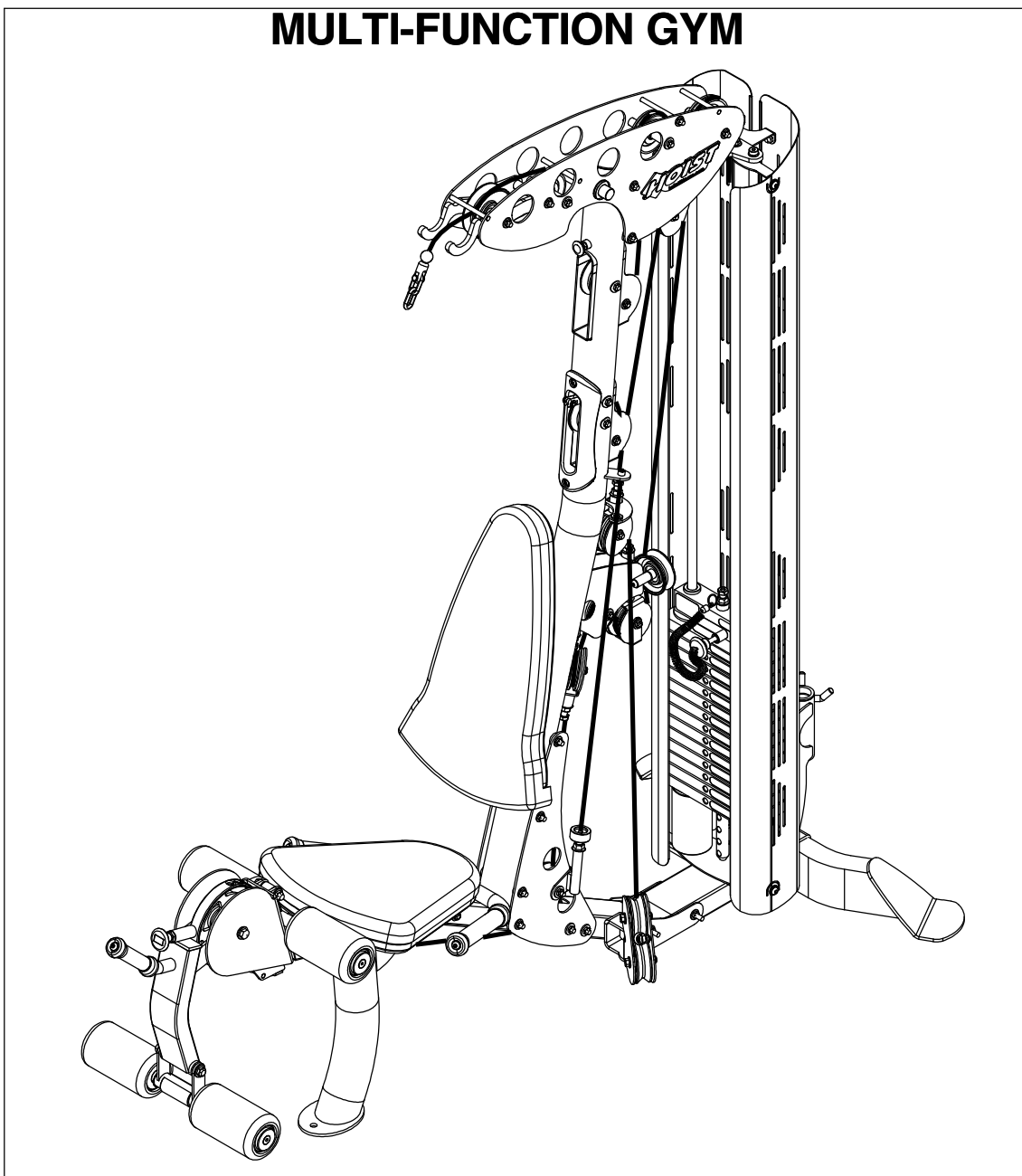


NOTICE DE MONTAGE



V-ELITE 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

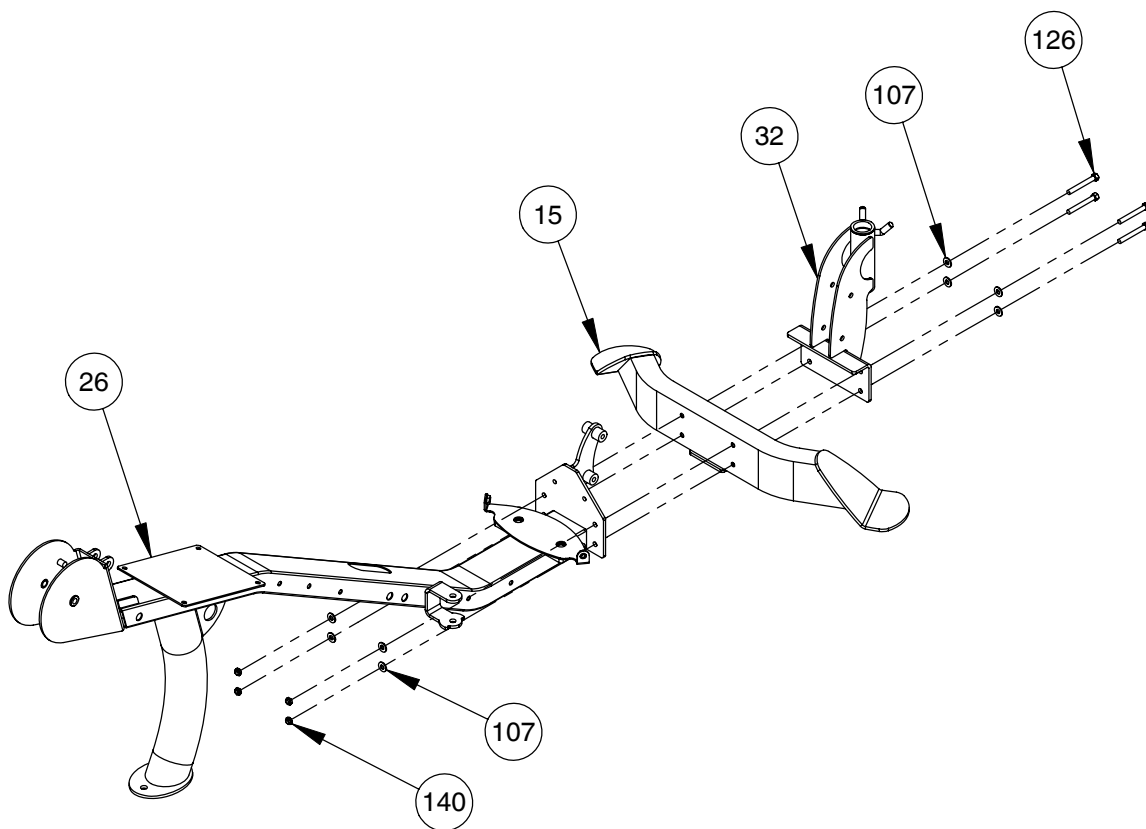
Jeu complet de clés Allen

Niveau

Une seconde personne pour assister

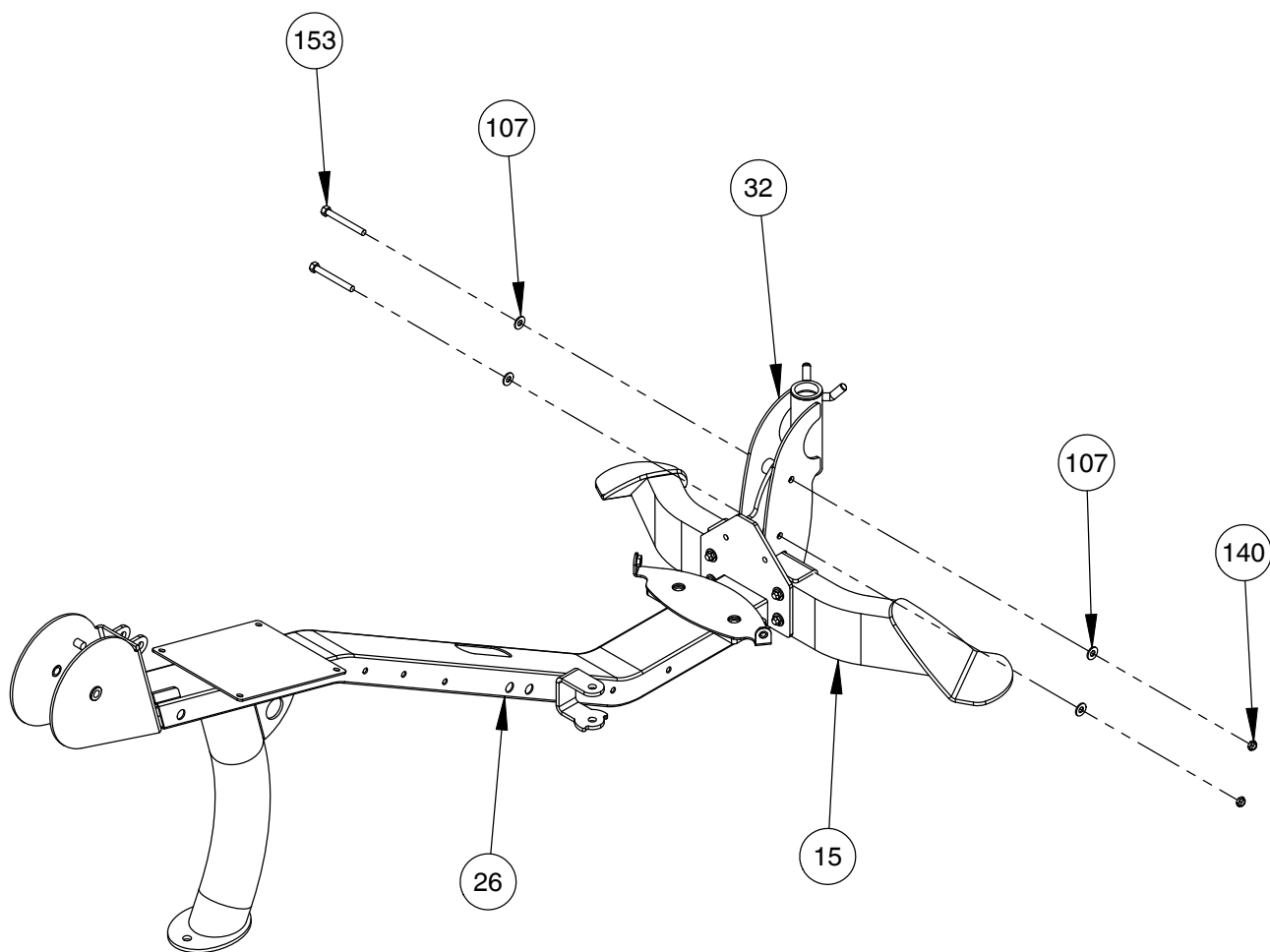
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:
- SERRER A LA MAIN



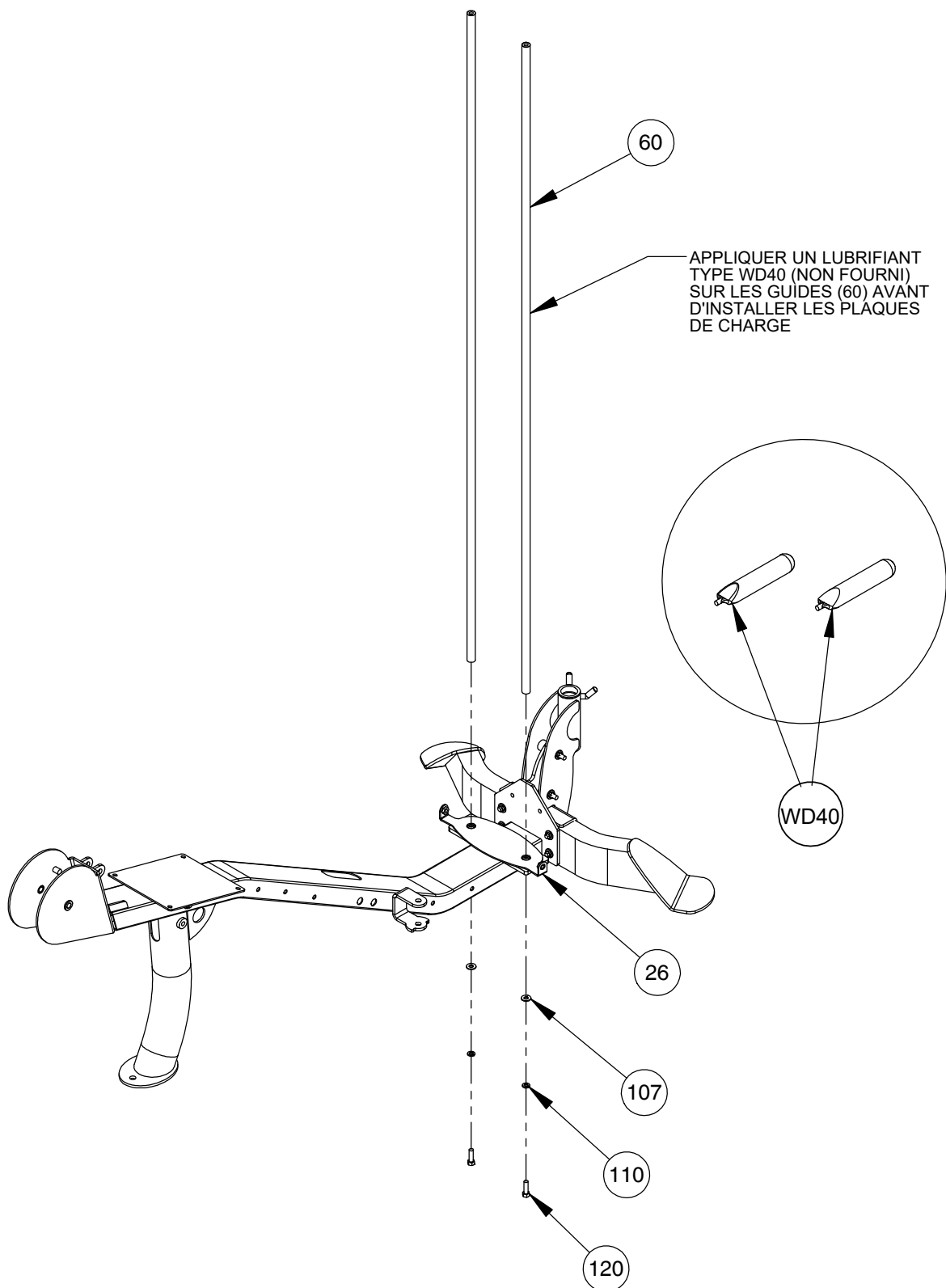
NOTICE DE MONTAGE

NOTE :
- SERRER A LA MAIN



NOTICE DE MONTAGE

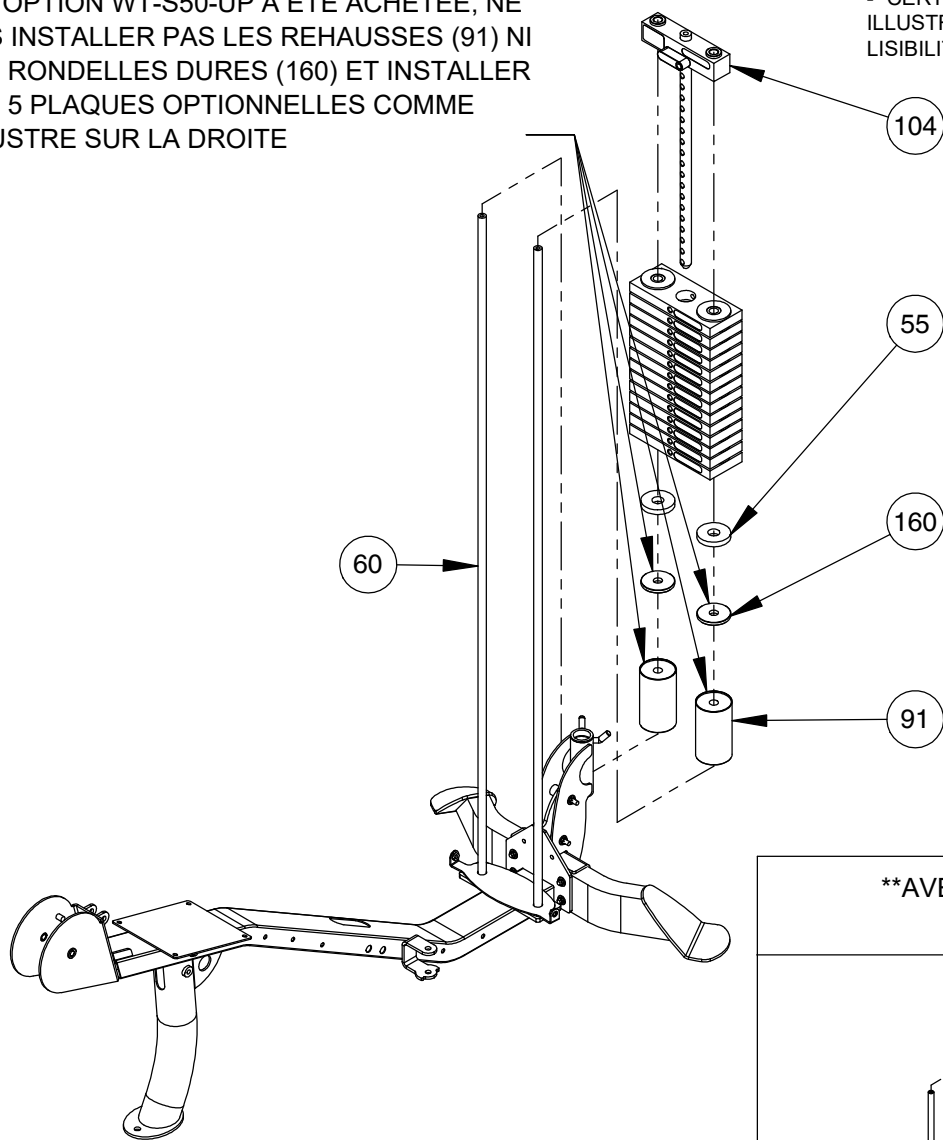
NOTE :
- SERRER A LA CLE



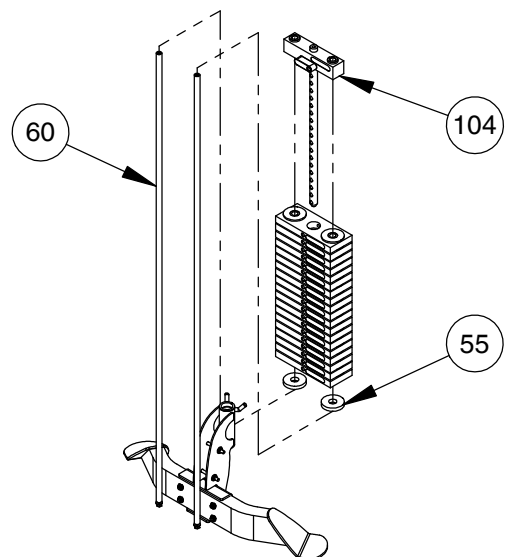
NOTICE DE MONTAGE

SI L'OPTION WT-S50-UP A ETE ACHETEE, NE PAS INSTALLER PAS LES REHAUSSES (91) NI LES RONDELLES DURES (160) ET INSTALLER LES 5 PLAQUES OPTIONNELLES COMME ILLUSTRÉ SUR LA DROITE

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

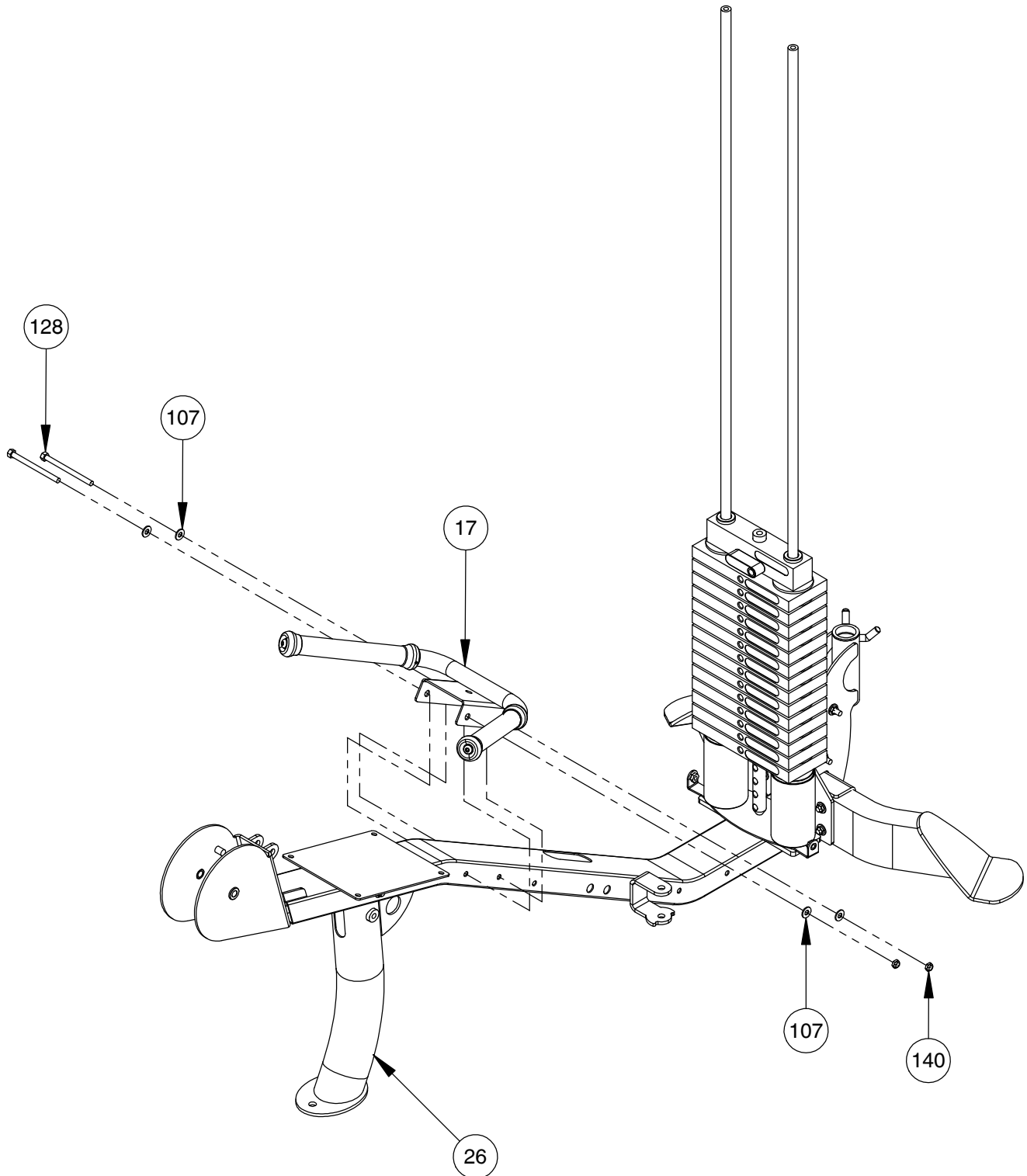


****AVEC OPTION WT-S50-UP****



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :
- SERRER A LA MAIN

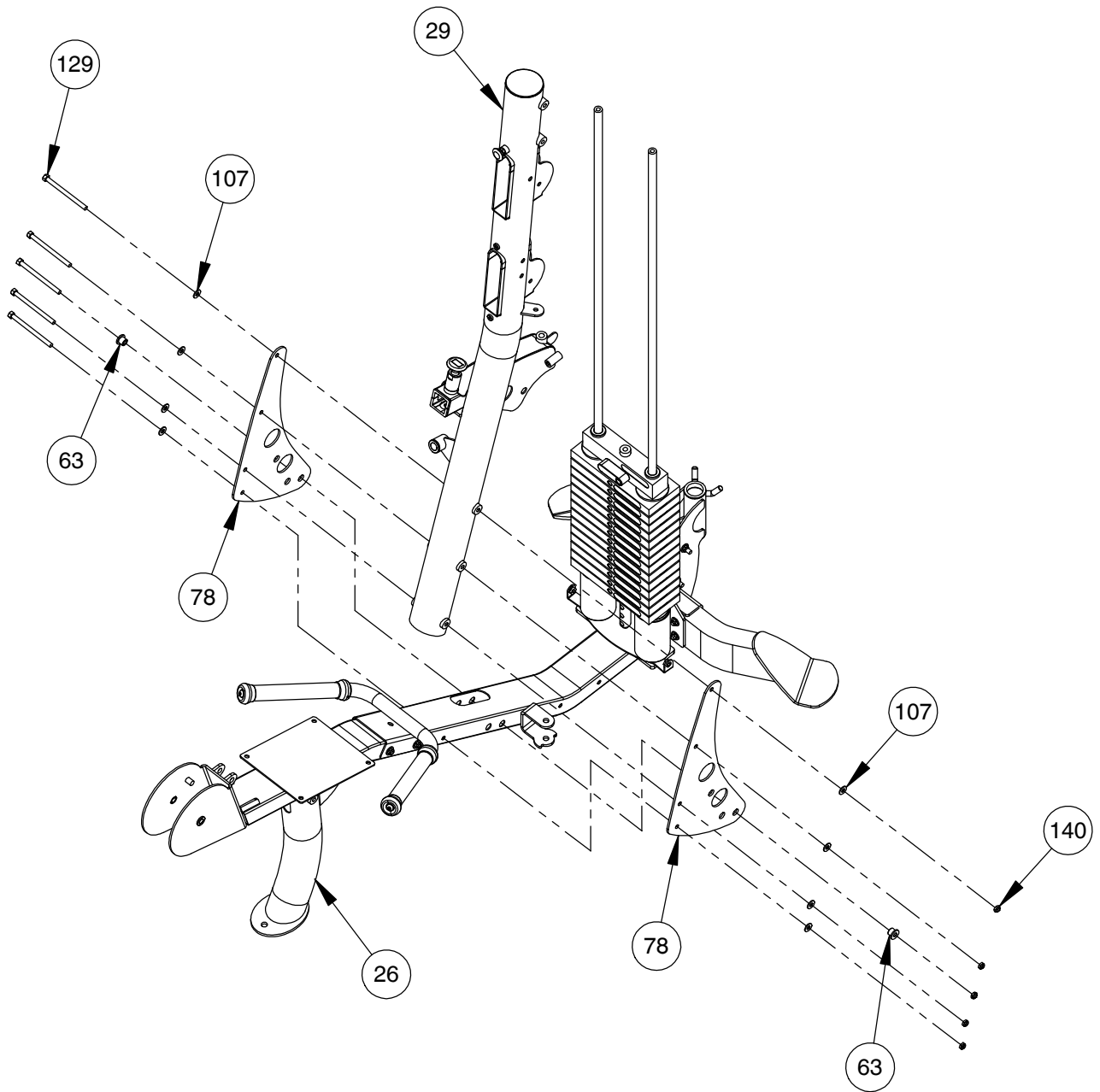


NOTICE DE MONTAGE

NOTE :
- SERRER A LA MAIN

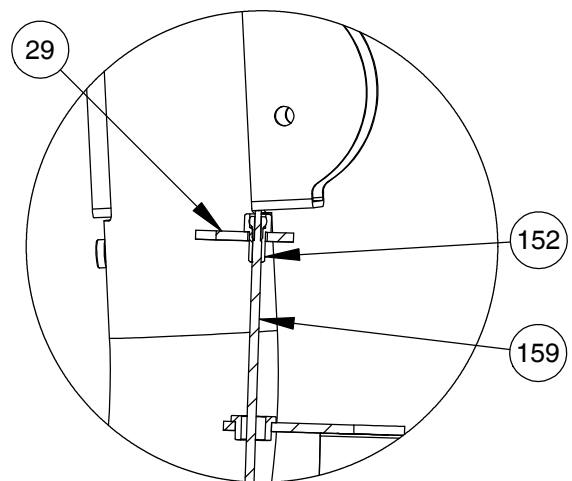
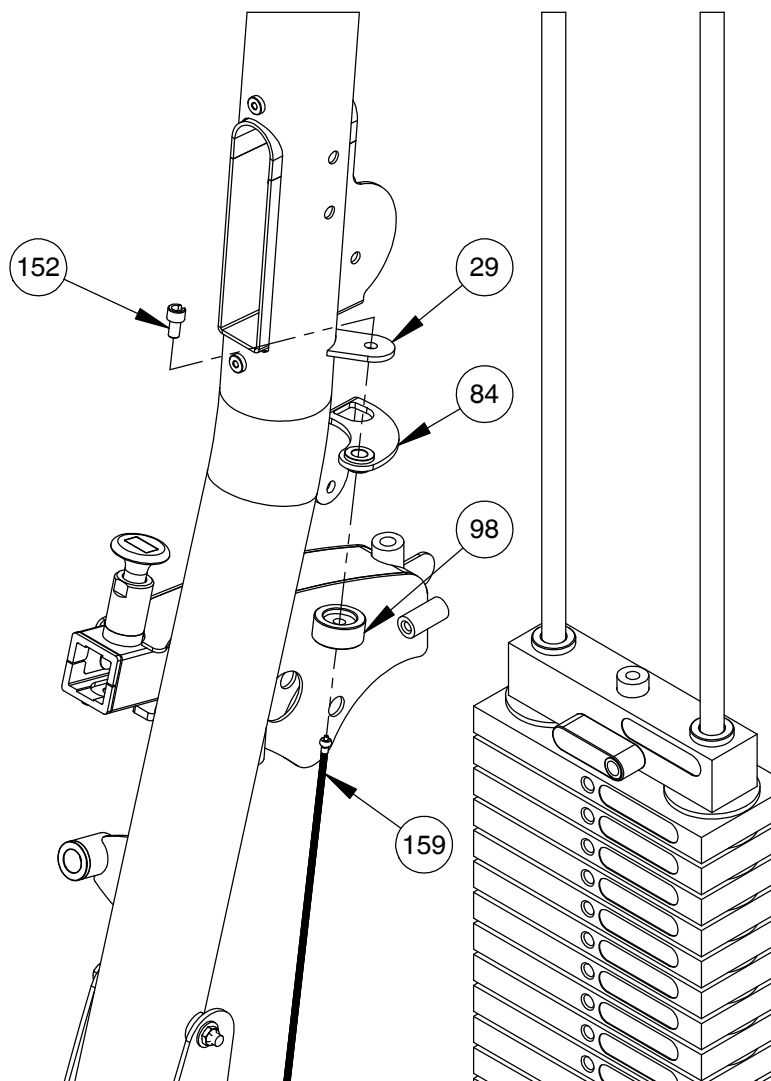
ATTENTION!

S'ASSURER DE L'AIDE D'UNE DEUXIEME PERSONNE POUR MAINTENIR LA POTENCE (29) PENDANT QUE LA PREMIERE ALIGNE LES PLAQUES (78) ET SECURISE L'ENSEMBLE EN INSTALLANT LA VISSERIE (129), (107), (63) ET (140) COMME ILLUSTRE CI-DESSOUS. ESSAYER D'INSTALLER LA POTENCE (29) SEUL PEUT ENTRAINER DES RISQUES DE BLESSURES GRAVES.

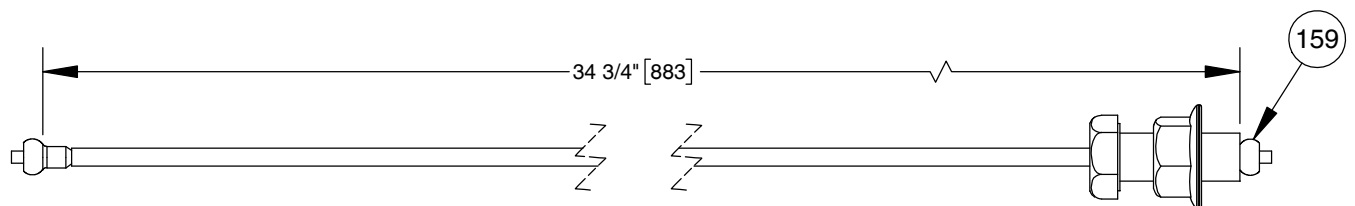


NOTICE DE MONTAGE

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

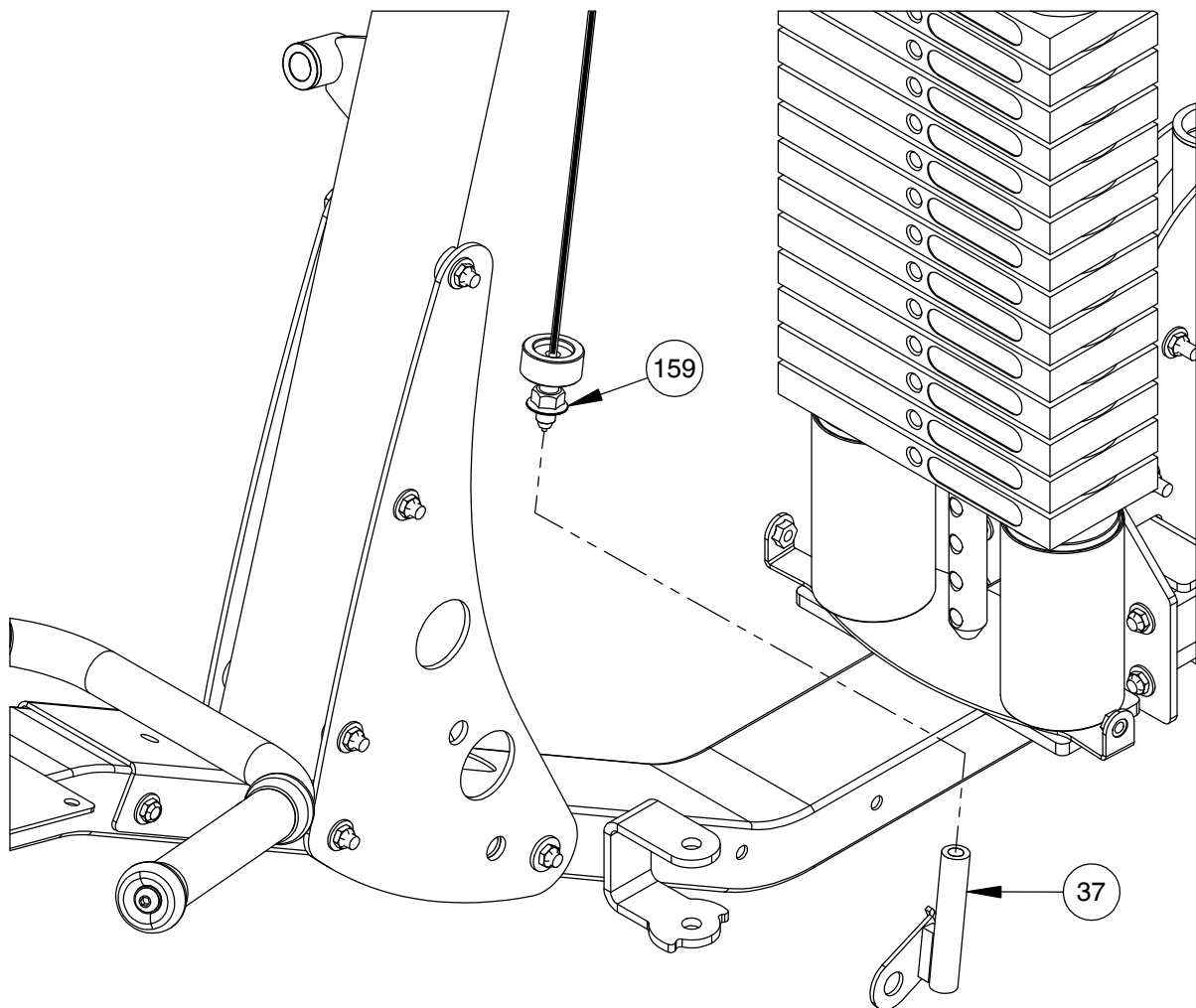


VUE CORRECTEMENT INSTALLE



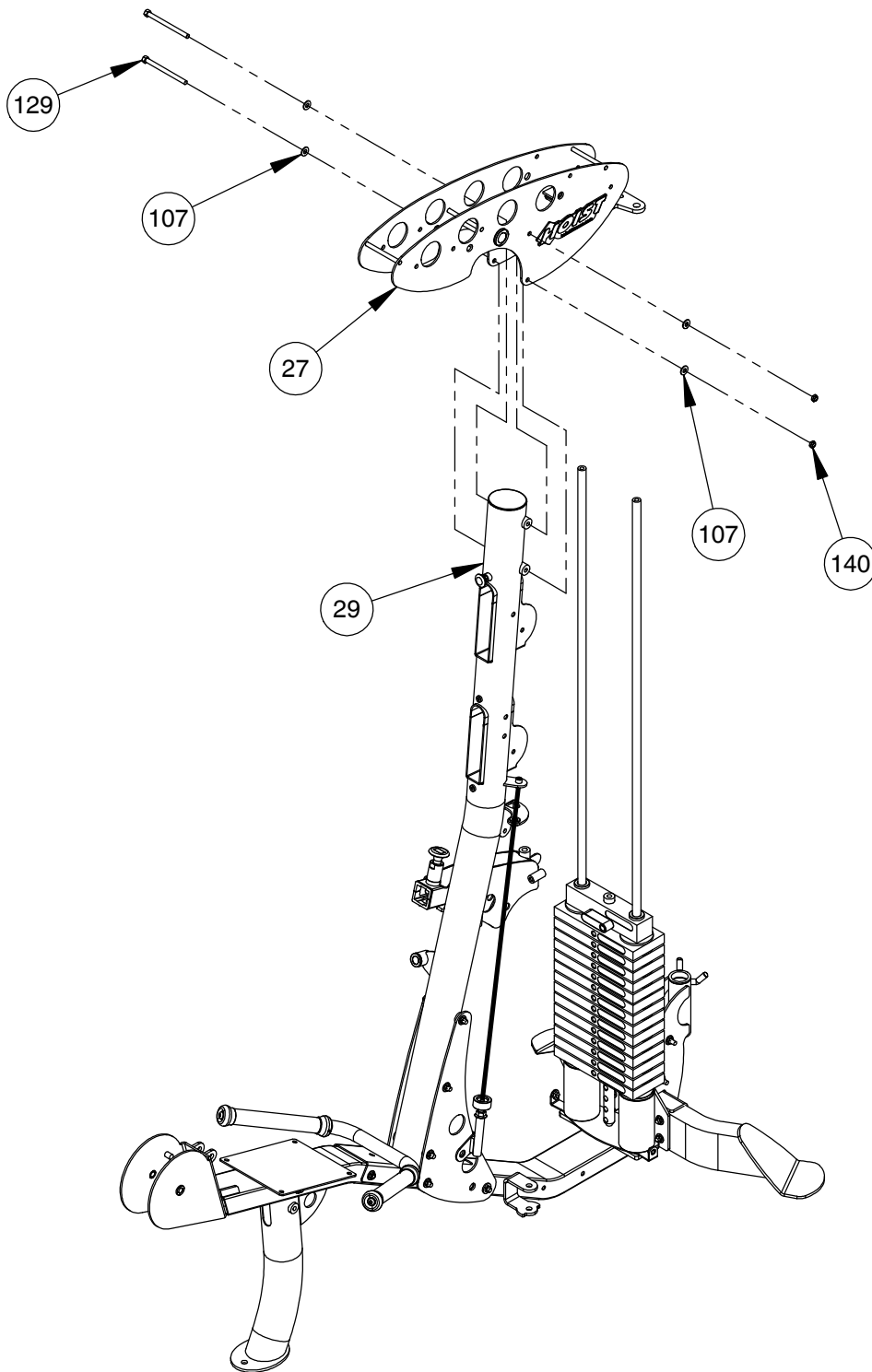
NOTICE DE MONTAGE

NOTE :
- SERRER A LA MAIN



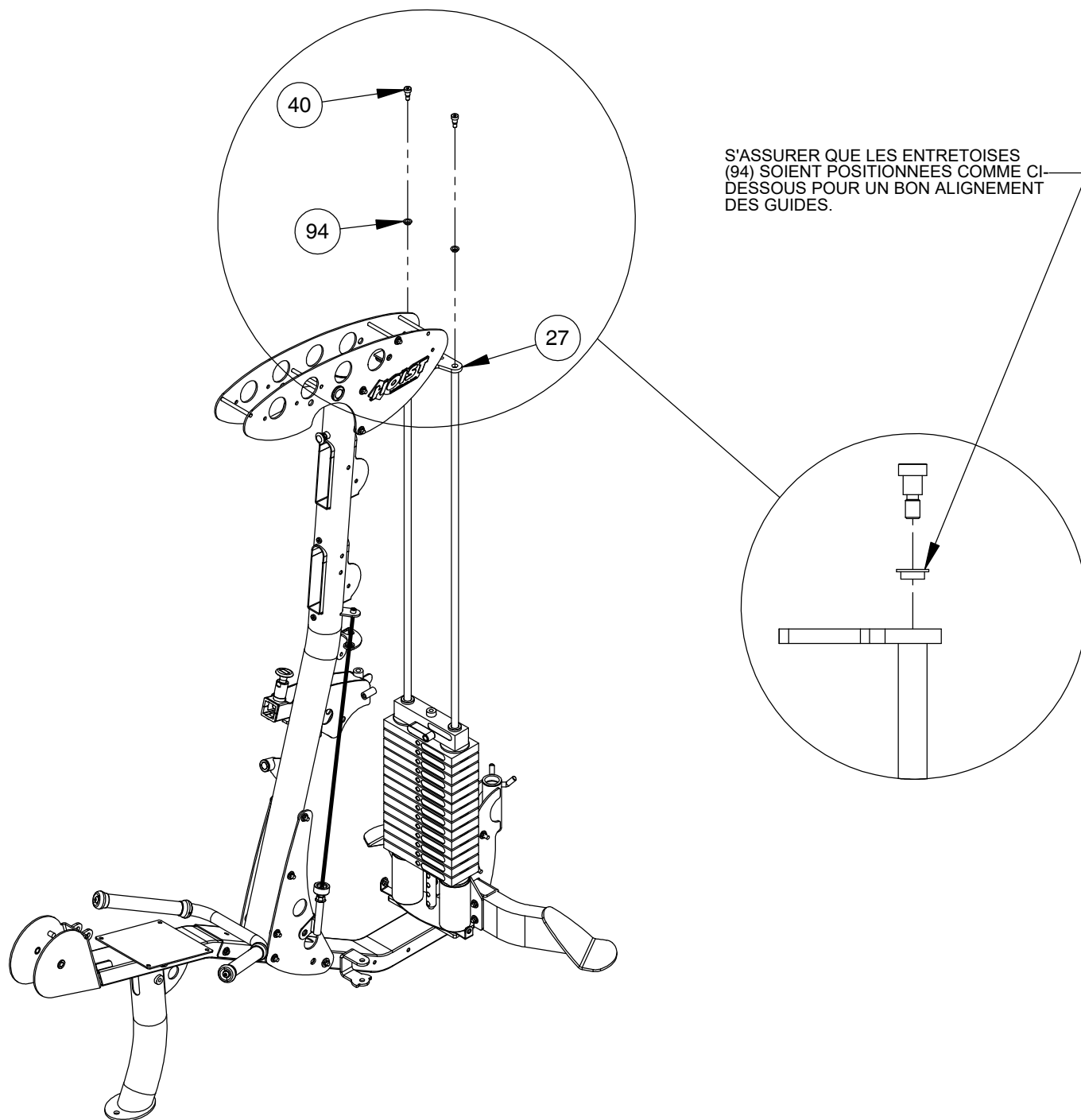
NOTICE DE MONTAGE

NOTE :
- SERRER A LA MAIN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :
- SERRER A LA CLE

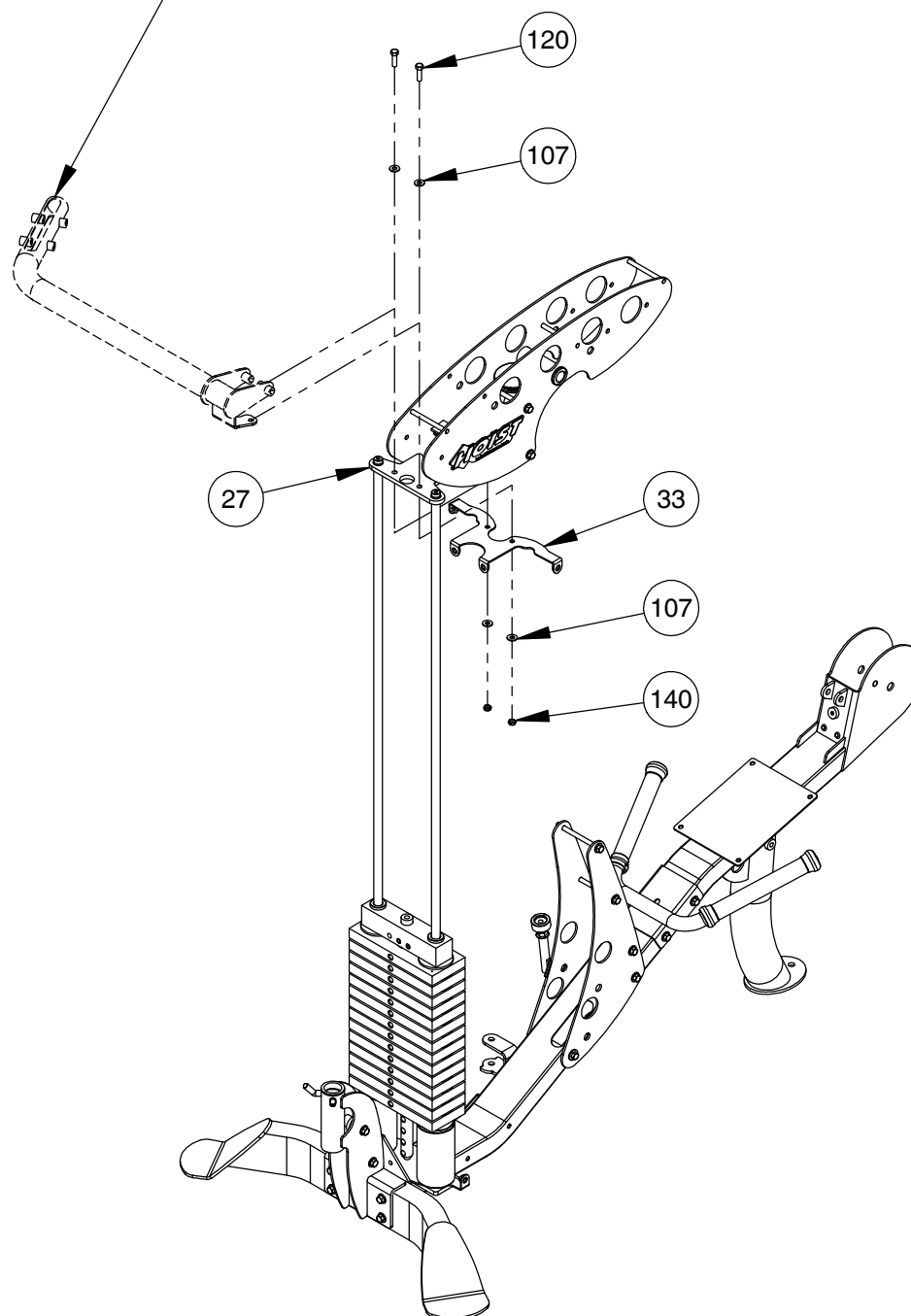


NOTICE DE MONTAGE

IMPORTANT

SI L'OPTION HV-HILO A ETE
ACHETEE, SE REFERER
MAINTENANT A SON MANUEL DE
MONTAGE ET COMMENCER
L'ASSEMBLAGE DE SON CHASSIS
MAINTENANT

NOTE :
- SERRER A LA MAIN



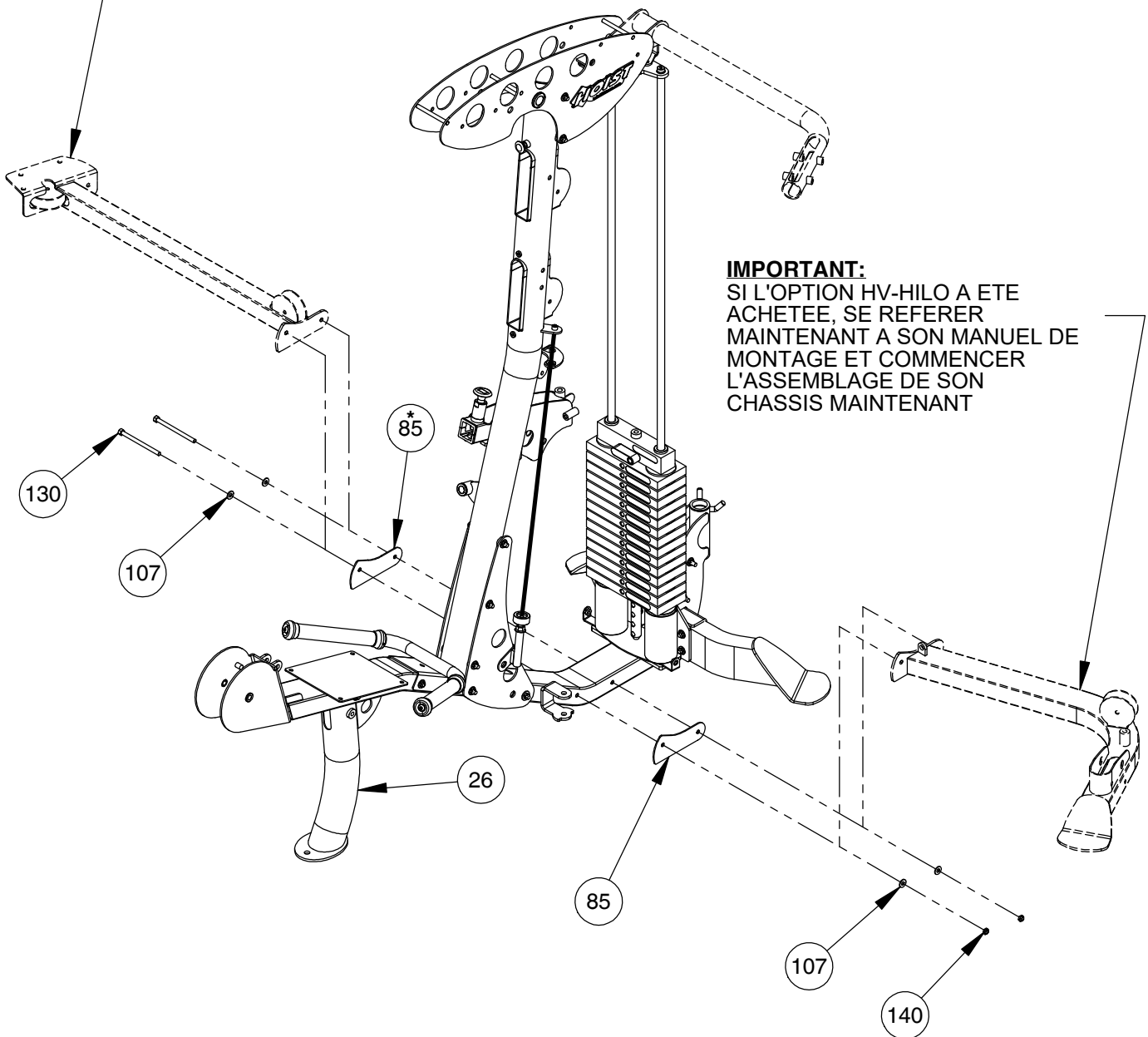
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

- SERRER A LA MAIN.
- * LORS DE L'INSTALLATION DE LA PRESSE HV-RLP SEULE, LAISSEZ DE COTE LA PLAQUE (85) REPEREE AVEC UNE ETOILE SUR LE PLAN CI-DESSOUS.

IMPORTANT:

SI L'OPTION HV-RLP A ETE ACHETEE, SE REFERER MAINTENANT A SON MANUEL DE MONTAGE ET COMMENCER L'ASSEMBLAGE DE SON CHASSIS MAINTENANT

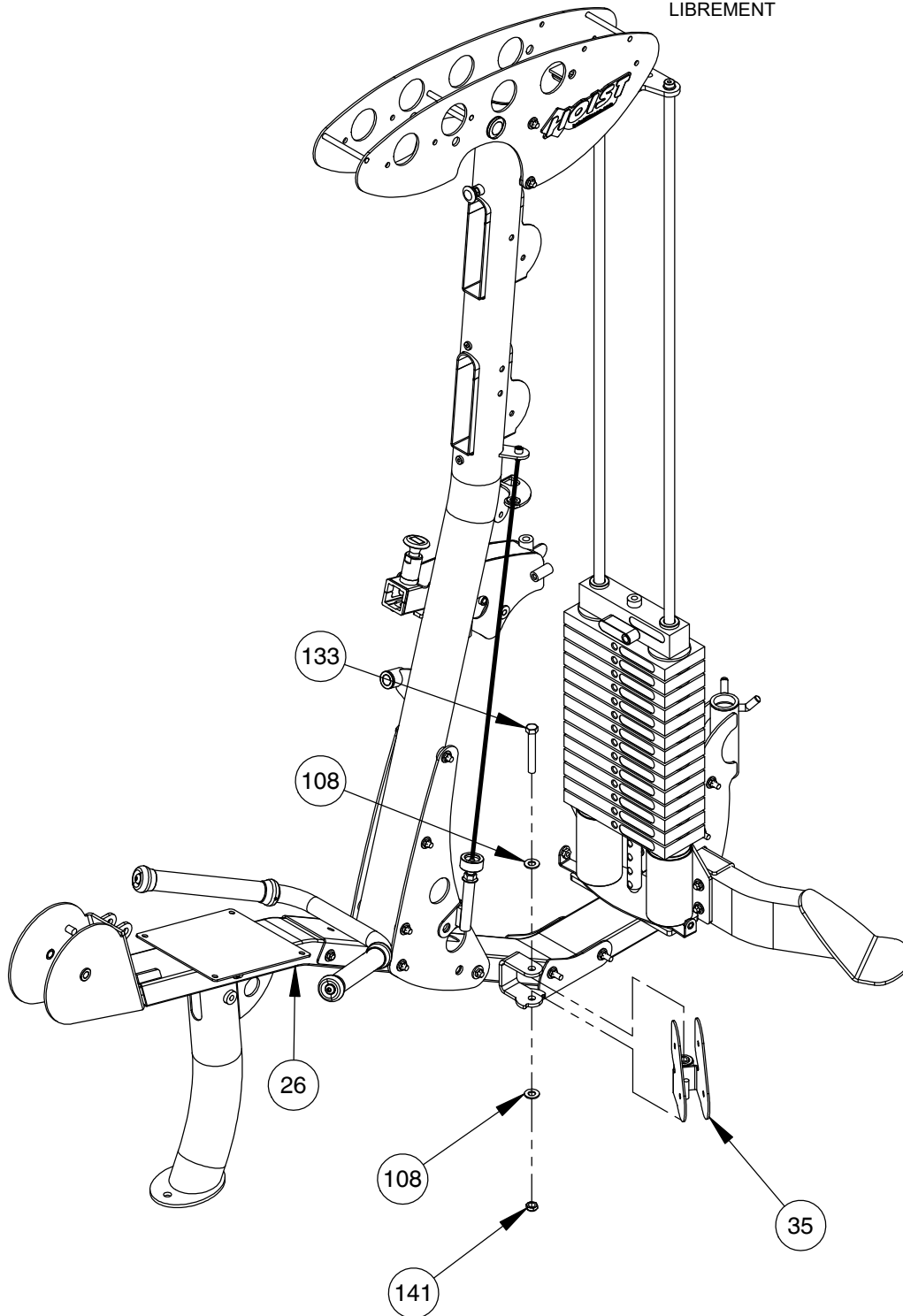


IMPORTANT:

SI L'OPTION HV-HILO A ETE ACHETEE, SE REFERER MAINTENANT A SON MANUEL DE MONTAGE ET COMMENCER L'ASSEMBLAGE DE SON CHASSIS MAINTENANT

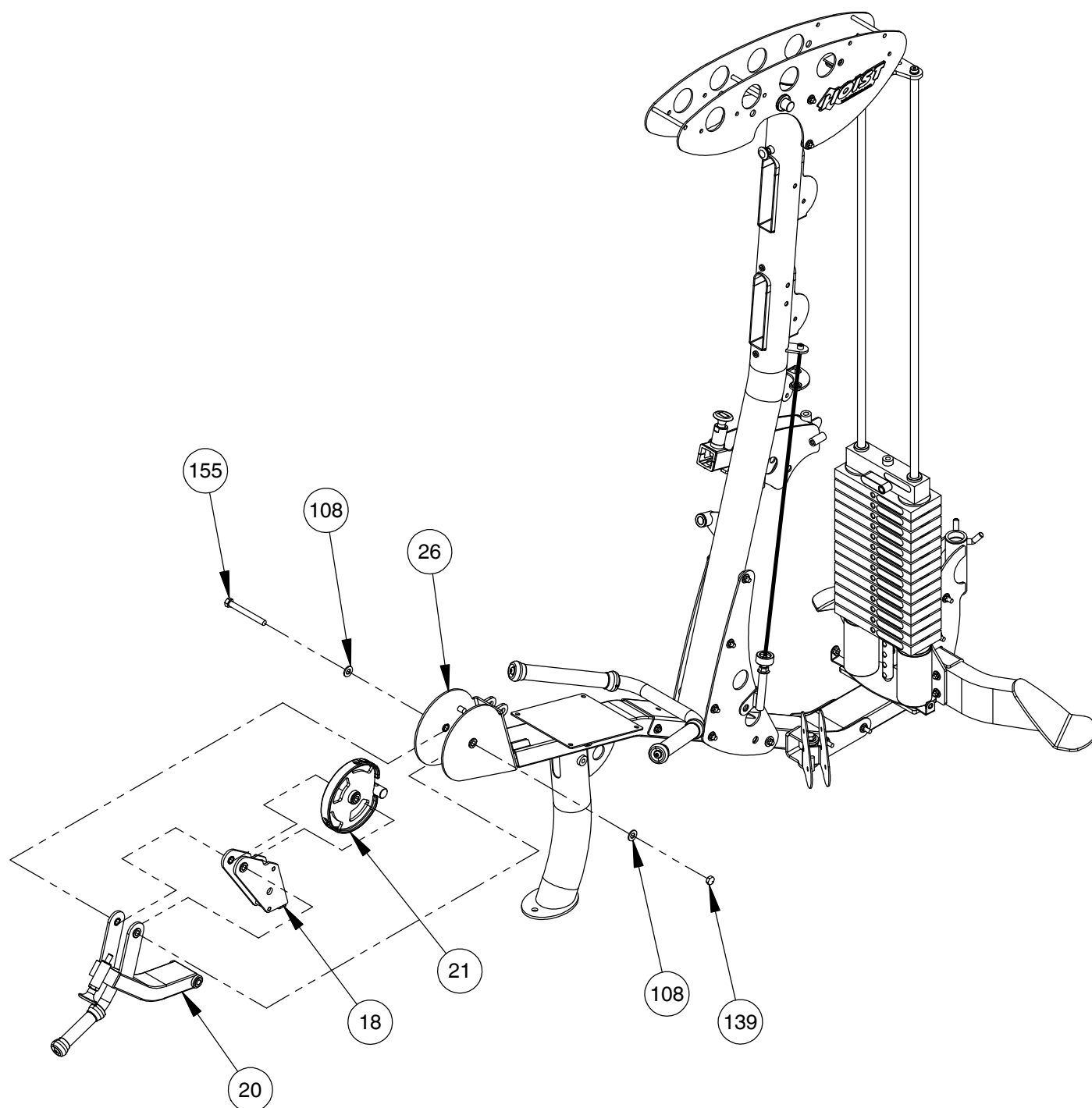
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:
- SERRER LE BOULON (141) A LA CLE PUIS
DESSERRER LE LEGEREMENT POUR QUE
LE SUPPORT DE POULIE (35) PIVOTE
LIBREMENT



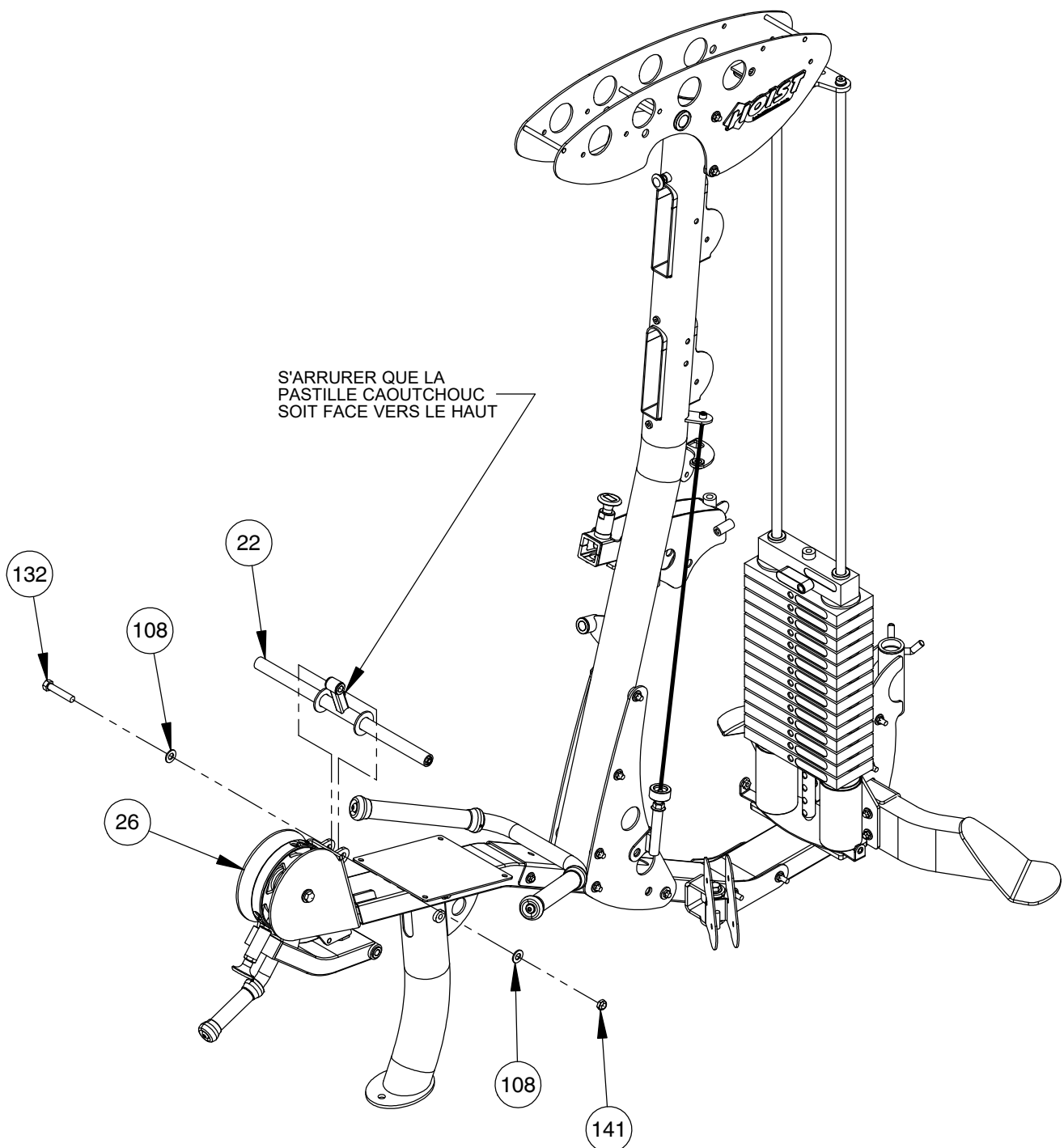
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:
- SERRER LE BOULON (139) A LA CLE PUIS
DESSERRER LE LEGEREMENT POUR QUE LE
SUPPORT (20) PIVOTE LIBREMENT



NOTICE DE MONTAGE

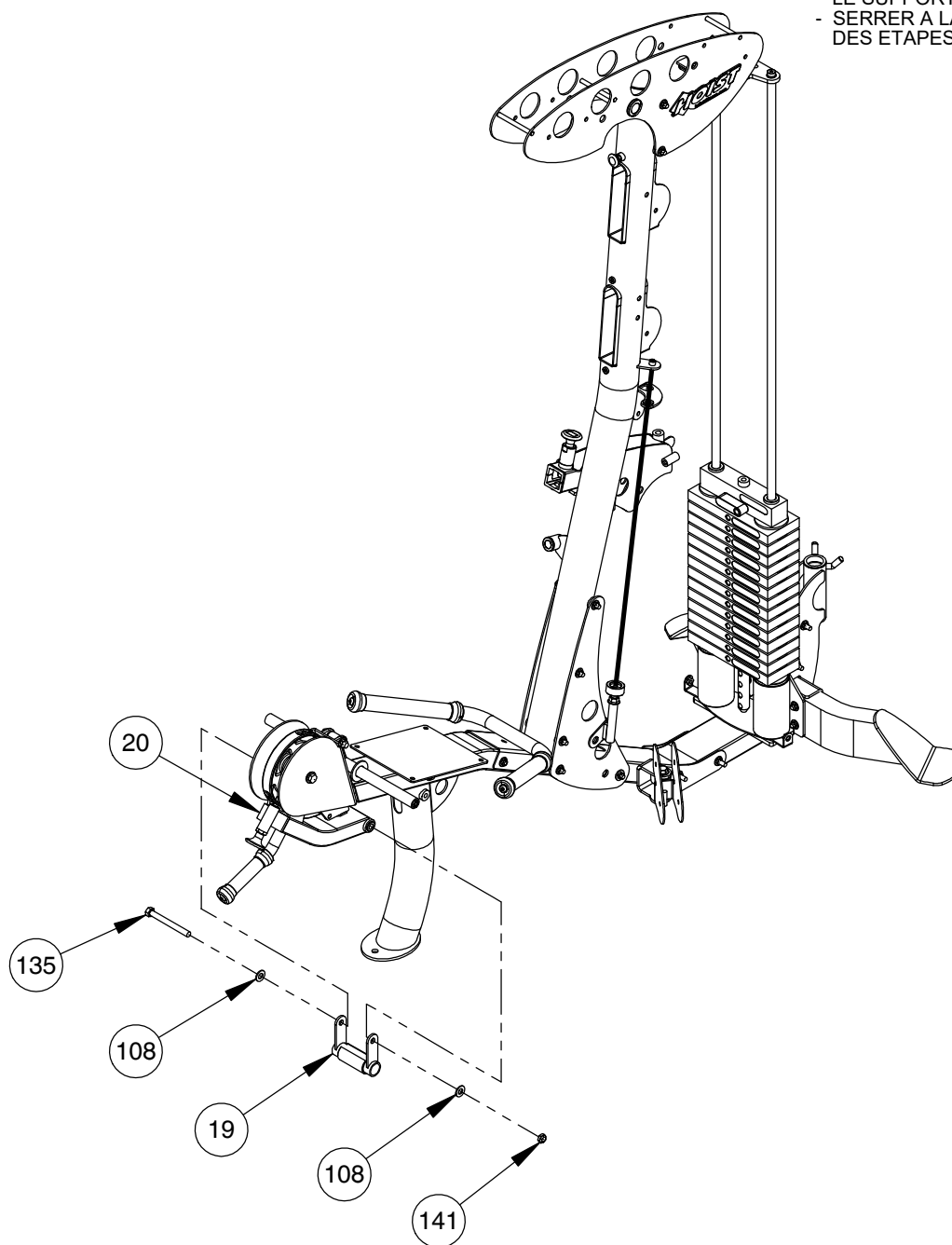
NOTE:
- SERRER LE BOULON (141) A LA CLE PUIS
DESSERRER LE LEGEREMENT POUR QUE LE
SUPPORT (22) PIVOTE LIBREMENT



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

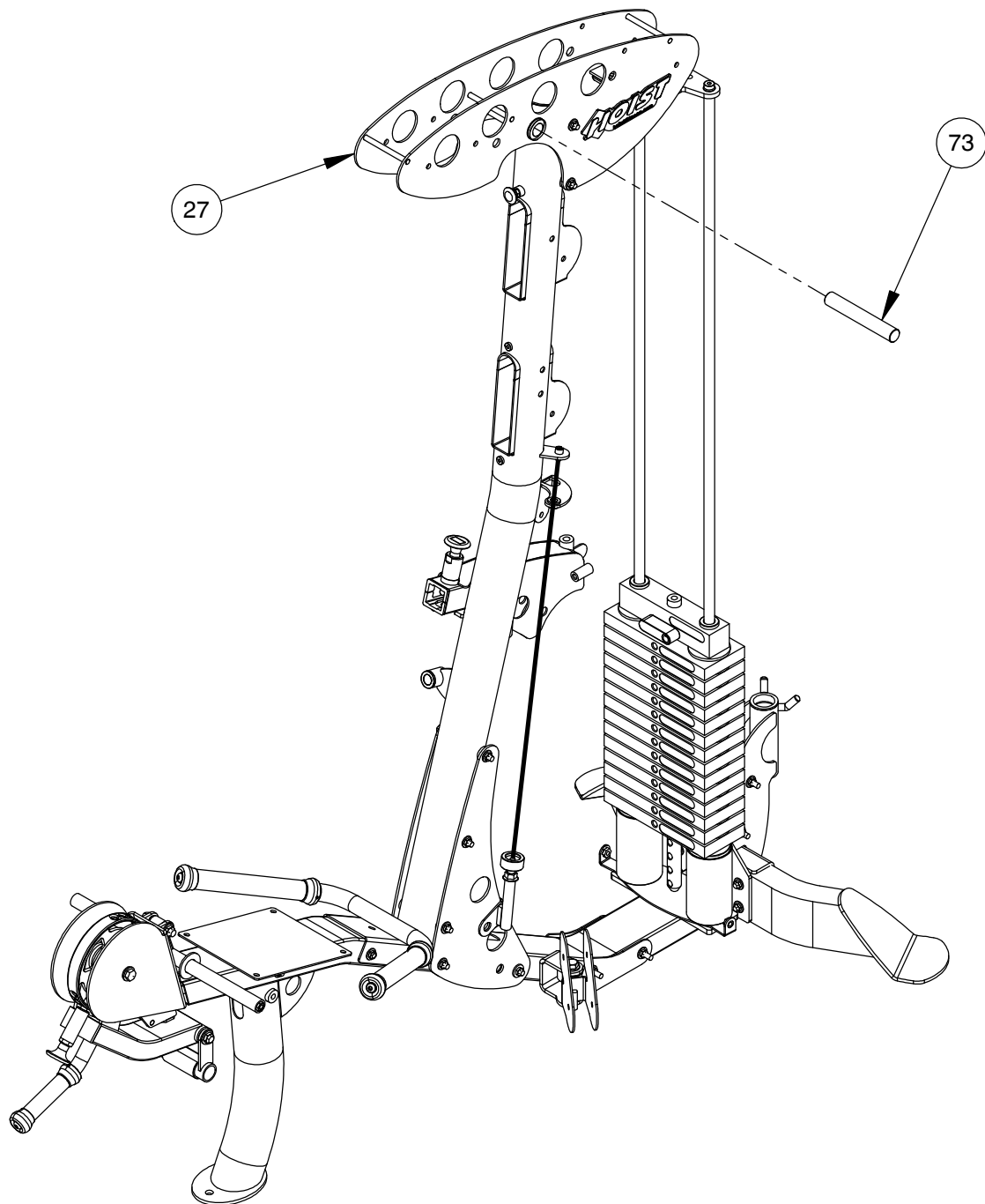
- SERRER LE BOULON (141) A LA CLE PUIS
DESSERRER LE LEGEREMENT POUR QUE
LE SUPPORT (19) PIVOTE LIBREMENT
- SERRER A LA CLE TOUTE LA VISSERIE
DES ETAPES PRECEDENTES



IMPORTANT

MAINTENANT QUE LE CHASSIS V-ELITE 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



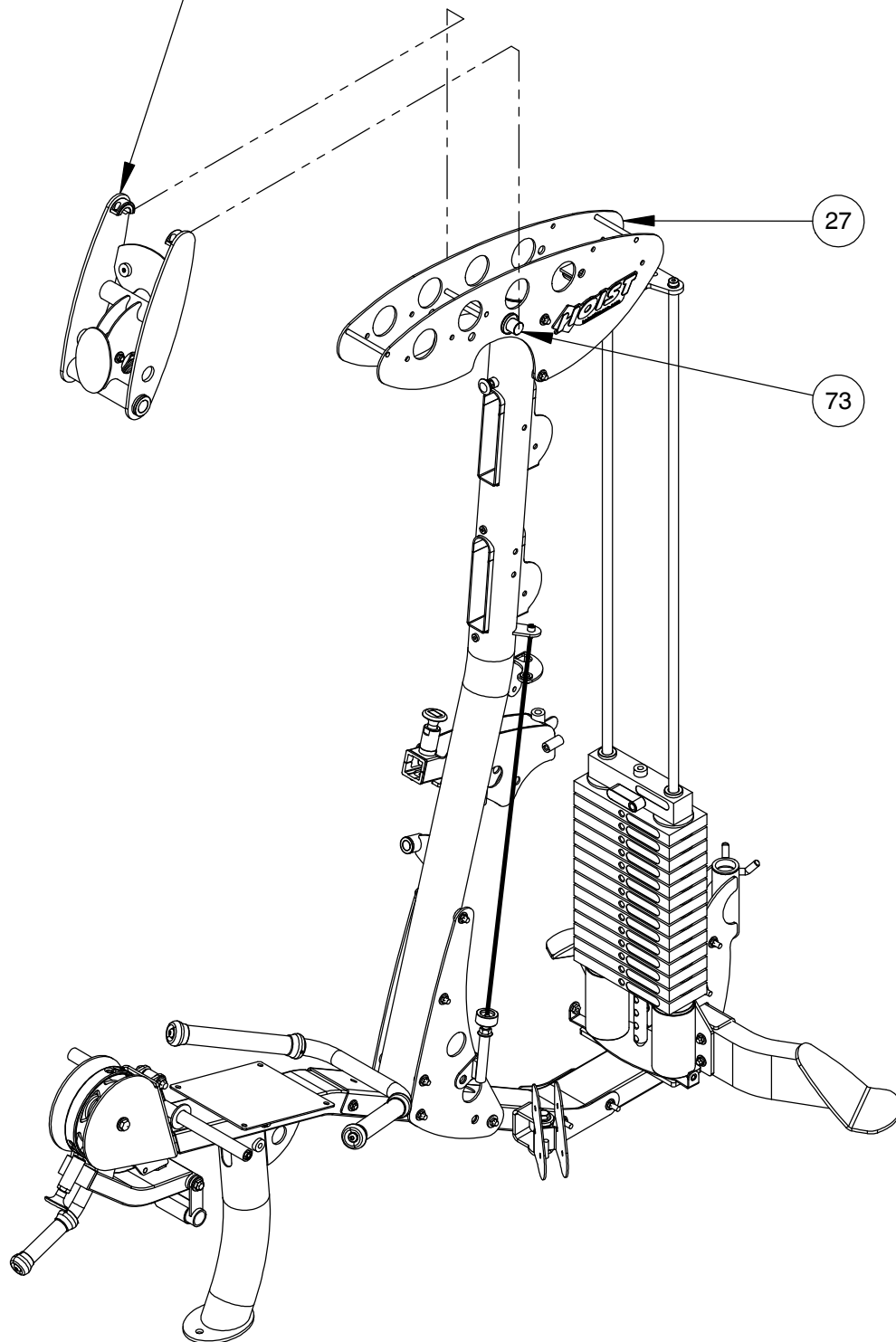
NOTICE DE MONTAGE

*026-01X5083

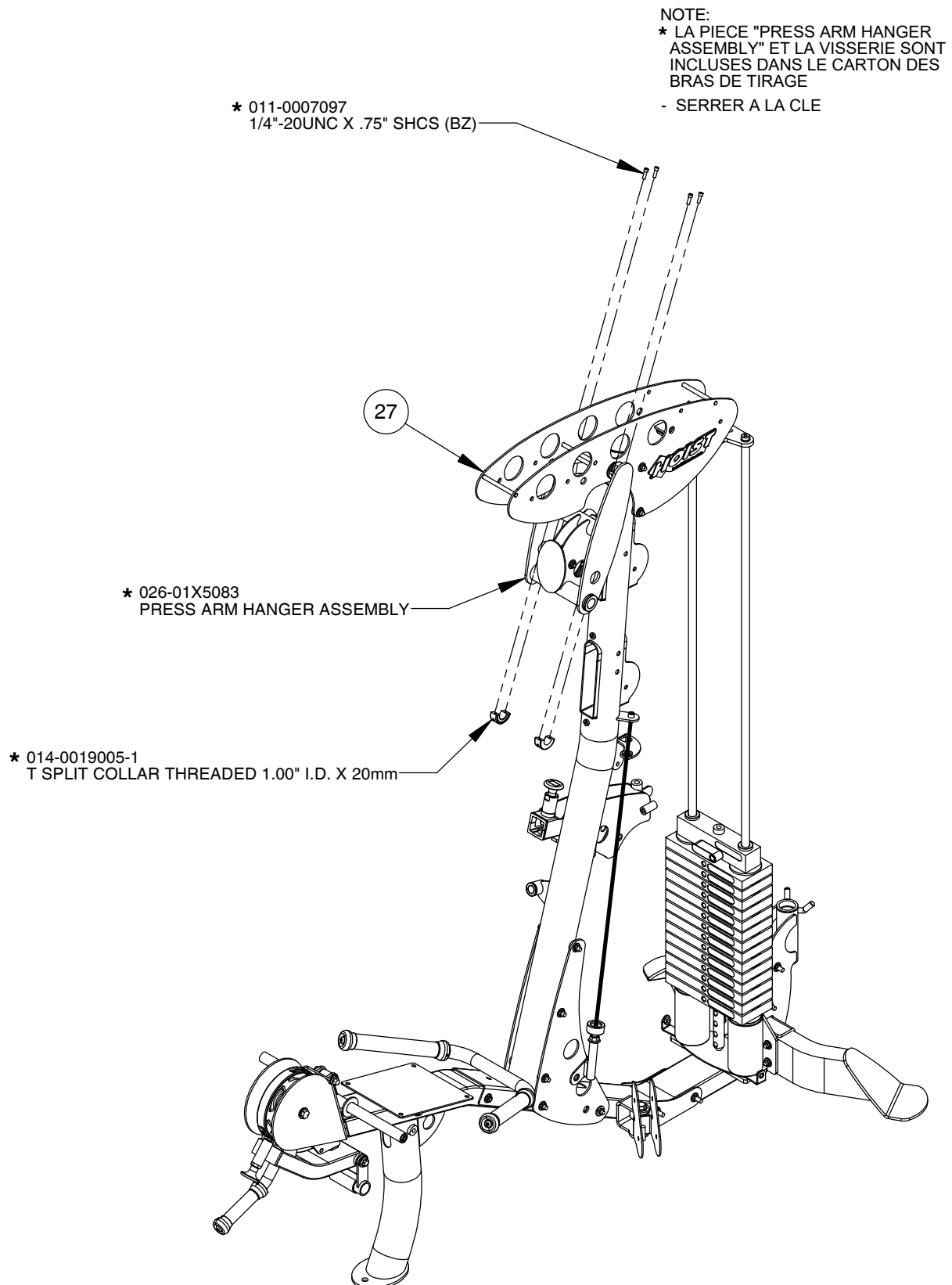
PRESS ARM HANGER ASSEMBLY

NOTE:

LA PIECE "PRESS ARM HANGER
ASSEMBLY" EST INCLUSE DANS
LE CARTON DES BRAS DE TIRAGE



NOTICE DE MONTAGE

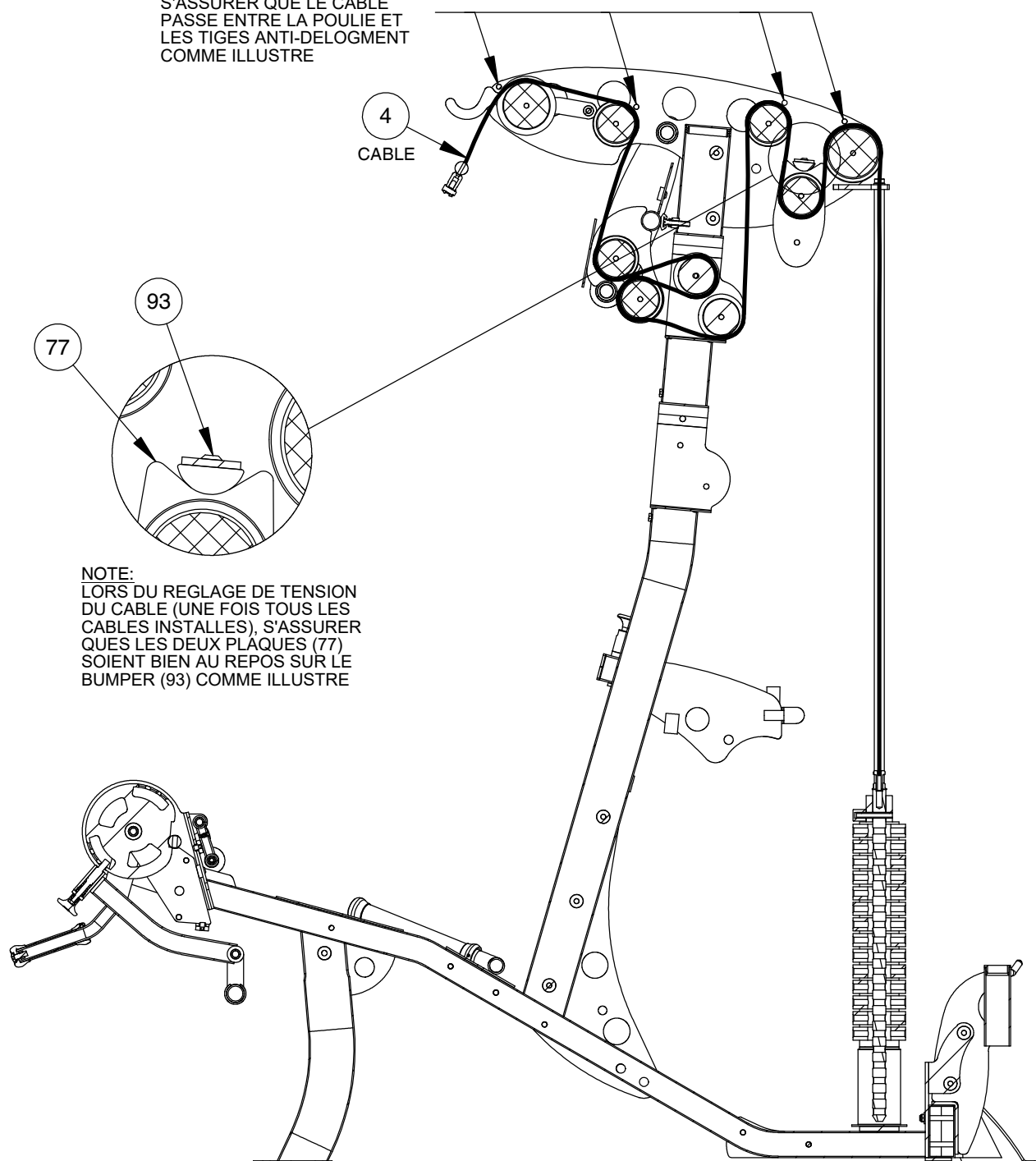


NOTICE DE MONTAGE

VUE DE PROFIL DU CABLE

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

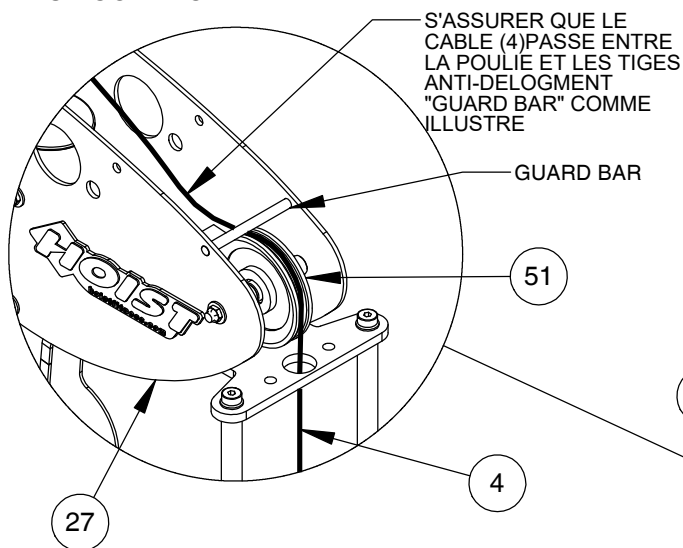
NOTE:
S'ASSURER QUE LE CABLE
PASSE ENTRE LA POULIE ET
LES TIGES ANTI-DELOGMENT
COMME ILLUSTRÉ



NOTE:
LORS DU REGLAGE DE TENSION
DU CABLE (UNE FOIS TOUS LES
CABLES INSTALLÉS), S'ASSURER
QUES LES DEUX PLAQUES (77)
SOIENT BIEN AU REPOS SUR LE
BUMPER (93) COMME ILLUSTRÉ

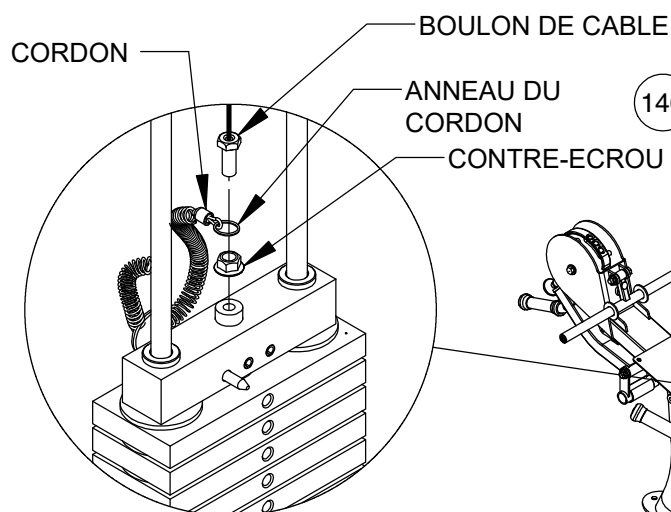
NOTICE DE MONTAGE

VUE CORRECTEMENT INSTALLE



NOTE:

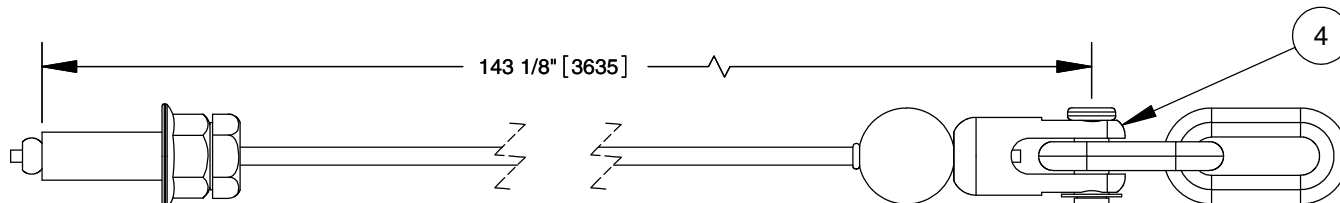
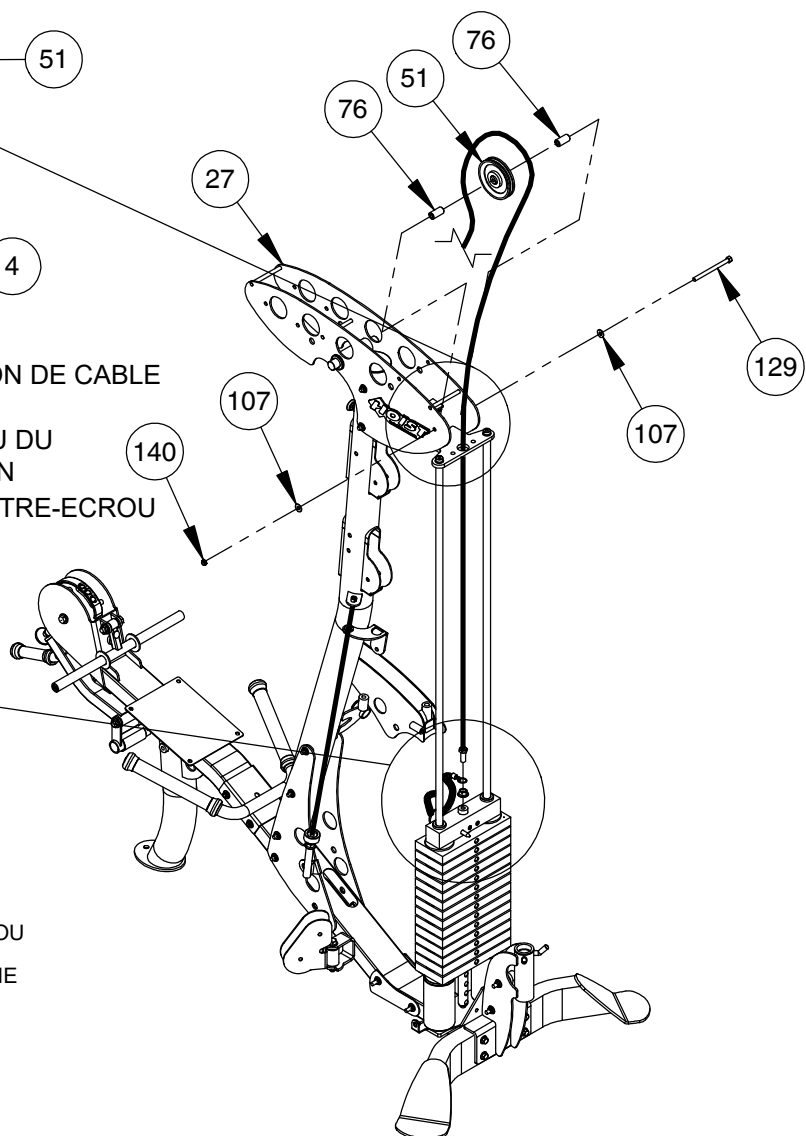
- SERRER A LA CLE.
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



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.

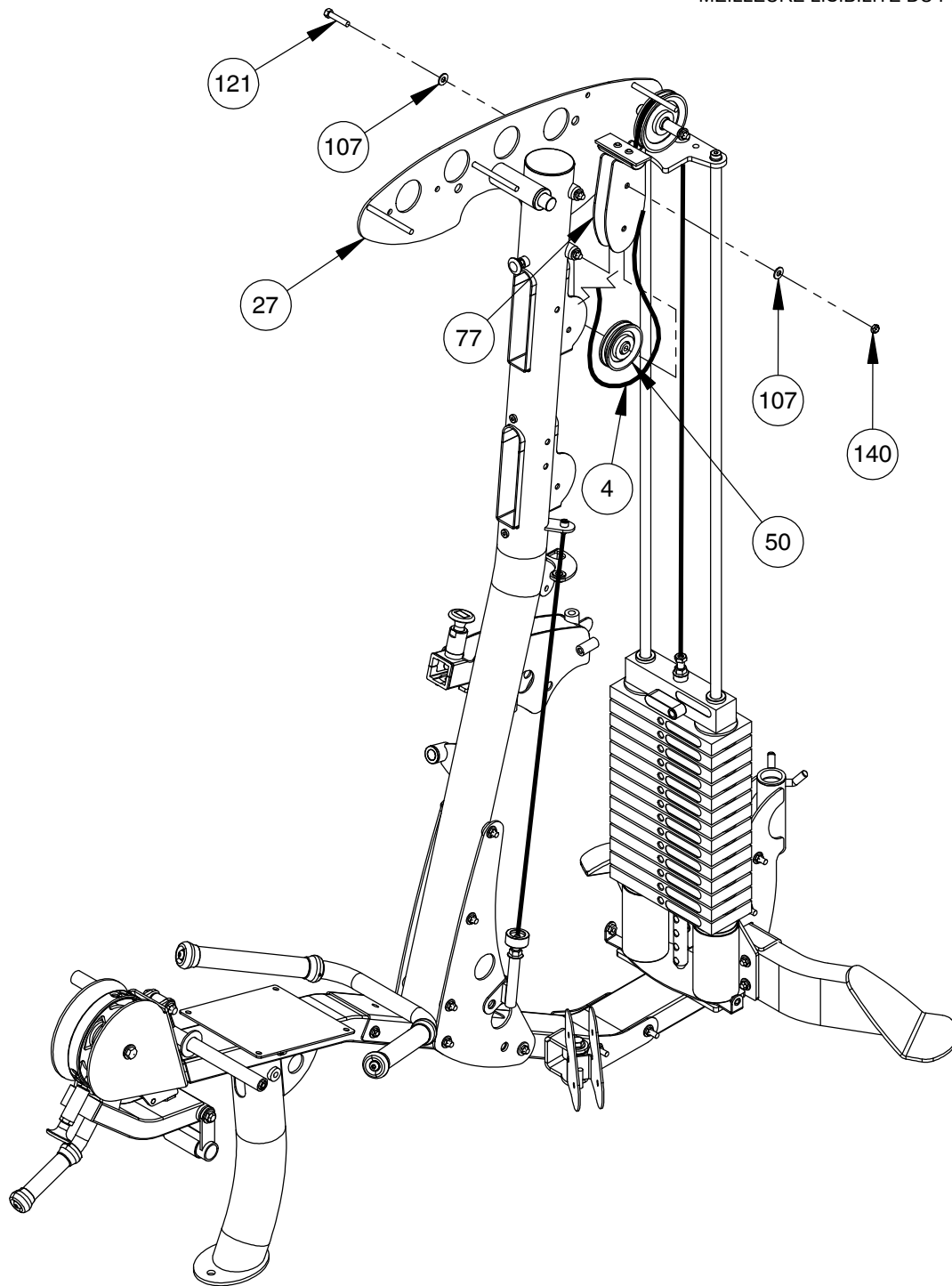
ATTENTION - L'ECROU DU CABLE SOIT ETRE INSERE D'AU MOINS 1 CM DANS LE PLONGEUR ET LE CONTRE-ECROU DOIT ETRE SERRE POUR ASSURER UNE PRISE SUFFISANTE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE

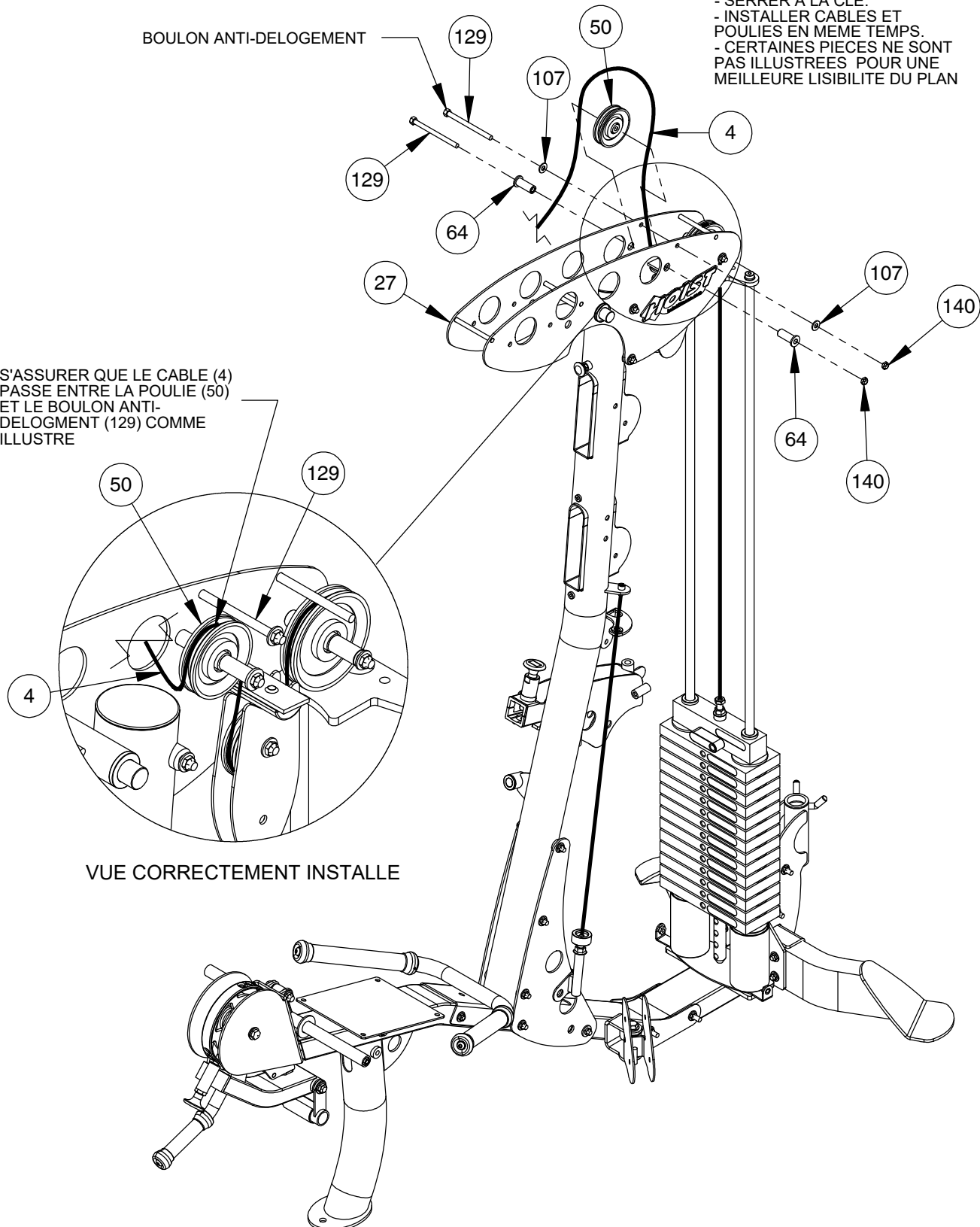
NOTE:

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

BOULON ANTI-DELOGEMENT

S'ASSURER QUE LE CABLE (4)
PASSE ENTRE LA POULIE (50)
ET LE BOULON ANTI-
DELOGEMENT (129) COMME
ILLUSTRE

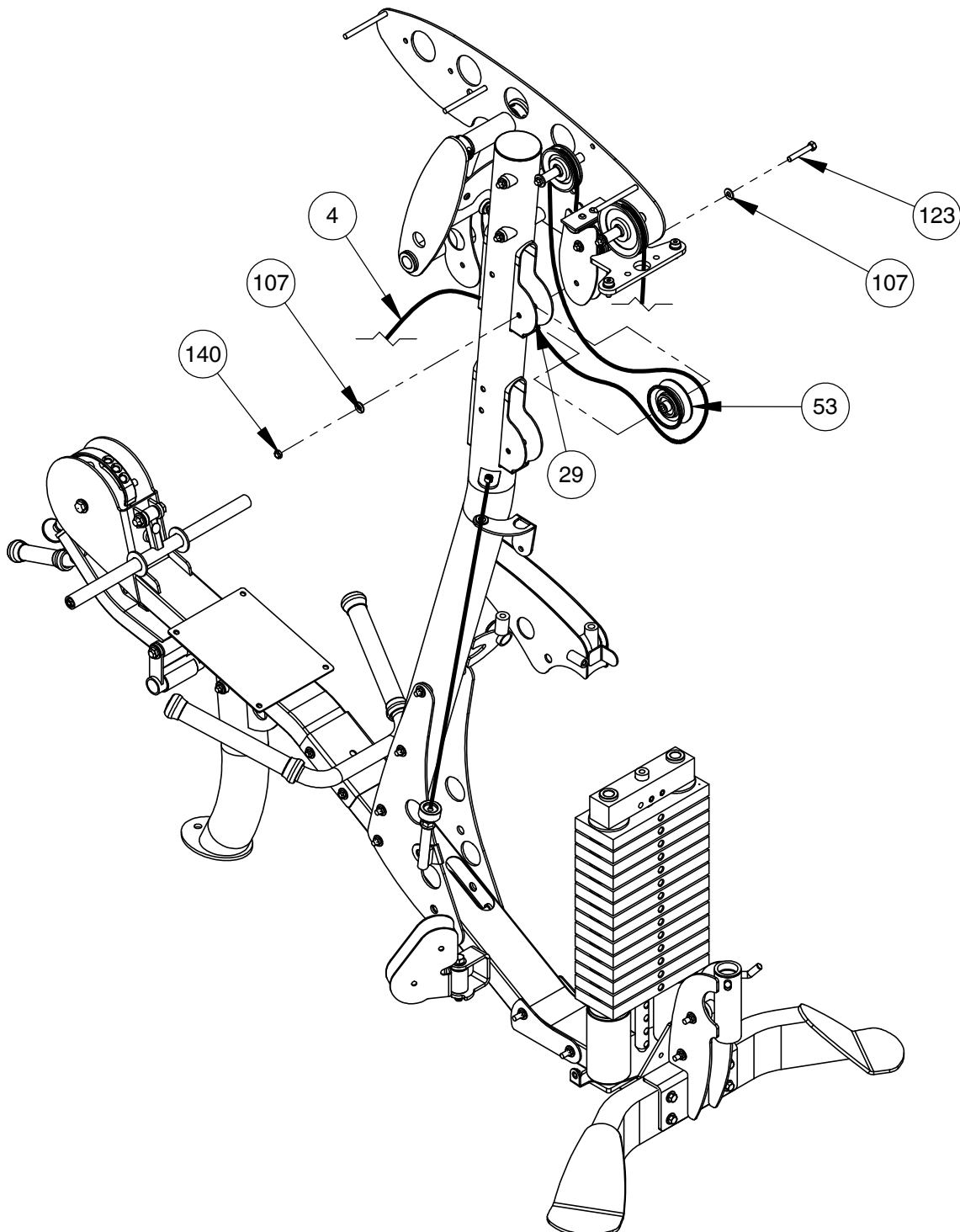
VUE CORRECTEMENT INSTALLE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

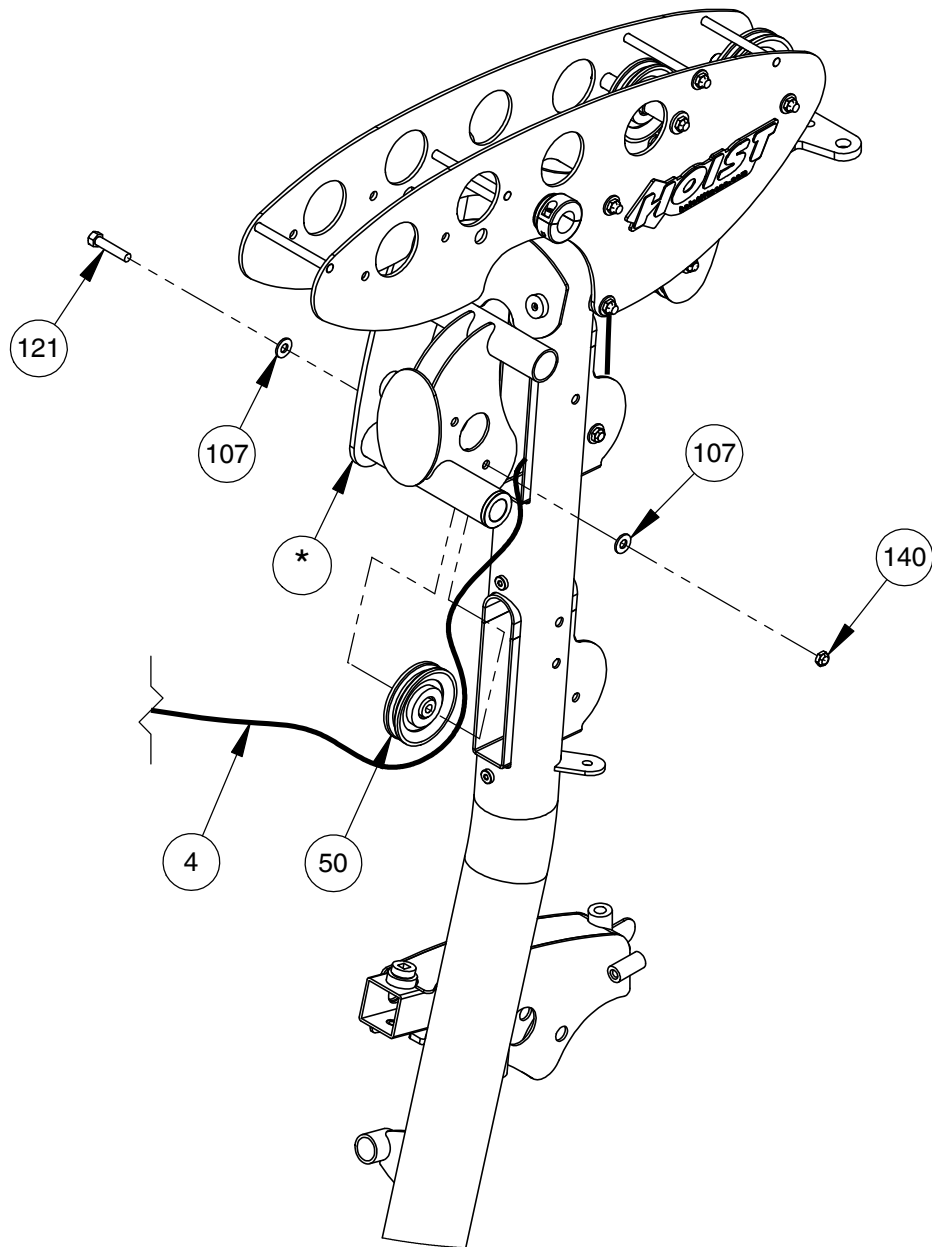
- SERRER A LA CLE.
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

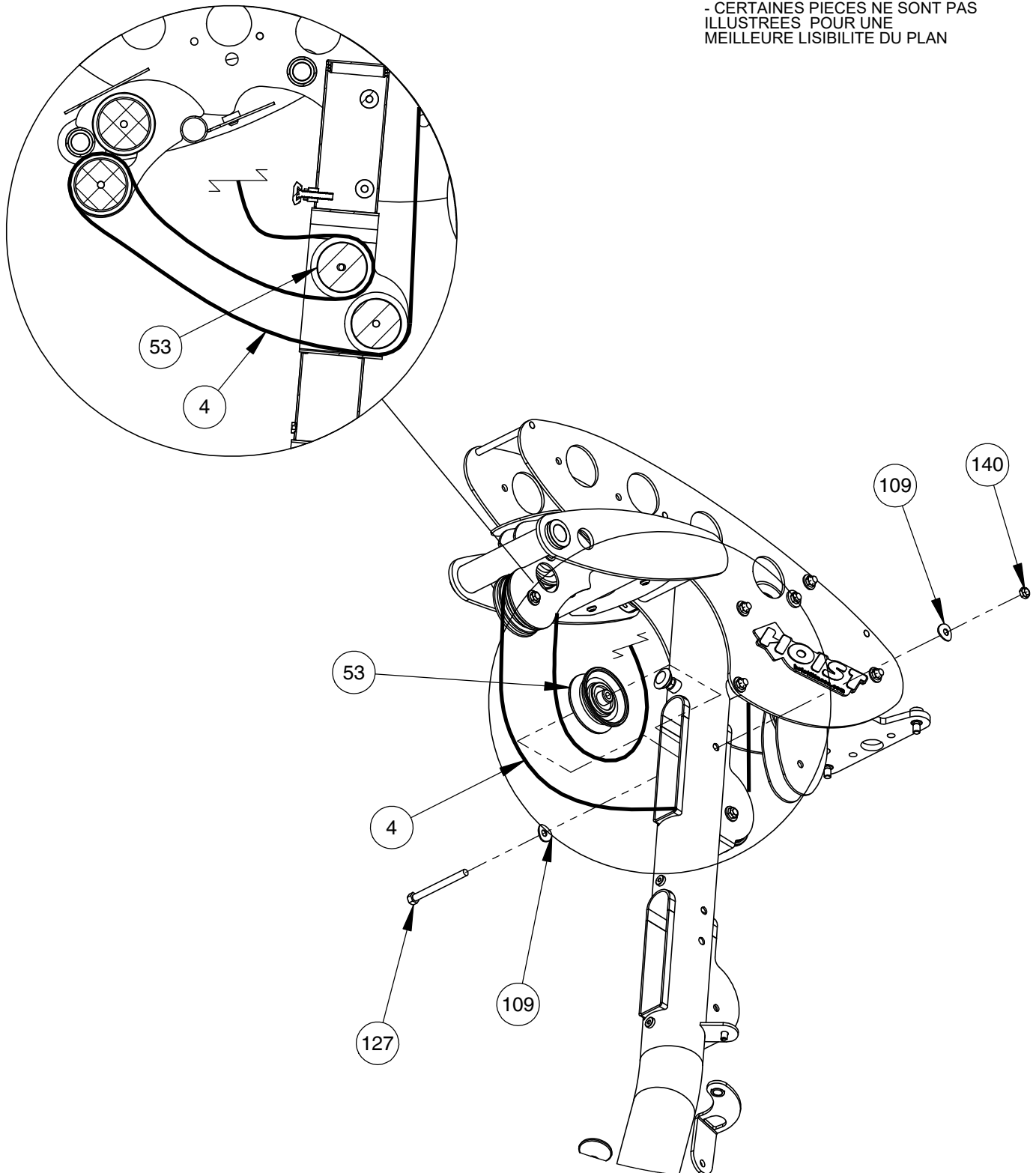
- SERRER A LA CLE.
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- * PIECE INCLUSE DANS LE CARTON DES BRAS DE TIRAGE.



NOTICE DE MONTAGE

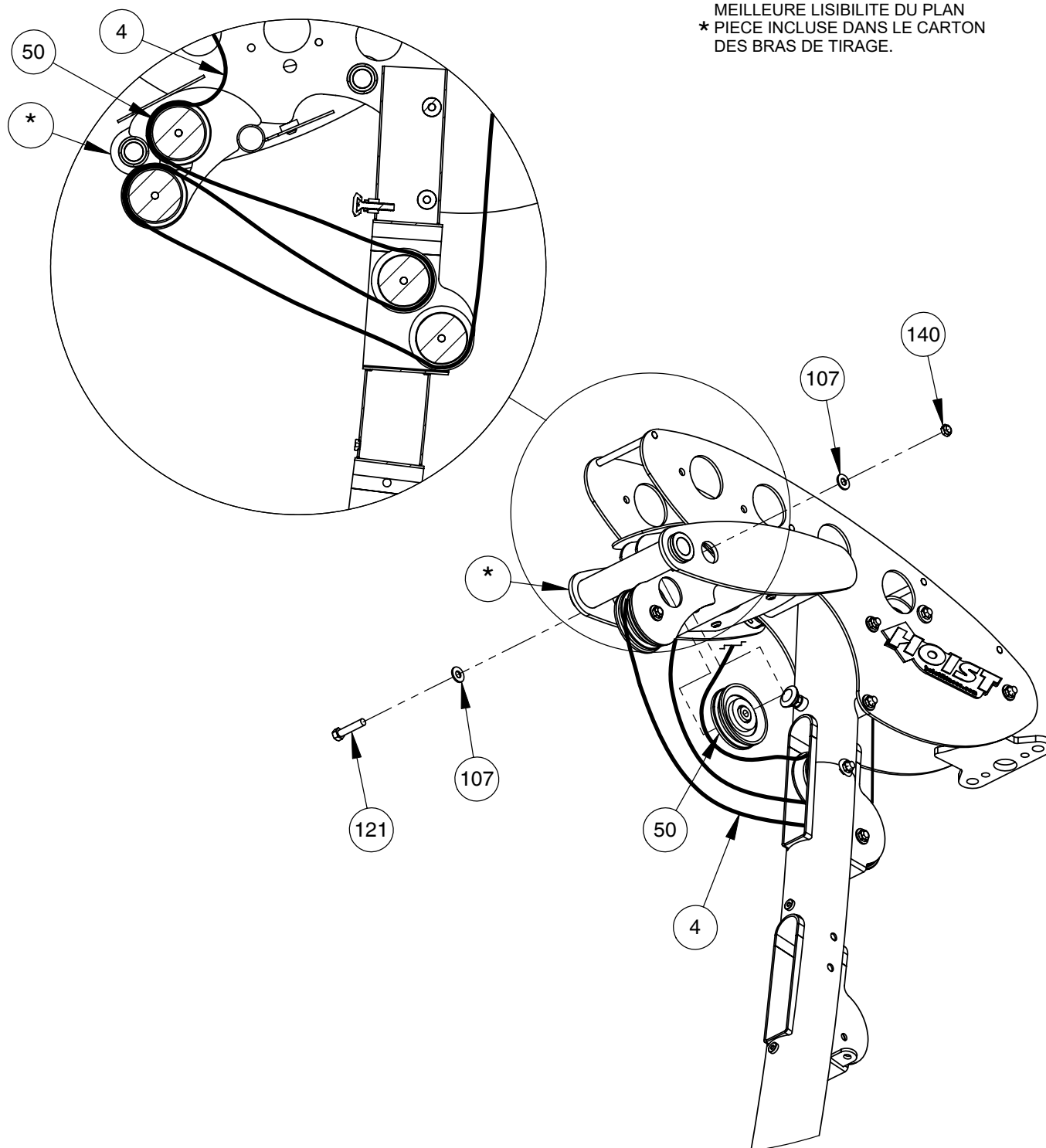
NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE

VUE CORRECTEMENT INSTALLE



NOTE:

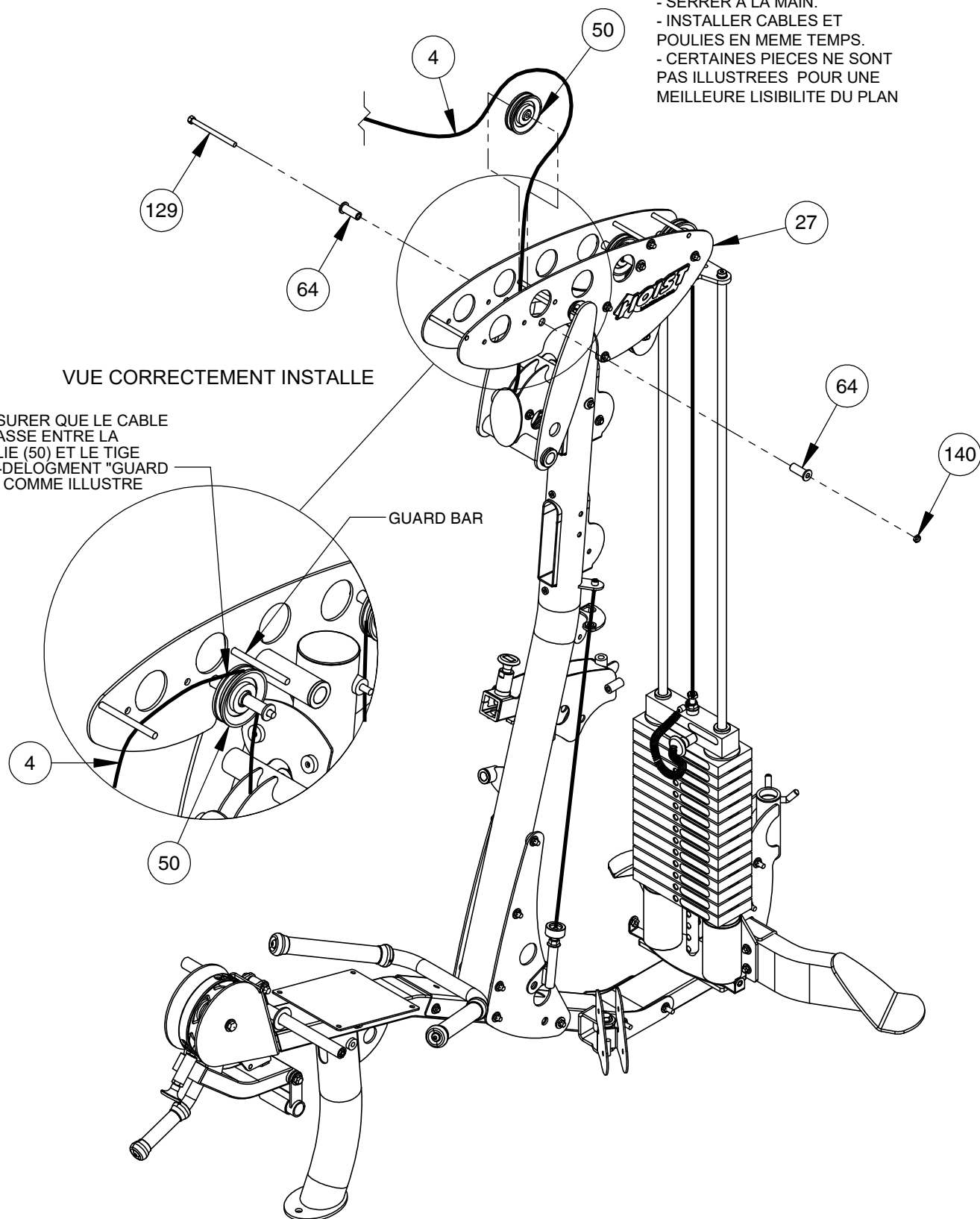
- SERRER A LA CLE.
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- * PIECE INCLUSE DANS LE CARTON DES BRAS DE TIRAGE.

NOTICE DE MONTAGE

NOTE:
- SERRER A LA MAIN.
- INSTALLER CABLES ET
POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT
PAS ILLUSTRÉES POUR UNE
MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

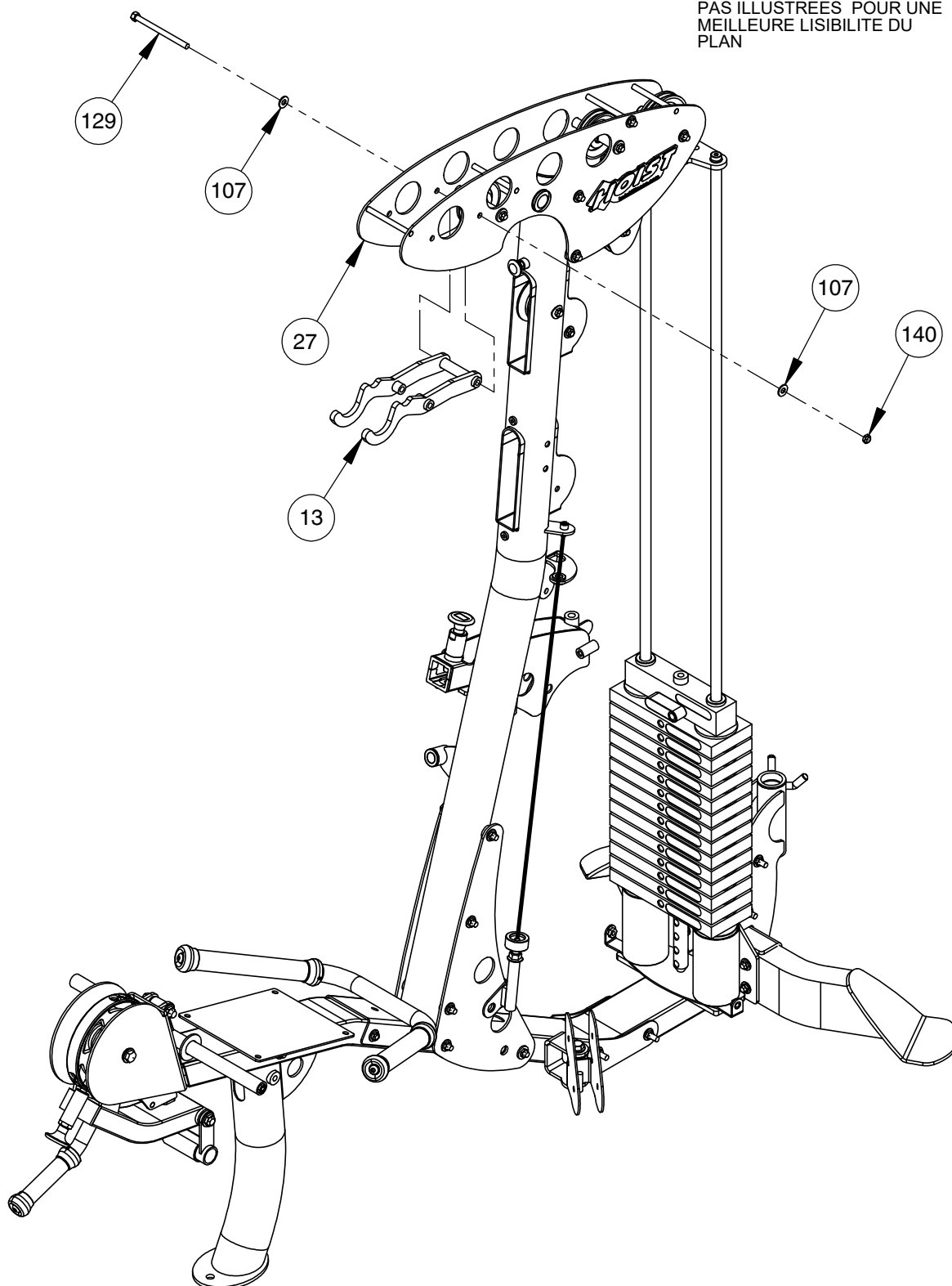
VUE CORRECTEMENT INSTALLE

S'ASSURER QUE LE CABLE
(4) PASSE ENTRE LA
POULIE (50) ET LE TIGE
ANTI-DELOGMENT "GUARD
BAR" COMME ILLUSTRÉ



NOTICE DE MONTAGE

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

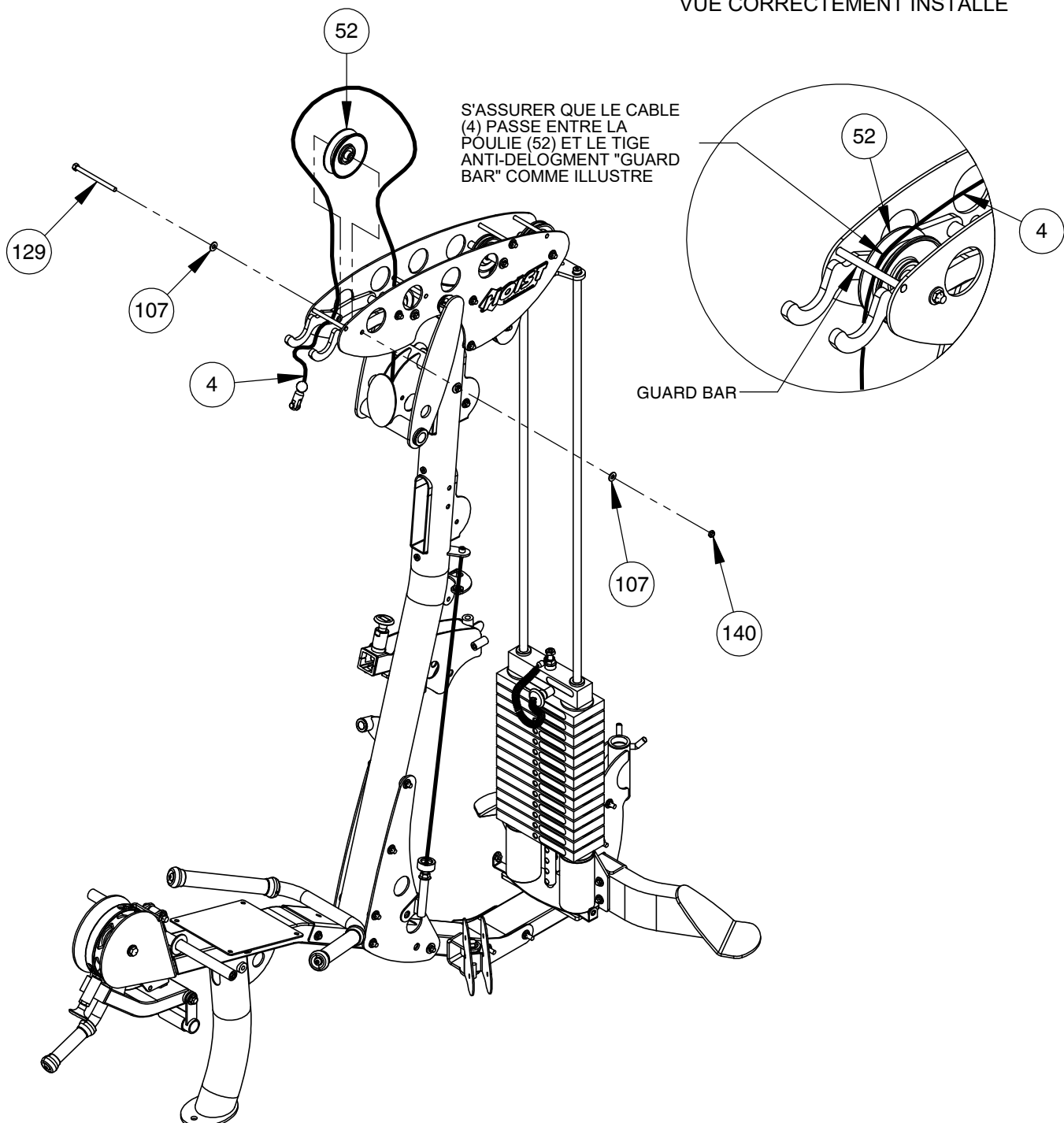


NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

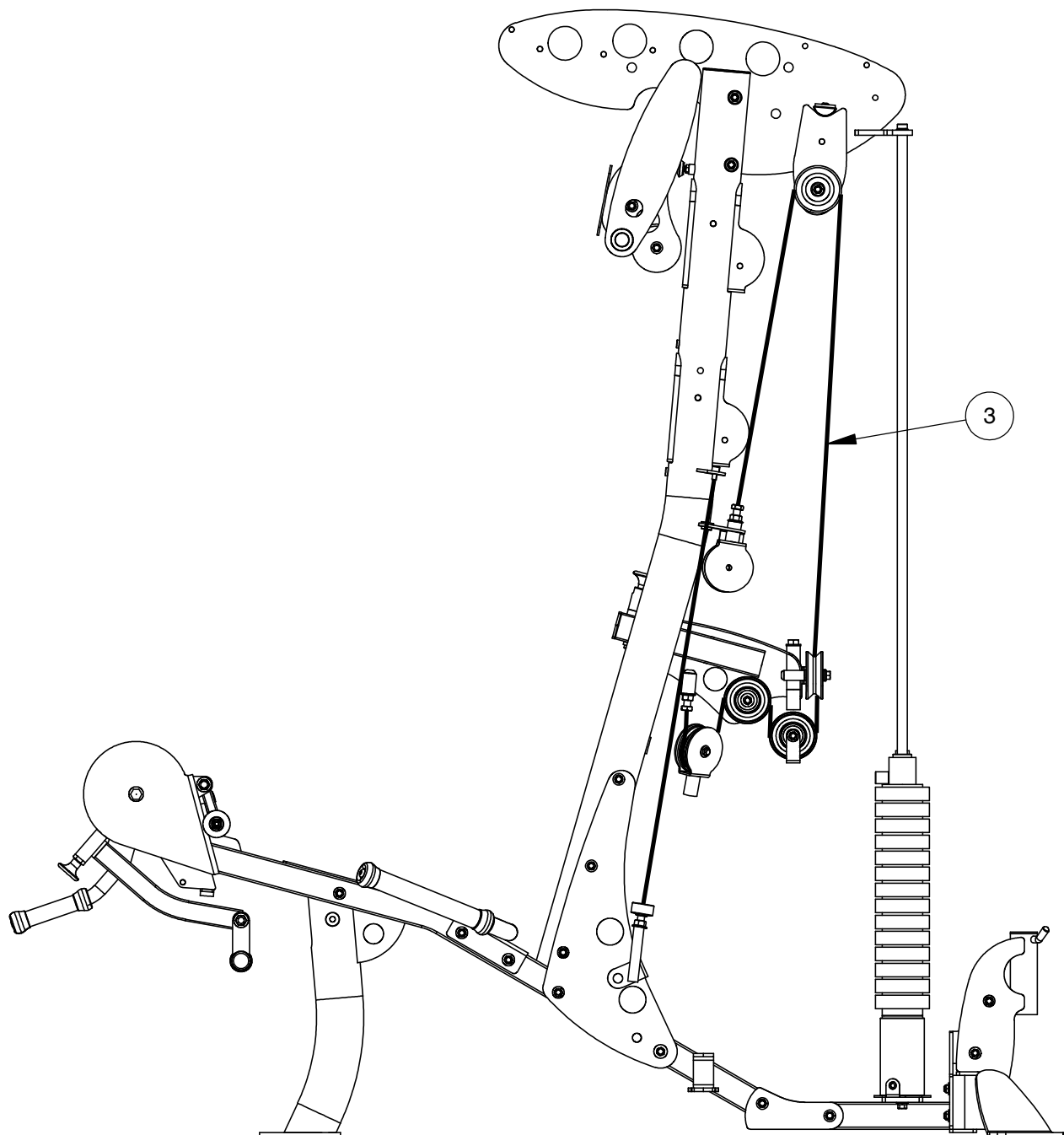
VUE CORRECTEMENT INSTALLE



NOTICE DE MONTAGE

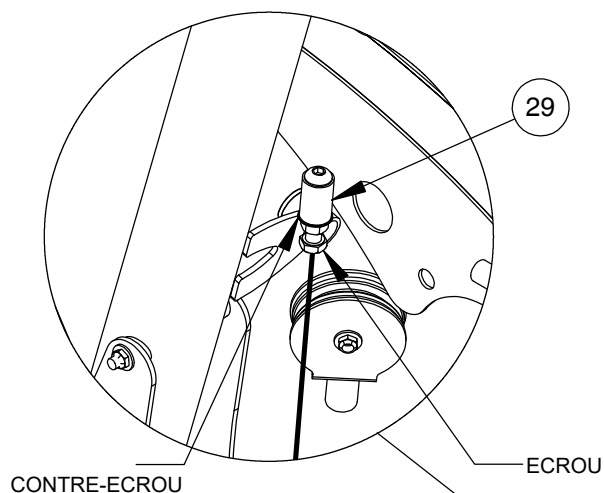
VUE DE PROFIL DU CABLE

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



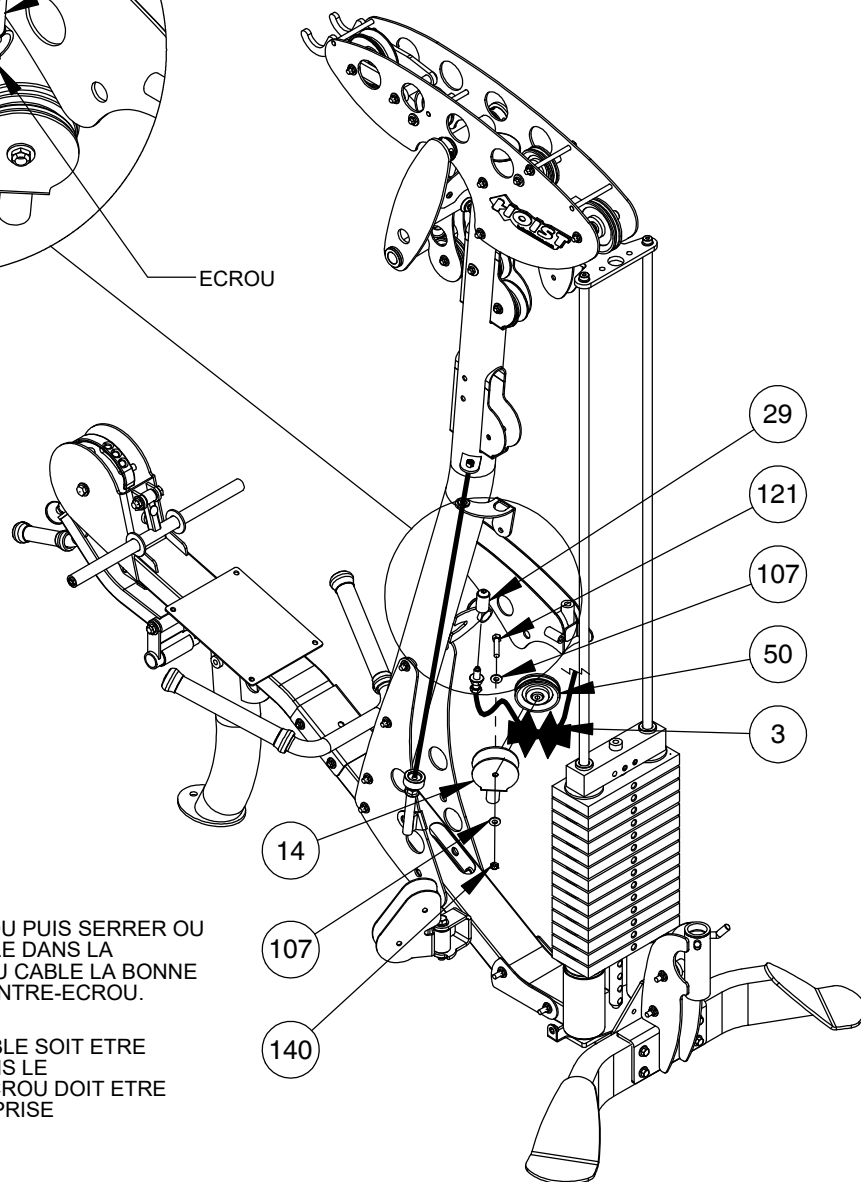
NOTICE DE MONTAGE

VUE CORRECTEMENT INSTALLE



NOTE:

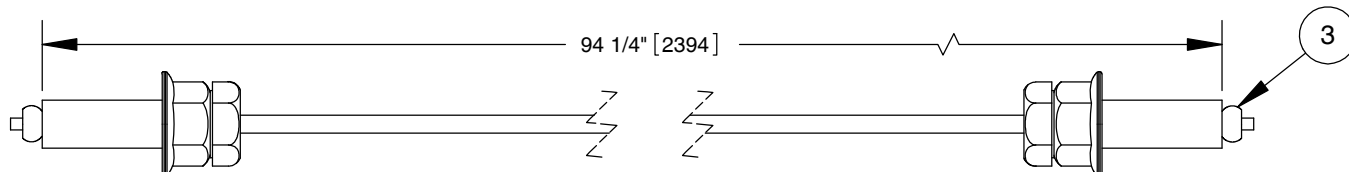
- SERRER A LA CLE.
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



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.

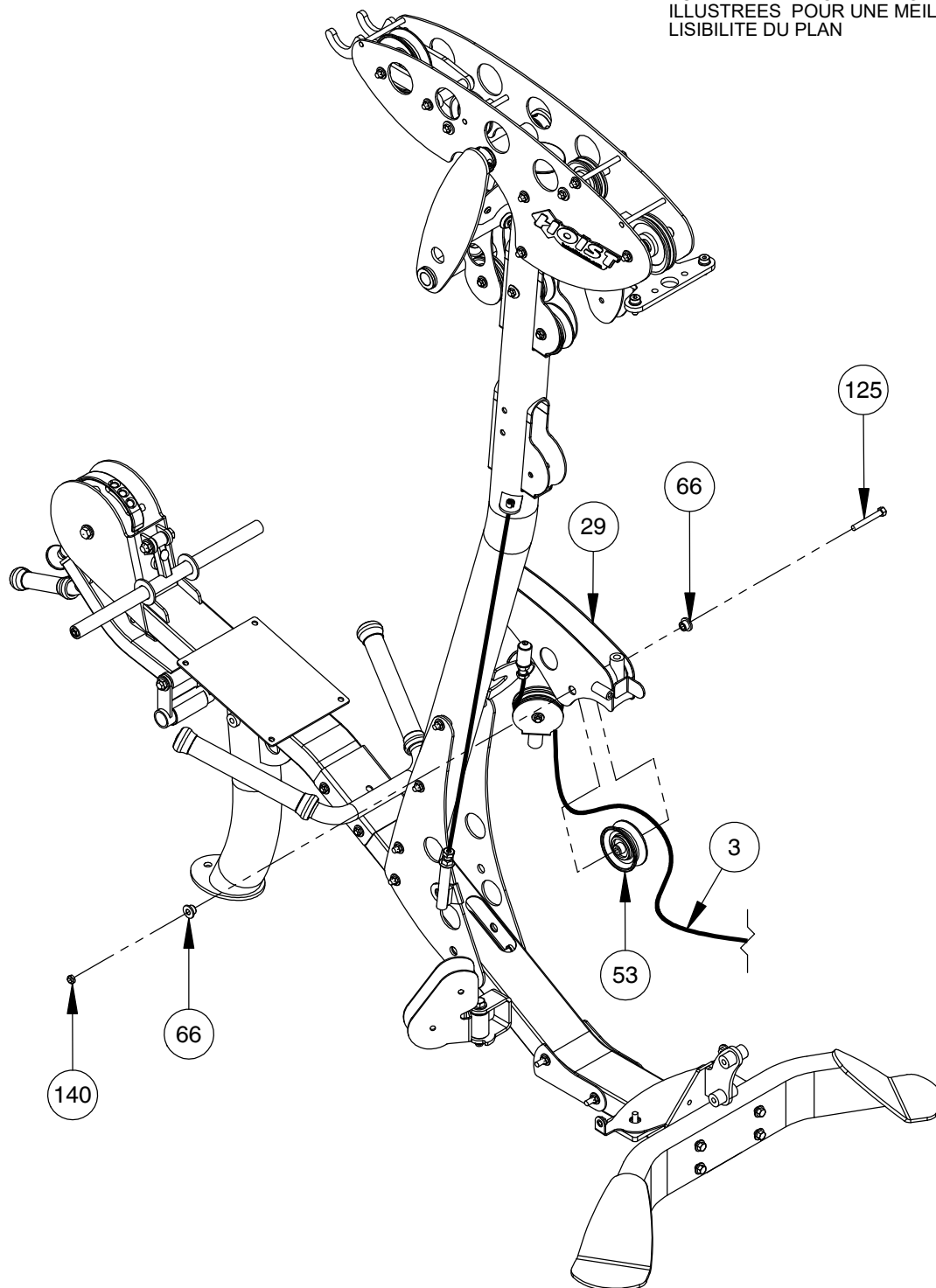
ATTENTION - L'ECROU DU CABLE SOIT ETRE INSERE D'AU MOINS 1 CM DANS LE PLONGEUR ET LE CONTRE-ECROU DOIT ETRE SERRE POUR ASSURER UNE PRISE SUFFISANTE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

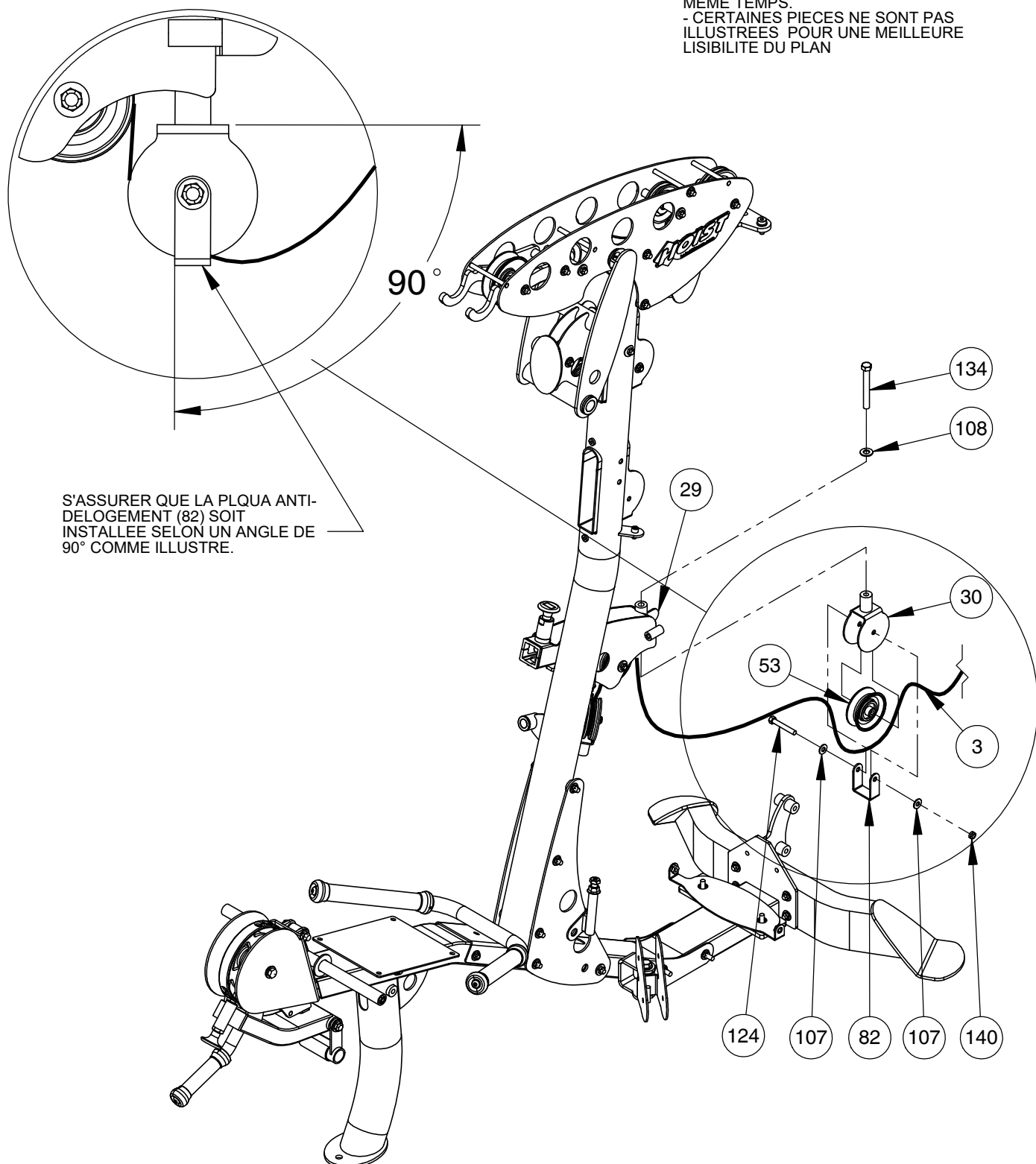


NOTICE DE MONTAGE

VUE CORRECTEMENT INSTALLEE

NOTE:

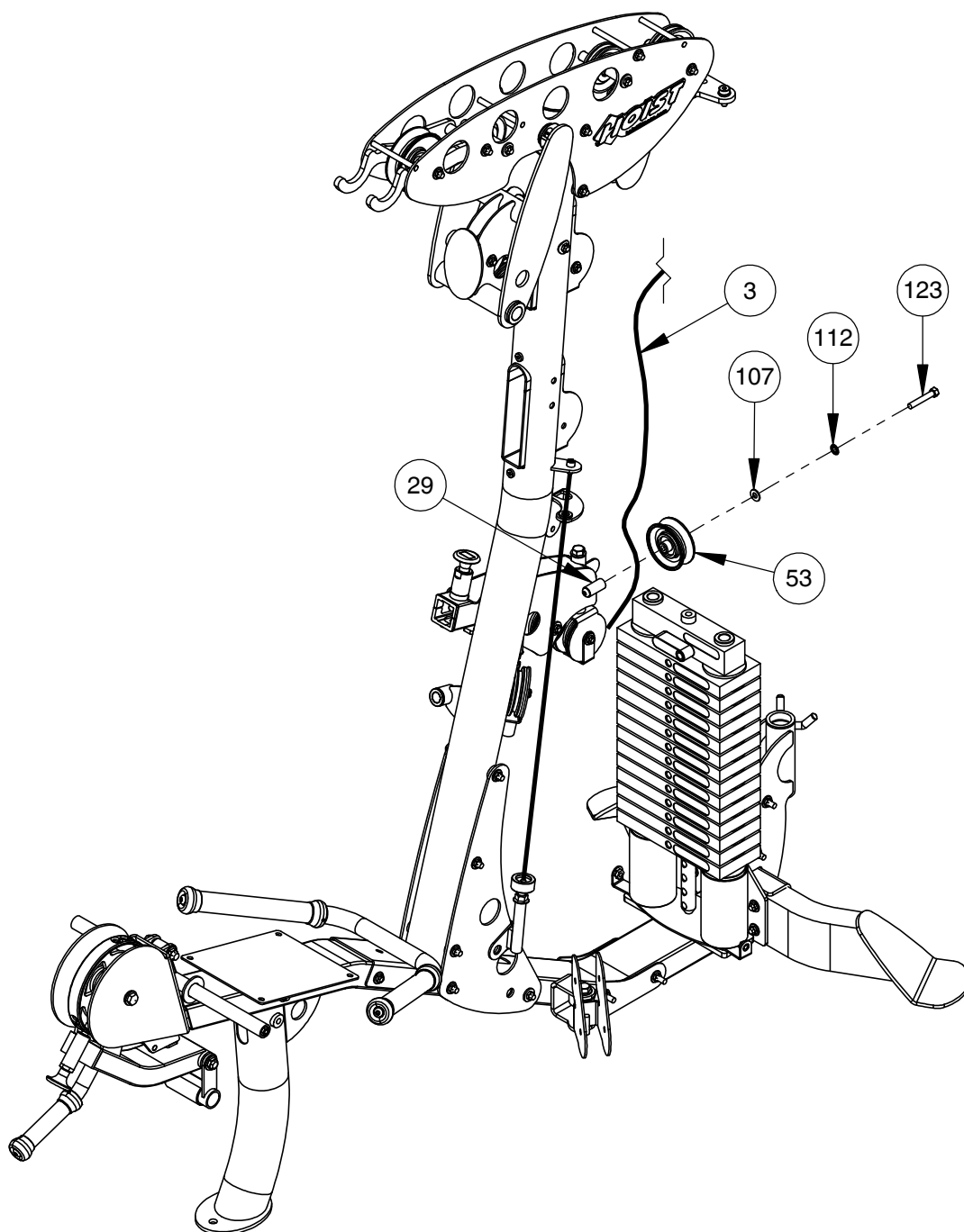
- SERRER A LA CLE.
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

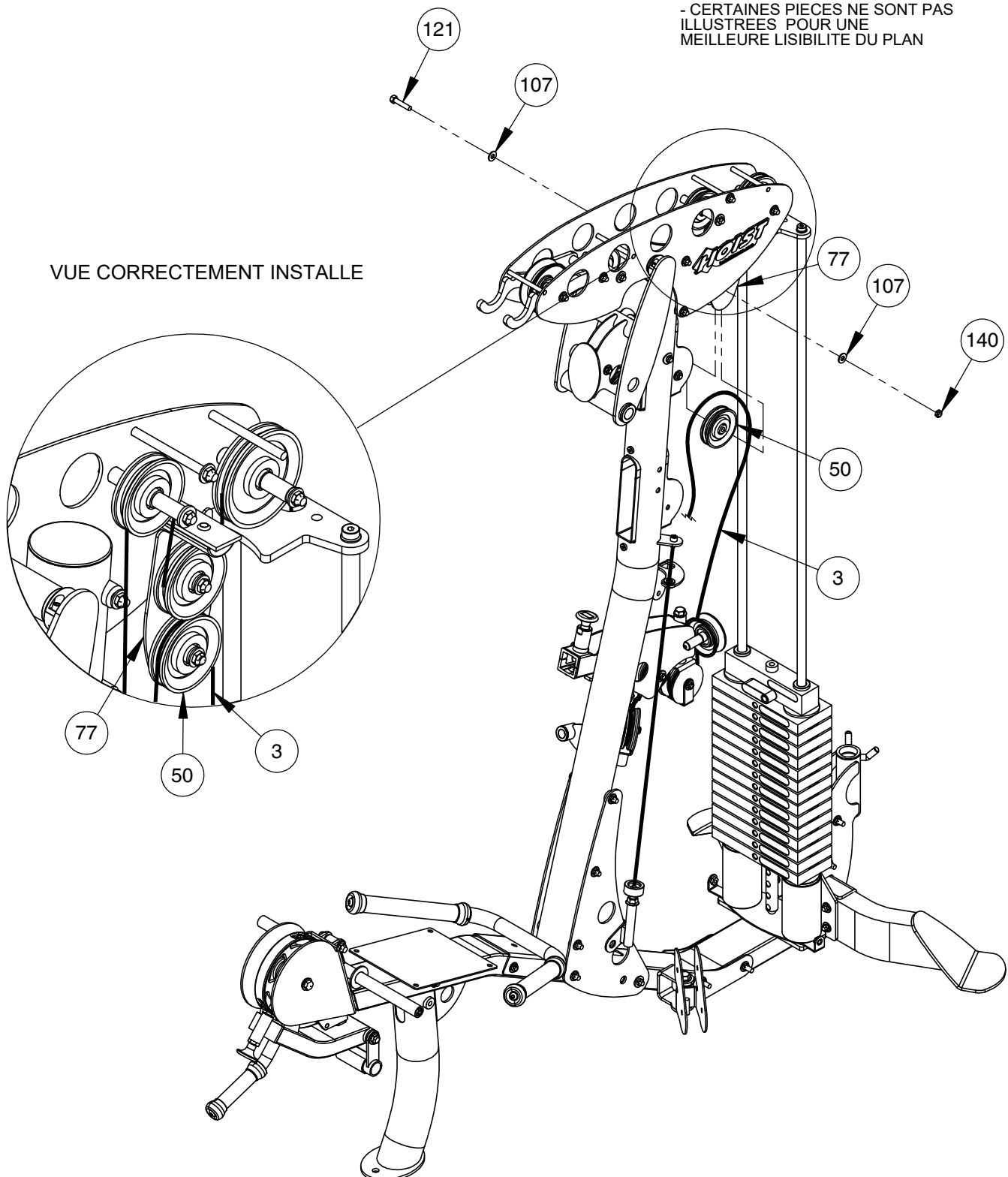


NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

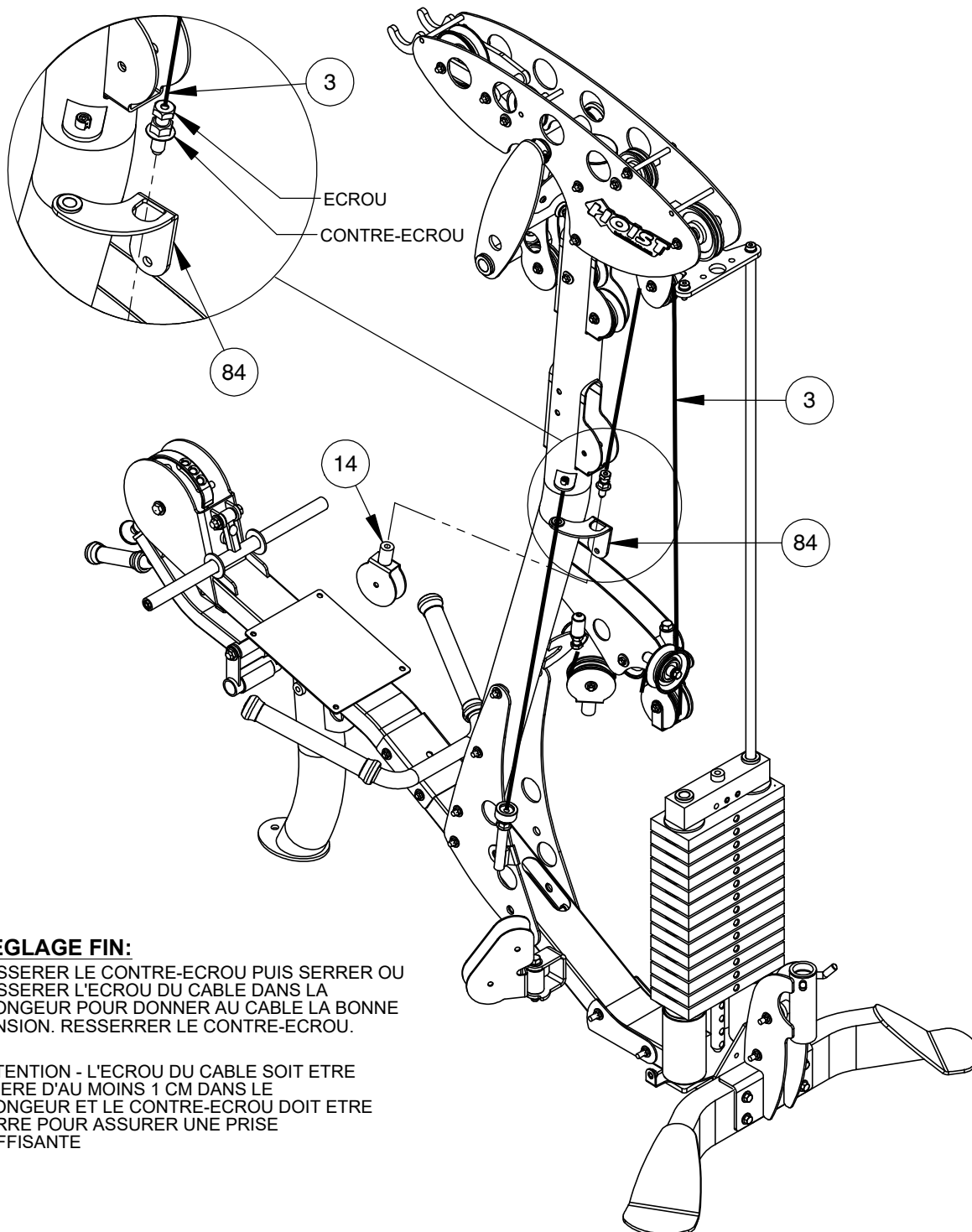
VUE CORRECTEMENT INSTALLE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



REGLAGE FIN:

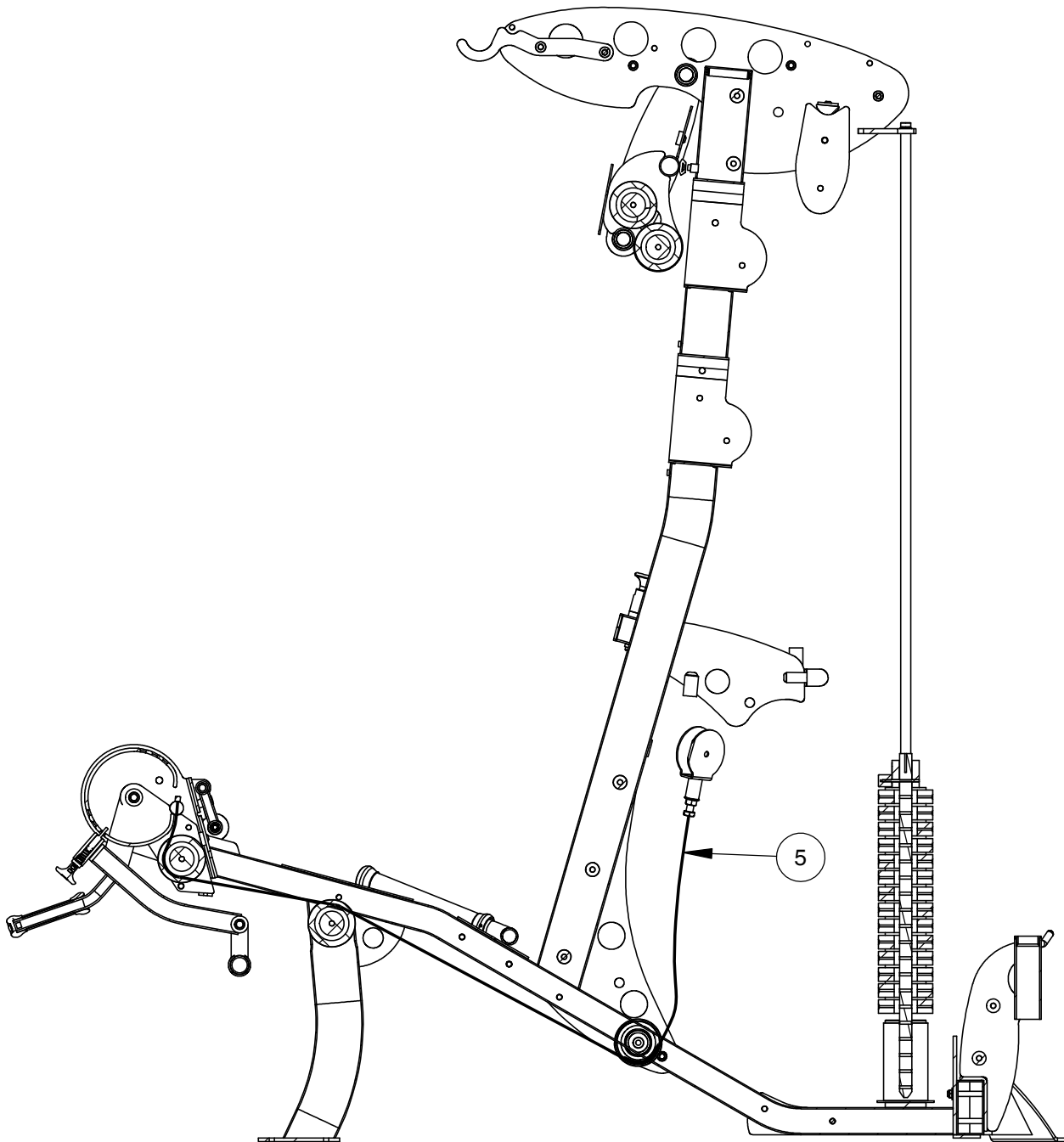
DESSERRER LE CONTRE-ECROU PUIS SERRER OU DESSERRER L'ECROU DU CABLE DANS LA PLONGEUR POUR DONNER AU CABLE LA BONNE TENSION. RESSERRER LE CONTRE-ECROU.

ATTENTION - L'ECROU DU CABLE DOIT 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

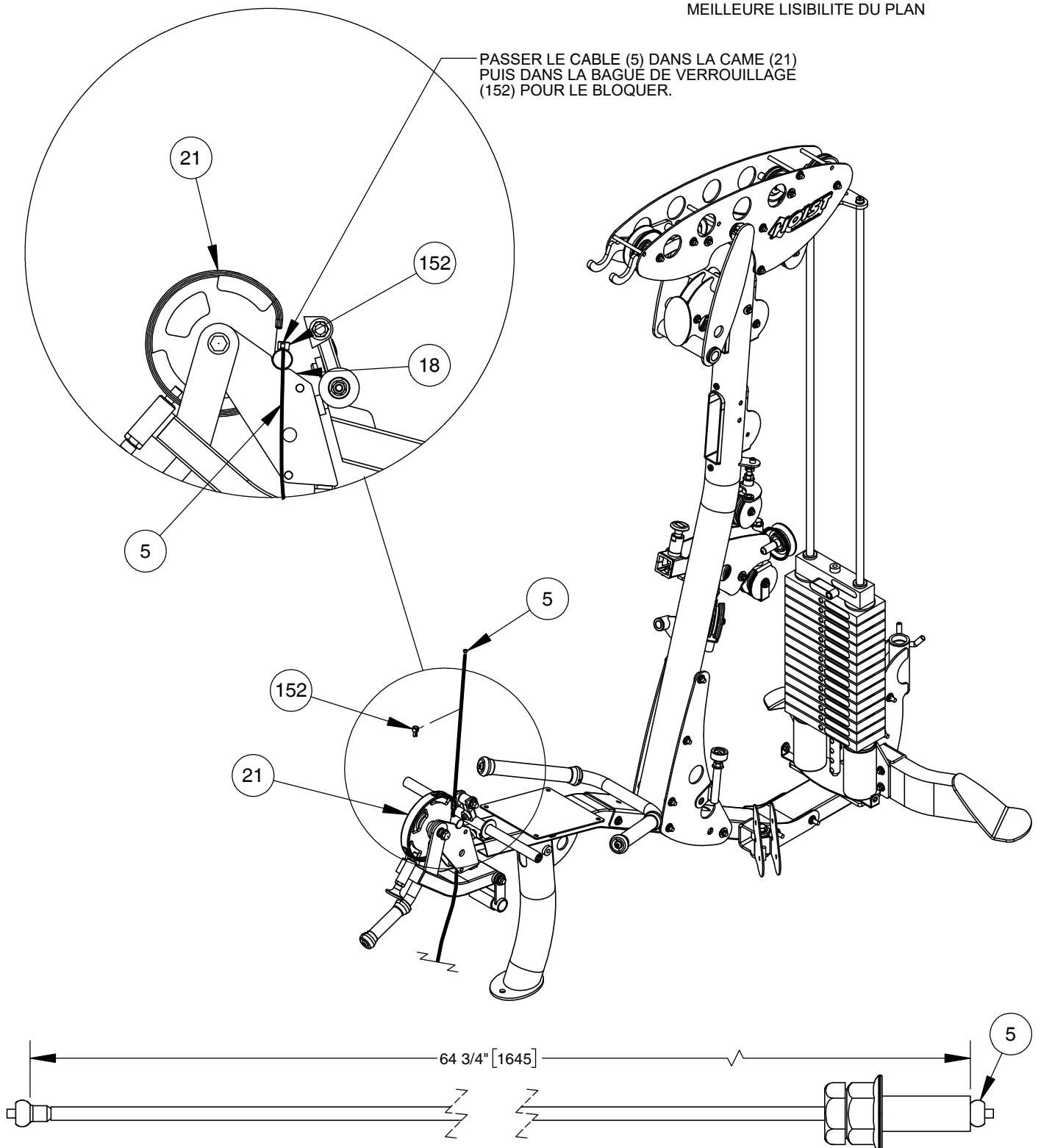


NOTICE DE MONTAGE

VUE CORRECTEMENT INSTALLE

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

PASSER LE CABLE (5) DANS LA CAME (21)
PUIS DANS LA BAGUE DE VERROUILLAGE
(152) POUR LE BLOQUER.

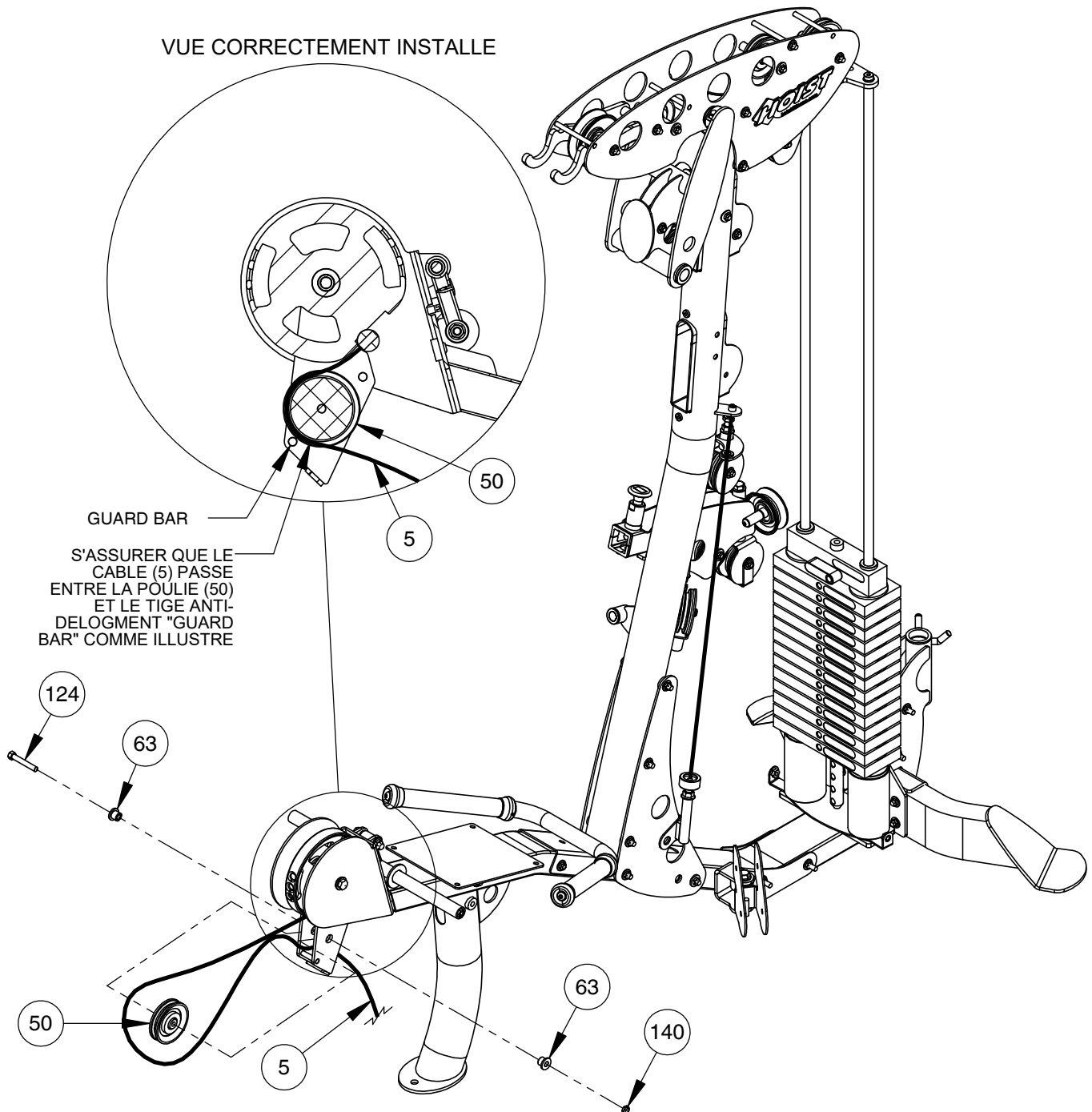


NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

VUE CORRECTEMENT INSTALLE

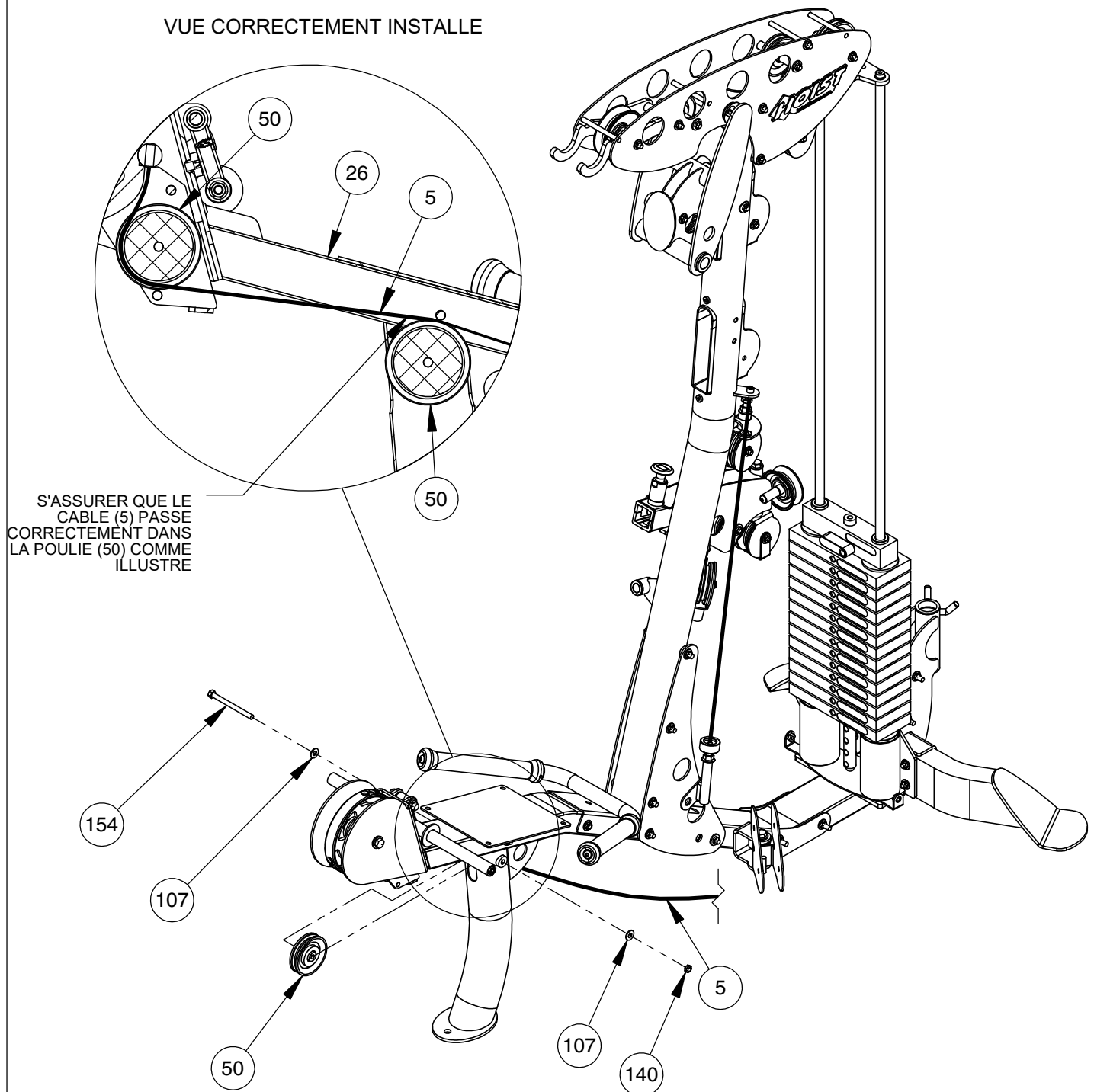


NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

VUE CORRECTEMENT INSTALLE

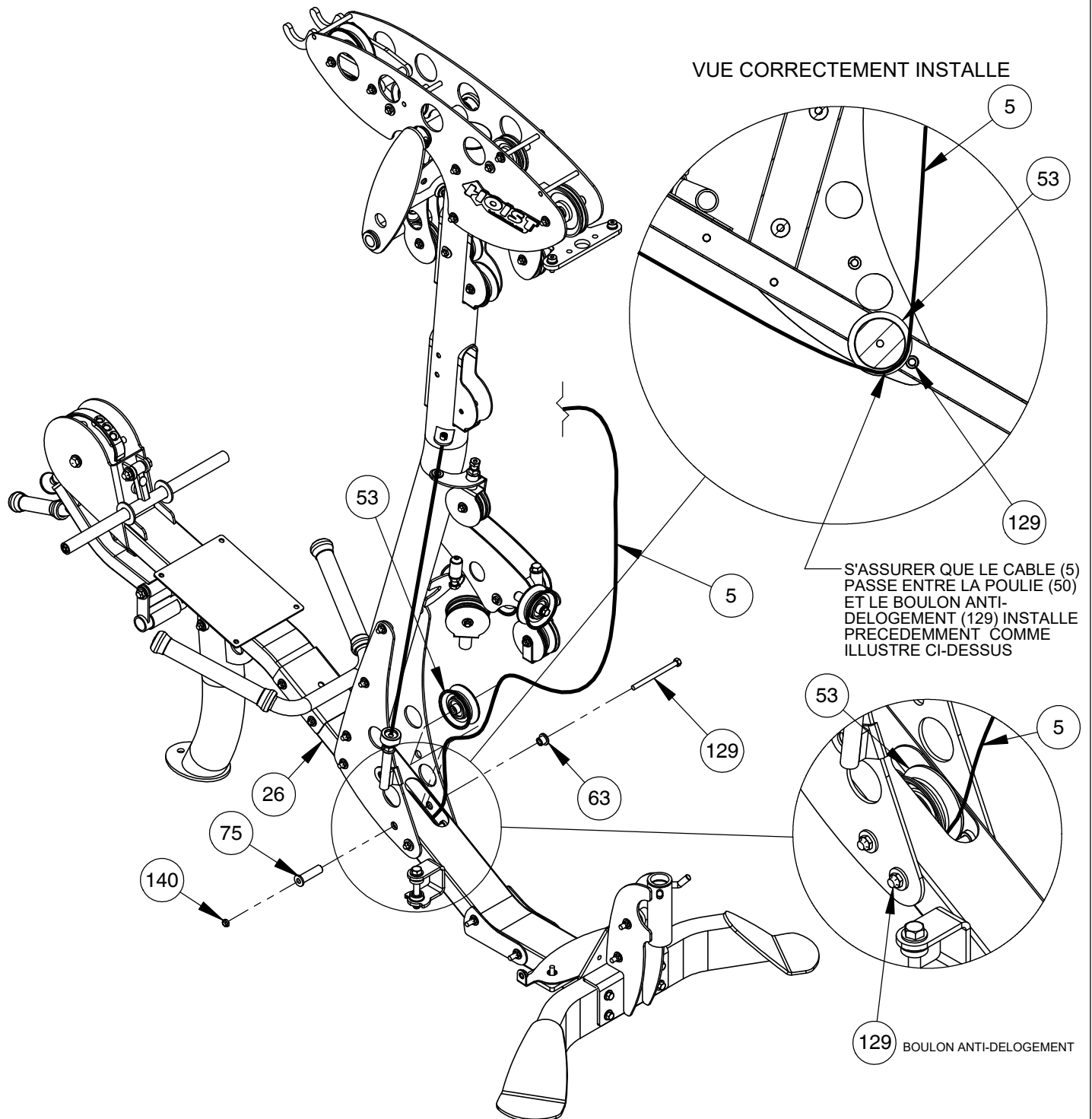


NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

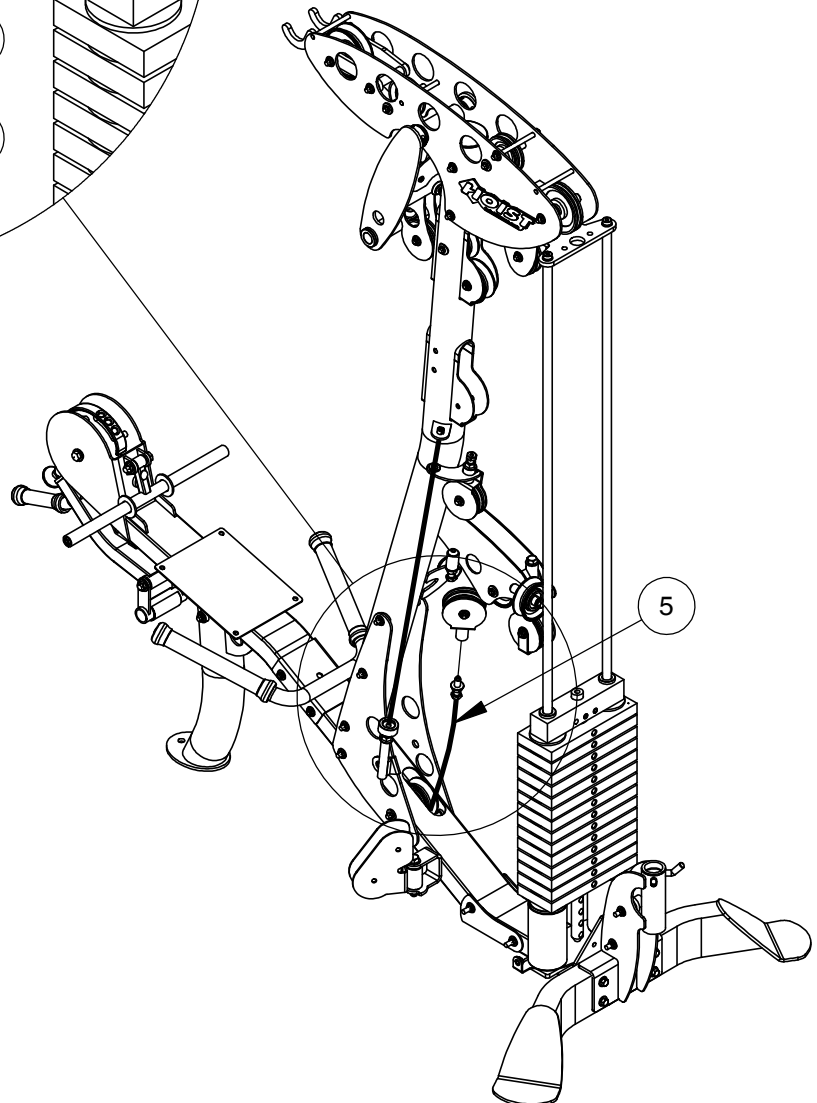
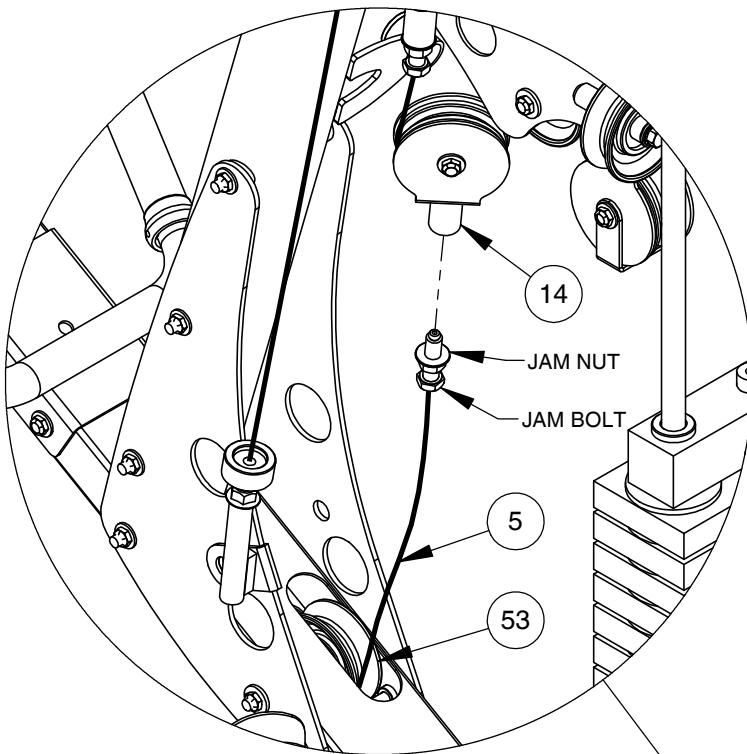
VUE CORRECTEMENT INSTALLE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- SERRER A LA CLE LE CONTRE-ECROU DU CABLE (5) POUR SECURISER L'ANCRAGE DANS LE SUPPORT DE POULIE (14)



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

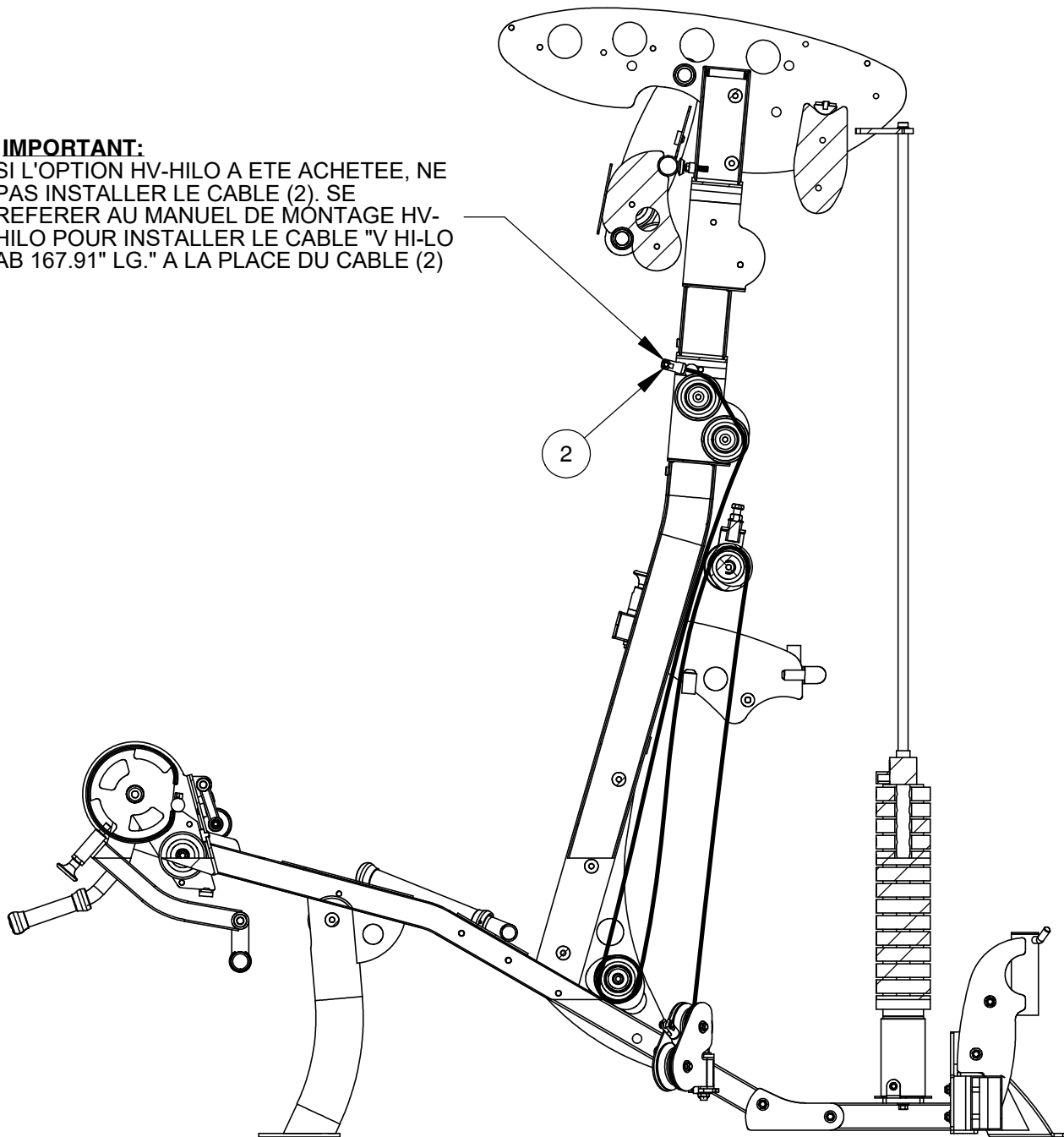
NOTICE DE MONTAGE

VUE DE PROFIL DU CABLE

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

IMPORTANT:

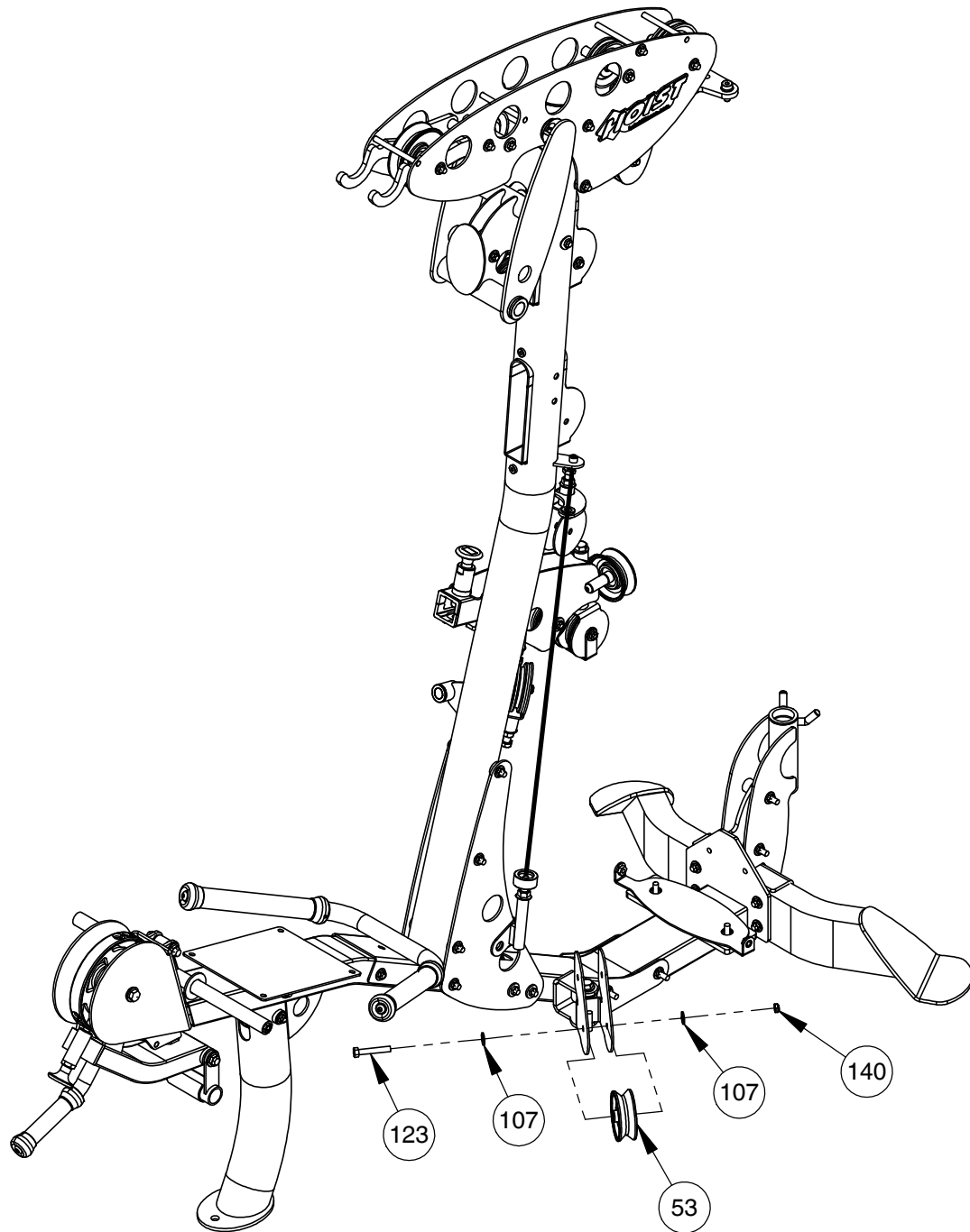
SI L'OPTION HV-HILO A ETE ACHETEE, NE
PAS INSTALLER LE CABLE (2). SE
REFERER AU MANUEL DE MONTAGE HV-
HILO POUR INSTALLER LE CABLE "V HI-LO
AB 167.91" LG." A LA PLACE DU CABLE (2)



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

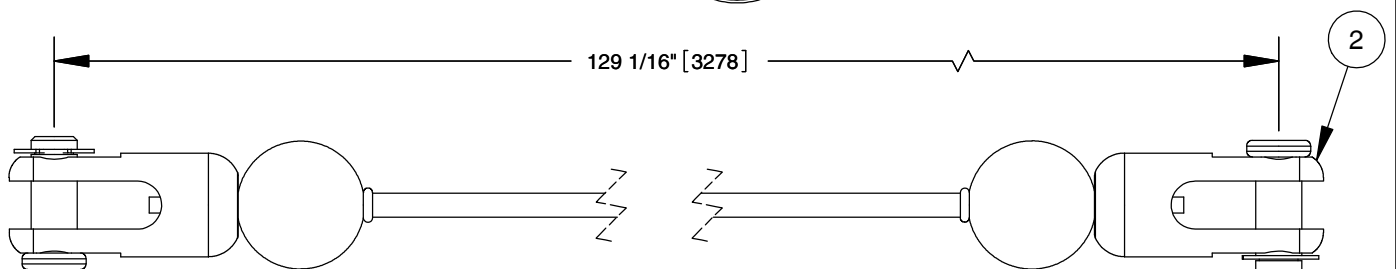
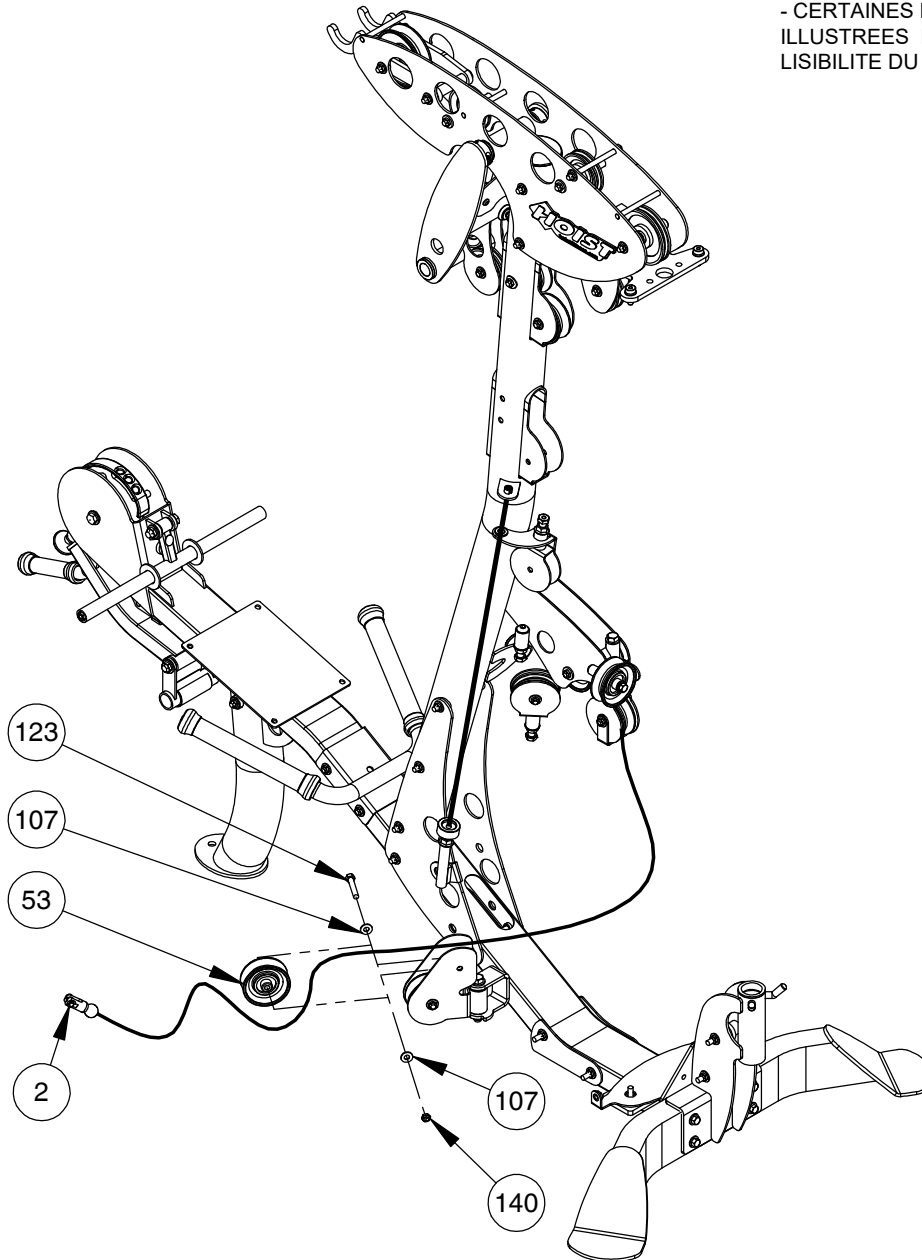
- SERRER A LA CLE.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

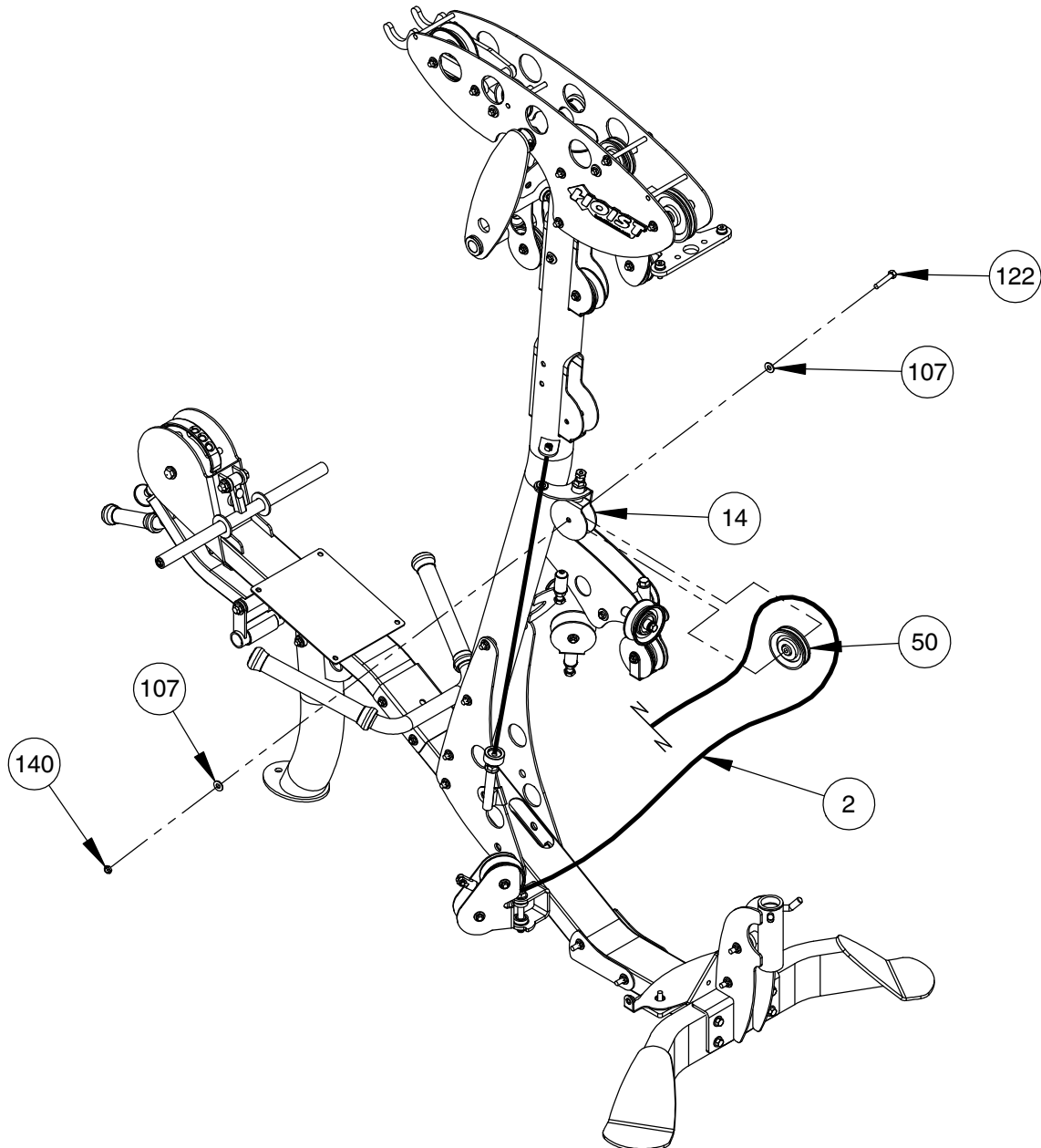
- SERRER A LA CLE.
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

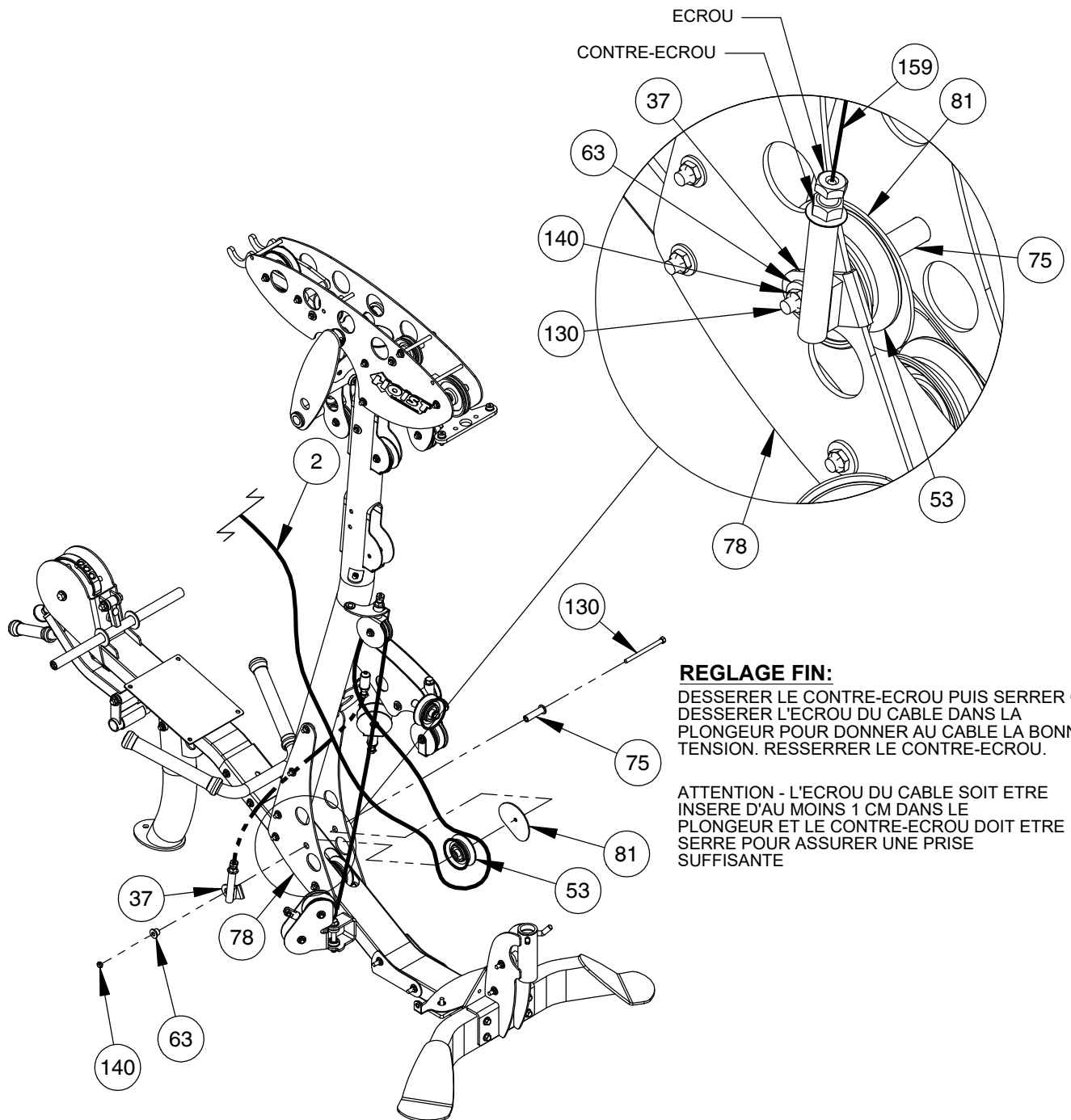


NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

VUE CORRECTEMENT INSTALLE



REGLAGE FIN:

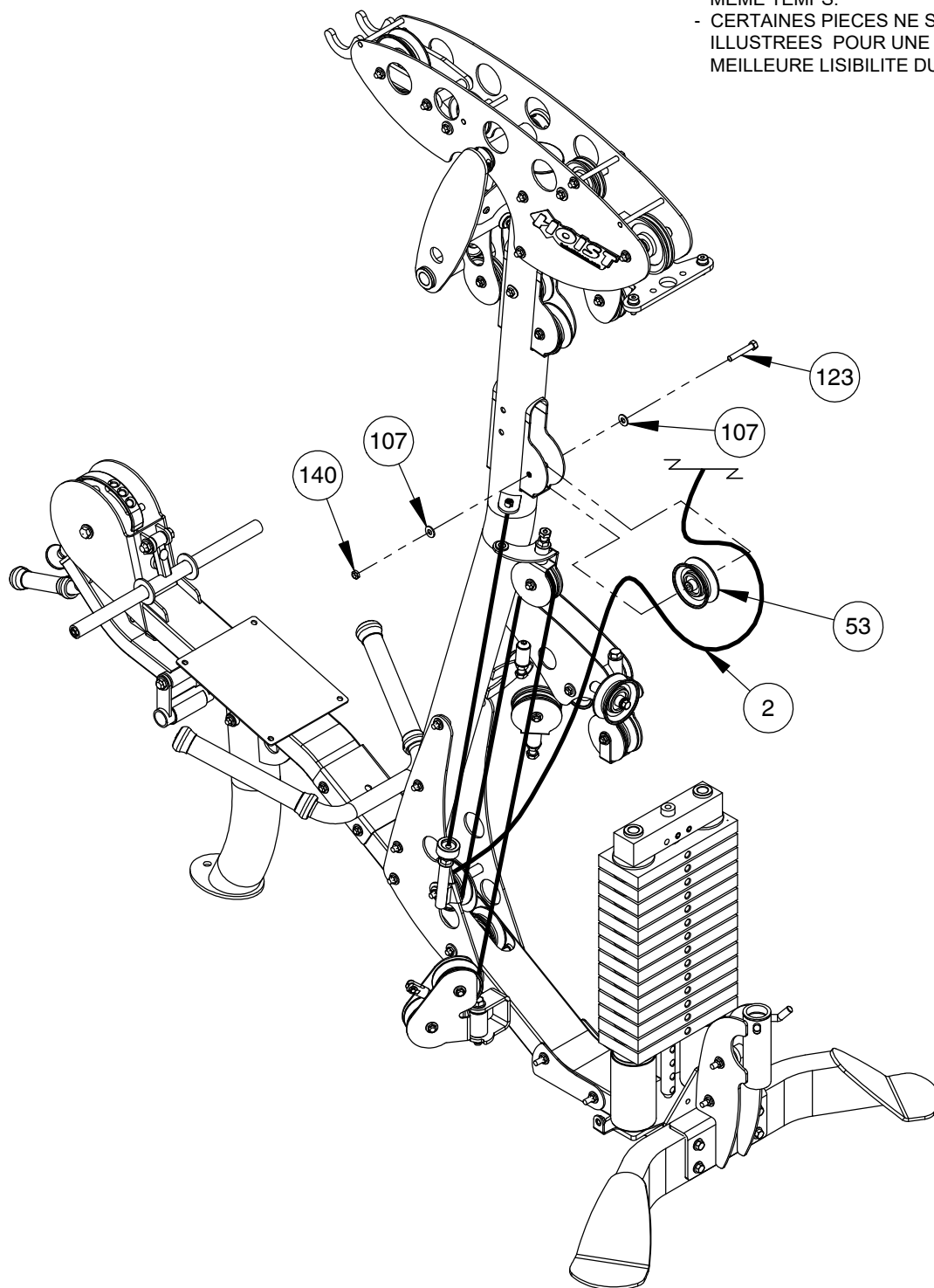
DESSERRER LE CONTRE-ECROU PUIS SERRER OU DESSERRER L'ECROU DU CABLE DANS LA PLONGEUR POUR DONNER AU CABLE LA BONNE TENSION. RESSERRER LE CONTRE-ECROU.

ATTENTION - L'ECROU DU CABLE DOIT 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

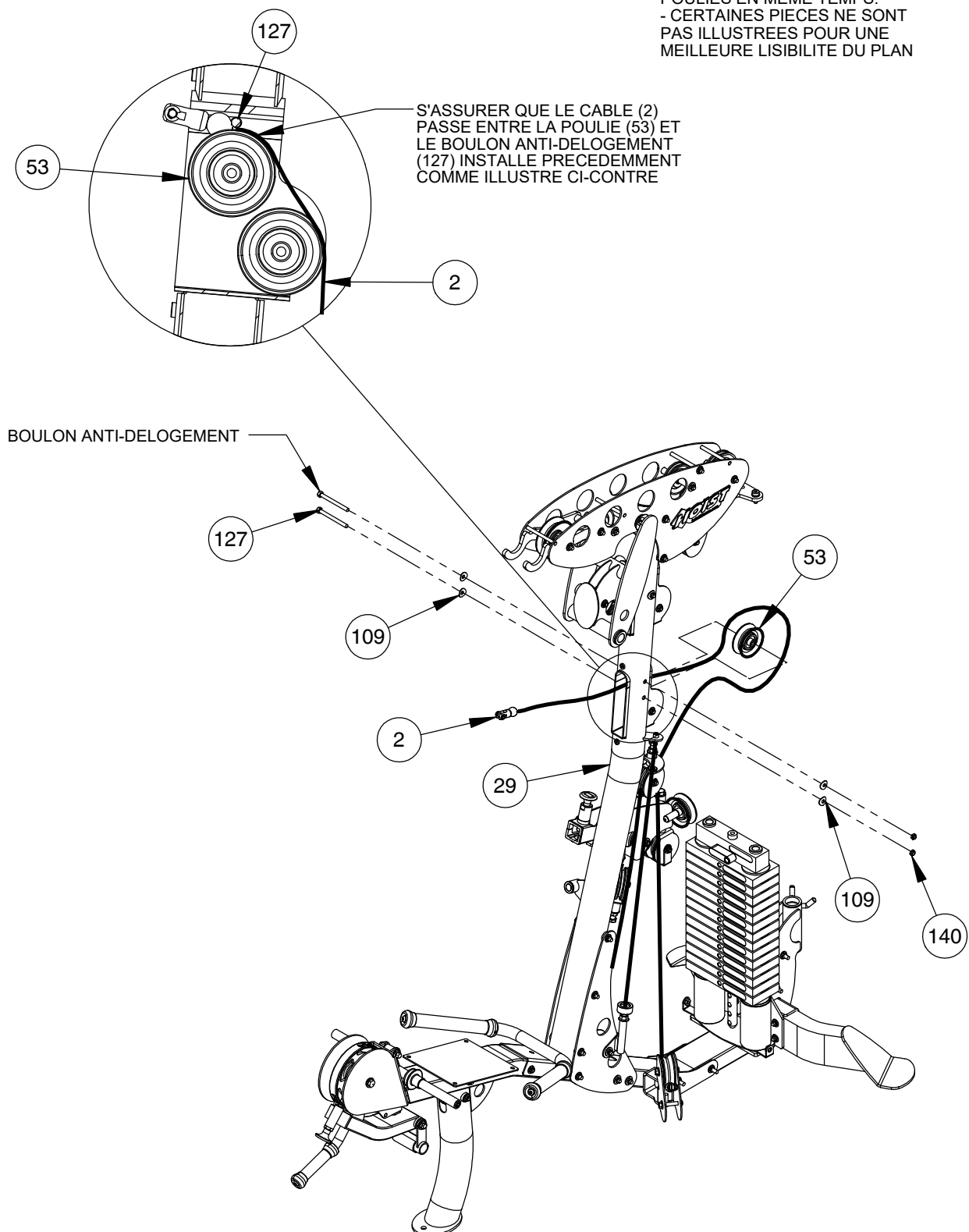
NOTE:

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



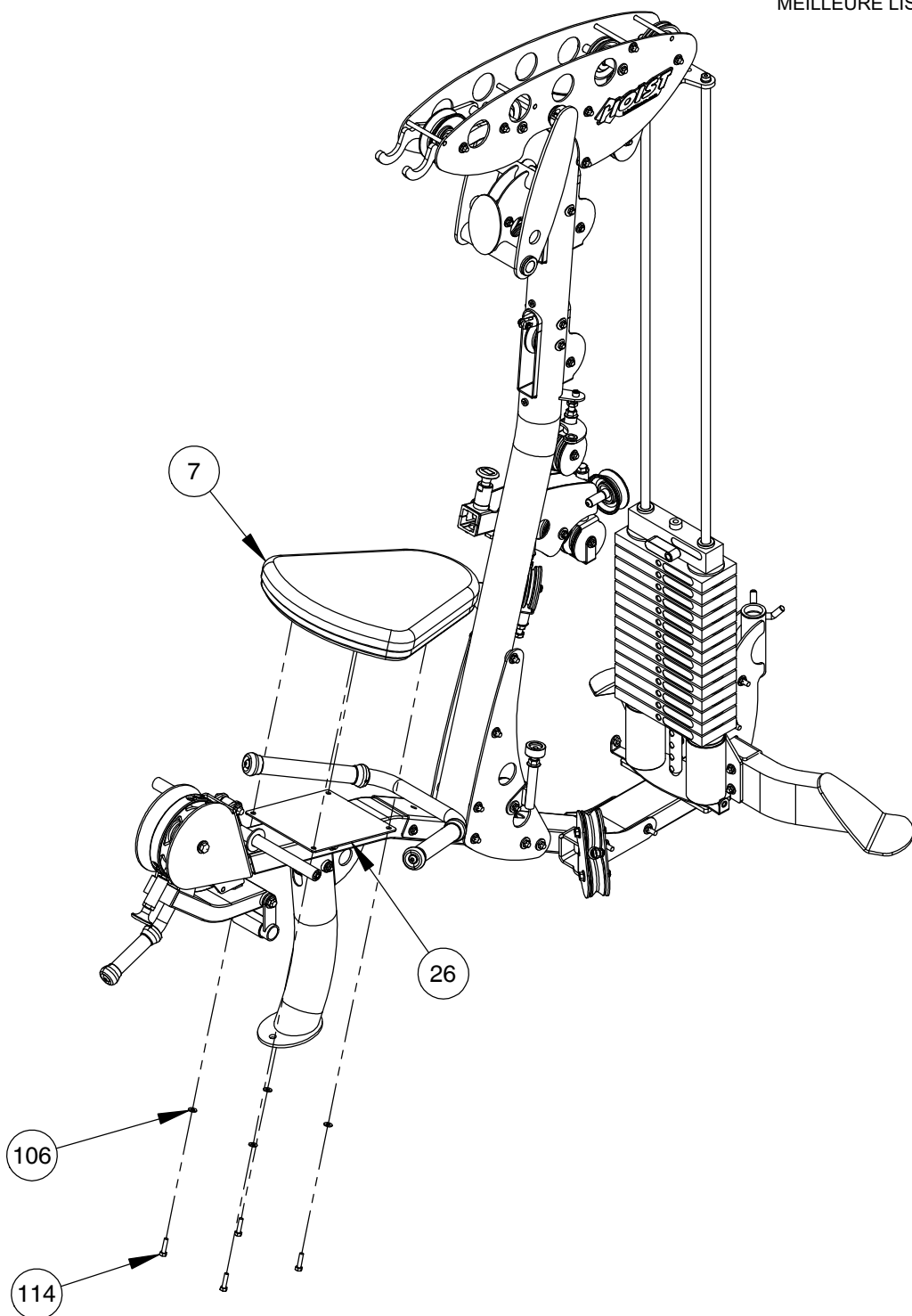
NOTICE DE MONTAGE

VUE CORRECTEMENT INSTALLE



NOTICE DE MONTAGE

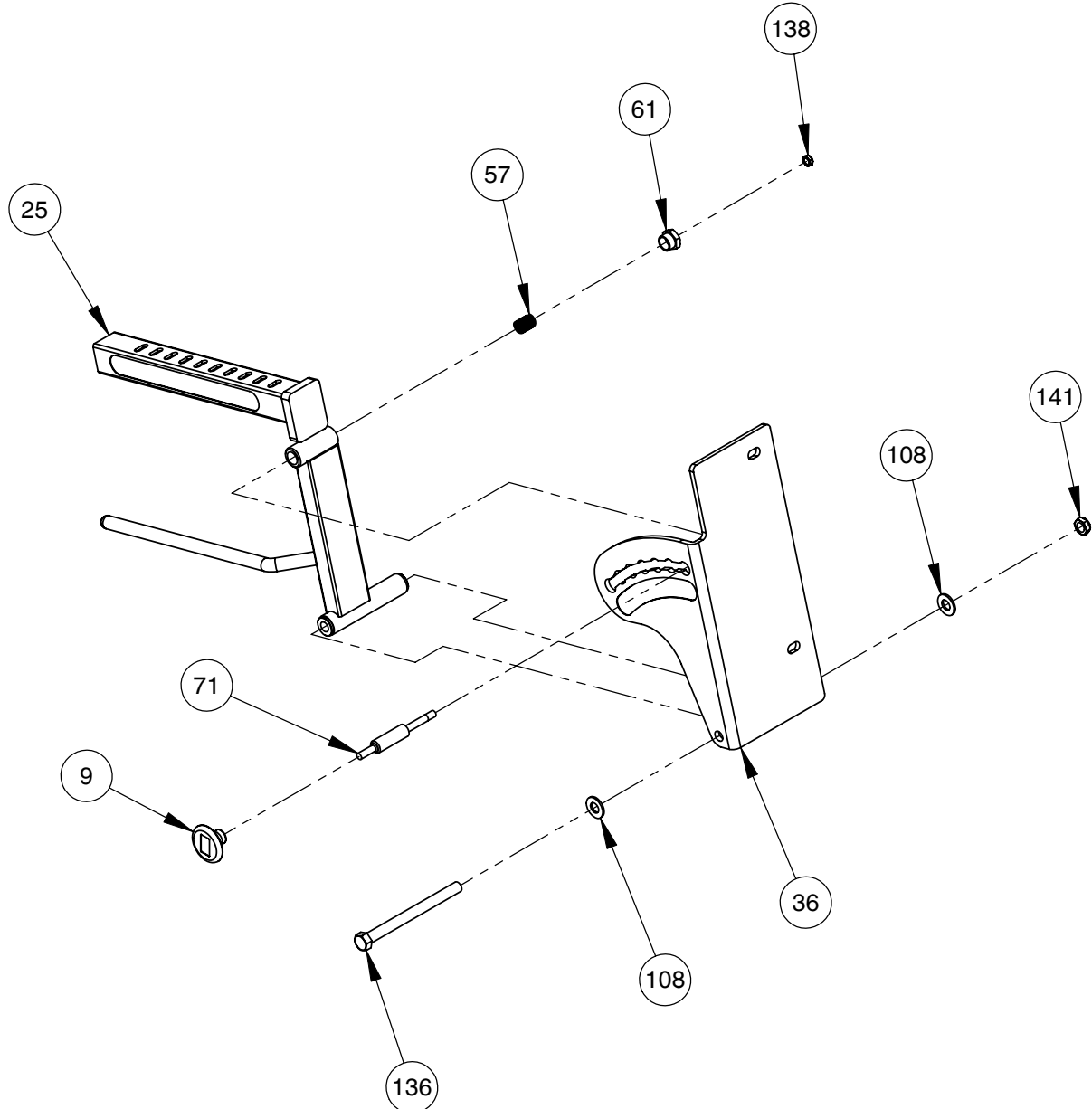
NOTE:
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT
PAS ILLUSTRÉES POUR UNE
MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

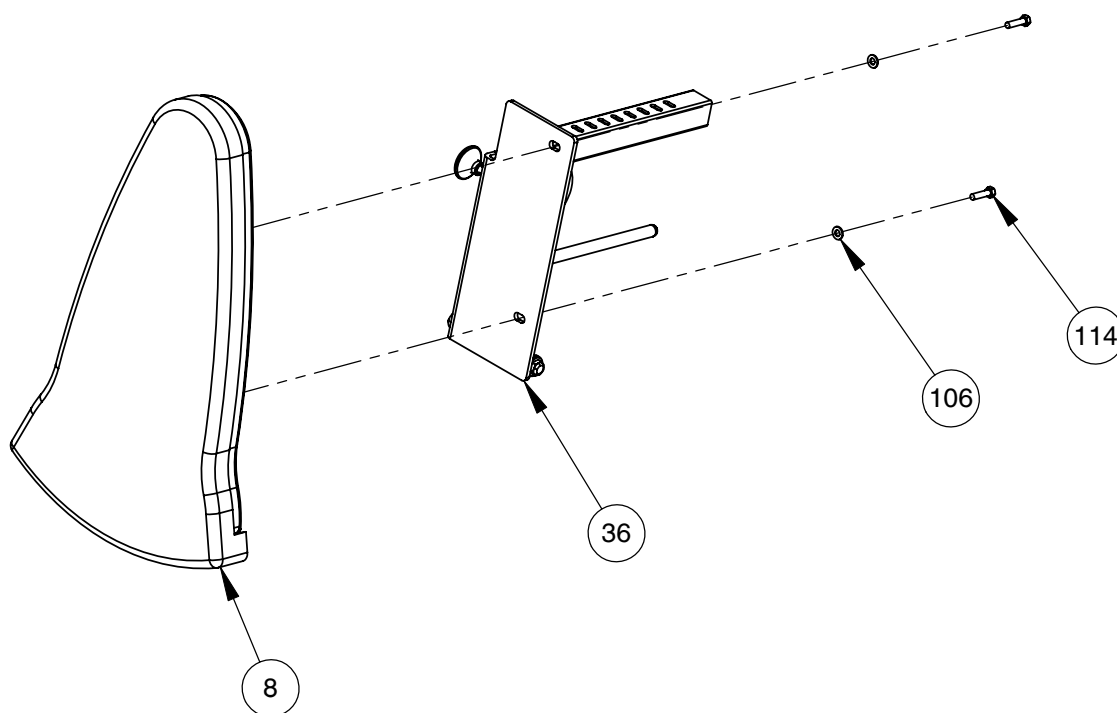
- - SERRER LE BOULON (136) A LA CLE PUIS DESSERRER LE LEGEREMENT POUR QUE LE SUPPORT (36) PIVOTE LIBREMENT
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLANLARTY.



NOTICE DE MONTAGE

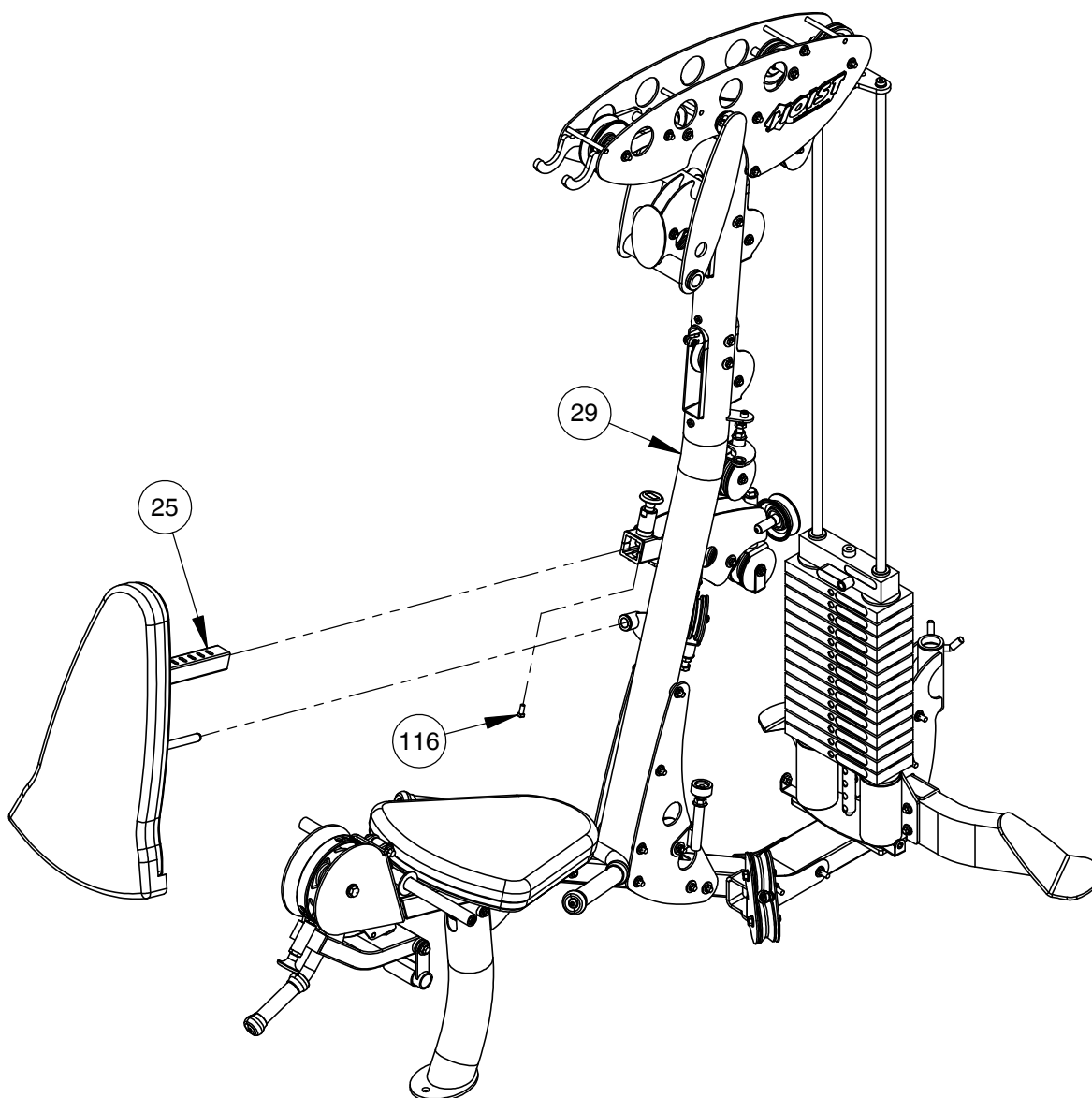
NOTE:

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

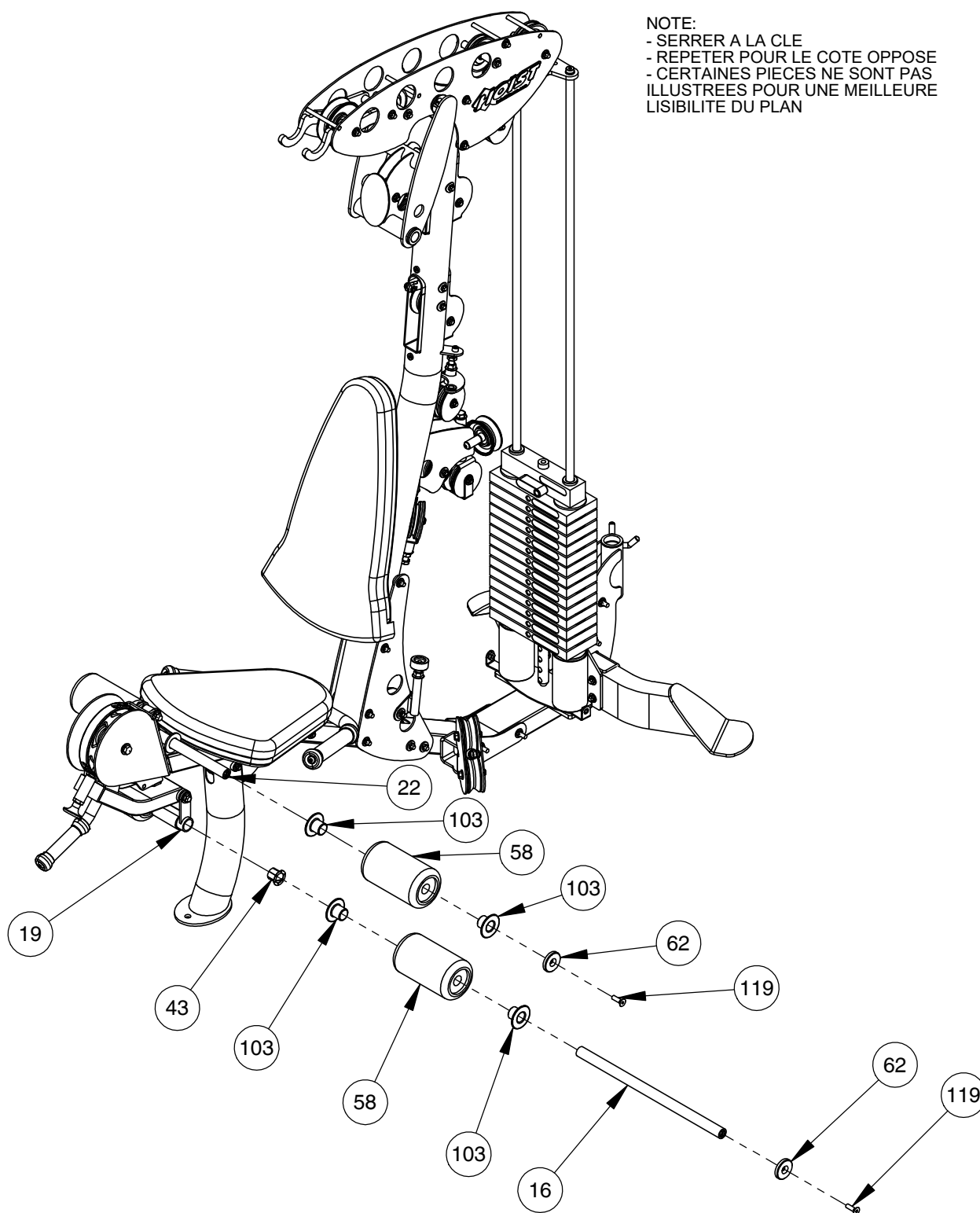


NOTICE DE MONTAGE

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



NOTICE DE MONTAGE



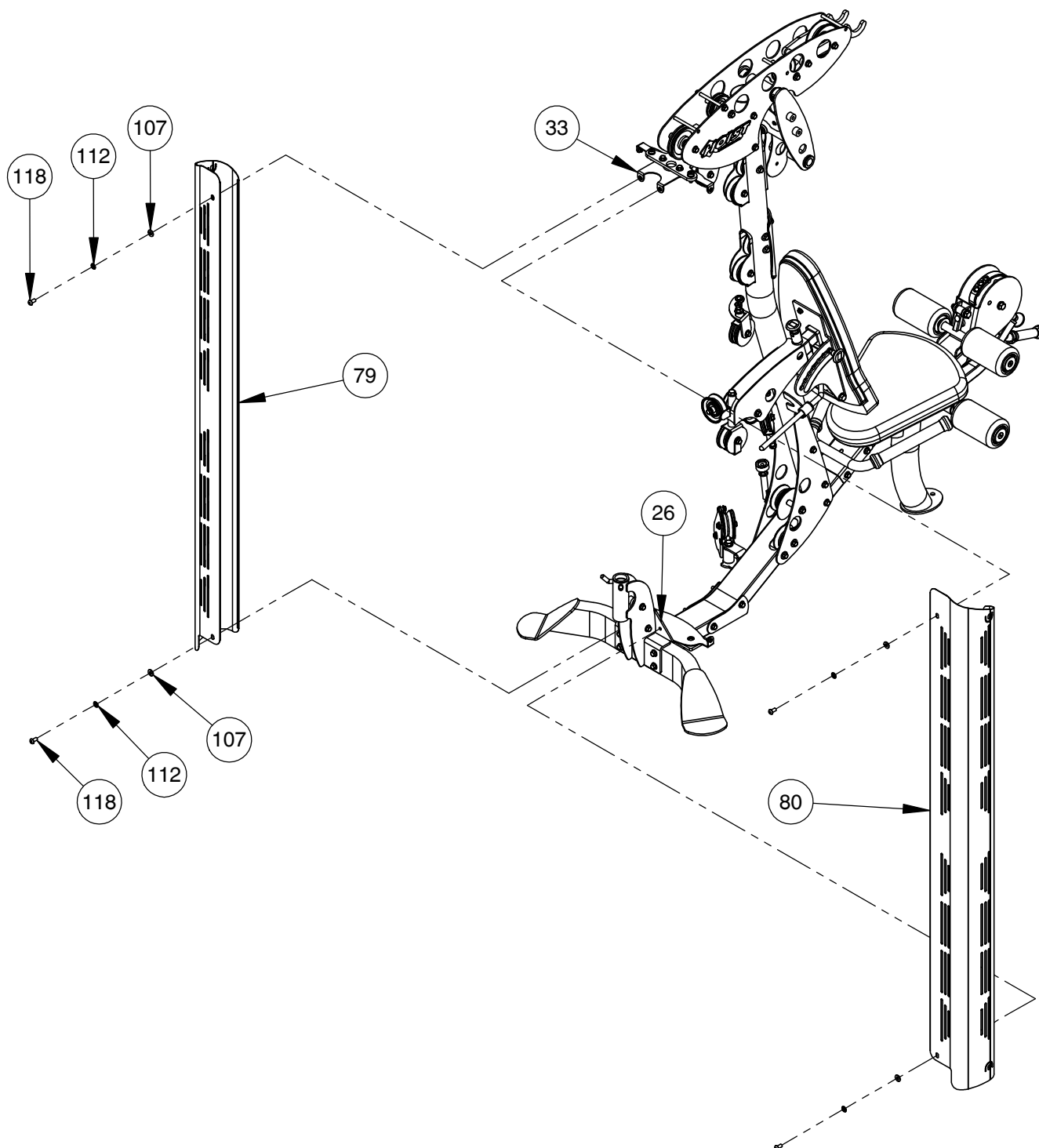
NOTE:
- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN

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

NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

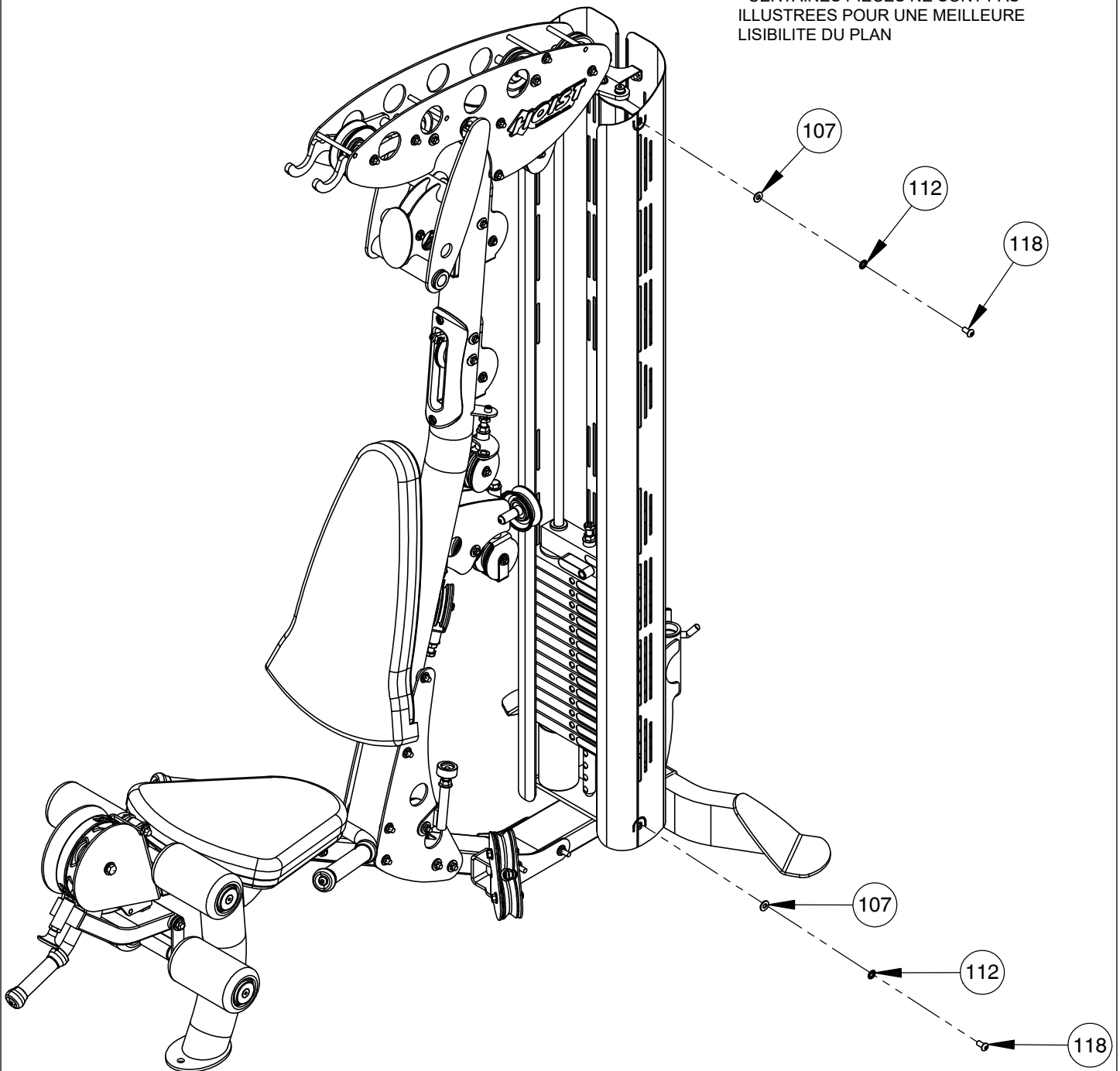
- SERRER A LA MAIN
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

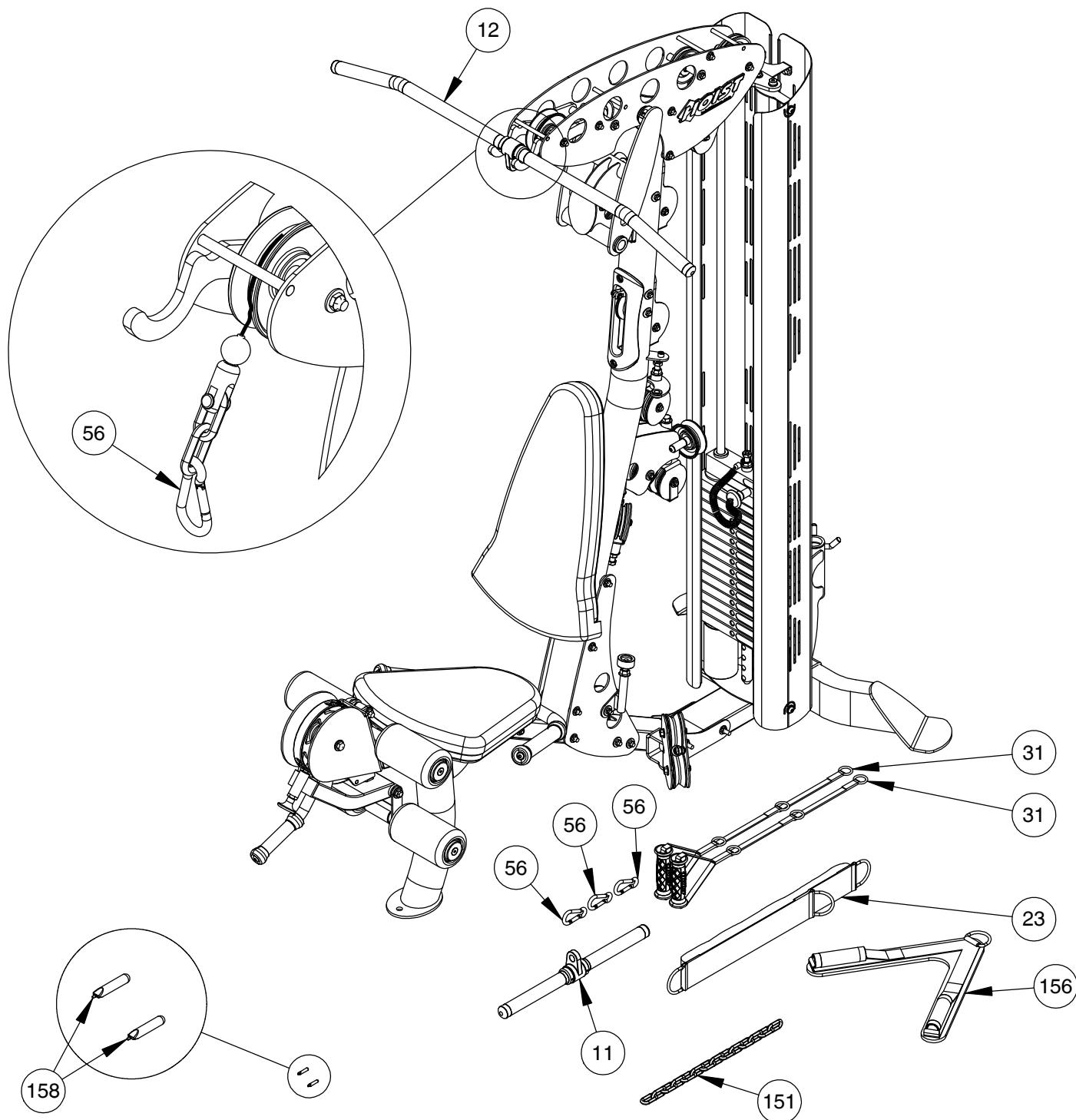
NOTE:

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



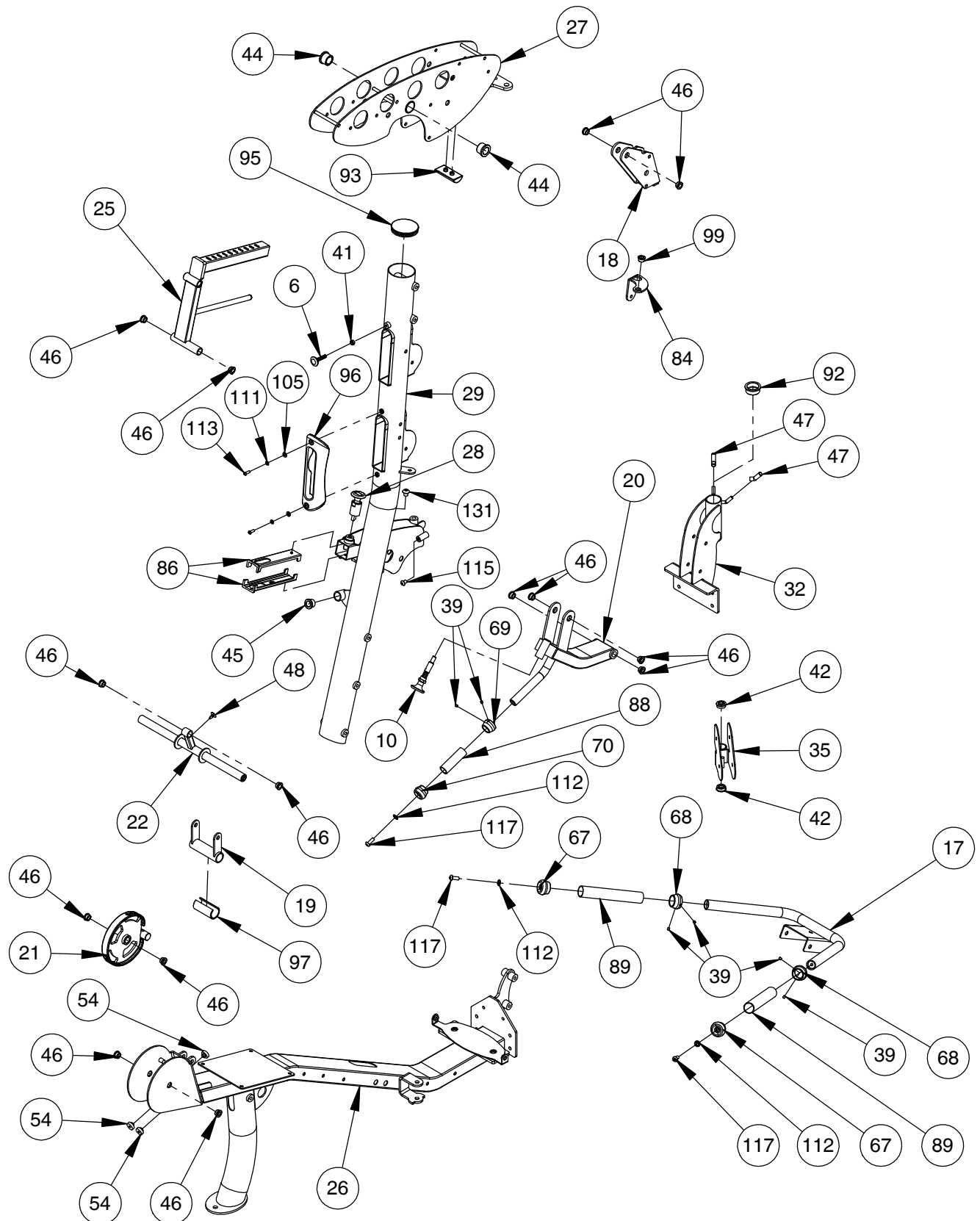
NOTICE DE MONTAGE

ACCESSOIRES



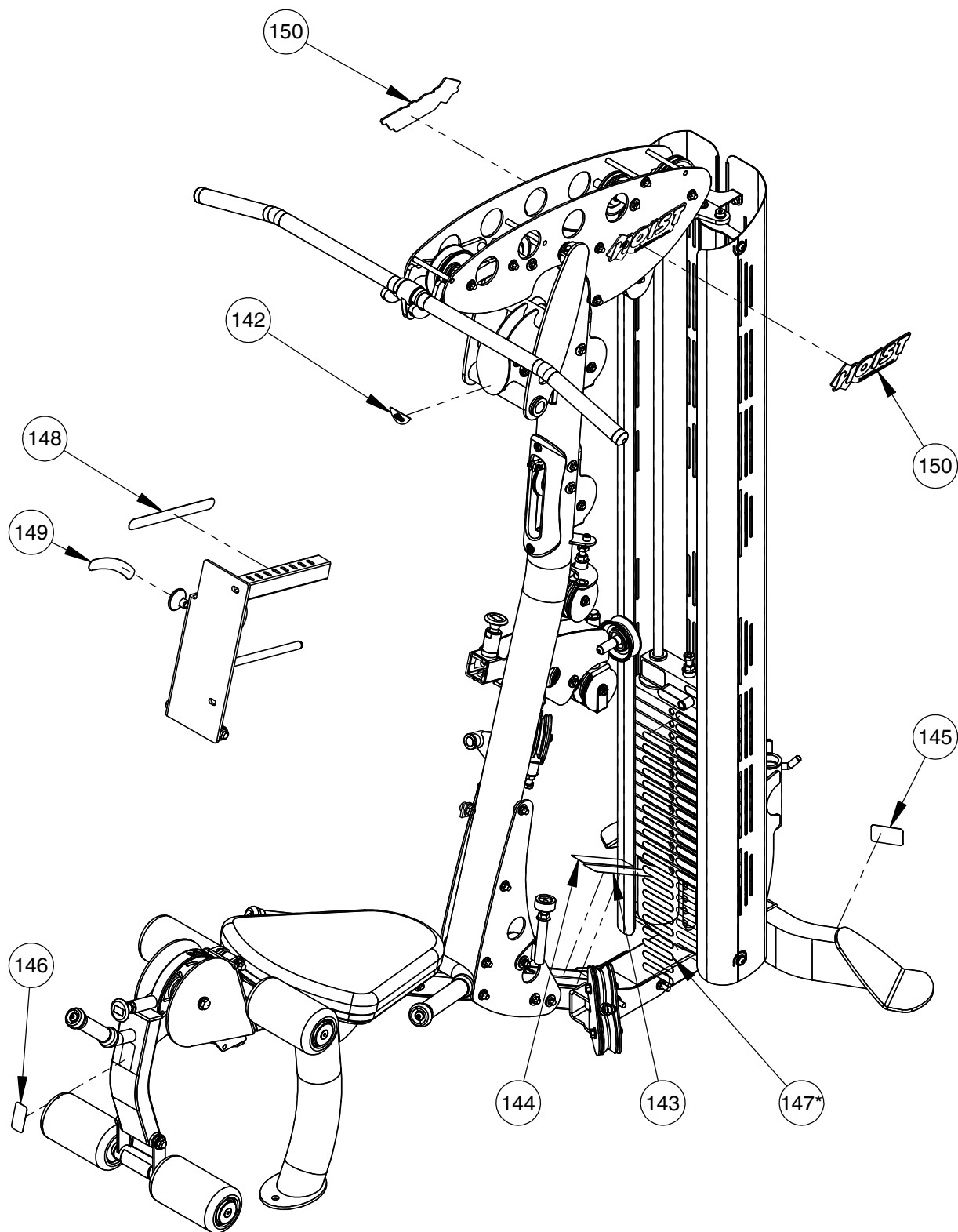
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS



NOTICE DE MONTAGE

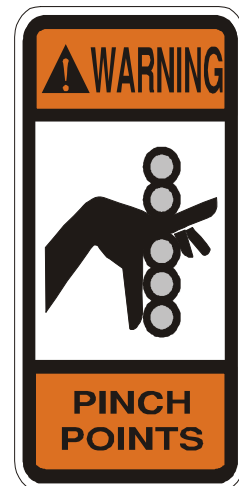
REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0018022



SERIAL # DECAL



021-0003322



021-0003672



021-0003675

NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS

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

! WARNING

USE ONLY GENUINE HOIST REPLACEMENT PARTS. FAILURE TO DO SO WILL VOID WARRANTY AND COULD RESULT IN PERSONAL INJURY OR EVEN DEATH. THERE IS A RISK ASSUMED BY INDIVIDUALS WHO USE THIS TYPE OF EQUIPMENT. TO MINIMIZE THE RISK, ALWAYS FOLLOW THESE SIMPLE RULES.

1. READ AND UNDERSTAND ALL ENCLOSED INSTRUCTIONS before using this equipment.
2. INSPECT EQUIPMENT BEFORE EACH USE. Replace all parts at the first signs of wear or damage. If in doubt about a certain part, DO NOT use the equipment until the part is replaced. Failure to replace worn or damaged parts may result in injury.

3. FOLLOW ROUTINE MAINTENANCE SCHEDULE. Refer to the owner's manual/maintenance decal.

4. CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE STARTING ANY EXERCISE PROGRAM. Warm up properly before engaging in weight resistance training. Stop exercising if you feel faint, dizzy or pain.

5. TO PREVENT THE POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY, KEEP CLEAR OF ALL MOVING PARTS. Do not attempt to free any jammed parts by yourself. Obtain assistance to avoid possible injury.

6. CHILDREN SHOULD NOT BE ALLOWED TO USE THIS EQUIPMENT WITHOUT ADULT SUPERVISION. To avoid possible injury, bystanders should be kept at a safe distance when this equipment is in use.

7. CALL YOUR AUTHORIZED DISTRIBUTOR if you have any questions on the proper use or maintenance of this equipment.

8. TO PREVENT POSSIBLE TIPPING, bolt this unit to the exercise floor. Failure to do so may result in serious injury or death.

021-0003965 (Rev. 1)

021-0003135

NOTICE

Yearly
Monthly
Weekly
Daily

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 (Rev. 1)

021-0003008

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY
2	010-01C0372	CABLE ASSEMBLY: V BASE AB 129.06" LG.	1
3	010-01C0373	CABLE ASSEMBLY: V BASE FLOATING PULLEY 94.25" LG.	1
4	010-01C0374	CABLE ASSEMBLY: V BASE PULL DOWN 143.13" LG.	1
5	010-01C0659	CABLE ASSEMBLY: V ELITE BASE LEG EXTENSION 64.77" LG.	1
6	020-0014027	ADJUSTABLE STOP	1
7	022-01PD2092-A	SEAT PAD ASSEMBLY	1
8	022-01PD2304-A	PAD ASSEMBLY	1
9	026-01PL2175	PULL-PIN KNOB	1
10	026-01X0186	PULL-PIN ASSEMBLY	1
11	026-01X1118	ALUMINUM CURL BAR ASSEMBLY	1
12	026-01X1119	ALUMINUM LAT BAR ASSEMBLY	1
13	026-01X1404	BAR MOUNT ASSEMBLY	1
14	026-01X1414	ADJ. FLOATING PULLEY HOUSING ASSEMBLY	2
15	026-01X1419	FRAME BASE ASSEMBLY	1
16	026-01X1425	ROLLER MOUNT ASSEMBLY	1
17	026-01X1540	HANDLE ASSEMBLY	1
18	026-01X1543	RESISTANCE PUSH PLATE ASSEMBLY	1
19	026-01X1544	ROLLER PIVOT HANGER ASSEMBLY	1
20	026-01X1545	LEG EXTENSION ASSEMBLY	1
21	026-01X1546	R.O.M. ASSEMBLY	1
22	026-01X1547	ROLLER SWIVEL ASSEMBLY	1
23	026-01X1635	FLEECE KNEE STRAP WITH (3) D-RINGS ASSEMBLY	1
25	026-01X3080	PAD ADJUSTER	1
26	026-01X7240	SEAT FRAME	1
27	026-01X7239	TOP MAIN FRAME ASSEMBLY	1
28	026-01X3160	RATCHET PULL-PIN ASSEMBLY	1
29	026-01X5163	MAIN UPRIGHT ASSEMBLY	1
30	026-01X3177	WIDE ADJ. FLOATING PULLEY HOUSING ASSEMBLY	1
31	026-01X5760	STRAP HANDLE WITH (3) O-RINGS (LOWER) ASSEMBLY	2
32	026-01X5007	ACCESSORY RACK ASSEMBLY	1
33	026-01X7241	SHIELD MOUNT - TOP ASSEMBLY	1
35	026-01X5079	SWIVEL PULLEY ASSEMBLY	1

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY
36	026-01X5097	PAD R.O.M.	1
37	026-01X7122	ANTI-TWIST CABLE ANCHOR	1
39	011-0111008	SET SCREW: 1/4"-28 X .25" LG. (WZ)	6
40	011-0112002	1/2" X .500" SHSS (WZ)	2
41	012-0305003	3/8"-16UNC JAM NUT (WZ)	1
42	014-0003003	BEARING: FLANGED BALL BEARING ϕ .50" I.D.	2
43	014-0011001	NYLINER BUSHING: $\emptyset$ 1.09" O.D. X $\emptyset$ 1.00" I.D X 1.13" LG.	2
44	014-0101005	BUSHING: OILITE FLANGED $\emptyset$ 1.38" O.D. X $\emptyset$ 1.00" I.D. X .81" LG.	2
45	014-0101014	FLANGED OILITE 0.75" I.D. X .60" L.G.	1
46	014-0101015	1/2" I.D. FLANGED OILITE	14
47	016-0002007	VINYL SLEEVE $\emptyset$.38" X 1.63"	2
48	016-0203003	PINETREE PLUG	1
50	018-0001002	CABLE PULLEY: $\emptyset$ 3.50"	10
51	018-0001003	CABLE PULLEY: $\emptyset$ 4.50"	1
52	018-0002014	CABLE PULLEY: WIDE (BORED HUB) $\emptyset$ 4.50"	1
53	018-0002015	CABLE PULLEY: WIDE (BORED HUB) ϕ 3.50"	11
54	019-0001001	PLUG BUMPER	4
55	019-0001006	THICK RUBBER DONUT ϕ 3.00" X .50" BLACK	2
56	020-0010002	SNAP LINK	4
57	020-0011009	SPRING	1
58	022-01PDR008	ROLLER PAD ϕ 4.00" X 7.00" LG.	4
60	026-01G0177	GUIDE ROD $\emptyset$.75" X 71.44" LG.	2
61	026-01M0128-1	PULL PIN CAP	1
62	026-01M0238	FLATHEAD CAP $\emptyset$ 2.00" ALUM.	4
63	026-01M0760	HEAVY FLANGED SPACER: $\emptyset$.67 O.D. X $\emptyset$.39 I.D. X .50 LG.	6
64	026-01M0761	HEAVY FLANGED SPACER: $\emptyset$.39" I.D X 1.69" LG.	4
66	026-01M0863	HEAVY FLANGED SPACER: ϕ .39" I.D. X .38" LG.	2
67	026-01M0932	ALUMINIUM CAP: $\emptyset$ 1.25" ID	2
68	026-01M0933	ALUMINUM RING: $\emptyset$ 1.25" ID	2
69	026-01M0936	ALUMINIUM RING: ϕ 1.00" I.D.	1
70	026-01M0937	END CAP: ALUMINUM ϕ 1.0" I.D.	1

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY
71	026-01M2199	PUSH-PIN PLUNGER	1
73	026-01M2268	SHAFT: Ø 1.00 X 6.56" LG.	1
75	026-01M2539	HEAVY FLANGED SPACER Ø.39" I.D. X 2.36" LG.	2
76	026-01M2553	SPACER .75" O.D. X .39" I.D. X 1.50" LG.	2
77	026-01P1689	DOUBLE PULLEY MOUNT PLATE	2
78	026-01P3368	GUSSET PLATE	2
79	026-01P6593	SHIELD-1	1
80	026-01P6594	SHIELD-2	1
81	026-01P6073	PULLEY PLATE	1
82	026-01P6075	BRKT-U	1
84	026-01P6098	ANTI-TWIST BRKT	1
85	026-01P6119	BACKING PLATE	2
86	026-01PL0125	E-Z GLIDE PLASTIC SLEEVE	2
88	026-01PL0206-26	OPEN END GRIP Ø 1.00"	1
89	026-01PL0235-23	GRIP OPEN END Ø1.188" X 8.75" LG.	2
91	026-01PL0369	WEIGHT STAND OFF	2
92	026-01PL0371	DELFIN BUSHING	1
93	026-01PL0381	BUMPER, HALF ROUND, DUAL STEM	1
94	026-01PL2201	PLASTIC SLEEVE Ø.75" O.D.	2
95	026-01PL2316	ENDCAP (DOMED) - GREY Ø 1.00"	1
96	026-01PL2413	SLOT COVER	1
97	026-01PL2420	SPLIT SLEEVE Ø 1.25" X 2.38"	1
98	026-01PL2422	STOP DISK	1
99	026-01PL2245	PLASTIC FLANGED BUSHING Ø.75" O.D X Ø.50" I.D X .38" LG.	1
103	026-STD-06-0254	ROLLER BUSHING - 1.00" I.D.	8
104	WS#22	150 LBS. STACK (8.25 LBS. TOP PLATE W/ 20 HOLE STEM)	1
105	013-0002003	1/4" X 16mm SAE FLAT WASHER (WZ)	2

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY
106	013-0302008	5/16" SAE FLAT WASHER (WZ)	6
107	013-0402007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (WZ)	81
108	013-0102003	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (WZ)	11
109	013-0102028	3/8" CURVED WASHER (WZ)	6
110	013-0102020	3/8" SPLIT LOCK WASHER (WZ)	2
111	013-0102023	1/4" INTERNAL LOCK WASHER (WZ)	2
112	013-0102022	3/8" INTERNAL LOCK WASHER (WZ)	12
113	011-0102008	1/4"-20UNC X .75" BHCS (WZ)	2
114	011-0107011	5/16"-18UNC X 1.25" HHB (WZ)	6
115	011-0101107	3/8"-16UNC X .50" BHCS (WZ)	1
116	011-0311013	3/8-16UNC X .75" SQUARE HEAD (WZ)	1
117	011-0101026	3/8"-16UNC X 1.00" BHCS (WZ)	3
118	011-0101041	3/8"-16UNC X .75" BHCS (WZ)	8
119	011-0002033	3/8"-16UNC X 1.25" FHCS (WZ)	4
120	011-0107037	3/8"-16UNC X 1.25" HHB (WZ)	4
121	011-0407027	3/8"-16UNC X 1.75" HHB (WZ)	5
122	011-0407058	3/8"-16UNC X 2.00" HHB (WZ)	1
123	011-0107026	3/8"-16UNC X 2.25" HHB (WZ)	5
124	011-0107009	3/8"-16UNC X 2.50" HHB (WZ)	2
125	011-0007050	3/8"-16UNC X 2.75" HHB (WZ)	1
126	011-0407026	3/8"-16UNC X 3.00" HHB (WZ)	4
127	011-0407025	3/8"-16UNC X 4.00" HHB (WZ)	3
128	011-0107049	3/8"-16UNC X 4.75" HHB (WZ)	2
129	011-0107022	3/8"-16UNC X 5.00" HHB (WZ)	14
130	011-0407070	3/8"-16UNC X 5.25" HHB (WZ)	3
131	011-0101085	1/2"-13UNC X .50" BHCS (WZ)	1
132	011-0407018	1/2"-13UNC X 2.50" HHB (WZ)	1
133	011-0407000	1/2"-13UNC X 3.50" HHB (WZ)	1
134	011-0407047	1/2"-13UNC X 4.00" HHB (WZ)	1
135	011-0407055	1/2"-13UNC X 4.75" HHB (WZ)	1
136	011-0307060	1/2"-13UNC X 6.00" HHB (WZ)	1
138	012-0102006	5/16"-18UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	1
139	012-0105008	1/2"-13 ACORN NUT (WZ)	1
140	012-0104008	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	45

NOTICE DE MONTAGE

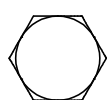
LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

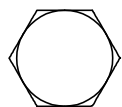
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY
141	012-0304011	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	4
142	021-0003672	DECAL: V ELITE BADGE	1
143	021-0003135	DECAL WARNING 1.50" X 7.75"	1
144	021-0003008	DECAL COMMERCIAL MAINTENANCE 1.50 X 6.69	1
145	SERIAL # DECAL	DECAL HOIST SERIAL # 1.63" X 2.63"	1
146	021-0003322	DECAL PINCH POINT 1.25" X 2.31" (VERTICAL)	1
147	021-0003965	DECAL: WEIGHT STACK 22 (10-200 LBS.)	1
148	021-0003675	DECAL V BACK ADJUSTER	1
149	021-0003676	BACK PAD R.O.M. DECAL	1
150	021-0018022	DECAL HOISTFITNESS.COM LOGO	2
151	020-0014028	14 LINK CHAIN	1
152	026-01M0200	QUICK RELEASE CABLE LOCK Ø.34" I.D. X 1.00"LG.	2
153	011-0107020	3/8"-16UNC X 3.25" HHB (WZ)	2
154	011-0407031	3/8"-16UNC X 4.50" HHB (WZ)	2
155	011-0207030	1/2"-13UNC X 4.50" HHB (WZ)	1
156	022-0008032	AB STRAP	1
158	002-0001013	1cc of Synthetic Multi-Purpose Grease (PTFE)	2
159	010-01C0666	ANTI-TWIST CABLE: 34.76" LG.	1
160	026-01PL2393	Ø 3.00" X .81" ID X.313" T SPACER	2

NOTICE DE MONTAGE

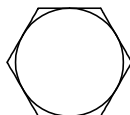
NOMENCLATURE DES BOULONS



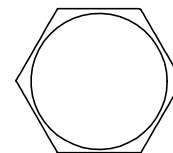
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



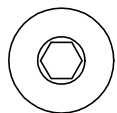
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



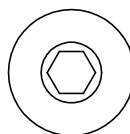
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



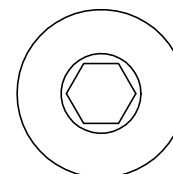
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



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



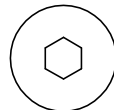
1/2" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



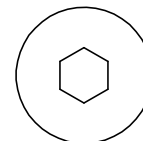
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



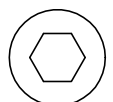
3/8"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
18-23 ft-lbs



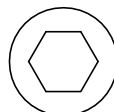
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



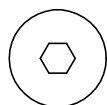
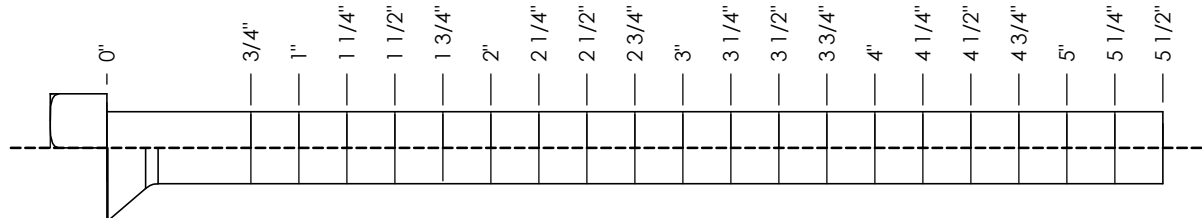
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



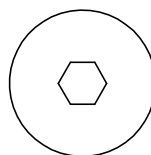
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



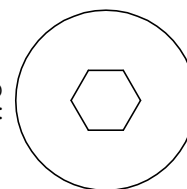
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



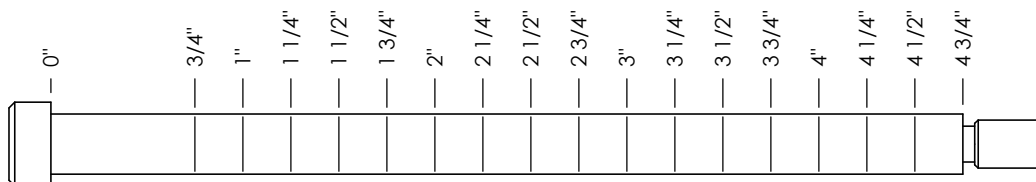
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



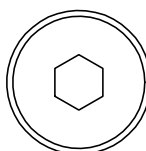
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

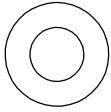


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

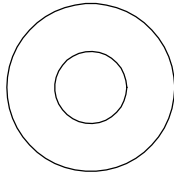
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

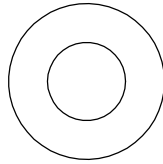
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



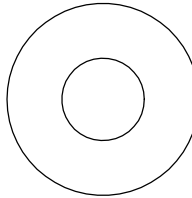
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



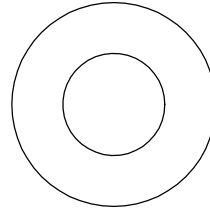
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



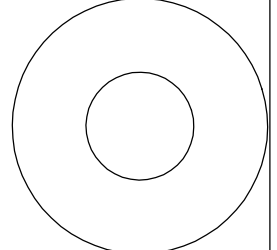
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



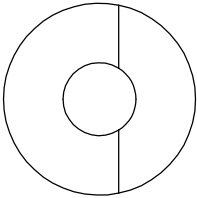
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



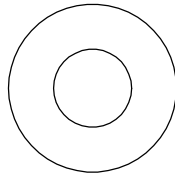
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



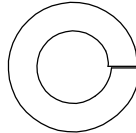
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



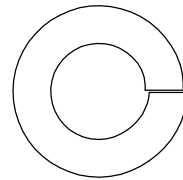
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



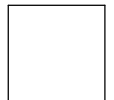
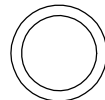
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



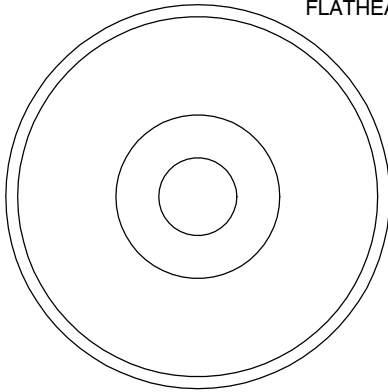
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



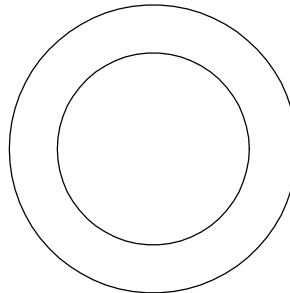
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



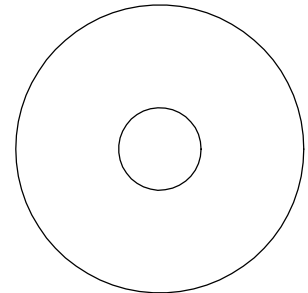
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



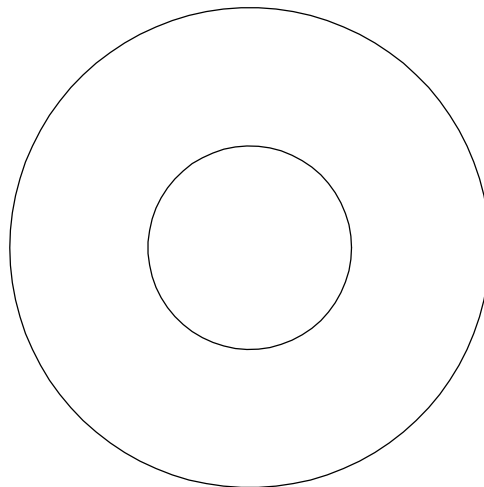
016-0009003
1" SHIM WASHER



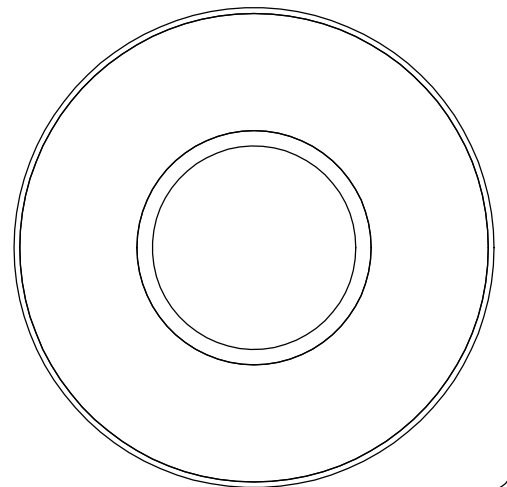
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



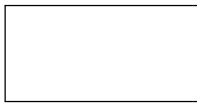
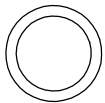
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



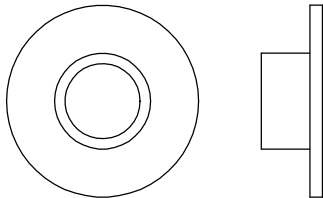
014-0018002
1" LONG
SPACER



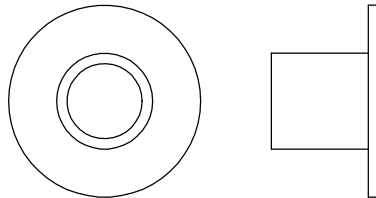
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

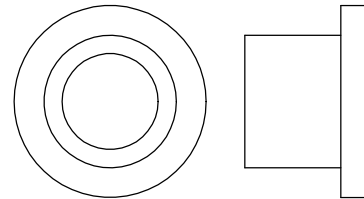
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



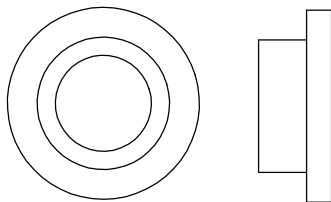
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



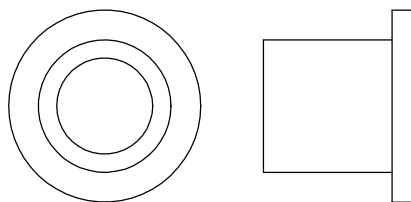
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



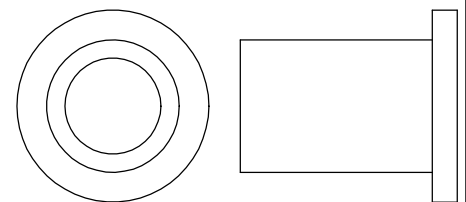
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



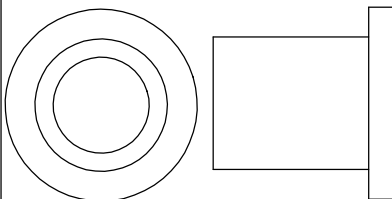
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



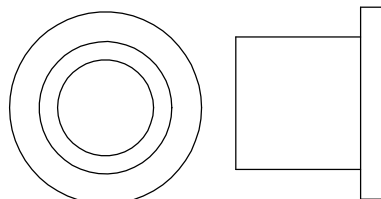
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



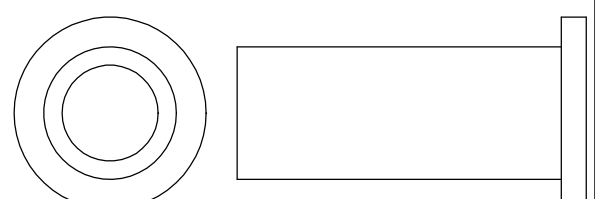
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



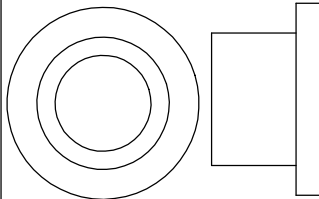
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



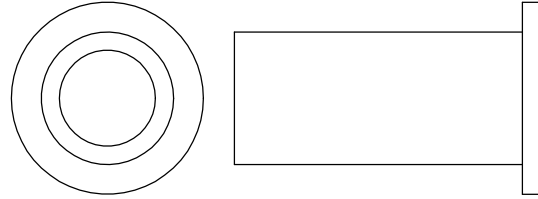
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



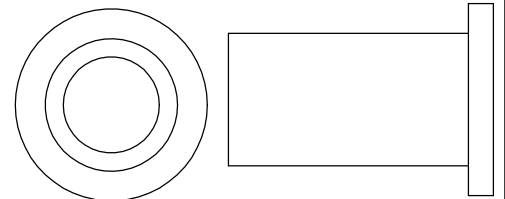
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



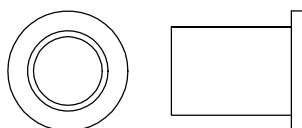
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



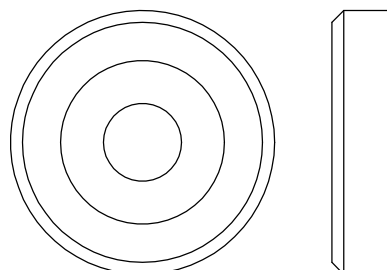
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



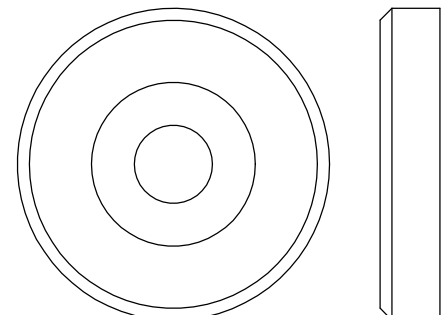
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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]