

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

# MANUAL DE INSTRUCCIONES



# MSX60



Revisione : 00

Edizione : 08/16



**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.**

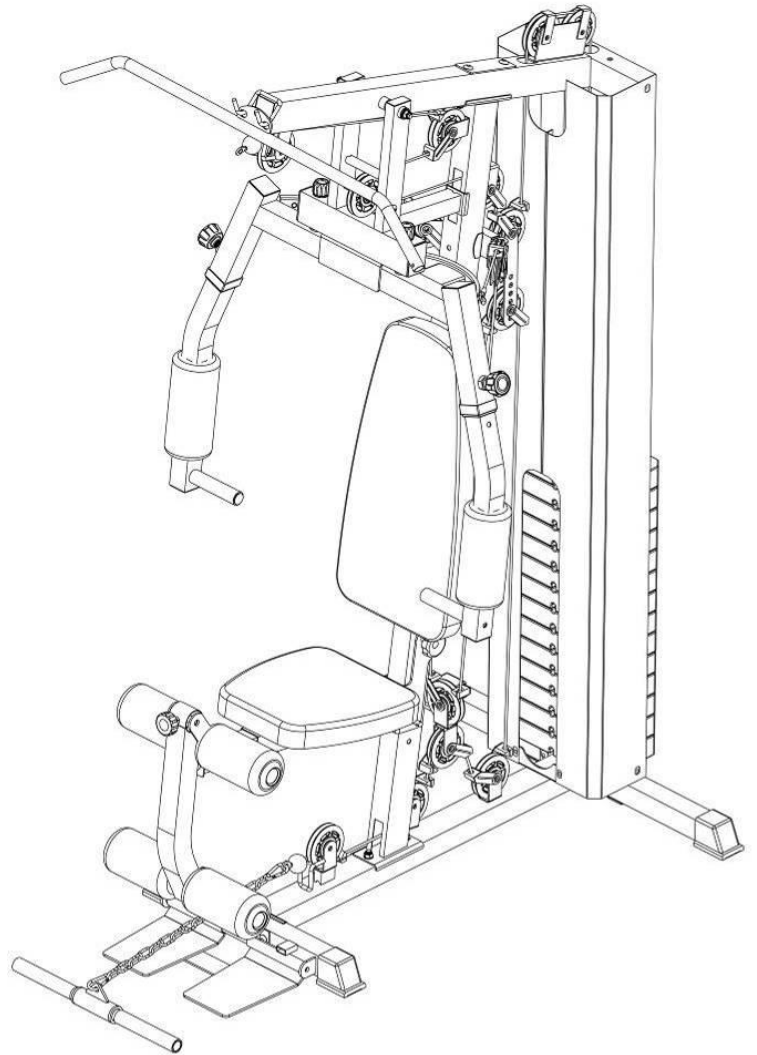
**NUNCA usar el equipo si está dañado. En caso de avería y/o mal funcionamiento, debe apagar el equipo y nunca intentar ninguna manipulación. En tal caso, debe ponerse en contacto con el servicio técnico especializado al número:**

**No debe utilizar el aparato si usted es:**

- **Usuario de peso más elevado del máximo indicado en el producto y en el manual (125 kgs)**
- **Peso de las pilas Kgs. 70;**

# Contents

<b>Safety Information</b>	<b>2</b>
<b>Components - Parts</b>	<b>3-5</b>
<b>Components – Fixings</b>	<b>6-7</b>
<b>Assembly Instructions</b>	<b>8-24</b>
<b>Resistance chart</b>	<b>25</b>
<b>Home Gym Exercise Guide</b>	<b>26-28</b>
<b>Exercising Information</b>	<b>29-32</b>
Before starting to exercise	29
Muscle chart	30
Warming up and cooling down	31-32
Exercises	
<b>Care and Maintenance</b>	<b>33</b>
<b>Free area and training area</b>	<b>34</b>
<b>Exploded Parts List</b>	<b>35-38</b>
<b>Guarantee</b>	<b>38</b>



# Components - Parts

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

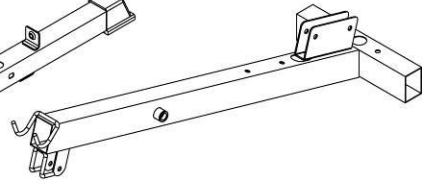
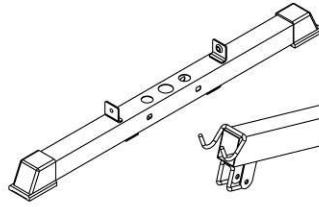
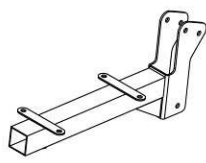
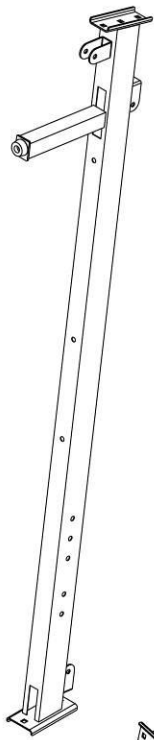
Please check you have all parts listed below

## **PIEZAS**

**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:**

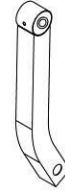
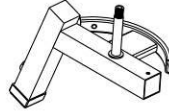
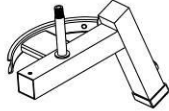
**Notas: Algunas partes pequeñas pueden ser previamente instaladas con partes mayores. Deben comprobar este asunto antes ponerse en contacto con Argos**



1 × 1

2 × 1

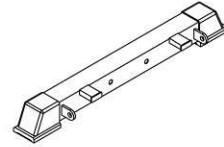
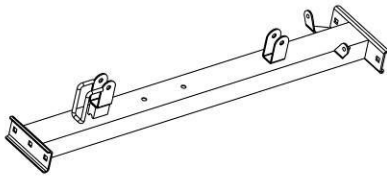
4 × 1



5 × 1

6 × 1

7 × 1

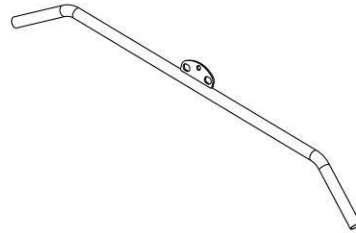
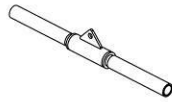
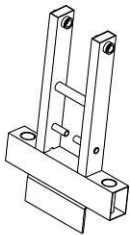


3 × 1

8 × 1

9 × 1

10 × 1



11 × 1

70 × 1

13 × 1

14 × 1



15 × 2

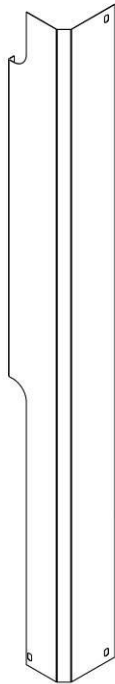
16 × 2

17 × 1

18 × 2



20 x 2



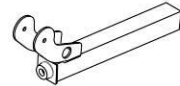
21 x 1



22 x 1



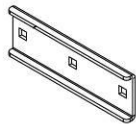
23 x 2



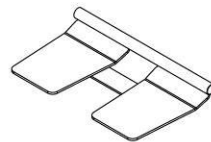
24 x 1



25 x 3



26 x 1



27 x 1



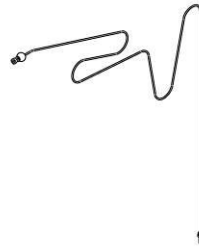
28 x 1



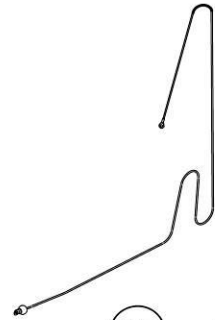
29 x 2



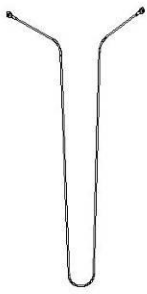
30 x 2



31 x 1



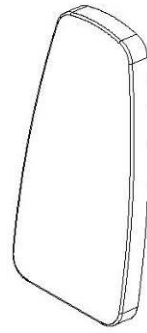
32 x 1



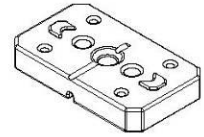
33 x 1



34 x 1



35 x 1



37 x 15



38 x 1



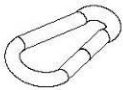
39 x 3



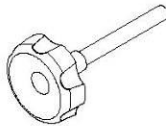
43 x 1



44 x 1



45 x 4



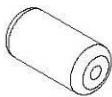
46 x 1



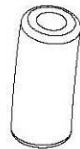
47 x 1



49 x 4



50 x 4



51 x 2



52 x 15



73 x 30



74 x 1



75 x 1



76 x 2



101 x 2



102 x 19



103 x 19

# Components - Fixings

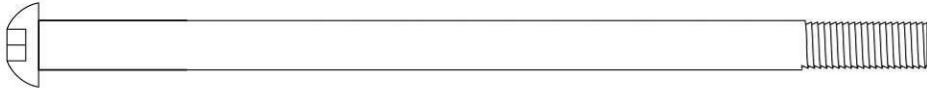
Please check you have all fixings listed below

**Notas: Algunas partes pequeñas pueden ser previamente instaladas con partes mayores. Deben comprobar antes ponerse en contacto con Argos. Deben preparar una llave inglesa por el montaje del equipo.**





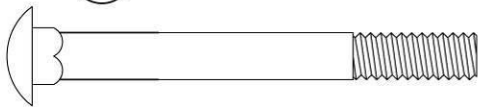
41 x 1



53 x 1



54 x 1



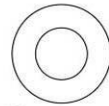
63 x 2



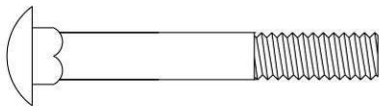
68 x 6



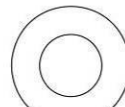
60 x 2



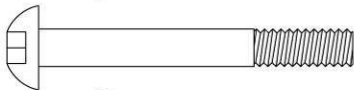
67 x 64



64 x 6



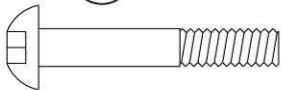
71 x 2



56 x 2



72 x 4



61 x 13



69 x 30



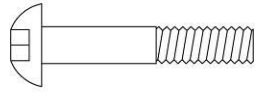
42 x 1

Ruler - Use this ruler to help correctly identify the hardware

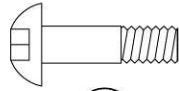


# Components - Fixings

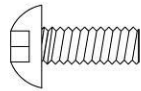
Please check you have all fixings listed below



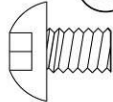
**57** × 1



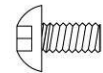
**55** × 2



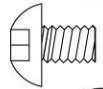
**58** × 8



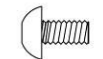
**65** × 2



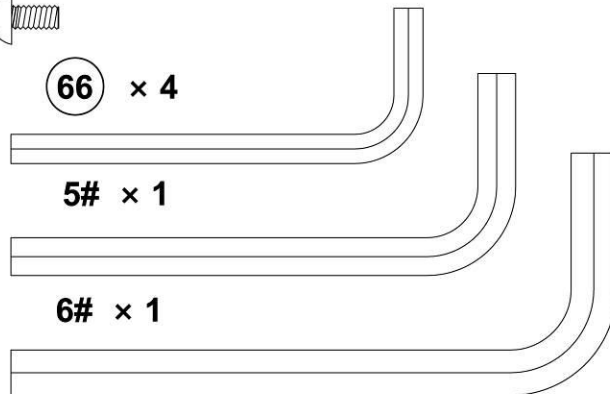
**62** × 4



**59** × 8



**66** × 4



**5#** × 1

**6#** × 1

**8#** × 2

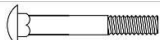


**Ruler - Use this ruler to help correctly identify the hardware**

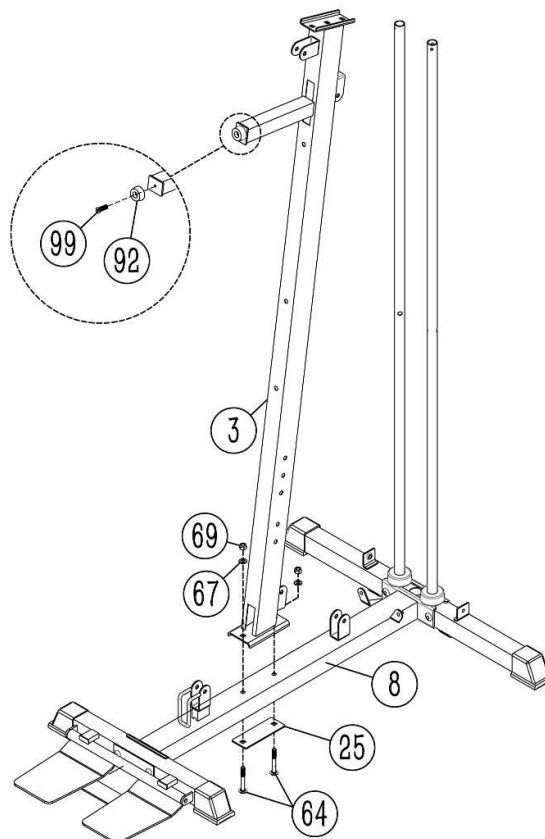
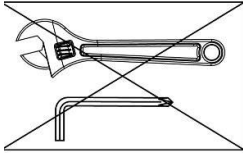




# Assembly instructions

8

64		× 2
67		× 2
69		× 2

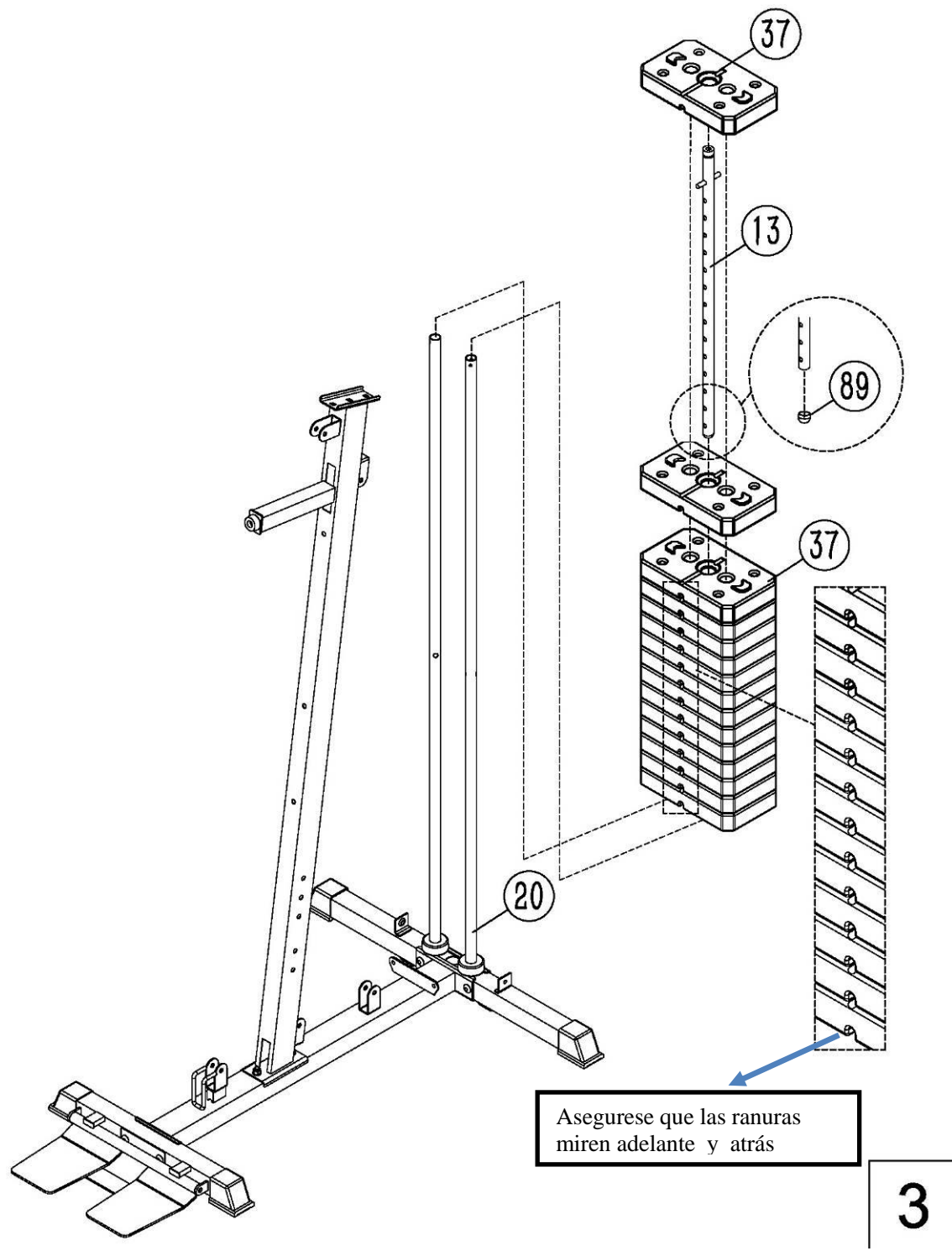


2

## Step 2

Una el marco vertical delantero (3) al marco principal vertical (8), alinear con cuidado los agujeros y asegúrelos con 2 tornillos de cabeza redonda M10x70 (64), 1 soporte (25), 2 arandelas Ø10 (67) y 2 tuercas de acero m10 (69)

# Assembly instructions

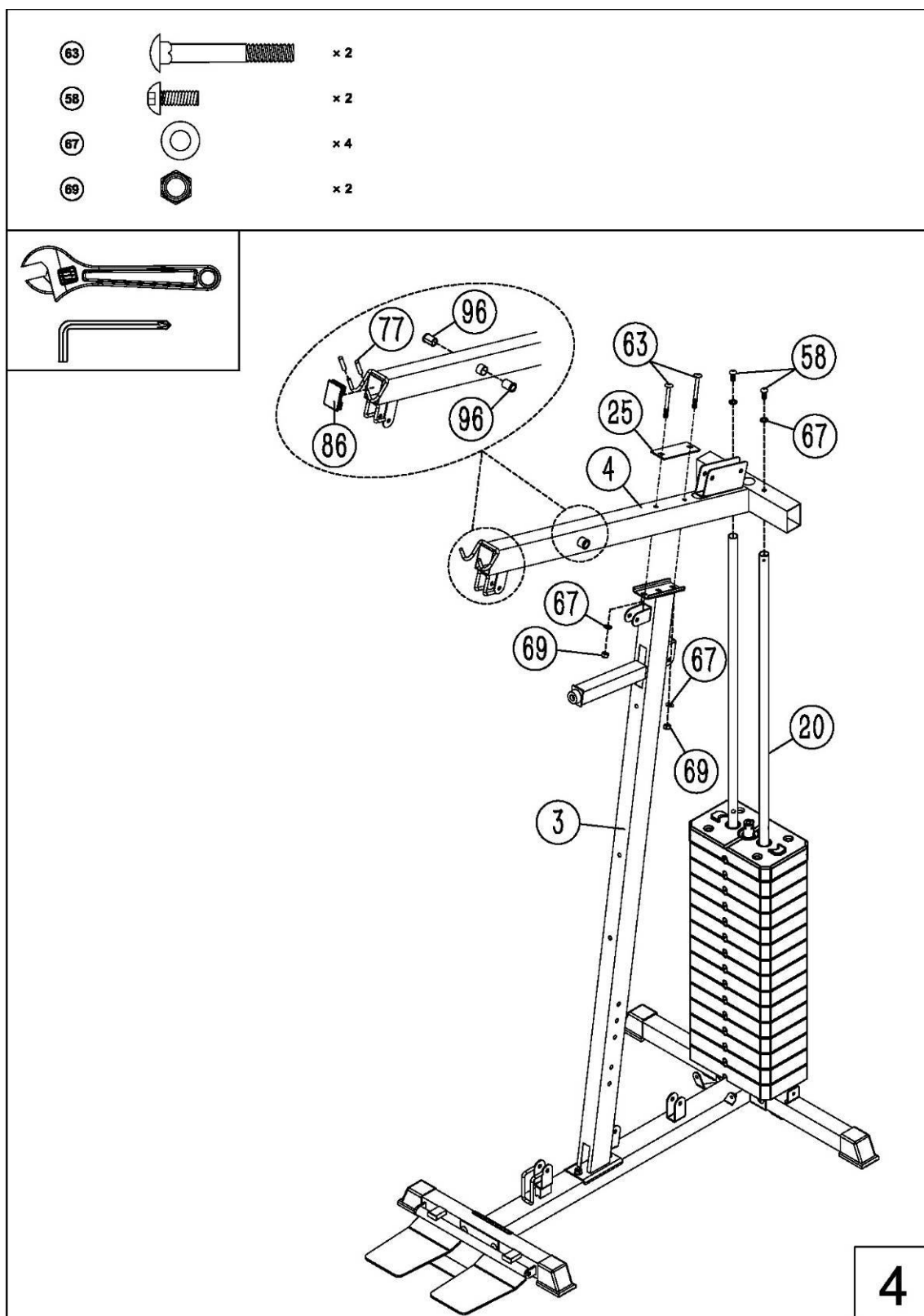


## Step 3

- (A) Deslize las 14 planchas (37) en las guías de soporte de arriba abajo. Insertar la barra selector (13) en el agujero de la plancha. Pues debe insertar la última plancha dentro de la barra selector (13)
- (B) Asegurese que las ranuras miren adelante y atrás. Insertar el alfiler selector en el agujero (38) y seleccionar el peso deseado por el ejercicio.

# Assembly instructions

10






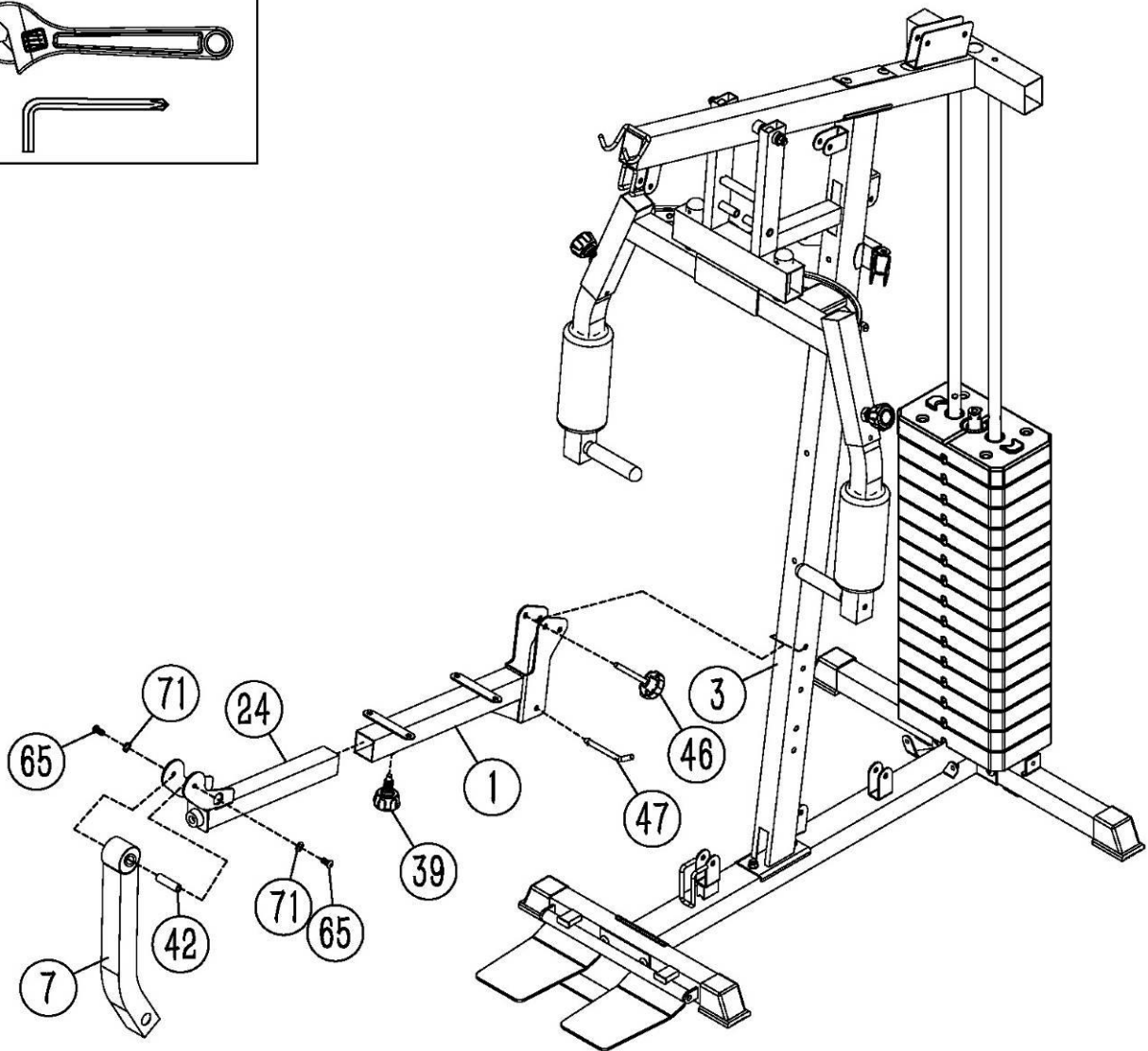
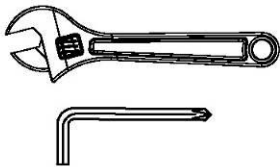
## Step 4

Una el marco superior (4) al marco delantero vertical (3) y en las 2 guías de soporte. Alinear con cuidado los agujeros y asegúrelos con 2 tornillos Allen M10x25 (58), 2 arandelas Ø10 (67), 2 tornillos de cabeza redonda M10x90 (63), 1 soporte (25), 2 arandelas Ø10 (67) y 2 tuercas de acero M10 (69)



# Assembly instructions

65		x 2
71		x 2
42		x 1



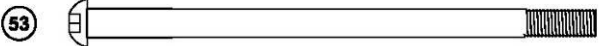

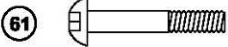

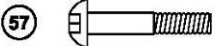

6

## Step 6

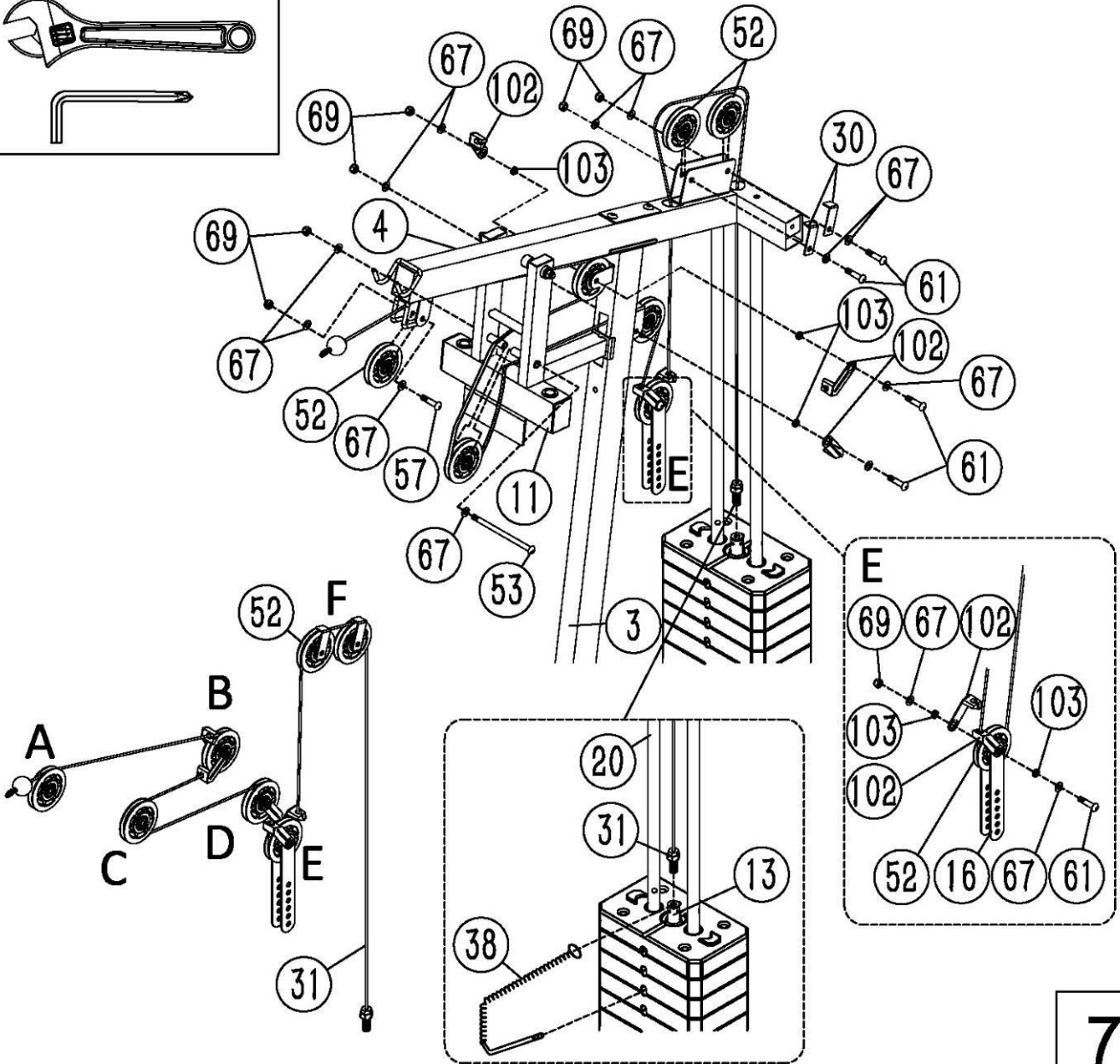
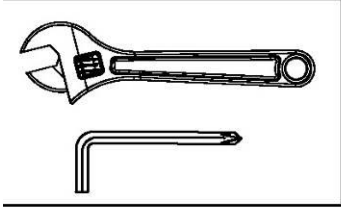
- (A) Sujete el soporte del respaldo (1) al marco vertical delantero (3) con una traba de seguridad en forma de L(47) y el pomo de seguridad M10X85 (46).
- (B) Inserte el soporte por la extensión de las piernas (24) en el agujero del soporte del respaldo (1). Deben seleccionar la posición deseada con el pomo de seguridad (39).
- (C) Sujete la extensión de las piernas (7) en el soporte como indicado en el dibujo y asegúrelo con 1 eje  $\varnothing 16 \times M10 \times 57$  (42), 2 tornillos Allen M12\*20 (65) y 2 arandelas  $\varnothing 12$  (71).



# Assembly instructions

	x 1		x 14
	x 5		x 7
	x 1		x 1




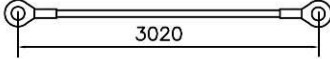
3530

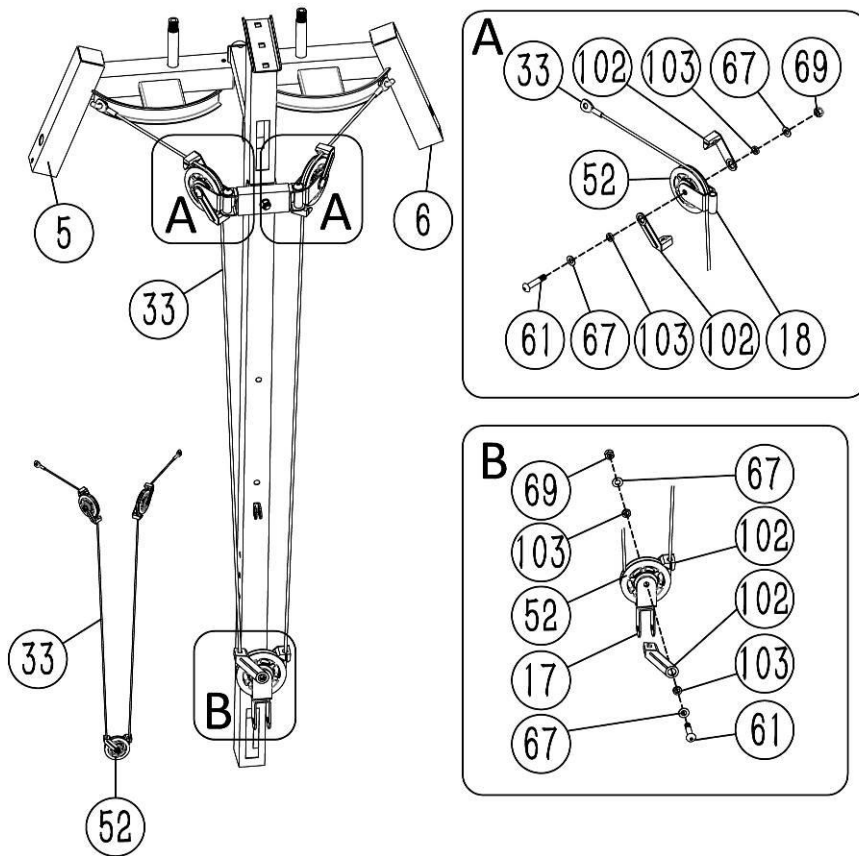
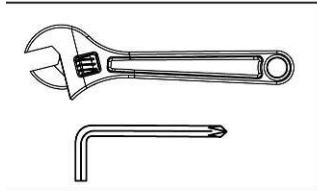


## Step 7

- (A) Una el cable superior (31) al primero soporte y asegurarse que el tapón esté bajo el marco superior (4). Poner 1 polea (52) bajo el cable y asegure la polea con 1 tornillo Allen M10\*45 (57) , 2 arandelas Ø 10 (67) y 1 tuerca de acero M10 (69).
- (B) Sacar el cable hacia atrás y poner 1 polea como indicado en el dibujo; aseguren la polea con 2 cables de retención(102), 2 cables de retención del buje (103)con 1 tornillo Allen M10\*50 (61), 2 arandelas Ø 10 (67) y 1 tuerca de acero M10 (69).
- (C) Sacar el cable y poner 1 polea como indicado en el dibujo; aseguren la polea con 1 tornillo Allen M10\*50 (53), 2 arandelas Ø 10 (67) y 1 tuerca de acero M10 (69).
- (D) Sacar el cable alrededor de la polea hacia atrás y pues a través el agujero del marco vertical delantero, aseguren la polea con 2 cables de retención(102), 2 cables de retención del buje (103)con 1 tornillo Allen M10\*50 (61), 2 arandelas Ø 10 (67) y 1 tuerca de acero M10 (69).
- (E) Sacar el cable hacia abajo y insertar 1 polea en el cable; aseguren la polea con 2 soportes de doble polea flotante (16), 2 cables de retención (102) y 2 cables de retención del buje (103)con 1 tornillo Allen M10\*50 (61), 2 arandelas Ø 10 (67) y 1 tuerca de acero M10 (69).
- (F) Sacar el cable alrededor de la polea y hacia arriba y pues a través el ultimo agujero del marco superior; aseguren como indicado en el dibujo con 2 tornillos Allen M10\*50 (61), 2 cables de retención(30) 4 arandelas Ø 10 (67), 2 tuercas de acero M10 (69). Sacar el cable en las 2 poleas y pues hacia abajo a través el agujero central.
- (G) Insertar el alfiler selector (38) 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 (38). Deben ensartar 5 veces para garantizar la seguridad.

# Assembly instructions

<b>61</b>		<b>x 3</b>
<b>67</b>		<b>x 6</b>
<b>69</b>		<b>x 3</b>
<b>33</b>		<b>x 1</b>



# Assembly instructions

## Step 8

- (A) Sujete el cable butterfly (33) al poste del marco butterfly superior derecho (6). Deben sacar el cable hacia atrás y poner 1 polea bajo el cable; aseguren la polea con 2 cables de retención(102), 2 cables de retención del buje (103) al soporte de polea rotatorio con 1 tornillo Allen M10\*50 (61), 2 arandelas Ø 10 (67) y 1 tuerca de acero M10 (69)
- (B) Sacar el cable hacia abajo y poner 1 polea en el cable; aseguren la polea con 2 soportes de polea flotante angular (17), como arriba A)
- (C) Sacar el cable hacia arriba y repetir los puntos A) y B) para sujetar otro cable al poste del marco al butterfly superior izquierdo (5)


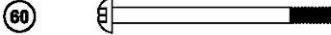



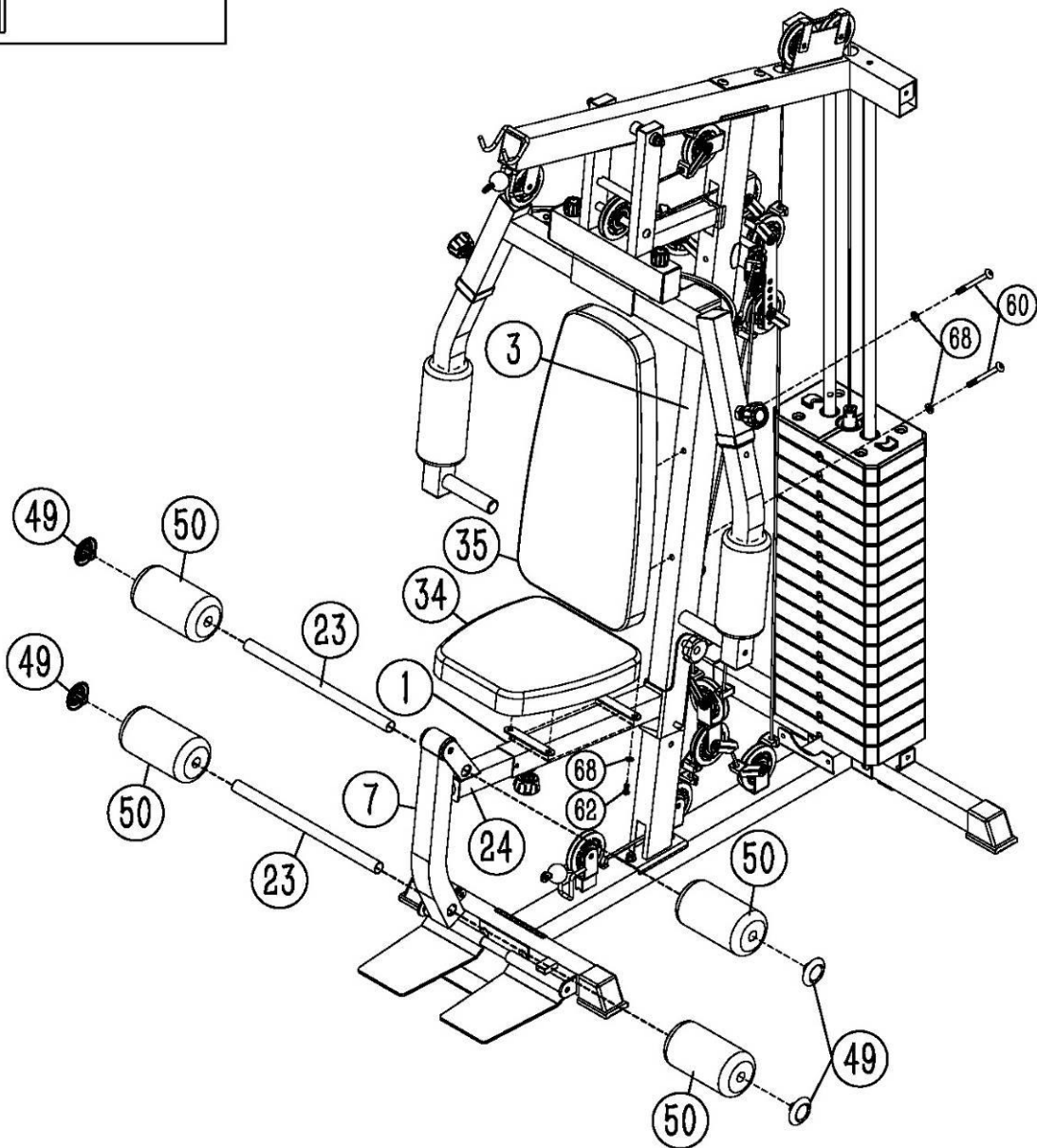
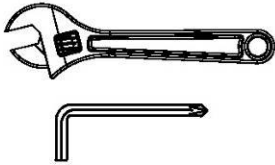
## Step 9

- (A) Deben sacar el cable inferior (32) 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 cable de retención(102), 1 cables de retención del buje (103), 1 tornillo Allen M10\*50 (61), 2 arandelas Ø 10 (67) y 1 tuerca de acero M10 (69)
- (B) Sacar el cable hacia atrás y pues a través el agujero del marco vertical delantero. Insertar una polea en el cable y asegurela como indicado arriba el el punto A)
- (C) Sacar el cable alrededor de la polea y hacia arriba y pues insertar una polea bajo el cable. Aseguren el cable con: 2 cables de retención(30) 2 cables de retención del buje (103), como indicado arriba el el punto (A)
- (D) Sacar el cable hacia abajo y insertar 1 polea en el cable; aseguren la polea ), como indicado arriba el el punto
- (E) Sacar el cable hacia arriba y pues insertar una polea bajo el cable y aseguren la polea con 2 soportes de doble polea flotante como indicado arriba en el punto (C)
- (F) Sacar el cable hacia abajo para sujetar la parte inferior del cable como indicado en el dibujo con 1 tornillo Allen M10\*28 (55), 2 arandelas Ø 10 (67), 2 tuercas de acero M10 (69)

# Assembly instructions

19

-  x 4
-  x 2
-  x 6







10

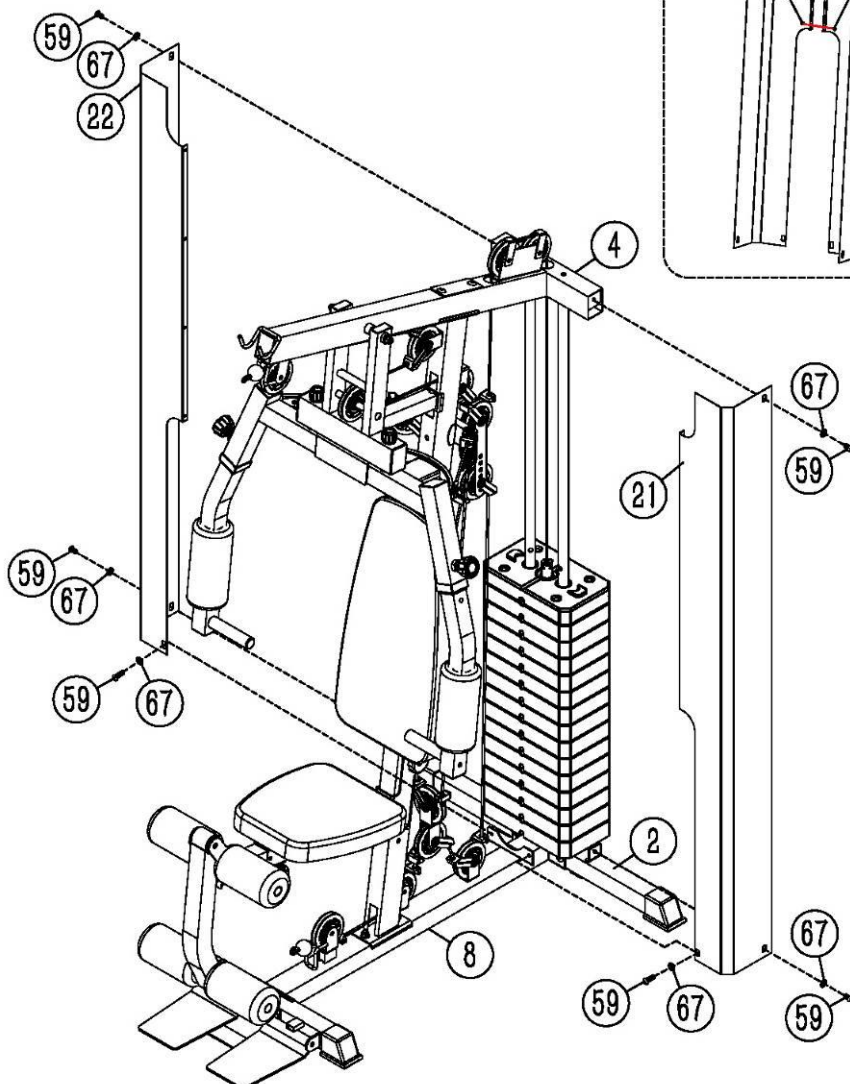
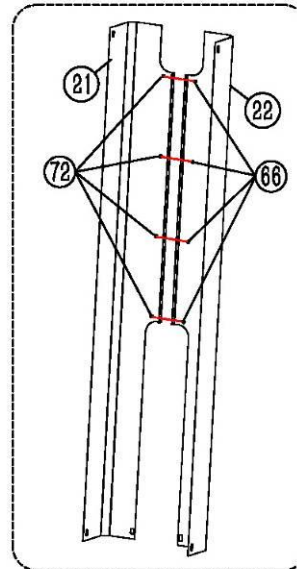
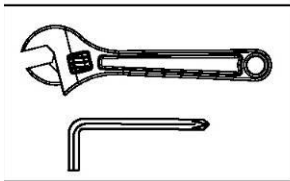
## Step 10

- (A) Una el respaldo del asiento (35) al marco vertical delantero (3); alinea con cuidado los agujeros y asegúrelos con 2 tornillos Allen M8x85 (60), 2 arandelas Ø8 (68)
- (B) Colocar el asiento (34) en el soporte del asiento (1), y asegurarlo con 4 arandelas Ø8 (68) y con 4 tornillos Allen M8x18 (62),
- (C) Insertar los rodillos de espuma (23) en los agujeros como indicado en el dibujo, y presionar los 4 rodillos de espuma (50), al final colocar la tapa final (49).



# Assembly instructions

59		× 6
66		× 4
67		× 6
72		× 4



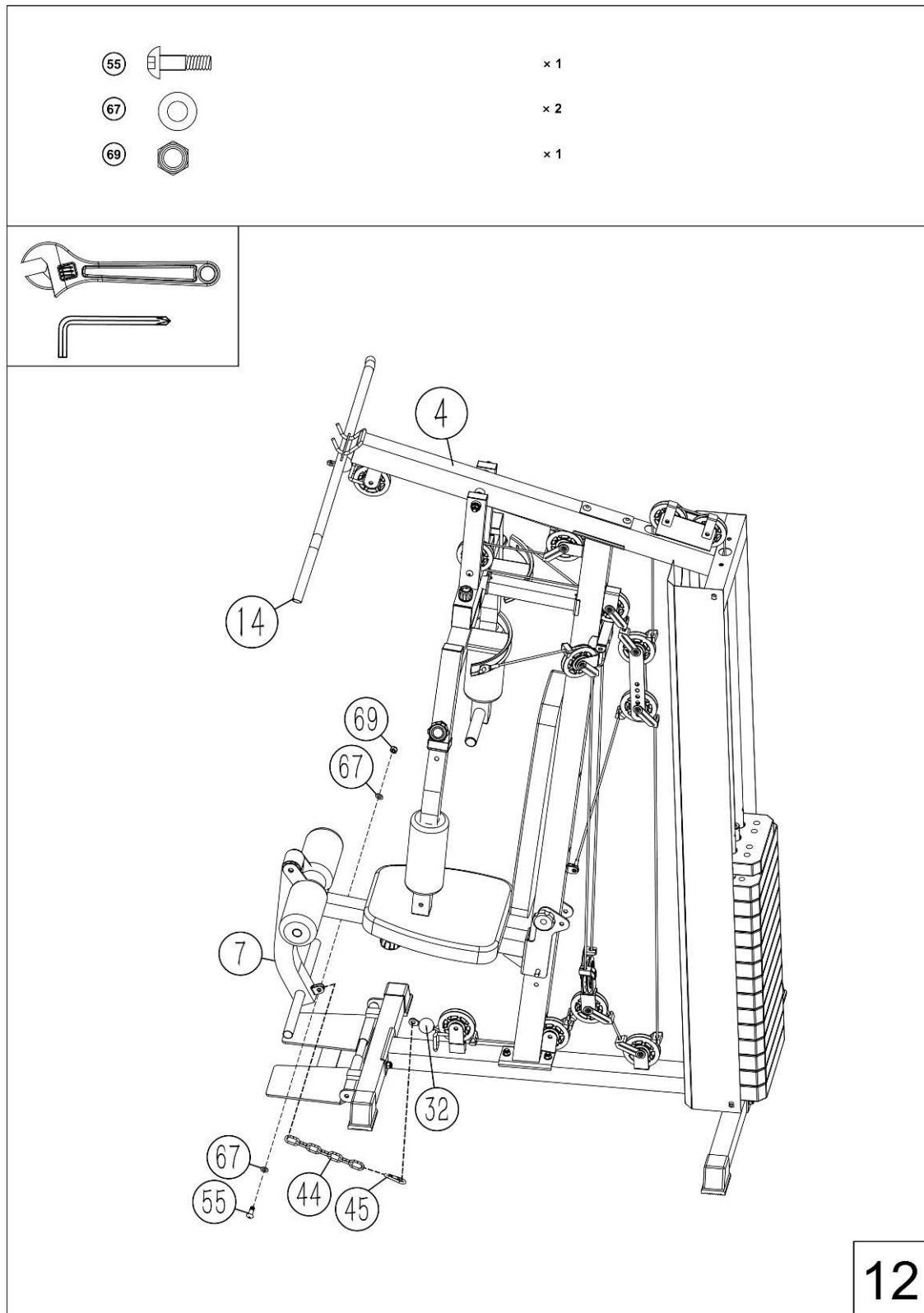
11

## Step 11

(A) Una las 2 tapas izquierda y derecha de las pilas de las pesas (21,22) en los agujeros del estabilizador trasero y asegúrelos con 6 tornillos Allen M10X16 (59), 6 arandelas Ø10 (67)

(B) Una las 2 tapas izquierda y derecha con 4 tornillos Allen M5\*10 (66) y 4 tuercas de acero M10 (69)

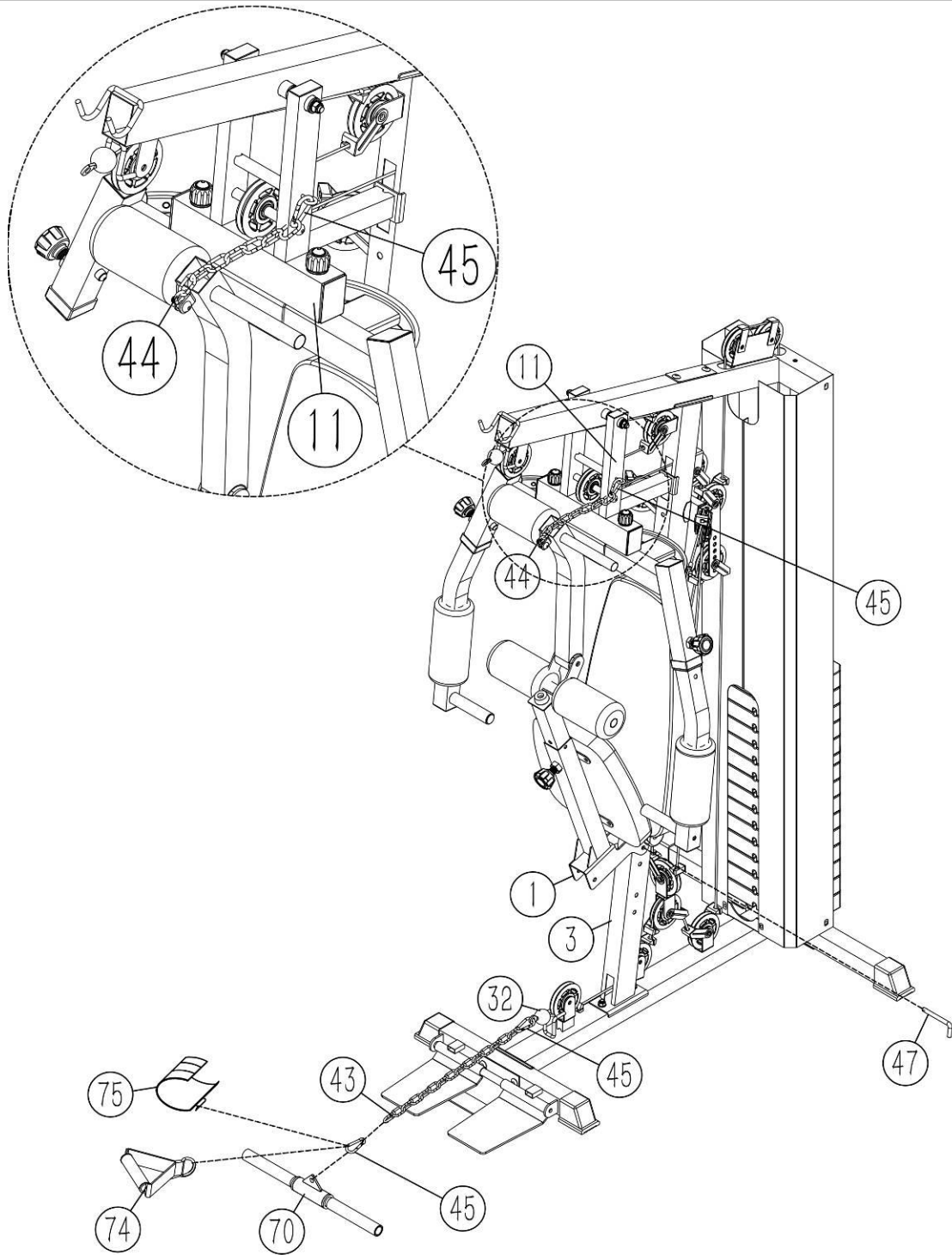
# Assembly instructions



## Step 12

Una el aparato por la extension de las piernas (7#) a la parte final del cable inferior con 1 gancho 45) , 1 cadena de 8 anillos (44), 1 tornillo Allen M10\*28, 2 arandelas Ø10 (67) 1 tuercas de acero M10 (69)

# Assembly instructions



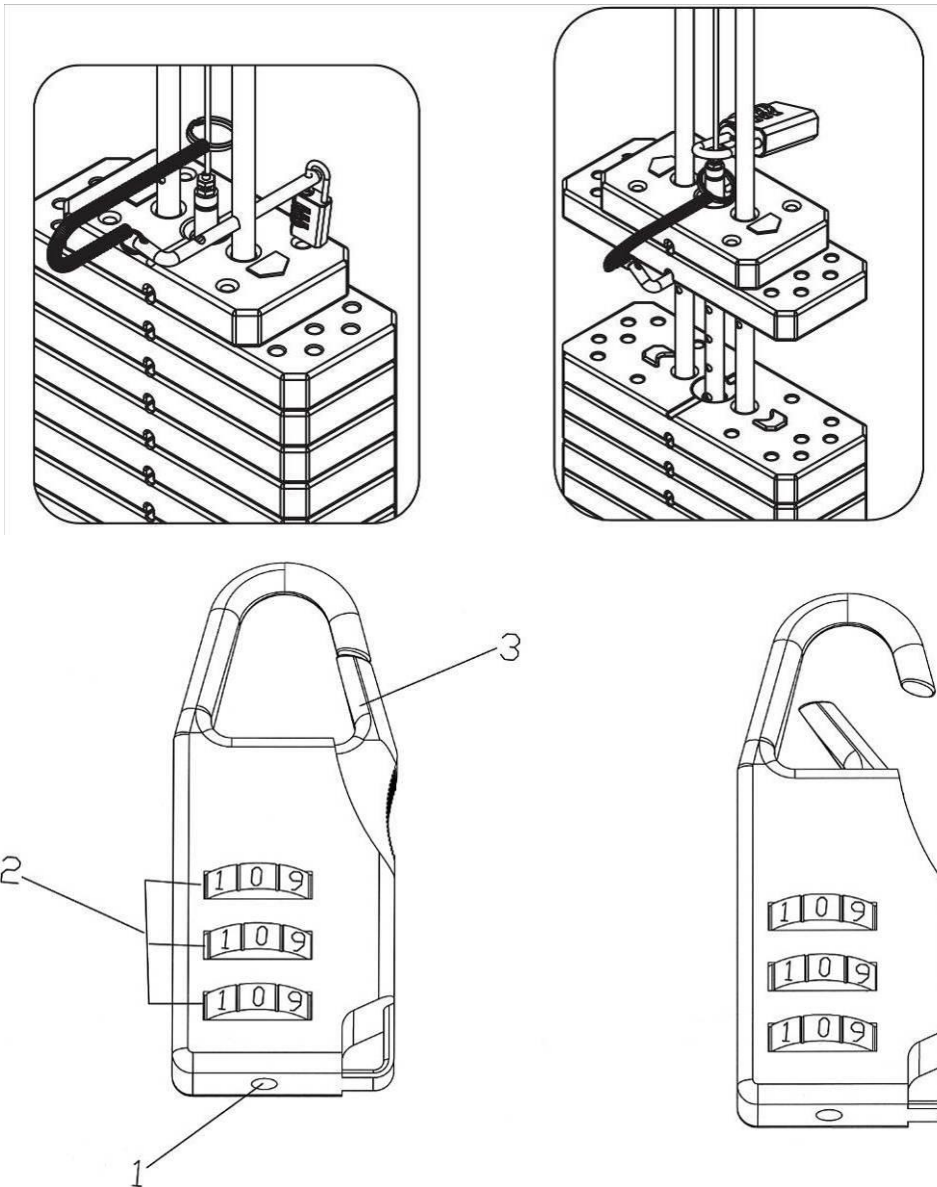
13

## Step 13

Plegar el soporte del asiento como indicado en el dibujo, y fijar el aparato por la extensión de las piernas con 2pcs ganchos (45), 1 cadena de 8 anillos para asegurarla (44). Una los varios aparatos como en el dibujo, por ejemplo: barra de remo (70) tobillera (75) al cable inferior para hacer el ejercicio deseado

# Assembly instructions

## Step 14



La cerradura está posicionada para abrir a la posición 0-0-0 (todos los ceros están posicionados en el centro). Se recomienda que cambien la combinación para garantizar la seguridad

### Seguir los pasos abajo para cambiar la combinación

1. Deben pulsar el botón de la combinación (#1), manteniendo pulsada la tecla deben girar los numeros (#2) para lograr la combinación deseada en el centro y pues deben soltar el botón (#1). Ingresar los datos en las dos combinaciones a lado como hecho antes. No repetir esta operación.
2. Para bloquear, deben girar los discos de la cerradura hasta que aperecen numeros al azar
3. Para desbloquear, deben girar la combinación elegida y pulsando el pasador abrir la cerradura

# Resistance chart

<b>MSX-60 WEIGHT RESISTANCE CHART</b>				
Weight Plate	Front Press	Butterfly	Lat Pull	Low Pulley
1	31	15	30	30
2	44	20	40	40
3	57	25	50	50
4	70	30	60	60
5	83	35	70	70
6	96	40	80	80
7	109	45	90	90
8	122	50	100	100
9	135	55	110	110
10	148	60	120	120
11	161	65	130	130
12	174	70	140	140
13	187	75	150	150
14	200	80	160	160

**Note: Each plate weights : 4.54kgs / 10 lbs.  
Numbers are approximate. Actual weights may vary.  
Values for Butterfly are for each arm.**

# Exercising Information

## Before you start

El entrenamiento con el producto descrito depende 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.

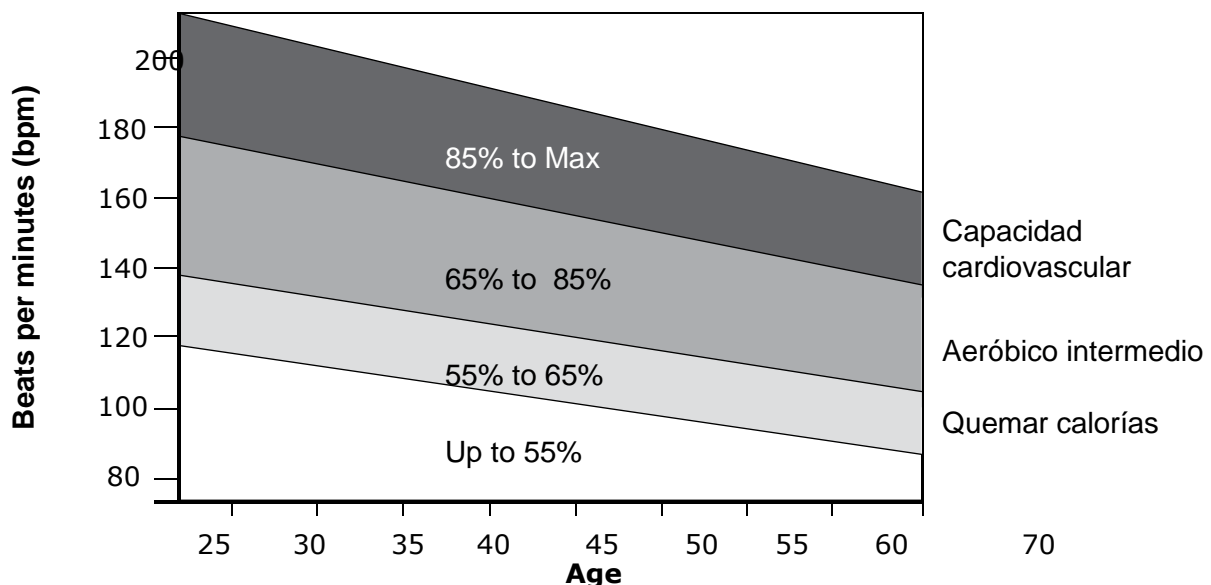
Sin embargo pueden mejorar su estado físico aeróbico entre 6 y 8 semanas. No deben preocuparse si ya tarda a lograr resultados. Se recomienda empezar con un regimen apropiado para su capacidad. Durante las primeras semanas de uso las sesiones pueden prolongarse hasta 30 minutos. Una vez que hayan ganado confianza y capacidad pueden aumentar poco a poco la potencia del ejercicio hasta alcanzar y mantenerse en el límite deseado.

## REALIZAR

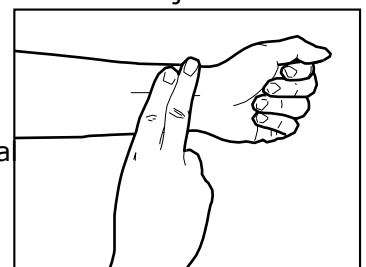
- Antes de empezar a utilizar el producto se recomienda consultar con un médico para comprobar el estado físico y sopesar posibles precauciones a tomarse para hacer ejercicio físico con este equipo.
- Comenzar paulatinamente sus sesiones de entrenamiento con objetivos razonables
- Monitorear las pulsaciones 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 distancia apropiada desde la pared y los muebles

## Programa de entrenamiento

Para lograr el máximo deben aumentar el trabajo paulatinamente. El nivel 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 está tomada durante 6 segundos como la frecuencia cardíaca disminuye enseguida al parar el entrenamiento. Arreglar la intensidad del ejercicio hasta lograr el nivel ideal de frecuencia cardíaca



## Exercising Information

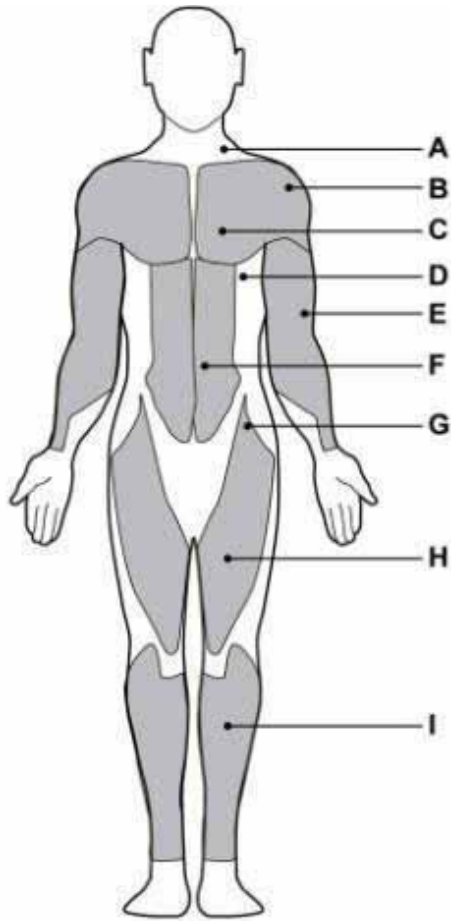
### Muscle chart

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 objetivos se pueden quemar calorías y grasa sin hacer esfuerzos, tonificar y fortalecer. Ejercicios de rutina

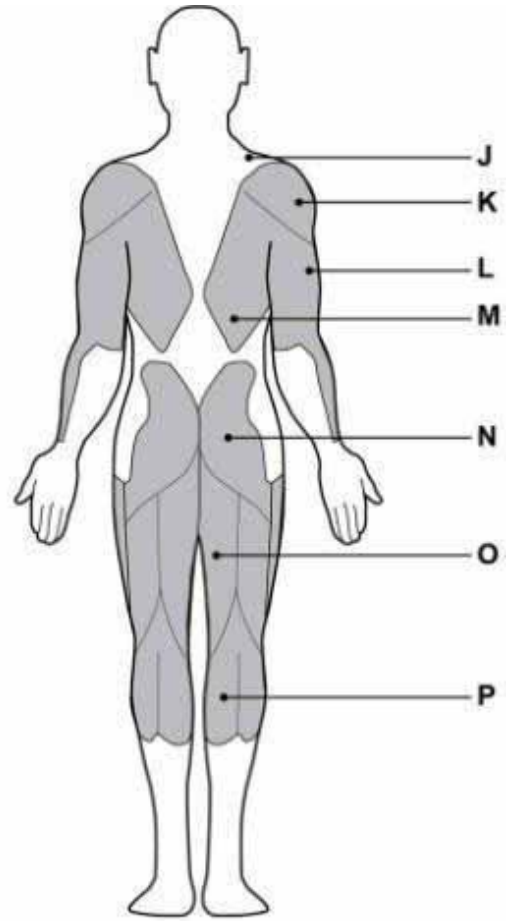
Ganancia de masa muscular: Ejercicios de rutina realizados por Men's Health Home Gym para ganar una masa muscular completa como indicado en los dibujos abajo.

**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**

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>A:</b> Trapezius         | <b>F:</b> Abdominal         |
| <b>B:</b> Anterior Deltoid  | <b>G:</b> Sartorius         |
| <b>C:</b> Pectoralis Major  | <b>H:</b> Quadriceps        |
| <b>D:</b> Serratus Anterior | <b>I:</b> Tibialis Anterior |
| <b>E:</b> Biceps            |                             |



**Back**

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| <b>J:</b> Trapezius         | <b>N:</b> Gluteals      |
| <b>K:</b> Posterior Deltoid | <b>O:</b> Hamstrings    |
| <b>L:</b> Triceps           | <b>P:</b> Gastrocnemius |
| <b>M:</b> Latissimus Dorsi  |                         |



# 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 móviles 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 reemplazar 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:

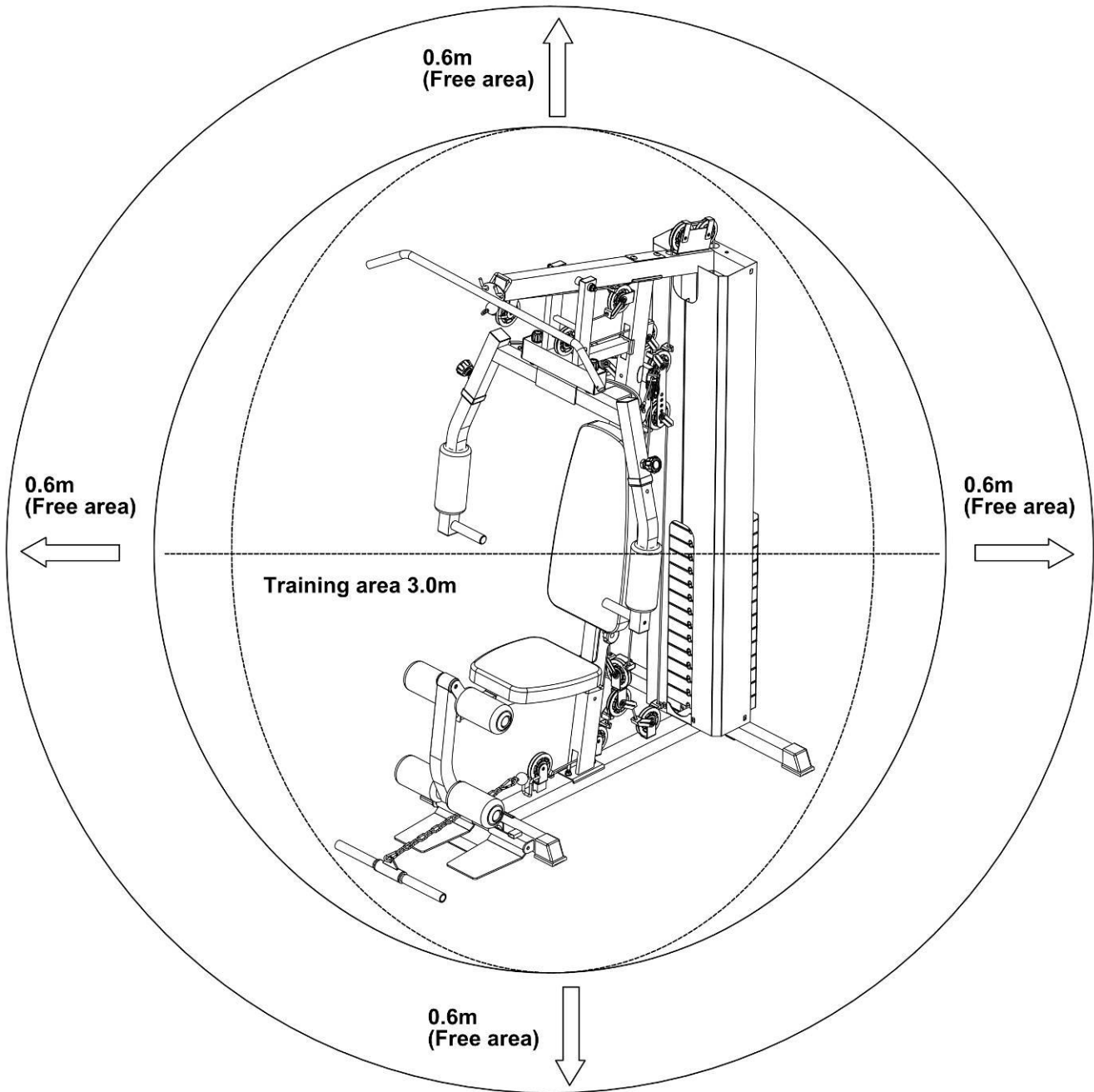
**Please add your tel no. and website here.**

## **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.



# Exploded Parts List

Part	Description	Qty.	Part	Description	Qty.
1	Seat pad support	1	22	Right weight cover	1
2	Rear stabilizer	1	23	Foam roll tube	1
3	Front vertical frame	1	24	Leg developer holder	2
4	Upper frame	1	25	140X50 bracket	3
5	Upper left butterfly frame	1	26	bracket	1
6	upper right butterfly frame	1	27	Foot plate	1
7	Leg developer	1	28	Foot plate tube	1
8	Main base frame	1	29	Right & left lower butterfly frame	2
9	Swivel Pulley bracket support	1	30	Cable retainer	1
10	Front stabilizer	1	31	Upper cable	1
11	Front press frame	1	32	Lower cable	1
12	Pull bar tube	2	33	Butterfly cable	1
13	Selector rod	1	34	Seat pad	1
14	Lat bar	1	35	Backrest pad	1
15	Butterfly handle	2	36		0
16	Pulley bracket support	1	37	10 LBS Weight plate	14
17	angled floating pulley bracket	1	38	Selector pin	1
18	Swivel pulley bracket	2	39	Lock knob	1
19	Handle bracket	1	40	Combination lock	1
20	Guide rod	2	41	Ø16X206*M10 axle	1
21	Left weight cover	1	42	Ø16X57*M12 axle	1

# Exploded Parts List

43	15 Joint chain	1	66	M5*10 Philips screw	4
44	8 Joint chain	1	67	Ø10 washer	64
45	7# gourd hook	4	68	Ø8 washer	6
46	M10*85 lock knob	1	69	M10 Aircraft nut	30
47	L shape pin	1	70	Pull bar	1
48	□ 50 rubber bumper	1	71	Ø12 washer	2
49	Foam roll end cap	4	72	M5 Aircraft nut	4
50	Foam roll	4	73	M10 Aircraft nut cover	30
51	Butterfly foam roll	2	74	Single strap	1
52	pulley	15	75	Angle strap	1
53	M10*180 Allen bolt	1	76	M8*15 Lock ring	2
54	M10*110 Allen bolt	1	77	Handle grip	2
55	M10*28 Allen bolt	2	78	Ø25*130 handle grip	2
56	M10*65 Allen bolt	2	79	Ø25*170 handle grip	2
57	M10*45 Allen bolt	1	80	Ø25*500 handle grip	2
58	M10*25 Allen bolt	8	81	□ 50 foot	4
59	M10*16 Allen bolt	8	82	50*20*1.5 End cap	2
60	M10*85 Allen bolt	2	83	□ 45*1.5 End cap	4
61	M10*50 Allen bolt	13	84	□ 50*1.5 End cap	3
62	M10*18 Allen bolt	6	85	□ 50*2 End cap	2
63	M10*110 Carriage bolt	2	86	50*70*1.5 End cap	1
64	M10*70 Carriage bolt	6	87	50*70*2 End cap	2
65	M12*20 Allen bolt	2	88	□ 50*□ 45 sleeve	3

# Exploded Parts List

89	Ø25 end cap	1
90	Ø38* Ø27*26 bushing	2
91	Ø50* Ø16*25 Plastic bushing	2
92	Rubber bumper	2
93	Ø29*20*81 bushing	2
94	50*170 anti slip	1
95	Ø25* Ø22* Ø16*10 bushing	4
96	Ø25* Ø22* Ø16*10 bushing	2
97	Ø32* Ø20 *25 bushing	4
98	13*26*1.5 End cap	2
99	M6X16 philips screw	2
100	Ø25*1.5 end cap	6
101	Rubber bumper	2
102	Cable retainer	19
103	Cable retainer bushing	19



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