TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUAL DE INSTRUCCIONES

MSX70

Edizione : 08/16

Revisione : 00

CE

Este manual incluye todas las informaciones necesarias para el montaje, el mantenimiento y el empleo correcto del equipo multiestación. Todos los usuarios, deben leer con atención la información indicadas en este manual, para garantizar un montaje seguro y un empleo correcto.
Se aconseja tener el manual de instrucciones siempre cerca del equipo para consultar de nuevo en caso de necesidad
El cumplimiento con las indicaciones incluidas en este manual garantiza la seguridad personal y mayor duración del producto.

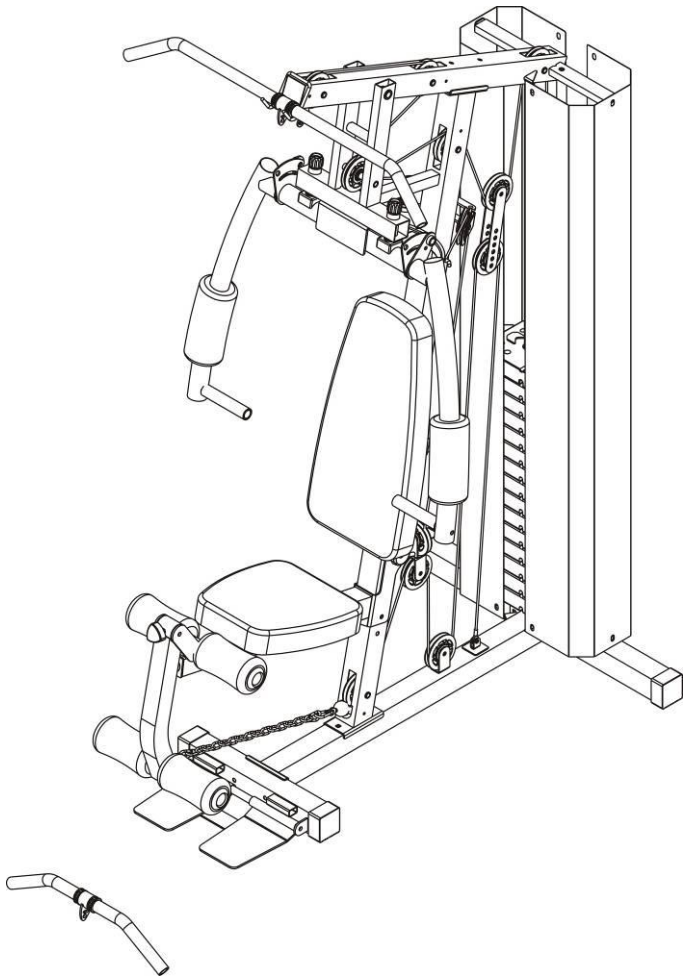
NUNCA usar el equipo si está dañado. En caso de avería y/o mal funcionamiento, debe apagar el equipo y nunca intentar ninguna manipulación. En tal caso, debe ponerse en contacto con el servicio técnico especializado al número:

<u>No debe utilizar el aparato si usted es:</u>

- **Usuario de peso más elevado del máximo indicado en el producto y en el manual (135 kgs)**
- **Peso de las pilas Kgs. 102**

Contents

Safety Information	2
Components - Parts	3-4
Components – Fixings	5
Assembly Instructions	6-21
Home Gym Exercise Guide	22-24
Exercising Information	25-28
Before starting to exercise	25
Muscle chart	26
Warming up and cooling down Exercises	27-28
Care and Maintenance	29
Free area and training area	30
Resistance chart	**31**
Exploded Parts List	**32-34**
Guarantee	**35**



Components - Parts

If you have damaged or missing parts, please call the **Customer Helpline**:

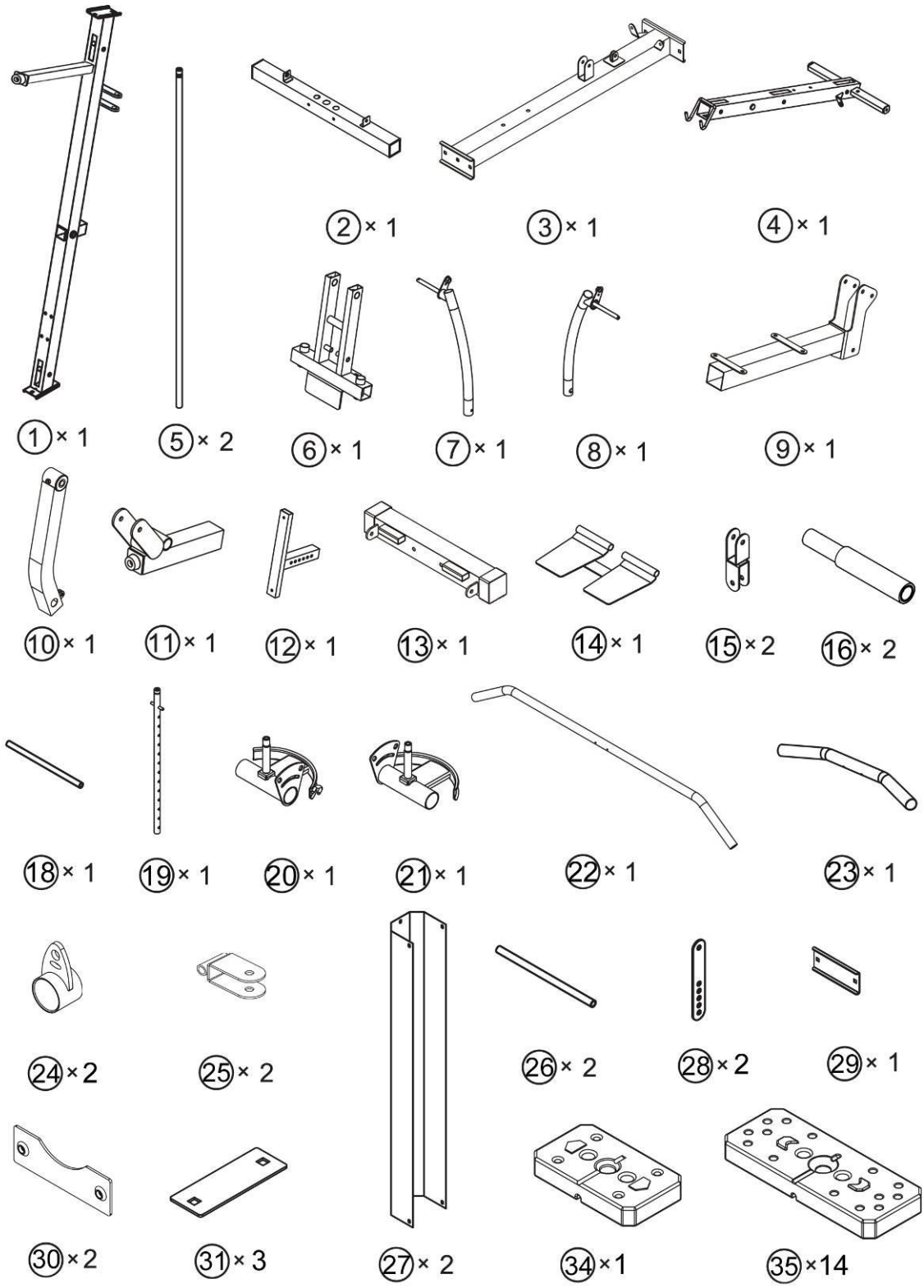
Please check you have all parts listed below

DEBEN comprobar que tienen todas las partes indicadas abajo:

Si tienen partes desgastadas o que faltan, deben ponerse en contacto con el servicio técnico especializado al número:

Notas: Algunas partes pequeñas pueden ser previamente instaladas con partes mayores. Deben comprobar este asunto antes ponerse en contacto con Argos

Deben preparar una llave inglesa por el montaje del equipo.


①× 1
⑤× 2
②× 1
③× 1
④× 1
⑥× 1
⑦× 1
⑧× 1
⑨× 1
⑩× 1
⑪× 1
⑫× 1
⑬× 1
⑭× 1
⑮×2
⑯× 2
⑱× 1
⑲× 1
⑳× 1
㉑× 1
㉒× 1
㉓× 1
㉔×2
㉕× 2
㉖× 2
㉘×2
㉙× 1
㉚×2
㉛× 3
㉗× 2
㉞×1
㉟×14

Components - Parts

If you have damaged or missing parts, please call the **Customer Helpline**: **Please add your tel no.**

Please check you have all parts listed below

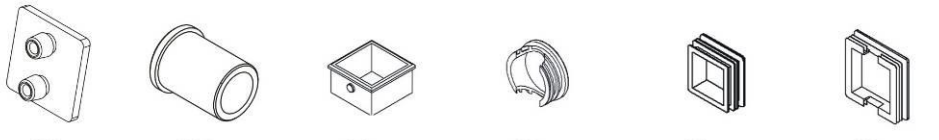
36 × 1 | 37 × 1 | 38 × 1 | 39 × 1 | 40 × 1 | 41 × 1

42 × 1 | 43 × 14 | 44 × 14 | 45 × 1 | 46 × 1 | 47 × 8

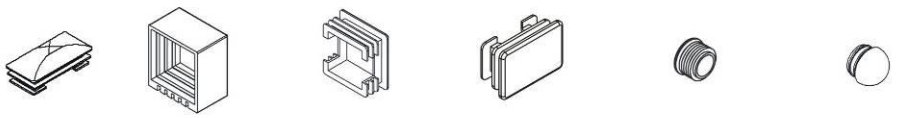
48 × 4 | 49 × 4 | 50 × 2 | 51 × 2 | 52 × 2 | 53 × 4

54 × 2 | 55 × 2 | 56 × 2 | 57 × 2 | 58 × 2 | 59 × 2

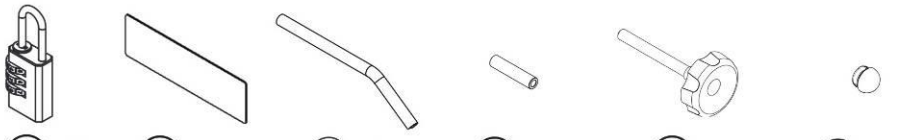
60 × 2 | 32 × 2 | 62 × 13 | 63 × 2 | 64 × 2 | 65 × 2



66 × 1 | 67 × 4 | 68 × 1 | 69 × 4 | 70 × 3 | 71 × 2



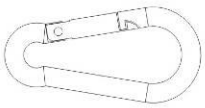
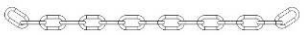
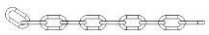
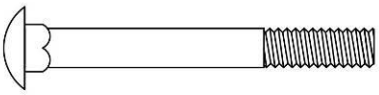
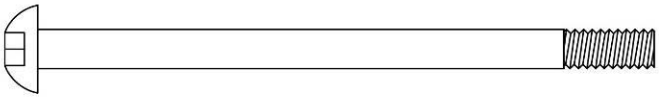
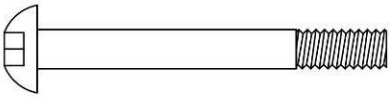
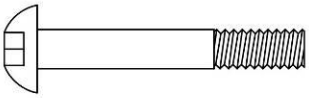
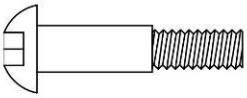
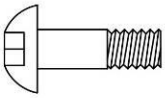
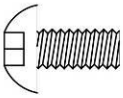
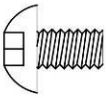
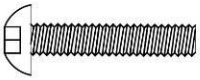
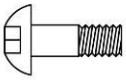
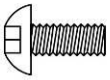
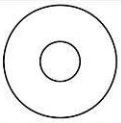
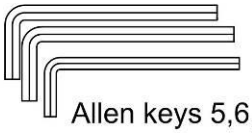
72 × 4 | 73 × 4 | 74 × 1 | 75 × 4 | 76 × 6 | 77 × 1



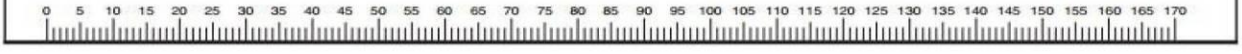
78 × 1 | 17 × 1 | 33 × 2 | 94 × 2 | 98 × 1 | 104 × 23

Components - Fixings

Please check you have all fixings listed below

Ø16×M10×169mm Axle ×1		Ø16×M10×57mm Axle ×1
81  7# Clip Hook × 4	82  15 Joint Chain × 1	83  10 Joint Chain ×1
85  M10×85mm Carriage Bolt × 8	86  M10×150mm Allen Bolt × 1	
87  M10×85mm Allen Bolt × 5	88 Ø10×100×35 Select Pin × 1	
89  M10×65mm Allen Bolt × 2	90  M10×50mm Allen Bolt ×7	91  M10×30mm Allen Bolt ×1
92  M10×20mm Allen Bolt ×12	93  M10×16mm Allen Bolt × 14	95  M8×40mm Allen Bolt × 2
96  M8×22mm Allen Bolt × 2	97  M8×18mm Allen Bolt × 4	99 M6×16mm phillips screw × 2
100 Ø10mm Washer × 68	101 Ø8mm Washer × 10	102 M10 Aircraft Nut × 30
103 M8 Aircraft Nut × 2	61  Ø30×Ø10.5 Washer × 2	 Allen keys 5,6,mm

Ruler - Use this ruler to help correctly identify the hardware



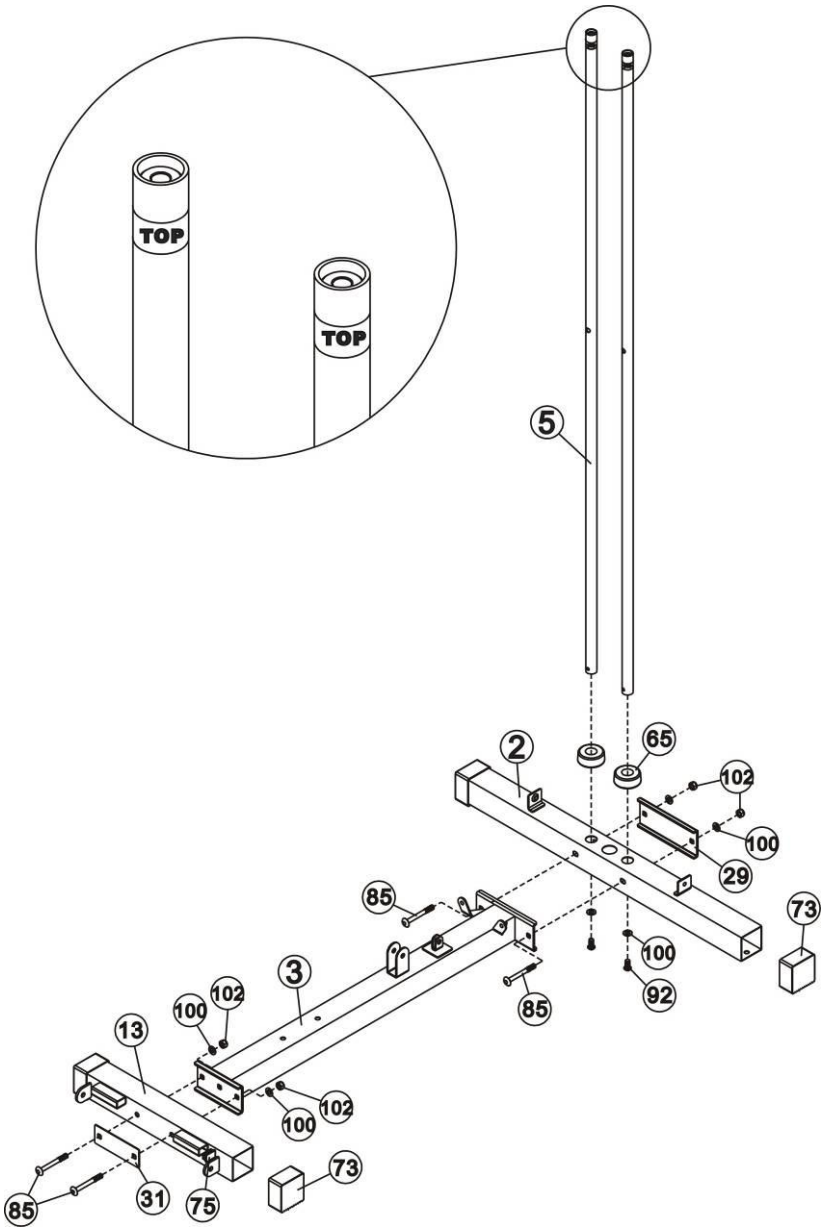
Step 1

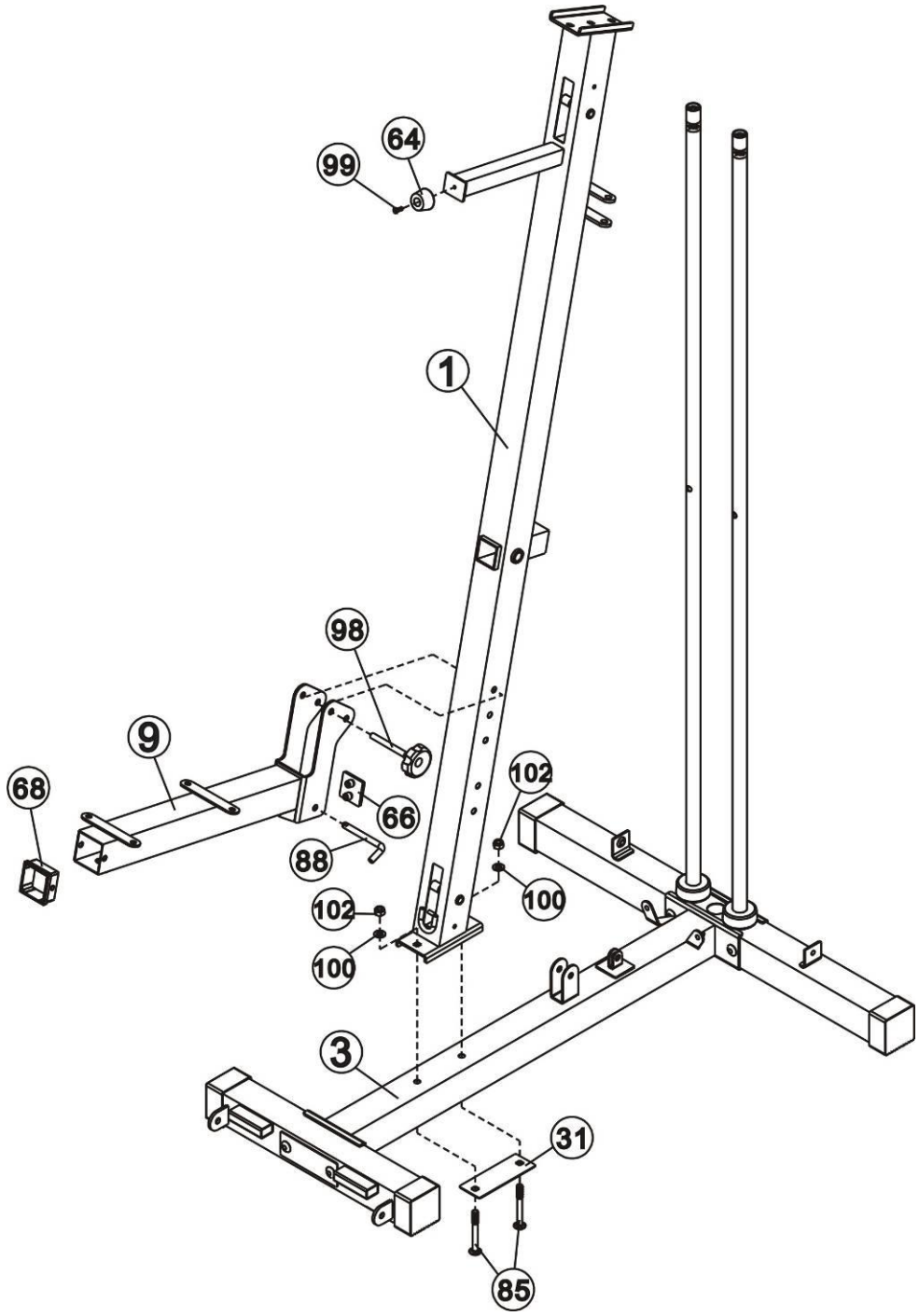
(A)
Inserte las guías de soporte (5) en los agujeros del estabilizador trasero (2) separadamente. Asegure con 2 arandelas Ø10 mm (100) y 2 Tornillos Allen M10 x 25mm (92) . Deslize las 2 tapas de goma (65) en las 2 guías de soporte de arriba abajo.

(B)
Una el marco principal (3) al estabilizador trasero (2). Asegure con 2 tornillos de cabeza redonda (85) 1 soporte (29) y 2 arandelas Ø10 (100) y 2 tuercas de acero M 10(102)

(C)
Una el marco principal (3) al estabilizador delatantero (13). Asegure con 2 tornillos de cabeza redonda (85) 1 soporte (31) y 2 arandelas Ø10 (100) y 2 tuercas de acero M 10(102)

.





Step 2

(A) Una el marco vertical delantero (1) al marco principal vertical (3), alinear con cuidado los agujeros y asegurelos con 2 tornillos de cabeza redonda M10x85 (85), 1 soporte (31), 2 arandelas Ø10 (100) y 2 tuercas de acero M10 (102)

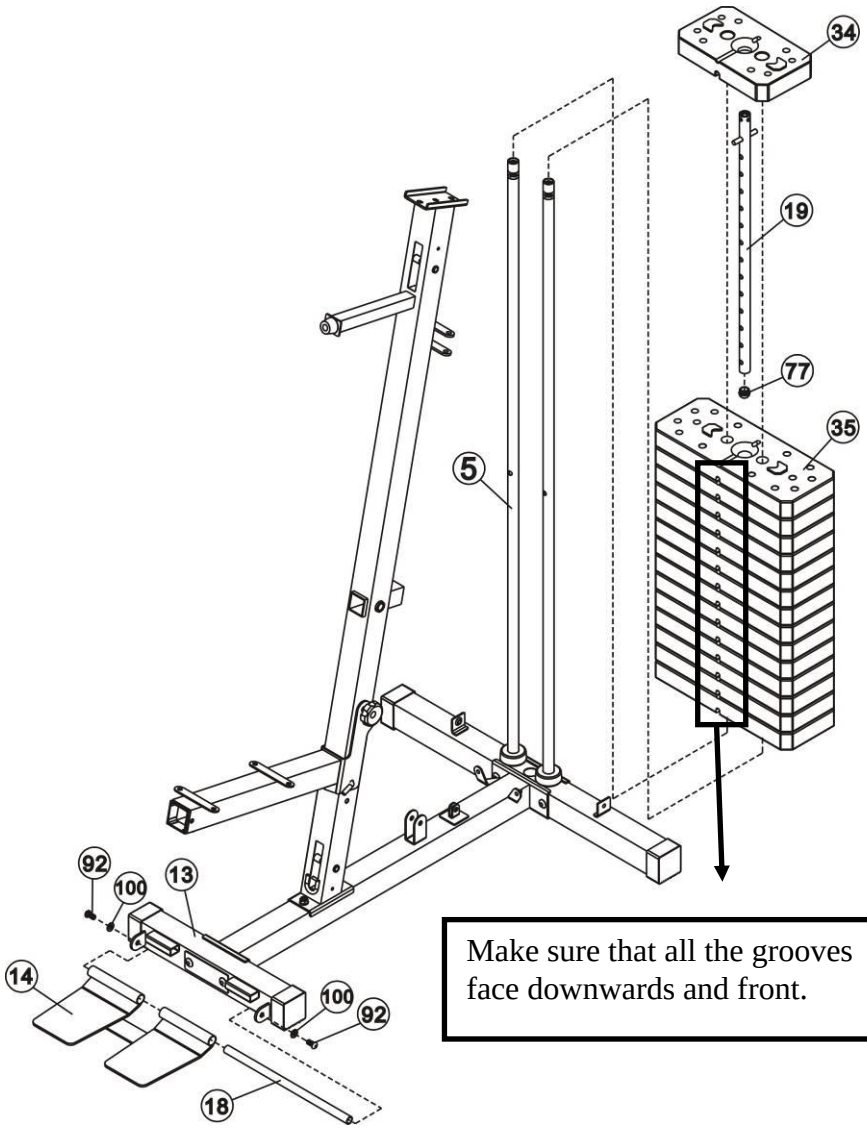
(B) Sujete el soporte horizontal del respaldo(9) al marco vertical delantero (1) y asegurelo con 1 pomo de seguridad M10*93 (98) y 1 traba de seguridad en forma de L (88)

Assembly instructions

Step 3

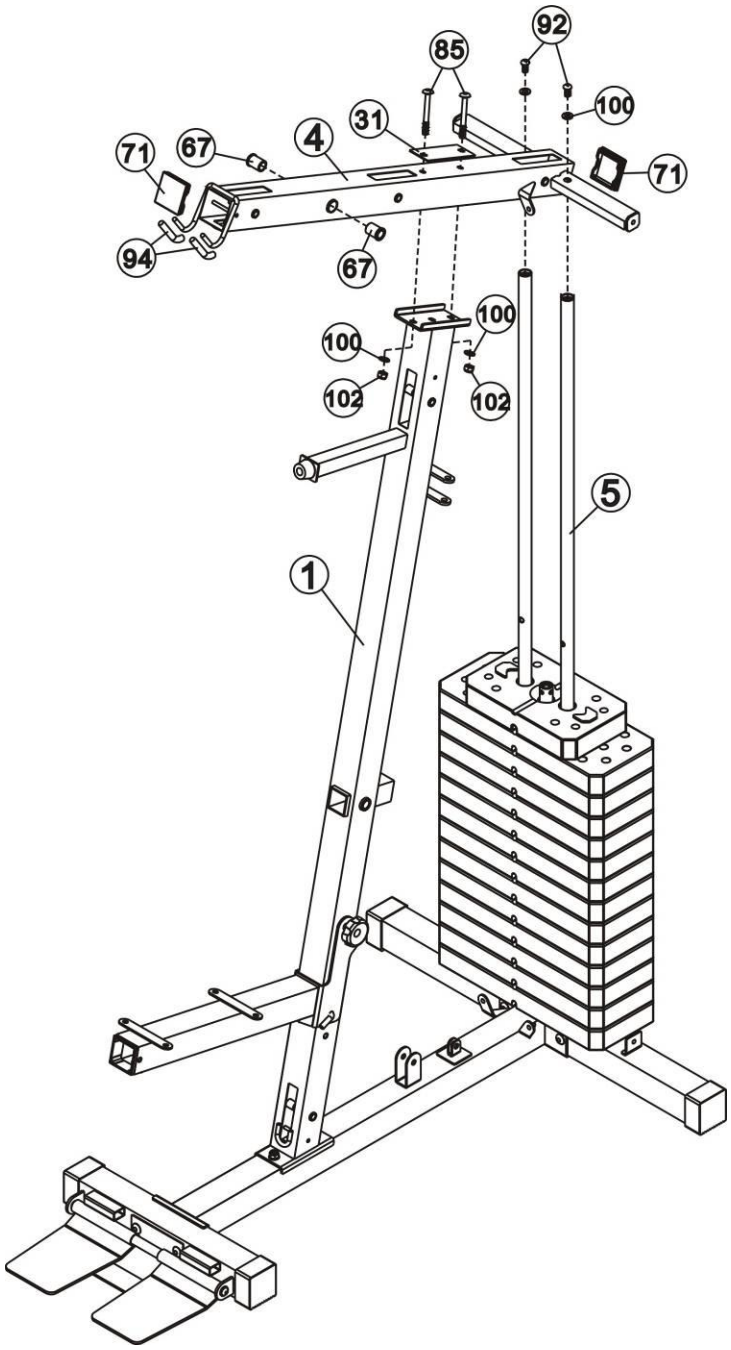
(A) Deslize las 14 planchas (35) en las guías de soporte de arriba abajo. Insertar la barra selectora (19) en el agujero de la plancha. Pues debe insertar la última plancha dentro de la barra selectora (19)

(B) Asegure los soportes de los pies (14) al estabilizador delantero (13), sujete con una barra (18), 2 tornillos Allen (92) M10*20, 2 arandelas Ø10 (100)



Make sure that all the grooves face downwards and front.

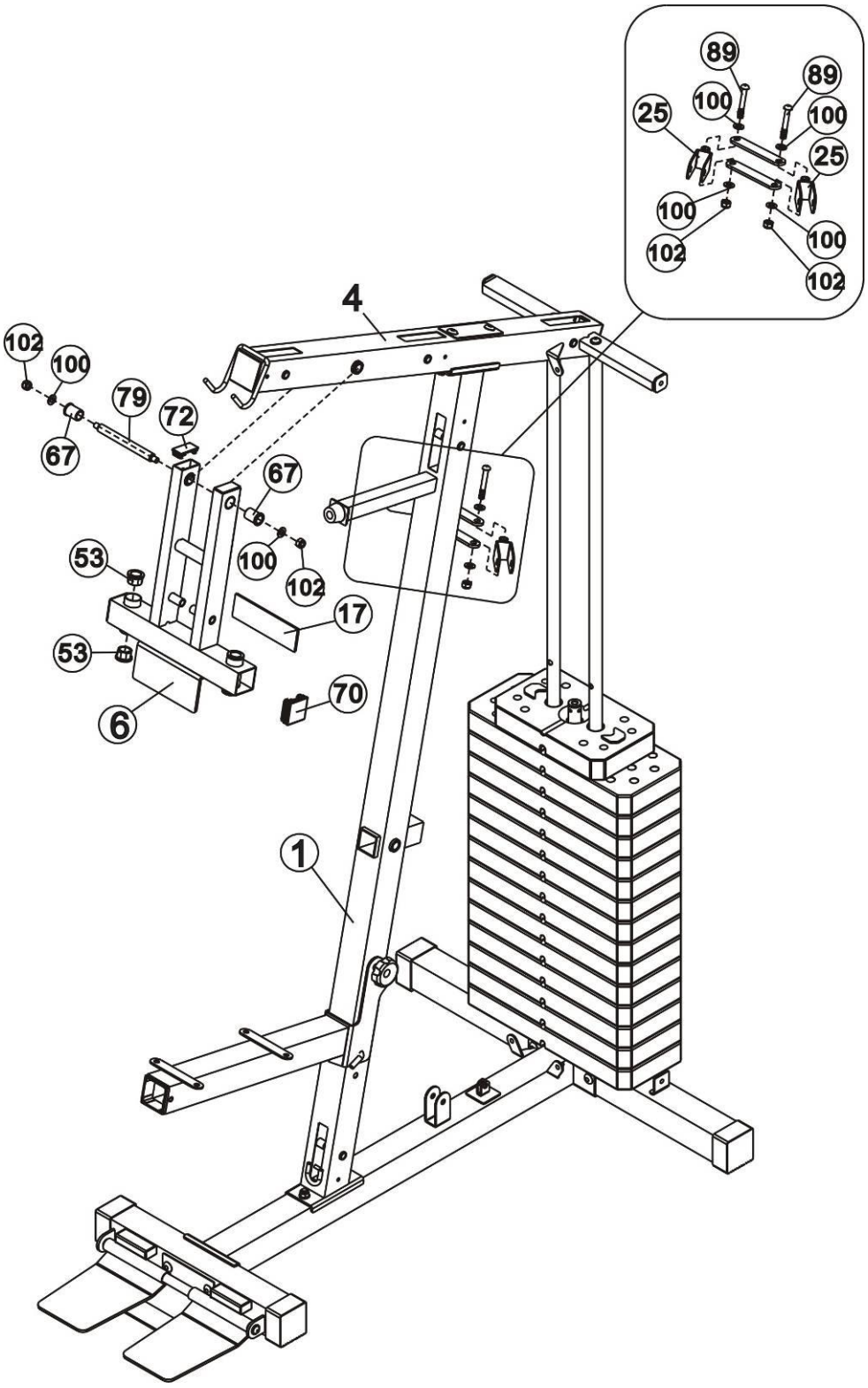
Assembly instructions



Step 4

Una el marco superior (4) al marco delantero vertical (1) y en las 2 guías de soporte. Alinear con cuidado los agujeros y asegurelos con 2 tornillos Allen M10x20 (92), 2 arandelas Ø10 (67), 2 tornillos de cabeza redonda M10x85 (85), 1 soporte (31), 2 arandelas Ø10 (100) y 2 tuercas de acero M10 (102)

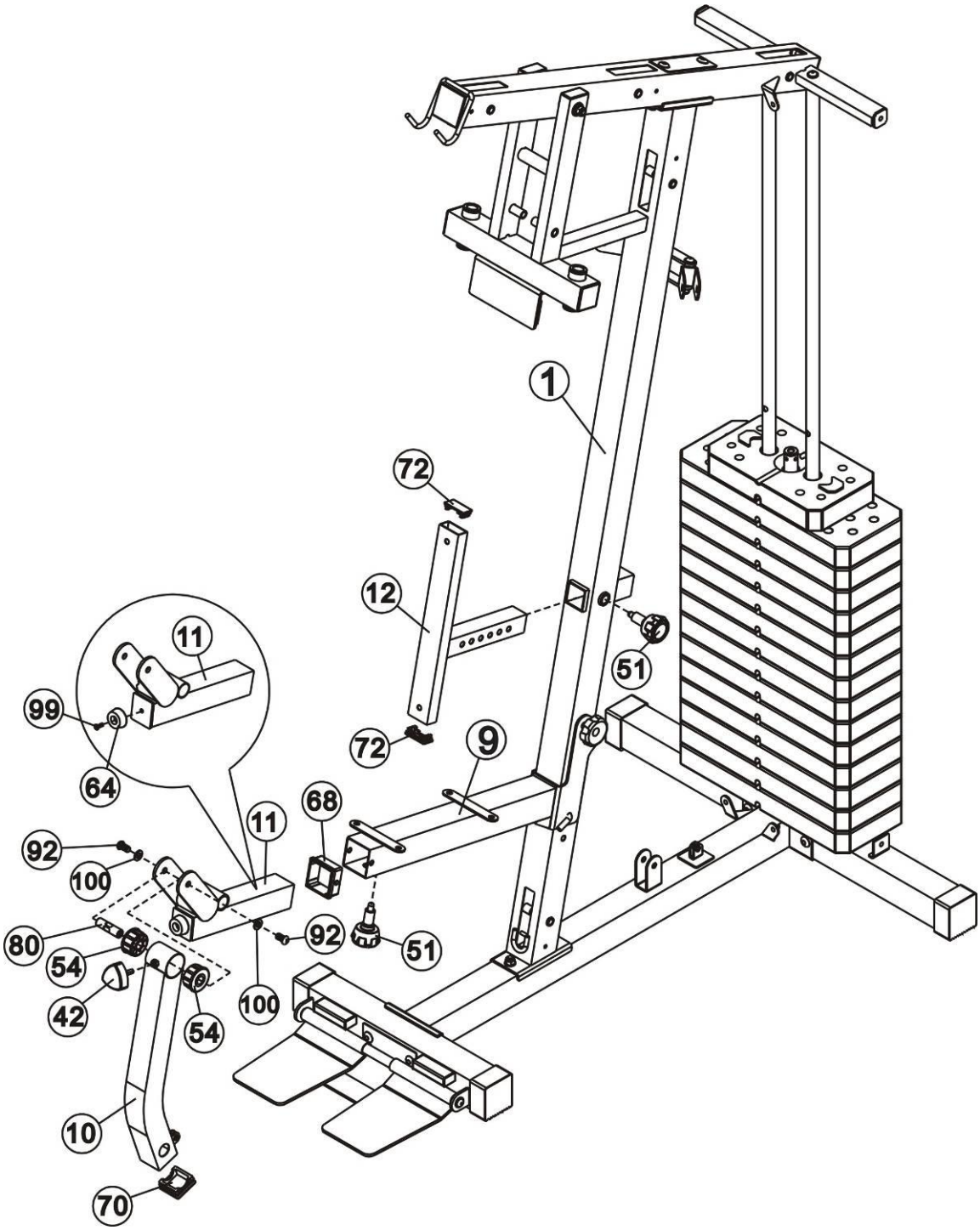
Assembly instructions



Step 5

(A)Sujete la prensa frontal (6) al marco superior (4) y asegurelo con 1 eje Ø16*M10*169(79), 2pcs cojinetes Ø 25*28 (67), 2 arandelas Ø10 (100) y 2 tuercas de acero M10 (102).

(B) Aseguren la polea rotatoria de soporte (25) con 1 tornillo Allen M10*65 (89), con 2 arandelas Ø 10 (100) y 1 tuerca de acero M10 (102). El mismo con el otro lado.



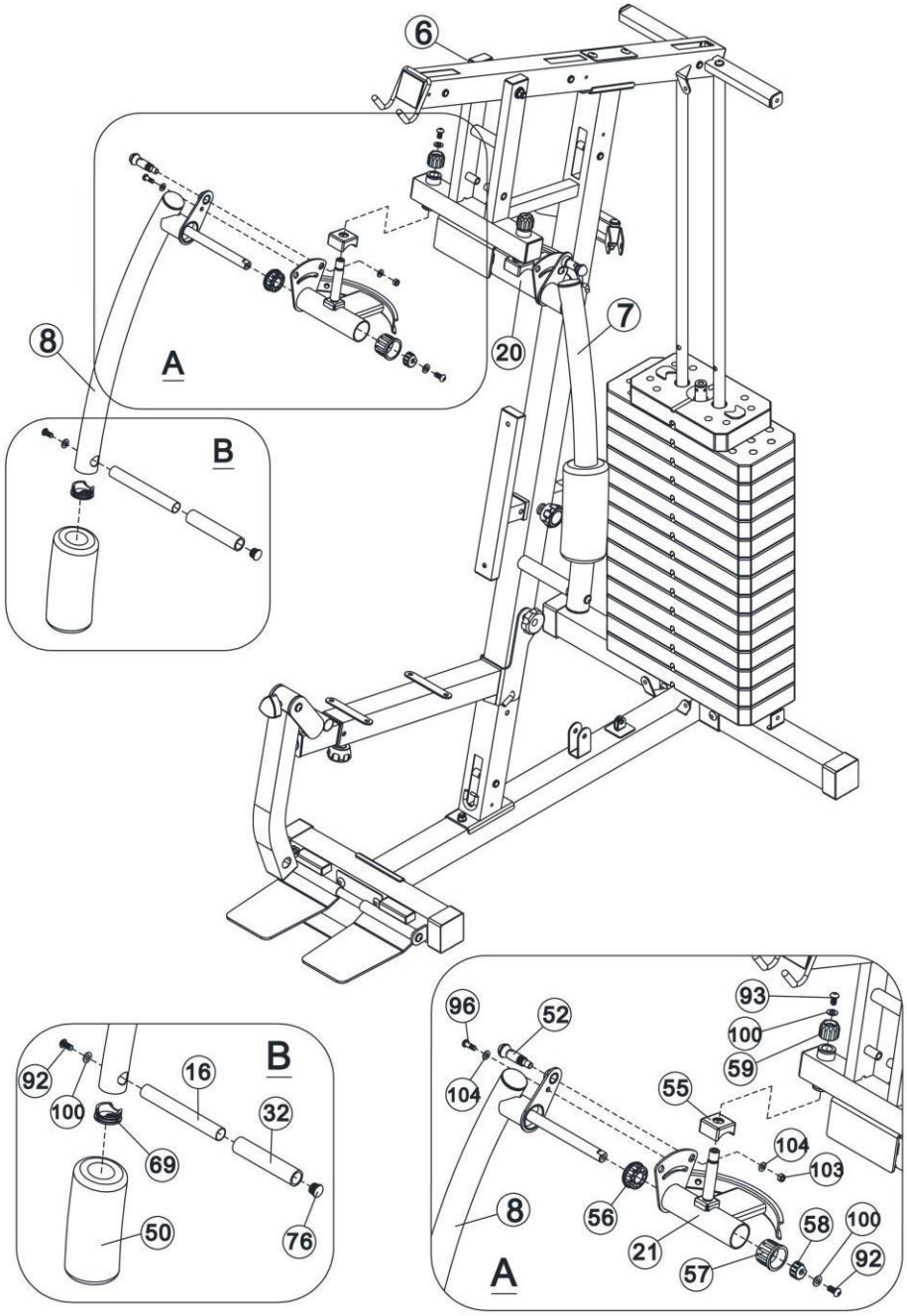
Step 6

(A) Sujete el soporte vertical del respaldo (12) al marco vertical delantero (1), Deben seleccionar la posición deseada con el pomo de seguiridad (51) durante el ejercicio

(B) Inserte el soporte por la extension de las piernas (11) en el agujero del soporte del respaldo (9).Deben seleccionar la posición deseada con el pomo de seguiridad (51).

(C) Sujete la estensión de las piernas (10) en el soporte como indicado en el dibujo y asegurelo con 1 eje Ø10*M10*56 (80),2 tornillos Allen M10*20 (92) y 2 arandelas Ø10 (100**)** .

Assembly instructions



(A) Insertar la tapa de plástica (55) en el poste come indicado en el dibujo. Una el marco derecho por fijar el butterfly (21) a la base de la prensa frontal, Asegurelo con 1 anillo de seguridad (59) (1 arandela Ø10 (100), 1 tornillo Allen M10 X16 (93).

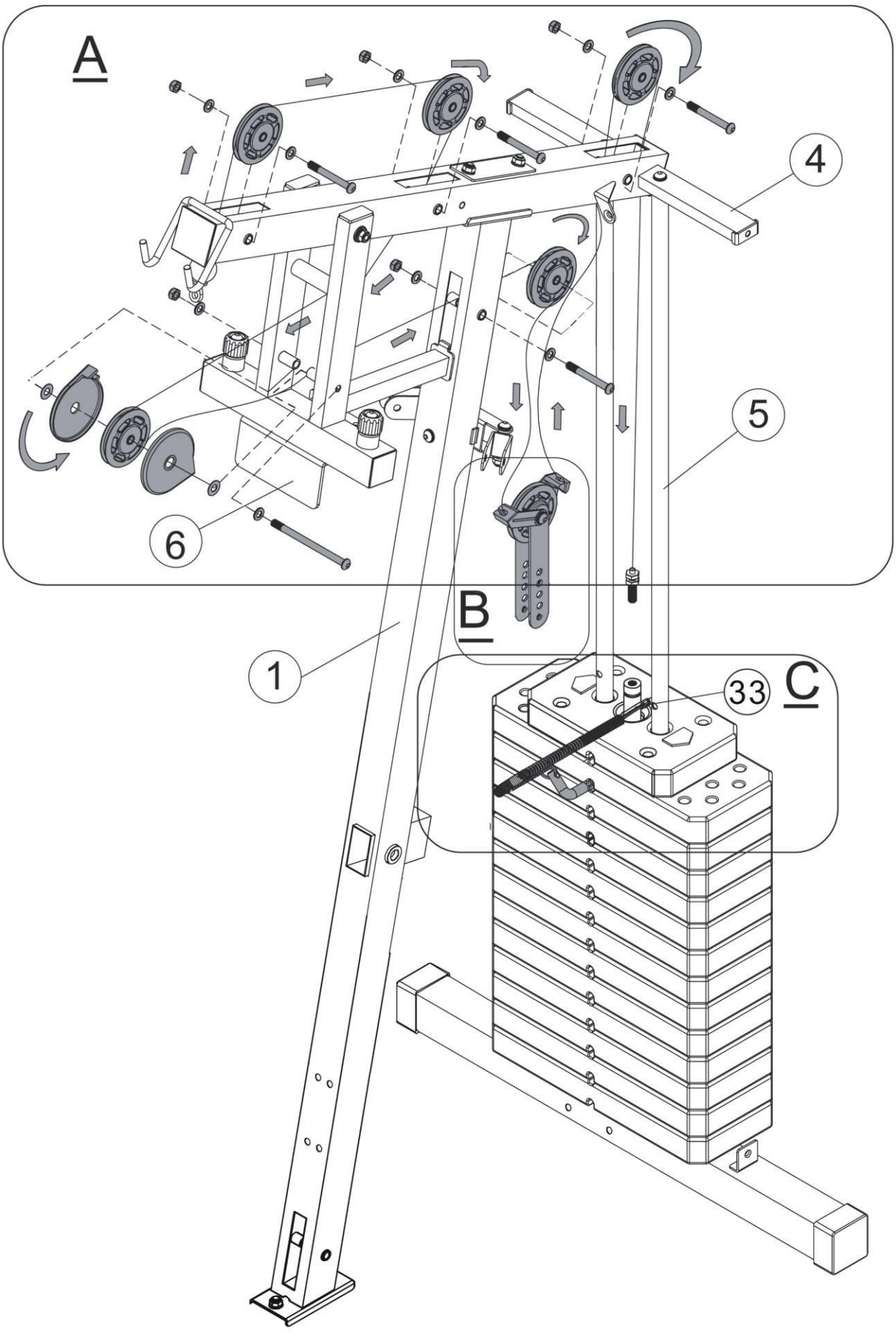
(B) Sujete el marco butterly derecho (8) a la prensa frontal a través el agujero como indicado en el dibujo y asegurelo con 1 cojinete Ø50*20 (56), 1 cojinete Ø50*35 (57), 1 anillo separador (58), 1 arandela Ø10 (100), 1 tornillo Allen M10x20 (92), 1 anillo de seguridad de liberación rápida (52), 1 arandela Ø8 (101) y 1 tuerca de acero M8 (103).), Deben seleccionar la posición deseada con el anillo de seguridad de liberación rápida (52) durante el ejercicio.

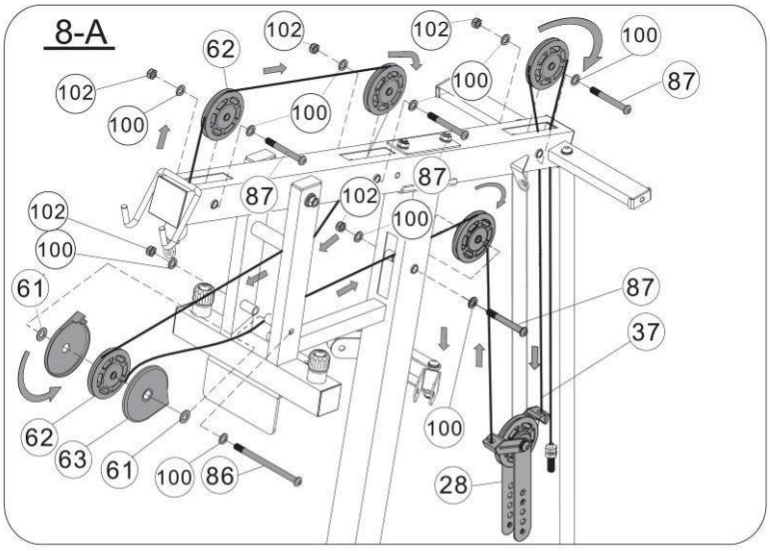
(C) Inserte el rodillo de gomaespuma (50) al butterfly derecho como indicado en el dibujo

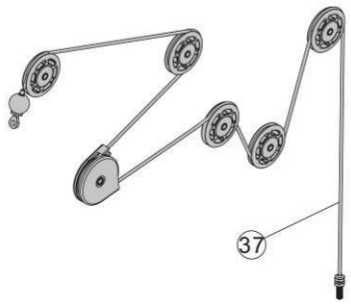
(D) Una la manija del butterfly (16) al butterfly derecho u asegurelo con 1 x M10*20 tornillo Allen(92) y 1 arandela Ø10 (100).

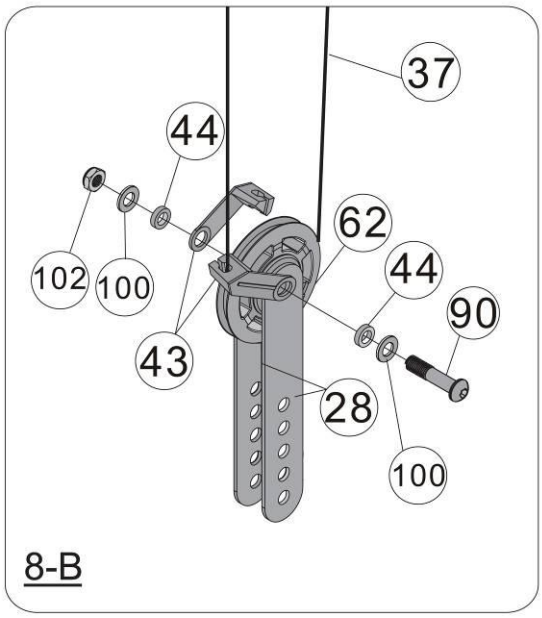
(E) Instalar el butterfly izquierdo (7)en el mismo modo.

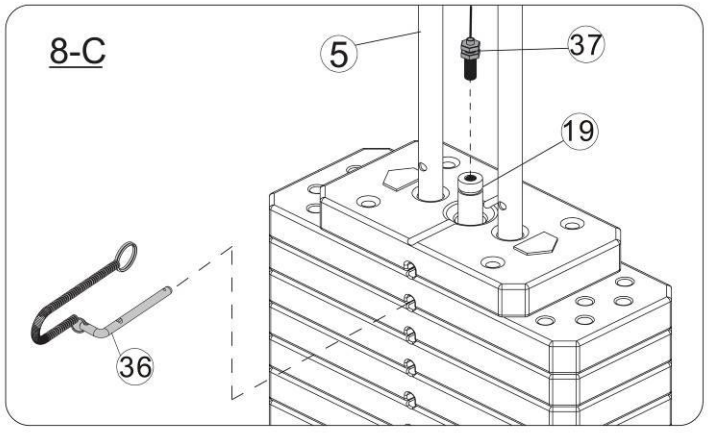
Assembly instructions




8-A
62
102
102
100
87
102
100
100
87
87
102
102
100
100
61
87
37
62
63
61
100
86
100
28


37


37
44
62
102
100
44
90
43
28
100
8-B


8-C
5
37
19
36

Step 8

(A) Una el cable superio al primero soporte y asegurarse que el tapón esté bajo el marco superior. Poner 1 polea (62) bajo el cable y asegure la polea con 1 tornillo Allen M10*55 (87), 2 arandelas Ø 10 (100) y 1 tuerca de acero M10 (102).

(B) Sacar el cable hacia atrás y poner 1 polea como indicado en el dibujo (arriba, punto A)

(C) Sacar el cable y poner 1 polea (62) + 2 tapas de poleas (63) bajo el cable, aseguren la polea con 1 tornillo Allen M10*50 (86), 2 arandelas Ø 10 (100), 2 arandelas Ø30xØ10,5 (61), y 1 tuerca de acero M10 (102).

(D) Sacar el cable alrededor de la polea hacia atrás y pues a través el agujero del marco vertical delantero, aseguren la polea con 1 tornillo Allen M10*85 (87), 2 arandelas Ø 10 (100) y 1 tuerca de acero M10 (102).

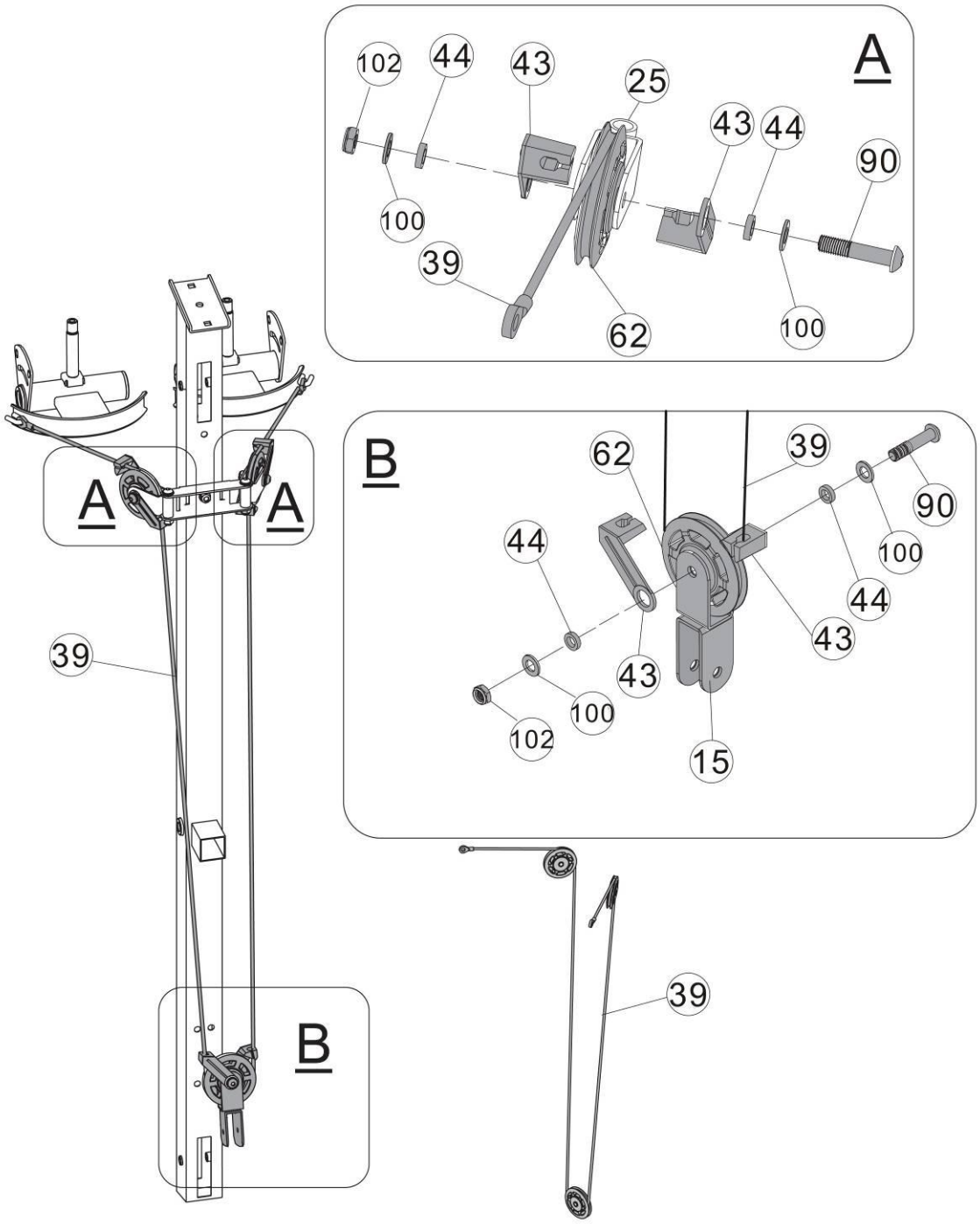
(E) Sacar el cable hacia abajo y insertar 1 polea en el cable; aseguren la polea con 2 cables de retención (43), 2 soportes de doble polea flotante (28), con 1 tornillo Allen M10*50 (90), 2 arandelas Ø 10 (100), 2 cojinetes de retención (44) y 1 tuerca de acero M10 (102).

(F) Sacar el cable hacia arriba y pues a través el ultimo agujero del marco superior y poner una polea bajo el cable; aseguren como indicado en el dibujo (arriba punto A).

(G) Insertar el alfiler selector (36) en el agujero y seleccionar el peso deseado por el ejercicio. Poner el anillo de la traba de seguridad a través el alfiler selector.

(H) Sacar el cable hacia abajo. Sujete el tornillo a la parte superior del alfiler selector. Deben ensartar 5 veces para garantizar la seguridad.

.



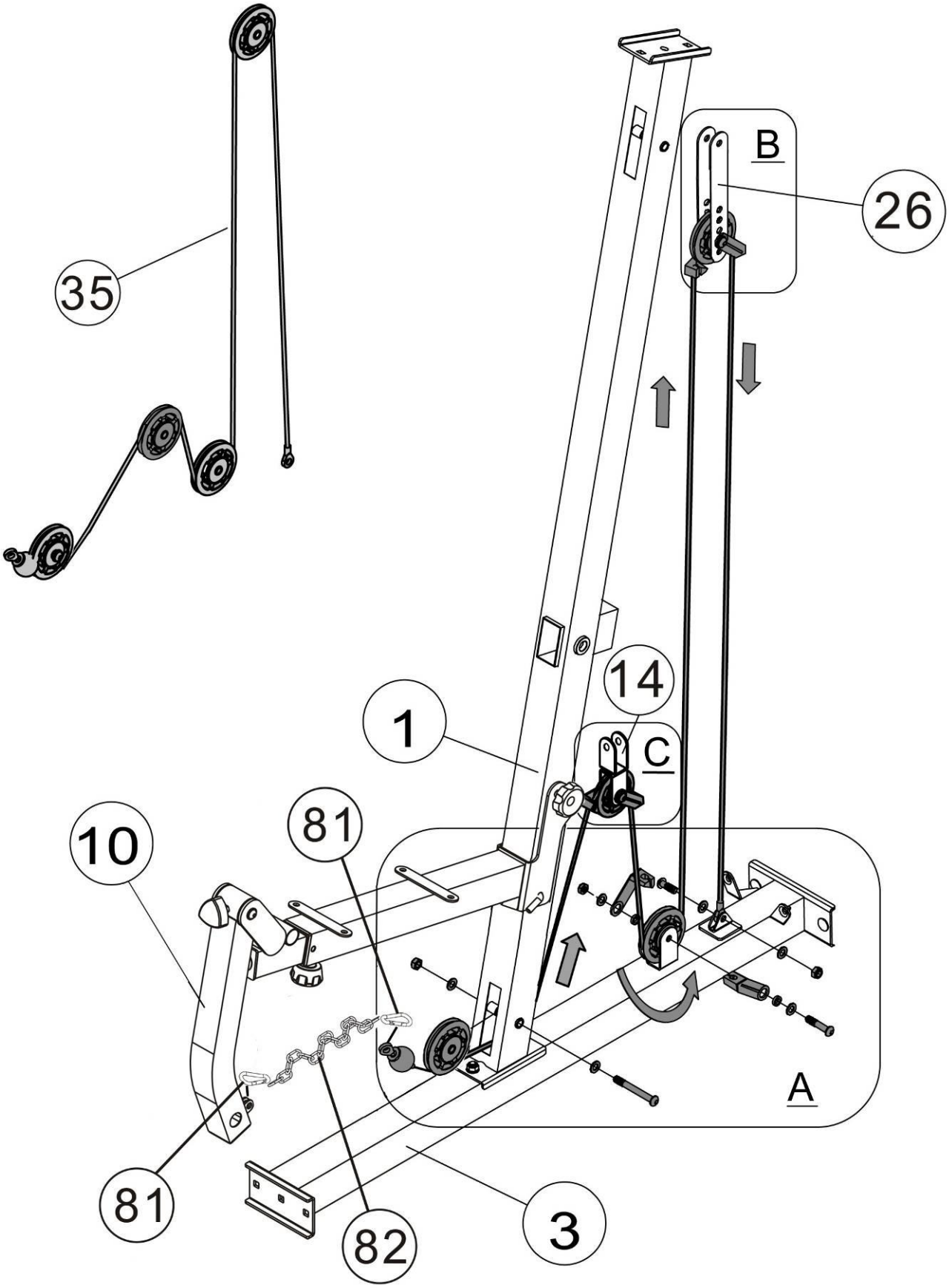
Step 9

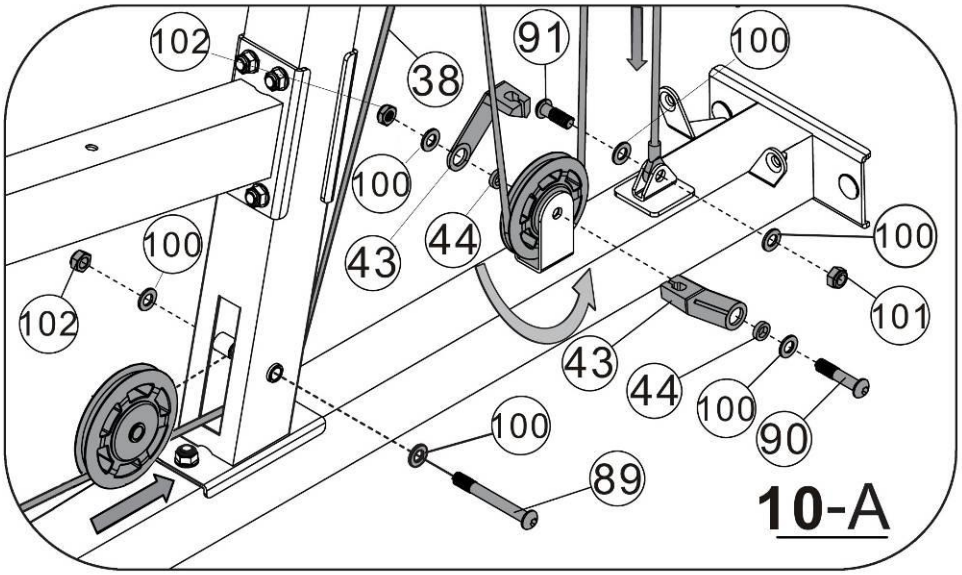
(A) Sujete el cable butterfly (39) al poste del marco butterly superior derecho (21). Deben sacar el cable hacia atrás y poner 1 polea bajo el cable; aseguren la polea con 2 cables de retención(43), con 1 tornillo Allen M10*50 (90), 2 arandelas Ø 10 (100), 2 cojinetes de retención (44) y 1 tuerca de acero M10 (102)

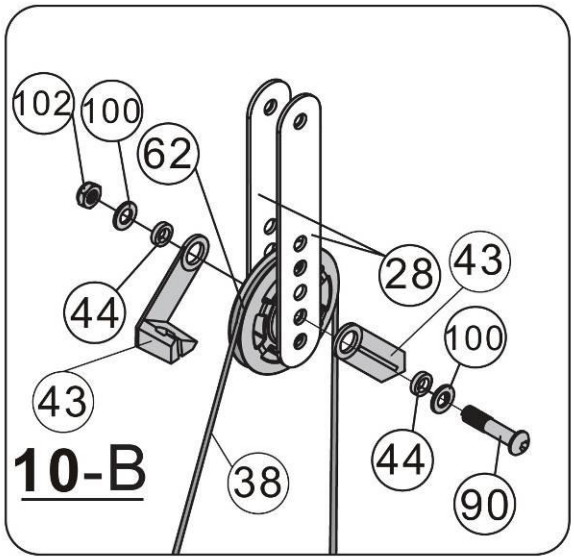
(B) Sacar el cable hacia abajo y poner 1 polea en el cable; aseguren la polea con 2 soportes de polea flotante angular (15), como arriba A)

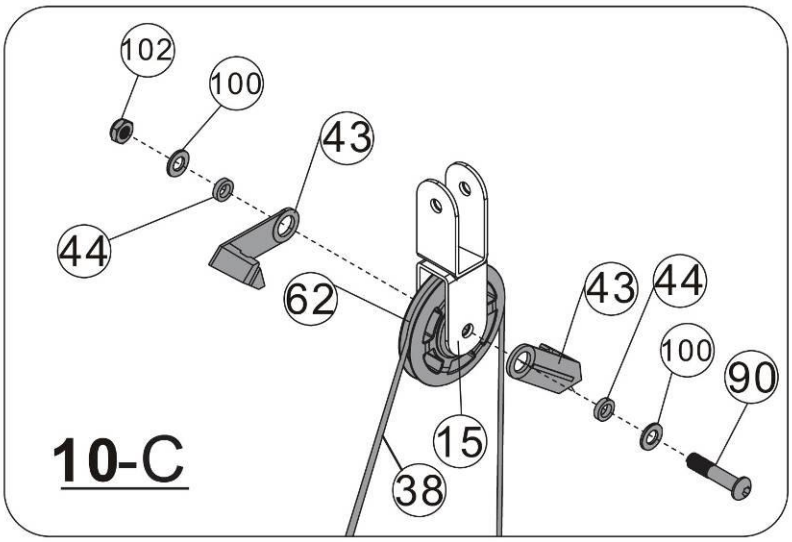
(C) Sacar el cable hacia arriba y repetir el punto (A) para sujetar otro cable al poste del marco butterly superior izquierdo (20)

Assembly instructions









Step 10

(A) Deben sacar el cable inferior (35) a través el primero soporte y asegurarse que el tapón esté en frente del soporte. Insertar 1 polea en el cable inferior y asegurela con 1 1 tornillo Allen M10*65 (89), 2 arandelas Ø 10 (100) y 1 tuerca de acero M10 (102)

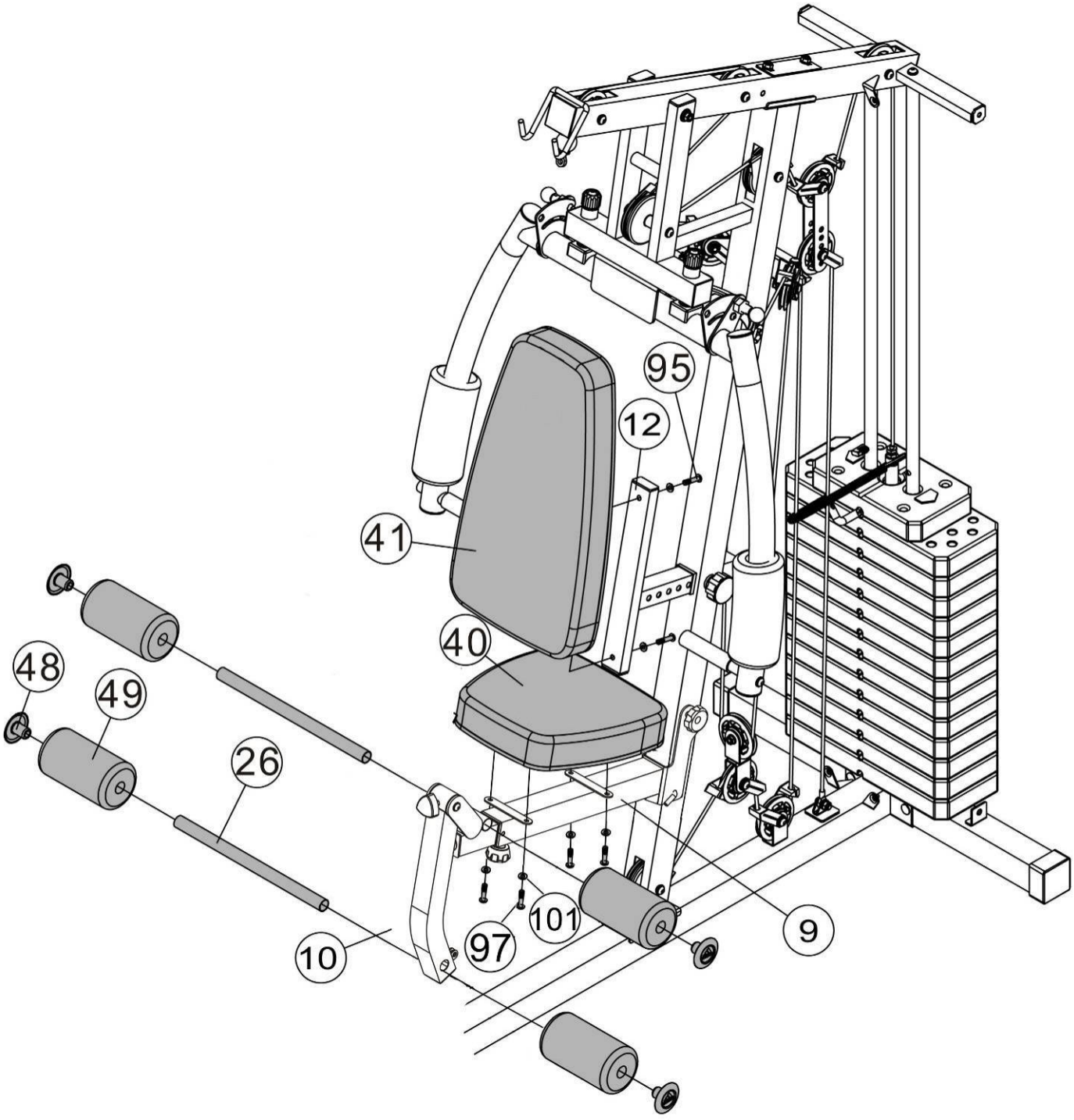
(B) Deben sacar el cable como en el dibujo y alcanzar el soporte de polea flotante angular (15); poner 1 polea bajo el cable y aseguren el soporte de polea flotante angular (15), la polea (62), 2 cables de retención(43) con 1 tornillo Allen M10*50 (90), 2 arandelas Ø 10 (100), 2 cojinetes de retención (44) y 1 tuerca de acero M10 (102)

(C) Poner 1 polea en el cable y aseguren como indicado (arriba punto B)

(D) Sacar el cable hacia arriba hasta alcanzar el soporte de polea flotante (28). Deben hacer el mismo como el punto (B) para instalar la polea y 2 cables de retención (43)

(E) Sacar el cable alrededor y hacia abajo.Aseguren la parte final con 1 tornillo Allen M10*30 (91), 2 arandelas Ø10 (100), 1 tuercas de acero M10 (102)

(F) Una el aparato por la extension de las piernas (10#) a la parte final del cable inferior con 2 ganchos (81), 1 cadena de 15 anillos (82).

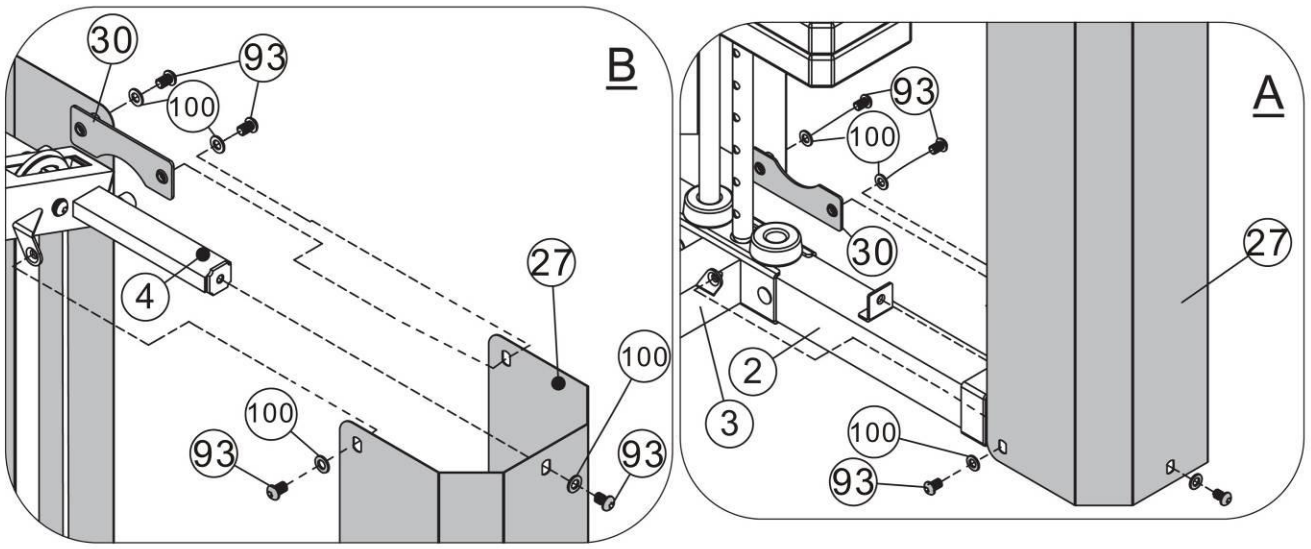


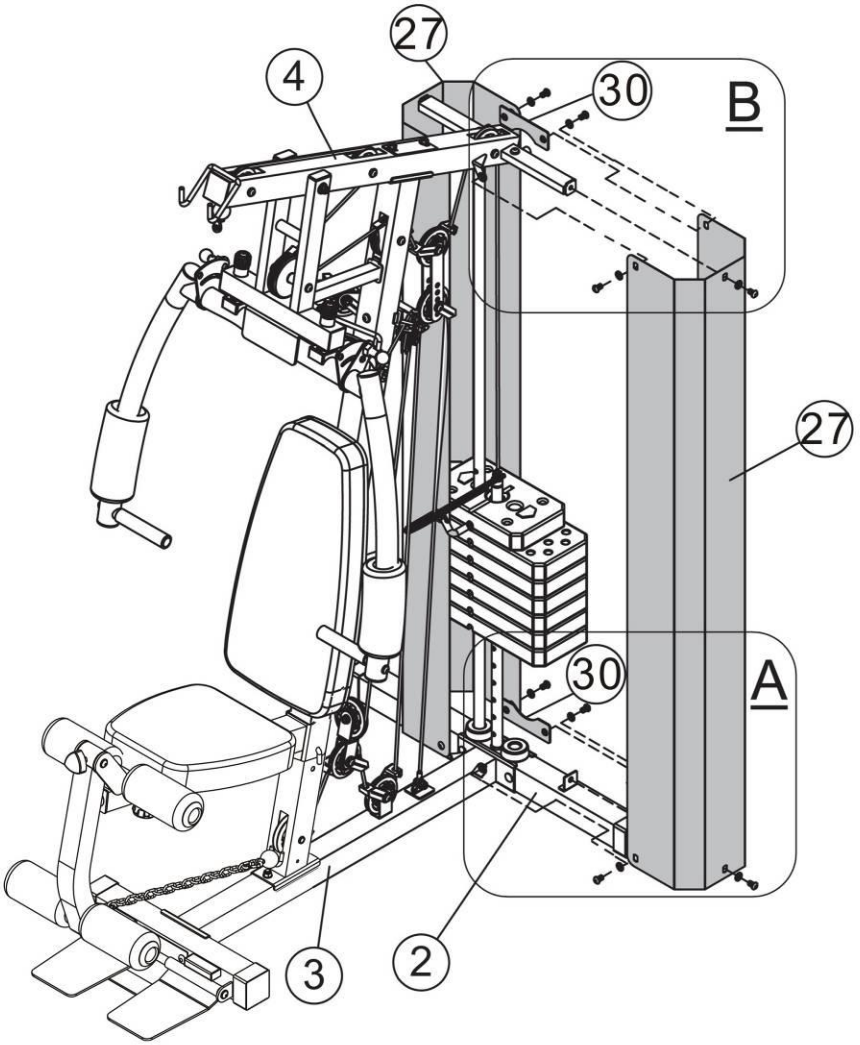
Step 11

(A) Una la almohada del respaldo (41) al soporte del respaldo(12) , alinea con cuidado los agujeros y asegurelos con 2 tornillos Allen M8x40 (95), 2 arandelas Ø8 (101)

(B) Colocar la almohada del asiento (40) en el soporte del asiento (1), y asegurarlo con 4 arandelas Ø8 (101)y con 4 tornillos Allen M8x18 (97)

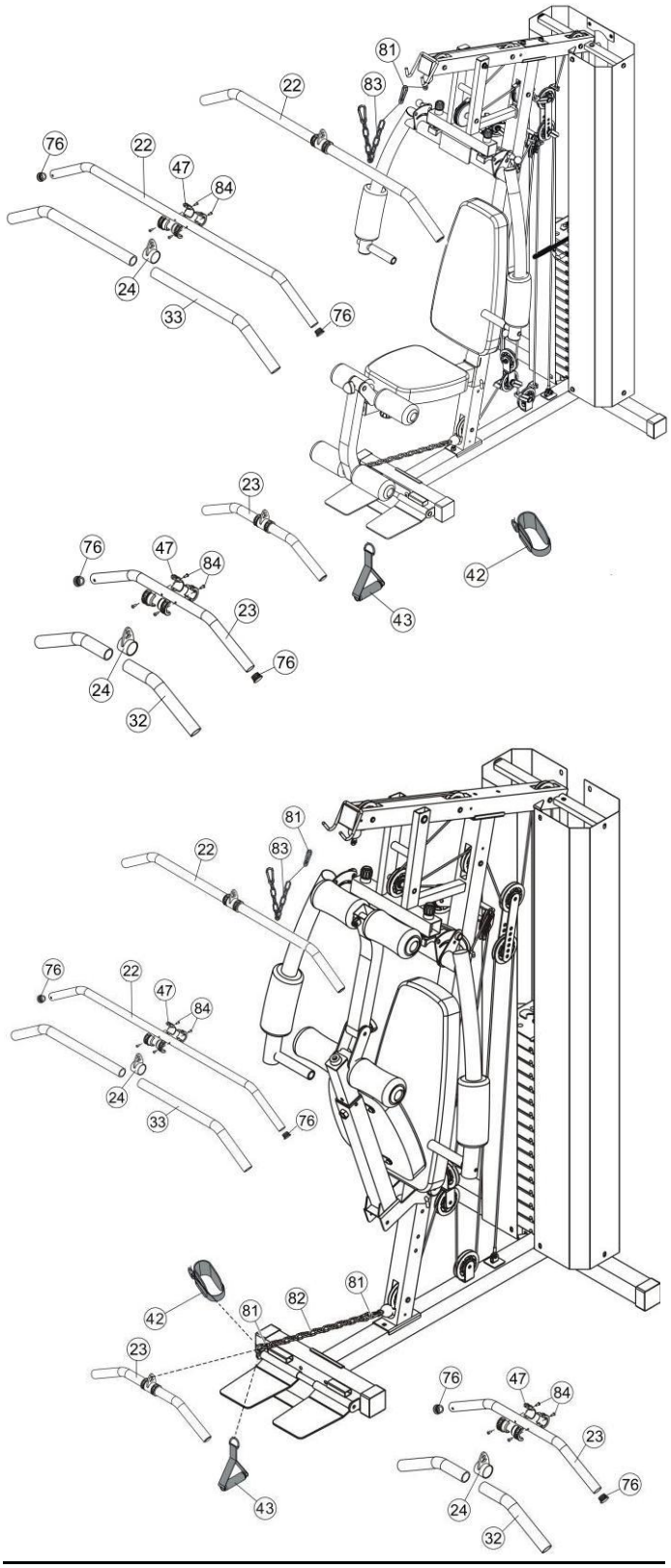
(C) Insertar los rodillos de espuma (26) en los agujeros como indicado en el dibujo, y pues presionar los 4 rodillos de espuma (48).





Step 12

Una las 2 tapas de las pilas de las pesas (27) en los agujeros del estabilizador trasero y asegurelos con 12 tornillos Allen M10X6 (93), 12 arandelas Ø10 (67) y 2 soportes (30)



Step 13

(A) Fijar el aparato lat bar (32#) a la parte final del cable superior con 2 ganchos (81) , 1 cadena de 10 anillos (83)

(B) Plegar el soporte del asiento como indicado en el dibuj. Una los varios aparatos como en el dibujo, por ejemplo: barra de remo (70) tobillera (75) al cable inferior para hacer el ejercicio deseado

(C) Please place all the nut cover (42#)on the bolt .

Exercising Information

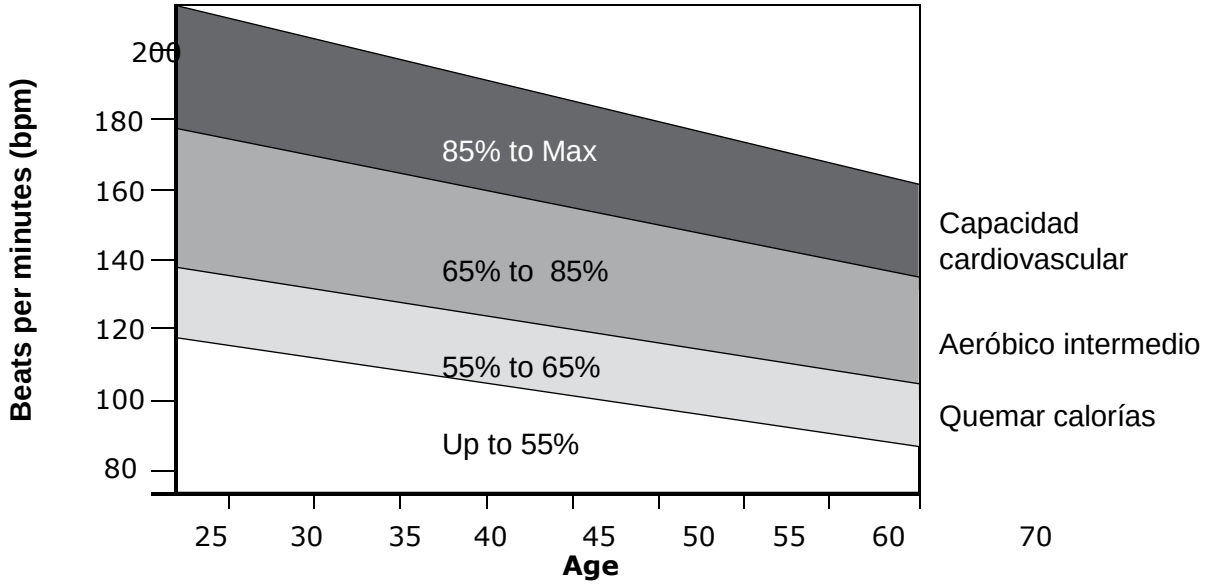
Before you start

El entrenamiento con el producto descrito depiende de su estado físico. Para los que empiezan a utilizar el producto sin haber entrenado previamente, y los que están sobrepeso es necesario comenzar paulatinamente, limitando las sesiones de entrenamiento al nivel mínimo, para ir familiarizándose y para dejar poco a poco la inactividad.
Sin imbargo pueden mejorar su estado físico aeróbico entre 6 y 8 semanas. No deben preocuparse si ya tarda a lograr resultados. Se recomienda empezar con un regimen apropiado para su capacidad.. Durante las primeras semanas de uso las sesiones pueden prolongarse hasta 30 minutos. Una vez que hayan ganado confianza y capacidad pueden aumentar poco a poco la potencia del ejercicio hasta alcanzar y mantenerse en el límite deseado.

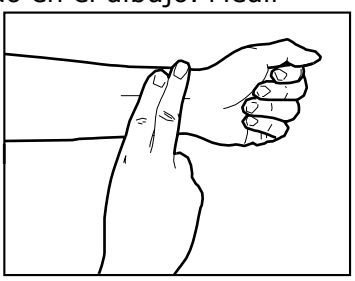
REALIZAR

- Antes de empezar a utilizar el producto se recomienda consultar con un médico para comprobar el estado físico y sopesar posibles precauciones a tomarse para hacer ejercicio físico con este equipo.
- Comenzar paulitinamente sus sesiones de entrenamiento con objetivos razonables
- Monitorear las pulsaciones frecuentemente. Establecer los objetivos de frecuencia cardiaca según su edad y su estado físico
- Colocar el equipo sobre un suelo totalmente plano y que sea posicionado a una destancia apropiada desde la pared y los muebles

Programa de entrenamiento
Para lograr el máximo deben aumentar el trabajo paulatinamente. El nível deseado se puede lograr monitoreando las frecuencias cardíacas. Deben mantener una frecuencia cardiaca entre el 65% y 85% para realizar un nivel ideal de ejercicio aeróbico. Pueden lograr tres objetivos:



Durante los primeros meses de entrenamiento deben mantener su frecuencia cardíaca cerca del target más bajo de su objetivo. Después de algunos meses, se puede aumentar su frecuencia cardíaca hasta lograr la parte intermedia de su objetivo. Para medir su frecuencia cardíaca deben parar el entrenamiento seguir moviéndose y medir el pulso manualmente como indicado en el dibujo. Medir el pulso por 6 segundos y multiplicar el resultado por 10 para leer su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si el pulso durante 6 segundos de medida es 14, su frecuencia cardíaca es de 140 bpm. La medida està tomada durante 6 segundos como la frecuencia cardíaca disminuye enseguida al parar el entrenamiento. Arreglar la intensidad del ejercicio hasta lograr el nivel idea frecuencia cardíaca



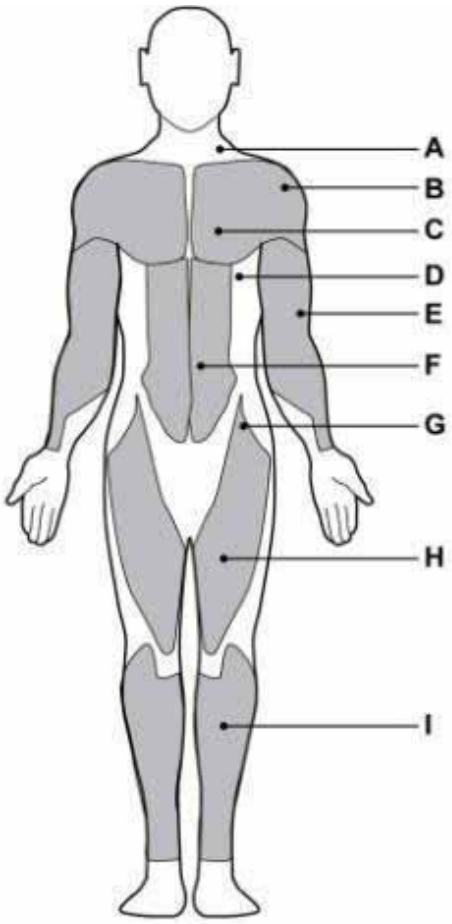
Muscle chart

Mejorar la capacidad pulmonar: trabajando en respiración aeróbica, empleando brazos, piernas o musculos glúteales. Ejercicios de rutina.

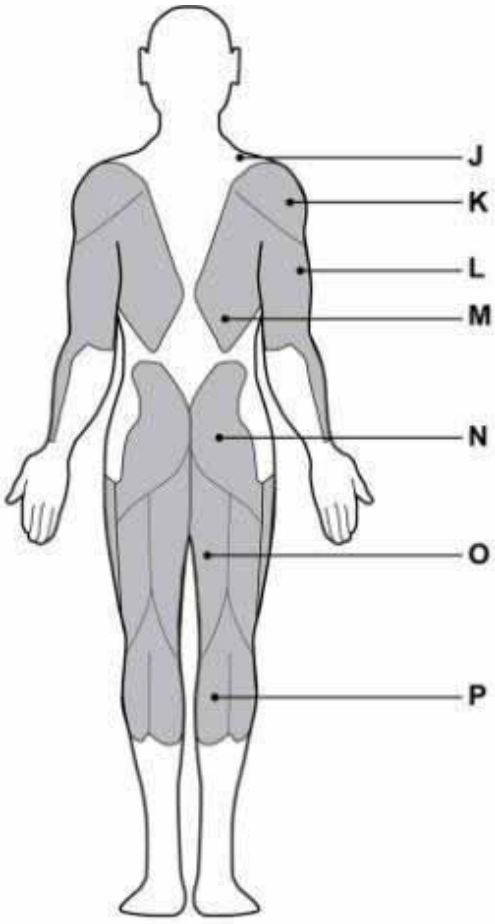
Bajar peso: manteniendo una frecuencia cardiaca entre sus objectivos se pueden quemar calorías y grasa sin hacer esfuerzos, tonificar y fortalecer. Ejercicios de rutina

Ganancia de masa muscular: Ejercicios de rutina realizados por Men's Health Home Gym para ganar una masa muscular completa como indicado en los dibujos abajo.

Antes de empezar a utilizar el producto se recomienda consultar con un médico para comprobar el estado físico y sopesar posibles precauciones a tomarse para hacer ejercicio físico con este equipo.



Front



Back

A: Trapezius
B: Anterior Deltoid
C: Pectoralis Major
D: Serratus Anterior
E: Biceps
F: Abdominal
G: Sartorius
H: Quadriceps
I: Tibialis Anterior

J: Trapezius
K: Posterior Deltoid
L: Triceps
M: Latissimus Dorsi
N: Gluteals
O: Hamstrings
P: Gastrocnemius

Care and Maintenance

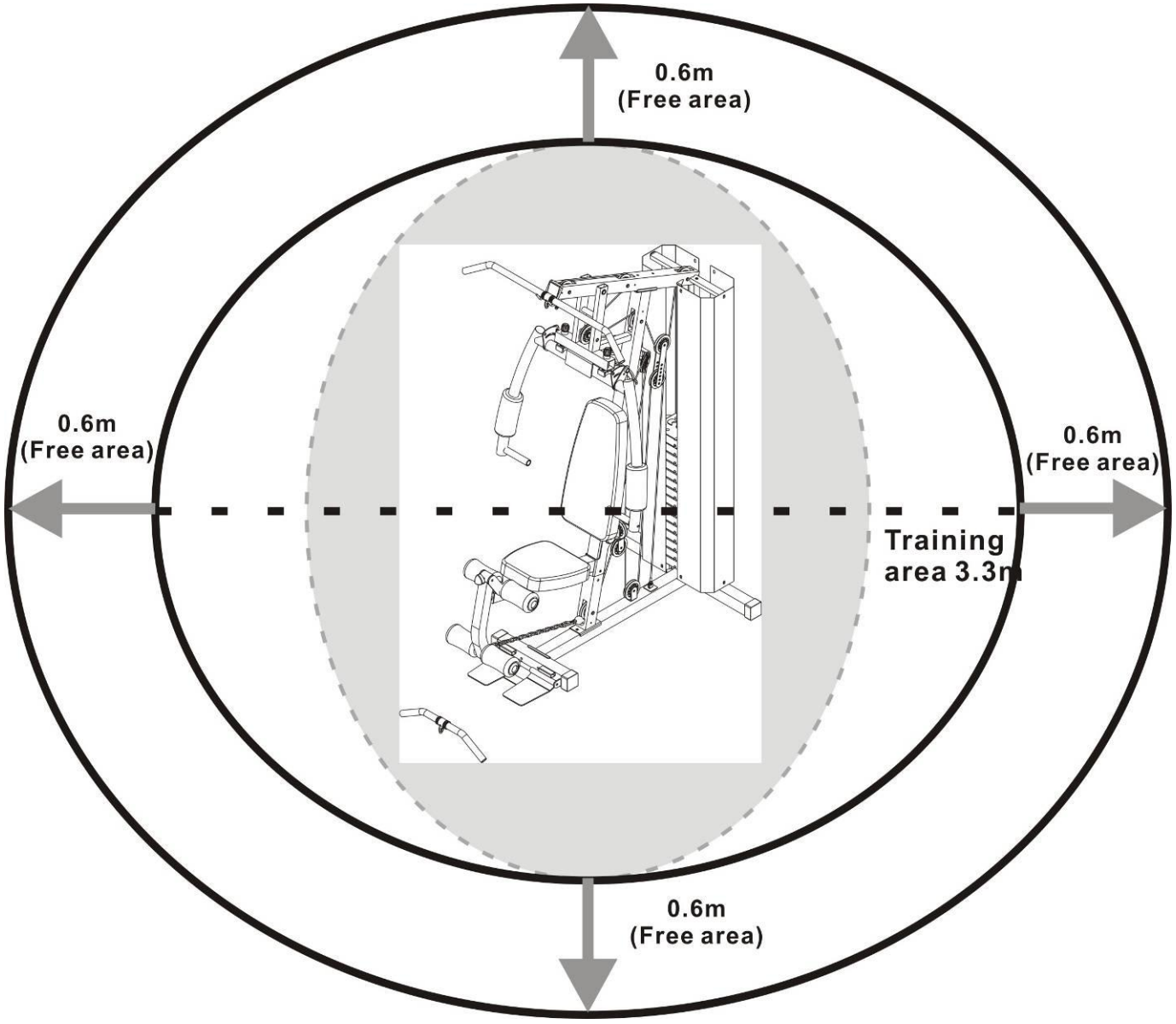
1. El cumplimiento con las indicaciones incluidas en este manual garantiza la seguridad personal y mayor duración del producto
2. Lubricar las partes moviles con frecuencia para garantizar la duración del producto
3. Periódicamente debe ajustar los tornillos y pomos del equipo, asimismo debe comprobar el buen estado del equipo y remplazar las piezas rotas
4. para limpiar el producto utilizar únicamente productos hechos de agua y trapos suaves. NO DEBEN UTILIZAR disolventes
5. En caso de avería y/o mal funcionamiento, debe apagar el equipo y nunca intentar ninguna manipulación. En tal caso, debe ponerse en contacto con el servicio técnico especializado contact the customer helpline**:**

Please add your tel no.and website here.

Guarantee:
A fin de la garantía deben guardar el recibo de compra
.
.

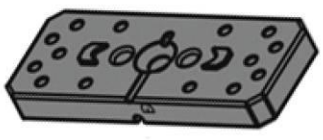
Free area and training area

The free area should be no less than 0.6m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.



Resistance chart

MSX-70 WEIGHT RESISTANCE CHART					
Weight Plate	**Front Press**	**Back Press**	**Butterfly**	**Lat Pull**	**Low Pulley**
1	12.7	12.2	5.4	12.7	12.7
2	21.5	19.0	8.5	20.0	20.0
3	30.2	26.0	11.6	27.3	27.3
4	39.0	33.0	14.7	34.6	34.6
5	47.7	39.9	17.8	41.9	41.9
6	56.5	46.9	20.9	49.2	49.2
7	65.3	53.8	24.0	56.5	56.5
8	74.0	60.8	27.1	63.8	63.8
9	82.8	67.7	30.5	71.1	71.1
10	91.5	75.6	33.6	79.4	79.4
11	100.3	81.6	36.7	85.7	85.7
12	109.1	88.6	39.8	93.0	93.0
13	117.8	95.5	42.9	100.3	100.3
14	126.5	103.5	46.0	107.6	109.0



= 6.8 kg

Exploded Parts List

Part	Description	Qty.	Part	Description	Qty.
1	Front vertical frame	1	22	Lat bar	2
2	Rear stabilizer	1	23	Shiver bar	1
3	Main base frame	1	24	Rotate ring	2
4	Upper frame	1	25	Swivel pulley bracket	2
5	Guide rod	2	26	Foam roll tube	2
6	Front press frame	1	27	Weight stack cover	2
7	Left butterfly	1	28	Double floating pulley bracket	2
8	Right butterfly	1	29	bracket	1
9	Set pad support	1	30	Weight stack cover bracket	2
10	Leg developer	1	31	bracket	3
11	Leg developer holder	1	32	Ø25x255 Handle grip	2
12	Backrest pad support	1	33	Ø25x520 Handle grip	2
13	Front stabilizer	1	34	Weight selector	1
14	Foot plate	1	35	Weight plate	14
15	angled floating pulley bracket	2	36	Selector rod	1
16	Buterfly handle	2	37	Upper cable	1
17	Anti slip	1	38	Lower cable	1
18	Foot plate tube	1	39	Butterfly cable	1
19	Selector rod	1	40	Seat pad	1
20	Left butterfly adjustment frame	1	41	Backrest pad	1
21	Right butterfly adjustment frame	1	42	Nut cover	23

Exploded Parts List

43	Cable retainer	14	66	48X48 rubber bumper	1
44	Cable retainer bushing	14	67	Ø25x 28 bushing	4
45	Angle strap	1	68	□ 60×50 sleeve	1
46	Single strap	1	69	Ø50*1.5 end cap	4
47	Plastic ring	8	70	□ 50*2 end cap	3
48	Foam roll end cap	4	71	□ 65*1.5 end cap	2
49	Foam roll	4	72	25*50 enc cap	4
50	Buttrerfly foam roll	2	73	foot	4
51	Lock knob	2	74	□38 x1.5 End Cap	1
52	Quick release lock pin	2	75	20*30*2 End Cap	4
53	Ø32x Ø20 bushing	4	76	Ø25 x 1.5 End cap	6
54	Ø50x Ø16 bushing	2	77	Dome end cap	1
55	Plastic cover	2	78	Combination lock	1
56	Ø32x 20 bushing	2	79	Ø 16xM10x169 Axle	1
57	Ø32x 35 bushing	2	80	Ø 16xM10x56 Axle	1
58	Spacer	2	81	7# Gourd hook	4
59	M18 Lock ring	2	82	15 joint Chain	1
60	Ø25x 150 handle grip	2	83	10 joint Chain	1
61	Ø30x Ø 10.5 washer	2	84	Ø4×15 clinch bolt	8
62	Pulley	13	85	M10 x 85 Carriage bolt	8
63	Pulley cover	2	86	M10x 150 Allen bolt	1
64	Small rubber bumper	2	87	M10x 85 Allen bolt	5
65	Rubber bumper	2	88	Ø10x100x35 L shape lock pin	1

89	M10x 65 Allen bolt	2
90	M10x 50 Allen bolt	7
91	M10x 30 Allen bolt	1
92	M10x 20 Allen bolt	12
93	M10x 16 Allen bolt	14
94	Ø8x50 Handle grip	2
95	M8x 40 Allen bolt	2
96	M8x 22 Allen bolt	2
97	M8x 18 Allen bolt	4
98	M10X93 Lock knob	1
99	M6X16 philips screw	2
100	Ø10 washer	68
101	Ø8 washer	6
102	M10 aircraft nut	30
103	M8 aircraft nut	2
104	Nylon washer	4

Garlando

GARLANDO SPA
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
www.toorx.it - info@toorx.it