



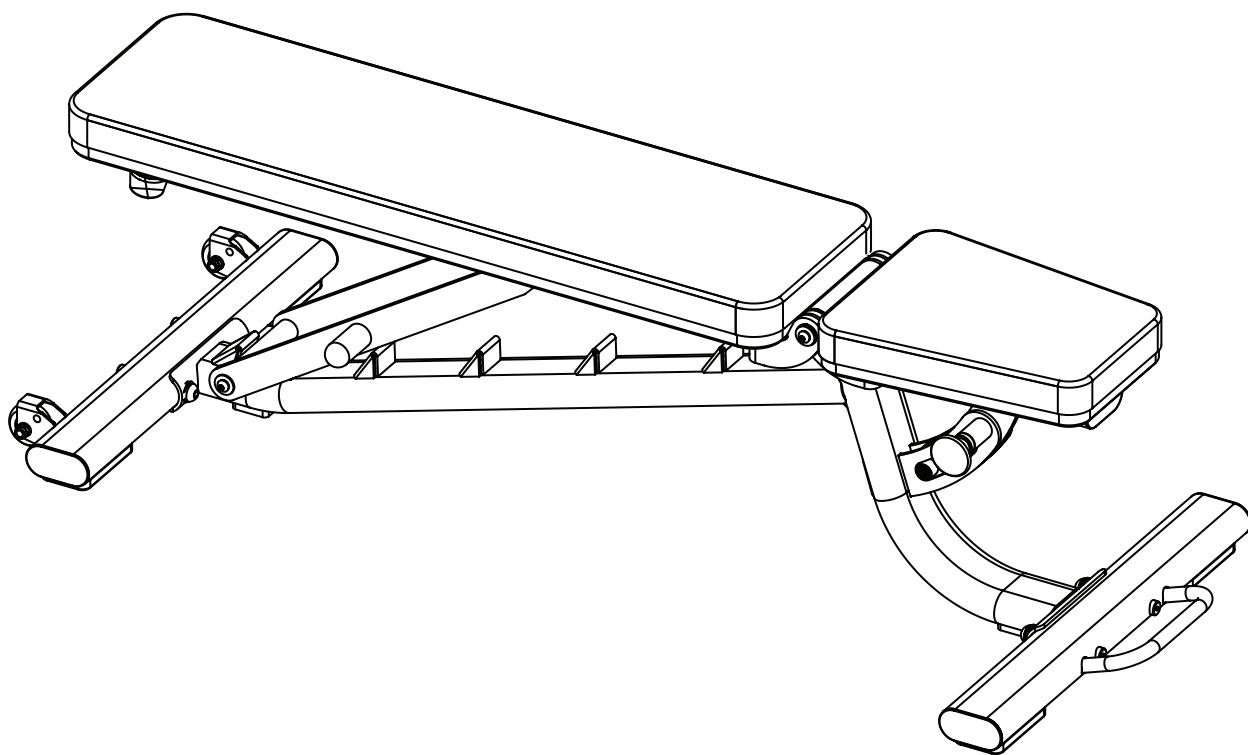
Model # FID3.1PK

USER MANUAL

START HERE

FID3

**FLAT-INCLINE-DECLINE
WEIGHT BENCH**



Record Serial Number Here

Health in Motion LLC
V09192022

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, level surface. **Do not use outdoors. For in-home use only.**
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or training 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 **PERSON'S** maximum weight can be up to 136 kg / 300 lb.
The total weight capacity 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 replace if damaged.
4. Replace damaged or worn upholstery immediately.

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for selecting the Inspire Fitness FID3. Service of your bench should only be performed by an authorized Inspire retailer. Service performed by anyone else can result in loss of warranty. For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine. As a manufacturer, we are committed to providing you complete customer satisfaction. If you have any questions, or find there are missing or damaged parts, please call our TOLL-FREE customer service number. Our Customer Service agents will provide immediate assistance to you.



Email

service@inspirefitness.com



Phone

877-738-1729 (US Only)

+1 714-738-1729 (Global)

Mon-Fri 8am-5pm PT - UTC-7h/8h



Chat

www.inspirefitness.com

Support is provided in English and Spanish

PRODUCT WARRANTY

To view full warranty details, or to register your product for warranty, visit inspirefitness.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:

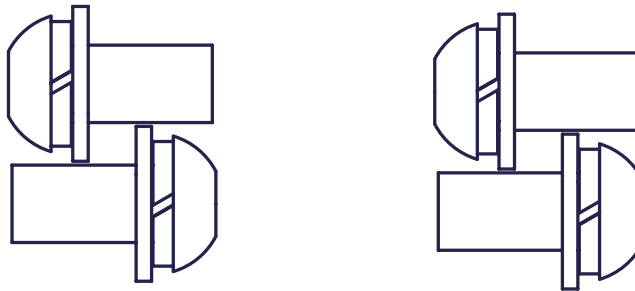
- to cancel your service contract with us; and
- to a refund for the unused portion, or to compensation for its reduced value.

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.

HARDWARE PACK

FID3.1PK

STEP 1

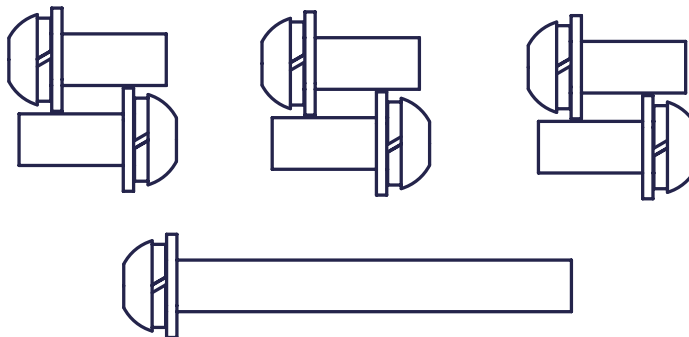


#23 M12x25mm Buttonhead Screw, 4PCS

#32 M12 Flat Washer, 4PCS

#34 M12 Spring Washer, 4PCS

STEP 2



#22 M8x25 Buttonhead Screw, 6PCS

#26 M8x65 Buttonhead Screw, 1PCS

#30 M8 Flat Washer, 7PCS

#33 M8 Spring Washer, 7PCS



#36 #8 Allen Wrench 1PC

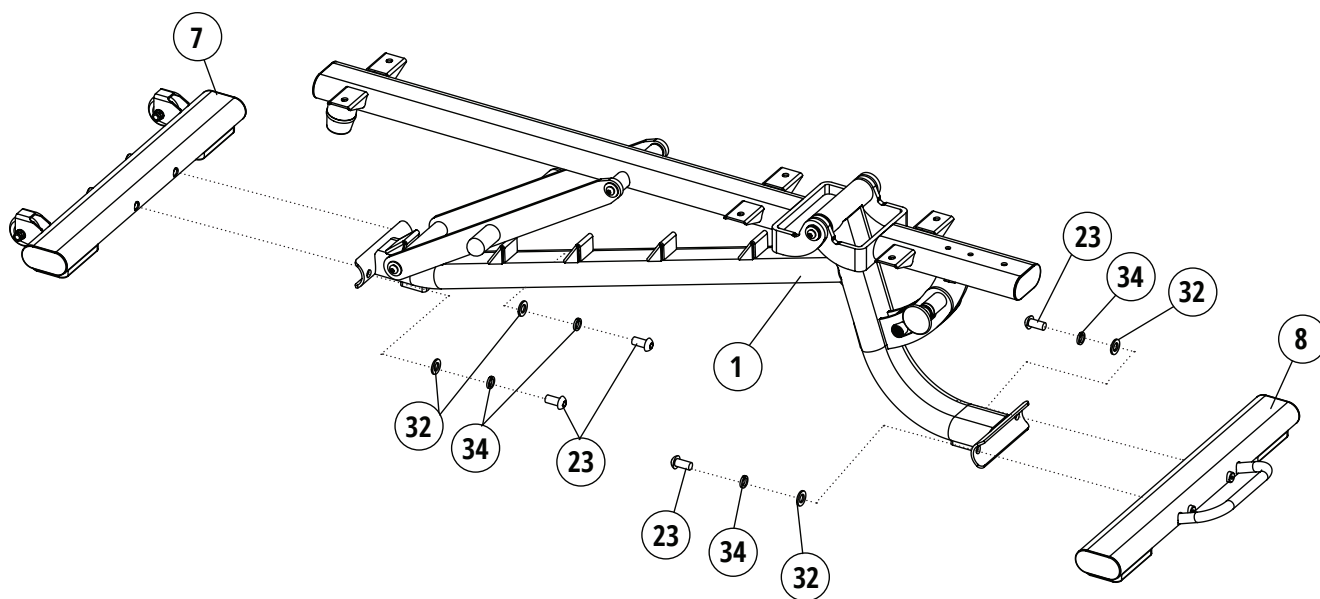
#37 #5 Allen Wrench 2PCS

STEP 1

Start by attaching the **Front Frame Tube (8)** to the **Main Frame (1)** using two **M12 x 25 Buttonhead Screws (23)**, each with **M12 Spring Washers (34)** and **M12 Flat Washers (32)**.

Next, attach the **Rear Frame Tube (7)** to the **Main Frame (1)** using two **M12 x 25 Buttonhead Screws (23)**, each with **M12 Spring Washers (34)** and **M12 Flat Washers (32)**.

Tighten all Hardware.

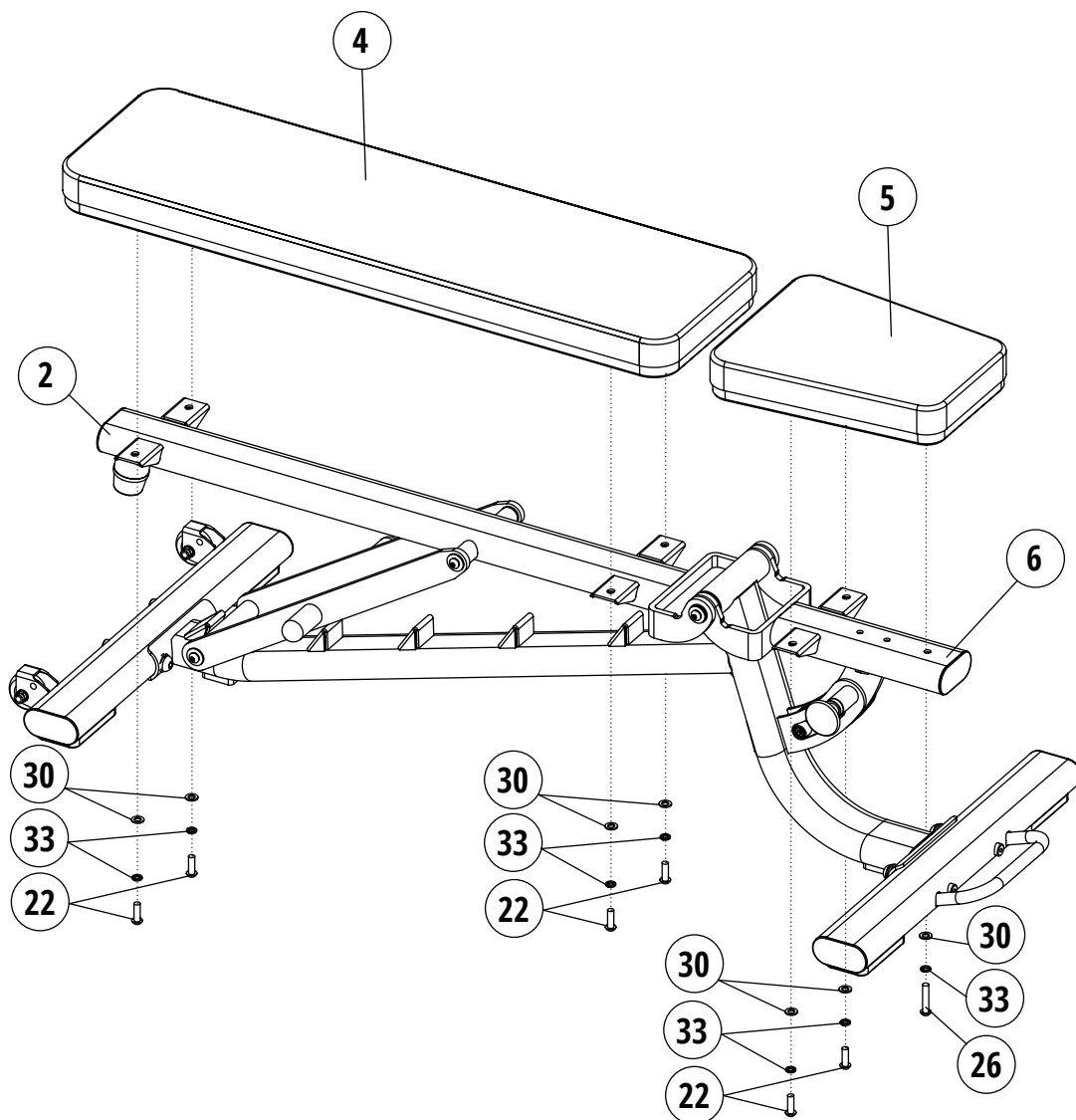


STEP 2

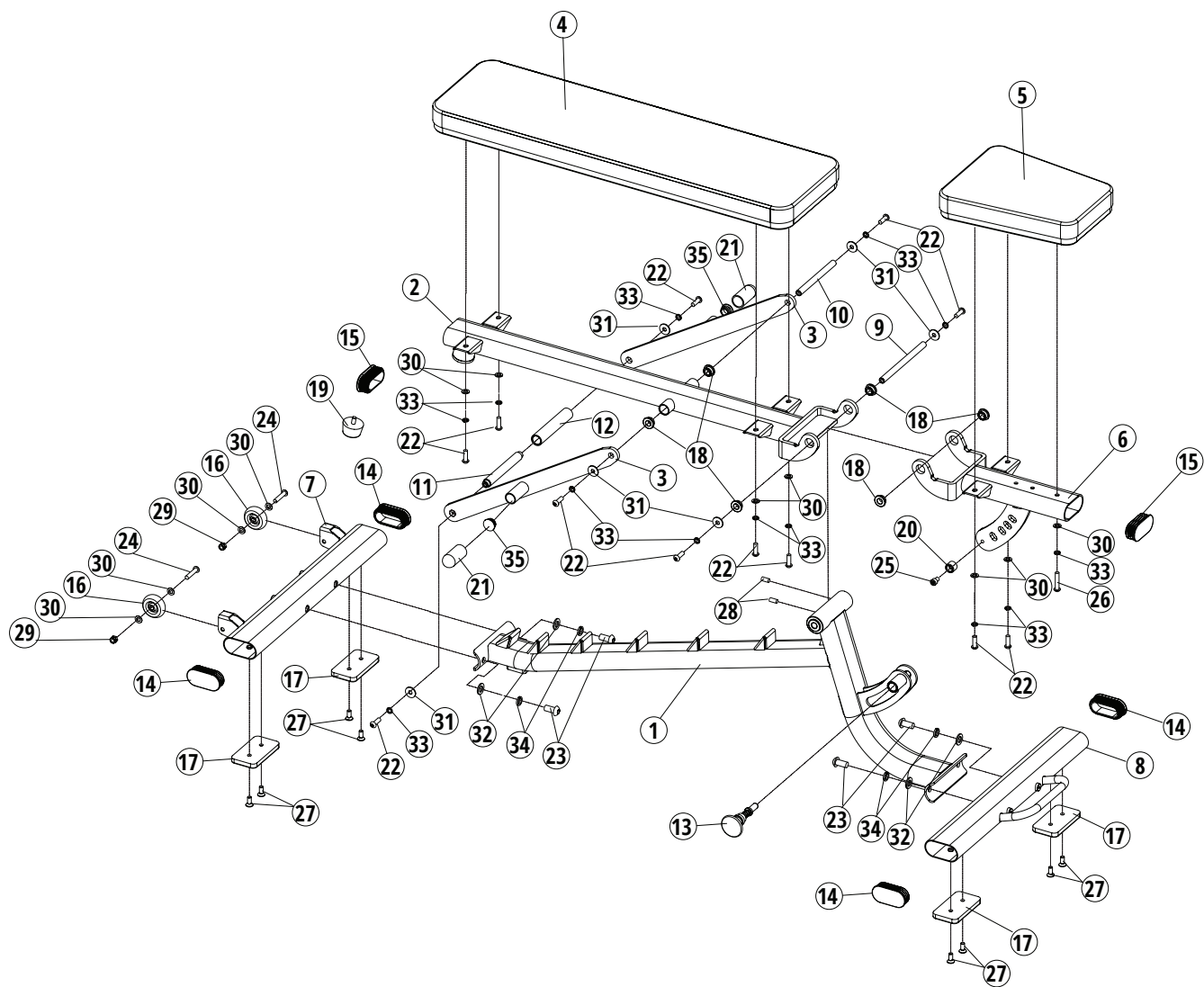
Attach the **Seat Pad (5)** to the **Seat Frame (6)** using one **M8 x 65 Buttonhead Screw (26)** and two **M8 x 25 Buttonhead Screws (22)** each with **M8 Spring Washers (33)**, and **M8 Flat Washers (30)**.

Next, attach the **Back Pad (4)** to the **Back Frame (2)** using four **M8 x 25 Buttonhead Screws (22)**, each with **M8 Spring Washers (33)**, and **M8 Flat Washers (30)**.

Tighten all Hardware.

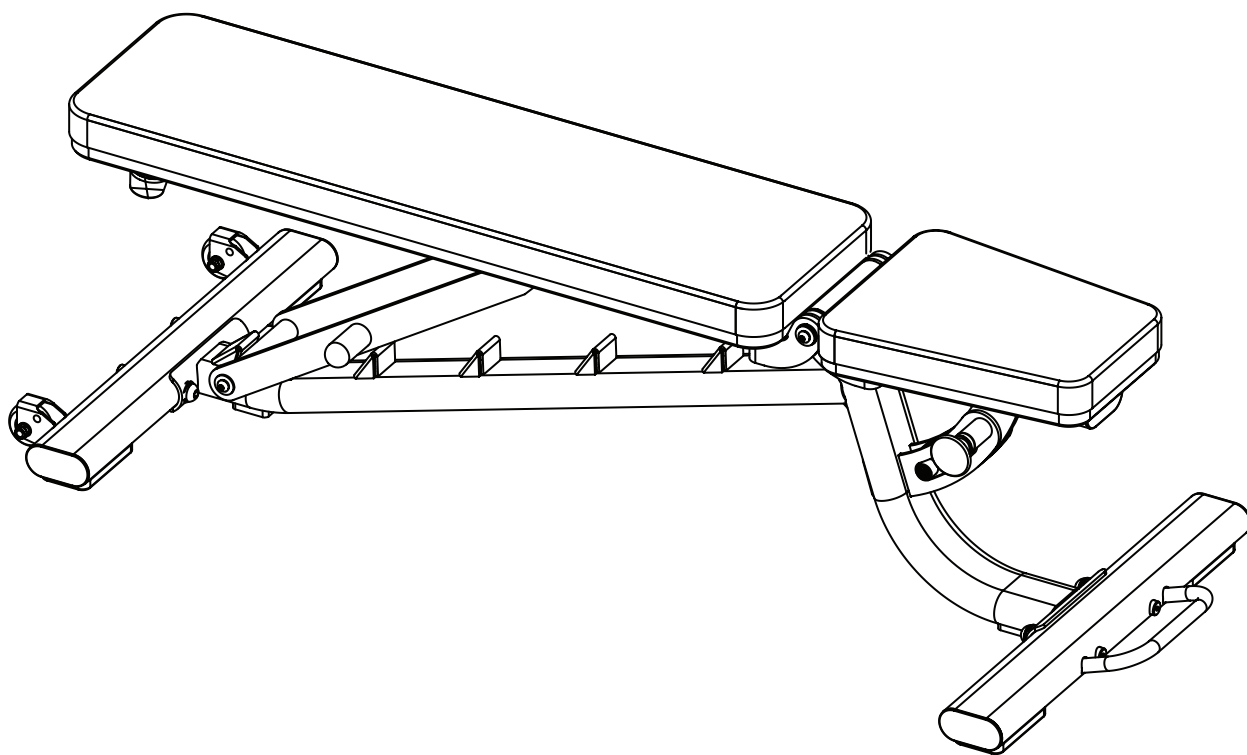


EXPLODED VIEW



PARTS LIST

No.	Part Number	Description	Qty.
1	2010010307057001	Main Frame	1
2	2010010307057002	Back Frame	1
3	2010010307057003	Support Tube	2
4	2010010307057004	Back Pad	1
5	2010010307057005	Seat Pad	1
6	2010010307057006	Seat Frame	1
7	2010010307057007	Rear Frame Tube	1
8	2010010307057008	Front Frame Tube	1
9	2010010307057009	Long Shaft	1
10	2010010307057010	Short Shaft	1
11	2010010307057011	Step Shaft	1
12	3010010307058047	Spacer	1
13	4060060500078	Pop Pin	1
14	4060060500078	End Cap Flat	4
15	4040050402517065	End Cap Bulged	2
16	4040070000100	Wheel	2
17	4040040102906197	Foot Pad	4
18	4060160000040	Bushing	6
19	4040040100152	Rubber Stopper	1
20	4040040100200	Sleeve	1
21	4080070000204	Handle Cover	2
22	4060030100067	M8x25 Buttonhead Screw	12
23	4060030100139	M12x25 Buttonhead Screw	4
24	4060030100327	M8x40 Buttonhead Screw	2
25	4060030400289	M8x12 Buttonhead Screw	1
26	4060030100095	M8x65 Buttonhead Screw	1
27	4060011000074	M8x25 Flathead Screw	8
28	4060011200197	M8x15 Set Screw	2
29	4060020100121	M8 Lock Nut	2
30	4060040100003	M8 Flat Washer	11
31	4060040100204	M8 Fender Washer	6
32	4060040100126	M12 Flat Washer	4
33	4060040300015	M8 Spring Washer	13
34	4060040300011	M12 Spring Washer	4
35	4100010316552	Angle Label - 0°/15°/30°/45°/60°/80	1
36	4060180200008	#8 Allen Wrench	1
37	4060180200004	#5 Allen Wrench	2

MANUEL D'UTILISATION**COMMENCER ICI****FID3****BANC DE MUSCULATION
PLAT, INCLINABLE ET
DÉCLINABLE**

Inscrire le numéro de série ici

Health in Motion LLC
V09192022

AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

1. Garder le banc loin des enfants et des animaux en tout temps.
2. Utiliser le banc une personne à la fois seulement.
3. En cas d'étourdissement, de nausée, de douleur à la poitrine ou de tout autre symptôme inhabituel, ARRÊTER tout de suite l'entraînement et consulter un médecin.
4. Placer le banc sur une surface droite et dégagée. **Ne pas utiliser à l'extérieur. Pour usage domestique uniquement.**
5. Garder les mains loin de tous les mécanismes.
6. Toujours porter des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Porter des chaussures de course ou de sport.
7. N'utiliser le banc qu'aux fins décrites dans le présent manuel.
8. Les personnes handicapées ne devraient utiliser le banc qu'en la présence d'un médecin ou d'une personne qualifiée.
9. Toujours faire des exercices d'éirement pour bien s'échauffer avant l'entraînement.
10. Ne jamais utiliser le banc s'il ne fonctionne pas correctement.
11. Demander l'aide d'un ou d'une partenaire pendant l'entraînement.
12. Le poids maximal de l'UTILISATEUR est de 136 kg (300 lb). Cela signifie que le banc peut accueillir une **PERSONNE** d'un poids maximal de 136 kg (300 lb). **La capacité de charge totale du banc est de 226,8 kg (500 lb).**

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc FID3 de Inspire Fitness. L'entretien de ce banc doit être confié à un revendeur autorisé de Inspire. Toute réparation réalisée par une autre personne pourrait invalider la garantie. Par mesure de sécurité et pour optimiser l'utilisation, prière de lire attentivement le présent manuel avant d'utiliser l'appareil. En tant que fabricant, nous mettons tout en œuvre pour assurer l'entière satisfaction de notre clientèle. En cas de question ou de pièces manquantes ou endommagées, composer notre numéro SANS FRAIS pour obtenir l'assistance immédiate de nos préposés.



Courriel

service@inspirefitness.com



Téléphone

1 877 738-1729 (États-Unis)

1 714 738-1729 (Mondial)

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.*

GARANTIE DU PRODUIT

Pour afficher tous les détails de la garantie ou pour enregistrer votre produit pour la garantie, visitez **inspirefitness.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.

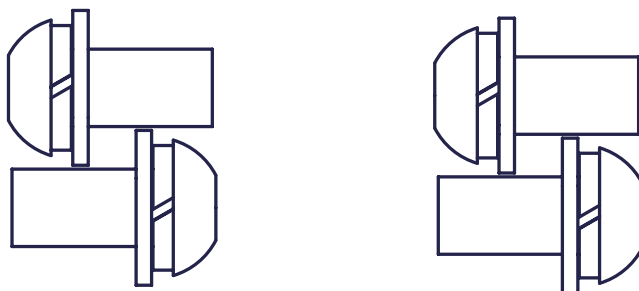
Nos biens et services sont assortis de garanties qui ne peuvent être exclues en vertu de la loi australienne sur la consommation. En cas de défaillance majeure du service, vous avez le droit :

- 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.

FID3.1PK

ÉTAPE 1

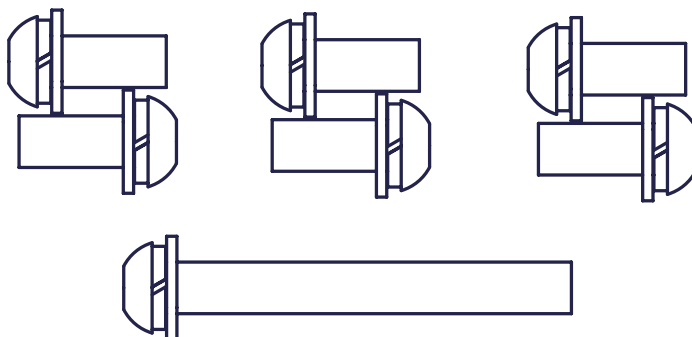


(23) Vis à tête ronde M8 x 25 (4)

(32) Rondelles plates M12 (4)

(34) Rondelles élastiques M12 (4)

ÉTAPE 2

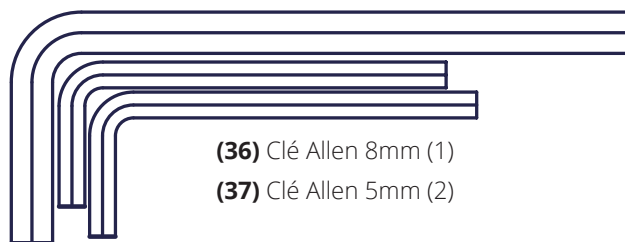


(22) Vis à tête ronde M8x25 (6)

(26) Vis à tête ronde M8x65 (1)

(30) Rondelles plates M8 (7)

(33) Rondelles élastiques M8 (7)



(36) Clé Allen 8mm (1)

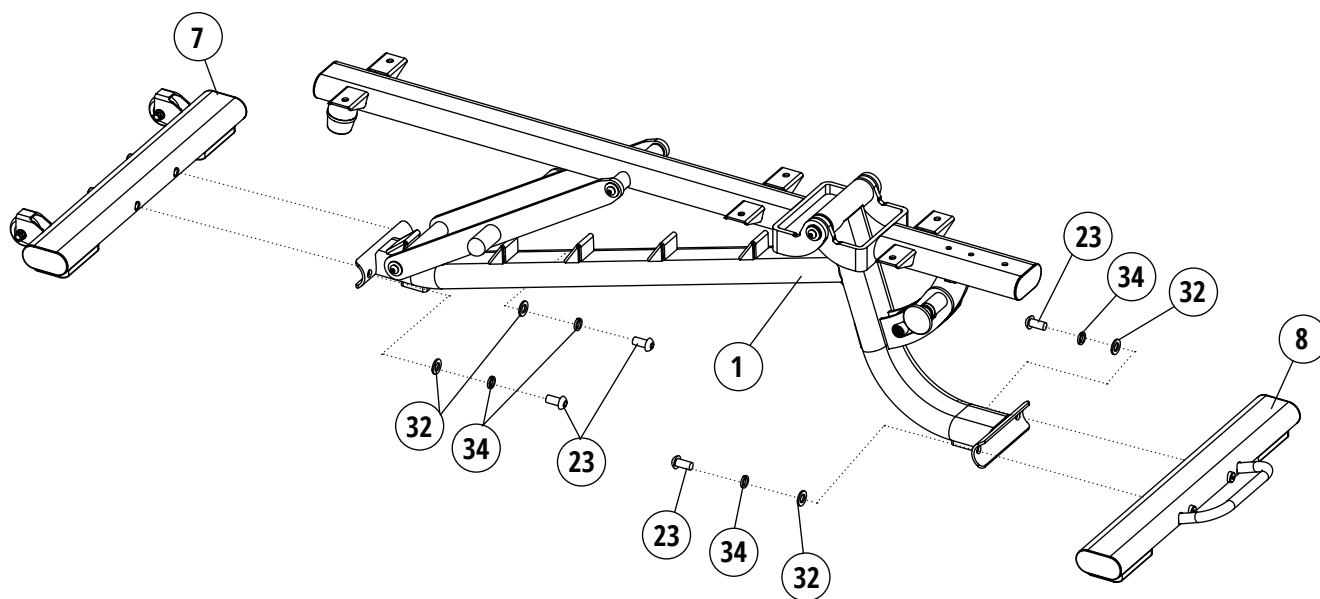
(37) Clé Allen 5mm (2)

ÉTAPE 1

Fixer d'abord le **tube de cadre avant (8)** au **cadre principal (1)** avec deux **vis à tête ronde M12 x 25 (23)**, deux **rondelles élastiques M12 (34)** et deux **rondelles plates M12 (32)**.

Ensuite, fixer le **tube de cadre arrière (7)** au **cadre principal (1)** avec deux **vis à tête ronde M8 x 25 (23)**, deux **rondelles élastiques M12 (34)** et deux **rondelles plates M12 (32)**.

Serrer toutes les vis.

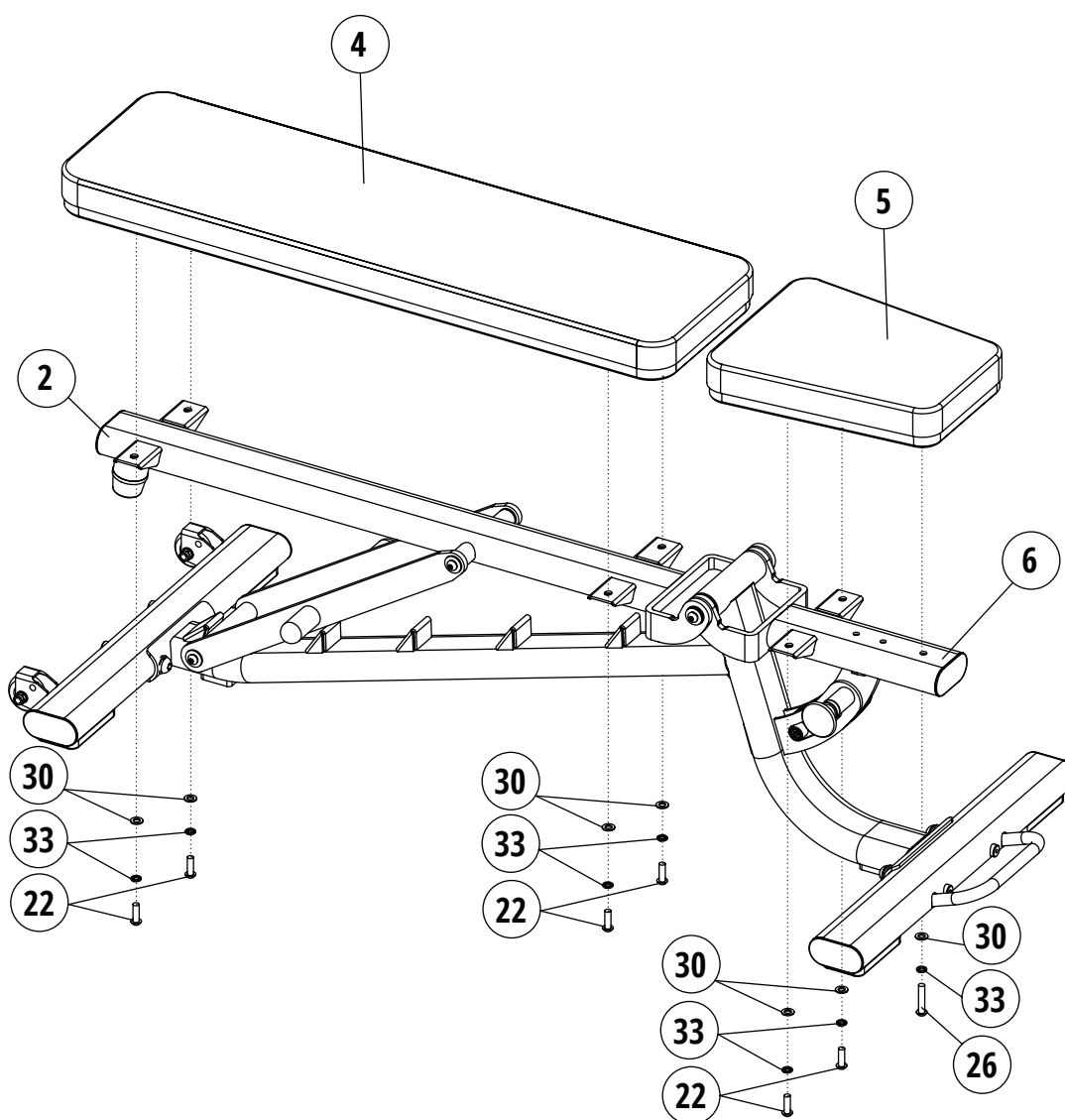


ÉTAPE 2

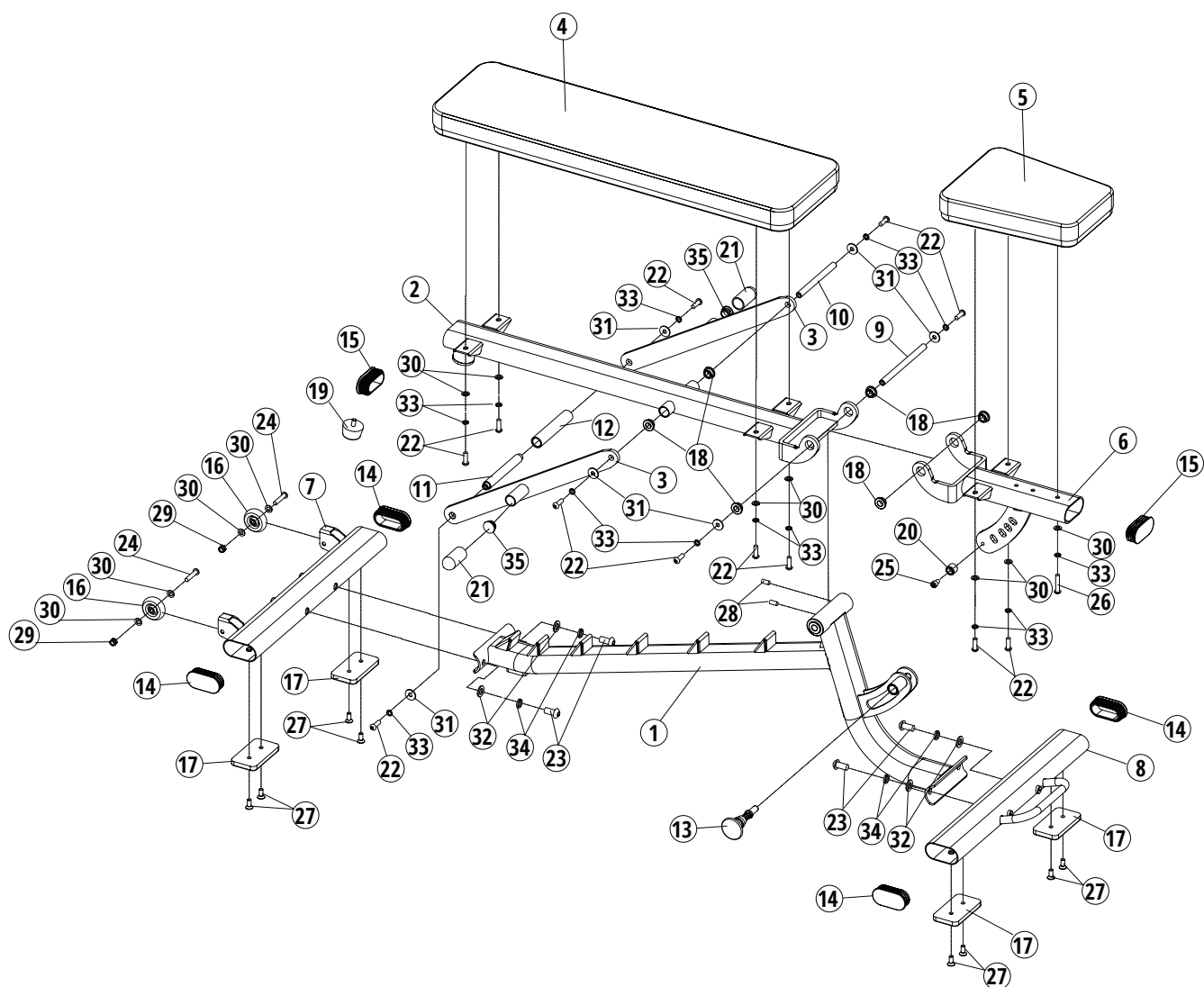
Fixer le **siège coussiné (5)** au **cadre de siège (6)** avec une **vis à tête ronde M8 x 65 (26)** et deux **vis à tête ronde M8 x 25 (22)**, deux **rondelles élastiques M9 (33)** et deux **rondelles larges M8 (31)**.

Ensuite, fixer le **dossier coussiné (4)** au **cadre de dossier (2)** avec quatre **vis à tête ronde M8 x 25 (22)**, quatre **rondelles élastiques M9 (33)** et quatre **rondelles plates M8 (30)**.

Serrer toutes les vis.

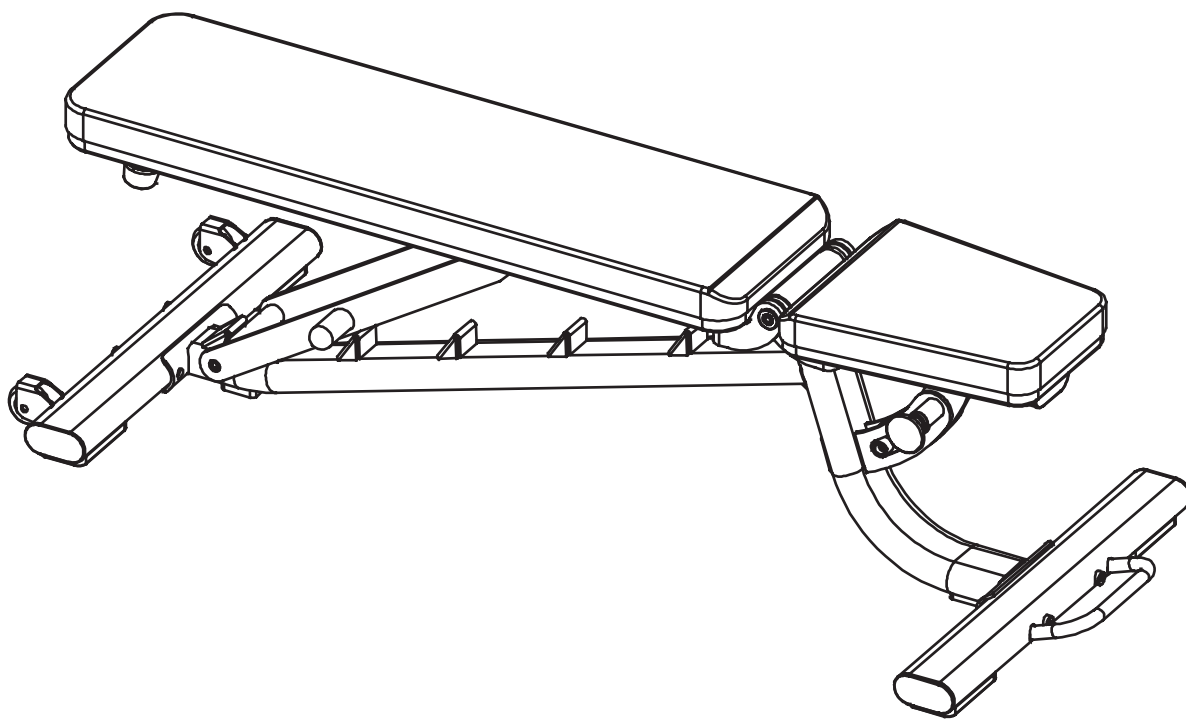


VUE ÉCLATÉE



PARTS LIST

N°	Numéro de pièce	Description	Q ^{té}
1	2010010307057001	Cadre principal	1
2	2010010307057002	Cadre de dossier	1
3	2010010307057003	Tube de soutien	2
4	2010010307057004	Dossier coussiné	1
5	2010010307057005	Siège coussiné	1
6	2010010307057006	Cadre de siège	1
7	2010010307057007	Tube de cadre arrière	1
8	2010010307057008	Tube de cadre avant	1
9	2010010307057009	Longue tige	1
10	2010010307057010	Courte tige	1
11	2010010307057011	Tige à échelons	1
12	3010010307058047	Espaceur	1
13	4060060500078	Tige de réglage	1
14	4060060500078	Embout plat	4
15	4040050402517065	Embout bombé	2
16	4040070000100	Roulette	2
17	4040040102906197	Cale	4
18	4060160000040	Douille	6
19	4040040100152	Bouchon en caoutchouc	1
20	4040040100200	Manchon	1
21	4080070000204	Couvre-poignée	2
22	4060030100067	Vis à tête ronde M8 x 25	12
23	4060030100139	Vis à tête ronde M12 x 25	4
24	4060030100327	Vis à tête ronde M8 x 40	2
25	4060030400289	Vis à tête ronde M8 x 12	1
26	4060030100095	Vis à tête ronde M8 x 65	1
27	4060011000074	Vis à tête plate M8 x 25	8
28	4060011200197	Vis de pression M8 x 15	2
29	4060020100121	Écrou de blocage M8	2
30	4060040100003	Rondelle plate M8	10
31	4060040100204	Rondelle large M8	7
32	4060040100126	Rondelle plate M12	4
33	4060040300015	Rondelle élastique M8	13
34	4060040300011	Rondelle élastique M12	4
35	4100010316552	Autocollant d'angle (0°/15°/30°/45°/60°/80°)	1
36	4060180200008	Clé hexagonale no 8	1
37	4060180200004	Clé hexagonale no 5	2

MANUAL DE USUARIO**COMENZAR****FID3****PLANO-INCLINADO-
DECLINADO BANCO
DE MUSCULACIÓN**

Ingresar el número de serie aquí

Health in Motion LLC
V09192022

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 entrenar 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 en el asiento para el USUARIO es de 136 kg/300 lb. Esto significa que el peso máximo para **PERSONAS** puede ser de hasta 136 kg/300 lb. **La capacidad de peso total que puede soportar el banco es de 226,8 kg/500 lb.**

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. Inspeccione el producto de forma regular para identificar estructuras sueltas.
2. No use ni guarde el equipo al aire libre.
3. Localice todas las calcomanías de advertencia y familiarícese con ellas y reemplácelas si están dañadas.
4. Reemplace toda la tapicería dañada o desgastada de inmediato.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por elegir el FID3 de Inspire Fitness. El mantenimiento de su banco lo debe realizar, únicamente, un vendedor autorizado de Inspire. Si otra persona realiza el mantenimiento, podría perder la garantía. Por su seguridad y beneficio, lea el manual con atención antes de usar la máquina. Como fabricantes, nos comprometemos a proporcionarle una satisfacción completa. Si tiene alguna pregunta, o si faltan partes o están dañadas, llame a nuestro número GRATUITO de servicio al cliente. Nuestros agentes de servicio al cliente le proporcionarán asistencia inmediata.



Correo electrónico

service@inspirefitness.com



Teléfono

877-738-1729 (únicamente para EE. UU.)
+1 714-738-1729 (Global)
De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (PT-
UTC-7 h/8 h)

Ofrecemos asistencia en español e inglés.



Chat

www.inspirefitness.com

LA GARANTÍA DEL PRODUCTO

Para ver los detalles completos de la garantía o para registrar su producto para la garantía, visite inspirefitness.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.

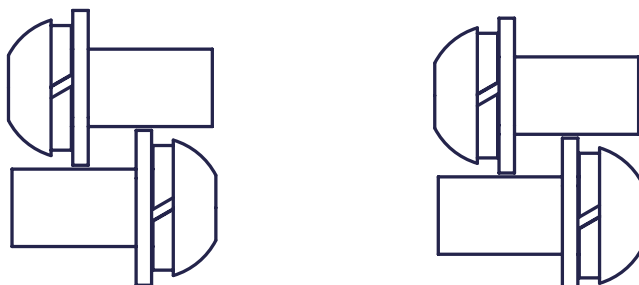
Nuestros productos y servicios cuentan con garantías que no pueden ser excluidas en virtud de la Ley del Consumidor de Australia. En caso de fallos importantes en el servicio, usted tiene derecho a

- 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.

FID3.1PK

PASO 1

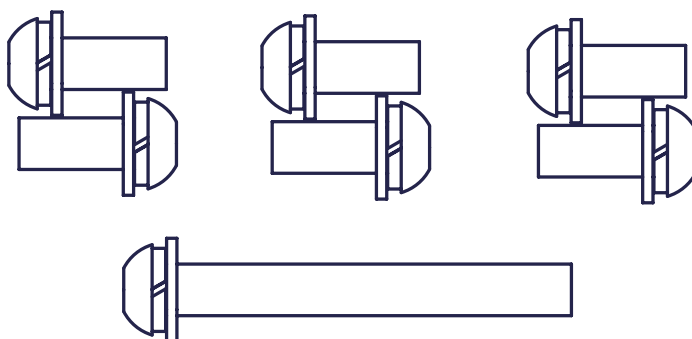


(23) Tornillos de cabeza redonda M12 x 25 (4)

(32) Arandelas planas M12 (4)

(34) Arandela de resorte M12 (4)

PASO 2



(22) Tornillos de cabeza redonda M8x25 (6)

(26) Tornillos de cabeza redonda M8x65 (1)

(30) Arandelas planas M8 (7)

(33) Arandela de resorte M8 (7)



(36) llave allen 8mm (1)

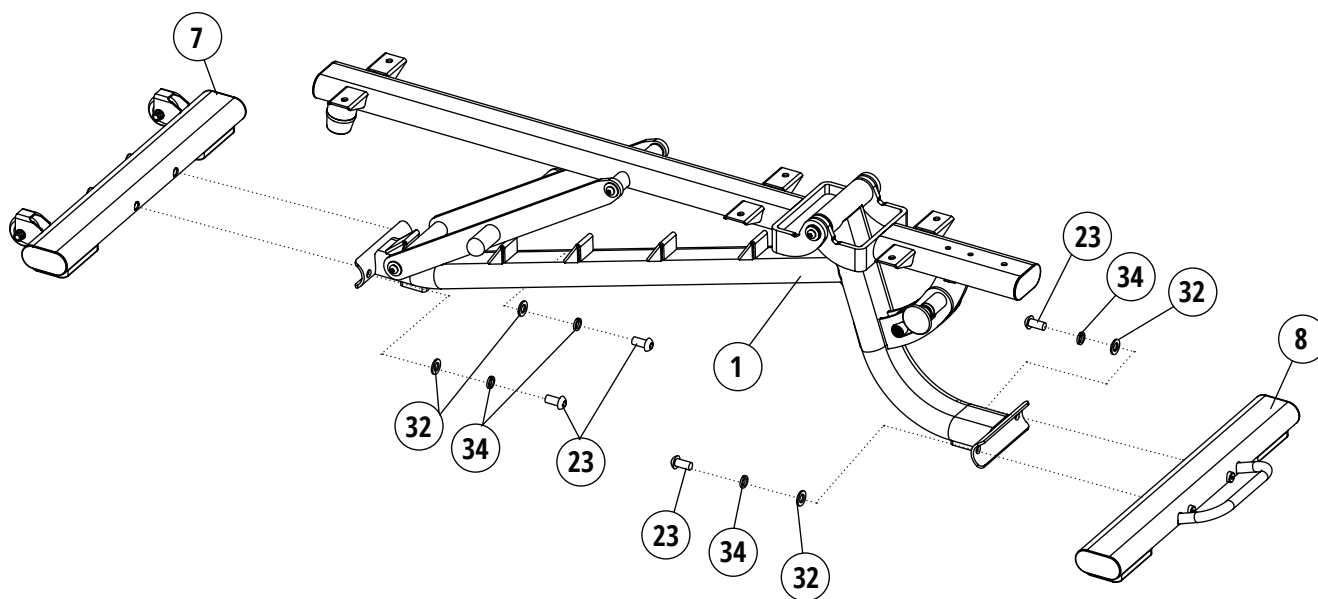
(37) llave allen 5mm (2)

PASO 1

Acople el **tubo delantero del marco (8)** al **marco principal (1)** usando dos **tornillos de cabeza redonda M12 x 25 (23)**, cada uno con **arandelas de resorte M12 (34)** y **arandelas planas M12 (32)**.

A continuación, acople el **tubo trasero del marco (7)** al **marco principal (1)** usando dos **tornillos de cabeza redonda M12 x 25 (23)**, cada uno con **arandelas de resorte M12 (34)** y **arandelas planas M12 (32)**.

Ajuste todos los tornillos.

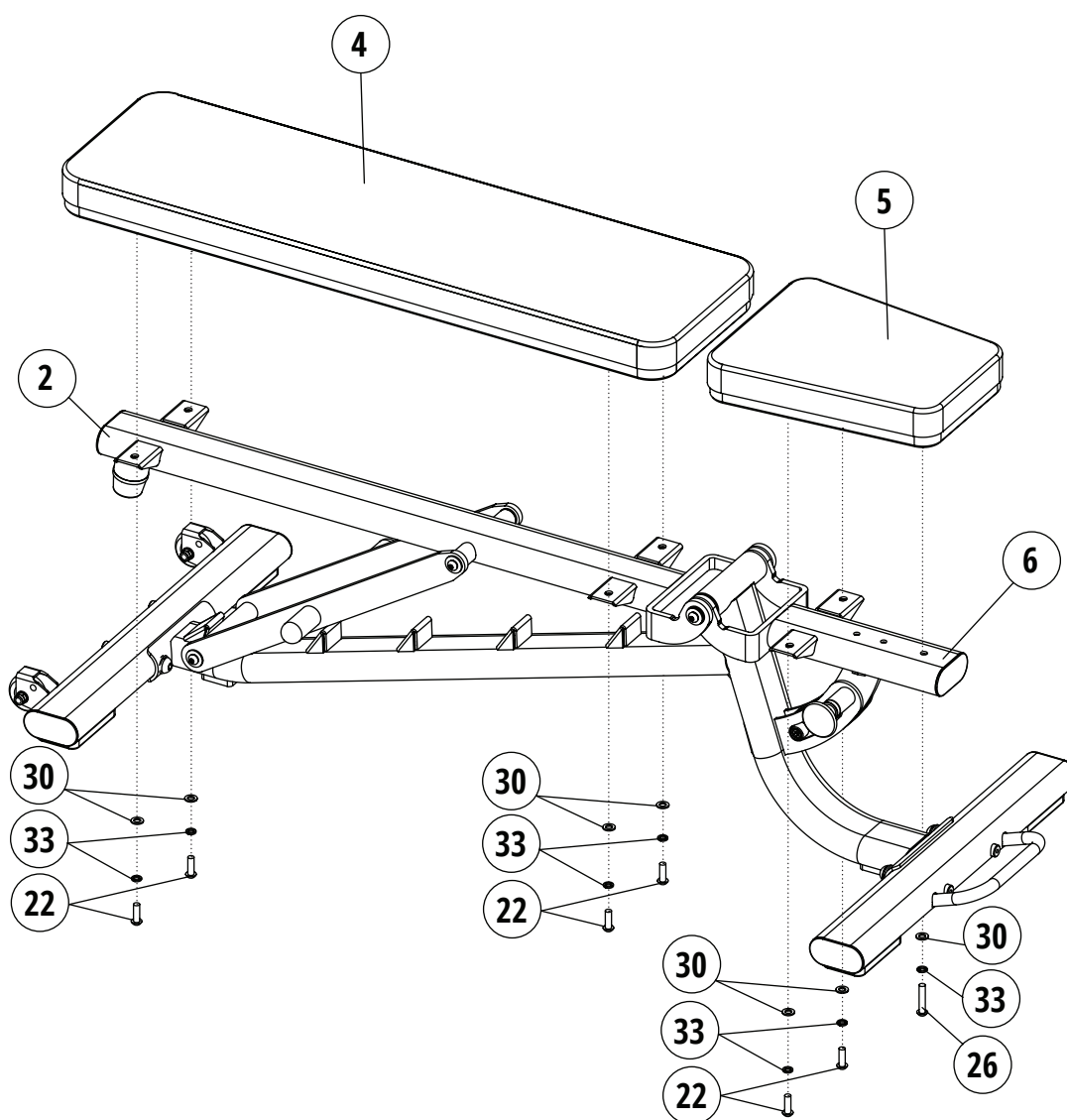


PASO 2

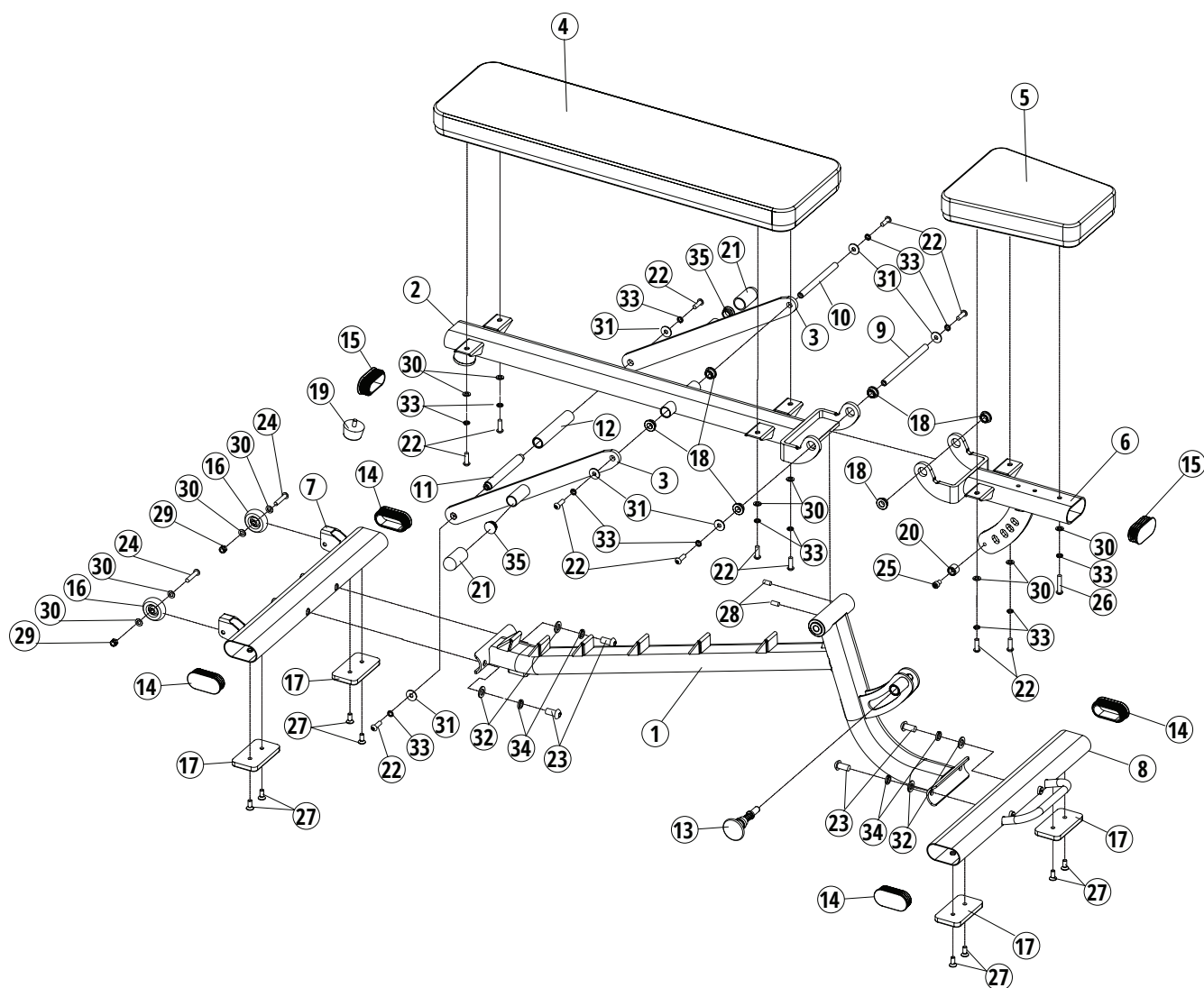
Acople la **almohadilla del asiento (5)** al **marco del asiento (6)** usando un **tornillo de cabeza redonda M8 x 65 (26)** y dos **tornillos de cabeza redonda M8 x 25 (22)**, cada uno con **arandelas de resorte M9 (33)** y **arandelas grandes M8 (31)**.

A continuación, acople la **almohadilla del respaldo (4)** al **marco trasero (2)** usando cuatro **tornillos de cabeza redonda M8 x 25 (22)**, cada uno con **arandelas de resorte M9 (33)** y **arandelas planas M8 (30)**.

Ajuste todos los tornillos.



VISTA DE DESPIECE



LISTA DE PIEZA

N.º	Número de pieza	Descripción	Cant.
1	2010010307057001	Marco principal	1
2	2010010307057002	Marco del respaldo	1
3	2010010307057003	Tubo de soporte	2
4	2010010307057004	Almohadilla del respaldo	1
5	2010010307057005	Almohadilla del asiento	1
6	2010010307057006	Marco del asiento	1
7	2010010307057007	Tubo del marco trasero	1
8	2010010307057008	Tubo del marco delantero	1
9	2010010307057009	Eje largo	1
10	2010010307057010	Eje corto	1
11	2010010307057011	Vara de escalón	1
12	3010010307058047	Separador	1
13	4060060500078	Pasador insertable	1
14	4060060500078	Casquillo de extremo plano	4
15	4040050402517065	Casquillo de externo saliente	2
16	4040070000100	Rueda	2
17	4040040102906197	Almohadilla del pie	4
18	4060160000040	Casquillo	6
19	4040040100152	Tope de goma	1
20	4040040100200	Manga	1
21	4080070000204	Cubierta de manija	2
22	4060030100067	Tornillo de cabeza redonda M8x25	12
23	4060030100139	Tornillo de cabeza redonda M12x25	4
24	4060030100327	Tornillo de cabeza redonda M8x40	2
25	4060030400289	Tornillo de cabeza redonda M8x12	1
26	4060030100095	Tornillo de cabeza redonda M8x65	1
27	4060011000074	Tornillo de cabeza plana M8x25	8
28	4060011200197	Tornillo de fijación M8x15	2
29	4060020100121	Tuerca de bloqueo M8	2
30	4060040100003	Arandela plana M8	10
31	4060040100204	Arandela grande M8	7
32	4060040100126	Arandela plana M12	4
33	4060040300015	Arandela de resorte M8	13
34	4060040300011	Arandela de resorte M12	4
35	4100010316552	Etiqueta con ángulos - 0°/15°/30°/45°/60°/80	1
36	4060180200008	Llave hexagonal nro. 8	1
37	4060180200004	Llave hexagonal nro. 5	2



www.inspirefitness.com