

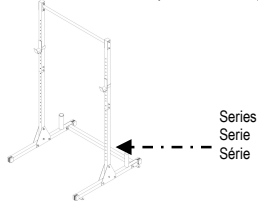
CAP STRENGTH

OWNER'S MANUAL
MANUAL DEL USUARIO
MANUEL D'ASSEMBLAGE

POWER RACK JAULA PARA PESAS CAGE A SQUAT

Series / Serie / Série : _____

Write the serial number in the space above for future reference
Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia futura
Écrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessus pour référence future



QUESTIONS ? ¿PREGUNTAS?

1-877-227-0955

customerservice@capbarbell.com

www.capbarbell.com

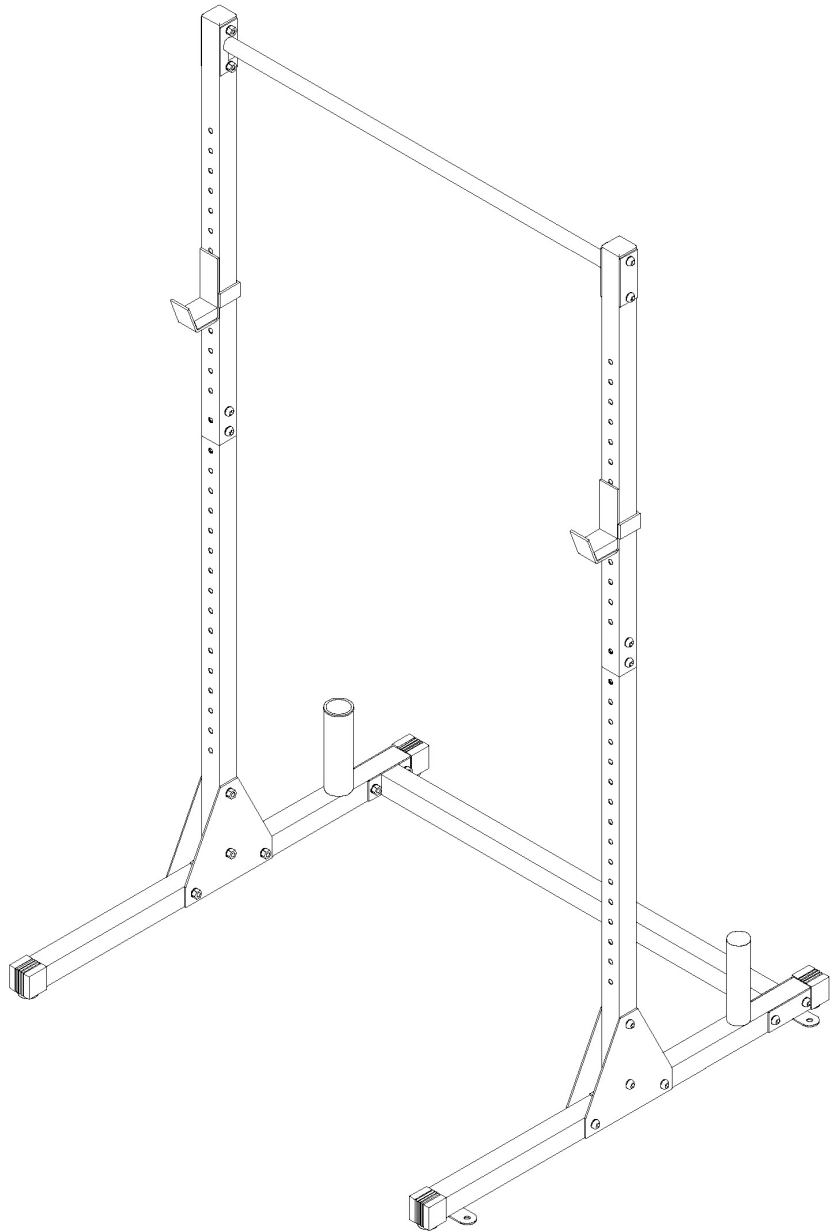
English Only / Anglais Seulement CAP Barbell
Houston, TX 77042

Monday to Friday from 9 a.m. to 5 p.m. CST
Du lundi au vendredi de 9 h à 17 h HC

WARNING! SERIOUS INJURY OR DEATH CAN OCCUR IF CAUTION IS NOT USED. To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your product before using it. Keep this manual for future reference. FOR CONSUMER USE ONLY.

¡ADVERTENCIA! HERIDAS GRAVES O MUERTE PUEDEN OCURRIR SI NO TIENE PRECAUCIÓN. Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las advertencias e instrucciones en este manual antes de usarlo. **Guardar este manual para referencia futura.** PARA USO DOMESTICO SOLAMENTE

AVERTISSEMENT! DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT PEUVENT SURVENIR SI LA MISE EN GARDE N'EST PAS RESPECTÉE. Pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions et instructions importantes de ce manuel, ainsi que tous les avertissements figurant sur votre produit avant de l'utiliser. Conservez ce manuel pour référence future. POUR USAGE À DOMICILE UNIQUEMENT.



Model Number:
Número de Modelo: **FM-CS7000F-2**
Numéro de modèle :

TABLE OF CONTENTS

INDICE

TABLE DES MATIÈRES

SECTION / SECCIÓN / SECTION

1	WARNINGS ADVERTENCIAS AVERTISSEMENTS
2	WARNING LABELS ETIQUETAS DE ADVERTENCIA ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT
3	MAIN PARTS PARTES PRINCIPALES PIÈCES PRINCIPALES
4	HARDWARE FERRETERIA MATÉRIEL
5	PARTS LIST LISTA DE PARTES LISTE DES PIÈCES
6	EXPLODED DRAWING DIBUJO DE DESPIECE DESSIN ÉCLATÉE
7	ASSEMBLY ENSAMBLAJE ASSEMBLAGE
8	OPERATIONAL INSTRUCTIONS INSTRUCCIONES DE USO INSTRUCTIONS D'UTILISATION
9	EXERCISE GUIDELINES PAUTAS DE EJERCICIO DIRECTIVES D'EXERCICE
10.....	MAINTENANCE MANTENIMIENTO ENTRETIEN
11	LIMITED WARRANTY GARANTIA LIMITADA GARANTIE LIMITÉE

1. WARNINGS!



WARNING: SERIOUS INJURY OR DEATH CAN OCCUR IF CAUTION IS NOT USED. To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your product before using it. Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems. CAP Barbell, Inc. assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the misuse of this product. Save these instructions for future reference.

1. Please carefully read all warnings and instructions in this manual prior to assembly and first-time use.
2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are informed of all warnings.
3. This product is designed for consumer use only. Do not use it in a commercial, rental or institutional setting.
4. Keep this product indoors, away from moisture and dust. Do not install it near a pool, hot tub or other damp locations. Corrosion caused by installation in these locations can lead to premature failure of components.
5. Never allow more than one person to use the equipment at the same time.
6. This product is designed for physical exercise by adults; it is not suitable for use by persons under 14 years of age. Keep children and pets away from this product at all times.
7. Disabled persons should not use the equipment without the assistance of a qualified person.
8. Place the product on a level surface, with at least 90 cm (3 feet) of clearance around it. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under it.
9. Do not wear loose or dangling clothing or jewelry while using this product. Stay clear of all moving components and always wear athletic shoes while exercising.
10. Never operate the equipment if it is not functioning correctly. Replace any worn or damaged parts immediately and do not use until the machine has been repaired.
11. Use the bench only as described in this manual, do not let anyone modify it or invent exercises.
12. This machine meets industry standards for stability when used for its intended purpose in accordance with the instructions provided. Using the machine for support during stretching or attaching resistance straps, ropes or other means to it, may result in serious injury.
13. Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, dizzy, or experience pain while exercising, stop immediately and cool down.
14. Keep hands and feet away from moving parts.
15. Make sure all locking mechanisms are properly secured before using the unit.
16. Do not store a loaded barbell on the cage for an extended period of time to prevent the bar from bending.
17. Always add or remove equal amounts of weight on each side of the barbell to prevent it from tipping over.
18. Add or remove one disc at a time per side on the barbell and alternate sides. The difference in load between sides should never exceed 45 lb depending on the set of weight discs being used.
19. We recommend that you always use weight retention devices on barbells. If available, use the safety hooks on the uprights to prevent the barbell from tipping over when adding or removing weight.
20. **This piece of equipment includes floor anchors that allow the user to mount the equipment to the floor. Floor mounting is optional but highly recommended as it increases stability in pieces of equipment that are used often or used with heavy weight. Mounting hardware IS NOT PROVIDED, but can easily be obtained at your local hardware store. Find a qualified store employee to help you select the proper type of hardware for your type of installation; whether it'd be into concrete, or a wooden sub-floor, etc.**

MAXIMUM WEIGHT CAPACITY

Maximum User Weight = **500 lbs**

Maximum Training Load = **500 lbs**

Tested with up to 1000 lbs of static weight!

SAVE THESE INSTRUCTIONS

1. ¡ADVERTENCIAS!



ADVERTENCIA: HERIDAS GRAVES O MUERTE PUEDEN OCURRIR SI NO TIENE PRECAUCIÓN. Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias sobre el producto antes de usarlo. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años de edad o personas con problemas de salud preexistentes. CAP Barbell, Inc. no asume ninguna responsabilidad por lesiones o daños personales sufridos por o a través del uso de este producto. Guarde estas instrucciones.

1. Lea atentamente todas las advertencias e instrucciones de este manual antes del montaje y del uso por primera vez.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto estén informados de todas las advertencias.
3. Este producto está diseñado para uso exclusivo del consumidor. No lo use en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
4. Mantenga este producto en interiores, lejos de la humedad y el polvo. No lo instale cerca de una piscina, jacuzzi u otros lugares húmedos. La corrosión causada por la instalación en estos lugares puede provocar fallas prematuras de los componentes.
5. Nunca permita que más de una persona use el equipo al mismo tiempo.
6. Este producto está diseñado para el ejercicio físico en adultos; No es apto para personas menores de 14 años. Mantenga a los niños y las mascotas alejados de este producto en todo momento.
7. Las personas discapacitadas no deben usar el equipo sin la asistencia de una persona calificada.
8. Coloque el producto en una superficie nivelada, con al menos 90 cm (3 pies) de espacio libre alrededor. Para proteger el piso o la alfombra de daños, coloque una alfombra debajo de él.
9. No use ropa o joyas sueltas o colgantes mientras usa este producto. Manténgase alejado de todos los componentes móviles y use siempre calzado deportivo mientras hace ejercicio.
10. Nunca opere el equipo si no funciona correctamente. Reemplace cualquier pieza desgastada o dañada de inmediato y no la use hasta que la máquina haya sido reparada.
11. Use el banco solo como se describe en este manual, no permita que nadie lo modifique o invente ejercicios.
12. Esta máquina cumple con los estándares de estabilidad de la industria cuando se usa para los fines previstos de acuerdo con las instrucciones proporcionadas. El uso de la máquina como soporte durante el estiramiento o la fijación de correas de resistencia, cuerdas u otros medios, puede provocar lesiones graves.
13. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, mareado o experimenta dolor mientras hace ejercicio, deténgase de inmediato y refrésquese.
14. Mantenga las manos y los pies alejados de las partes móviles.
15. Asegúrese de que todos los mecanismos de bloqueo estén bien asegurados antes de usar la unidad.
16. No almacene una barra cargada en la jaula durante un período prolongado de tiempo para evitar que la barra se doble.
17. Siempre agregue o elimine cantidades iguales de peso a cada lado de la barra para evitar que se vuelque.
18. Agregue o quite un disco a la vez por lado en la barra y lados alternos. La diferencia de carga entre los lados nunca debe exceder las 45 lb, dependiendo del conjunto de discos de peso que se esté utilizando.
19. Recomendamos que siempre use dispositivos de retención de peso en las pesas. Si está disponible, use los ganchos de seguridad en los montantes para evitar que la barra se vuelque al agregar o quitar peso.
20. **Este equipo incluye anclajes de piso que permiten al usuario montar el equipo en el piso. El montaje en el piso es opcional pero muy recomendable, ya que aumenta la estabilidad en equipos que se usan con frecuencia o con mucho peso. El hardware de montaje NO SE PROPORCIONA, pero se puede obtener fácilmente en su ferretería local. Encuentre un empleado calificado de la tienda que lo ayude a seleccionar el tipo de hardware adecuado para su tipo de instalación; ya sea en concreto o en un subsuelo de madera, etc.**

CAPACIDAD MAXIMA

Capacidad Máxima del Usuario = **226 kg**

Capacidad Máxima de Entrenamiento = **226 kg**

¡Probado con hasta 452 kg de peso estático!

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

1. AVERTISSEMENTS !



AVERTISSEMENT! DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT PEUVENT SURVENIR SI LA MISE EN GARDE N'EST PAS RESPECTÉE. Pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions et instructions importantes de ce manuel, ainsi que tous les avertissements figurant sur votre produit avant de l'utiliser. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes avec des problèmes de santé préexistants. CAP Barbell, Inc. n'assume aucune responsabilité pour les blessures corporelles ou dommages matériels causés par ou résultant d'une mauvaise utilisation de ce produit. Gardez ces instructions pour référence future.

1. Veuillez lire attentivement tous les avertissements et toutes les instructions contenues dans ce manuel avant l'assemblage et la première utilisation.
2. C'est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont informés de tous les avertissements.
3. Ce produit est conçu pour l'usage à domicile uniquement. Ne l'utilisez pas dans un cadre commercial, de location ou institutionnel.
4. Gardez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne l'installez pas près d'une piscine, d'un jacuzzi ou de tout autre endroit humide. La corrosion causée par l'installation à ces endroits peut entraîner une défaillance prématurée des composants.
5. Ne laissez jamais plus d'une personne utiliser l'appareil en même temps.
6. Ce produit est conçu pour l'entraînement physique des adultes. Il ne convient pas aux personnes de moins de 14 ans. Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de ce produit à tout moment.
7. Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'équipement sans l'assistance d'une personne qualifiée.
8. Placez le produit sur une surface plane avec au moins 90 cm (3 pieds) d'espace libre autour. Pour protéger le sol ou la moquette des dommages, placez un tapis en dessous.
9. Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux pendant que vous utilisez ce produit. Restez à l'écart de tous les composants mobiles et portez toujours des chaussures de sport pendant l'exercice.
10. N'utilisez jamais l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou endommagées et n'utilisez pas la machine tant qu'elle n'a pas été réparée.
11. Utilisez le banc uniquement comme décrit dans ce manuel, ne laissez personne le modifier ni inventer des exercices.
12. Cette machine est conforme aux normes industrielles de stabilité lorsqu'elle est utilisée aux fins prévus, conformément aux instructions fournies. L'utilisation de la machine comme support lors de l'étirement ou lors de la fixation des sangles de résistance, de cordes ou d'autres moyens, peut entraîner des blessures graves.
13. Un surentraînement peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur pendant l'exercice, arrêtez-vous immédiatement et détendez-vous.
14. Gardez les mains et les pieds à l'écart des pièces en mouvement.
15. Assurez-vous que tous les mécanismes de verrouillage sont correctement fixés avant d'utiliser l'appareil.
16. Ne laissez pas une barre d'haltère chargée dans la cage pendant une période prolongée afin d'éviter que la barre ne se déforme.
17. Toujours ajouter ou enlever des quantités égales de poids de chaque côté de la barre afin d'éviter qu'elle ne bascule.
18. Ajoutez ou retirez un disque à la fois de chaque côté de l'haltère en alternant. La différence de charge entre les côtés ne doit jamais dépasser 45 lb, selon le jeu de poids utilisé.
19. Nous vous recommandons de toujours utiliser des dispositifs de maintien du poids sur les haltères. S'ils sont disponibles, utilisez les crochets de sécurité sur les montants pour empêcher l'haltère de basculer lors de l'ajout ou du retrait de poids.
20. **Cet équipement comprend des ancrages au sol qui permettent à l'utilisateur de fixer l'équipement au sol. La fixation au sol est facultative mais fortement recommandée car elle augmente la stabilité des équipements qui sont fréquemment utilisés ou ceux qui sont utilisés avec un poids important. Le matériel de montage N'EST PAS FOURNI, mais peut être facilement obtenu auprès de votre quincaillerie locale. Trouvez un employé qualifié de la quincaillerie pour vous aider à choisir le type de matériel approprié pour votre type d'installation ; qu'il s'agisse d'une installation dans du béton, ou d'un sous-plancher en bois, etc.**

CAPACITÉ MAXIMALE DE POIDS

Poids Maximum de l'utilisateur = **226 kg**

Charge Maximale d'entraînement = **226 kg**

Testé avec un poids statique allant jusqu'à 452 kg!

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

2. WARNING LABELS

ETIQUETAS DE ADVERTENCIA

ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT

This drawing shows the location of the warning decal(s). If a decal is missing or illegible, see the front cover of this manual to obtain a replacement decal. Apply the decal in the location shown. Note: The decal(s) may not be shown at actual size.

Este dibujo muestra la ubicación de las calcomanías de advertencias. Si las calcomanías no están o son ilegibles, ver la portada de este manual para obtener calcomanías de reemplazo. Aplicar las calcomanías en el lugar indicado. Nota: Puede que las calcomanías no sean mostradas en su tamaño real.

Ce dessin montre l'emplacement des autocollant(s) d'avertissement. Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour obtenir un autocollant de remplacement. Appliquez l'autocollant à l'emplacement indiqué. Remarque : L'autocollant(s) peut ne pas être affiché en taille réelle

Model / Modelo / Modèle
Serial number / Número de serie / Numéro de série JSND 2020/04
Manufacture Date / Fecha de Fabricación / Date de Fabrication 2020/04
FOR CONSUMER USE ONLY USO DOMESTICO SOLAMENTE USAGE A DOMICILE SEULEMENT
FOR PARTS & CUSTOMER SERVICE CALL: PARA PARTES Y SERVICIO AL CLIENTE LLAME: POUR PIÈCES ET SERVICE À LA CLIENTÈLE:
1-877-227-0955
CAP BARBELL, INC. HOUSTON, TX 77042
MADE IN CHINA / HECHO EN CHINA / FABRIQUE EN CHINA

WARNING
TO REDUCE THE RISK OF SERIOUS SPINAL INJURY, DO NOT PLACE STOP CATCHES BELOW THIS LEVEL WHEN DOING SQUAT EXERCISES.

STOP CATCHES MUST BE USED AT ALL TIMES WHEN USING THIS MACHINE.

AVERTISSEMENT!
POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURE GRAVE À LA COLONNE VERTÉBRALE, NE PLACEZ PAS DE CROCHETS D'ARRÊT EN DESSOUS DE CE NIVEAU LORSQUE VOUS FAITES DES EXERCICES DE SQUAT.

LES CROCHETS D'ARRÊT DOIVENT ÊTRE UTILISÉS À TOUT MOMENT LORS DE L'UTILISATION DE CETTE MACHINE.

WARNING!
MAXIMUM USER WEIGHT **500 LBS**
MAXIMUM TRAINING LOAD **500 LBS**

AVERTISSEMENT!
CHARGE MAXIMALE DE L'UTILISATEUR **226 KG**
CHARGE MAXIMALE DE FORMATION **226 KG**

¡ADVERTENCIA!
PESO MÁXIMO DE USUARIO **226 KG**
CAPACIDAD MÁXIMA DE ENTRENAMIENTO **226 KG**

WARNING!

- There is possibility of serious injury or death if caution is not used.
- Keep children away from machine at all times.
- Read and follow all warnings and instructions.
- Obtain proper instruction on how to use this machine prior to use.
- Cease exercise if you feel faint or dizzy.
- Keep body, clothing, and fitness accessories clear of all moving parts.
- Inspect the equipment and do not use if it appears damaged or inoperable.
- Replace label if damaged, illegible or removed.
- Do not exceed the weight capacity of the machine.
- Always use a spotter when using this bench.

AVERTISSEMENT!

- Une utilisation incorrecte de cet appareil d'exercice peut entraîner des blessures graves ou la mort.
- Tenez les enfants éloignés de l'appareil pendant son fonctionnement.
- Lisez et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Obtenir des instructions appropriées sur la façon d'utiliser cette machine avant de l'utiliser.
- Cessez l'exercice si vous vous sentez faible ou étourdi.
- Gardez le corps, les vêtements amples et les accessoires des pièces mobiles en mouvement.
- Inspecter l'équipement et ne pas utiliser si elle est endommagée ou inutilisable.
- Remplacez les étiquettes d'avertissement usées, décolorées ou inopérables.
- Ne pas dépasser la capacité de poids de la machine.
- Toujours utiliser un spotter lorsque vous utilisez ce banc.

¡ADVERTENCIA!

- Existe la posibilidad de lesiones graves o la muerte si no se utiliza precaución.
- Mantener a los niños alejados de la máquina en todo momento.
- Leer y seguir todas las advertencias e instrucciones.
- Obtener la instrucción adecuada sobre el uso de esta máquina antes de usarla.
- Cesar el ejercicio si se siente débil o mareado.
- Mantener el cuerpo, la ropa y los accesorios de ejercicio alejados de todas las piezas móviles.
- Inspeccionar la máquina antes de su uso, y no usarla si parece estar dañada o no funciona.
- Vuelva a colocar la etiqueta si está dañada, ilegible o ha sido eliminada.
- No exceda la capacidad de peso de la máquina.
- Siempre use un ayudante al usar este banco.

WARNING!
DEATH OR SERIOUS CRIPPLING INJURY CAN OCCUR IF THE LIFTING BAR DROPS SUDDENLY. TO AVOID INJURY, FOLLOW THESE PRECAUTIONS:

- BEFORE USING: Read all of the warnings and obtain instruction on the use of this machine.
- Visually ensure lifting bar catch rods are fully engaged and seated in the hooks before releasing the load and exiting the machine.
- ALWAYS set both stop catches when using this machine.
- ALWAYS use a spotter.
- PROPER stop catch height depends on the exercise performed.

Adjust as follows:

- Remove weight from lifting bar.
- For squats, perform the exercise and determine the lowest comfortable position without your body contacting the floor. For other exercises, perform the movement and determine the lowest point of the bar travel that is comfortable without the bar contacting your body.
- Position both stop catches to stop the bar at this point. Ensure that they are completely seated on the stop rods or catch plate.

FOR SQUATS, NEVER PLACE THE STOPS BELOW THE HEIGHT INDICATED ON THE MACHINE.

- Load weights onto the lifting bar and carefully perform the exercise.
- DO NOT REMOVE this label. Replace when worn or damaged.

AVERTISSEMENT!
LA MORT OU DE GRAVES BLESSURES PARALYSANTES PEUVENT SURVENIR SI LA BARRE DE LEVAGE TOMBE SUDAINEMENT. POUR ÉVITER TOUTE BLESSURE, SUIVEZ CES PRÉCAUTIONS:

- AVANT D'UTILISER : Lisez tous les avertissements et procurez-vous les instructions sur l'utilisation de cette machine.
- Assurez-vous visuellement que les bielles de verrouillage de la barre de levage sont bien engagées et qu'elles sont bien en place dans les crochets avant de relâcher la charge et de quitter de la machine.
- TOUJOURS régler chaque crochet d'arrêt lors de l'utilisation de cette machine.
- TOUJOURS utiliser un dispositif de repérage.
- APPRÉPRIÉ : la hauteur du crochet d'arrêt dépend de l'exercice effectué.

Ajuster comme suit :

- Retirez le poids de la barre de levage.
- Pour les squats, effectuez l'exercice et déterminez la position confortable la plus basse sans que votre corps ne touche le sol. Pour les autres exercices, effectuez le mouvement et déterminez le point le plus bas du trajet de la barre qui est confortable sans que la barre ne touche votre corps.
- Positionnez chaque crochet d'arrêt pour arrêter la barre à ce point. Assurez-vous qu'ils sont complètement placés sur les tiges de butée ou sur la plaque de friction.

POUR LES SQUATS, NE JAMAIS PLACER LES CROCHETS EN DESSOUS DE LA HAUTEUR INDICUÉE SUR LA MACHINE.

Chargez des poids sur la barre de levage et effectuez l'exercice avec précaution.

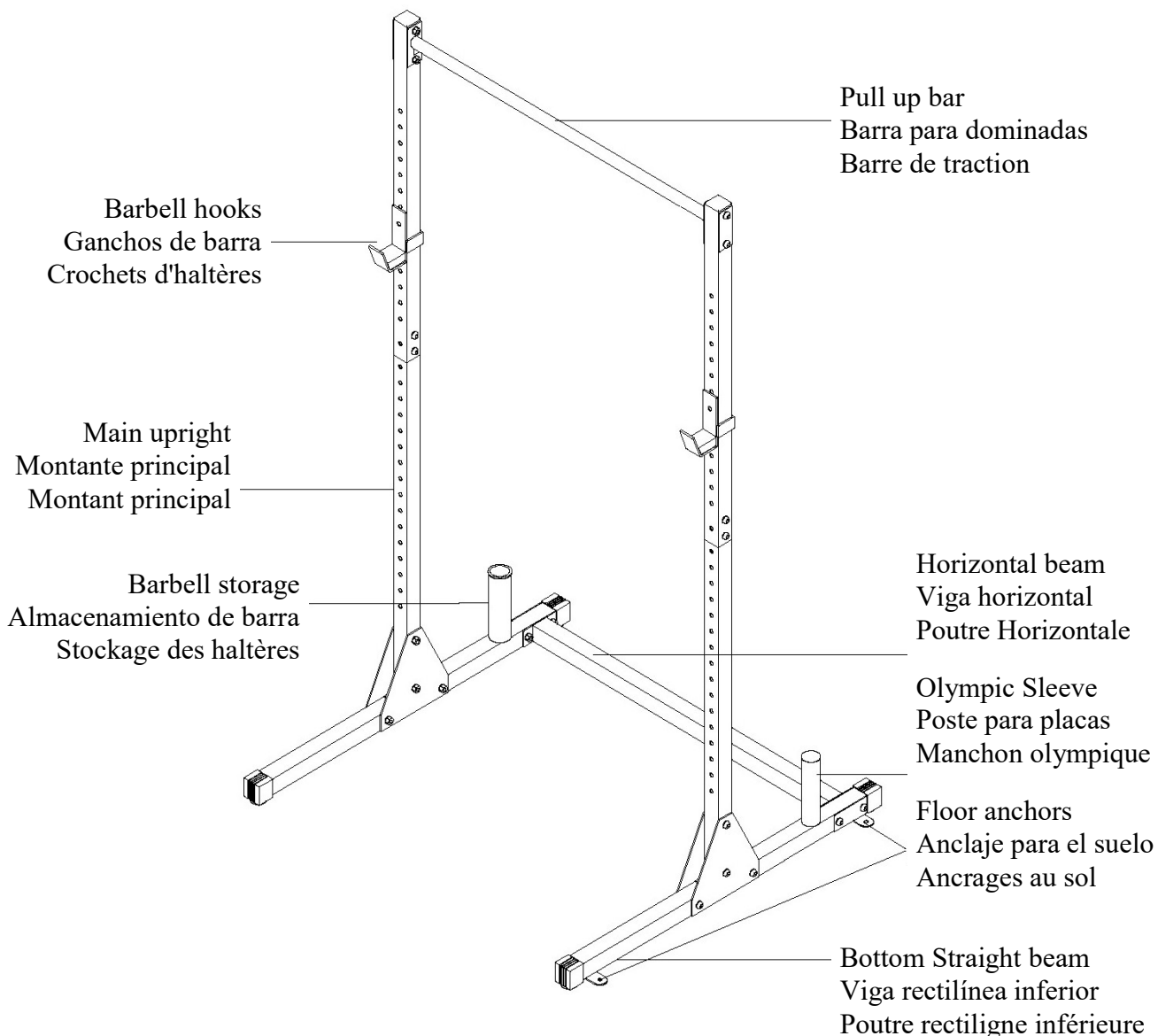
- N'ENLEVEZ PAS cette étiquette. Remplacez-la lorsqu'elle est usée ou endommagée.

3. MAIN PARTS / PARTES PRINCIPALES / PIÈCES PRINCIPALES

If you have any questions after reading this manual, please see the front cover of this manual. To help us assist you, note the product model number before contacting us. Before reading further, please familiarize yourself with the parts that are labeled in the drawing below.

Si usted tiene alguna pregunta después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a ayudarle, tenga en cuenta el número de modelo del producto antes de ponerse en contacto con nosotros. Antes de seguir leyendo, por favor, familiarizarse con las piezas y sus nombres en el dibujo de abajo.

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour nous aider à vous assister, notez le numéro de modèle du produit avant de nous contacter. Avant de poursuivre la lecture, veuillez-vous familiariser avec les pièces étiquetées dans le dessin ci-dessous



DIMENSIONS / DIMENSIONES / DIMENSIONS				
	Length Largo Largeur	Depth Profundidad Profondeur	Height Altura Hauteur	Weight Peso Poids
In	45.67	50.00	85.43	60.61 lbs.
cm	116	127	217	27,5 kg

Safe Distance in all directions:
Distancia Segura en todas direcciones:
Distance de sécurité dans toutes les directions :

1 m / 3 ft.

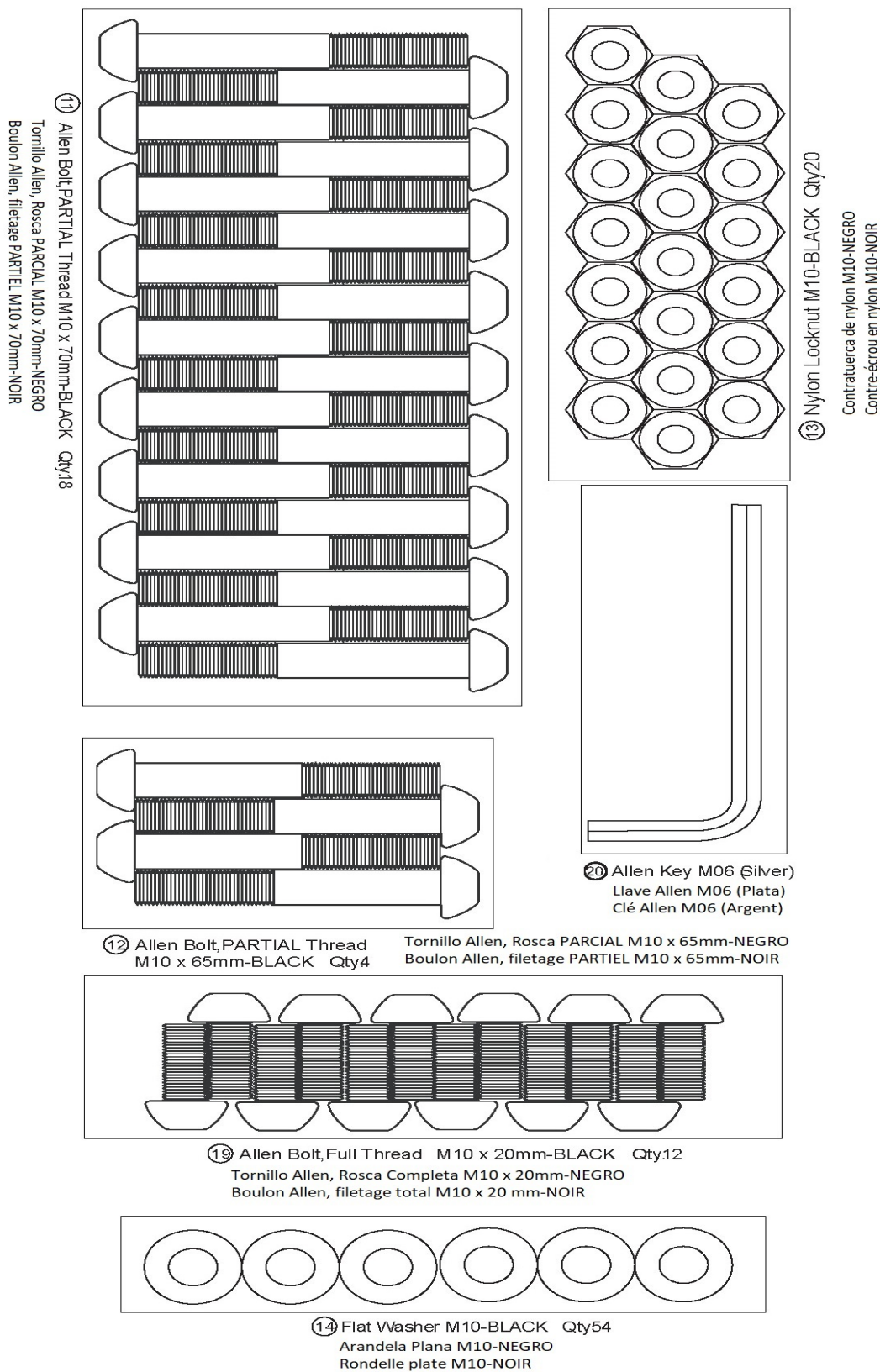
4. HARDWARE / FERRETERIA / MATÉRIEL

Assembly may require two persons. Please note that illustrations may not be actual size.

El montaje puede requerir dos personas. Tenga en cuenta que las ilustraciones pueden no ser de tamaño real.

L'assemblage peut nécessiter deux personnes. Veuillez noter que les illustrations peuvent ne pas être de taille réelle.

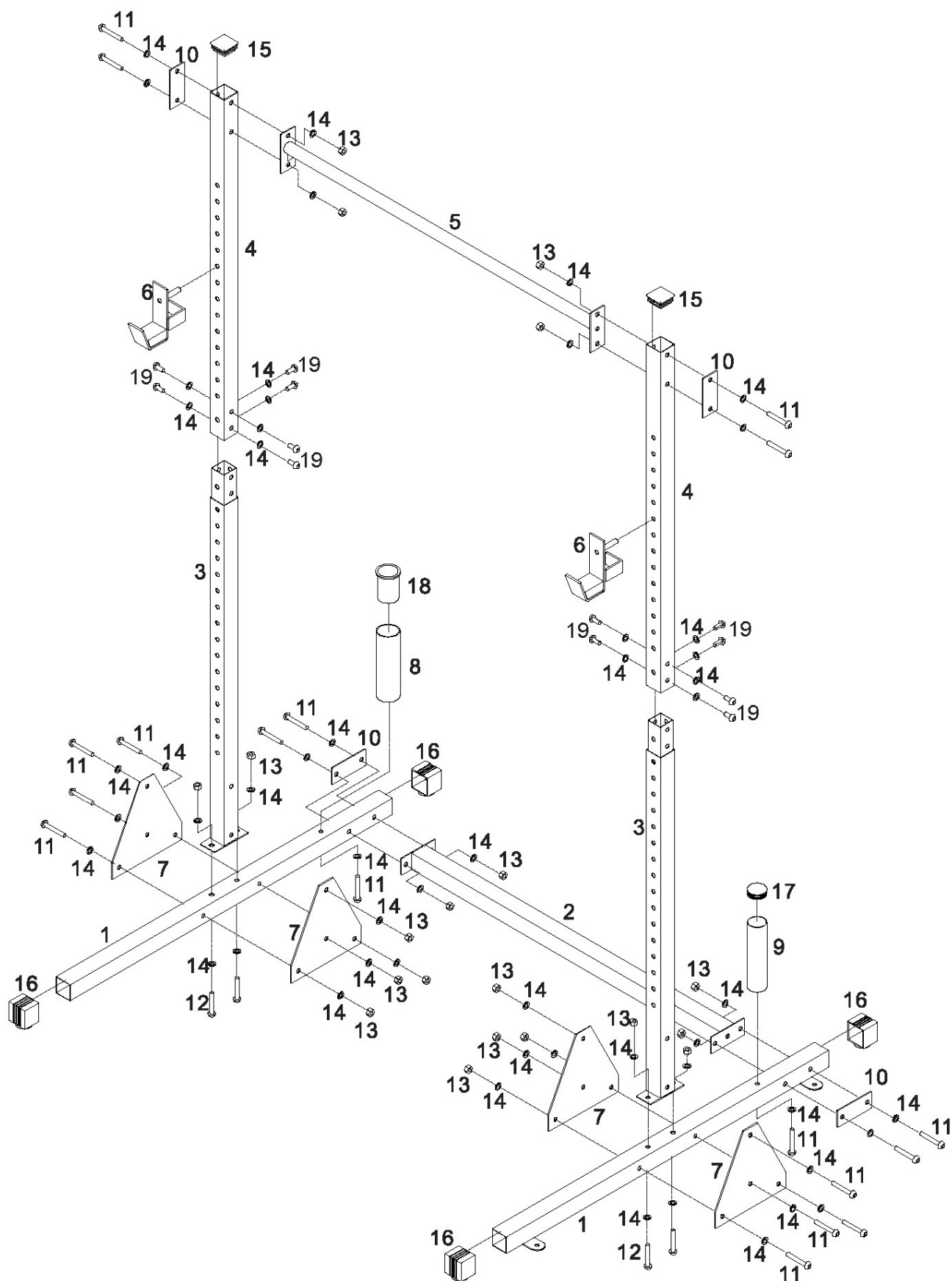
FM-CS7000F-2



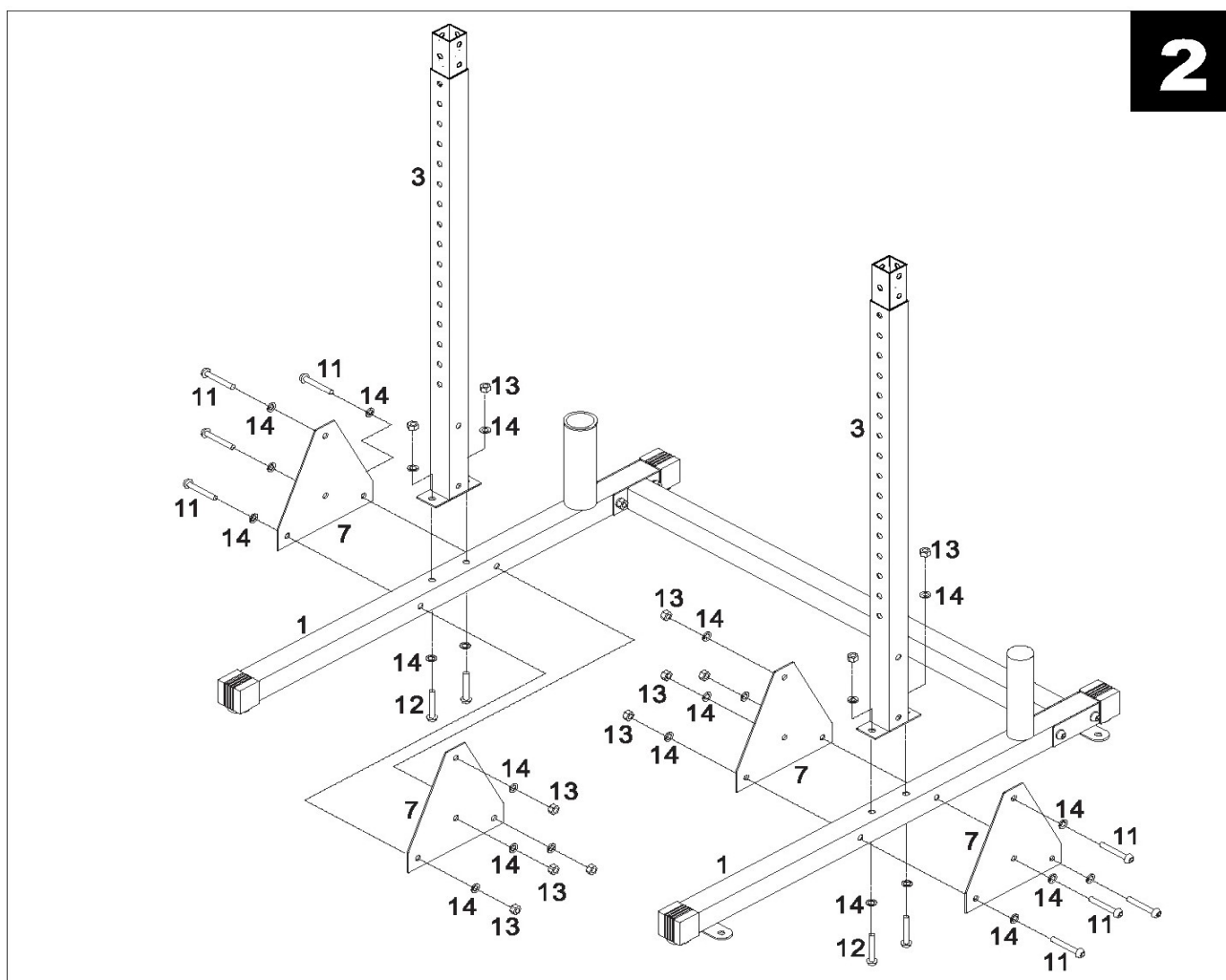
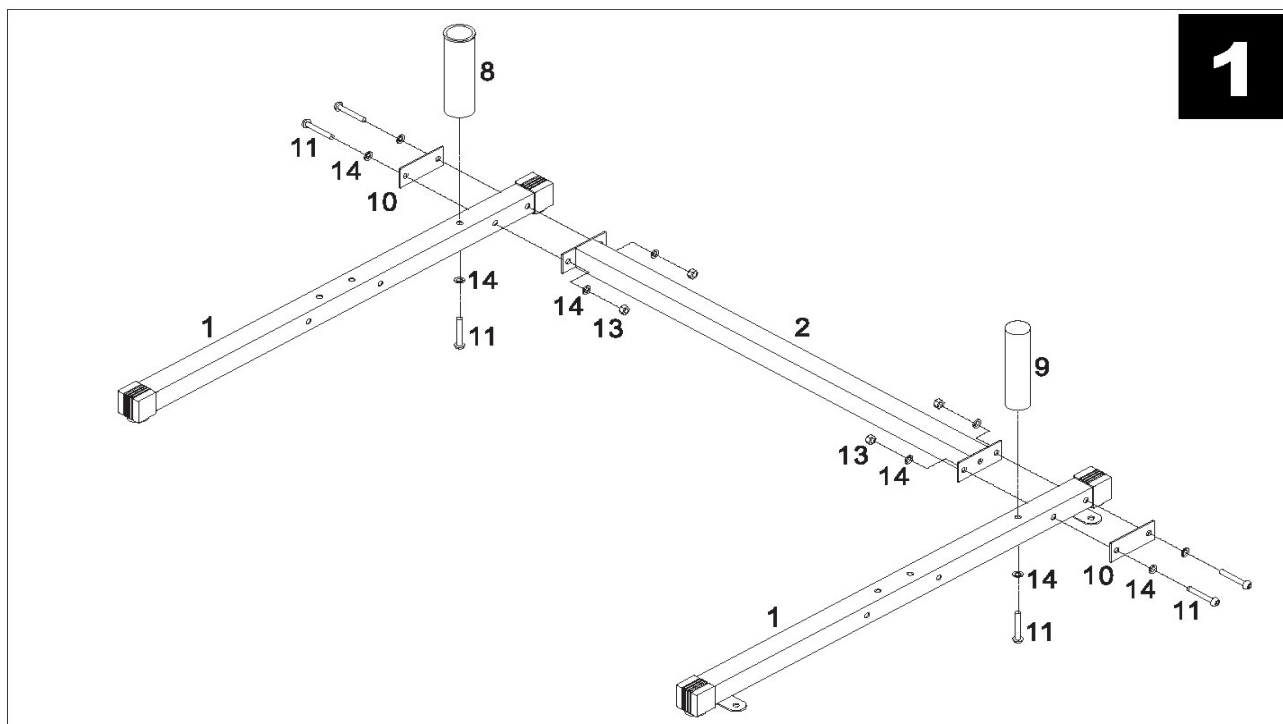
5. PARTS LIST / LISTA DE PARTES / LISTE DES PIÈCES

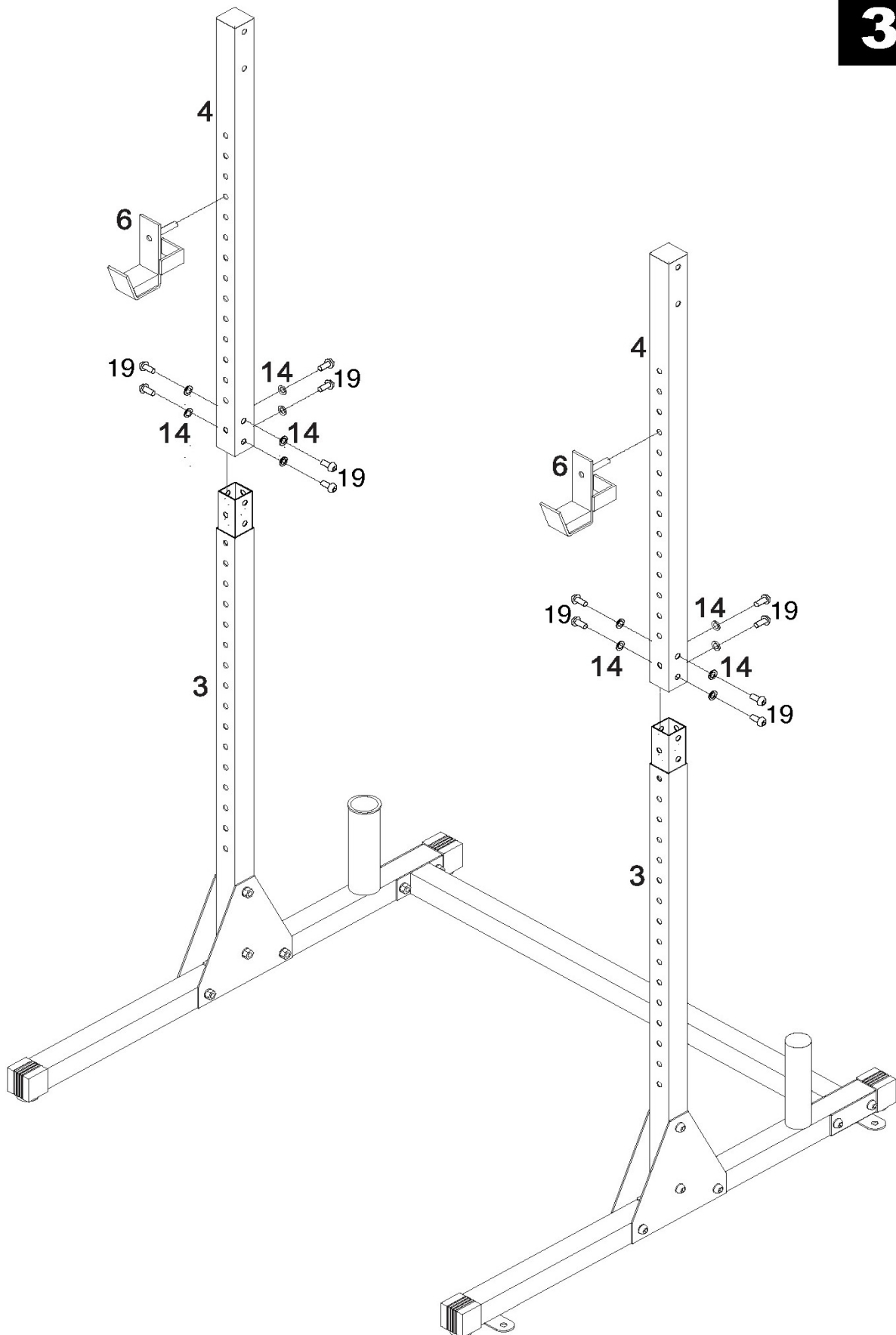
#	Part / Pieza / Pièce	Description	Descripción	Description	Qty. Cant. Qté.
1	PFMCS7000F-01	Base Beams	Vigas de base	Poutres de base	2
2	PFMCS7000F-02	Rear Beam	Viga trasera	Poutre arrière	1
3	PFMCS7000F-03	Lower Upright	Vertical inferior	Montant inférieur	2
4	PFMCS7000F-04	Upper Upright	Vertical superior	Montant supérieur	2
5	PFMCS7000F-05	Chin up bar	Barra para dominadas	Barre de traction	1
6	PFMCS7000F-06	Barbell Hooks	Ganchos de barra	Crochets d'haltères	2
7	PFMCS7000F-07	Polygonal Support Plate	Placa de soporte poligonal	Plaque de support polygonale	4
8	PFMCS7000F-08	Barbell storage	Almacenamiento de barra	Stockage des haltères	1
9	PFMCS7000F-09	Olympic plate storage	Almacenamiento de placa olímpica	Stockage des plaques olympiques	1
10	PFMCS7000F-10	Support Piece	Pieza de soporte	Pièce de support	4
11	B-AP1070B	Allen Bolt, PARTIAL Thread M10 x 70mm-BLACK	Tornillo Allen, Rosca PARCIAL M10 x 70mm-NEGRO	Boulon Allen, filetage PARTIEL M10 x 70mm-NOIR	18
12	B-AP1065B	Allen Bolt, PARTIAL Thread M10 x 65mm-BLACK	Tornillo Allen, Rosca PARCIAL M10 x 65mm-NEGRO	Boulon Allen, filetage PARTIEL M10 x 65mm-NOIR	4
13	N-N10B	Nylon Locknut M10-BLACK	Contratuerca de nylon M10-NEGRO	Contre-écrou en nylon M10-NOIR	20
14	W-F10B	Flat Washer M10-BLACK	Arandela Plana M10-NEGRO	Rondelle plate M10-NOIR	54
15	PRK3-05	50mm Square Inner Cap	Tapa interna cuadrada de 50 mm	Capuchon intérieur carré de 50 mm	2
16	PRK13-04	50mm Square End Cap	Tapa de extremo cuadrado de 50 mm	Capuchon extrémité carré de 50 mm	4
17	PFM2004-09	50mm Round Inner Cap	Tapa interna redonda de 50 mm	Capuchon intérieur rond de 50 mm	1
18	PFMCB8008-29	60x50mm Square Plastic Bushing	Casquillo de plástico cuadrado de 60x50 mm	Manchon en plastique carrée 60x50 mm	1
19	B-AF1020B	Allen Bolt, Full Thread M10 x 20mm-BLACK	Tornillo Allen, Rosca Completa M10 x 20mm-NEGRO	Boulon Allen, filetage total M10 x 20 mm-NOIR	12
20	K-AK06	Allen Key M06 (Silver)	Llave Allen M06 (Plata)	Clé Allen M06 (Argent)	1

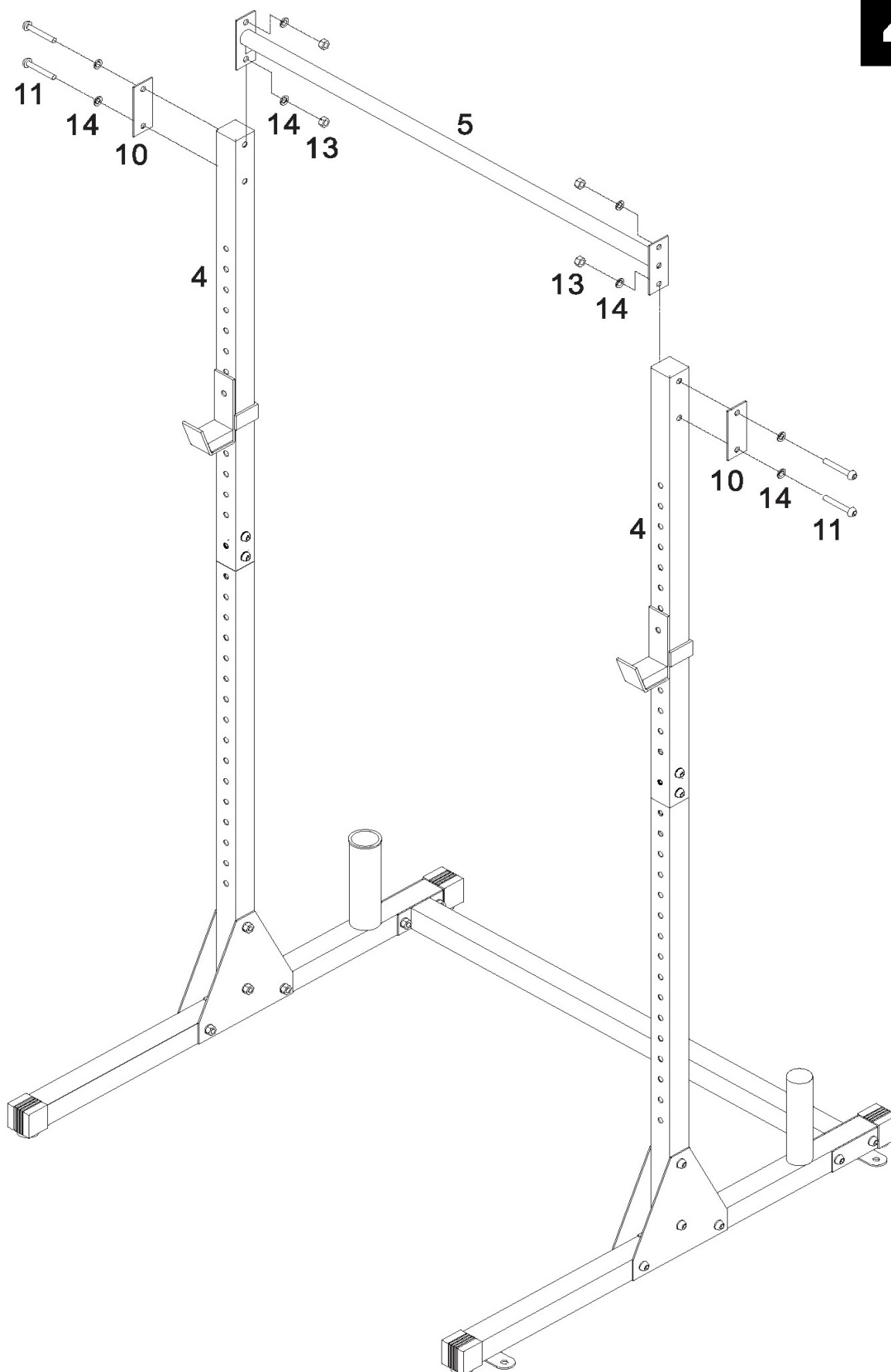
6. EXPLODED VIEW / DESPIECE / DESSIN ÉCLATÉE



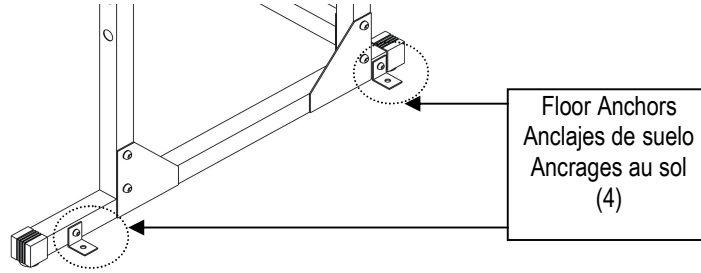
7. ASSEMBLY / MONTAGE / ASSEMBLAGE







This piece of equipment has a feature to connect it to the ground. (Bolts not included).
Este producto tiene un dispositivo para conectarlo al suelo. (Pernos no incluidos).
Ce produit à un dispositif pour vous connecter a sol. (Boulons non inclus).



The above image is for reference only. Actual product may be different.
 La imagen es sólo de referencia. El producto real puede ser diferente.
 L'image est fournie à titre indicatif. Produit actuel peut être différent.

This piece of equipment includes floor anchors that allow the user to mount the equipment to the floor. Floor mounting is optional but highly recommended as it increases stability in pieces of equipment that are used often or used with heavy weight. Mounting hardware IS NOT PROVIDED, but can easily be obtained at your local hardware store. Find a qualified store employee to help you select the proper type of hardware for your type of installation; whether it'd be into concrete, or a wooden sub-floor, etc.

Este equipo incluye anclajes de suelo que permiten al usuario instalar el equipo al suelo. Montaje en el suelo es opcional, pero muy recomendable, ya que aumenta la estabilidad en piezas de equipo que se utilizan con frecuencia o se utilizan con peso. Los tornillos de montaje NO SE INCLUYEN, pero se pueden obtener fácilmente en su ferretería local. Encuentre a un empleado calificado para ayudarlo a seleccionar el tipo adecuado de tornillos para su tipo de instalación, ya sea en concreto, o en un suelo de madera, etc.

Cet équipement comprend des ancrages au sol qui permettent à l'utilisateur de fixer l'équipement au sol. La fixation au sol est facultative mais fortement recommandée car elle augmente la stabilité des équipements qui sont fréquemment utilisés ou ceux qui sont utilisés avec un poids important. Le matériel de montage N'EST PAS FOURNI, mais peut être facilement obtenu auprès de votre quincaillerie locale. Trouvez un employé qualifié de la quincaillerie pour vous aider à choisir le type de matériel approprié pour votre type d'installation ; qu'il s'agisse d'une installation dans du béton, ou d'un sous-plancher en bois, etc.

Suggested way to bolt down to a concrete floor:

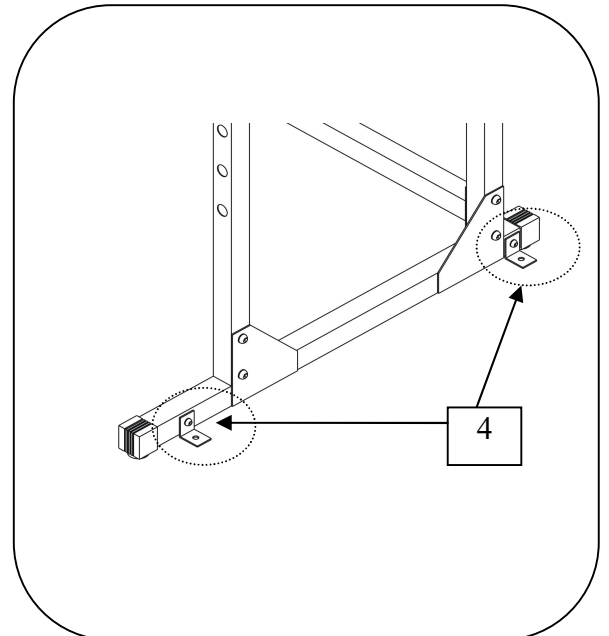
1. Fully assemble the product and place it on a level surface.
2. Use a marker to trace around all the connectors.
3. Remove the product and drill pilot holes into the floor using a masonry bit.
4. Vacuum the dust out of the holes.
5. Place the product back into place making sure to line up the holes.
6. We recommend you use 3" concrete anchor bolts (not included).
7. Tighten the concrete anchor bolts into the ground using an impact wrench.

Sugerencia de como anclar a un piso de concreto:

1. Arme el producto y colóquelo en una superficie plana.
2. Use un marcador para trazar alrededor de todos los anclajes.
3. Retire el producto y taladre agujeros en el suelo con una broca para mampostería.
4. Aspire el polvo fuera de los agujeros.
5. Coloque el estante en su lugar asegurándose de alinear los agujeros.
6. Se recomienda usar pernos de anclaje para concreto de 3" (no incluidos).
7. Apretar los pernos en el suelo con la ayuda de una llave de impacto.

Suggestion de fixation sur un sol en béton :

1. Assemblez complètement le produit et placez-le sur une surface plane.
2. Utilisez un marqueur pour tracer tous les connecteurs.
3. Retirez le produit et percez des avant-trous dans le sol à l'aide d'une perceuse à maçonnerie.
4. Aspirez la poussière hors des trous.
5. Remplacez le produit en veillant à aligner les trous.
6. Nous vous recommandons d'utiliser des boulons d'ancrage pour béton de 3" (non inclus).
7. Serrez les boulons d'ancrage au sol à l'aide d'une clé à chocs



8. OPERATIONAL INSTRUCTIONS INSTRUCCIONES DE USO INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Accessories not included
Accesorios no incluidos
Accessoires non inclus

Exercise images are for demonstration purposes only. Actual product may be different. Accessories not included.
Las imágenes de ejercicio son solo para fines de demostración. El producto real puede ser diferente. Accesorios no incluidos.
Les images d'exercices sont fournies à des fins de démonstration uniquement. Le produit réel peut être différent.
Accessoires non inclus.



9. 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 recipe: 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.

Each workout should include 6 to 10 different exercises. Select exercises for every major muscle group, emphasizing areas that you want to develop most. To give balance and variety to your workouts, vary the exercises from session to session. Schedule your workouts for the time of day when your energy level is the highest. Each workout should be followed by at least one day of rest. Once you find the schedule that is right for you, stick with it.

EXERCISE FORM

Maintaining proper form is an essential part of an effective exercise program. This requires moving through the full range of motion for each exercise, and moving only the appropriate parts of the body. Exercising in an uncontrolled manner will leave you feeling exhausted.

TRAINING INTENSITY

How hard you begin to train depends on your overall level of fitness. The soreness you experience 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.

The repetitions in each set should be performed smoothly and without pausing. The exertion stage of each repetition should last about half as long as the return stage. Proper breathing is important. Exhale during the exertion stage of each repetition and inhale during the return stroke. Never hold your breath. Rest for a short period of time after each set. The ideal resting periods are:

- Rest for three minutes after each set for a muscle-building workout.
- Rest for one minute after each set for a toning workout.
- Rest for 30 seconds after each set for a weight loss workout.

Plan to spend the first couple of weeks getting familiar with the equipment and learning the proper form for each exercise.

COOLING DOWN

End each workout with 5 to 10 minutes of stretching. Include stretches for both your arms and legs. Move slowly as you stretch and do not bounce. Ease into each stretch gradually and go only as far as you can without strain. Stretching at the end of each workout is an effective way to increase flexibility.

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.

STAYING MOTIVATED

For motivation, keep a record of each workout. List the date, the exercises performed, the resistance used, and the numbers of sets and repetitions completed. Record your weight and key body measurements at the end of every month. Remember, the key to achieving the greatest results is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

9. PAUTAS DE EJERCICIO

DESARROLLO MUSCULAR Y AUMENTO DE PESO

A diferencia de los ejercicios aeróbicos, que hacen hincapié en el entrenamiento de resistencia, el ejercicio anaeróbico se centra en el entrenamiento de fuerza. Un aumento gradual de peso puede ocurrir mientras se construye el tamaño y la fuerza de los músculos. Durante el desarrollo de la masa muscular, su cuerpo se adapta a la tensión puesta sobre él. Usted puede modificar su dieta añadiendo alimentos tales como carne, pescado y verduras. Estos alimentos ayudan a los músculos a recuperarse y reponer importantes nutrientes después de un entrenamiento intenso.

FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR

Para lograr el mayor beneficio del ejercicio, es importante desarrollar un programa de ejercicios que le permita trabajar todos los grupos musculares por igual. Para aumentar la fuerza muscular; siga esta receta: aumento de la resistencia y mantener el número de repeticiones de un ejercicio resulta en un aumento de la fuerza muscular. Para tonificar su cuerpo; seguir el principio: La disminución de la resistencia, más el aumento del número de repeticiones de un ejercicio resulta en un aumento del tono corporal. Una vez que se sienta cómodo con un ejercicio, puede cambiar la resistencia, el número de repeticiones, o la velocidad a la que usted hace el ejercicio. No es necesario cambiar las tres variables.

Cada sesión de ejercicios debe de incluir de 6 a 10 diferentes tipos de ejercicios. Seleccione ejercicios para cada uno de los grupos mayores de músculos, enfatizando las áreas que usted quiera desarrollar más. Para darle balance y variedad a sus sesiones de ejercicios, deberá variar sus ejercicios cada sesión. Planee hacer sus ejercicios a la hora del día cuando usted tiene más energía. Cada sesión de ejercicios deberá ser seguida por un merecido descanso. Cuando encuentre el horario que mas le favorece, planee mantenerlo.

FORMA CORRECTA

Mantener la forma correcta al hacer ejercicios es esencial en cualquier programa de hacer ejercicios. Esto requiere moverse completamente durante los ejercicios y a veces mover solamente las partes del cuerpo indicadas. El ejercitarse de una manera no controlada lo dejara sintiéndose exhausto.

LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO

Qué tan duro empiece a entrenar depende de su nivel de condición física. El dolor que experimenta puede reducirse al disminuir la carga que se coloca en los músculos y mediante la realización de un menor número de series. Para evitar lesiones, usted debe trabajar poco a poco en un programa de ejercicios y establecer la carga a su nivel de condición física individual. La carga debe aumentar a medida que aumenta el nivel de su estado físico.

Las repeticiones de cada grupo deben de ser realizadas suavemente y sin parar. La etapa de esfuerzo de cada repetición deberá de durar al menos la mitad de la etapa de regreso. La respiración apropiada es importante. Exhale durante el esfuerzo en cada repetición e inhale durante la el regreso. Nunca pare de respirar mediante se ejercita. Descanse por un corto periodo después de cada set. El tiempo ideal de reposo es:

- Descanse por 3 minutos después de cada grupo de ejercicios que ejercitan los músculos.
- Descanse por 1 minuto después de cada grupo de ejercicios de tonificación.
- Descanse por 30 segundos después de cada grupo de ejercicios para perder peso.

Planee pasar las primeras semanas familiarizándose con el equipo de ejercicio y aprendiendo la forma correcta para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada sesión de ejercicios con 5-10 minutos de estiramiento. Incluya estiramientos de sus brazos y de sus piernas. Muévase suavemente mientras se estira y no rebotar. Haga cada estiramiento gradualmente sin mucho esfuerzo. El estirarse al final de cada sesión de ejercicios es una manera efectiva de incrementar la flexibilidad.

El dolor muscular es común, especialmente cuando empieza a hacer ejercicio. Si siente dolor agudo durante mucho tiempo, puede ser hora de cambiar su programa. Con el tiempo, su sistema muscular se acostumbrará a la tensión y el esfuerzo que se le plantean.

MANTENIÉNDOSE MOTIVADO

Para motivarse, mantenga un diario de cada sesión de ejercicios. Escriba la fecha, los ejercicios que hizo, la resistencia usada y el número de grupos y repeticiones completadas. Registre su peso y sus medidas principales al final de cada mes. Recuerde que la llave del éxito para obtener los mejores resultados es el hacer del ejercicio una parte habitual y placentera de su vida.

8. DIRECTIVES D'EXERCICE

DEVELOPPEZ DU MUSCLE ET PRENDRE DU POIDS

Contrairement aux exercices aérobiques, qui mettent l'accent sur l'entraînement de l'endurance, les exercices anaérobiques sont axés sur l'entraînement de la force. Un gain de poids progressif peut survenir lors du développement de la taille et de la force des muscles. Tout en développant la masse musculaire, votre corps s'adapte au stress qu'il subit. Vous pouvez modifier votre régime alimentaire pour inclure des aliments tels que la viande, le poisson et les légumes. Ces aliments aident les muscles à récupérer et à reconstituer les nutriments importants après un entraînement intense.

FORCE MUSCULAIRE ET ENDURANCE

Pour tirer le meilleur parti de l'exercice, il est important de développer un programme d'exercices vous permettant de travailler tous les principaux groupes musculaires de manière égale. Pour augmenter la force musculaire, suivez cette formule : Augmenter la résistance et maintenir le nombre de répétitions d'un exercice entraîne une augmentation de la force musculaire. Pour tonifier votre corps, suivez le principe suivant : diminuer la résistance et augmenter le nombre de répétitions d'un exercice entraîne une augmentation du tonus corporel. Une fois que vous vous sentez à l'aise avec un exercice, vous pouvez modifier la résistance, le nombre de répétitions ou la vitesse à laquelle vous faites l'exercice. Il n'est pas nécessaire de changer toutes les trois variables. Chaque séance d'entraînement devrait inclure 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe musculaire majeur, en mettant l'accent sur les parties que vous souhaitez plus développer. Pour donner de l'équilibre et de la variété à vos entraînements, varier les exercices d'une séance à l'autre. Planifiez vos séances d'entraînement pour le moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus élevé. Chaque séance d'entraînement devrait être suivie d'au moins un jour de repos. Une fois que vous avez trouvé le programme qui vous convient, respectez-le.

FORME DE L'EXERCICE

Le maintien d'une forme adéquate est un élément essentiel d'un programme d'exercices efficace. Cela requiert de passer par tous les mouvements pour chaque exercice et de ne déplacer que les parties appropriées du corps. S'entraîner de manière incontrôlée vous épuisera.

INTENSITÉ D'ENTRAÎNEMENT

La force avec laquelle vous débutez votre entraînement dépend de votre condition physique en général. La douleur que vous ressentez peut-être atténuée en diminuant la charge que vous mettez sur vos muscles et en effectuant moins de séries. Pour éviter les blessures, vous devez travailler progressivement à travers un programme d'exercices et régler la charge en fonction de votre condition physique. La charge devrait augmenter à mesure que votre condition physique s'améliore. Les répétitions dans chaque série doivent être effectuées en douceur et sans pause. La phase d'effort de chaque répétition devrait durer environ la moitié d'aussi longtemps que la phase de retour. Une bonne respiration est importante. Expirez pendant la phase d'effort de chaque répétition et inspirez pendant le mouvement de retour. Ne retenez jamais votre respiration. Reposez-vous pendant une courte période après chaque série. Les périodes de repos idéales sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement de développement musculaire.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification du corps.
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement de perte de poids.

Prévoyez de passer les premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre les manières appropriées pour chaque exercice.

RÉCUPÉRATION

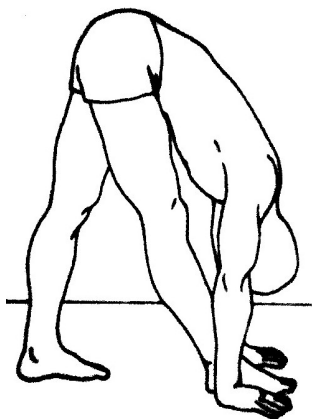
Terminez chaque séance d'entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirement. Inclure des étirements pour les bras et les jambes. Déplacez-vous lentement pendant que vous vous étirez et ne sautez pas. Faciliter progressivement chaque étirement et aller aussi loin que possible sans effort. S'étirer à la fin de chaque entraînement est un moyen efficace pour améliorer la flexibilité. Les douleurs musculaires sont courantes, en particulier lorsque vous commencez à vous entraîner. Si vous ressentez de la douleur pendant longtemps, il est peut-être temps de changer de programme. Éventuellement, votre système musculaire s'habitue au stress et à la tension qui lui sont imposés.

RESTER MOTIVÉ

Pour la motivation, gardez une trace de chaque séance d'entraînement. Mentionnez la date, les exercices effectués, la résistance utilisée, le nombre de séries et de répétitions effectuées. Notez votre poids et vos mesures corporelles clés à la fin de chaque mois. N'oubliez pas que la clé pour obtenir de meilleurs résultats est de faire de l'exercice un élément régulier et agréable de votre vie quotidienne.



Calf Stretch
Estiramiento de pantorrilla
Étirement du mollet



Hamstring Stretch
Estiramiento isquiotibiales
Étirement ischio-jambier



Groin Stretch
Estiramiento ingle
Étirement de l'aine



Quad Stretch
Estiramiento de cuádriceps
Étirement de quadriceps



Hip Stretch
Estiramiento de cadera
Étirement de hanche



Arm Stretch
Estiramiento de brazos
Étirement de bras



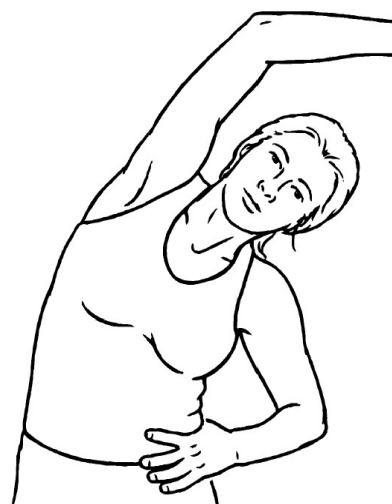
Leg Stretch
Estiramiento de piernas
Étirement de jambes



Torso Stretch
Estiramiento del torso
Étirement de torse



Neck Stretch
Estiramiento de cuello
Étirement de cou



Side Stretch
Estiramiento lateral
Étirement latéral

10. MAINTENANCE

The safety and integrity designed into the machine can only be maintained when the equipment is regularly examined for damage and repaired. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed. Worn or damaged components shall be replaced immediately and stop using the equipment until the repair is made.

1. Wipe machine regularly to prevent accumulation of dust.
2. Use a damp cloth on plastic parts only, use dry cloth on metal frames.
3. Wipe down all upholstery with a damp cloth as needed.
4. Avoid acid chlorine-based cleaners and also cleaners containing abrasives as these could scratch or damage the equipment
5. Check regularly to ensure all parts are tight and in working condition. If a part is damaged do not use until the part is replaced or repaired.
6. Inspect all labeling for readability. This includes warning and caution decals. Replace them as needed.
7. Verify that all adjustments can be made into each position.

10. MANTENIMIENTO

La seguridad y la integridad diseñada en la máquina sólo pueden mantenerse cuando es examinada periódicamente por daños y reparada. Es responsabilidad exclusiva del usuario / propietario el asegurarse de que el mantenimiento regular se lleva a cabo. Componentes desgastados o dañados deberán ser sustituidos inmediatamente y dejar de usar el equipo hasta que se efectúe la reparación.

1. Limpie la máquina con regularidad para evitar la acumulación de polvo.
2. Use un paño húmedo en las partes de plástico, sólo use un paño seco en los marcos de metal.
3. Limpiar la tapicería con un paño húmedo cuando sea necesario.
4. Evite los limpiadores ácidos a base de cloro, y también productos de limpieza que contengan abrasivos que puedan rayar o dañar el equipo
5. Compruebe con regularidad para asegurarse que todas las piezas estén ajustadas y en condiciones de trabajo. Si una pieza está dañada, no lo utilice hasta que la pieza es reemplazado o reparado.
6. Inspeccione que todas las etiquetas se puedan leer. Esto incluye las etiquetas de advertencia y precaución. Reemplace según sea necesario.
7. Verificar que todos los ajustes se pueden hacer en cada posición.

10. ENTRETIEN

La sécurité et l'intégrité de la machine ne peuvent être entretenues que lorsque l'équipement est régulièrement examiné à la recherche de tout dommage et réparé. Il est de la responsabilité exclusive de l'utilisateur / propriétaire de s'assurer que la maintenance est effectuée régulièrement. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement ; arrêtez d'utiliser l'équipement jusqu'à ce qu'une réparation soit effectuée.

1. Essuyez la machine régulièrement pour éviter l'accumulation de la poussière.
2. Utilisez un chiffon humide sur les pièces en plastique uniquement, utilisez un chiffon sec sur les cadres en métal.
3. Essuyez tout le rembourrage avec un chiffon humide si nécessaire.
4. Évitez les nettoyeurs à base d'acide de chlore ainsi que les nettoyeurs contenant des abrasifs car ils pourraient rayer ou endommager l'équipement.
5. Vérifiez régulièrement que toutes les pièces sont bien serrées et en état de marche. Si une pièce est endommagée, ne l'utilisez pas tant qu'elle n'a pas été remplacée ou réparée.
6. Inspectez tous les étiquettes pour la lisibilité. Cela inclut les autocollants d'avertissement et de précaution. Remplacez-les si nécessaire.
7. Vérifiez que tous les réglages peuvent être effectués dans chaque position.

10. LIMITED WARRANTY (Canada)

This warranty covers products sold in Canada and covers defects in materials or craftsmanship (frame and welds) for 1 year from the date of purchase and 30 days for parts (pad, roller, rubber pieces, bolts, or nuts) from the date of purchase. This warranty only applies when the product is used for its intended purpose, under normal conditions, and provided that the product receives regular maintenance and care. Warranty applies to the original owner only. Manufacturer will provide a replacement part at no charge if it is missing or damaged in the original box. Proof of purchase, such as an original sales receipt is required for all warranty claims. **IMPORTANT:** To help us assist you, be prepared to provide the model no., name of the product and key number for replacement parts found on this manual. Warranty does not cover any damages due to misuse or exceeding the recommended weight capacity. This warranty is void in cases where the product is used in a commercial, rental, or other non-home use setting. Under no circumstances will manufacturer be responsible for damages or failures that occur as a result of improper assembly or failure to operate the product correctly. Use of this product creates an agreement between the manufacturer and the user of this product to resolve all disputes, claims, or controversies whatsoever arising from, or relating to, this product; including the validity of this arbitration clause by binding arbitration pursuant to Section 2 of the Federal Arbitration Act. Maximum judgment for all causes of action shall be limited to \$10,000. The parties agree and understand that by using this product they choose arbitration instead of litigation to resolve disputes. If buyer(s) choose not to enter into this agreement, they may return unused product to the place of purchase.

10. GARANTÍA LIMITADA (Canadá)

Esta garantía cubre los productos vendidos en Canadá y cubre defectos en materiales y mano de obra (estructura y soldaduras) durante 1 año a partir de la fecha de compra y 30 días para las partes (almohadilla, rodillo, piezas de goma, tornillos o tuercas) a partir de la fecha de compra. Esta garantía sólo se aplica cuando el producto se usa para el fin previsto, en condiciones normales, y siempre que el producto reciba el mantenimiento adecuado y la atención necesaria regularmente. La garantía solo aplica al propietario original. El fabricante proporcionará los repuestos de partes sin costo alguno si no se encuentran o están dañadas en la caja original. La prueba de compra, como el recibo de compra original se requiere para todos los reclamos. **IMPORTANTE:** Para ayudarnos a servirle mejor, esté preparado para proporcionar el número del modelo, nombre del producto y número de clave de las piezas de repuesto como se indican en este manual. La garantía no cubre los daños debidos al mal uso o por exceder la capacidad de peso recomendada. Esta garantía no será válida en los casos en que el producto se utilice en un entorno comercial, de renta u otro que no sea en casa. En ningún caso el fabricante será responsable por daños o fallos que se produzcan como resultado de un ensamblaje incorrecto o por no utilizar el producto de una manera correcta. El uso de este producto crea un acuerdo entre el fabricante y el usuario de este producto, para resolver todas las disputas, reclamos o controversias que puedan producirse por, o en relación con este producto, incluida la validez de esta cláusula de arbitraje mediante arbitraje vinculante de conformidad con la Sección 2 de la Ley Federal de Arbitraje. Sentencia máxima para todos los casos se limita a \$ 10.000. Las partes están de acuerdo y entiende que al utilizar este producto ellos elijen el arbitraje en lugar de litigio para resolver las disputas. Si el comprador decide no entrar en este acuerdo, puede devolver el producto, sin usar, al lugar de compra.

10. GARANTIE LIMITÉE (Canada)

Cette garantie couvre les produits vendus au Canada et couvre les défauts de matériaux ou d'exécution (cadre et les soudures) pendant 1 an à compter de la date d'achat et 30 jours pour les parties (coussin, rouleau, pièces en caoutchouc, boulons ou écrous) à partir de la date d'achat. Cette garantie s'applique uniquement si le produit est utilisé aux fins prévues, dans des conditions normales et à condition que le produit aura obtenu un entretien régulier et de bons soins. La garantie s'applique à l'acheteur original seulement. Fabricant fournira une pièce de rechange, sans frais s'il est manquant ou endommagé dans la boîte d'origine. Une preuve d'achat, comme un reçu de vente original est requise pour toute réclamation. **IMPORTANT:** Pour nous aider à vous aider, soyez prêt à fournir le numéro de modèle, le nom du produit et le numéro de clé pour les pièces de rechange se trouvant sur ce manuel. La garantie ne couvre pas les dommages en raison à une mauvaise utilisation ou de dépassement de la capacité de poids recommandé. Cette garantie est nulle dans le cas où le produit est utilisé dans un environnement commercial, l'établissement usage locatif, ou d'autres non-maison. En aucun cas fabricant ne sera responsable des dommages ou des défaillances qui se produisent à la suite d'un mauvais assemblage ou de ne pas utiliser le produit correctement. L'utilisation de ce produit crée un accord entre le fabricant et l'utilisateur de ce produit de résoudre tous les différends, réclamations ou contestations que ce soit découlant de, ou lié à, ce produit, y compris la validité de cette clause d'arbitrage par arbitrage contraignant conformément à l'article 2 de la Loi sur l'arbitrage fédéral. Jugement maximale pour toutes les causes d'action est limité à 10.000 \$. Les parties acceptent et comprennent que en utilisant de ce produit, ils choisissent l'arbitrage au lieu de procès pour régler tous les différends. Si l'acheteur choisit de ne pas entrer dans cet accord, il peut retourner le produit non utilisé au lieu d'achat. **ARRÊTER !** Manque une pièce u besoin d'aide pour l'assemblage? No ne pas RETOURNER le produit au magasin! Appel service à la clientèle de CAP Barbell: 1-877-227-0955 lundi-vendredi 9 :00 AM – 5 :00 PM (heure du Centre, en anglais) j

STOP!

Missing a part or need assembly assistance? Do not RETURN to store! Call CAP Barbell's service line at 1-877-227-0955 Monday through Friday from 9:00 AM to 5:00 PM (CST).

¡ALTO!

¿Necesita partes o ayuda con el ensamblaje? ¿No REGRESE el producto a la tienda! Llame al servicio al cliente de CAP Barbell al: 1-877-227-0955 de lunes a viernes de 9:00 AM a 5:00 PM (Tiempo Centro, en inglés)

ARRÊTEZ !

Pièce manquante? Besoin d'aide pour l'assemblage? Ne RETOURNEZ pas le produit au magasin! Appelez le service à la clientèle de CAP Barbell au 1-877-227-0955, du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h, HC (en anglais)