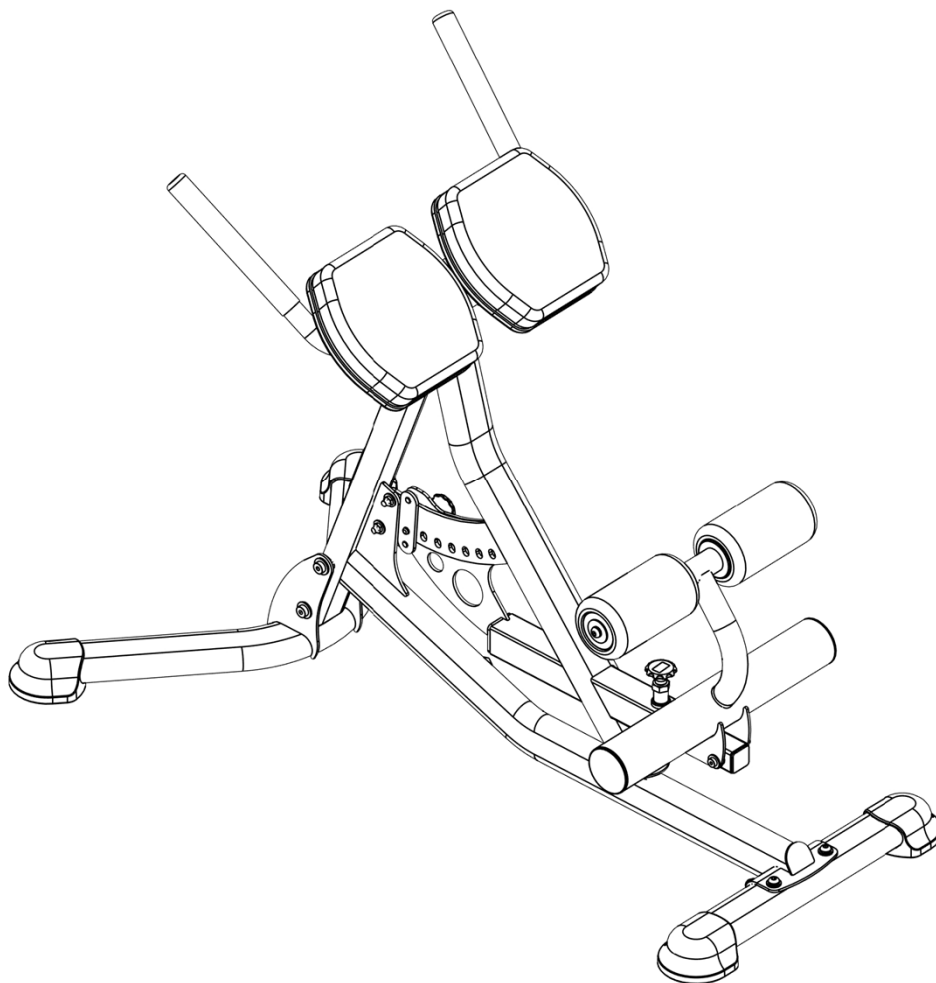


NOTICE DE MONTAGE



HF-5664

BANC ABDO/LOMBAIRES



NOTER LE N° DE SERIE ICI

MACHINE CODE



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

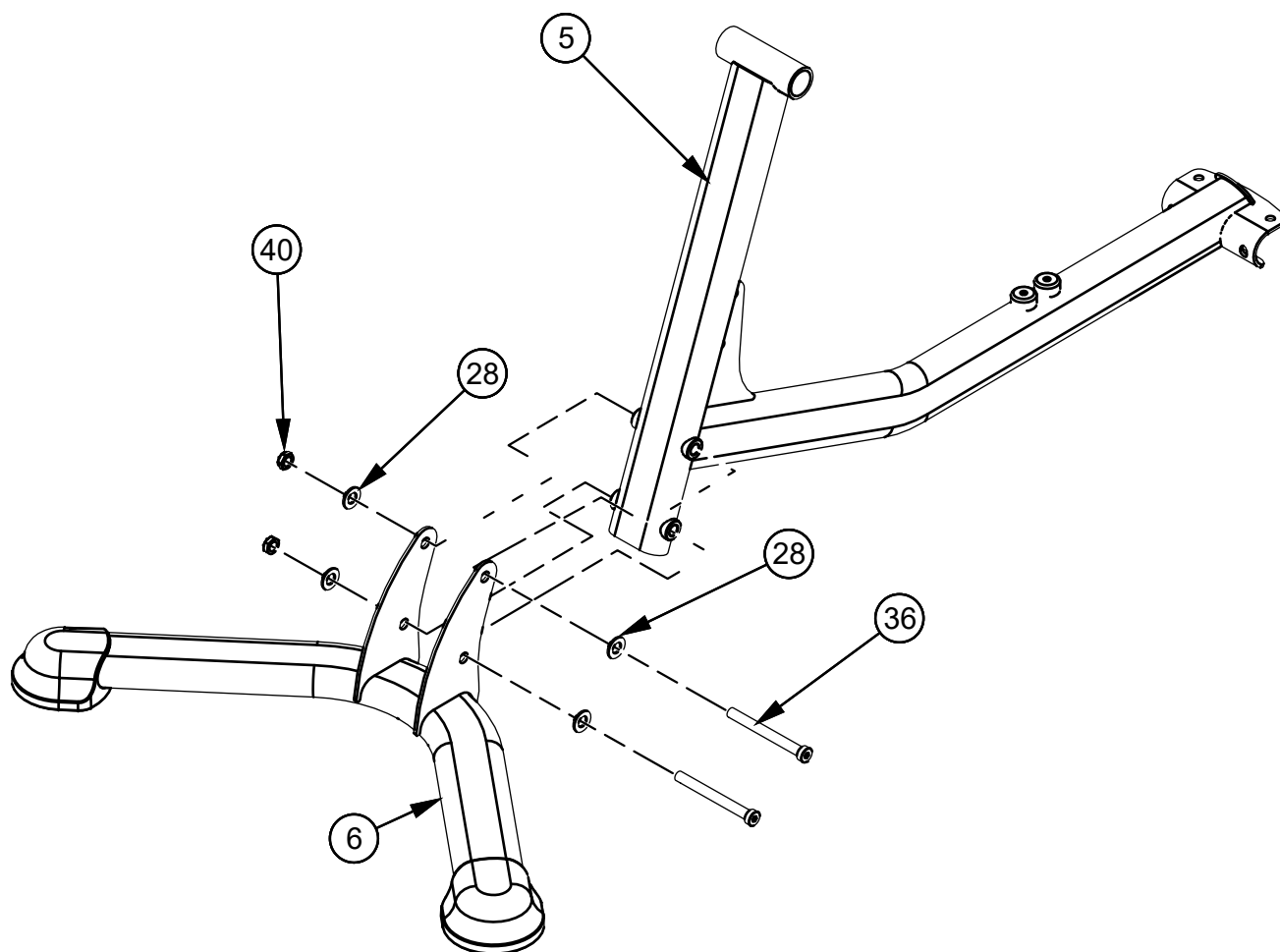
Jeu complet de clés Allen

Niveau

Une seconde personne pour assister

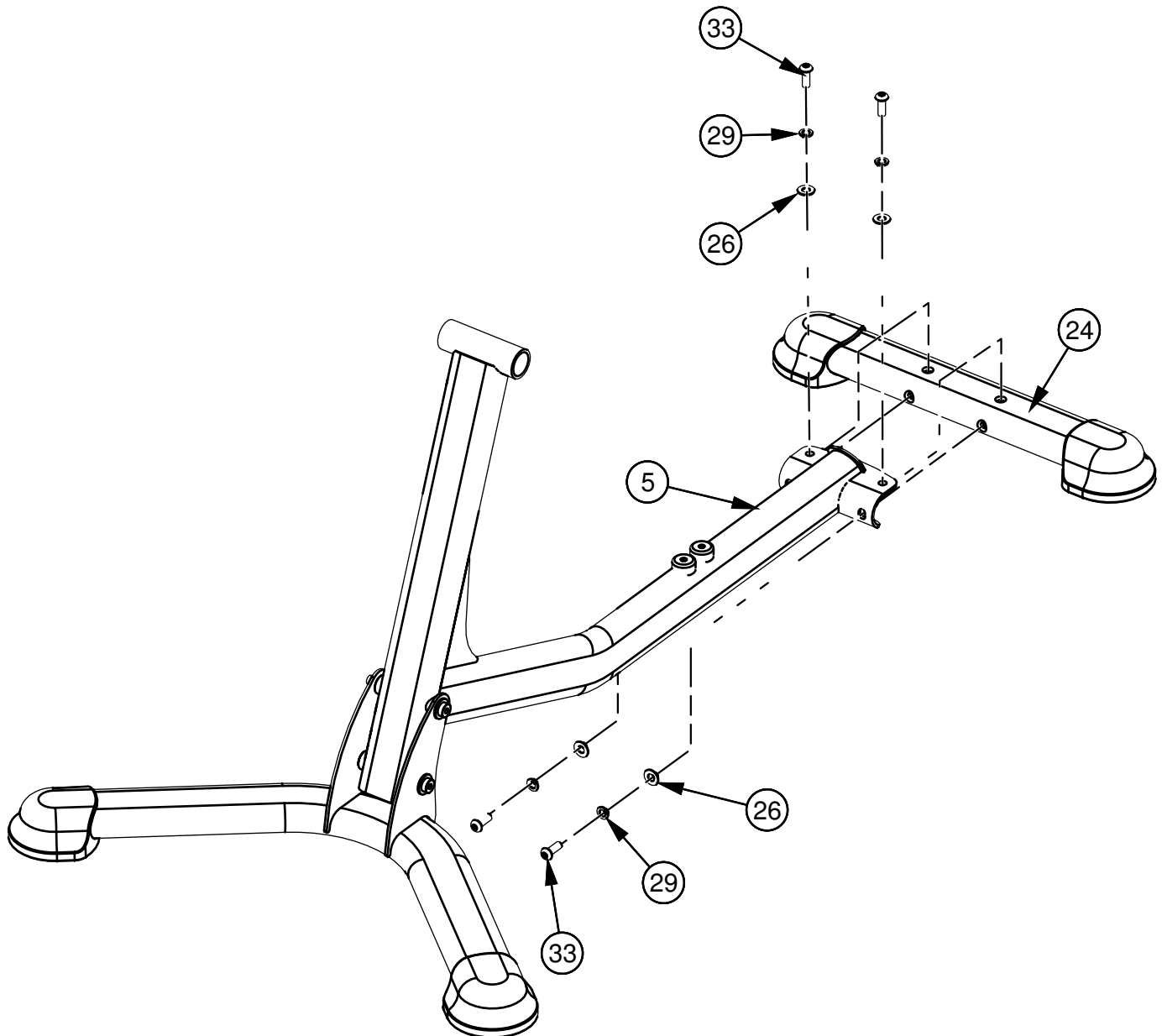
NOTICE DE MONTAGE

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



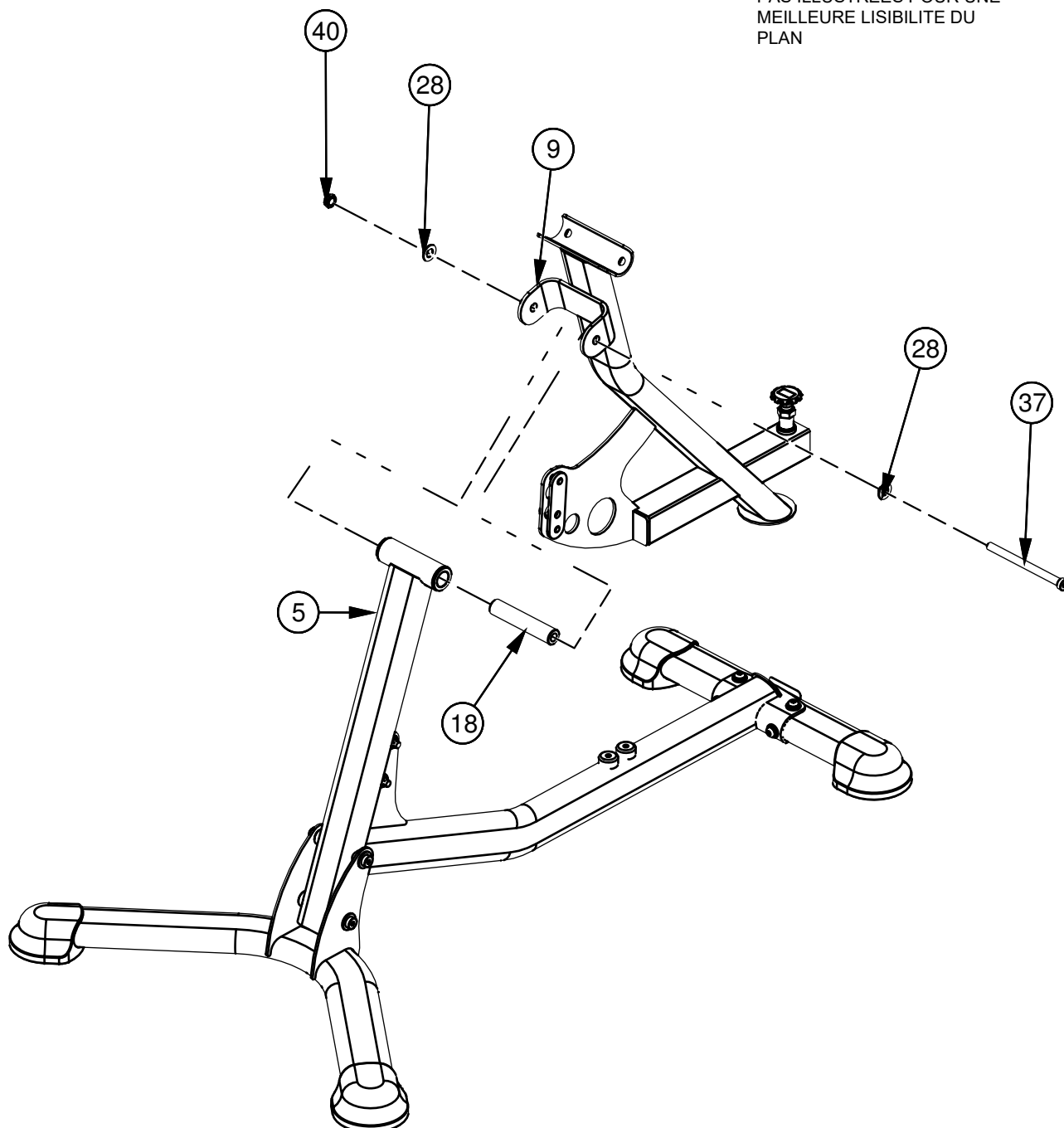
NOTICE DE MONTAGE

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



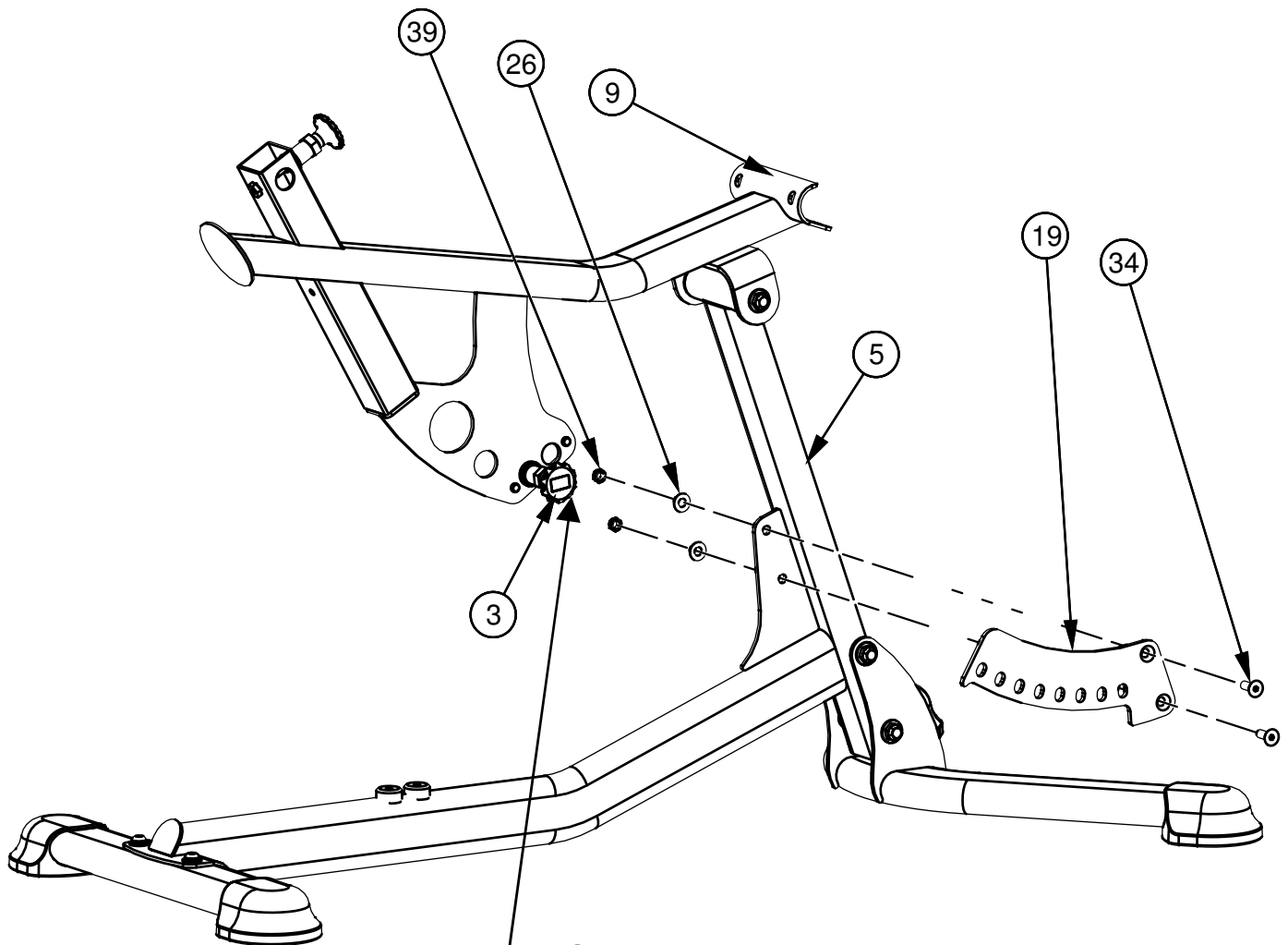
NOTICE DE MONTAGE

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



NOTICE DE MONTAGE

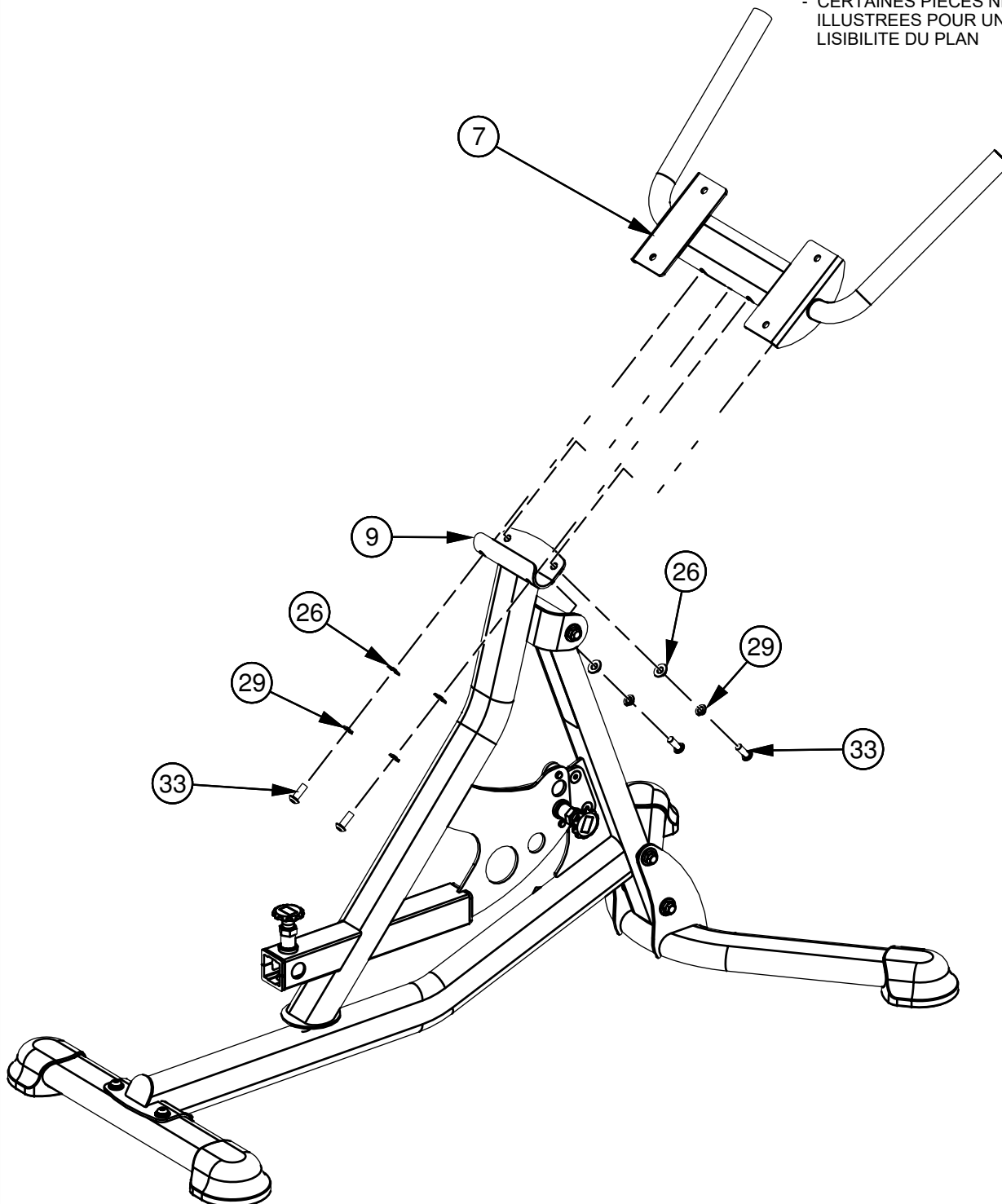
NOTE:
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT
PAS ILLUSTRÉES POUR UNE
MEILLEURE LISIBILITE DU
PLAN



NOTE:
TIRER SUR LA GOUPILLE (3) LORS DE
L'INSTALLATION DE LA PLAQUE (19).
BASculER LA PIECE (9) VERS LE
HAUT LORS DE L'INSTALLATION DE LA
PLAQUE (19) COMME ILLUSTRÉ ICI.

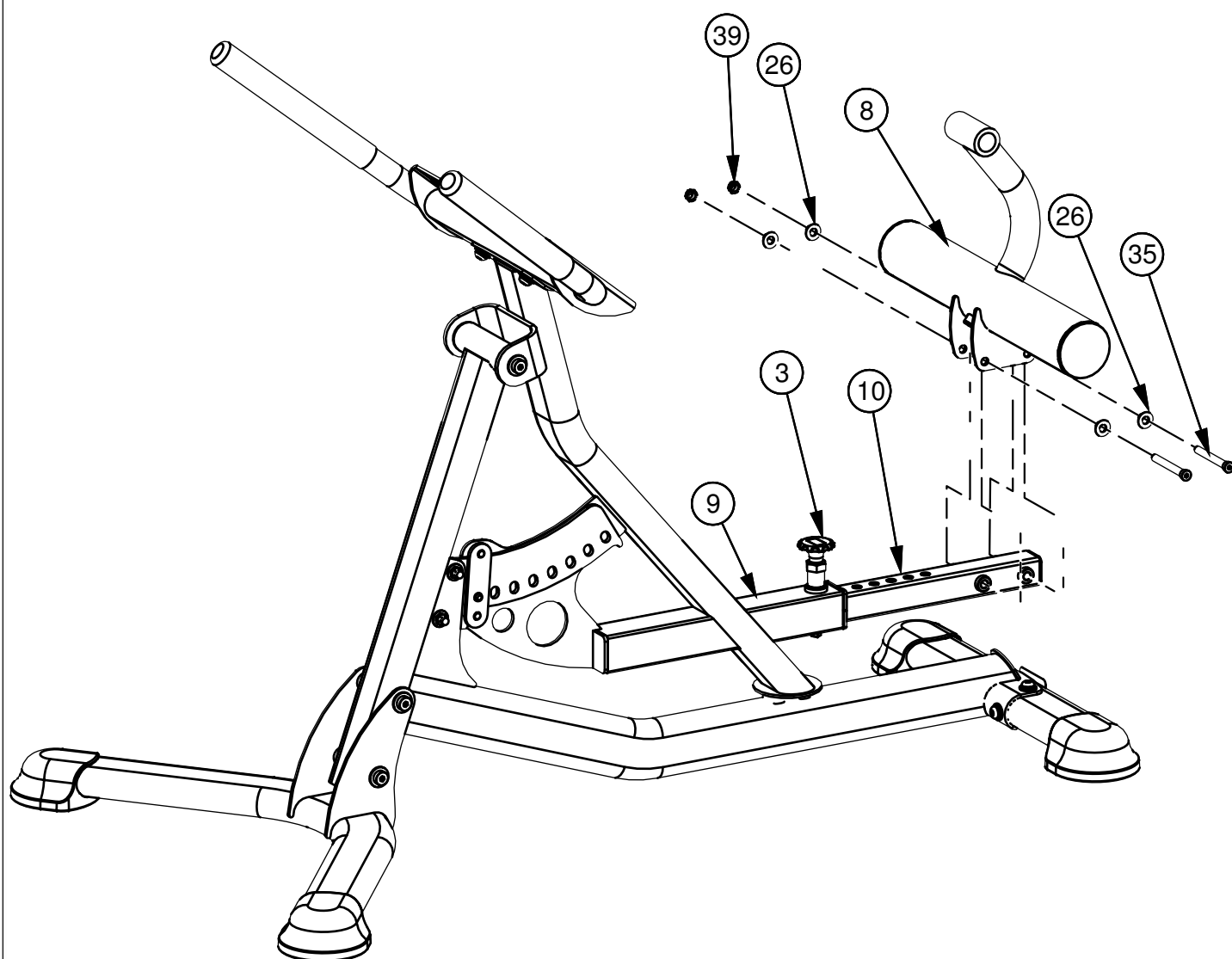
NOTICE DE MONTAGE

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



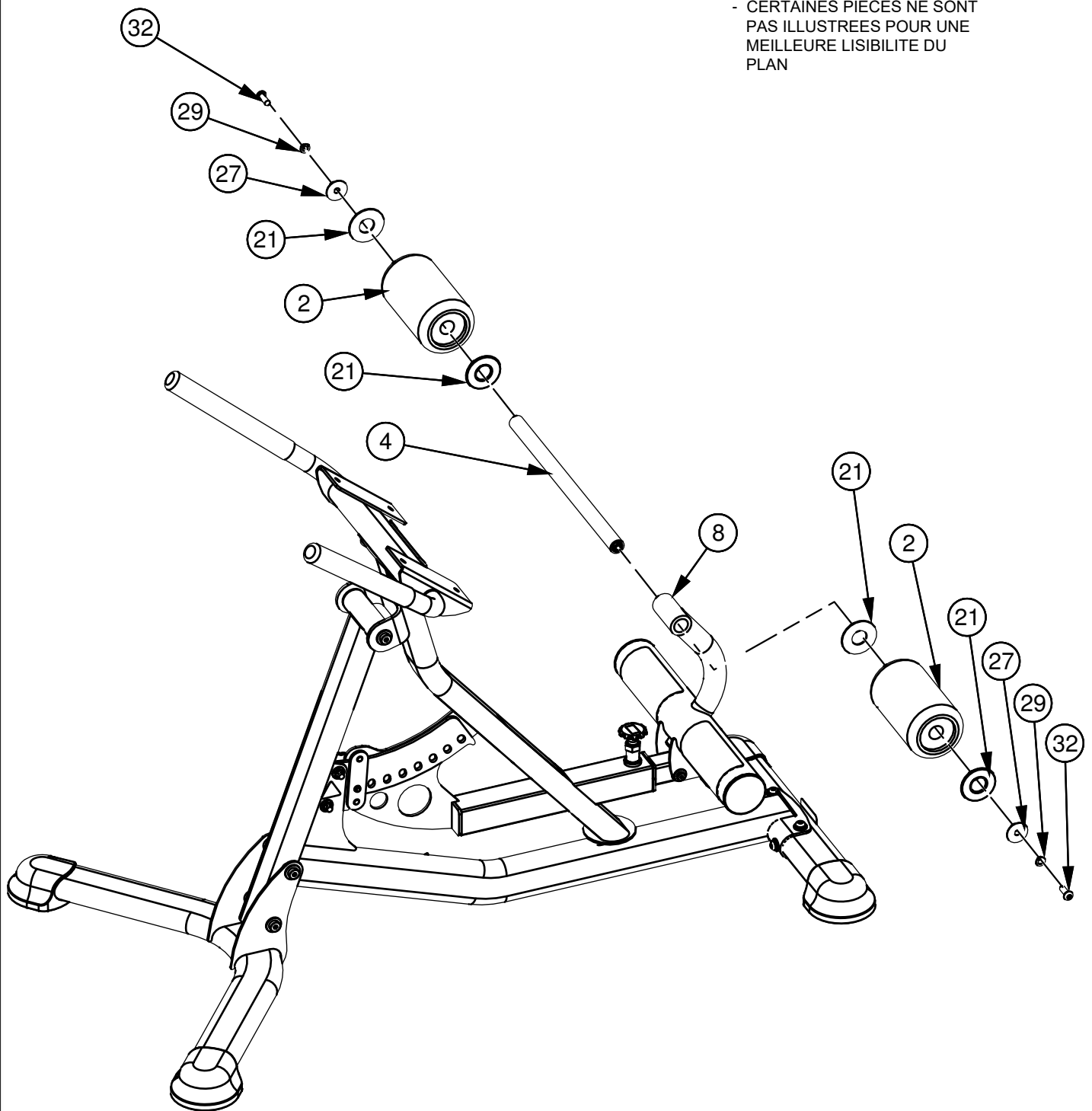
NOTICE DE MONTAGE

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



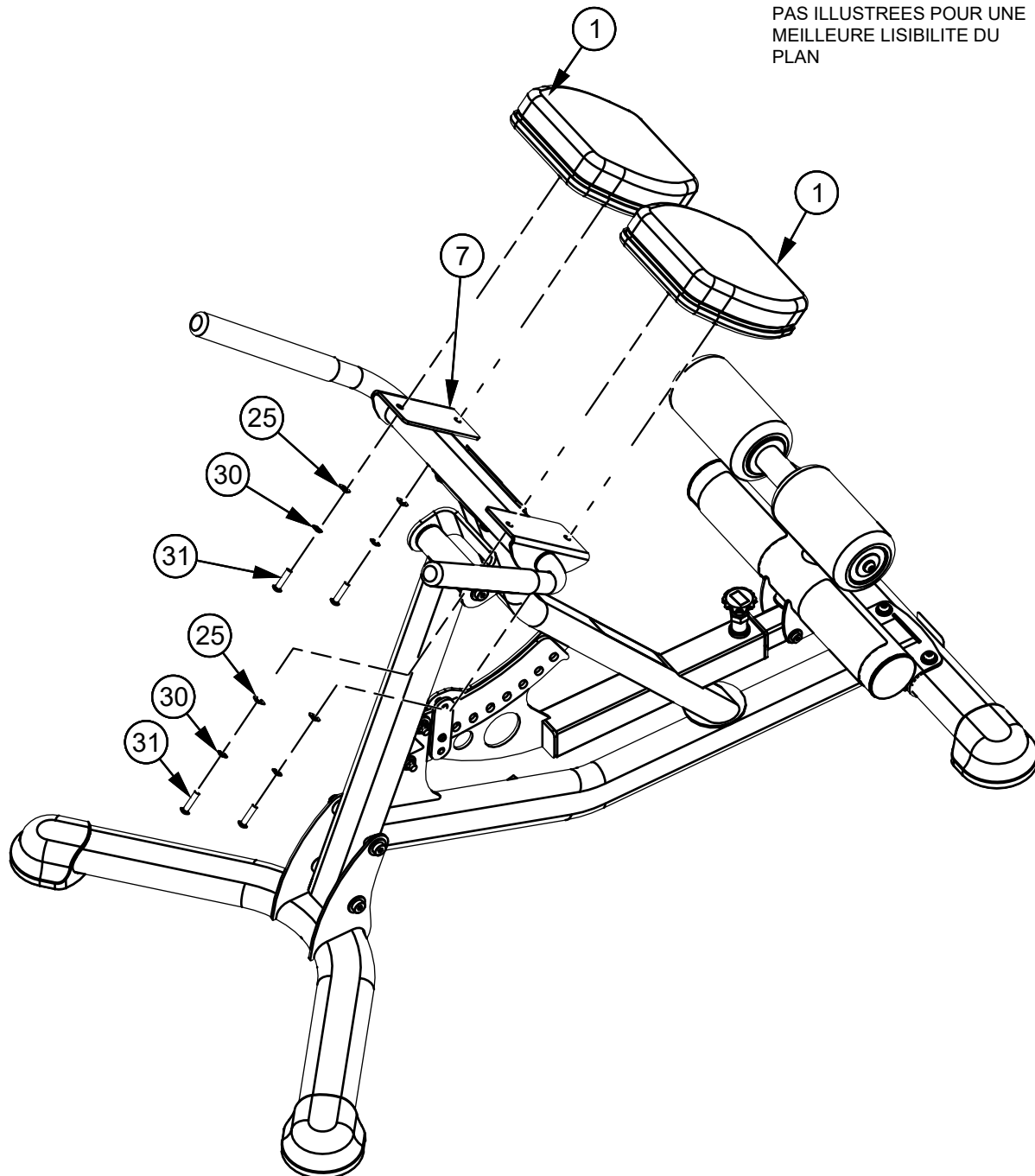
NOTICE DE MONTAGE

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

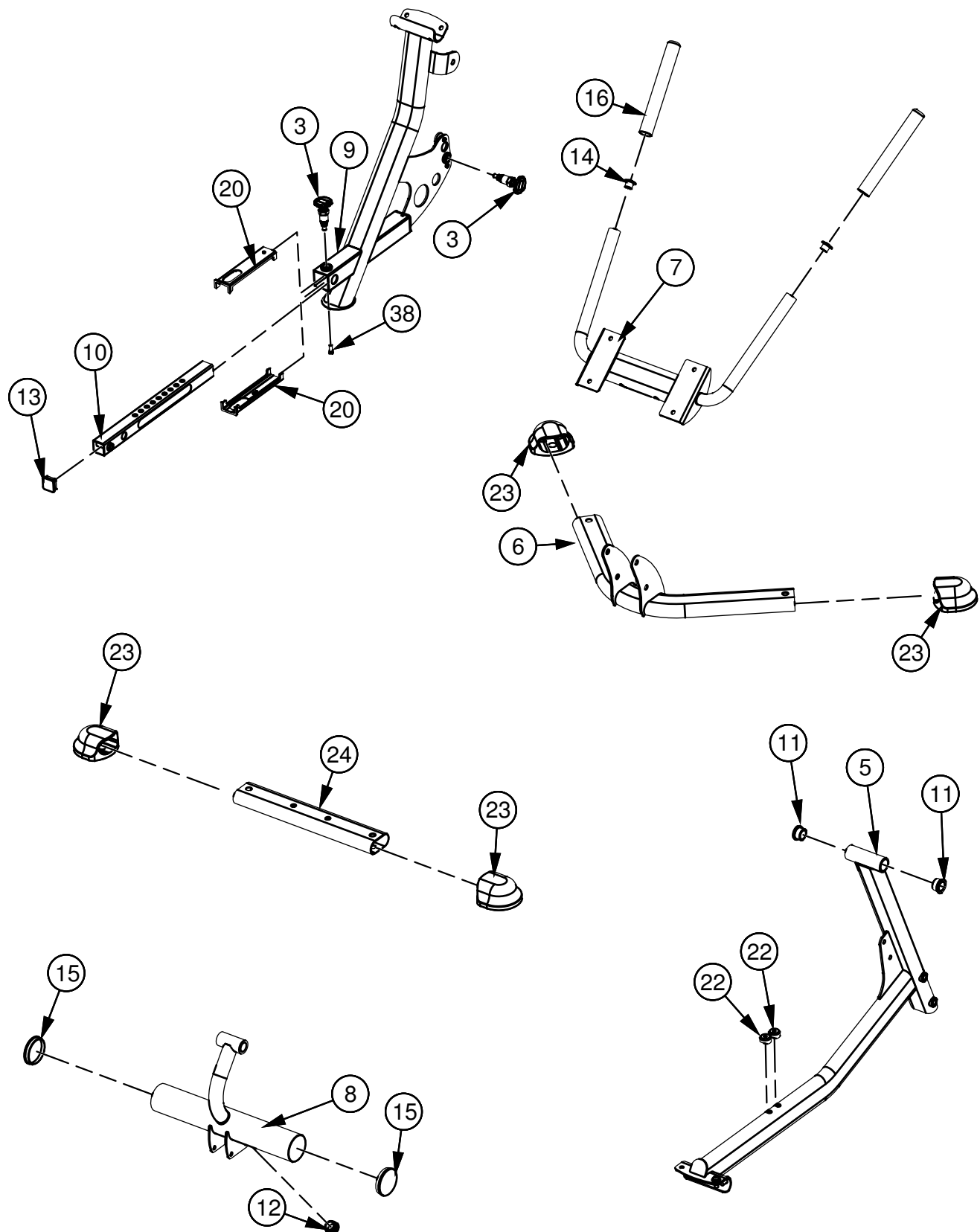


IMPORTANT

MAINTENANT QUE LE CHASSIS HF-5664 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

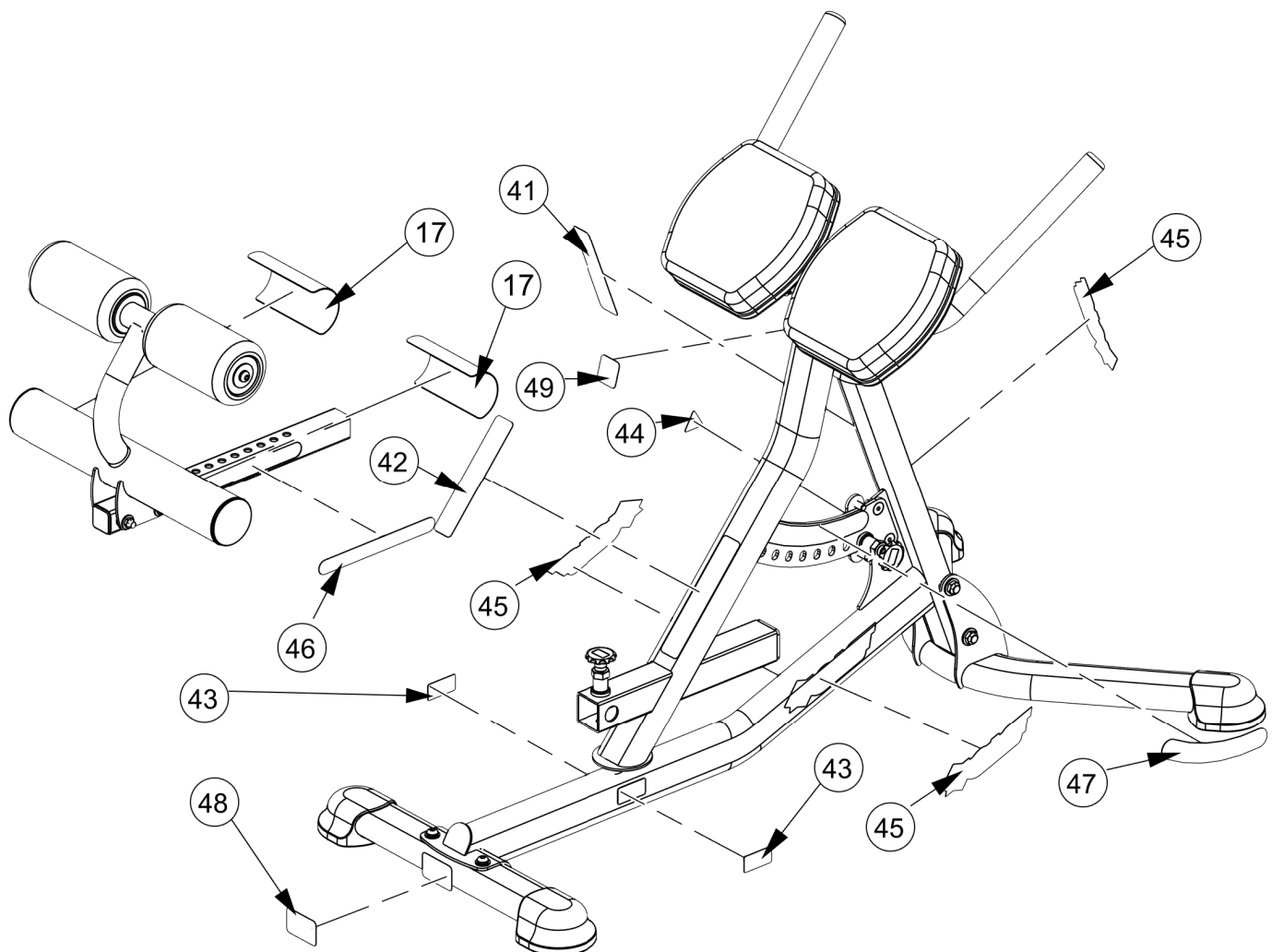
PRE-ASSEMBLAGE



NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS

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



NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0003226



021-0003961

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 AND 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. Refer to the owner's manual/maintenance decal.
4. CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE STARTING ANY EXERCISE PROGRAM. Warm up properly before engaging in weight resistance training. Stop exercising if you feel faint, dizzy or pain.
5. TO PREVENT THE POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY, KEEP CLEAR OF ALL MOVING PARTS. Do not attempt to free any jammed parts by yourself. Obtain assistance to avoid possible injury.
6. CHILDREN SHOULD NOT BE ALLOWED TO USE THIS EQUIPMENT WITHOUT ADULT SUPERVISION. To avoid possible injury, bystanders should be kept at a safe distance when this equipment is in use.
7. CALL YOUR AUTHORIZED DISTRIBUTOR if you have any questions on the proper use or maintenance of this equipment.
8. TO PREVENT POSSIBLE TIPPING bolt this unit to the exercise floor. Failure to do so may result in serious injury or death.

021-0003135

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

021-0003008



021-0003512



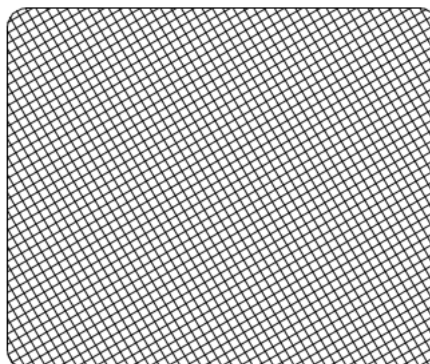
021-0003341

Hoist
HOISTFITNESS.COM

1-800-548-5438
www.hoistfitness.com

SERIAL # 00-00-A-000000

SERIAL # DECAL



020-0005025



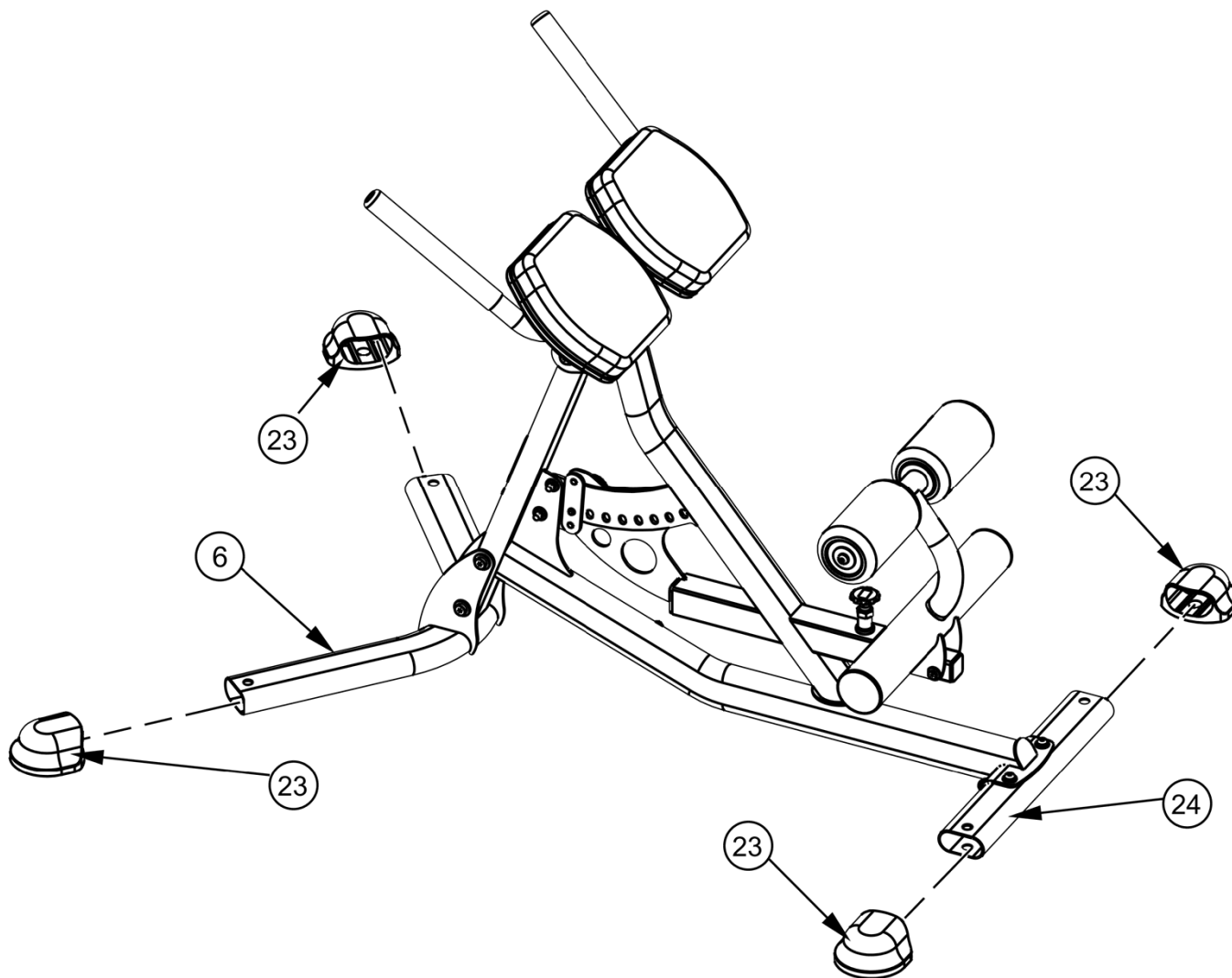
021-0003730

NOTICE DE MONTAGE

FIXATION AU SOL

NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	022-01PD2046-A	UPHOLSTERY PAD	2
2	022-01PDR008	ROLLER PAD ϕ 4.00" X 7.00" LG.	2
3	026-01X2161	THREADED PULL-PIN ASSEMBLY	2
4	026-01X2666	16.81" LG. ROLLER BAR ASSEMBLY	1
5	026-01X6706	HF-5664 BASE FRAME	1
6	026-01X6707	FRONT FOOT ASSEMBLY	1
7	026-01X6730	HANDLE ASSEMBLY	1
8	026-01X6731	FOOT REST WELDMENT	1
9	026-01X6732	HF-5664 MAIN FRAME	1
10	026-01X6733	INNER ADJUSTMENT TUBE ASSY.	1
11	014-0101033	BUSHING: OIL-IMPREGNATED BRONZE (20mm)	2
12	016-0201003	ϕ 1 1/2" END CAP (DOMED)	1
13	016-0201004	END CAP 1.50" X 1.50" (BLACK)	1
14	016-0201038	ϕ 1.25" ENDCAP (DOMED)	2
15	016-0201041	END CAP: ϕ 3.00" X .06" WALL (BLACK)	2
16	019-0002036	CLOSED END GRIP ϕ 1.25"	2
17	020-0005025	3M TREAD	2
18	026-01M3426	PIVOT SHAFT: .984 OD X 4.9400 LG	1
19	026-01P4688	HF-5664 ROM PLATE	1
20	026-01PL0125A	E-Z GLIDE PLASTIC SLEEVE	2
21	026-01PL0151	PLASTIC WASHER ϕ 2.50"	4
22	026-01PL2561	PLUG BUMPER, COPED	2
23	026-01PL2600	FOOTCAP, 1.5748" X 3.1496" F.O.	4
24	026-01T7519	REAR TUBE	1
25	013-1002010	5/16" SAE FLAT WASHER (Ni)	4
26	013-1002007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (Ni)	14
27	013-1003001	3/8" FENDER WASHER (Ni)	2
28	013-1002006	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (Ni)	6
29	013-1006003	3/8" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	10
30	013-1010003	5/16" INTERNAL LOCK WASHER (Ni)	4
31	011-0701004	5/16"-18UNC X 1.25" BHCS (Ni)	4
32	011-0701020	3/8"-16UNC X 1.00" BHCS (Ni)	2
33	011-0701111	3/8"-16UNC X 1.00" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	8
34	011-0702003	3/8"-16UNC X 1.00" FHCS (Ni)	2
35	011-0116150	3/8"-16UNC X 3.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	2

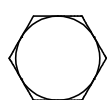
NOTICE DE MONTAGE

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

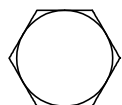
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
36	011-0116121	1/2"-13UNC X 4.50" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
37	011-0116127	1/2"-13UNC X 6.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	1
38	011-0704001	3/8-16UNC X .75" SQUARE HEAD (Ni)	1
39	012-0504005	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	4
40	012-0504002	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	3
41	021-0003008	DECAL COMMERCIAL MAINTENANCE 1.50 X 6.69	1
42	021-0003135	DECAL WARNING 1.50" X 7.75"	1
43	021-0003341	DECAL PINCH POINT 1.07" X 2.13" (HORIZONTAL)	2
44	021-0003512	DECAL PINCH POINT 1.18" X 1.35" (TRIANGLE)	1
45	021-0003627	DECAL HOIST 2.07" X 7.75"	3
46	021-0003730	DECAL ADJUST 1-9 (HORIZONTAL)	1
47	021-0003961	DECAL: HF-5664 R.O.M. 1-8	1
48	SERIAL # DECAL	DECAL HOIST SERIAL # 1.63" X 2.63"	1
49	021-0003226	DECAL 400 LB. WEIGHT RATING 1.625" X 1.625"	1

NOTICE DE MONTAGE

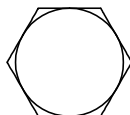
NOMENCLATURE DES BOULONS



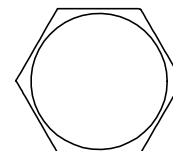
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



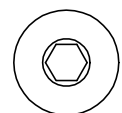
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



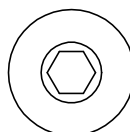
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



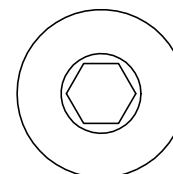
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



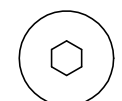
3/8" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
19-26 ft-lbs



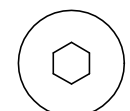
1/2" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



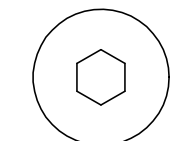
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



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



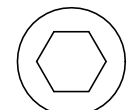
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



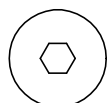
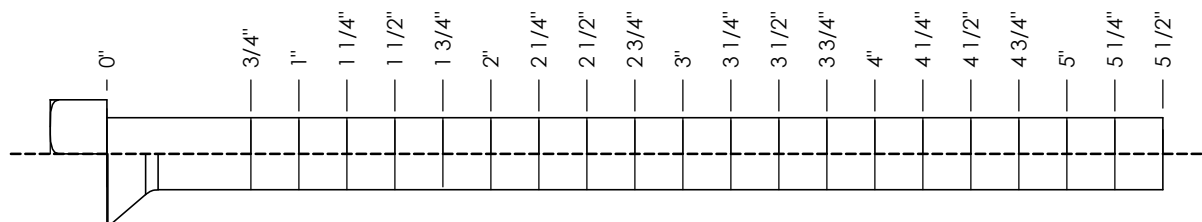
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



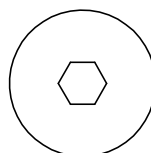
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



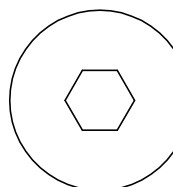
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



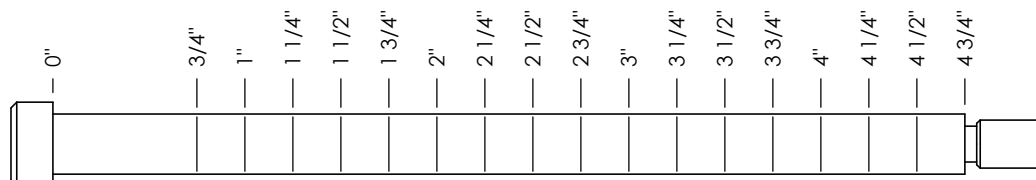
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



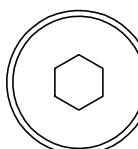
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

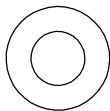


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

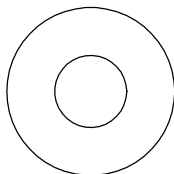
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

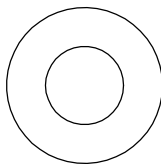
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



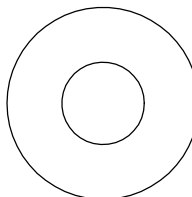
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



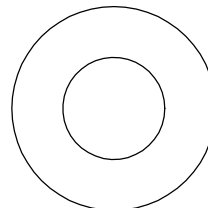
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



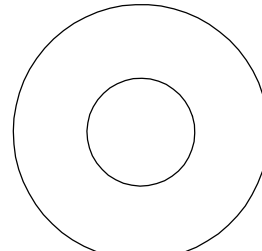
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



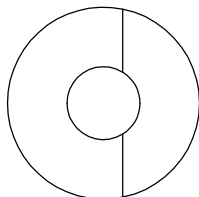
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



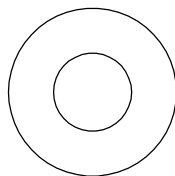
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



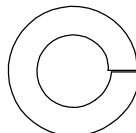
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



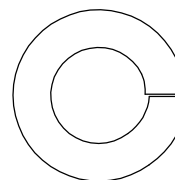
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



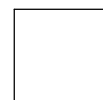
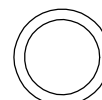
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



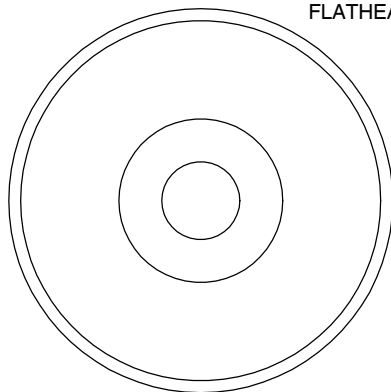
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



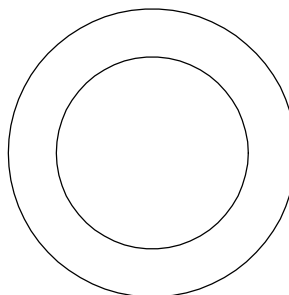
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



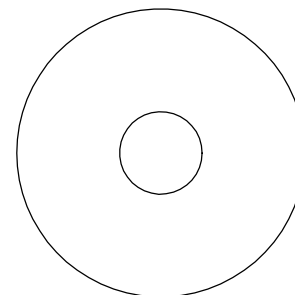
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



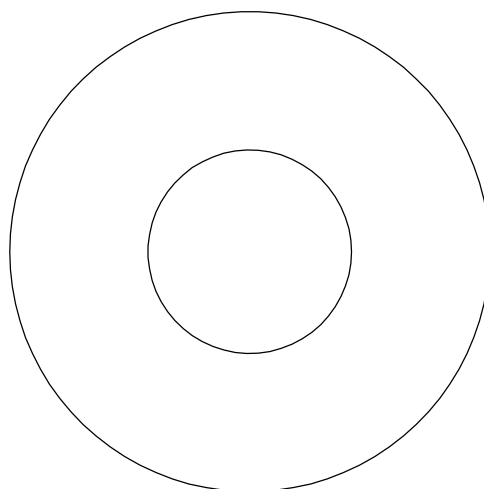
016-0009003
1" SHIM WASHER



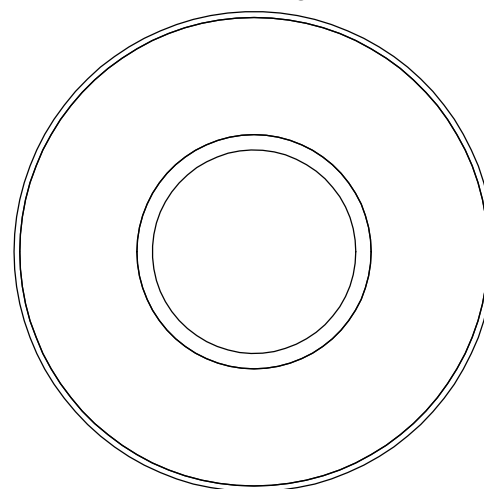
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



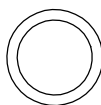
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



014-0018002
1" LONG
SPACER

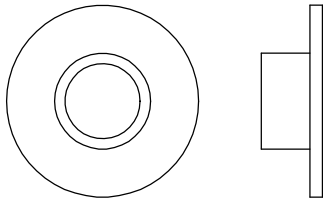


NOTICE DE MONTAGE

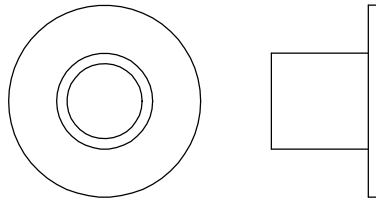
NOMENCLATURE DES RONDELLES

(SUITE)

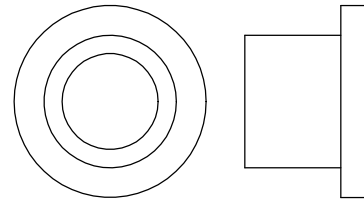
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



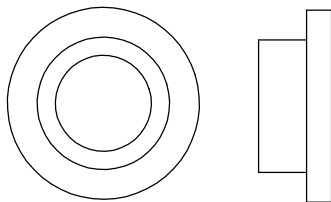
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



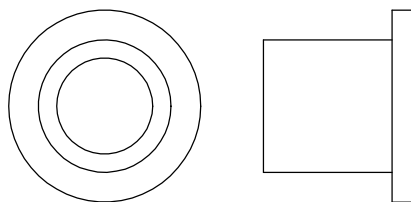
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



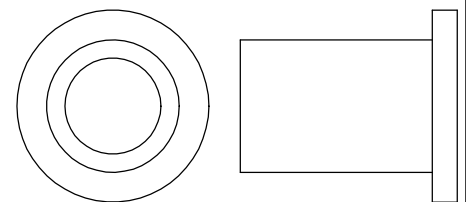
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



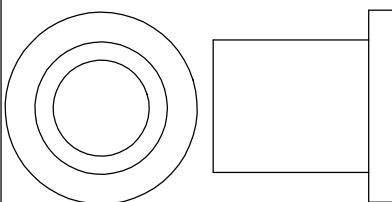
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



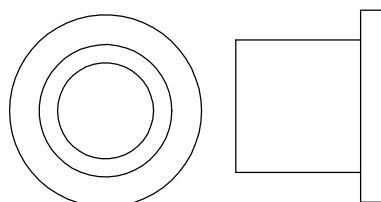
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



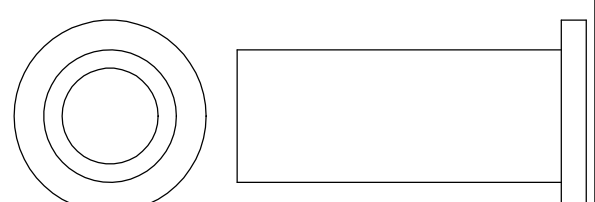
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



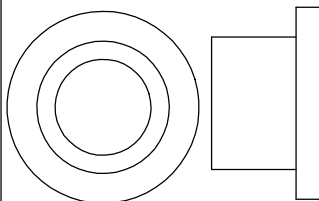
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



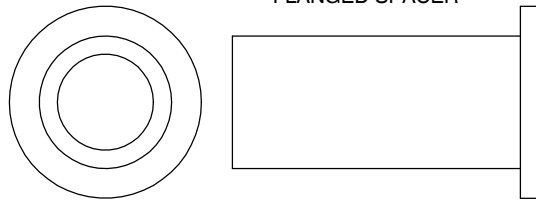
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



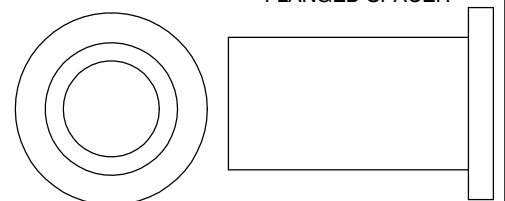
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



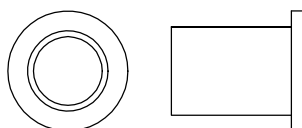
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



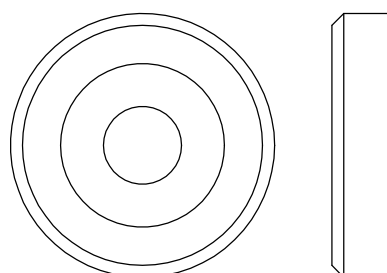
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



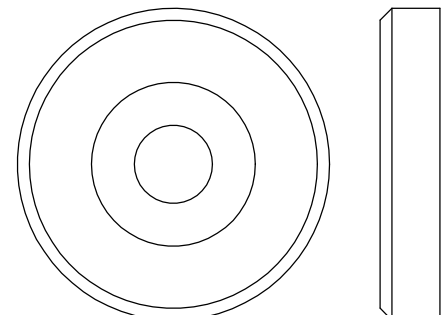
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



026-01M0240
1 3/8" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



026-01M0239
1 5/8" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



NOTICE DE MONTAGE

CALENDRIER DE MAINTENANCE

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

L'autocollant sur votre appareil correspond au planning en utilisation professionnelle.
Pour un usage privé à domicile, référez vous aux informations ci-dessus.

N'utilisez jamais de produits à base d'ammoniac, de solvant ou de dérivés du pétrole sur aucun élément de l'appareil sous peine de l'endommager de façon irréversible.

NOTICE DE MONTAGE

HOIST FITNESS SYSTEMS **INFORMATIONS GENERALES DE MAINTENANCE**

Liens, goupilles, mousquetons, émerillons, goupilles de poids :

- ** Vérifiez toutes les pièces pour des signes d'usure ou de dommages visibles.
- ** Vérifiez que les ressorts des mousquetons et des goupilles sont correctement tendus et alignés.
- ** Si le ressort colle ou a perdu sa rigidité, remplacez-le immédiatement.

Selleries:

- ** Pour assurer une durée de vie prolongée du rembourrage et une bonne hygiène, tous les coussins doivent être essuyés avec un chiffon propre après chaque entraînement.
- ** Prenez périodiquement le temps d'utiliser un savon doux ou un nettoyant pour tissus d'ameublement en vinyle pour prévenir l'apparition de fissures ou de séchage. Évitez d'utiliser des nettoyants abrasifs ou des nettoyants non destinés à être utilisés sur le vinyle.
- ** Remplacez immédiatement le rembourrage déchiré ou usé.
- ** Gardez les objets tranchants ou pointus à l'écart des selleries (clés dans les poches, etc...)

Autocollants :

- * Inspectez et familiarisez-vous avec les avertissements de sécurité ou autres informations utilisateur affichés sur chaque autocollant.

Ecrous et boulons :

- * Inspectez tous les écrous et boulons et resserrez si nécessaire.
- * Procédez périodiquement à une séquence de 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. Répétez 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]