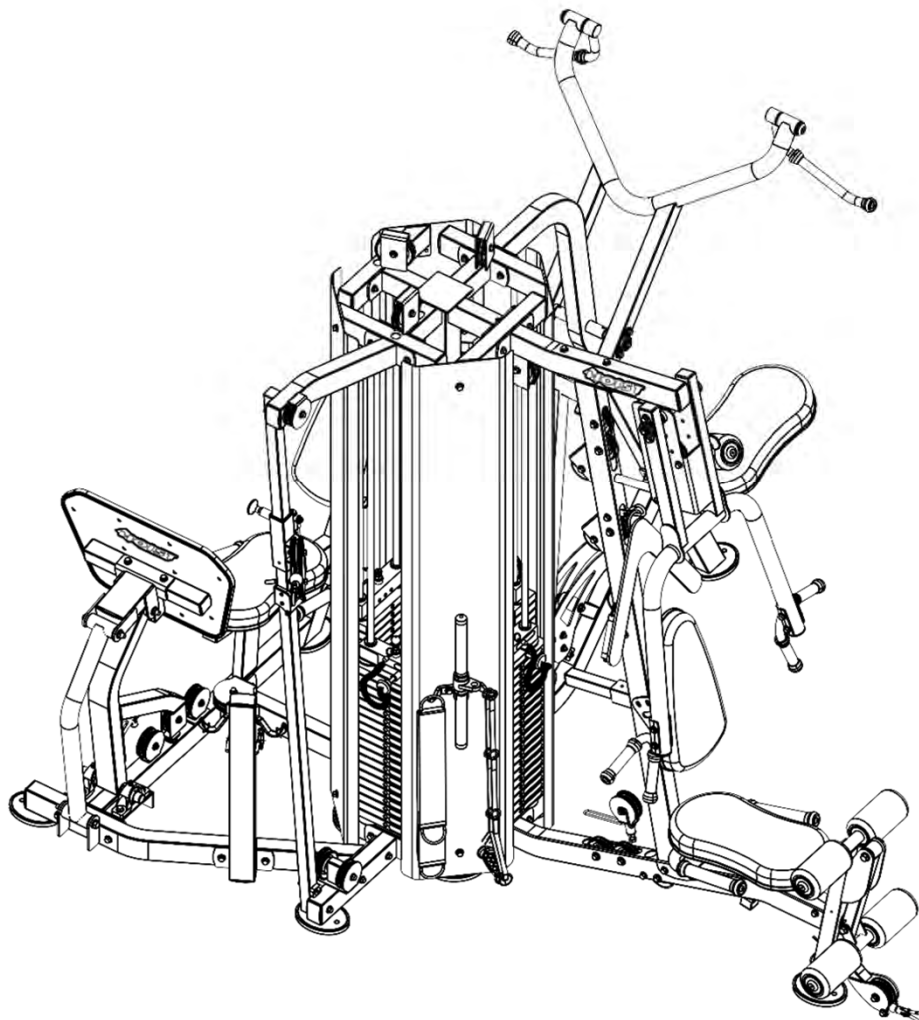


NOTICE DE MONTAGE



H4400-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

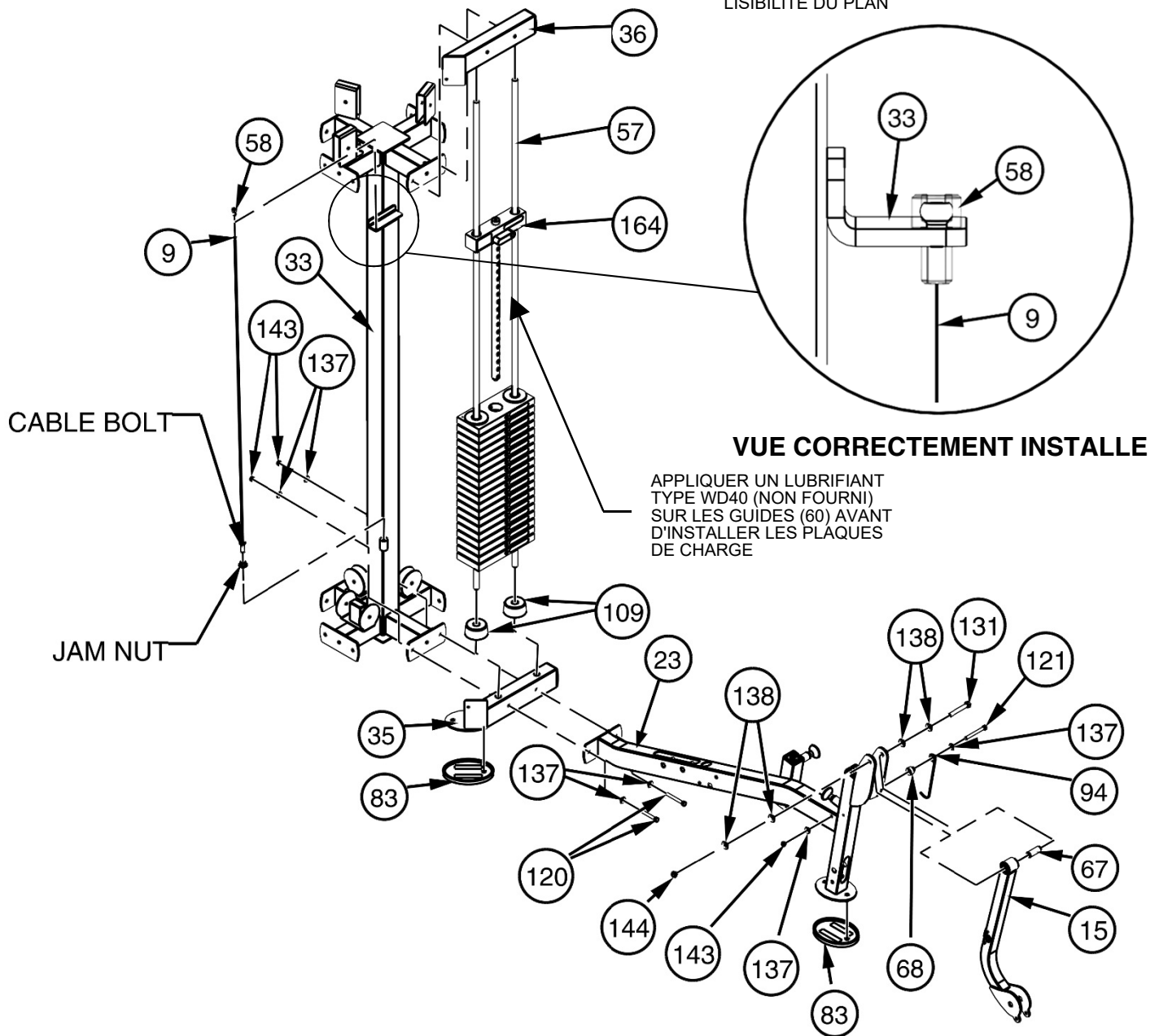
Niveau

Une seconde personne pour assister

NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

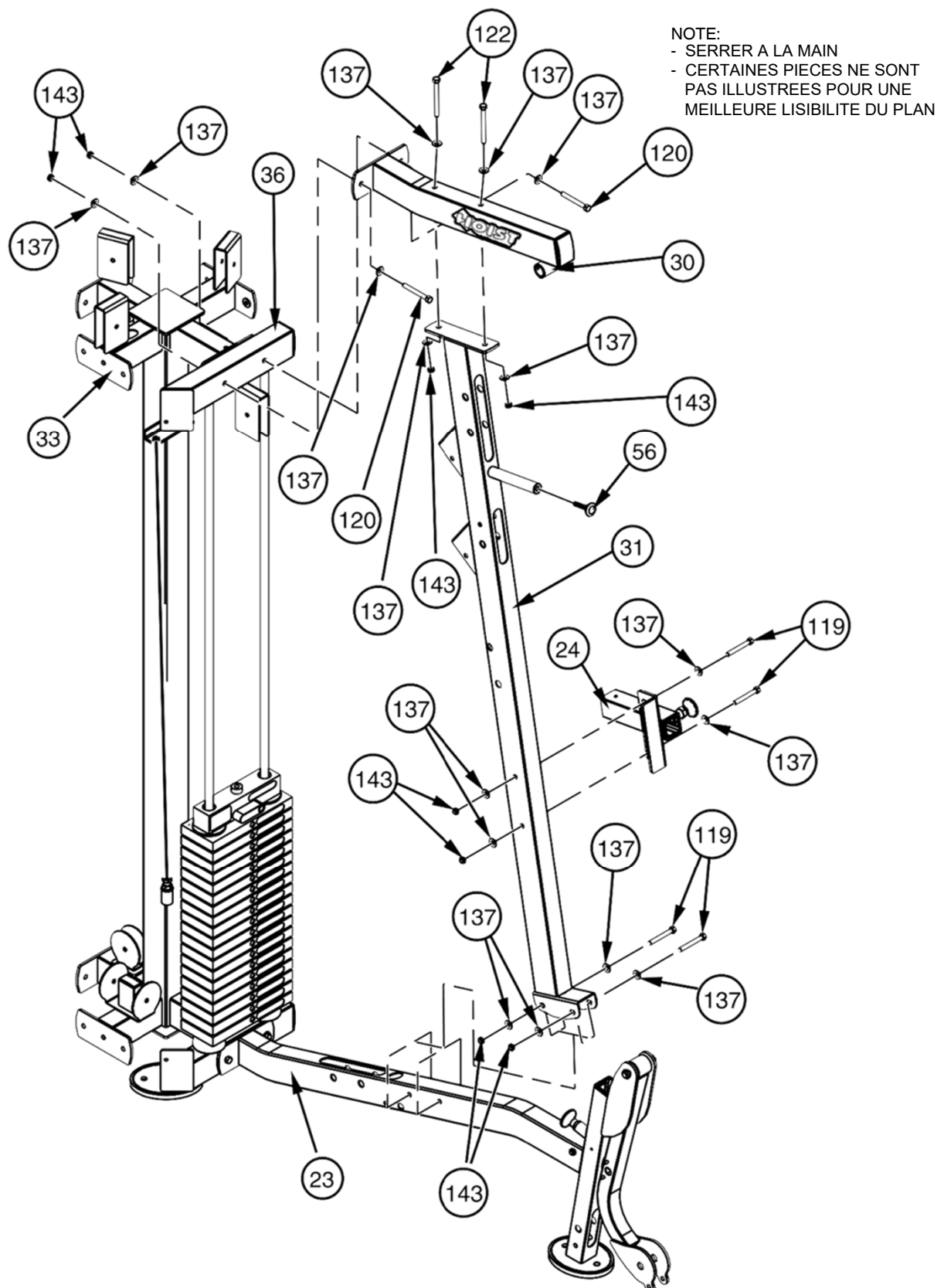
- SERRER A LA MAIN
- SERRER (131) ET (144) A LA CLE PUIS
DESSERRER D'ENVIRON 1/2 TOUR POUR
QUE (15) PIVOTE LIBREMENT
- POSER (36) SUR LES GUIDES. NE PAS LE
VISSER A LA COLONNE CENTRALE
MAINTENANT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN



VUE CORRECTEMENT INSTALLE

APPLIQUER UN LUBRIFIANT
TYPE WD40 (NON FOURNI)
SUR LES GUIDES (60) AVANT
D'INSTALLER LES PLAQUES
DE CHARGE

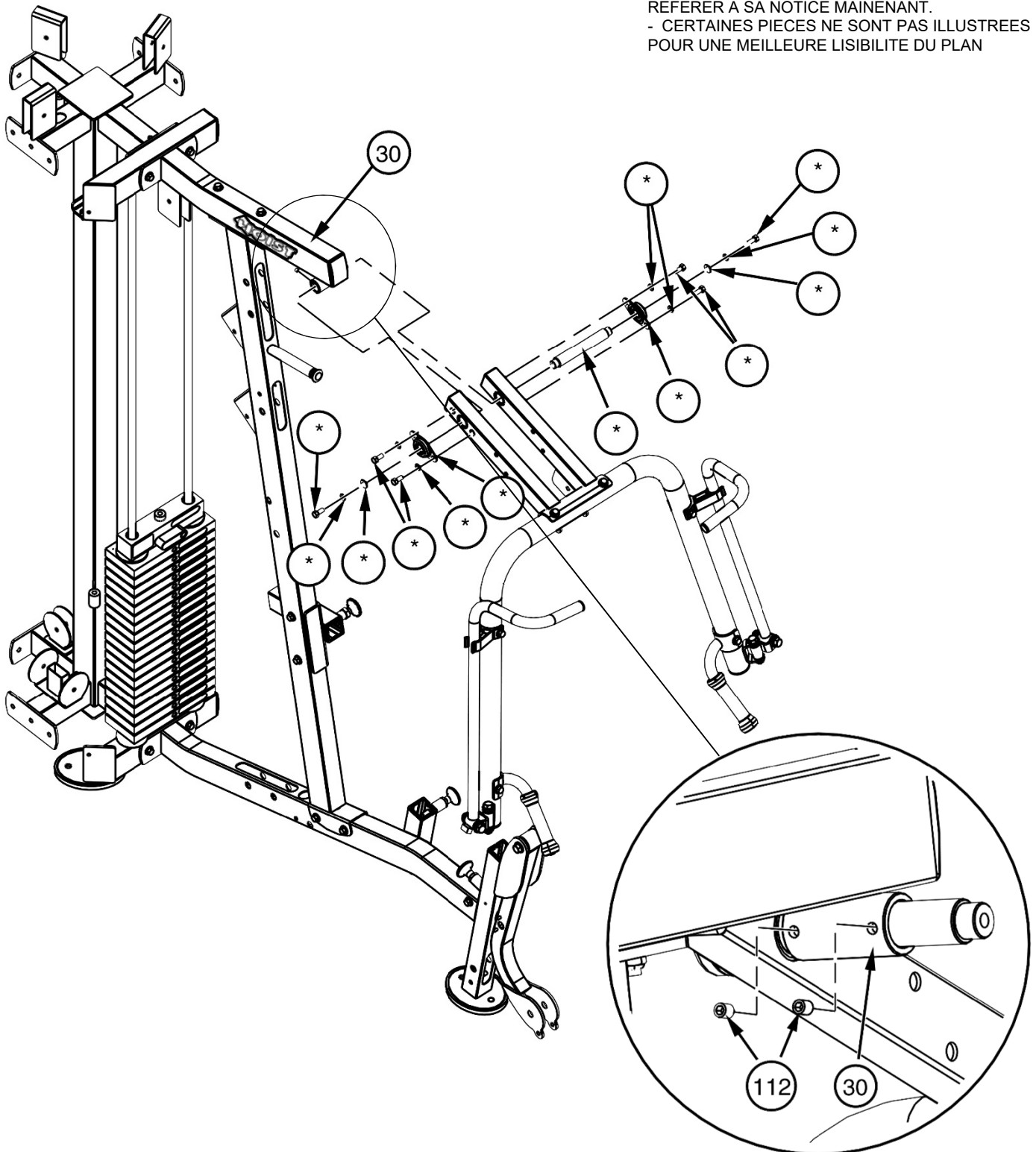
NOTICE DE MONTAGE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

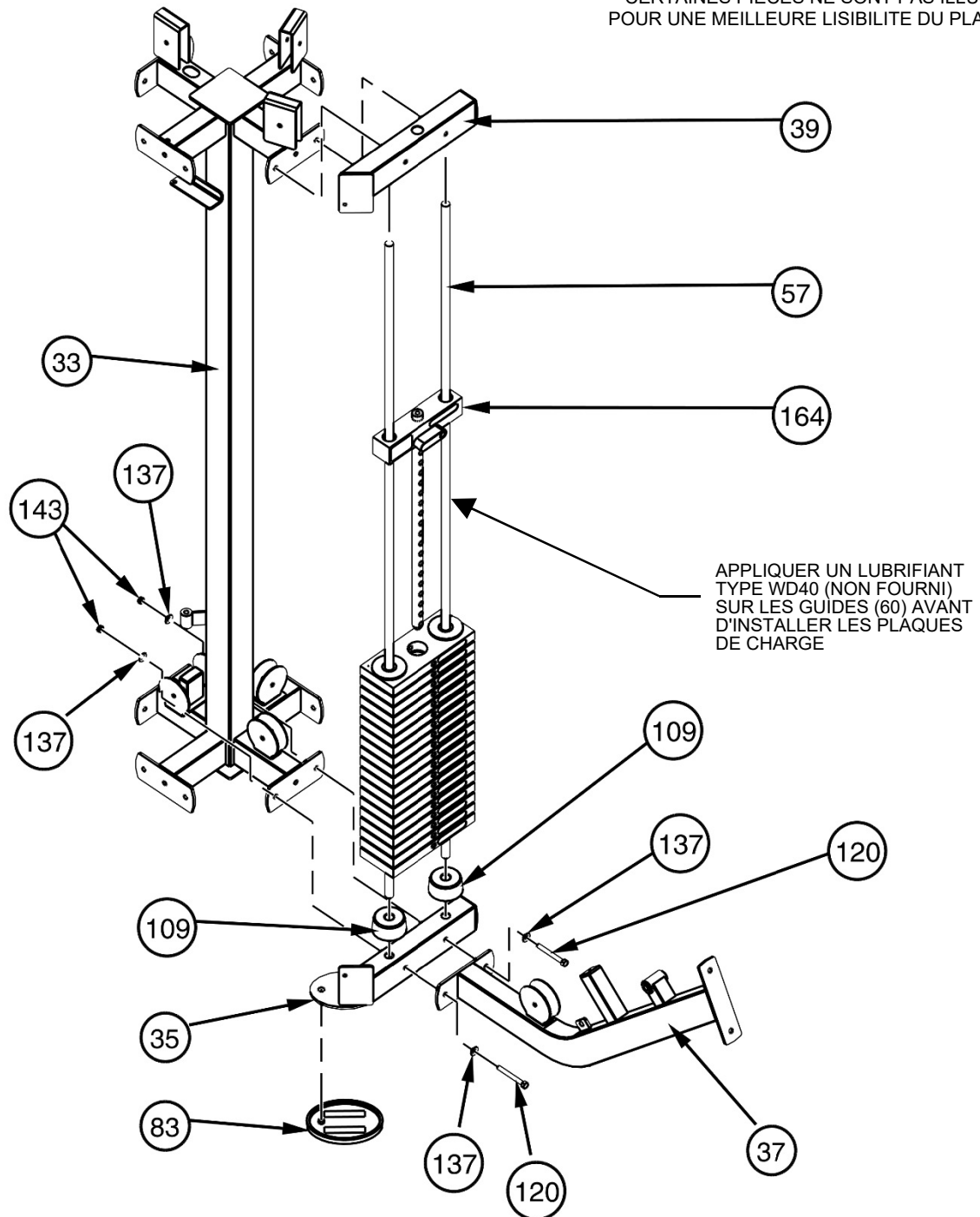
- SERRER A LA MAIN
- LES PIECES MARQUEES D'UNE ETOILE SONT DANS LE COLIS DU BRAS DE TIRAGE. SE REFERER A SA NOTICE MAINENANT.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

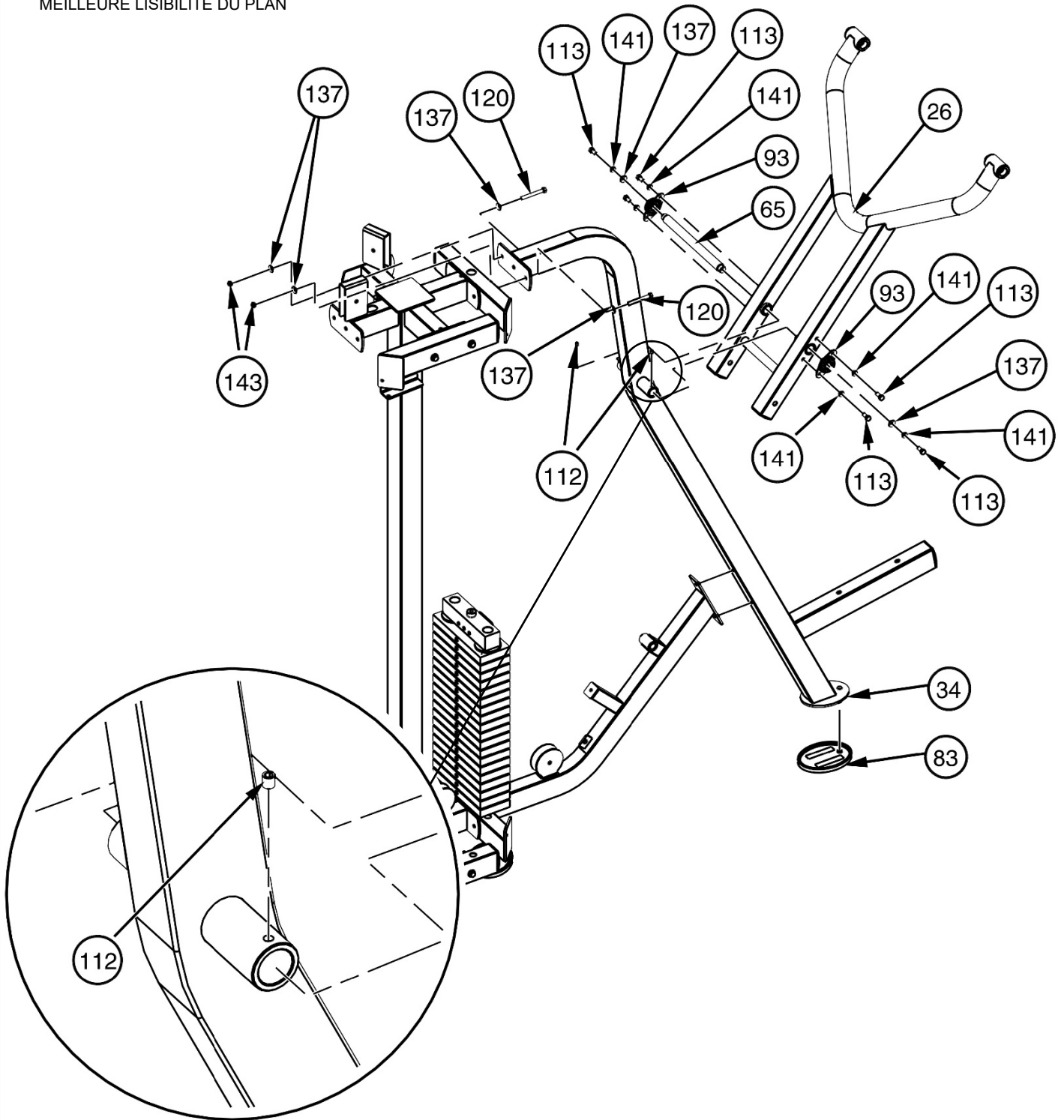
- SERRER A LA MAIN
- POSER (39) SUR LES GUIDES. NE PAS LE VISSER A LA COLONNE CENTRALE MAINTENANT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

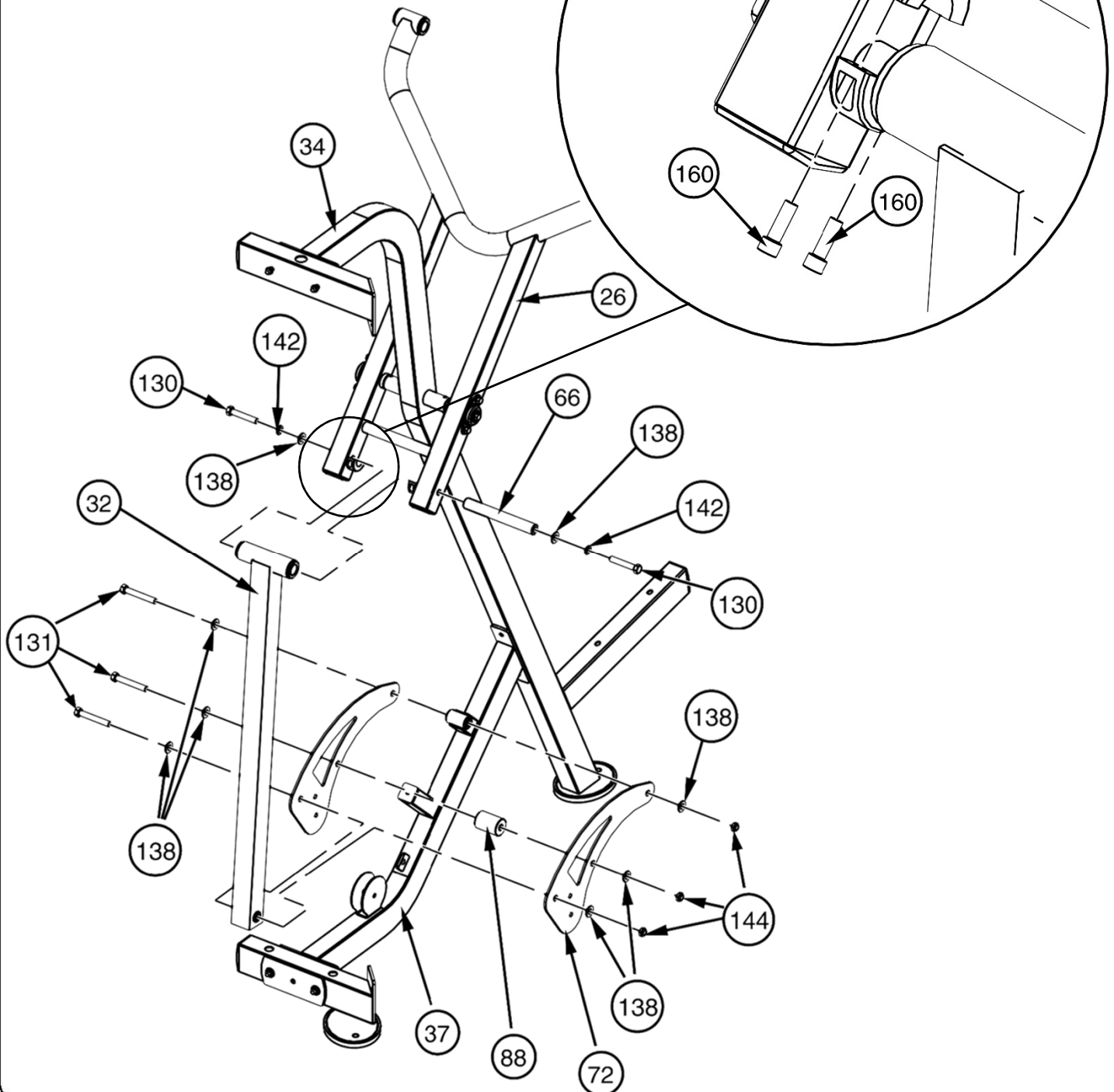
- SERRER A LA MAIN
- S'ASSURER QUE L'AXE (65) EST CENTRE SUR (26) ET LE BLOQUER A L'AIDE DES VIS (112)
- S'ASSURER QUE LE BRAS DE TIRAGE (26) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

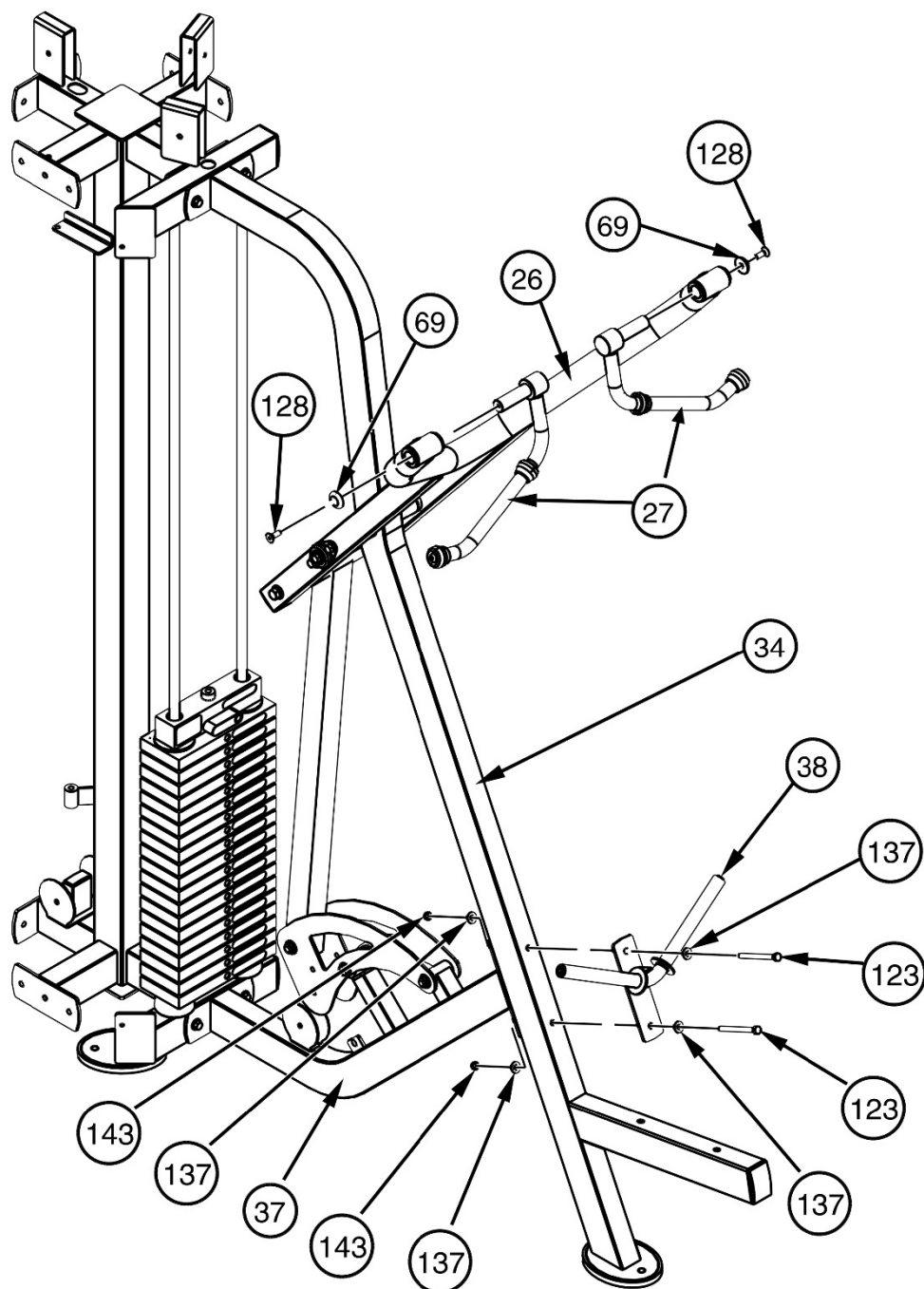
- ENGAGER TOUS LES BOULONS (160) A LA MAIN
- SERRER A LA CLE
- SI NECESSAIRE, DESSERRER LEGEREMENT POUR QUE LES PIECES PIVOTENT LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

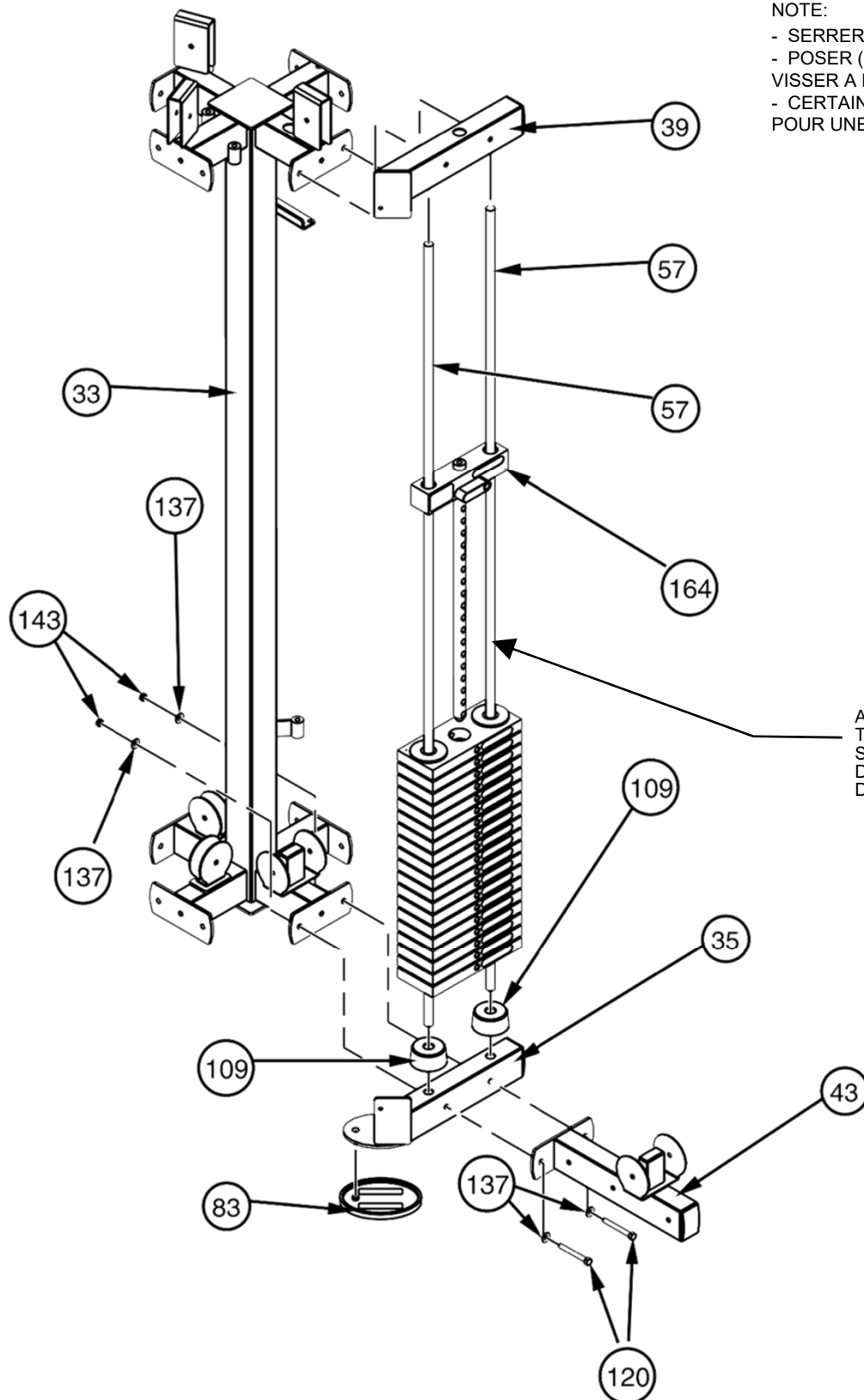
- SERRER A LA CLE
- S'ASSURER QUE LES POIGNEES (27) PIVOTENT LIBREMENT APRES AVOIR SERRE (128) A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

- SERRER A LA MAIN
- POSER (39) SUR LES GUIDES. NE PAS LE VISSER A LA COLONNE CENTRALE MAINTENANT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

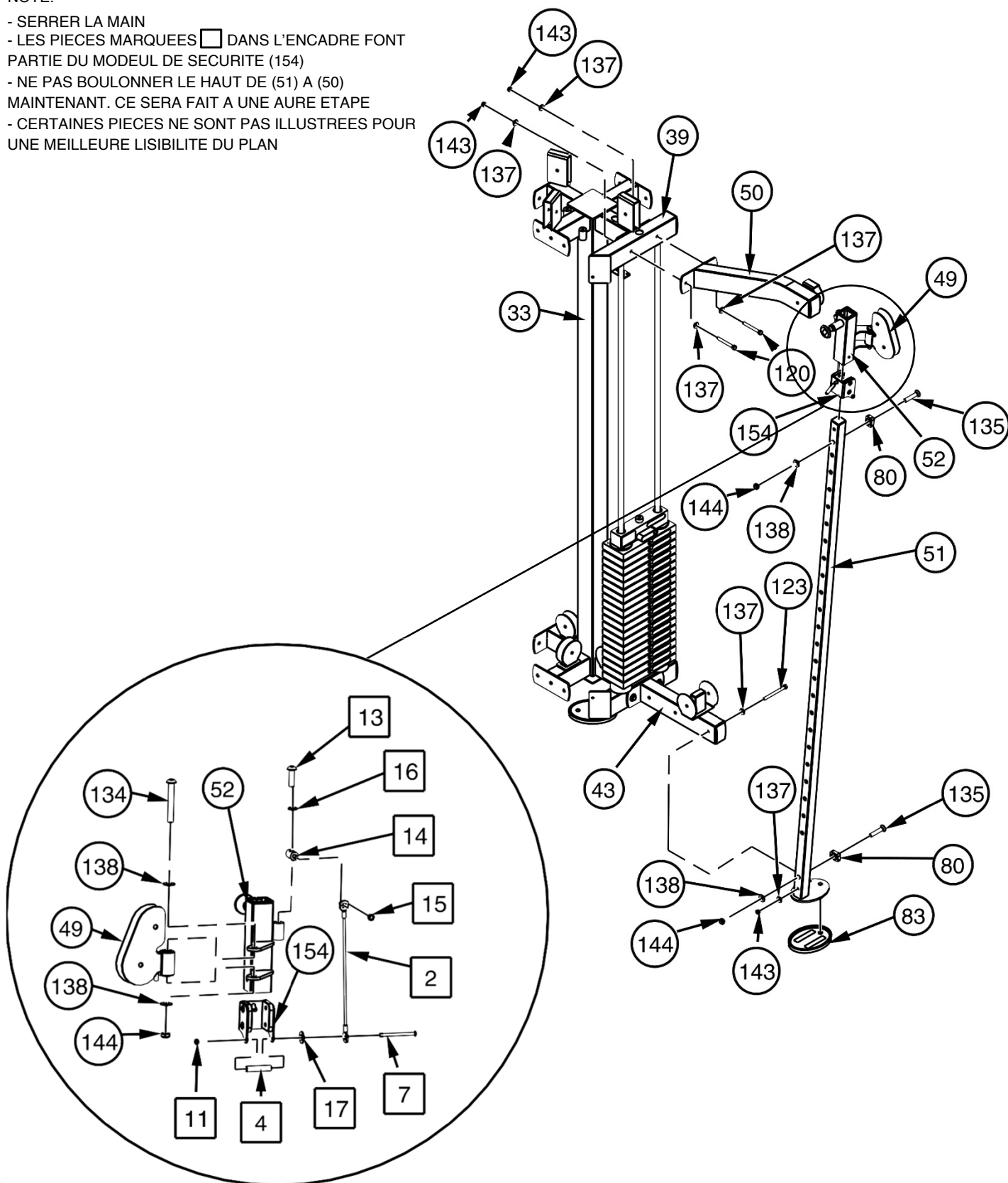


APPLIQUER UN LUBRIFIANT
TYPE WD40 (NON FOURNI)
SUR LES GUIDES (60) AVANT
D'INSTALLER LES PLAQUES
DE CHARGE

NOTICE DE MONTAGE

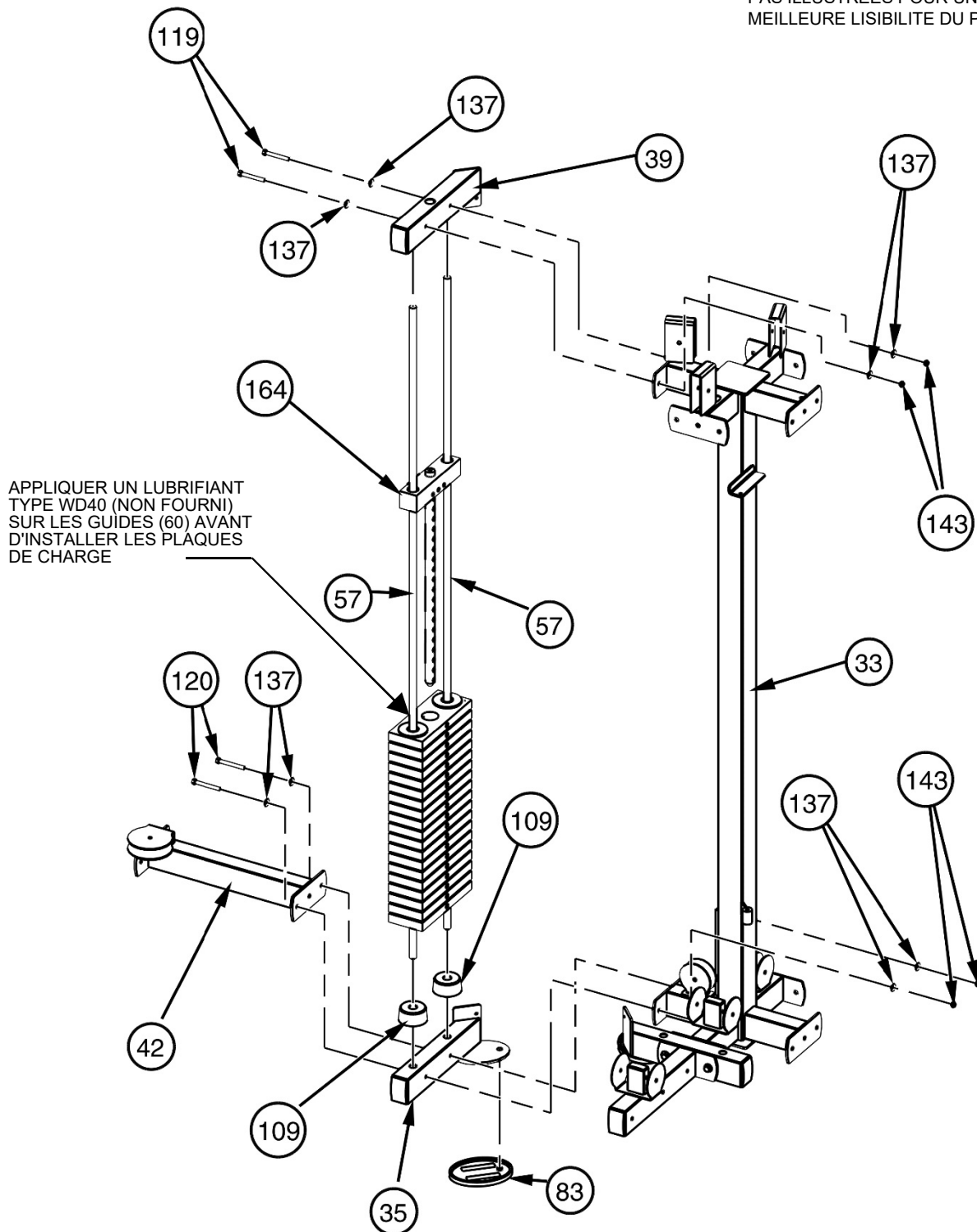
NOTE:

- SERRER LA MAIN
- LES PIÈCES MARQUÉES ☐ DANS L'ENCADRE FONT PARTIE DU MODULE DE SÉCURITÉ (154)
- NE PAS BOULONNER LE HAUT DE (51) À (50)
- MAINTENANT, CE SERA FAIT À UNE AUTRE ÉTAPE
- CERTAINES PIÈCES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITÉ DU PLAN



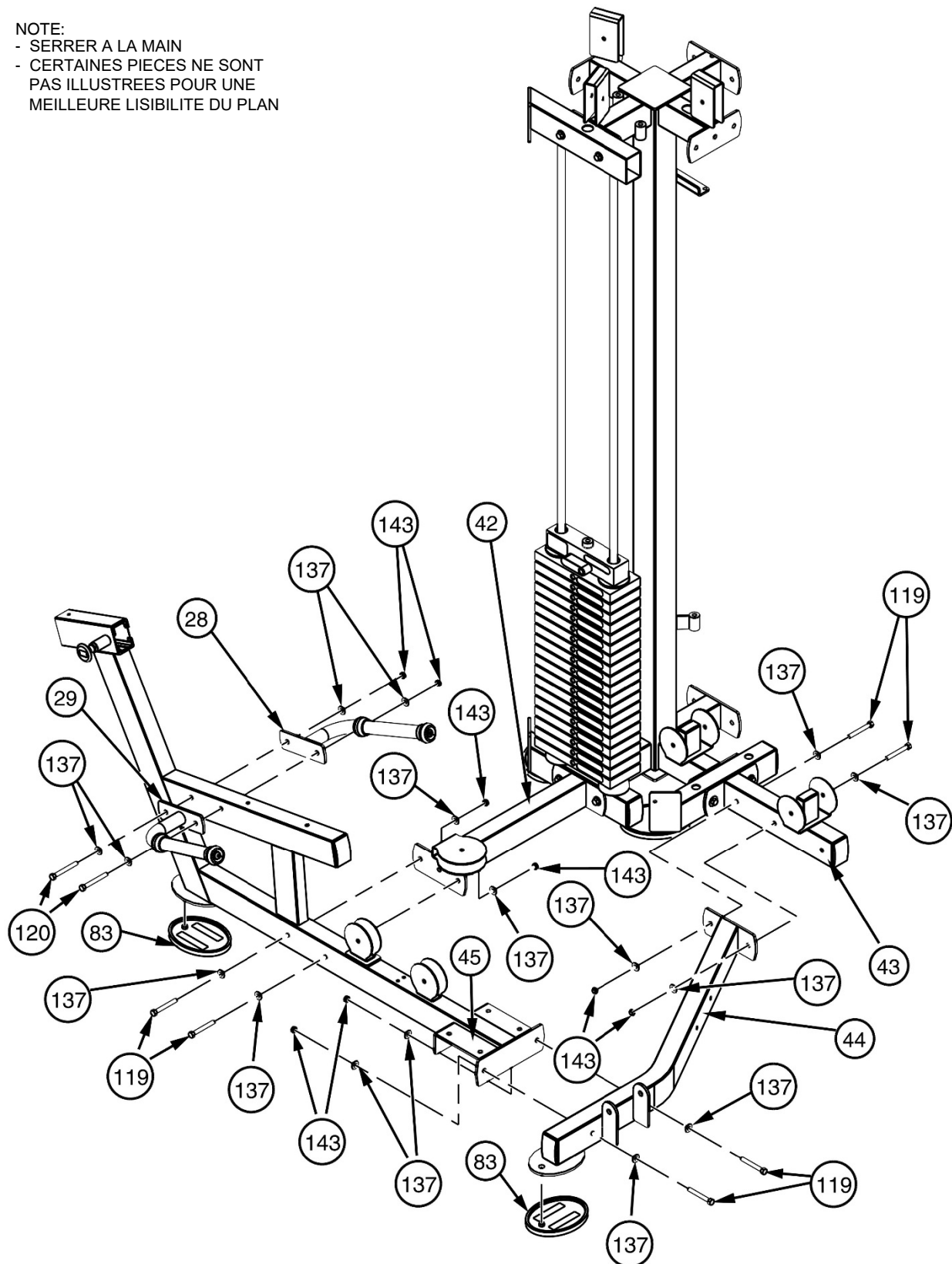
NOTICE DE MONTAGE

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



NOTICE DE MONTAGE

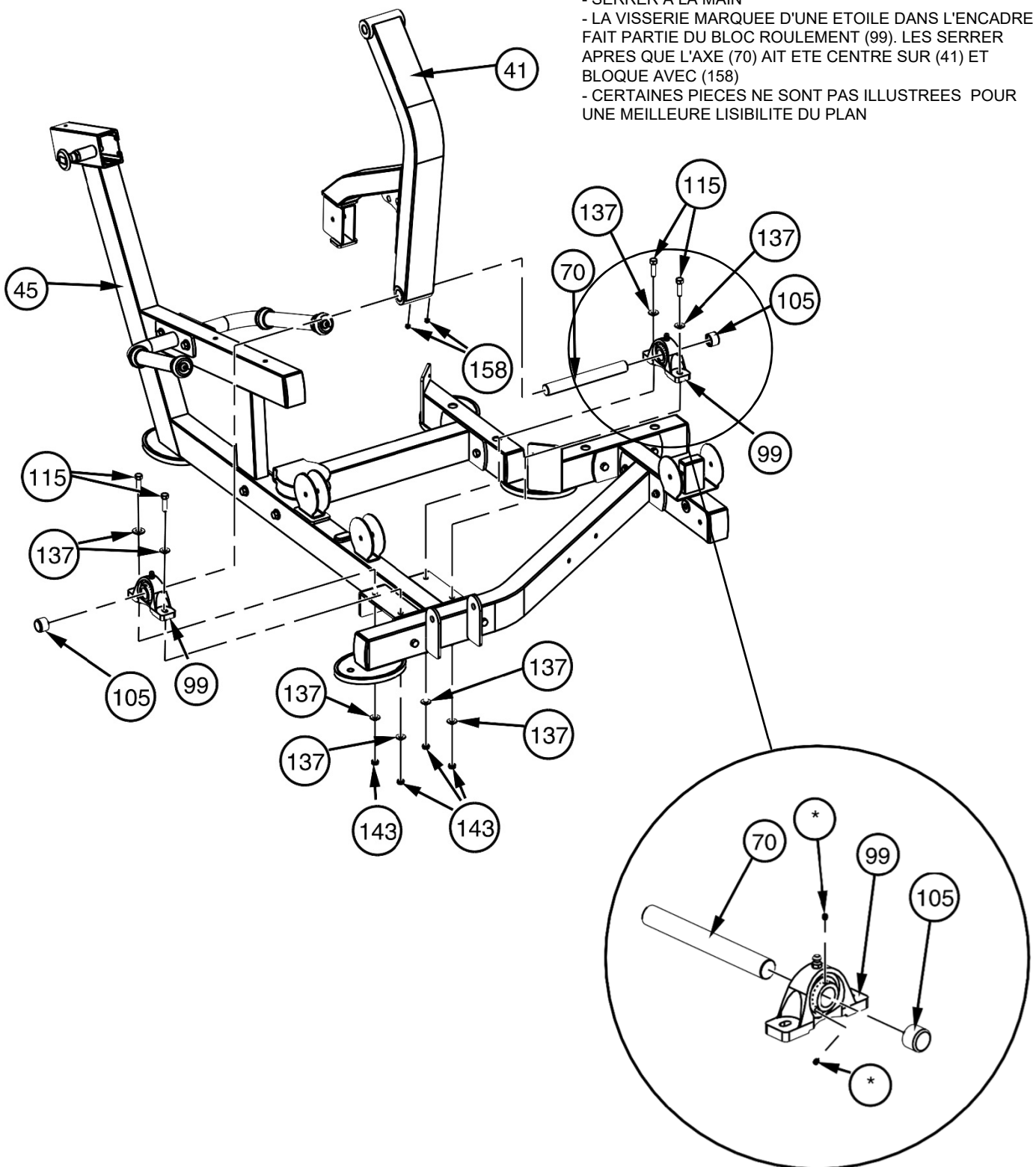
NOTE:
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT
PAS ILLUSTRÉES POUR UNE
MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

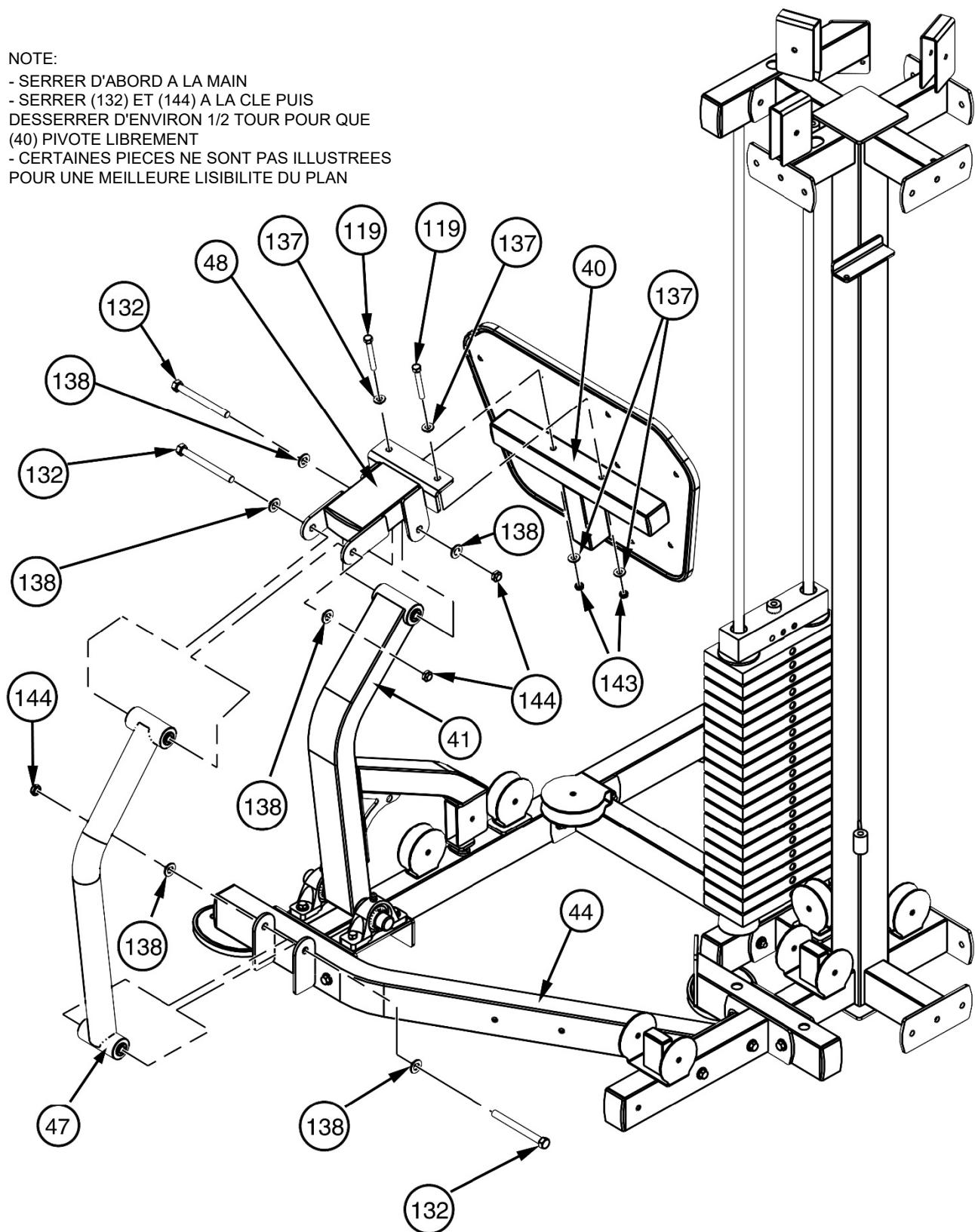
- SERRER A LA MAIN
- LA VISSERIE MARQUEE D'UNE ETOILE DANS L'ENCADRE FAIT PARTIE DU BLOC ROULEMENT (99). LES SERRER APRES QUE L'AXE (70) AIT ETE CENTRE SUR (41) ET BLOQUE AVEC (158)
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

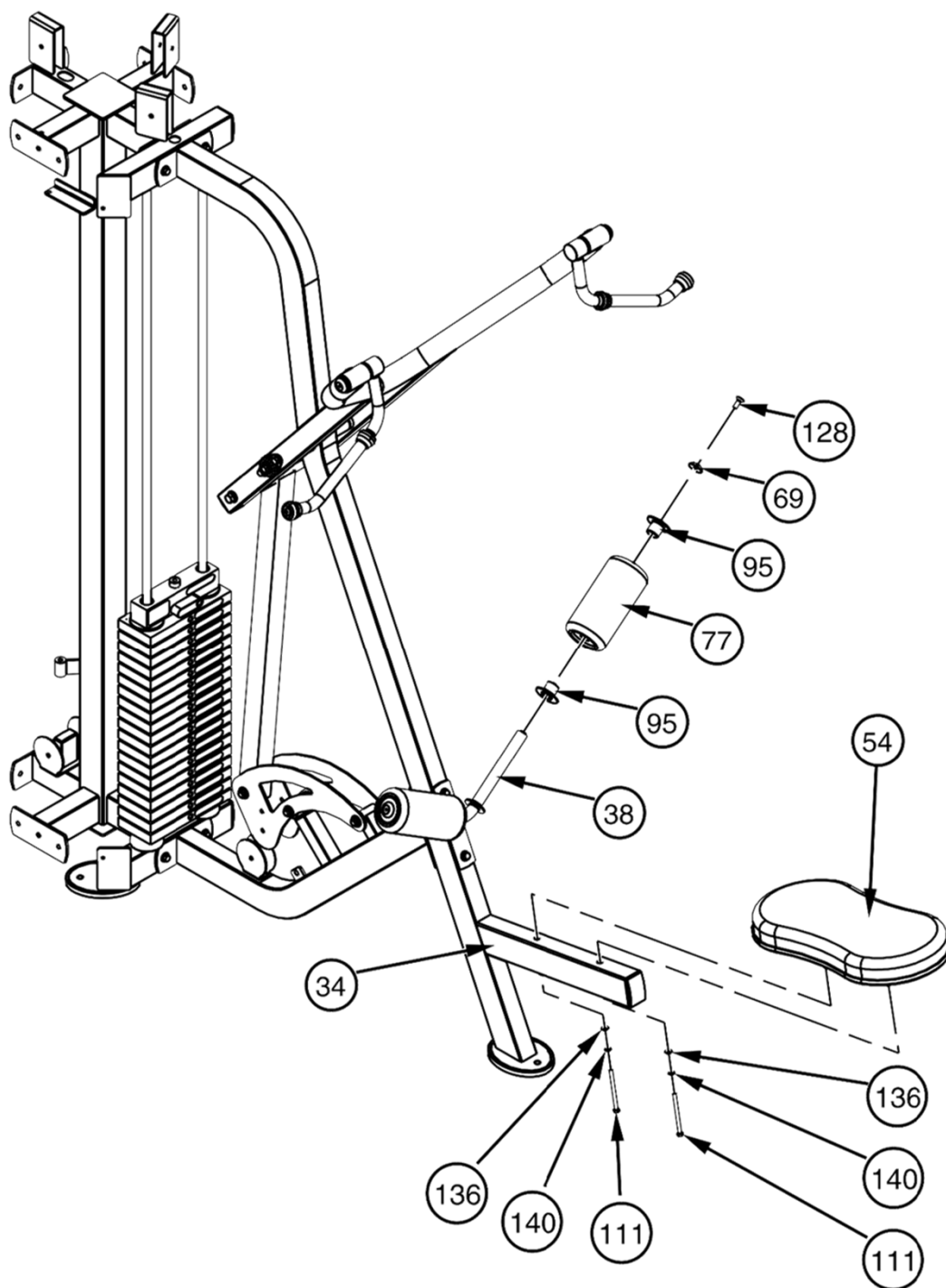
- SERRER D'ABORD A LA MAIN
- SERRER (132) ET (144) A LA CLE PUIS
DESSERRER D'ENVIRON 1/2 TOUR POUR QUE
(40) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES
POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

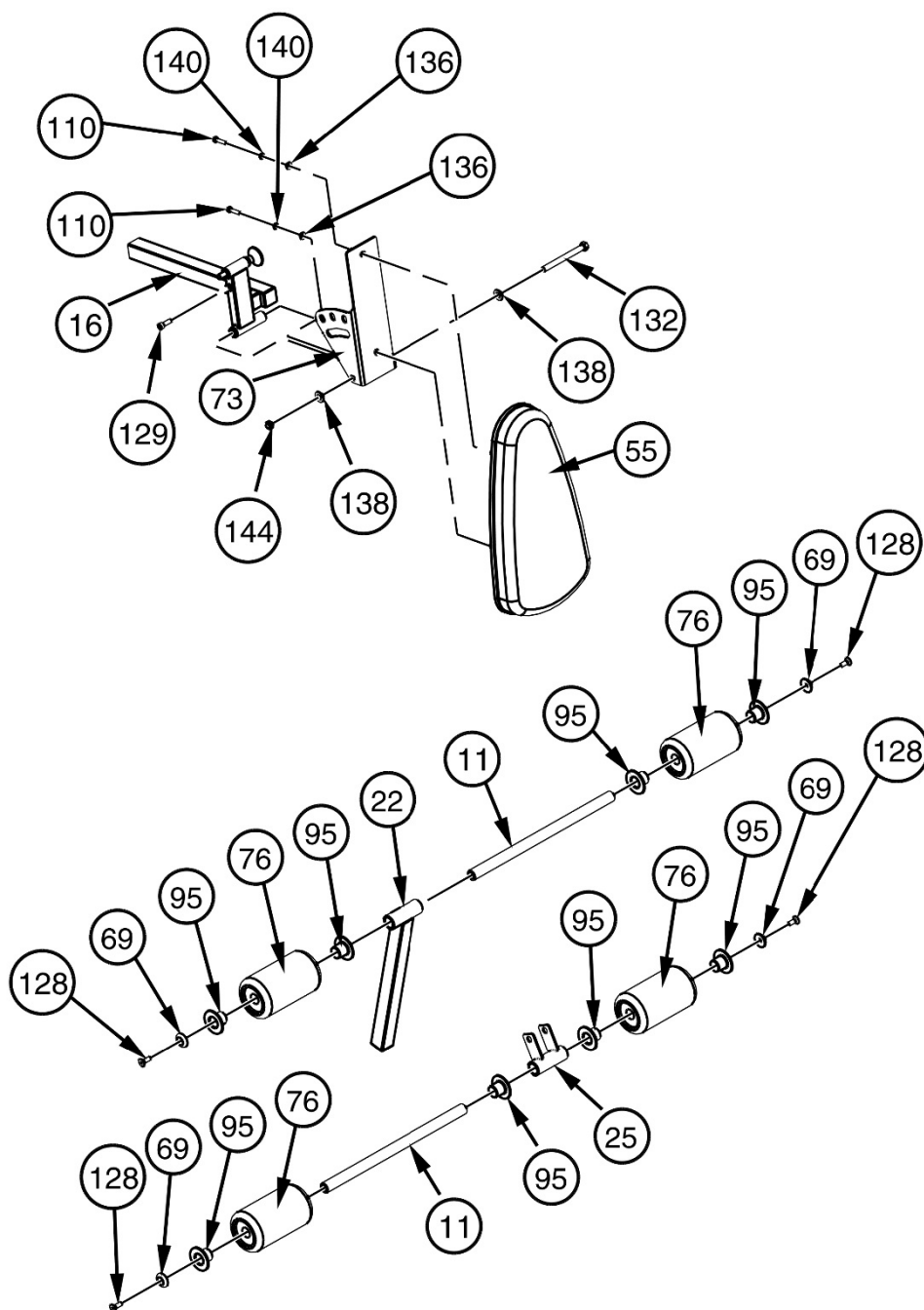
- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

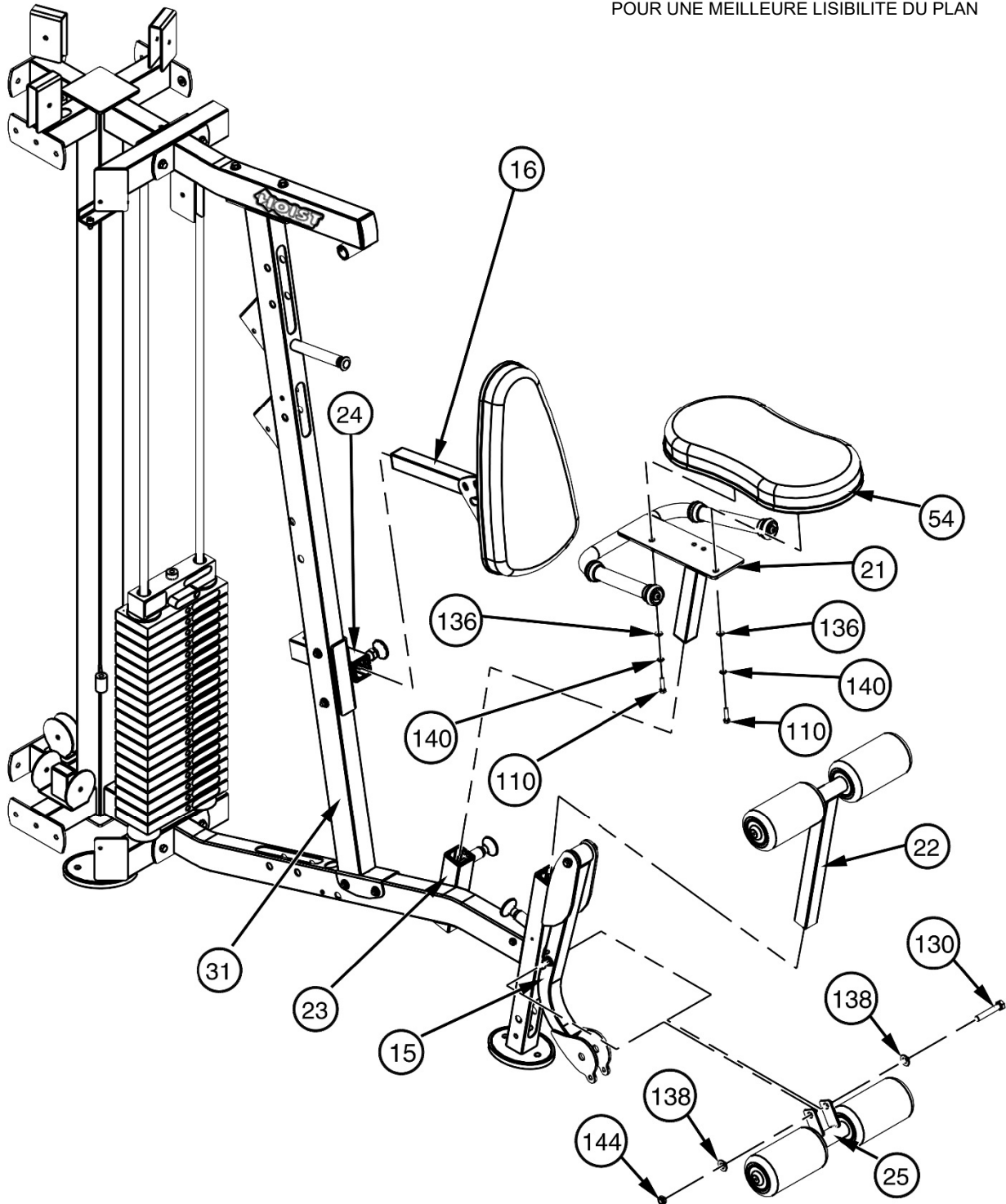
- SERRER A LA CLE
- SERRER (132) PUIS DESSERRER D'ENVIRON 1/2 TOUR POUR QUE (73) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

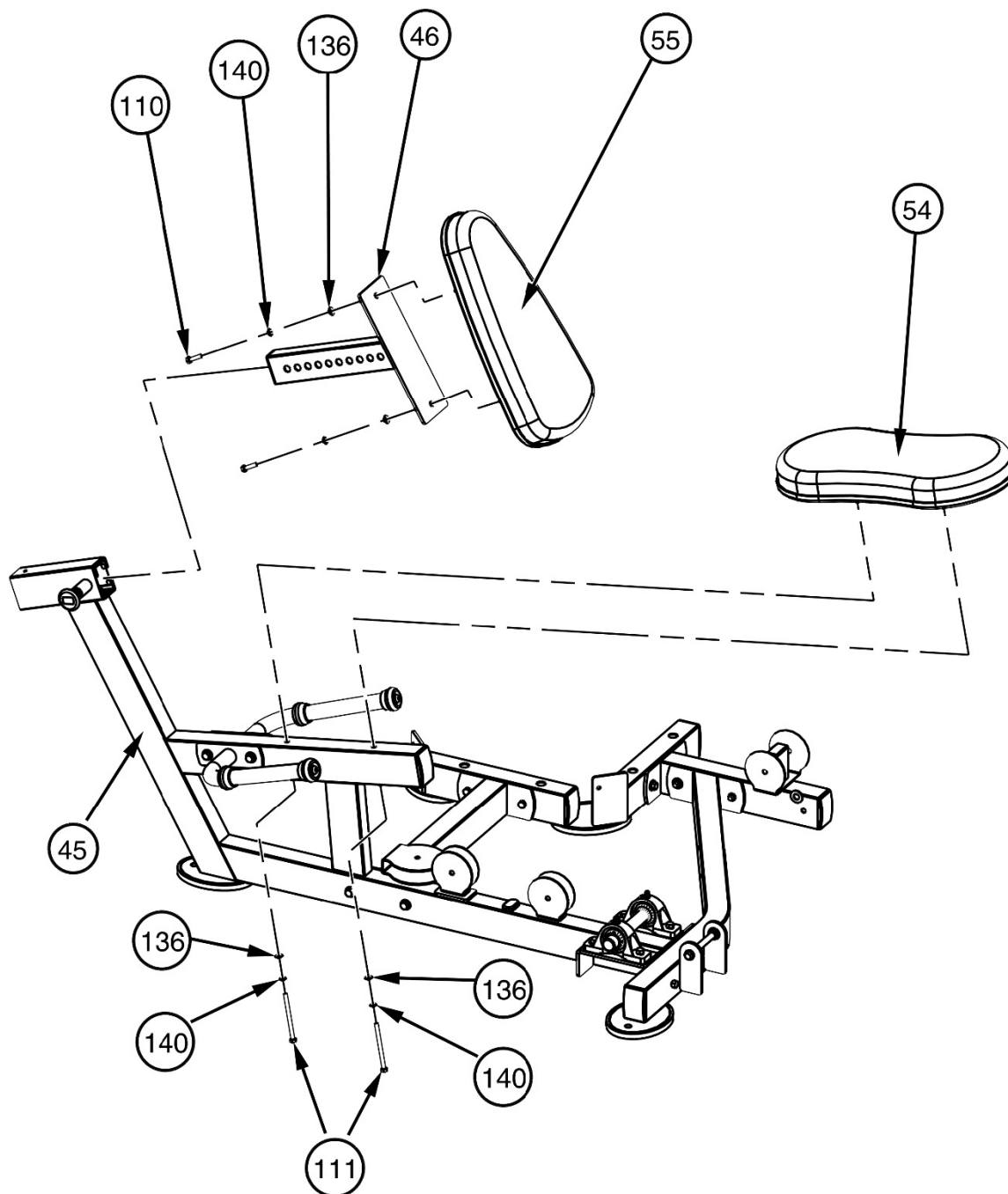
- SERRER A LA CLE
- SERRER (130) PUIS DESSERRER D'ENVIRON 1/2 TOUR POUR QUE (25) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

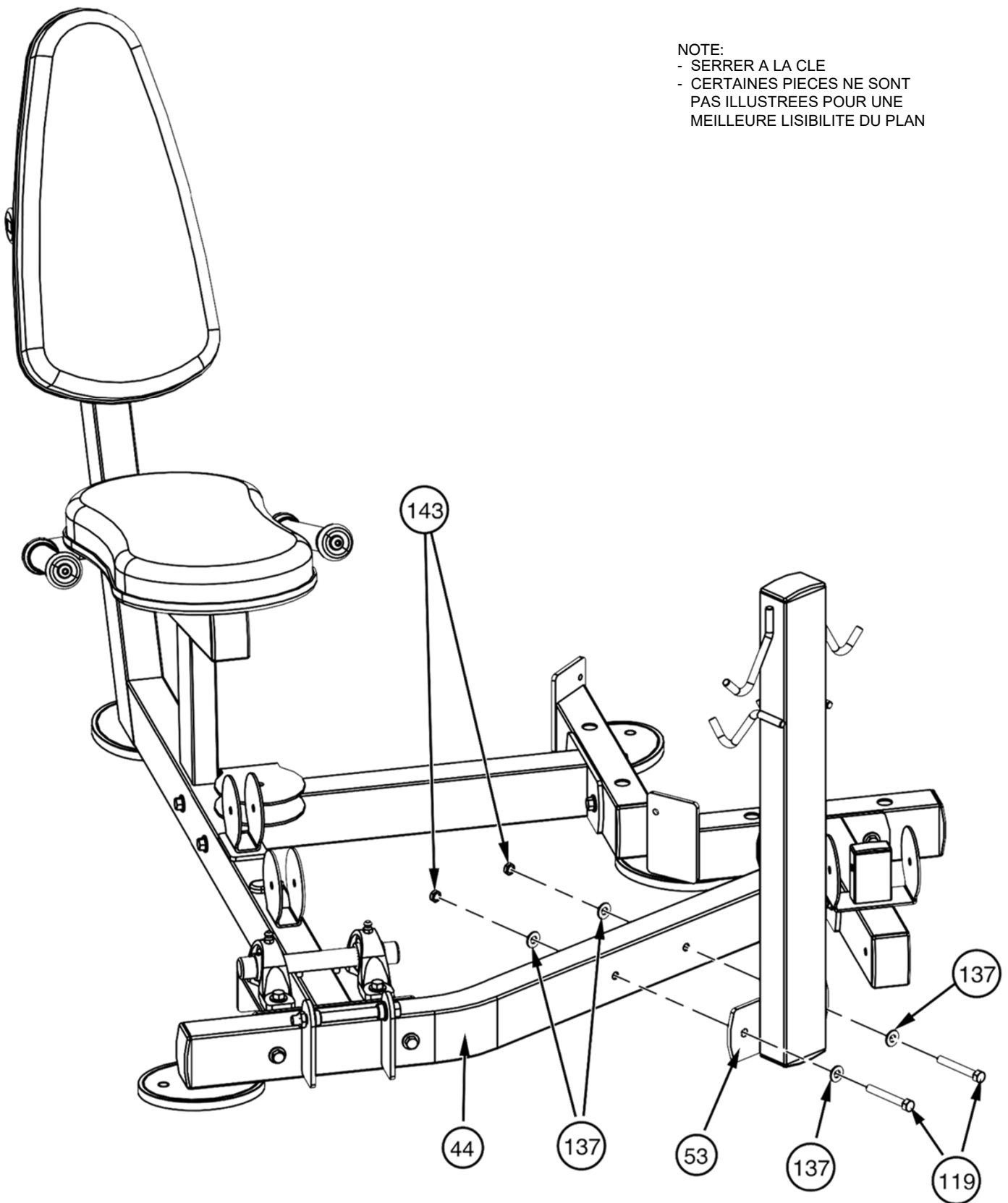
NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE

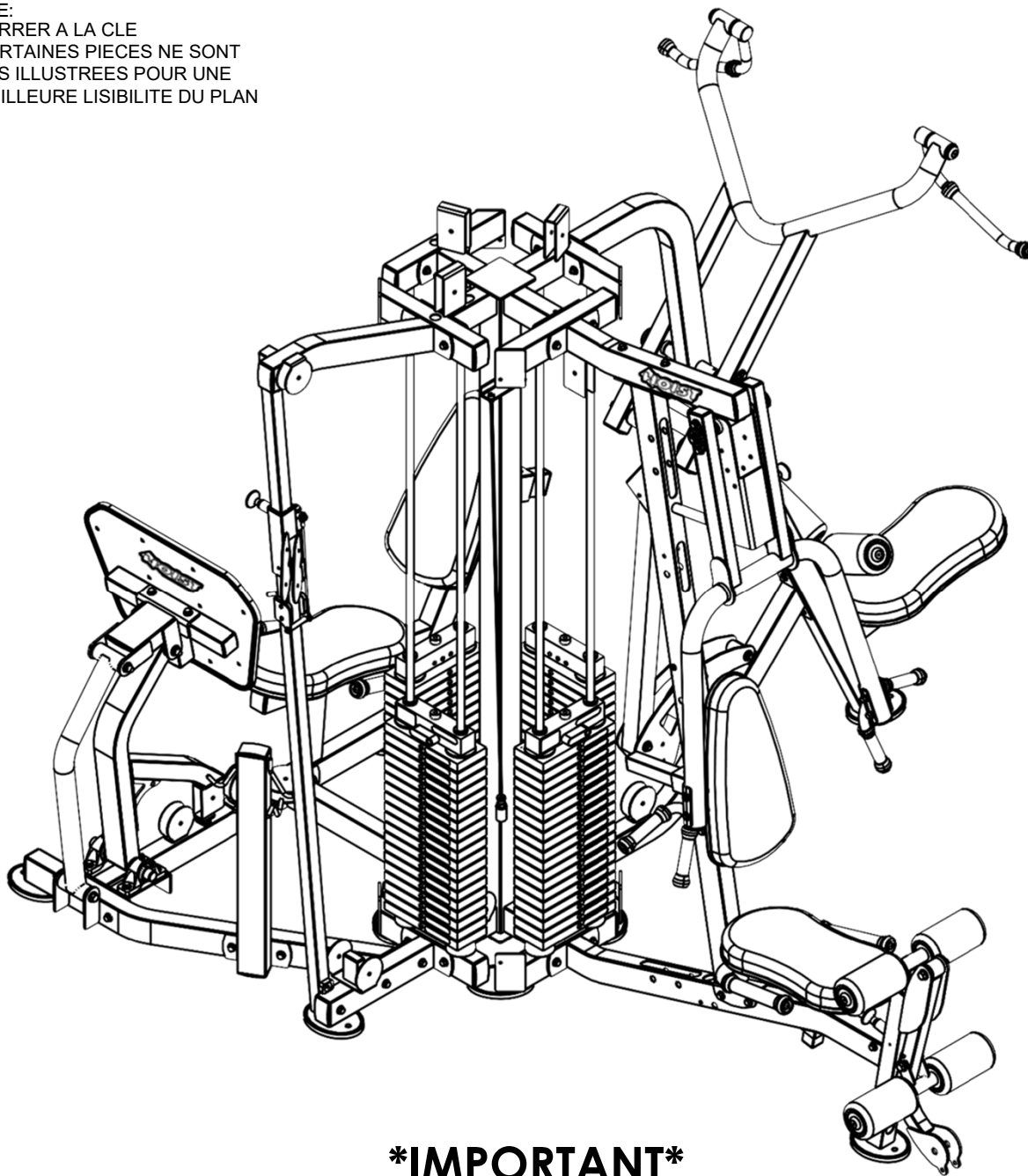
NOTE:
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT
PAS ILLUSTRÉES POUR UNE
MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



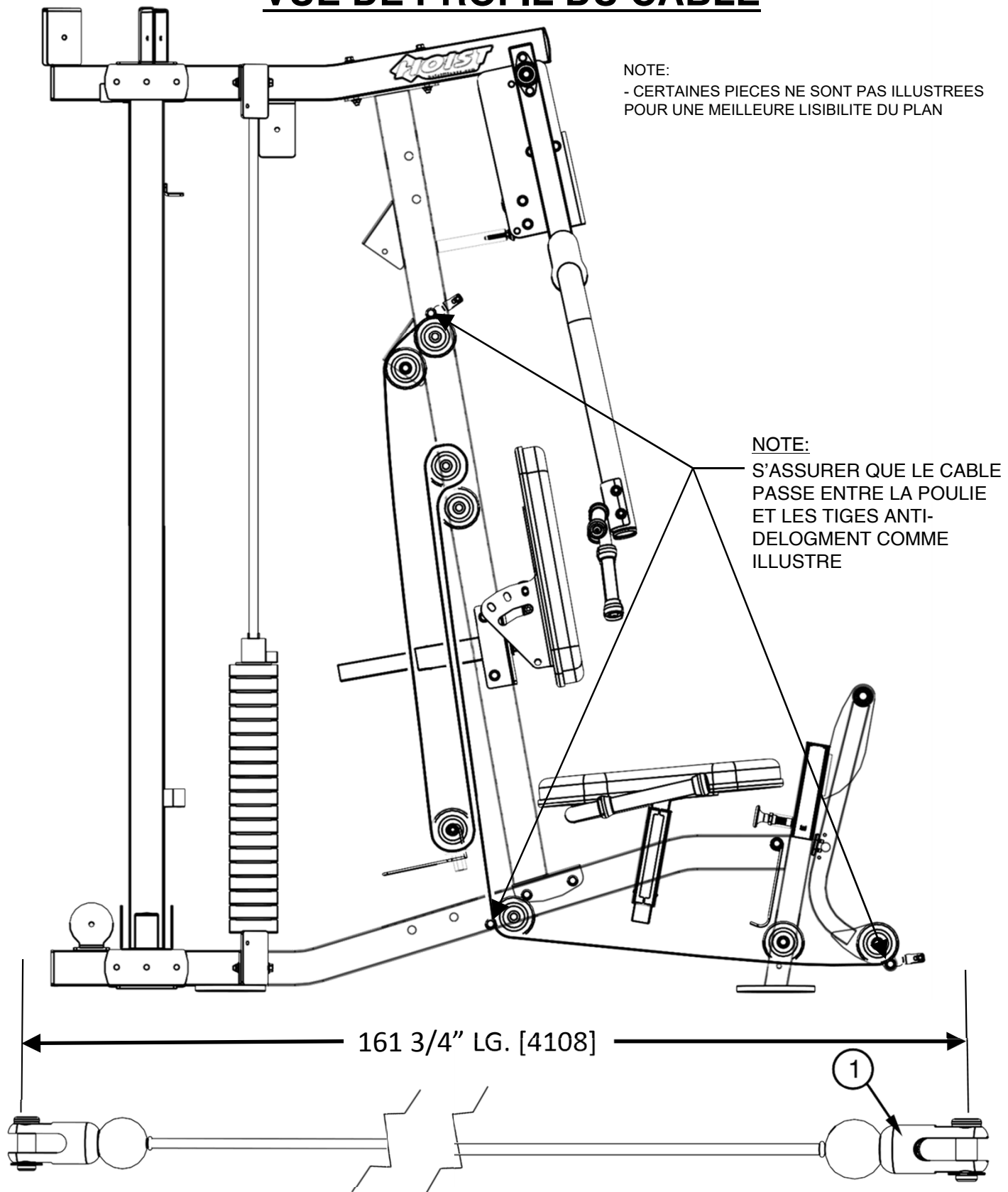
IMPORTANT

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

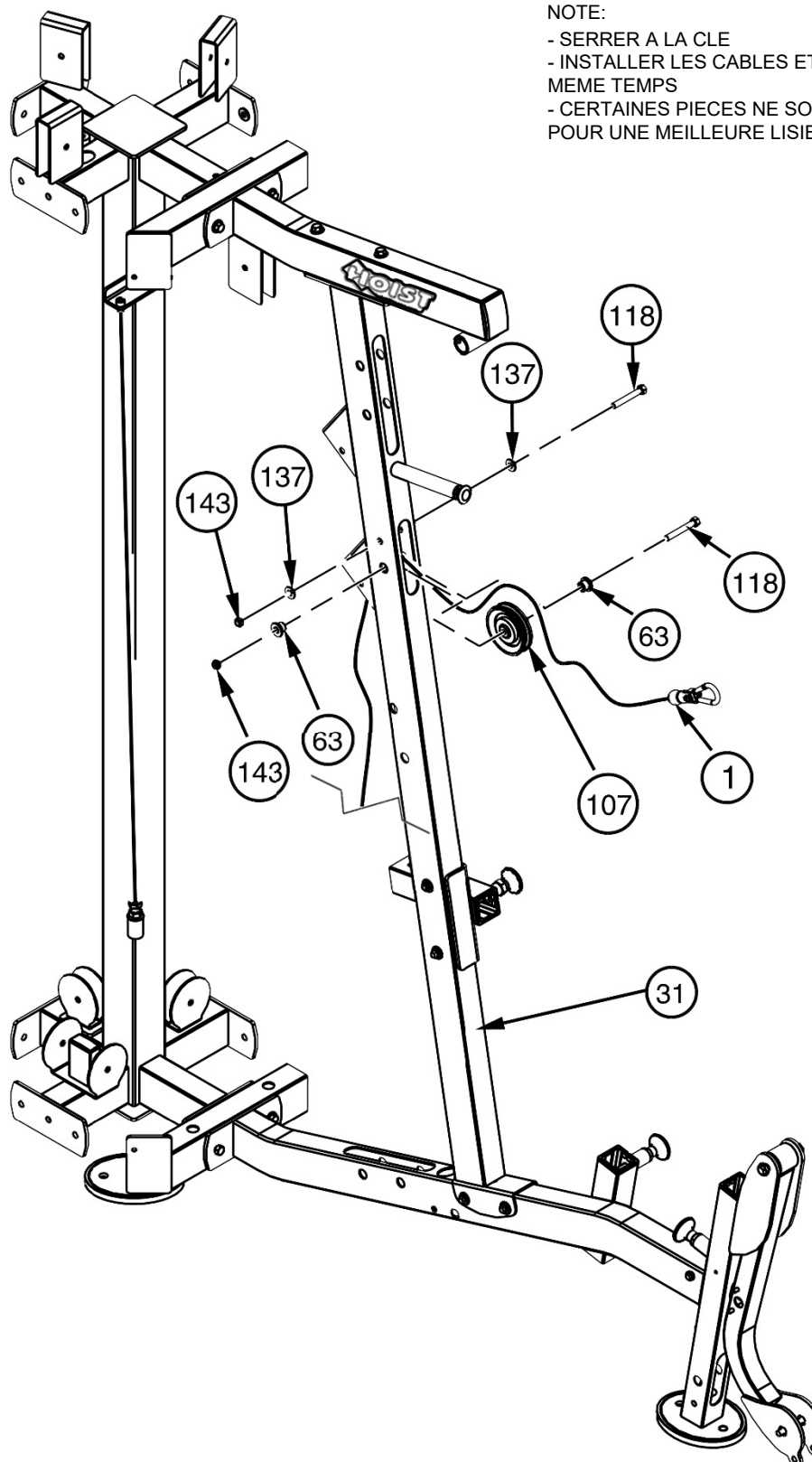
MAINTENANT QUE LE CHASSIS H-4400 EST ASSEMBLE, IL CONVIENT DE PRENDRE QUELQUES MINUTES POUR S'ASSURER QU'IL SOIT DE NIVEAU. UTILISER UN NIVEAU A BULLE POUR S'ASSURER QUE LES GUIDES DE PLAQUES DE CHARGES SOIENT VERTICAUX SUR TOUS LES PLANS. S'ILS NE LE SONT PAS, DESSERRER LE CHASSIS, LES REALIGNER PUIS RESSERRER LE CHASSIS

NOTICE DE MONTAGE

VUE DE PROFIL DU CABLE



NOTICE DE MONTAGE



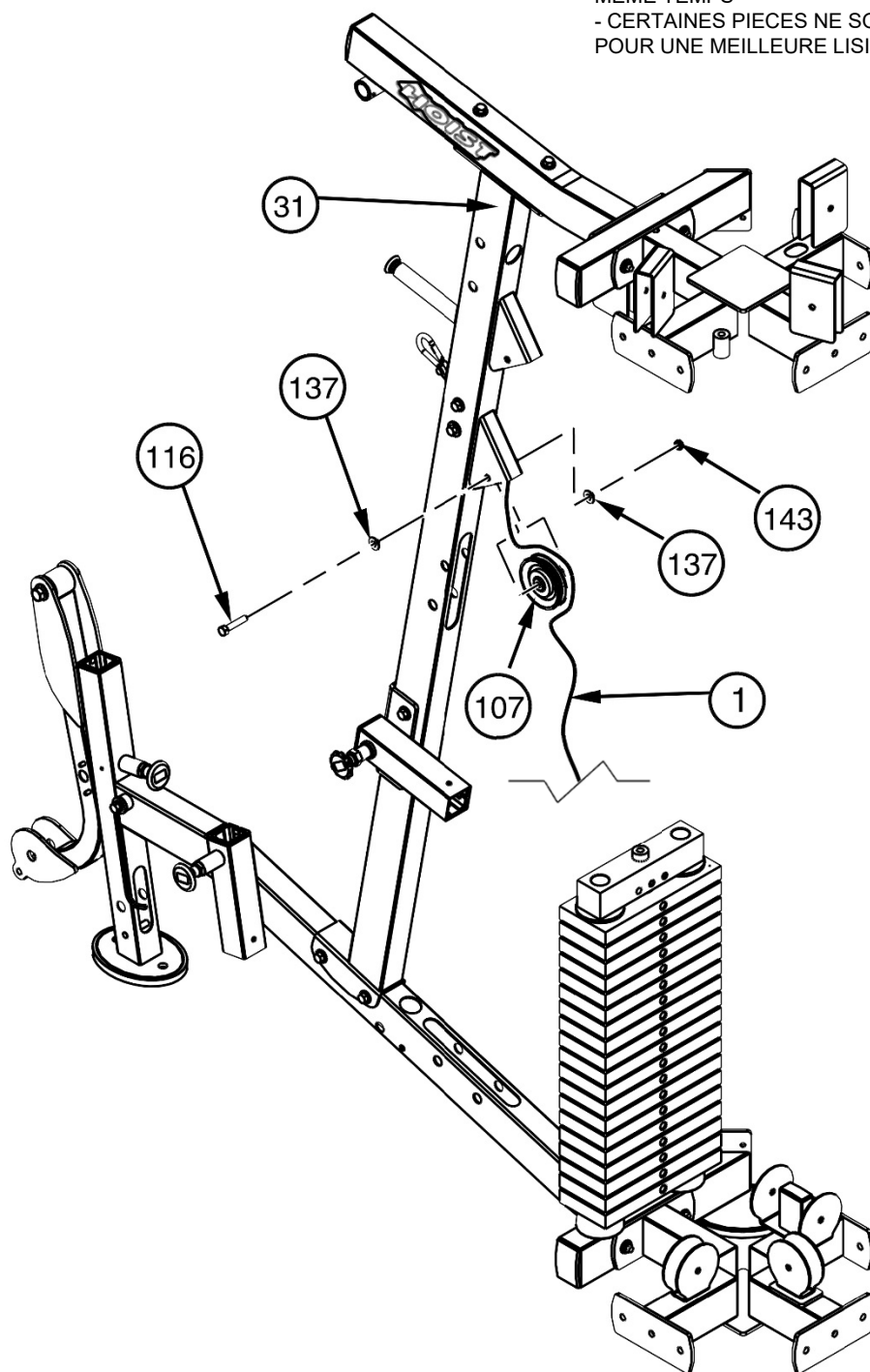
NOTE:

- 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:

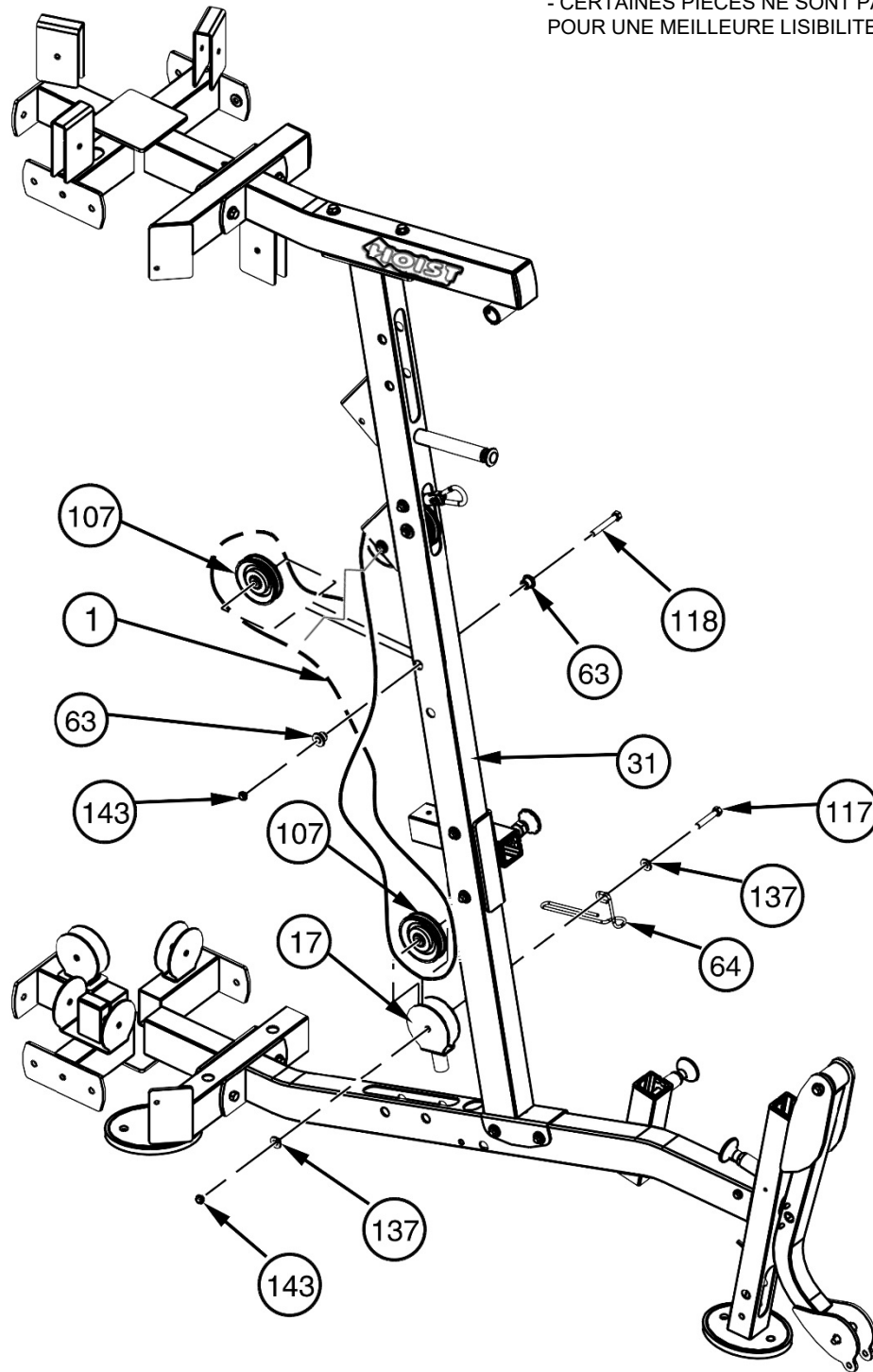
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER LES CABLES ET LES POULIES EN MEME TEMPS
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

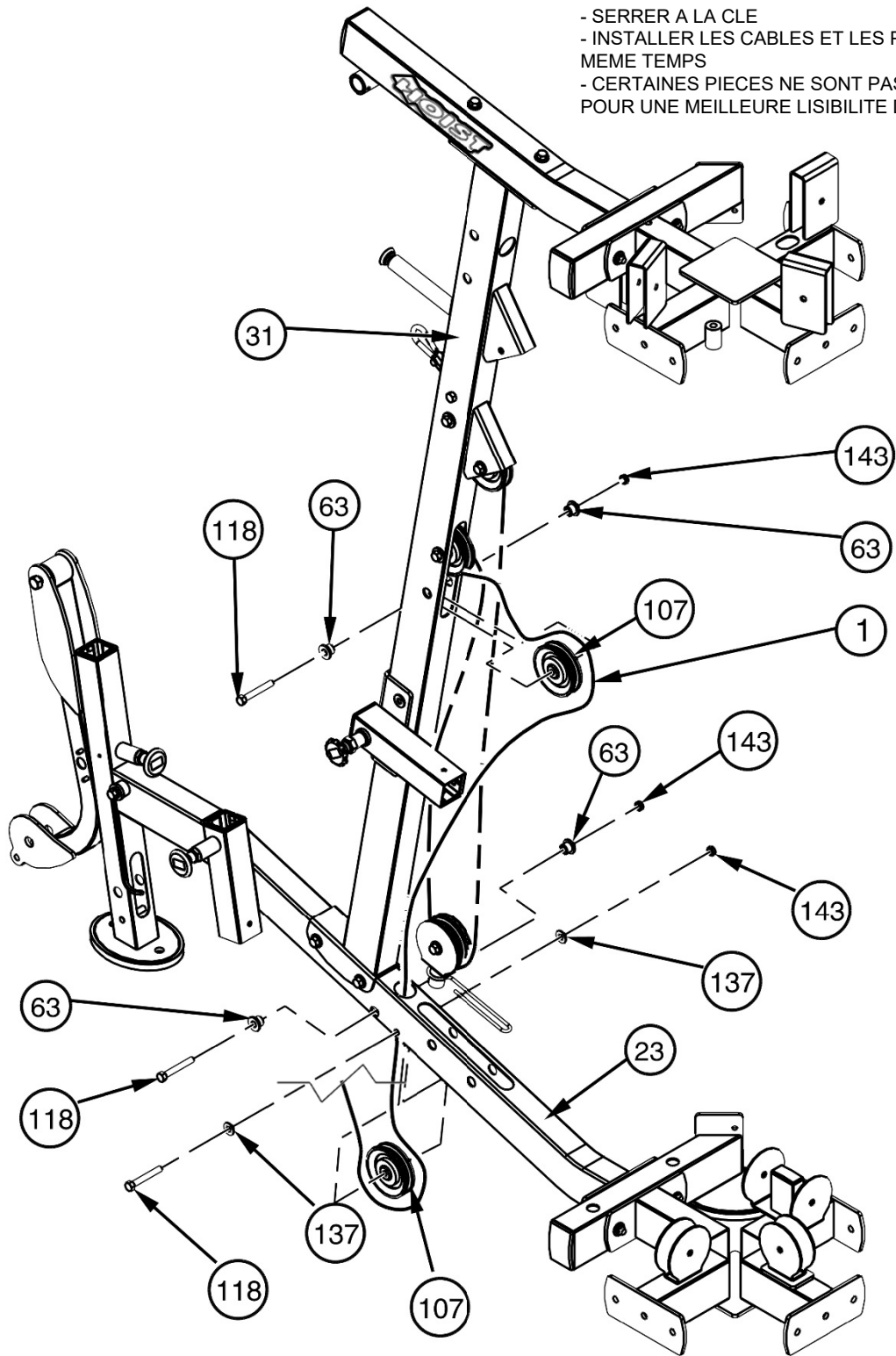
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER LES CABLES ET LES POULIES EN MEME TEMPS
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



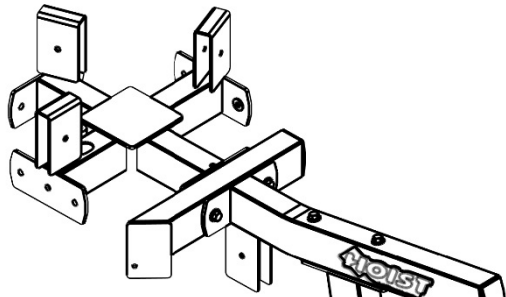
NOTICE DE MONTAGE

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

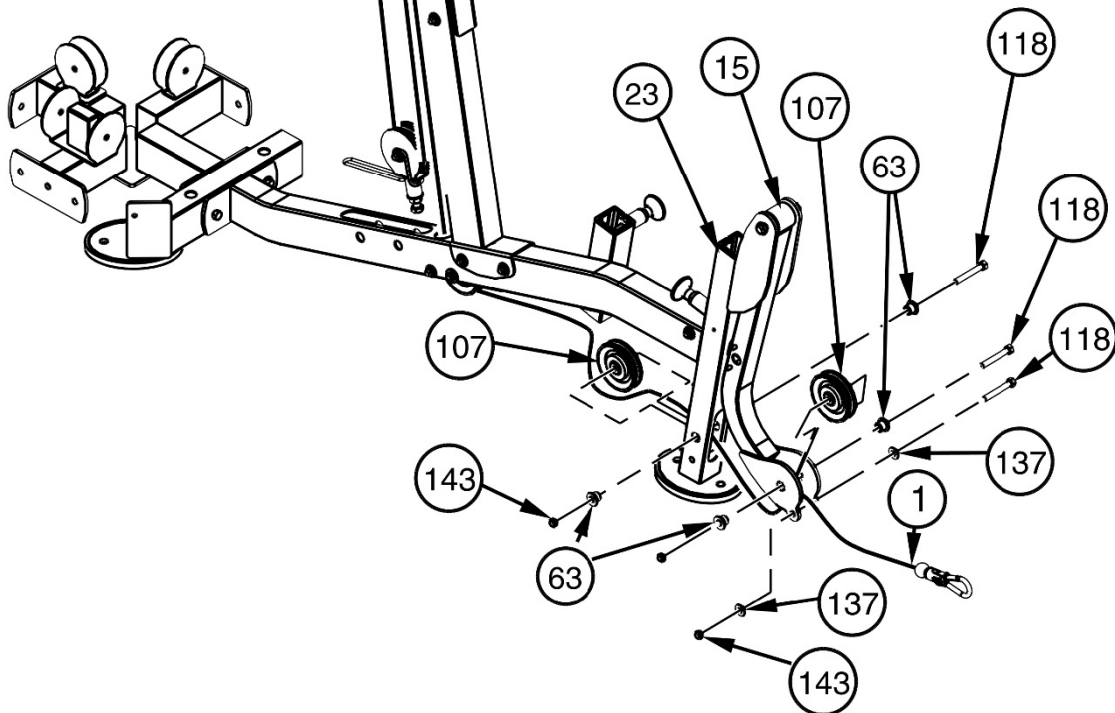


NOTICE DE MONTAGE



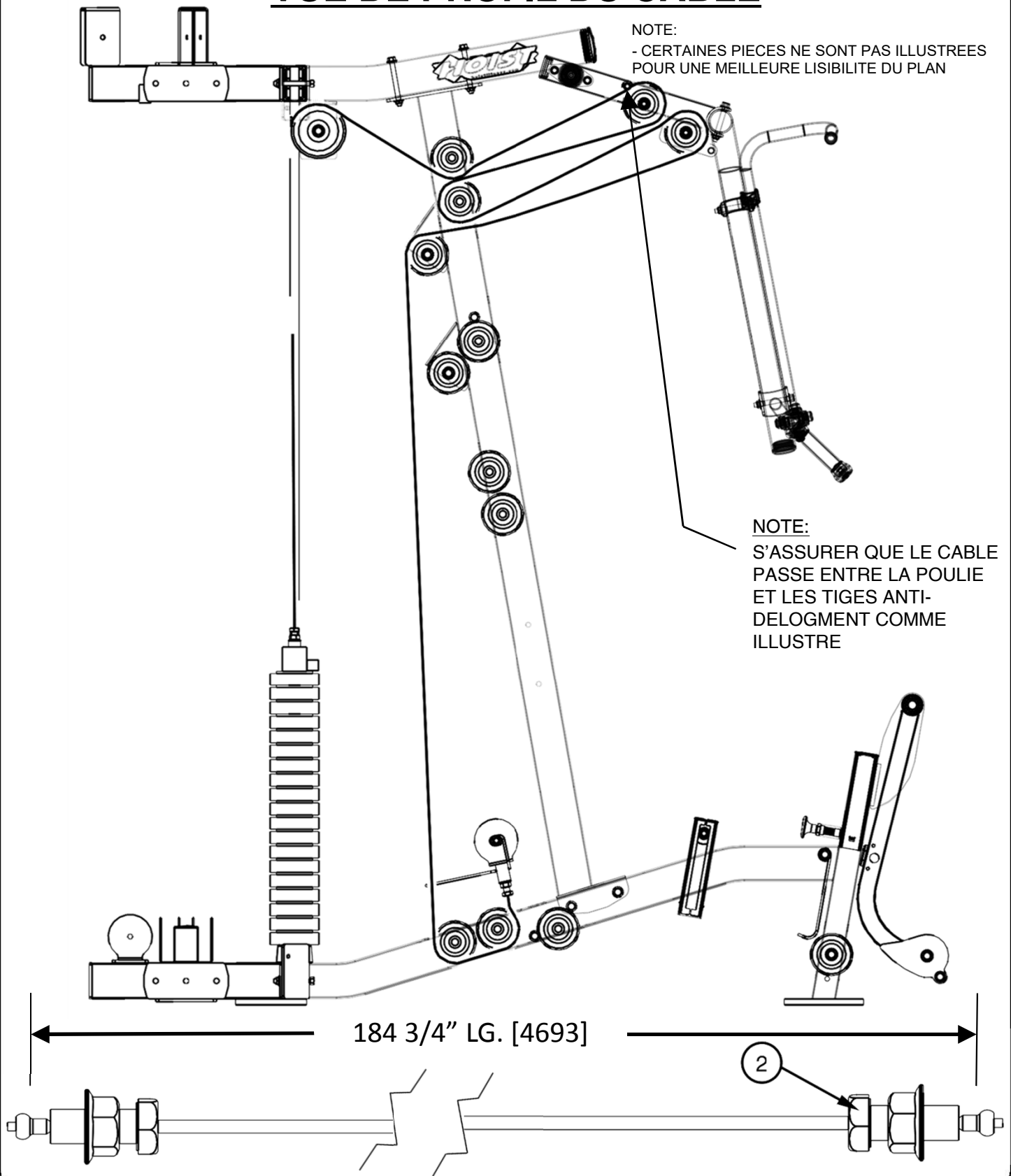
NOTE:

- 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

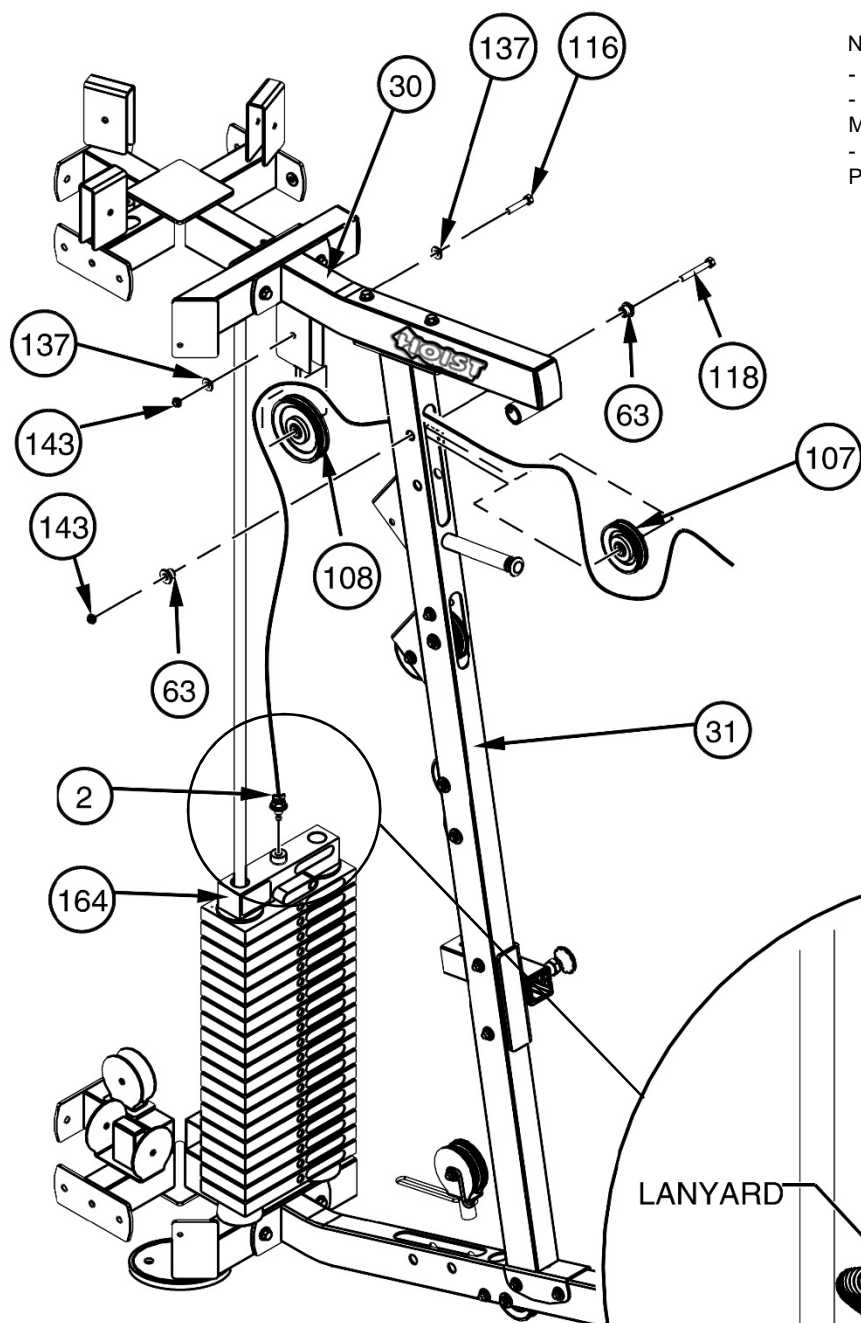


NOTICE DE MONTAGE

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

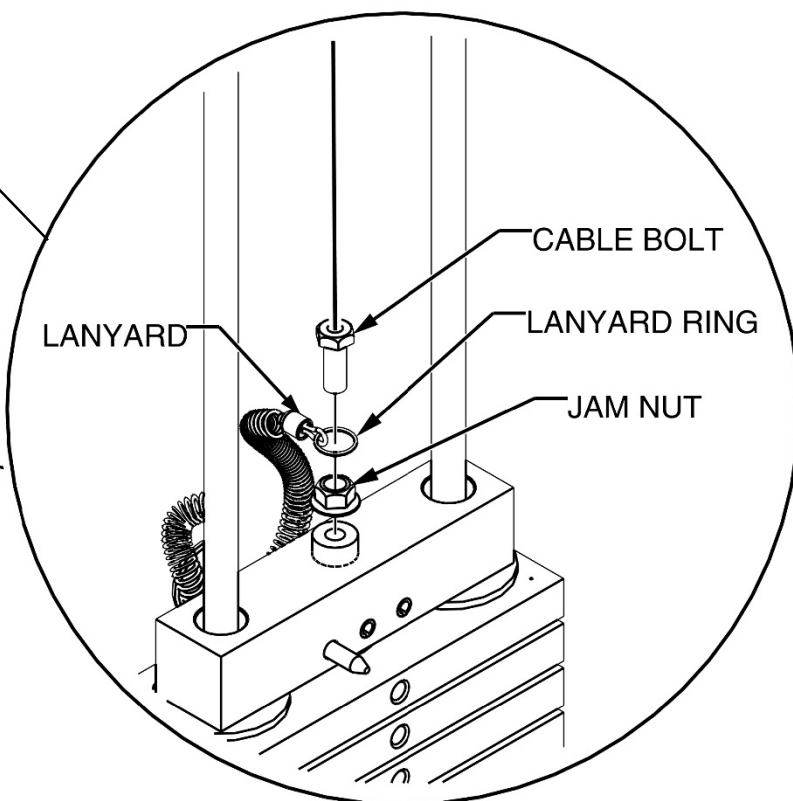
REGLAGE FIN:

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

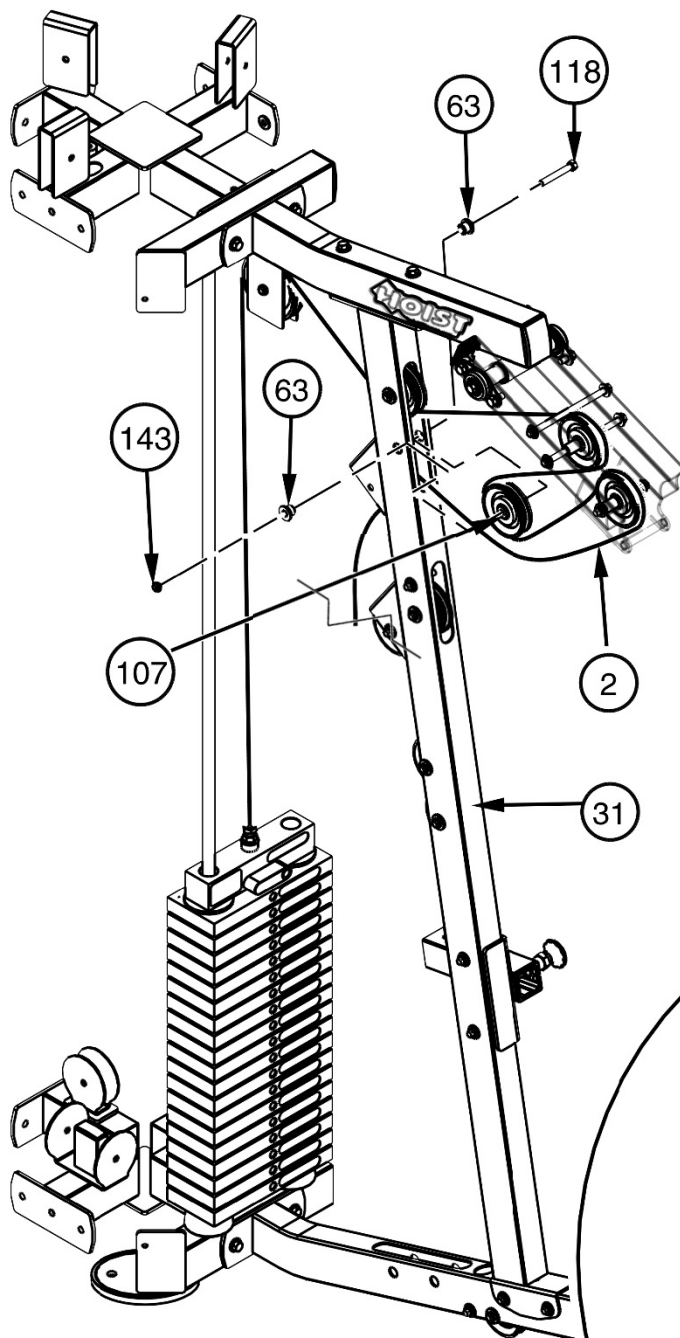
ATTENTION - L'ECROU DU CABLE SOIT ETRE INSERE D'AU MOINS 1 CM DANS LE PLONGEUR ET LE CONTRE-ECROU DOIT ETRE SERRE POUR ASSURER UNE PRISE SUFFISANTE

INSTALLATION DU FILIN

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



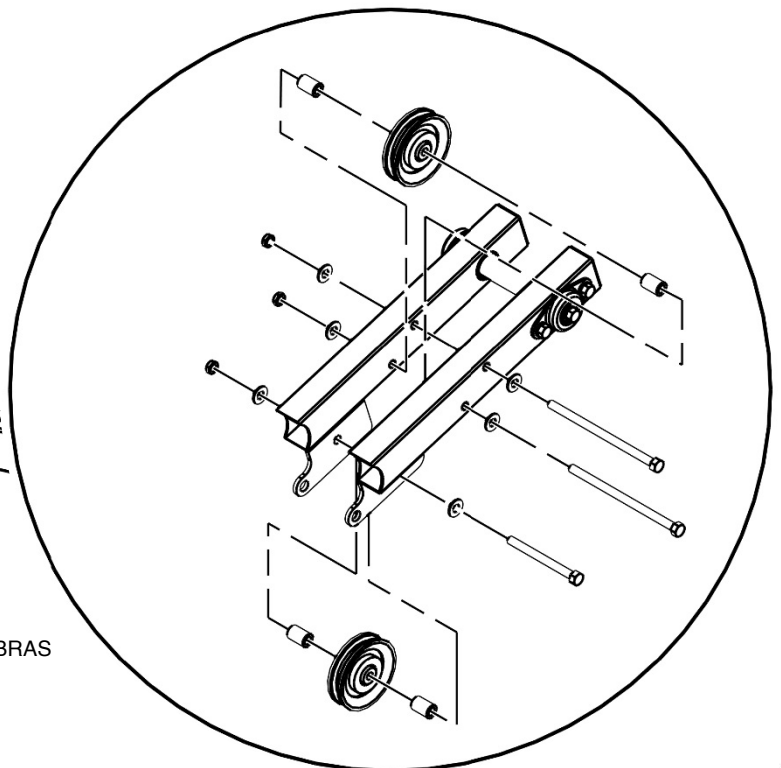
NOTICE DE MONTAGE



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

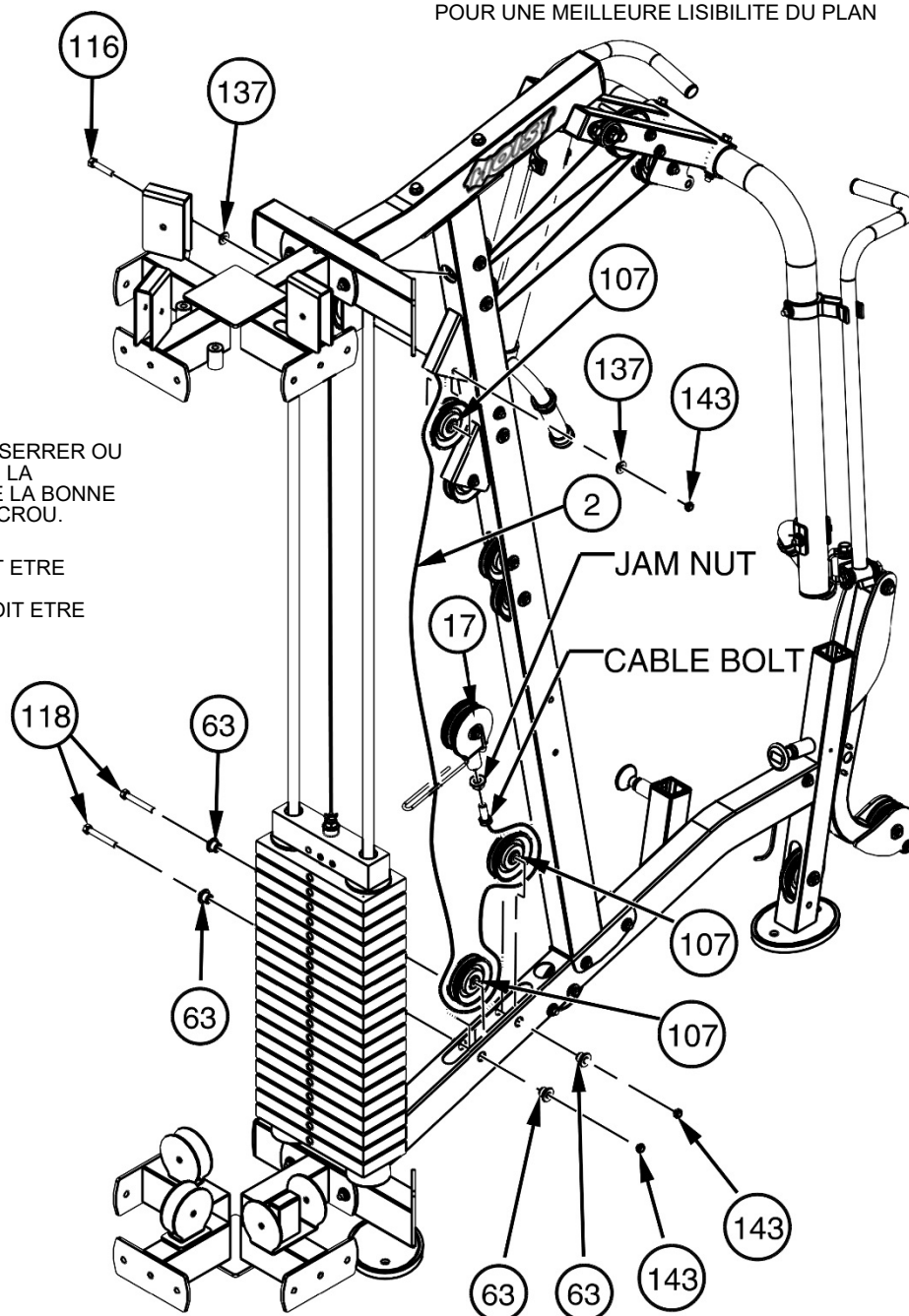
NOTE:

- 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

REGLAGE FIN:

DESSERER LE CONTRE-ECROU PUIS SERRER OU DESSERER 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:

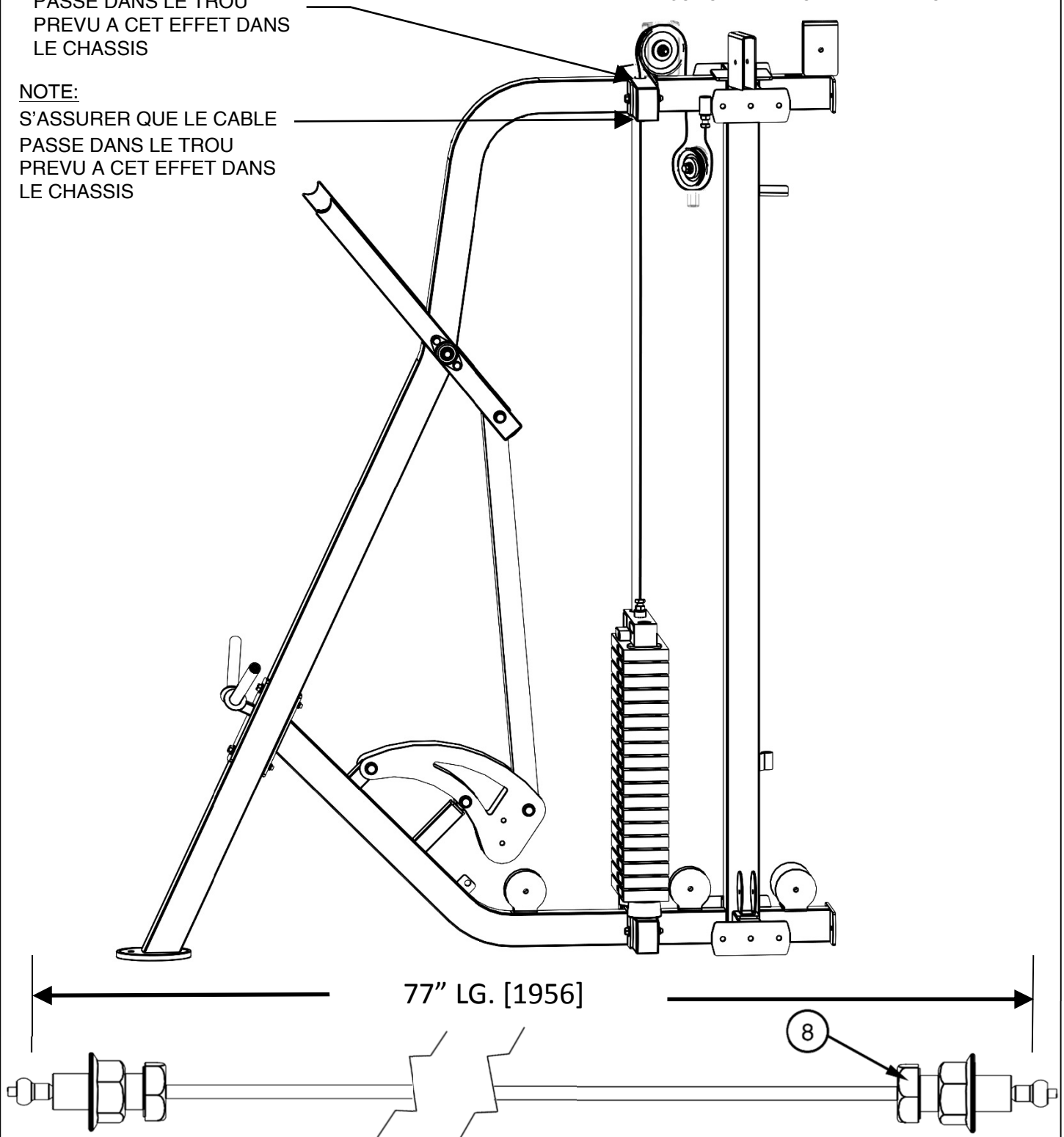
S'ASSURER QUE LE CABLE
PASSE DANS LE TROU
PREVU A CET EFFET DANS
LE CHASSIS

NOTE:

S'ASSURER QUE LE CABLE
PASSE DANS LE TROU
PREVU A CET EFFET DANS
LE CHASSIS

NOTE:

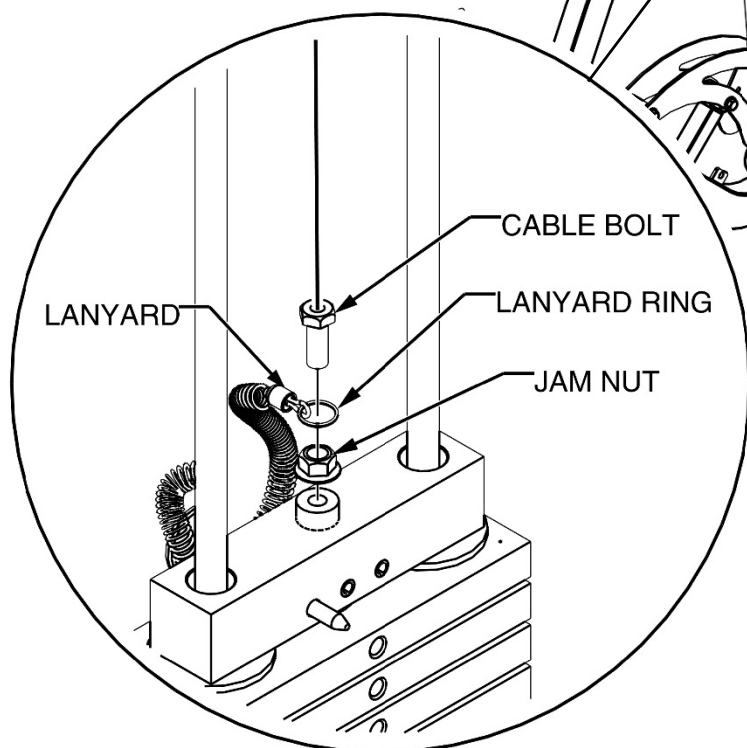
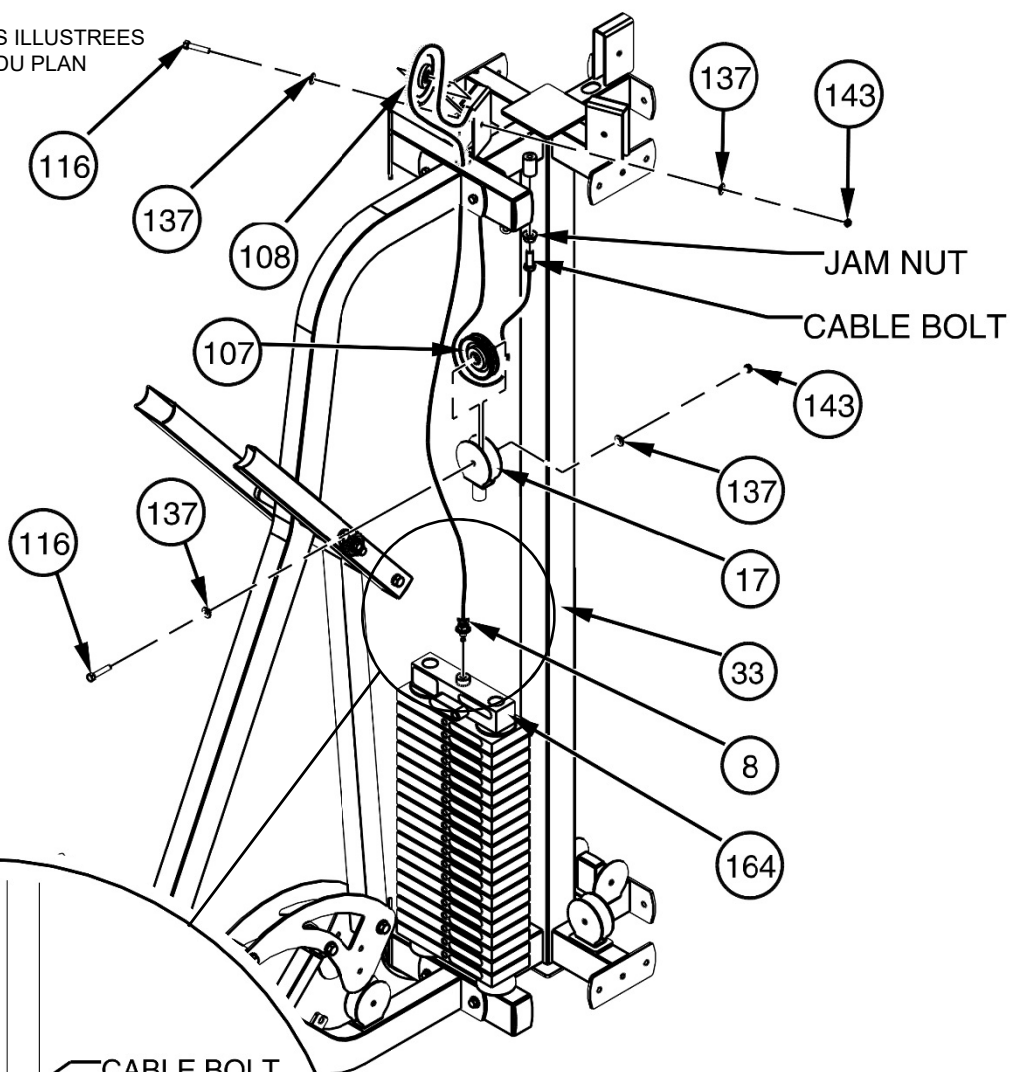
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES
POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



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



INSTALLATION DU FILIN

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

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.

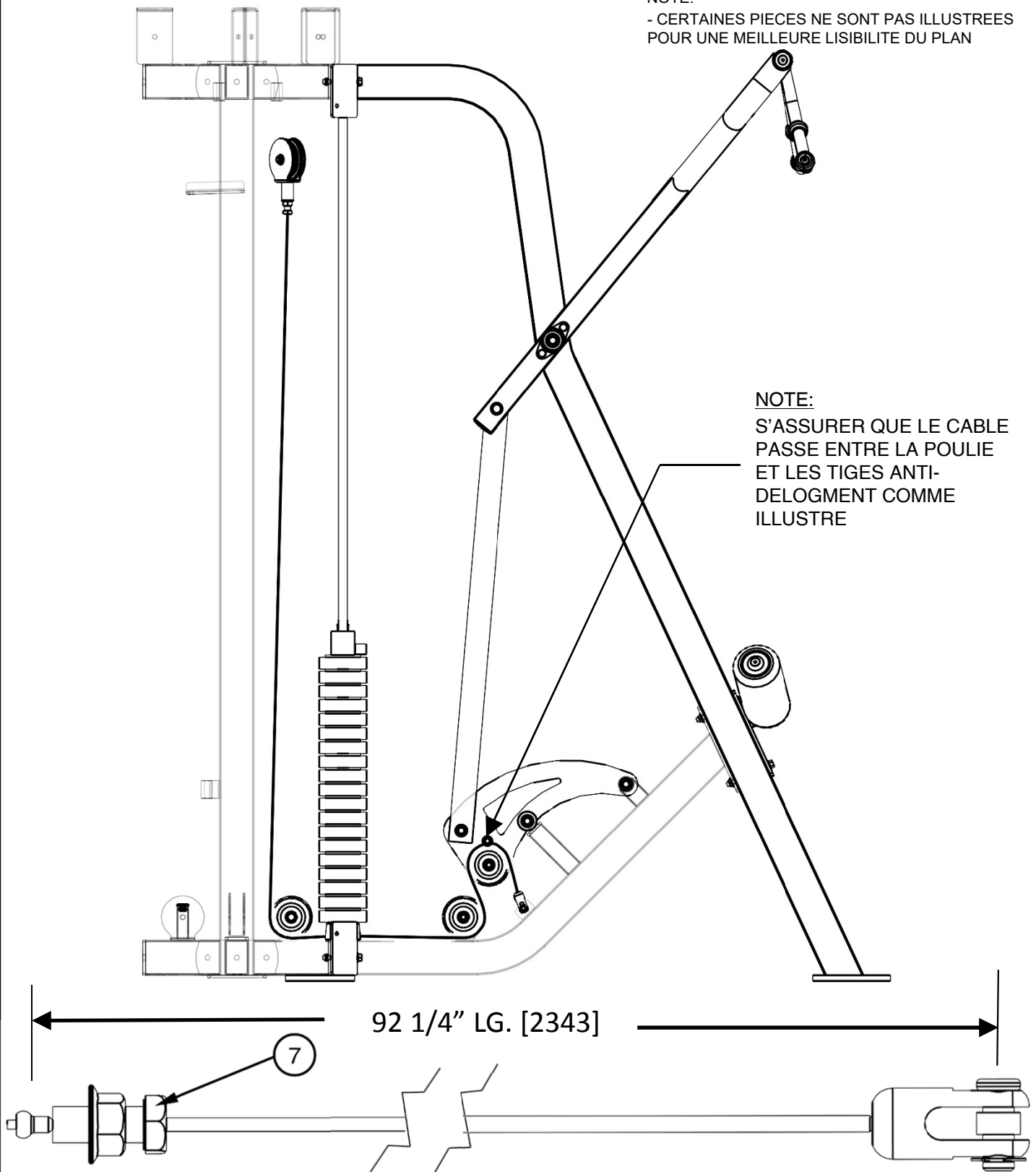
ATTENTION - L'ECROU DU CABLE SOIT ETRE INSERE D'AU MOINS 1 CM DANS LE PLONGEUR ET LE CONTRE-ECROU DOIT ETRE SERRE POUR ASSURER UNE PRISE SUFFISANTE

NOTICE DE MONTAGE

VUE DE PROFIL DU CABLE

NOTE:

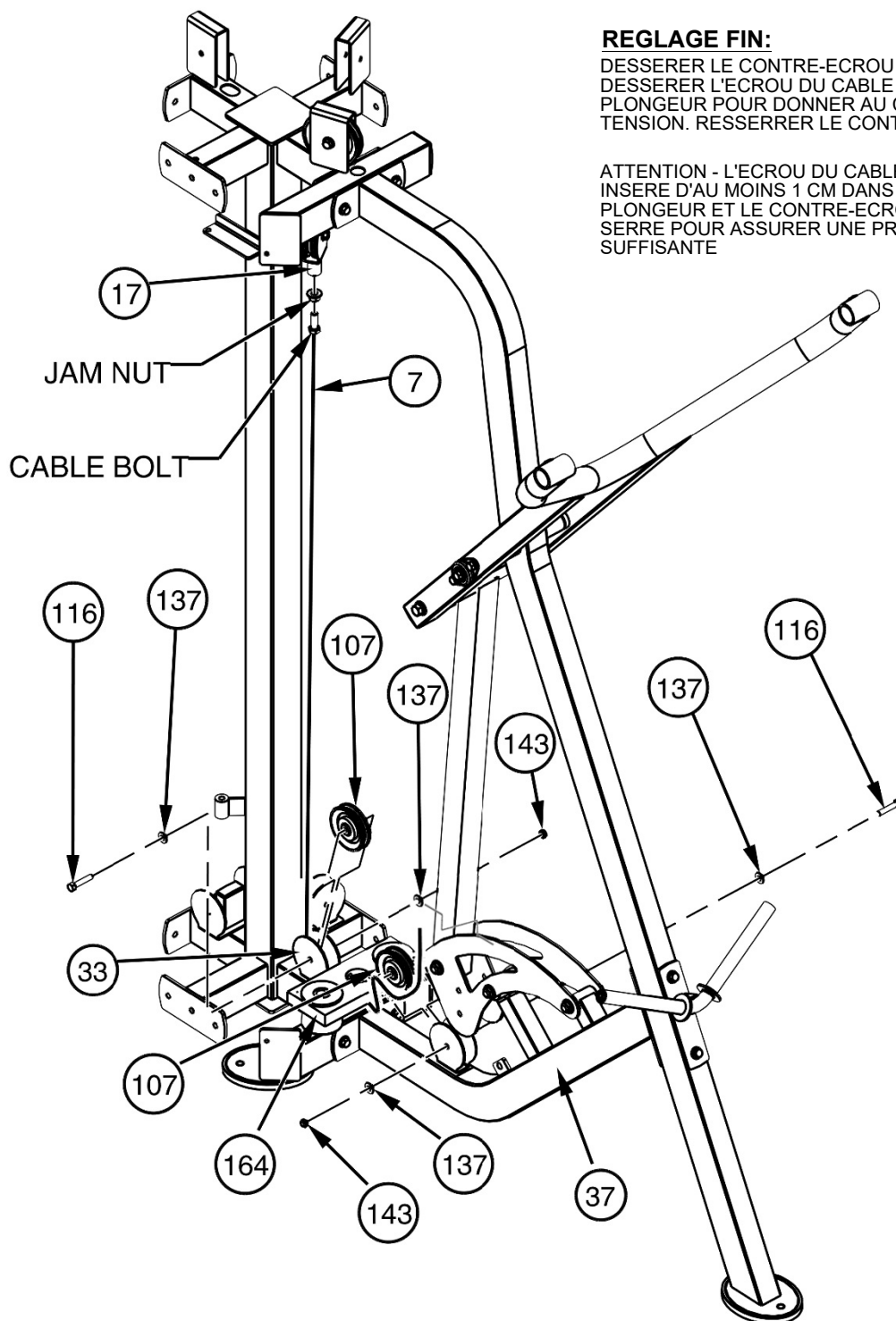
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES
POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



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:

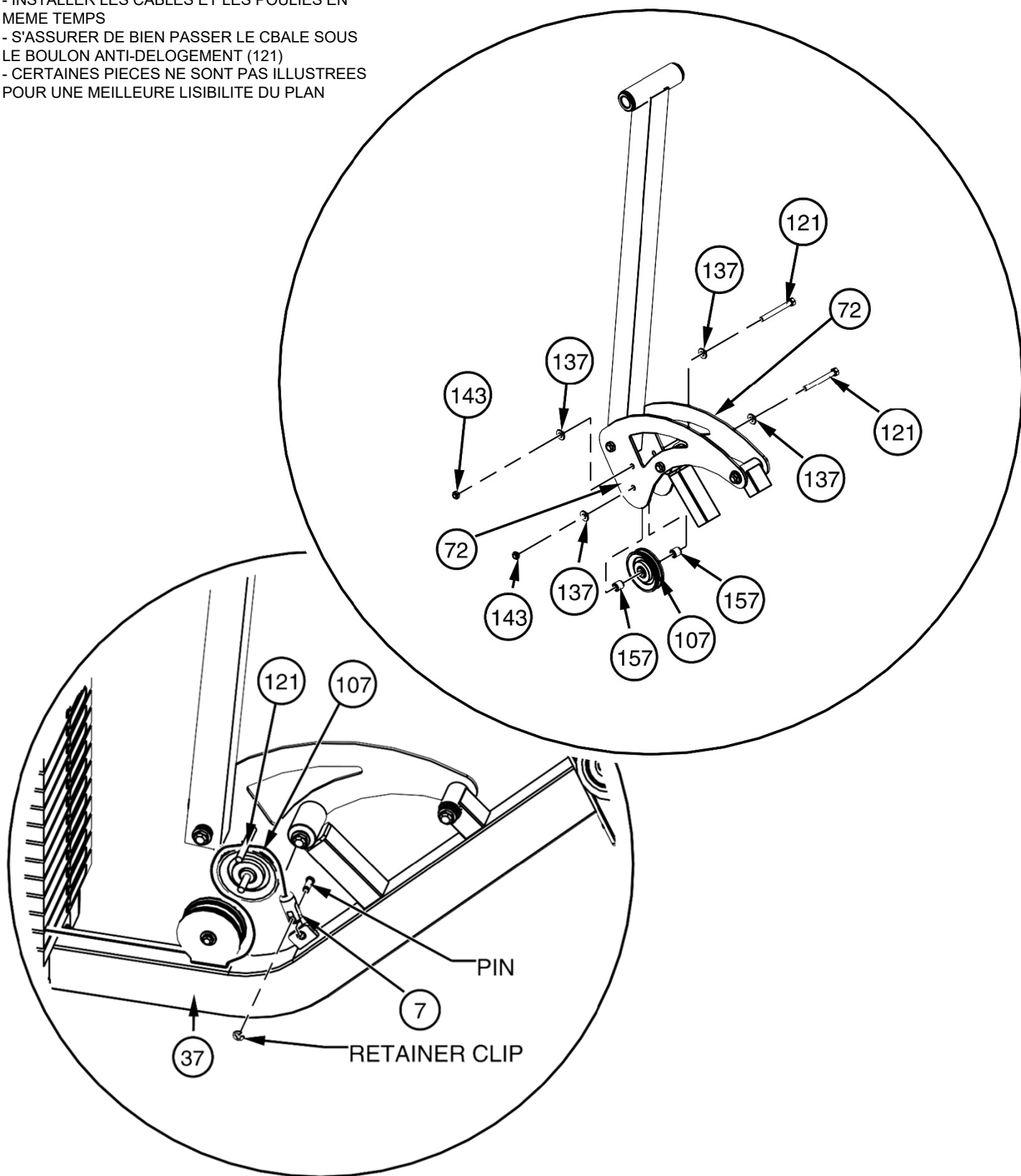
DESSERER LE CONTRE-ECROU PUIS SERRER OU DESSERER L'ECROU DU CABLE DANS LA PLONGEUR POUR DONNER AU CABLE LA BONNE TENSION. RESSERRER LE CONTRE-ECROU.

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

NOTE:

- SERRER A LA CLE
- INSTALLER LES CABLES ET LES POULIES EN MEME TEMPS
- S'ASSURER DE BIEN PASSER LE CABLE SOUS LE BOULON ANTI-DELOGEMENT (121)
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

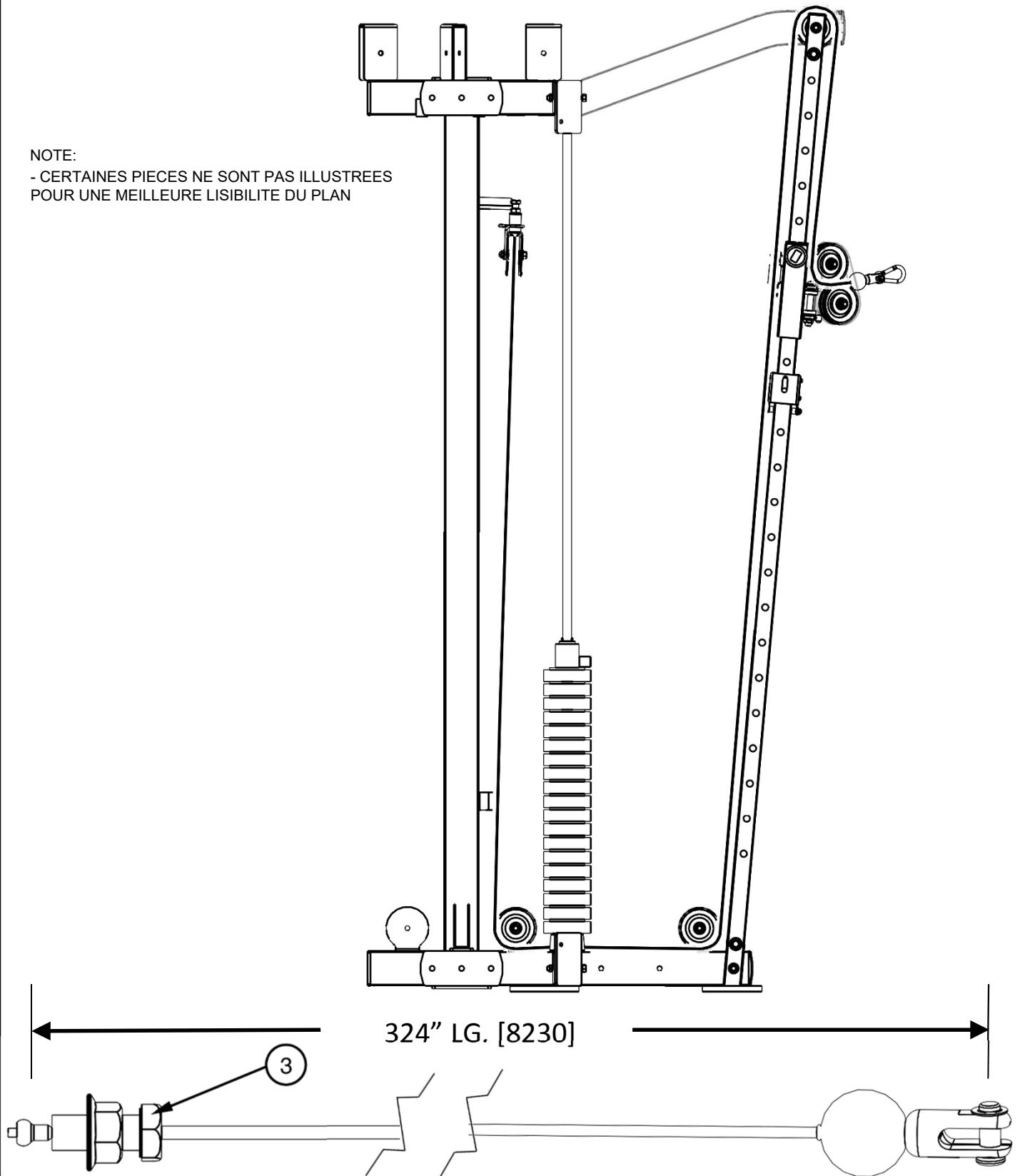


NOTICE DE MONTAGE

VUE DE PROFIL DU CABLE

NOTE:

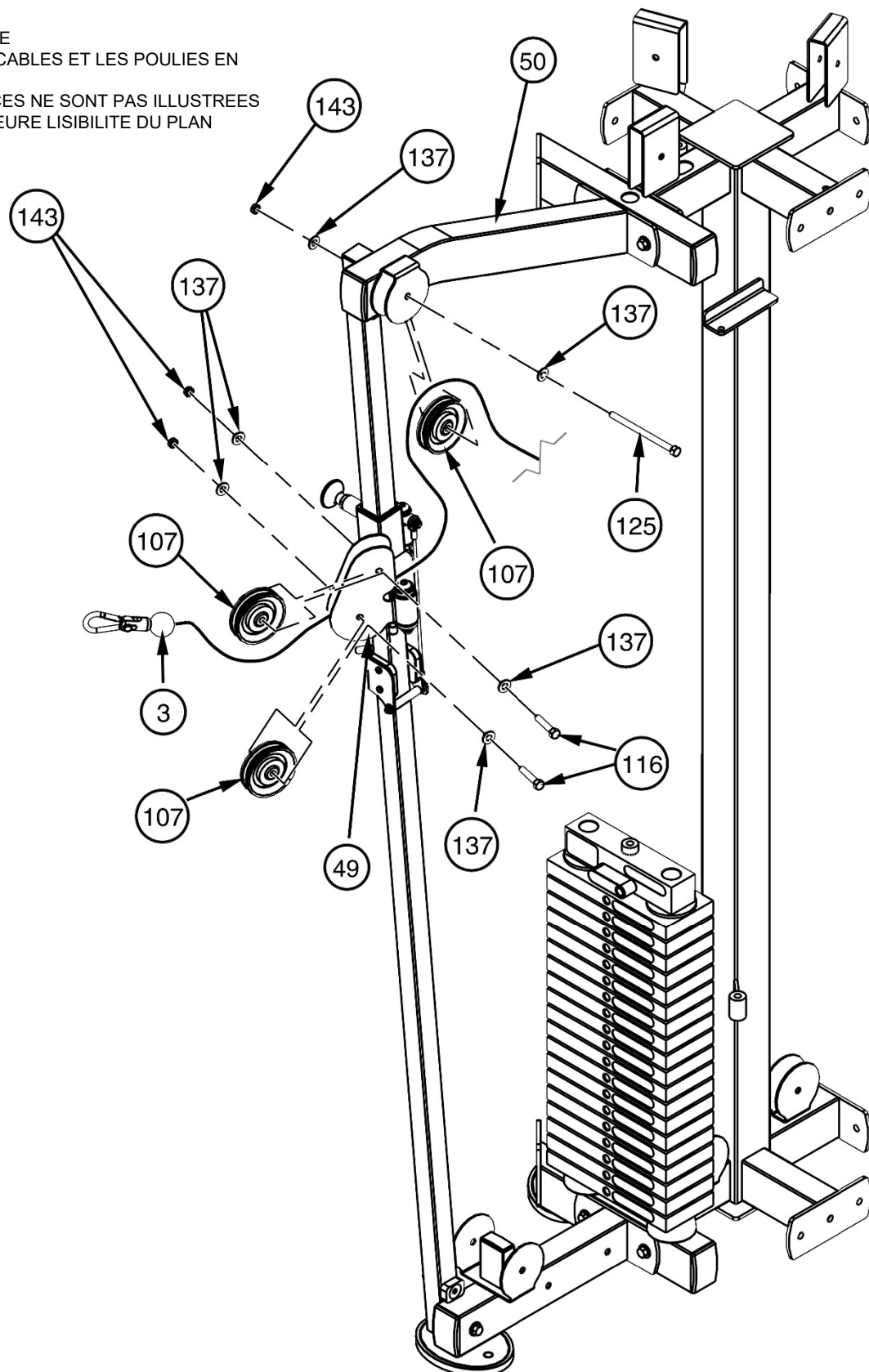
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES
POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



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

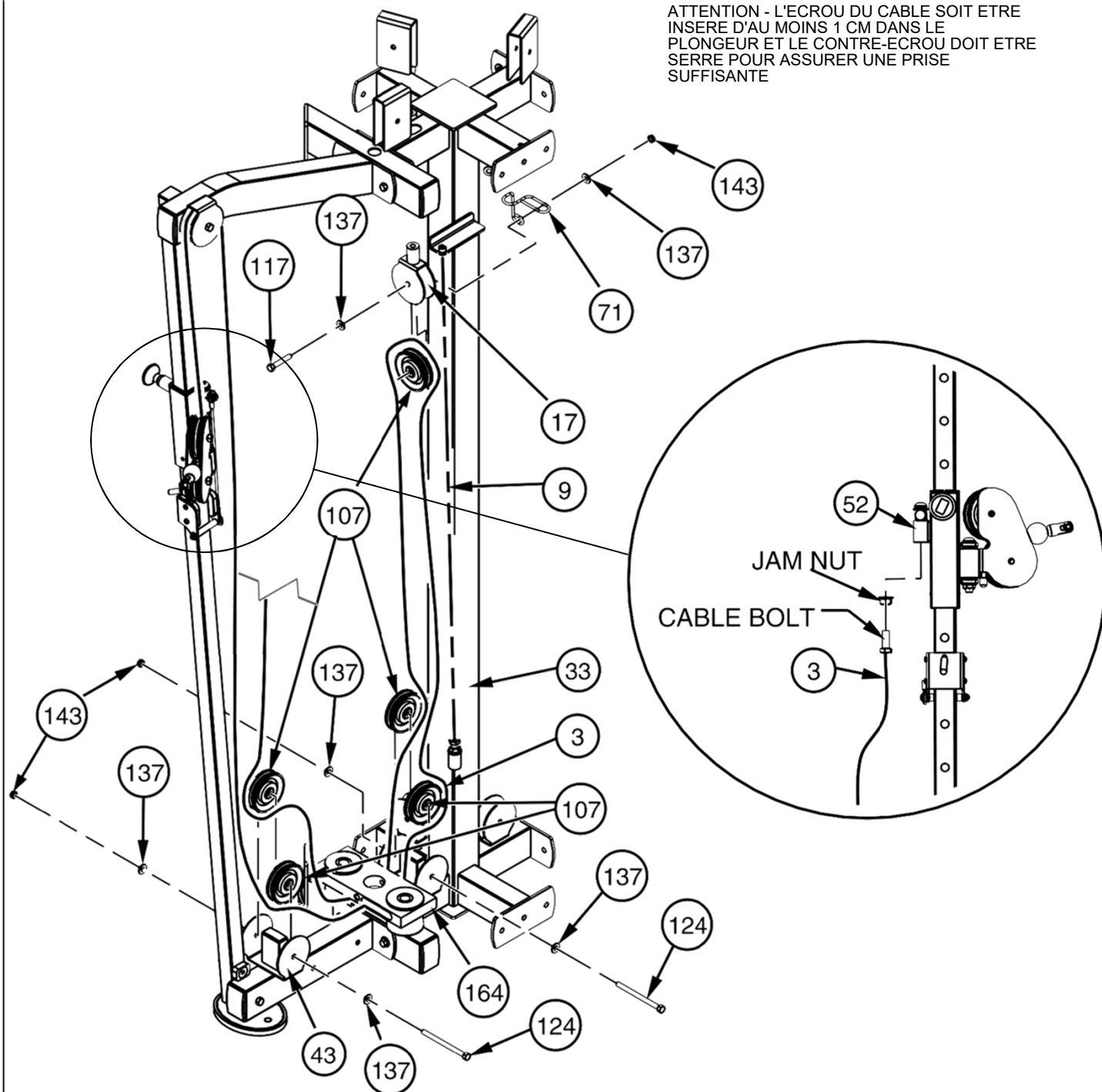
NOTE:

- SERRER A LA CLE
- INSTALLER LES CABLES ET LES POULIES EN MEME TEMPS
- ENLEVER TEMPORAIREMENT LE CABLE (9) POUR LE PASSER DANS LE GUIDE (71) PUIS REINSTALLER LE CABLE (9)
- 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. 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

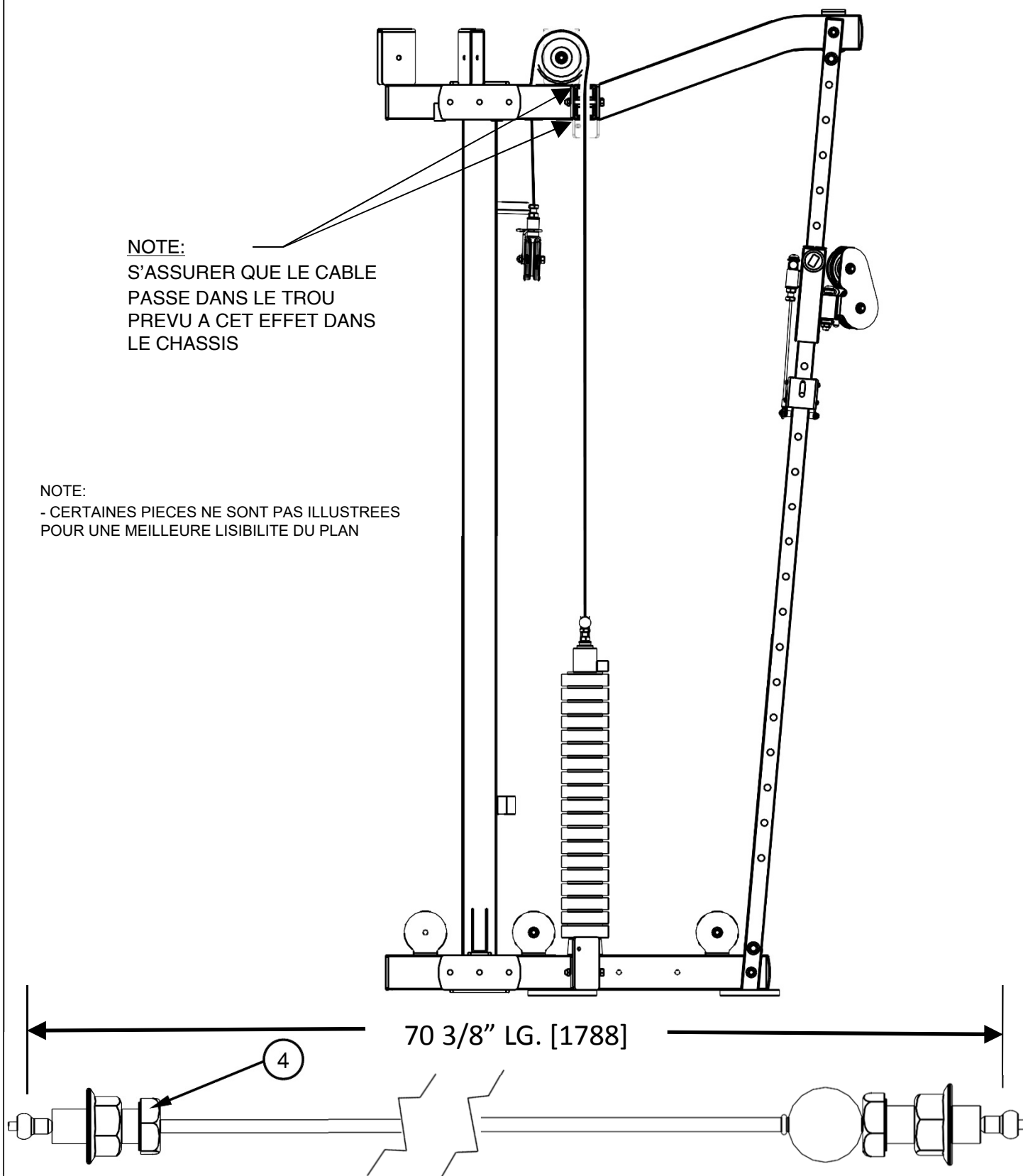
VUE DE PROFIL DU CABLE

NOTE:

S'ASSURER QUE LE CABLE
PASSE DANS LE TROU
PREVU A CET EFFET DANS
LE CHASSIS

NOTE:

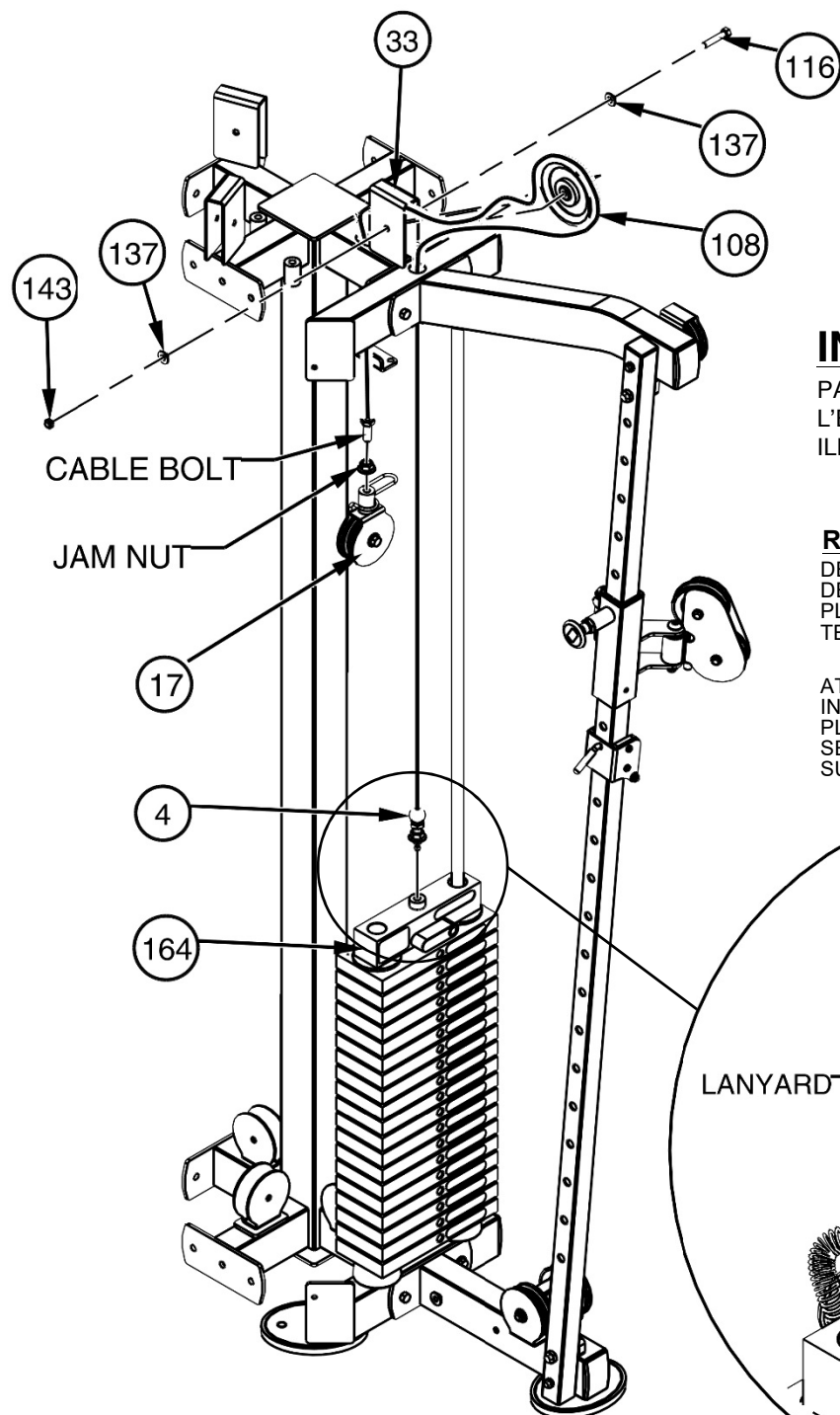
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES
POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



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



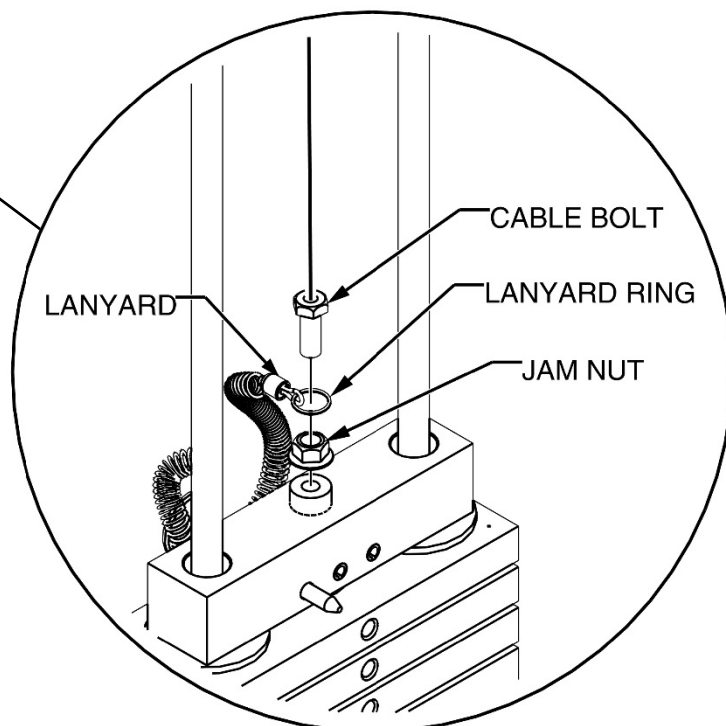
INSTALLATION DU FILIN

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

REGLAGE FIN:

DESSERER LE CONTRE-ECROU PUIS SERRER OU DESSERER 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:

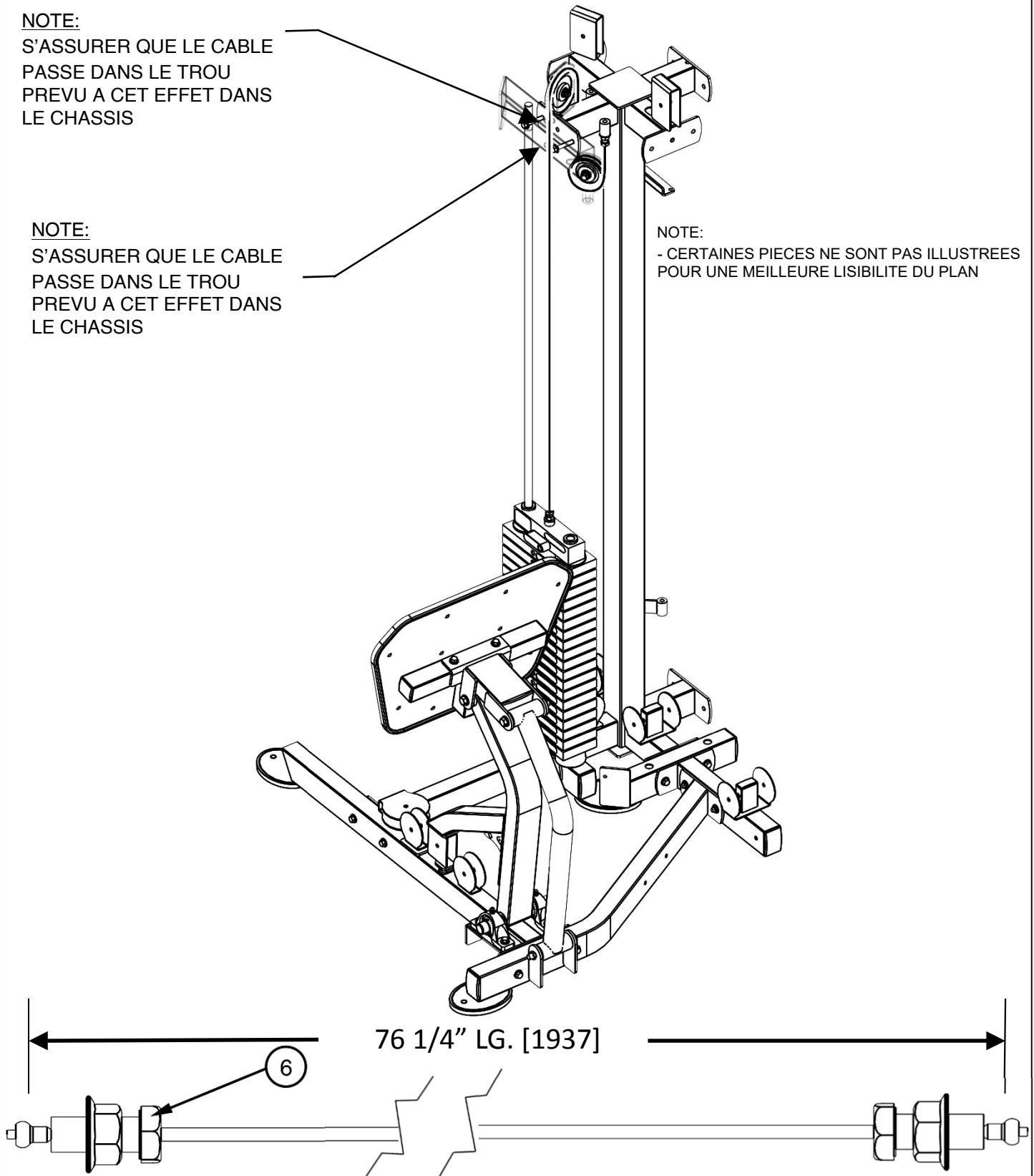
S'ASSURER QUE LE CABLE
PASSE DANS LE TROU
PREVU A CET EFFET DANS
LE CHASSIS

NOTE:

S'ASSURER QUE LE CABLE
PASSE DANS LE TROU
PREVU A CET EFFET DANS
LE CHASSIS

NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE

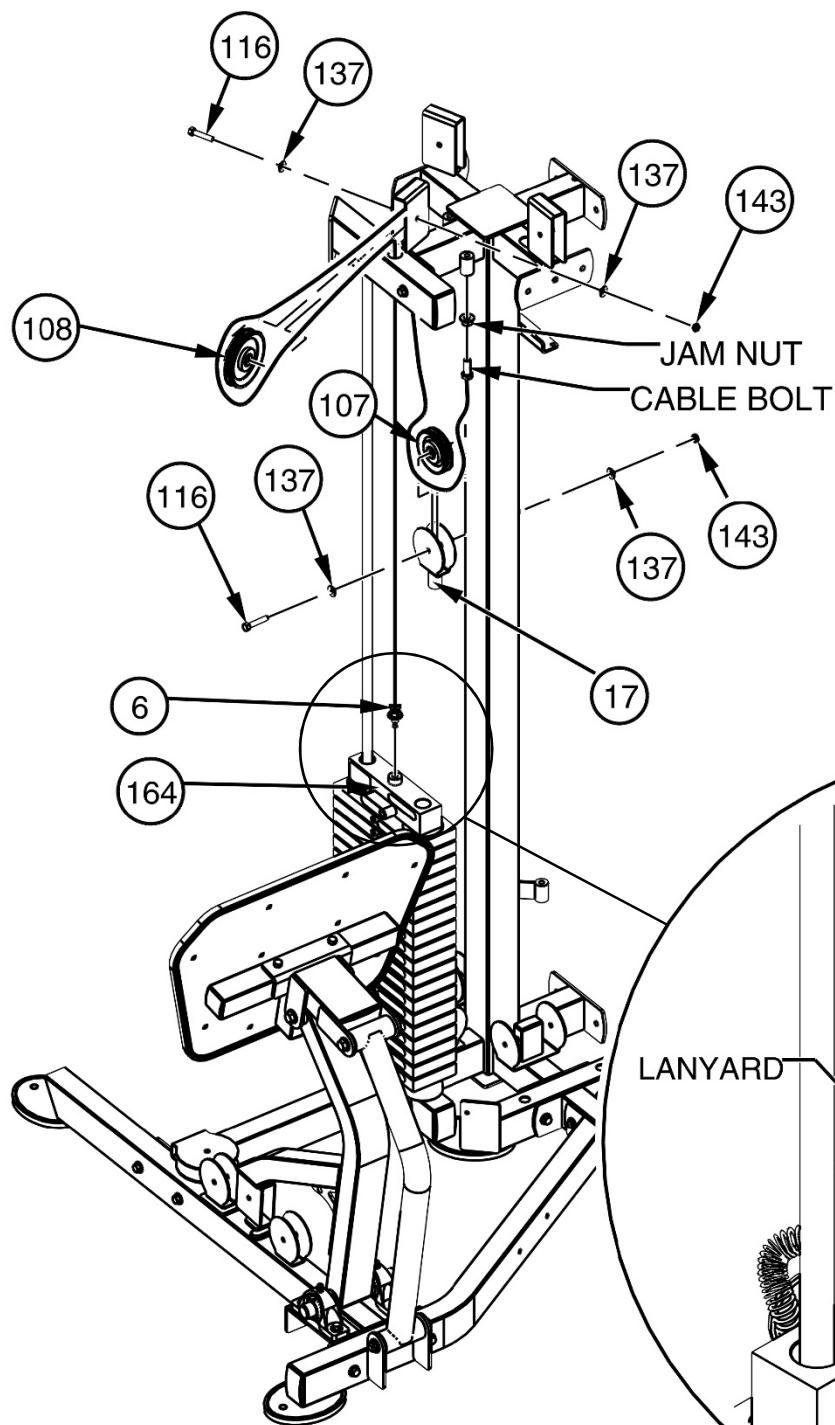
NOTE:

- 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

REGLAGE FIN:

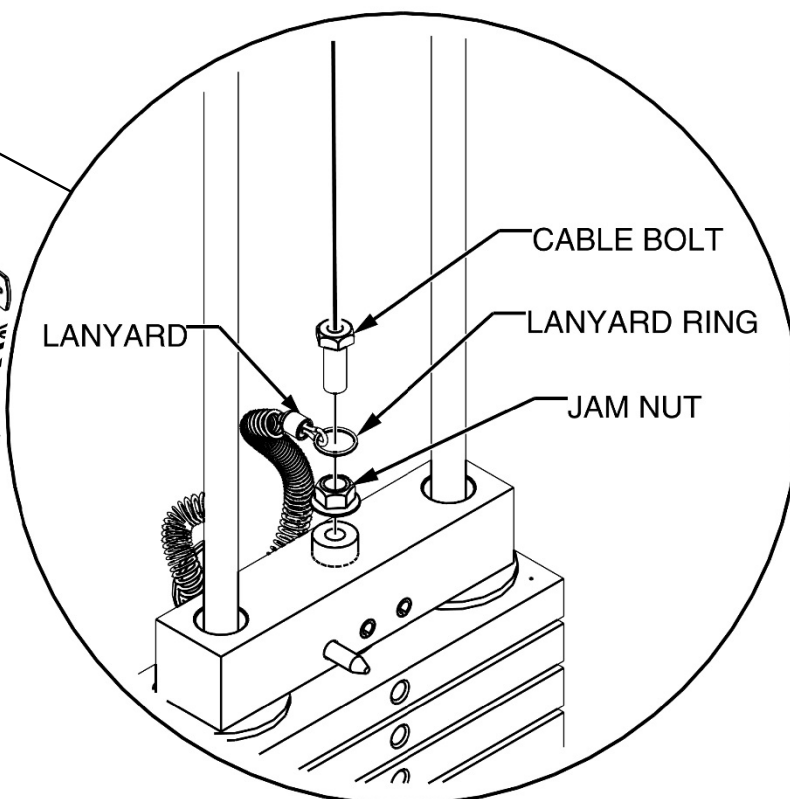
DESSERER LE CONTRE-ECROU PUIS SERRER OU DESSERER L'ECROU DU CABLE DANS LA PLONGEUR POUR DONNER AU CABLE LA BONNE TENSION. RESSERRER LE CONTRE-ECROU.

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



INSTALLATION DU FILIN

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

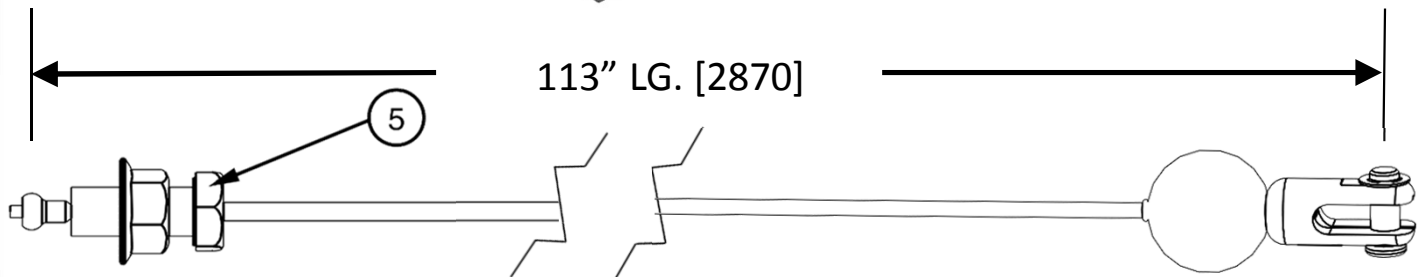
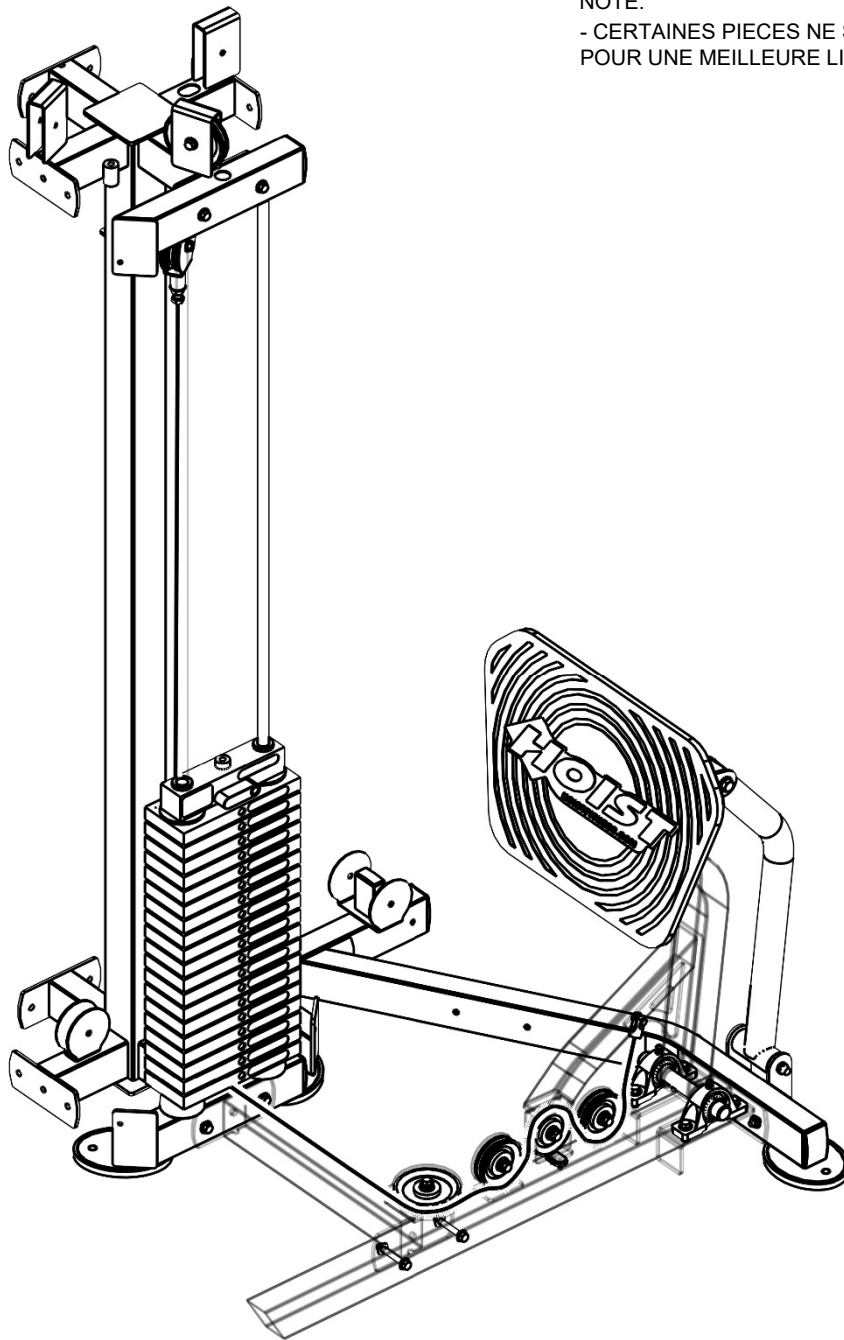


NOTICE DE MONTAGE

VUE DE PROFIL DU CABLE

NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE

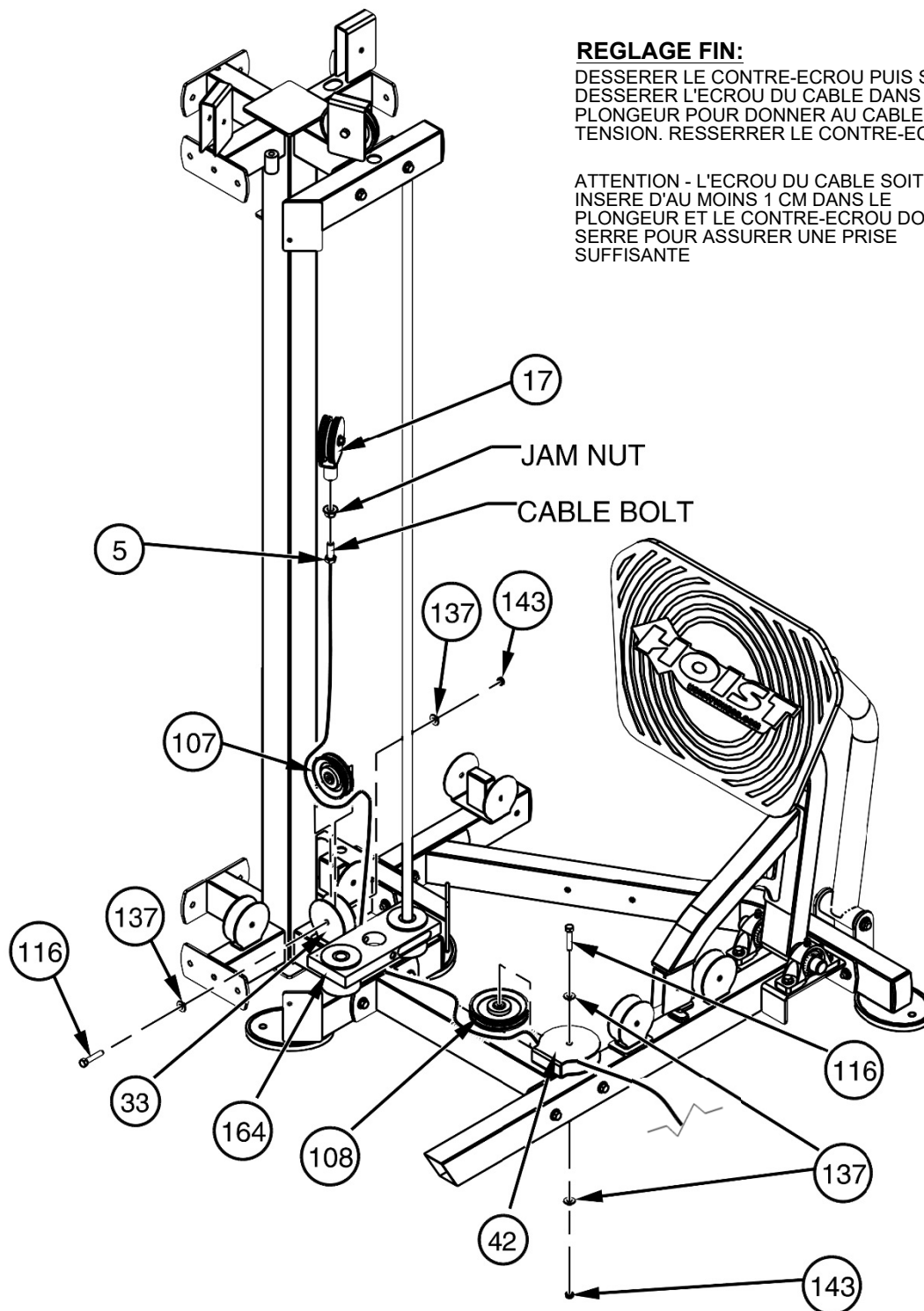
NOTE:

- 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

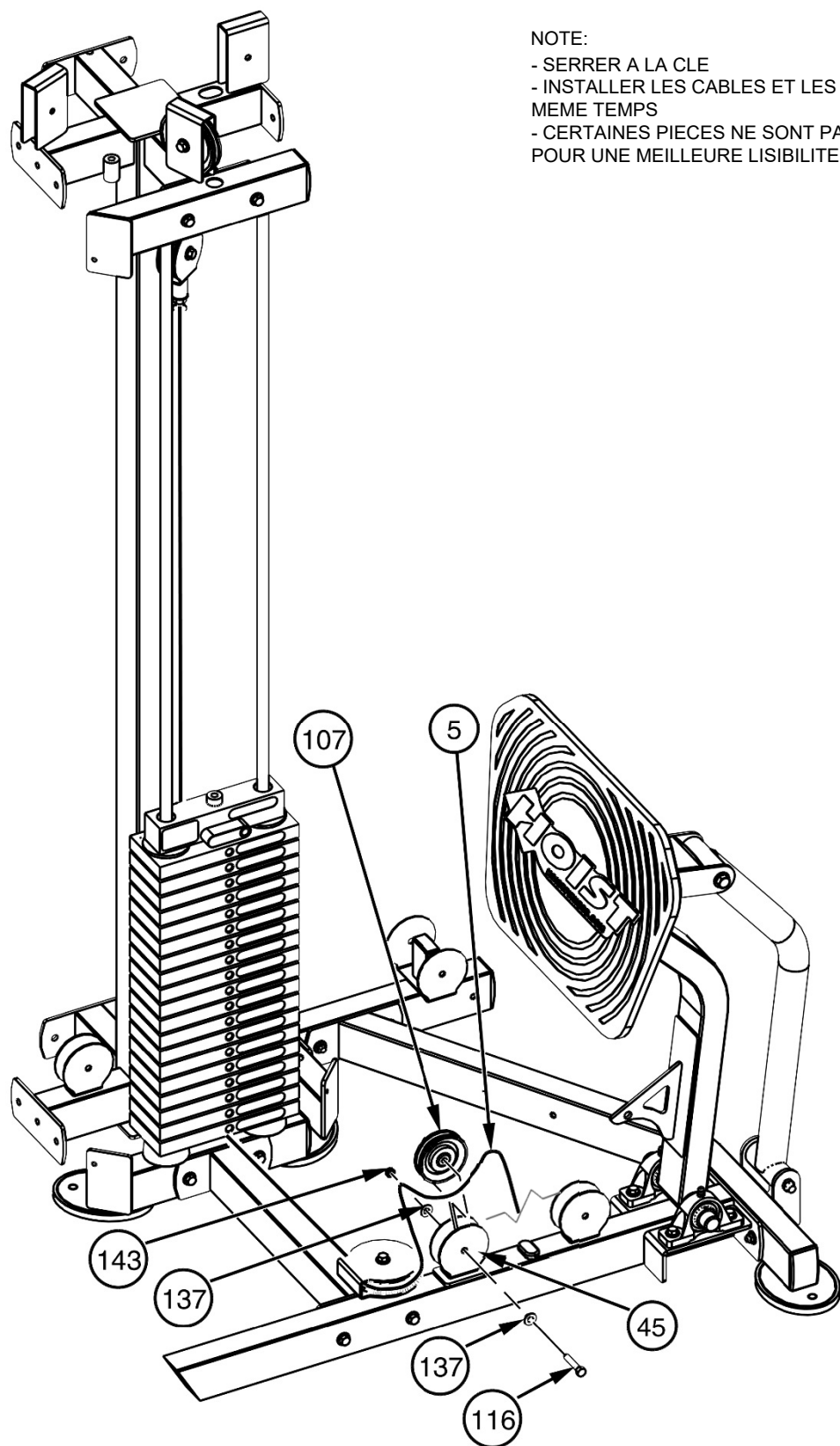
REGLAGE FIN:

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



NOTICE DE MONTAGE



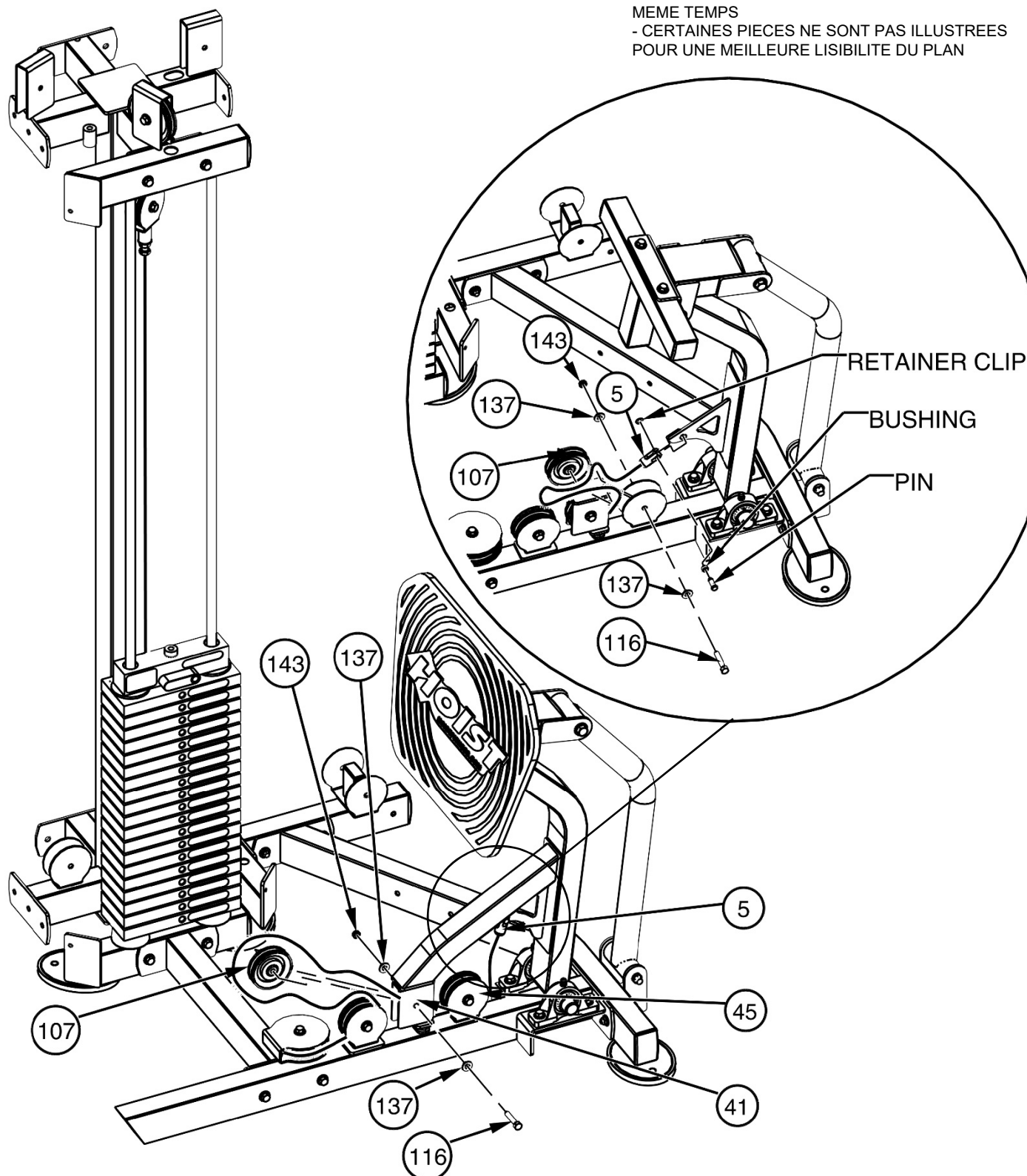
NOTE:

- 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:

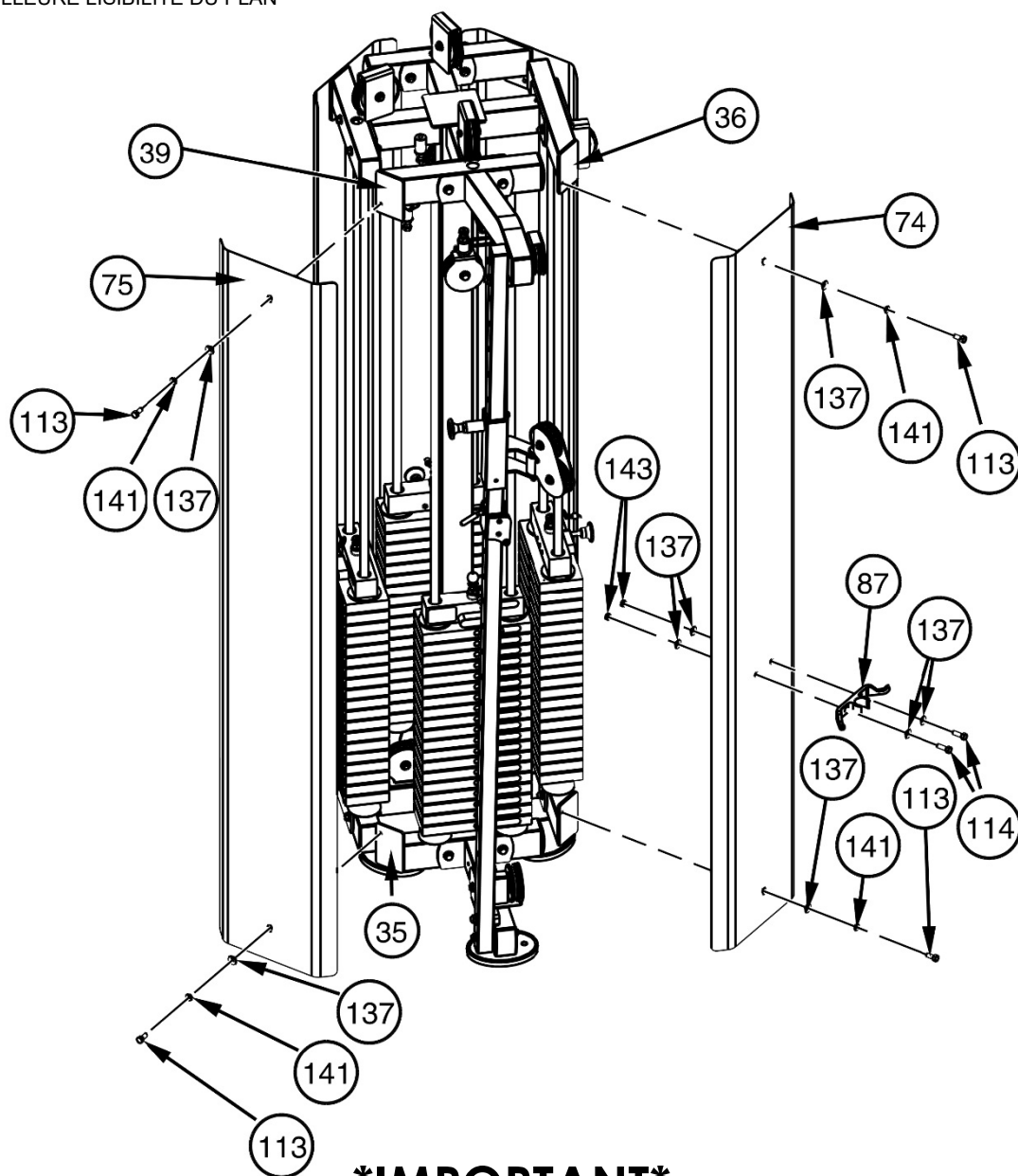
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER LES CABLES ET LES POULIES EN MEME TEMPS
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

- SERRER A LA CLE
 - REPETER POUR LES DEUX CARTERS RESTANTS
 - CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES
- POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



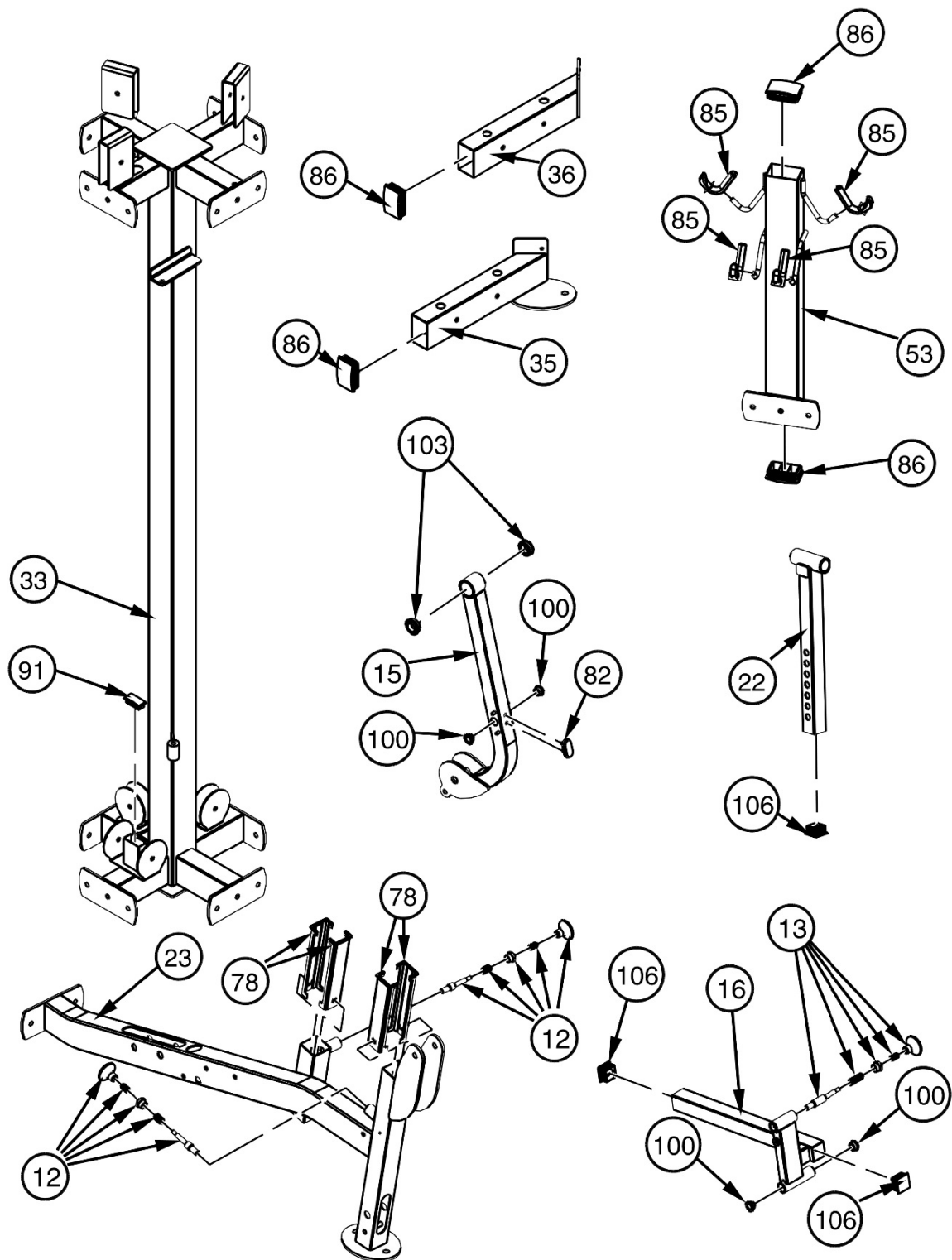
IMPORTANT

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

MAINTENANT QUE LE CHASSIS H-4400 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

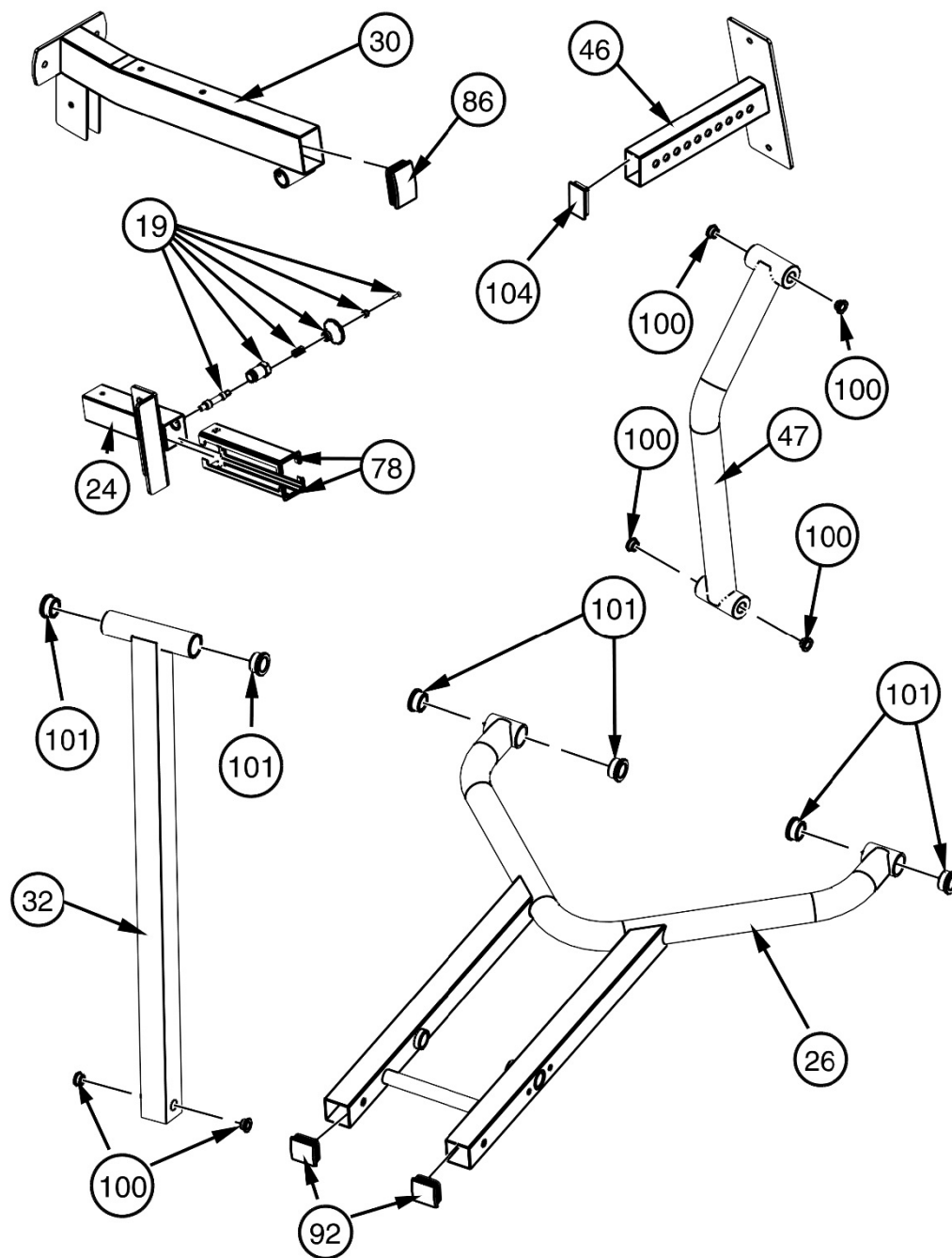
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



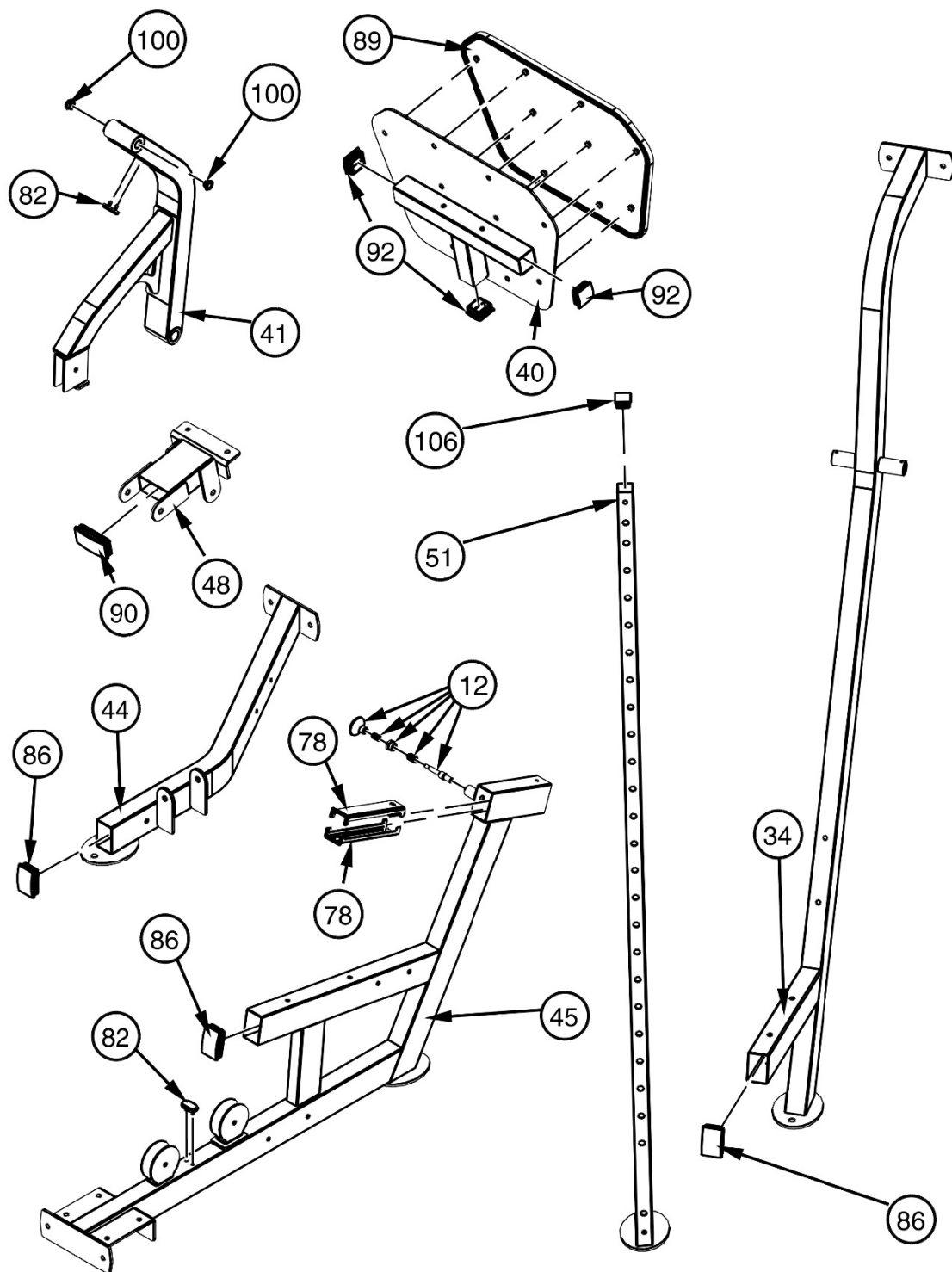
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



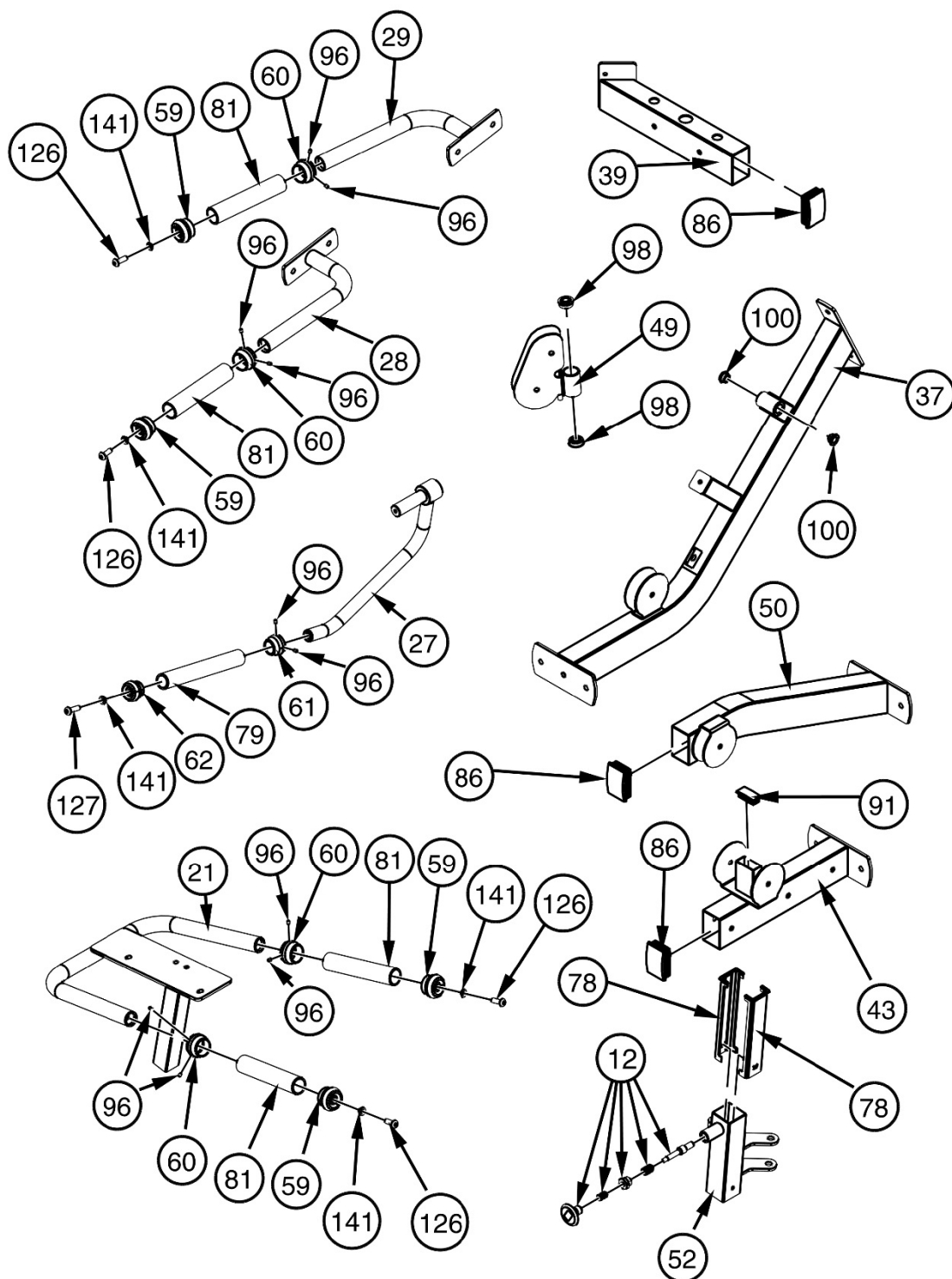
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE

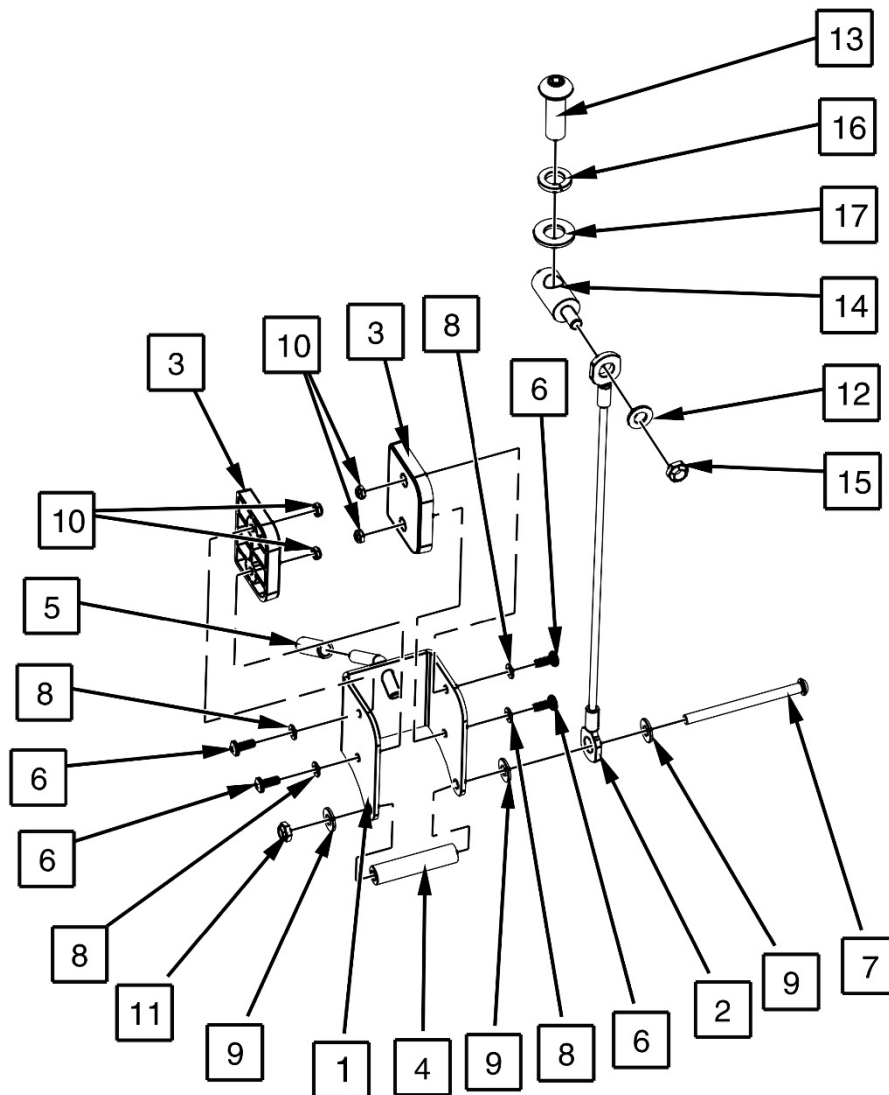


NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE

NOTE :

- LES PIÈCES QUI COMPOSENT LE
MODULE DE SÉCURITÉ (154) SONT
LISTÉES SÉPARÉMENT PAGE 66

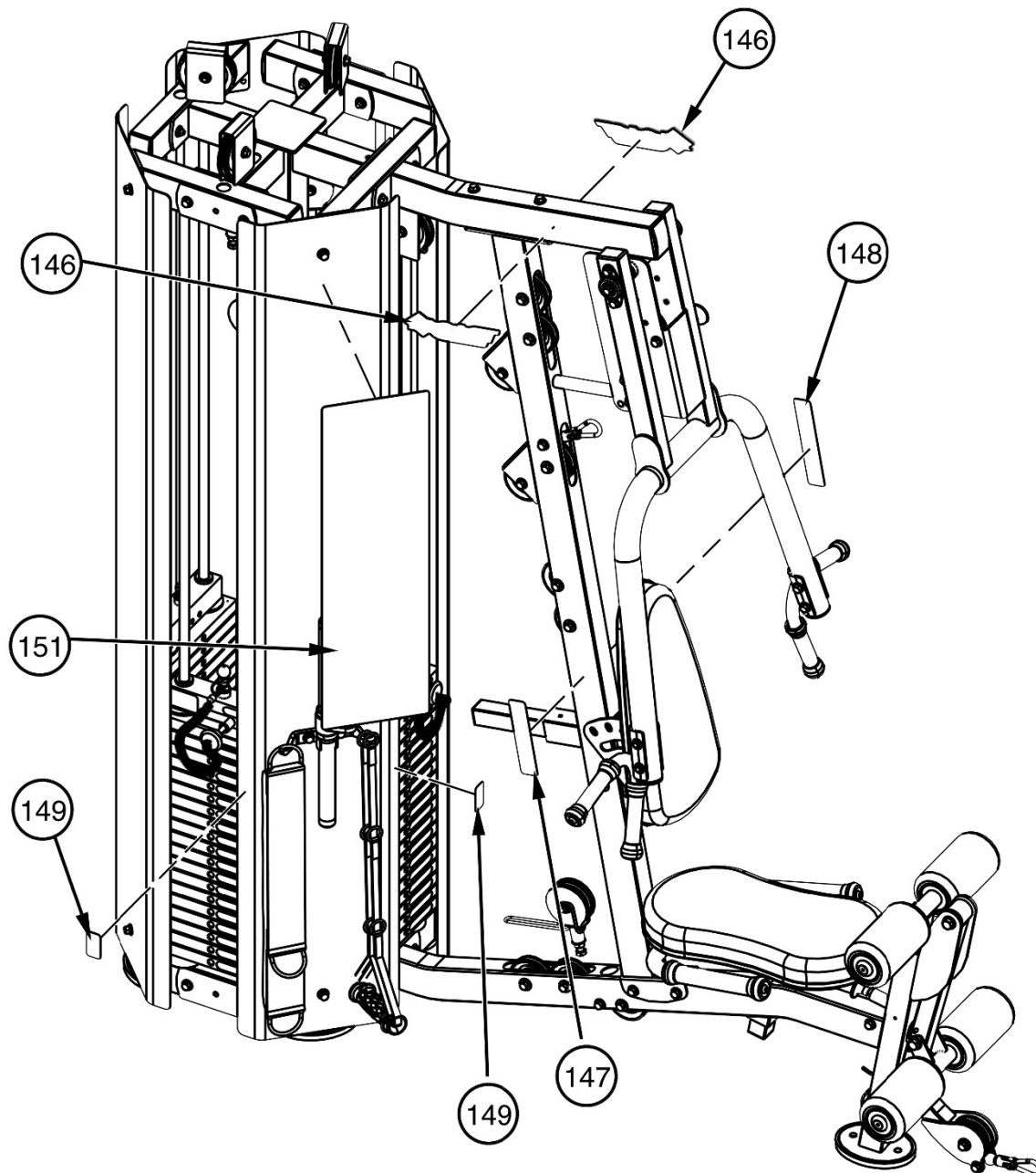


NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS

NOTE:

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

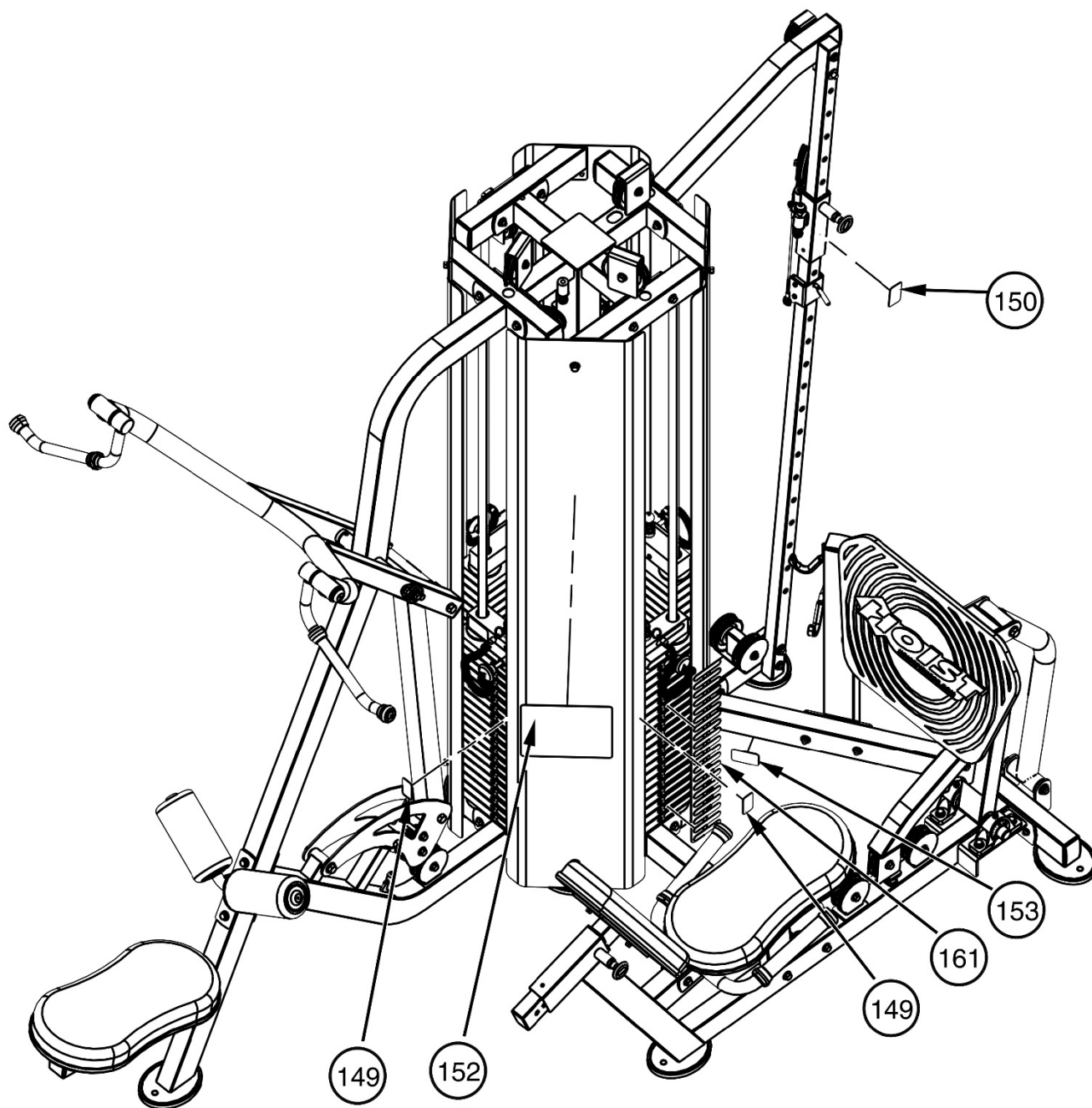


NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS

NOTE:

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

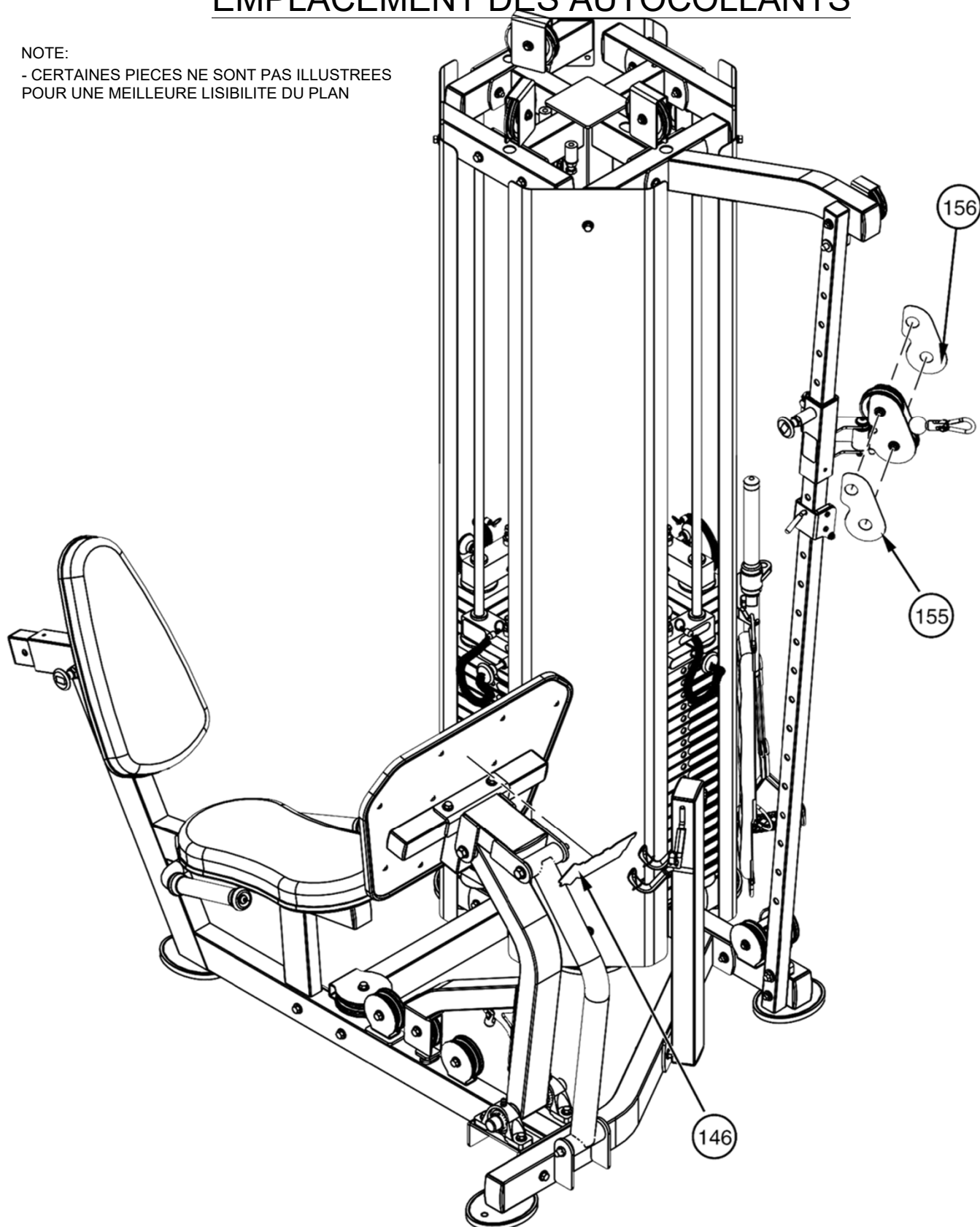


NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS

NOTE:

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

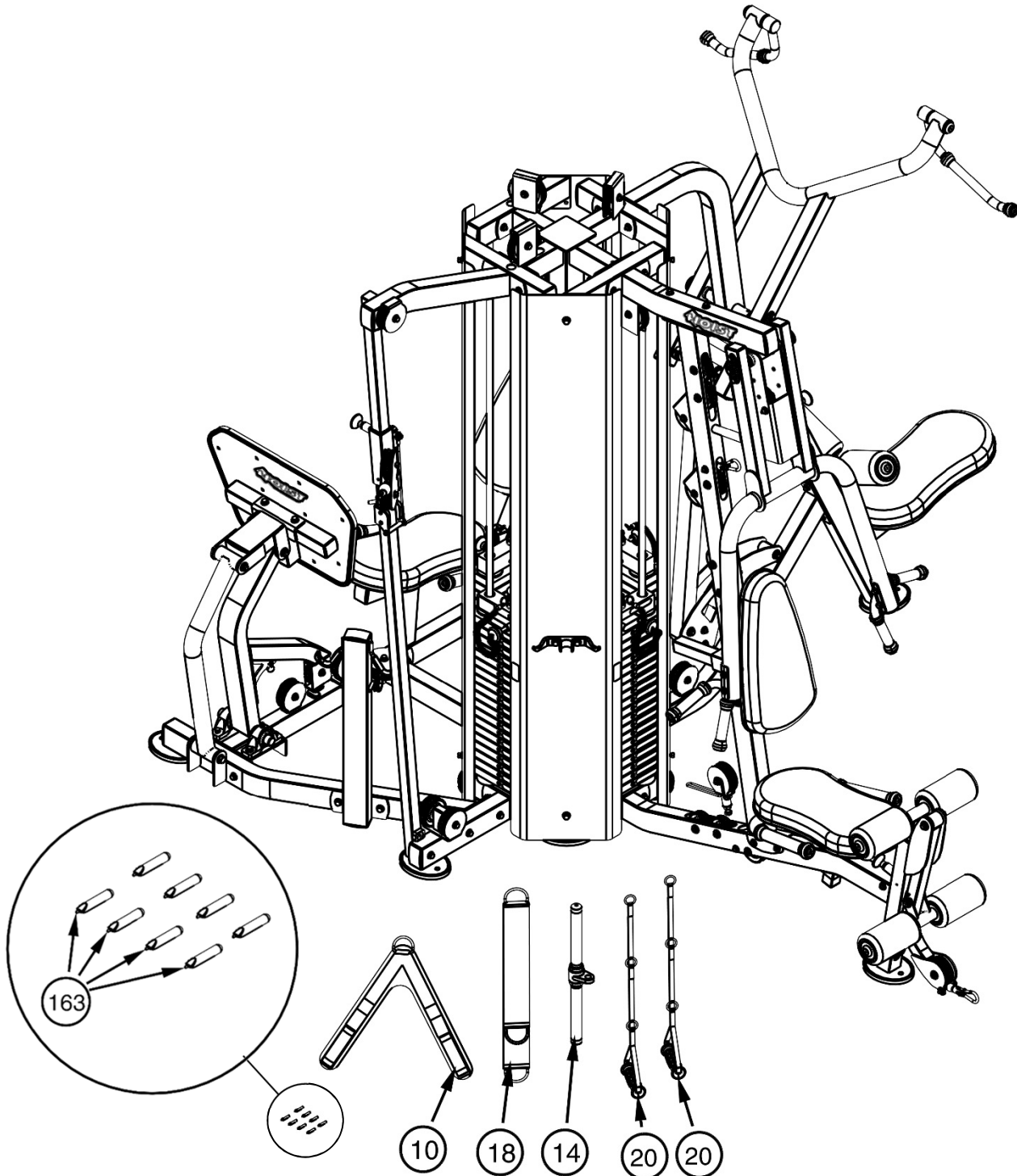


NOTICE DE MONTAGE

ACCESSOIRES

NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE

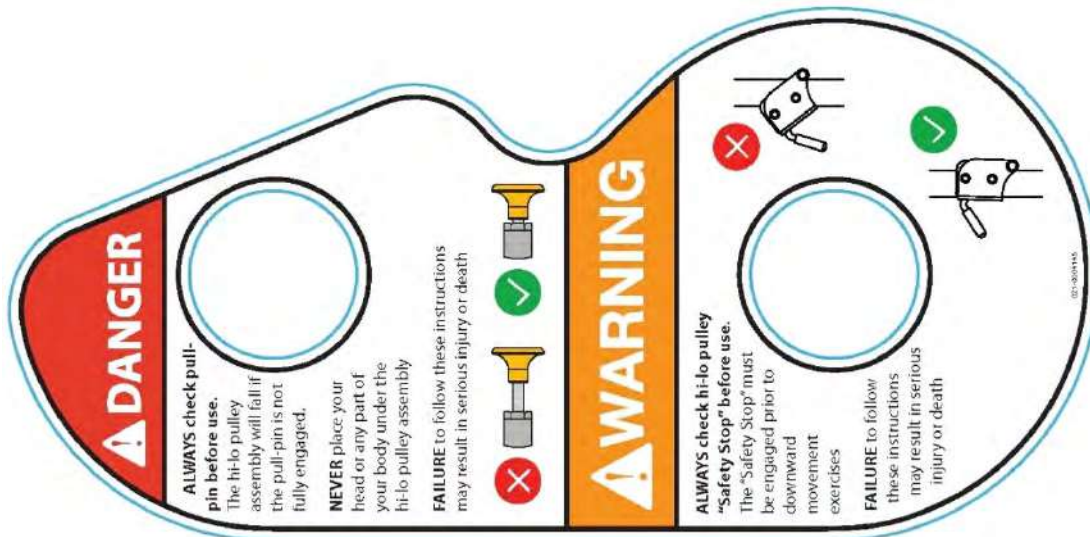
REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0004139



021-0004144



021-0004145

NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0003322



021-0004138



SERIAL # DECAL



021-0004140



021-0003135

NOTICE	Daily	Weekly	Monthly	2 Months	Yearly
COMMERCIAL MAINTENANCE					
Inspect; Links, Pull Pins, Snap Locks, Swivels, Weight Stack Pins		X			
Clean; Upholstery	X				
Inspect; Cables or Belts and their tension	X				
Inspect; Accessory Bars and Handles		X			
Inspect; All Decals		X			
Inspect; All nuts and Bolts Tighten if Needed.		X			
Inspect; Anti-Skid Surfaces		X			
Clean & Lubricate; Guide Rods with a Teflon (PTFE) based lubricant (Superlube)			X		
Lubricate; Seat Sleeves, Turcite Bushings, Linear Bearing			X		
Clean & Wax; All Glossy Finishes				X	
Repack with Grease Linear Bearings				X	
Replace; Cables, Belts and Connecting Parts.					X

021-0003008

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	010-01C0685	CABLE ASSEMBLY	1
4	010-01C0686	CABLE ASSEMBLY	1
5	010-01C0687	CABLE ASSEMBLY	1
6	010-01C0688	CABLE ASSEMBLY	1
7	010-01C0689	CABLE ASSEMBLY	1
8	010-01C0690	CABLE ASSEMBLY	1
9	010-01C0691	CABLE ASSEMBLY	1
10	022-0008032	AB STRAP	1
11	026-01X7305	ROLLER BAR ASSEMBLY (H4400-B)	2
12	026-01X0185	PULL-PIN ASSEMBLY	4
13	026-01X0186	PULL-PIN ASSEMBLY	1
14	026-01X1118	ALUMINUM CURL BAR ASSEMBLY	1
15	026-01X1141	LEG EXT /CURL ARM	1
16	026-01X1161	PAD ADJUST FOR ROM ASSY.	1
17	026-01X1414	ADJ. FLOATING PULLEY HOUSING ASSEMBLY	4
18	026-01X1635	FLEECE KNEE STRAP WITH (3) D-RINGS ASSEMBLY	1
19	026-01X2161	THREADED PULL-PIN ASSEMBLY	1
20	026-01X5760	STRAP HANDLE WITH (3) O-RINGS (LOWER) ASSEMBLY	2
21	026-01X7193	SEAT ADJUSTER	1
22	026-01X7194	ROLLER PAD ADJUSTER	1
23	026-01X7195	BOTTOM TUBE ASSY.	1
24	026-01X7196	BACK ADJUSTER MOUNT	1
25	026-01X7197	LEG ROLLER PIVOT	1
26	026-01X7198	TOP ARM	1
27	026-01X7199	HANDLE ASSY.	2
28	026-01X7200	LEG PRESS HANDLE-1	1
29	026-01X7202	LEG PRESS HANDLE-2	1
30	026-01X7203	BENCH PRESS TOP MOUNT	1
31	026-01X7213	CHEST PRESS UPRIGHT	1
32	026-01X7229	LAT PULL MIDDLE ARM ASSY.	1
33	026-01X7242	WEIGHT CAGE UPRIGHT	1
34	026-01X7243	LAT UPRIGHT	1
35	026-01X7244	GUIDE ROD MOUNT BASE	4
36	026-01X7245	GUIDE ROD MOUNT TOP-1	1
37	026-01X7246	LAT PULL BASE ASSY.	1

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
38	026-01X7247	ROLLER PAD MOUNT	1
39	026-01X7249	GUIDE ROD MOUNT TOP-2	3
40	026-01X7250	FOOTPLATE ASSY.	1
41	026-01X7251	ARM ASSY.	1
42	026-01X7252	CROSSMEMBER	1
43	026-01X7253	HI-LO BASE	1
44	026-01X7254	LEG PRESS FRONT MOUNT	1
45	026-01X7255	LP MAIN FRAME	1
46	026-01X7256	PAD ADJUSTER	1
47	026-01X7257	LINK	1
48	026-01X7258	FOOT REST MOUNT	1
49	026-01X7259	SWIVEL PULLEY ASSEMBLY	1
50	026-01X7260	HI-LO TOP MOUNT	1
51	026-01X7261	HI-LO COLUMN	1
52	026-01X7262	SWIVEL PULLEY ADJUSTER	1
53	026-01X7263	ACCESSORY RACK	1
54	022-01PD2349	SEAT PAD ASSEMBLY	3
55	022-01PD2350	BACK PAD ASSEMBLY	2
56	020-0014027	ADJUSTABLE STOP	1
57	026-01G0425	GUIDE ROD, .750" X 76.7624" LG.	8
58	026-01M0200	QUICK RELEASE CABLE LOCK Ø.34" I.D. X .9990"LG.	1
59	026-01M0932	ALUMINIUM CAP: Ø1.25" ID	4
60	026-01M0933	ALUMINUM RING: Ø1.25" ID	4
61	026-01M0936	ALUMINIUM RING: Ø 1.00" I.D.	2
62	026-01M0937	END CAP: ALUMINUM Ø1.0" I.D.	2
63	026-01M2336	HEAVY FLANGED SPACER: Ø.3910" I.D. X .4375" LG	20
64	026-01M2940	GUIDE	1
65	026-01M3522	SHAFT, Ø .982" X 12.4409" LG.	1
66	026-01M3523	SHAFT, Ø .984" X 7.5197" LG.	1
67	026-01M3524	SHAFT, Ø .787" x 1.94" LG.	1
68	026-01M3526	LATCH SPACER	1
69	026-01M3527	ALUMINUM FLATHEAD CAP	8
70	026-01M3528	SHAFT Ø .984" X 8.0315" LG.	1
71	026-01M3532	GUIDE	1
72	026-01P6579	LAT PULL, LOWER ARM	2
73	026-01P6580	PAD ROM ASSY.	1
74	026-01P6596	SHIELD- 1	1

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
75	026-01P6606	SHIELD- 2	3
76	022-01PDR008	ROLLER PAD ϕ 4.00" X 7.00" LG.	4
77	022-01PDR016	ROLLER PAD ϕ 4.00" X 8.00" LG.	2
78	026-01PL0125A	E-Z GLIDE PLASTIC SLEEVE	10
79	026-01PL0206-29	GRIP - OPEN END ϕ 1.00" X 9.25" LG.	2
80	026-01PL0221	PLASTIC LIMITER	2
81	026-01PL0235-31	ϕ 1.188" X 7.00" OPEN END GRIP	4
82	026-01PL2005	PLUG BUMPER (2 STEM)	3
83	026-01PL2122-B	OVAL-SHAPED RUBBER FOOT	9
84	026-01PL2427	VINYL SLEEVE ϕ .50" OD X .38" ID	1
85	026-01PL2821	ACCESSORY HOOK COVER	4
86	026-01PL2908	END CAP- 1.9685" X 2.9528" (BLACK)	16
87	026-01PL2910	ACCESSORY HOLDER	1
88	026-01PL2912	STOP BUMPER	1
89	026-01PL2916	FOOTPLATE RUBBER	1
90	026-01PL2917	END CAP- 1.9685" X 3.9370" (BLACK)	1
91	026-01PL2918	END CAP- .9843" X 1.9685" (BLACK)	2
92	026-01PL2919	END CAP-1.9685" X 1.9685" (BLACK)	5
93	26-STD-02-0277	BEARING MOUNT, 2 BOLT,6004-2Z	2
94	026-STD-05-0129	LATCH HOOK	1
95	026-01PL2937	RELAX ROLLER BUSHING - 1.02" I.D.	12
96	011-0711001	SET SCREW: 1/4"-28 X .25" LG. (Ni)	12
97	012-0305003	3/8"-16UNC JAM NUT (WZ)	1
98	014-0003003	BEARING: FLANGED BALL BEARING ϕ .50" I.D.	2
99	014-0010010	PILLOW BLOCK BEARING, 25mm + SET SCREWS	2
100	014-0101034	BUSHING: OILITE FLANGED 12.8mm I.D. X 19.3mm O.D. X 11.1mm LG.	14
101	014-0101035	BEARING,FLANGED,25mm I.D X 32mm O.D X 20mm LG	6
103	014-0101037	BEARING,FLANGED,20mm I.D X 35mm O.D X 12mm LG	2
104	016-0001003	END CAP 1.50" X 2.50" (BLACK)	1
105	016-0201006	RUBBER ROUND CAP	2
106	016-0201024	END CAP-F 38mm X 38mm (BLACK)	5
107	018-0001002	CABLE PULLEY: ϕ 3.50"	30
108	018-0001003	CABLE PULLEY: ϕ 4.50"	5
109	026-01PL2927	WEIGHT STACK BUMPER	8
110	011-0107011	5/16"-18UNC X 1.25" HHB (WZ)	6
111	011-0107028	5/16"-18UNC X 4.00" HHB (WZ)	4
112	011-0311009	5/16"-18UNC X .31" SET SCREW (BZ)	4

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
113	011-0007035	3/8"-16UNC X .75" HHB (WZ)	14
114	011-0407022	3/8"-16UNC X 1.00" HHB (WZ)	2
115	011-0107037	3/8"-16UNC X 1.25" HHB (WZ)	4
116	011-0407027	3/8"-16UNC X 1.75" HHB (WZ)	17
117	011-0407058	3/8"-16UNC X 2.00" HHB (WZ)	2
118	011-0107009	3/8"-16UNC X 2.50" HHB (WZ)	13
119	011-0007050	3/8"-16UNC X 2.75" HHB (WZ)	16
120	011-0407026	3/8"-16UNC X 3.00" HHB (WZ)	16
121	011-0107020	3/8"-16UNC X 3.25" HHB (WZ)	3
122	011-0107018	3/8"-16UNC X 3.75" HHB (WZ)	2
123	011-0407025	3/8"-16UNC X 4.00" HHB (WZ)	3
124	011-0107049	3/8"-16UNC X 4.75" HHB (WZ)	2
125	011-0407070	3/8"-16UNC X 5.25" HHB (WZ)	1
126	011-0101026	3/8"-16UNC X 1.00" BHCS (WZ)	4
127	011-0109004	3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (WZ)	2
128	011-0002044	3/8"-16UNC X 1.00" FHCS (WZ) W/NYLON PATCH	8
129	011-0101063	3/8"-16UNC X 1.00" SHCS (WZ)	1
130	011-0407024	1/2"-13UNC X 2.75" HHB (WZ)	3
131	011-0107034	1/2"-13UNC X 3.25" HHB (WZ)	4
132	011-0107014	1/2"-13UNC X 5.00" HHB (WZ)	4
134	011-0101090	1/2"-13UNC X 3.50" BHCS (WZ)	1
135	011-0002046	1/2"-13UNC X 2.50" FHB (WZ)	2
136	013-0302008	5/16" SAE FLAT WASHER (WZ)	10
137	013-0402007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (WZ)	152
138	013-0102003	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (WZ)	26
140	013-0102007	5/16" INTERNAL LOCK WASHER (WZ)	10
141	013-0102020	3/8" SPLIT LOCK WASHER (WZ)	20
142	013-0903002	1/2" SPLIT LOCK WASHER (WZ)	2
143	012-0104008	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	81
144	012-0304011	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	12
146	021-0018022	HOIST EMBLEM + 2 SIDED TAPE	3
147	021-0003008	DECAL COMMERCIAL MAINTENANCE 1.50 X 6.69	1
148	021-0003135	DECAL WARNING 1.50" X 7.75"	1
149	021-0003322	DECAL PINCH POINT 1.25" X 2.31" (VERTICAL)	4
150	021-0004138	DECAL, PULLEY WARNING	1
151	021-0004139	H440 EXERCISE PLACARD - 1	1

NOTICE DE MONTAGE

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

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
152	021-0004140	H440 EXERCISE PLACARD - 2	1
153	SERIAL # DECAL	DECAL HOIST SERIAL # 1.63" X 2.63"	1
154	026-01X7275	HI-LO SAFETY STOP KIT FOR H4400	1
155	021-0004144	H4400-B HI-LO DANGER DECAL	1
156	021-0004145	H4400-B HI-LO DANGER DECAL	1
157	014-0602004	SPACER .6250" LG.	2
158	011-0311015	3/8-16UNC X 3/8" CUP POINT SET SCREW (WZ)	2
159	014-0019005-1	Ø 1.0000" ID SPLIT COLLAR, THREADED HALF	2
160	011-0007097	1/4"-20UNC X .75" SHCS (BZ)	4
161	021-0003965	DECAL: WEIGHT STACK 22 (10-200 LBS.)	4
162	002-0001036	TOUCH-UP PAINT - BOTTLE: 1oz. - COLOR: PLATINUM	1
163	002-0001013	1cc of Synthetic Multi-Purpose Grease (PTFE)	8
164	WS#22 + 50 LBS UPGRADE	200 LBS. STACK (8.25 LBS. TOP PLATE W/ 20 HOLE STEM	4

NOTICE DE MONTAGE

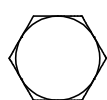
LISTE DES PIECES DU MODULE DE SECURITE (154)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

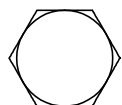
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	026-01X7276	SAFETY STOP	1
2	010-01C0694	SAFETY STOP LANYARD	1
3	026-01PL2922	STOP	2
4	026-01PL2925	SPACER, ϕ .500" OD X 2.2500" LG.	1
5	016-0002015	VINYL SLEEVE ϕ .3000" X 1.63"	1
6	011-0111014	M5- 0.8 mm x 12mm Pan Head Phillips	4
7	14-20UNC x 3.25	1/4"-20UNC X 3.25" BHCB (WZ)	1
8	013-0102039	M5 FLAT WASHER (WZ)	4
9	013-0002003	1/4" X 16mm SAE FLAT WASHER (WZ)	3
10	012-0104022	M5-.08 NYLOCK NUT (WZ)	4
11	012-0104009	1/4"-20 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	1
12	013-0302008	5/16" SAE FLAT WASHER (WZ)	1
13	011-0101047	1/2"-13UNC X 1.50" BHCS (WZ)	1
14	026-01M3543	LANYARD MOUNT	1
15	012-0102006	5/16"-18UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	1
16	013-0903002	1/2" SPLIT LOCK WASHER (WZ)	1
17	013-0102003	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (WZ)	1

NOTICE DE MONTAGE

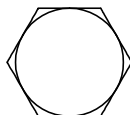
NOMENCLATURE DES BOULONS



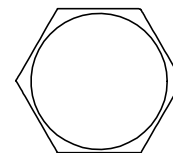
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



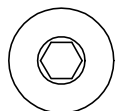
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



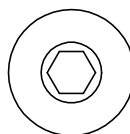
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



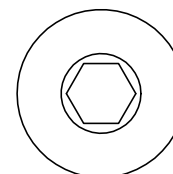
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



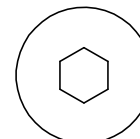
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



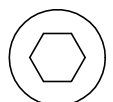
3/8"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
18-23 ft-lbs



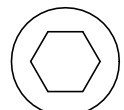
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



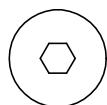
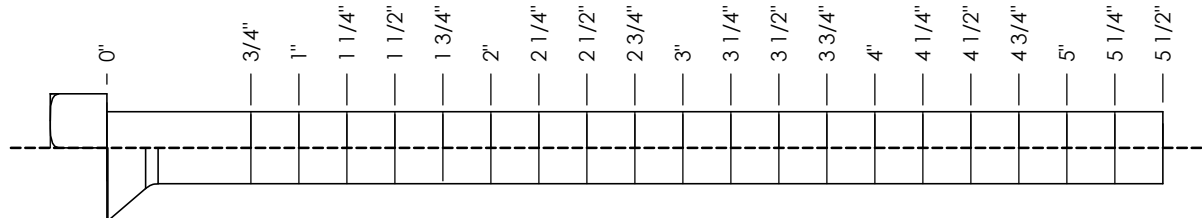
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



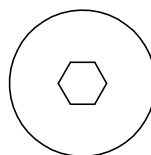
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



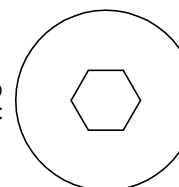
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



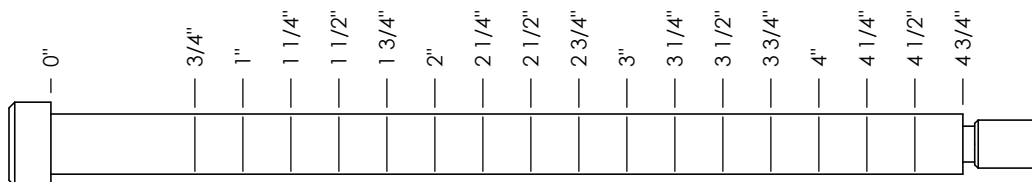
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



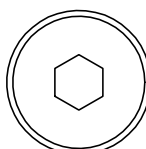
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

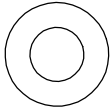


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

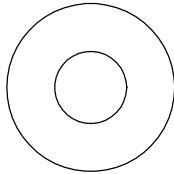
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

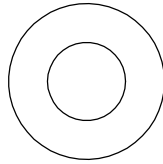
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



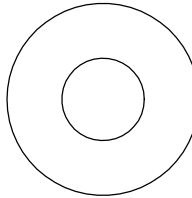
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



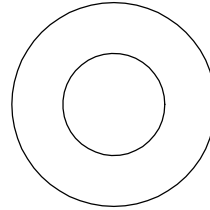
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



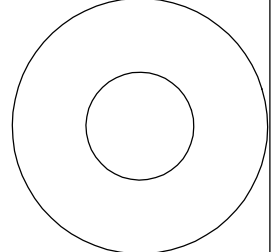
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



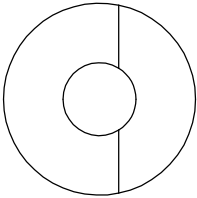
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



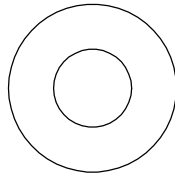
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



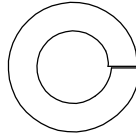
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



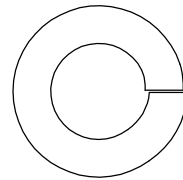
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



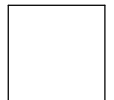
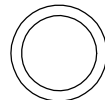
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



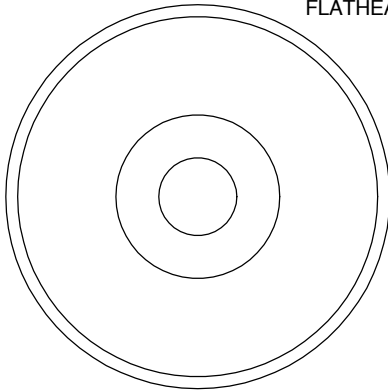
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



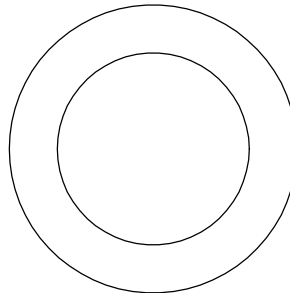
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



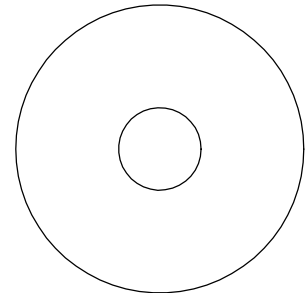
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



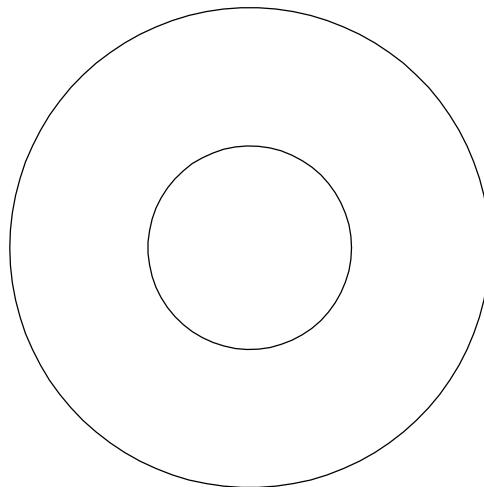
016-0009003
1" SHIM WASHER



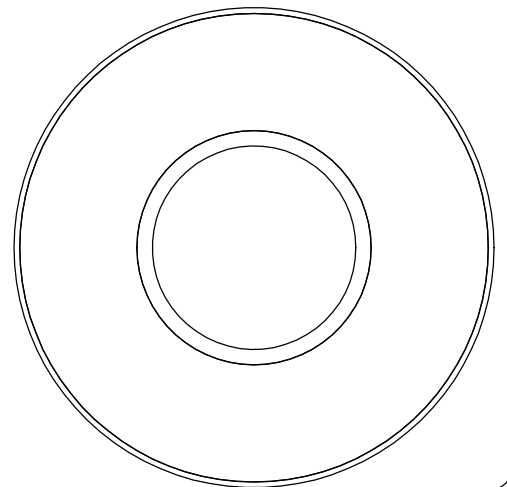
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



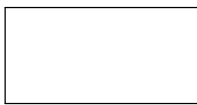
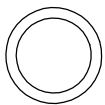
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



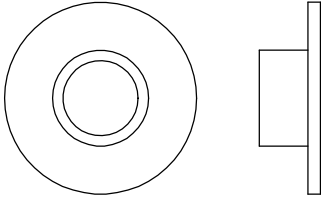
014-0018002
1" LONG
SPACER



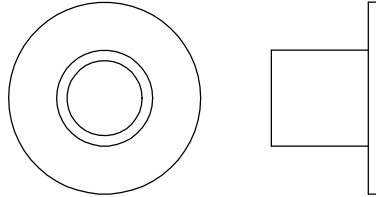
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

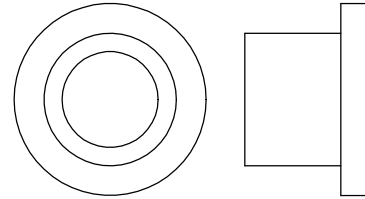
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



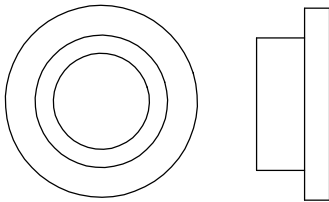
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



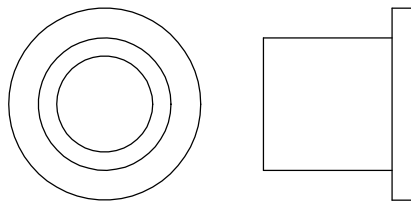
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



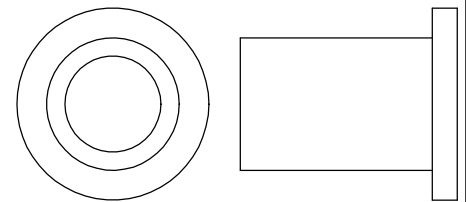
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



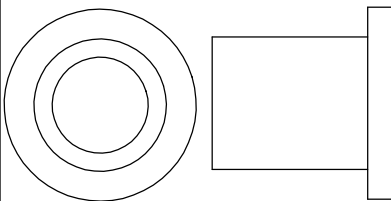
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



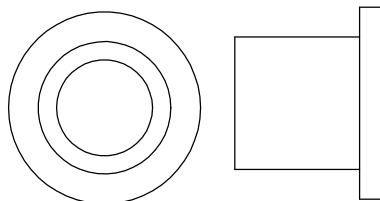
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



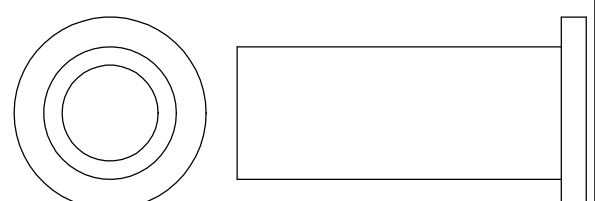
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



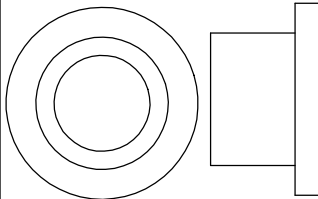
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



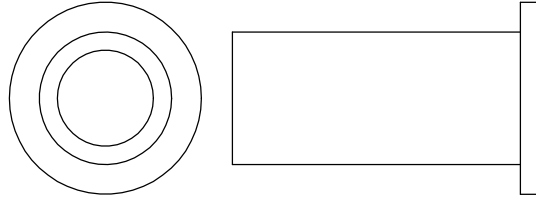
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



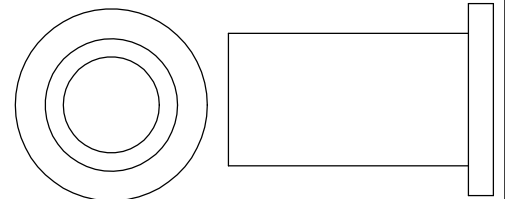
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



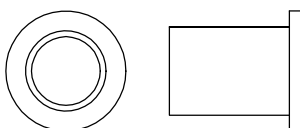
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



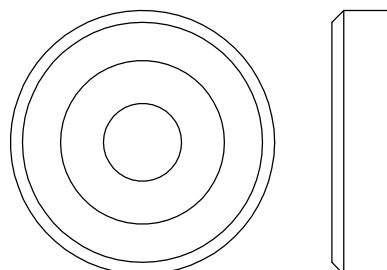
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



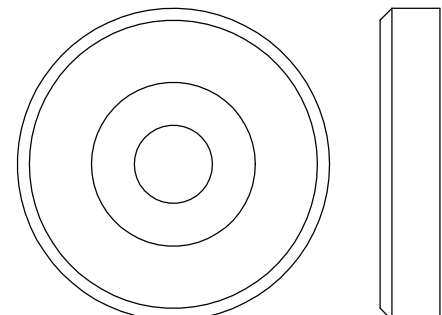
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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. 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]