

NOTE:
PLEASE READ ALL
INSTRUCTIONS CAREFULLY
BEFORE USING THIS
PRODUCT

NOTE:
VEUILLEZ LIRE LES
INSTRUCTIONS
ATTENTIVEMENT AVANT
D'UTILISER CE PRODUIT

TABLE OF CONTENTS /
TABLE DES MATIÈRES

SAFETY NOTICE /
PRÉCAUTIONS
IMPORTANTES

ASSEMBLY INSTRUCTION /
ASSEMBLAGE

PARTS LIST / LISTE DES
PIÈCES

WARRANTY / GARANTIE

ORDERING PARTS / PIÈCES
DE RECHANGE

Model / Modèle
SM-4008

Retain This Manual for
Reference / Conserver ce
manuel comme référence

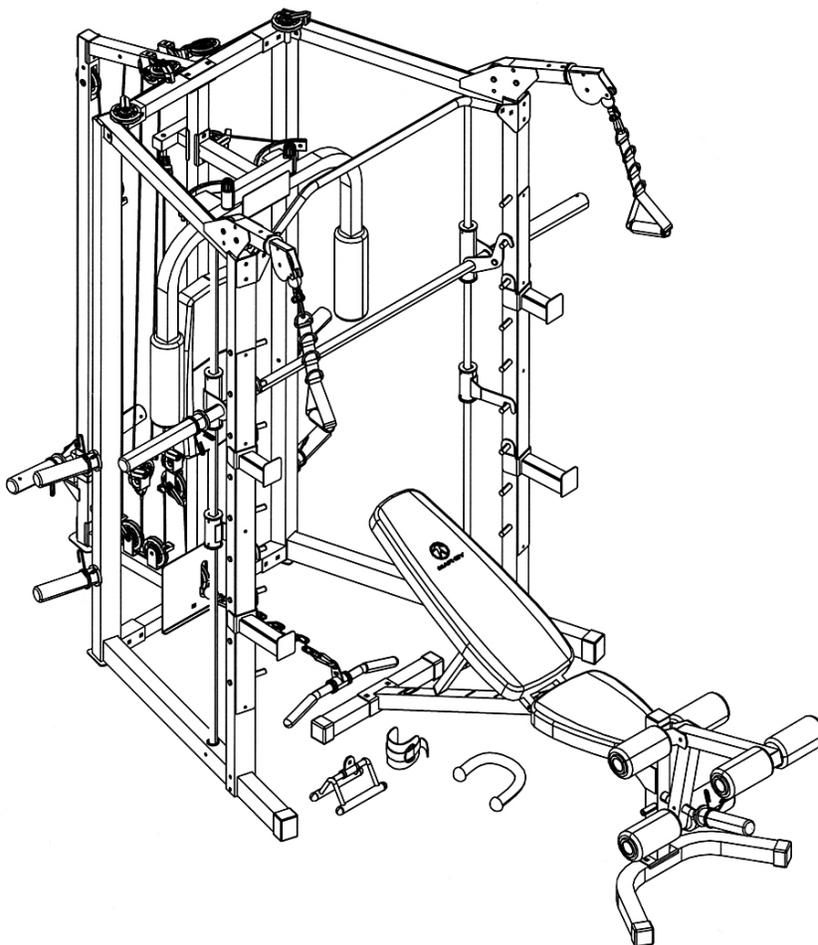
210409

ASSEMBLY & OWNER'S
MANUAL / MANUEL DU
PROPRIÉTAIRE



MARCY®

MARCY® SMITH MACHINE SM-4008



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

ATTENTION! Veuillez lire attentivement le Manuel de l'utilisateur avant d'assembler cet appareil.

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
FREE AND TRAINING AREA	6
IMPORTANT ASSEMBLY INSTRUCTION	7
CABLE ASSEMBLY INSTRUCTION	10
WEIGHT CAPACITY AND DIMENSION	26
CARE AND MAINTENANCE	26
OPERATING NOTES	27
WEIGHT RESISTANCE CHART	28
SMITH MACHINE PARTS LIST	29
SMITH MACHINE EXPLODED DIAGRAM	32
BENCH PARTS LIST	33
BENCH EXPLODED DIAGRAM	34
WARRANTY	35
ORDERING PARTS	35

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for selecting MARCY SMITH MACHINE SM-4008 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.**

WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. IMPEX INC. ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

EXERCISE GUIDELINES

Building Muscle and Gaining Weight

Unlike aerobic exercise, which emphasizes endurance training, anaerobic exercise focuses on strength training. A gradual weight gain can occur while building the size and strength of muscles. While developing muscle mass, your body adapts to the stress placed upon it. You can modify your diet to include foods such as meat, fish and vegetables. These foods help muscles recover and replenish important nutrients after a strenuous workout.

Muscle Strength and Endurance

To achieve the greatest benefit from exercise, it is important to develop an exercise program that allows you to work all of the major muscle groups equally.

To increase muscle strength, follow this principle:

Increasing resistance and maintaining the number of repetitions of an exercise results in increased muscle strength.

To tone your body, follow this principle: Decreasing resistance plus increasing the number of repetitions of an exercise results in increased body tone.

Once you feel comfortable with an exercise, you can change the resistance, the number of repetitions, or the speed at which you do the exercise. It is not necessary to change all three variables. For example, let's say that you are training at 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.

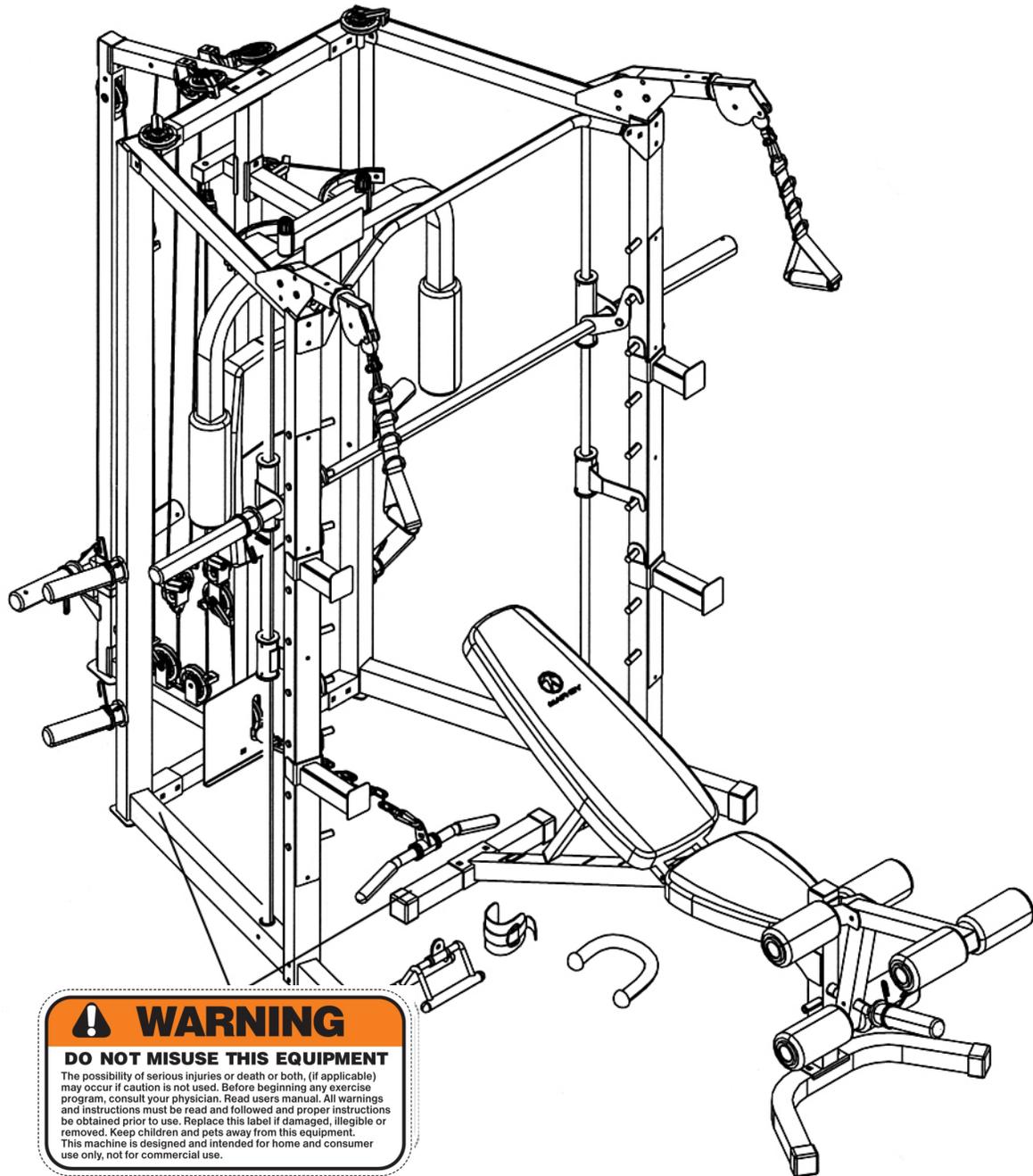
Drinking Water

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

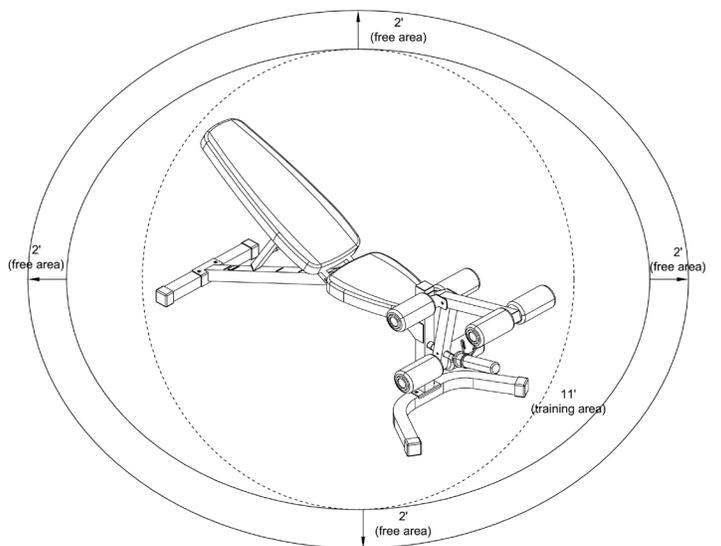
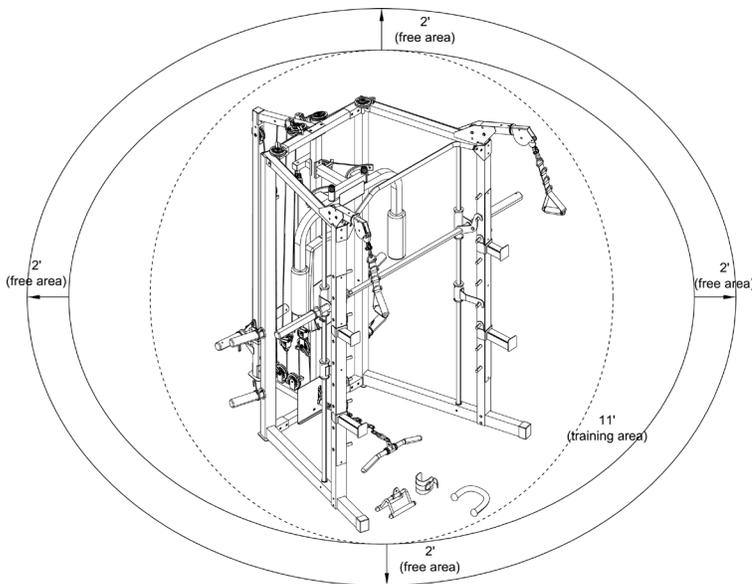
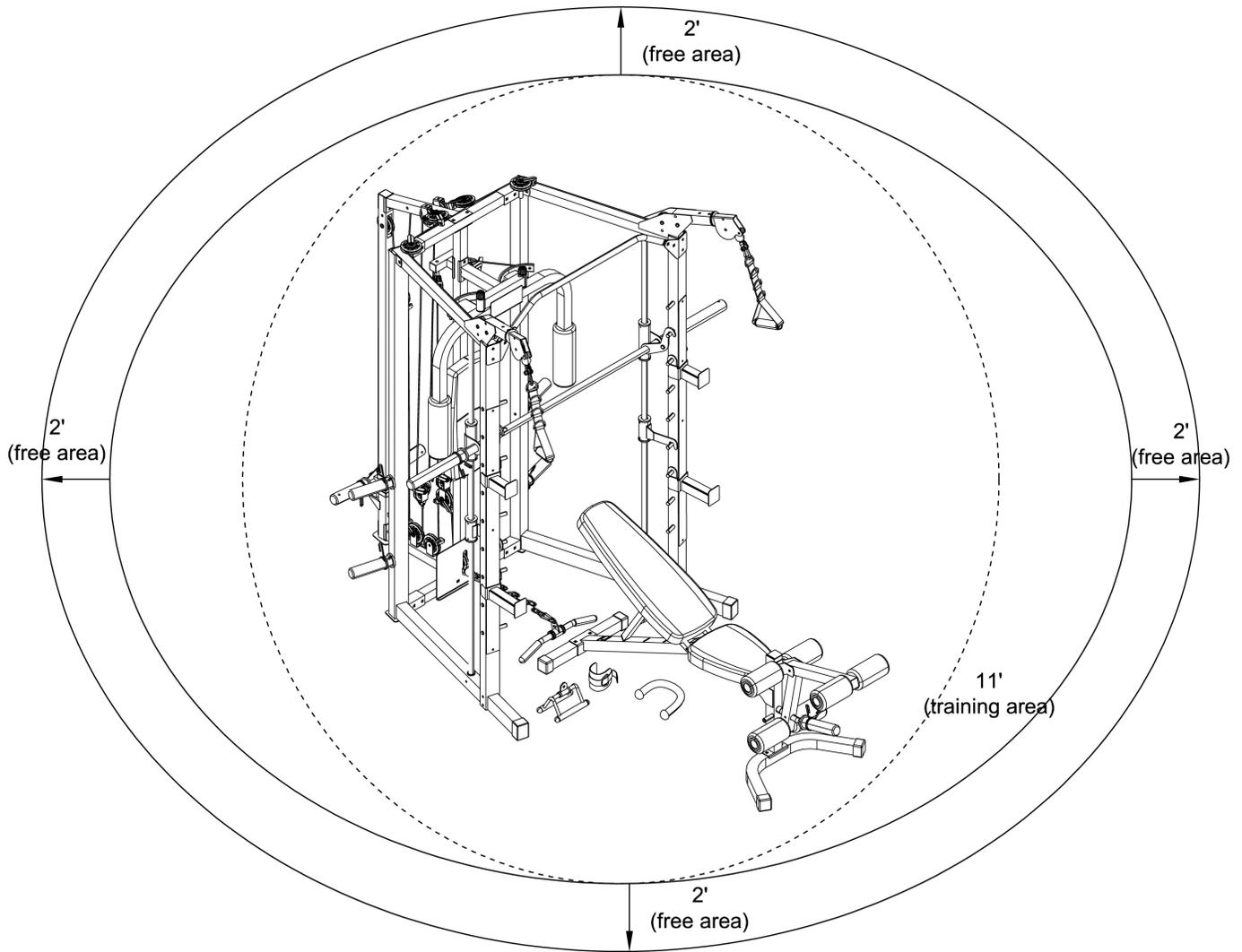
Although you may not feel like doing it, taking a rest day at least once a week is important because it gives your body a chance to heal itself. Continuously working your muscles will result in over-training, which will not benefit you in the long run.

WARNING LABEL PLACEMENT



The warning labels shown here have been placed on the Base Frame, Rear Stabilizer. 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.

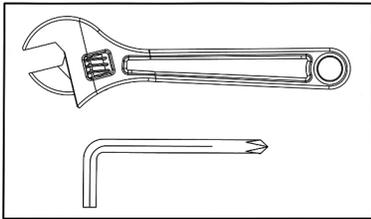
FREE AND TRAINING AREA



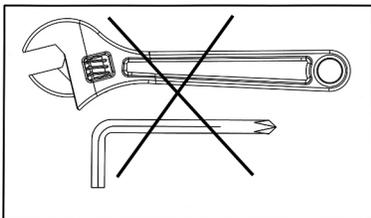
IMPORTANT ASSEMBLY INFORMATION

- ❖ 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.

- ❖ **Inspect and ensure all bolts and Nuts are fastened after the equipment is completely assembled.**

Assemble with correct Hardware Pack

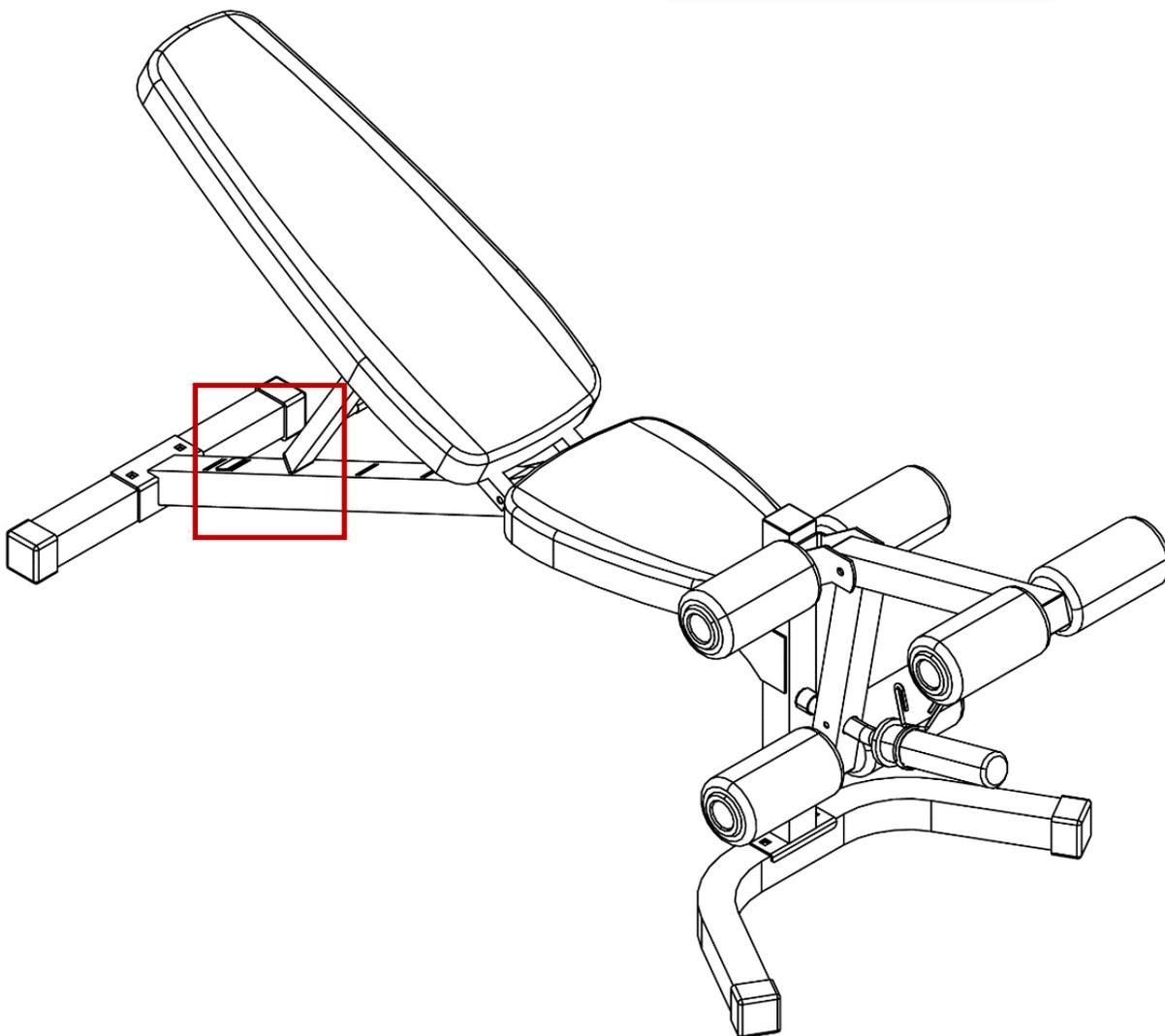
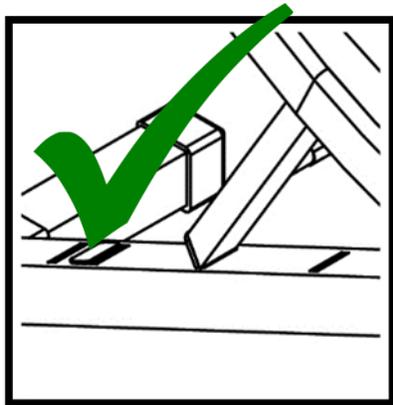
- ❖ **Only use the hardware packs marked “For Smith Machine” to assemble Smith Machine.**
- ❖ **Only use the hardware packs marked “For Bench” to assemble Bench.**

Tools

Tools required for assembling this equipment: Allen Wrenches (provided by manufacturer), and Adjustable Wrench, or Socket Wrench, or Ratchet Wrench.

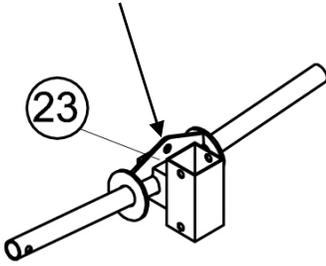
NOTE: It is strongly recommended that this machine be assembled and moved by two or more people to avoid possible injury.

Please ensure that the incline support arm is properly and fully seated and engaged with the frame slot before engaging in any exercise.



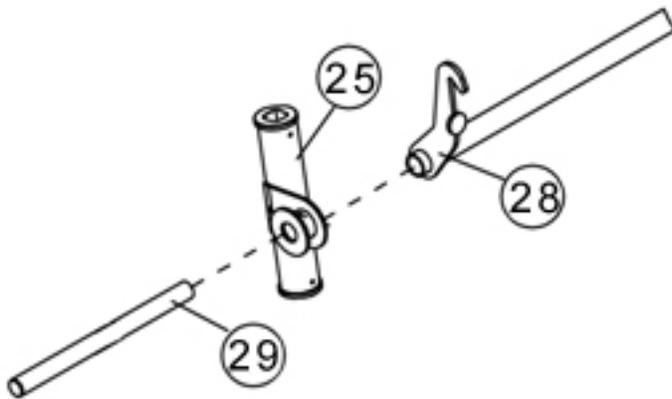
Assemble Sliding Weight Post in assembly Step-6

The **triangular bracket** on the Sliding Weight Post (Part #23) must be facing up and toward to back.



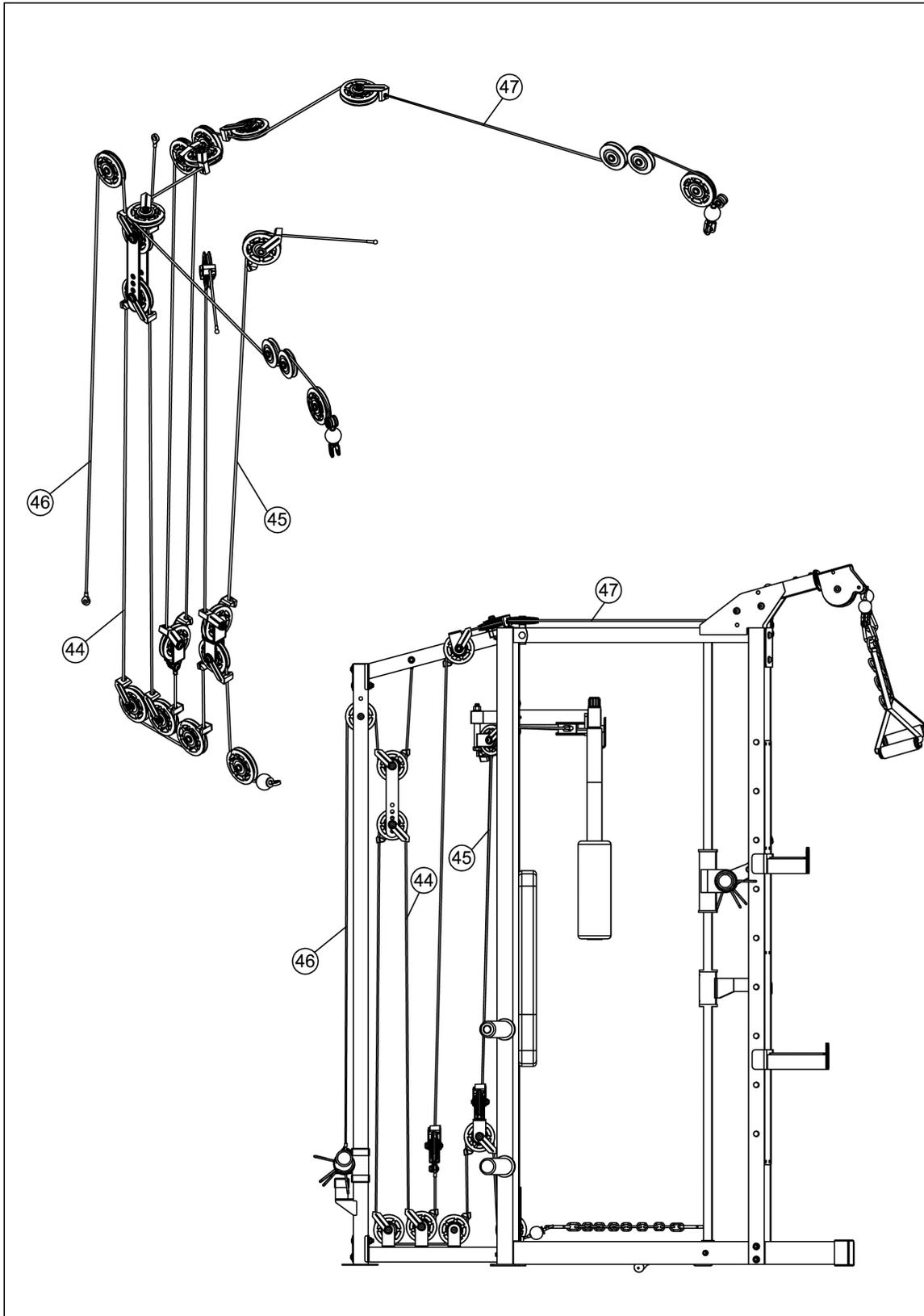
Weight Bar Assembly Note

NOTE: Help of another person is strongly recommended for this step. Place the Lifting Sleeve (#28) in between the two Safety Stop Frames (#25). Align the holes. Insert the Weight Bar (#29) into the Safety Stop Frame from one end and through the Lifting Sleeve (#28) to the other Safety Stop Frame on the opposite side. Secure the Weight Bar to each Safety Stop Frame with two pre-installed M8 x 3/8" Allen Bolts (#104) on each Safety Stop Frame. Ensure the Bolts are fastened so the Weight Bar won't slide through the Safety Stop Frame.



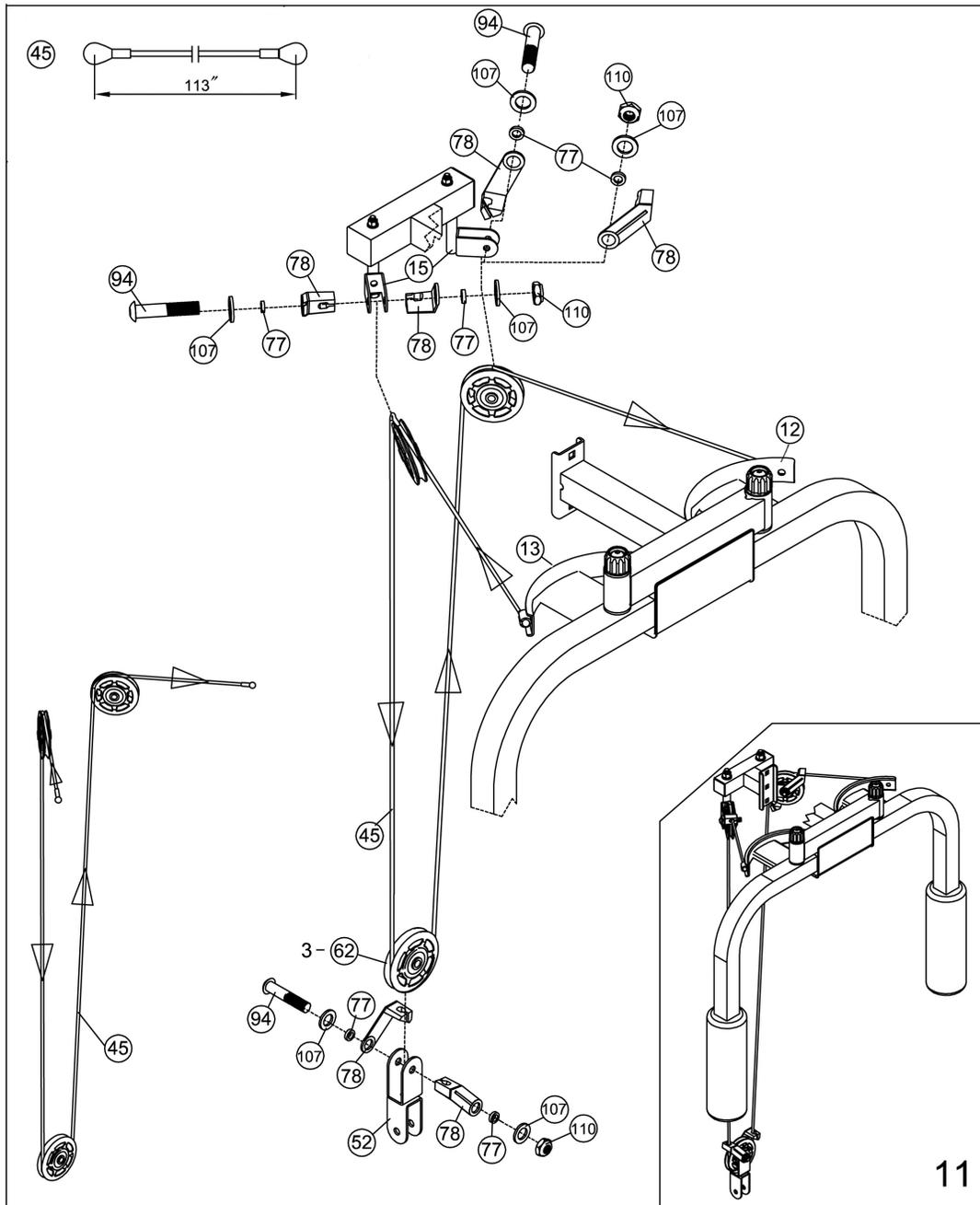
SMITH MACHINE CABLE ASSEMBLY INSTRUCTION

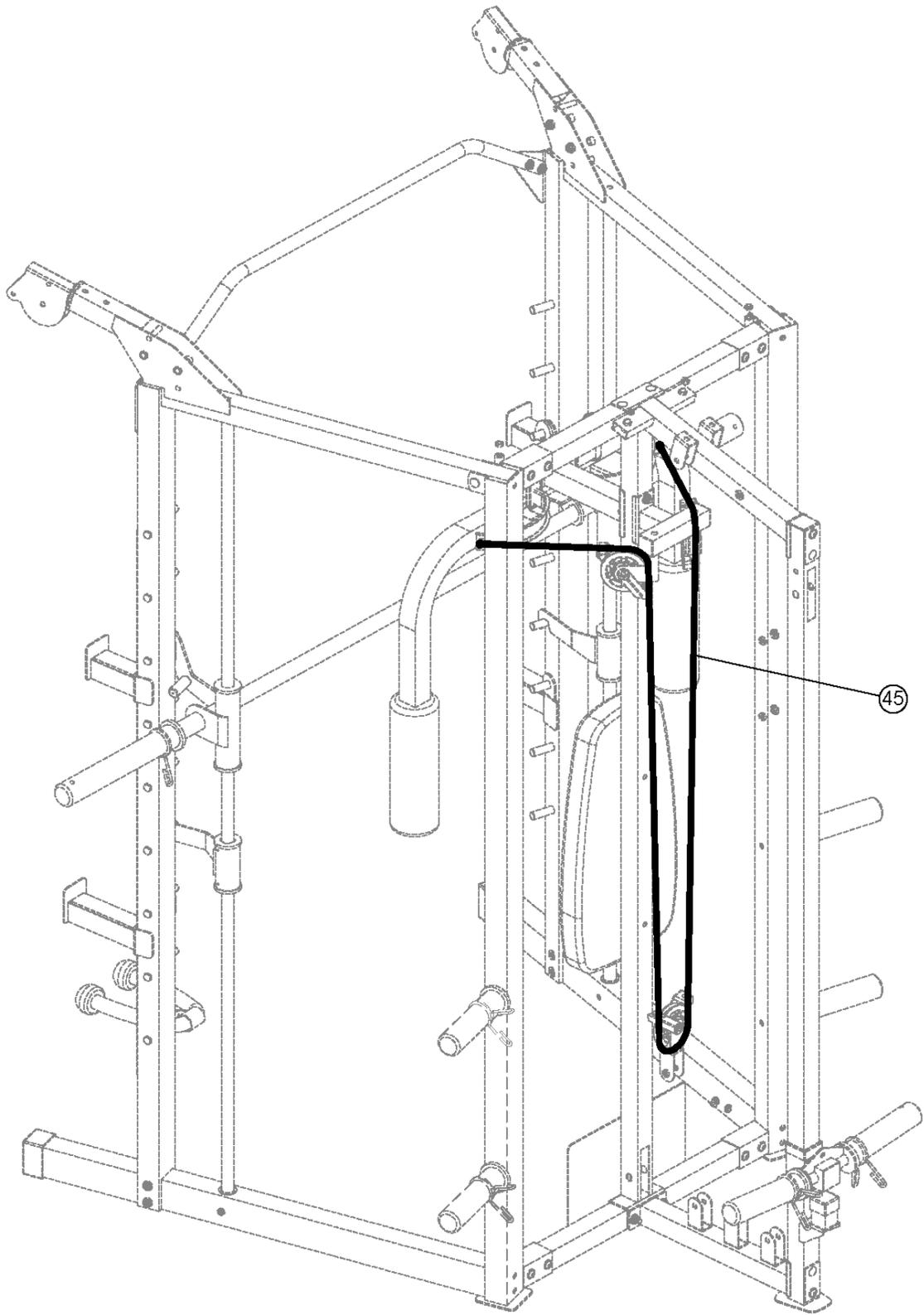
Cable Loop Diagram



Butterfly Cable assembly instruction Step-11, Step-11A

- A.) Attach one end of 113" Butterfly Cable (#45) to the clip on Right Butterfly (#13). Draw the Cable to the right Swivel Pulley Bracket (#15).
- B.) Attach a Pulley (#62) and two Cable Retainers (#78) to the Bracket. Secure them with one M10 x 2" Allen Bolt (#94), two $\text{\textcircled{O}} \frac{3}{4}$ " Washers (#107), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- C.) Draw the Cable around the Pulley then downward. Attach an Angled Floating Pulley Bracket (#52) to the Cable. Repeat Procedure B above to install a Pulley. Let the Bracket hanging for now.
- D.) Draw the Cable around the Pulley then upward to the left Swivel Pulley Bracket. Repeat Procedure B above to install a Pulley to the Bracket.
- E.) Draw the Cable around the Pulley then clip to the Left Butterfly (#12).

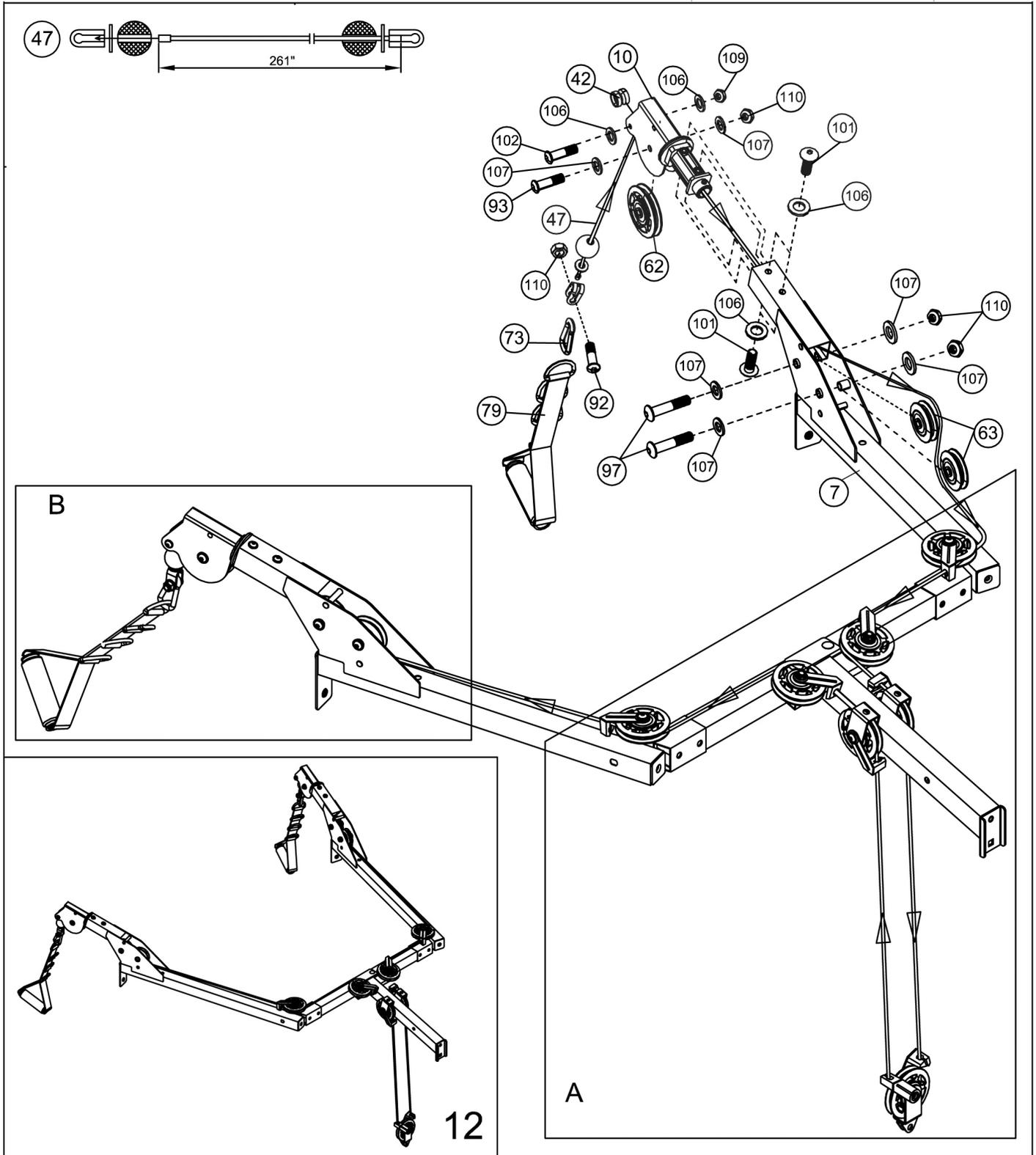




11-A

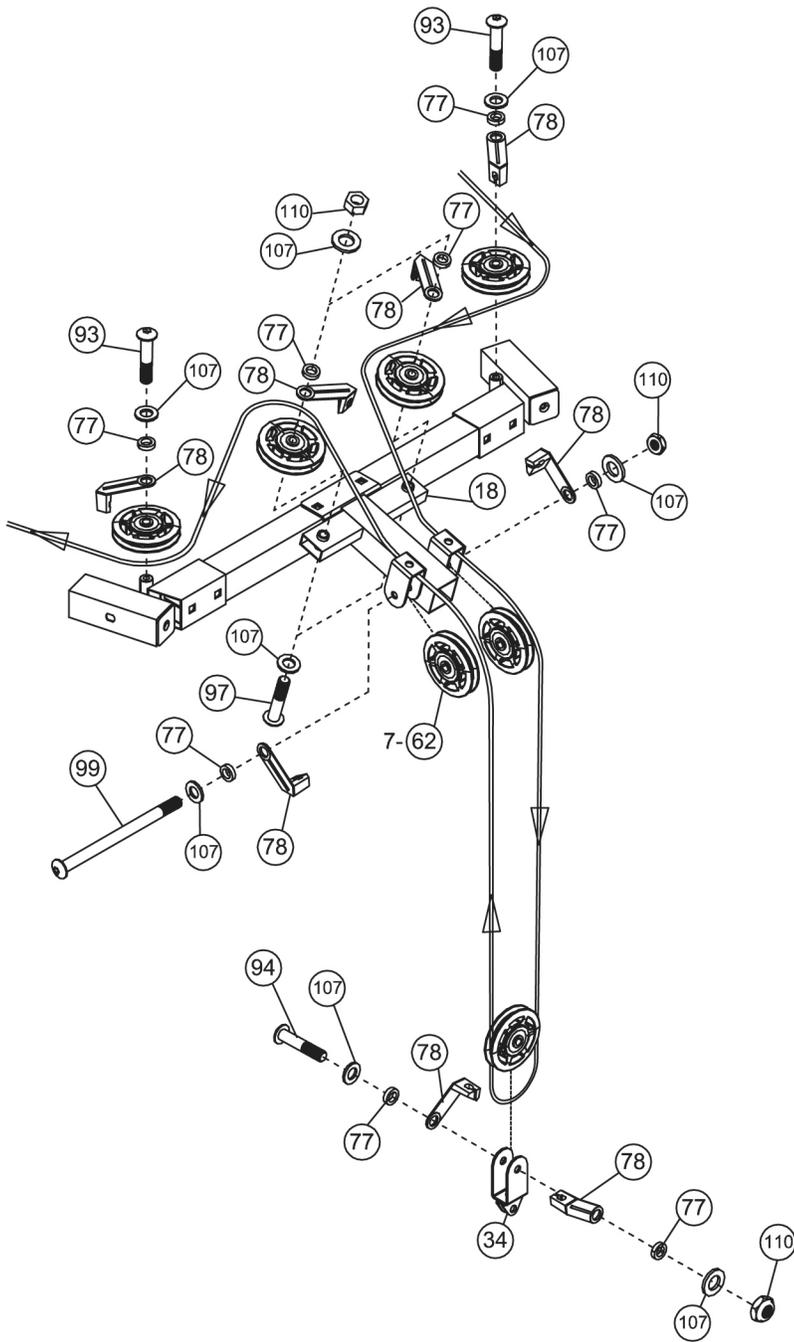
Upper Cable assembly instruction Step-12

- A.) Attach one Cross-over Swivel Pulley Bracket (#10) to right Upper Side Frame (#7). Secure it with four M8 x $\frac{3}{8}$ " Allen Bolts (#101) and four $\text{\O} \frac{5}{8}$ " Washers (#106).
- B.) Attach a Pulley (#62) to the right Swivel Bracket and secure it with one M10 x $1 \frac{3}{4}$ " Allen Bolt (#93), two $\text{\O} \frac{3}{4}$ " Washers (#107), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- C.) Remove the U-shaped Connector, Big Washer, and Ball Stopper from one end of the 266" Upper Cable (#47).
- D.) Insert the open end of Upper Cable through the right Swivel Bracket. Draw the Cable over the Pulley and pull it toward the back of the machine.
- E.) Attach a Cable Roller (#42) to the right Swivel Bracket. Secure it with one M8 x $1 \frac{5}{8}$ " Allen Bolt (#102), two $\text{\O} \frac{5}{8}$ " Washers (#106), and one M8 Aircraft Nut (#109).
- F.) Attach a Small Pulley (#63) to the opening on the right Upper Side Frame (#7). Secure it with one M10 x $2 \frac{3}{4}$ " Allen Bolt (#97), two $\text{\O} \frac{3}{4}$ " Washers (#107), and one M10 Aircraft Nut (#110). Draw the Cable around the top of the Small Pulley.
- G.) Attach another Small Pulley to the opening next to the Small Pulley installed in Procedure F. Secure it with one M10 x $2 \frac{3}{4}$ " Allen Bolt (#97), two $\text{\O} \frac{3}{4}$ " Washers (#107), and one M10 Aircraft Nut (#110). Draw the Cable under the Small Pulley to an open pulley shaft.
- H.) Connect a Single Handle (#79) to the Cable End under the right Swivel Pulley Bracket with a Hook (#73). Secure the Hook to the U-shaped Connector with one M10 x $1 \frac{1}{8}$ " and one M10 Aircraft Nut (#110).



Upper Cable assembly instruction Step-12A

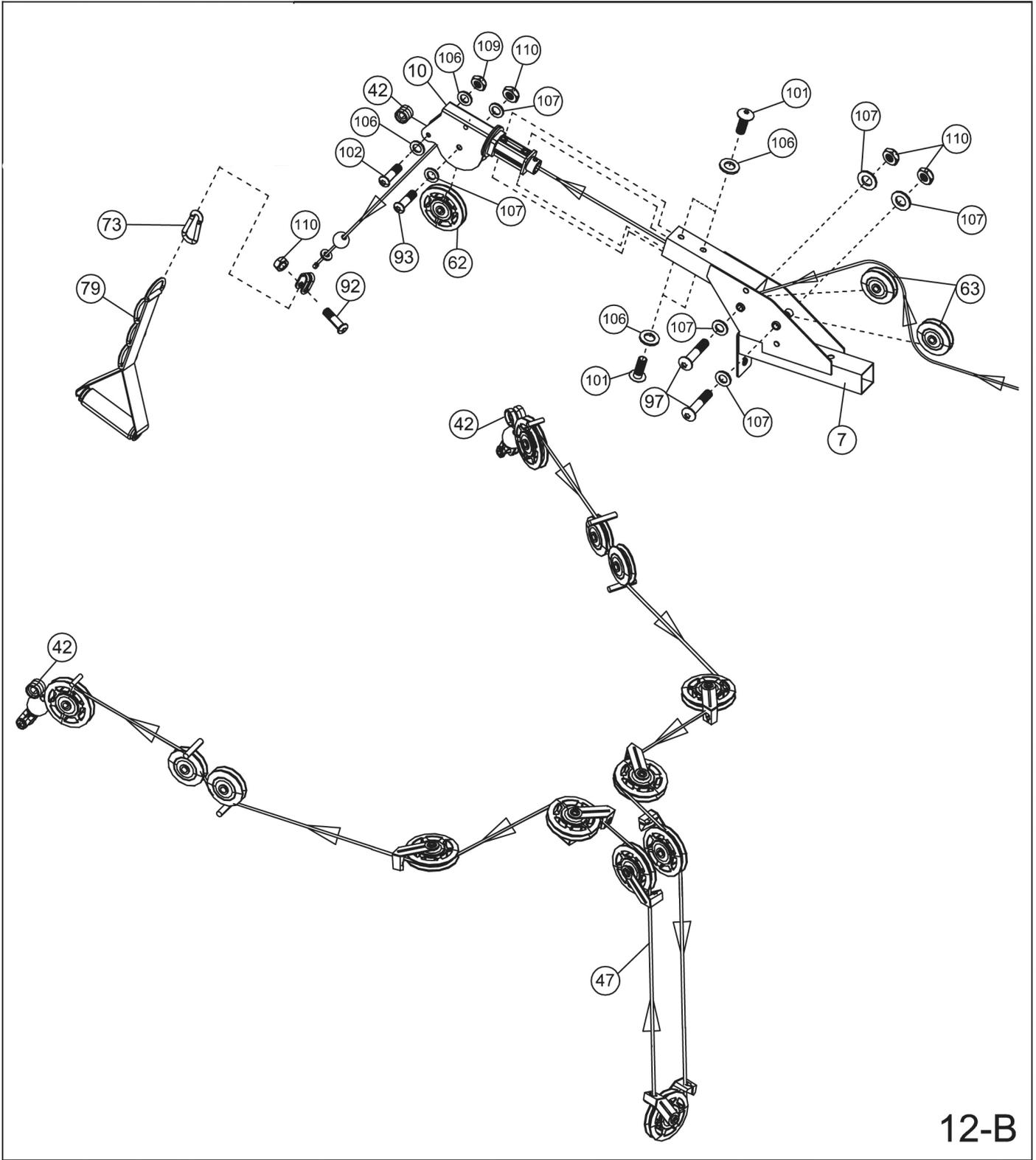
- A.) Attach a Pulley (#62) to the open pulley shaft. Secure it with one M10 x 1 $\frac{3}{4}$ " Allen Bolt (#93), one $\text{\O} \frac{3}{4}$ " Washer (#107), and one Cable Retainer (#78).
- B.) Draw the Cable around the Pulley then to the next open pulley shaft on Rear Upper Frame (#18). Attach a Pulley to the open shaft. Secure it with one M10 x 2 $\frac{3}{4}$ " Allen Bolt (#97), two $\text{\O} \frac{3}{4}$ " Washers (#107), one Cable Retainer (#78), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- C.) Draw the Cable around the Pulley and to the open bracket on right side of the Rear Upper Frame (#18). Attach a Pulley (#62) to the bracket. Secure it with one M10 x 5" Allen Bolt (#99), one Cable Retainer (#78), two $\text{\O} \frac{3}{4}$ " Washers (#107), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- D.) Draw the Cable around the Pulley and then downward. Attach a Pulley to a Single Floating Pulley Bracket (#34). Secure the Pulley with one M10 x 2" Allen Bolt (#94), two $\text{\O} \frac{3}{4}$ " Washers (#107), two Cable Retainers (#78), and one M10 Aircraft Nut (#110). Draw the Cable around the Pulley and upward to the open bracket on the left side of the Rear Upper Frame. Let the Pulley hanging for now.
- E.) Remove the M10 x 5" Allen Bolt (#99), Nut, and Washer installed in Procedure C. Attach a Pulley onto the M10 x 5" Allen Bolt, then attach a Cable Retainer (#78) to the Pulley, and secure with the removed Washer and Nut.
- F.) Draw the Cable to an open shaft on Rear Upper Frame. Secure it with M10 x 2 $\frac{3}{4}$ " Allen Bolt (#97), two $\text{\O} \frac{3}{4}$ " Washers (#107), one Cable Retainer (#78), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- G.) Draw the Cable to next open shaft. Attach a Pulley to the open shaft. Secure it with one M10 x 1 $\frac{3}{4}$ " Allen Bolt (#93), one $\text{\O} \frac{3}{4}$ " Washer (#107), and one Cable Retainer (#78).
- H.) Draw the Cable to the opening on the left Upper Side Frame (#7).



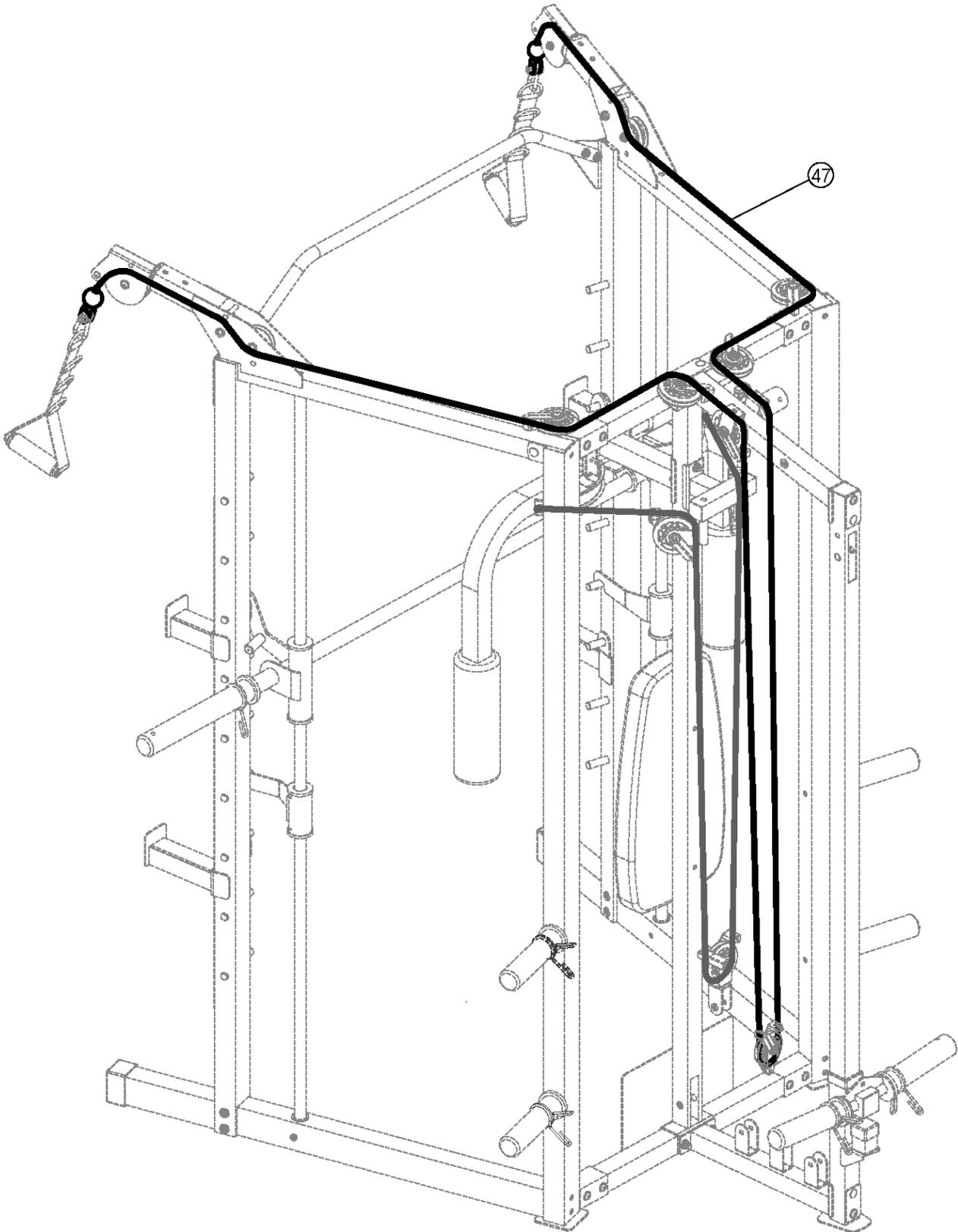
12-A

Upper Cable assembly instruction Step-12B, Step-12C

- A.) Attach a Small Pulley to the opening on left Upper Side Frame (#7). Secure the Small Pulley with one M10 x 2 $\frac{3}{4}$ " Allen Bolts (#97), two $\varnothing \frac{3}{4}$ " Washers (#107), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- B.) Draw the Cable under the Small Pulley and then pull up.
- C.) Attach a Small Pulley to the next opening. Secure it with one M10 x 2 $\frac{3}{4}$ " Allen Bolts (#97), two $\varnothing \frac{3}{4}$ " Washers (#107), and one M10 Aircraft Nut (#110). Draw the Cable around the top of the Small Pulley.
- D.) Attach a Cross-over Swivel Pulley Bracket (#10) to the right Upper Side Frame (#7). Secure it with four M8 x $\frac{3}{8}$ " Allen Bolts (#101) and four $\varnothing \frac{5}{8}$ " Washers (#106).
- E.) Attach a Pulley to the Swivel Pulley. Secure it with one M10 x 1 $\frac{3}{4}$ " Allen Bolt (#93), two $\varnothing \frac{3}{4}$ " Washers (#107), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- F.) Draw the Cable around the top of the Pulley and through to the outside of Swivel Bracket. Attach a Cable Roller (#42) to the left Swivel Bracket. Secure it with one M8 x 1 $\frac{5}{8}$ " Allen Bolt (#102), two $\varnothing \frac{5}{8}$ " Washers (#106), and one M8 Aircraft Nut (#109).
- G.) Re-install the Ball Stopper; Big Washer, and the U-shaped Connector to the end of the Cable.
- H.) Connect a Single Handle (#79) to the end of the Cable with a Hook (#73). Secure the Hook to the U-shaped Connector with one M10 x 1 $\frac{1}{8}$ " Allen Bolt (#92) and M10 Aircraft Nut (#110).



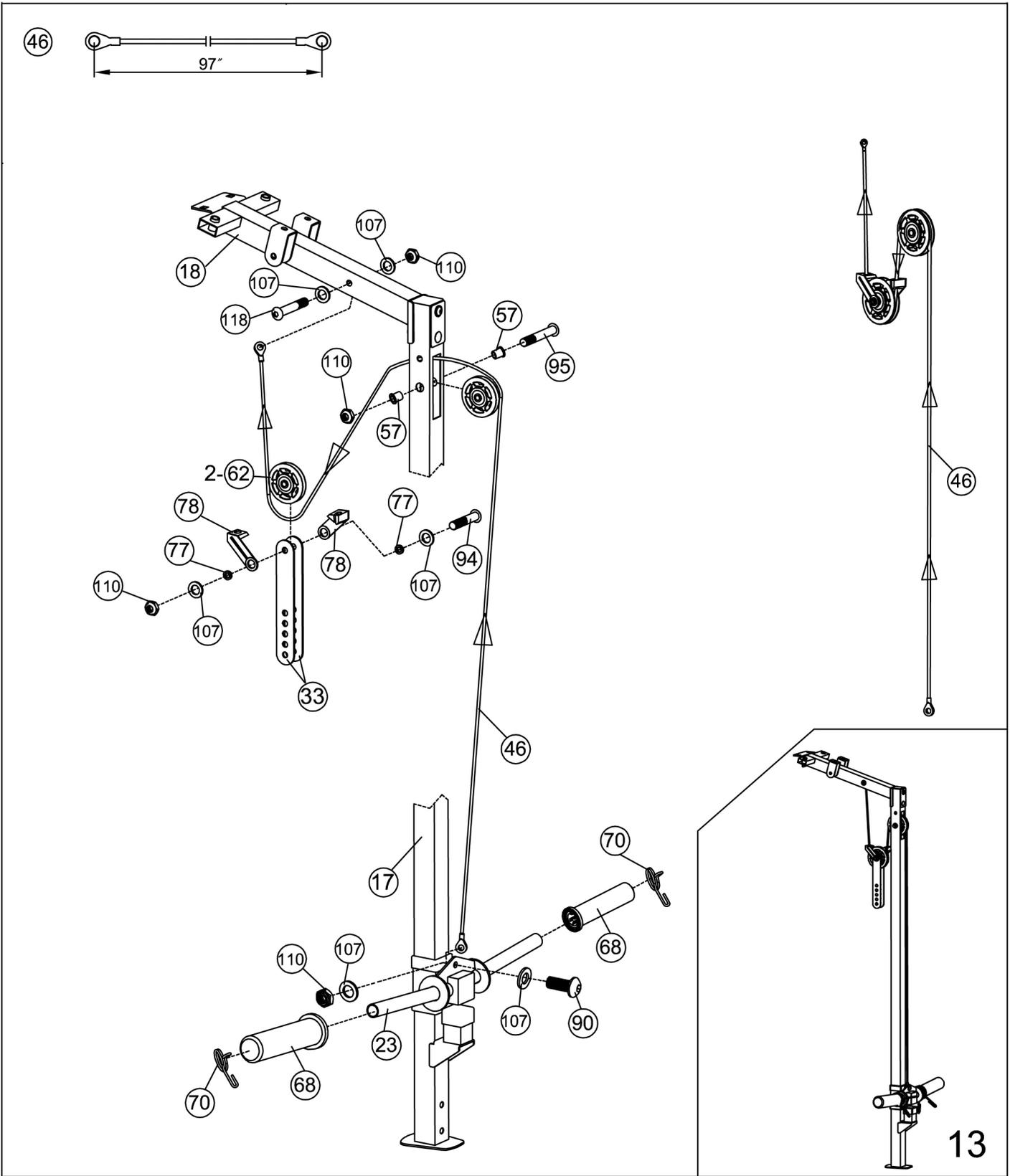
12-B

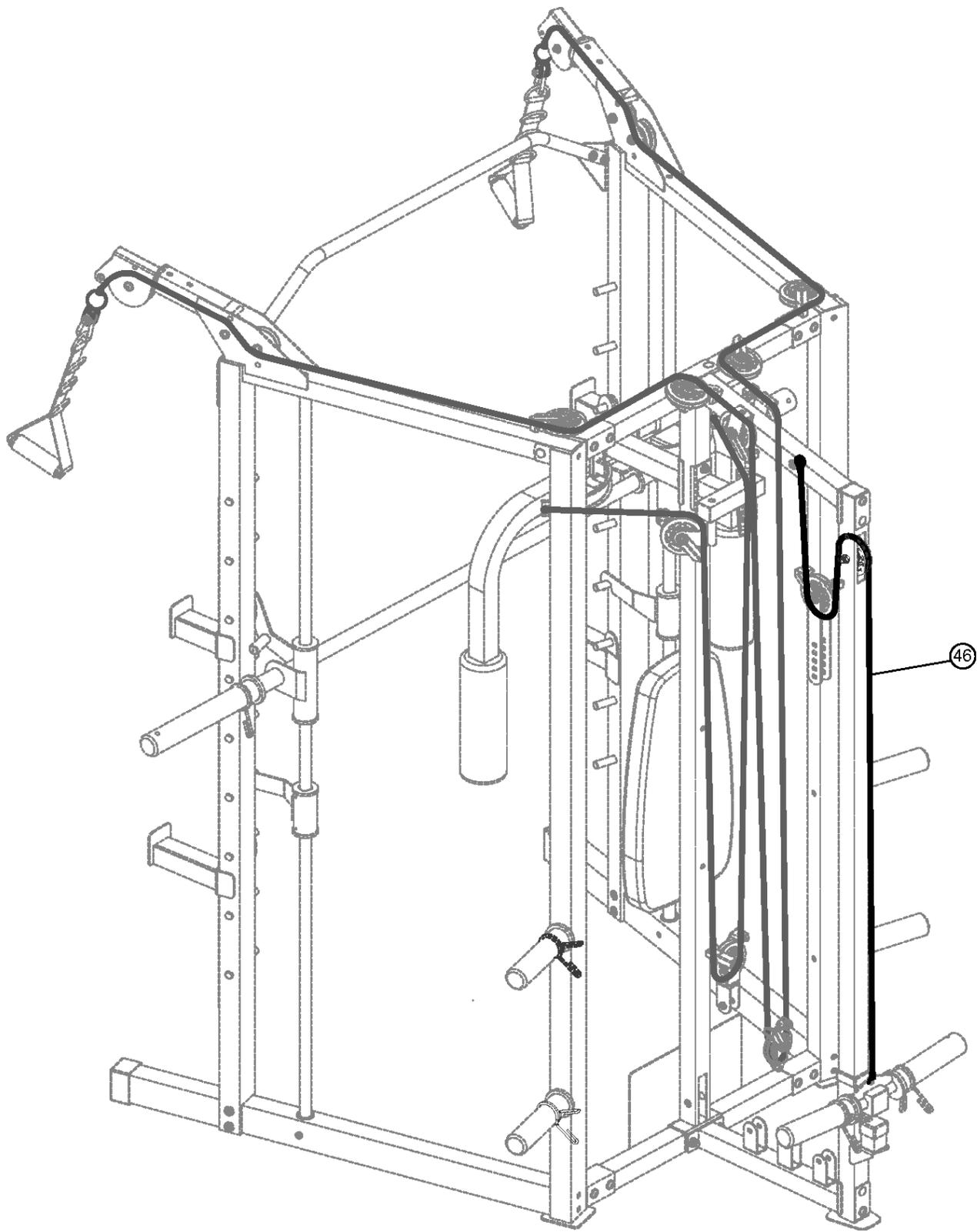


12-C

Sliding Weight Post Cable assembly instruction Step-13, Step-13A

- A.) Attach one end of the 97" Sliding Weight Post Cable (#46) to the triangular bracket on the Sliding Weight post (#23). Secure it with one M10 x $\frac{3}{4}$ " Allen Bolt (#90), two $\text{\textcircled{O}} \frac{3}{4}$ " Washers (#107), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- B.) Draw the Cable upward to the opening on the Weight Glide Post (#17).
- C.) Attach a Pulley (#62) to the opening. Secure it with one M10 x 2 $\frac{1}{2}$ " Allen Bolt (#95), two $\text{\textcircled{O}} 1" \times \frac{1}{2}"$ Pulley Bushings (#57), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- D.) Draw the Cable around the Pulley and then downward.
- E.) Attach a Pulley to top holes on the two Double Floating Pulley Brackets (#33). Secure the Pulley with one M10 x 2" Allen Bolt (#94), two Cable Retainers (#78), two $\text{\textcircled{O}} \frac{3}{4}$ " Washers (#107), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- F.) Draw the Cable around the Pulley and upward to the opening under the Rear Upper Frame (#18).
- G.) Secure the end of the Cable to the opening with one M10 x 2 $\frac{3}{8}$ " Allen Bolt (#118), two $\text{\textcircled{O}} \frac{3}{4}$ " Washers (#107), and one M10 Aircraft Nut (#110).

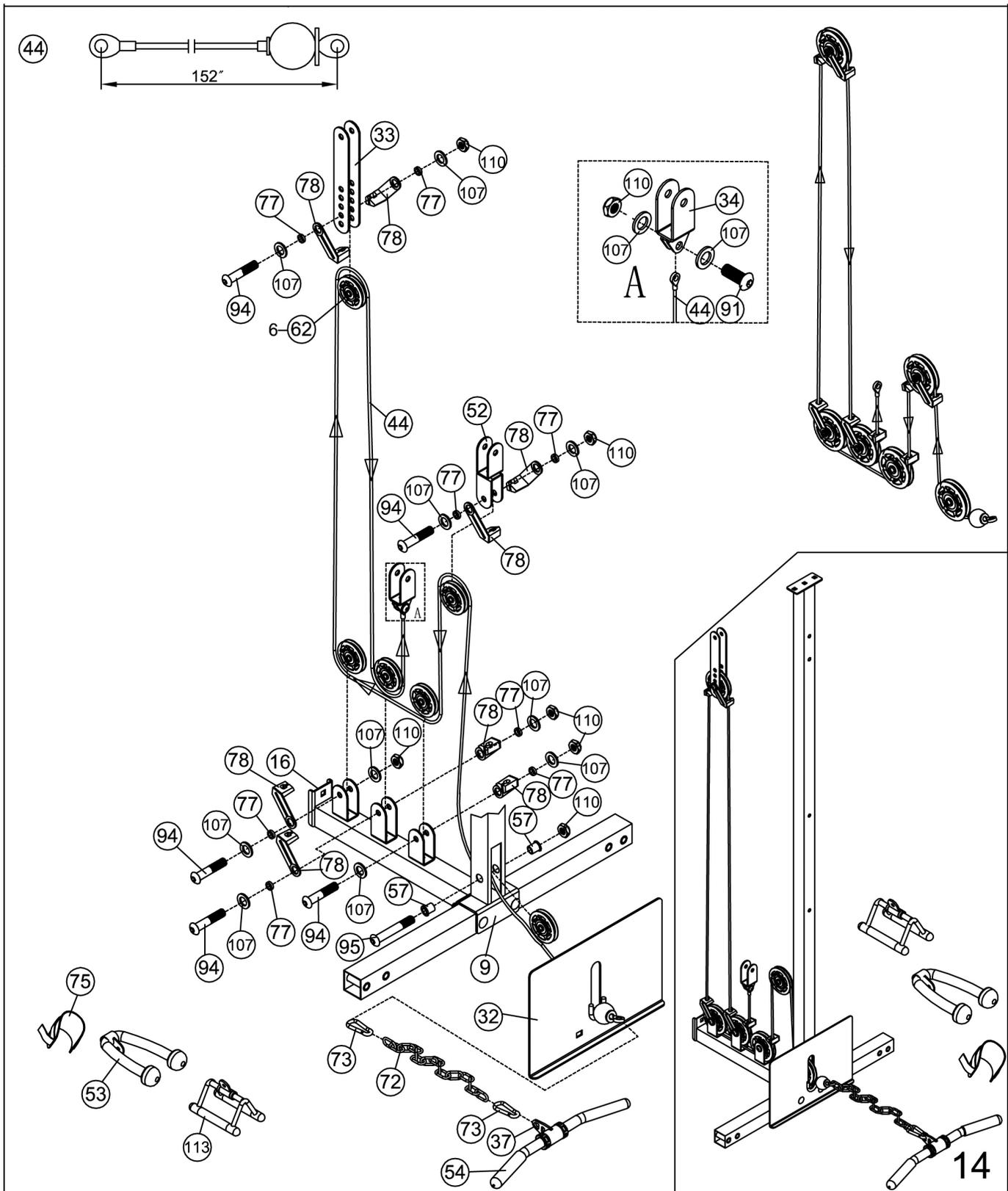


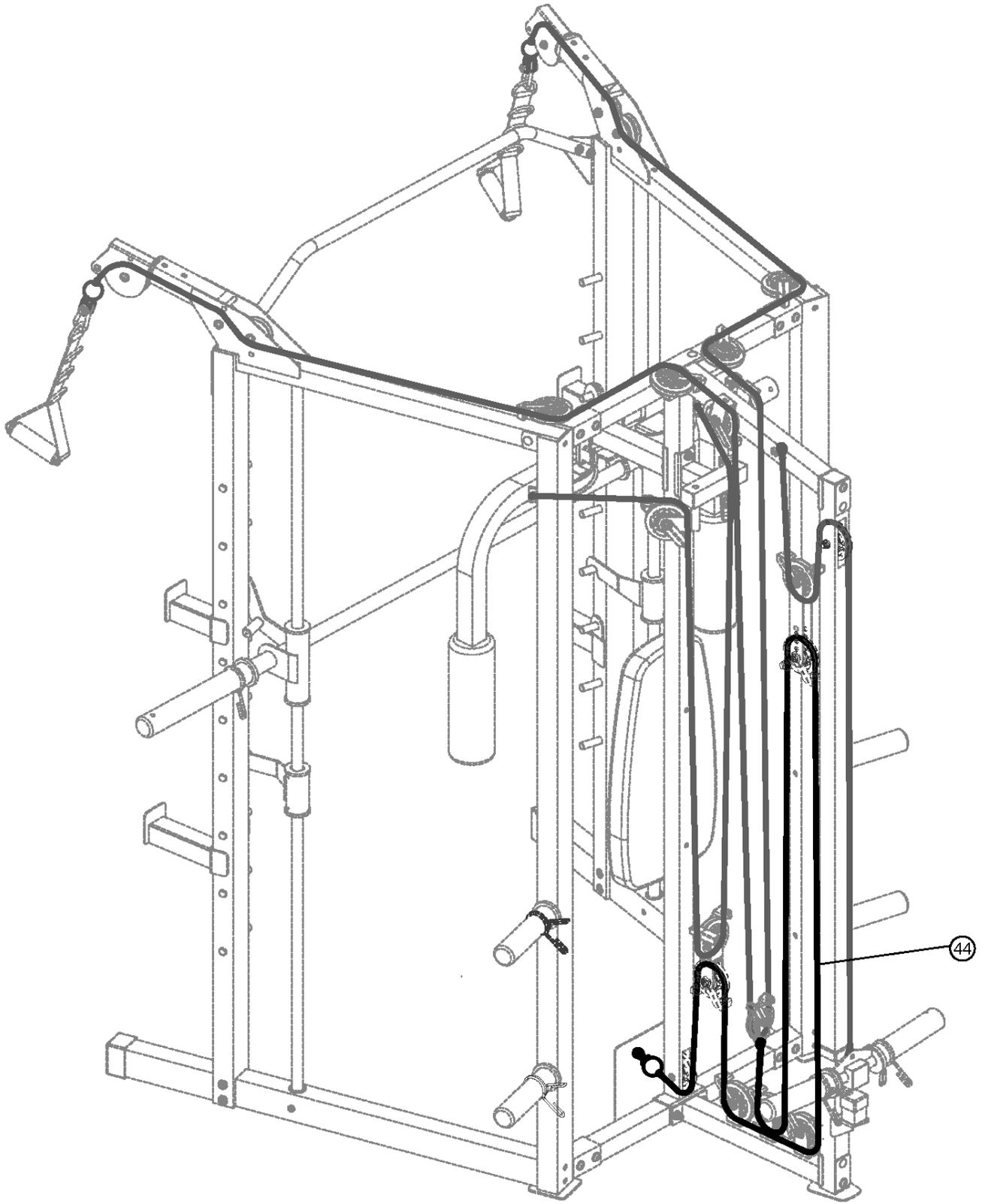


13-A

Lower Cable assembly instruction Step-14, Step-14A

- A.) Insert the tip of the 152" Lower Cable (#44) through the opening on Foot Plate (#32) to the opening on bottom of Middle Vertical Frame (#9).
- B.) Attach a Pulley (#62) to the opening. Secure it with one M10 x 2 ½" Allen Bolt (#95), two Ø 1" x ½" Pulley Bushings (#57), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- C.) Draw the Cable to the Angled Floating Pulley Bracket (#52) previously installed in Step-11.
- D.) Attach a Pulley to the Bracket. Secure it with one M10 x 2" Allen Bolt (#94), two Ø ¾" Washers (#107), two Cable Retainers (#78), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- E.) Draw the Cable around the Pulley and then downward to the first open bracket on the Lower Pulley Frame (#16).
- F.) Attach a Pulley to the bracket. Secure it with one M10 x 2" Allen Bolt (#94), two Ø ¾" Washers (#107), one Cable Retainer (#78), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- G.) Draw the Cable under Pulley and through the next open bracket to the third open bracket. Attach a Pulley to the bracket. Secure it with one M10 x 2" Allen Bolt (#94), two Ø ¾" Washers (#107), one Cable Retainer (#78), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- H.) Draw the Cable around the Pulley and then upward to the Double Floating Pulley Bracket previously installed in Step-13.
- I.) Attach a Pulley to the Bracket. Secure it with one M10 x 2" Allen Bolt (#94), two Ø ¾" Washers (#107), two Cable Retainers (#78), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- J.) Draw the Cable around the Pulley then downward to the open bracket on Lower Pulley Frame.
- K.) Attach a Pulley to the bracket. Secure it with one M10 x 2" Allen Bolt (#94), two Ø ¾" Washers (#107), one Cable Retainer (#78), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- L.) Draw the Cable around the Pulley then upward to the Single Floating Pulley Bracket (#34) previously installed in Step-12A. Secure the Cable to the Bracket with one M10 x 1" Allen Bolt (#91), two Ø ¾" Washers (#107), and one M10 Aircraft Nut (#110).
- M.) Move the lower Pulley position on Double Floating Pulley Bracket will adjust the tension of the whole Cable System. Move up the Pulley will increase the tension. Move down the Pulley will loosen the tension.
- N.) Attach the Shiver Bar (#54) to the Lower Cable with one 15-link Chain (#72) and two Hooks (#72). Replace the Shiver Bar with Ankle Strap (#75) or Triceps Rope (#53) for various exercises.





14-A

WEIGHT CAPACITY AND DIMENSION

1. Maximum user weight: 300 lbs.
2. Maximum weight on Sliding Weight Post (#23): 300 lbs (150lbs on each side)
3. Maximum weight on storage Weight Post (#38): 100 lbs
4. Maximum weight on Bar Holder (#21 & #22) and Safety Catch (#19 & #20): 300 lbs
5. Maximum weight on Weight Bar (#29): 300 lbs
6. Maximum weight on Bench: 600lbs (including user weights)
7. Cage assembled dimensions: 65" x 79 1/4" x 84 1/2"
8. Bench assembled dimensions: 68 1/4" x 26" x 45 1/2"

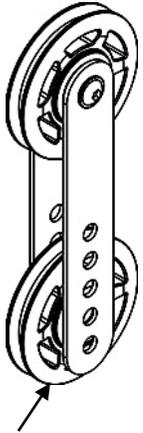
CARE AND MAINTENANCE

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.**

OPERATION NOTES

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

Cable Tension Adjustment



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

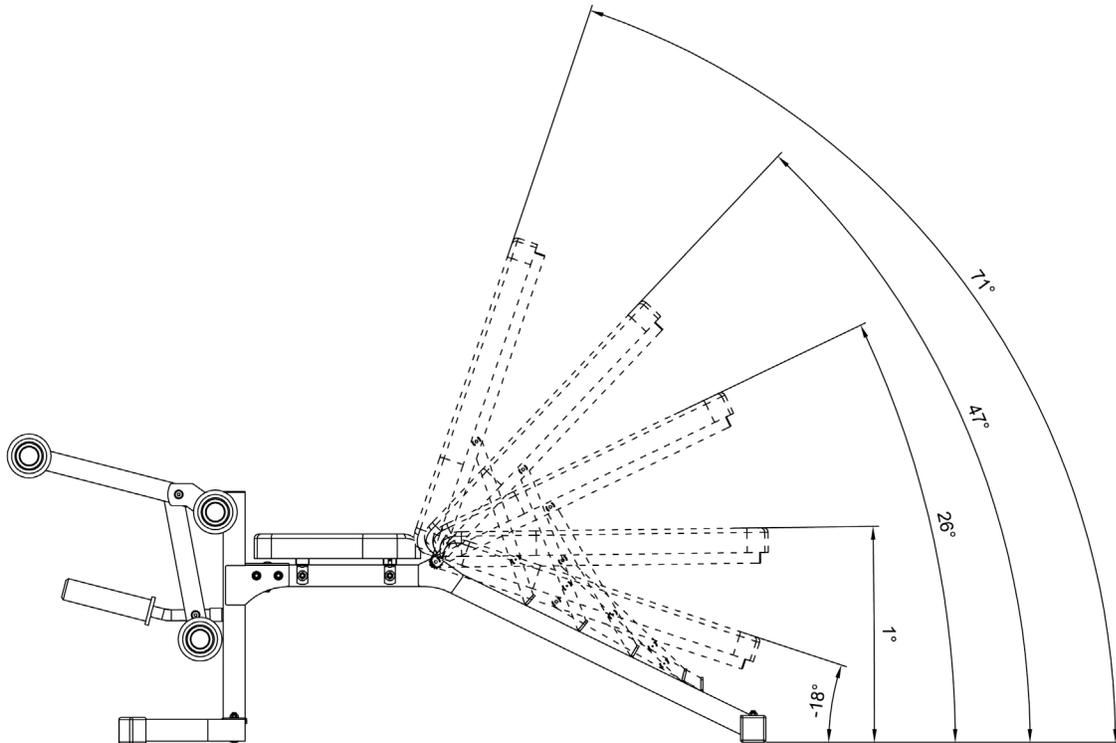
↑ If the tension is too loose, move the lower pulley up by one hole.

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

Lower Pulley

Bench Backrest Adjustment Angles

Backrest adjustment angle ranges from -18° to 71° .



SM-4008 WEIGHT RESISTANCE CHART

Station	Ratio	Example
Low Pulley	100%	10 lb. plate creates 10 lb. resistance
Butterfly (both arms)	100%	10 lb. plate creates 5 lb. resistance
Left Cross-Over	50%	10 lb. plate creates 5 lb resistance
Right Cross-Over	50%	10 lb. plate creates 5 lb resistance

***Numbers are approximate. Actual resistance may vary.**

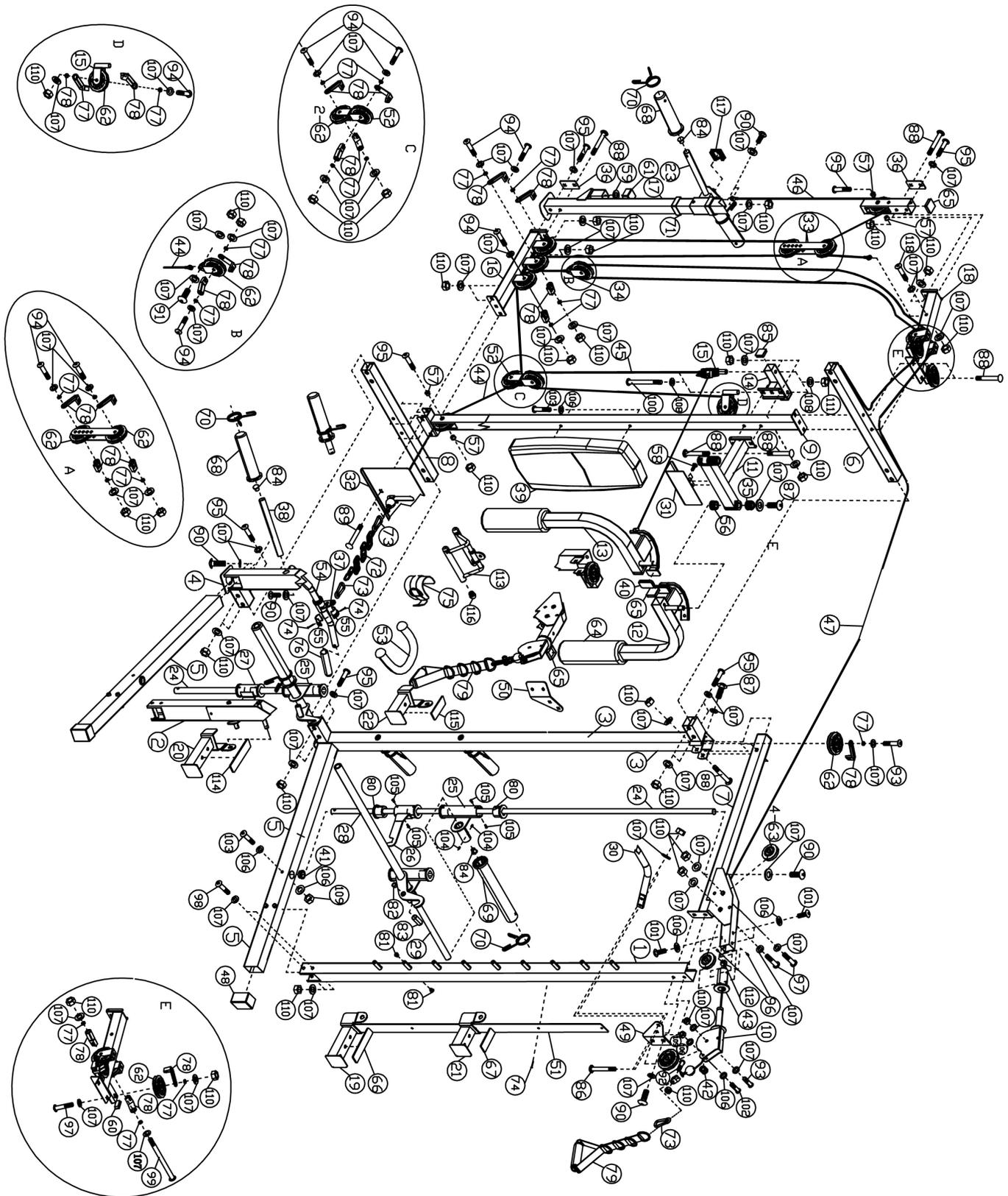
SM-4008 CAGE PARTS LIST

PART NO	DESCRIPTION	SIZE	QUANTITY
1	Front Left Vertical Frame		1
2	Front Right Vertical Frame		1
3	Rear Left Vertical Frame		1
4	Rear Right Vertical Frame		1
5	Base Frame		2
6	Rear Top Beam		1
7	Upper Side Frame		2
8	Rear Base Frame		1
9	Middle Vertical Frame		1
10	Cross-over Swivel Pulley Bracket		2
11	Butterfly Base		1
12	Left Butterfly		1
13	Right Butterfly		1
14	Butterfly Pulley Bracket		1
15	Swivel Pulley Bracket		2
16	Lower Pulley Frame		1
17	Weight Glide Post		1
18	Rear Upper Frame		1
19	Left Safety Catch		1
20	Right Safety Catch		1
21	Left Bar Holder		1
22	Right Bar Holder		1
23	Sliding Weight Post		1
24	Guide Rod		2
25	Safety Stop Frame		2
26	Left Lower Safety Stop Frame		1
27	Right Lower Safety Stop Frame		1
28	Lifting Sleeve		1
29	Weight Bar		1
30	Chin-up Bar		1
31	Butterfly Stopper		1
32	Foot Plate		1
33	Double Floating Pulley Bracket		2
34	Single Floating Pulley Bracket		1
35	Lock Ring		2
36	Bracket	3 1/8" x 1 3/4"	2
37	Rotating Handle		1
38	Weight Post		4
39	Backrest Board		1
40	Rubber Bumper	Ø 2 5/8" x 1 1/2"	2
41	Guide Bushing	Ø 1 1/2" x 1"	2

42	Cable Roller		2
43	Upper Cable Sleeve		2
44	Lower Cable	152"	1
45	Butterfly Cable	113"	1
46	Sliding Weight Post Cable	97"	1
47	Upper Cable	266"	1
48	Base Frame End Cap	2 3/4" x 2"	2
49	Left Chin-up Bracket		1
50	Right Chin-up Bracket		1
51	Front Vertical Frame Panel		2
52	Angled Floating Pulley Bracket		1
53	Triceps Rope		1
54	Shiver Bar		1
55	Rotate Ring		4
56	Bushing	Ø 1 1/2" x 7/8"	4
57	Pulley Bushing	Ø 1" x 1/2"	4
58	Allen Bolt	M6 x 3/8"	2
59	Spacer	Ø 1 1/2" x Ø 1/2"	1
60	End Cap	1 5/8" x 3/4"	2
61	Square End Cap	1 1/2" x 1 1/2"	1
62	Pulley		20
63	Small Pulley		4
64	Butterfly Arm Foam Roll		2
65	Square End Cap	1 3/4" x 1 3/4"	5
66	Left Safety Rubber Bumper		1
67	Right Holder Rubber Bumper		1
68	Weight Post Olympic Sleeve		6
69	Weight Bar Olympic Sleeve		2
70	Spring Clip		8
71	End Cap	2" x 1 3/4"	2
72	Chain	15-link	1
73	Hook		4
74	Rivet		24
75	Ankle Strap		1
76	Grip	6"	2
77	Cable Retainer Bushing		24
78	Cable Retainer		24
79	Single Handle		2
80	Sleeve	Ø 2" x 1 5/8"	8
81	End Cap	Ø 5/8"	36
82	End Cap	Ø 3/4"	2
83	End Cap	Ø 3/4" x 2"	2
84	End Cap	Ø 1"	8

85	End Cap	Ø 1 ½"	2
86	Carriage Bolt	M10 x 1 5/8"	4
87	Allen Bolt	M10 x 5/8"	4
88	Carriage Bolt	M10 x 2 ½"	8
89	Carriage Bolt	M10 x 3"	2
90	Allen Bolt	M10 x ¾"	15
91	Allen Bolt	M10 x 1"	1
92	Allen Bolt	M10 x 1 1/8"	2
93	Allen Bolt	M10 x 1 ¾"	4
94	Allen Bolt	M10 x 2"	10
95	Allen Bolt	M10 x 2 ½"	12
96	Allen Screw	M8 x ¼"	4
97	Allen Bolt	M10 x 2 ¾"	6
98	Allen Bolt	M10 x 3 1/8"	4
99	Allen Bolt	M10 x 5"	1
100	Hex Bolt	M12 x 5"	2
101	Allen Bolt	M8 x 3/8"	8
102	Allen Bolt	M8 x 1 5/8"	2
103	Allen Bolt	M8 x 2 3/8"	4
104	Allen Screw	M8 x 3/8"	4
105	Philips Screw	ST4.0	16
106	Washer	Ø 5/8"	18
107	Washer	Ø ¾"	104
108	Washer	Ø 1"	4
109	Aircraft Nut	M8	4
110	Aircraft Nut	M10	52
111	Aircraft Nut	M12	2
112	Plastic Ring		2
113	V-Bar		1
114	Right Safety Rubber Bumper		1
115	Right Holder Rubber Bumper		1
116	Cone-shaped End Cap	Ø 1"	4
117	Square End Cap	2" x 2"	1
118	Allen Bolt	M10 x 2 3/8"	1

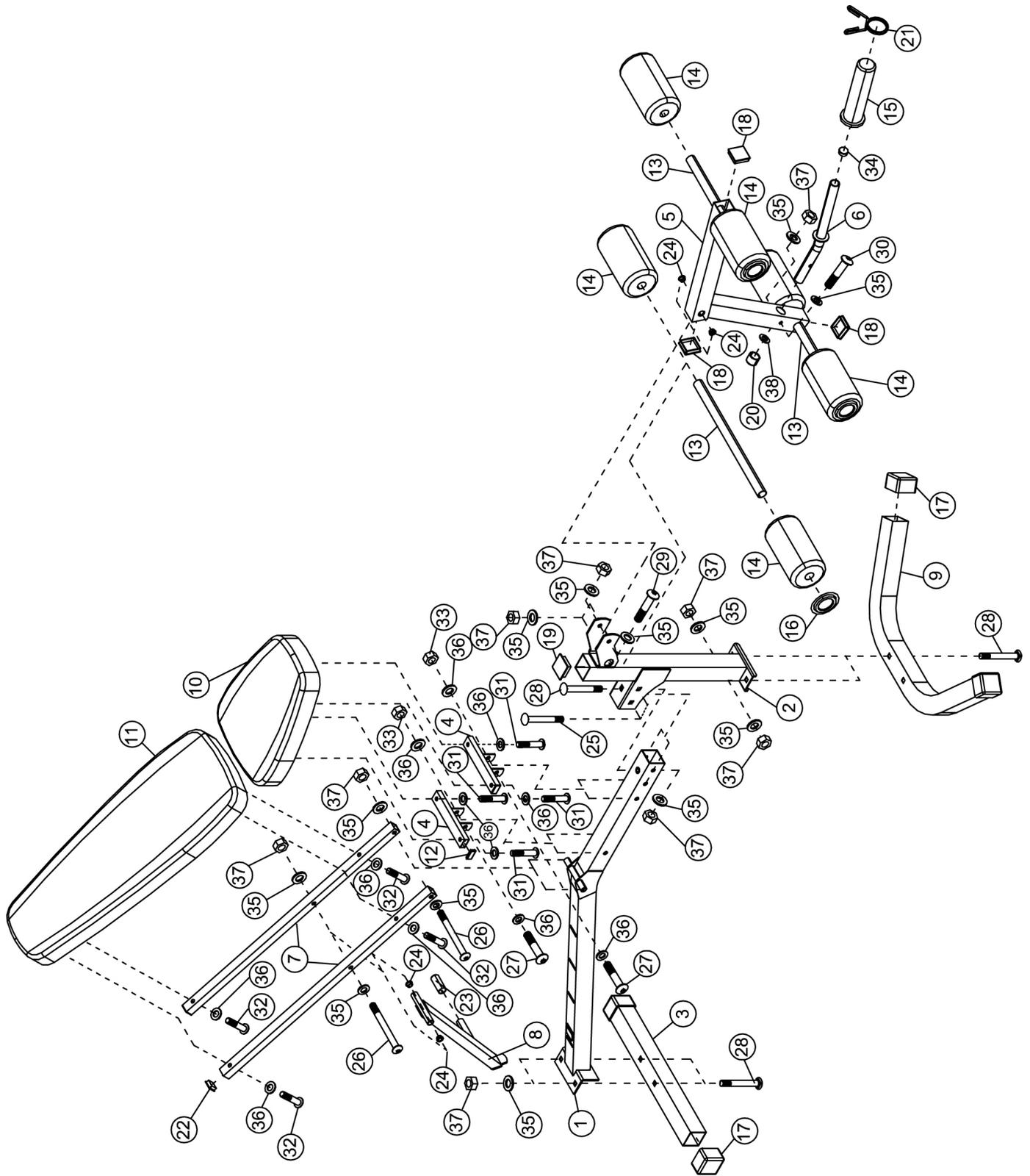
SM-4008 CAGE EXPLODED DIAGRAM



SM-4008 BENCH PARTS LIST

PART NO	DESCRIPTION	SIZE	QUANTITY
1	Main Frame		1
2	Front Post		1
3	Rear Stabilizer		1
4	Seat Bracket		2
5	Leg Developer		1
6	Leg Developer Weight Post		1
7	Backrest Support		2
8	Incline Support		1
9	Front Stabilizer		1
10	Seat Pad		1
11	Backrest Board		1
12	End Cap	5/8" x 1 1/8"	4
13	Foam Tube		3
14	Foam Roll		6
15	Olympic Sleeve		1
16	Foam Roll End Cap		6
17	Square End Cap	2" x 2"	4
18	Square End Cap	1 3/4" x 1 3/4"	3
19	Flat End Cap	2"	1
20	Rubber Bumper	Ø 1 1/8" x 1 1/8"	1
21	Spring Clip		1
22	Square End Cap	1" x 1"	2
23	Incline Support Grip		1
24	Bushing	Ø 3/4"	4
25	Carriage Bolt	M10 x 2 3/4"	2
26	Allen Bolt	M10 x 6 7/8"	2
27	Allen Bolt	M8 x 2 3/4"	2
28	Carriage Bolt	M10 x 2 1/2"	5
29	Allen Bolt	M10 x 3"	1
30	Allen Bolt	M10 x 2 3/8"	1
31	Allen Bolt	M8 x 1 1/8"	4
32	Allen Bolt	M8 x 1 5/8"	4
33	Aircraft Nut	M8	2
34	End Cap	Ø 1"	1
35	Washer	Ø 3/4"	15
36	Washer	Ø 5/8"	12
37	Aircraft Nut	M10	11
38	Washer	Ø 1" x Ø 3/8"	1
	Allen Wench (Tool)	6#	1
	Allen Wrench (Tool)	5#	1

SM-4008 BENCH EXPLODED DIAGRAM



IMPEX[®] INC.

LIMITED WARRANTY

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

All returns must be pre-authorized by IMPEX. Pre-authorization may be obtained by calling IMPEX 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 centre 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 of 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 online at www.marcypro.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 a.m. to 5 p.m. 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 OF CONTENTS

AVANT DE COMMENCER	36
AVIS IMPORTANTS SUR LA SÉCURITÉ	37
GUIDE D'EXERCICE	38
EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE	40
ESPACE LIBRE ET ESPACE D'ENTRAÎNEMENT	41
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE IMPORTANTES	42
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE DU CÂBLE DE L'APPAREIL SMITH	45
CAPACITÉ DE POIDS ET DIMENSIONS	61
ENTRETIEN ET ENTREPOSAGE	61
NOTES D'UTILISATION	62
TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS	63
LISTE DES PIÈCES	64
VUE ÉCLATÉE	67
LISTE DES PIÈCES DU BANC	68
VUE ÉCLATÉE DU BANC	69
GARANTIE	71
COMMANDER DES PIÈCES	71

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le MARCY SMITH CAGE SM-4008 d'IMPEX® INC. Afin d'assurer votre sécurité et de tirer le maximum de ce produit, veuillez lire ce guide attentivement avant d'utiliser l'appareil. En tant que fabricant, nous nous engageons à garantir votre entière satisfaction. Si vous avez des questions ou si certaines pièces manquent ou sont endommagées, notre Service à la clientèle à l'usine garantira votre entière satisfaction. Afin d'éviter les délais, *veuillez téléphoner à notre Service à la clientèle au NUMÉRO SANS FRAIS ci-dessous*. Nos agents se feront un plaisir de vous aider immédiatement.

**Numéro sans frais du Service à la clientèle
1-800-999-8899 (anglais)
lundi au vendredi : 9 h à 17 h HNP
www.marcypro.com
support@impex-fitness.com**

AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

Cet appareil d'exercices a été conçu pour offrir un maximum de sécurité. Toutefois, il est important de prendre certaines précautions au moment d'utiliser tout appareil d'exercices. Lisez attentivement tout le guide avant d'assembler ou d'utiliser cet appareil. Prenez note tout particulièrement des mesures de sécurité suivantes.

1. **Tenir les enfants et les animaux domestiques loin de l'appareil en tout temps. NE JAMAIS laisser un enfant sans surveillance dans la pièce où se trouve l'appareil.**
2. L'appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois.
3. Si l'utilisateur éprouve des étourdissements, des nausées, des douleurs à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, il doit CESSER l'exercice aussitôt et CONSULTER UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
4. Placer l'appareil sur une surface de niveau et bien dégagée. NE PAS utiliser l'appareil près de l'eau ou à l'extérieur.
5. Garder les mains loin de toutes les pièces mobiles.
6. Toujours porter des vêtements d'entraînement appropriés pour faire de l'exercice. NE PAS porter de peignoir ou tout autre vêtement qui pourrait se coincer dans l'appareil. Le port de chaussures de sport ou aérobiques est également requis pour utiliser l'appareil.
7. N'utiliser l'appareil qu'aux fins décrites dans ce guide. NE PAS utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant avec ce produit.
8. Ne placer aucun objet tranchant près de l'appareil.
9. Les personnes handicapées ne devraient pas utiliser cet appareil.
10. Avant d'utiliser l'appareil, toujours faire des exercices d'étirement pour réchauffer les muscles.
11. Ne jamais utiliser l'appareil si ce dernier ne fonctionne pas correctement.
12. Il est recommandé d'utiliser l'appareil en présence d'un surveillant.
13. **Cet appareil est conçu uniquement pour l'usage domestique par les consommateurs. Il n'est pas conçu à des fins commerciales.**

ATTENTION! AVANT D'ENTREPRENDRE UN PROGRAMME D'EXERCICES, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. CECI EST TOUT PARTICULIÈREMENT INDIQUÉ POUR LES PERSONNES DE 35 ANS ET PLUS OU QUI SOUFFRENT DÉJÀ DE PROBLÈMES DE SANTÉ. LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER UN APPAREIL D'EXERCICES. IMPEX INC. NE PEUT ÊTRE TENUE RESPONSABLE D'AUCUNE BLESSURE NI D'AUCUN DOMMAGE MATÉRIEL SUBI PAR OU DÉCOULANT DE L'UTILISATION DE CE PRODUIT.

VEUILLEZ CONSERVER CES INSTRUCTIONS.

INSTRUCTIONS LIÉES AUX EXERCICES

Développement des muscles et prise de poids

Contrairement à l'exercice aérobique qui met l'accent sur l'entraînement d'endurance, l'exercice anaérobique est axé sur l'entraînement en force musculaire. La prise de poids graduelle peut survenir alors que les muscles se développent et prennent de la force. Lorsque la masse musculaire se développe, le corps s'adapte au stress qui lui est imposé. Vous pouvez modifier votre alimentation en consommant de la viande, du poisson et des légumes. Ces aliments aident les muscles à récupérer et à se réapprovisionner en éléments nutritifs après une séance d'exercices rigoureux.

Force musculaire et endurance

Afin de profiter au maximum des bienfaits de l'exercice, il est important d'établir un programme d'exercices permettant de faire travailler tous les principaux groupes musculaires de manière égale.

Pour augmenter votre force musculaire, augmentez la résistance et maintenez le nombre de répétitions de l'exercice.

Pour tonifier vos muscles, réduisez la résistance et augmentez le nombre de répétitions de l'exercice.

Une fois que vous êtes 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 modifier les trois variables. Par exemple, disons que vous vous entraînez avec 22 kg (50 lb) et faites l'exercice 10 fois en 3 minutes. Lorsque l'exercice devient trop facile, vous pouvez passer à 27 kg (60 lb) et faire le même nombre de répétitions dans le même temps. La force musculaire se développe lorsque les poids sont plus lourds, mais soulevés moins souvent. Si vous désirez développer votre force musculaire et votre endurance en même temps, il est recommandé de faire chaque exercice de 15 à 20 fois par série.

Intensité de l'entraînement

Au début, l'intensité de votre entraînement dépend de votre condition physique générale. L'endolorissement des muscles peut être diminué en réduisant le poids soulevé et en réduisant le nombre de séries d'exercices. Afin d'éviter les blessures, il est préférable de commencer par des exercices légers et d'établir le poids selon votre condition physique. Le poids devrait augmenter selon l'amélioration de votre condition physique.

Il est normal d'avoir les muscles endoloris, surtout au début d'un programme d'exercices. Si la douleur dure longtemps, c'est peut-être le moment de modifier le programme. Éventuellement, votre système musculaire s'accoutumera au stress et à la tension qu'il subit.

Commencer un programme de développement de la force musculaire

Échauffement

Il est important de préparer le corps à l'effort en faisant des étirements et des exercices physiques légers pendant 5 à 10 minutes. Ces exercices permettent d'augmenter la circulation sanguine, de hausser la température du corps et de fournir plus d'oxygène aux muscles.

Séance d'exercices

Pendant la séance d'exercices, il est bon de garder en tête qu'une douleur musculaire qui dure longtemps n'est pas souhaitable et peut être le signe d'une blessure.

Période de récupération

À la fin de chaque séance d'exercices, faites des étirements lents pendant 5 à 10 minutes. Étirez-vous autant que possible, sans forcer. La récupération permet aux muscles de réduire l'activité progressivement après la séance d'entraînement.

Afin de suivre un programme d'exercices complet, il est recommandé de faire des exercices aérobiques pendant 2 ou 3 jours, en plus du développement de la force musculaire.

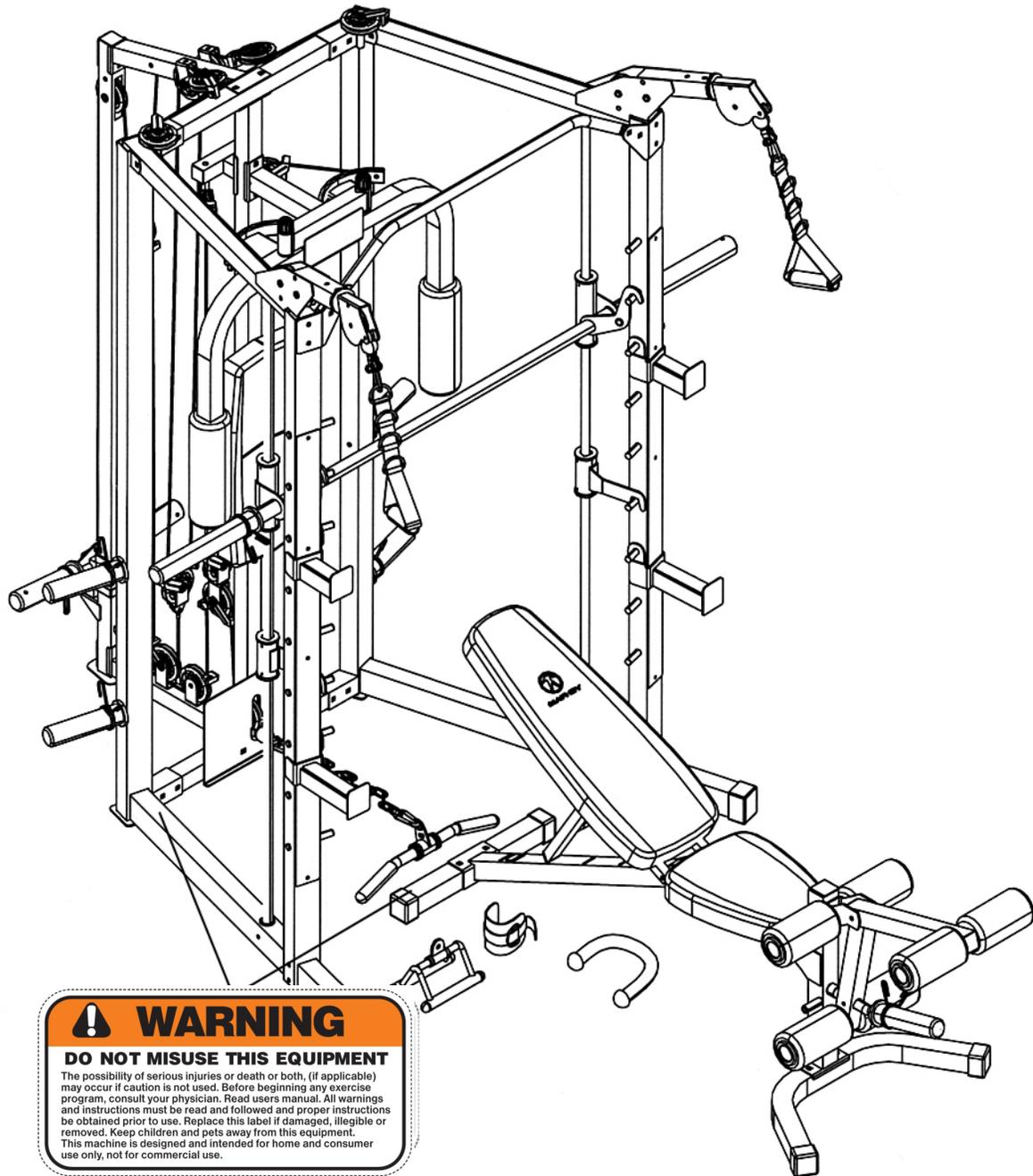
Boire de l'eau

Le corps doit être bien hydraté pour fonctionner convenablement. Si vous faites de l'exercice, vous devez augmenter votre consommation d'eau. L'eau que vous buvez sortira de votre système par la sueur qui aide à refroidir le corps pendant l'exercice. L'eau perdue pendant l'exercice doit être remplacée afin que vos muscles récupèrent de manière adéquate.

Journée de repos

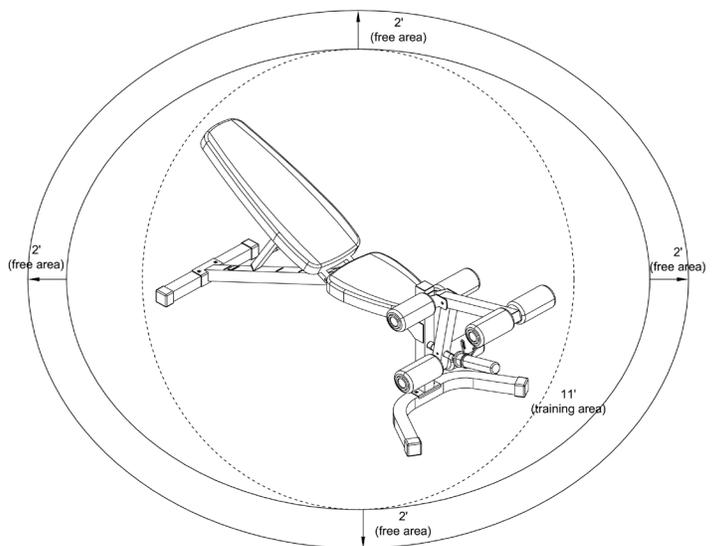
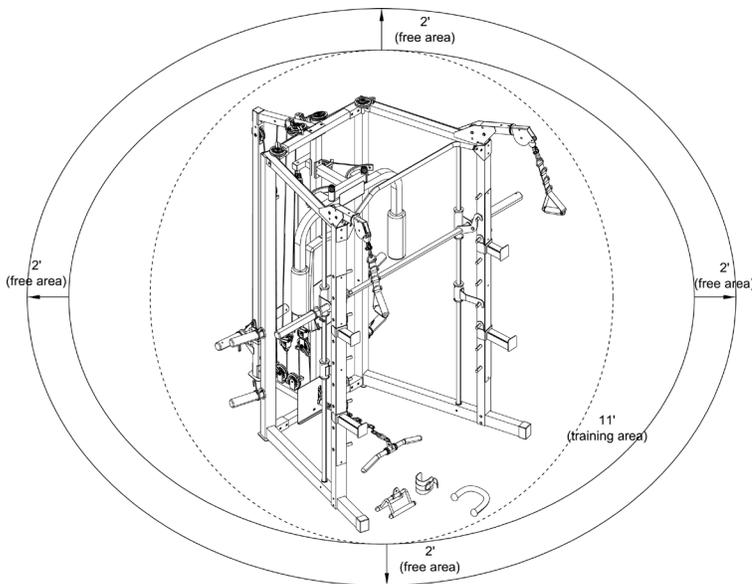
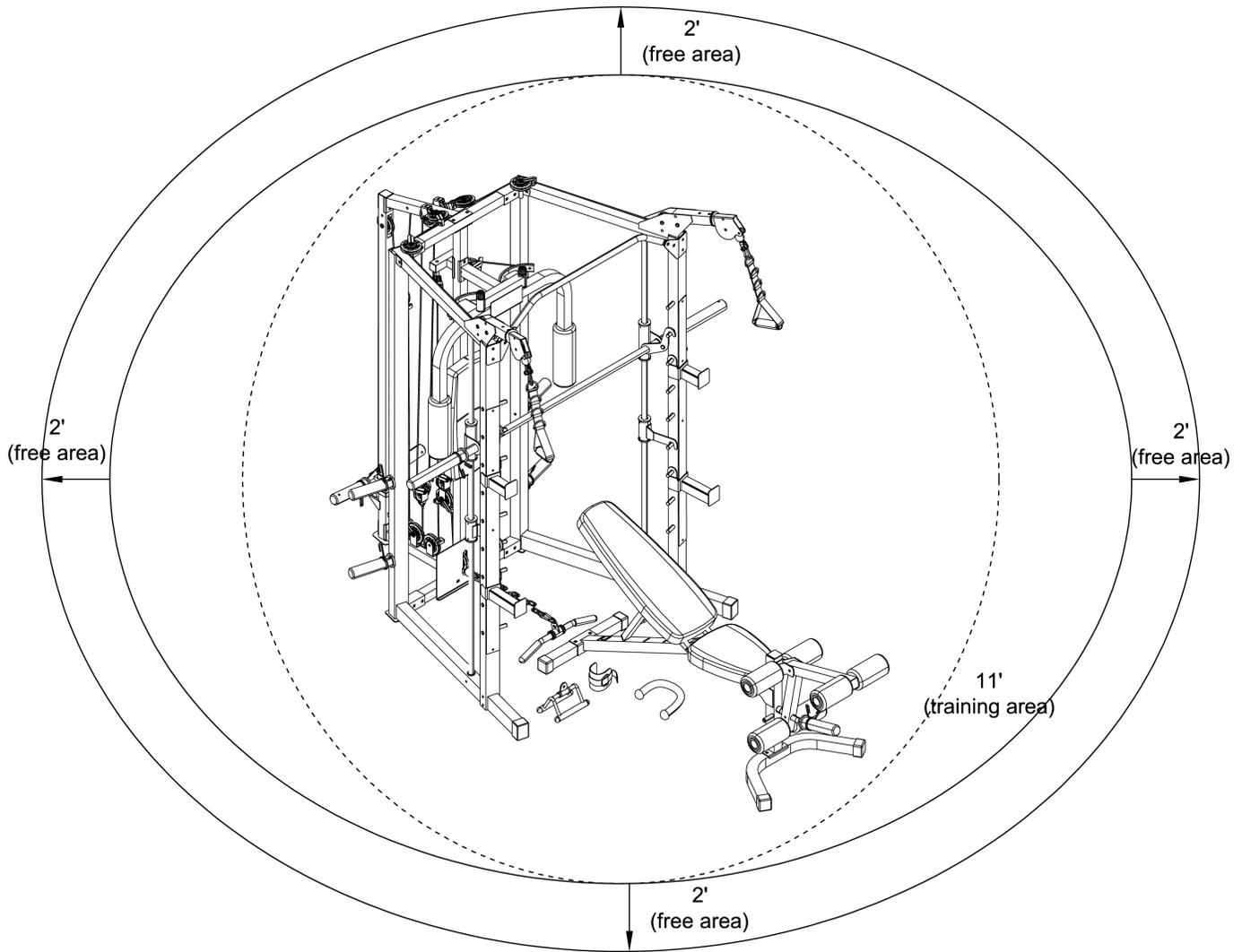
Bien que vous n'en sentiez pas le besoin, il est important de prendre une journée de repos au moins une fois par semaine pour donner à votre corps l'occasion de récupérer et de se guérir. L'exercice continu des muscles provoquera un surentraînement qui ne sera pas bénéfique à long terme.

EMPLACEMENT DES ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE



Les étiquettes de mise en garde illustrées ici ont été posées sur la base arrière et la monture supérieure. Si les étiquettes sont manquantes ou illisibles, veuillez communiquer avec le Service à la clientèle au 1-800-999-8899 pour obtenir d'autres étiquettes, puis les poser aux endroits indiqués ci-dessus.

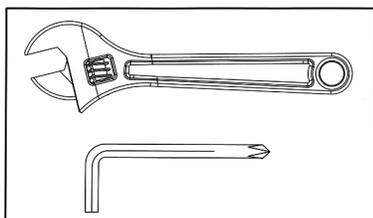
ESPACE LIBRE ET ESPACE D'ENTRAÎNEMENT



MODE D'ASSEMBLAGE

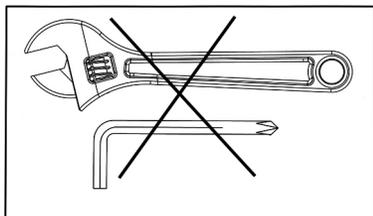
- ❖ Outils nécessaires pour l'assemblage de l'appareil : deux clés ajustables et clés Allen.
- ❖ Remarque : il est fortement recommandé que l'assemblage soit effectué par deux personnes ou plus afin d'éviter les blessures.
- ❖ Veillez à ce que les **boulons de carrosserie** soient insérés dans les **trous CARRÉS** sur les éléments qui doivent être assemblés. Poser la rondelle uniquement à l'extrémité du boulon de carrosserie.
- ❖ Insérer les **boulons Allen ou boulons hexagonaux** dans les **trous RONDS** sur les éléments qui doivent être assemblés.
- ❖ Attendre toujours que tous les boulons soient posés sur l'appareil d'entraînement avant de bien les serrer. **NE PAS** serrer chaque boulon dès qu'il est posé.

Bien serrer tous les boulons et écrous



Bien serrer tous les boulons et écrous une fois que toutes les pièces ont été assemblées aux étapes précédentes.

Remarque : ne pas serrer à l'excès les pièces qui doivent pivoter. Veiller à ce que celles-ci puissent pivoter librement.



NE PAS serrer tous les boulons et écrous à cette étape.

- ❖ Vérifier tous les boulons et écrous, et veiller à ce qu'ils soient bien serrés une fois l'appareil assemblé.

Assembler avec la bonne quincaillerie

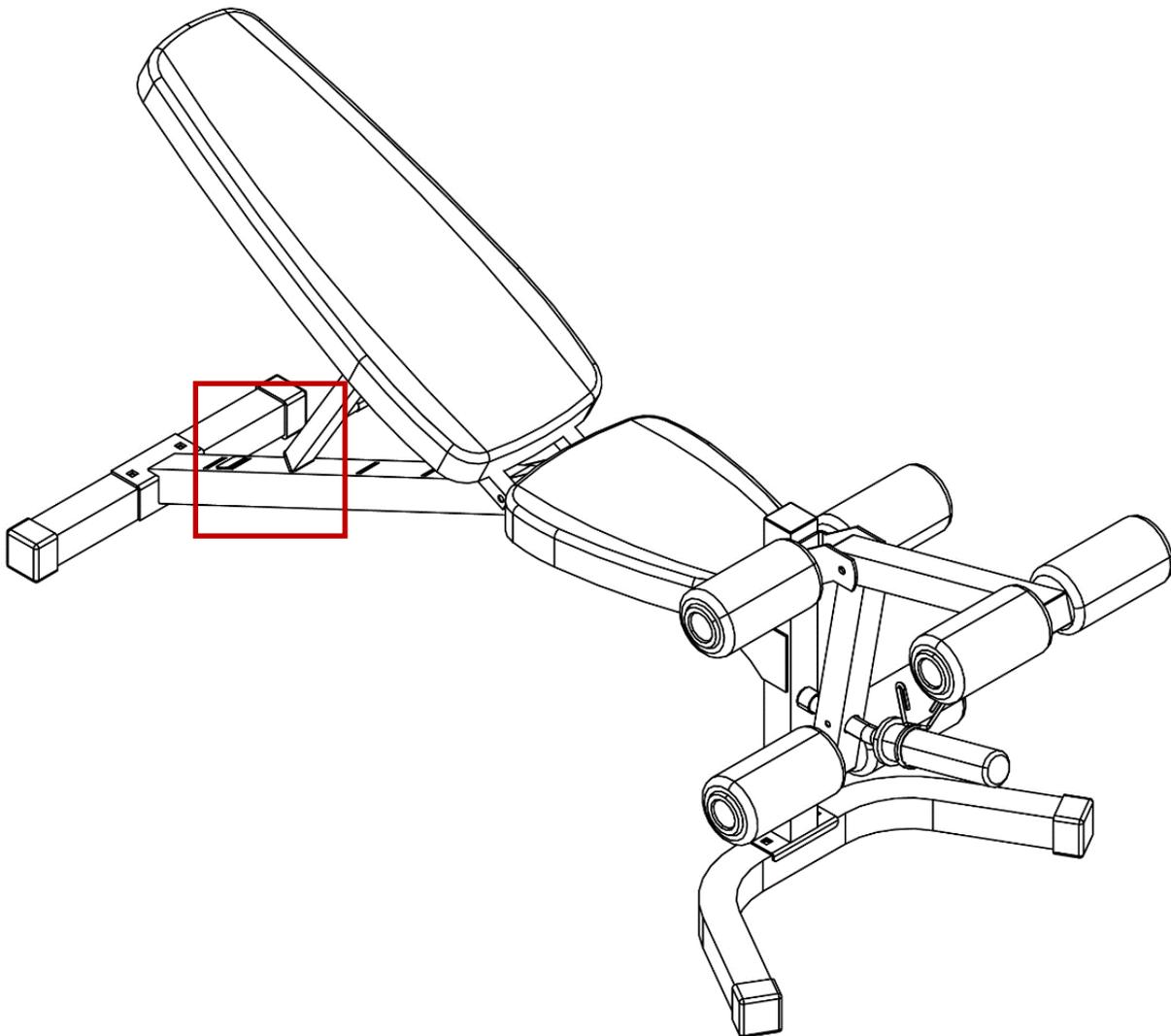
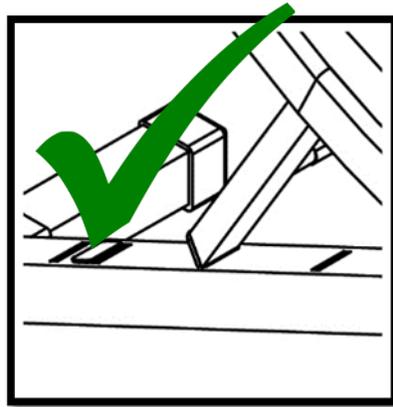
- ❖ Utiliser uniquement la quincaillerie sur laquelle il est indiqué « Pour appareil Smith » pour assembler l'appareil Smith.
- ❖ Utiliser uniquement la quincaillerie sur laquelle il est indiqué « Pour banc » pour assembler le banc.

Outils

Outils requis pour assembler l'équipement : clé hexagonale (fournie par le fabricant), et clé ajustable, ou clé à douille, ou clé à cliquet.

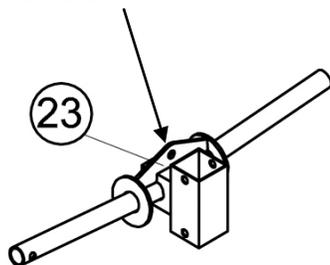
REMARQUE : Il est fortement recommandé d'être deux personnes ou plus pour assembler et déplacer l'appareil afin d'éviter tout risque de blessure.

Veiller à ce que le bras du support d'inclinaison soit bien positionné et bien inséré dans la fente du cadre prévue à cet effet avant d'entamer une séance d'exercice.



Assemble Assemblage du support des plaques de poids coulissant à l'étape 6 de l'assemblage

Veiller à ce que le **raccord triangulaire** situé sur le support des plaques de poids coulissant soit orienté vers le haut et vers l'arrière.



Remarque concernant l'assemblage de la barre de musculation

REMARQUE : Pour cette étape, il est fortement recommandé d'obtenir l'aide d'une autre personne. Placer le manchon de la barre de musculation (n° 28) entre les deux cadres d'arrêt de sécurité (n° 25). Aligner les trous. Insérer la barre de musculation (n° 29) dans une extrémité du cadre d'arrêt de sécurité, la faire passer dans le manchon de la barre, puis l'insérer dans le cadre d'arrêt de sécurité situé à l'autre extrémité. Fixer la barre de musculation dans chaque cadre d'arrêt de sécurité avec les deux boulons à tête creuse M8 x 3 po (n° 104) déjà en place dans chaque cadre d'arrêt de sécurité. Bien serrer les boulons afin que la barre de musculation ne glisse pas à travers le cadre d'arrêt de sécurité.

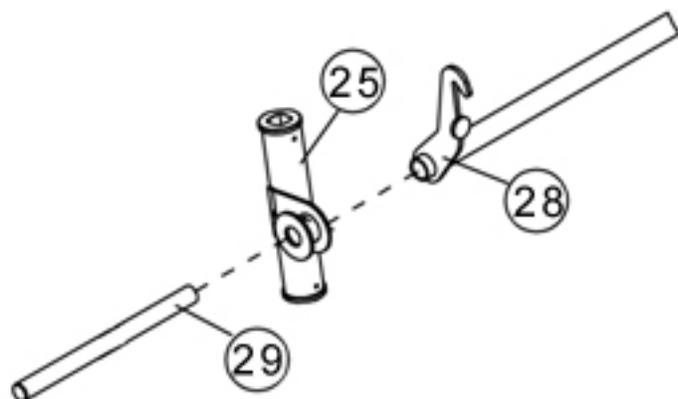
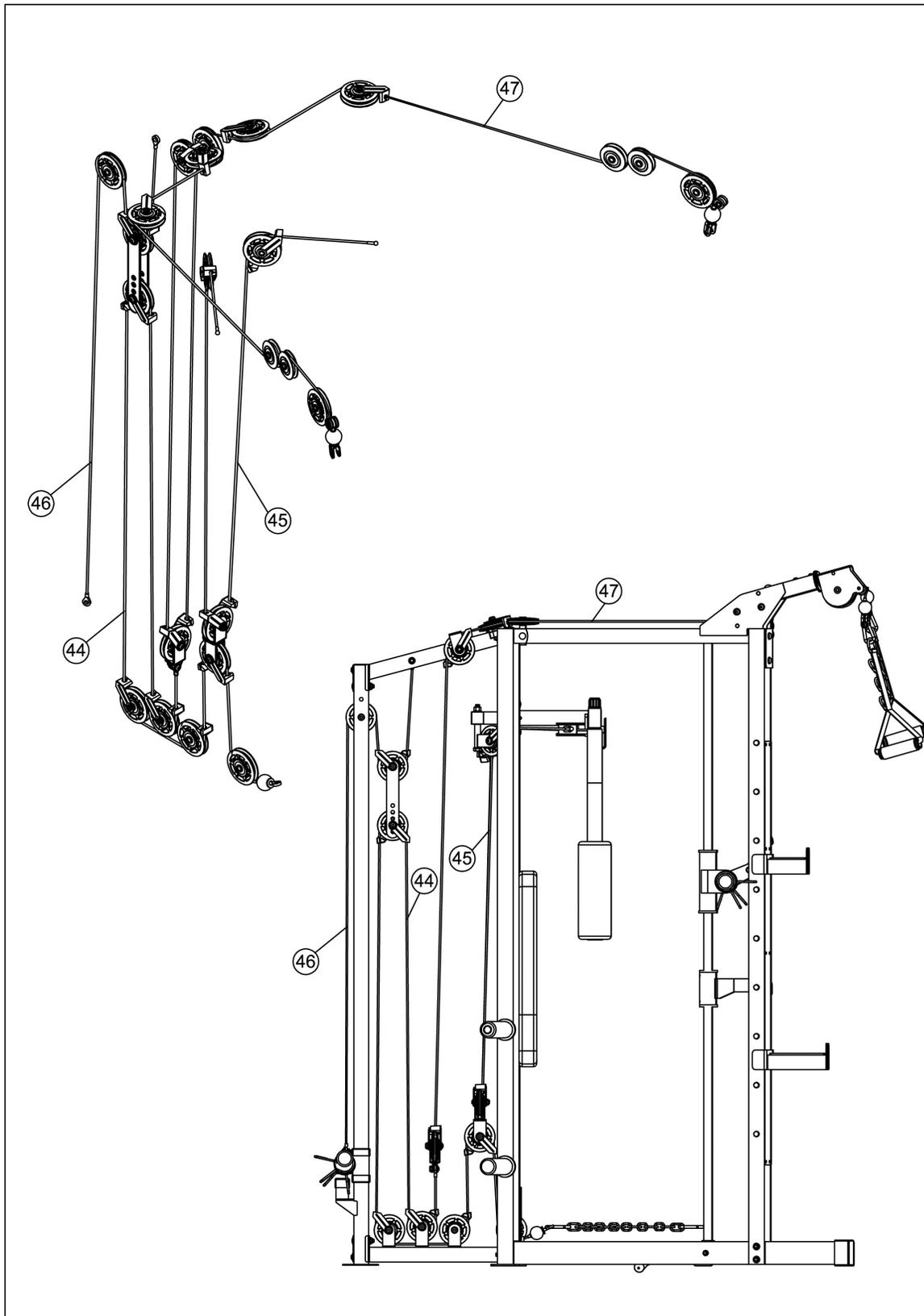
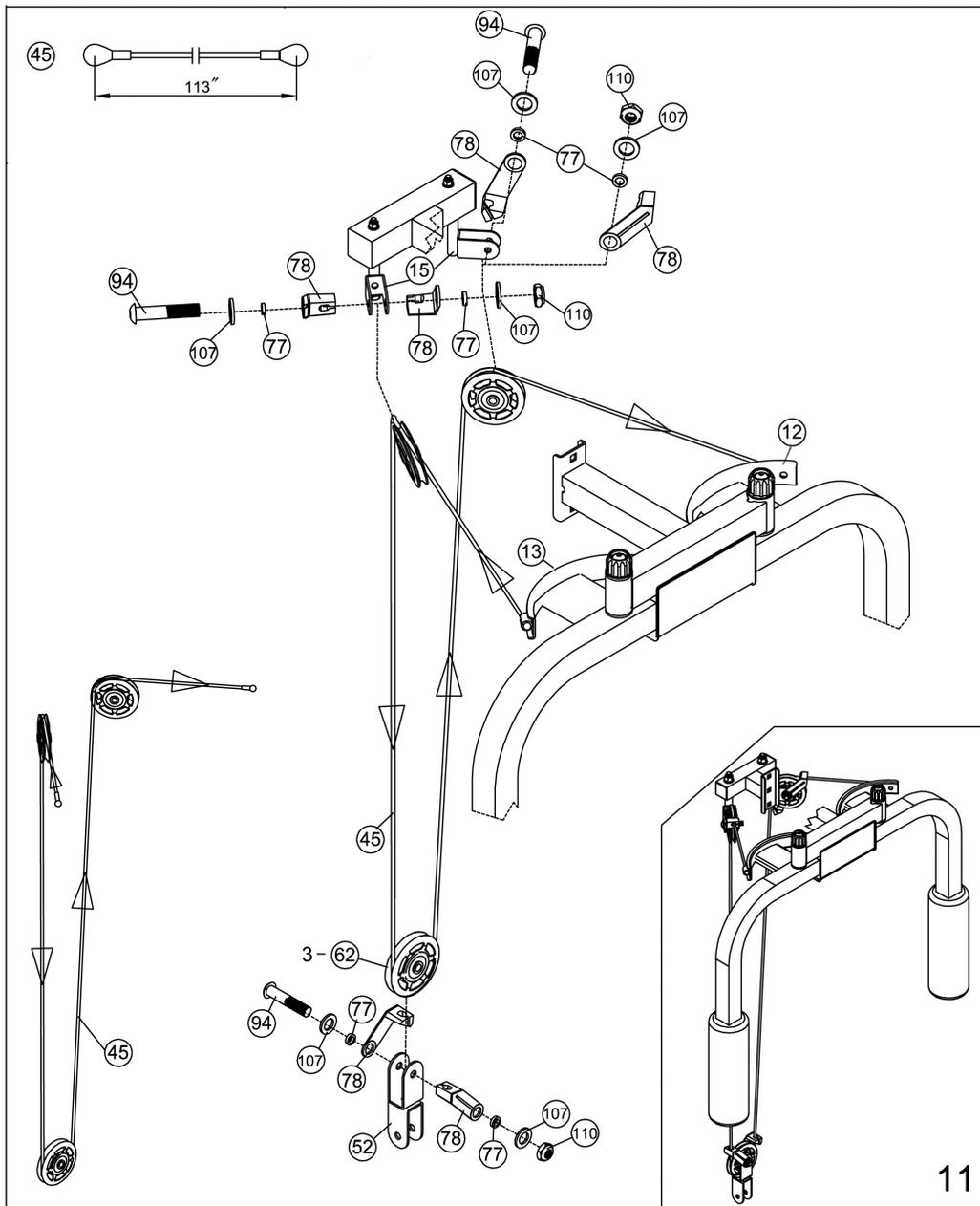


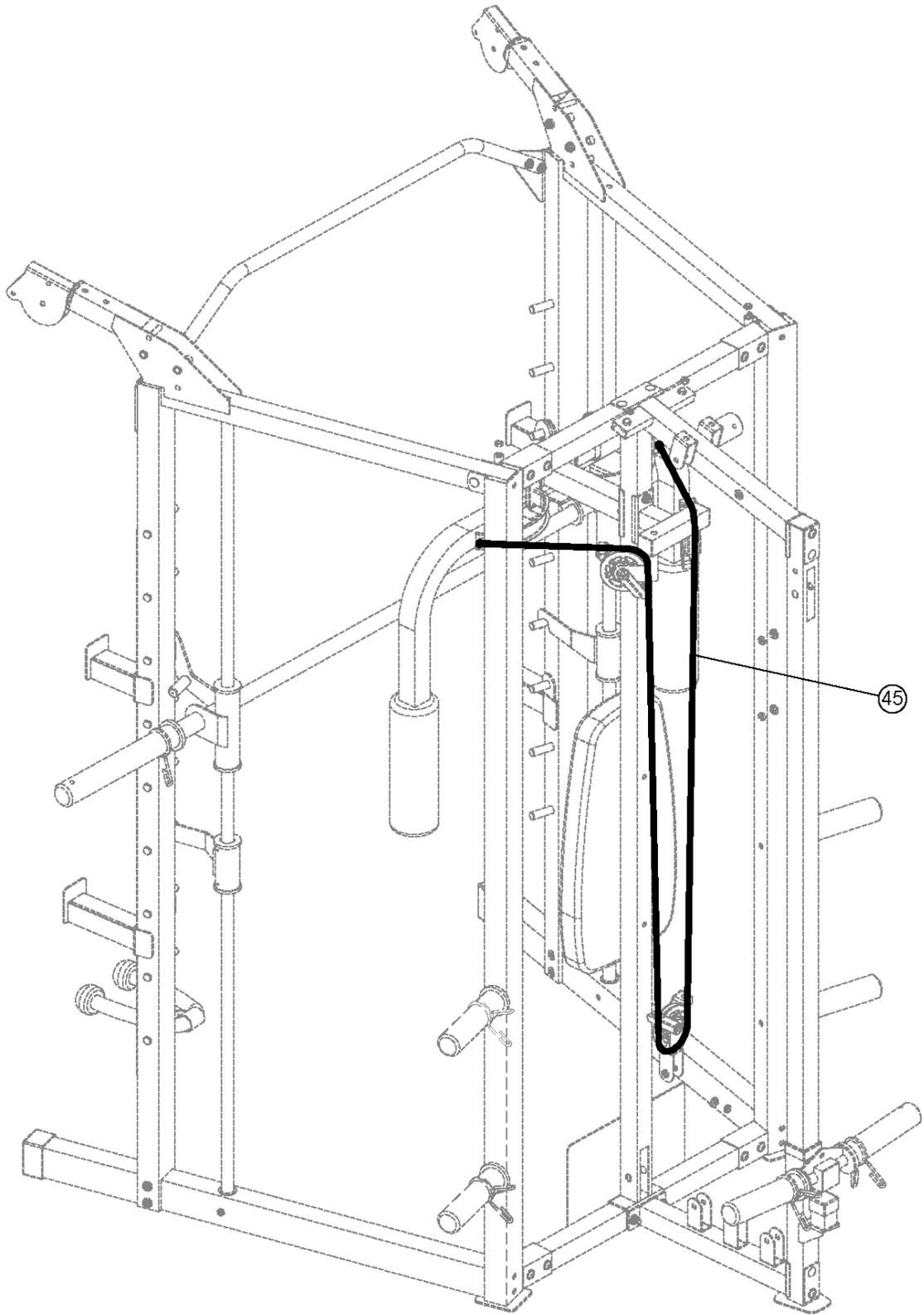
Image de la boucle du câble



Instructions d'assemblage du câble de la presse à pectoraux – Étape 11, Étape 11A

- A.) Fixer une extrémité du câble de la presse à pectoraux de 113 po (n° 45) à l'attache située sur la presse à pectoraux droite (n° 13). Amener le câble jusqu'au support de poulie pivotante (n° 15) situé à droite.
- B.) Fixer une poulie (n° 62) et deux guides du câble (n° 78) au support avec un boulon à tête creuse M10 x 2 po (n° 94), deux rondelles Ø 3/4 po (n° 107) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- C.) Faire passer le câble autour de la poulie, puis le faire descendre. Fixer un support de poulie mobile incliné (n° 52) au câble. Répéter l'étape B ci-dessus pour installer une poulie. Pour l'instant, laisser pendre le support.
- D.) Faire passer le câble autour de la poulie, puis vers le haut, jusqu'au support de poulie pivotante situé du côté gauche. Répéter l'étape B ci-dessus pour installer une poulie au support.
- E.) Faire passer le câble autour de la poulie, puis le fixer à l'attache située sur la presse à pectoraux gauche (n° 12).

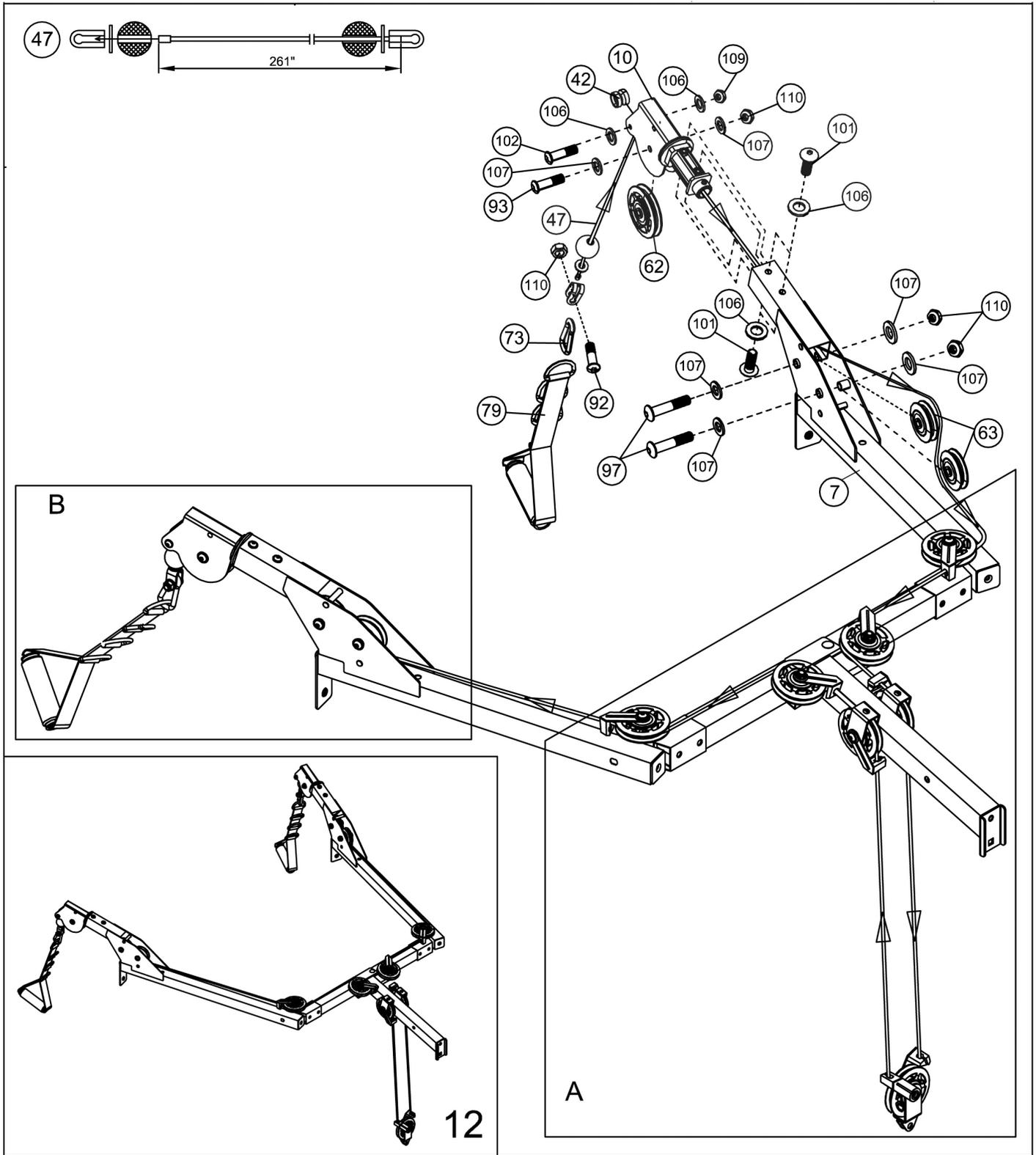




11-A

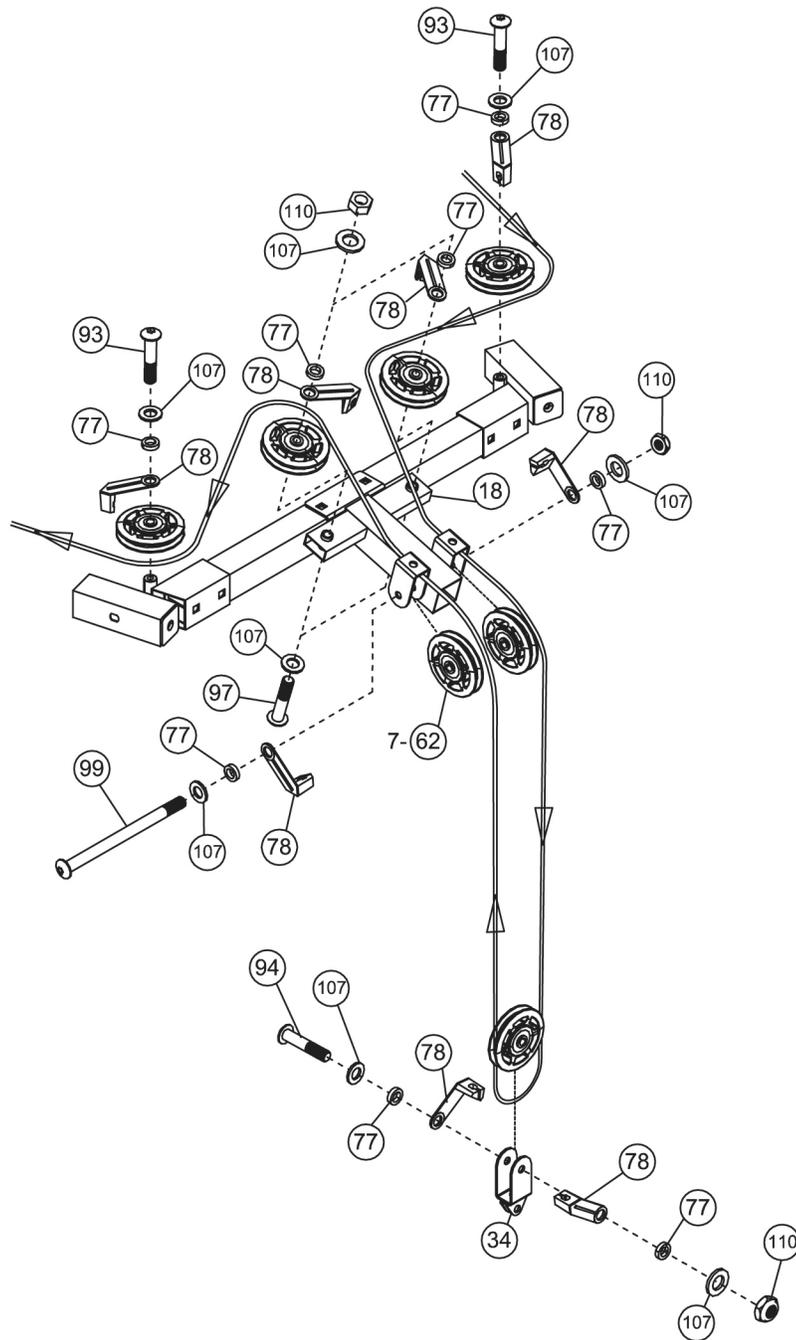
Instructions d'assemblage du câble supérieur – Étape 12

- A.) Fixer un support de poulie pivotante (n° 10) au cadre supérieur de côté situé à droite (n° 7) avec quatre boulons à tête creuse M8 x $\frac{3}{8}$ po (n° 101) et quatre rondelles Ø $\frac{5}{8}$ po (n° 106).
- B.) Fixer une poulie (n° 62) au support de poulie pivotante situé à droite avec un boulon à tête creuse M10 x $1\frac{3}{4}$ po (n° 93), deux rondelles Ø $\frac{3}{4}$ po (n° 107) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- C.) Enlever l'étrier en forme de U, la grande rondelle et la boule d'arrêt situés à l'une des extrémités du câble supérieur de 266 po (n° 47).
- D.) Faire passer l'extrémité du câble supérieur dans le support de poulie pivotante situé à droite. Faire passer le câble par-dessus la poulie et le tirer vers l'arrière de l'appareil.
- E.) Fixer un rouleau du câble (n° 42) au support de poulie pivotante situé à droite avec un boulon à tête creuse M8 x $1\frac{5}{8}$ po (n° 102), deux rondelles Ø $\frac{5}{8}$ po (n° 106) et un écrou autobloquant M8 (n° 109).
- F.) Fixer une petite poulie (n° 63) dans l'ouverture du cadre supérieur de côté situé à droite (n° 7) avec un boulon à tête creuse M10 x $2\frac{3}{4}$ po (n° 97), deux rondelles Ø $\frac{3}{4}$ po (n° 107) et un écrou autobloquant M10 (n° 110). Faire passer le câble autour du haut de la petite poulie.
- G.) Fixer une autre petite poulie dans l'ouverture située à côté de la petite poulie installée à l'étape F, avec un boulon à tête creuse M10 x $2\frac{3}{4}$ po (n° 97), deux rondelles Ø $\frac{3}{4}$ po (n° 107) et un écrou autobloquant M10 (n° 110). Faire passer le câble sous la petite poulie, puis vers un point d'attache pour une poulie.
- H.) Avec le mousqueton (n° 73), ajouter une poignée simple (n° 79) à l'extrémité du câble, sous le support de poulie pivotante situé à droite. Fixer le mousqueton à l'étrier en forme de U avec un boulon à tête creuse M10 x $1\frac{1}{8}$ po (n° 92) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).



Instructions d'assemblage du câble supérieur – Étape 12A

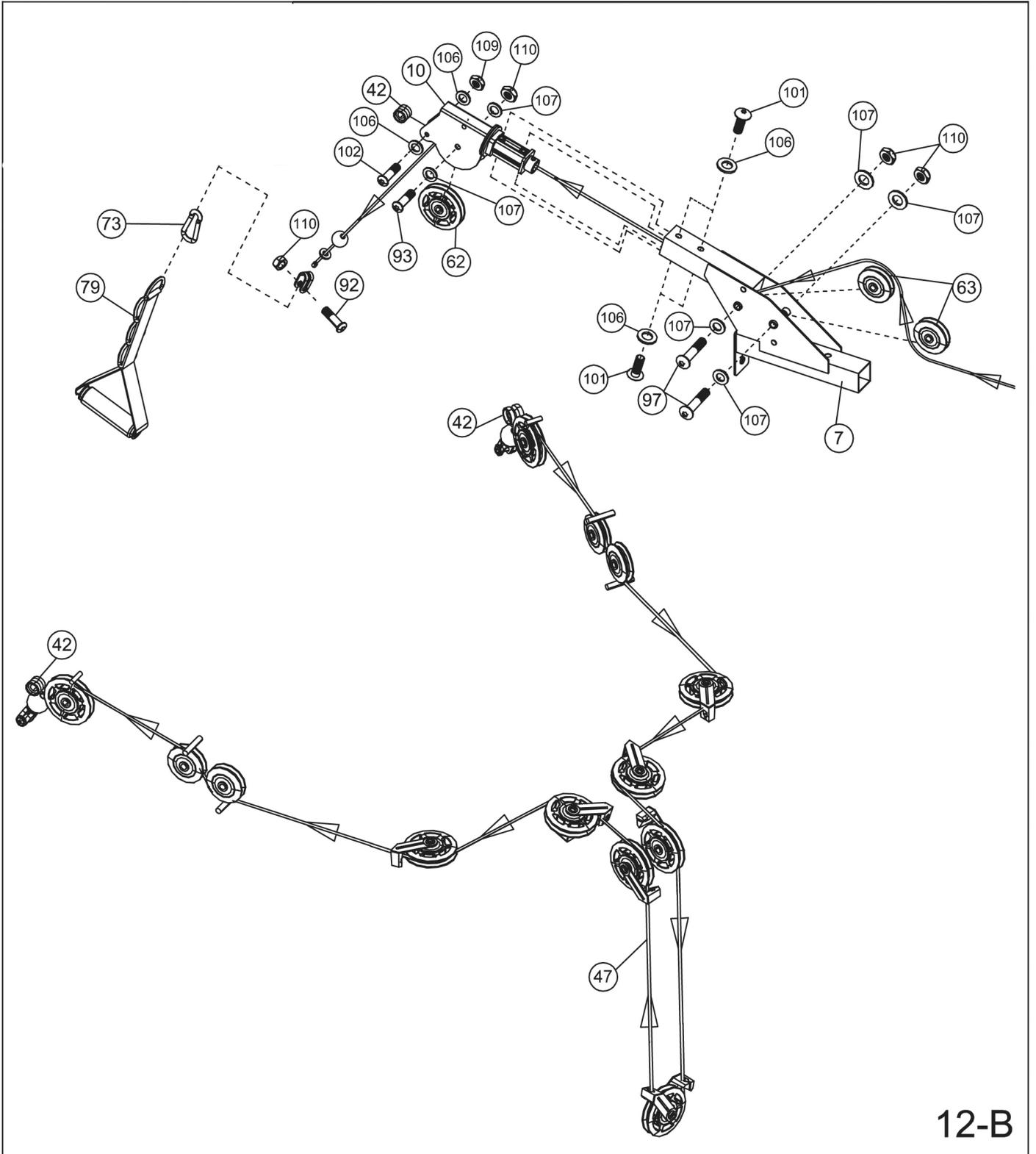
- A.) Fixer une poulie (n° 62) au point d'attache avec un boulon à tête creuse M10 x 1 ¾ po (n° 93), une rondelle Ø ¾ po (n° 107) et un guide de câble (n° 78).
- B.) Faire passer le câble autour de la poulie, puis vers le prochain point d'attache qui se trouve sur le cadre supérieur arrière (n° 18). Fixer une poulie au point d'attache avec un boulon à tête creuse M10 x 2 ¾ po (n° 97), deux rondelles Ø ¾ po (n° 107), un guide de câble (n° 78) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- C.) Faire passer le câble autour de la poulie, puis vers le support situé du côté droit du cadre supérieur arrière (n° 18). Fixer une poulie (n° 62) au support avec un boulon à tête creuse M10 x 5 po (n° 99), un guide de câble (n° 78), deux rondelles Ø ¾ po (n° 107) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- D.) Faire passer le câble autour de la poulie, puis le faire descendre. Fixer une poulie à un support de poulie mobile simple (n° 34) avec un boulon à tête creuse M10 x 2 po (n° 94), deux rondelles Ø ¾ po (n° 107), deux guides de câble (n° 78) et un écrou autobloquant M10 (n° 110). Faire passer le câble autour de la poulie, puis vers le haut, vers le support situé du côté gauche du cadre supérieur arrière. Pour l'instant, laisser pendre la poulie.
- E.) Enlever le boulon à tête creuse M10 x 5 po (n° 99), l'écrou et la rondelle installés à l'étape C. Fixer une poulie au boulon à tête creuse M10 x 5 po, puis fixer à un guide de câble (n° 78) à la poulie avec la rondelle et l'écrou enlevés.
- F.) Amener le câble vers un point d'attache du cadre supérieur arrière et le fixer avec un boulon à tête creuse M10 x 2 ¾ po (n° 97), deux rondelles Ø ¾ po (n° 107), un guide de câble (n° 78) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- G.) Amener le câble au prochain point d'attache. Fixer une poulie au point d'attache avec un boulon à tête creuse M10 x 1 ¾ po (n° 93), une rondelle Ø ¾ po (n° 107) et un guide de câble (n° 78).
- H.) Amener le câble vers l'ouverture du cadre supérieur de côté (n° 7) située à gauche.



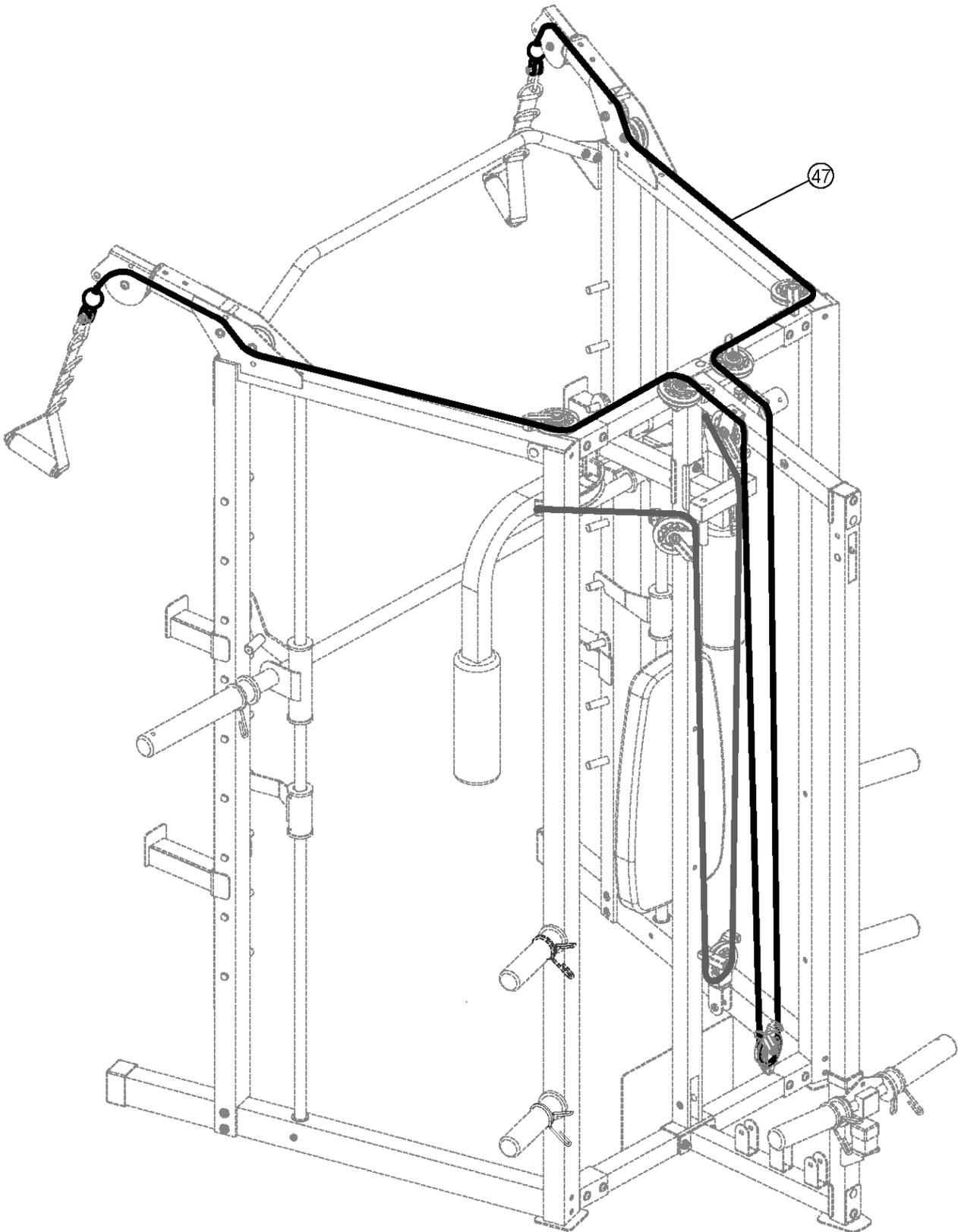
12-A

Instructions d'assemblage du câble supérieur – Étape 12B, Étape 12C

- A.) Fixer une petite poulie à l'ouverture du cadre supérieur de côté (n° 7) située à gauche avec un boulon à tête creuse M10 x 2 ¾ po (n° 97), deux rondelles Ø ¾ po (n° 107) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- B.) Faire passer le câble sous la petite poulie, puis tirer vers le haut.
- C.) Fixer une petite poulie à la prochaine ouverture avec un boulon à tête creuse M10 x 2 ¾ po (n° 97), deux rondelles Ø ¾ po (n° 107) et un écrou autobloquant M10 (n° 110). Faire passer le câble dans le haut de la petite poulie.
- D.) Fixer un support de poulie pivotante (n° 10) au cadre supérieur de côté (n° 7) droit avec quatre boulons à tête creuse M8 x ¾ po (n° 101) et quatre rondelles Ø ⅝ po (n° 106).
- E.) Fixer une poulie au support de poulie pivotante avec un boulon à tête creuse M10 x 1 ¾ po (n° 93), deux rondelles Ø ¾ po (n° 107) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- F.) Faire passer le câble dans le haut de la poulie, puis l'amener vers l'extérieur du support de poulie pivotante. Fixer un rouleau de câble (n° 42) au support de poulie pivotante gauche avec un boulon à tête creuse M8 x 1 ⅝ po (n° 102), deux rondelles Ø ⅝ po (n° 106) et un écrou autobloquant M8 (n° 109).
- G.) Réinstaller la boule d'arrêt, la grande rondelle et l'étrier en forme de U à l'extrémité du câble. Avec le mousqueton (n° 73), ajouter une poignée simple (n° 79) à l'extrémité du câble. Fixer le mousqueton à l'étrier en forme de U avec un boulon à tête creuse M10 x 1 ⅞ po (no 92) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).



12-B

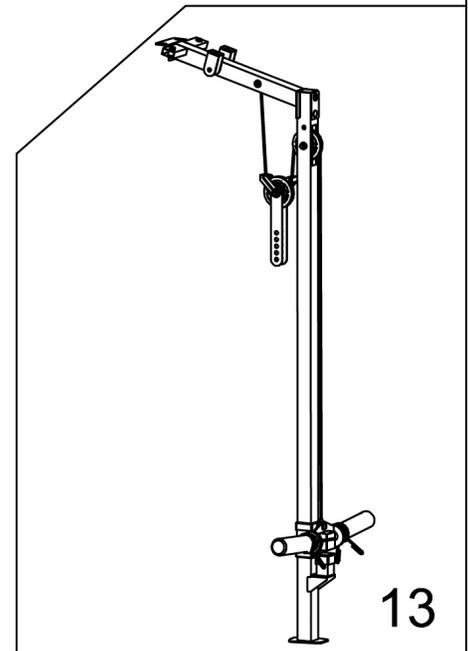
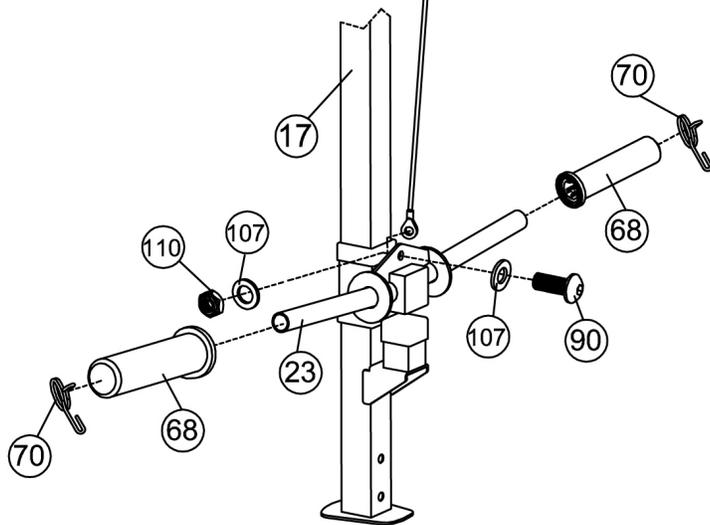
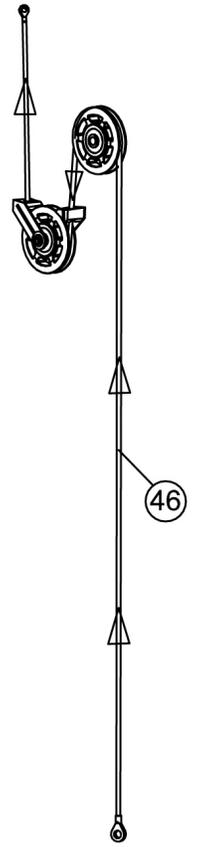
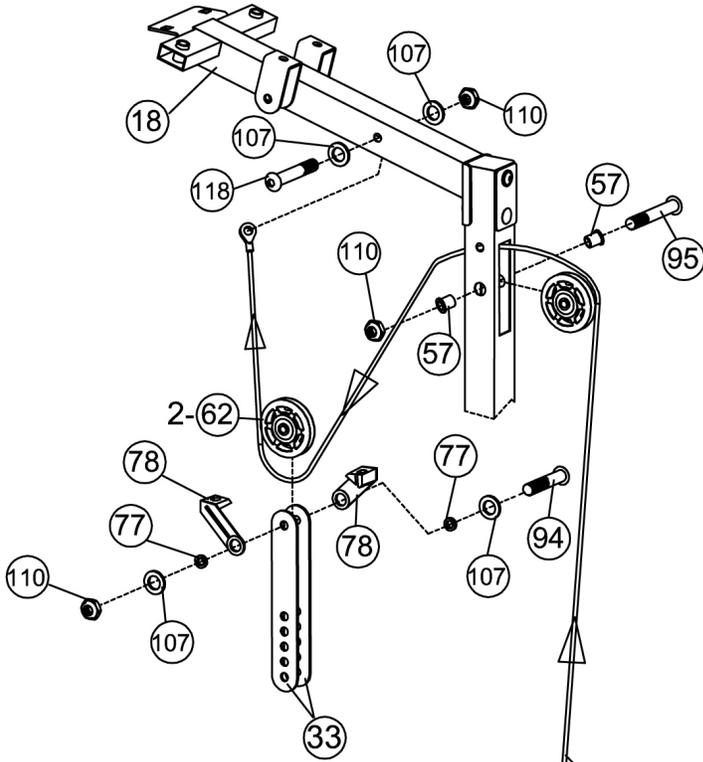
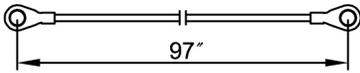


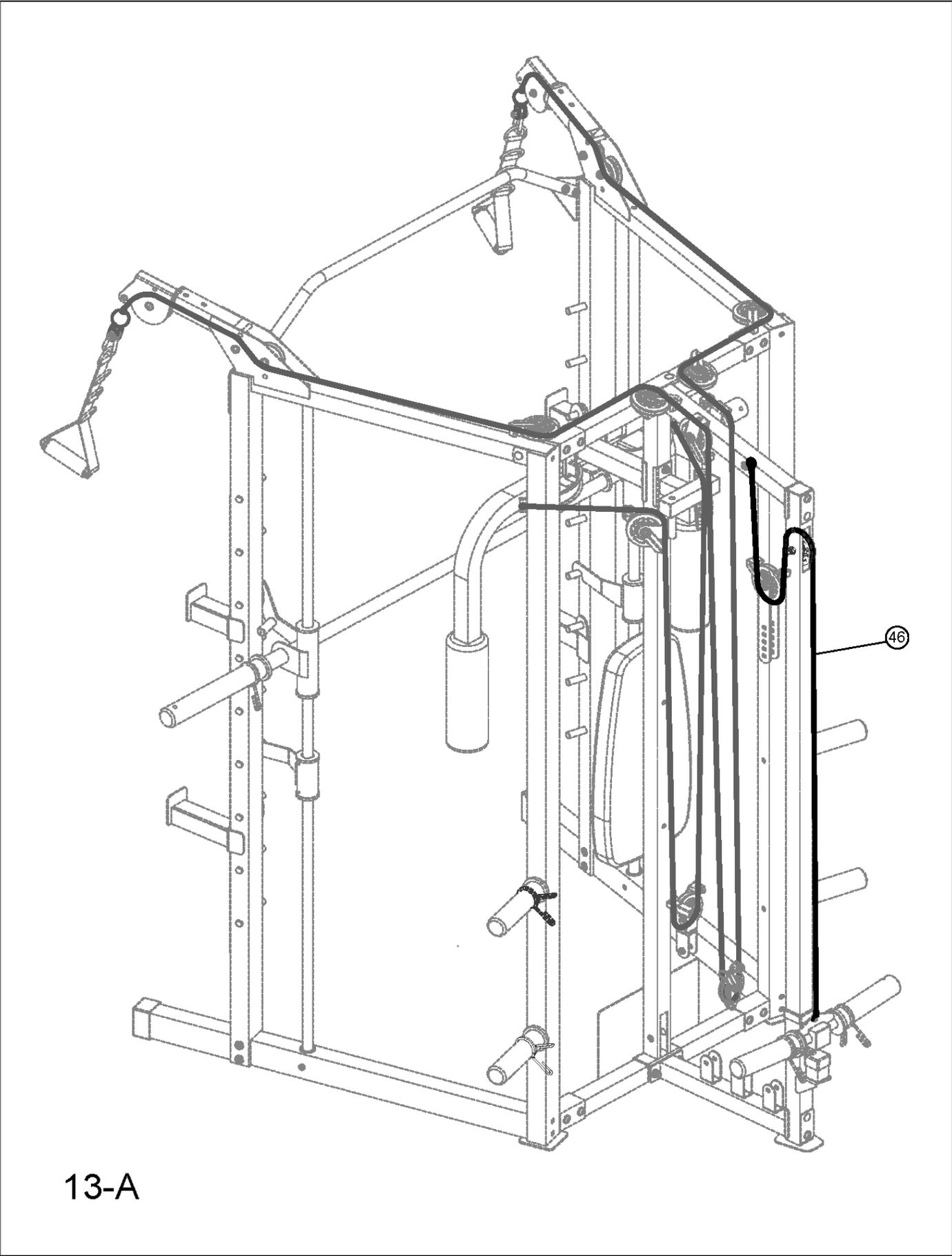
12-C

Instructions d'assemblage du câble du support des plaques de poids coulissant **– Étape 13, Étape 13A**

- A.) Fixer une extrémité du câble du support des plaques de poids coulissant de 97 po (n° 46) au raccord triangulaire situé sur le support des plaques de poids coulissant (n° 23) avec un boulon à tête creuse M10 x $\frac{3}{4}$ po (n° 90), deux rondelles $\varnothing \frac{3}{4}$ po (n° 107) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- B.) Amener le câble vers le haut, vers l'ouverture du guide central des plaques de poids (n° 17).
- C.) Fixer une poulie (n° 62) à l'ouverture avec un boulon à tête creuse M10 x $2 \frac{1}{2}$ po (n° 95), deux bagues de poulie $\varnothing 1$ po x $\frac{1}{2}$ po (n° 57) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- D.) Faire passer le câble autour de la poulie, puis vers le bas.
- E.) Fixer une poulie aux trous supérieurs des deux supports de poulie mobile doubles (n° 33) avec un boulon à tête creuse M10 x 2 po (n° 94), deux guides de câble (n° 78), deux rondelles $\varnothing \frac{3}{4}$ po (n° 107) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- F.) Faire passer le câble autour de la poulie, puis vers le haut, vers l'ouverture située sous le cadre supérieur arrière (n° 18). Fixer l'extrémité du câble à l'ouverture avec un boulon à tête creuse M10 x $2 \frac{3}{8}$ po (n° 118), deux rondelles $\varnothing \frac{3}{4}$ po (n° 107) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).

46

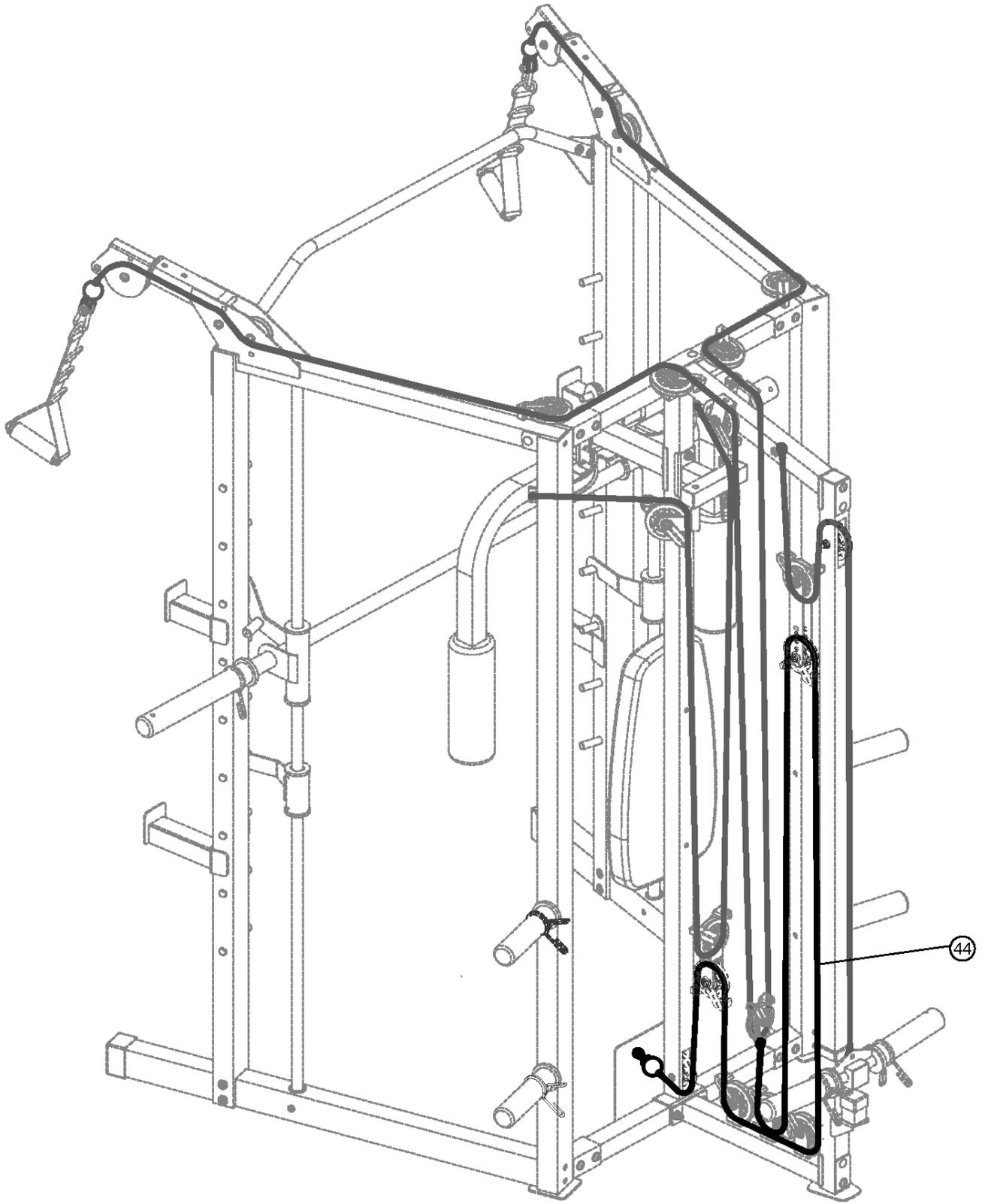




13-A

Instructions d'assemblage du câble inférieur – Étape 14, Étape 14A

- A.) Insérer l'extrémité du câble inférieur de 152 po (n° 44) dans l'ouverture de l'appui-pieds (n° 32) et dans l'ouverture située au bas du cadre vertical central (n° 9).
- B.) Fixer une poulie (n° 62) à l'ouverture avec un boulon à tête creuse M10 x 2 ½ po (n° 95), deux bagues de poulie Ø 1 po x ½ po (n° 57) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- C.) Fixer le câble au support de poulie mobile incliné (n° 52) installé à l'étape 11.
- D.) Fixer une poulie au support avec un boulon à tête creuse M10 x 2 po (n° 94), deux rondelles Ø ¾ po (n° 107), deux guides de câble (n° 78) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- E.) Faire passer le câble autour de la poulie, puis vers le bas, vers le premier support qui se trouve sur le cadre de la poulie basse (n° 16).
- F.) Fixer une poulie au support avec un boulon à tête creuse M10 x 2 po (n° 94), deux rondelles Ø ¾ po (n° 107), un guide de câble (n° 78) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- G.) Faire passer le câble sous la poulie, puis dans le prochain support, jusqu'au troisième support. Fixer une poulie au support avec un boulon à tête creuse M10 x 2 po (n° 94), deux rondelles Ø ¾ po (n° 107), un guide de câble (n° 78) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- H.) Faire passer le câble autour de la poulie, puis vers le haut, jusqu'au support de poulie mobile double installé à l'étape 13.
- I.) Fixer une poulie au support avec un boulon à tête creuse M10 x 2 po (n° 94), deux rondelles Ø ¾ po (n° 107), deux guides de câble (n° 78) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- J.) Faire passer le câble autour de la poulie, puis vers le bas, vers le support qui se trouve sur le cadre de la poulie basse.
- K.) Fixer une poulie au support avec un boulon à tête creuse M10 x 2 po (n° 94), deux rondelles Ø ¾ po (n° 107), un guide de câble (n° 78) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- L.) Faire passer le câble autour de la poulie, puis vers le haut, vers le support de poulie mobile simple (n° 34) installé à l'étape 12A. Fixer le câble au support avec un boulon à tête creuse M10 x 1 po (n° 91), deux rondelles Ø ¾ po (n° 107) et un écrou autobloquant M10 (n° 110).
- M.) Déplacer la poulie basse sur le support de poulie mobile double réglera la tension de l'ensemble du système de câble. Déplacer la poulie vers le haut augmentera la tension. Déplacer la poulie vers le bas diminuera la tension.
- N.) Ajouter la barre courte (n° 54) au câble inférieur avec une chaîne à 15 maillons (n° 72) et deux mousquetons (n° 72). Remplacer la barre courte par une sangle de cheville (n° 75) ou par la corde pour triceps (n° 53), selon l'exercice.



14-A

CAPACITÉ ET DIMENSIONS DE L'APPAREIL

1. Poids maximal de l'utilisateur : 300 lb
2. Poids maximal sur le support de plaques de poids coulissant (n° 23) : 300 lb (150 lb de chaque côté)
3. Poids maximal sur le support des plaques de poids (n° 38) : 100 lb
4. Poids maximal sur les supports de barre (n° 21 et n° 22) et sur les crans de sûreté (n° 19 et n° 20) : 300 lb
5. Poids maximal sur la barre de musculation (n° 29) : 300 lb
6. Poids maximal sur le banc : 600 lb (y compris le poids de l'utilisateur)
7. Dimensions de la cage assemblée : 65 po x 79 ¼ po x 84 ½ po
8. Dimensions du banc assemblé : 68 ¼ po x 26 po x 45 ½ po

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.**

NOTES D'UTILISATION

Toujours installer le banc sur une surface plane. À des fins de sécurité et pour une performance optimale, l'angle d'inclinaison ou de déclinaison de la surface ne doit pas dépasser 3 %.

Réglage de la tension des câbles



Régler la tension du système de câbles en déplaçant la poulie inférieure située dans la bride de poulie flottante double.

↑ Si la tension du câble est trop lâche, déplacer la poulie inférieure vers le haut, un trou à la fois.

↓ Si le câble est trop tendu, déplacer la poulie inférieure vers le bas, un trou à la fois.

Poulie inférieure

Angles de réglage du dossier

L'angle de réglage du dossier peut varier de -18° à 71° ..

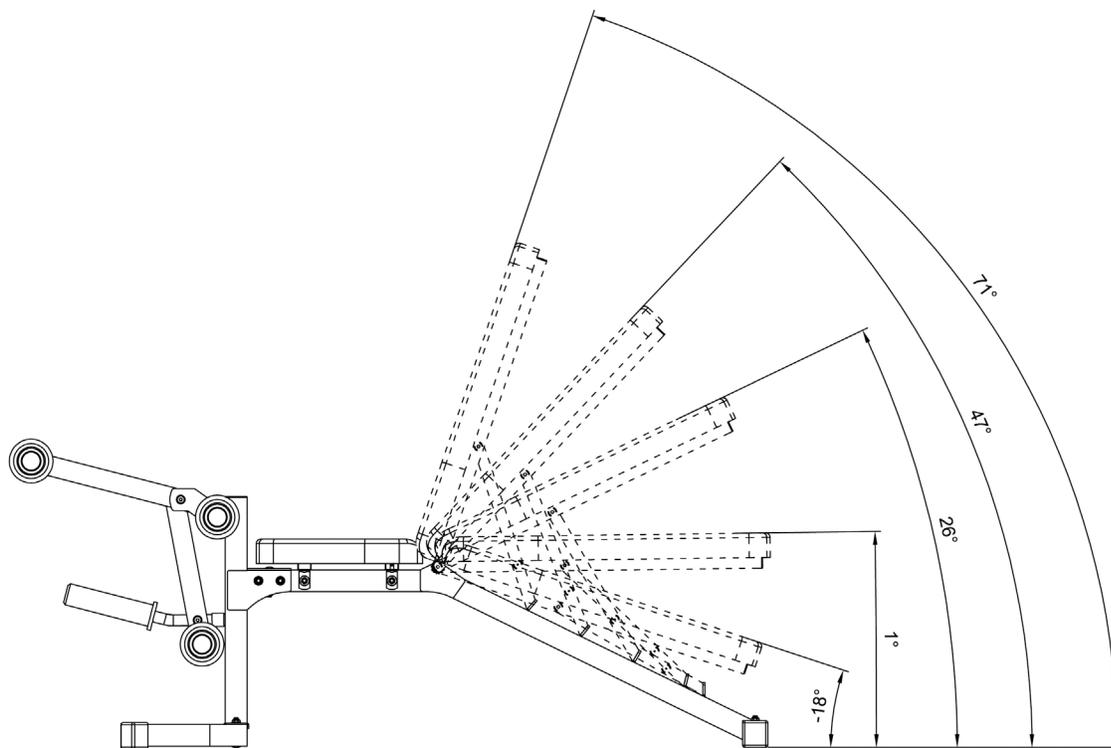


TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS

Station	Ratio	Exemple
Poulie basse	100 %	Une plaque de poids de 10 lb crée une résistance de 10 lb
Presse à pectoraux (deux bras)	100 %	Une plaque de poids de 10 lb crée une résistance de 5 lb
Poulie pivotante gauche	50 %	Une plaque de poids de 10 lb crée une résistance de 5 lb
Poulie pivotante droite	50 %	Une plaque de poids de 10 lb crée une résistance de 5 lb

*** Les chiffres sont approximatifs. La résistance réelle peut varier.**

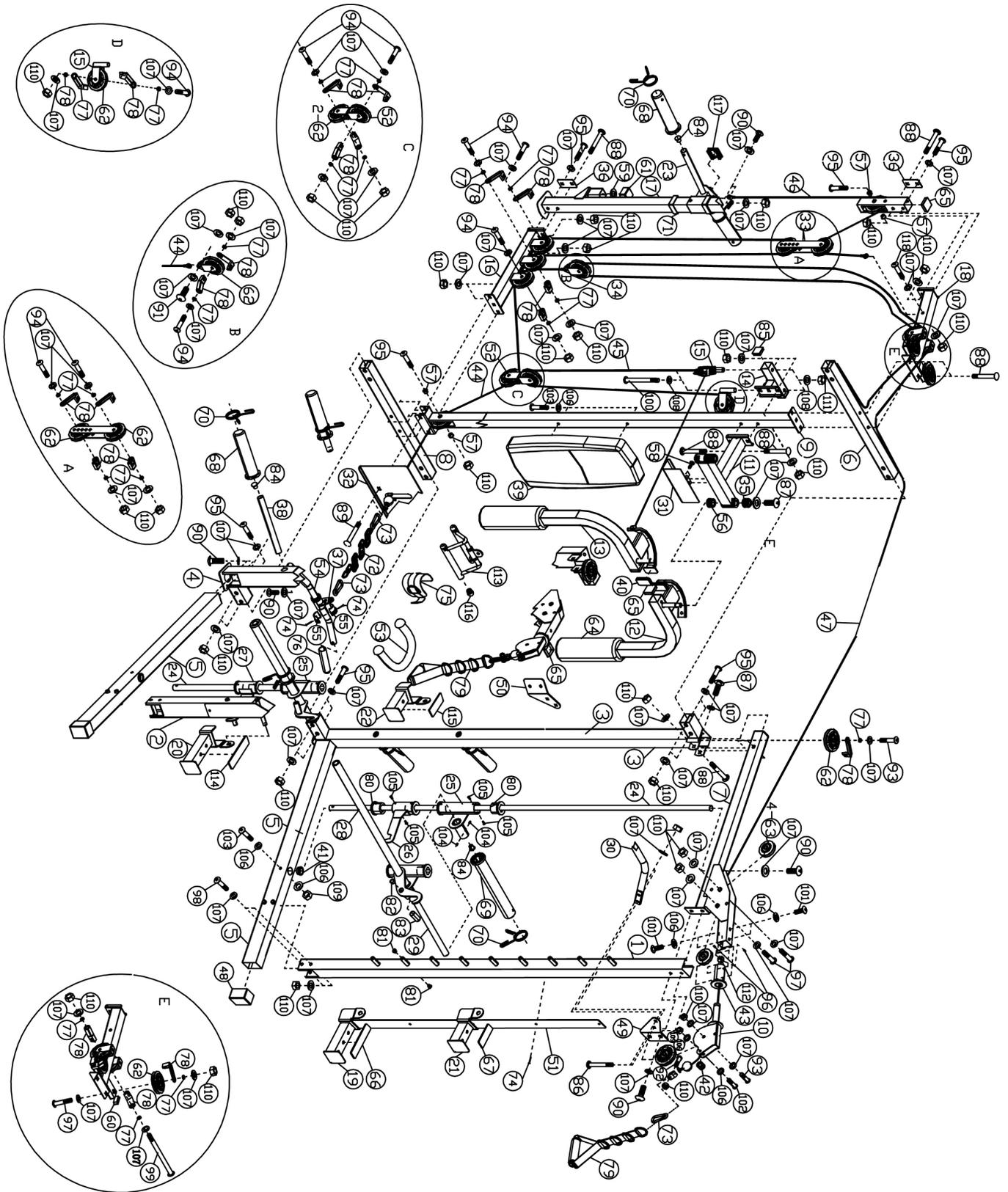
SM-4008 LISTE DES PIÈCES

N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	TAILLE	QUANTITÉ
1	Cadre vertical avant gauche		1
2	Cadre vertical avant droit		1
3	Cadre vertical arrière gauche		1
4	Cadre vertical arrière droit		1
5	Cadre de base		2
6	Poutre supérieure arrière		1
7	Cadre supérieur de côté		2
8	Cadre de base arrière		1
9	Cadre vertical central		1
10	Support de poulie pivotante		2
11	Support de la presse à pectoraux		1
12	Presse à pectoraux gauche		1
13	Presse à pectoraux droite		1
14	Support de la poulie de la presse à pectoraux		1
15	Support de poulie pivotante		2
16	Cadre de la poulie basse		1
17	Guide central des plaques de poids		1
18	Cadre supérieur arrière		1
19	Cran de sûreté gauche		1
20	Cran de sûreté droit		1
21	Support de barre gauche		1
22	Support de barre droit		1
23	Support des plaques de poids coulissant		1
24	Tige-guide		2
25	Cadre d'arrêt de sécurité		2
26	Cadre d'arrêt de sécurité inférieur gauche		1
27	Cadre d'arrêt de sécurité inférieur droit		1
28	Manchon de la barre de musculation		1
29	Barre de musculation		1
30	Barre de traction		1
31	Plaque d'arrêt pour la presse à pectoraux		1
32	Appui-pieds		1
33	Support de poulie mobile double		2
34	Support de poulie mobile simple		1
35	Bague de retenue		2
36	Plaque de fixation	3 1/8 po x 1 3/4 po	2
37	Poignée rotative		1
38	Support des plaques de poids		4
39	Dossier		1
40	Amortisseur en caoutchouc	Ø 2 5/8 po x 1 1/2 po	2

41	Bague de la tige-guide	Ø 1 ½ po x 1 po	2
42	Rouleau du câble		2
43	Manchon du câble supérieur		2
44	Câble inférieur	152 po	1
45	Câble de la presse à pectoraux	113 po	1
46	Câble du support des plaques de poids coulissant	97 po	1
47	Câble supérieur	266 po	1
48	Capuchon du cadre de base	2 ¾ po x 2 po	2
49	Plaque de fixation gauche de la barre de traction		1
50	Plaque de fixation droite de la barre de traction		1
51	Cadre vertical avant		2
52	Support de poulie mobile incliné		1
53	Corde pour triceps		1
54	Barre courte		1
55	Anneau rotatif		4
56	Bague	Ø 1 ½ po x ⅞ po	4
57	Bague de la poulie	Ø 1 po x ½ po	4
58	Boulon à tête creuse	M6 x ⅜ po	2
59	Bague d'espacement	Ø 1 ½ po x Ø ½ po	1
60	Capuchon	1 ⅝ po x ¾ po	2
61	Capuchon carré	1 ½ po x 1 ½ po	1
62	Poulie		20
63	Petite poulie		4
64	Rouleau en mousse de la presse pour pectoraux		2
65	Capuchon carré	1 ¾ po x 1 ¾ po	5
66	Amortisseur de sécurité gauche en caoutchouc		1
67	Amortisseur en caoutchouc du support de barre gauche		1
68	Manchon olympique du support des plaques de poids		6
69	Manchon olympique de la barre de musculation		2
70	Pince à ressort		8
71	Capuchon	2 po x 1 ¾ po	2
72	Chaîne	15 maillons	1
73	Mousqueton		4
74	Rivet		24
75	Sangle de cheville		1
76	Poignée	6 po	2
77	Bague du guide de câble		24
78	Guide du câble		24
79	Poignée simple		2
80	Manchon	Ø 2 po x 1 ⅝ po	8

81	Capuchon	Ø 5/8 po	36
82	Capuchon	Ø 3/4 po	2
83	Capuchon	Ø 3/4 po x 2 po	2
84	Capuchon	Ø 1 po	8
85	Capuchon	Ø 1 1/2 po	2
86	Boulon de carrosserie	M10 x 1 5/8 po	4
87	Boulon à tête creuse	M10 x 5/8 po	4
88	Boulon de carrosserie	M10 x 2 1/2 po	8
89	Boulon de carrosserie	M10 x 3 po	2
90	Boulon à tête creuse	M10 x 3/4 po	15
91	Boulon à tête creuse	M10 x 1 po	1
92	Boulon à tête creuse	M10 x 1 1/8 po	2
93	Boulon à tête creuse	M10 x 1 3/4 po	4
94	Boulon à tête creuse	M10 x 2 po	10
95	Boulon à tête creuse	M10 x 2 1/2 po	12
96	Vis à tête creuse	M8 x 1/4 po	4
97	Boulon à tête creuse	M10 x 2 3/4 po	6
98	Boulon à tête creuse	M10 x 3 1/8 po	4
99	Boulon à tête creuse	M10 x 5 po	1
100	Boulon à tête hexagonale	M12 x 5 po	2
101	Boulon à tête creuse	M8 x 3/8 po	8
102	Boulon à tête creuse	M8 x 1 5/8 po	2
103	Boulon à tête creuse	M8 x 2 3/8 po	4
104	Vis à tête creuse	M8 x 3/8 po	4
105	Vis Phillips	ST4.0	16
106	Rondelle	Ø 5/8 po	18
107	Rondelle	Ø 3/4 po	104
108	Rondelle	Ø 1 po	4
109	Écrou autobloquant	M8	4
110	Écrou autobloquant	M10	52
111	Écrou autobloquant	M12	2
112	Anneau en plastique		2
113	Poignée en V		1
114	Amortisseur de sécurité droit en caoutchouc		1
115	Amortisseur en caoutchouc du support de barre droit		1
116	Capuchon conique	Ø 1 po	4
117	Capuchon carré	2 po x 2 po	1
118	Boulon à tête creuse	M10 x 2 3/8 po	1

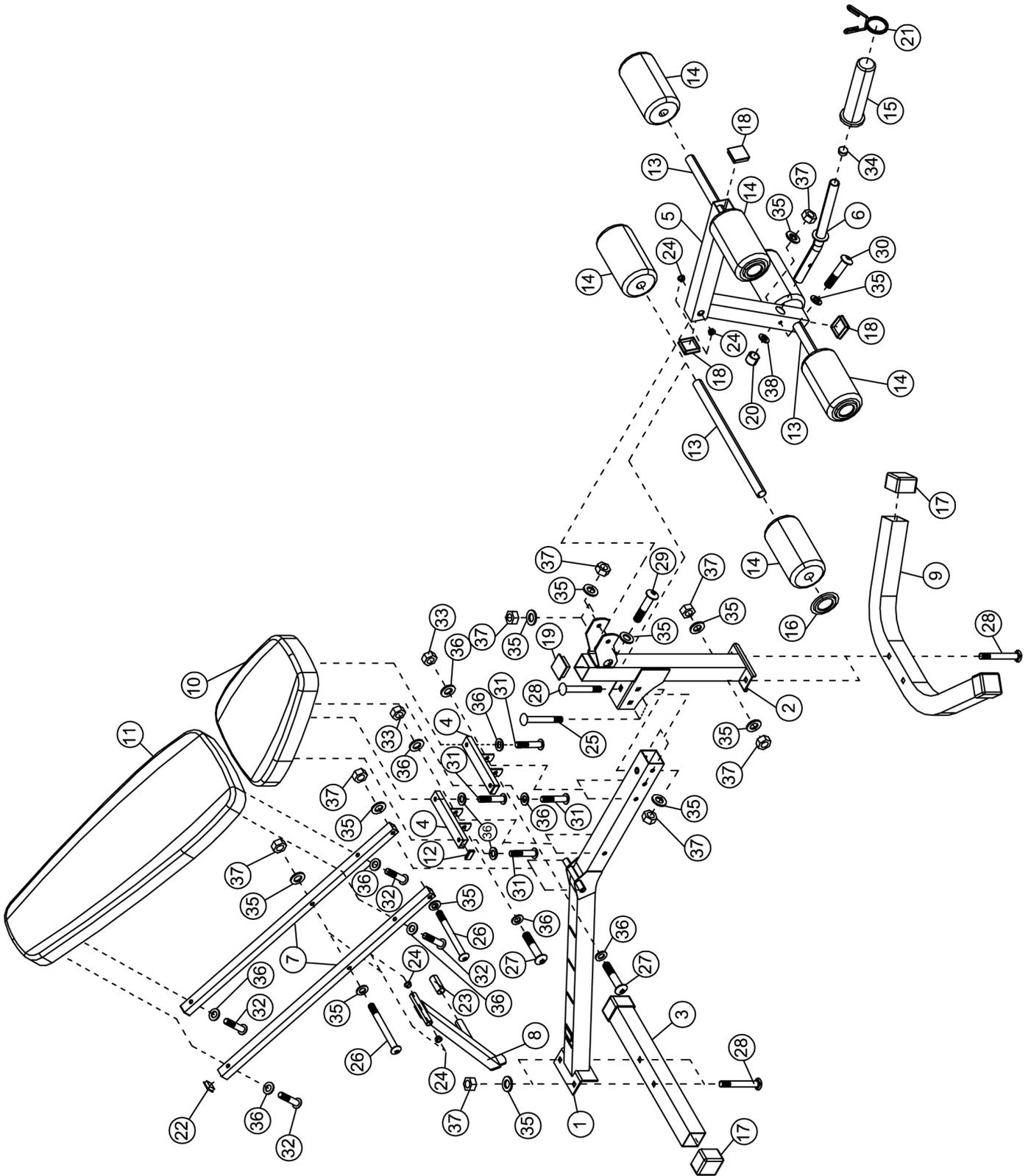
SM-4008 VUE ÉCLATÉE



SM-4008 LISTE DES PIÈCES DU BANC

N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	TAILLE	QUANTITÉ
1	Cadre principal		1
2	Montant avant		1
3	Stabilisateur arrière		1
4	Support du siège		2
5	Exerciseur pour les jambes		1
6	Support pour plaques de poids de l'exerciseur pour les jambes		1
7	Support du dossier		2
8	Support d'inclinaison		1
9	Stabilisateur avant		1
10	Coussin du siège		1
11	Dossier		1
12	Capuchon	5/8 po x 1 1/8 po	4
13	Tube en mousse		3
14	Rouleau en mousse		6
15	Manchon olympique		1
16	Capuchon du rouleau en mousse		6
17	Capuchon carré	2 po x 2 po	4
18	Capuchon carré	1 3/4 po x 1 3/4 po	3
19	Capuchon plat	2 po	1
20	Amortisseur en caoutchouc	Ø 1 1/8 po x 1 1/8 po	1
21	Pince à ressort		1
22	Capuchon carré	1 po x 1 po	2
23	Poignée du support d'inclinaison		1
24	Bague	Ø 3/4 po	4
25	Boulon de carrosserie	M10 x 2 3/4 po	2
26	Boulon à tête creuse	M10 x 6 7/8 po	2
27	Boulon à tête creuse	M8 x 2 3/4 po	2
28	Boulon de carrosserie	M10 x 2 1/2 po	5
29	Boulon à tête creuse	M10 x 3 po	1
30	Boulon à tête creuse	M10 x 2 3/8 po	1
31	Boulon à tête creuse	M8 x 1 1/8 po	4
32	Boulon à tête creuse	M8 x 1 5/8 po	4
33	Écrou autobloquant	M8	2
34	Capuchon	Ø 1 po	1
35	Rondelle	Ø 3/4 po	15
36	Rondelle	Ø 5/8 po	12
37	Écrou autobloquant	M10	11
38	Rondelle	Ø 1 po x Ø 3/8 po	1
	Clé hexagonale (outil)	N° 6	1
	Clé hexagonale (outil)	N° 5	1

SM-4008 VUE ÉCLATÉE DU BANC



IMPEX[®] INC.

GARANTIE LIMITÉE DE DEUX ANS

IMPEX Inc. (« IMPEX[®] ») garantit la monture de ce produit contre les défauts de matériaux et de main-d'œuvre pendant deux (2) ans à partir de la date d'achat lorsque le produit est utilisé et entretenu dans des conditions normales. Cette garantie n'est valable que pour l'acheteur d'origine. Sous cette garantie, l'obligation d'IMPEX se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à sa discrétion.

Tous les retours de marchandise doivent être autorisés au préalable par IMPEX. L'autorisation préalable peut être obtenue en téléphonant au Service à la clientèle d'IMPEX au 1-800-999-8899 (anglais). Tous les frais d'expédition liés à la marchandise retournée chez IMPEX doivent être prépayés par le client. Cette garantie ne s'applique pas à un produit endommagé par ou attribuable au transport, à un usage excessif, à un mauvais usage, à un usage inapproprié ou anormal ou à des réparations effectuées par un réparateur autre qu'un centre de service IMPEX autorisé. Cette garantie ne s'applique pas non plus aux produits utilisés à des fins commerciales ou de location. Aucune garantie autre que celle spécifiée ci-dessus n'est autorisée par IMPEX.

IMPEX ne peut être tenue responsable d'aucun dommage indirect ou particulier découlant de l'utilisation ou du rendement du produit, ou en rapport avec ceux-ci, ou de tout autre dommage associé à une perte financière, perte matérielle, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation, coûts d'enlèvement, d'installation ou autres dommages indirects de quelque nature que ce soit. Certaines provinces interdisent l'exclusion ou la limite de dommages indirects. En conséquence, les restrictions mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à votre cas.

La garantie expresse énoncée ci-dessus remplace toute autre garantie. Toute autre garantie implicite de qualité marchande ou d'adaptation à un usage est limitée dans son champ d'application et sa durée conformément aux conditions stipulées dans les présentes. Certaines provinces interdisent les restrictions sur la durée d'une garantie implicite. En conséquence, les restrictions mentionnées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à votre cas.

AUSTRALIE : Nos articles sont offerts avec des garanties qui ne peuvent connaître d'exclusions au regard de la loi australienne sur la protection des consommateurs. Vous avez droit au remplacement ou au remboursement en cas de défaillance majeure de votre article ainsi qu'à une compensation en cas de perte ou de dommage prévisible. Vous avez aussi droit à la réparation ou au remplacement de l'article s'il n'est pas d'une qualité acceptable et que la défaillance n'est pas majeure.

Cette garantie vous donne des droits particuliers et vous pourriez bénéficier de droits supplémentaires variant d'une province à une autre. Enregistrez-vous en ligne au www.marcypro.com

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

PIÈCES DE RECHANGE

Vous pouvez commander des pièces de rechange en téléphonant sans frais au Service à la clientèle au **1-800-999-8899** pendant les heures d'ouverture normales, soit du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, heure normale du Pacifique.

support@impex-fitness.com

Lorsque vous commandez des pièces, veuillez nous fournir les renseignements suivants :

1. Modèle
2. Description de la pièce
3. Numéro de la pièce
4. Date d'achat