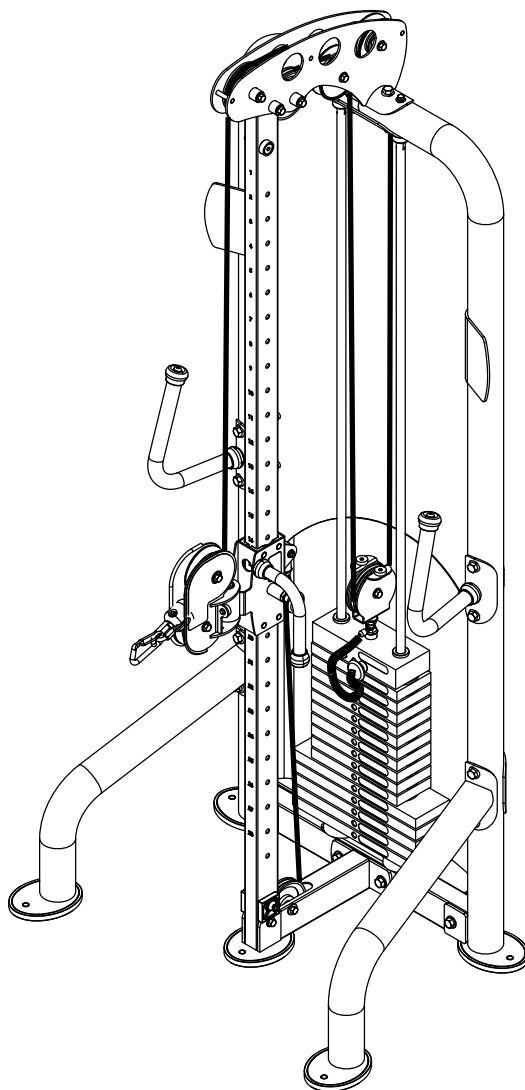


NOTICE DE MONTAGE



CMS-6175 POULIE UNIVERSELLE



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

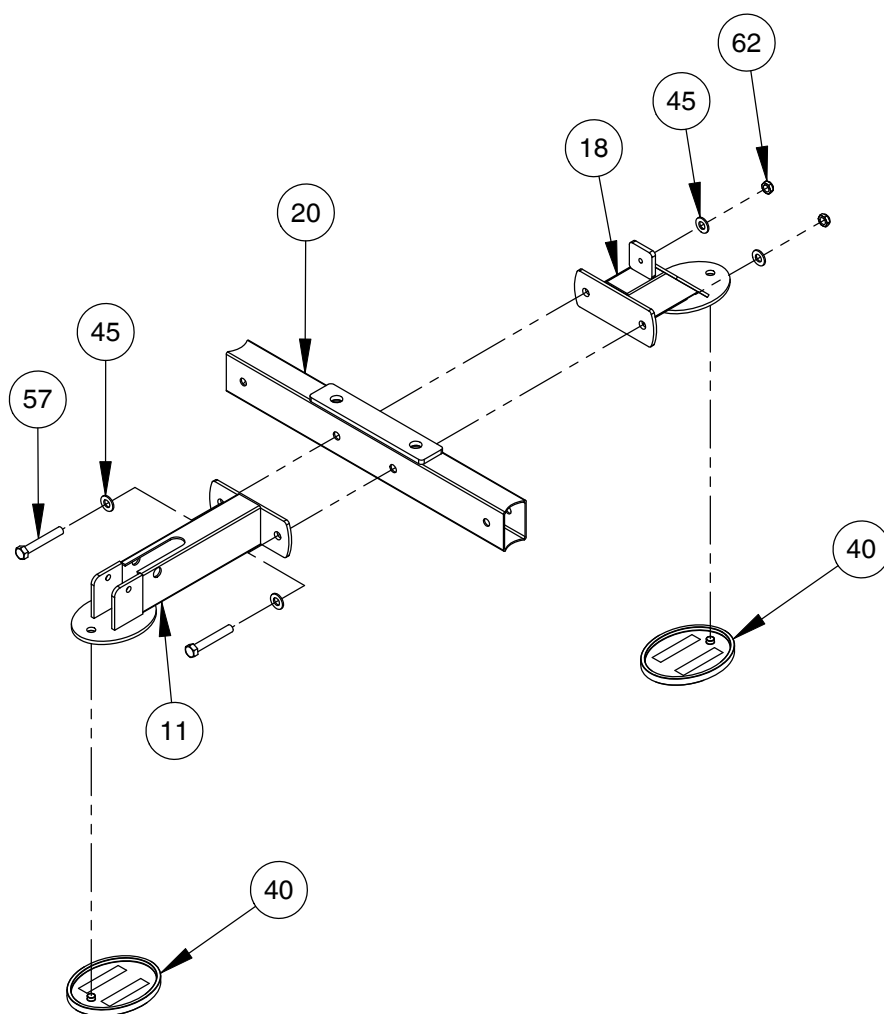
Jeu complet de clés Allen

Niveau

Une seconde personne pour assister

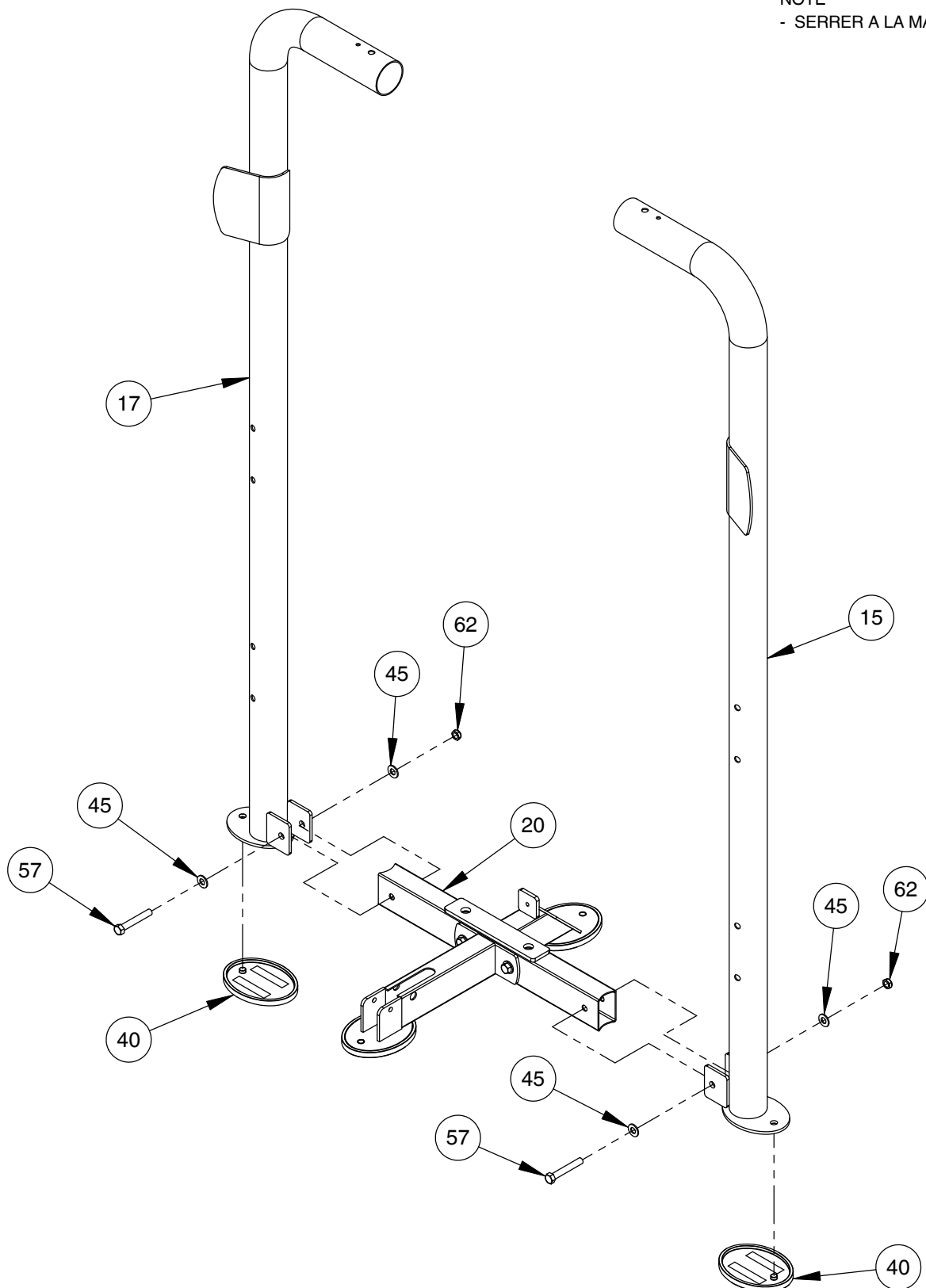
NOTICE DE MONTAGE

NOTE
- SERRER A LA MAIN



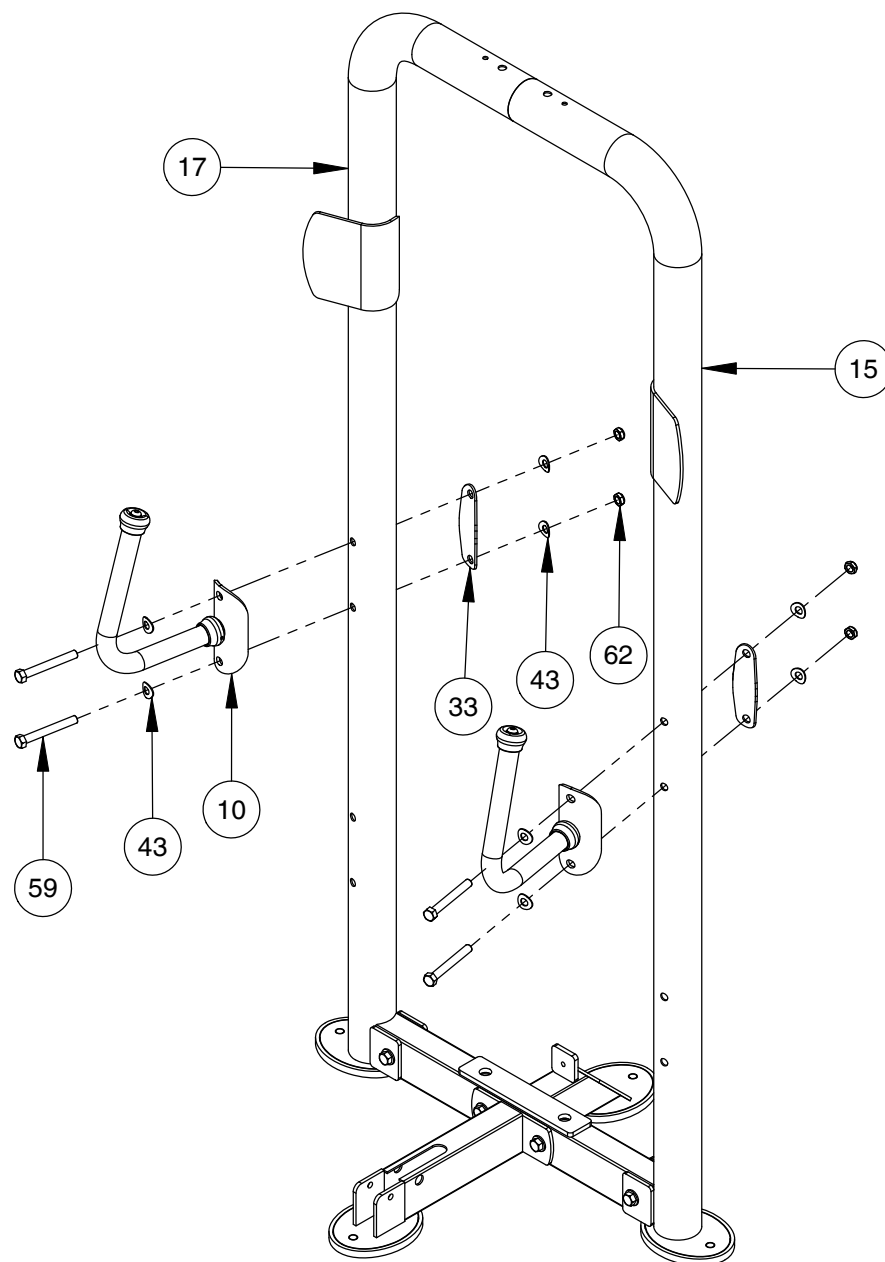
NOTICE DE MONTAGE

NOTE
- SERRER A LA MAIN



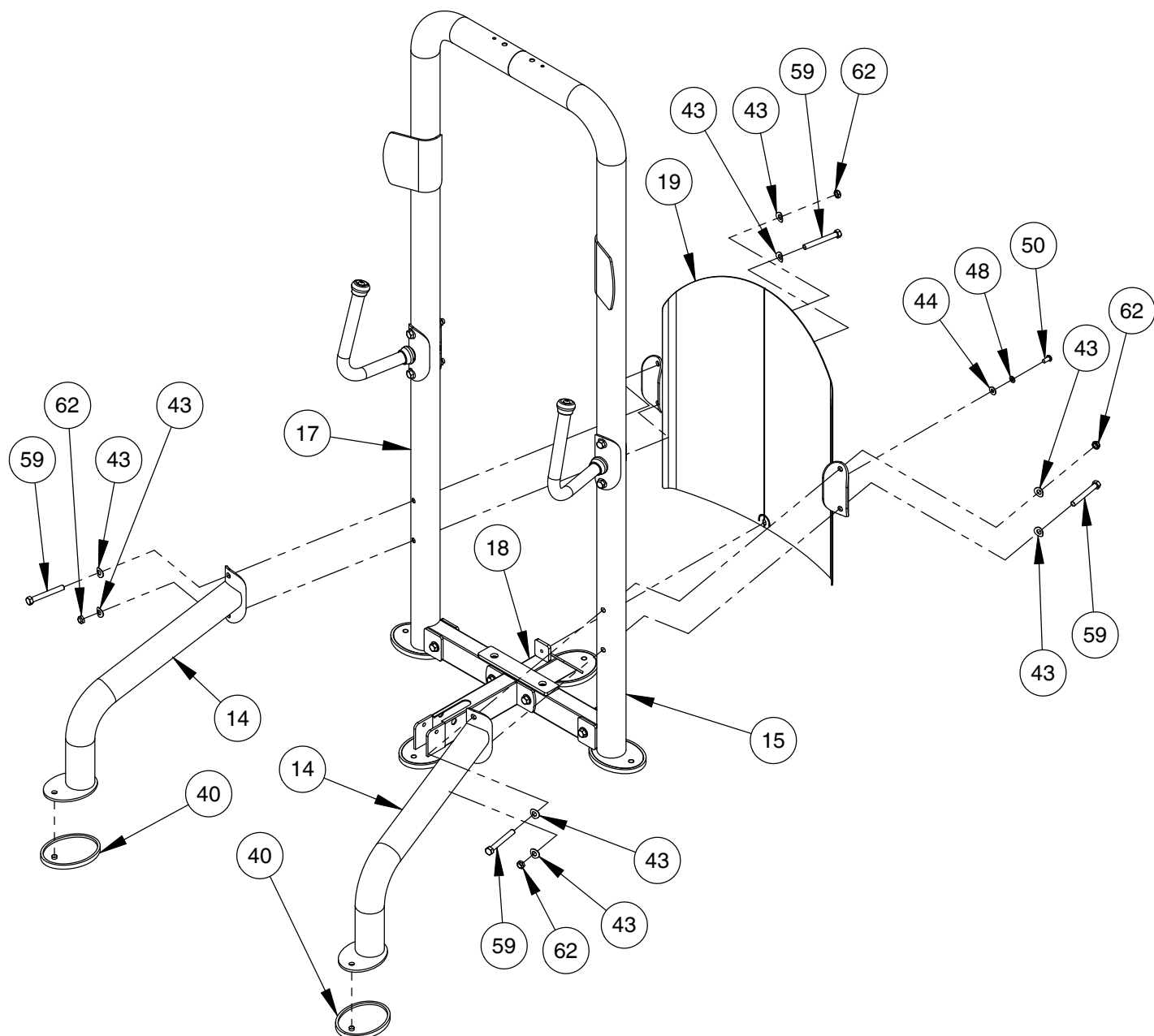
NOTICE DE MONTAGE

NOTE
- SERRER A LA CLE



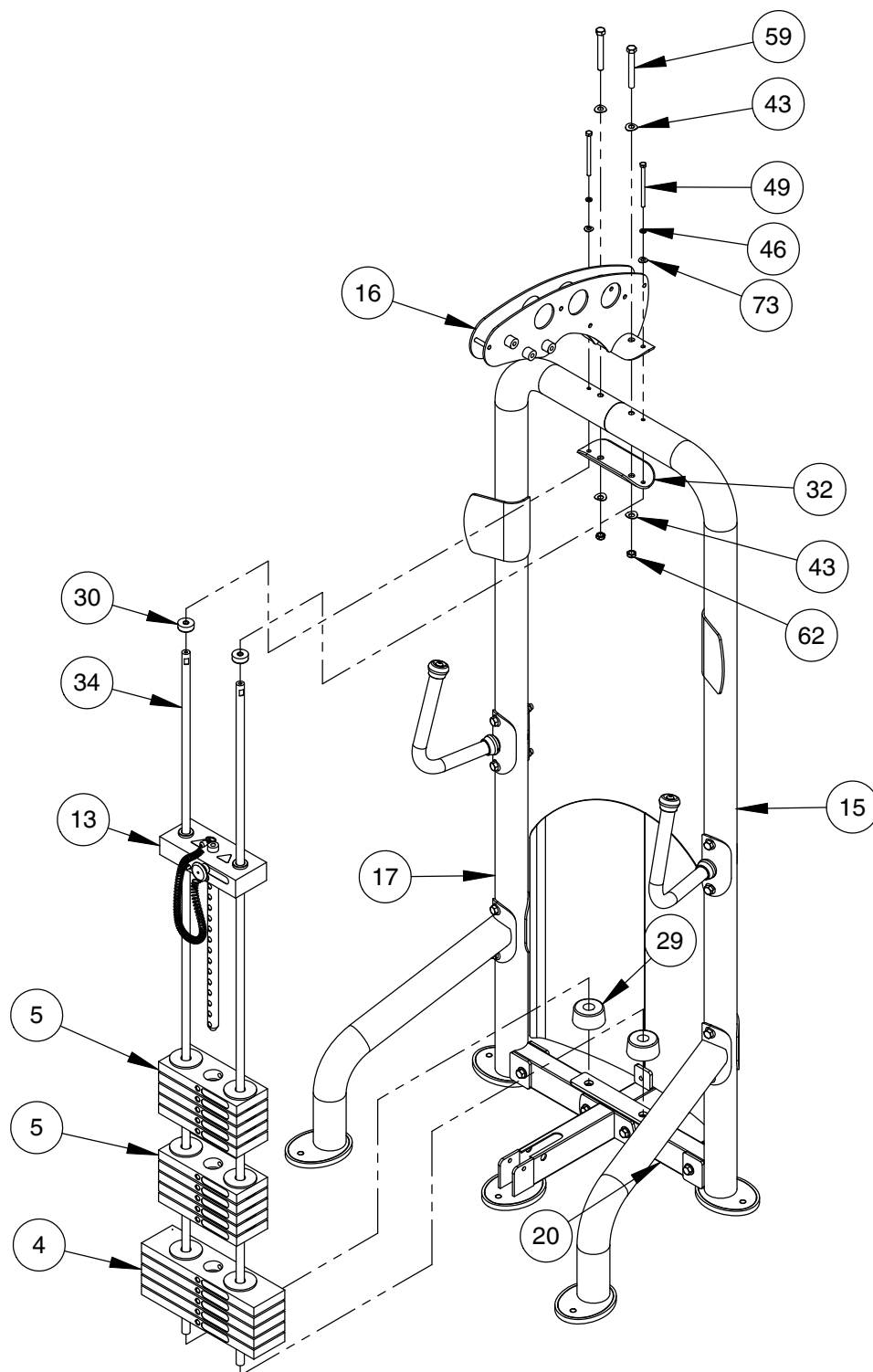
NOTICE DE MONTAGE

NOTE
- SERRER A LA MAIN



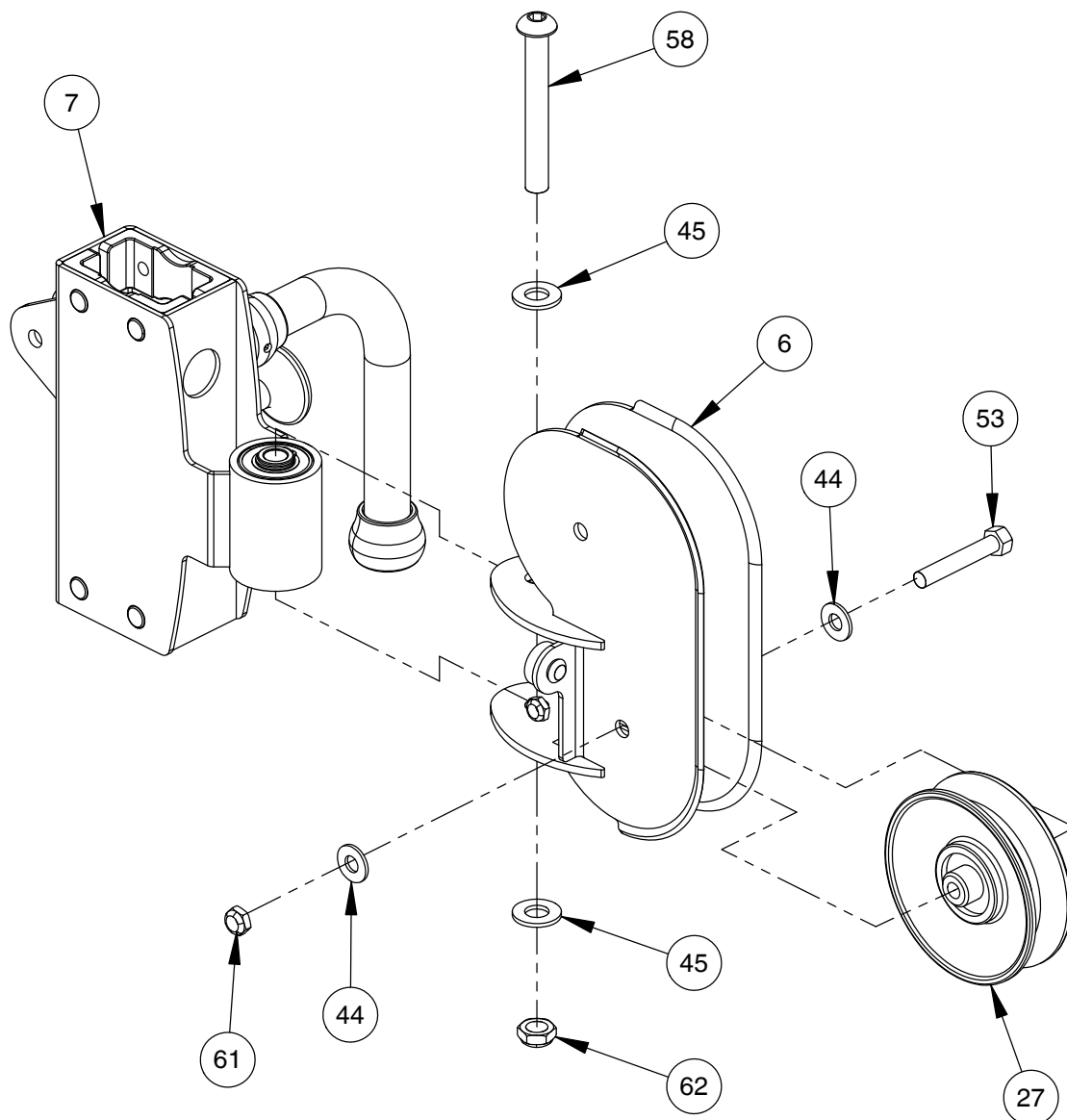
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:
- WRENCH TIGHTEN HARDWARE.
- WRENCH TIGHTEN ALL PREVIOUSLY
HAND TIGHTENED HARDWARE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE
- SERRER A LA CLE



NOTICE DE MONTAGE

ETAPE 1

ETAPE 2

ETAPE 3

NOTE: INSTALLER LE FILIN SUR LE SUPPORT DE POULIE (7) COMME ILLUSTRÉ. LA RONDELLE ET L'AXE (*) FONT PARTIE DU BLOC DE SECURITE (86). SERREZ (60) A LA CLE PUIS DESSERRER LEGEREMENT POUR QUE LE FILIN PIVOTE LIBREMENT

NOTE:
- SERER A LA CLE.

ETAPE 4

* AXE
(LE LONG COTE DE
L'AXE DOIT ETRE
ORIENTE VERS LE FILIN

*FILIN

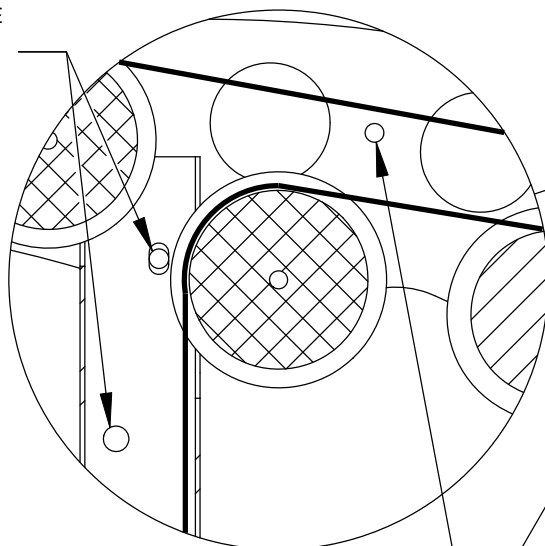
*RONDELLES

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

NOTICE DE MONTAGE

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

VUE DE PROFIL DU PASSAGE DE CÂBLE



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

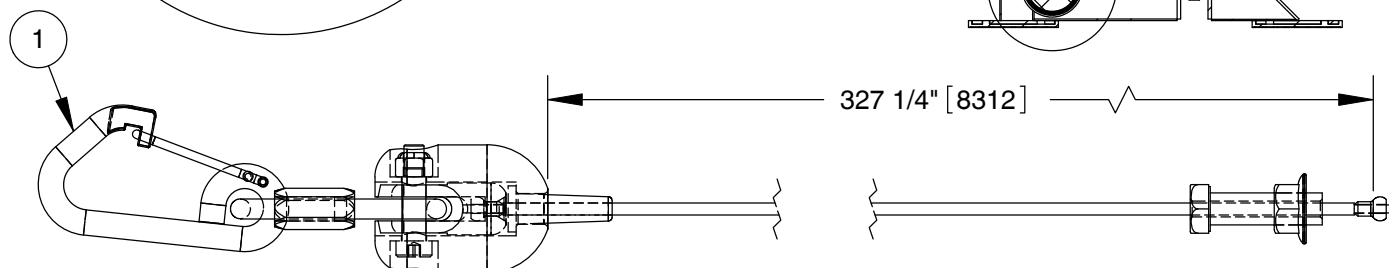
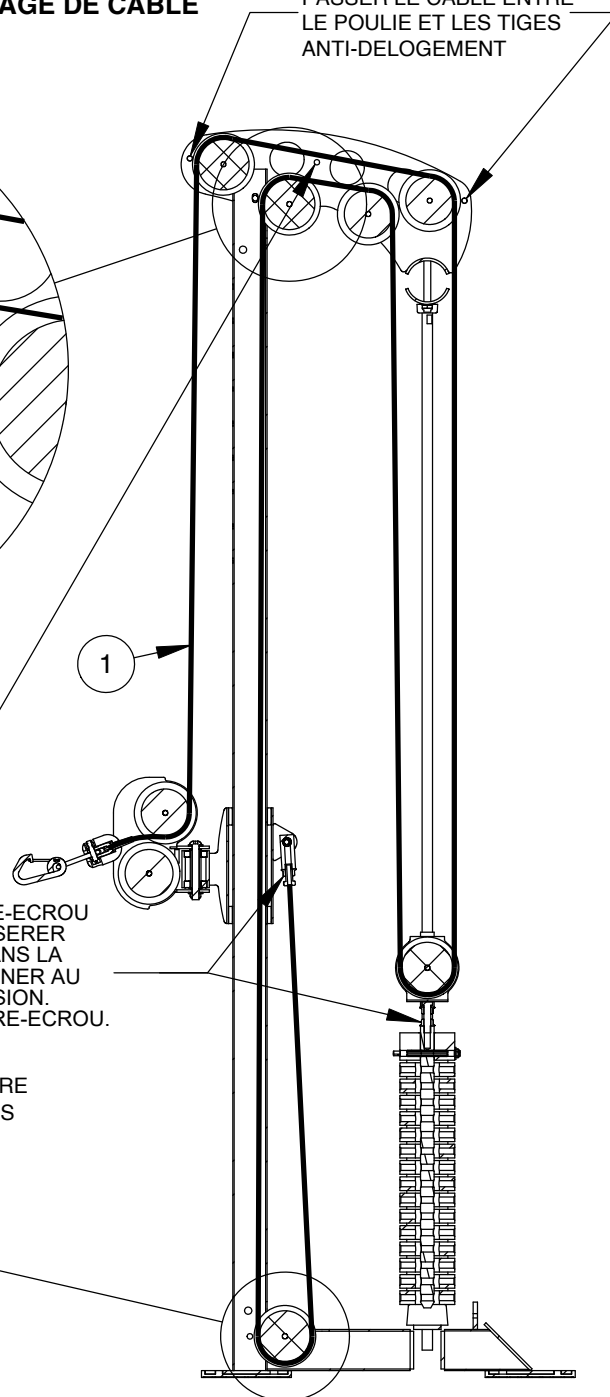
ATTENTION A CETTE BARRE:
S'ASSURER QUE LE CABLE
PASSE COMME ILLUSTRE
CI-DESSUS

REGLAGE :

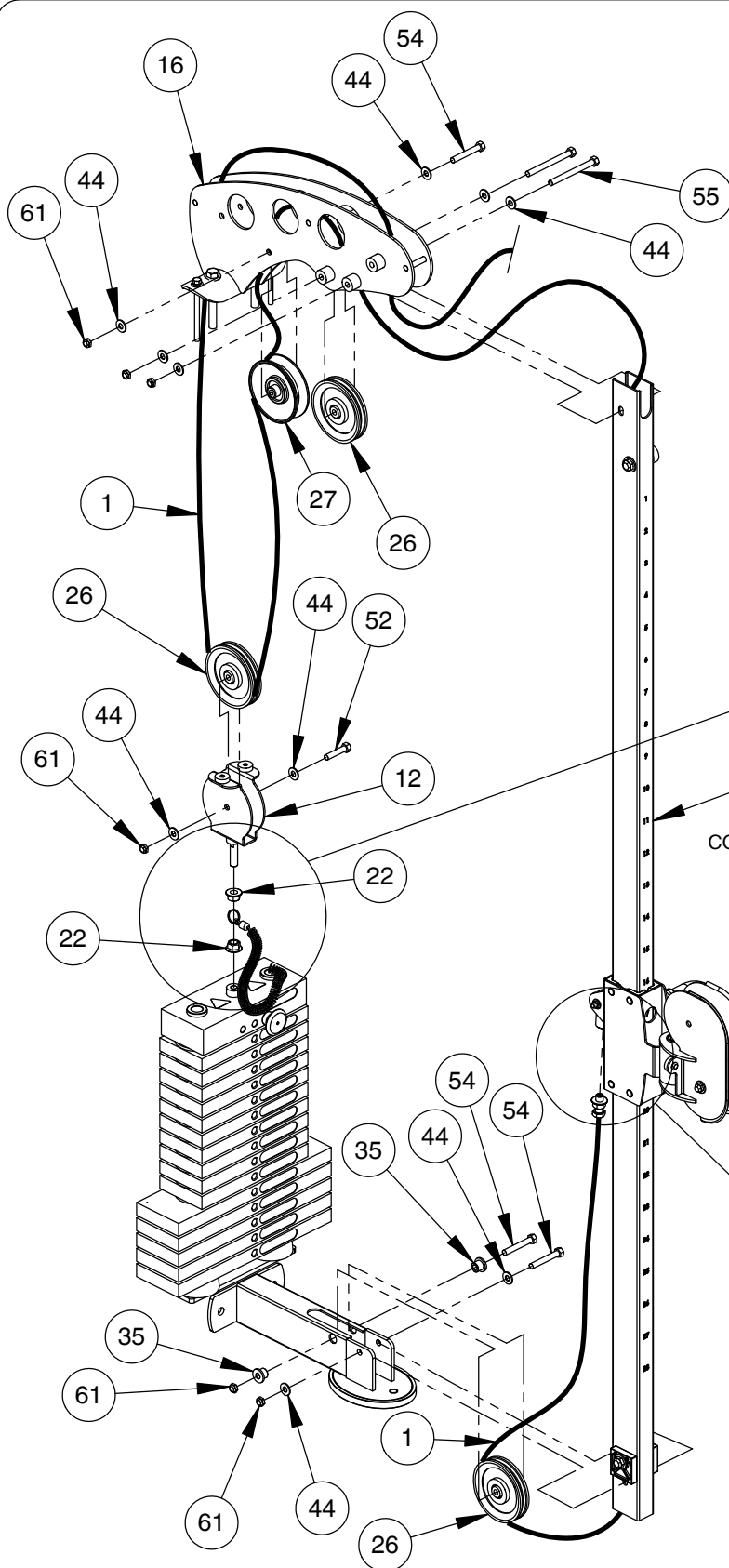
DESSERER LE CONTRE-ECROU
PUIS SERRER OU DESSERER
L'ECROU DU CABLE DANS LA
PLONGEUR POUR DONNER AU
CABLE LA BONNE TENSION.
RESSERRER LE CONTRE-ECROU.

NOTE:

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



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

ECROU SUPPORT DE POULIE

FILIN

CONRE-ECROU

REGLAGE :

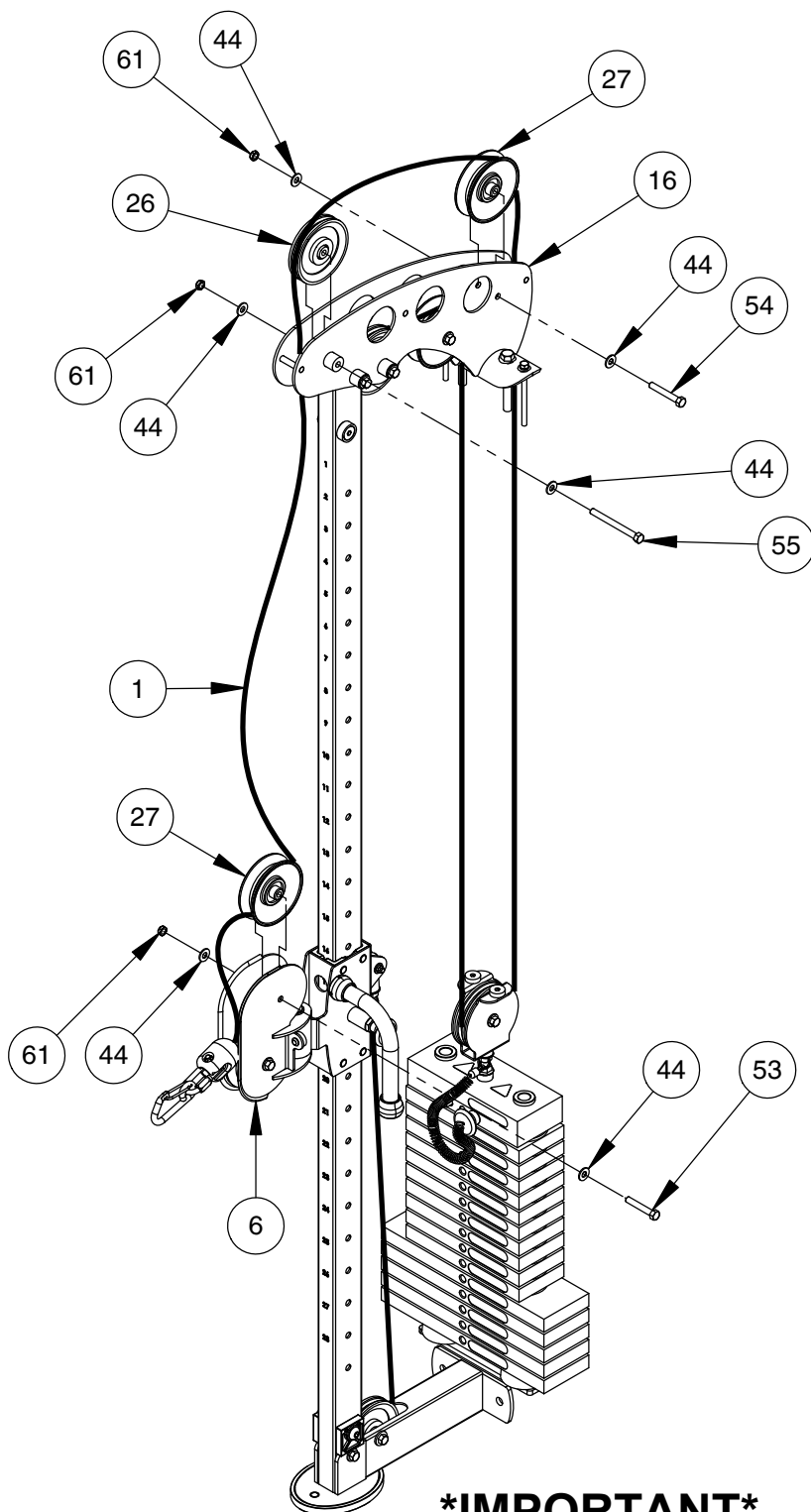
DESSERER LE CONRE-ECROU PUIS SERRER OU DESSERER L'ECROU DU CABLE DANS LA PLONGEUR POUR DONNER AU CABLE LA BONNE TENSION. RESSERRER LE CONRE-ECROU.

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

VUE CORRECTEMENT INSTALLE

CONRE-ECROU
ECROU

NOTICE DE MONTAGE



NOTE

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

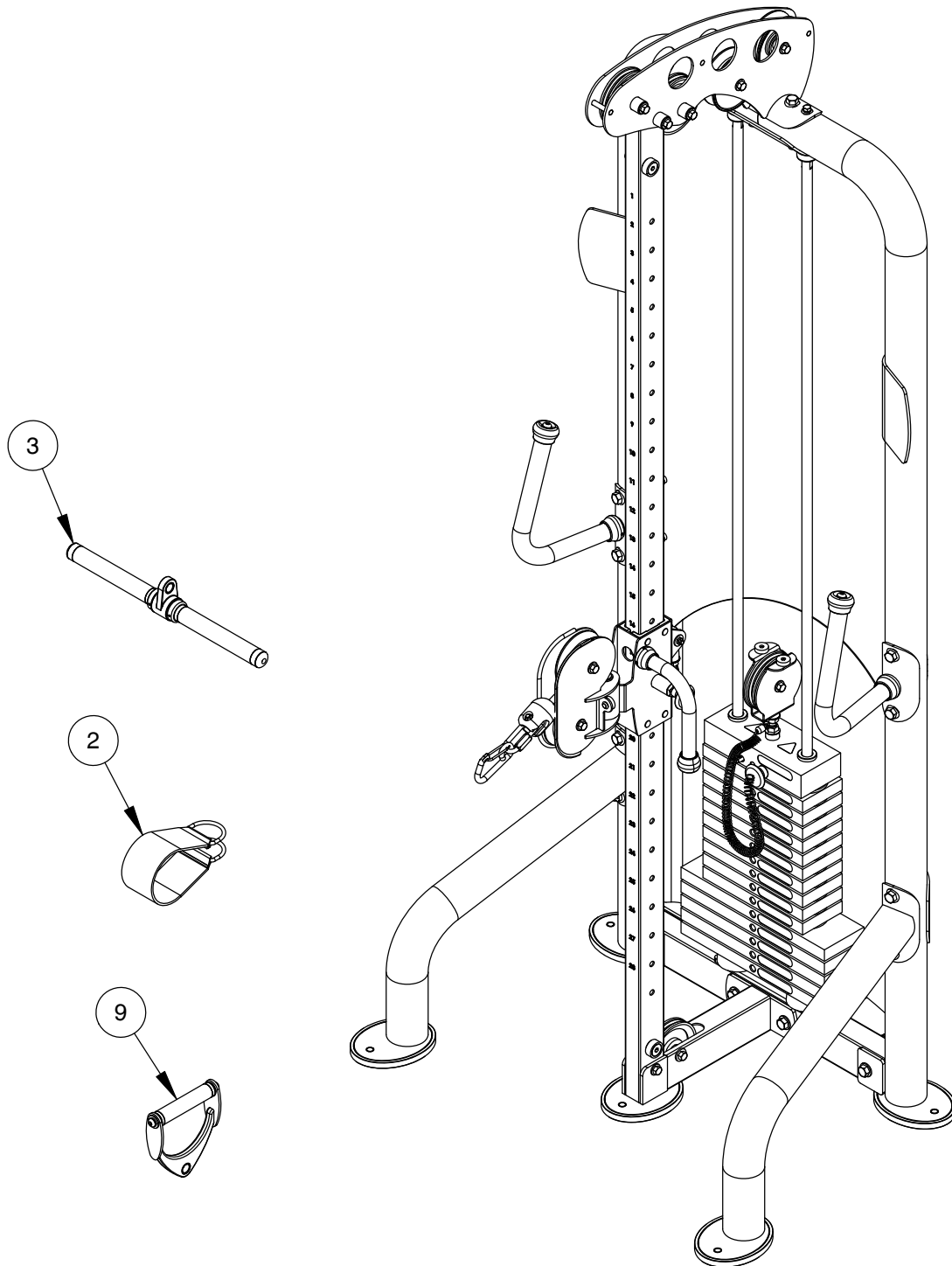
- SERRER A LA CLE TOUTE VISSERIE PRECEDEMMENT SERREE A LA MAIN

IMPORTANT

MAINTENANT QUE LE CHASSIS CMS-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

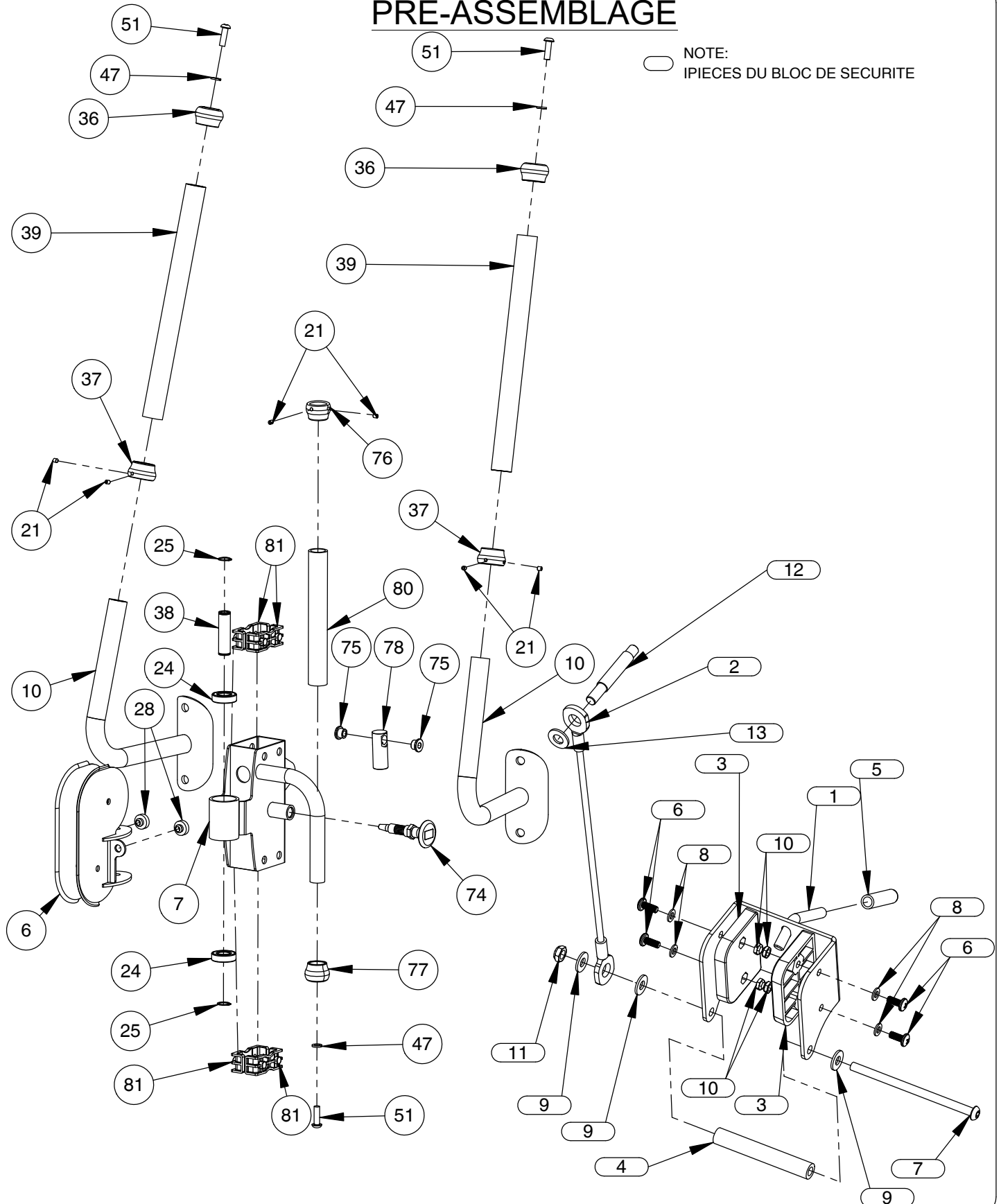
ACCESSOIRES



NOTICE DE MONTAGE

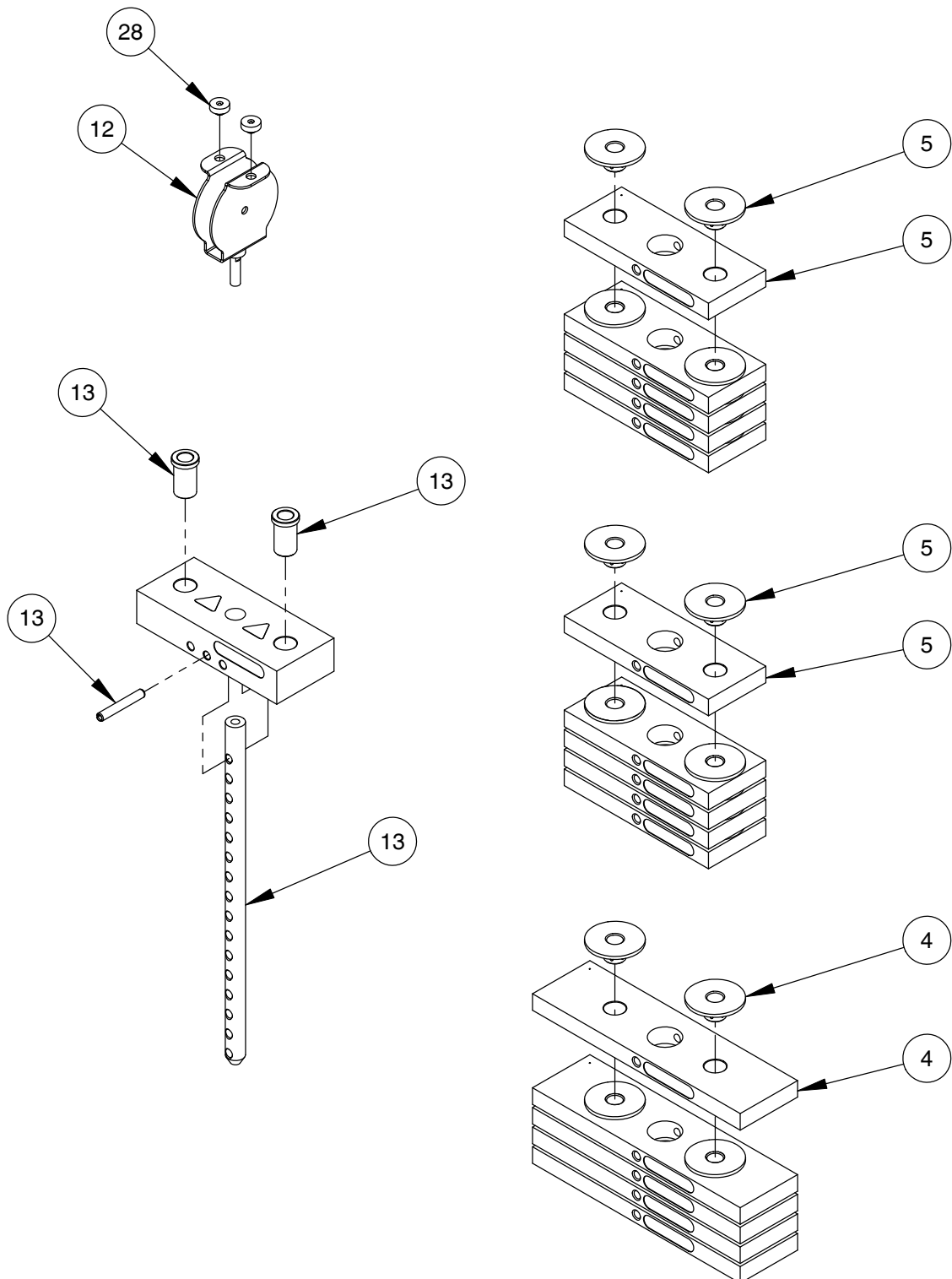
PRE-ASSEMBLAGE

NOTE:
PIECES DU BLOC DE SECURITE



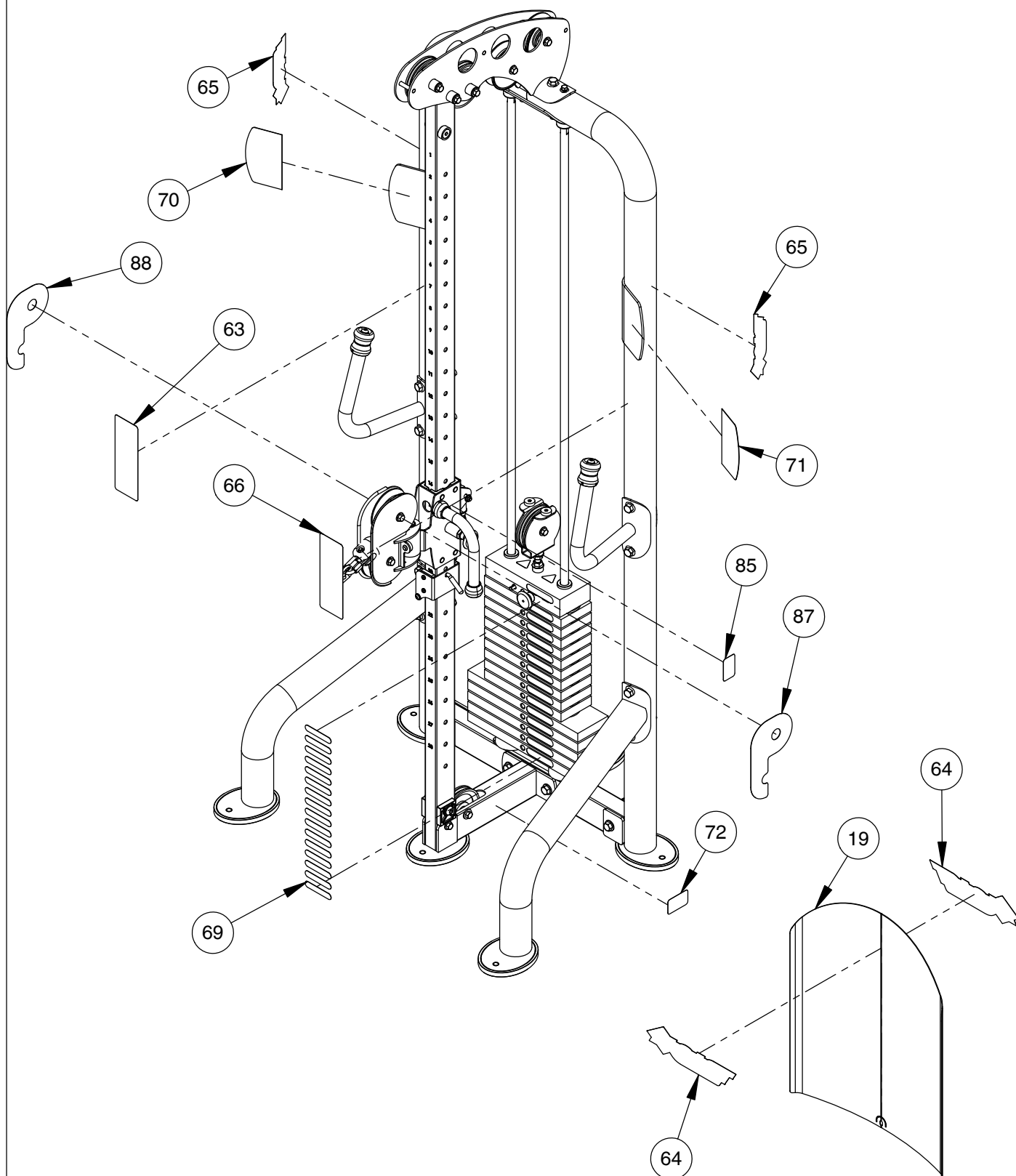
NOTICE DE MONTAGE

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.

021-0003130

NOTICE

COMMERCIAL MAINTENANCE

	DAILY	WEEKLY	MONTHLY	YEARLY
Inspect: Links, Pull Pins, Strap Locks, Swivels, Weight Stack Pins		X		
Clean: Upholstery. Replace if damaged or worn.		X		
Inspect: Cables or Belts and their tension		X		
Inspect: Accessory Bars and Handles		X		
Inspect: All Decals. Replace if damaged, illegible or removed.		X		
Inspect: All Nuts and Bolts. Tighten if Needed		X		
Inspect: Anti-Skid Surfaces. Replace if damaged, worn or removed.		X		
Clean & Lubricate: Guide Rods with a Teflon (PTFE) based lubricant (Superlube)			X	
Lubricate: Seat Slides, Bushings, Linear Bearings and Pull Pins			X	
Clean and Wax: All Glossy Finishes				X
Repack with Grease: Linear Bearings				X
Replace: Pull Pin Springs, Cables & Belts and their Connecting Parts				X
Keep written records of all maintenance	X	X	X	X

021-0003787



021-0003334



021-0003627

DANGER

ALWAYS check pull-pin before use. The hi-lo pulley assembly will fall if the pull-pin is not fully engaged.

NEVER place your head or any part of your body under the hi-lo pulley assembly.

FAILURE to follow these instructions may result in serious injury or death.

WARNING

ALWAYS check hi-lo pulley "Safety Stop" before use. The "Safety Stop" must be engaged prior to downward movement exercises.

FAILURE to follow these instructions may result in serious injury or death.

021-0004146

DANGER

ALWAYS check pull-pin before use. The hi-lo pulley assembly will fall if the pull-pin is not fully engaged.

NEVER place your head or any part of your body under the hi-lo pulley assembly.

FAILURE to follow these instructions may result in serious injury or death.

WARNING

ALWAYS check hi-lo pulley "Safety Stop" before use. The "Safety Stop" must be engaged prior to downward movement exercises.

FAILURE to follow these instructions may result in serious injury or death.

021-0004147

HOIST

HI-LO PULLEY

CAUTION

1. Be sure accessory (strap handles, ankle strap, etc.) is securely attached before you exercise.
2. Be sure the pull pin plunger on the Hi-Lo Pulley is completely engaged before you exercise.
3. Read all warnings prior to use.

MULTIPLE

DISENGAGE TO ADJUST

021-0003813-L

HOIST

HI-LO PULLEY

INSTRUCTIONS

1. Different muscle groups can be exercised by varying the accessory used (strap handle, ankle strap, etc.).
2. Lock Hi-Lo Pulley to desired height. Attach the proper accessory to perform the intended exercise.
3. Grip handles on frame to stabilize body.

EXERCISE

MULTIPLE

ENGAGE TO LOCK

021-0003814-R

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

DANGER

THE HI-LO PULLEY ASSEMBLY WILL FALL IF THE PULL-PIN IS NOT FULLY ENGAGED.

WARNING

DO NOT USE AS STEP

021-0004138

HOIST

HOISTFITNESS.COM

1-800-548-5438

www.hoistfitness.com

SERIAL # 00-00-A-000000

SERIAL # DECAL

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	022-0008033	ANKLE STRAP	1
3	026-01X1118	ALUMINUM CURL BAR ASSEMBLY	1
4	026-01X1855	15 LB INTERMEDIATE WT. PLATES QTY. (5)	1
5	026-01X1865	10 LB INTERMEDIATE WT. PLATES QTY. (5)	2
6	026-01X3821	SWIVEL PULLEY HOUSING	1
7	026-01X3820	SWIVEL PULLEY MOUNT	1
9	026-01X3657	ALUMINUM D HANDLE	1
10	026-01X5497	HANDLE	2
11	026-01X3819	BASE, HI-LO	1
12	026-01X5528	ADJUSTABLE PULLEY MOUNT	1
13	026-01X5537	20 LB TOP WEIGHT PLATE ASSEMBLY W/ 16 HOLE STEM	1
14	026-01X5607	CAGE SUPPORT	2
15	026-01X5608	CAGE UPRIGHT-1	1
16	026-01X5609	TOP MOUNT	1
17	026-01X5610	CAGE UPRIGHT-2	1
18	026-01X5613	FOOT ASSEMBLY	1
19	026-01X5614	SHIELD	1
20	026-01X5626	WT. STACK BOTTOM MOUNT	1
21	011-0411001	SET SCREW: 1/4"-28 X .25" LG. (SS)	6
22	012-0202001	1/2"-13 FLANGED NUT (WZ)	2
24	014-0012015	BEARING: FLANGELESS ϕ 1.65" O.D. X ϕ .79" I.D. X .47" WIDE	2
25	014-0012017	SNAP RING - 20mm EXTERNAL	2
26	018-0001003	CABLE PULLEY: ϕ 4.50"	4
27	018-0002014	CABLE PULLEY: WIDE (BORED HUB) ϕ 4.50"	4
28	019-0001001	PLUG BUMPER	4
29	019-0001005	WEIGHT STACK BUMPER	2
30	019-0001003	BUMPER ϕ 1.50" X .625" T	2
32	026-01F0421	FLANGE .188" H.R.S. 3.00" DIA.	1

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
33	026-01F0300	FLNG-B, .188" X Ø3.00" X 6.25" LG.	2
34	026-01G0407	GUIDE ROD ϕ .7500 CRS X 75.9700 LG	2
35	026-01M0760	HEAVY FLANGED SPACER: Ø.67 O.D. X Ø.39 I.D. X .50 LG.	2
36	026-01M0932	ALUMINIUM CAP: Ø1.25" ID	2
37	026-01M0933	ALUMINUM RING: Ø1.25" ID	2
38	026-01M2661	SHAFT ϕ .787" OD X ϕ .5156" ID X 2.9375" LG.	1
39	026-01PL0235-01	OPEN END GRIP 1.43" OD X 1.188" ID X 16" LG	2
40	026-01PL2122-B	OVAL-SHAPED RUBBER FOOT	6
41	026-01PL2325	PLASTIC LIMITER	1
42	026-01T4759	MECHANICAL TUBE	1
43	013-0202007	1/2" CURVED WASHER (WZ)	20
44	013-0402007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (WZ)	19
45	013-0102003	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (WZ)	14
46	013-0102021	5/16" SPLIT LOCK WASHER (WZ)	2
47	013-0402011	3/8" SPLIT LOCK WASHER (SS)	3
48	013-0102020	3/8" SPLIT LOCK WASHER (WZ)	1
49	011-0107019	5/16"-18UNC X 4.50" HHB (WZ)	2
50	011-0101041	3/8"-16UNC X .75" BHCS (WZ)	1
51	011-0401002	3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (SS)	3
52	011-0407027	3/8"-16UNC X 1.75" HHB (WZ)	1
53	011-0107026	3/8"-16UNC X 2.25" HHB (WZ)	2
54	011-0107009	3/8"-16UNC X 2.50" HHB (WZ)	4
55	011-0407025	3/8"-16UNC X 4.00" HHB (WZ)	3
56	011-0002046	1/2"-13UNC X 2.50" FHB (WZ)	1
57	011-0107034	1/2"-13UNC X 3.25" HHB (WZ)	4
58	011-0101092	1/2"-13UNC X 4.00" BHCS (WZ)	1
59	011-0407047	1/2"-13UNC X 4.00" HHB (WZ)	10
60	012-0102006	5/16"-18UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	2
61	012-0104008	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	10
62	012-0304011	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	17
63	021-0003130	WARNING DECAL 3.00" X 8.50"	1
64	021-0003334	DECAL HOIST 3.88" X 14.45"	2
65	021-0003627	DECAL HOIST 2.07" X 7.75"	2

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
66	021-0003787	DECAL COMMERCIAL MAINTENANCE 3.00 X 8.50	1
69	021-0003806	DECAL WEIGHT STACK (1-16)	1
70	021-0003813	PLACARD CMS-6175 (LEFT)	1
71	021-0003814	PLACARD CMS-6175 (RIGHT)	1
72	SERIAL # DECAL	DECAL HOIST SERIAL # 1.63" X 2.63"	1
73	013-0903003	5/16" CURVED WASHER (WZ)	2
74	026-01X2360	PULLPIN ASSEMBLY (TAPERED)	1
75	014-0101020	BUSHING: OILITE FLANGED Ø.63" O.D. X Ø.38" I.D. X .50" LG.	2
76	026-01M0936	ALUMINIUM RING: Ø 1.00" I.D.	1
77	026-01M0937	END CAP: ALUMINUM Ø 1.0" I.D.	1
78	026-01M1103	THREADED CABLE ANCHOR Ø1.00" O.D X 2.50" LG.	1
80	026-01PL0206-29	GRIP - OPEN END Ø 1.00" X 9.25" LG.	1
81	026-01PL2299	WEAR SLEEVE	4
82	013-0302008	5/16" SAE FLAT WASHER (WZ)	2
83	026-01PL2591	BUMPER	2
84	011-0701054	1/2"-13UNC X 3.00" BHCS (Ni)	1
85	021-0004138	DECAL, PULLEY WARNING	1
86	026-01X7272	HI-LO SAFETY STOP KIT FOR CMJ-6175	1
87	021-0004147	HI-LO PULLEY DANGER DECAL	1
88	021-0004146	HI-LO PULLEY DANGER DECAL	1

NOTICE DE MONTAGE

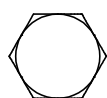
LISTE DES PIECES (BLOC DE SECURITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

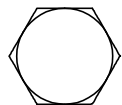
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	026-01X7271	SAFETY STOP	1
2	010-01C0692	SAFETY STOP LANYARD	1
3	026-01PL2922	STOP	2
4	026-01PL2923	SPACER, ϕ .500" OD X 3.25" LG.	1
5	016-0002015	VINYL SLEEVE ϕ .3000" X 1.63"	1
6	011-0111015	M5- 0.8 mm x 12mm Pan Head Phillips (Ni)	4
7	011-0101300	1/4"-20UNC x 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

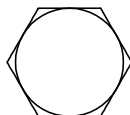
NOMENCLATURE DES BOULONS



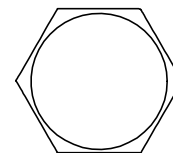
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



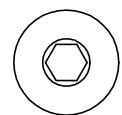
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



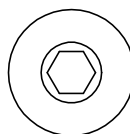
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



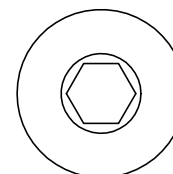
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



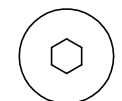
3/8" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
19-26 ft-lbs



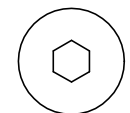
1/2" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



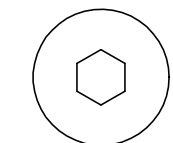
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



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



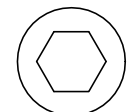
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



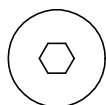
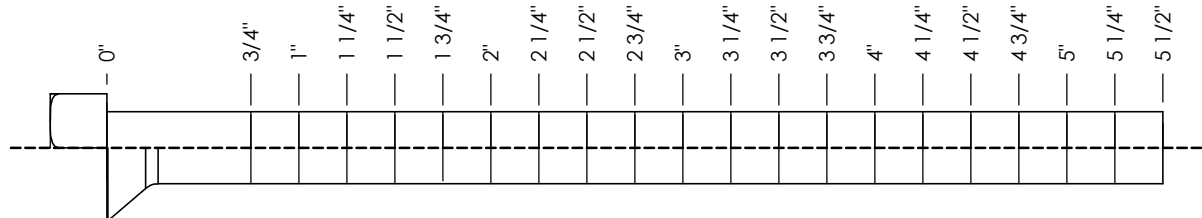
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



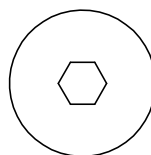
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



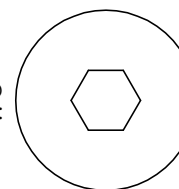
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



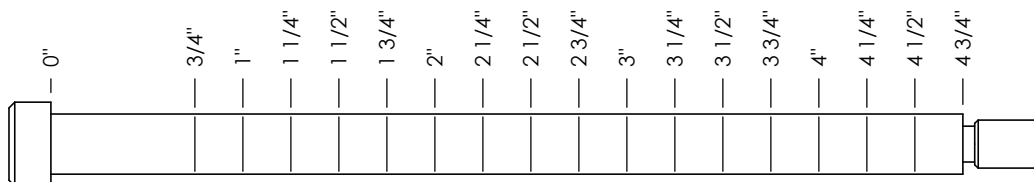
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



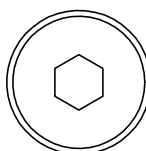
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

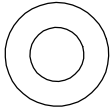


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

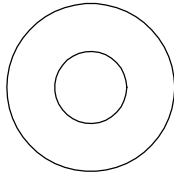
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

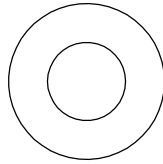
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



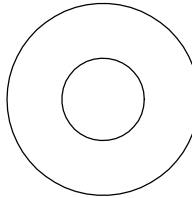
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



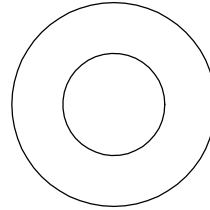
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



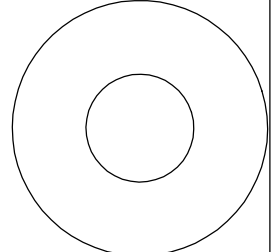
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



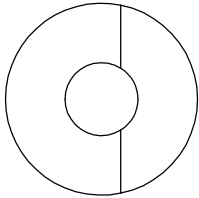
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



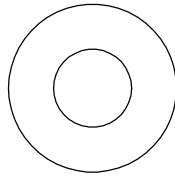
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



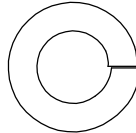
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



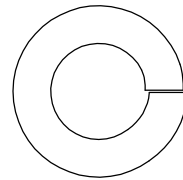
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



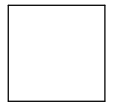
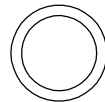
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



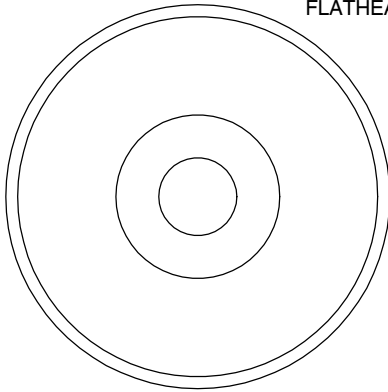
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



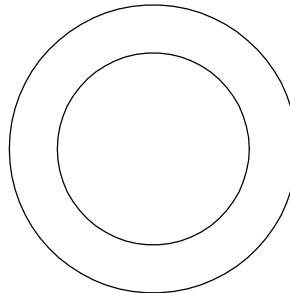
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



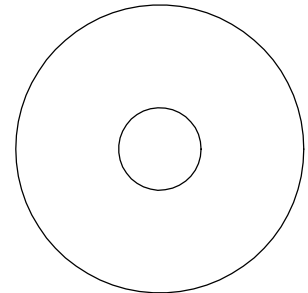
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



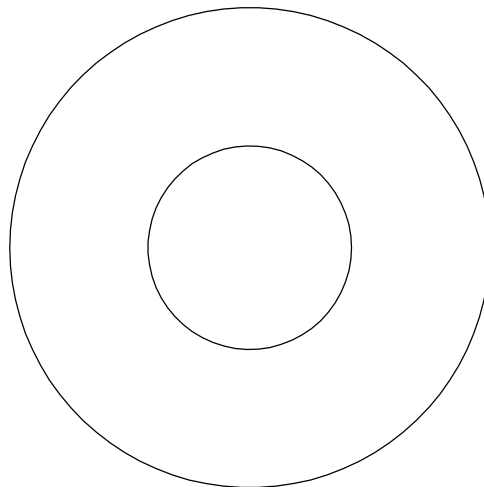
016-0009003
1" SHIM WASHER



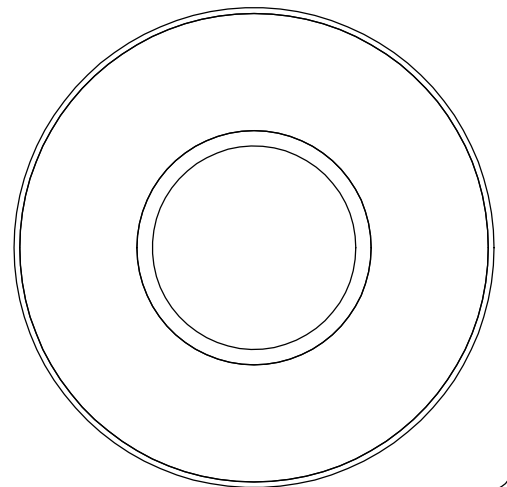
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



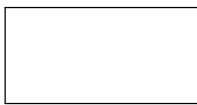
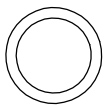
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



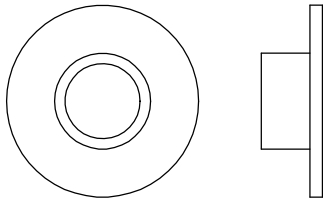
014-0018002
1" LONG
SPACER



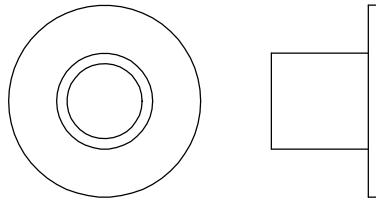
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

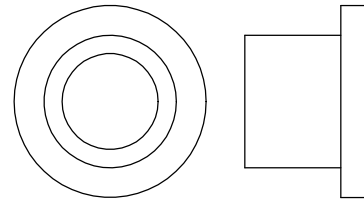
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



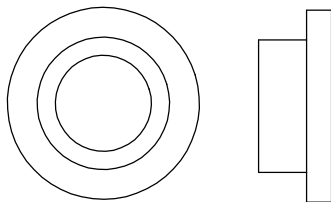
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



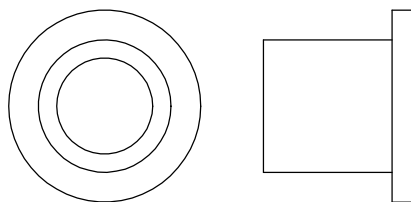
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



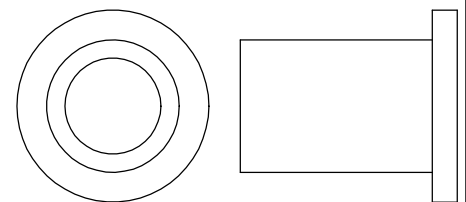
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



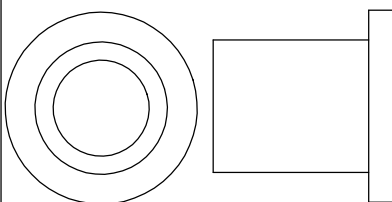
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



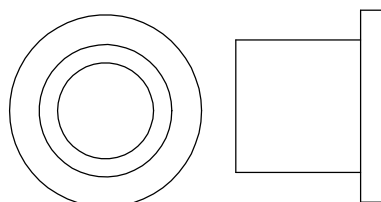
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



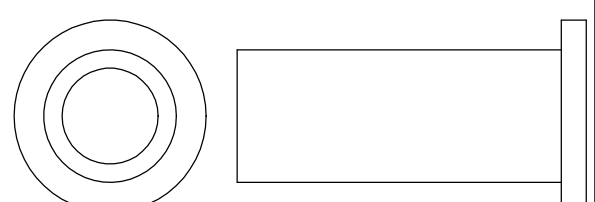
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



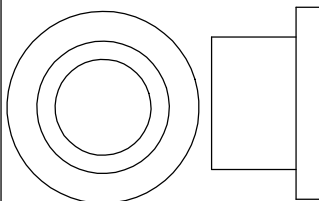
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



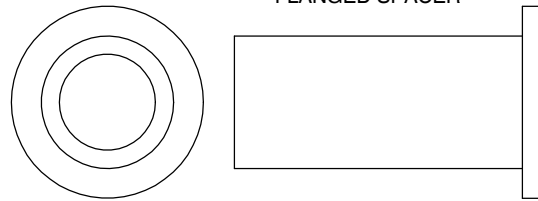
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



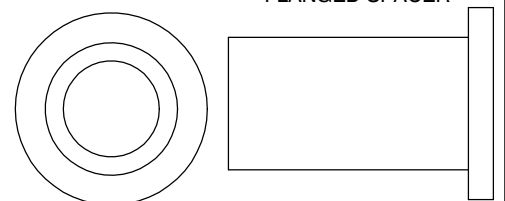
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



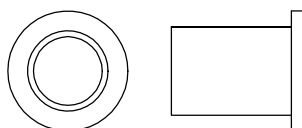
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



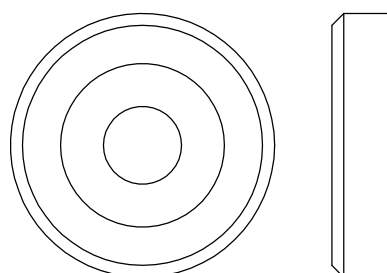
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



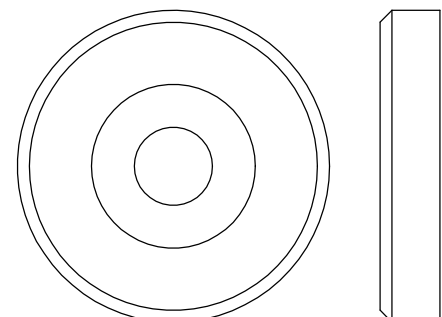
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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. 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]