

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

**NOTA:**  
Por favor lea atentamente  
las instrucciones antes de  
utilizar este producto

Table of Contents / Índice

Safety Notice / Aviso de  
seguridad

Important Assembly  
Information / Información  
importante de montaje

Parts List / Lista de piezas

Warranty / Garantía

Ordering Parts / Solicitud de  
piezas

**Model / Modelo**  
SM-7393

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

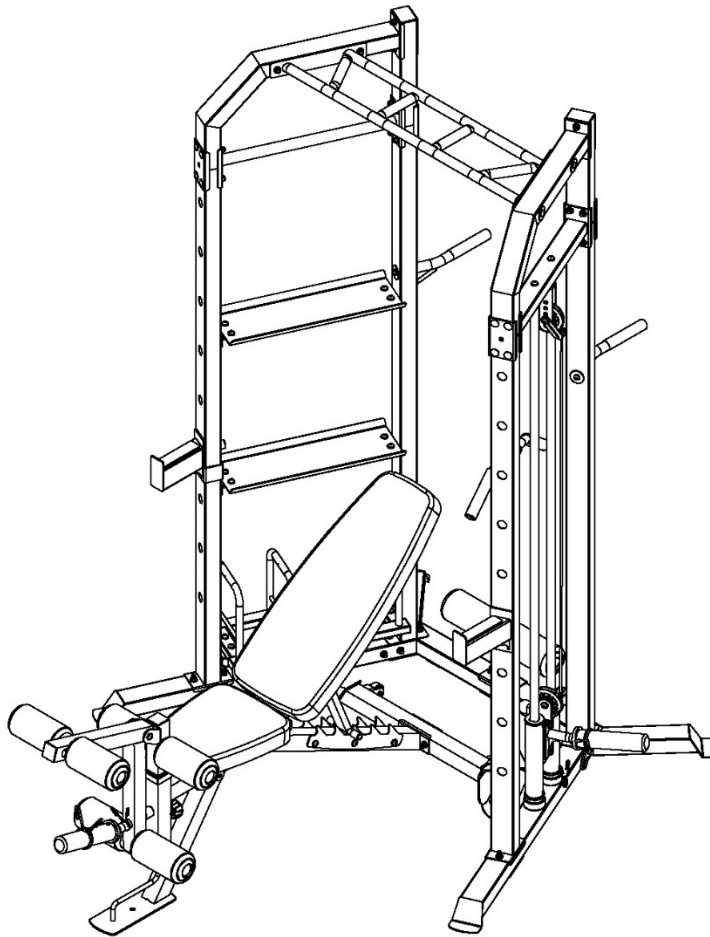
220214

**OWNER'S  
MANUAL / MANUAL  
DEL USUARIO**

# MARCY®

## POWER CAGE SYSTEM

### SM-7393



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

**IMPEX® INC.**

2801 S. Towne Ave, Pomona, CA 91766

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

[www.marcypro.com](http://www.marcypro.com)

[support@impex-fitness.com](mailto:support@impex-fitness.com)

---

BEFORE YOU BEGIN	1
IMPORTANT SAFETY NOTICES	2
EXERCISE GUIDELINES	3
WARNING LABEL PLACEMENT	5
IMPORTANT ASSEMBLY INFORMATION	6
CARE AND MAINTANENCE, WEIGHT CAPACITY	7
PARTS LIST - CAGE	8
EXPLODED DIAGRAM - CAGE	10
PARTS LIST - CAGE	11
EXPLODED DIAGRAM - CAGE	13
WARRANTY	14
ORDERING PARTS	14

---

## BEFORE YOU BEGIN

Thank you for selecting the MARCY SM-7393 POWER CAGE SYSTEM 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](http://www.marcypro.com)**

**[Support@impex-fitness.com](mailto:Support@impex-fitness.com)**

## IMPORTANT SAFETY NOTICE

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

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

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

**SAVE THESE INSTRUCTIONS.**

## **EXERCISE GUIDELINES**

### ***Building Muscle and Gaining Weight***

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

### ***Muscle Strength and Endurance***

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

To increase muscles strength; follow this principle:

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

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

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

### ***Training Intensity***

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

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

## ***Beginning a Strength Building Program***

### ***Warming Up***

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

### ***Workout***

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

### ***Cool Down***

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

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

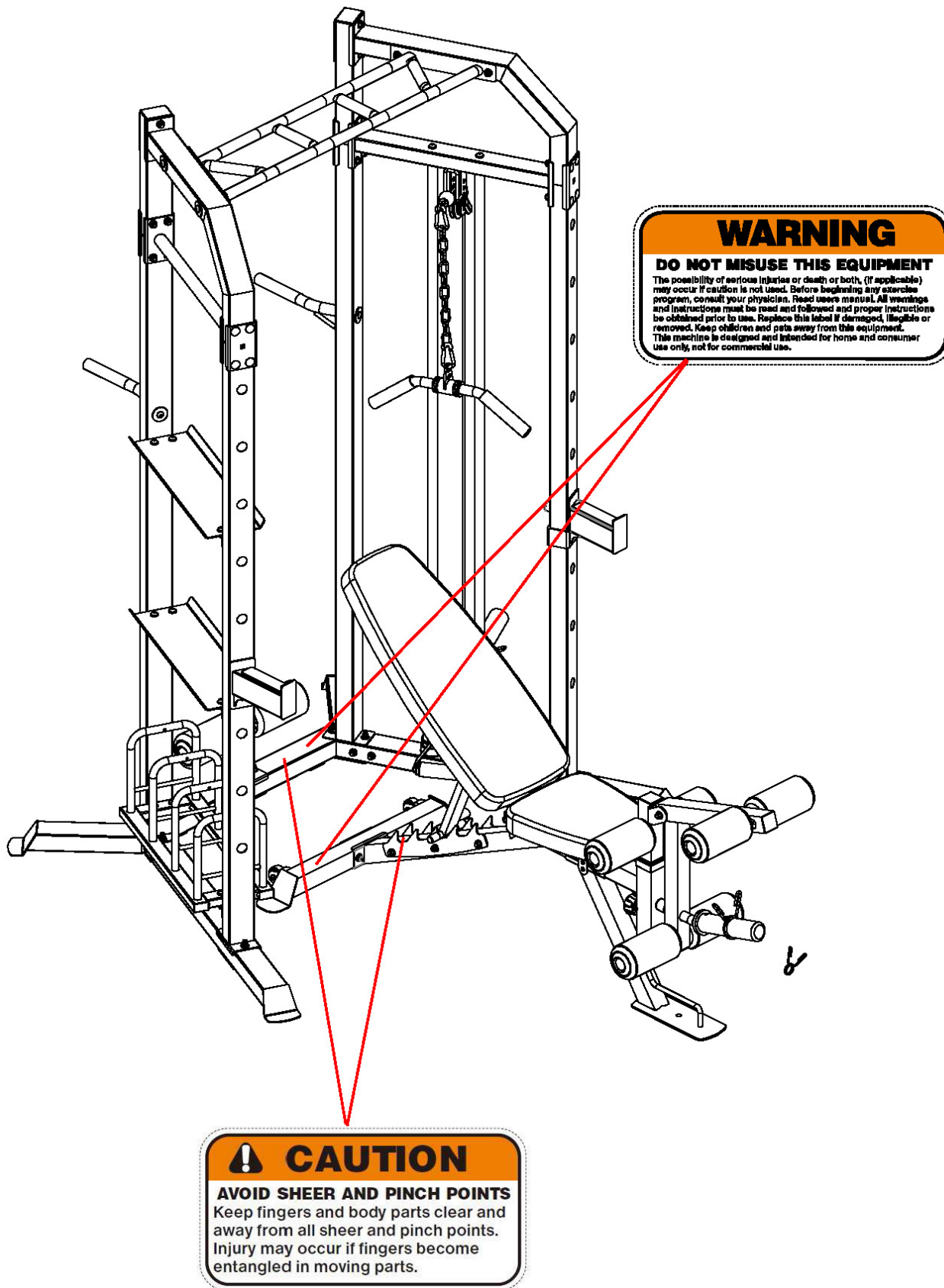
### ***Drinking Water***

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

### ***Rest Day***

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

# WARNING LABEL PLACEMENT

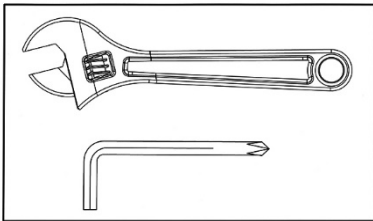


The warning labels shown here have been placed on the Rear Base. If the labels are missing or illegible, please call customer service at 1-800-999-8899 for replacements. Apply the labels in the location shown.

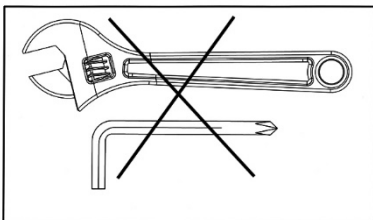
## IMPORTANT ASSEMBLY INFORMATION

- ❖ Tools Required for Assembling the Machine: Adjustable Wrench and Allen Wrench.
- ❖ 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 machine 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 it is repaired.
6. **Failure to examine regularly may affect the safety level of the equipment.**

## WEIGHT CAPACITY AND DIMENSION

### Cage

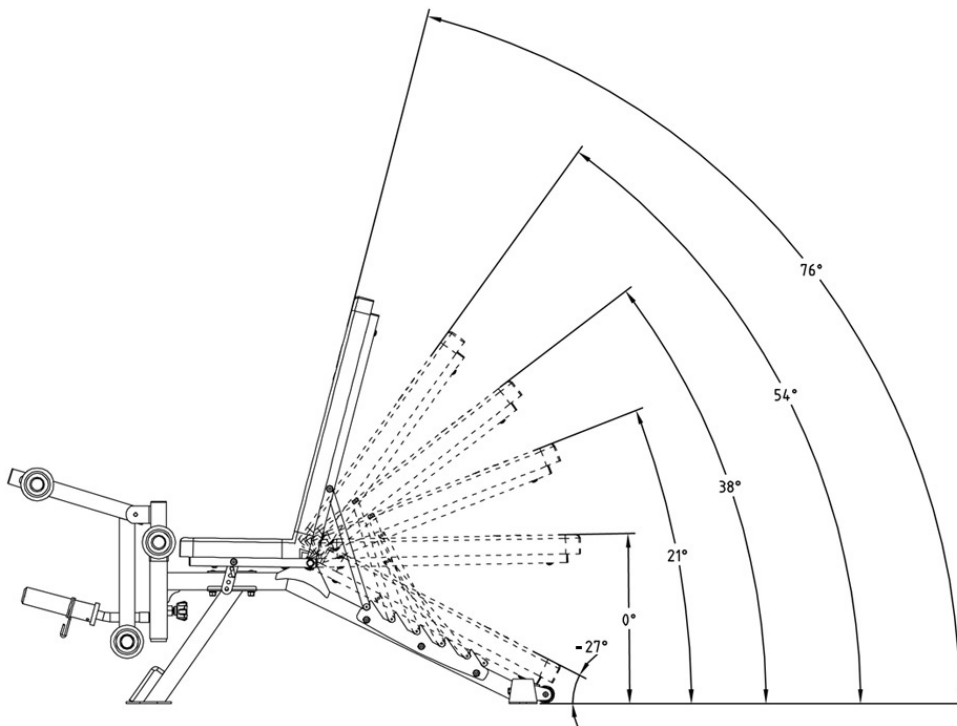
1. Maximum user weight to use Pull-up Frame (part #13): 300 lbs.
2. Maximum weight on Sliding Weight Post (part #20): 155 lbs.
3. Maximum weight on Weight Plate Rack (part #21): 410 lbs
4. Maximum weight on each Dumbbell-Kettlebell Tray (part #23): 265 lbs.
5. Maximum weight on Bar Catch (part #16 and #17): 300 lbs.
6. The Cable system generates 1:1 ratio of resistance from the weights loaded on Sliding Weight Post (part #20). Example, 100 lbs of weight plates generates 100 lbs of resistance.
7. Assembled Dimension: 46" x 60" x 87"

### Bench

1. Maximum user weight: 300 lbs.
2. Assembled Dimension: 65" x 23" x 46.5"

## BACKREST ADJUSTMENT ANGLES

Backrest adjustment angle ranges from  $-27^{\circ}$  to  $76^{\circ}$ .



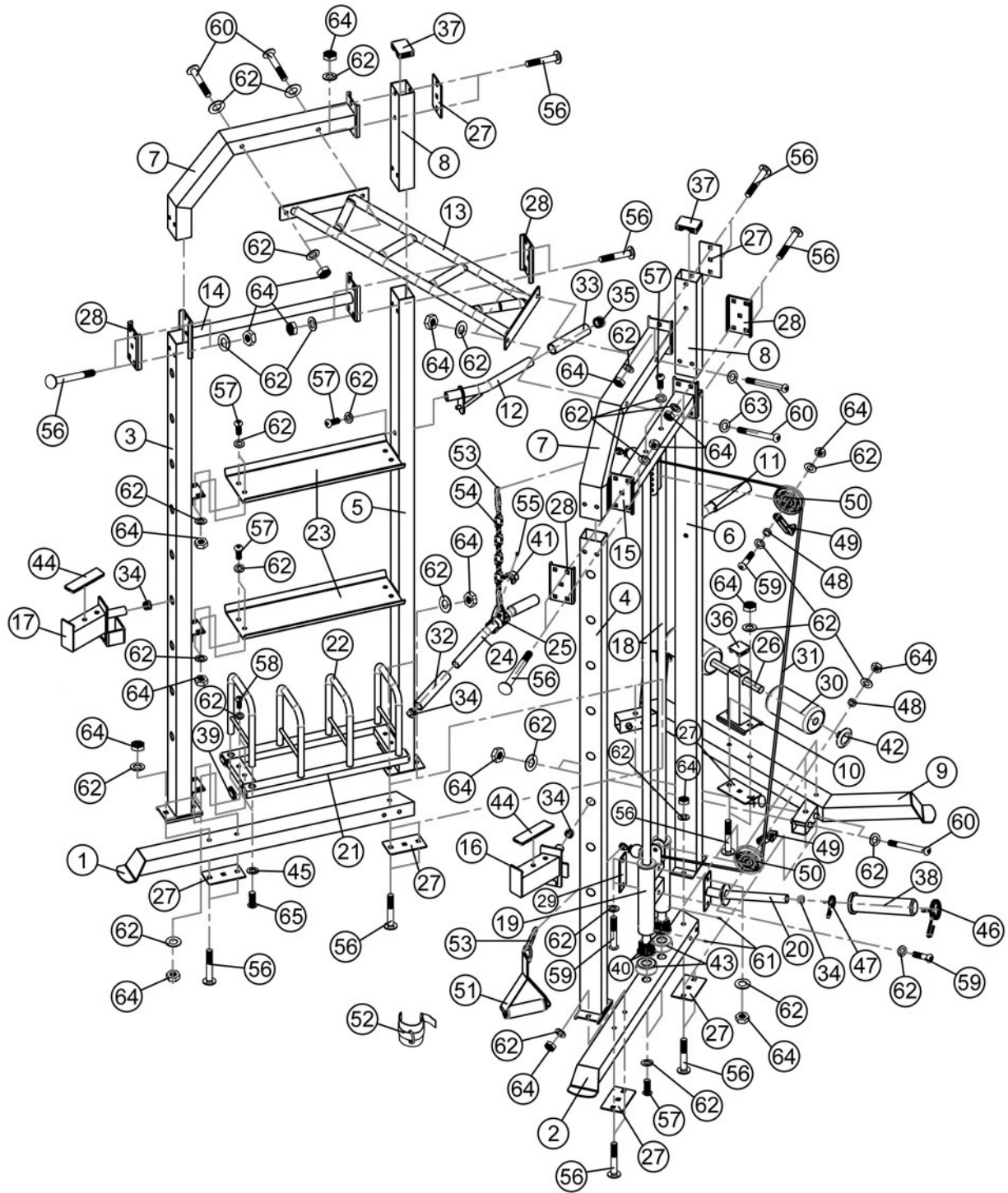


**SM-7393 CAGE PARTS LIST**

<b>PART NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>SIZE</b>	<b>QUANTITY</b>
1	Right Base Frame		1
2	Left Base Frame		1
3	Front-right Upright Frame		1
4	Front-left Upright Frame		1
5	Rear-right Upright Frame		1
6	Rear-left Upright Frame		1
7	Top Frame		2
8	Rear Top Beam		2
9	Rear Base		1
10	Sit-up Post		1
11	Left Dip Handle		1
12	Right Dip Handle		1
13	Pull-up Frame		1
14	Right Upper Cross Bar		1
15	Guide Rod Top Frame		1
16	Left Safety Catch		1
17	Right Safety Catch		1
18	Guide Rod		2
19	Sliding Weight Post Holder		1
20	Sliding Weight Post		1
21	Weight Plate Rack		1
22	U-frame		4
23	Dumbbell-Kettlebell Tray		2
24	Lat Bar		1
25	Lat Bar Rotate Handle		1
26	Foam Tube		1
27	Bracket	4 3/4" x 2 3/4"	7
28	Bracket	5 1/8" x 2 3/4"	4
29	Bracket	4 3/4" x 2"	1
30	Foam Roll		2
31	Cable	65"	1
32	Lat Bar Grip	5 1/8"	2
33	Dip Handle Grip	6"	2
34	End Cap	Ø 1"	5
35	End Cap	Ø 1 1/8"	2
36	End Cap	2" x 2"	1
37	End Cap	2 3/4" x 2"	2
38	Olympic Sleeve		1
39	End Cap	1" x 1 5/8"	4

40	Sliding Sleeve	Ø 2 1/8" x 1"	4
41	Plastic Ring		4
42	Foam Roll End Cap		2
43	Rubber Bumper	Ø 2 1/2" x 1"	2
44	Rubber Bumper	1 1/2" x 5 3/4"	2
45	Washer	Ø 5/8"	8
46	Olympic Spring Clip	Ø 1 7/8"	1
47	Spring Clip	Ø 7/8"	1
48	Pulley Bushing	Ø 5/8" x Ø 3/8"	2
49	Cable Retainer		2
50	Pulley		2
51	Single Handle		1
52	Ankle Strap		1
53	Hook		3
54	Chain	10-link	1
55	Rivet		4
56	Carriage Bolt	M10 x 2 3/4"	30
57	Allen Bolt	M10 x 3/4"	14
58	Allen Bolt	M10 x 1 3/4"	4
59	Allen Bolt	M10 x 2"	4
60	Allen Bolt	M10 x 3 3/8"	8
61	Self Tapping Philips Screw	ST4.0	8
62	Washer	Ø 3/4"	80
63	Spacer	Ø 1 1/8" x Ø 3/8"	4
64	Aircraft Nut	M10	54
65	Allen Bolt	M8 x 5/8"	8
	Allen Wrench	6#	1
	Allen Wrench	5#	1

# EXPLODED DIAGRAM

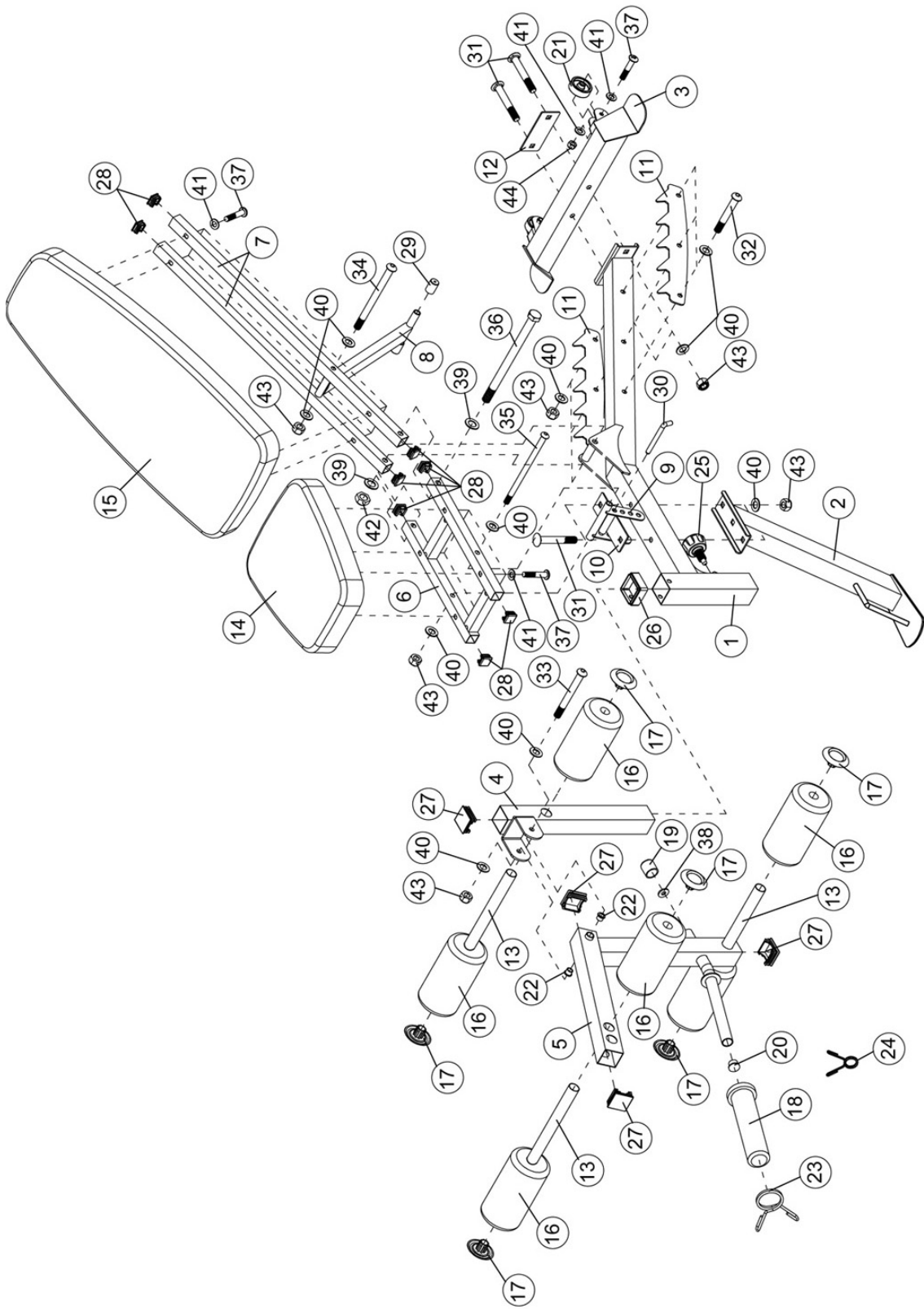


## SM-7393 Bench PARTS LIST

PART NO.	DESCRIPTION	SIZE	QUANTITY
1	Main Frame		1
2	Front Post		1
3	Rear Base		1
4	Leg Developer Holder		1
5	Leg Developer		1
6	Seat Bracket		1
7	Backrest Support		2
8	Backrest Incline Support		1
9	Seat Incline Support		1
10	Front Post Bracket		1
11	Incline Adjustment Base		2
12	Bracket	4 3/4" x 2"	1
13	Foam Tube		3
14	Seat Pad		1
15	Backrest Board		1
16	Foam Roll		6
17	Foam Roll End Cap		6
18	Olympic Sleeve		1
19	Rubber Bumper	Ø1 1/8" x 1 1/8"	1
20	End Cap	Ø 1"	1
21	Roller Wheel		2
22	Leg Developer Bushing		2
23	Spring Clip	Ø 1 7/8"	1
24	Spring Clip	Ø 7/8"	1
25	Lock Knob	M18	1
26	Sleeve	2" x 1 3/4"	1
27	End Cap	1 3/4" x 1 3/4"	4
28	End Cap	1" x 1"	8
29	Rubber Bumper	Ø 3/4" x 1 1/8"	2
30	L-shaped Lock Pin		1
31	Carriage Bolt	M10 x 2 3/4"	4
32	Allen Bolt	M10 x 2 3/4"	3
33	Allen Bolt	M10 x 3 1/2"	1
34	Allen Bolt	M10 x 4 7/8"	1
35	Allen Bolt	M10 x 6 7/8"	1
36	Hex Bolt	M12 x 6 7/8"	1
37	Allen Bolt	M8 x 1 5/8"	10

38	Spacer	Ø 1" x Ø 3/8"	1
39	Washer	Ø 1"	2
40	Washer	Ø 3/4"	16
41	Washer	Ø 5/8"	12
42	Aircraft Nut	M12	1
43	Aircraft Nut	M10	10
44	Aircraft Nut	M8	2
	Allen Wrench	6#	1
	Allen Wrench	5#	1
	Allen Wrench	4#	1

# EXPLODED DIAGRAM



# **IMPEX<sup>®</sup> INC.**

## **LIMITED WARRANTY**

IMPEX Inc. ("IMPEX<sup>®</sup>") 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](http://www.marcypro.com)**

**IMPEX<sup>®</sup> 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](mailto: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

---

ANTES DE COMENZAR	15
AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD	16
LINEAMIENTOS PARA EL EJERCICIO	17
UBICACIÓN DE LA ETIQUETA DE ADVERTENCIA	18
INFORMACIÓN IMPORTANTE DE ENSAMBLAJE CUIDADO Y MANTENIMIENTO, CAPACIDAD DE CARGA Y DIMENSIONES	20
LISTADO DE PIEZAS JAULA	21
DIAGRAMA EXPANDIDO DE JAULA	22
LISTA DE PIEZAS DE BANCA MULTIPROPÓSITO	24
DIAGRAMA EXPANDIDO DE BANCA	25
GARANTÍA	27
PEDIR REPUESTOS	28

---

## **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](http://www.marcypro.com)**

**[support@impex-fitness.com](mailto: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.**

## **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 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 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.

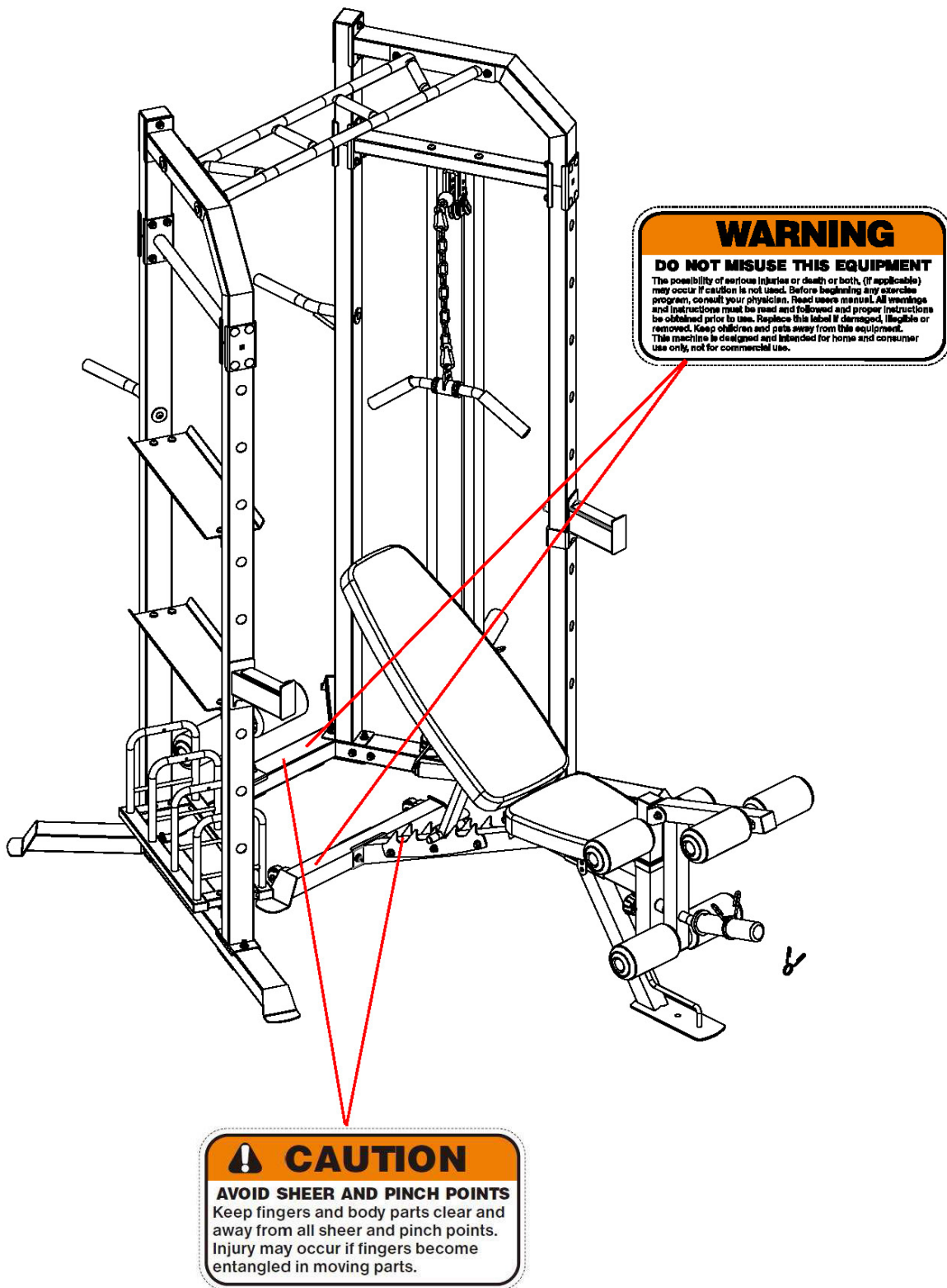
### ***Beber Agua***

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

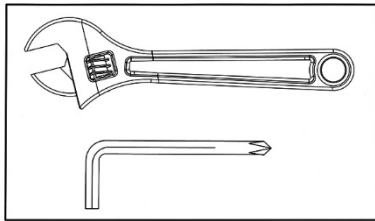


Las etiquetas de advertencia que se muestran a continuación han sido colocadas en el Estabilizador Trasero y el Marco Superior. Si las etiquetas fuesen extraviadas o se encuentran ilegibles, por favor comuníquese con servicio al cliente al 1-800-999-8899 para reemplazarlas. Coloque las etiquetas en la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

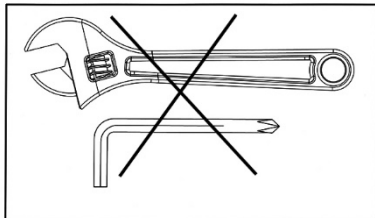
## INFORMACIÓN IMPORTANTE DE ENSAMBLAJE

- ❖ Herramientas necesarias para Ensamblar la máquina: 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 máquina 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 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

### Jaula

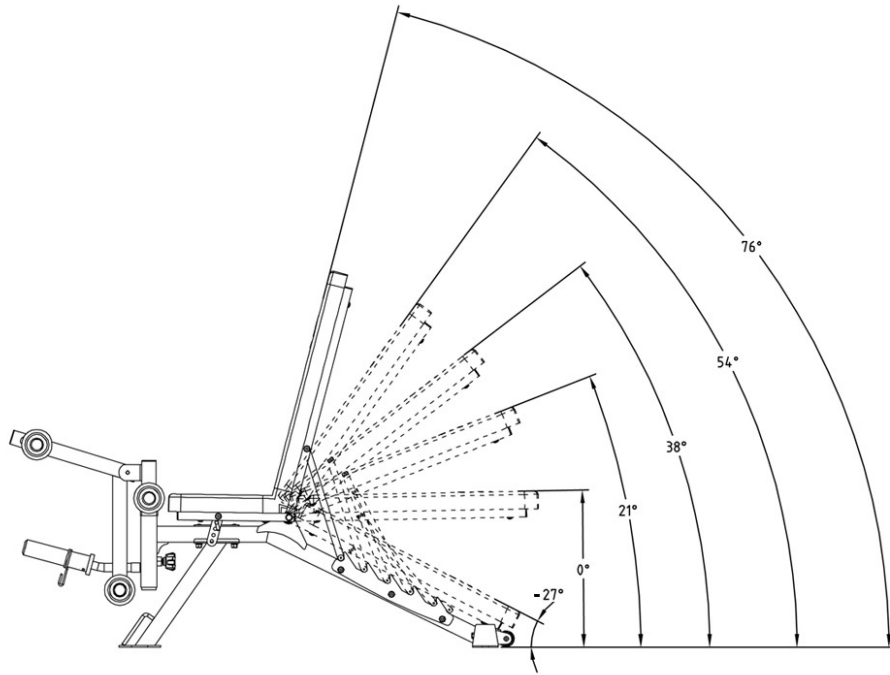
1. Peso máximo del usuario para usar Pull-up Frame (part #13): 300 lbs.
2. Peso máximo en el poste de peso deslizante (part #20):155 lbs.
3. Peso máximo en el bastidor de placas de peso (part #21): 410 lbs
4. Peso máximo en cada bandeja de mancuernas-kettlebell (part #23): 265 lbs.
5. Peso máximo en la captura de barras (part #16 and #17): 300 lbs.
6. El sistema de cable genera una relación de resistencia de 1:1 a partir de los pesos cargados en el poste de peso deslizante (part#20). Por ejemplo, 100 libras de placas de peso generan 100 libras de resistencia.
7. Dimensión ensamblada: 46" x 60" x 87"

### Banco

1. Peso máximo del usuario: 300 lbs.
2. Dimensión ensamblada: 65" x 23" x 46.5"

## ÁNGULOS DE ADYUVANTE DEL RESPALDO

El ángulo de ajuste del respaldo varía de  $-27^{\circ}$  to  $76^{\circ}$ .



## LISTADO DE PIEZAS JAULA

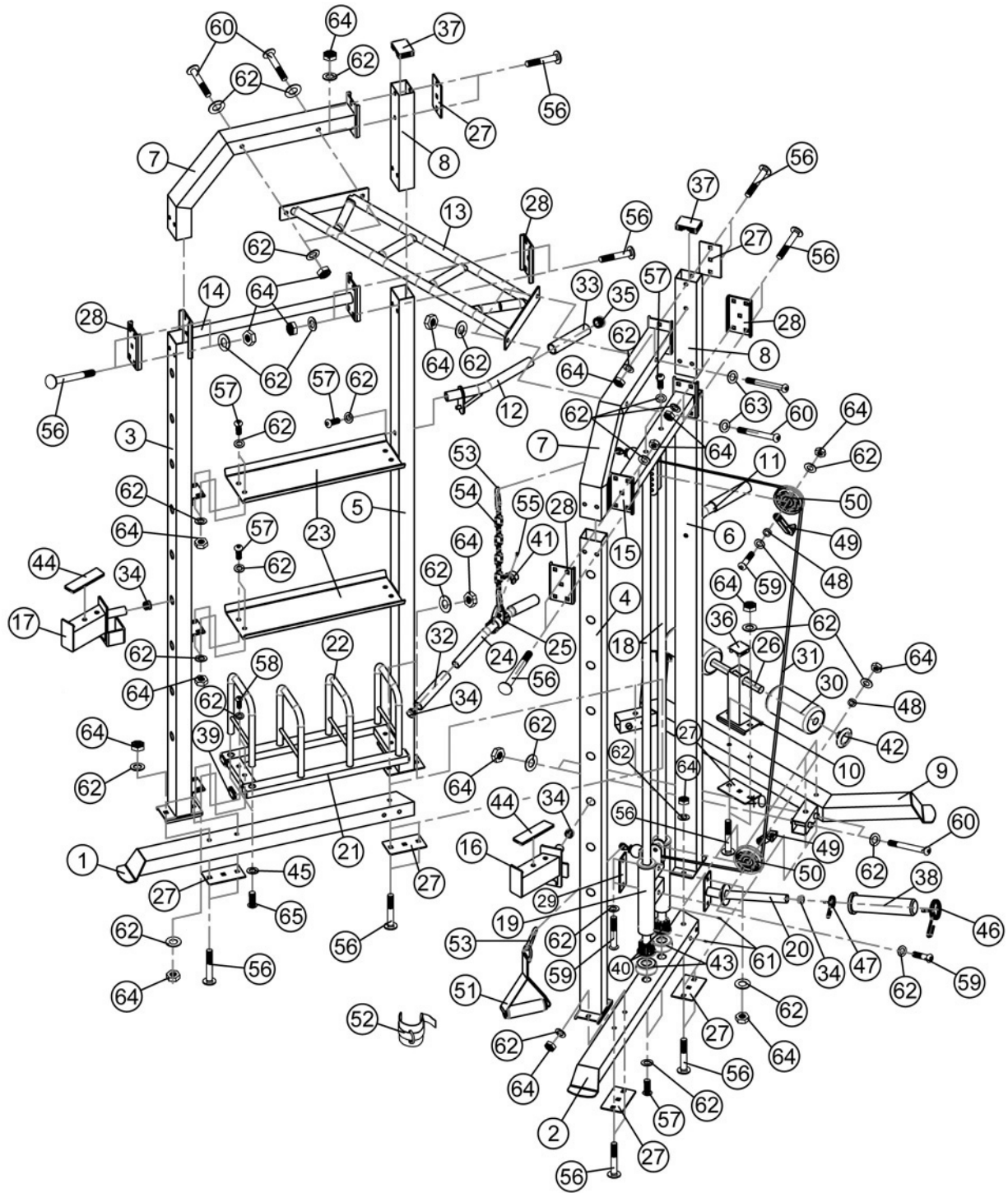
PART NO.	DESCRIPTION	SIZE	QUANTITY
1	Right Base Frame		1
2	Left Base Frame		1
3	Front-right Upright Frame		1
4	Front-left Upright Frame		1
5	Rear-right Upright Frame		1
6	Rear-left Upright Frame		1
7	Top Frame		2
8	Rear Top Beam		2
9	Rear Base		1
10	Sit-up Post		1
11	Left Dip Handle		1
12	Right Dip Handle		1
13	Pull-up Frame		1
14	Right Upper Cross Bar		1
15	Guide Rod Top Frame		1
16	Left Safety Catch		1
17	Right Safety Catch		1
18	Guide Rod		2
19	Sliding Weight Post Holder		1
20	Sliding Weight Post		1
21	Weight Plate Rack		1
22	U-frame		4

23	Dumbbell-Kettlebell Tray		2
24	Lat Bar		1
25	Lat Bar Rotate Handle		1
26	Foam Tube		1
27	Bracket	4 3/4" x 2 3/4"	7
28	Bracket	5 1/8" x 2 3/4"	4
29	Bracket	4 3/4" x 2"	1
30	Foam Roll		2
31	Cable	65"	1
32	Lat Bar Grip	5 1/8"	2
33	Dip Handle Grip	6"	2
34	End Cap	Ø 1"	5
35	End Cap	Ø 1 1/8"	2
36	End Cap	2" x 2"	1
37	End Cap	2 3/4" x 2"	2
38	Olympic Sleeve		1
39	End Cap	1" x 1 5/8"	4
40	Sliding Sleeve	Ø 2 1/8" x 1"	4
41	Plastic Ring		4
42	Foam Roll End Cap		2
43	Rubber Bumper	Ø 2 1/2" x 1"	2
44	Rubber Bumper	1 1/2" x 5 3/4"	2
45	Washer	Ø 5/8"	8
46	Olympic Spring Clip	Ø 1 7/8"	1
47	Spring Clip	Ø 7/8"	1
48	Pulley Bushing	Ø 5/8" x Ø 3/8"	2
49	Cable Retainer		2
50	Pulley		2
51	Single Handle		1
52	Ankle Strap		1
53	Hook		3
54	Chain	10-link	1
55	Rivet		4
56	Carriage Bolt	M10 x 2 3/4"	30
57	Allen Bolt	M10 x 3/4"	14
58	Allen Bolt	M10 x 1 3/4"	4
59	Allen Bolt	M10 x 2"	4
60	Allen Bolt	M10 x 3 3/8"	8
61	Self Tapping Philips Screw	ST4.0	8
62	Washer	Ø 3/4"	80
63	Spacer	Ø 1 1/8" x Ø 3/8"	4
64	Aircraft Nut	M10	54



65	Allen Bolt	M8 x 5/8"	8
	Allen Wrench	6#	1
	Allen Wrench	5#	1

# DIAGRAMA EXPANDIDO DE JAULA

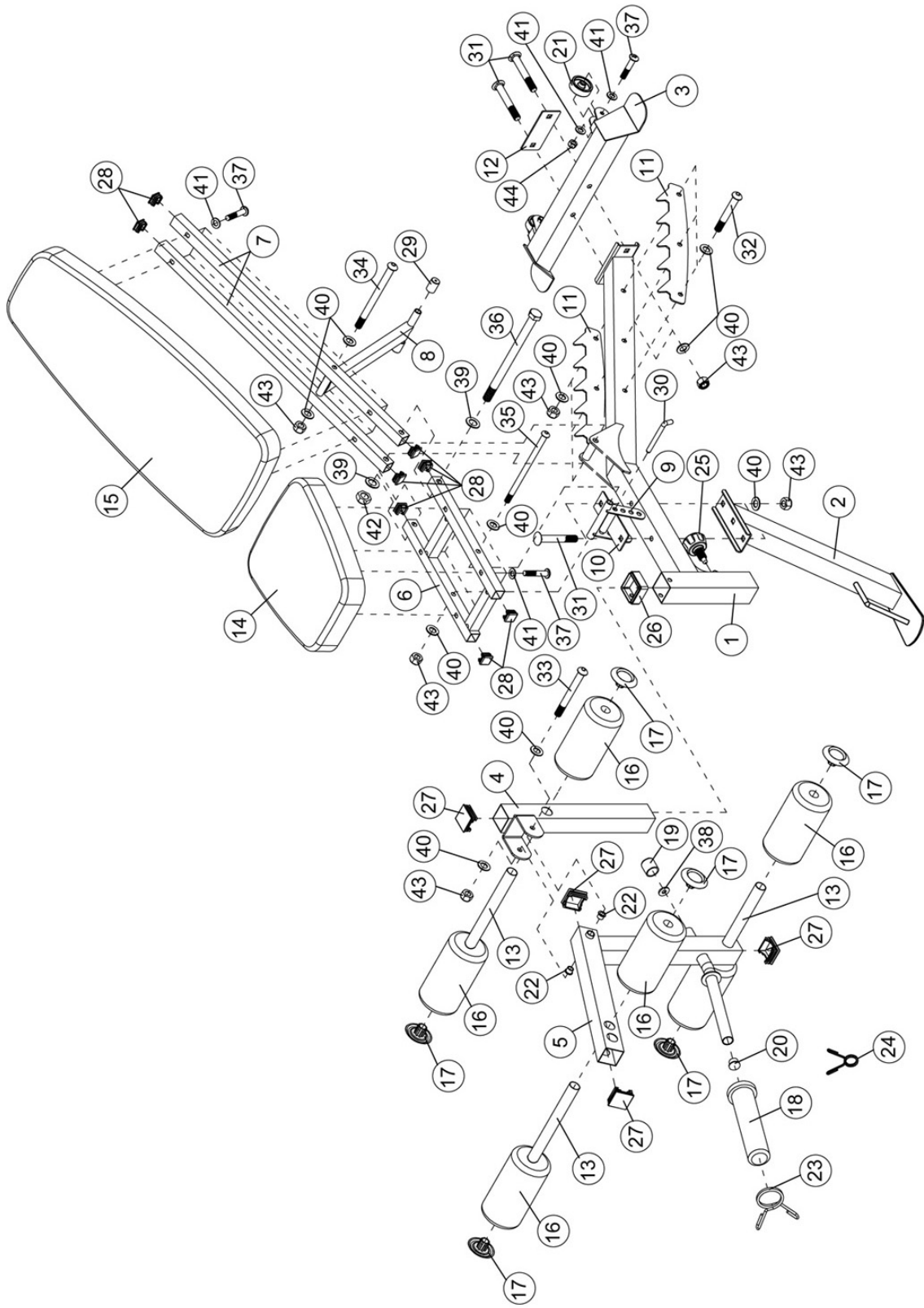


## LISTA DE PIEZAS DE BANCA MULTIPROPÓSITO

PART NO.	DESCRIPTION	SIZE	QUANTITY
1	Main Frame		1
2	Front Post		1
3	Rear Base		1
4	Leg Developer Holder		1
5	Leg Developer		1
6	Seat Bracket		1
7	Backrest Support		2
8	Backrest Incline Support		1
9	Seat Incline Support		1
10	Front Post Bracket		1
11	Incline Adjustment Base		2
12	Bracket	4 ¾" x 2"	1
13	Foam Tube		3
14	Seat Pad		1
15	Backrest Board		1
16	Foam Roll		6
17	Foam Roll End Cap		6
18	Olympic Sleeve		1
19	Rubber Bumper	Ø1 1/8" x 1 1/8"	1
20	End Cap	Ø 1"	1
21	Roller Wheel		2
22	Leg Developer Bushing		2
23	Spring Clip	Ø 1 7/8"	1
24	Spring Clip	Ø 7/8"	1
25	Lock Knob	M18	1
26	Sleeve	2" x 1 ¾"	1
27	End Cap	1 ¾" x 1 ¾"	4
28	End Cap	1" x 1"	8
29	Rubber Bumper	Ø ¾" x 1 1/8"	2
30	L-shaped Lock Pin		1
31	Carriage Bolt	M10 x 2 ¾"	4
32	Allen Bolt	M10 x 2 ¾"	3
33	Allen Bolt	M10 x 3 ½"	1
34	Allen Bolt	M10 x 4 7/8"	1
35	Allen Bolt	M10 x 6 7/8"	1
36	Hex Bolt	M12 x 6 7/8"	1
37	Allen Bolt	M8 x 1 5/8"	10
38	Spacer	Ø 1" x Ø 3/8"	1
39	Washer	Ø 1"	2

40	Washer	Ø ¾"	16
41	Washer	Ø 5/8"	12
42	Aircraft Nut	M12	1
43	Aircraft Nut	M10	10
44	Aircraft Nut	M8	2
	Allen Wrench	6#	1
	Allen Wrench	5#	1
	Allen Wrench	4#	1

# DIAGRAMA EXPANDIDO DE BANCA



# IMPEX<sup>®</sup> INC.

## GARANTÍA LIMITADA

IMPEX Inc. ("IMPEX<sup>®</sup>") garantiza que este producto estará libre de defectos de fabricación y materiales, bajo uso normal y condiciones de servicio, por un período de dos años dentro del marco de la fecha de compra. Esta garantía se extiende sólo al comprador original. La obligación de IMPEX bajo esta garantía se limita a sustituir o reparar, a opción de IMPEX.

Todas las devoluciones deben ser previamente autorizadas por IMPEX. La autorización previa puede obtenerse llamando al Departamento de Servicio al Cliente de IMPEX al 1-800-999-8899. El envío de los productos devueltos a IMPEX deberá ser pagado por adelantado por el cliente. Esta garantía no se extiende a ningún producto o daños al producto causados por o atribuibles a daño de envío, abuso, mal uso, uso indebido o anormal o reparaciones no proporcionadas por un centro de servicio autorizado por IMPEX o para los productos utilizados para fines comerciales o de alquiler. Ninguna otra garantía más allá de las establecidas específicamente está autorizada por IMPEX.

IMPEX no es responsable de daños indirectos, especiales o consecuentes que surjan de o en relación con el uso o desempeño del producto o de otros daños con respecto a cualquier pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de ingresos o beneficios, pérdida de goce o uso, costos de remoción, instalación u otros consecuentes o de naturaleza alguna. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes. En consecuencia, la limitación anterior no aplica para usted.

La garantía extendida bajo el presente reemplaza cualquiera y todas las demás garantías y cualquier garantía implícita de comerciabilidad o idoneidad para un propósito en particular está limitada en su alcance y duración a los términos establecidos en el presente. Algunos estados no permiten limitaciones sobre la duración de una garantía implícita. En consecuencia, la limitación anterior no aplica a usted.

Esta garantía le da derechos específicos. Usted también puede tener otros derechos que varían de estado a estado.

Regístrese en línea en [www.marцыpro.com](http://www.marцыpro.com)

**IMPEX<sup>®</sup> INC.**  
**2801 S. Towne Ave.**  
**Pomona, CA 91766**

### **PEDIR REPUESTOS**

Puede pedir repuestos llamando a nuestro Departamento de Servicio al Cliente al número gratuito **1-800-999-8899** durante nuestras horas de oficina regulares: de lunes a viernes de 9 am a 5 pm hora estándar del Pacífico.

**[support@impex-fitness.com](mailto:support@impex-fitness.com)**

Cuando ordene repuestos, siempre proporcione la siguiente información.

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