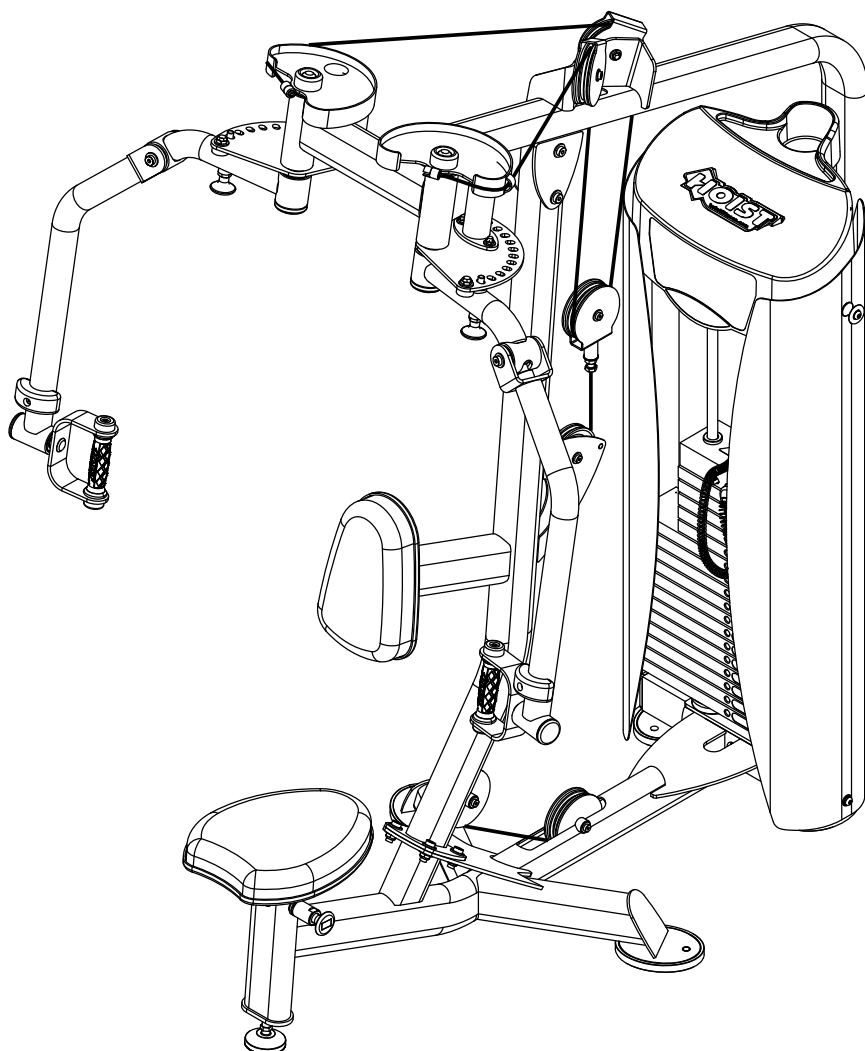


NOTICE DE MONTAGE



HD-3900 BUTTERFLY / RHOMBOIDES



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

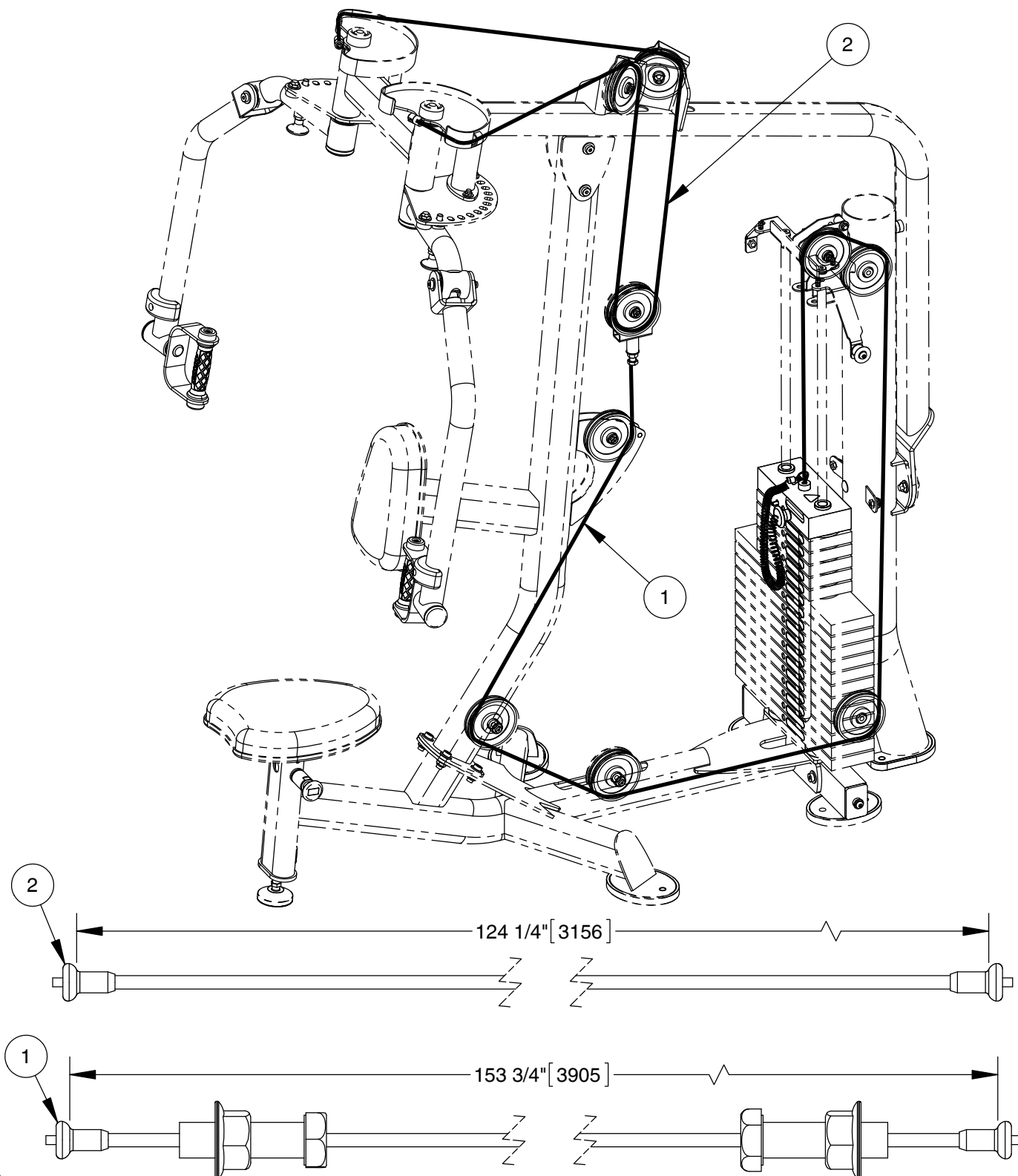
Jeu complet de clés Allen

Niveau

Une seconde personne pour assister

NOTICE DE MONTAGE

VUE DE PROFIL DU CABLE

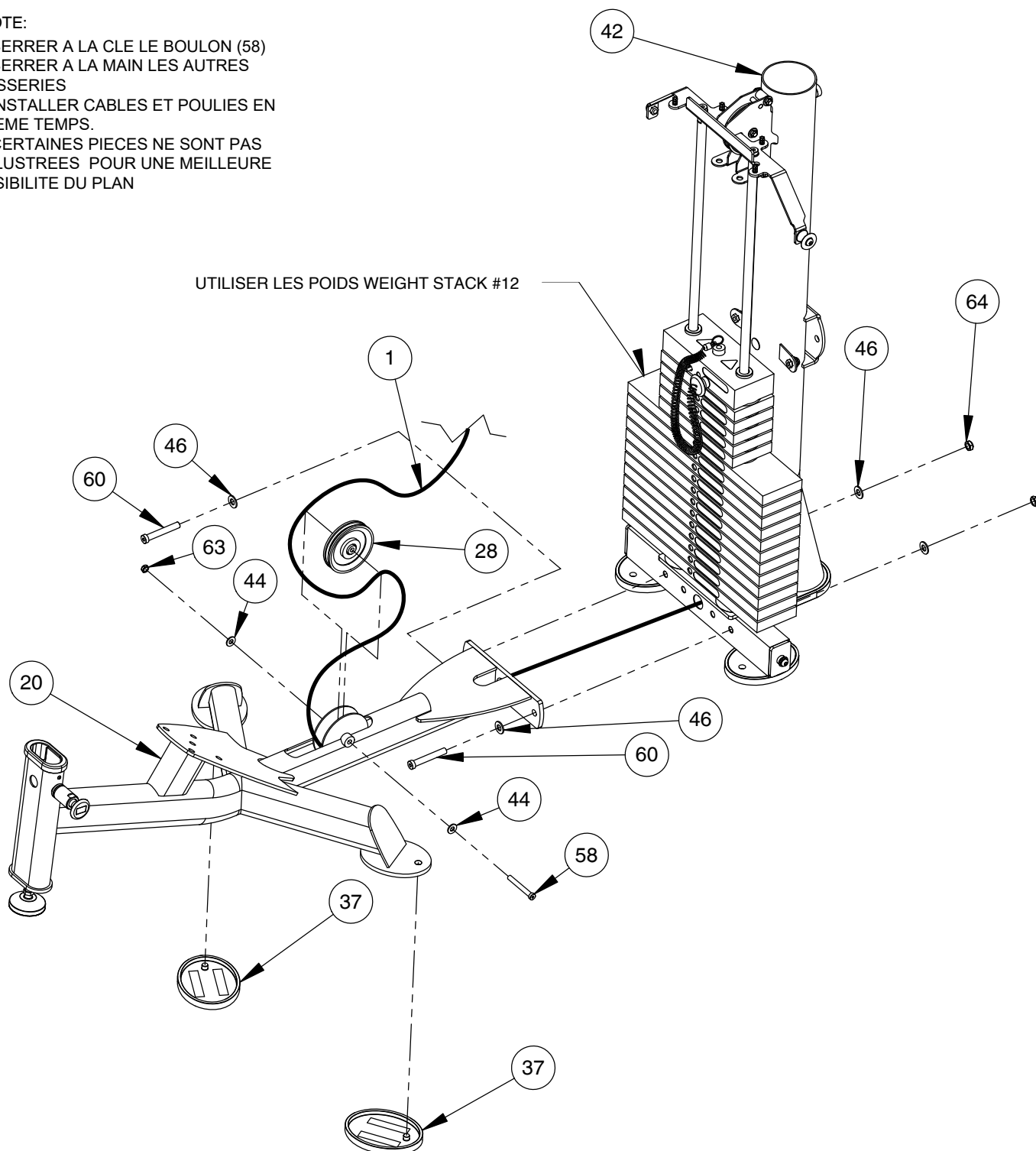


NOTICE DE MONTAGE

***ASSEMBLER D'ABORD LA CAGE DE CHARGE**

NOTE:

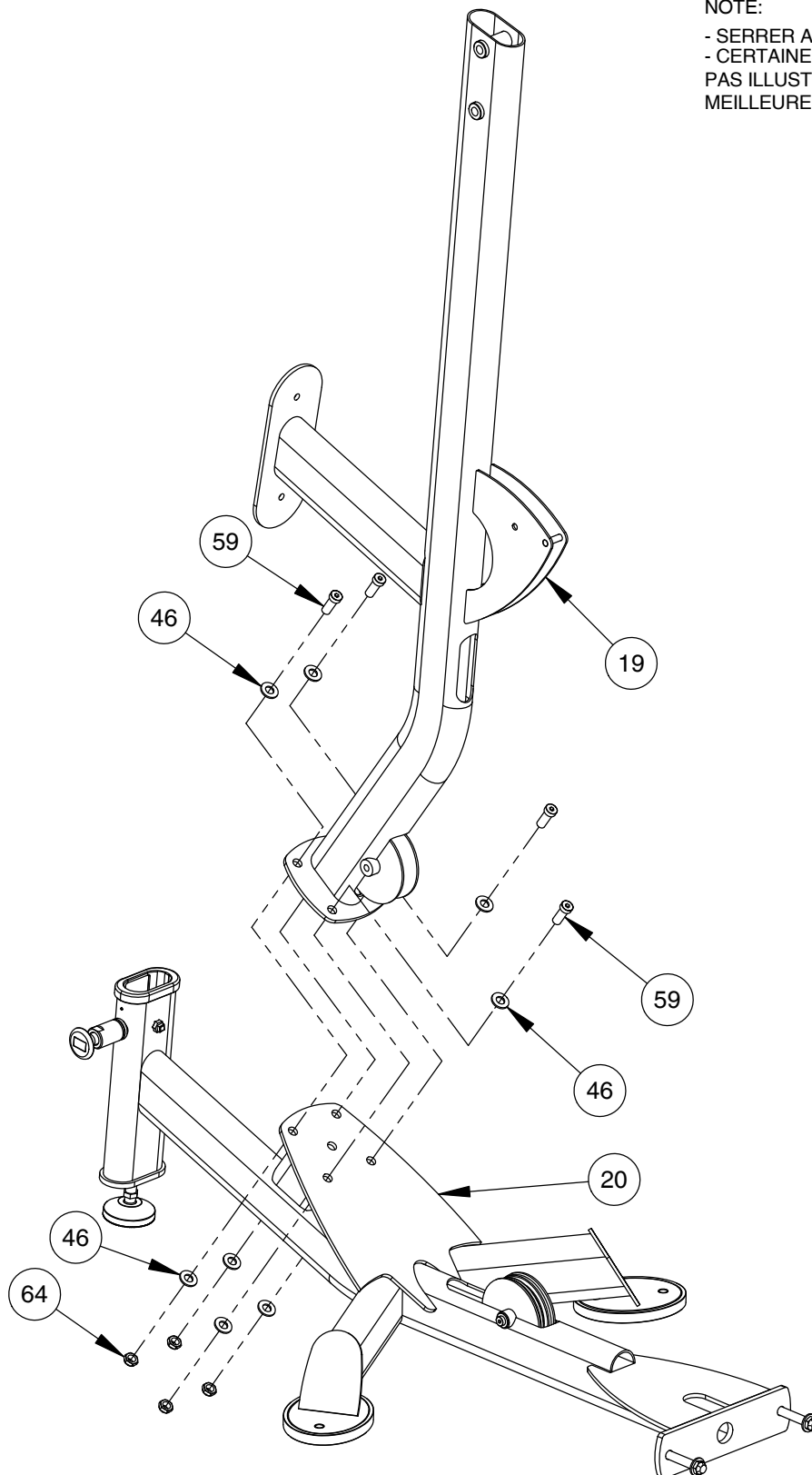
- SERRER A LA CLE LE BOULON (58)
- SERRER A LA MAIN LES AUTRES VISSERIES
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



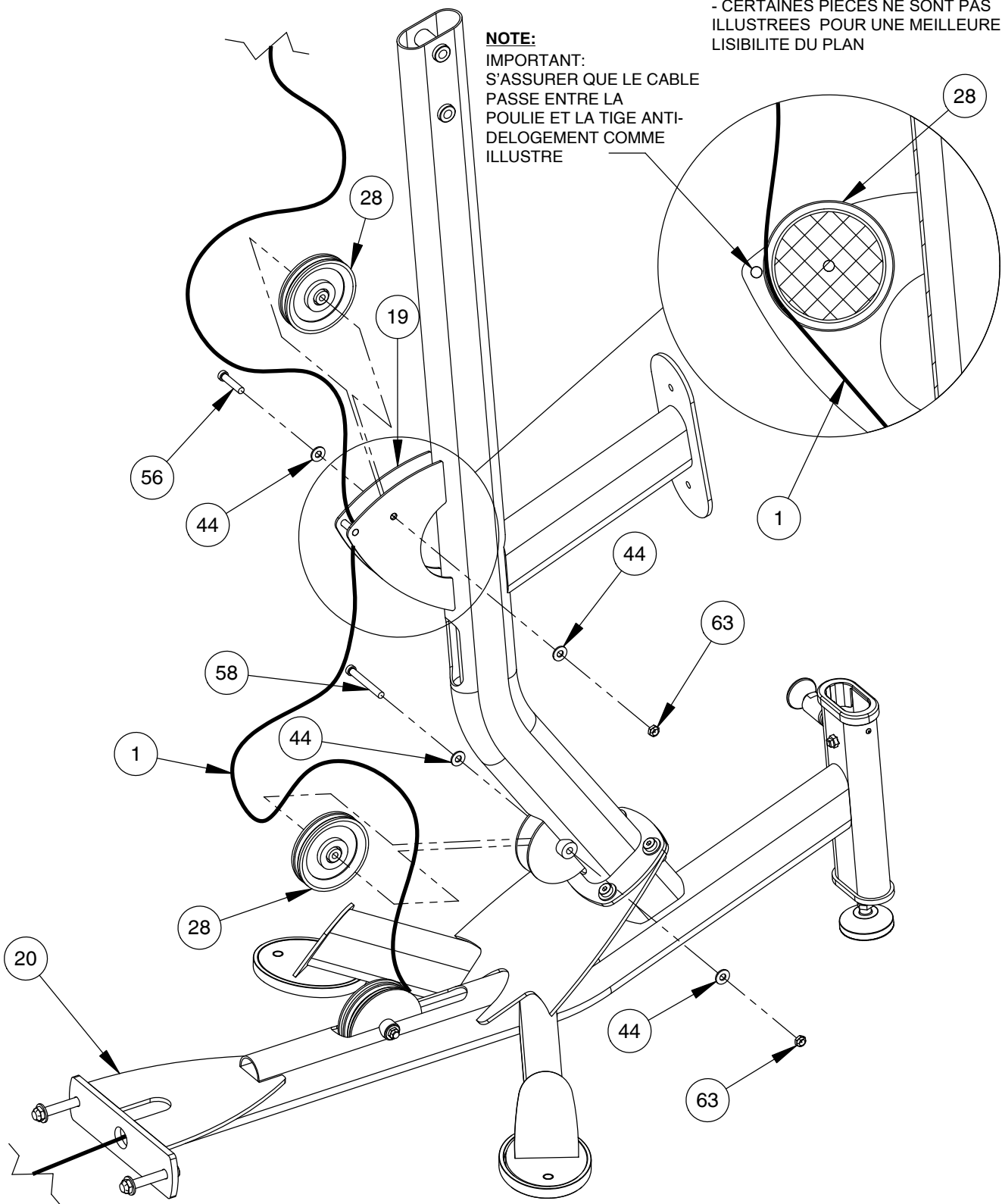
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

NOTE:

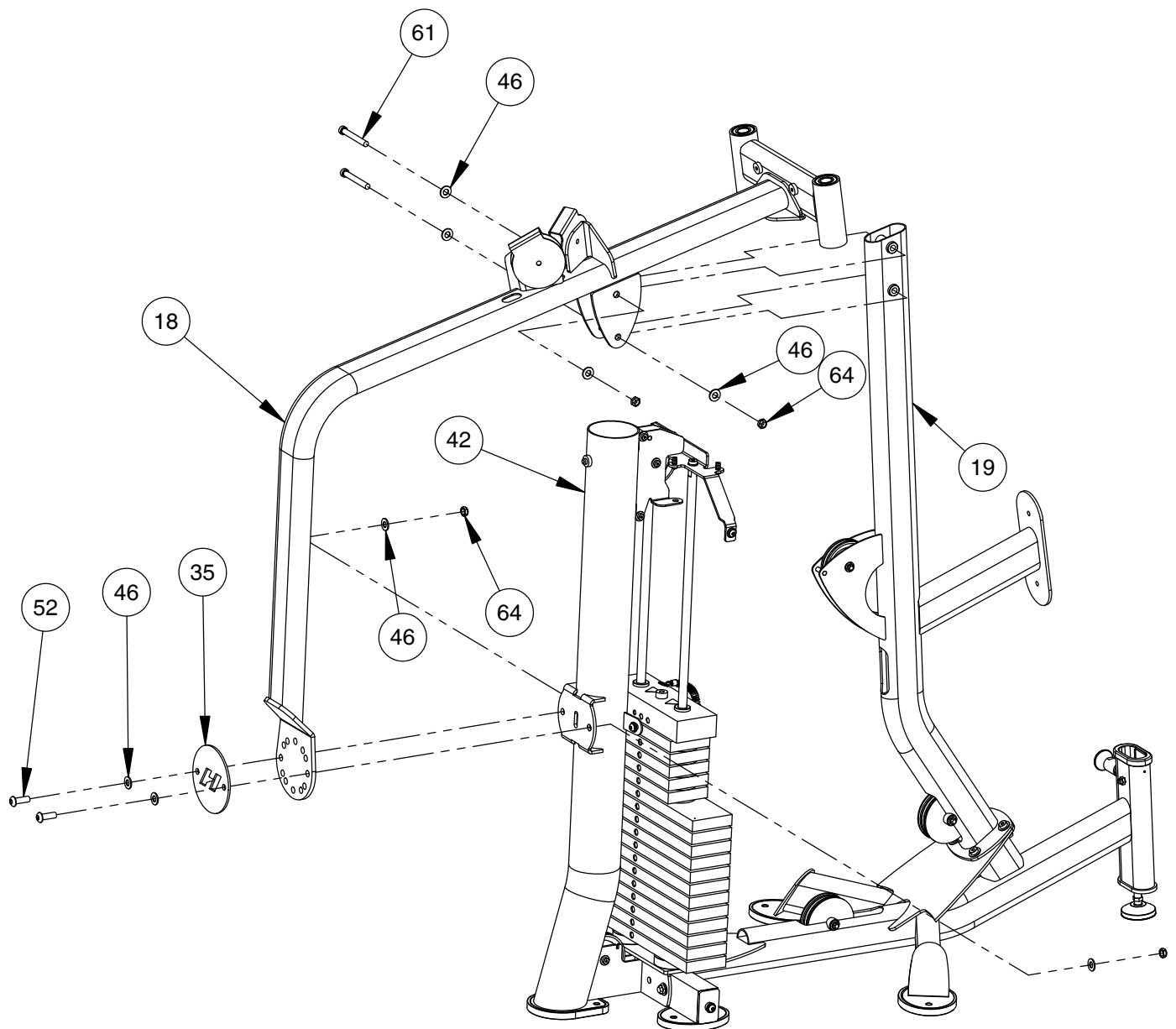
IMPORTANT:
S'ASSURER QUE LE CABLE PASSE ENTRE LA POULIE ET LA TIGE ANTI-DELOGEMENT COMME ILLUSTRÉ



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

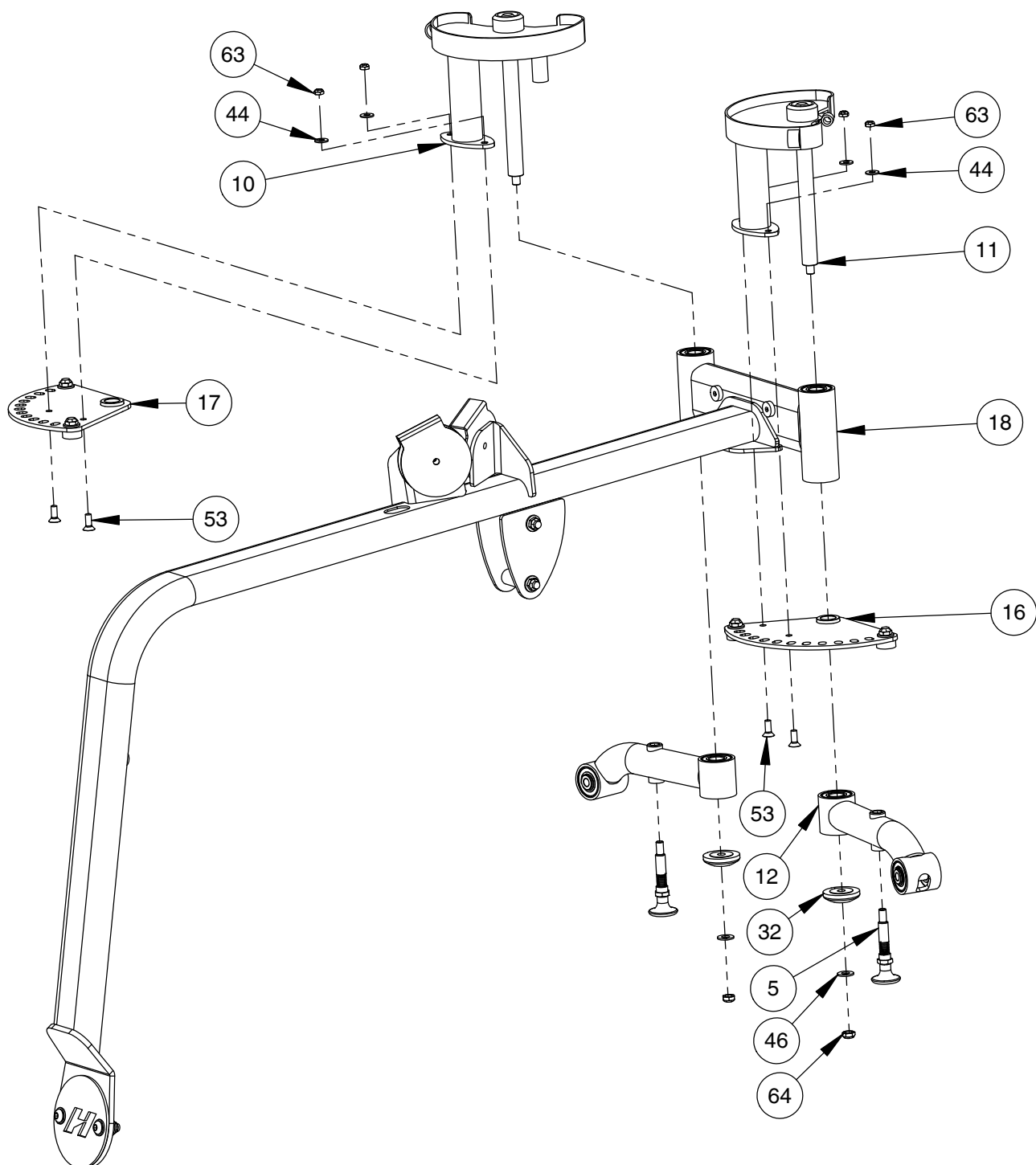
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

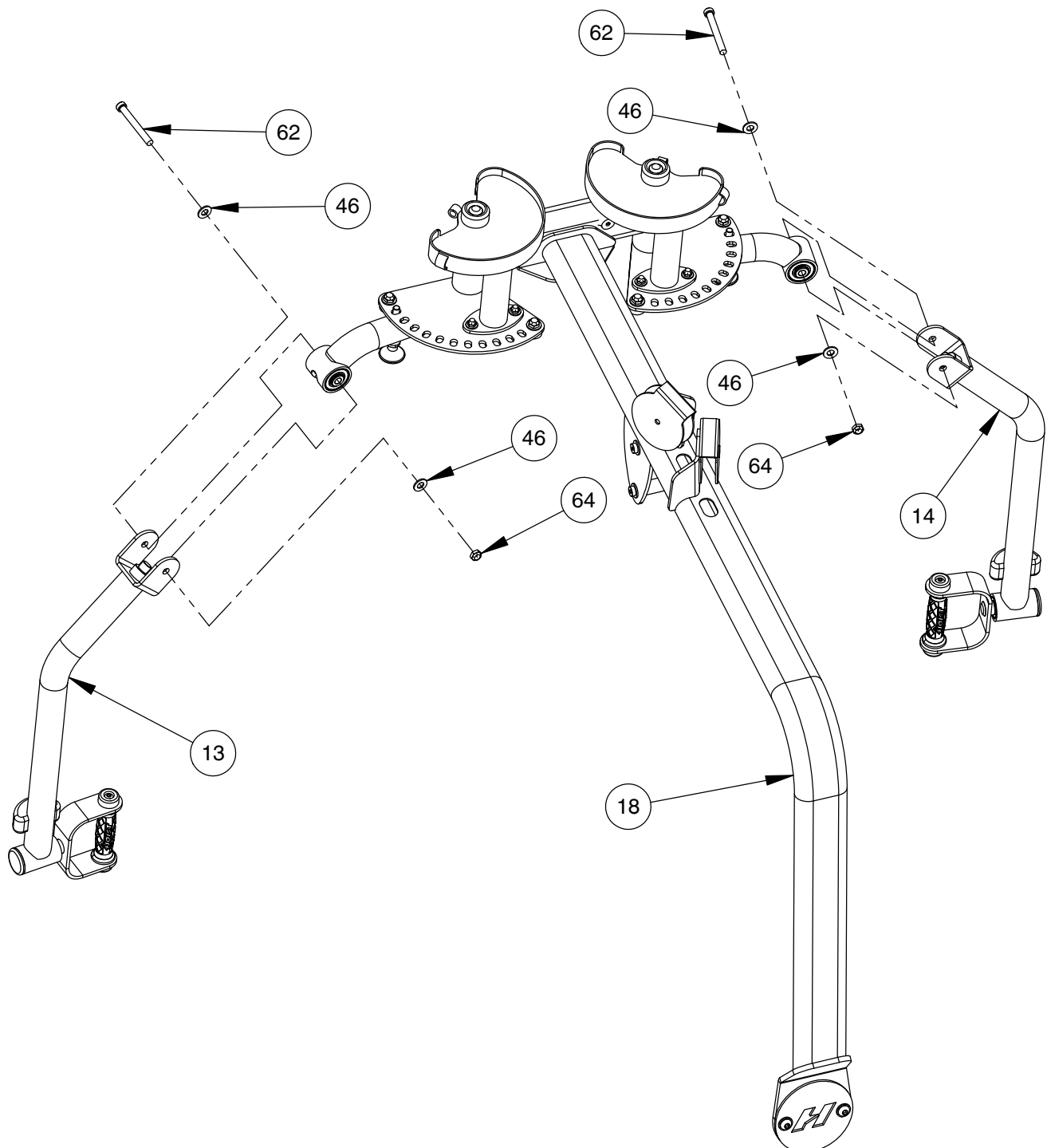
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

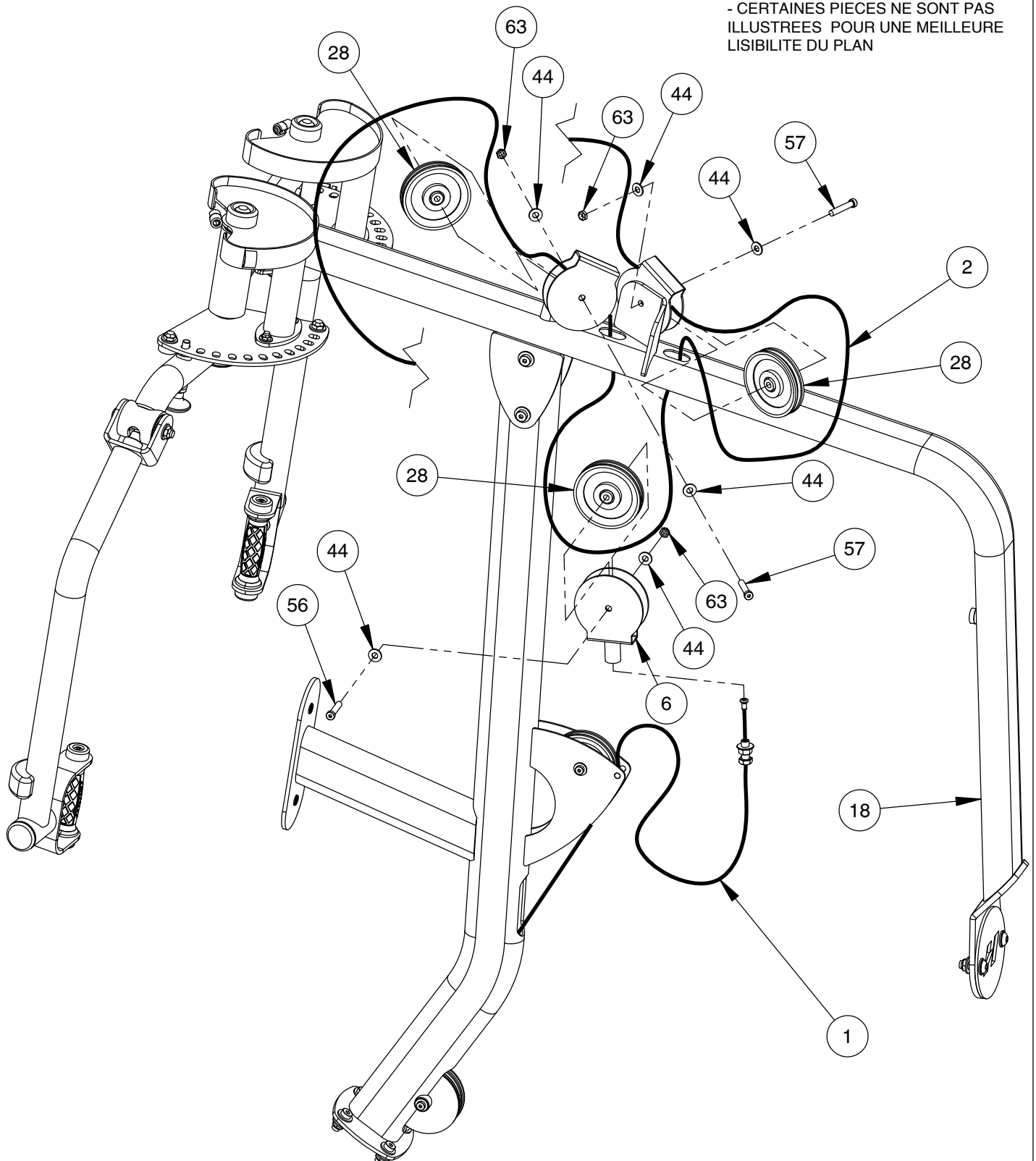
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

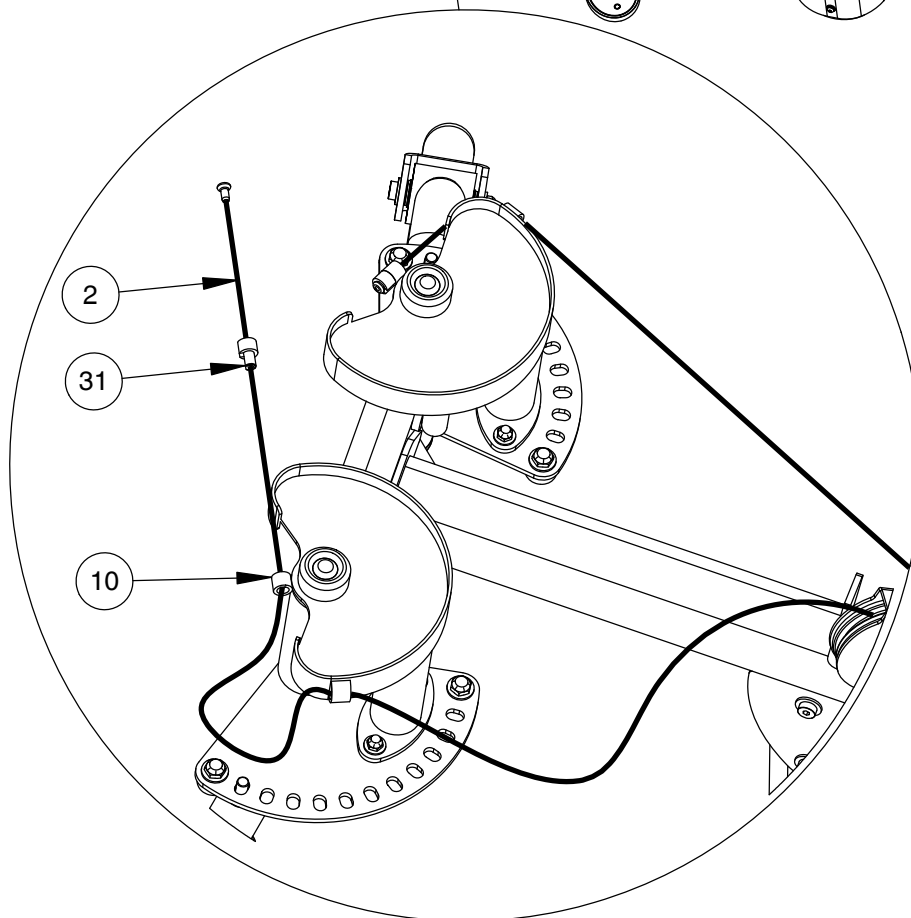
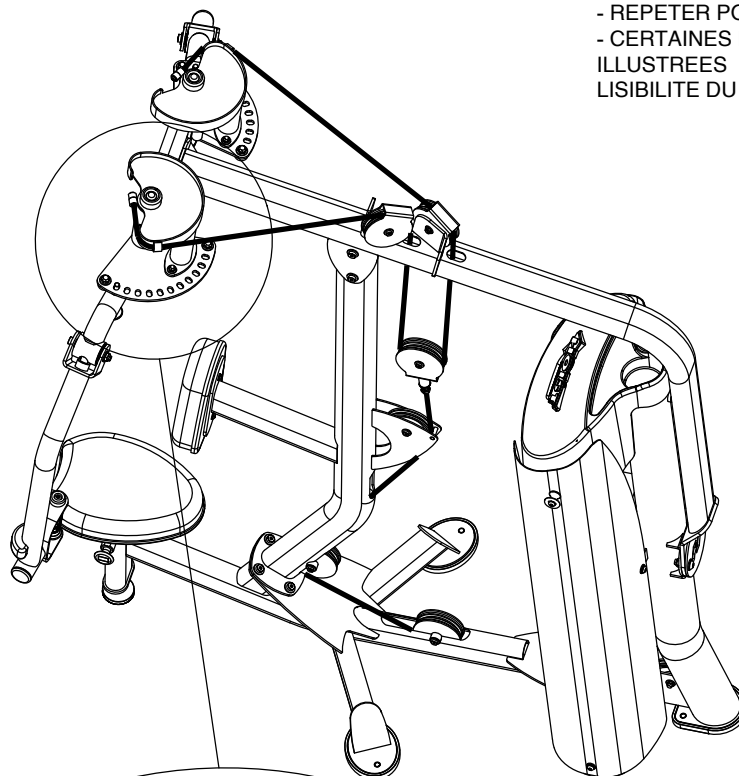
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

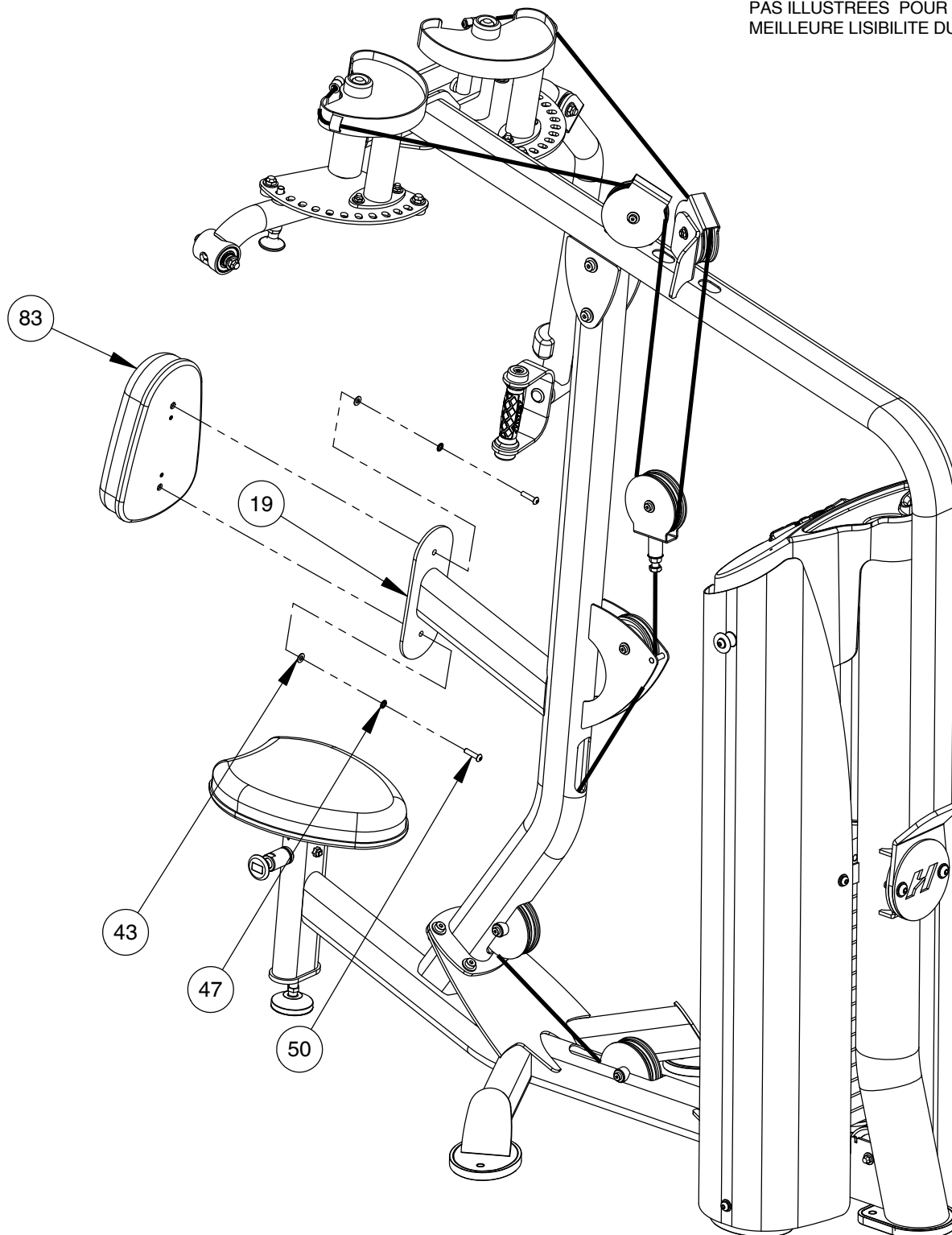
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

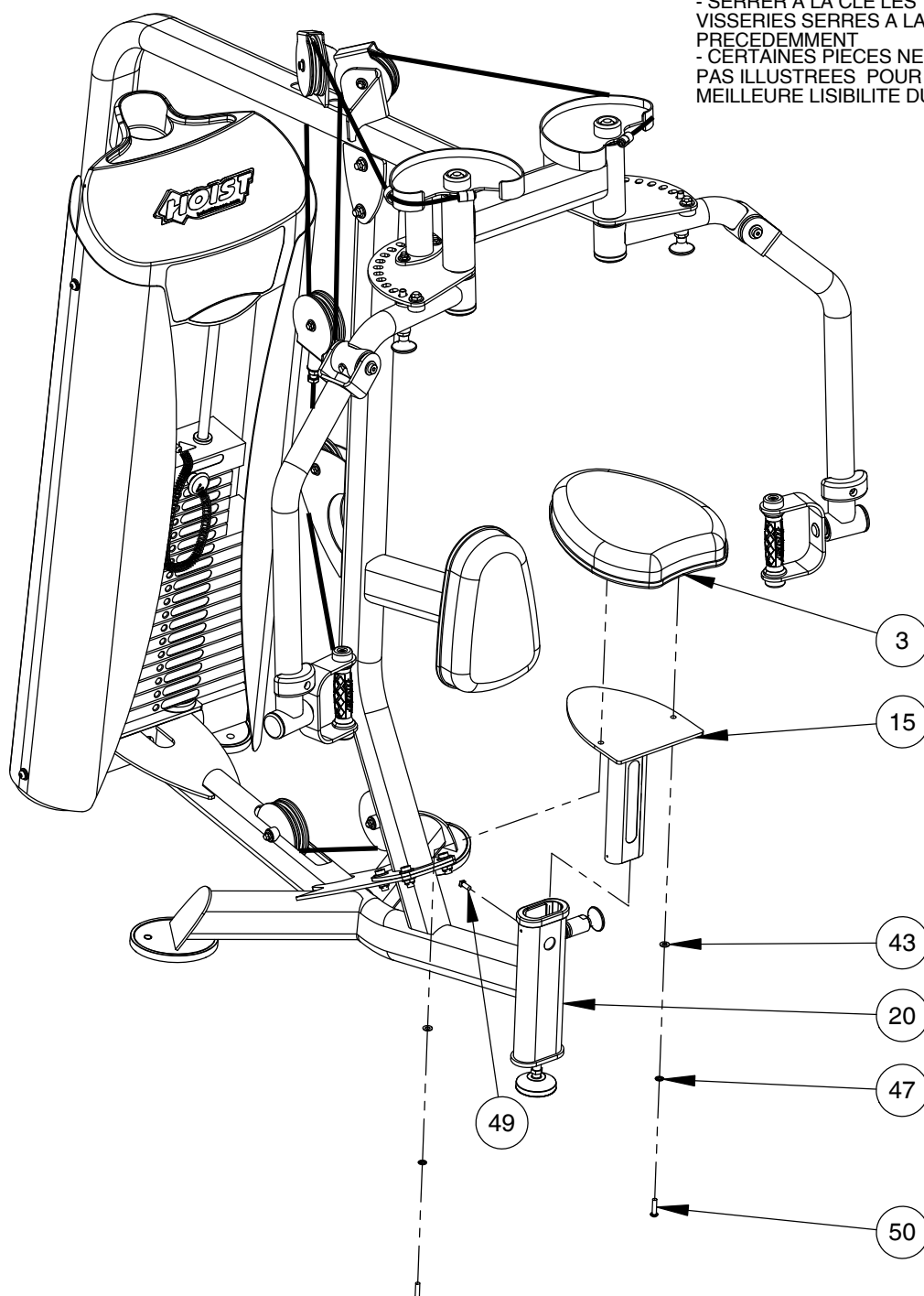
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

- SERRER A LA CLE
- SERRER A LA CLE LES
- VISSERIES SERRES A LA MAIN
- PRECEDEMMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT
- PAS ILLUSTRÉES POUR UNE
- MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

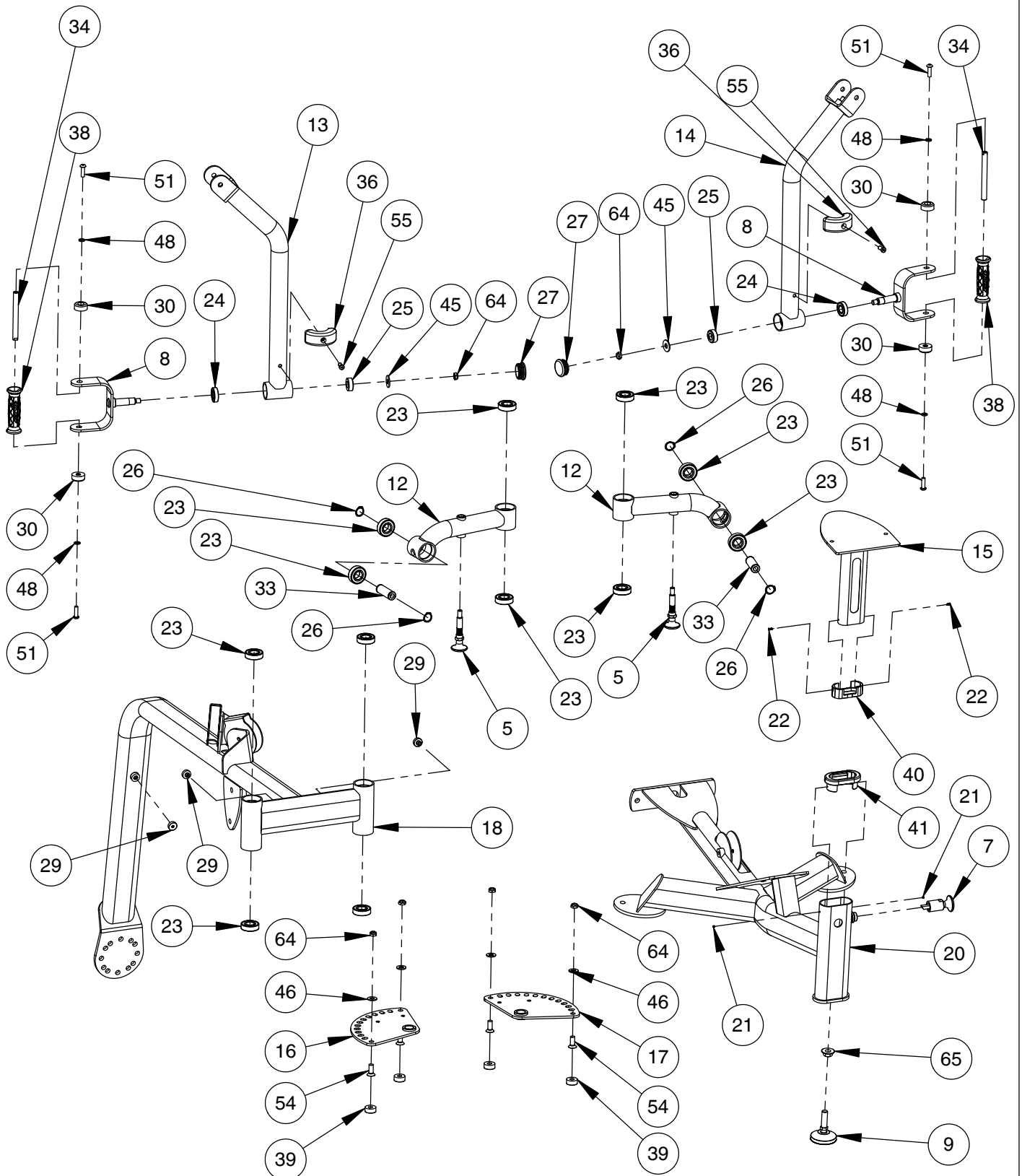


IMPORTANT

MAINTENANT QUE LE CHASSIS HD-3900 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.

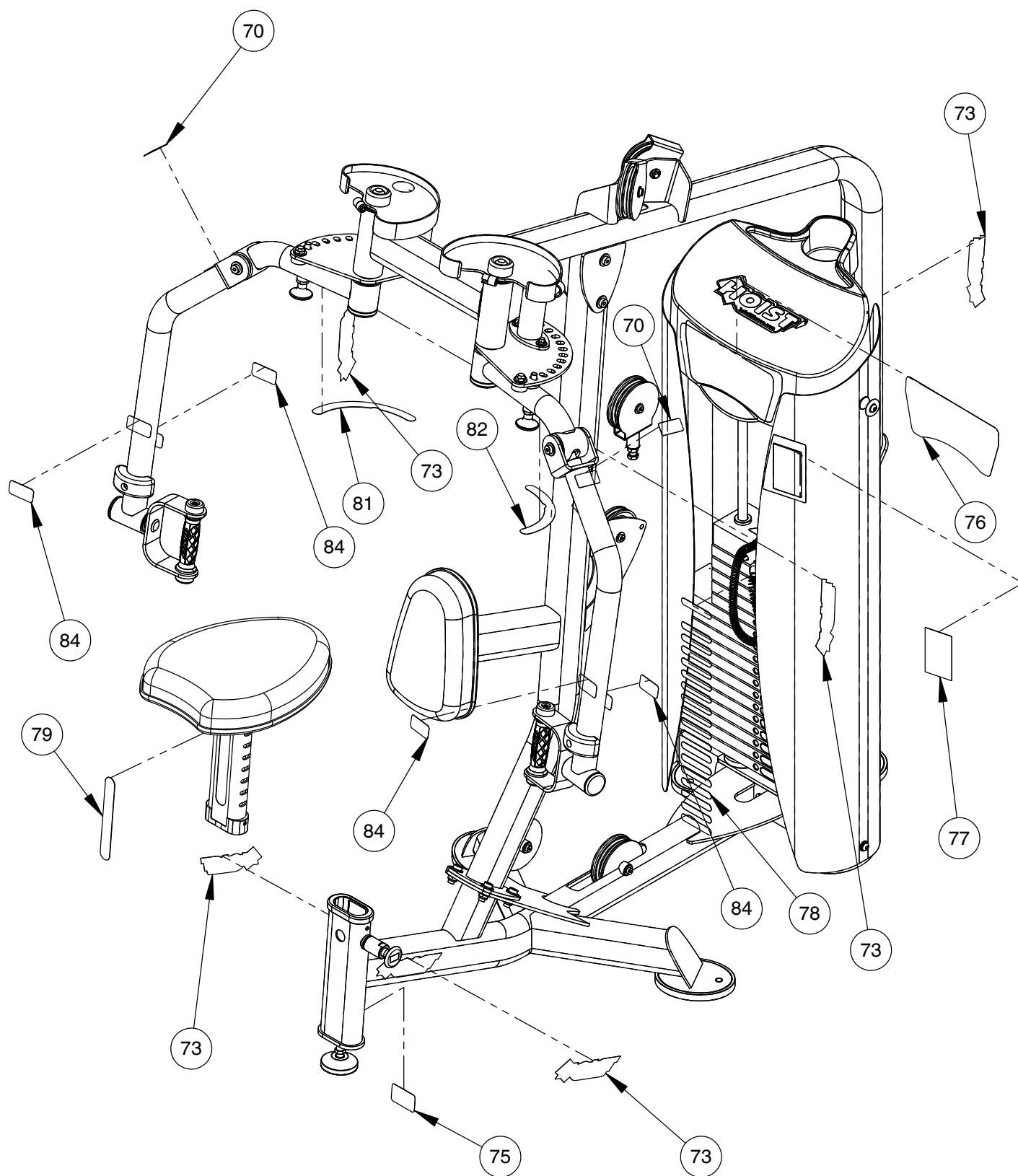
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



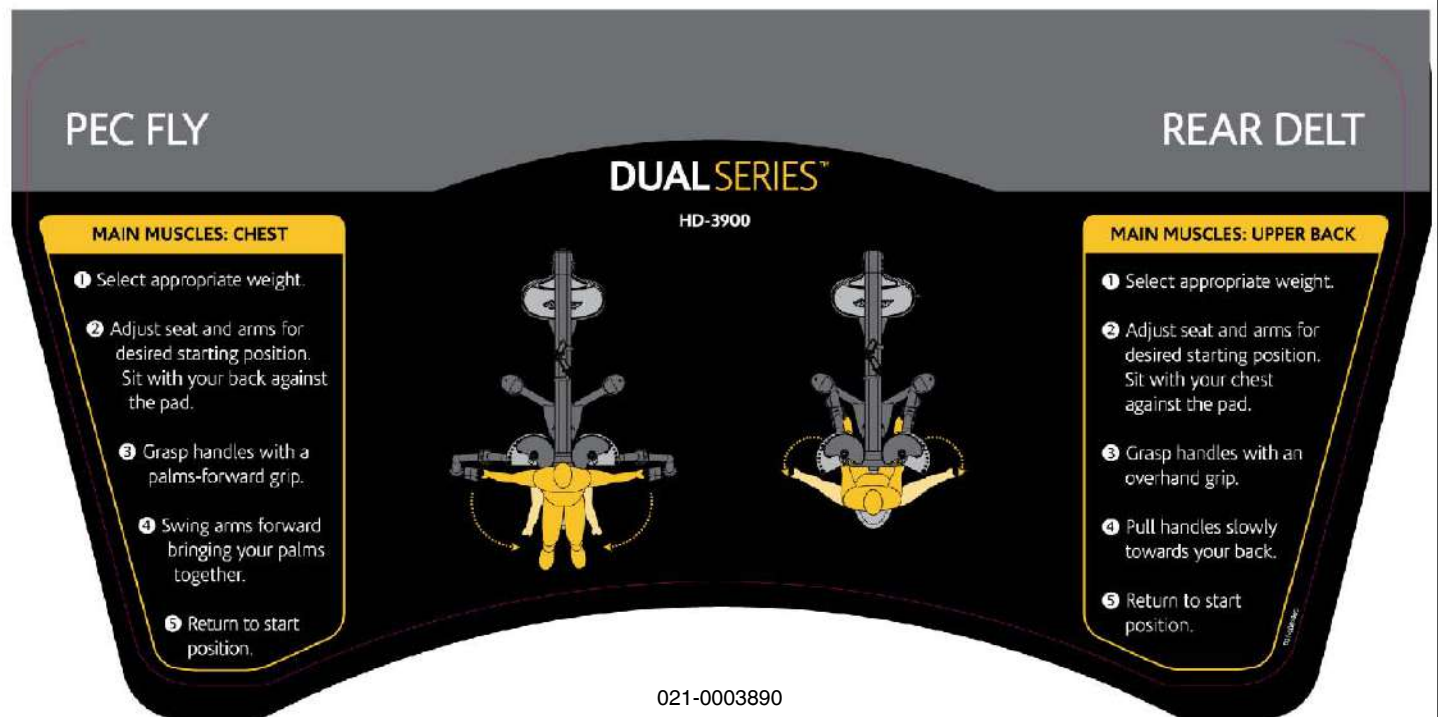
NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS



NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0003627



021-0003093



021-0003341

NOTICE DE MONTAGE

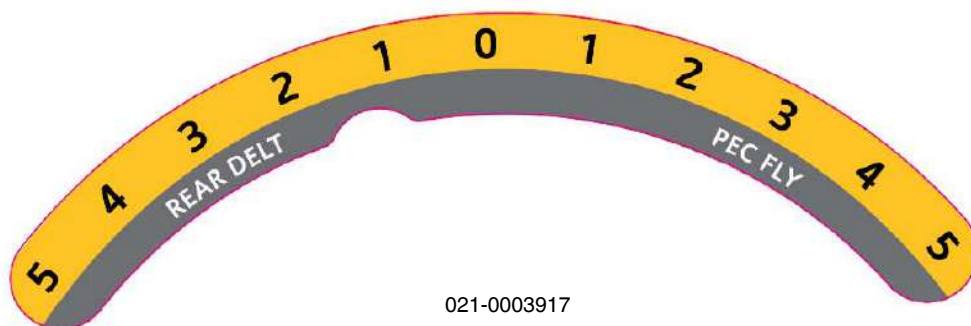
REFERENCE DES AUTOCOLLANTS

20 LBS / 9 KGS	130 LBS / 59 KGS	290 LBS / 132 KGS
30 LBS / 14 KGS	150 LBS / 68 KGS	310 LBS / 141 KGS
40 LBS / 18 KGS	170 LBS / 77 KGS	
50 LBS / 23 KGS	190 LBS / 86 KGS	
60 LBS / 27 KGS	210 LBS / 95 KGS	
70 LBS / 32 KGS	230 LBS / 104 KGS	
90 LBS / 41 KGS	250 LBS / 113 KGS	
110 LBS / 50 KGS	270 LBS / 122 KGS	

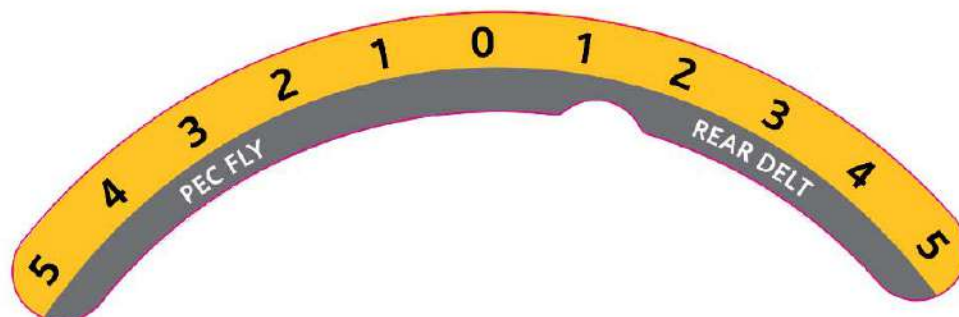


021-0003911

021-0003902



021-0003917



021-0003918

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

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	010-01C0434	HD-3900 WEIGHT STACK CABLE	1
2	010-01C0435	HD-3900 CAM CABLE	1
3	022-01PD2054-A	SEAT PAD ASSEMBLY	1
5	026-01X0186	PULL-PIN ASSEMBLY	2
6	026-01X2359	ADJUSTABLE FLOATING PULLEY ASSEMBLY ϕ 4.50"	1
7	026-01X3160	RATCHET PULL-PIN ASSEMBLY	1
8	026-01X3907	HANDLE ASSEMBLY	2
9	026-01X5186	LEVELING FOOT (M16X2.0)	1
10	026-01X5840	CAM ASSEMBLY, RIGHT	1
11	026-01X5841	CAM ASSEMBLY, LEFT	1
12	026-01X5843	UPPER ARM ASSEMBLY	2
13	026-01X5845	LOWER ARM ASSEMBLY (RIGHT)	1
14	026-01X5846	LOWER ARM ASSEMBLY (LEFT)	1
15	026-01X6566	SEAT PAD MOUNT	1
16	026-01X6607	ROM ASSY. LEFT	1
17	026-01X6608	ROM ASSY. RIGHT	1
18	026-01X6610	TOP TUBE ASSEMBLY	1
19	026-01X6611	FRONT UPRIGHT	1
20	026-01X6612	BASE FRAME	1
21	011-0701120	M4 BHB (Ni)	2
22	011-0115005	M4 X 10mm FHMS (Ni)	2
23	014-0012014	BEARING: FLANGELESS - 25mm I.D.	12
24	014-0012015	BEARING: FLANGELESS ϕ 1.65" O.D. X ϕ .79" I.D. X .47" WIDE	2
25	014-0012016	THRUST BEARING - .75" I.D.	2
26	014-0012018	SNAP RING - 25mm EXTERNAL	4
27	016-0201017	END CAP ϕ 2.00" X .06" WALL (BLACK)	2
28	018-0001003	CABLE PULLEY: ϕ 4.50"	6
29	019-0001001	PLUG BUMPER	3
30	019-0001003	BUMPER ϕ 1.50" X .625" T	4
31	026-01M0199	QUICK RELEASE CABLE LOCK ϕ 1/4"	2
32	026-01M2647	END CAP: DOMED ϕ 2.75" O.D.	2
33	026-01M2802	SHAFT ϕ .984" X 2.76 LG.	2
34	026-01M2976	HANDLE SHAFT	2
35	026-01P2653	'H' PLATE	1

NOTICE DE MONTAGE

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

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
36	026-01PL0199	ARM BUMPER	2
37	026-01PL2122	OVAL-SHAPED RUBBER FOOT	2
38	026-01PL2292	RUBBER OVER-MOLDED HANDLE	2
39	026-01PL2325	PLASTIC LIMITER	4
40	026-01PL2563	INNER SEAT ADJUSTER BUSHING	1
41	026-01PL2564	GLIDE SLEEVE	1
42	ROC-IT WEIGHT CAGE - A2	ROC-IT WEIGHT CAGE	1
43	013-1002010	5/16" SAE FLAT WASHER (Ni)	4
44	013-1002007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (Ni)	16
45	013-1002004	1/2" X 34mm USS FLAT WASHER (Ni)	2
46	013-1002006	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (Ni)	30
47	013-1010003	5/16" INTERNAL LOCK WASHER (Ni)	4
48	013-1006003	3/8" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	4
49	011-0704001	3/8-16UNC X .75" SQUARE HEAD (Ni)	1
50	011-0701004	5/16"-18UNC X 1.25" BHCS (Ni)	4
51	011-0701084	3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	4
52	011-0701049	1/2"-13UNC X 1.50" BHCS (Ni)	2
53	011-0702003	3/8"-16UNC X 1.00" FHCS (Ni)	4
54	011-0702025	1/2"-13UNC X 1.25" FHS (Ni)	4
55	011-0116141	3/8"-16UNC X .75" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
56	011-0116145	3/8"-16UNC X 1.75" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
57	011-0116146	3/8"-16UNC X 2.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
58	011-0116150	3/8"-16UNC X 3.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
59	011-0116108	1/2"-13UNC X 1.25" LOW HEAD SHCS (Ni)	4
60	011-0116116	1/2"-13UNC X 3.25" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
61	011-0116118	1/2"-13UNC X 3.75" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
62	011-0116119	1/2"-13UNC X 4.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
63	012-0504005	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	10
64	012-0504002	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	20
65	012-0103001	16M X 2.0 FLANGED NUT (WZ)	1
70	021-0003341	DECAL PINCH POINT 1.07" X 2.13" (HORIZONTAL)	2

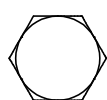
NOTICE DE MONTAGE

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

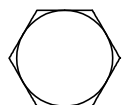
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
73	021-0003627	DECAL HOIST 2.07" X 7.75"	5
75	SERIAL # DECAL	DECAL HOIST SERIAL # 1.63" X 2.63"	1
76	021-0003890	PLACARD RS-3900 PEC FLY/REAR DELT	1
77	021-0003915	HD QR DECAL	1
78	021-0003902	HD-3900 WEIGHT STACK DECALS	1
79	021-0003911	DECAL ADJUST 1-7 VERTICAL GREY BKGRND	1
80	021-0003914	DUAL SERIES EYEBALL DECAL	1
81	021-0003917	HD-3900 ROM Decal - LEFT	1
82	021-0003918	HD-3900 ROM Decal - RIGHT	1
83	022-01PD2143-B	CHEST PAD ASSEMBLY	1
84	021-0003093	DECAL MOVING PARTS 1.20" X 2.38" (HOR)	4

NOTICE DE MONTAGE

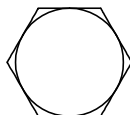
NOMENCLATURE DES BOULONS



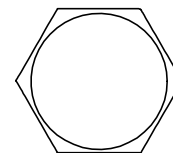
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



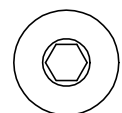
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



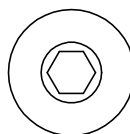
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



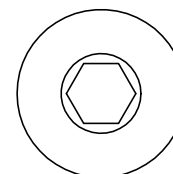
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



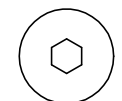
3/8" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
19-26 ft-lbs



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



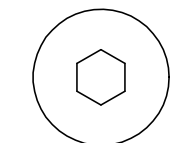
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



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



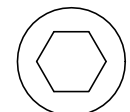
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



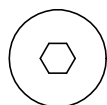
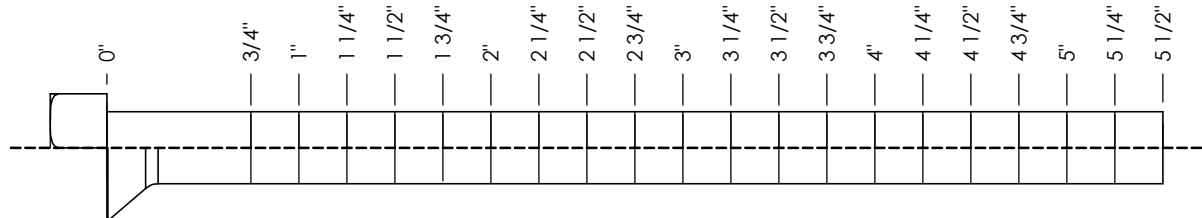
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



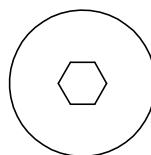
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



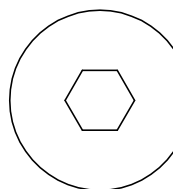
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



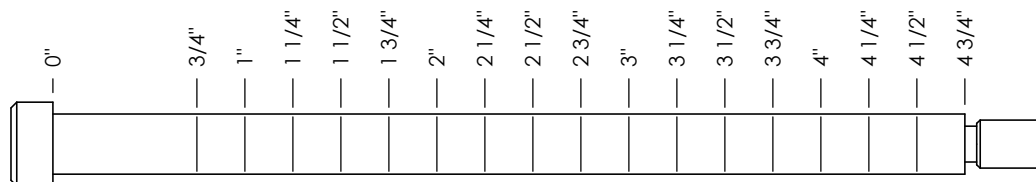
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



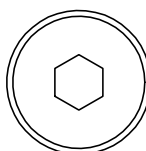
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

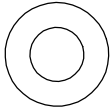


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

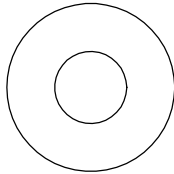
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

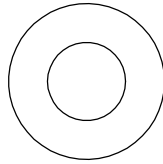
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



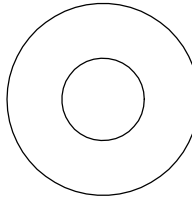
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



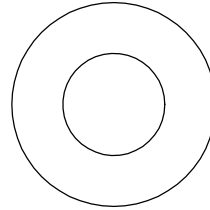
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



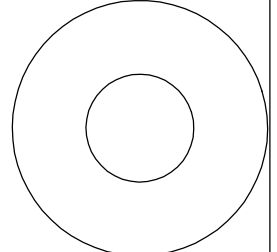
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



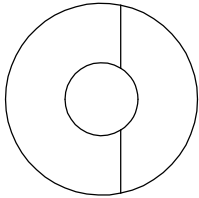
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



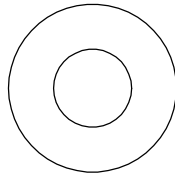
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



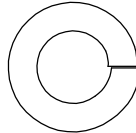
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



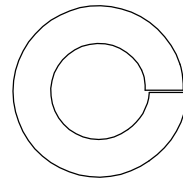
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



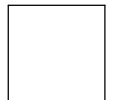
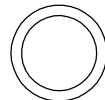
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



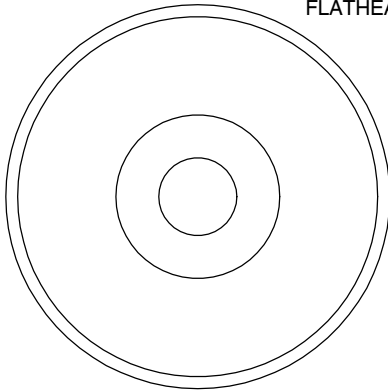
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



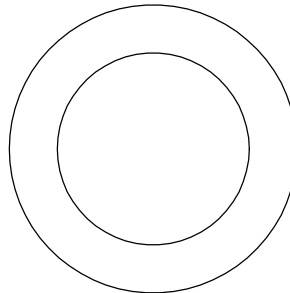
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



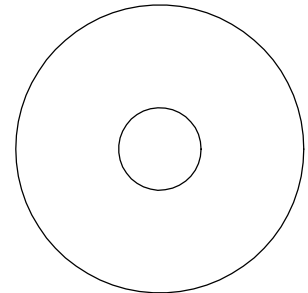
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



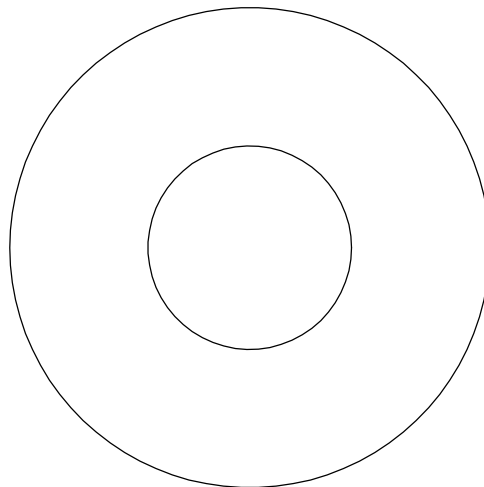
016-0009003
1" SHIM WASHER



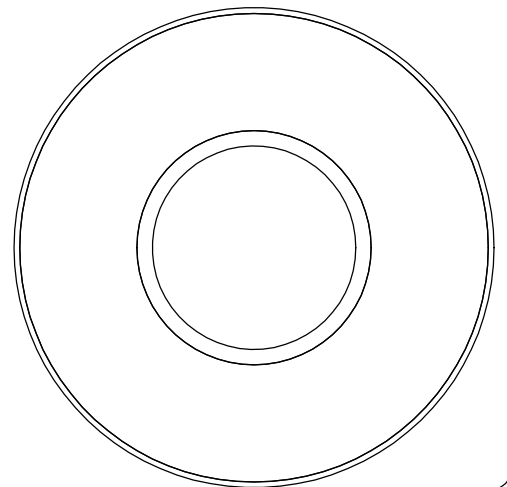
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



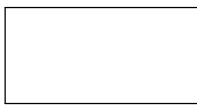
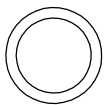
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



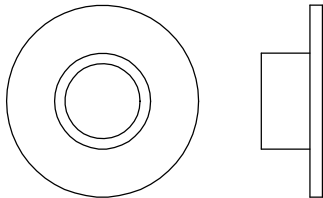
014-0018002
1" LONG
SPACER



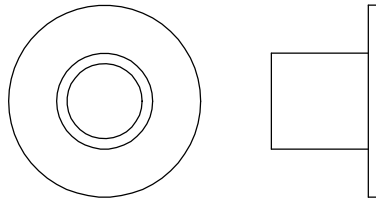
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

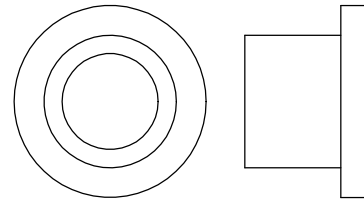
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



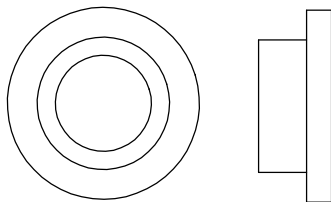
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



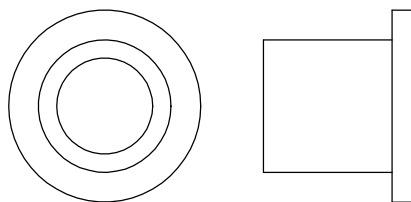
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



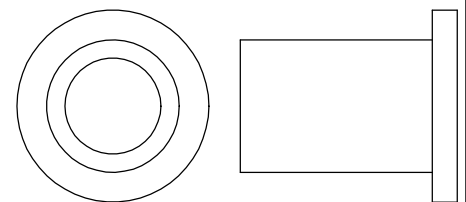
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



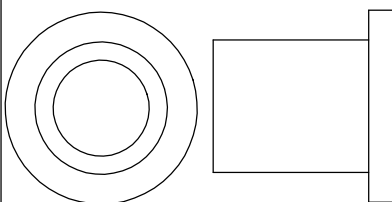
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



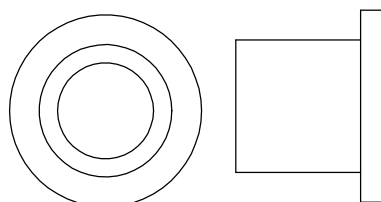
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



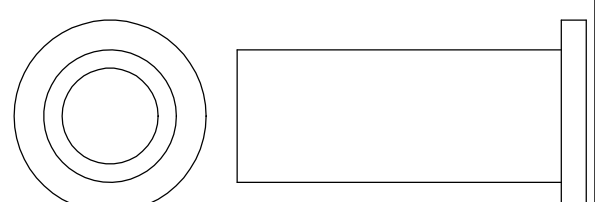
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



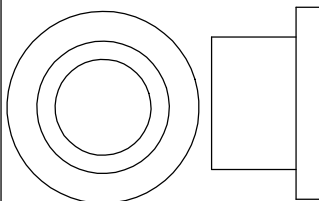
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



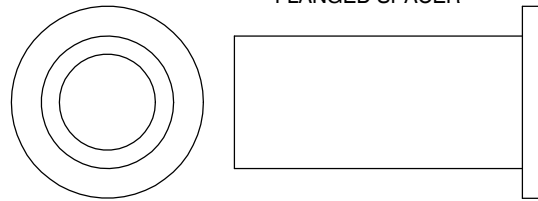
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



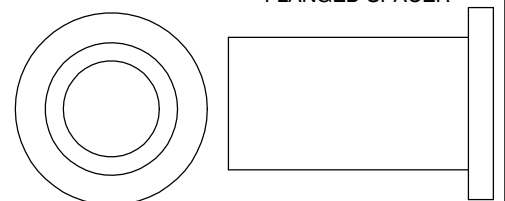
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



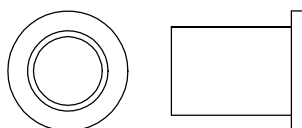
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



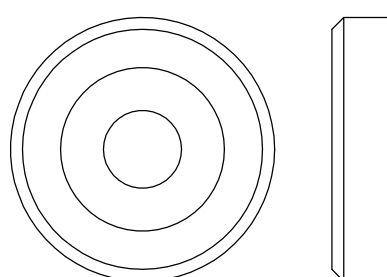
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



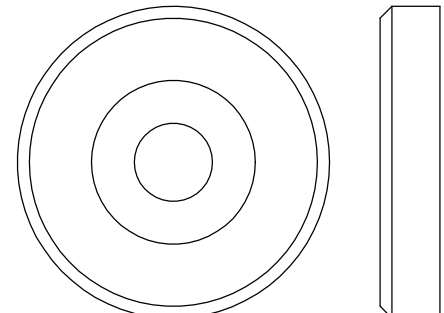
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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 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]