

ITM. / ART.
1733688

Model / Modèle /
Modelo
SB-7799

OWNER'S MANUAL

MANUEL DE CENTRRE

D'ENTRAÎNEMENT

MANUAL DEL
PROPIETARIO

Retain This Manual for
Reference

Conservez ce guide à titre
de reference

Conserve este manual para
futura referencia

NOTE:

Please read all instructions
carefully before using this
product.

NOTE:

Veillez lire les instructions
attentivement avant
d'utiliser ce produit.

NOTA:

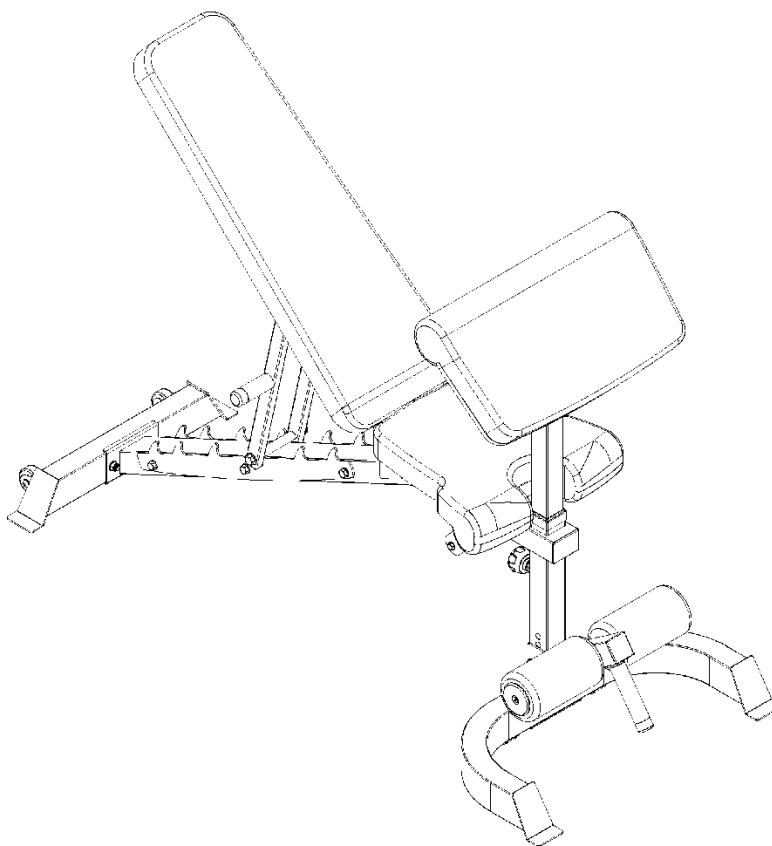
Por favor lea todas las
instrucciones
cuidadosamente antes de
utilizar este producto.

230605

MARCY®

SB-7799

Deluxe Utility Bench / Banc Utilitaire de Luxe /
Banco Utilitario de Lujo



IMPORTANT: Please read this manual before commencing assembly of this product.

ATTENTION! Veuillez lire attentivement le Manuel de l'utilisateur avant d'assembler cet appareil

IMPORTANT: Por favor lea este manual antes de proceder a ensamblar este producto.

IMPEX® INC.

2801 S. Towne Ave, Pomona, CA 91766

www.marcypro.com

support@impex-fitness.com

TABLE OF CONTENTS

<i>BEFORE YOU BEGIN</i>	1
<i>IMPORTANT SAFETY NOTICES</i>	2
<i>EXERCISE GUIDELINES</i>	3
<i>WARNING LABEL PLACEMENT</i>	5
<i>IMPORTANT ASSEMBLY INFORMATION</i>	7
<i>CARE AND MAINTENANCE</i>	7
<i>WEIGHT CAPACITY, OPERATING NOTES</i>	8
<i>PARTS LIST</i>	9
<i>EXPLODED DIAGRAM</i>	11
<i>WARRANTY</i>	12
<i>ORDERING PARTS</i>	12

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for selecting the MARCY SB-7799 Deluxe Utility Bench 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 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.

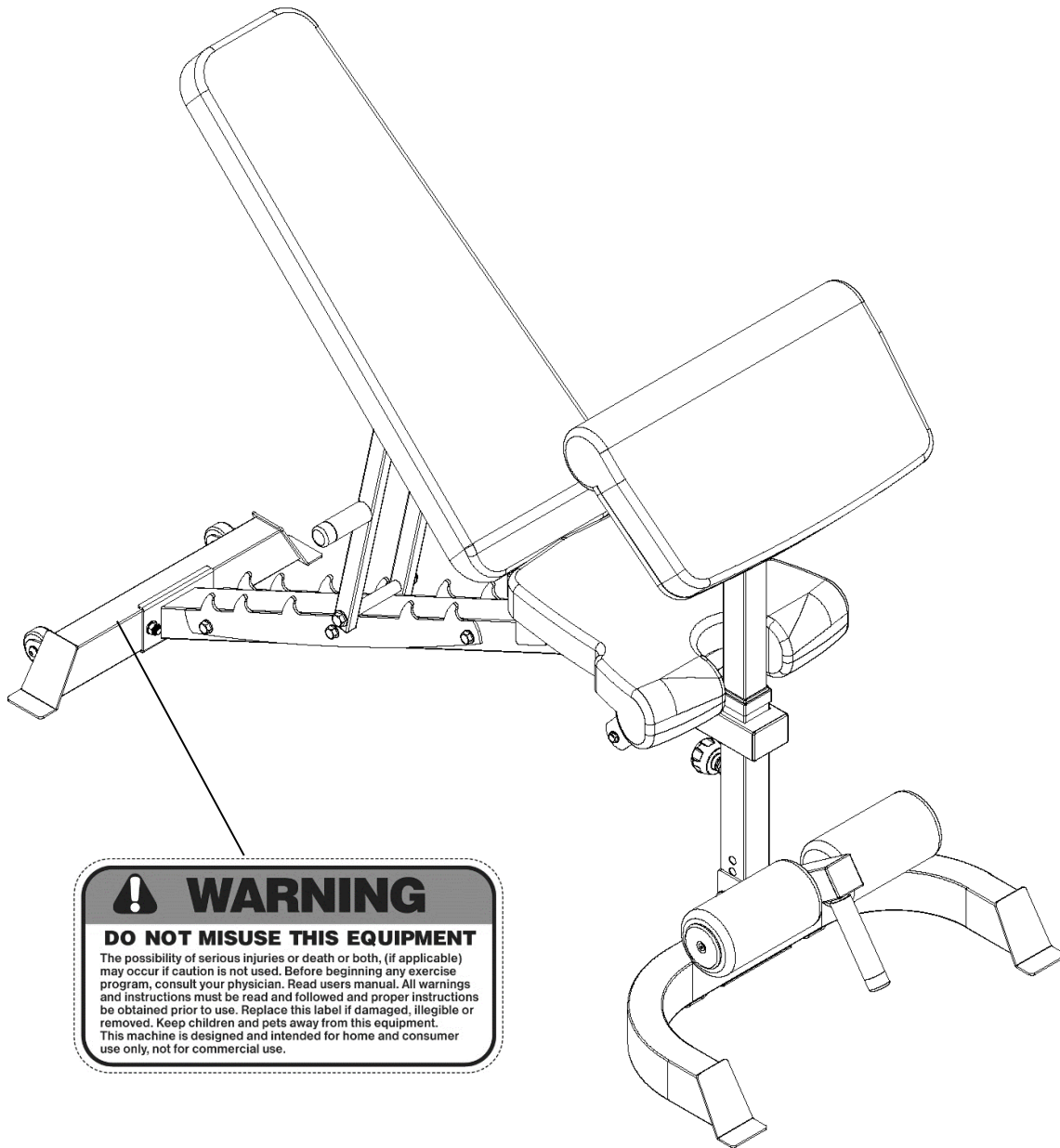
Drinking Water

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

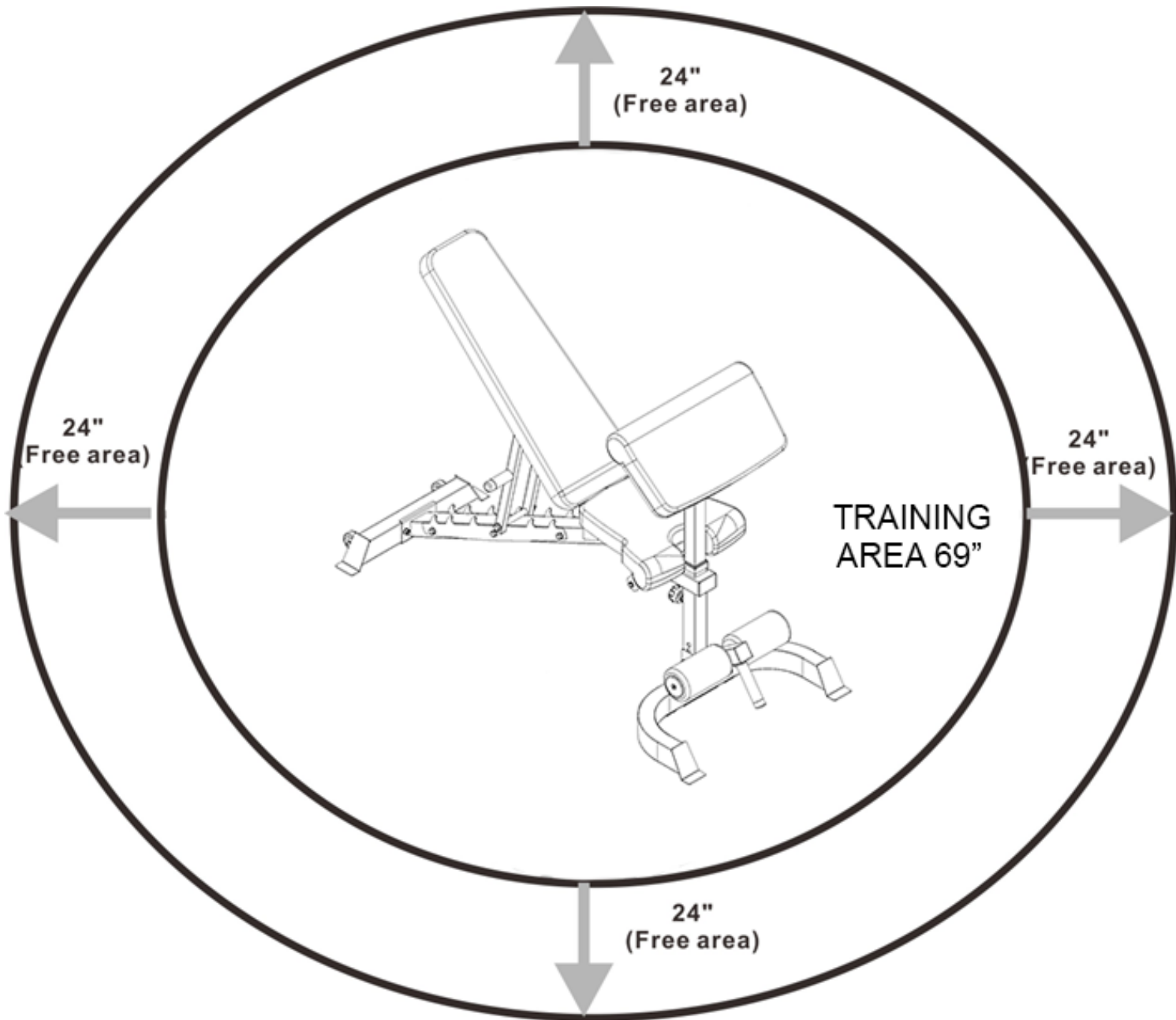
Although you may not feel like doing it, taking a rest day at least once a week is important because it gives your body a chance to heal itself. Continuously working your muscle will result in over training which will not benefit in the long run.

WARNING LABEL PLACEMENT



The warning labels shown here have been placed on the Base 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.

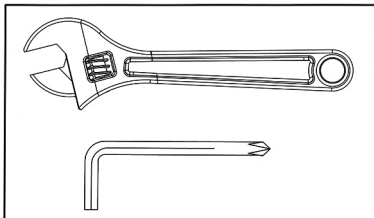
FREE AND TRAINING AREA



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

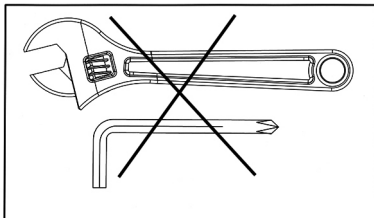
Fasten Nuts and Bolts



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

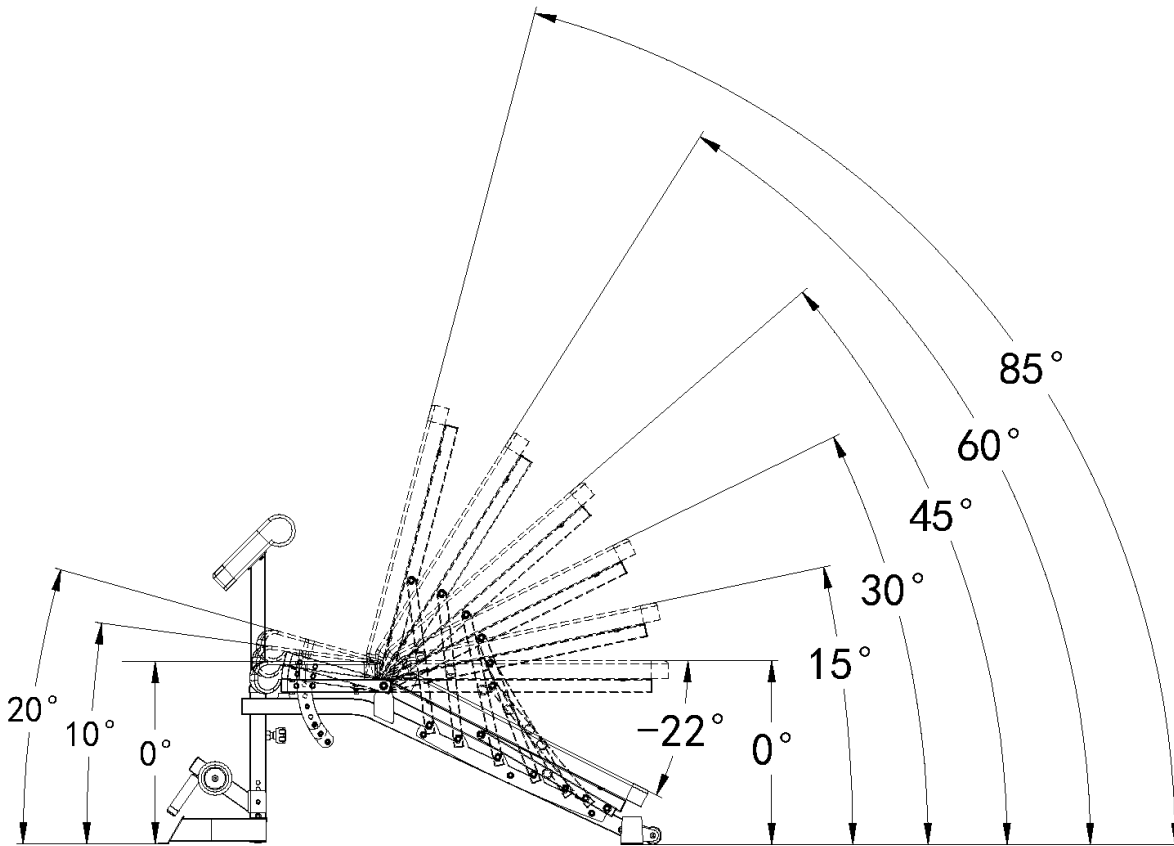
1. Lubricate moving parts with WD-40 or light oil periodically.
2. Inspect and tighten all parts before using the equipment.
3. The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. DO NOT use solvents.
4. Examine the equipment regularly for signs of damages or wear.
5. Replace 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.
2. Assembled Dimension: 63" x 26.4" x 62.6"

SEAT AND BACKREST ADJUSTMENT

1. The Seat adjusts from 0° to 20°.
2. The Backrest adjusts from -22° to 85°.

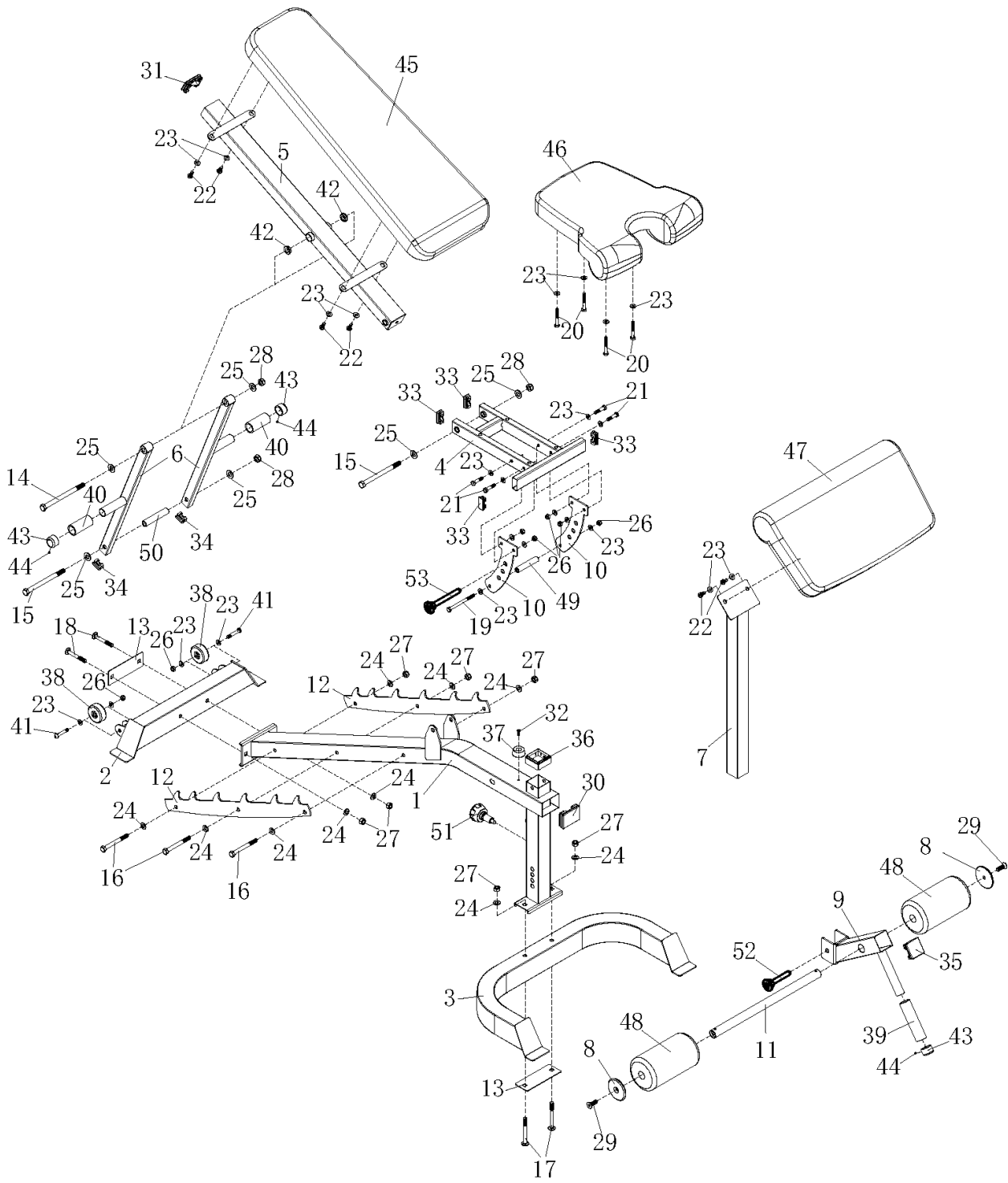


PARTS LIST

Part #	Description	Size	Qty
1	Main Frame		1
2	Rear Stabilizer		1
3	Front Stabilizer		2
4	Seat Support		1
5	Backrest Support		1
6	Incline Support		2
7	Arm Curl Support		1
8	Foam Roller End Cap		2
9	Ankle Support		1
10	Seat Incline Support		2
11	Foam Roller Tube		1
12	Incline Adjustment Base		2
13	Bracket	5 1/2"×4 3/8"	2
14	Hex Bolt	M12×6 1/4"	1
15	Hex Bolt	M12×6"	2
16	Hex Bolt	M10×3 3/4"	3
17	Carriage Bolt	M10×3 1/2"	2
18	Carriage Bolt	M10×2 3/4"	2
19	Hex Bolt	M8×4"	1
20	Hex Bolt	M8×2 1/8"	4
21	Hex Bolt	M8×1 3/8"	4
22	Hex Bolt	M8×3/4"	6
23	Washer	φ1/2"	20+4
24	Washer	φ3/4"	10
25	Washer	φ1"	6
26	Aircraft Nut	M8	5+2
27	Aircraft Nut	M10	7
28	Aircraft Nut	M10	3
29	Allen Bolt	M10×1 1/8"	2
30	End Cap	2"×2 3/4"	1

31	End Cap	1 1/2"×2 3/8"	1
32	Philips Pan Head Screw	M6×16	1
33	End Cap	3/4"×1 1/2"	4
34	End Cap	3/4"×1 1/8"	2
35	End Cap	2"	1
36	Sleeve	2"×1 3/4"	1
37	Bumper		1
38	Transport Wheel	φ2"	2
39	Ankle Support Grip	φ1"×4 3/4"	1
40	Incline Adjustment Base Grip	φ1"×2 3/4"	2
41	Pan Head Allen Bolt	M8×1 1/4"	2
42	Bushing	φ1"	2
43	Aluminum End Cap		3
44	Allen Screw	M5×1/8"	3
45	Backrest Pad		1
46	Seat Pad		1
47	Arm Curl Pad		1
48	Foam Roller		2
49	Spacer	φ5/8"×φ3/8"×3 1/8"	1
50	Spacer	φ5/8"×φ1/2"×3 5/8"	1
51	Locking Knob	φ2"×M18×1.5	1
52	3" Magnetic Locking Pin	φ1/2"×3 "×M10	1
53	5" Magnetic Locking Pin	φ1/2"×5"×M10	1

EXPLODED DIAGRAM



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 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 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 DES MATIÈRES

<i>AVANT DE COMMENCER</i>	13
<i>AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT</i>	14
<i>INSTRUCTIONS LIÉES AUX EXERCICES</i>	15
<i>ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE</i>	17
<i>MODE D'ASSEMBLAGE</i>	19
<i>ENTRETIEN</i>	19
<i>CAPACITÉ, FONCTIONNEMENT DE L'APPAREIL</i>	20
<i>LISTE DES PIÈCES</i>	21
<i>VUE ÉCLATÉE</i>	23
<i>GARANTIE</i>	24
<i>PIÈCES DE RECHANGE</i>	24

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc utilitaire de luxe SB-7799 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.

INSTRUCTIONS LIÉES AUX EXERCICES

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.

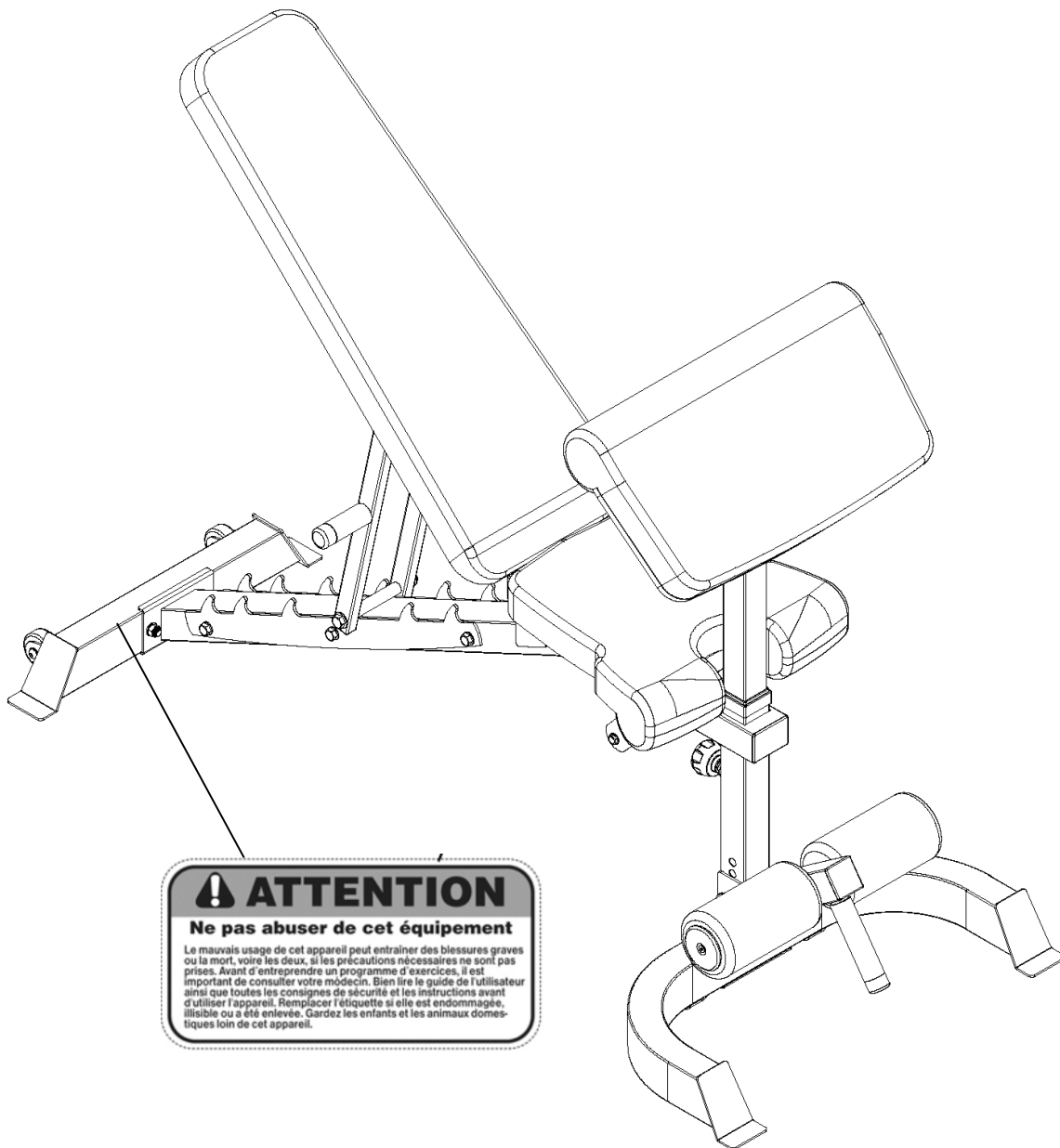
Boire de l'eau

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

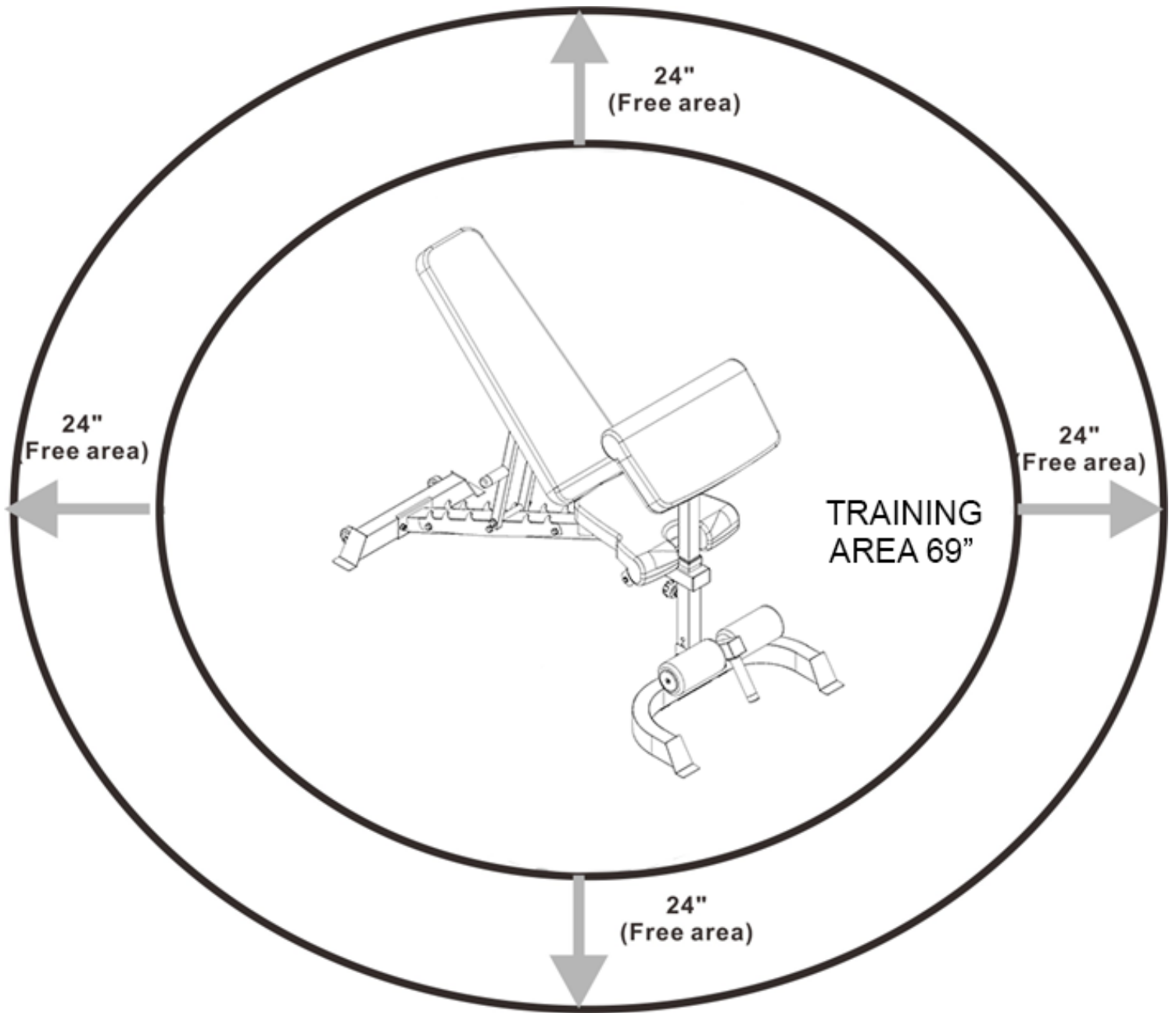
Bien que vous n'en sentiez pas le besoin, il est important de prendre une journée de repos au moins une fois par semaine pour donner à votre corps l'occasion de récupérer et de se guérir. L'exercice continu des muscles provoquera un surentraînement qui ne sera pas bénéfique à long terme.

EMPLACEMENT DES ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE



Les étiquettes de mise en garde illustrées ici ont été posées sur la base arrière. 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.

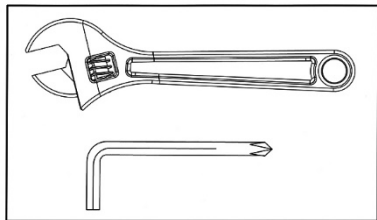
ZONE D'ENTRAÎNEMENT



MODE D'ASSEMBLAGE

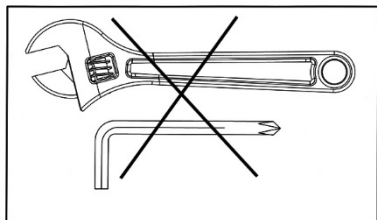
- ❖ Outils nécessaires pour l'assemblage de l'appareil : deux clés ajustables et clés Allen.
- ❖ Remarque : il est fortement recommandé que l'assemblage soit effectué par deux personnes ou plus afin d'éviter les blessures.
- ❖ Veillez à ce que les **boulons de carrosserie** soient insérés dans les **trous 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.

ENTRETIEN

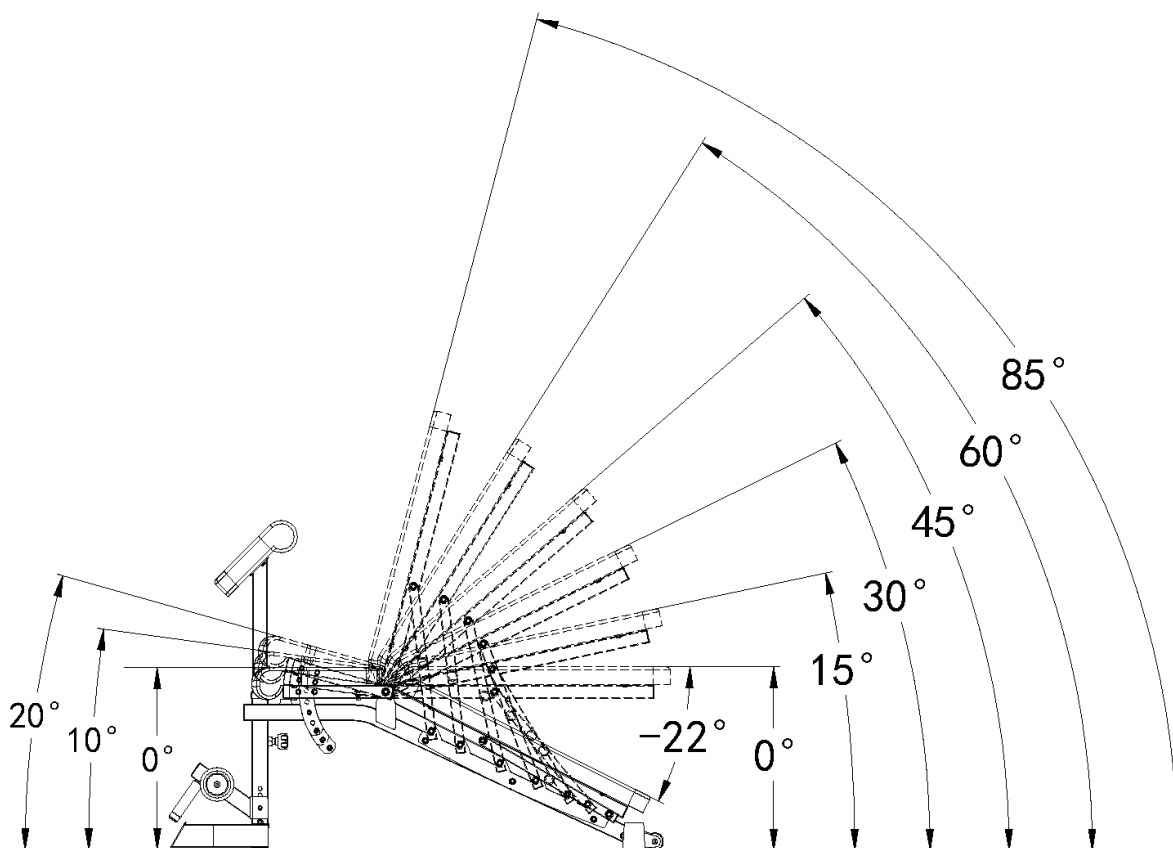
1. Lubrifier les pièces mobiles régulièrement à l'aide de WD-40 ou d'huile légère.
2. Vérifier et bien serrer toutes les pièces avant d'utiliser l'appareil.
3. Nettoyer l'appareil à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergent doux non abrasif.
NE PAS utiliser de solvant.
4. Vérifier l'appareil régulièrement 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: 1.6 m x 0.67 m x 1.58 m (5 ft 3 in x 2 ft 2.4 in x 5 ft 2.6 in)

RÉGLAGE DU SIÈGE ET DU DOSSIER

1. Le siège s'ajuste de 0° à 20° .
2. Le dossier peut être réglé de -22° à 85° .

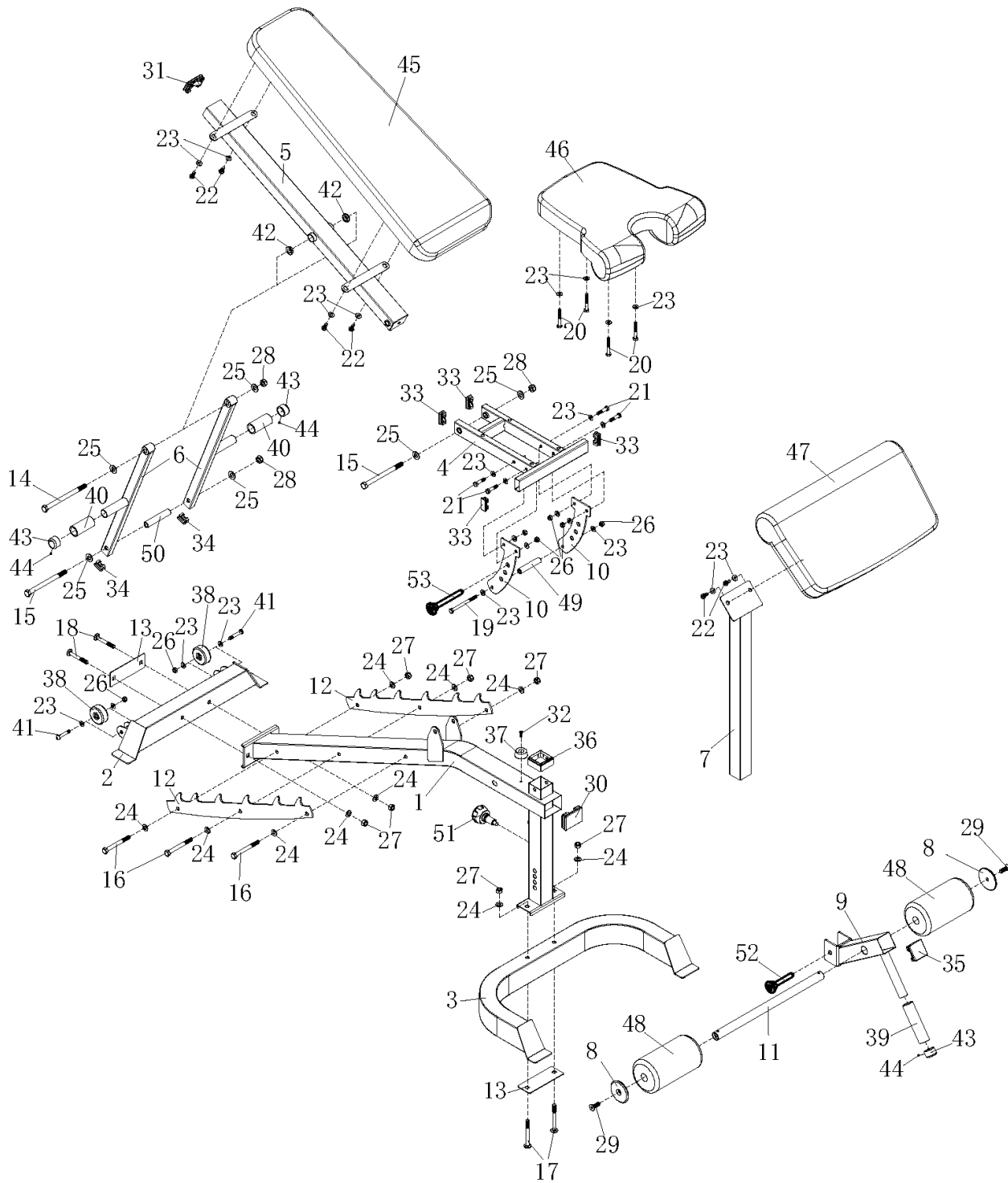


SB-7799 LISTE DES PIÈCES

Part #	Description	Size	Qty
1	Cadre principal		1
2	Stabilisateur arrière		1
3	Stabilisateur avant		2
4	Support de siège		1
5	Support de dossier		1
6	Support d'inclinaison		2
7	Support de curl des bras		1
8	Embouts de rouleau en mousse		2
9	Support de cheville		1
10	Support d'inclinaison du siège		2
11	Tube du rouleau en mousse		1
12	Base de réglage d'inclinaison		2
13	Support	5 1/2"×4 3/8"	2
14	Boulon hexagonal	M12×6 1/4"	1
15	Boulon hexagonal	M12×6"	2
16	Boulon hexagonal	M10×3 3/4"	3
17	Boulon à carrosserie	M10×3 1/2"	2
18	Boulon à carrosserie	M10×2 3/4"	2
19	Boulon hexagonal	M8×4"	1
20	Boulon hexagonal	M8×2 1/8"	4
21	Boulon hexagonal	M8×1 3/8"	4
22	Boulon hexagonal	M8×3/4"	6
23	Rondelle	φ1/2"	20+4
24	Rondelle	φ3/4"	10
25	Rondelle	φ1"	6
26	Écrou aéronautique	M8	5+2
27	Écrou aéronautique	M10	7
28	Écrou aéronautique	M10	3
29	Vis à tête cylindrique Allen	M10×1 1/8"	2
30	Embouts	2"×2 3/4"	1

31	Embouts	1 1/2"×2 3/8"	1
32	Vis à tête plate Philips	M6×16	1
33	Embouts	3/4"×1 1/2"	4
34	Embouts	3/4"×1 1/8"	2
35	Embouts	2"	1
36	Douille	2"×1 3/4"	1
37	Pare-chocs		1
38	Roue de transport	φ2"	2
39	Poignée de support de cheville	φ1"×4 3/4"	1
40	Poignée de base de réglage d'inclinaison	φ1"×2 3/4"	2
41	Vis à tête cylindrique Allen	M8×1 1/4"	2
42	Bague	φ1"	2
43	Embouts en aluminium		3
44	Vis Allen	M5×1/8"	3
45	Coussin de dossier		1
46	Coussin de siège		1
47	Coussin de curl des bras		1
48	Rouleau en mousse		2
49	Entretoise	φ5/8"×φ3/8"×3 1/8"	1
50	Entretoise	φ5/8"×φ1/2"×3 5/8"	1
51	Bouton de verrouillage	φ2"×M18×1.5	1
52	Goupille magnétique de 3 pouces	φ1/2"×3 "×M10	1
53	Goupille magnétique de 5 pouces	φ1/2"×5"×M10	1

VUE ÉCLATÉE



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

<i>ANTES DE COMENZAR</i>	25
<i>AVISOS IMPORTANTES DE SEGURIDAD</i>	26
<i>LINEAMIENTOS PARA EL EJERCICIO</i>	27
<i>UBICACIÓN DE LA ETIQUETA DE ADVERTENCIA</i>	29
<i>INFORMACIÓN IMPORTANTE DE ENSAMBLAJE</i>	31
<i>CUIDADO Y MANTENIMIENTO</i>	31
<i>CAPACIDAD DE PESO, INSTRUCCIONES DE USO</i>	32
<i>LISTADO DE REPUESTOS</i>	33
<i>DIAGRAMA ESQUEMÁTICO</i>	35
<i>GARANTÍA</i>	36
	36

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco utilitario de lujo SB-7799 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 (**Teléfono no Válido en México**) de servicio al cliente. Nuestros Agentes de Servicio al Cliente le proporcionarán asistencia inmediata.

Número Gratuito de Servicio al Cliente

(Teléfono no Válido en México)

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.

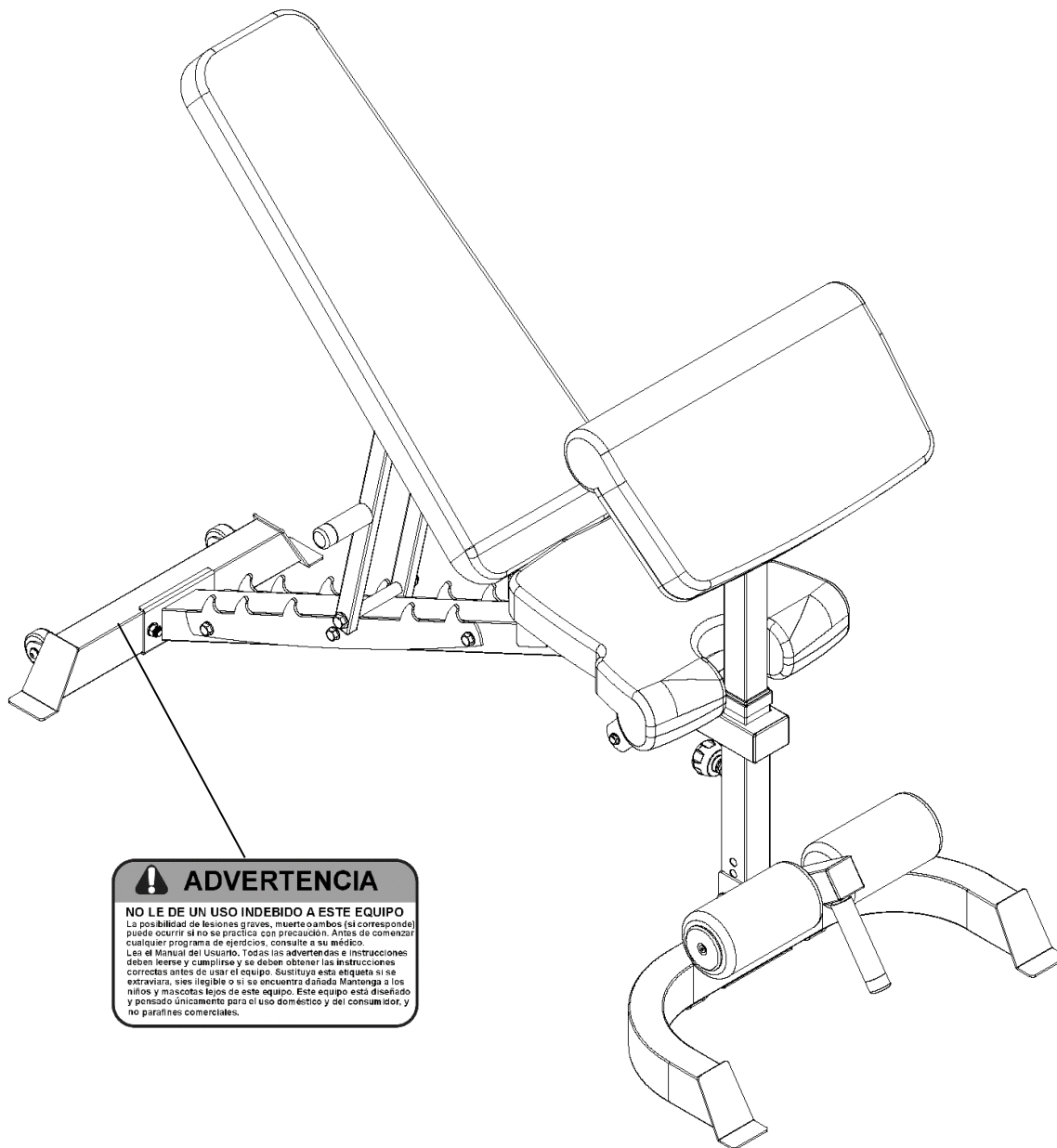
Beber Agua

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

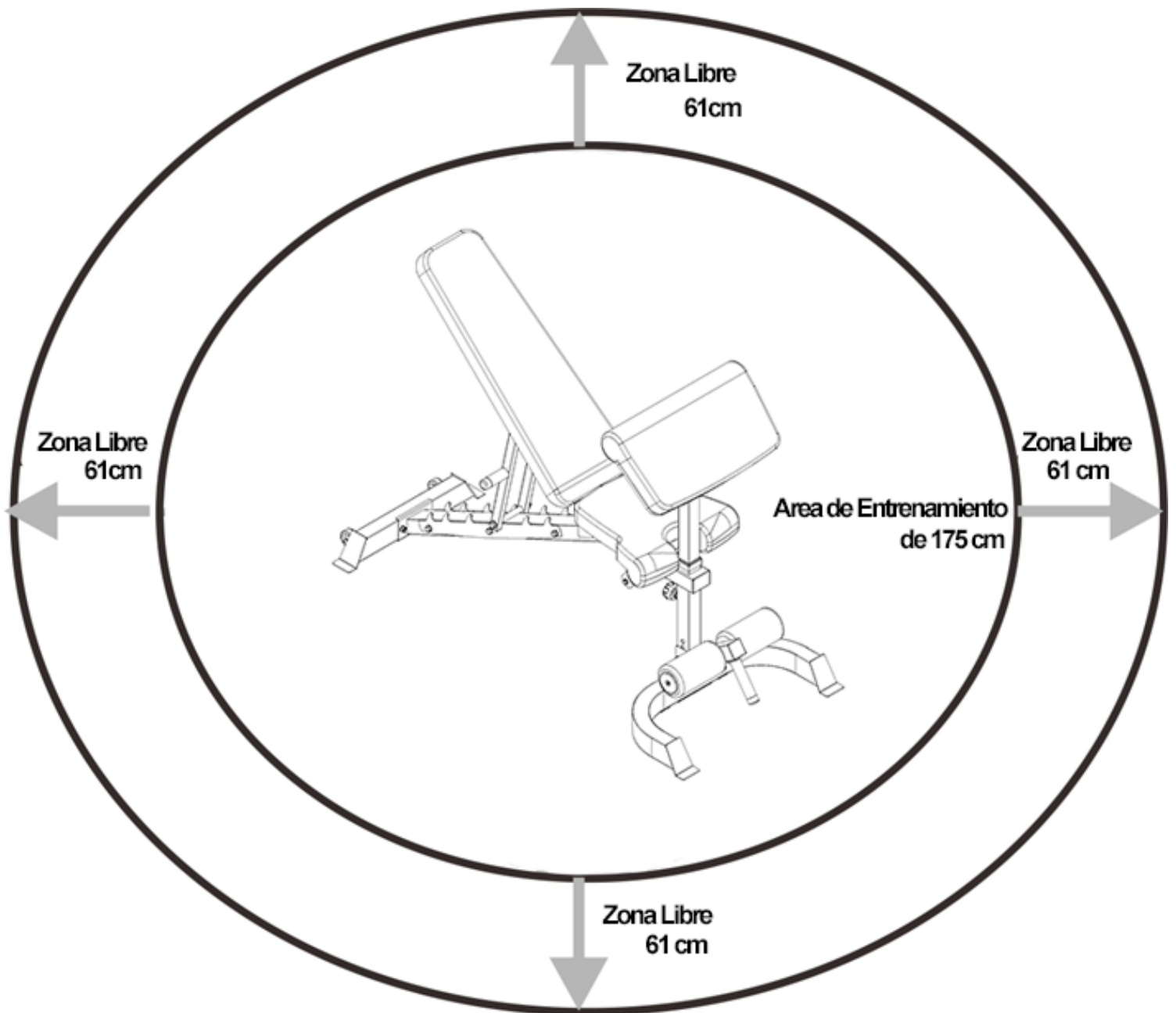
Aunque usted no lo crea necesario, tomar un día de descanso al menos una vez por semana es importante porque le permite a su cuerpo sanarse a sí mismo. Ejercitar continuamente un músculo puede resultar en un sobre entrenamiento lo cual puede no ser beneficioso a largo plazo.

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 (teléfono no válido en México) para reemplazarlas. Coloque las etiquetas en la ubicación que se muestra.

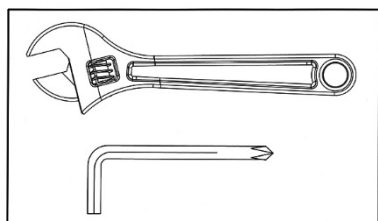
ZONA LIBRE Y DE ENTRENAMIENTO



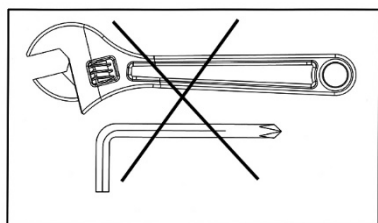
INFORMACIÓN IMPORTANTE DE ENSAMBLAJE

- ❖ 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 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

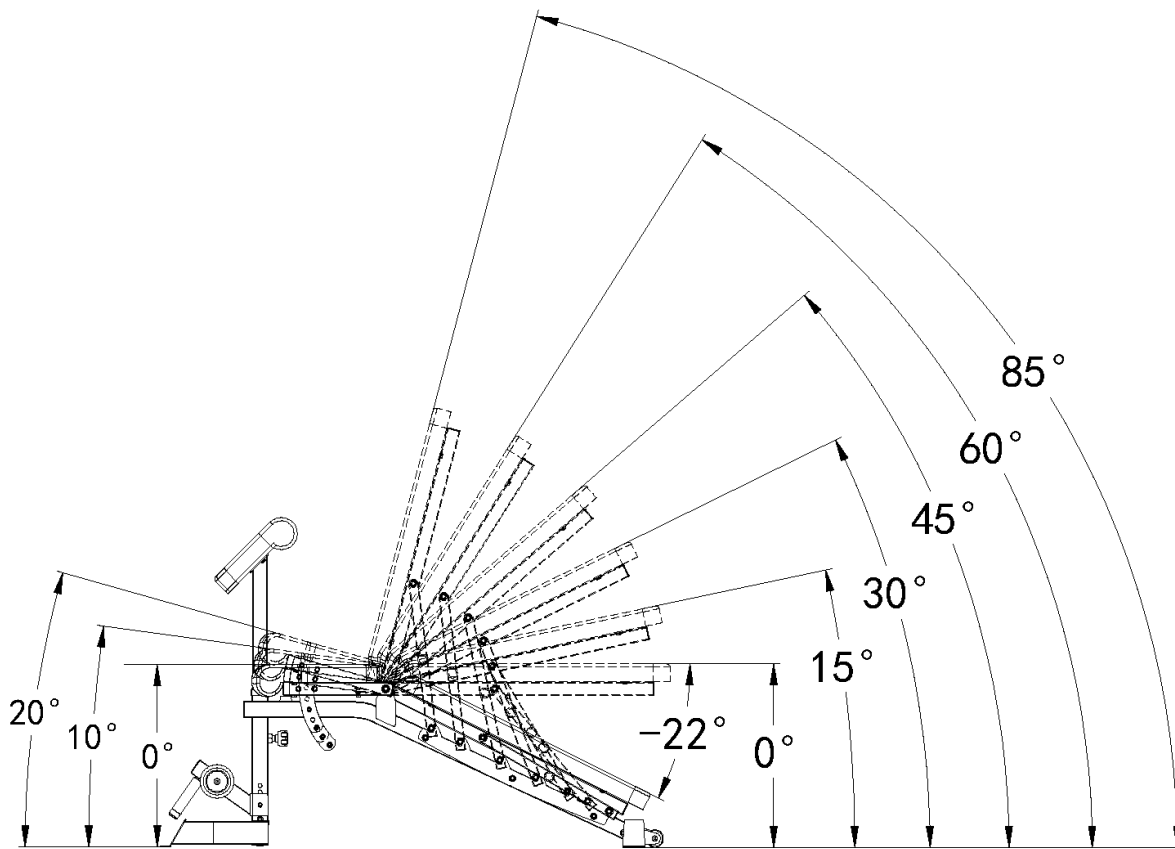
1. Lubrique periódicamente las piezas en movimiento con aceite ligero WD-40.
2. Inspeccione y ajuste todas las piezas antes de usar el equipo.
3. El equipo puede ser limpiado utilizando un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. NO utilice solventes.
4. Examine el equipo con regularidad para detectar 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: 1.6 m x 0.67 m x 1.58 m (5 pies 3 pulgadas x 2 pies 2.4 pulgadas x 5 pies 2.6 pulgadas)

REGULACIÓN DEL ASIENTO Y RESPALDO

1. El asiento se ajusta de 0° a 20°
2. El respaldo se ajusta de -22° a 85°

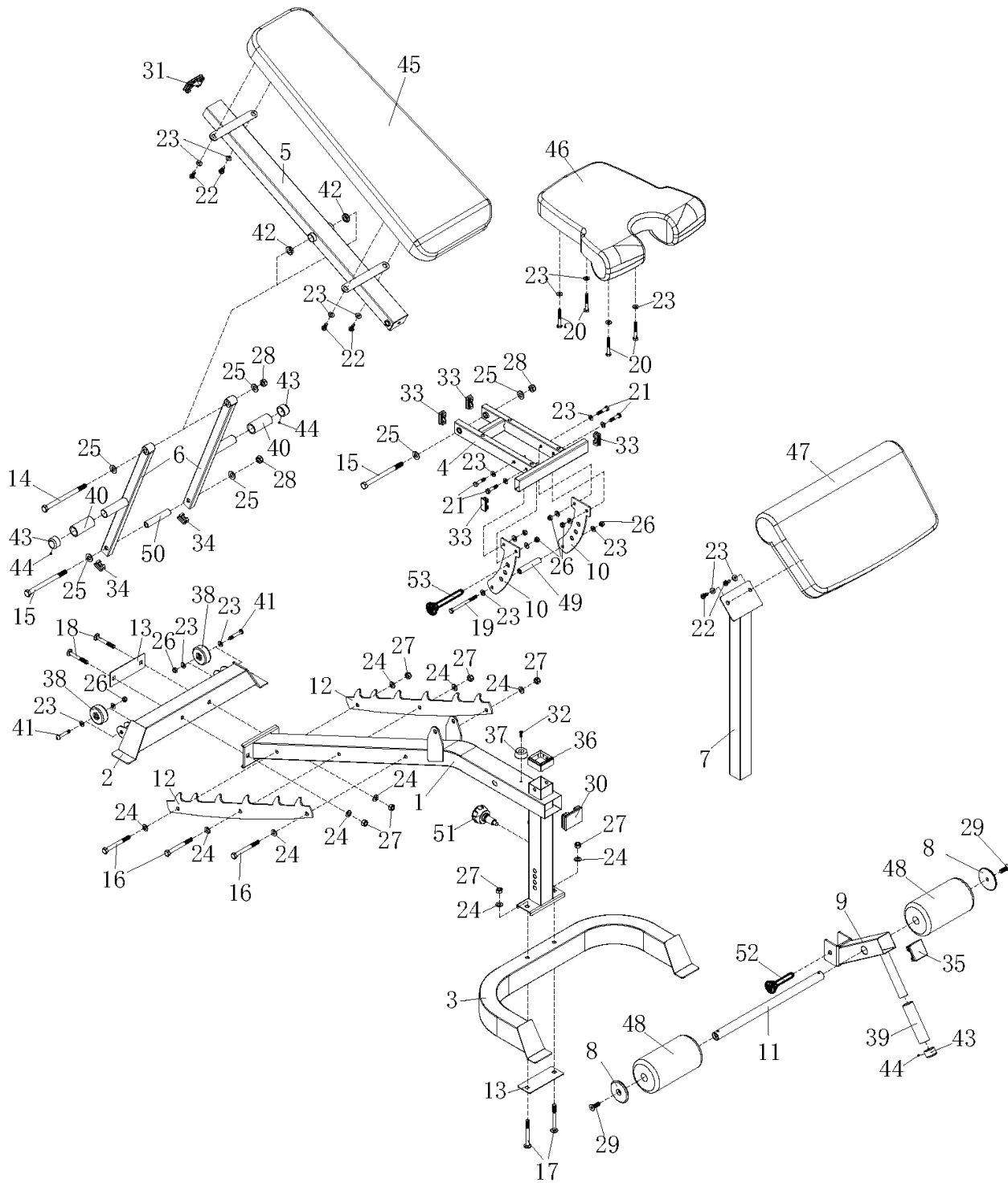


SB-7799 LISTADO DE REPUESTOS

Parte #	Descripción	Tamaño	Cantidad
1	Marco principal		1
2	Estabilizador trasero		1
3	Estabilizador delantero		2
4	Soporte del asiento		1
5	Soporte del respaldo		1
6	Soporte de inclinación		2
7	Soporte para doblar los brazos		1
8	Tapón final del rodillo de espuma		2
9	Soporte para tobillo		1
10	Soporte de inclinación del asiento		2
11	Tubo del rodillo de espuma		1
12	Base de ajuste de inclinación		2
13	Soporte	140mm×111mm	2
14	Tornillo hexagonal	M12×159mm	1
15	Tornillo hexagonal	M12×152mm	2
16	Tornillo hexagonal	M10×95mm	3
17	Perno de carro	M10×89mm	2
18	Perno de carro	M10×70mm	2
19	Tornillo hexagonal	M8×102mm	1
20	Tornillo hexagonal	M8×54mm	4
21	Tornillo hexagonal	M8×35mm	4
22	Tornillo hexagonal	M8×19mm	6
23	Arandela	Φ13mm	20+4
24	Arandela	Φ19mm	10
25	Arandela	Φ25mm	6
26	Tuerca de mariposa	M8	5+2
27	Tuerca de mariposa	M10	7
28	Tuerca de mariposa	M10	3
29	Perno Allen	M10×28.5mm	2
30	Tapón final	50mm×70mm	1

31	Tapón final	38mm×60mm	1
32	Tornillo de cabeza plana Philips	M6×16	1
33	Tapón final	19mm×38mm	4
34	Tapón final	19mm×25.8mm	2
35	Tapón final	50mm	1
36	Manga	50mm×44.5mm	1
37	Parachoques		1
38	Rueda de transporte	Φ50mm	2
39	Agarre de soporte para tobillo	Φ25mm×121mm	1
40	Agarre de la base de ajuste de inclinación	Φ25mm×70mm	2
41	Perno Allen de cabeza plana	M8×31.75mm	2
42	Casquillo	Φ25mm	2
43	Tapón final de aluminio		3
44	Tornillo Allen	M5×3mm	3
45	Almohadilla de respaldo		1
46	Almohadilla de asiento		1
47	Almohadilla para doblar los brazos		1
48	Rodillo de espuma		2
49	Espaciador	Φ16mm×φ9.5mm×79mm	1
50	Espaciador	Φ16mm×φ13mm×92mm	1
51	Perilla de bloqueo	Φ50mm×M18×1.5	1
52	Pasador de bloqueo magnético de 3 pulgadas	Φ12.7mm×76mm×M10	1
53	Pasador de bloqueo magnético de 5 pulgadas	Φ12.7mm×127×M10	1

DIAGRAMA ESQUEMÁTICO



GARANTÍA

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

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 GARANTÍA 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 VÁLIDA 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.