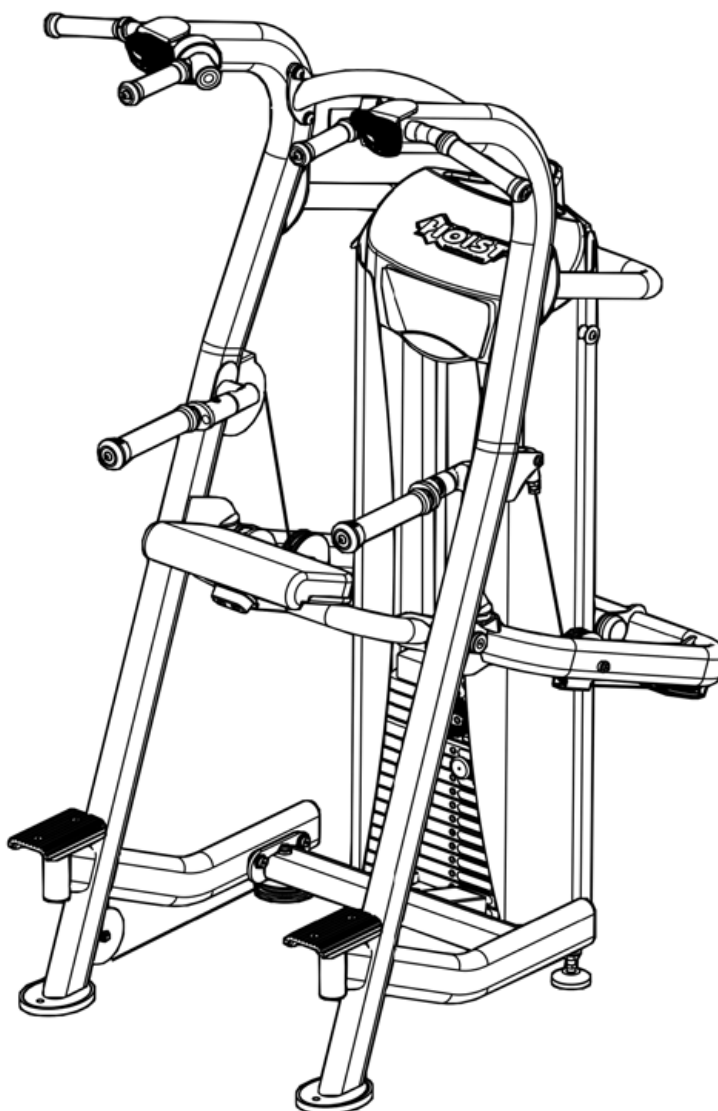


NOTICE DE MONTAGE



HD-3700

GRAVIT MACHINE



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

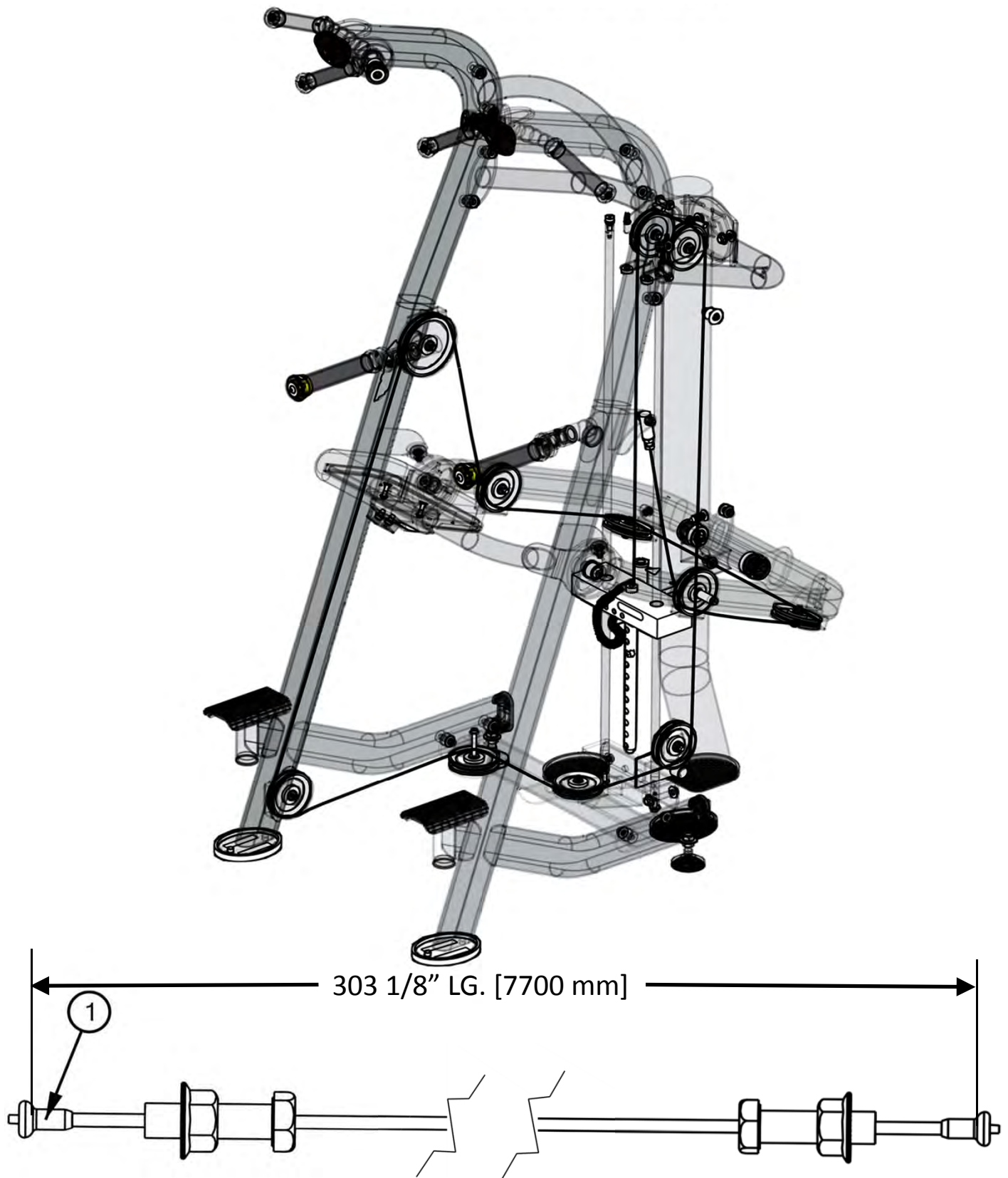
Jeu complet de clés Allen

Niveau

Une seconde personne pour assister

NOTICE DE MONTAGE

VUE DE PROFIL DU CABLE

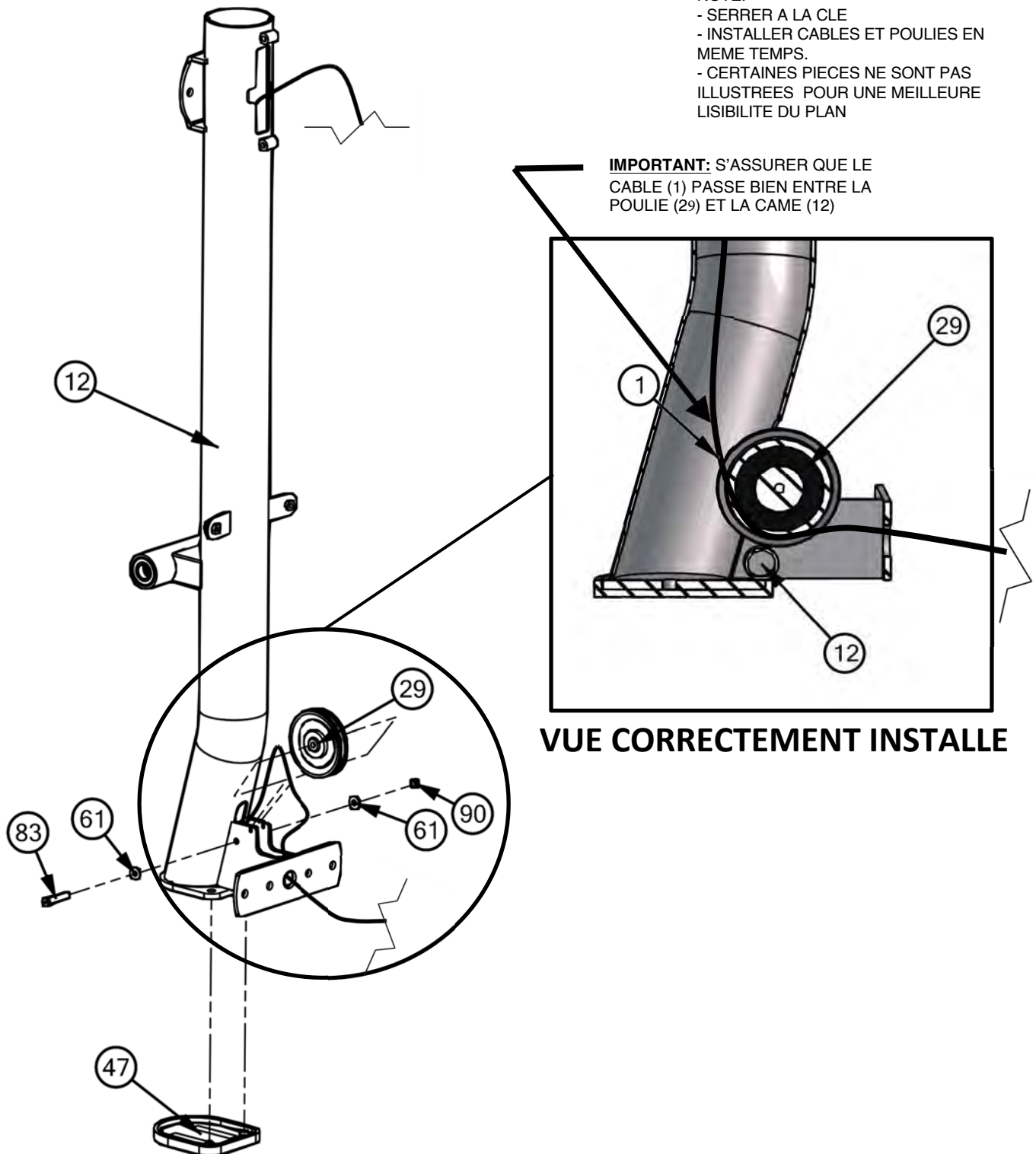


NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

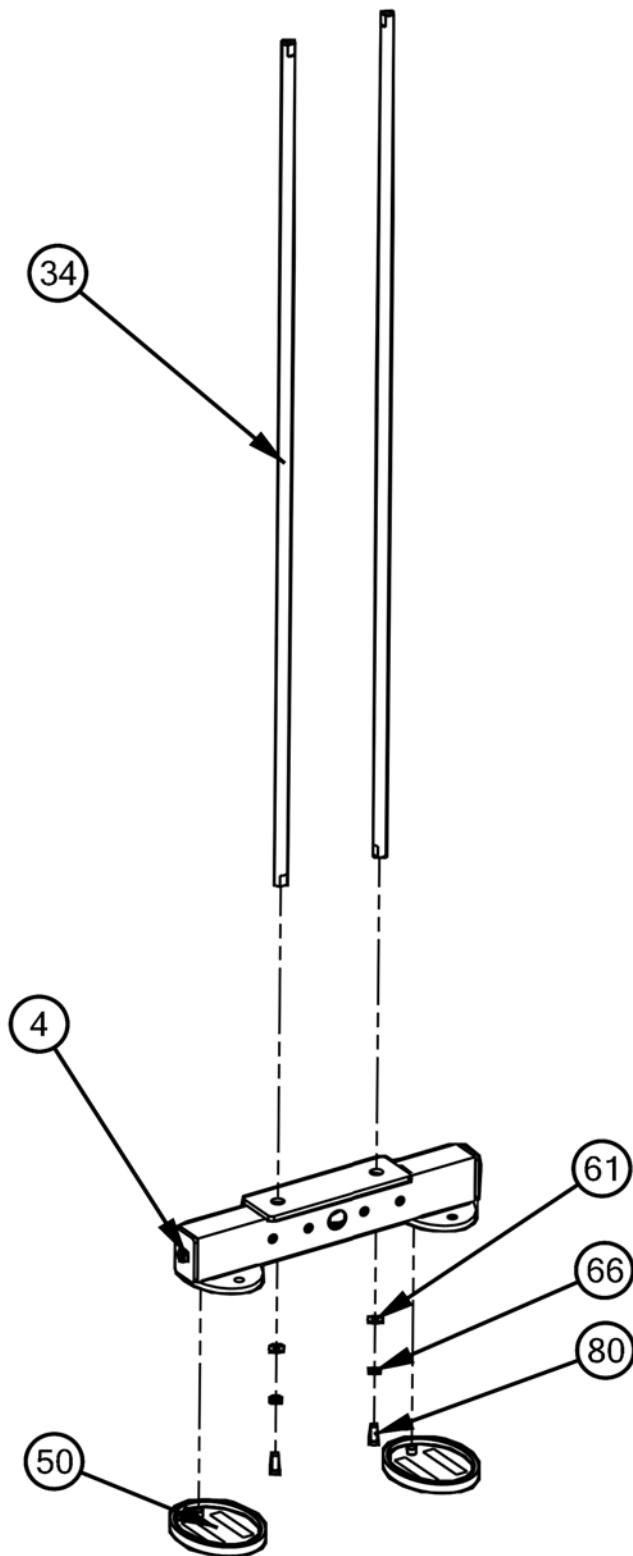
IMPORTANT: S'ASSURER QUE LE CABLE (1) PASSE BIEN ENTRE LA POULIE (29) ET LA CAME (12)



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

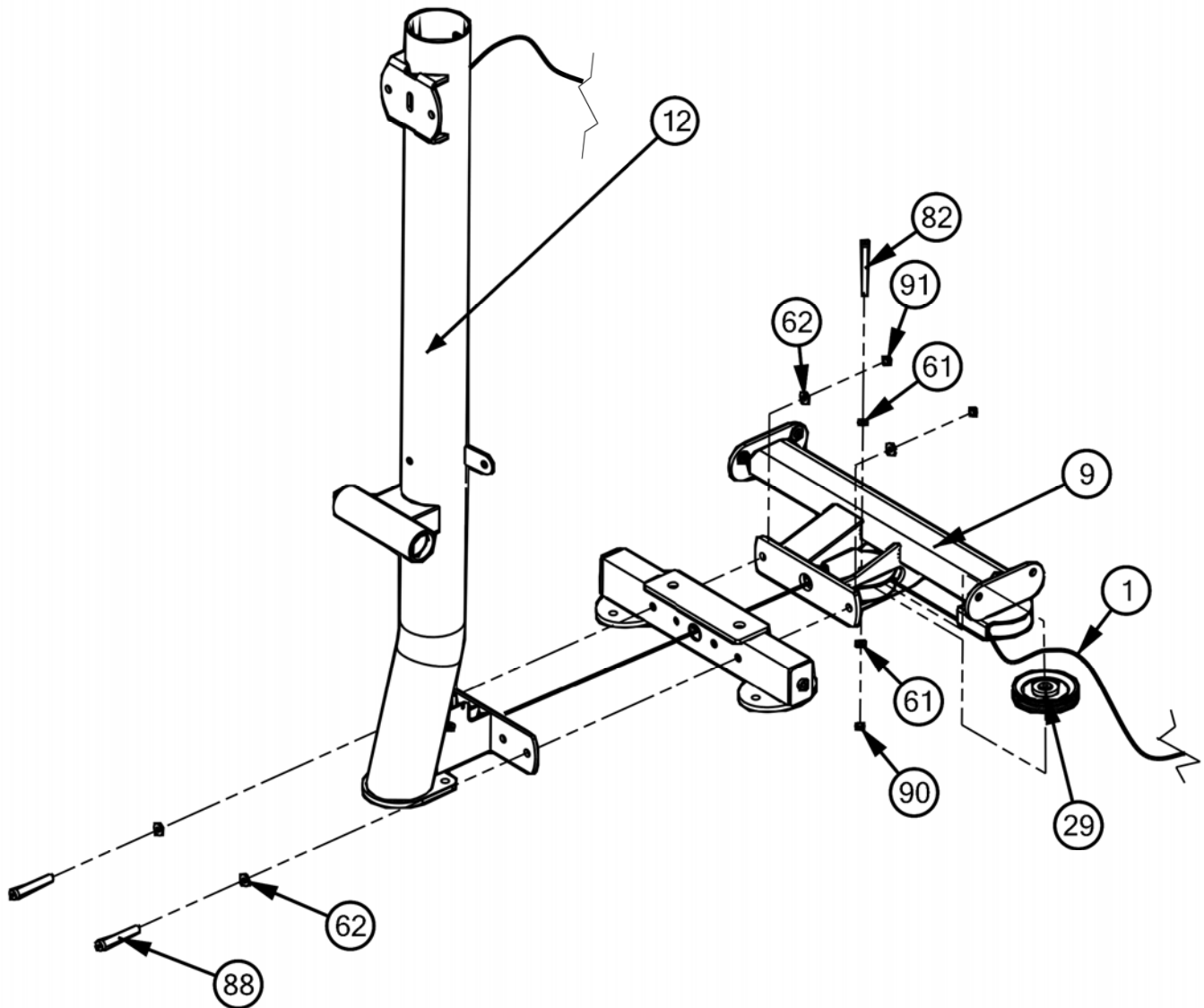
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

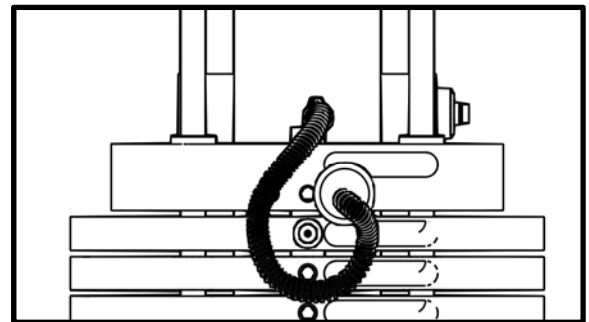
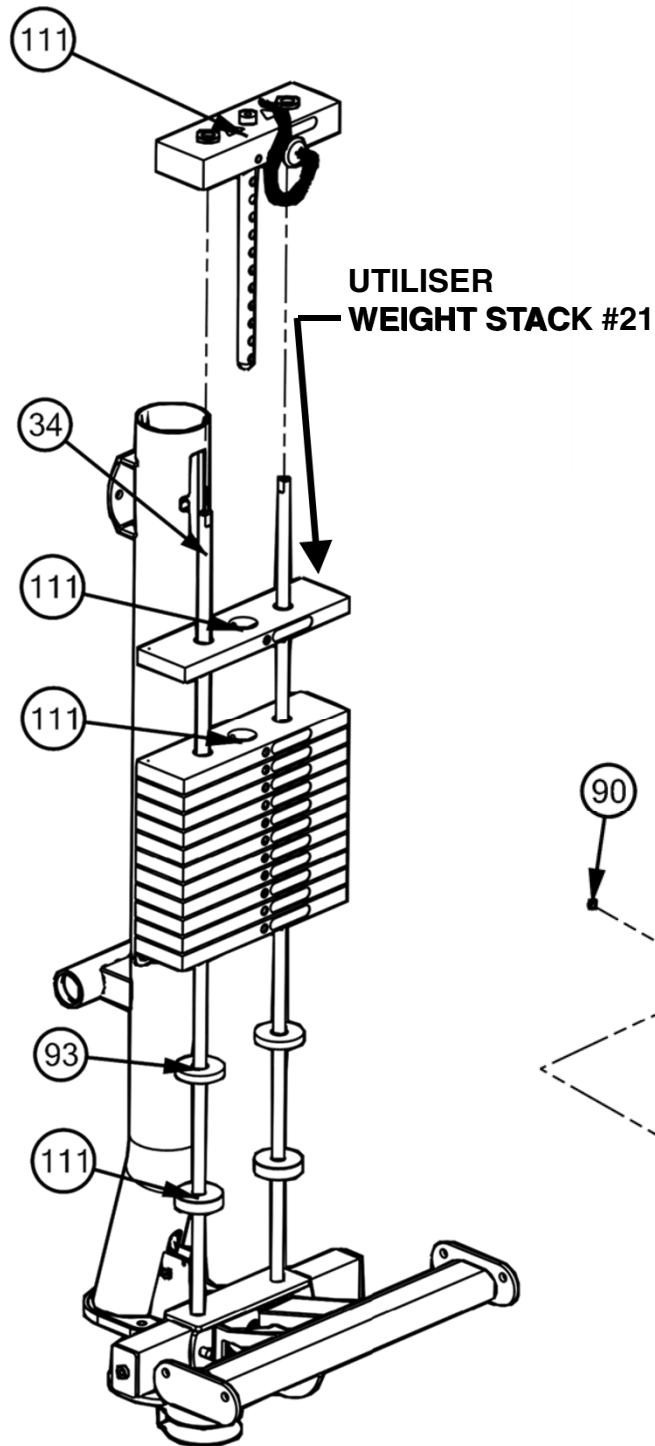
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



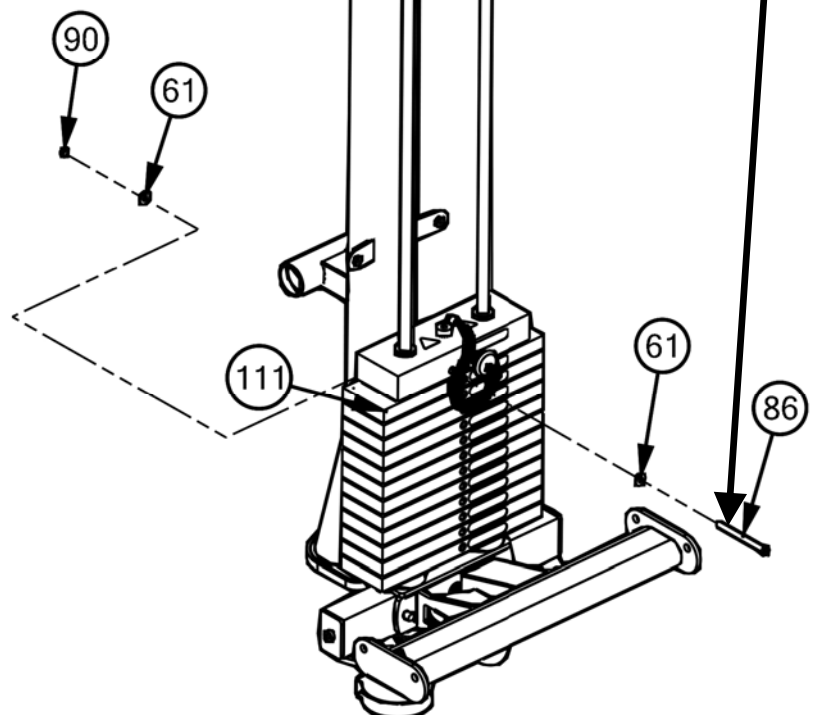
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



INSTALLER LE BOULON DANS LA DEUXIEME PLAQUE



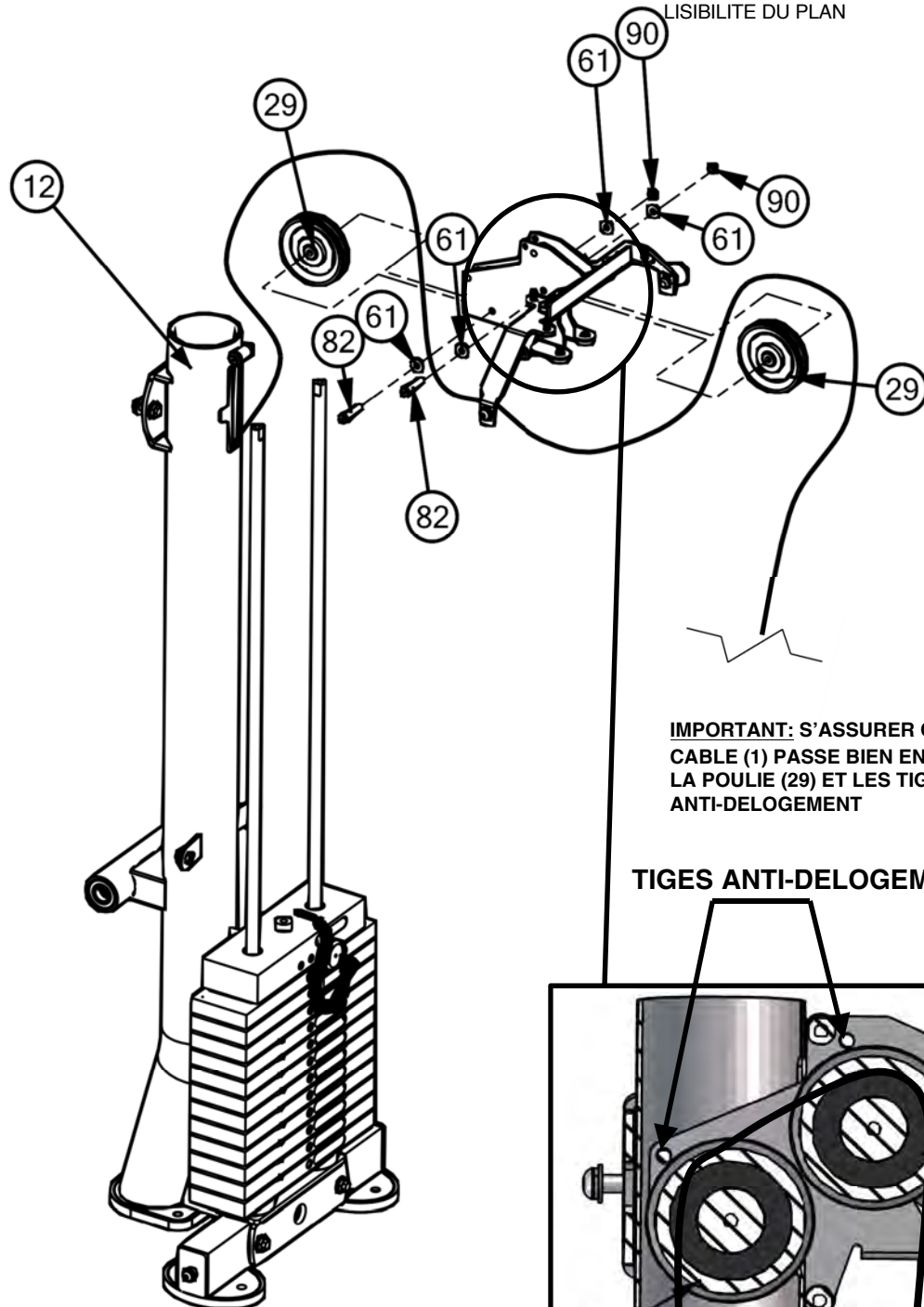
ETAPE 1

ETAPE 2

NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

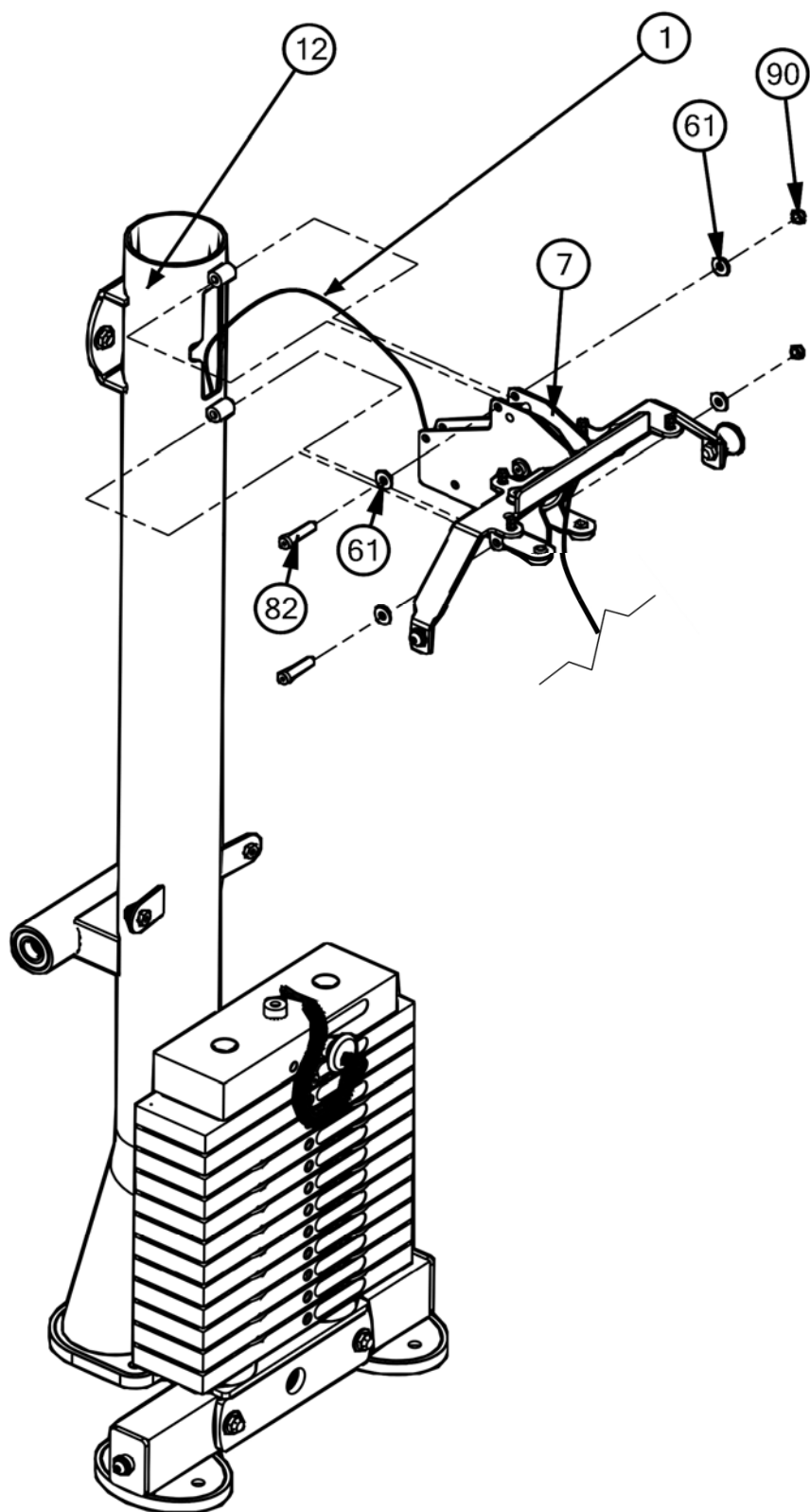
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



IMPORTANT: S'ASSURER QUE LE CABLE (1) PASSE BIEN ENTRE LA POULIE (29) ET LES TIGES ANTI-DELOGEMENT

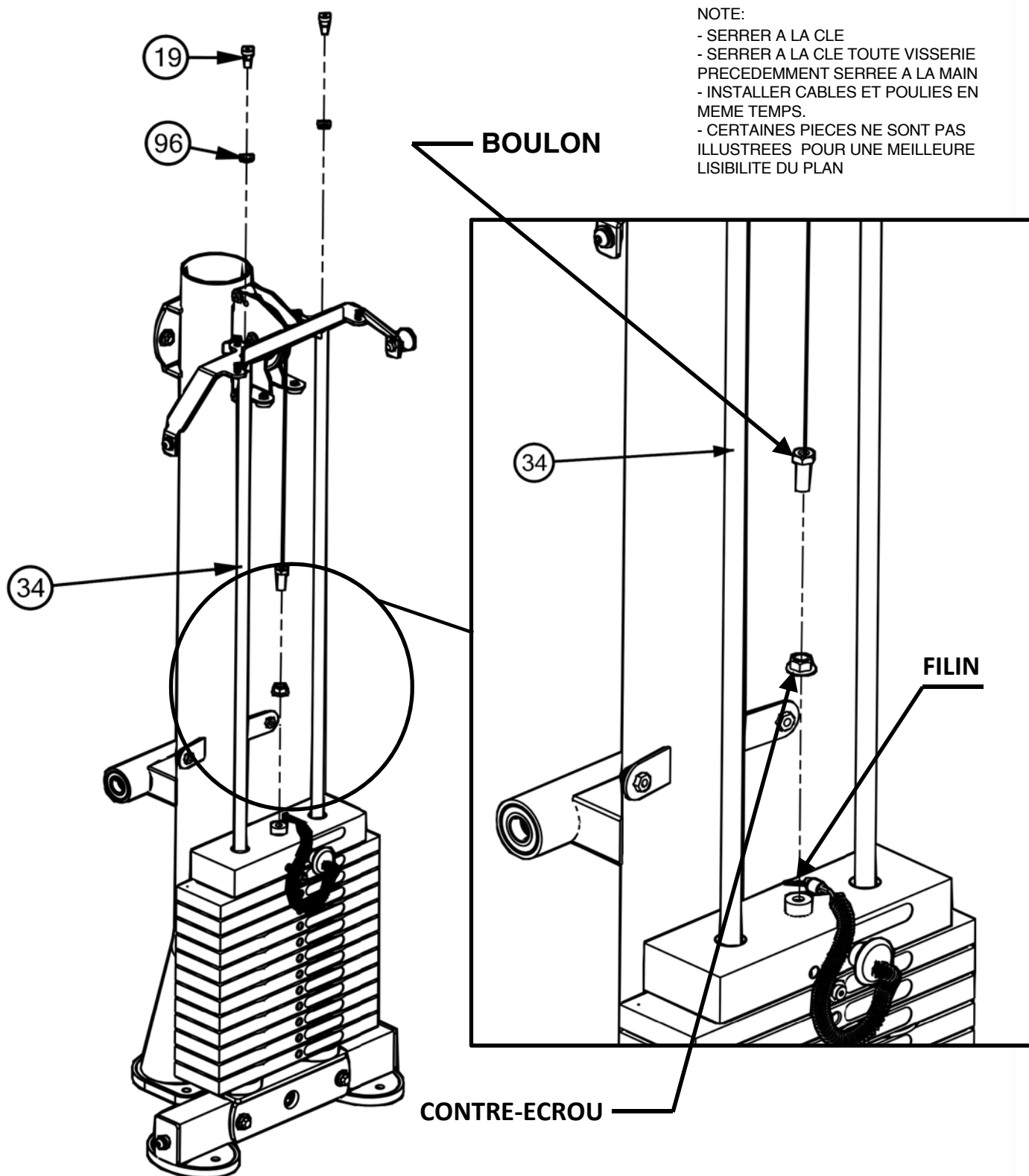
TIGES ANTI-DELOGEMENT

NOTICE DE MONTAGE

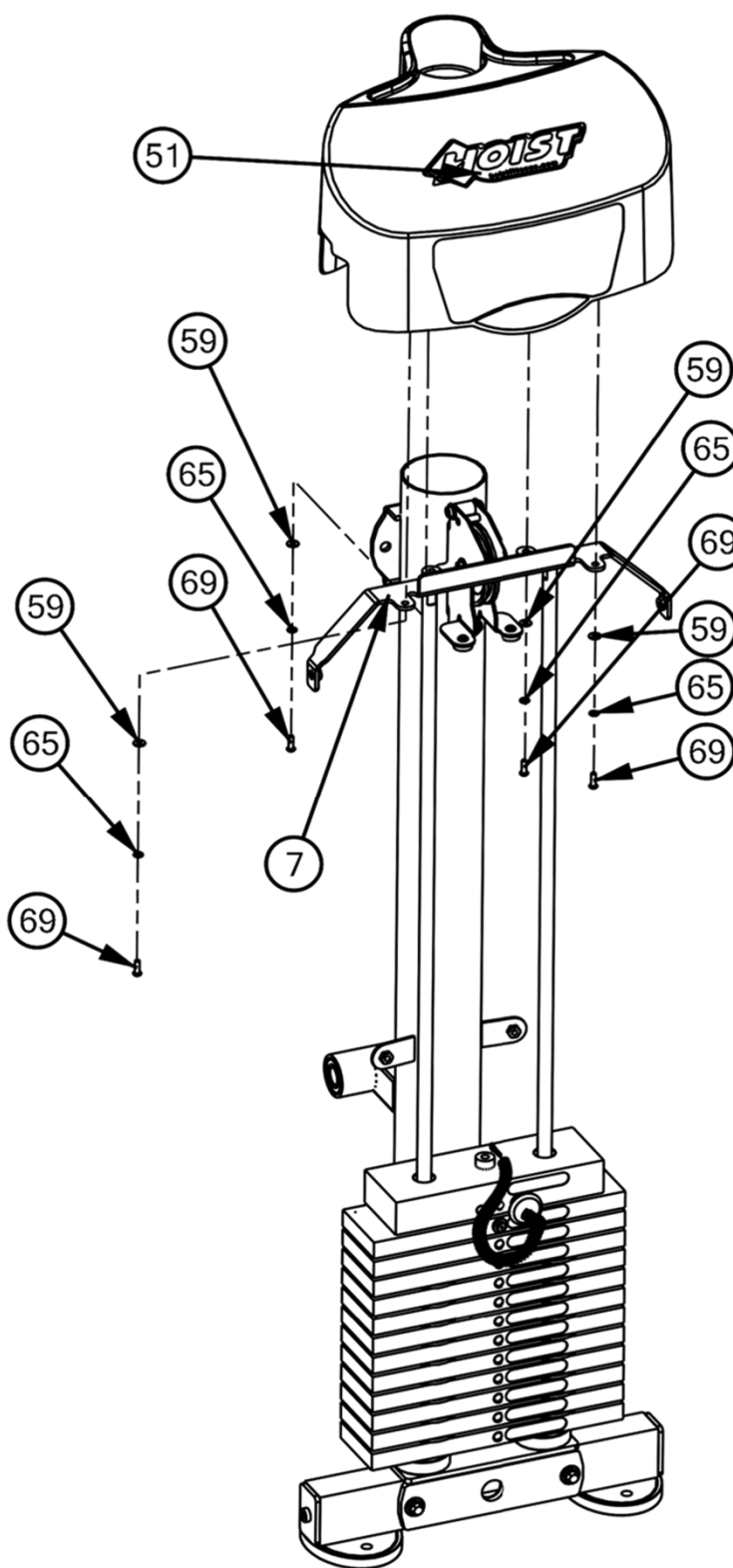


NOTE:
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT
PAS ILLUSTRÉES POUR UNE
MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

NOTICE DE MONTAGE



NOTICE DE MONTAGE



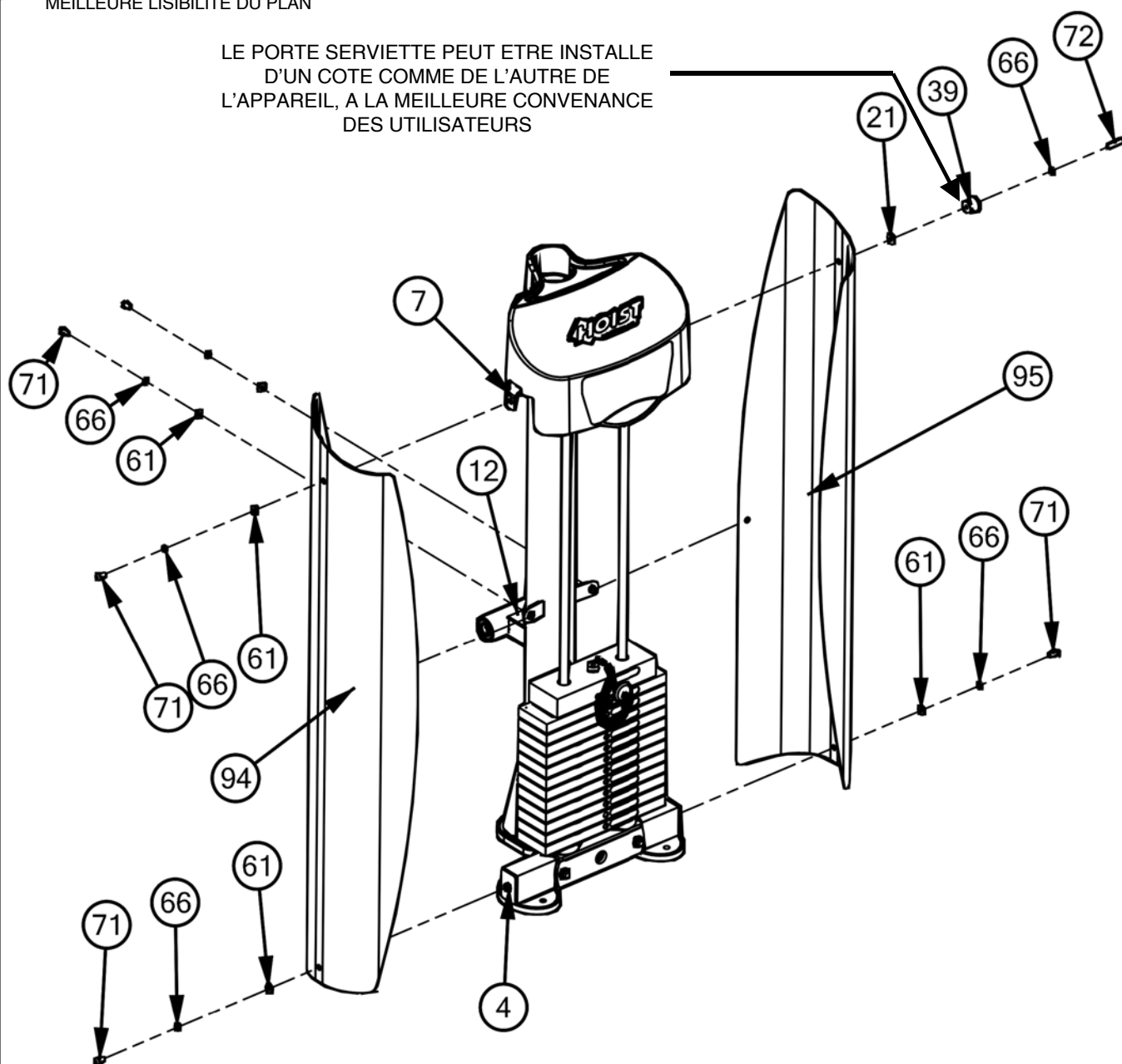
NOTE:
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT
PAS ILLUSTRÉES POUR UNE
MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

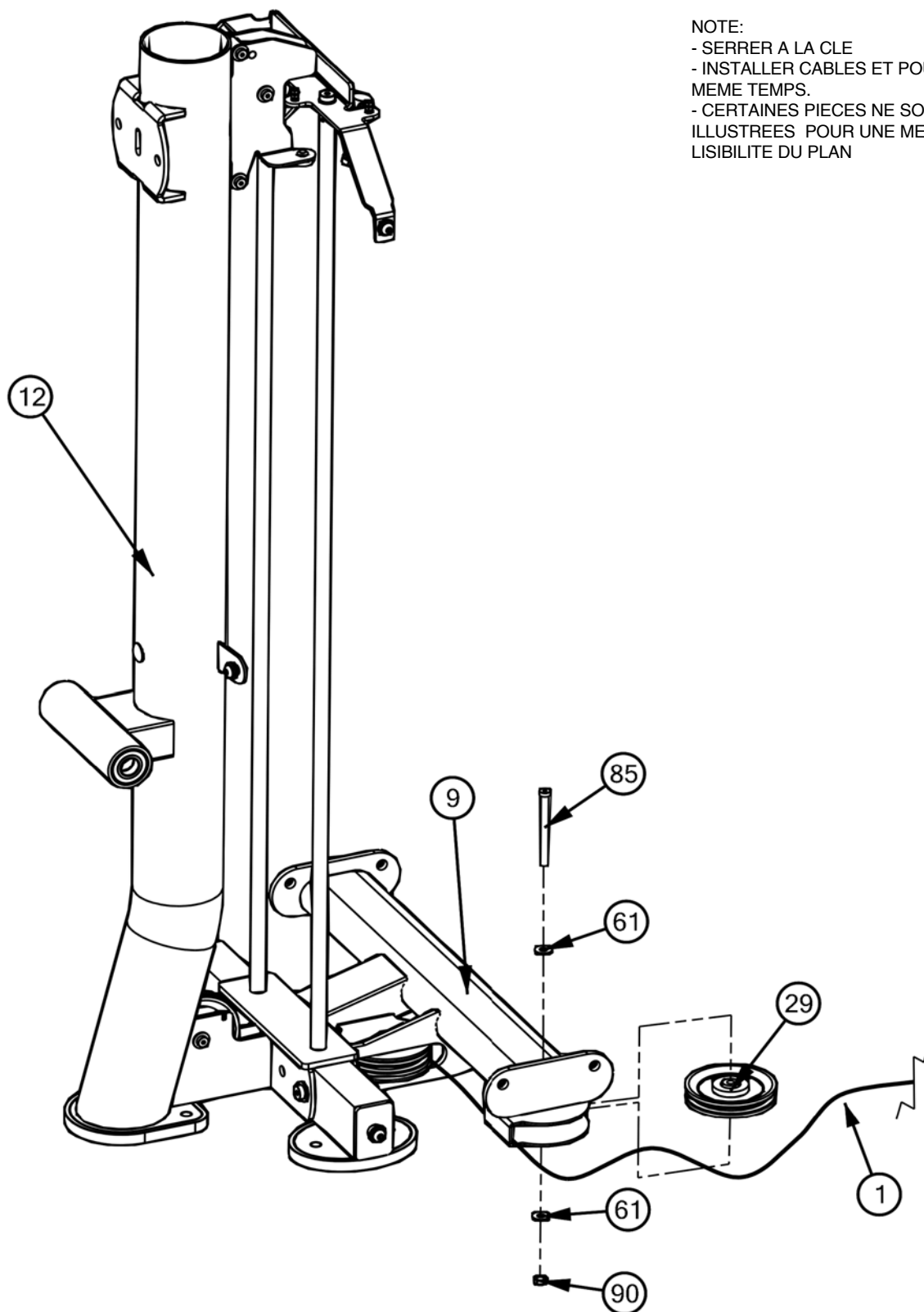
LE PORTE SERVIETTE PEUT ETRE INSTALLE D'UN COTE COMME DE L'AUTRE DE L'APPAREIL, A LA MEILLEURE CONVENANCE DES UTILISATEURS



IMPORTANT

MAINTENANT QUE LA COLONNE DE CHARGE EST ASSEMBLEE, IL CONVIENT DE PRENDRE QUELQUES MINUTES POUR S'ASSURER QU'ELLE SOIT DE NIVEAU. SI CE N'EST PAS LE CAS, DESSERRER LE CHASSIS, PUIS RESSERRER LE.

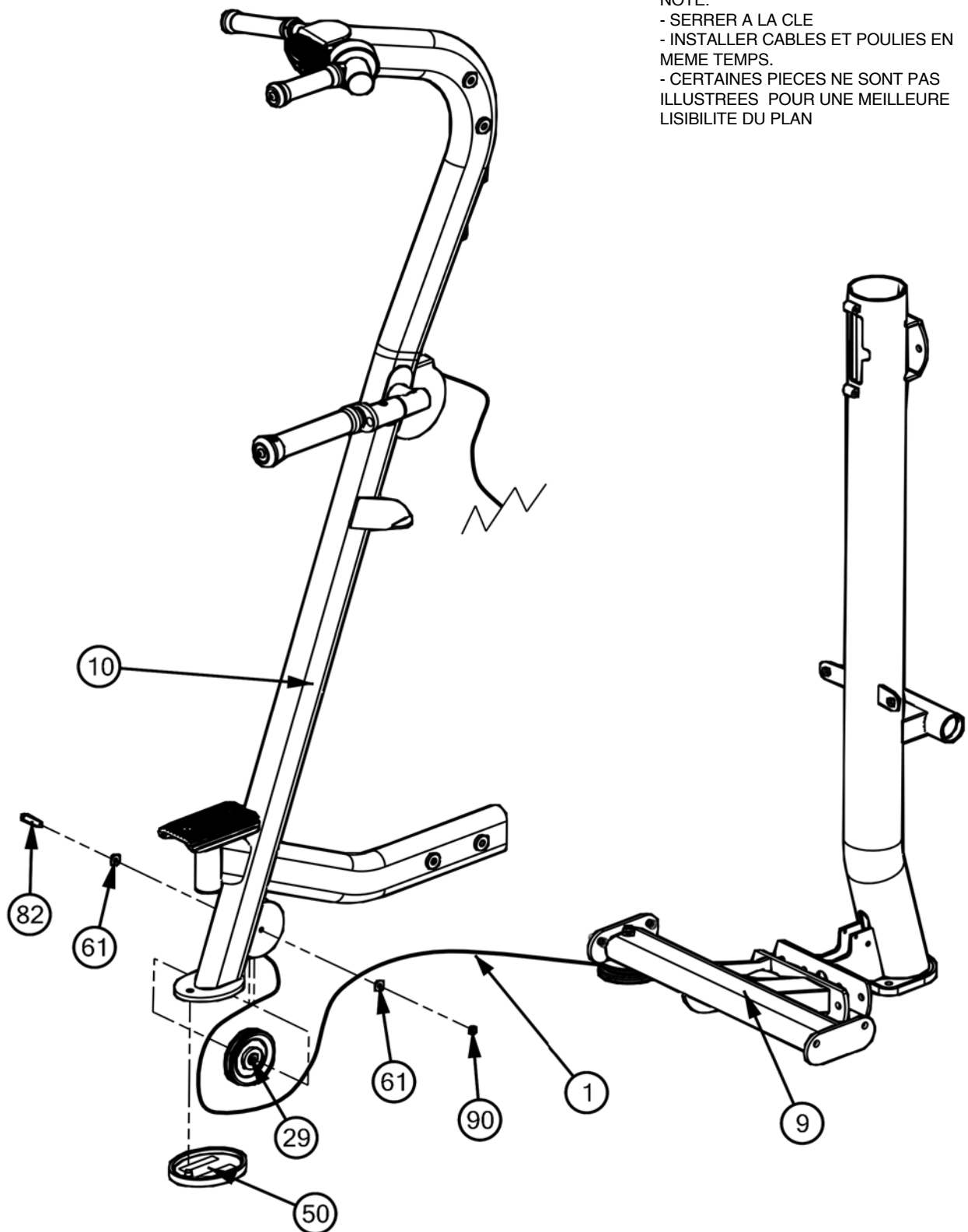
NOTICE DE MONTAGE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

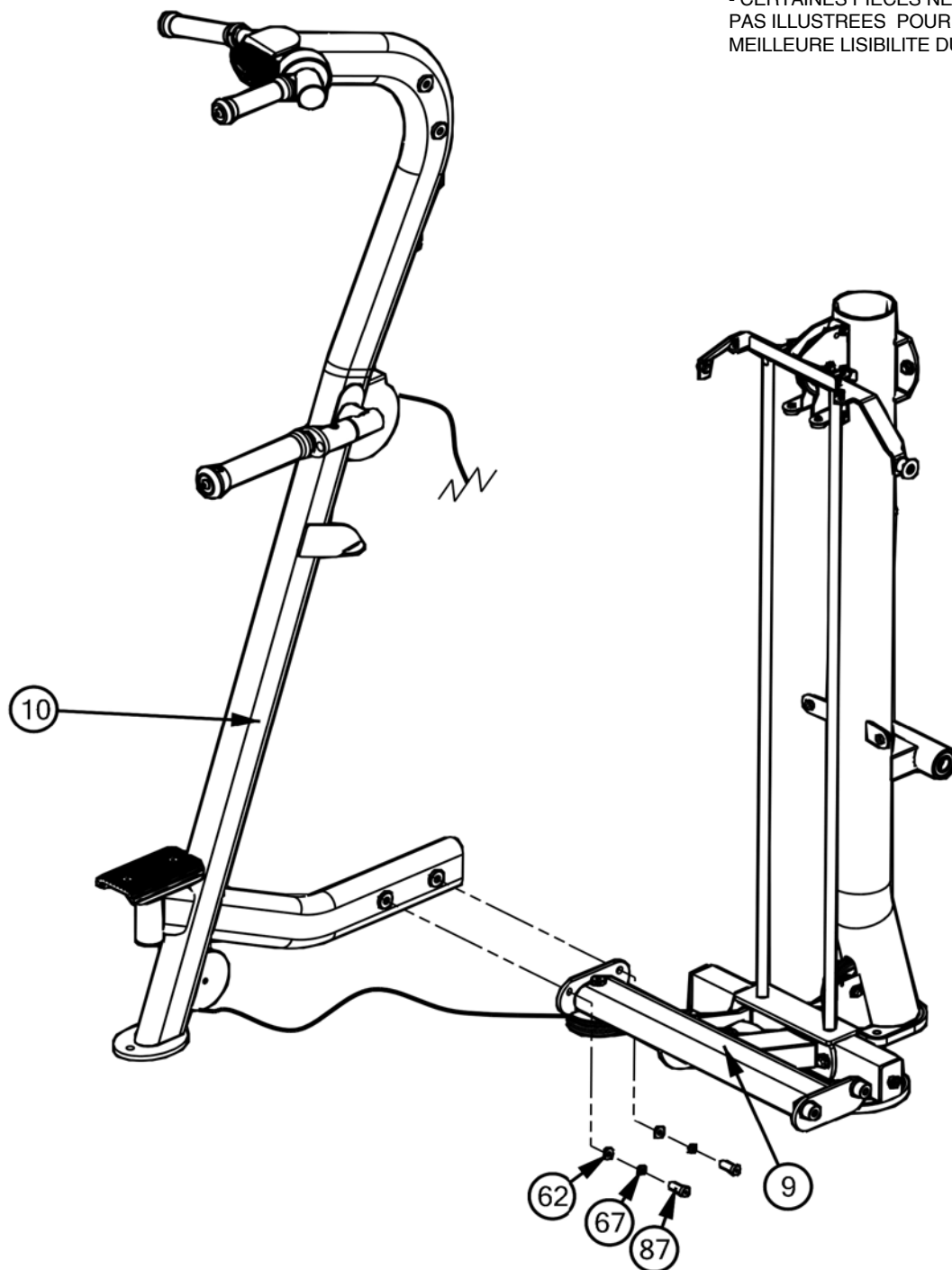
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

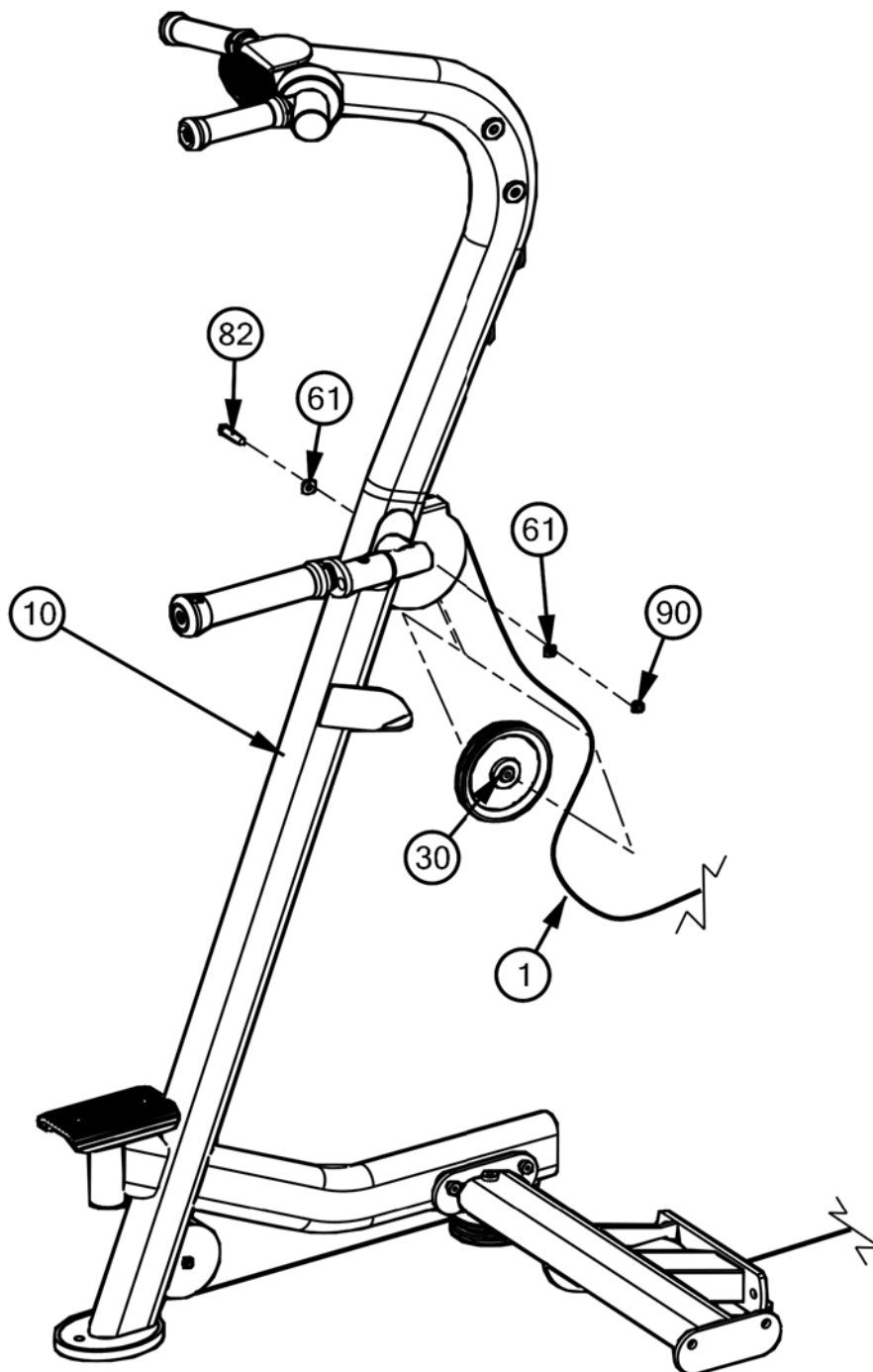
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

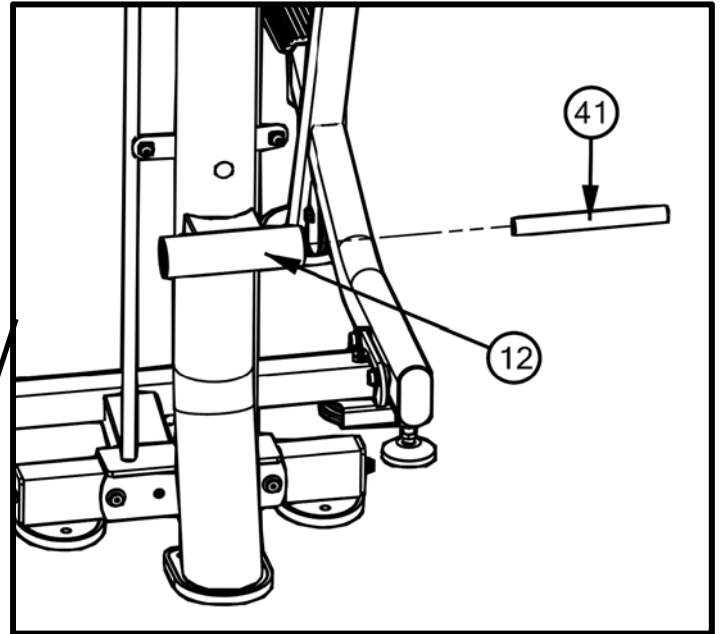
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



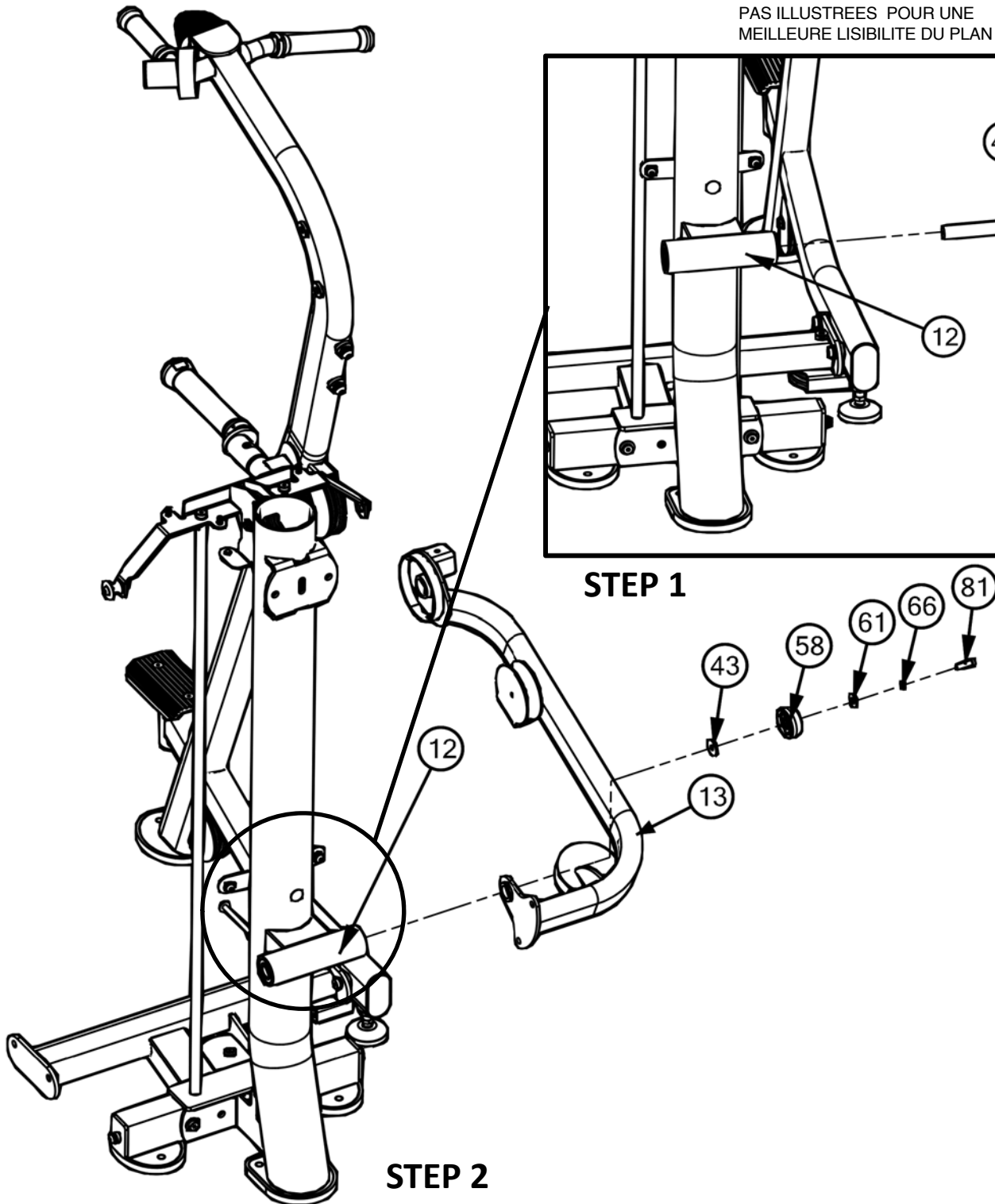
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



STEP 1

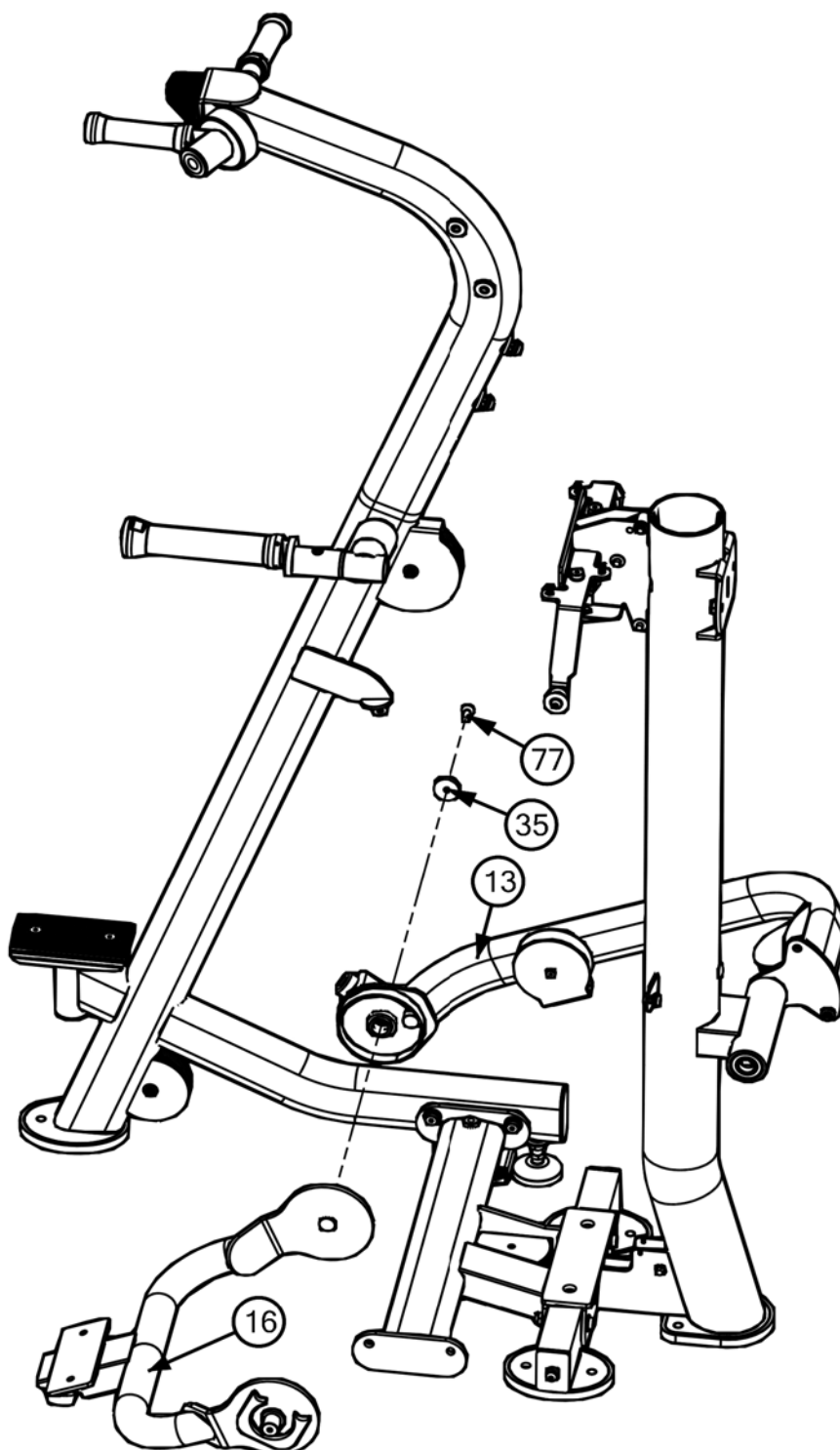


STEP 2

NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

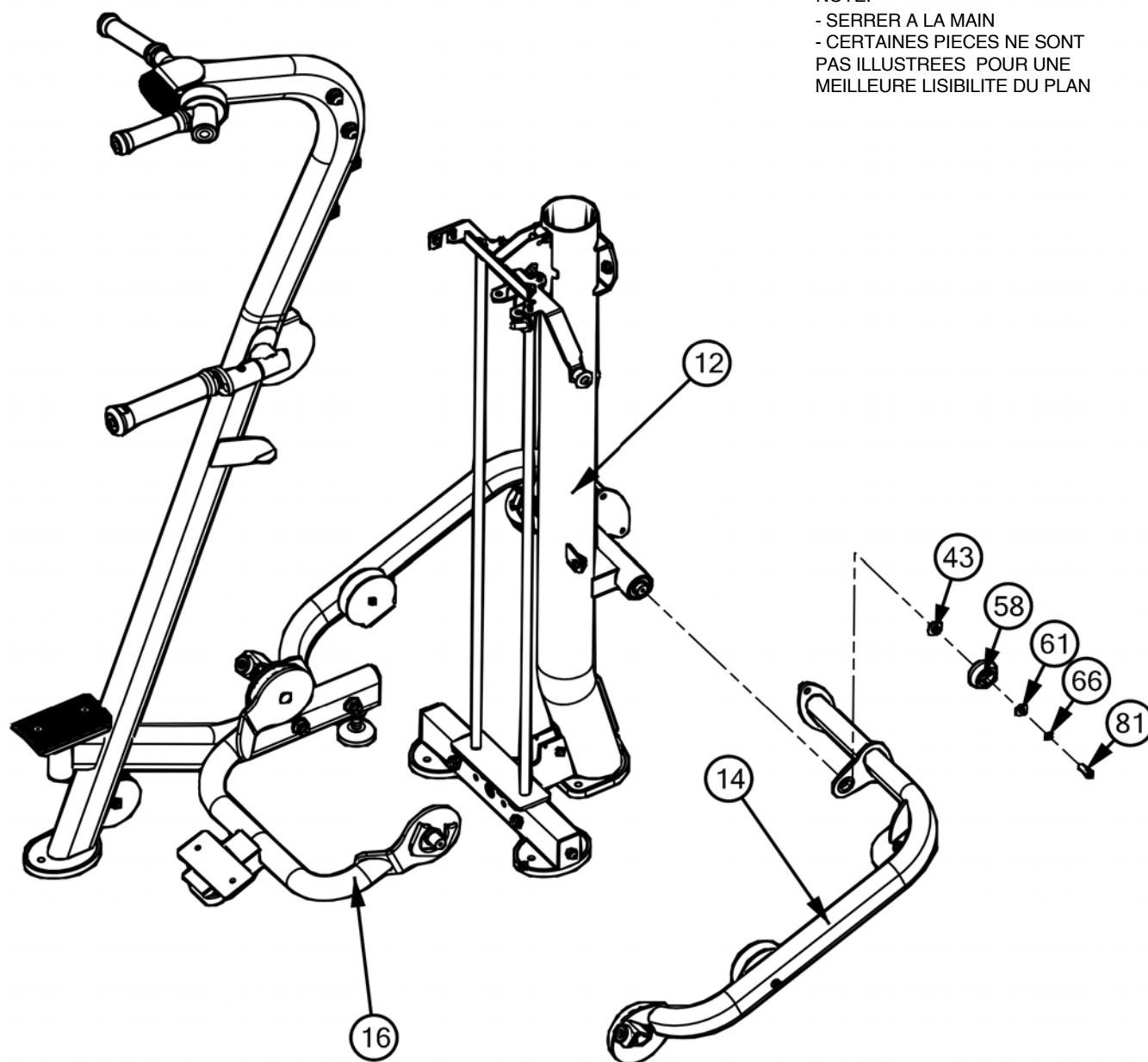
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

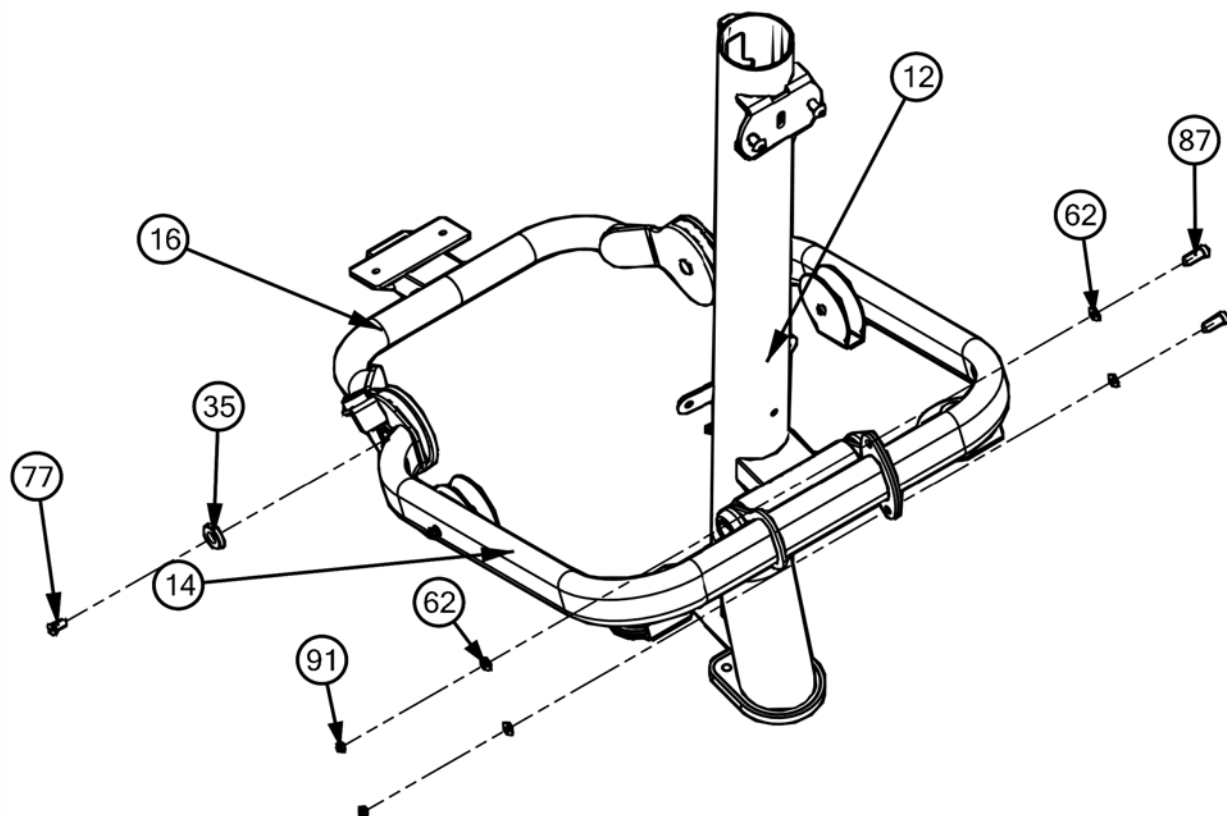
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

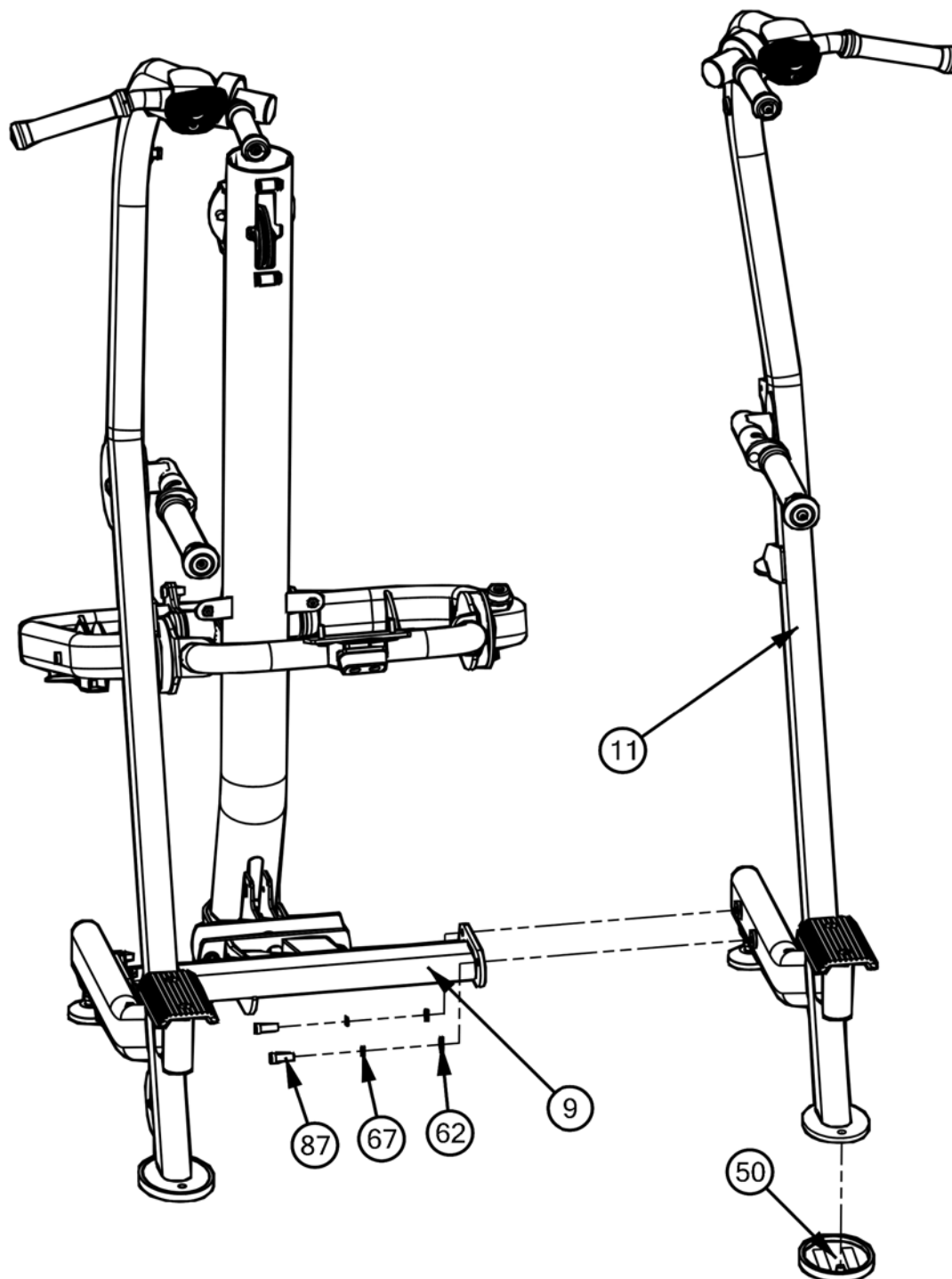
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

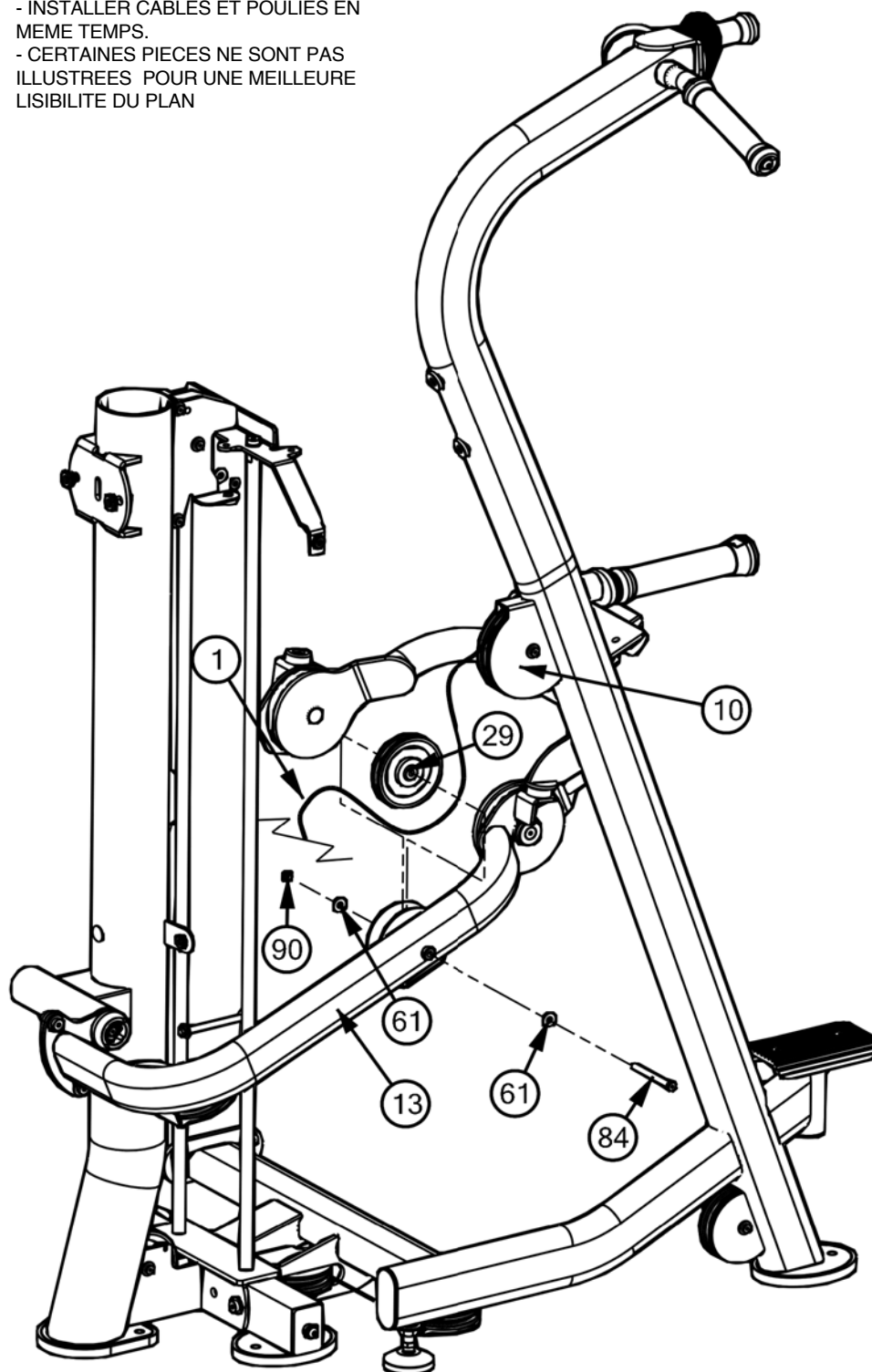
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

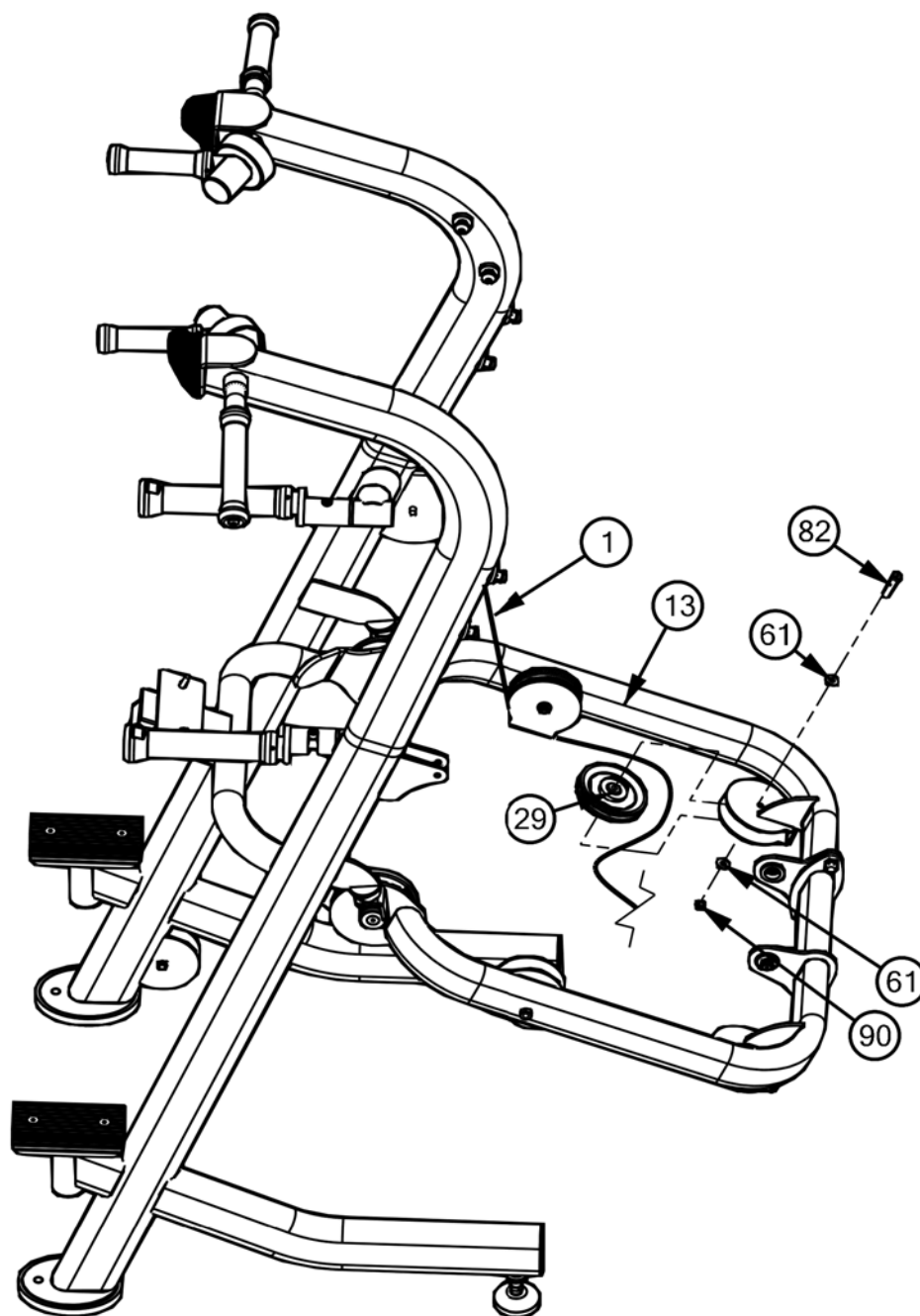
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

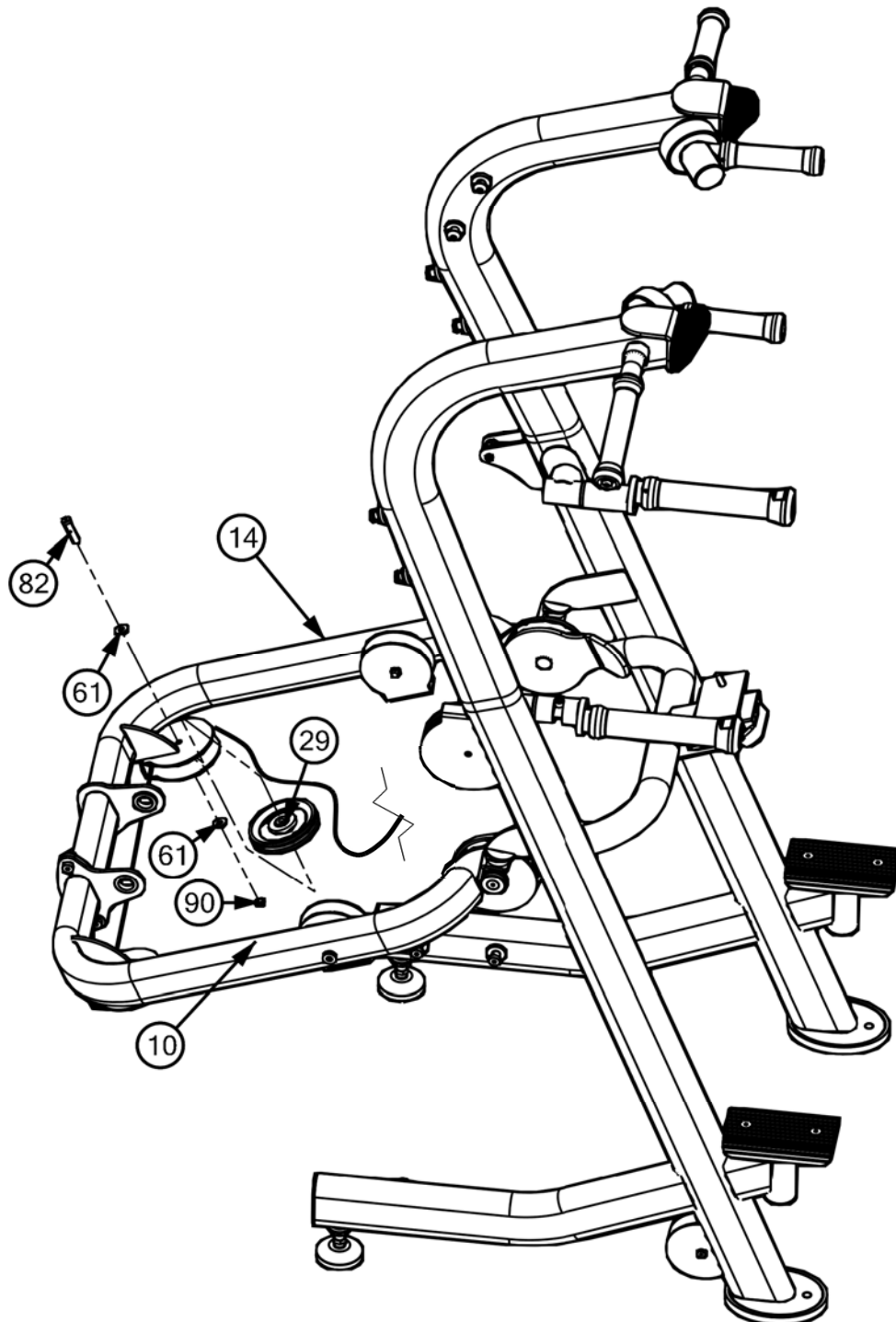
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



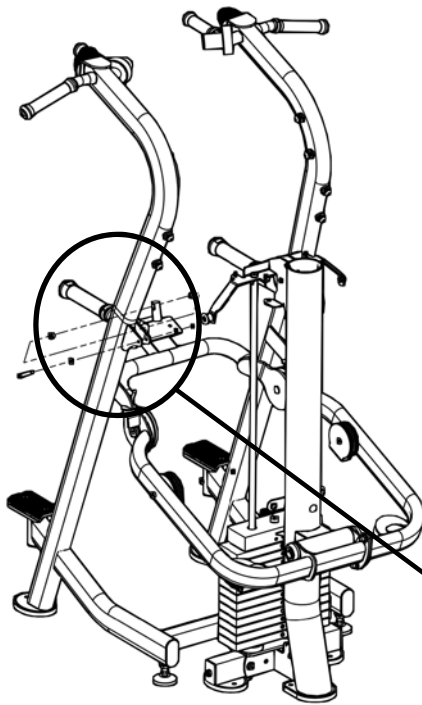
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

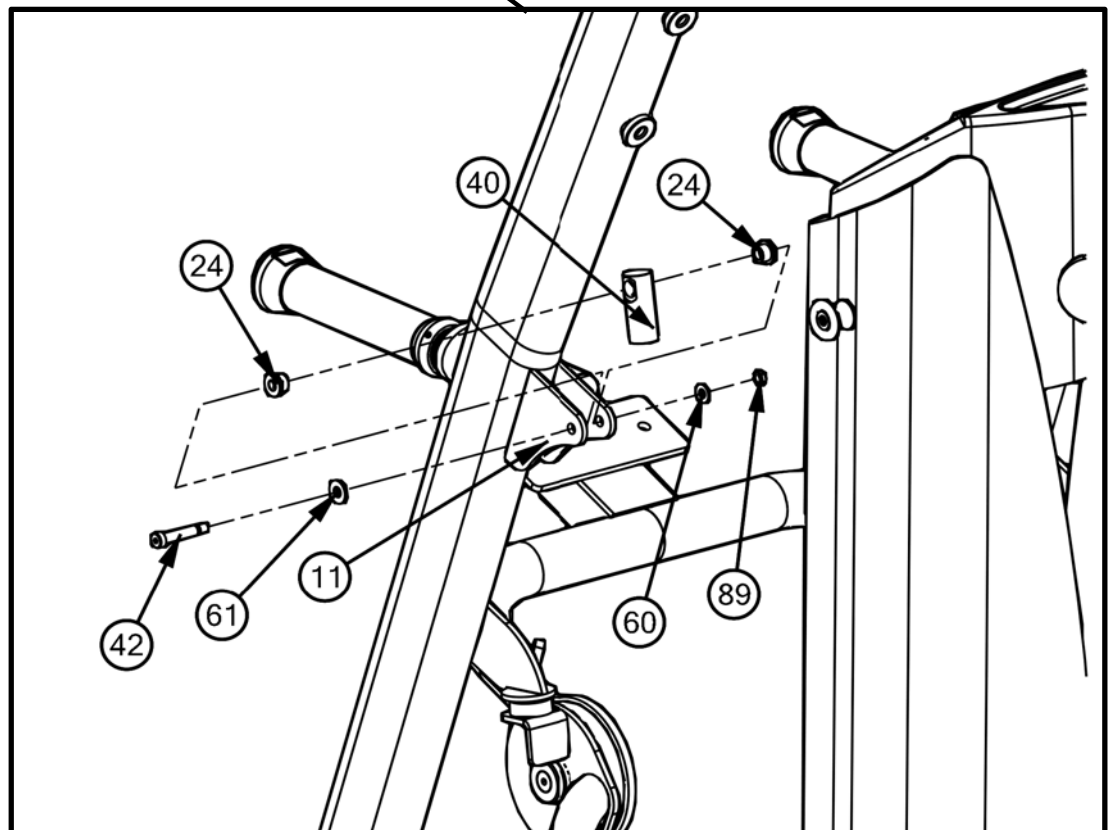


NOTICE DE MONTAGE



NOTE:

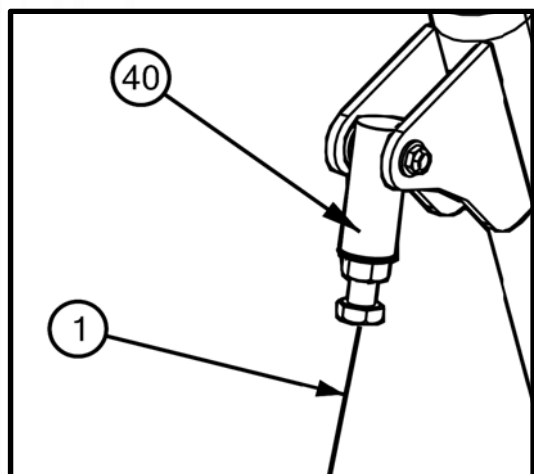
- SERRER A LA CLE
- DESSERRER LEGEREMENT POUR QUE (40) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



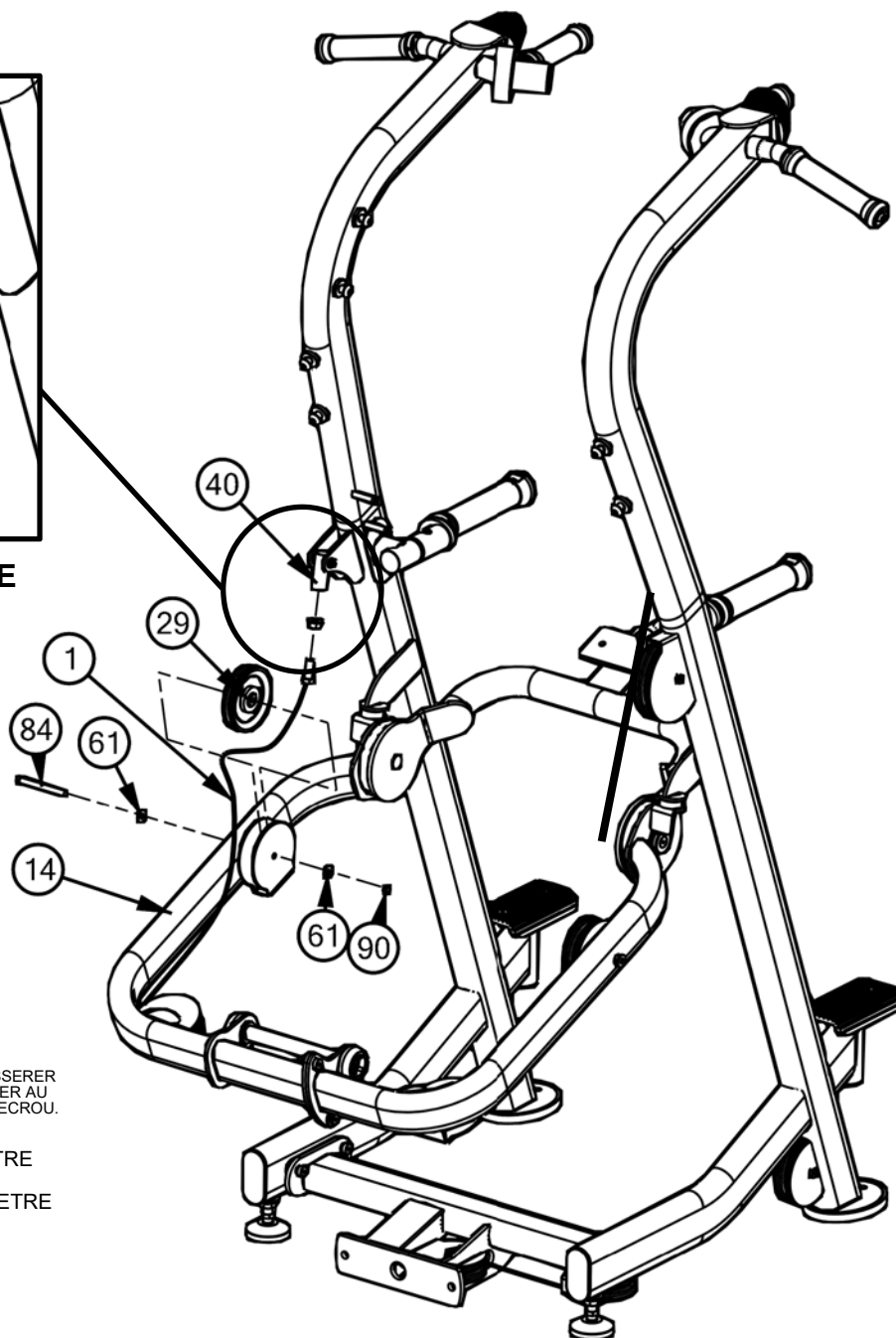
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



VUE CORRECTEMENT INSTALLE



REGLAGE FIN:

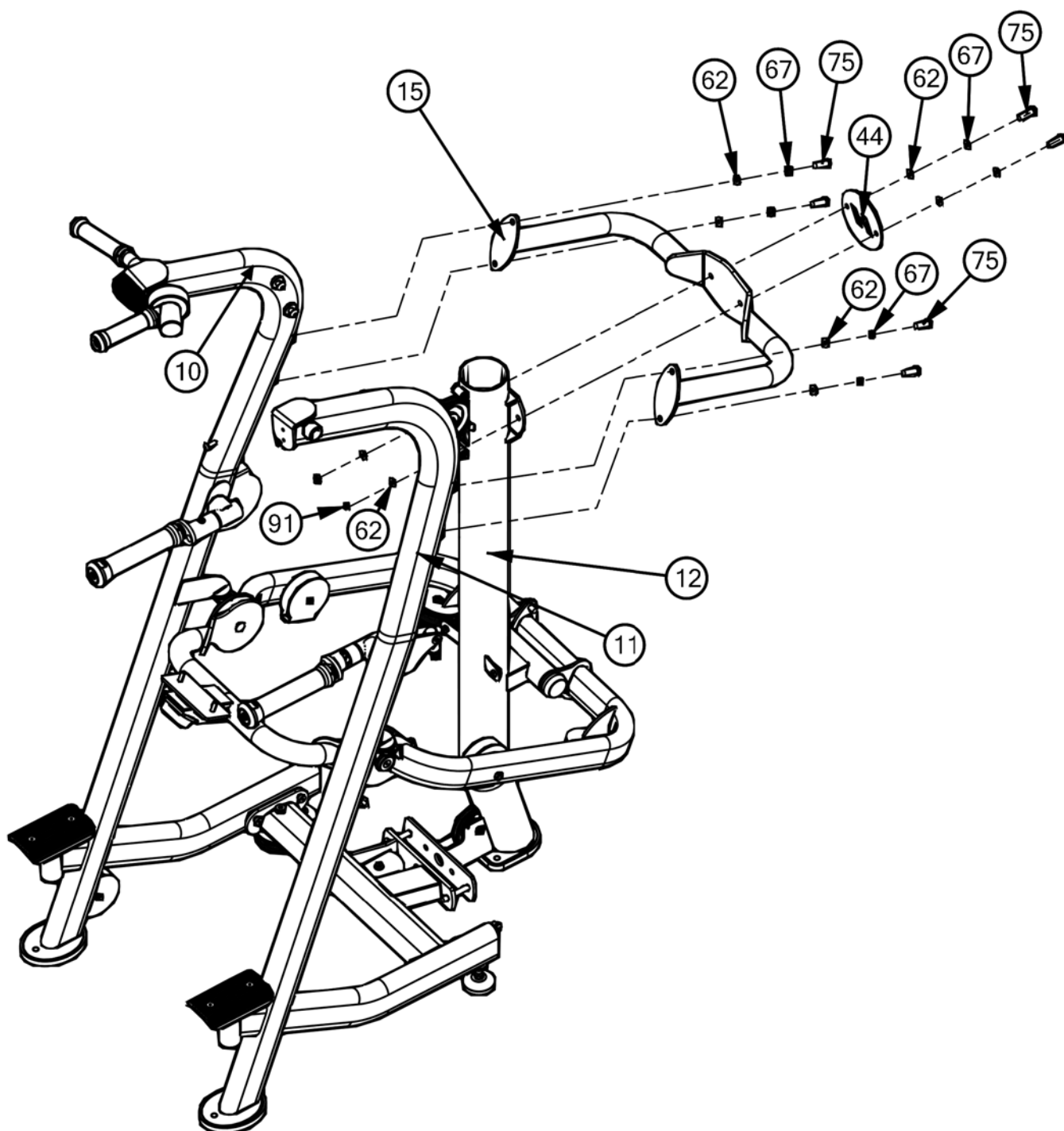
DESSERER LE CONTRE-ECROU PUIS SERRER OU DESSERER L'ECROU DU CABLE DANS LA PLONGEUR POUR DONNER AU CABLE LA BONNE TENSION. RESSERRER LE CONTRE-ECROU.

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

NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

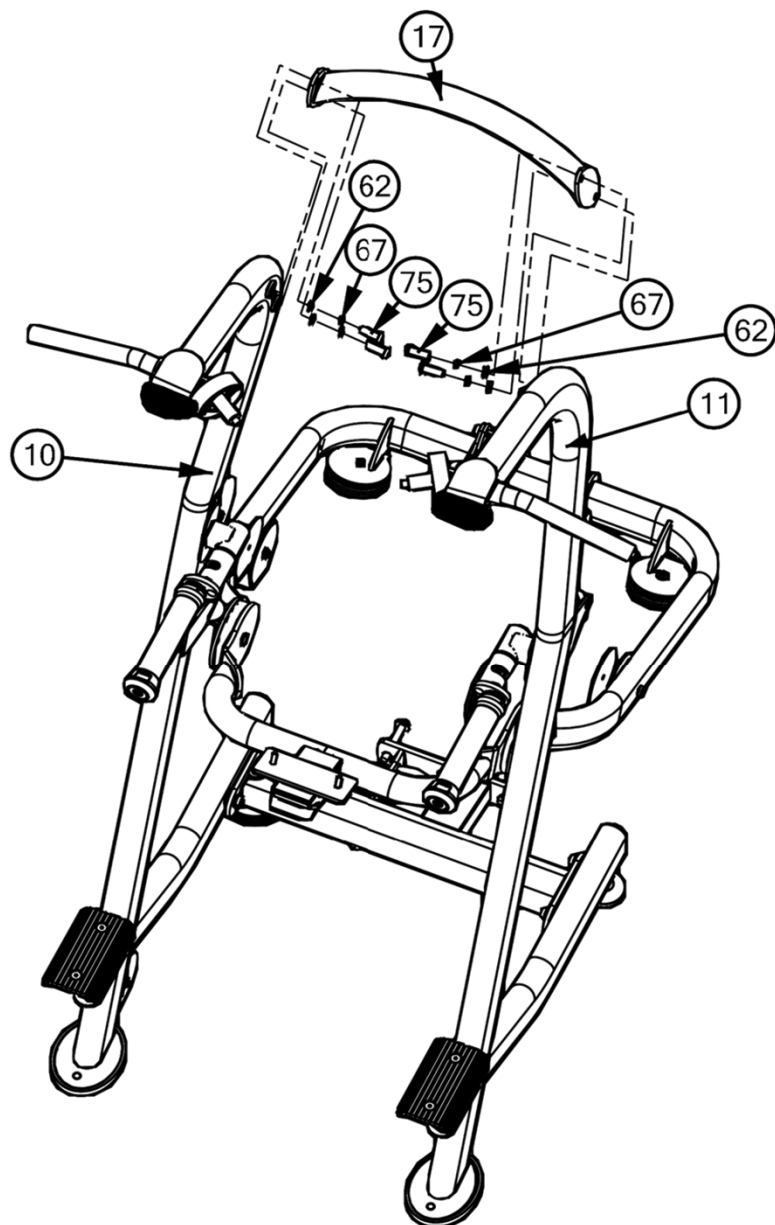
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIÈCES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITÉ DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

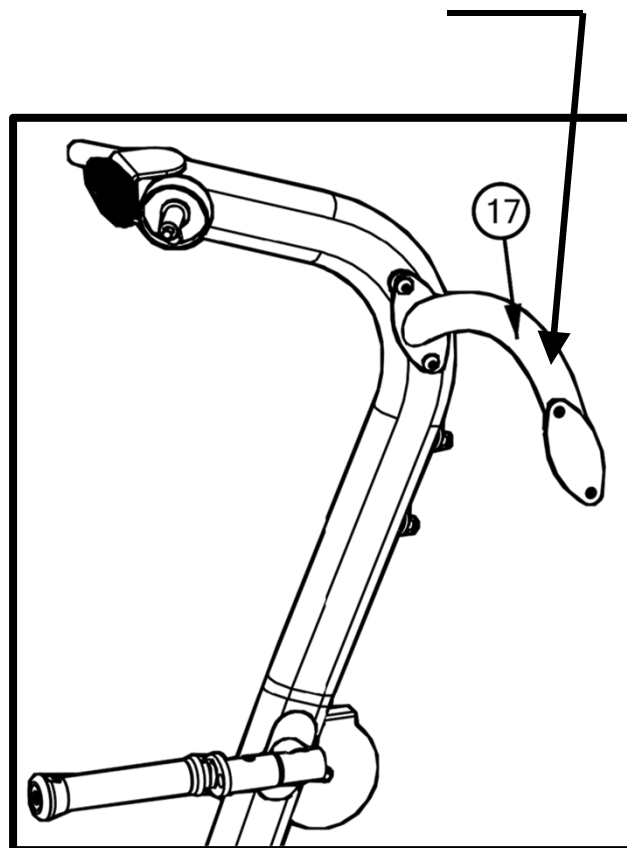
NOTE:

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



NOTE:

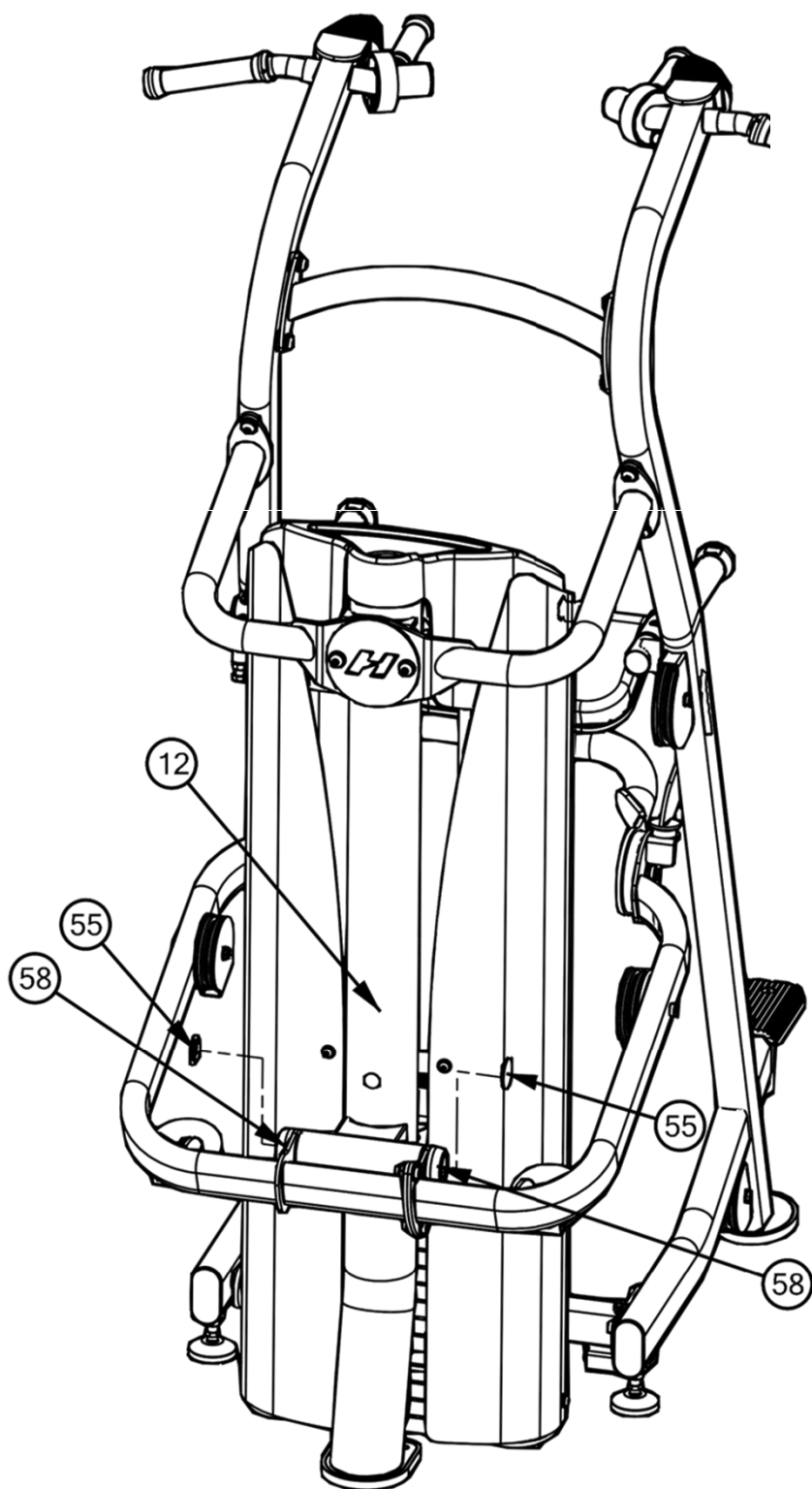
S'ASSURER QUE LA COURBURE DE LA PIECE (17) SOIT ORIENTEE VERS LE HAUT COMME ILLUSTRE CI -DESSOUS. LA PIECE (17) NE PEUT PAS ETRE INSTALLEE SI LA COURBURE EST POINTEE VERS LE BAS



IMPORTANT

MAINTENANT QUE LE CHASSIS HD-3700 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

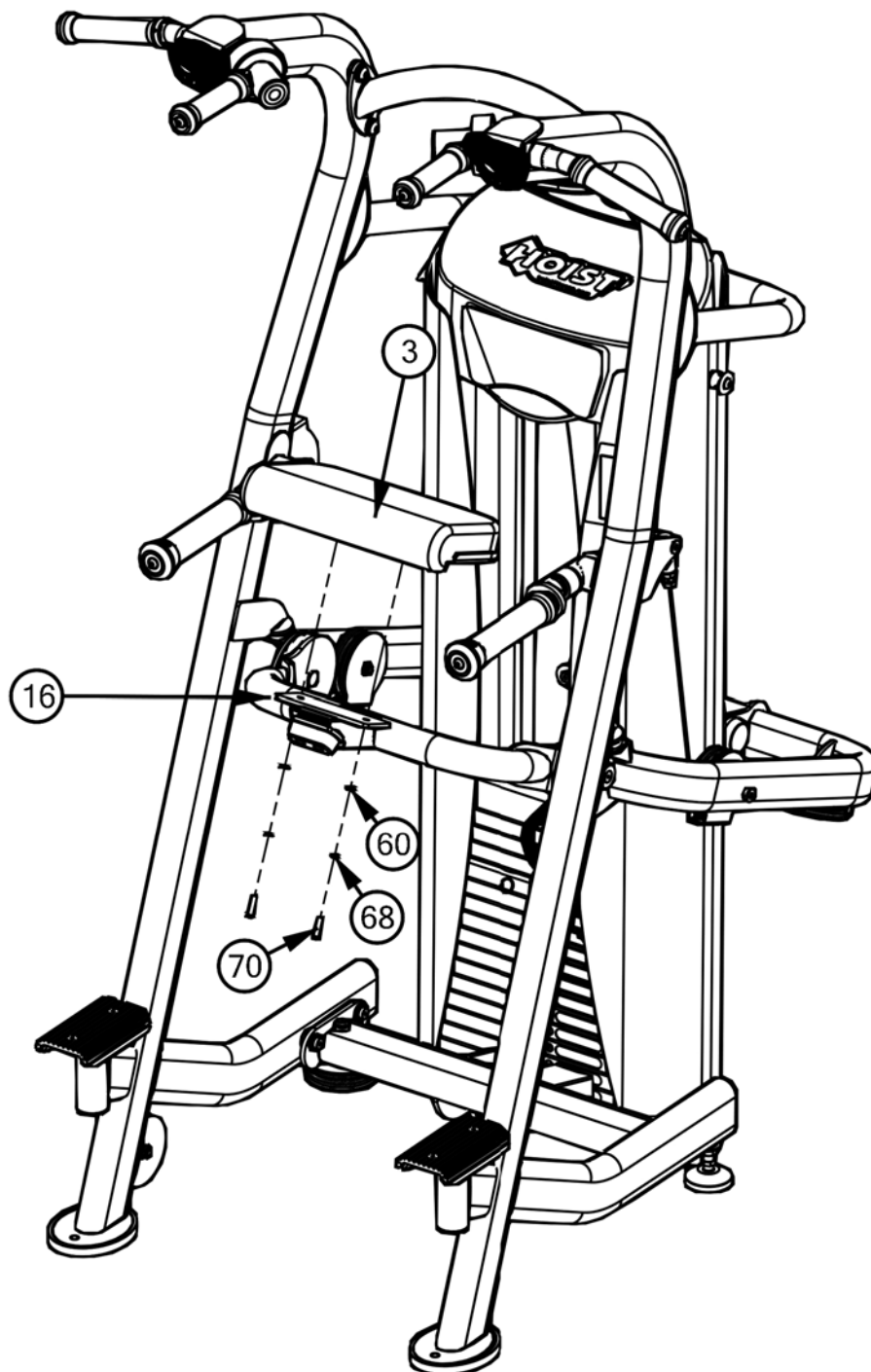


NOTE:
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN

NOTICE DE MONTAGE

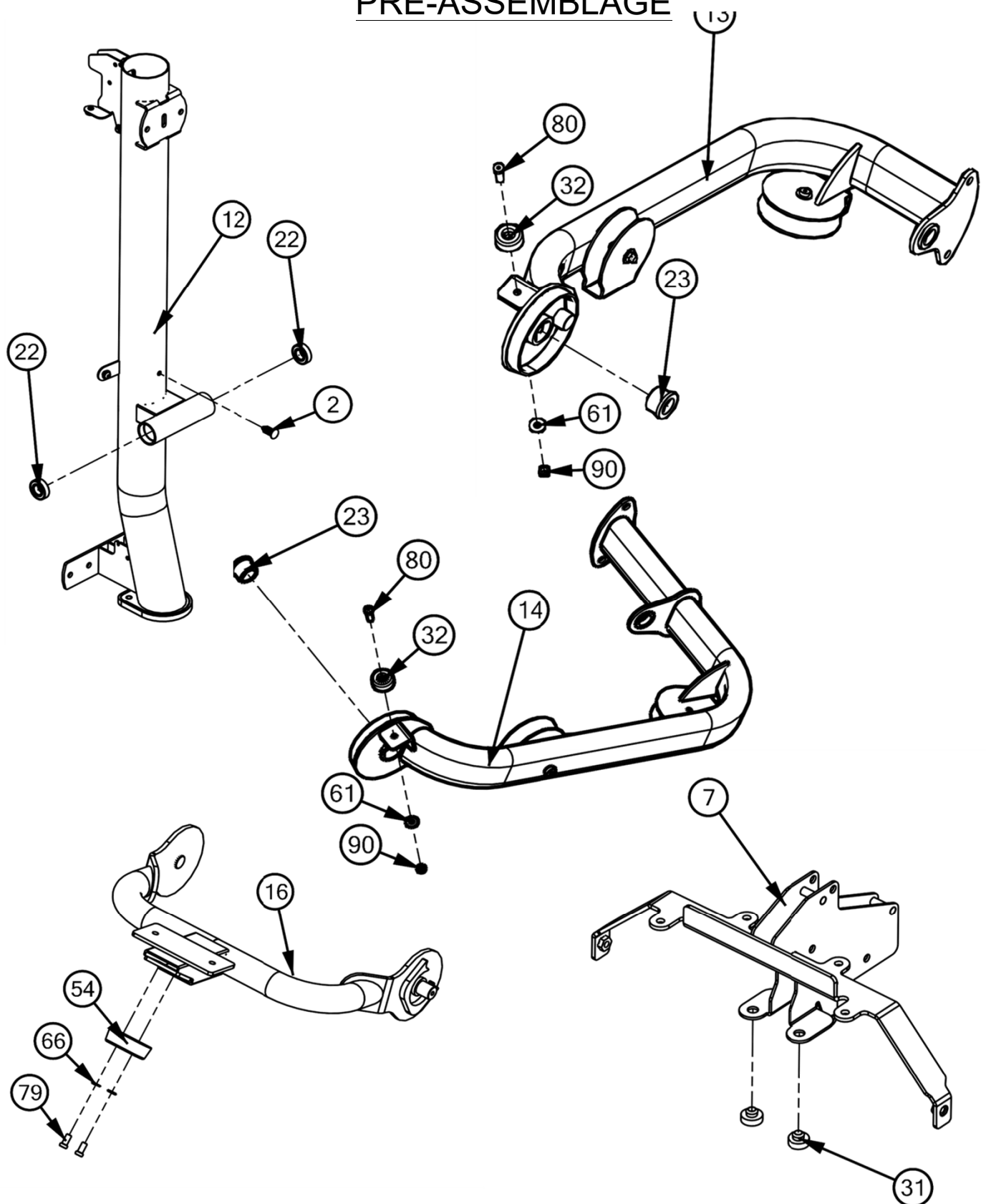
NOTE:

- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIÈCES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITÉ DU PLAN



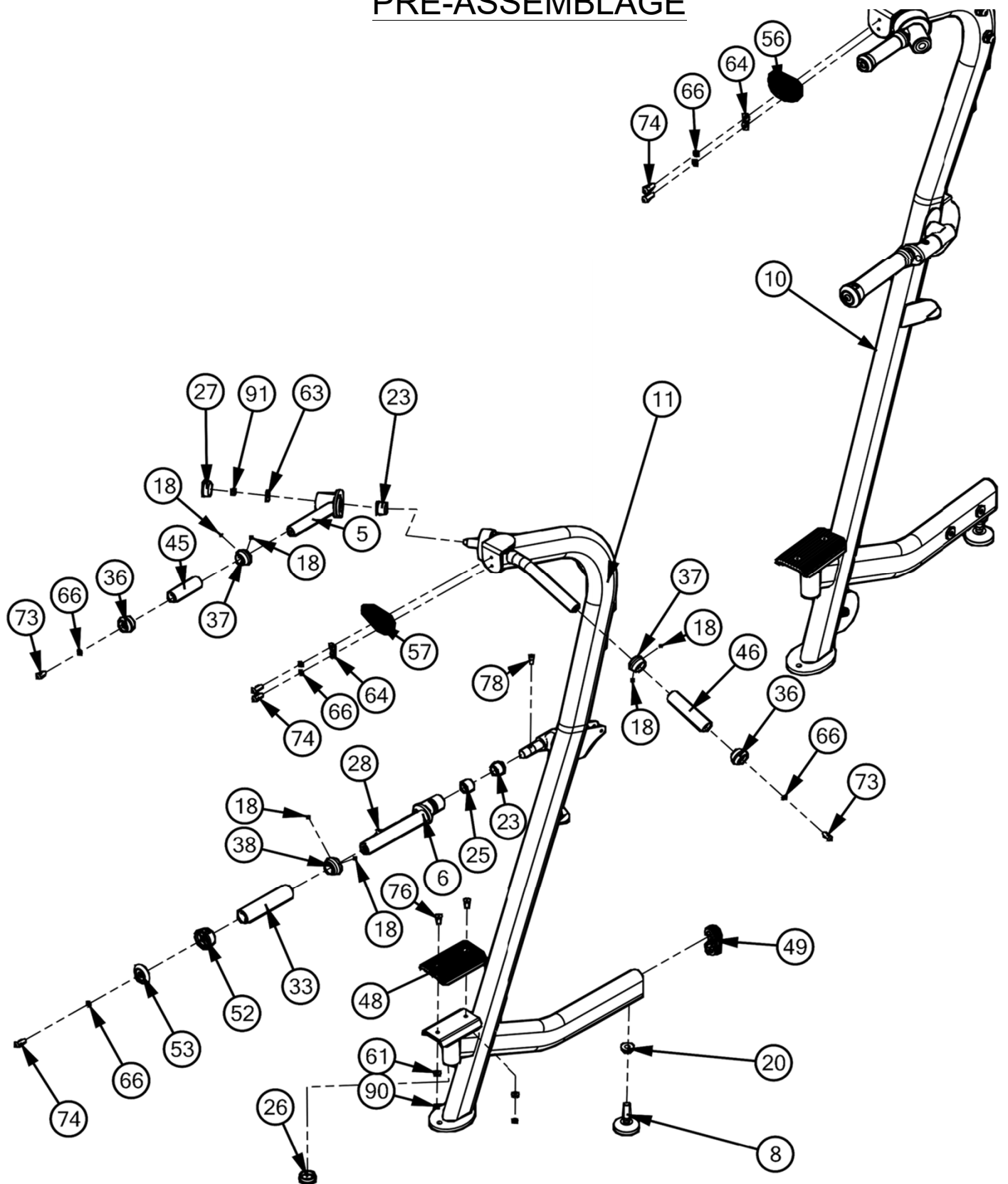
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



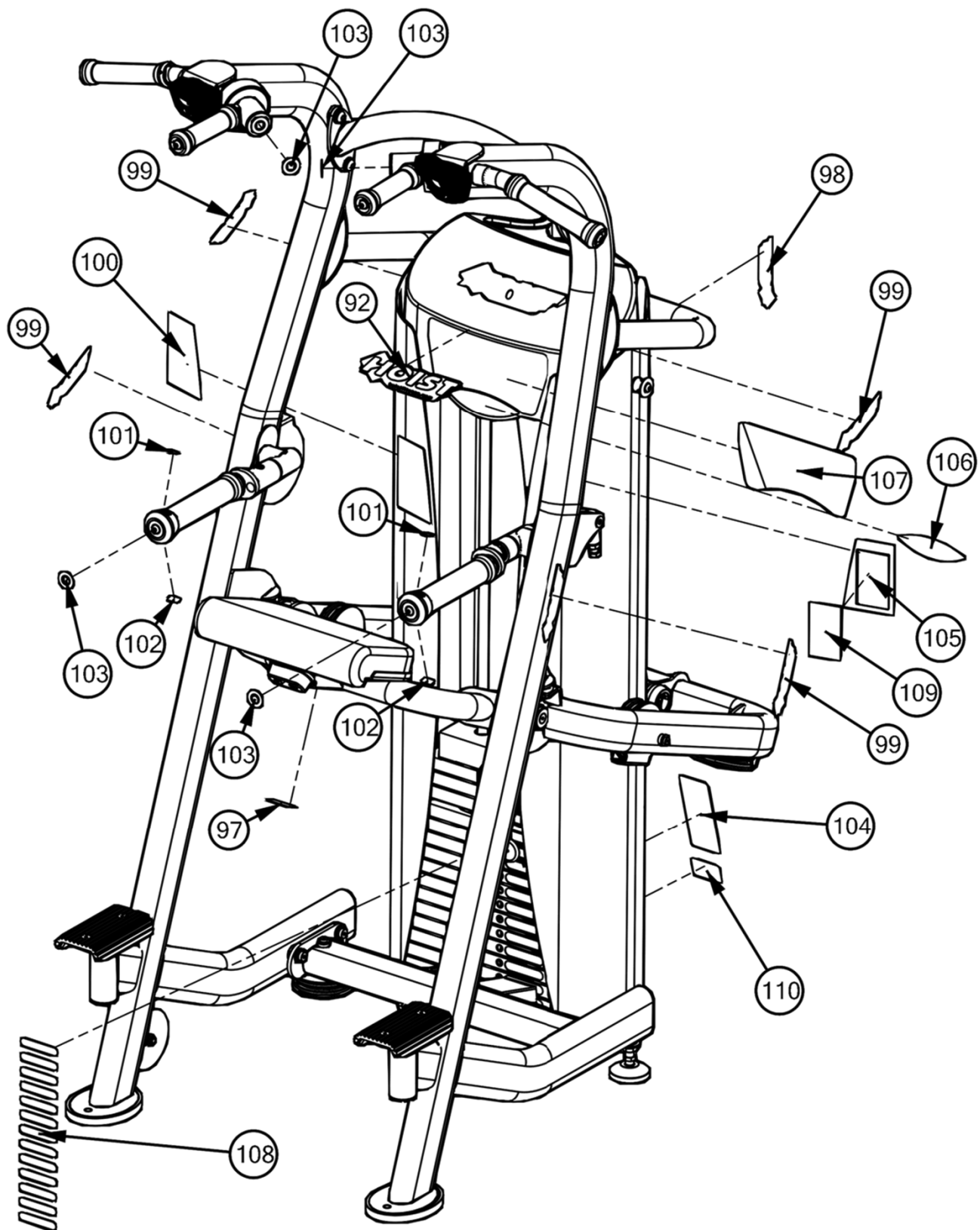
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS



NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0003093



021-0003417



021-0003427



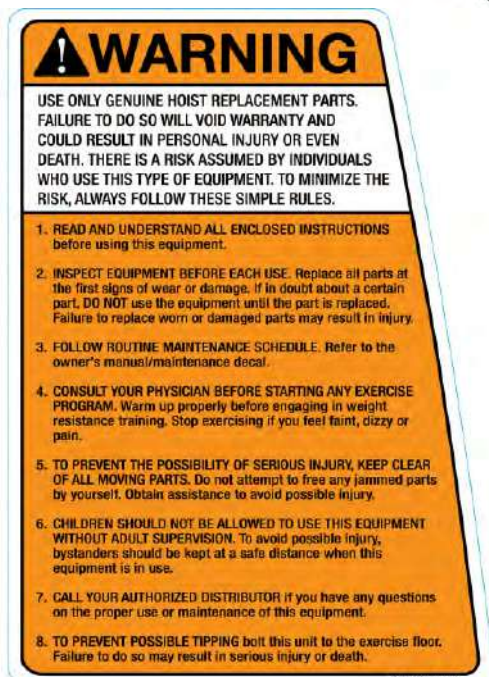
021-0003221



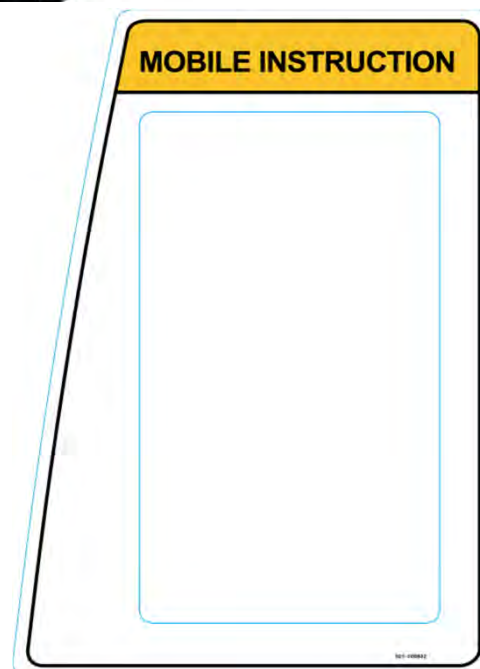
021-0003416



021-0003230



021-0003344



021-0003832

NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



SERIAL # DECAL



021-0003914



021-0003914

NOTICE	COMMERCIAL MAINTENANCE	Daily	Weekly	Monthly	6 Months	Yearly
	Inspect; Links, Pull Pins, Snap Locks, Swivels, Weight Stack Pins	X				
	Clean; Upholstery	X				
	Inspect; Cables or Belts and their tension	X				
	Inspect; Accessory Bars and Handles		X			
	Inspect; All Decals		X			
	Inspect; All Nuts and Bolts, Tighten if Needed		X			
	Inspect; Anti-Skid Surfaces		X			
	Clean & Lubricate; Guide Rods with a Teflon (PTFE) based lubricant (Superlube)			X		
	Lubricate; Seat Sleeves, Turcite Bushings, Linear Bearings			X		
	Clean and Wax; All Glossy Finishes				X	
	Repack with Grease; Linear Bearings				X	
	Replace; Cables, Belts and Connecting Parts					X

021-0003573

NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS

CHIN-UP ASSIST

MAIN MUSCLES: LATS / BICEPS

- 1 Select weight and grasp uppermost handles prior to positioning onto the knee pad.
- 2 Knee pad is designed to move so keep knees on the pad and hands on the handles at all times.
- 3 Only enter or exit the machine from the start position.
- 4 Lift torso until chin is level with the handles.

DUALSERIES™

HD-3700
Dual Position Hand Grips

CHIN-UP POSITION
PULL-UP POSITION

CHIN/PULL-UP
FOLD PAD UP FOR UNASSISTED EXERCISE

KNEELING DIP
FOLD PAD UP FOR UNASSISTED EXERCISE

DIP ASSIST

MAIN MUSCLES: TRICEPS / CHEST

- 1 Select weight and grasp middle handles prior to positioning onto the knee pad.
- 2 Knee pad is designed to move so keep knees on the pad and hands on the handles at all times.
- 3 Only enter or exit the machine from the start position.
- 4 Starting from a 90° angle, push up to full extension.

021-0003093

30 LBS / 14 KGS

150 LBS / 68 KGS

45 LBS / 20 KGS

165 LBS / 75 KGS

60 LBS / 27 KGS

180 LBS / 82 KGS

75 LBS / 34 KGS

195 LBS / 89 KGS

90 LBS / 41 KGS

210 LBS / 95 KGS

105 LBS / 48 KGS

021-0003417

120 LBS / 54 KGS

135 LBS / 61 KGS



021-00018030

NOTICE DE MONTAGE

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

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	010-01C0437	CABLE ASSEMBLY HD-3700 - 201 7/16" LG.	1
2	026-01PL2200	PINETREE PLUG	1
3	022-01PD2127-A	PAD ASSEMBLY	1
4	026-01X2378	BOTTOM GUIDE ROD MOUNT	1
5	026-01X3728	45 DEG. SWIVEL HANDLE ASSEMBLY	2
6	026-01X3823	HANDLE ASSEMBLY	2
7	026-01X3865	TOP GUIDE ROD MOUNT	1
8	026-01X5186	LEVELING FOOT (M16X2.0)	2
9	026-01X6644	BASE FRAME	1
10	026-01X6647	LEFT UPRIGHT	1
11	026-01X6648	RIGHT UPRIGHT	1
12	026-01X6649	BACK BONE ASSEMBLY	1
13	026-01X6650	LIFT FRAME LEFT	1
14	026-01X6651	LIFT FRAME RIGHT	1
15	026-01X6653	WEIGHT CAGE BRACE	1
16	026-01X6654	PAD MOUNT	1
17	026-01X6669	UPPER CROSS BRACE	1
18	011-0711001	SET SCREW: 1/4"-28 X .25" LG. (Ni)	12
19	011-0112023	.473" X .281" SHSS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	2
20	012-0103001	16M X 2.0 FLANGED NUT (WZ)	2
21	013-0702001	NYLON WASHER .38" I.D. X 1.00" O.D. X .06" THK	1
22	014-0012014	BEARING: FLANGELESS - 25mm I.D.	2
23	014-0101005	BUSHING: OILITE FLANGED Ø1.38" O.D. X Ø1.00" I.D. X .81" LG.	6
24	014-0101020	BUSHING: OILITE FLANGED Ø.63" O.D. X Ø.38" I.D. X .50" LG.	2
25	014-0104002	BEARING: SLEEVE, BRONZE 1.00 I.D. X 1.38 O.D. X 1.00" LG.	2
26	016-0101017	END CAP Ø2.00" X .120" WALL (GRAY)	2
27	016-0201022	END CAP Ø2.00" (BLACK)	2
28	016-0203005-G	1/2" PLUG	2
29	018-0001003	CABLE PULLEY: Ø4.50"	10
30	018-0002017	PULLEY 6.00" OD	1
31	019-0001001	PLUG BUMPER	2
32	019-0001003	BUMPER Ø1.50" X .625" T	2
33	019-0002048	OPEN END GRIP Ø1.50" X 7.25" LG.	2
34	026-01G0224	GUIDE ROD Ø.750" X 57.078" LG.	2
35	026-01M0239	ALUMINUM FLATHEAD CAP Ø1.63" X .31" LG.	2

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
36	026-01M0932	ALUMINIUM CAP: Ø1.25" ID	4
37	026-01M0933	ALUMINUM RING: Ø1.25" ID	4
38	026-01M0935	ALUMINIUM RING: Ø1.50" I.D.	2
39	026-01M1013	Ø1.50" TOWEL HANGER	1
40	026-01M1103	THREADED CABLE ANCHOR Ø1.00" O.D X 2.50" LG.	1
41	026-01M2663	PIVOT SHAFT	1
42	011-0712002	3/8" X 1.50" SHSS (Ni)	1
43	026-01M3112	FINISHED CAP WASHER	2
44	026-01P2653	'H' PLATE	1
45	026-01PL0235-12	GRIP OPEN END Ø1.43" X 4.25" LG.	2
46	026-01PL0235-18	GRIP: OPEN ENDED Ø 1.25" X 6.00" LG.	2
47	026-01PL2131	D-SHAPED RUBBER FOOT	1
48	026-01PL2303	FOOT PLATE PLASTIC 7.00" X 4.37"	2
49	026-01PL2566	CAP 1.97" X 3.94"	2
50	026-01PL2122	OVAL-SHAPED RUBBER FOOT	4
51	026-01PL2127	TOP CAP	1
52	026-01PL2158	PLASTIC KNOB: Ø1.50" - BASE	2
53	026-01PL2159	PLASTIC KNOB: Ø1.50" - CAP	2
54	026-01PL2291	RUBBER STOP	1
55	026-01PL2371	3.75" ROLLER PAD END CAP	2
56	026-01PL2444	ROCK CLIMBING HOLD (LEFT)	1
57	026-01PL2445	ROCK CLIMBING HOLD (RIGHT)	1
58	026-01PL2553	FINISH CAP BODY, Ø2.3750"	2
59	013-1002008	1/4" X 16mm SAE FLAT WASHER (Ni)	4
60	013-1002010	5/16" SAE FLAT WASHER (Ni)	3
61	013-1002007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (Ni)	44
62	013-1002006	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (Ni)	24
63	013-1002004	1/2" X 34mm USS FLAT WASHER (Ni)	2
64	013-0402010	3/8" X 22mm FLAT WASHER (SS)	4
65	013-1006001	1/4" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	4
66	013-1006003	3/8" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	22
67	013-1006004	1/2" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	14
68	013-1010003	5/16" INTERNAL LOCK WASHER (Ni)	2
69	011-0701082	1/4"-20UNC X.75" BHCS (Ni) w/ NYLON PATCH	4
70	011-0701004	5/16"-18UNC X 1.25" BHCS (Ni)	2

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
71	011-0701089	3/8"-16UNC X .75" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	5
72	011-0701090	3/8"-16UNC X 1.75" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	1
73	011-0701020	3/8"-16UNC X 1.00" BHCS (Ni)	4
74	011-0701021	3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (Ni)	6
75	011-0701049	1/2"-13UNC X 1.50" BHCS (Ni)	10
76	011-0702003	3/8"-16UNC X 1.00" FHCS (Ni)	4
77	011-0702020	3/8"-16UNC X 1.00" FHCS (Ni) W/NYLON PATCH	2
78	011-0701085	3/8"-16UNC X .75 SHCS (Ni)	2
79	011-0116141	3/8"-16UNC X .75" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
80	011-0116142	3/8"-16UNC X 1.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	4
81	011-0116143	3/8"-16UNC X 1.25" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
82	011-0116145	3/8"-16UNC X 1.75" LOW HEAD SHCS (Ni)	9
83	011-0116146	3/8"-16UNC X 2.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	1
84	011-0116153	3/8"-16UNC X 3.75" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
85	011-0116154	3/8"-16UNC X 4.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	1
86	011-0116156	3/8"-16UNC X 4.50" LOW HEAD SHCS (Ni)	1
87	011-0116108	1/2"-13UNC X 1.25" LOW HEAD SHCS (Ni)	6
88	011-0116116	1/2"-13UNC X 3.25" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
89	012-0504006	5/16"-18UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	1
90	012-0504005	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	20
91	012-0504002	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	8
92	021-0018022	DECAL HOISTFITNESS.COM LOGO	1
93	019-0001006	THICK RUBBER DONUT $\varnothing$ 3.00" X .50" BLACK	2
94	026-01P4532	SHIELD - LEFT	1
95	026-01P4533	SHIELD - RIGHT	1
96	026-01PL2201	PLASTIC SLEEVE $\varnothing$.75" O.D.	2
97	021-0003093	DECAL MOVING PARTS 1.20" X 2.38" (HOR)	1
98	021-0003221	DECAL HOIST 2.50" X 9.13"	1
99	021-0003230	DECAL HOIST 1.625" X 6.0613"	4
100	021-0003344	ROC-IT WARNING DECAL	1

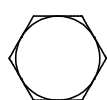
NOTICE DE MONTAGE

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

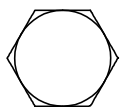
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
101	021-0003416	DECAL WIDE	2
102	021-0003417	DECAL NARROW	2
103	021-0003427	DECAL ADJUST	4
104	021-0003573	COMMERCIAL MAINTENANCE DECAL	1
105	021-0003832	MOBILE INSTRUCTION DECAL	1
106	021-0003914	DUAL SERIES EYEBALL DECAL	1
107	021-0003947	PLACARD HD-3700 DIP / CHIN ASSIST	1
108	021-0003905	DECAL WEIGHT STACK #21 (30-210 Lbs.)	1
109	021-0003915	HD QR DECAL	1
110	SERIAL # DECAL	DECAL SERIAL # 1.63" X 2.63"	1
111	WS#21	WEIGHT STACK #21	1

NOTICE DE MONTAGE

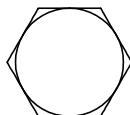
NOMENCLATURE DES BOULONS



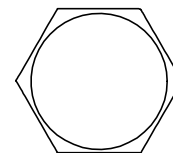
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



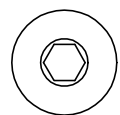
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



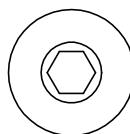
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



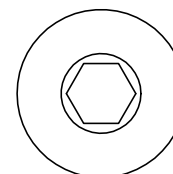
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



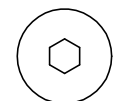
3/8" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
19-26 ft-lbs



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



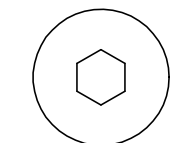
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



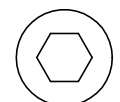
3/8"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
18-23 ft-lbs



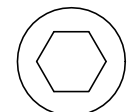
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



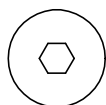
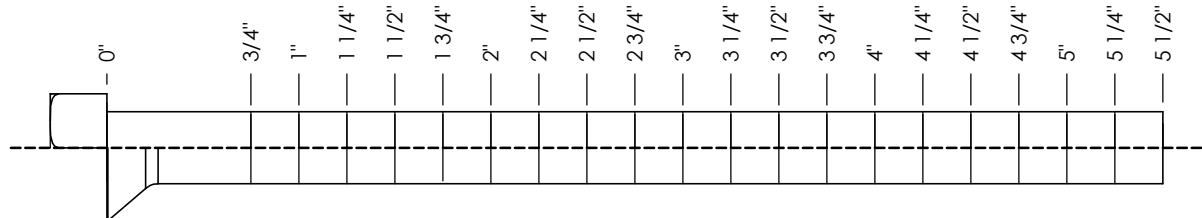
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



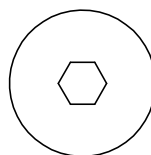
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



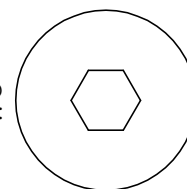
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



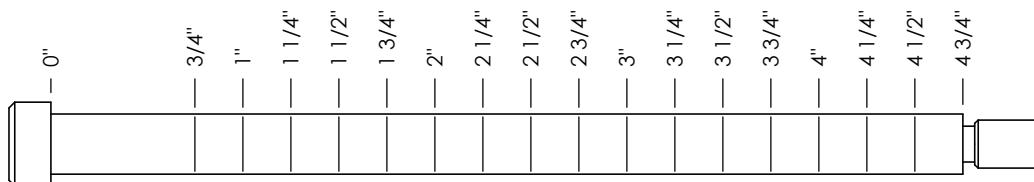
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



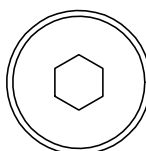
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

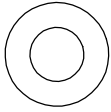


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

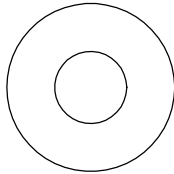
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

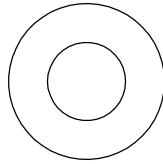
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



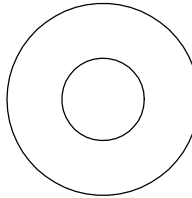
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



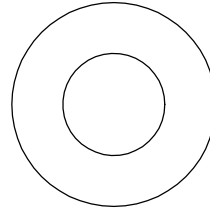
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



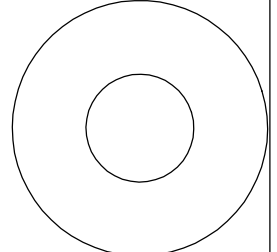
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



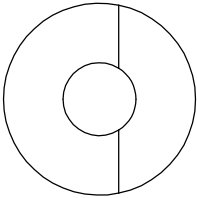
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



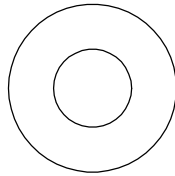
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



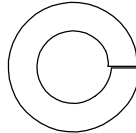
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



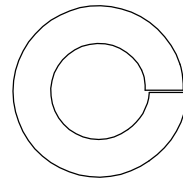
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



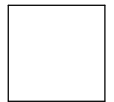
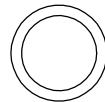
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



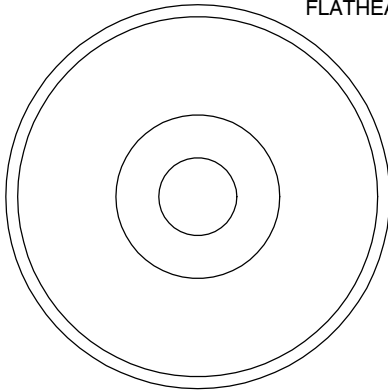
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



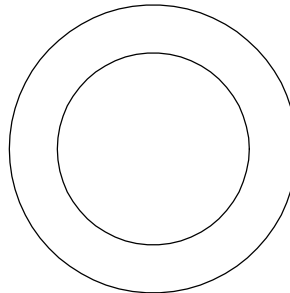
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



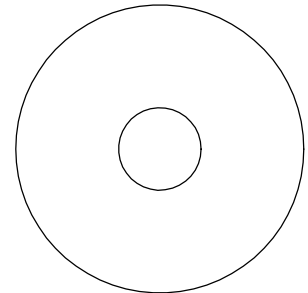
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



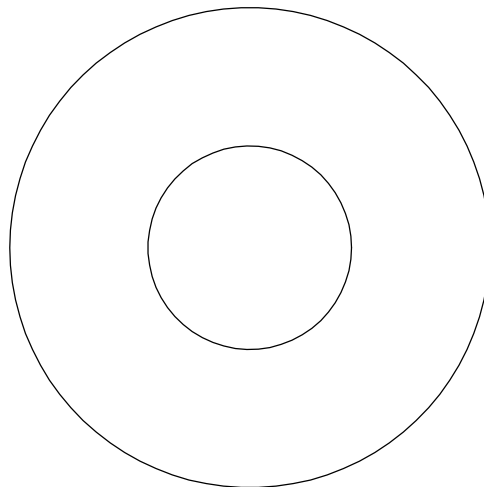
016-0009003
1" SHIM WASHER



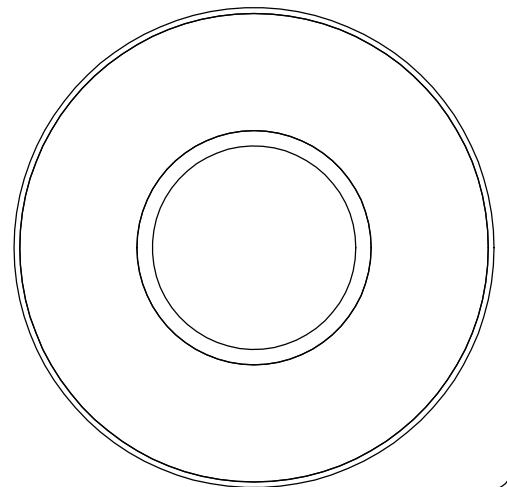
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



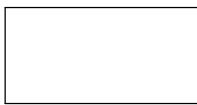
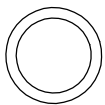
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



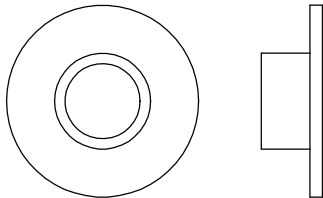
014-0018002
1" LONG
SPACER



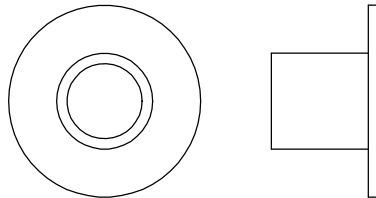
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

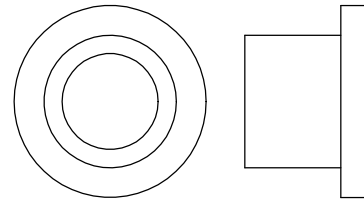
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



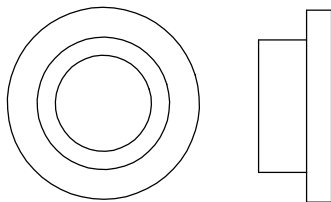
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



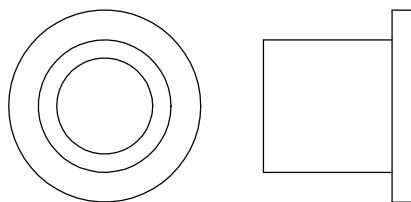
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



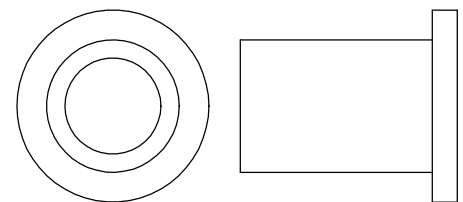
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



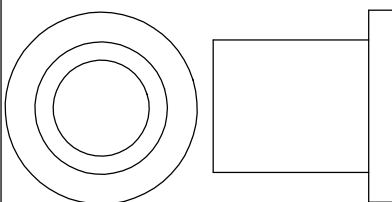
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



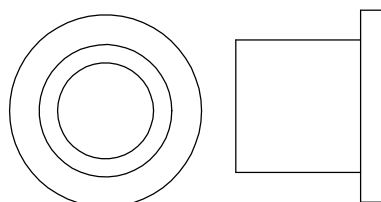
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



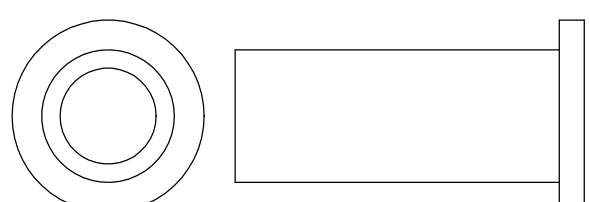
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



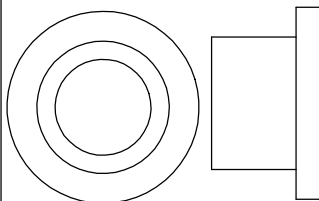
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



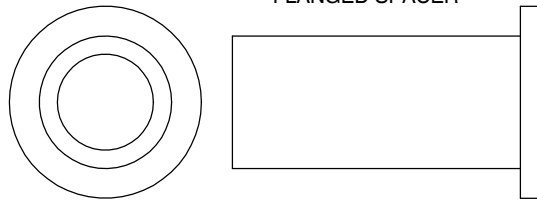
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



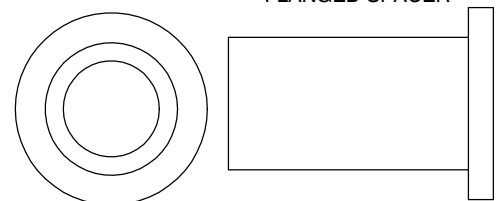
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



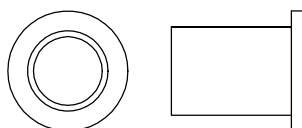
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



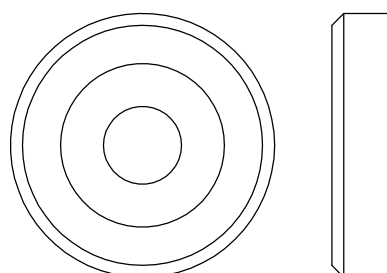
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



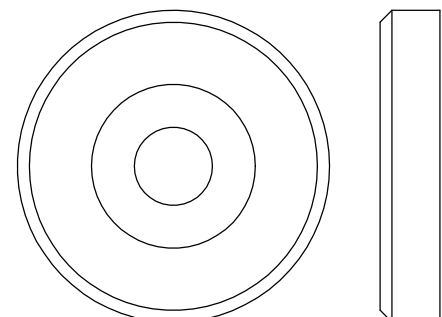
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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 serrage 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]