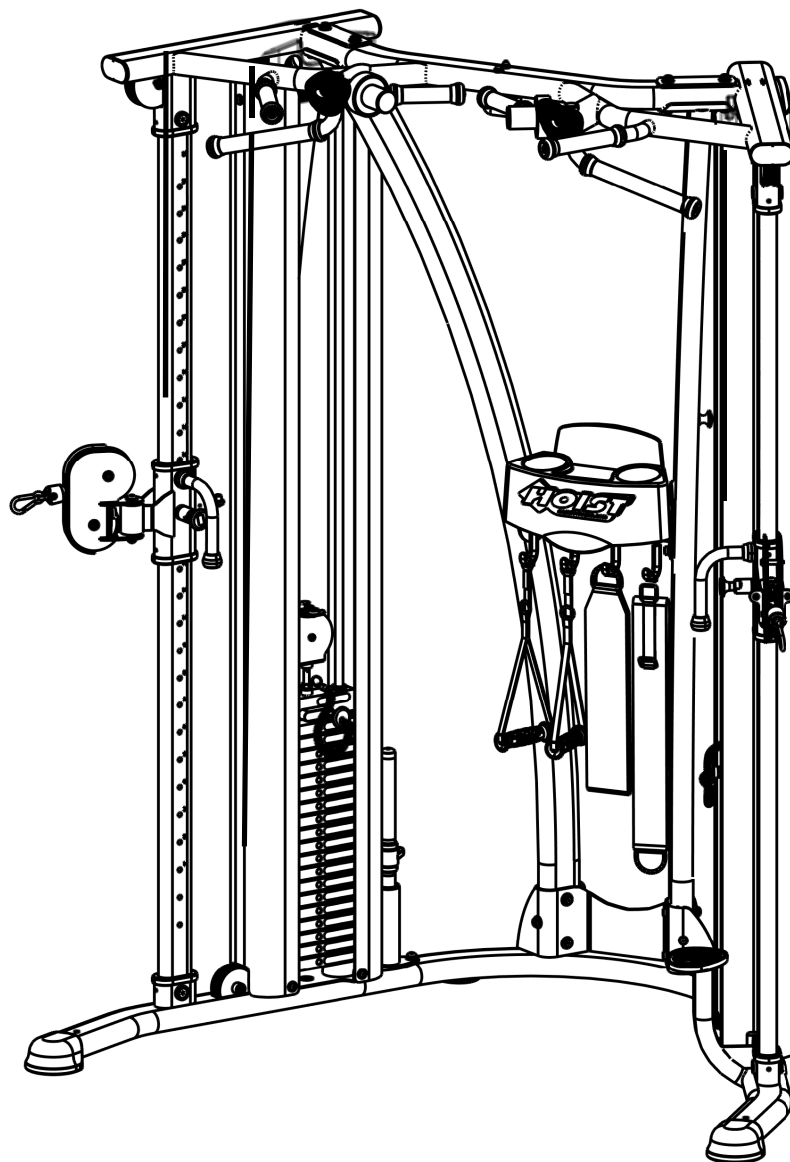


NOTICE DE MONTAGE



HD-3000 DOUBLE POULIE



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

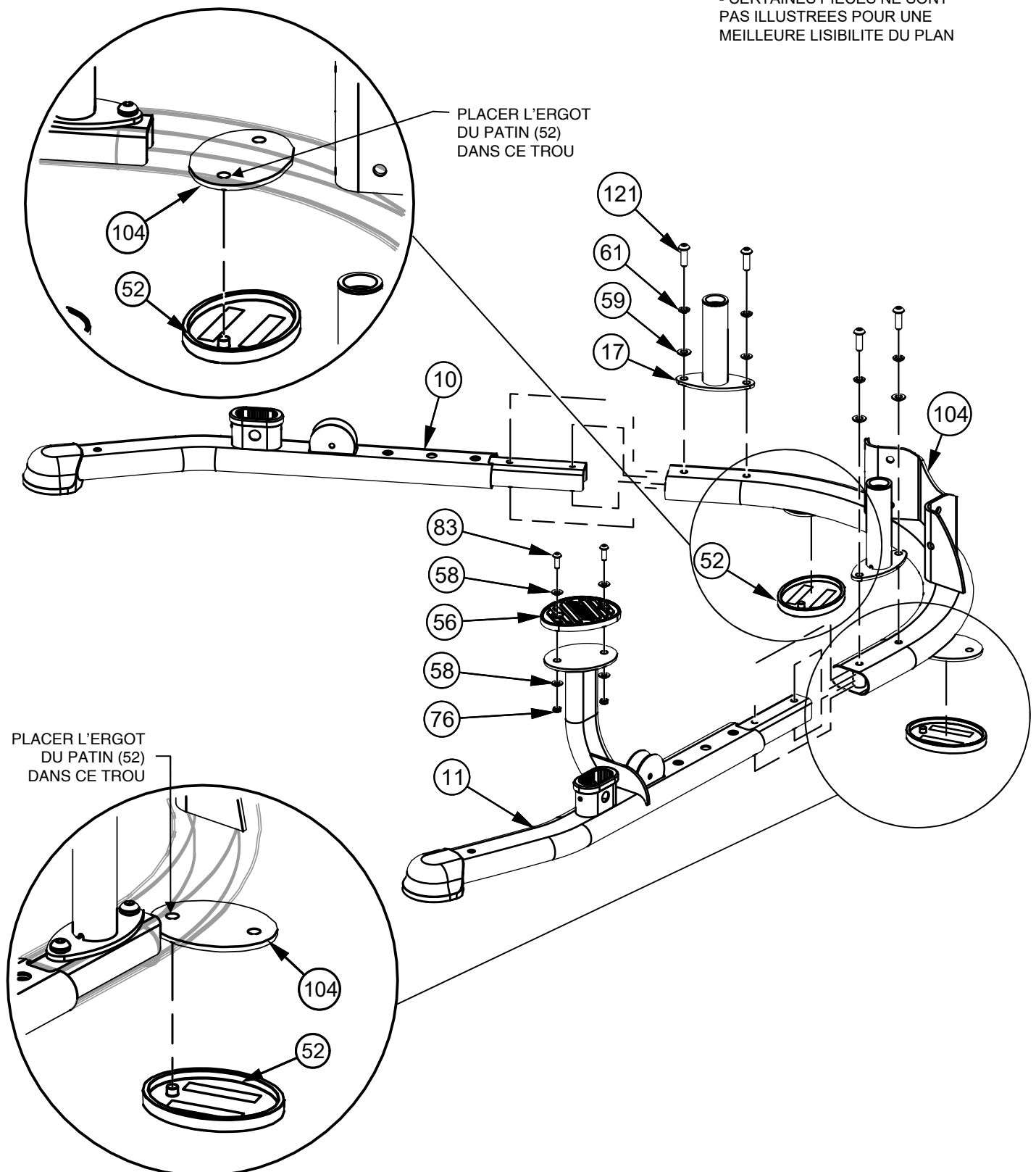
Niveau

Une seconde personne pour assister

NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

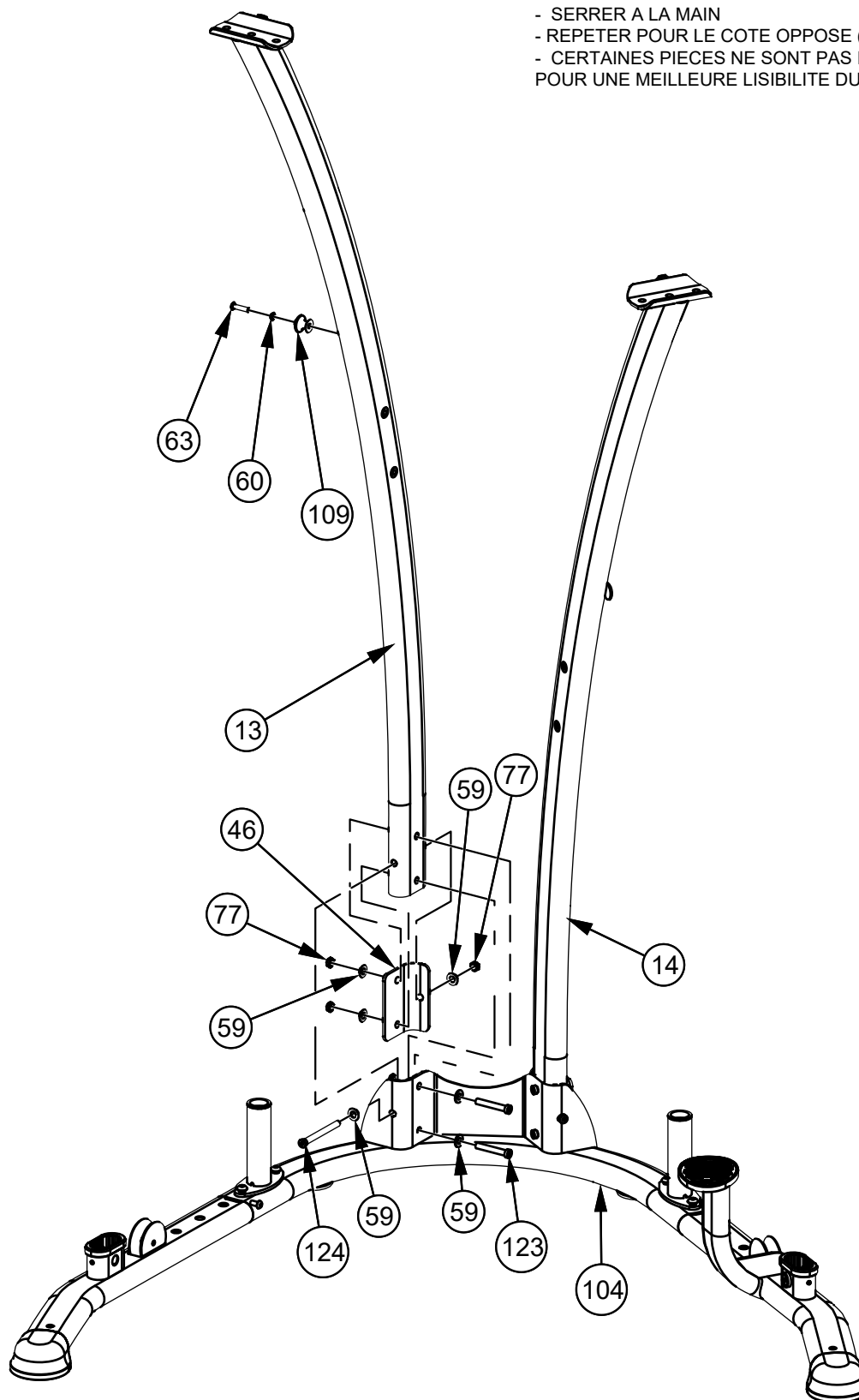
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



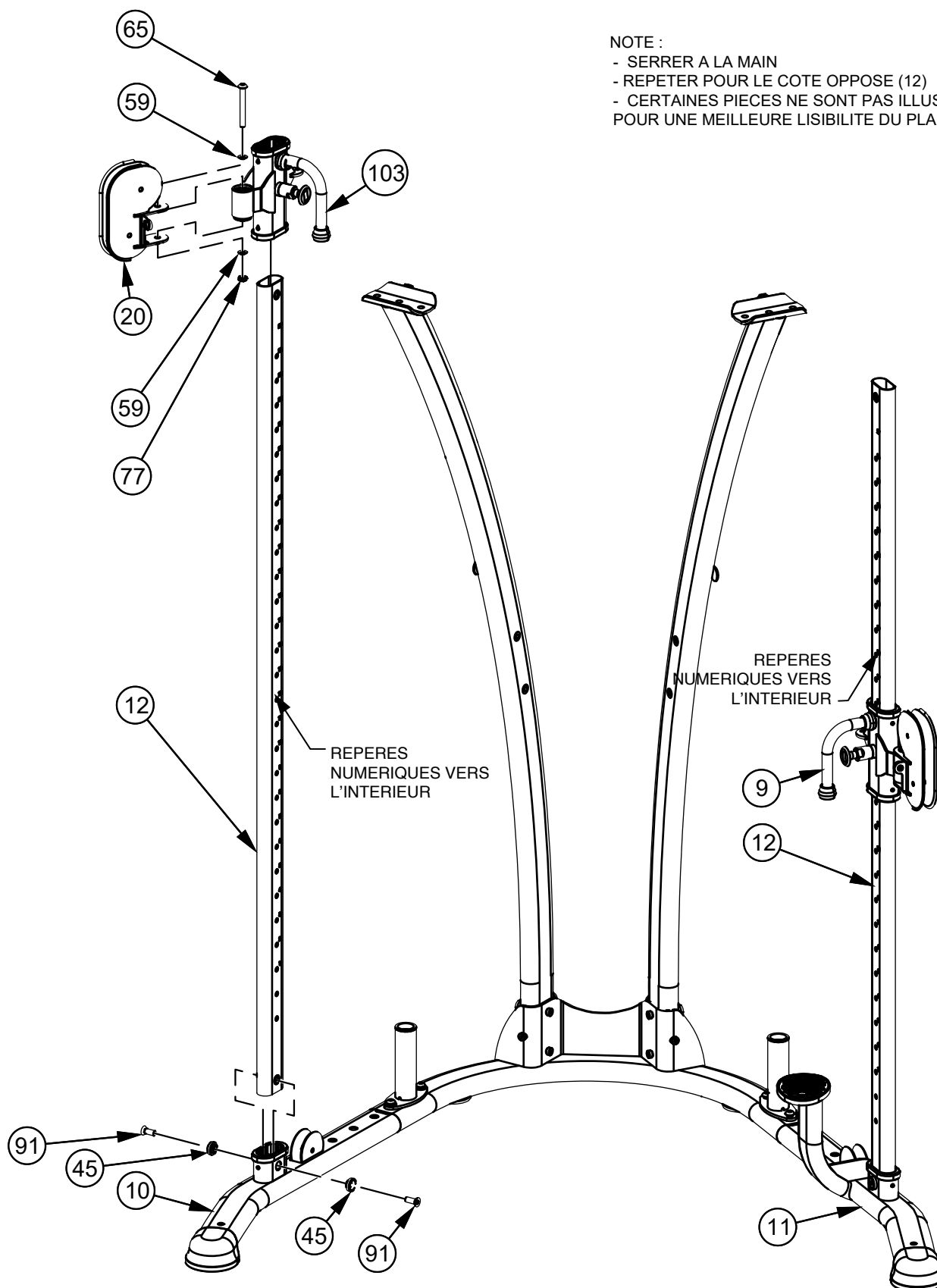
NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

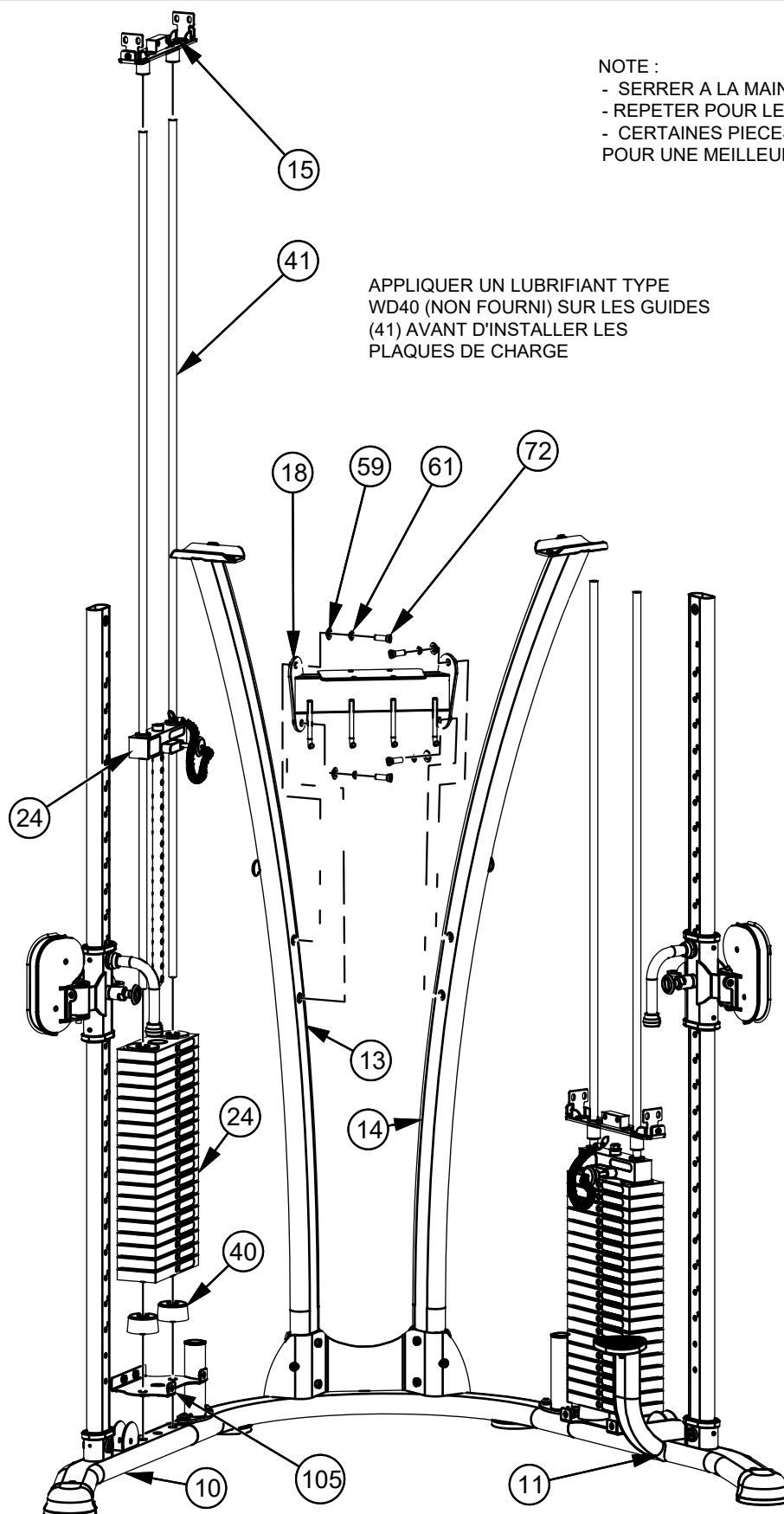
- SERRER A LA MAIN
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE (14)
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



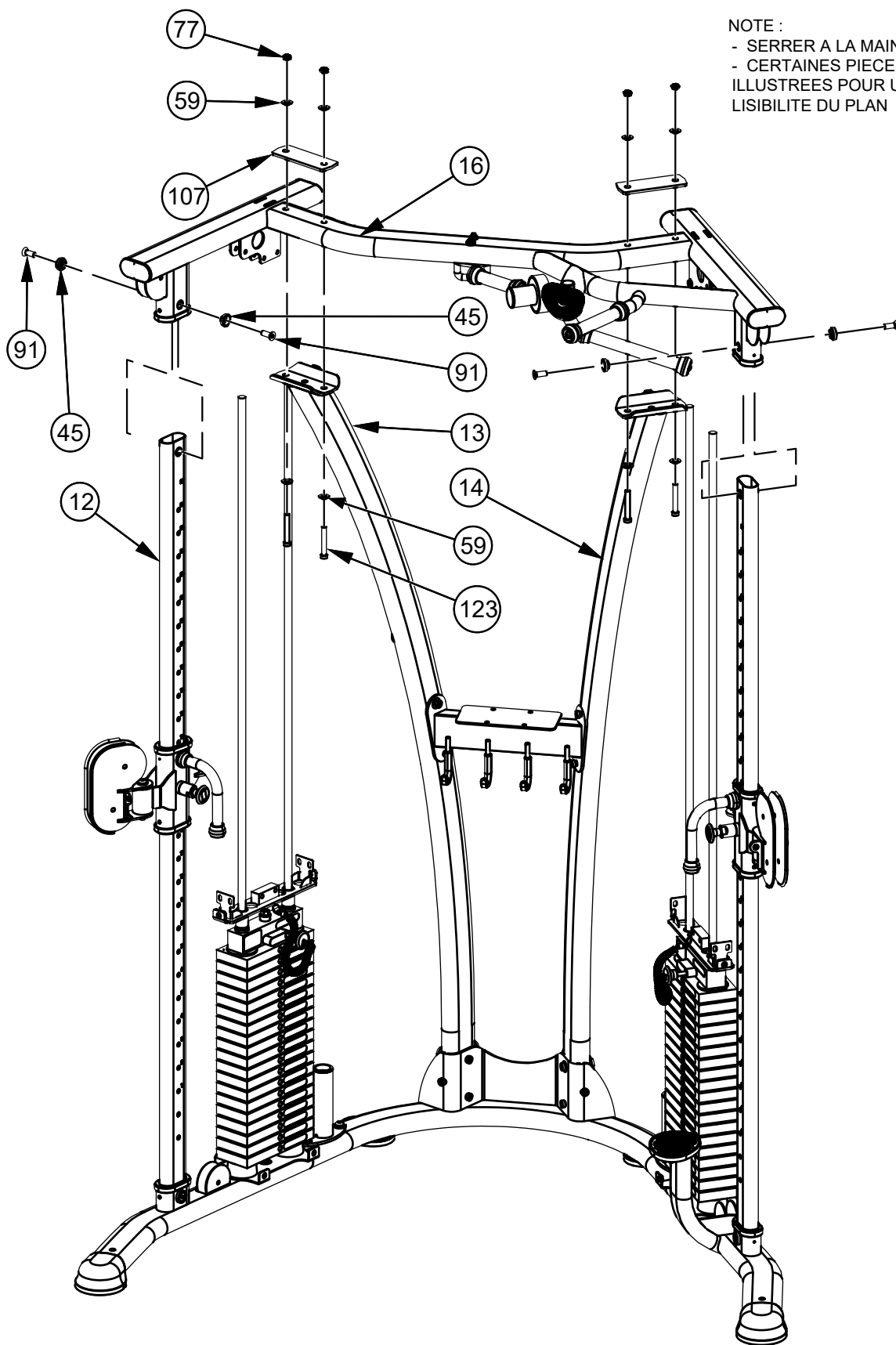
NOTICE DE MONTAGE



NOTICE DE MONTAGE



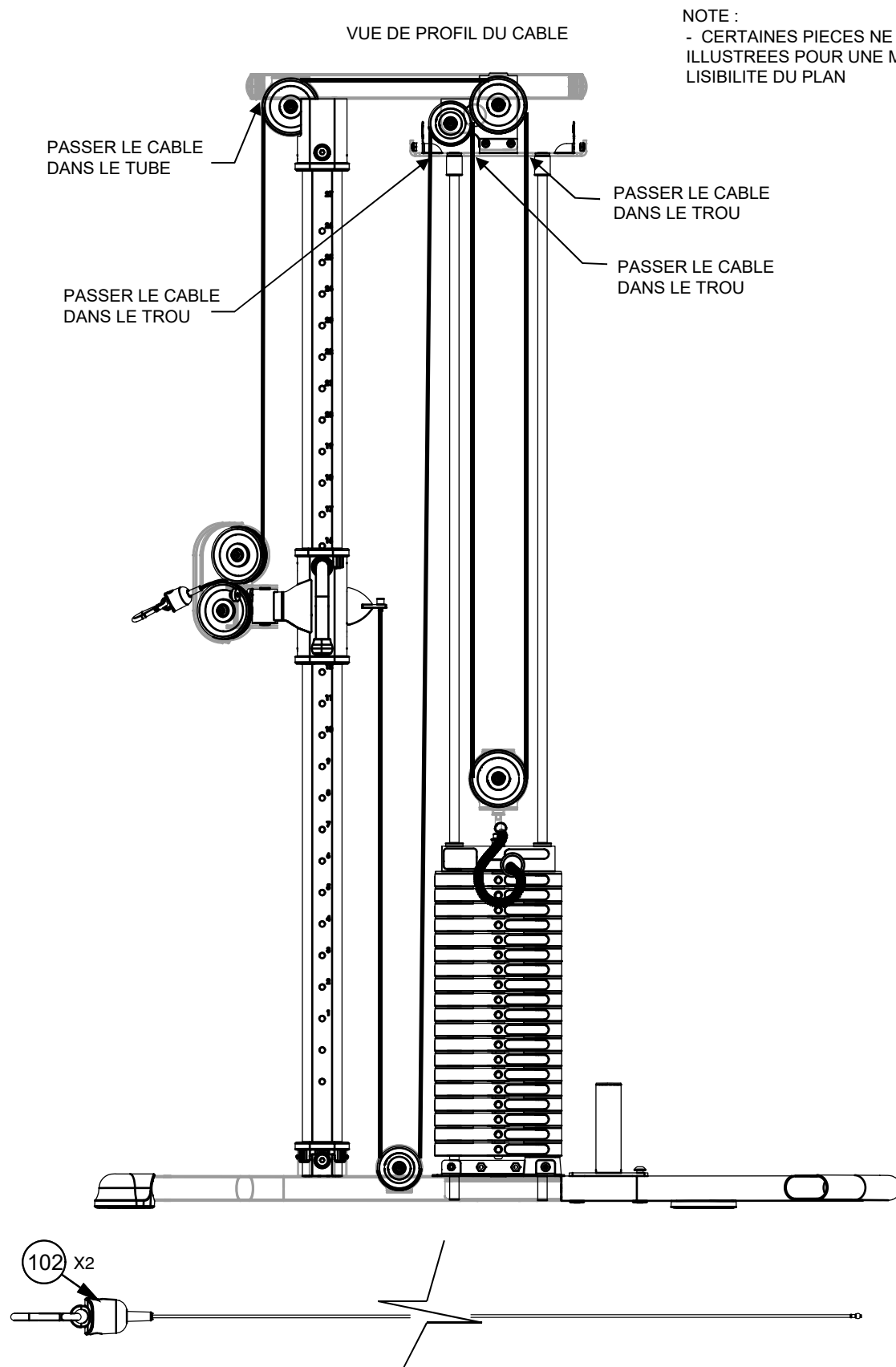
NOTICE DE MONTAGE



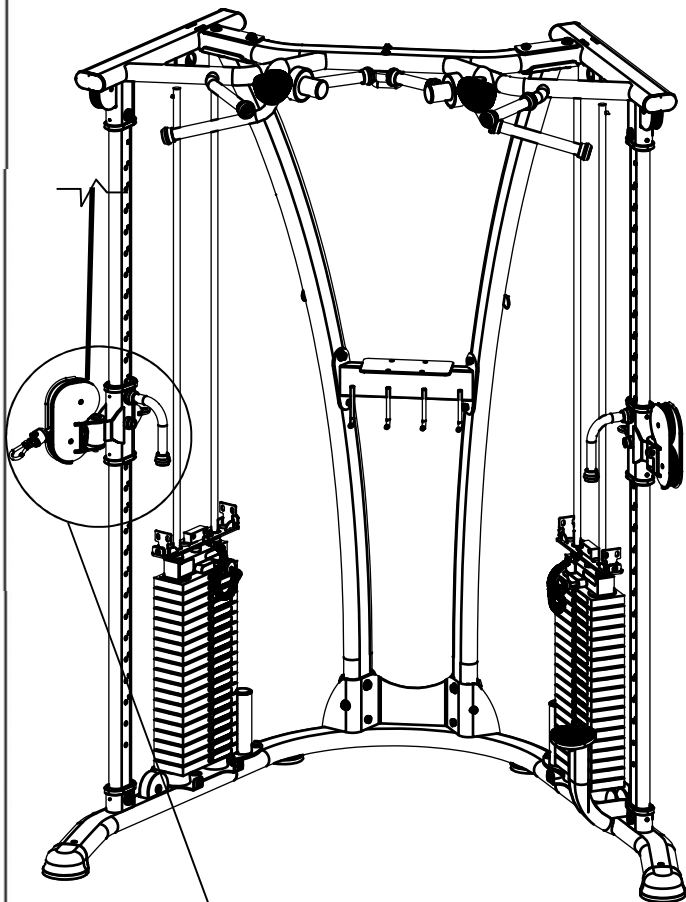
NOTE :

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

NOTICE DE MONTAGE

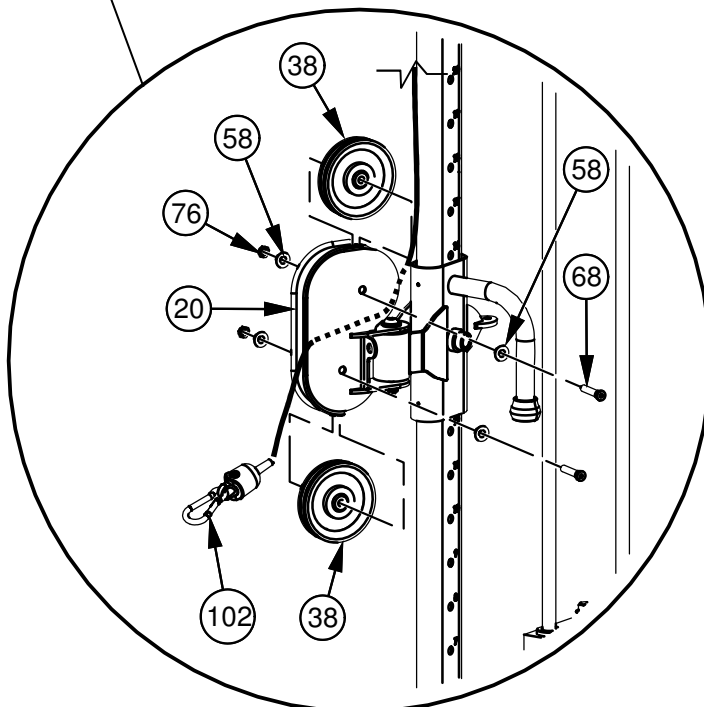


NOTICE DE MONTAGE



NOTE:

- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- ASSEMBLER CABLE ET POULIES EN MEME TEMPS

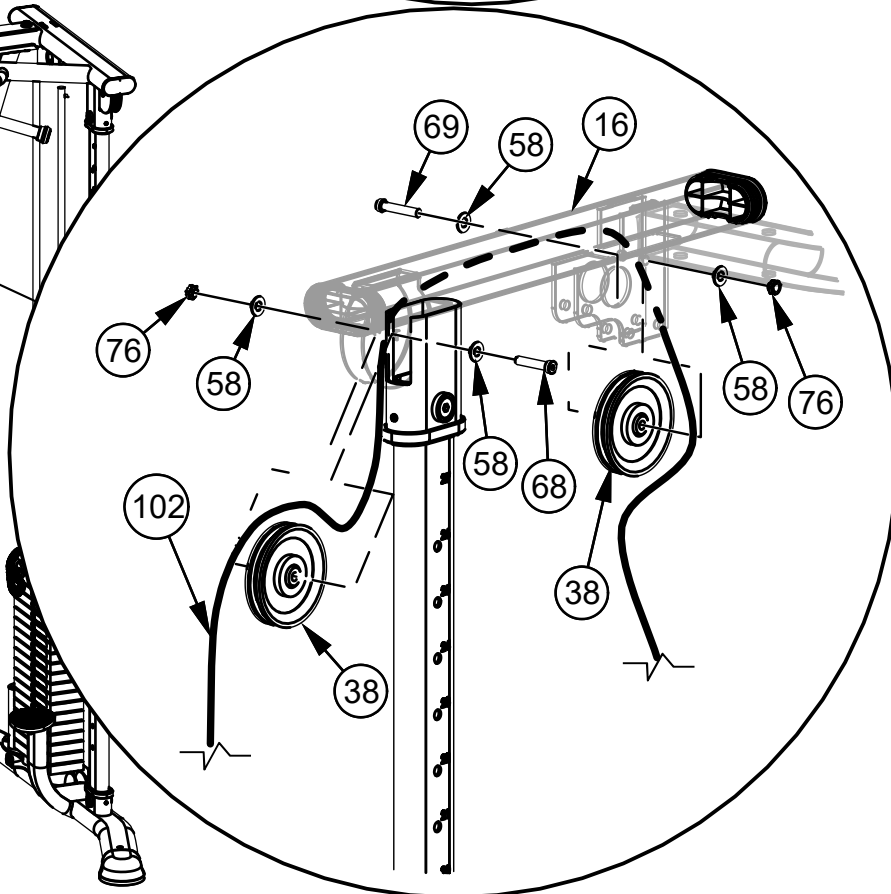
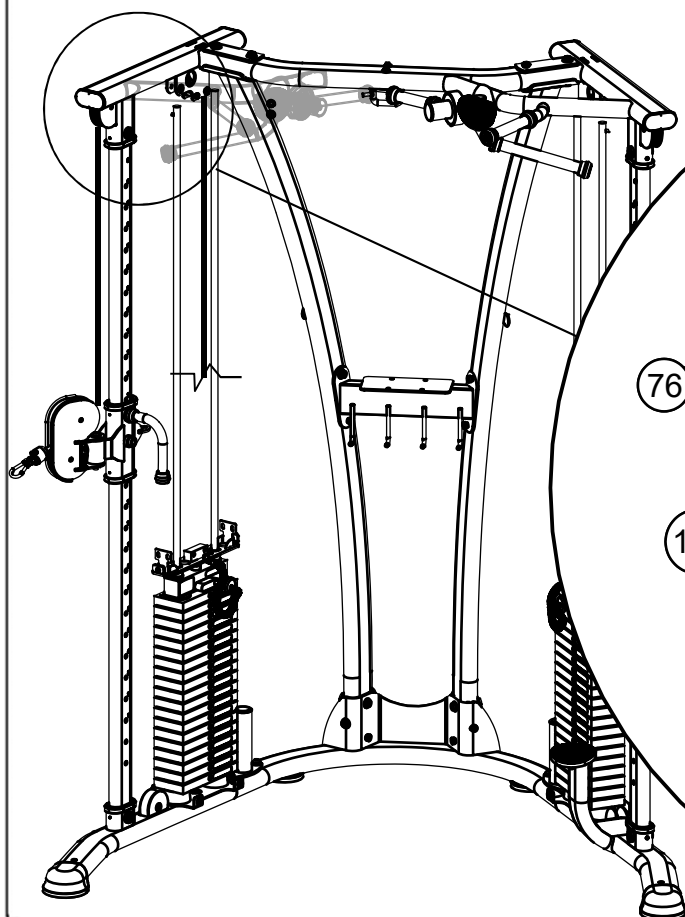
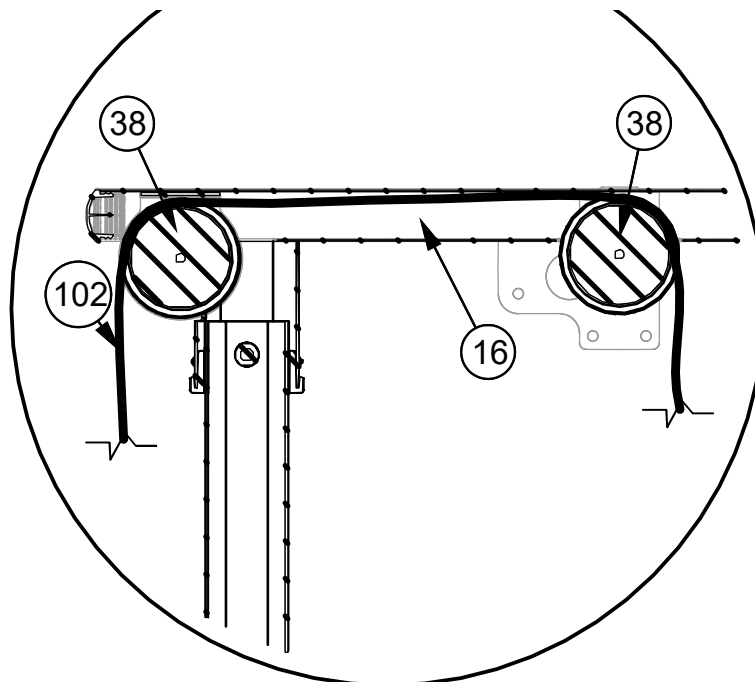


NOTICE DE MONTAGE

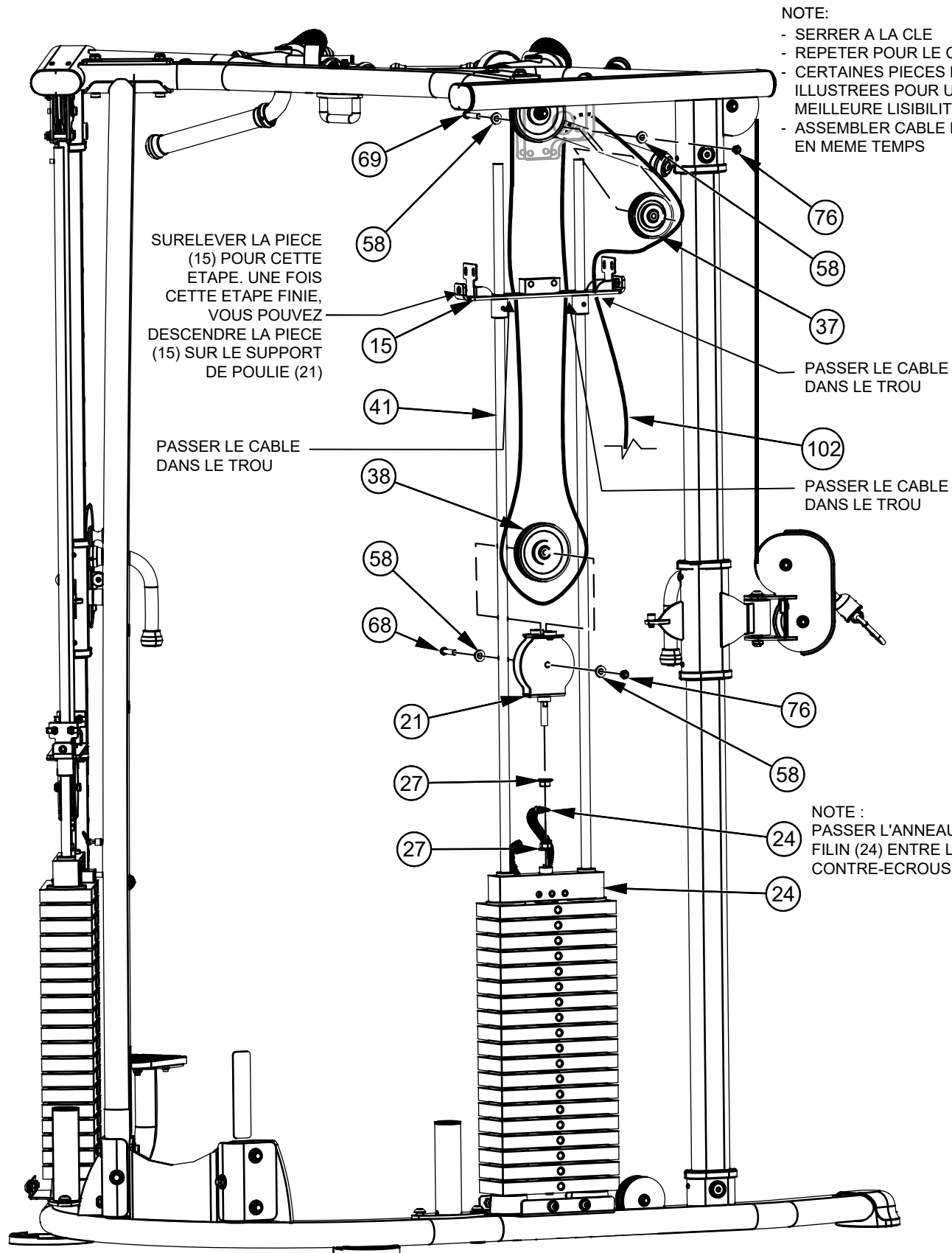
NOTE:

- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- ASSEMBLER CABLE ET POULIES EN MEME TEMPS

VUE DE PASSAGE DU CABLE



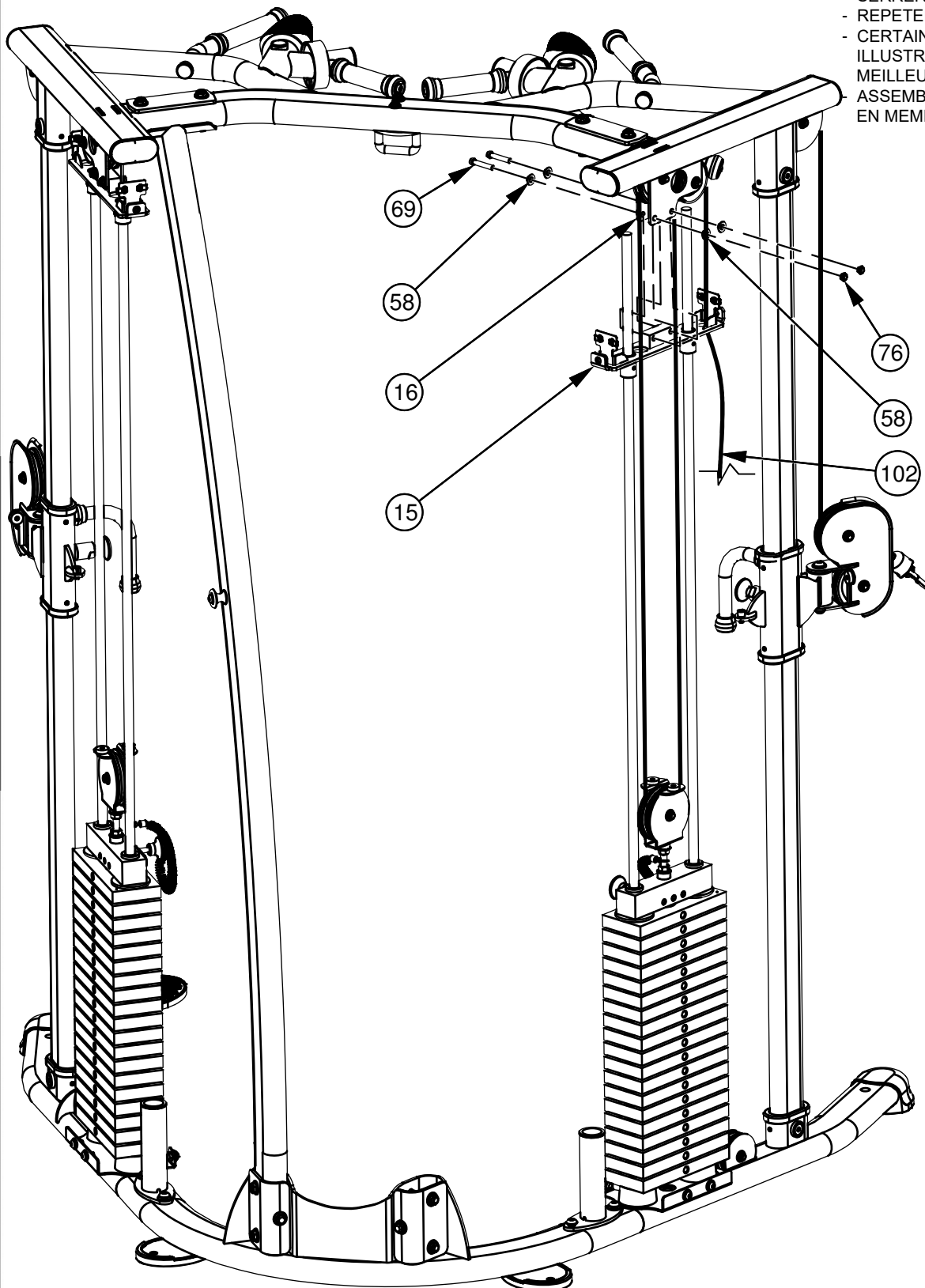
NOTICE DE MONTAGE



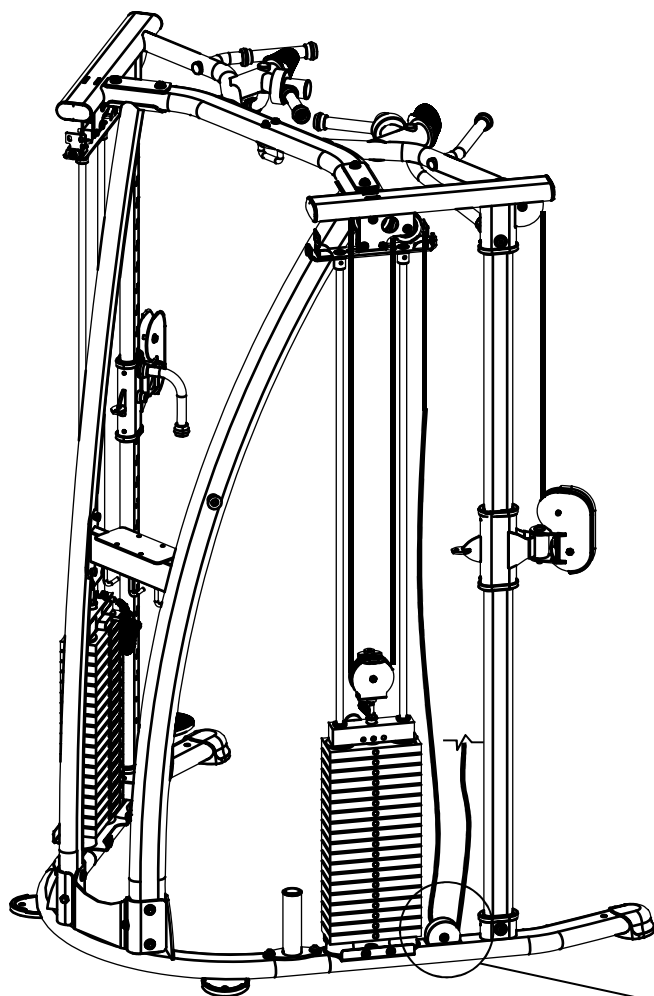
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

- SERRER A LA MAIN
 - REPETER POUR LE COTE OPPOSE
 - CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- ASSEMBLER CABLE ET POULIES EN MEME TEMPS

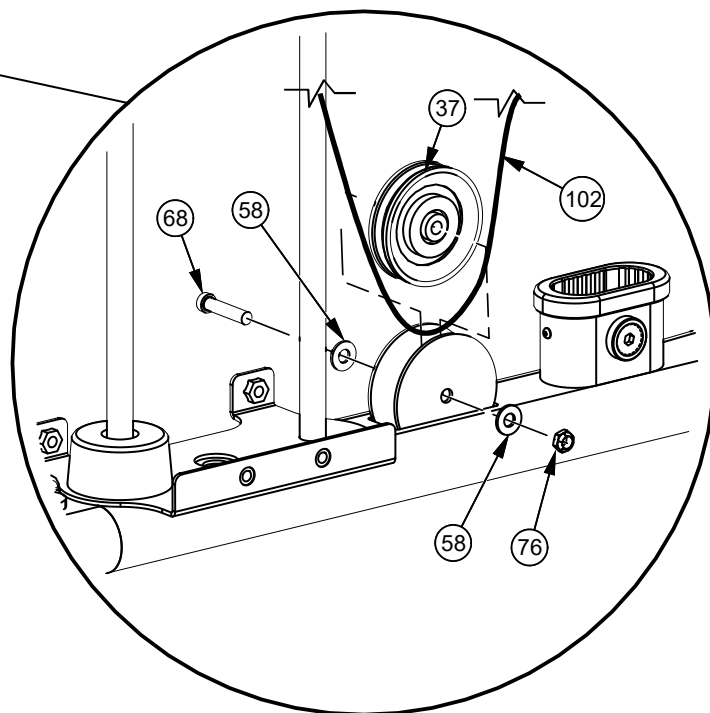


NOTICE DE MONTAGE



NOTE:

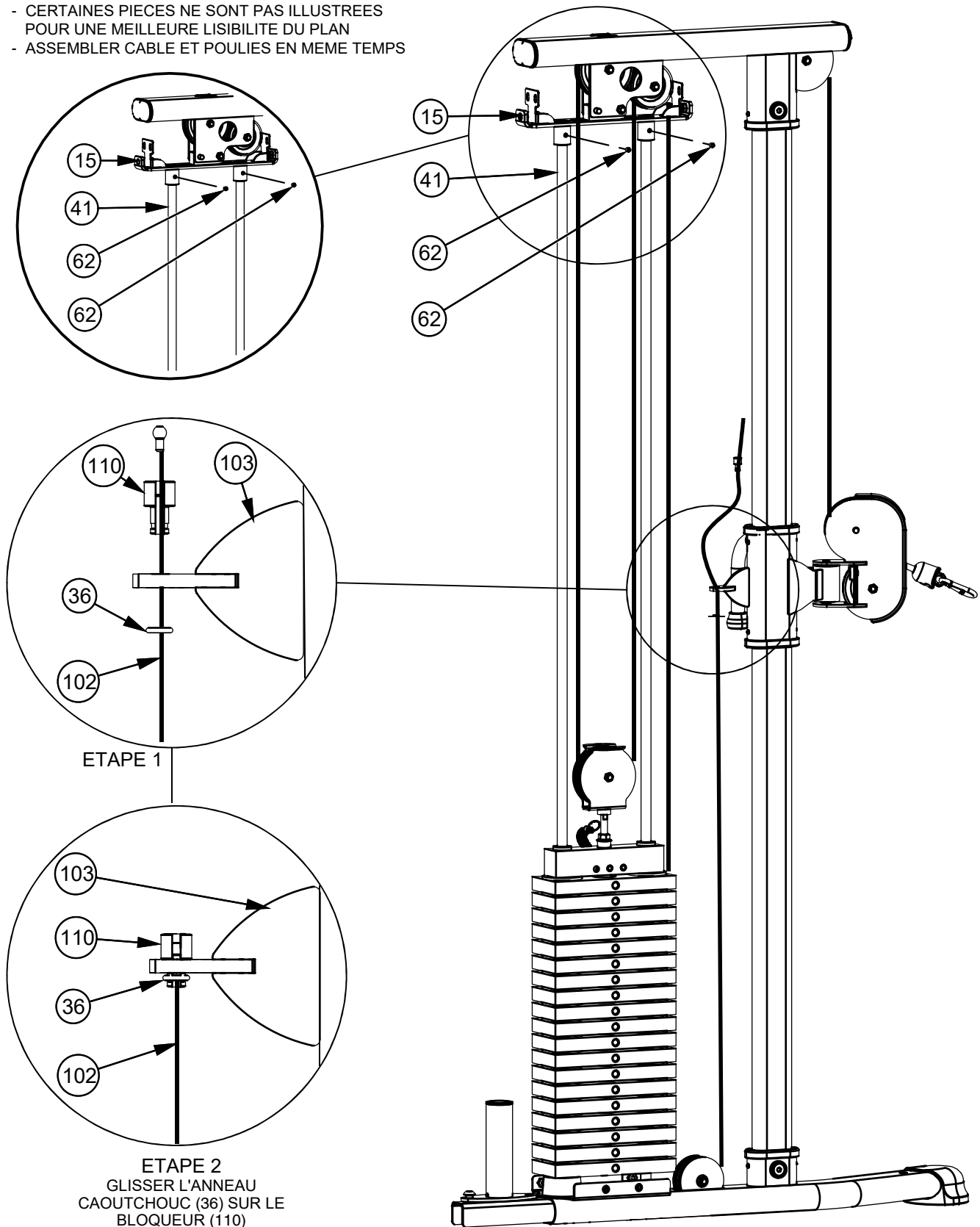
- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES
POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- ASSEMBLER CABLE ET POULIES EN MEME TEMPS



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

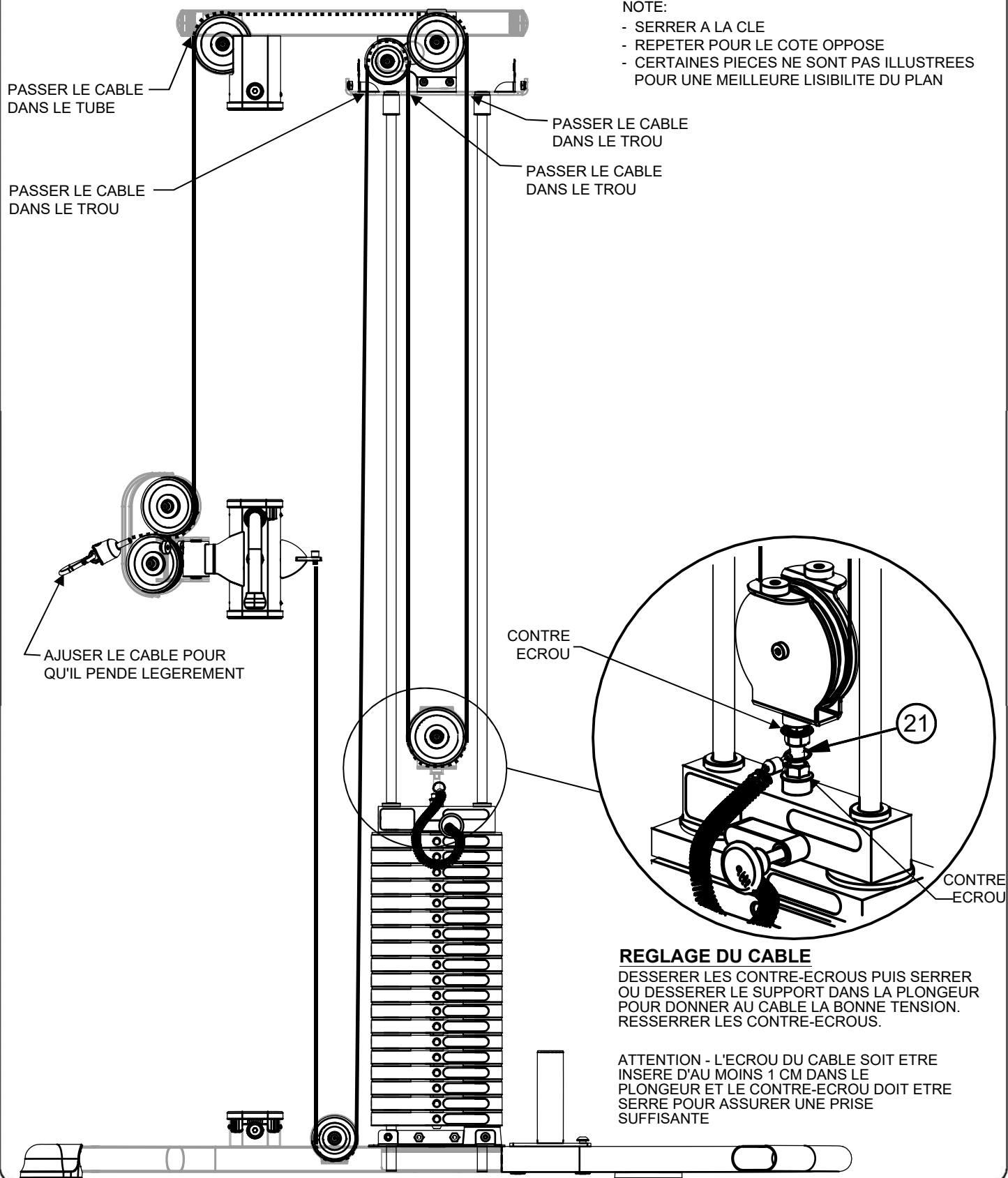
- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- ASSEMBLER CABLE ET POULIES EN MEME TEMPS



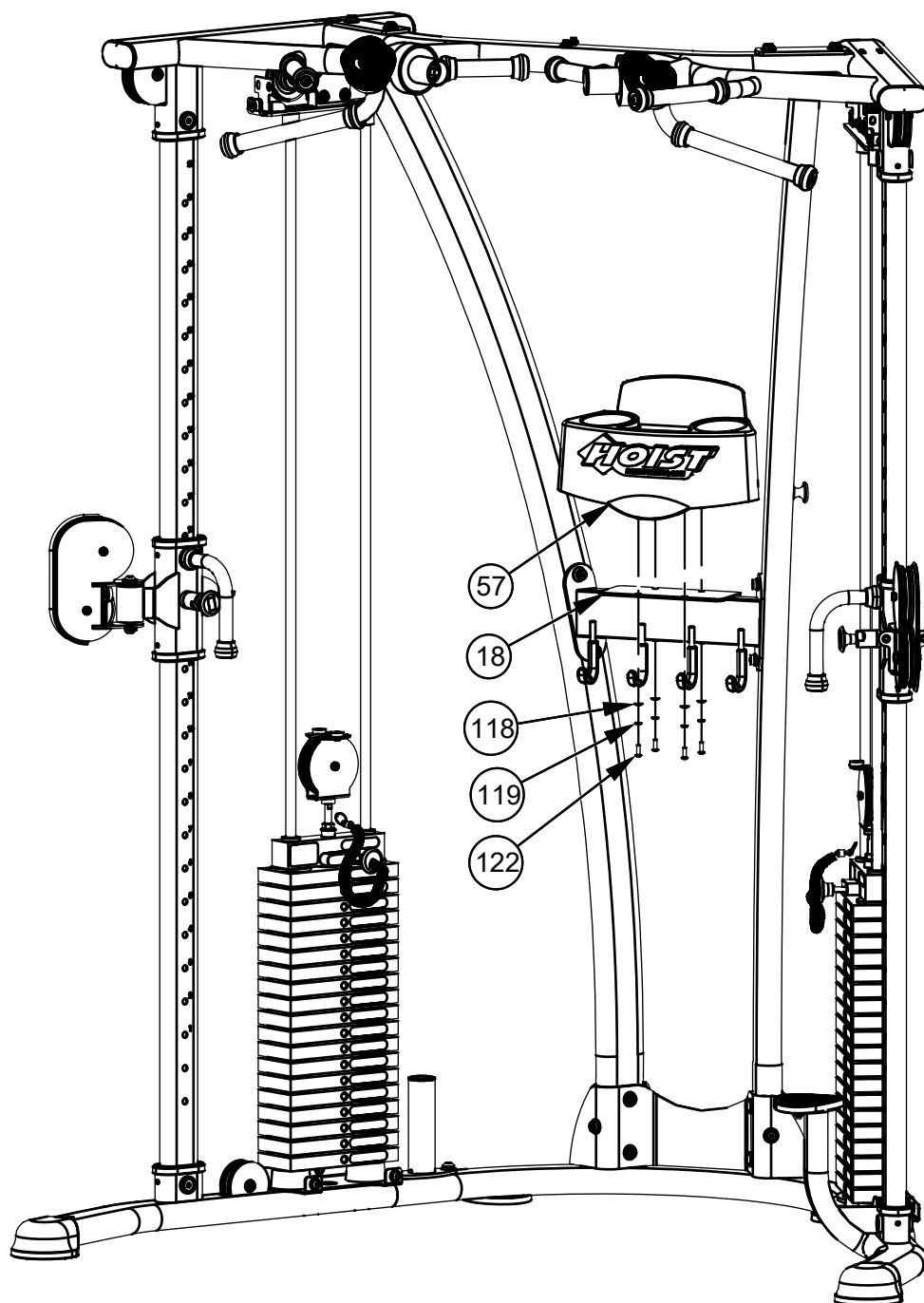
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE



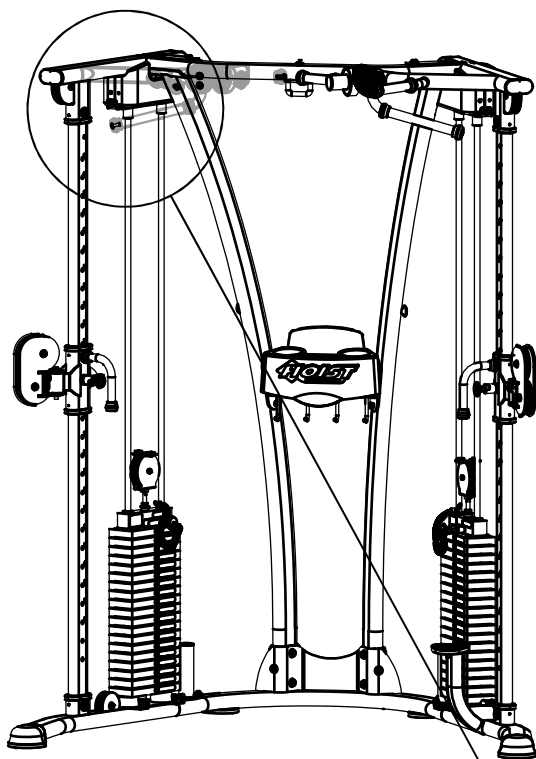
NOTE:

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

IMPORTANT

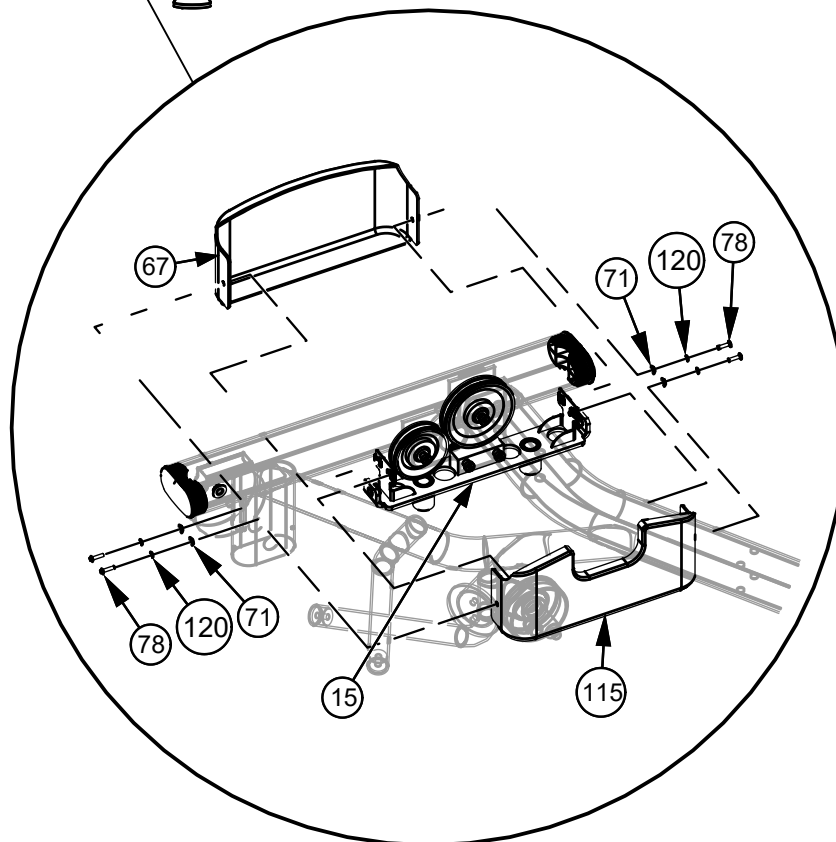
A CETTE ETAPE, IL CONVIENT DE PRENDRE QUELQUES MINUTES POUR S'ASSURER QUE L'APPAREIL SOIT DE NIVEAU. UTILISER UN NIVEAU POUR S'ASURER QUE LES 4 GUIDES DE CHARGE (41) SOIT PARFAITEMENT A LA VERTICALE. SI CE N'EST PAS LE CAS, DESSERRER LE CHASSIS, REALIGNER LES ELEMENTS PUIS RESSERRER LE.

NOTICE DE MONTAGE



NOTE:

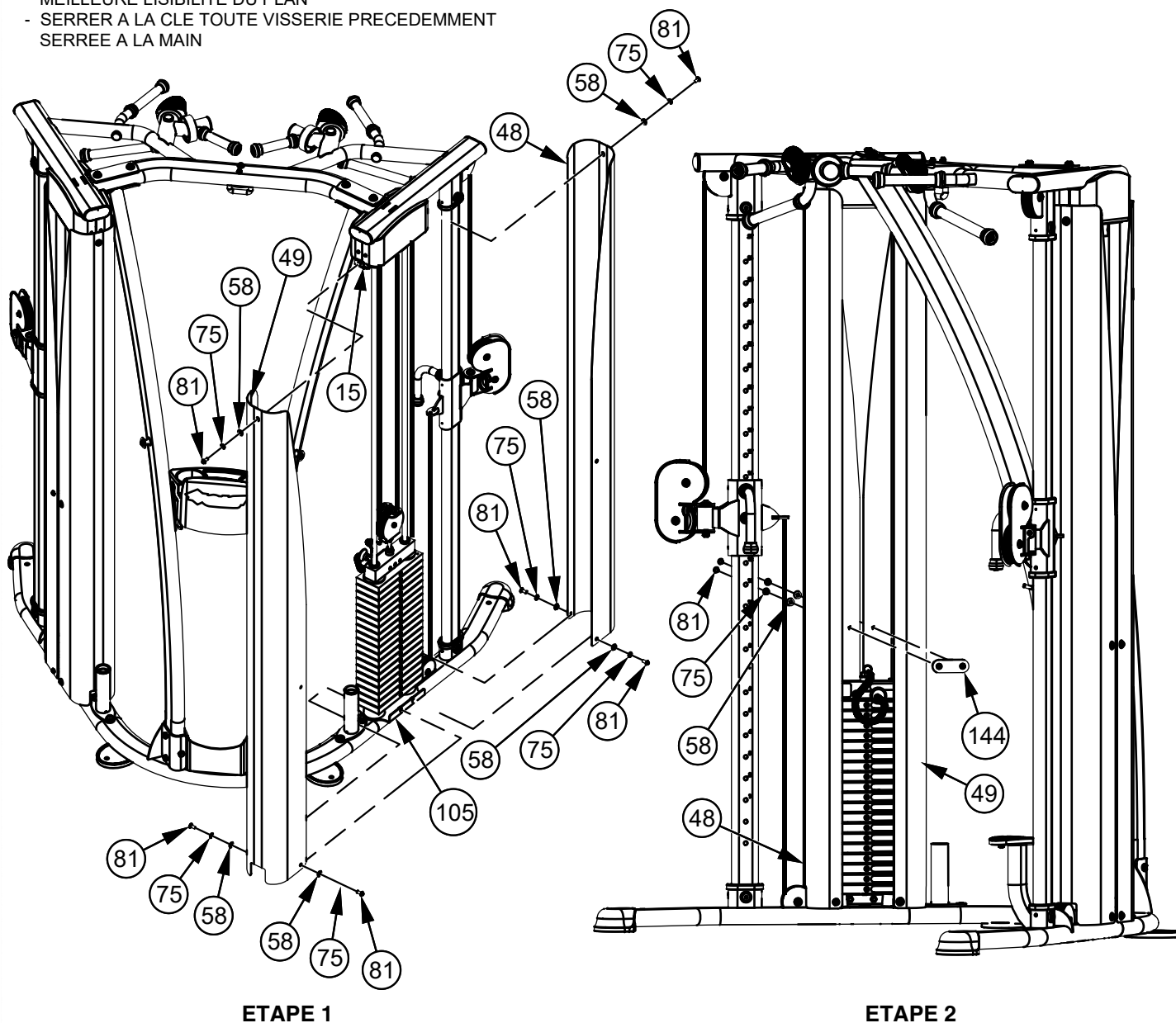
- SERRER A LA MAIN
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

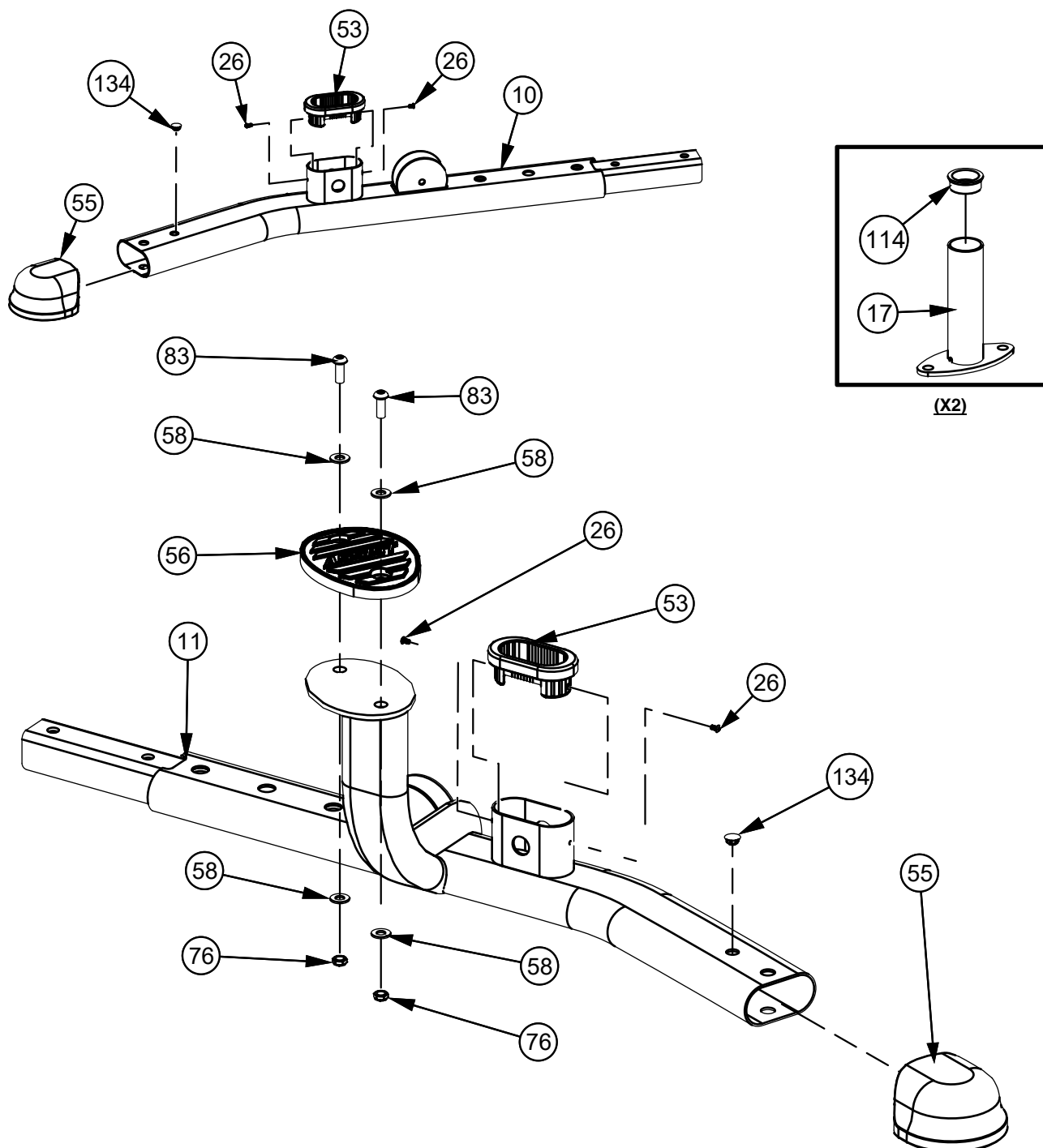


IMPORTANT

A CETTE ETAPE, IL CONVIENT DE PRENDRE QUELQUES MINUTES POUR S'ASSURER QUE L'APPAREIL SOIT DE NIVEAU. UTILISER UN NIVEAU POUR S'ASURER QUE LES 4 GUIDES DE CHARGE (41) SOIT PARFAITEMENT A LA VERTICALE. SI CE N'EST PAS LE CAS, DESSERRER LE CHASSIS, REALIGNER LES ELEMENTS PUIS RESSERRER LE.

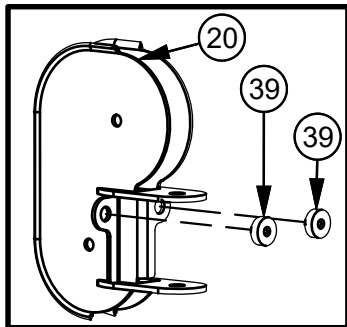
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE

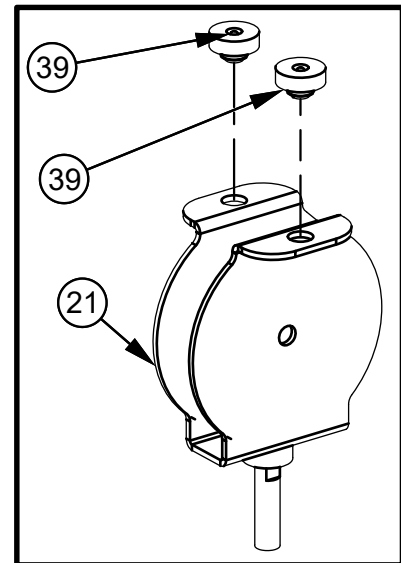


NOTICE DE MONTAGE

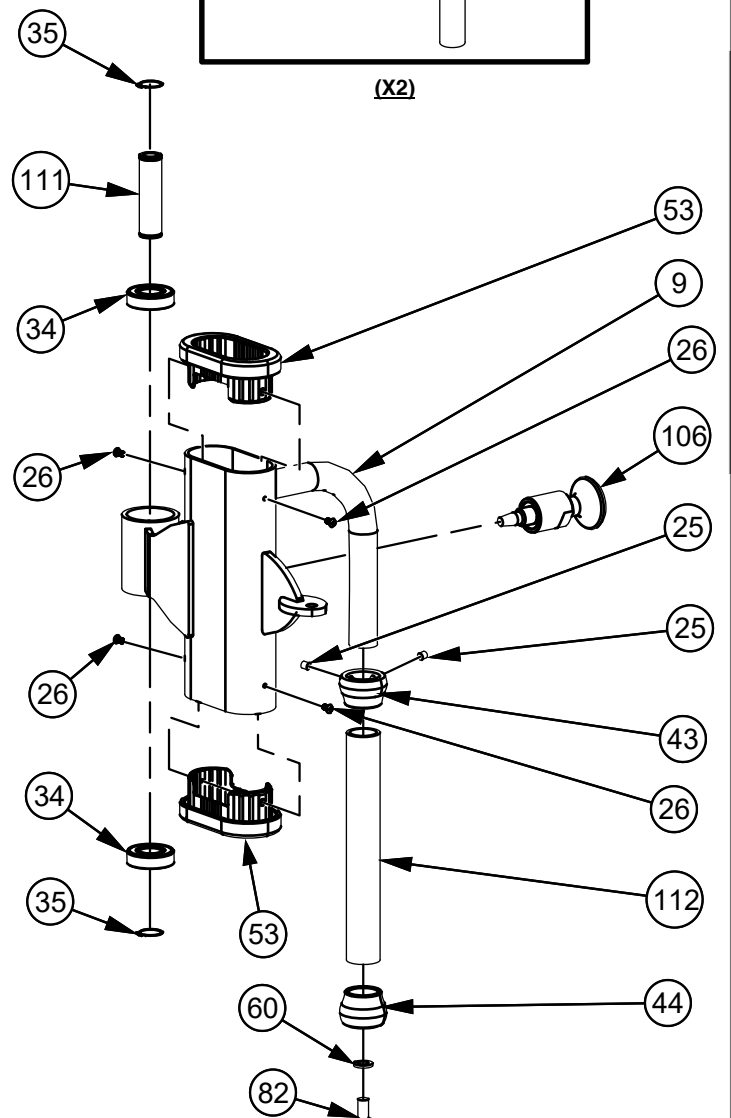
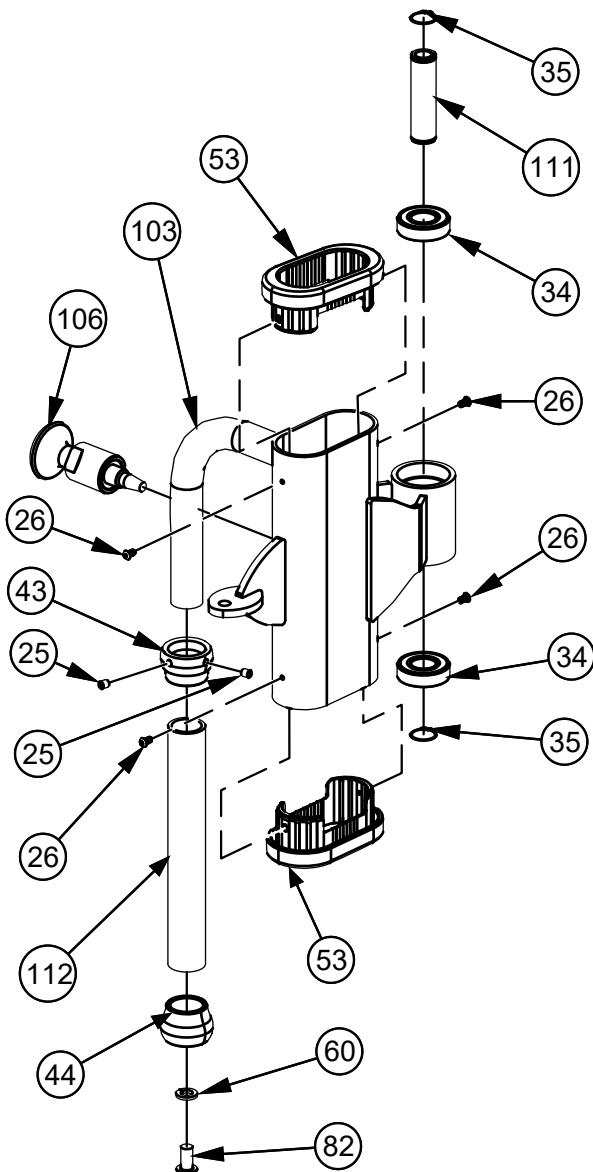
PRE-ASSEMBLAGE



(X2)

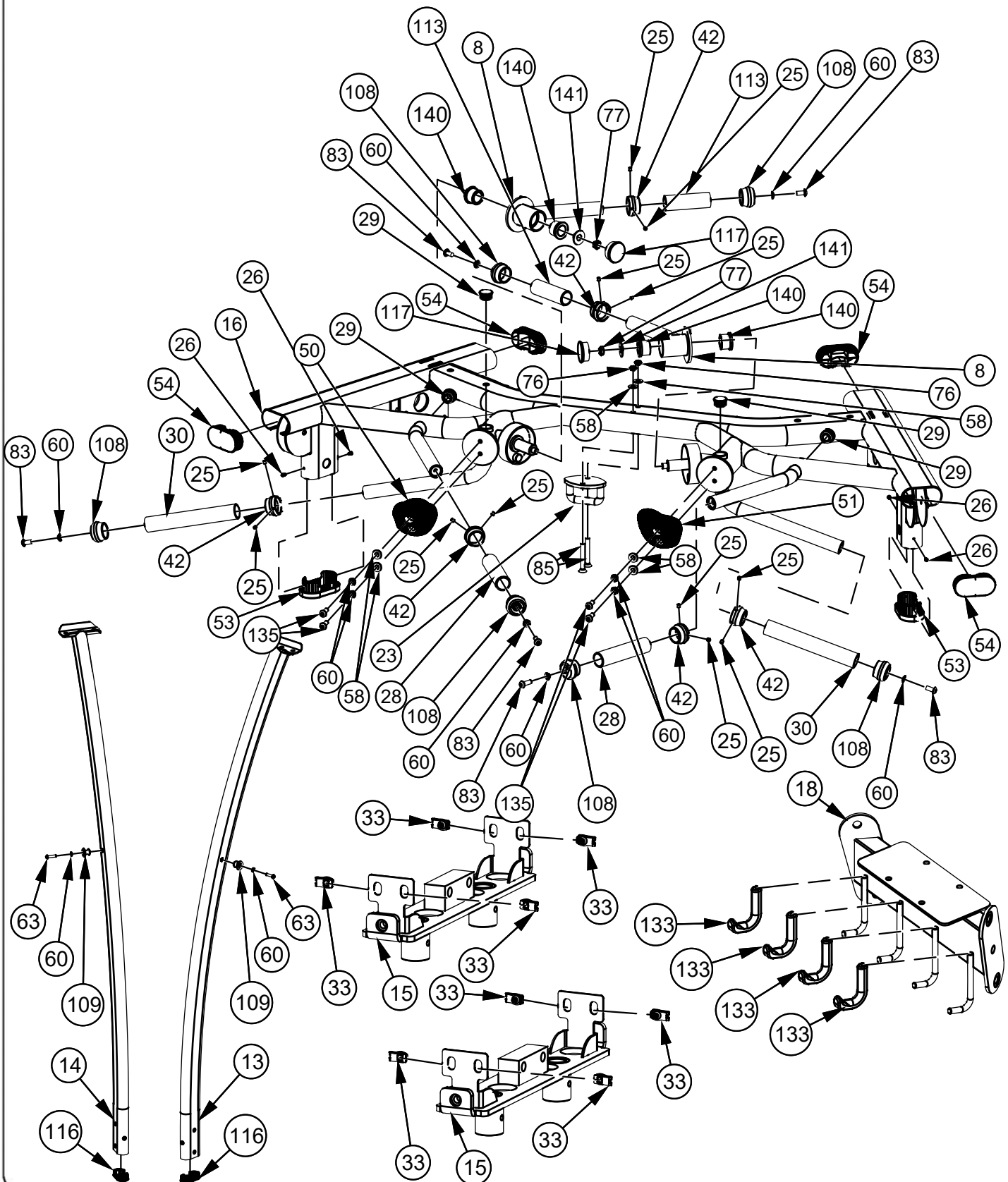


(X2)



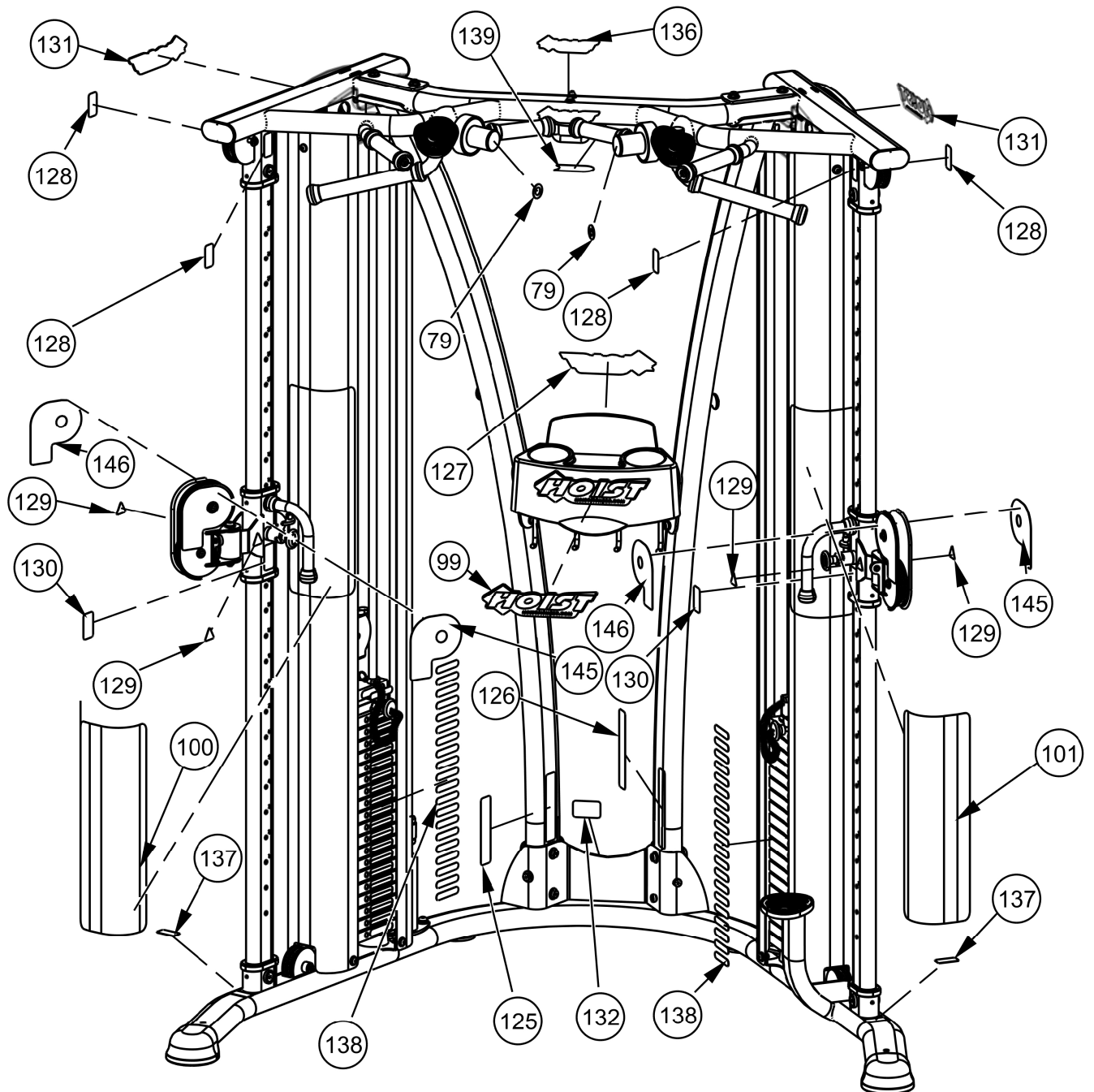
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



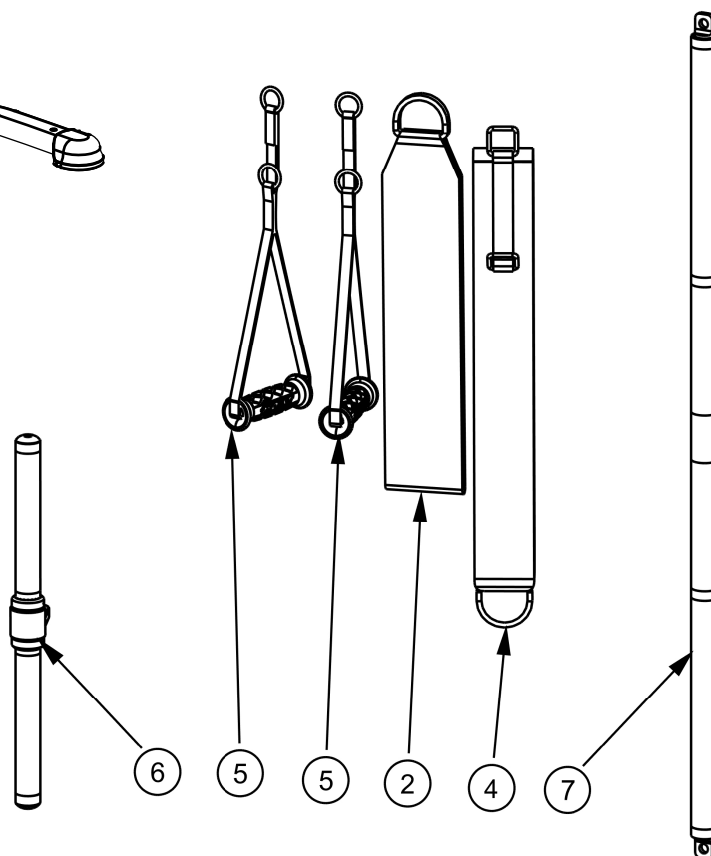
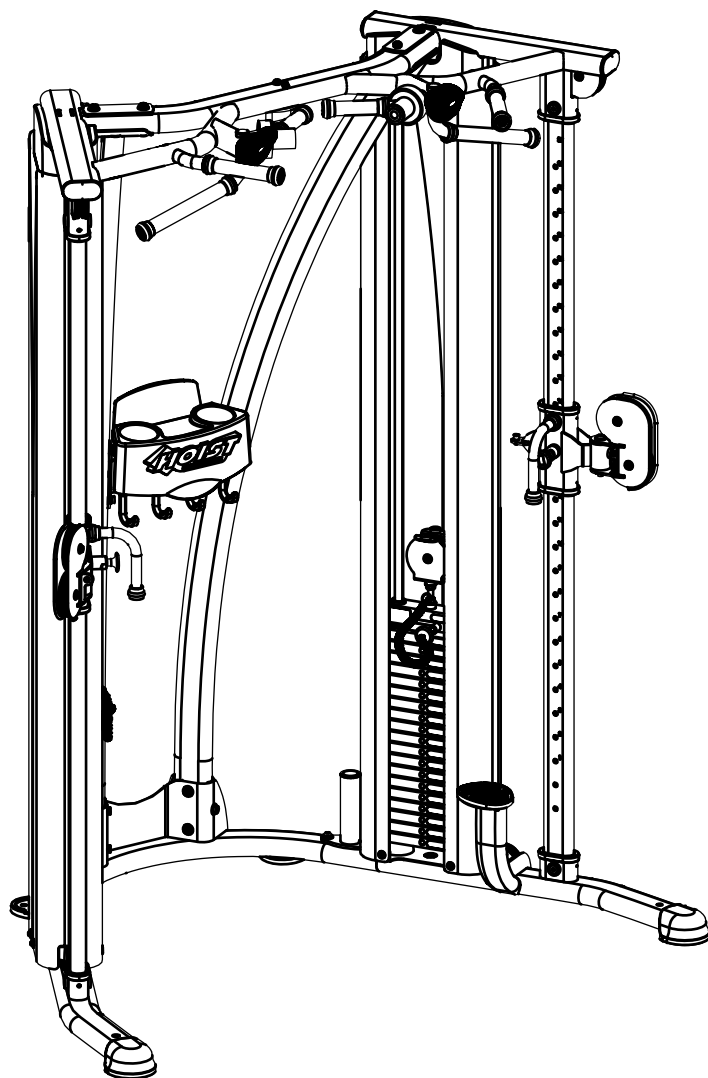
NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS



NOTICE DE MONTAGE

ACCESSOIRES



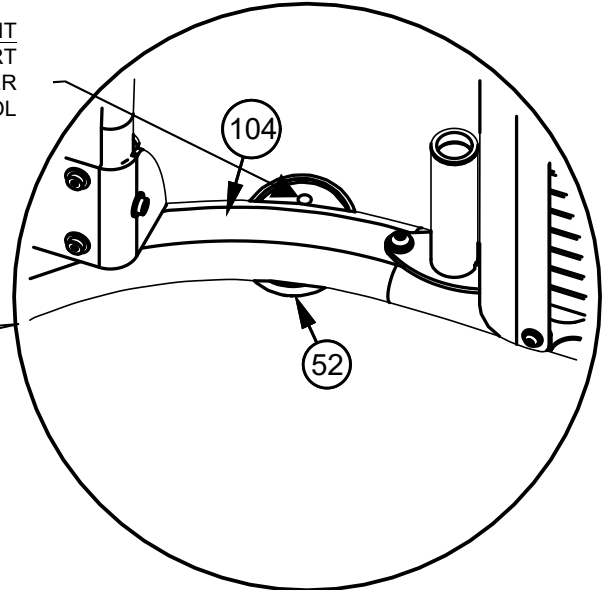
NOTICE DE MONTAGE

FIXATION AU SOL

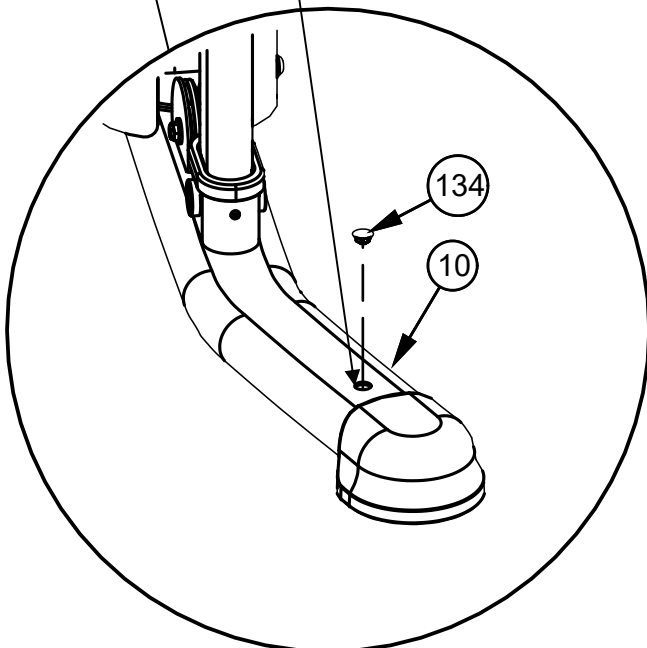
NOTE:

- ENLEVER LES BOUCHONS (134)
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

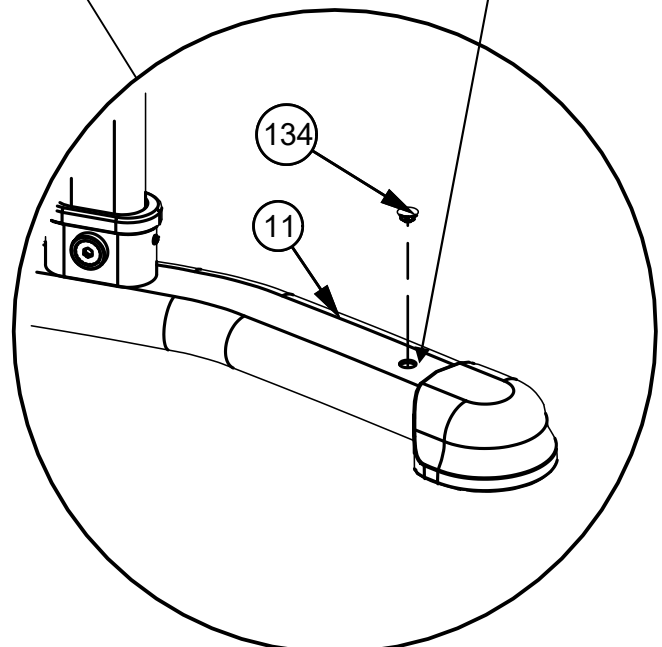
IMPORTANT
CE TROU NE SERT
QU'A FIXER
L'APPAREIL AU SOL



IMPORTANT
CE TROU NE SERT QU'A FIXER
L'APPAREIL AU SOL



IMPORTANT
CE TROU NE SERT
QU'A FIXER L'APPAREIL
AU SOL



NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0004138



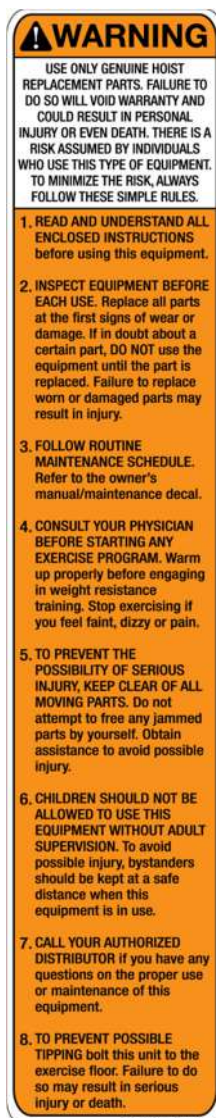
SERIAL # DECAL



021-0003427



021-0003230



021-0003135

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

021-0003008



021-0018022-1



021-0003973



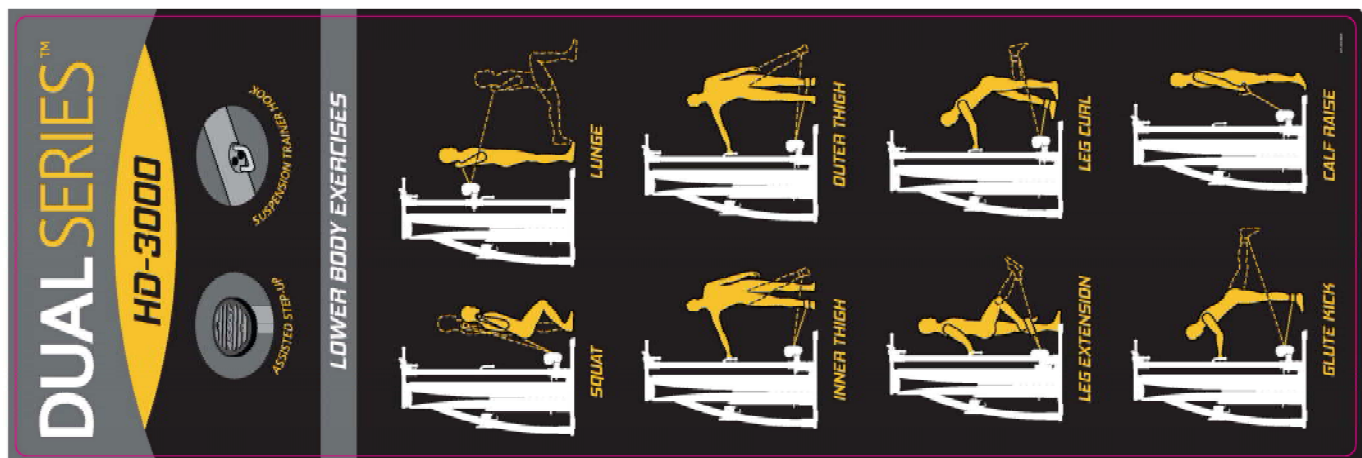
021-0003221

NOTICE DE MONTAGE

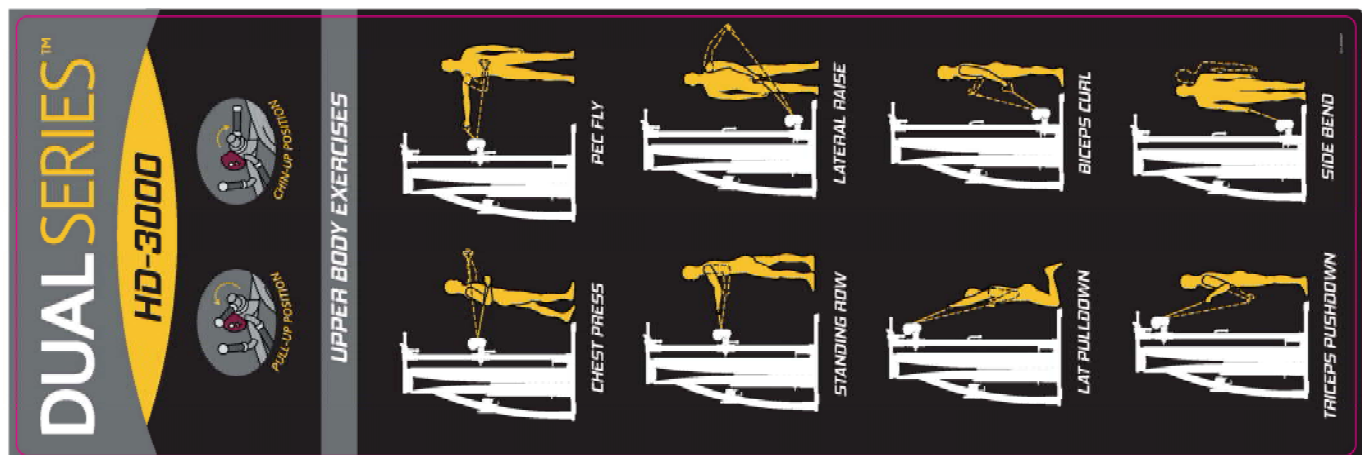
REFERENCE DES AUTOCOLLANTS

10 LBS / 5 KGS	90 LBS / 41 KGS	170 LBS / 77 KGS
20 LBS / 9 KGS	100 LBS / 45 KGS	180 LBS / 82 KGS
30 LBS / 14 KGS	110 LBS / 50 KGS	190 LBS / 86 KGS
40 LBS / 18 KGS	120 LBS / 54 KGS	200 LBS / 91 KGS
50 LBS / 23 KGS	130 LBS / 59 KGS	
60 LBS / 27 KGS	140 LBS / 64 KGS	
70 LBS / 32 KGS	150 LBS / 68 KGS	
80 LBS / 36 KGS	160 LBS / 73 KGS	

021-0003965



021-0003986



021-0003987

NOTICE DE MONTAGE

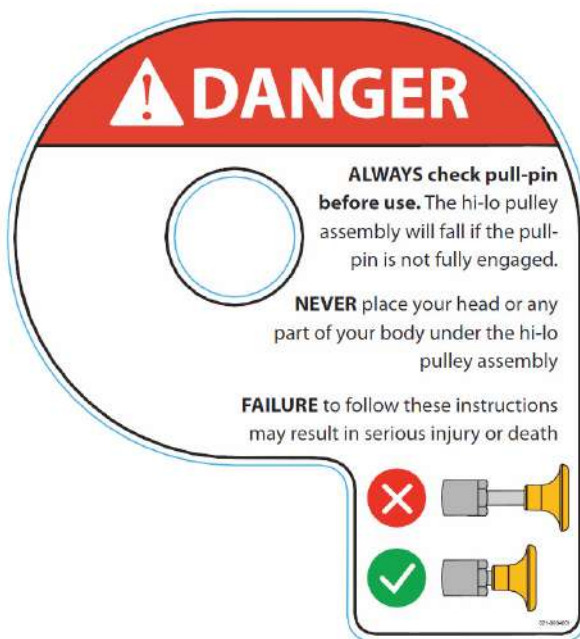
REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



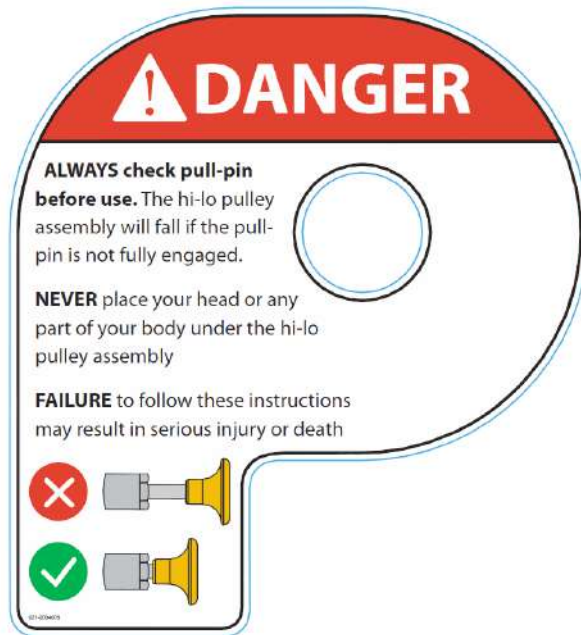
021-0003978



021-0003341



021-0004001



021-0004005



021-0003512



021-0003322

NOTICE DE MONTAGE

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

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY
2	020-0003004	CHIN ASSIST 4" WIDE	1
4	026-01X6020	FLEECE KNEE STRAP WITH (1) D-RING & 2 SQ. RINGS ASSEMBLY	1
5	026-01X1632	STRAP HANDLE WITH (2) O-RINGS (LOWER)	2
6	026-01X1118	ALUMINUM CURL BAR ASSEMBLY	1
7	026-01X1121	ALUMINUM STRAIGHT BAR ASSEMBLY	1
8	026-01X3728	45 DEG. SWIVEL HANDLE ASSEMBLY	2
9	026-01X3988	SWIVEL PULLEY ADJUSTER R	1
10	026-01X6774	BASE FRAME-LFT	1
11	026-01X6775	BASE FRAME-RT	1
12	026-01X6776	ADJUSTER COLUMN	2
13	026-01X6777	SIDE UPRIGHT-LEFT	1
14	026-01X6778	SIDE UPRIGHT-RIGHT	1
15	026-01X6779	GUIDE ROD TOP BRACKET	2
16	026-01X6780	CHIN-UP STATION FRAME	1
17	026-01X6781	ACCESSORY BAR HOLDER	2
18	026-01X6782	MIDDLE CROSS-MEMBER	1
20	026-01X7013	SWIVEL PULLEY HOUSING	2
21	026-01X5528	ADJUSTABLE PULLEY MOUNT	2
23	026-01X7116	STRAP MOUNT	1
24	WS#22 + 50 LBS UPGRADE	200 LBS. STACK (8.25 LBS. TOP PLATE W/ 20 HOLE STEM	2
25	011-0711001	SET SCREW: 1/4"-28 X .25" LG. (Ni)	16
26	011-0701120	M4 BHB x 8mm(Ni)	16
27	012-0102015	1/2"-20 FLANGED NUT (WZ)-LH	4
28	026-01PL0235-18	GRIP: OPEN ENDED ϕ 1.25" X 6.00" LG.	2
29	016-0201038	ϕ 1.25" ENDCAP (DOMED)	4
30	026-01PL0235-38	GRIP: OPEN ENDED ϕ 1.43" X 9.13" LG.	2
33	012-0609007	CLIP ON NUT, 10-32	8
34	014-0012015	BEARING: FLANGELESS ϕ 1.65" O.D. X ϕ .79" I.D. X .47" WIDE	4
35	014-0012017	SNAP RING - 20mm EXTERNAL	4
36	015-0003006	RUBBER O-RING: 5/16" ID X 1/2" OD	2
37	018-0001002	CABLE PULLEY: ϕ 3.50"	4
38	018-0001003	CABLE PULLEY: ϕ 4.50"	10
39	019-0001001	PLUG BUMPER	8
40	019-0001005	WEIGHT STACK BUMPER	4
41	026-01G0225	GUIDE ROD: ϕ .75" CRS X 83.13" LG.	4
42	026-01M0933	ALUMINUM RING: ϕ 1.25" ID	6
43	026-01M0936	ALUMINIUM RING: ϕ 1.00" I.D.	2
44	026-01M0937	END CAP: ALUMINUM ϕ 1.0" I.D.	2

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY
45	026-01M3451	FLANGED SPACER	8
46	026-01P4762	PLATE	2
48	026-01P4766	HD-3000 SHIELD-1	2
49	026-01P4767	HD-3000 SHIELD-2	2
50	026-01PL2444	CLIMB HOLD, LEFT	1
51	026-01PL2445	CLIMB HOLD, RIGHT	1
52	026-01PL2122	OVAL-SHAPED RUBBER FOOT	2
53	026-01PL2564	GLIDE SLEEVE	8
54	026-01PL2566	50 X 100 OVAL DOMED END CAP	4
55	026-01PL2641	FOOTCAP, 1.97" X 3.94" F.O.	2
56	026-01PL2813	5 X 6.5" OVAL FOOT-PLATE	1
57	026-01PL2815	CENTER CONSOLE	1
58	013-1002007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (Ni)	63
59	013-1002006	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (Ni)	32
60	013-1006003	3/8" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	14
61	013-1006004	1/2" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	8
62	011-0311009	5/16"-18UNC X .31" SET SCREW (BZ)	4
63	011-0701125	3/8"-16UNC X 1.50" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	2
65	011-0701058	1/2"-13UNC X 4.00" BHCS (Ni)	2
67	026-01PL2816	OUTER PULLEY COVER	2
68	011-0116145	3/8"-16UNC X 1.75" LOW HEAD SHCS (Ni)	10
69	011-0116146	3/8"-16UNC X 2.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	8
71	013-1002011	#10 FLAT WASHER (Ni)	8
72	011-0116108	1/2"-13UNC X 1.25" LOW HEAD SHCS (Ni)	4
75	013-1010002	3/8" INTERNAL LOCK WASHER (Ni)	16
76	012-0504005	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	22
77	012-0504002	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	14
78	011-0701113	#10-32UNC x .75 BHCS (Ni)	8
79	021-0003427	DECAL ADJUST	2
81	011-0701019	3/8"-16UNC X .75" BHCS (Ni)	16
82	011-0701089	3/8"-16UNC X .75" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	2
83	011-0701020	3/8"-16UNC X 1.00" BHCS (Ni)	8
85	011-0702010	3/8"-16UNC X 2.75" FHCS (Ni)	2
91	011-0702025	1/2"-13UNC X 1.25" FHS (Ni)	8
99	021-0003973	DECAL HOISTFITNESS.COM LOGO CURVED	1
100	021-0003987	HD-3000 PLACARD LEFT	1
101	021-0003986	HD-3000 PLACARD RIGHT	1
102	010-01C0704	CABLE 314 11/16" LG.	2

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY
103	026-01X3987	SWIVEL PULLEY ADJUSTER L	1
104	026-01X6773	REAR BASE FRAME	1
105	026-01X6784	LOWER SHIELD MOUNT	2
106	026-01X6785	PULLPIN ASSEMBLY (TAPERED)	2
107	026-01F0277	FLNG-F, 2.5" X 7.0"	2
108	026-01M0932	ALUMINIUM CAP: Ø1.25" ID	6
109	026-01M1013	Ø1.50" TOWEL HANGER	2
110	026-01M2562A	QUICK RELEASE CABLE LOCK - 1/8" CABLE	2
111	026-01M2661	SHAFT Ø.787" OD X Ø.52" ID X 2.94" LG.	2
112	026-01PL0206-01	GRIP Ø1.00" X 8.25" LG.	2
113	026-01PL0235-12	GRIP OPEN END Ø1.43" X 4.25" LG.	2
114	026-01PL0371	DELTRIN BUSHING	2
115	026-01PL2817	INNER PULLEY COVER	2
116	026-01PL2818	CAP 1.97" X 3.94"	2
117	016-0201022	END CAP Ø2.00" (BLACK)	2
118	013-1002008	1/4" X 16mm SAE FLAT WASHER (Ni)	4
119	013-1006001	1/4" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	4
120	013-1010007	#10 INTERNAL LOCK WASHER (Ni)	8
121	011-0701049	1/2"-13UNC X 1.50" BHCS (Ni)	4
122	011-0701076	1/4"-20UNC X .75" BHCS (Ni)	4
123	011-0116115	1/2"-13UNC X 3.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	8
124	011-0116123	1/2"-13UNC X 5.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
125	021-0003008	DECAL COMMERCIAL MAINTENANCE 1.50 X 6.69	1
126	021-0003135	DECAL WARNING 1.50" X 7.75"	1
127	021-0003221	DECAL HOIST 2.50" X 9.13"	1
128	021-0003322	DECAL PINCH POINT 1.25" X 2.31" (VERTICAL)	4
129	021-0003512	DECAL PINCH POINT 1.18" X 1.35" (TRIANGLE)	4
130	021-0004138	DECAL, PULLEY WARNING	2
131	021-0018022-1	DECAL HOISTFITNESS.COM LOGO	2
132	SERIAL # DECAL	DECAL SERIAL # 1.63" X 2.63"	1
133	026-01PL2821	ACCESSORY HOOK COVER	4
134	016-0203005-G	1/2" PLUG	2
135	011-0701084	3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	4
136	021-0003230	DECAL HOIST 1.625" X 6.0613"	1
137	021-0003341	DECAL PINCH POINT 1.07" X 2.13" (HORIZONTAL)	2
138	021-0003965	DECAL: WEIGHT STACK 22 (10-200 LBS.)	2
139	021-0003978	DECAL HOOK WARNING	1

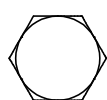
NOTICE DE MONTAGE

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

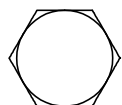
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY
140	014-0101005	BUSHING: OILITE FLANGED Ø1.38" O.D. X Ø1.00" I.D. X .81" LG.	4
141	013-1002004	1/2" X 34mm USS FLAT WASHER (Ni)	2
142	002-0001013	1cc of Synthetic Multi-Purpose Grease (PTFE)	4
143	002-0001036	TOUCH-UP PAINT - BOTTLE: 1oz. - COLOR: PLATINUM	1
144	026-01X6794	SHIELD TIE	2
145	021-0004005	HI-LO PULLEY WARNING DECAL	2
146	021-0004001	HI-LO PULLEY WARNING DECAL	2

NOTICE DE MONTAGE

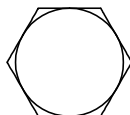
NOMENCLATURE DES BOULONS



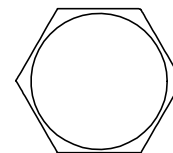
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



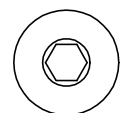
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



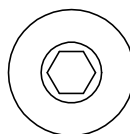
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



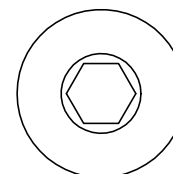
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



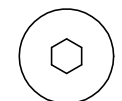
3/8" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
19-26 ft-lbs



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



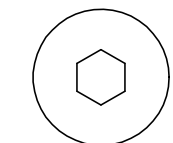
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



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



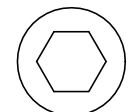
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



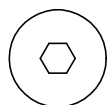
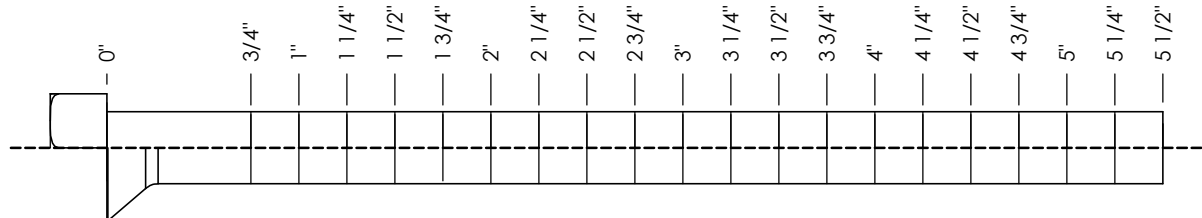
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



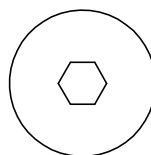
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



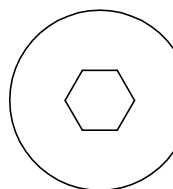
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



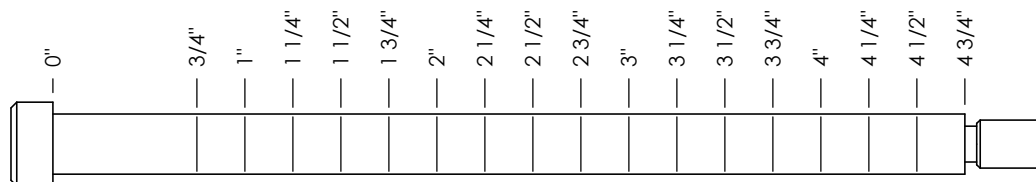
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



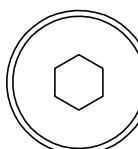
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

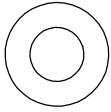


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

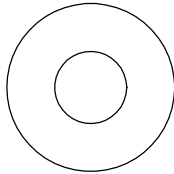
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

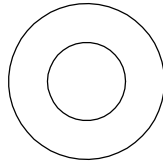
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



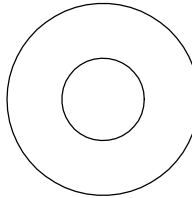
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



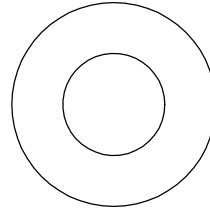
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



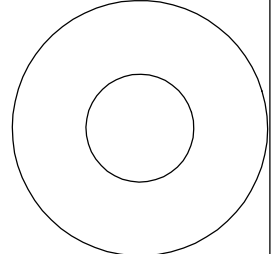
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



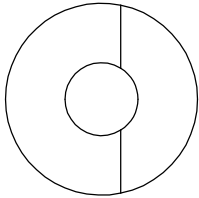
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



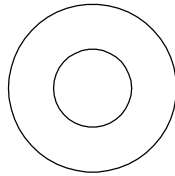
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



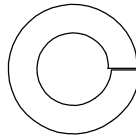
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



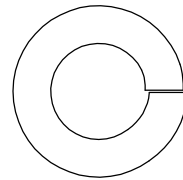
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



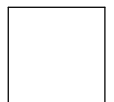
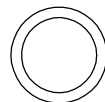
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



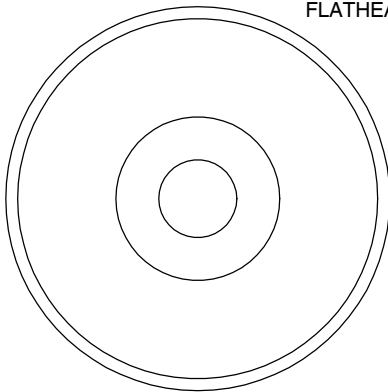
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



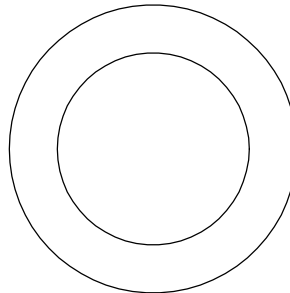
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



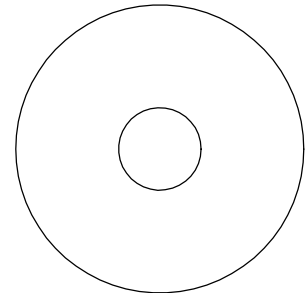
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



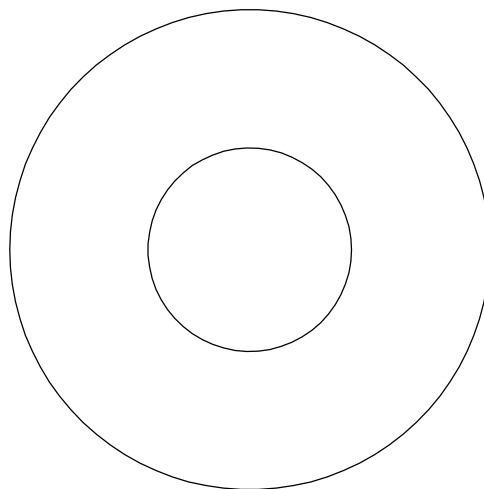
016-0009003
1" SHIM WASHER



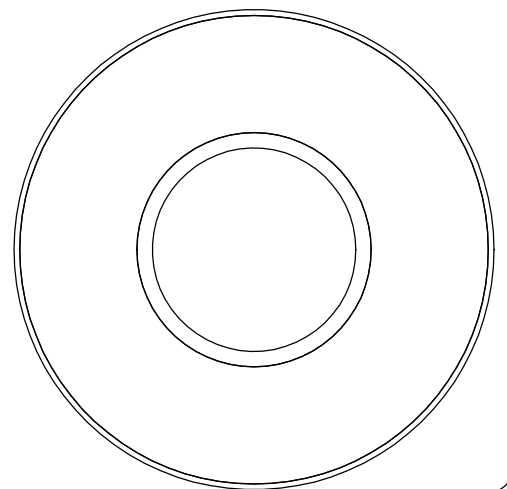
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



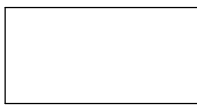
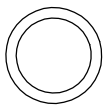
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



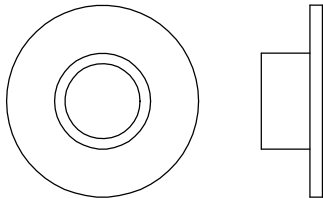
014-0018002
1" LONG
SPACER



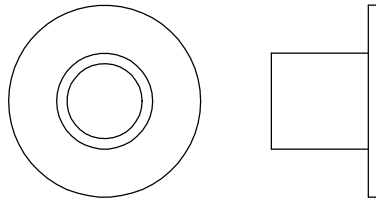
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

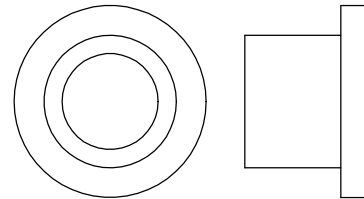
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



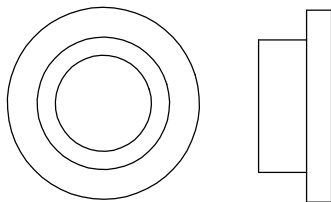
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



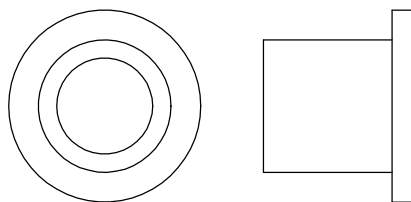
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



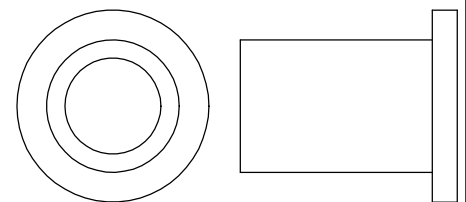
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



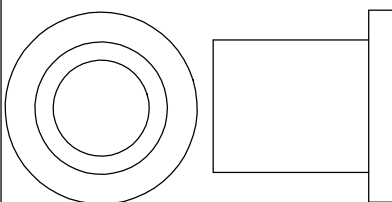
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



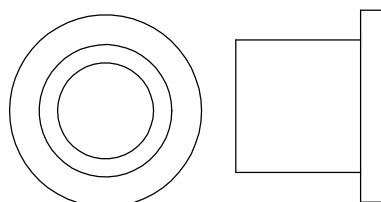
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



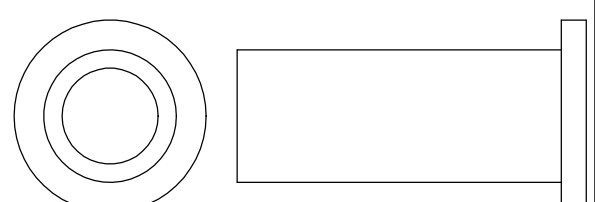
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



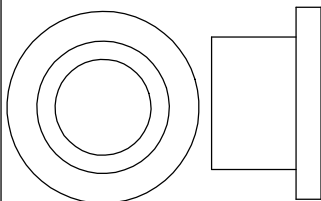
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



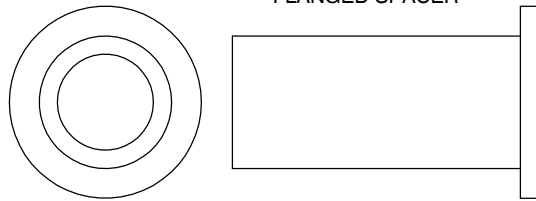
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



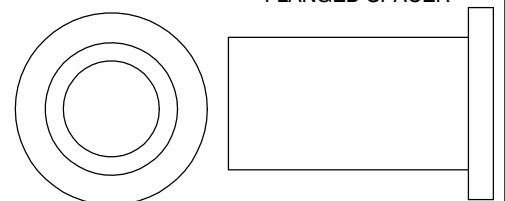
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



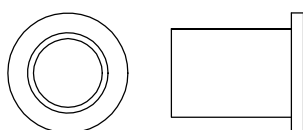
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



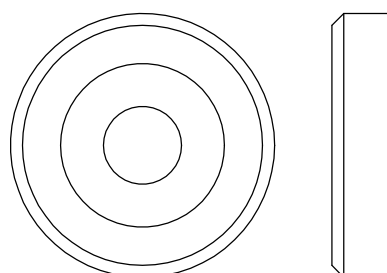
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



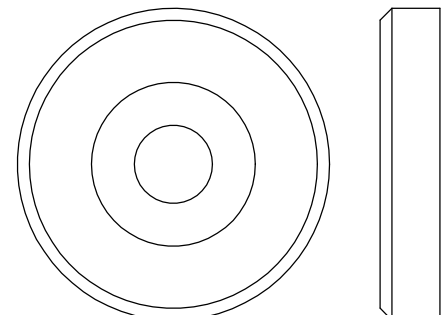
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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]