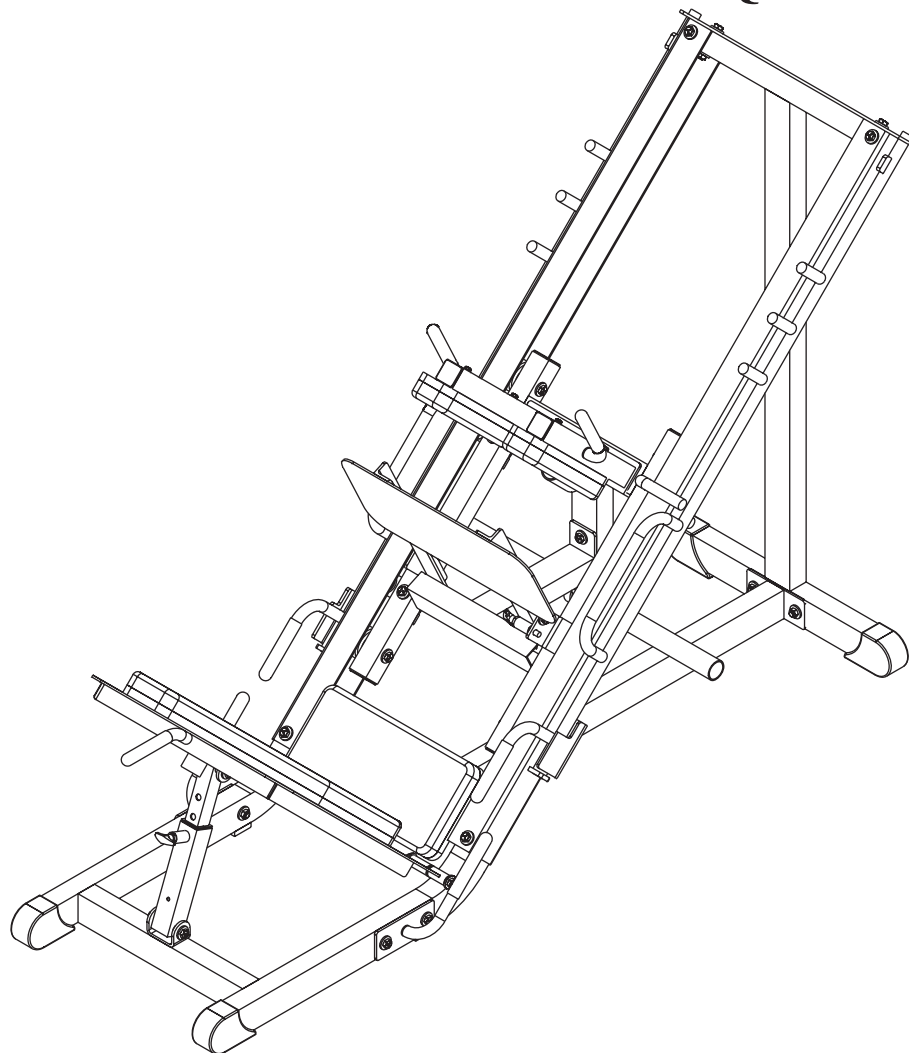


NOTICE DE MONTAGE



HF4357

PRESSE 45° / HACK SQUAT



NOTER LE N° DE SERIE ICI

CATALOG NUMBER



NOTICE DE MONTAGE

INSTRUCTIONS

Avant de commencer l'assemblage, veuillez prendre le temps de lire attentivement les instructions. Veuillez utiliser les différentes listes de ce manuel pour vous assurer que toutes les pièces ont été incluses dans votre envoi. Lors de la commande, utilisez le numéro de pièce et la description des listes. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine HOIST FITNESS lors de l'entretien. Le non-respect de cette consigne annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures corporelles.

Votre équipement HOIST est conçu pour fournir le mouvement d'exercice le plus fluide et le plus efficace possible. Après l'assemblage, vous devez vérifier toutes les fonctions pour assurer un fonctionnement correct. Si vous rencontrez des problèmes, vérifiez d'abord les instructions d'assemblage pour localiser les erreurs éventuelles commises lors de l'assemblage. Si vous ne parvenez pas à corriger le problème, appelez votre revendeur HOIST agréé. Assurez-vous d'avoir votre numéro de série et ce manuel lorsque vous appelez.

OUTILS NECESSAIRES

Clés à cliquets 1/2", 9/16" et 3/4" (13, 14, 19mm)

Clés plates 1/2", 9/16" et 3/4" (13, 14, 19mm)

Clé à molette

Maillet caouchouc

Jeu complet de clés Allen

Niveau

Une seconde personne pour assister

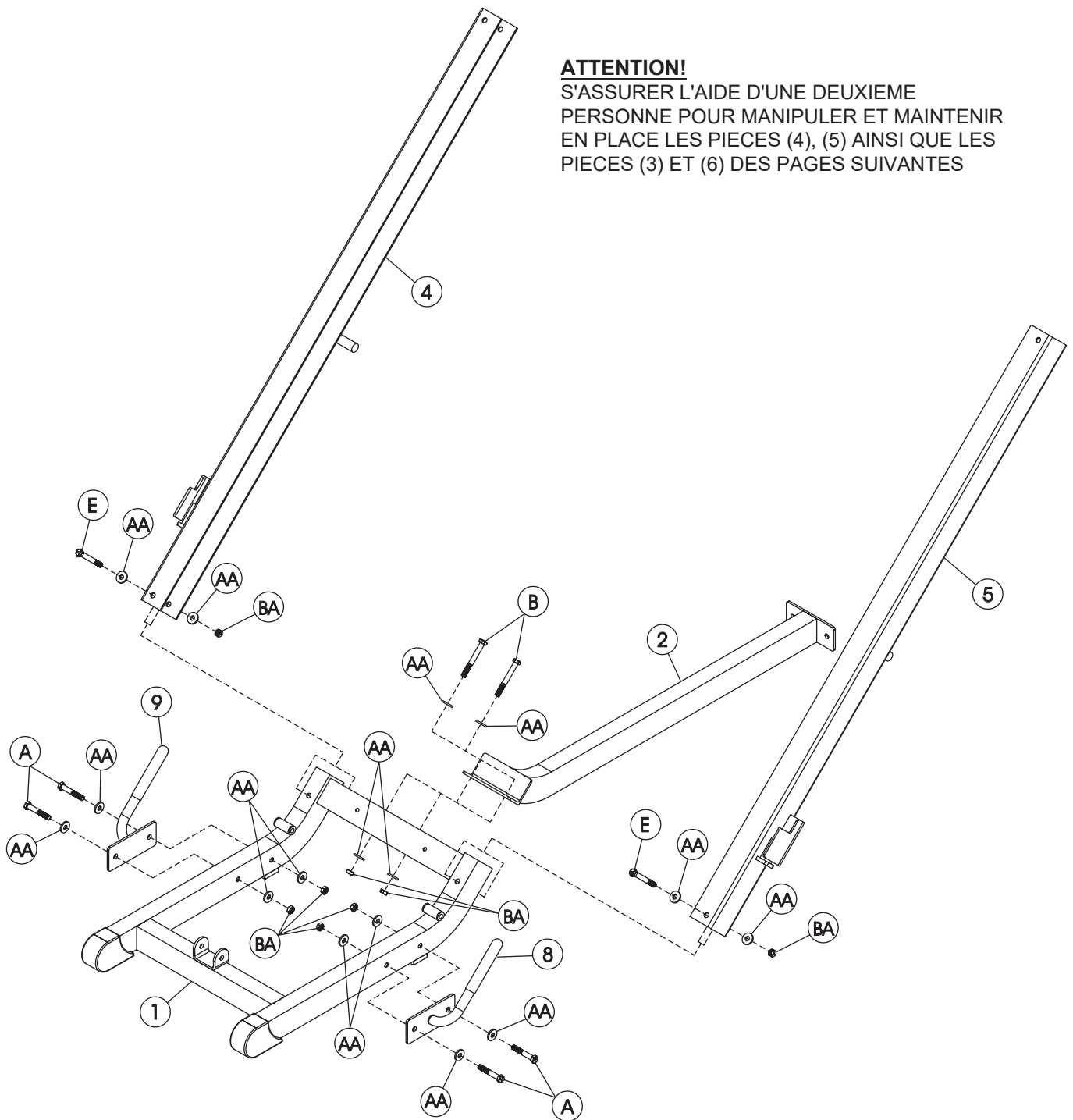
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

- SERRER A LA MAIN

ATTENTION!

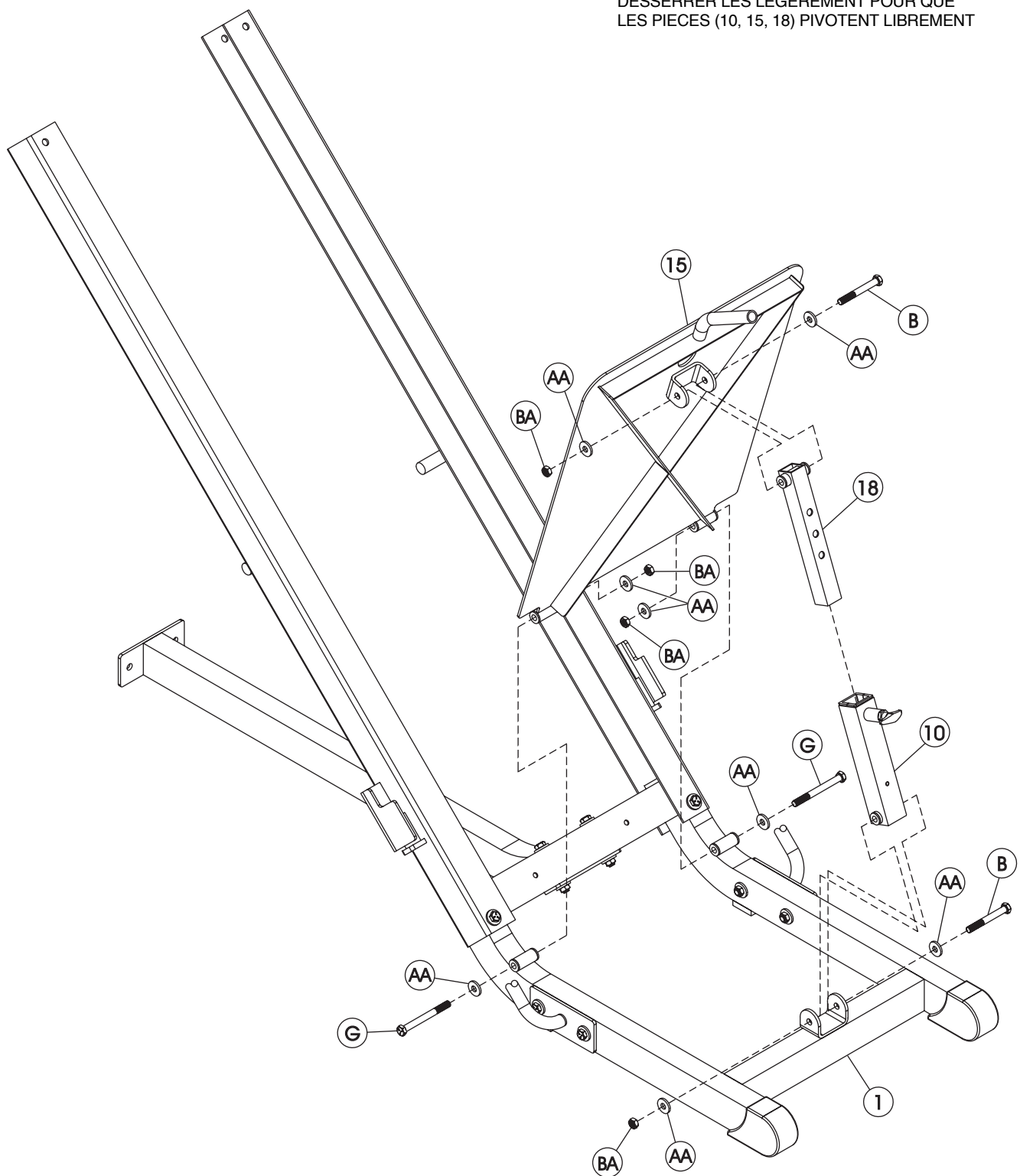
S'ASSURER L'AIDE D'UNE DEUXIEME PERSONNE POUR MANIPULER ET MAINTENIR EN PLACE LES PIECES (4), (5) AINSI QUE LES PIECES (3) ET (6) DES PAGES SUIVANTES



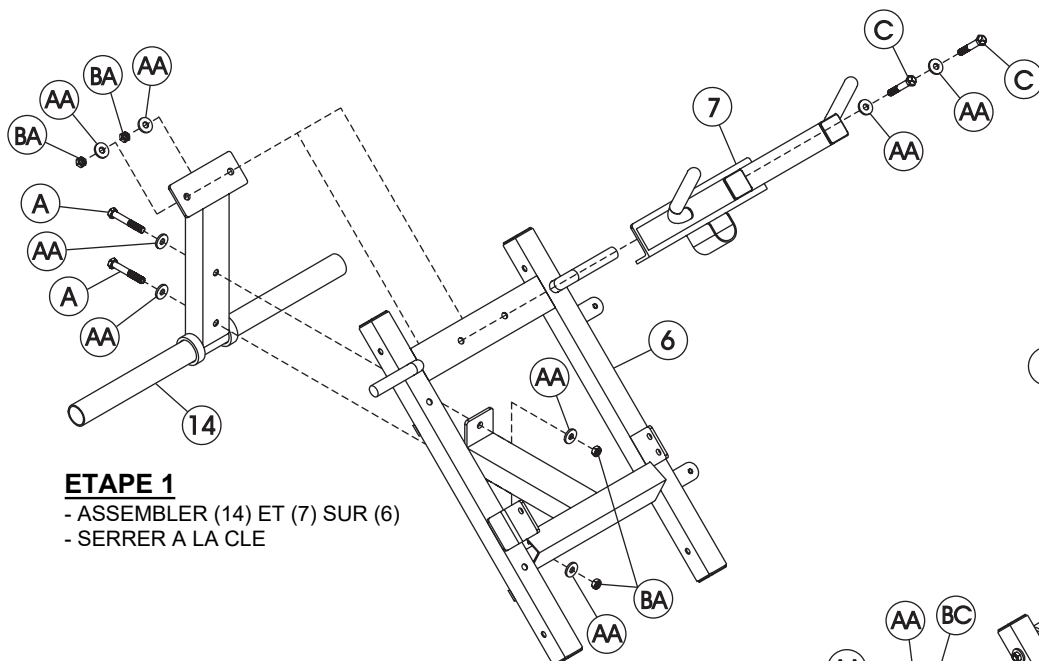
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

- SERRER LES BOULONS (B, G) A LA CLE PUIS
DESSERRER LES LEGEREMENT POUR QUE
LES PIECES (10, 15, 18) PIVOTENT LIBREMENT



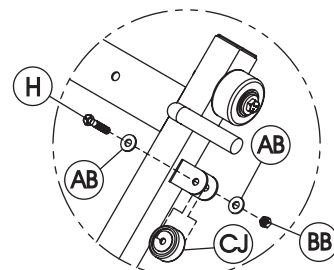
NOTICE DE MONTAGE



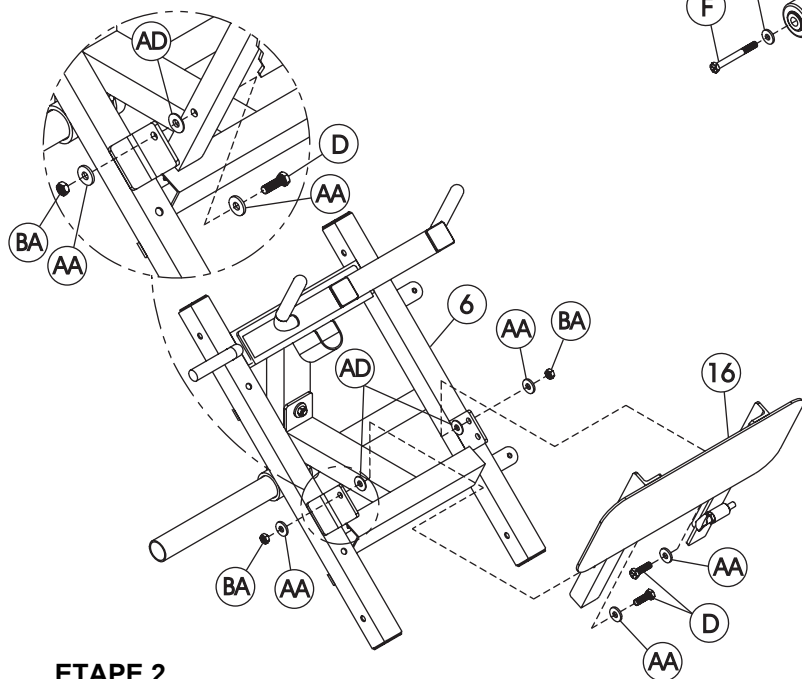
ETAPE 1

- ASSEMBLER (14) ET (7) SUR (6)
- SERRER A LA CLE

DETAIL A

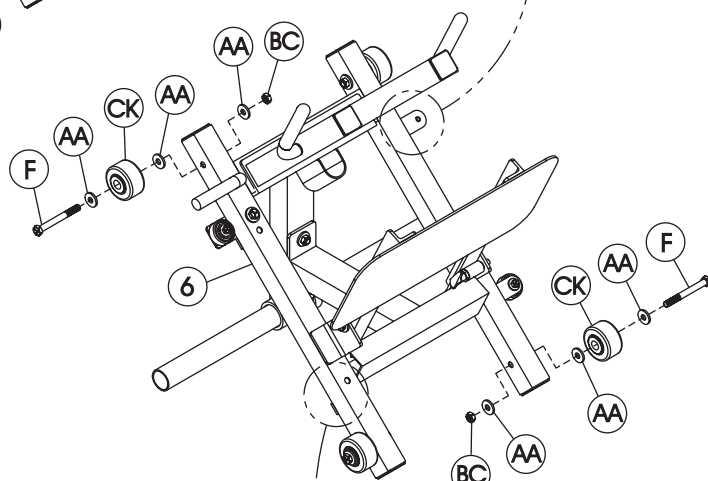


VUE AGRANDIE



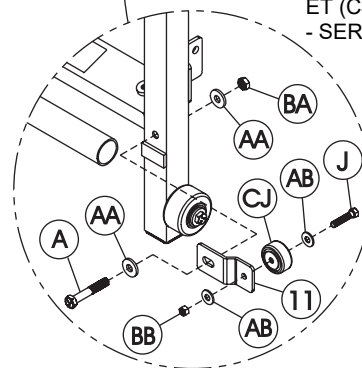
ETAPE 2

- ASSEMBLER (16) SUR (6) EN VEILLANT A BIEN PLACER LES RONDELLES EN NYLON (AD) ENTRE LES DEUX PIECES AFIN DE REDUIRE LES FRICTIONS
- SERRER A LA CLE PUIS DESSERRER LEGEREMENT POUR QUE LES PIECES PIVOTENT LIBREMENT



ETAPE 3

- ASSEMBLER (CK) ET (CJ) SUR (6)
- SERRER A LA CLE



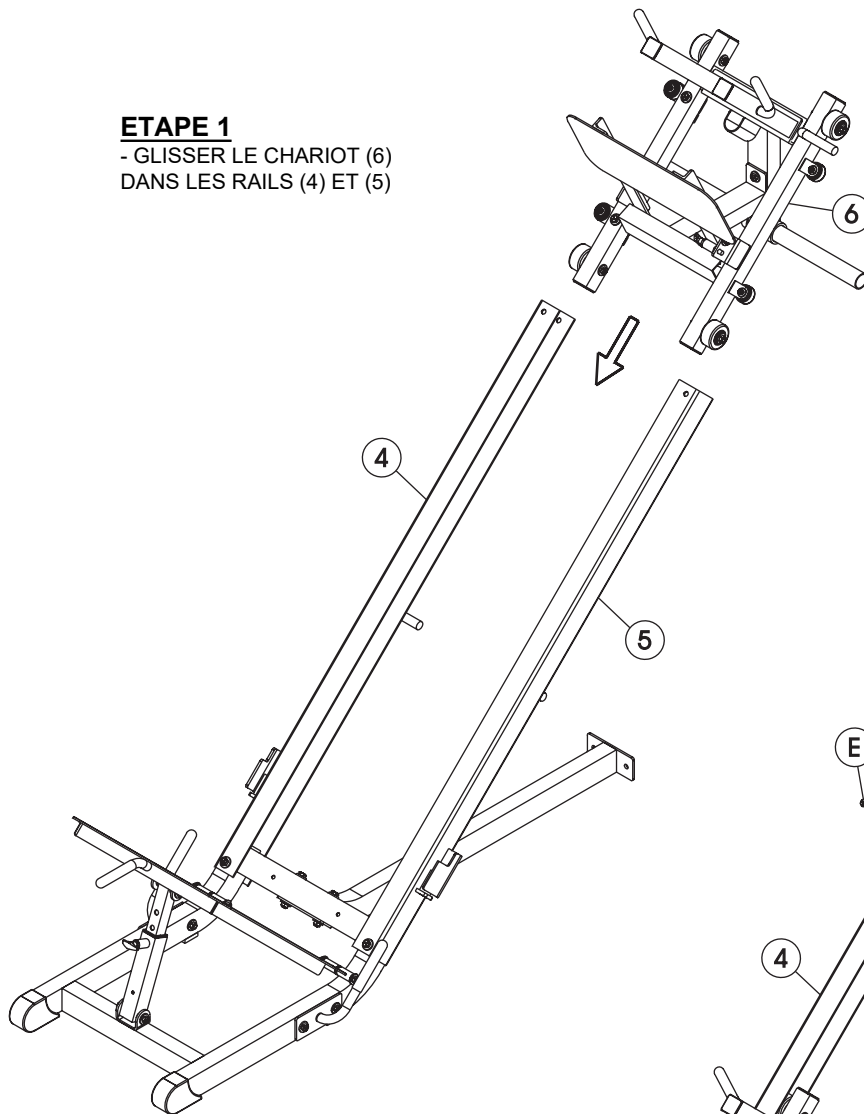
DETAIL B

- NOTE :
- REPETER POUR LES AUTRES ROULETTES (CK) ET (CJ)

NOTICE DE MONTAGE

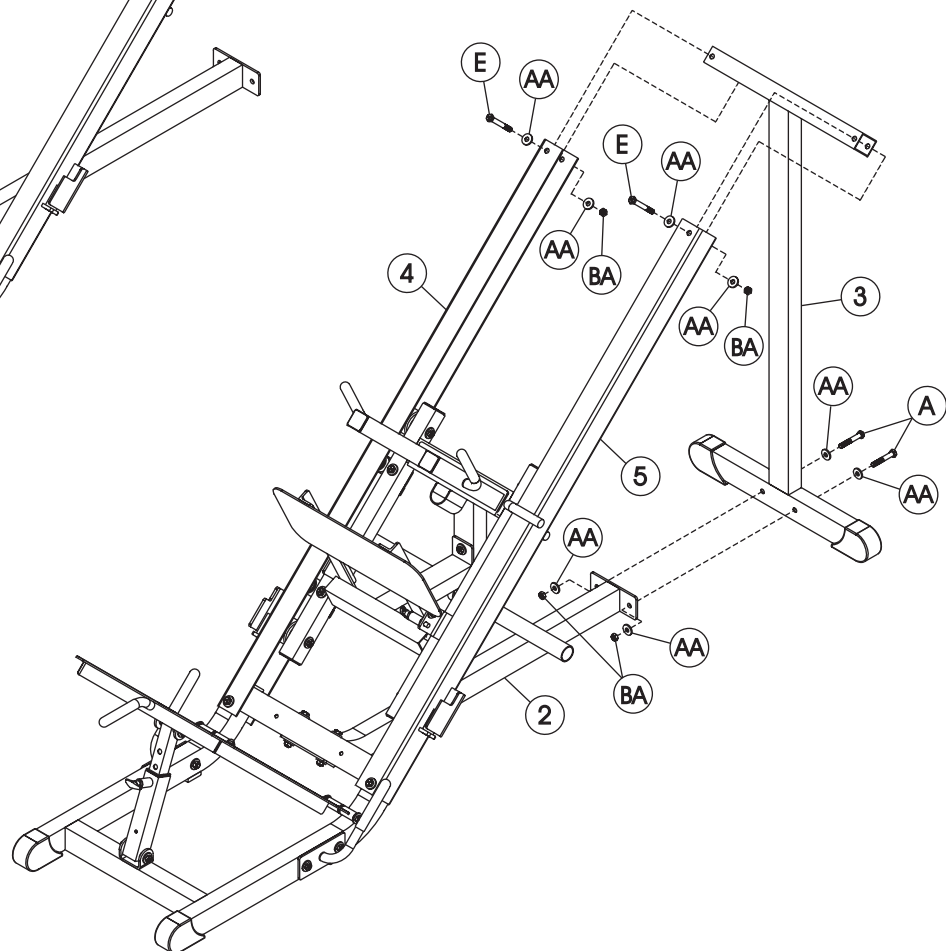
ETAPE 1

- GLISSER LE CHARIOT (6)
DANS LES RAILS (4) ET (5)



ETAPE 2

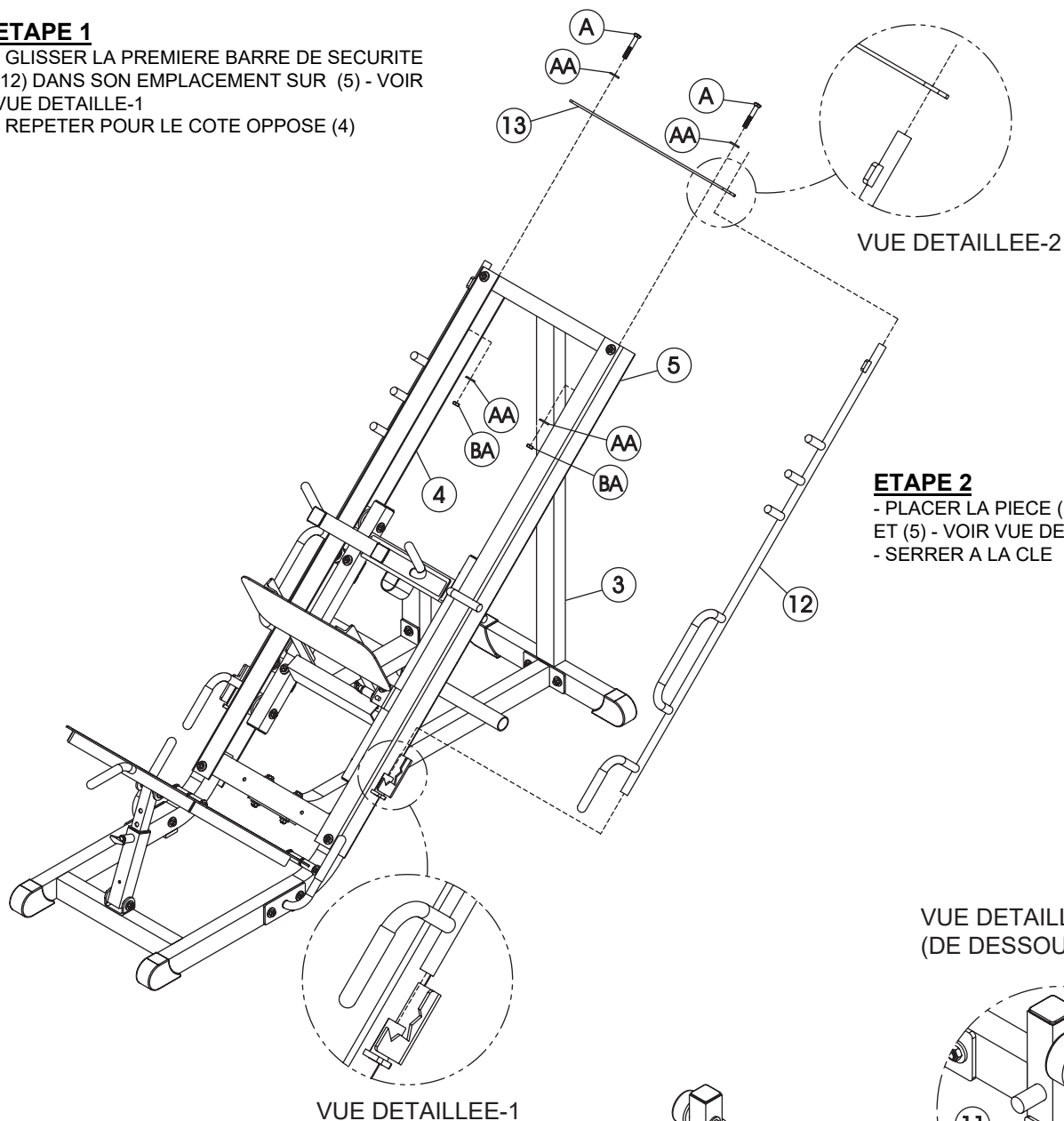
- ASSEMBLER (3) AUX
PIECES (2), (4) ET (5)
- SERRER A LA CLE
- SERRER A LA CLE
TOUTE VISSERIE
PRECEDEMENT SERREE A
LA MAIN



NOTICE DE MONTAGE

ETAPE 1

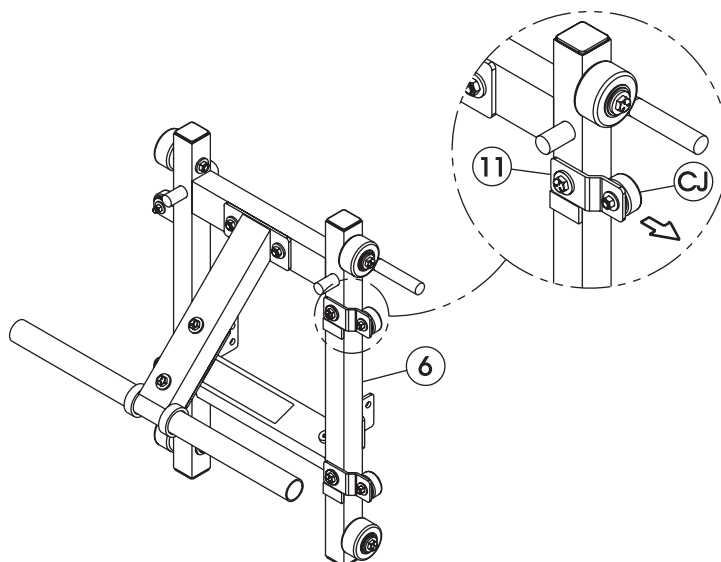
- GLISSER LA PREMIERE BARRE DE SECURITE (12) DANS SON EMPLACEMENT SUR (5) - VOIR VUE DETAILLE-1
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE (4)



ETAPE 2

- PLACER LA PIECE (13) SUR (12) ET (5) - VOIR VUE DETAILLEE-2
- SERRER A LA CLE

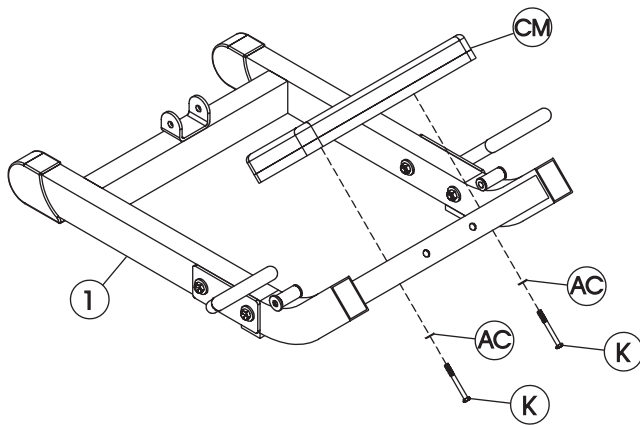
VUE DETAILLEE -3
(DE DESSOUS)



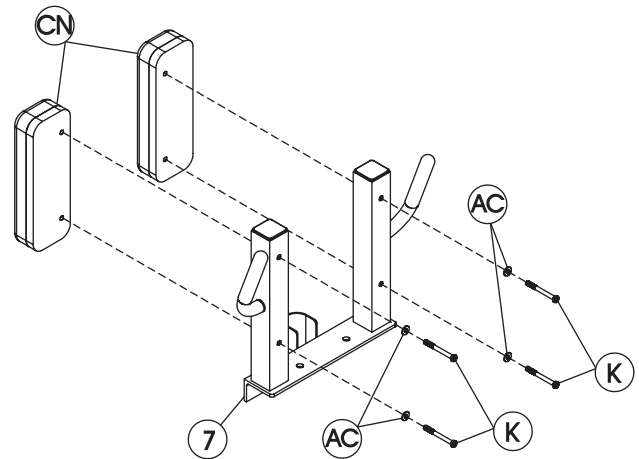
ETAPE 3

- POUSSER LE CHARIOT CONTRE LE RAIL DROIT
- AJUSTER LES SUPPORTS (11) POUR QUE LA ROULETTE (CJ) SOIT EN CONTACT AVEC LA FACE INTERIEURE DU RAIL GAUCHE
- SERRER A LA CLE
- VOIR VUE DETAILLE-3

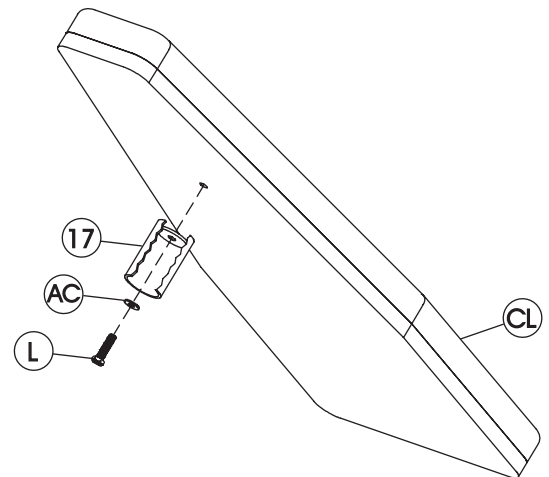
NOTICE DE MONTAGE



- ASSEMBLER L'ASSISE
- SERRER A LA CLE

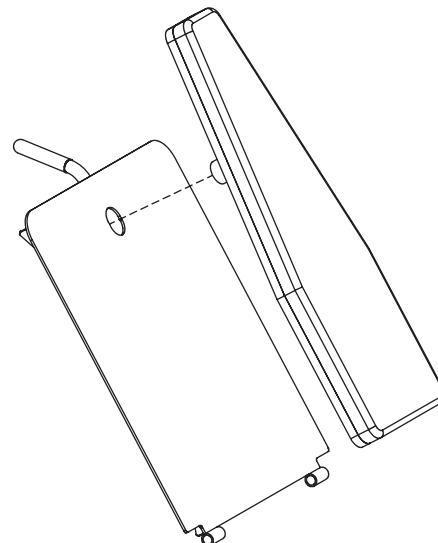
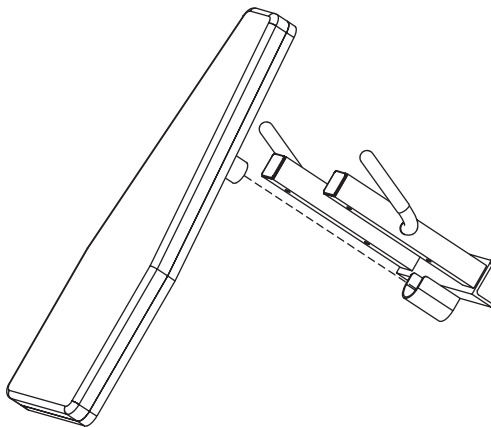


- ASSEMBLER LES COUSSINS D'EPAULE
- SERRER A LA CLE



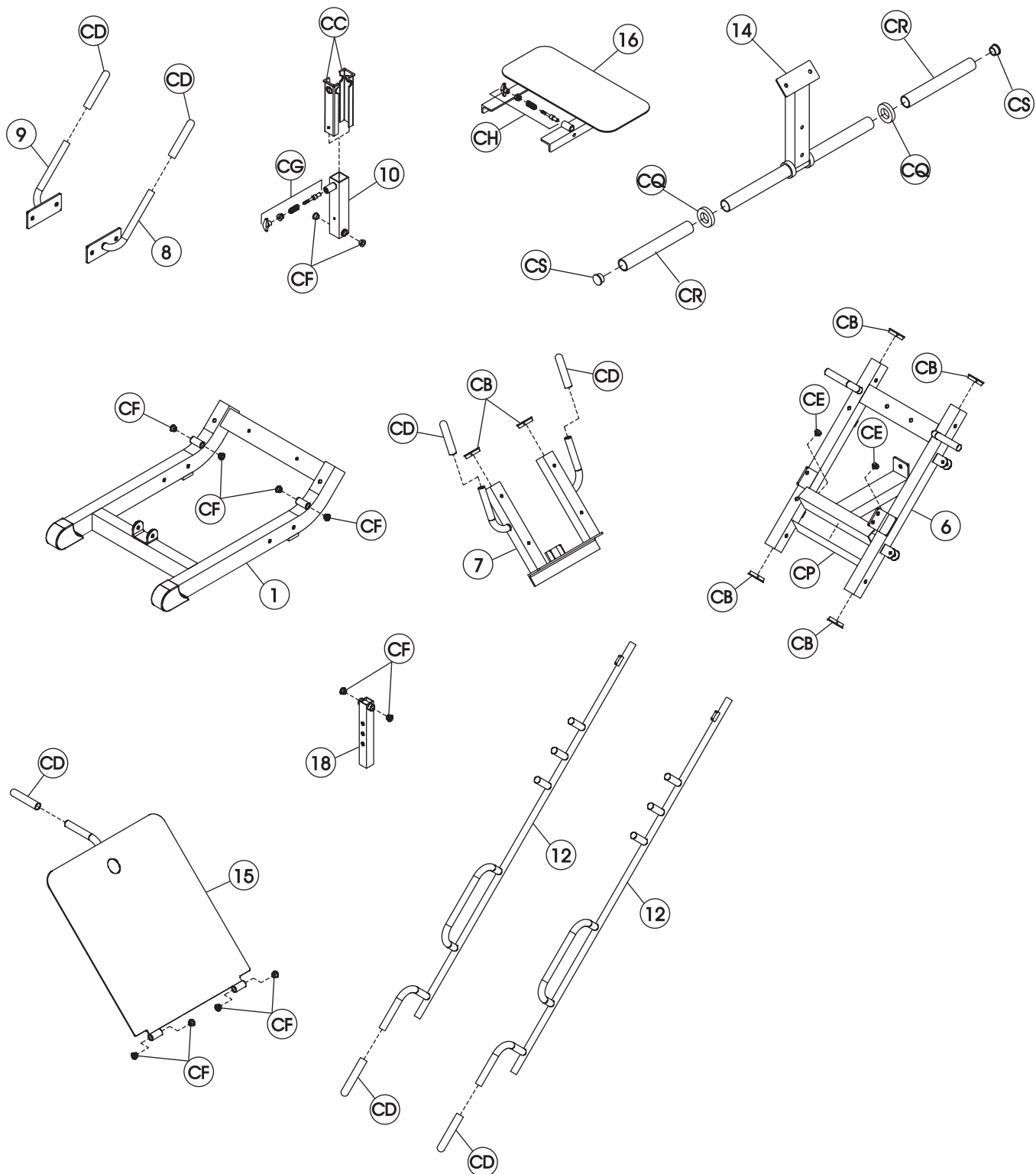
POSITION DU DOSSIER (CL) SUR (15) POUR L'EXERCICE PRESSE 45°

POSITION DU DOSSIER (CL) SUR (7) POUR L'EXERCICE HACK SQUAT



NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

<u>Key #</u>	<u>Qty.</u>	<u>Part Number</u>	<u>Description</u>
1	1	26-STD-HF357-01	Base Front
2	1	26-STD-HF357-02	Base Runner
3	1	26-STD-HF357-03	Rear Upright
4	1	26-STD-HF357-04	Left Rail
5	1	26-STD-HF357-05	Right Rail
6	1	26-STD-HF357-06	Carriage
7	1	26-STD-HF357-07	Shoulder Pad Mount
8	1	26-STD-HF357-08	Right Handle
9	1	26-STD-HF357-09	Left Handle
10	1	26-STD-HF357-10	Outer Footrest Adjuster
11	2	26-STD-HF357-11	Wheel Mount
12	2	26-STD-HF357-12	Lockout Handles
13	1	26-STD-HF357-13	Lockout top Mount
14	1	26-STD-HF357-14	Weight Carrier
15	1	26-STD-HF357-15	Hack Footrest
16	1	26-STD-HF357-16	Leg Press Footrest
17	1	26-STD-HF357-17	Back Pad Anchor
18	1	26-STD-HF357-18	Inner Footrest Adjuster

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DE LA VISSERIE

<u>Key #</u>	<u>Qty.</u>	<u>Part Number</u>	<u>Description</u>
A	12	011-0207012	1/2"-13 x 3" Hex Head Screw
B	4	011-0007013	1/2"-13 x 4" Hex Head Screw
C	2	011-0207011	1/2"-13 x 3 1/4" Hex Head Screw
D	2	011-0007002	1/2"-13 x 1 1/2" Hex Head Screw
E	4	011-0007015	1/2"-13 x 4 1/4" Hex Head Screw
F	4	011-0207026	1/2"-13 x 4 1/2" Hex Head Screw
G	2	011-0007017	1/2"-13 x 5 1/2" Hex Head Screw
H	2	011-0207007	3/8"-16 x 2" Hex Head Screw
J	2	011-0207006	3/8"-16 x 1 3/4" Hex Head Screw
K	6	011-0007075	5/16"-18 x 3" Hex Head Screw
L	1	011-0007093	5/16"-18 x 1 1/2" Hex Head Screw
AA	64	013-0302011	1/2" Flat Washer
AB	8	013-0202004	3/8" Flat Washer
AC	7	013-0202003	5/16" Flat Washer
AD	2	013-0102006	1/2" Nylon Washer
BA	26	012-0004001	1/2" Nylok Nut
BB	4	012-0304004	3/8" Nylok Nut
BC	4	012-0304001	1/2" Nylok Nut (Thin)
CB	6	16-CAP-22	2" x 2" End Cap
CC	2	026-01PL125	Easy Glide Sleeve
CD	7	019-0002015	6" Foam Grip
CE	2	19-PAD-1	Plug Bumper
CF	12	26-STD-08-0026	1/2" Oilite
CG	1	26-STD-11-0018	Short Pull Pin
CH	1	26-STD-11-0040	Long Pull Pin
CJ	4	020-0014022	2" Dia. Wheel
CK	4	020-0014023	3" Dia. Wheel
CL	1	022-01PD0027	12" x 35" Upholstery Pad
CM	1	022-01PD0028	9" x 18" Upholstery Pad
CN	1	022-01PD0029	4" x 12" Upholstery Pad
CP	1	021-0005007	4" x 12" Non-Skid
CQ	2	26-STD-06-0200	Rubber Donut
CR	2	26-STD-06-0201	Weight Horn Sleeve
CS	2	026-01PL183	1 5/8" Dia. End Cap

NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS

1 - SERIAL # DECAL

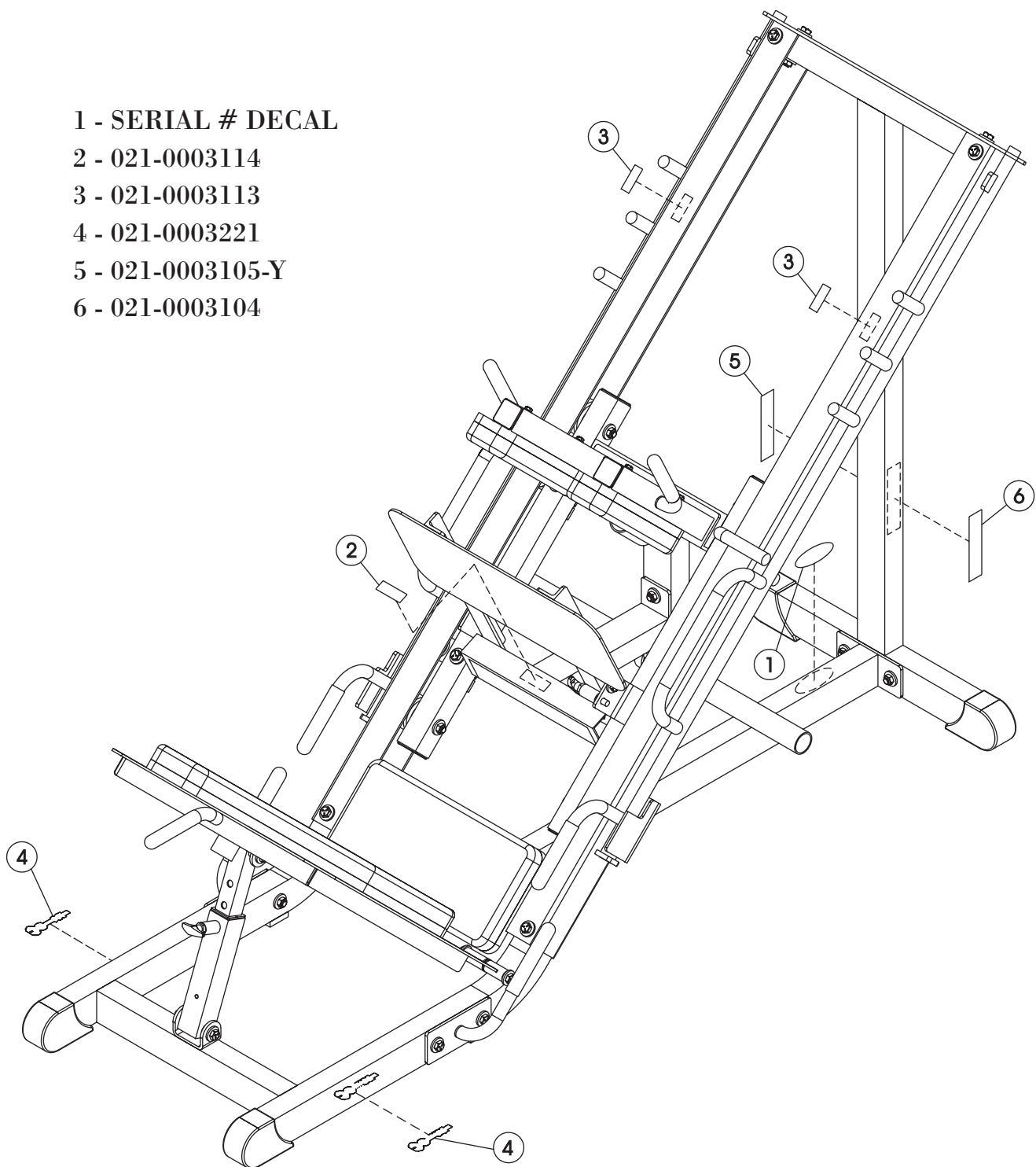
2 - 021-0003114

3 - 021-0003113

4 - 021-0003221

5 - 021-0003105-Y

6 - 021-0003104



NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



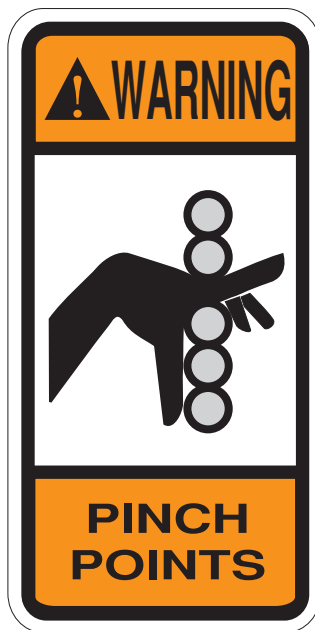
SERIAL # DECAL



021-0003114

NOTICE DE MONTAGE

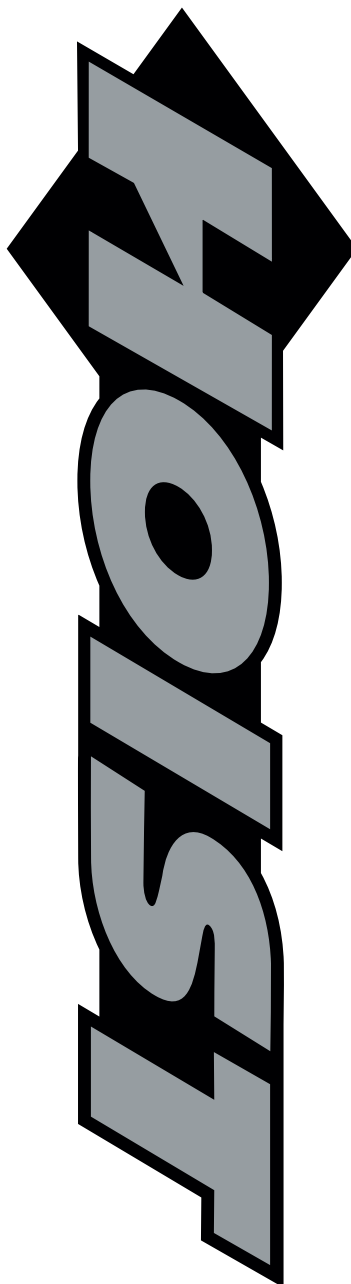
REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0003113

NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0003221

NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS

WARNING

USE ONLY GENUINE HOIST REPLACEMENT PARTS. FAILURE TO DO SO WILL VOID WARRANTY AND COULD RESULT IN PERSONAL INJURY OR EVEN DEATH. THERE IS A RISK ASSUMED BY INDIVIDUALS WHO USE THIS TYPE OF EQUIPMENT. TO MINIMIZE THE RISK ALWAYS FOLLOW THESE SIMPLE RULES.

1. READ & UNDERSTAND ALL ENCLOSED INSTRUCTIONS before using this equipment.
2. INSPECT EQUIPMENT BEFORE EACH USE. Replace all parts at the first signs of wear or damage. If in doubt about a certain part, DO NOT use the equipment until the part is replaced. Failure to replace worn or damaged parts may result in injury.
3. FOLLOW ROUTINE MAINTENANCE SCHEDULE
4. CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE STARTING ANY EXERCISE PROGRAM. Warm up properly before engaging in weight resistance training. Stop exercising if you feel faint or dizzy.
5. TO PREVENT THE POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY, KEEP CLEAR OF ALL MOVING PARTS. Do not attempt to free any jammed part by yourself. Obtain assistance in order to avoid possible injury.
6. Take your time and do not rush the exercise. Practice proper breathing, NEVER hold your breath.
7. CHILDREN SHOULD NOT BE ALLOWED TO USE THIS EQUIPMENT. To avoid possible injury, children should be kept at a safe distance when this equipment is in use. Teenagers should not use this equipment without adult supervision.
8. CALL YOUR AUTHORIZED HOIST DISTRIBUTOR if you have any questions on the proper use or maintenance of this equipment.

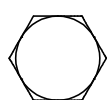
021-0003105-Y

NOTICE	Frequency				
	Daily	Weekly	Monthly	Months	Yearly
COMMERCIAL MAINTENANCE					
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 Bearing			X		
Clean & Wax; All Glossy Finishes				X	
Repack with Grease Linear Bearings				X	
Replace; Cables, Belts and Connecting Parts.					X

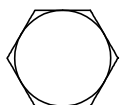
021-0003104

NOTICE DE MONTAGE

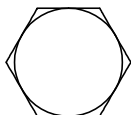
NOMENCLATURE DES BOULONS



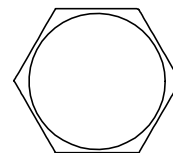
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



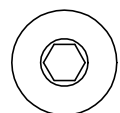
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



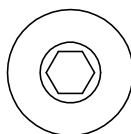
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



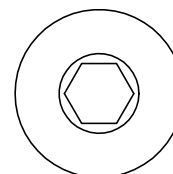
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



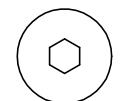
3/8" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
19-26 ft-lbs



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



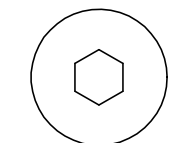
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



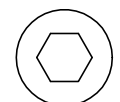
3/8"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
18-23 ft-lbs



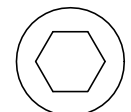
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



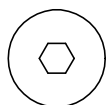
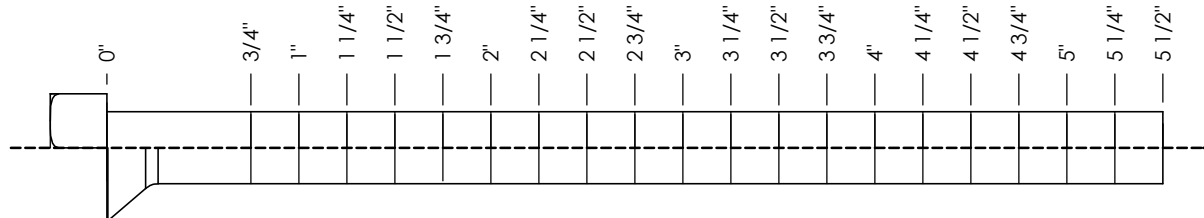
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



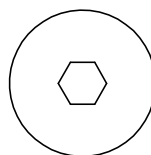
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



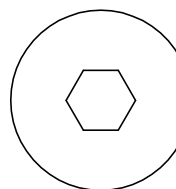
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



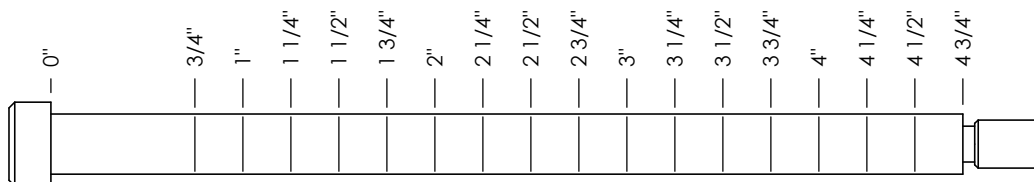
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



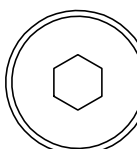
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

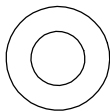


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

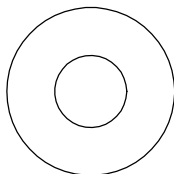
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

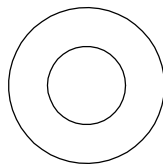
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



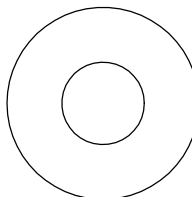
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



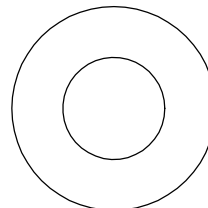
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



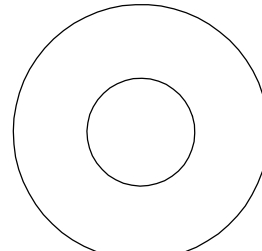
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



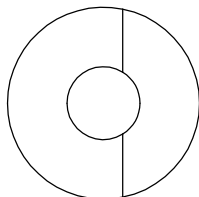
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



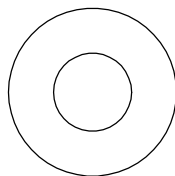
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



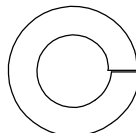
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



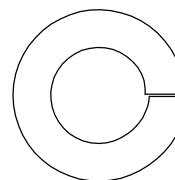
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



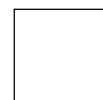
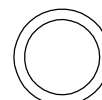
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



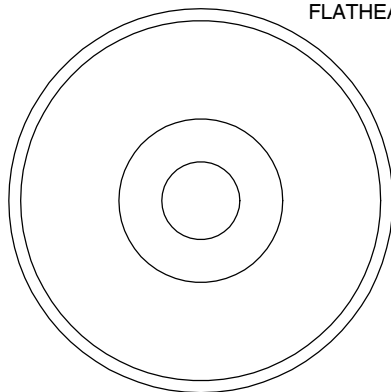
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



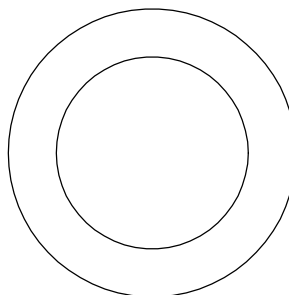
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



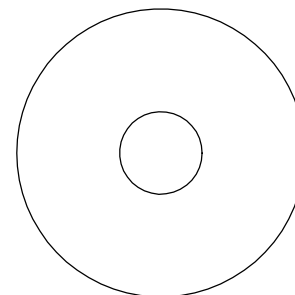
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



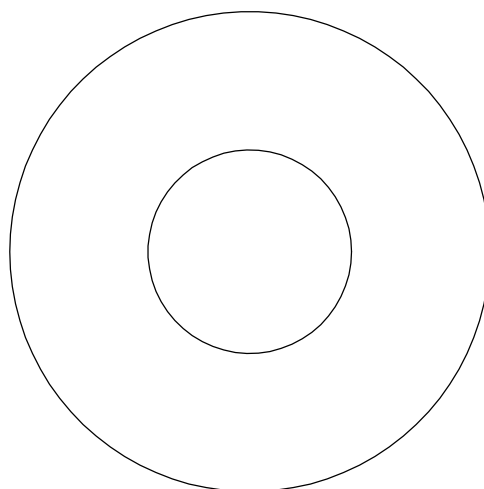
016-0009003
1" SHIM WASHER



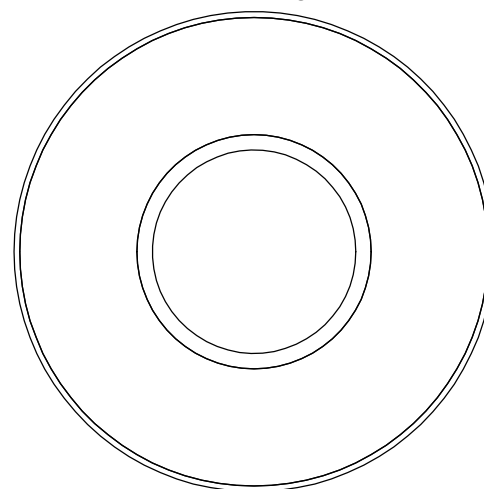
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



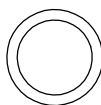
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



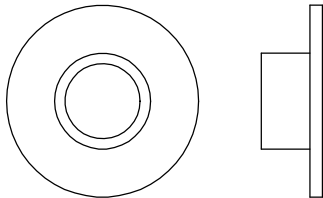
014-0018002
1" LONG
SPACER



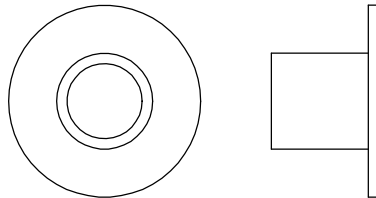
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

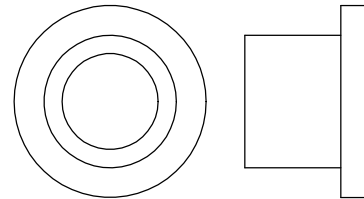
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



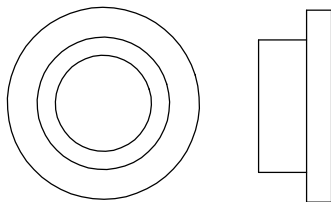
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



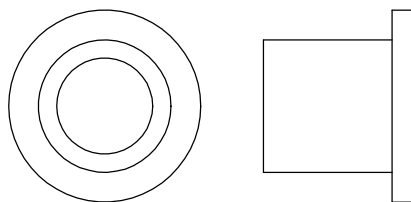
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



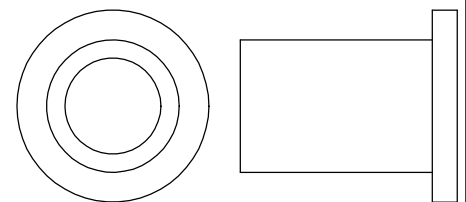
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



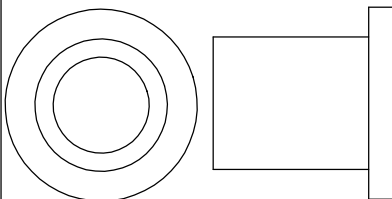
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



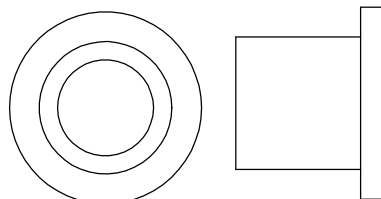
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



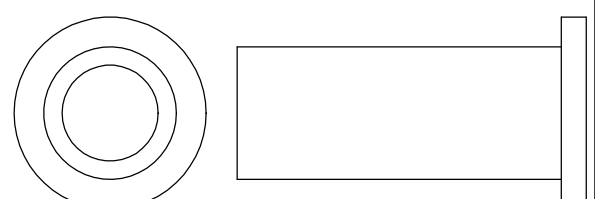
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



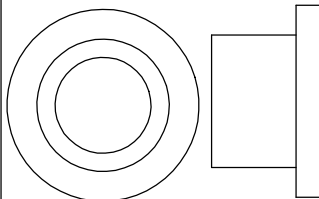
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



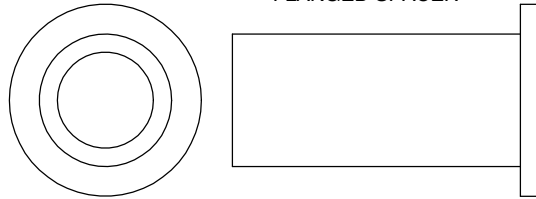
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



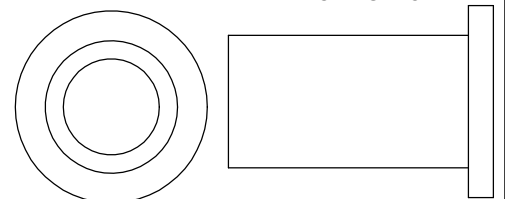
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



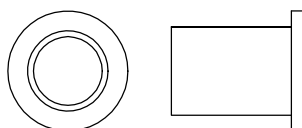
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



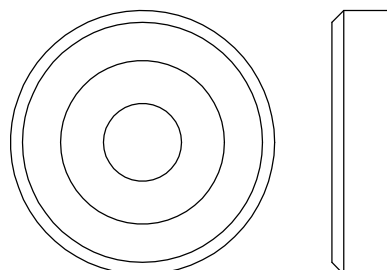
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



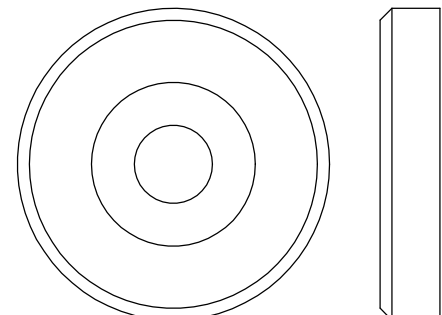
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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]