



Model: FID7:1
ITM. / ART. xxxxxxx

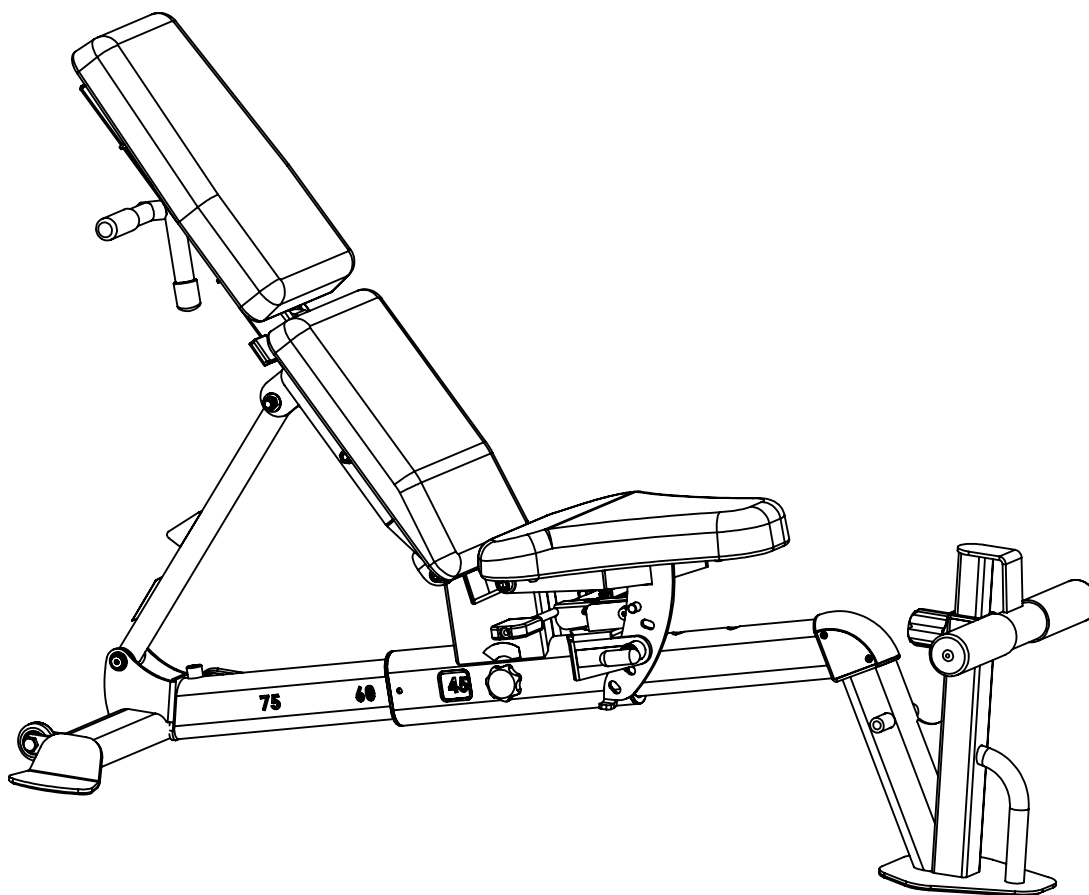
MANUEL D'UTILISATION

SÉRIE CENTR INSPIRE

FID7 PRO

BANC RÉGLABLE

IMPORTANT, À CONSERVER POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE : LIRE ATTENTIVEMENT



Inscrire le numéro de série ici

FABRIQUÉ EN CHINE
80084-FR-V205-09-03

BIENVENUE

Bienvenue à Centr et merci de votre achat. Nous sommes ravis de vous accueillir. Nous vous invitons à inspecter le produit et à communiquer immédiatement avec nous si des pièces sont manquantes ou endommagées.

Votre équipement s'accompagne d'un abonnement numérique à Centr, qui vous donne accès à des outils favorisant le bien-être et un mode de vie actif. Avec le système de bien-être Centr, vous profiterez de programmes et de conseils d'experts sur l'activité physique, l'alimentation et la santé mentale afin d'optimiser vos résultats et d'adopter des habitudes saines pour la vie. Lancez-vous avec d'innombrables façons d'organiser votre quotidien pour atteindre vos objectifs!

BESOIN D'AIDE? NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER.

CLIENTS DES ÉTATS-UNIS

En cas de problèmes avec l'équipement ou pour toute question, contacter notre équipe américaine du service à la clientèle. **Le service à la clientèle est offert en anglais et en espagnol.**



COURRIEL

support@centr.com



TÉLÉPHONE

+1 714-738-1729 (Mundial)
Lundi au vendredi, 8 h à 17 h
(HP) - UTC - 7 h/8 h

** Le service à la clientèle est offert en anglais et en espagnol.*

CLIENTS INTERNATIONAUX (EN DEHORS DES ÉTATS-UNIS)

Si vous avez des questions ou des problèmes avec votre équipement, veuillez contacter le magasin où votre achat a été effectué.

GARANTIE DU PRODUIT

Pour afficher tous les détails de la garantie ou pour enregistrer votre produit pour la garantie, visitez **centr.com/support**

AUSTRALIE

Les produits de Health In Motion sont assortis de garanties qui ne peuvent être exclues, conformément à la loi sur la protection du consommateur de l'Australie. L'acheteur a droit à un remplacement ou à un remboursement pour un défaut majeur et à une compensation pour toute autre perte et tout autre dommage raisonnablement prévisible. Il a également droit à une réparation ou à un remplacement du produit si celui-ci n'est pas d'une qualité acceptable, même si le défaut n'est pas considéré comme majeur.

Nos biens et services sont assortis de garanties qui ne peuvent être exclues en vertu de la loi australienne sur la consommation. En cas de défaillance majeure du service, vous avez le droit :

- d'annuler votre contrat de service avec nous.
- au remboursement de la partie inutilisée, ou à une compensation pour sa valeur réduite.

Vous avez également le droit de choisir un remboursement ou un remplacement pour les défaillances majeures des biens. Si la défaillance d'un bien ou d'un service ne constitue pas une défaillance majeure, vous avez le droit d'y remédier dans un délai raisonnable. Si cela n'est pas fait, vous avez le droit d'être remboursé pour les biens et d'annuler le contrat pour le service et d'obtenir le remboursement de toute partie non utilisée. Vous avez également le droit d'être indemnisé pour toute autre perte ou tout autre dommage raisonnablement prévisible résultant d'une défaillance des biens ou du service.

AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Ce banc est conçu pour assurer une sécurité optimale. Son utilisation exige toutefois certaines précautions. Lire l'intégralité du manuel d'utilisation avant de monter et d'utiliser le banc. Voici quelques consignes de sécurité importantes :

1. Garder le banc loin des enfants et des animaux en tout temps.
2. Utiliser le banc une personne à la fois seulement.
3. En cas d'étourdissement, de nausée, de douleur à la poitrine ou de tout autre symptôme inhabituel, ARRÊTER tout de suite l'entraînement et consulter un médecin.
4. Placer le banc sur une surface droite et dégagée. **Ne pas utiliser à l'extérieur. Pour usage domestique uniquement.**
5. Garder les mains loin de tous les mécanismes.
6. Toujours porter des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Porter des chaussures de course ou de sport.
7. N'utiliser le banc qu'aux fins décrites dans le présent manuel.
8. Les personnes handicapées ne devraient utiliser le banc qu'en la présence d'un médecin ou d'une personne qualifiée.
9. Toujours faire des exercices d'étirement pour bien s'échauffer avant l'entraînement.
10. Ne jamais utiliser le banc s'il ne fonctionne pas correctement.
11. Demander l'aide d'un ou d'une partenaire pendant l'entraînement.
12. Le poids maximal de l'UTILISATEUR est de 453 kg (1000 lb).
13. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercices.

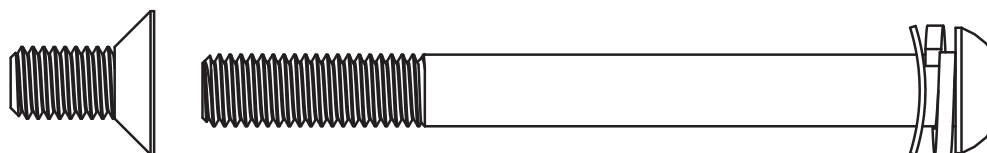
ENTRETIEN ET NETTOYAGE

1. Inspecter régulièrement le produit pour vérifier qu'il n'y a pas de pièces desserrées.
2. **Ne pas ranger ou utiliser à l'extérieur.**
3. Lire et comprendre les avertissements de sécurité inscrits sur le banc, et les remplacer s'ils deviennent endommagés.
4. Remplacer sans tarder tout recouvrement abimé ou usé.

QUINCAILLERIE

FID7.1PK

ÉTAPE 1



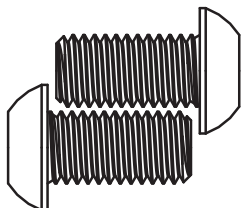
1 x M10x105 Vis à tête ronde, #6

1 x M10 Rondelle plate, #4

1 x M10 Rondelle élastique, #5

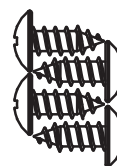
1 x M10x30 Vis à tête plate, #3

ÉTAPE 3

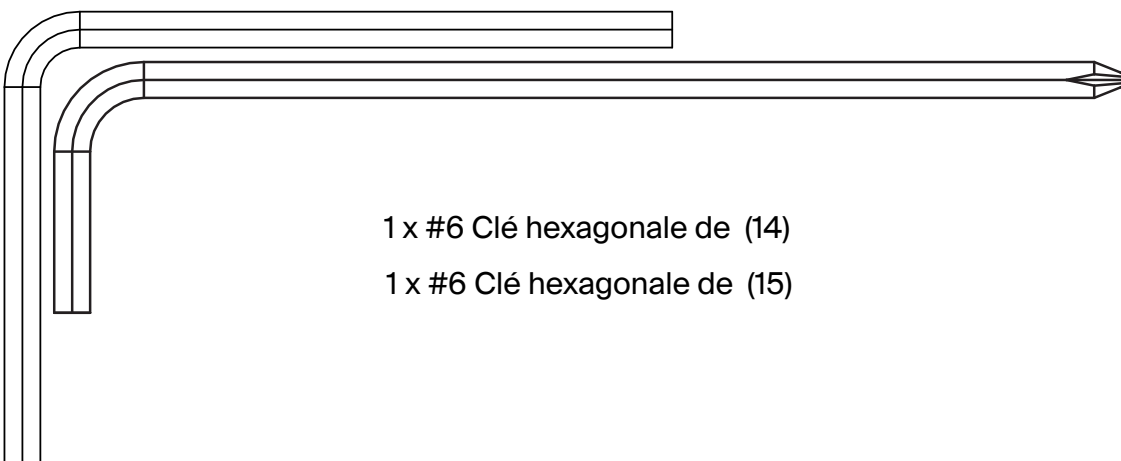


2 x M8x25 Boulon, #11

ÉTAPE 4



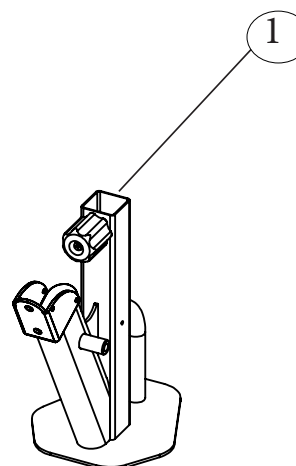
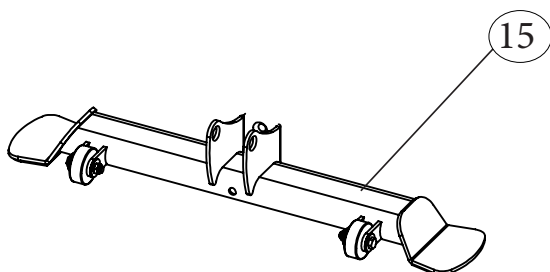
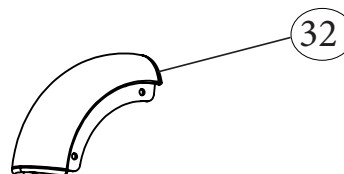
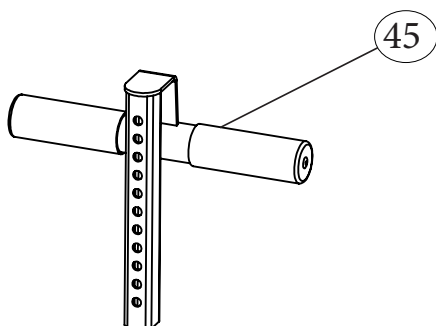
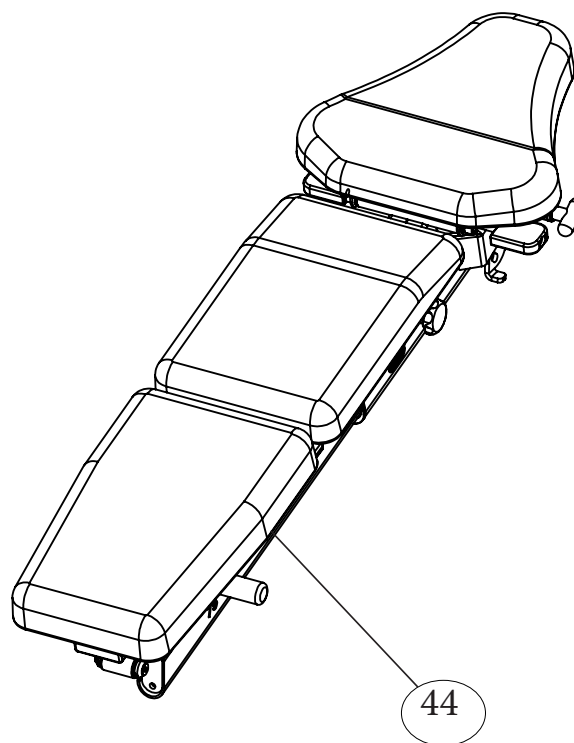
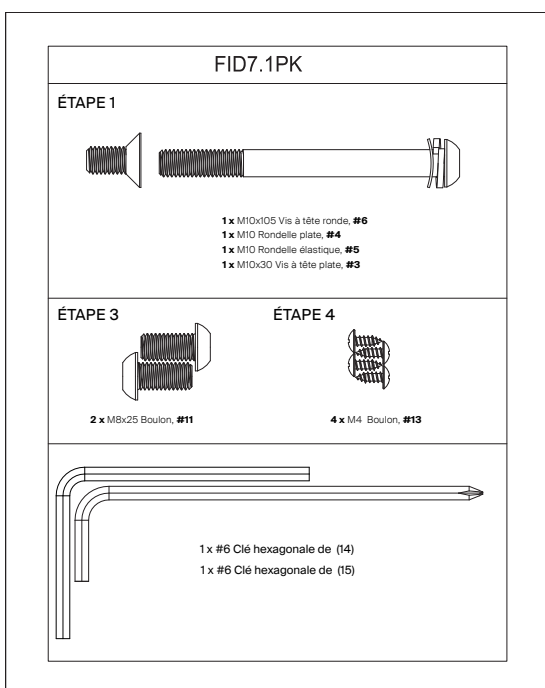
4 x M4 Boulon, #13



1 x #6 Clé hexagonale de (14)

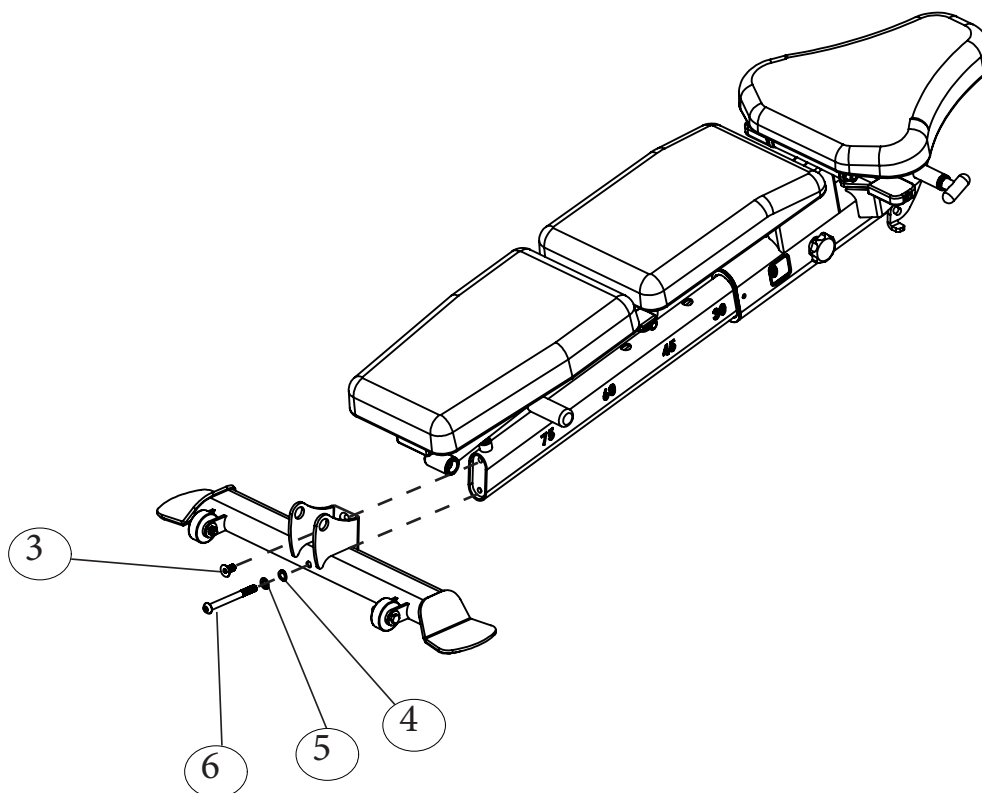
1 x #6 Clé hexagonale de (15)

CONTENU DE L'EMBALLAGE

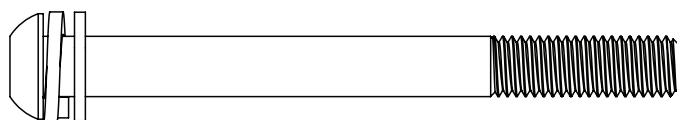


ÉTAPE 1

INSTALLEZ LE STABILISATEUR ARRIÈRE (15) SUR LE CADRE CENTRAL DE **L'ENSEMBLE (44)**,
FIXEZ-LE AVEC LE **BOULON (6)**, **LES RONDELLES (4,5)** ET LE **BOULON (3)**.



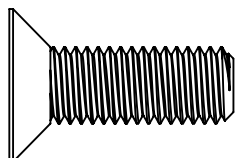
QUINCAILLERIE :



1 x M10x105 Vis à tête ronde, #6

1 x M10 Rondelle plate, #4

1 x M10 Rondelle élastique, #5



1 x M10x30 Vis à tête plate, #3

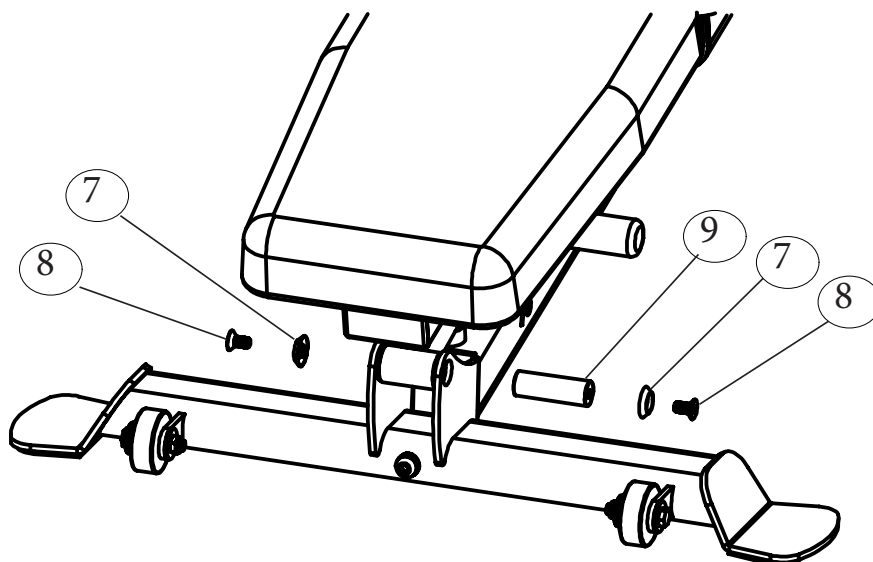
ÉTAPE 2

ARTICULATION ARRIÈRE

RETIREZ L'AXE (9), LES Vis (8) ET LES RONDELLES (7) PRÉINSTALLÉS.

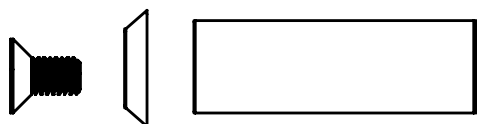
INSTALLEZ LE TUBE DE PIVOT ARRIÈRE SUR LE **STABILISATEUR ARRIÈRE (15)**, INSÉREZ L'AXE (9).

FIXEZ AVEC LES **BOULONS (8) ET LES RONDELLES (7)**.



N.B. : RETIRER L'ÉCROU ET LA RONDELLE DU BOULON AVANT LE MONTAGE.

QUINCAILLERIE :



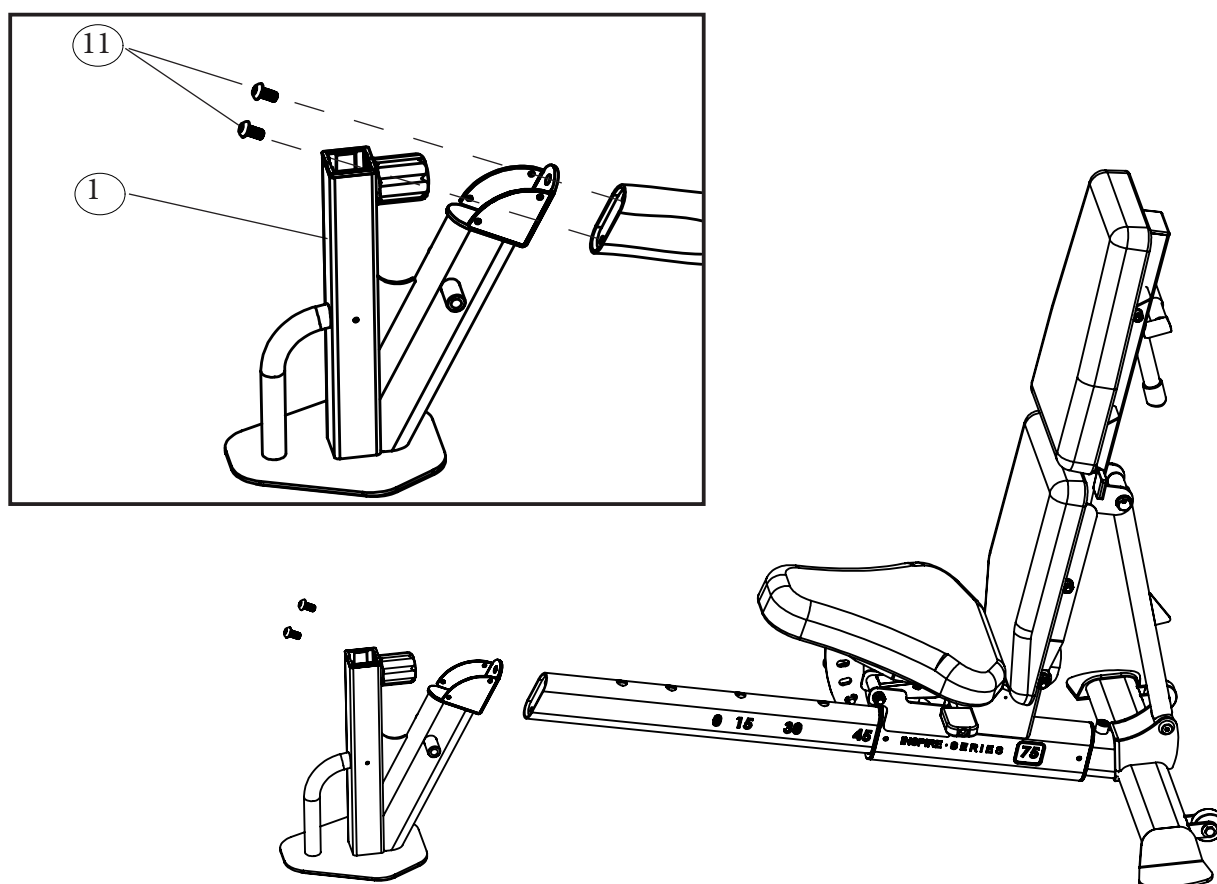
2 x M8x20 Vis, #8
2 x M8 Rondelle, #7
1 x M10 L'axe #9

ÉTAPE 3

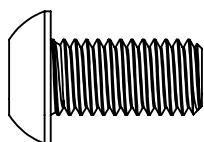
INSTALLATION AVANT

INSTALLEZ L'**ENSEMBLE AVANT (1)** ET FIXEZ AVEC LES **BOULONS (11)**.

L'INSTALLATION EST FACILITÉE EN FAISANT GLISSER L'ENSEMBLE DU SIÈGE JUSQU'À LA **POSITION 75**.



QUINCAILLERIE :

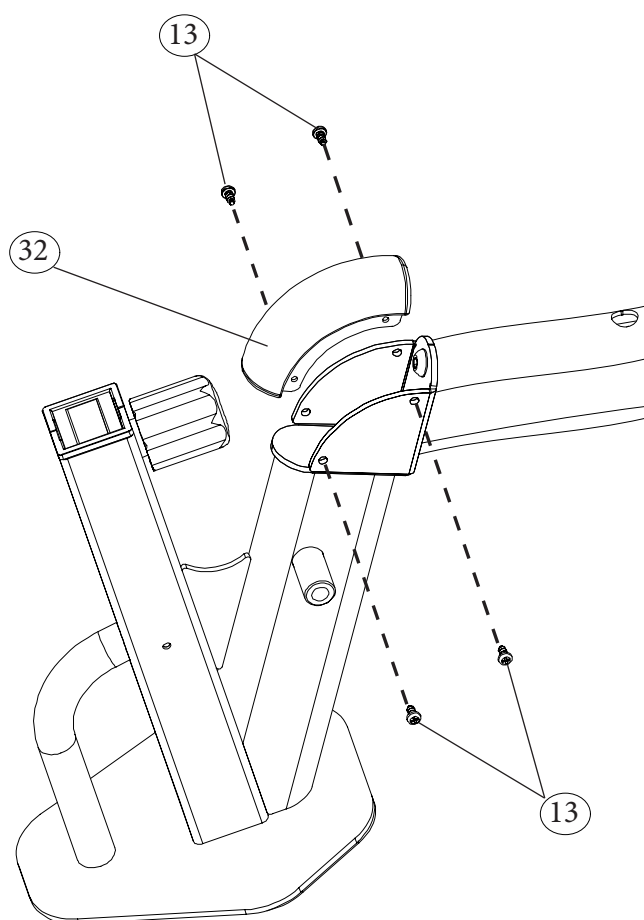


2 x M8x25 Boulon, #11

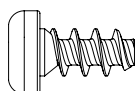
ÉTAPE 4

INSTALLATION DES EMBOUTS

INSTALLEZ L'EMBOUT (32) ET FIXEZ-LE AVEC 4 BOULONS (13).

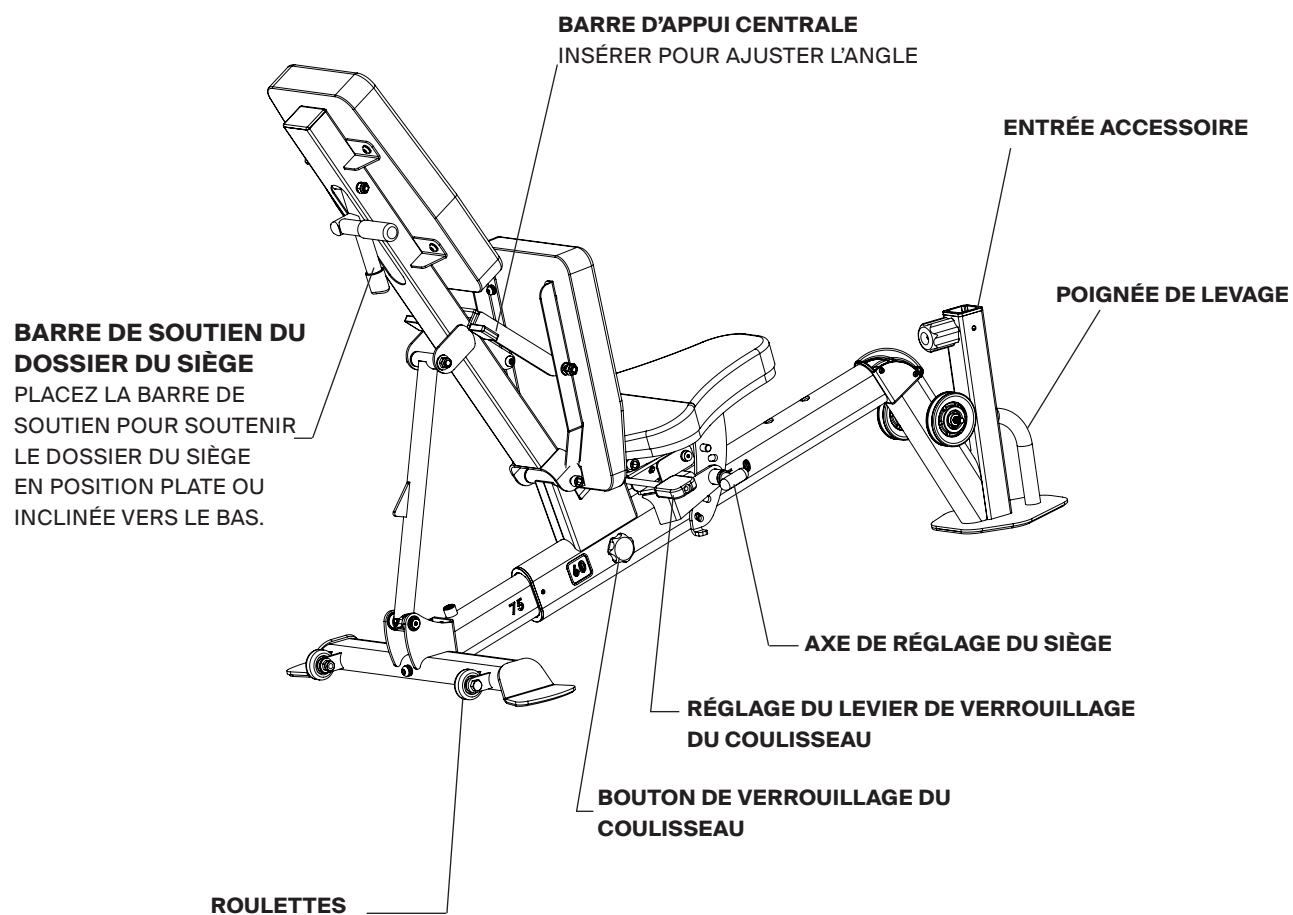


QUINCAILLERIE :

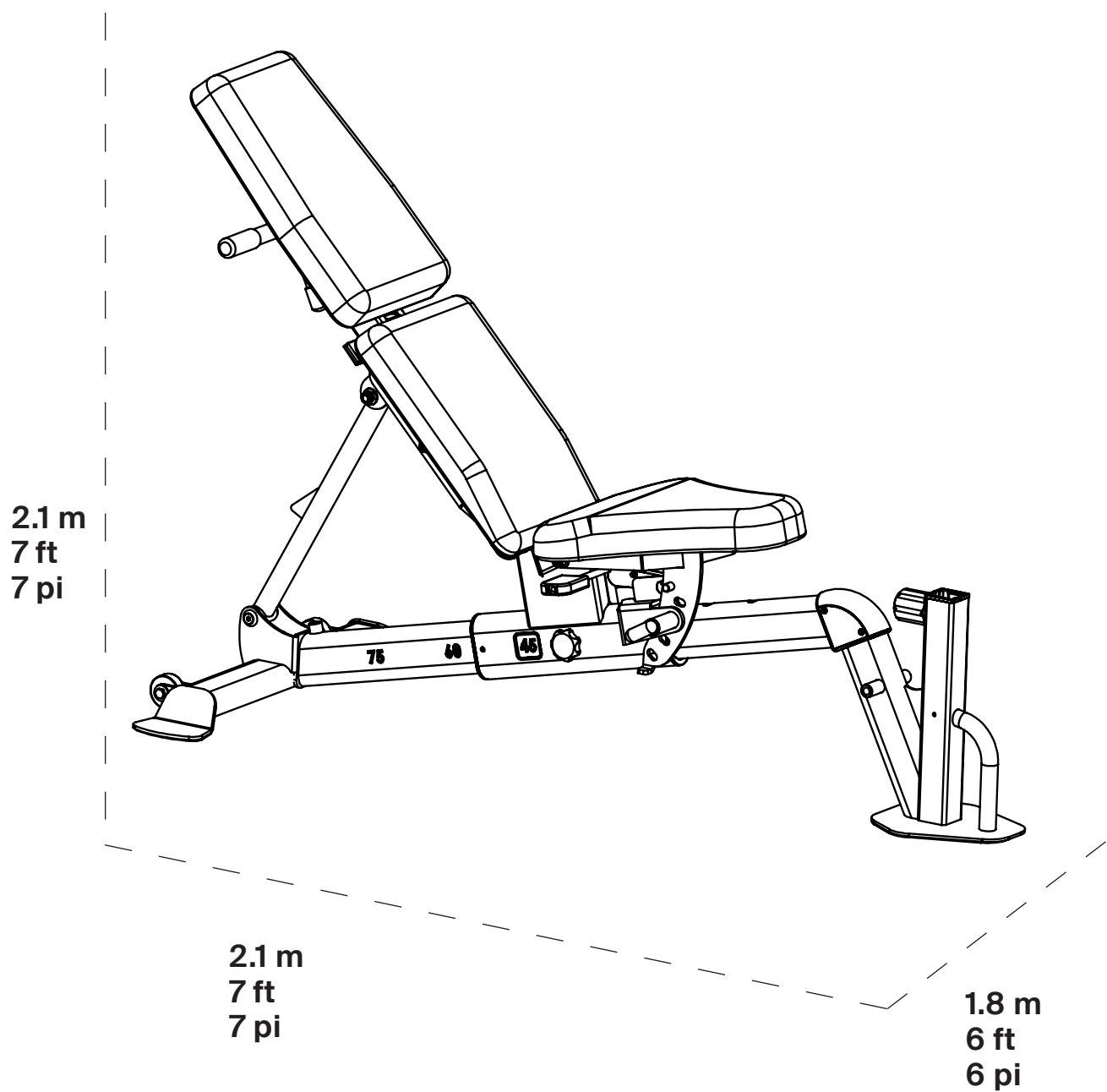


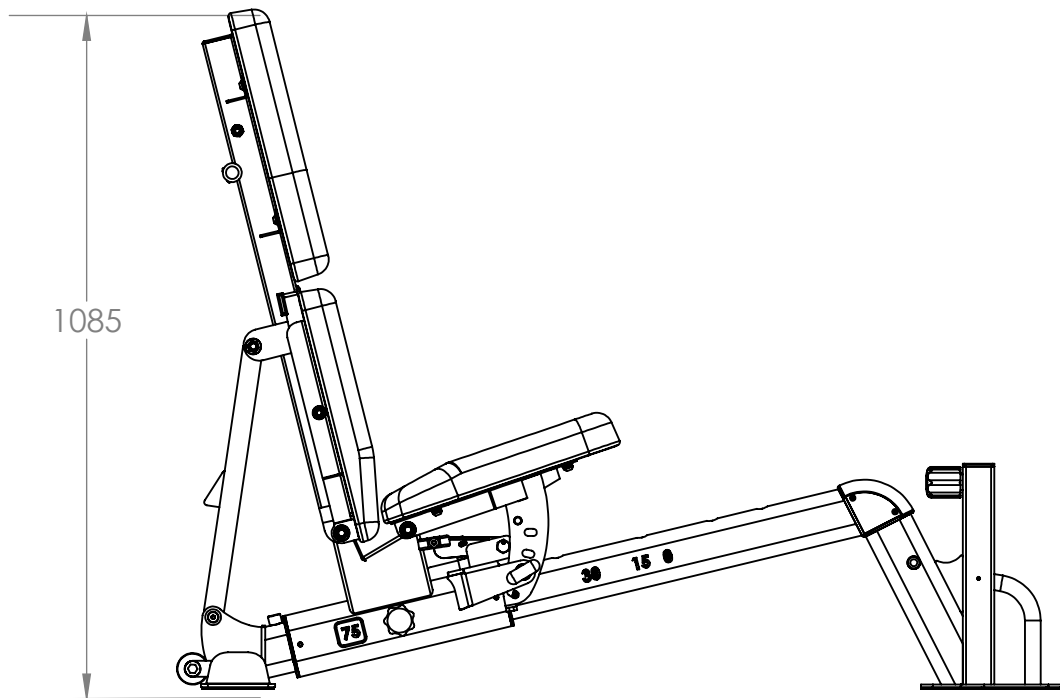
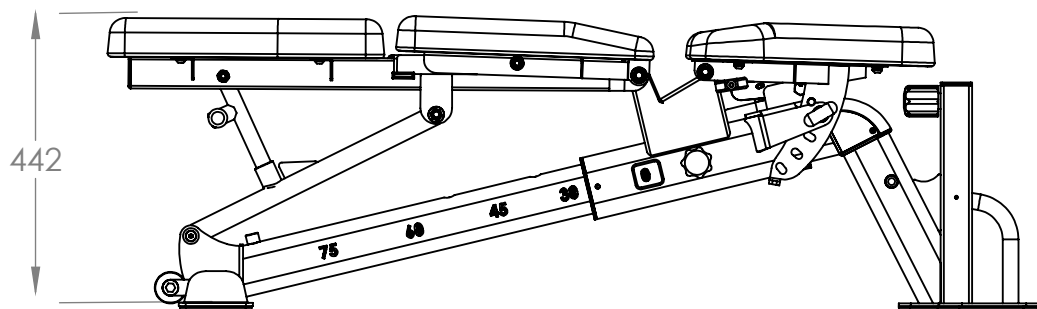
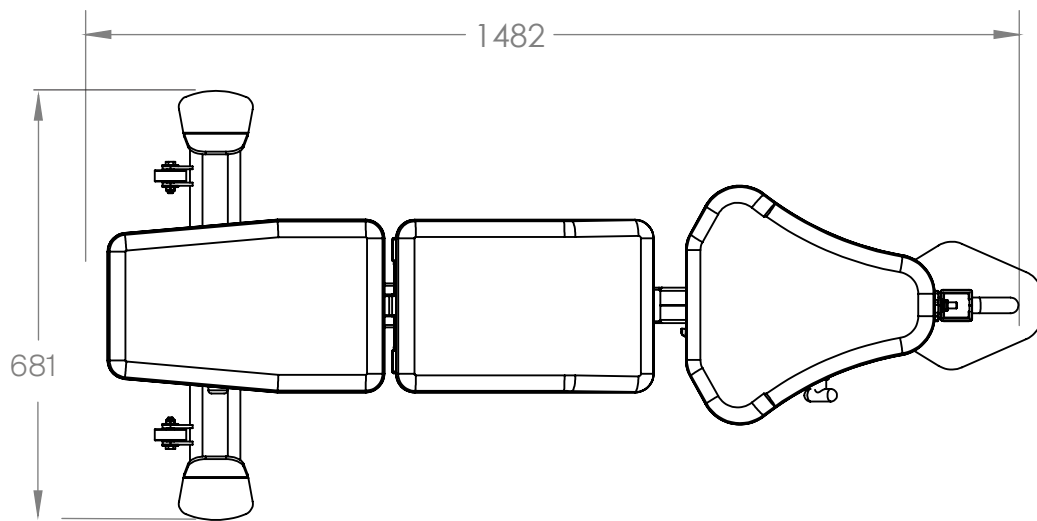
4 x M4 Boulon, #13

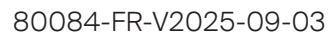
FONCTIONNALITÉS



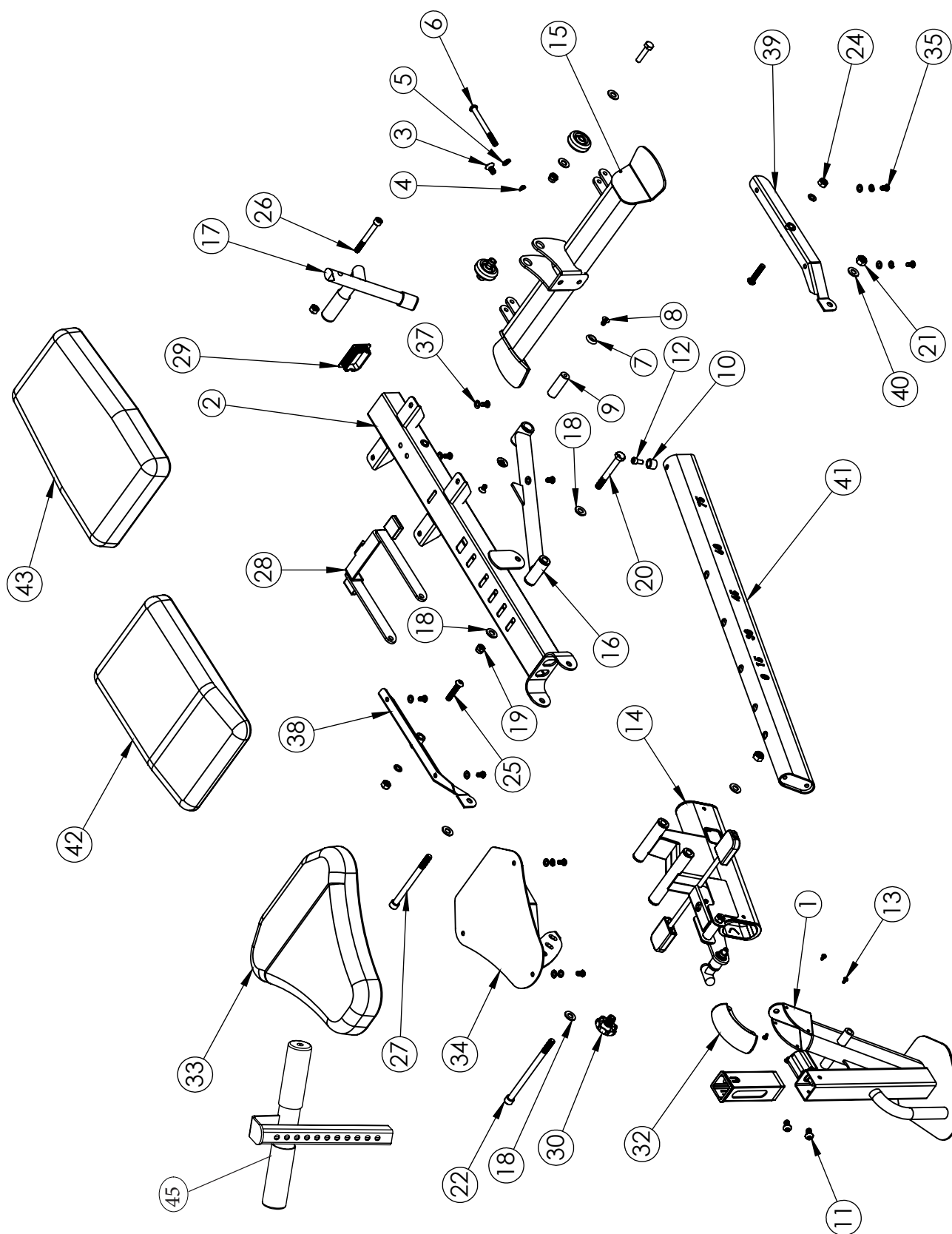
ZONE D'UTILISATION



DIMENSIONS DU BANC



VUE ÉCLATÉE

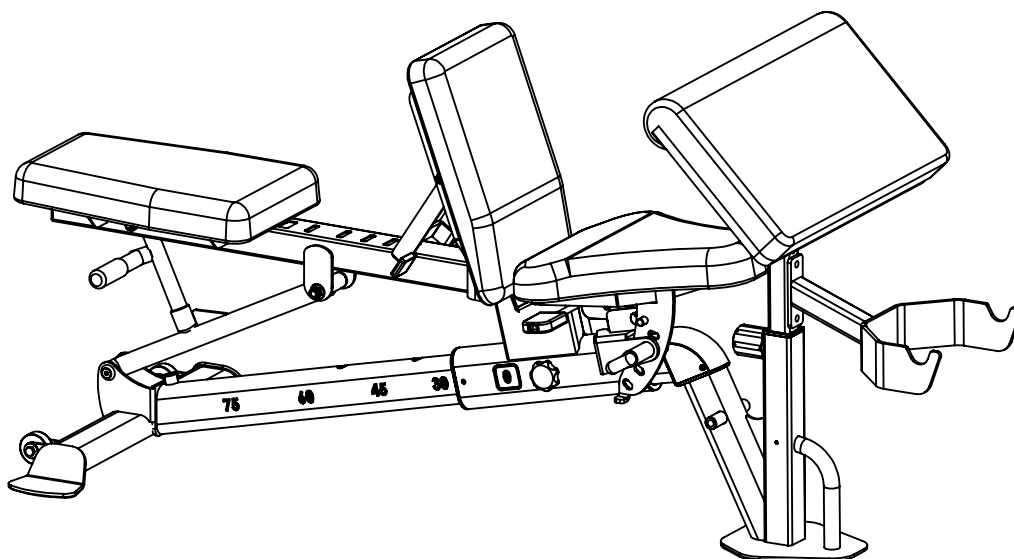


LISTE DES PIÈCES

N°.	N° de pièce	DESCRIPTION	QTÉ.
1	104131	Pièce soudée, avant court	1
2	103884	Ensemble, tube de soutien du dossier	1
3	104743	Boulon, M10 x 20 x 1,5 FH	1
4	104985	Rondelle, M10 courbée	1
5	104747	Rondelle, M5 fendue autobloquante	1
6	104720	Boulon, M10 x 100 x 1,5 BH	1
7	104741	Rondelle, M8 fraisée	2
8	104687	Boulon, M8 x 15 hexagonal FH	2
9	104169	Axe, 20 OD x 60,5	1
10	104690	Entretoise, butée de coulisse FID7	1
11	103824	Boulon, M10 x 20 BH	2
12	104691	Boulon, M8 x 16 x 1,0 SH	1
13	104513	Vis, M5 x 10 autotaraudeuse	4
14	103767	Ensemble, tube coulissant	1
15	104165	Ensemble, stabilisateur arrière plat FID7 plat	1
16	104141	Ensemble, tube de soutien du dossier FID7s	1
17	103899	Ensemble, poignée de soutien du dossier	1
18	103810	Rondelle, 25 OD x 12,5 ID 2 Th	4
19	103812	Contre-écrou, M10	1
20	104744	Boulon, M10 x 95 x 1,5 HH	1
21	103868	Écrou, M12 x 1,75p x 12 Nylock	2
22	103867	Boulon, M12 x 1,75p x 185 SH	1
23	103851	Rondelle plate, 10,5 x 18 x 1,8	2
24	103849	Écrou, M8 x 1,25 x 10 Nylock	3
25	104688	Boulon, M10 x 50 x 1,5 BH	2
26	104740	Boulon, M10 x 90 x 1,5 SH	1
27	104684	Boulon, M12 x 150 SH	1
28	103908	Ensemble, soutien dorsal central FID5	1
29	103900	Embout, plastique FID7	1
30	104739	Bouton, 50 mm	1
31	104746	Embout de boulon, plastique FID7	1
32	103755	Support d'angle FID7	1
33	103862	COUSSIN, siège avant	1
34	103860	Pièce soudée, siège	1
35	103854	Boulon, M8 x 1,25 T x 15 zinc noir	11
36	103865	Rondelle, M8 fendue autobloquante	11
37	103864	Rondelle, 16 OD 8,4 ID 1 th	11
38	103918	Pièce soudée, support central du siège droit	1
39	103916	Pièce soudée, support central du siège gauche	1
40	103919	Rondelle, 25 OD 12,5 ID x 2	2
41	103822	Pièce soudée, tube coulissant	1
42	104277	Coussin, dossier de siège central	1
43	104184	Coussin, dossier de siège supérieur	1
44		Ensemble, centre FID7	1
45	105017	Ensemble, soutien de cheville pour banc de musculation	1

ACCESSOIRES DISPONIBLES (NON INCLUS)

FLEXION DES BICEPS



EXTENSION DE JAMBES

