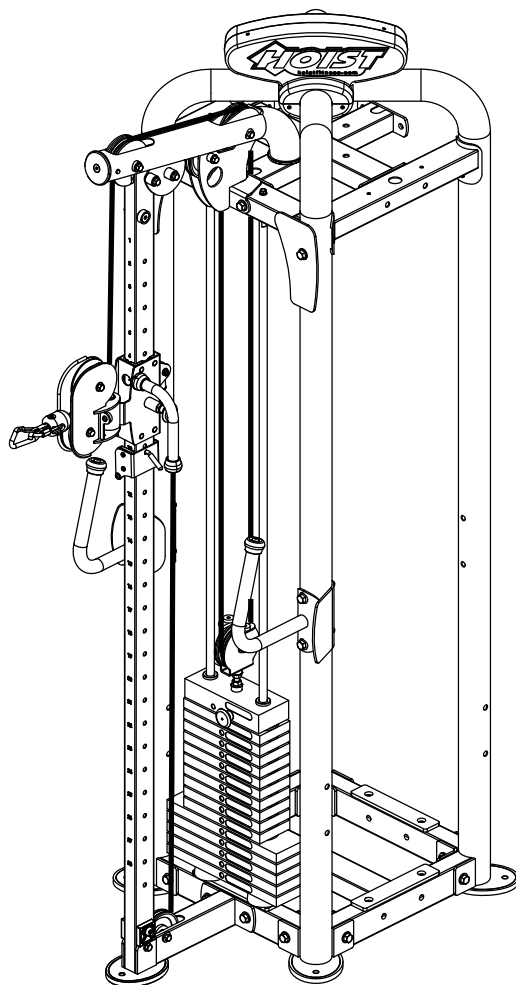


NOTICE DE MONTAGE



CMJ-6175 POULIE UNIVERSELLE



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

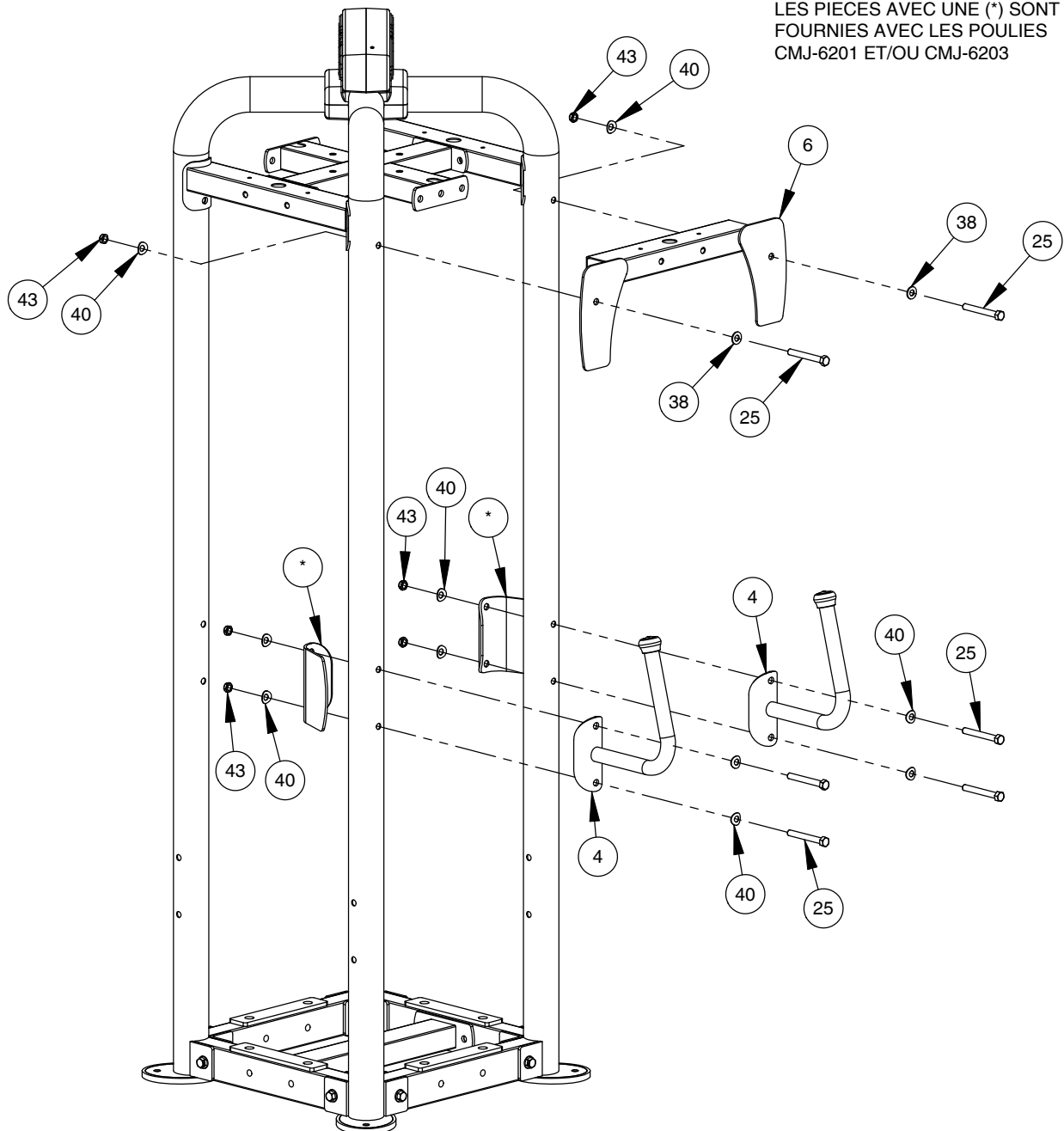
Une seconde personne pour assister

NOTICE DE MONTAGE

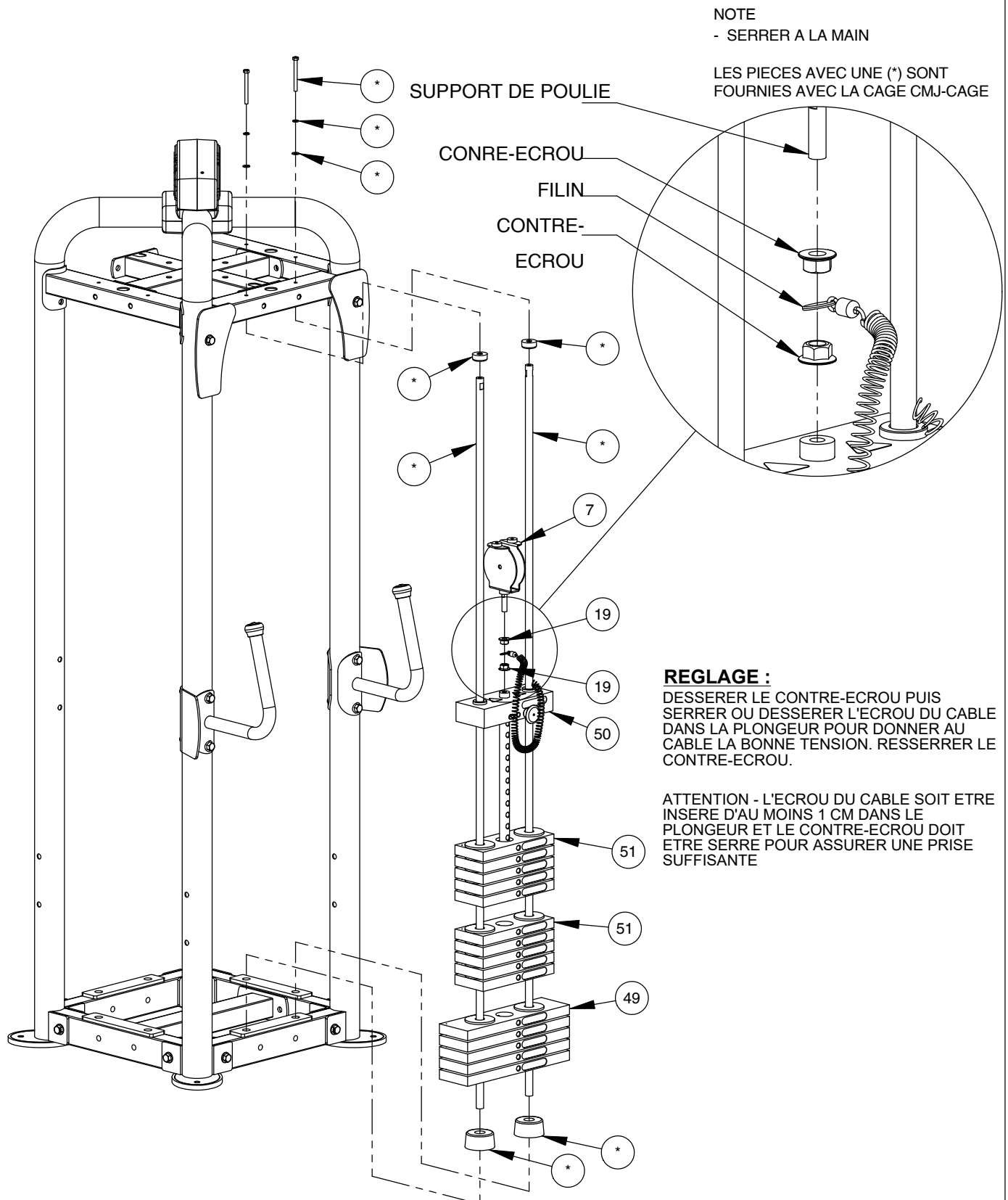
NOTE

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

LES PIECES AVEC UNE (*) SONT FOURNIES AVEC LES POULIES CMJ-6201 ET/OU CMJ-6203



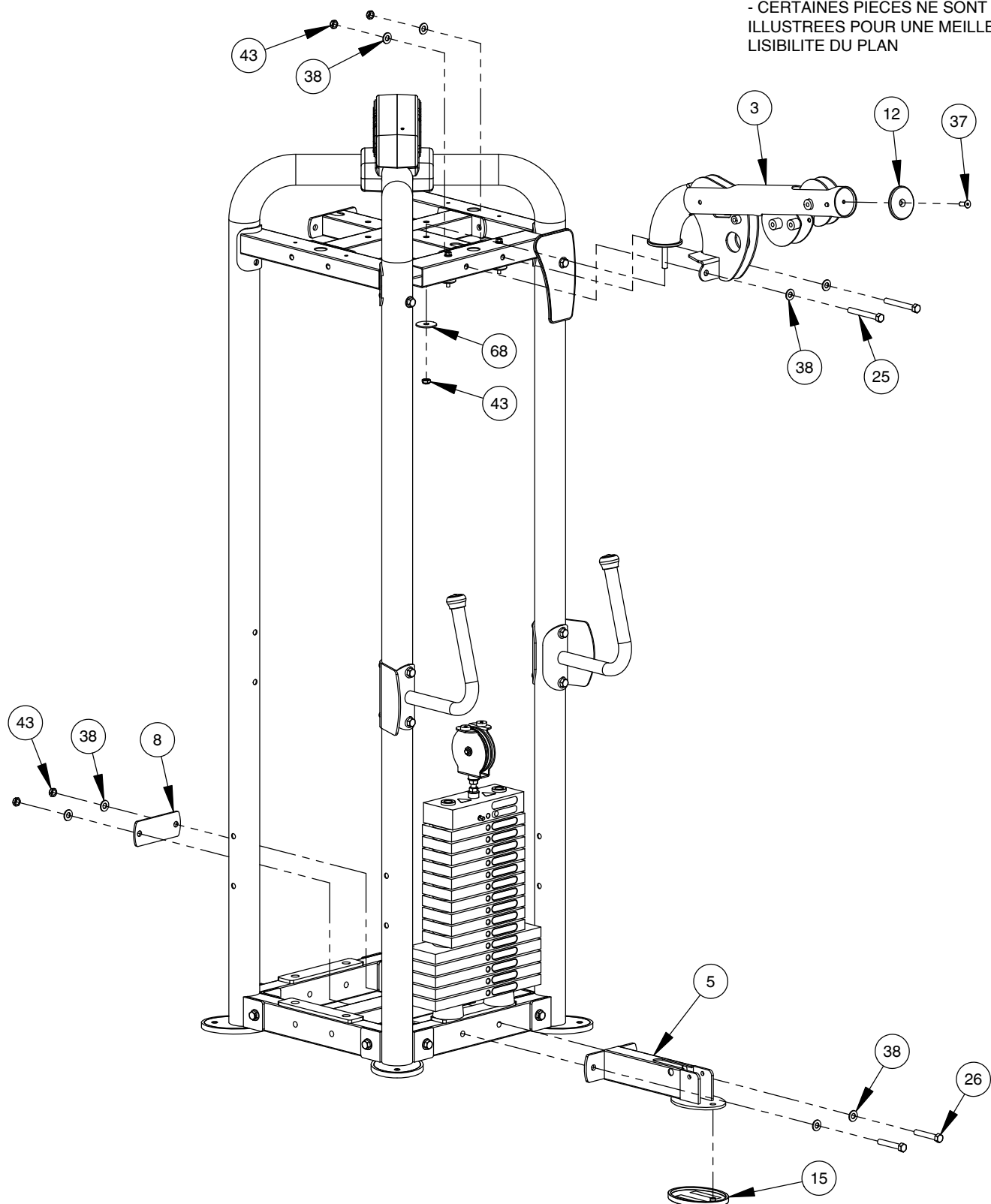
NOTICE DE MONTAGE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE

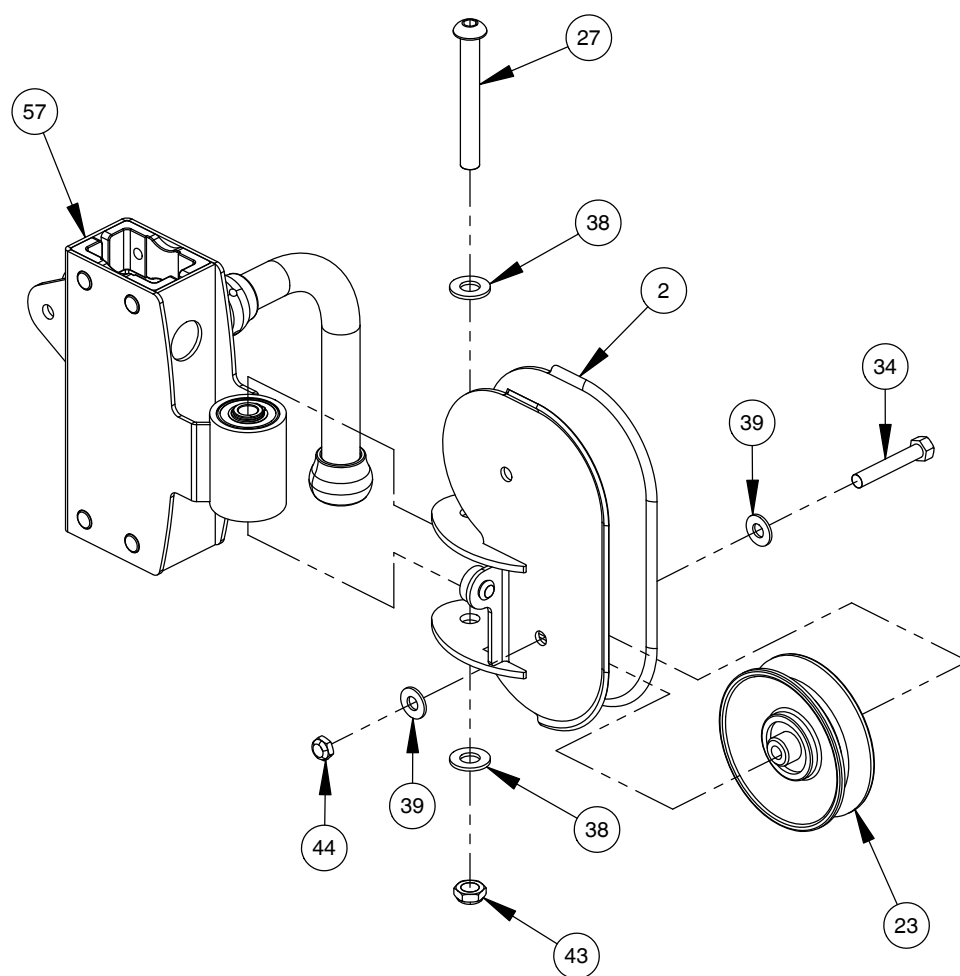
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

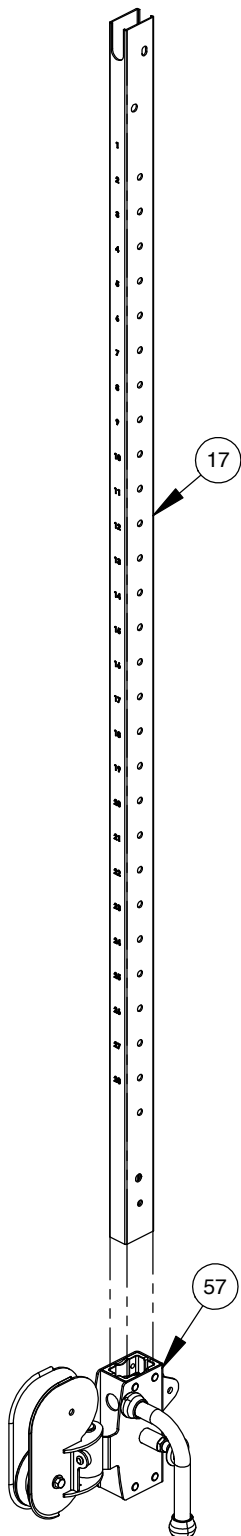
NOTE

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

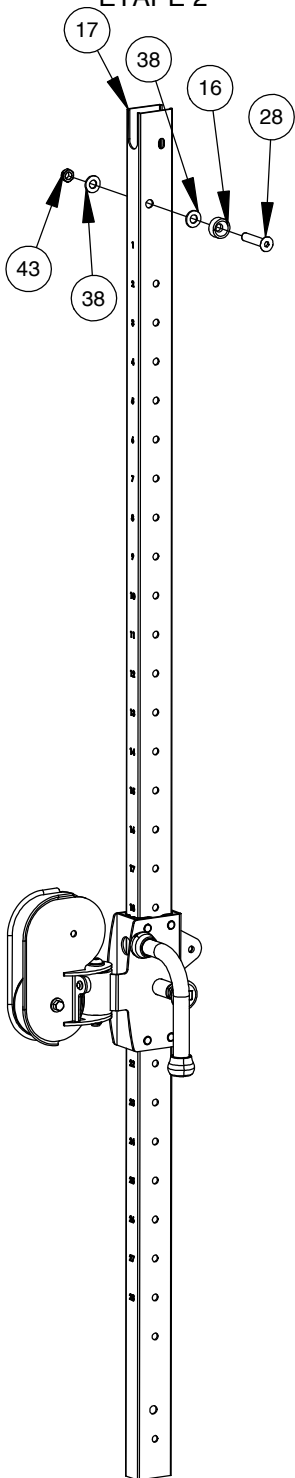


NOTICE DE MONTAGE

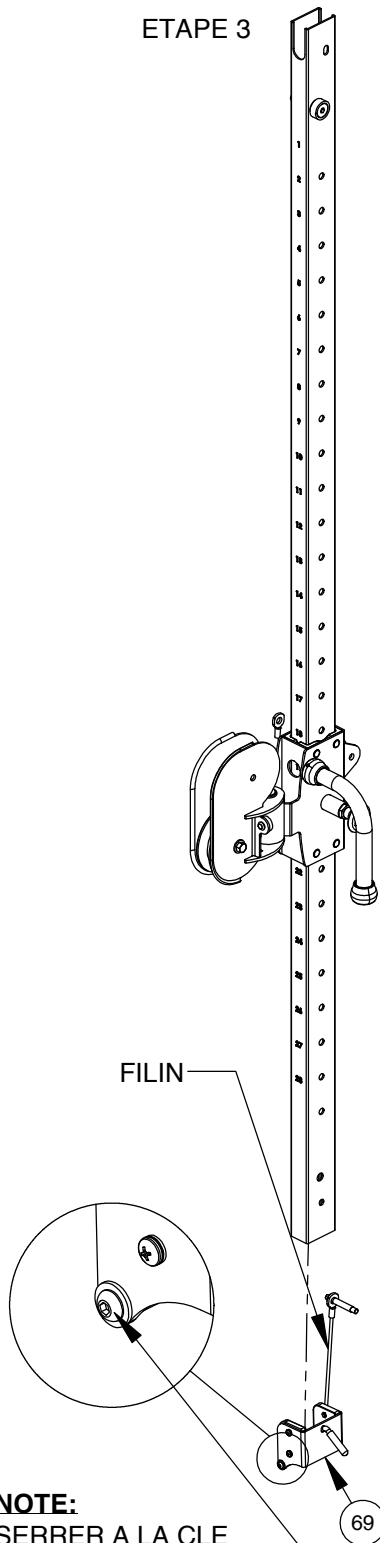
ETAPE 1



ETAPE 2



ETAPE 3



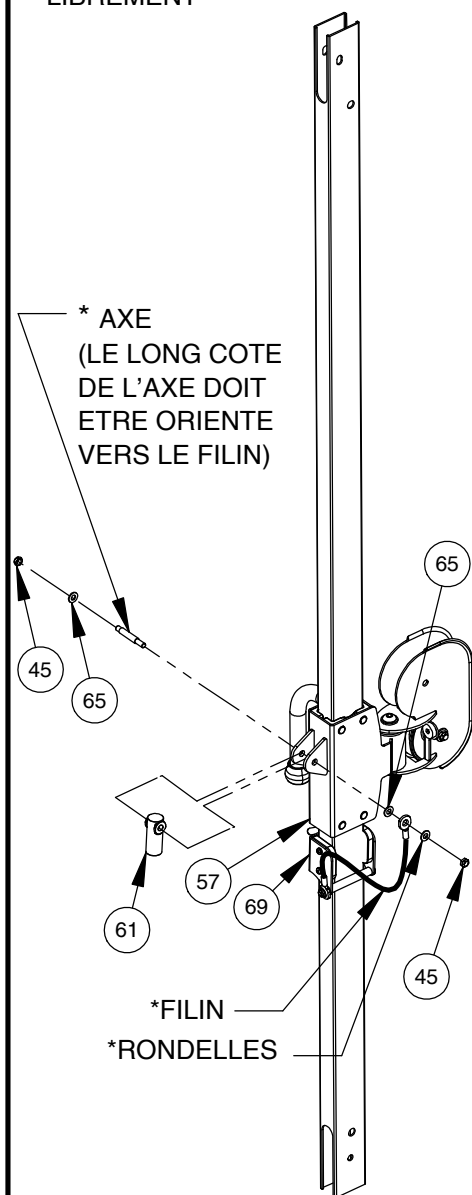
NOTE:
SERRER A LA CLE
PUIS DESSERRER
POUR QUE LE FILIN
PIVOTE LIBREMENT

NOTE

- SERRER A LA CLE

ETAPE 4

NOTE: INSTALLER LE FILIN SUR
LE SUPPORT DE POULIE (57)
COMME ILLUSTRE. LA
RONDELLE ET L'AXE (*) FONT
PARTIE DU BLOC DE SECURITE
(69). SERREZ (45) A LA CLE PUIS
DESSERRER LEGEREMENT
POUR QUE LE FILIN PIVOTE
LIBREMENT

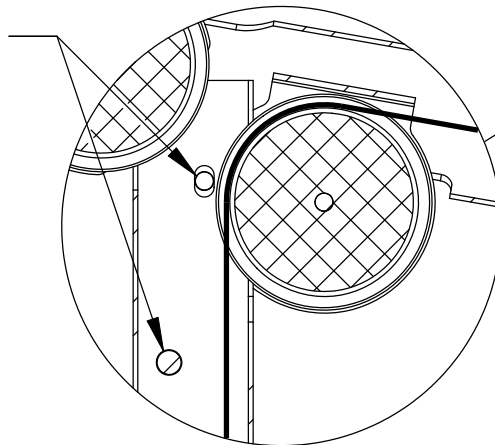


NOTICE DE MONTAGE

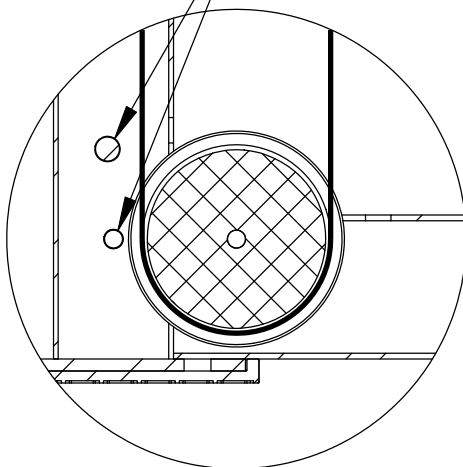
NOTE:
PASSER LE CABLE ENTRE
LA POULIE ET LES TIGES
ANTI-DELOGEMENT

VUE DE PROFIL DU PASSAGE DE CÂBLE

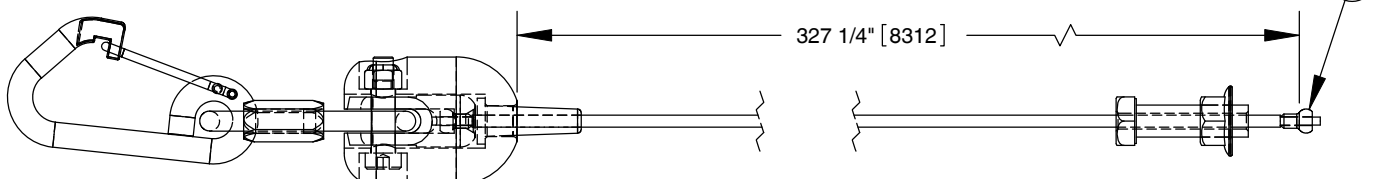
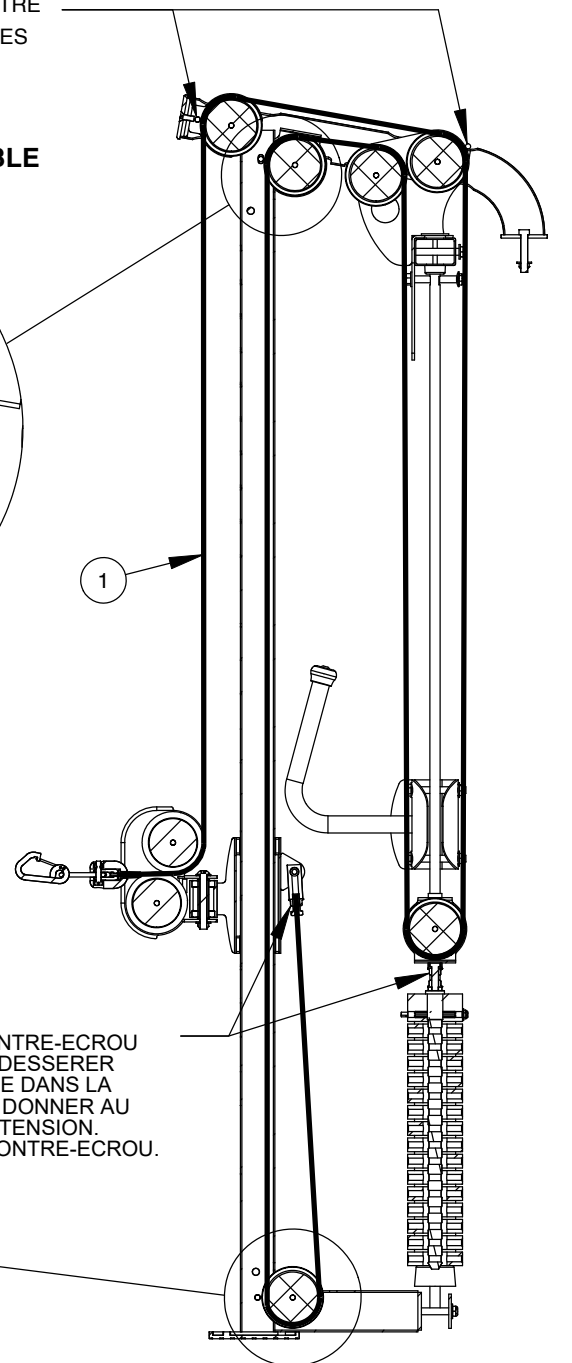
NOTE:
PASSER LE CABLE ENTRE
LA POULIE ET LES TIGES
ANTI-DELOGEMENT O
UBLOUONS COMME
ILLUSTRE CI-CONTRE



NOTE:
PASSER LE CABLE ENTRE
LA POULIE ET LES TIGES
ANTI-DELOGEMENT O
UBLOUONS COMME
ILLUSTRE CI-CONTRE



REGLAGE :
DESSERRER LE CONTRE-ECROU
PUIS SERRER OU DESSERRER
L'ECROU DU CABLE DANS LA
PLONGEUR POUR DONNER AU
CABLE LA BONNE TENSION.
RESSERRER LE CONTRE-ECROU.



NOTICE DE MONTAGE

NOTE

- SERRER A LA CLE
- INSTALLER CABLE ET POULIES EN MEME TEMPS
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

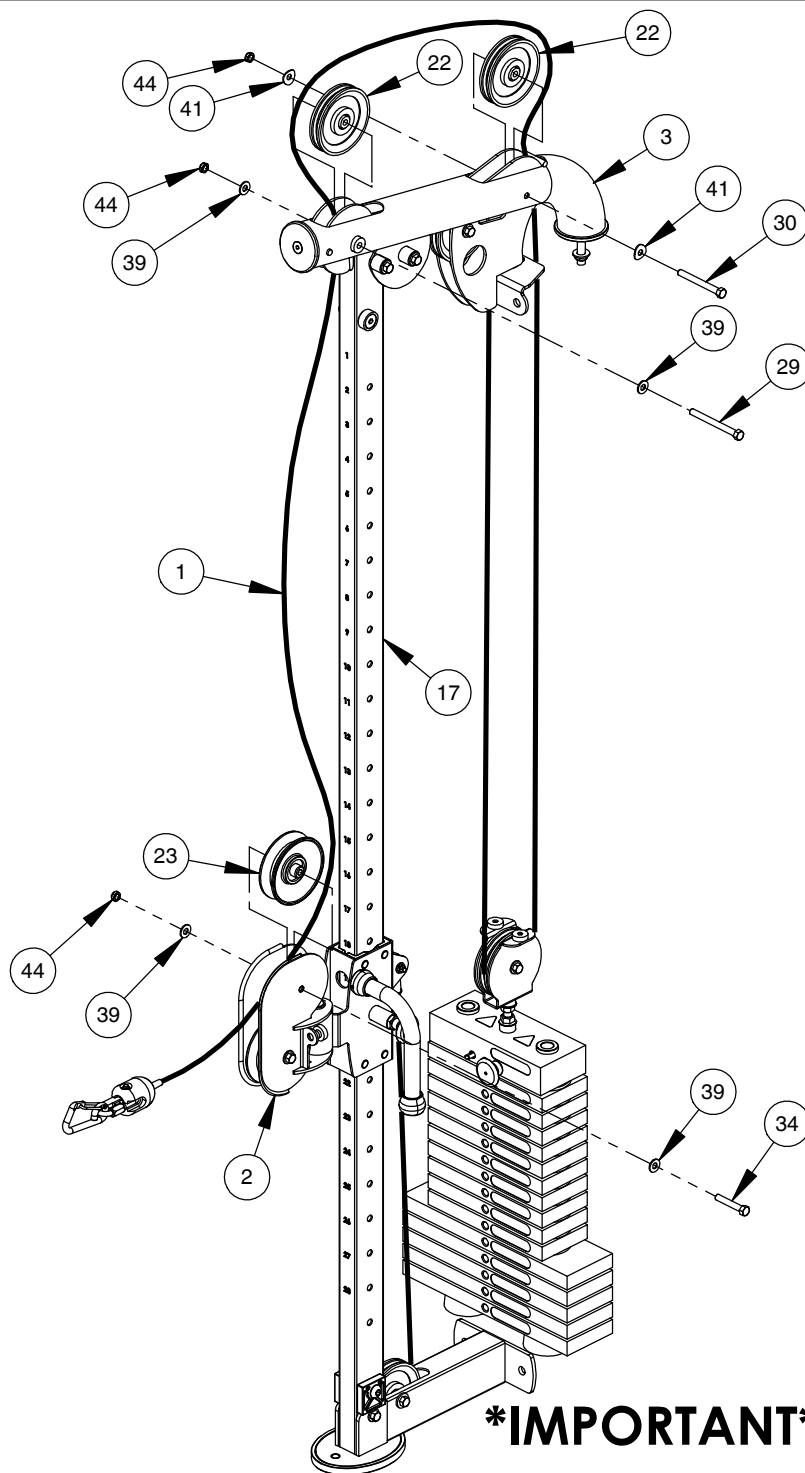
REGLAGE :

DESSERER LE CONTRE-ECROU PUIS SERRER OU DESSERER L'ECROU DU CABLE DANS LA PLONGEUR POUR DONNER AU CABLE LA BONNE TENSION. RESERRER LE CONTRE-ECROU.

ATTENTION - L'ECROU DU CABLE SOIT ETRE INSERE D'AU MOINS 1 CM DANS LE PLONGEUR ET LE CONTRE-ECROU DOIT ETRE SERRE POUR ASSURER UNE PRISE SUFFISANTE

CONTRE ECRou
ECROU

NOTICE DE MONTAGE



NOTE

- SERRER A LA MAIN
- INSTAELR CABLE ET POULIES EN MEME TEMPS
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITÉ DU PLAN

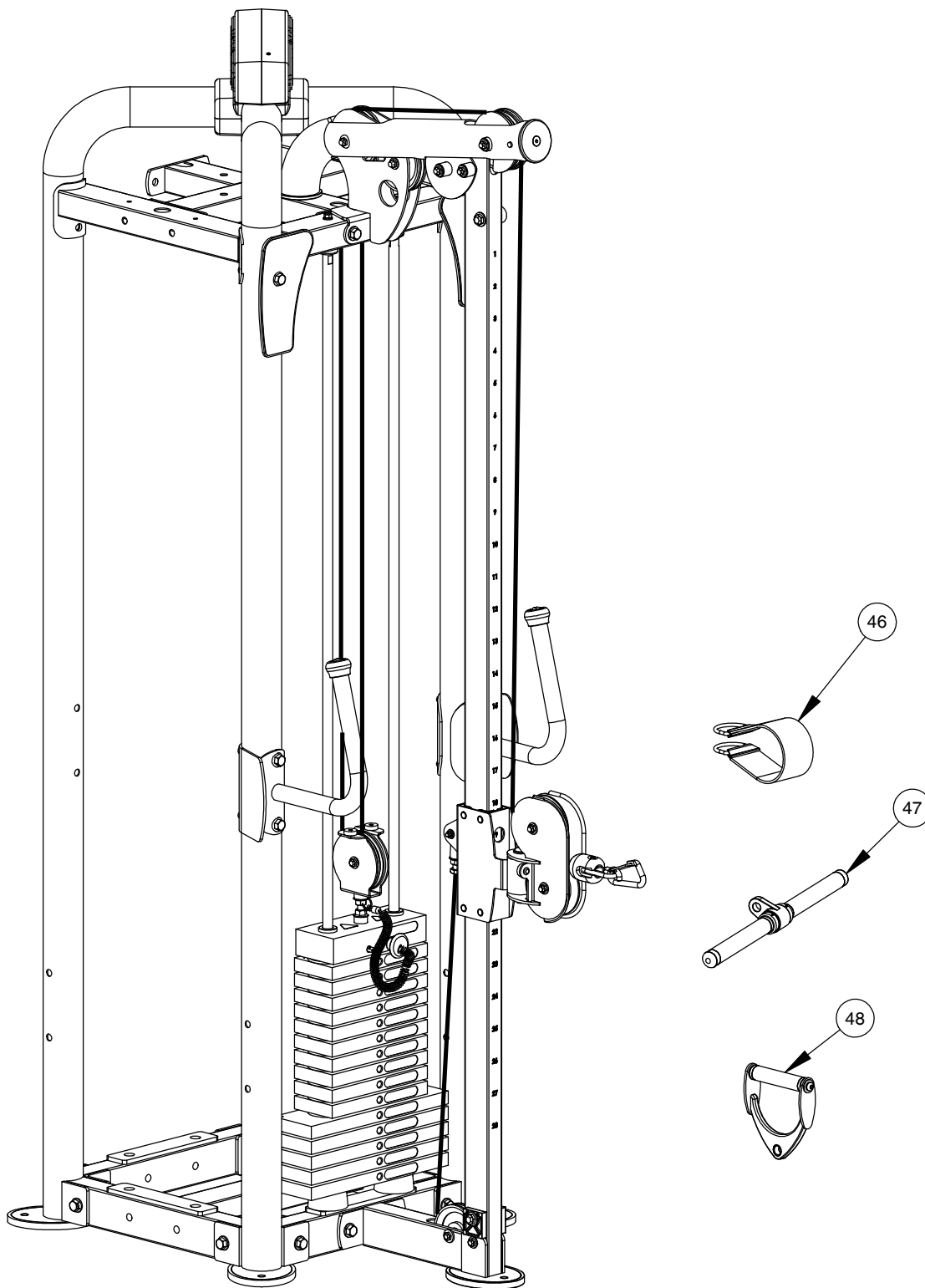
IMPORTANT

LE SERRAGE DU CHASSIS A LA CLE SE FAIT UNIQUEMENT UNE FOIS LES QUATRE POSTES ASSEMBLES

MAINTENANT QUE LE CHASSIS CMJ-6175 EST ASSEMBLE, IL CONVIENT DE PRENDRE QUELQUES MINUTES POUR S'ASSURER QU'IL SOIT DE NIVEAU. UTILISER UN NIVEAU A BULLE POUR S'ASSURER QUE LES GUIDES DE PLAQUES DE CHARGES SOIENT VERTICAUX SUR TOUS LES PLANS. S'ILS NE LE SONT PAS, DESSERRER LE CHASSIS, LES REALIGNER PUIS RESSERRER LE CHASSIS

NOTICE DE MONTAGE

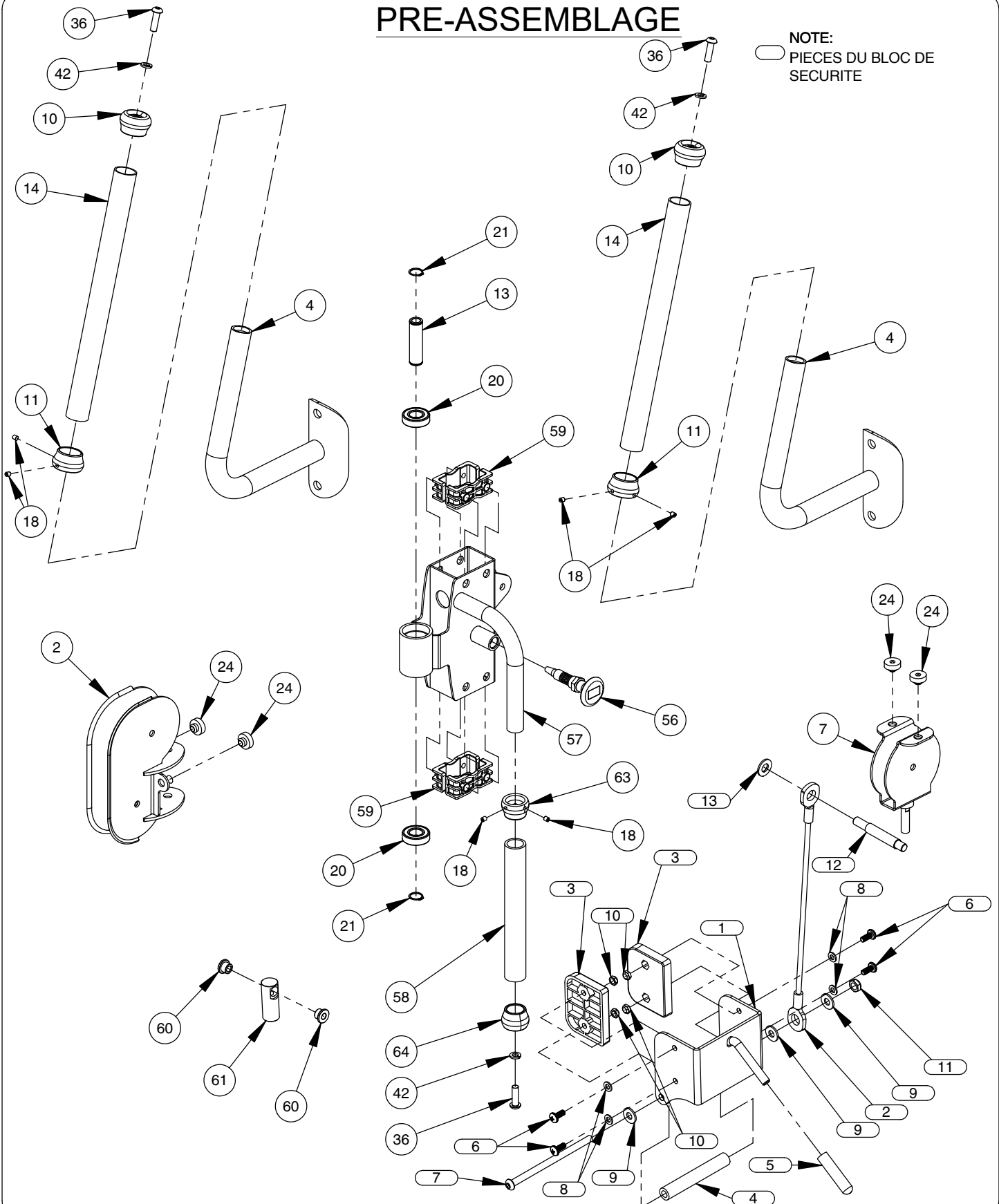
ACCESSOIRES



NOTICE DE MONTAGE

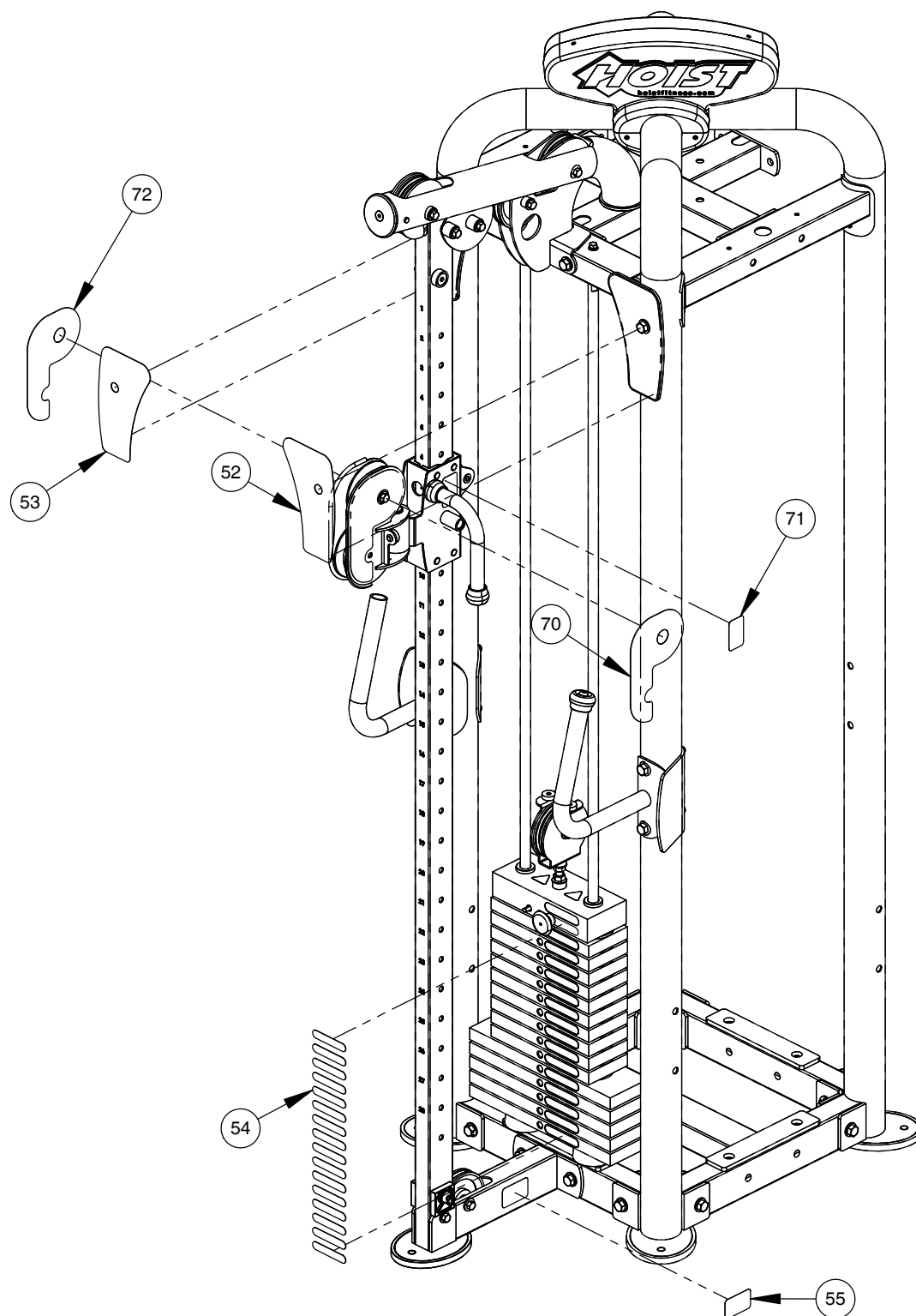
PRE-ASSEMBLAGE

NOTE:
PIECES DU BLOC DE
SECURITE



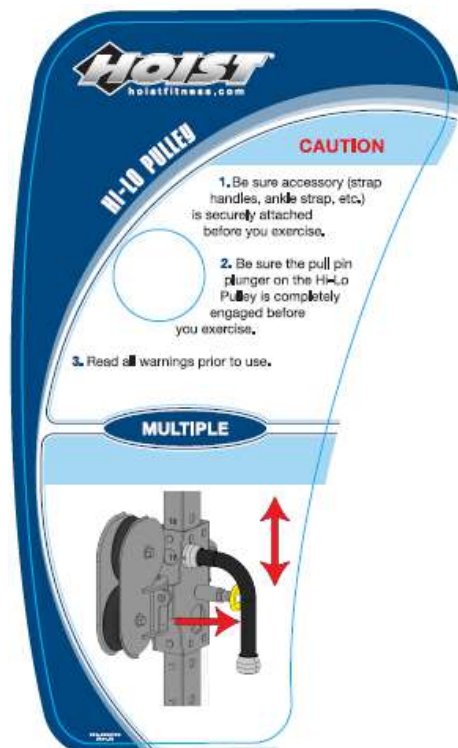
NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS

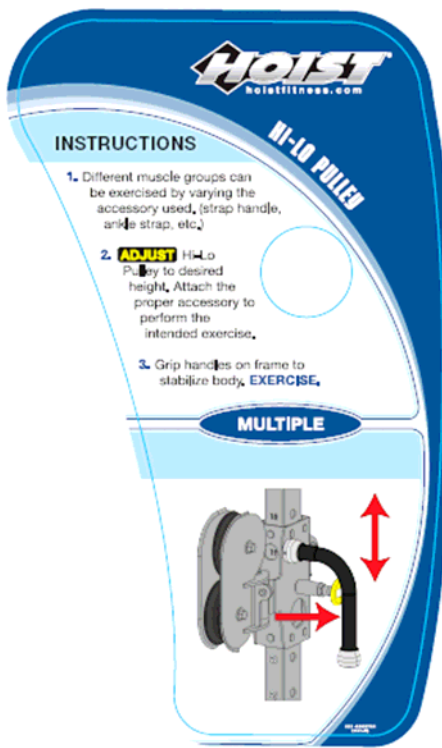


NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



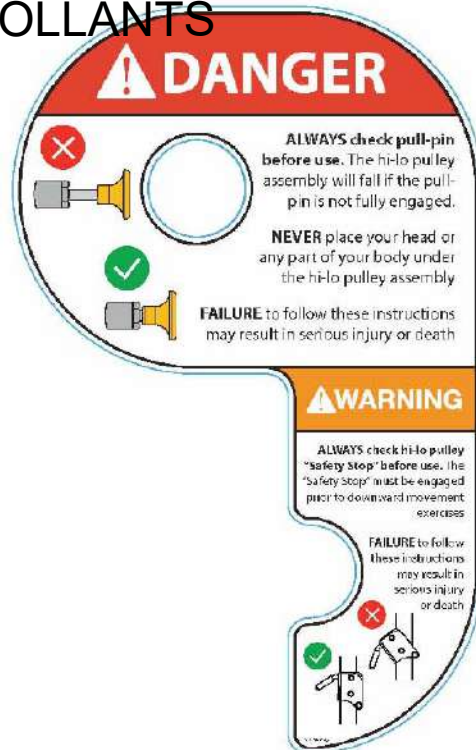
021-0003790



021-0003791



021-0004138



021-0004146

20 LBS / 9 KGS

80 LBS / 36 KGS

150 LBS / 68 KGS

30 LBS / 14 KGS

90 LBS / 41 KGS

165 LBS / 75 KGS

40 LBS / 18 KGS

100 LBS / 45 KGS

180 LBS / 82 KGS

50 LBS / 23 KGS

110 LBS / 50 KGS

195 LBS / 88 KGS

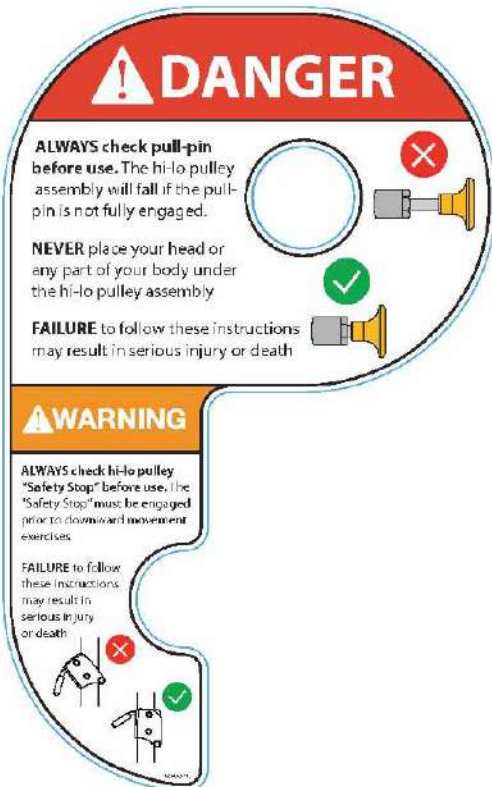
60 LBS / 27 KGS

120 LBS / 54 KGS

70 LBS / 32 KGS

135 LBS / 61 KGS

021-0003806



021-0004147

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	010-01C0416	CABLE, CMJ-6175 WEIGHT STACK	1
2	026-01X3821	SWIVEL PULLEY HOUSING	1
3	026-01X5489	PULLEY MOUNT-4	1
4	026-01X5497	HANDLE	2
5	026-01X3819	BASE, HI-LO	1
6	026-01X5513	GUIDE ROD MOUNT, TOP-2	1
7	026-01X5528	ADJUSTABLE PULLEY MOUNT	1
8	026-01F0307	FLANGE: 2 HOLES 6.25" X 2.50"	1
9	026-01M0760	HEAVY FLANGED SPACER: Ø.67 O.D. X Ø.39 I.D. X .50 LG.	2
10	026-01M0932	ALUMINIUM CAP: Ø1.25" ID	2
11	026-01M0933	ALUMINUM RING: Ø1.25" ID	2
12	026-01M2279	END CAP FLAT	1
13	026-01M2661	SHAFT Ø.787" OD X Ø.5156" ID X 2.9375" LG.	1
14	026-01pl0235-01	OPEN END GRIP 1.43" OD X 1.188" ID X 16" LG	2
15	026-01PL2122-B	OVAL-SHAPED RUBBER FOOT	1
16	026-01PL2325	PLASTIC LIMITER	1
17	026-01T4759	COLUMN	1
18	011-0411001	SET SCREW: 1/4"-28 X .25" LG. (SS)	6
19	012-0202001	1/2"-13 FLANGED NUT (WZ)	2
20	014-0012015	BEARING: FLANGELESS Ø1.65" O.D. X Ø.79" I.D. X .47" WIDE	2
21	014-0012017	SNAP RING - 20mm EXTERNAL	2
22	018-0001003	CABLE PULLEY: Ø4.50"	6
23	018-0002014	CABLE PULLEY: WIDE (BORED HUB) Ø4.50"	2
24	019-0001001	PLUG BUMPER	4
25	011-0407047	1/2"-13UNC X 4.00" HHB (WZ)	8
26	011-0407016	1/2"-13UNC X 3.00" HHB (WZ)	2
27	011-0101092	1/2"-13UNC X 4.00" BHCS (WZ)	1
28	011-0002046	1/2"-13UNC X 2.50" FHB (WZ)	1
29	011-0407025	3/8"-16UNC X 4.00" HHB (WZ)	3
30	011-0107051	3/8"-16UNC X 3.50" HHB (WZ)	1
31	011-0107009	3/8"-16UNC X 2.50" HHB (WZ)	2
33	011-0407026	3/8"-16UNC X 3.00" HHB (WZ)	1
34	011-0107026	3/8"-16UNC X 2.25" HHB (WZ)	2
35	011-0407027	3/8"-16UNC X 1.75" HHB (WZ)	1
36	011-0401002	3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (SS)	3
37	011-0002042	3/8"-16UNC X 1.00" FHCS (WZ)	1
38	013-0102003	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (WZ)	16
39	013-0402007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (WZ)	16

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
40	013-0202007	1/2" CURVED WASHER (WZ)	10
41	013-0102028	3/8" CURVED WASHER (WZ)	2
42	013-0402011	3/8" SPLIT LOCK WASHER (SS)	3
43	012-0304011	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	14
44	012-0104008	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	10
45	012-0102006	5/16"-18UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	2
46	022-0008033	ANKLE STRAP	1
47	026-01X1118	ALUMINUM CURL BAR ASSEMBLY	1
48	026-01X3657	ALUMINUM D HANDLE	1
49	026-01X1855	15 LB INTERMEDIATE WT. PLATES QTY. (5)	1
50	026-01X5537	20 LB TOP WEIGHT PLATE ASSEMBLY W/ 16 HOLE STEM	1
51	026-01X1865	10 LB INTERMEDIATE WT. PLATES QTY. (5)	2
52	021-0003791	PLACARD-2, CMJ, HI-LO STATION	1
53	021-0003790	PLACARD-1, CMJ, HI-LO STATION	1
54	021-0003806	DECAL WEIGHT STACK (1-16)	1
55	SERIAL # DECAL	DECAL HOIST SERIAL # 1.63" X 2.63"	1
56	026-01X2360	PULLPIN ASSEMBLY (TAPERED)	1
57	026-01X3820	SWIVEL PULLEY MOUNT	1
58	026-01PL0206-29	GRIP - OPEN END Ø 1.00" X 9.25" LG.	1
59	026-01PL2299	WEAR SLEEVE	4
60	014-0101020	BUSHING: OILITE FLANGED Ø.63" O.D. X Ø.38" I.D. X .50" LG.	2
61	026-01M1103	THREADED CABLE ANCHOR Ø1.00" O.D X 2.50" LG.	1
63	026-01M0936	ALUMINIUM RING: Ø 1.00" I.D.	1
64	026-01M0937	END CAP: ALUMINUM Ø 1.0" I.D.	1
65	013-0302008	5/16" SAE FLAT WASHER (WZ)	2
66	011-0101019	1/2"-13UNC X 3.00" BHCS (WZ)	1
67	026-01PL2591	BUMPER	2
68	013-0002008	Ø2.0000" O.D. X Ø.5313" I.D. CUSTOM WASHER	1
69	026-01X7272	HI-LO SAFETY STOP KIT FOR CMJ-6175	1
70	021-0004147	HI-LO PULLEY DANGER DECAL	1
71	021-0004138	DECAL, PULLEY WARNING	1
72	021-0004146	HI-LO PULLEY DANGER DECAL	1

NOTICE DE MONTAGE

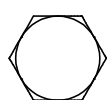
LISTE DES PIECES (BLOC DE SECURITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

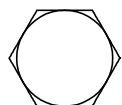
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	026-01X7271	SAFETY STOP	1
2	010-01C0692	SAFETY STOP LANYARD	1
3	026-01PL2922	STOP	2
4	026-01PL2923	SPACER, ϕ .500" OD X 3.25" LG.	1
5	016-0002015	VINYL SLEEVE ϕ .3000" X 1.63"	1
6	011-0111015	M5- 0.8 mm x 12mm Pan Head Phillips (Ni)	4
7	011-0101300	1/4"-20UNC x 4.25" BHCS (Ni)	1
8	013-1002015	M5 FLAT WASHER (Ni)	4
9	013-1002008	1/4" X 16mm SAE FLAT WASHER (Ni)	3
10	012-0504020	M5-.08 NYLOCK NUT (Ni)	4
11	012-0504004	1/4"-20 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	1
12	026-01M3539	SHAFT, DBL THREAD ϕ .375" X 2.5925" LG.	1
13	013-1002010	5/16" SAE FLAT WASHER (Ni)	1

NOTICE DE MONTAGE

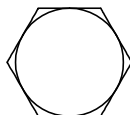
NOMENCLATURE DES BOULONS



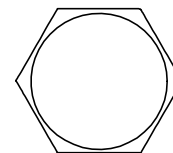
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



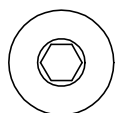
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



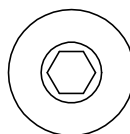
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



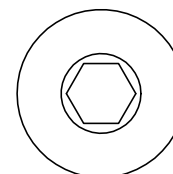
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



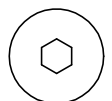
3/8" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
19-26 ft-lbs



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



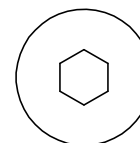
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



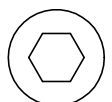
3/8"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
18-23 ft-lbs



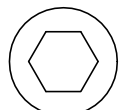
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



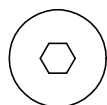
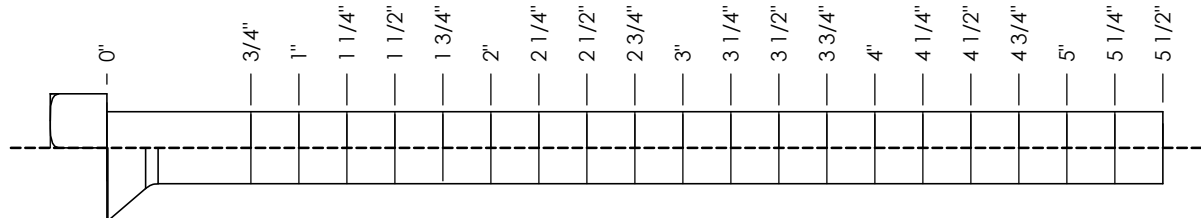
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



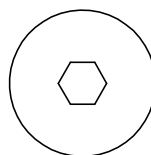
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



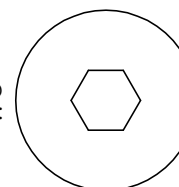
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



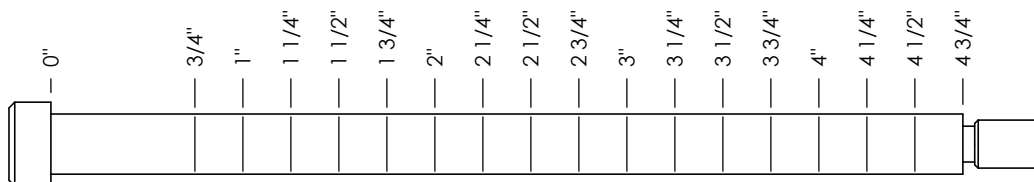
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



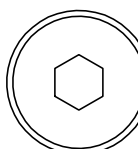
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

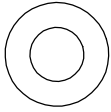


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

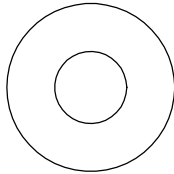
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

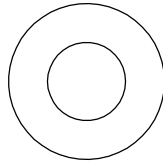
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



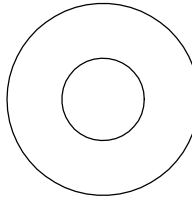
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



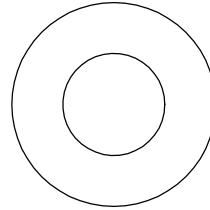
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



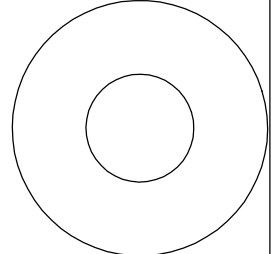
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



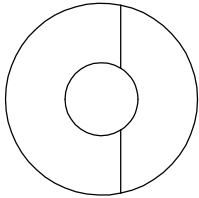
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



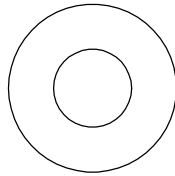
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



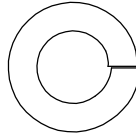
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



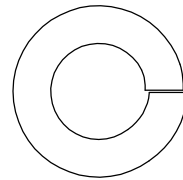
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



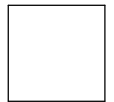
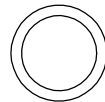
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



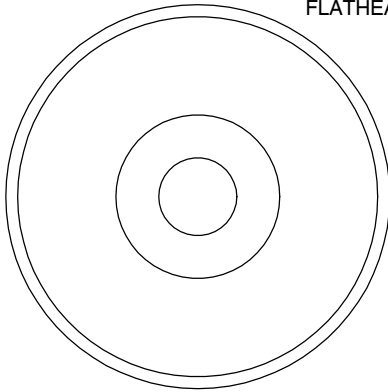
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



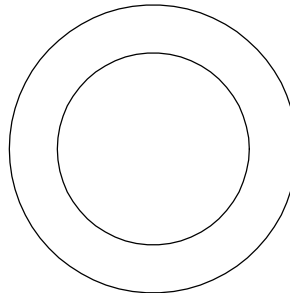
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



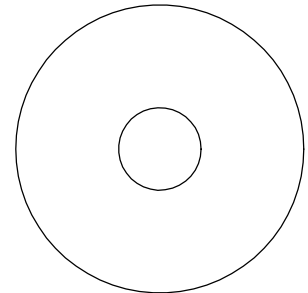
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



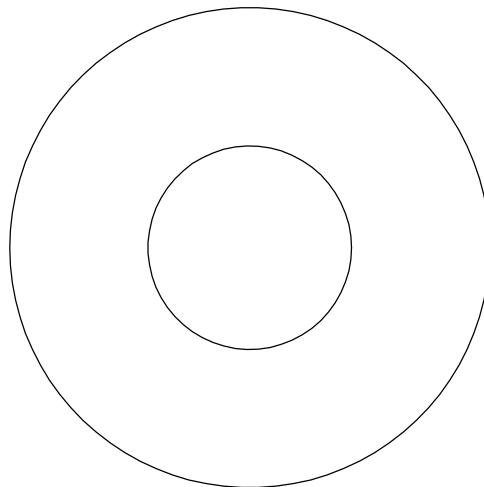
016-0009003
1" SHIM WASHER



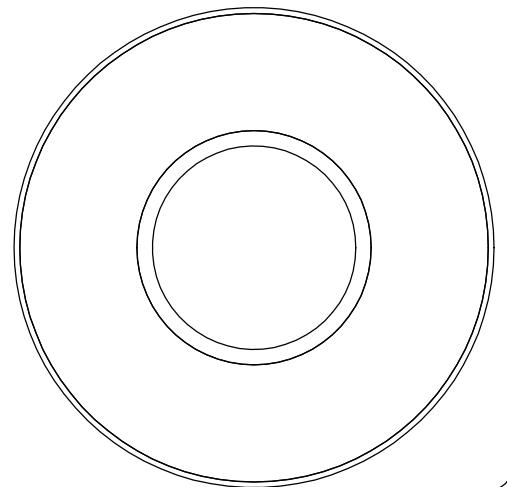
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



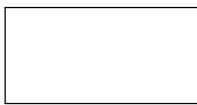
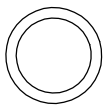
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



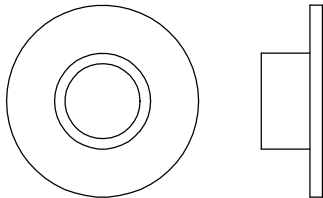
014-0018002
1" LONG
SPACER



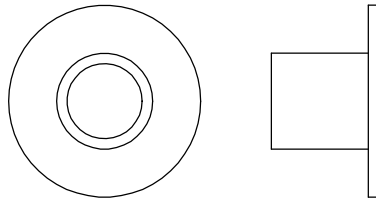
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

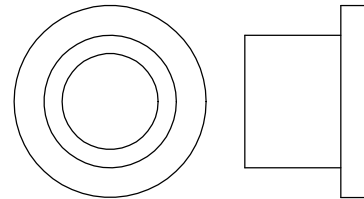
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



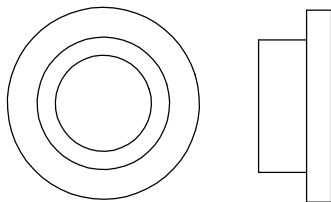
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



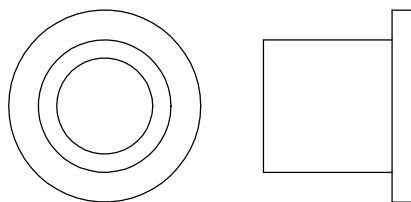
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



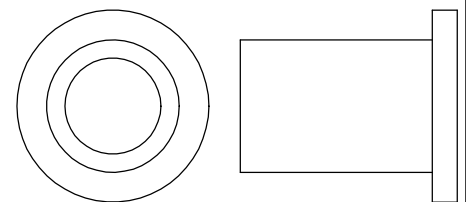
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



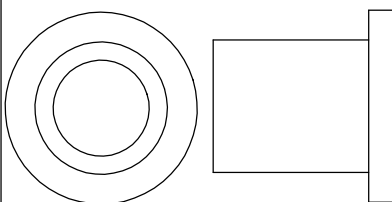
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



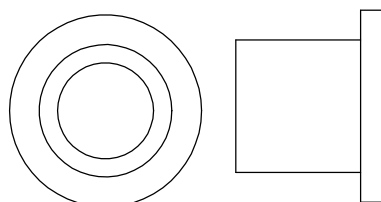
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



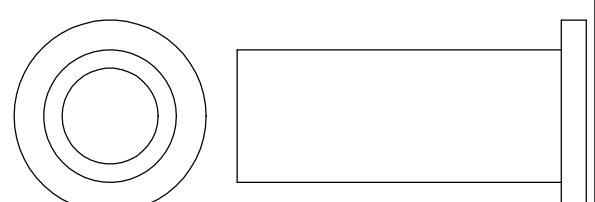
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



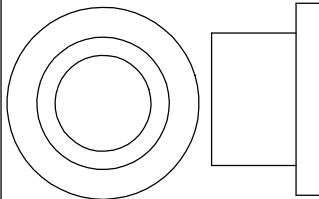
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



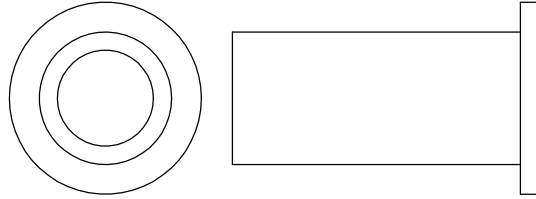
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



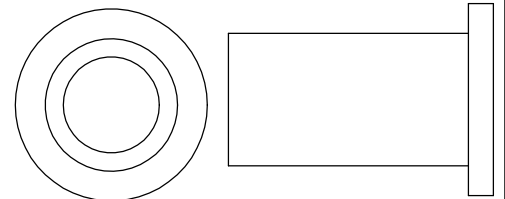
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



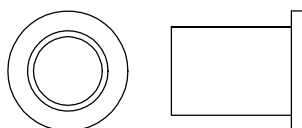
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



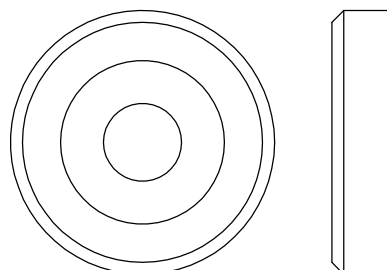
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



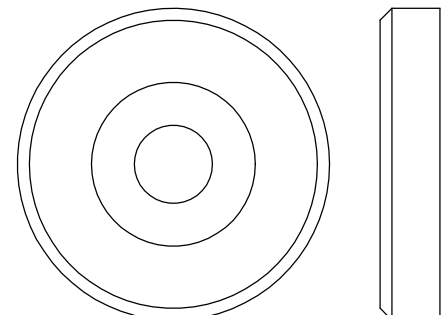
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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]