

NOTE:

Please read all instructions
carefully before using this
product

Veuillez lire attentivement les
instructions du présent manuel
avant d'utiliser ce produit.

Table of Contents / Table des
matières

Safety Notice / Avis sur la
sécurité

Important Assembly Information
/ Renseignements importants
liés à l'assemblage

Care and Maintenance /
Entretien

Parts List / Liste des pièces

Warranty / Garantie

Ordering Parts / Commander
des pièces

Model / Modèle
MKM-81030

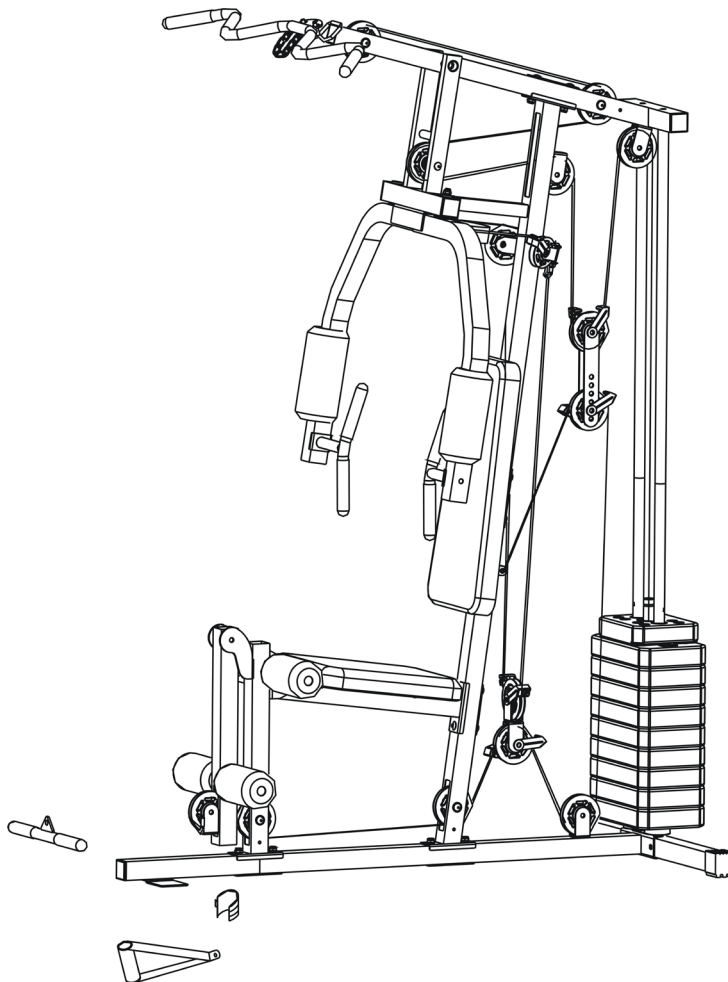
Retain This Manual for
Reference /
Conserver ce manuel
comme référence

230407

**OWNER'S
MANUAL /
MANUEL DU
PROPRIÉTAIRE**

MARCY®

MARCY® HOME GYM MKM-81030



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

IMPORTANT : Veuillez lire le présent manuel avant de
commencer à assembler le produit.

IMPEX® INC.

2801 S. Towne Ave, Pomona, CA 91766

Tel: 800- 999-8899

www.marcypro.com

support@impex-fitness.com

TABLE OF CONTENTS

BEFORE YOU BEGIN	1
IMPORANT SAFETY NOTICES	2
EXERCISE GUIDELINES	3
WARNING LABEL PLACEMENT	5
IMPORTANT ASSEMBLY INSTRUCTION	6
OPERATING NOTES	7
CARE AND MAINTENANCE, WEIGHT CAPACITY	8
PARTS LIST	9
EXPLODED DIAGRAM	11
WARRANTY	14
ORDERING PARTS	14

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for selecting the MARCY CLUB HOME GYM MKM-81030 by IMPEX® INC. For your safety and benefit, read this manual carefully before using the equipment. As a manufacturer, we are committed to providing 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.marcypro.com

support@impex-fitness.com

IMPORTANT SAFETY NOTICE

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

1. **Keep children and pets away from the equipment at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the equipment.**
2. Only one person at a time should use the equipment.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the equipment on a clear, leveled surface. DO NOT use the equipment near water or outdoors.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the equipment. Running or aerobic shoes are also required when using the equipment.
7. Use the equipment only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp object around the equipment.
9. Disabled persons 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.**
14. Use the combination padlock to keep the weight plates from moving when the machine is not in 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.

EXECISE 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 23 kg (50 lb.) and performing the exercise 10 times in 3 minutes. When this becomes too easy, you may decide to move up to lifting 27 kg (60 lb.) 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, to keep in mind that muscle soreness that lasts for a long period is not desirable and may mean that injury has occurred.

Cool Down

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

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

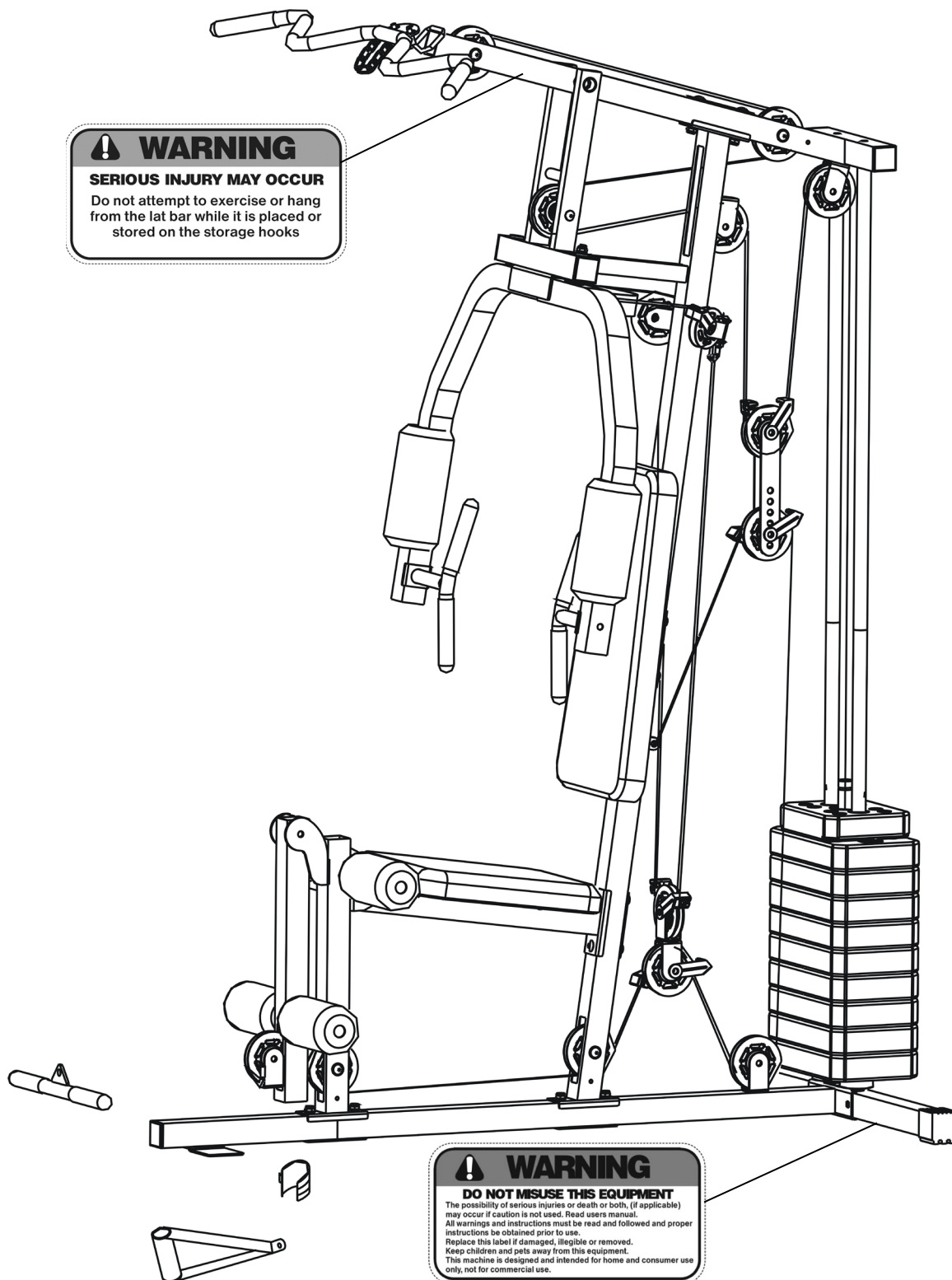
Drinking Water

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

Rest Day

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

⚠ WARNING LABEL PLACEMENT

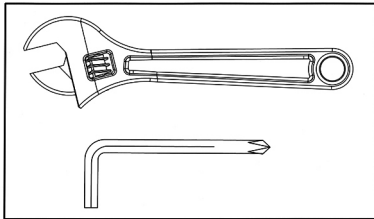


The warning labels shown here have been placed on the Rear Stabilizer and Upper Frame. If the labels are missing or illegible, please call customer service at 1-800-999-8899 for replacements. Apply the labels in the location shown.

IMPORTANT ASSEMBLY INFORMATION

- ❖ Tools required for assembling the bench: Two adjustable Wrenches and Allen wrenches.
- ❖ NOTE: It is strongly recommended that this equipment 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

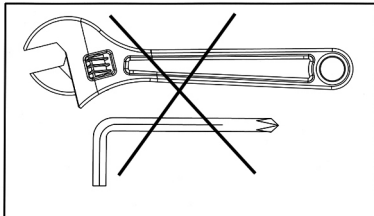
Fasten Nuts and Bolts



Securely tighten all nuts and bolts after all components have been assembled in current and previous steps.

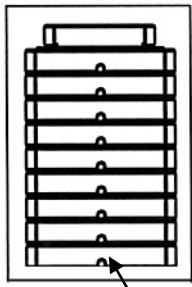
NOTE: Do not over-tighten any component with pivoting function.

Make sure all pivoting components are able to move freely.



Do not tighten all nuts and bolts in this step.

Weight Plate Installation



Deep Groove

Slide weight plates onto Guide Rod from top to bottom.

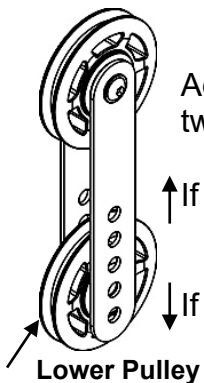
The deep groove on each weight plate needs to face back and downwards.

OPERATION NOTES

Weight Plate Selection

1. Use the Weight Selector Pin to select the number of weight plates to exercise.
2. Do not insert Weight Selector Pin while the weight stack or top plate is in elevated position.
3. Be certain the weight Selector Pin is completely inserted.
4. Each Weight Plate weights approximately 10 lb.
5. Please refer to Weight Resistance Chart page.
6. Never use dumbbells or other means to increase the weight resistance. Use only weight plates provided by manufacturer.
7. **For safety purposes while the equipment is not in use, insert the Lock Pin into the hole on Guide Rod, and use Combination Lock to lock the Pin to prevent the movement of Weight Plates.** Please refer to the Combination Lock setup.

Cable Tension Adjustment

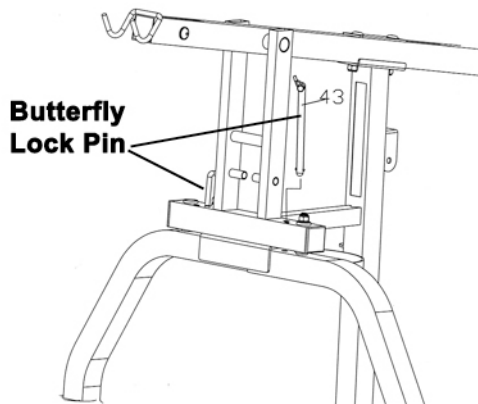


Adjust the tension of the Cable System by moving the position of lower Pulley on the two Double Floating Pulley Brackets.

↑ If the tension is too loose, move the lower pulley up by one hole.

↓ If the tension is too tight, move the lower pulley down by one hole.

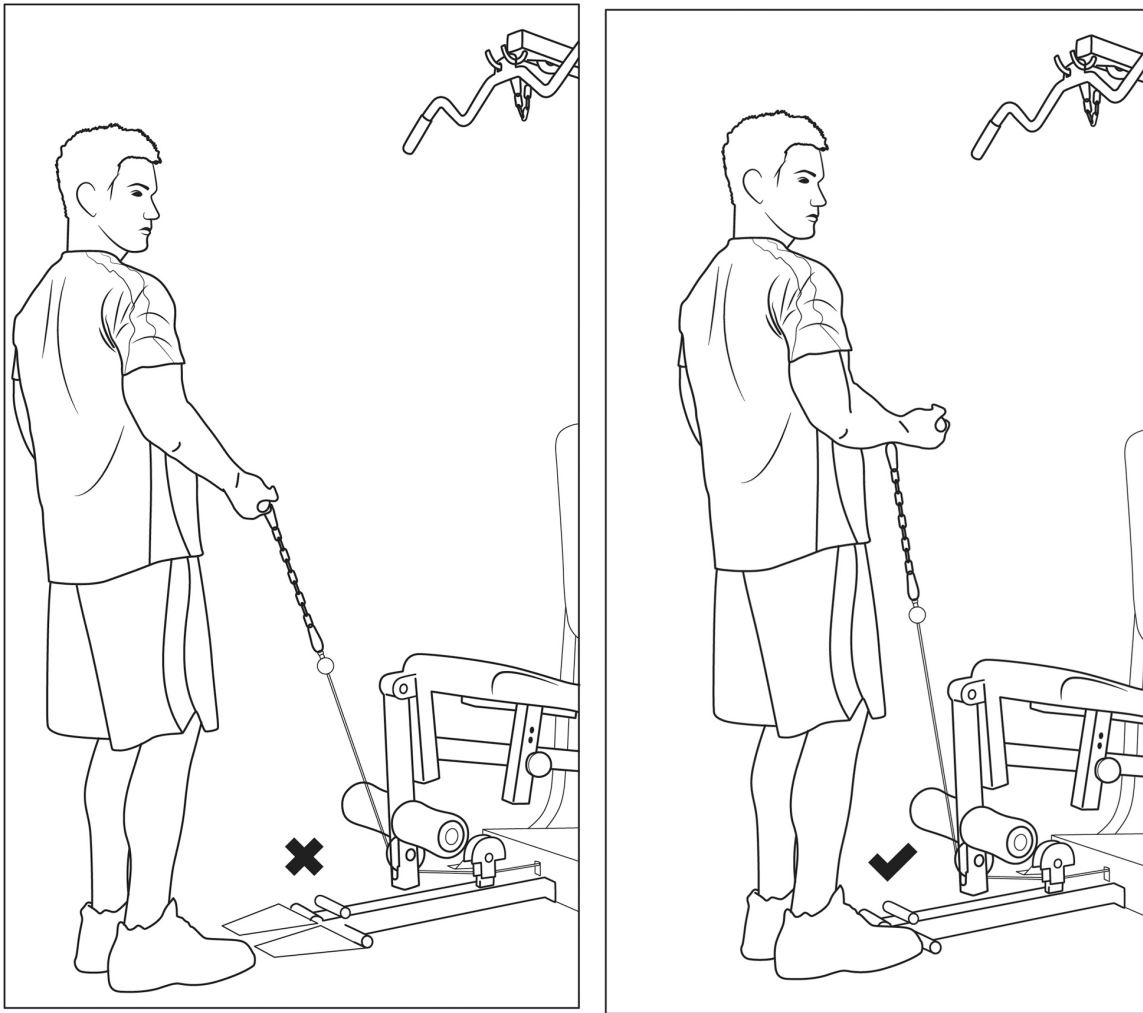
Front Press and Butterfly Exercises



1. Insert the Butterfly Lock Pin (#43) through the holes on Front Press Base and Butterfly to lock the Butterfly in position when doing Front Press exercises.
2. Pull out the Butterfly Lock Pin when doing Butterfly exercises.

⚠ WARNING

Please ensure to step with both feet on the included foot- plate (styles may vary) while performing lower pulley exercises to avoid any unwanted movement of the exercise machine.



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 AND DIMENSION

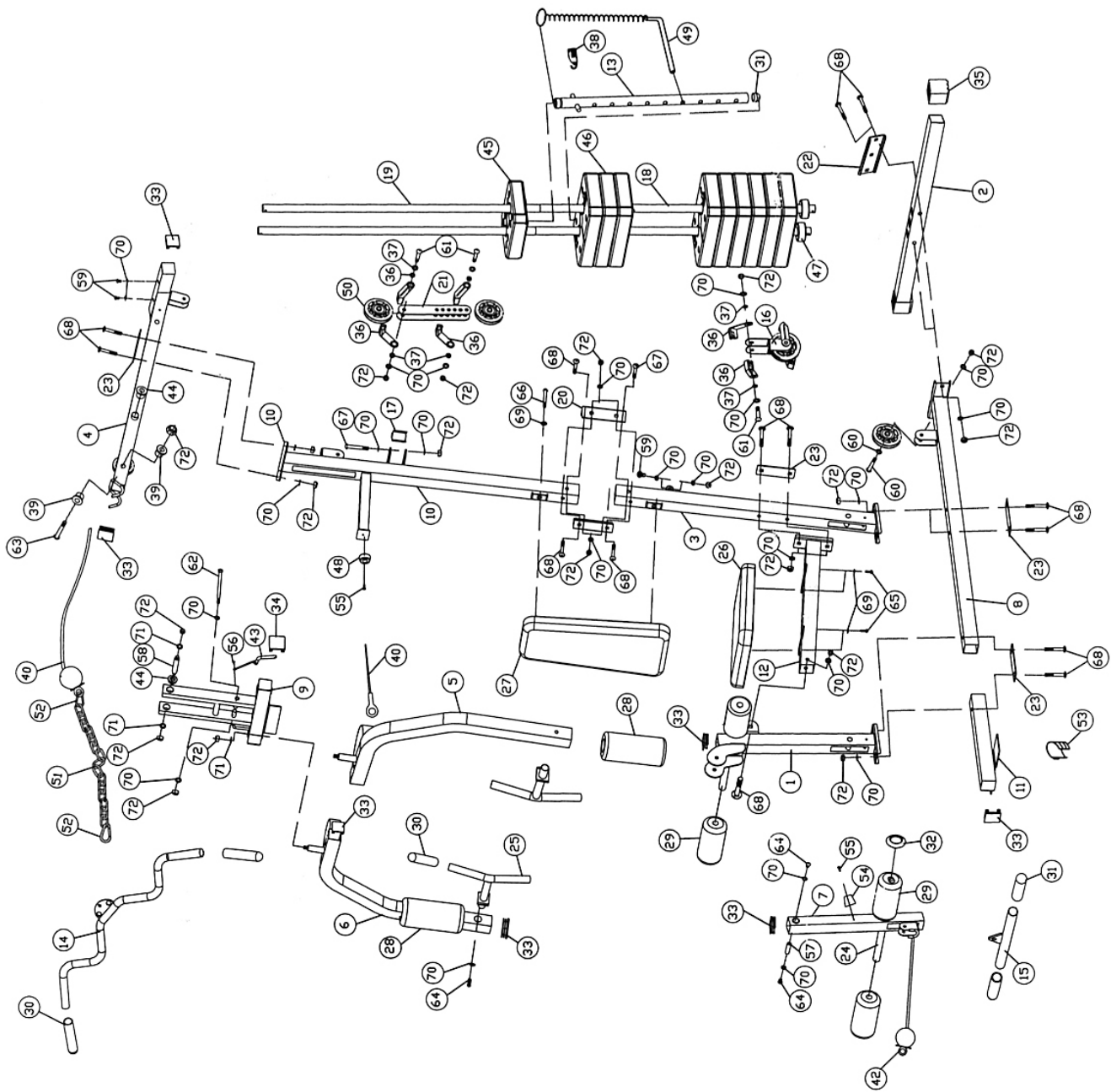
1. Maximum user weight: 300 lb.
2. Assembled dimensions: 57.5" x 42.5" x 79.5"

MKM-81030 PARTS LIST

PART NO	DESCRIPTION	SIZE	QUANTITY
1	Leg Developer Holder		1
2	Rear Stabilizer		1
3	Lower Vertical Frame		1
4	Upper Frame		1
5	Left Butterfly		1
6	Right Butterfly		1
7	Leg Developer		1
8	Base Frame		1
9	Front Press Base		1
10	Upper Vertical Frame		1
11	Front Base Frame		1
12	Seat Support Frame		1
13	Selector Rod		1
14	Lat Bar		1
15	Shiver Bar		1
16	Cross Floating Pulley Bracket		1
17	Swivel Pulley Bracket		2
18	Lower Long Guide Rod		2
19	Upper Short Guide Rod		2
20	Vertical Frame Bracket		2
21	Double Floating Pulley Bracket		2
22	Bracket	7" x 2 1/8"	1
23	Bracket	4 3/4" x 1 3/4"	4
24	Foam Tube		2
25	Front Press Handle		2
26	Seat Pad		1
27	Backrest Board		1
28	Butterfly Large Foam Roll	Ø 3 7/8" x 8 3/4"	2
29	Foam Roll	Ø 3 1/2" x 7"	4
30	Grip	Ø 1" x 5 3/8"	8
31	Corn Shaped End Cap	Ø 1"	1
32	Foam Roll End Cap		4
33	End Cap	1 3/4" x 1 3/4"	11
34	Front Press Base End Cap		2
35	Rear Stabilizer End Cap		2
36	Cable Retainer		12
37	Cable Retainer Bushing		12
38	Combination Lock		1
39	Pulley Bushing	Ø 7/8" x 1/2"	8
40	Upper Cable	142"	1
41	Butterfly Cable	118 7/8"	1

42	Lower Cable	128"	1
43	Butterfly Lock Pin		2
44	Metal Bushing		6
45	Selector Stem		1
46	Weight Plate	10 lb	9
47	Rubber Bumper	Ø 2 ½" x 1"	2
48	Rubber Bumper	Ø 1 ½" x 5/8"	1
49	Weight Plate Select Pin		1
50	Pulley		15
51	Chain	15 Link	1
52	Hook		2
53	Ankle Strap		1
54	Rubber Bumper	Ø 1 ¾" x 1 5/8"	1
55	Self Tapping Phillips Screw	M6 x 5/8"	2
56	Self Tapping Philips Screw	ST5 x 5/8"	2
57	Leg Developer Axle	Ø 5/8" x 2 ¼"	1
58	Front Press Axle	Ø 5/8" x 6"	1
59	Allen Bolt	M10 x 1"	5
60	Allen Bolt	M10 x 1 ¾"	4
61	Allen Bolt	M10 x 2"	6
62	Allen Bolt	M10 x 5 ½"	1
63	Allen Bolt	M10 x 2 3/8"	4
64	Allen Bolt	M10 x 5/8"	4
65	Allen Bolt	M8 x ¾"	4
66	Allen Bolt	M8 x 2 ¾"	2
67	Allen Bolt	M10 x 2 ½"	2
68	Carriage Bolt	M10 x 2 ½"	15
69	Washer	Ø 5/8"	6
70	Washer	Ø ¾"	53
71	Washer	Ø 1"	4
72	Aircraft Nut	M10	37
73	Single Handle		1
74	Lock Pin		1

MKM-81030 EXPLODED DIAGRAM

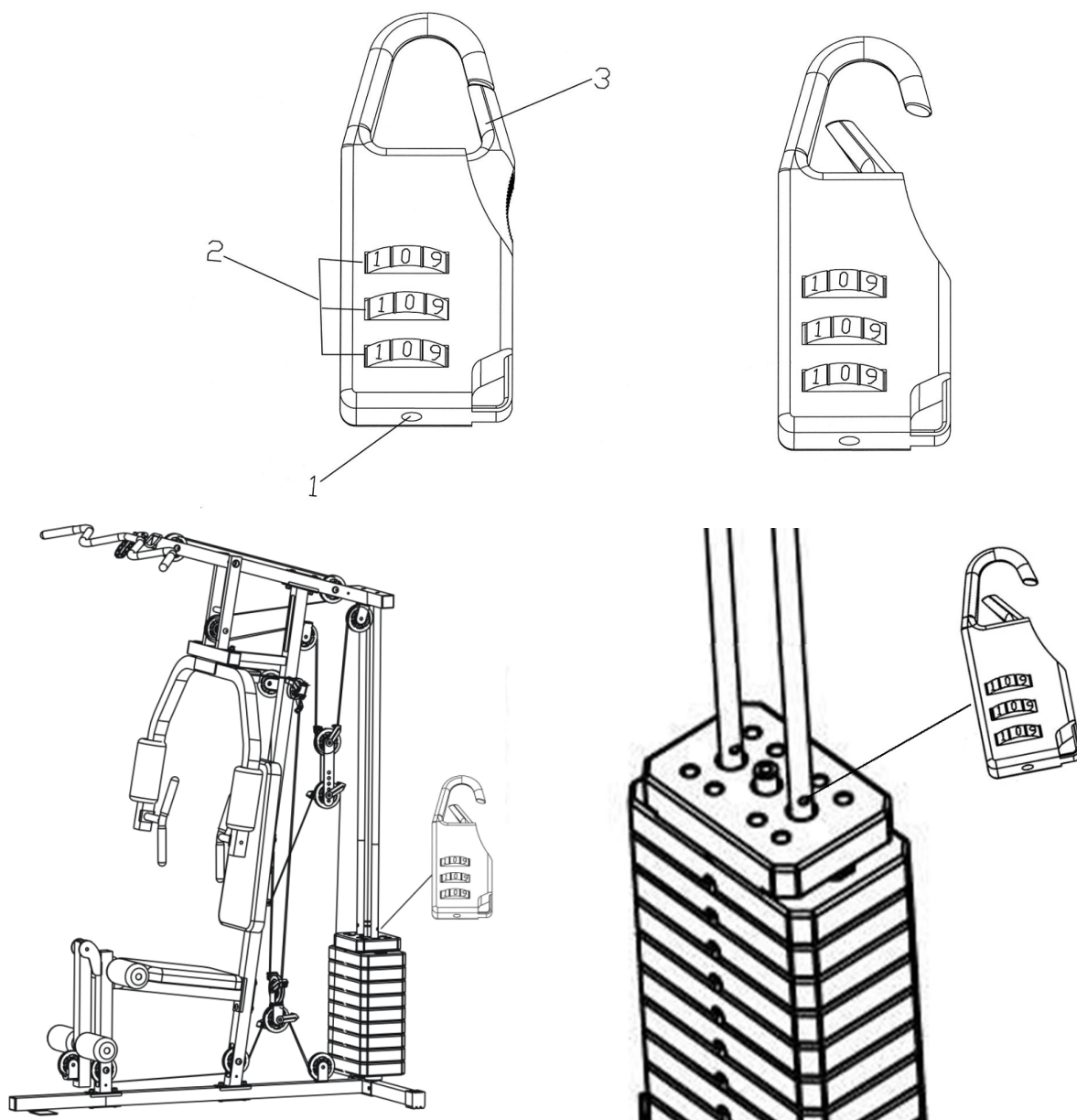


Combination Lock Setup Instructions

The Lock is set at the manufacturer to the open at 0-0-0 (all zeros are positioned in the middle). It is recommended to change the combination to ensure safety.

Please follow the below steps to change the combination:

1. Push and hold the combination adjustment button (#1) as indicated below, while holding down the adjustment button, turn the numerical dial (#2) to set the desired combination in the middle. Release the button (#1). Set the two other numerical dials the same way. This only needs to be done once.
2. To lock, turn the dials so the Lock shows random numbers.
3. To unlock, turn the dials to the combination setup in step one, press the shackle (#3) to open.



MKM-81030 WEIGHT RESISTANCE CHART				
Weight Plate	Front Press	Butterfly	Lat Pull	Low Pulley
1	31	15	30	30
2	44	20	40	40
3	57	25	50	50
4	70	30	60	60
5	83	35	70	70
6	96	40	80	80
7	109	45	90	90
8	122	50	100	100
9	135	55	110	110

Note: Each plate weighs 10 lb.

Numbers are approximate. Actual weights may vary.

Values for Butterfly are for each arm.

IMPEX[®] INC.

LIMITED WARRANTY

IMPEX Inc. ("IMPEX[®]") warrants this product to be free from defects in workmanship and material, under normal use and service conditions, for a period of two years on the Frame from the date of purchase. This warranty extends only to the original purchaser. IMPEX's obligation under this Warranty is limited to replacing or repairing, at IMPEX's option.

All returns must be pre-authorized by IMPEX. Pre-authorization may be obtained by calling IMPEX Customer Service Department at 1-800-999-8899. All freights on products returned to IMPEX must be prepaid by the customer. This warranty does not extend to any product or damage to a product caused by or attributable to freight damage, abuse, misuse, improper or abnormal usage or repairs not provided by an IMPEX authorized service center or for products used for commercial or rental purposes. No other warranty beyond that specifically set forth above is authorized by IMPEX.

IMPEX is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages arising out of or in connection with the use or performance of the product or other damages with respect to any economic loss, loss of property, loss of revenues or profits, loss of enjoyments or use, costs of removal, installation or other consequential damages or whatsoever natures. Some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages. Accordingly, the above limitation may not apply to you.

The warranty extended hereunder is in lieu of any and all other warranties and any implied warranties of merchantability or fitness for a particular purpose is limited in its scope and duration to the terms set forth herein. Some states do not allow limitations on how long an implied warranty lasts. Accordingly, the above limitation may not apply to you.

This warranty gives you specific legal right. You may also have other rights which vary from state to state.

Register on-line at www.marcycpro.com

**IMPEX[®] INC.
2801 S. Towne Ave.
Pomona, CA 91766**

ORDERING REPLACEMENT PARTS

Replacement parts can be ordered by calling our Customer Service Department toll-free at **1-800-999-8899** during our regular business hours: Monday through Friday, 9 am until 5 pm Pacific standard time.

support@impex-fitness.com

When ordering replacement parts, always give the following information.

1. Model
2. Description of Parts
3. Part Number
4. Date of Purchase

TABLE DES MATIÈRES

AVANT DE COMENCER	15
AVIS IMPORTANTS SUR LA SÉCURITÉ	16
GUIDE D'EXERCICE	17
EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE	19
ASSEMBLAGE	20
NOTES LIÉES À L'UTILISATION	21
ENTRETIEN	22
LISTE DES PIÈCES	23
VUE ÉCLATÉE	25
GARANTIE LIMITÉE	28
COMMANDER DES PIÈCES	28

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE MARCY CLUB MKM-81030 d'IMPEX® INC. Pour votre sécurité et pour pouvoir profiter pleinement de l'appareil, veuillez lire le présent manuel attentivement avant d'utiliser l'appareil. En tant que fabricant, nous sommes déterminés à garantir votre entière satisfaction. Si vous avez des questions ou si vous constatez que des pièces sont abîmées ou manquantes, notre assistance directe garantira votre satisfaction. Pour éviter les délais inutiles, *veuillez appeler le numéro SANS FRAIS du service à la clientèle*. Nos agents du service à la clientèle vous aideront immédiatement.

Numéro sans frais du service à la clientèle
1-800-999-8899
Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h (HNP)
www.marcypro.com
support@impex-fitness.com

AVIS IMPORTANTS SUR LA SÉCURITÉ

Cet appareil d'exercice a été construit pour offrir une sécurité optimale. Certaines précautions sont cependant de mise lorsque vous utilisez un appareil d'exercice. Assurez-vous d'avoir lu tout le manuel avant d'assembler et d'utiliser l'appareil. Accordez une attention particulière aux précautions suivantes :

1. **Garder l'appareil hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie. NE JAMAIS laisser un enfant sans surveillance dans la même pièce que l'appareil.**
2. L'appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois.
3. Si l'utilisateur ressent des étourdissements, des nausées, des douleurs à la poitrine ou tout autre malaise, **ARRÊTER** immédiatement l'exercice et **CONSULTER UN MÉDECIN SUR-LE-CHAMP!**
4. Placer l'appareil sur une surface plane et dégagée. **NE PAS** utiliser l'appareil près de l'eau ou en plein air.
5. Ne pas toucher les pièces mobiles.
6. Toujours porter des vêtements de sport appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. **NE PAS** porter de robe de chambre ou des vêtements qui pourraient s'accrocher à l'appareil. Toujours porter des chaussures de sport lors de l'utilisation de l'appareil.
7. Utiliser l'appareil seulement aux fins pour lesquelles il a été conçu et tel qu'il est décrit dans le présent manuel. **NE PAS** utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
8. Ne pas placer d'objets pointus ou coupants près de l'appareil.
9. Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'appareil.
10. Avant de commencer la séance d'exercice, toujours faire des étirements afin de bien s'échauffer.
11. Ne jamais utiliser l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
12. On recommande la présence d'un partenaire durant l'entraînement.
13. **Cet appareil n'est pas destiné à un usage commercial.**
14. Utiliser le cadenas à combinaison pour empêcher les plaques de poids de bouger lorsque l'appareil n'est pas utilisé.

MISE EN GARDE : AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'EXERCICE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. UNE TELLE MESURE EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANTE POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 35 ANS OU QUI ONT DES PROBLÈMES DE SANTÉ. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER UN APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT. IMPEX INC. NE SAURAIT ÊTRE TENU RESPONSABLE POUR DES LÉSIONS CORPORELLES OU DES DOMMAGES MATÉRIELS CAUSÉS PAR CET APPAREIL OU PAR SON UTILISATION.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.

Musculature et prise de poids

Contrairement aux exercices d'aérobic, qui mettent l'accent sur l'entraînement en endurance, les exercices d'anaérobic sont axés sur l'entraînement en force musculaire. Une prise de poids graduelle peut se produire durant la période où les muscles gagnent en taille et en force. Durant la période d'augmentation de la masse musculaire, votre corps s'adapte à la sollicitation à laquelle il est soumis. Vous pouvez modifier votre régime pour y inclure des aliments comme de la viande, du poisson et des légumes. Ces aliments aident à la récupération musculaire et à la reconstitution des éléments nutritifs essentiels après un entraînement rigoureux.

Force musculaire et endurance

Pour tirer le maximum de votre entraînement, il est important d'établir un programme d'exercice qui vous permet de travailler tous les principaux groupes de muscles de façon égale.

Pour augmenter la force musculaire, suivez le principe suivant :

Pour un exercice donné, le fait d'augmenter la résistance et de maintenir le nombre de répétitions entraînera une augmentation de la force musculaire.

Pour raffermir votre corps, suivez le principe suivant :

Pour un exercice donné, le fait de diminuer la résistance et d'augmenter le nombre de répétitions entraînera une augmentation du tonus corporel.

Lorsque vous êtes à l'aise avec un exercice, vous pouvez modifier la résistance, le nombre de répétitions ou la vitesse à laquelle vous effectuez l'exercice. Il n'est pas nécessaire de modifier les trois variables. Par exemple, si vous effectuez un exercice avec une résistance de 23 kg (50 lb) et que vous effectuez 10 répétitions en 3 minutes, lorsque cela devient trop facile, vous pouvez passer à une résistance de 27 kg (60 lb) et conserver le même nombre de répétitions et le même temps. Le fait de soulever un poids plus élevé moins de fois permet habituellement de développer la force musculaire. Pour gagner à la fois de la force musculaire et de l'endurance, il est recommandé d'effectuer des séries de 15 à 20 répétitions pour chaque exercice.

Intensité de l'entraînement

L'intensité initiale de votre entraînement dépend de votre forme physique générale. Il est possible de diminuer la douleur musculaire ressentie à la suite de l'entraînement en diminuant la résistance et le nombre de séries que vous effectuez. Pour éviter toute blessure, vous devez entreprendre graduellement le programme d'exercice et établir la résistance selon votre forme physique générale. La résistance doit augmenter à mesure que votre forme physique s'améliore.

La douleur musculaire est courante, surtout si vous commencez à faire de l'exercice. Si vous ressentez une douleur extrême durant une longue période, il est probablement temps de modifier votre programme. Éventuellement, votre système musculaire s'habitue à la sollicitation et à l'effort auxquels il est soumis.

Entreprendre un programme de force musculaire

Échauffement

Au début d'un entraînement de musculation, il est important de s'étirer et d'effectuer un exercice léger pendant 5 à 10 minutes. Cela aide à préparer le corps à des exercices plus rigoureux en augmentant la circulation, en élevant la température corporelle et en augmentant l'apport d'oxygène vers les muscles.

Entraînement

À chaque entraînement, il est important de se rappeler que la douleur musculaire qui s'étend sur une longue période n'est pas souhaitable et qu'elle peut révéler une blessure subie durant l'entraînement.

Récupération

À la fin de chaque entraînement, effectuez des exercices d'étirement pendant 5 à 10 minutes. Effectuez chacun des étirements sans forcer et en respectant votre capacité. Cette étape permet à vos muscles de se détendre après l'entraînement.

Pour un programme d'entraînement complet, on recommande également d'effectuer de 2 à 3 séances d'exercices aérobiques par semaine, en plus des séances de musculation.

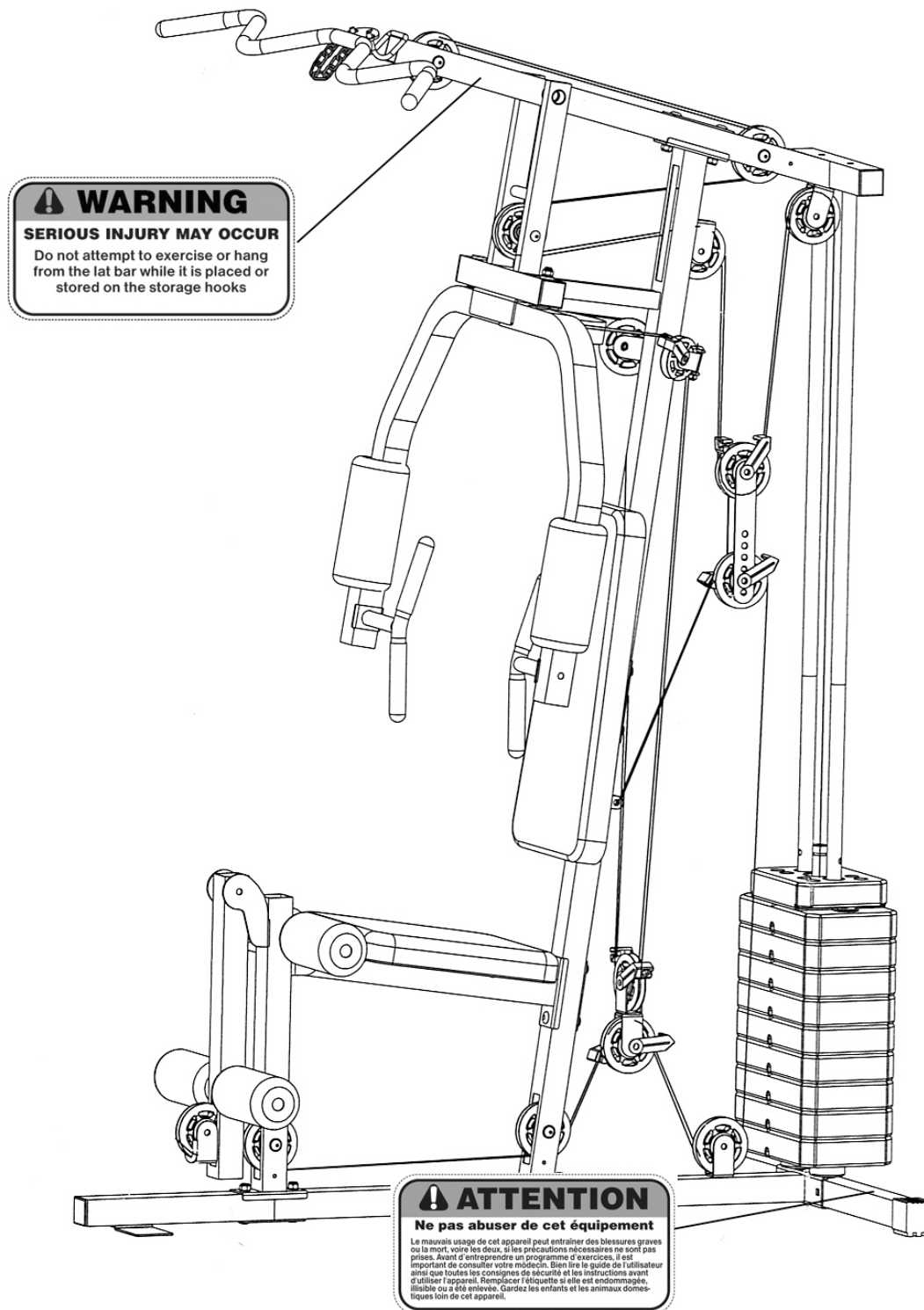
Boire de l'eau

Pour un bon fonctionnement de l'organisme, une hydratation adéquate est essentielle. Si vous faites de l'exercice, vous devez consommer davantage de liquide. Cela s'explique par le fait que l'eau que vous ingérez sera éliminée de votre système au moyen du mécanisme de sudation qui rafraîchit le corps durant l'exercice. L'eau que vous perdez durant l'exercice doit être remplacée afin que les muscles puissent se rétablir correctement.

Journée de repos

Bien que cela ne vous tente pas nécessairement, il est nécessaire de prendre au moins une journée de repos par semaine, car cela donne à votre corps la chance de guérir. La sollicitation continue des muscles peut se traduire par un surentraînement, ce qui ne sera pas bénéfique à long terme.

MKM-81010 EMPLACEMENT DES ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE

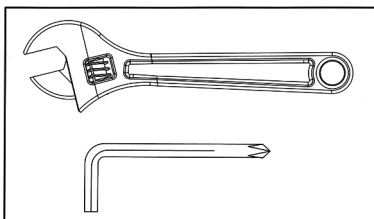


Les étiquettes de mise en garde ci-dessus ont été apposées sur la base arrière et sur le cadre supérieur. Si les étiquettes sont manquantes ou illisibles, veuillez appeler le service à la clientèle au 1-800-999-8899 pour obtenir des étiquettes de remplacement. Apposer les étiquettes aux endroits indiqués.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS LIÉS À L'ASSEMBLAGE

- ❖ Outils requis pour assembler le banc : une clé ajustable et une clé hexagonale
- ❖ NOTE : Il est fortement recommandé d'être deux personnes ou plus pour assembler l'appareil afin d'éviter tout risque de blessure.
- ❖ Assurez-vous que les **boulons de carrosserie** sont insérés dans les **trous CARRÉS** des composantes qui doivent être assemblées. Ajoutez la rondelle uniquement à l'extrémité du boulon de carrosserie.
- ❖ Insérer les **boulons à tête creuse** ou les **boulons à tête hexagonale** dans les **trous RONDS** des composantes qui doivent être assemblées.
- ❖ Toujours attendre que tous les boulons soient assemblés sur le banc avant de les serrer. Ne pas serrer les boulons individuellement immédiatement après leur installation.

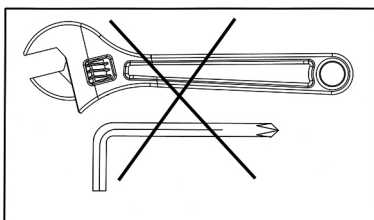
Serrer les écrous et les boulons



Bien serrer tous les écrous et boulons après avoir assemblé toutes les composantes selon les étapes indiquées.

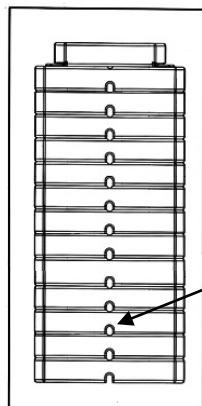
NOTE : Ne pas trop serrer les composantes qui ont une fonction de pivot.

Veiller à ce que toutes les composantes pivotantes puissent bouger librement.



Ne pas serrer les écrous et boulons à cette étape.

Installation des plaques de poids



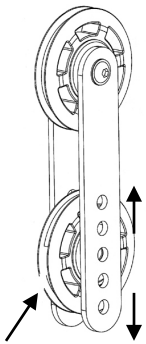
Glisser les plaques de poids sur la tige-guide, du haut vers le bas. Le sillon profond sur chaque disque de poids devra faire face vers l'arrière et vers le bas.

Rainure profonde

Sélection des plaques de poids

1. Utiliser la goupille de sélection de poids pour choisir le nombre de plaques de poids utilisées pour l'exercice.
2. Ne pas insérer la goupille de sélection de poids si la colonne de poids ou si la plaque du dessus sont en position élevée.
3. Veiller à ce que la goupille de sélection de poids soit complètement insérée.
4. Chaque plaque de poids pèse environ 16 lb.
5. Veuillez consulter la page du tableau des résistances associées aux poids.
6. Ne jamais utiliser des haltères ou d'autres moyens pour augmenter le poids. Utiliser uniquement les plaques de poids fournies par le fabricant.
7. **Pour des raisons de sécurité, lorsque l'appareil n'est pas utilisé, insérer la goupille de sécurité dans le trou de la tige-guide et utiliser le cadenas à combinaison pour verrouiller la goupille et éviter tout mouvement des plaques de poids.** Veuillez consulter la section sur les instructions de réglage du cadenas à combinaison.

Ajustement du câble de tension



Ajuster la tension du système de câble en déplaçant la poulie inférieure sur le support de poulie mobile double.

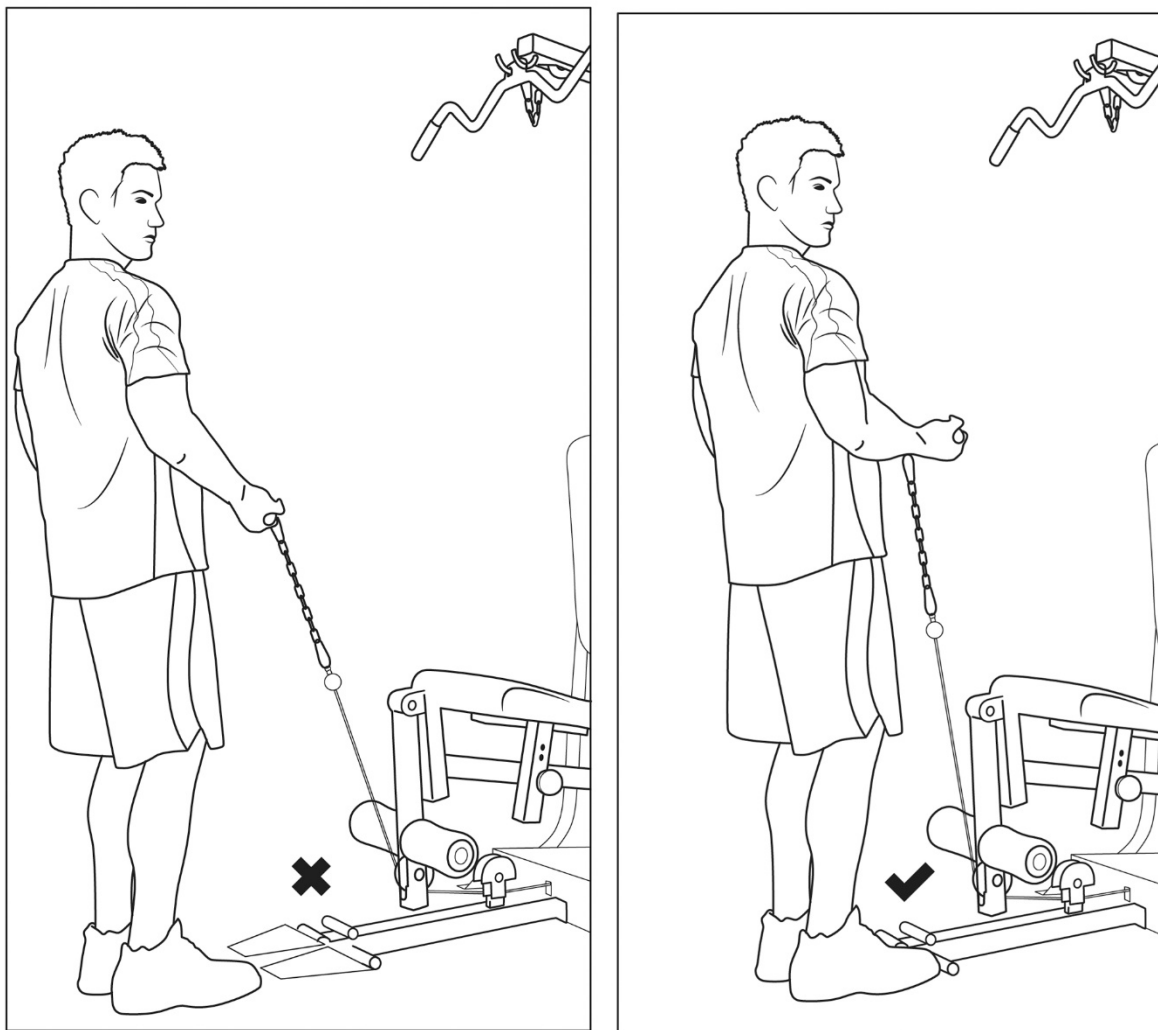
Si la tension est trop faible, remonter la poulie inférieure d'un trou.

Si la tension est trop élevée, descendre la poulie inférieure d'un trou.

Poulie inférieure

ATTENTION

Lorsque vous effectuez des exercices avec la poulie basse, assurez-vous de déposer les deux pieds sur l'appui-pieds inclus afin d'empêcher tout mouvement non souhaité de l'appareil d'exercice.



ENTRETIEN

1. Lubrifier les pièces mobiles régulièrement à l'aide de WD-40 ou d'huile légère.
2. Vérifier et bien serrer toutes les pièces avant d'utiliser l'appareil.
3. Nettoyer l'appareil à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergent doux non abrasif.
NE PAS utiliser de solvant.
4. Vérifier l'appareil régulièrement pour déceler les signes d'usure ou de détérioration.
5. Remplacer tout composant défectueux immédiatement et ne pas utiliser l'appareil tant qu'il n'est pas réparé.
6. **Sans une inspection régulière de l'appareil, celui-ci pourrait ne pas être sécuritaire.**

CAPACITÉ ET DIMENSIONS DE L'APPAREIL

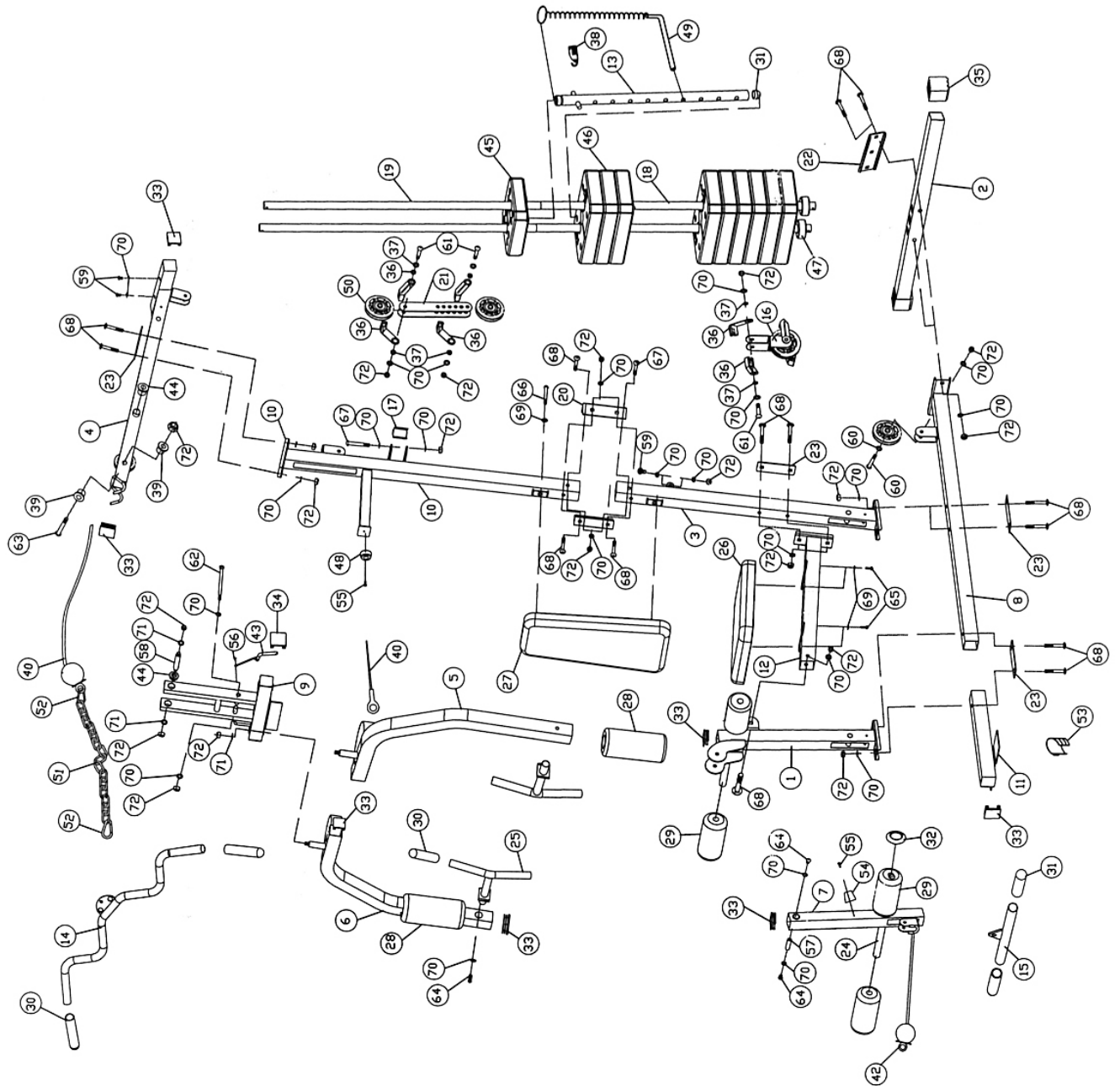
1. Poids maximal de l'utilisateur : 300 lb
2. Dimensions après l'assemblage : 57.5 po x 42.5 po x 79.5 po

MKM-81030 LISTE DES PIÈCES

PART NO	DESCRIPTION	SIZE	QUANTITY
1	Leg Developer Holder		1
2	Rear Stabilizer		1
3	Lower Vertical Frame		1
4	Upper Frame		1
5	Left Butterfly		1
6	Right Butterfly		1
7	Leg Developer		1
8	Base Frame		1
9	Front Press Base		1
10	Upper Vertical Frame		1
11	Front Base Frame		1
12	Seat Support Frame		1
13	Selector Rod		1
14	Lat Bar		1
15	Shiver Bar		1
16	Cross Floating Pulley Bracket		1
17	Swivel Pulley Bracket		2
18	Lower Long Guide Rod		2
19	Upper Short Guide Rod		2
20	Vertical Frame Bracket		2
21	Double Floating Pulley Bracket		2
22	Bracket	7" x 2 1/8"	1
23	Bracket	4 3/4" x 1 3/4"	4
24	Foam Tube		2
25	Front Press Handle		2
26	Seat Pad		1
27	Backrest Board		1
28	Butterfly Large Foam Roll	Ø 3 7/8" x 8 3/4"	2
29	Foam Roll	Ø 3 1/2" x 7"	4
30	Grip	Ø 1" x 5 3/8"	8
31	Corn Shaped End Cap	Ø 1"	1
32	Foam Roll End Cap		4
33	End Cap	1 3/4" x 1 3/4"	11
34	Front Press Base End Cap		2
35	Rear Stabilizer End Cap		2
36	Cable Retainer		12
37	Cable Retainer Bushing		12
38	Combination Lock		1
39	Pulley Bushing	Ø 7/8" x 1/2"	8
40	Upper Cable	142"	1
41	Butterfly Cable	118 7/8"	1

42	Lower Cable	128"	1
43	Butterfly Lock Pin		2
44	Metal Bushing		6
45	Selector Stem		1
46	Weight Plate	10 lb	9
47	Rubber Bumper	Ø 2 ½" x 1"	2
48	Rubber Bumper	Ø 1 ½" x ⅝"	1
49	Weight Plate Select Pin		1
50	Pulley		15
51	Chain	15 Link	1
52	Hook		2
53	Ankle Strap		1
54	Rubber Bumper	Ø 1 ¾" x 1 ⅝"	1
55	Self Tapping Phillips Screw	M6 x ⅝"	2
56	Self Tapping Philips Screw	ST5 x ⅝"	2
57	Leg Developer Axle	Ø ⅝" x 2 ¼"	1
58	Front Press Axle	Ø ⅝" x 6"	1
59	Allen Bolt	M10 x 1"	5
60	Allen Bolt	M10 x 1 ¾"	4
61	Allen Bolt	M10 x 2"	6
62	Allen Bolt	M10 x 5 ½"	1
63	Allen Bolt	M10 x 2 ¾"	4
64	Allen Bolt	M10 x ⅝"	4
65	Allen Bolt	M8 x ¾"	4
66	Allen Bolt	M8 x 2 ¾"	2
67	Allen Bolt	M10 x 2 ½"	2
68	Carriage Bolt	M10 x 2 ½"	15
69	Washer	Ø ⅝"	6
70	Washer	Ø ¾"	53
71	Washer	Ø 1"	4
72	Aircraft Nut	M10	36
73	Single Handle		1
74	Lock Pin		1

VUE ÉCLATÉE



INSTRUCTIONS DE RÉGLAGE DU CADENAS À COMBINAISON

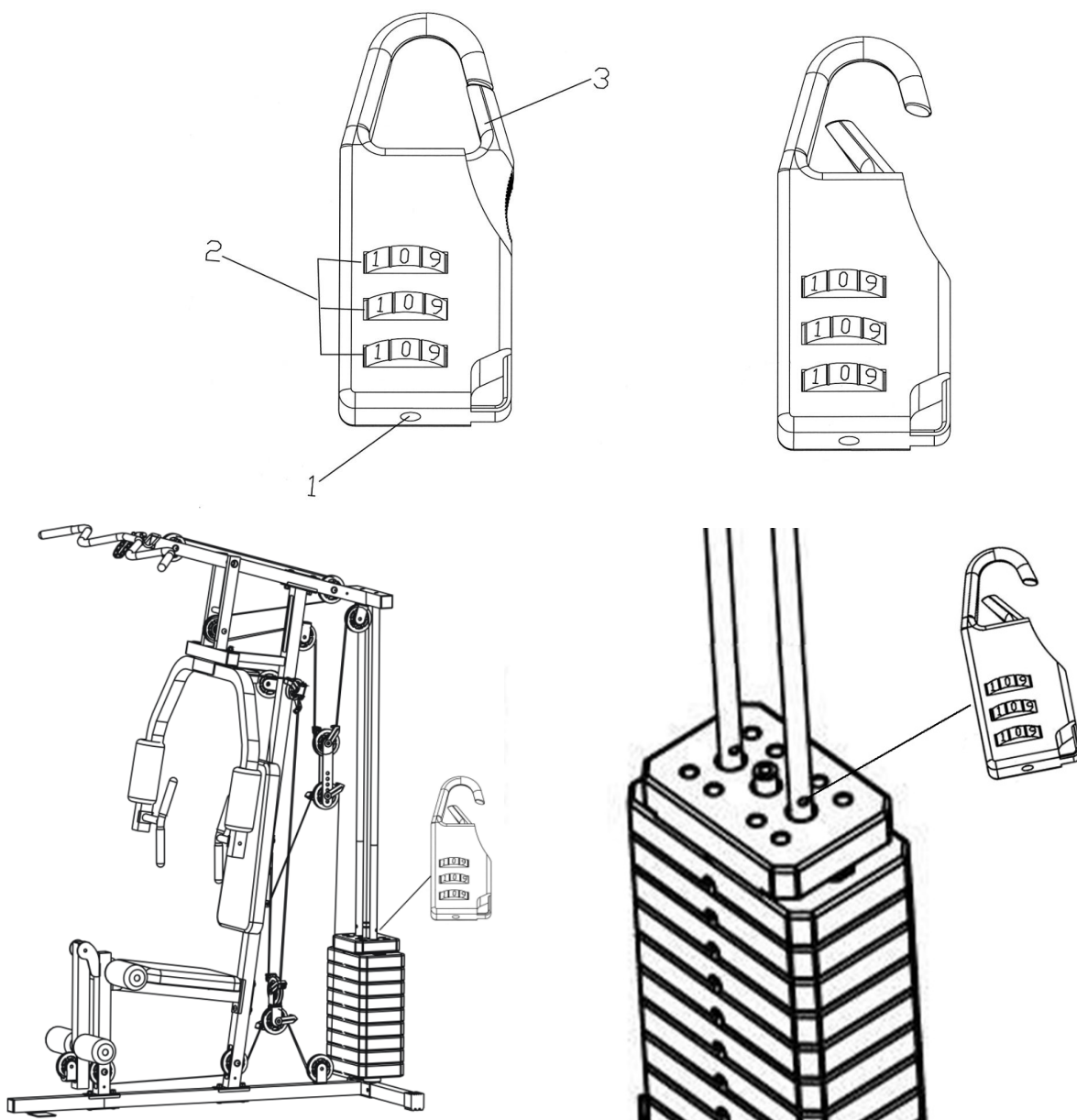
Placez les chiffres de manière à ce qu'ils affichent la combinaison que vous avez choisie et tirez sur l'arceau pour ouvrir le cadenas.

La combinaison établie par le fabricant est 0-0-0 (tous les zéros doivent être positionnés sur la ligne droite).

À des fins de sécurité, il est recommandé de changer la combinaison.

Veillez suivre les étapes ci-dessous pour changer la combinaison :

1. Placez les chiffres de manière à ce qu'ils affichent 0-0-0. Tirez sur l'arceau et tournez-le dans la direction indiquée dans l'image ci-dessous.
2. Appuyez sur l'arceau et placez les chiffres de manière à ce qu'ils affichent la nouvelle combinaison que vous avez choisie.
3. Tirez sur l'arceau, retournez-le à sa position initiale et appuyez pour qu'il entre dans le trou. Cela permettra de régler la nouvelle combinaison.



MKM-81030 TABLEAU DES RÉSISTANCES ASSOCIÉES AUX POIDS				
Plaque de poids	Développé avant	Presse à pectoraux	Extension dorsale	Poulie inférieure
1	31	15	30	30
2	44	20	40	40
3	57	25	50	50
4	70	30	60	60
5	83	35	70	70
6	96	40	80	80
7	109	45	90	90
8	122	50	100	100
9	135	55	110	110

Note : Chacune des plaques de poids pèse 10 lb.

Les nombres sont approximatifs. Le poids réel peut varier.

Les valeurs établies pour la presse à pectoraux sont pour chaque bras.

IMPEX[®] INC.

GARANTIE LIMITÉE

IMPEX Inc. (« IMPEX[®] ») garantit que ce produit est exempt de tout défaut matériaux et de fabrication lorsqu'il est soumis à des conditions d'utilisation normales. La garantie s'applique sur le cadre pour une durée de deux ans à compter de la date d'achat. La présente garantie ne s'applique qu'à l'acheteur initial. L'obligation d'IMPEX établie par la présente garantie se limite au remplacement ou à la réparation, à la discrétion d'IMPEX.

Tout retour doit être autorisé au préalable par IMPEX. Cette autorisation préalable doit être obtenue en appelant le service à la clientèle d'IMPEX au 1-800-999-8899. Tous les frais de transport sur les produits retournés à IMPEX doivent être payés à l'avance par le client. La présente garantie ne s'applique pas à un produit ou à des dommages à un produit causés par les raisons qui suivent ou attribuables à ces raisons : les dommages causés à un produit, encourus lors du transport ou provoqués par l'utilisation abusive, la mauvaise utilisation ou l'utilisation anormale, les réparations faites par quelqu'un d'autre qu'un centre de services autorisé par IMPEX ou les produits utilisés à des fins commerciales ou de location. Aucune autre garantie qui n'est pas spécifiquement définie ici n'est autorisée par IMPEX.

IMPEX ne saurait être tenu responsable pour des dommages-intérêts indirects, particuliers ou consécutifs découlant de l'utilisation ou du rendement du produit, ou s'y rapportant, ni pour d'autres dommages-intérêts se rapportant à toute perte économique, perte matérielle, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation, à tout coût d'enlèvement, d'installation ou autres dommages-intérêts consécutifs, de quelque nature que ce soit. Si la législation de votre état ou région ne permet pas l'exclusion ou la limitation des dommages-intérêts accidentels ou consécutifs, ces limitations ou exclusions ne s'appliquent pas dans votre cas.

La présente garantie remplace toute autre garantie. Toute garantie implicite concernant la qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier est limitée dans son étendue et sa durée aux termes et modalités définis par la présente garantie. Si la législation de votre état ou région ne permet pas la limitation de la durée d'une garantie implicite, cette limitation ne s'applique pas dans votre cas.

La présente garantie vous donne des droits juridiques spécifiques. Vous pourriez aussi avoir d'autres droits, selon votre état ou région de résidence.

Enregistrez votre achat en ligne au www.marцыpro.com

IMPEX[®] INC.
2801 S. Towne Ave.
Pomona, CA 91766

COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT

Vous pouvez commander des pièces de remplacement en appelant le service à la clientèle, au numéro sans frais **1-800-999-8899**, du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h, heure du Pacifique.

support@impex-fitness.com

Lorsque vous commandez des pièces de remplacement, veuillez toujours donner les renseignements suivants :

1. Le modèle
2. La description des pièces
3. Les numéros des pièces
4. La date d'achat