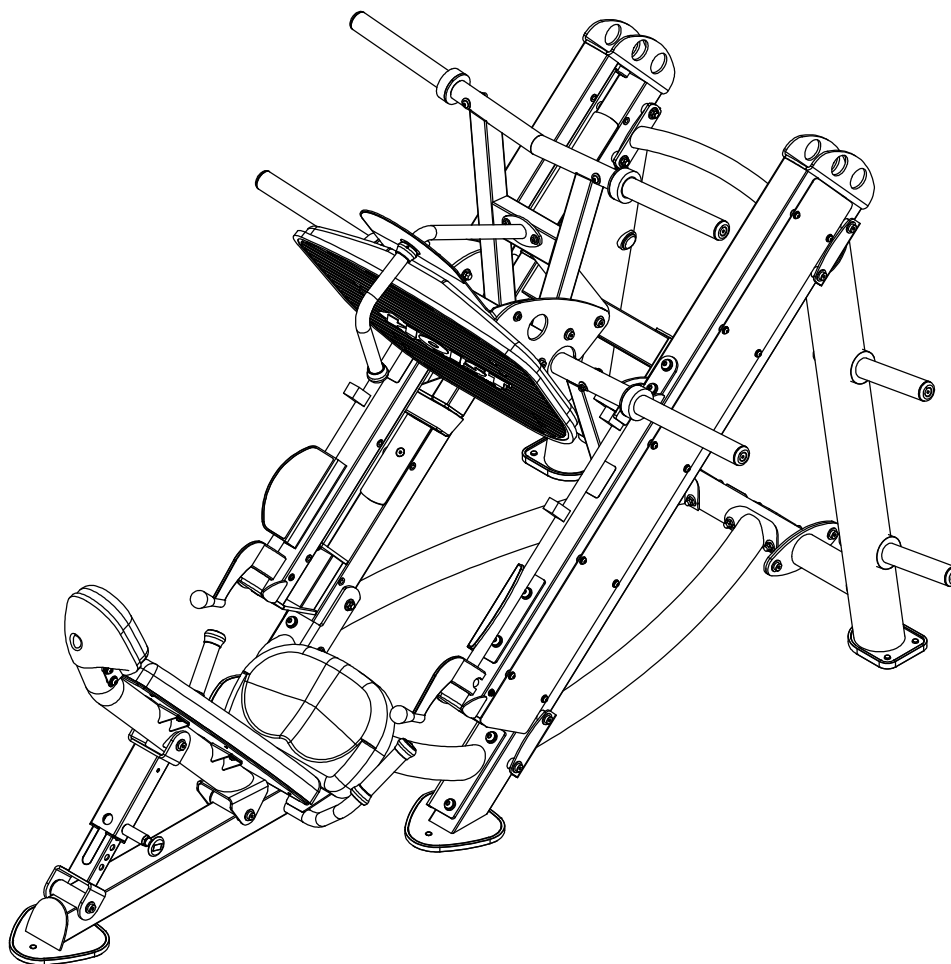


NOTICE DE MONTAGE



CF-3355 PRESSE A JAMBES



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

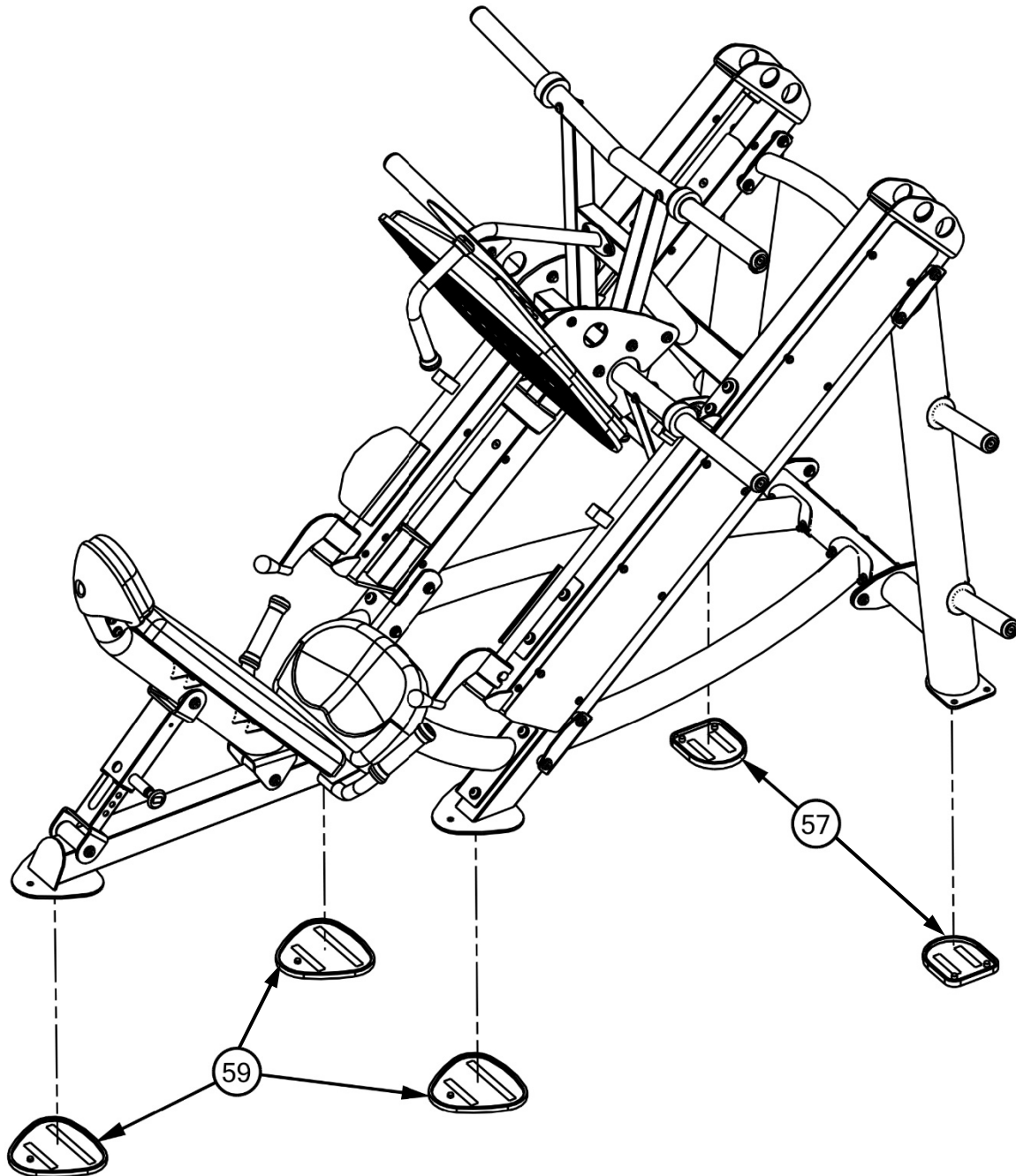
Niveau

Une seconde personne pour assister

NOTICE DE MONTAGE

!!! NOTE !!!

**PLACER LES PATINS DE CAOUTCHOUC AU FIL DES ETAPES : EN PAGE 4 POUR LES PIECES (13) ET (21),
EN PAGE 6 POUR LA PIECE (14) ET EN PAGE 8 POUR LES PIECES (15) ET (16)**

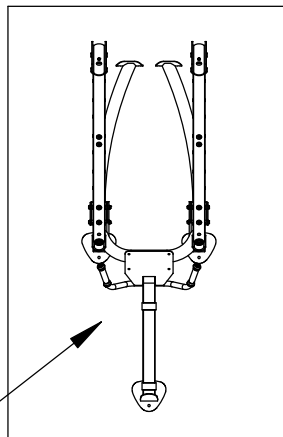


NOTICE DE MONTAGE

!!! ATTENTION !!!

S'ASSURER QU'UNE DEUXIEME PERSONNE TIENNE LES MONTANTS (13) PENDANT CHACUNE DES ETAPES JUSQU'A CE QUE L'ASSEMBLAGE SOIT SECURISE, C'EST A DIRE JUSQU'A LA LA PAGE 9 COMPRISE. NE PAS RESPECTER CETTE CONSIGNE PEUT ENTRAINDER DE GRAVES BLESSURES SI UNE PIECE VOUS ECHAPPE DES MAINS.

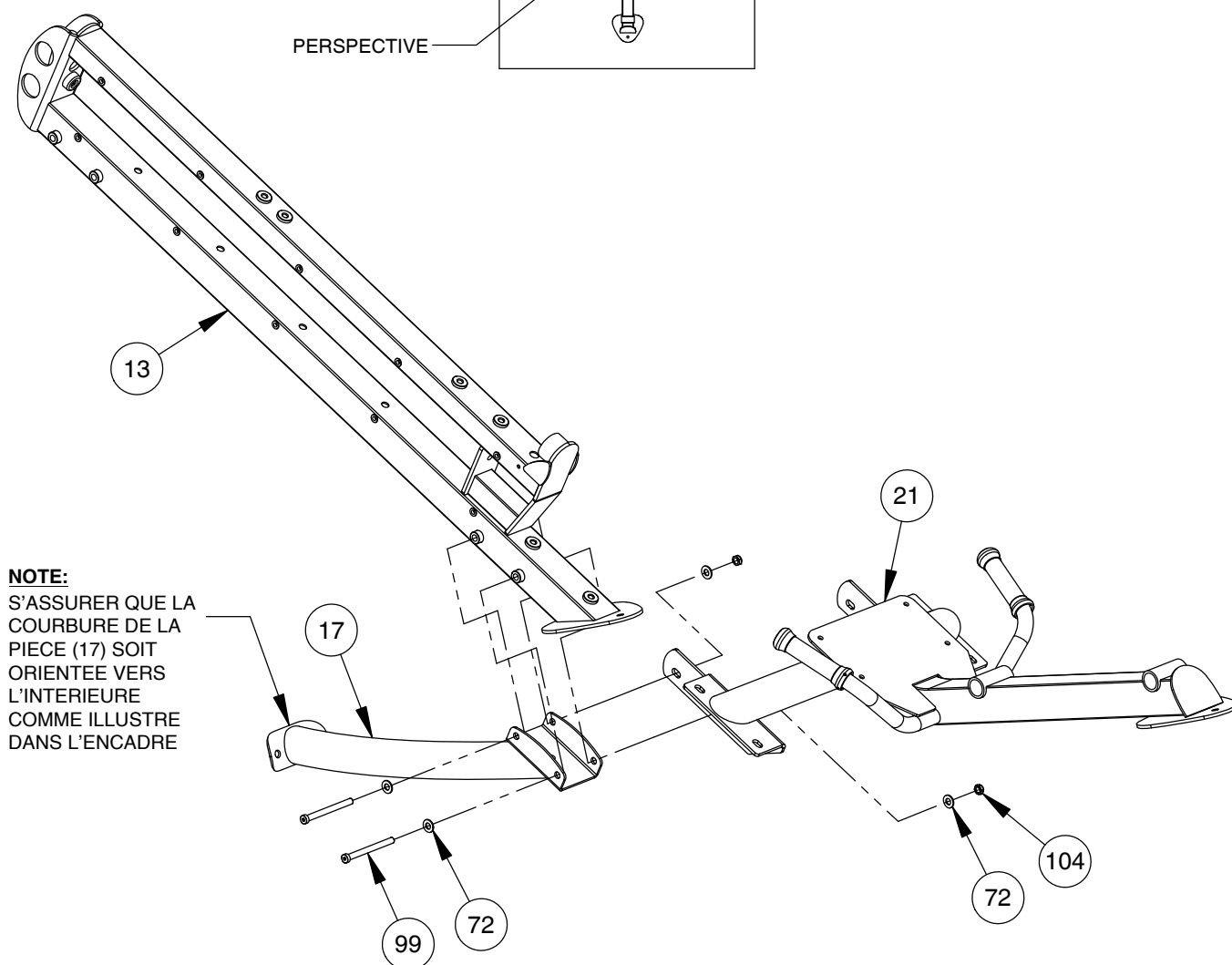
VUE DE DESSUS



PERSPECTIVE

NOTE :

- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTE:

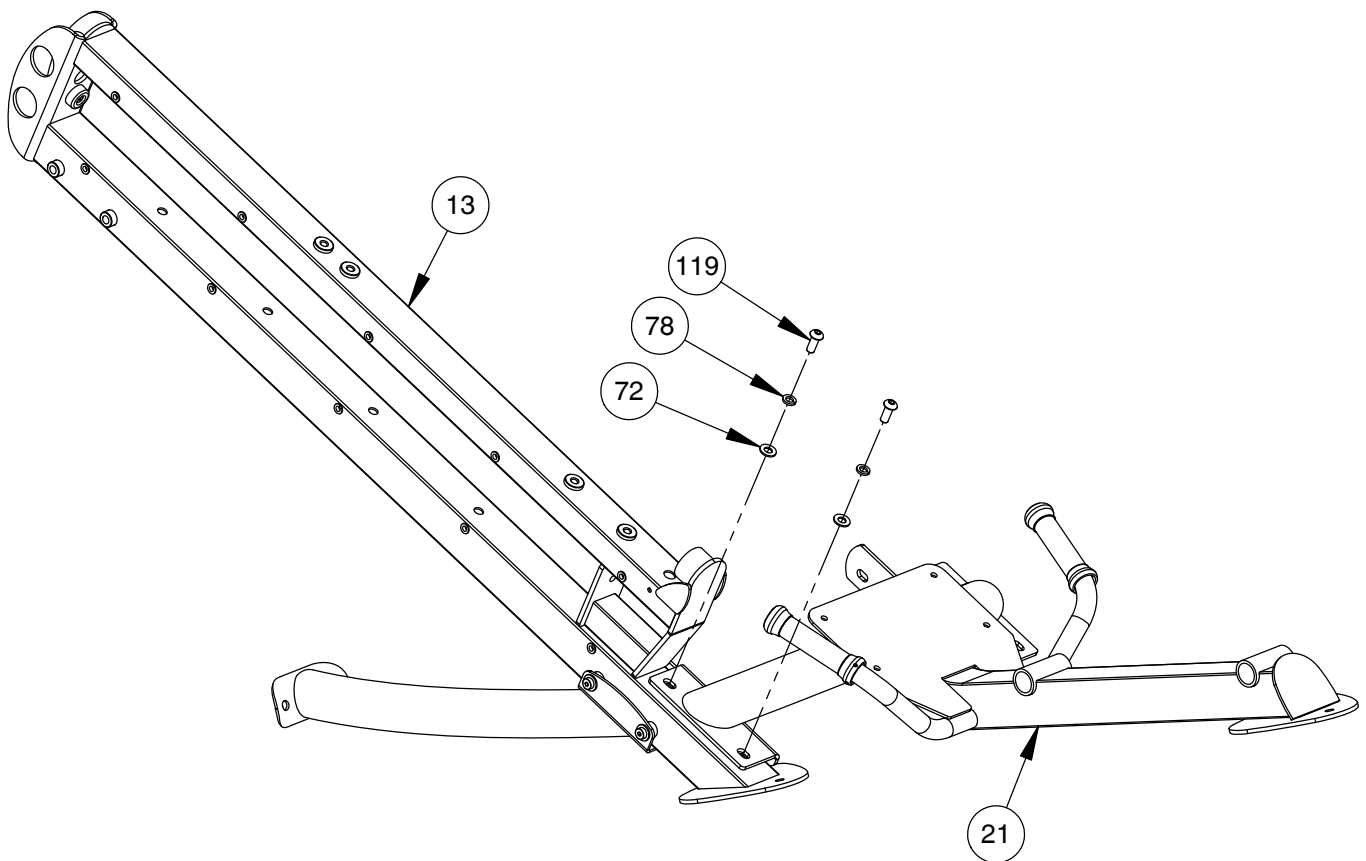
S'ASSURER QUE LA COURBURE DE LA PIECE (17) SOIT ORIENTEE VERS L'INTERIEURE COMME ILLUSTRE DANS L'ENCADRE

NOTICE DE MONTAGE

!!! ATTENTION !!!

S'ASSURER QU'UNE DEUXIEME PERSONNE TIENNE LES MONTANTS (13) PENDANT CHACUNE DES ETAPES JUSQU'A CE QUE L'ASSEMBLAGE SOIT SECURISE, C'EST A DIRE JUSQU'A LA LA PAGE 9 COMPRISE. NE PAS RESPECTER CETTE CONSIGNE PEUT ENTRAINDER DE GRAVES BLESSURES SI UNE PIECE VOUS ECHAPPE DES MAINS.

NOTE :
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

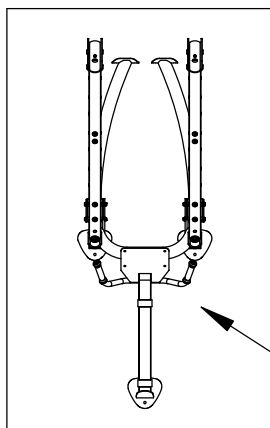


NOTICE DE MONTAGE

!!! ATTENTION !!!

S'ASSURER QU'UNE DEUXIEME PERSONNE TIENNE LES MONTANTS (13) PENDANT CHACUNE DES ETAPES JUSQU'A CE QUE L'ASSEMBLAGE SOIT SECURISE, C'EST A DIRE JUSQU'A LA PAGE 9 COMPRISE. NE PAS RESPECTER CETTE CONSIGNE PEUT ENTRAENER DE GRAVES BLESSURES SI UNE PIECE VOUS ECHAPPE DES MAINS.

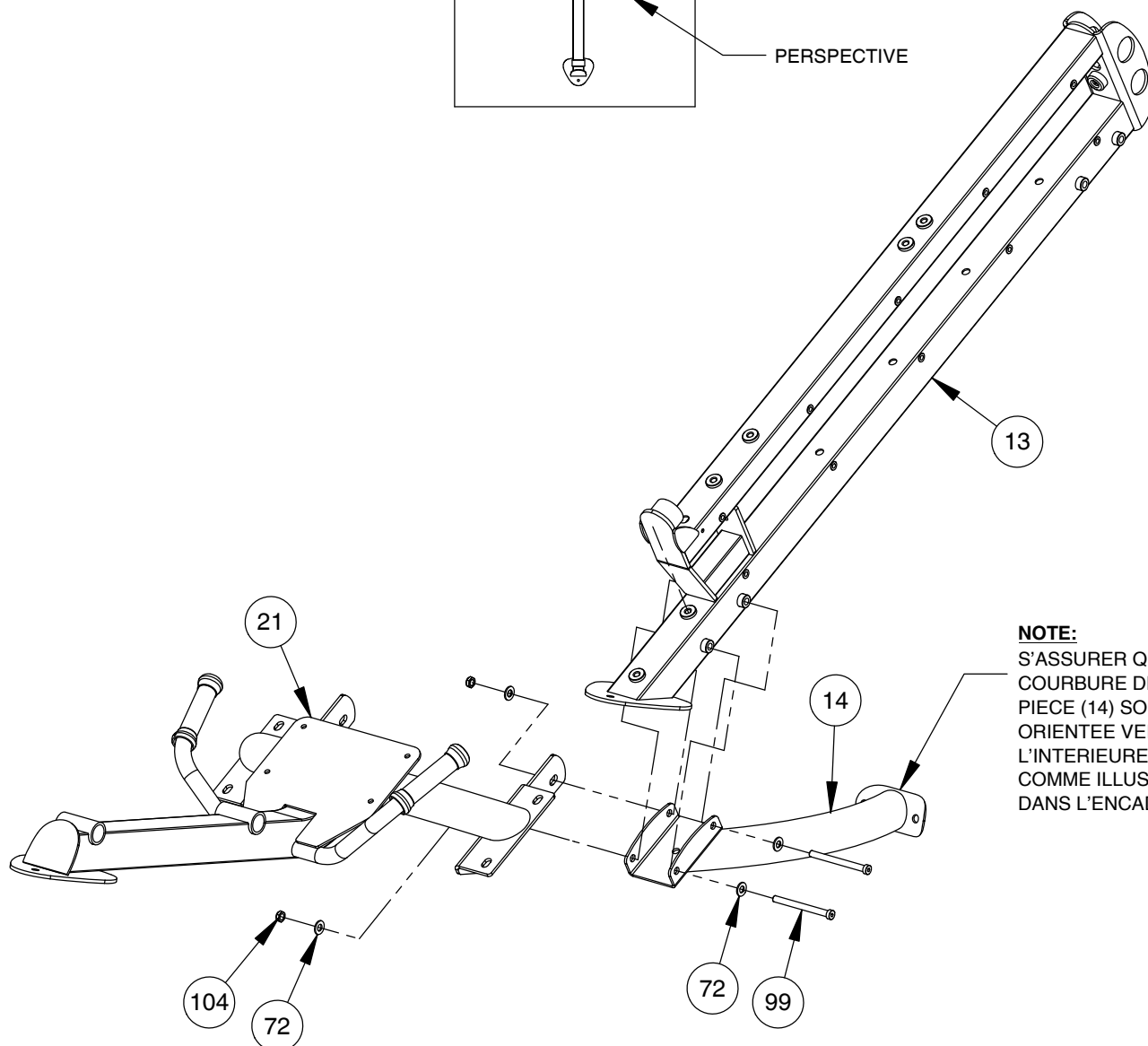
VUE DE DESSUS



NOTE :

- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

PERSPECTIVE



NOTE:

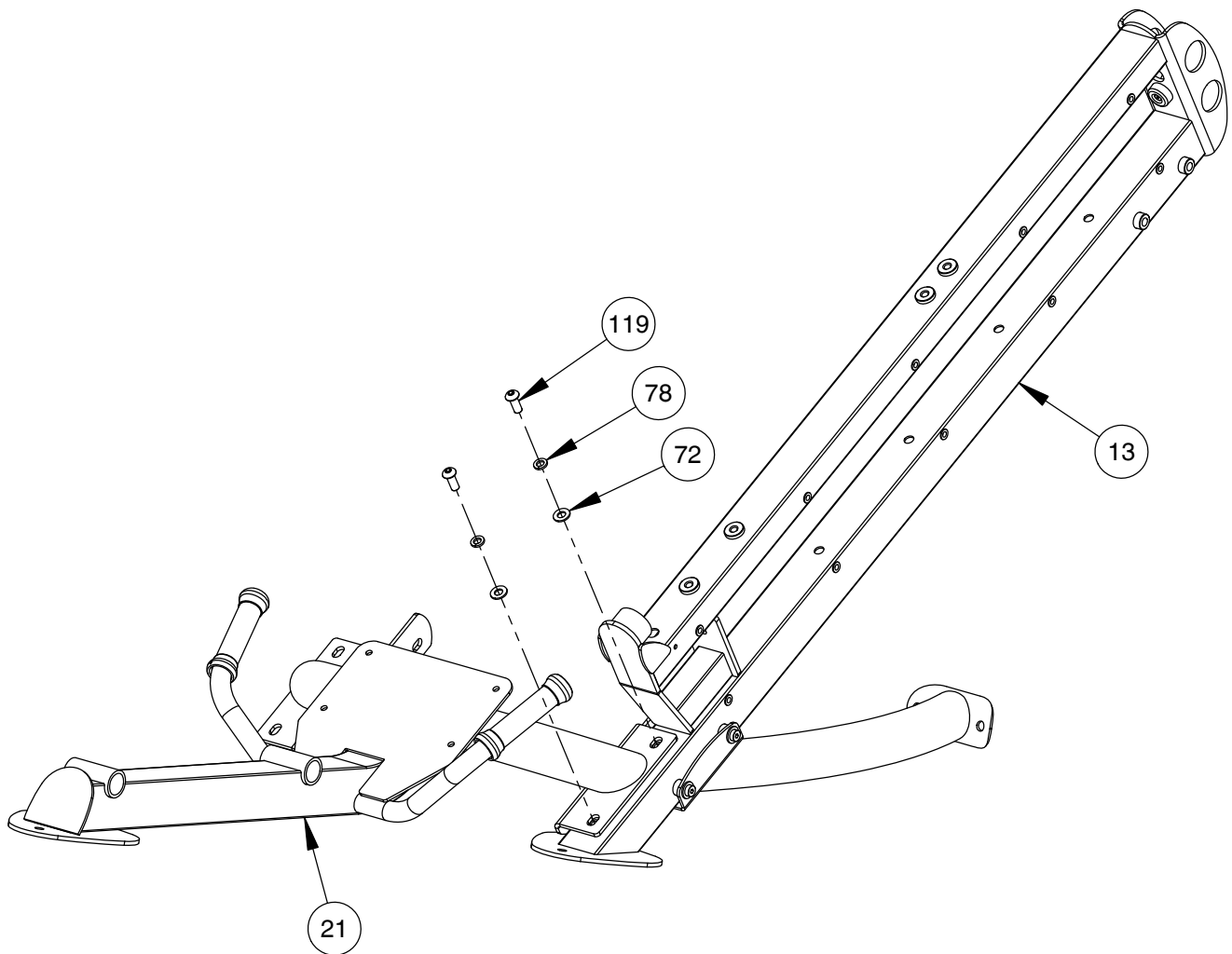
S'ASSURER QUE LA COURBURE DE LA PIECE (14) SOIT ORIENTEE VERS L'INTERIEUR COMME ILLUSTRE DANS L'ENCADRE

NOTICE DE MONTAGE

!!! ATTENTION !!!

S'ASSURER QU'UNE DEUXIEME PERSONNE TIENNE LES MONTANTS (13) PENDANT CHACUNE DES ETAPES JUSQU'A CE QUE L'ASSEMBLAGE SOIT SECURISE, C'EST A DIRE JUSQU'A LA LA PAGE 9 COMPRISE. NE PAS RESPECTER CETTE CONSIGNE PEUT ENTRAINER DE GRAVES BLESSURES SI UNE PIECE VOUS ECHAPPE DES MAINS.

NOTE :
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

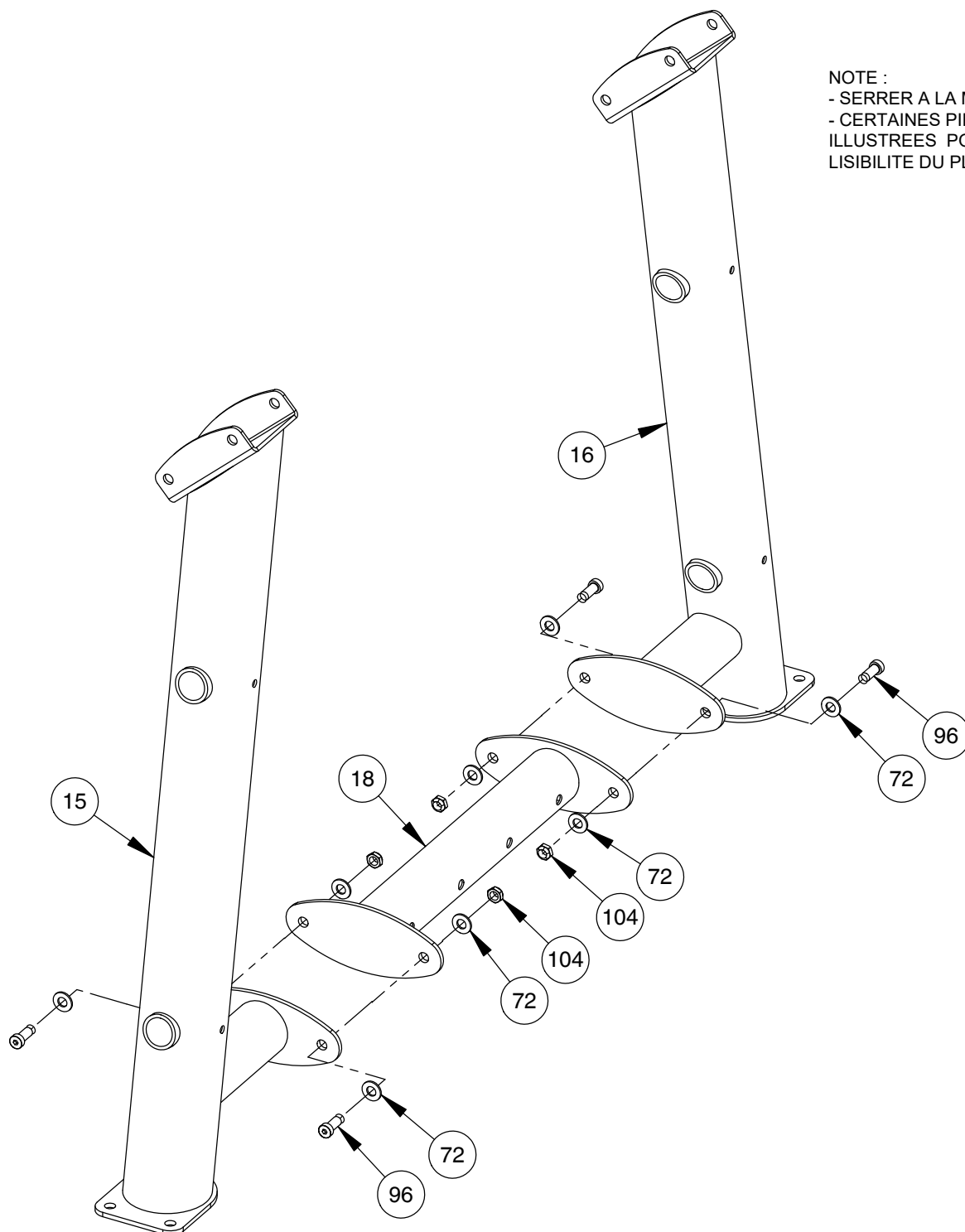


NOTICE DE MONTAGE

!!! ATTENTION !!!

S'ASSURER QU'UNE DEUXIEME PERSONNE TIENNE LES MONTANTS (13) PENDANT CHACUNE DES ETAPES JUSQU'A CE QUE L'ASSEMBLAGE SOIT SECURISE, C'EST A DIRE JUSQU'A LA PAGE 9 COMPRISE. NE PAS RESPECTER CETTE CONSIGNE PEUT ENTRAINER DE GRAVES BLESSURES SI UNE PIECE VOUS ECHAPPE DES MAINS.

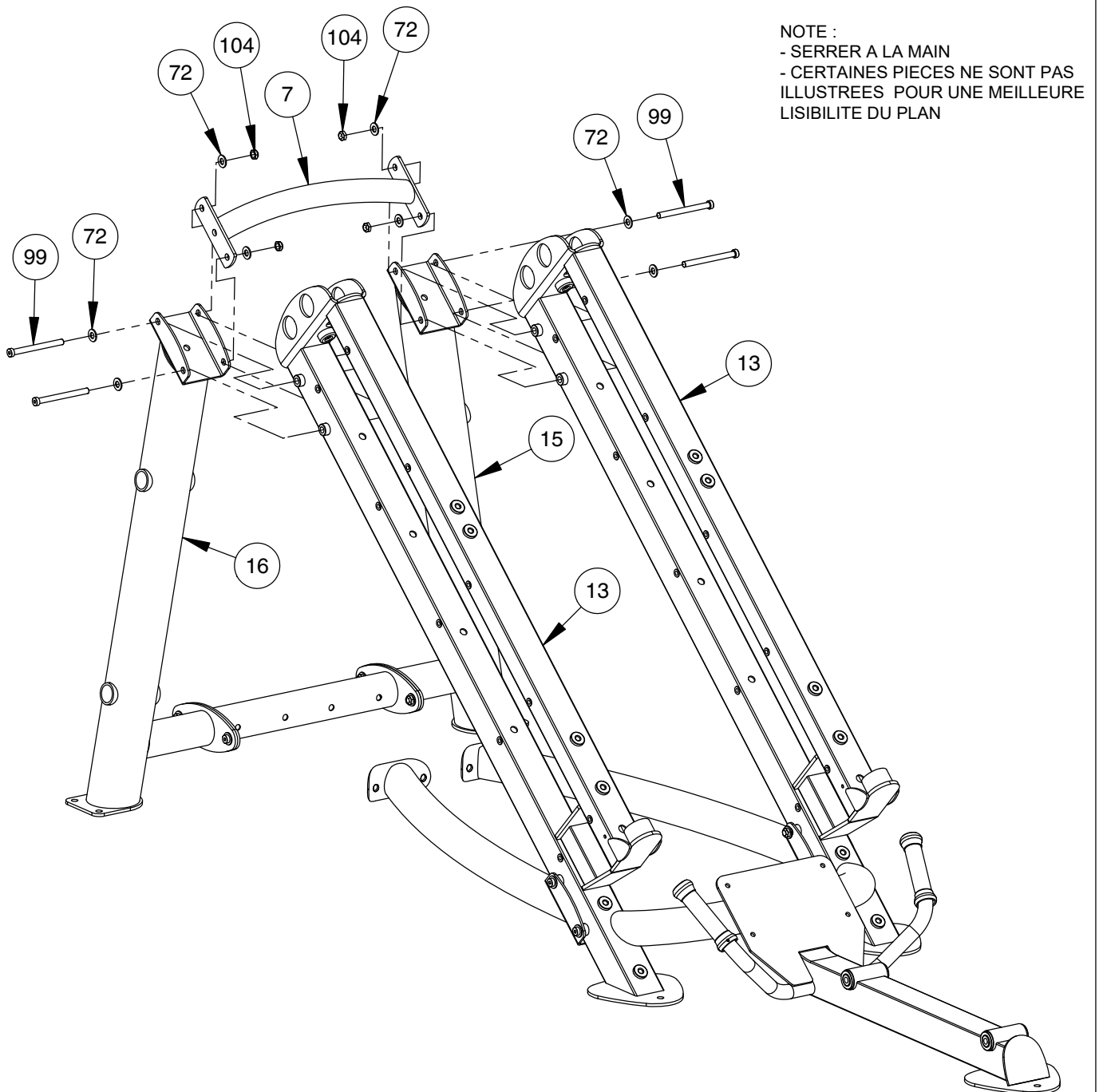
NOTE :
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

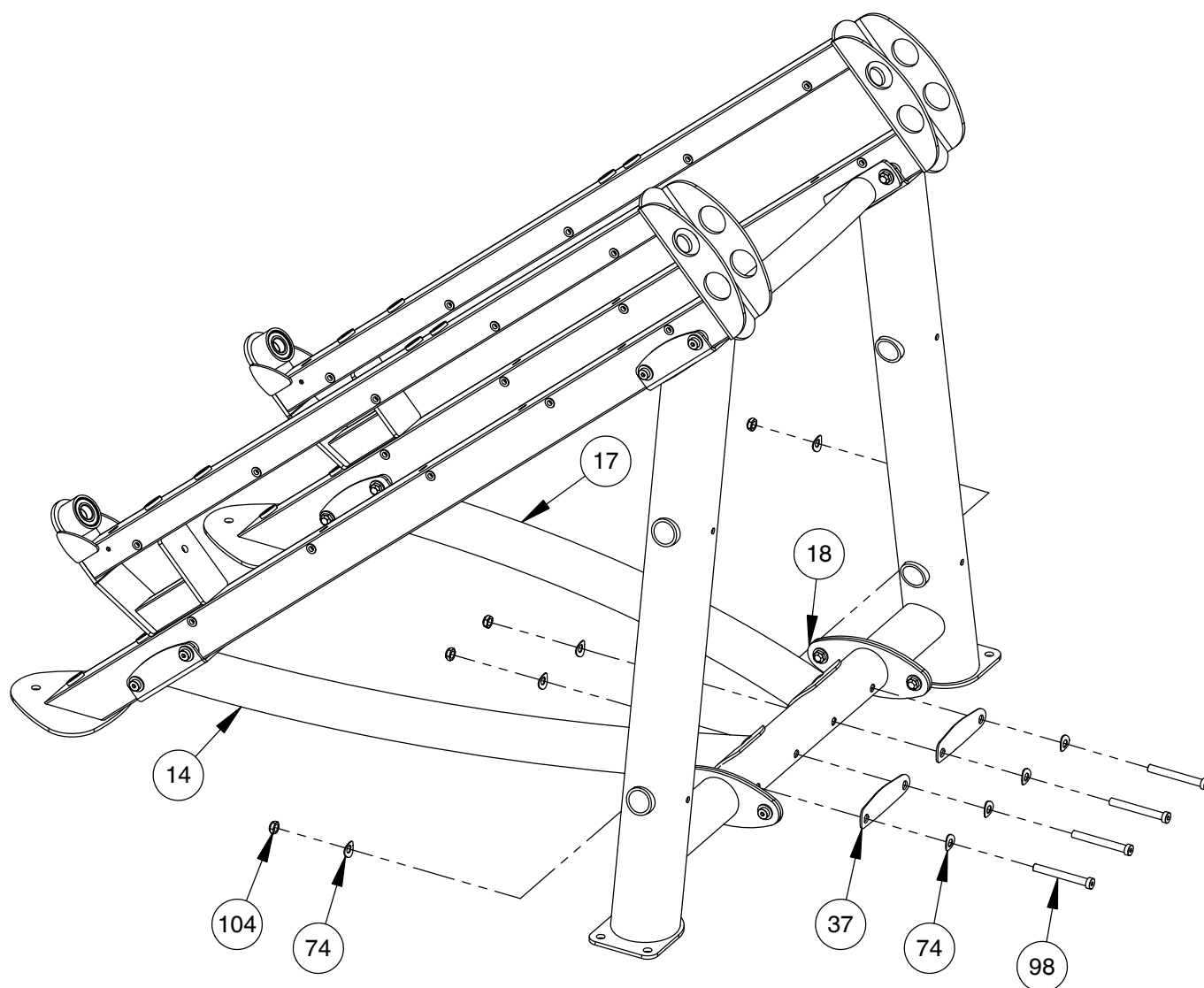
!!! ATTENTION !!!

S'ASSURER QU'UNE DEUXIEME PERSONNE TIENNE LES MONTANTS (13) PENDANT CHACUNE DES ETAPES JUSQU'A CE QUE L'ASSEMBLAGE SOIT SECURISE, C'EST A DIRE JUSQU'A LA PAGE 9 COMPRISE. NE PAS RESPECTER CETTE CONSIGNE PEUT ENTRAINER DE GRAVES BLESSURES SI UNE PIECE VOUS ECHAPPE DES MAINS.



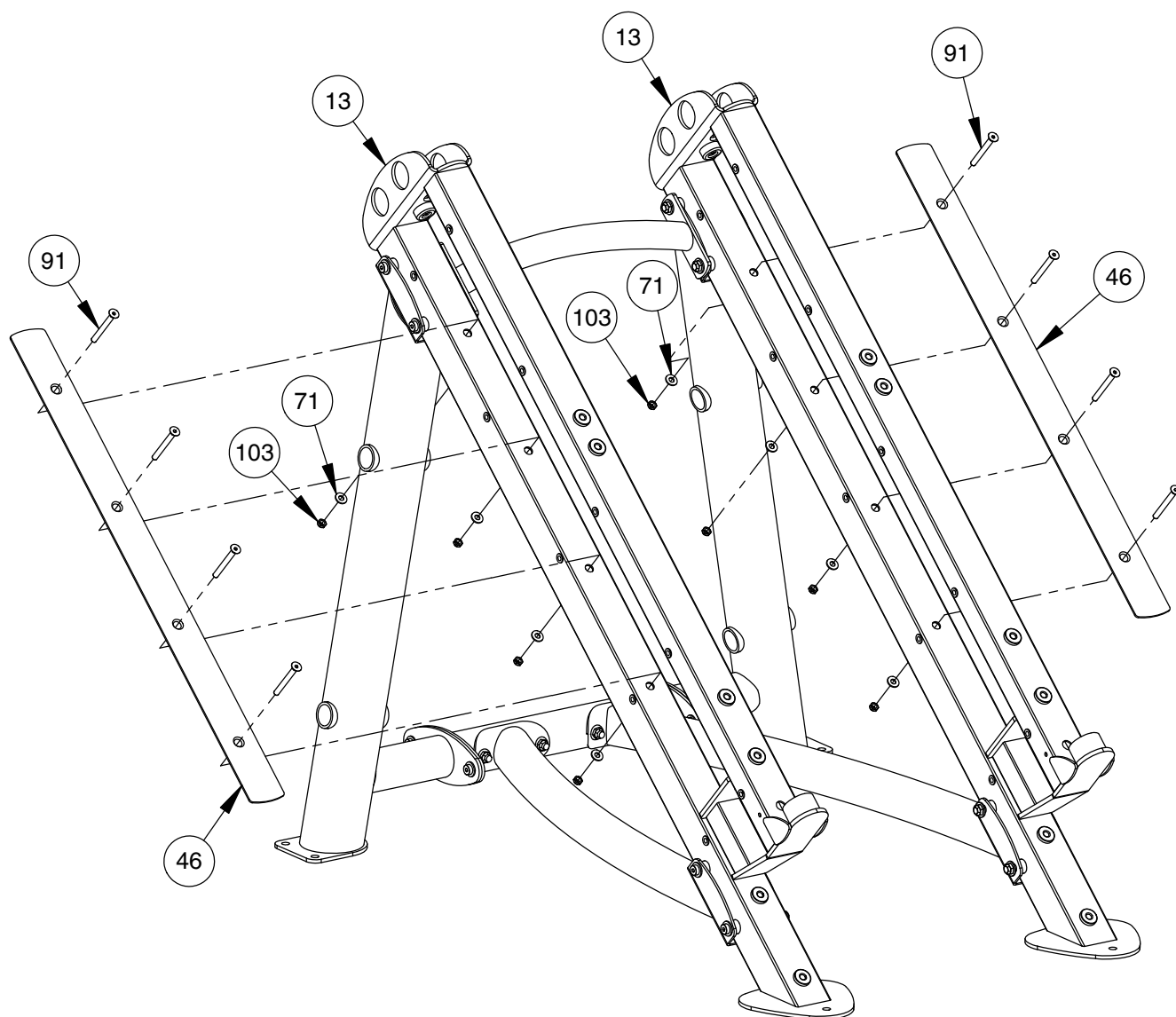
NOTICE DE MONTAGE

NOTE :
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN



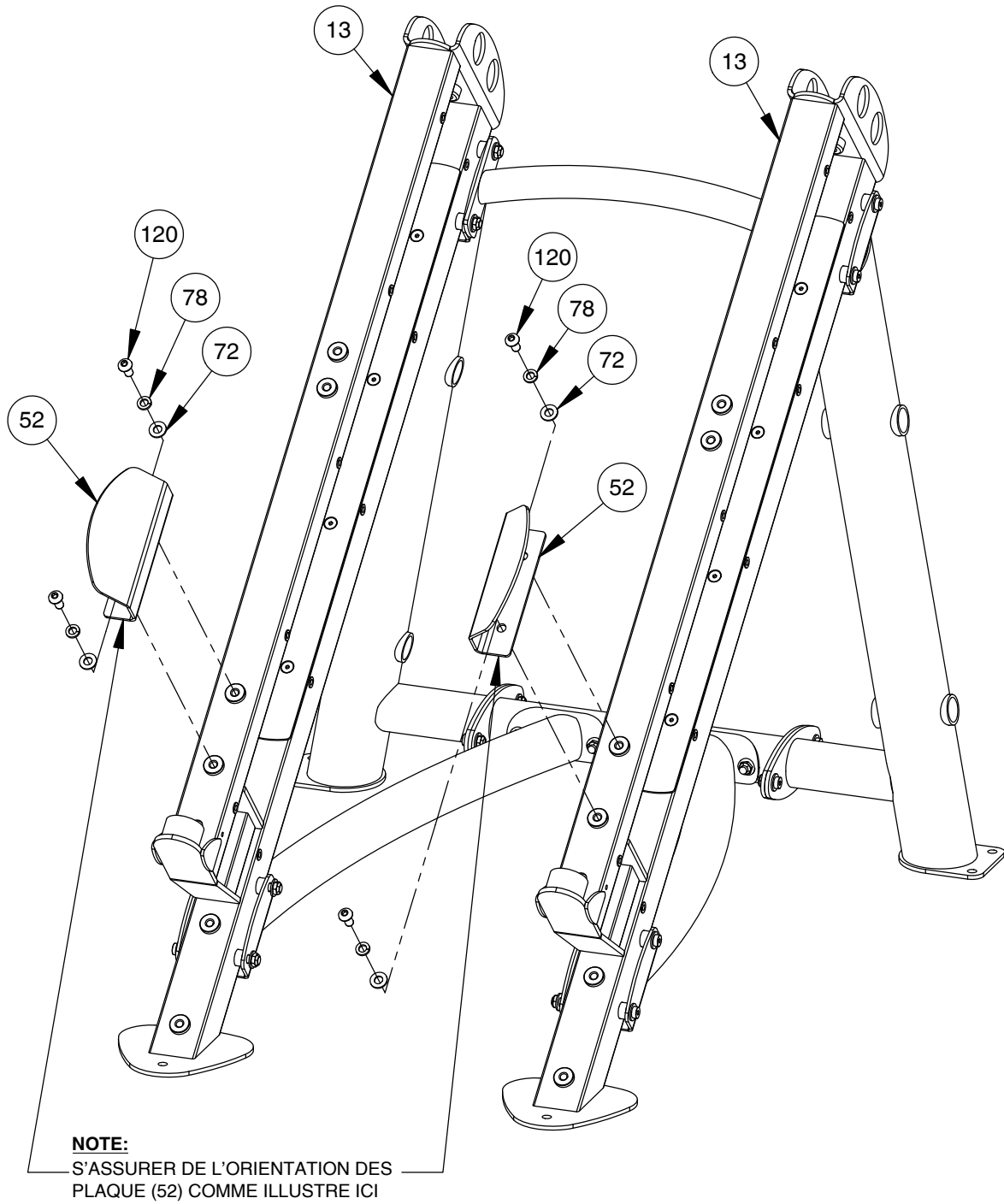
NOTICE DE MONTAGE

NOTE :
- SERRER A LA CLE
- SERRER A LA CLE TOUTE LA
VISSERIE PRECEDEMMENT SERREE
A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN



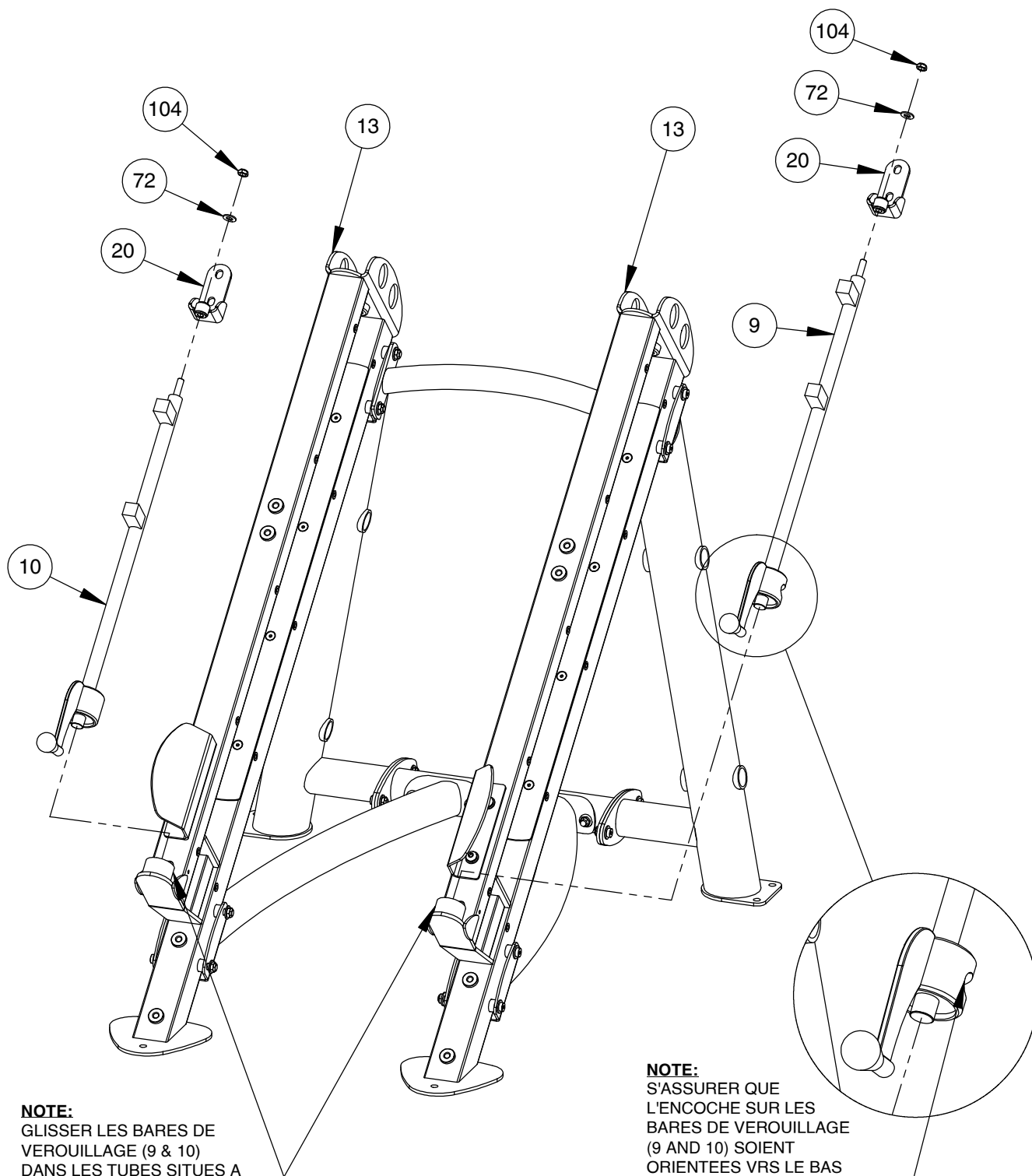
NOTICE DE MONTAGE

NOTE :
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN



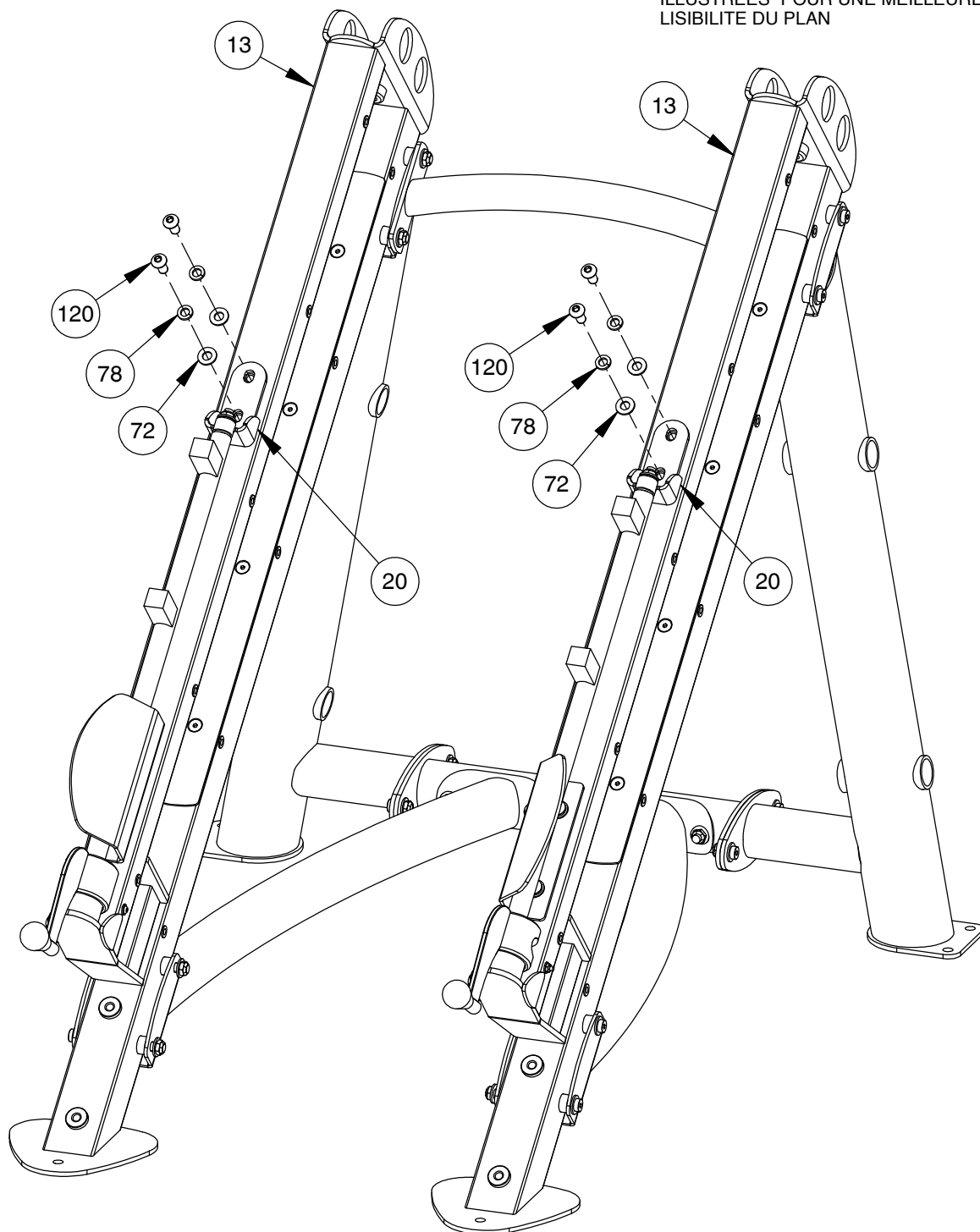
NOTE:
GLISSER LES BARES DE
VEROUILLAGE (9 & 10)
DANS LES TUBES SITUES A
LA BASE DES MONTANTS
(13) COMME ILLUSTRE ICI

NOTE:
S'ASSURER QUE
L'ENCOCHE SUR LES
BARES DE VEROUILLAGE
(9 AND 10) SOIENT
ORIENTEES VRS LE BAS
ET L'EXTERIEUR

NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

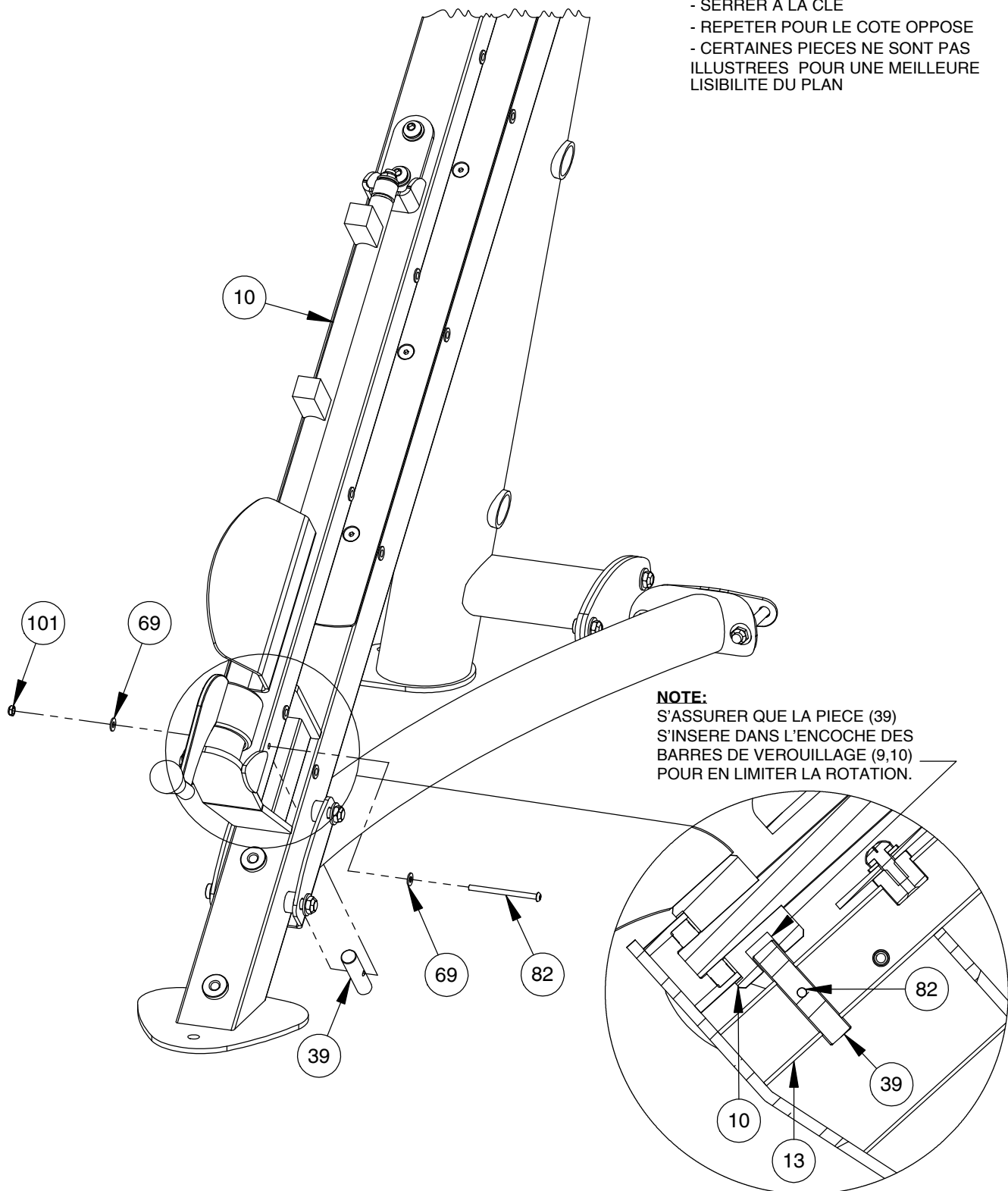
- SERRER A LA CLE
- SERRER A LA CLE TOUTE LA VISSERIE PRECEDEMMENT SERREE A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

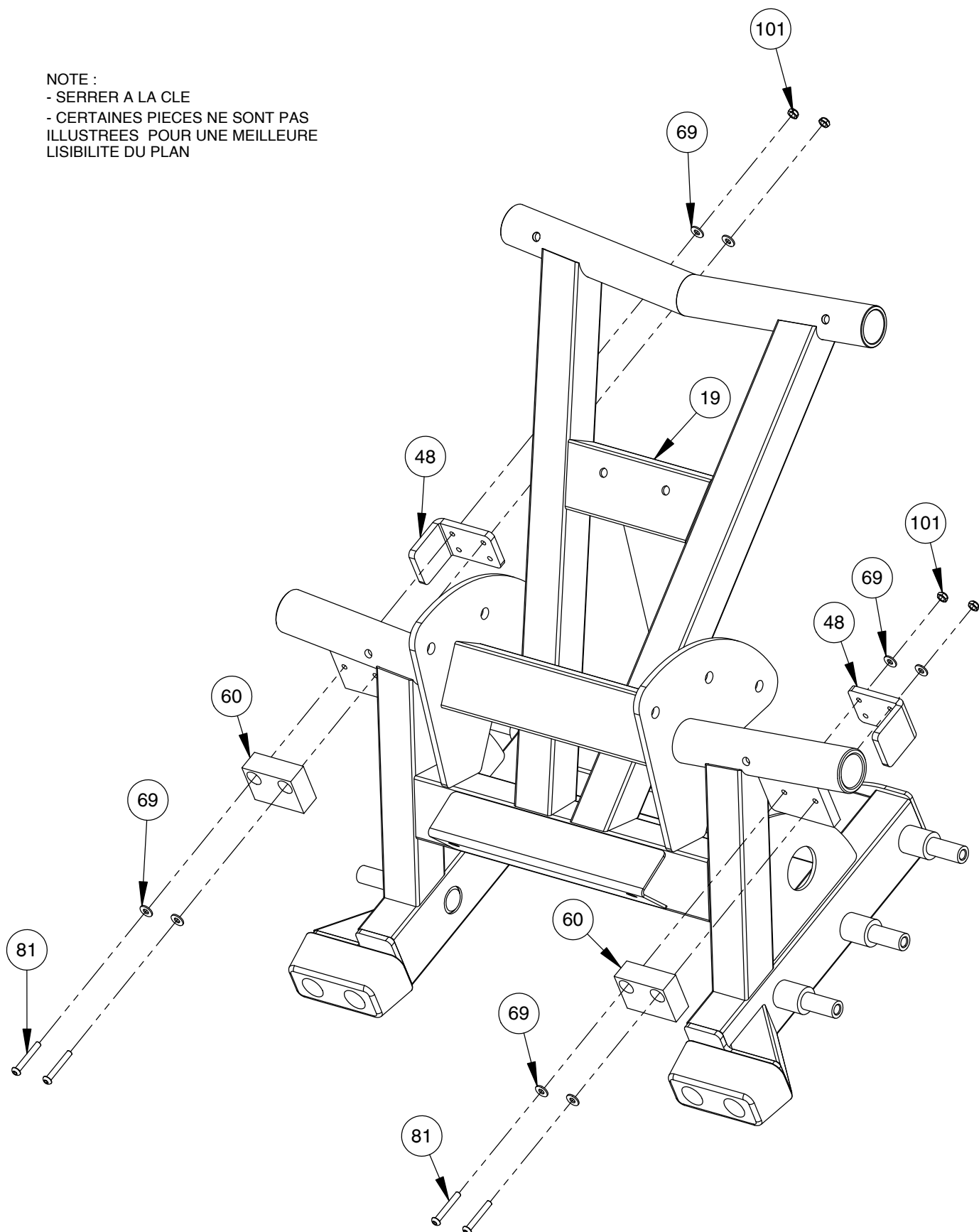


VUE CORRECTEMENT INSTALLEE

NOTICE DE MONTAGE

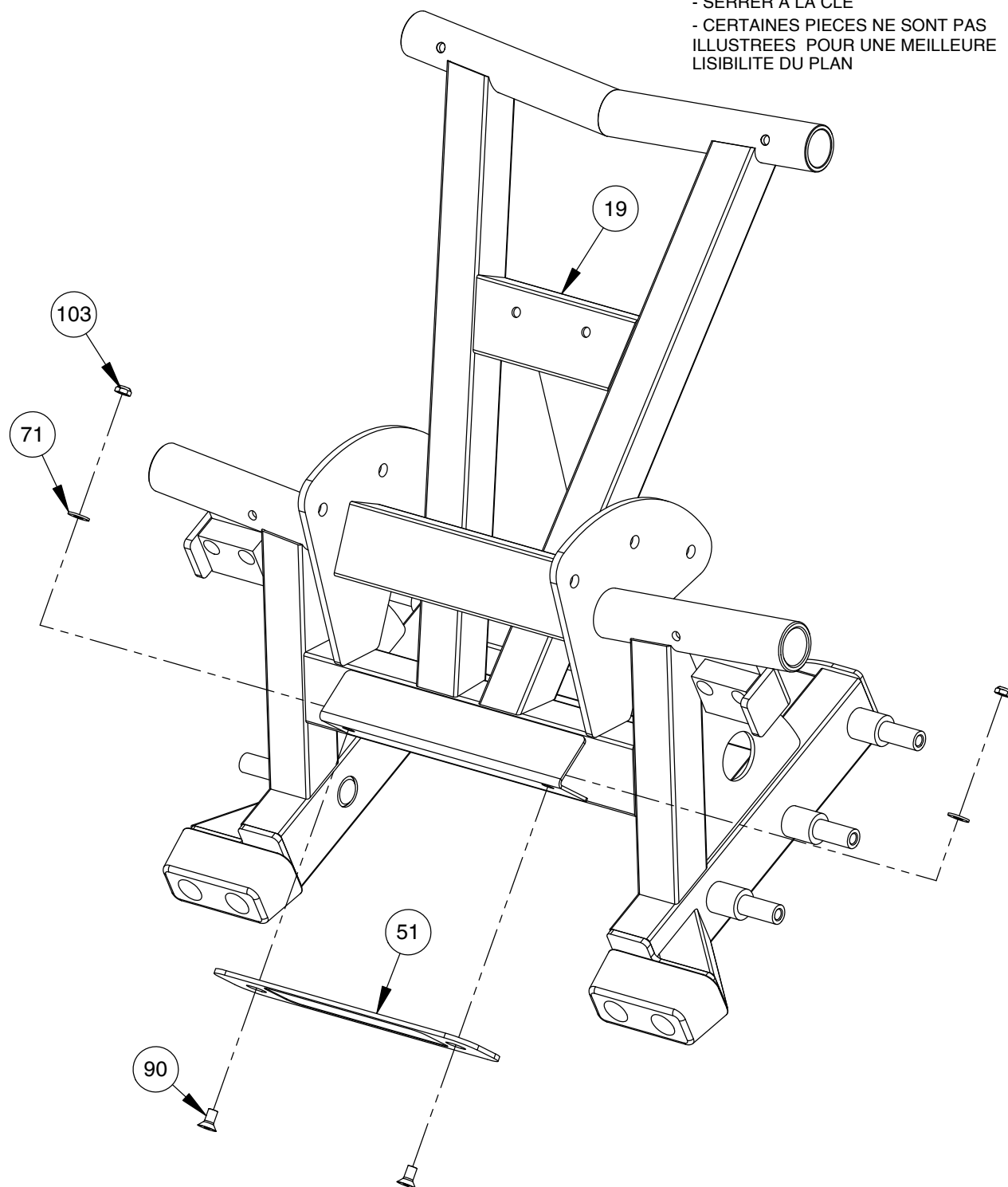
NOTE :

- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

!!! ATTENTION !!!

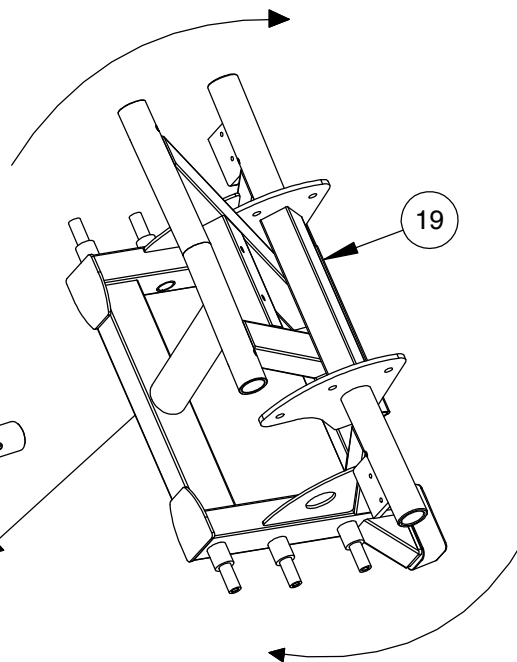
**S'ASSURER QU'UNE DEUXIEME PERSONNE AIDE A MANIPULER ET INSTALLER LE CHARIOT CE QUE SA MISE EN PLACE SOIT SECURISEE, C'EST A DIRE JUSQU'A LA LA PAGE 19 COMPRISE.
NE PAS RESPECTER CETTE CONSIGNE PEUT ENTRAINER DE GRAVES BLESSURES SI UNE PIECE VOUS ECHAPPE DES MAINS.**

NOTE:

- S'ASSURER QUE LES BARRES DE VERROUILLAGE (9 & 10) SOIENT RELEVÉES AVANT D'INSTALLER LE CHARIOT (19).
- CERTAINES PIÈCES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN.

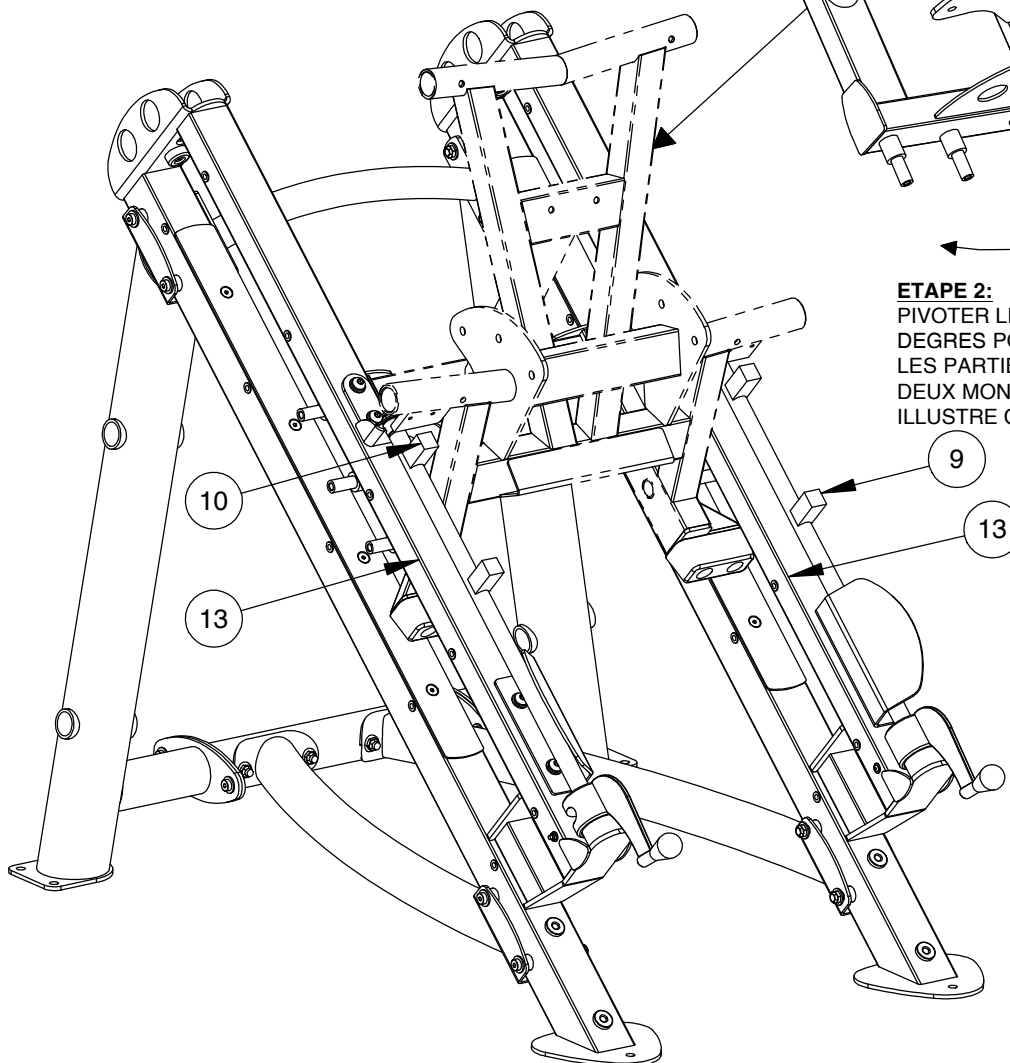
ETAPE 1:

POSITIONNER LE CHARIOT (19) COMME ILLUSTRE CI-CONTRE ET L'INSERER ENTRE LES MONTANTS (13)



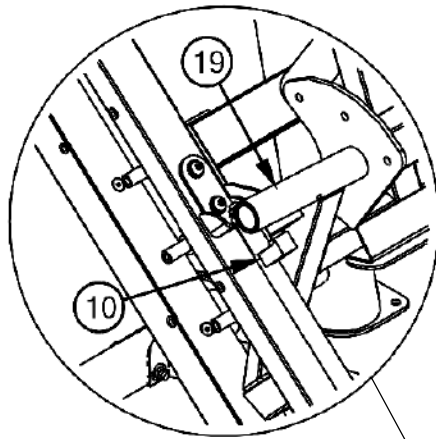
ETAPE 2:

PIVOTER LE CHARIOT (19) DE 90 DEGRES POUR QU'IL PASSE ENTRE LES PARTIES HAUTES ET BASSES DES DEUX MONTANTS (13), COMME ILLUSTRE CI-CONTRE.



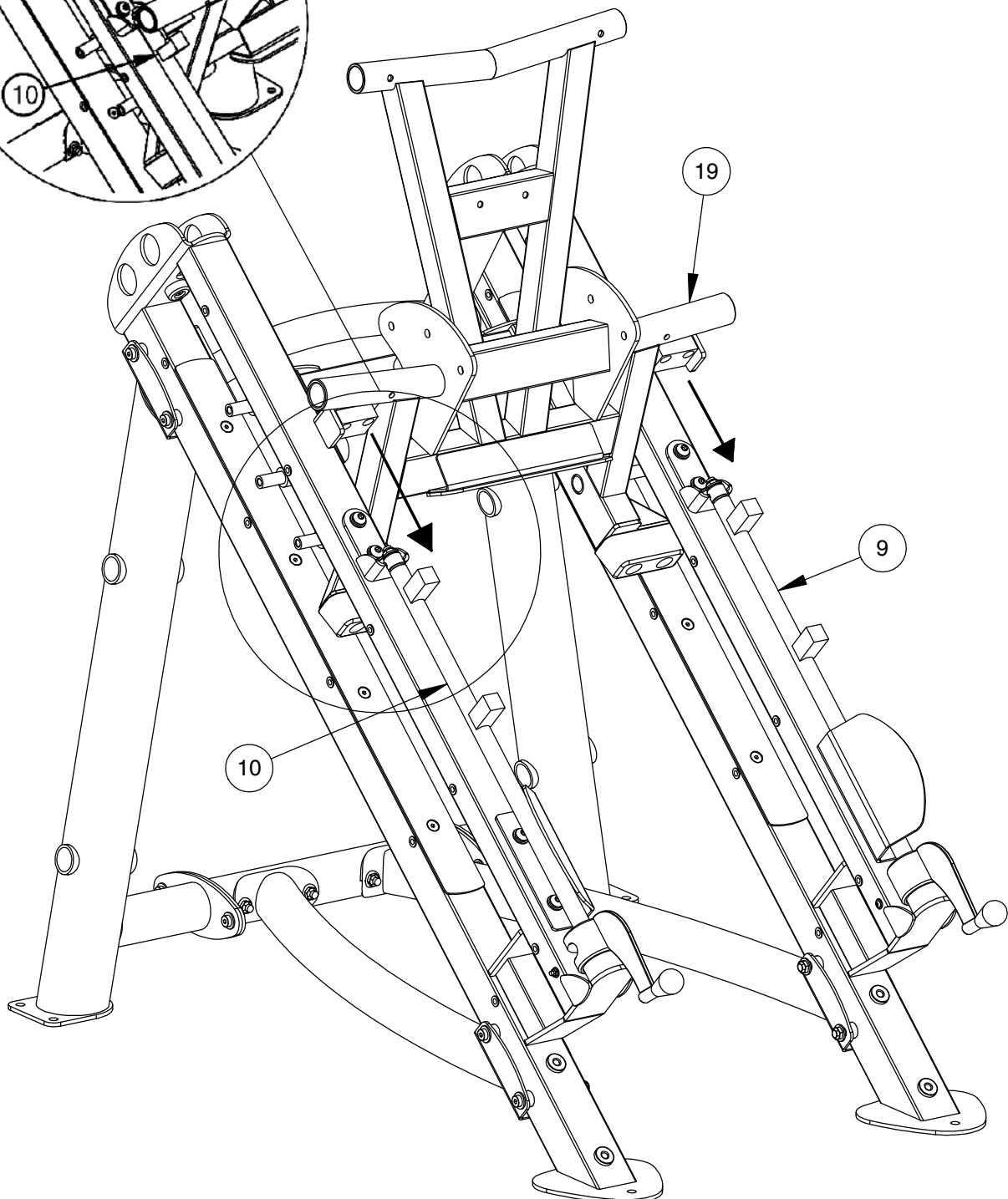
NOTICE DE MONTAGE

VUE CORRECTEMENT INSTALLE



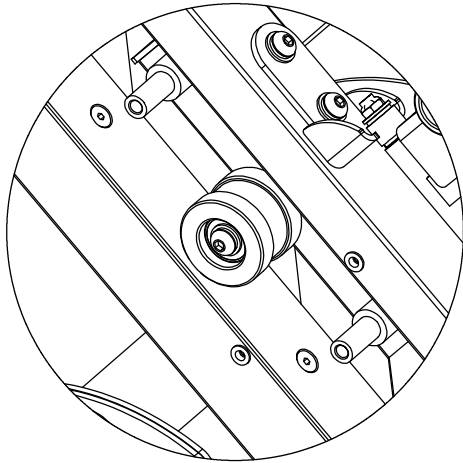
NOTE:

- UTILISER LES BARRES DE VERROUILLAGE (9 & 10) POUR FAIRE REPOSER LE CHARIOT (19).
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN.



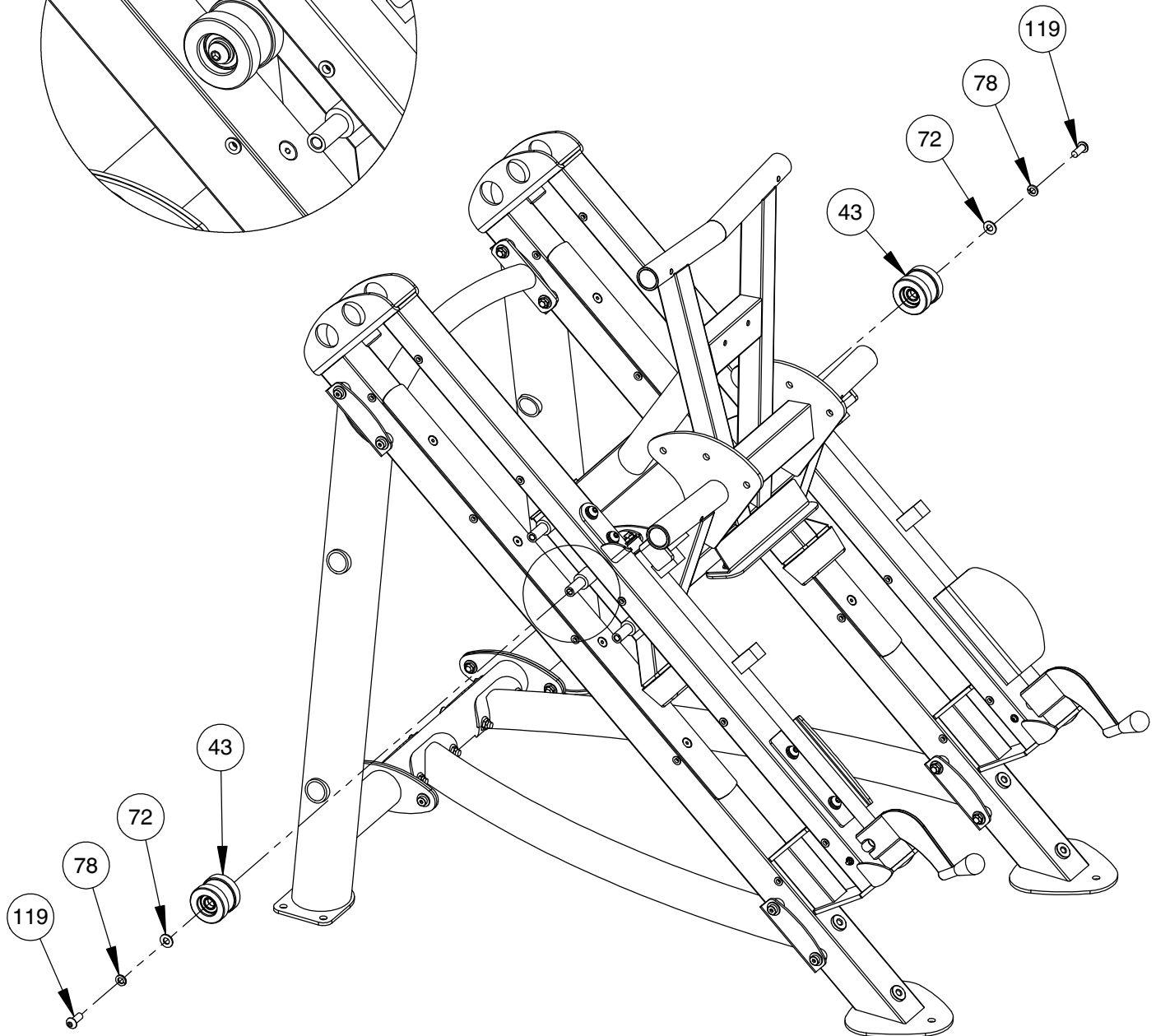
NOTICE DE MONTAGE

VUE CORRECTEMENT INSTALLEE



NOTE:

- UNE LEGERE MANIPULATION DU CHARIOT (19) PEUT ETRE NECESSAIRE POUR ASSEMBLER LES ROULETTES (43).
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN.



NOTICE DE MONTAGE

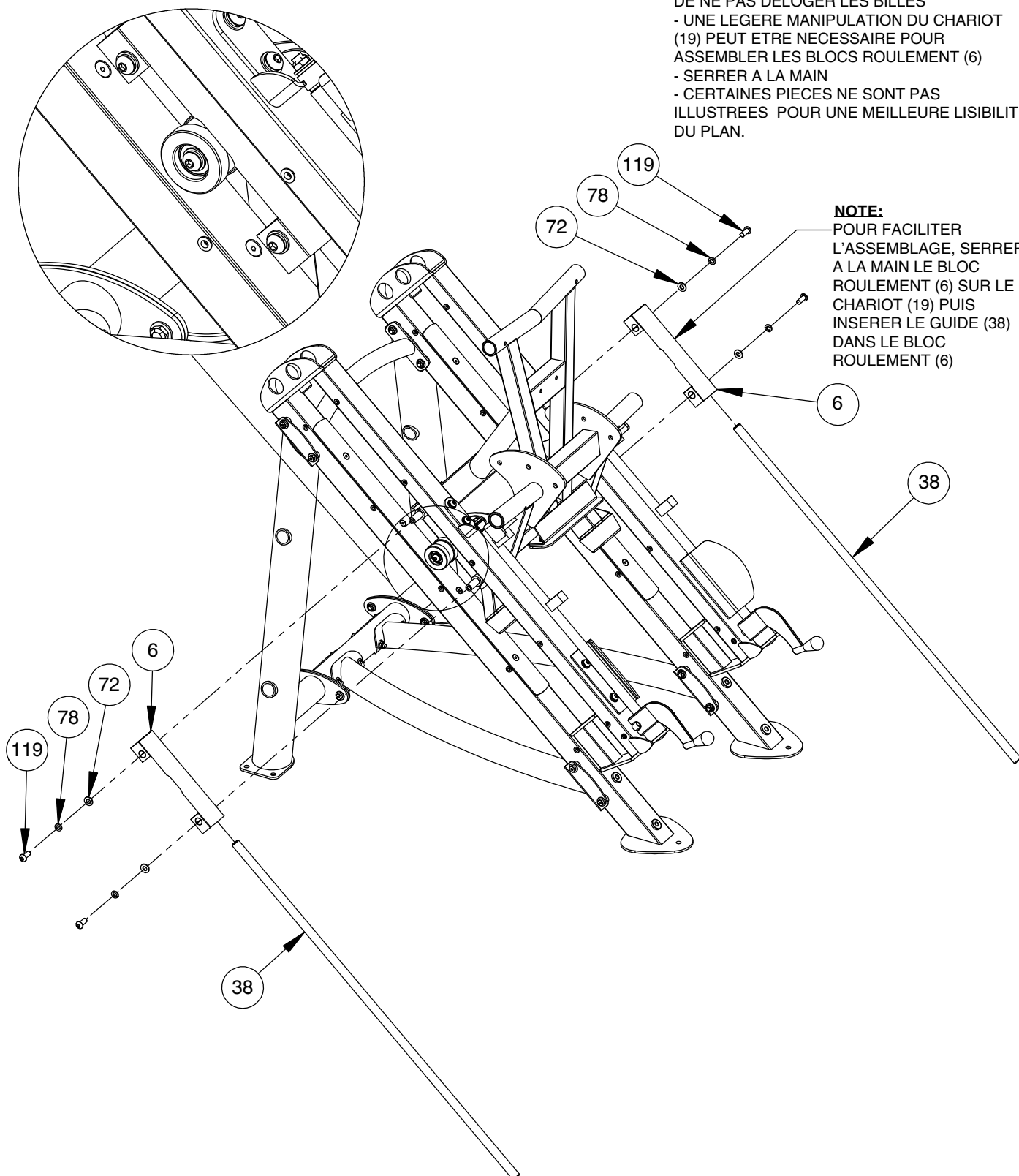
VUE CORRECTEMENT INSTALLE

NOTE:

- INSERER PRUDEMMENT LES GUIDES (38) SUR LES BLOCS ROULEMENT (6) EN PRENANT SOIN DE NE PAS DELOGER LES BILLES
- UNE LEGERE MANIPULATION DU CHARIOT (19) PEUT ETRE NECESSAIRE POUR ASSEMBLER LES BLOCS ROULEMENT (6)
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN.

NOTE:

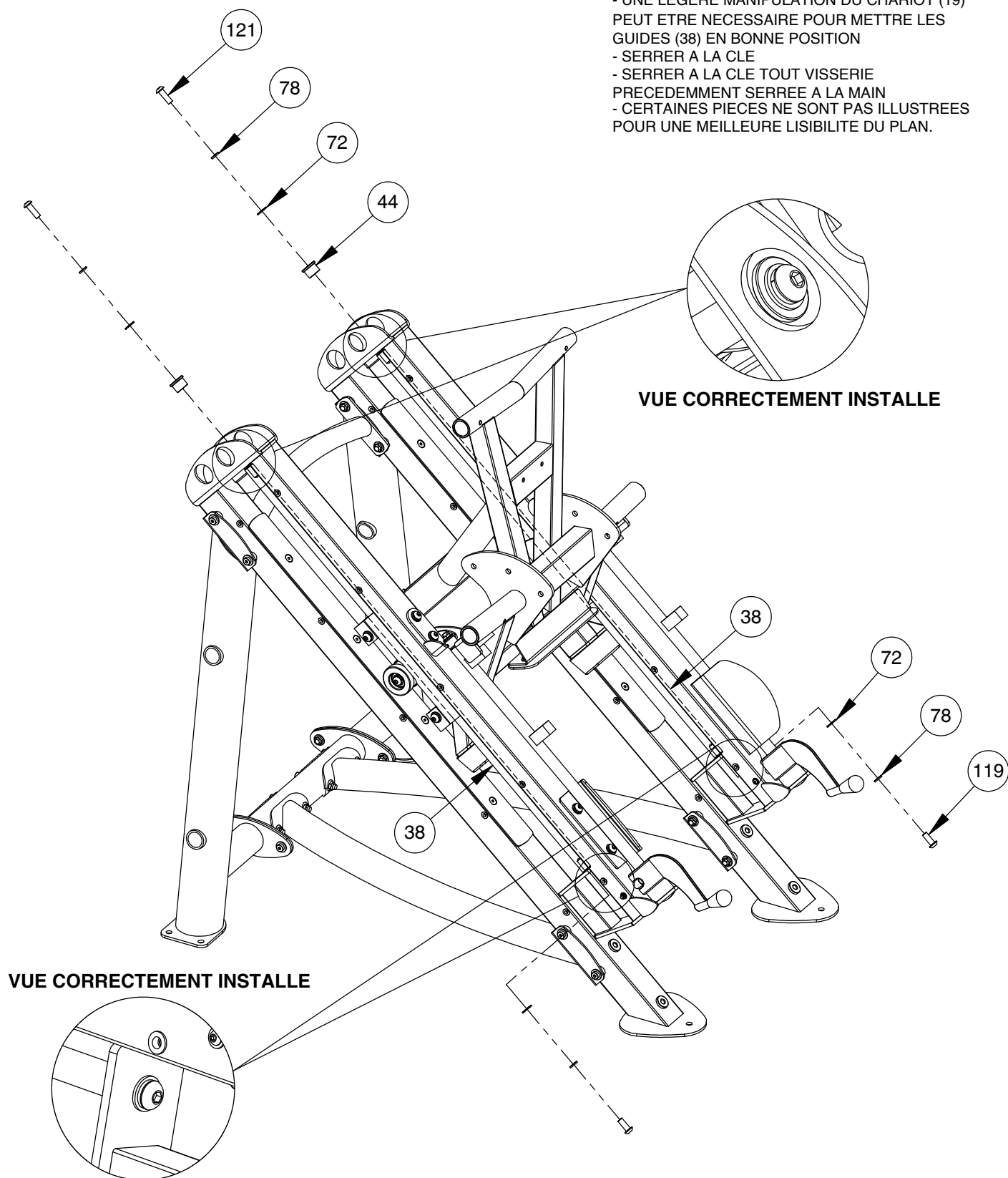
POUR FACILITER L'ASSEMBLAGE, SERRER A LA MAIN LE BLOC ROULEMENT (6) SUR LE CHARIOT (19) PUIS INSERER LE GUIDE (38) DANS LE BLOC ROULEMENT (6)



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

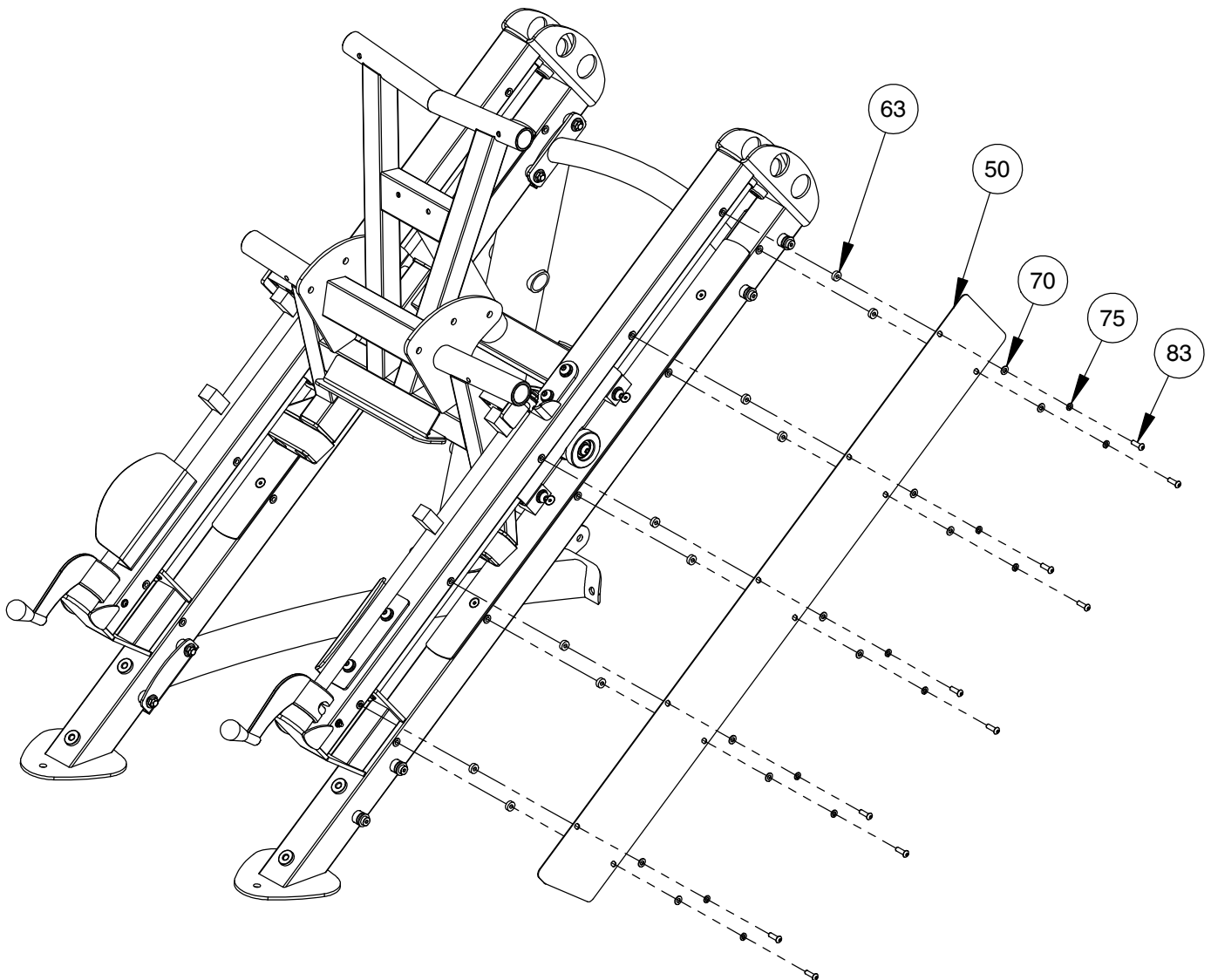
- UNE LEGERE MANIPULATION DU CHARIOT (19) PEUT ETRE NECESSAIRE POUR METTRE LES GUIDES (38) EN BONNE POSITION
- SERRER A LA CLE
- SERRER A LA CLE TOUT VISSERIE PRECEDEMMENT SERREE A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN.



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

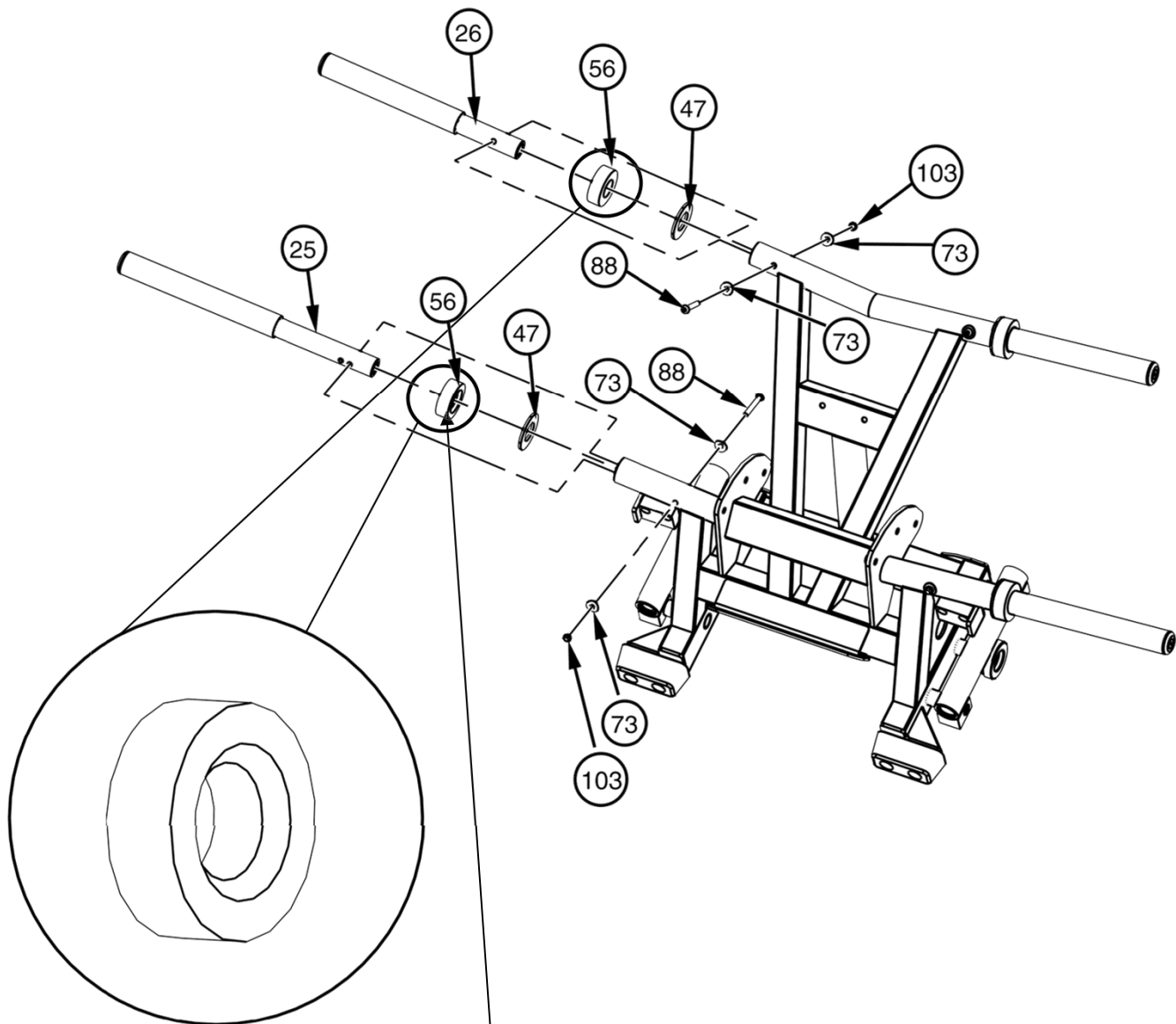
- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR TOUS LES EPIS
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



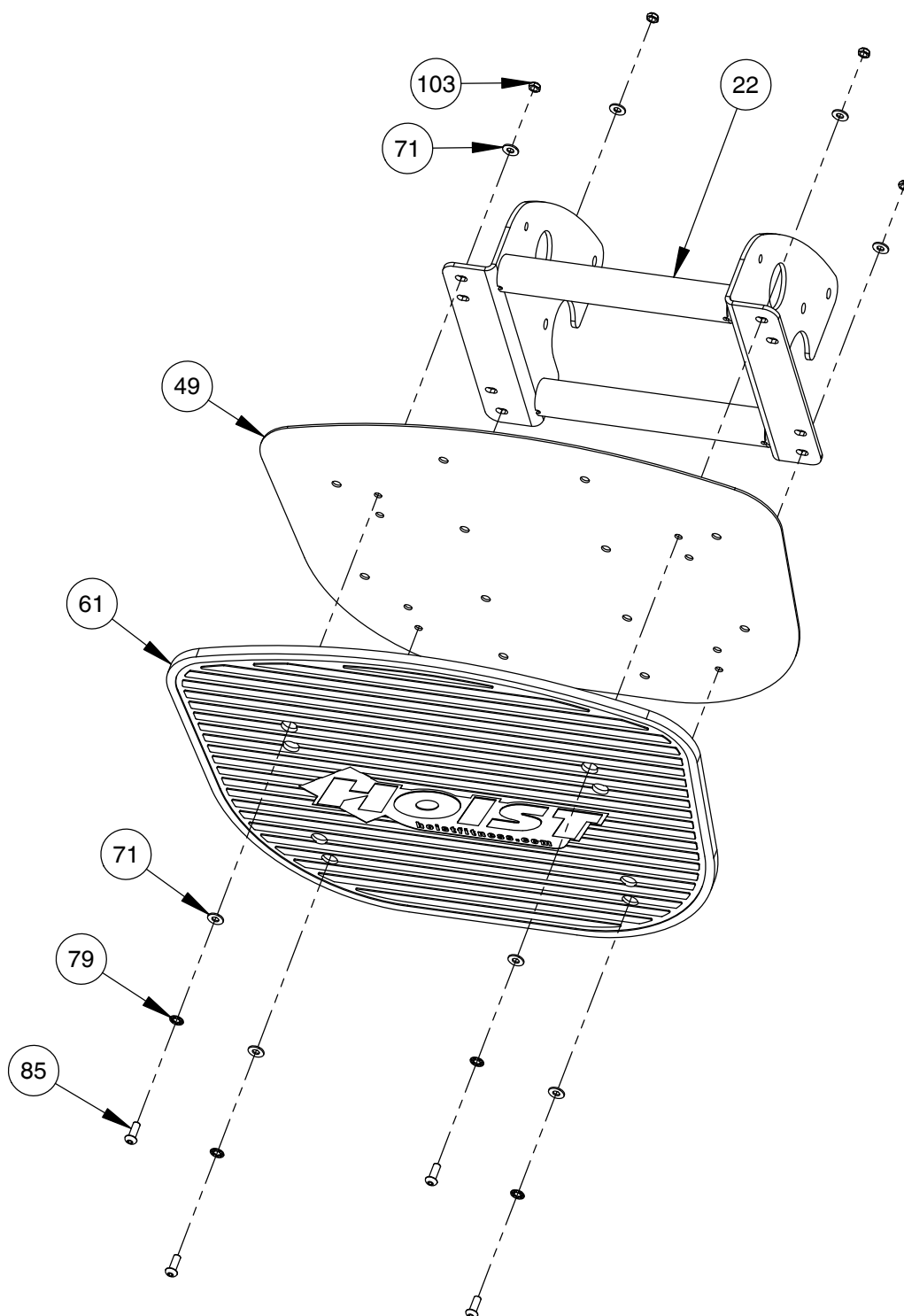
NOTE:

LE CHANFRAIN DE LA BUTEE
EST ORIENTE VERS L'APPAREIL

NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

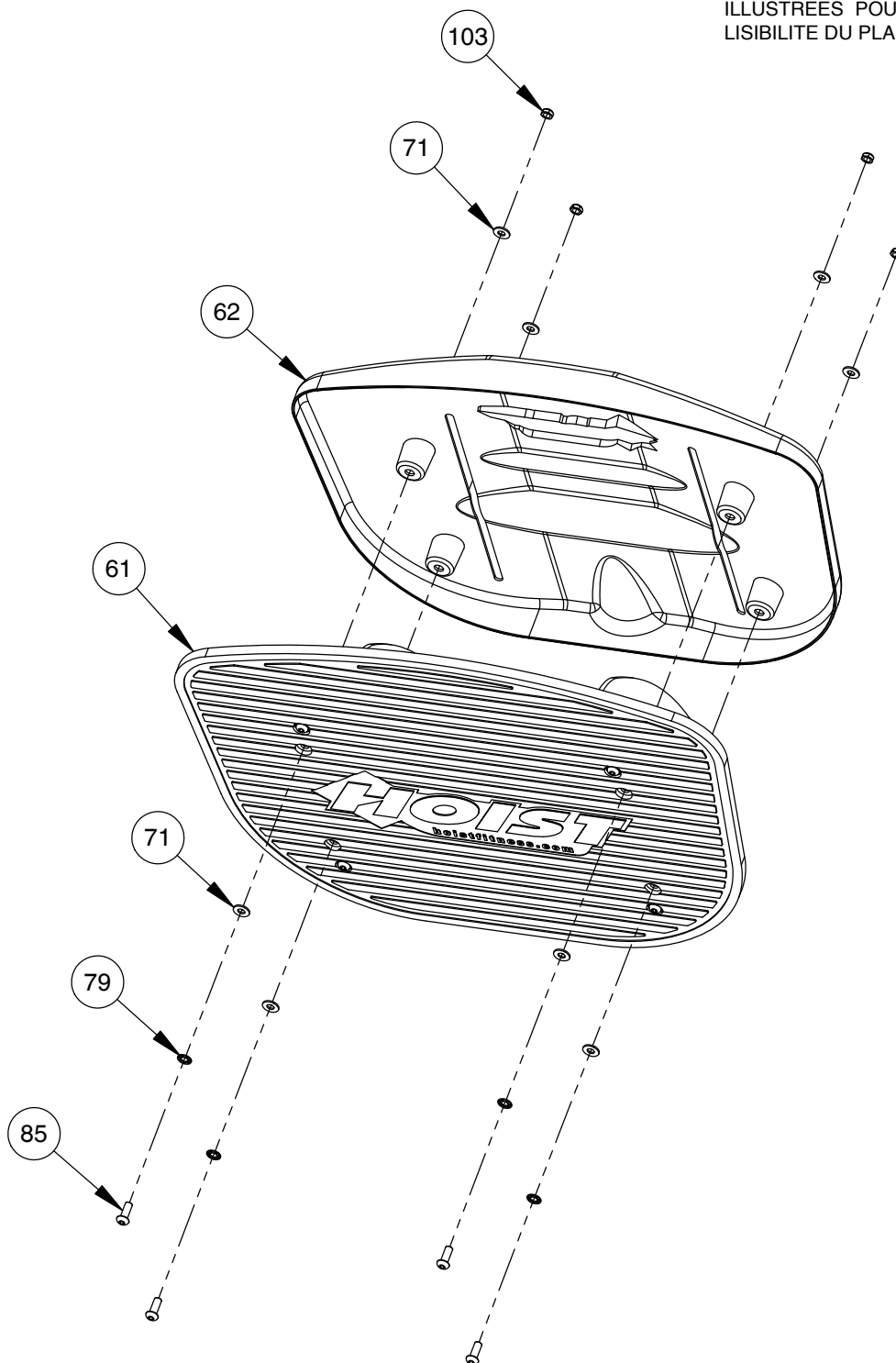
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

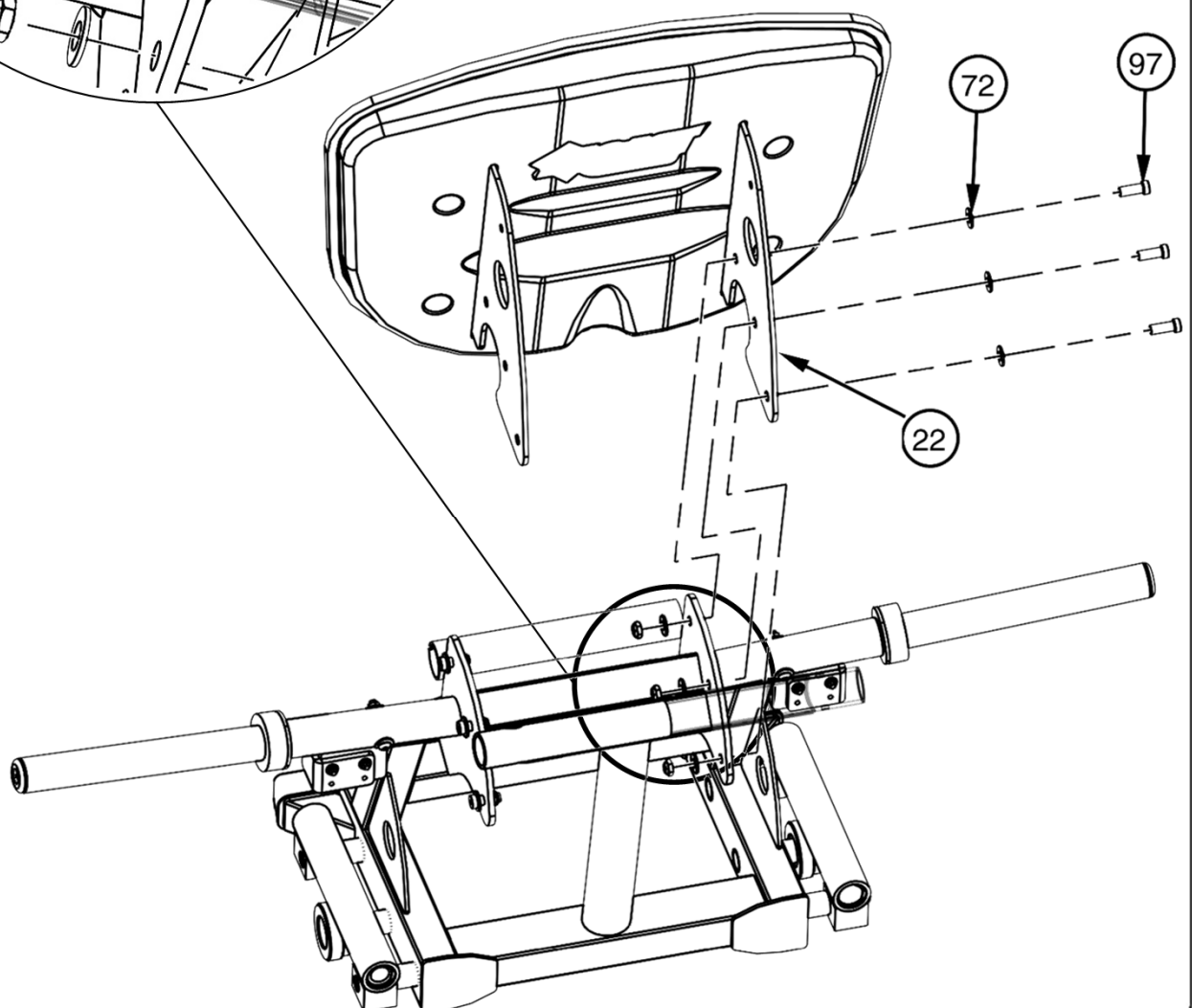
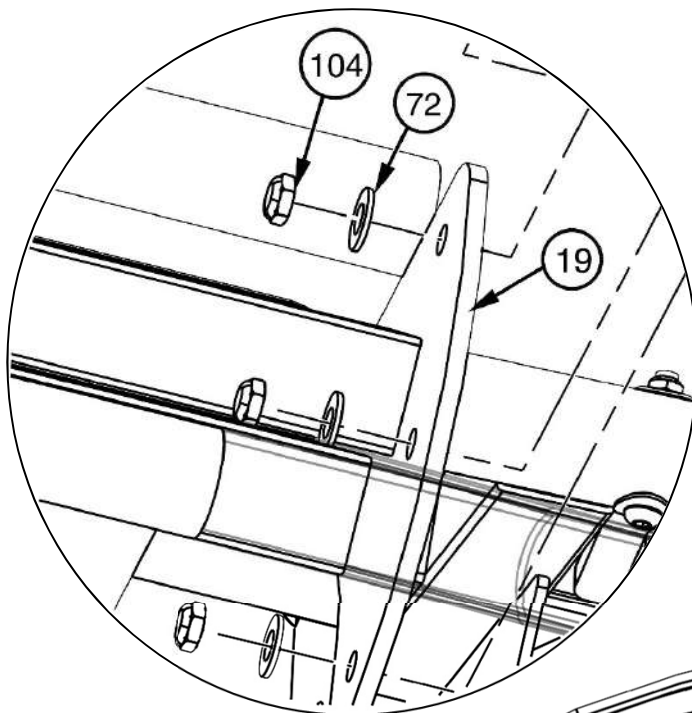
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



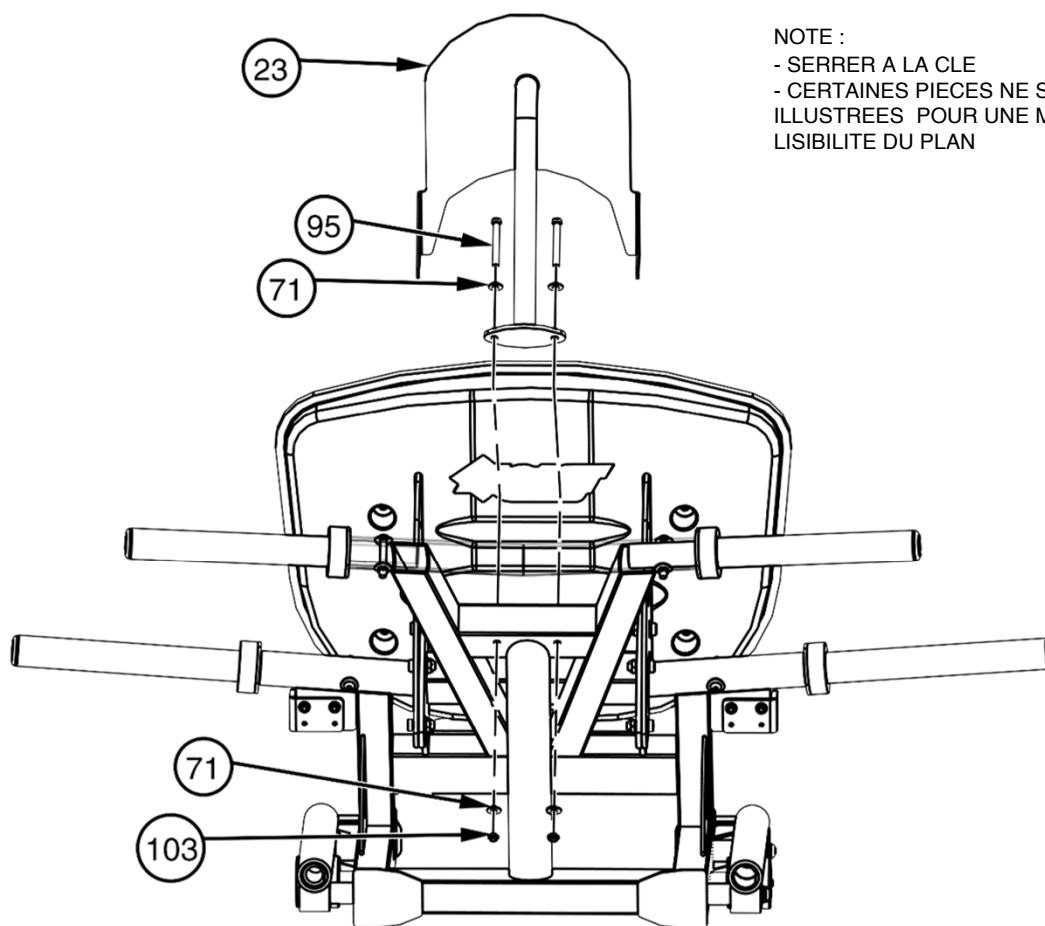
NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

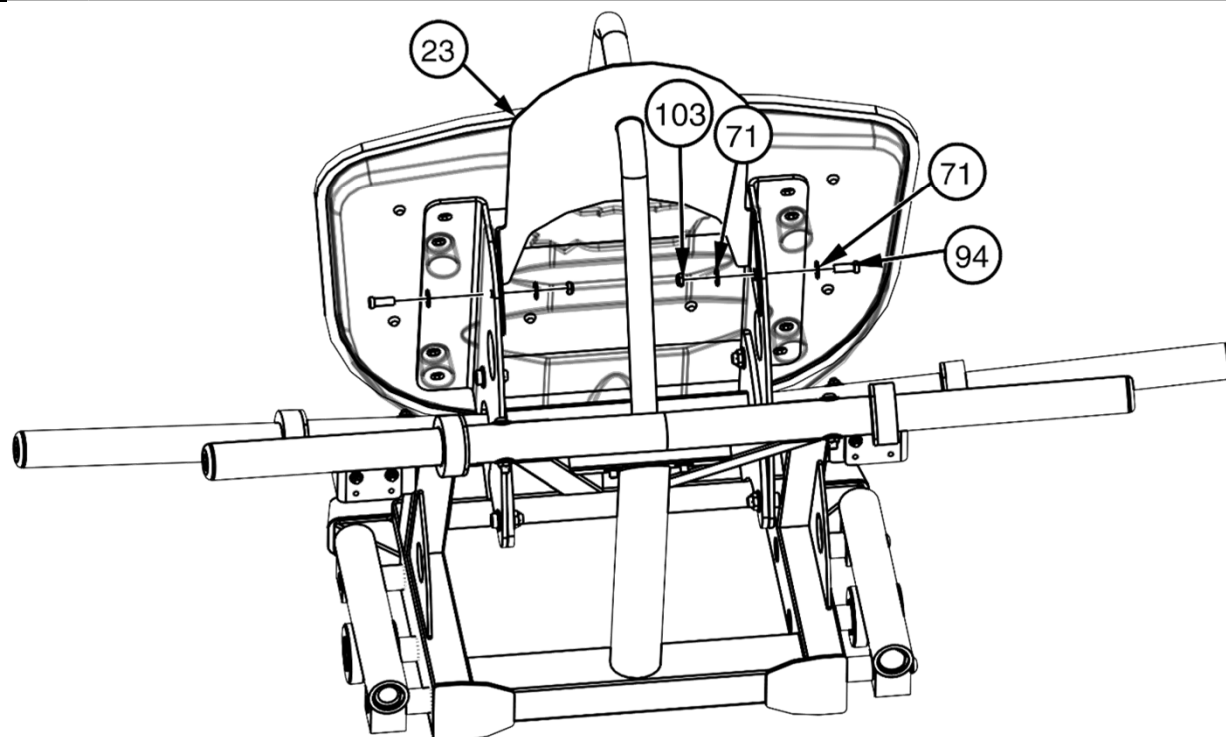
- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE



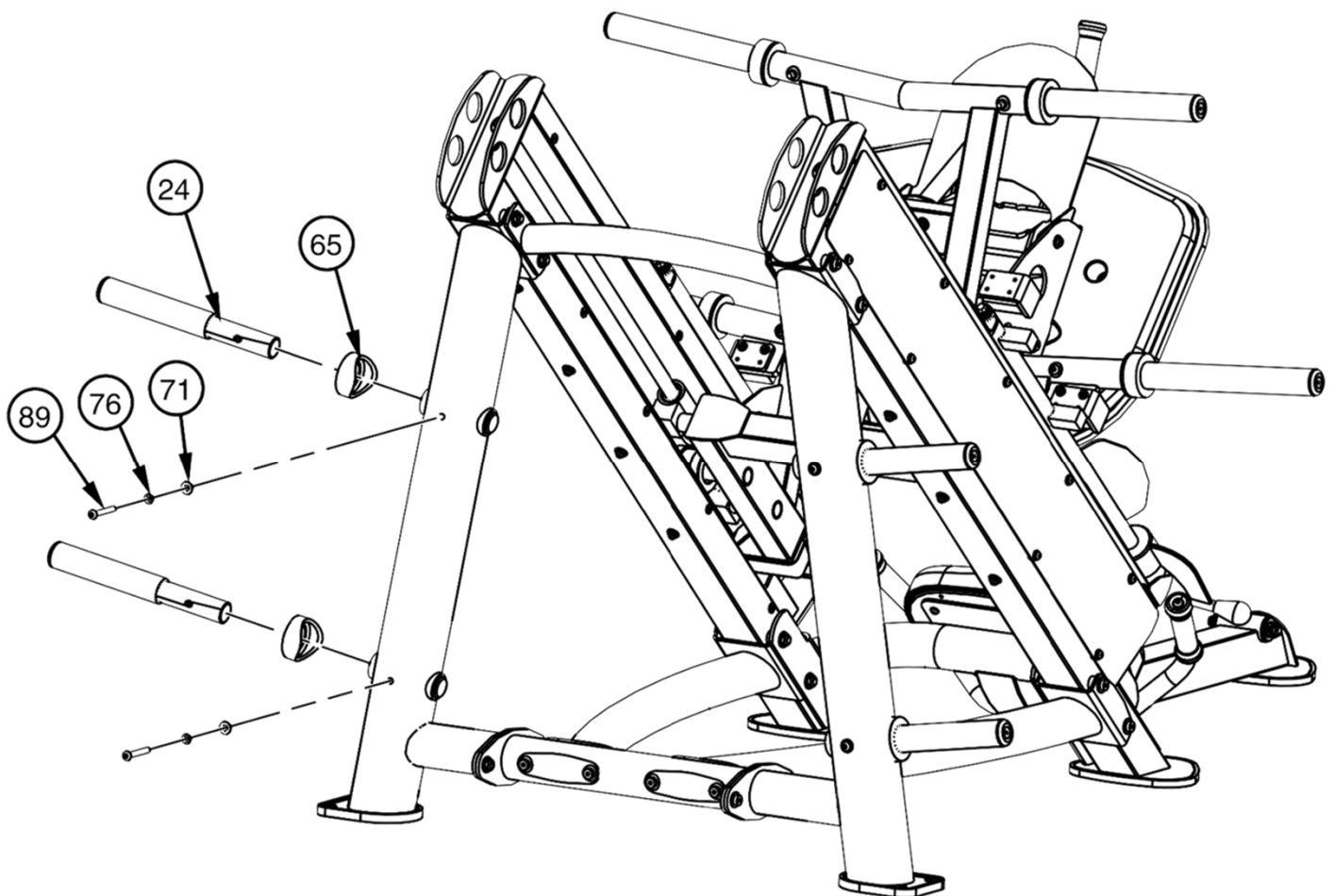
NOTE :
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

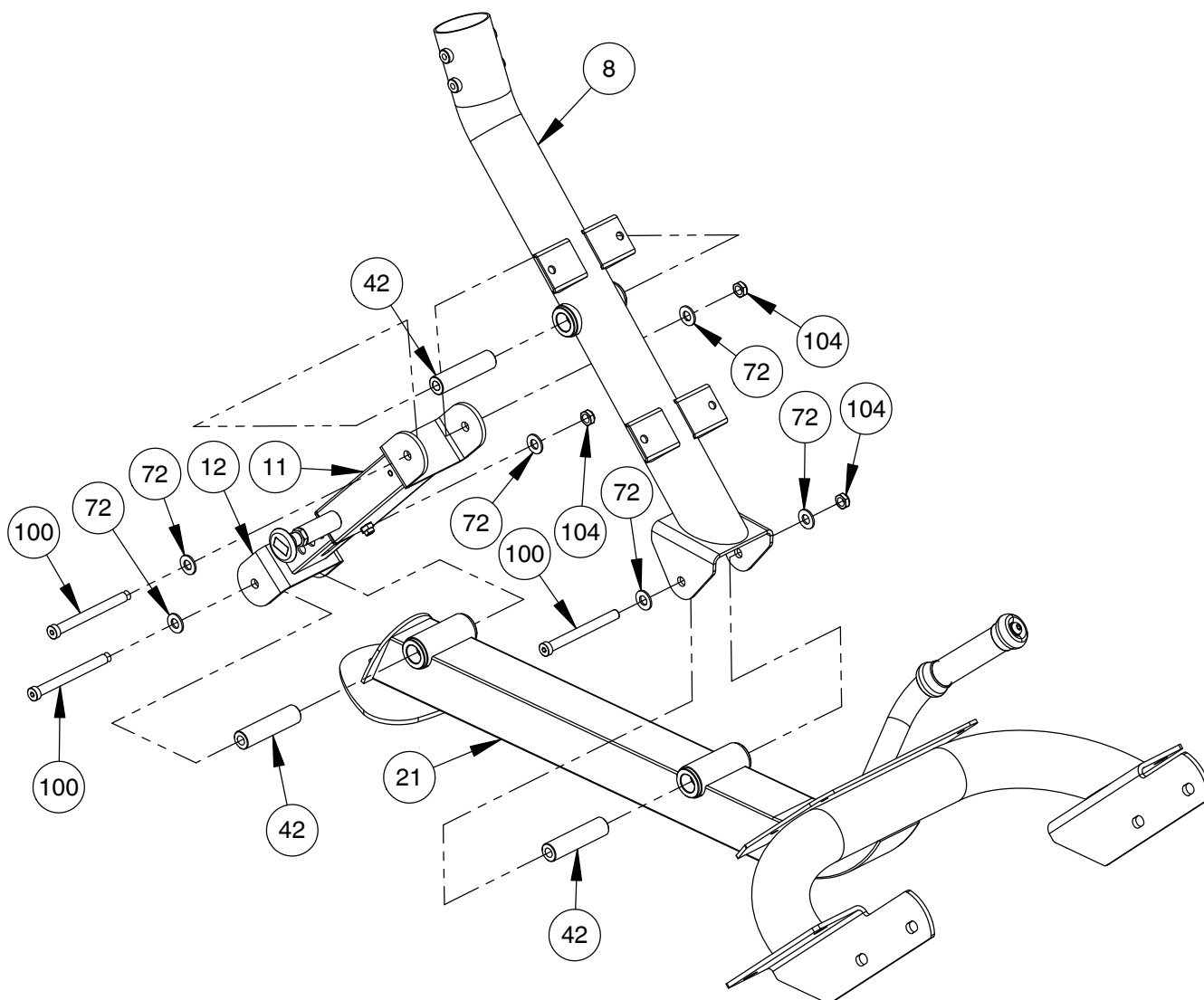
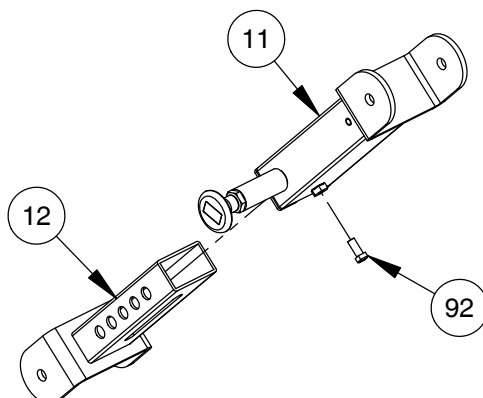
- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

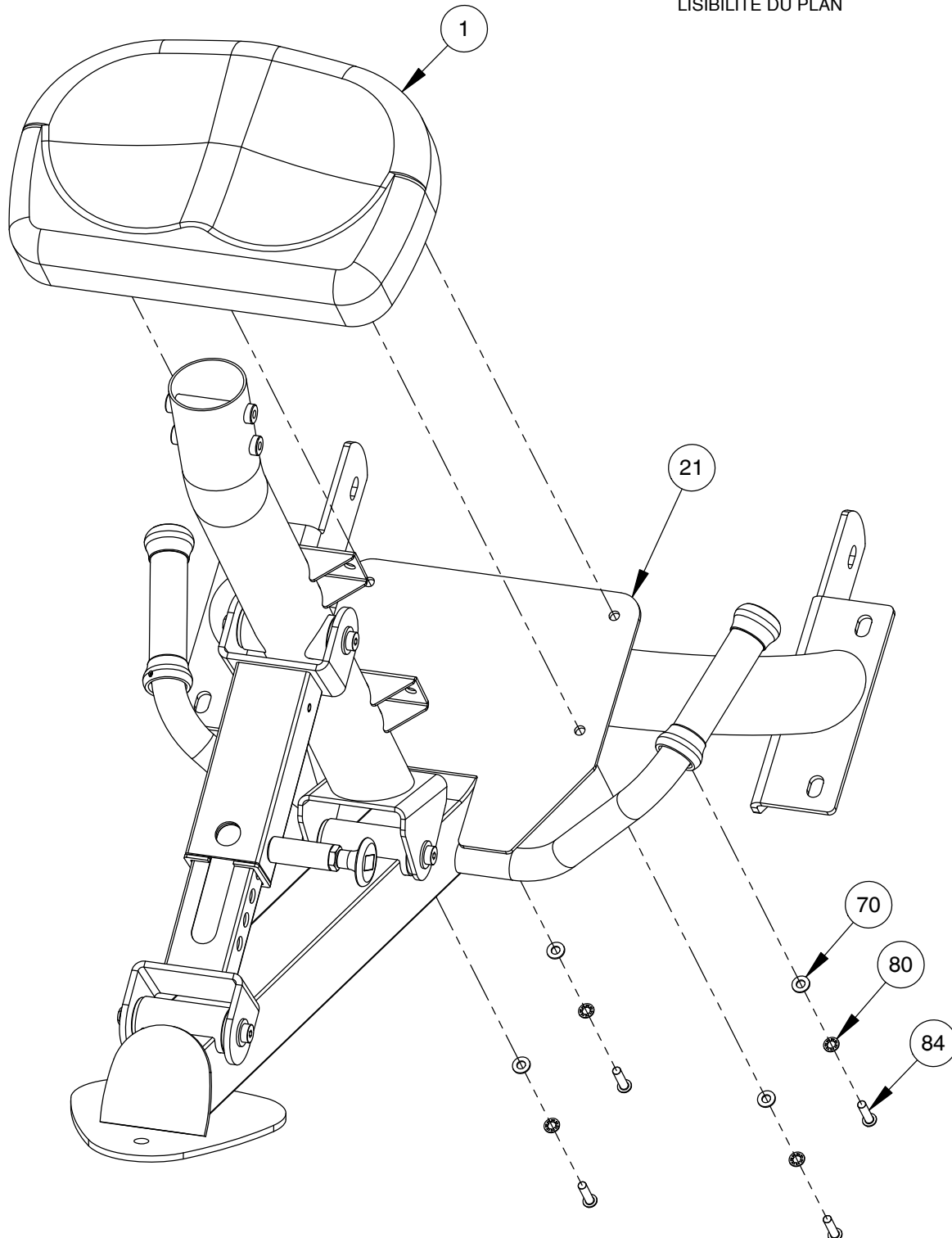
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

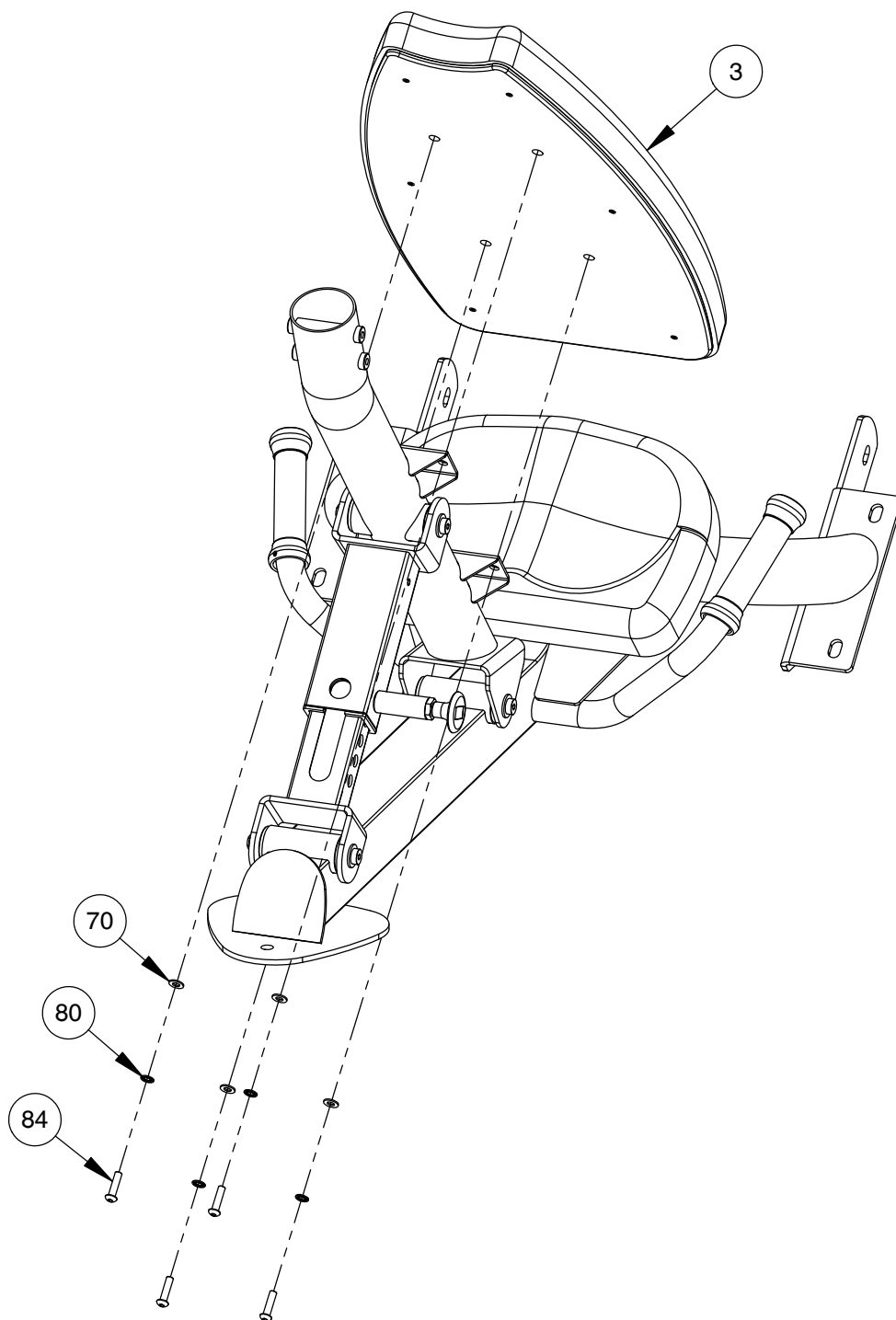
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

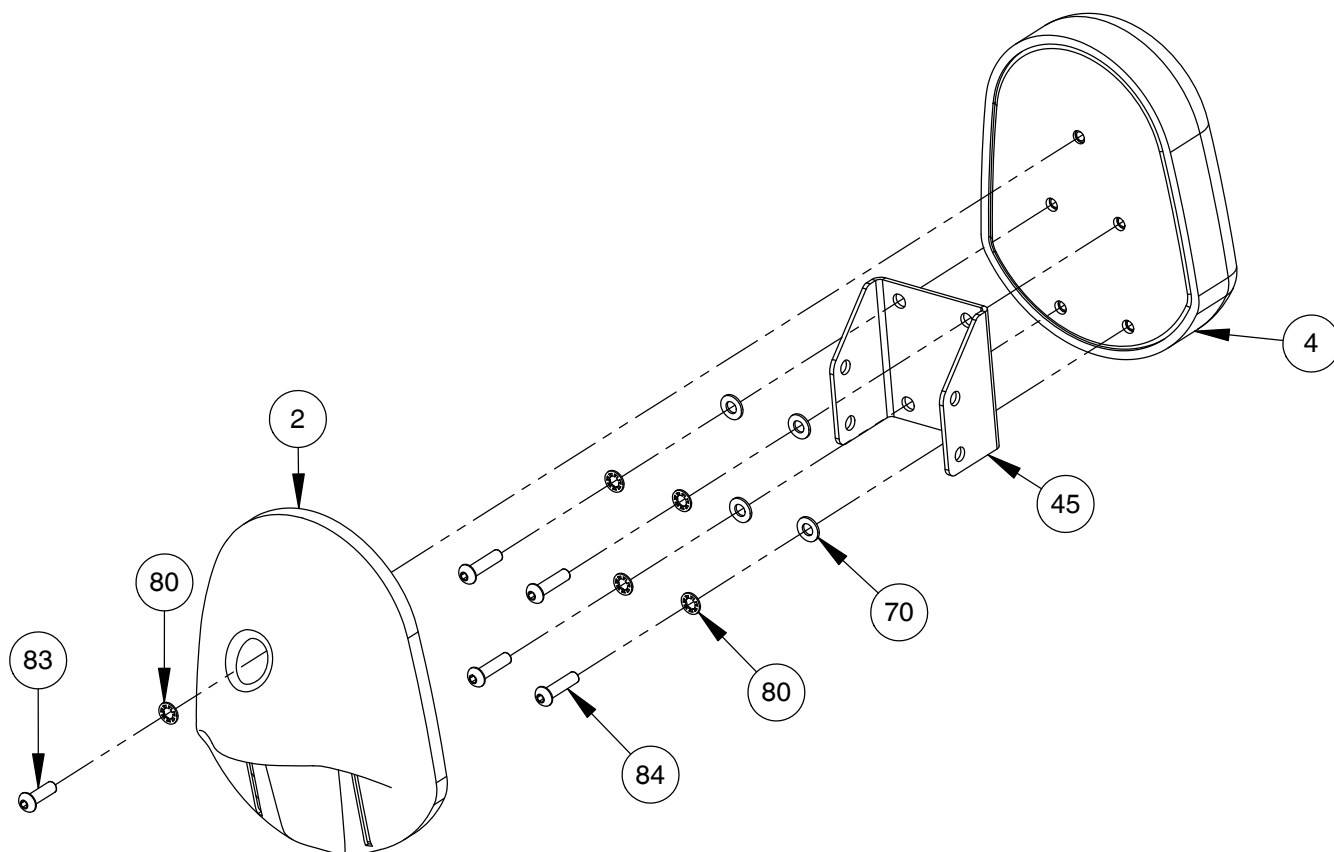
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

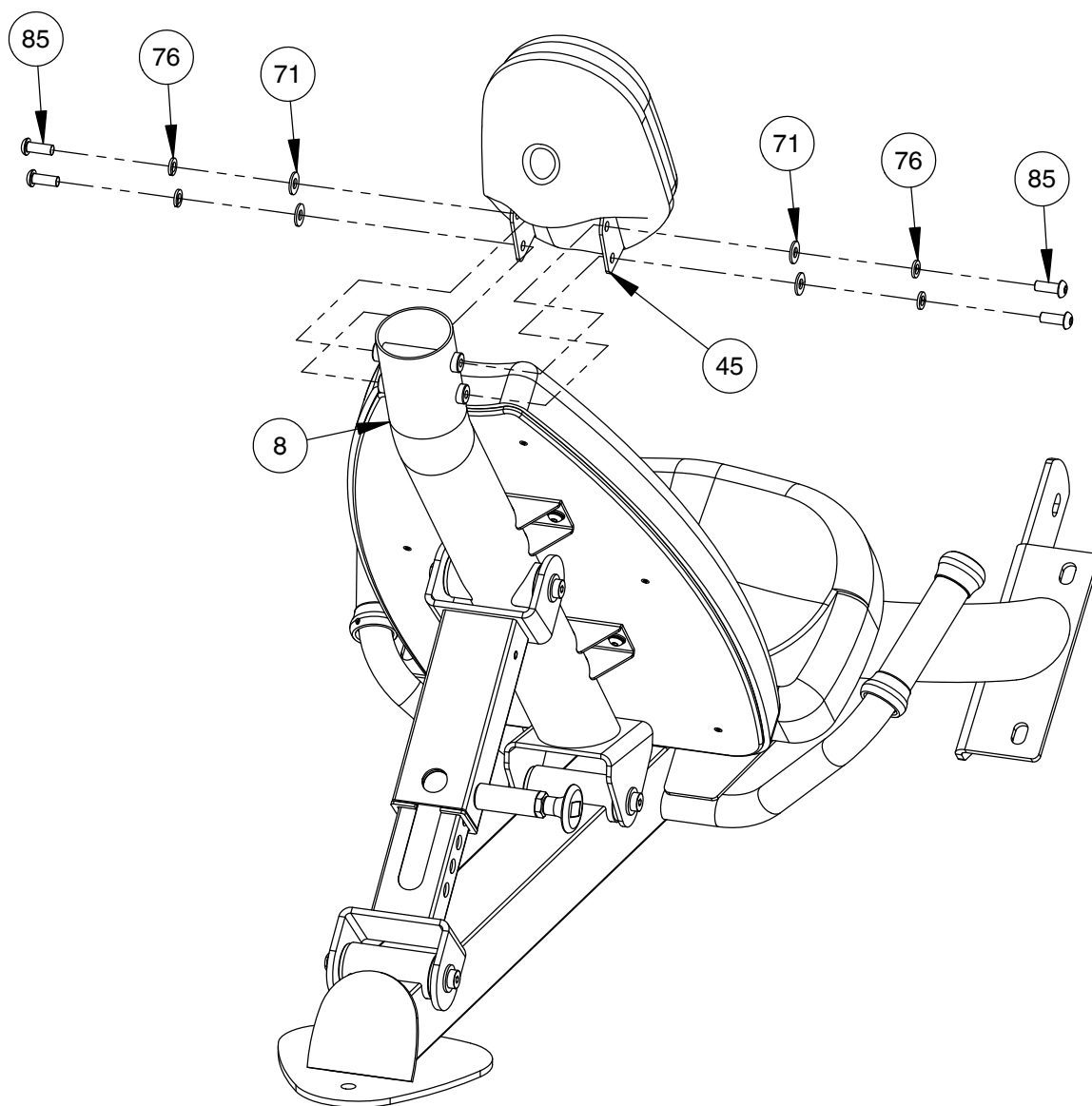
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

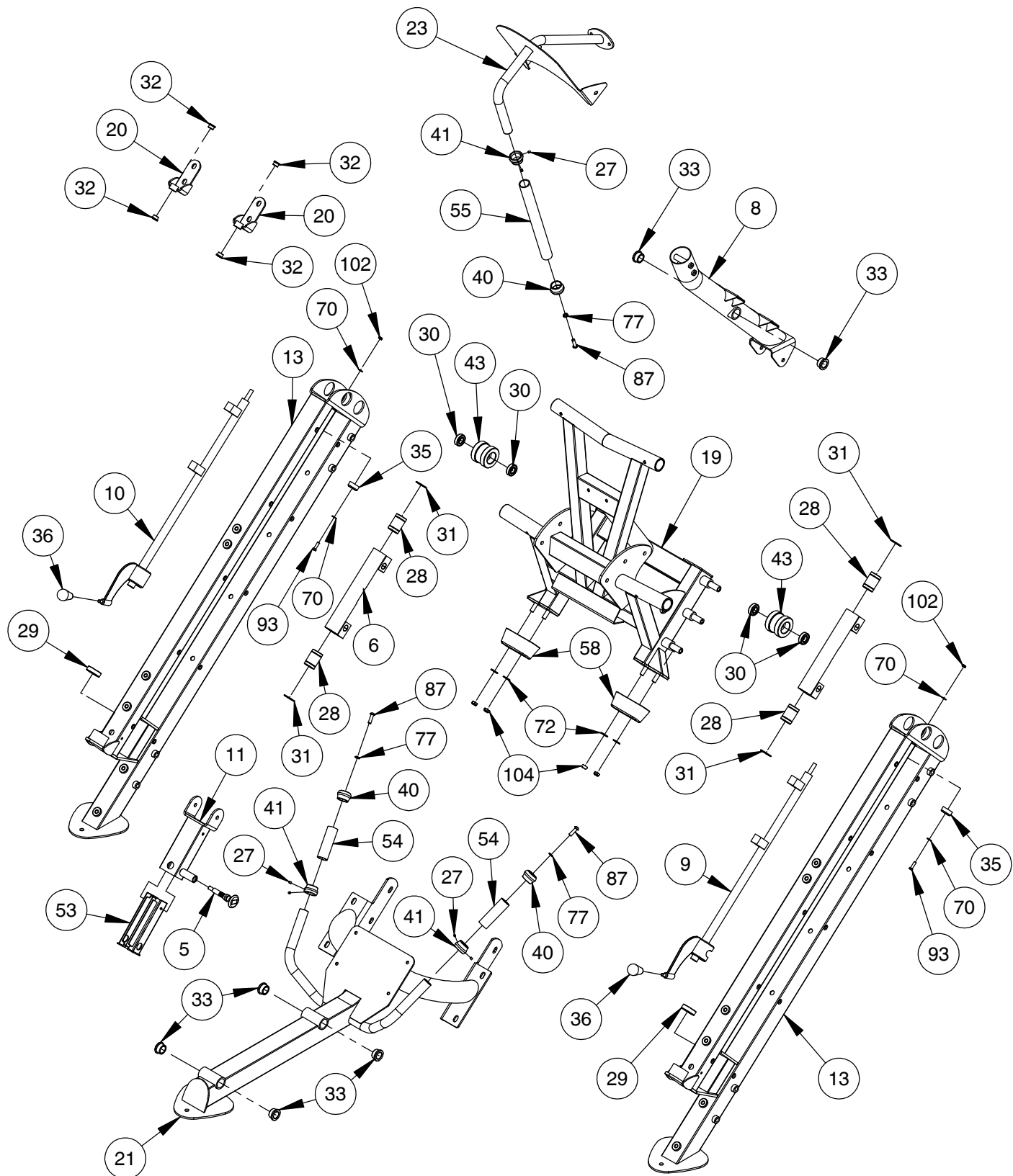
NOTE :

- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

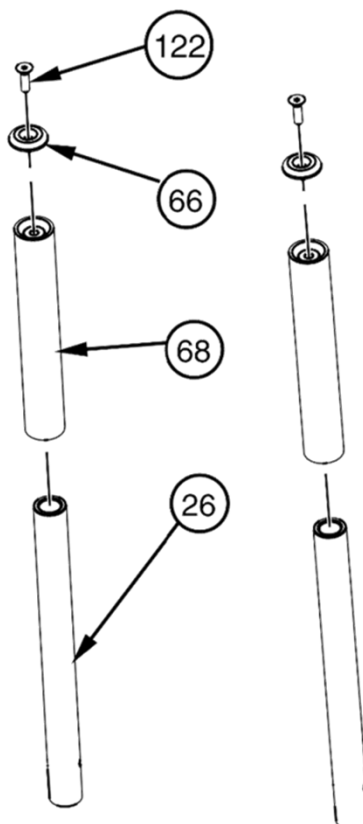
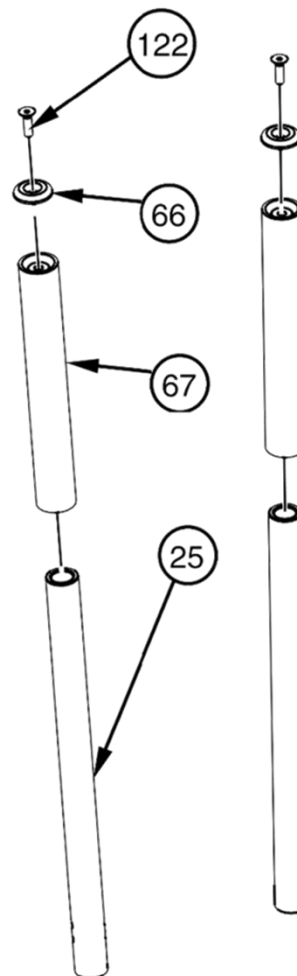
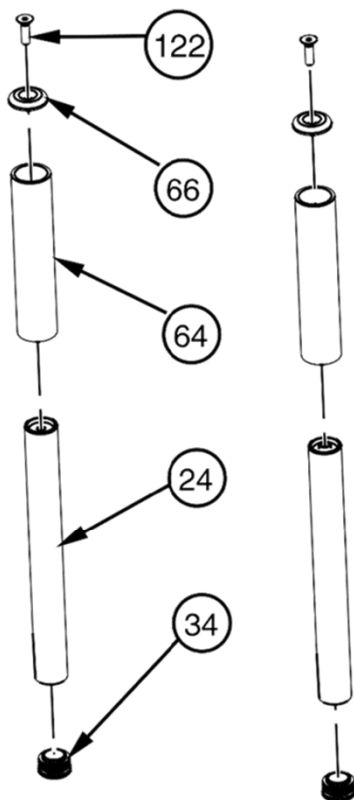
PRE-ASSEMBLAGE



NOTICE DE MONTAGE

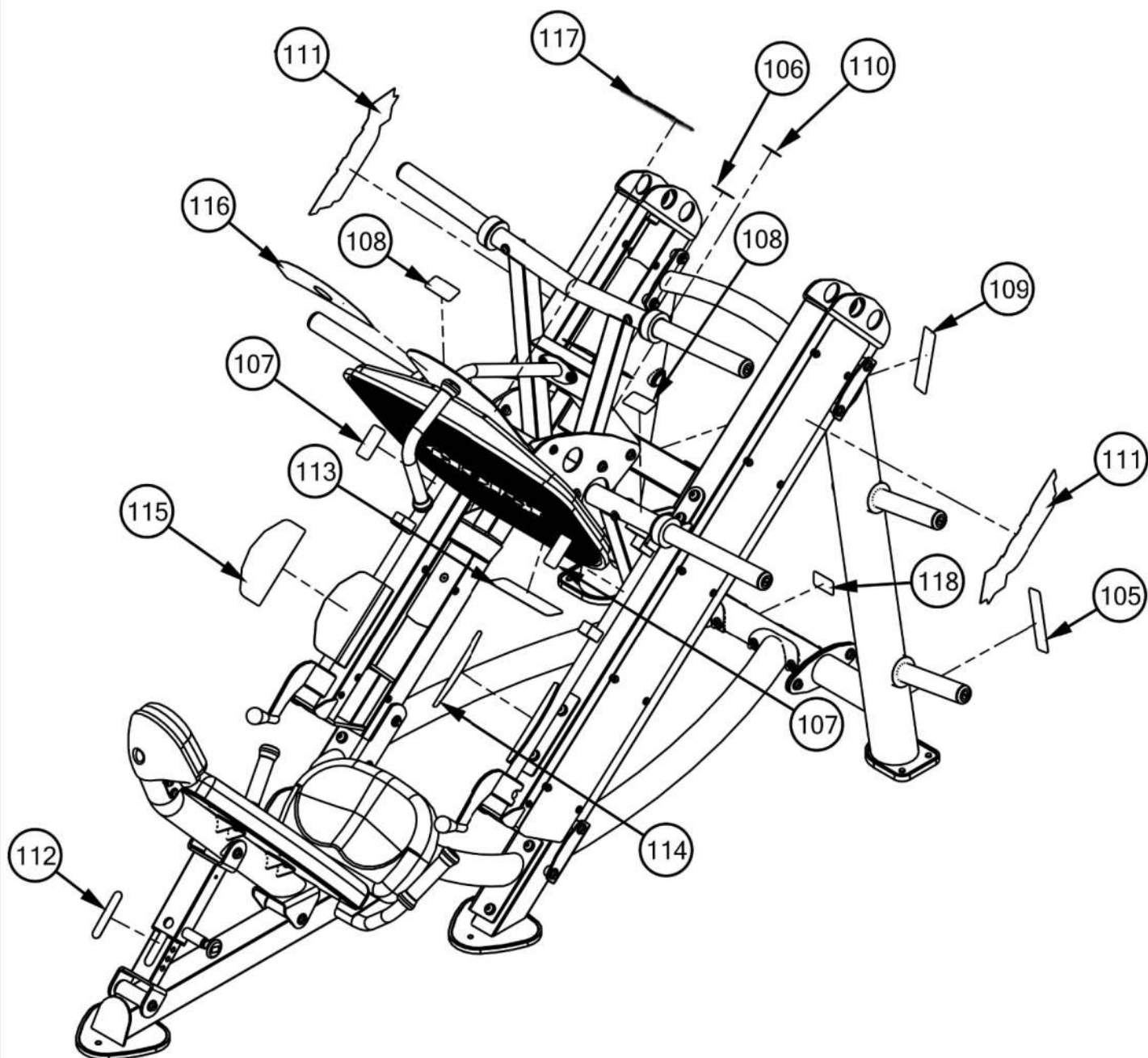
PRE-ASSEMBLAGE

X2



NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS



NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS

WARNING

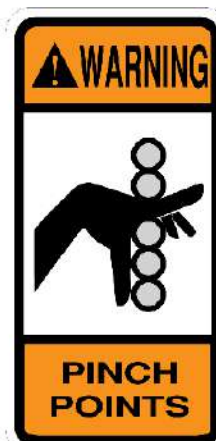
USE ONLY GENUINE HOIST REPLACEMENT PARTS. FAILURE TO DO SO WILL VOID WARRANTY AND COULD RESULT IN PERSONAL INJURY OR EVEN DEATH. THERE IS A RISK ASSUMED BY INDIVIDUALS WHO USE THIS TYPE OF EQUIPMENT TO MINIMIZE THE RISK, ALWAYS FOLLOW THESE SIMPLE RULES.

1. READ AND 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. Refer to the owner's manual/maintenance decal.
4. CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE STARTING ANY EXERCISE PROGRAM. Warm up properly before engaging in weight resistance training. Stop exercising if you feel faint, dizzy or pain.
5. TO PREVENT THE POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY, KEEP CLEAR OF ALL MOVING PARTS. Do not attempt to free any jammed parts by yourself. Obtain assistance to avoid possible injury.
6. 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.
7. CALL YOUR AUTHORIZED DISTRIBUTOR if you have any questions on the proper use or maintenance of this equipment.
8. TO PREVENT POSSIBLE TIPPING, bolt this unit to the exercise floor. Failure to do so may result in serious injury or death.

021-0003135

NOTICE					
COMMERCIAL MAINTENANCE	Daily	Weekly	Monthly	6 Months	Yearly
Inspect: Links, Pull Pins, Snap Locks, Swivels, Weight Stack Pins	x				
Clean; Upholstery	x				
Inspect: Cables or Belts and their tension	x				
Inspect; Accessory Bars and Handles		x			
Inspect; All Decals		x			
Inspect: All nuts and Bolts Tighten if Needed.		x			
Inspect; Anti-Skid Surfaces		x			
Clean & Lubricate; Guide Rods with a Teflon (PTFE) based lubricant (Superlube)			x		
Lubricate; Seat Sleeves, Turcise Bushings, Linear Bearing			x		
Clean & Wax; All Glossy Finishes				x	
Repack with Grease Linear Bearings				x	
Replace; Cables, Belts and Connecting Parts.					x

021-0003008



021-0003113



021-0003229



021-0003114



021-0003093

1
2
3
4
5

021-0003544



SERIAL # DECAL



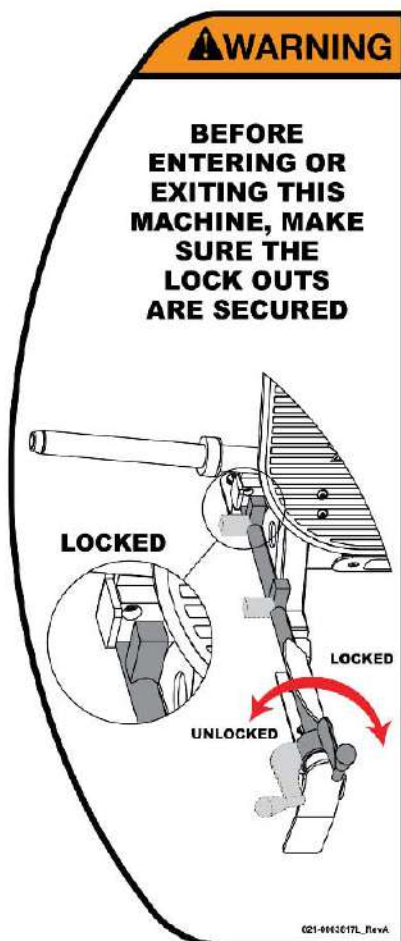
021-0003334



021-0003816

NOTICE DE MONTAGE

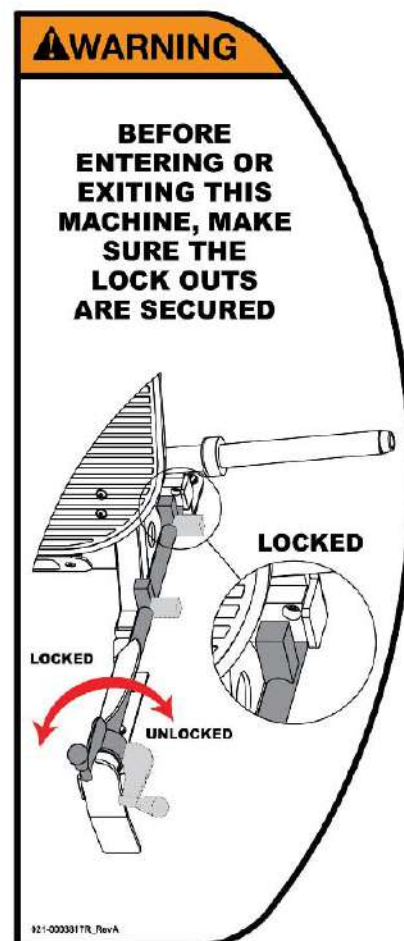
REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0003817L



021-0018022



021-0003817R



021-0003819

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	022-01PD2335-A-M	SEAT PAD ASSEMBLY	1
2	022-01PD2073-5	HEAD PAD PLASTIC BACKING	1
3	022-01PD2336-A-M	BACK PAD ASSEMBLY	1
4	022-01PD2055	UPHOLSTERED HEAD PAD	1
5	026-01X1488	1/2" LONG PULL-PIN (HARDENED) ASSEMBLY	1
6	026-01X3916	25MM LINEAR BEARING HOUSING	2
7	026-01X5566	UPPER CROSSMEMBER	1
8	026-01X5567	BACK PAD MOUNT	1
9	026-01X5570	LOCK OUT -1	1
10	026-01X5571	LOCK OUT -2	1
11	026-01X5576	ADJUSTER - 1	1
12	026-01X5577	ADJUSTER-2	1
13	026-01X5615	SIDE FRAME	2
14	026-01X5616	FRONT TO REAR TIE - 1	1
15	026-01X5617	REAR UPRIGHT RIGHT-1	1
16	026-01X5618	REAR UPRIGHT RIGHT-2	1
17	026-01X5619	FRONT TO REAR TIE - 2	1
18	026-01X5620	LOWER CROSSMEMBER	1
19	026-01X6786	WEIGHT CARRIAGE	1
20	026-01X5622	LOCK OUT MOUNT, TOP	2
21	026-01X5623	SEAT FRAME	1
22	026-01X5625	FOOTPLATE MOUNT	1
23	026-01X5669	EXIT HANDLE	1
24	026-01X6625	RPL STORAGE WEIGHT HORN	4
25	026-01X6690	21.125" WEIGHT HORN	2
26	026-01X6691	CF-3355 UPPER WEIGHT HORN	2
27	011-0411001	SET SCREW: 1/4"-28 X .25" LG. (SS)	6
28	014-0007007	BEARING Ø25mm (LINEAR) (WON)	4
29	014-0012014	BEARING: FLANGELESS - 25mm I.D.	2
30	014-0012015	BEARING: FLANGELESS Ø1.65" O.D. X Ø.79" I.D. X .47" WIDE	4
31	014-0015005	SNAP RING: Ø40mm INTERNAL	4
32	014-0101002	BUSHING: OILITE FLANGED Ø.75" O.D X Ø.50" I.D X .38" LG.	4
33	014-0101017	BUSHING: OILITE FLANGED Ø1.03" ID X Ø1.38" OD X .75" LG.	6
34	016-0201023	END CAP Ø1.50" (BLACK)	4
35	019-0001003	BUMPER Ø1.50" X .625" T	2

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
36	020-0007004	KNOB - OVAL	2
37	026-01F0300	FLNG-B, .188" X Ø3.00" X 6.25" LG.	2
38	026-01G0409	LINEAR ROD 49.88" LG.	2
39	026-01M2792	SHAFT - LIMITER	2
40	026-01M0932	ALUMINIUM CAP: Ø1.25" ID	3
41	026-01M0933	ALUMINUM RING: Ø1.25" ID	3
42	026-01M2764	SHAFT Ø1.00" X 3.94", BORED	3
43	026-01M2790	ROLLER	2
44	026-01M2809	FLANGED SHAFT CAP	2
45	026-01P2907	HEAD BRACKET MOUNT	1
46	026-01P5185	SURFACE PLATE	2
47	026-01P5261	WASHER Ø3.00" OD X Ø1.53" ID X .188" T	4
48	026-01P5262	LIMITER	2
49	026-01P5280	FOOTPLATE	1
50	026-01P5288	SHIELD 7.13" X 56.75"	2
51	026-01P5290	FOOTPLATE. 3.25" X 13.00"	1
52	026-01P5346	DECAL PLATE	2
53	026-01PL0125-125	E-Z GLIDE PLASTIC SLEEVE	2
54	026-01PL0235-16	GRIP OPEN END Ø1.188" X 4.50"	2
55	026-01PL0235-27	GRIP OPEN END Ø1.188" X 15.00" LG.	1
56	026-01PL0264	WEIGHT HORN RUBBER DONUT	4
57	026-01PL2131	D-SHAPED RUBBER FOOT	2
58	026-01PL2246	DUAL HOLE BUMPER 2.08" THICK	2
59	026-01PL2319	RUBBER FOOT 8.41" X 9.13"	3
60	026-01PL2336	STOP PLATE	2
61	026-01PL2340	RUBBER FOOTPLATE COVER	1
62	026-01PL2341	FOOTPLATE	1
63	026-01PL2352	WASHER, FLAT.313" ID X .750" OD X.256" T, NYLON (BLACK)	20
64	026-01PL2532	LONG WEIGHT HORN COVER	4
65	026-01PL2533	RUBBER DONUT FOR PLASTIC WEIGHT HORN	4
66	026-01PL2861	WEIGHT HORN END-CAP, SHORT	8
67	026-01PL2577	12.88" WEIGHT HORN COVER	2
68	026-01PL2596	11.44" WEIGHT HORN COVER	2
69	013-1002008	1/4" X 16mm SAE FLAT WASHER (Ni)	12
70	013-1002010	5/16" SAE FLAT WASHER (Ni)	36

NOTICE DE MONTAGE

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

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
71	013-1002007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (Ni)	42
72	013-1002006	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (Ni)	70
73	013-1009001	3/8" CURVED WASHER (Ni)	8
74	013-1009002	1/2" CURVED WASHER (Ni)	8
75	013-1006002	5/16" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	20
76	013-1006003	3/8" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	8
77	013-0402011	3/8" SPLIT LOCK WASHER (SS)	3
78	013-1006004	1/2" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	22
79	013-1010002	3/8" INTERNAL LOCK WASHER (Ni)	8
80	013-1010003	5/16" INTERNAL LOCK WASHER (Ni)	13
81	011-0701146	1/4"-20UNC x 1.75" BHCS (Ni)	4
82	011-0701080	1/4"-20UNC x 3.50" BHCS (Ni)	2
83	011-0701003	5/16"-18UNC X 1.00" BHCS (Ni)	21
84	011-0701004	5/16"-18UNC X 1.25" BHCS (Ni)	12
85	011-0701020	3/8"-16UNC X 1.00" BHCS (Ni)	12
87	011-0401002	3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (SS)	3
88	011-0701026	3/8"-16UNC X 2.50" BHCS (Ni)	4
89	011-0701027	3/8"-16UNC X 2.75" BHCS (Ni)	4
90	011-0702002	3/8"-16UNC X .75" FHCS (Ni)	2
91	011-0702013	3/8"-16UNC X 3.50" FHCS (Ni)	8
92	011-0704001	3/8-16UNC X .75" SQUARE HEAD (Ni)	1
93	011-0116174	5/16"-18UNC X 1.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
94	011-0116142	3/8"-16UNC X 1.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
95	011-0116149	3/8"-16UNC X 2.75" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
96	011-0116107	1/2"-13UNC X 1.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	4
97	011-0116108	1/2"-13UNC X 1.25" LOW HEAD SHCS (Ni)	6
98	011-0116119	1/2"-13UNC X 4.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	4
99	011-0116124	1/2"-13UNC X 5.25" LOW HEAD SHCS (Ni)	8
100	011-0116123	1/2"-13UNC X 5.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	3
101	012-0504004	1/4"-20 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	6
102	012-0504006	5/16"-18UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	2
103	012-0504005	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	26
104	012-0504002	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	31
105	021-0003008	DECAL COMMERCIAL MAINTENANCE 1.50 X 6.69	1

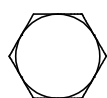
NOTICE DE MONTAGE

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

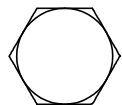
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
106	021-0003093	DECAL MOVING PARTS 1.20" X 2.38" (HOR)	1
107	021-0003113	DECAL PINCH POINT 1.63" X 3.25" (VERTICAL)	2
108	021-0003114	DECAL PINCH POINT 1.63" X 3.25" (HORIZONTAL)	2
109	021-0003135	DECAL WARNING 1.50" X 7.75"	1
110	021-0003229	DECAL 1000 LB. WEIGHT RATING 1.63" X 1.63"	1
111	021-0003334	DECAL HOIST 3.88" X 14.45"	2
112	021-0003544	DECAL ADJUST 1-5 VERTICAL TXT.	1
113	021-0003816	DECAL DANGER - DO NOT STEP	1
114	021-0003817R	DECAL CF-3355 LOCK OUT RIGHT	1
115	021-0003817L	DECAL CF-3355 LOCK OUT LEFT	1
116	021-0003819	CF-3355 EXERCISE PLACARD	1
117	021-0018022	HOIST EMBLEM + 2 SIDED TAPE	1
118	SERIAL # DECAL	DECAL SERIAL # 1.63" X 2.63"	1
119	011-0701048	1/2"-13UNC X 1.25" BHCS (Ni)	12
120	011-0701047	1/2"-13UNC X 1.00" BHCS (Ni)	8
121	011-0701049	1/2"-13UNC X 1.50" BHCS (Ni)	2
122	011-0702021	3/8"-16UNC X 1.25" FHCS (Ni) W/NYLON PATCH	8

NOTICE DE MONTAGE

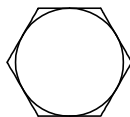
NOMENCLATURE DES BOULONS



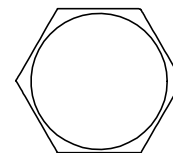
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



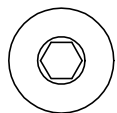
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



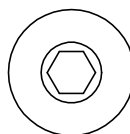
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



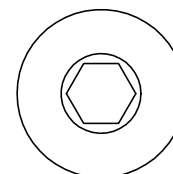
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



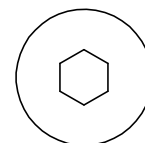
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



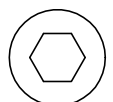
3/8"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
18-23 ft-lbs



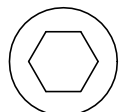
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



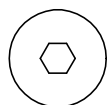
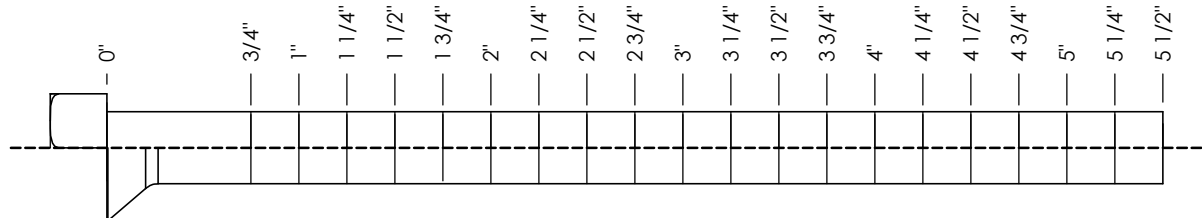
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



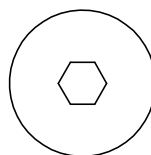
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



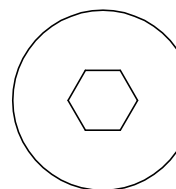
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



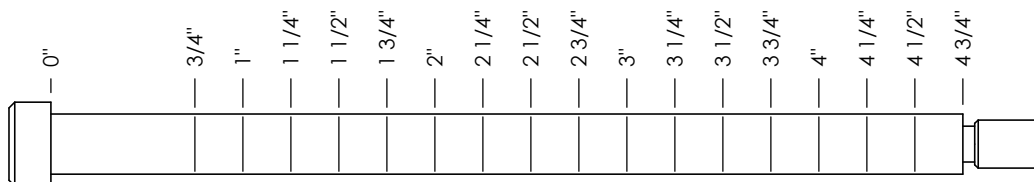
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



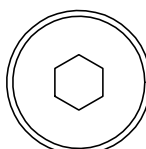
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

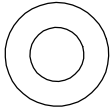


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

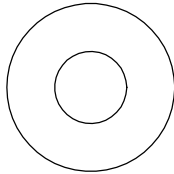
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

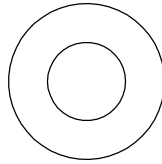
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



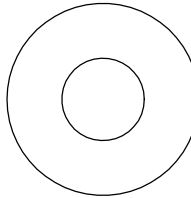
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



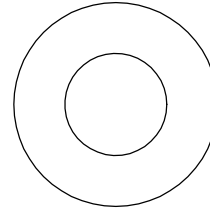
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



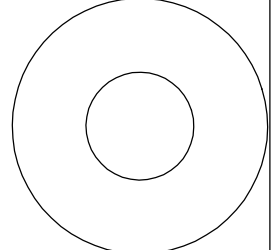
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



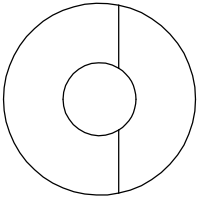
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



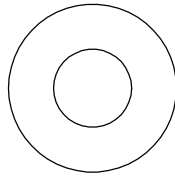
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



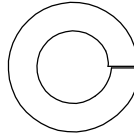
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



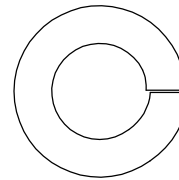
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



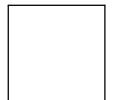
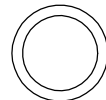
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



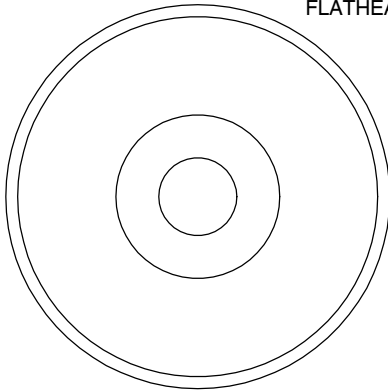
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



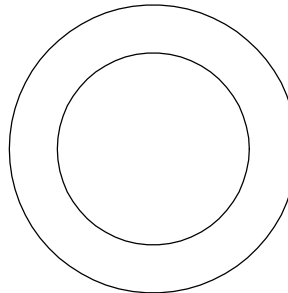
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



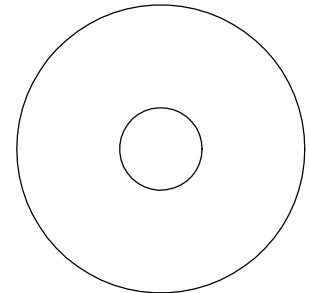
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



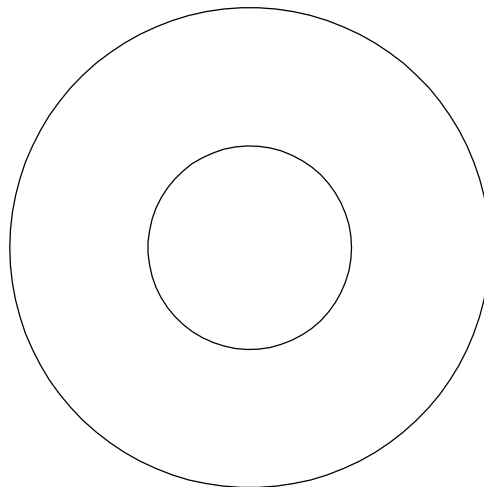
016-0009003
1" SHIM WASHER



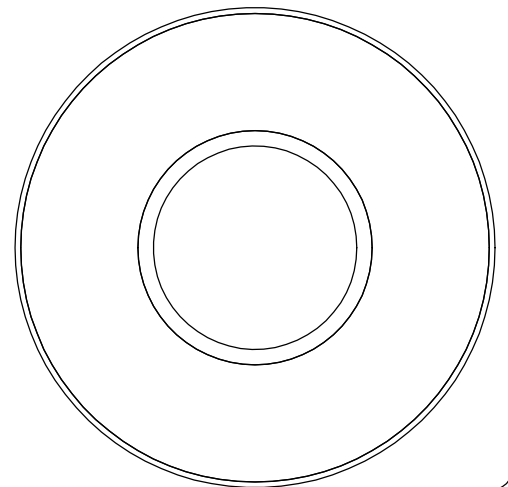
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



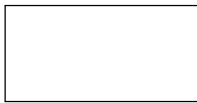
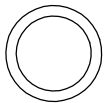
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



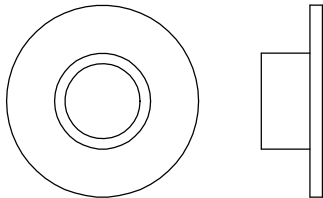
014-0018002
1" LONG
SPACER



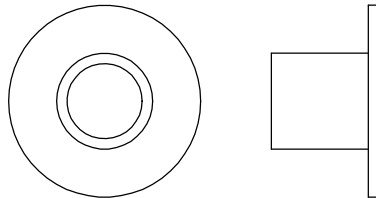
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

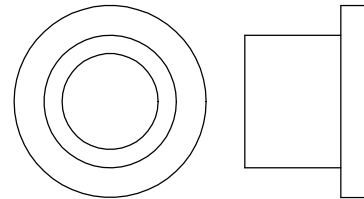
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



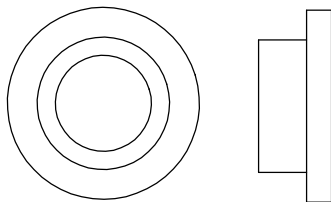
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



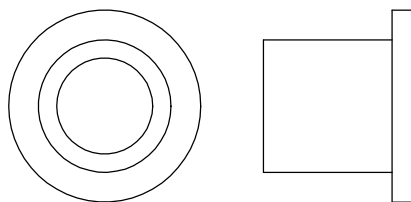
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



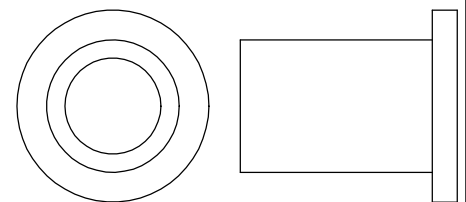
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



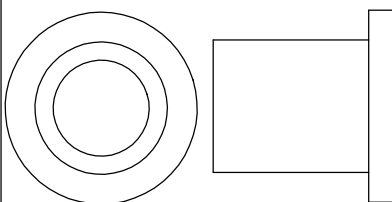
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



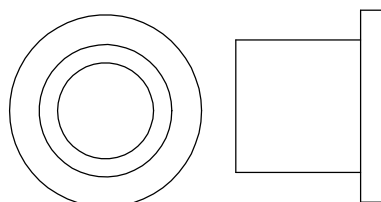
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



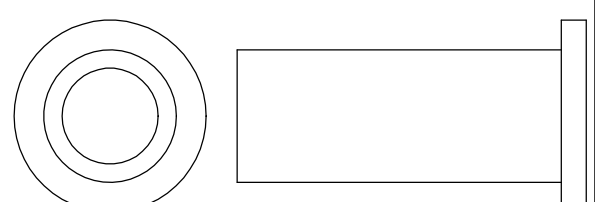
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



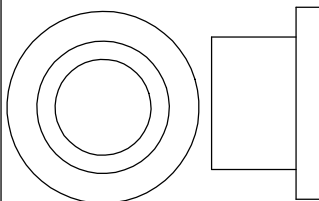
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



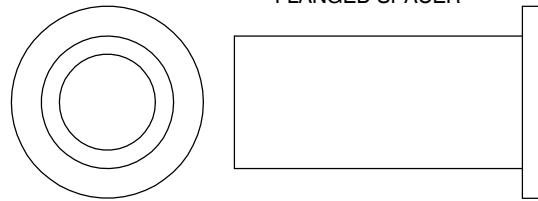
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



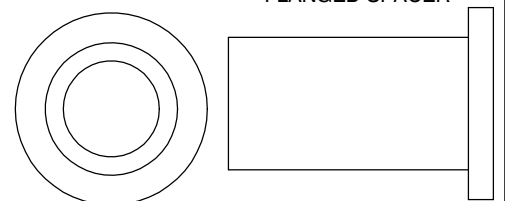
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



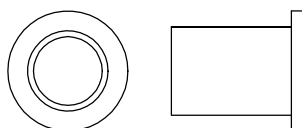
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



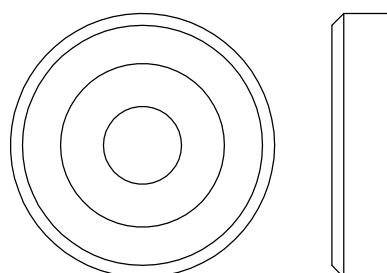
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



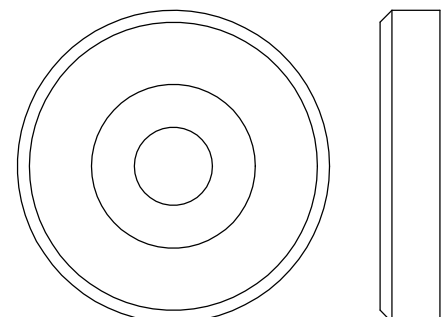
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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