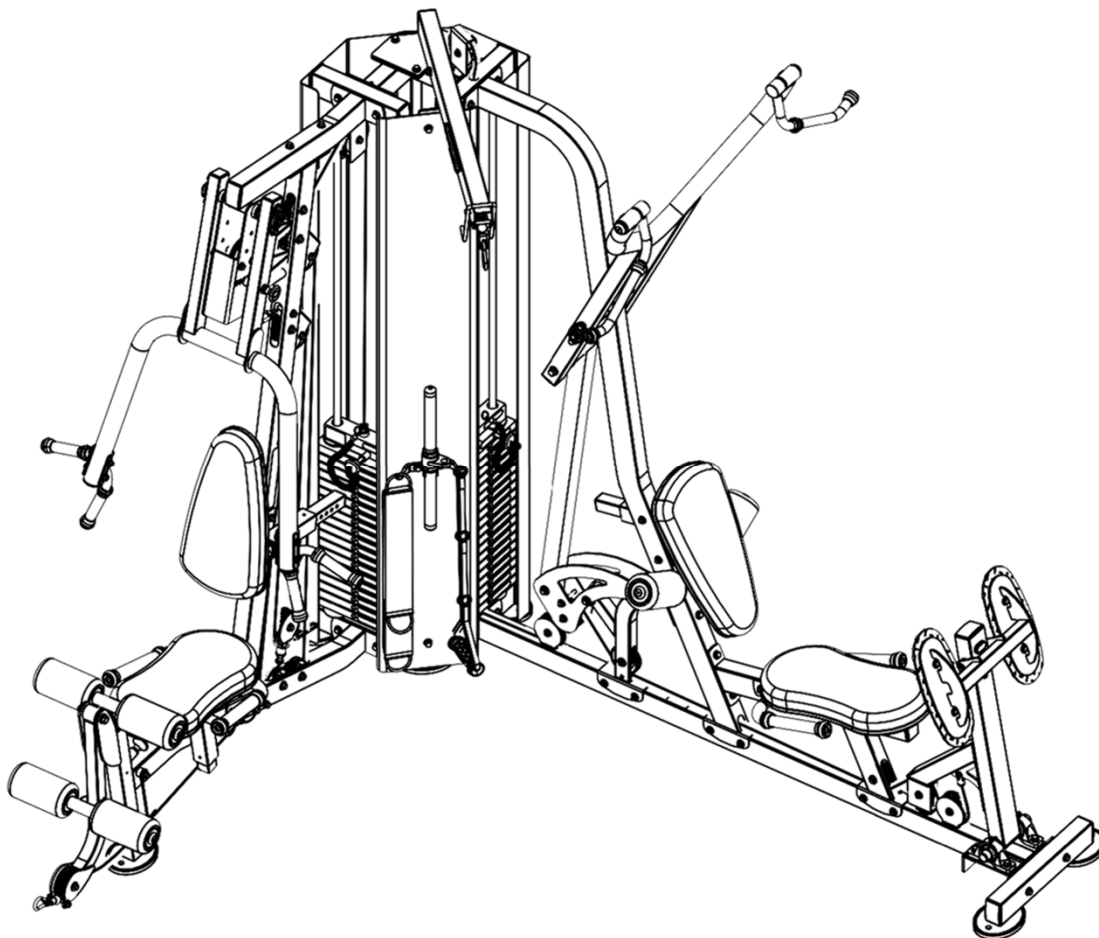


NOTICE DE MONTAGE



H2200-B MULTI-FUNCTION GYM



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

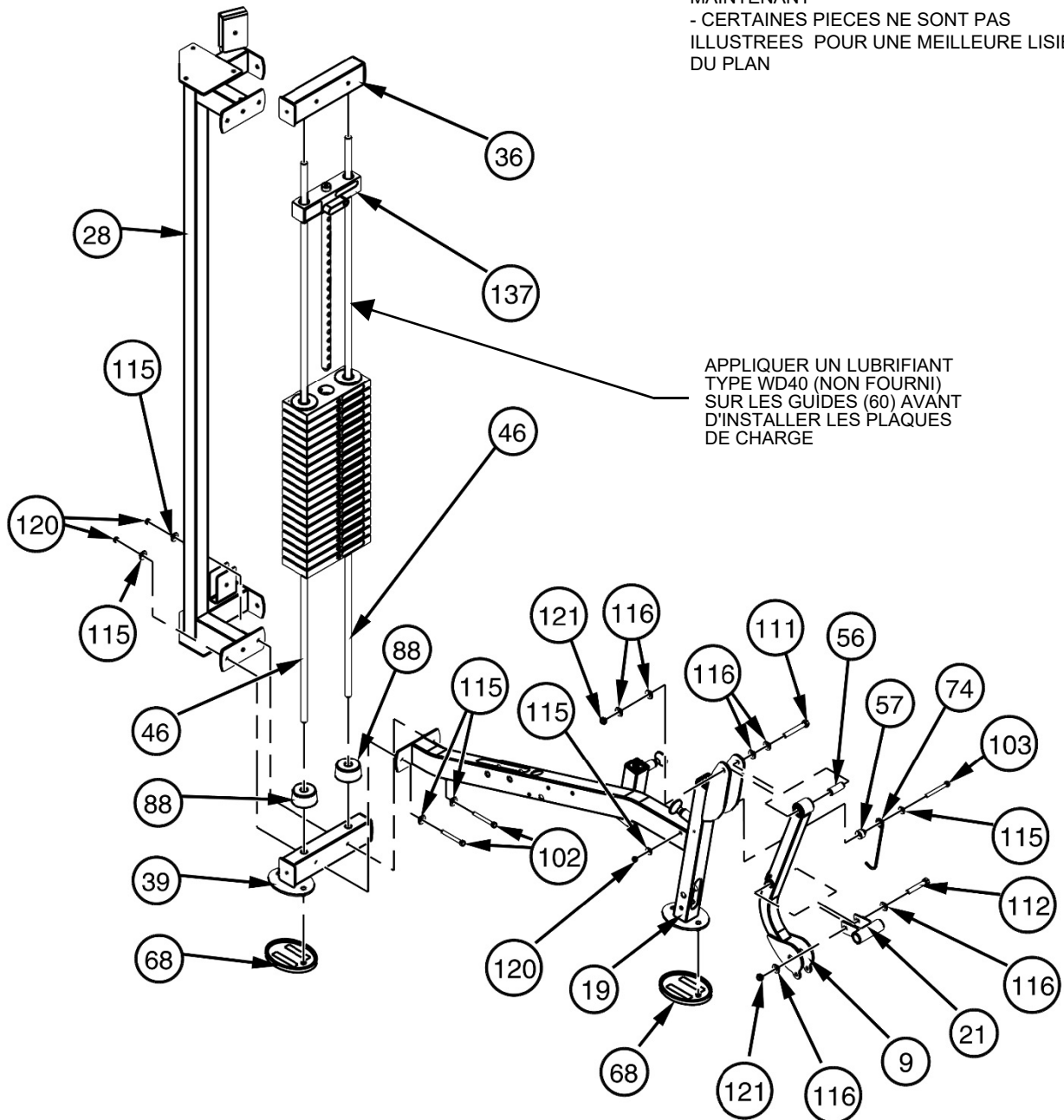
Niveau

Une seconde personne pour assister

NOTICE DE MONTAGE

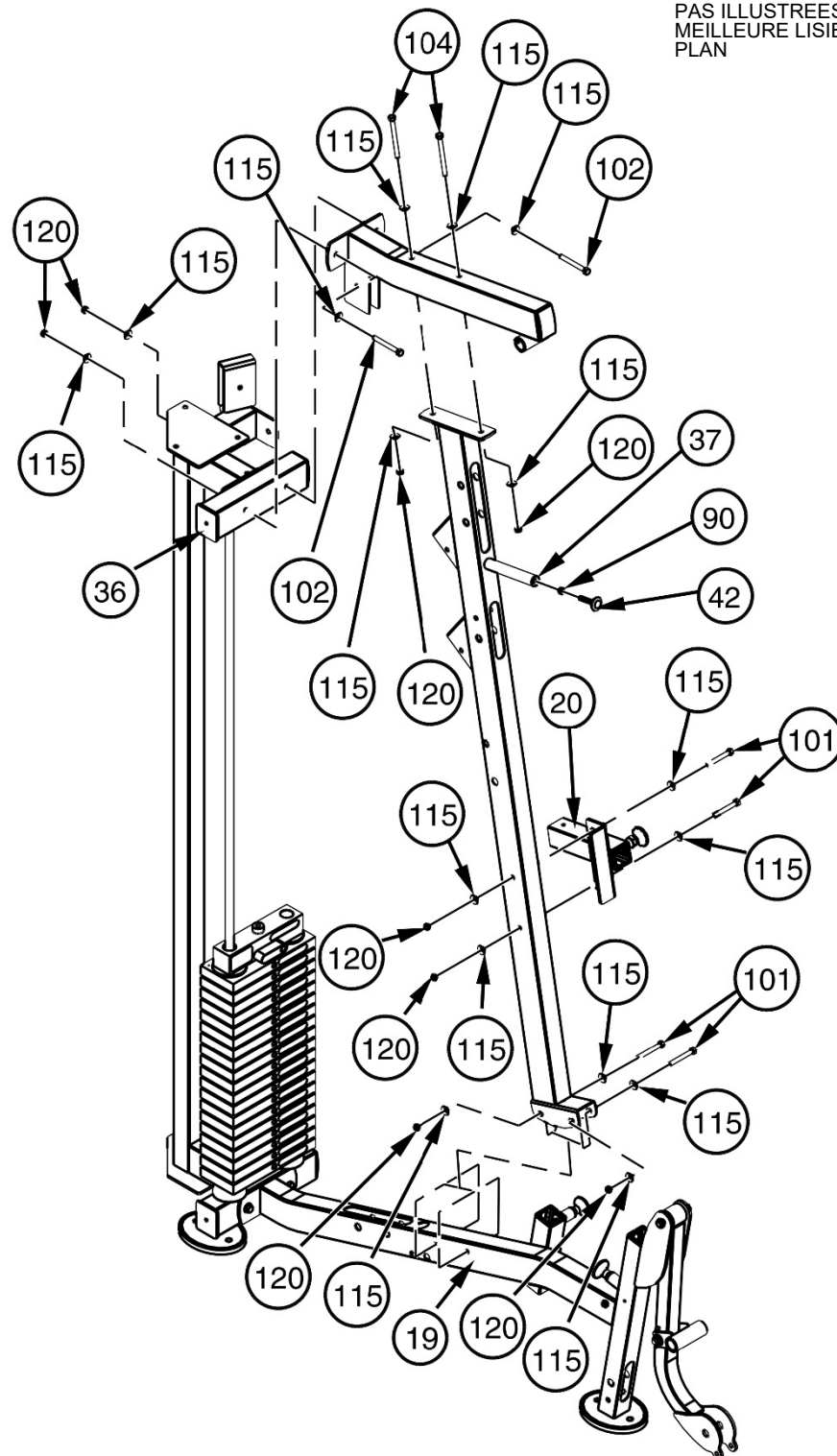
NOTE:

- SERRER A LA MAIN
- SERRER (111) ET (112) A LA CLE PUIS
DESSERRER D'ENVIRON 1/2 TOUR POUR QUE
(9) ET (21) PIVOTENT LIBREMENT
- POSER (36) SUR LES GUIDES. NE PAS LE
VISSER A LA COLONNE CENTRALE
MAINTENANT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE
DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

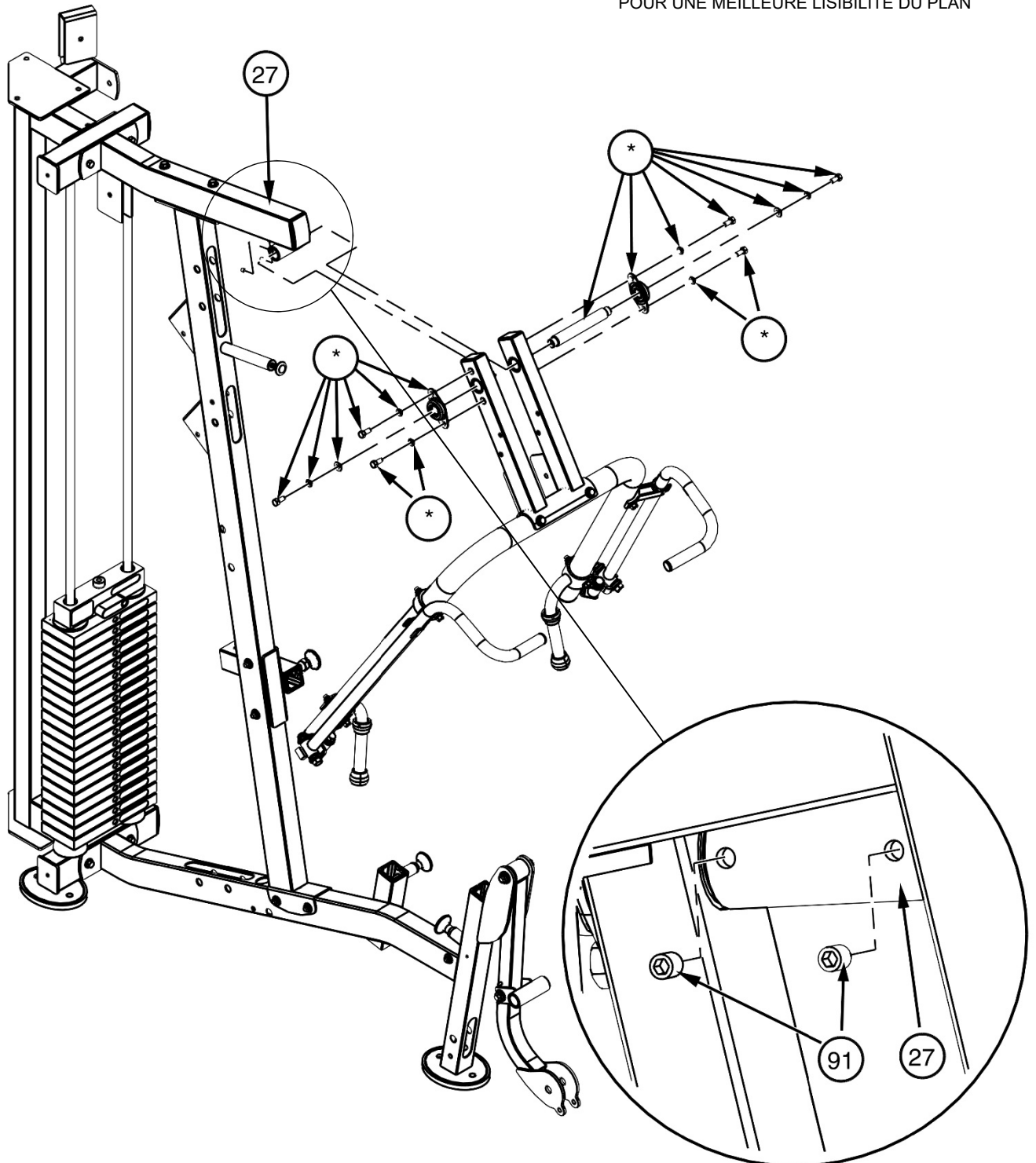
NOTE:
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT
PAS ILLUSTRÉES POUR UNE
MEILLEURE LISIBILITE DU
PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

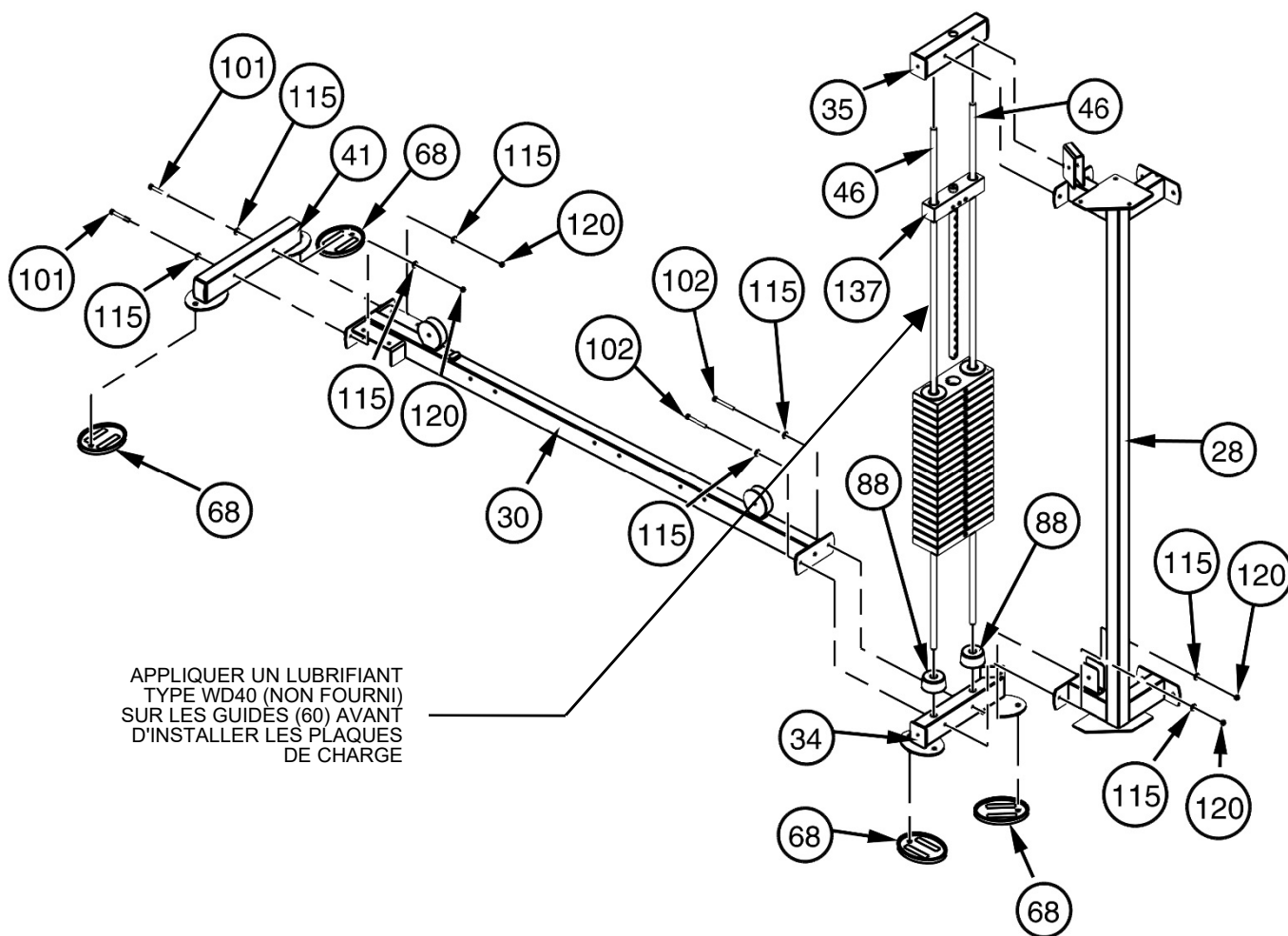
- SERRER A LA MAIN
- LES PIECES MARQUEES D'UNE ETOILE SONT DANS LE COLIS DU BRAS DE TIRAGE. SE REFERER A SA NOTICE MAINTENANT.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

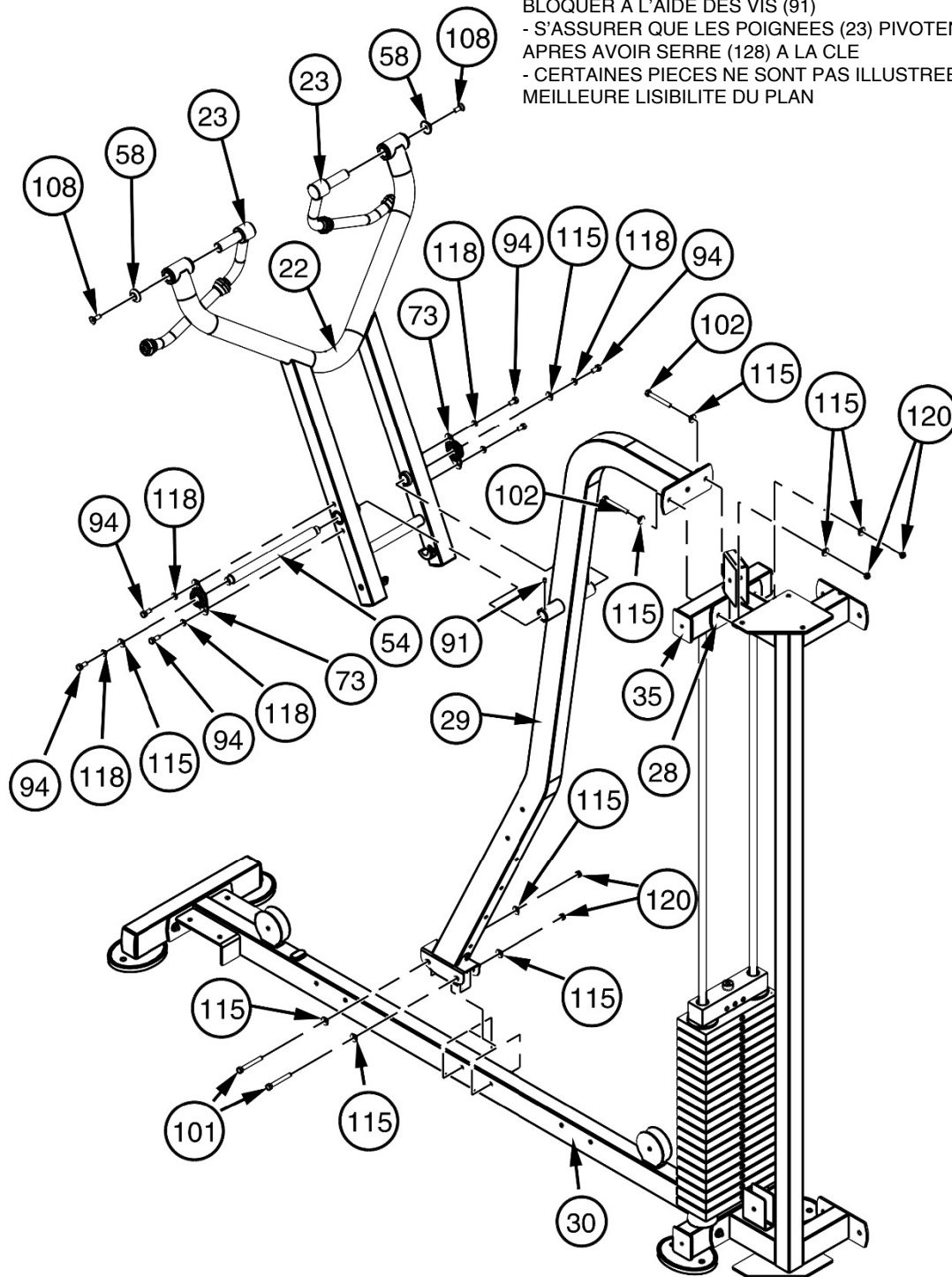
- SERRER A LA MAIN
- POSER (35) SUR LES GUIDES. NE PAS LE VISSER A LA COLONNE CENTRALE MAINTENANT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

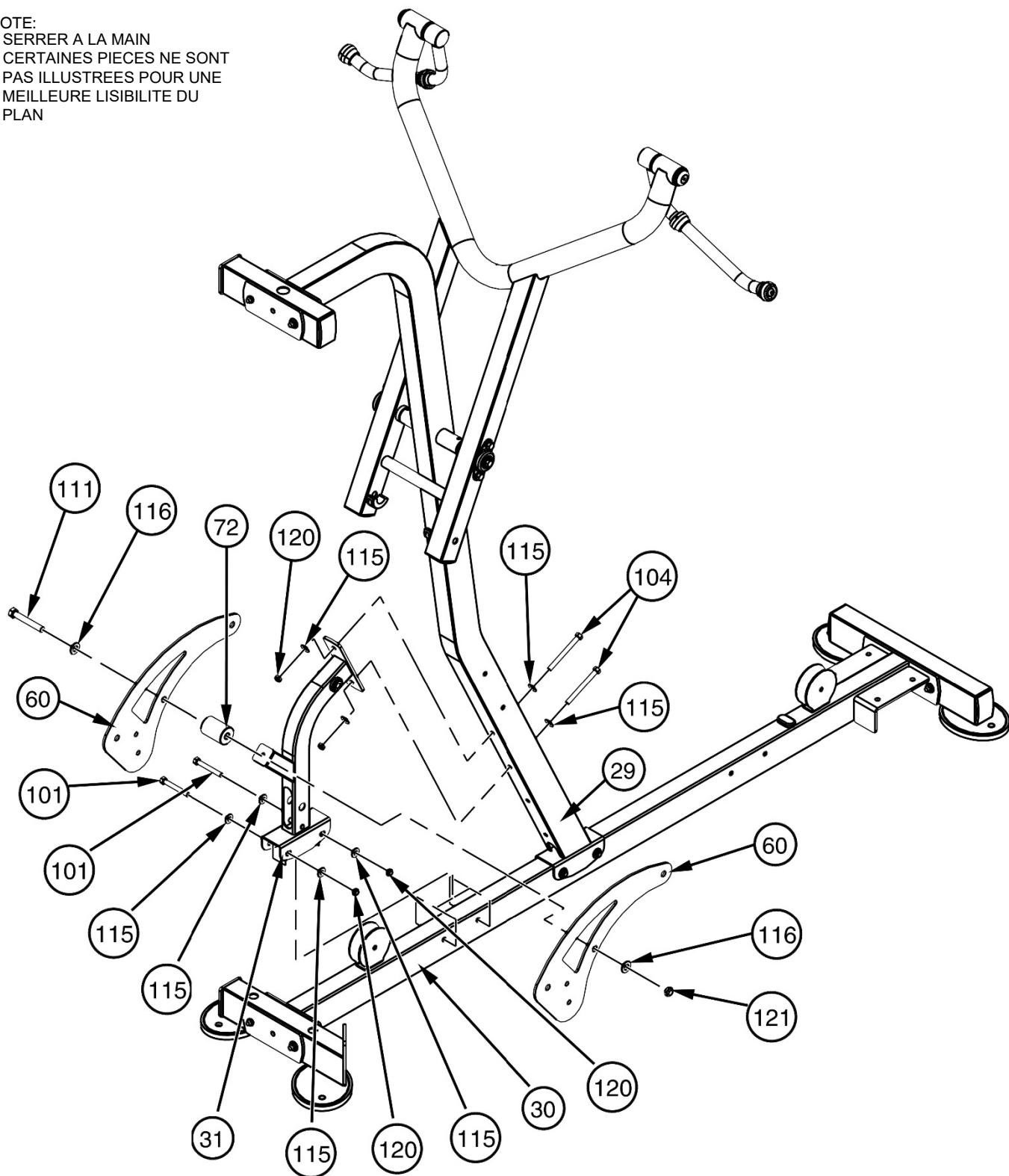
- SERRER A LA MAIN
- S'ASSURER QUE L'AXE (54) EST CENTRE SUR (29) ET LE BLOQUER A L'AIDE DES VIS (91)
- S'ASSURER QUE LES POIGNEES (23) PIVOTENT LIBREMENT APRES AVOIR SERRE (128) A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

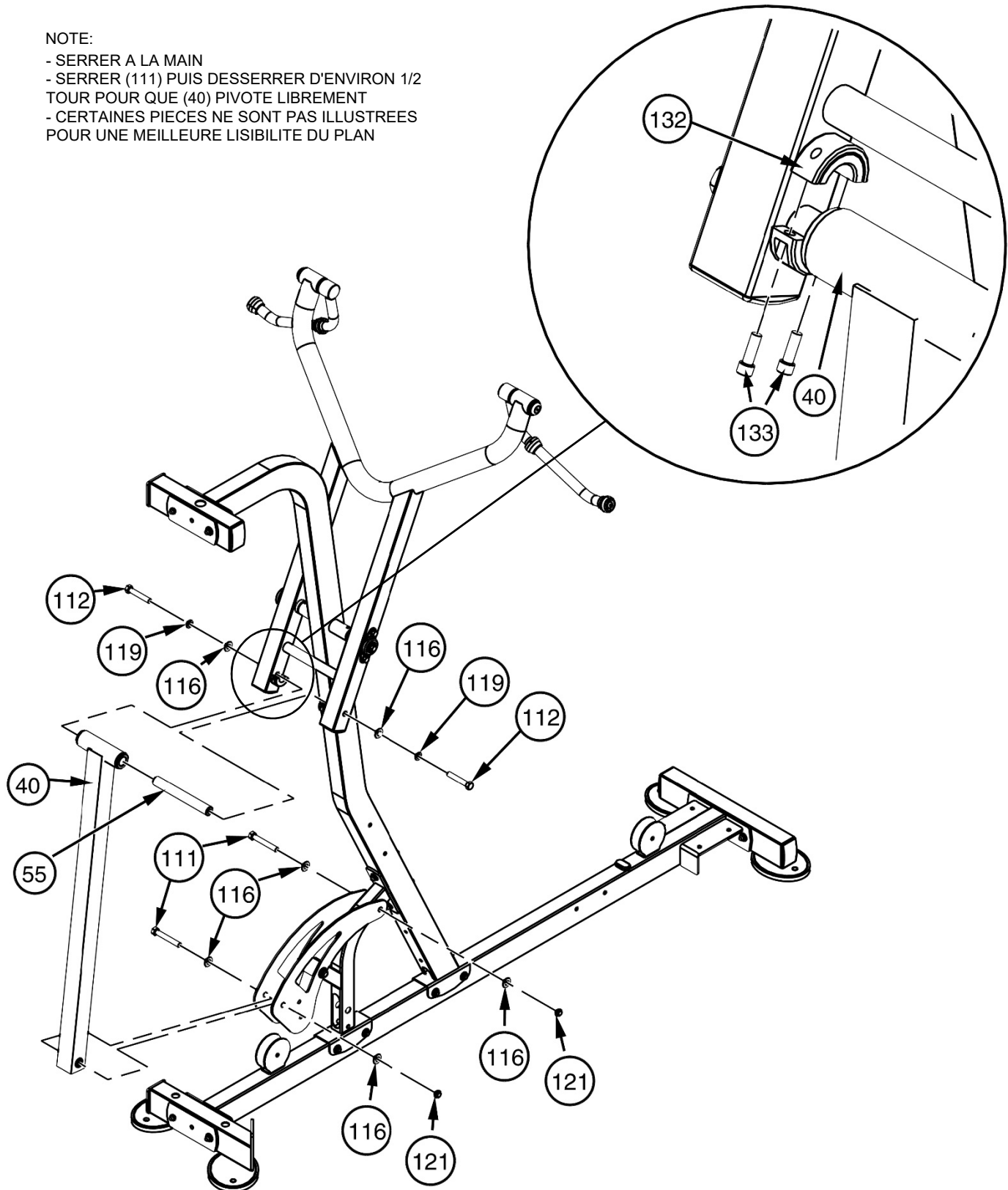
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

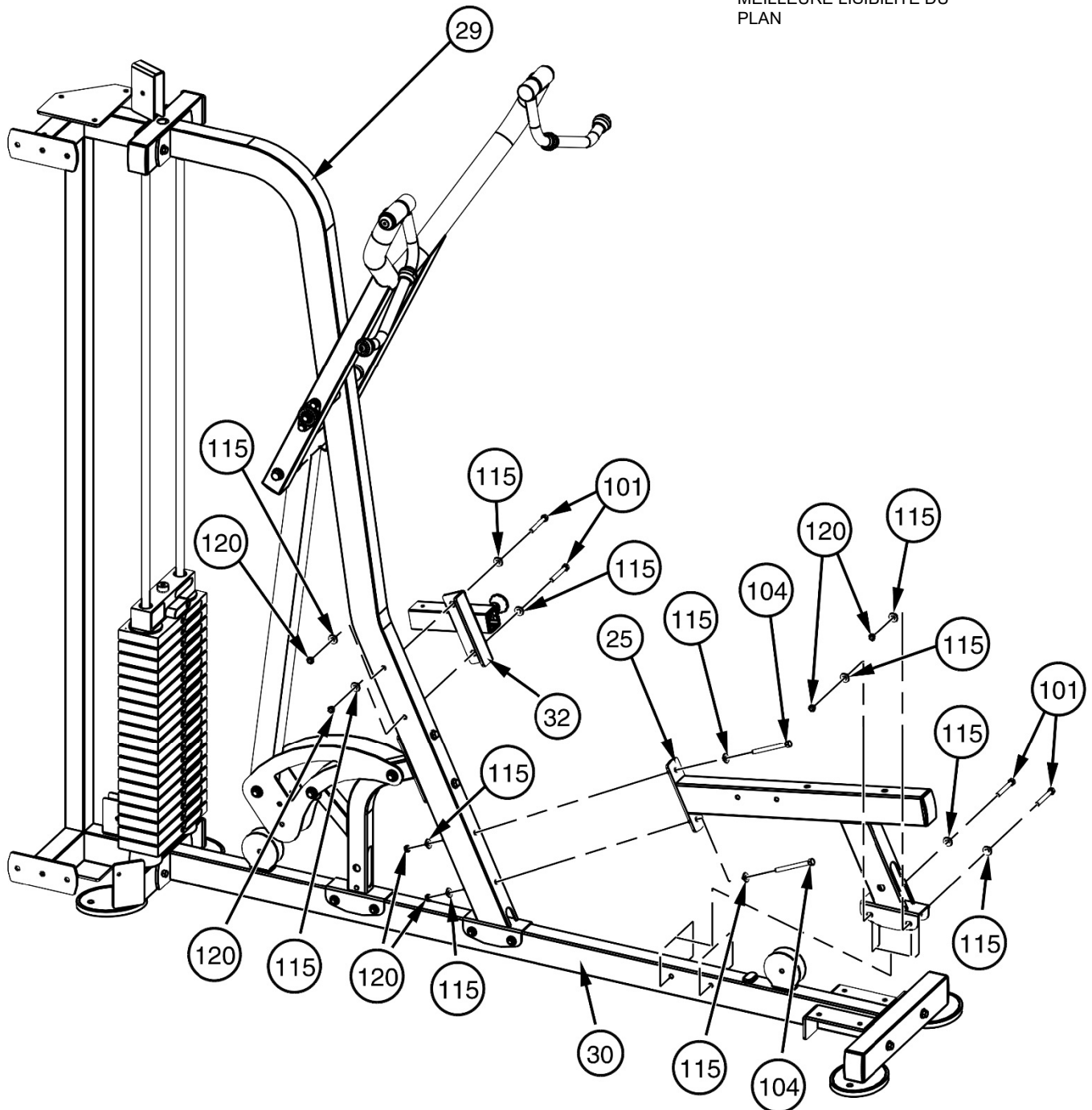
NOTE:

- SERRER A LA MAIN
- SERRER (111) PUIS DESSERRER D'ENVIRON 1/2 TOUR POUR QUE (40) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

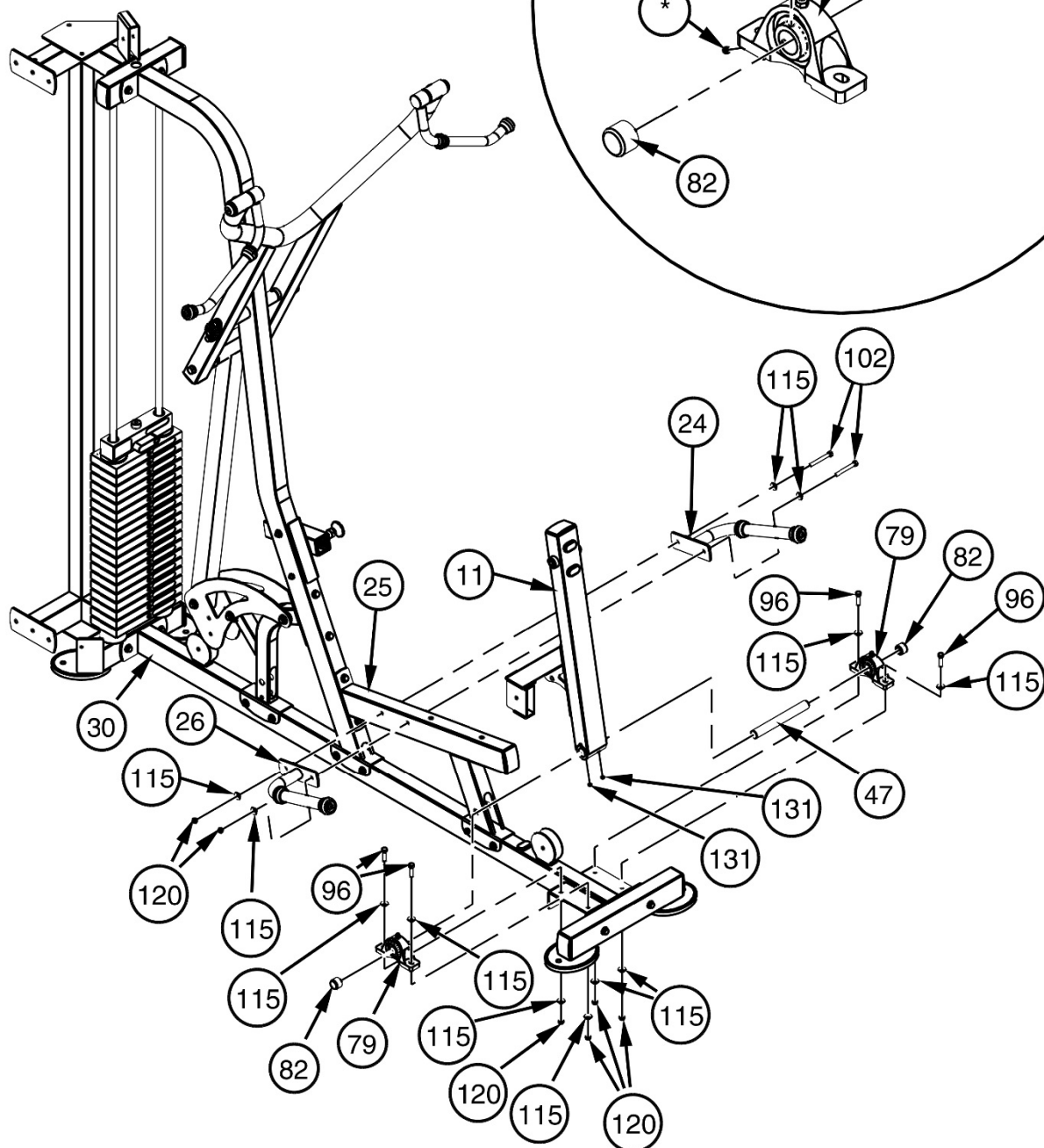
NOTE:
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT
PAS ILLUSTRÉES POUR UNE
MEILLEURE LISIBILITE DU
PLAN



NOTICE DE MONTAGE

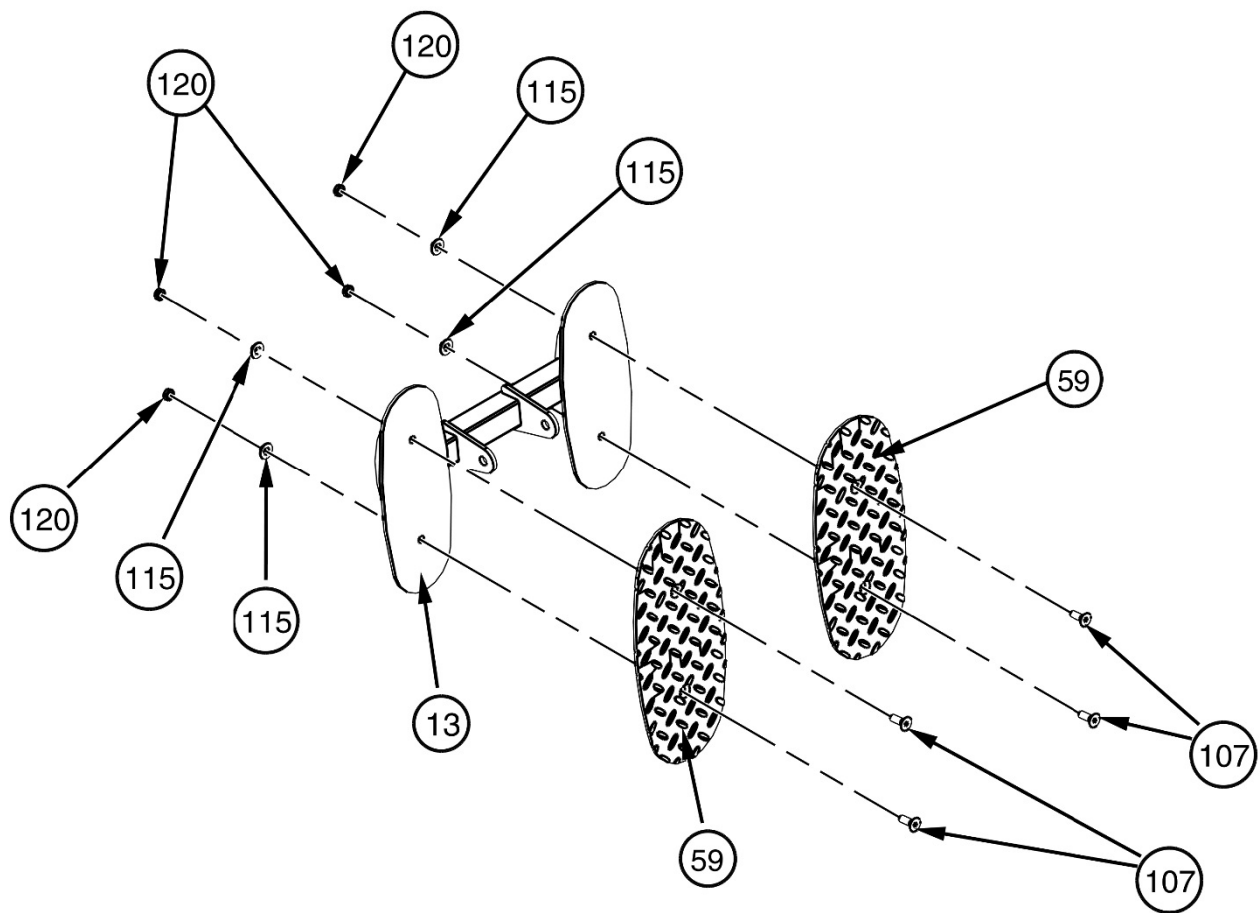
NOTE:

- SERRER A LA MAIN
- S'ASSURER QUE L'AXE (47) EST CENTRE SUR (11) ET LE BLOQUER A L'AIDE DES VIS (131)
- LA VISSERIE MARQUEE D'UNE ETOILE DANS L'ENCADRE FAIT PARTIE DU BLOC ROULEMENT (79). LES SERRER APRES QUE L'AXE (47) AIT ETE CENTRE SUR (11) ET BLOQUE AVEC (131)
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

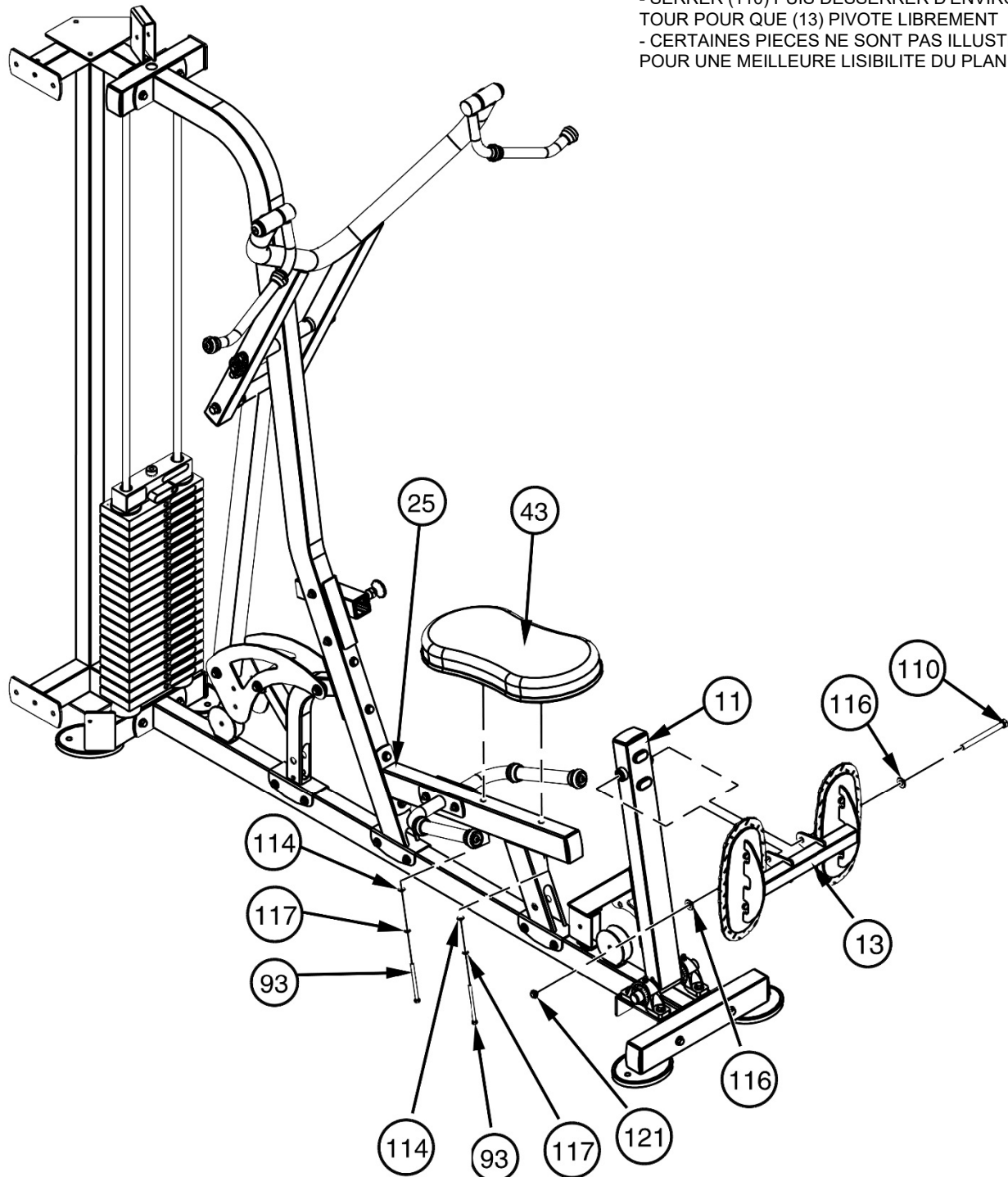
NOTE:
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT
PAS ILLUSTRÉES POUR UNE
MEILLEURE LISIBILITE DU
PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

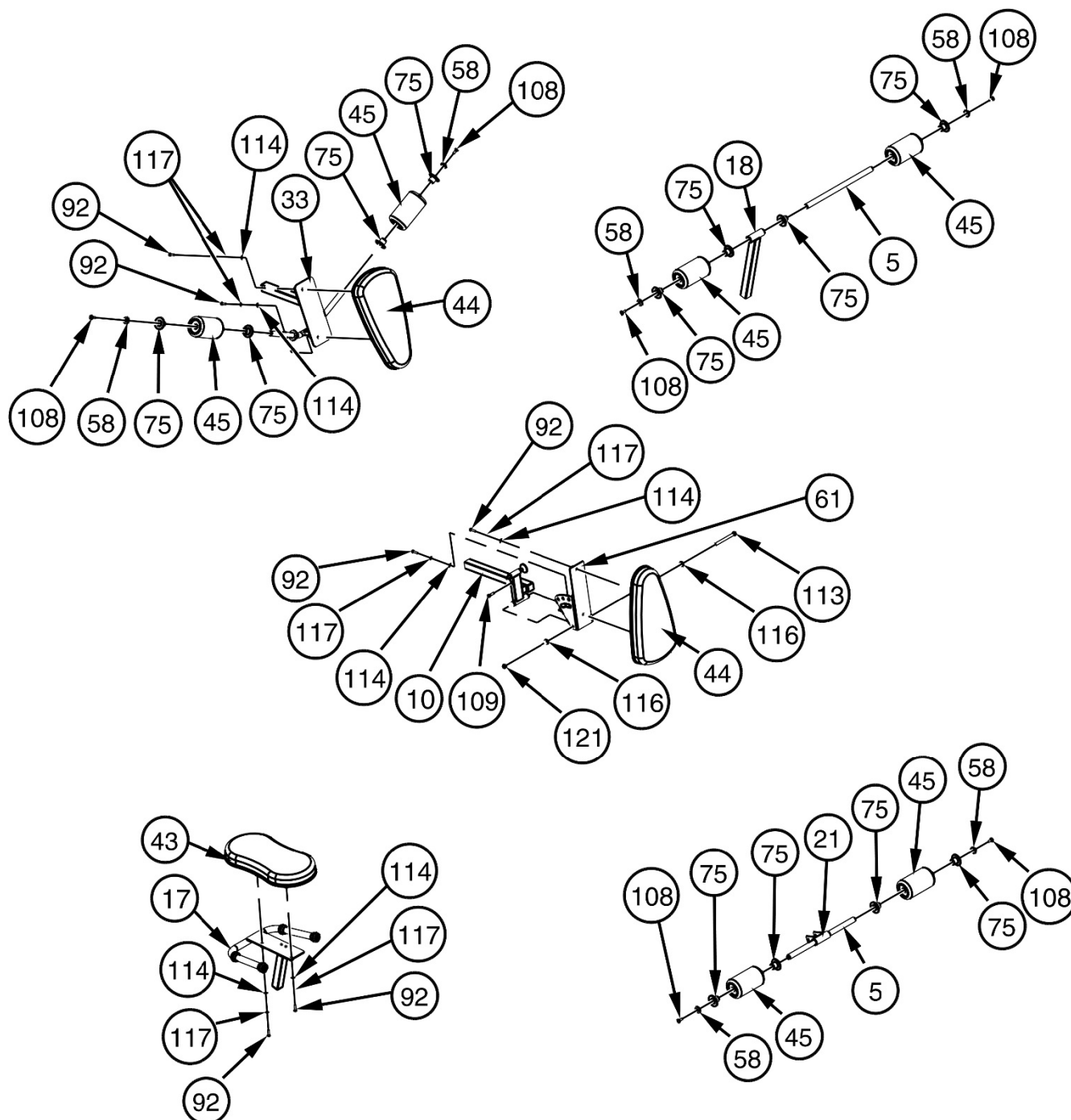
- SERRER A LA MAIN
- SERRER (110) PUIS DESSERRER D'ENVIRON 1/2 TOUR POUR QUE (13) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

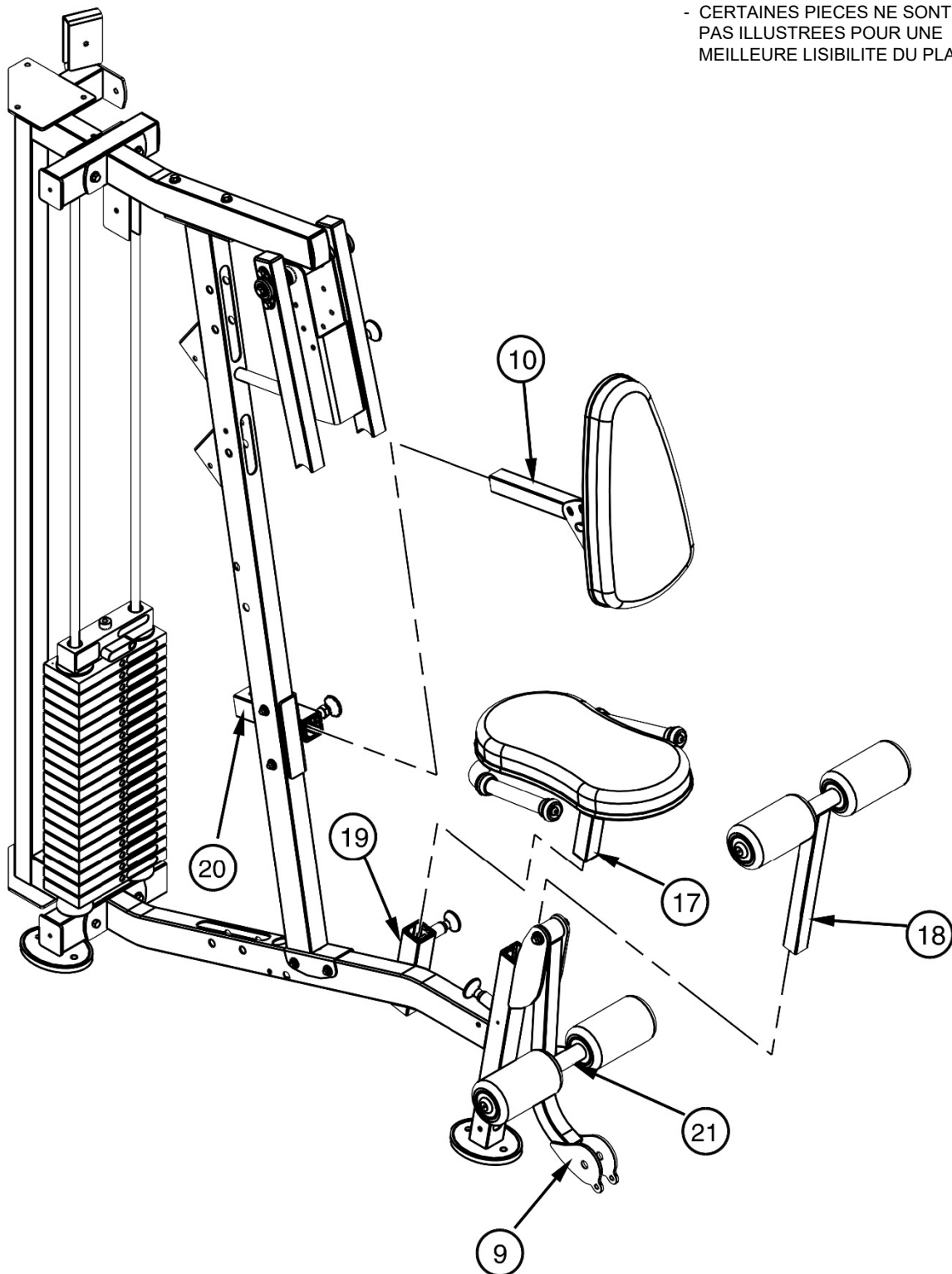
NOTE:

- SERRER A LA MAIN
- SERRER (113) PUIS DESSERRER D'ENVIRON 1/2 TOUR POUR QUE (61) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



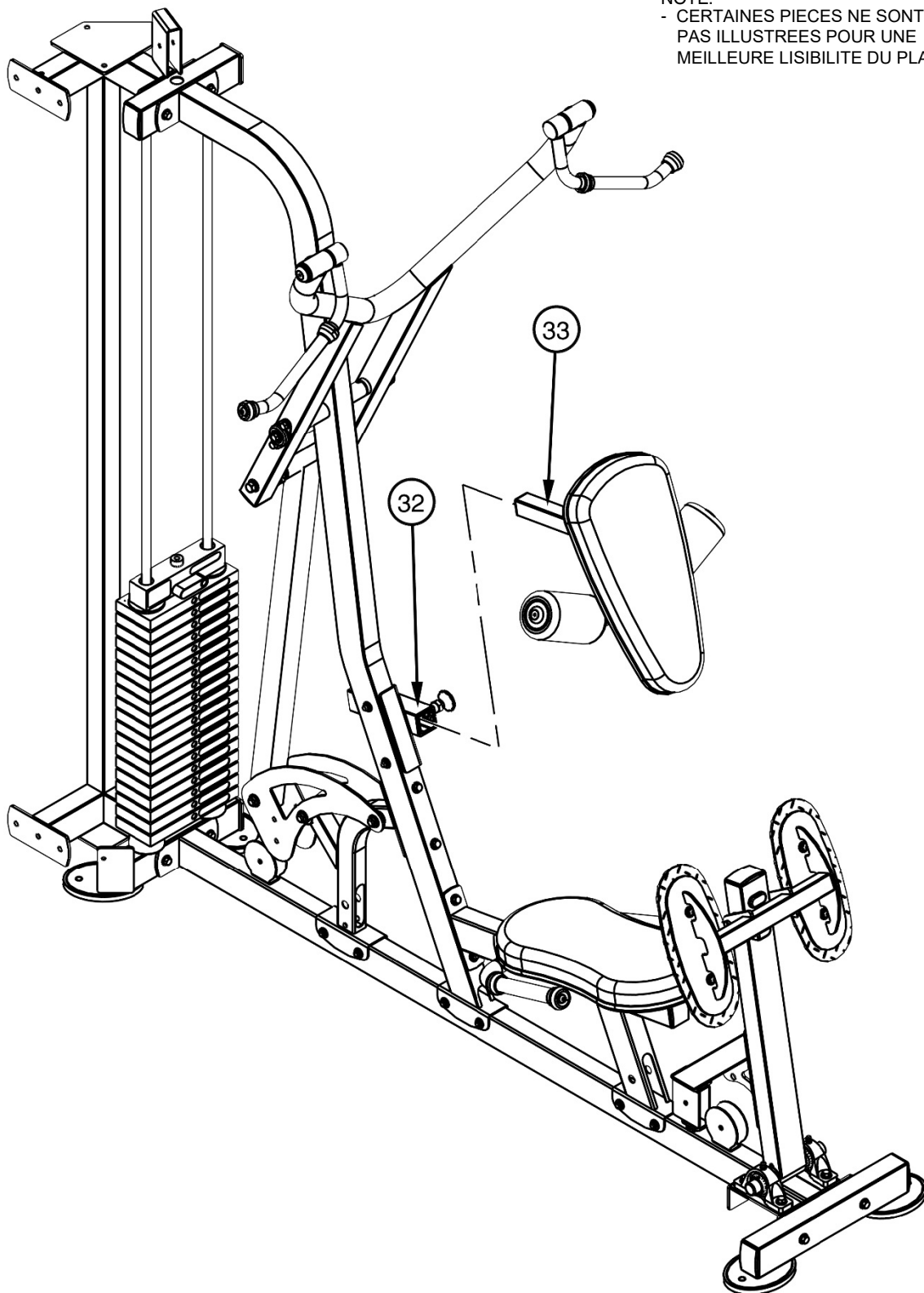
NOTICE DE MONTAGE

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



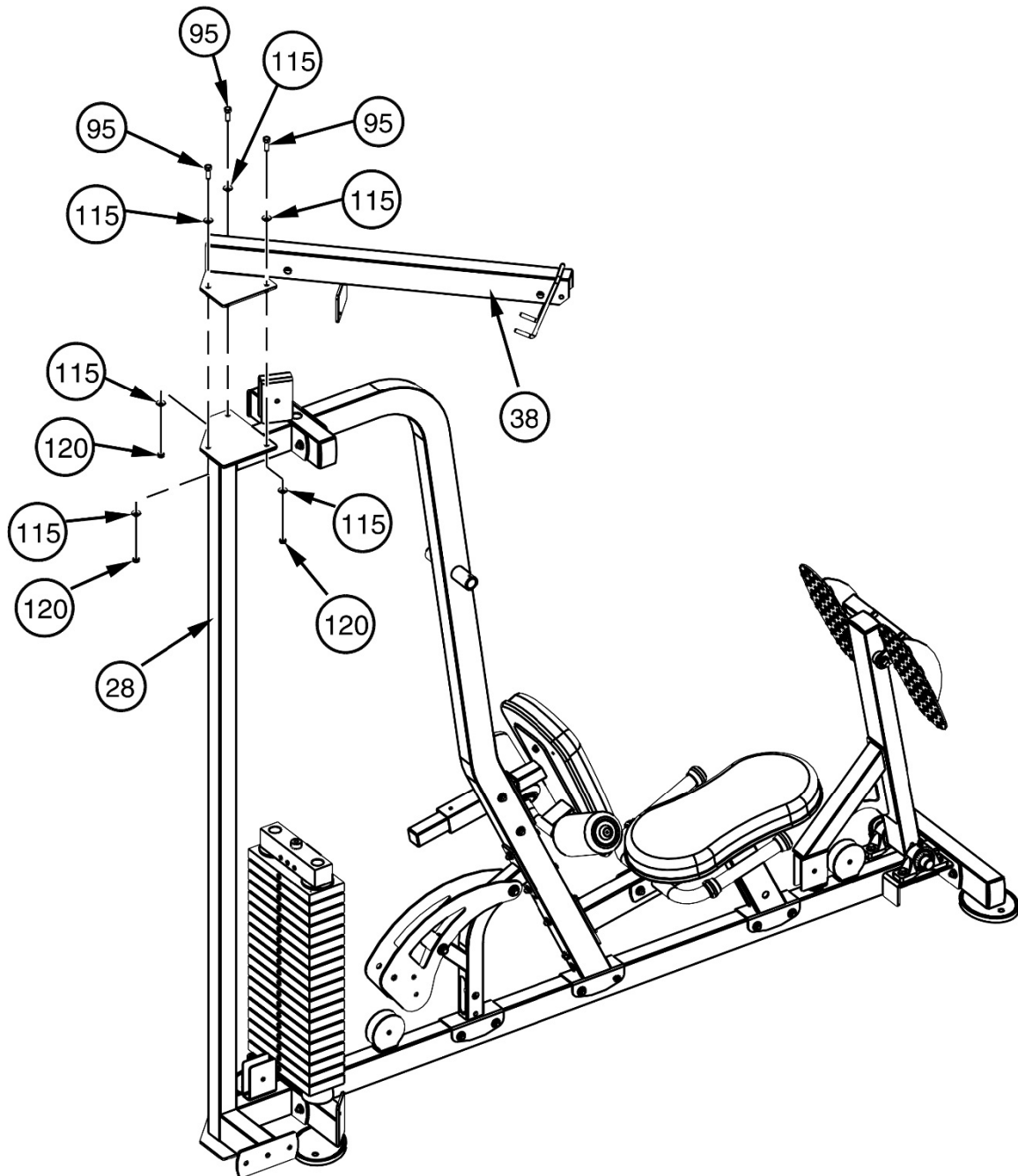
NOTICE DE MONTAGE

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



NOTICE DE MONTAGE

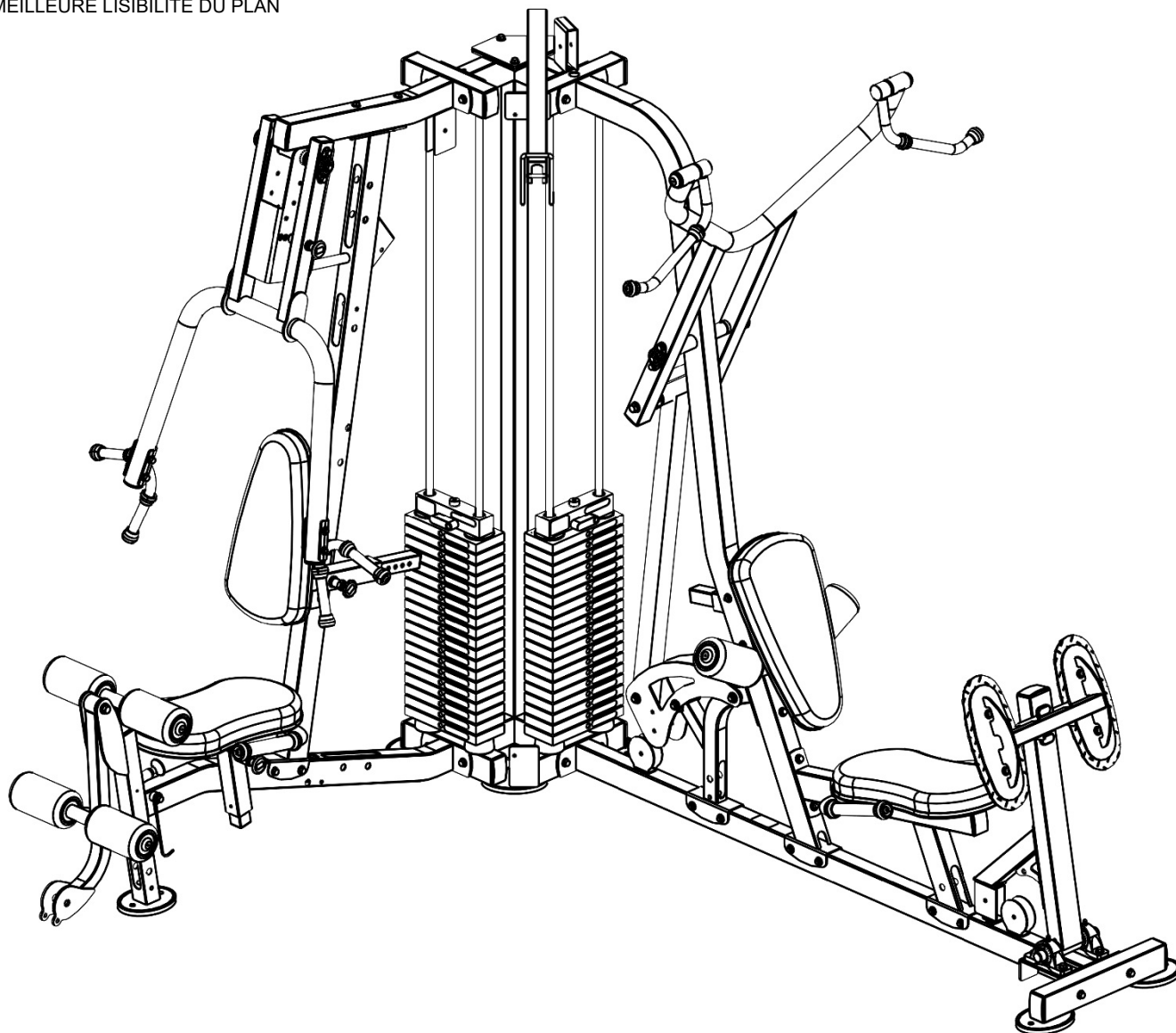
NOTE:
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT
PAS ILLUSTRÉES POUR UNE
MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



IMPORTANT

SERRER A LA CLE TOUTE VISSERIE PRECEDEMMENT SERREE A LA MAIN.

MAINTENANT QUE LE CHASSIS H-2200 EST ASSEMBLE, IL CONVIENT DE PRENDRE QUELQUES MINUTES POUR S'ASSURER QU'IL SOIT DE NIVEAU. UTILISER UN NIVEAU A BULLE POUR S'ASSURER QUE LES GUIDES DE PLAQUES DE CHARGES SOIENT VERTICAUX SUR TOUS LES PLANS. S'ILS NE LE SONT PAS, DESSERRER LE CHASSIS, LES REALIGNER PUIS RESSERRER LE CHASSIS

NOTICE DE MONTAGE

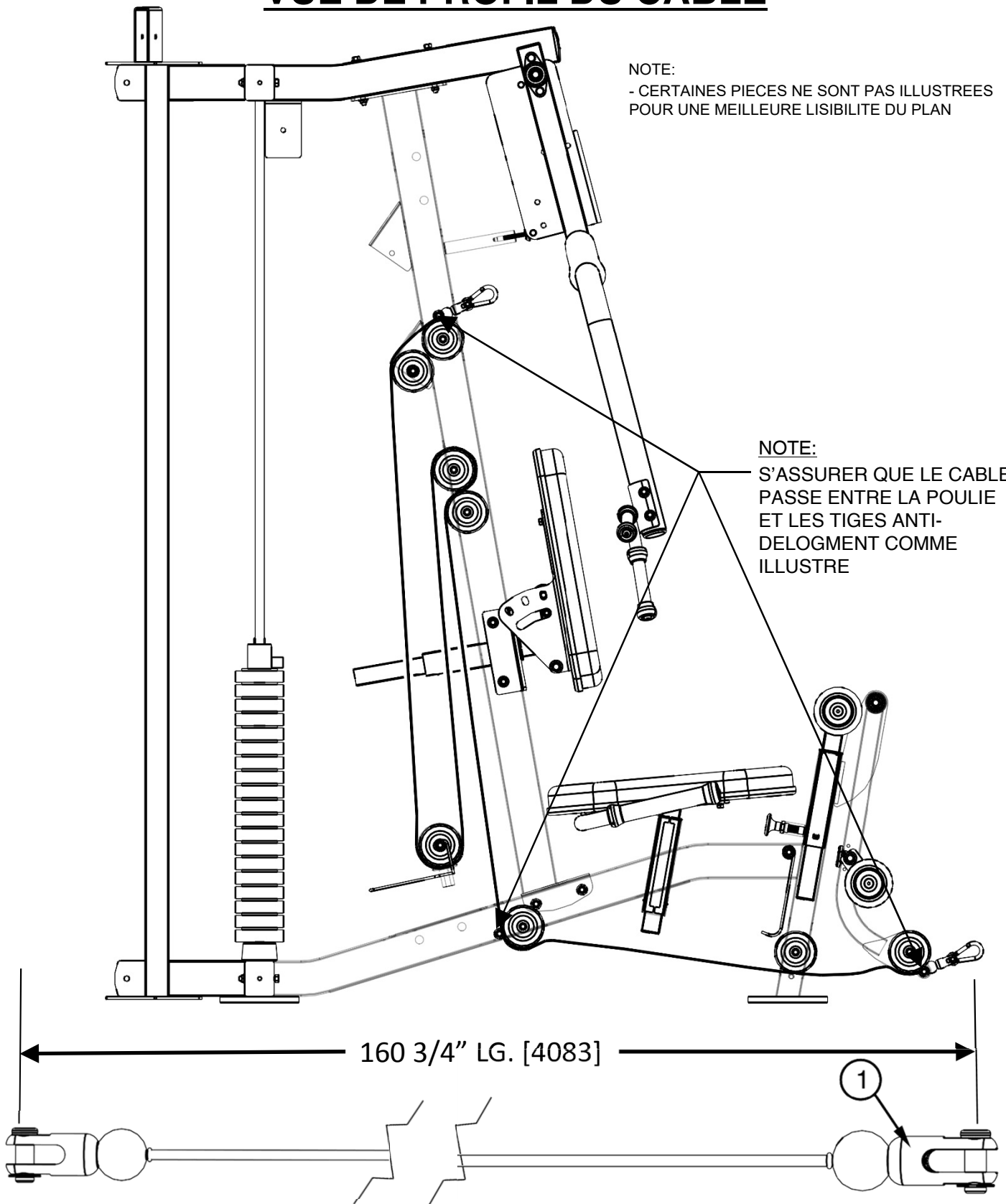
VUE DE PROFIL DU CABLE

NOTE:

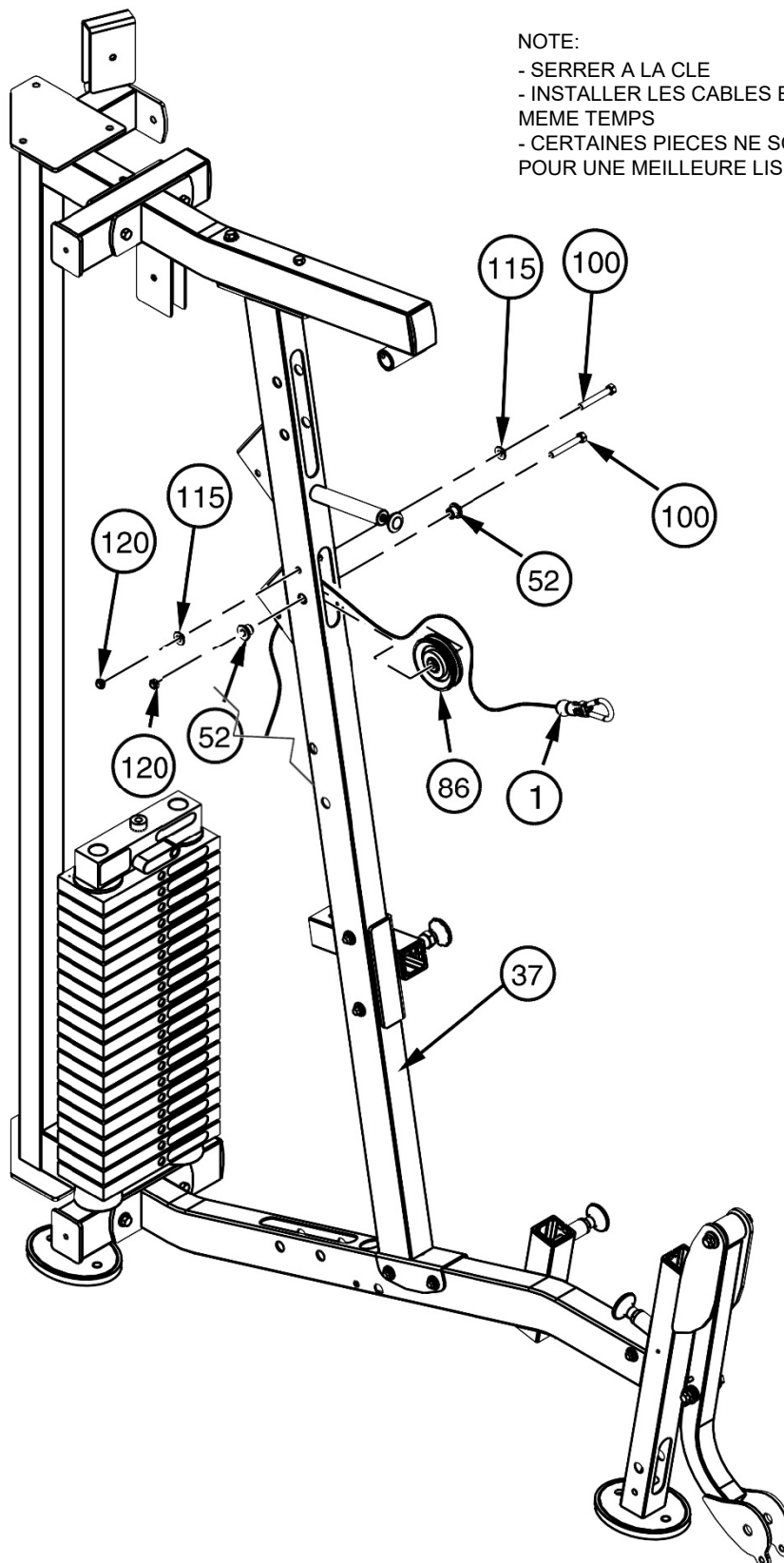
- CERTAINES PIÈCES NE SONT PAS ILLUSTRÉES
POUR UNE MEILLEURE LISIBILITÉ DU PLAN

NOTE:

S'ASSURER QUE LE CABLE
PASSE ENTRE LA POULIE
ET LES TIGES ANTI-
DELOGEMENT COMME
ILLUSTRE



NOTICE DE MONTAGE



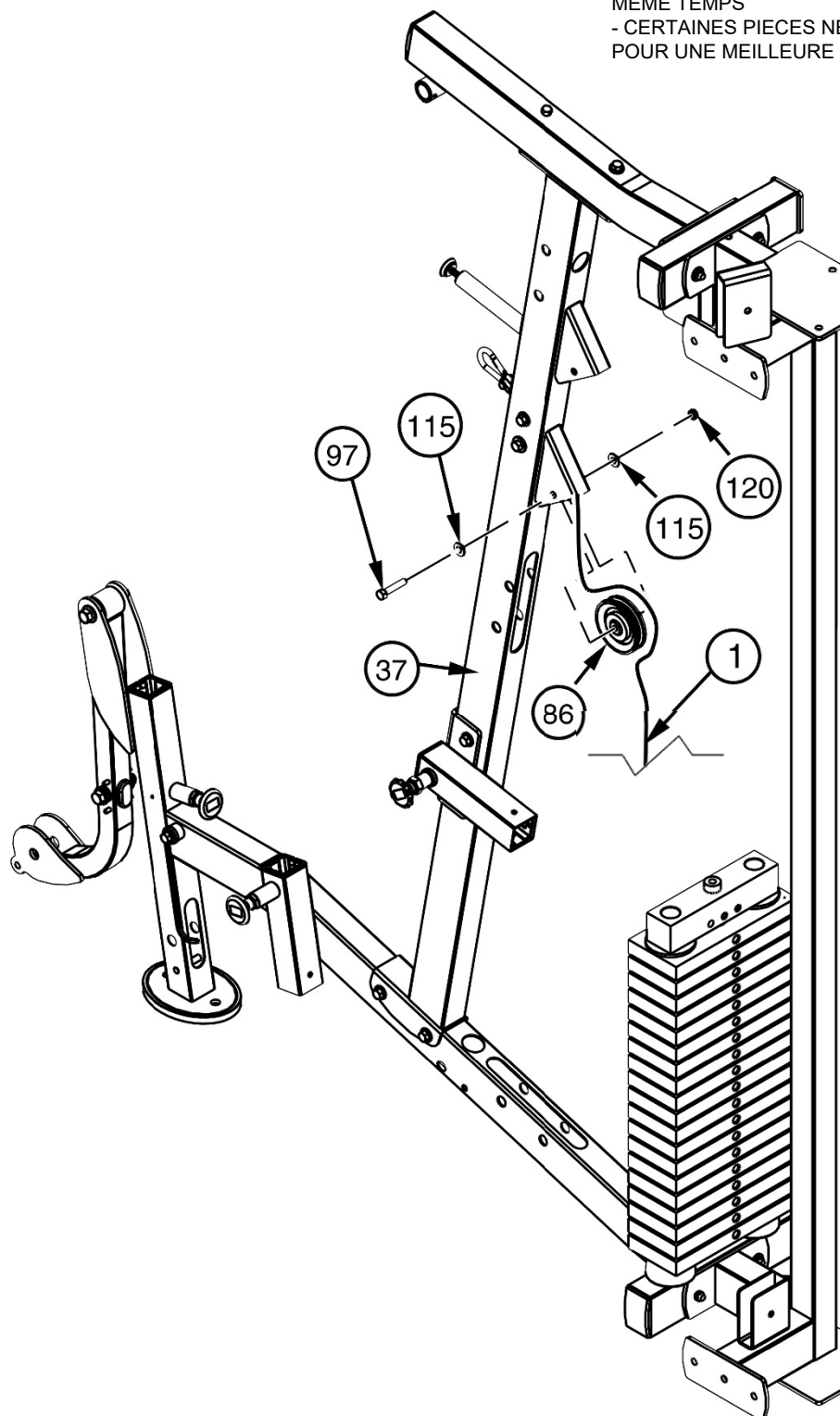
NOTE:

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

NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

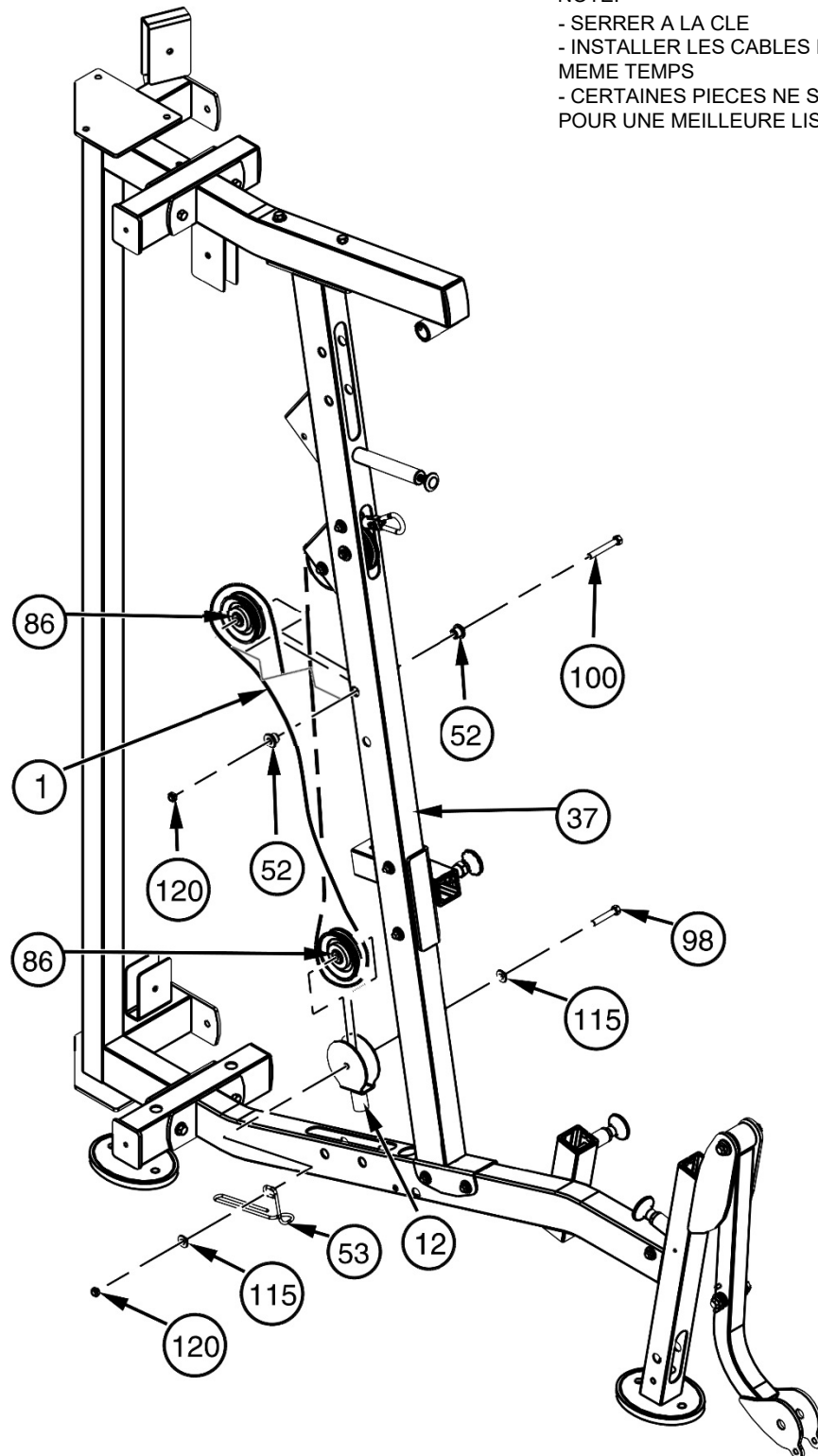
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER LES CABLES ET LES POULIES EN MEME TEMPS
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

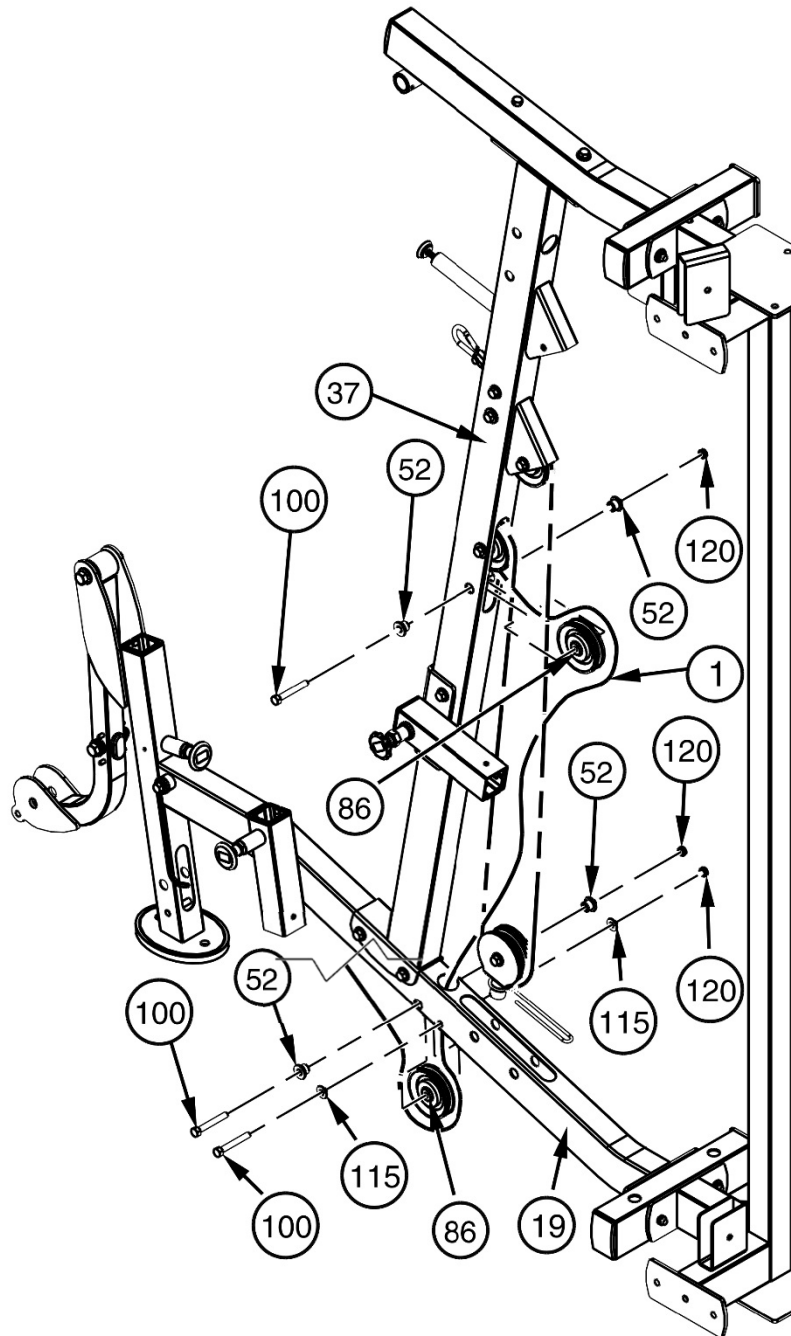
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER LES CABLES ET LES POULIES EN MEME TEMPS
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

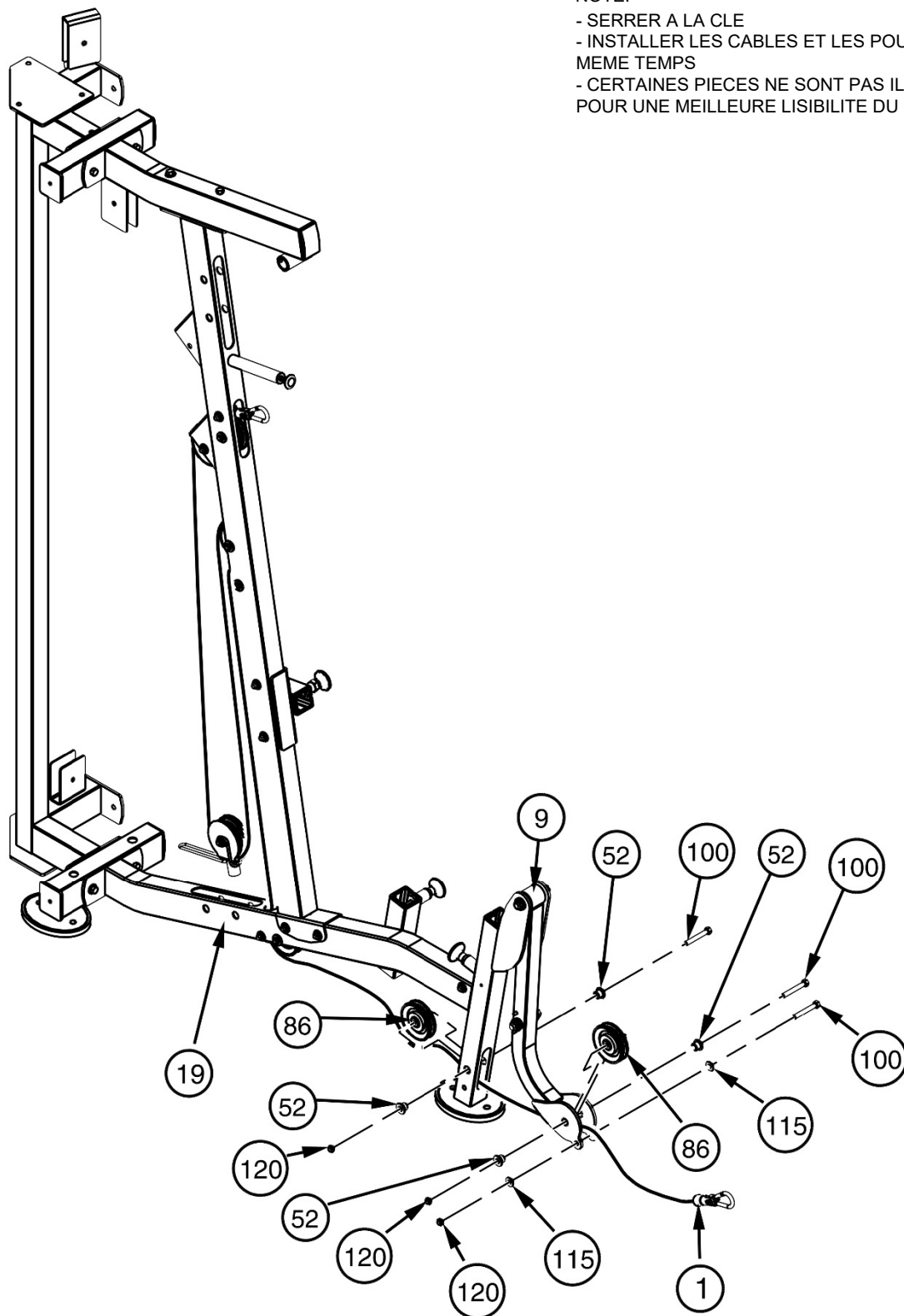
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER LES CABLES ET LES POULIES EN MEME TEMPS
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

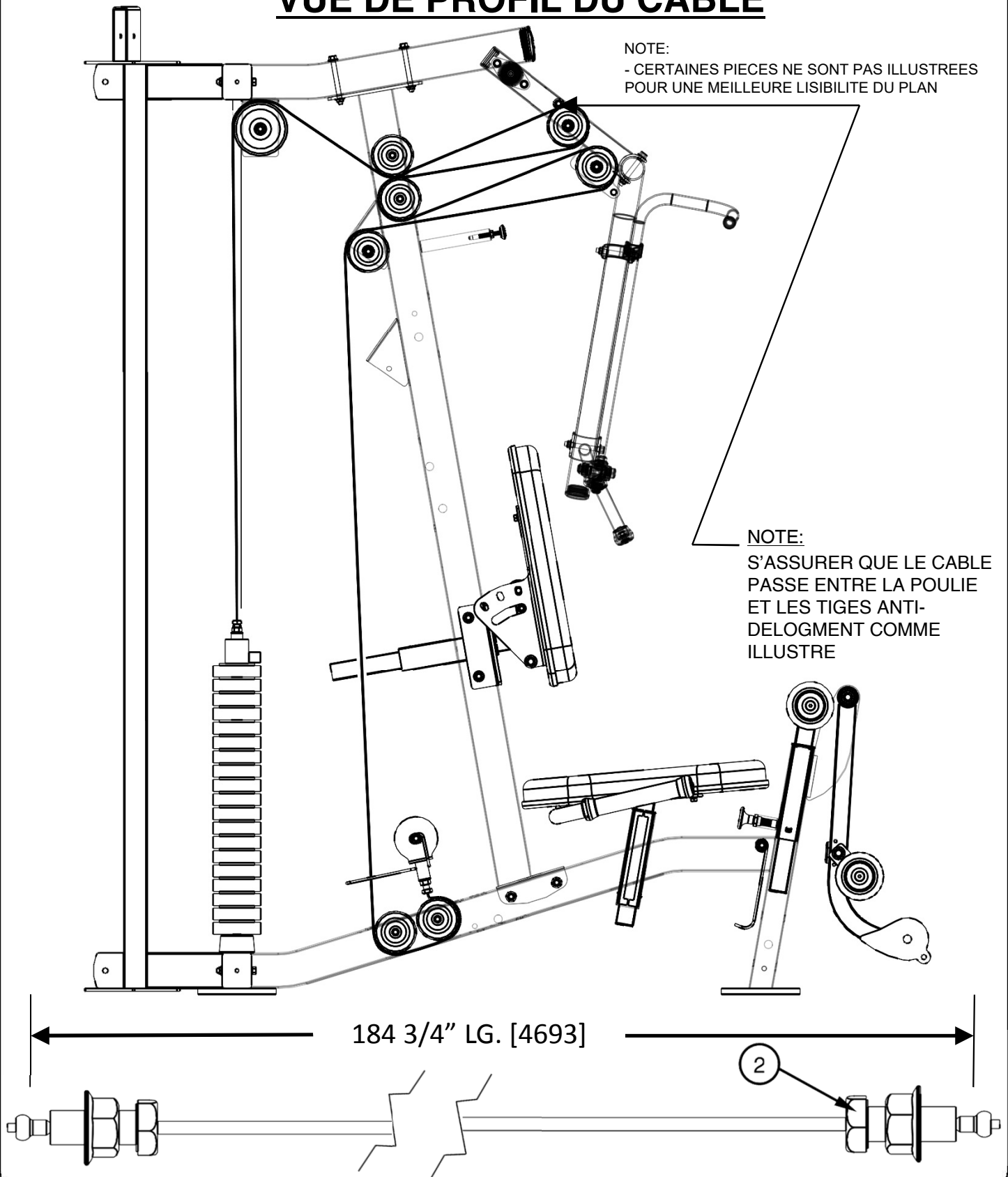
NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE

VUE DE PROFIL DU CABLE



NOTICE DE MONTAGE

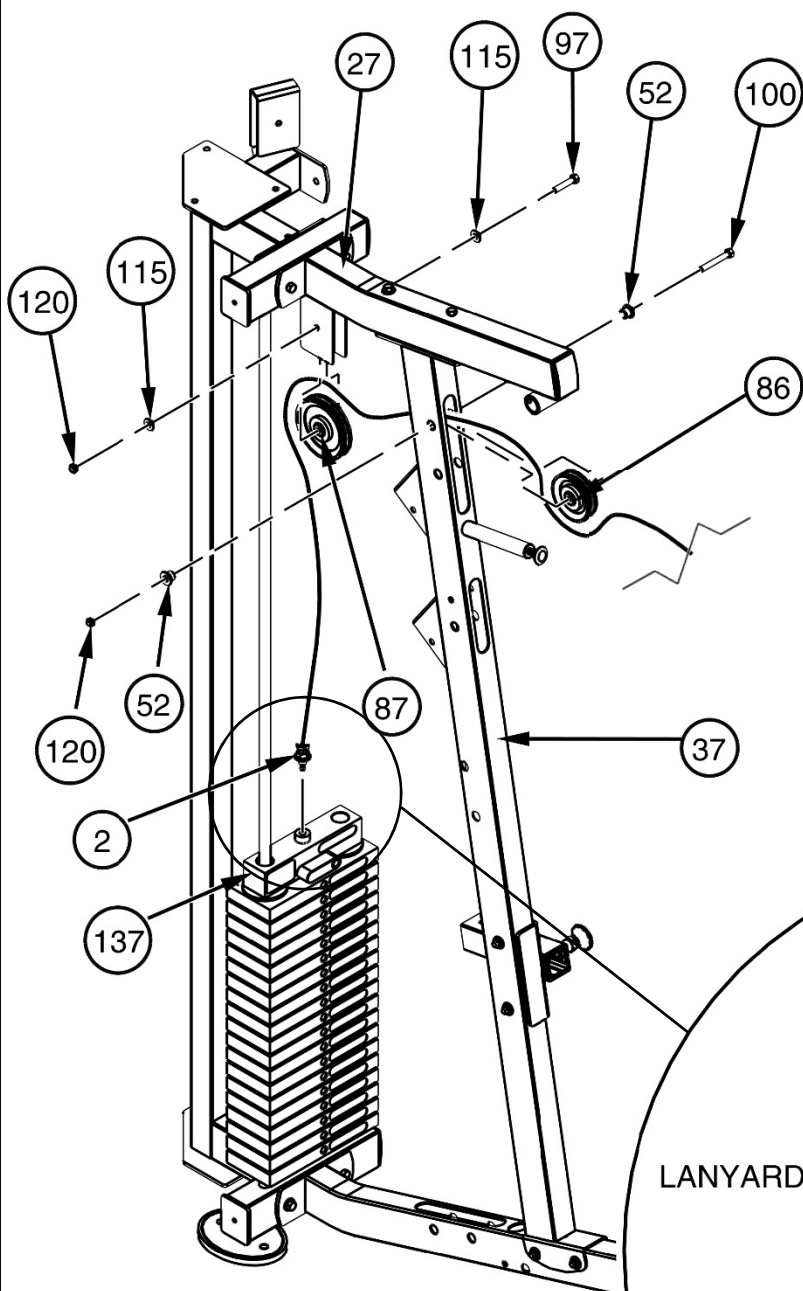
NOTE:

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

REGLAGE FIN:

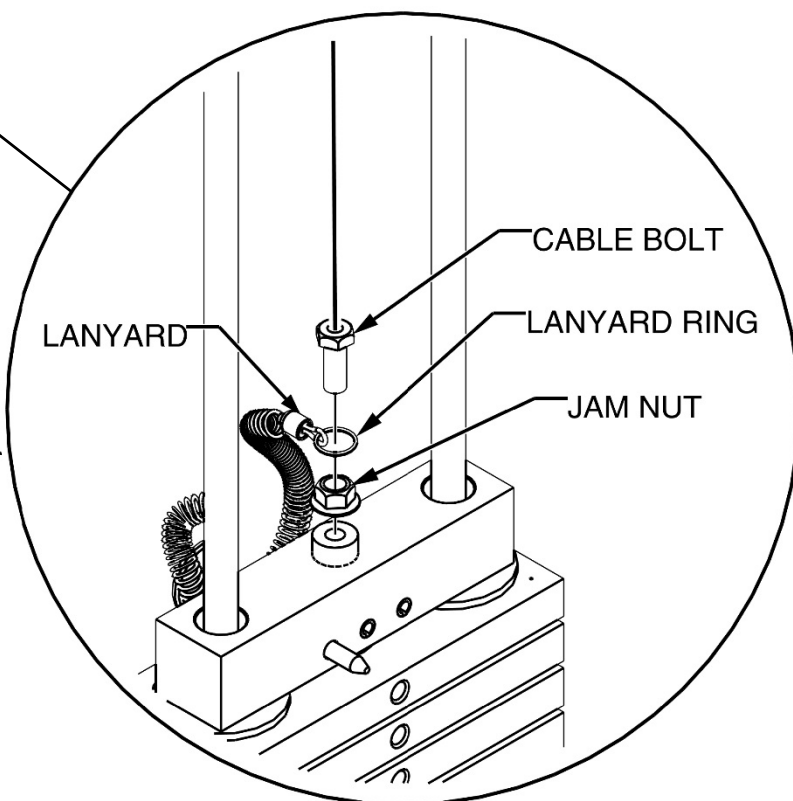
DESSERRER LE CONTRE-ECROU PUIS SERRER OU DESSERRER L'ECROU DU CABLE DANS LA PLONGEUR POUR DONNER AU CABLE LA BONNE TENSION. RESERRER LE CONTRE-ECROU.

ATTENTION - L'ECROU DU CABLE SOIT ETRE INSERE D'AU MOINS 1 CM DANS LE PLONGEUR ET LE CONTRE-ECROU DOIT ETRE SERRE POUR ASSURER UNE PRISE SUFFISANTE

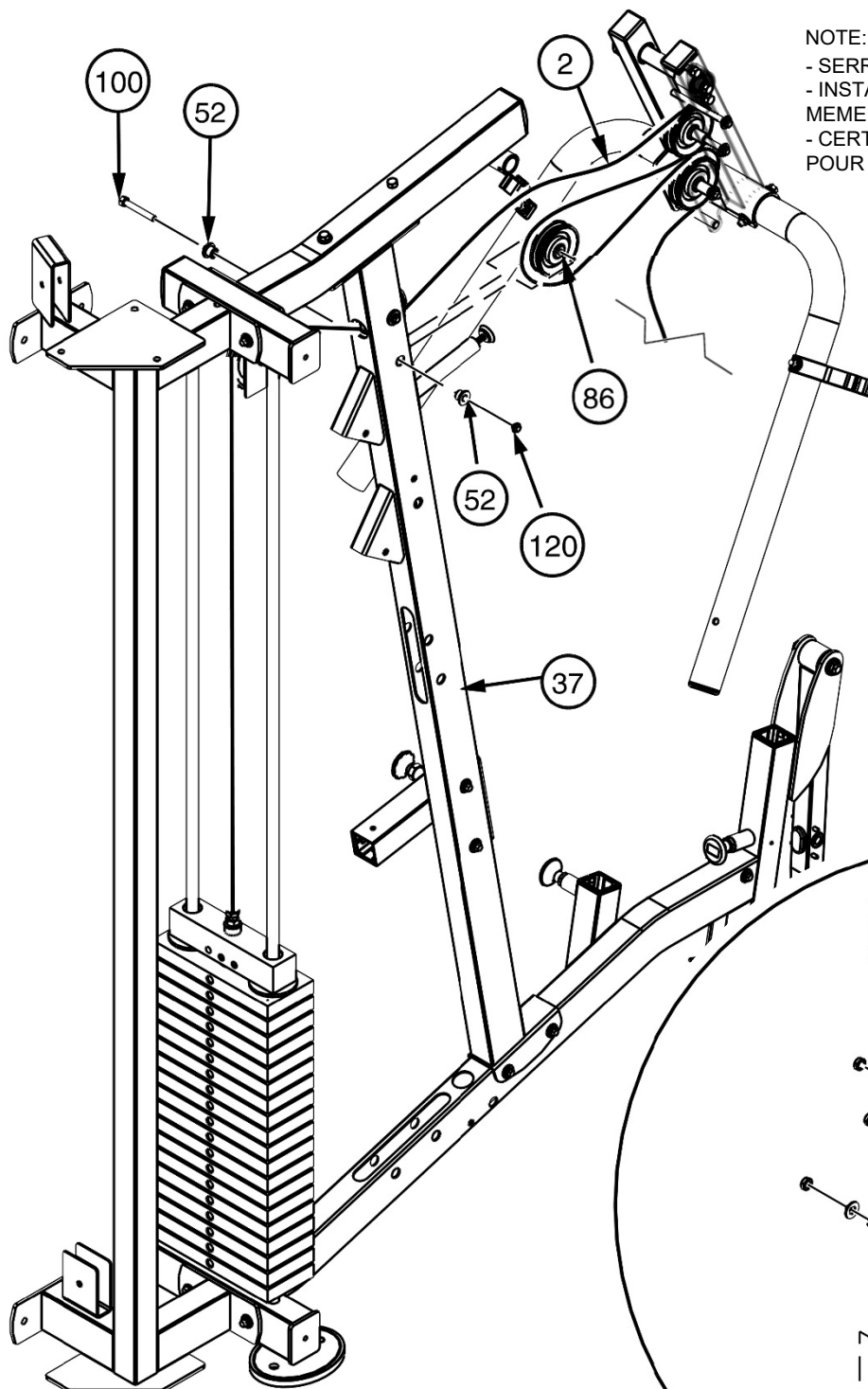


INSTALLATION DU FILIN

PASSER L'ANNEAU DU FILIN ENTRE L'ECROU ET LE CONTRE-ECROU COMME ILLUSTRÉ CI-CONTRE



NOTICE DE MONTAGE

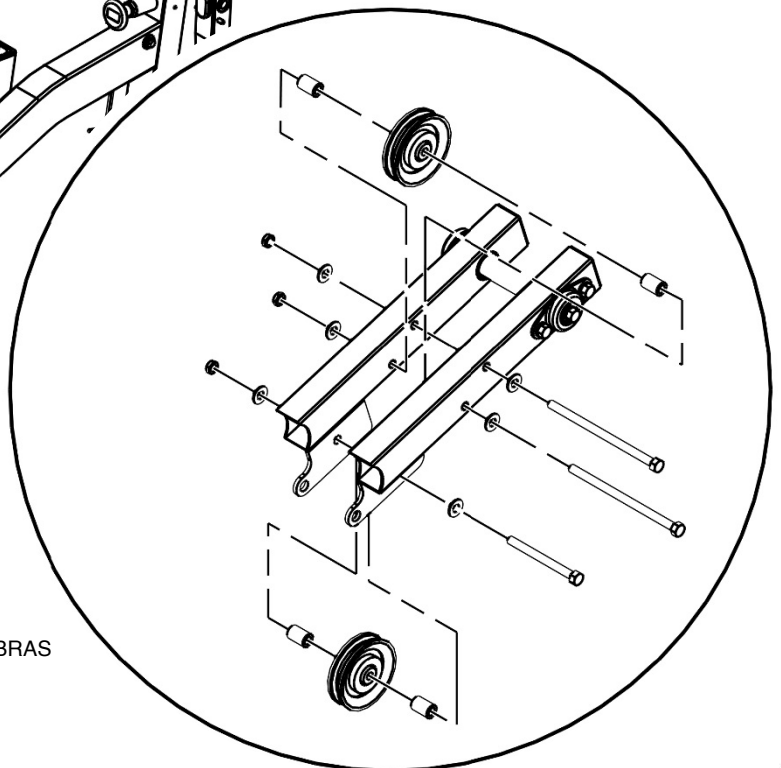


NOTE:

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

NOTE:

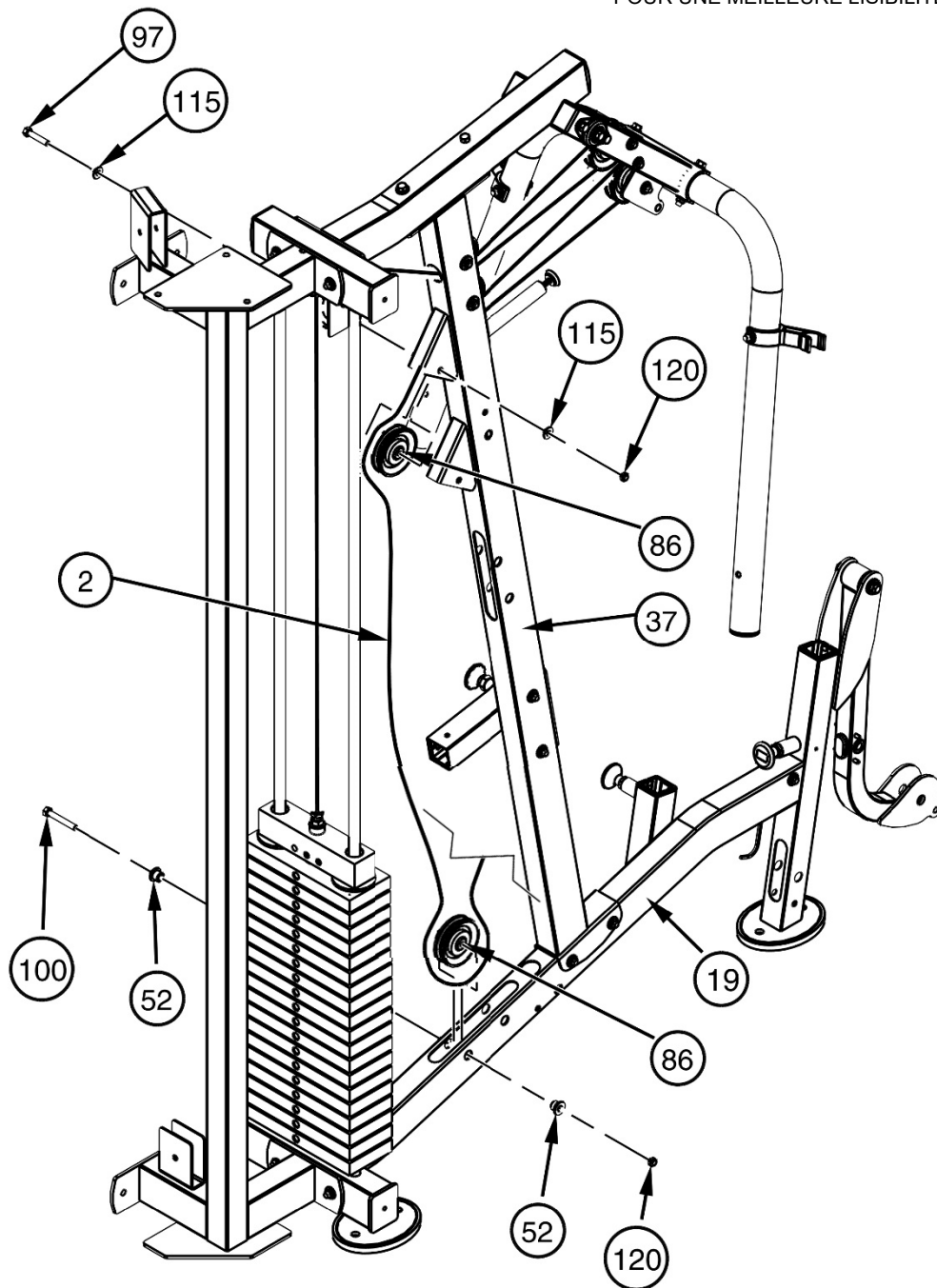
LES PIECES EN ENCADRE SONT DANS LE COLIS DU BRAS DE TIRAGE. SE REFERER A SA NOTICE MAINTENANT.



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE

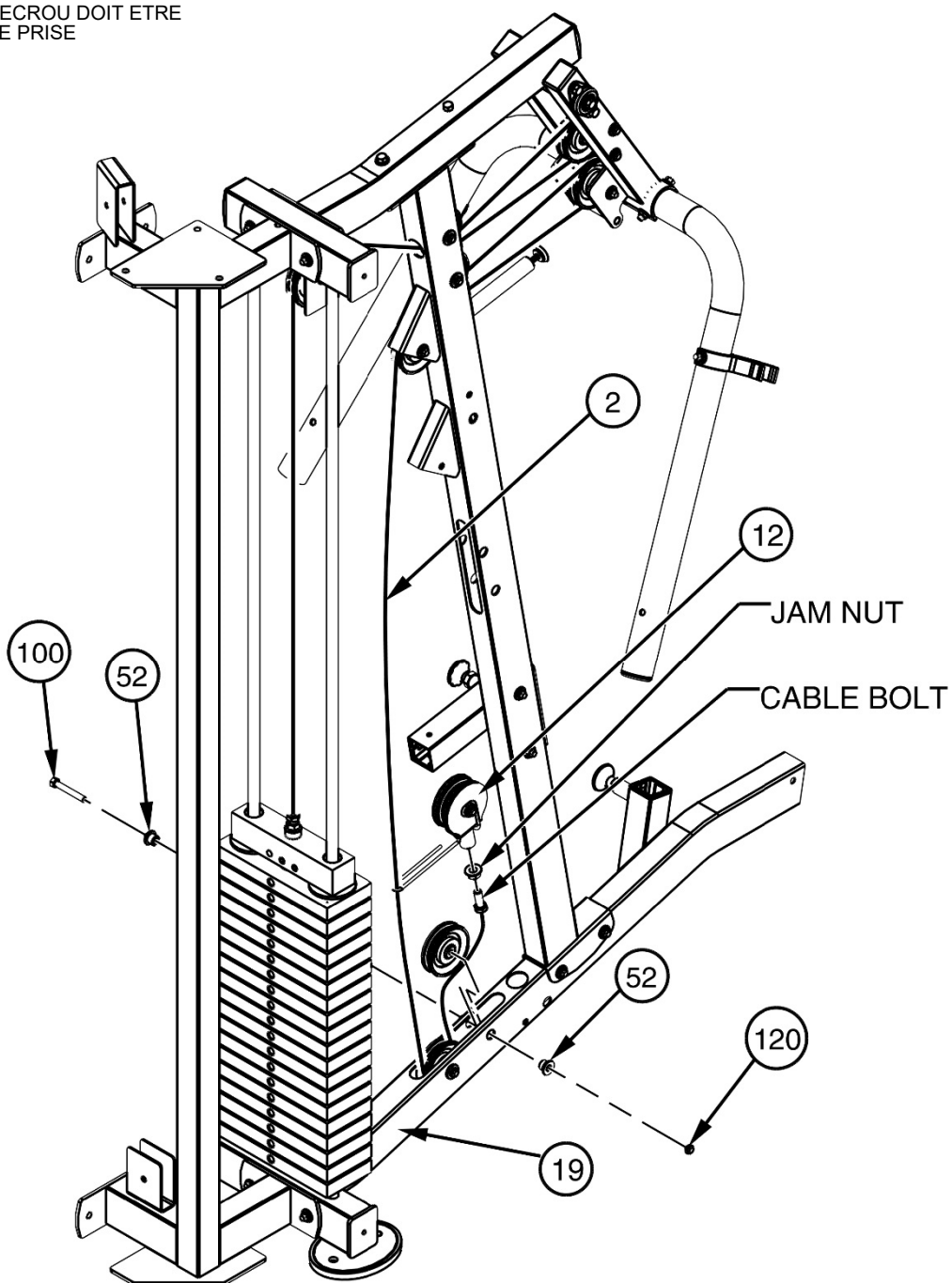
REGLAGE FIN:

DESSERRER LE CONTRE-ECROU PUIS SERRER OU
DESSERRER L'ECROU DU CABLE DANS LA
PLONGEUR POUR DONNER AU CABLE LA BONNE
TENSION. RESSERRER LE CONTRE-ECROU.

ATTENTION - L'ECROU DU CABLE SOIT ETRE
INSERE D'AU MOINS 1 CM DANS LE
PLONGEUR ET LE CONTRE-ECROU DOIT ETRE
SERRE POUR ASSURER UNE PRISE
SUFFISANTE

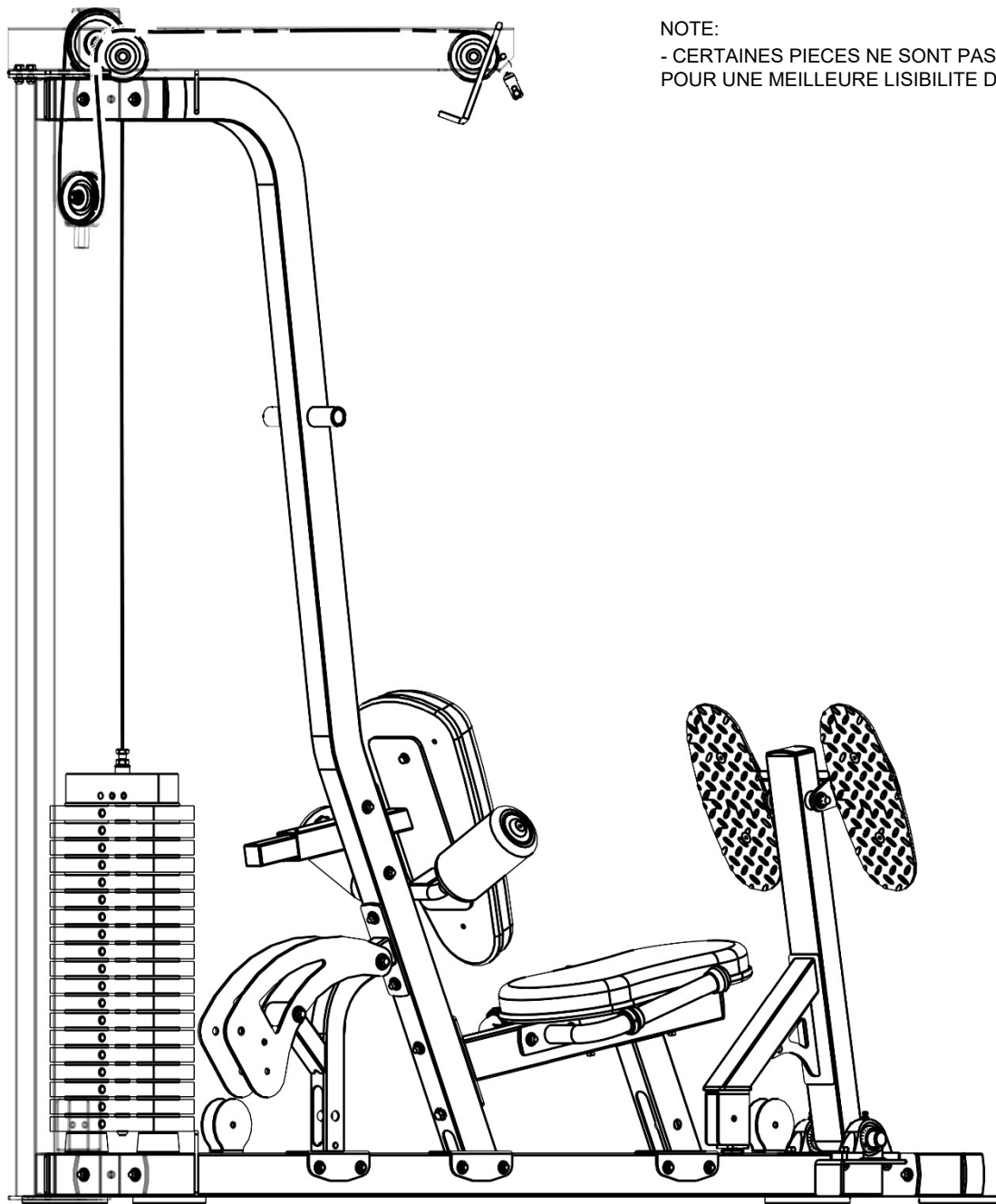
NOTE:

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



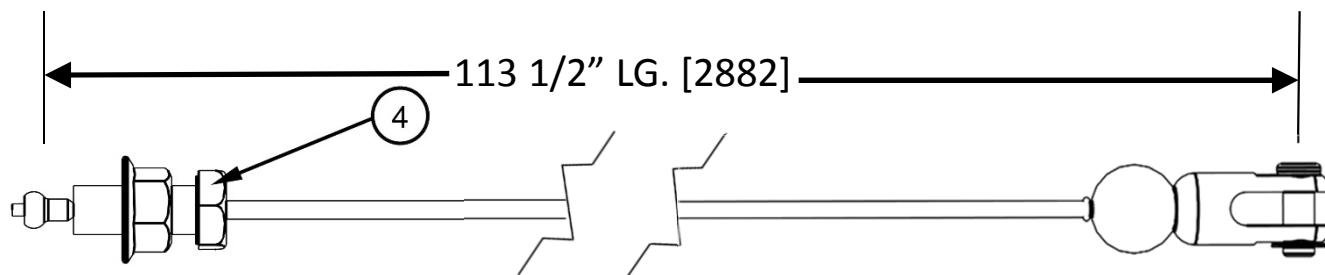
NOTICE DE MONTAGE

VUE DE PROFIL DU CABLE



NOTE:

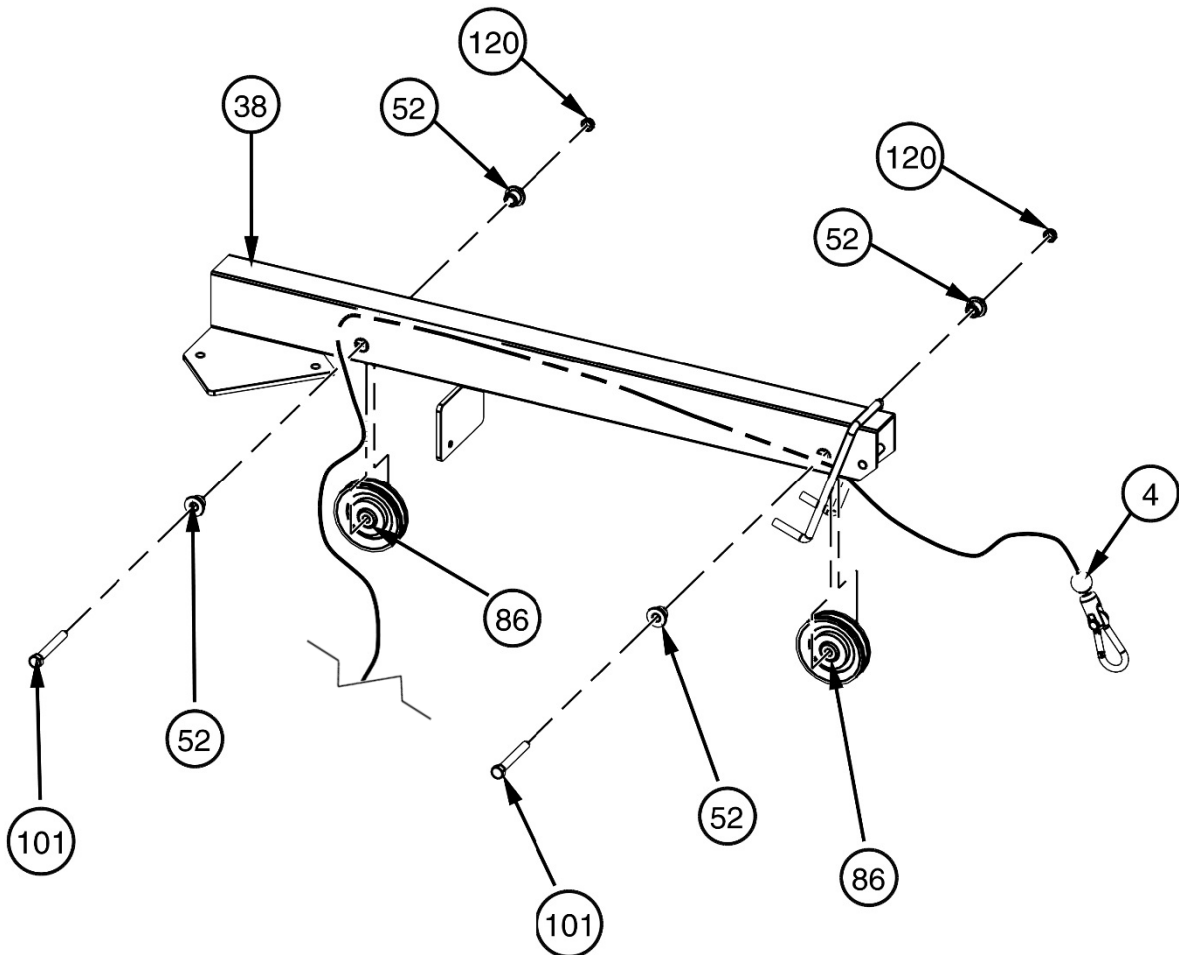
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES
POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

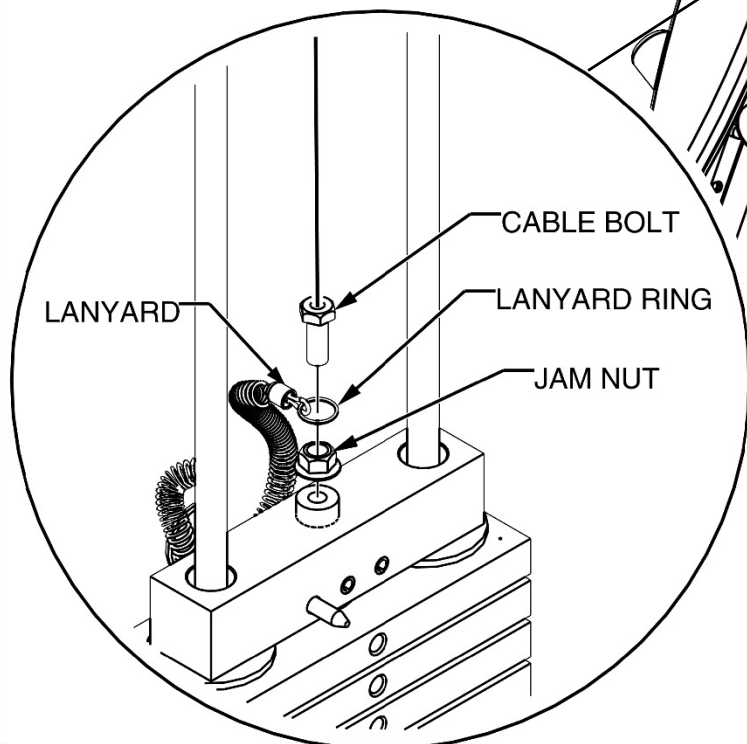
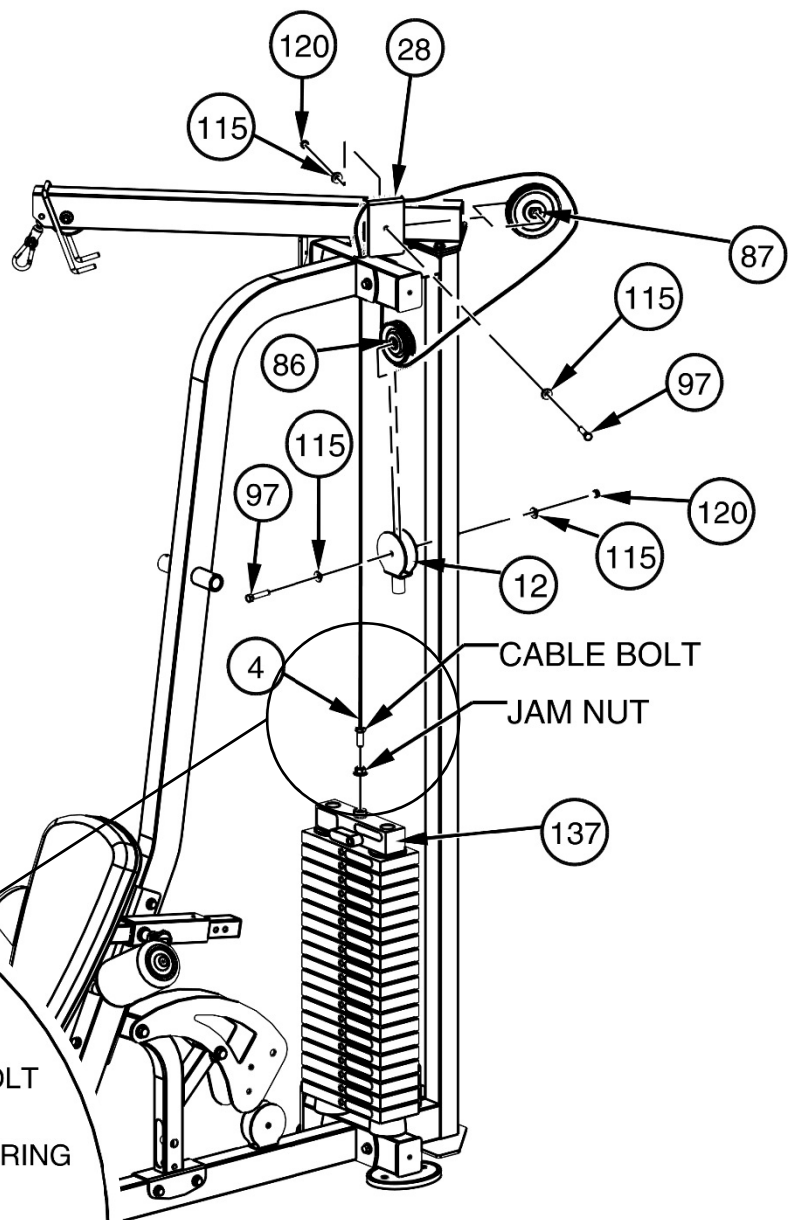
INSTALLATION DU FILIN

PASSER L'ANNEAU DU FILIN ENTRE L'ECROU ET LE CONTRE-ECROU COMME ILLUSTRÉ CI-DESSOUS

REGLAGE FIN:

DESSERRER LE CONTRE-ECROU PUIS SERRER OU DESSERRER L'ECROU DU CABLE DANS LA PLONGEUR POUR DONNER AU CABLE LA BONNE TENSION. RESSERRER LE CONTRE-ECROU.

ATTENTION - L'ECROU DU CABLE SOIT ETRE INSERE D'AU MOINS 1 CM DANS LE PLONGEUR ET LE CONTRE-ECROU DOIT ETRE SERRE POUR ASSURER UNE PRISE SUFFISANTE



NOTICE DE MONTAGE

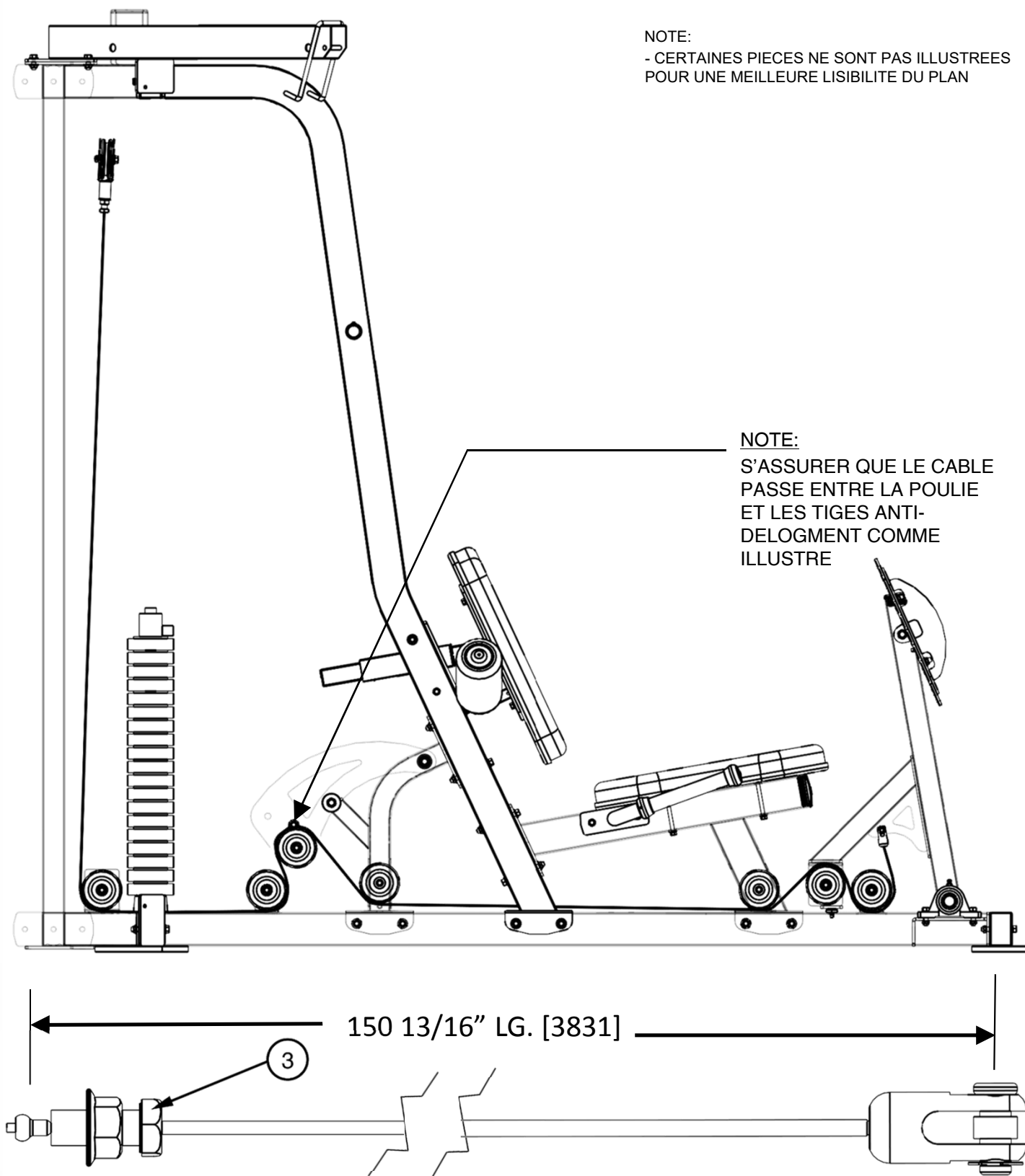
VUE DE PROFIL DU CABLE

NOTE:

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

NOTE:

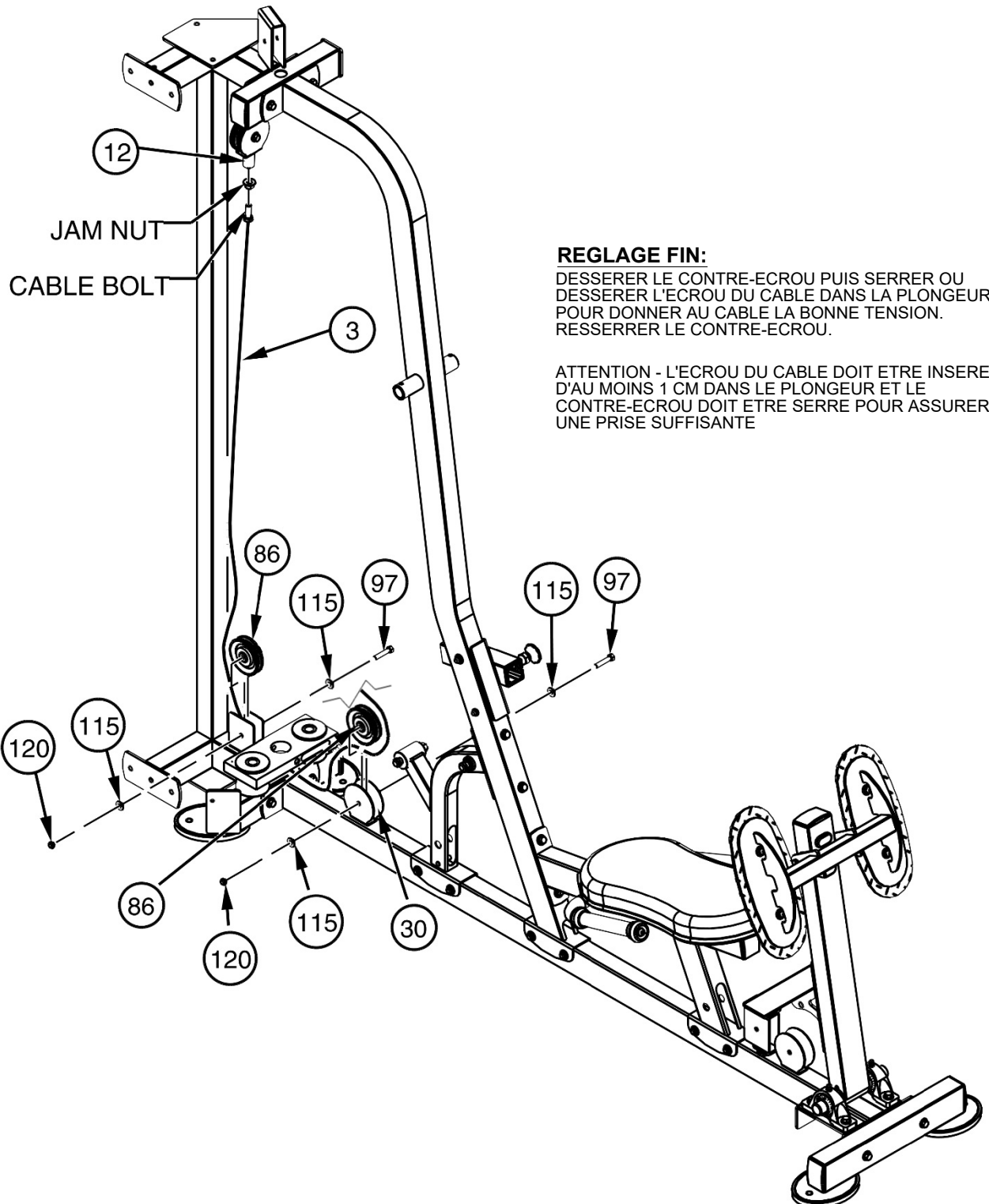
S'ASSURER QUE LE CABLE
PASSE ENTRE LA POULIE
ET LES TIGES ANTI-
DELOGEMENT COMME
ILLUSTRE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

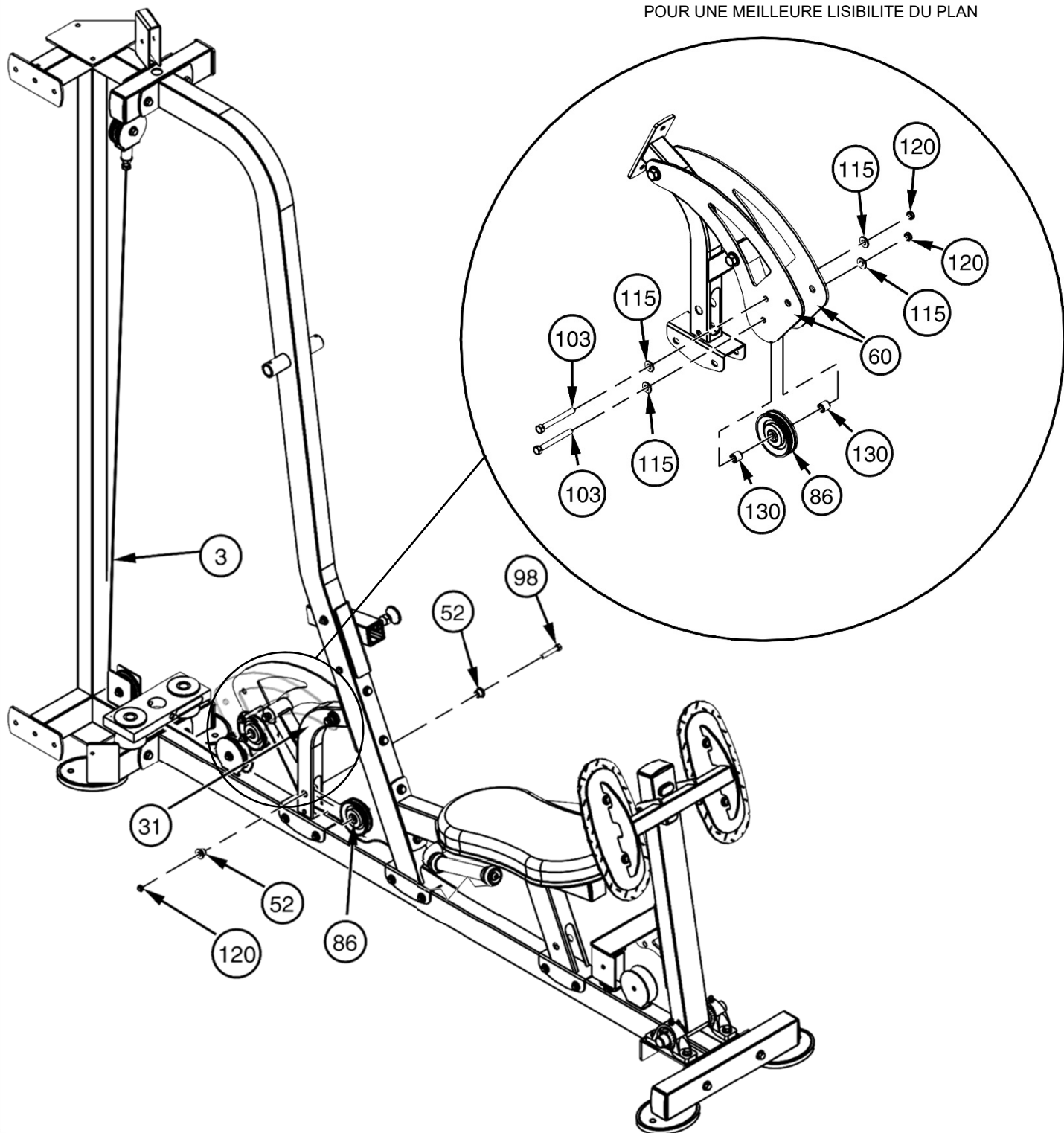
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER LES CABLES ET LES POULIES EN MEME TEMPS
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

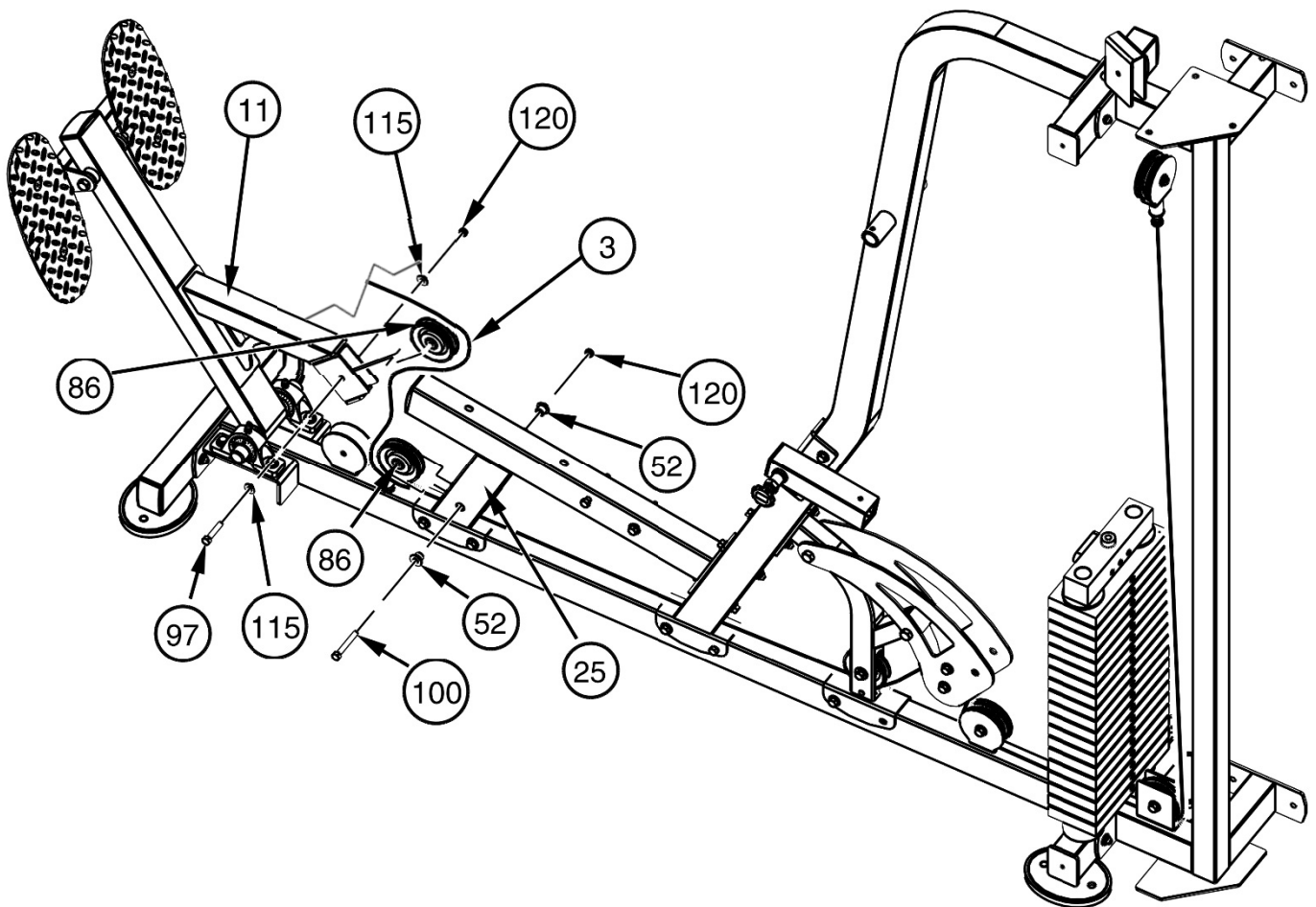
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER LES CABLES ET LES POULIES EN MEME TEMPS
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

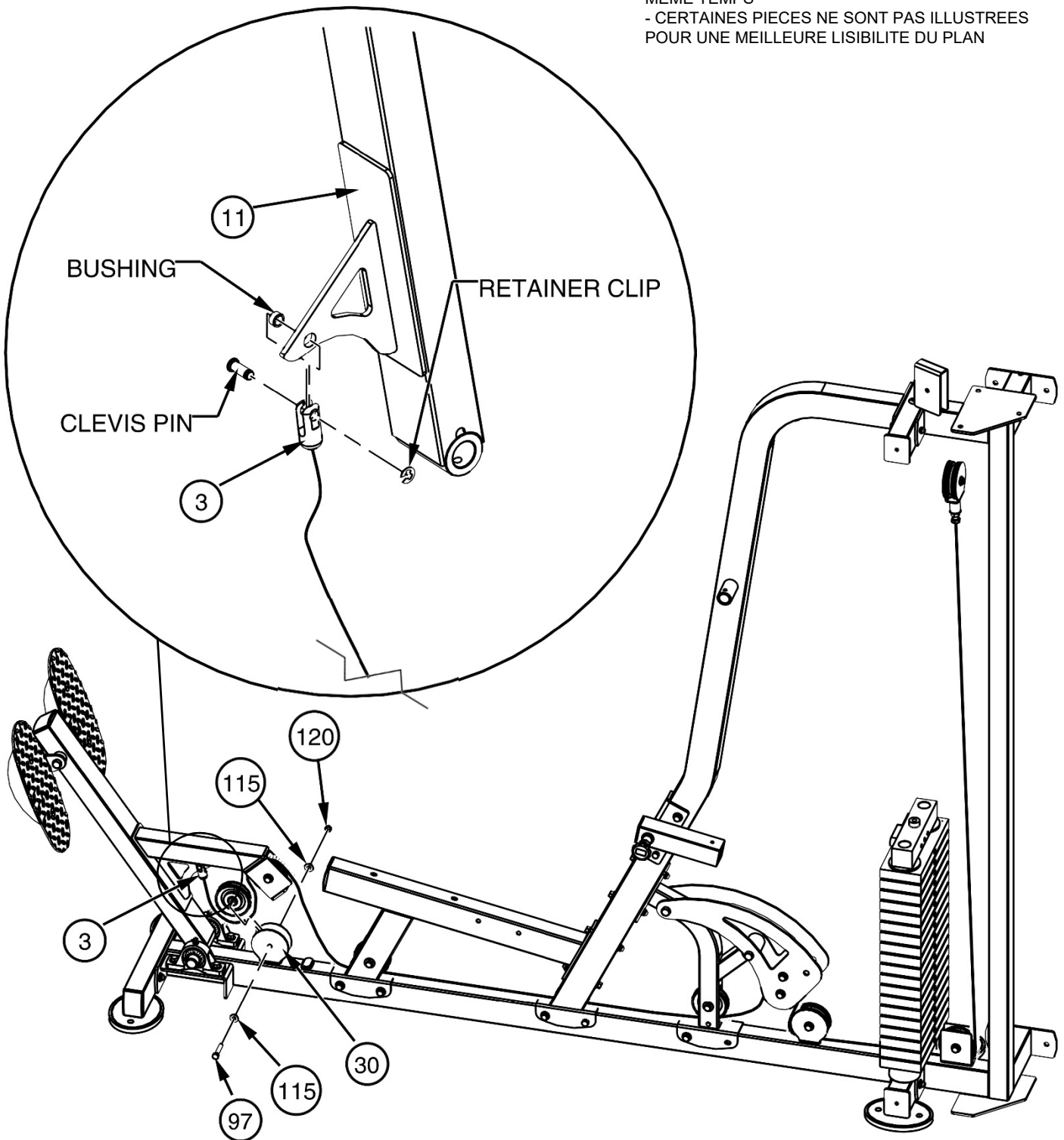
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER LES CABLES ET LES POULIES EN MEME TEMPS
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

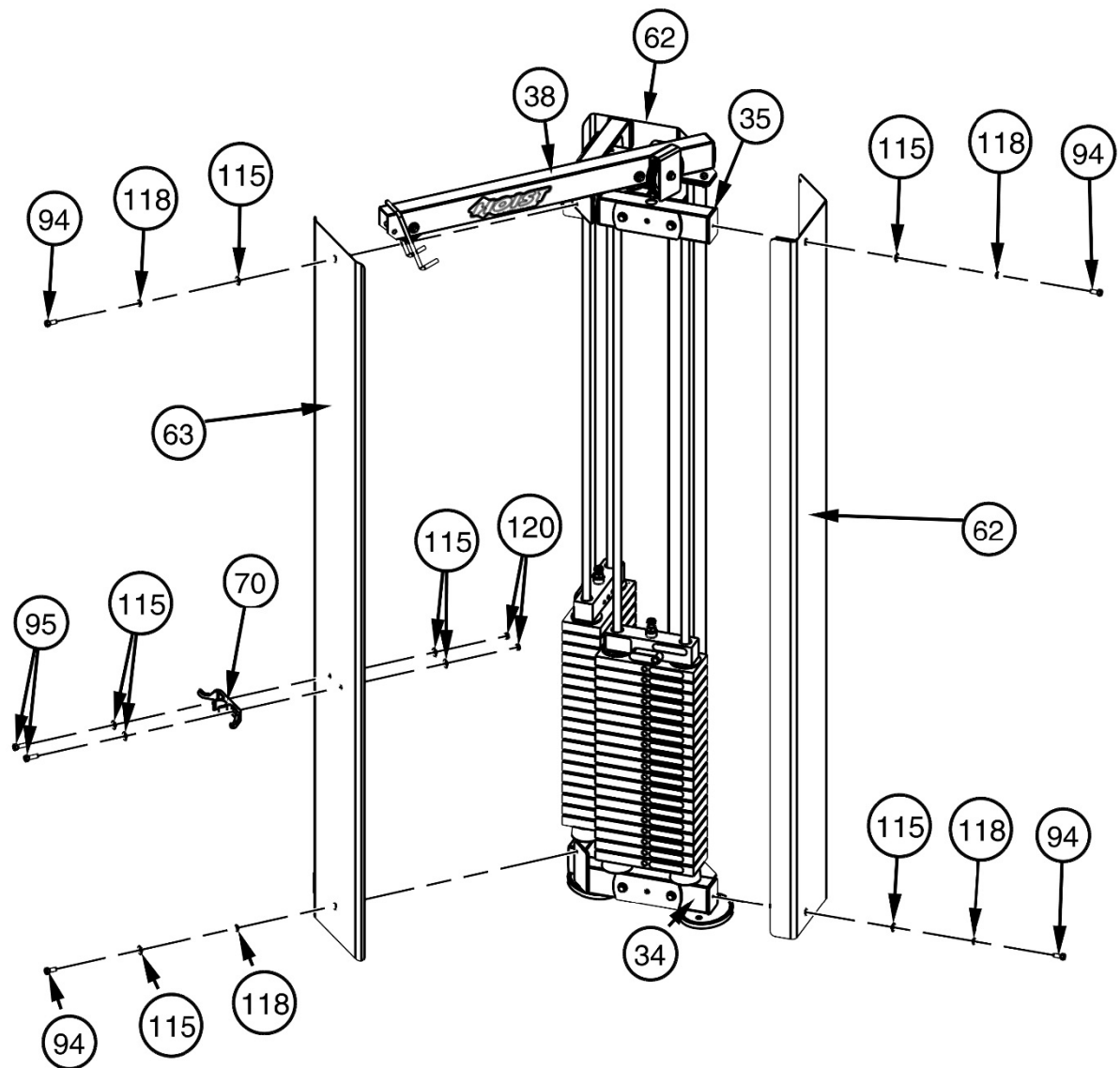
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER LES CABLES ET LES POULIES EN MEME TEMPS
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



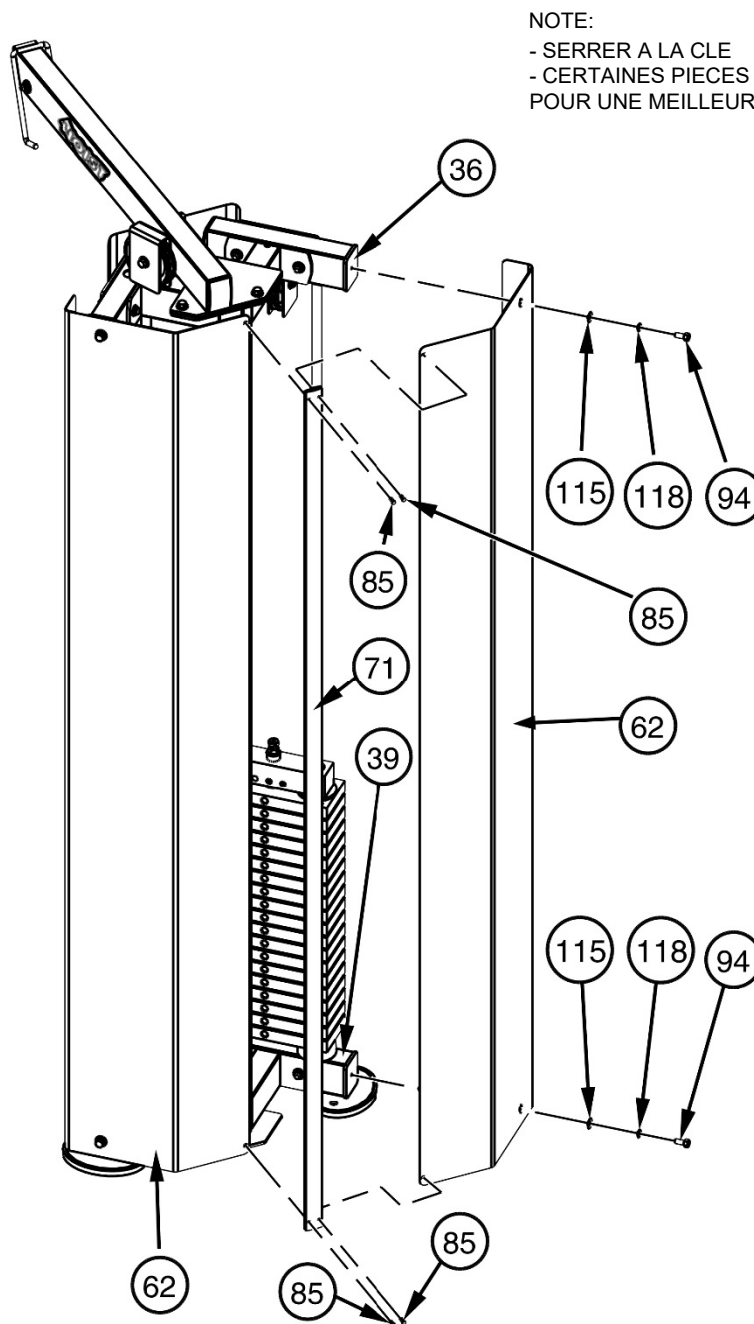
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE



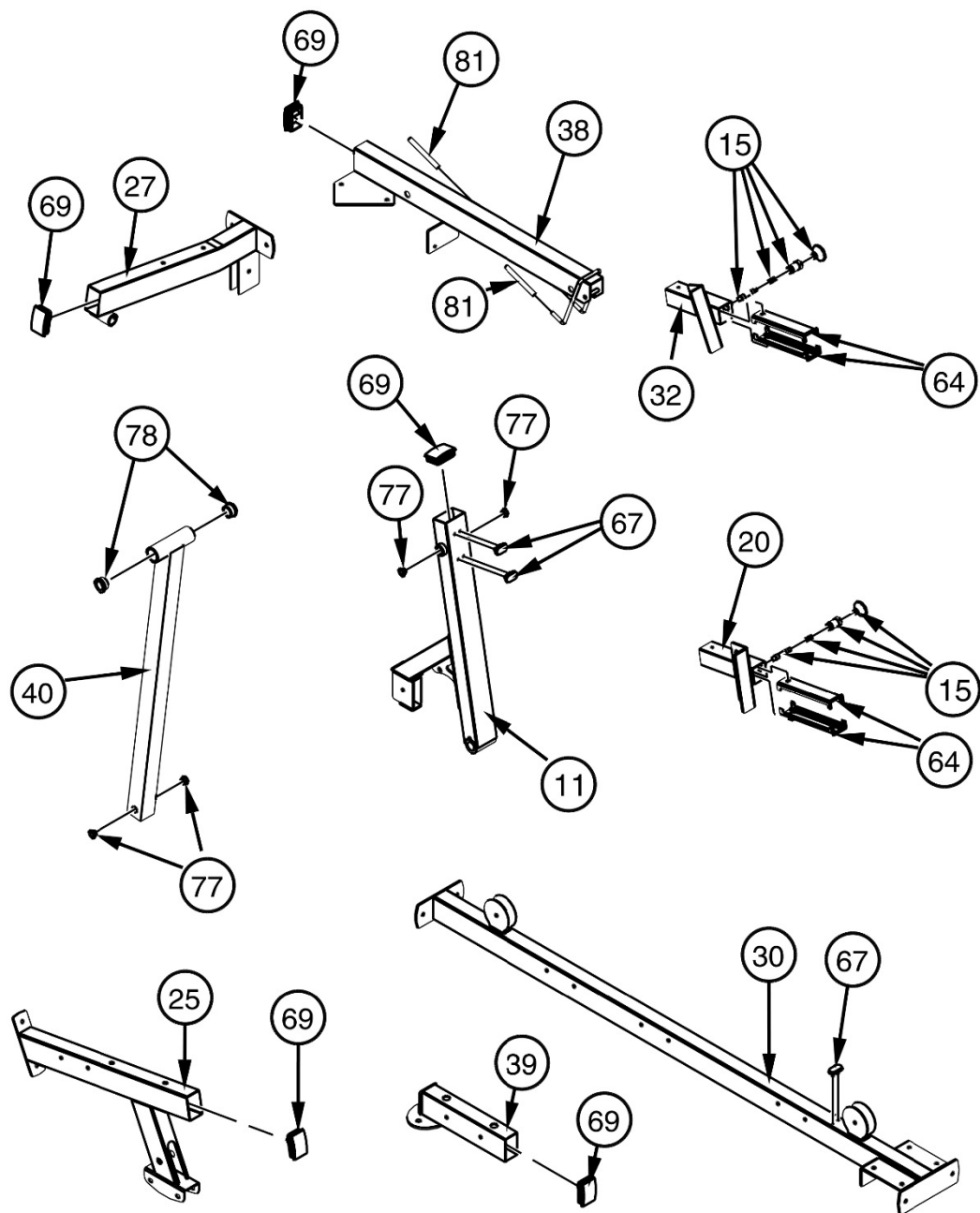
IMPORTANT

SERRER A LA CLE TOUTE VISSERIE PRECEDEMMENT SERREE A LA MAIN.

MAINTENANT QUE LE CHASSIS H-2200 EST ASSEMBLE, IL CONVIENT DE PRENDRE QUELQUES MINUTES POUR S'ASSURER QU'IL SOIT DE NIVEAU. UTILISER UN NIVEAU A BULLE POUR S'ASSURER QUE LES GUIDES DE PLAQUES DE CHARGES SOIENT VERTICAUX SUR TOUS LES PLANS. S'ILS NE LE SONT PAS, DESSERRER LE CHASSIS, LES REALIGNER PUIS RESSERRER LE CHASSIS

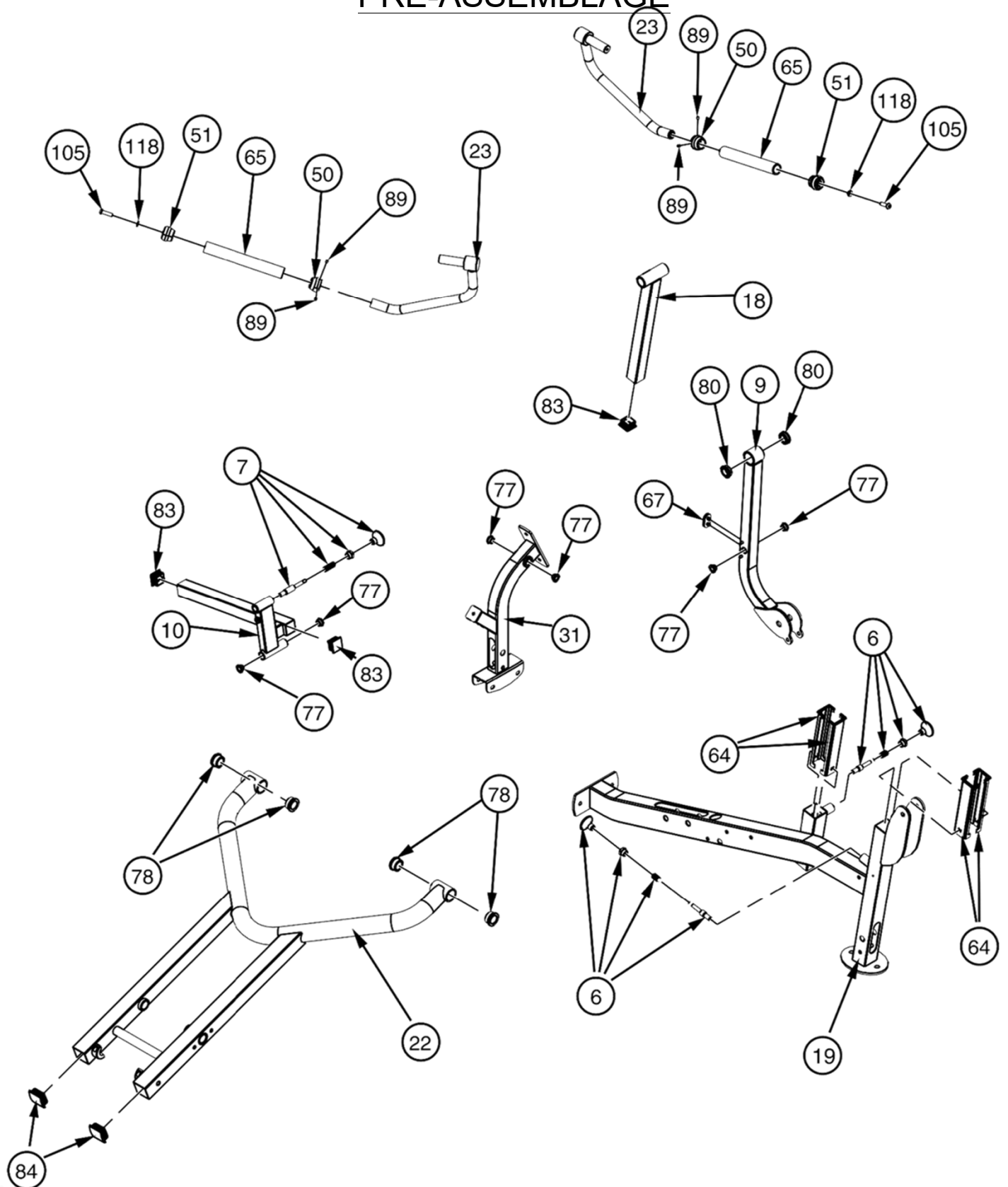
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



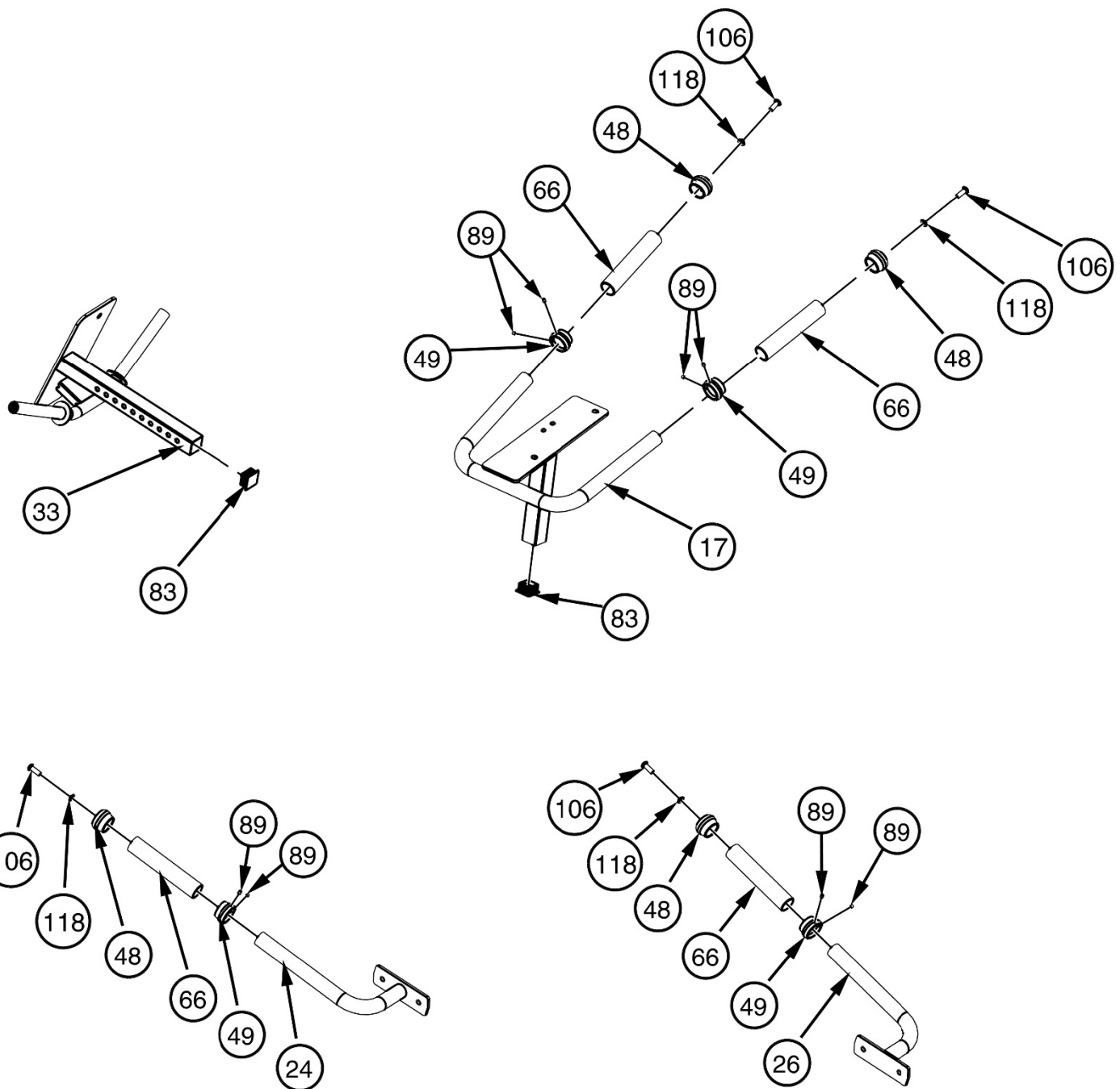
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE

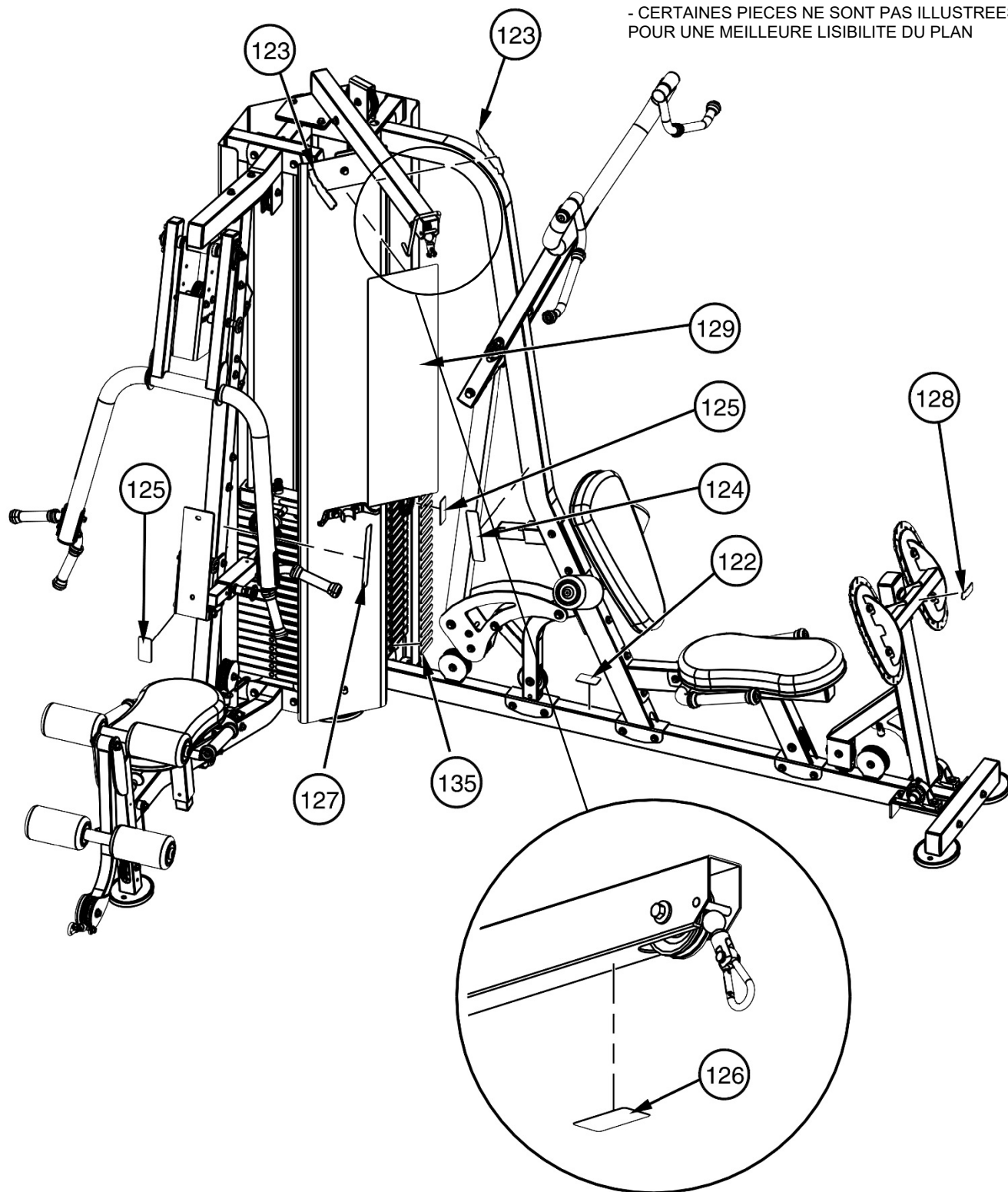


NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS

NOTE:

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

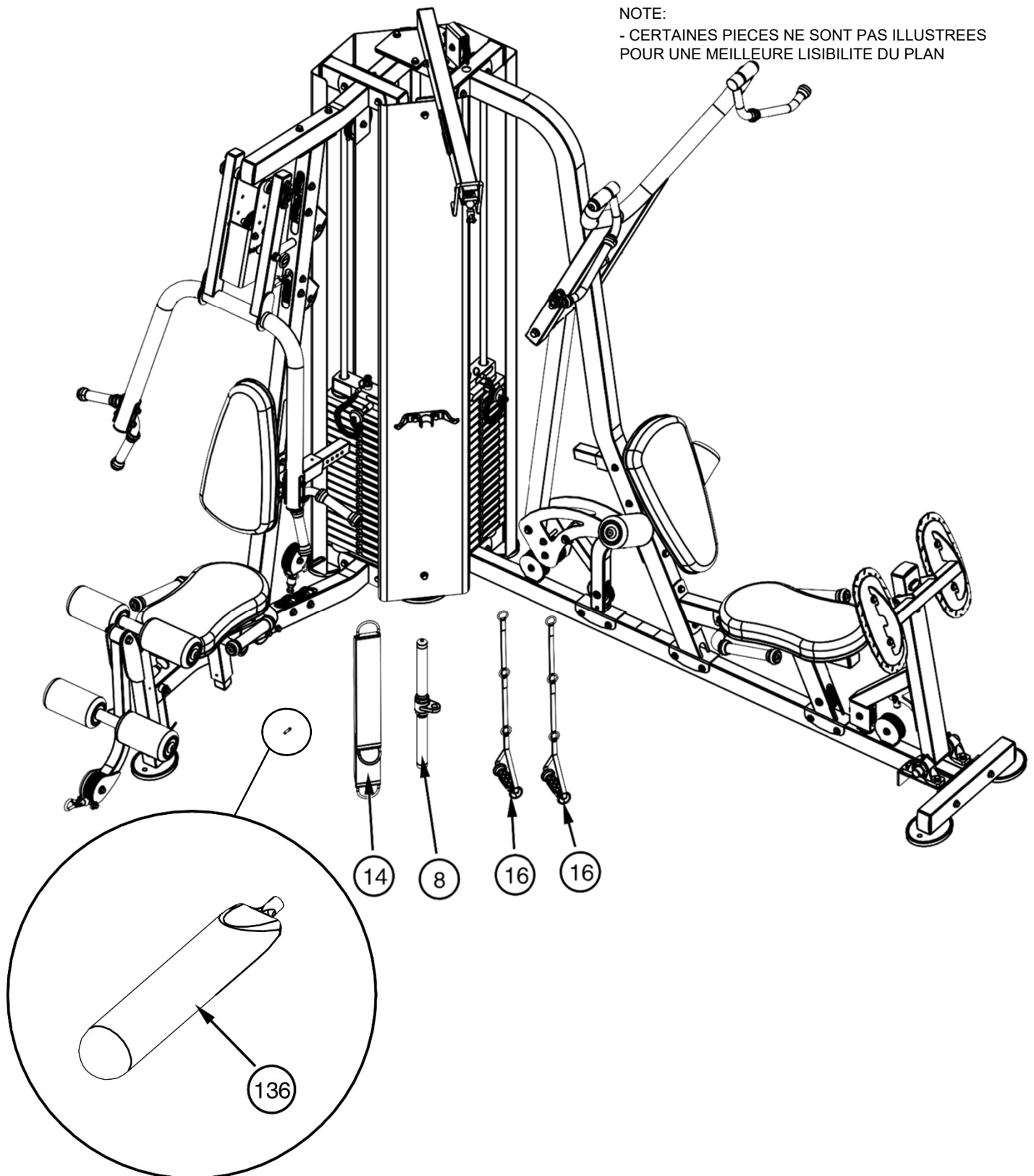


NOTICE DE MONTAGE

ACCESSOIRES

NOTE:

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

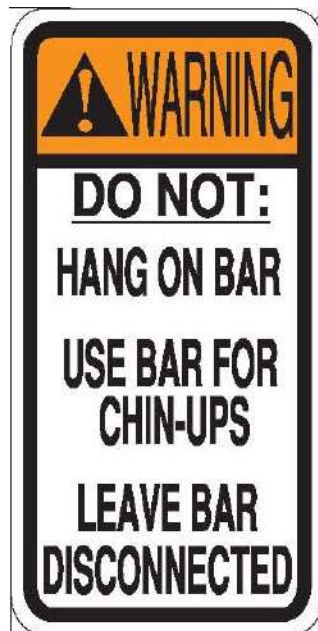


NOTICE DE MONTAGE

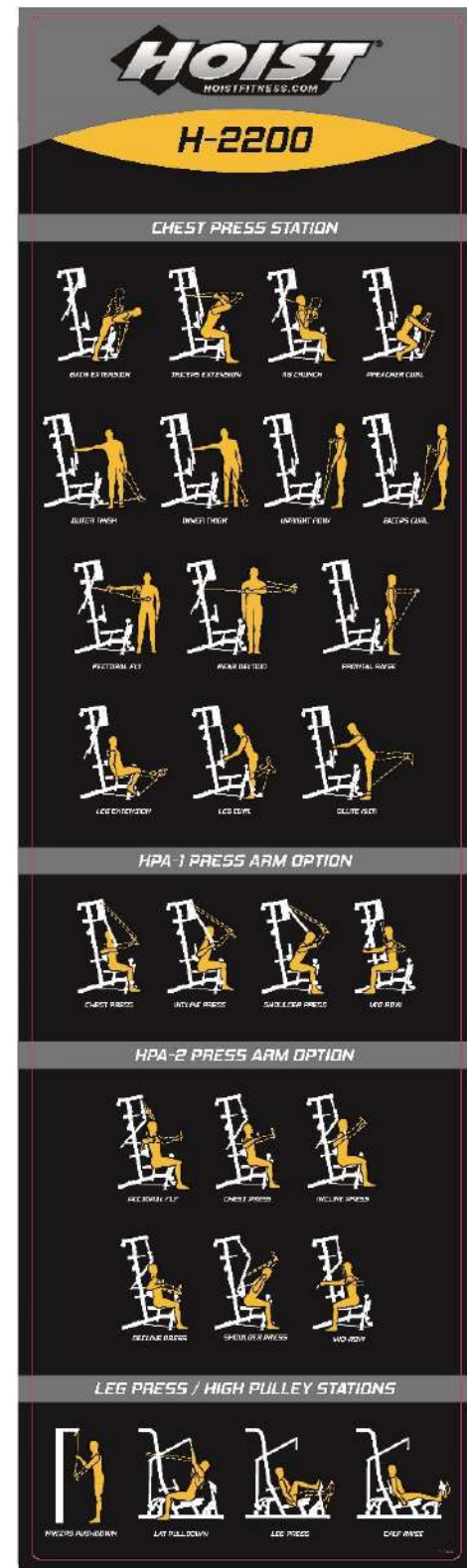
REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0003254



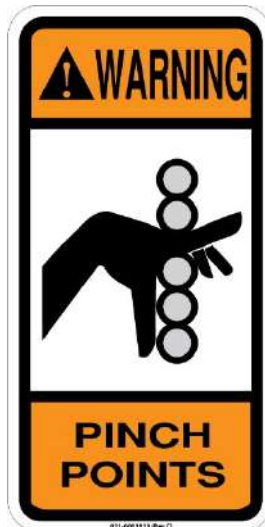
021-0003117



021-0003995

NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0003113



SERIAL # DECAL



021-0003135

NOTICE					
COMMERCIAL MAINTENANCE	Daily	Weekly	Monthly	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

NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0018022

10 LBS / 5 KGS

90 LBS / 41 KGS

170 LBS / 77 KGS

20 LBS / 9 KGS

100 LBS / 45 KGS

180 LBS / 82 KGS

30 LBS / 14 KGS

110 LBS / 50 KGS

190 LBS / 86 KGS

40 LBS / 18 KGS

120 LBS / 54 KGS

200 LBS / 91 KGS

50 LBS / 23 KGS

130 LBS / 59 KGS

60 LBS / 27 KGS

140 LBS / 64 KGS

70 LBS / 32 KGS

150 LBS / 68 KGS

80 LBS / 36 KGS

160 LBS / 73 KGS

021-0003965

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	010-01C0681	LEG EXT / CURL CABLE	1
2	010-01C0682	CABLE ASSEMBLY	1
3	010-01C0683	LEG PRESS CABLE	1
4	010-01C0684	HIGH PULL CABLE	1
5	026-01X0139	ROLLER BAR ASSEMBLY 17.69" LG.	2
6	026-01X0185	PULL-PIN ASSEMBLY	2
7	026-01X0186	PULL-PIN ASSEMBLY	1
8	026-01X1118	ALUMINUM CURL BAR ASSEMBLY	1
9	026-01X1141	LEG EXT /CURL ARM	1
10	026-01X1161	PAD ADJUST FOR ROM ASSY.	1
11	026-01X1165	ARM ASSEMBLY	1
12	026-01X1414	ADJ. FLOATING PULLEY HOUSING ASSEMBLY	2
13	026-01X1576	FOOTPLATE ASSEMBLY	1
14	026-01X1635	FLEECE KNEE STRAP WITH (3) D-RINGS ASSEMBLY	1
15	026-01X2161	THREADED PULL-PIN ASSEMBLY	2
16	026-01X5760	STRAP HANDLE WITH (3) O-RINGS (LOWER) ASSEMBLY	2
17	026-01X7193	SEAT ADJUSTER	1
18	026-01X7194	ROLLER PAD ADJUSTER	1
19	026-01X7195	BOTTOM TUBE ASSY.	1
20	026-01X7196	BACK ADJUSTER MOUNT	1
21	026-01X7197	LEG ROLLER PIVOT	1
22	026-01X7198	TOP ARM	1
23	026-01X7199	HANDLE ASSY.	2
24	026-01X7200	LEG PRESS HANDLE-1	1
25	026-01X7201	LEG PRESS SEAT MOUNT	1
26	026-01X7202	LEG PRESS HANDLE-2	1
27	026-01X7203	BENCH PRESS TOP MOUNT	1
28	026-01X7204	CENTER COLUMN	1
29	026-01X7205	LAT UPRIGHT	1
30	026-01X7206	LEG PRESS BASE	1
31	026-01X7207	LAT PULL LOWER ARM MOUNT	1
32	026-01X7208	PAD ADJUSTER	1
33	026-01X7209	PAD / ROLLER ADJUSTER	1
34	026-01X7210	GUIDE ROD MOUNT BOTTOM-1	1
35	026-01X7211	GUIDE TOP MOUNT-1	1

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
36	026-01X7212	TOP GUIDE ROD MOUNT-2	1
37	026-01X7213	CHEST PRESS UPRIGHT	1
38	026-01X7214	HIGH PULLEY MOUNT	1
39	026-01X7215	GUIDE ROD MOUNT BOTTOM-2	1
40	026-01X7229	LAT PULL MIDDLE ARM ASSY.	1
41	026-01X7266	BASE FRONT	1
42	020-0014027	ADJUSTABLE STOP	1
43	022-01PD2349	SEAT PAD ASSEMBLY	2
44	022-01PD2350	BACK PAD ASSEMBLY	2
45	022-01PDR008	ROLLER PAD ϕ 4.00" X 7.00" LG.	6
46	026-01G0425	GUIDE ROD, .750" X 76.7624" LG.	4
47	026-01M3528	SHAFT ϕ .984" X 8.0315" LG.	1
48	026-01M0932	ALUMINIUM CAP: ϕ 1.25" ID	4
49	026-01M0933	ALUMINUM RING: ϕ 1.25" ID	4
50	026-01M0936	ALUMINIUM RING: ϕ 1.00" I.D.	2
51	026-01M0937	END CAP: ALUMINUM ϕ 1.0" I.D.	2
52	026-01M2336	HEAVY FLANGED SPACER: ϕ .3910" I.D. X .4375" LG	28
53	026-01M2940	GUIDE	1
54	026-01M3522	SHAFT, ϕ .982" X 12.4409" LG.	1
55	026-01M3523	SHAFT, ϕ .984" X 7.5197" LG.	1
56	026-01M3524	SHAFT, ϕ .787" x 1.94" LG.	1
57	026-01M3526	LATCH SPACER	1
58	026-01M3527	ALUMINUM FLATHEAD CAP	8
59	026-01P1476	FOOT PLATE	2
60	026-01P6579	LAT PULL, LOWER ARM	2
61	026-01P6580	PAD ROM ASSY.	1
62	026-01P6586	SHIELD-2	2
63	026-01P6587	SHIELD- 1	1
64	026-01PL0125A	E-Z GLIDE PLASTIC SLEEVE	8
65	026-01PL0206-29	GRIP - OPEN END ϕ 1.00" X 9.25" LG.	2
66	026-01PL0235-31	ϕ 1.188" X 7.00" OPEN END GRIP	4
67	026-01PL2005	PLUG BUMPER (2 STEM)	4
68	026-01PL2122-B	OVAL-SHAPED RUBBER FOOT	6
69	026-01PL2908	END CAP- 1.9685" X 2.9528" (BLACK)	9
70	026-01PL2910	ACCESSORY HOLDER	1
71	026-01PL2911	PANEL H-TRIM	1
72	026-01PL2912	STOP BUMPER	1

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
73	26-STD-02-0277	BEARING MOUNT, 2 BOLT,6004-2Z	2
74	026-STD-05-0129	LATCH HOOK	1
75	026-STD-06-0254	ROLLER BUSHING - 1.00" I.D.	12
77	014-0101034	BUSHING: OILITE FLANGED 12.8mm I.D. X 19.3mm O.D. X 11.1mm LG.	10
78	014-0101035	BEARING,FLANGED,25mm I.D X 32mm O.D X 20mm LG	6
79	014-0010010	PILLOW BLOCK BEARING, 25mm + SET SCREWS	2
80	014-0101037	BEARING,FLANGED,20mm I.D X 35mm O.D X 12mm LG	2
81	016-0002008	VINYL SLEEVE Ø .38" X 4.50" L	2
82	016-0201006	RUBBER ROUND CAP	2
83	016-0201024	END CAP-F 38mm X 38mm (BLACK)	5
84	016-0201032	END CAP-R 2.00" X 2.00" (BLACK)	2
85	016-0203008	PUSH FASTENER, .18" X .375" GRIP	4
86	018-0001002	CABLE PULLEY: Ø3.50"	23
87	018-0001003	CABLE PULLEY: Ø4.50"	2
88	026-01PL2927	WEIGHT STACK BUMPER	4
89	011-0711001	SET SCREW: 1/4"-28 X .25" LG. (Ni)	12
90	012-0305003	3/8"-16UNC JAM NUT (WZ)	1
91	011-0311009	5/16"-18UNC X .31" SET SCREW (BZ)	4
92	011-0107011	5/16"-18UNC X 1.25" HHB (WZ)	6
93	011-0107028	5/16"-18UNC X 4.00" HHB (WZ)	2
94	011-0007035	3/8"-16UNC X .75" HHB (WZ)	12
95	011-0407022	3/8"-16UNC X 1.00" HHB (WZ)	5
96	011-0107037	3/8"-16UNC X 1.25" HHB (WZ)	4
97	011-0407027	3/8"-16UNC X 1.75" HHB (WZ)	9
98	011-0407058	3/8"-16UNC X 2.00" HHB (WZ)	2
100	011-0107009	3/8"-16UNC X 2.50" HHB (WZ)	14
101	011-0007050	3/8"-16UNC X 2.75" HHB (WZ)	16
102	011-0407026	3/8"-16UNC X 3.00" HHB (WZ)	10
103	011-0107020	3/8"-16UNC X 3.25" HHB (WZ)	3
104	011-0107018	3/8"-16UNC X 3.75" HHB (WZ)	6
105	011-0109004	3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (WZ)	2
106	011-0101026	3/8"-16UNC X 1.00" BHCS (WZ)	4
107	011-0002042	3/8"-16UNC X 1.00" FHCS (WZ)	4
108	011-0002044	3/8"-16UNC X 1.00" FHCS (WZ) W/NYLON PATCH	8
109	011-0101063	3/8"-16UNC X 1.00" SHCS (WZ)	1
110	011-0107021	1/2"-13UNC X 5.50" HHB (WZ)	1
111	011-0107034	1/2"-13UNC X 3.25" HHB (WZ)	4

NOTICE DE MONTAGE

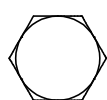
LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

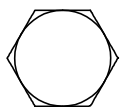
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
112	011-0407024	1/2"-13UNC X 2.75" HHB (WZ)	3
113	011-0107014	1/2"-13UNC X 5.00" HHB (WZ)	1
114	013-0302008	5/16" SAE FLAT WASHER (WZ)	8
115	013-0402007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (WZ)	126
116	013-0102003	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (WZ)	18
117	013-0102007	5/16" INTERNAL LOCK WASHER (WZ)	8
118	013-0102020	3/8" SPLIT LOCK WASHER (WZ)	18
119	013-0903002	1/2" SPLIT LOCK WASHER (WZ)	2
120	012-0104008	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	73
121	012-0304011	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	7
122	SERIAL # DECAL	DECAL TRION FITNESS SERIAL # 1.63" X 2.63"	1
123	021-0018022	HOIST EMBLEM + 2 SIDED TAPE	2
124	021-0003008	DECAL COMMERCIAL MAINTENANCE 1.50 X 6.69	1
125	021-0003113	DECAL PINCH POINT 1.63" X 3.25" (VERTICAL)	2
126	021-0003117	DECAL DO NOT HANG (LAT AREA) 1.63" X 3.25"	1
127	021-0003135	DECAL WARNING 1.50" X 7.75"	1
128	021-0003254	DECAL HOIST .92" X 3.43"	1
129	021-0003995	H2200 EXERCISE PLACARD 8.7500" X 31.5000"	1
130	014-0602004	SPACER .6250" LG.	2
131	011-0311015	3/8-16UNC X 3/8" CUP POINT SET SCREW (WZ)	2
132	014-0019005-1	Ø 1.0000" ID SPLIT COLLAR, THREADED HALF	2
133	011-0007097	1/4"-20UNC X .75" SHCS (BZ)	4
134	002-0001036	TOUCH-UP PAINT - BOTTLE: 1oz. - COLOR: PLATINUM	1
135	021-0003965	DECAL: WEIGHT STACK 22 (10-200 LBS.)	2
136	002-0001013	1cc of Synthetic Multi-Purpose Grease (PTFE)	4
137	WS#22 + 50 LBS UPGRADE	200 LBS. STACK (8.25 LBS. TOP PLATE W/ 20 HOLE STEM	2

NOTICE DE MONTAGE

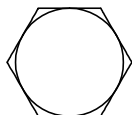
NOMENCLATURE DES BOULONS



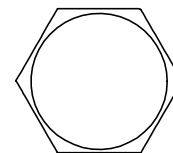
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



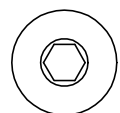
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



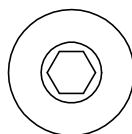
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



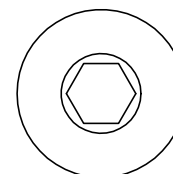
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



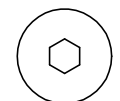
3/8" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
19-26 ft-lbs



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



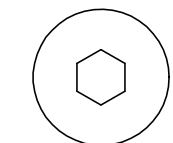
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



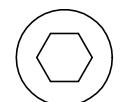
3/8"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
18-23 ft-lbs



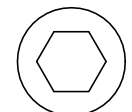
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



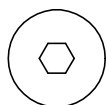
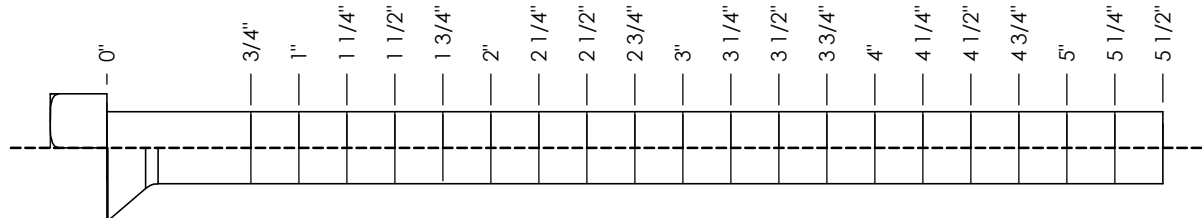
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



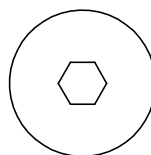
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



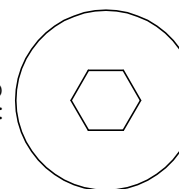
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



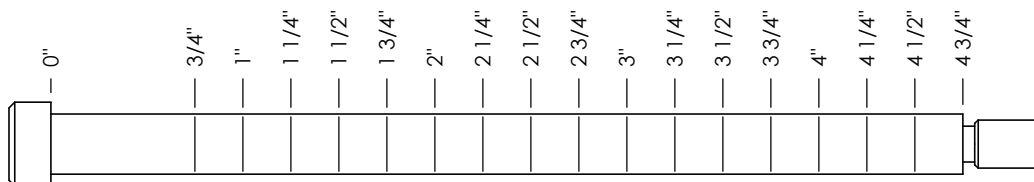
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



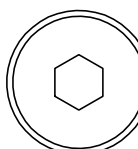
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

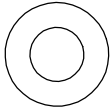


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

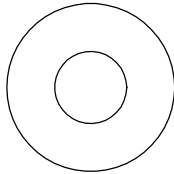
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

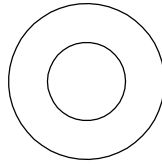
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



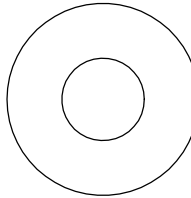
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



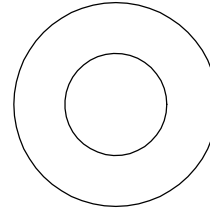
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



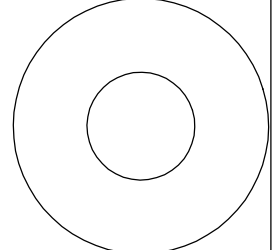
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



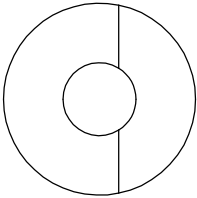
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



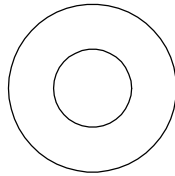
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



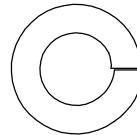
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



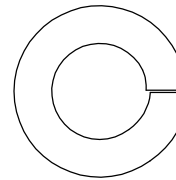
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



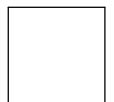
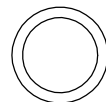
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



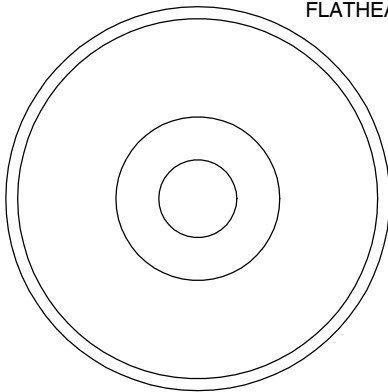
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



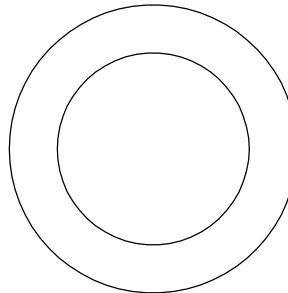
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



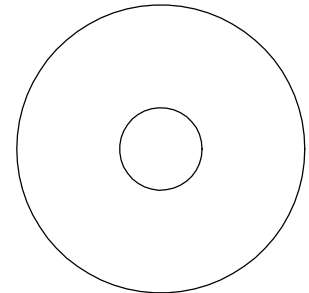
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



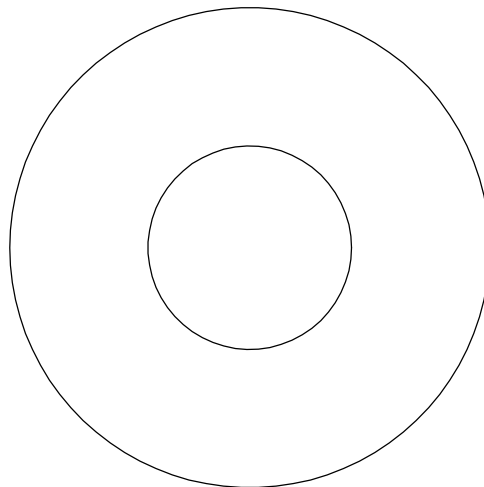
016-0009003
1" SHIM WASHER



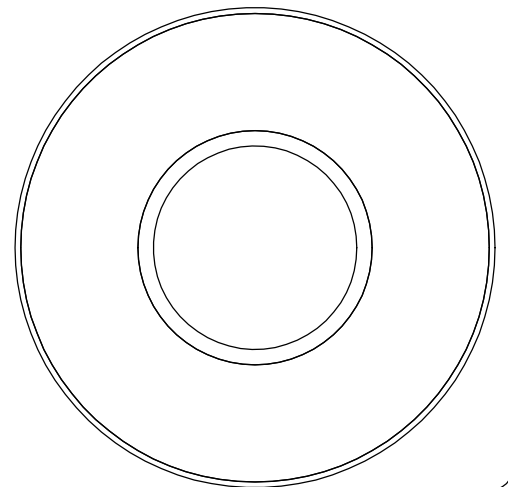
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



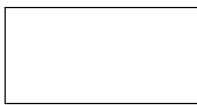
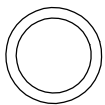
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



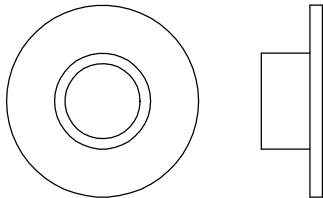
014-0018002
1" LONG
SPACER



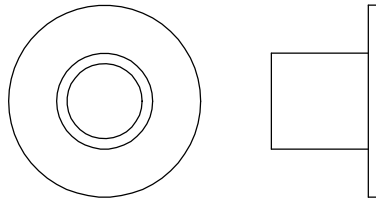
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

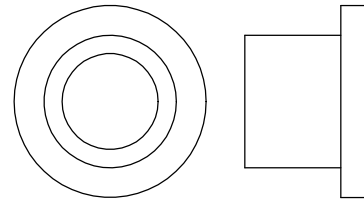
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



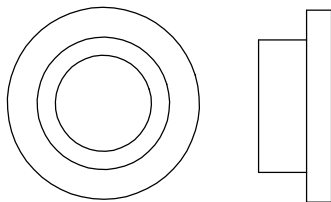
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



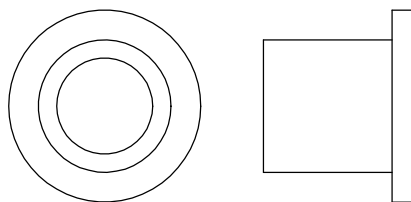
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



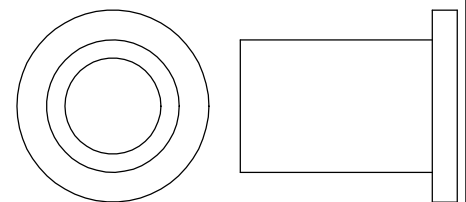
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



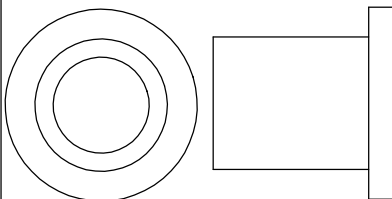
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



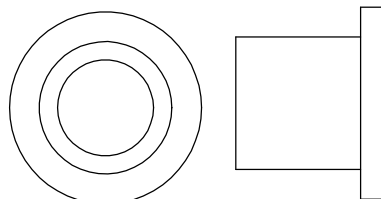
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



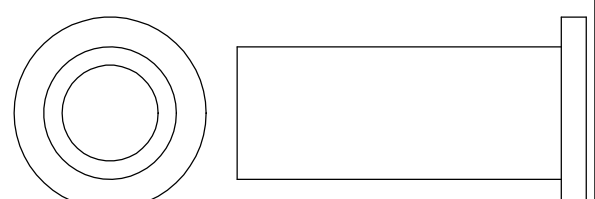
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



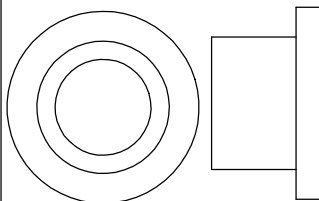
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



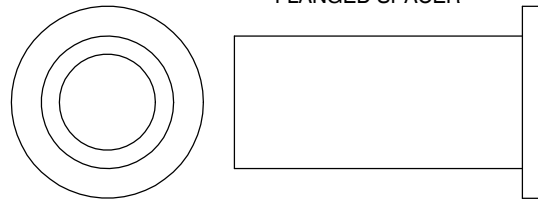
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



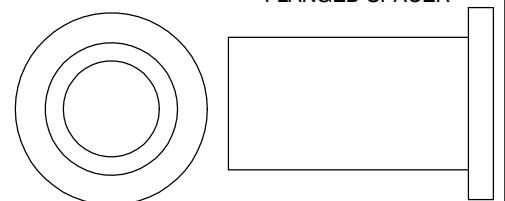
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



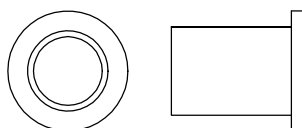
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



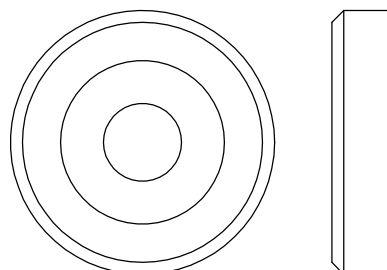
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



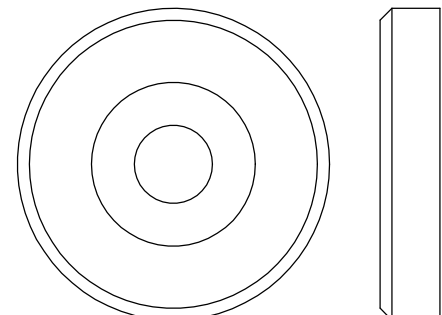
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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]