

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

Care and Maintenance /
Cuidado y mantenimiento

Parts List / Lista de piezas

Warranty / Garantía

Ordering Parts / Solicitud de
piezas

Model / Modelo
MWM-990

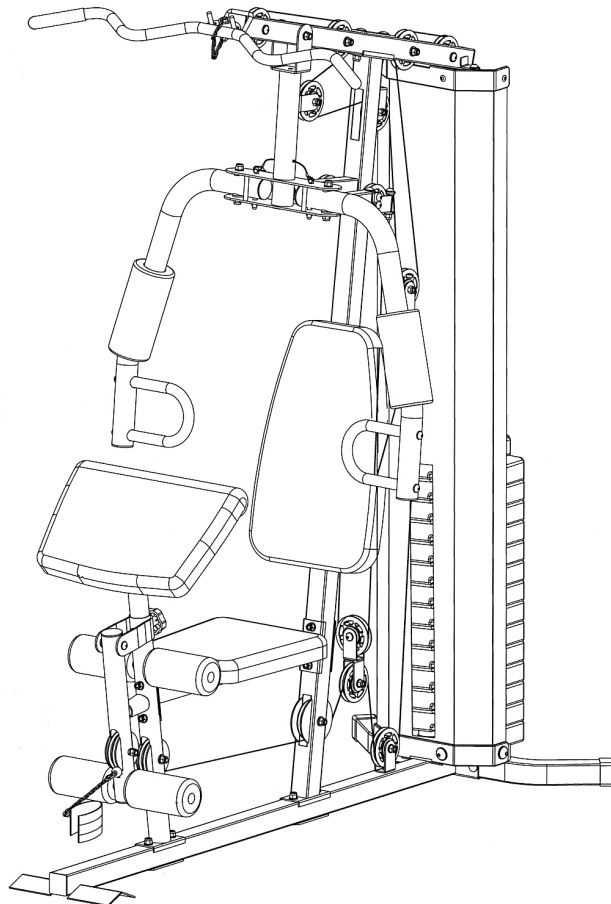
Retain This Manual for
Reference / Conserve
este manual para
futura referencia

230110

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

MARCY®

MARCY® HOME GYM GIMNASIO PARA EL HOGAR MARCY® MWM-990



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

IMPORTANTE: Por favor lea este manual antes de comenzar a
montar este producto.

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, WEIGHT CAPACITY AND DIMENSION	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-990 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.

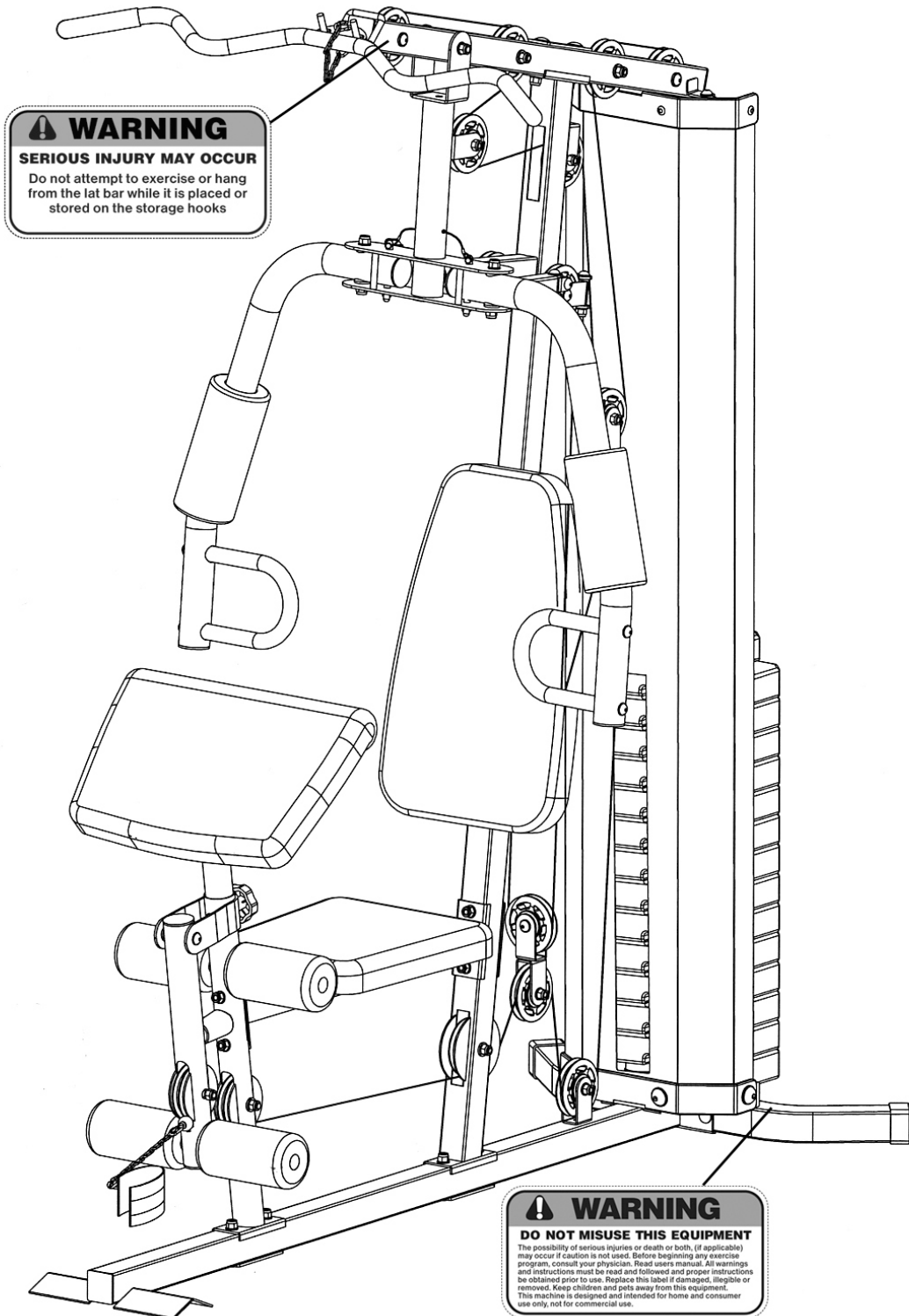
Drinking Water

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

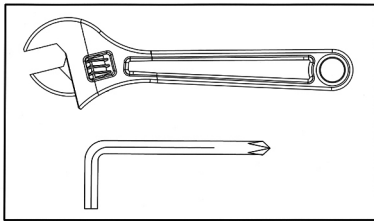


The warning labels shown here have been placed on the Rear Stabilizer and Upper Frame. If the labels are missing or illegible, please call customer service at 1-800-999-8899 for replacements. Apply the labels in the location shown.

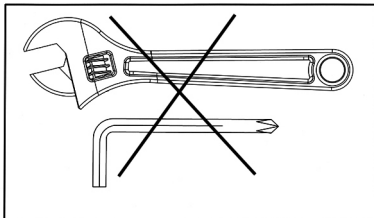
IMPORTANT ASSEMBLY INFORMATION

- ❖ 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

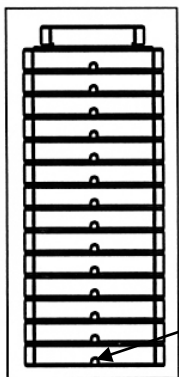


Securely tighten all Nuts and Bolts after all components have been assembled in current and previous steps.
NOTE: Do not over tighten any component with pivoting function.
Make sure all pivoting components are able to move freely.



Do not tighten all Nuts and Bolts in this step.

Weight Plate Installation



Deep Groove

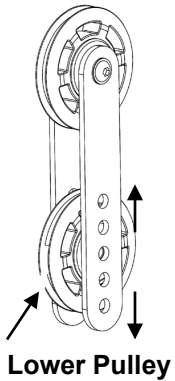
Slide weight plates onto Guide Rod from top to bottom.
The deep groove on each weight plate needs to face front and downwards.

OPERATION NOTES

Weight Plate Selection

1. Use the Weight Selector Pin to select the number of weight plates to exercise.
2. Do not insert weight selector pin while the weight stack or top plate is in elevated position.
3. Be certain the weight Selector Pin is completely inserted.
4. Each Weight Plate weights approximately 10lbs.
5. Please refer to Weight Resistance Chart page.
6. Never use dumbbells or other means to increase the weight resistance. Use only weight plates provided by manufacturer.
7. **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

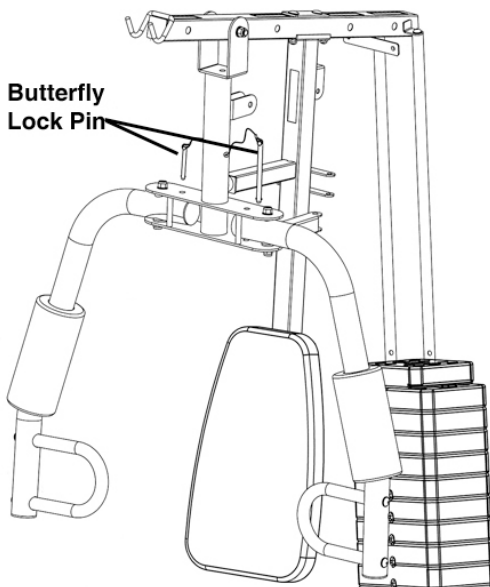


Adjust the tension of the Cable System by moving the position of lower Pulley on the two Double Floating Pulley Brackets.

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.

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.

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

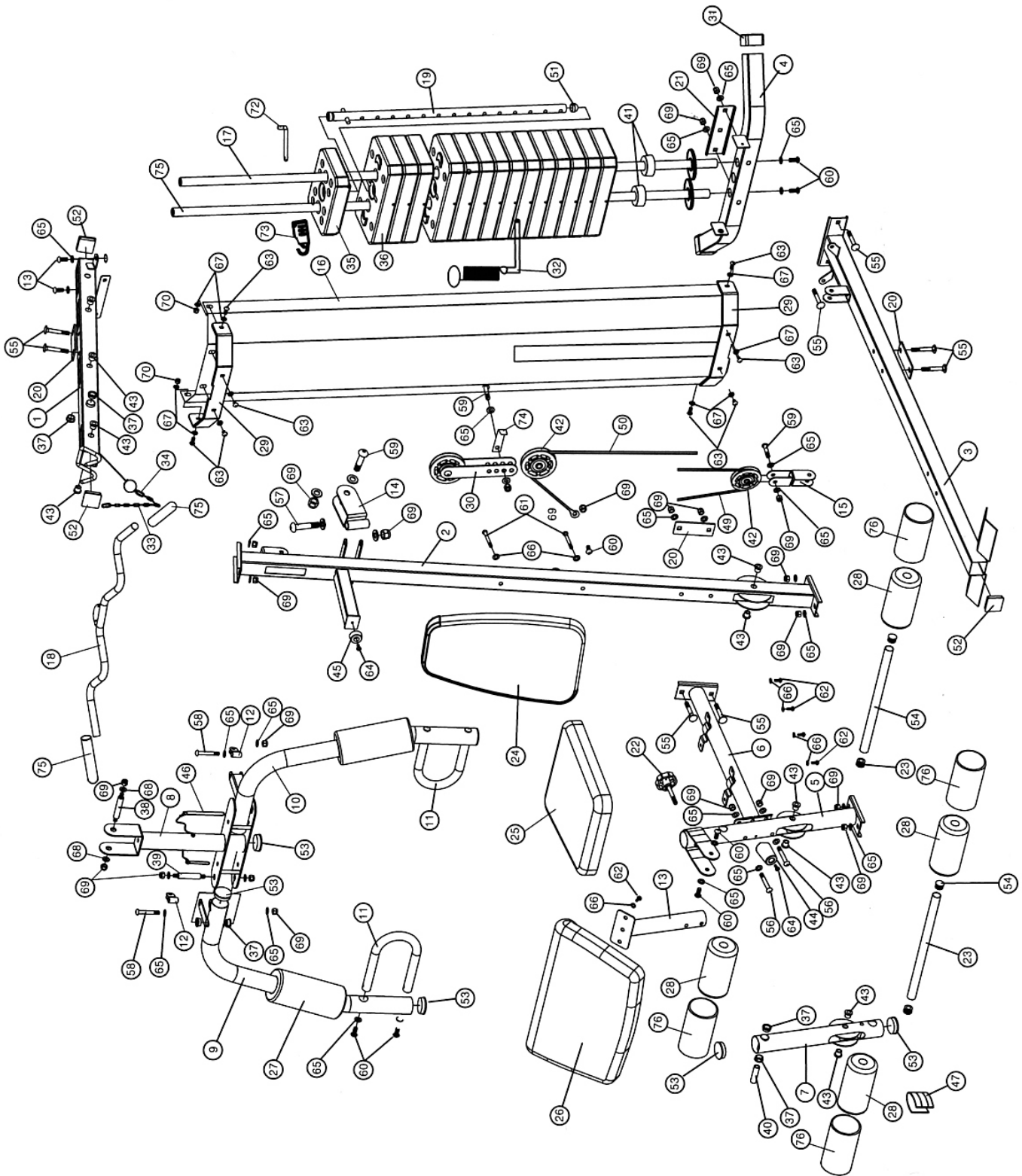
1. Maximum user weight: 300 lbs.
2. Assembled Dimension: 68" x 36" x 79"

MWM-990 PARTS LIST

PART NO	DESCRIPTION	SIZE	QUANTITY
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"	4
21	U-shaped Bracket	2" x 7"	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"	2
28	Foam Roll	Ø 7/8" x Ø 7"	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		2
34	C-clip		4
35	Selector Stem		1
36	Weight Plate		14
37	Bushing	Ø1"	8
38	Front Press Axle	3"	1
39	Butterfly Axle	2 5/8"	2
40	Leg Developer Axle		1
41	Weight Plate Rubber Bumper	Ø2 3/8" x 1"	2

42	Pulley		16
43	Pulley Bushing	Ø 7/8" x 1/2"	14
44	Rubber Bumper	Ø1 7/8" x 2 1/2"	1
45	Rubber Bumper	Ø1 1/2" x 5/8"	1
46	Butterfly Lock Pin		2
47	Ankle Strap		1
48	Upper Cable	116"	1
49	Butterfly Cable	91"	1
50	Lower Cable	134"	1
51	Cone-shaped End Cap	Ø1"	1
52	End Cap	2" x 2"	3
53	End Cap	Ø 2"	7
54	End Cap	Ø1"	4
55	Carriage Bolt	M10 x 2 3/4"	10
56	Allen Bolt	M10 x 2 3/4"	9
57	Allen Bolt	M10 x 2 1/2"	2
58	Allen Bolt	M10 x 2"	2
59	Allen Bolt	M10 x 1 3/4"	9
60	Allen Bolt	M10 x 3/4"	13
61	Allen Bolt	M8 x 2 3/4"	2
62	Allen Bolt	M8 x 5/8"	6
63	Allen Bolt	M6 x 3/4"	8
64	Philips Screw	M6 x 5/8"	2
65	Washer	Ø 3/4"	50
66	Washer	Ø 5/8"	8
67	Washer	Ø 1/2"	10
68	Spacer	Ø 1" x Ø 3/8"	6
69	Aircraft Nut	M10	41
70	Aircraft Nut	M6	2
71	Self Tapping Screw	ST5 x 3/8"	2
72	Lock Pin		1
73	Combination Lock		1
74	Cable Retainer		2
75	Handle Grip		2
76	Foam Roll Cover		4

EXPLODED DIAGRAM

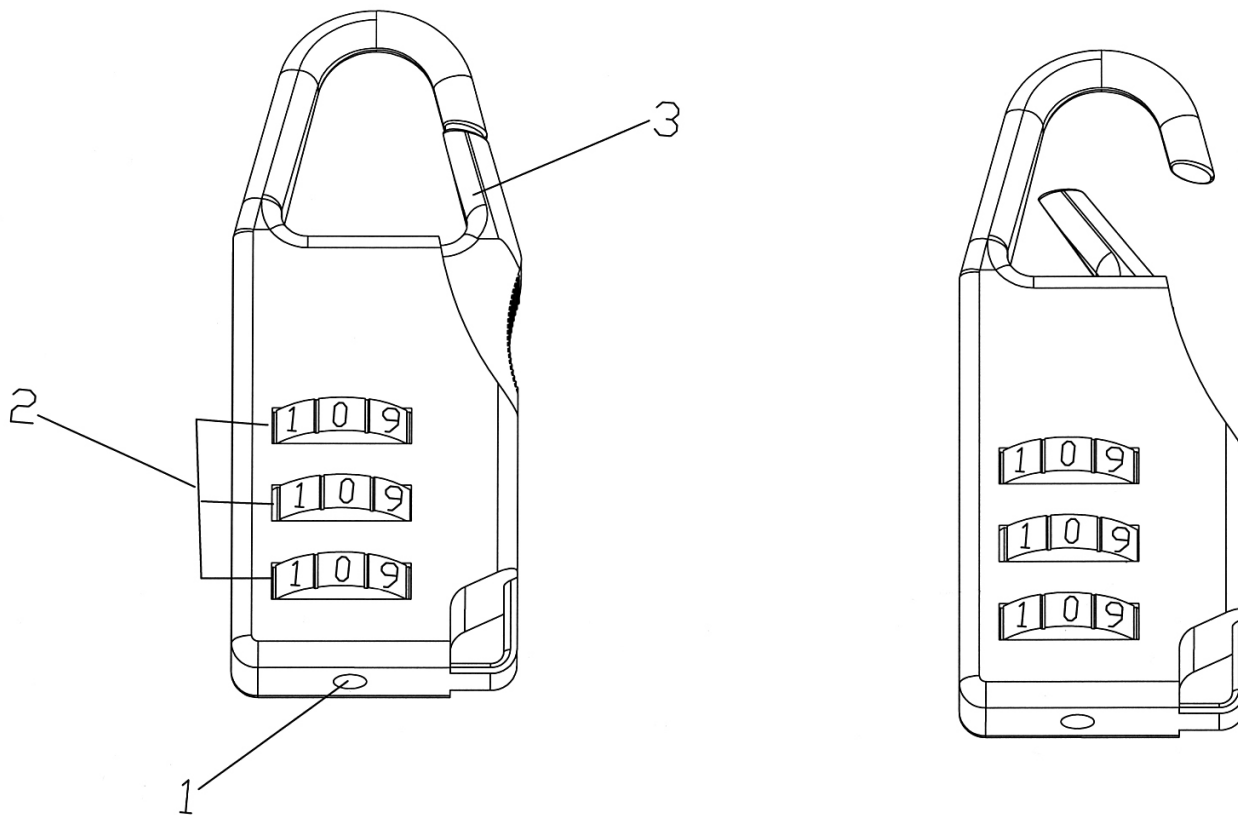


Combination Lock Set Up Instruction

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.



MWM990 WEIGHT RESISTANCE CHART				
Weight Plate	Front Press	Butterfly	Lat Pull	Low Pulley
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

**Note: Each plate weights 10 lbs.
 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 Service Centers. 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. Register on-line at www.marcypro.com

To request technical assistance under warranty, the customer must always present the cash ticket with the item along with its packaging and accessories, in the store where it was bought, so that the claim can be studied, or you can contact the IMPEX Service Centers.

Coverage area: 15 km around the service center or Walmart stores are covered for home service. Distance of more than 15 km has an additional cost.

Exclusion for the warranty: Installation, maintenance, cleaning or periodic reviews and controls of the product. If you are interested in getting these services, you can contact the service center with an additional cost.

Service Centers:

Honduras

Nombre:	R&P ELECTRONICS
Dirección completa:	Barrio Santa Ana 14 calle 7-8 avenida N.O San Pedro Sula
Teléfono de contacto:	504 2552 0221, 504 2550-1074
Mail de contacto:	hrodriguez@reparacionesypartes.com

Nicaragua

Nombre:	RELESA Electronics
Dirección completa:	Colonia y Avenida Las Mercedes, Pje los Fresnos #2. San Salvador
Teléfono de contacto:	503 2566-7000
Mail de contacto:	garantias@relesaelectronics.com

Costa Rica

Nombre:	Repuestos Romano e hijos
Dirección completa:	175m oeste de la plaza de deportes Frente Central de Mangueras, Rotulo TVROMANO, San Jose La Uruca
Teléfono de contacto:	Oficinas Centrales: 506 2221-5151 Sucursal del Este: 506 2223-5151 Sucursal del Heredia: 506 2262-5151
Mail de contacto:	servicioalcliente@tvromano.com

Guatemala

Nombre:	Servicios y electronicos MAX
Dirección completa:	Dirección 2da av 13-35 zona 17 ofibodega los almendros bodega 26. Guatemala
Teléfono de contacto:	Oficina Centrales: 502 2256-4439 Sucursal Zone 1: 502 2253 0529
Mail de contacto:	soportetec@serviciosyelectronicosmax.com

El Salvador

Nombre:	Home Solutions Electronic Center, S.A.
Dirección completa:	Centro Comercial Zumen 3 Cuadras al Este 15 vrs al sur.
Teléfono de contacto:	Oficinas Centrales 505 2260 3212, 505 2253 9247, Sucursal Oriental: 505 2251 1281
Mail de contacto:	hylelectronics@yahoo.com

Marca: MARCY
Modelo:

Periodo de garantía 24 meses
a partir de la fecha de compra.

Recuerde leer el manual del usuario antes de instalar y utilizar su producto.

TABLA DE CONTENIDOS

ANTES DE COMENZAR	15
AVISOS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	16
DIRECTRICES DE EJERCICIO	17
COLOCACIÓN DE ETIQUETAS DE ADVERTENCIA	19
INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL MONTAJE	20
CUIDADO Y MANTENIMIENTO, CAPACIDAD DE PESO, NOTAS DE FUNCIONAMIENTO	22
LISTA DE PIEZAS	23
DIAGRAMA ESQUEMÁTICO	25
INSTRUCCIÓN PARA ESTABLECER EL CANDADO DE COMBINACIÓN	26
TABLA DE RESISTENCIA DE PESO	27
GARANTÍA	28
PEDIDO DE REPUESTOS	28

ANTES DE COMENZAR

Gracias por elegir el GINMASIO PARA EL HOGAR MWM-990 de MARCY hecho por IMPEX® INC. Para su seguridad y beneficio, lea atentamente este manual antes de utilizar el equipo. Como fabricante, nos comprometemos con proporcionarle completa satisfacción al cliente. Si tiene alguna pregunta, o le faltan piezas o las mismas están dañadas, le garantizamos completa satisfacción a través de la asistencia directa de nuestra fábrica. Para evitar demoras innecesarias, *por favor llame a nuestra línea de servicio al cliente gratuita*. Nuestros agentes de servicio al cliente le proporcionarán asistencia inmediata

Número de servicio al cliente gratuito
1-800-999-8899
Lunes a Viernes de 9 a.m. a 5 p.m. PST
www.marcypro.com
support@impex-fitness.com

AVISOS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Este equipo de ejercicio está construido para una seguridad óptima. Sin embargo, deben aplicarse ciertas precauciones al operar un equipo de ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de montar o de operar el equipo. Principalmente, observe las siguientes precauciones:

1. **Mantenga a los niños y animales alejados del equipo en todo momento. No deje a los niños sin supervisión en la misma habitación con el equipo.**
2. Sólo una persona a la vez debe usar el equipo.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor de pecho o cualquier otro síntoma anormal, deje de hacer ejercicio de inmediato. **CONSULTE A SU MÉDICO INMEDIATAMENTE.**
4. Coloque el equipo sobre una superficie nivelada, libre de otros objetos. **NO** utilice el equipo cerca del agua o al aire libre.
5. Mantenga las manos lejos de todas las partes móviles.
6. Siempre use ropa apropiada para hacer ejercicios al usar la máquina. **NO** use batas u otra ropa que pueda engancharse en el equipo. También debe usar zapatillas para correr o aeróbicas al utilizar el equipo.
7. Use el equipo solamente para su uso previsto como se describe en este manual. **NO** use accesorios no recomendados por el fabricante.
8. No coloque ningún objeto filoso cerca del equipo.
9. Las personas discapacitadas no deberían usar el equipo.
10. Antes de usar el equipo para hacer ejercicio, siempre haga ejercicios de estiramientos para precalentarse adecuadamente.
11. No utilice el equipo si el equipo no está funcionando correctamente.
12. Se recomienda que haya un observador cerca mientras hace ejercicio.
13. **Este equipo está diseñado y tiene el propósito de ser utilizado en el hogar y para consumo, solamente, no es para uso comercial.**

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 EJERCICIOS. IMPEX INC. NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR LESIONES PERSONALES O DAÑOS MATERIALES SUFRIDOS POR O MEDIANTE EL USO DE ESTE PRODUCTO.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

DIRECTRICES DE EJERCICIO

Crear músculo y aumentar el peso

A diferencia del ejercicio aeróbico, que hace hincapié en el entrenamiento de resistencia, el ejercicio anaeróbico se centra en el entrenamiento de fuerza. Un aumento de peso gradual puede ocurrir mientras crea el tamaño y la fuerza de los músculos. Mientras se desarrolla la masa muscular, su cuerpo se adapta a la tensión colocada sobre él. Usted puede modificar su dieta para incluir alimentos tales como carne, pescado y verduras. Estos alimentos ayudan a los músculos a recuperarse y reponer los 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 permite que todos los grupos musculares principales trabajen la misma cantidad.

Para aumentar la fuerza de los músculos, siga este principio:

Aumentar la resistencia y mantener el número de repeticiones de un ejercicio resulta en fuerza muscular creciente.

Para tonificar su cuerpo, siga este principio:

Reducir la resistencia además de aumentar el número de repeticiones de un ejercicio resulta en tono creciente del cuerpo.

Una vez que se sienta cómodo con un ejercicio, puede cambiar la velocidad a la que hace el ejercicio, el número de repeticiones o la resistencia. No es necesario cambiar las tres variables. Por ejemplo, supongamos que está entrenando con 50 libras y realiza el ejercicio 10 veces en 3 minutos. Cuando esto se vuelve demasiado fácil, puede decidir levantar 60 libras por la misma cantidad de repeticiones en la misma cantidad de tiempo. Levantar más peso menos veces más a menudo desarrolla la fuerza muscular. Para ganar fuerza muscular y resistencia, se recomienda que realice cada ejercicio de 15 a 20 repeticiones por set.

Intensidad de entrenamiento

Que tan duro comienza a entrenar depende de su nivel general de aptitud. El dolor que experimentó puede reducirse disminuyendo la carga en los músculos y realizando menos sets. Para evitar lesiones, debe trabajar en un programa de ejercicios gradualmente y establecer la carga a su nivel de condición física individual. La carga debe aumentar a medida que su nivel de aptitud aumenta.

El dolor muscular es común, especialmente cuando se empieza a hacer ejercicio. Si usted tiene mucho dolor por mucho tiempo, puede ser momento de cambiar el programa. Eventualmente, su sistema muscular se acostumbra al estrés y la tensión colocada en él.

Iniciar un programa de musculación

Calentamiento

Para comenzar el entrenamiento de fuerza, es importante estirarse y realizar ejercicio ligero por 5 a 10 minutos. Esto ayuda a preparar el cuerpo para ejercicios más intensos aumentando la circulación, elevando la temperatura de su cuerpo y desarrollando más oxígeno a los músculos.

Entrenamiento

En cada sesión de ejercicio, tenga en cuenta que el dolor muscular que se prolonga durante un largo periodo no es deseable y puede significar que se ha lesionado.

Enfriamiento

Al final de cada sesión de ejercicio, realice ejercicios de estiramiento lentos de 5 a 10 minutos. Haga estos suavemente, estirándose tanto como usted pueda, si estirarse de más. Esta etapa permite que sus músculos se relajen después del entrenamiento.

Para proporcionar un programa de entrenamiento total también se recomienda que realice ejercicio aeróbico 2 a 3 días además del entrenamiento de fuerza.

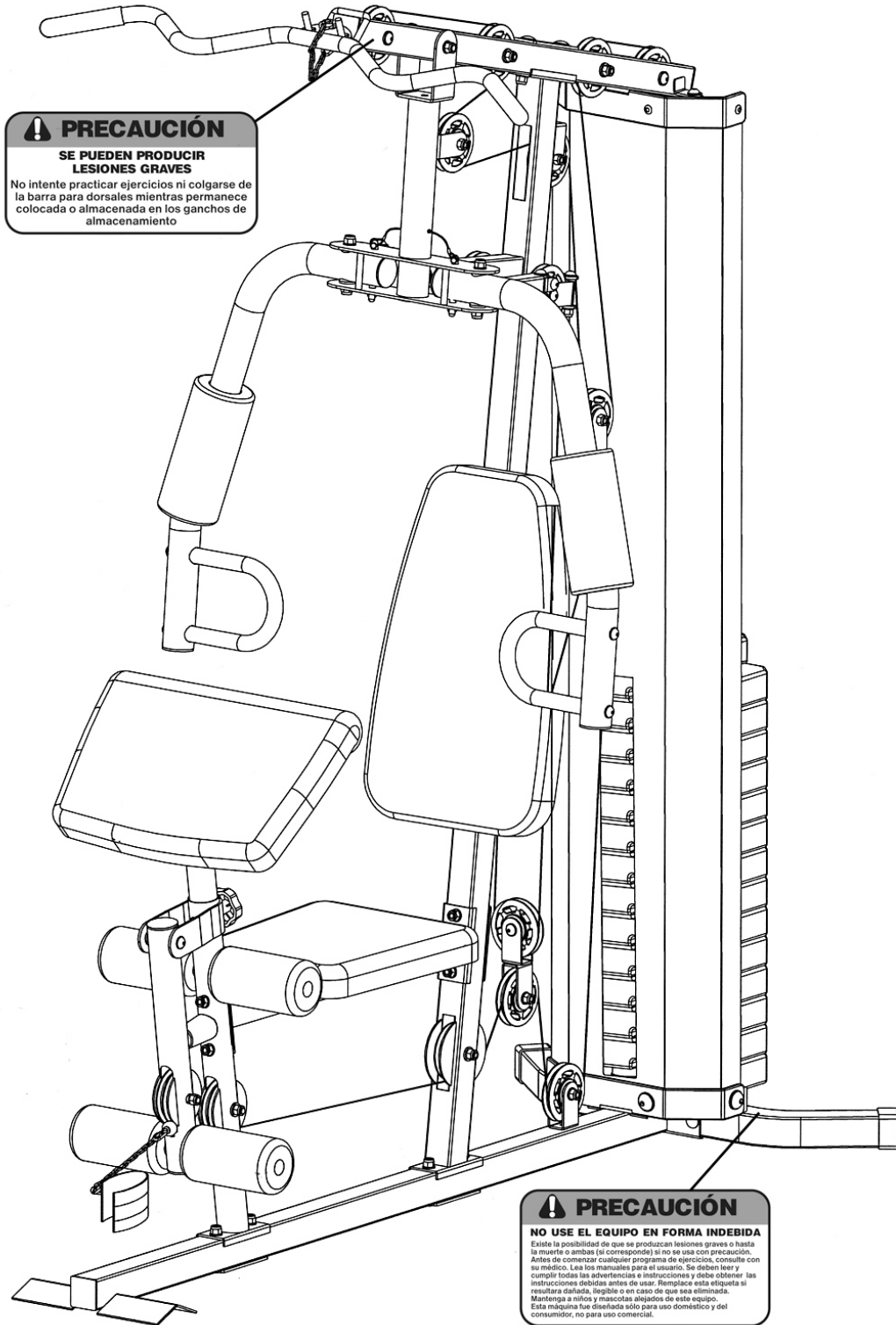
Beber agua

Para que el cuerpo funcione correctamente, debe estar adecuadamente hidratado. Si usted hace ejercicio, usted debe aumentar su ingesta de líquidos. La razón es que el agua dejará su sistema a través del mecanismo de sudoración que refresca su cuerpo durante el ejercicio. El agua que se pierde a través del ejercicio debe ser sustituida para que los músculos puedan recuperarse correctamente.

Día de descanso

Aunque no quiera hacerlo, es importante tomar un día de descanso por lo menos una vez por semana porque le da a su cuerpo la oportunidad de sanarse a sí mismo. Trabajar sus músculos continuamente producirá sobre entrenamiento que no es beneficioso a largo plazo.

COLOCACIÓN DE ETIQUETAS DE ADVERTENCIA

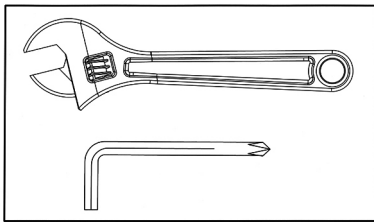


La etiqueta de advertencia que se muestra arriba se ha colocado en el Estabilizador Trasero y en el Marco Superior. Si faltan las etiquetas o las mismas son ilegibles, por favor llame a servicio al cliente al 1-800-999-8899 para obtener reemplazos. Coloque las etiquetas en la ubicación que se muestra.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL MONTAJE

- ❖ Herramientas necesarias para el montaje de la banca: dos llaves ajustables y llaves Allen.
- ❖ **NOTA:** es altamente recomendado que este equipo sea montado por dos o más personas para evitar posibles lesiones.
- ❖ Asegúrese de que **los pernos de carrocería** se inserten en los **agujeros CUADRADOS** en los componentes que deben montarse. Coloque la arandela sólo en el extremo del perno de carrocería.
- ❖ Use **pernos Allen o hexagonales** insertados a través del **agujero REDONDO** en los componentes que deben montarse.
- ❖ Siempre espere hasta que todos los pernos estén montados en la banca antes de ajustar los pernos. No ajuste cada perno al instalarlo.

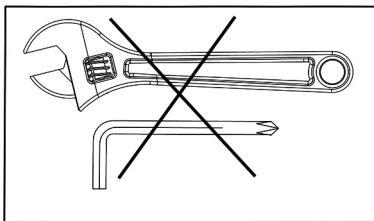
Ajuste las tuercas y pernos



Ajuste todas las tuercas y pernos después de que todos los componentes se hayan montado en los pasos anteriores y actuales.

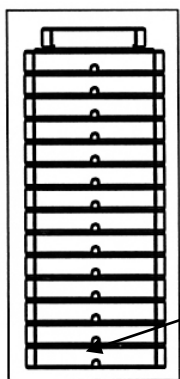
NOTA: No ajuste de más los componentes con función de giro.

Asegúrese de que todos los componentes giratorios sean capaces de moverse libremente.



No ajuste todas las tuercas y pernos en este paso.

Instalación de las placas de peso



Surco profundo

Deslice las placas de peso en la varilla guía desde arriba hacia abajo.

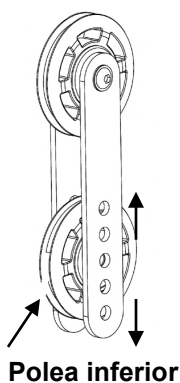
El surco profundo en cada placa de peso debe estar al frente y hacia abajo.

NOTAS DE FUNCIONAMIENTO

Selección de placas de peso

1. Utilice el Pasador seleccionador de peso para seleccionar la cantidad de placas de peso para hacer ejercicio.
2. No inserte un Pasador seleccionador de peso mientras que la pila de peso o la placa superior se encuentran en la posición elevada.
3. Asegúrese de que el Pasador seleccionador de peso esté insertado completamente.
4. Cada placa de peso pesa aproximadamente 10 libras.
5. Por favor, consulte la Página de la Tabla de Resistencia de Peso.
6. Nunca utilice pesas u otros medios para aumentar la resistencia del peso. Use solamente las placas de peso proporcionadas por el fabricante.
7. **Para propósito de seguridad mientras que el equipo no esté en uso: inserte el pasador de traba en el orificio de la varilla guía y use el candado de combinación para bloquear el perno para evitar el movimiento de las placas de peso.** Por favor refiérase a la configuración del candado de combinación.

Ajuste de tensión del cable

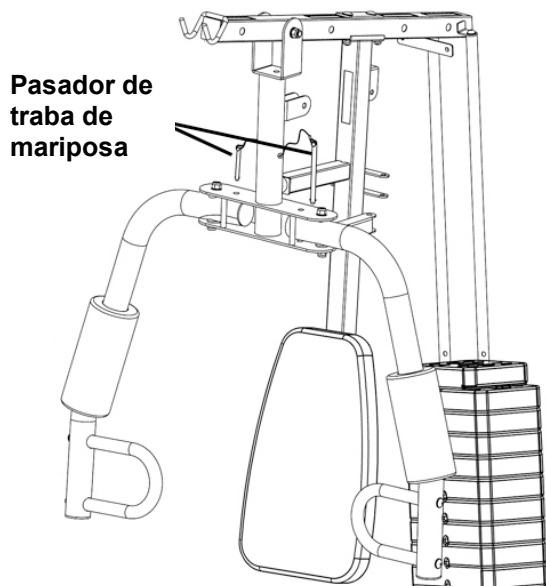


Ajuste la tensión del sistema de cable moviendo la posición de la polea inferior en los dos soportes de polea flotante doble.

Si la tensión es demasiado floja, suba la polea inferior un agujero.

Si la tensión está demasiado ajustada, mueva la polea inferior un agujero hacia abajo.

Ejercicios de prensa frontal y de mariposa



3. Inserte el Pasador de traba de mariposa a través de los orificios de la Base de la prensa frontal y mariposa para fijar la mariposa en su posición al hacer ejercicios de prensa frontal.
4. Quite el Pasador de traba de mariposa al hacer ejercicios de mariposa.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. Lubrique las partes móviles con WD-40 o con aceite leve periódicamente.
2. Revise y ajuste todas las piezas antes de utilizar el equipo.
3. Los equipos pueden limpiarse con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo.
NO utilice solventes.
4. Examine el equipo regularmente para detectar señales de daños o desgaste.
5. Cambie inmediatamente cualquier componente defectuoso o no utilice el equipo hasta que esté reparado.
6. **No examinar regularmente puede afectar el nivel de seguridad del equipo.**

CAPACIDAD DE PESO Y DIMENSIONES

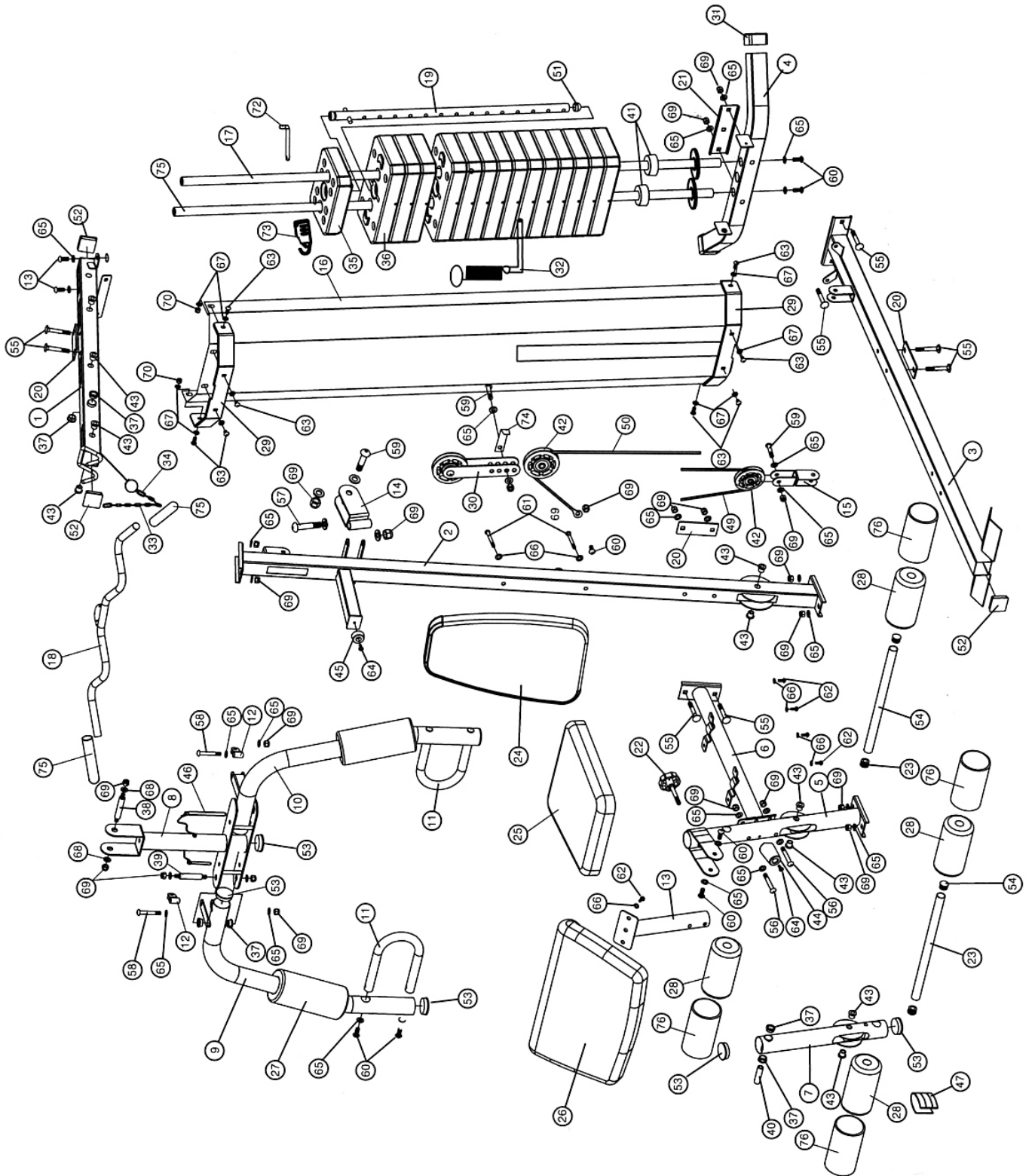
3. Peso máximo del usuario: 300 libras.
4. Dimensiones montado: 68" x 36" x 79"

LISTA DE PIEZAS PARA MWM-990

NO. DE PARTE	DESCRIPCIÓN	TAMAÑO	CANTIDAD
1	Marco superior		1
2	Marco vertical		1
3	Marco base		1
4	Estabilizador trasero		1
5	Sostenedor del desarrollador de pierna		1
6	Soporte del asiento		1
7	Ejercitador de pierna		1
8	Base de prensa frontal		1
9	Mariposa derecha		1
10	Mariposa izquierda		1
11	Manija de prensa frontal		2
12	Soporte del cable de la mariposa		2
13	Stand de ejercitador de brazo		1
14	Soporte de polea giratoria		2
15	Soporte de polea flotante doble en ángulo		1
16	Cubierta de pila de peso		1
17	Varilla guía		2
18	Barra lat		1
19	Varilla selector		1
20	Soporte	1 3/4" x 4 3/4"	4
21	Soporte en forma de U	2" x 7"	1
22	Perilla de traba		1
23	Tubo de goma espuma		2
24	Tabla de respaldo		1
25	Cojín del asiento		1
26	Pad de ejercitador de brazo		1
27	Rodillo de goma espuma grande	Ø 1 7/8" x Ø 8 5/8"	2
28	Rodillo de goma espuma	Ø 7/8" x Ø 7"	4
29	Soporte de la cubierta de pila de peso		2
30	Soporte de polea flotante doble		2
31	Tapón de estabilizador trasero		2
32	Pasador seleccionador de peso		1
33	Cadena		2
34	Clip C		4
35	Vástago selector		1
36	Placa del peso		14
37	Buje	Ø1"	8
38	Eje de prensa delantera	3"	1
39	Eje de mariposa	2 5/8"	2
40	Eje de desarrollador de pierna		1

41	Tope de goma de placa de peso	Ø2 3/8" x 1"	2
42	Polea		16
43	Buje de polea	Ø 7/8" x 1/2"	14
44	Tope de goma	Ø1 7/8" x 2 1/2"	1
45	Tope de goma	Ø1 1/2" x 5/8"	1
46	Pasador de traba de mariposa		2
47	Correa de tobillo		1
48	Cable superior	116"	1
49	Cable de la mariposa	91"	1
50	Cable inferior	134"	1
51	Tapón en forma de cono	Ø1"	1
52	Tapón	2" x 2"	3
53	Tapón	Ø 2"	7
54	Tapón	Ø1"	4
55	Perno de carrocería	M10 x 2 3/4"	10
56	Perno Allen	M10 x 2 3/4"	9
57	Perno Allen	M10 x 2 1/2"	2
58	Perno Allen	M10 x 2"	2
59	Perno Allen	M10 x 1 3/4"	9
60	Perno Allen	M10 x 3/4"	13
61	Perno Allen	M8 x 2 3/4"	2
62	Perno Allen	M8 x 5/8"	6
63	Perno Allen	M6 x 3/4"	8
64	Tornillo Philips	M6 x 5/8"	2
65	Arandela	Ø 3/4"	50
66	Arandela	Ø 5/8"	8
67	Arandela	Ø 1/2"	10
68	Espaciador	Ø 1" x Ø 3/8"	6
69	Tuerca flotante	M10	41
70	Tuerca flotante	M6	2
71	Tornillo autorroscante	ST5 x 3/8"	2
72	Pasador de traba		1
73	Candado de combinación		1
74	Retenedor de cable		2
75	Agarre de mango		2
76	Cobertor de rollo de goma espuma		4

DIAGRAMA ESQUEMÁTICO



INSTRUCCIÓN PARA ESTABLECER EL CANDADO DE COMBINACIÓN

El candado está fijado por el fabricante para que se abra usando el código 0-0-0 (todos los ceros están situados en el centro). Se recomienda cambiar la combinación para garantizar la seguridad.

Por favor siga los siguientes pasos para cambiar la combinación:

1. Presione y mantenga presionado el botón de ajuste de combinación (#1) como se indica abajo. Mientras mantiene el botón de ajuste presionado, gire el dial numérico (#2) para ajustar la combinación deseada en el medio. Suelte el botón (#1). Establezca los otros dos diales numéricos del mismo modo. Esto sólo debe hacerse una vez.
2. Para cerrar, gire los diales de manera que muestren números aleatorios.
3. Para desbloquear, gire el dial a la configuración de combinación en el paso uno, presione el grillete (#3) para abrir.

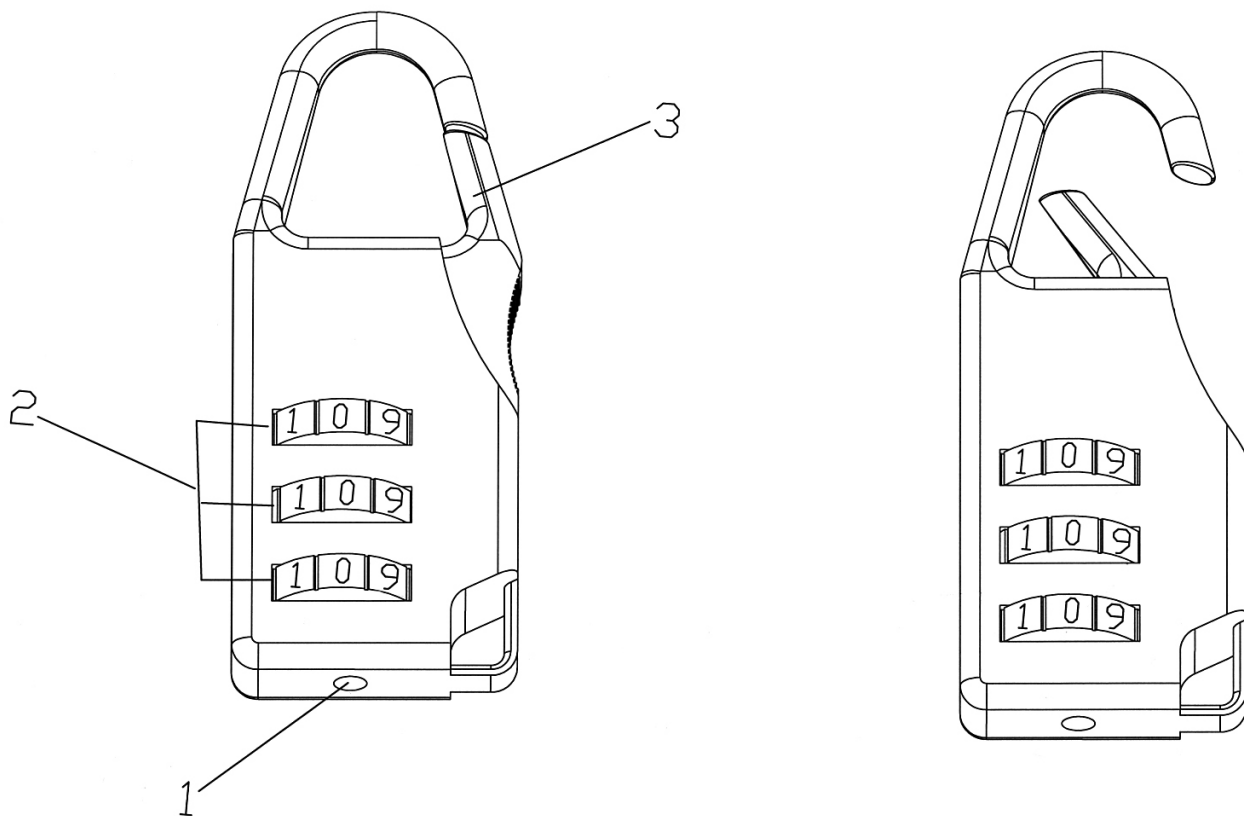


TABLA DE RESISTENCIA DE PESO PARA MWM990

Placa de peso	Prensa frontal	Mariposa	Polea Lat	Polea baja
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

Nota: Cada placa pesa 10 libras.

Los números son aproximados. El peso real puede variar.

Los valores de mariposa son para cada brazo.

IMPEX[®] INC.

GARANTÍA LIMITADA

IMPEX Inc. ("IMPEX[®]") 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 Centro de servicio de IMPEX. 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.marcypro.com

Para solicitar asistencia técnica en garantía, el cliente debe presentar siempre el ticket de caja con el artículo junto con su empaque y accesorios, en la tienda donde fue comprado, para que se pueda estudiar un reclamo o se pueda contactar con los centros de servicio IMPEX.

Área de cobertura: 15 km alrededor del centro de servicio o las tiendas Walmart para el servicio a domicilio. Distancia de más de 15 km tiene un costo adicional.

Exclusión de la garantía: Instalación, mantenimiento, limpieza o revisiones y controles periódicos del producto. Si está interesado en obtener estos servicios, puede comunicarse con el centro de servicio con un costo adicional.

Centros de servicio:

Honduras

Nombre:	R&P ELECTRONICS
Dirección completa:	Barrio Santa Ana 14 calle 7-8 avenida N.O San Pedro Sula
Teléfono de contacto:	504 2552 0221, 504 2550-1074
Mail de contacto:	hrodriguez@reparacionesypartes.com

Nicaragua

Nombre:	RELESA Electronics
Dirección completa:	Colonia y Avenida Las Mercedes, Pje los Fresnos #2. San Salvador
Teléfono de contacto:	503 2566-7000
Mail de contacto:	garantias@relesaelectronics.com

Costa Rica

Nombre:	Repuestos Romano e hijos
Dirección completa:	175m oeste de la plaza de deportes Frente Central de Mangueras, Rotulo TVROMANO, San Jose La Uruca
Teléfono de contacto:	Oficinas Centrales: 506 2221-5151 Sucursal del Este: 506 2223-5151 Sucursal del Heredia: 506 2262-5151
Mail de contacto:	servicioalcliente@tvromano.com

Guatemala

Nombre:	Servicios y electronicos MAX
Dirección completa:	Dirección 2da av 13-35 zona 17 ofibodega los almendros bodega 26. Guatemala
Teléfono de contacto:	Oficina Centrales: 502 2256-4439 Sucursal Zone 1: 502 2253 0529
Mail de contacto:	soportetec@serviciosyelectronicosmax.com

El Salvador

Nombre:	Home Solutions Electronic Center, S.A.
Dirección completa:	Centro Comercial Zumen 3 Cuadras al Este 15 vrs al sur.
Teléfono de contacto:	Oficinas Centrales 505 2260 3212, 505 2253 9247, Sucursal Oriental: 505 2251 1281
Mail de contacto:	hylelectronics@yahoo.com

Marca: MARCY
Modelo:

Periodo de garantía 24 meses
a partir de la fecha de compra.

Recuerde leer el manual del usuario antes de instalar y utilizar su producto.