



COMBO WEIGHT BENCH
COMBINACION DE BANCO Y PESAS

FMS-CS80B

Assembly Manual
Manual de Ensamblaje

CAP Barbell, Inc.
Houston, TX 77042
(877) 227-0955

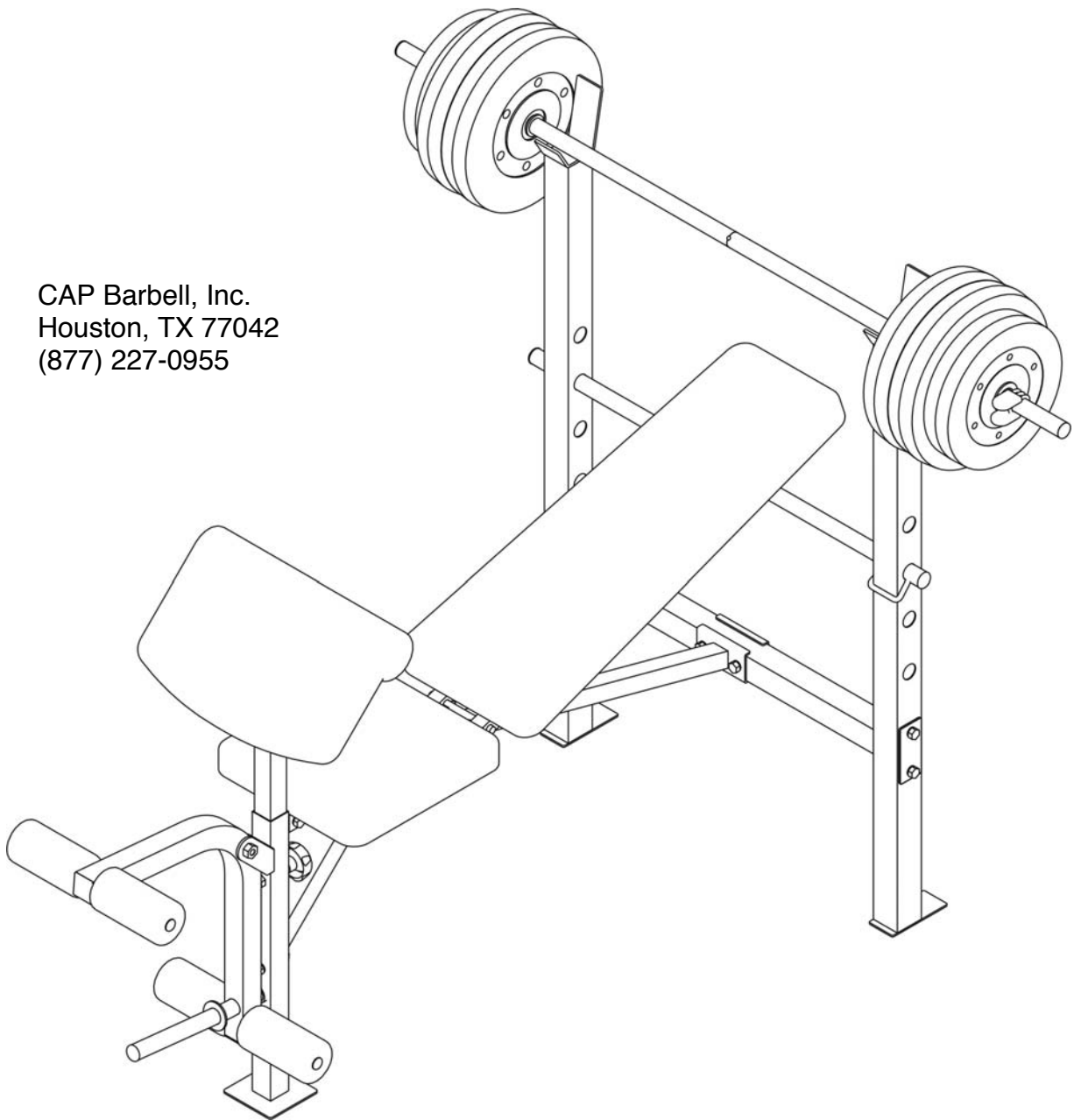


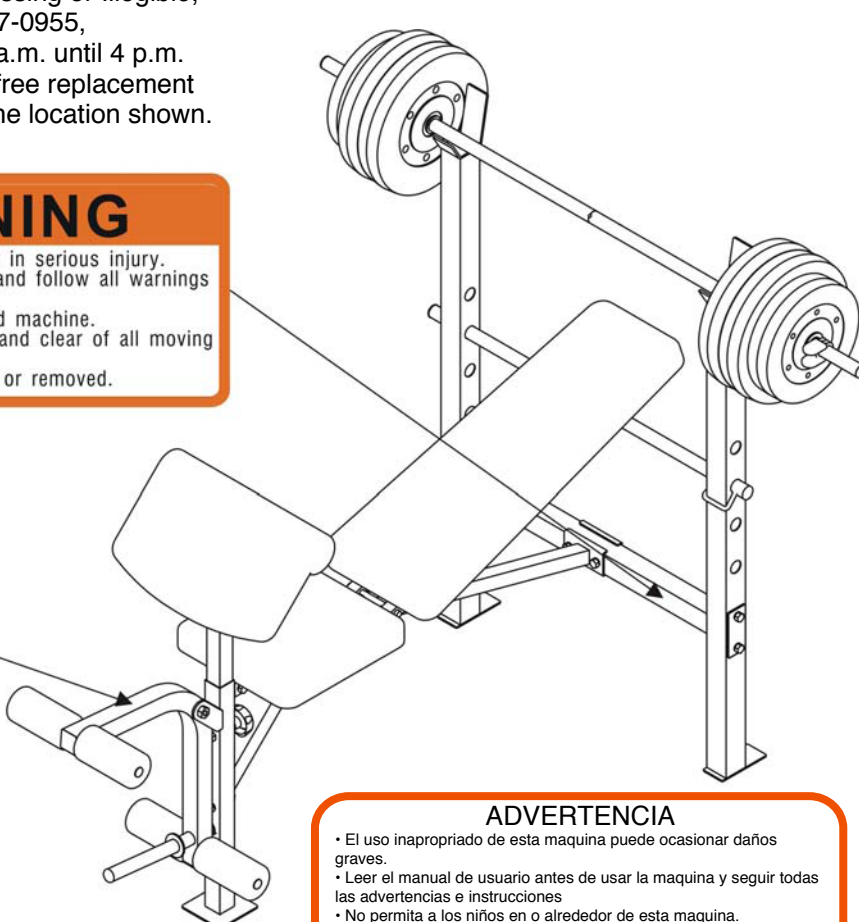
TABLE OF CONTENTS

WARNING DECAL PLACEMENT/ CALCOMANIA DE PRECAUCIÓN.....	2
DIMENSIONS & ASSEMBLY/ MEDIDAS	3
EXPLODED VIEW/ ENSAMBLAJE Y DIBUJO EXPANDIDO	4
PARTS LIST/IDENTIFICATION CHART/ LISTA DE PARTES	5
INSTRUCTIONS/ INSTRUCCIONES	6-8
DO'S & DONT'S.....	9
PRECAUCIONES IMPORTANTES	10
EXERCISE GUIDELINES	11
GUID DE EJERCICIOS	12
WARRANTY/GARANTIA	13

Note: A PART IDENTIFICATION CHART and a PART LIST/EXPLODED DRAWING are attached in the center of this manual. Remove the PART IDENTIFICATION CHART and PART LIST/EXPLODED DRAWING before beginning assembly.

WARNING DECAL PLACEMENT

The decals shown here have been placed on the tower. If the decal is missing or illegible, please call toll-free 877-227-0955, Monday through Friday, 9 a.m. until 4 p.m. Central Time, and order a free replacement Decal. Apply the decal in the location shown.



⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

⚠ WARNING

Keep hands and fingers clear of this area.

ADVERTENCIA

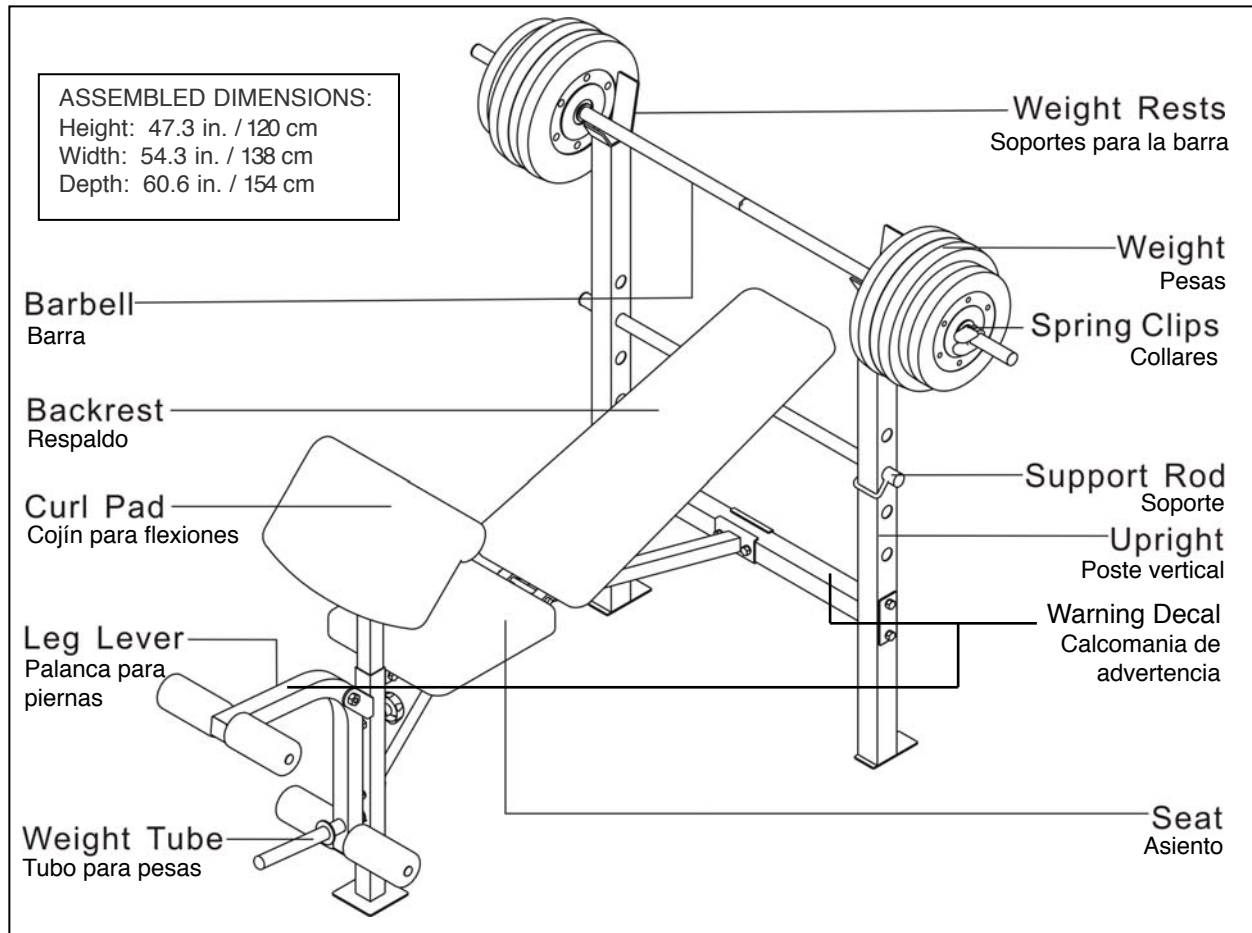
Mantenga las manos y los dedos alejados de esta área.

ADVERTENCIA

- El uso inapropiado de esta maquina puede ocasionar daños graves.
- Leer el manual de usuario antes de usar la maquina y seguir todas las advertencias e instrucciones
- No permita a los niños en o alrededor de esta maquina.
- Mantener el cuerpo, ropa y cabello lejos de partes movibles
- Reemplazar la etiqueta si esta dañada, ilegible o ha sido removida.

For your benefit, read this manual carefully before using your new product. If you have questions after reading this manual, call 877-227-0955 to help assist you. Please note the product model number before calling. The model number is **FMS-CS80B**.

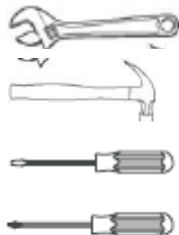
Para su seguridad, lea este manual cuidadosamente antes de usar su producto. Si tiene alguna pregunta al leer este manual, llame al 877-227-0955. Para servirle mejor tenga el número de modelo a la mano. El modelo de esta maquina es **FMS-CS80B**.



ASSEMBLY

The following tools (not included) may be required for assembly:

- **Two adjustable wrenches**
- **One hammer**
- **One standard screwdriver**
- **One Phillips screwdriver**



Before beginning assembly, carefully read the following information and instructions:

- Assembly requires two people.
- For help identifying small parts, see the **EXPLODED VIEW CHART**.
- Tighten all parts as you assemble them, unless instructed to do otherwise.
- As you assemble your product, make sure all parts are oriented as shown in the drawings.
- Place all parts in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed.

ENSAMBLAJE

Usted necesitará aceite y las siguientes herramientas (no incluidas) para el ensamblaje:

- Dos llaves de perico



- Un martillo



- Un desarmador plano



- Un desarmador de estrella



Antes de empezar a ensamblar, lea cuidadosamente todas las instrucciones:

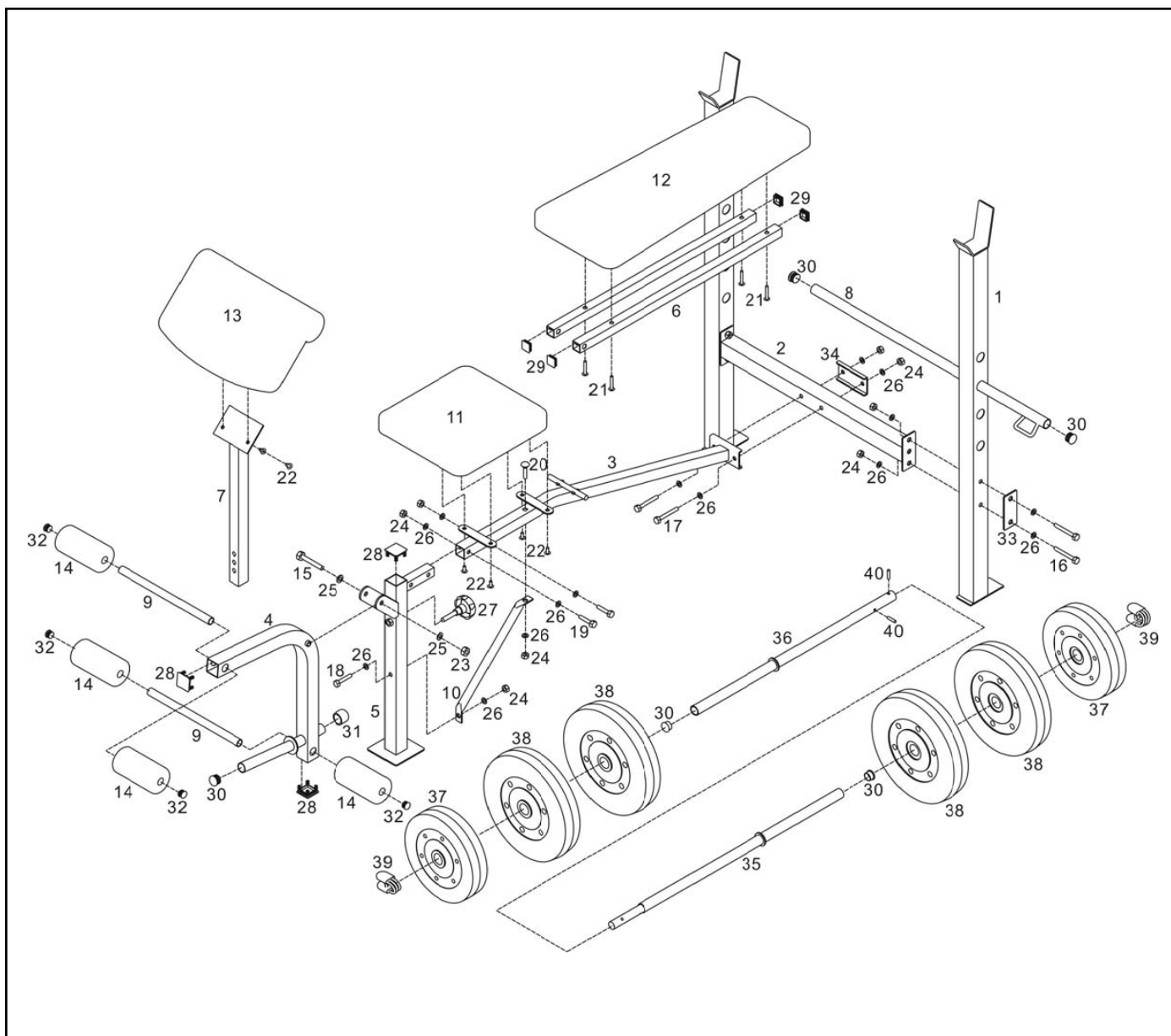
- El ensamblaje requiere de dos personas.
- Ver la **TABLA DE DIBUJO EXPANDIDO** para fácil identificación de las partes

Apriete todas las partes al ir ensamblando a menos de que se aconseje no hacerlo.

- Mientras ensambla, asegúrese de que todas las partes estén orientadas en la dirección que muestran los diagramas.

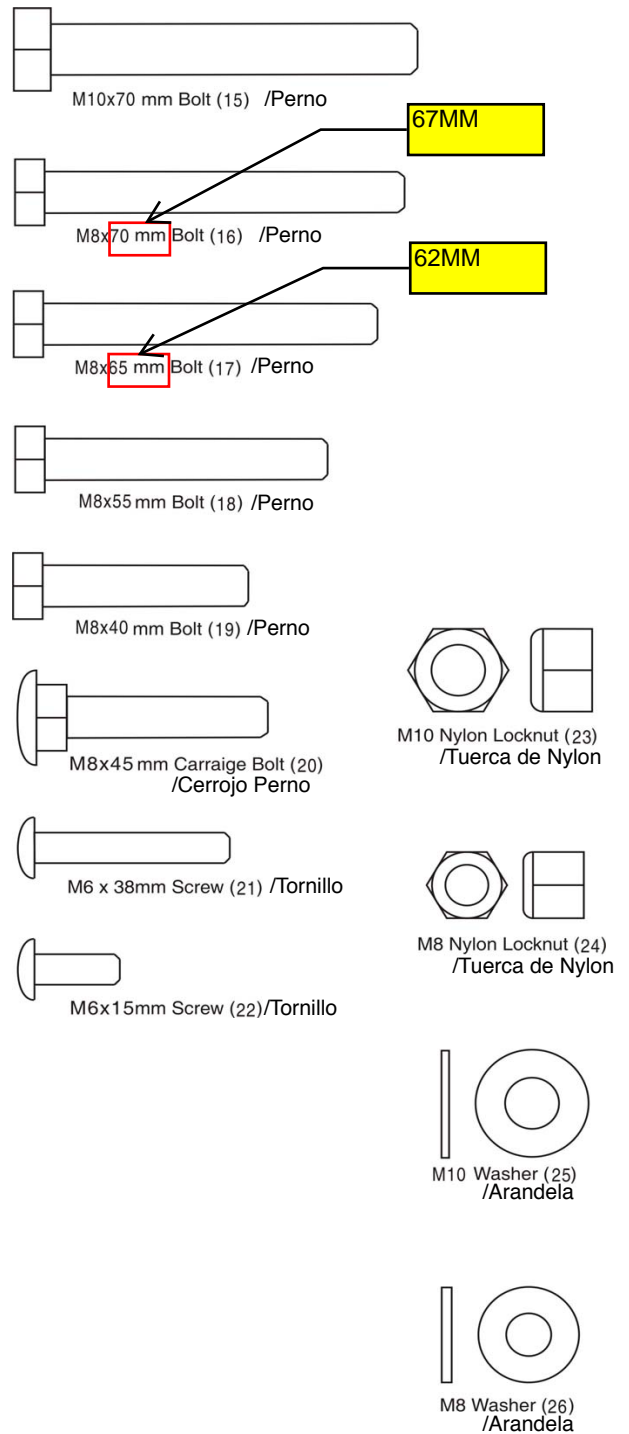
Ponga todas las partes en un área despejada y retire todo el material de empaquetamiento. No tire a la basura el material de empaquetamiento hasta haber terminado el ensamblaje.

EXPLODED VIEW/ DIBUJO EXPANDIDO



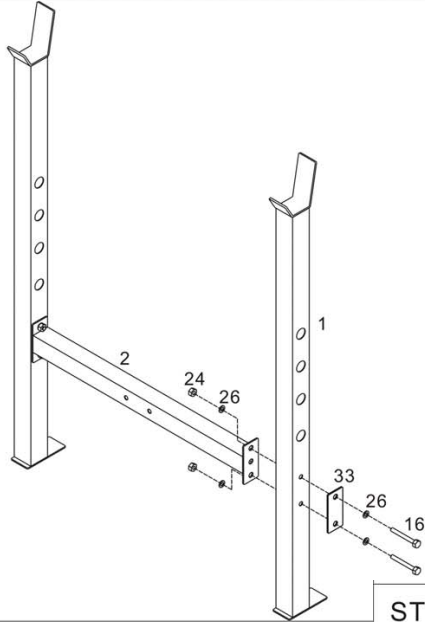
PARTS LIST/ LISTA DE PARTES

No.	Part No./ No. de Parte	Description/Descripción	Qty.
1	PFMSCS80B-01	Upright/Poste Vertical	2
2	PFMSCS80B-02	Crossbar/Travesaño	1
3	PFMSCS80B-03	Frame/Marco	1
4	PFMSCS80B-04	Leg Lever /Palanca para Piernas	1
5	PFMSCS80B-05	Front Leg/Soporte Delantero	1
6	PFMSCS80B-06	Backrest Tube /Tubo del Respaldo	2
7	PFMSCS80B-07	Curl Post /Poste para Flexiones	1
8	PFMSCS80B-08	Support Rod /Tubo de Soporte	1
9	PFMSCS80B-09	Pad Tube /Tubo para Rollos de espuma	2
10	PFMSCS80B-10	Support Bar/Barra de Soporte	1
11	PFMSCS80B-11	Seat/Asiento	1
12	PFMSCS80B-12	Backrest/Respaldo	1
13	PFMSCS80B-13	Curl Pad/Cojin para Flexiones	1
14	PFMSCS80B-14	Foam Rollers /Rollos de Espuma	4
15	PFMSCS80B-15	M10 x 70mm Bolt/Perno	2
16	PFMSCS80B-16	M8 x 70mm Bolt/Perno	2
17	PFMH1004-20	M8 x 65mm Bolt/Perno	2
18	PFMS80-17	M8 x 55mm Bolt/Perno	1
19	PFMS80-32	M8 x 40mm Bolt/Perno	2
20	PFMSCS80B-17	M8 x 45mm Bolt/Perno	1
21	PFM2240-24	M6 x 38mm Bolts/Perno	4
22	PFM2240-23	M6 x 15mm Bolts/Perno	6
23	PFMS80-27	M10 Nylon Locknuts/Tuerca	1
24	PFMS80-16	M8 Nylon Locknuts/Tuerca	10
25	PRK1-06	M10 Washers/Arandela	2
26	PFMS80-15	M8 Washers/Arandela	19
27	PFMSCS80B-18	Curl Knob/Manija	1
28	PRK3B-05	38mm Square Inner Cap /Tapa Cuadrada de 38mm	3
29	PFM2240-32	25mm Square Inner Cap /Tapa Cuadrada de 25mm	4
30	PRK1-03	25mm Round Inner Cap /Tapa Redonda de 25mm	5
31	PFM2240-19	25mm Round Angled Cap /Tapa Redonda de 25mm	1
32	PFM2240-33	19mm Round Inner Cap /Tapa Redonda de 19mm	4
33	PFMSCS80B-19	Support Plates /Planchas de Metal	2
34	PFMSCS80B-20	Support Plates /Planchas de Metal	1

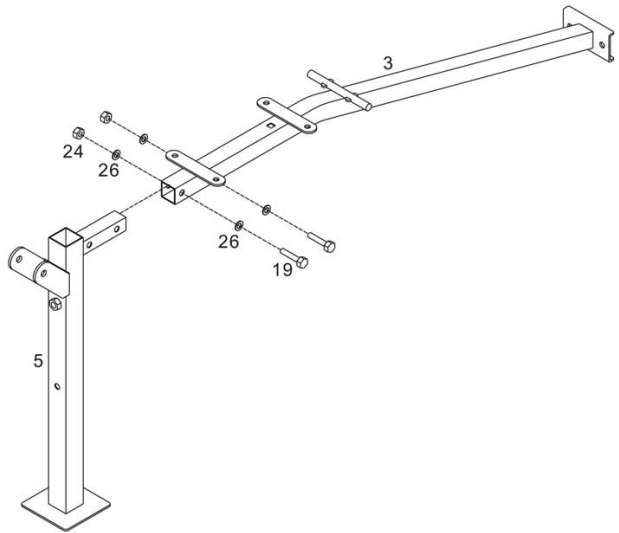


No.	Part No./ No. de Parte	Description/Descripción	Qty.
35	PFMS80WA-19	Inner Bar/Barra Interna	1
36	PFMS80WA-18	Outer Bar/Barra Externa	1
37	PFMS80-37	10-Pound Weight /Peso de 10 Libras	2
38	PFMS80-31	15-Pound Weight /Peso de 15 Libras	4
39	PFMS80WA-29	Spring Clips/Collares	2
40	PFMS80-34	Roll Pin/Perno Asegurador	2

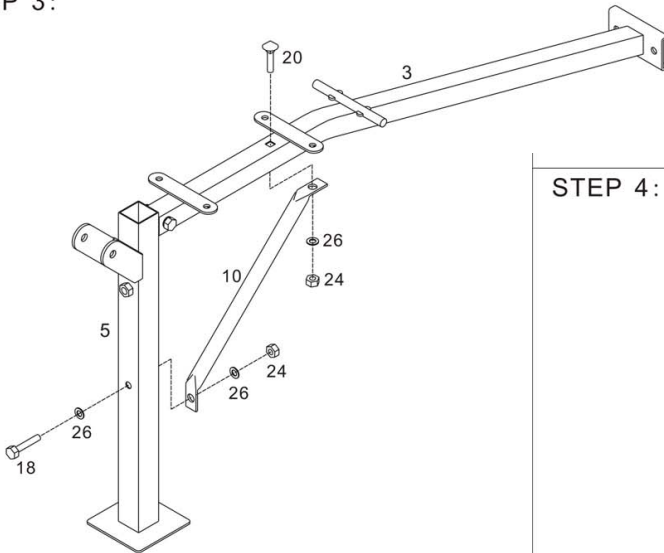
STEP 1:



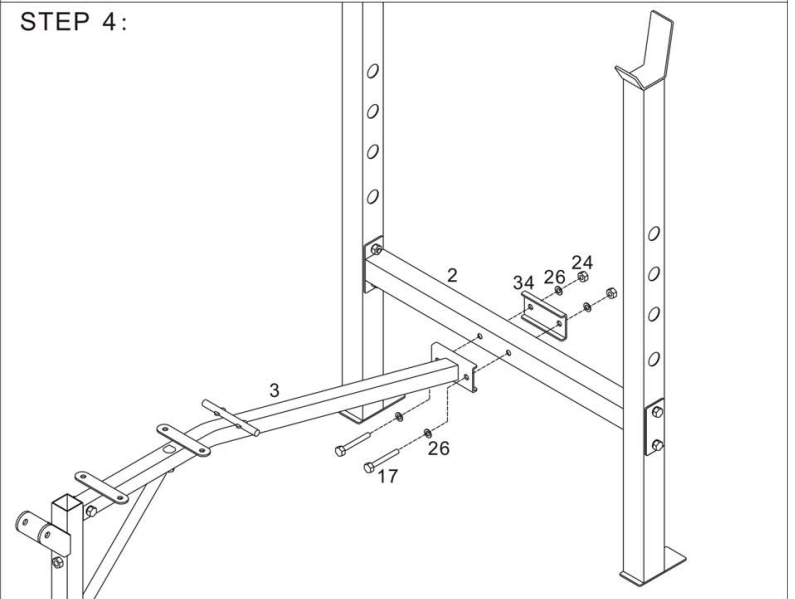
STEP 2:



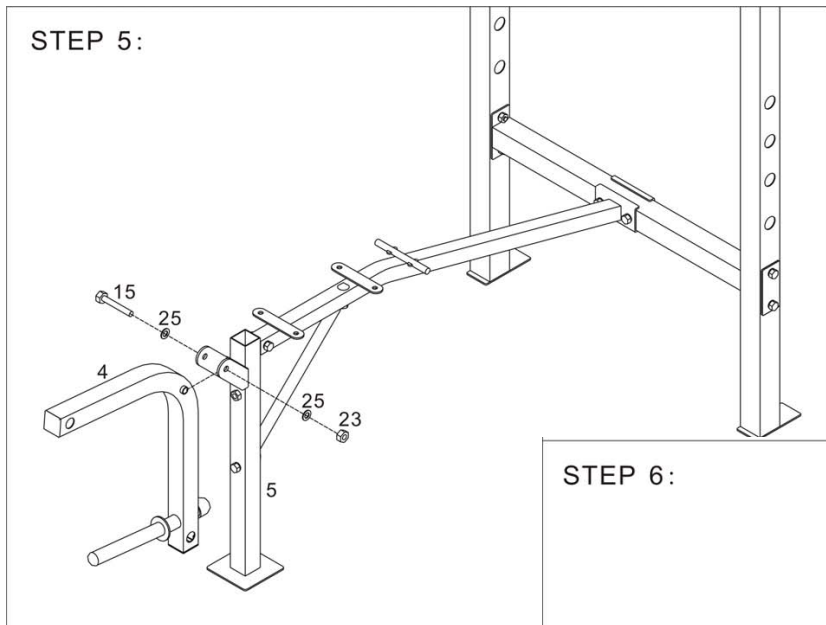
STEP 3:



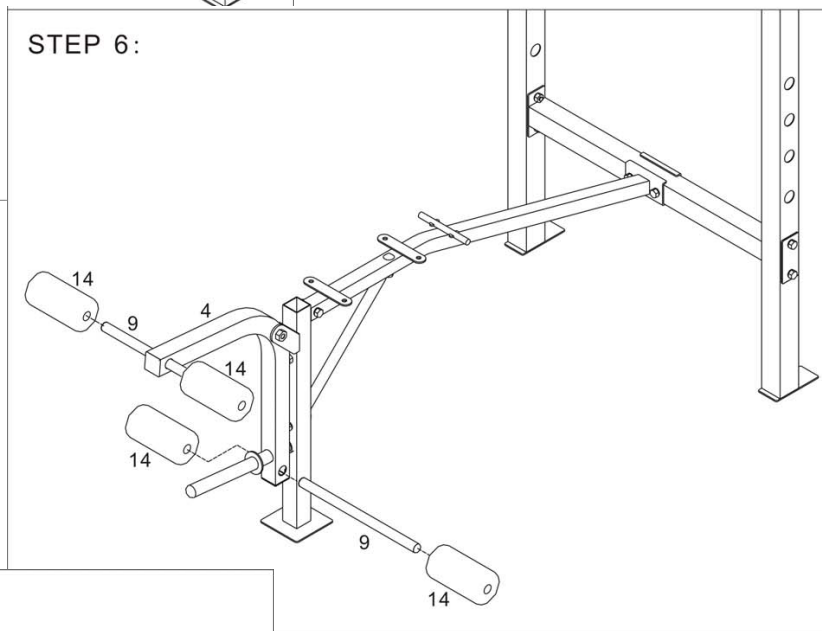
STEP 4:



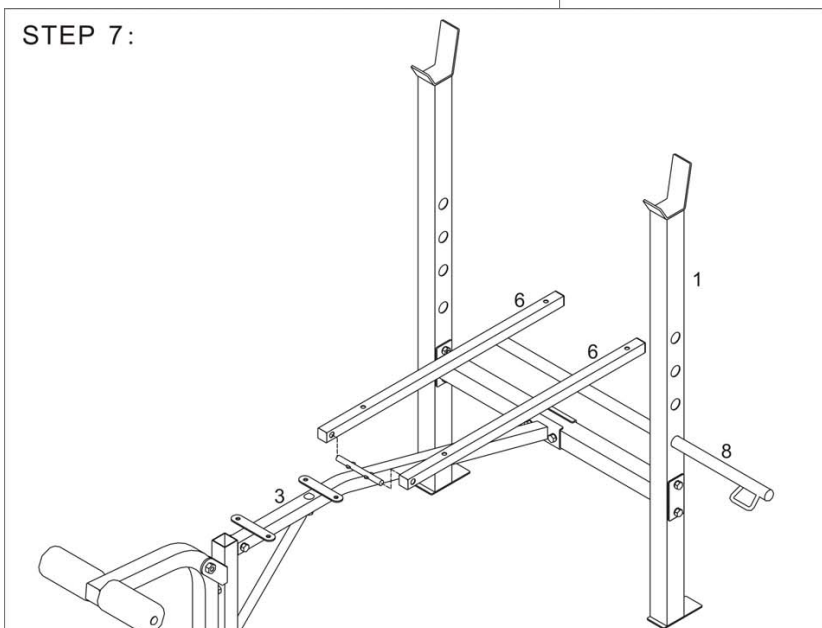
STEP 5:



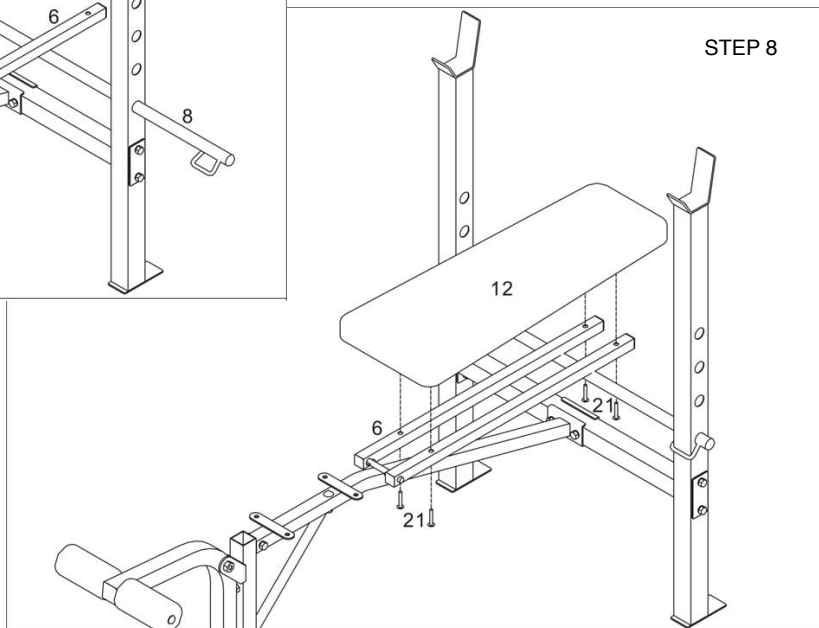
STEP 6:



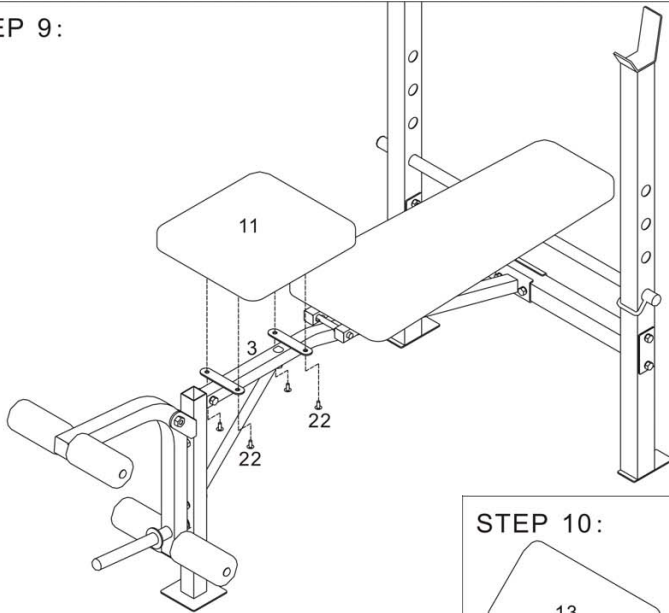
STEP 7:



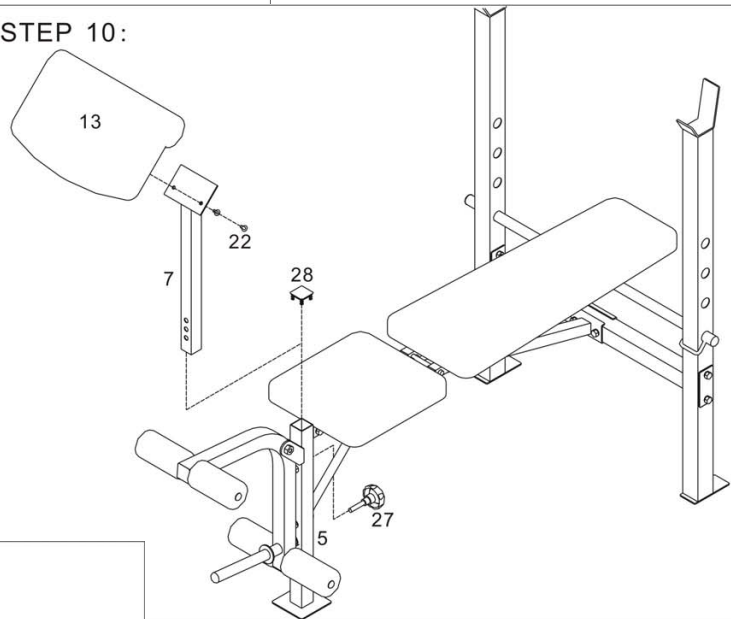
STEP 8



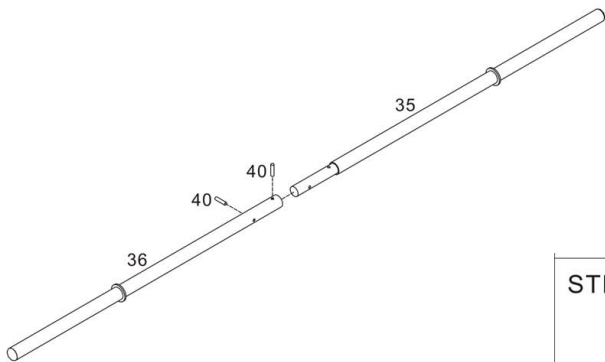
STEP 9:



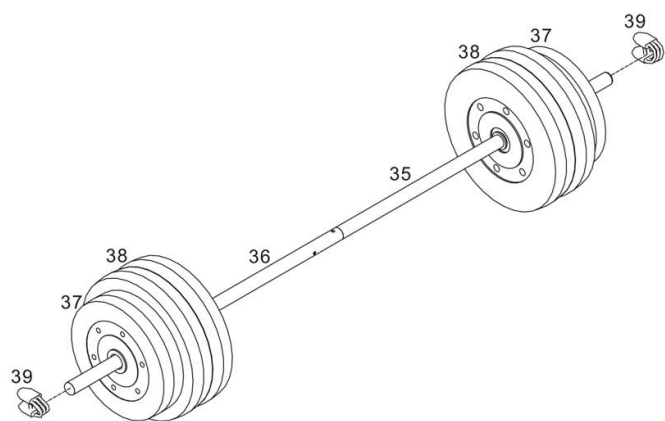
STEP 10:



STEP 11:



STEP 12:



WARNING:

IMPORTANT DO'S & DONT'S

DO'S:

- Read all instructions in this manual and all warnings before using your new product. Use it only as described in this manual.
- Ensure that all users are adequately informed of all precautions.
- Keep product indoors, away from moisture and dust. Place it on a level surface, with a mat beneath it to protect the floor or carpet.
- Make sure that there is enough clearance around the product to mount, dismount, and use it while exercising.
- Keep hands and feet away from moving parts.
- Inspect and properly tighten all parts regularly. Replace any worn parts immediately.
- Always wear athletic shoes to protect your feet while exercising.
- Make sure there is an equal amount of weight on each side of your barbell when you are using it.
- Always keep some weight on both ends to the barbell when adding or removing weights to prevent the barbell from tipping.
- While using the leg developer, place a barbell with the same amount of weight on the weight rest to balance it.
- Make sure that the support rod is inserted completely through the uprights and turned to the locked position when using the backrest in an inclined or level position.
- Always use a safety spotter. Someone to help lift the barbell if it becomes difficult for the user to lift barbell to weight rest.
- Before beginning exercising consult your physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.

DONT'S:

- Do not use it in any commercial, rental or institutional setting.
- Do not allow children or pets to use or play around the product. This is not a toy.
- Do not place more than 50 pounds on the leg lever.
- Do not place more than 80 pounds on lat bar.
- Do not place more than 110 pounds total weight (including barbell and weights) on the weight rests.
- Do not use a barbell that is longer than five feet with this weight bench.

This product is designed to support a maximum user weight of 200 pounds, and a maximum total weight of 310 pounds. If you feel pain or dizziness at any time while exercising, stop immediately and rest/cool down.

ADVERTENCIA:

PRECAUCIONES IMPORTANTES

- Lea todas las advertencias e instrucciones en este manual antes de usar el banco para hacer ejercicios.
- Usar el banco solo como se indica en este manual.
- El dueño de esta maquina tiene la responsabilidad de asegurarse que todos los usuarios de este banco hayan sido adecuadamente informados de estas precauciones.
- Este banco es para uso domestico solamente. No use el banco en ningún establecimiento de comercio, en renta o en ninguna institución o entidad pública.
- Mantenga el banco en el interior de la casa lejos del polvo y la humedad. Poner el banco sobre una superficie plana, con un tapete por bajo el banco para proteger el piso o la alfombra. Asegurarse de que haya suficiente espacio alrededor del banco para subirse, bajarse y para usar la maquina.
- Inspeccione y ajuste todas las partes periódicamente. Reemplace las partes desgastadas inmediatamente.
- Mantenga a lost niños y las mascotas alejados de la maquina todo el tiempo.
- Mantenga las manos y los dedos alejados de todas las partes movibles.
- Siempre use zapatos atléticos para proteger a sus pies mientras se ejercita.
- El banco para hacer ejercicio esta diseñado para aguantar un peso máximo de usuario de 136 kg y un peso total de 186 kg. No coloque mas de 50 kg, incluyendo la barra y los discos en los soportes de peso. No coloque mas de 13 kg en cada brazo de la maquina diseñado para hacer las mariposas. No coloque mas de 22 kg en el soporte para las piernas.
- No use en este banco ninguna barra que sea mas larga de 1,5 m
- Siempre asegúrese de que haya un peso igual en ambos lados de la barra que esta usando. Siempre mantenga algo de peso en la barra al momento de añadir or quitar peso de la barra para prevenir que la barra se incline hacia un solo lado.
- Al usar el soporte para piernas, coloque un nivel de peso igual en el soporte de la barra para estabilizar el peso en la maquina.
- Asegurarse de que al usar el respaldo en una posición inclinada o nivelada el tubo de soporte este completamente dentro de los soportes verticales y estén en una posición de cerrado.
- Si siente dolor o mareo en cualquier momento del ejercicio, pare inmediatamente y empiece a enfriar.
- Consulte con su medico antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años de edad y que padecen de condiciones de salud de antemano. Lea todas las instrucciones antes de usar la maquina. El fabricante no asume ninguna responsabilidad por daños personales o de propiedad causados por o mediante eluso de este producto.

WORKING OUT

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. On the exercise guide accompanying this manual you will find photographs showing the correct form for several exercises, and a list of the muscles affected. See the muscle chart below to find the names of the muscles.

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.

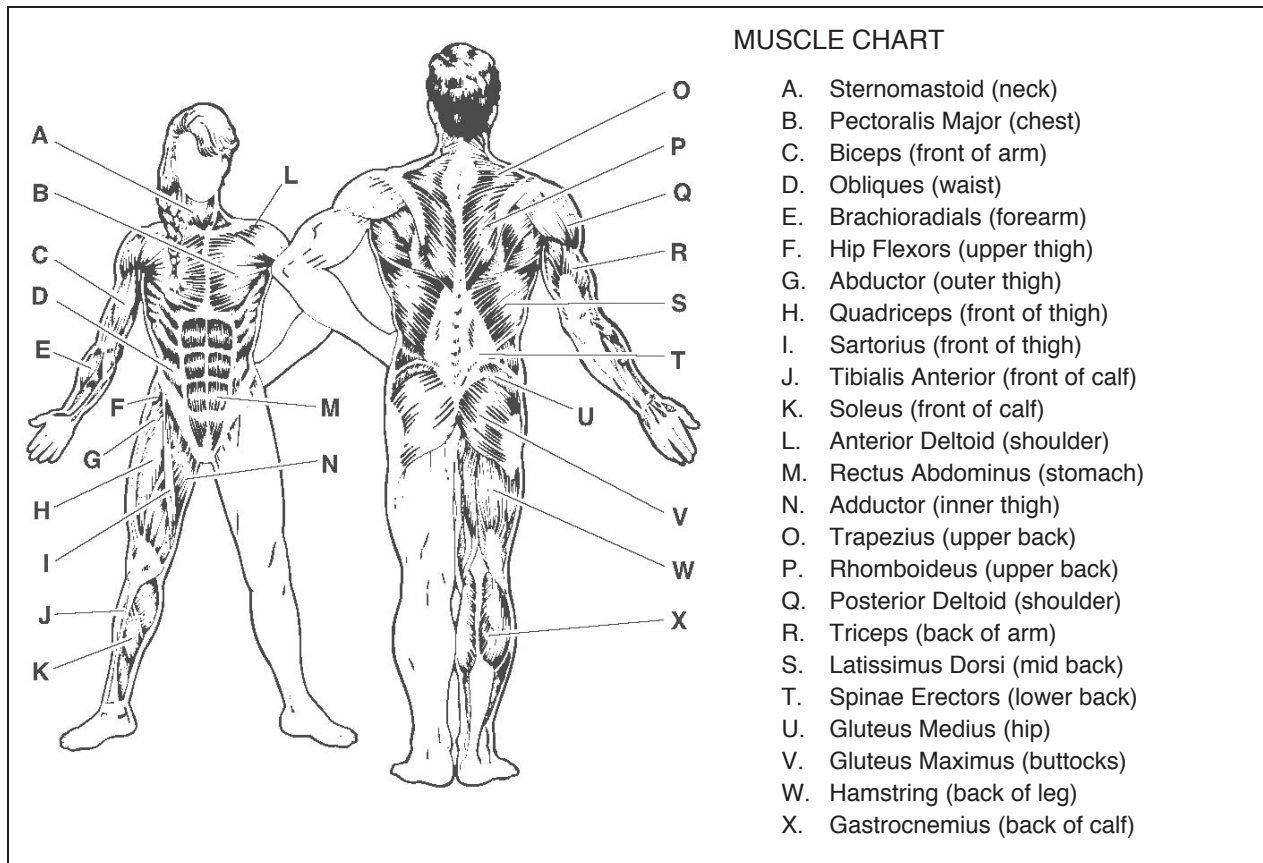
Plan to spend the first couple of weeks familiarizing yourself with the equipment and learning the proper form for each exercise.

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.

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.



HACIENDO EJERCICIO

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 mas energía. Cada sesión de ejercicios deberá ser seguida por un merecido descanso. Cuando encuentre el horario que mas le favorece, planee mantenerlo.

FORMA CORRECTA AL HACER EJERCICIO

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. En la guía de ejercicios que acompaña a este manual usted encontrara fotografías que le mostraran la forma correcta de varios ejercicios y una lista de los músculos afectados. Vea la tabla de los músculos en esta página para conocer los nombres de los músculos de su cuerpo.

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 grupo. Los tiempos ideales de reposo son:

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

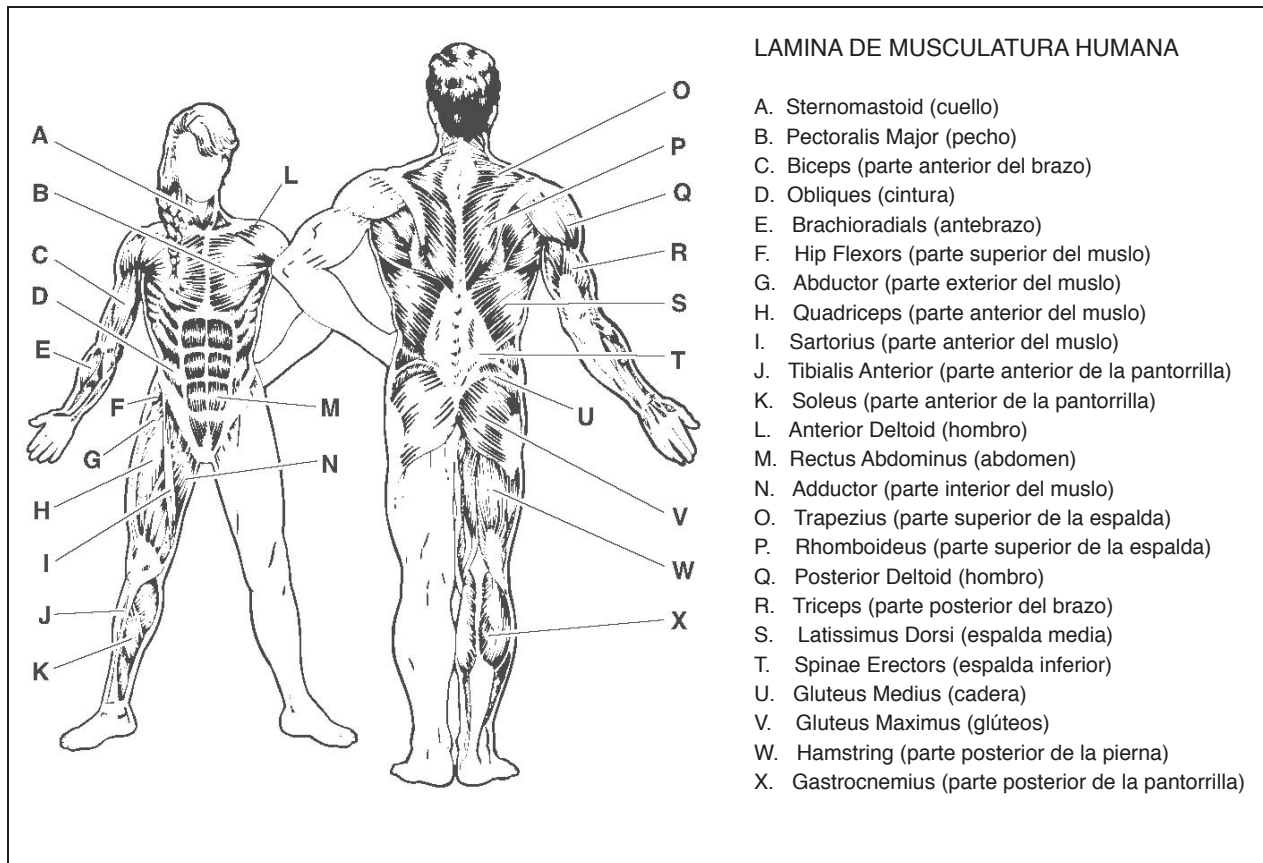
Planee pasar las primeras semanas familiarizándose con el equipo de ejercicio y aprendiendo la forma correcta para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

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

MANTENIÉNDOSE MOTIVADO

Para motivarse, mantenga un diario de cada sesión de ejercicios. Escriba la fecha, los ejercicios que hizo, la resistencia usada y el numero 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.



MANUFACTURER'S WARRANTY

This warranty applies to products purchased in the 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. This warranty lasts for: 1 year on all frame; 90 days on parts and; 30 days on vinyl cushions. All of these are for the original owner only. This warranty is not valid in cases where this product is used commercially. CAP 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.

ARBITRATION

Use of this product creates an agreement between CAP and USER of 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 judgement 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 for a full refund.



Missing a Part or Need Assembly Assistance?
Do Not RETURN to Store.
Call our Service Line:
1-877-227-0955



Necesita partes o ayuda con el ensamblaje?
No regrese el producto a la tienda!
Llame a nuestro servicio al cliente al:
1-877-227-0955

GARANTIA DEL FABRICANTE

Esta garantía cubre productos comprados en 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 dura un año en el marco, 90 días en las partes y 30 días en los cojines y partes de vinilo. La garantía es válida solamente para el dueño original. 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 garantía arriba mencionados. Bajo ninguna circunstancia el fabricante será responsable por daños o perjuicios que resulten del uso o de ensamblaje inapropiado del producto. Esta garantía no cubre el mal uso, descuido, abandono, accidente, alteraciones o reparaciones hechas por un representante no autorizado. Garantía no valida fuera de los Estado Unidos.

ARBITRATION

El uso de este producto crea un contrato entre CAP 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.