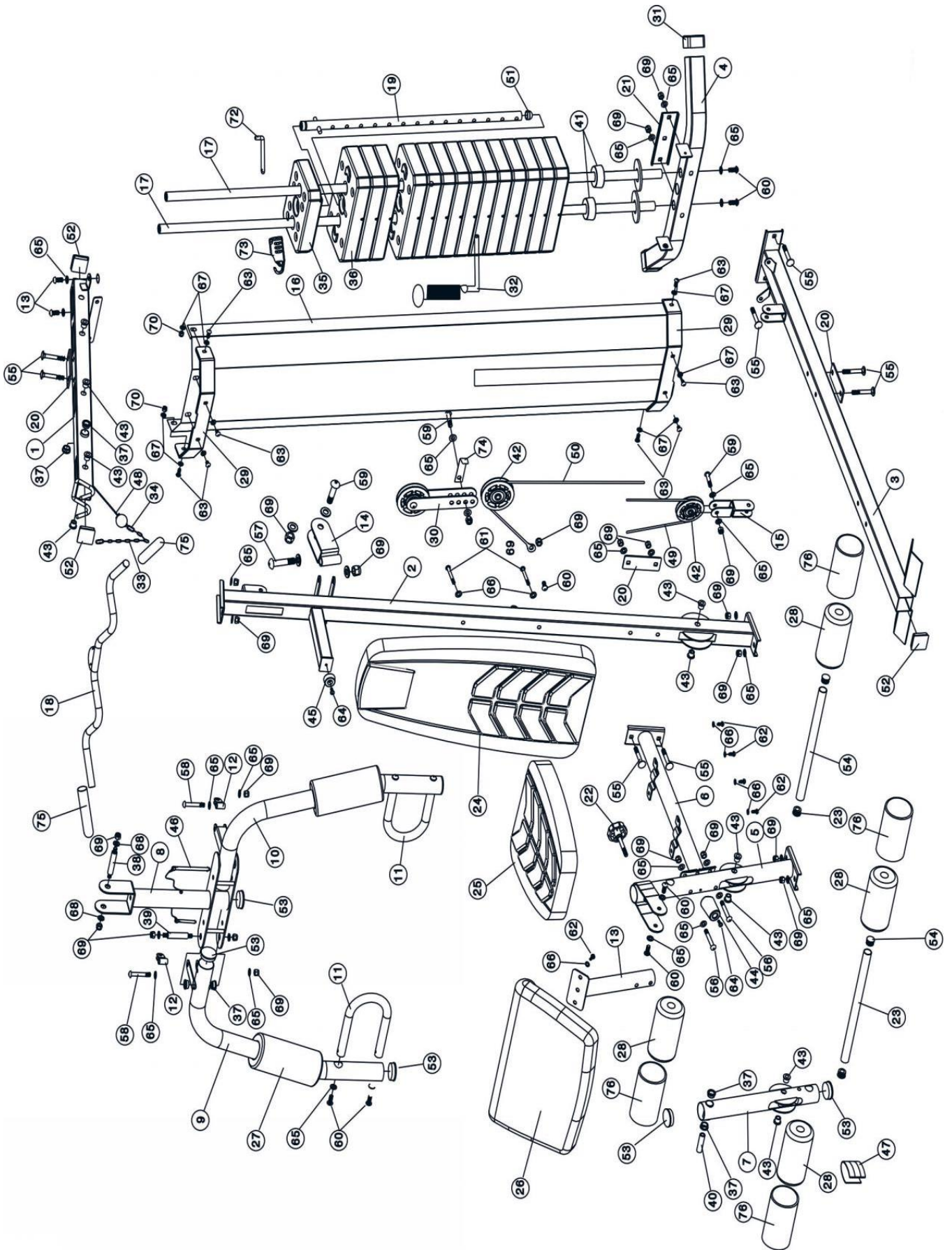
1. Peso máximo: 136 kg (300 lb)
2. Dimensión del equipo ensamblado: 1727.2mm x 914.4mm x 2007mm

MWM-7119 LISTADO DE REPUESTOS

REPUESTO NO	DESCRIPCIÓN	TAMAÑO	CANTIDAD
1	Marco Superior		1
2	Marco Vertical		1
3	Marco Base		1
4	Estabilizador Trasero		1
5	Soporte del Desarrollador de Pierna		1
6	Soporte del Asiento		1
7	Desarrollador de Pierna		1
8	Base de Prensa Frontal		1
9	Mariposa Derecha		1
10	Mariposa Izquierda		1
11	Manija de la Prensa Frontal		2
12	Soporte del Cable de Mariposa		2
13	Soporte del Flexor de Brazo		1
14	Soporte de Polea Giratoria		2
15	Soporte de Polea Flotante Doble Angular		1
16	Cubierta de la Pila de Pesas		1
17	Varilla de Guía		2
18	Barra para Dorsales		1
19	Vara de Selección		1
20	Soporte	45 mm x 120 mm	4
21	Soporte en forma de "u"	51 mm x 178 mm	1
22	Perilla de Bloqueo		1
23	Tubo de Espuma		2
24	Tablero de Respaldo		1
25	Cojín del Asiento		1
26	Cojín del Flexor de Brazo		1
27	Cilindro de Espuma Grande	Ø 48 mm x 220 mm	2
28	Cilindro de Espuma	Ø 22 mm x 180 mm	4
29	Brazo del Soporte de la Cubierta de la Pila de Pesas		2
30	Soporte de la Polea Flotante Doble		2
31	Tapa de Extremo de Regulador Trasero		2
32	Pin de Selección de Peso		1
33	Cadena		1
34	C-clip		2
35	Regulador del Selector		1
36	Placa de Peso		14
37	Cojinete	Ø 25 mm	8
38	Eje de Prensa Frontal	75 mm	1
39	Eje de Mariposa	66 mm	2
40	Eje del Desarrollador de Pierna		1

41	Protector de Goma de los Discos de Peso	Ø 61 mm x 25 mm	2
42	Polea		16
43	Cojinete de Polea	Ø 22 mm x 14 mm	14
44	Protector de Goma	Ø 44 mm x 64 mm	1
45	Protector de Goma	Ø 37 mm x 16 mm	1
46	Pin de Bloqueo de Mariposa		2
47	Correa de Tobillo		1
48	Cable Superior	2960 mm	1
49	Cable de Mariposa	2330 mm	1
50	Cable Inferior	3420 mm	1
51	Tapa de Extremo Cónica	Ø 25 mm	1
52	Tapa de Extremo	50 mm	3
53	Tapa de Extremo	Ø 50 mm	7
54	Tapa de Extremo	Ø 25 mm	4
55	Tornillo de Cabeza Redonda	M10 x 70 mm	10
56	Tornillo Allen	M10 x 70 mm	9
57	Tornillo Allen	M10 x 65 mm	2
58	Tornillo Allen	M10 x 50 mm	2
59	Tornillo Allen	M10 x 45 mm	9
60	Tornillo Allen	M10 x 20 mm	13
61	Tornillo Allen	M8 x 70 mm	2
62	Tornillo Allen	M8 x 16 mm	6
63	Tornillo Allen	M6 x 16 mm	8
64	Tornillo Phillips	M6 x 16 mm	2
65	Rondana	Ø 10 mm	50
66	Rondana	Ø 8 mm	8
67	Rondana	Ø 6 mm	10
68	Espaciador	Ø 25 mm x Ø 11 mm	6
69	Aircraft Nut (tuerca)	M10	41
70	Aircraft Nut (tuerca)	M6	2
71	Tornillo Auto-enroscado	ST5 x 10 mm	2
72	Pin de Bloqueo		1
73	Candado de Combinación		1
74	Retenedor del Cable		2
75	Mango antideslizante		2
76	Cobertor del Cilindro de Espuma		4

DIAGRAMA ESQUEMÁTICO



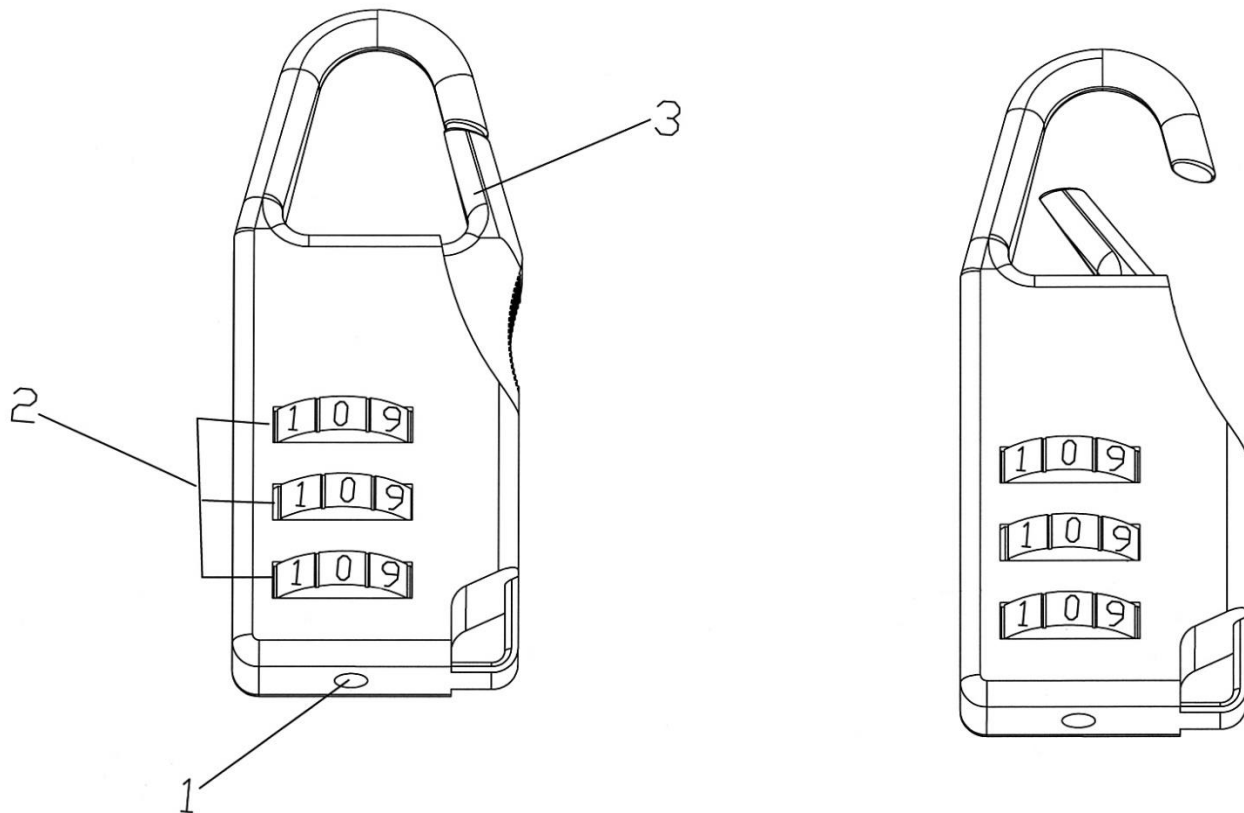
INSTRUCCIONES DE CONFIGURACIÓN DEL CANDADO DE COMBINACIÓN

El candado está configurado por el fabricante para abrir en 0-0-0 (todos los ceros están posicionados al centro).

Es recomendable cambiar la combinación para garantizar la seguridad.

Por favor siga los pasos siguientes para cambiar la combinación:

1. Presione y mantenga el botón de ajuste de combinación (#1) como se indica a continuación, mientras presiona hacia abajo el botón de ajuste, gire el botón numérico (#2) para fijar la combinación deseada en el centro. Libere el botón (#1). Seleccione los otros botones numéricos de la misma manera. Esto debe hacerse sólo una vez.
2. Para cerrar, gire los botones numéricos de forma que el candado muestre números aleatorios.
3. Para abrir, gire los botones a la combinación determinada en el paso uno, presione el grillete (#3) para abrir.



MWM-7119 TABLA DE RESISTENCIA DE PESO (kg)

Placa de Peso	Prensa Frontal	Mariposa	Tracción lateral	Polea Baja
1	14.1	6.8	13.4	13.4
2	20	9	17.9	17.9
3	25.9	11.2	22.4	22.4
4	31.8	13.4	26.9	26.9
5	37.7	15.6	31.4	31.4
6	43.6	17.8	35.9	35.9
7	49.5	20	40.4	40.4
8	55.4	22.2	44.9	44.9
9	61.3	24.4	50.4	50.4
10	67.2	26.6	54.9	54.9
11	73.1	28.8	60.4	60.4
12	79	31	64.9	64.9
13	84.9	33.2	70.4	70.4
14	91	35.4	74.9	74.9

**Note: Cada placa pesa 4.53 kg (10 lb).
 Los números son aproximados. La pesa real puede variar.
 Los valores para Mariposas son por cada brazo.**

GARANTIA

Importarado por:

IMPORTADORA PRIMEX S.A. DE C.V.

Boulevard Magnocentro No. 4

San Fernando La Herradura

Huixquilucan, Estado de México C.P. 52765

IPR-930907-S70

(55) 5246-5500

www.costco.com.mx

Teléfono Solamente Válido en E.U.A.: (800) 999-8899

Garantiza este producto por el término de **UN AÑO** en todas sus partes y mano de obra contra cualquier defecto de fabricación y funcionamiento, a partir de la fecha de compra y tratándose de productos que requieran enseñanza o adiestramiento en su manejo o de la instalación de aditamentos, accesorios, implementos o dispositivos, a partir de la fecha en que se hubiere quedado operando normalmente después de su instalación en el domicilio que señale el consumidor.

ESTA GARANTIA SUSTITUYE A CUALQUIER OTRA QUE SE ENCUENTRE EN EL PRODUCTO.

CONDICIONES

1.- Para hacer efectiva esta garantía, no podrán exigirse mayores requisitos que la presentación de esta póliza, junto con el producto, en el lugar donde fue adquirido o en los centros de servicio que se indican a continuación:

Centros de servicio en el Distrito Federal, área Metropolitana, y estados donde hay bodegas de **Importadora Primex S.A. de C.V.** en el departamento de devoluciones.

2.- La Empresa se compromete a reparar el producto, así como las piezas y componentes defectuosos del mismo sin ningún cargo para el consumidor. (Dentro de la vigencia de la póliza).

3.- El tiempo de reparación en ningún caso será mayor de 30 días hábiles contados a partir de la recepción del producto en cualquiera de los sitios donde pueda hacerse válida esta garantía.

4.- Las partes, componentes, consumibles, accesorios y refacciones se pueden adquirir en los centros de servicio antes mencionados.

5.- Todos los gastos que se generen con motivo del cumplimiento de esta garantía, incluyendo los gastos de transportación, correrán a cargo de IMPORTADORA PRIMEX, S.A. DE C.V.

ESTA GARANTÍA NO ES VALIDA EN LOS SIGUIENTES CASOS:

- Cuando el producto ha sido utilizado en condiciones distintas a las normales.
- Cuando el producto no ha sido operado de acuerdo con el instructivo de uso en idioma Español.
- Cuando el producto ha sido alterado o, reparado por personas no autorizadas por **Importadora Primex S.A. de C.V.**

Producto:

Modelo:

Nombre del distribuidor:

Calle y número:

Delegación y/o municipio:

Ciudad y/o Estado:

Fecha de entrega:

Marca:

No. de Serie:

Colonia y/o poblado:

Código Postal:

Teléfono:

El consumidor podrá solicitar que se haga efectiva la garantía ante la propia casa comercial donde adquirió el producto, o en cualquier otra de las indicadas.

NOTA: En el caso de que la presente garantía se extraviara el consumidor puede recurrir a su proveedor para que se le expida otra póliza de garantía, previa presentación de la nota de compra o factura respectiva.

AUSTRALIA: Nuestros productos cuentan con garantías que no se pueden excluir bajo las Leyes del Consumidor de Australia. Usted tiene derecho a un cambio o devolución en caso de un fallo importante y a una compensación por cualquier otra pérdida o daño razonablemente previsible. También tiene derecho a la reparación o reemplazo de los bienes, si éstos no cumplen con una calidad aceptable y el fallo no constituye un fallo importante.

SATÉLITE 701
CTO CENTRO COMERCIAL 2001
CIUDAD SATELITE
NAUCALPAN, EDO DE MEX
CP 53100
01 (555) 374-99-40

QUERÉTARO 704
BLVD BERANDRO QUINTANA A 4107
PLAZA DEL PARQUE
QUERETARO, QRO
CP 76169
01 (442) 211 6700

AGUASCALIENTES 708
BLVD AGUASCALIENTES NTE 802
LAS TROJES
AGUASCALIENTES, AGS
CP 20311
01 (449) 910 9760

MÉRIDA 5308
CALLE 3B NO 243 POR 20A Y 60
COLONIA REVOLUCIÓN
MÉRIDA, YUCATÁN
CP 97204
01 (999) 941 9242

PUEBLA 714
BLVD DEL NIÑO POBALNO 2904
U TERRITORIAL ATLIXCAYOTL
PUEBLA, PUEBLA
CP 72197
01 (222) 273 5300

MONTERREY II 717
ALEJANDRO DE RODAS 6767
PEDREGAL CUMBRES
MONTERREY, NVO LEÓN
CP 64344
01 (818) 121 0070

POLANCO 720
BLVD MIGUEL DE C SAAVEDRA 397
COL IRRIGACIÓN
ALCALDÍA MIGUEL HIDALGO, CDMX
CP 11500
01 (55) 2122 0260

CELAYA 723
AV TECNOLÓGICO 651
CIUDAD INDUSTRIAL
CELAYA, GUANAJUATO
CP 38010
01 (461) 192 1300

ARBOLEDAS 726
AV SAN NICOLAS 10
FRACC SAN NICOLAS TLAXCOLPAN
TLALNEPANTLA, EDO DE MEX
CP 54030
01 (555) 321 3280

MEXICALI 750
C SAN LUIS RIO COL KM 7.5
EX EJIDO DE COAHUILA
MEXICALI, BAJA CALIFORNIA
CP 21397
01 (686) 580 4530

TIJUANA II 753
BLVD RODOLFO S. TABOADA 8943
ZONA URBANA RIO TIJUANA
TIJUANA, BAJA CALIFORNIA
CP 22320
01 (664) 633 3555

CHIHUAHUA 756
AV DE LA JUVENTUD 7513
FRACC LAS MISIONES I
CHIHUAHUA, CHIHUAHUA
CP 31115
01 (614) 541 5811

ATIZAPAN 5311
AV RUIZ CORTINEZ #1 MZ3 LT3
COL LOMAS DE ATIZAPAN DE ZARAGOZA
ATIZAPAN DE ZARAGOZA, EDO DE MEX
CP 52977
01 (55) 4780 0600

COAPA 702
CALLE PUENTE 186
COL AMSA
ALCALDÍA TLALPAN, CDMX
CP 14380
01 (555) 483 9080

LEÓN 705
BLVD JUAN TORRES LANDA 4137
JARDINES DEL JEREZ
LEÓN, GUANAJUATO
CP 37119
01 (477) 788 1300

TOLUCA 709
AV SS. JUAN PABLO 501 NTE LT 22
BARRIO SAN MATEO METEPEC
TOLUCA, EDO DE MEX
CP 52140
01 (722) 275 7020

CANCÚN 712
SM 21 NZ 4 LT 2 NO 251
BENITO JUÁREZ
CANCÚN , QUINTANA ROO
CP 77500
01 (998) 881 0250

MONTERREY 715
LAZARO CARDENAS 800
VALLE ORIENTE
MONTERREY, NVO LEÓN
CP 66269
01 (818) 133 9800

INTERLOMAS 718
BLVD MAGNOCENTRO 4
SAN FERNANDO LA HERRADURA
HUIXQUILUCAN, EDO DE MEX
CP 52760
01 (555) 950 0400

PUERTO VALLARTA 721
AV FLUVIAL VALLARTA 134
FRACC FLUVIAL VALLARTA
PUERTO VALLARTA, JAL
CP 48328
01 (322) 226 2580

LOS CABOS 724
CARR SAN JOSE DEL CABO 1659
EL TEZAL
LOS CABOS, B.C.
CP 23454
01 (624) 1467 180

GUADALAJARA II 730
BLVD ADOLFO LOPEZ MATEOS 3100
NUEVA GALICIA
TLAJOMULCO DE ZUÑIGA, JAL
CP 45645
01 (333) 283 3330

HERMOSILLO 751
BLVD LUIS DONALDO COLOSI O 416
VILLA SATELITE
HERMOSILLO, SONORA
CP 83200
01 (662) 236 0620

ENSENADA 754
BLVD REFORMA 4179
CARLOS PACHECO
ENSENADA, B. C. NTE
CP 22832
01 (646) 172 3810

CULIACAN 729
BLVD PEDRO INFANTE 2152 PTE
COL DESARROLLO URBANO TRES RIOS
CULIACAN, SINALOA
CP 80020
01 (667) 146 6540

LINDAVISTA 5312
AV INSURGENTES NORTE 1320
COL. LINDAVISTA
ALCALDÍA GUSTAVO A MADERO
CDMX. CP 07760
01 (555) 747 5680

GUADALAJARA 703
AV VALLARTA 47745
CAMICHINES VALLARTA, ESQ RAFAEL SANZIO
ZAPOPAN, JALISCO
CP 45020
01 (333) 777 4040

MIXCOAC 707
ADOLFO LOPEZ MATEOS 1181
SAN PEDRO DE LOS PINOS
ALCALDÍA ALVARO OBREGON, CDMX
CP 01180
01 (555) 276 8160

MORELIA 710
PERIFERICO INDEPENDENCIA 1000
SOR JUANA INES DE LA CRUZ
MORELIA, MICHOACÁN
CP 58089
01 (443) 322 3000

CUERNAVACA 713
AV VICENTE GUERRERO 205
LOMAS DE LA SELVA
CUERNAVACA, MOR
CP 62270
01 (777) 1010 510

SAN LUIS POTOSI 716
AV CHAPULTEPEC 200
COLINAS DEL PARQUE
SAN LUIS POTOSI, SLP
CP 78260
01 (444) 834 1600

XALAPA 719
KM 1.8 CARR XALAPA-VER 336
LAS ANIMAS
XALAPA, VERACRUZ
CP 91190
01 (228) 841 6300

MONTERREY III 5304
CARRETERA NACIONAL KM 268+500
BOSQUES DEL VALLE ALTO
MONTERREY, NVO LEÓN
CP 64989
01 (818) 317 9063

LEÓN II 5307
BLVD EUGENIO GARZA SADA 102
FRACC LOMAS DEL CAMPESTRE
LEÓN, GUANAJUATO
CP 37150
01 (477) 788 1300

VERACRUZ 732
BLVD ADOLFO RUIZ CORTINEZ 1226
FRACC SUTSEM
BOCA DEL RIO, VERACRUZ
CP 94294
01 (229) 923 6500

TIJUANA 752
CALLE LAS ROCAS 14000
LOS ARENALES
TIJUANA, BAJA CALIFORNIA
CP 22548
01 (664) 622 6500

CD JUÁREZ 755
RANCHO AGUA CALIENTE 6911
PRADERA DORADA
CD JUÁREZ, CHIHUAHUA
CP 32610
01 (656) 227 6800

SALTILLO 5310
BLVD VENUSTIANO CARRANZA 6125
COL RANCHO DE PEÑA
SALTILLO, COAHUILA
CP 25210
01 (844) 485 2180

VILLAHERMOSA 5314
CIRCUITO INTERIOIR CARLOS PELLICER CAMARA 403
COL PLUTARCO ELIAS CALLES
VILLAHERMOSA, TABASCO
CP 86170
01 (993) 187 9290

目次

ご使用になる前に

安全に関する重要事項

エクササイズに関するガイドライン

警告ラベルの貼付

組み立てに関する重要情報

お手入れとメンテナンス、荷重容量、操作に関する注意事項

パーツリスト

分解立体図

ダイヤル錠セットアップ説明

加重レジスタンスチャート

保証

パーツのご注文

ご使用になる前に

IMPEX® INC の MARCY ホームジム MWM-7119 をお選びいただき、ありがとうございます。お客様の安全を守り、製品のメリットを最大限に活用していただくため、器具をご使用になる前に、本マニュアルをよくお読みください。

安全に関する重要事項

本エクササイズ用器具は、安全性を最大限に考慮して作られています。ただし、エクササイズ用器具を操作する場合は、細心の注意が必要です。器具を組み立てる、または操作する前に、必ずマニュアルすべてに目を通してください。特に、以下の安全に関する事項に注意してください：

1. 子どもやペットが器具を触らないようにしてください。器具がある部屋に子どもだけを残さないようにしてください。
2. 器具は一人以上で使用しないでください。
3. 目まい、吐き気、胸部の痛みなど異常を感じた場合は、ただちにワークアウトを止めてください。すぐに医師の診察を受けてください。
4. 清潔で水平な表面に器具を置いてください。水の近く、あるいは屋外で器具を使用しないでください。
5. 動くパーツに手を近づけないでください。
6. エクササイズの際には、運動に適した服に着替えてください。バスローブなど器具に挟まる可能性のある服は身に付けしないでください。器具を使用する場合、ランニングシューズやエアロビクス用シューズを履いてください。
7. 本マニュアルに記載された目的以外に器具を使用しないでください。メーカーが推奨する以外のアタッチメントを使用しないでください。
8. 器具の周囲に尖った物を置かないでください。
9. 何らかの障害がある場合、器具を使用しないでください。
10. 器具をエクササイズに使用する前に、適切なウォームアップするため、体をストレッチしてください。
11. 器具が正常に機能しない場合は、器具を操作しないでください。
12. エクササイズ中は、補助を付けることをおすすめします。
13. 本器具は、一般家庭および民生用に作られており、業務（商業）用ではありません。

警告：エクササイズプログラムを開始する前に、担当の医師に相談してください。35才以上、または過去に健康上の問題がある人は特に重要です。フィットネス器具を使用する前に説明書をよく読んでください。IMPEX INC.は、本製品の使用により発生した人身の負傷または物損事故については、責任を負いません。

本説明書は大切に保管してください。

筋力トレーニングおよび体重増加

持久力アップを重点的に行う有酸素運動とは異なり、無酸素運動は筋力アップを中心に行います。筋肉を増強しながら、徐々に体重を増やすことができます。筋肉量を強化しながら、身体が負荷に耐えられるようになります。肉類、魚類、野菜類を取り入れ、食事法を見直すこともできます。これらの食品は、激しい運動の後の筋肉回復と重要な栄養素補給に効果的です。

筋力と持久力

エクササイズの効果を最大限に高めるには、主要な筋群に等しく負荷をかけて動かすようなエクササイズプログラムが必要です。

筋力を強化するには、以下の原則に従ってください：

抵抗（レジスタンス）を高め、反復運動の回数を維持することで、筋力が高まります。

身体を引き締めるには、以下の原則に従ってください：抵抗（レジスタンス）を減らし、反復運動の回数を増やすことで、身体を引き締めることができます。

エクササイズに慣れたら、抵抗、反復回数、またはエクササイズのスピードを変更することもできます。3種類の変数をすべて変える必要はありません。たとえば、23 kg (50 lb.) の加重で、3分間に10回エクササイズを行っているとしします。これが楽すぎると感じてきたら、時間と回数は変えず、加重を27 kg (60 lb.) に増やすこともできます。重量を増やして回数を減らすことで、筋力を強化することができます。筋力と耐久力を強化するには、各エクササイズを15回～20回/セット行うのをおすすめします。

トレーニング強度

トレーニング開始時の強度は、全体的なフィットネスのレベルに応じて変わります。筋肉にかかる負荷とセットの回数を減らすことで、筋肉の痛みを緩和できます。怪我を避けるために、徐々にエクササイズプログラムに移行し、自分のフィットネスレベルに合った負荷を設定しましょう。フィットネスのレベルが上がれば、負荷を増やすことができます。

エクササイズを始めたばかりの時は特に、筋肉痛が起こります。痛みが長く続く場合は、プログラムを変更しても良いでしょう。徐々に筋肉系が負荷や緊張に慣れていきます。

筋力増強プログラム開始

ウォーミングアップ

筋トレを開始する前に、ストレッチを行い、5分から10分の軽い運動を行うことが重要です。血行を促進し、体温を上げるとともに、筋肉に酸素を送り込むので、さらなる激しい運動に合わせて体を準備させることができます。

ワークアウト

ワークアウトでは、長期間続く筋肉痛は望ましいものではなく、怪我の可能性もあることを念頭に置いておきましょう。

クールダウン

ワークアウトの終了時には、ゆっくりとしたストレッチ運動を5分から10分行います。できる限りゆっくりと各ストレッチ運動に移ってください。これは、トレーニング後の筋肉をほぐし、弛緩させる段階です。

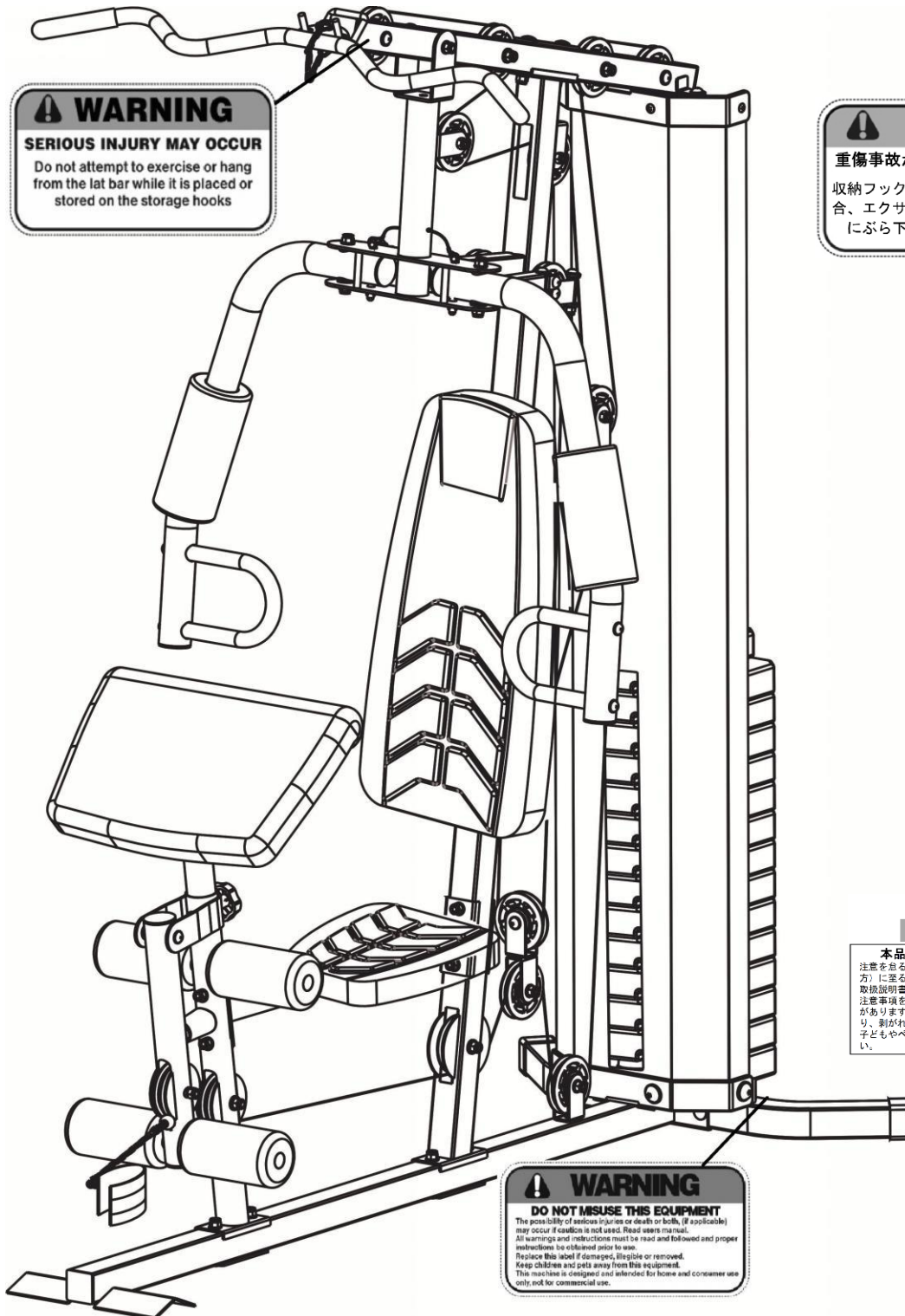
総合的なトレーニングプログラムを実施するには、筋力トレーニングに加えて2~3日間の有酸素運動をおすすめします。

水分補給

身体が正常に機能するには、適度な水分補給が必要です。エクササイズをする場合は、水分の摂取量を増やしてください。摂取した水分は体内に残り、発汗作用を通じてエクササイズ中の体温を抑える働きをするからです。筋肉が正常に回復するよう、エクササイズで失った水分は補う必要があります。

休息日

気が進まないかもしれませんが、身体が自然治癒する機会を与えるためにも、1週間に1度は休息日をつくるのが重要です。休みなく筋肉を動かし続けると、トレーニング過多になり、長い目で見ると身体にとってデメリットになります。



⚠ WARNING
SERIOUS INJURY MAY OCCUR
 Do not attempt to exercise or hang from the lat bar while it is placed or stored on the storage hooks

⚠ 警告
 重傷事故が発生する危険性があります
 収納フックに設定または保管されている場合、エクササイズを行ったり、ラットバーにぶら下がったりしないでください。

*ラベル訳

警告
 本品は正しく使用してください。
 注意を怠ると重大な怪我や死亡事故（もしくはその両方）に至る恐れがあります。
 取扱説明書をお読みください。ご使用前に警告および注意事項を読み、説明を正しく理解してそれに従う必要があります。このラベルが破損したり、読めなくなったり、剥がれたりしたら取り替えてください。
 子どもやペットが本品に近寄らないようにしてください。

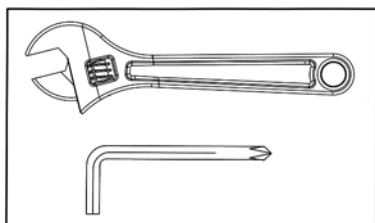
⚠ WARNING
DO NOT MISUSE THIS EQUIPMENT
 The possibility of serious injuries or death or both, (if applicable) may occur if caution is not used. Read users manual.
 All warnings and instructions must be read and followed and proper instructions be obtained prior to use.
 Replace this label if damaged, illegible or removed.
 Keep children and pets away from this equipment.
 This machine is designed and intended for home and consumer use only not for commercial use.

図の警告ラベルは、後部スタビライザーと上部フレームに貼り付けられたものです。ラベルがない、または判読できない場合は、カスタマーサービス（1-800-999-8899）に連絡し、交換してください。図のような位置にラベルを貼付します。

組み立てに関する重要情報

- ❖ ベンチ組み立てに必要なツール：調整レンチ 2 本、六角穴付レンチ
- ❖ 注意：怪我や事故を防ぐため、2 人以上で本器具を組み立てることを強くおすすめします。
- ❖ 組み立てる部品の四角いねじ穴に根角ボルトをしっかりと差し込みます。根角ボルトの端にワッシャーを取り付けます。
- ❖ 組み立てる部品の丸ねじ穴に六角穴付ボルトまたは六角ボルトを差し込みます。
- ❖ すべてのボルトをベンチに差し込んだのを確認してから、締めていきます。差し込んだすぐボルトを締めないようにしてください。

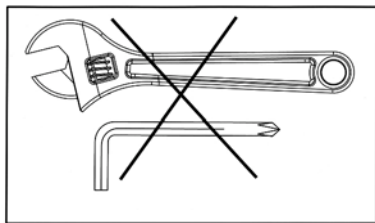
ナットとボルトを締める



ここまでの手順で部品を組み立てた後、ナットとボルトをしっかりと締めます。

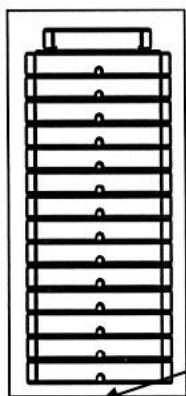
注意：旋回機能を持つ部品の場合、強く締めすぎないようにしてください。

旋回する部品がスムーズに動くことを確認してください。



この段階ですべてのナットとボルトを締めないでください。

加重プレートの設置



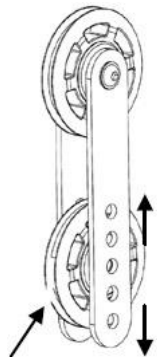
深い溝

ガイドロッドの加重プレートを上から下までスライドさせます。加重プレートの深い溝は、正面で下向きになるように設置します。

加重プレートの選択

1. 加重セクターピンを使用し、エクササイズに使う加重プレートの番号を選びます。
2. 加重スタックまたはトップのプレートが昇降位置にある時は、加重セクターピンを差し込まないでください。
3. 加重セクターピンが完全に差し込まれていることを確認してください。
4. 各加重プレートの重量は、約 4.5 kg (10 lb.) です。
5. 詳しくは、加重抵抗チャートのページをご覧ください。
6. 加重抵抗を増やすためにダンベルなどの器具を絶対に使用しないでください。メーカー支給の加重プレートのみ使用してください。
7. 安全を考慮し、器具を使用しない時は、ガイドロッドの穴にロックピンを差し込み、加重プレートが動かないようにダイヤル錠でピンをロックしてください。詳しくは、ダイヤル錠の設定方法を参照してください。

ケーブルの張力調整



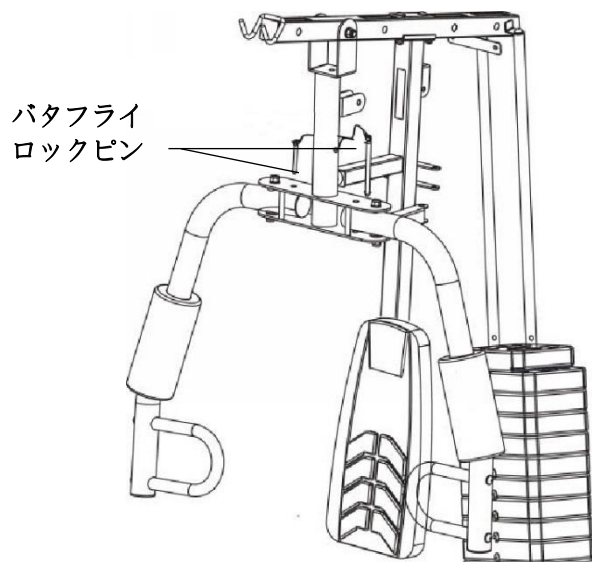
2つのダブルフローティングプーリーブラケットの下部プーリーの位置を動かして、ケーブルシステムの張力を調整します。

張力がゆるい場合は、下部プーリーを穴一つ分上げます。

張力がきつい場合は、下部プーリーを穴一つ分下げます。

下部プーリー

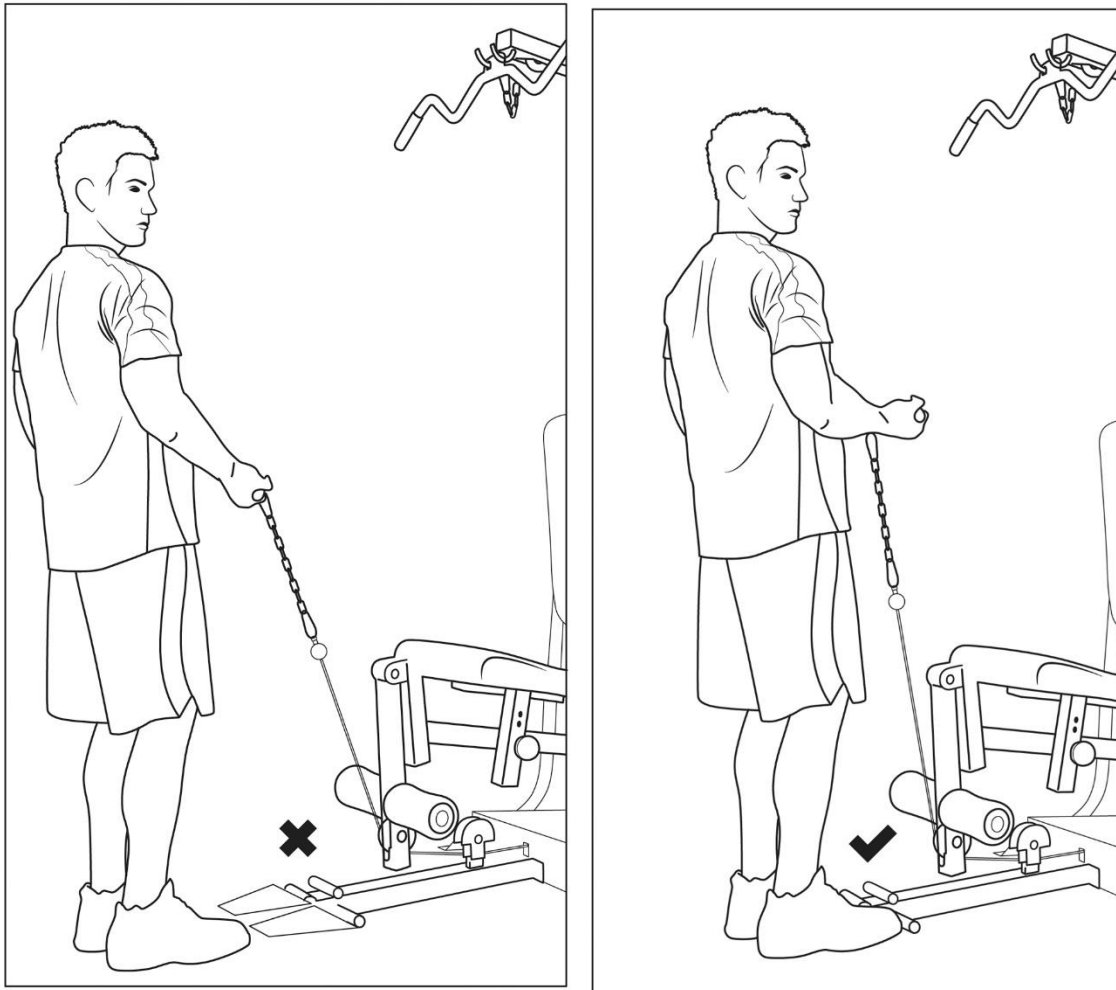
フロントプレスおよびバタフライエクササイズ



1. フロントプレス運動を行う場合は、フロントプレスベースとバタフライの穴にバタフライロックピンを差し込み、バタフライの位置を固定します。
2. バタフライ運動を行う場合は、バタフライロックピンを引き抜きます。

警告

ロー・プリーエクササイズをする際は、本体が動かないように足元のフットプレートに両足を載せて運動して下さい。



お手入れとメンテナンス

1. 可動部がスムーズに動くように、定期的にWD-40または軽油を塗ります。
2. 器具を使用する前にパーツを点検し、締め直します。
3. 器具を清掃する場合は、濡れた布と研磨剤を含まない中性洗剤で拭いてください。溶剤は絶対に使用しないでください。
4. 故障や摩耗の兆候がないか定期的に器具を点検してください。
5. 欠陥のある部品はすぐに交換し、修理するまで器具を使用しないようにします。
6. 定期的な点検を怠ると、器具の安全性に影響を及ぼします。

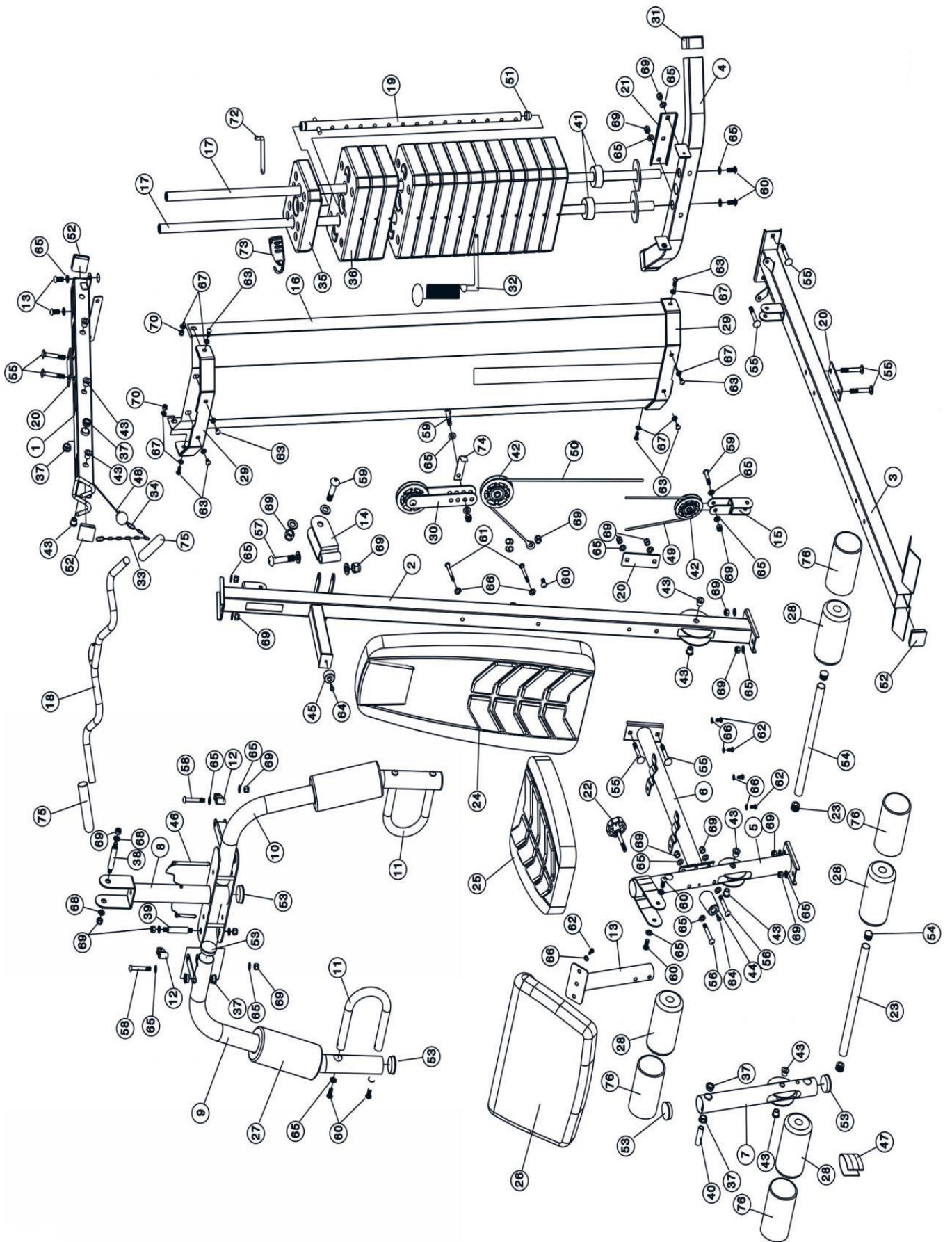
荷重容量および寸法

1. ユーザー最大重量：136 kg (300 lb.)
2. 組み立て後寸法：1.7 m x 90 cm x 1.97 m (68 x 36 x 79 in.)

MWM-7119 パーツリスト

パーツ番号	詳細	サイズ	数量
1	上部フレーム		1
2	垂直フレーム		1
3	ベースフレーム		1
4	後部スタビライザー		1
5	下半身用トレーニングホルダー		1
6	シートサポート		1
7	下半身用トレーニング		1
8	フロントプレスベース		1
9	右バタフライ		1
10	左バタフライ		1
11	フロントプレスハンドル		2
12	バタフライケーブルブラケット		2
13	アームカールスタンド		1
14	スイベルプーリーブラケット		2
15	角度設定付ダブルフローティングプーリーブラケット		1
16	加重スタックカバー		1
17	ガイドロッド		2
18	ラットバー		1
19	セクターロッド		1
20	ブラケット	1 ³ / ₄ " x 4 ³ / ₄ "	4
21	U型ブラケット	2" x 7"	1
22	ロックノブ		1
23	ウレタンチューブ		2
24	バックレストボード		1
25	シートパッド		1
26	アームカールパッド		1
27	大型ウレタンロール	Ø 1 7/8" x 8 5/8"	2
28	ウレタンロール	Ø 7/8" x 7"	4
29	加重スタックカバーブラケット		2
30	ダブルフローティングプーリーブラケット		2
31	後部スタビライザーエンドキャップ		2
32	加重セクターピン		1
33	チェーン		2
34	Cクリップ		4
35	セクターステム		1
36	加重プレート		14
37	ブッシング	Ø1"	8
38	フロントプレス軸	3"	1
39	バタフライ軸	2 5/8"	2

40	下半身用トレーニング軸		1
41	加重プレートラバーバンパー	Ø2 3/8" x 1"	2
42	プーリー		16
43	プーリーブッシング	Ø 7/8" x 1/2"	14
44	ラバーバンパー	Ø1 7/8" x 2 1/2"	1
45	ラバーバンパー	Ø1 1/2" x 5/8"	1
46	バタフライロックピン		2
47	アングルストラップ		1
48	上部ケーブル	116"	1
49	バタフライケーブル	91"	1
50	下部ケーブル	134"	1
51	コーン型エンドキャップ	Ø1"	1
52	エンドキャップ	2" x 2"	3
53	エンドキャップ	Ø 2"	7
54	エンドキャップ	Ø1"	4
55	根角ボルト	M10 x 2 3/4"	10
56	六角穴付ボルト	M10 x 2 3/4"	9
57	六角穴付ボルト	M10 x 2 1/2"	2
58	六角穴付ボルト	M10 x 2"	2
59	六角穴付ボルト	M10 x 1 3/4"	9
60	六角穴付ボルト	M10 x 3/4"	13
61	六角穴付ボルト	M8 x 2 3/4"	2
62	六角穴付ボルト	M8 x 5/8"	6
63	六角穴付ボルト	M6 x 3/4"	8
64	プラスねじ	M6 x 5/8"	2
65	ワッシャー	Ø 3/4"	50
66	ワッシャー	Ø 5/8"	8
67	ワッシャー	Ø 1/2"	10
68	スペーサー	Ø 1" x Ø 3/8"	6
69	航空機ナット	M10	41
70	航空機ナット	M6	2
71	タッピングねじ	ST5 x 3/8"	2
72	ロックピン		1
73	ダイヤル錠		1
74	ケーブル保持具		2
75	ハンドルグリップ		2
76	ウレタンロールカバー		4

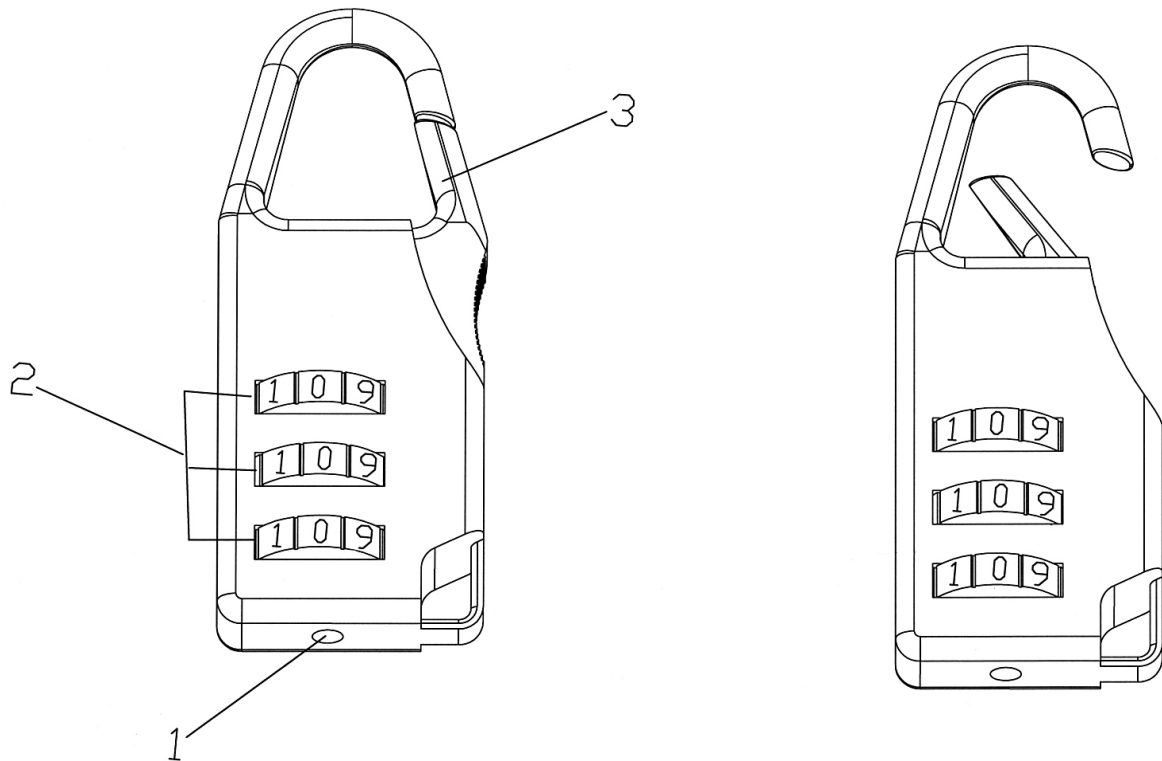


ダイヤル錠セットアップ説明

ロックの解除は、メーカーにより0-0-0に初期設定されています（0（ゼロ）が中央にそろおう）。安全向上のため、任意の組み合わせに設定を変更することをおすすめします。

数字の組み合わせを変更するには、次の手順に従ってください：

1. 以下の図に示すように、組み合わせ調整ボタン（#1）を押し、調整ボタンを押したまま、番号ダイヤル（#2）を回して、好きな組み合わせに変更します。ボタン（#1）を離します。同じように残りの2つのダイヤルも設定します。この設定は一回のみ必要です。
2. ロックするには、数字がバラバラになるようにダイヤルを回してください。
3. ロックを解除するには、手順1で設定した組み合わせになるようダイヤルを回し、シャックル（#3）を押して開きます。



MWM7119 加重レジスタンスチャート

加重プレート	フロントプレス	バタフライ	ラットプル	下部プーリー
1	31	15	30	30
2	44	20	40	40
3	57	25	50	50
4	70	30	60	60
5	83	35	70	70
6	96	40	80	80
7	109	45	90	90
8	122	50	100	100
9	135	55	110	110
10	148	60	120	120
11	161	65	130	130
12	174	70	140	140
13	187	75	150	150
14	200	80	160	160

注意： 各加重プレートの重量は 4.5 kg (10 lb.) です。
 数値は概略です。実際の重量は差異がある可能性があります。
 バタフライの数値は、各アームのものです。

限定保証

IMPEX Inc. (「IMPEX®」) は、購入日から 2 年間、通常の使用およびサービス条件において、本製品の製造上および材質上の瑕疵がないことを保証します。本保証は、製品の最初の購入者のみに適用されます。本保証に基づく IMPEX の義務は、IMPEX の裁量により、製品の交換または修理に限定されます。

IMPEX が事前に承認した場合のみ返品を受け付けるものとします。事前承認については、IMPEX カスタマーサービス部 (1-800-999-8899) にお電話でご連絡ください。IMPEX への製品返品にかかる送料は、元払いとします。本保証は、輸送による損傷、悪用、誤用、不適切または不正な使用、IMPEX 認定サービスセンター以外による修理を行った製品または製品の故障、あるいは業務用またはレンタル目的で使用された製品については、適用されません。IMPEX は、上記に定める以外の保証を承認しないものとします。

IMPEX は、本製品の使用または性能に起因する、または関連する間接的、特殊、付随的損害、またはいかなる内容であろうと、経済的損失、財産の損失、収益または利益の損失、娯楽や使用の損失、撤去費用、設置またはその他の付随的損害について、一切責任を負いません。一部の地域では、偶発的または付随的損害に除外、または制限を設けることを認めていません。そのため、上記の制限が適用されない場合もあります。

本保証は、他のあらゆる保証の代替として適用されるもので、商品性または特定の目的への適合性に関する黙示的保証は、本規約に定める範囲と期間に限定されるものとします。一部の地域では、黙示保証の有効期限の設定を許容していません。そのため、上記の制限が適用されない場合もあります。

この保証は特定の法律上の権利をお客さまに付与するものです。地域により他の権利が生じる場合があります。オンライン登録 (www.marcypro.com) をお願いします。

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

交換パーツのご注文

交換用パーツのご注文は、購入された店舗へご連絡下さい。

交換パーツを注文する場合は、必ず、以下の情報をご用意ください。

1. 製品モデル
2. パーツの説明
3. パーツ番号
4. 購入日

Distributed by:
Costco Wholesale Corporation
P.O. Box 34535
Seattle, WA 98124-1535
USA
1-800-774-2678
www.costco.com

Costco Wholesale Canada Ltd.*
415 W. Hunt Club Road
Ottawa, Ontario
K2E 1C5, Canada
1-800-463-3783
www.costco.ca
* faisant affaire au Québec sous
le nom les Entrepôts Costco

Importado por:
Importadora Primex S.A. de C.V.
Blvd. Magnocentro No. 4
San Fernando La Herradura
Huixquilucan, Estado de México
C.P. 52765
RFC: IPR-930907-S70
(55)-5246-5500
www.costco.com.mx

Costco Wholesale Australia Pty Ltd
17-21 Parramatta Road
Lidcombe NSW 2141
Australia
www.costco.com.au

Costco Wholesale UK Ltd /
Costco Online UK Ltd
Hartspring Lane
Watford, Herts
WD25 8JS
United Kingdom
01923 213113
www.costco.co.uk

Costco Wholesale Spain S.L.U.
Polígono Empresarial Los Gavilanes
C/ Agustín de Betancourt, 17
28906 Getafe (Madrid) España
NIF: B86509460
900 111 155
www.costco.es

Costco Wholesale Iceland ehf.
Kauptún 3-7, 210 Gardabaer
Iceland
www.costco.is

Costco France
1 avenue de Bréhat
91140 Villebon-sur-Yvette
France
01 80 45 01 10
www.costco.fr

Costco Wholesale Japan Ltd.
3-1-4 Ikegami-Shincho
Kawasaki-ku, Kawasaki-shi,
Kanagawa 210-0832 Japan
0570-032600
www.costco.co.jp

Costco Wholesale Korea, Ltd.
40, Iljik-ro
Gwangmyeong-si
Gyeonggi-do, 14347, Korea
1899-9900
www.costco.co.kr

Costco President Taiwan, Inc.
No. 656 Chung-Hwa 5th Road
Kaohsiung, Taiwan
Company Tax ID: 96972798
449-9909 or 02-449-9909 (if cellphone)
www.costco.com.tw

Shanghai Minhang Costco Trading Co., Ltd
No. 235, ZhuJian Road
Minhang District, Shanghai
China 201106
+86-21-6257-7065

MADE IN CHINA / FABRIQUÉ CHINE / HECHO EN CHINA / 中国製