

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
PM-10110**

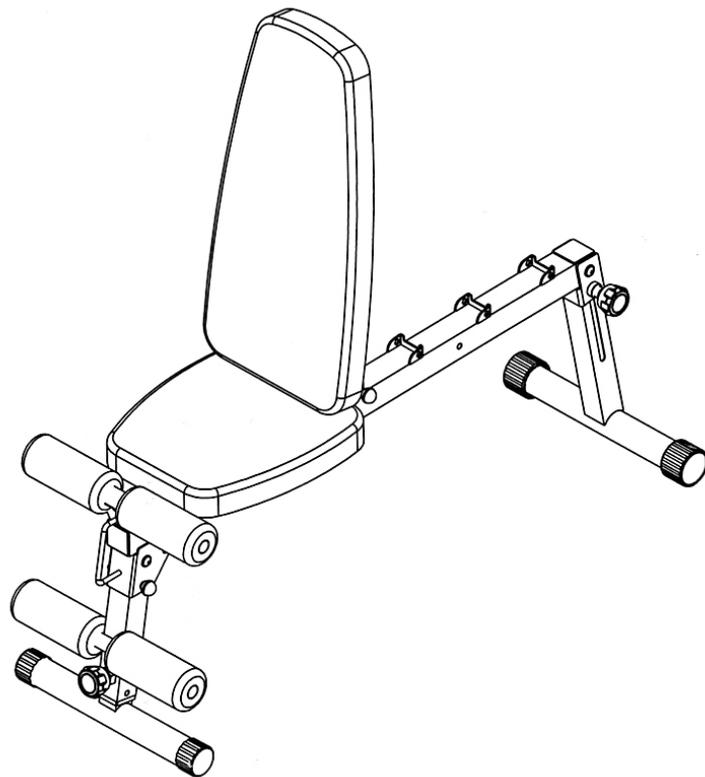
Retain This Manual for Reference / Conserve este manual para futura referencia

221222

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

MARCY®

MARCY PRO BANCO DE EJERCICIOS PM-10110



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 South Towne Avenue, Pomona, California 91766

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

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	7
BENCH SETUP	9
PARTS LIST	14
EXPLODED DIAGRAM	15
WARRANTY	16
ORDERING PARTS	16

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for selecting the MARCY MULTI PURPOSE UTILITY BENCH PM-10110 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 with 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.

Toll-Free Customer Service Number

1-800-999-8899

Mon. – Fri. 9 a.m. – 5 p.m. PST

www.impex-fitness.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 muscle 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 this 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

For each workout, 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 to wind down after training.

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

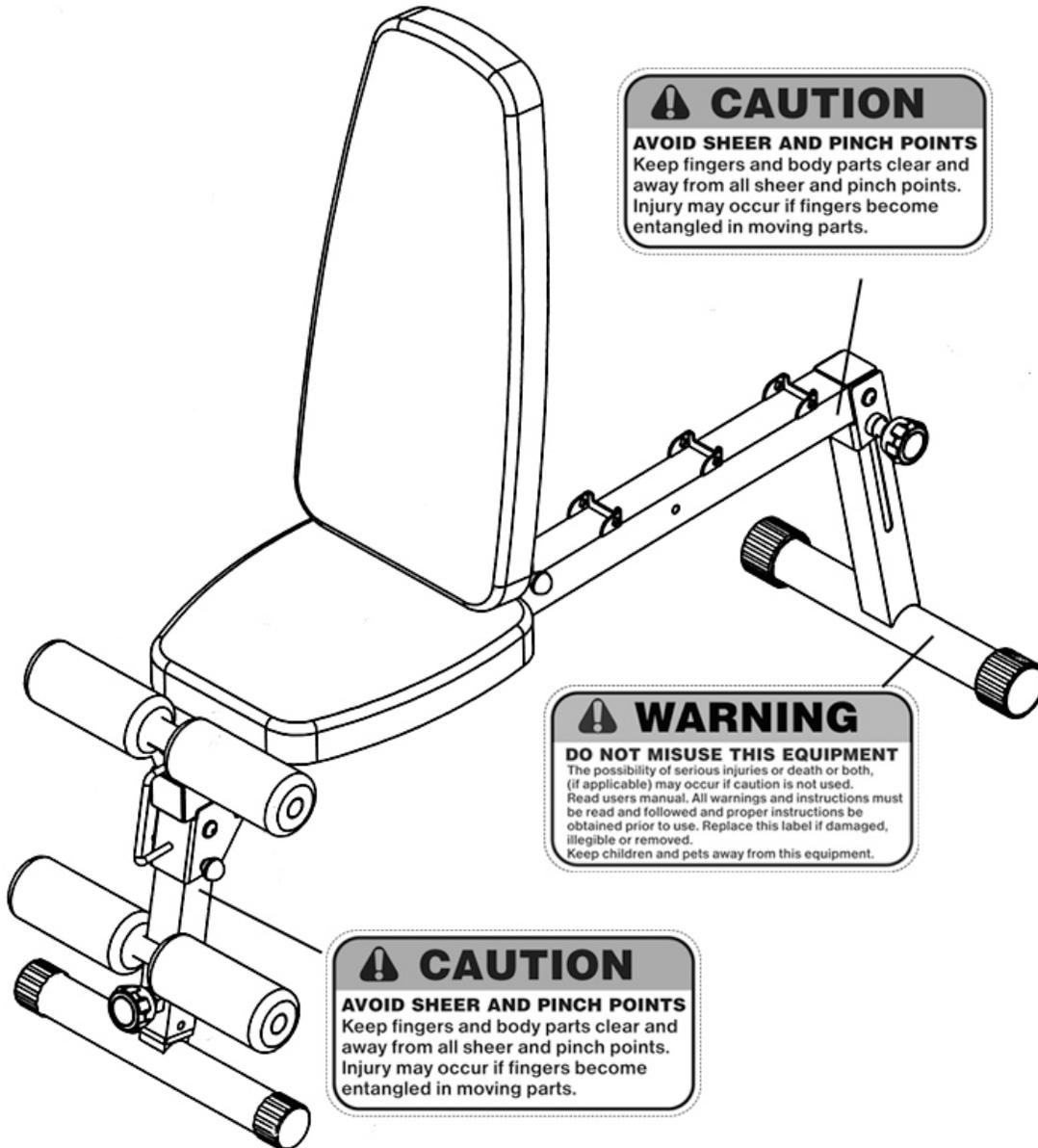
Drinking Water

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 you in the long run.

WARNING LABEL PLACEMENT

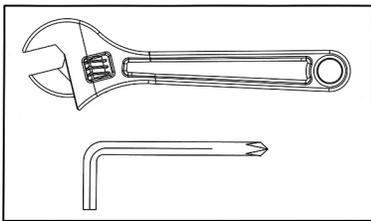


The warning and caution labels are shown here have been placed on the Front Support, Rear Support, and Main Seat Support. If the labels are missing or illegible, please call customer service at 1-800-999-8899 for replacements. Apply the labels in the location shown.

IMPORTANT ASSEMBLY INFORMATION

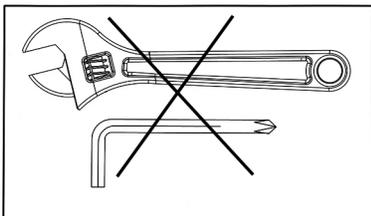
- ❖ Tools Required for Assembling the Bench: Two Adjustable Wrenches and Allen Wrenches.
- ❖ NOTE: It is strongly recommended that this equipment be assembled by two or more people to avoid possible injury.
- ❖ Ensure **Carriage Bolts** are inserted through the **SQUARE holes** on components that need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

Fasten Nuts and Bolts



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

NOTE: Do not over tighten any component with pivoting function. Make sure all pivoting components are able to move freely.



Do not tighten all Nuts and Bolts in this step.

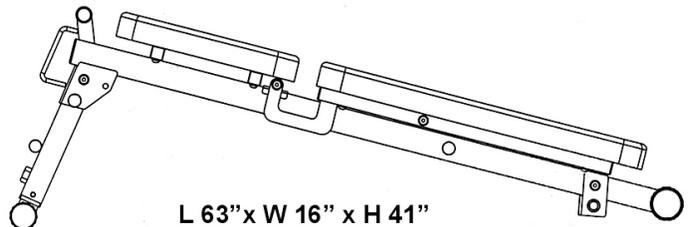
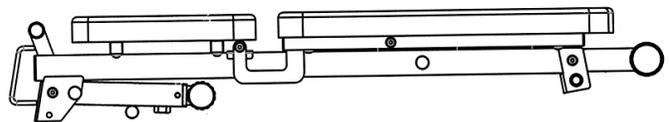
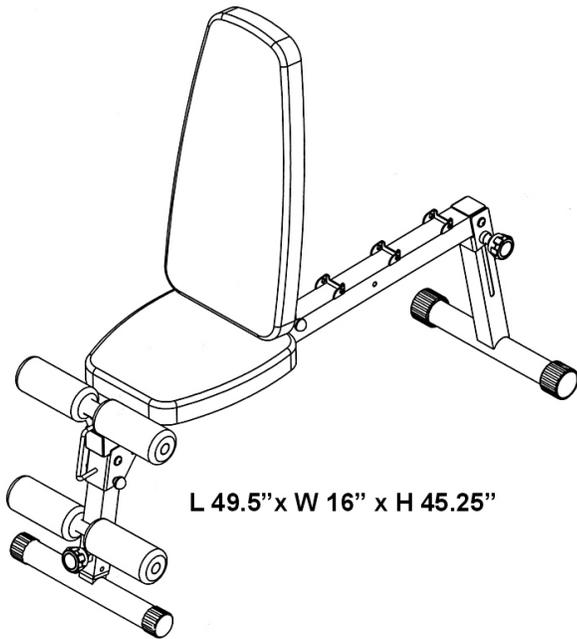
CARE AND MAINTENANCE

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

WEIGHT CAPACITY

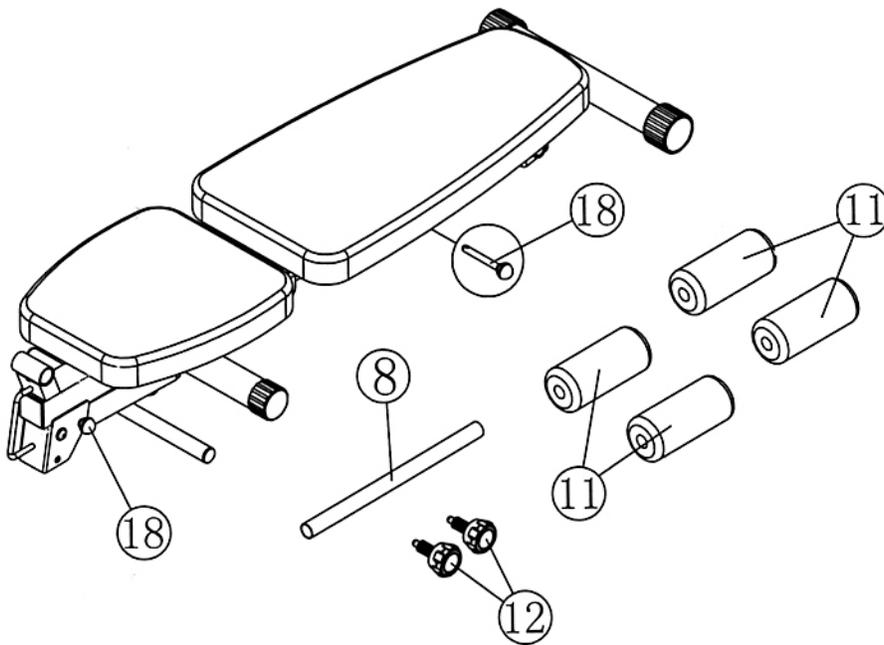
1. Maximum user weight on bench: 250 lbs.
2. Maximum weight capacity (including user weights) on Bench: 350 lbs.

DIMENSIONS



BENCH COMPONENTS

1. Remove all components from carton.
2. Inspect each component and check with below component list.
3. Please contact customer service if damaged or missing component occurred.



COMPONENT

PART NO.	DESCRIPTION	QUANTITY
	Bench	1
8	Foam Tube	1
11	Foam Roll	4
12	Lock Knob	2
18	Lock Pin	2

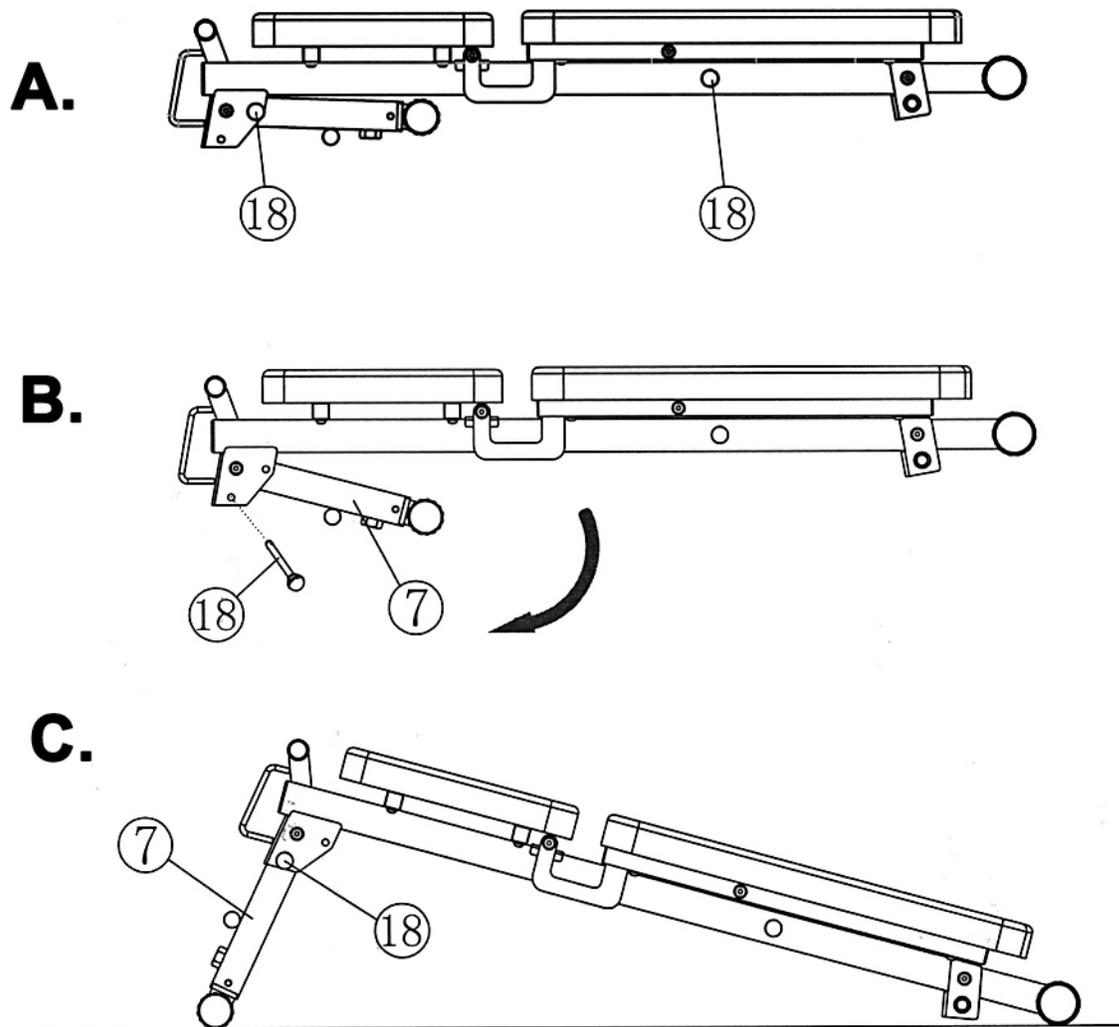
LIST

BENCH SET UP

Bench should be placed on flat surface. The incline or decline of surface should be limited to 3% or less for best performance and safety.

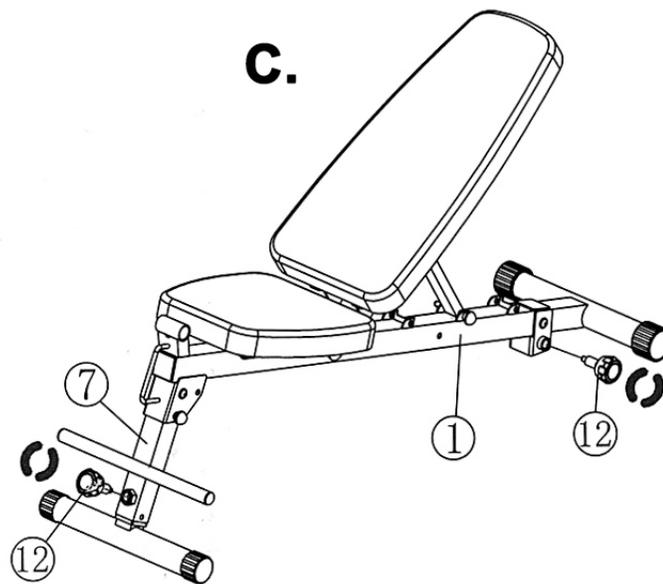
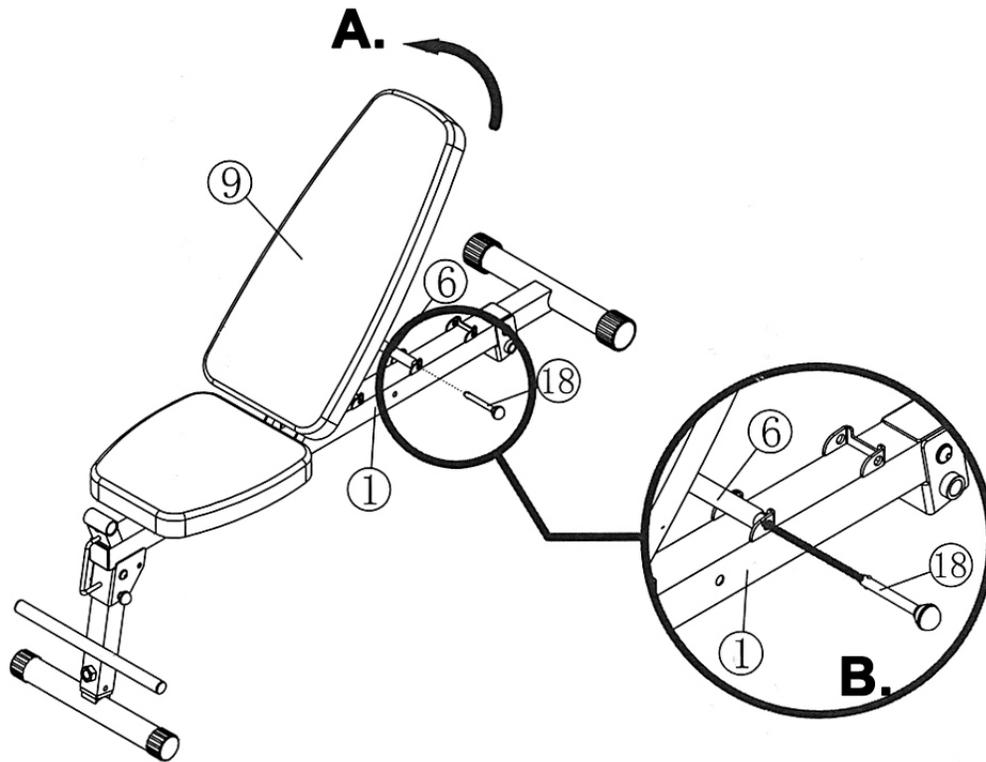
UNFOLD FRONT SUPPORT

- A.) Pull out the Lock Pin (#18).
- B.) Pull Front Support (#7) forward.
- C.) Insert back the Lock Pin completely to Front Support.



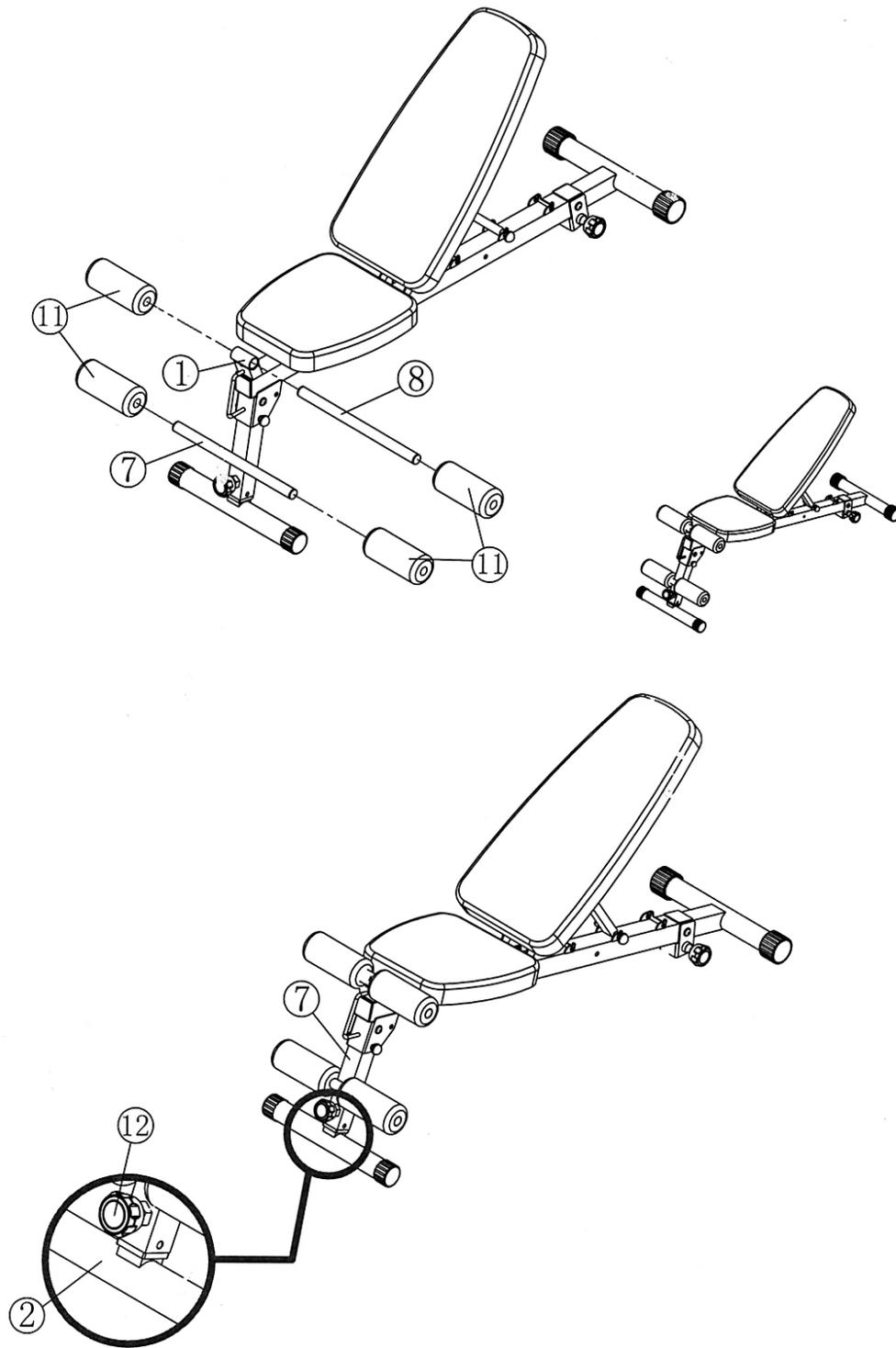
LOCKING BACKREST BOARD AND LEG SUPPORT

- A.) Pull out Lock Pin (#18). Flip up Backrest Board (#9).
- B.) Place the end of Incline Support onto selected slot; insert Lock Pin (#18) completely through the hole on slot and end of Incline Support to lock Incline Support safely to the slot.
- C.) Insert the two Lock Knobs (#12) to lock Main Seat Support and Leg Support Frame into position.



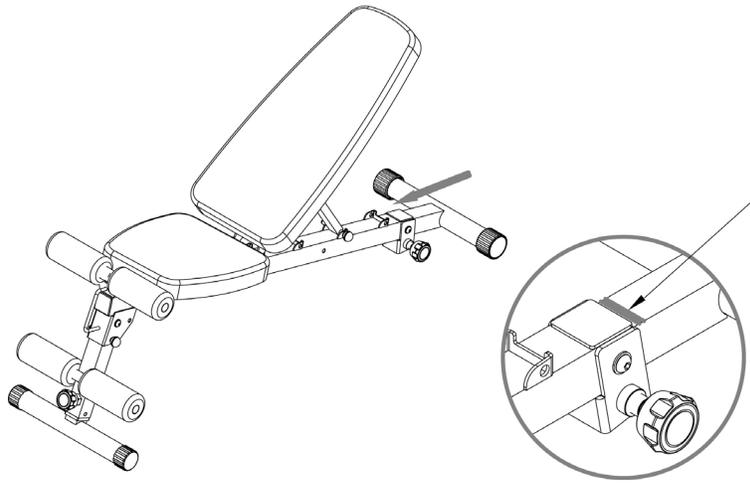
FOAM ROLL INSTALLATION

- A.) Insert Foam Tube (#8) into the opening on Main Seat Support (#1). Slide two Foam Rolls (#11) onto the Tube from each end.
- B.) Slide two Foam Rolls onto the tube on Leg Support Frame from each end.
- C.) Loosen the Lock Knob (#12) on Leg Support Frame, select height of Front Support and fasten the Lock Knob to securely lock Front Support in position at selected height.



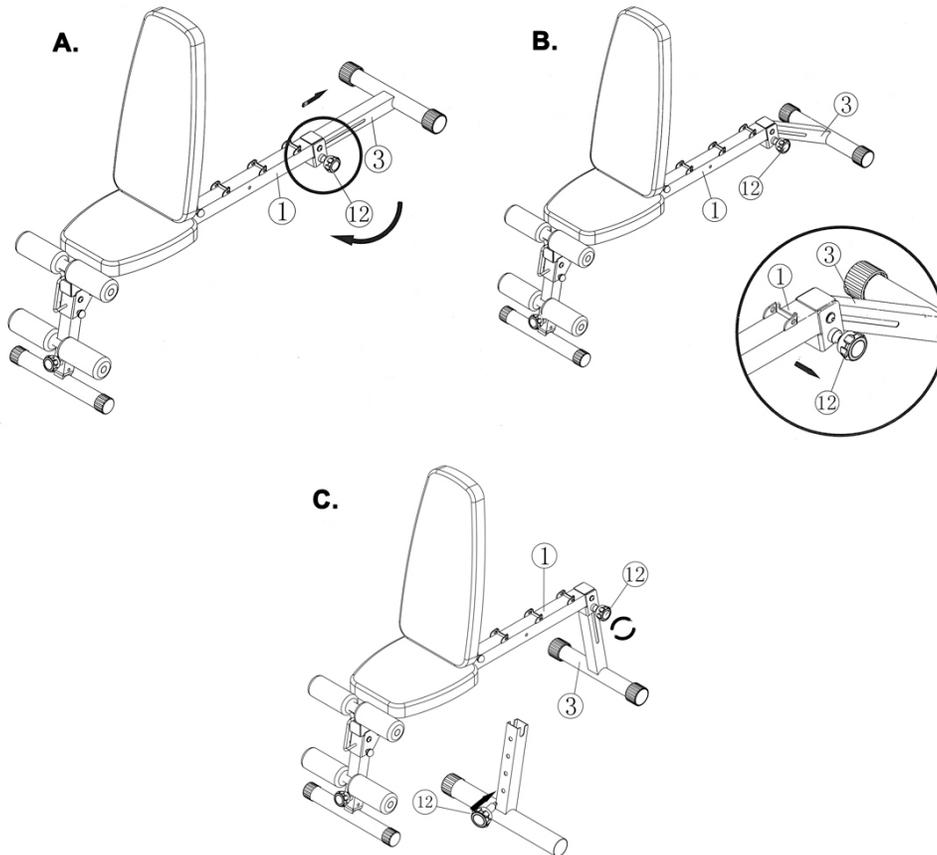
SET UP AS SLANT BOARD

Push Rear Support all the way into the Main Seat Support until the orange color line reach the edge of the locking block on Main Seat Support.



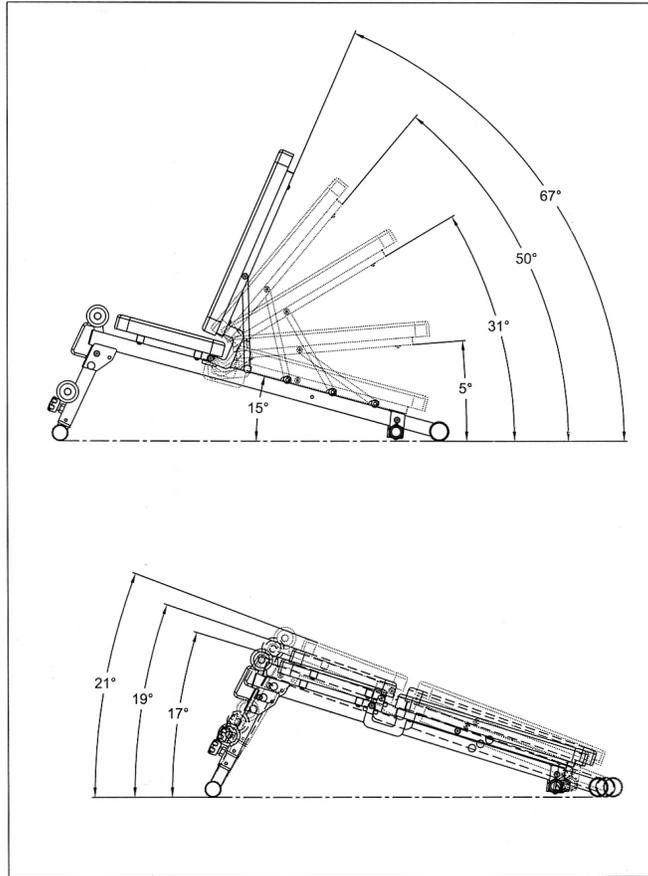
SET UP AS FLAT BENCH

- A.) Loosen the Lock Knob (#12) on the Main Seat Support (#1).
- B.) Pull out the Rear Support (#3) from Main Seat Support (#1).
- C.) Fold the Rear Support to stand vertically. Fasten the Lock Knob.
- D.) Thread the front Lock Knob into the bottom hole on Front Support.



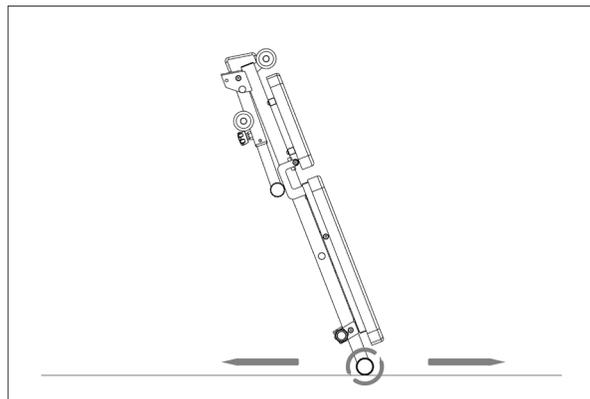
BACKREST AND FRONT SUPPORT INCLINE ANGLES

1. Backrest Board Incline angle ranges from -15° to 67°
2. Front Support incline angle ranges from 17° to 21°



TRANSPORT

1. Flatten the Backrest Board and Rear Support.
2. Fold the Front Support.
3. Grab the handle on Front Support and use the Rear Support Roller Cap to transport.

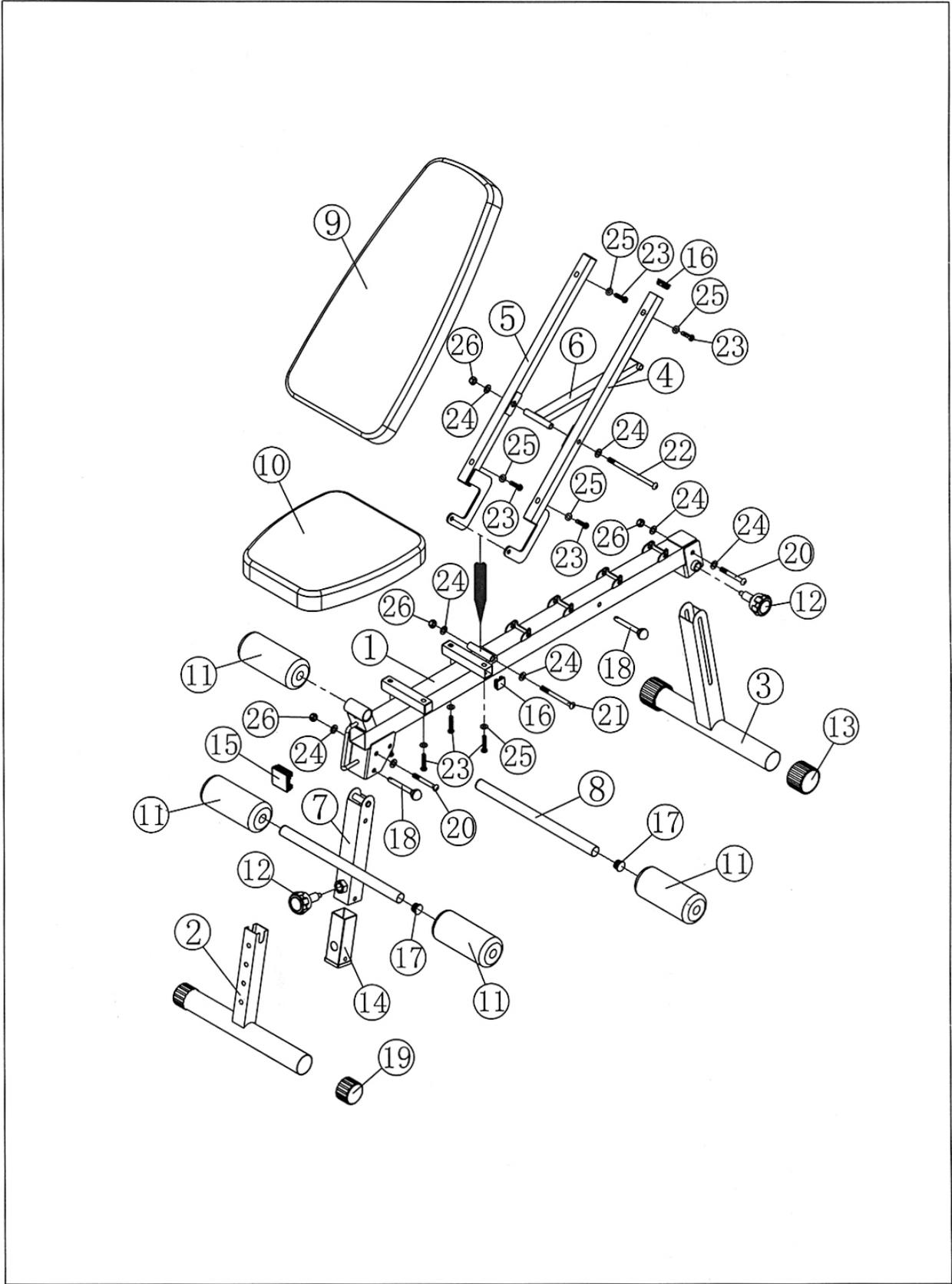


PM-10110 PARTS LIST

PART	DESCRIPTION	SIZE	QUANTITY
------	-------------	------	----------

NO.			
1	Main Seat Support		1
2	Front Support		1
3	Rear Support		1
4	Left Backrest Support		1
5	Right Backrest Support		1
6	Incline Support		1
7	Leg Support Frame		1
8	Foam Tube		1
9	Backrest Board		1
10	Seat Pad		1
11	Foam Roll		4
12	Lock Knob		2
13	Rear Support Roller Cap		2
14	Sleeve	1 3/4" x 1 1/2"	1
15	End Cap	2" x 2"	1
16	End Cap	1" x 1"	8
17	End Cap	Ø 1"	4
18	Lock Pin		2
19	Front Support End Cap		2
20	Allen Bolt	M10 x 2 7/8"	2
21	Allen Bolt	M10 x 3 7/8"	1
22	Allen Bolt	M10 x 5 7/8"	1
23	Allen Bolt	M8 x 1 5/8"	4
24	Washer	Ø 3/4"	16
25	Washer	Ø 5/8"	8
26	Aircraft Nut	M10	4

PM-10110 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 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.

ÍNDICE DE CONTENIDO

ANTES DE EMPEZAR	17
AVISOS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	18
<i>DIRECTRICES DE EJERCICIO</i>	19
UBICACIÓN DE ETIQUETAS DE ADVERTENCIA	21
INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL MONTAJE	22
CUIDADO Y MANTENIMIENTO, CAPACIDAD DE PESO Y DIMENSIONES	23
CONFIGURACIÓN DEL BANCO	25
LISTA DE PIEZAS	30
GARANTÍA	32
PEDIDO DE REPUESTOS	32

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por elegir el BANCO DE EJERCICIOS MARCY UTILITY BENCH PM-10110 de IMPEX® INC. Para su seguridad y beneficio, lea atentamente este manual antes de utilizar el equipo. Como fabricantes, estamos comprometidos en brindarle a usted una completa satisfacción. Si tiene alguna consulta, o ha encontrado piezas faltantes o dañadas, le garantizamos complete satisfacción a través de la asistencia directa desde nuestra fábrica. Para evitar retrasos innecesarios, *por favor llame a nuestro número GRATUITO de servicio al cliente*. Nuestros agentes de Servicio al Cliente le brindarán asistencia inmediata.

Número gratuito de servicio al cliente

1-800-999-8899

De lunes a viernes 9 a.m. – 5 p.m. PST

www.impex-fitness.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.

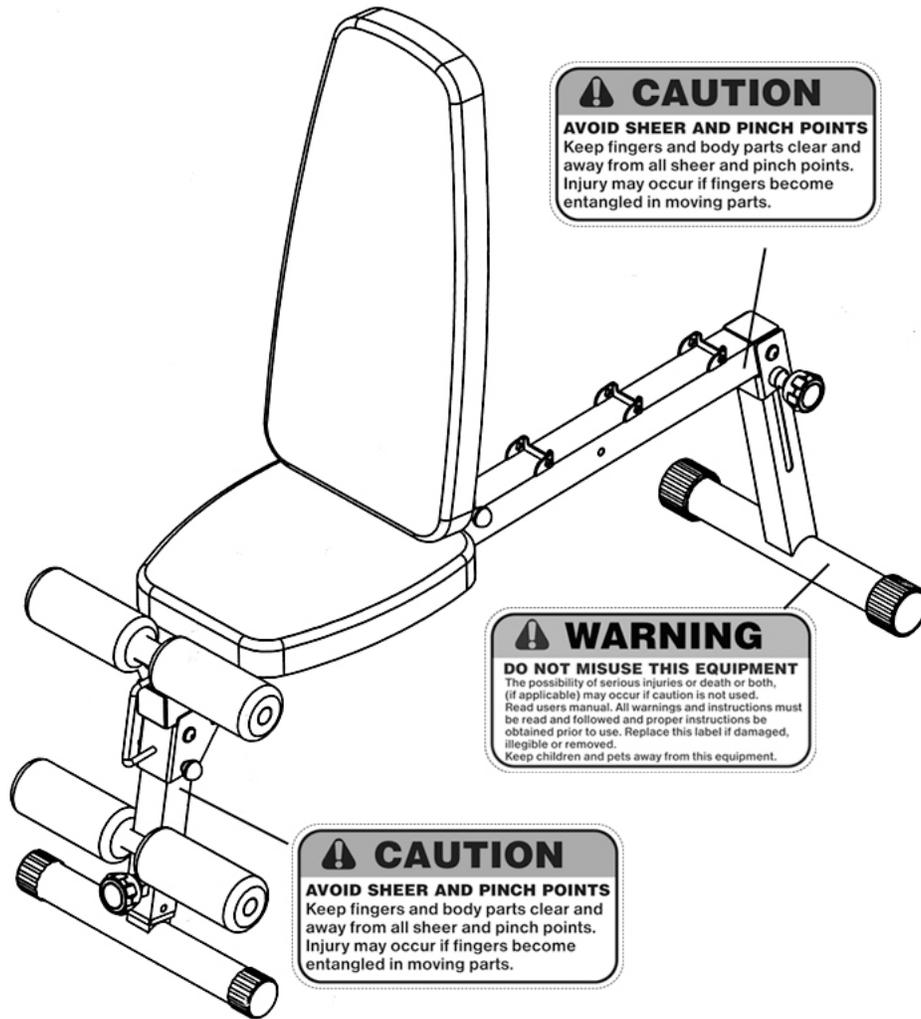
Beber agua

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.

UBICACIÓN DE ETIQUETAS DE ADVERTENCIA



⚠ CAUTION
AVOID SHEER AND PINCH POINTS
 Keep fingers and body parts clear and away from all shear and pinch points. Injury may occur if fingers become entangled in moving parts.

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

⚠ CAUTION
AVOID SHEER AND PINCH POINTS
 Keep fingers and body parts clear and away from all shear and pinch points. Injury may occur if fingers become entangled in moving parts.

⚠ ADVERTENCIA
NO USE EL EQUIPO EN FORMA INDEBIDA
 Existe la posibilidad de que se produzcan lesiones graves o hasta la muerte o ambas (si corresponde) si no se usa con precaución. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Lea los manuales para el usuario. Se deben leer y cumplir todas las advertencias e instrucciones y obtener las instrucciones debidas antes de usar el producto. Cambie esta etiqueta si resultara dañada, ilegible o en caso sea eliminada. Mantenga a niños y mascotas alejados de este equipo. Esta máquina fue diseñada sólo para uso domestico y del consumidor, no para uso comercial.

⚠ WARNING
DO NOT MISUSE THIS EQUIPMENT
 Set up and operate the bike on a solid level surface. Care should be taken on mounting and dismounting the bike. Before mounting or dismounting move the pedal to its lowest position and bring the bike to a complete stop. Always to keep the top surface of the pedal clean and dry. This Bike is for consumer use only.

⚠ CAUTION
AVOID SHEER AND PINCH POINTS
 Keep fingers and body parts clear and away from all shear and pinch points. Injury may occur if fingers become entangled in moving parts.

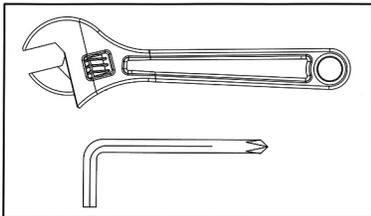
⚠ PRECAUCIÓN
EVITE PUNTOS DE PELLIZCO Y CORTE
 Mantenga los dedos y el cuerpo alejados de todos los puntos de pellizco y corte. Se puede producir una lesión si los dedos quedan atrapados entre las partes en movimiento.

Las etiquetas de advertencia que se muestran aquí han sido colocadas en el estabilizador trasero y en el poste frontal. Si las etiquetas faltan o están ilegibles, por favor llame a servicio al cliente al número 1-800-999-8899 para obtener reemplazos. Aplique las etiquetas en las ubicaciones que se indican.

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.

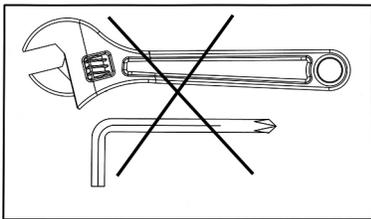
Ajuste las tuercas y pernos



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.

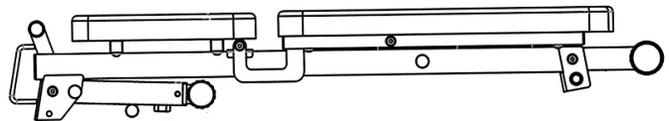
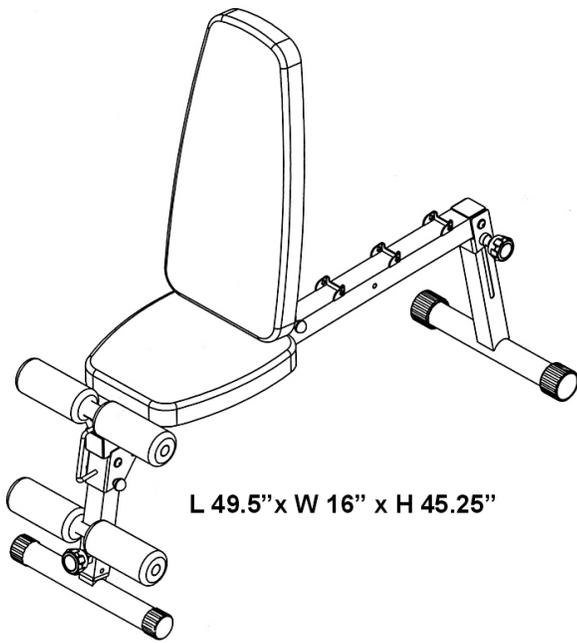
CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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.**

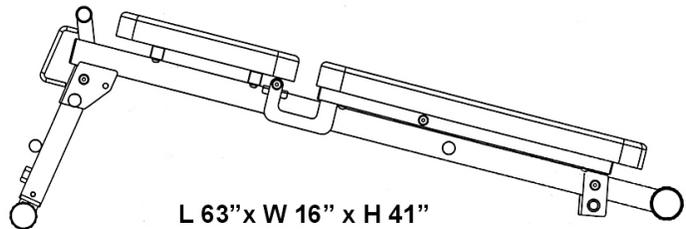
CAPACIDAD DE PESO Y DIMENSIONES

1. Capacidad máxima de peso del usuario: 250 lbs. (110 kgs)
2. Capacidad máxima de peso (incluyendo el peso del usuario) en el Banco: 350 lbs. (158 kgs)

DIMENSIONES



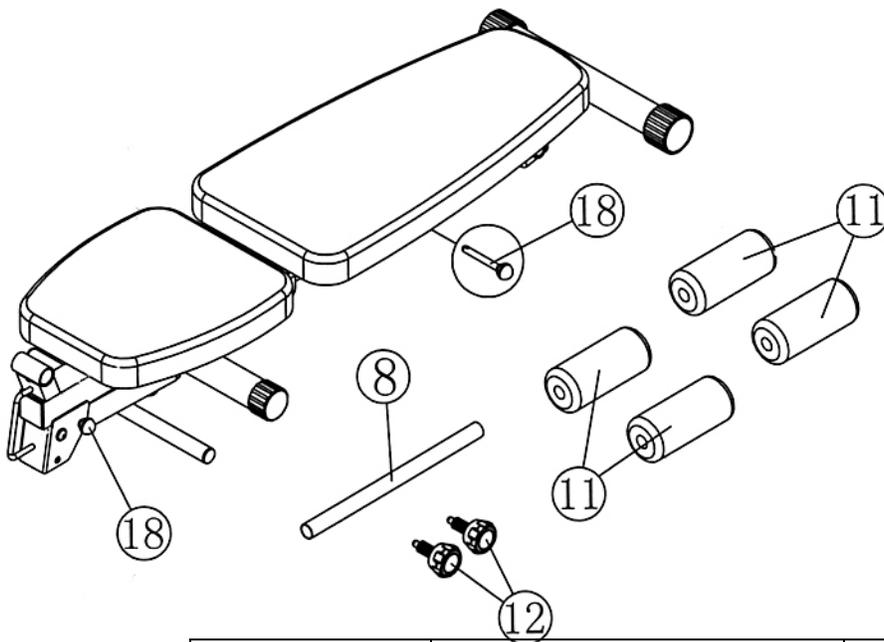
L 51.5" x W 16" x H 8.25"



L 63" x W 16" x H 41"

COMPONENTES DEL BANCO

1. Remueva todos los componentes de la caja.
2. Inspeccione cada componente y compárelo con la lista de abajo.
3. Favor de contactar al centro del servicio al cliente si tiene algún componente dañado o faltante.



PART NO.	DESCRIPTION	QUANTITY
	Bench	1
8	Tubo de Espuma	1
11	Rollo de Espuma	4
12	Perilla de seguridad	2
18	Pasador de seguridad	2

LISTA DE

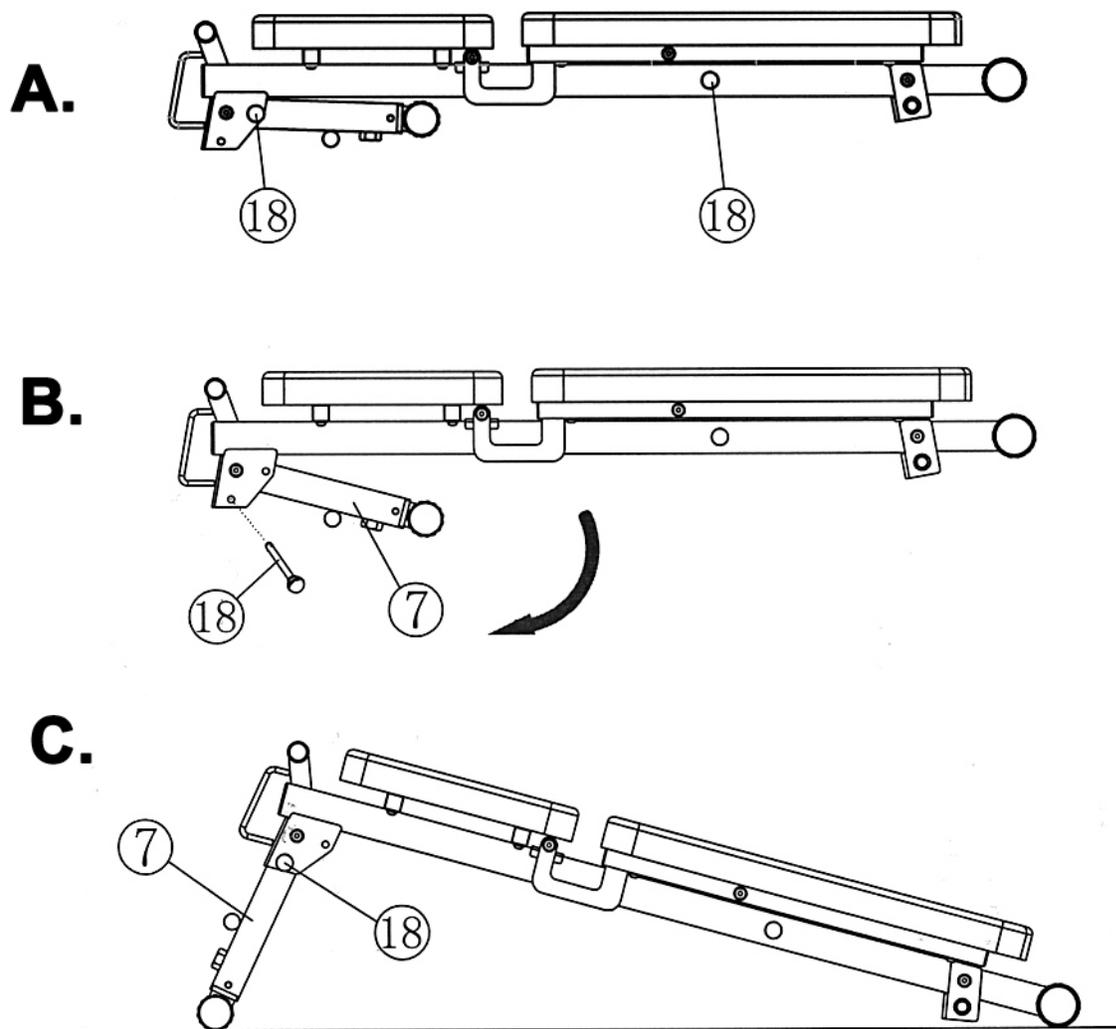
COMPONENTES

CONFIGURACIÓN DEL BANCO

El banco debe de estar colocada en una superficie plana. La inclinación o declive de la superficie debe limitarse a 3% o menos para obtener el mejor rendimiento y seguridad.

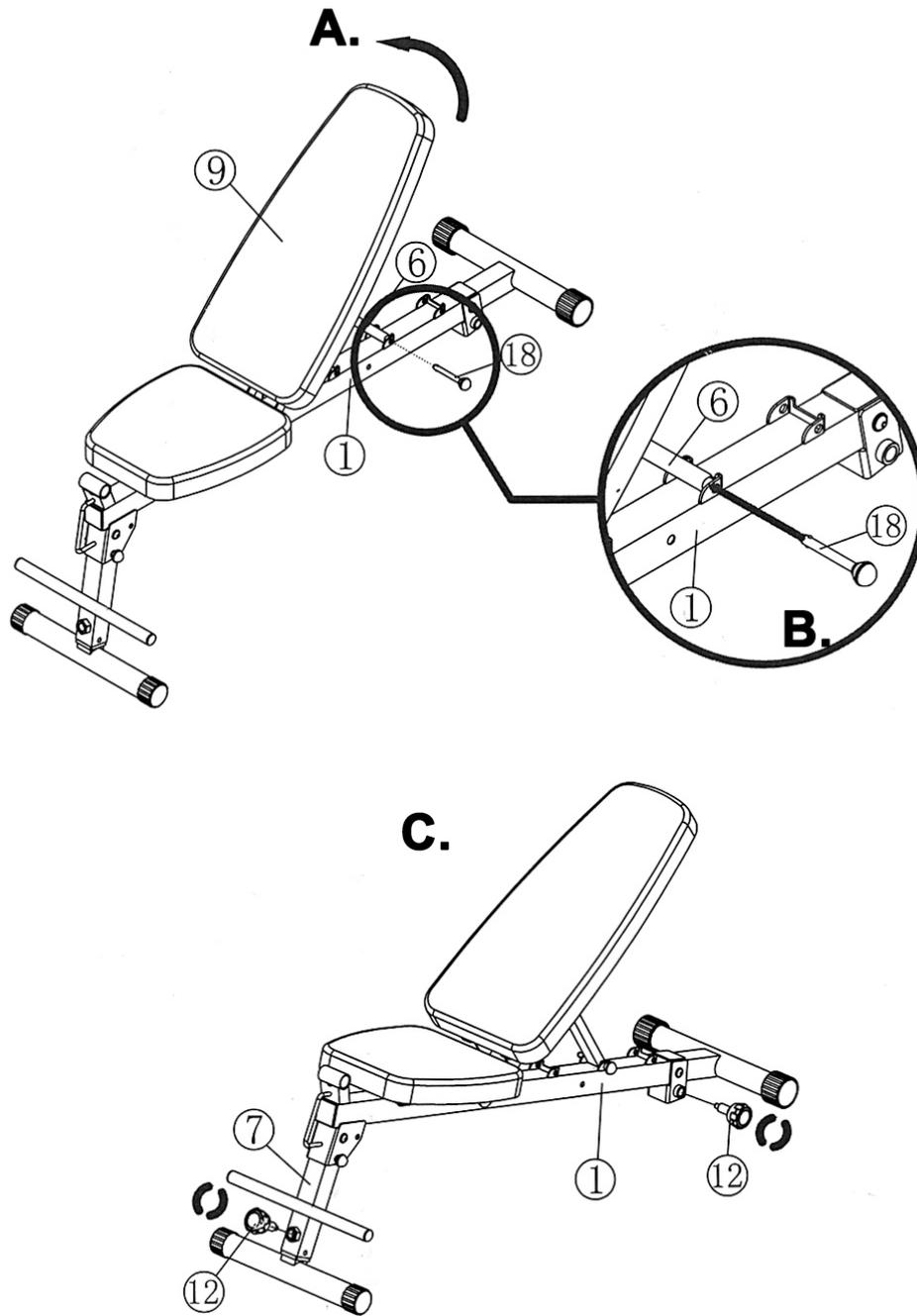
DESDOBLAR DEL SOPORTE DELANTERO

- A. Saque el Pasador de seguridad (#18).
- B. Jale el Soporte de piernas (#7) hacia adelante.
- C. Inserte de nuevo el Pasador de seguridad completamente al Soporte de piernas.



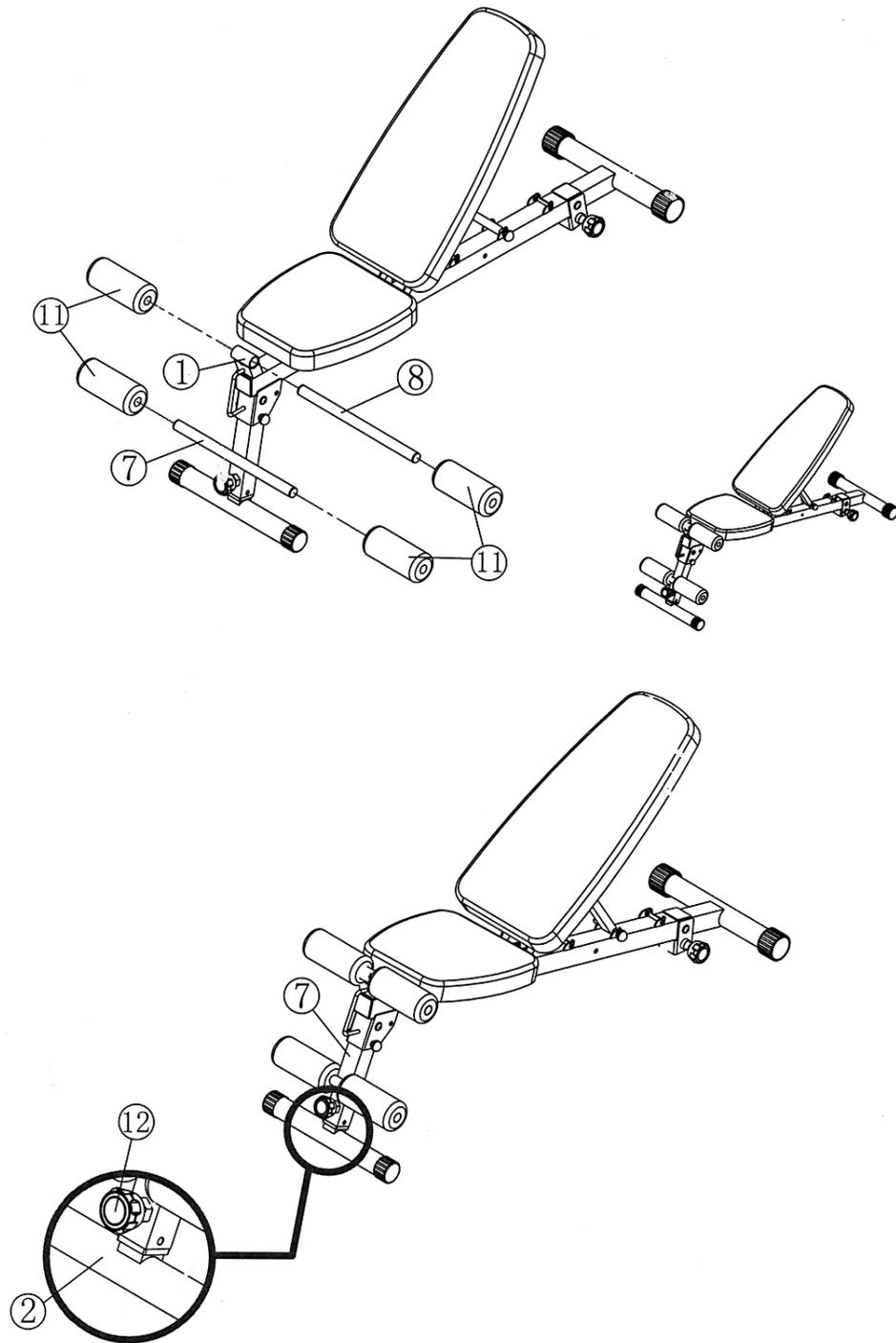
BLOQUEO DEL RESPALDO Y EL SOPORTE DE LAS PIERNAS

- Saque el Pasador de seguridad (#18). Levante el Tabla de respaldo (#9).
- Coloque el extremo de Inclinación del Respaldo en la ranura seleccionada; Inserte completamente el Pasador de seguridad (#18) a través del orificio en la ranura y el extremo de Inclinación del Respaldo para fijar la inclinación del Respaldo con seguridad en la ranura.
- Inserte las dos Perillas de Bloqueo (#12) para fijar el Soporte del Asiento Principal y el Marco de Soporte de las Piernas en posición.



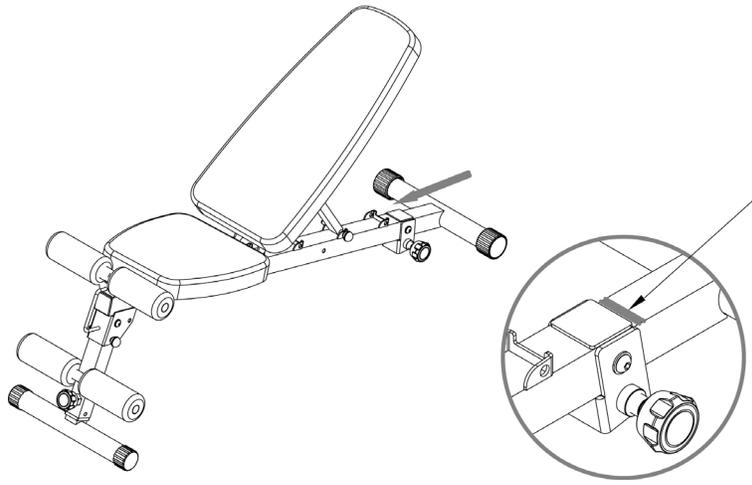
INSTALACIÓN DEL ROLLO DE ESPUMA

- A. Inserte el Tubo de Espuma (#8) en la abertura del Soporte Principal del Asiento (#1). Deslice 2 Rodillos de espuma (#11) en el Tubo por cada extremo.
- B. Deslice 2 Rodillos de espuma en el tubo del Marco de Soporte de las Piernas por cada extremo.
- C. Afloje la Perilla de seguridad (#12) en el Marco de Soporte de las Piernas, seleccione la altura de Poste frontal y ajuste la Perilla de seguridad para fijar con seguridad el Poste frontal en posición a la altura seleccionada.



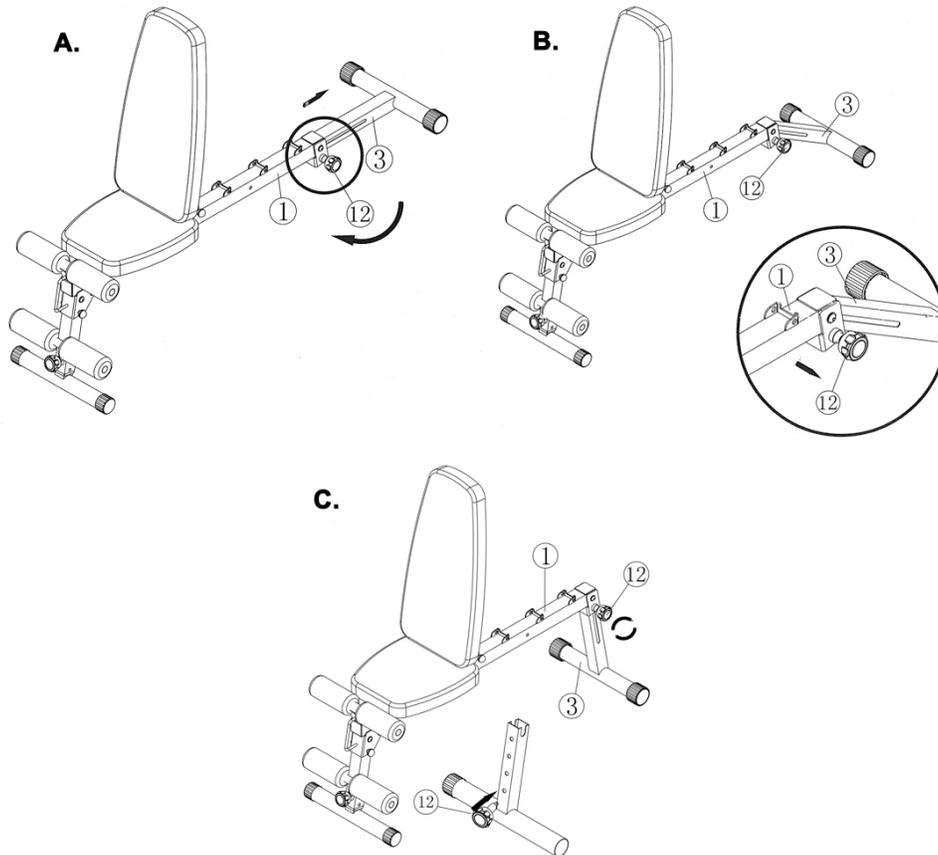
CONFIGURACIÓN DE INCLINACIÓN DEL RESPALDO

Empuje el Soporte de respaldo hasta el tope del asiento principal hasta que la línea de color naranja alcance el borde del bloqueo del Soporte Principal del Asiento.



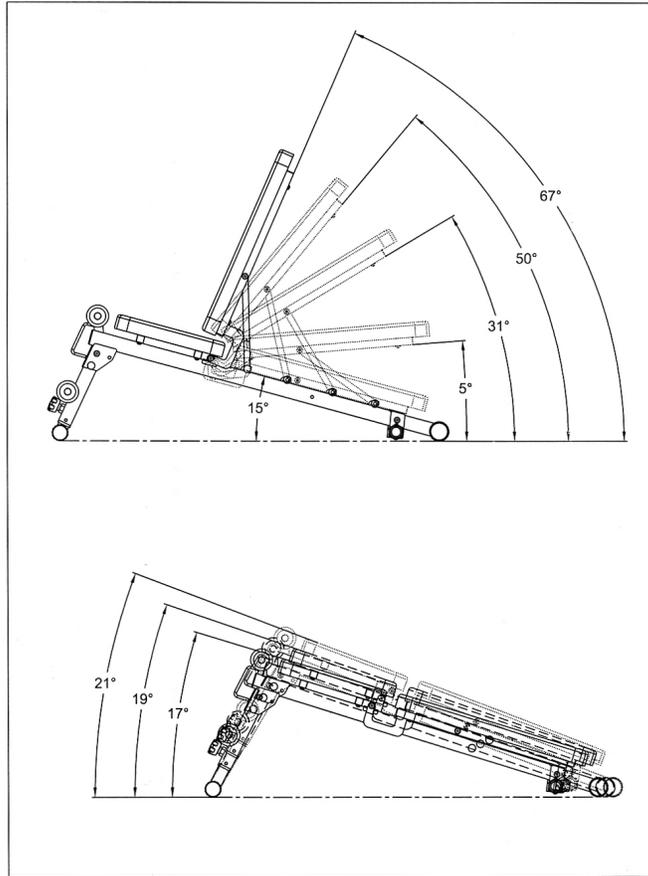
CONFIGURACIÓN PLANA DEL BANCO

- A. Afloje la Perilla de seguridad (#12) en el Soporte Principal del Asiento (#1).
- B. Saque el Soporte de respaldo (#3) del Soporte Principal del Asiento.
- C. Doble el Soporte de respaldo para se quede verticalmente. Ajuste la Perilla de seguridad.
- D. Enrosque la Perilla de seguridad delantera al orificio inferior del Soporte.



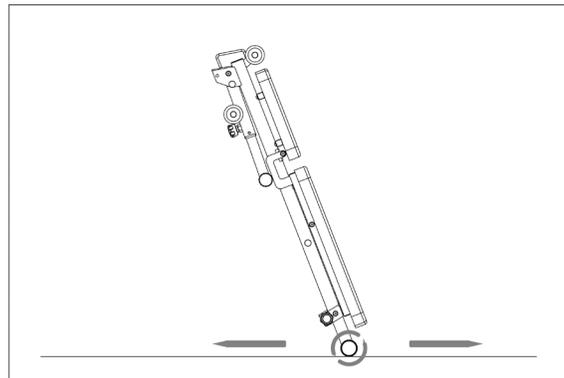
ÁNGULOS DE INCLINACIÓN DEL RESPALDO Y EL POSTE FRONTAL

1. Los ángulos de inclinación del Respaldo alcanzan desde -15° a 67°
2. Los ángulos de inclinación del Poste frontal alcanzan desde 17° a 21°



TRANSPORTE

1. Aplane el Respaldo y el Soporte de respaldo.
2. Doble el Poste frontal.
3. Agarre la manija del Poste frontal y use la Tapa Giratoria del el Soporte de respaldo para transportar.

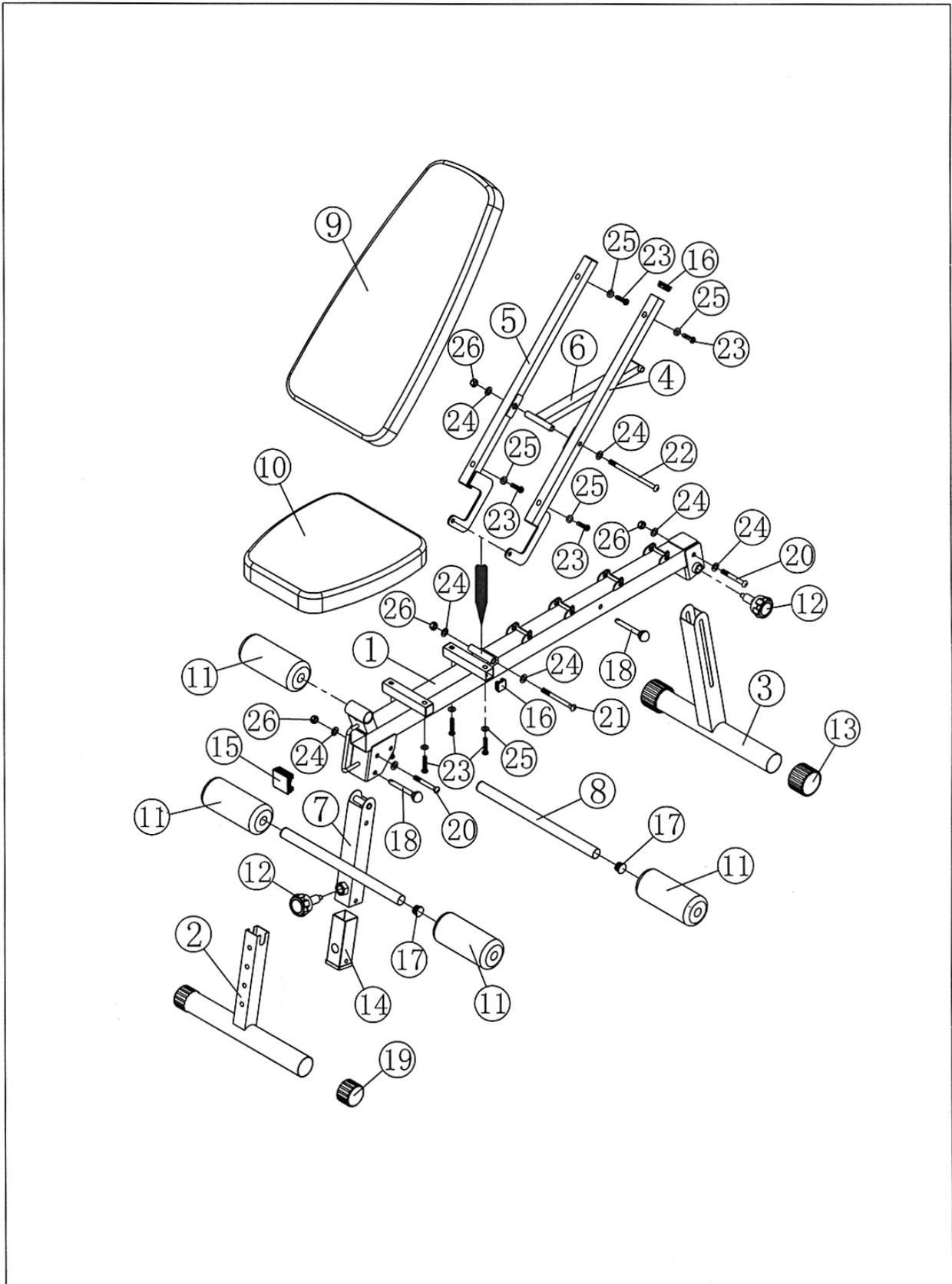


PM-10110 LISTA DE PIEZAS

PART	DESCRIPTION	SIZE	QUANTITY
------	-------------	------	----------

NO.			
1	Soporte Principal del Asiento		1
2	Poste frontal		1
3	Soporte de respaldo		1
4	Soporte del respaldo izquierdo		1
5	Soporte del respaldo derecho		1
6	Soporte de inclinación		1
7	Soporte de piernas		1
8	Tubo de espuma		1
9	Tabla de respaldo		1
10	Asiento acolchado		1
11	Rodillos de espuma		4
12	Perilla de seguridad		2
13	Tapa del extremo del pie estabilizador		2
14	Manguito	1 3/4" x 1 1/2"	1
15	Tapa de extremo	2" x 2"	1
16	Tapa de extremo	1" x 1"	8
17	Tapa de extremo	Ø 1"	4
18	Pasador de seguridad		2
19	Tapa del extremo del pie estabilizador		2
20	Perno Allen	M10 x 2 7/8"	2
21	Perno Allen	M10 x 3 7/8"	1
22	Perno Allen	M10 x 5 7/8"	1
23	Perno Allen	M8 x 1 5/8"	4
24	Arandela	Ø 3/4"	16
25	Arandela	Ø 5/8"	8
26	Tuerca aeronáutica	M10	4

PM-10110 DIAGRAMA EXPANDIDO



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 Centros 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

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:	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

Nicaragua

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

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

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.