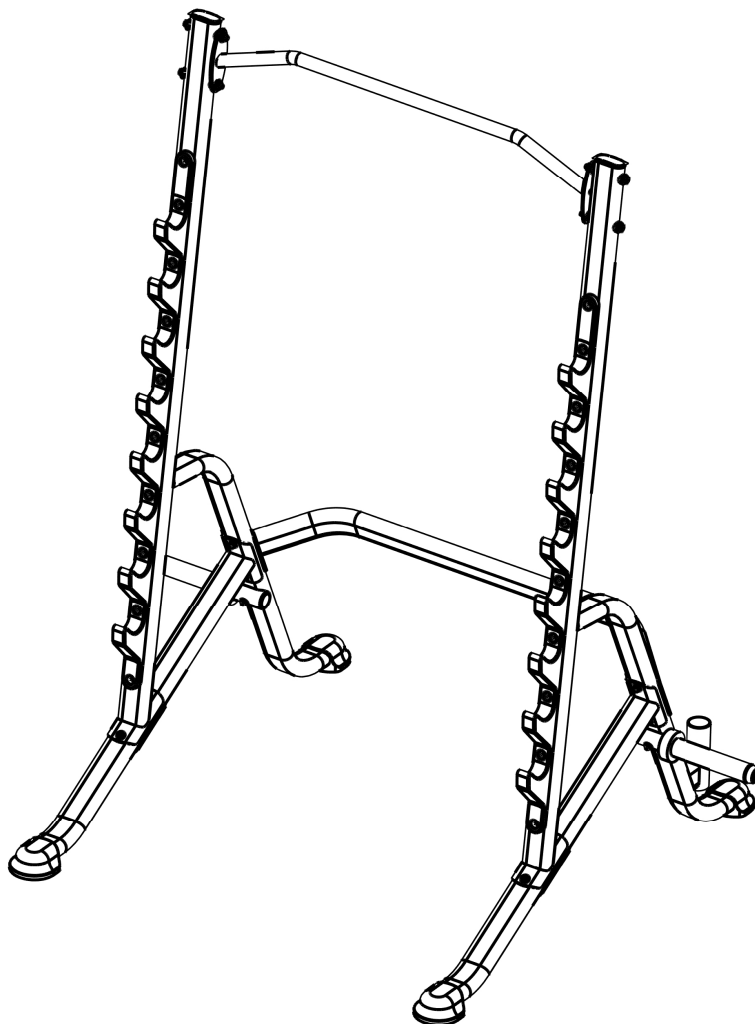


NOTICE DE MONTAGE



HF-5970

RACK A SQUAT



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

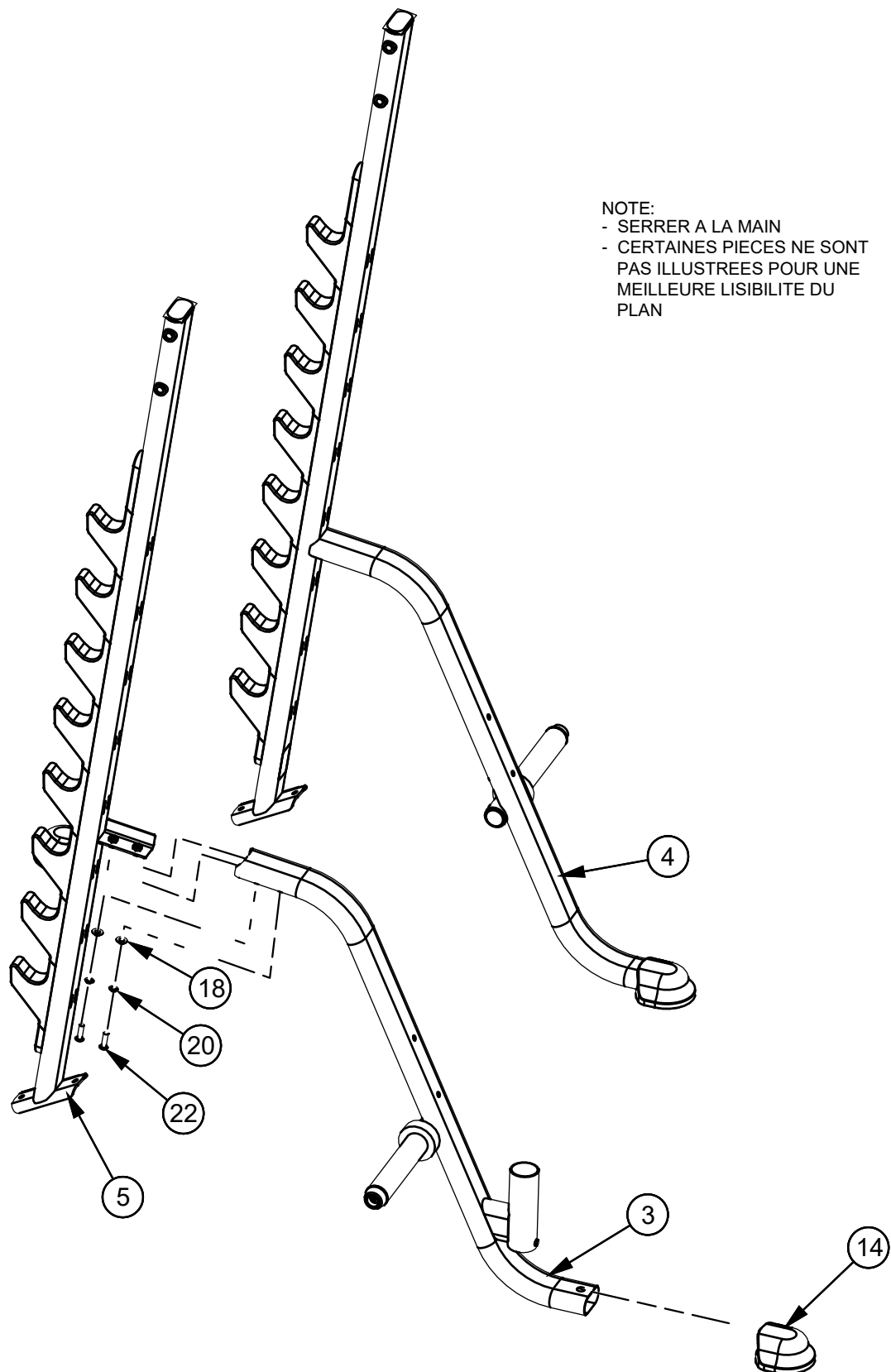
Maillet caouchouc

Jeu complet de clés Allen

Niveau

Une seconde personne pour assister

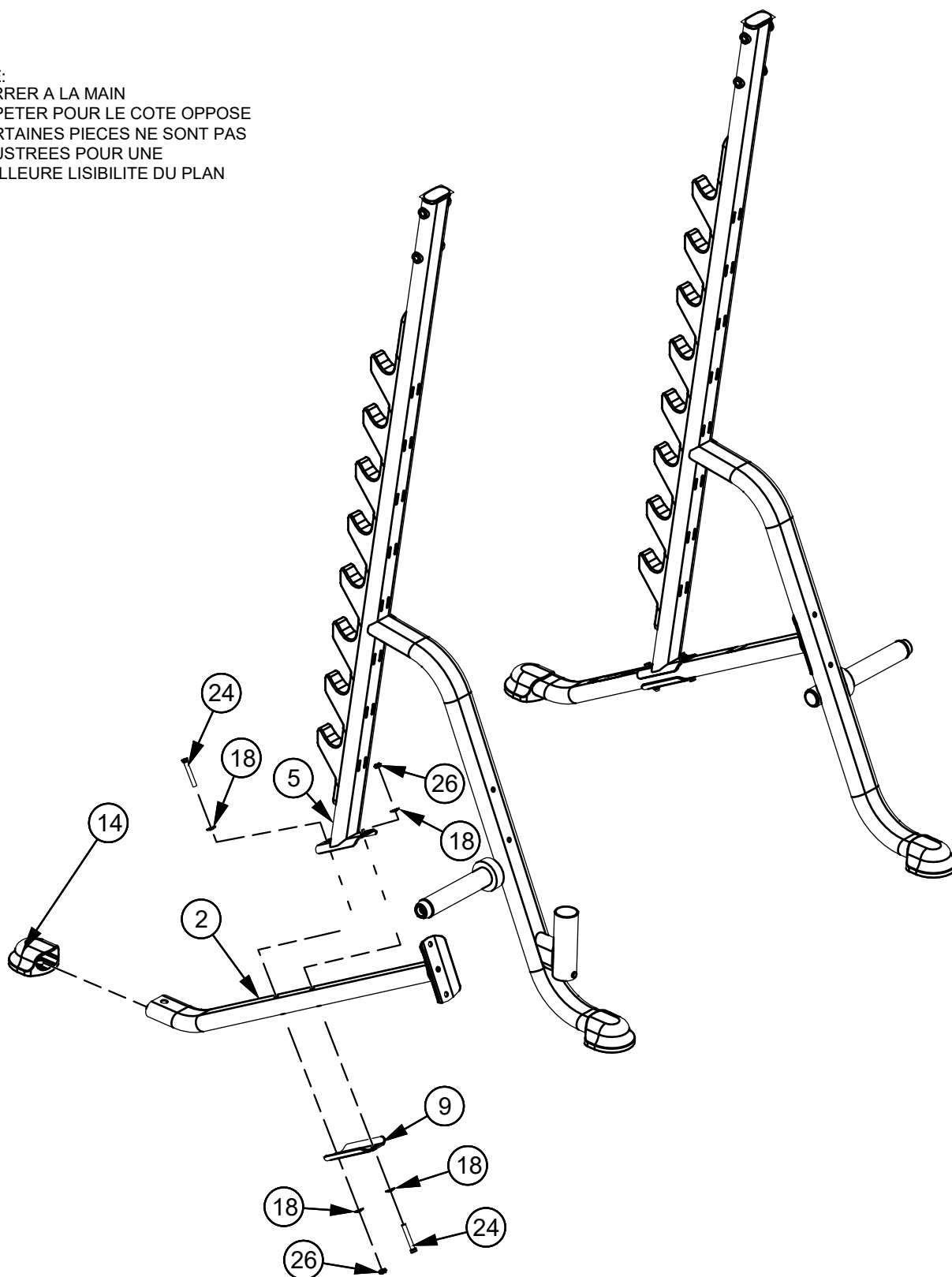
NOTICE DE MONTAGE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

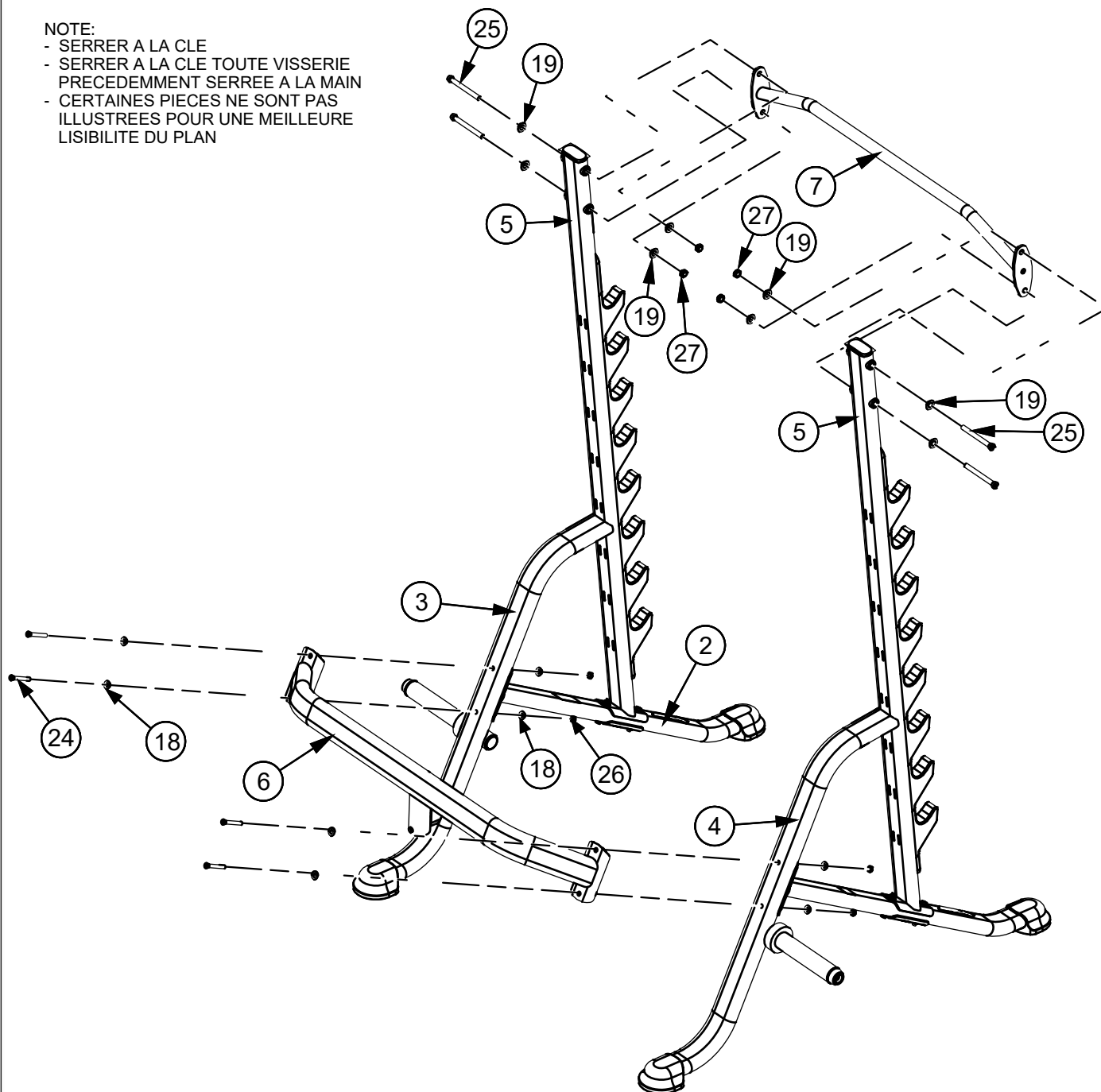
- SERRER A LA MAIN
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

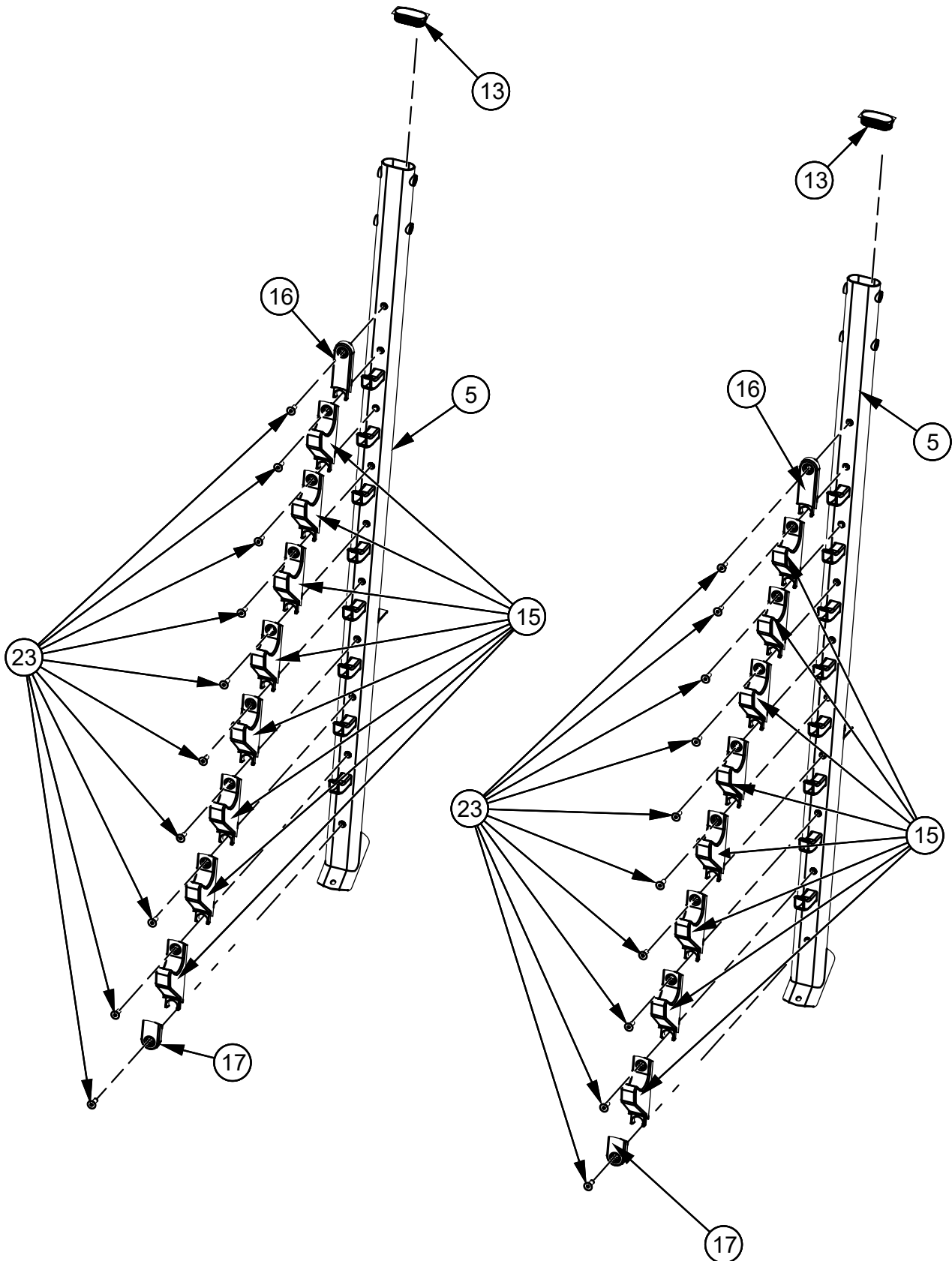


IMPORTANT

MAINTENANT QUE LE CHASSIS HF-5970 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

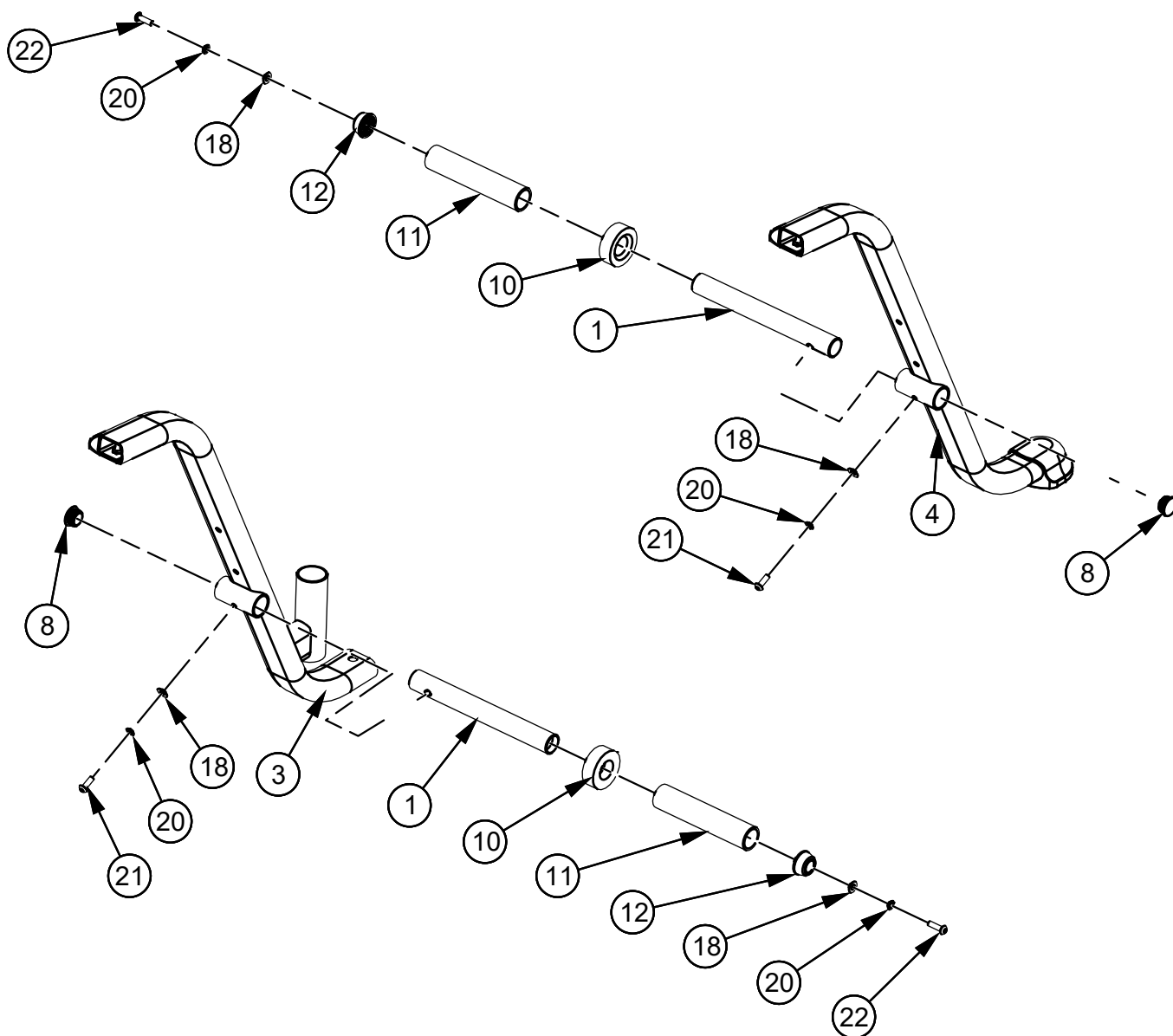
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



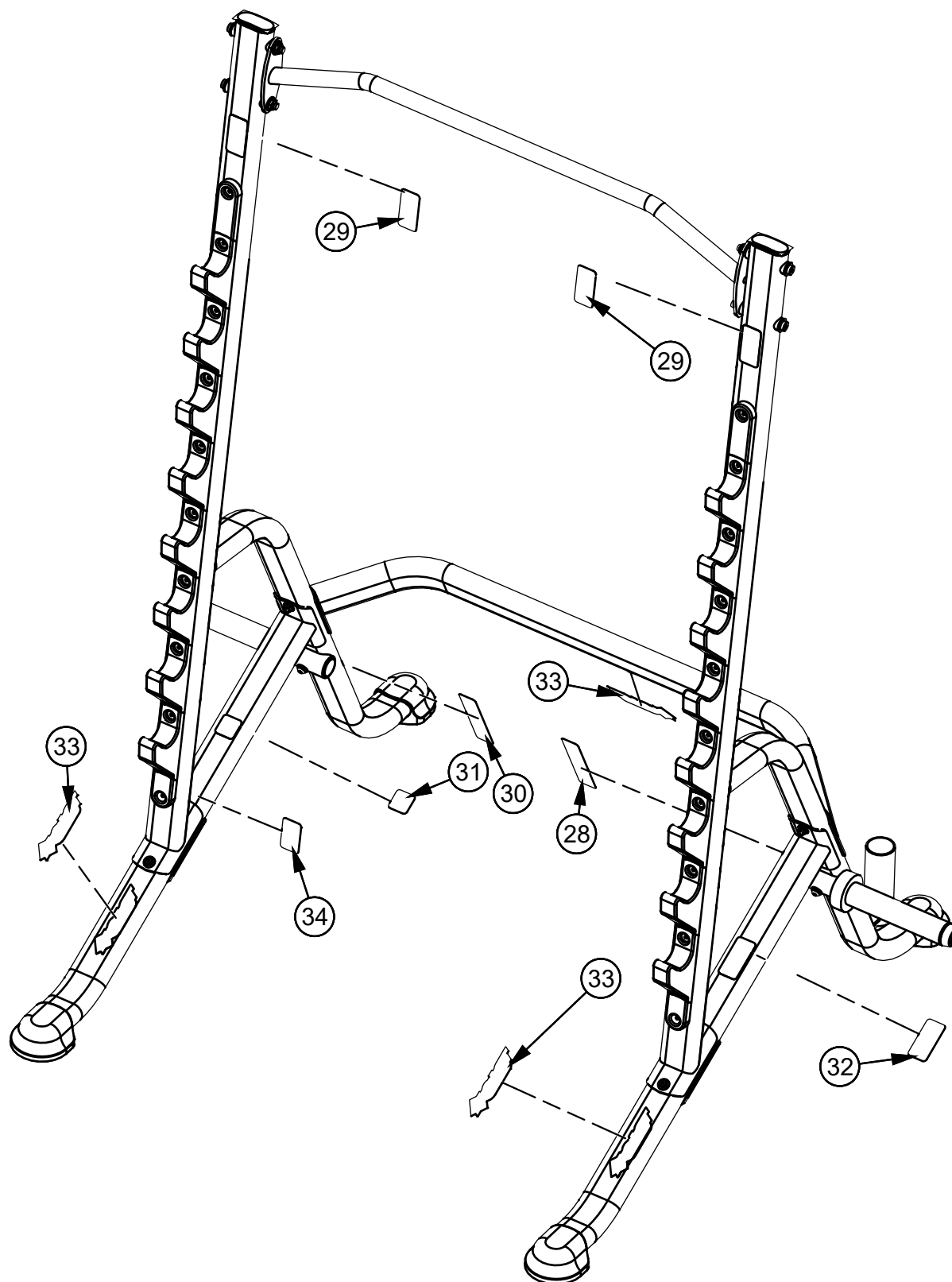
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS



NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0003230



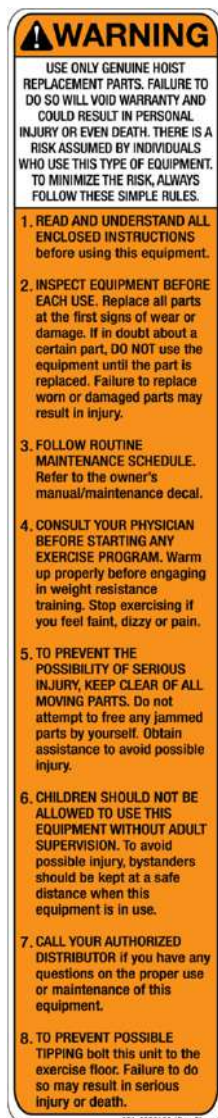
021-0003228



SERIAL # DECAL



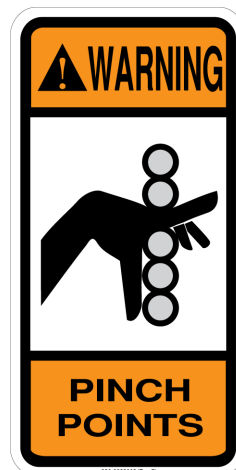
021-0003282



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



021-0003113

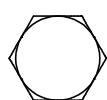
NOTICE DE MONTAGE

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

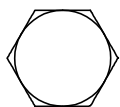
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	026-01X6694	WEIGHT HORN	2
2	026-01X6721	LEFT FRONT BASE FRAME	2
3	026-01X6722	RIGHT REAR UPRIGHT	1
4	026-01X6723	REAR UPRIGHTS	1
5	026-01X6724	RACK OUT UPRIGHT	2
6	026-01X6729	REAR CROSS MEMBER ASSY.	1
7	026-01X6728	PULL-UP BAR ASSEMBLY	1
8	016-0201003	Ø 1 1/2" END CAP (DOMED)	2
9	026-01F0393	FLNG. 40 X 80mm FLAT OVAL	2
10	026-01PL0264	WEIGHT HORN RUBBER DONUT	2
11	026-01PL2532	LONG WEIGHT HORN COVER	2
12	026-01PL2535	WEIGHT HORN END CAP	2
13	026-01PL2565	3.15" X 1.57" CAP	2
14	026-01PL2600	FOOTCAP, 1.5748" X 3.1496" F.O.	4
15	026-01PL2801	6" PU RACK-OUT COVER	16
16	026-01PL2802	PU RACK-OUT UPPER CAP	2
17	026-01PL2803	PU RACK-OUT LOWER CAP	2
18	013-1002007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (Ni)	24
19	013-1002006	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (Ni)	8
20	013-1006003	3/8" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	8
21	011-0701111	3/8"-16UNC X 1.00" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	2
22	011-0701084	3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	6
23	011-0702020	3/8"-16UNC X 1.00" FHCS (Ni) W/NYLON PATCH	20
24	011-0116148	3/8"-16UNC X 2.50" LOW HEAD SHCS (Ni)	8
25	011-0116121	1/2"-13UNC X 4.50" LOW HEAD SHCS (Ni)	4
26	012-0504005	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	8
27	012-0504002	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	4
28	021-0003008	DECAL COMMERCIAL MAINTENANCE 1.50 X 6.69	1
29	021-0003113	DECAL PINCH POINT 1.63" X 3.25" (VERTICAL)	2
30	021-0003135	DECAL WARNING 1.50" X 6.69"	1
31	021-0003228	DECAL 600 LB. WEIGHT RATING 1.6250" X 1.6250"	1
32	021-0003282	DECAL SPOTTER 1.63" X 3.25" (VERTICAL)	1
33	021-0003230	DECAL HOIST 1.625" X 6.0613"	3
34	SERIAL # DECAL	DECAL HOIST SERIAL # 1.63" X 2.63"	1

NOTICE DE MONTAGE

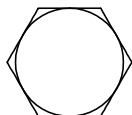
NOMENCLATURE DES BOULONS



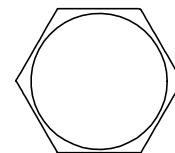
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



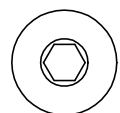
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



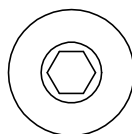
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



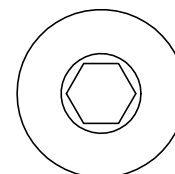
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



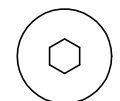
3/8" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
19-26 ft-lbs



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



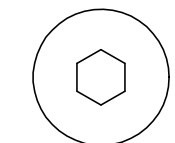
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



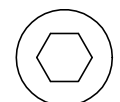
3/8"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
18-23 ft-lbs



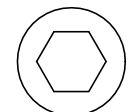
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



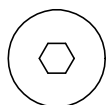
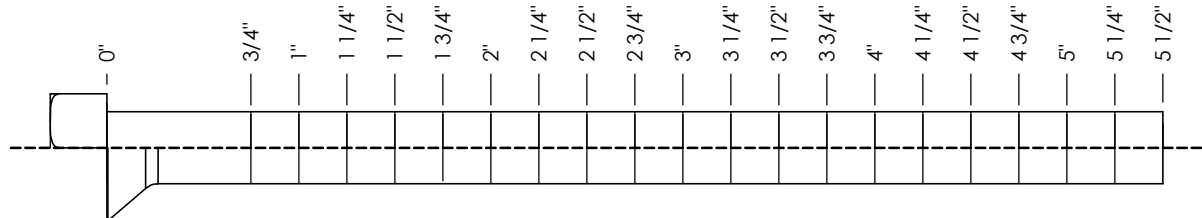
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



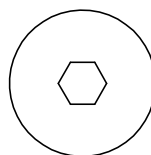
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



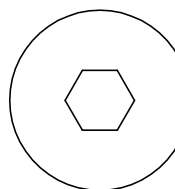
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



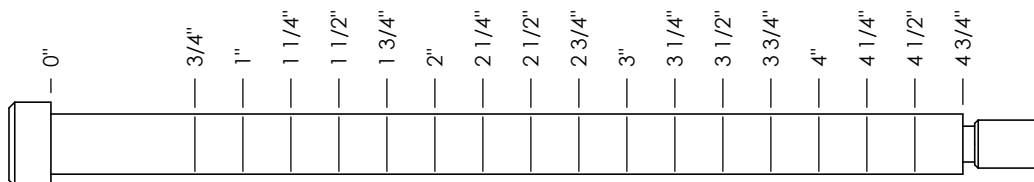
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



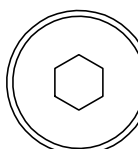
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

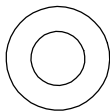


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

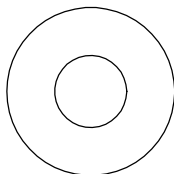
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

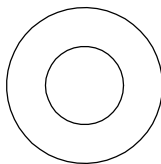
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



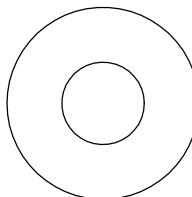
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



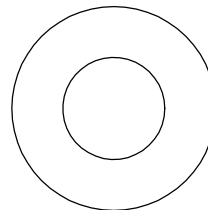
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



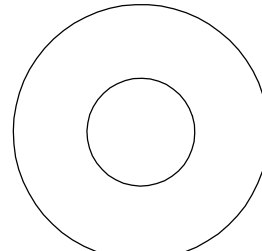
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



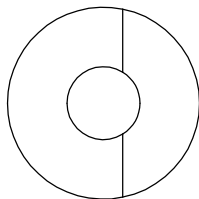
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



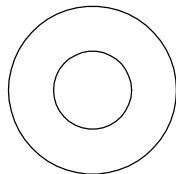
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



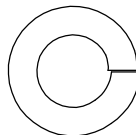
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



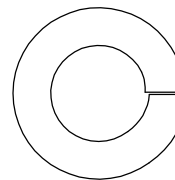
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



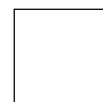
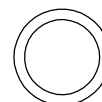
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



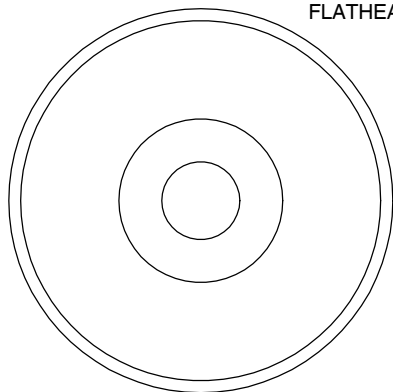
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



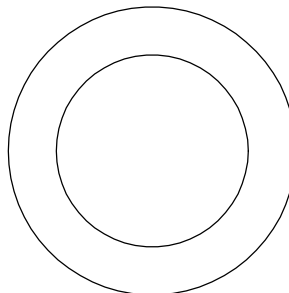
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



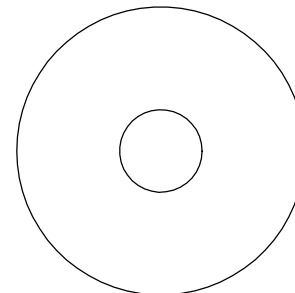
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



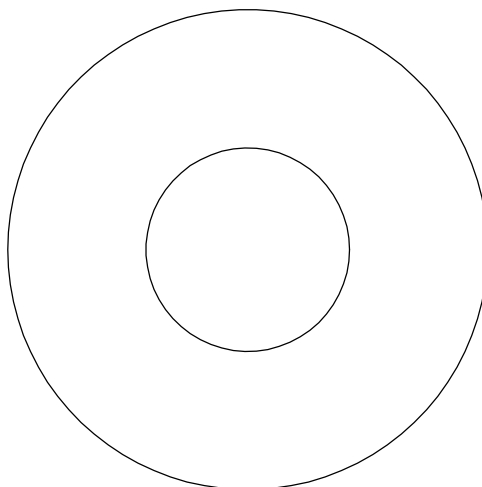
016-0009003
1" SHIM WASHER



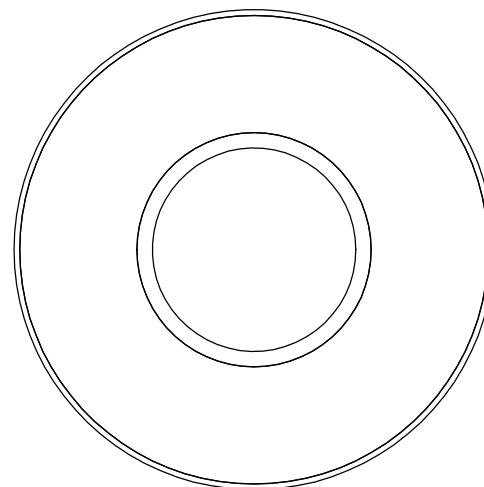
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



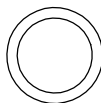
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



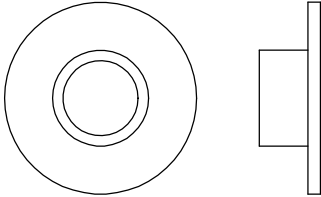
014-0018002
1" LONG
SPACER



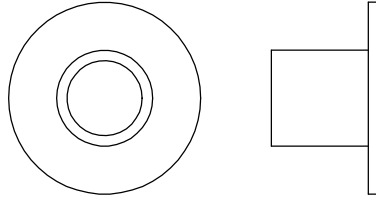
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

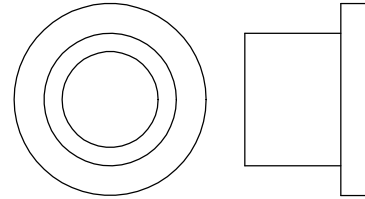
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



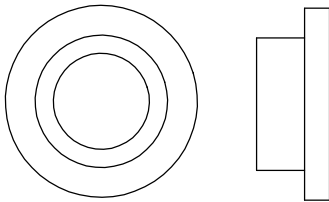
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



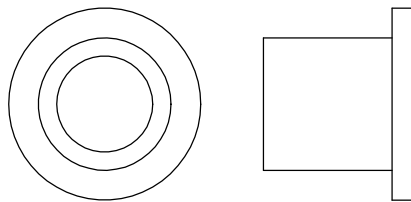
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



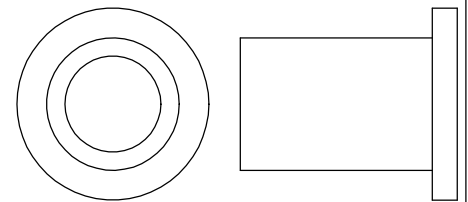
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



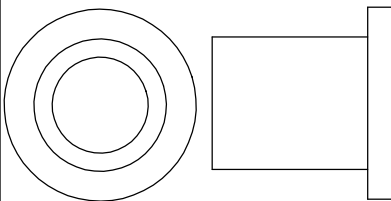
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



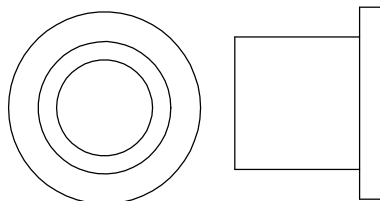
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



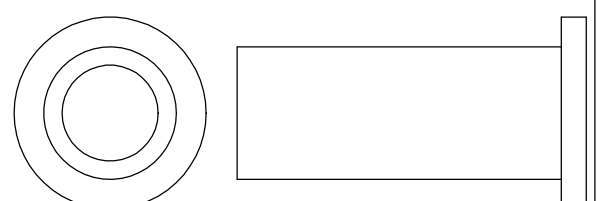
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



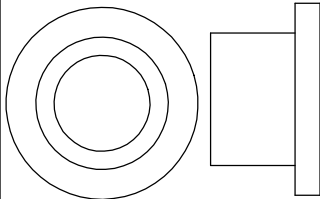
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



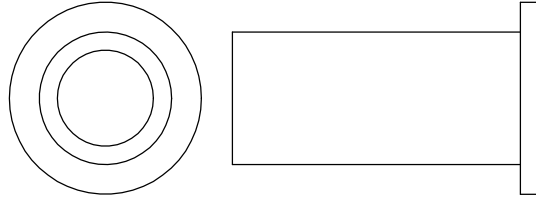
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



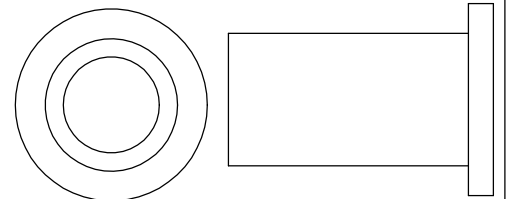
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



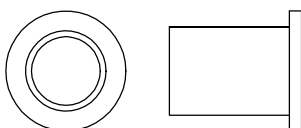
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



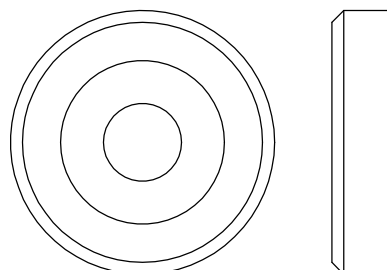
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



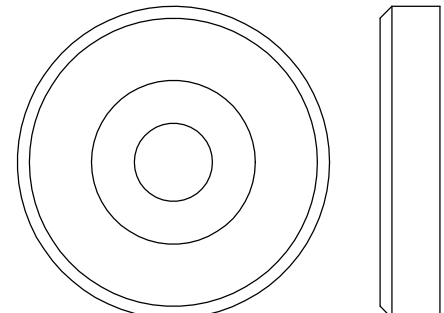
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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]