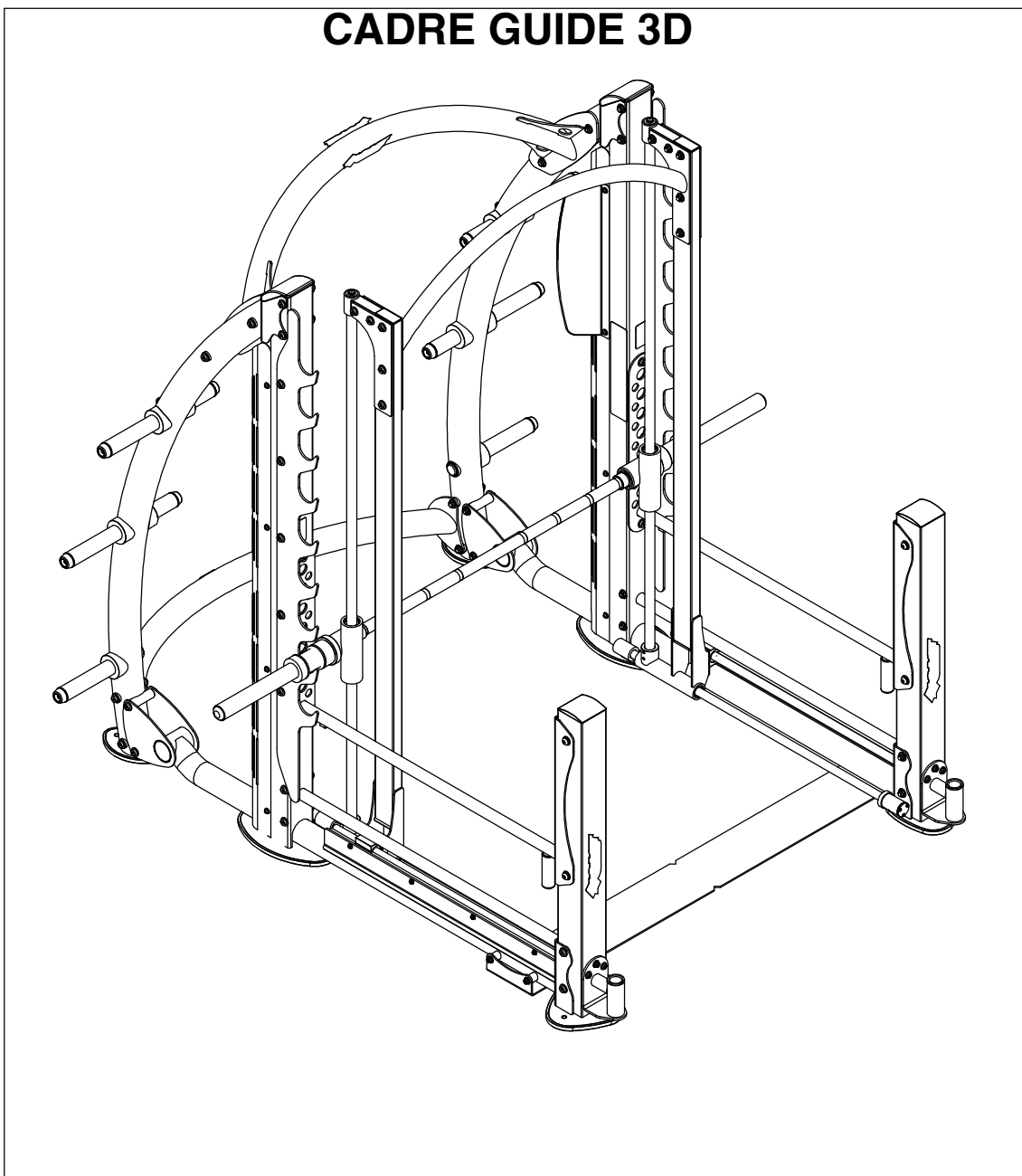


NOTICE DE MONTAGE



CF-3754 CADRE GUIDE 3D



NOTER LE N° DE SERIE ICI

MACHINE CODE



www.facebook.com/hoistfitness

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

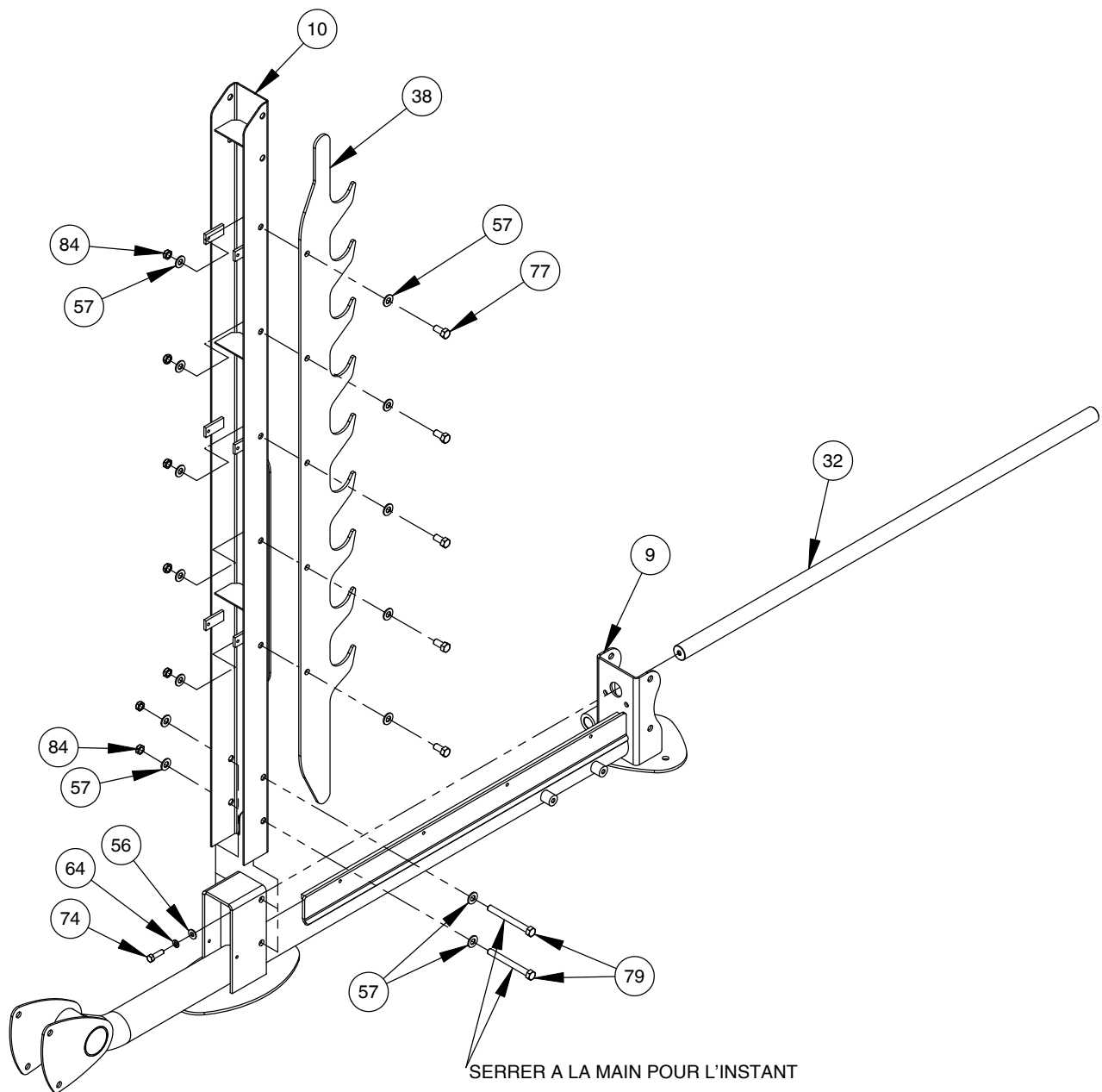
Niveau

Une seconde personne pour assister

NOTICE DE MONTAGE

NOTE

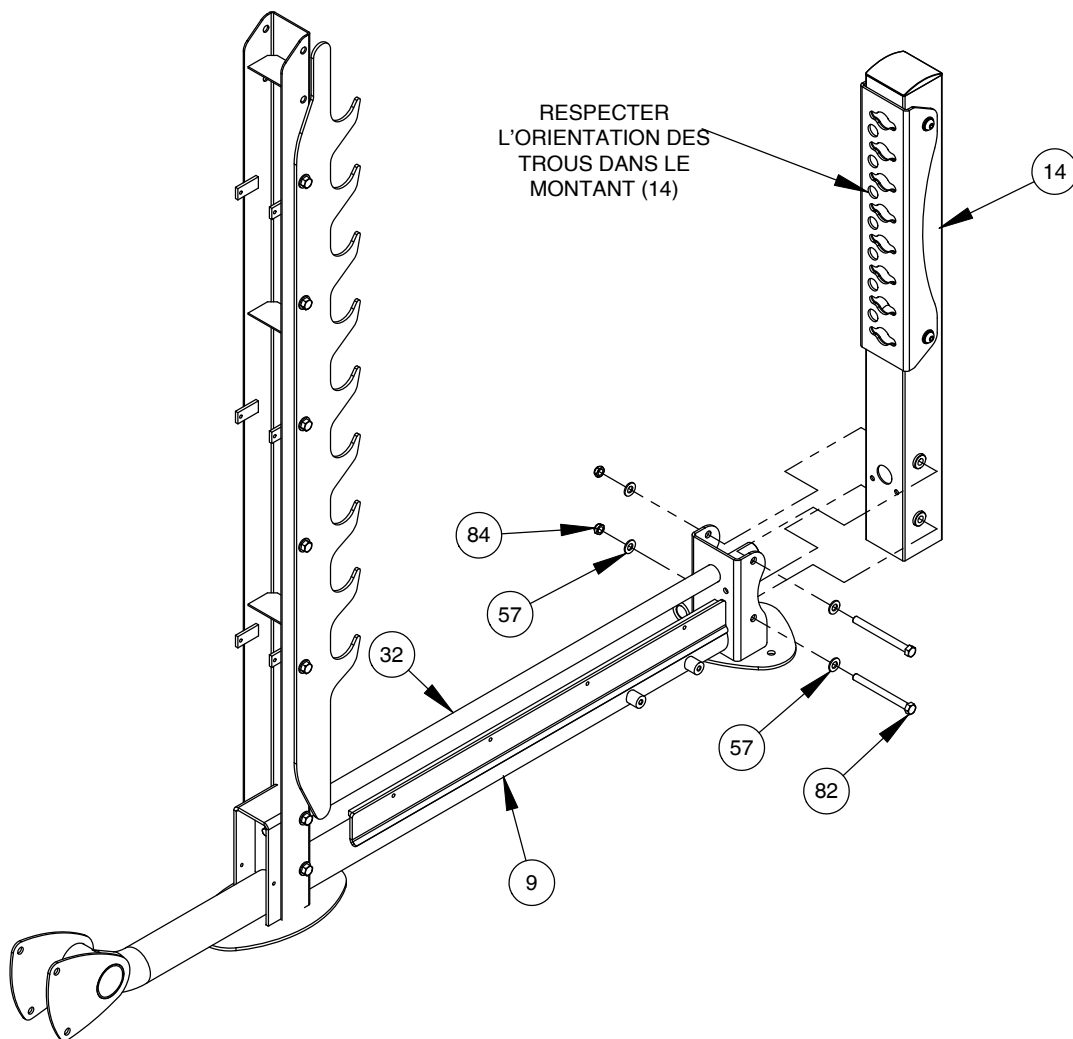
- SERRER A LA CLE SAUF LES DEUX BOULONS (79) A SERRER A LA MAIN
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE



NOTICE DE MONTAGE

СГБ

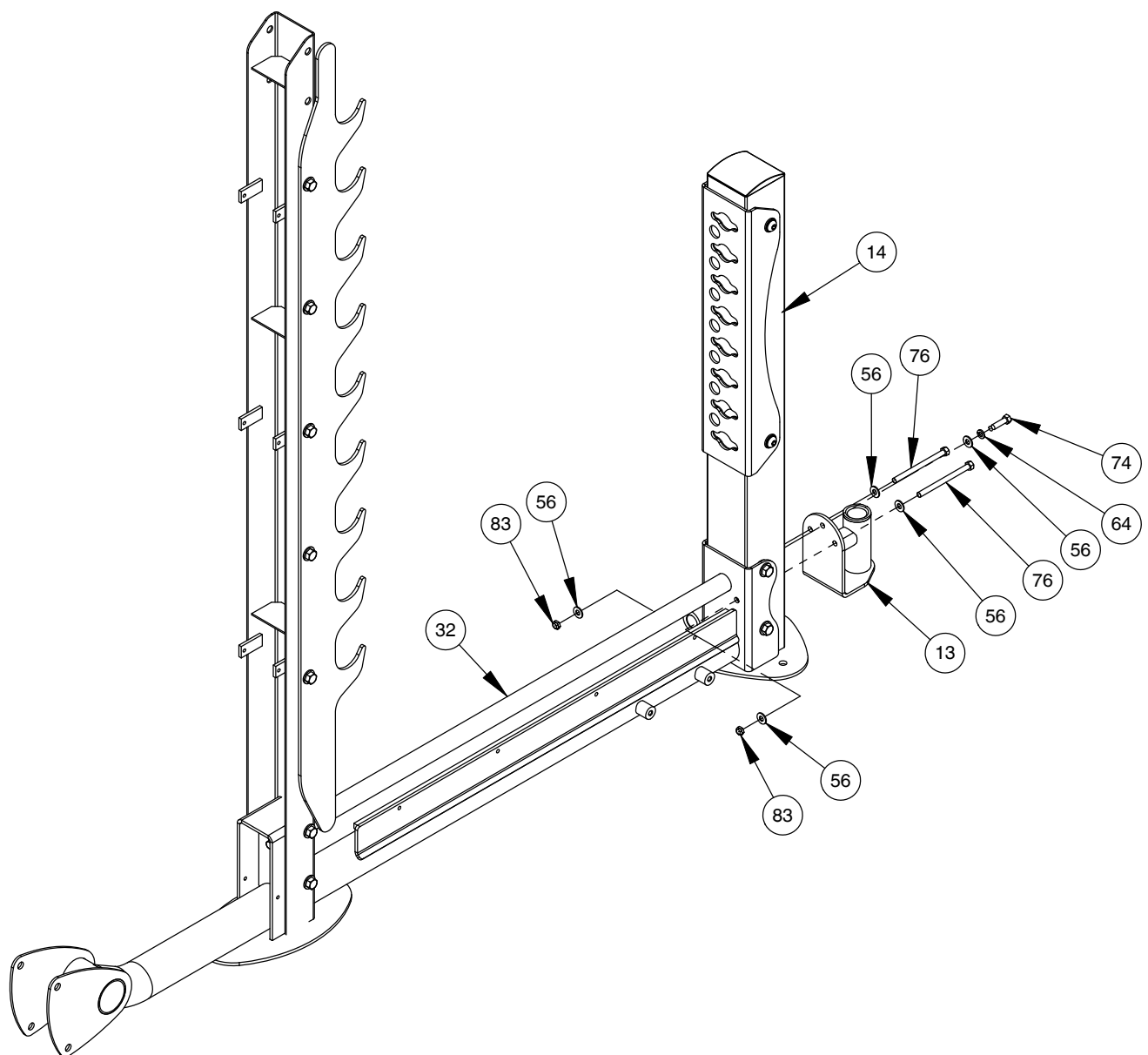
- SERRER A LA MAIN
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE

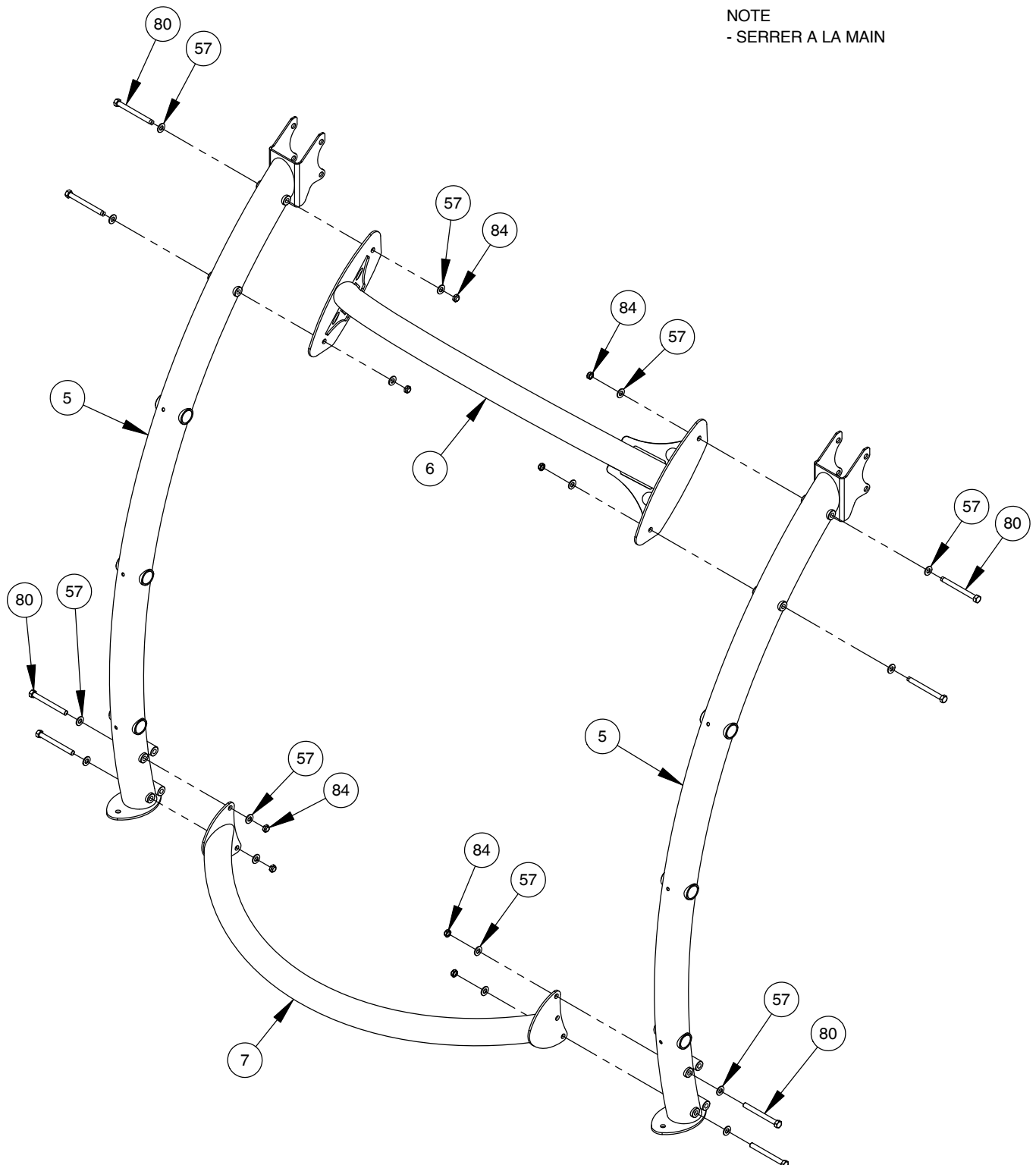
- SERRER A LA CLE AINSI QUE LA VISSERIE DE LA PAGE 04
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE



NOTICE DE MONTAGE

!!! ATTENTION !!!
S'ASSURER QU'UNE DEUXIEME PERSONNE TIENNE LES MONTANTS (5) PENDANT CHACUNE DES ETAPES SUIVANTES JUSQU'A CE QUE L'ASSEMBLAGE SOIT SECURISE.
NE PAS RESPECTER CETTE CONSIGNE PEUT ENTRAINER DE GRAVES BLESSURES SI UNE PIECE VOUS ECHAPPE DES MAINS.

NOTE
- SERRER A LA MAIN



NOTICE DE MONTAGE

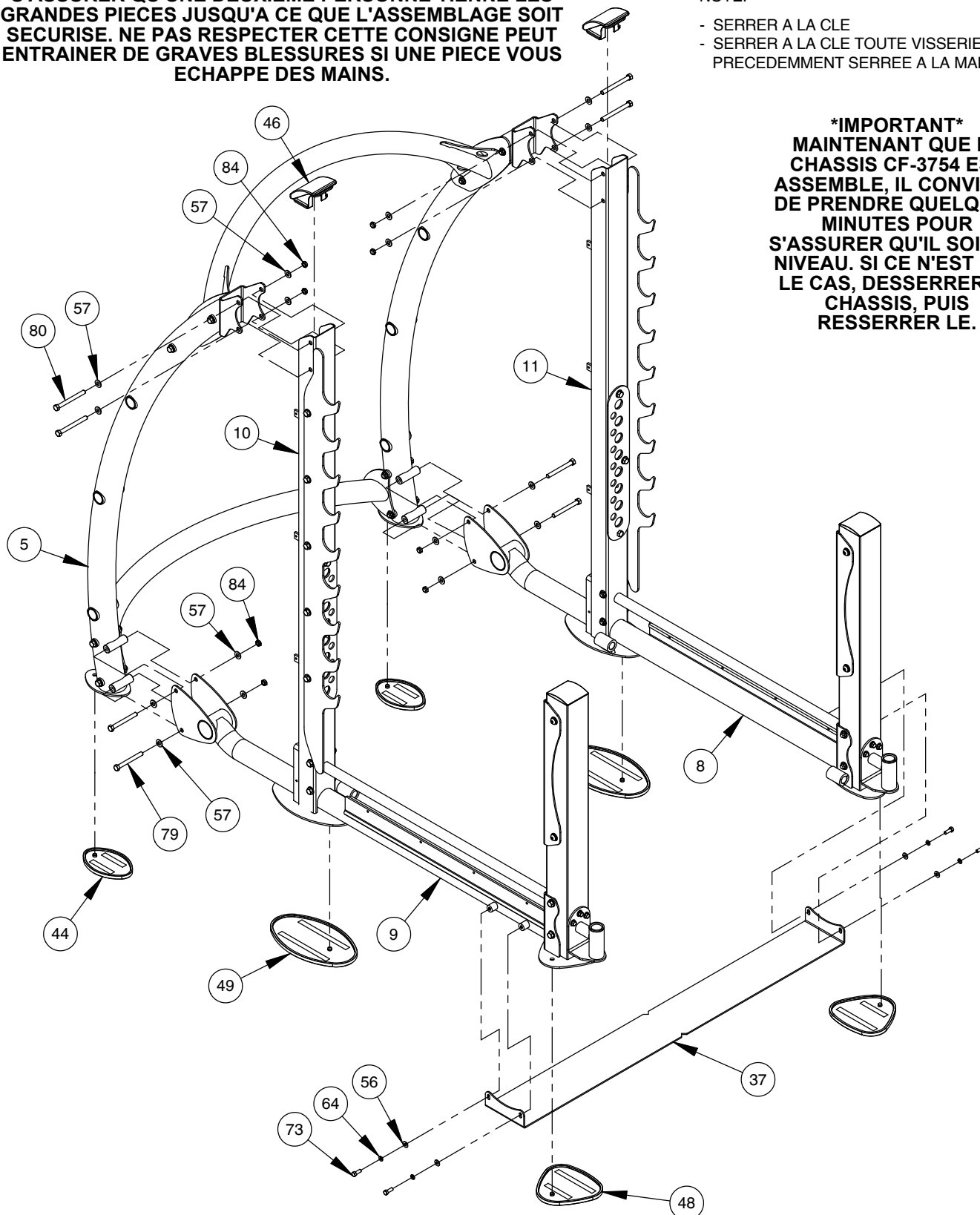
****ATTENTION****

S'ASSURER QU'UNE DEUXIEME PERSONNE TIENNE LES GRANDES PIECES JUSQU'A CE QUE L'ASSEMBLAGE SOIT SECURISE. NE PAS RESPECTER CETTE CONSIGNE PEUT ENTRAINER DE GRAVES BLESSURES SI UNE PIECE VOUS ECHAPPE DES MAINS.

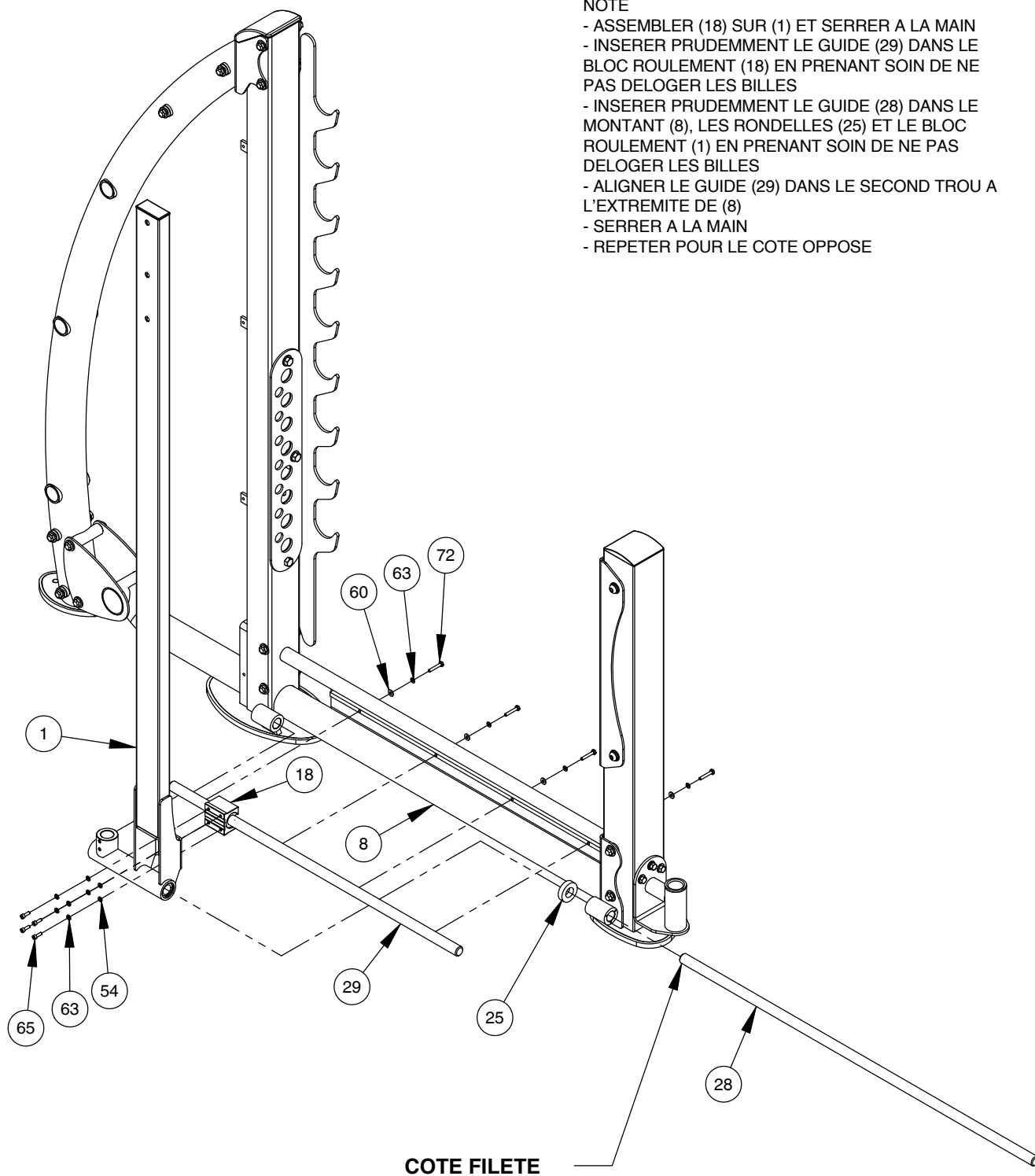
NOTE:

- SERRER A LA CLE
- SERRER A LA CLE TOUTE VISSERIE PRECEDEMMENT SERREE A LA MAIN

IMPORTANT
MAINTENANT QUE LE CHASSIS CF-3754 EST ASSEMBLE, IL CONVIENT DE PRENDRE QUELQUES MINUTES POUR S'ASSURER QU'IL SOIT DE NIVEAU. SI CE N'EST PAS LE CAS, DESSERRER LE CHASSIS, PUIS RESSERRER LE.



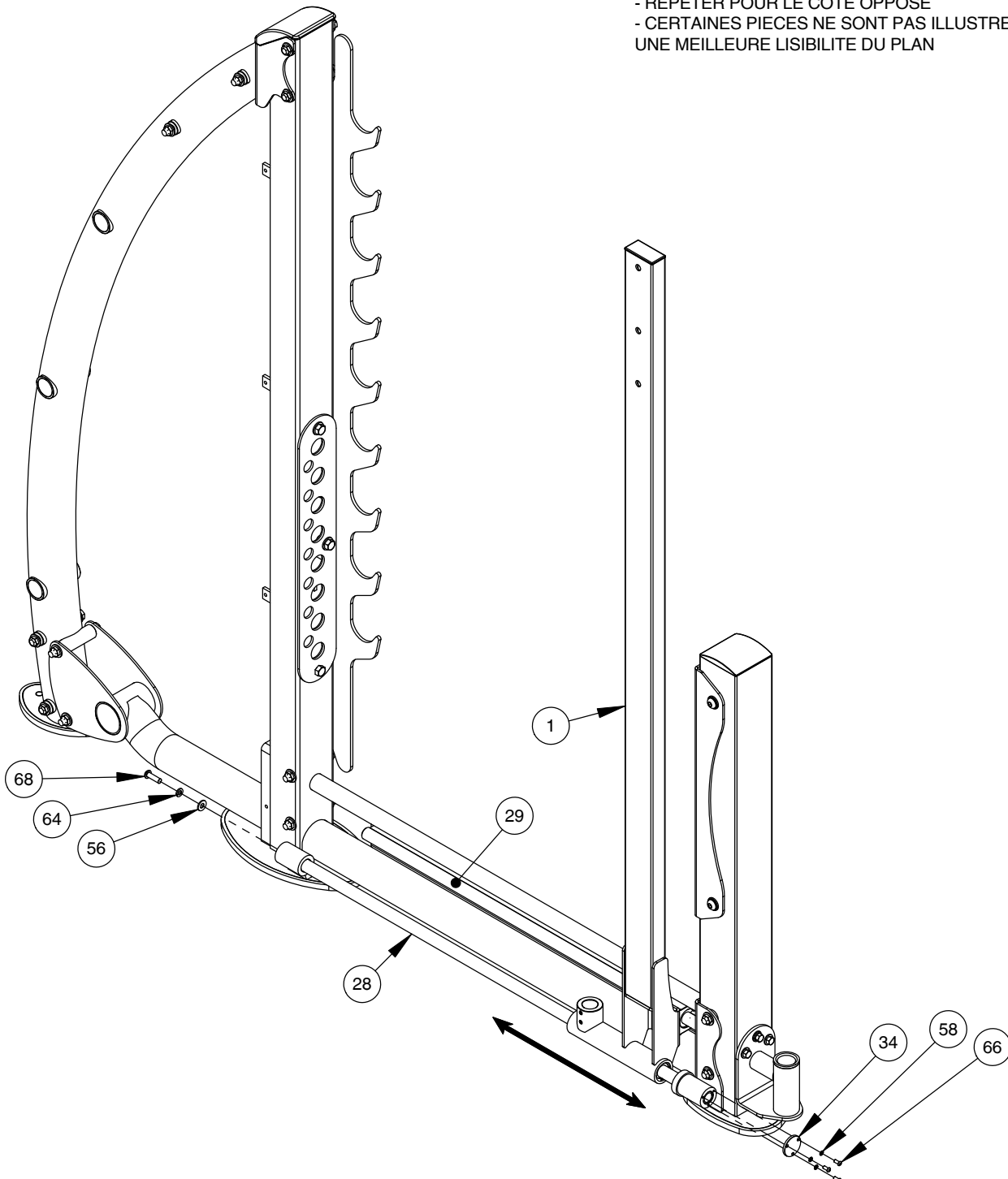
NOTICE DE MONTAGE



NOTICE DE MONTAGE

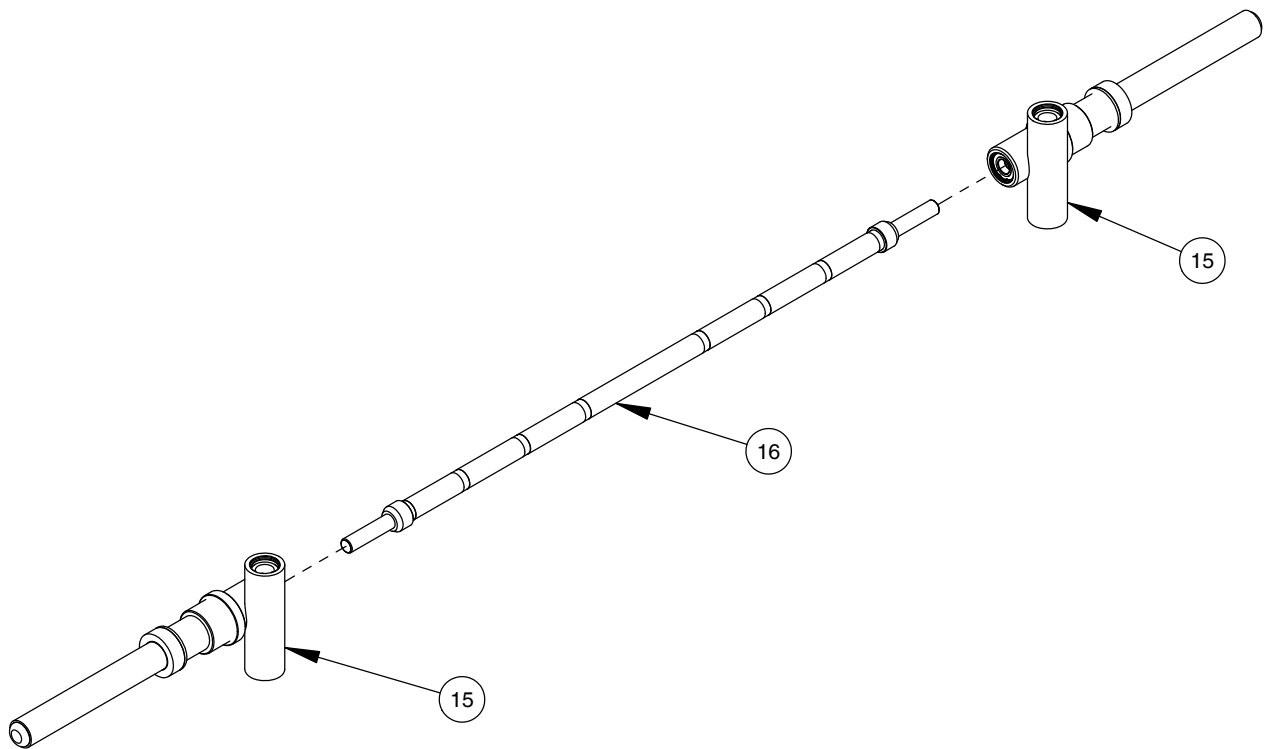
NOTE:

- DEPLACER (1) D'AVANT EN ARRIERE AU FUR ET A MESURE DU SERRAGE DE (68) ET (66) POUR S'ASSURER DE LA FLUIDITE DU MOUVEMENT
- SERRER COMPLETEMENT UNE FOIS QUE TOUT EST BIEN ALIGNE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

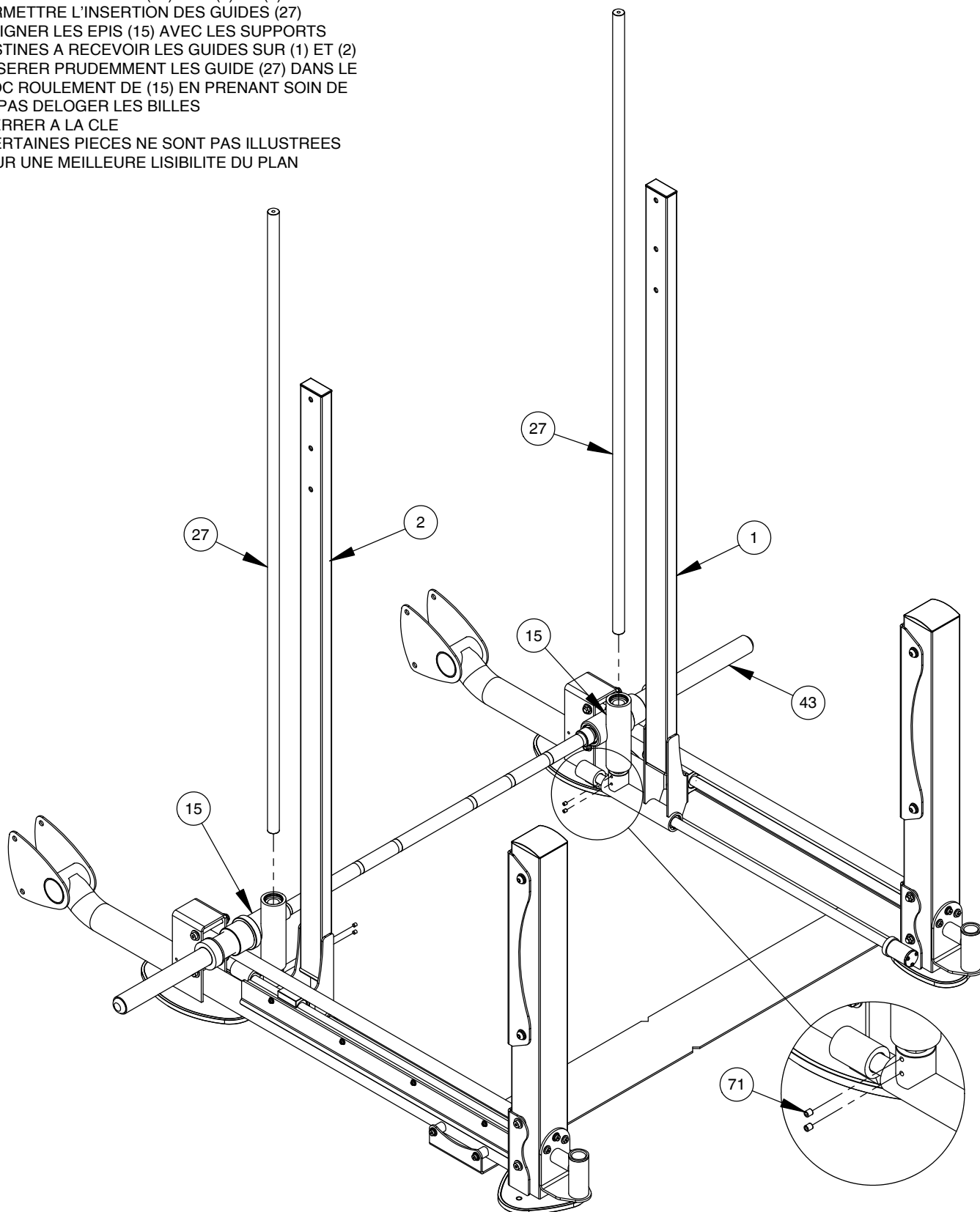
NOTE:
- ASSEMBLER LES EPIS (15)
SUR LA BARRE (16)



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

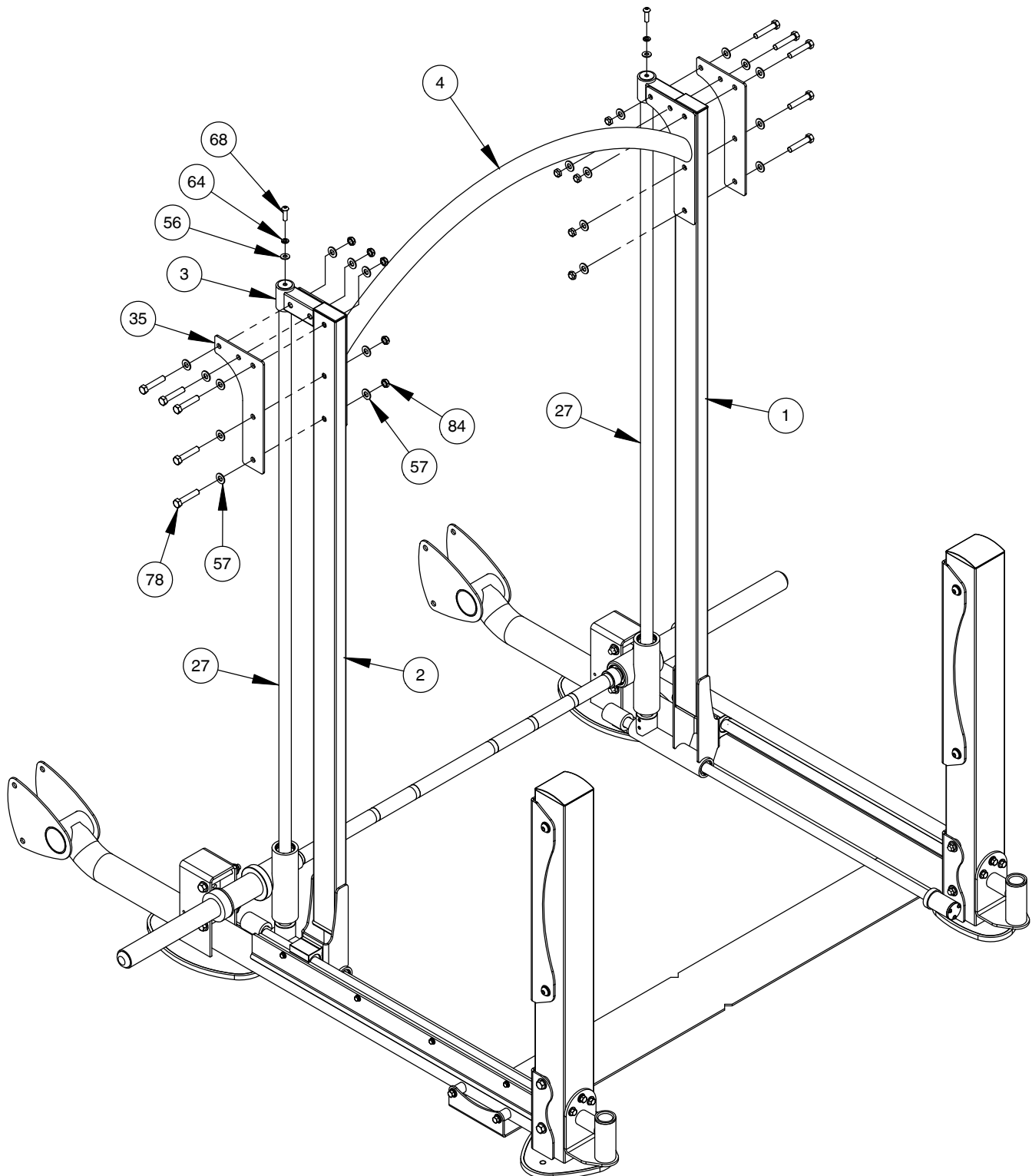
- DESSERRER LES VIS (71) SUR (1) ET (2) POUR PERMETTRE L'INSERTION DES GUIDES (27)
- ALIGNER LES EPIS (15) AVEC LES SUPPORTS DESTINES A RECEVOIR LES GUIDES SUR (1) ET (2)
- INSERER PRUDEMMENT LES GUIDE (27) DANS LE BLOC ROULEMENT DE (15) EN PRENANT SOIN DE NE PAS DELOGER LES BILLES
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

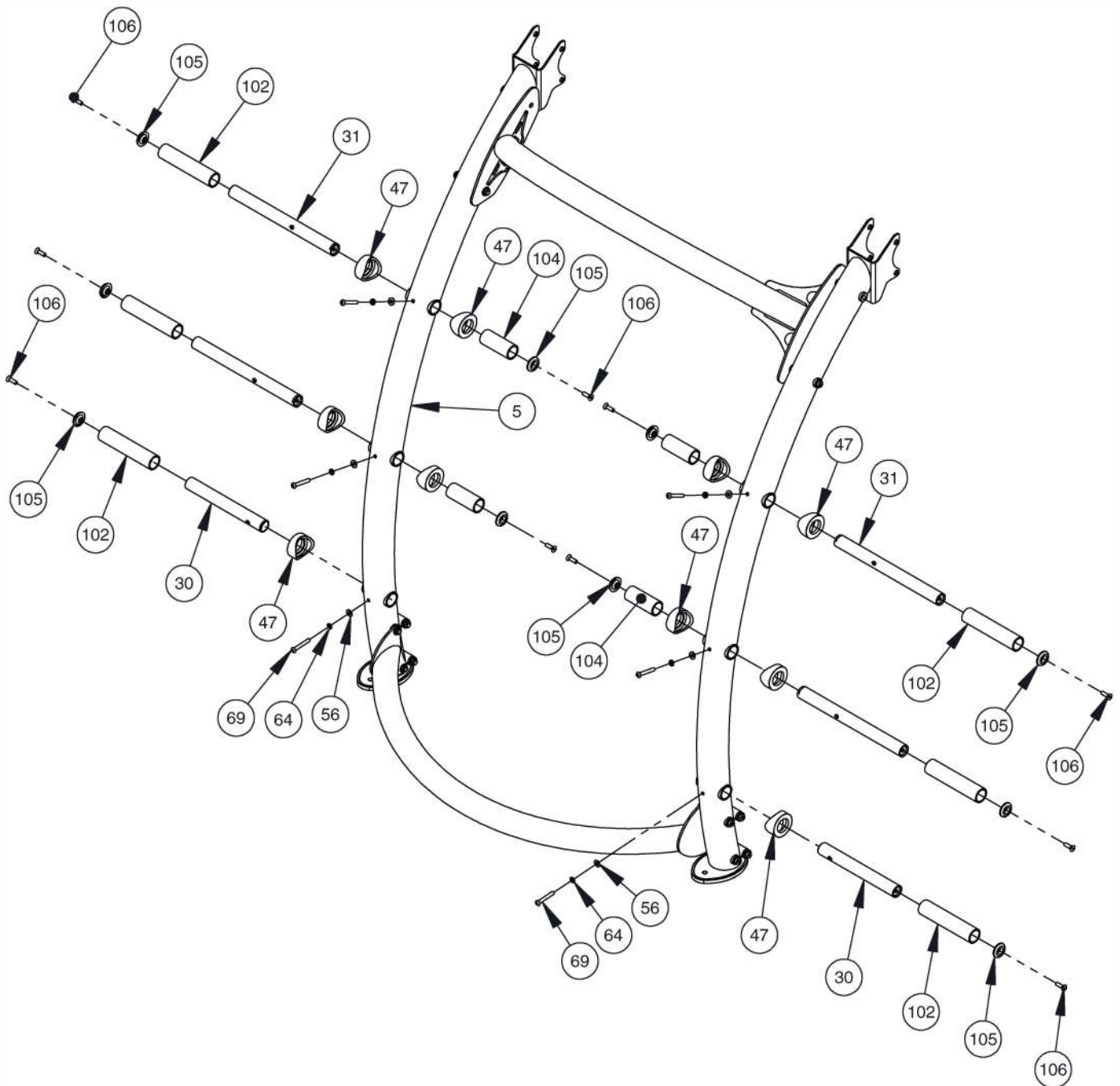
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



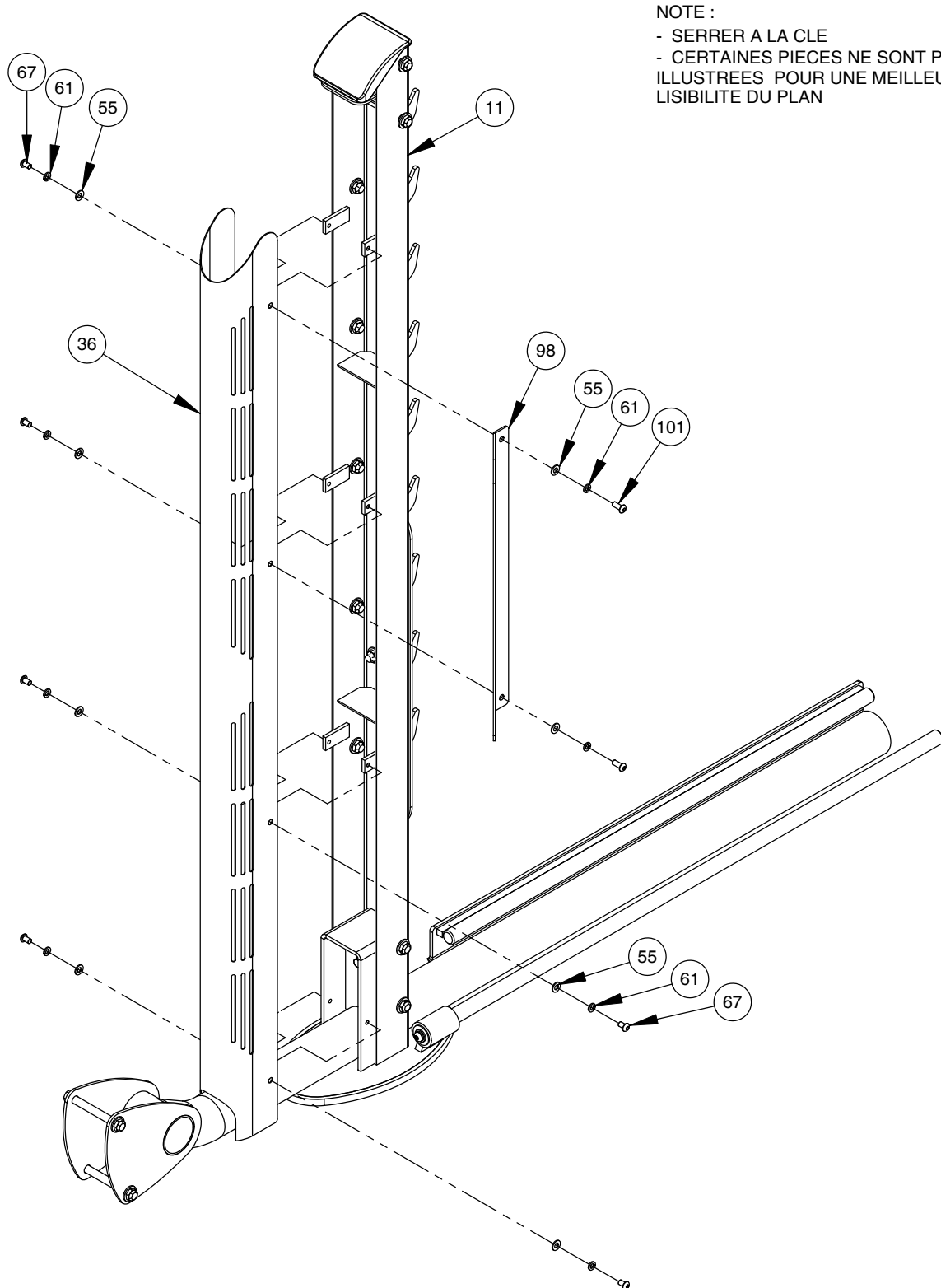
NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

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



NOTICE DE MONTAGE

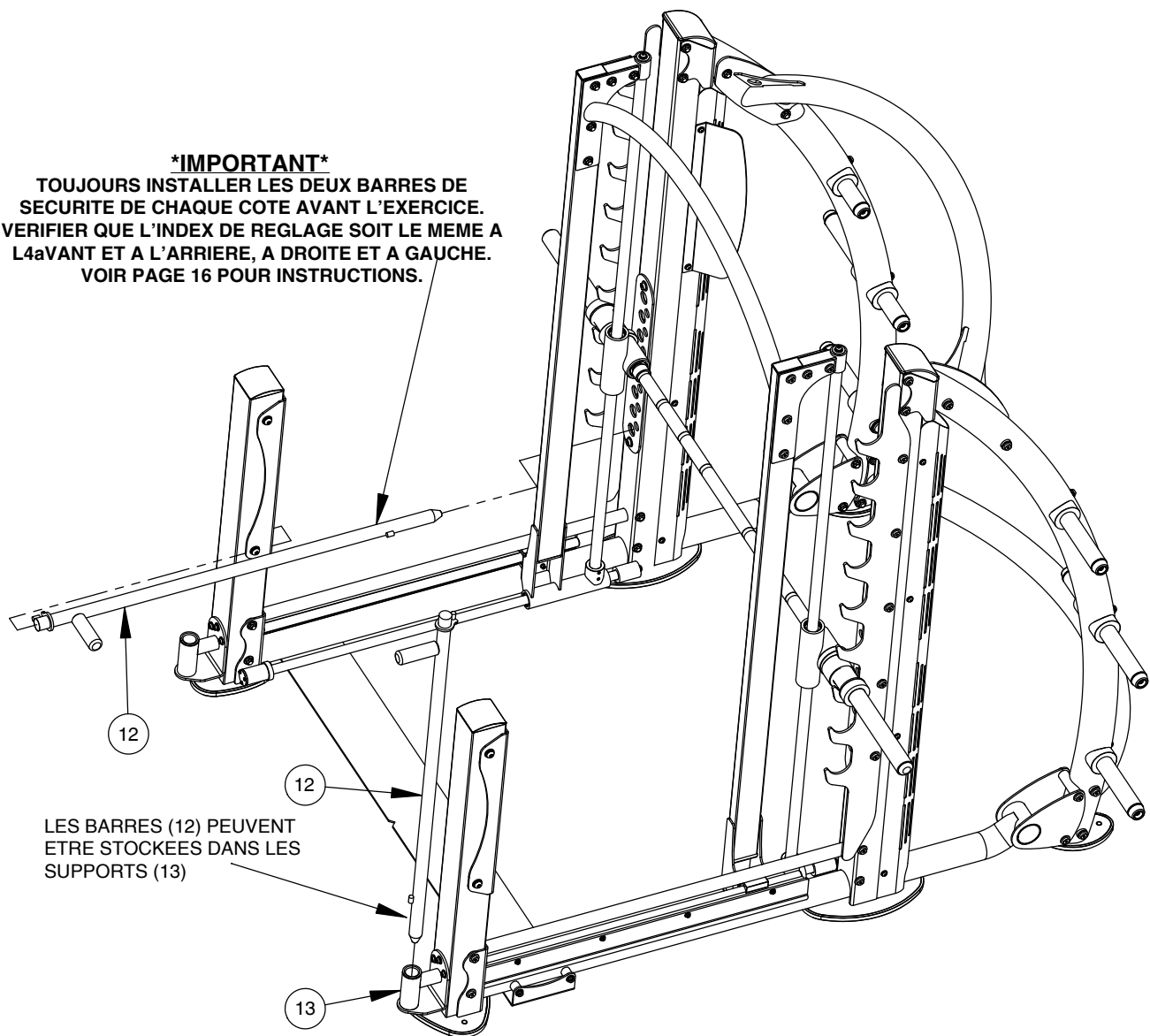


NOTE :

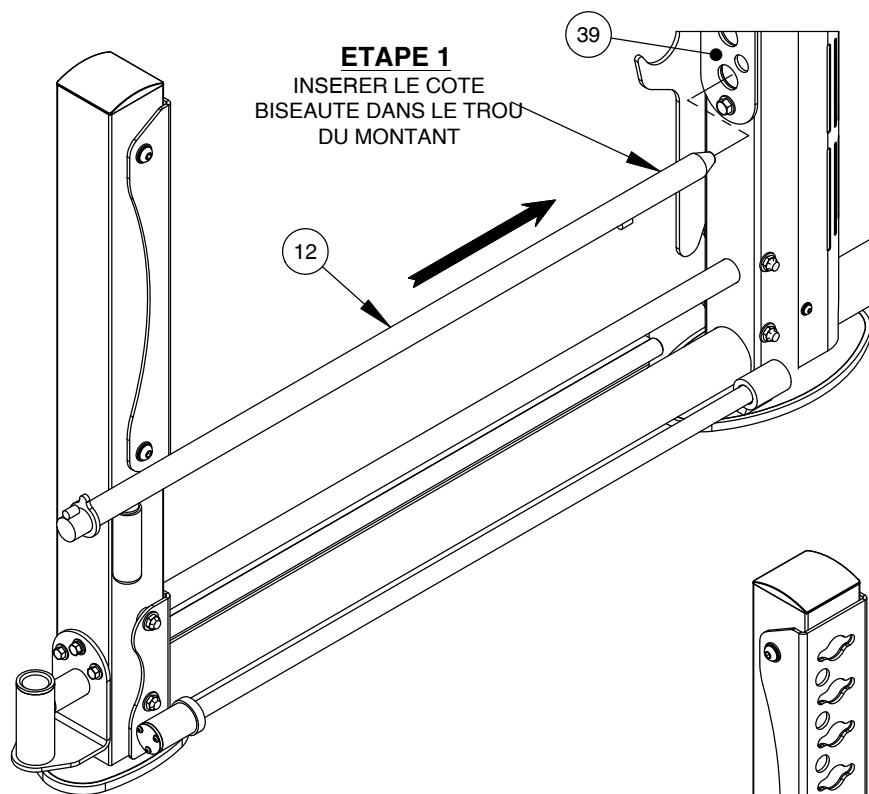
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

NOTICE DE MONTAGE

IMPORTANT
TOUJOURS INSTALLER LES DEUX BARRES DE
SECURITE DE CHAQUE COTE AVANT L'EXERCICE.
VERIFIER QUE L'INDEX DE REGLAGE SOIT LE MEME A
L4aVANT ET A L'ARRIERE, A DROITE ET A GAUCHE.
VOIR PAGE 16 POUR INSTRUCTIONS.

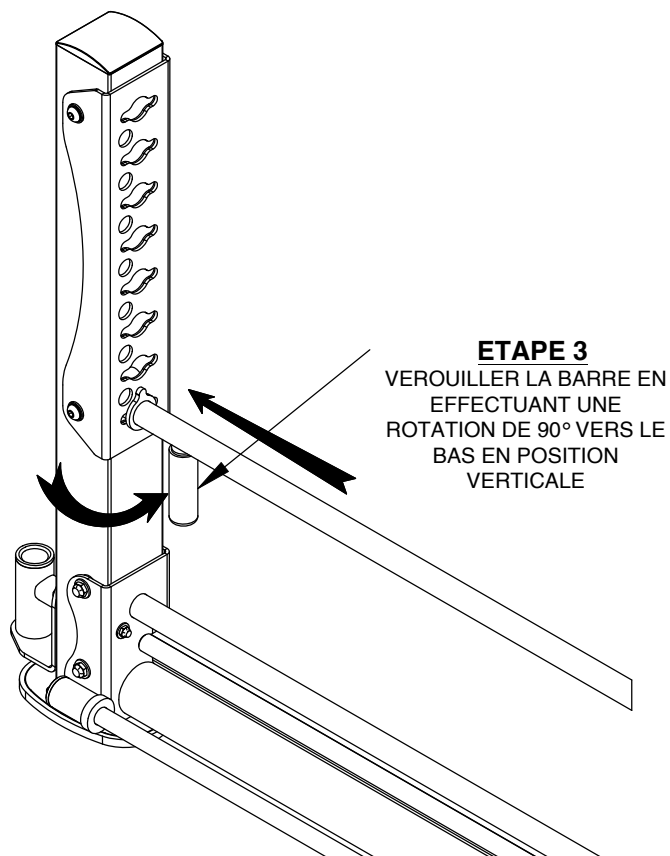
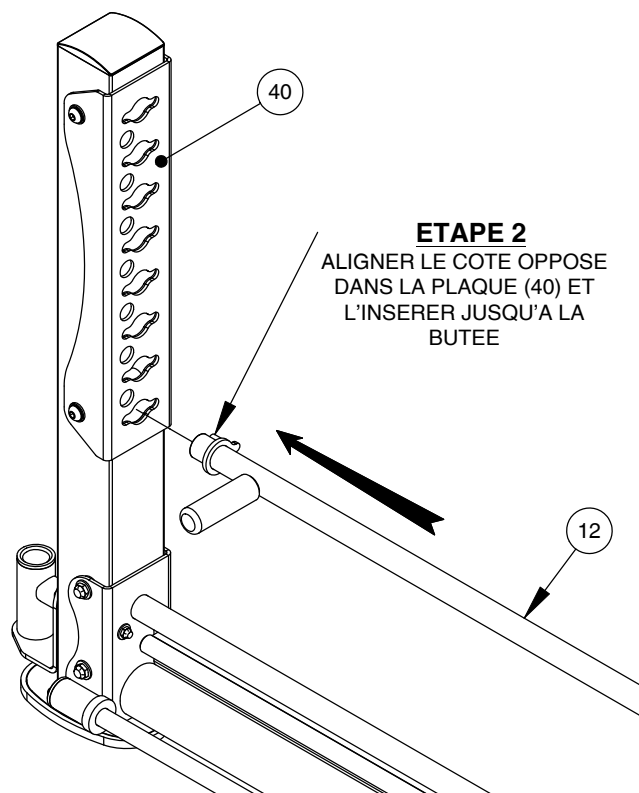


NOTICE DE MONTAGE



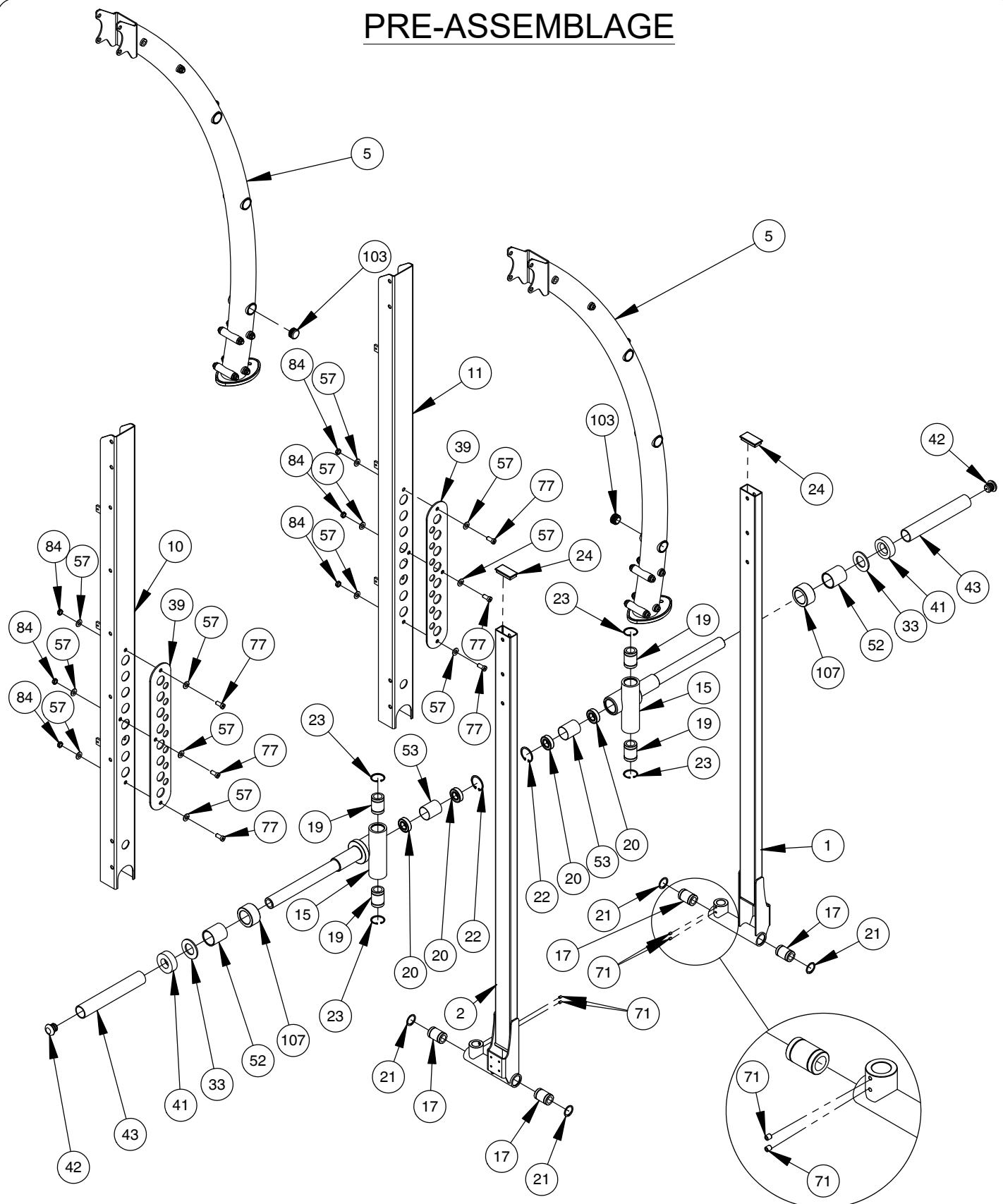
IMPORTANT

- LES BARRES DE SECURITE DOIVENT ETRE INSTALLEES ET VEROUILLEES CORRECTEMENT. SUIVRE LES ETAPE 1 A 3
- EFFECTUER LES ETAPE INVERSES POUR ENLEVER LES BARRES DE SECURITE
- TOUJOURS ENGAGER ET VERROUILLER LES DEUX BARRES
- TOUJOURS REGLER LES BARES A LA MEME HAUTEUR A L'AVANT ET A L'ARRIERE, A GAUCHE ET A DROITE



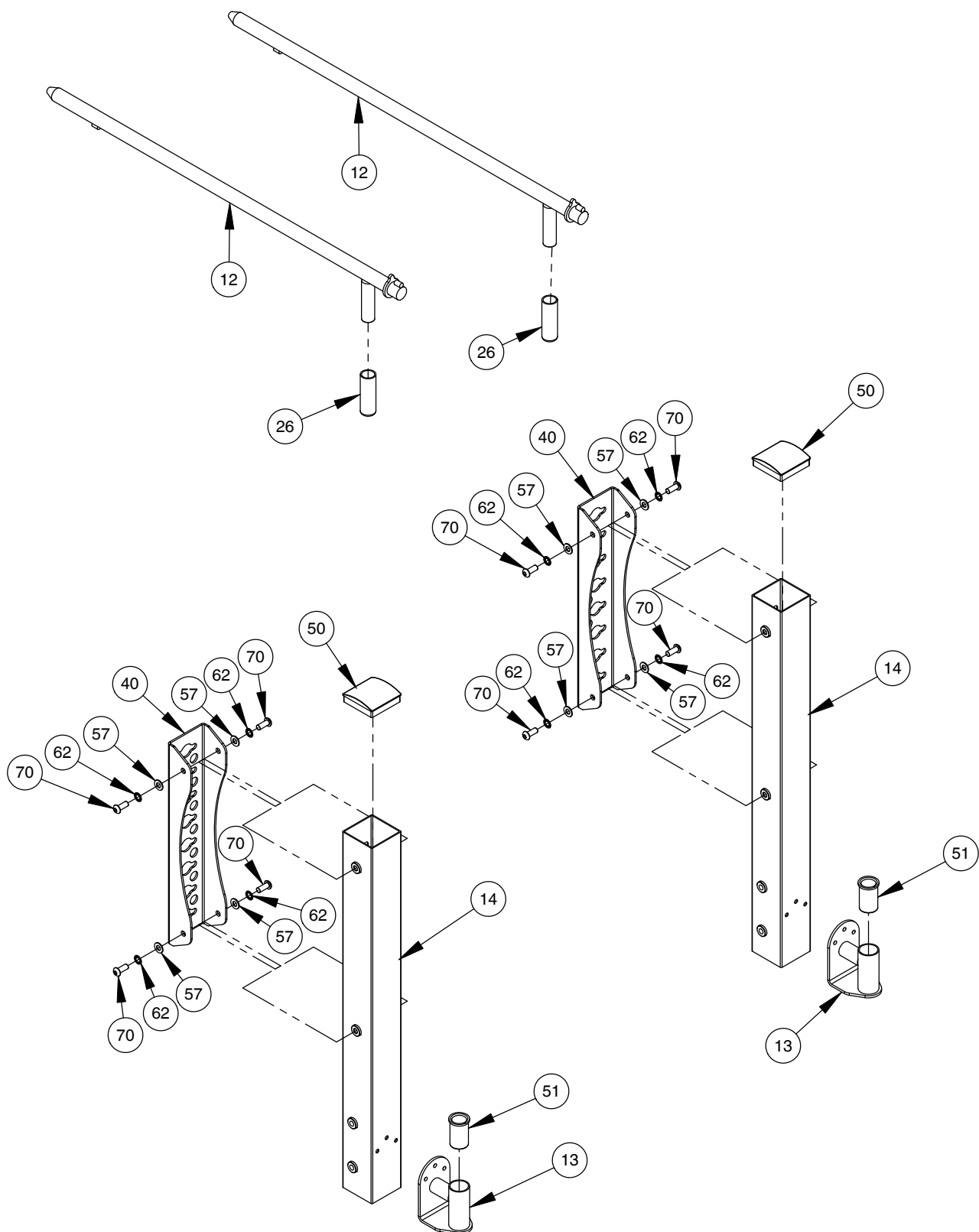
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



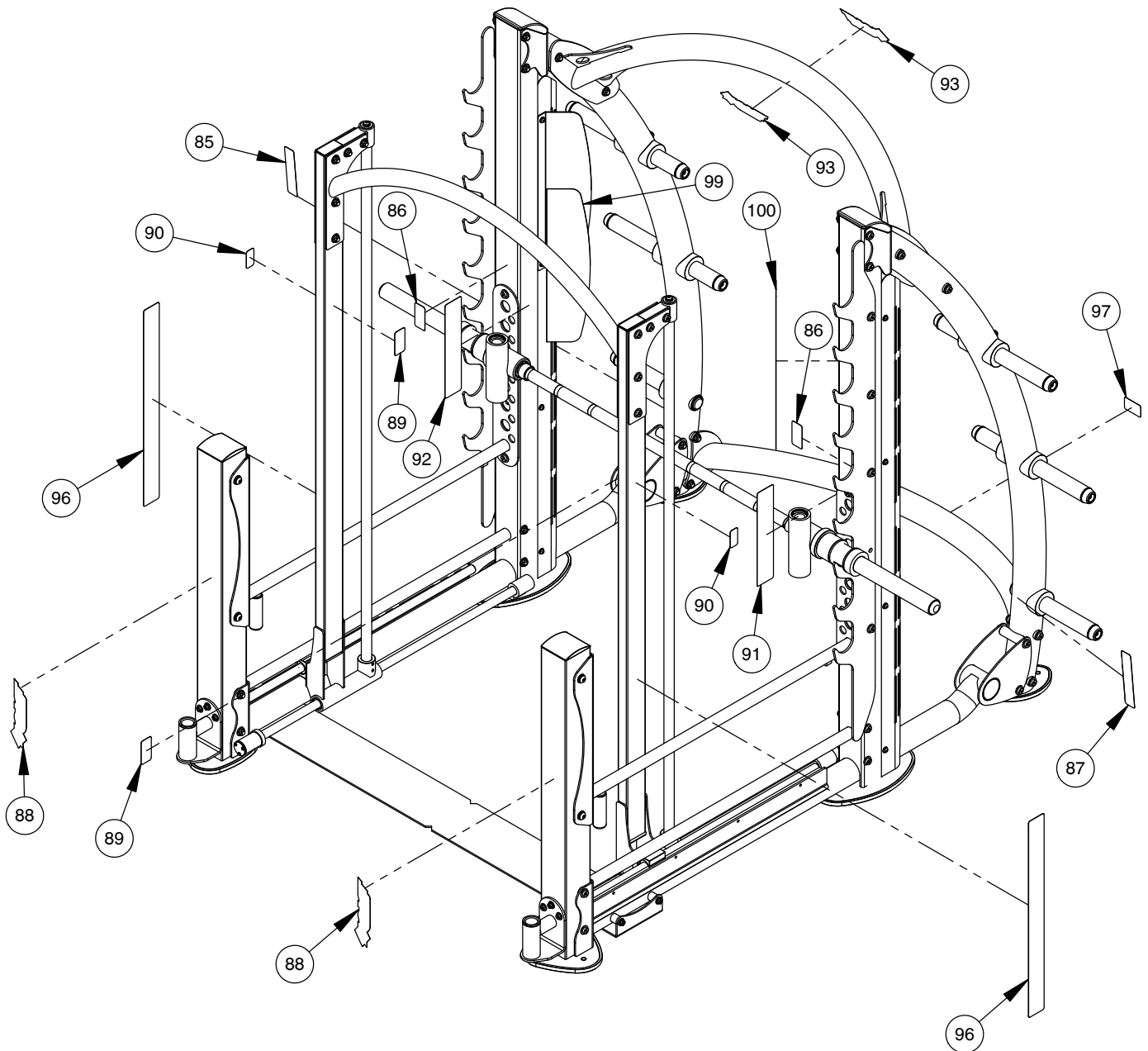
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



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	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, Turcote 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



021-0003543

DANGER

PRIOR TO USING THIS MACHINE

1. CONSULT A TRAINED SUPERVISOR TO FAMILIARIZE YOU WITH THE MACHINE'S PERFORMANCE CHARACTERISTICS AND PROPER USE.
2. DO NOT USE THIS MACHINE WITHOUT A SPOTTER/HELPER TO ASSIST YOU.
3. THIS MACHINE IS DESIGNED TO PERFORM EXERCISES IN WHICH BOTH HANDS ARE SECURELY GRASPING THE BAR. NEVER PERFORM ONE-HANDED EXERCISES.
4. THE GRIPPING PORTION OF THE BAR IS DESIGNED TO ROTATE FREELY. ALWAYS USE A CLOSED OR THUMB-LOCKED GRIP. NEVER PERFORM AN EXERCISE WITH AN OPEN GRIP.
5. BE SURE THAT YOU KNOW HOW TO PROPERLY ENGAGE/ DISENGAGE THE BAR AND THE SAFETY STOPS!

SAFETY STOP

BOTH SAFETY STOPS MUST BE PROPERLY ENGAGED IN HOLES AND ADJUSTED TO THE SAME HEIGHT.

FAILURE TO COMPLY COULD RESULT IN SERIOUS INJURY OR EVEN DEATH!

021-0003600

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 & 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.
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. 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.

FAILURE TO COMPLY COULD RESULT IN SERIOUS INJURY OR EVEN DEATH!

HOIST
CF-3754

INSTRUCTIONS:

1. ADJUST SAFETY STOPS TO THE DESIRED HEIGHT BASED ON THE EXERCISE YOU ARE PERFORMING.
2. Select the desired weight. DO NOT EXCEED YOUR KNOWN PERFORMANCE CAPABILITIES!
3. Be sure that the WEIGHT PLATES ARE EVENLY DISTRIBUTED on each side of the machine!
4. POSITION YOUR BODY'S BASE OF SUPPORT DIRECTLY UNDERNEATH THE BAR FOR ALL EXERCISES!
5. LIFT BAR UP AND OUT TO DISENGAGE FROM RACKING.
6. PERFORM EXERCISE IN A SLOW, CONTROLLED MANNER, AVOID JERKY MOVEMENTS.
7. Upon completing exercise and prior to releasing bar, BE SURE THAT IT IS SECURELY ENGAGED ON THE RACKING.

021-0003599



021-0003627



021-0003221



SERIAL # DECAL

NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS

1

2

3

4

5

6

7

1

2

3

4

5

6

7



021-0003763

021-0003764

021-0003282

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 & 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.
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. 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.

FAILURE TO COMPLY COULD RESULT IN SERIOUS INJURY OR EVEN DEATH!

HOIST
CF-3754



INSTRUCTIONS

1. ADJUST SAFETY STOPS TO THE DESIRED HEIGHT BASED ON THE EXERCISE YOU ARE PERFORMING.
2. Select the desired weight. DO NOT EXCEED YOUR KNOWN PERFORMANCE CAPABILITIES!
3. Do sure that the WEIGHT PLATES ARE EVENLY DISTRIBUTED on each side of the machine!
4. POSITION YOUR BODY'S BASE OF SUPPORT DIRECTLY UNDERNEATH THE BAR FOR ALL EXERCISES!
5. LIFT BAR UP AND OUT TO DISENGAGE FROM RACKING.
6. PERFORM EXERCISE IN A SLOW, CONTROLLED MANNER. AVOID JERKY MOVEMENTS.
7. Upon completing exercise and prior to releasing bar, BE SURE THAT IT IS SECURELY ENGAGED ON THE RACKING.

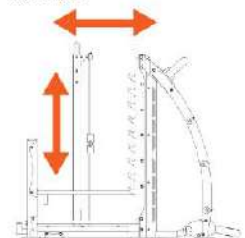
921-0003811

021-0003810

DANGER

PRIOR TO USING THIS MACHINE:

1. CONSULT A FACILITY TRAINER TO FAMILIARIZE YOURSELF WITH THE MACHINE'S PERFORMANCE CHARACTERISTICS AND PROPER USE.
2. THIS MACHINE IS DESIGNED TO PERFORM EXERCISES THAT MOVE SIMULTANEOUSLY IN 2 DIRECTIONS. SIMILAR TO FREE WEIGHTS. BE SURE TO PERFORM YOUR FIRST SET OF EXERCISES USING JUST THE WEIGHT OF THE BAR TO FAMILIARIZE YOURSELF WITH THE MACHINE'S MOVEMENTS. ADD WEIGHTS ONLY WHEN YOU FEEL COMFORTABLE WITH YOUR ABILITY TO CONTROL THE BAR MOVEMENT.



3. THIS MACHINE IS DESIGNED TO PERFORM EXERCISES IN WHICH BOTH HANDS ARE SECURELY GRASPING THE BAR. NEVER PERFORM ONE-HANDED EXERCISES.
4. THE GRIPPING PORTION OF THE BAR IS DESIGNED TO ROTATE FREELY. ALWAYS USE A CLOSED OR THUMB-LOCKED GRIP. NEVER PERFORM AN EXERCISE WITH AN OPEN GRIP.
5. BE SURE THAT YOU KNOW HOW TO PROPERLY ENGAGE / DISENGAGE THE BAR AND THE SAFETY STOPS!

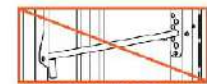


SAFETY STOP

6. BOTH SAFETY STOPS MUST BE PROPERLY ENGAGED IN THE HOLES AND ADJUSTED TO THE SAME HEIGHT.



CORRECT SAFETY STOP POSITION



INCORRECT SAFETY STOP POSITION

7. DO NOT USE THIS MACHINE WITHOUT A SPOTTER / HELPER TO ASSIST YOU!

FAILURE TO COMPLY COULD RESULT IN SERIOUS INJURY OR EVEN DEATH!

921-0003811 (Rev. A)

021-0003811

021-0003783

NOTICE DE MONTAGE

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

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	026-01X2934	VERTICAL GUIDE, RIGHT	1
2	026-01X2935	VERTICAL GUIDE, LEFT	1
3	026-01X2936	SHAFT MOUNT ASSEMBLY	2
4	026-01X2971	CROSS MEMBER ASSEMBLY	1
5	026-01X3129	REAR UPRIGHT	2
6	026-01X3245	CROSSMEMBER, UPPER	1
7	026-01X3246	CROSSMEMBER, LOWER	1
8	026-01X5313	BASE ASSEMBLY-2	1
9	026-01X5314	BASE ASSEMBLY-1	1
10	026-01X5365	MIDDLE UPRIGHT-1	1
11	026-01X5370	MIDDLE UPRIGHT-2	1
12	026-01X5375	SAFETY BAR	2
13	026-01X5379	SAFETY BAR STORAGE	2
14	026-01X5380	FRONT UPRIGHT-2	2
15	026-01X5417	WEIGHT HORN	2
16	026-01X5418	WEIGHT BAR	1
17	014-0007007	BEARING $\varnothing$ 25mm (LINEAR) (WON)	4
18	014-0007008	BEARING $\varnothing$ 25MM (LINEAR BLOCK)	2
19	014-0007011	BEARING $\varnothing$ 30MM (LINEAR) (WON)	4
20	014-0012014	BEARING: FLANGELESS - 25mm I.D.	4
21	014-0015005	SNAP RING: $\varnothing$ 40mm INTERNAL	4
22	014-0015036	RETAINING RING: $\varnothing$ 52mm INTERNAL	2
23	014-0023010	SNAP RING: $\varnothing$ 47mm INTERNAL	4
24	016-0201009	END CAP 1.50" X 3.00" (BLACK)	2
25	019-0001012	BUMPER $\varnothing$ 2.00" OD X $\varnothing$ 1.02" ID X .50" THICK	2
26	019-0002034	GRIP - CLOSED END $\varnothing$ 1.50" X 4.50" LG.	2
27	026-01G0197	GUIDE ROD 75.44 LG.	2
28	026-01G0218	GUIDE ROD 46.25" LG.	2
29	026-01G0220	GUIDE ROD 37.75" LG.	2
30	026-01X6679	CF-3753 & CF-3754 1 SIDED WT. HORN	2
31	026-01X6630	CF-3753 & CF-3754 2 SIDED WT. HORN	4
32	026-01M2496	SHAFT $\varnothing$ 1.1.375 X 49.56	2
33	026-01P2380	WASHER $\varnothing$ 3.00	2
34	026-01P2737	CAP	2
35	026-01P3089	SIDE PLATE	2

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
36	026-01P3155	SHIELD	2
37	026-01P6402	BASE SPREADER	1
38	026-01P6442	BAR RACK PLATE	2
39	026-01P6453	SAFETY TIER RACK-1	2
40	026-01P6467	SAFETY TIER RACK-2	2
41	026-01PL0264	WEIGHT HORN RUBBER DONUT	2
42	026-01PL2135	END PLUG Ø 1.66"	2
43	026-01PL2182	WEIGHT HORN SLEEVE	2
44	026-01PL2211	RUBBER FOOT	2
46	026-01PL2229	CHANNEL CAP	2
47	026-01PL2533	RUBBER DONUT FOR PLASTIC WEIGHT HORN	10
48	026-01PL2319	RUBBER FOOT 8.41" X 9.13"	2
49	026-01PL2407	RUBBER FOOT	2
50	026-01PL2456	END CAP 4.00 X 4.00 (BLACK)	2
51	026-01PL2459	BUSHING-FLNG, 1.76" OD X 1.41" ID	2
52	026-01T6847	METAL SLEEVE	2
53	026-01T6579	SPACER, Ø 2.00" X 2.44" LG.	2
54	013-1002012	M6 FLAT WASHER (Ni)	8
55	013-1002010	5/16" SAE FLAT WASHER (Ni)	16
56	013-1002007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (Ni)	26
57	013-1002006	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (Ni)	108
58	013-1006006	#10 SPLIT LOCK WASHER (Ni)	6
60	013-1002008	1/4" X 16mm SAE FLAT WASHER (Ni)	8
61	013-1006002	5/16" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	16
62	013-1006004	1/2" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	8
63	013-1006001	1/4" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	16
64	013-1006003	3/8" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	18
65	011-0701145	M6 x 18mm SHCS (Ni)	8
66	011-0701112	#10-32UNC x .5 BHCS (Ni)	6

NOTICE DE MONTAGE

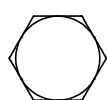
LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

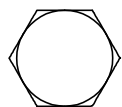
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
67	011-0701001	5/16"-18UNC X .5" BHCS (Ni)	12
68	011-0701021	3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (Ni)	4
69	011-0701026	3/8"-16UNC X 2.50" BHCS (Ni)	6
70	011-0701048	1/2"-13UNC X 1.25" BHCS (Ni)	8
71	011-0311009	5/16"-18UNC X .31" SET SCREW (BZ)	4
72	011-0116207	1/4"-20UNC X 1.50" LOW HEAD SHCS (Ni)	8
73	011-0116142	3/8"-16UNC X 1.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	4
74	011-0116143	3/8"-16UNC X 1.25" LOW HEAD SHCS (Ni)	4
76	011-0116158	3/8"-16UNC X 5.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	4
77	011-0116107	1/2"-13UNC X 1.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	16
78	011-0116113	1/2"-13UNC X 2.50" LOW HEAD SHCS (Ni)	10
79	011-0116121	1/2"-13UNC X 4.50" LOW HEAD SHCS (Ni)	8
80	011-0116123	1/2"-13UNC X 5.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	12
82	011-0116125	1/2"-13UNC X 5.50" LOW HEAD SHCS (Ni)	4
83	012-0504005	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	4
84	012-0504002	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	50
85	021-0003008	DECAL COMMERCIAL MAINTENANCE 1.50 X 6.69	1
86	021-0003113	DECAL PINCH POINT 1.63" X 3.25" (VERTICAL)	2
87	021-0003135	DECAL WARNING 1.50" X 7.75"	1
88	021-0003221	DECAL HOIST 2.50" X 9.13"	2
89	021-0003282	DECAL SPOTTER 1.63" X 3.25" (VERTICAL)	2
90	021-0003543	DECAL MOVING PARTS 1.20" X 2.38" (VERTICAL)	2
91	021-0003599	DECAL: DUAL ACTION SMITH WARNING	1
92	021-0003600	DECAL: DUAL ACTION SMITH DANGER	1
93	021-0003627	DECAL HOIST 2.07" X 7.75"	2
94	021-0003763	DECAL: CF-3754 SAFETY TIER INDEXING-1 (1-7)	2
95	021-0003764	DECAL: CF-3754 SAFETY TIER INDEXING-2 (1-7)	2
96	021-0003783	DECAL WEAR STRIP (BLACK): 27.25" X 2.50" X 30 MIL	2
97	SERIAL # DECAL	DECAL HOIST SERIAL # 1.63" X 2.63"	1
98	026-01P4046	PLACARD MOUNT PLATE	2
99	021-0003810	CF-3754 WARNING DECAL	1
100	021-0003811	CF-3754 DANGER DECAL	1
101	011-0101080	5/16"-18UNC X .75" BHCS (WZ)	4
102	026-01PL2532	LONG WEIGHT HORN COVER	6
103	016-0201023	END CAP Ø 1.50" (BLACK)	2
104	026-01PL2534	SHORT WEIGHT HORN COVER	4
105	026-01PL2861	WEIGHT HORN END-CAP, SHORT	10
106	011-0702021	3/8"-16UNC X 1.25" FHCS (Ni) W/NYLON PATCH	10
107	026-01PL2909	SLEEVE BUMPER	2

NOTICE DE MONTAGE

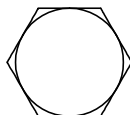
NOMENCLATURE DES BOULONS



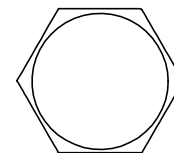
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



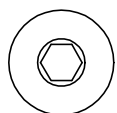
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



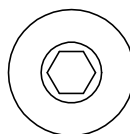
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



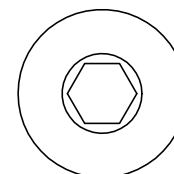
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



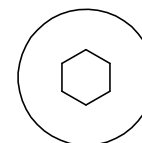
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



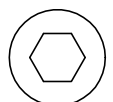
3/8"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
18-23 ft-lbs



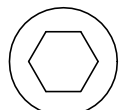
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



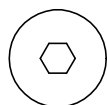
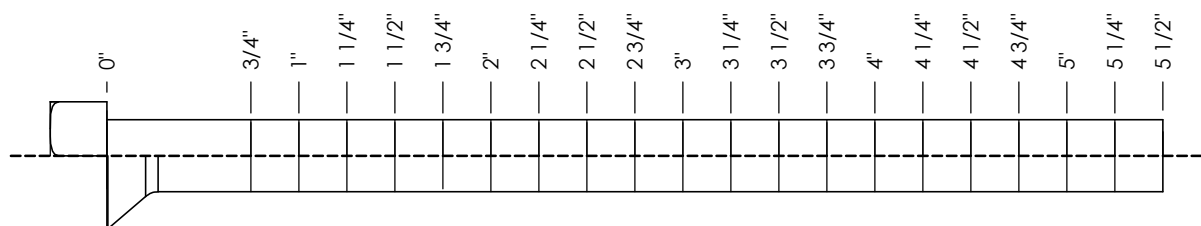
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



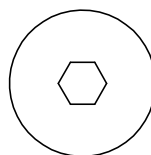
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



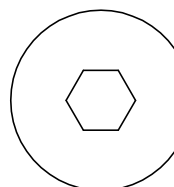
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



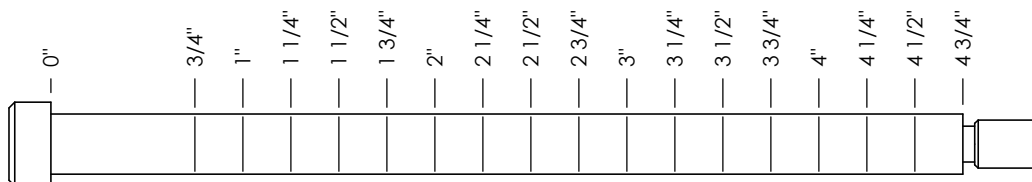
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



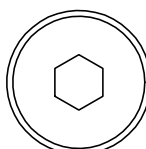
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

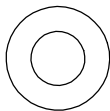


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

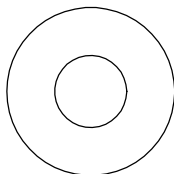
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

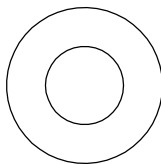
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



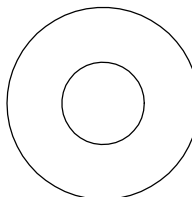
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



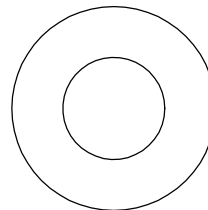
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



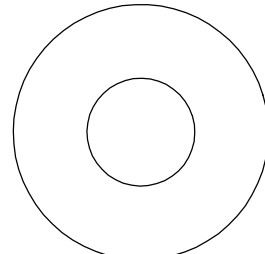
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



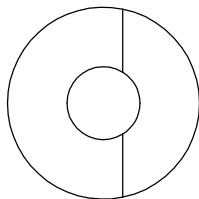
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



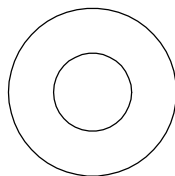
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



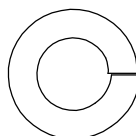
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



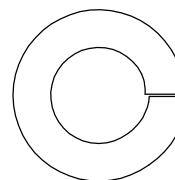
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



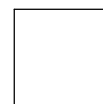
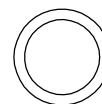
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



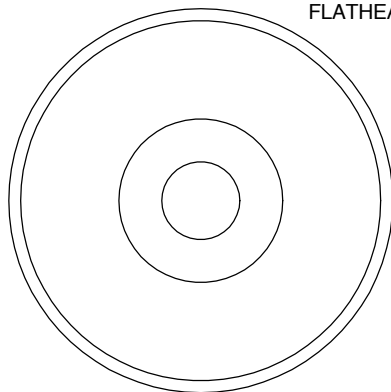
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



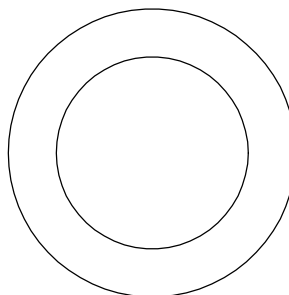
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



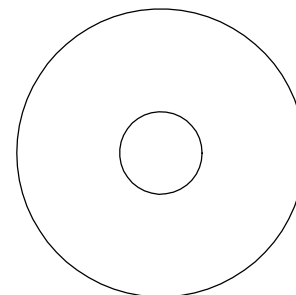
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



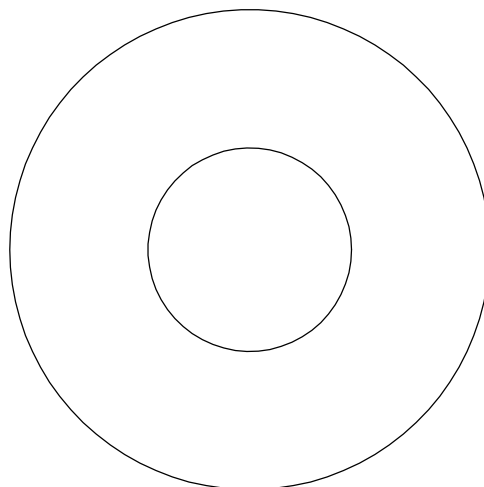
016-0009003
1" SHIM WASHER



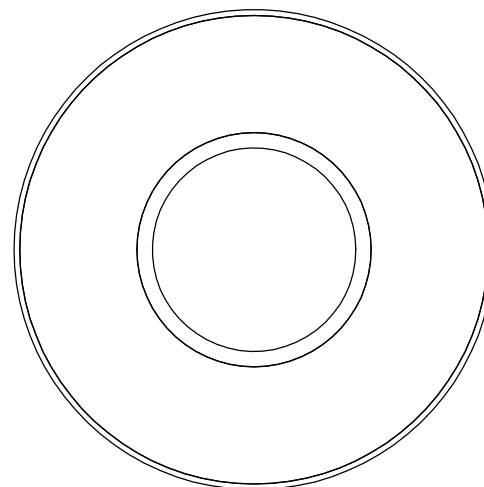
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



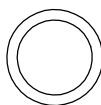
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



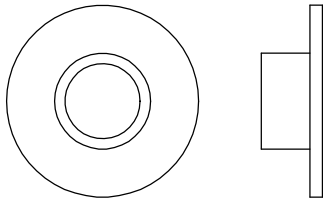
014-0018002
1" LONG
SPACER



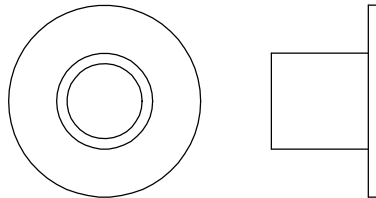
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

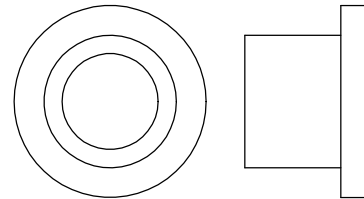
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



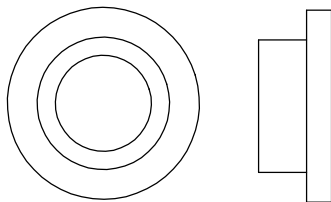
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



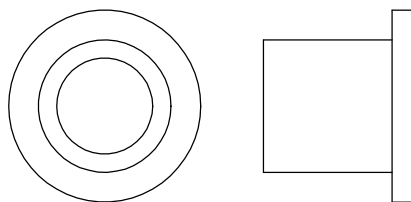
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



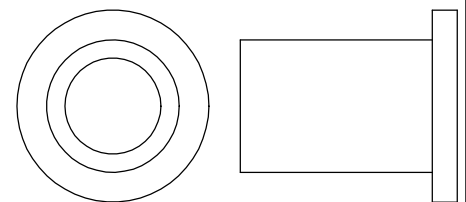
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



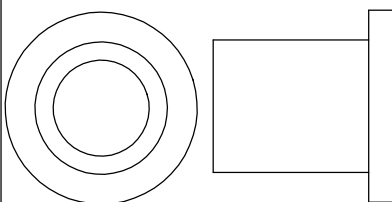
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



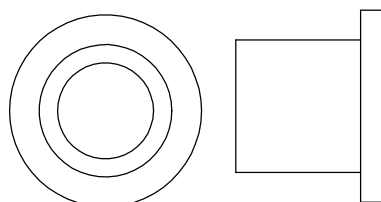
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



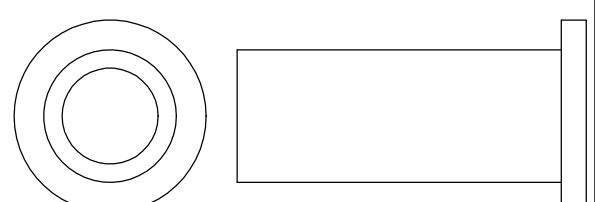
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



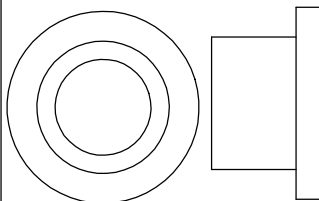
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



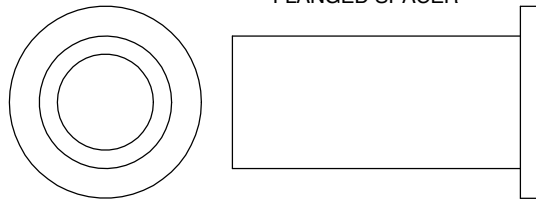
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



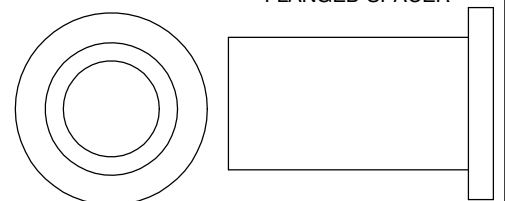
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



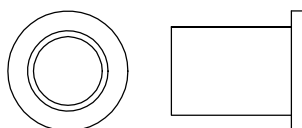
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



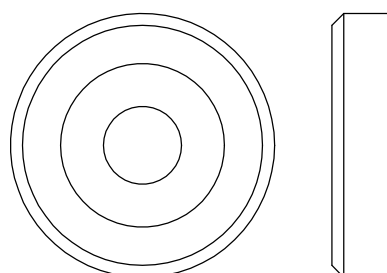
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



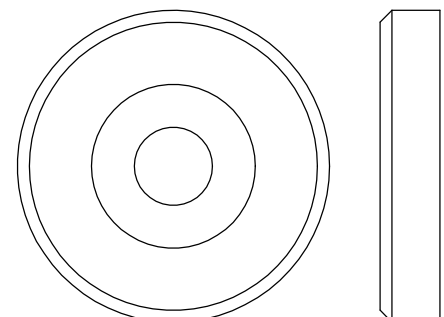
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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. 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]