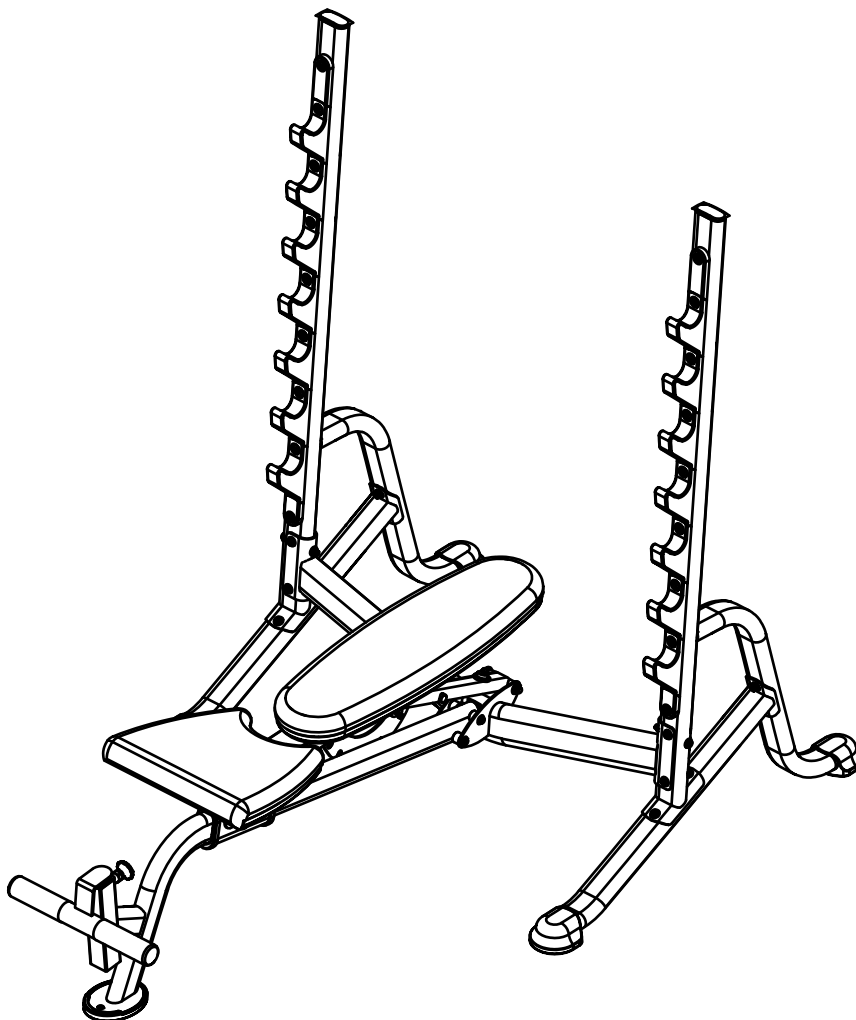


# NOTICE DE MONTAGE



**HF-5170**

**DEVELOPPE MULTI-POSITION**



**NOTER LE N° DE SERIE ICI**

**MACHINE CODE**



[www.facebook.com/hoistfitness](https://www.facebook.com/hoistfitness)

# NOTICE DE MONTAGE

## INSTRUCTIONS

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

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

## OUTILS NECESSAIRES

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

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

**Clé à molette**

**Maillet caouchouc**

**Jeu complet de clés Allen**

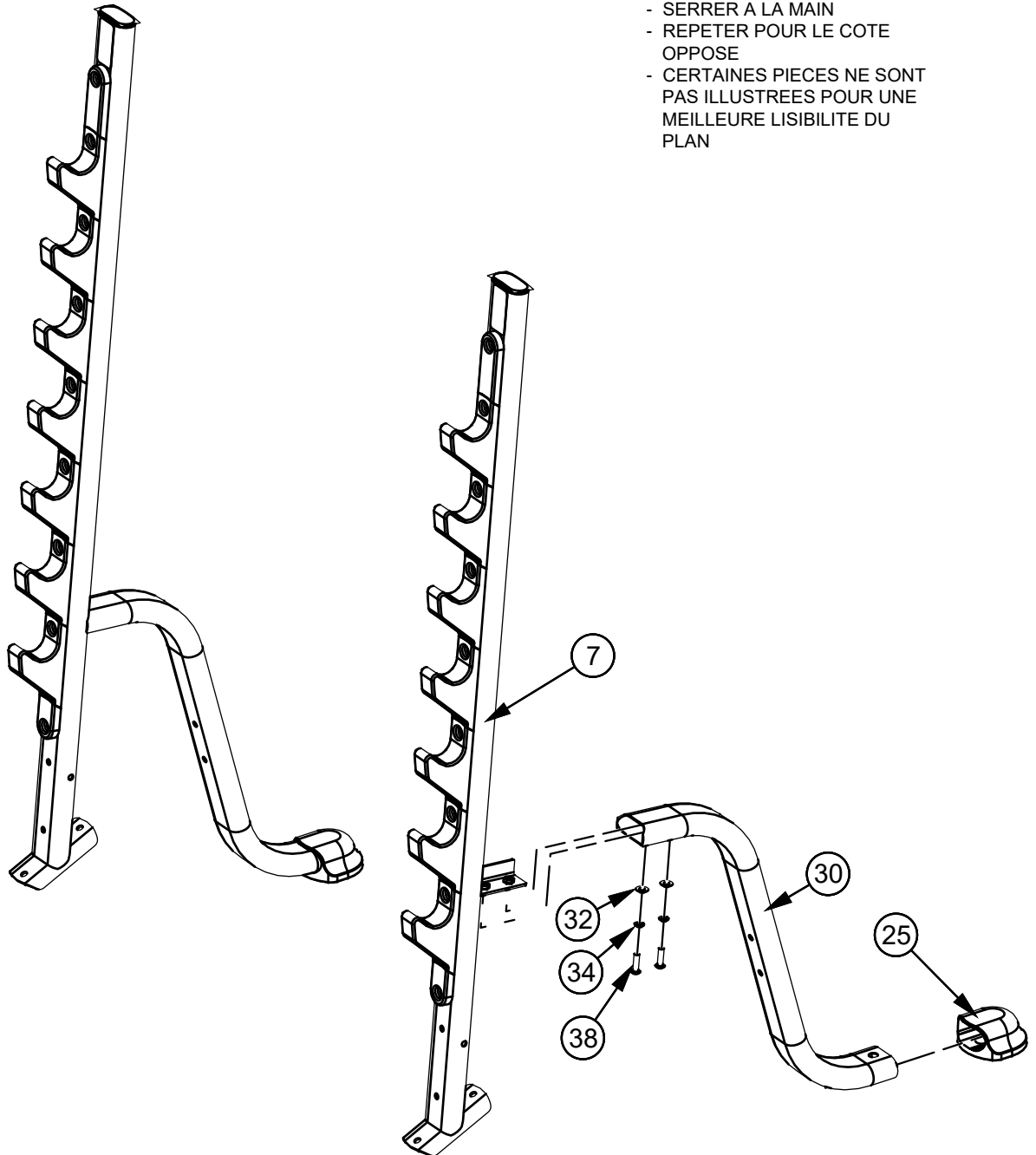
**Niveau**

**Une seconde personne pour assister**

# NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

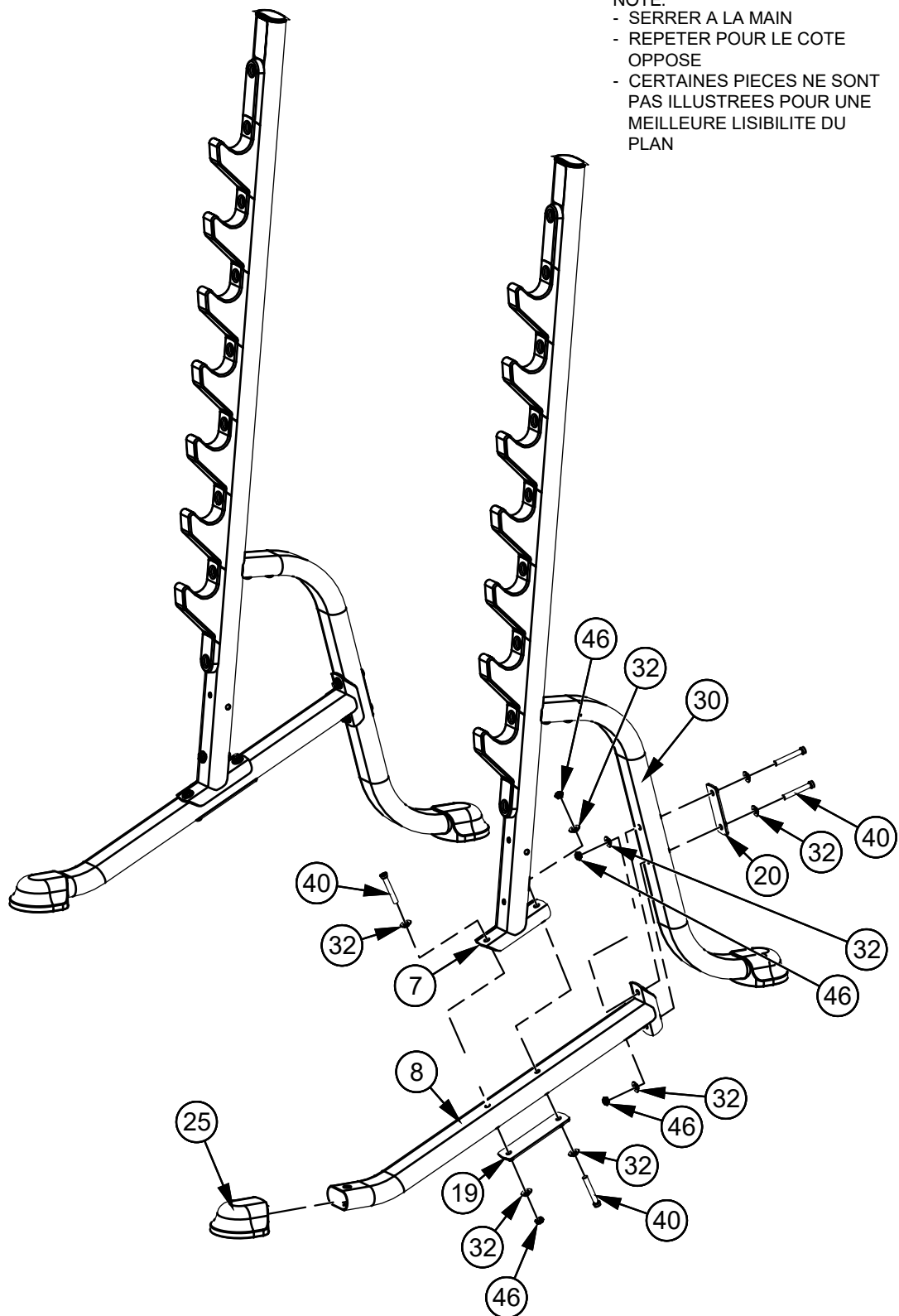
- SERRER A LA MAIN
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



# NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

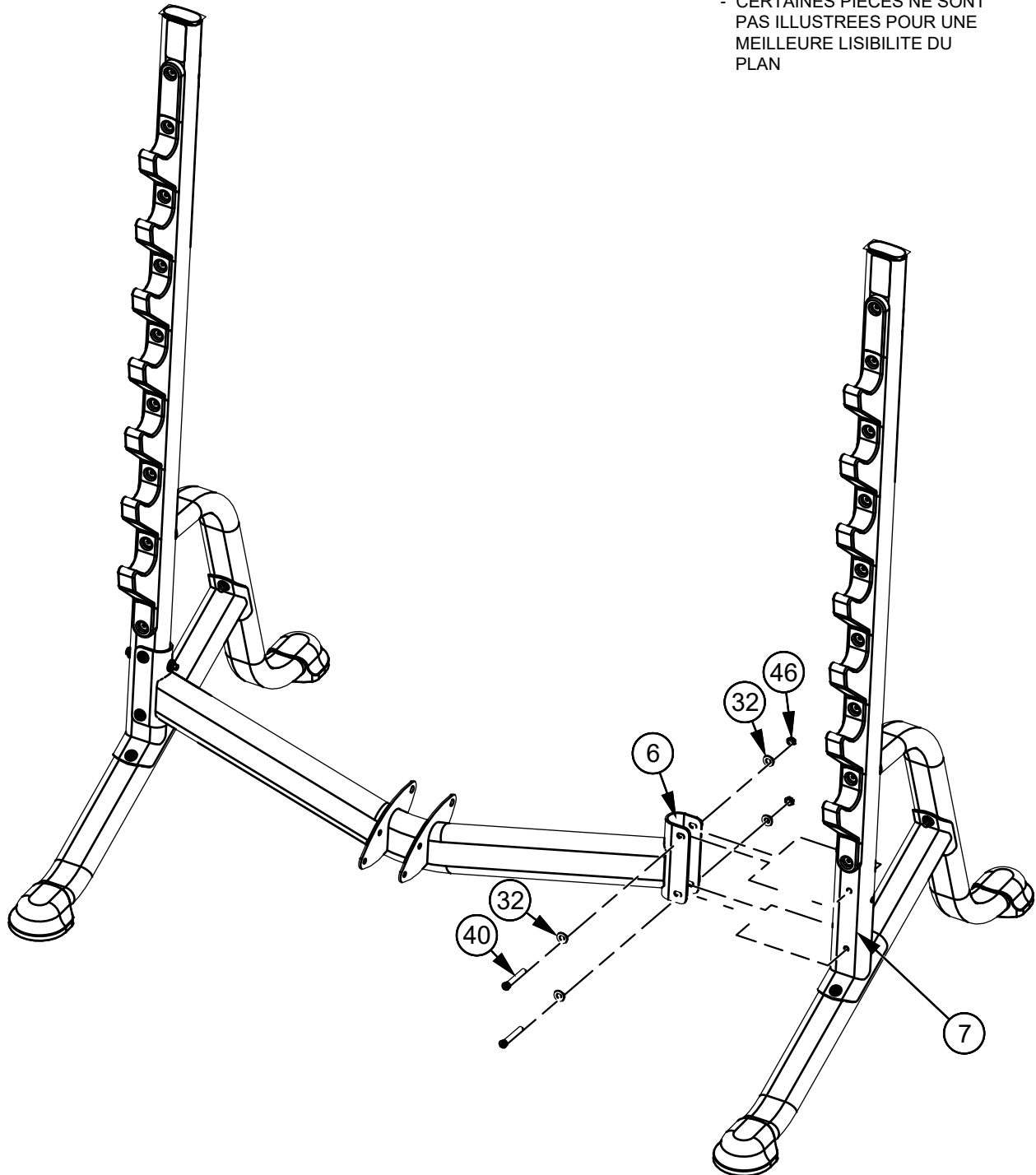
- SERRER A LA MAIN
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



# NOTICE DE MONTAGE

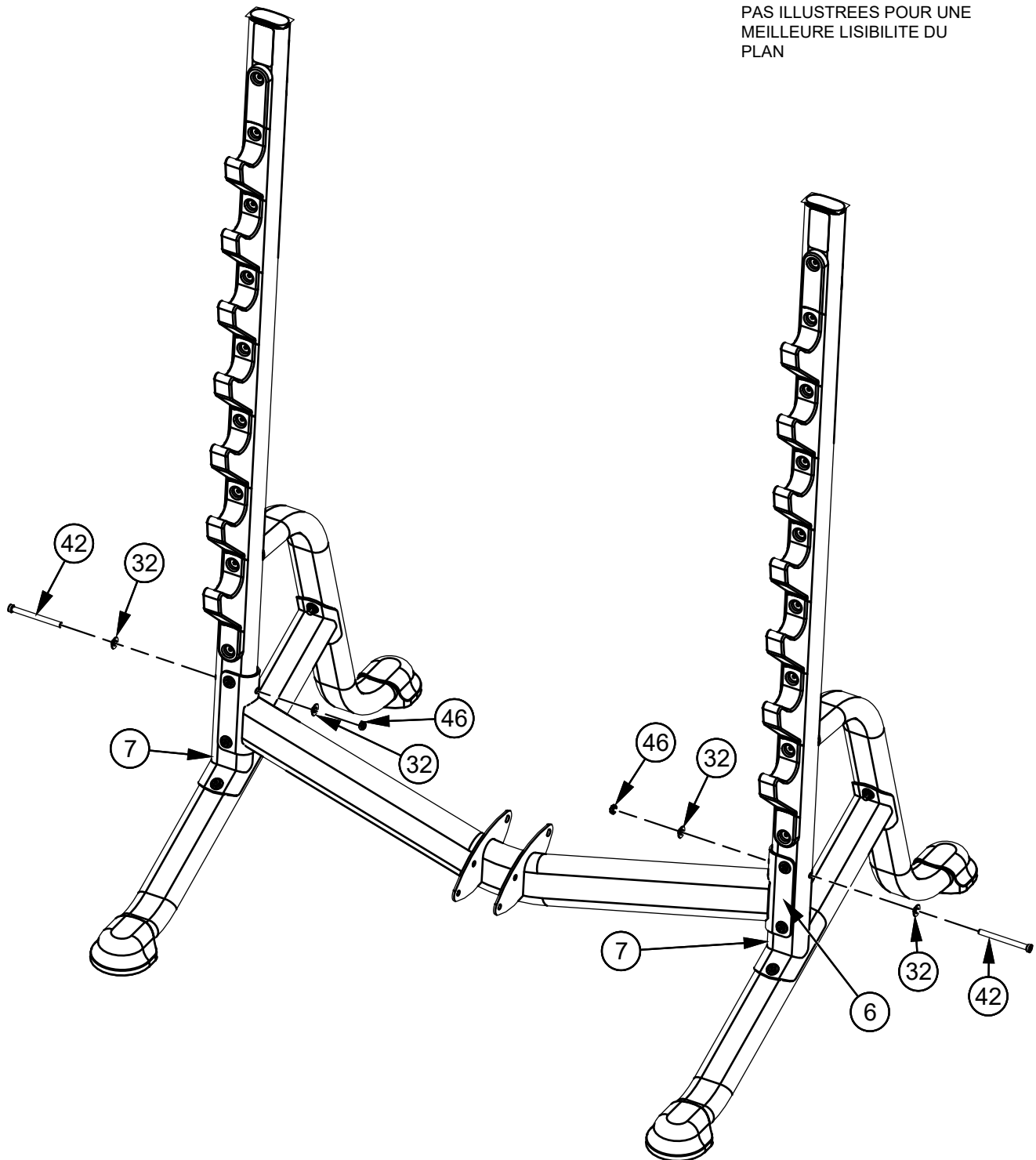
NOTE:

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



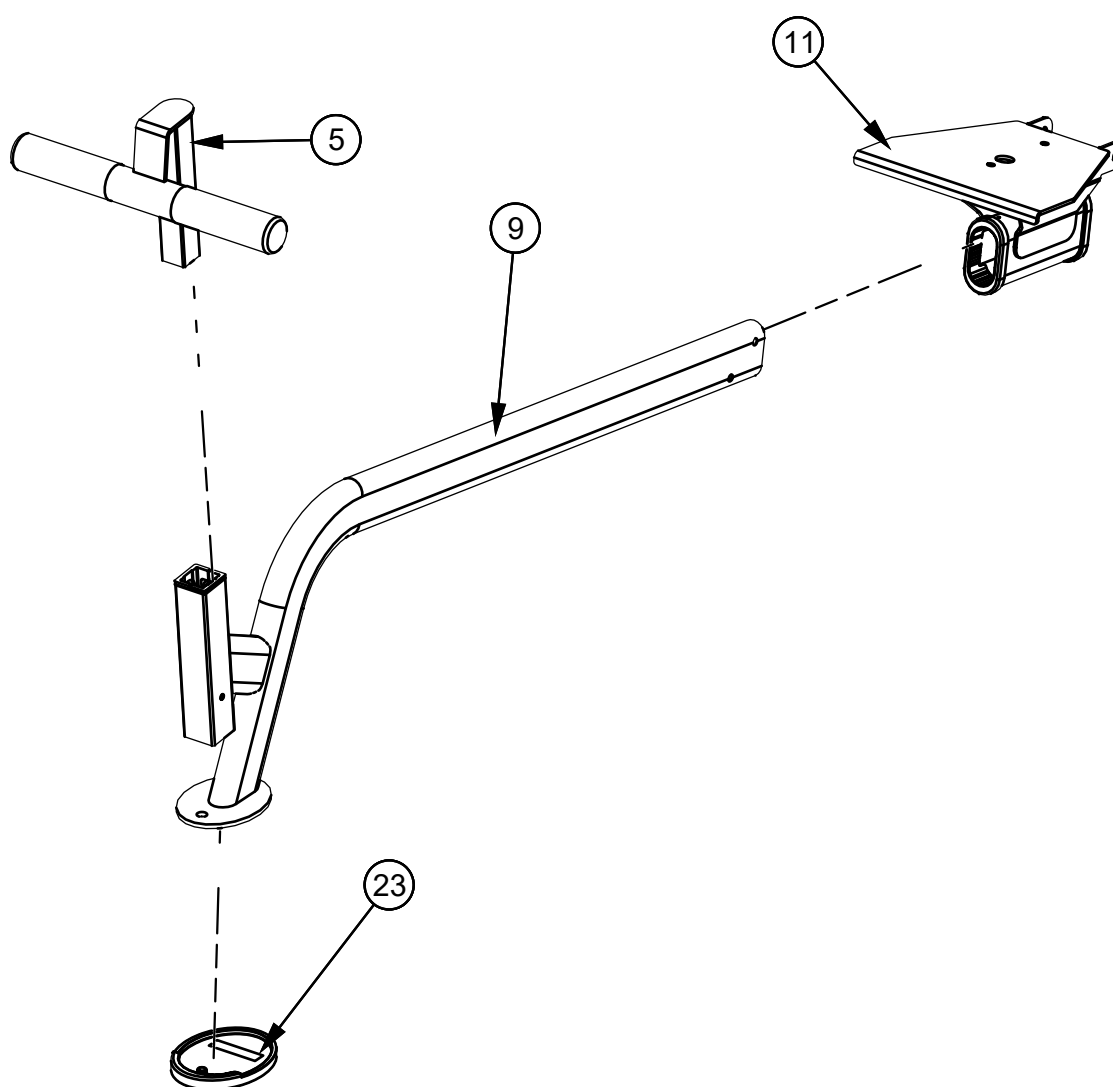
# NOTICE DE MONTAGE

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



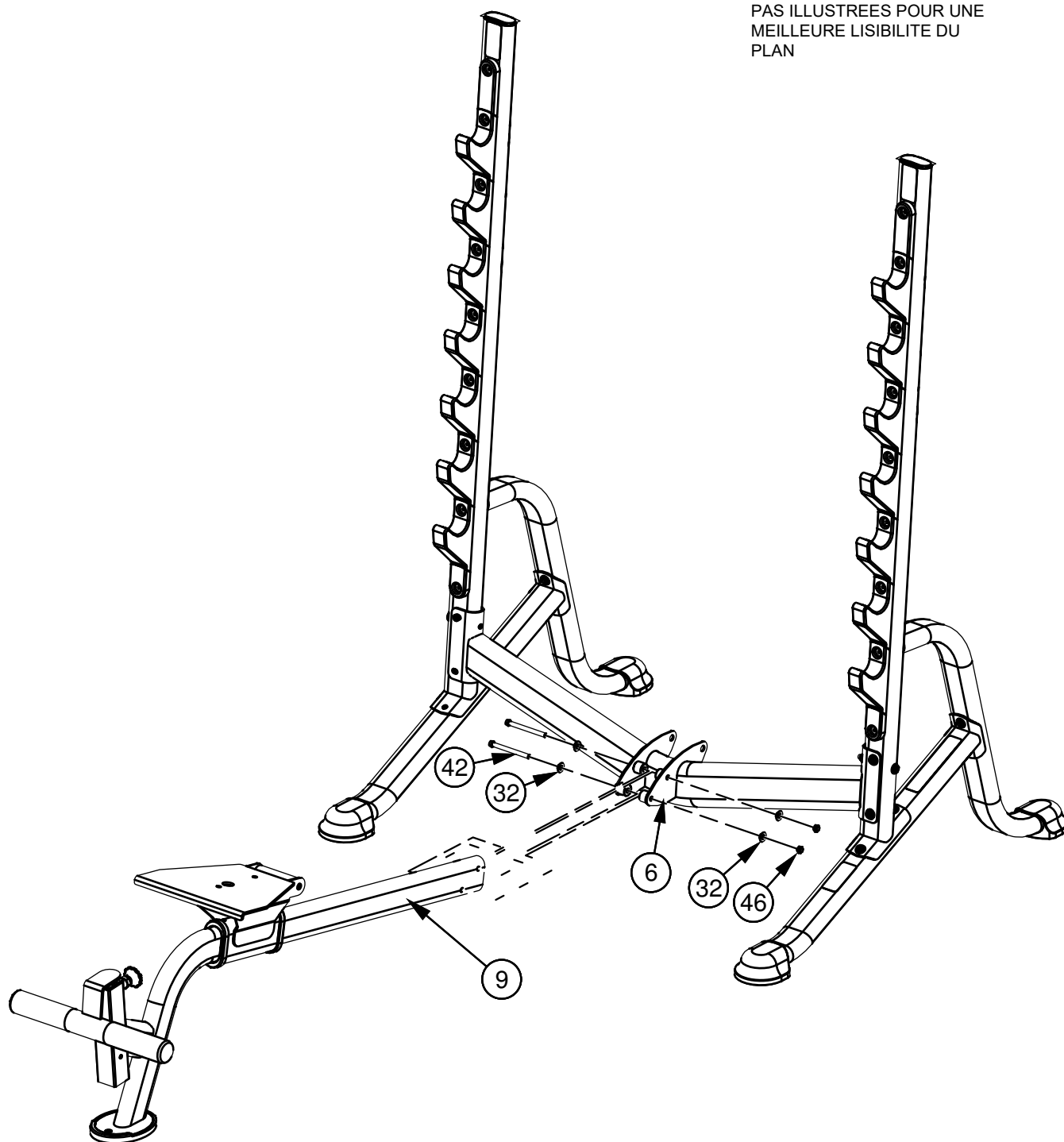
# NOTICE DE MONTAGE

NOTE:  
- 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

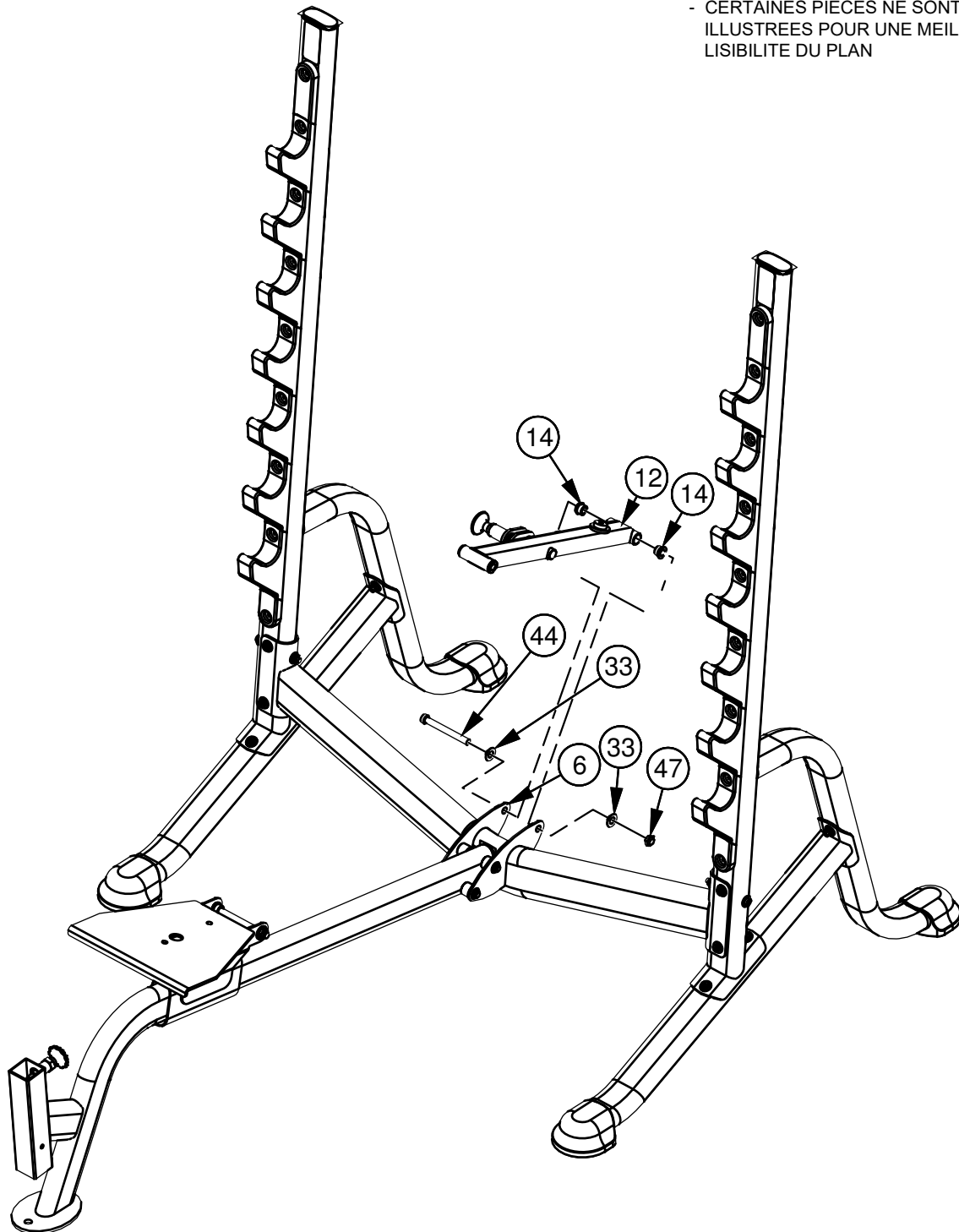




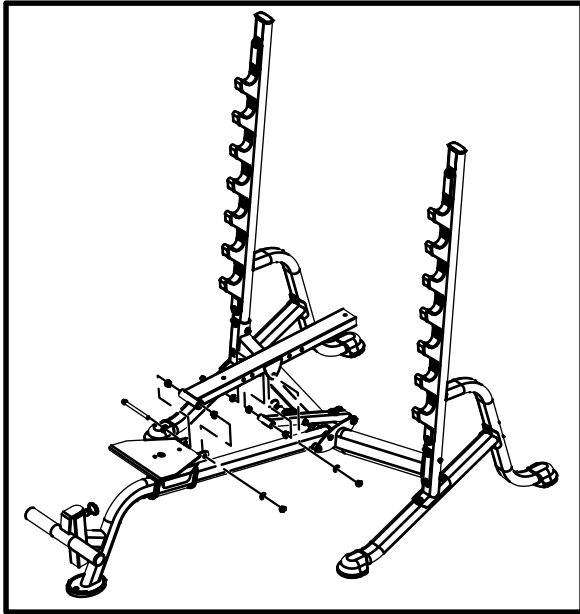
# NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

- SERRER LE BOULON (44) A LA CLE PUIS  
DESSERRER LE LEGEREMENT POUR QUE  
LA PIECE (12) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS  
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE  
LISIBILITE DU PLAN

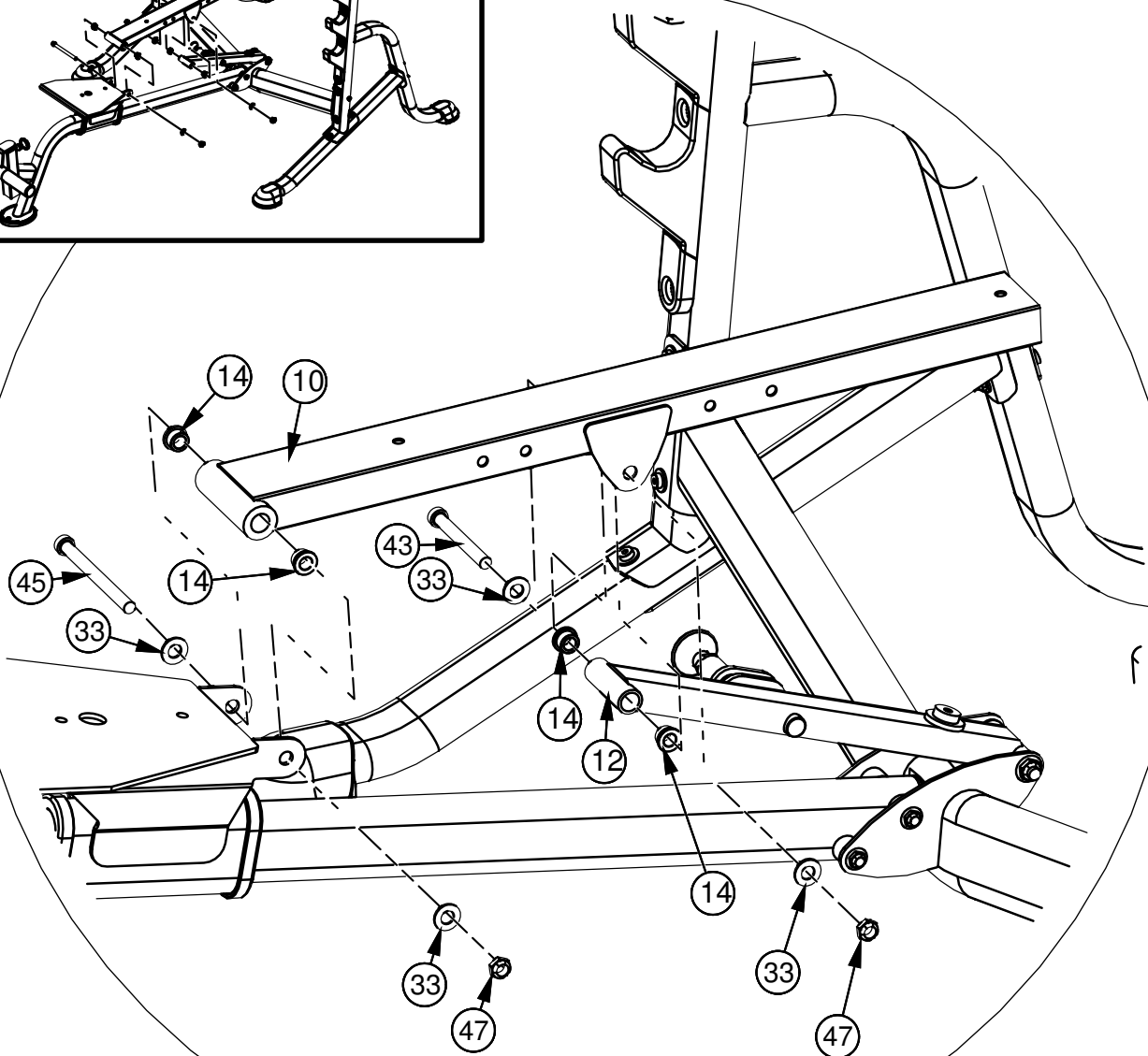


# NOTICE DE MONTAGE



## NOTE:

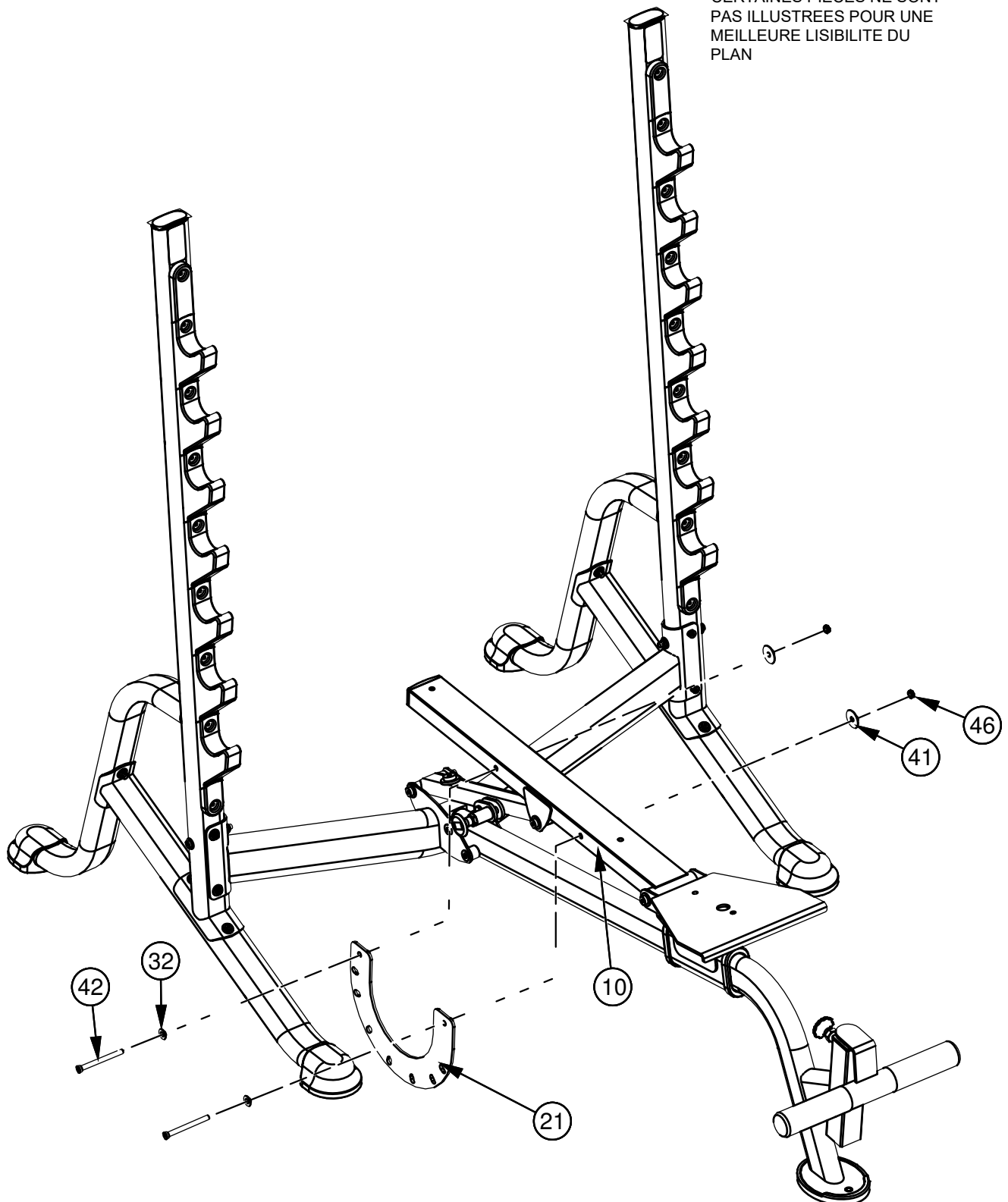
- SERRER LE BOULON (45), (43) A LA CLE PUIS DESSERRER LE LEGEREMENT POUR QUE LA PIECE (10) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



**VUE DETAILLEE**

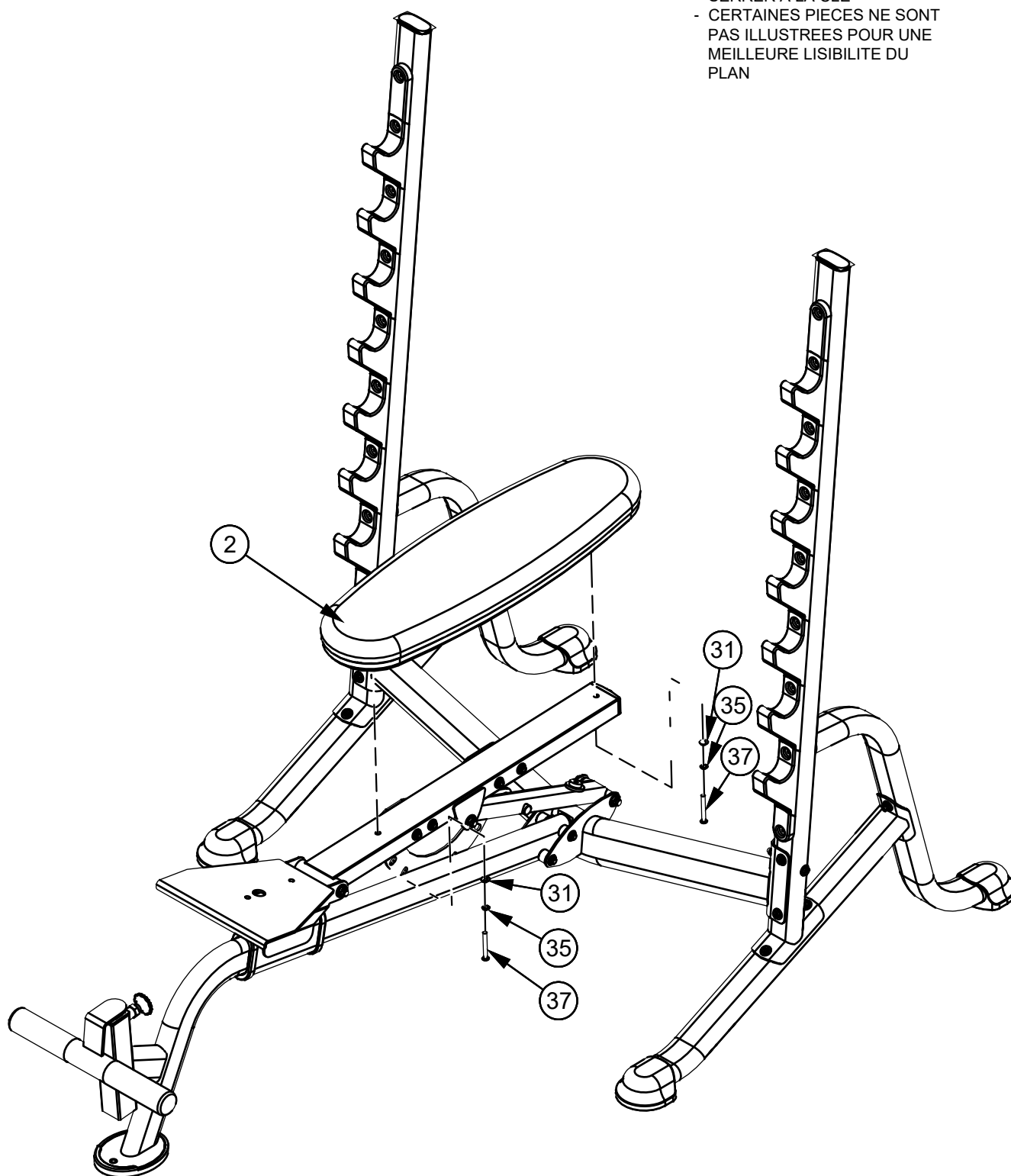
# NOTICE DE MONTAGE

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



# NOTICE DE MONTAGE

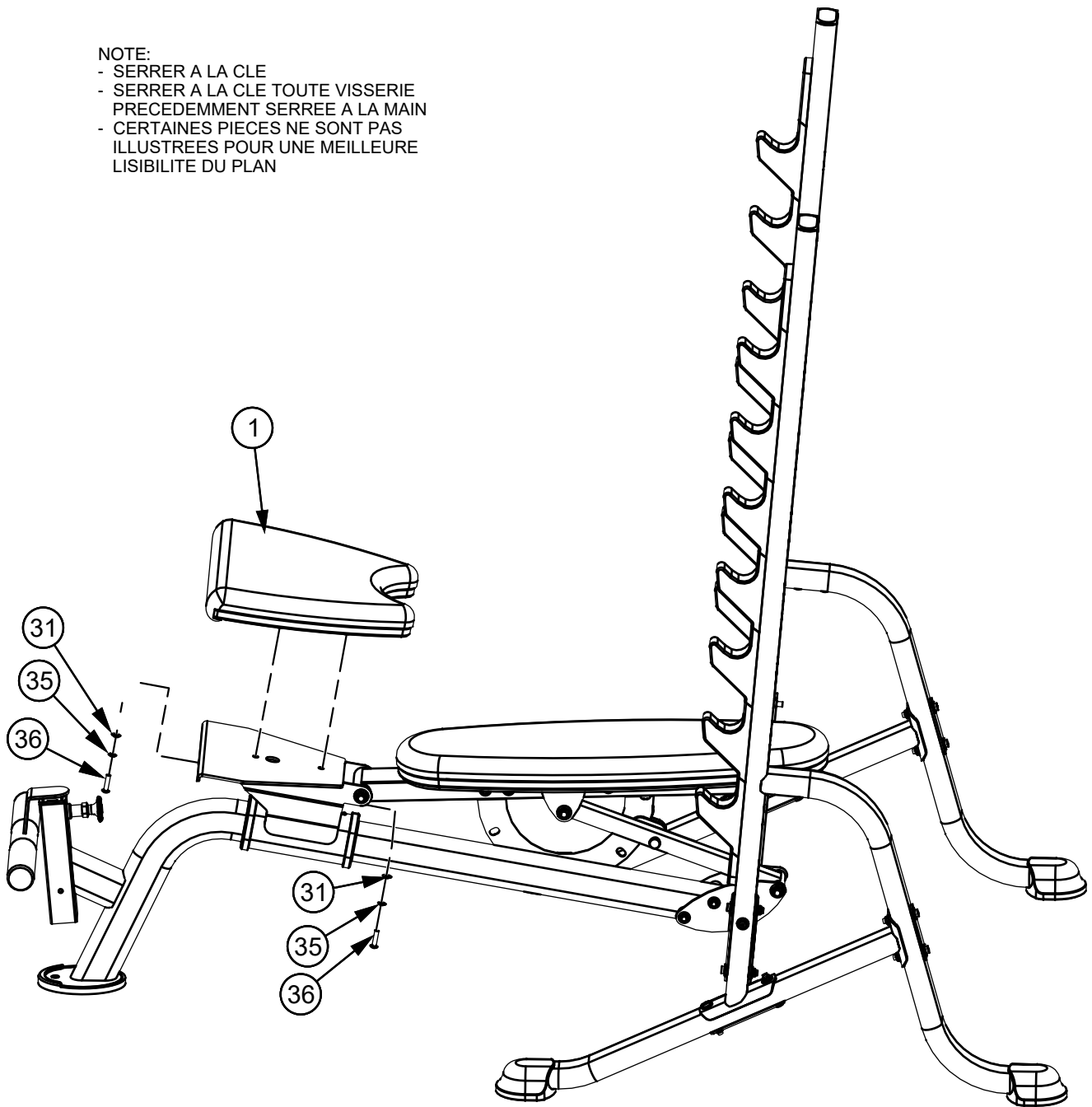
NOTE:  
- SERRER A LA CLE  
- CERTAINES PIECES NE SONT  
PAS ILLUSTRÉES POUR UNE  
MEILLEURE LISIBILITE DU  
PLAN



# NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

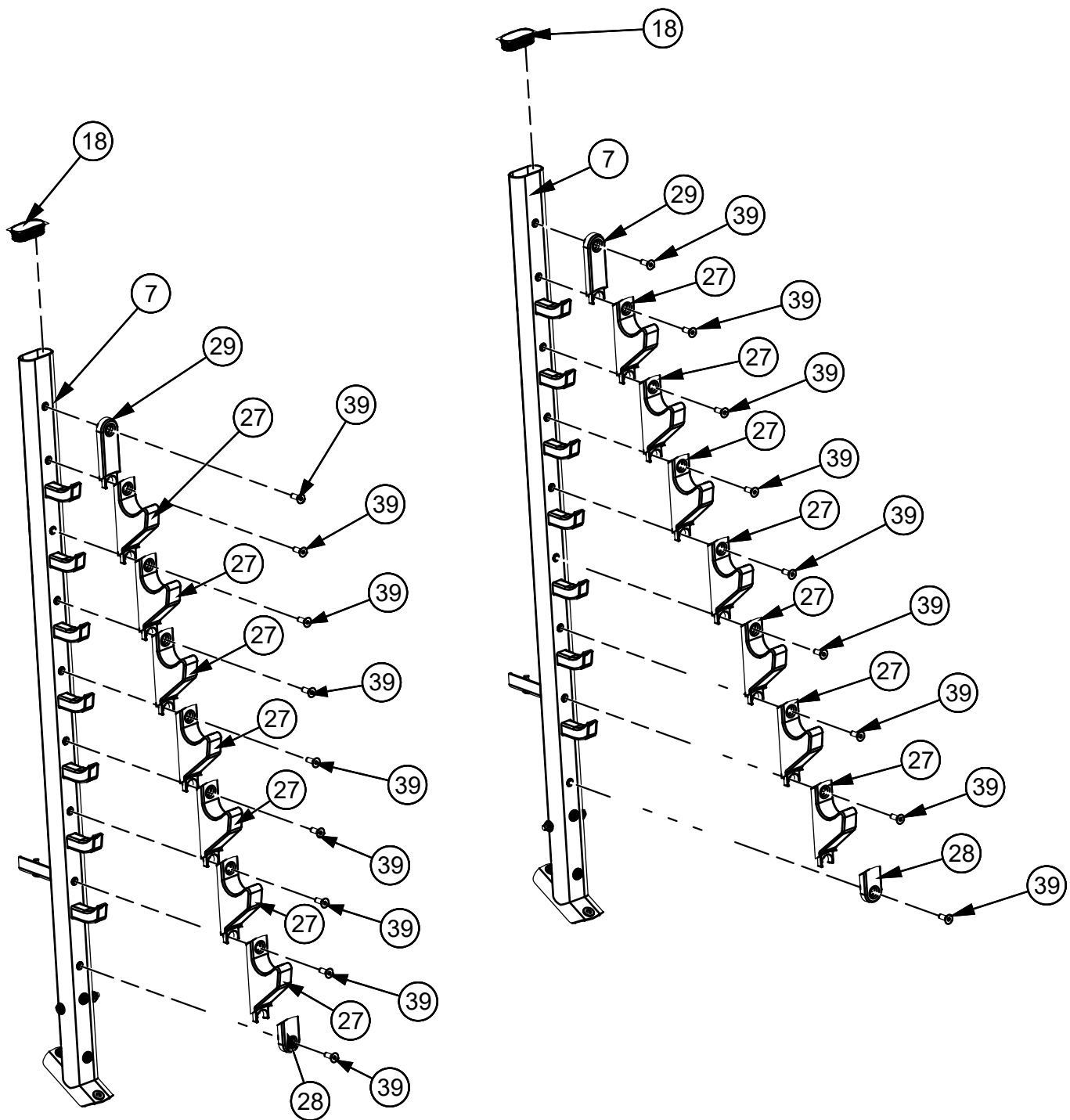


## **\*IMPORTANT\***

MAINTENANT QUE LE CHASSIS HF-5170 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

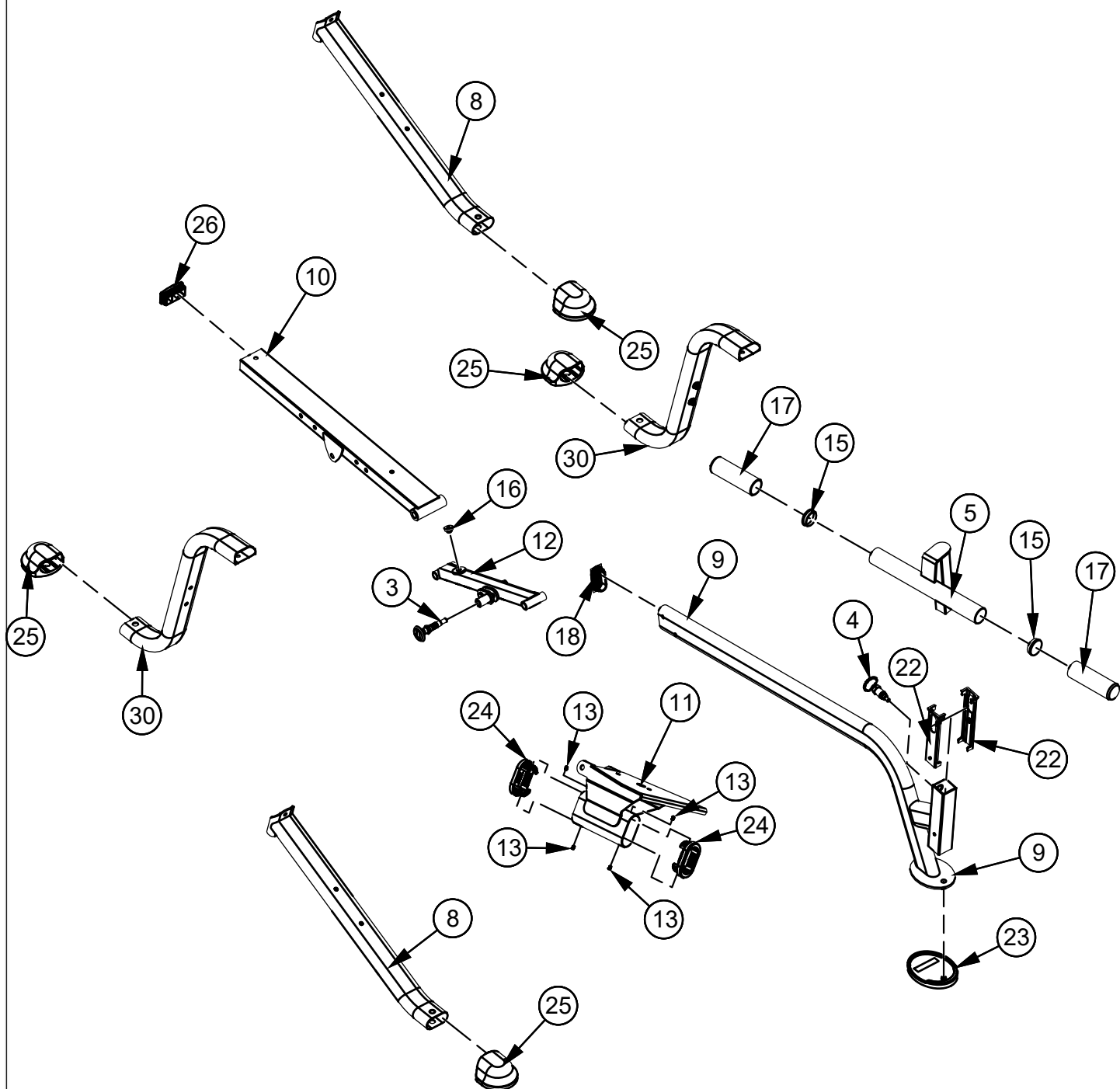
# NOTICE DE MONTAGE

## PRE-ASSEMBLAGE



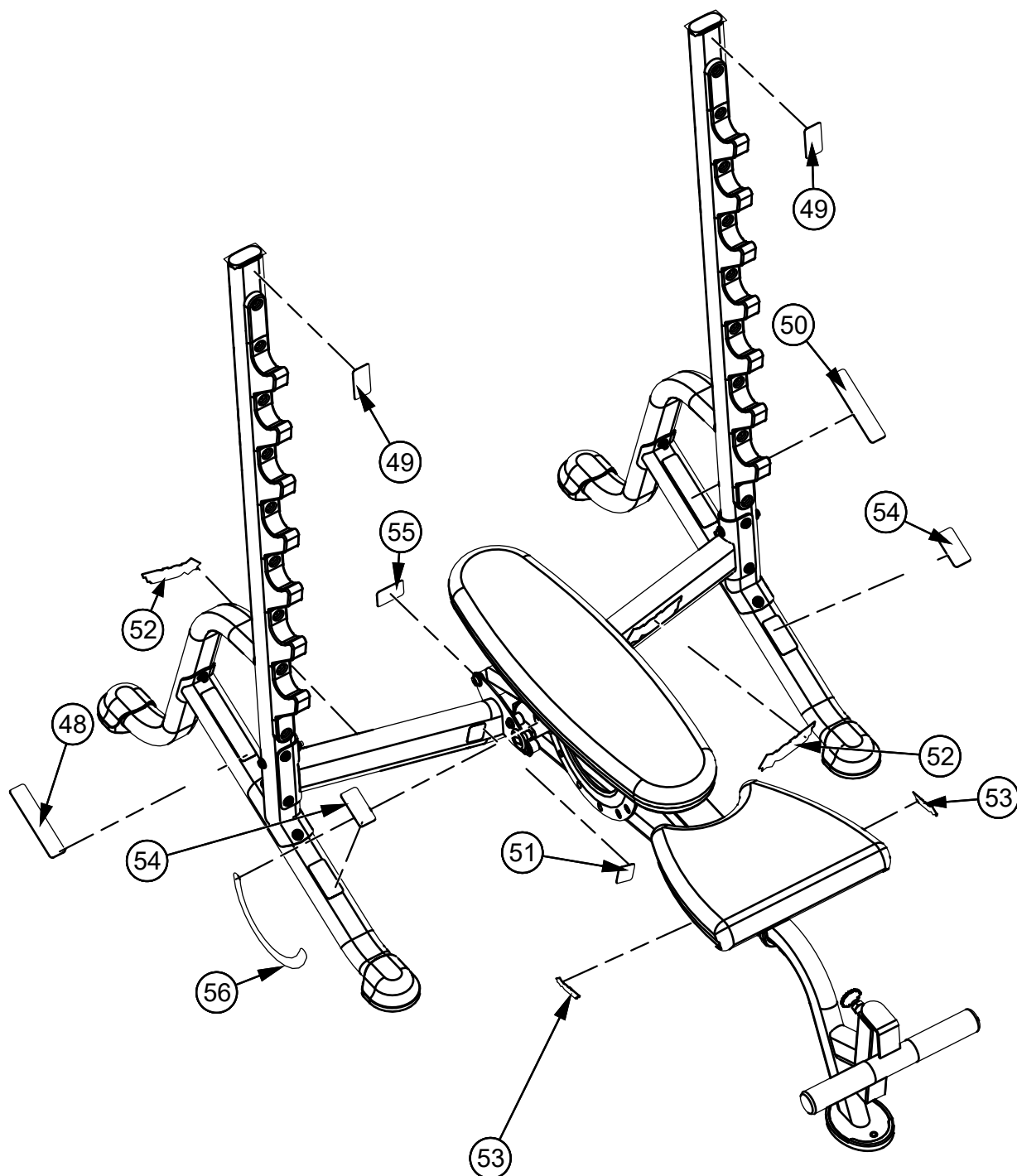
# NOTICE DE MONTAGE

## PRE-ASSEMBLAGE



# NOTICE DE MONTAGE

## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS





# NOTICE DE MONTAGE

## REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0003254



021-0003230



021-0003228



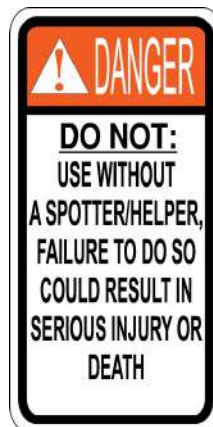
SERIAL # DECAL



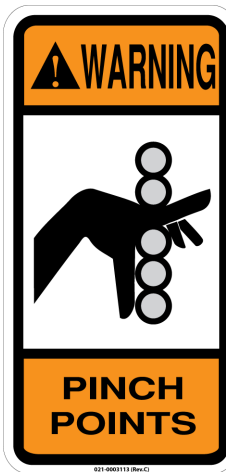
021-0003135

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

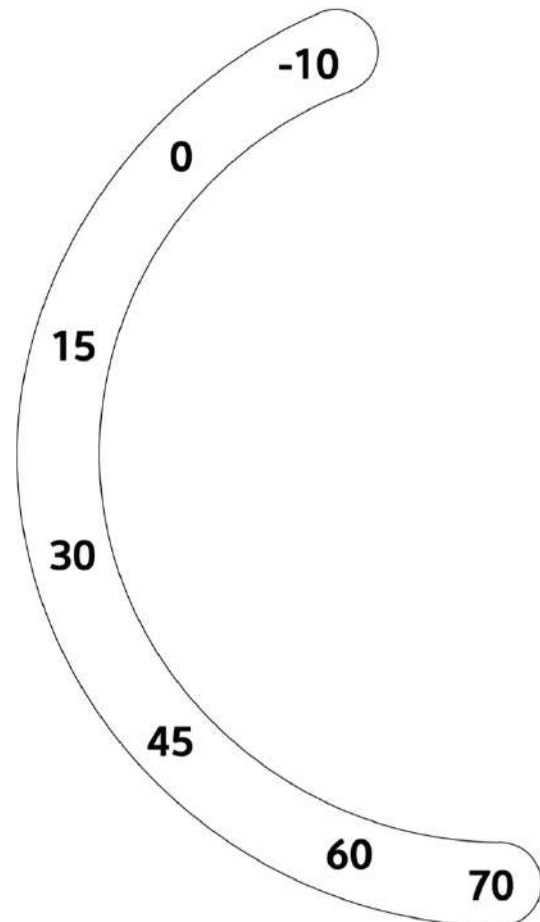
021-0003008



021-0003282



021-0003113



021-0003968

# NOTICE DE MONTAGE

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

| ITEM NO. | PART NUMBER      | DESCRIPTION                                              | QTY. |
|----------|------------------|----------------------------------------------------------|------|
| 1        | 022-01PD2133-A   | UPHOLSTERY PAD W/VINYL BACKING                           | 1    |
| 2        | 022-01PD2134-A   | UPHOLSTERY PAD W/ACX BACKING                             | 1    |
| 3        | 026-01X0185      | PULL-PIN ASSEMBLY                                        | 1    |
| 4        | 026-01X2161      | THREADED PULL-PIN ASSEMBLY                               | 1    |
| 5        | 026-01X2536      | FOOT PEG ASSEMBLY                                        | 1    |
| 6        | 026-01X6736      | CENTER SUPPORT                                           | 1    |
| 7        | 026-01X6737      | RIGHT UPRIGHT                                            | 2    |
| 8        | 026-01X6738      | FRONT LEG                                                | 2    |
| 9        | 026-01X6739      | BACK PAD ADJUSTER TUBE                                   | 1    |
| 10       | 026-01X6742      | BACKPAD MOUNT ASSEMBLY                                   | 1    |
| 11       | 026-01X6743      | SEAT SLIDE ASSEMBLY                                      | 1    |
| 12       | 026-01X6744      | SUPPORT STRUT                                            | 1    |
| 13       | 011-0701120      | M4 BHB x 8mm(Ni)                                         | 4    |
| 14       | 014-0101002      | BUSHING: OILITE FLANGED Ø.75" O.D X Ø.50" I.D X .38" LG. | 6    |
| 15       | 016-0201029      | Ø2.00" END CAP .06" WALL (BLACK)                         | 2    |
| 16       | 019-0001001      | PLUG BUMPER                                              | 1    |
| 17       | 019-0002002      | CLOSED END GRIP Ø2.00"                                   | 2    |
| 18       | 026-01PL2565     | 3.15" X 1.57" CAP                                        | 3    |
| 19       | 026-01P4598      | 6.2992" X 2.0000" FLANGE                                 | 2    |
| 20       | 026-01P4602      | 4.2992" X 1.5000" FLANGE                                 | 2    |
| 21       | 026-01P4692      | ROM PLATE                                                | 1    |
| 22       | 026-01PL0125THIN | E-Z GLIDE PLASTIC SLEEVE                                 | 2    |
| 23       | 026-01PL2505     | OVAL-SHAPED RUBBER FOOT W/ FRONT LIP & TAPE              | 1    |
| 24       | 026-01PL2564     | GLIDE SLEEVE                                             | 2    |
| 25       | 026-01PL2600     | FOOTCAP, 1.5748" X 3.1496" F.O.                          | 4    |
| 26       | 026-01PL2712     | END CAP FOR 40mm X 80mm TUBE                             | 1    |
| 27       | 026-01PL2801     | 6" PU RACK-OUT COVER                                     | 14   |
| 28       | 026-01PL2803     | PU RACK-OUT LOWER CAP                                    | 2    |
| 29       | 026-01PL2802     | PU RACK-OUT UPPER CAP                                    | 2    |
| 30       | 026-01T7479      | REAR LEG                                                 | 2    |
| 31       | 013-1002010      | 5/16" SAE FLAT WASHER (Ni)                               | 4    |
| 32       | 013-1002007      | 3/8" X 22mm FLAT WASHER (Ni)                             | 38   |
| 33       | 013-1002006      | 1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (Ni)                         | 6    |
| 34       | 013-1006003      | 3/8" SPLIT LOCK WASHER (Ni)                              | 4    |
| 35       | 013-1010003      | 5/16" INTERNAL LOCK WASHER (Ni)                          | 4    |

# NOTICE DE MONTAGE

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

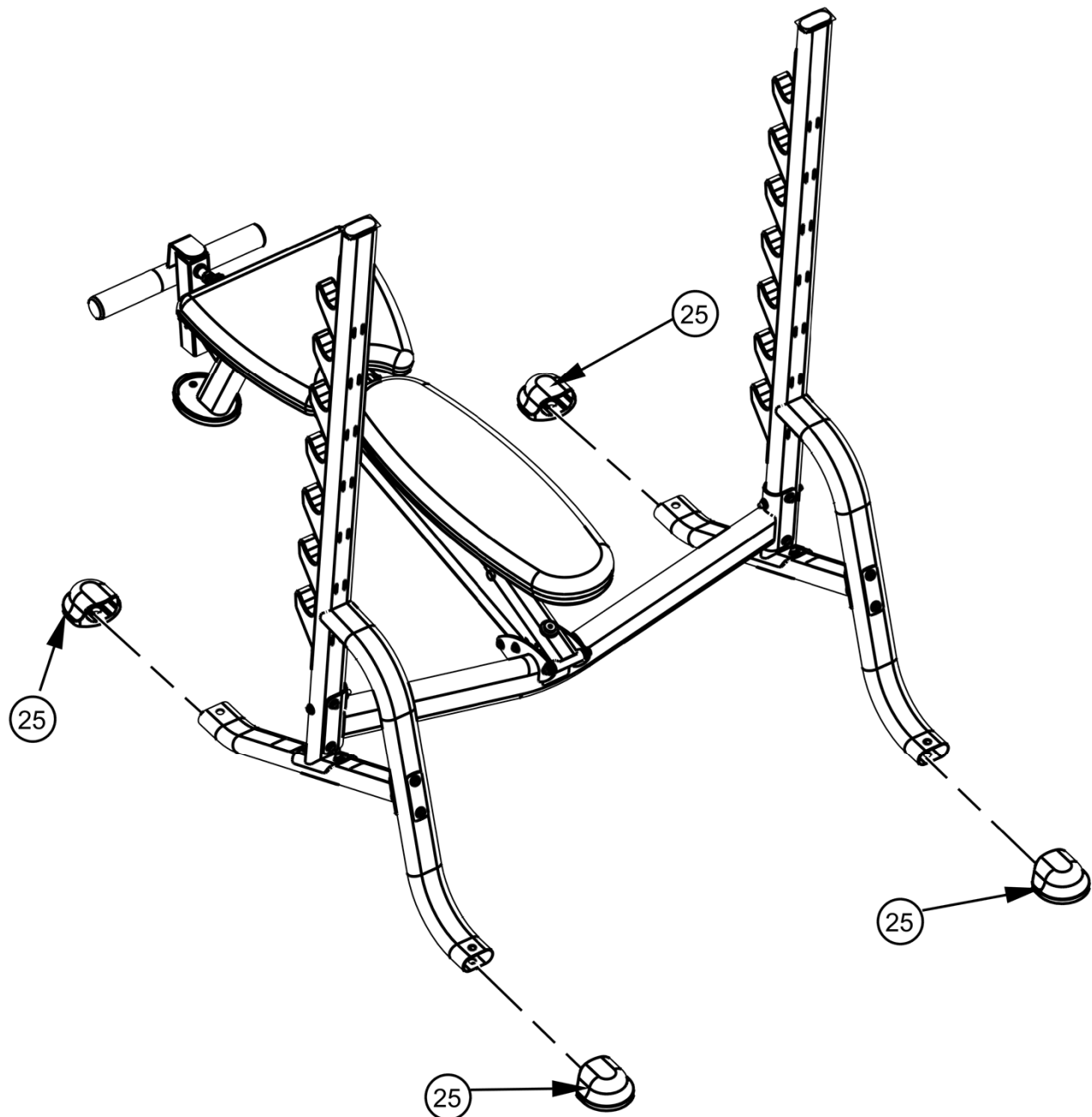
| ITEM NO. | PART NUMBER    | DESCRIPTION                                   | QTY. |
|----------|----------------|-----------------------------------------------|------|
| 36       | 011-0701004    | 5/16"-18UNC X 1.25" BHCS (Ni)                 | 2    |
| 37       | 011-0701010    | 5/16"-18UNC X 2.75" BHCS (Ni)                 | 2    |
| 38       | 011-0701084    | 3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH | 4    |
| 39       | 011-0702020    | 3/8"-16UNC X 1.00" FHCS (Ni) W/NYLON PATCH    | 18   |
| 40       | 011-0116148    | 3/8"-16UNC X 2.50" LOW HEAD SHCS (Ni)         | 12   |
| 41       | 013-1003001    | 3/8" FENDER WASHER (Ni)                       | 2    |
| 42       | 011-0116154    | 3/8"-16UNC X 4.00" LOW HEAD SHCS (Ni)         | 6    |
| 43       | 011-0116119    | 1/2"-13UNC X 4.00" LOW HEAD SHCS (Ni)         | 1    |
| 44       | 011-0116120    | 1/2"-13UNC X 4.25" LOW HEAD SHCS (Ni)         | 1    |
| 45       | 011-0116125    | 1/2"-13UNC X 5.50" LOW HEAD SHCS (Ni)         | 1    |
| 46       | 012-0504005    | 3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)              | 18   |
| 47       | 012-0504002    | 1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)              | 3    |
| 48       | 021-0003008    | DECAL COMMERCIAL MAINTENANCE 1.50 X 6.69      | 1    |
| 49       | 021-0003113    | DECAL PINCH POINT 1.63" X 3.25" (VERTICAL)    | 2    |
| 50       | 021-0003135    | DECAL WARNING 1.50" X 6.69"                   | 1    |
| 51       | 021-0003228    | DECAL 600 LB. WEIGHT RATING 1.6250" X 1.6250" | 1    |
| 52       | 021-0003230    | DECAL HOIST 1.625" X 6.0613"                  | 2    |
| 53       | 021-0003254    | DECAL HOIST .92" X 3.43"                      | 2    |
| 54       | 021-0003282    | DECAL SPOTTER 1.63" X 3.25" (VERTICAL)        | 2    |
| 55       | SERIAL # DECAL | DECAL SERIAL # 1.63" X 2.63"                  | 1    |
| 56       | 021-0003968    | ROM DECAL HF-5170                             | 1    |

# NOTICE DE MONTAGE

## FIXATION AU SOL

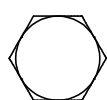
NOTE:

- ENLEVER LES PATINS
- PASSER LES FIXATIONS (NON FOURNIES) A TRAVERS LES TROUS

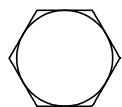


# NOTICE DE MONTAGE

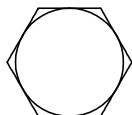
## NOMENCLATURE DES BOULONS



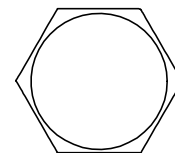
1/4" HHB  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
6-8 ft-lbs



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



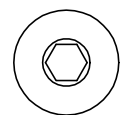
3/8" HHB  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
24-30 ft-lbs



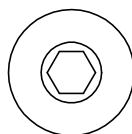
1/2" HHB  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
60-75 ft-lbs



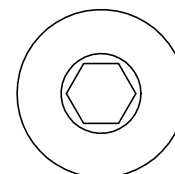
1/4" BHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
5-7 ft-lbs



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



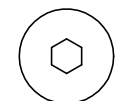
3/8" BHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
19-26 ft-lbs



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



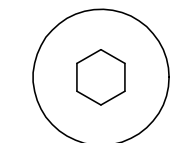
1/4"  
LOW HEAD  
SHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
4-6 ft-lbs



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



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



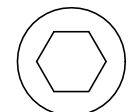
1/2"  
LOW HEAD  
SHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
40-50 ft-lbs



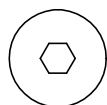
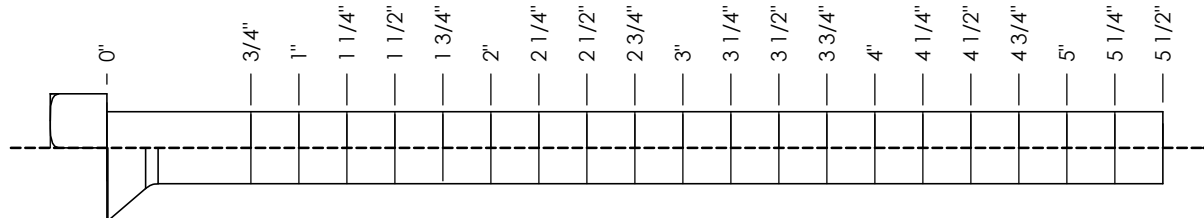
1/4" SHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
11-14 ft-lbs



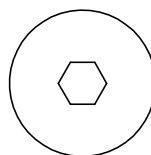
5/16" SHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
23-29 ft-lbs



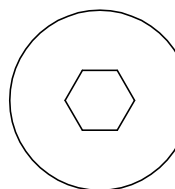
3/8" SHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
39-49 ft-lbs



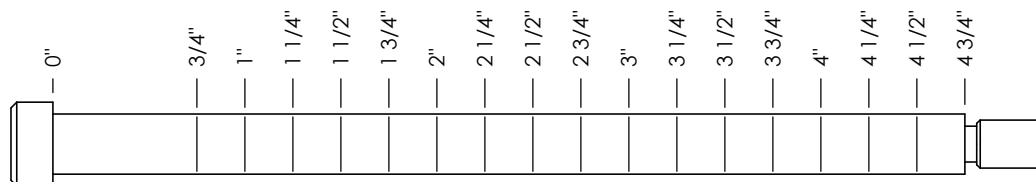
1/4" FHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
5-7 ft-lbs



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



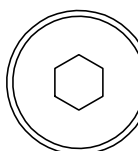
1/2" FHCS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
47-65 ft-lbs



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



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

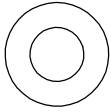


3/8" SHSS  
RECOMMENDED  
TORQUE RANGE:  
17-22 ft-lbs

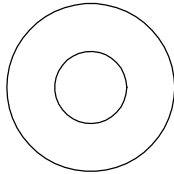
# NOTICE DE MONTAGE

## NOMENCLATURE DES RONDELLES

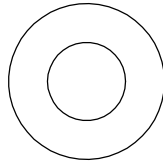
013-0002003  
1/4"  
FLAT WASHER  
SMALL, SAE, 13mm



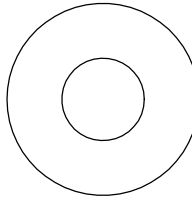
013-0102004  
5/16"  
FLAT WASHER  
LARGE, USS, 22mm



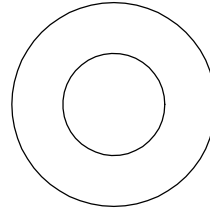
013-0002004  
3/8"  
FLAT WASHER  
SMALL, SAE, 21mm



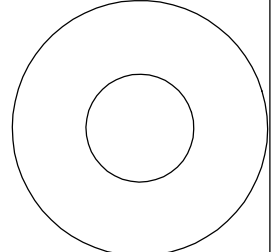
013-0402005  
3/8"  
FLAT WASHER  
LARGE, USS, 25mm



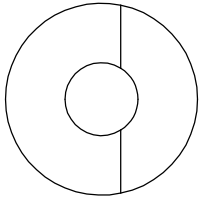
013-0102003  
1/2"  
FLAT WASHER  
SMALL, SAE, 27mm



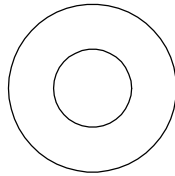
013-0102026  
1/2"  
FLAT WASHER  
LARGE, USS, 34mm



013-0102028  
3/8"  
CURVED WASHER



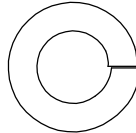
013-0402007  
3/8"  
FLAT WASHER  
22mm O.D.



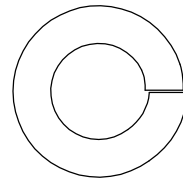
013-0102019  
1/4"  
LOCK WASHER



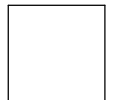
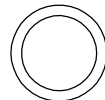
013-0102020  
3/8"  
LOCK WASHER



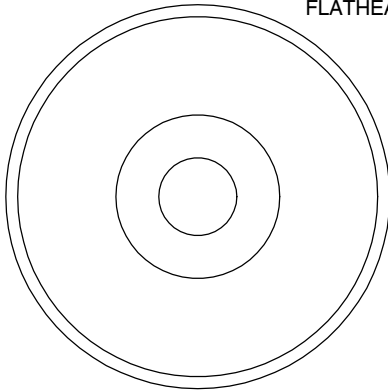
013-0102018  
1/2"  
LOCK WASHER



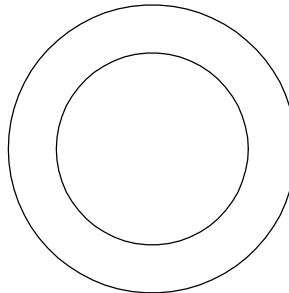
014-0018001  
1/2" LONG  
SPACER



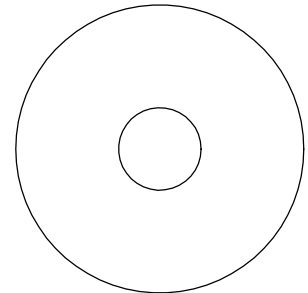
026-01M0238  
2" ALUMINUM  
FLATHEAD CAP



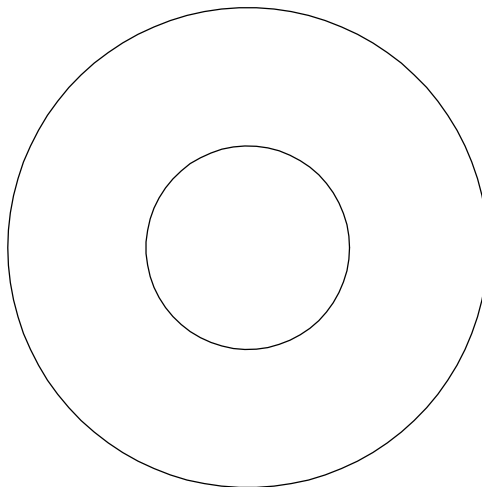
016-0009003  
1" SHIM WASHER



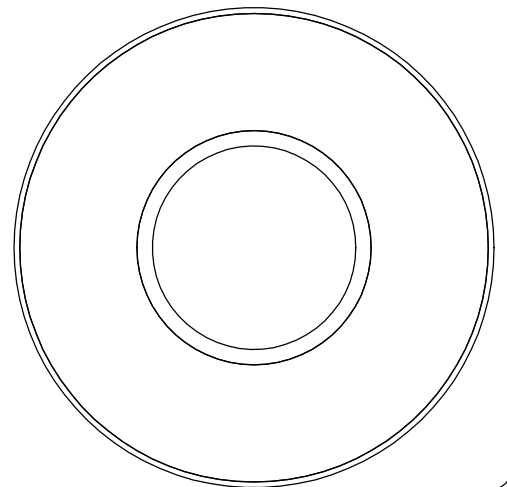
013-0003002  
3/8" FENDER WASHER



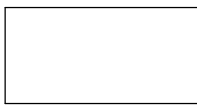
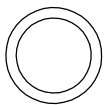
013-0003004  
1 1/16"  
FENDER WASHER



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



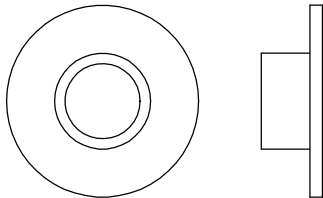
014-0018002  
1" LONG  
SPACER



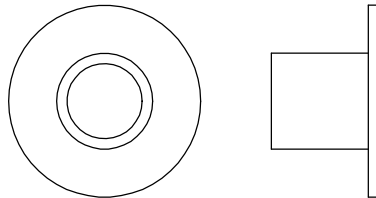
# NOTICE DE MONTAGE

## NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

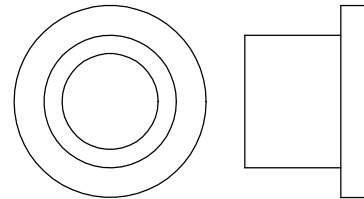
026-01M0211  
1/4" LONG  
FLANGED SPACER



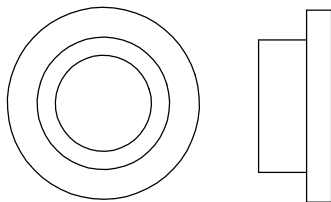
026-01M0198  
1/2" LONG  
FLANGED SPACER



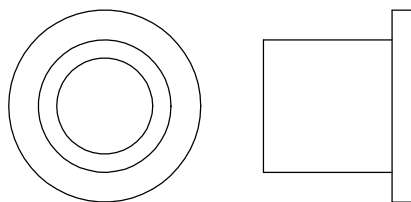
026-01M0760  
1/2" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



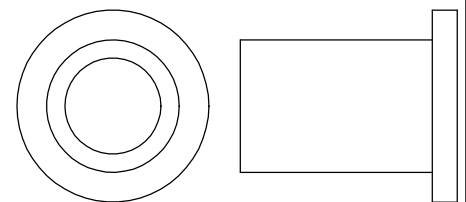
026-01M211T  
1/4" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



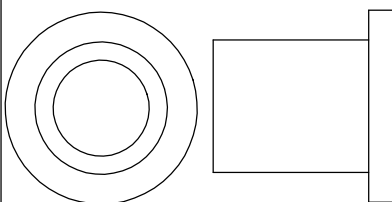
026-01M0532  
11/16" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



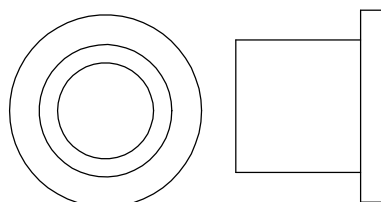
026-01M0551  
1" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



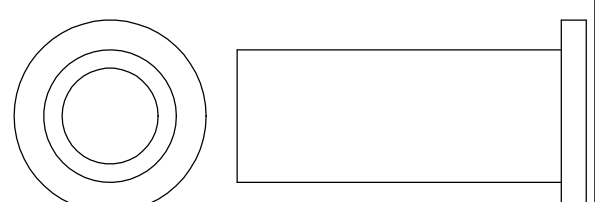
026-01M0788  
.81" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



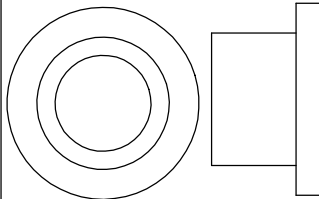
026-01M0780  
.65" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



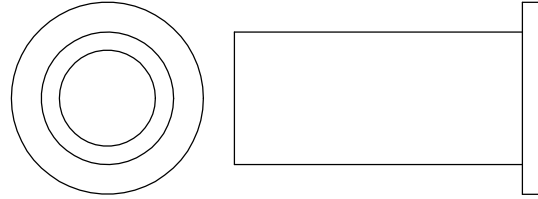
026-01M0761  
1 11/16" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



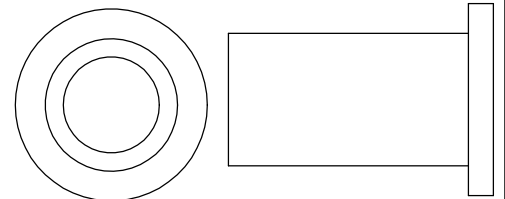
026-01M0789  
.44" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



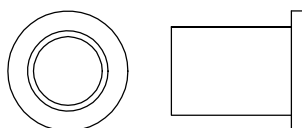
026-01M0762  
1 1/2" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



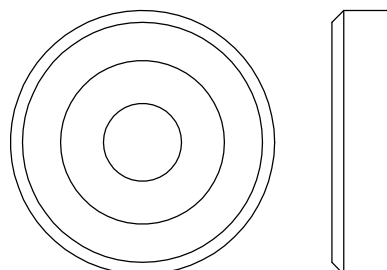
026-01M0768  
1 1/4" LONG HEAVY  
FLANGED SPACER



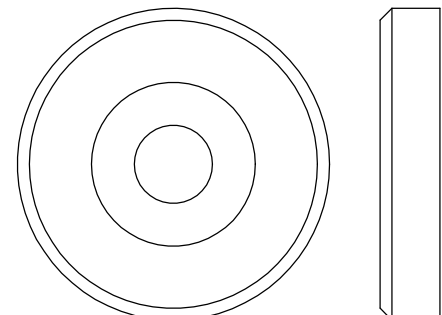
026-01M0600  
.625" LONG  
FLANGED SPACER



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<br>SEMI-PRO | USAGE PRIVE A<br>DOMICILE | Date du dernier contrôle |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Inspecter ;<br>Liens, goupilles, mousquetons,<br>pivots, tige de sélection de charge | CHAQUE JOUR              | CHAQUE<br>SEMAINE         |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nettoyer :<br>Selleries                                                              | CHAQUE JOUR              | CHAQUE<br>SEMAINE         |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inspecter<br>Cables et tension des câbles                                            | CHAQUE JOUR              | CHAQUE<br>SEMAINE         |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inspecter :<br>Accessoires de tirages                                                | CHAQUE SEMAINE           | 3 MOIS                    |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inspecter :<br>Autocollants                                                          | CHAQUE SEMAINE           | 3 MOIS                    |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inspecter :<br>Toute visserie, resserrer si besoin                                   | CHAQUE SEMAINE           | 3 MOIS                    |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inspecter :<br>Surfaces antidérapantes                                               | CHAQUE SEMAINE           | 3 MOIS                    |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nettoyer et lubrifier :<br>Guides de charge avec un<br>produit à base de Teflon      | MENSUEL                  | 3 MOIS                    |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lubrifier :<br>Coulisses des sites, roulements<br>linéaires                          | MENSUEL                  | 3 MOIS                    |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nettoyer :<br>Elements finition brillante                                            | 6 MOIS                   | 1 AN                      |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Graisser :<br>Roulements linéaires                                                   | 6 MOIS                   | 1 AN                      |                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Remplacer si besoin :<br>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]