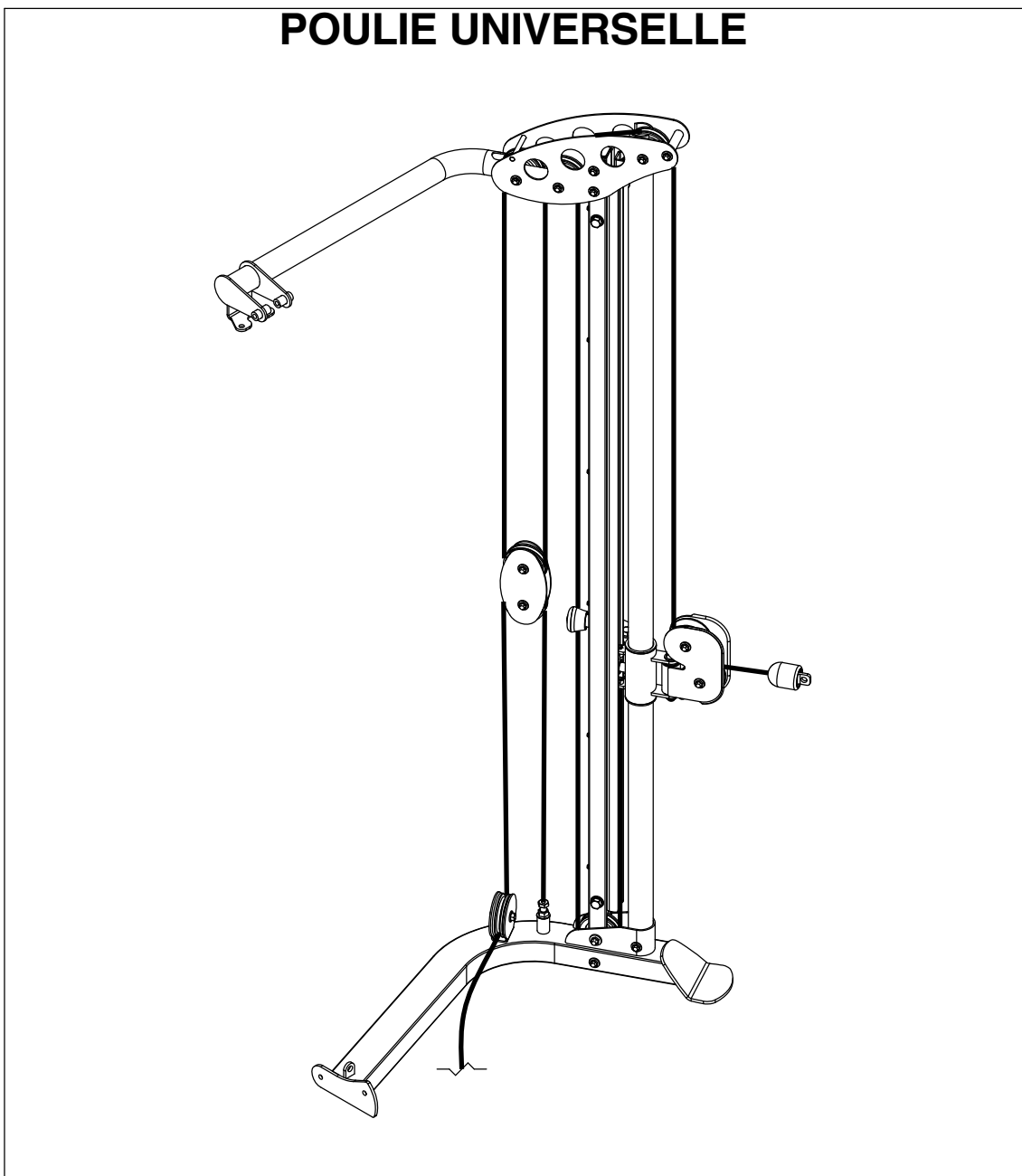


NOTICE DE MONTAGE



HV-HILO POULIE UNIVERSELLE



NOTER LE N° DE SERIE ICI

MACHINE CODE



NOTICE DE MONTAGE

INSTRUCTIONS

Avant de commencer l'assemblage, veuillez prendre le temps de lire attentivement les instructions. Veuillez utiliser les différentes listes de ce manuel pour vous assurer que toutes les pièces ont été incluses dans votre envoi. Lors de la commande, utilisez le numéro de pièce et la description des listes. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine HOIST FITNESS lors de l'entretien. Le non-respect de cette consigne annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures corporelles.

Votre équipement HOIST est conçu pour fournir le mouvement d'exercice le plus fluide et le plus efficace possible. Après l'assemblage, vous devez vérifier toutes les fonctions pour assurer un fonctionnement correct. Si vous rencontrez des problèmes, vérifiez d'abord les instructions d'assemblage pour localiser les erreurs éventuelles commises lors de l'assemblage. Si vous ne parvenez pas à corriger le problème, appelez votre revendeur HOIST agréé. Assurez-vous d'avoir votre numéro de série et ce manuel lorsque vous appelez.

OUTILS NECESSAIRES

Clés à cliquets 1/2", 9/16" et 3/4" (13, 14, 19mm)

Clés plates 1/2", 9/16" et 3/4" (13, 14, 19mm)

Clé à molette

Maillet caouchouc

Jeu complet de clés Allen

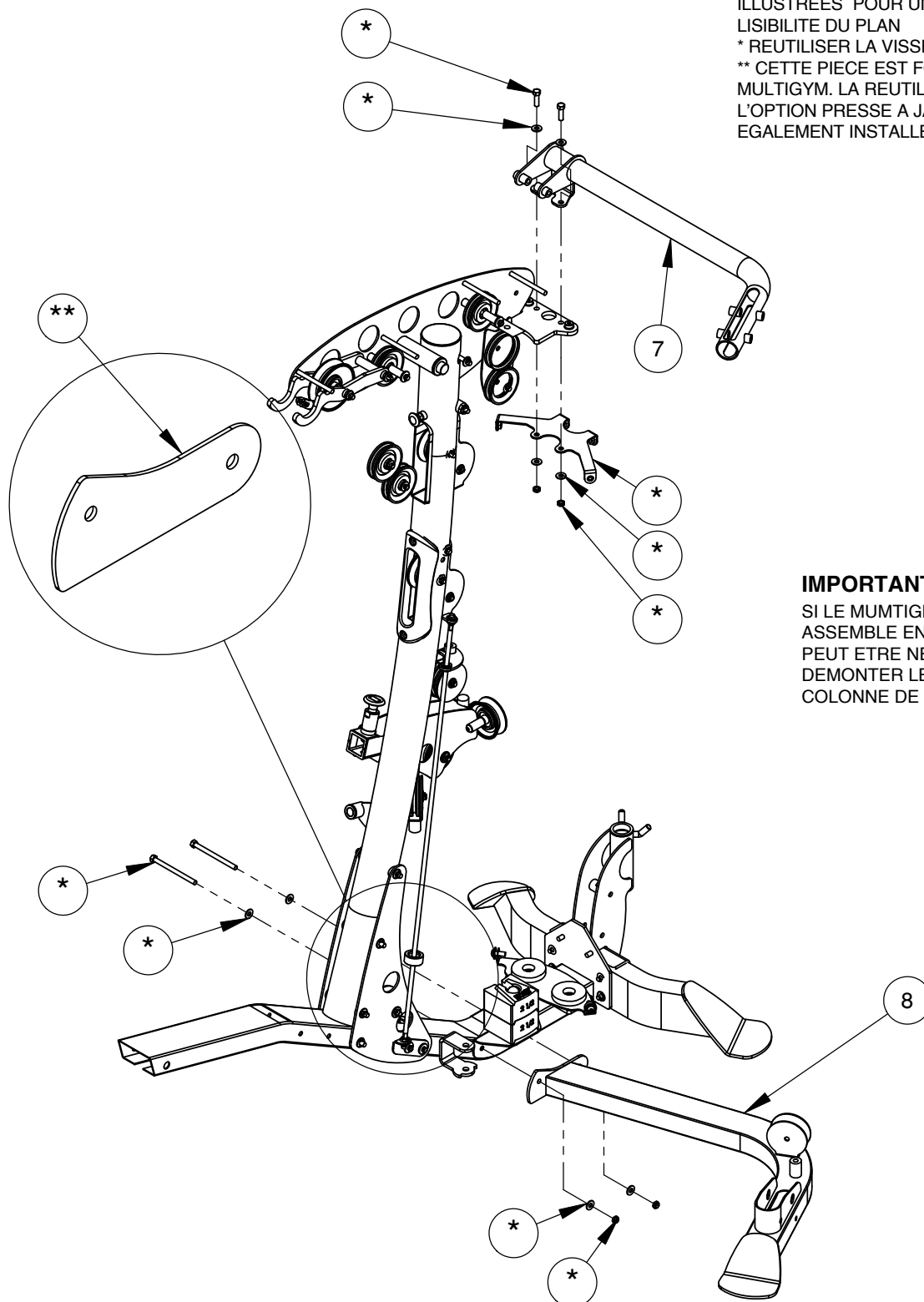
Niveau

Une seconde personne pour assister

NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- * REUTILISER LA VISSERIE EXISTANTE
- ** CETTE PIECE EST FOURNIE AVEC LE MULTIGYM. LA REUTILISER SAUF SI L'OPTION PRESSE A JAMBES EST EGALEMENT INSTALLÉE



IMPORTANT:

SI LE MUNTIGM A DEJA ETE ASSEMBLE ENTIEREMENT, IL PEUT ETRE NECESSAIRE DE DEMONTER LES CARTERS DE LA COLONNE DE POIDS

NOTICE DE MONTAGE

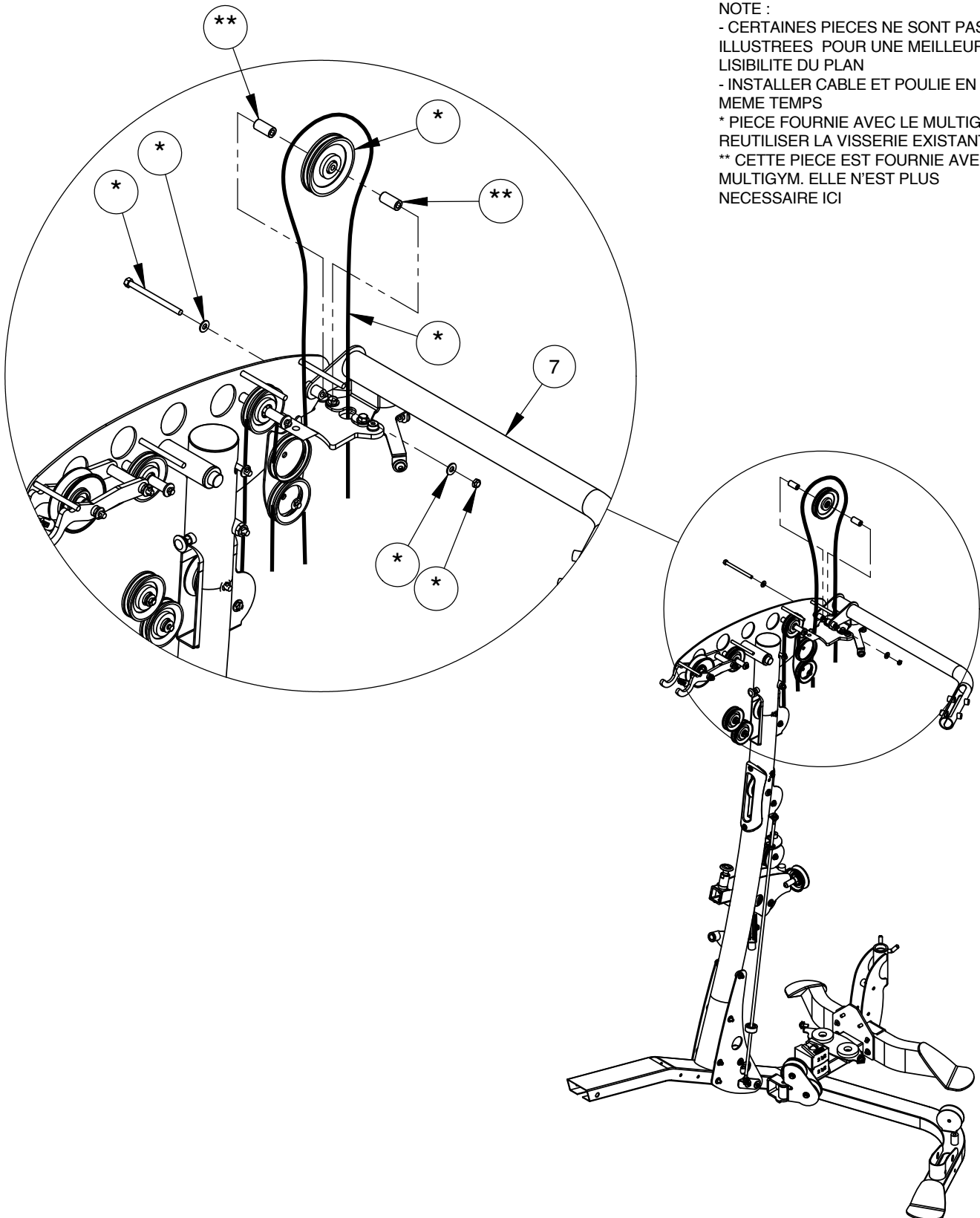
NOTE :

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

- INSTALLER CABLE ET POULIE EN MEME TEMPS

* PIECE FOURNIE AVEC LE MULTIGYM. REUTILISER LA VISSERIE EXISTANTE

** CETTE PIECE EST FOURNIE AVEC LE MULTIGYM. ELLE N'EST PLUS NECESSAIRE ICI



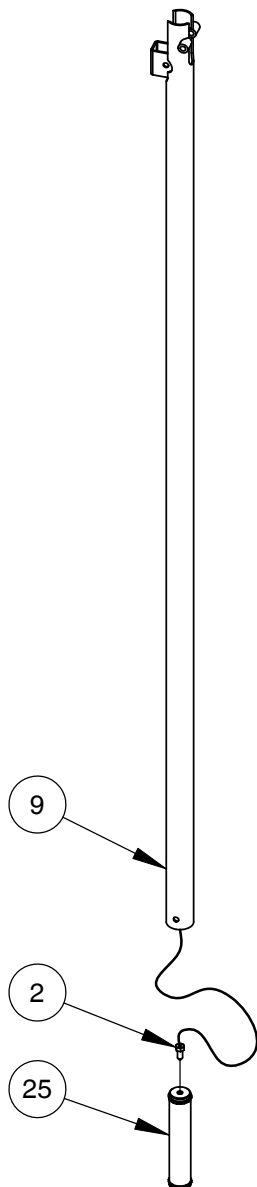
NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

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

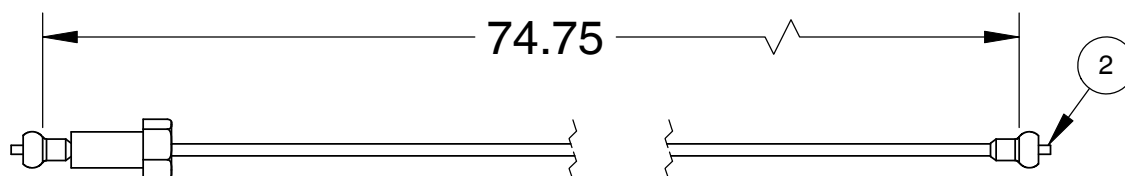
ETAPE 1

INSERER LE CABLE (2)
ET LE CONTREPOIDS
PAR LE BAS DE LA
COLONNE



ETAPE 2

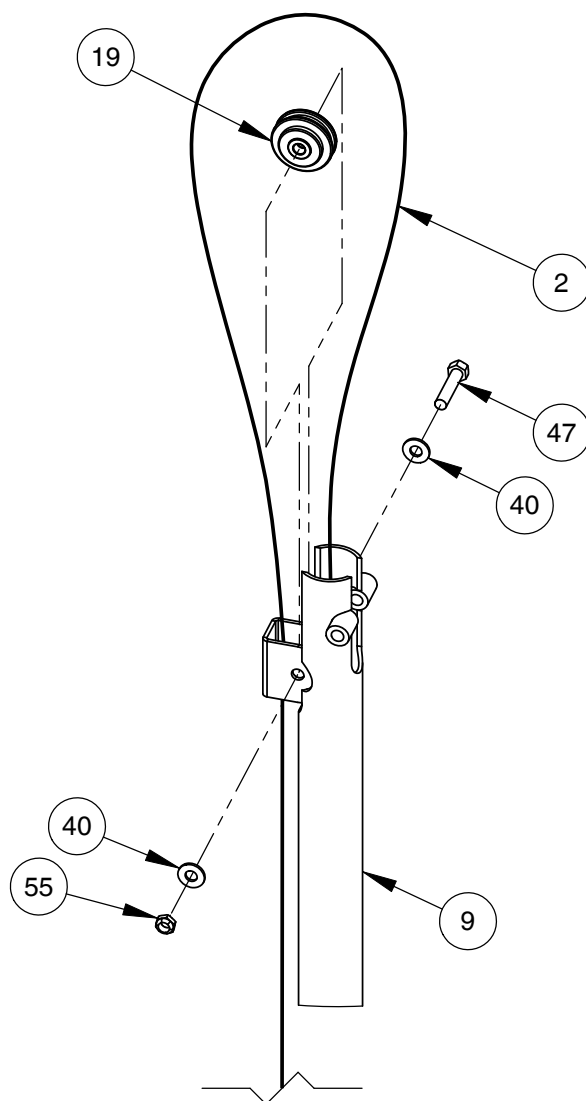
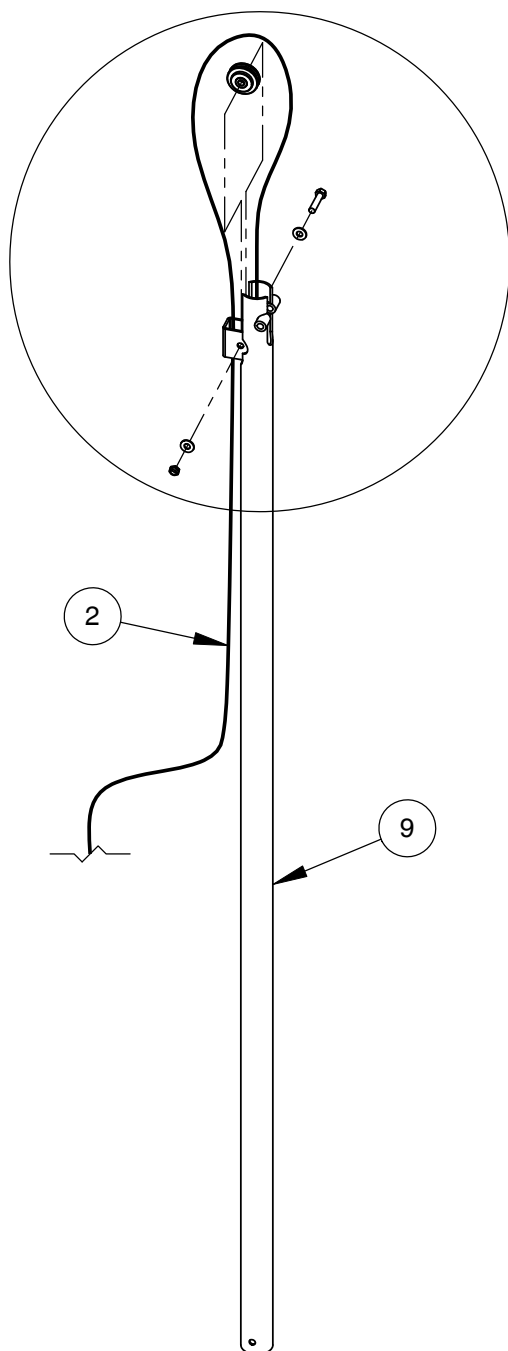
GLISSER LE CONTREPOIDS
VERS LE HAUT EN PASSANT
LE CABLE (2) DANS LA
COLONNE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

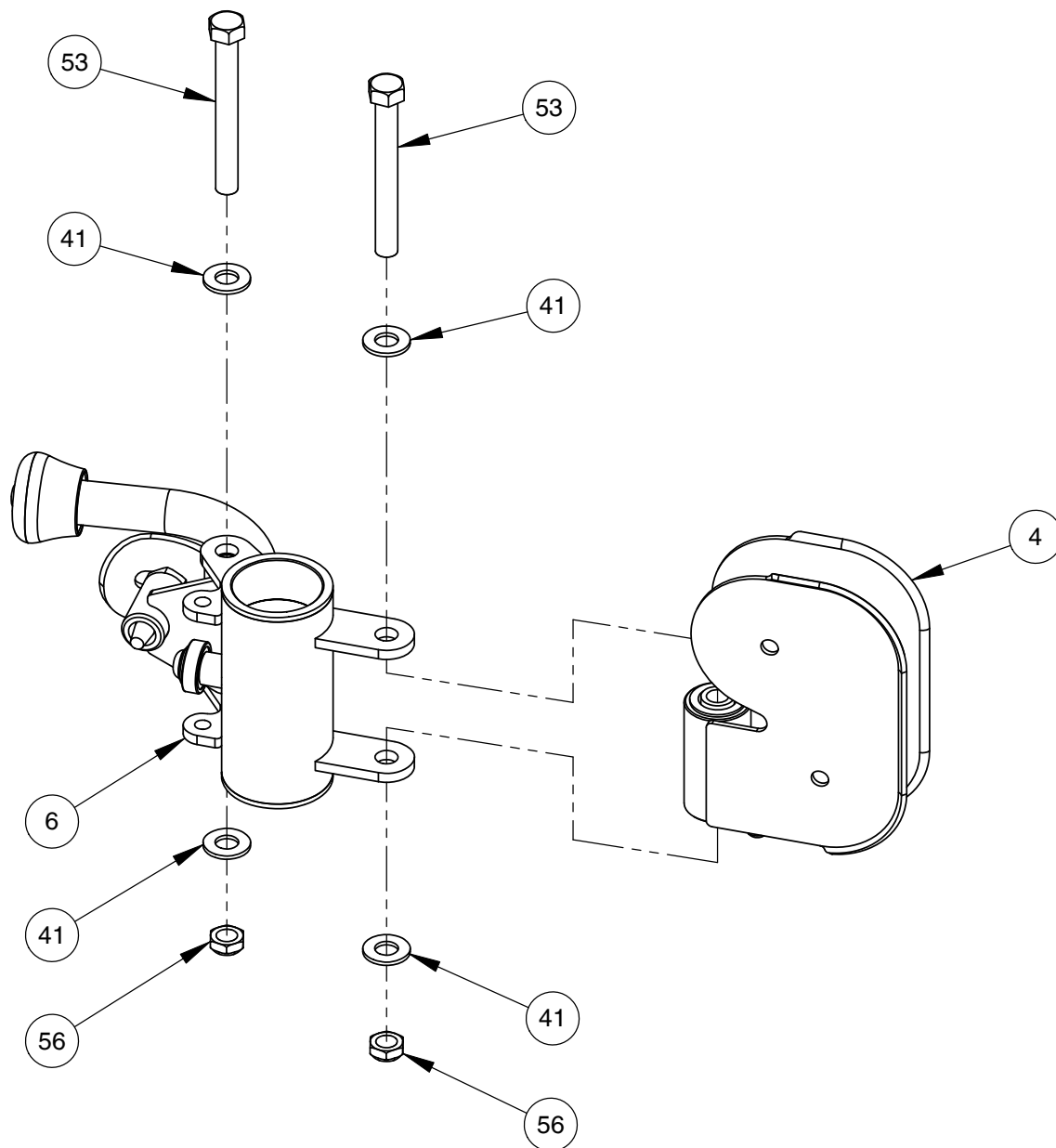
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- INSTALLER CABLE ET POULIE EN MEME TEMPS



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

- SERRER A LA CLE (53) PUIS
DESSERRER LEGEREMENT POUR
QUE (4) ET (6) PIVOTENT LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

VUE DE PROFIL DU CABLE

TIGE ANTI-DELOGEMENT

NOTE:
S'ASSURER QUE LE
CABLE (3) PASSE ENTRE
LA POULIE ET LA TIGE
ANTI-DELOGEMENT

NOTE :

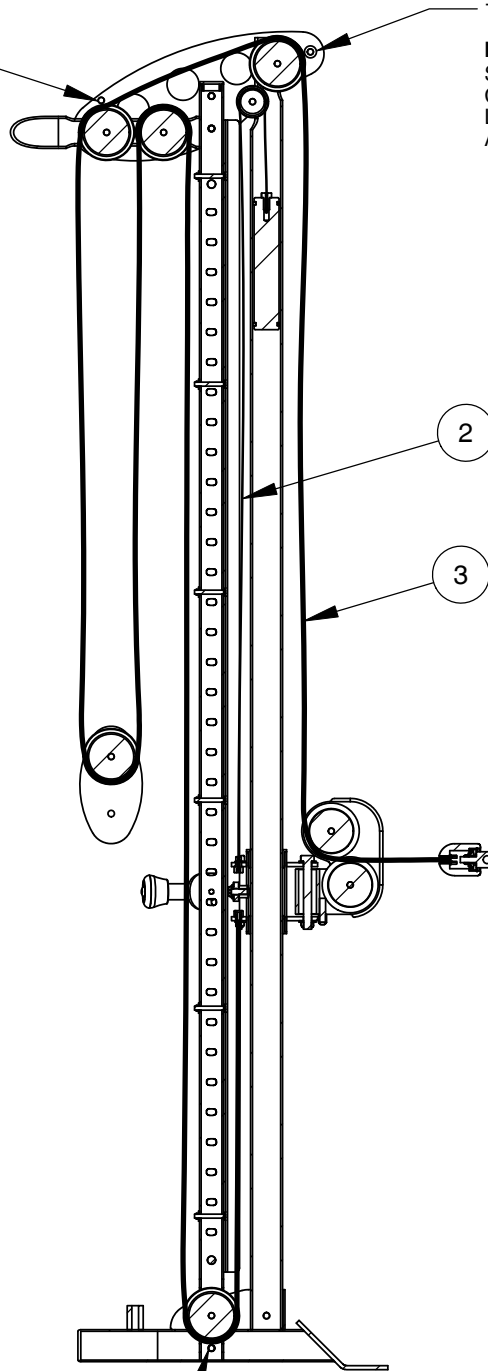
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN

TIGE ANTI-DELOGEMENT

NOTE:
S'ASSURER QUE LE
CABLE (3) PASSE ENTRE
LA POULIE ET LA TIGE
ANTI-DELOGEMENT

TIGE ANTI-DELOGEMENT

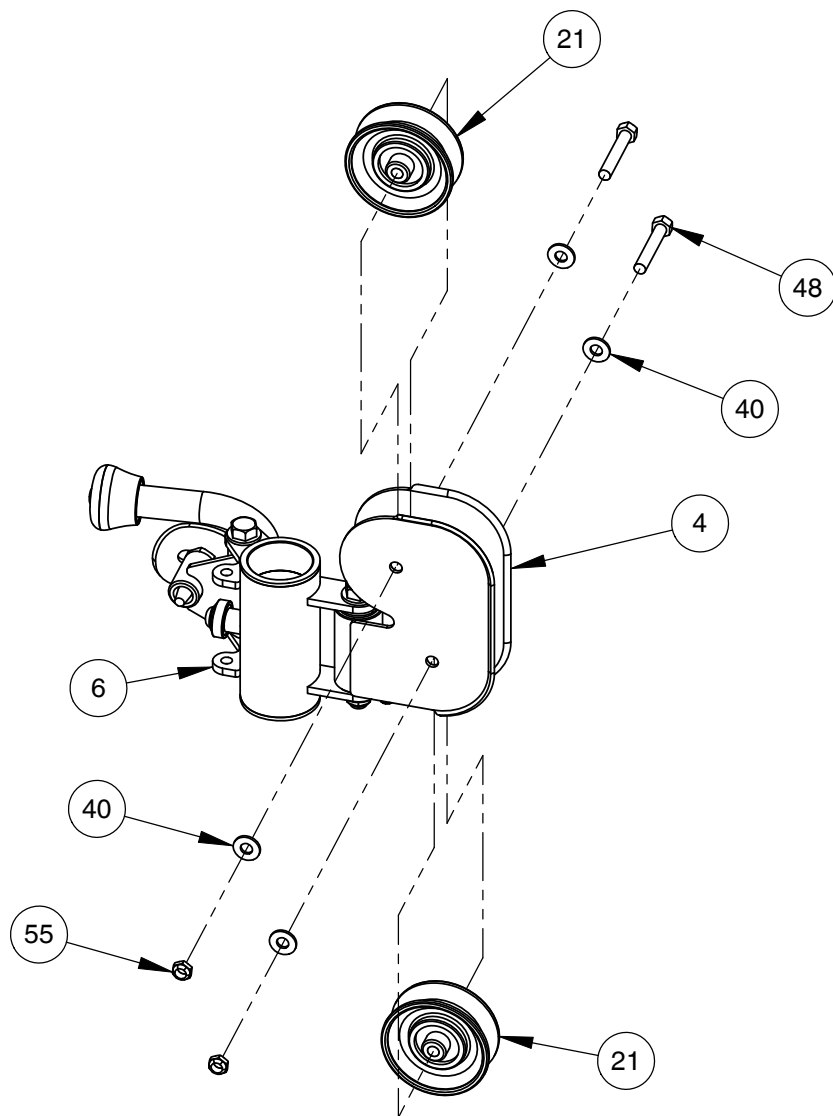
NOTE:
S'ASSURER QUE LE
CABLE (3) PASSE ENTRE
LA POULIE ET LA TIGE
ANTI-DELOGEMENT



NOTICE DE MONTAGE

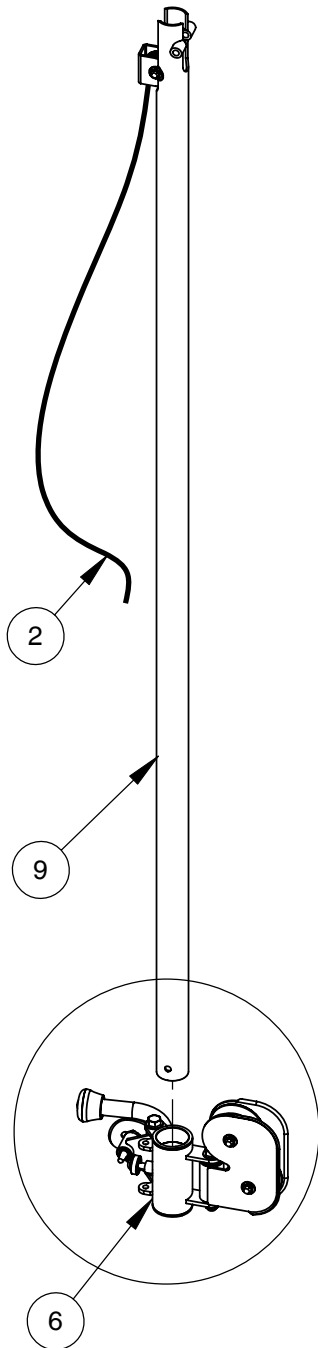
NOTE :

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



NOTICE DE MONTAGE

ETAPE 1



NOTE :

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

ETAPE 1

- GLISSER LE SUPPORT DE POULIE (6) SUR LE TUBE (9) COMME ILLUSTRE

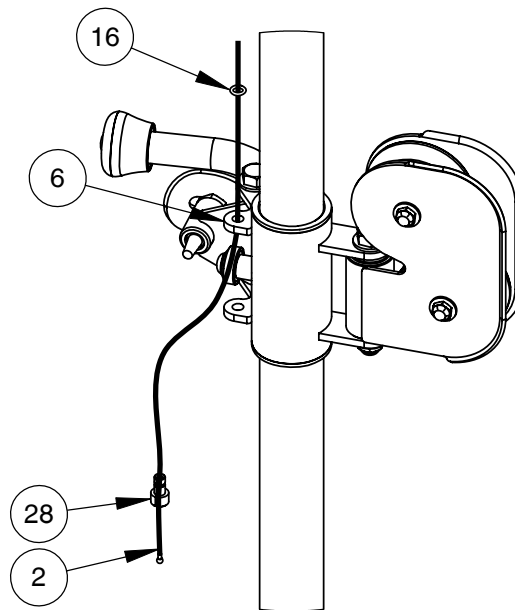
ETAPE 2

- PASSER LA RONDELLE CATOUCHOU (16) AUTOUR DU CABLE
- PASSER LE CABLE (2) DANS LE TROU DU SUPPORT DE POULIE (6) COMME ILLUSTRE
- PASSER LE BLOQUEUR (28) AUTOUR DU CABLE (2) PUIS DANS LE TROU DU SUPPORT DE POULIE (6)

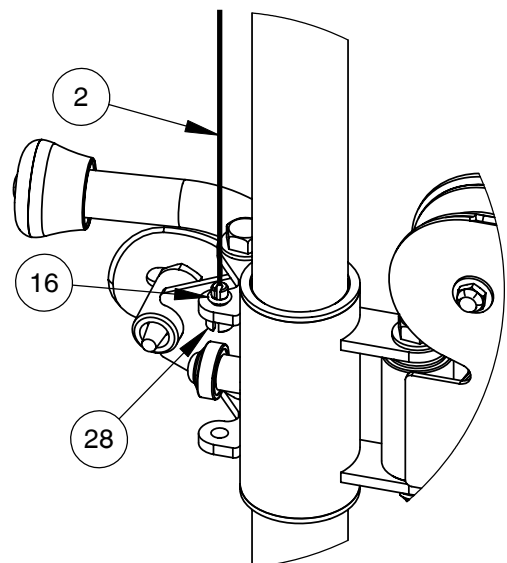
ETAPE 3

- VERROUILLER LE BLOQUEUR (28) A L'AIDE DE LA RONDELLE CAOUTCHOUC (16) POUR SECURISER L'ANCRAGE DU CABLE (2)

ETAPE 2



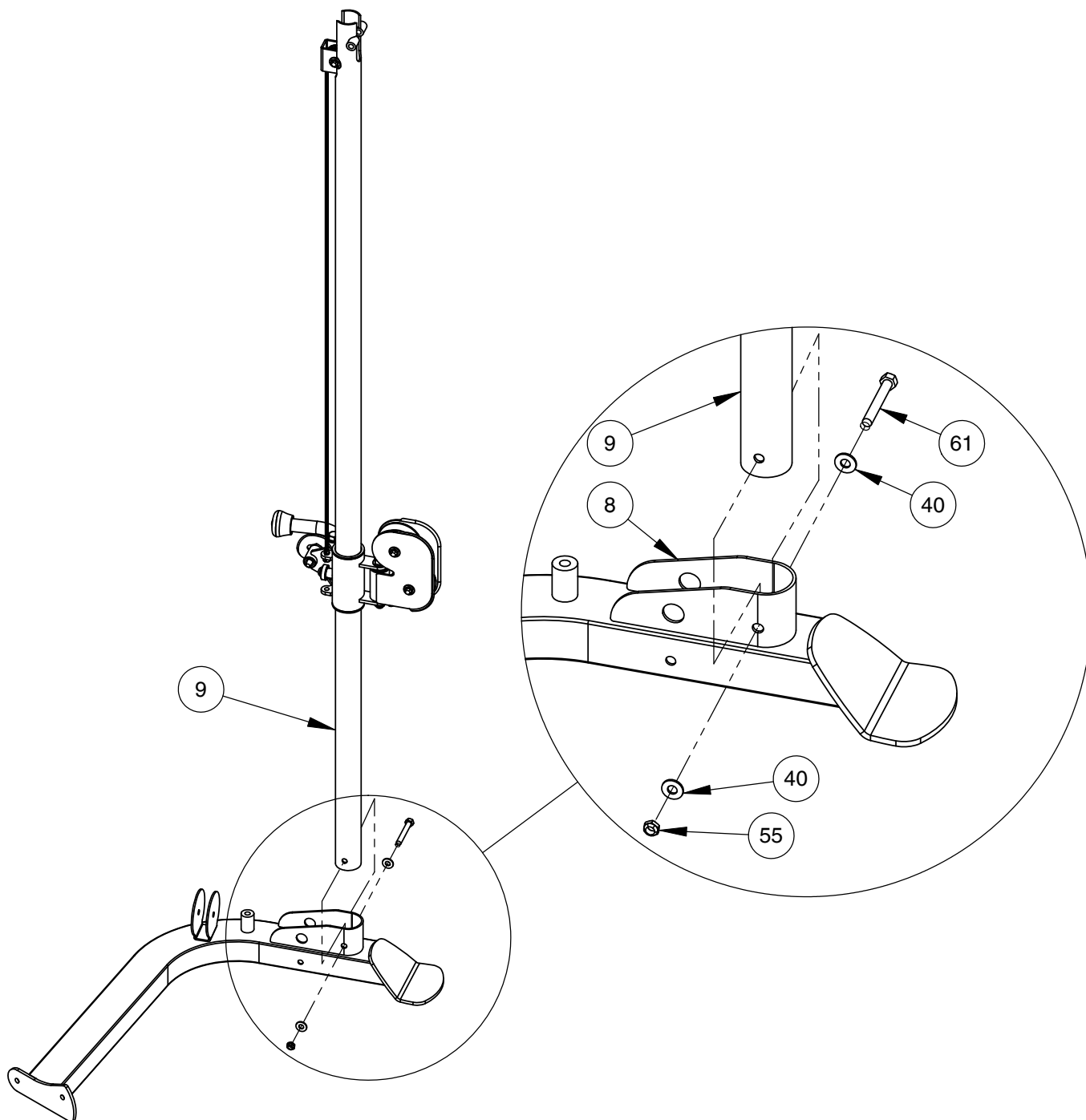
ETAPE 3



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

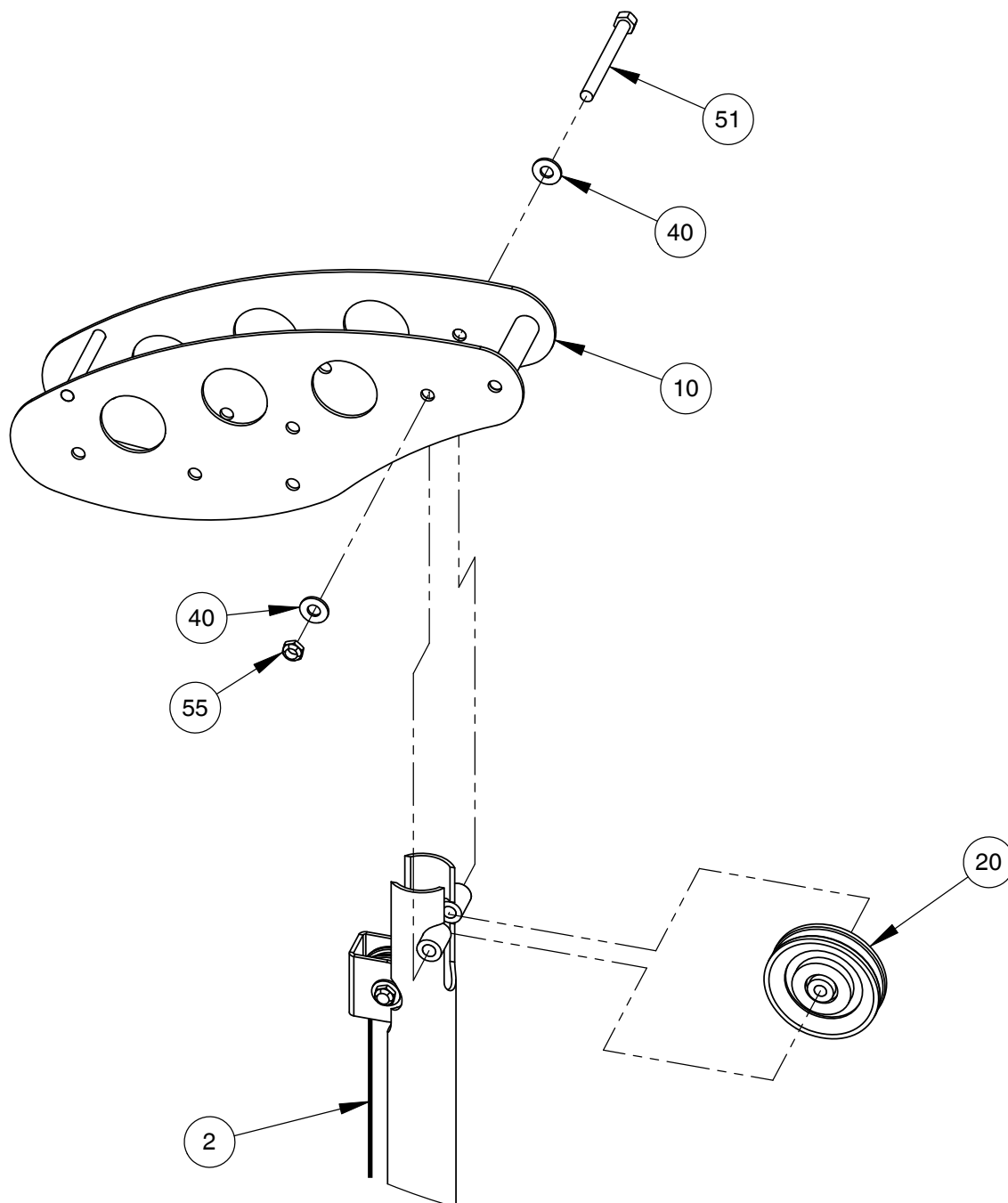
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- INSTALLER CABLE ET POULIE EN MEME TEMPS



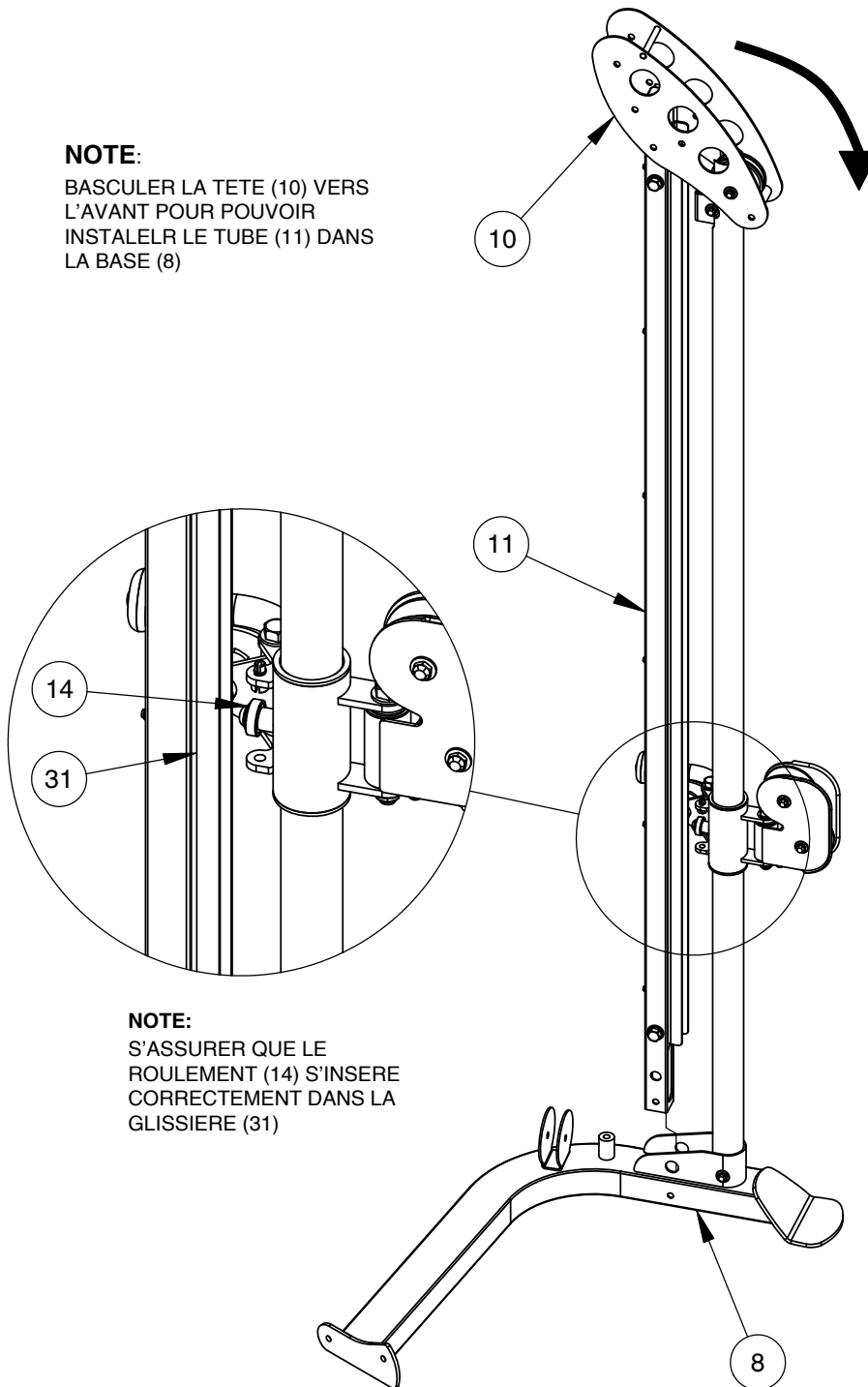
NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

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

NOTE:

BASCULER LA TETE (10) VERS
L'AVANT POUR POUVOIR
INSTALELR LE TUBE (11) DANS
LA BASE (8)



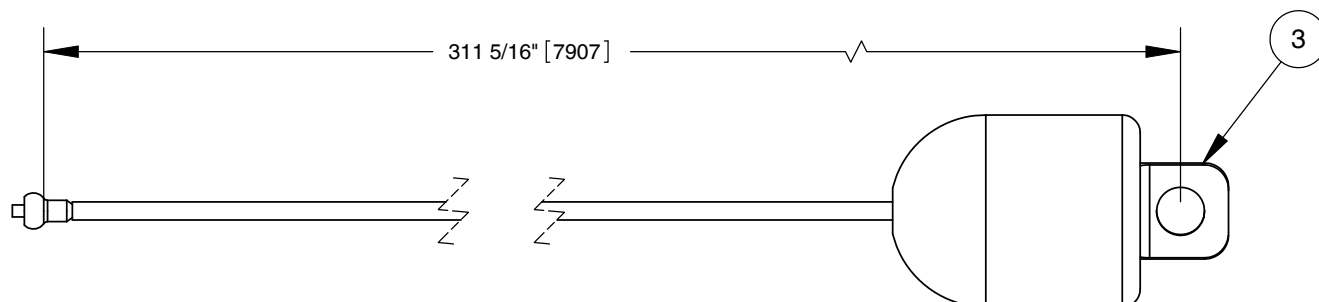
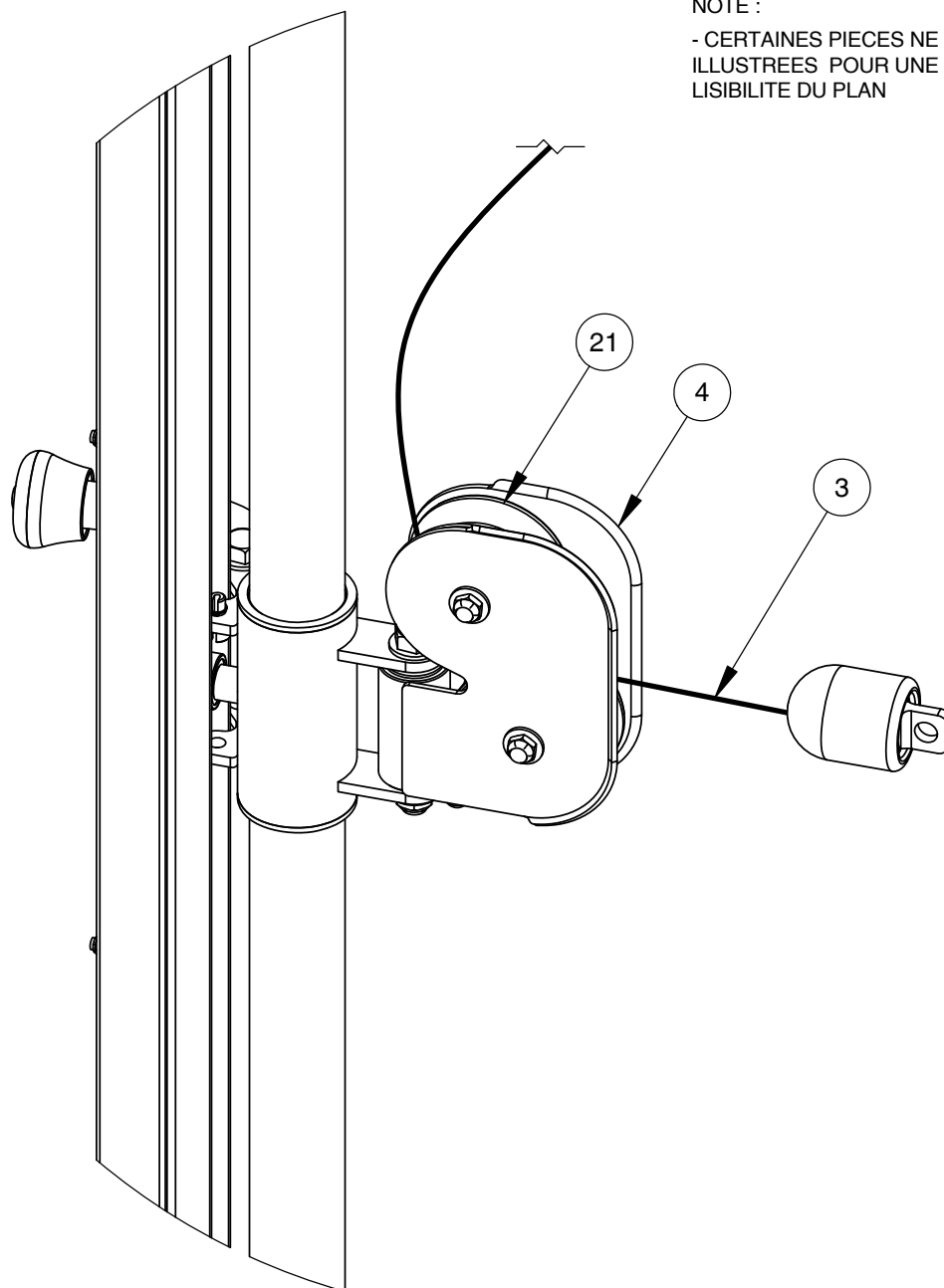
NOTE:

S'ASSURER QUE LE
ROULEMENT (14) S'INSERE
CORRECTEMENT DANS LA
GLISSIERE (31)

NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

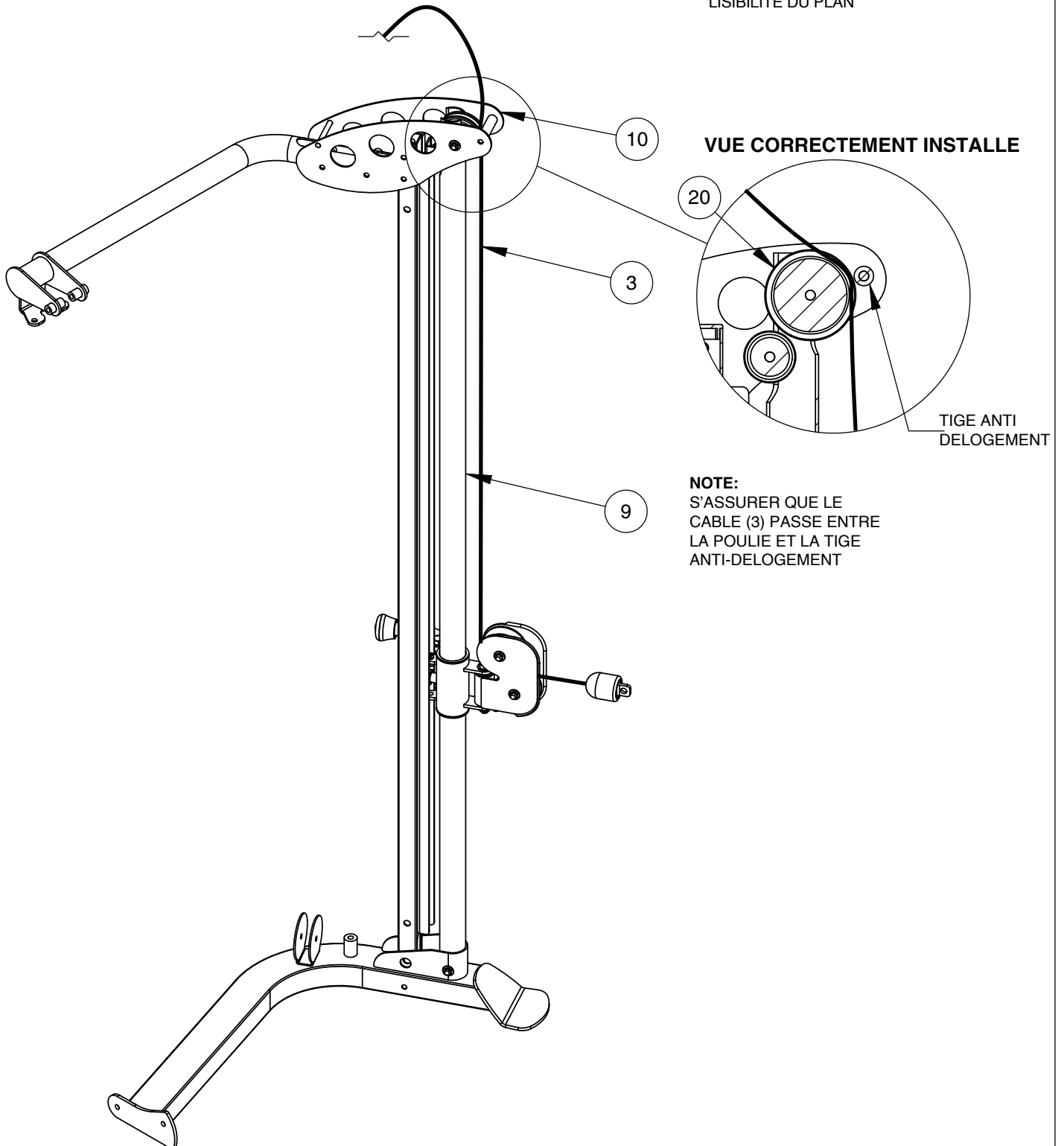
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

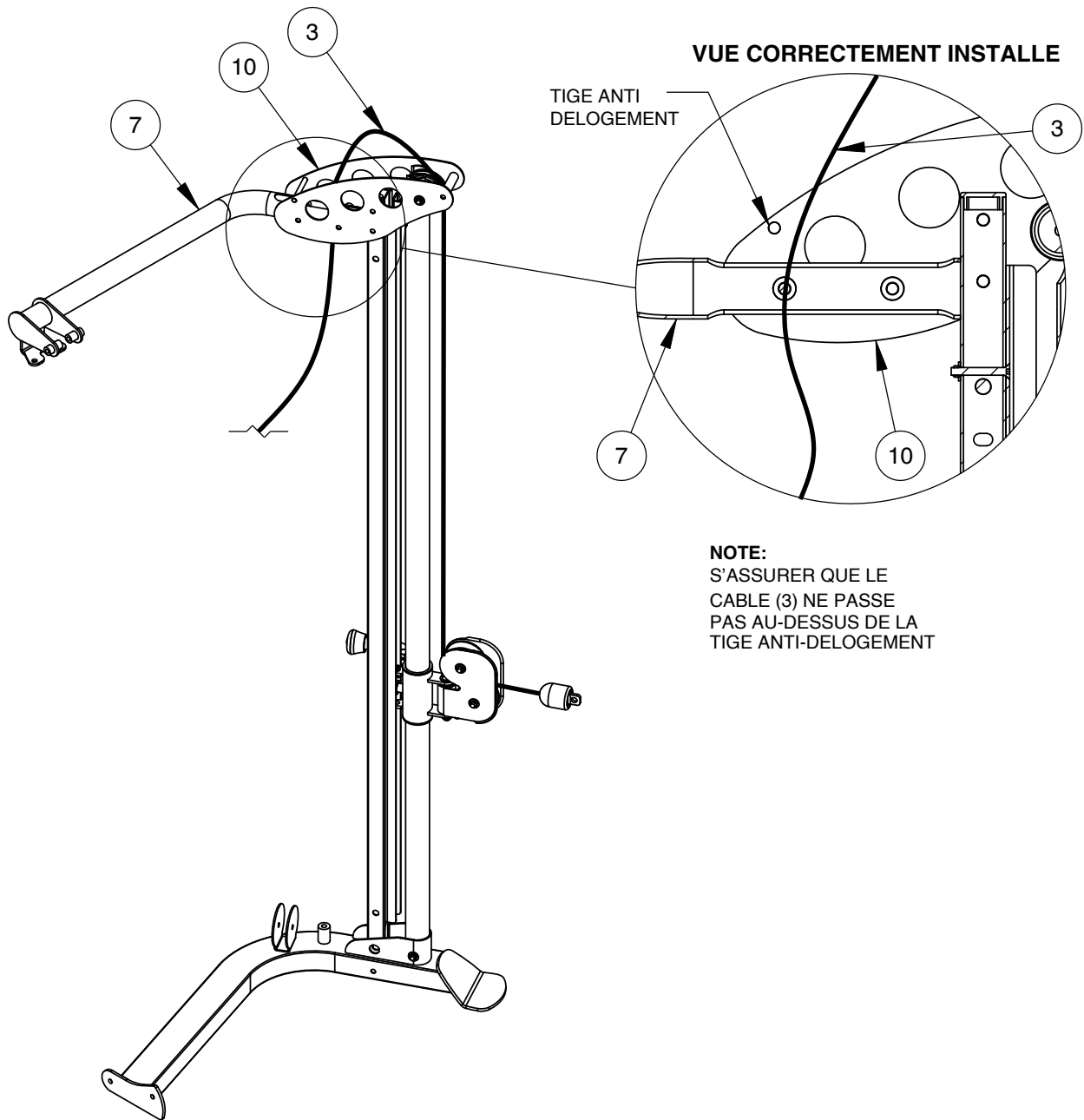
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

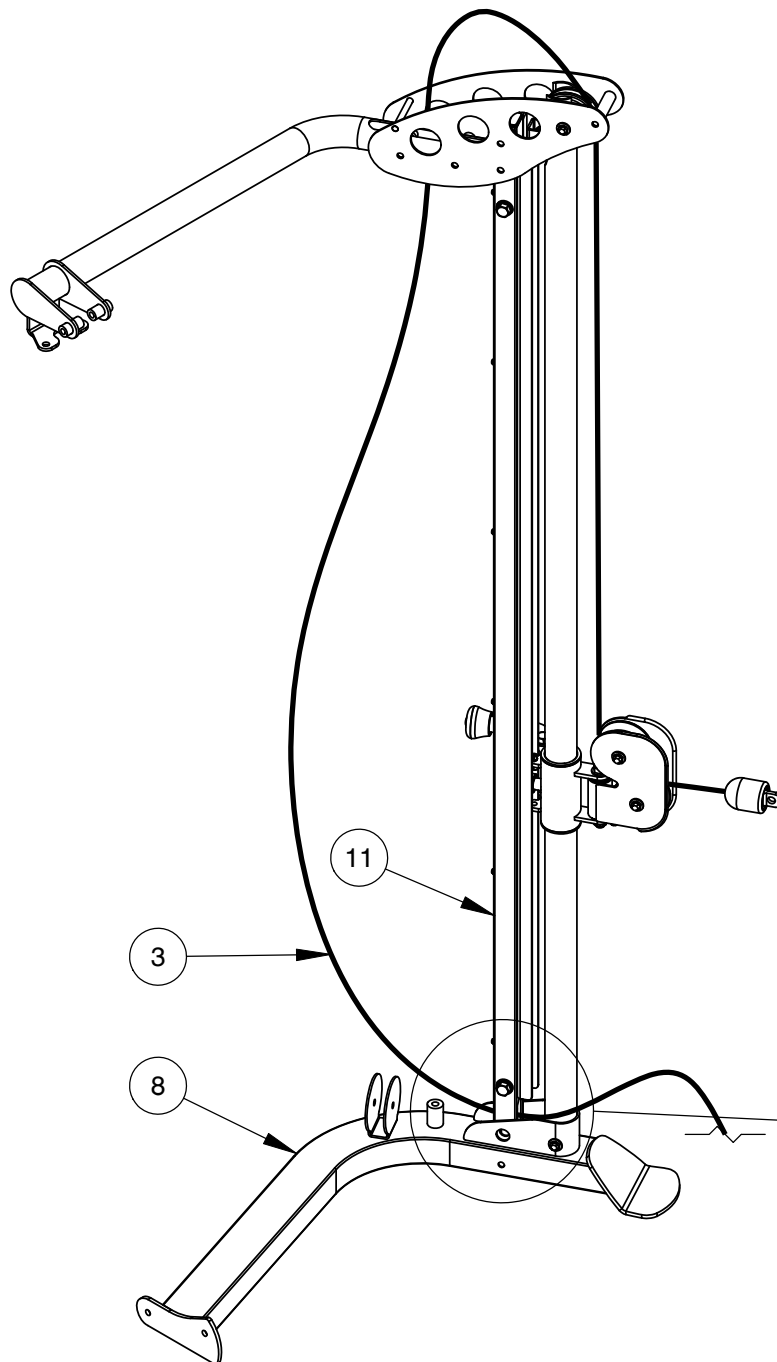
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN



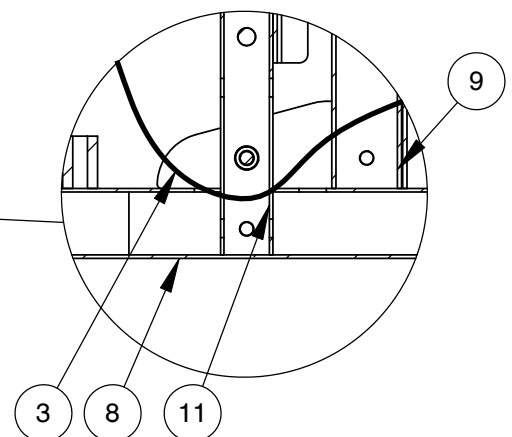
NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

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

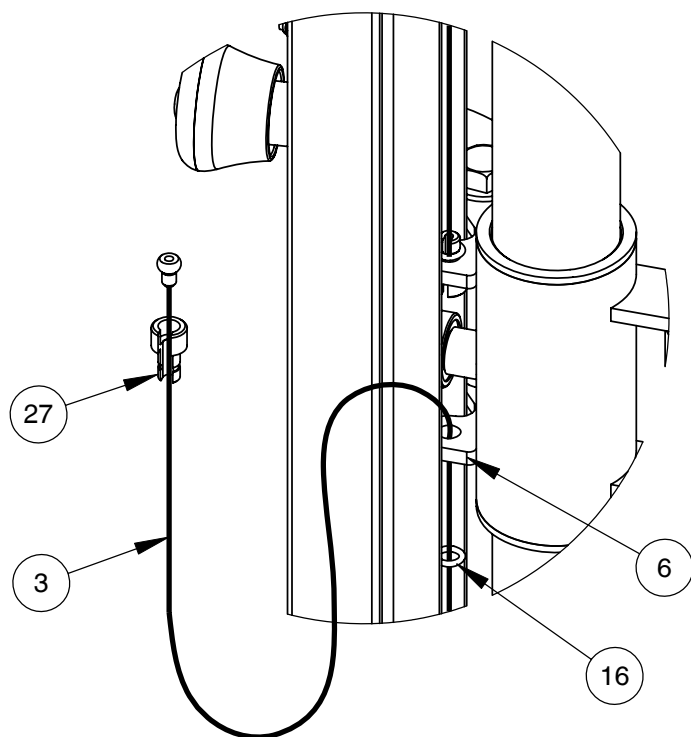


VUE CORRECTEMENT INSTALLE



NOTICE DE MONTAGE

ETAPE 1



NOTE :

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

ETAPE 1

- PASSER LA RONDELLE CATOUCOUC (16) AROUND DU CABLE
- PASSER LE CABLE (3) DANS LE TROU DU SUPPORT DE POULIE (6) COMME ILLUSTRE
- PASSER LE BLOQUEUR (28) AROUND DU CABLE (3)

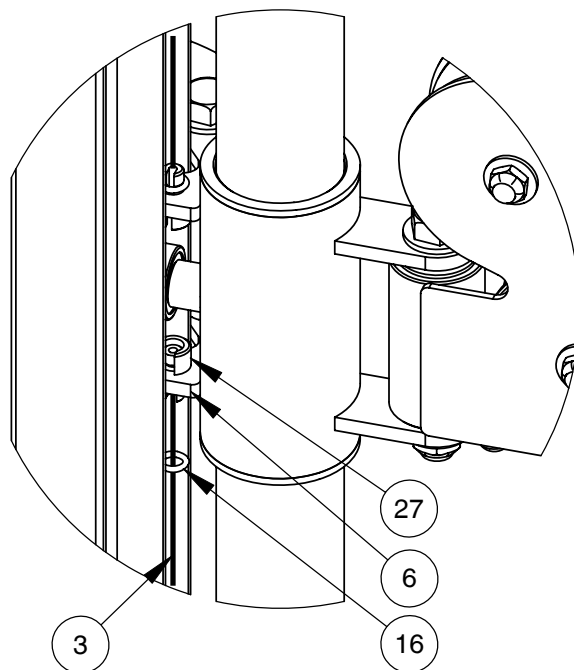
ETAPE 2

- PASSER LE BLOQUEUR (28) DANS LE TROU DU SUPPORT DE POULIE (6)

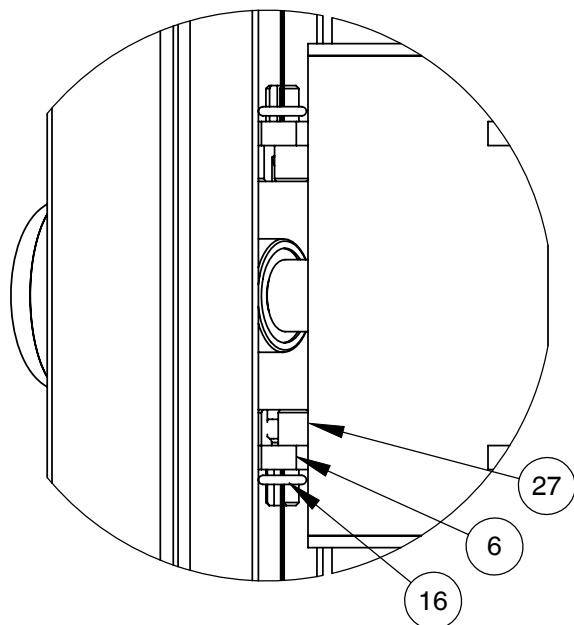
ETAPE 3

- VERROUILLER LE BLOQUEUR (28) A L'AIDE DE LA RONDELLE CAOUTCHOUC (16) POUR SECURISER L'ANCRAGE DU CABLE (3)

ETAPE 2



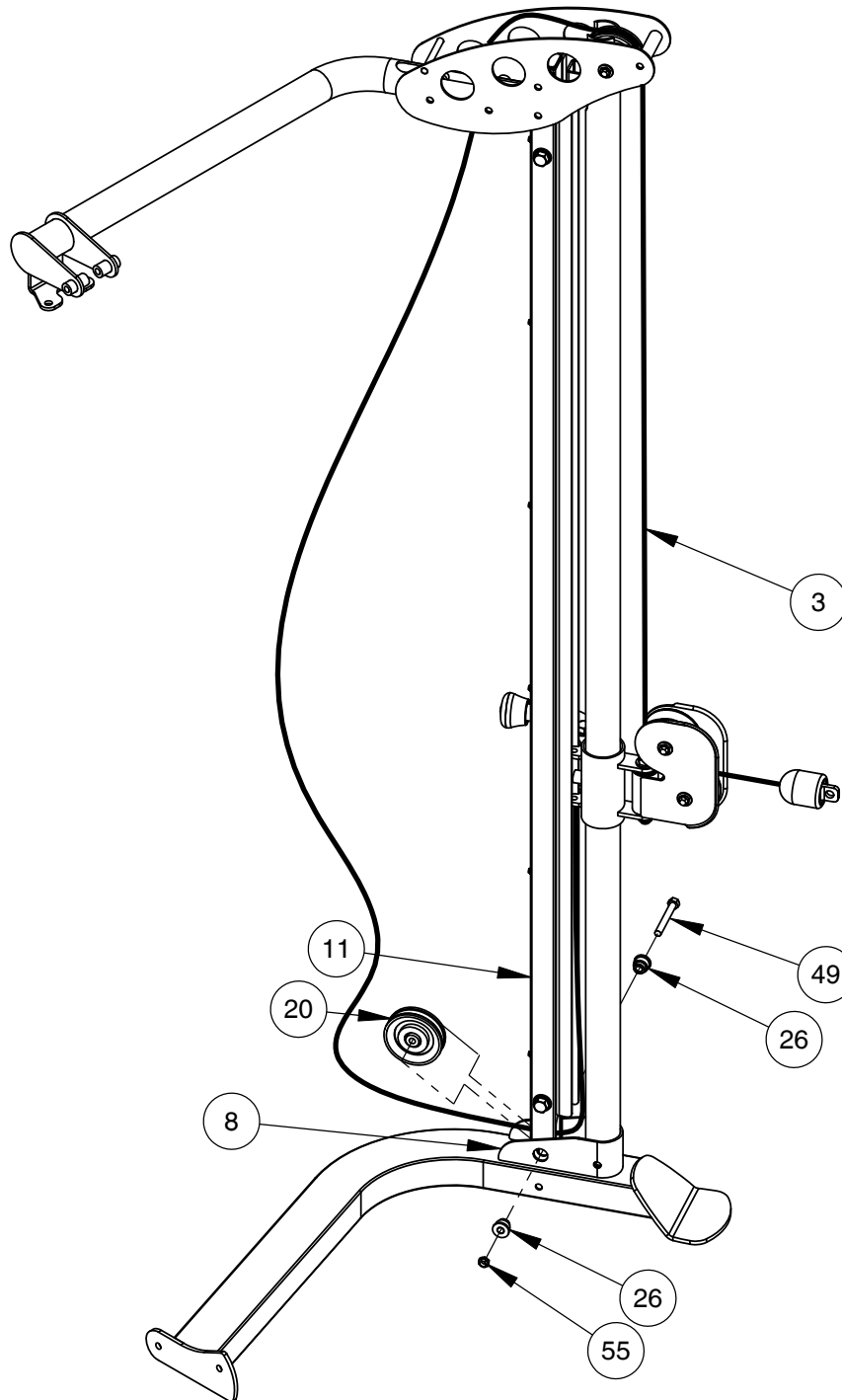
ETAPE 3



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

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



NOTICE DE MONTAGE

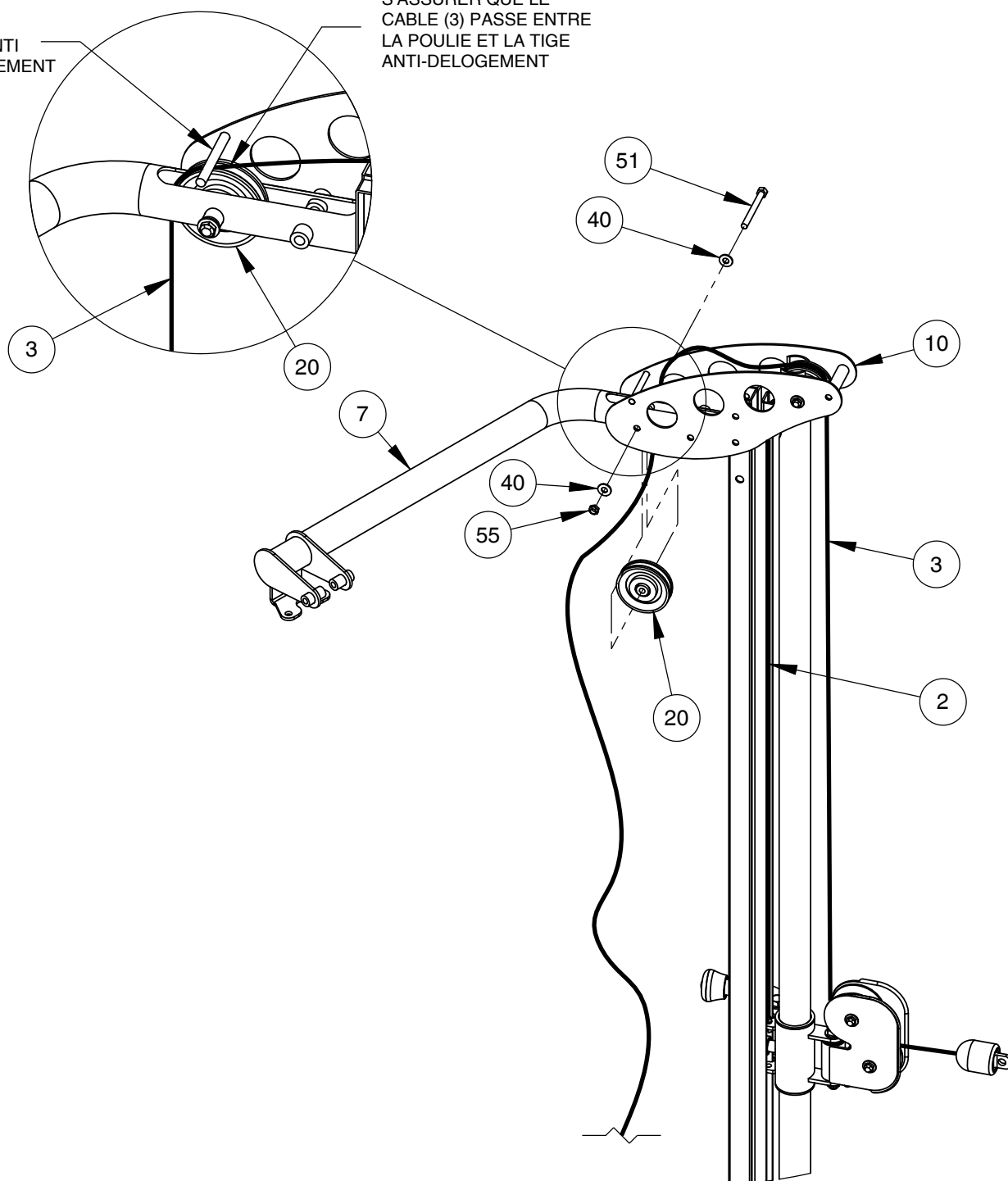
VUE CORRECTEMENT INSTALLE

TIGE ANTI
DELOGEMENT

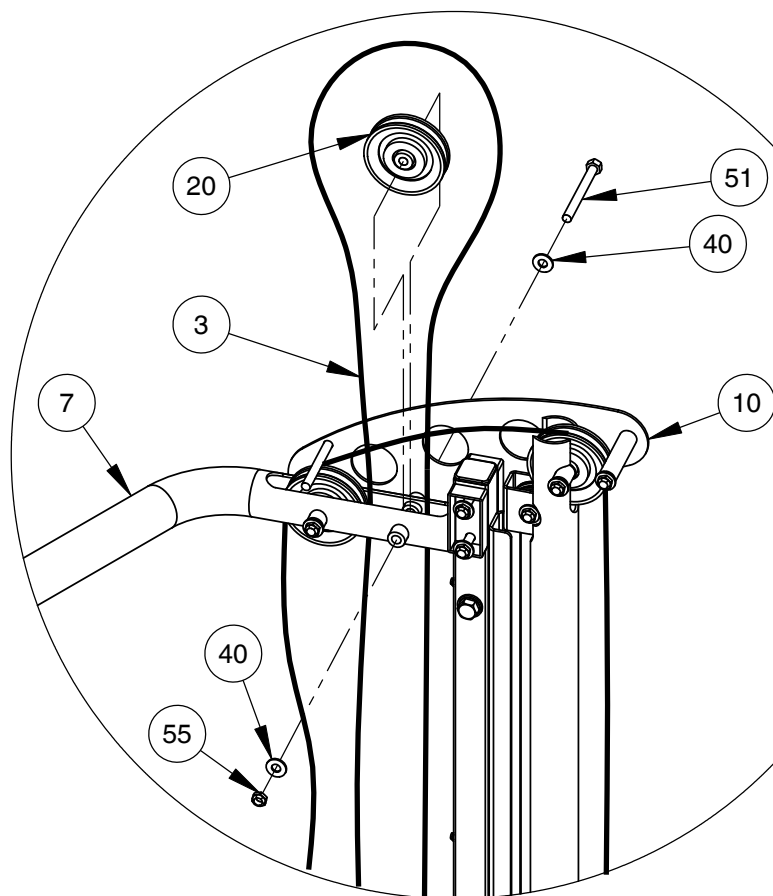
NOTE:
S'ASSURER QUE LE
CABLE (3) PASSE ENTRE
LA POULIE ET LA TIGE
ANTI-DELOGEMENT

NOTE :

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

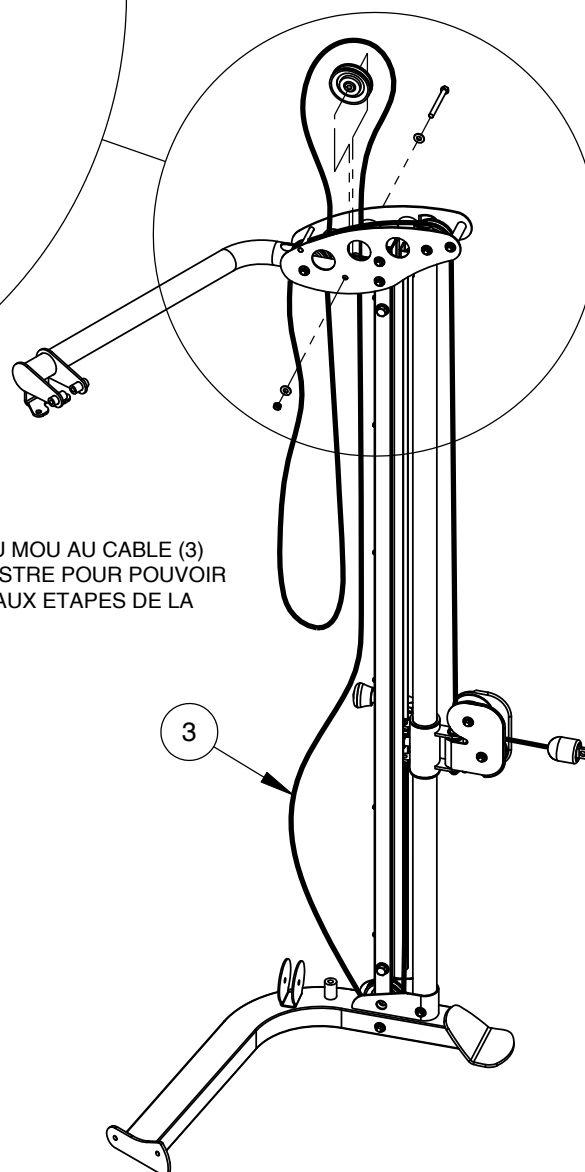


NOTICE DE MONTAGE



NOTE :
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- EN PASSANT LE CABLE (3) A TRAVERS LA PIECE (7), S'ASSURER QUE LE CABLE (3) SOIT BIEN ALIGNE AVEC LA POULIE (20)
- SERRER (51) A LA CLE

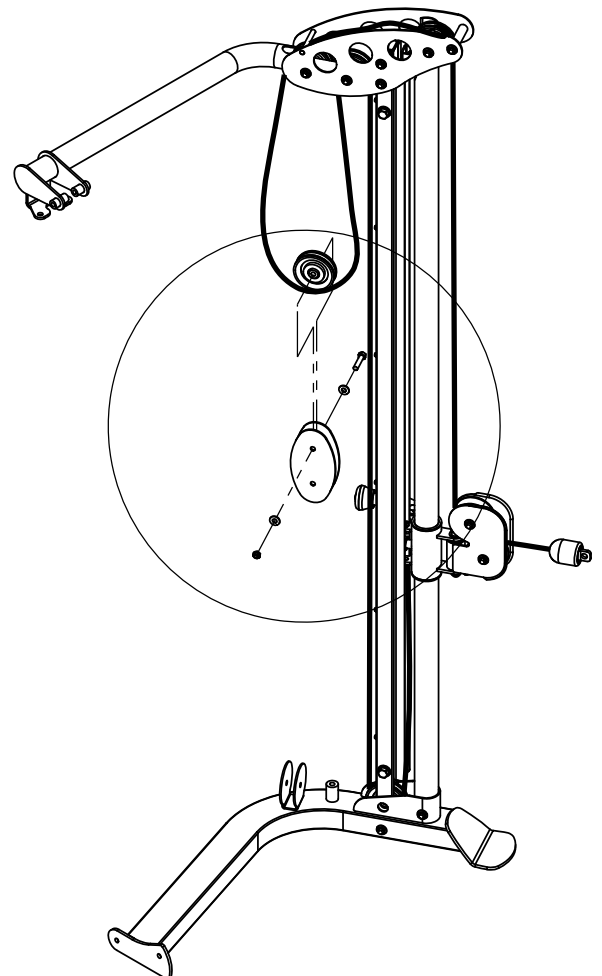
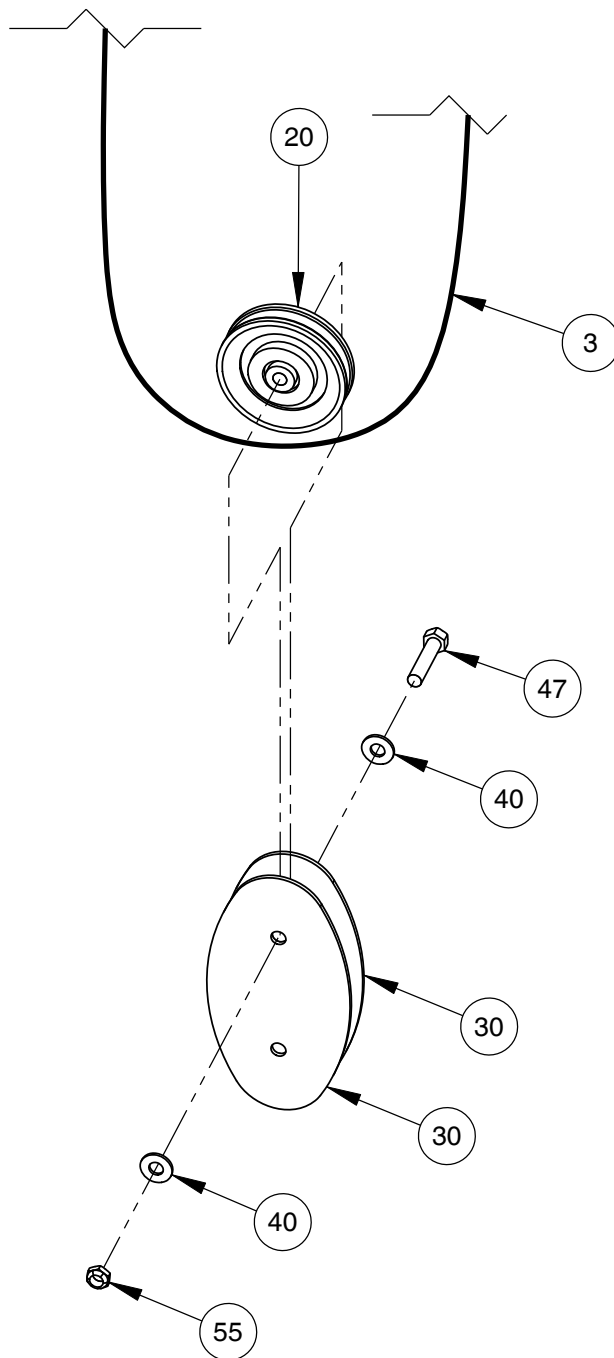
NOTE :
- LAISSER DU MOU AU CABLE (3) COMME ILLUSTRÉ POUR POUVOIR PROCEDER AUX ETAPES DE LA PAGE 21



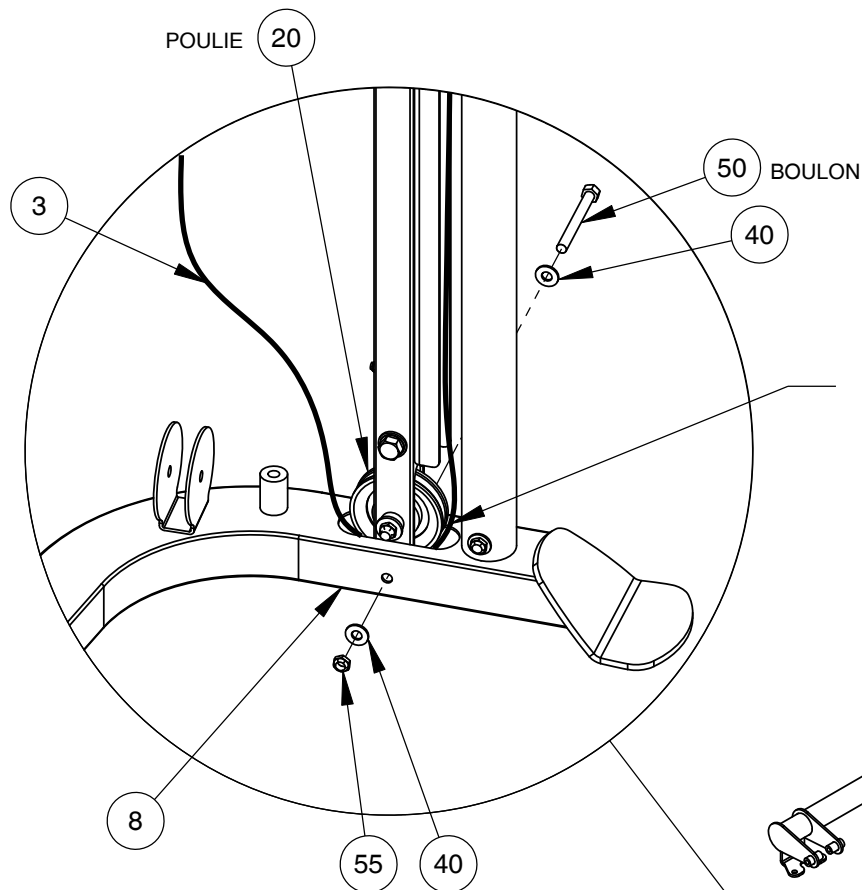
NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

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

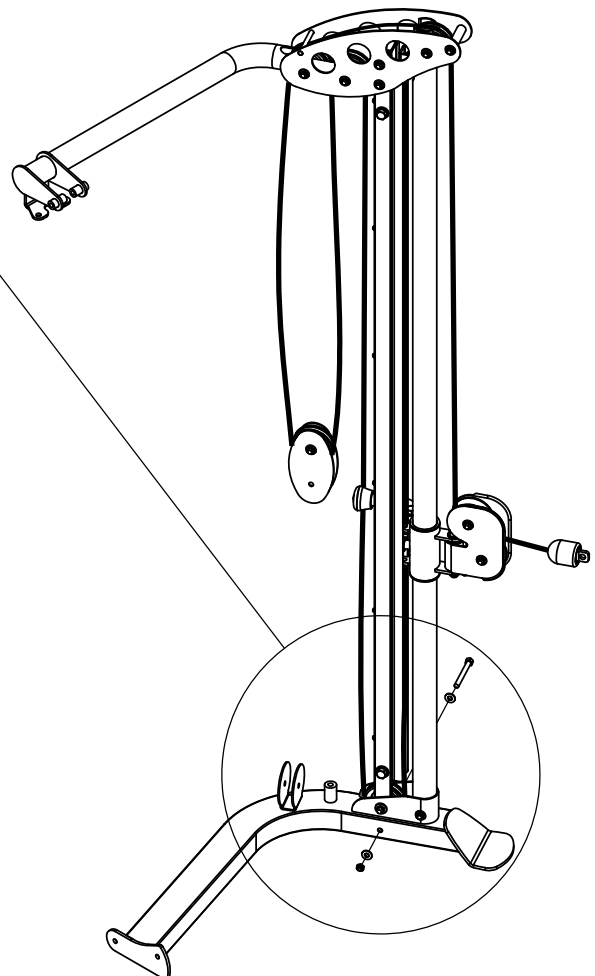


NOTICE DE MONTAGE



NOTE :
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- PASSER LE CABLE (3) ENTRE LA POULIE (20) ET LE BOULON (50)
- S'ASSURER QUE LE CABLE (3) SOIT BIEN ALIGNE AVEC LA POULIE

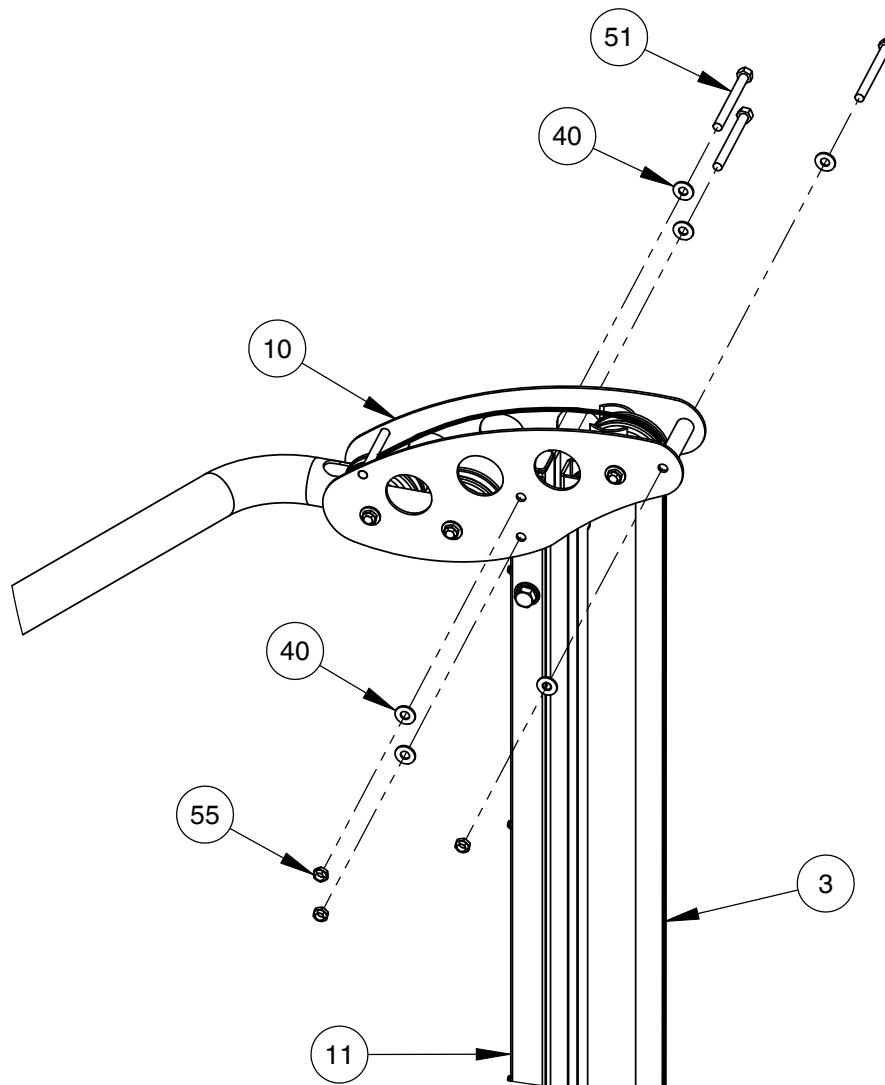
NOTE:
S'ASSURER QUE LE CABLE (3) PASSE ENTRE LA POULIE ET LE BOULON (50)



NOTICE DE MONTAGE

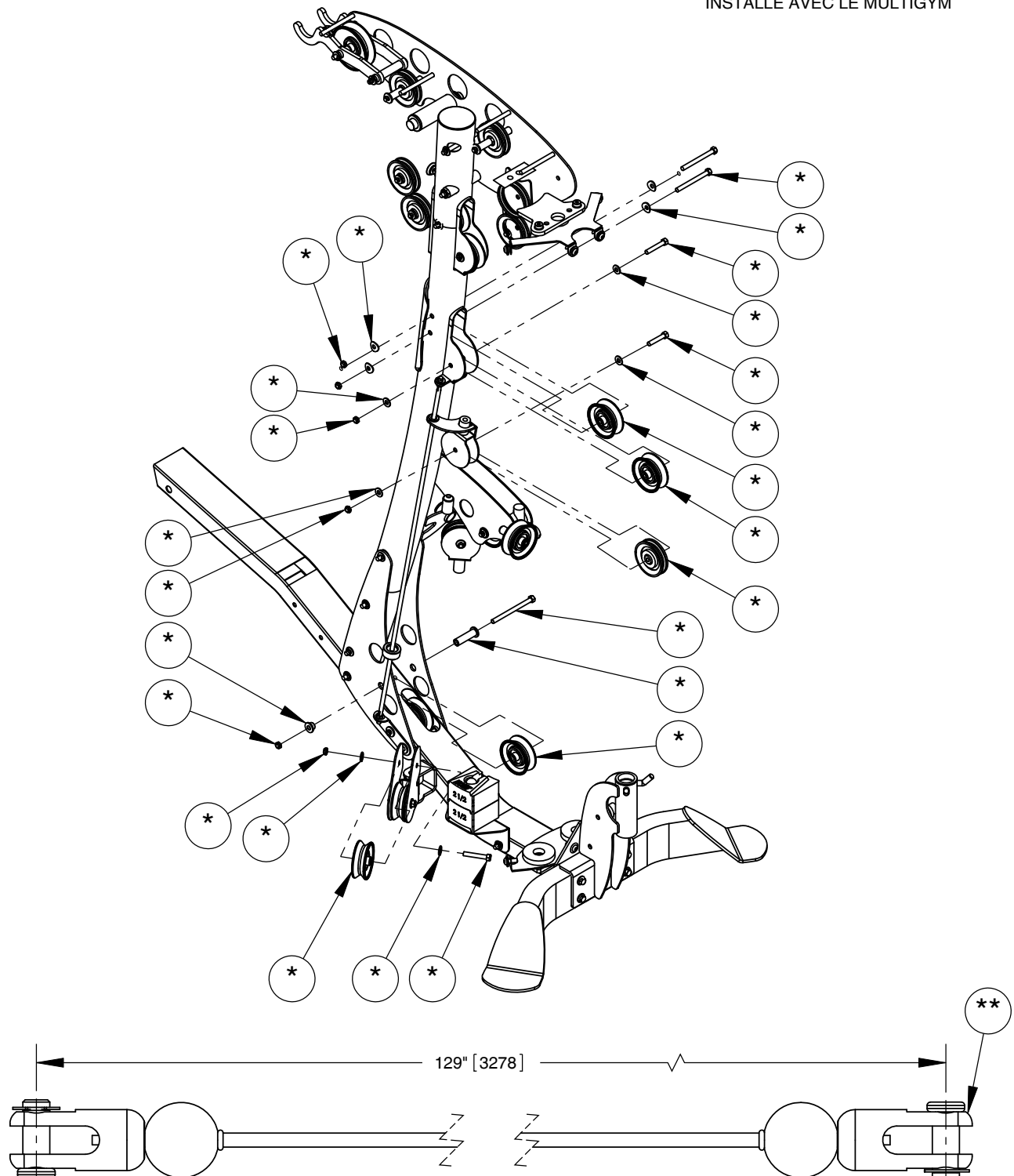
NOTE :

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



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN
- DEMONTER COMME ILLUSTRÉ
POUR ENLEVER LE CABLE (**)
INSTALLÉ AVEC LE MULTIGYM

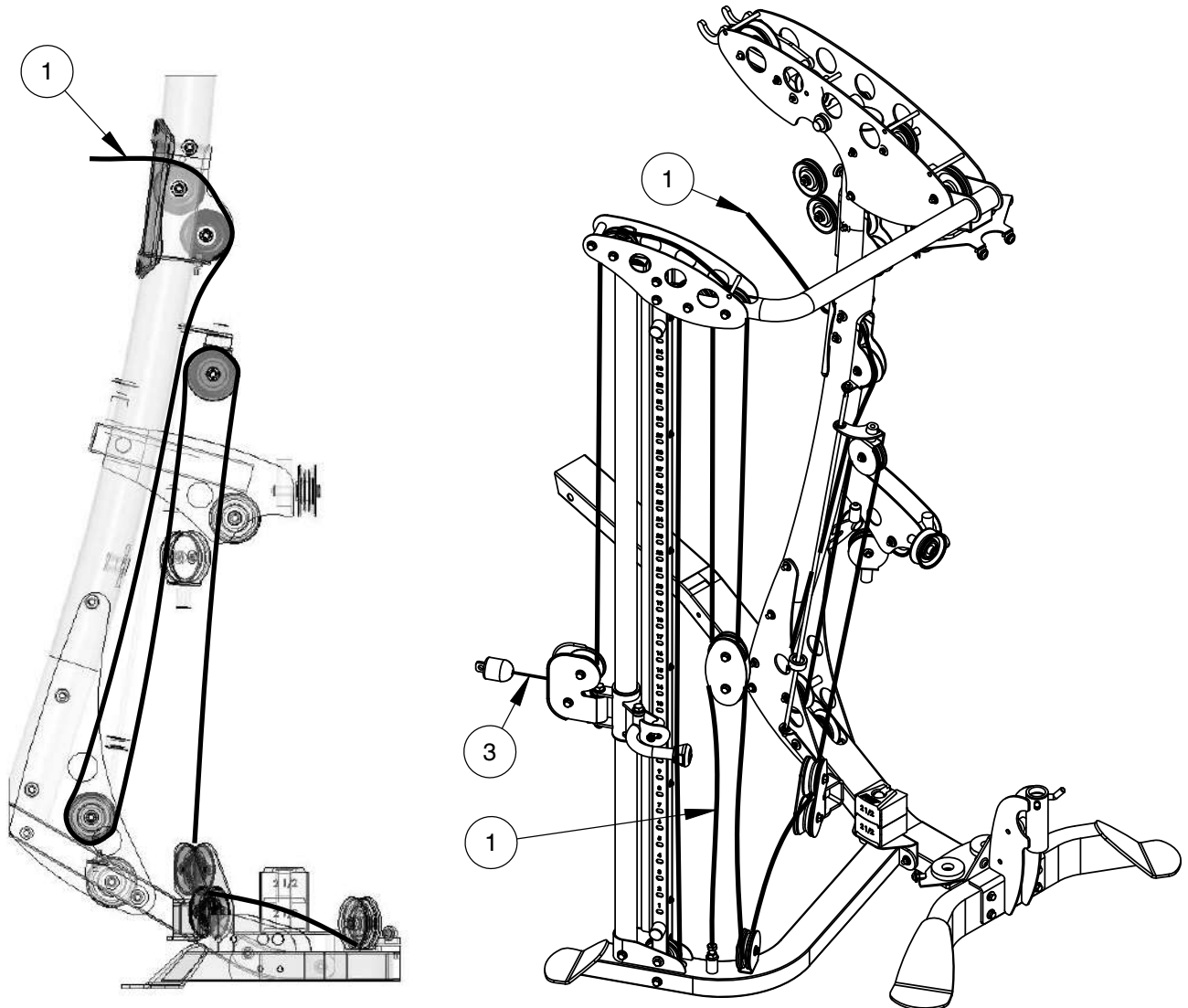


NOTICE DE MONTAGE

VUE DE PROFIL DU CABLE

NOTE :

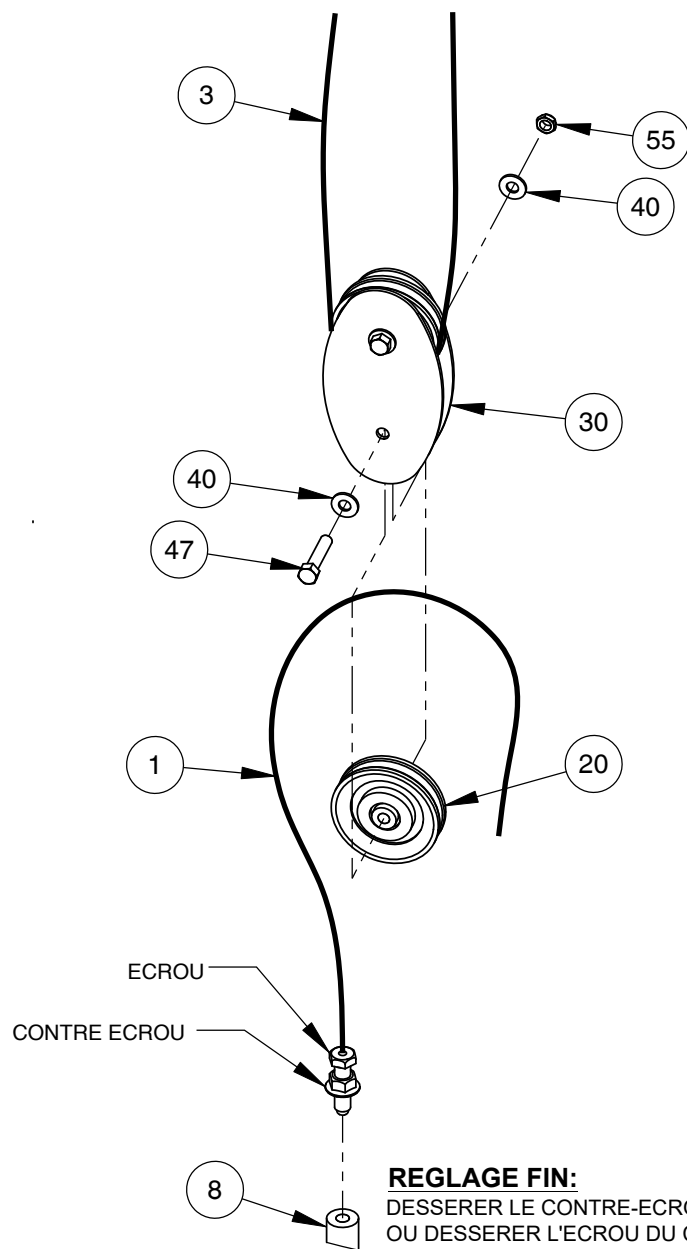
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

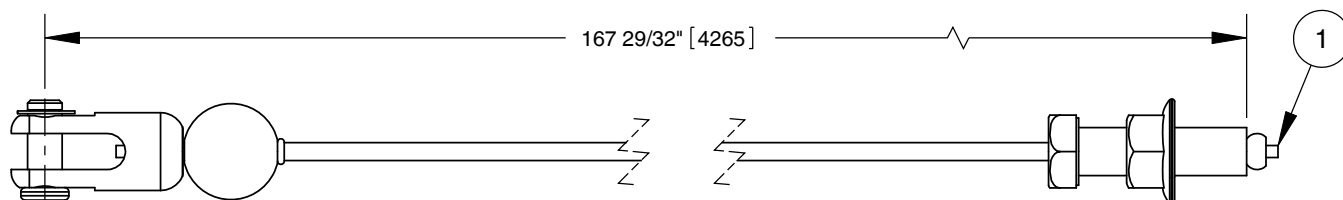
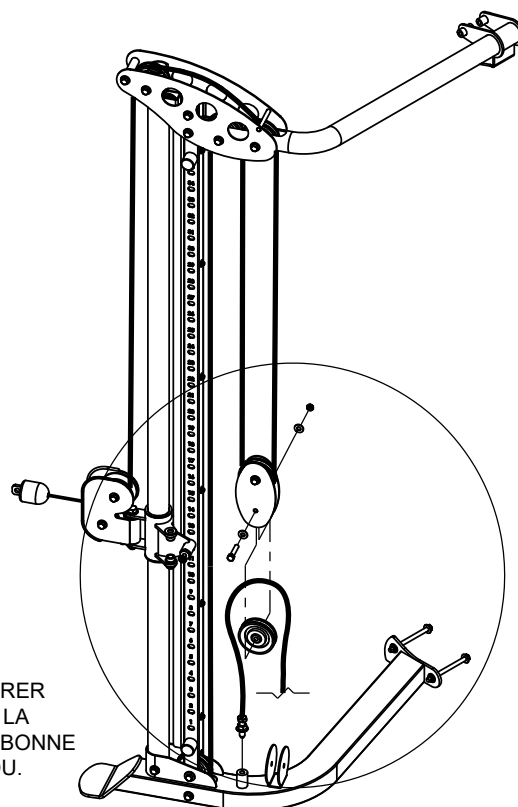
- SERRER A LA CLE
- VERROUILLER LE CABLE (1) DANS L'ANCRAGE (8)
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS.
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



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.

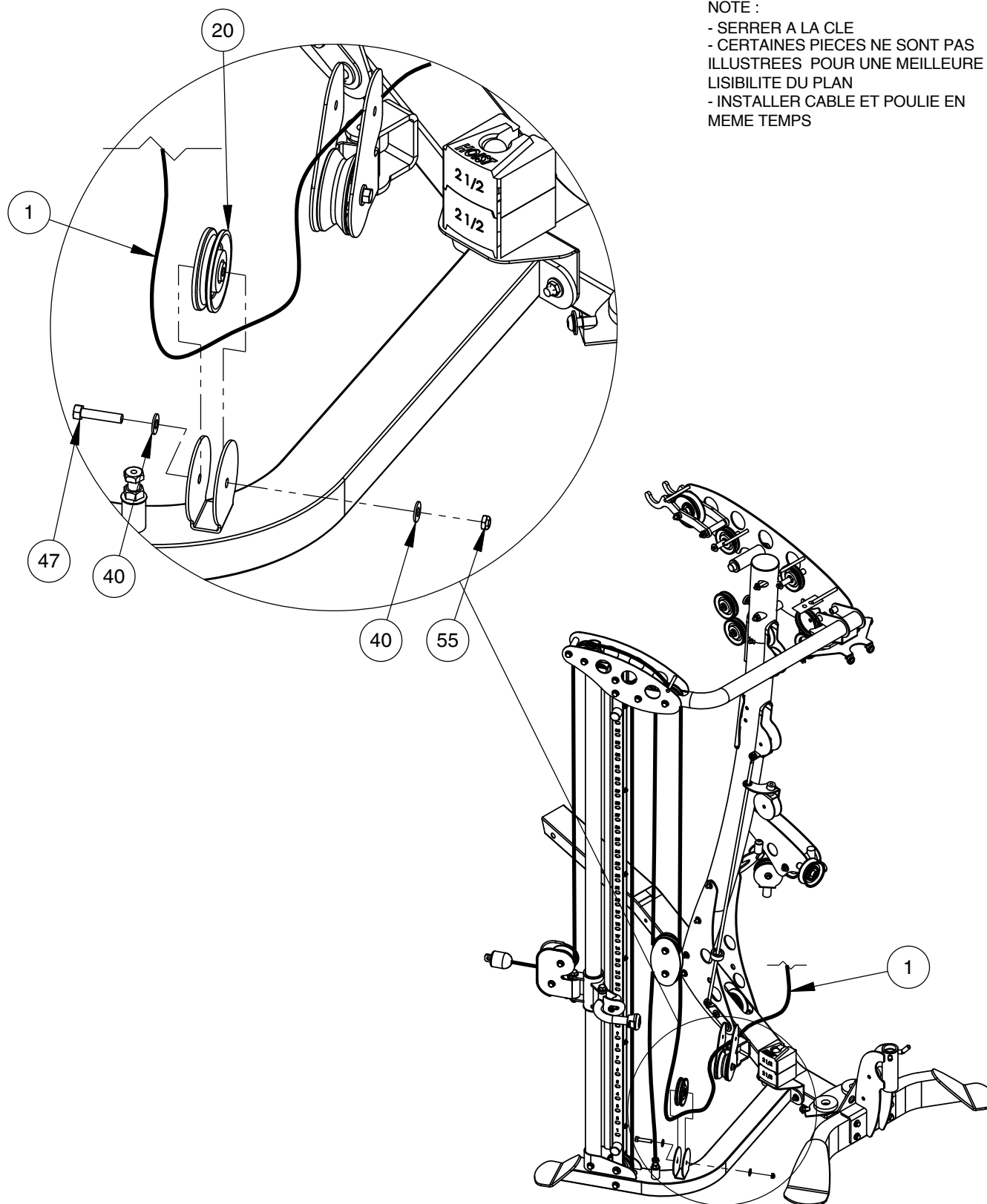
ATTENTION - L'ECROU DU CABLE SOIT ETRE INSERE D'AU MOINS 1 CM DANS LE PLONGEUR ET LE CONTRE-ECROU DOIT ETRE SERRE POUR ASSURER UNE PRISE SUFFISANTE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

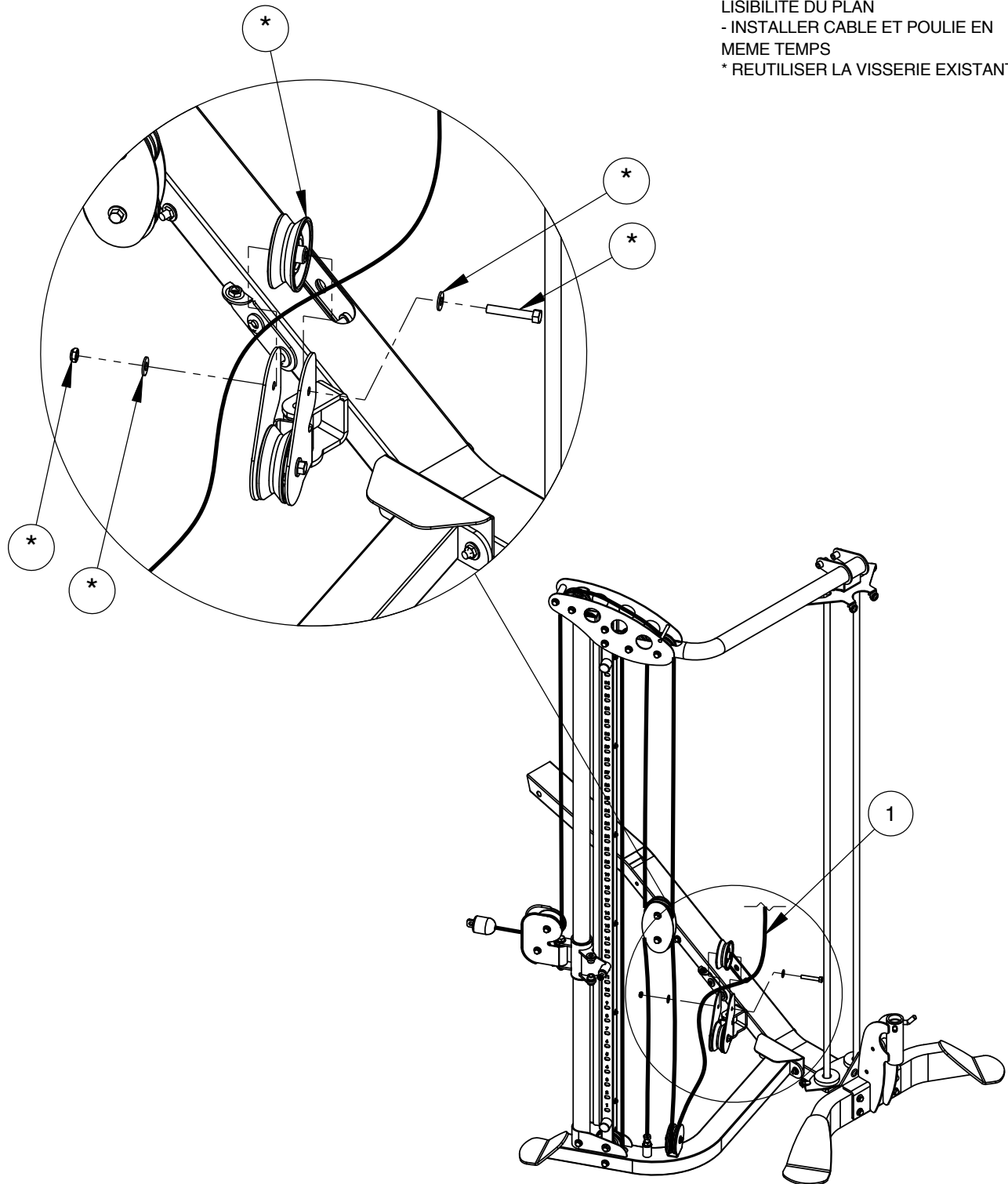
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- INSTALLER CABLE ET POULIE EN MEME TEMPS



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

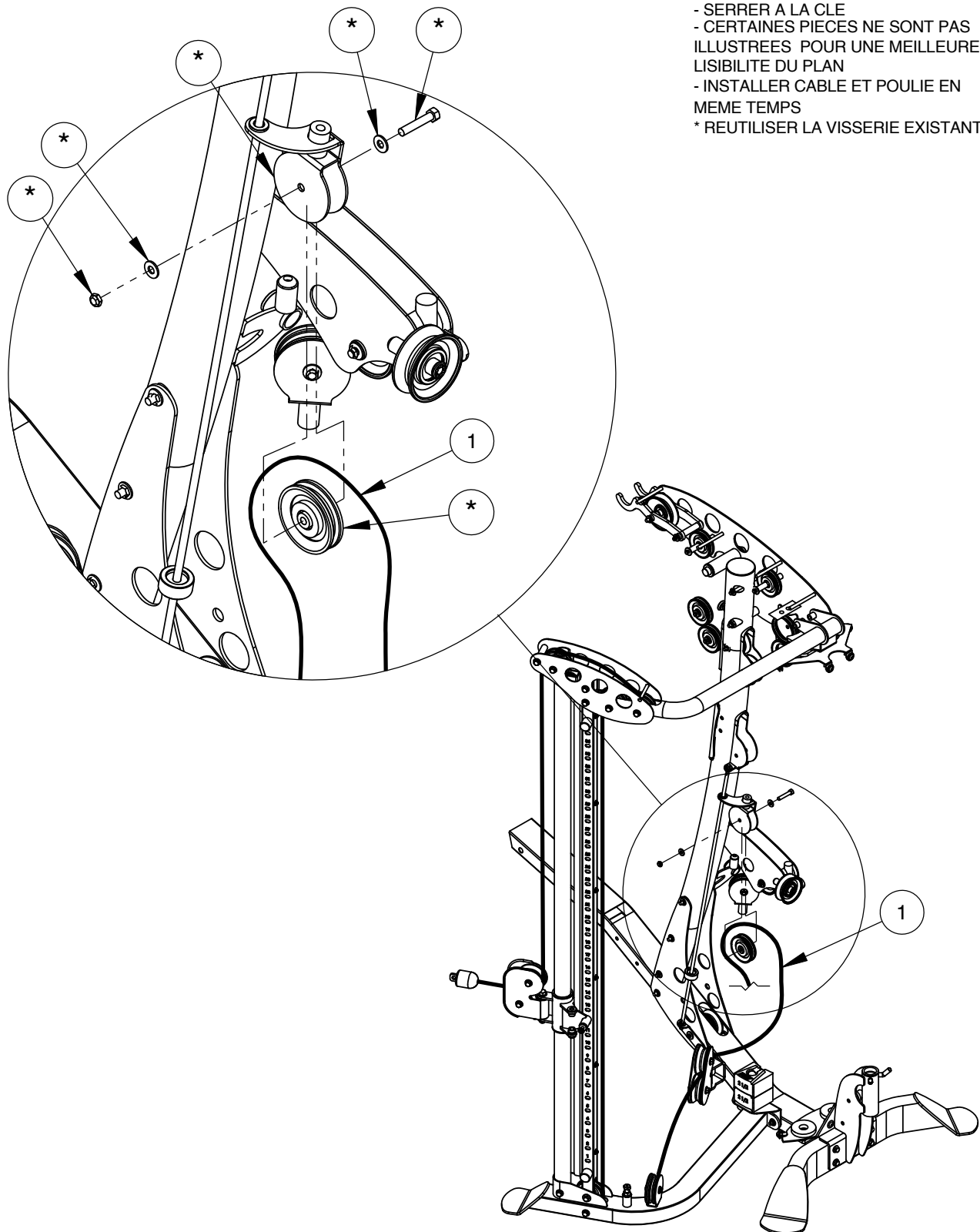
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- INSTALLER CABLE ET POULIE EN MEME TEMPS
- * REUTILISER LA VISSERIE EXISTANTE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

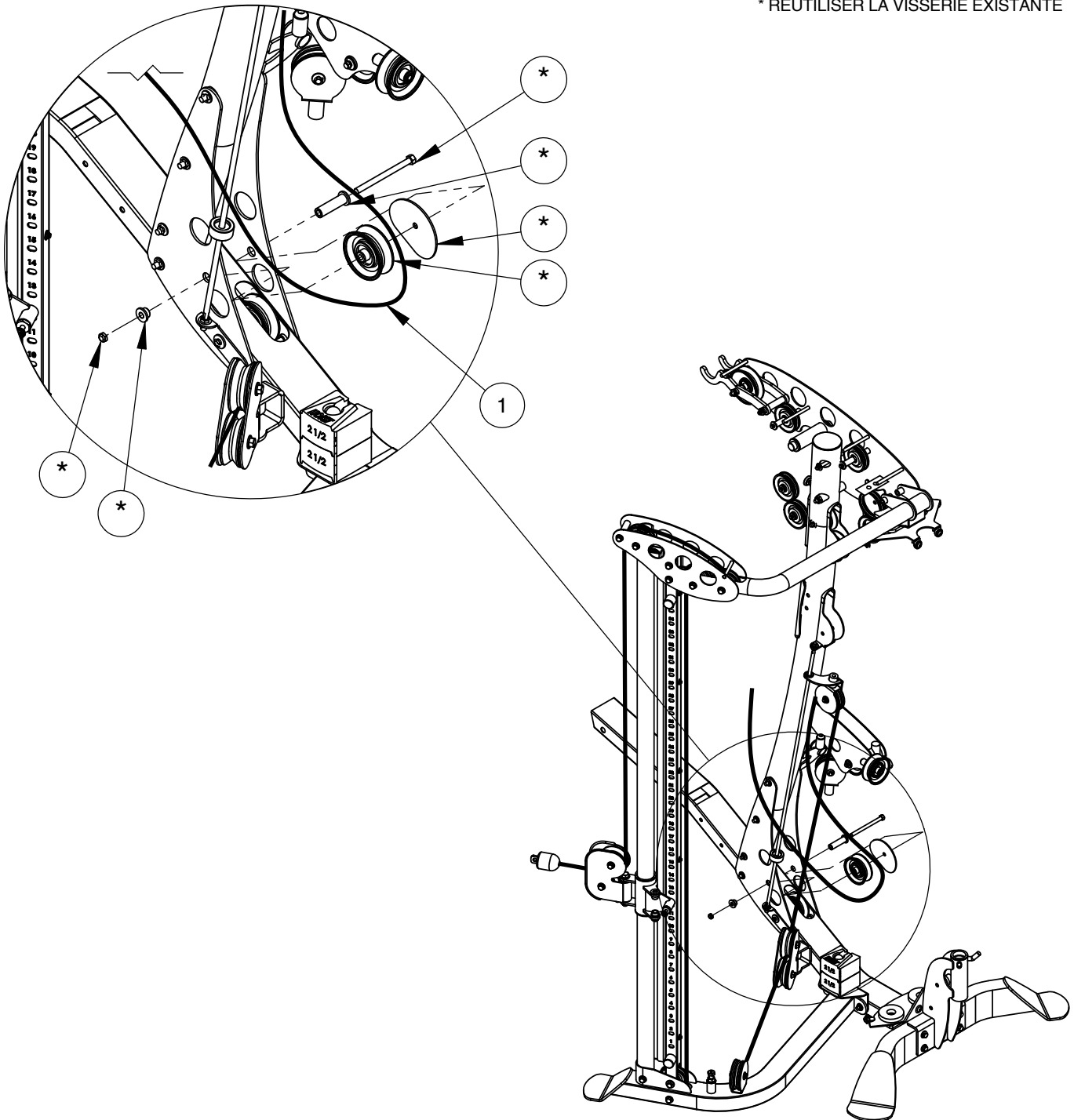
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- INSTALLER CABLE ET POULIE EN MEME TEMPS
- * REUTILISER LA VISSERIE EXISTANTE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

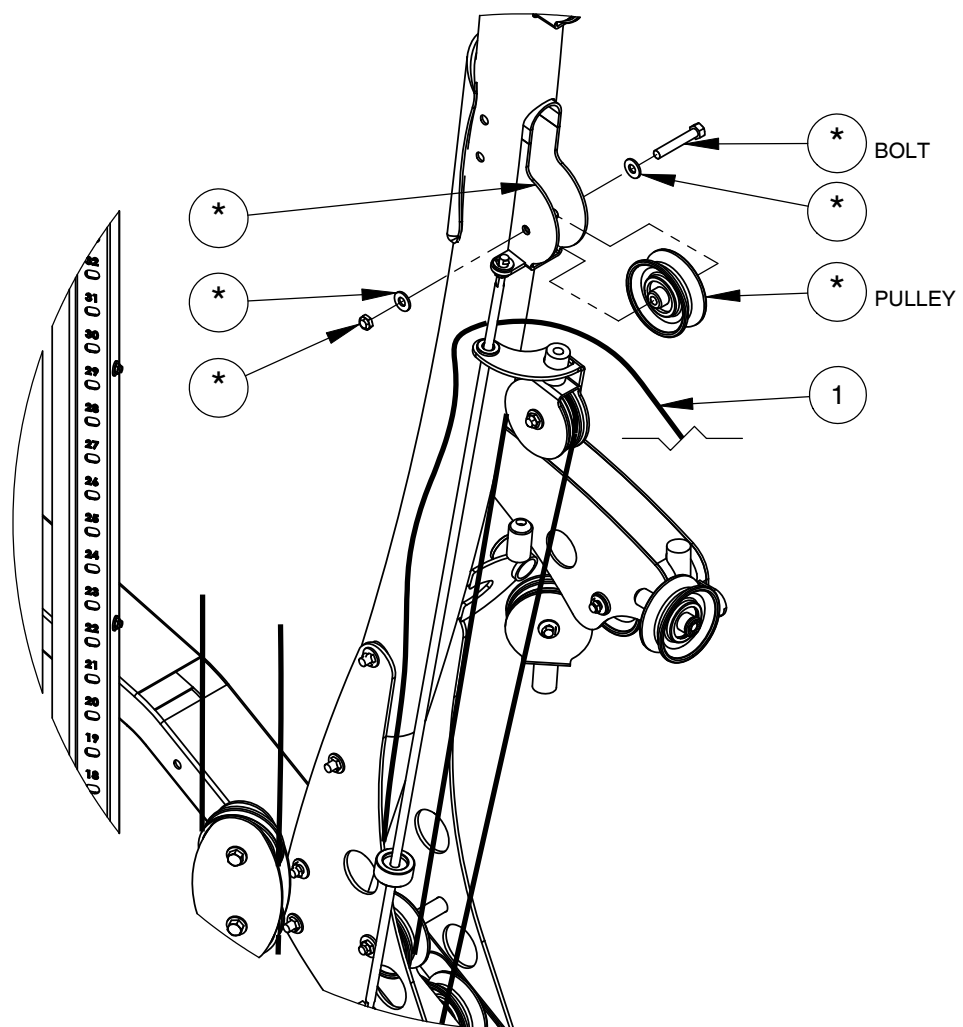
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- INSTALLER CABLE ET POULIE EN MEME TEMPS
- * REUTILISER LA VISSERIE EXISTANTE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

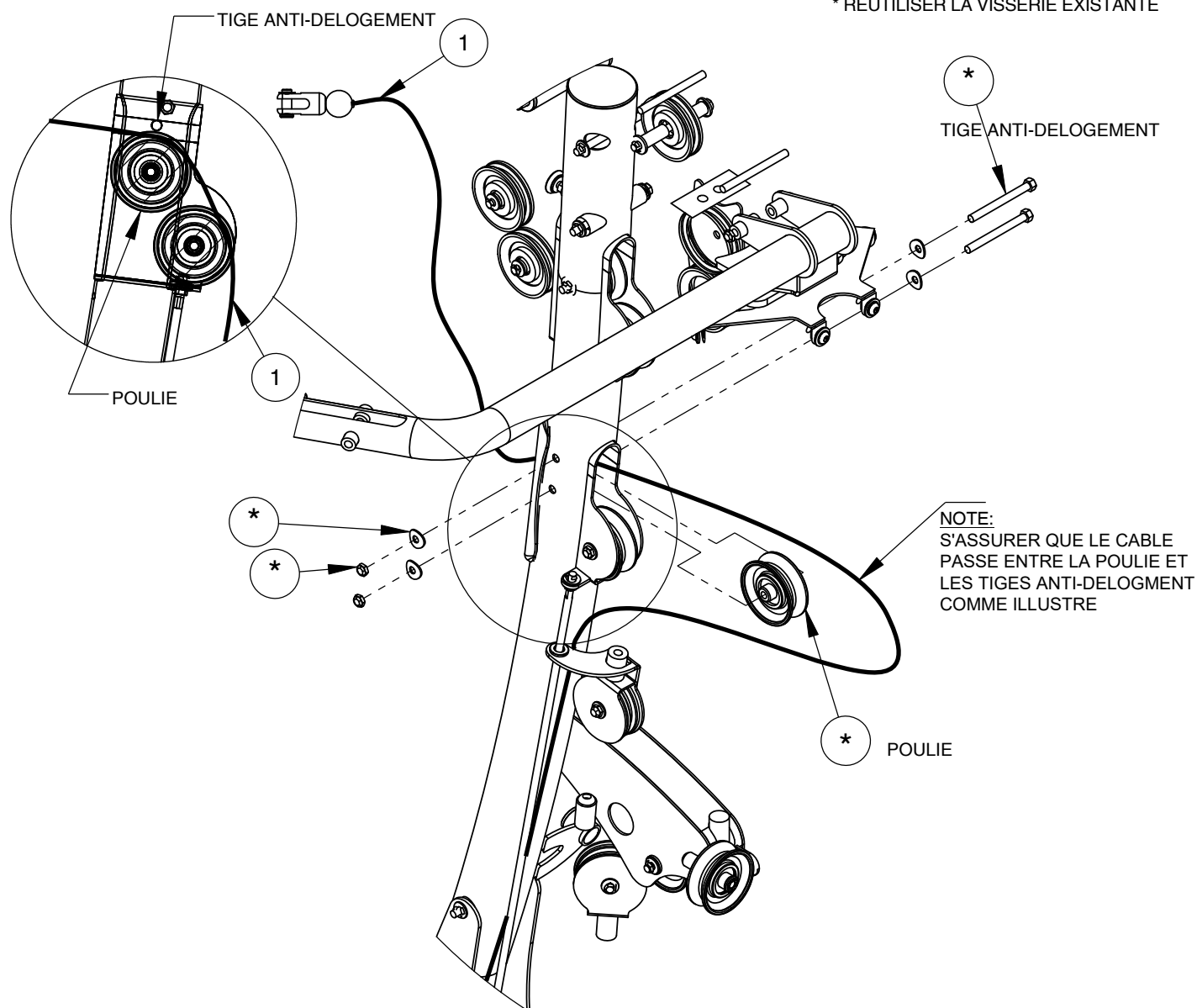
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- INSTALLER CABLE ET POULIE EN MEME TEMPS
- * REUTILISER LA VISSERIE EXISTANTE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

- SERRER A LA CLE
- SERRER A LA CLE TOUTE VISSERIE PRECEDEMMENT SERRE A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- INSTALLER CABLE ET POULIE EN MEME TEMPS
- * REUTILISER LA VISSERIE EXISTANTE

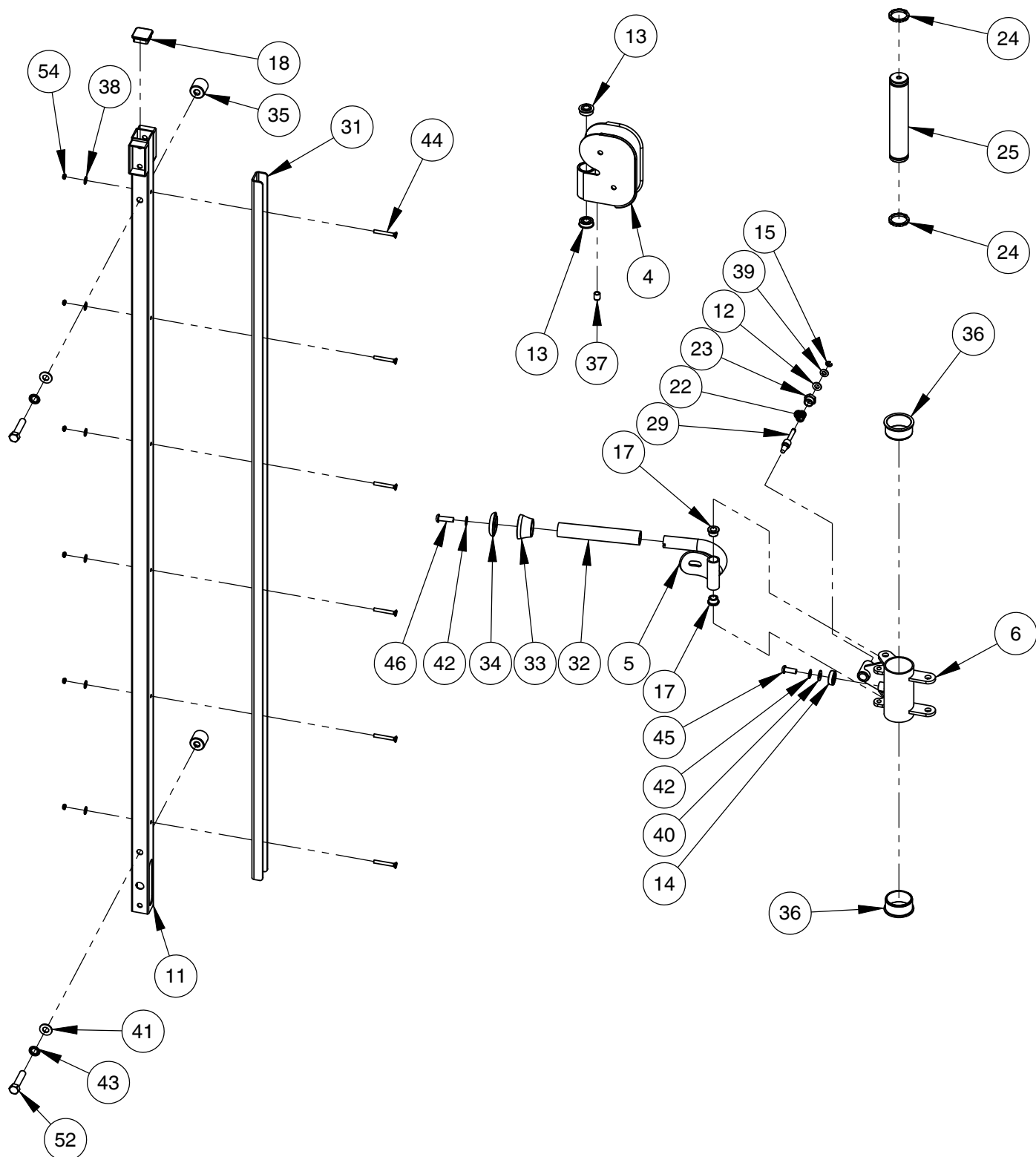


IMPORTANT

MAINTENANT QUE LE CHASSIS V-HILO EST ASSEMBLE, IL CONVIENT DE PRENDRE QUELQUES MINUTES POUR S'ASSURER QU'IL SOIT DE NIVEAU. S'IL NE L'EST PAS, DESSERRER LE CHASSIS, LES REALIGNER PUIS RESSERRER LE CHASSIS

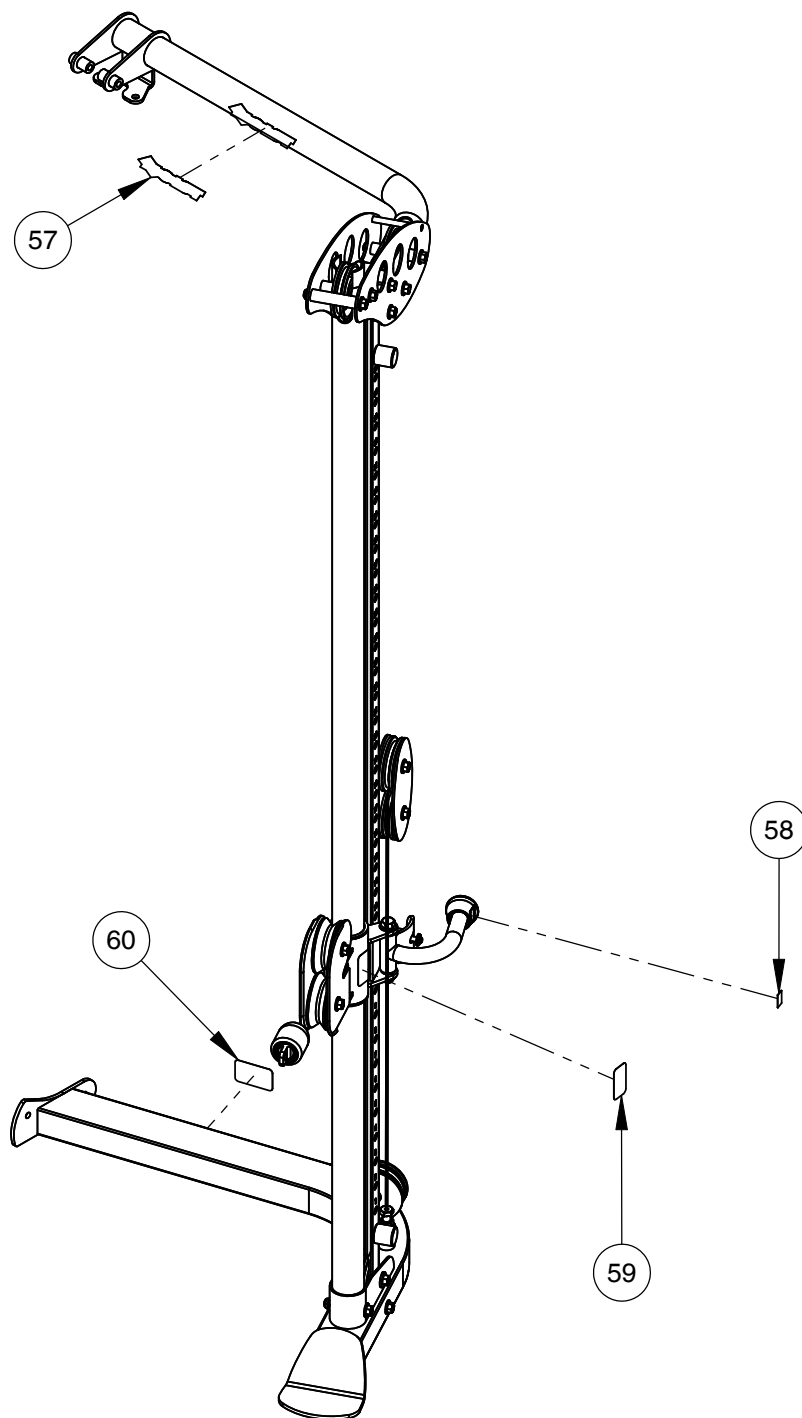
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS



NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0003680



021-0003426



SERIAL # DECAL



021-0003230

NOTICE DE MONTAGE

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

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY
1	010-01C0378	CABLE ASSEMBLY: V HI-LO AB 167.91" LG.	1
2	010-01C0379A	CABLE ASSEMBLY: V HI-LO COUNTER WEIGHT 74.75" LG.	1
3	010-01C0380	CABLE ASSEMBLY: V HI-LO SWIVEL 311.30" LG.	1
4	026-01X5019	SWIVEL PULLEY HOUSING ASSEMBLY	1
5	026-01X5067	ADJUST LEVER ASSEMBLY	1
6	026-01X5069	HI-LO ADJUSTER ASSEMBLY	1
7	026-01X5082	HI-LO TOP MOUNT ASSEMBLY	1
8	026-01X5087	BASE ASSEMBLY	1
9	026-01X5091	GUIDE TUBE ASSEMBLY	1
10	026-01X5093	TOP HEAD ASSEMBLY	1
11	026-01X5102	ADJUSTER TUBE ASSEMBLY	1
12	013-0602002	3/8" FLAT NYLON WASHER	1
13	014-0003003	BEARING: FLANGED BALL BEARING ϕ .50" I.D.	2
14	014-0012012	BEARING: BALL BEARING, ϕ .39" I.D.	1
15	014-0015026	E-CLIP .31"	1
16	015-0003006	RUBBER O-RING: 5/16" ID X 1/2" OD	2
17	014-0101002	BUSHING: OILITE FLANGED ϕ .75 O.D X ϕ .50 I.D X .38 LG.	2
18	016-0201004	END CAP 1.50" X 1.50" (BLACK)	1
19	018-0001001	PULLEY: 2" BLACK W/ CONV. GRADE BEARINGS	1
20	018-0001002	CABLE PULLEY: ϕ 3.50"	7
21	018-0002015	CABLE PULLEY: WIDE (BORED HUB) ϕ 3.50"	2
22	020-0011009	SPRING	1
23	026-01M0128-1	PULL PIN CAP	1
24	026-01M2343	COUNTER WIEGHT RING	2
25	026-01M2536	COUNTERWEIGHT (4.35 LB)	1
26	026-01M2555	HEAVY FLANGED SHOULDERED SPACER .86"OD X .39"ID	2
27	026-01M2561	QUICK RELEASE CABLE LOCK ϕ .34" ID	1
28	026-01M2562A	QUICK RELEASE CABLE LOCK - 1/8" CABLE	1
29	026-01M2564-3	PULL PIN: SHORT TAPERED END	1
30	026-01P1439	DUAL PULLEY SHIELD	2
31	026-01P6125	CHANNEL: 1.00" X 1.47" X 72.00" LG.	1
32	026-01PL0206-27	GRIP OPEN END ϕ 1.00" ID X 7.00" LG.	1
33	026-01PL2154	PLASTIC KNOB: BASE ϕ 1.00" ID	1
34	026-01PL2155	PLASTIC KNOB: CAP ϕ 1.00" ID	1
35	026-01PL2417	PLASTIC STOP: ϕ 1.25" OD X 1.25" LG.	2

NOTICE DE MONTAGE

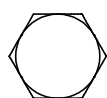
LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

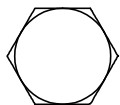
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY
36	026-01PL2418	BUSHING: FLANGED 2.28" OD X 2.03" ID X 1.00" LG.	2
37	026-01PL2427	VINYL SLEEVE ϕ .50" OD X .38" ID	1
38	013-0002003	1/4" X 16mm SAE FLAT WASHER (WZ)	6
39	013-0302008	5/16" SAE FLAT WASHER (WZ)	1
40	013-0402007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (WZ)	29
41	013-0102003	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (WZ)	6
42	013-0102022	3/8" INTERNAL LOCK WASHER	2
43	013-0302014	1/2" INTERNAL LOCK WASHER	2
44	011-0102064	1/4"-20UNC x 2.00" FHB (WZ)	6
45	011-0101026	3/8"-16UNC X 1.00" BHCS (WZ)	1
46	011-0101034	3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (WZ)	1
47	011-0407027	3/8"-16UNC X 1.75" HHB (WZ)	4
48	011-0107026	3/8"-16UNC X 2.25" HHB (WZ)	2
49	011-0407026	3/8"-16UNC X 3.00" HHB (WZ)	1
50	011-0107051	3/8"-16UNC X 3.50" HHB (WZ)	1
51	011-0107018	3/8"-16UNC X 3.75" HHB (WZ)	6
52	011-0407043	1/2"-13UNC X 2.25" HHB (WZ)	2
53	011-0107038	1/2"-13UNC X 4.25" HHB (WZ)	2
54	012-0104009	1/4"-20 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	6
55	012-0104008	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	15
56	012-0304011	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	2
57	021-0003230	DECAL HOIST 1.63" X 5.93"	1
58	021-0003426	DECAL PULL	1
59	021-0003680	DECAL DO NOT USE HANDLE AS STEP	1
60	SERIAL # DECAL	DECAL HOIST SERIAL # 1.63" X 2.63"	1
61	011-0007050	3/8"-16UNC X 2.75" HHB (WZ)	1
62	020-0014033	ADJUSTER TUBE LUBRICATION KIT	1

NOTICE DE MONTAGE

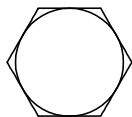
NOMENCLATURE DES BOULONS



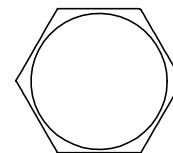
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



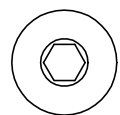
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



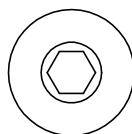
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



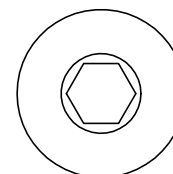
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



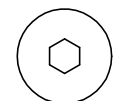
3/8" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
19-26 ft-lbs



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



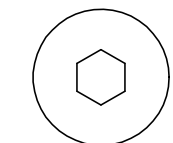
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



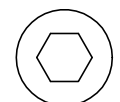
3/8"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
18-23 ft-lbs



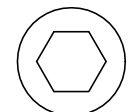
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



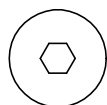
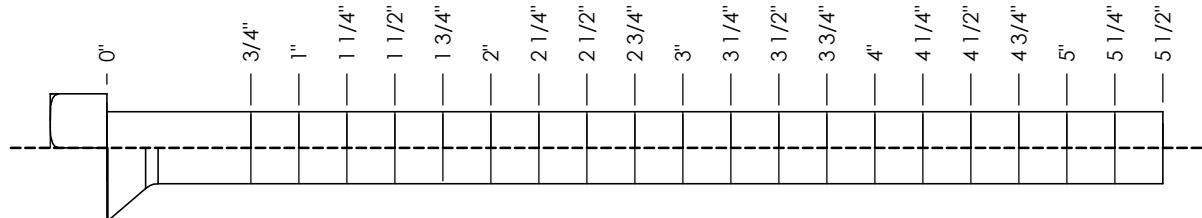
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



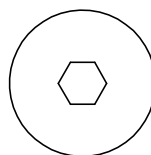
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



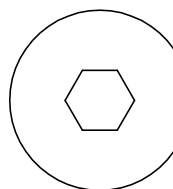
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



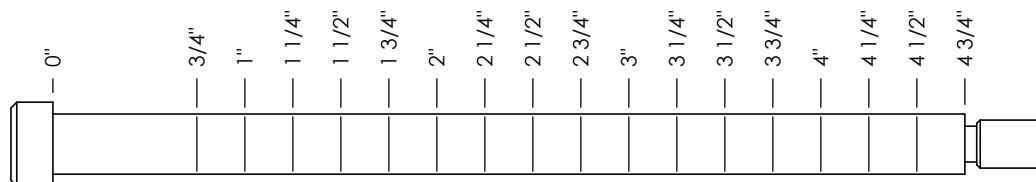
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



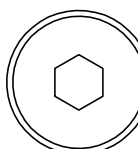
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

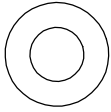


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

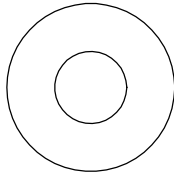
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

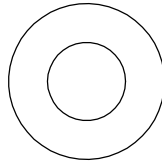
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



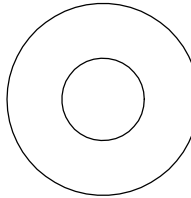
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



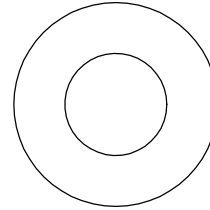
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



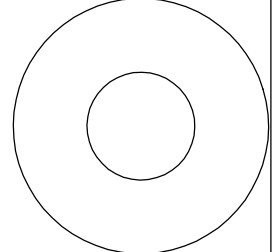
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



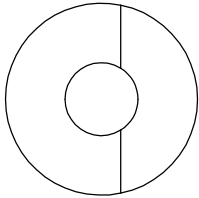
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



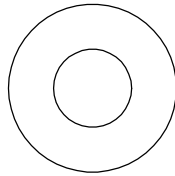
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



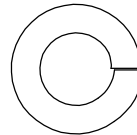
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



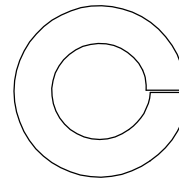
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



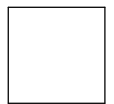
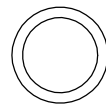
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



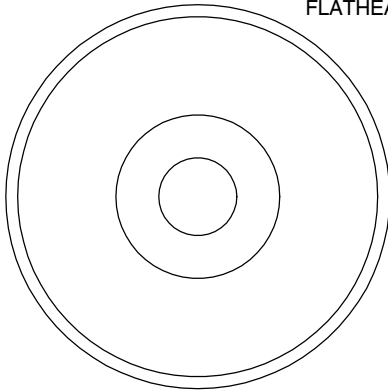
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



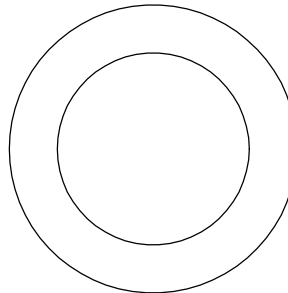
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



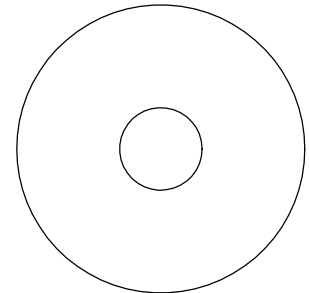
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



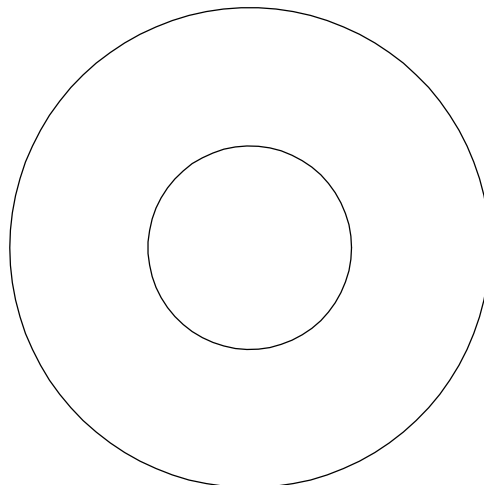
016-0009003
1" SHIM WASHER



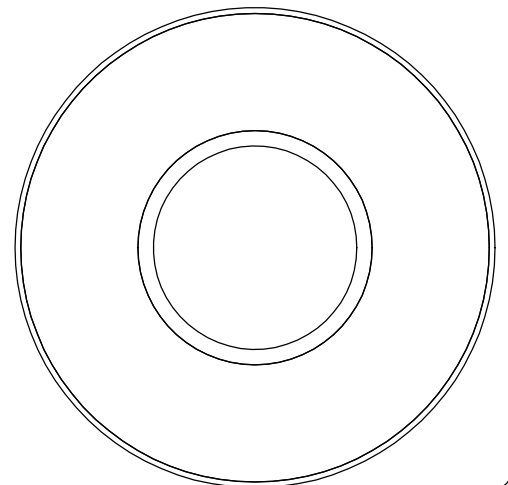
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



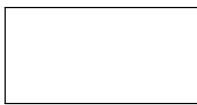
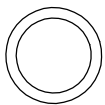
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



014-0018002
1" LONG
SPACER

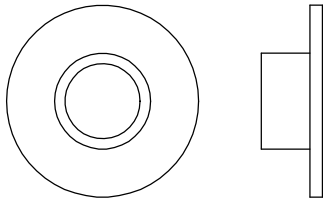


NOTICE DE MONTAGE

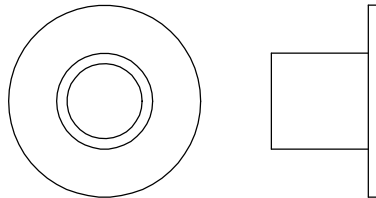
NOMENCLATURE DES RONDELLES

(SUITE)

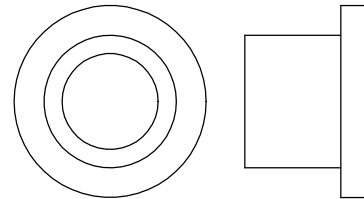
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



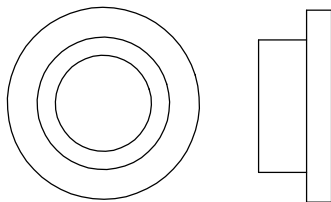
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



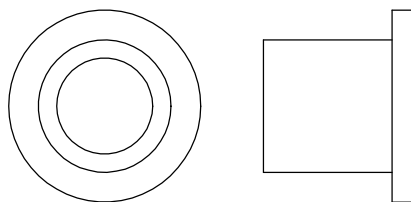
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



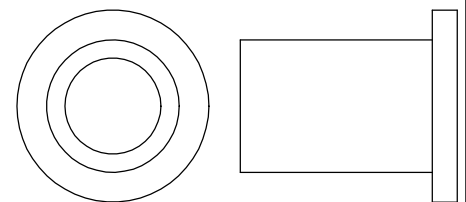
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



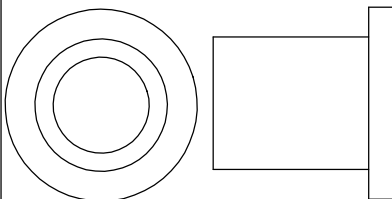
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



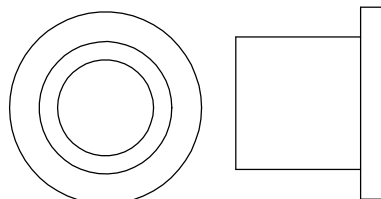
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



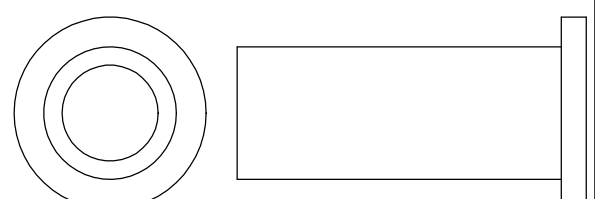
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



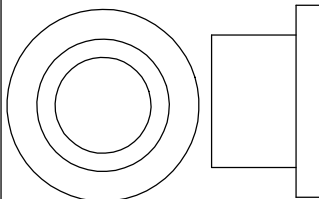
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



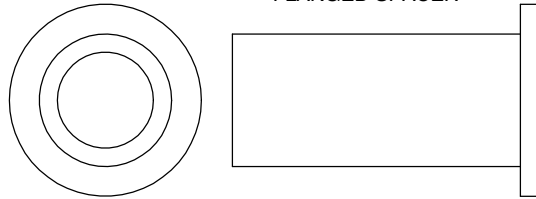
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



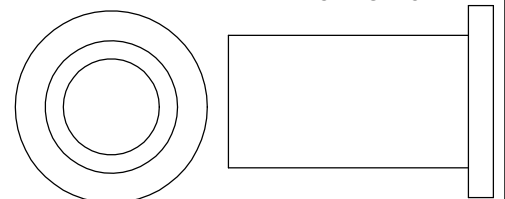
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



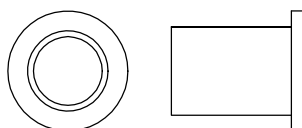
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



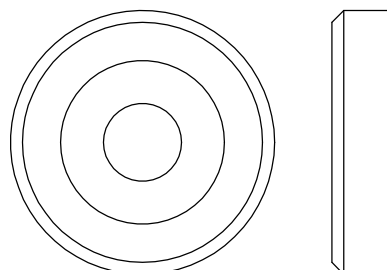
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



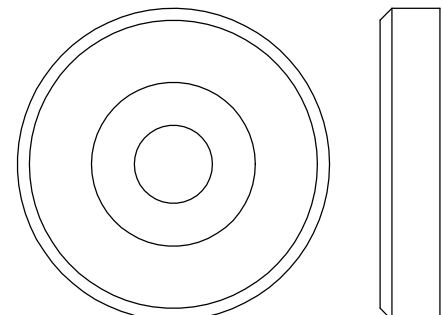
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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]