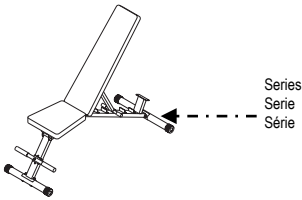


OWNER'S MANUAL
MANUAL DEL USUARIO
MANUEL DE MONTAGE

MULTI-PURPOSE UTILITY BENCH BANCO DE UTILIDAD MULTIUSOS BANC UTILITAIRE POLYVALENT

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?

Call: 1-877-227-0955

Monday - Friday from 9 - 5 PM CST

Email: customerservice@capbarbell.com

Website: www.capbarbell.com

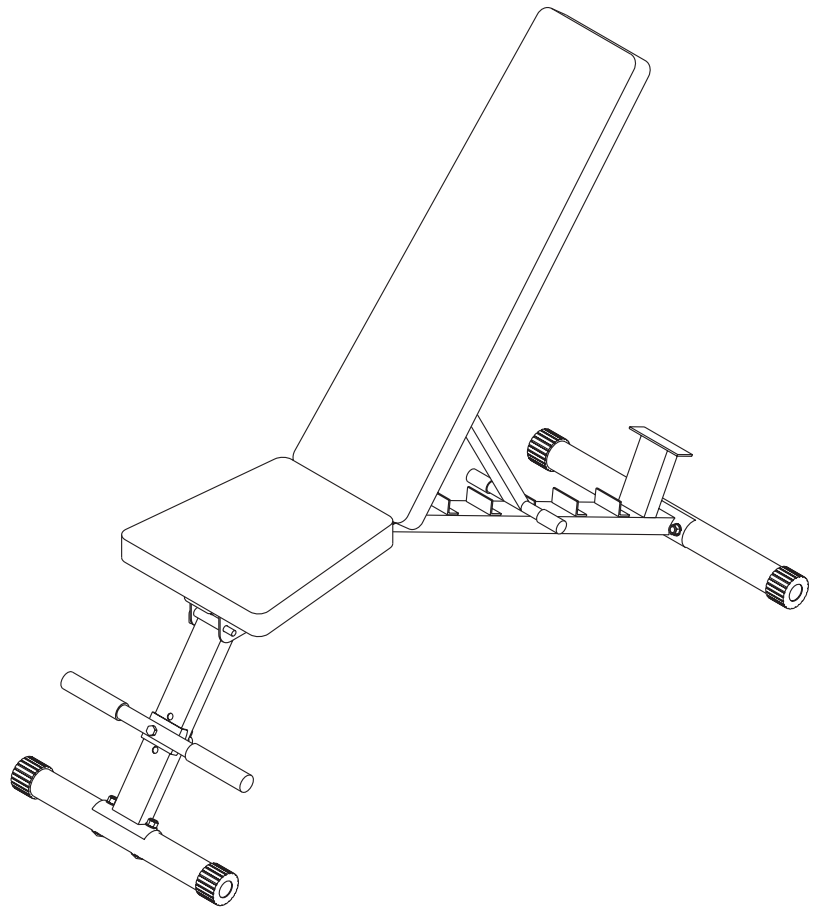
CAP Barbell

Houston, TX 77042

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

¡CUIDADO! 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

ATTENTION ! UNE MAUVAISE UTILISATION DE CETTE MACHINE PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT. Pour réduire le risque de blessure grave, lisez toutes les avertissements et instructions dans ce manuel avant utilisation. **Conservez ce manuel pour référence future.** POUR UN USAGE DOMESTIQUE SOULEMENT



Model Numbers:
Números de Modelo: **FM-904N**
Numéro de modèles :

TABLE OF CONTENTS / INDICE / LE CONTENU

SECTION

1	WARNINGS ADVERTENCIAS AVERTISSEMENTS
2	WARNING LABELS ETIQUETAS DE ADVERTENCIA VIGNETTES 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 DESIN ÉCLATÉE
7	ASSEMBLY MONTAJE MONTAGE
8	OPERATIONAL INSTRUCTIONS INSTRUCCIONES DE USO MODE D'EMPLOI
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 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. **Before using the unit, make sure all adjustment pins are properly secured. Insert the locking pin(s) fully into an adjustment hole until it clicks into place or is screwed all the way in. Failure to do so may result in serious injury.**

MAXIMUM WEIGHT CAPACITY

Max weight capacity <u>including user</u>	600 lbs
Tested with up to	1,000 lbs

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 en este manual y todas las advertencias en el producto antes de usarlo. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es de especial importancia para personas mayores de 35 años de edad o personas con problemas de salud preexistentes. CAP Barbell, Inc. no es responsable por lesiones o daños debido al uso incorrecto de este producto. Guarde estas instrucciones.

1. Favor de leer todas las instrucciones en este manual antes de comenzar el montaje y antes de usarlo por primera vez.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de este producto estén debidamente informados de todas las precauciones.
3. Este producto ha sido diseñado para uso en el hogar únicamente. No lo utilice en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
4. Mantenga este producto en interiores, lejos de la humedad y el polvo. No instale este producto cerca de una piscina, bañera de hidromasaje o de otros lugares húmedos. La corrosión causada debido a la instalación en estos lugares puede llevar a un fallo prematuro de los componentes.
5. No permita que el banco de ejercicios sea utilizado por más de una persona a la vez.
6. Este producto está diseñado para el ejercicio físico de adultos. Este producto no es adecuado para ser utilizado por personas menores de 14 años de edad. Mantenga a los niños y a las mascotas lejos de este producto en todo momento.
7. Las personas con discapacidades no deben utilizar el equipo sin la asistencia de una personal calificada.
8. Coloque el aparato sobre una superficie plana, con al menos 100 cm de espacio libre alrededor. Utilice una estera por debajo del banco para proteger el piso o la alfombra.
9. No use ropa suelta que pueda engancharse. Mantenga las manos y los pies alejados de las piezas móviles y siempre use zapatos atléticos al hacer ejercicio.
10. Nunca utilice el banco si está dañado o no funciona correctamente. Reemplace las piezas desgastadas o dañadas inmediatamente y no utilice la máquina hasta que haya sido reparada.
11. Use este producto solo como se indica en el manual y no permita que nadie lo modifique o invente ejercicios.
12. Esta máquina cumple con los estándares de la industria para la estabilidad cuando se utiliza para los fines previstos, de acuerdo con las instrucciones proporcionadas. El uso de la máquina para el apoyo durante el estiramiento o la adición de bandas de resistencia, cuerdas u otros medios, puede resultar en lesiones graves.
13. Ejercitarse en exceso puede resultar en lesiones graves o la muerte. Si usted se siente débil, mareado, o siente dolor durante el ejercicio, deténgase inmediatamente y enfríe.
14. **Asegúrese de insertar el/los pasador/es de ajuste completamente en el orificio de ajuste hasta que encaje en su lugar. El no hacerlo puede resultar en lesiones graves.**

CAPACIDADES MAXIMAS DE PESO

Capacidad máxima de peso <u>incluyendo al usuario</u>	272 kg
Probado con hasta	453 kg

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

1. AVERTISSEMENTS !



AVERTISSEMENT: UNE MAUVAISE UTILISATION DE CETTE MACHINE PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT. Pour réduire le risque de blessure grave, lisez toutes les précautions importantes et instructions dans ce manuel et tous les avertissements sur le produit avant utilisation. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou des personnes ayant préexistante de la santé. CAP Barbell, Inc. Et ses filiales déclinent toute responsabilité en cas de blessures corporelle ou de dommage causé par ou lors de l'utilisation incorrecte de ce produit. Conservez ces instructions.

1. Lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc pour la premier fois.
2. Il est responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs soient informés de les précautions.
3. Ce produit est conçu et destiné seulement pour consommateurs/maison et dans un environnement intérieur. Ne pas l'utiliser dans une activité commerciale, locatif, ou institutionnel.
4. Ne pas installer le banc de remise en forme à proximité d'une piscine, un jacuzzi ou d'autres endroits humides. La corrosion causée par l'installation dans ces endroits peut conduire à une défaillance prématurée des composants.
5. Ne laissez jamais plus d'une personne utiliser l'banc simultanément.
6. Ce produit est conçu pour être utilisé par des adultes à des fins d'exercice physique. Il ne convient pas aux personnes âgées de moins de 14 ans. Gardez les enfants et les animaux loin de ce produit. Garder les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles.
7. Il est déconseille personnes handicapées d'utiliser cet appareil avec l'assistance d'une personne compétente.
8. Placez le banc sur une surface plane d'au moins 100 CM d'espace libre autour. Utilisez un tapis sous le banc pour protéger le sol ou le tapis.
9. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer. Portez des chaussures de sport lors l'exercice.
10. N'utilisez jamais l'banc s'il ne fonctionne pas correctement. Remplacer les pièces usées ou endommagées immédiatement et ne pas utiliser la machine jusqu'à ce qu'il ait été réparé.
11. Utilisez ce produit uniquement comme indiqué dans le manuel et ne laissez personne modifier ou inventer des exercices.
12. Cette machine est conforme aux normes de l'industrie pour la stabilité lorsqu'il est utilisé conformément avec les instructions fournies. Utilisation de la machine pour le support de l'étirage ou de la fixation des sangles de résistance, ou des cordes, peut entraîner des blessures graves.
13. Exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une douleur faible, étourdi, ou se sentent faible, arrêtez immédiatement et laisser refroidir.
14. **Assurez-vous d'insérer la tige de réglage à fond dans la machine jusqu'à ce qu'elle mette en place. Ne pas le faire peut entraîner des blessures graves.**

CHARGE MAXIMALE DE POIDS

Charge maximale <u>inclus d'utilisateur</u>	272 kg
Testé avec jusqu'à	453 kg

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

2. WARNING LABELS ETIQUETAS DE ADVERTENCIA VIGNETTES 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 de l'autocollant d'avertissement (s). Si l'autocollant est manquant ou est illisible, voir la couverture de ce manuel et de demander un adhésif de remplacement. Appliquez la décalcomanie au bon endroit. Remarque: l'étiquette (s) n'est pas montré à la taille réelle.

⚠ 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, détériorées ou absentes.
- 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.
- Ceser 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.

Model / Modelo / Modèle

FM-904N

Serial number / Número de serie / Numéro de série

Manufacture Date / Fecha de Fabricación / Date de Fabrication

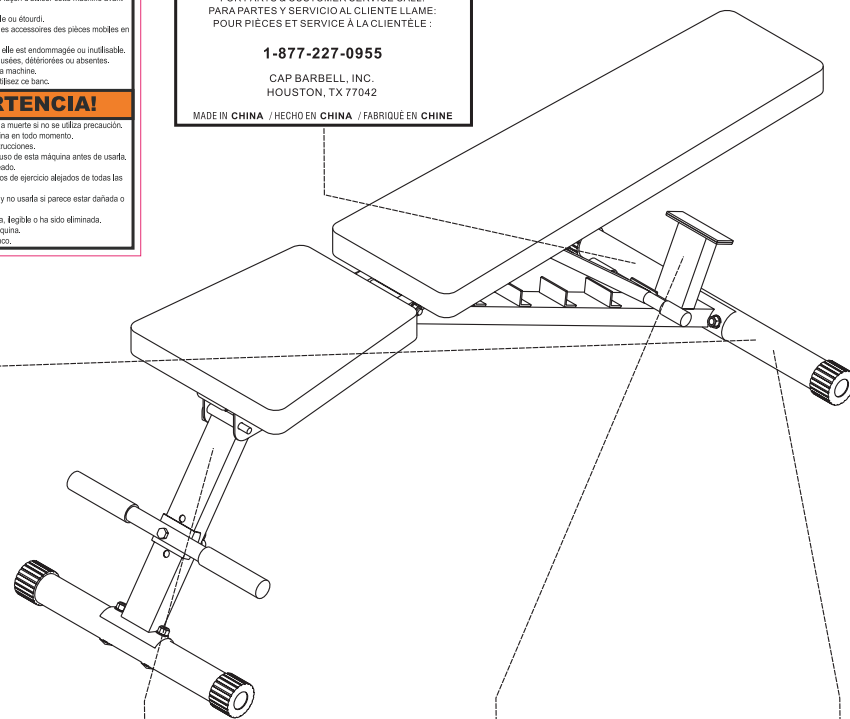
FOR CONSUMER USE ONLY
USO DOMESTICO SOLAMENTE
USAGE A DOMICILE SEULEMENT

FOR PARTS & CUSTOMER SERVICE CALL:
PARA PARTES Y SERVICIO AL CLIENTE LLAME:
POUR PIÉCES ET SERVICE À LA CLIENTÈLE :

1-877-227-0955

CAP BARBELL, INC.
HOUSTON, TX 77042

MADE IN CHINA / HECHO EN CHINA / FABRIQUÉ EN CHINE



⚠ WARNING!

Serious injury can occur if locking pins are not fully inserted into an adjustment hole!

⚠ AVERTISSEMENT!

Des blessures graves peuvent se produire si les boutons de sécurité ne sont pas complètement insérés dans un trou de montage!

⚠ ¡ADVERTENCIA!

¡Lesiones graves pueden producirse si los botones de seguridad no están totalmente insertados en un orificio de montaje!

⚠ WARNING!

KEEP HANDS AND FINGERS CLEAR OF THIS AREA

⚠ AVERTISSEMENT!

GARDER LES MAINS ET DOIGTS HORS DE CETTE ZONE

⚠ ¡ADVERTENCIA!

MANTENGA LAS MANOS Y LOS DEDOS FUERA DE ESTA ZONA

⚠ WARNING!

THE MAXIMUM WEIGHT CAPACITY INCLUDING USER IS **600** LB.

⚠ AVERTISSEMENT!

LA CAPACITÉ MAXIMALE Y COMPRIS L'UTILISATEUR ES DE **272** KG.

⚠ ¡ADVERTENCIA!

LA CAPACIDAD DE PESO MÁXIMA INCLUYENDO AL USUARIO ES DE **272** KG

3. MAIN PARTS

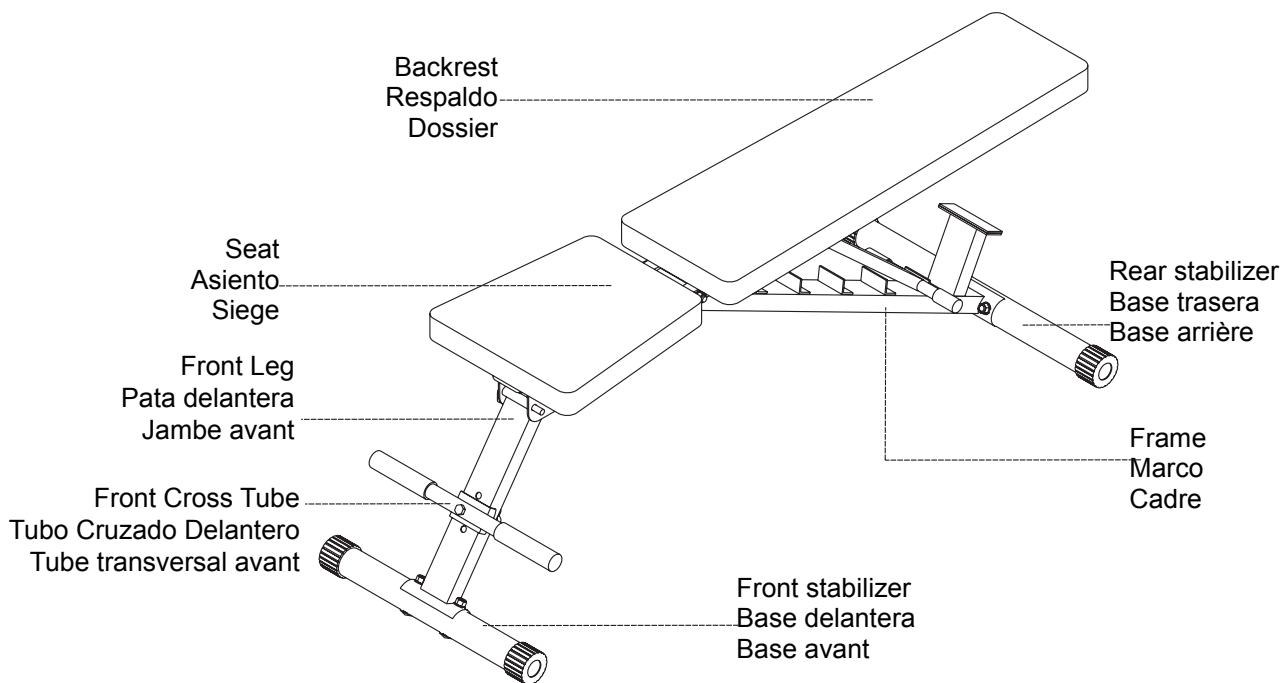
PARTES PRINCIPALES

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 la lecture de ce manuel, s'il vous plaît voir la couverture de ce manuel. Pour nous aider à vous aider, s'il vous plaît noter le numéro de modèle du produit avant de nous contacter. Avant de lire plus loin, s'il vous plaît de vous familiariser avec les parties et leurs noms dans l'image ci-dessous.



DIMENSIONS / DIMENSIONES / DIMENSIONS				
	Width Largo Largeur	Depth Profundidad Profondeur	Height Altura Hauteur	Weight Peso Poids
IN	57.48	23.23	49.61	25.35 lbs
cm	146	59	126	11.5 kg

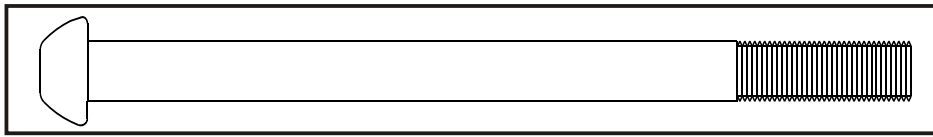
Safe Distance in all directions:
Distancia Segura en todas direcciones:
Distance de Sécurité Dans Toutes les Directions :

3 ft. / 100 cm / 1 m

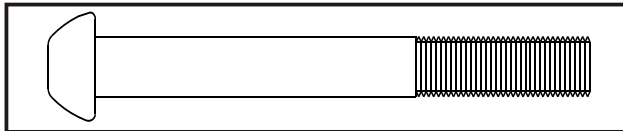
4. HARDWARE / FERRETERIA / MATÉRIEL

In addition to the included hardware, assembly may require an adjustable hex wrench (not included).
Además de la ferretería incluida, el montaje puede requerir una llave inglesa (no incluida).
En plus des matériel fournis, l'assemblée peut exiger d'une clé à molette (non inclus).

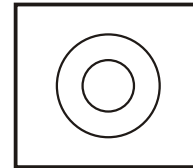
Not included
No incluido
Non inclus



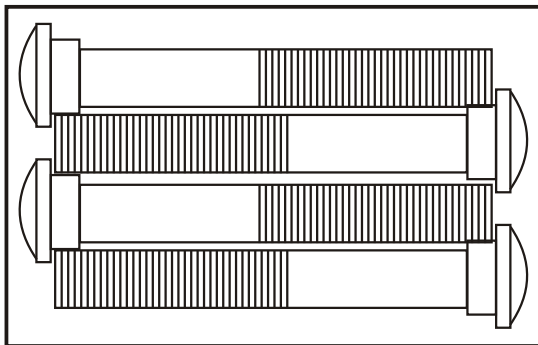
⑩ Allen Bolt, PARTIAL Thread M10 x 130mm-BLACK Qty.:1



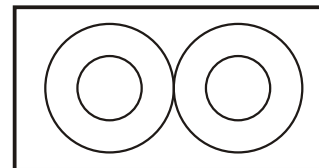
⑪ Allen Bolt, PARTIAL Thread M10 x 85mm-BLACK Qty.:1



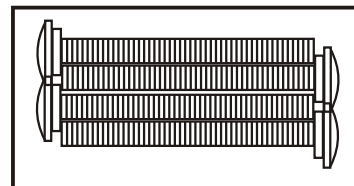
⑪ Flat Washer M8-BLACK
Qty.:2



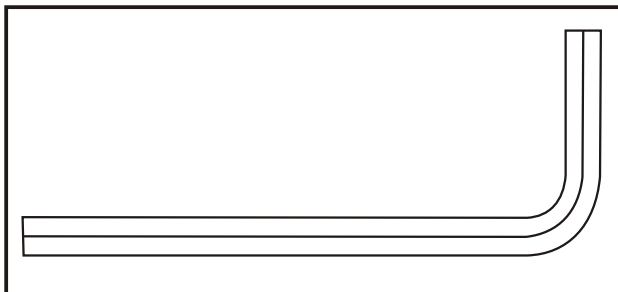
⑫ Carriage Bolt, PARTIAL Thread
M10 x 63mm-BLACK Qty.:4



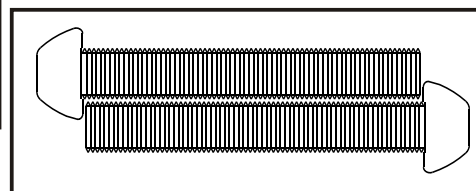
⑫ Flat Washer M10-BLACK
Qty.:8



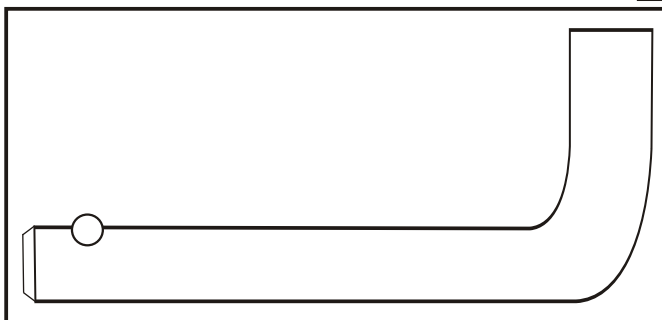
⑭ Phillips Bolt, Full Thread
M06 x 38mm-BLACK Qty.:4



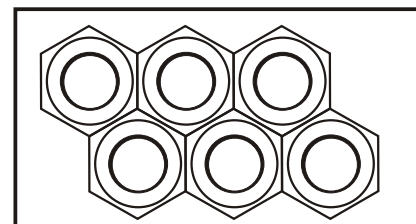
⑮ Allen Key M06 x 6mm



⑬ Allen Bolt, Full Thread
M08 x 45mm-BLACK Qty.:2



⑮ Pin-100 Qty.:1

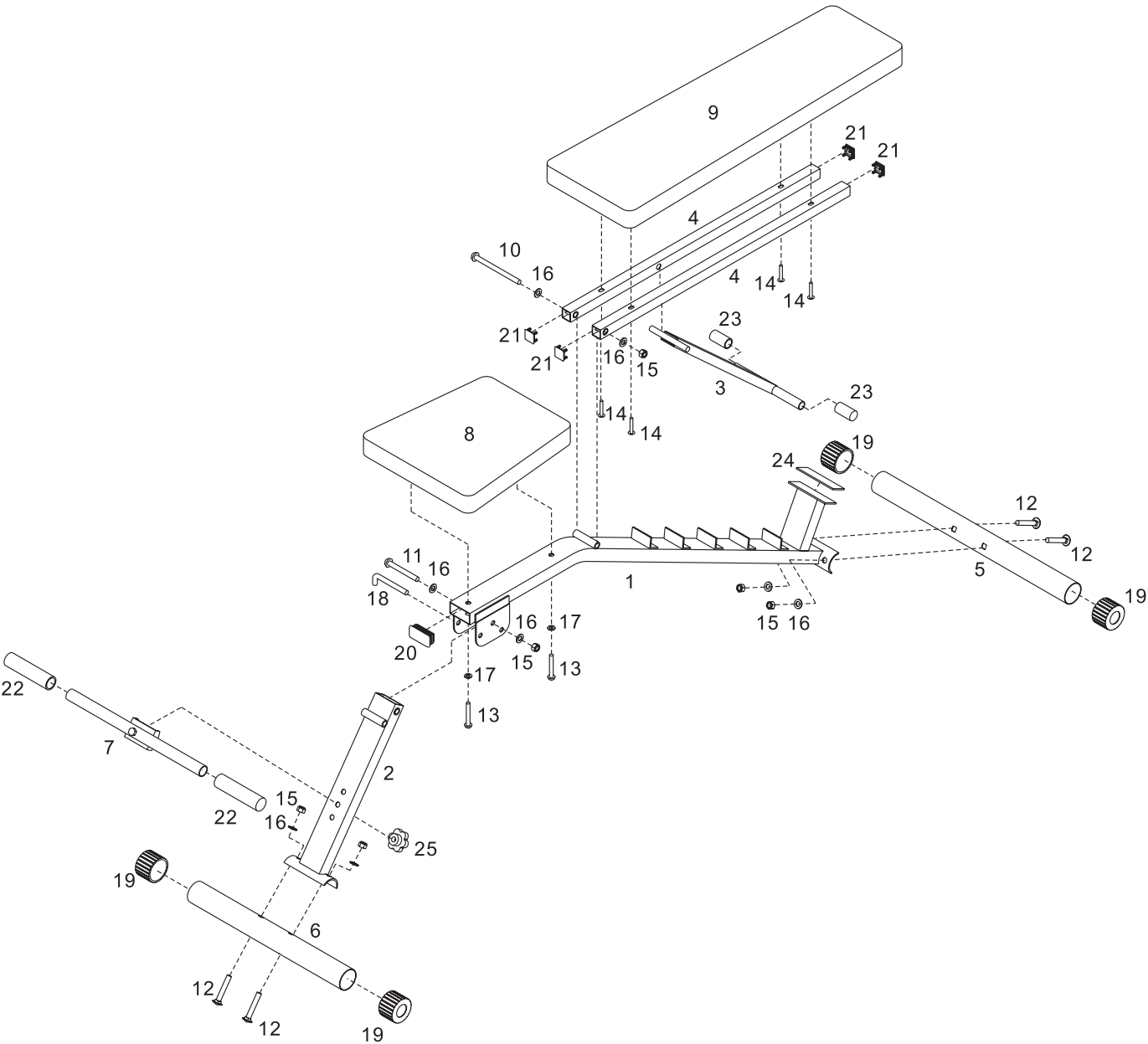


⑮ Nylon Locknut M10-BLACK Qty.:6

5. PARTS LIST / LAS PARTES / LES PIÈCES

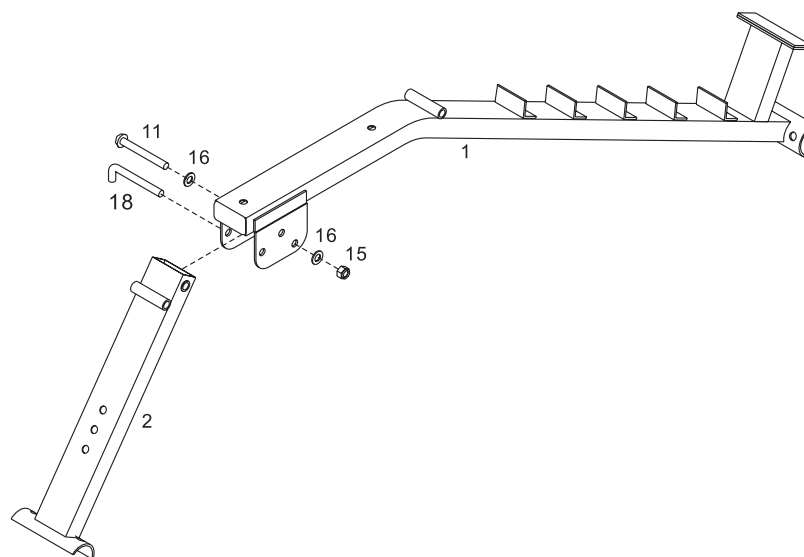
No.	Part/ Pieza/ Pièce	Description	Descripción	Description	Qty. Cant. Qté.	Pre-assembled Preensamblado Preassemble
1	PFM904N-01	Frame	Marco	Cadre	1	No
2	PFM904N-02	Front Leg	Estabilizador delantero	stabilisateur avant	1	No
3	PFM904N-03	Backrest Support Bar	Barra de soporte del respaldo	Barre d'appui du dossier	1	No
4	PFM904N-04	Backrest Tube	Tubo de respaldo	Tube de dossier	2	No
5	PFM904N-05	Rear Horizontal Beam	Estabilizador horizontal Trasero	Stabilisateur horizontal arrière	1	No
6	PFM904N-06	Front Horizontal Beam	Tubo de la Base delantera	Poteau d'Base avant	1	No
7	PFM904N-07	Cross Tube	Tubo cruzado	Tube croisé	1	No
8	PFM904N-08	Seat	Asiento	Siège	1	No
9	PFM904N-09	Backrest	Respaldo	Dossier	1	No
10	B-AP10130B	Allen Bolt, PARTIAL Thread M10 x 130mm-BLACK	Tornillo Allen, Rosca PARCIAL M10 x 130mm-NEGRO	Boulon Allen, Filetage PARTIEL M10 x 130mm -NOIR	1	No
11	B-AP1085B	Allen Bolt, PARTIAL Thread M10 x 85mm-BLACK	Tornillo Allen, Rosca PARCIAL M10 x 85mm-NEGRO	Boulon Allen, Filetage PARTIEL M10 x 85mm -NOIR	1	No
12	B-CP1063B	Carriage Bolt, PARTIAL Thread M10 x 63mm-BLACK	Perno de carro, Rosca PARCIAL M10 x 63 mm-NEGRO	Boulon de carrosserie, Filetage PARTIEL M10 x 63 mm-NOIR	4	No
13	B-AF0845B	Allen Bolt, Full Thread M08 x 45mm-BLACK	Tornillo Allen, Rosca completa M08 x 45 mm-NEGRO	Boulon Allen, Filet complet M08 x 45 mm-NOIR	2	No
14	B-PF0638B	Phillips Bolt, Full Thread M06 x 38mm-BLACK	Tornillo Phillips, Rosca completa M06 x 38 mm-NEGRO	Boulon Phillips, Filet complet M06 x 38 mm-NOIR	4	No
15	N-N10B	Nylon Locknut M10-BLACK	Contratuerca de nylon M10-NEGRO	Écrou de blocage en nylon M10-NOIR	6	No
16	W-F10B	Flat Washer M10-BLACK	Arandela Plana M10-NEGRO	Rondelle plate M10-NOIR	8	No
17	W-F08B	Flat Washer M8-BLACK	Arandela Plana M8-NEGRO	Rondelle plate M8-NOIR	2	No
18	PFMCS904BK-12	Pin-100	Clavija-100	Goupille-100	1	No
19	PFM4001-07	Φ50 Round external end cap	Tapa externa redonda Φ50	50 Embout extérieur rond	4	Yes
20	PRKCB3-05	30 x 60mm Square Inner Cap	Casquillo interior cuadrado de 30 x 60 mm	Capuchon intérieur carré 30 x 60 mm	1	Yes
21	PFM2240-32	25mm Square Inner Cap	Tapa cuadrada interior 25mm	Couvercle carré à l'intérieur de 25mm	4	Yes
22	PFMCS904BK-13	25*125mm Handle	25*125mm Agarradera	25x125mm Poignée	2	Yes
23	PFMCS904BK-14	25*45mm Handle	25*45mm Agarradera	25x45mm Poignée	2	Yes
24	PFMCS904BK-15	Rubber Strip	Tira de Goma	Bande de caoutchouc	1	Yes
25	PFMH1001-36	Knob	Perilla	Bouton	1	No
26	K-AK06	Allen Key M06 x 6mm	Llave Allen M06 x 6 mm	Clé Allen M06 x 6 mm	1	No

6. EXPLODED VIEW / DESPIECE / VUE ÉCLATÉE

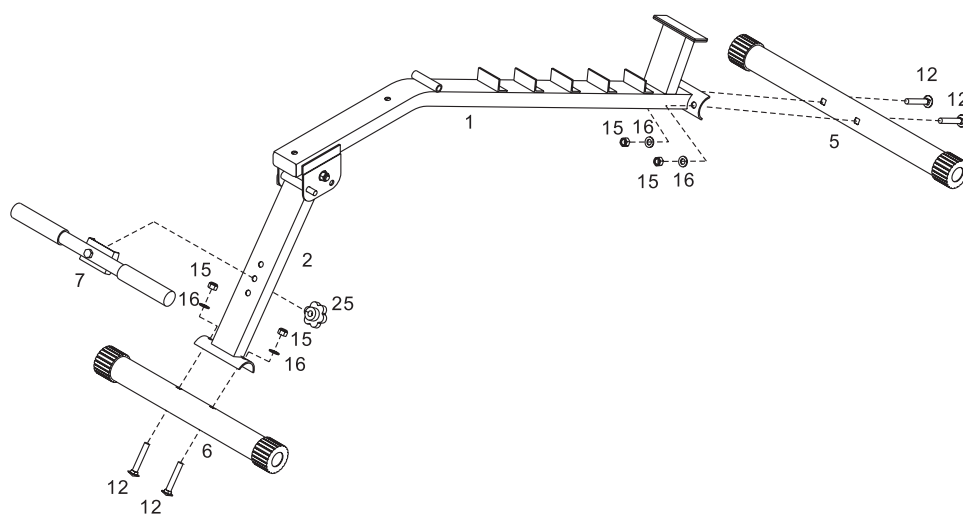


7.ASSEMBLY / ENSAMBLAJE / MONTAGE

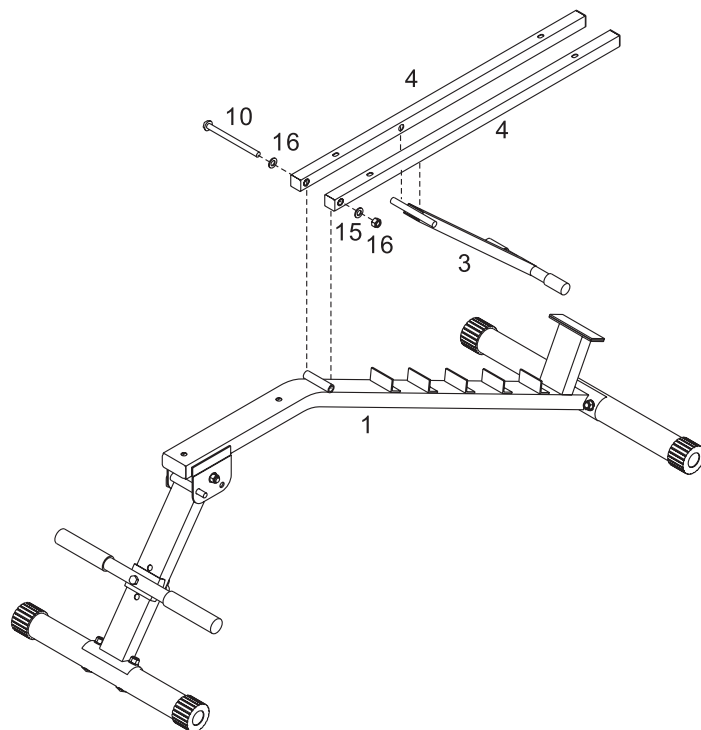
1



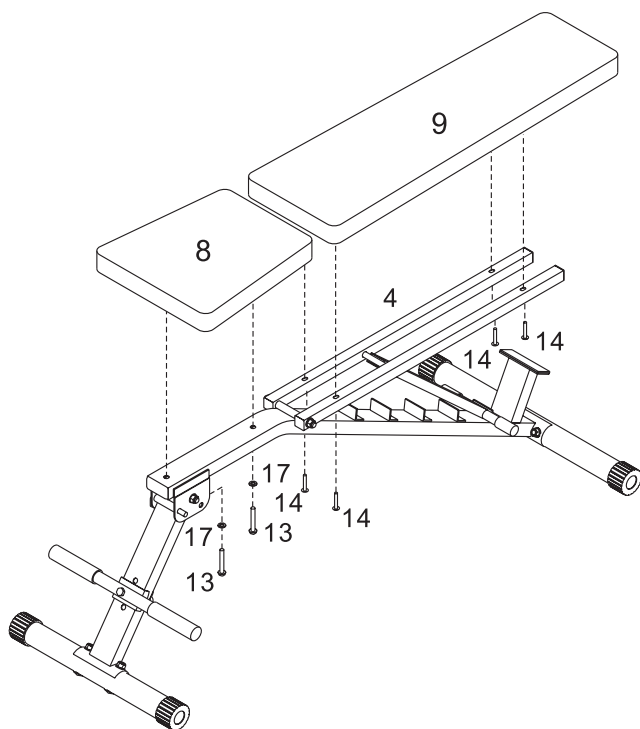
2



3



4



8. OPERATIONAL INSTRUCTIONS

Images are for reference only. Actual product may be different. Accessories not included.

INSTRUCCIONES DE USO

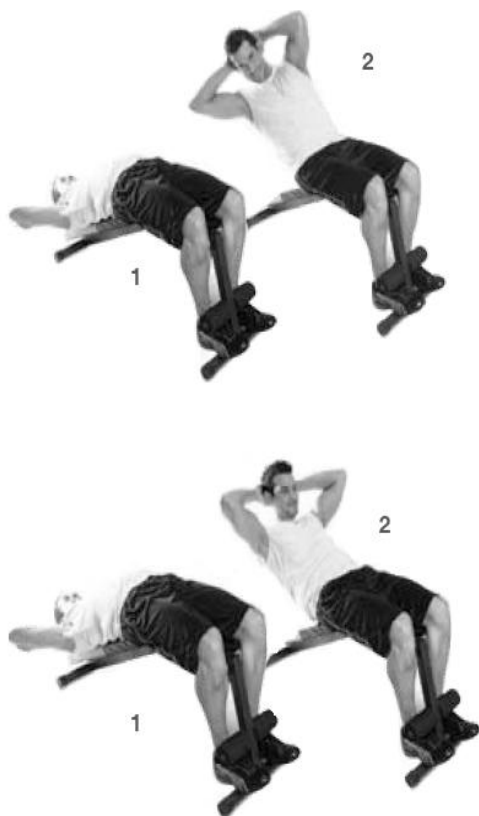
Las imágenes son sólo de referencia. El producto real puede ser diferente. Accesorios no incluidos.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Les images sont fournies à titre indicatif. Produit peut être différent. Accessoires non inclus.



Accessories not included
Accesorios no incluidos
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 minutos a 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 empiece 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.

9. DIRECTIVES EXERCICE

LA CONSTRUCTION MUSCULAIRE ET PREND DU POIDS

Contrairement à l'exercice aérobie, qui met l'accent sur l'entraînement d'endurance, l'exercice anaérobie se concentre sur l'entraînement en force. Un gain de poids progressif peut se produire lors de la construction de la taille et de la force des muscles. Tout en développant la masse musculaire, votre corps s'adapte à l'accent mis sur elle. Vous pouvez modifier votre alimentation pour inclure des aliments tels que la viande, le poisson et les légumes. Ces aliments aident les muscles à récupérer et reconstituer les éléments nutritifs importants après une séance d'entraînement intense.

MUSCLE FORCE ET L'ENDURANCE

Pour atteindre le plus grand bénéfice de l'exercice, il est important de développer un programme d'exercice qui vous permet de travailler tous les principaux groupes musculaires de façon égale. Pour augmenter la force musculaire; suivez cette recette: augmentation de la résistance et de maintenir le nombre de répétitions d'un résultats de l'exercice à une augmentation de la force musculaire. Pour tonifier votre corps; suivre le principe: abaissement de la résistance ainsi augmenter le nombre de répétitions d'un exercice se traduit par une augmentation du tonus du corps. Une fois que vous vous sentez à l'aise avec un exercice, vous pouvez changer la résistance, le nombre de répétitions, ou la vitesse à laquelle vous faites l'exercice. Il n'est pas nécessaire de changer tous les trois variables.

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 exercices différents. Sélectionner des exercices pour tous les principaux groupes musculaires, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour donner l'équilibre et de variété à vos séances d'entraînement, varier les exercices de session en session. Horaire vos séances d'entraînement pour l'heure de la journée où votre niveau d'énergie est la plus élevée. Chaque séance d'entraînement devrait être suivie par au moins un jour de repos. Une fois que vous trouverez le calendrier qui est bon pour vous, rester avec elle.

POSITION CORRECTE

Maintenir la forme correcte est un élément essentiel d'un programme d'exercice efficace. Cela nécessite déplaçant à travers la gamme complète de mouvement pour chaque exercice, et se déplaçant uniquement les parties appropriées du corps. Exercer de manière incontrôlée vous laissera épuiser.

FORMATION INTENSITÉ

Comment dur vous commencer à former dépend de votre niveau global de remise en forme. La douleur que vous ressentez peut être atténuée par la diminution de la charge que vous placez sur vos muscles et en effectuant moins d'ensembles. Pour éviter les blessures, vous devez travailler progressivement dans un programme d'exercice et de régler la charge à votre niveau de forme physique individuelle. La charge devrait augmenter votre niveau de forme augmente.

Les répétitions dans chaque série doit être effectué en douceur et sans faire de pause. L'étape d'effort de chaque répétition devraient durer environ moitié moins long que l'étape de retour. Une bonne respiration est importante. Expirez pendant la phase de l'effort de chaque répétition et inspirez pendant la course de retour. Ne tenez jamais votre souffle. Reposez-vous pendant un temps après chaque série. Les périodes de repos idéal sont:

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

Planifiez à passer les deux premières semaines se familiariser avec le matériel et l'apprentissage de la forme correcte pour chaque exercice.

REFROIDISSEMENT

Terminez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les deux bras et les jambes. Déplacez-vous lentement quand vous vous étirez ne faites pas de rebondissements. Installez-vous dans chaque étirement graduellement et aller seulement aussi loin que vous pouvez sans effort. S'étendant à la fin de chaque séance d'entraînement est un moyen efficace pour augmenter la flexibilité.

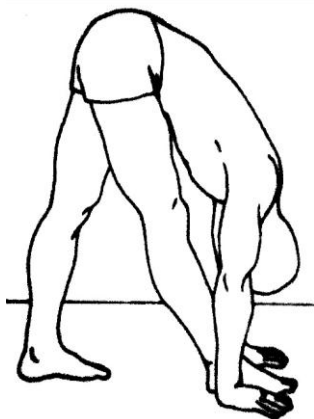
La douleur musculaire est commune, en particulier lorsque vous commencez l'exercice. Si vous êtes douloureusement mal pendant une longue période, il peut être temps de changer votre programme. Finalement, votre système musculaire se sont habitués à l'effort et la contrainte placée sur elle.

RESTER MOTIVÉ

Pour la motivation, garder une trace de chaque séance d'entraînement. Inscrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de séries et de répétitions terminées. Enregistrez votre poids et mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous, la clé pour atteindre les 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



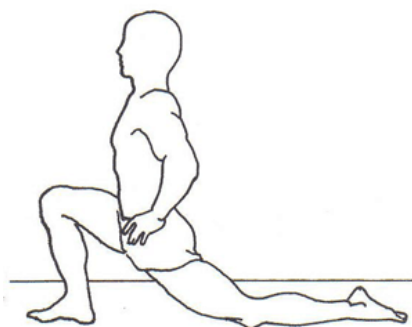
Hamstring Stretch
Estiramiento isquiotibiales
Étirement ischio-jambier



Groin Stretch
Estiramiento ingle
Étirement de l'aîne



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

L'innocuité et l'intégrité de la conception dans la machine peut être seulement maintenu quand on les examine régulièrement et réparé. Il est de la responsabilité de l'utilisateur / propriétaire de s'assurer que l'entretien régulier est effectué. Porté ou des composants endommagés doivent être remplacés immédiatement et cesser d'utiliser l'équipement jusqu'à ce que la réparation est effectuée.

1. Essuyez la machine régulièrement pour éviter l'accumulation de poussière.
2. Utilisez un chiffon humide sur les pièces en plastique uniquement, utilisez un chiffon sec sur des cadres métalliques.
3. Essuyer tout rembourrage avec un chiffon humide si nécessaire.
4. Évitez les nettoyants acides avec du chlore, et des produits de nettoyage contenant des agents abrasifs qui peuvent rayer ou endommager l'équipement
5. Vérifiez régulièrement pour assurer toutes les pièces sont bien serrés et en bon état de fonctionnement. Si une pièce est endommagé, ne pas utiliser jusqu'à ce que la partie est remplacé ou réparé.
6. Inspectez toutes les étiquettes pour plus de lisibilité. Cela inclut les autocollants d'avertissement et de prudence. Remplacez-les au besoin.
7. Vérifiez que tous les réglages peuvent être effectués dans chaque position.

11. LIMITED WARRANTY

This warranty applies to products purchased in the CONTIGUOUS UNITED STATES and covers your product against defects in Materials, and workmanship when used for the intended purpose under normal use and conditions, provided that the product receives normal maintenance and care. The warranty is for the original owner only. This warranty covers defects in material or craftsmanship for 30 days from date of purchase. Sales receipt required. This warranty does not cover pads, rollers, rubber pieces, bolts or nuts unless missing or damaged in original box. It 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. Manufacturer will provide a replacement part at no charge for any part found defective in materials or workmanship during the specified warranty period. Under no circumstances will the manufacturer be responsible for damages or failures that occur as a result of improper assembly or failure to operate the product correctly. This warranty does not cover misuse, neglect, accident, alterations, or repairs made by an unauthorized service representative. **Warranty voided outside of the United States.** Proof of purchase is required for all warranty claims. 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. **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.

GARANTÍA LIMITADA

Esta garantía cubre productos comprados en LOS ESTADOS UNIDOS en contra de defectos de material y la elaboración del producto cuando el producto es usado con el propósito para el cual fue fabricado y bajo una forma y circunstancias normales y a condición de que el producto reciba mantenimiento y cuidados normales. Esta garantía aplica solo al dueño original. Esta garantía cubre defectos en materiales y mano de obra durante 30 días a partir de la fecha de compra. Recibo de venta necesario. Esta garantía no cubre los cojines, rodillos, piezas de goma, tornillos o tuercas a menos que falten o hallan sido dañados en su caja original. No cubre los daños debidos al mal uso o por exceder la capacidad de peso recomendado. La garantía no es válida en casos donde el producto sea utilizado de forma comercial. CAP proveerá, sin ningún costo, reemplazos de partes que sean encontrados defectuosas en cuestión de materiales o de construcción durante los términos de esta garantía. Bajo ninguna circunstancia el fabricante será responsable por daños o perjuicios que resulten del uso o de ensamble inadecuado del producto. Esta garantía no cubre el mal uso, descuido, abandono, accidente, alteraciones o reparaciones hechas por un representante no autorizado. **Garantía no válida fuera de los Estados Unidos.** La prueba de compra es necesaria para todos los reclamos. El uso de este producto crea un contrato entre el fabricante y el usuario de resolver cualquier disputa reclamación o controversia que resulte en relación a este producto, incluyendo la validez de esta cláusula de arbitraje, a través de arbitraje obligatorio. El juicio máximo de todas las causas de acción será limitada a \$10,000. Ambas partes entienden y están de acuerdo en que al usar este producto, ellos eligen arbitraje en lugar de pelear en corte para resolver cualquier disputa. Si el comprador elige no ser parte de este contrato, puede regresar este producto antes de usarlo. **IMPORTANT:** Para servirle mejor, esté preparado para proporcionar, el número y nombre de este y el número de piezas en este manual.

GARANTIE LIMITÉE

Cette garantie couvre les produits achetés aux ÉTATS-UNIS contre les défauts de matériaux et de fabrication du produit lorsque le produit est utilisé aux fins pour lesquelles ils ont été fabriqués et sous une forme et dans des circonstances normales et à condition que le produit est mis à jour et les soins normale. Cette garantie s'applique uniquement au propriétaire original. Cette garantie couvre les défauts de matériaux et de fabrication pendant 30 jours à compter de la date d'achat. Reçu de vente requis. Cette garantie ne couvre pas les coussinets, rouleaux, pièces en caoutchouc, vis ou écrous, sauf s'ils sont manquants ou endommagés dans sa boîte d'origine. Les dommages dus à une mauvaise utilisation ou de dépasser le poids recommandé. La garantie ne s'applique pas dans les cas où le produit est utilisé commercialement. Fabricant fournira sans frais, les pièces de rechange sont défectueuses en termes de matériaux ou de fabrication pendant la durée de la garantie. En aucun cas, le fabricant peut être tenu responsable des dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou l'assemblage du produit. Cette garantie ne couvre pas les abus, négligence, abandon, accident, modification ou réparation effectuée par un revendeur non agréé. **Garantie non valable en dehors des États-Unis.** L'utilisation de ce produit crée un contrat entre le fabricant et l'utilisateur de régler toute réclamation ou controverse découlant des différends dans le cadre de ce produit, y compris la validité de cette clause d'arbitrage, par arbitrage contraignant. Le procès complet de toutes les causes d'action sera limité à \$10.000. Les deux parties comprennent et conviennent que l'utilisation de ce produit, ils choisissent l'arbitrage au lieu de battre en cour pour régler tout différend. Si l'acheteur choisit de ne pas faire partie de ce contrat, vous pouvez retourner le produit avant utilisation. **IMPORTANT :** Pour mieux vous servir, être prêt à fournir le numéro et le nom du produit et la description de la pièce dans ce manuel.

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 ensamble? ¿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)

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)