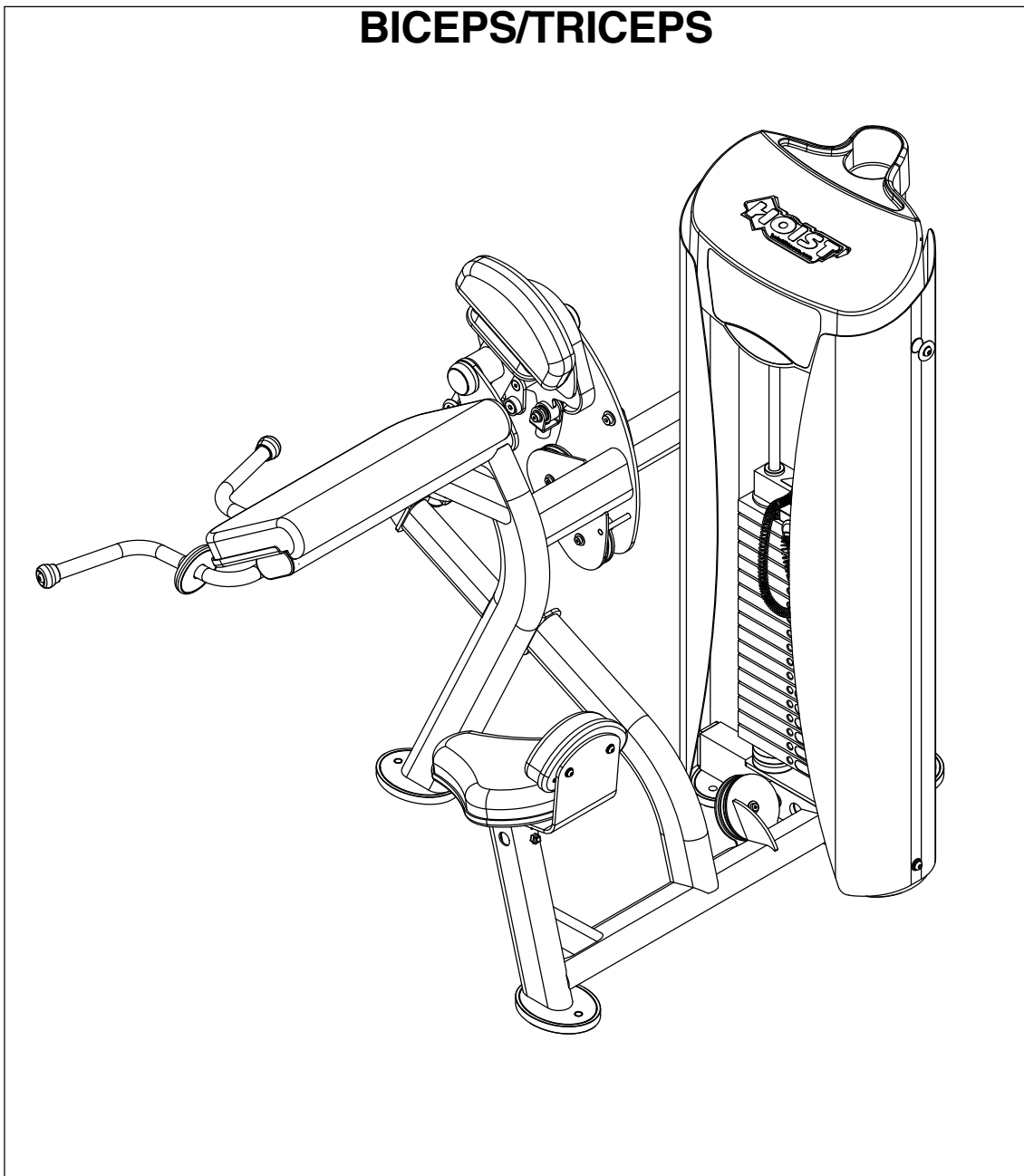


NOTICE DE MONTAGE



HD-3100 BICEPS/TRICEPS



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

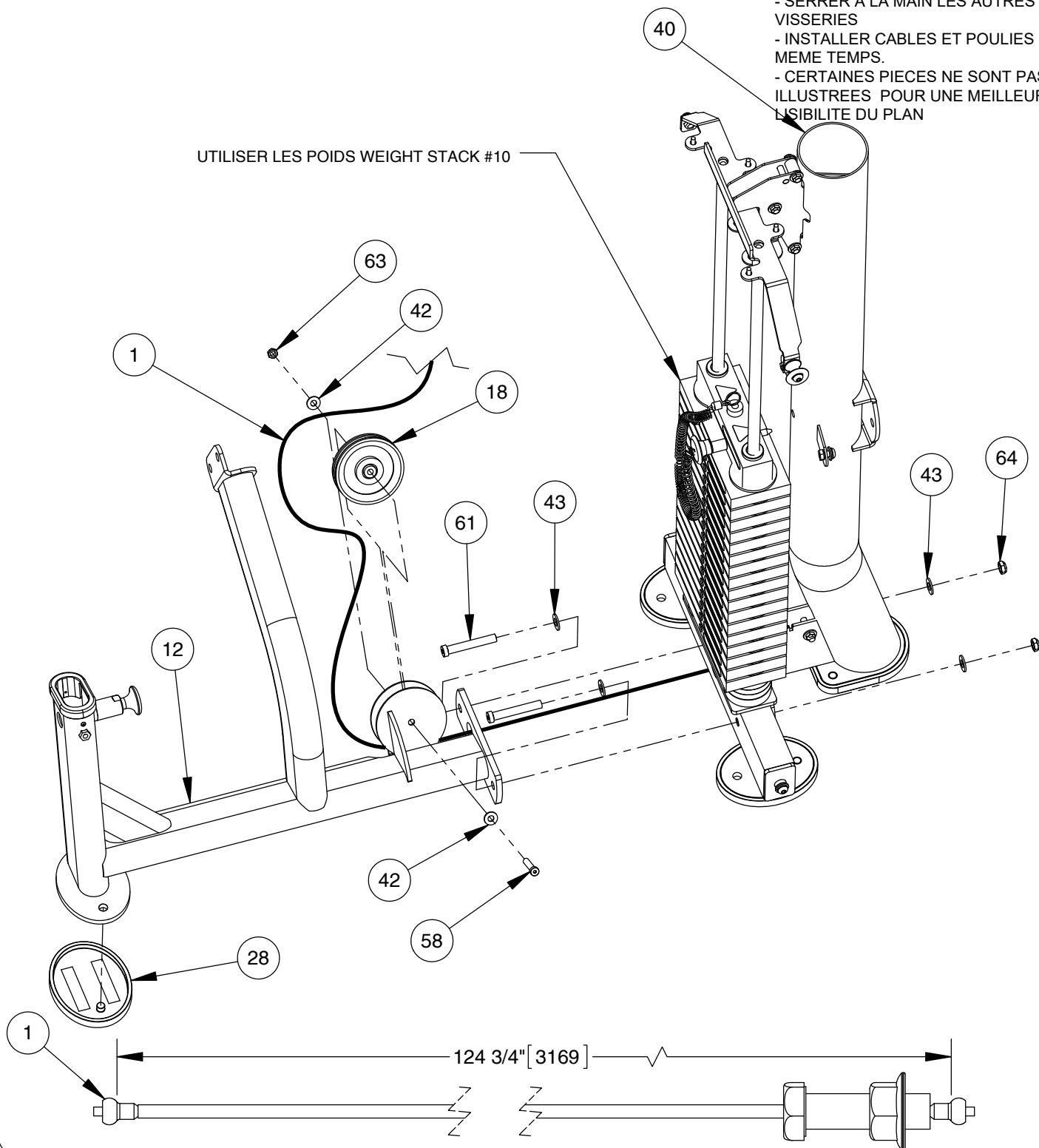
NOTICE DE MONTAGE

ASSEMBLER D'ABORD LA CAGE DE CHARGE

NOTE:

- SERRER A LA CLE LE BOULON (58)
- SERRER A LA MAIN LES AUTRES VISSERIES
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

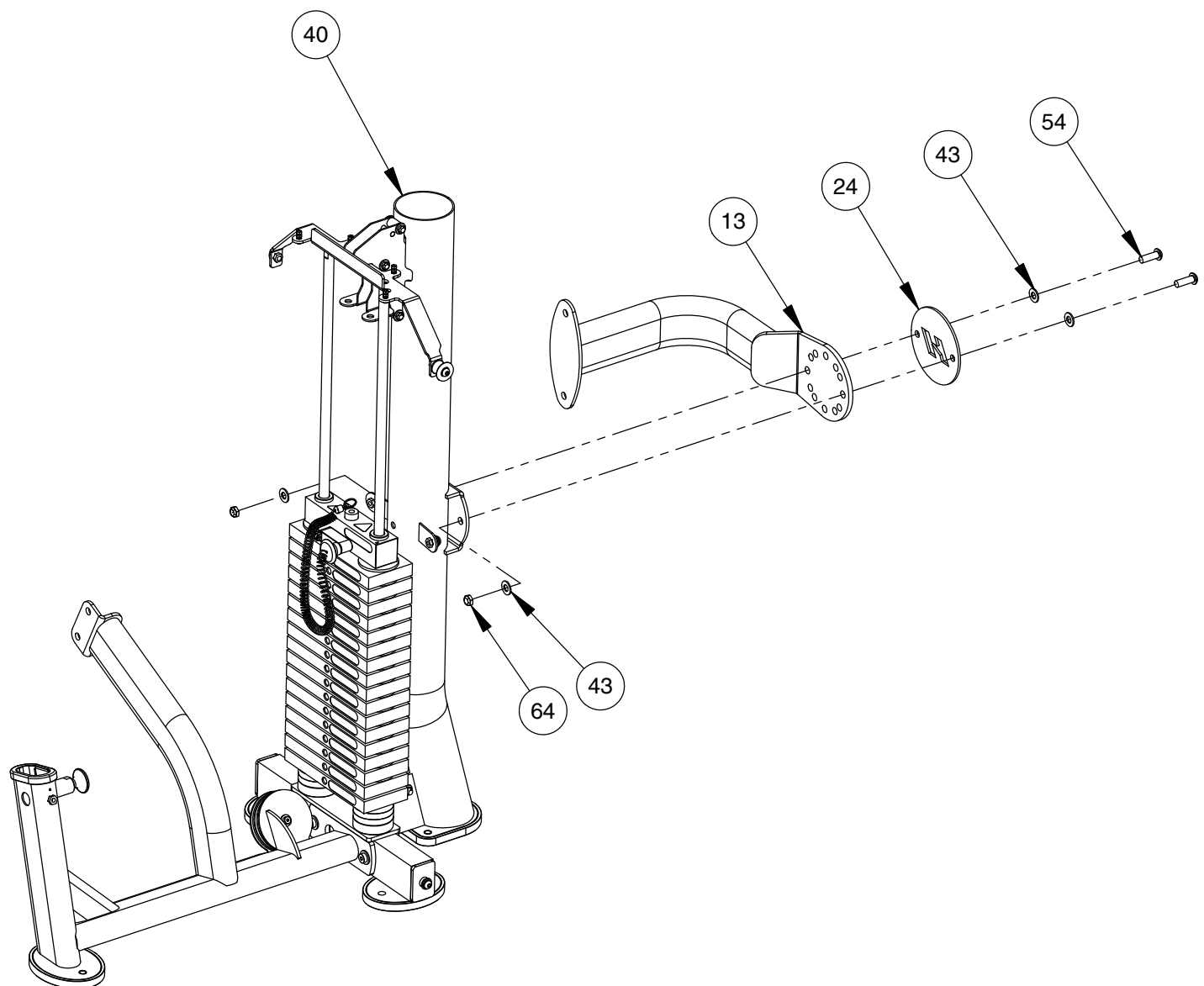
UTILISER LES POIDS WEIGHT STACK #10



NOTICE DE MONTAGE

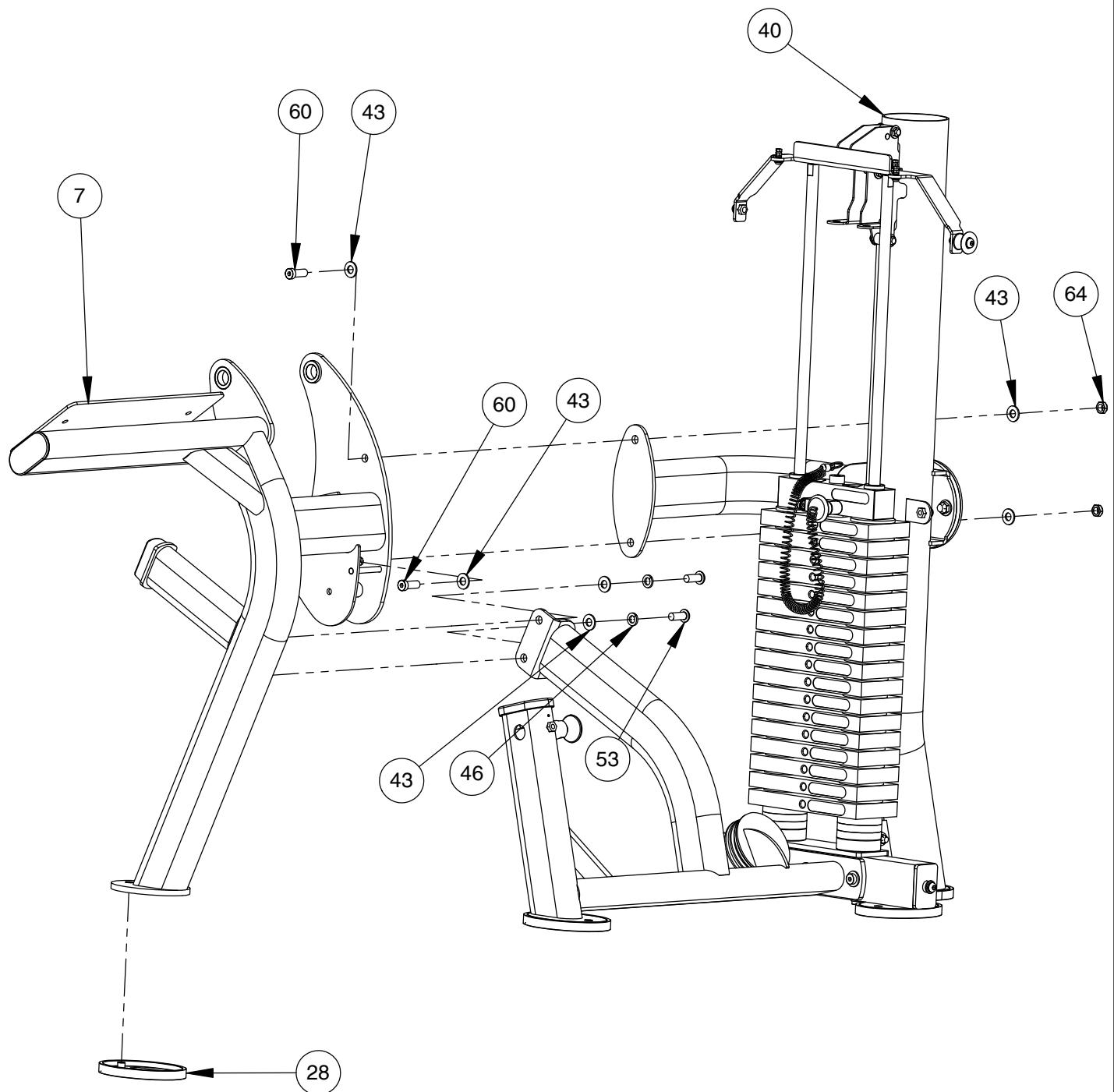
NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE

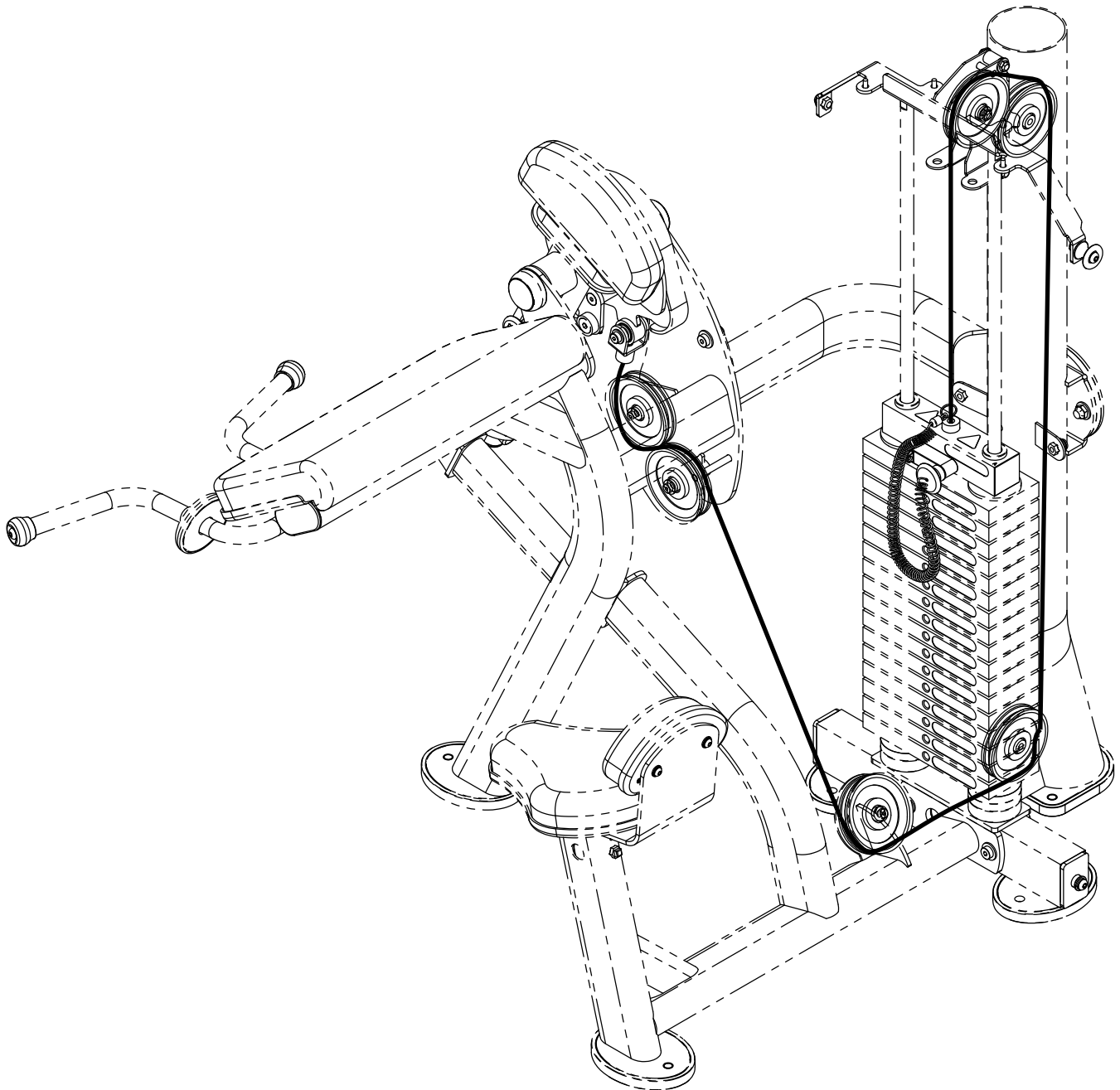
NOTE:
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT
PAS ILLUSTRÉES POUR UNE
MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

VUE DE PROFIL DU CABLE

NOTE:
- CERTAINES PIECES NE SONT
PAS ILLUSTRÉES POUR UNE
MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



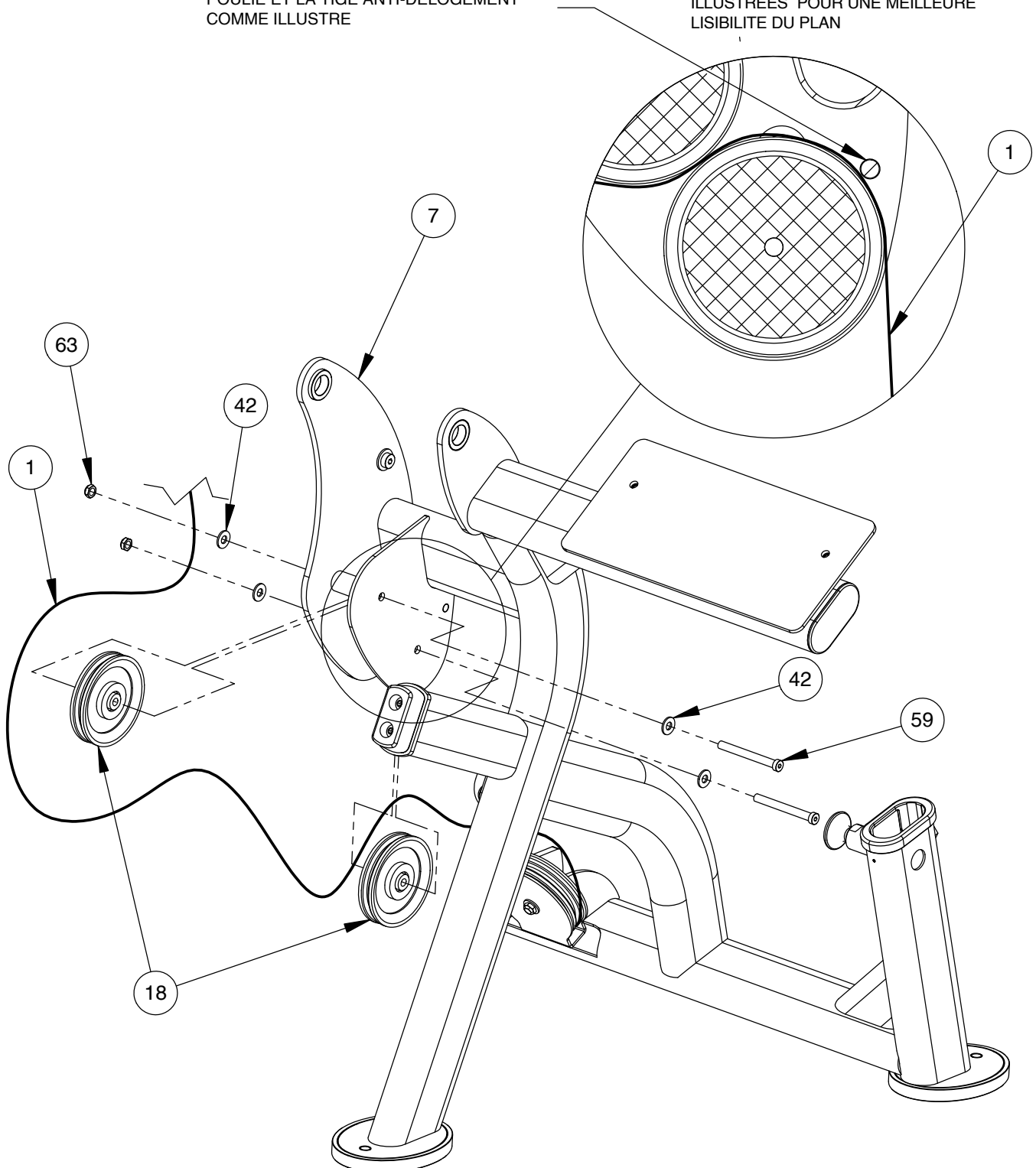
NOTICE DE MONTAGE

IMPORTANT:

S'ASSURER QUE LE CABLE PASSE ENTRE LA
POULIE ET LA TIGE ANTI-DELOGEMENT
COMME ILLUSTRE

NOTE:

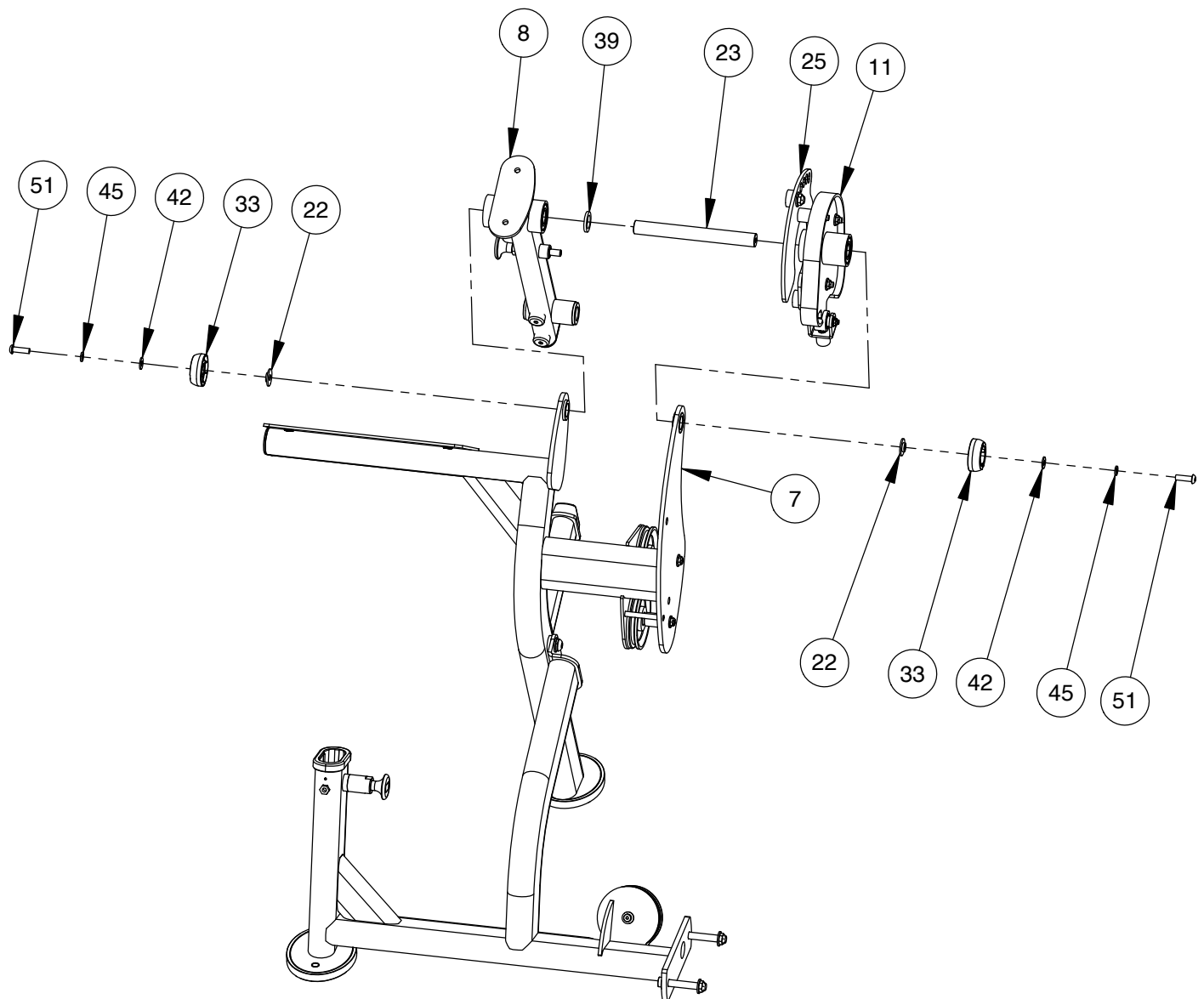
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

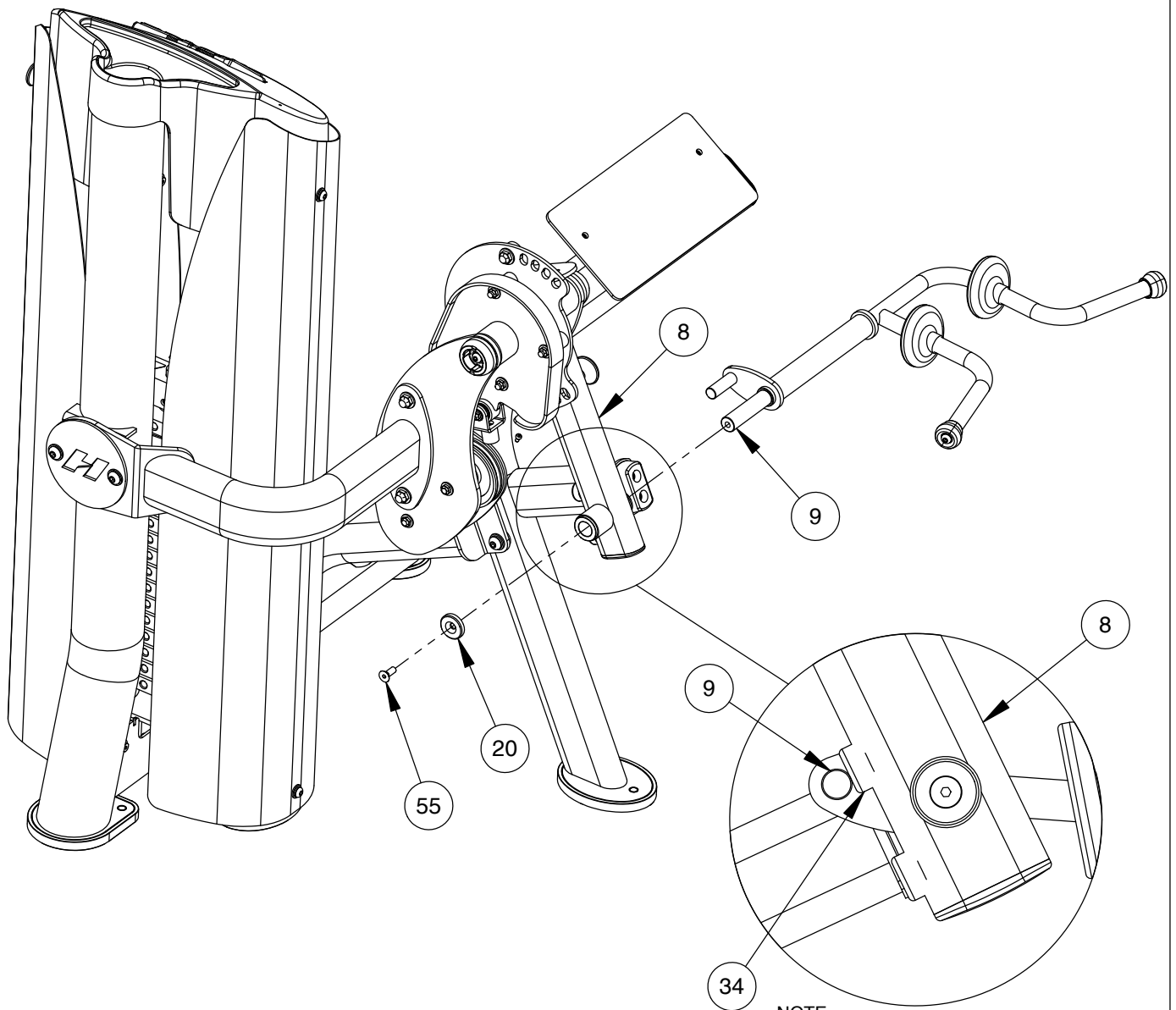
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

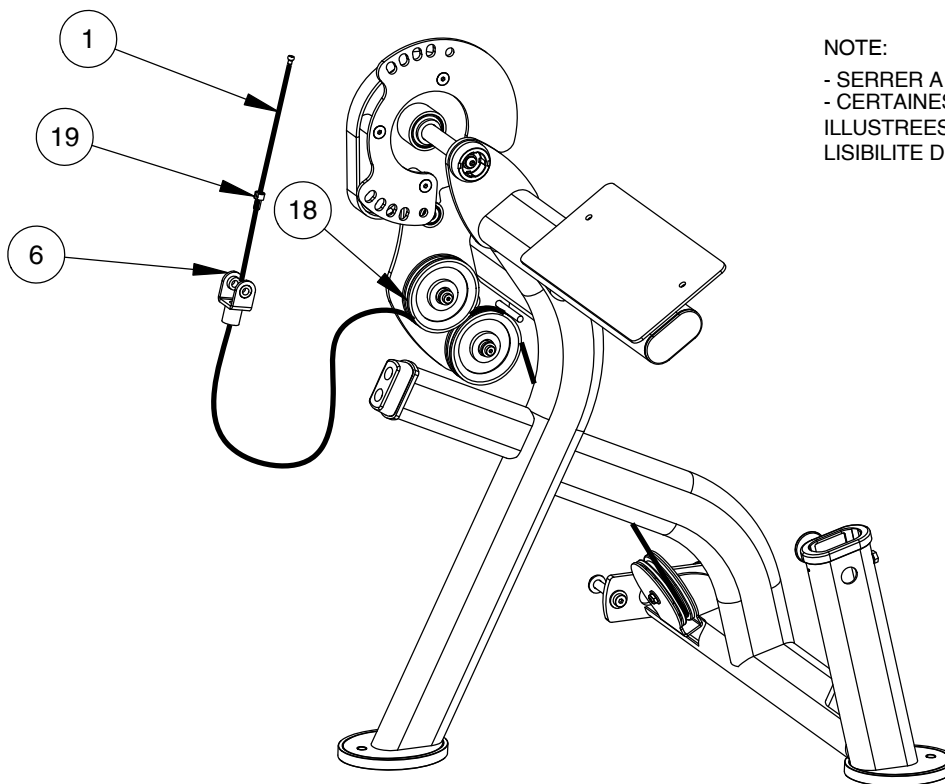
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTE:

LE BRAS (9) DOIT REPOSER SUR LA BUTEE (34) COMME ILLUSTRE.

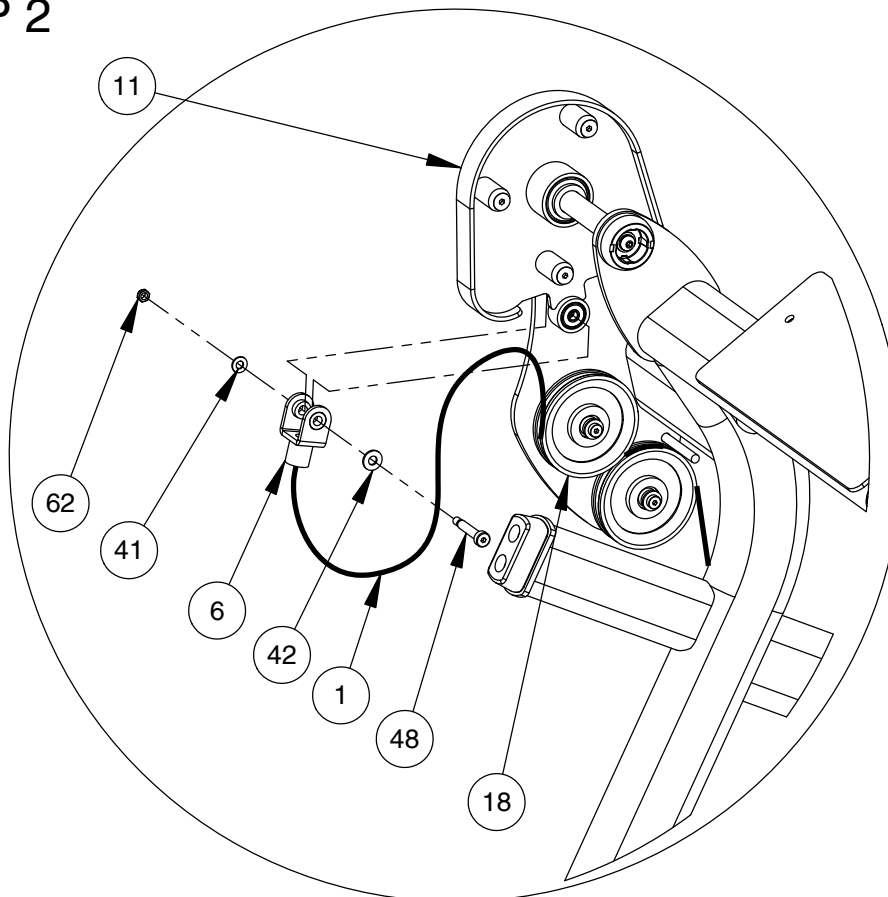
NOTICE DE MONTAGE



NOTE:

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

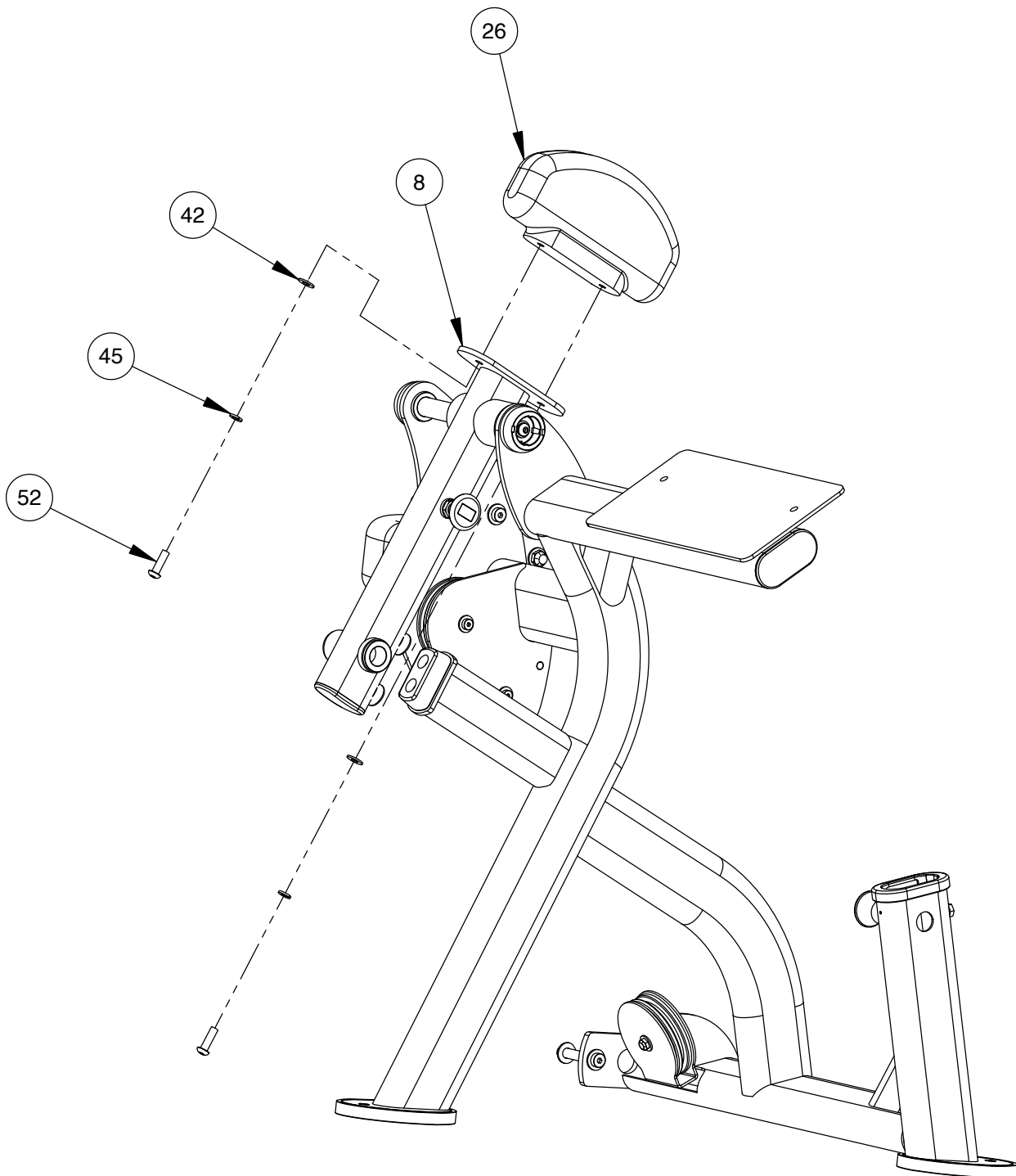
STEP 2



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

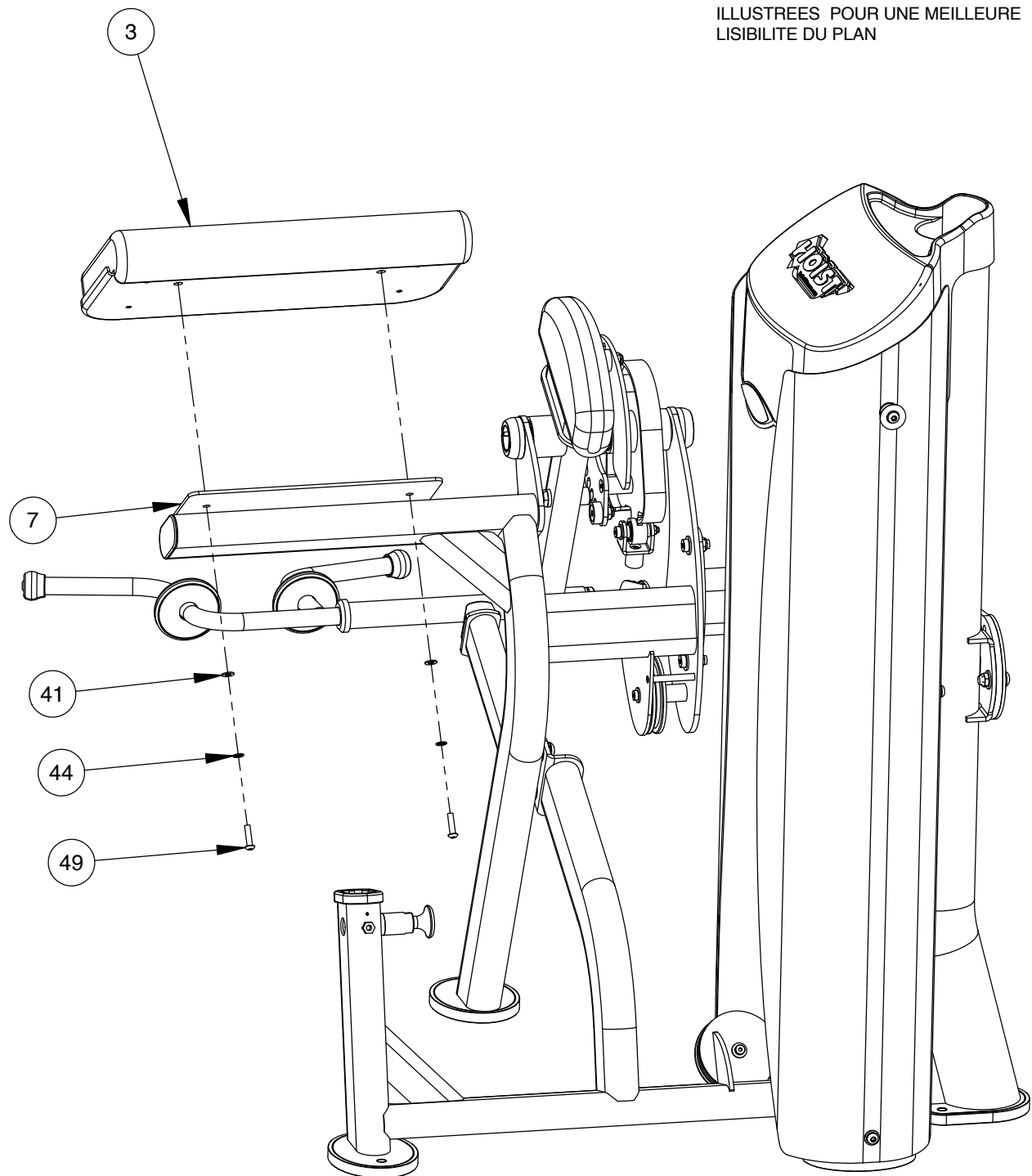
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

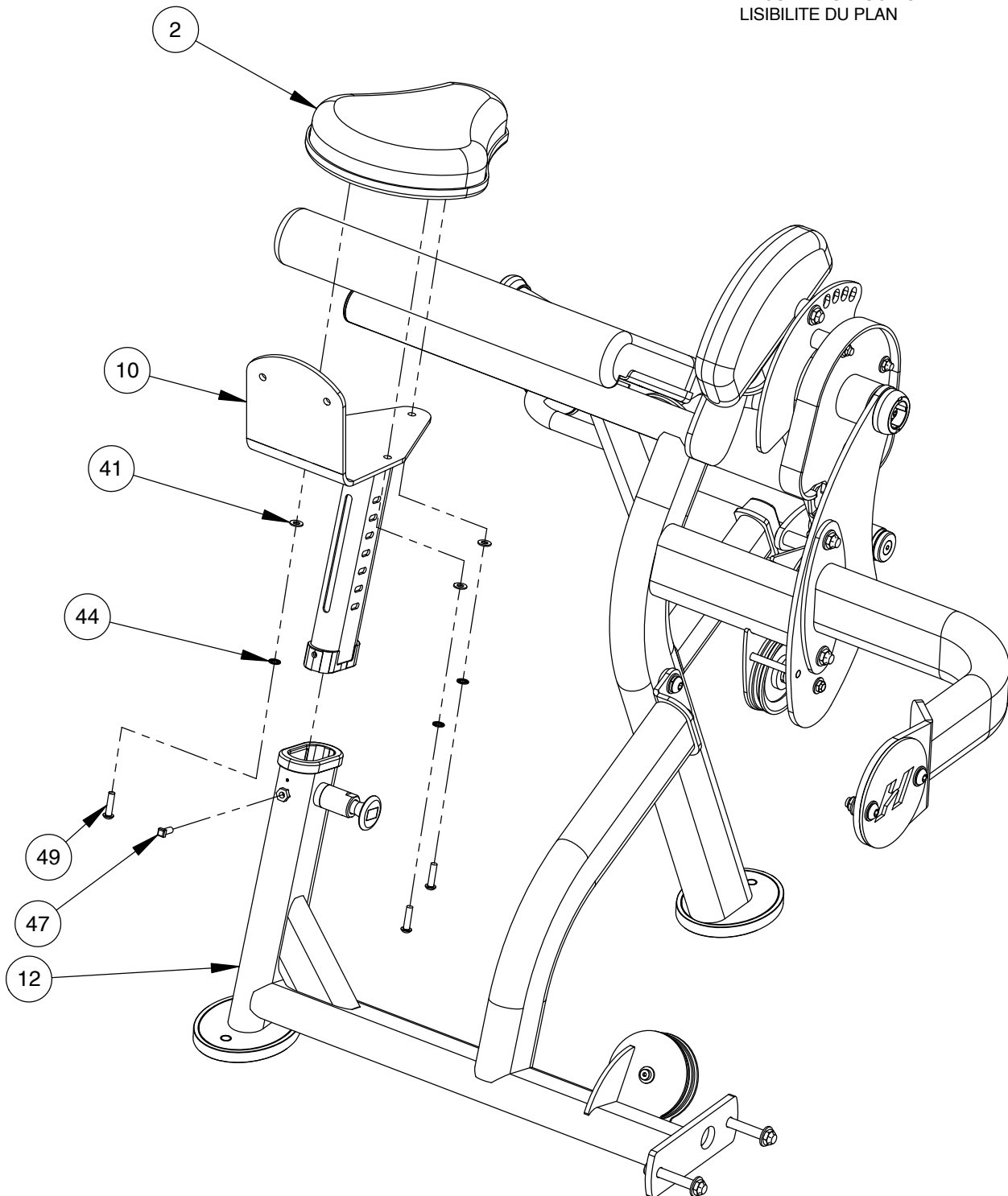
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

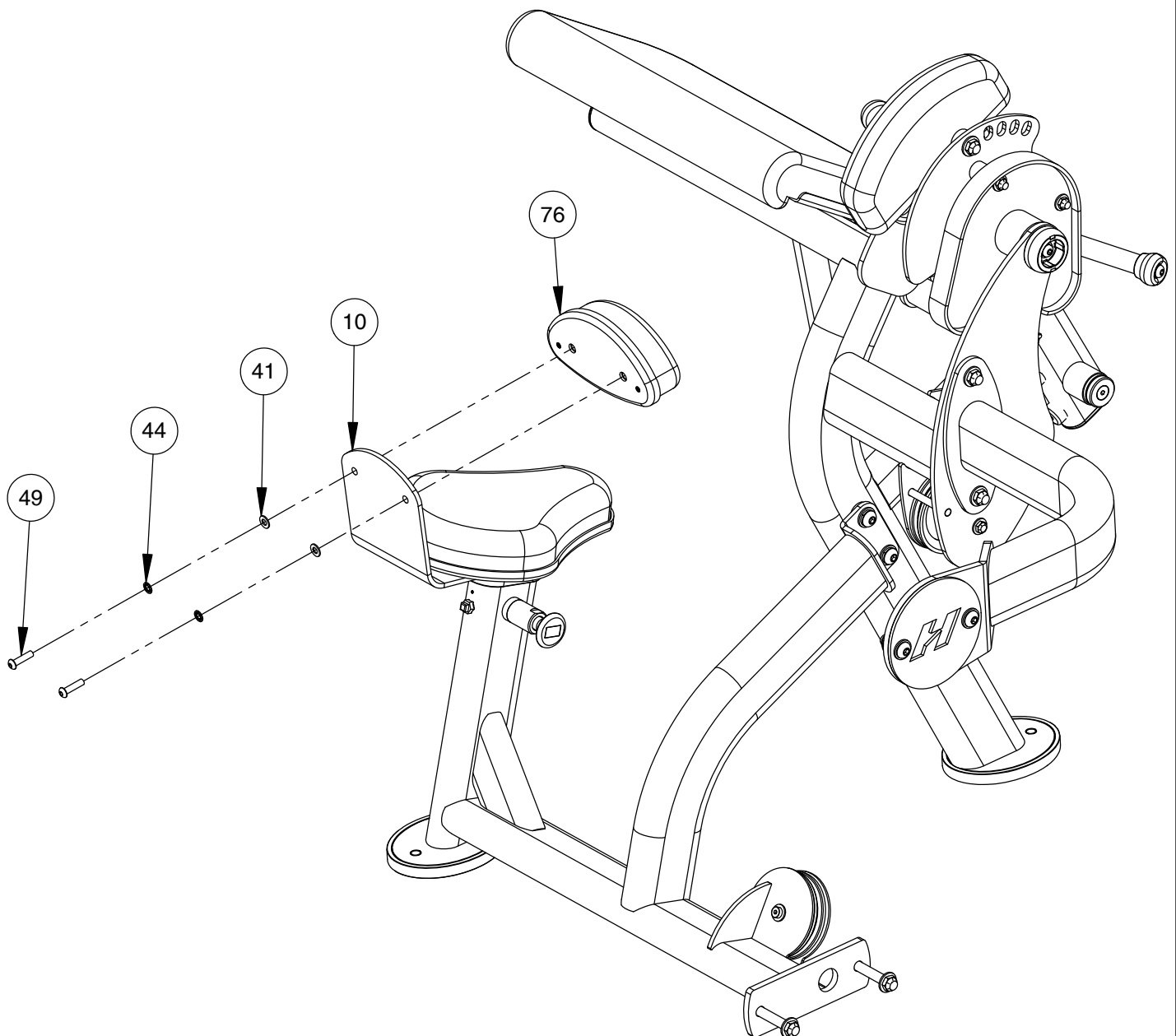
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

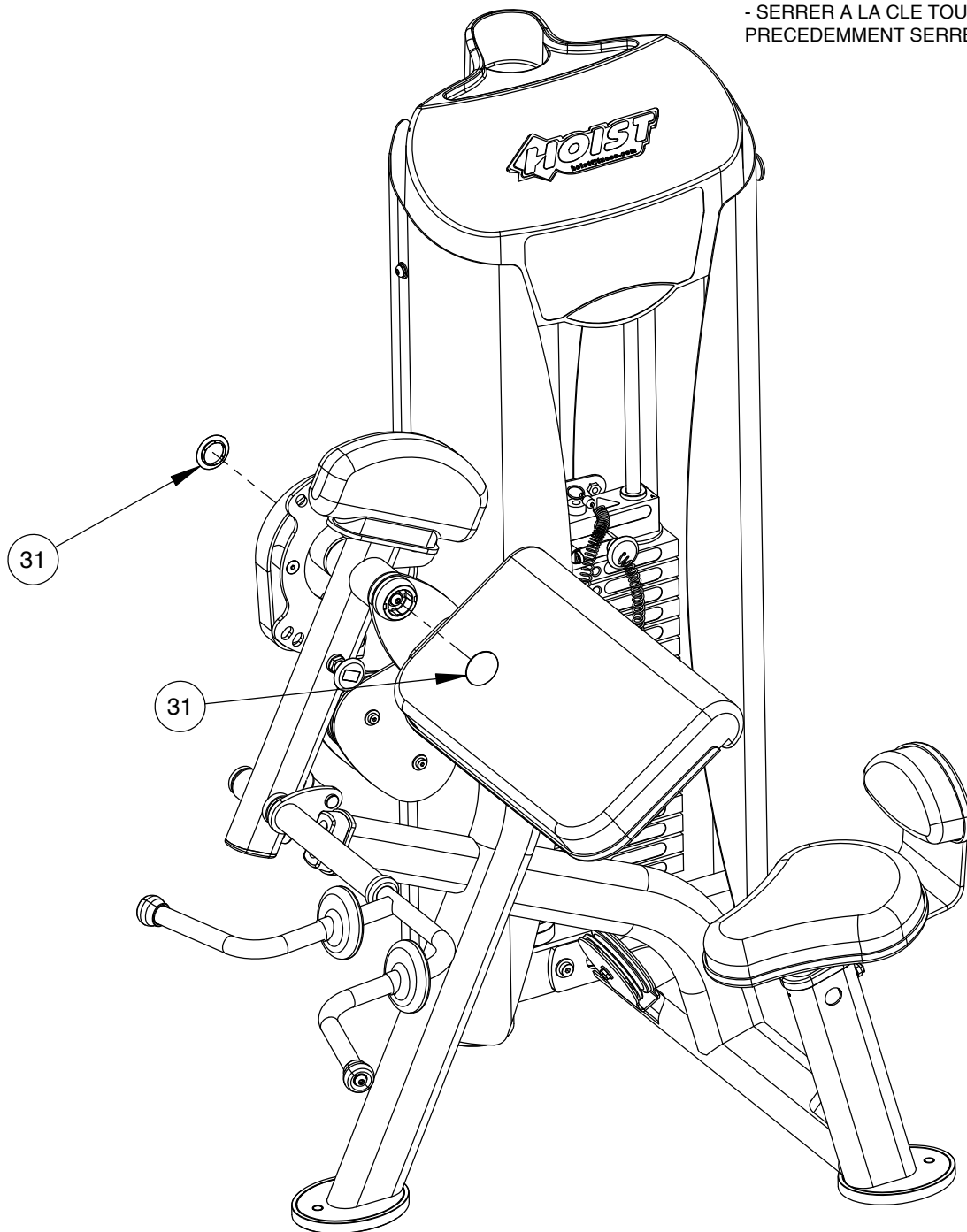
NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE

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

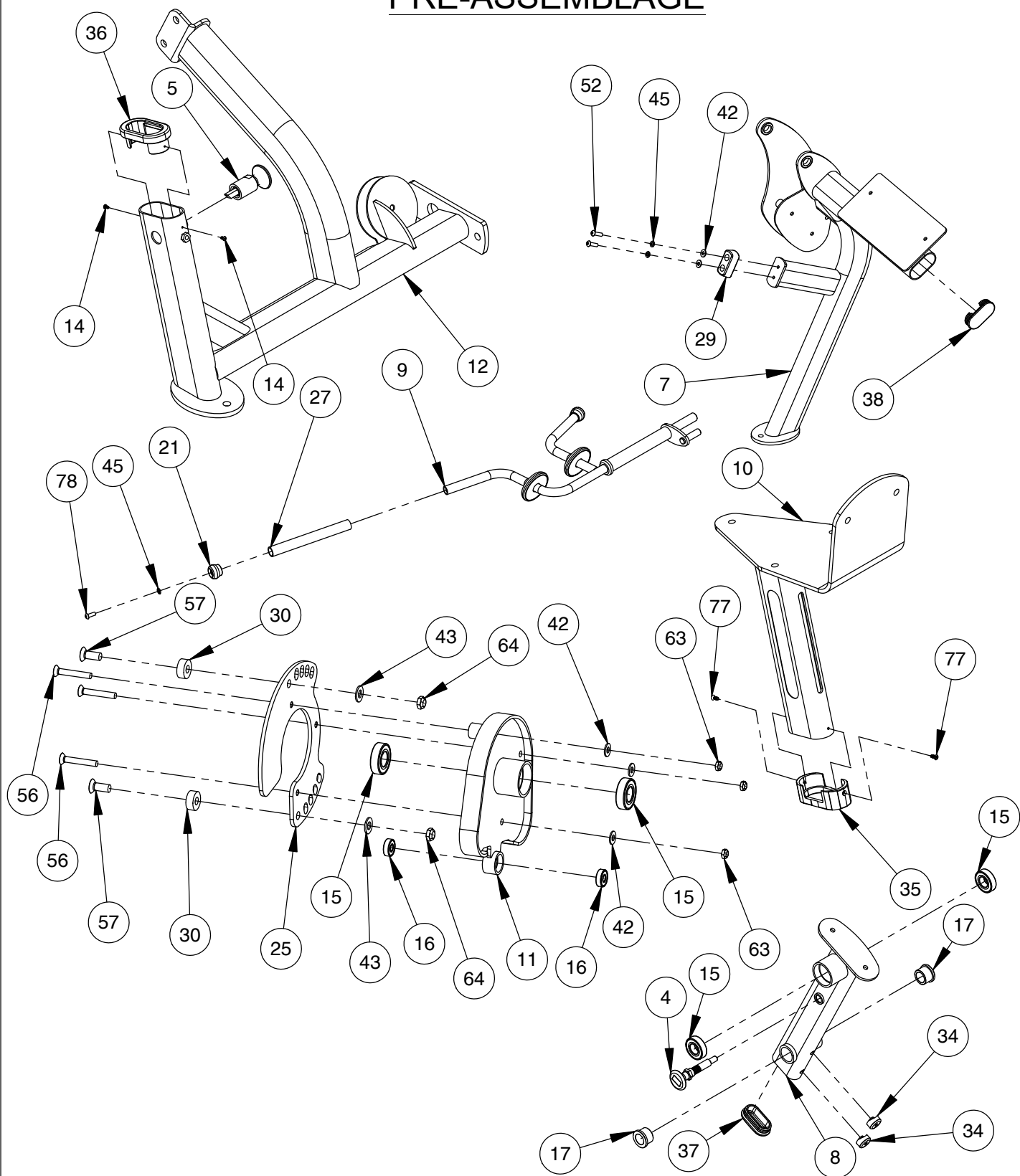


IMPORTANT

MAINTENANT QUE LE CHASSIS HD-3100 EST ASSEMBLE, IL CONVIENT DE PRENDRE QUELQUES MINUTES POUR S'ASSURER QU'IL SOIT DE NIVEAU. SI CE N'EST PAS LE CAS, DESSERRER LE CHASSIS, PUIS RESSERRER LE.

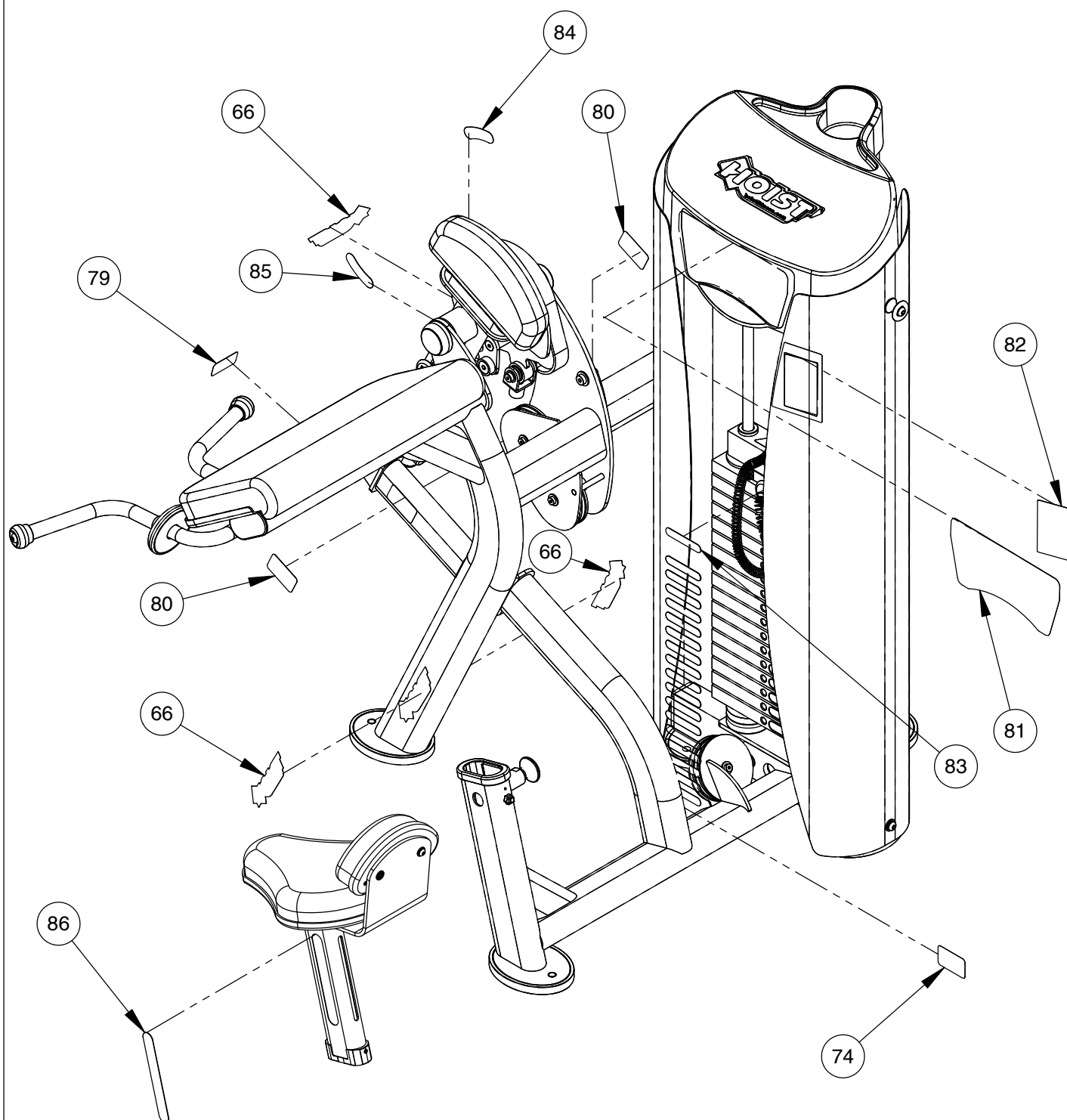
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



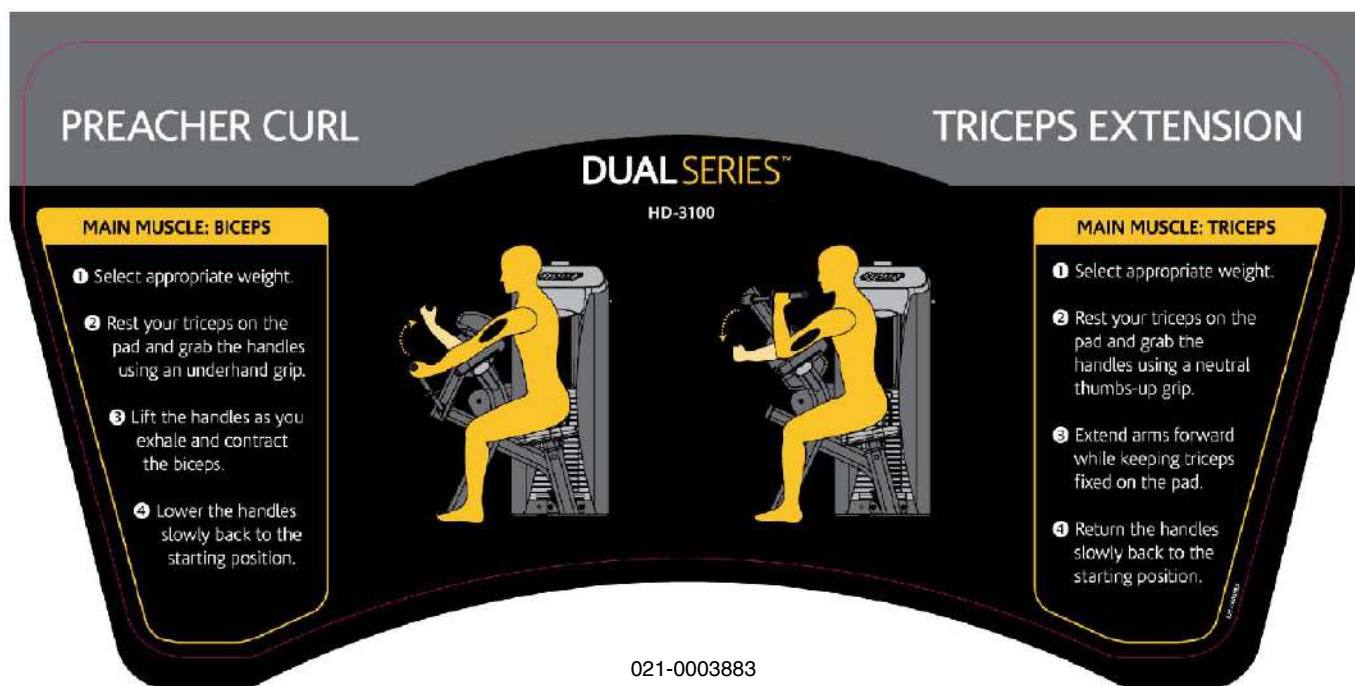
NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS



NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS

TO VISIT THE HOIST® MOBILE APPLICATION, SCAN THE QR CODE* BELOW WITH YOUR SMARTPHONE'S CAMERA.

THE APPLICATION PROVIDES A SHORT VIDEO, ALONG WITH ANSWERS TO:

- HOW DO I ADJUST THIS MACHINE?
- HOW DO I PERFORM THE EXERCISE?
- WHERE IS HOIST ON THE WEB?

SCAN HERE:



* USING YOUR SMARTPHONE, VISIT WWW.HOISTFITNESS.COM/SCAN TO DOWNLOAD A FREE QR CODE SCANNER.

021-0003915

021-0003915



021-0003907



021-0003906



021-0003911

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

40 LBS / **18** KGS

120 LBS / **54** 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

021-0003899

NOTICE DE MONTAGE

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

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	010-01C0430	HD-3100 CABLE ASSEMBLY - 121 11/16" LG.	1
2	022-01PD2099-A	SEAT PAD ASSEMBLY	1
3	022-01PD2123-A	PAD ASSEMBLY	1
4	026-01X0186	PULL-PIN ASSEMBLY	1
5	026-01X3160	RATCHET PULL-PIN ASSEMBLY	1
6	026-01X5713	SWIVEL YOKE	1
7	026-01X6539	MAIN FRAME ASSEMBLY	1
8	026-01X6541	ARM SUPPORT ASSEMBLY	1
9	026-01X6542	PRESS ARM	1
10	026-01X6544	SEAT MOUNT	1
11	026-01X6549	CAM ASSY	1
12	026-01X6550	BASE FRAME ASSEMBLY	1
13	026-01X6609	UPPER CAGE TIE	1
14	011-0701120	M4 BHB (Ni)	2
15	014-0012014	BEARING: FLANGELESS - 25mm I.D.	4
16	014-0012022	BEARING: 1614-ZZ (3/8") FLANGELESS BEARING	2
17	014-0101005	BUSHING: OILITE FLANGED Ø1.38" O.D. X Ø1.00" I.D. X .81" LG.	2
18	018-0001003	CABLE PULLEY: Ø4.50"	3
19	026-01M0200	QUICK RELEASE CABLE LOCK Ø.34" I.D. X .9990"LG.	1
20	026-01M0239	ALUMINUM FLATHEAD CAP Ø 1.63" X .31" LG.	1
21	026-01M0937	END CAP: ALUMINUM Ø 1.0" I.D.	2
22	026-01M3112	FINISHED CAP WASHER	2
23	026-01M3139	PIVOT SHAFT	1
24	026-01P2653	'H' PLATE	1
25	026-01P4472	WEAR PLATE	1
26	026-01P4508	31 LB. COUNTER WEIGHT	1
27	026-01PL0206-13	GRIP Ø 1.00" X 10.50" LG.	2
28	026-01PL2122	OVAL-SHAPED RUBBER FOOT	2
29	026-01PL2291	RUBBER STOP	1
30	026-01PL2325	PLASTIC LIMITER	2
31	026-01PL2371	3.75" ROLLER PAD END CAP	2
32	026-01PL2492	HAND SADDLE	2
33	026-01PL2553	FINISH CAP BODY, Ø2.3750"	2
34	026-01PL2561	PLUG BUMPER, COPED	2
35	026-01PL2563	INNER SEAT ADJUSTER BUSHING	1

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
36	026-01PL2564	GLIDE SLEEVE	1
37	026-01PL2565	3.15" X 1.57" CAP	1
38	026-01PL2566	CAP 1.97" X 3.94"	1
39	026-01T4025	SPACER - ϕ 1.50 X .250" WALL X .188 LG.	1
40	ROC-IT WEIGHT CAGE - A2	ROC-IT WEIGHT CAGE	1
41	013-1002010	5/16" SAE FLAT WASHER (Ni)	8
42	013-1002007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (Ni)	16
43	013-1002006	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (Ni)	16
44	013-1010003	5/16" INTERNAL LOCK WASHER (Ni)	7
45	013-1006003	3/8" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	8
46	013-1006004	1/2" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	2
47	011-0704001	3/8-16UNC X .75" SQUARE HEAD (Ni)	1
48	011-0416098	10mm X 45mm SHSS (Ni)	1
49	011-0701004	5/16"-18UNC X 1.25" BHCS (Ni)	7
51	011-0701084	3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	2
52	011-0701021	3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (Ni)	4
53	011-0701048	1/2"-13UNC X 1.25" BHCS (Ni)	2
54	011-0701049	1/2"-13UNC X 1.50" BHCS (Ni)	2
55	011-0702020	3/8"-16UNC X 1.00" FHCS (Ni) W/NYLON PATCH	1
56	011-0702009	3/8"-16UNC X 2.50" FHCS (Ni)	3
57	011-0702025	1/2"-13UNC X 1.25" FHS (Ni)	2
58	011-0116145	3/8"-16UNC X 1.75" LOW HEAD SHCS (Ni)	1
59	011-0116152	3/8"-16UNC X 3.50" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
60	011-0116108	1/2"-13UNC X 1.25" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
61	011-0116116	1/2"-13UNC X 3.25" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
62	012-0504010	8M X 1.25 THIN NYLOCK NUT (Ni)	1
63	012-0504005	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	6
64	012-0504002	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	8
66	021-0003230	DECAL HOIST 1.625" X 6.0613"	3

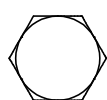
NOTICE DE MONTAGE

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

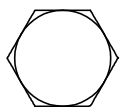
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
74	SERIAL # DECAL	DECAL HOIST SERIAL # 1.63" X 2.63"	1
75	021-0003914	DUAL SERIES EYEBALL DECAL	1
76	022-01PD2082-A	HIP PAD ASSEMBLY	1
77	011-0115005	M4 X 10mm FHMS (Ni)	2
78	011-0701111	3/8"-16UNC X 1.00" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	2
79	021-0003093	DECAL MOVING PARTS 1.20" X 2.38" (HOR)	1
80	021-0003138	DECAL PINCH POINT 1.63" X 2.63" (HORIZONTAL)	2
81	021-0003883	PLACARD HD-3100 BICEP/TRICEP	1
82	021-0003915	HD QR DECAL	1
83	021-0003899	HD-3100, 3600, 3800 WEIGHT STACK DECALS	1
84	021-0003906	HD-3100 ROM Decal - Tricep	1
85	021-0003907	HD-3100 ROM Decal - Bicep	1
86	021-0003911	DECAL ADJUST 1-7 VERTICAL GREY BKGRND	1
87	019-0001006	THICK RUBBER DONUT ϕ 3.00" X .50" BLACK	4

NOTICE DE MONTAGE

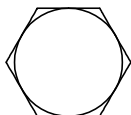
NOMENCLATURE DES BOULONS



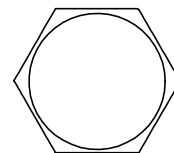
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



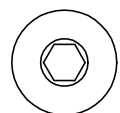
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



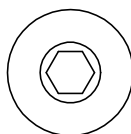
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



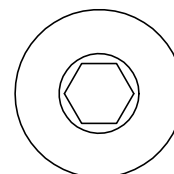
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



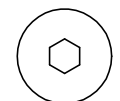
3/8" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
19-26 ft-lbs



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



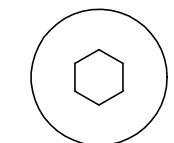
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



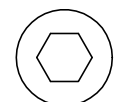
3/8"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
18-23 ft-lbs



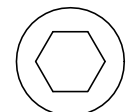
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



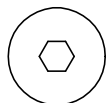
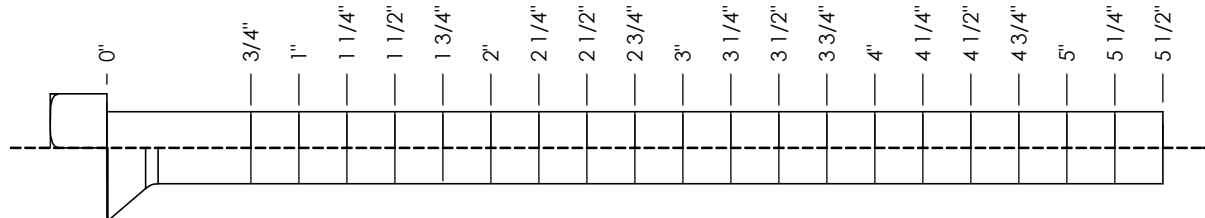
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



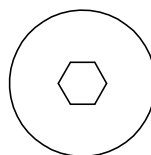
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



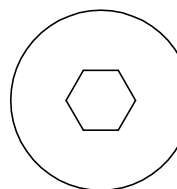
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



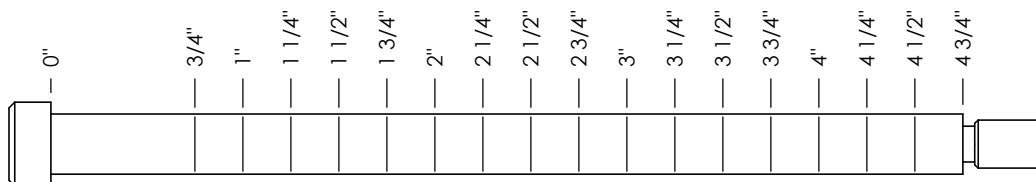
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



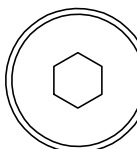
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

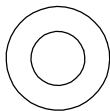


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

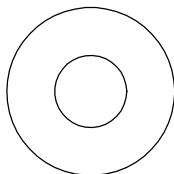
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

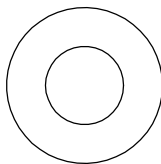
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



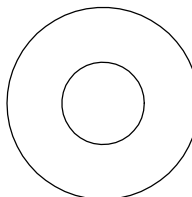
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



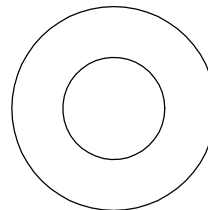
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



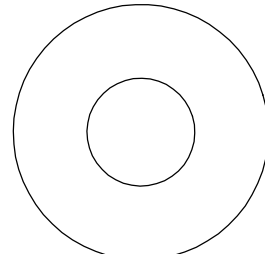
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



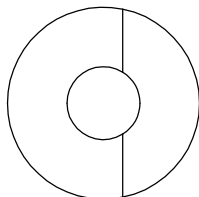
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



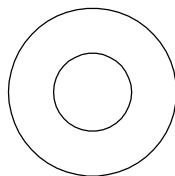
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



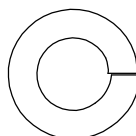
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



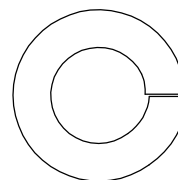
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



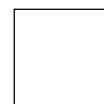
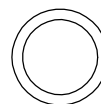
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



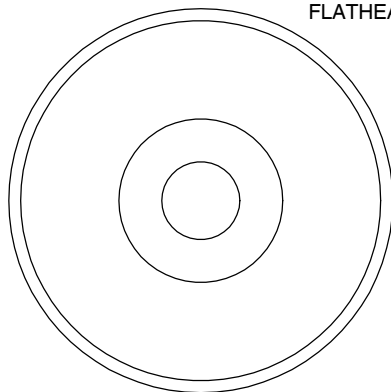
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



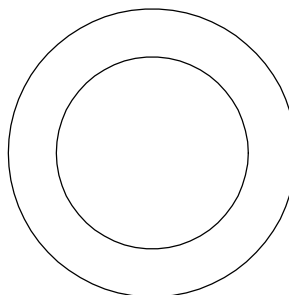
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



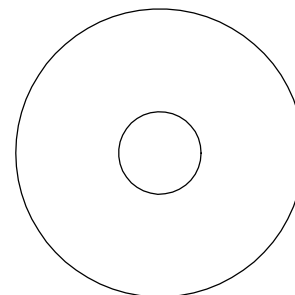
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



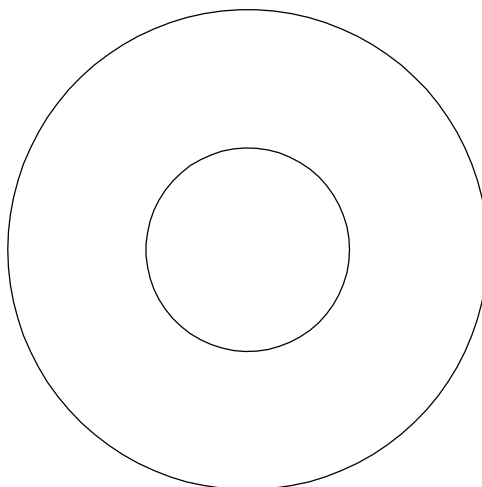
016-0009003
1" SHIM WASHER



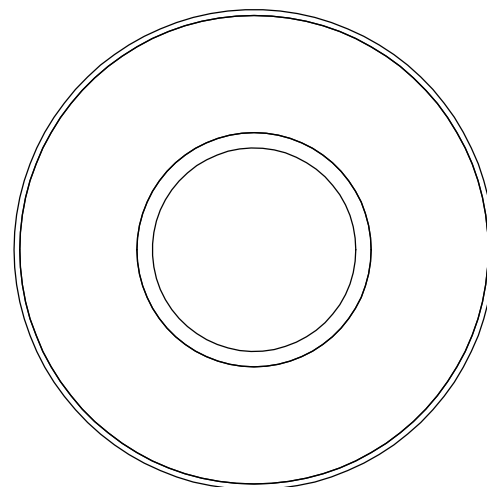
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



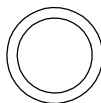
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



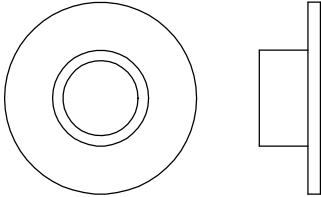
014-0018002
1" LONG
SPACER



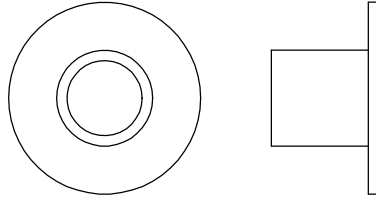
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

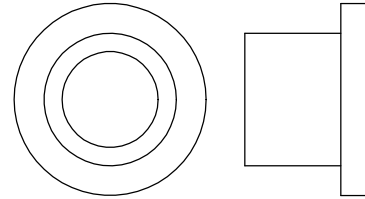
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



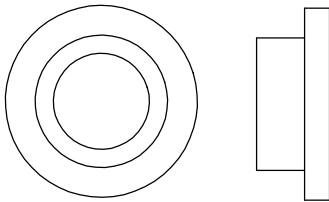
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



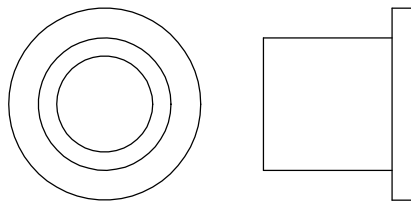
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



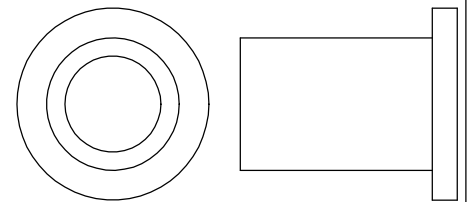
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



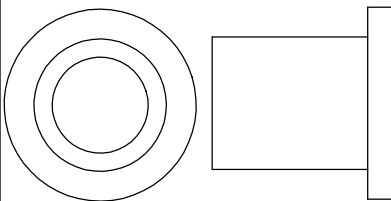
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



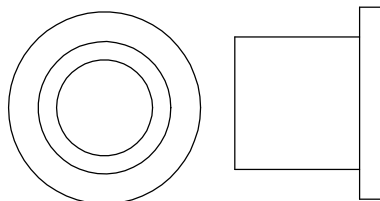
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



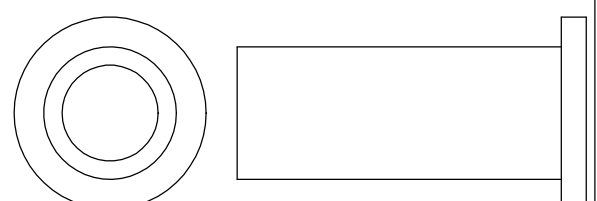
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



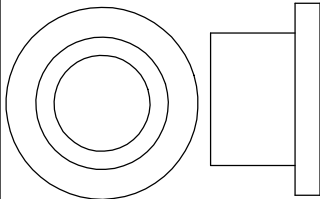
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



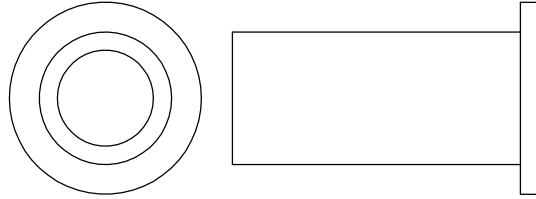
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



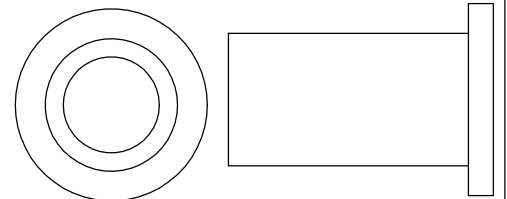
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



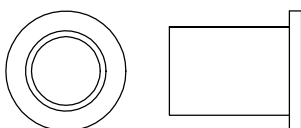
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



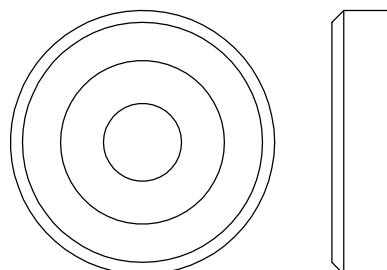
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



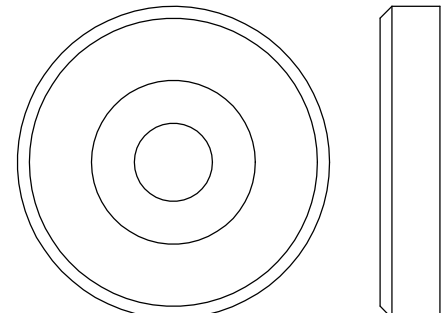
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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]