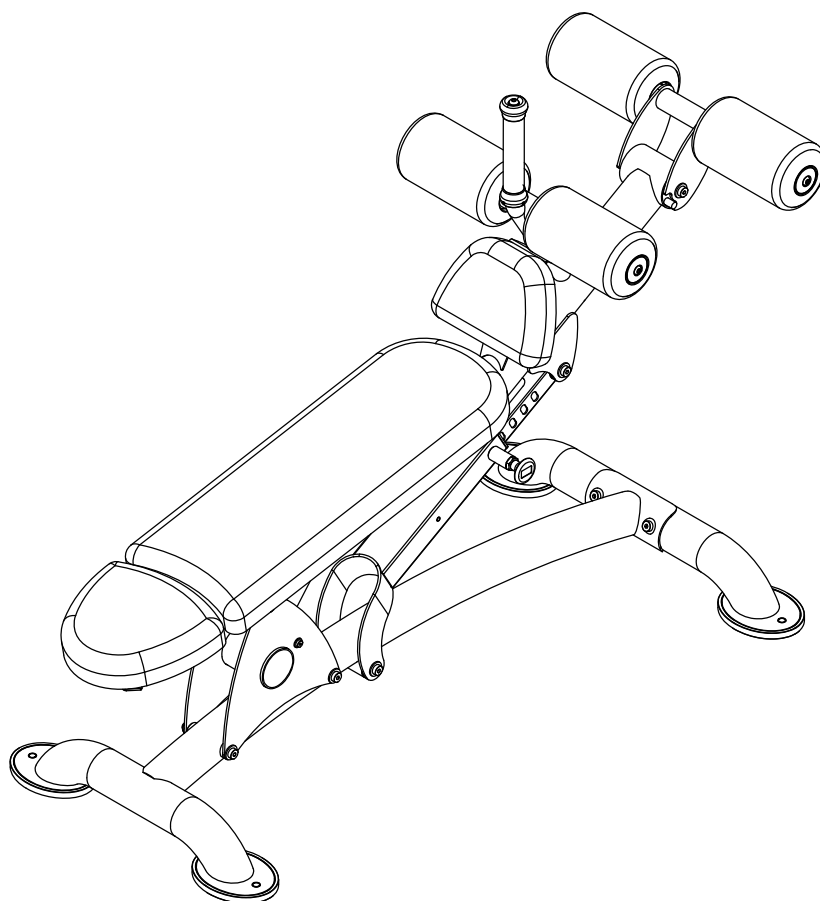


# NOTICE DE MONTAGE



## CF-3264 BANC ABDOS REGLABLE



**NOTER LE N° DE SERIE ICI**

**MACHINE CODE**



# NOTICE DE MONTAGE

## INSTRUCTIONS

Avant de commencer l'assemblage, veuillez prendre le temps de lire attentivement les instructions. Veuillez utiliser les différentes listes de ce manuel pour vous assurer que toutes les pièces ont été incluses dans votre envoi. Lors de la commande, utilisez le numéro de pièce et la description des listes. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine HOIST FITNESS lors de l'entretien. Le non-respect de cette consigne annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures corporelles.

Votre équipement HOIST est conçu pour fournir le mouvement d'exercice le plus fluide et le plus efficace possible. Après l'assemblage, vous devez vérifier toutes les fonctions pour assurer un fonctionnement correct. Si vous rencontrez des problèmes, vérifiez d'abord les instructions d'assemblage pour localiser les erreurs éventuelles commises lors de l'assemblage. Si vous ne parvenez pas à corriger le problème, appelez votre revendeur HOIST agréé. Assurez-vous d'avoir votre numéro de série et ce manuel lorsque vous appelez.

## OUTILS NECESSAIRES

**Clés à cliquets 1/2", 9/16" et 3/4" (13, 14, 19mm)**

**Clés plates 1/2", 9/16" et 3/4" (13, 14, 19mm)**

**Clé à molette**

**Maillet caouchouc**

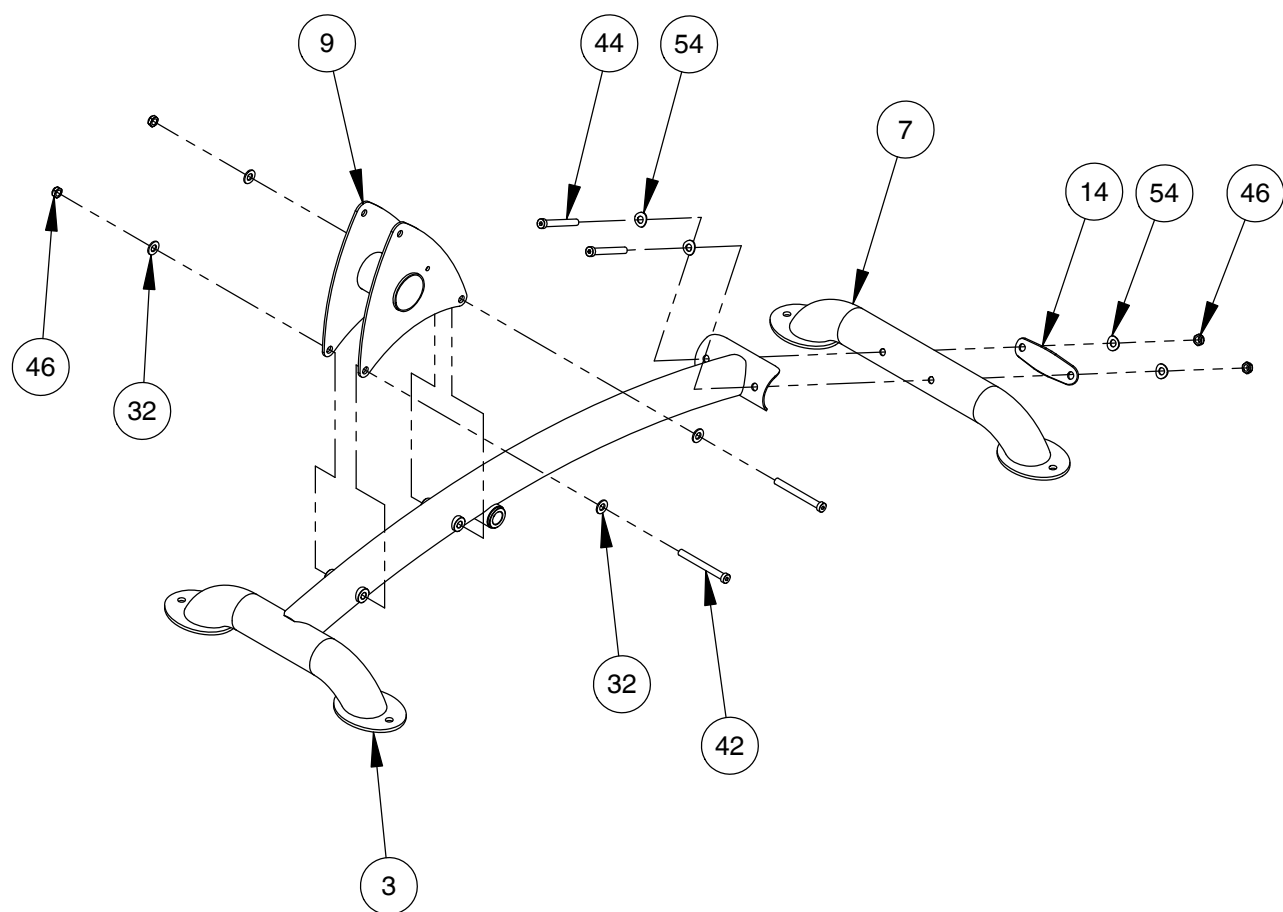
**Jeu complet de clés Allen**

**Niveau**

**Une seconde personne pour assister**

# NOTICE DE MONTAGE

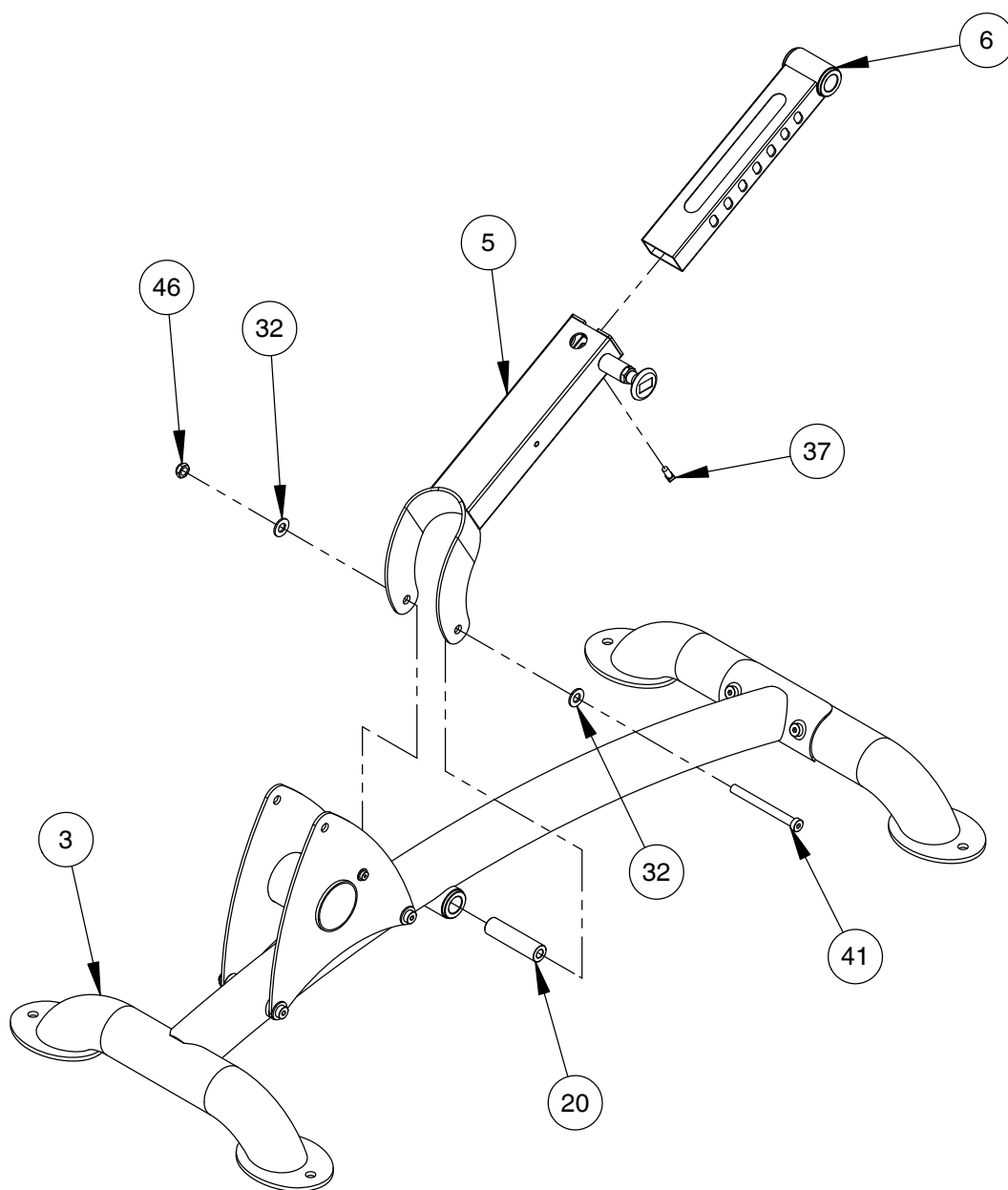
NOTE :  
- SERRER A LA CLE



# NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

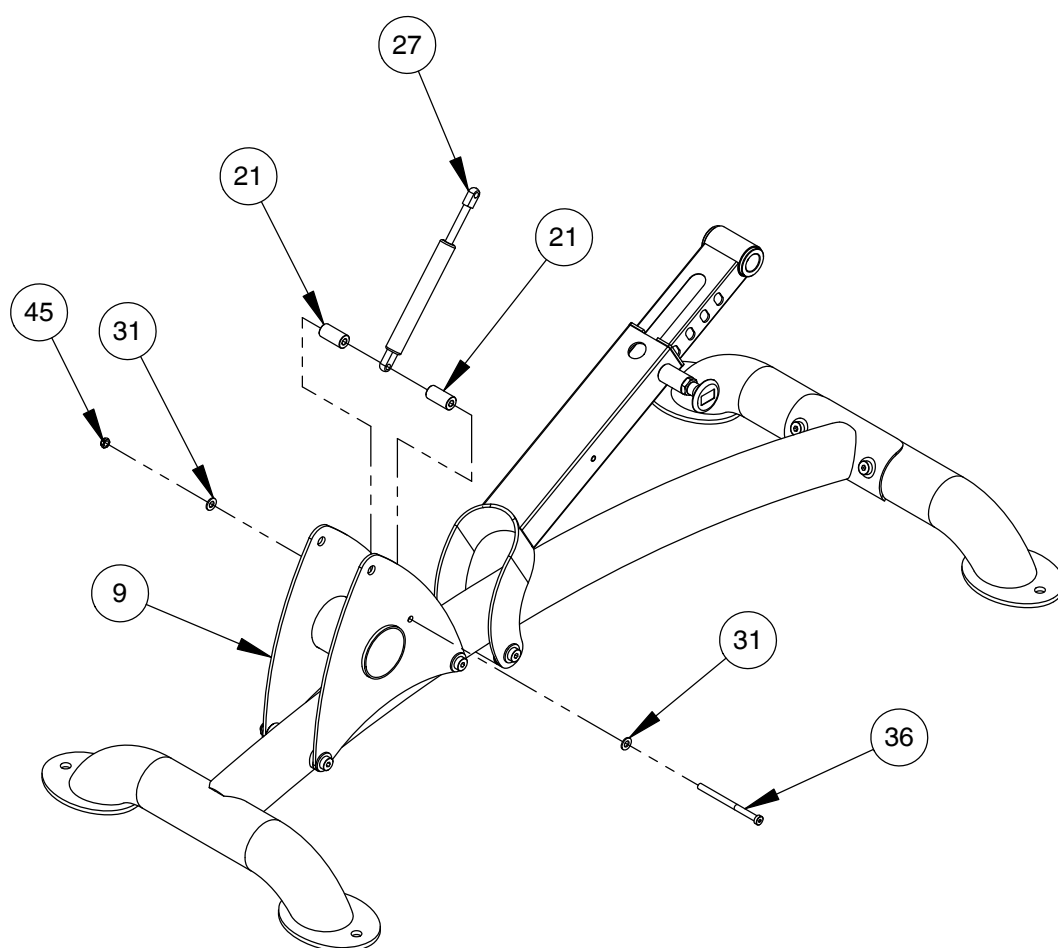
- SERRER A LA CLE (41) PUIS DESSERRER  
LEGEREMENT POUR QUE (5) PIVOTE  
LIBREMENT
- SERRER A LA CLE LES AUTRES VISSERIES



# NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

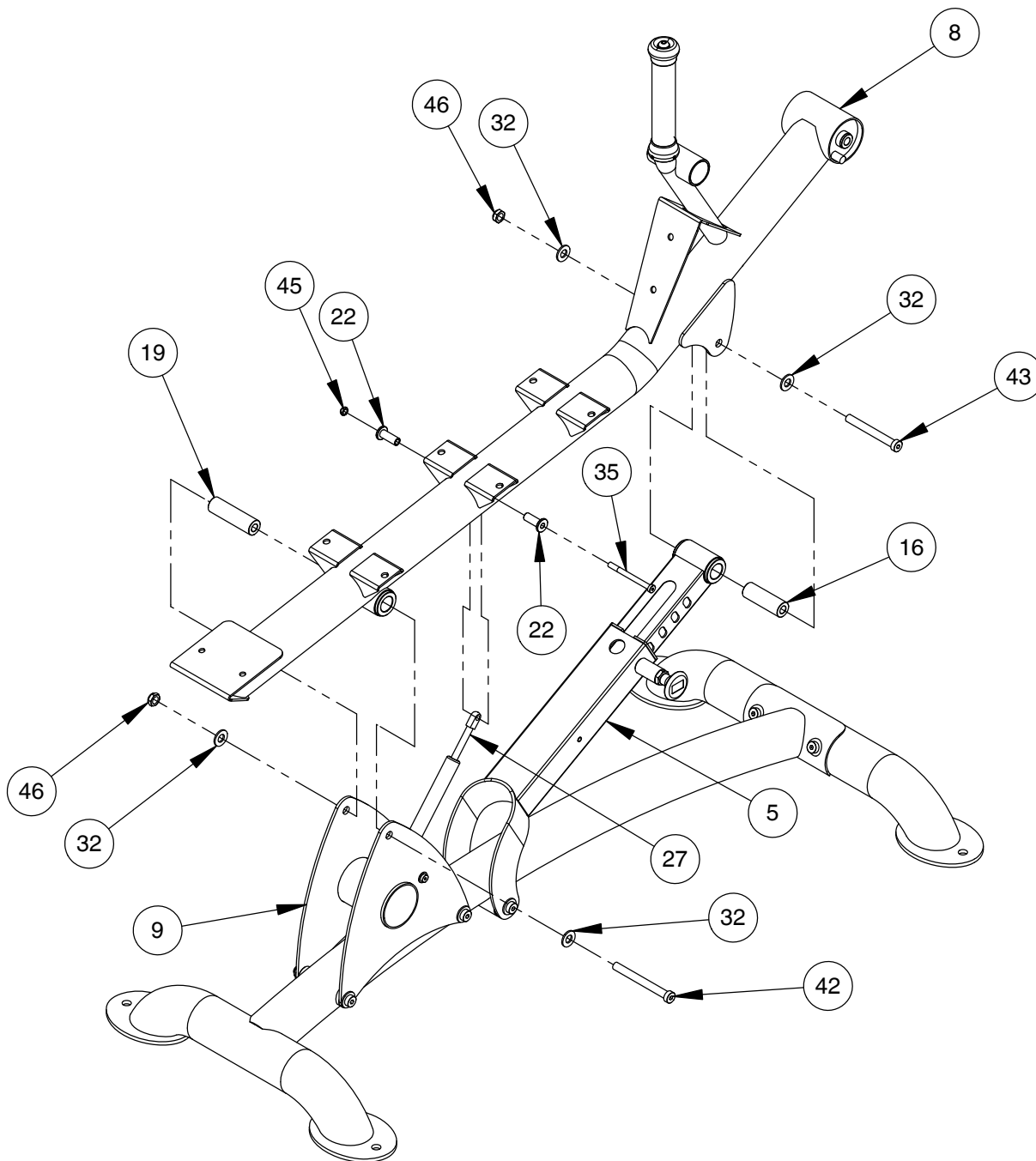
- SERRER A LA CLE (36) PUIS DESSERRER  
LEGEREMENT POUR QUE (27) PIVOTE  
LIBREMENT
- SERRER A LA CLE LES AUTRES VISSERIES



# NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

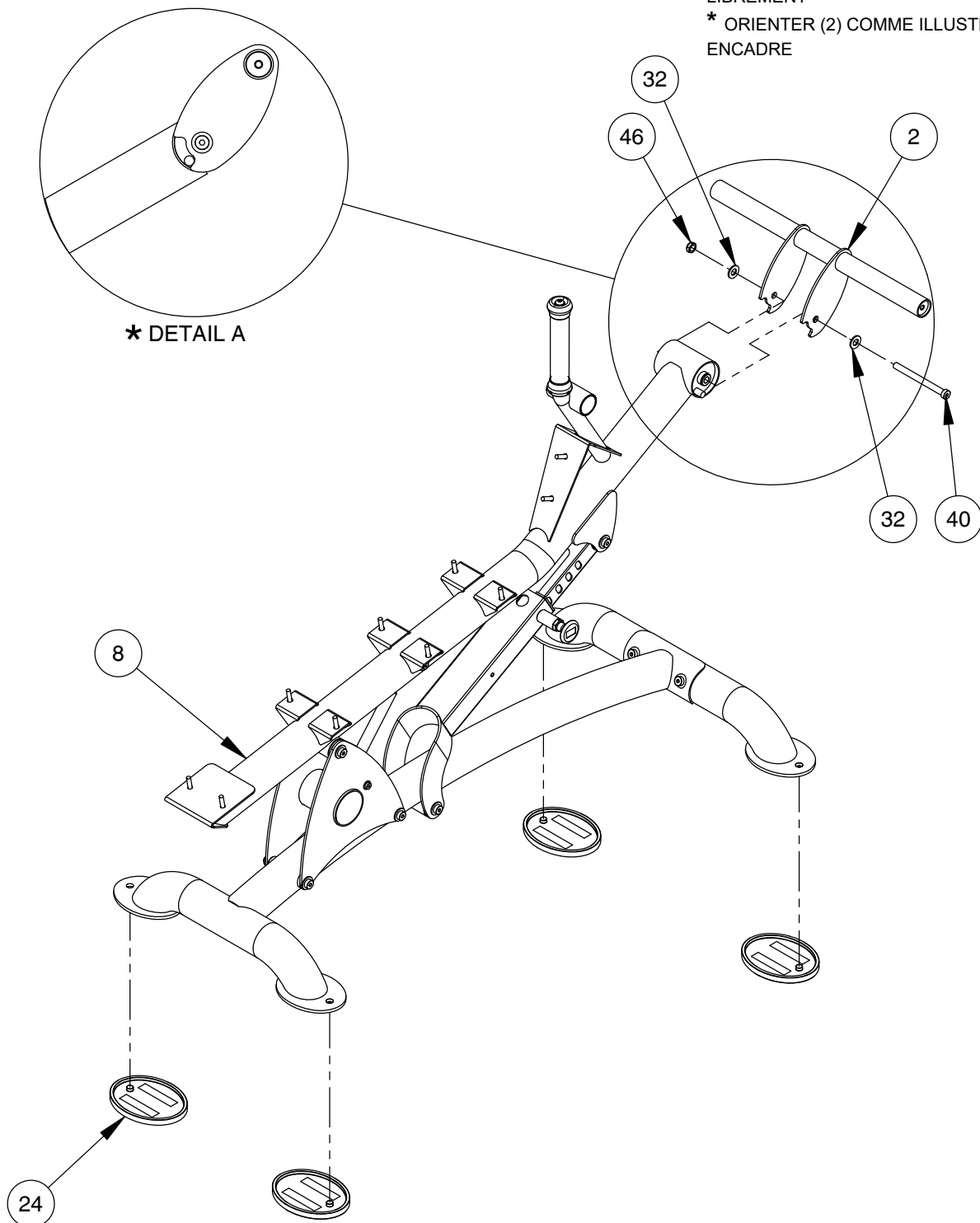
- SERRER A LA CLE (35) PUIS DESSERRER LEGEREMENT POUR QUE (27) PIVOTE LIBREMENT
- SERRER A LA CLE (42) ET (43) PUIS DESSERRER LEGEREMENT POUR QUE (8) PIVOTE LIBREMENT
- SERRER A LA CLE LES AUTRES VISSERIES



# NOTICE DE MONTAGE

- SERRER A LA CLE (40) PUIS DESSERRER  
LEGEREMENT POUR QUE (2) PIVOTE  
LIBREMENT

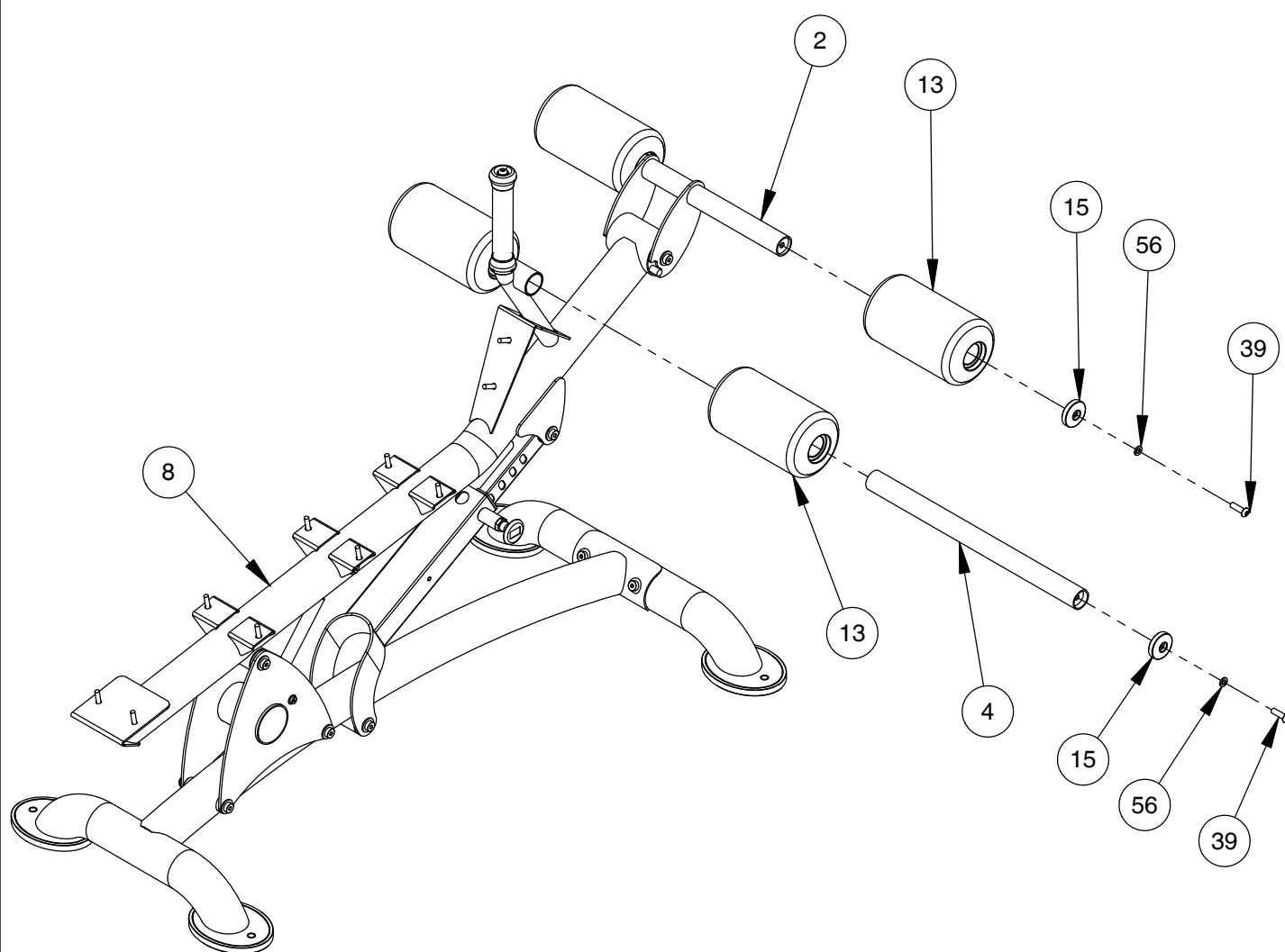
\* ORIENTER (2) COMME ILLUSTRÉ EN ENCADRE



# NOTICE DE MONTAGE

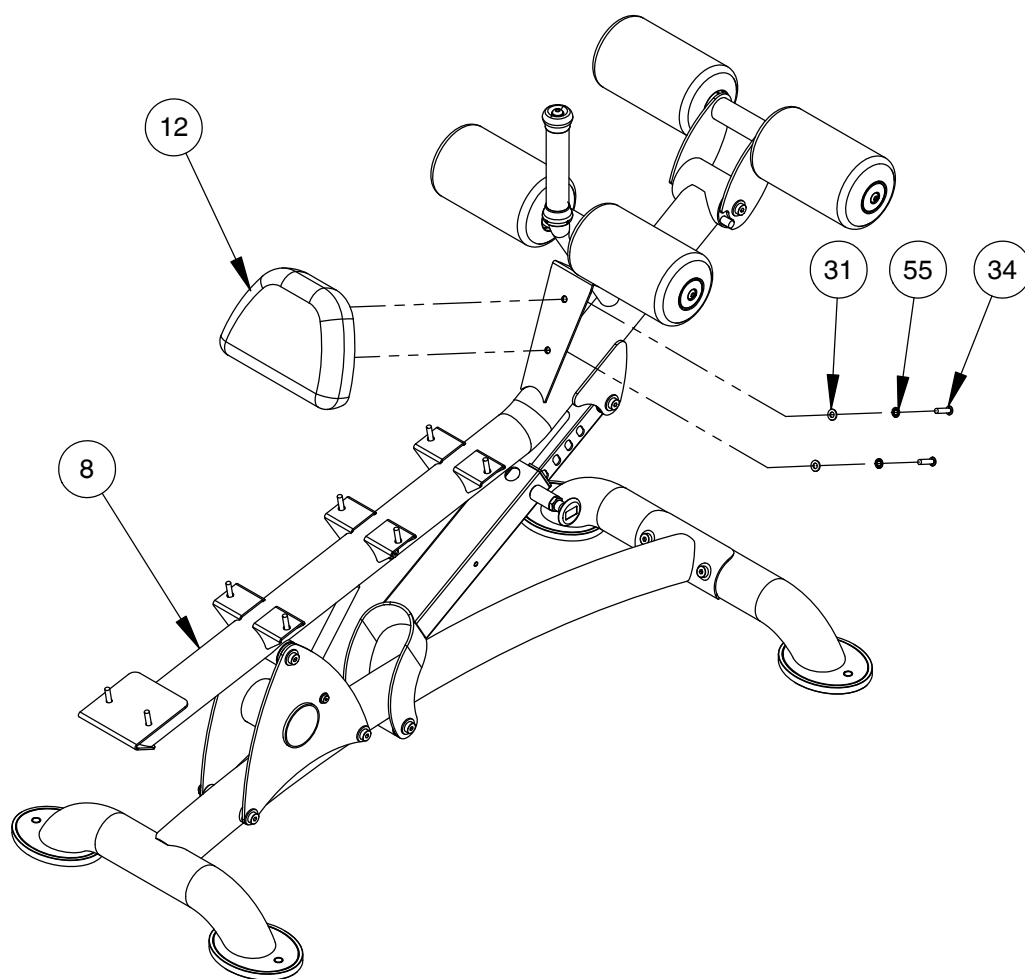
NOTE :

- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE



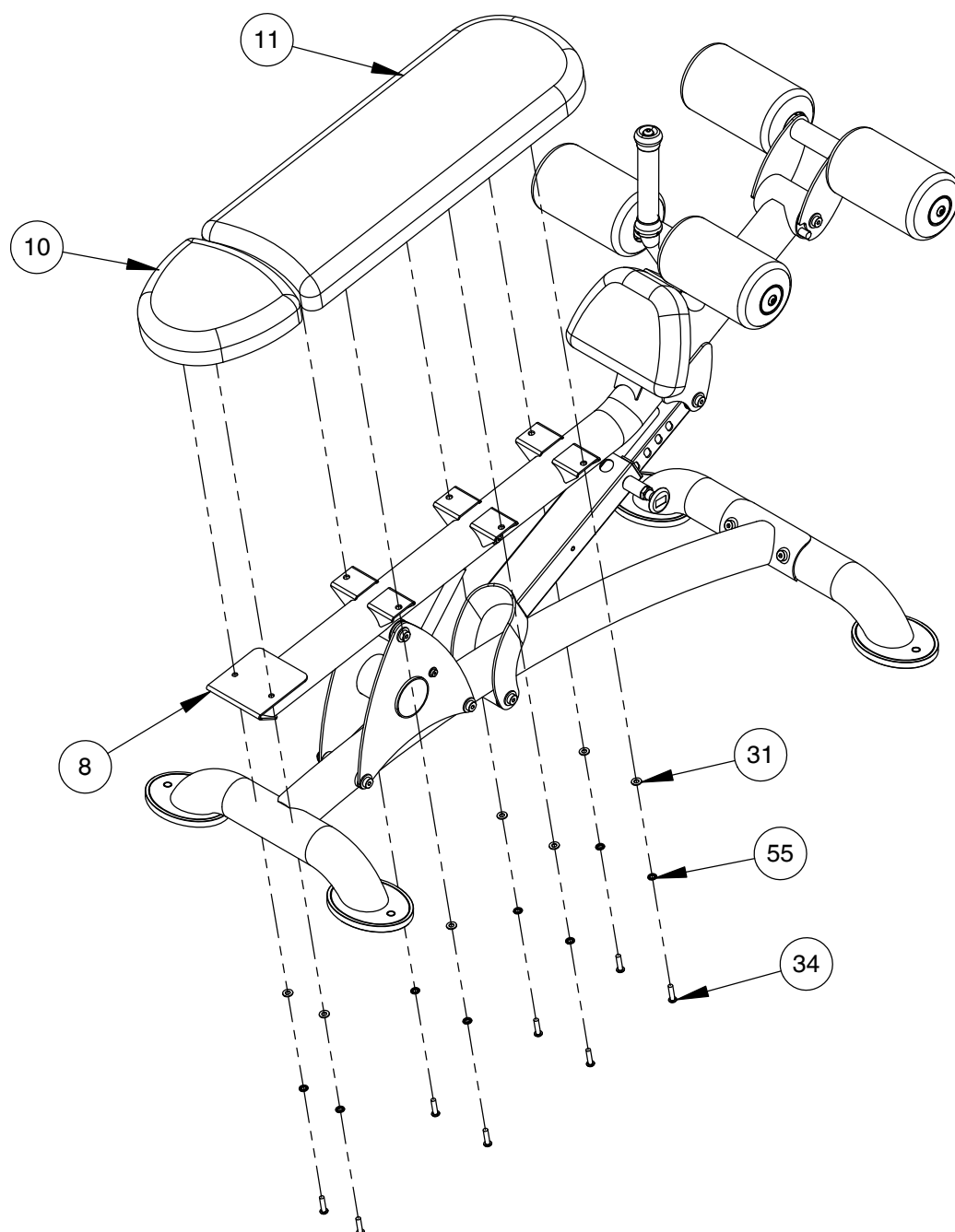
# NOTICE DE MONTAGE

NOTE :  
- SERRER A LA CLE



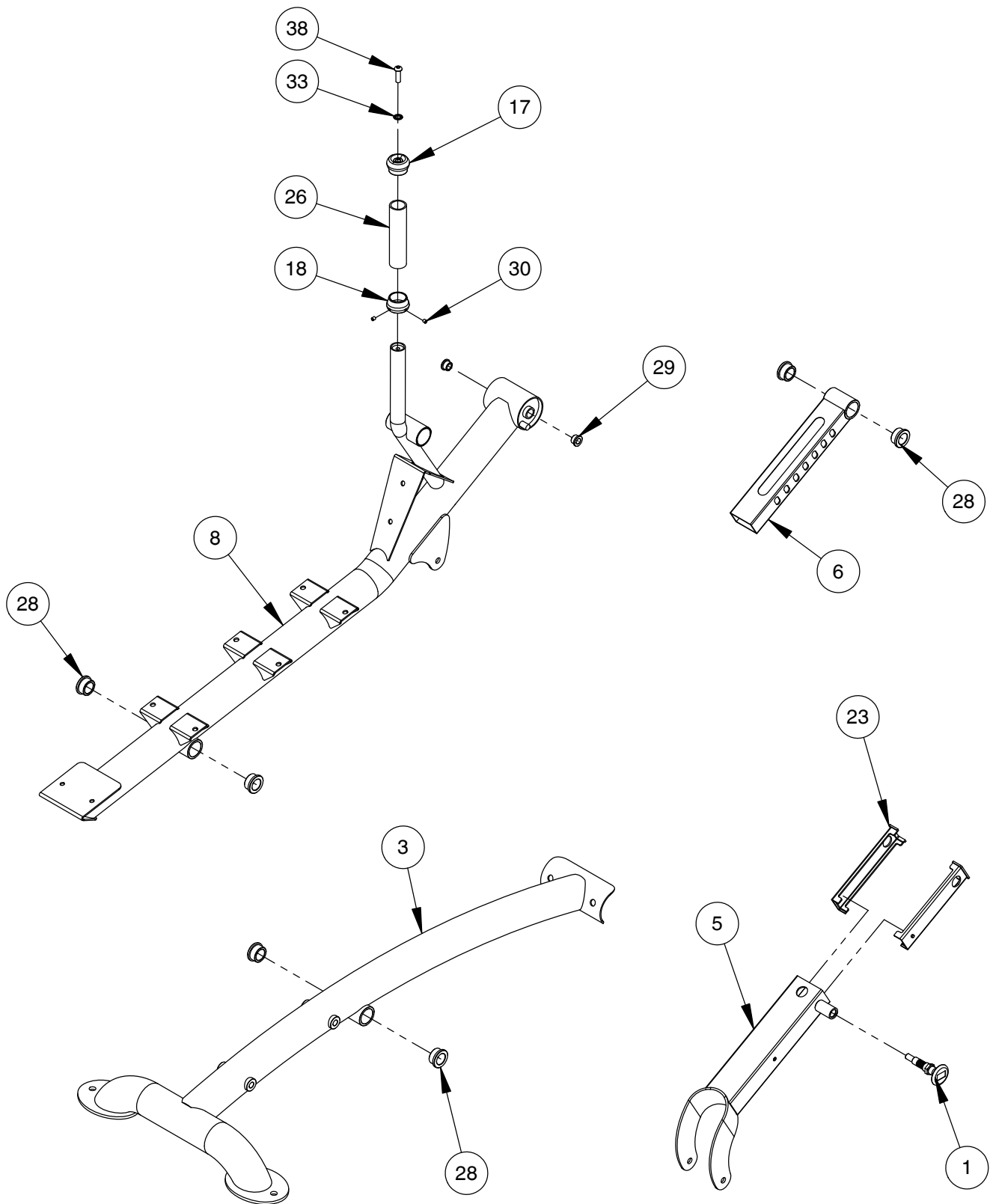
# NOTICE DE MONTAGE

NOTE :  
- SERRER A LA CLE



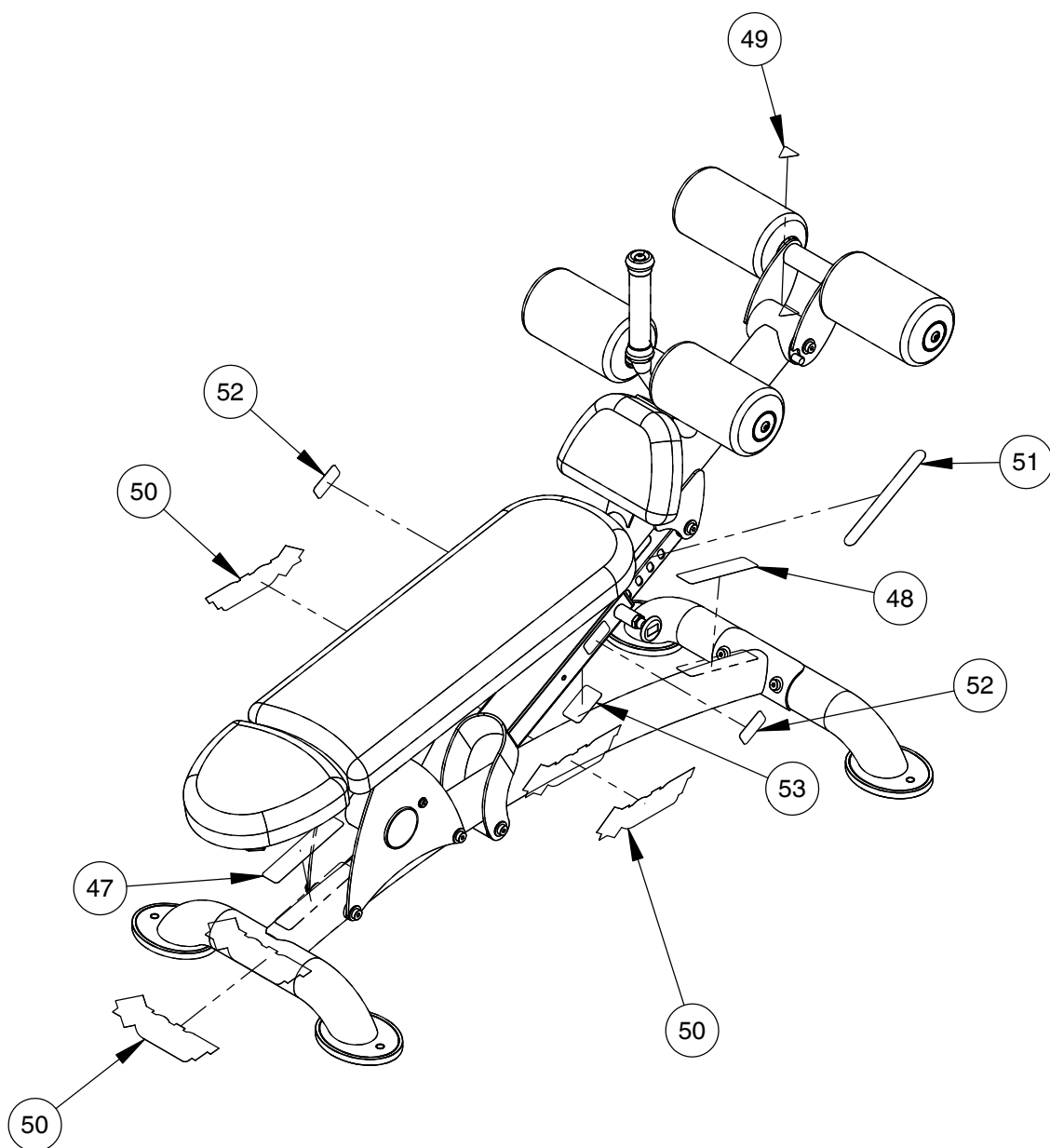
# NOTICE DE MONTAGE

## PRE-ASSEMBLAGE



# NOTICE DE MONTAGE

## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS



# NOTICE DE MONTAGE

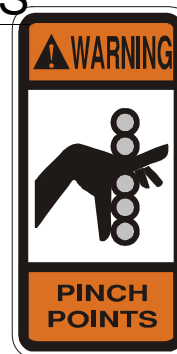
## REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



SERIAL # DECAL



021-0003512



021-0003322

**20 15 10 5 0 5 10**

021-0003634

| NOTICE                                                                 |  | Yearly | Monthly | Weekly | Daily |
|------------------------------------------------------------------------|--|--------|---------|--------|-------|
| <b>COMMERCIAL MAINTENANCE</b>                                          |  |        |         |        |       |
| Inspect:                                                               |  |        |         |        |       |
| Links, Pull Pins, Snap Hooks, Swivels, Weight Snaps and Pins           |  |        |         |        |       |
| Clean:                                                                 |  |        |         |        |       |
| Upholstery                                                             |  |        |         |        |       |
| Inspect:                                                               |  |        |         |        |       |
| Cables or Belts and their tension                                      |  |        |         |        |       |
| Inspect:                                                               |  |        |         |        |       |
| Accessory Bars and Handles                                             |  |        |         |        |       |
| Inspect:                                                               |  |        |         |        |       |
| All Decals                                                             |  |        |         |        |       |
| Inspect:                                                               |  |        |         |        |       |
| All nuts and bolts tighten if needed.                                  |  |        |         |        |       |
| Inspect:                                                               |  |        |         |        |       |
| Arm Slide Surfaces                                                     |  |        |         |        |       |
| Clean & Lubricate:                                                     |  |        |         |        |       |
| Cables, Cables Hooks with a Teflon (PTFE) based Lubricant (Slickolube) |  |        |         |        |       |
| Lubricate:                                                             |  |        |         |        |       |
| Seat Sleeves, Turbine Bushings, Linear Bearing                         |  |        |         |        |       |
| Clean & Wax:                                                           |  |        |         |        |       |
| All Glossy Finishes                                                    |  |        |         |        |       |
| Recheck with Torque Linear Bearings                                    |  |        |         |        |       |
| Recheck Cables, Belts and Connecting Parts                             |  |        |         |        |       |

021-0003008

**WARNING**

USE ONLY GENUINE REPLACEMENT PARTS. FAILURE TO DO SO WILL VOID WARRANTY AND COULD RESULT IN PERSONAL INJURY OR EVEN DEATH. THERE IS A RISK ASSUMED BY INDIVIDUALS WHO USE THIS TYPE OF EQUIPMENT. TO MINIMIZE THE RISK ALWAYS FOLLOW THESE SIMPLE RULES.

1. READ & UNDERSTAND ALL ENCLOSED INSTRUCTIONS before using this equipment.
2. INSPECT EQUIPMENT BEFORE EACH USE. Replace all parts at the first signs of wear or damage. If in doubt about a certain part, DO NOT use the equipment until the part is replaced. Failure to replace worn or damaged parts may result in injury.
3. FOLLOW ROUTINE MAINTENANCE SCHEDULE
4. CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE STARTING ANY EXERCISE PROGRAM. Warm up properly before engaging in weight resistance training. Stop exercising if you feel faint or dizzy.
5. TO PREVENT THE POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY, KEEP CLEAR OF ALL MOVING PARTS. Do not attempt to free any jammed part by yourself. Obtain assistance in order to avoid possible injury.
6. Take your time and do not rush the exercise. Practice proper breathing. NEVER hold your breath.
7. CHILDREN SHOULD NOT BE ALLOWED TO USE THIS EQUIPMENT WITHOUT ADULT SUPERVISION. To avoid possible injury, bystanders should be kept at a safe distance when this equipment is in use.
8. CALL YOUR AUTHORIZED DISTRIBUTOR if you have any questions on the proper use or maintenance of this equipment.

021-0003135



021-0003221

# NOTICE DE MONTAGE

## LISTE DES PIECES (Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

| ITEM NO. | PART NUMBER      | DESCRIPTION                                              | QTY. |
|----------|------------------|----------------------------------------------------------|------|
| 1        | 026-01X0185      | PULL-PIN ASSEMBLY                                        | 1    |
| 2        | 026-01X6521      | SELF-ALIGNING ROLLER BAR ASSEMBLY                        | 1    |
| 3        | 026-01X3255      | BASE ASSEMBLY                                            | 1    |
| 4        | 026-01X3258      | ROLLER BAR ASSEMBLY                                      | 1    |
| 5        | 026-01X3260      | PIVOTING ADJUSTMENT ASSEMBLY                             | 1    |
| 6        | 026-01X3261      | TUBE ADJUSTMENT ASSEMBLY                                 | 1    |
| 7        | 026-01X3310      | FOOT ASSEMBLY                                            | 1    |
| 8        | 026-01X6530      | PIVOTING BOARD ASSEMBLY                                  | 1    |
| 9        | 026-01X4020      | BACK PIVOT ASSEMBLY                                      | 1    |
| 10       | 022-01PD2333-A   | HEAD PAD ASSEMBLY                                        | 1    |
| 11       | 022-01PD2330-A   | BACK PAD ASSEMBLY                                        | 1    |
| 12       | 022-01PD2121     | PAD ASSEMBLY                                             | 1    |
| 13       | 022-01PD2118     | PAD, 8" ROLLER                                           | 4    |
| 14       | 026-01F0300      | FLNG-B, .188" X Ø3.00" X 6.25" LG.                       | 1    |
| 15       | 026-01M3125      | CAP, AL ROLLER PAD                                       | 4    |
| 16       | 026-01M2283      | PIVOT SHAFT Ø 1.000" X 2.98" LG.                         | 1    |
| 17       | 026-01M0932      | ALUMINIUM CAP: Ø1.25" ID                                 | 1    |
| 18       | 026-01M0933      | ALUMINUM RING: Ø1.25" ID                                 | 1    |
| 19       | 026-01M2284      | SHAFT Ø 1.000" X 3.4944" LG.                             | 1    |
| 20       | 026-01M2285      | SHAFT - 1.00 O.D. X .5000 I.D. X 3.7654 LG.              | 1    |
| 21       | 026-01M2402      | SPACER Ø .750" X 1.500" LG.                              | 2    |
| 22       | 026-01M2401      | HEAVY FLANGED SPACER: Ø .328" I.D. X 1.2813" LG.         | 2    |
| 23       | 026-01PL0125-125 | E-Z GLIDE PLASTIC SLEEVE                                 | 2    |
| 24       | 026-01PL2122-B   | OVAL-SHAPED RUBBER FOOT                                  | 4    |
| 26       | 026-01PL0235-18  | GRIP: OPEN ENDED Ø 1.25" X 6.00" LG.                     | 1    |
| 27       | 020-0006005      | GAS SPRING 12" EXT.X 8" COMP. 150LB LIFT                 | 1    |
| 28       | 014-0101017      | BUSHING: OILITE FLANGED Ø1.03" ID X Ø1.38" OD X .75" LG. | 6    |
| 29       | 014-0101002      | BUSHING: OILITE FLANGED Ø.75" O.D X Ø.50" I.D X .38" LG. | 2    |
| 30       | 011-0111008      | SET SCREW: 1/4"-28 X .25" LG. (WZ)                       | 2    |
| 31       | 013-0302008      | 5/16" SAE FLAT WASHER (WZ)                               | 12   |
| 32       | 013-0102003      | 1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (WZ)                         | 12   |
| 33       | 013-0102022      | 3/8" INTERNAL LOCK WASHER (WZ)                           | 1    |
| 34       | 011-0101062      | 5/16"-18UNC X 1.25" BHCS (WZ)                            | 10   |
| 35       | 011-0116184      | 5/16"-18UNC X 3.50" LOW HEAD SHCS (Ni)                   | 1    |
| 36       | 011-0116187      | 5/16"-18UNC X 4.25" LOW HEAD SHCS (Ni)                   | 1    |
| 37       | 011-0311013      | 3/8-16UNC X .75" SQUARE HEAD (WZ)                        | 1    |
| 38       | 011-0101034      | 3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (WZ)                             | 1    |
| 39       | 011-0109004      | 3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (WZ) WITH NYLON PATCH            | 4    |

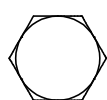
# NOTICE DE MONTAGE

## LISTE DES PIECES (SUITE) (Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

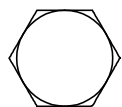
| ITEM NO. | PART NUMBER    | DESCRIPTION                                | QTY. |
|----------|----------------|--------------------------------------------|------|
| 40       | 011-0116124    | 1/2"-13UNC X 5.25" LOW HEAD SHCS (Ni)      | 1    |
| 41       | 011-0116122    | 1/2"-13UNC X 4.75" LOW HEAD SHCS (Ni)      | 1    |
| 42       | 011-0116121    | 1/2"-13UNC X 4.50" LOW HEAD SHCS (Ni)      | 3    |
| 43       | 011-0116119    | 1/2"-13UNC X 4.00" LOW HEAD SHCS (Ni)      | 1    |
| 44       | 011-0116118    | 1/2"-13UNC X 3.75" LOW HEAD SHCS (Ni)      | 2    |
| 45       | 012-0102006    | 5/16"-18UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)           | 2    |
| 46       | 012-0304011    | 1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)           | 8    |
| 47       | 021-0003008    | DECAL COMMERCIAL MAINTENANCE 1.50 X 6.69   | 1    |
| 48       | 021-0003135    | DECAL WARNING 1.50" X 6.69"                | 1    |
| 49       | 021-0003512    | DECAL PINCH POINT 1.18" X 1.35" (TRIANGLE) | 1    |
| 50       | 021-0003221    | DECAL HOIST 2.50" X 9.13"                  | 3    |
| 51       | 021-0003634    | DECAL ADJUST CF-3264 1-7 VERTICAL          | 1    |
| 52       | 021-0003322    | DECAL PINCH POINT 1.25" X 2.31" (VERTICAL) | 2    |
| 53       | SERIAL # DECAL | DECAL HOIST SERIAL # 1.63" X 2.63"         | 1    |
| 54       | 013-0202007    | 1/2" CURVED WASHER (WZ)                    | 4    |
| 55       | 013-0102007    | 5/16" INTERNAL LOCK WASHER (WZ)            | 10   |
| 56       | 013-0102020    | 3/8" SPLIT LOCK WASHER (WZ)                | 4    |

# NOTICE DE MONTAGE

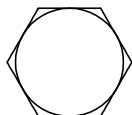
## NOMENCLATURE DES BOULONS



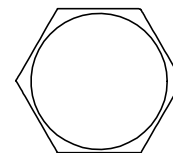
1/4" HHB  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
6-8 ft-lbs



5/16" HHB  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
14-17 ft-lbs



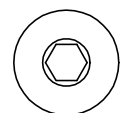
3/8" HHB  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
24-30 ft-lbs



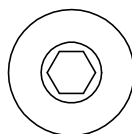
1/2" HHB  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
60-75 ft-lbs



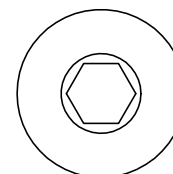
1/4" BHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
5-7 ft-lbs



5/16" BHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
11-15 ft-lbs



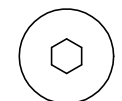
3/8" BHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
19-26 ft-lbs



1/2" BHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
47-65 ft-lbs



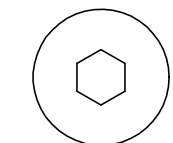
1/4"  
LOW HEAD  
SHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
4-6 ft-lbs



5/16"  
LOW HEAD  
SHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
9-12 ft-lbs



3/8"  
LOW HEAD  
SHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
18-23 ft-lbs



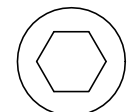
1/2"  
LOW HEAD  
SHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
40-50 ft-lbs



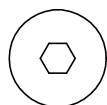
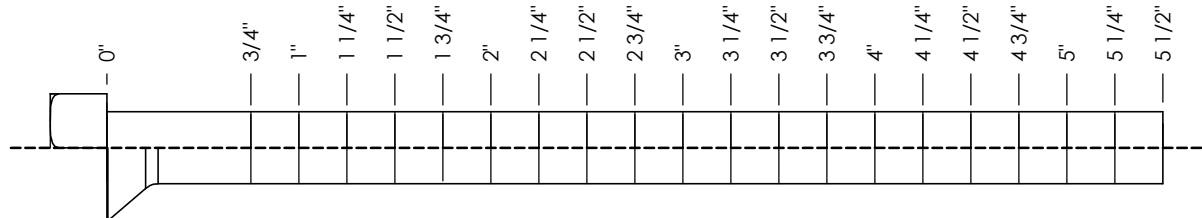
1/4" SHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
11-14 ft-lbs



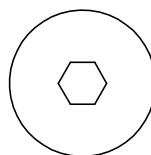
5/16" SHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
23-29 ft-lbs



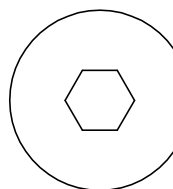
3/8" SHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
39-49 ft-lbs



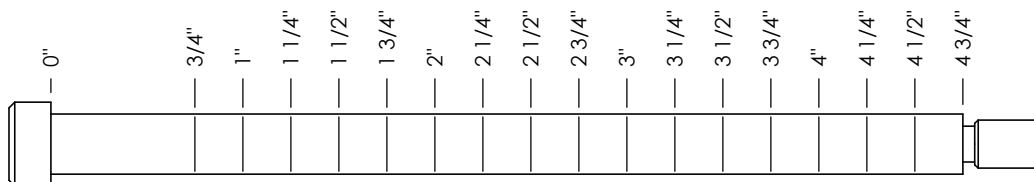
1/4" FHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
5-7 ft-lbs



3/8" FHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
19-26 ft-lbs



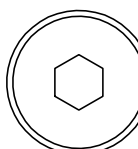
1/2" FHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
47-65 ft-lbs



1/4" SHSS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
3-4 ft-lbs



5/16" SHSS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
8-10 ft-lbs

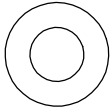


3/8" SHSS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
17-22 ft-lbs

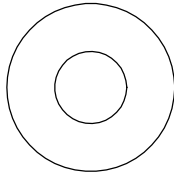
# NOTICE DE MONTAGE

## NOMENCLATURE DES RONDELLES

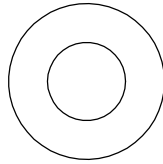
013-0002003  
1/4"  
FLAT WASHER  
SMALL, SAE, 13mm



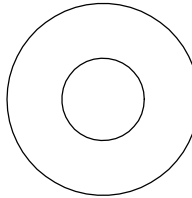
013-0102004  
5/16"  
FLAT WASHER  
LARGE, USS, 22mm



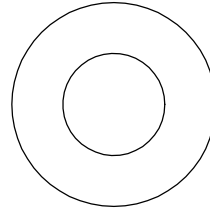
013-0002004  
3/8"  
FLAT WASHER  
SMALL, SAE, 21mm



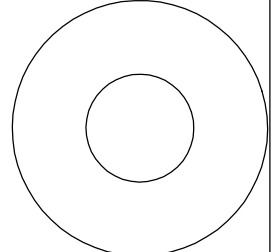
013-0402005  
3/8"  
FLAT WASHER  
LARGE, USS, 25mm



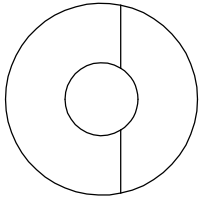
013-0102003  
1/2"  
FLAT WASHER  
SMALL, SAE, 27mm



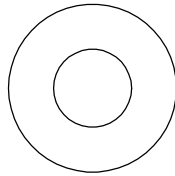
013-0102026  
1/2"  
FLAT WASHER  
LARGE, USS, 34mm



013-0102028  
3/8"  
CURVED WASHER



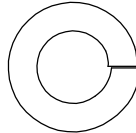
013-0402007  
3/8"  
FLAT WASHER  
22mm O.D.



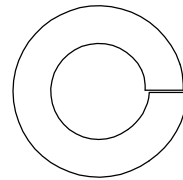
013-0102019  
1/4"  
LOCK WASHER



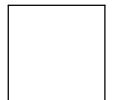
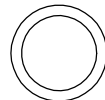
013-0102020  
3/8"  
LOCK WASHER



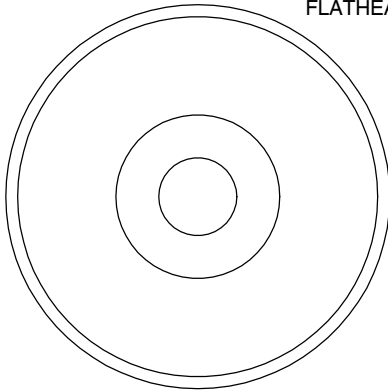
013-0102018  
1/2"  
LOCK WASHER



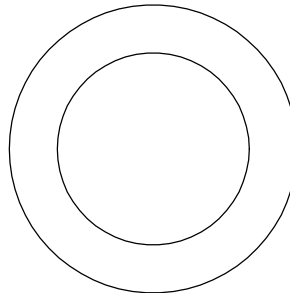
014-0018001  
1/2" LONG  
SPACER



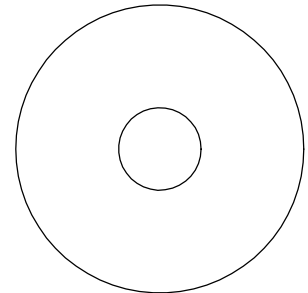
026-01M0238  
2" ALUMINUM  
FLATHEAD CAP



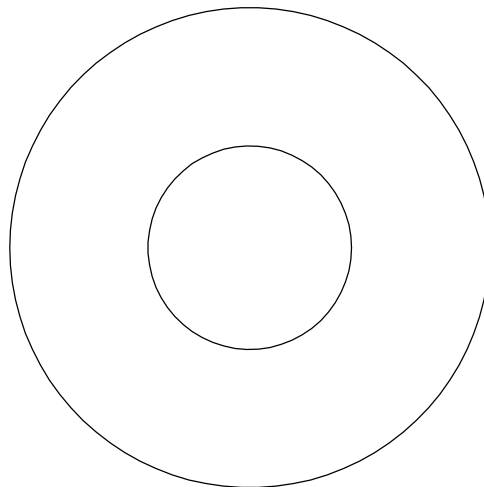
016-0009003  
1" SHIM WASHER



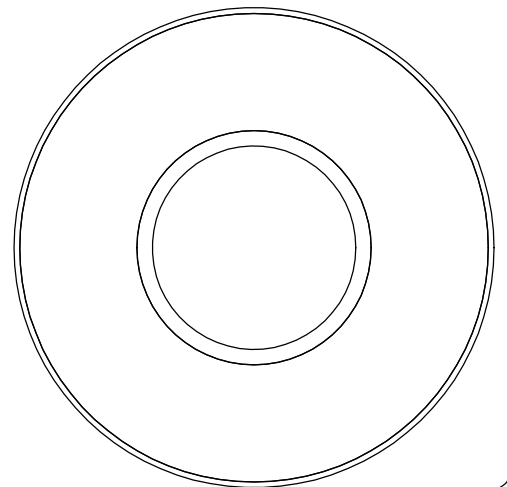
013-0003002  
3/8" FENDER WASHER



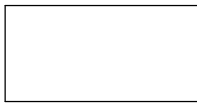
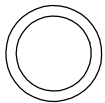
013-0003004  
1 1/16"  
FENDER WASHER



026-01PL151  
PLASTIC 1 1/16"  
FENDER WASHER



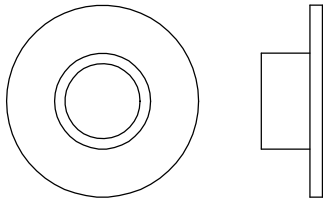
014-0018002  
1" LONG  
SPACER



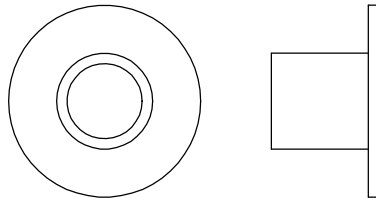
# NOTICE DE MONTAGE

## NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

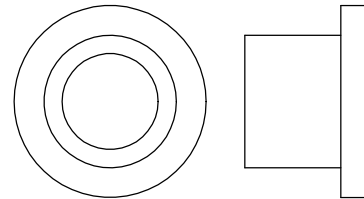
026-01M0211  
1/4" LONG  
FLANGED SPACER



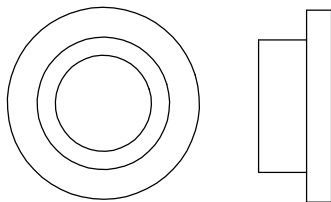
026-01M0198  
1/2" LONG  
FLANGED SPACER



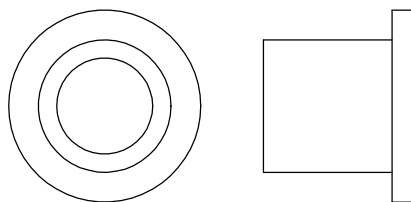
026-01M0760  
1/2" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



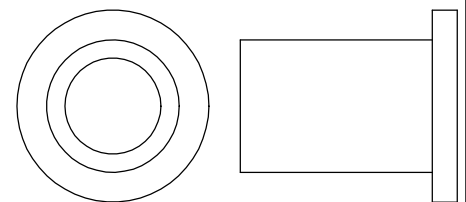
026-01M211T  
1/4" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



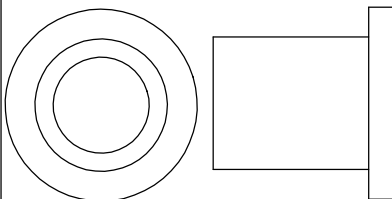
026-01M0532  
11/16" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



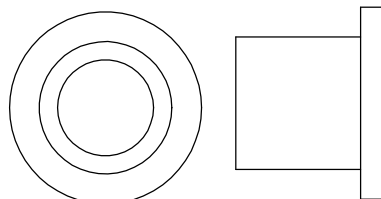
026-01M0551  
1" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



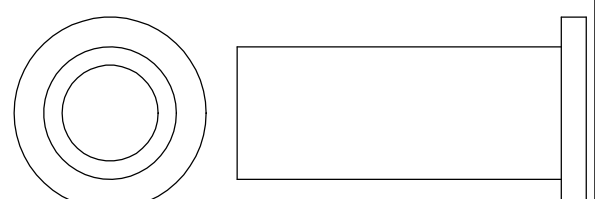
026-01M0788  
.81" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



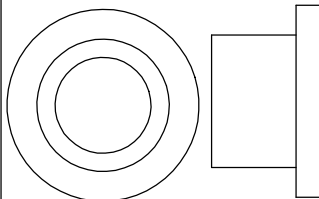
026-01M0780  
.65" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



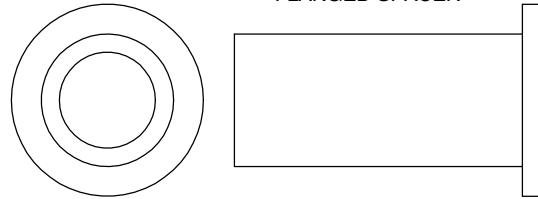
026-01M0761  
1 11/16" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



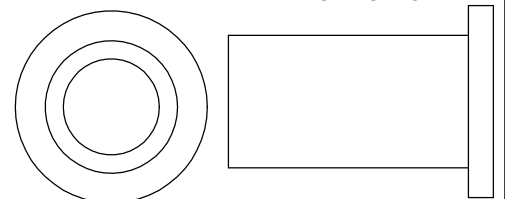
026-01M0789  
.44" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



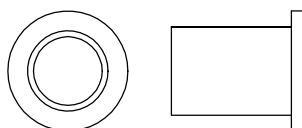
026-01M0762  
1 1/2" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



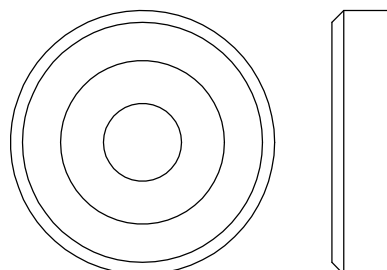
026-01M0768  
1 1/4" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



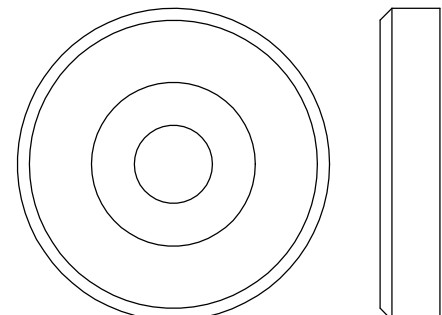
026-01M0600  
.625" LONG  
FLANGED SPACER



026-01M0240  
1 3/8" ALUMINUM  
FLATHEAD CAP



026-01M0239  
1 5/8" ALUMINUM  
FLATHEAD CAP



# NOTICE DE MONTAGE

## CALENDRIER DE MAINTENANCE

| <i>ROUTINE</i>                                                                       | USAGE PRO OU<br>SEMI-PRO | USAGE PRIVE A<br>DOMICILE | Date du dernier contrôle |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Inspecter ;<br>Liens, goupilles, mousquetons,<br>pivots, tige de sélection de charge | CHAQUE JOUR              | CHAQUE<br>SEMAINE         |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nettoyer :<br>Selleries                                                              | CHAQUE JOUR              | CHAQUE<br>SEMAINE         |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inspecter<br>Cables et tension des câbles                                            | CHAQUE JOUR              | CHAQUE<br>SEMAINE         |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inspecter :<br>Accessoires de tirages                                                | CHAQUE SEMAINE           | 3 MOIS                    |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inspecter :<br>Autocollants                                                          | CHAQUE SEMAINE           | 3 MOIS                    |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inspecter :<br>Toute visserie, resserrer si besoin                                   | CHAQUE SEMAINE           | 3 MOIS                    |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inspecter :<br>Surfaces antidérapantes                                               | CHAQUE SEMAINE           | 3 MOIS                    |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nettoyer et lubrifier :<br>Guides de charge avec un<br>produit à base de Teflon      | MENSUEL                  | 3 MOIS                    |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lubrifier :<br>Coulisses des sites, roulements<br>linéaires                          | MENSUEL                  | 3 MOIS                    |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nettoyer :<br>Elements finition brillante                                            | 6 MOIS                   | 1 AN                      |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Graisser :<br>Roulements linéaires                                                   | 6 MOIS                   | 1 AN                      |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Remplacer si besoin :<br>Cables                                                      | 1 AN                     | 3 ANS                     |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

L'autocollant sur votre appareil correspond au planning en utilisation professionnelle.  
Pour un usage privé à domicile, référez vous aux informations ci-dessus.

N'utilisez jamais de produits à base d'ammoniac, de solvant ou de dérivés du pétrole sur aucun élément de l'appareil sous peine de l'endommager de façon irréversible.

# NOTICE DE MONTAGE

## **HOIST FITNESS SYSTEMS** **INFORMATIONS GENERALES DE MAINTENANCE**

### **Liens, goupilles, mousquetons, émerillons, goupilles de poids :**

- \*\* Vérifiez toutes les pièces pour des signes d'usure ou de dommages visibles.
- \*\* Vérifiez que les ressorts des mousquetons et des goupilles sont correctement tendus et alignés.
- \*\* Si le ressort colle ou a perdu sa rigidité, remplacez-le immédiatement.

### **Selleries:**

- \*\* Pour assurer une durée de vie prolongée du rembourrage et une bonne hygiène, tous les coussins doivent être essuyés avec un chiffon propre après chaque entraînement.
- \*\* Prenez périodiquement le temps d'utiliser un savon doux ou un nettoyant pour tissus d'ameublement en vinyle pour prévenir l'apparition de fissures ou de séchage. Évitez d'utiliser des nettoyants abrasifs ou des nettoyants non destinés à être utilisés sur le vinyle.
- \*\* Remplacez immédiatement le rembourrage déchiré ou usé.
- \*\* Gardez les objets tranchants ou pointus à l'écart des selleries (clés dans les poches, etc...)

### **Autocollants :**

- \* Inspectez et familiarisez-vous avec les avertissements de sécurité ou autres informations utilisateur affichés sur chaque autocollant.

### **Ecrous et boulons :**

- \* Inspectez tous les écrous et boulons et resserrez si nécessaire.
- \* Procédez périodiquement à une séquence de resserrage pour vous assurer que tout le matériel est correctement serré.

### **Surfaces antidérapantes :**

- \* Ces surfaces sont conçues pour fournir une position sûre et doivent être remplacées si elles semblent usées ou deviennent glissantes.

### **Câbles :**

- \* HOIST utilise uniquement des câbles de haute qualité conformes aux spécifications militaires.
- \* Inspectez visuellement les câbles pour vous assurer qu'ils ne sont pas effilochés, fissurés, écaillés ou décolorés.
- \* Lorsque la machine n'est pas utilisée, passez soigneusement et prudemment vos doigts le long de la courroie ou du câble pour sentir les zones amincies ou renflées.
- \* Remplacez immédiatement les câbles dès les premiers signes de détérioration ou d'usure. N'utilisez pas l'équipement tant que les câbles n'ont pas été remplacés.

### **Tension des câbles :**

- \* En vous référant au manuel de montage, lorsque des câbles sont utilisés, vérifiez tous les boulons de fixation pour vous assurer qu'ils sont correctement fixés.
- \* Vérifiez le mou des câbles et réajustez la tension des câbles si nécessaire.

### **Coulisses de siège, guide des plaques de charge :**

- \* Essuyez les tubes de réglage de sièges et dossiers avec un chiffon propre et sec avant d'appliquer le lubrifiant.
- \* Lubrifiez les manchons de siège et les tiges de guidage avec un spray lubrifiant à base de silicone ou de téflon.

### **Roulements linéaires :**

- \* En vous référant au manuel de montage, démontez soigneusement le roulement de son logement et placez un doigt rempli de graisse légère (lithium, super lubrifiant, etc.) à l'intérieur du roulement. À l'aide de votre doigt, pressez la graisse dans les roulements à billes et leurs pistes. répéter jusqu'à ce que les rails de roulement à billes soient pleins de graisse. Réinsérez l'arbre dans le roulement et essuyez l'excès de graisse.

**PAGE A CONSERVER POUR USAGE ULTERIEUR**

# NOTICE DE MONTAGE

## **INSTRUCTIONS ET PRECAUTIONS D'ENTRAINEMENT**

Utilisez ce manuel pour vous guider à travers les exercices de base que vous pouvez effectuer sur votre nouvel appareil HOIST®. Pour obtenir un maximum de résultats et éviter d'éventuelles blessures, consultez un professionnel du fitness pour développer votre programme d'exercices complet.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.

Pour réussir votre programme d'exercices, il est important de développer une compréhension des principes de base de l'entraînement. Maintenant que vous avez votre appareil de musculation HOIST®, il est naturel que vous souhaitiez commencer immédiatement. Tout d'abord, déterminez un ensemble de buts et d'objectifs réalistes pour vous-même. En décidant d'un plan d'exercice qui vous convient avant de commencer, vous contribuerez de manière significative à votre succès.

Échauffez-vous correctement avant de vous engager dans un entraînement de musculation. Les étirements, le yoga, le jogging, la gymnastique suédoise ou d'autres exercices cardiovasculaires peuvent aider à préparer votre corps à la charge de travail plus lourde qu'impliquent les exercices de musculation.

Apprenez à effectuer l'exercice correctement avant d'utiliser des charges plus lourdes. Une forme correcte est importante pour éviter les blessures et pour s'assurer que vous travaillez les bons groupes musculaires.

Connaissez vos limites. Si vous débutez dans la musculation ou si vous vous lancez dans un programme d'exercices après une longue période d'inactivité, commencez lentement et développez votre force de base sur une plus longue période.

Faites attention à votre respiration. Expirez lorsque vous vous exercez est une règle générale. Ne retenez jamais votre souffle.

**Et maintenant, profitez de votre appareil HOIST FITNESS !**

# JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT

[illegible]