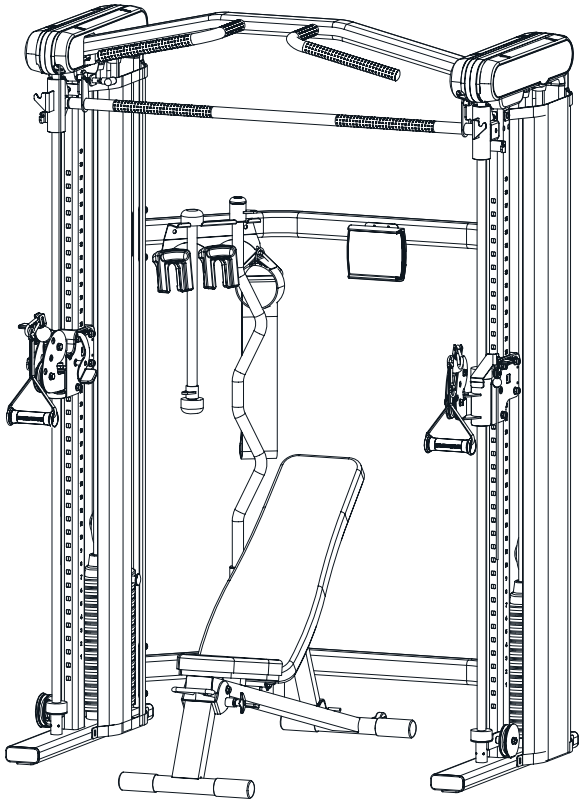
CENTR

Model: SF3.3-C2
ITM. / ART. 2622190

USER MANUAL

CENTR 3

SMITH MACHINE
FUNCTIONAL TRAINER



Record Serial Number Here

MADE IN CHINA
V07072023-C2

WELCOME

Welcome to Centr and thanks for your purchase. We're happy to have you. Please inspect your product and contact us right away if anything is missing or damaged.

Your equipment also comes with access to Centr's digital membership, unlocking tools that will fuel your active lifestyle and well-being. The Centr wellness system aligns your movement, meals and mind with expert-led programs and advice made to work together to deliver you the best results and lifelong healthy habits. Get moving with limitless ways to fuel your routine and reach your goals!

NEED HELP? WE'RE HERE FOR YOU.

US CUSTOMERS

If you have questions or issues with your equipment, please contact our US Customer Service team. Support is provided in English and Spanish.



EMAIL

hello@centr.com



PHONE

877-738-1729 (US Only)
+1 714-738-1729 (Global)
Mon-Fri 8am-5pm PT - UTC-7h/8



CHAT

www.inspirefitness.com

Support is provided in English and Spanish

GLOBAL CUSTOMERS (OUTSIDE OF US)

If you have any questions or issues with your equipment, please contact the store where your purchase was made.

PRODUCT WARRANTY

To view full warranty details, or to register your product for warranty, visit **centr.com/support**

AUSTRALIA

Our goods come with guarantees that cannot be excluded under the Australian Consumer Law. You are entitled to a replacement or refund for a major failure and for compensation for any other reasonably foreseeable loss or damage. You are also entitled to have the goods repaired or replaced if the goods fail to be of acceptable quality and the failure does not amount to a major failure.

Our goods and services come with guarantees that cannot be excluded under the Australian Consumer Law. For major failures with the service, you are entitled:

- to cancel your service contract with us; and
- to a refund for the unused portion, or to compensation for its reduced value.

You are also entitled to choose a refund or replacement for major failures with goods. If a failure with the goods or a service does not amount to a major failure, you are entitled to have the failure rectified in a reasonable time. If this is not done you are entitled to a refund for the goods and to cancel the contract for the service and obtain a refund of any unused portion. You are also entitled to be compensated for any other reasonably foreseeable loss or damage from a failure in the goods or service.

TABLE OF CONTENTS

PRODUCT WARRANTY.....3

IMPORTANT SAFETY NOTICE.....6

ASSEMBLY AND SETUP.....7

ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....11

FEATURES AND FUNCTIONS.....19

LABEL PLACEMENT.....20

LIVE AREA.....21

PRODUCT DIMENSIONS.....22

MAINTENANCE.....23

EXPLODED VIEW.....24

PARTS LISTS.....25

FOLDING ADJUSTABLE BENCH USER MANUAL.....26

PRODUCT WARRANTY.....27

IMPORTANT SAFETY NOTICE.....28

LABEL PLACEMENT.....30

EXPLODED DIAGRAM.....31

IMPORTANT SAFETY NOTICE

PRECAUTIONS

This exercise machine is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. Please note the following safety precautions:

1. Always keep children and pets away from the machine. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine. The cabling and moving parts on this machine can cause serious injury or death if used improperly.
2. Only one person at a time should use the machine.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the machine on a clear, leveled surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other loose clothing that could become caught in the machine. Running or training shoes are also required when using the machine.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp objects around the machine.
9. Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
10. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.

CARE AND MAINTENANCE

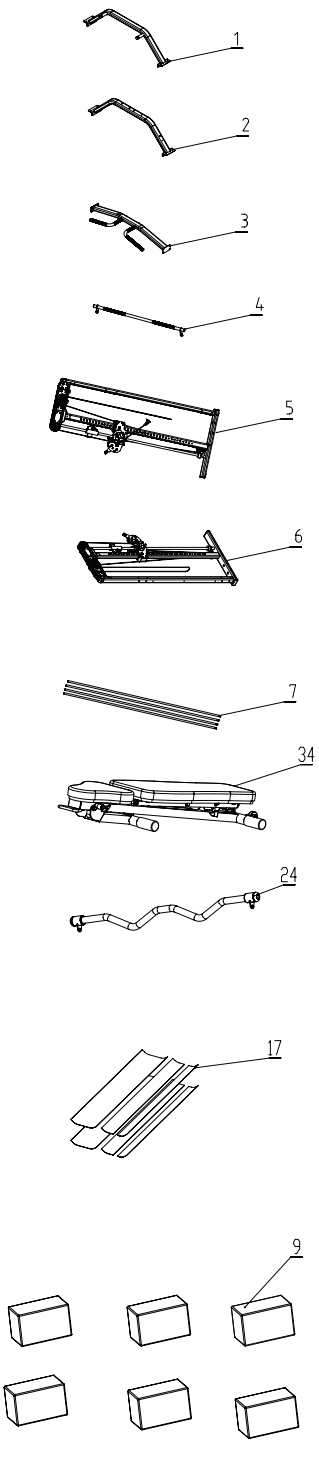
- Inspect and tighten all parts before using the machine.
- The Frame and Seat Pad of the machine can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. DO NOT use solvents.

WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. Health In Motion, LLC. DOES NOT ASSUME ANY RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

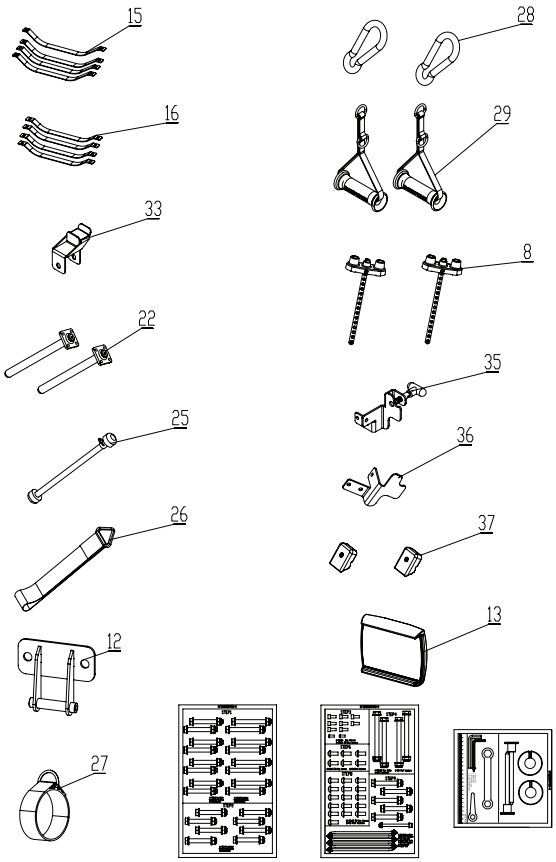
ASSEMBLY AND SETUP

PACKAGE CONTENTS

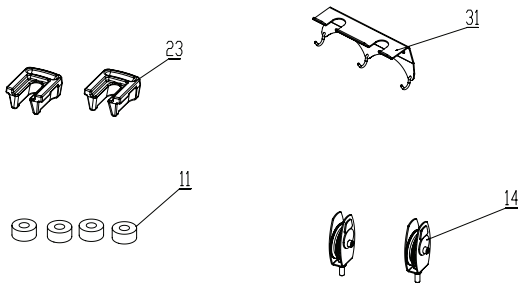
Main Box Contents



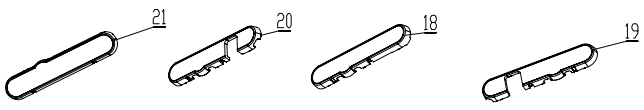
Internal Accessory Box Contents 1



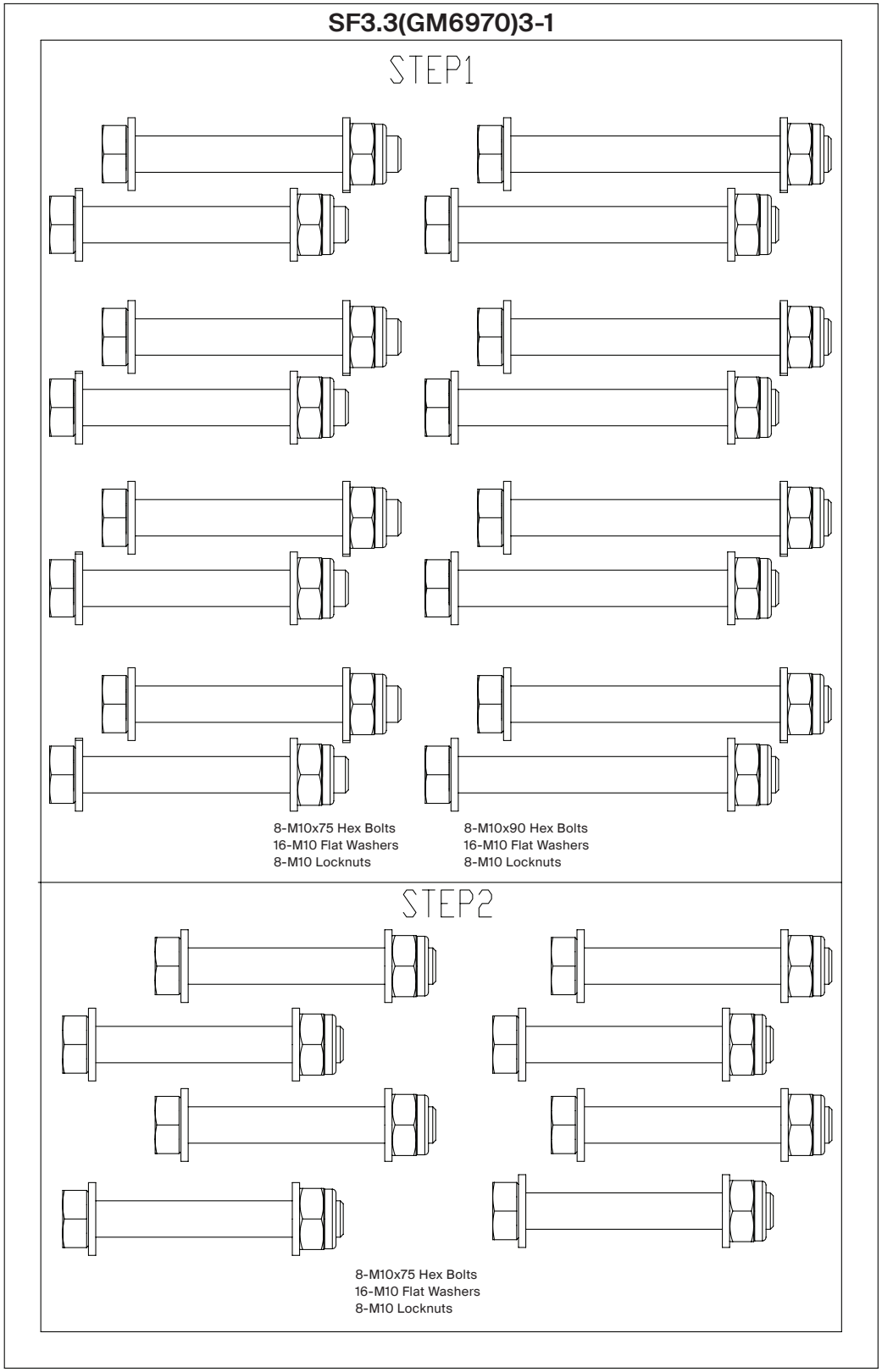
Internal Accessory Box Contents 2



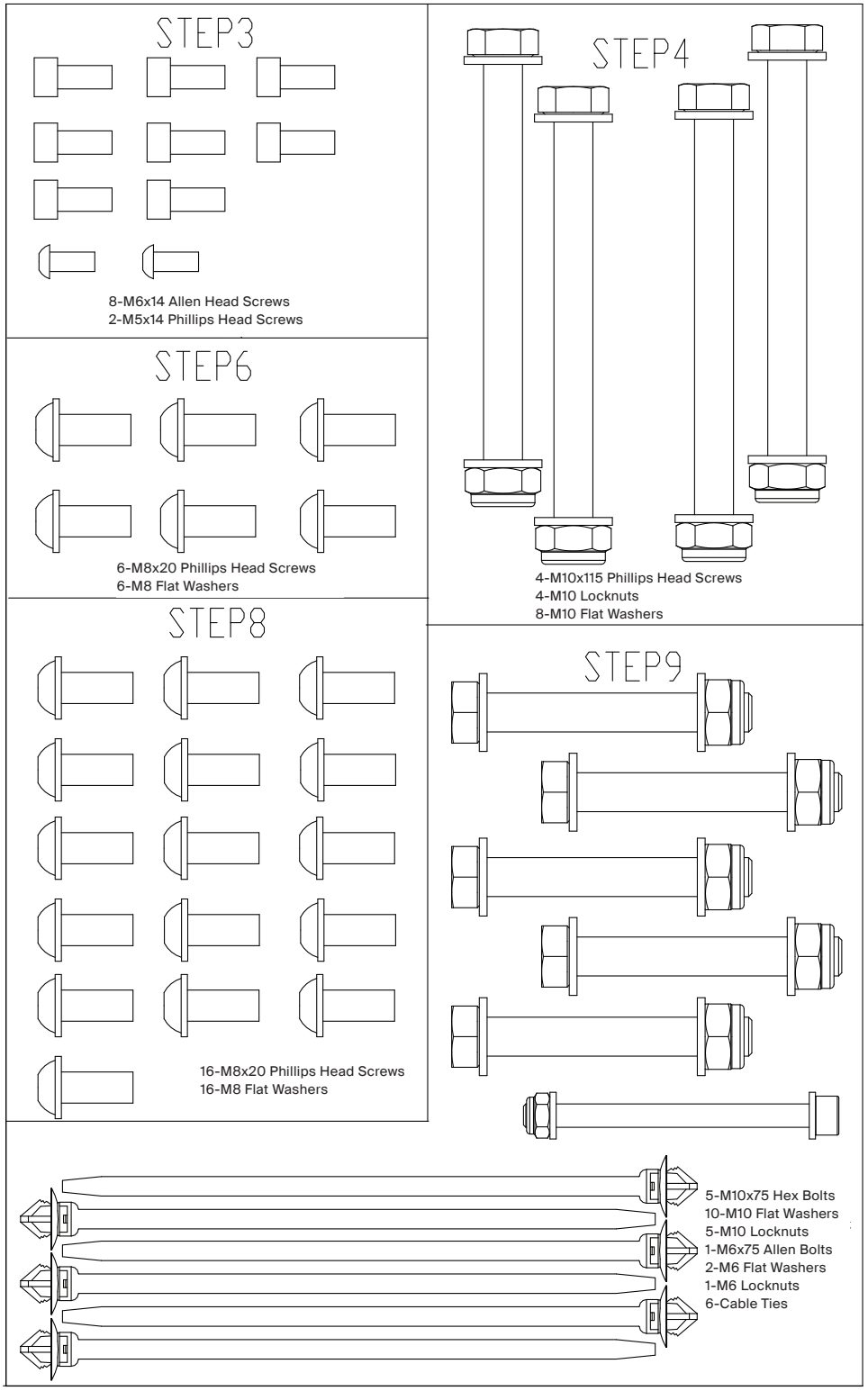
Internal Cover Box Contents



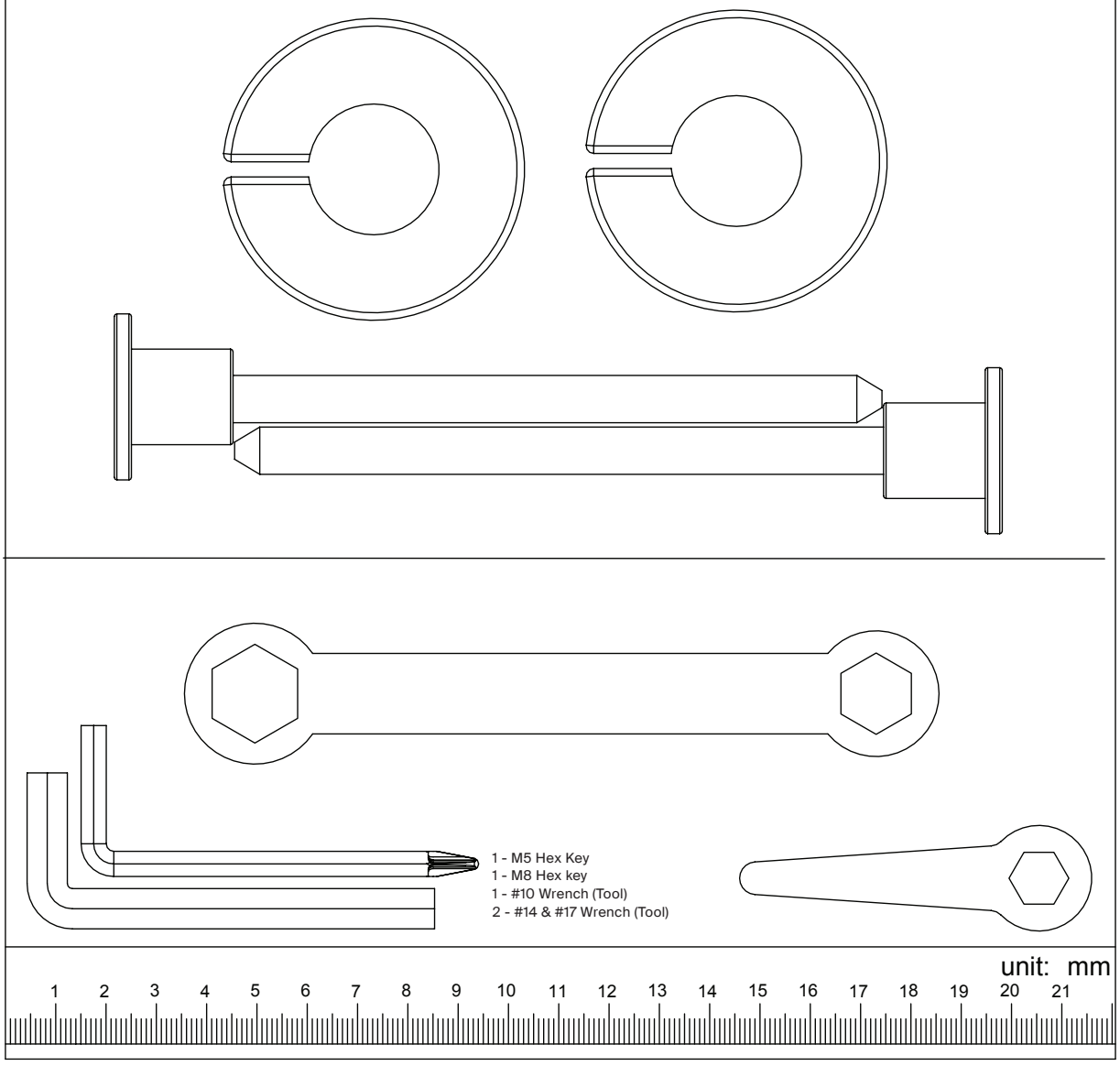
ASSEMBLY HARDWARE KIT



SF3.3(GM6970)3-2



SF3.3(GM6970)3-3



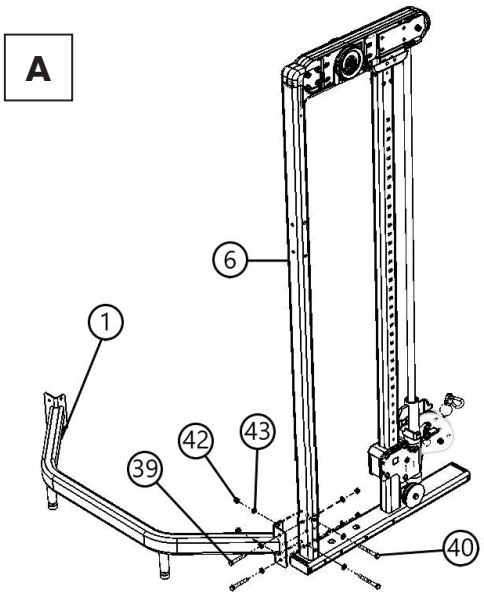
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

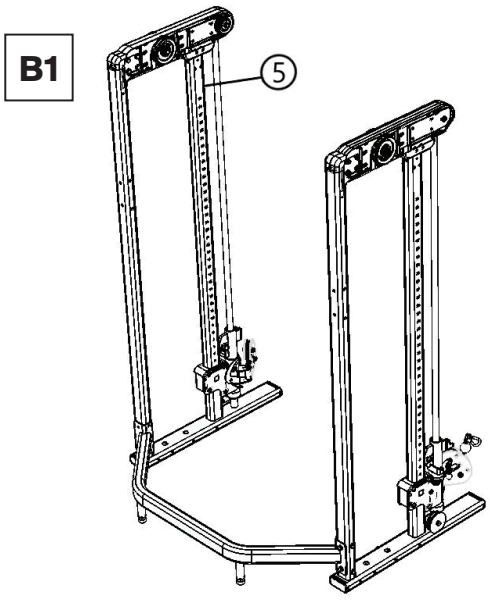
STEP 1

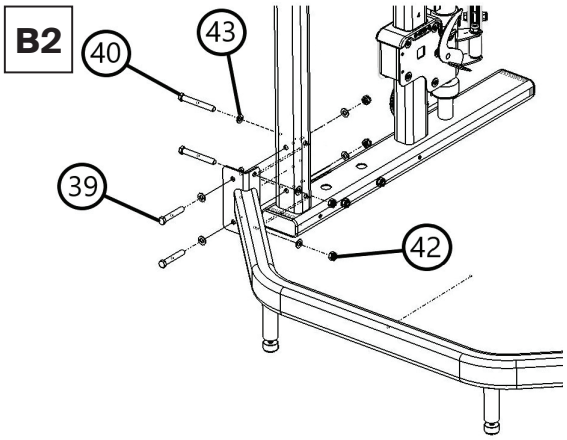
A. Make sure any packing material or supports are removed from the frames prior to assembly. Start by placing the Right Main Frame (6) in the vertical position. Having a second person to hold the frame is helpful or you can possibly lean the frame against a wall. Insert two M10x75mm Hex Bolts (39) through the bottom Lower Crossbar (1) into the back of the Right Main Frame (6), using M10 Flat Washers (43) on both sides and M10 Locknuts (42) hand tightened. Next insert two M10x90mm Hex Bolts (40) into the side of the bottom Lower Crossbar (1) and Right Main Frame (6), using M10 Flat Washers (43) on both sides and M10 Locknuts (42) hand tightened.

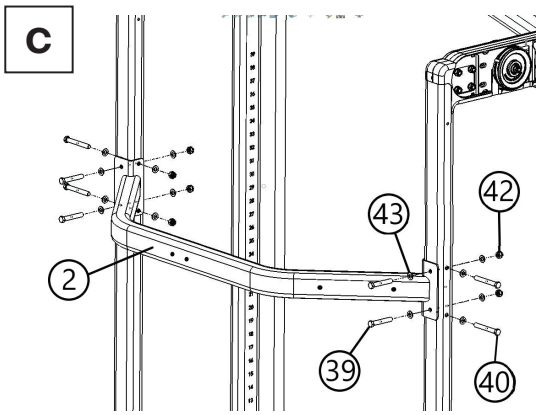
B. Place the Left Main Frame (5) in the vertical position and align it with the lower rear Lower Crossbar (1). Insert the hardware as described in the step above.

C. Repeat the steps above to attach the Upper Crossbar (2) to the Right and Left Main Frames (6) (5) similar to the lower Lower Crossbar (1) steps. Do not tighten the hardware at this time.



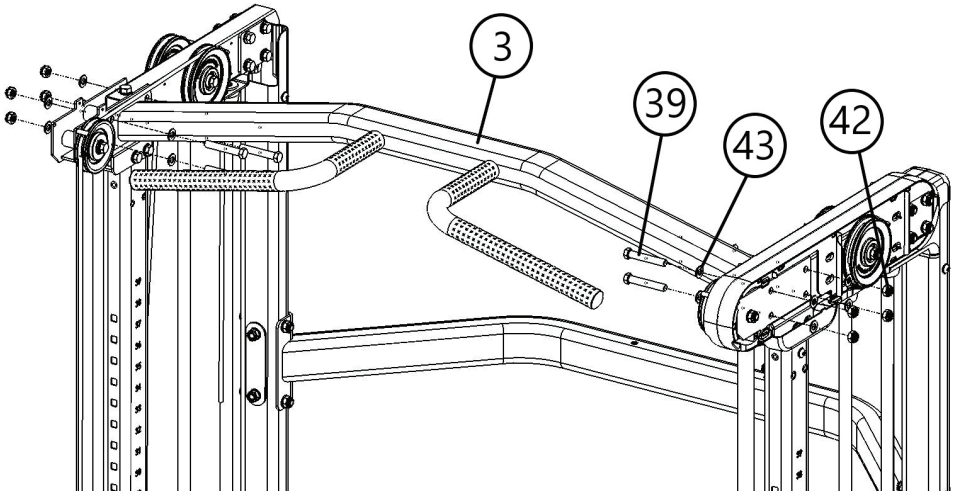






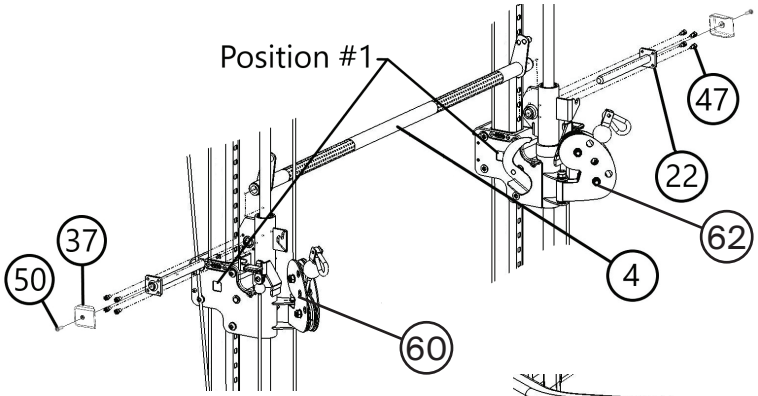
STEP 2

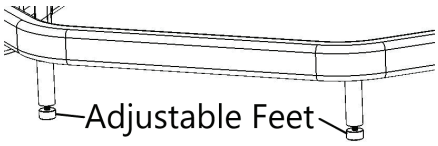
Place the **Pull-up Crossbar (3)** in position between the two main frames and insert four **M10x75mm Hex Bolts (39)** with **M10 Flat Washers (43)** through each main frame. Place **M10 Flat Washers (43)** and **M10 Locknuts (42)** onto the bolts. ***DO NOT TIGHTEN THE HARDWARE AT THIS TIME.***

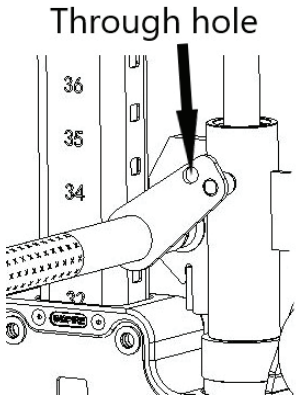


STEP 3

Lock the sliding carriages on the lowest (number 1) position. Place the **Smith Bar (4)** in between the rail slide mounts of the frame. Make sure the through hole on the tabs of the bar is positioned as shown. Insert the **Smith Bar Pins (22)** through both the **Right, Left Smith Bar Sliders (60)**, **(62)** and into either end of the **Smith Bar (4)**. Use four **M6 Allen Head Screws (47)** on both sides to secure the **Smith Bar Pins (22)** to the **Smith Bar Sliders (60), (62)**. Next place the plastic **Smith Bar End Caps (37)** over the **Smith Bar Pins (22)** and secure with one **M5x14mm Phillips Head Screw (50)** per side. Make sure the machine is on level ground and **proceed to tighten all hardware installed in steps 1-3**. Adjust the two rear feet if needed to level the machine after tightening the hardware.





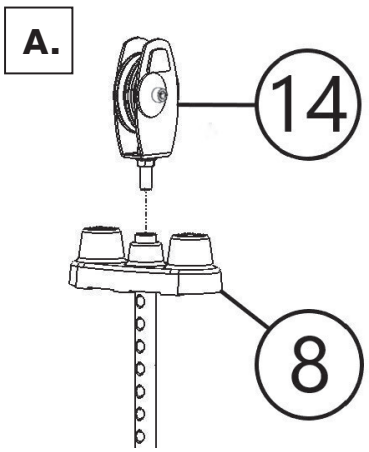


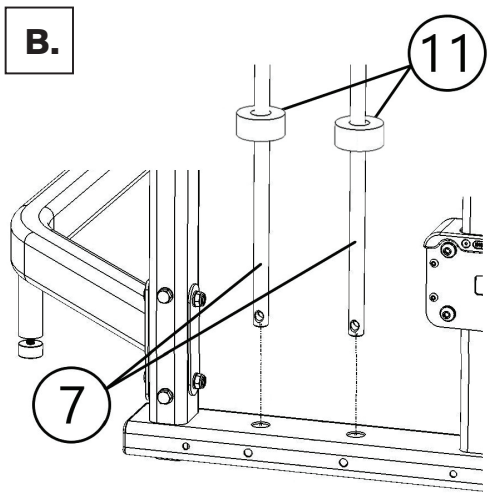
STEP 4

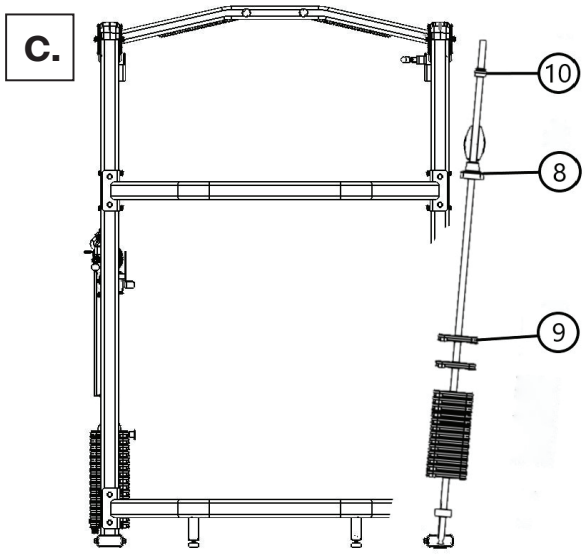
A. Thread the **Weight Stack Pulley (14)** into the top of both the **Top Plate Assembly (8)**, leave about a ¼ inch of thread.

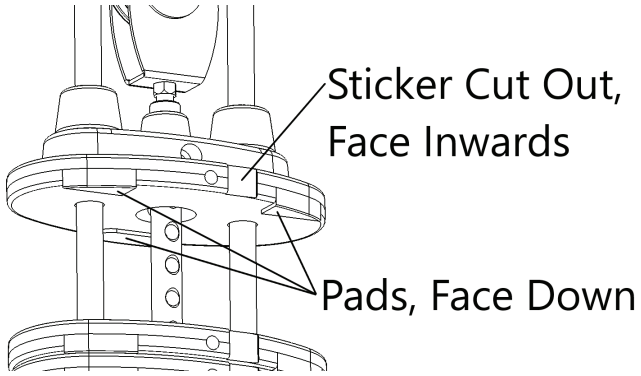
B. Insert the **Weight Stack Guide Rods (7)** through the holes in the bottom of the frame. Be sure the ends of the rods with the holes are facing down, and do your best to align them with the holes in the frame. Then slide one **Rubber Bumper (11)** down each of the guide rods until they are resting on the bottom frame.

C. Let the **Weight Stack Guide Rods (7)** rest at an angle in the frame. Using the provided lubricant, spread the liquid up and down the guide rods. Then slide on 15 **Weight Stack Plates (9)** with the sticker cut out facing towards the inside of the machine and the protruding pads on the weights facing downward. Next slide on the **Top Plate Assembly (8)** assembly. Slide on the **Guide Rod Bushings (10)**, one on each rod, the tapered end of the bushing points downward. Repeat this step for the opposite side.







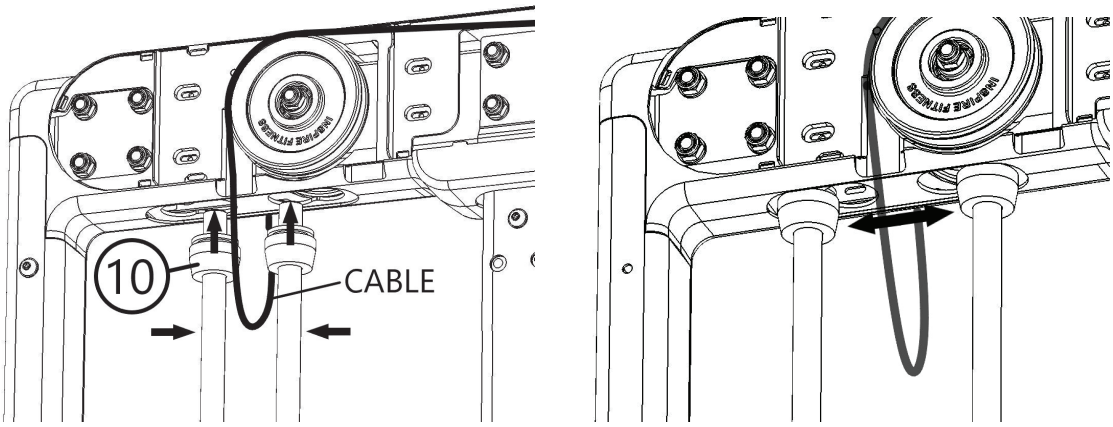


STEP 4 (CONTINUED)

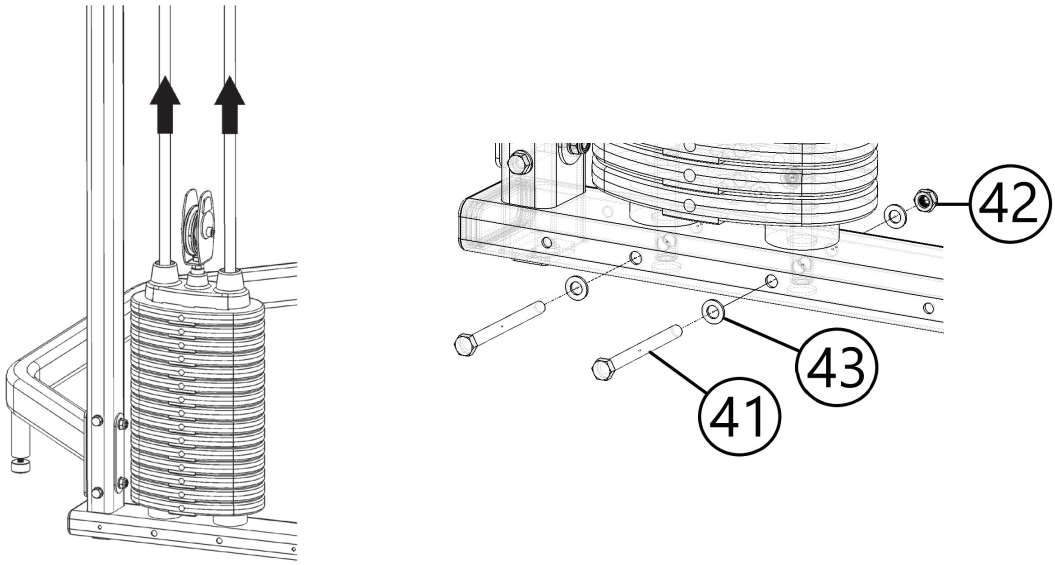
D. Make sure the cable that runs from either side of the frame is positioned between the two guide rods. Carefully pull the guide rods toward each other, then slide the **Guide Rod Bushings (10)** up into the larger hole of the frame until the slot of the bushing is resting in the frame. Next pull the bushings along with the rods away from each other so that the bushings slide into the smaller hole of the frame, thus locking them in place. The guide rods should be parallel to one another at this point.

E. Slide the **Weight Stack Guide Rods (7)** up so that the holes in the bottom of the rods align with the holes in the bottom of the frame. Insert two **M10x115mm Hex Bolts (41)** with **M10 Flat Washers (43)** through the frame and holes in the bottom of the rods. Place **M10 Flat Washers (43)** and **M10 Locknuts (42)** onto the bolts and tighten them. Repeat this step for the opposite side.

D.



E.

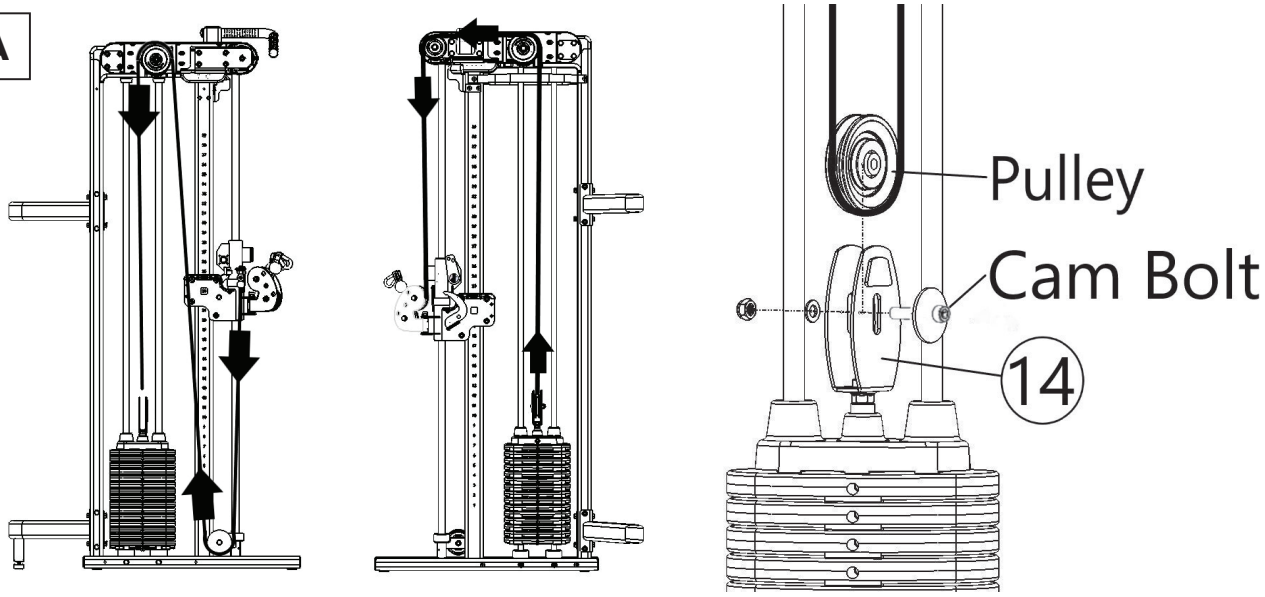


STEP 5

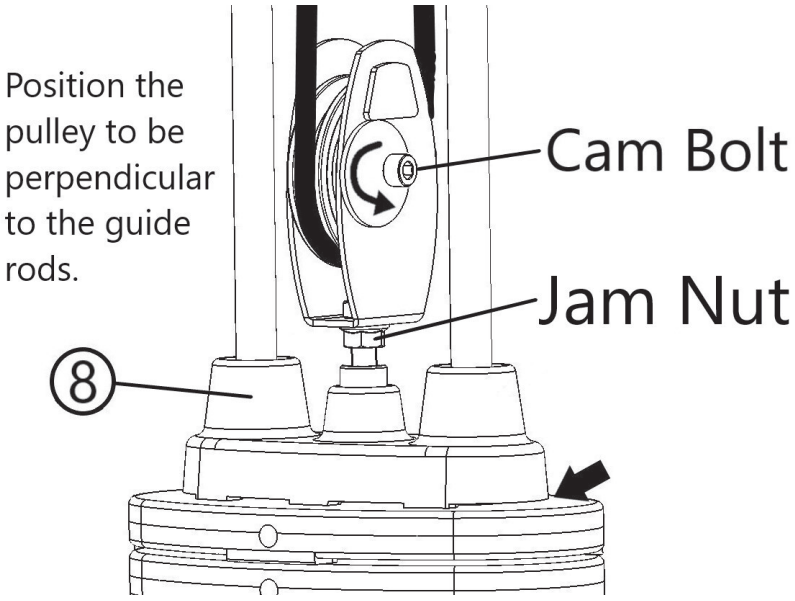
A. Route the cable as shown. Remove the pulley from the **Weight Stack Pulley (14)** assembly in order to route the cable into it, leave the hardware loose.

B. Adjust the cable tension by rotating the cam bolt until the **Top Plate Assembly (8)** starts lifting slightly from the weight stack. Tighten the nut of the cam bolt to lock it's position. Then tighten the jam nut at the base of the pulley.

A

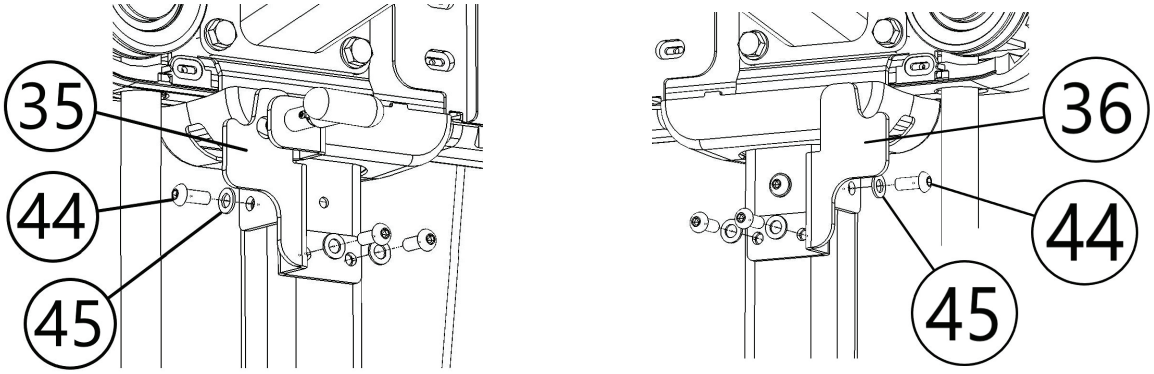


B



STEP 6

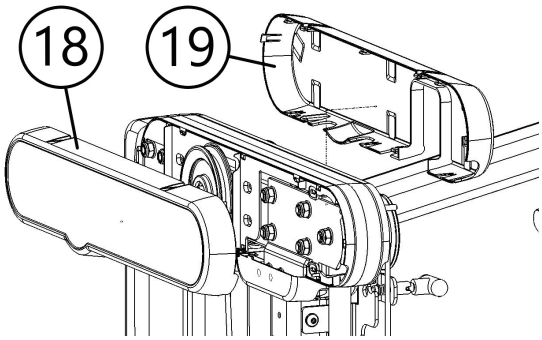
Bolt the smith bar hooks to each side of the main frames. The **Right Smith Bar Hook (35)** is the mount with the locking pin, the **Left Smith Bar Hook (36)** is the mount without the pin. Use three **M8x20 Buttonhead Cap Screws (44)** with **M8 Washers (45)** per hook to attach to them to the frame as shown.



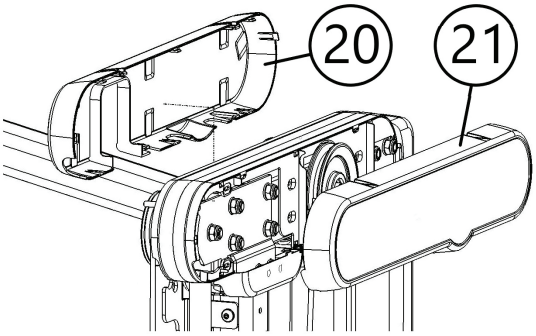
⚠ WARNING **Securely lock the Smith Bar in the storage position whenever it is not in use. Be sure to use the lock pin.**

STEP 7

Install the **Outer Right Plastic Cover (18)**, and **Inner Right Plastic Cover (19)** as shown. Carefully align and press on the covers until they clip into place. Repeat this step with the **Outer Left Plastic Cover (21)** and **Inner Left Plastic Cover (20)**.



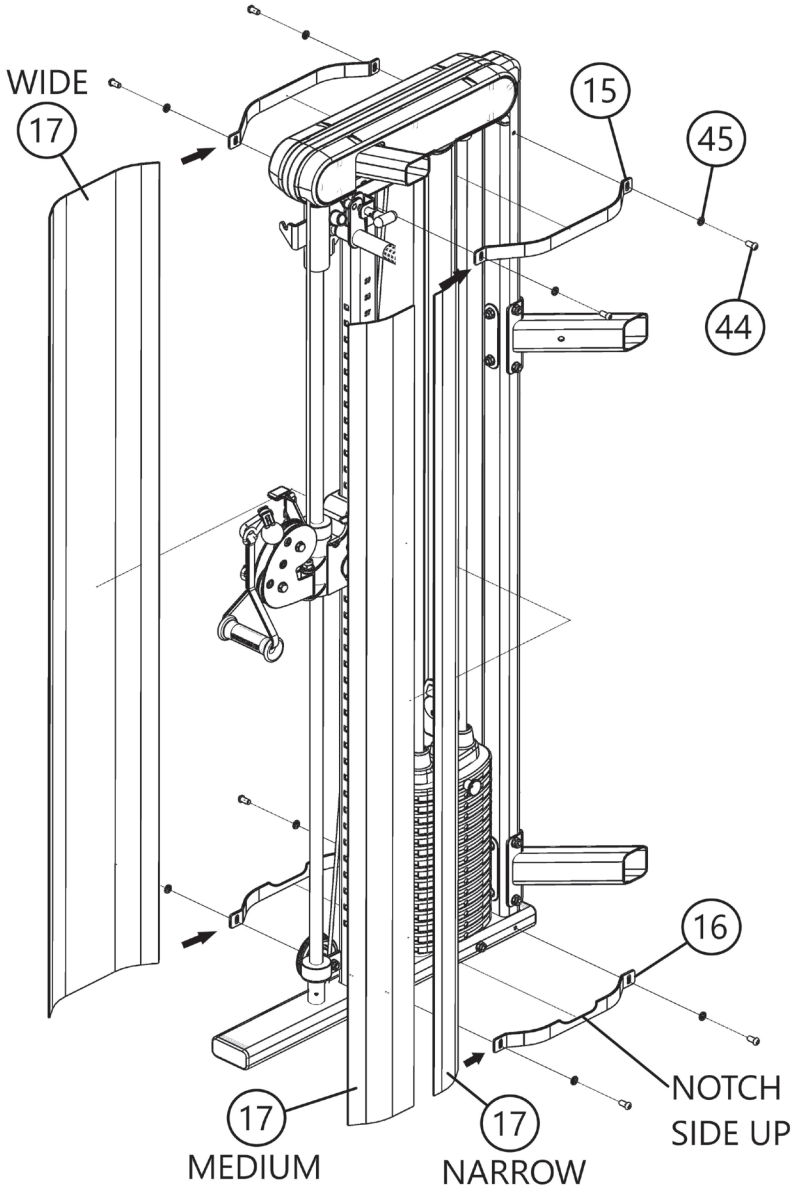
Right Side



Left Side

STEP 8

There are three different widths of weight stack shrouds. The widest **Shroud (17)** is placed on the outside facing part of the weight stack, the **Medium (17)** and **Narrow (17)** width shrouds are placed together on the inside, with the smaller placed toward the back of the machine. The mounting plates for them will be marked identifying the **Top Shroud Plate (15)**, **Bottom Shroud Plate (16)** and the forward direction of them, slide the plates through the pockets of the shrouds. Before applying the inner shrouds, apply the weight plate stickers. The number 1 sticker will go on the top plate, but we recommend that you start with the number 2 sticker. Place the number two sticker on the first weight plate. Then, apply the number 1 to the top weight plate assembly, using the #2 sticker to align it properly. Finish applying the stickers through 16. Secure the weight shrouds with **M8 x 20mm Button Head Cap Screw (44)** with **M8 Washers (45)** through the mount plates to the frame.



STEP 9

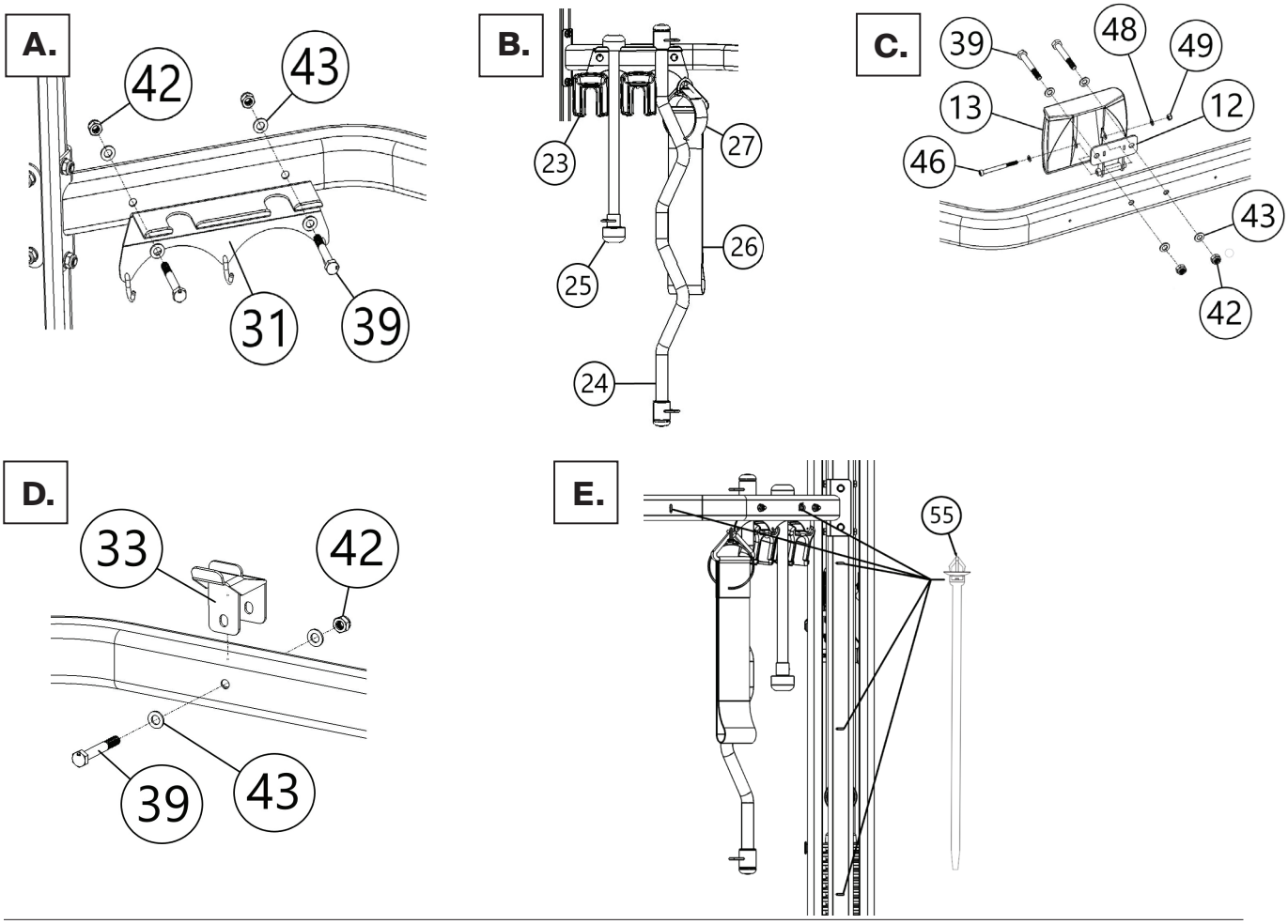
A. Place the **Accessory Rack (31)** on right side of the **Upper Crossbar (2)**. Insert two **M10 x 75mm Hex Bolts (39)** with **M10 Flat Washers (43)** through the rack and crossbar. Place **M10 Flat Washers (43)** and **M10 Locknuts (42)** onto the bolts. Tighten the hardware.

B. Place the **5 Lbs. Add-On Weight (23)**, **Dual Hook Curl Bar (24)**, **Triceps Rope (25)**, **Chin/Dip Belt (26)**, and **Ankle Strap (27)** on the accessory rack as shown. Note: to use the 5 lbs. Add-On Weight place them on top of the weight stacks in between the pullies.

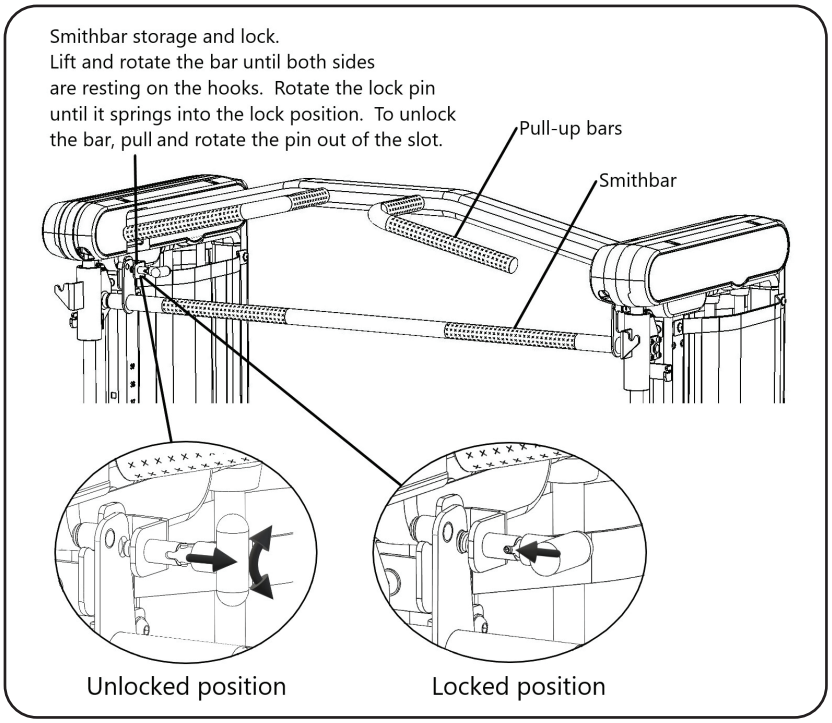
C. Mount the **Tablet Mount (12)** in the middle of the **Upper Crossbar (2)**. Insert two **M10 x 75mm Hex Bolts (39)** with **M10 Flat Washers (43)** through the mount and **Upper Crossbar (2)**. Place **M10 Flat Washers (43)** and **M10 Locknuts (42)** onto the bolts, tighten the hardware. Place the Tablet Holder on to its mount and secure with a **M6x75mm Allen Head Cap Screw (46)** and **M6 Locknut (49)**, using **M6 Washers (48)** on both sides. Tighten hardware until tablet holder holds its position but can still be tilted up and down by hand. Note: The Tablet holder mount can be bolted up or down depending on if you want the tablet holder higher or lower.

D. Place the **Bench Mount (33)** on the left side **Upper Crossbar (2)**, insert one **M10 x 75mm Hex Bolt (39)** with a **M10 Flat Washers (43)** through the mount and **Upper Crossbar (2)**. Place one **M10 Flat Washers (43)** and a **M10 Locknut (42)** onto the bolt and tighten the hardware.

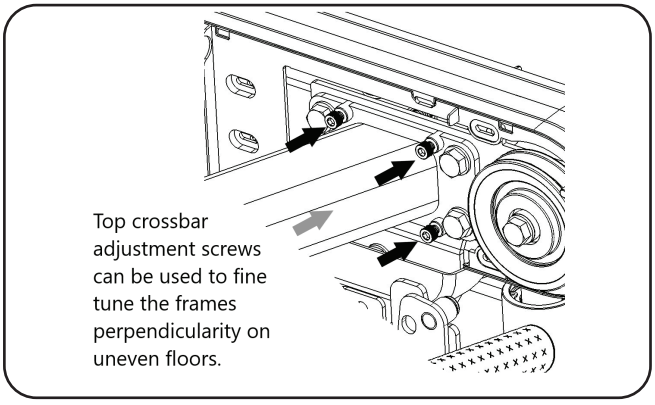
E. Optional: If you have electronics with cords, you can use the included cable clips to route the cables along the frame of the machine.

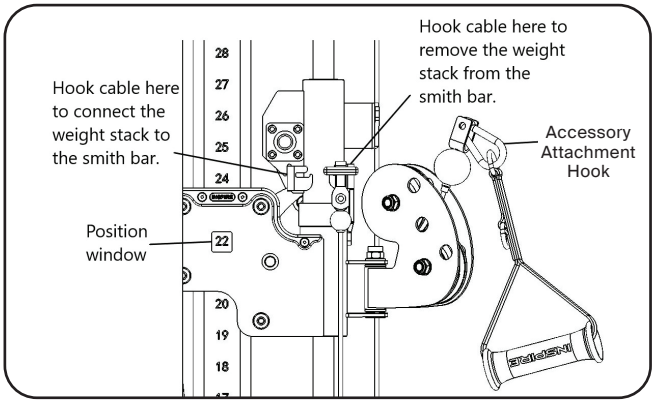


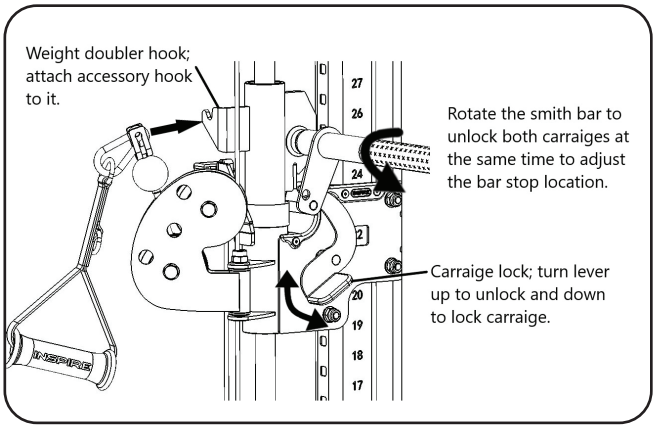
FEATURES AND FUNCTIONS

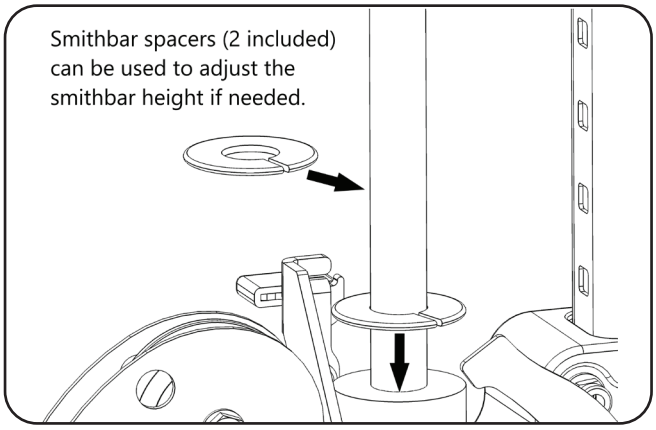


WARNING **Securely lock the Smith Bar in the storage position whenever it is not in use. Be sure to use the lock pin.**

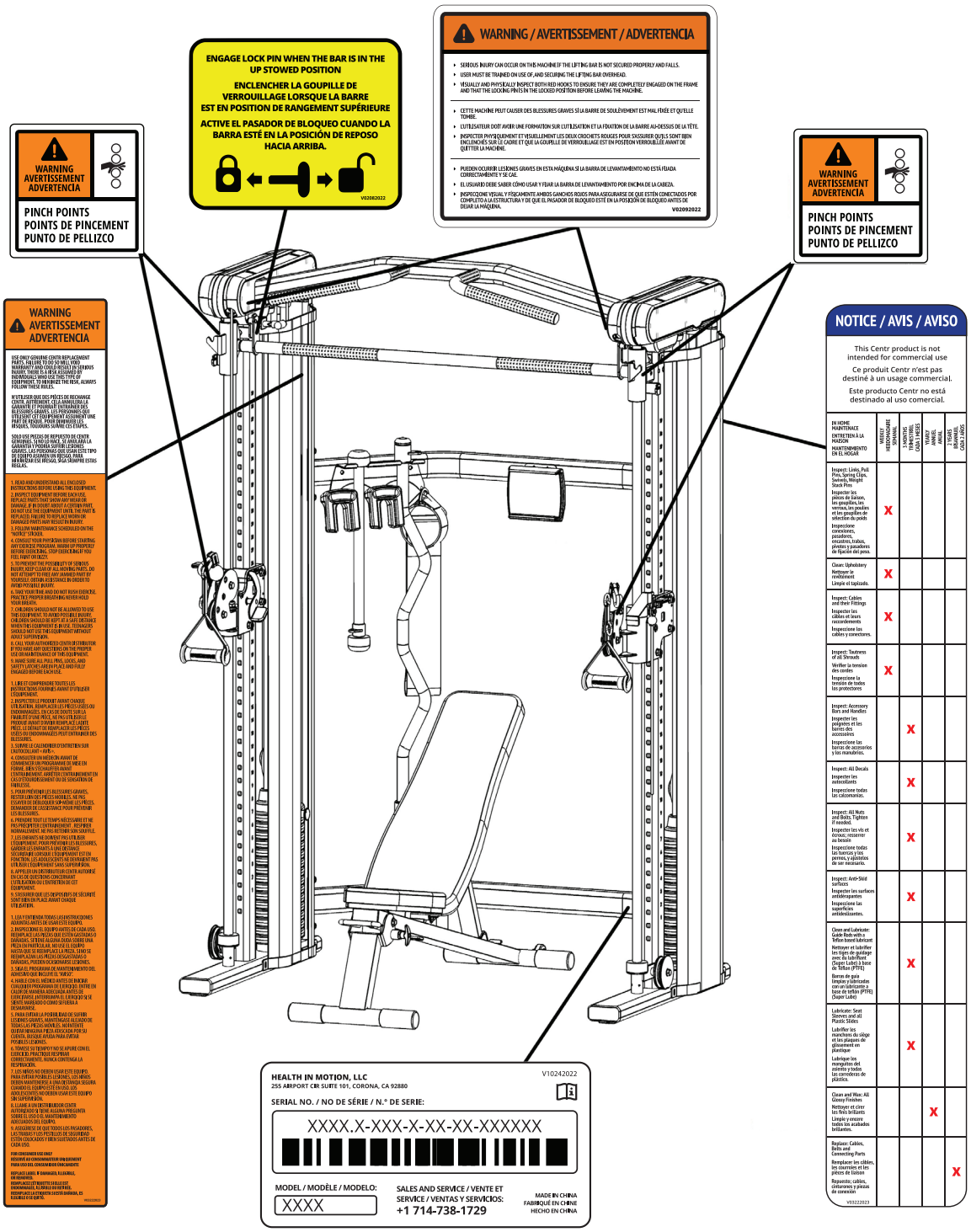




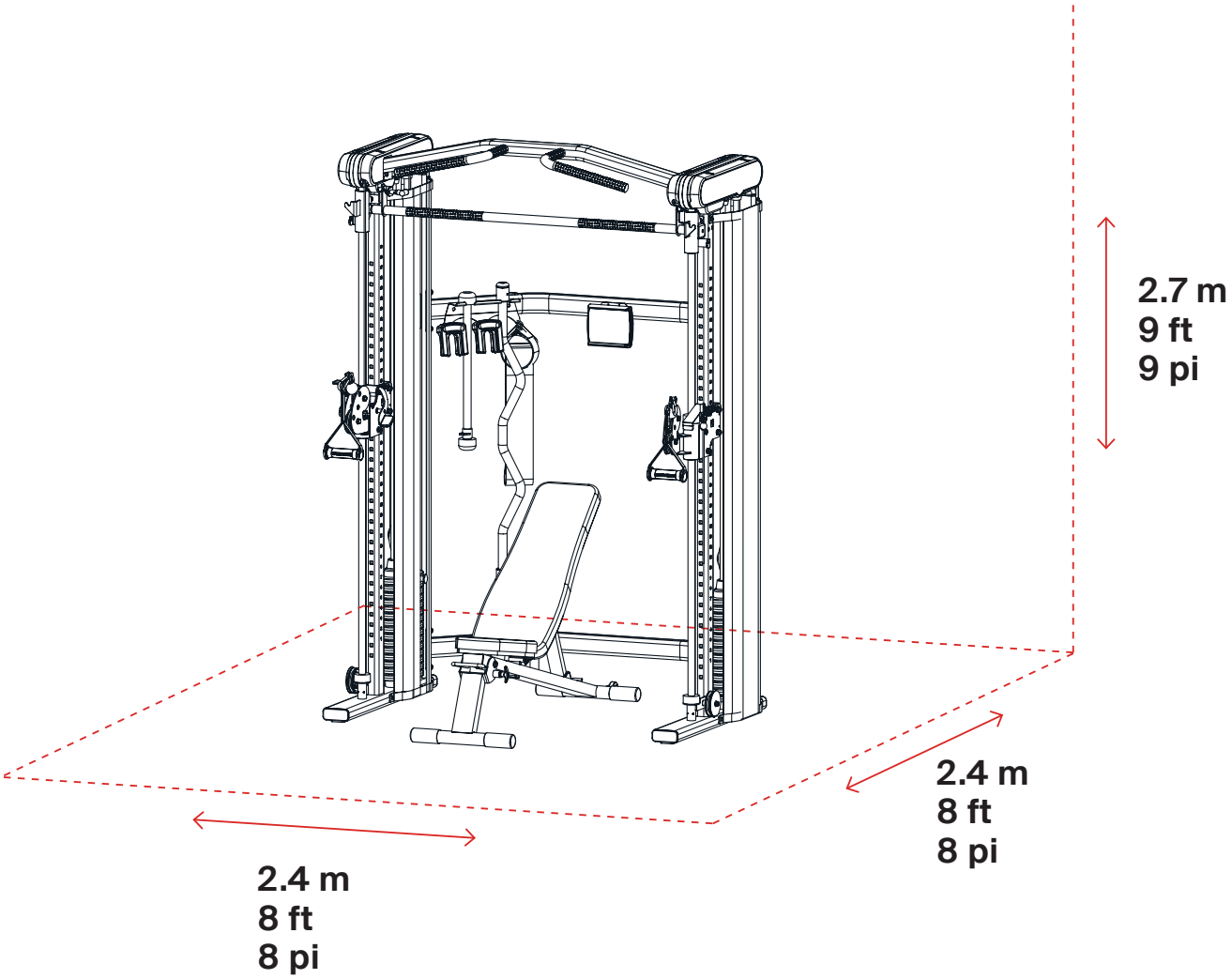




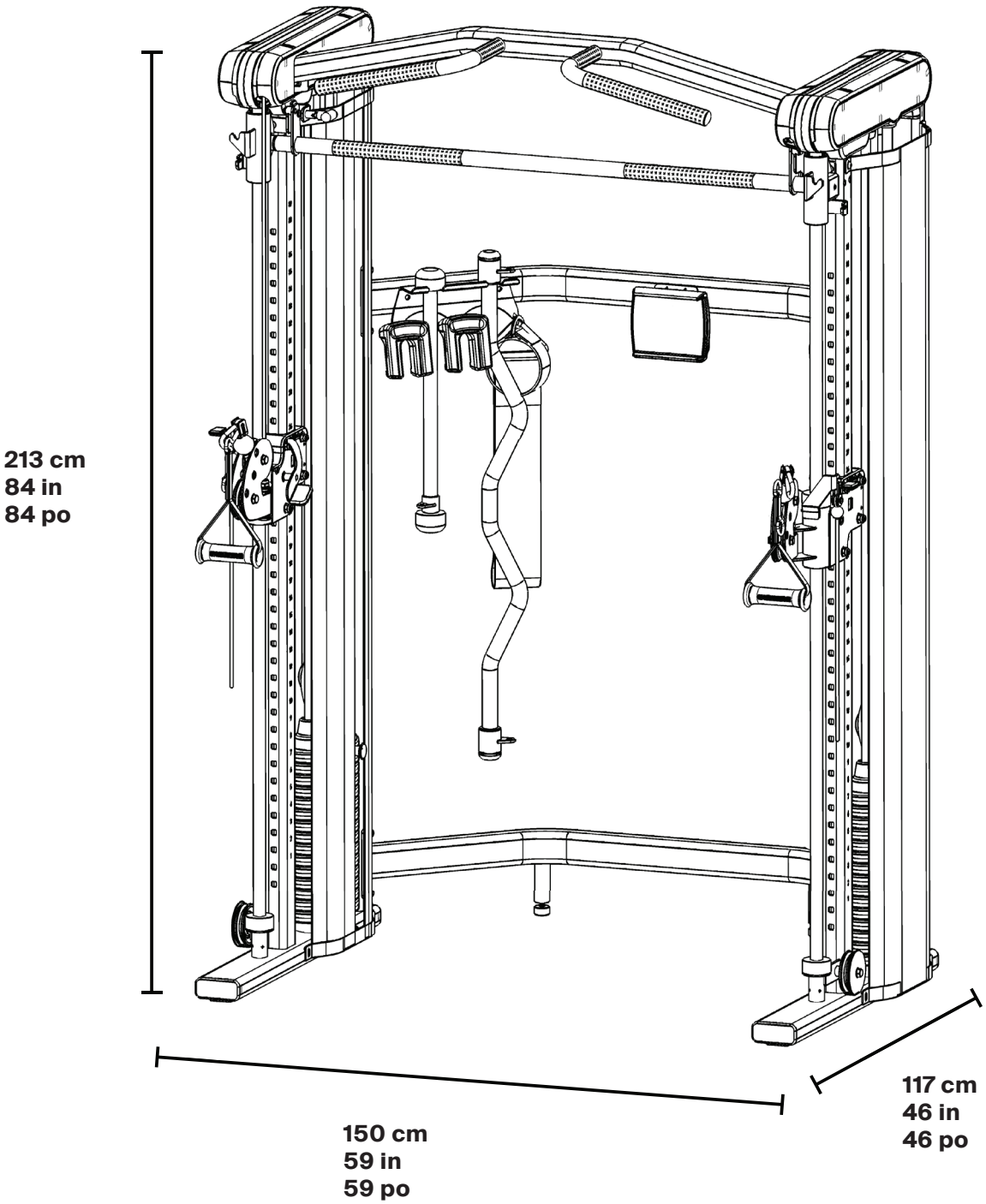
LABEL PLACEMENT



LIVE AREA



PRODUCT DIMENSIONS



MAINTENANCE

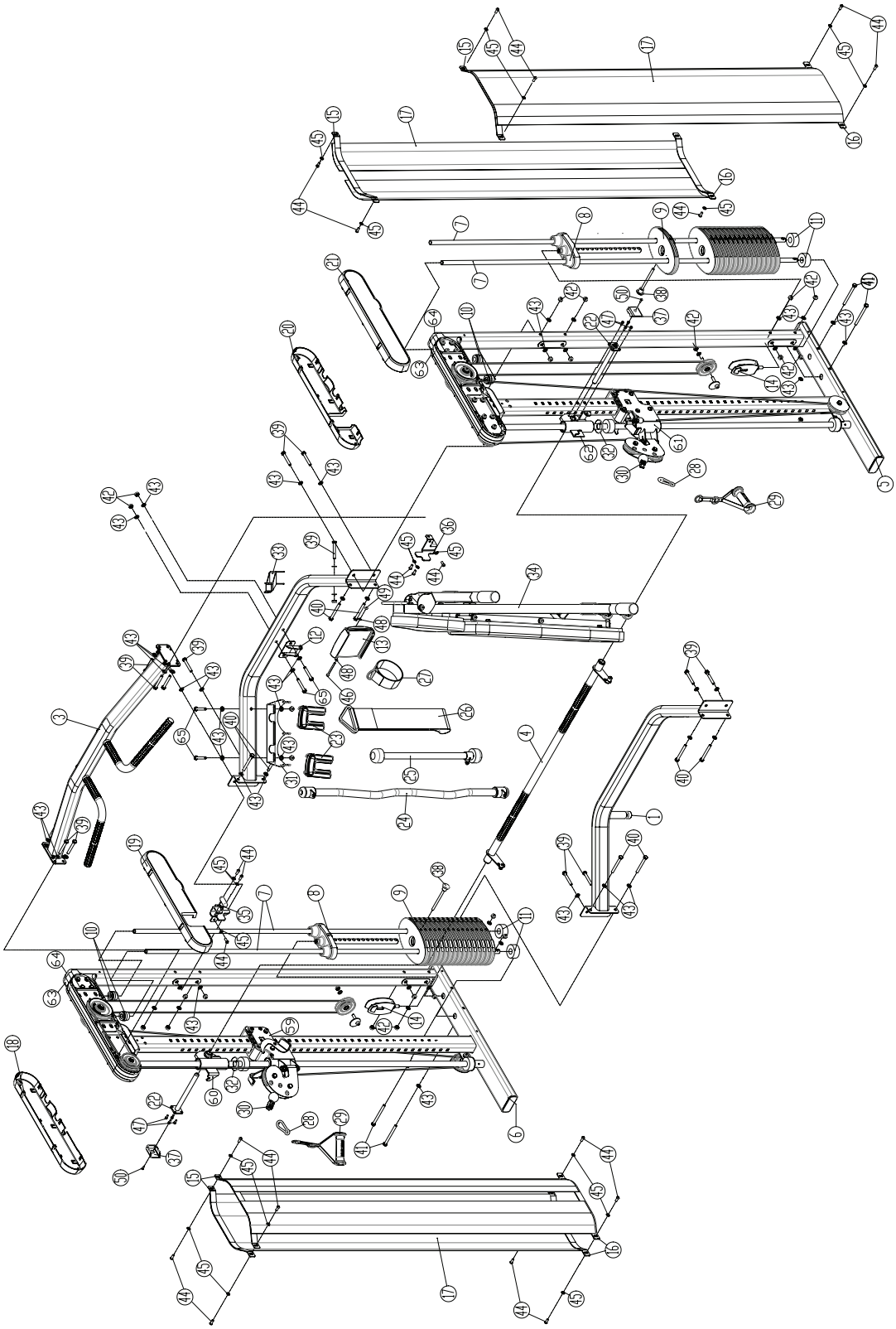
WARNING

DO NOT place styrofoam or printed materials on the seat pads. Over time, these may stick to the pads and mar the surface.

DO NOT leave items sitting on the seat pads, these pads have a special density that takes shape to objects and small objectswill leave imprints in the surface that may take time to come out.

- **Periodically inspect the cables for splitting, cracking or fraying. Also watch for bulging or flat areas in the cable.**
- **Immediately replace cables at the first signs of damage or wear. Never use equipment with damaged or worn cables.**
- **Cables naturally stretch over time, so check cable slack periodically and adjust cable tension as needed.**
- **Regularly inspect product for loose hardware.**
- **Do not use or store equipment outdoors.**
- **Inspect snap links, swivels, handles and weight stack pin for wear or damage. If wear or damage exists, replace with Inspire Fitness parts only.**
- **Locate and familiarize yourself with all warning decals on the Smith Machine Functional Trainer.**
- **Replace damaged or worn upholstery immediately.**
- **Periodically wipe down guide rods with a dry cloth and re-apply a thin coat of a Teflon™ based lubricant.**

EXPLODED VIEW



PARTS LISTS

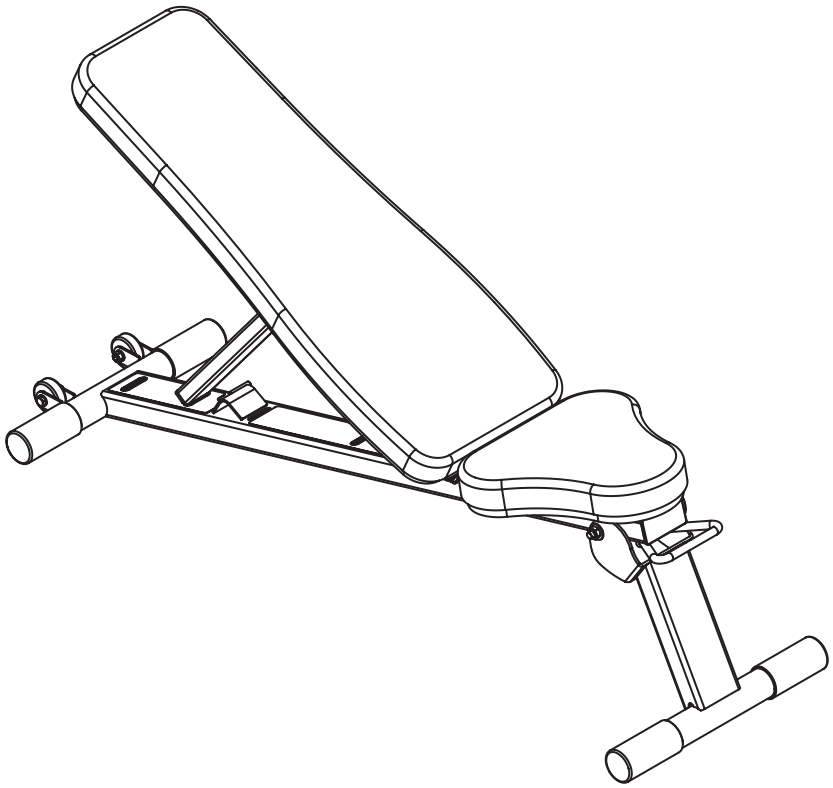
No.	Description	Part Number	Qty.
1	GM697260001PZ03	Lower Crossbar	1
2	GM697260002PZ01	Upper Crossbar	1
3	GM697220002PZ03	Pull-up Crossbar	1
4	GM697320004PZ02	Smith Bar	1
5	GM697200001PZ05	Left Main Frame	1
6	GM697200002PZ05	Right Main Frame	1
7	GM697501001WX	Weight Stack Guide Rods	4
8	GM692500003PZ17	Top Plate Assembly	2
9	GM692-500-009	Weight Stack Plate	30
10	GM692-881-002RC	Guide Rod Bushings	4
11	GM692-881-003RC	Rubber Bumpers	4
12	GM697260007PZ	Tablet Mount	1
13	BC423880109PZ06	Tablet Holder	1
14	GM692500002PZ04	Weight Stack Pulley	2
15	GM697321037PT0105	Top Shroud Plate	4
16	GM697321036PT0105	Bottom Shroud Plate	4
17	GM697-800-001RC	Wide, Medium and Narrow Shrouds	1
18	GM697-881-003ARC	Outer Right Plastic Cover	1
19	GM697-881-004RC	Inner Right Plastic Cover	1
20	GM697-881-005RC	Inner Left Plastic Cover	1
21	GM697-881-006ARC	Outer Left Plastic Cover	1
22	GM697320007PZ	Smith Bar Pin	2
23	GM692-500-001	5 Lbs. Add-On Weight	2
24	GM691320003PZ03	Dual Hook Curl Bar	1
25	GM692-881-011RC	Triceps Rope	1
26	GM692-400-005RC	Chin/Dip Belt	1
27	GM690-880-002RC	Ankle Strap	1
28	GM691-560-009	Spring Clip	2
29	GM697-880-001RC	Single Handle	2
30	GM697500004PZ02	Wire Rope Assembly	2
31	GM697260004PZ01	Accessory Rack	1
33	GM697-881-010RC	Bench Mount	1
34	GM697260008PZ01	FLB-2 Bench	1
35	GM692200507PZ07	Right Smith Bar Hook	1
36	GM697320008PZ02	Left Smith Bar Hook	1
37	GM697321018PZ	Smith Bar End Caps	2
38	GM697-880-007RC	Weight Pin	2
39	GM692500004PZ	M10x75mm Hex Bolt	21
40	0111-010-758	M10x90mm Hex Bolt	8
41	0111-010-908	M10x115mm Hex Bolt	4
42	0111-010-058	M10 Locknut	33
43	0110-710-008	M10 Flat Washer	66
44	0116-010-008	M8x20 Button Head Cap Screw	22
45	0113-208-198	M8 Washer	22
46	0116-008-028	M6x75mm Allen Head Cap Screw	1
47	0113-206-751	M6x14mm Allen Head Cap Screw	8
48	0113-706-142	M6 Washer	2
49	0116-006-019	M6 Locknut	1
50	0110-706-019	M5x14mm Phillips Head Screw	2
51	0113-105-148	8# Allen Tool	1
52	0511-608-002	5#80*30, Multi Tool	1
53	AB290-561-002	14# & 17# Hex Wrench	2
54	M330-561-002	10# Allen Tool	1
55	AB160561002XWX	Cable Tie	6
56	GM697-891-102	Hardware Pack 1	1
57	GM697-580-007	Hardware Pack 2	1
58	GM697-580-008	Hardware Pack 3	1
59	GM697-580-009	Right Carraige Assembly	1
60	GM697320003PZ03	Right Smith Bar Slider	1
61	GM697320006PZ	Left Carraige Assembly	1
62	GM697320002PZ03	Left Smith Bar Slider	1
63	GM697-881-001RC	Inner trim cover R	2
64	GM697-881-002RC	Inner trim cover L	2
65	0111-010-708	M10X70 mm Hex Bolt	4

CENTR

Model: FLB2C

USER MANUAL

FOLDING ADJUSTABLE BENCH



Record Serial Number Here

MADE IN CHINA
V07072023-C2

WELCOME

Welcome to Centr and thanks for your purchase. We're happy to have you. Please inspect your product and contact us right away if anything is missing or damaged.

Your equipment also comes with access to Centr's digital membership, unlocking tools that will fuel your active lifestyle and well-being. The Centr wellness system aligns your movement, meals and mind with expert-led programs and advice made to work together to deliver you the best results and lifelong healthy habits. Get moving with limitless ways to fuel your routine and reach your goals!

NEED HELP? WE'RE HERE FOR YOU.

US CUSTOMERS

If you have questions or issues with your equipment, please contact our US Customer Service team. Support is provided in English and Spanish.



EMAIL

hello@centr.com



PHONE

877-738-1729 (US Only)
+1 714-738-1729 (Global)
Mon-Fri 8am-5pm PT - UTC-7h/8



CHAT

www.inspirefitness.com

Support is provided in English and Spanish

GLOBAL CUSTOMERS (OUTSIDE OF US)

If you have any questions or issues with your equipment, please contact the store where your purchase was made.

PRODUCT WARRANTY

To view full warranty details, or to register your product for warranty, visit **centr.com/support**

AUSTRALIA

Our goods come with guarantees that cannot be excluded under the Australian Consumer Law. You are entitled to a replacement or refund for a major failure and for compensation for any other reasonably foreseeable loss or damage. You are also entitled to have the goods repaired or replaced if the goods fail to be of acceptable quality and the failure does not amount to a major failure.

Our goods and services come with guarantees that cannot be excluded under the Australian Consumer Law. For major failures with the service, you are entitled:

- to cancel your service contract with us; and
- to a refund for the unused portion, or to compensation for its reduced value.

You are also entitled to choose a refund or replacement for major failures with goods. If a failure with the goods or a service does not amount to a major failure, you are entitled to have the failure rectified in a reasonable time. If this is not done you are entitled to a refund for the goods and to cancel the contract for the service and obtain a refund of any unused portion. You are also entitled to be compensated for any other reasonably foreseeable loss or damage from a failure in the goods or service.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

PRECAUTIONS

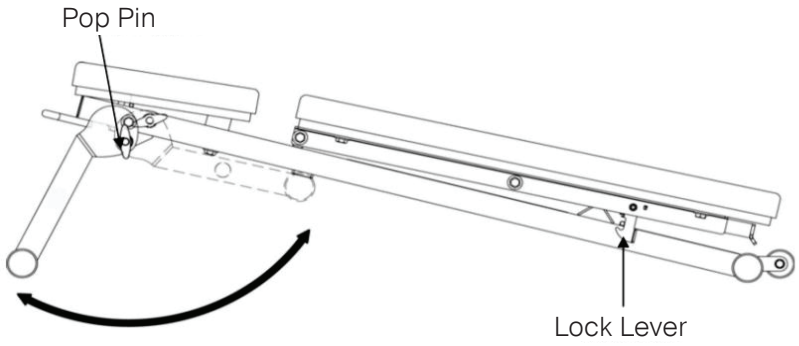
This exercise bench is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you use a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or use your bench. In particular, note the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from the bench at all times.
2. Only one person at a time should use the bench.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. Consult a physician.
4. Position the bench on a clear, leveled surface. Do not use outdoors.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required when using the bench.
7. Use the bench only for its intended use as described in this manual.
8. Disabled persons should not use this bench without a qualified person or physician in attendance.
9. Always do stretching exercises to properly warm up before using this bench.
10. Never use this bench if it is not functioning properly.
11. A spotter is recommended during exercise.
12. Maximum **USER** weight on bench is 136 kg / 300 lb. This means that a **PERSONS** maximum weight can be up to 136 kg / 300 lb. **The total weight capacity that the bench can hold is 226.8 kg / 500 lb**.

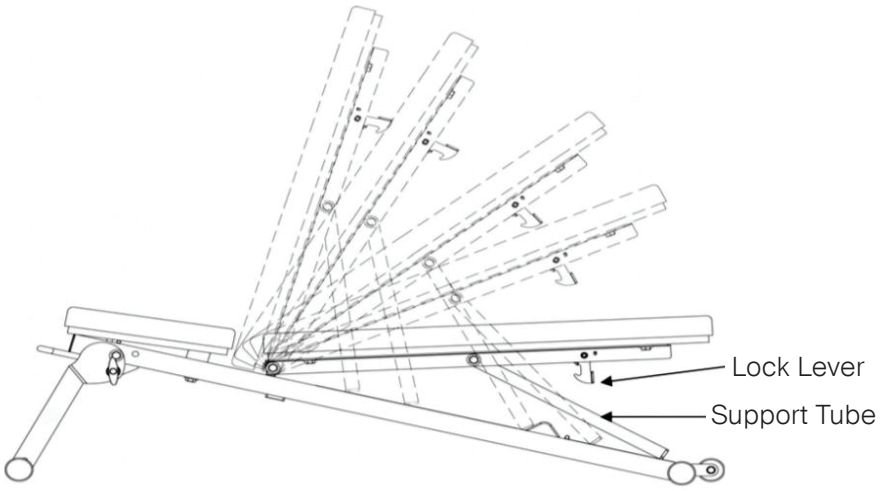
CARE AND MAINTENANCE

1. Regularly inspect product for loose hardware.
2. Do not use or store equipment outdoors.
3. Locate and familiarize yourself with all warning decals on the home gym.
4. Replace damaged or worn upholstery immediately.

This bench is for adult use only. Do not let children play with the bench. Use caution while adjusting or working out on the bench.



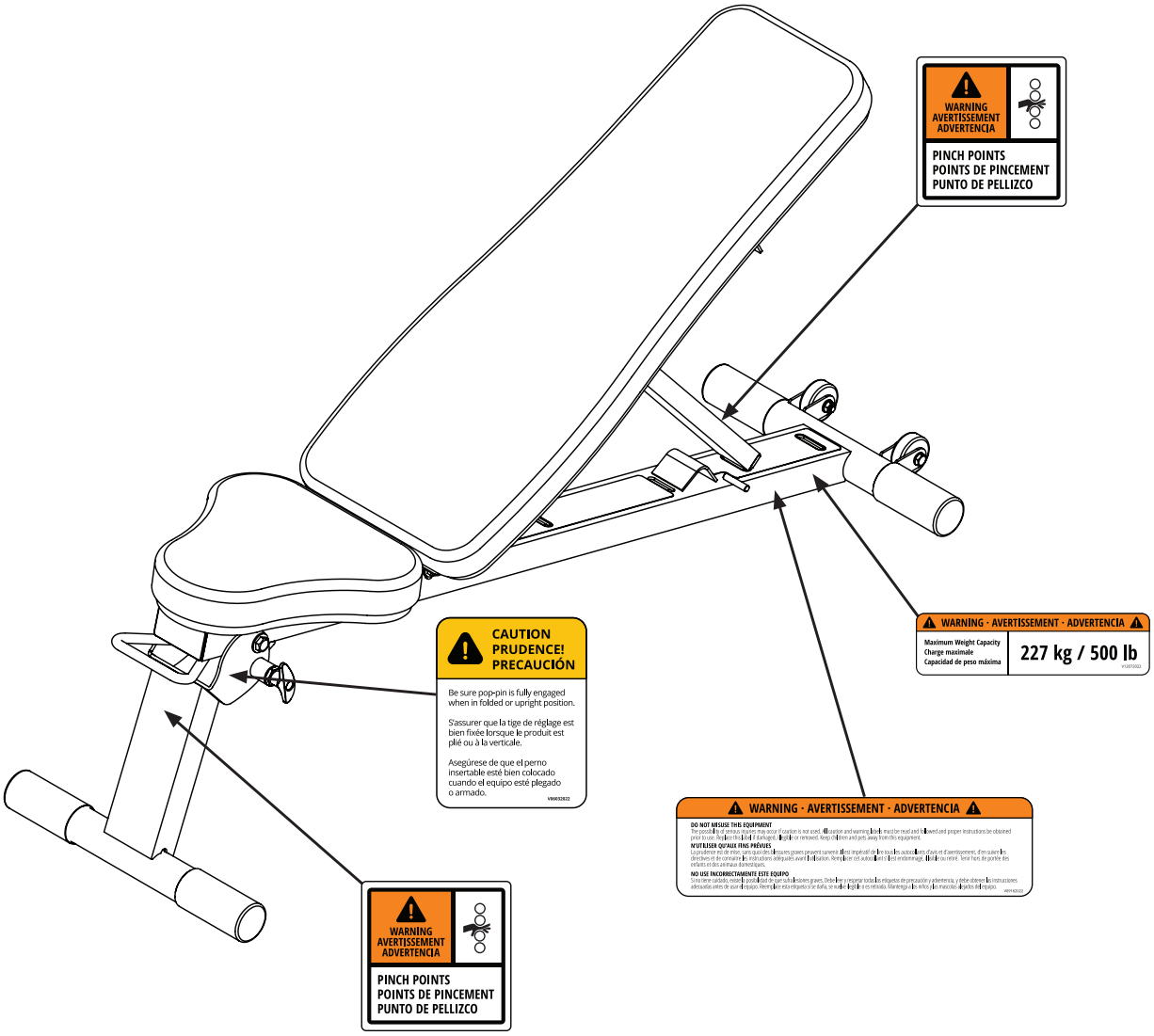
Pull pop pin to unfold or fold leg. Make sure hands are clear of pivot area. Make sure pop pin is fully engaged in locking holes after each adjustment.



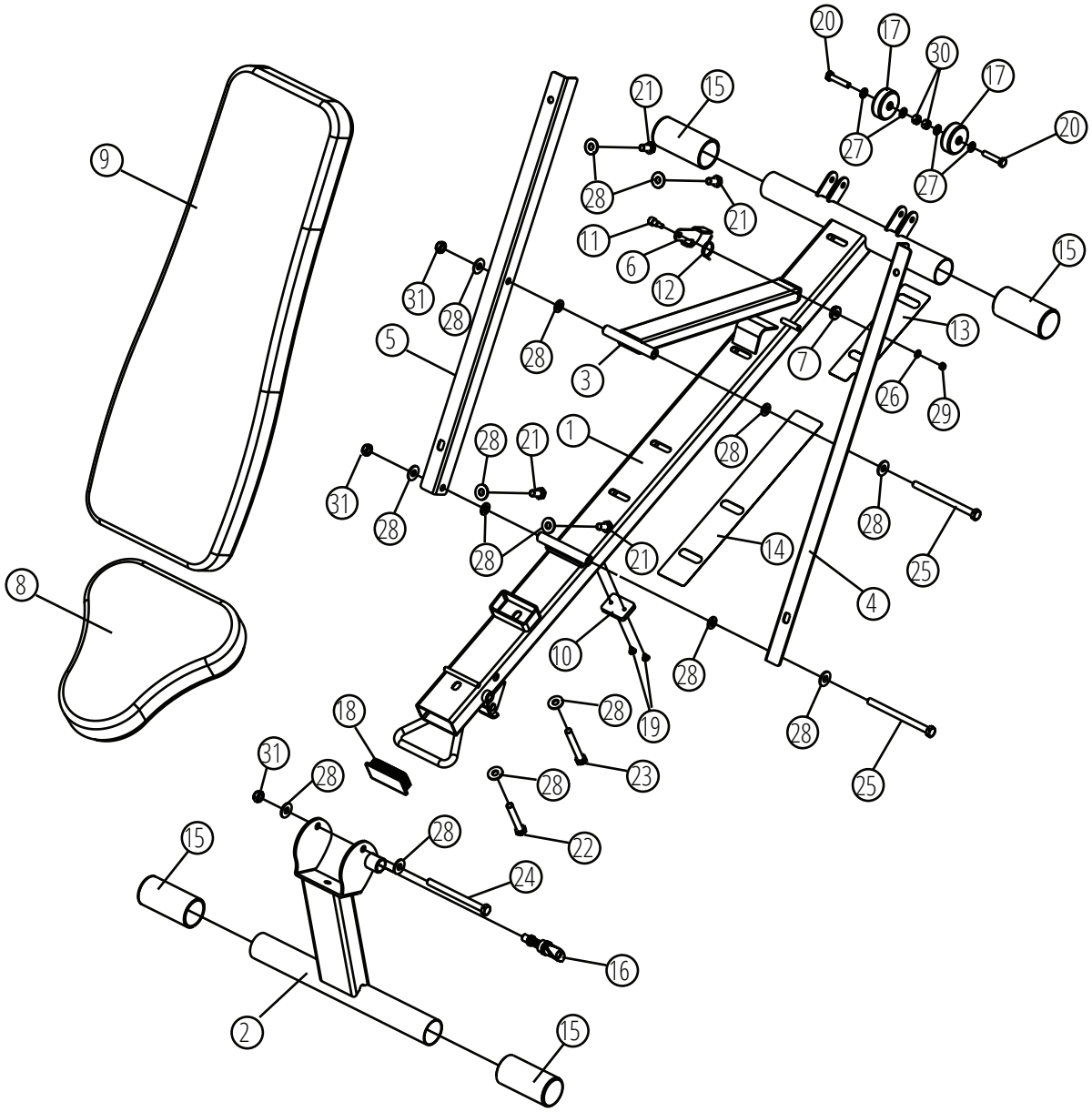
Swivel lock lever under pad to release back pad. Raise the head end of the pad so the free end of the suport tube slips into a slot for a desired position. Before use, make sure the support tube is secure in a slot.

When folding the bench flat, keep hands clear of any pivot areas or closing areas. make sure the lock lever is locked over catch pin before moving.

LABEL PLACEMENT



EXPLODED DIAGRAM



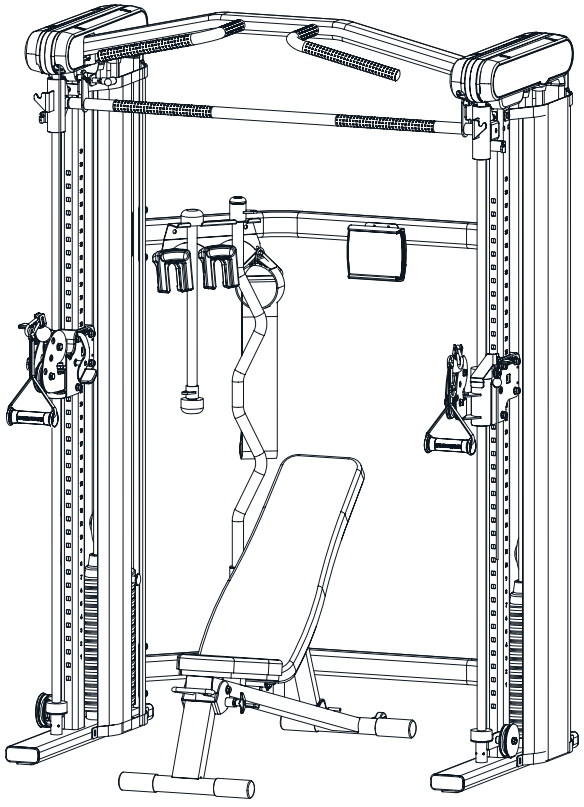
CENTR

Modéle : SF3.3-C2
ITM. / ART. 2622190

MANUEL D’UTILISATION

CENTR 3

ENSEMBLE DE CONDITIONNEMENT POUR SALLE DE SPORT AVEC BARRE DE MUSCULATION



Inscrire le numéro de série ici

FABRIQUÉ EN CHINE
V07072023_C2

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 bienêtre et un mode de vie actif. Avec le système de bienêtre 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

hello@centr.com



TÉLÉPHONE

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



CLAVARDAGE

www.inspirefitness.com

** 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 ; et
- 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.

TABLE DES MATIÈRES

GARANTIE DU PRODUIT.....3

MONTAGE ET INSTALLATION.....7

INSTRUCTIONS DE MONTAGE.....11

CARACTÉRISTIQUES ET FONCTIONS.....19

EMPLACEMENT DES ÉTIQUETTES.....20

ZONE D'UTILISATION.....21

DIMENSIONS DU PRODUIT.....22

ENTRETIEN.....23

VUE ÉCLATÉE.....24

LISTE DES PIÈCES.....25

BANC RÉGLABLE ET REPLIABLE MANUEL D'UTILISATION.....26

GARANTIE DU PRODUIT.....27

AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT.....28

EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE.....30

VUE ÉCLATÉE.....31

AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

1. Toujours garder l'appareil hors de la portée des enfants et des animaux domestiques. NE PAS laisser d'enfant sans surveillance dans la pièce où se trouve l'appareil. Les câbles et les pièces mobiles de cet appareil peuvent provoquer des blessures graves, voire mortelles, s'ils sont mal utilisés.
2. Utiliser l'appareil une personne à la fois seulement.
3. En cas d'étourdissements, de nausée, de douleurs à la poitrine ou de tout autre symptôme inhabituel, ARRÊTER tout de suite l'entrainement et COMMUNIQUER IMMÉDIATEMENT AVEC UN MÉDECIN.
4. Placer l'appareil sur une surface dégagée et de niveau. NE PAS l'utiliser à l'extérieur ou près de l'eau.
5. Garder les mains loin de tous les mécanismes.
6. Toujours porter des vêtements appropriés pendant l'entrainement. ÉVITER les vêtements amples pouvant se coincer dans l'appareil, comme les peignoirs. Porter des chaussures de course ou de sport.
7. N'utiliser l'appareil qu'aux fins décrites dans le présent manuel. NE PAS utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
8. Ne pas laisser d'objets pointus près de l'appareil.
9. Les personnes handicapées ne devraient utiliser l'appareil qu'en la présence d'un médecin ou d'une personne qualifiée.
10. Toujours s'étirer pour bien s'échauffer avant d'utiliser l'appareil.
11. Ne jamais utiliser l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

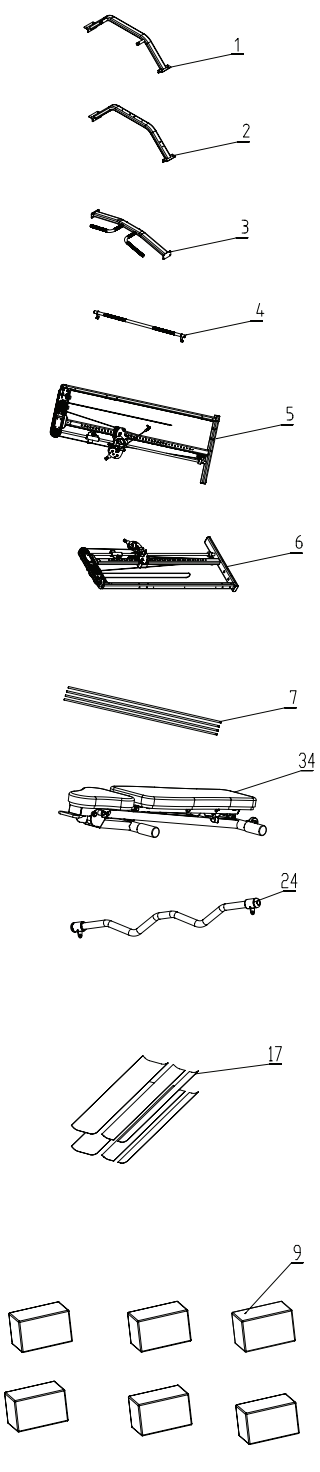
- **Inspecter et resserrer toutes les pièces avant d'utiliser l'appareil.**
- **Nettoyer le cadre et le coussin de siège avec un linge humide et un détergent doux non abrasif. NE PAS utiliser de solvants.**

AVERTISSEMENT : CONSULTER UN MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME DE MISE EN FORME. CETTE CONSIGNE EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANTE POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 35 ANS OU AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ. LIRE LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER TOUT APPAREIL DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE. Health in Motion LLC N'ASSUME AUCUNE RESPONSABILITÉ QUANT AUX BLESSURES OU AUX DOMMAGES MATÉRIELS POUVANT DÉCOULER DE L'UTILISATION DE CE PRODUIT.

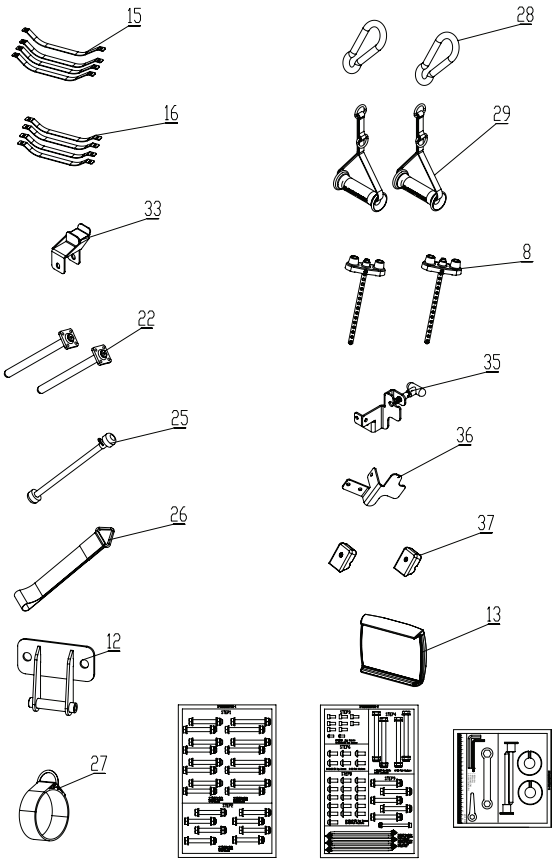
MONTAGE ET INSTALLATION

CONTENU DE L'EMBALLAGE

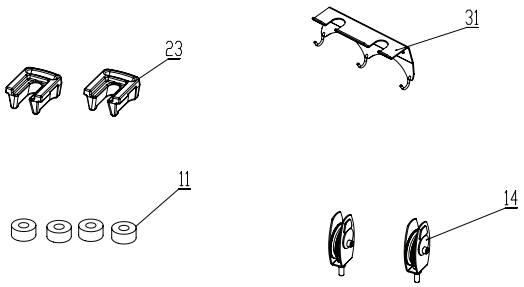
BOITE PRINCIPALE



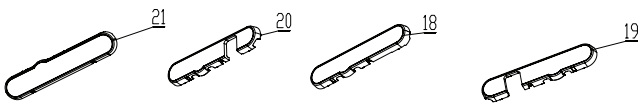
BOITE D'ACCESSOIRES INTERNE 1



BOITE D'ACCESSOIRES INTERNE 2



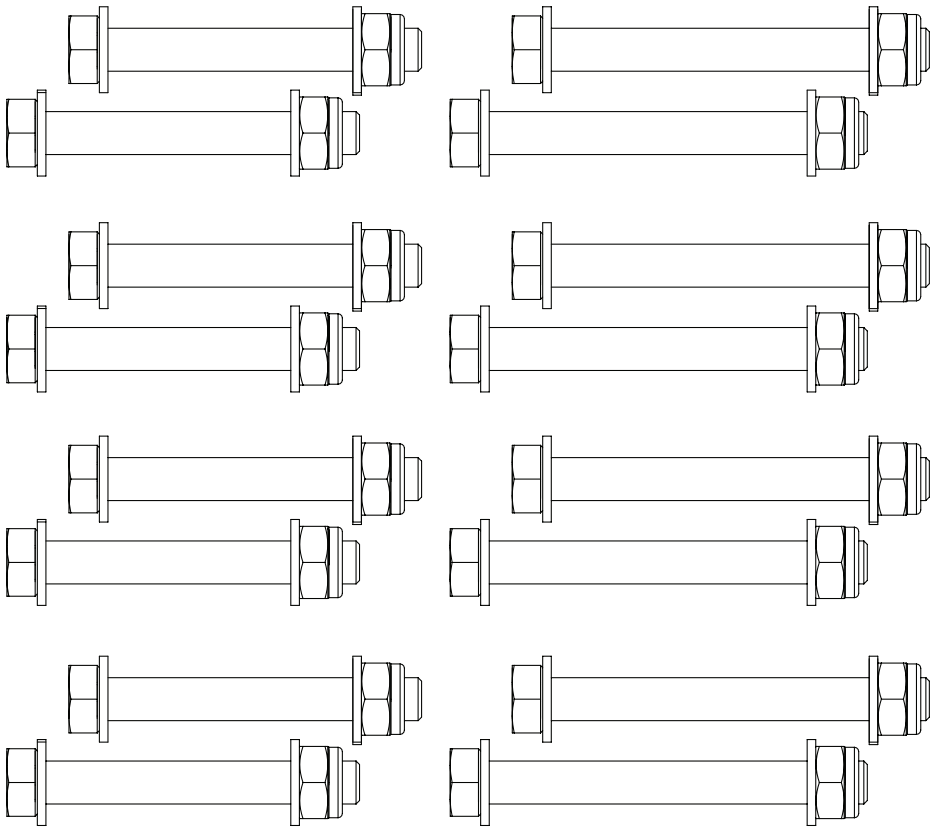
BOITE DE CAPUCHONS INTERNE



QUINCAILLERIE DE MONTAGE

SF3.3(GM6970)3-1

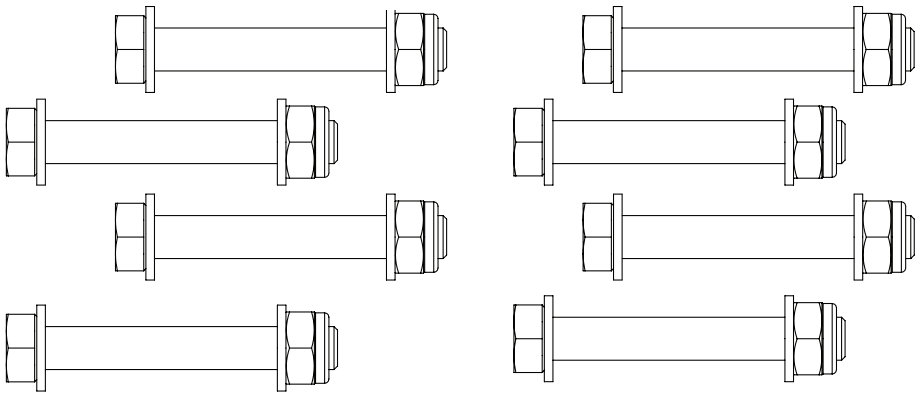
ÉTAPE 1



8 vis hexagonales M10 x 75 mm
16 rondelles plates M10
8 écrous de blocage M10

8 vis hexagonales M10 x 90 mm
16 rondelles plates M10
8 écrous de blocage M10

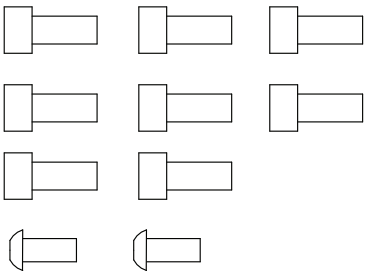
ÉTAPE 2



8 vis hexagonales M10 x 75 mm
16 rondelles plates M10
8 écrous de blocage M10

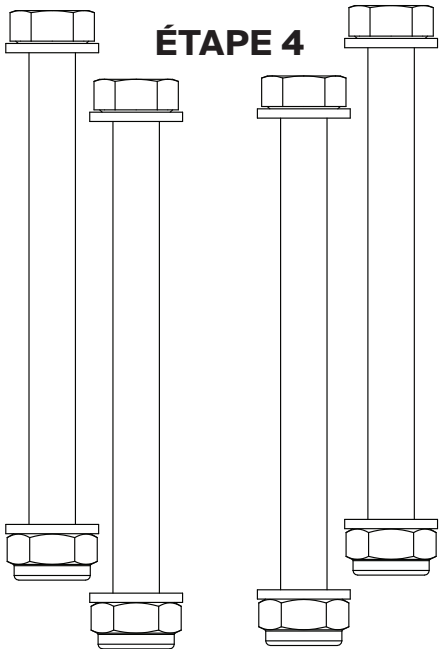
SF3.3(GM6970)3-2

ÉTAPE 3



8 vis d'assemblage M6 x 14 mm
2 vis d'assemblage à tête ronde M5 x 14

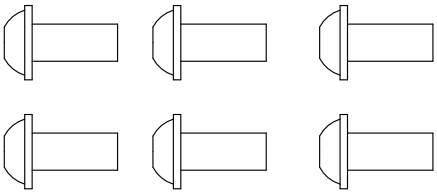
ÉTAPE 4



4 vis hexagonales M10 x 115
8 rondelles plates M10

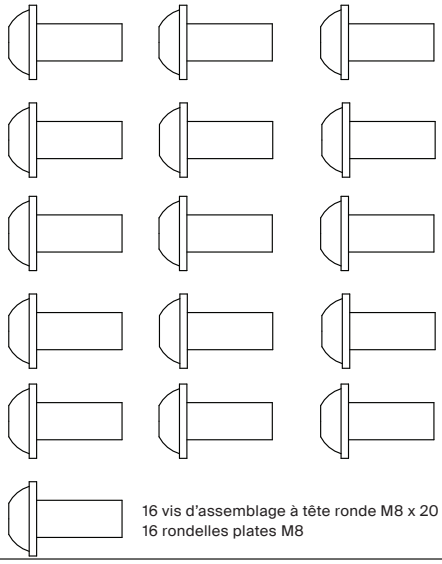
4 crous de blocage M10

ÉTAPE 6



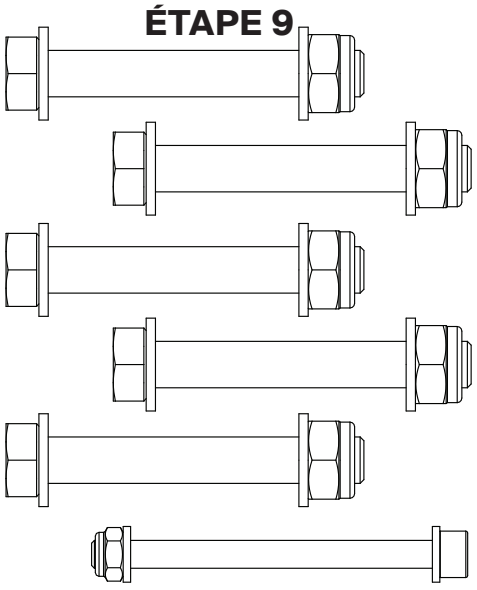
6 vis d'assemblage à tête ronde M8 x 20 mm
6 rondelles plates M8

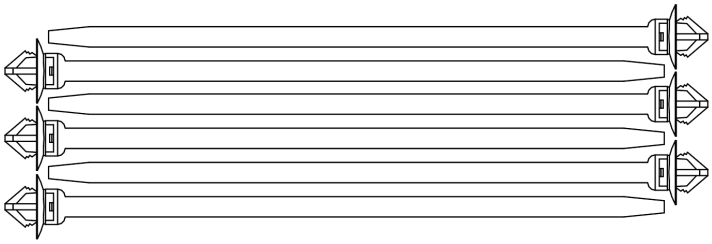
ÉTAPE 8



16 vis d'assemblage à tête ronde M8 x 20 mm
16 rondelles plates M8

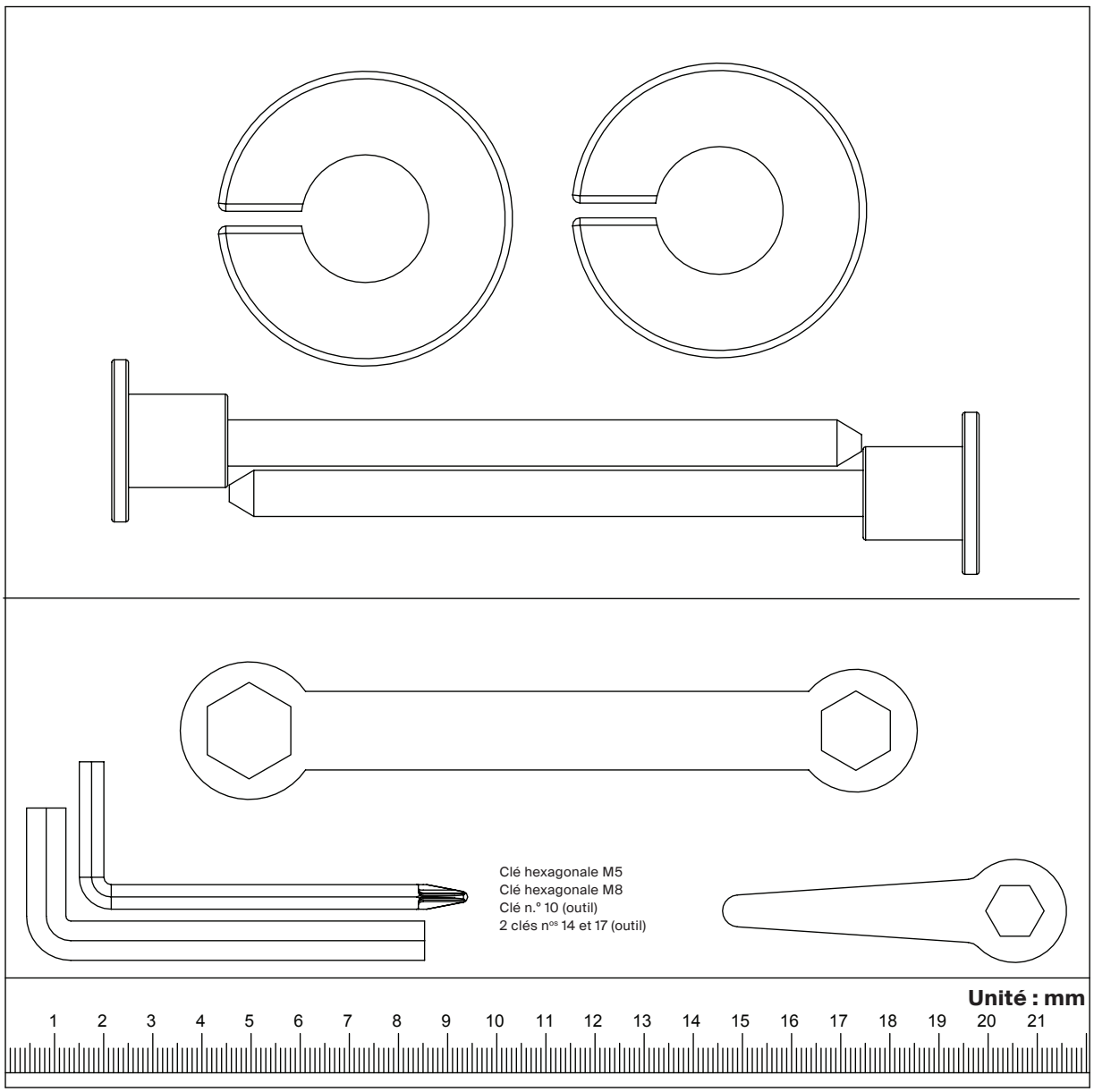
ÉTAPE 9





5 vis hexagonales M10 x 75 mm
10 rondelles plates M10
5 écrous de blocage M10
1 vis hexagonale M6 x 75 mm
2 rondelles plates M6
1 écrou de blocage M6
6 attaches pour câble

SF3.3(GM6970)3-3



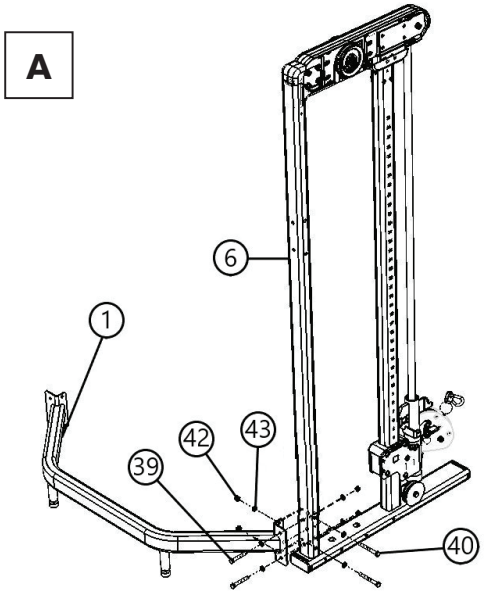
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

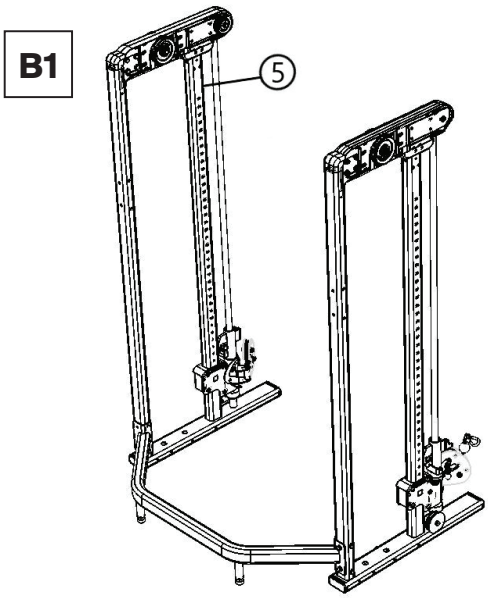
ÉTAPE 1

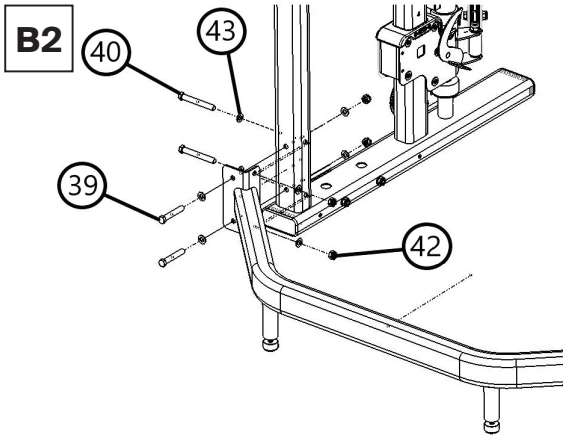
A. Retirer tous les matériaux d'emballage et les supports des cadres avant le montage. Placer le **cadre principal droit (6)** en position verticale. Il peut être utile de demander l'aide d'une autre personne ou de placer le cadre contre un mur. Insérer deux **vis hexagonales M10 x 75 mm (39)** dans la **traverse (1)** inférieure et l'arrière du **cadre principal droit (6)**, en plaçant des **espaceurs M10 (43)** des deux côtés; fixer le tout avec des **écrous de blocage M10 (42)**. Insérer deux **vis hexagonales M10 x 90 mm (40)** dans les côtés de la **traverse (1)** inférieure et du **cadre principal droit (6)**, en plaçant des **espaceurs M10 (43)** des deux côtés; les fixer avec des **écrous de blocage M10 (42)**.

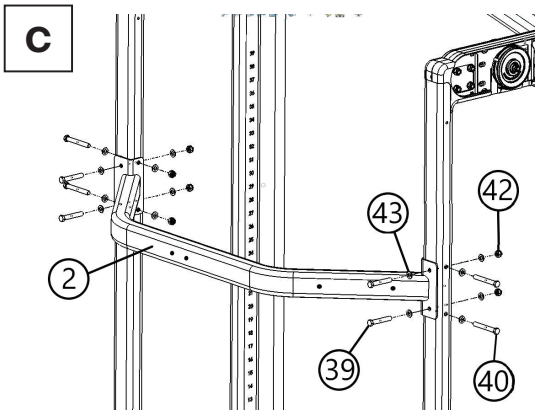
B. Placer le **cadre principal gauche (5)** en position verticale et l'aligner sur la **traverse (1)** inférieure arrière. Insérer la quincaillerie de la même façon qu'à l'étape précédente.

C. Répéter les étapes précédentes pour fixer la **traverse supérieure (2)** aux **cadres principaux droit (6) et gauche (5)** de la même façon que **la traverse (1)** inférieure. Ne pas serrer la quincaillerie pour l'instant.



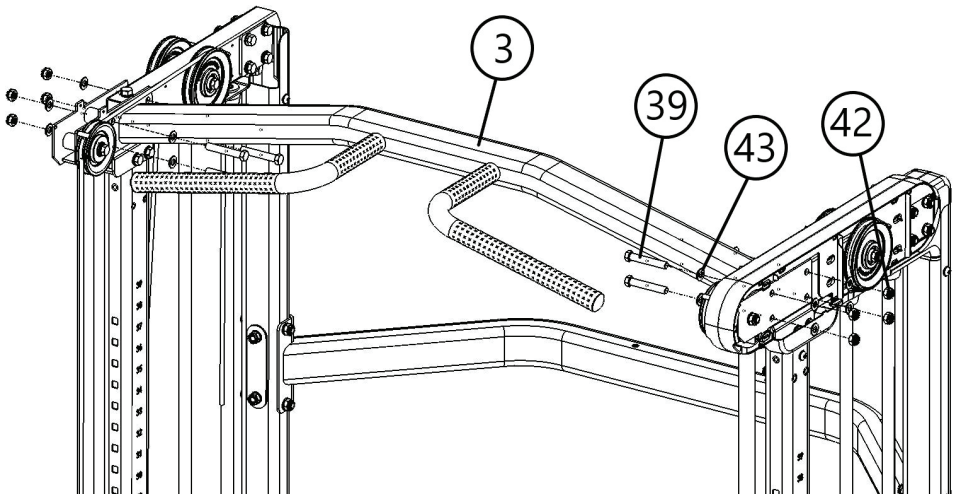






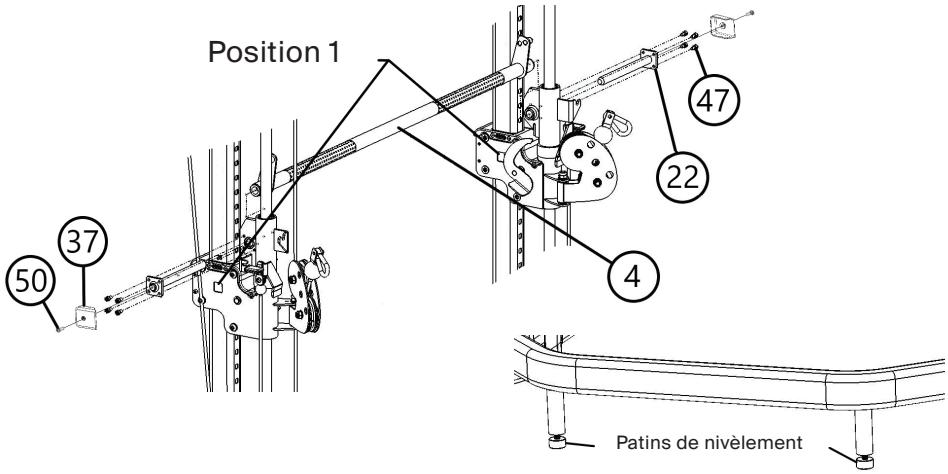
ÉTAPE 2

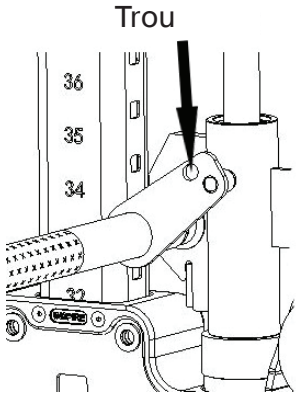
Mettre le **support de cadre supérieur (3)** en place entre les deux cadres principaux et insérer quatre **vis hexagonales M10 x 75 mm (39)** avec des **espaceurs M10 (43)** dans chaque cadre principal. Placer des **espaceurs M10 (43)** et des **écrous de blocage M10 (42)** sur les vis. ***Ne pas serrer la quincaillerie pour l'instant.***



ÉTAPE 3

Bloquer les charriots coulissants à la position la plus basse (position 1). Placer la **barre Smith (4)** entre les supports du rail de glissement du cadre. S'assurer que le trou des plaques de la barre est positionné comme sur l'image. Insérer les **tiges de barre Smith (53)** de chaque côté, puis insérer et serrer quatre **vis hexagonales M6 (39)** par côté. Placer les **embouts de barre Smith (37)** en plastique sur les **tiges (53)** et les fixer avec une **vis d'assemblage à tête ronde M5 x 14 mm (50)** par côté. S'assurer que l'appareil est sur une surface de niveau et serrer toute la quincaillerie installée aux étapes 1 à 3. Au besoin, ajuster les deux patins de nivèlement arrière après avoir serré la quincaillerie.



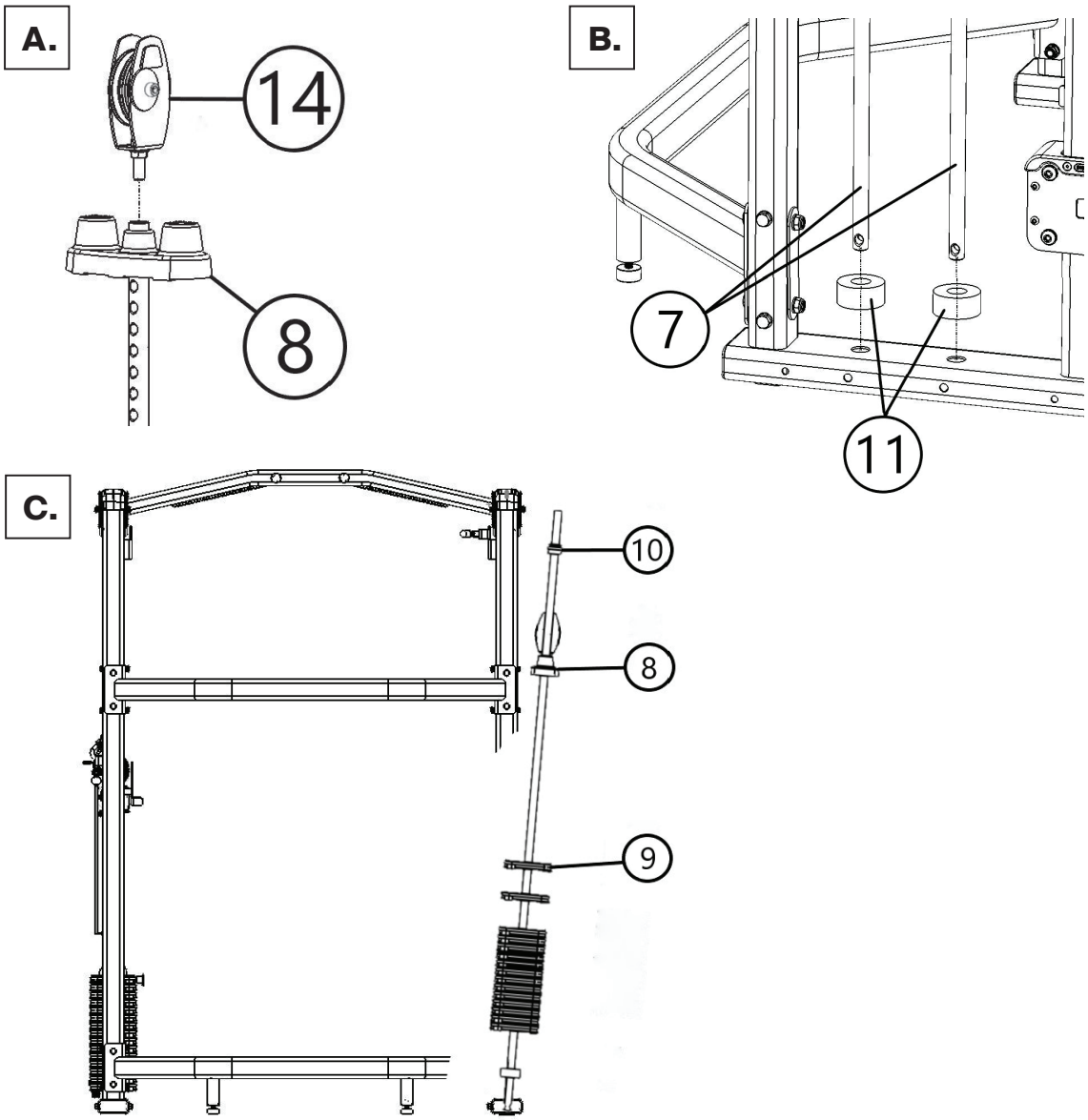


ÉTAPE 4

A. Visser la **poulie des plaques de poids (14)** sur le dessus des deux **dispositifs de sélection du poids (8)**, en laissant environ 0,6 cm (1/4 po) de filetage.

B. Placer deux **coussinets de caoutchouc (11)** sur les trous du cadre pour les plaques de poids; insérer les **tiges de guidage des plaques de poids (7)** dans les coussinets et les trous du cadre. S'assurer que le trou des **tiges de guidage des plaques de poids (7)** est positionné comme sur l'image.

C. Laisser les **tiges de guidage des plaques de poids (7)** reposer en angle dans le cadre. Y glisser 15 **plaques de poids (9)** (espaces pour autocollants vers l'intérieur de l'appareil et coussinets saillants vers le bas). Ensuite, y glisser le **dispositif de sélection du poids (8)**, puis les **douilles des tiges de guidage supérieures (10)** (une par tige, extrémité fuselée vers le bas). Répéter cette étape pour l'autre côté. Coller les autocollants de poids dans l'espace prévu à cet effet sur chaque plaque de poids, en ordre croissant à partir du haut.

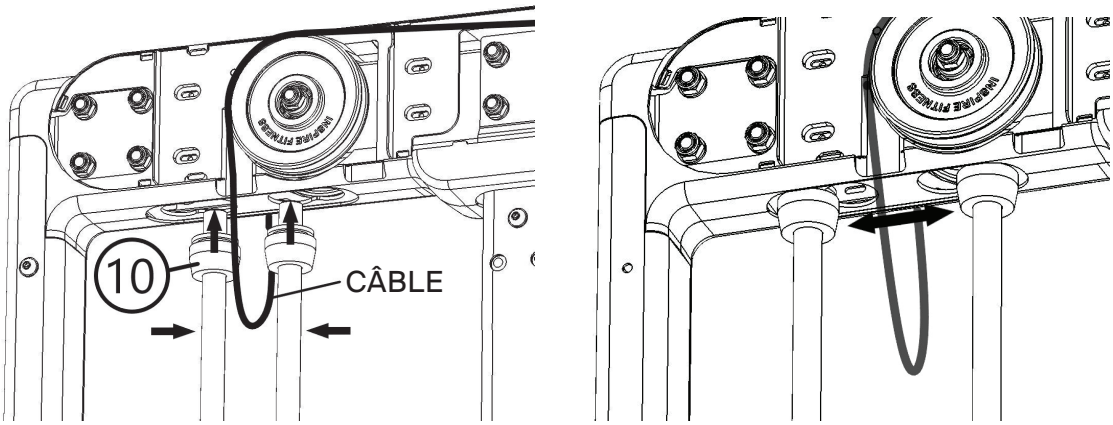


ÉTAPE 4 (SUITE)

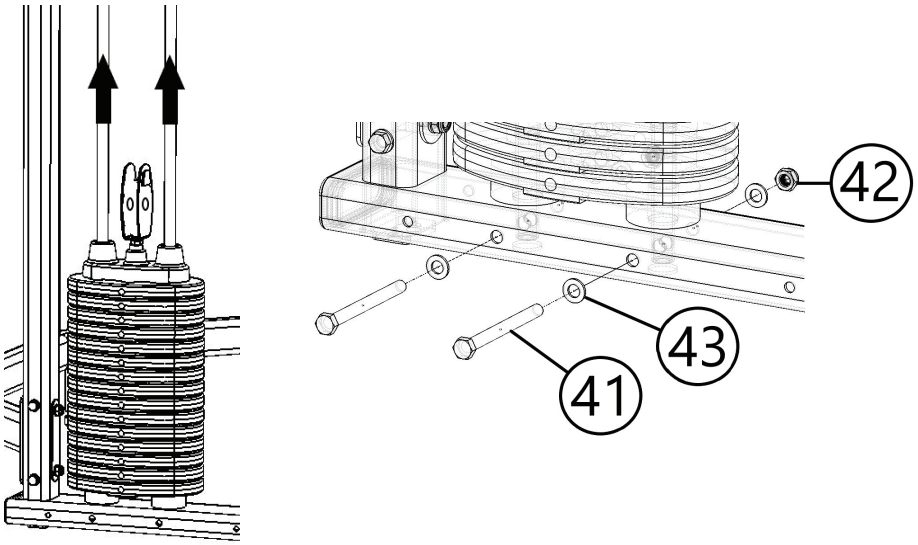
D. S'assurer que le câble qui passe de chaque côté du cadre est placé entre les deux tiges de guidage. Rapprocher doucement les tiges de guidage l'une de l'autre, puis glisser les **douilles des tiges de guidage (10)** vers les plus gros trous du cadre, jusqu'à ce que leur fente y soit insérée. Écarter les douilles et les tiges de manière à ce que les douilles glissent dans les plus petits trous du cadre et restent fixées en place.

E. Soulever les **tiges de guidage des plaques de poids (7)** pour aligner les trous des tiges et du cadre. Insérer deux **vis hexagonales M10 x 115 mm (41)** avec des **espaceurs M10 (43)** dans les trous du cadre et des tiges. Placer des **espaceurs M10 (43)** et des **écrous de blocage M10 (42)** sur les vis et les serrer. Répéter ces étapes pour l'autre côté. Appliquer un peu de l'huile fournie (bouteille blanche) sur toutes les **tiges de guidage des plaques de poids (7)**.

D.



E.

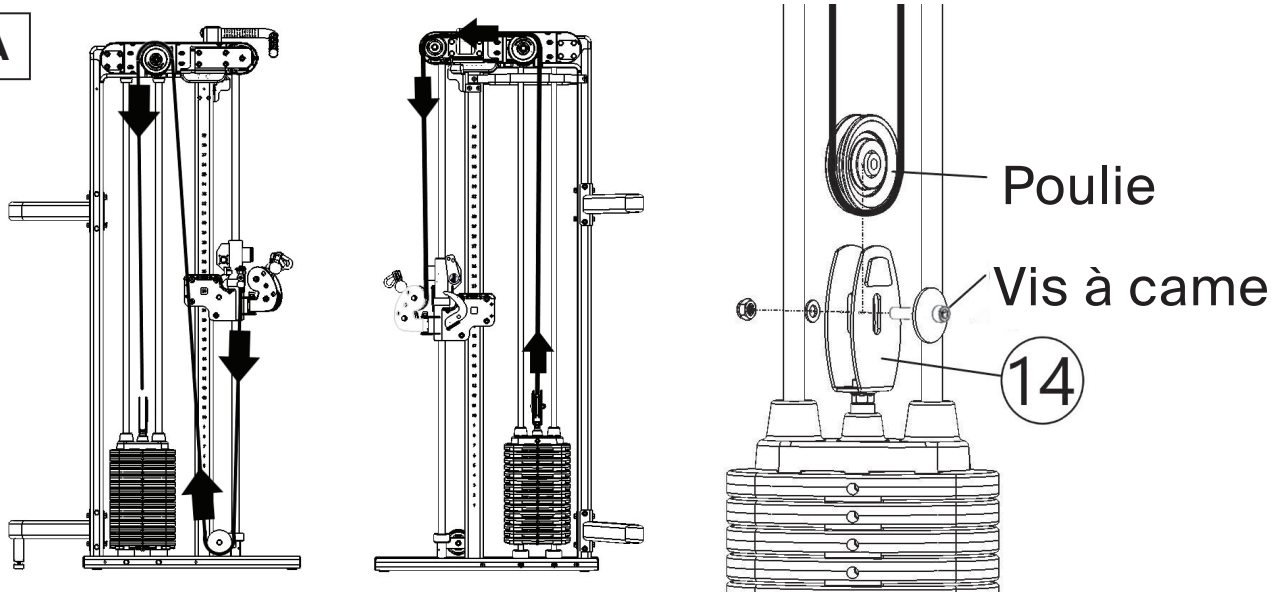


ÉTAPE 5

A. Passer le câble comme indiqué sur l'image. Retirer la **poulie des plaques de poids (14)** pour y passer le câble, en laissant la quincaillerie desserrée.

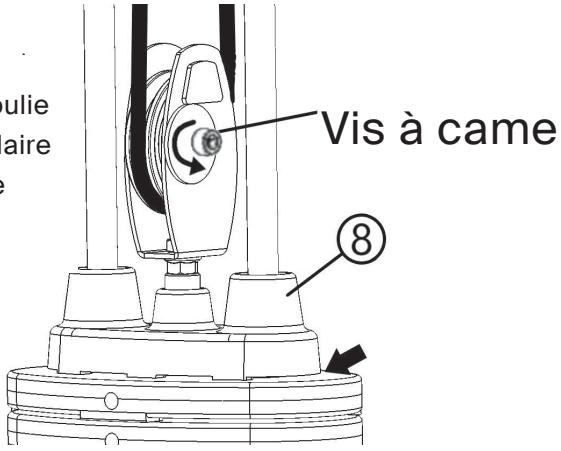
B. Ajuster la tension du câble en tournant la vis à came jusqu'à ce que le **dispositif de sélection du poids (8)** se soulève légèrement des plaques de poids. Serrer l'écrou de la vis à came pour maintenir sa position. Serrer le contrécrou à la base de la poulie.

A



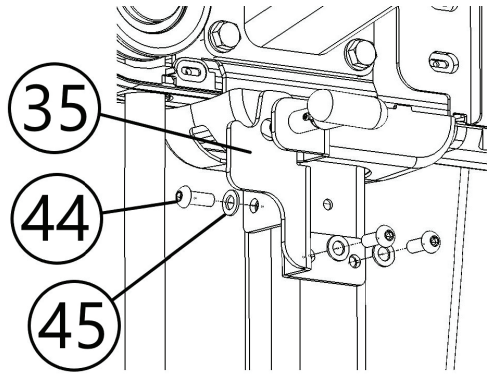
B

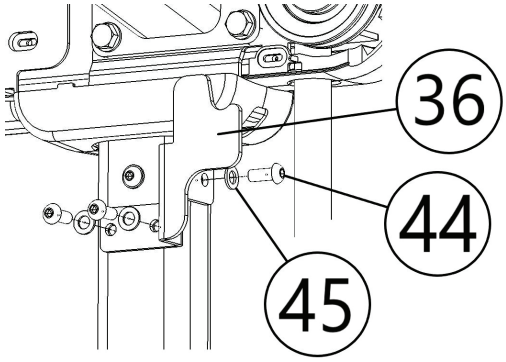
Mettre la poulie perpendiculaire aux tiges de guidage.



ÉTAPE 6

Visser les crochets de support de la barre Smith de chaque côté des cadres principaux. Le **crochet droit (35)** est celui avec une goupille de verrouillage, contrairement au **crochet gauche (36)**, qui n'en a pas. Fixer chaque crochet au cadre avec trois **vis à tête ronde M8 x 20 mm (44)** avec **rondelles M8 (45)**, comme illustré.



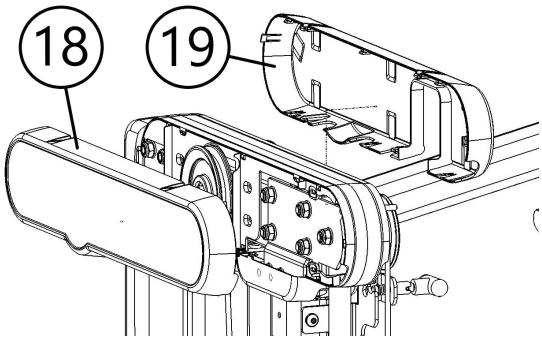


⚠ AVERTISSEMENT

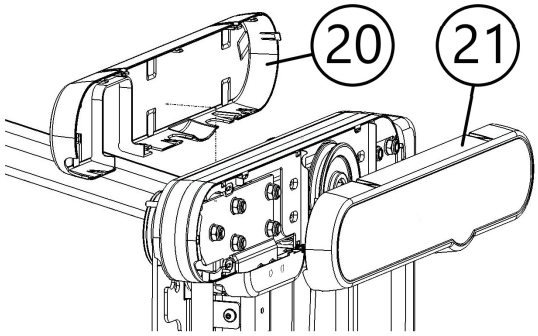
Verrouillez solidement la barre Smith en position de rangement lorsqu'elle n'est pas utilisée. Assurez-vous d'utiliser la goupille de verrouillage.

ÉTAPE 7

Installer **le capuchon extérieur droit en plastique (18)** et le **capuchon intérieur droit en plastique (19),** comme illustré. Bien aligner les pièces et les serrer ensemble pour qu'elles s'enclenchent en place. Répéter pour l**e capuchon extérieur gauche en plastique (20)** et le **capuchon intérieur gauche en plastique (21)**.



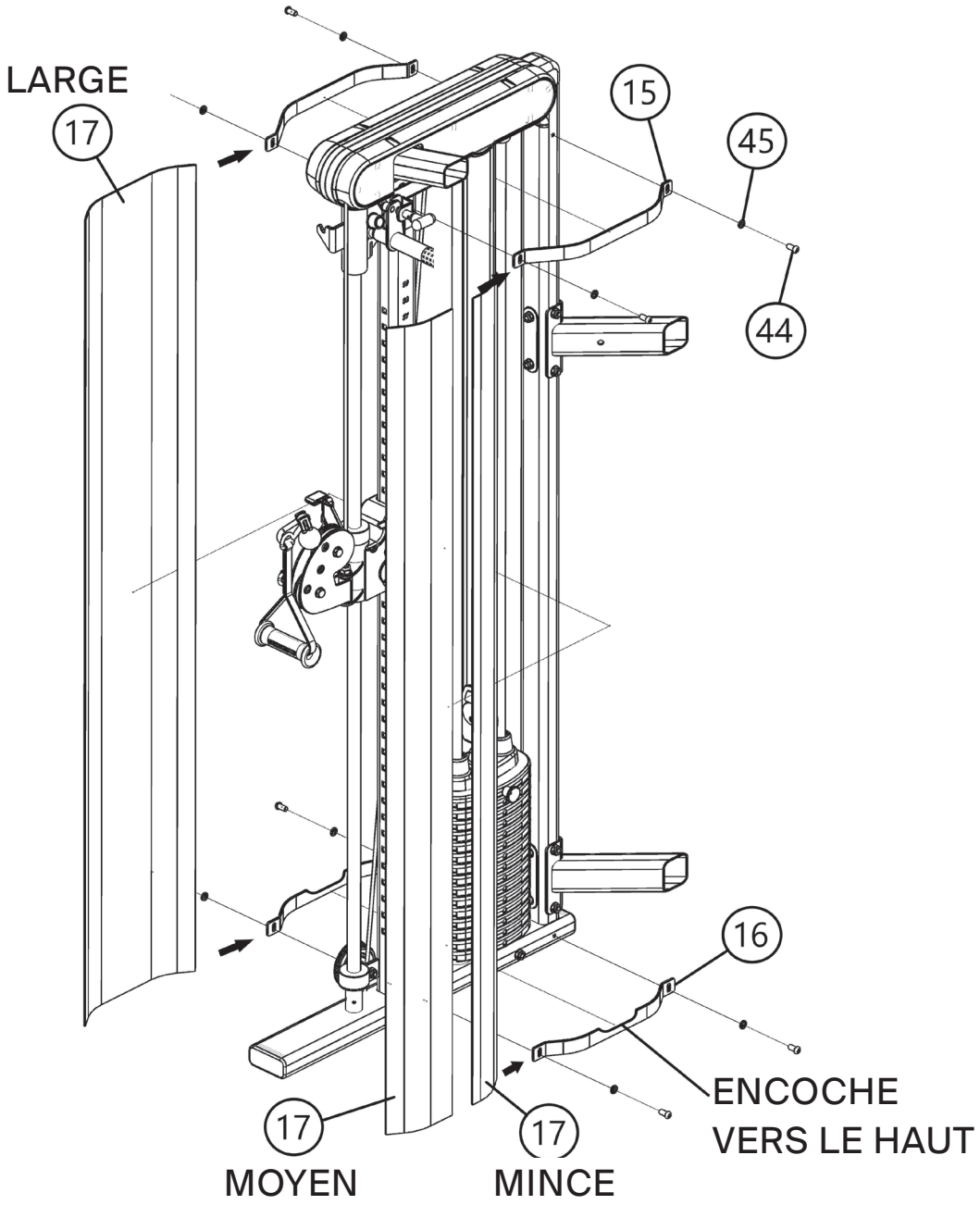
Côté droit



Côté gauche

ÉTAPE 8

Trois largeurs de protecteurs de plaques de poids sont fournies. Le **protecteur large (17)** va du côté extérieur et les **protecteurs moyen (17)** et **mince (17)** vont ensemble à l'intérieur, le plus mince vers l'arrière de l'appareil. Le nom (**plaque supérieure [15]** et **plaque inférieure [16]**) et la direction des plaques de montage sont indiqués; glisser les plaques dans les espaces des protecteurs. Fixer les protecteurs au cadre avec des **vis à tête ronde M8 x 20 mm (44)** et des **rondelles M8 (45**).



ÉTAPE 9

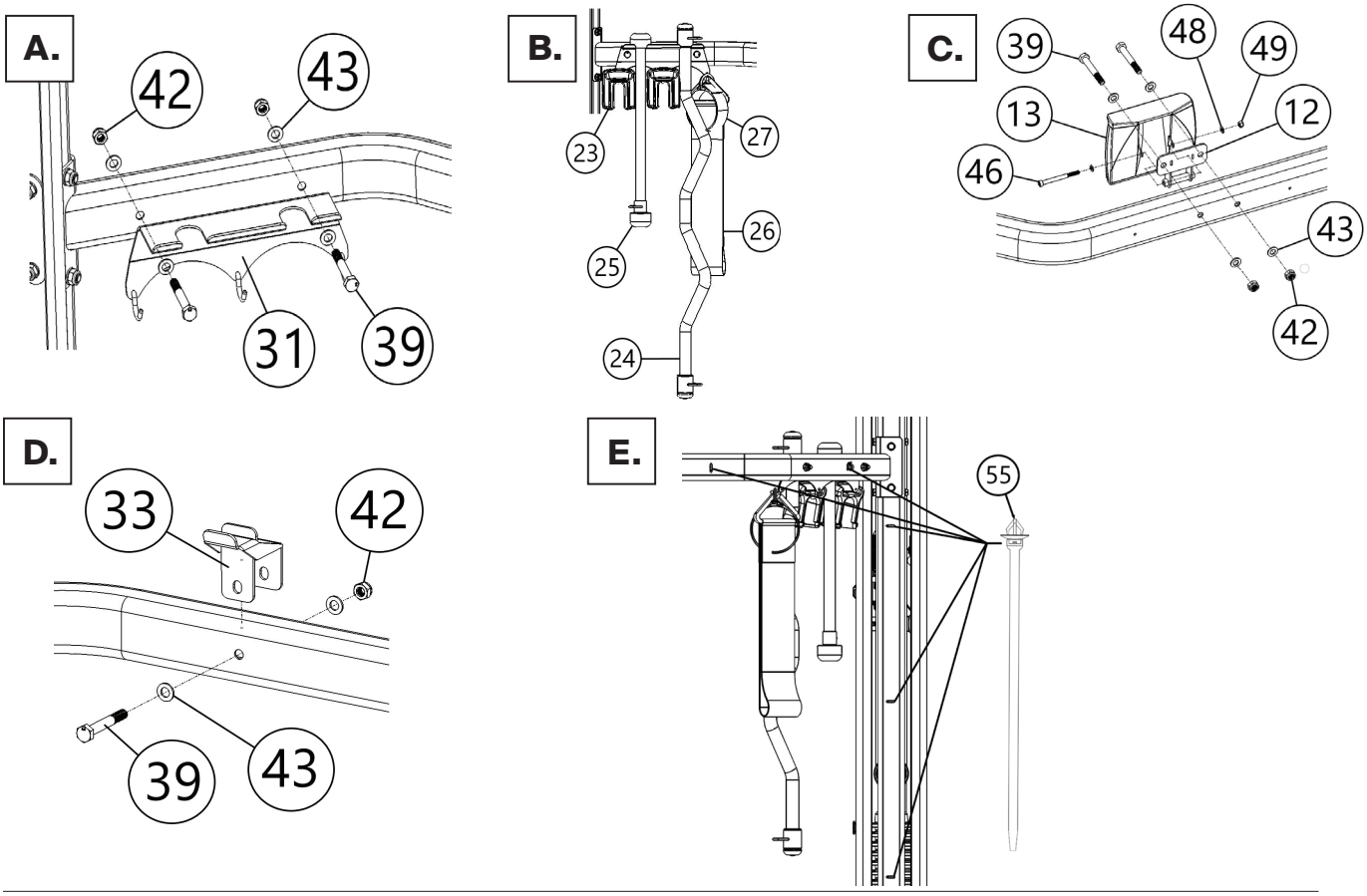
A. Placer le **support pour accessoires (31)** du côté droit de la traverse supérieure. Insérer deux **vis hexagonales M10 x 75 mm (39)** avec des **espaceurs M10 (43)** dans le support et la traverse. Placer des **espaceurs M10 (43)** et des **écrous de blocage M10 (42)** sur les vis. Serrer la quincaillerie.

B. Placer les **blocs de 5 lb (23)**, la **barre pour biceps et triceps (24)**, la **corde (25)**, la **sangle pour tractions (26)** et la **sangle pour cheville (27)** sur le support pour accessoires, comme illustré. ***N.B. : Pour utiliser les blocs de 5 lb, les placer sur les plaques de poids, entre les poulies.***

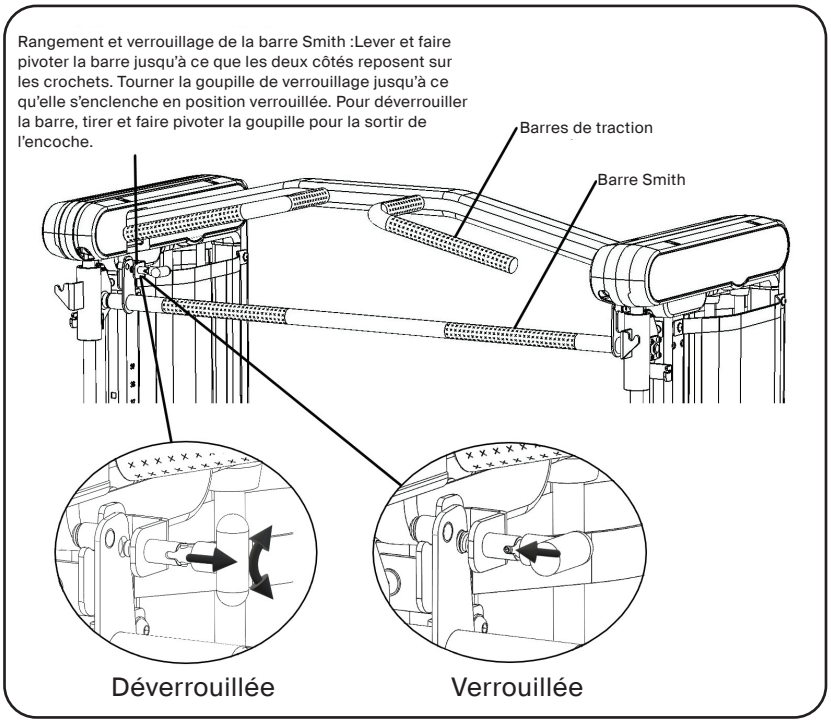
C. Installer le **support de porte-tablette (12)** au milieu de la traverse supérieure. Insérer deux **vis hexagonales M10 x 75 mm (39)** avec des **espaceurs M10 (43)** dans le support et la traverse. Placer des **espaceurs M10 (43)** et des **écrous de blocage M10 (42)** sur les vis et serrer la quincaillerie. Placer le porte-tablette sur son support et le fixer avec une **vis hexagonale M6 x 75 mm (46)** et un **écrou de blocage M6 (49)**, avec des **espaceurs M6 (48)** des deux côtés. Serrer la quincaillerie jusqu'à ce que le porte-tablette garde sa position, mais puisse être incliné à la main. N.B. : Le support de porte-tablette peut être vissé plus haut ou plus bas, selon la position voulue.

D. Placer le **support de banc (33)** du côté gauche de la traverse et insérer une **vis hexagonale M10 x 75 mm (39)** avec un **espaceur M10 (43)** dans le support et la traverse. Placer un **espaceur M10 (43)** et un **écrou de blocage M10 (42)** sur la vis. Serrer la quincaillerie.

E. **Facultatif :** Utiliser les attaches comprises pour acheminer le long du cadre de l'appareil les câbles de tout écran tactile ou autre accessoire électronique acheté.

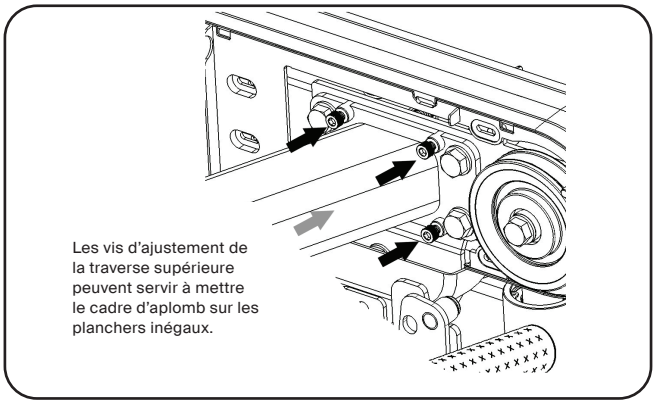


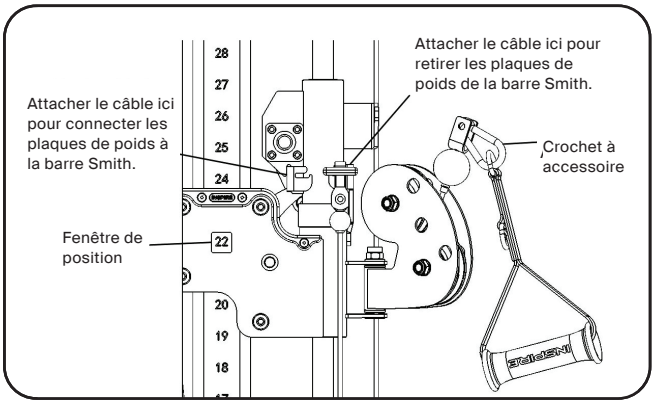
CARACTÉRISTIQUES ET FONCTIONS

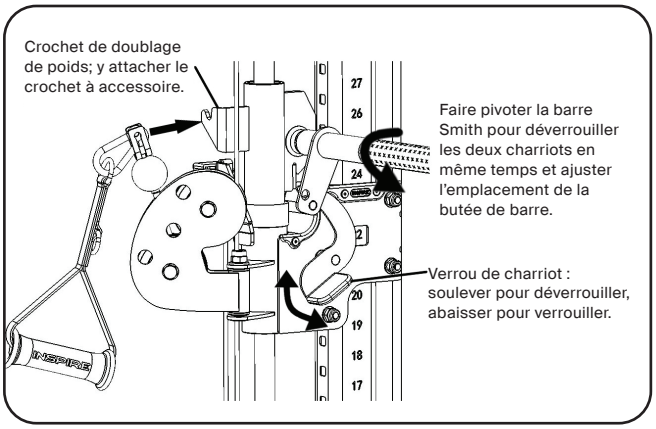


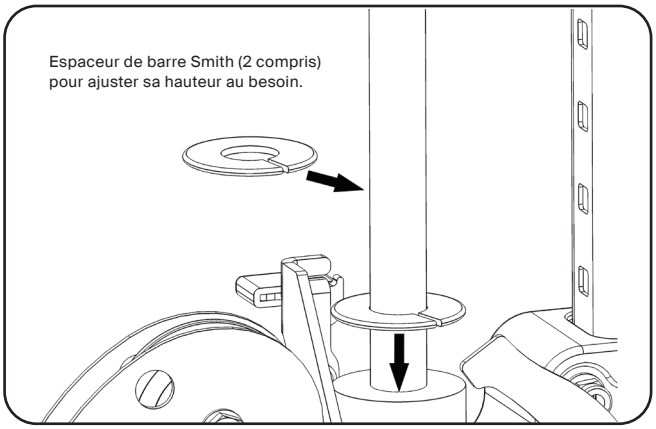
⚠ AVERTISSEMENT

Verrouillez solidement la barre Smith en position de rangement lorsqu'elle n'est pas utilisée. Assurez-vous d'utiliser la goupille de verrouillage.

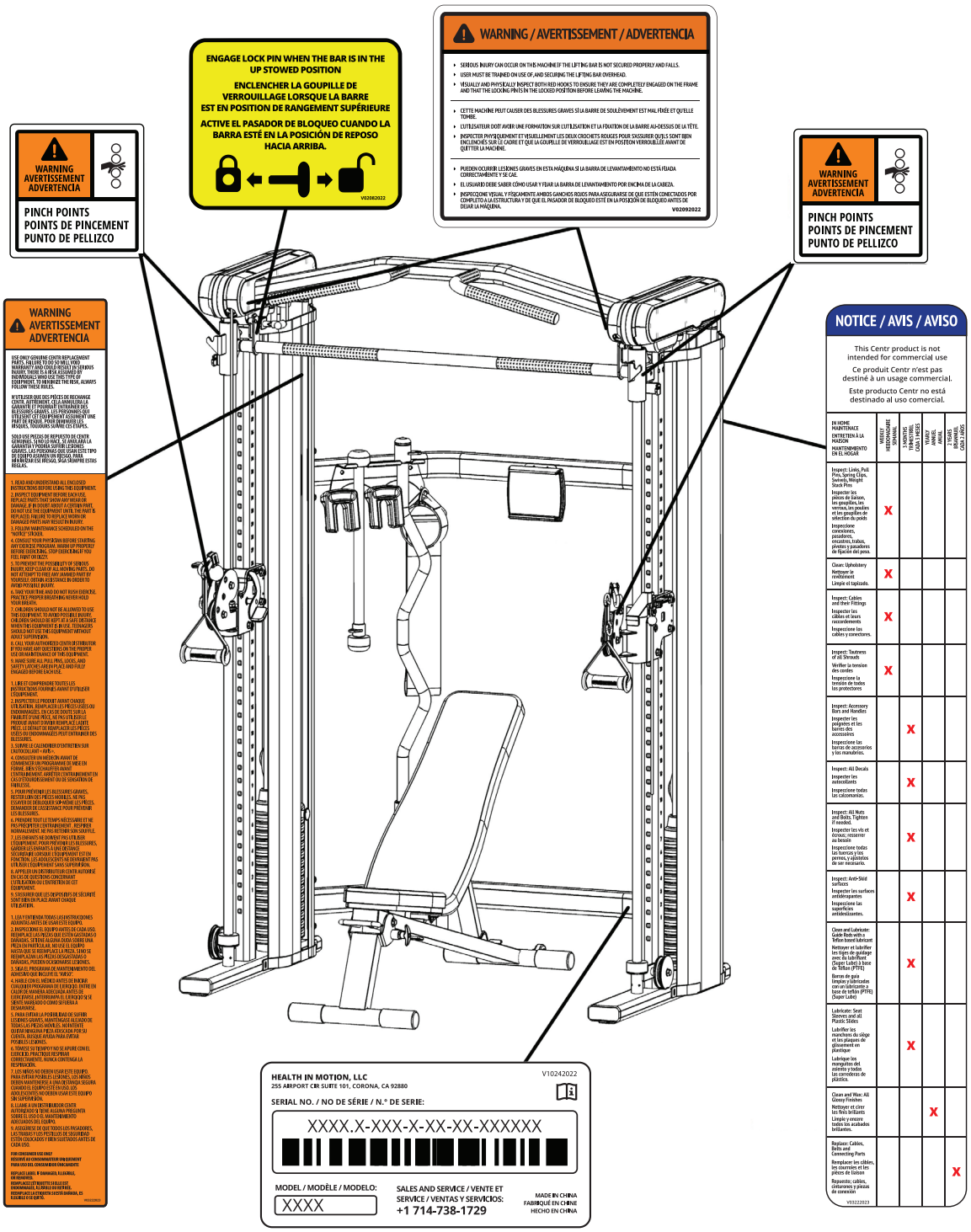




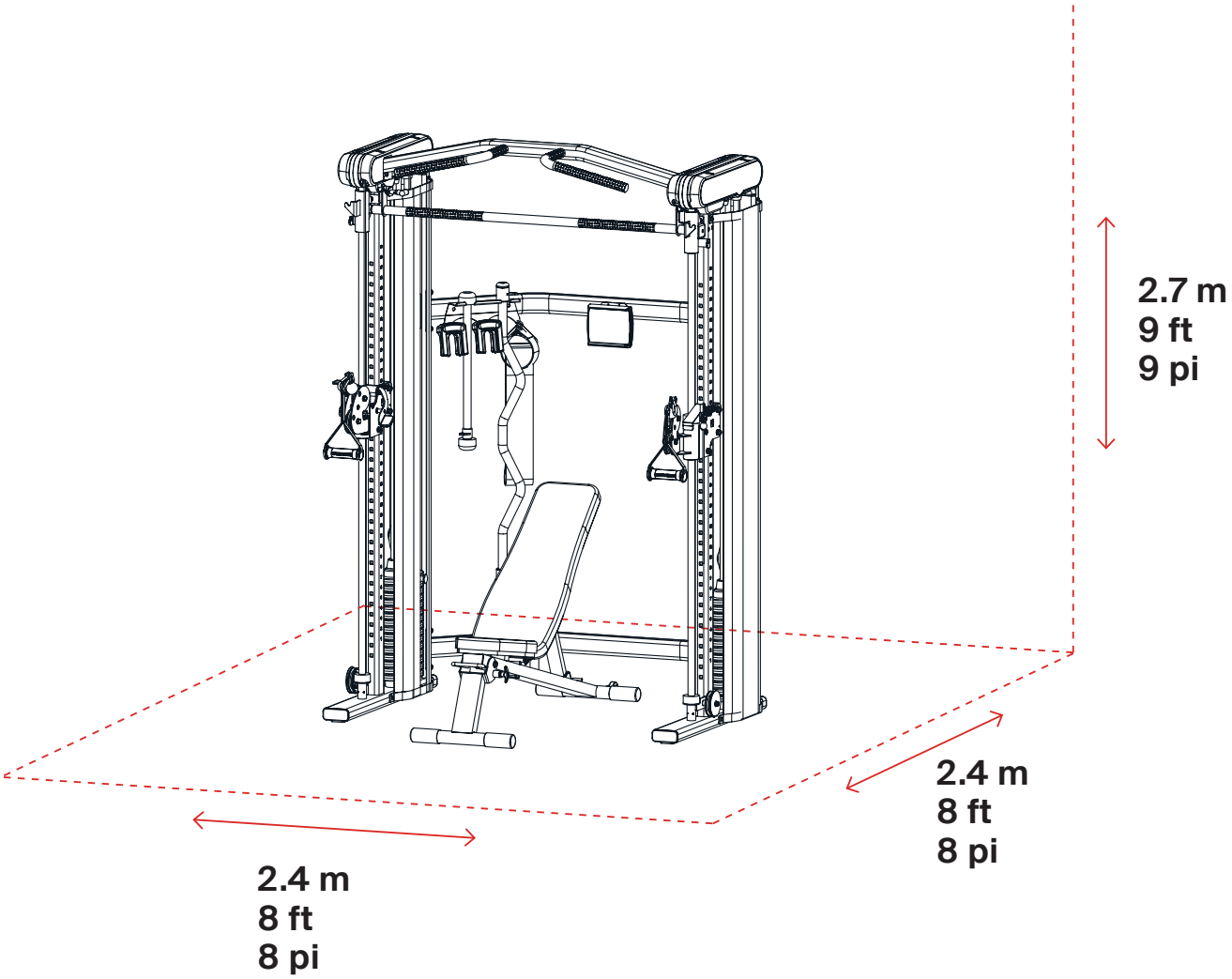




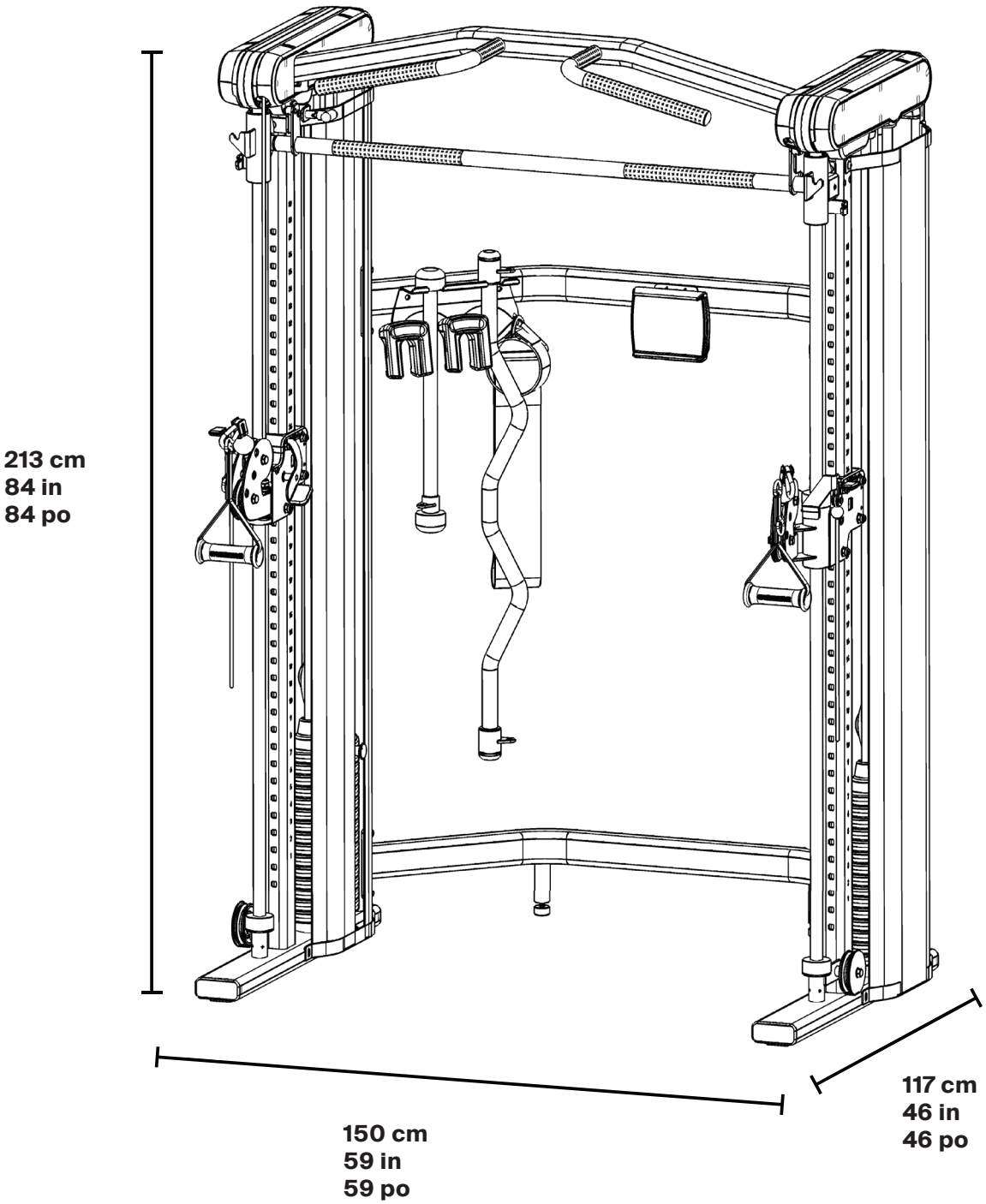
EMPLACEMENT DES ÉTIQUETTES



ZONE D’UTILISATION



DIMENSIONS DU PRODUIT



ENTRETIEN

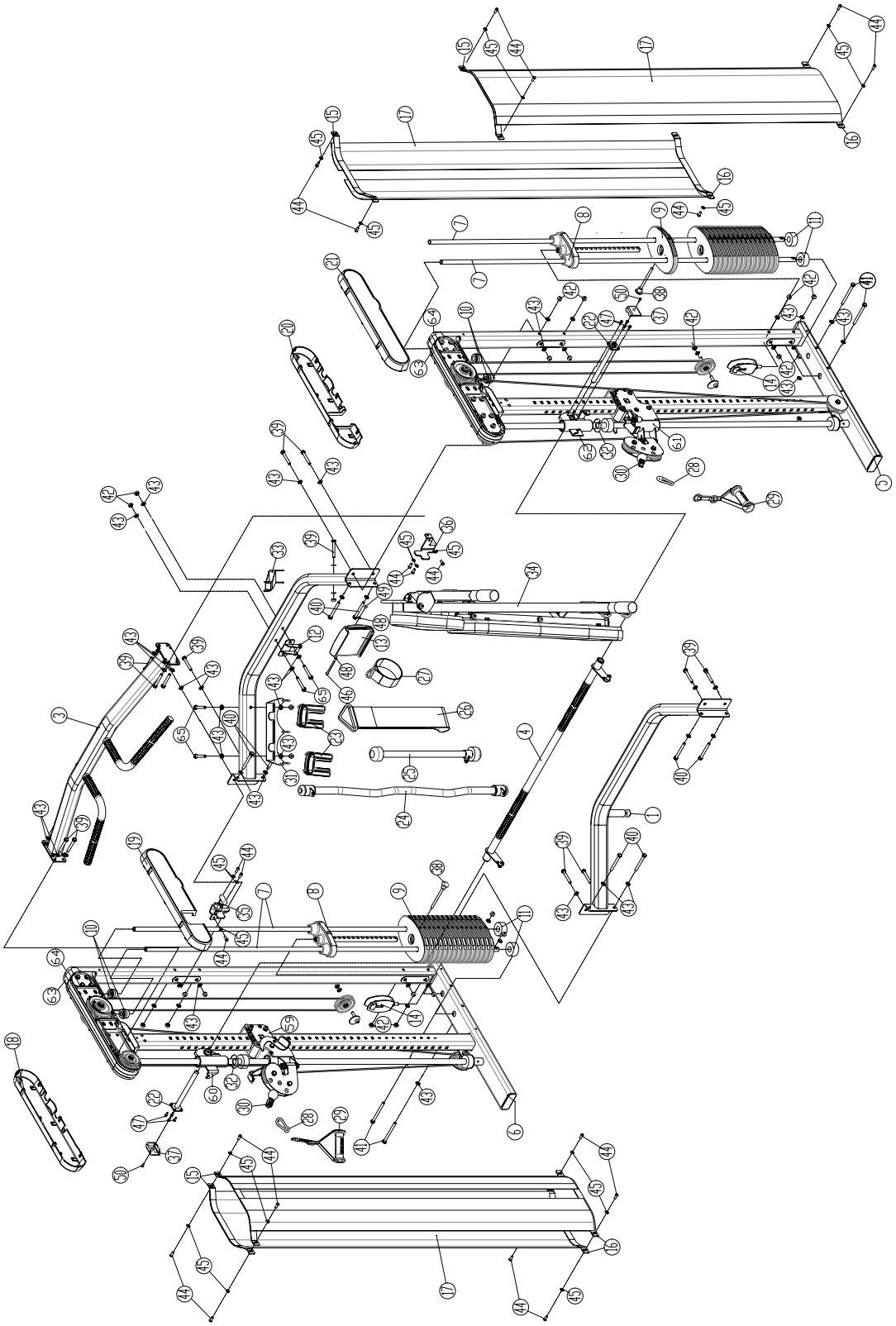
AVERTISSEMENT

NE PAS placer de styromousse ou de matériel imprimé sur les coussins de siège orthopédiques; ils pourraient s'y coller et en abimer la surface.

NE PAS laisser d'objet sur les coussins de siège orthopédiques, qui ont une densité précise leur permettant d'épouser la forme de ce qui y est placé; les objets pourraient laisser une empreinte qui prendra du temps à disparaitre.

- **Inspecter périodiquement les câbles afin de déceler les fissures, les fentes, les effilochures, les déformations ou les sections aplaties.**
- **Dès les premiers signes de dommage ou d'usure, remplacer immédiatement les câbles. Ne jamais utiliser de l'équipement dont les câbles sont endommagés ou usés.**
- **Comme les câbles s'étirent naturellement avec le temps, il faut vérifier leur tension régulièrement et l'ajuster, au besoin.**
- **Inspecter régulièrement le produit pour vérifier qu'il n'y a pas de pièces desserrées.**
- **Ne pas ranger ou utiliser à l'extérieur.**
- **Vérifier que les mousquetons, les poulies, les poignées et les goupilles de sélection du poids sont en bon état. Remplacer les pièces usées ou endommagées par des pièces Inspire Fitness seulement.**
- **Lire et comprendre les avertissements de sécurité inscrits sur l'appareil d'entrainement.**
- **Remplacer sans tarder tout recouvrement abimé ou usé.**
- **Périodiquement, essuyer les tiges de guidage avec un linge sec, puis appliquer une mince couche de lubrifiant à base de Téflon.**

VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

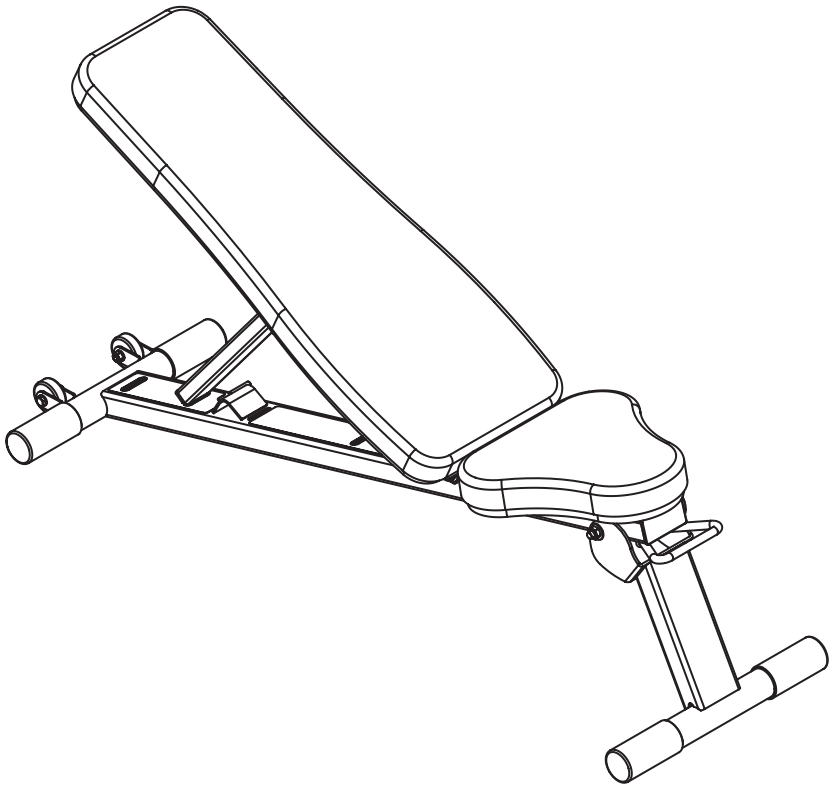
N°	N° de pièce	Description	Qté
1	GM697260001PZ03	Traverse inférieure	1
2	GM697260002PZ01	Traverse supérieure	1
3	GM697220002PZ03	Cadre supérieur	1
4	GM697320004PZ02	Barre Smith	1
5	GM697200001PZ05	Cadre principal gauche	1
6	GM697200002PZ05	Cadre principal droit	1
7	GM697501001WX	Tige de guidage	4
8	GM692500003PZ17	Dispositif de sélection du poids supérieur	2
9	GM692-500-009	Plaque de poids	30
10	GM692-881-002RC	Douille de tige de guidage supérieure	4
11	GM692-881-003RC	Coussinet de caoutchouc	4
12	GM697260007PZ	Support de porte-tablette/d'écran TFT	1
13	BC423880109PZ06	Porte-tablette	1
14	GM692500002PZ04	Poulie des plaques de poids	2
15	GM697321037PT0105	Plaque supérieure des cordes	4
16	GM697321036PT0105	Plaque inférieure des cordes	4
17	GM697-800-001RC	Protecteurs large, moyen et mince	1
18	GM697-881-003ARC	Capuchon extérieur droit moulé	1
19	GM697-881-004RC	Capuchon intérieur droit moulé	1
20	GM697-881-005RC	Capuchon extérieur gauche moulé	1
21	GM697-881-006ARC	Capuchon intérieur gauche moulé	1
22	GM697320007PZ	Tige de montage de la barre Smith	2
23	GM692-500-001	Bloc de 5 lb	2
24	GM691320003PZ03	Barre pour biceps et triceps	1
25	GM692-881-011RC	Corde	1
26	GM692-400-005RC	Sangle pour tractions	1
27	GM690-880-002RC	Sangle pour cheville	1
28	GM691-560-009	Crochet à accessoire	2
29	GM697-880-001RC	Poignée simple	2
30	GM697500004PZ02	Câble monté	2
31	GM697260004PZ01	Support pour accessoires	1
33	GM697-881-010RC	Support de banc	1
34	GM697260008PZ01	Banc FLB-2	1
35	GM692200507PZ07	Crochet droit de la barre Smith	1
36	GM697320008PZ02	Crochet gauche de la barre Smith	1
37	GM697321018PZ	Embout de barre Smith	1
38	GM697-880-007RC	Goupille de sélection du poids	2
39	GM692500004PZ	Vis hexagonale M10 x 75 mm	21
40	0111-010-758	Vis hexagonale M10 x 90 mm	8
41	0111-010-908	Vis hexagonale M10 x 115 mm	4
42	0111-010-058	Écrou de blocage M10	33
43	0110-710-008	Espaceur M10	66
44	0116-010-008	Vis à tête ronde M8 x 20 mm	22
45	0113-208-198	Rondelle M8	22
46	0116-008-028	Vis hexagonale M6 x 75 mm	1
47	0113-206-751	Vis d'assemblage M6 x 14 mm	8
48	0113-706-142	Espaceur M6	2
49	0116-006-019	Écrou de blocage M6	1
50	0110-706-019	Vis d'assemblage à tête ronde M5 x 14 mm	2
51	0113-105-148	Clé hexagonale no 8	1
52	0511-608-002	Outil multifonction no 5 80 x 30 mm	1
53	AB290-561-002	Clés hexagonales nos 14 et 17	2
54	M330-561-002	Clé hexagonale no 10	1
55	AB160561002XWX	Attache pour câble	6
56	GM697-891-102	Ensemble de quincaillerie 1	1
57	GM697-580-007	Ensemble de quincaillerie 2	1
58	GM697-580-008	Ensemble de quincaillerie 3	1
59	GM697-580-009	Mécanisme coulissant du cadre droit	1
60	GM697320003PZ03	Mécanisme de roulement du cadre droit	1
61	GM697320006PZ	Mécanisme coulissant du cadre gauche	1
62	GM697320002PZ03	Mécanisme de roulement du cadre gauche	1
63	GM697-881-001RC	Couvre-bordure interne droit	2
64	GM697-881-002RC	Couvre-bordure interne gauche	2
65	0111-010-708	Vis hexagonale M10 x 70 mm	4

CENTR

Modèle : FLB2C

MANUEL D'UTILISATION

BANC RÉGLABLE ET REPLIABLE



Inscrire le numéro de série ici

FABRIQUÉ EN CHINE
V07072023_C2

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 bienêtre et un mode de vie actif. Avec le système de bienêtre 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

hello@centr.com



TÉLÉPHONE

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



CLAVARDAGE

www.inspirefitness.com

** 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 ; et
- 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

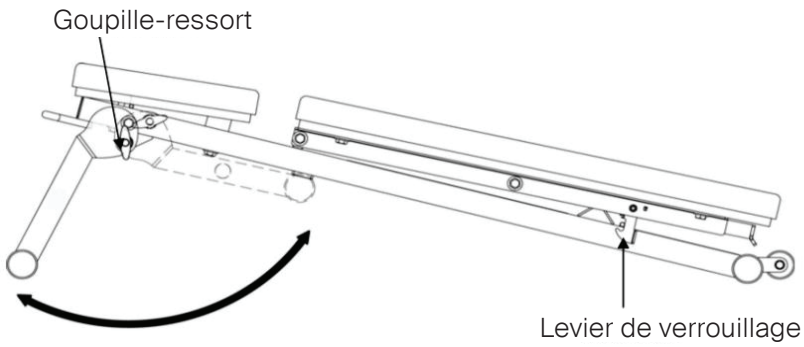
Si ce banc est conçu pour assurer une sécurité optimale, l'utilisation de tout appareil d'entrainement exige certaines précautions. Lire l'intégralité du manuel de l'utilisateur avant de monter et d'utiliser le banc. Voici quelques consignes de sécurité importante.

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'étourdissements, de nausée, de douleurs à la poitrine ou de tout autre symptôme inhabituel, ARRÊTER tout de suite l'entrainement et consulter un médecin.
4. Placer le banc sur une surface droite et dégagée. Ne pas utiliser à l'extérieur.
5. Garder les mains loin de tous les mécanismes.
6. Toujours porter des vêtements appropriés et des chaussures de course ou de sport pendant l'entrainement.
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'entrainement.
10. Ne jamais utiliser le banc s'il ne fonctionne pas correctement.
11. Demander l'aide d'un ou d'une partenaire pendant l'entrainement.
12. Le poids maximum de **l'utilisateur** sur le banc est de **136 kg / 300 lb**. Cela signifie que le poids maximum d'une **personne** peut atteindre 136 kg / 300 lb. **La capacité de poids totale que le banc peut supporter est de 226,8 kg / 500 lb.**

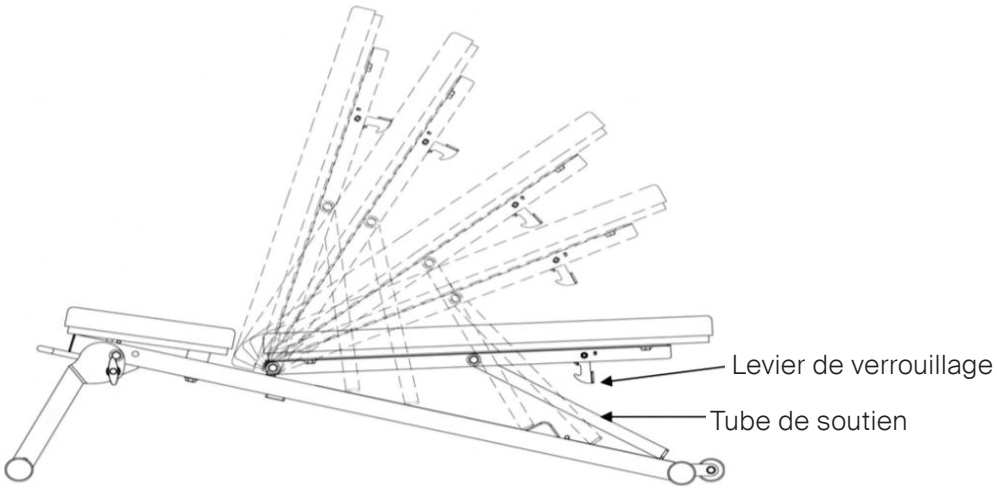
RENSEIGNEMENTS SUR L'ENTRETIEN DU BANC

- **Inspecter régulièrement le produit pour vérifier qu'il n'y a pas de pièces desserrées.**
- **Ne pas ranger ou utiliser à l'extérieur.**
- **S'assurer de lire et de comprendre les avertissements de sécurité inscrits sur l'appareil d'entrainement.**
- **Remplacer sans tarder tout recouvrement abimé ou usé.**

Ce banc est destiné exclusivement aux adultes. Ne pas laisser les enfants jouer avec cet appareil. Faire preuve de prudence en ajustant et en utilisant le banc.



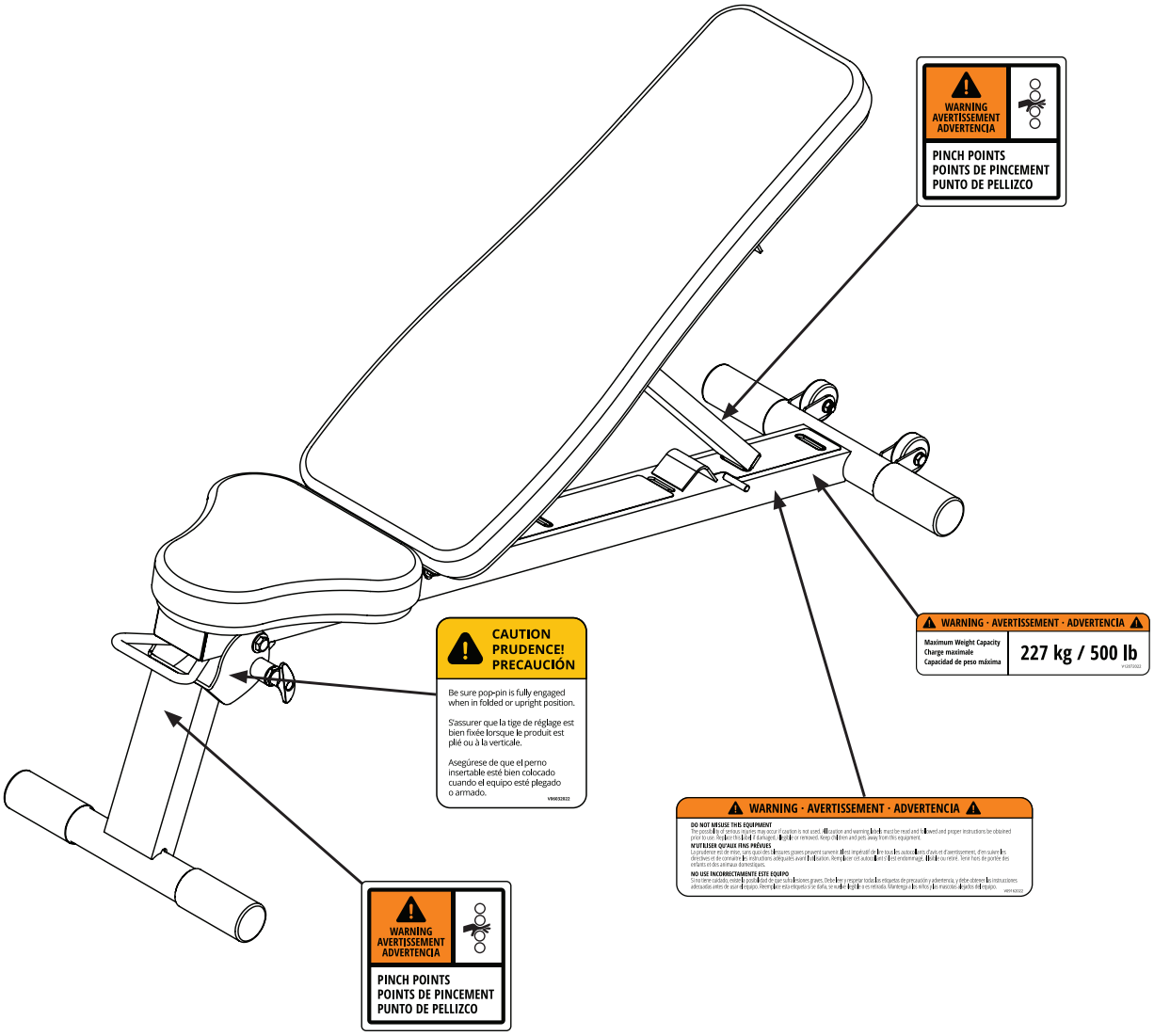
Pour plier ou déplier la patte, tirer la goupille-ressort. Tenir les mains loin du mécanisme de pivotement. Après chaque installation, vérifier que la goupille est insérée à fond.



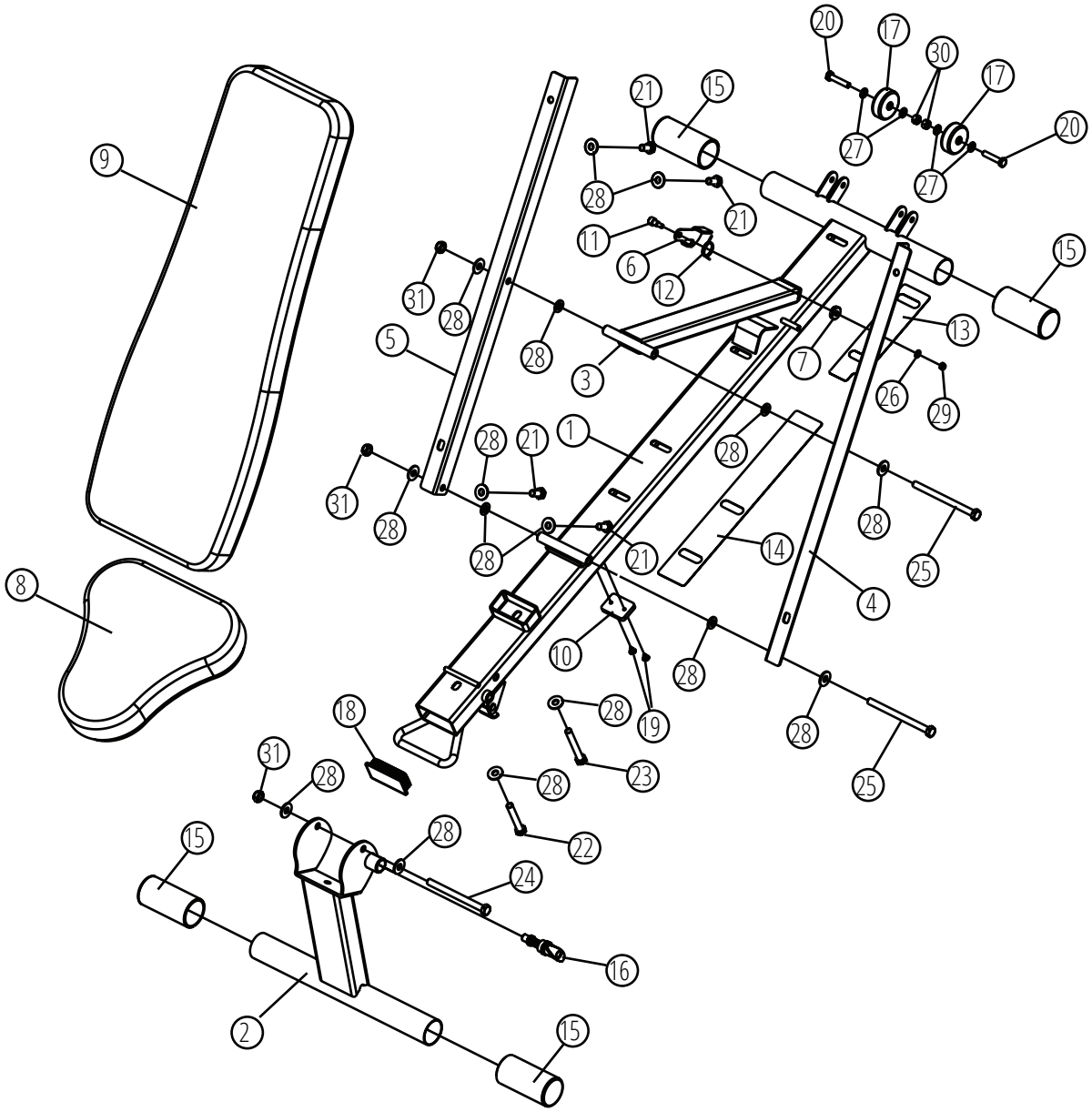
Pour incliner le dossier, tourner le levier de verrouillage situé sous le dossier. Soulever le haut du dossier afin de pouvoir engager le bas du tube de soutien dans l'encoche correspondant à l'inclinaison souhaitée. Avant d'utiliser le banc, vérifier que le tube est entré solidement dans l'encoche.

Garder les mains à l'écart des points de pivotement et de fermeture au moment de replier le banc. Veiller à ce que le crochet du levier de verrouillage soit placé correctement avant de déplacer le banc.

EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE



VUE ÉCLATÉE


9
8
20
17
30
17
20
27
27
21
15
28
21
11
6
12
15
31
28
5
28
3
7
13
26
29
1
28
21
31
28
28
21
14
28
25
4
10
28
18
28
19
28
25
31
28
23
28
22
15
28
24
16
2
15

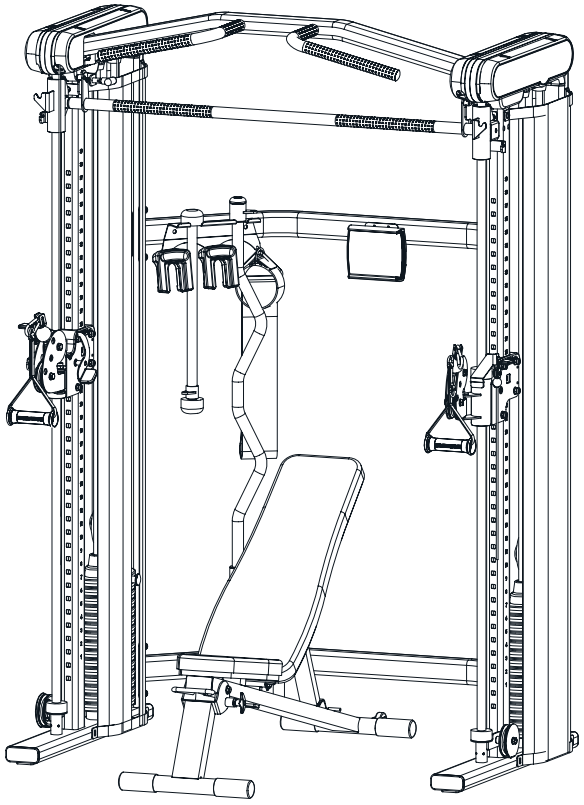
CENTR

Modelo: SF3.3-C2
ITM. / ART. 2622190

MANUAL DE USUARIO

CENTR 3

ENTRENADOR FUNCIONAL PARA CASA CON BARRA TIPO SMITH



Ingresar el número de serie aquí

HECHO EN CHINA
V07072023_C2

BIENVENIDO

Bienvenido a Centr y gracias por su compra. Es un placer tenerlo como cliente. Por favor, inspeccione su producto y póngase en contacto con nosotros de inmediato si falta algo o está dañado.

Su equipo viene con acceso a la membresía y las herramientas de Centr en línea, que impulsarán su estilo de vida activo y su bienestar. El sistema de bienestar de Centr alinea sus movimientos, sus comidas y su mente con programas y consejos de expertos. Así podremos trabajar juntos para brindarle los mejores resultados y una vida saludable para siempre. ¡Muévase con formas ilimitadas de alimentar su rutina y alcanzar sus metas!

¿NECESITA AYUDA? ESTAMOS A SU DISPOSICIÓN

CLIENTES DE E.U.A.

Si tiene preguntas o inconvenientes con nuestros equipos, comuníquese con el equipo de atención al cliente de E.U.A. Ofrecemos asistencia en español e inglés.



CORREO ELECTRÓNICO

hello@centr.com



TELÉFONO

+1 714-738-1729 (GLOBAL)
DE LUNES A VIERNES, DE 8 A. M. A 5 P. M. (PT-UTC-7 H/8 H)



CHARLA

www.inspirefitness.com

Ofrecemos asistencia en español e inglés.

CLIENTES GLOBAL (FUERA DE LOS EE. UU.)

Si tiene alguna pregunta o problema con su equipo, comuníquese con la tienda donde realizó su compra.

LA GARANTÍA DEL PRODUCTO

Para ver los detalles completos de la garantía o para registrar su producto para la garantía, visite **centr.com/support**

AUSTRALIA

Nuestros productos vienen con garantías que no pueden excluirse según la Ley del Consumidor Australiano. Usted tiene derecho a recibir un reemplazo o reembolso por una falla importante y para compensar cualquier otra pérdida o daño razonablemente predecible. También tiene derecho a la reparación o el reemplazo de los productos si estos no tienen una calidad aceptable y si esto no equivale a una falla importante.

Nuestros productos y servicios cuentan con garantías que no pueden ser excluidas en virtud de la Ley del Consumidor de Australia. En caso de fallos importantes en el servicio, usted tiene derecho a

- a cancelar su contrato de servicio con nosotros; y
- a un reembolso por la parte no utilizada o a una compensación por su valor reducido.

También tiene derecho a elegir un reembolso o una sustitución en caso de fallo grave de los productos. Si un fallo en los productos o en un servicio no constituye un fallo grave, tiene derecho a que se rectifique el fallo en un plazo razonable. Si no lo hace, tiene derecho a que se le reembolse la mercancía y a rescindir el contrato de servicio y obtener el reembolso de la parte no utilizada. También tiene derecho a ser compensado por cualquier otra pérdida o daño razonablemente previsible derivado de un fallo en los bienes o el servicio.

ÍNDICE

LA GARANTÍA DEL PRODUCTO.....3

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD 6

MONTAJE Y CONFIGURACIÓN.....7

INSTRUCCIONES DE MONTAJE.....11

CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES.....19

COLOCACIÓN DE ETIQUETAS.....20

ÁREA DE USO.....21

DIMENSIONES DEL PRODUCTO.....22

MANTENIMIENTO.....23

VISTA DE DESPIECE.....24

LISTA DE PIEZAS.....25

BANCO PLEGADIZO AJUSTABLE MANUAL DEL USUARIO.....26

LA GARANTÍA DEL PRODUCTO.....27

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD.....28

COLOCACIÓN DE ETIQUETAS.....30

VISTA DE DESPIECE.....31

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

PRECAUCIONES

Esta máquina de ejercicio se diseñó para brindar la mayor seguridad. Sin embargo, debe tener en cuenta determinadas precauciones siempre que use un equipo de ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de montar y usar su máquina. Tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

1. Siempre mantenga a los niños y las mascotas alejados de la máquina. NO deje niños sin supervisión en la misma habitación que la máquina. Las piezas móviles y el cableado de esta máquina pueden ocasionar lesiones graves o la muerte si se usan incorrectamente.
2. Solo una persona a la vez debe usar la máquina.
3. Si siente mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA el entrenamiento de inmediato. CONSULTE A UN MÉDICO CUANTO ANTES.
4. Coloque la máquina en una superficie despejada y nivelada. NO use la máquina cerca del agua ni al aire libre.
5. Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles.
6. Siempre use vestimenta adecuada para entrenamiento cuando haga ejercicios. NO use una bata ni otra vestimenta suelta que podría quedar atrapada en la máquina. También se requiere calzado para correr o entrenar al usar la máquina.
7. Use la máquina solo para los fines previstos, según se describe en este manual. NO use accesorios que no estén recomendados por el fabricante.
8. No coloque objetos filosos alrededor de la máquina.
9. Se desaconseja que las personas discapacitadas usen la máquina sin la supervisión de una persona calificada o de un médico.
10. Antes de usar la máquina para entrenar, siempre haga ejercicios de estiramiento para entrar en calor adecuadamente.
11. Nunca use la máquina si no funciona correctamente.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

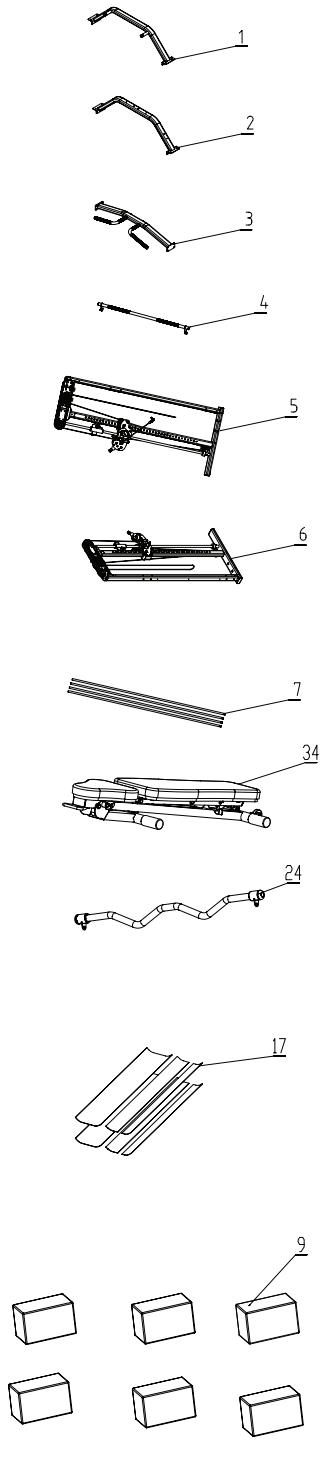
- **Inspeccione y ajuste todas las piezas antes de usar la máquina.**
- **El cuadro y la almohadilla del asiento de la máquina se pueden limpiar con un paño húmedo y detergente suave no abrasivo. NO use solventes.**

ADVERTENCIA: ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIO, CONSULTE CON SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA LAS PERSONAS DE MÁS DE 35 AÑOS O QUE TIENEN PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE GIMNASIA. Health in Motion, LLC. NO SE HACE RESPONSABLE DE NINGUNA LESIÓN PERSONAL NI DAÑO A LA PROPIEDAD QUE PUEDAN RESULTAR DEL USO DE ESTE PRODUCTO.

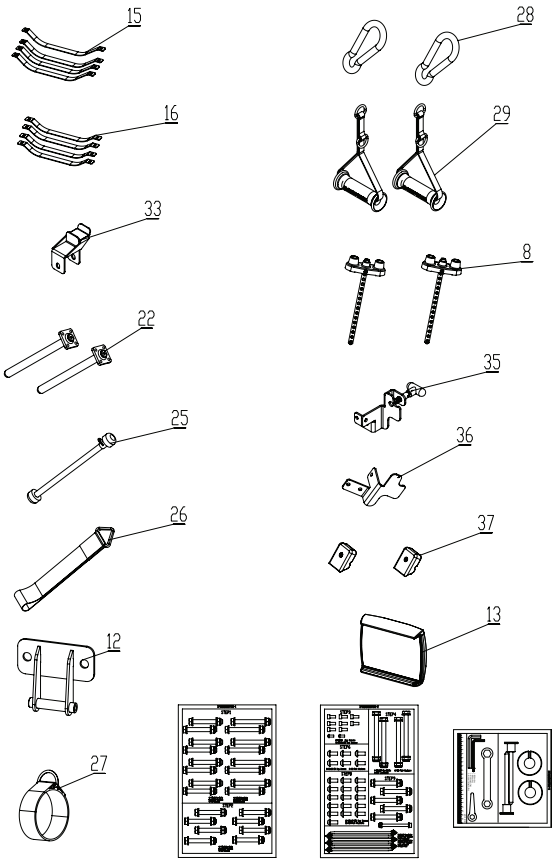
MONTAJE Y CONFIGURACIÓN

CONTENIDO DEL PAQUETE

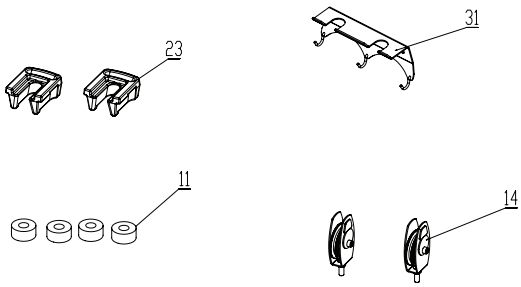
Contenido de la caja principal



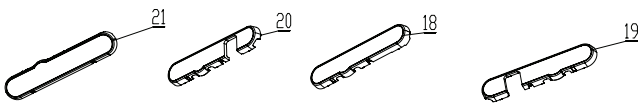
Contenido de la caja de accesorios internos 1



Contenido de la caja de accesorios internos 2



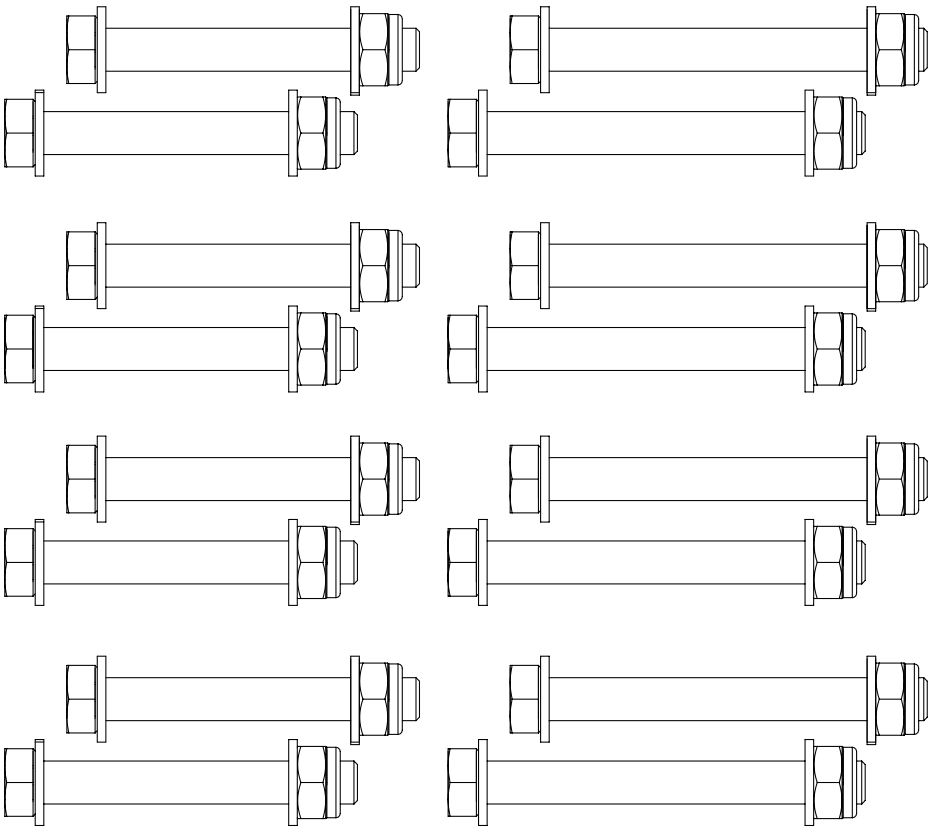
Contenido de la caja de la cubierta interna



JUEGO DE ACCESORIOS DE ARMADO

SF3.3(GM6970)3-1

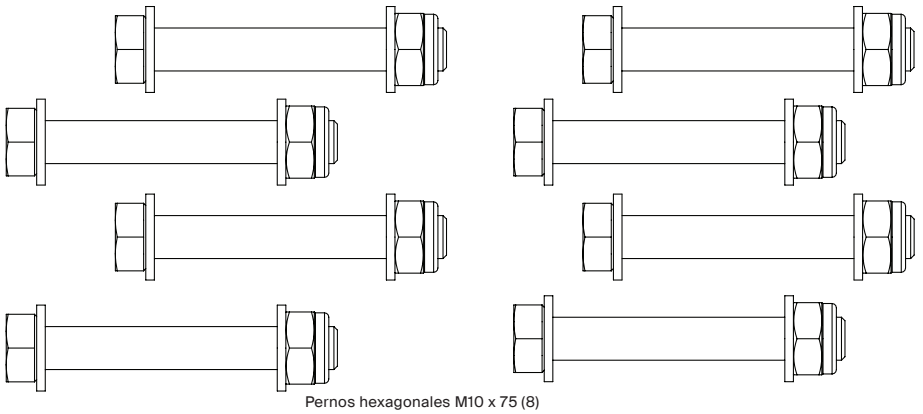
PASO 1



Pernos hexagonales M10 x 75 (8)
Arandelas planas M10 (16)
Tuercas de bloqueo M10 (8)

Pernos hexagonales M10 x 90 (8)
Arandelas planas M10 (16)
Tuercas de bloqueo M10 (8)

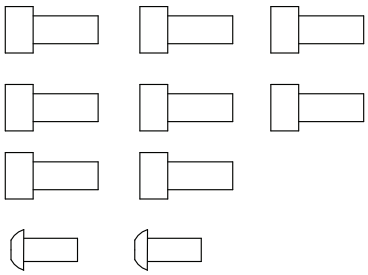
PASO 2



Pernos hexagonales M10 x 75 (8)
Arandelas planas M10 (16)
Tuercas de bloqueo M10 (8)

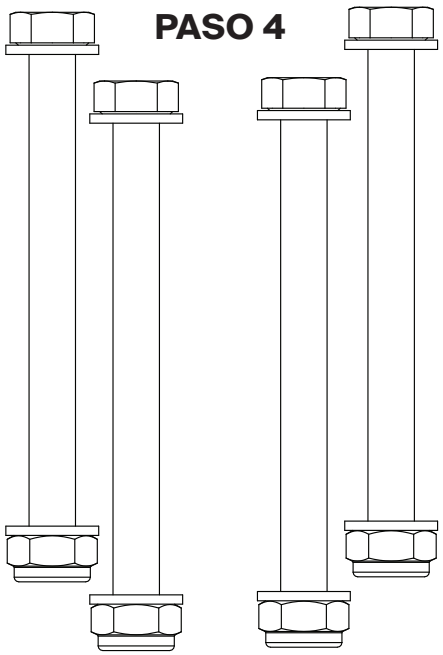
SF3.3(GM6970)3-2

PASO 3



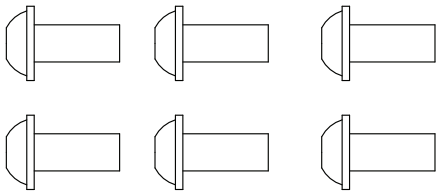
Tornillos de casquete M6 x 14 (8)
Tornillos de casquete BH M5 x 14 (2)

PASO 4



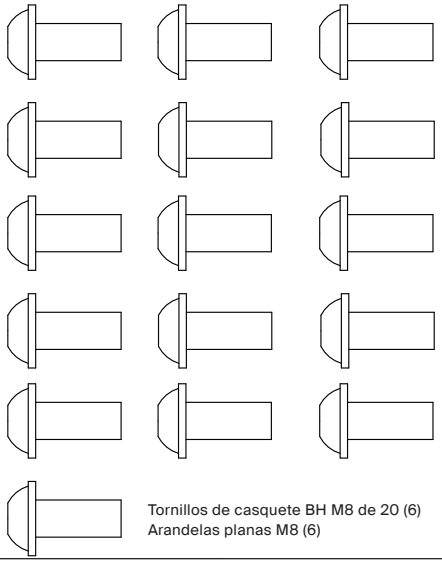
Pernos hexagonales M10 x 115 (4)
Arandelas planas M10 (8)
Tuercas de bloqueo M10 (4)

PASO 6



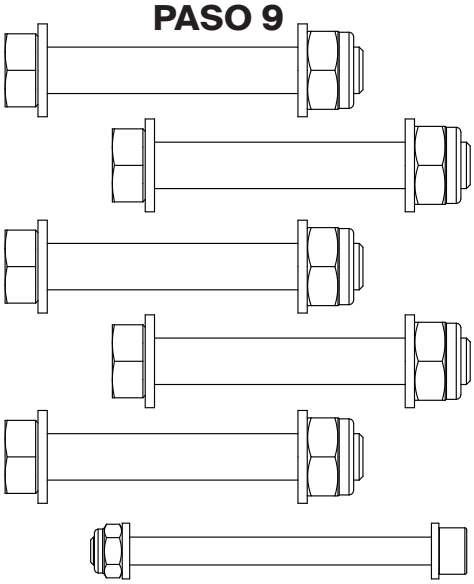
Tornillos de casquete BH M8 x 2 (6)
Arandelas planas M8 (6)

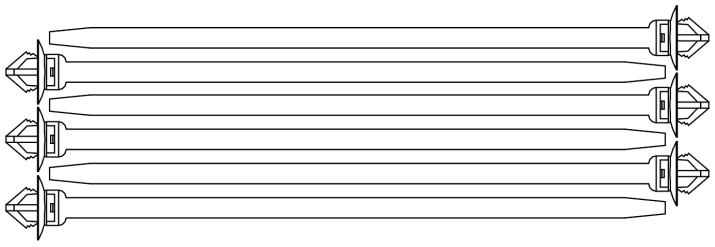
PASO 8



Tornillos de casquete BH M8 de 20 (6)
Arandelas planas M8 (6)

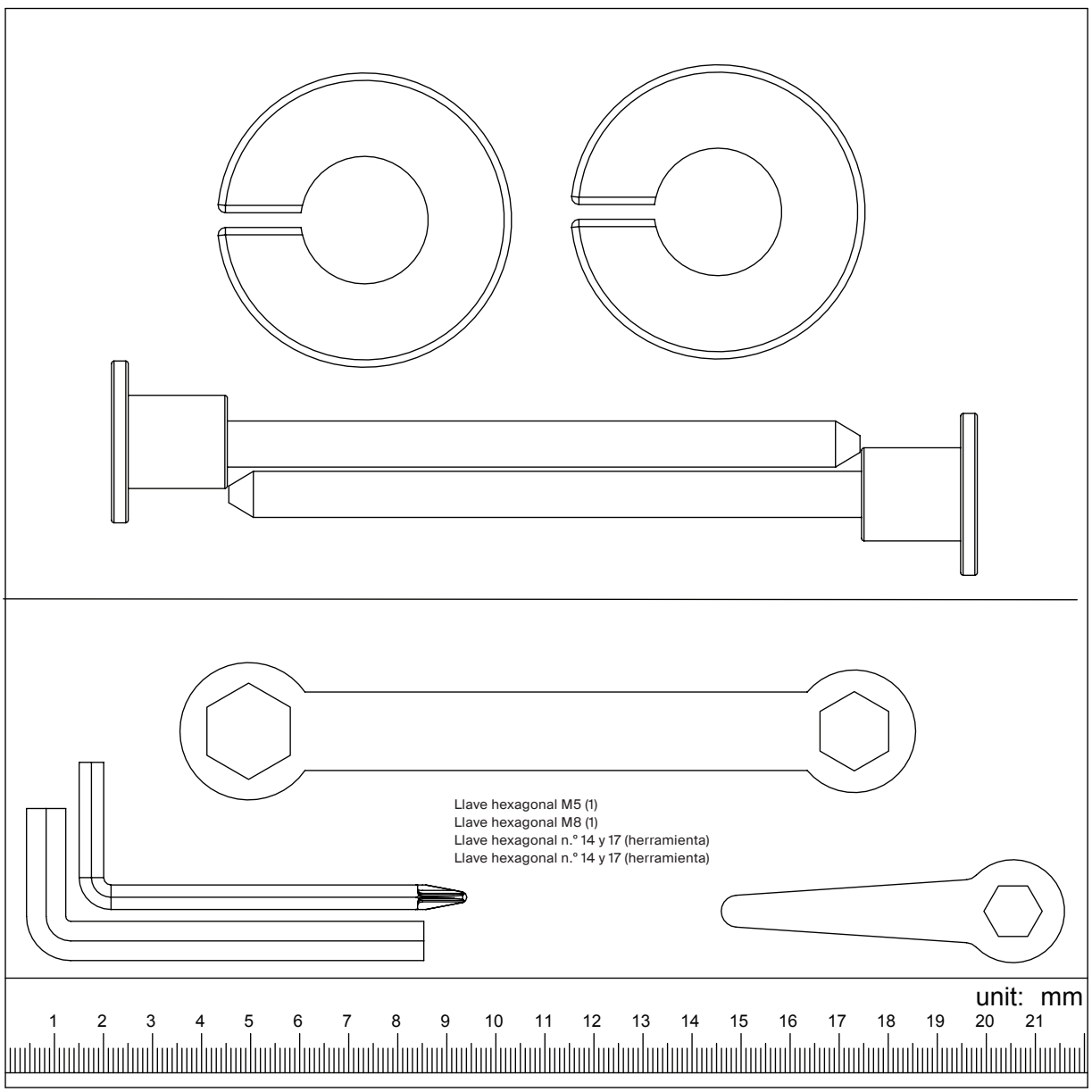
PASO 9





Pernos hexagonales M10 x 75 (5)
Arandelas planas M10 (10)
Tuercas de bloqueo M10 (5)
Perno Hexagonal M6 x 75 (1)
Arandelas planas M6 (2)
Tuerca de bloqueo M6 (1)
Sujetacables (6)

SF3.3v(GM6970)3-3



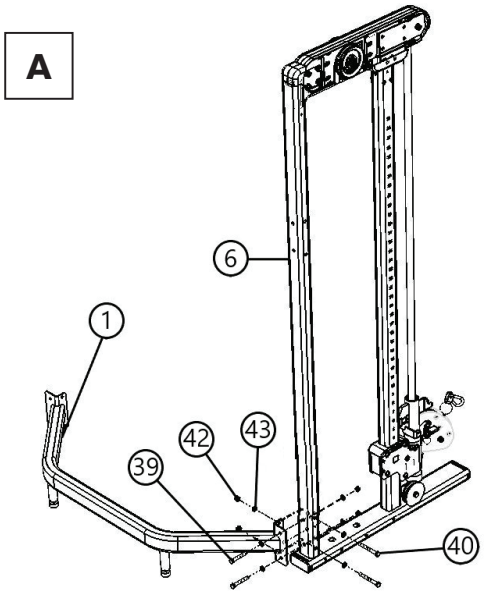
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

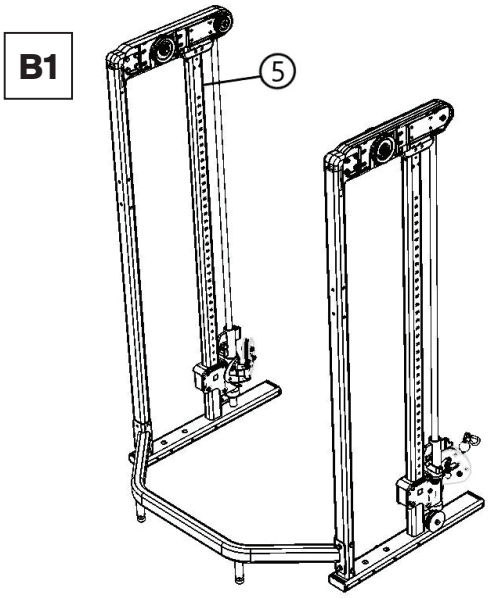
PASO 1

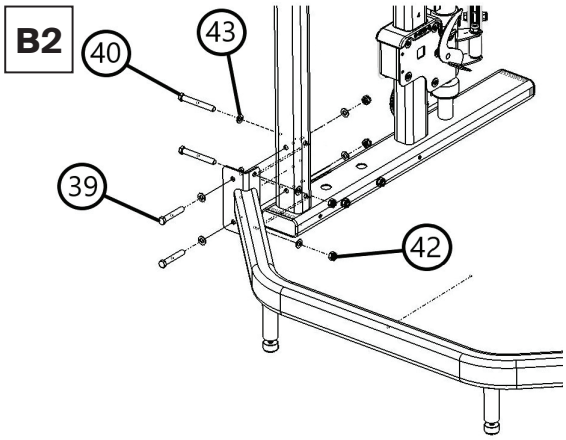
A. Asegúrese de quitar el material de embalaje o los soportes de las estructuras antes de armar la máquina. Comience por colocar la **estructura principal derecha (6)** en posición vertical. Es útil contar con otra persona para que sostenga la estructura, o puede apoyarla en una pared. Inserte los dos **pernos hexagonales M10 de 75 mm (39)** en la **barra transversal (1)** inferior hasta la parte trasera de la **estructura principal derecha (6)**, usando los **espaciadores M10 (43)** en ambos lados y fíjelos con las **tuercas de bloqueo M10 (42)**. Luego, inserte los dos **pernos hexagonales M10 de 90 mm (40)** en el lado de la **barra transversal (1)** inferior y de la **estructura principal derecha (6)**, usando los **espaciadores M10 (43)** en ambos lados y fíjelos con las **tuercas de bloqueo M10 (42)**.

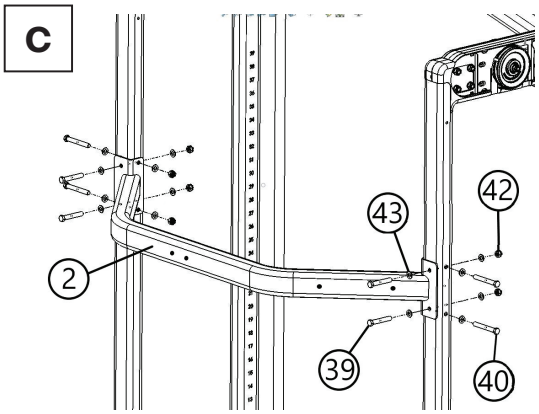
B. Coloque la **estructura principal izquierda (5)** en posición vertical y alinéela con la **barra transversal (1)** trasera inferior. Inserte los accesorios según se describe en el paso anterior.

C. Repita los pasos anteriores para fijar la **barra transversal superior (2)** a las **estructuras principales derecha e izquierda (6) (5)**, que son similares a los pasos de la **barra transversal (1)** inferior. No ajuste los accesorios en este momento.



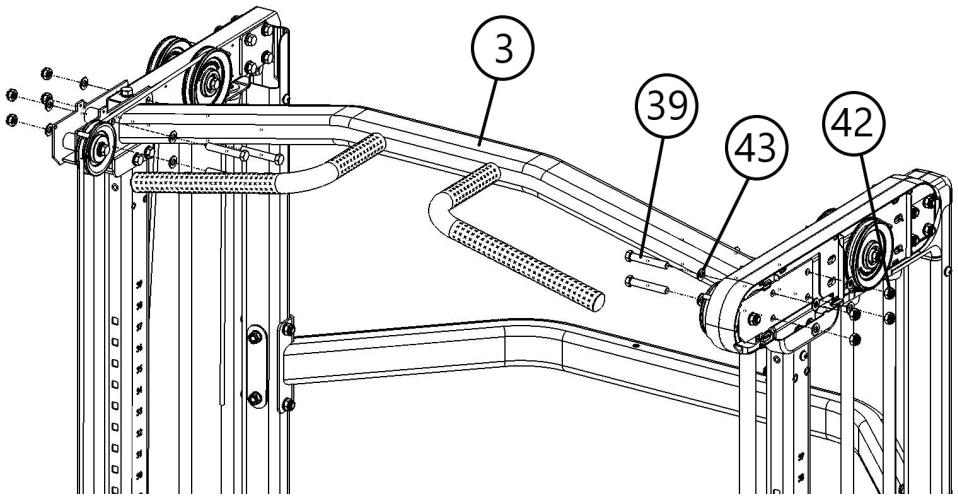






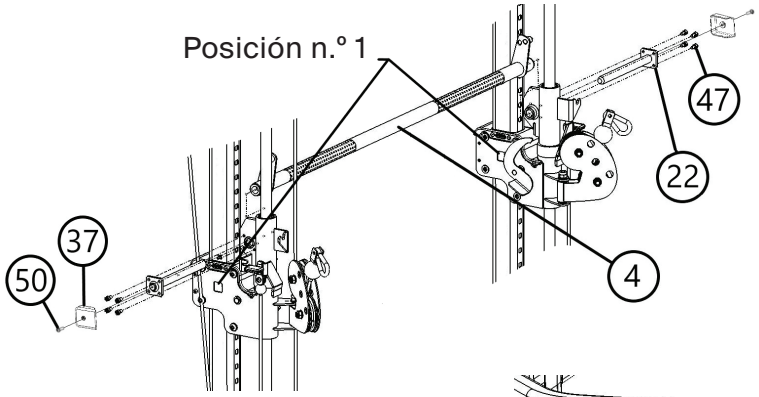
PASO 2

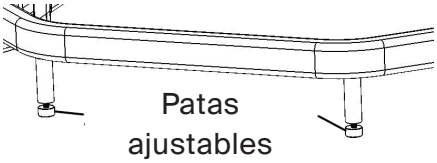
Coloque el **soporte de la estructura superior (3)** en posición entre las dos estructuras principales e inserte cuatro **pernos hexagonales M10 de 75 mm (39)** con los **espaciadores M10 (43)** en cada estructura principal. Coloque los **espaciadores M10 (43)** y las **tuercas de bloqueo M10 (42)** sobre los pernos. ***No ajuste los accesorios en este momento.***

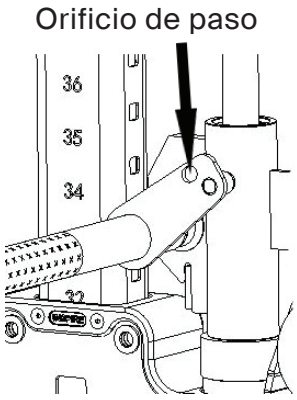


PASO 3

Fije los carros corredizos en la posición más baja (número 1). Coloque la **barra Smith (4)** entre los soportes corredizos en riel de la estructura. Asegúrese de que el orificio de paso en las lengüetas de unión de la barra estén en la posición que se muestra. Inserte los **pasadores de la barra Smith (53)** en cada lado y luego inserte y ajuste cuatro **tornillos de cabeza Hexagonal M6 (39)** por lado. Luego, coloque los casquetes de los extremos de la **barra Smith (37)** de plástico sobre los **pasadores (53)** y fíjelos con un **tornillo de casquete de cabeza redonda M5 de 14 mm (50)** por lado. Asegúrese de que la máquina esté sobre una superficie plana y ajuste todos los accesorios instalados en los pasos 1-3. Ajuste las dos patas traseras si es necesario para nivelar la máquina después de ajustar los accesorios.





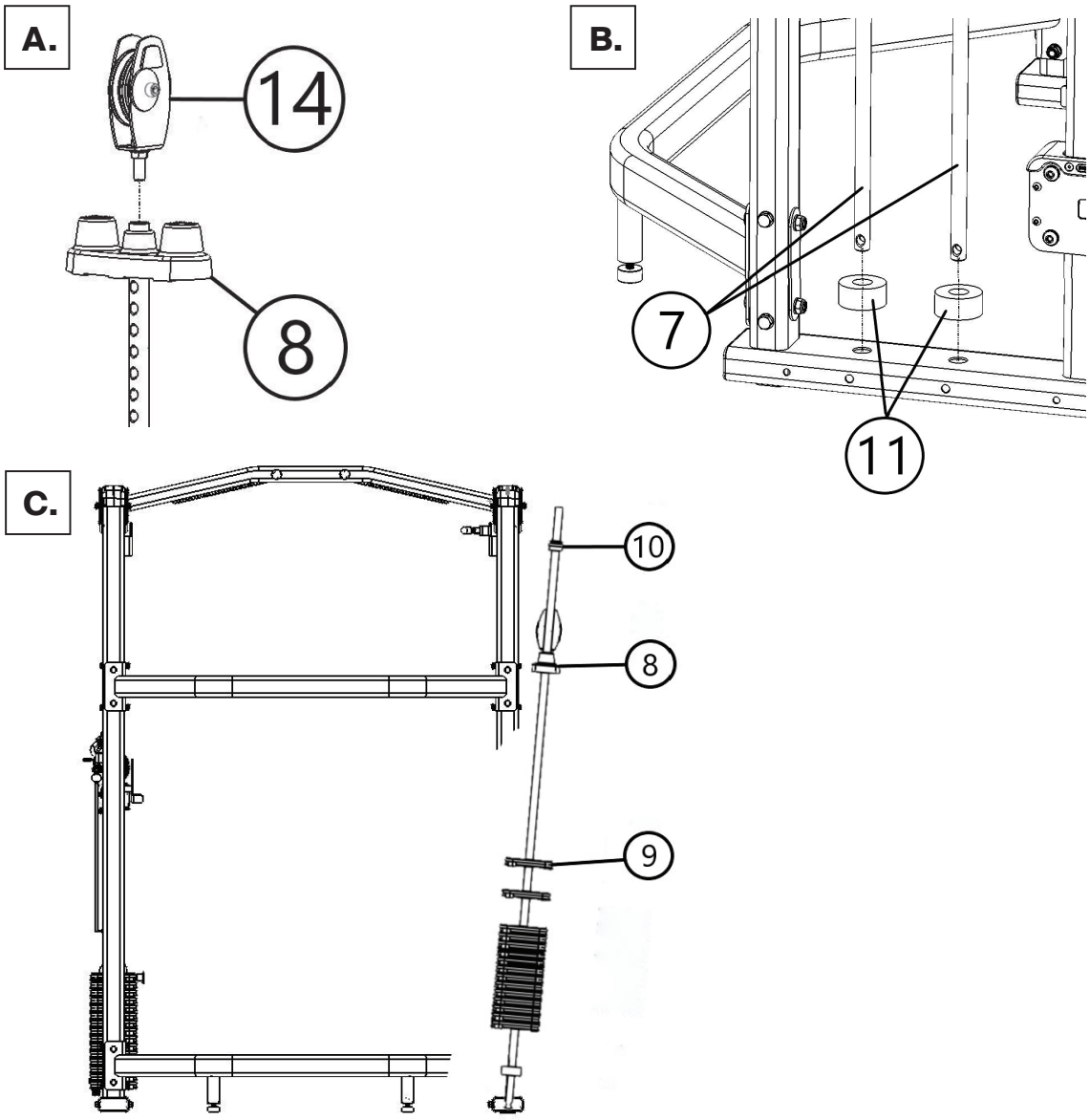


PASO 4

A. Atornille la **polea de la pila de pesas (14)** en la parte superior de ambos **vástagos de selección de peso (8)**; deje aproximadamente ¼ de pulgada de rosca.

B. Coloque dos **protectores de goma (11)** sobre los orificios de la estructura de la pila de pesas e inserte las **barras de guía de la pila de pesas (7)** en ellos por los orificios en la estructura. Asegúrese de que los orificios de paso en las **barras de guía de la pila de pesas (7)** estén en la posición que se muestra.

C. Deje que las **barras de guía de la pila de pesas (7)** queden apoyadas en ángulo en la estructura. Luego, deslice las 15 **placas de pesas (9)** con el corte de la etiqueta mirando hacia el interior de la máquina y las almohadillas que sobresalen sobre las pesas mirando hacia abajo. Luego, deslice el conjunto de **vástagos de selección de peso (8)**. Deslice los **casquillos de la barra de guía superior (10)**, uno en cada barra, dejando el extremo en ángulo de las puntas del casquillo mirando hacia abajo. Repita este paso para el lado opuesto. Por último, coloque las etiquetas de la placa de pesas provistas en el corte de cada placa en orden ascendente hacia abajo.

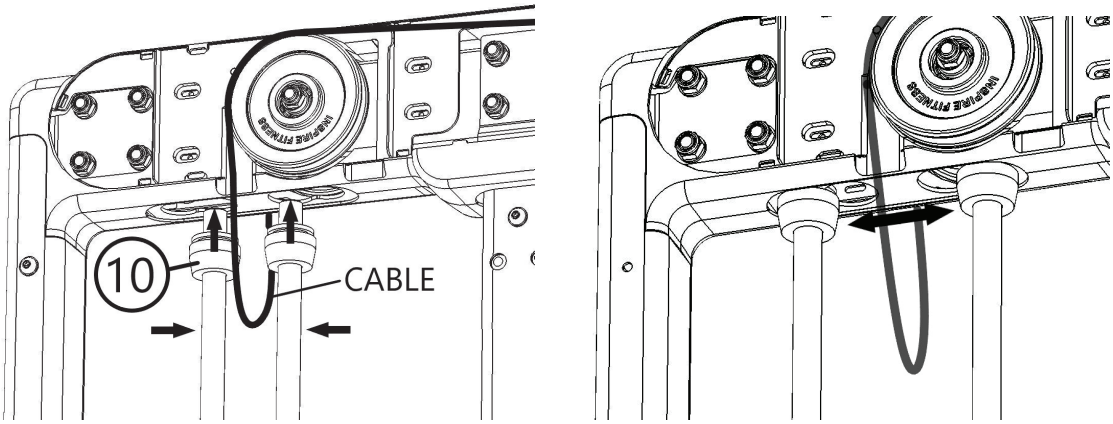


PASO 4 (CONTINUACIÓN)

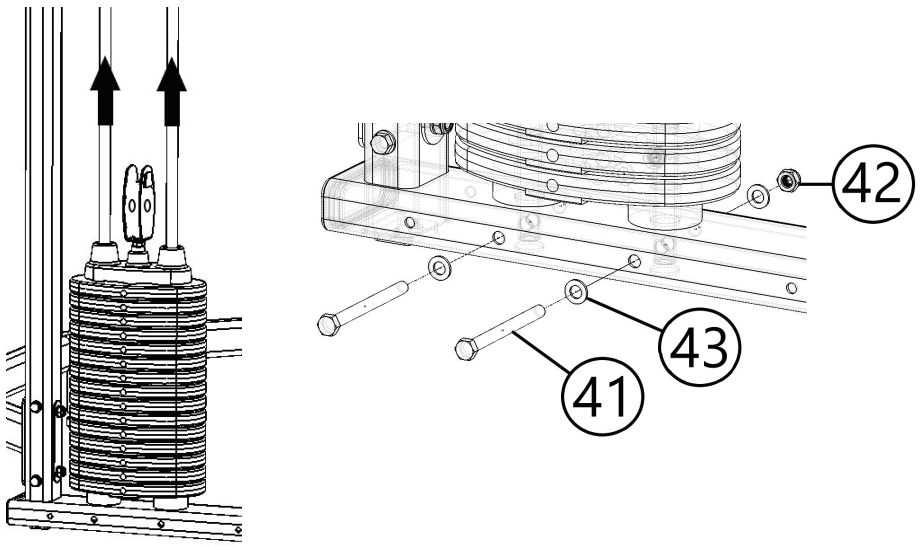
D. Asegúrese de que el cable que pasa por cada lado de la estructura esté en la posición entre las dos barras de guía. Con cuidado, tire de las barras de guía hacia cada lado y deslice los **casquillos de la barra de guía (10)** hacia arriba en el orificio más grande de la estructura hasta que la ranura del casquillo quede apoyada en la estructura. Luego, tire de los casquillos y de las barras manteniendo una distancia entre sí de modo que los casquillos se deslicen en el orificio más pequeño de la estructura y queden fijos en su lugar.

E. Deslice las **barras de guía de la pila de pesas (7)** hacia arriba de modo que los orificios en las barras queden alineados con los orificios en la estructura. Inserte dos **pernos hexagonales M10 de 115 mm (41)** con los e**spaciadores M10 (43)** en la estructura y por los orificios en las barras. Coloque los **espaciadores M10 (43)** y las **tuercas de bloqueo M10 (42)** sobre los pernos y ajústelos. Repita este paso para el lado opuesto. Aplique un poco del aceite provisto (botella blanca) en todas las **barras de guía de la pila de pesas (7)**.

D.



E.

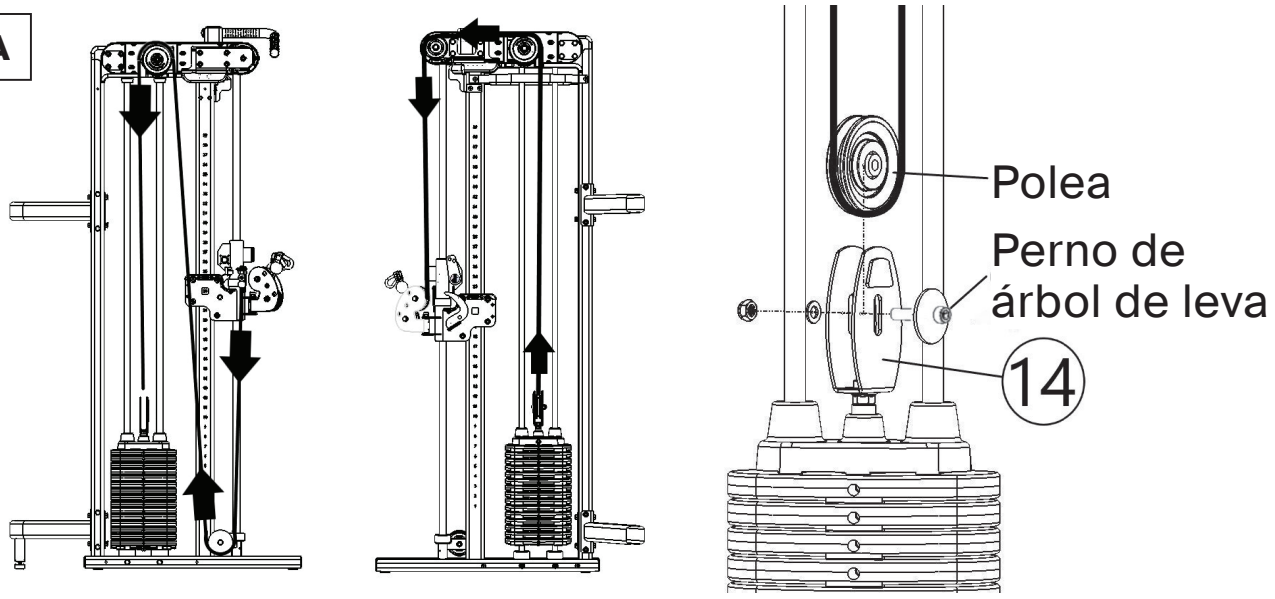


PASO 5

A. Tienda el cable como se muestra. Quite la polea del **conjunto de poleas de la pila de pesas (14)** para tender el cable en él y deje los accesorios sueltos.

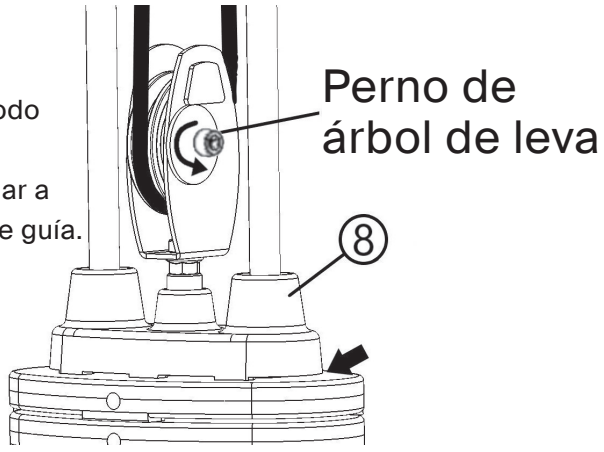
B. Ajuste la tensión del cable al girar el perno de árbol de leva hasta que el **vástago de selección de peso (8)** comience a levantarse levemente de la pila de pesas. Ajuste la tuerca del perno de árbol de leva para fijarlo en su lugar. Luego, ajuste la tuerca de bloqueo en la base de la polea.

A



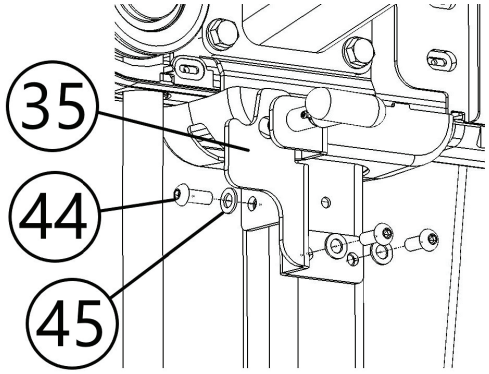
B

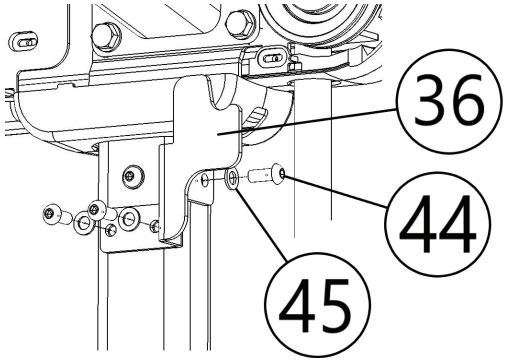
Coloque la polea de modo que quede perpendicular a las barras de guía.



PASO 6

Atornille las placas de montaje del gancho superior de la barra Smith en cada lado de las estructuras principales. El **gancho de la derecha (35)** se monta con el pasador de bloqueo y el **gancho de la izquierda (36)** se monta sin el pasador. Use tres **tornillos de cabeza redonda M8 de 20 mm (44)** con las **arandelas M8 (45)** por gancho para ajustarlos en la estructura, como se muestra.



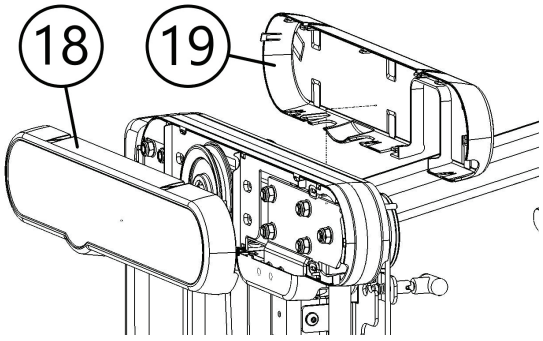


⚠ ADVERTENCIA

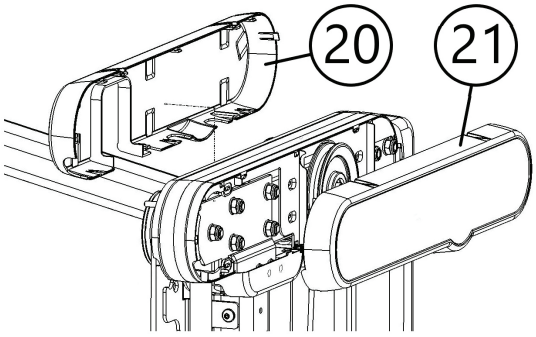
Bloquee de forma segura la barra Smith en la posición de almacenamiento siempre que no esté en uso. Asegúrese de utilizar el pasador de bloqueo.

PASO 7

Instale la **cubierta de plástico derecha exterior (18)** y la **cubierta de plástico izquierda interior (19)** como se muestra. Con cuidado, alinee y presione las cubiertas hasta que queden fijas en su lugar. Repita este paso con la **cubierta de plástico derecha exterior (20)** y la **cubierta de plástico izquierda interior (21)**.



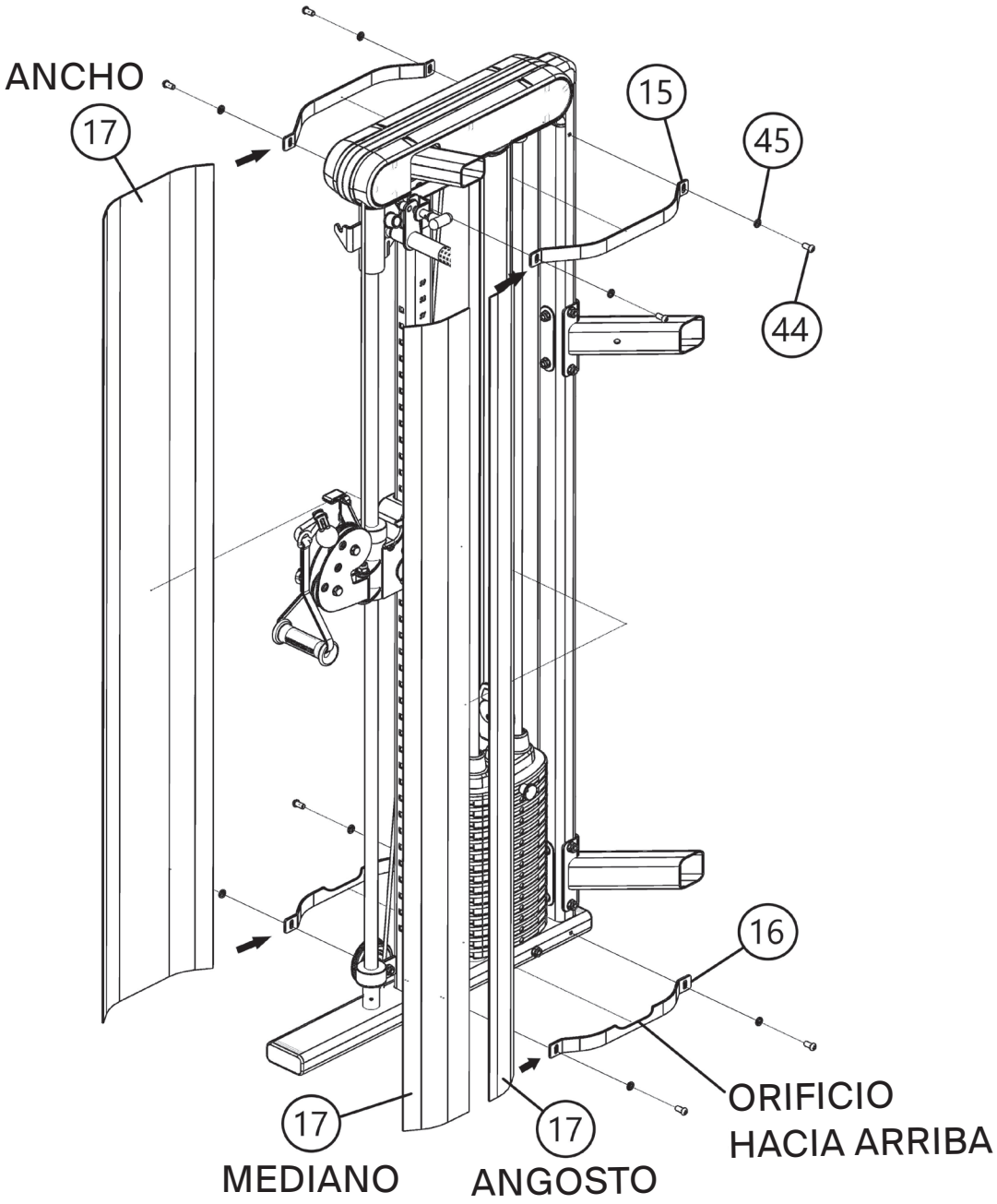
Lado derecho



Lado izquierdo

PASO 8

Hay tres grosores diferentes de protectores de pilas de pesas. El **protector (17)** más ancho se coloca en el exterior mirando hacia parte de la pila de pesas; los protectores de grosor **mediano (17)** y **más pequeño (17)** se colocan juntos en el interior; el más pequeño se coloca hacia la parte posterior de la máquina. Las placas de montaje para dichos grosores se marcarán para identificar la **placa superior (15)**, la **placa inferior (16)** y su dirección hacia adelante. Deslice las placas por los orificios de los protectores. Fije en la estructura los protectores de pesas con **tornillos de cabeza redonda M8 de 20 mm (44)** y **arandelas M8 (45)** pasándolos por las placas de montaje.



PASO 9

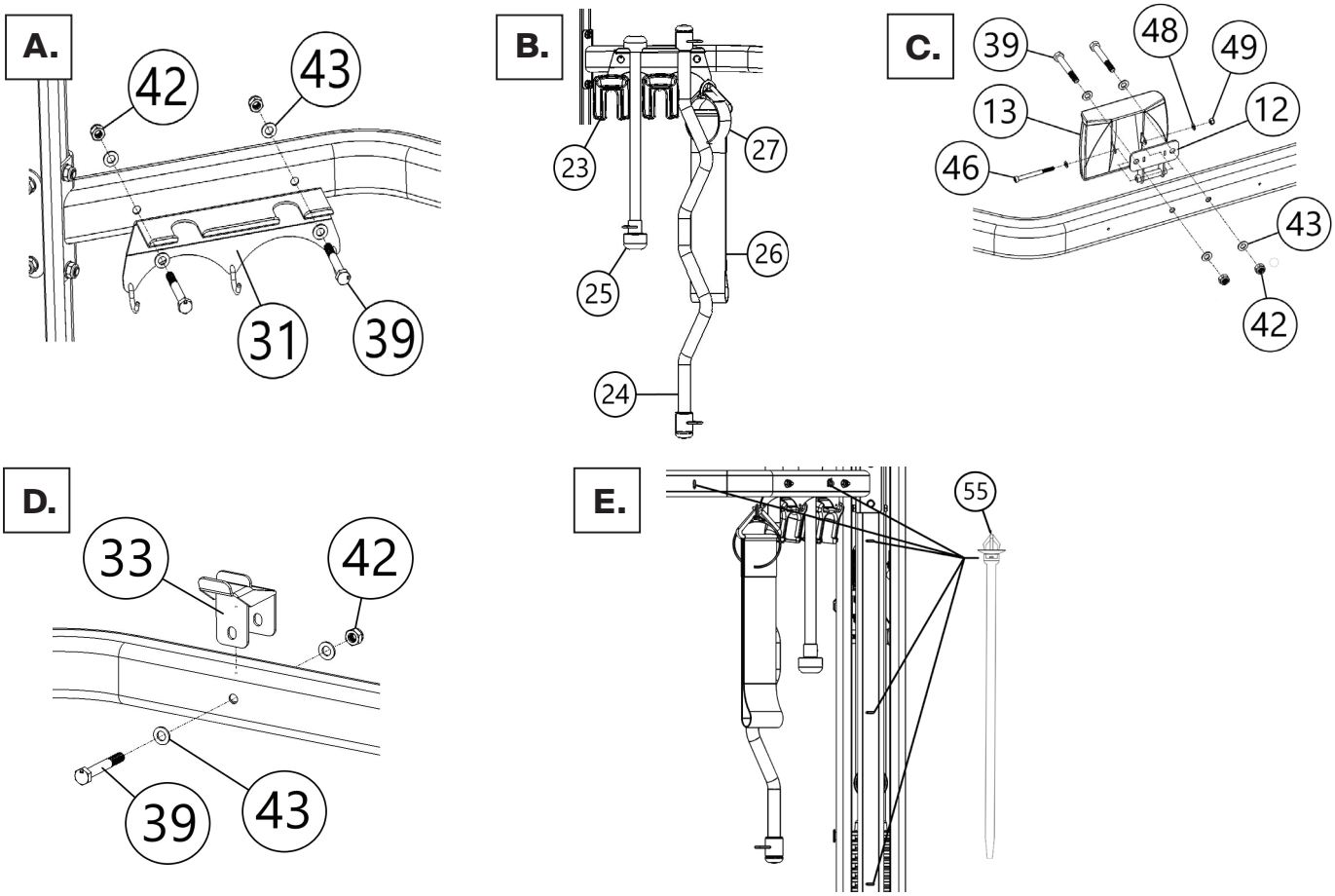
A. Coloque el **soporte de accesorios (31)** en el lado derecho de la barra transversal superior. Inserte dos **pernos hexagonales M10 de 75 mm (39)** con los **espaciadores M10 (43)** en el soporte y la barra transversal. Coloque los **espaciadores M10 (43)** y las **tuercas de bloqueo M10 (42)** sobre los pernos. Ajuste los accesorios.

B. Coloque los **bloques de pesas de 5 lb (23)**, la **barra ondulada (24)**, la **cuerda (25)**, el **cinturón con cadena (26)** y **la tobillera (27)** en el soporte de accesorios, como se muestra. Nota: Para usar los bloques de pesas de 5 lb, debe colocarlos en la parte superior de las pilas de pesas entre las poleas.

C. Monte el **soporte de tablets (12)** en el medio de la barra transversal superior. Inserte dos **pernos hexagonales M10 de 75 mm (39)** con los **espaciadores M10 (43)** en el soporte y la barra transversal. Coloque los **espaciadores M10 (43)** y las **tuercas de bloqueo M10 (42)** sobre los pernos y ajuste los accesorios. Coloque el soporte de tablets en su soporte y fíjelo con un **perno Hexagonal M6 de 75 mm (46)** y una **tuerca de bloqueo M6 (49)**, usando los **espaciadores M6 (48)** en ambos lados. Ajuste los accesorios hasta que el soporte de tablets quede fijo en su lugar, aunque puede seguir inclinándose hacia arriba o abajo de manera manual. Nota: El soporte de tablets puede atornillarse hacia arriba o abajo según si quiere que dicho soporte esté más alto o más bajo.

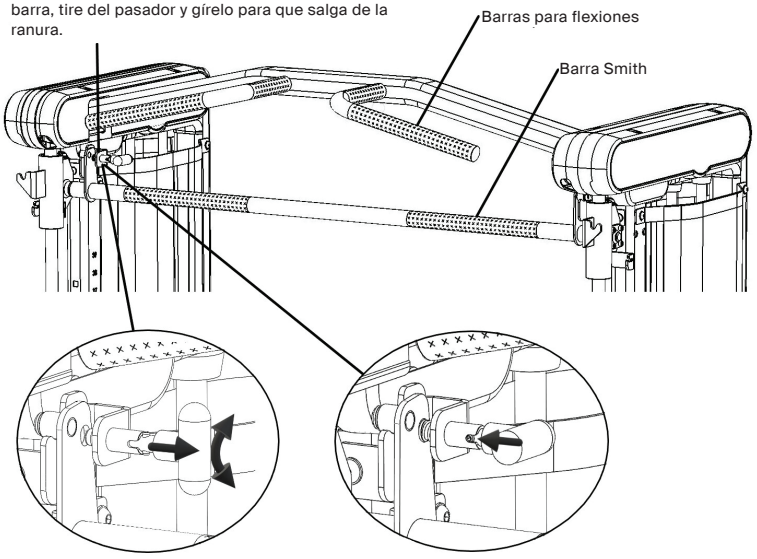
D. Coloque el **soporte del asiento (33)** en la barra transversal de la izquierda e inserte un **perno hexagonal M10 de 75 mm (39)** con un **espaciador M10 (43)** en el soporte y la barra transversal. Coloque un **espaciador M10 (43)** y **una tuerca de bloqueo M10 (42)** sobre el perno y ajuste los accesorios.

E. Opcional: Si ha comprado un equipo de pantalla táctil u otro accesorio electrónico adicional, puede usar los clips de cable incluidos para tender los cables por la estructura de la máquina.



CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES

Almacenamiento y bloqueo de la barra Smith. Levante y gire la barra hasta que ambos lados queden apoyados en los ganchos. Gire el pasador de bloqueo hasta que salte a la posición de bloqueo. Para desbloquear la barra, tire del pasador y gírelo para que salga de la ranura.

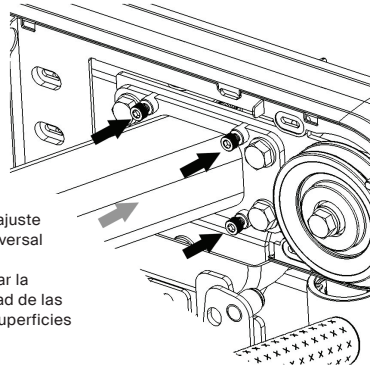


Posición de desbloqueo

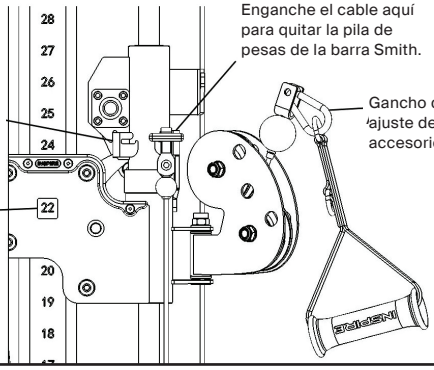
Posición de bloqueo

⚠ ADVERTENCIA

Bloquee de forma segura la barra Smith en la posición de almacenamiento siempre que no esté en uso. Asegúrese de utilizar el pasador de bloqueo.



Los tornillos de ajuste de la barra transversal superior pueden usarse para afinar la perpendicularidad de las estructuras en superficies desniveladas.



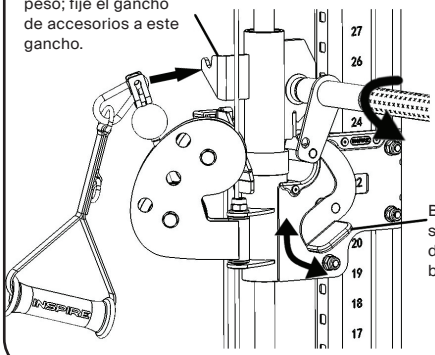
Enganche el cable aquí para quitar la pila de pesas de la barra Smith.

Enganche el cable aquí para conectar la pila de pesas a la barra Smith.

Gancho de ajuste de accesorios

Número de posición

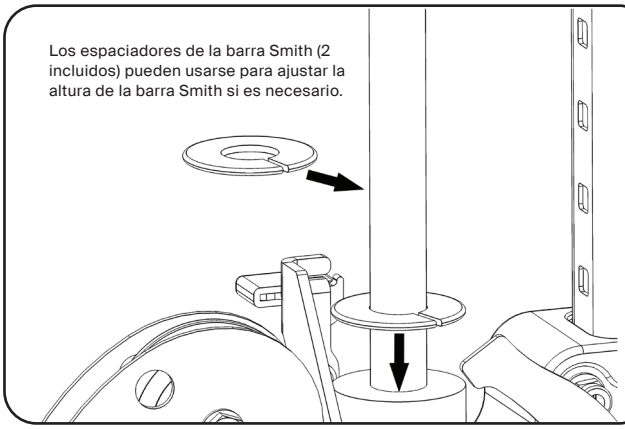
Gancho duplicador de peso; fije el gancho de accesorios a este gancho.



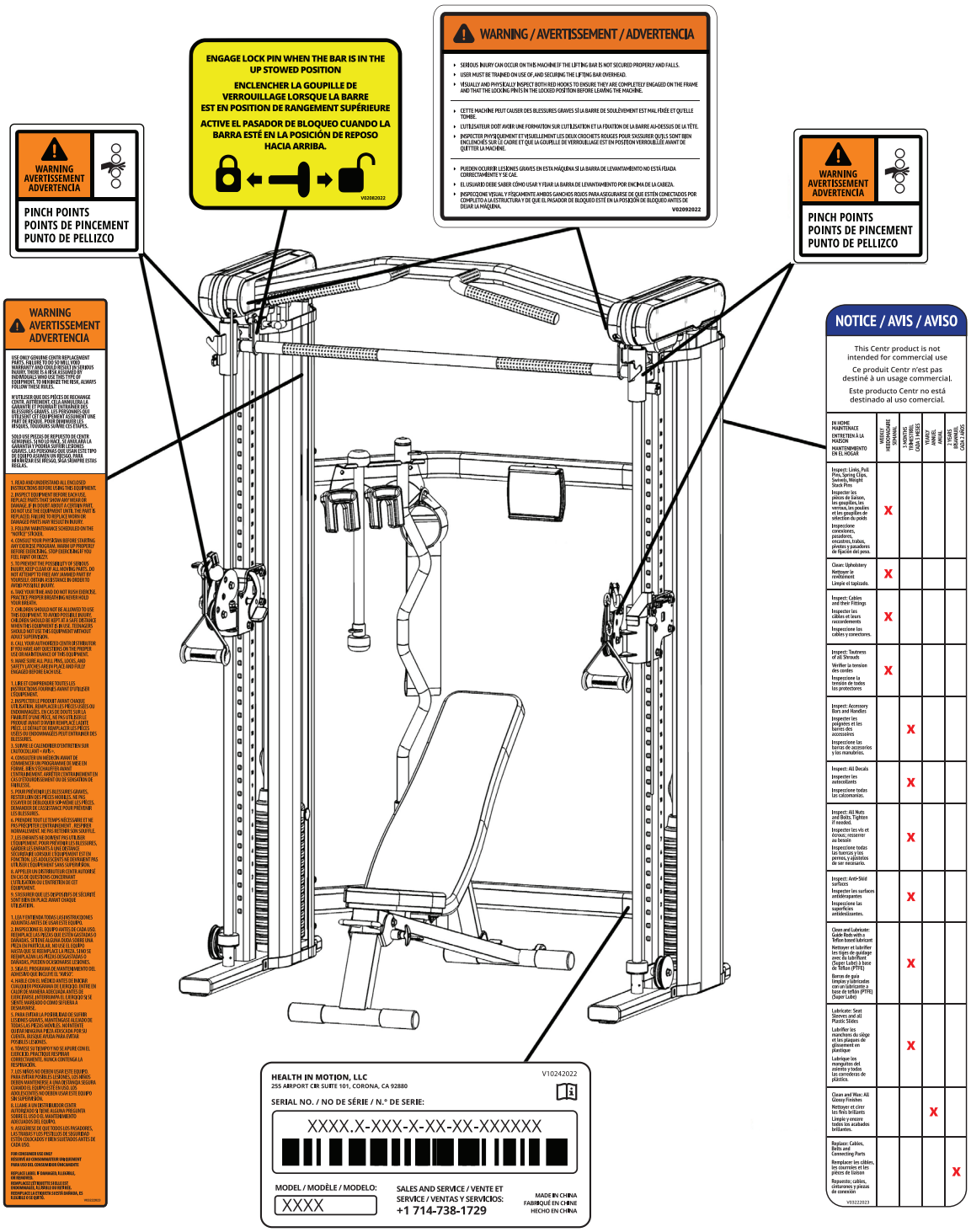
Gire la barra Smith para desbloquear ambos carros a la vez y ajustar el punto de parada de la barra.

Bloqueo del carro: suba la palanca para desbloquear el carro y bájela para bloquearlo.

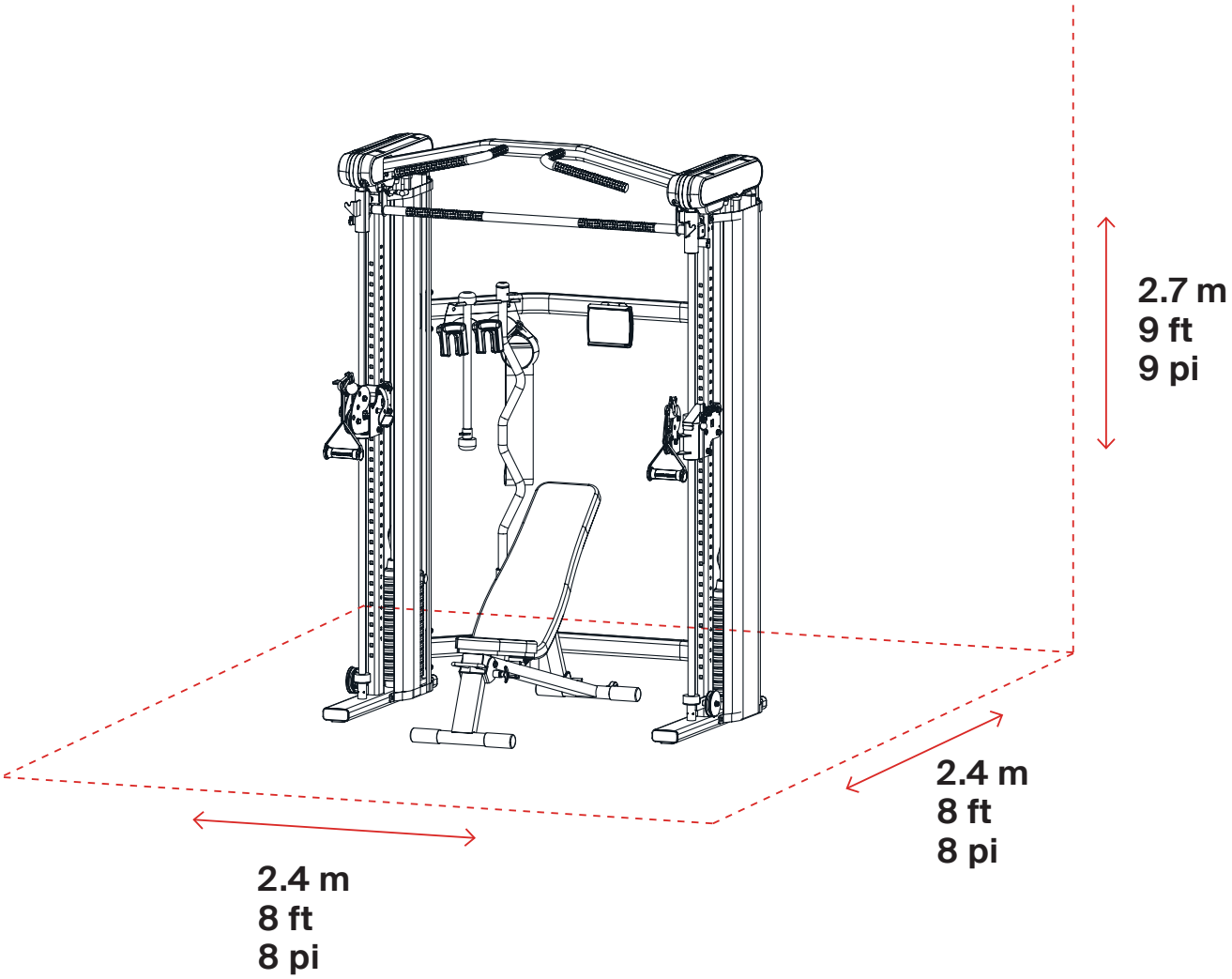
Los espaciadores de la barra Smith (2 incluidos) pueden usarse para ajustar la altura de la barra Smith si es necesario.



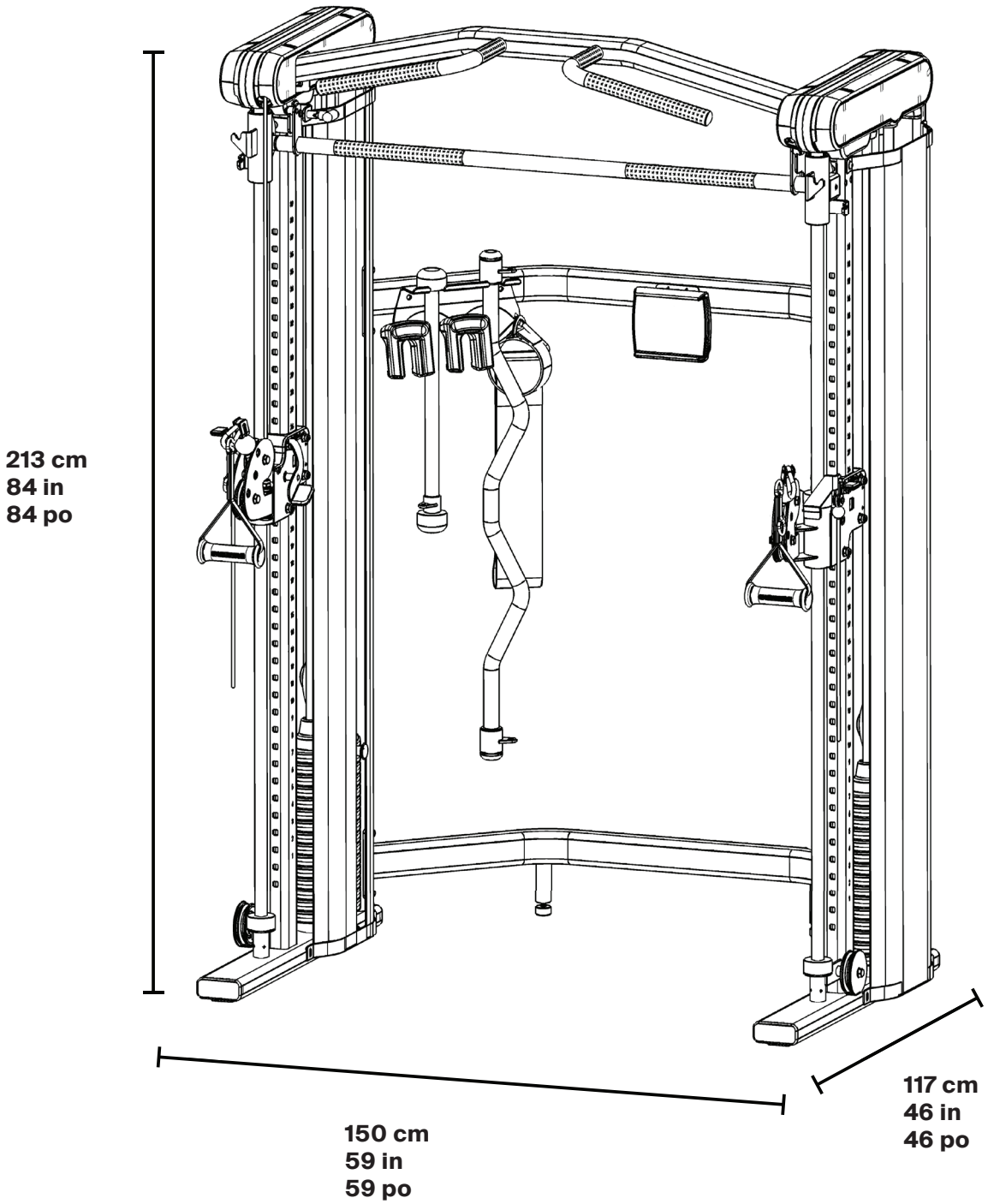
COLOCACIÓN DE ETIQUETAS



ÁREA DE USO



DIMENSIONES DEL PRODUCTO



MANTENIMIENTO

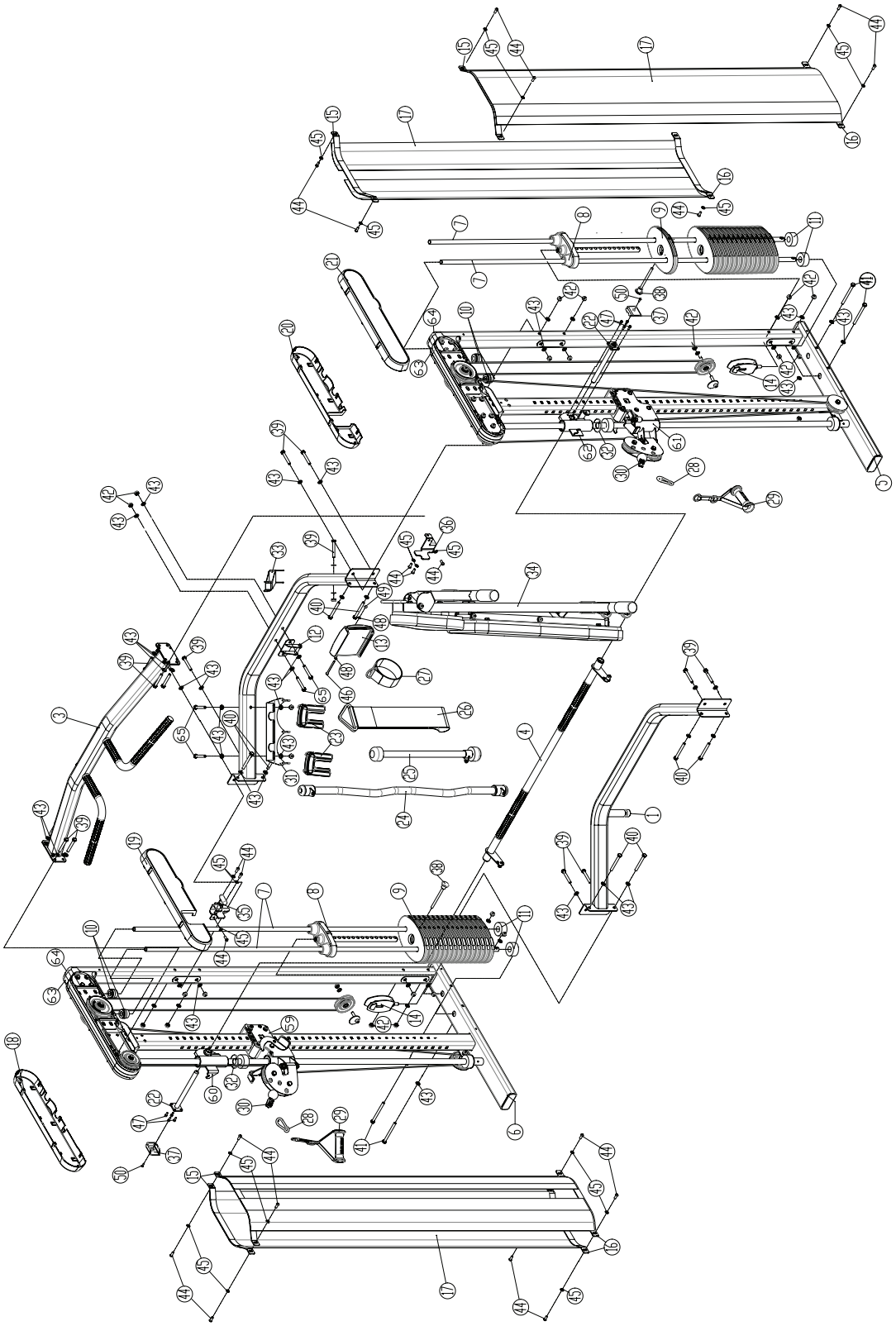
ADVERTENCIA

NO coloque materiales de poliestireno extruido ni impresos en las almohadillas del asiento ortopédico. Con el tiempo, estos pueden adherirse a las almohadillas y dañar la superficie.

NO deje objetos sobre las almohadillas del asiento ortopédico, ya que estas tienen una densidad especial que adopta la forma de los objetos, y los objetos pequeños dejan marcas en la superficie que pueden ser difíciles de quitar.

- **Inspeccione periódicamente los cables para verificar que no estén rotos, agrietados o deshilachados. Reemplace inmediatamente los cables a los primeros signos de daños o desgaste.**
- **Nunca utilice equipos con cables dañados o desgastados.**
- **Los cables se estiran naturalmente con el tiempo. Por lo tanto, compruebe periódicamente su holgura y ajuste la tensión según sea necesario.**
- **Inspeccione el producto de forma regular para identificar estructuras sueltas.**
- **No use ni guarde el equipo al aire libre.**
- **Inspeccione los eslabones de presión, los pivotes, las palancas y los pasadores de la pila de pesas para verificar que no estén desgastados ni dañados. Si están desgastados o dañados, reemplácelos solo con piezas de Inspire Fitness.**
- **Localice todas las calcomanías de advertencia del equipo de entrenamiento para el hogar y familiarícese con ellas.**
- **Reemplace toda la tapicería dañada o desgastada de inmediato.**
- **Limpie periódicamente las barras de guía con un paño seco y vuelva a aplicar una fina capa de lubricante a base de teflón.**

VISTA DE DESPIECE



LISTA DE PIEZAS

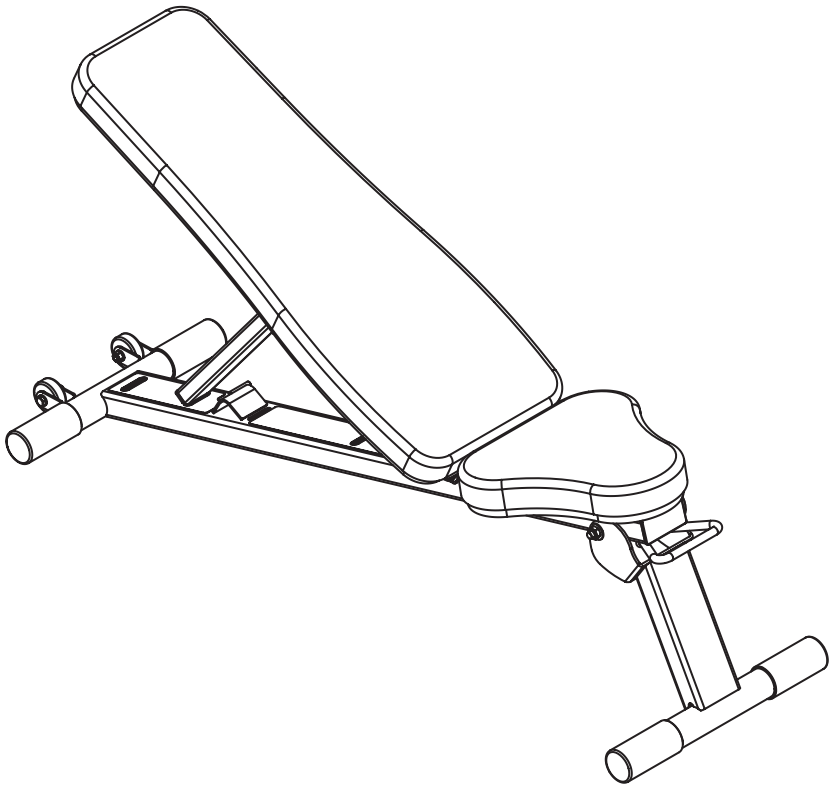
No.	Descripción	Número de pieza	Cant.
1	GM697260001PZ03	Soporte cruzado inferior	1
2	GM697260002PZ01	Soporte cruzado superior	1
3	GM697220002PZ03	Conjunto del bastidor superior	1
4	GM697320004PZ02	Barra Smith	1
5	GM697200001PZ05	Estructura principal izquierda	1
6	GM697200002PZ05	Estructura principal derecha	1
7	GM697501001WX	Barras de guía	4
8	GM692500003PZ17	Conjunto de pesas superior/vástagos de selección	2
9	GM692-500-009	Placa de la pila de pesas	30
10	GM692-881-002RC	Casquillos de la barra de guía	4
11	GM692-881-003RC	Aros de goma	4
12	GM697260007PZ	Soporte de tablet/Soporte TFT	1
13	BC423880109PZ06	SUJETADOR PARA TABLETA	1
14	GM692500002PZ04	Conjunto de poleas ajustables	2
15	GM697321037PT0105	Placa superior del protector	4
16	GM697321036PT0105	Placa inferior del protector	4
17	GM697-800-001RC	Protectores de pantalla anchos, medianos y angostos	1
18	GM697-881-003ARC	Casquete R superior moldeado derecho	1
19	GM697-881-004RC	Casquete L superior moldeado derecho	1
20	GM697-881-005RC	Casquete R superior moldeado izquierdo	1
21	GM697-881-006ARC	Casquete L superior moldeado izquierdo	1
22	GM697320007PZ	Soporte del pasador de la barra Smith	2
23	GM692-500-001	Bloque de pesas de 5 lb	2
24	GM691320003PZ03	Barra ondulada	1
25	GM692-881-011RC	Cuerda	1
26	GM692-400-005RC	Cinturón de dominadas	1
27	GM690-880-002RC	Tobillera	1
28	GM691-560-009	Gancho de accesorios	2
29	GM697-880-001RC	Manija sola	2
30	GM697500004PZ02	Conjunto de cable de acero	2
31	GM697260004PZ01	Soporte de accesorios	1
33	GM697-881-010RC	Soporte del asiento	1
34	GM697260008PZ01	Asiento FLB-2	1
35	GM692200507PZ07	Gancho derecho de la barra Smith	1
36	GM697320008PZ02	Gancho izquierdo de la barra Smith	1
37	GM697321018PZ	Barra Smith con casquetes en los extremos	1
38	GM697-880-007RC	Pasador de pesas	2
39	GM692500004PZ	Perno hexagonal M10 de 75 mm	21
40	0111-010-758	Perno hexagonal M10 de 90 mm	8
41	0111-010-908	Perno hexagonal M10 de 115 mm	4
42	0111-010-058	Tuerca de bloqueo M10	33
43	0110-710-008	Arandela #10	66
44	0116-010-008	Tornillo de casquete de cabeza redonda M8 de 20 mm	22
45	0113-208-198	Arandela #8	22
46	0116-008-028	Tornillo de casquete M6 de 75 mm	1
47	0113-206-751	Tornillo de casquete M6 de 14 mm	8
48	0113-706-142	Arandela #6	2
49	0116-006-019	Tuerca de bloqueo M6	1
50	0110-706-019	Tornillo M5 de 14 mm	2
51	0113-105-148	Herramienta Hexagonal n.° 8	1
52	0511-608-002	Multiherramienta n.° 5 de 80 x 30 mm	1
53	AB290-561-002	Llave hexagonal n.° 14 y 17	2
54	M330-561-002	Herramienta Hexagonal n.° 10	1
55	AB160561002XWX	Sujetacables	6
56	GM697-891-102	PAQUETE DE MATERIALES 6	1
57	GM697-580-007	PAQUETE DE MATERIALES 6	1
58	GM697-580-008	PAQUETE DE MATERIALES 6	1
59	GM697-580-009	Conjunto derecho de estructura de ajuste corrediza	1
60	GM697320003PZ03	Conjunto derecho de estructura corrediza en ángulo	1
61	GM697320006PZ	Conjunto izquierdo de estructura de ajuste corrediza	1
62	GM697320002PZ03	Conjunto izquierdo de estructura corrediza en ángulo	1
63	GM697-881-001RC	Cobertura R de acabado interno	2
64	GM697-881-002RC	Cobertura L de acabado interno	2
65	0111-010-708	Perno hexagonal M10 de 70 mm	4

CENTR

Modelo: FLB2C

MANUAL DEL USUARIO

BANCO PLEGADIZO AJUSTABLE



Ingresar el número de serie aquí

HECHO EN CHINA
V07072023_C2

BIENVENIDO

Bienvenido a Centr y gracias por su compra. Es un placer tenerlo como cliente. Por favor, inspeccione su producto y póngase en contacto con nosotros de inmediato si falta algo o está dañado.

Su equipo viene con acceso a la membresía y las herramientas de Centr en línea, que impulsarán su estilo de vida activo y su bienestar. El sistema de bienestar de Centr alinea sus movimientos, sus comidas y su mente con programas y consejos de expertos. Así podremos trabajar juntos para brindarle los mejores resultados y una vida saludable para siempre. ¡Muévase con formas ilimitadas de alimentar su rutina y alcanzar sus metas!

¿NECESITA AYUDA? ESTAMOS A SU DISPOSICIÓN

CLIENTES DE E.U.A.

Si tiene preguntas o inconvenientes con nuestros equipos, comuníquese con el equipo de atención al cliente de E.U.A. Ofrecemos asistencia en español e inglés.



CORREO ELECTRÓNICO

hello@centr.com



TELÉFONO

+1 714-738-1729 (GLOBAL)
DE LUNES A VIERNES, DE 8 A. M. A 5 P. M. (PT-UTC-7 H/8 H)



CHARLA

www.inspirefitness.com

Ofrecemos asistencia en español e inglés.

CLIENTES GLOBAL (FUERA DE LOS EE. UU.)

Si tiene alguna pregunta o problema con su equipo, comuníquese con la tienda donde realizó su compra.

LA GARANTÍA DEL PRODUCTO

Para ver los detalles completos de la garantía o para registrar su producto para la garantía, visite **centr.com/support**

AUSTRALIA

Nuestros productos vienen con garantías que no pueden excluirse según la Ley del Consumidor Australiano. Usted tiene derecho a recibir un reemplazo o reembolso por una falla importante y para compensar cualquier otra pérdida o daño razonablemente predecible. También tiene derecho a la reparación o el reemplazo de los productos si estos no tienen una calidad aceptable y si esto no equivale a una falla importante.

Nuestros productos y servicios cuentan con garantías que no pueden ser excluidas en virtud de la Ley del Consumidor de Australia. En caso de fallos importantes en el servicio, usted tiene derecho a

- a cancelar su contrato de servicio con nosotros; y
- a un reembolso por la parte no utilizada o a una compensación por su valor reducido.

También tiene derecho a elegir un reembolso o una sustitución en caso de fallo grave de los productos. Si un fallo en los productos o en un servicio no constituye un fallo grave, tiene derecho a que se rectifique el fallo en un plazo razonable. Si no lo hace, tiene derecho a que se le reembolse la mercancía y a rescindir el contrato de servicio y obtener el reembolso de la parte no utilizada. También tiene derecho a ser compensado por cualquier otra pérdida o daño razonablemente previsible derivado de un fallo en los bienes o el servicio.

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

PRECAUCIONES

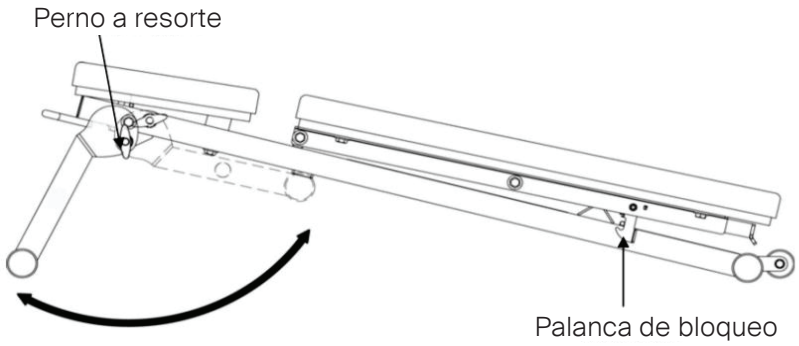
Este banco para hacer ejercicio ha sido diseñado para ofrecer la mayor seguridad. Sin embargo, se deben tomar determinadas precauciones al usar un equipo para hacer ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de armar o usar su banco. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

1. Siempre mantenga a los niños y las mascotas alejados del banco.
2. El banco debe ser utilizado por una sola persona por vez.
3. Si sufre mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA el entrenamiento de inmediato. Consulte con un médico.
4. Ubique el banco sobre una superficie despejada y nivelada. No use el banco al aire libre.
5. Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles.
6. Siempre use indumentaria de entrenamiento apropiada durante el ejercicio. También se requiere calzado para correr o hacer actividades aeróbicas al usar el banco.
7. Use el banco solo para el uso indicado, tal como se describe en este manual.
8. Las personas con discapacidades no deben usar el banco sin la asistencia de una persona calificada o un médico.
9. Antes de usar el banco, realice ejercicios de estiramiento para lograr un calentamiento apropiado.
10. No use este banco si no está funcionando correctamente.
11. Se recomienda la presencia de un observador durante el ejercicio.
12. El peso máximo del **usuario** en el banco es 136 kg / 300 lb. Esto significa que el peso máximo de una **persona** puede ser de hasta 136 kg / 300 lb. **La capacidad de peso total que puede soportar el banco es 226.8 kg / 500 lb.**

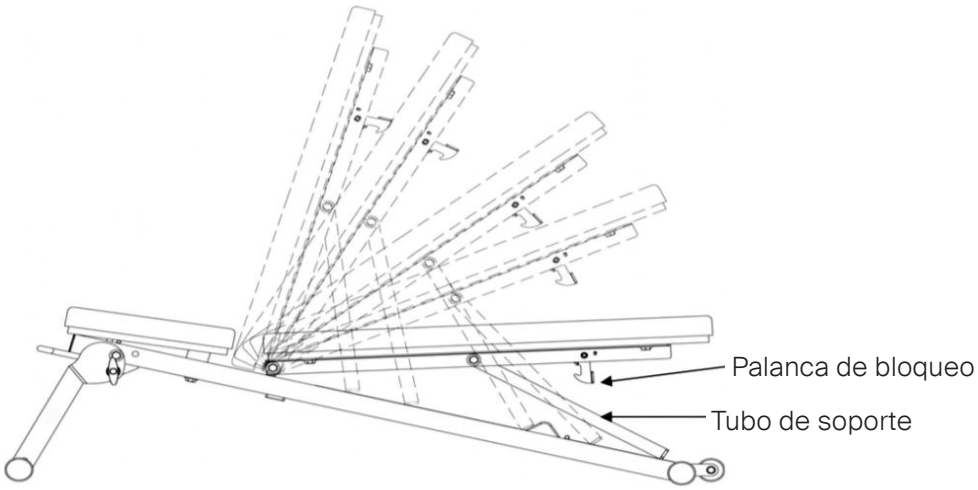
INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL MANTENIMIENTO

- **Inspeccione el producto de forma regular para identificar estructuras sueltas.**
- **No use el equipo al aire libre ni lo guarde a la intemperie.**
- **Localice todas las calcomanías de advertencia del equipo de entrenamiento para el hogar y familiarícese con ellas.**
- **Reemplace toda la tapicería dañada o desgastada de inmediato.**

Este banco está diseñado para ser utilizado por adultos únicamente. No deje que los niños jueguen con el banco. Tenga precaución al ajustar el banco o entrenar con él.



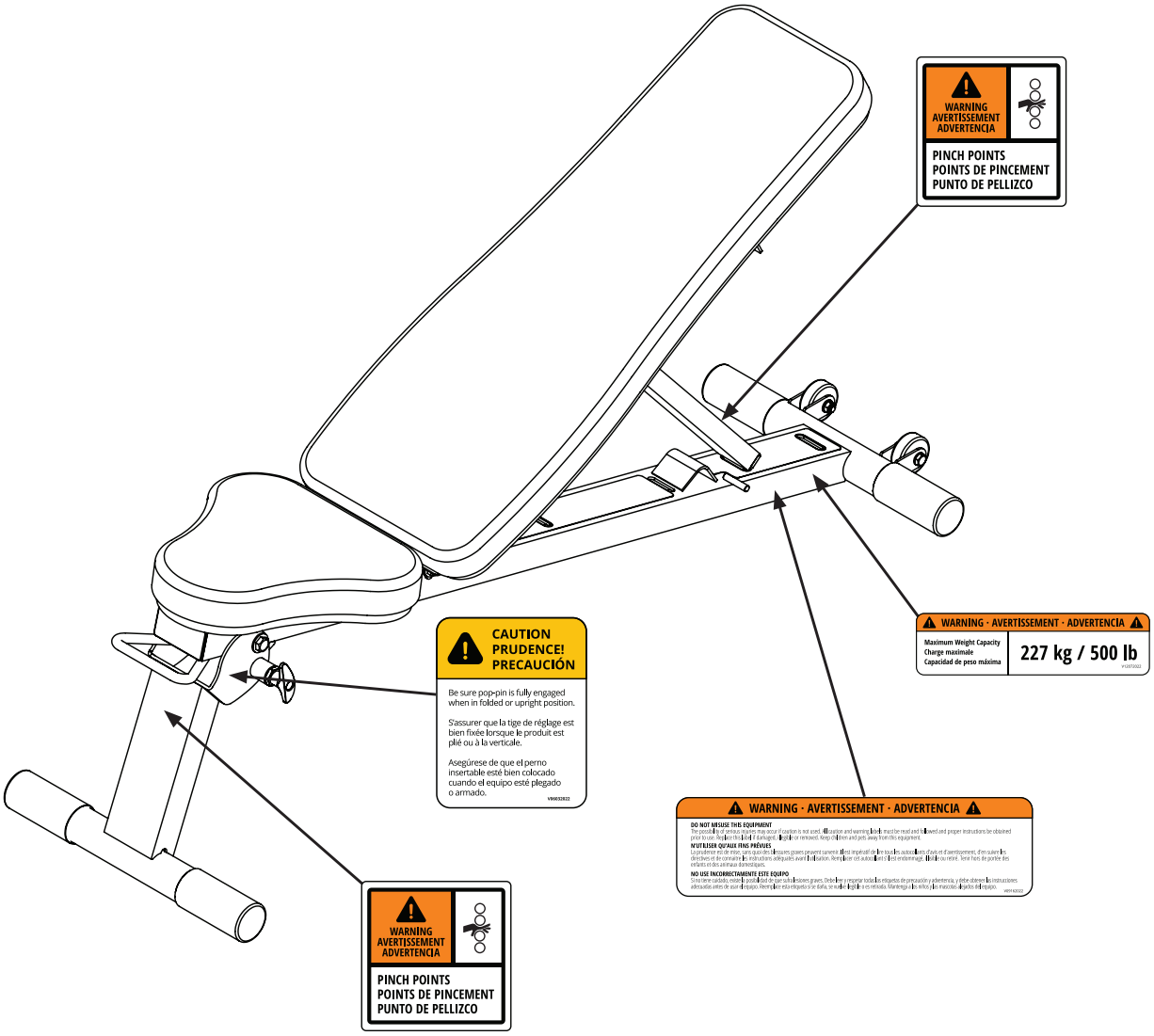
Tire del perno a resorte para desplegar o plegar las patas. Asegúrese de no poner las manos en el área de giro. Asegúrese de que el perno a resorte esté totalmente insertado en los orificios de bloqueo después de cada ajuste.



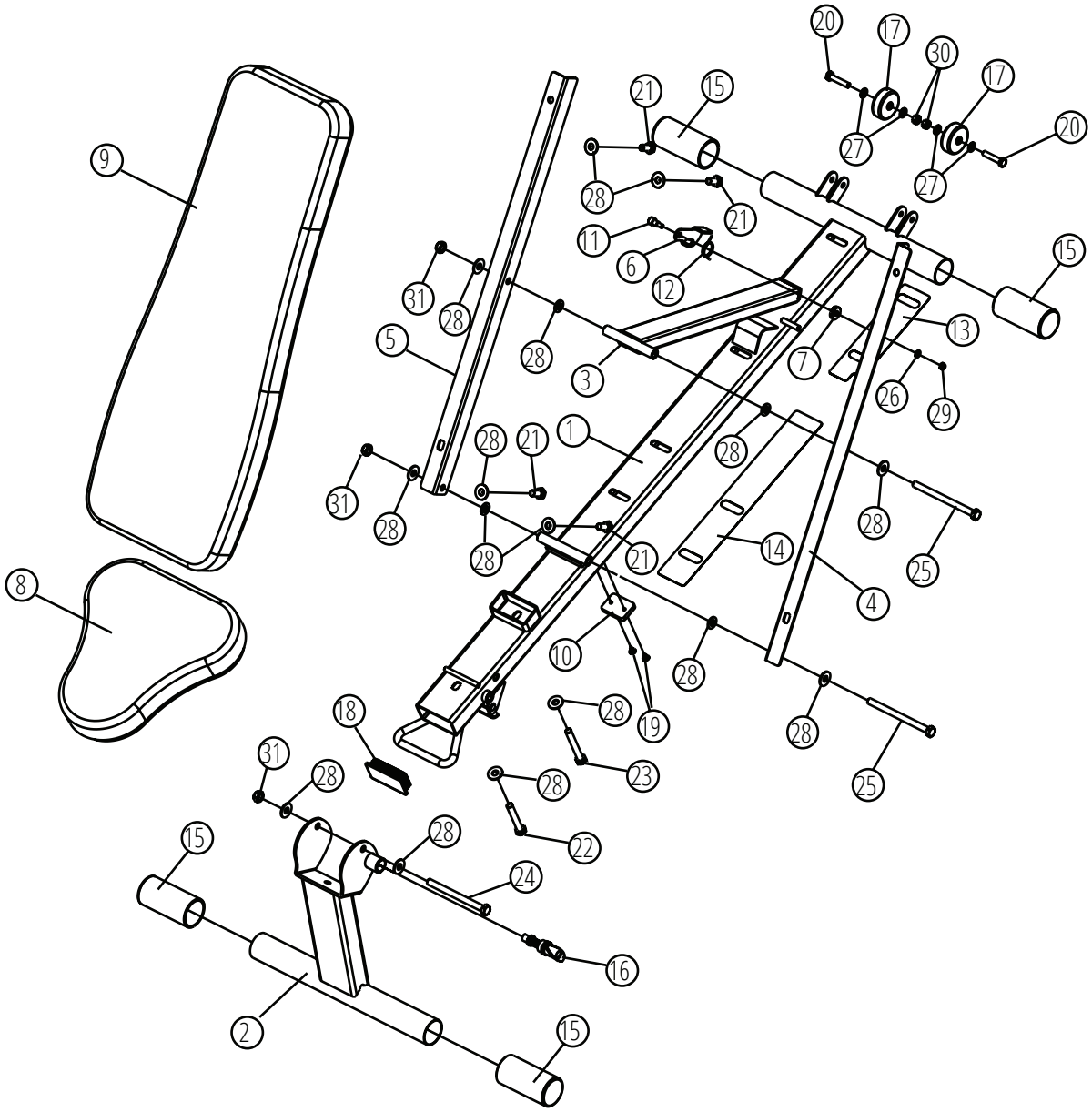
Gire la palanca de bloqueo debajo de la almohadilla para liberar el respaldo. Eleve el extremo de la cabeza del respaldo, para que el extremo libre del tubo de soporte se deslice en una ranura para alcanzar la posición deseada. Antes de usar el equipo, asegúrese de que el tubo de soporte esté firme en una ranura.

Cuando el banco plegable esté en una posición plana, mantenga las manos lejos del área de giro o de cierre. Asegúrese de que la palanca de bloqueo esté bloqueada sobre el pasador de enganche antes de mover el equipo.

COLOCACIÓN DE ETIQUETAS



VISTA DE DESPIECE



Distributed by:
Costco Wholesale Corporation
P.O. Box 34535
Seattle, WA 98124-1535
USA
1-800-774-2678
www.costco.com

Costco Wholesale UK Ltd /
Costco Online UK Ltd
Hartspring Lane
Watford, Herts
WD25 8JS
United Kingdom
01923 213113
www.costco.co.uk

Costco Wholesale Japan Ltd.
2 Kakuchi, 2 Gaiku, Kaneda-Nishi
361 Urikura, Kisarazu shi
Chiba, 292-0007 Japan
0570-200-800
www.costco.co.jp

Costco Wholesale Sweden AB
Box 614
114 11 Stockholm
Sweden
www.costco.se

Costco Wholesale Canada Ltd.*
415 W. Hunt Club Road
Ottawa, Ontario
K2E 1C5, Canada
1-800-463-3783
www.costco.ca
* faisant affaire au Québec sous
le nom les Entrepôts Costco

Costco Wholesale Spain S.L.U.
Polígono Empresarial Los Gavilanes
C/ Agustín de Betancourt, 17
28906 Getafe (Madrid) España
NIF: B86509460
900 111 155
www.costco.es

Costco Wholesale Korea, Ltd.
40, Iljik-ro
Gwangmyeong-si
Gyeonggi-do, 14347, Korea
1899-9900
www.costco.co.kr

Importado por:
Importadora Primex S.A. de C.V.
Blvd. Magnocentro No. 4
San Fernando La Herradura
Huixquilucan, Estado de México
C.P. 52765
RFC: IPR-930907-S70
(55)-5246-5500
www.costco.com.mx

Costco Wholesale Iceland ehf.
Kauptún 3-7, 210 Gardabaer
Iceland
www.costco.is

Costco Wholesale New Zealand Limited
2 Gunton Drive
Westgate
Auckland 0814
New Zealand
www.costco.co.nz

Costco Wholesale Australia Pty Ltd
17-21 Parramatta Road
Lidcombe NSW 2141
Australia
www.costco.com.au

Costco France
1 avenue de Bréhat
91140 Villebon-sur-Yvette
France
01 80 45 01 10
www.costco.fr

Costco (China) Investment Co., Ltd.
Room 1003, Block 2, 2388 Xiupu Road,
Pudong New Area, Shanghai
China 201315
+86-21-6257-7065


CENTR