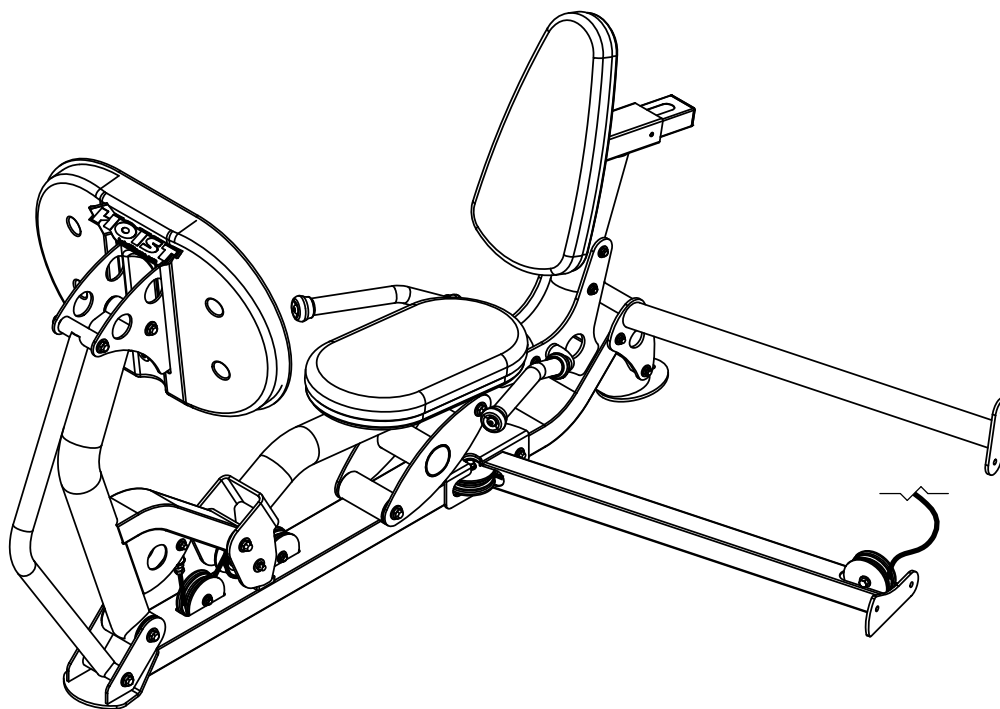


NOTICE DE MONTAGE



VR-LP PRESSE A JAMBES



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

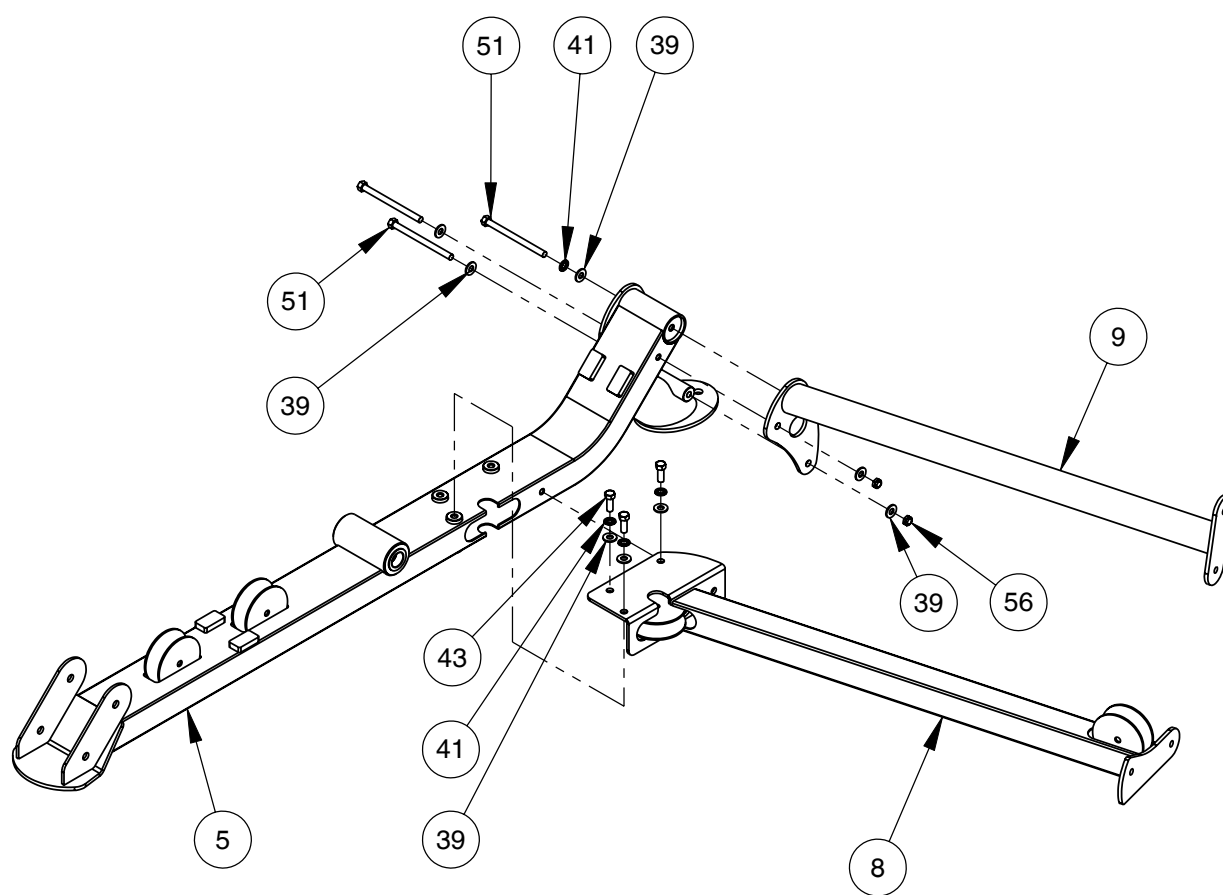
Jeu complet de clés Allen

Niveau

Une seconde personne pour assister

NOTICE DE MONTAGE

NOTE:
- SERRER A LA MAIN



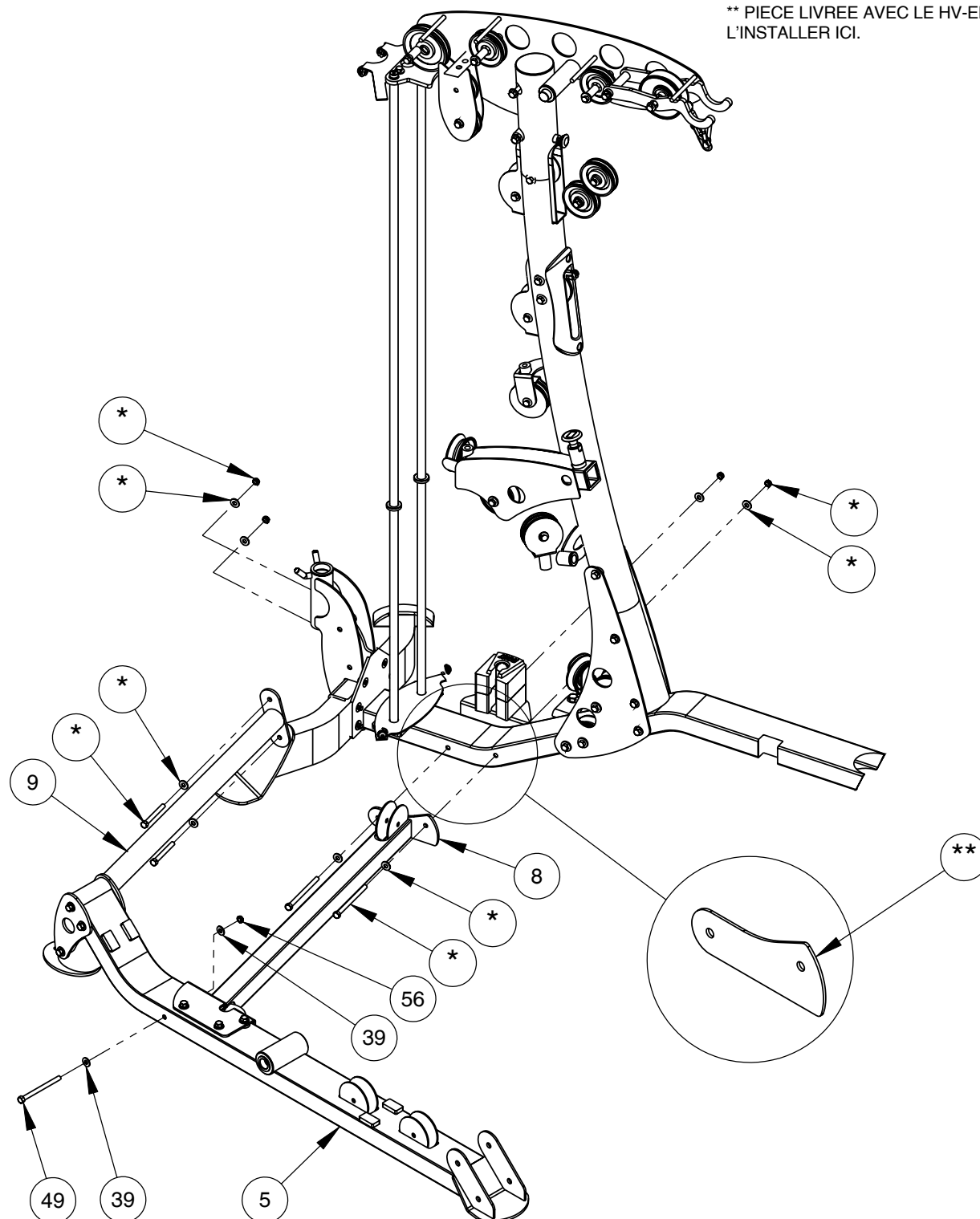
NOTICE DE MONTAGE

RACCORDEMENT AU HV-ELITE

(pour le raccordement à la colonne de poids
HV-RLP-FSK, se reporter à sa notice)

NOTE:

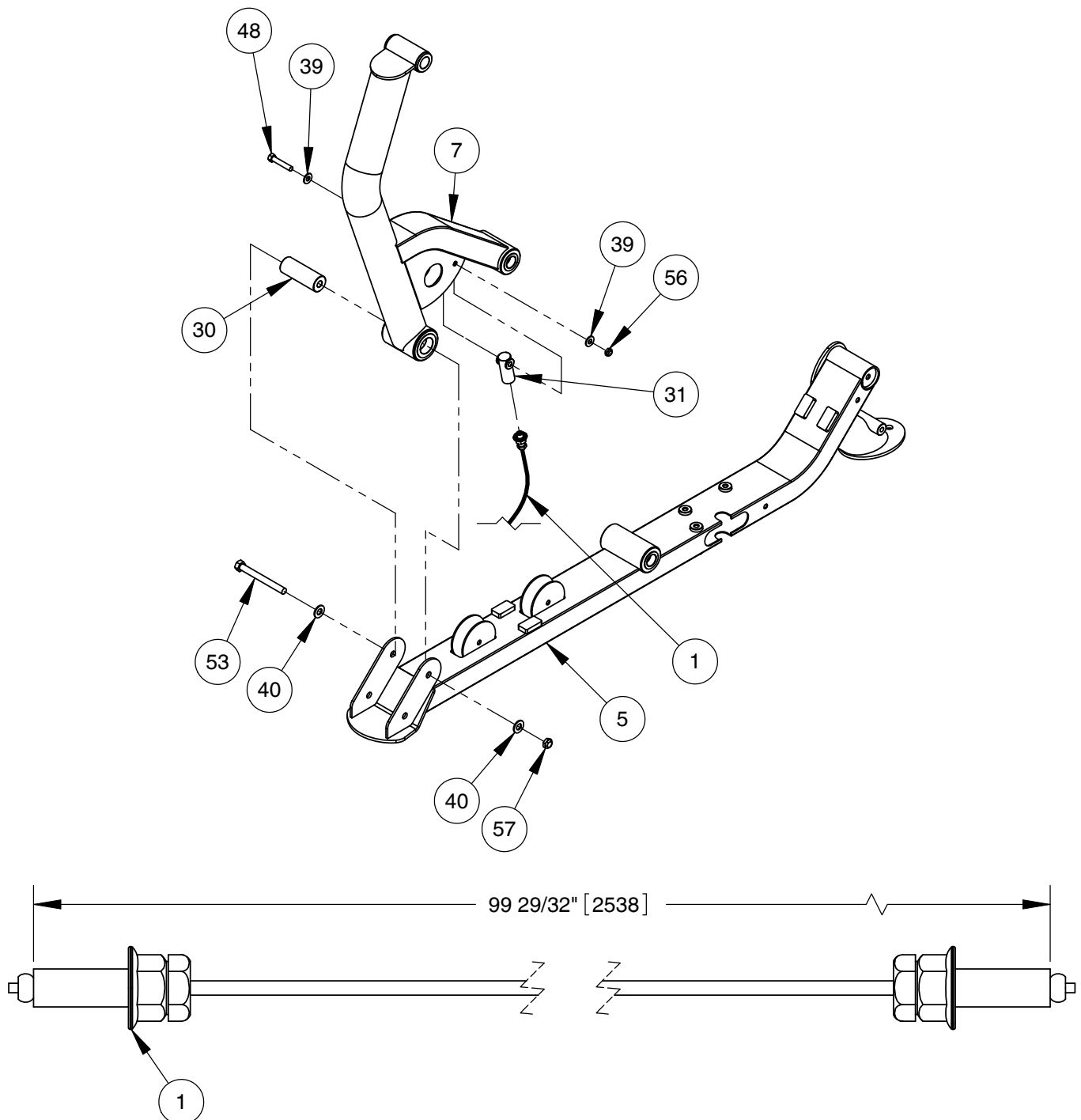
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- * REUTILISER LA VISSERIE EXISTANTE
- ** PIECE LIVREE AVEC LE HV-ELITE. NE PAS L'INSTALLER ICI.



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

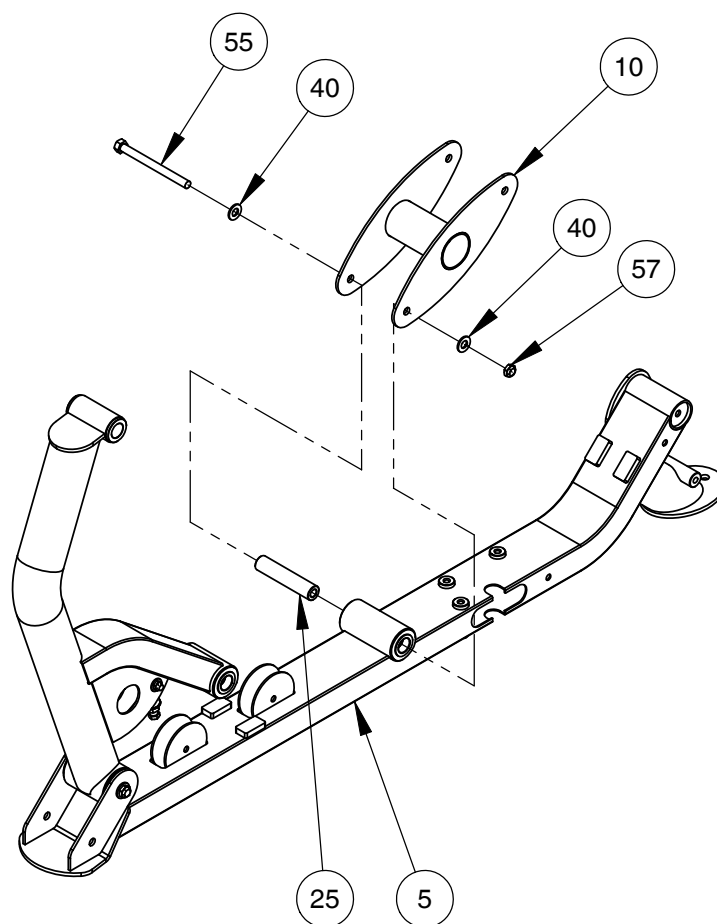
- SERRER A LA MAIN
- SERRER (48) A LA CLE PUIS DESSERRER LEGEREMENT POUR QUE (31) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

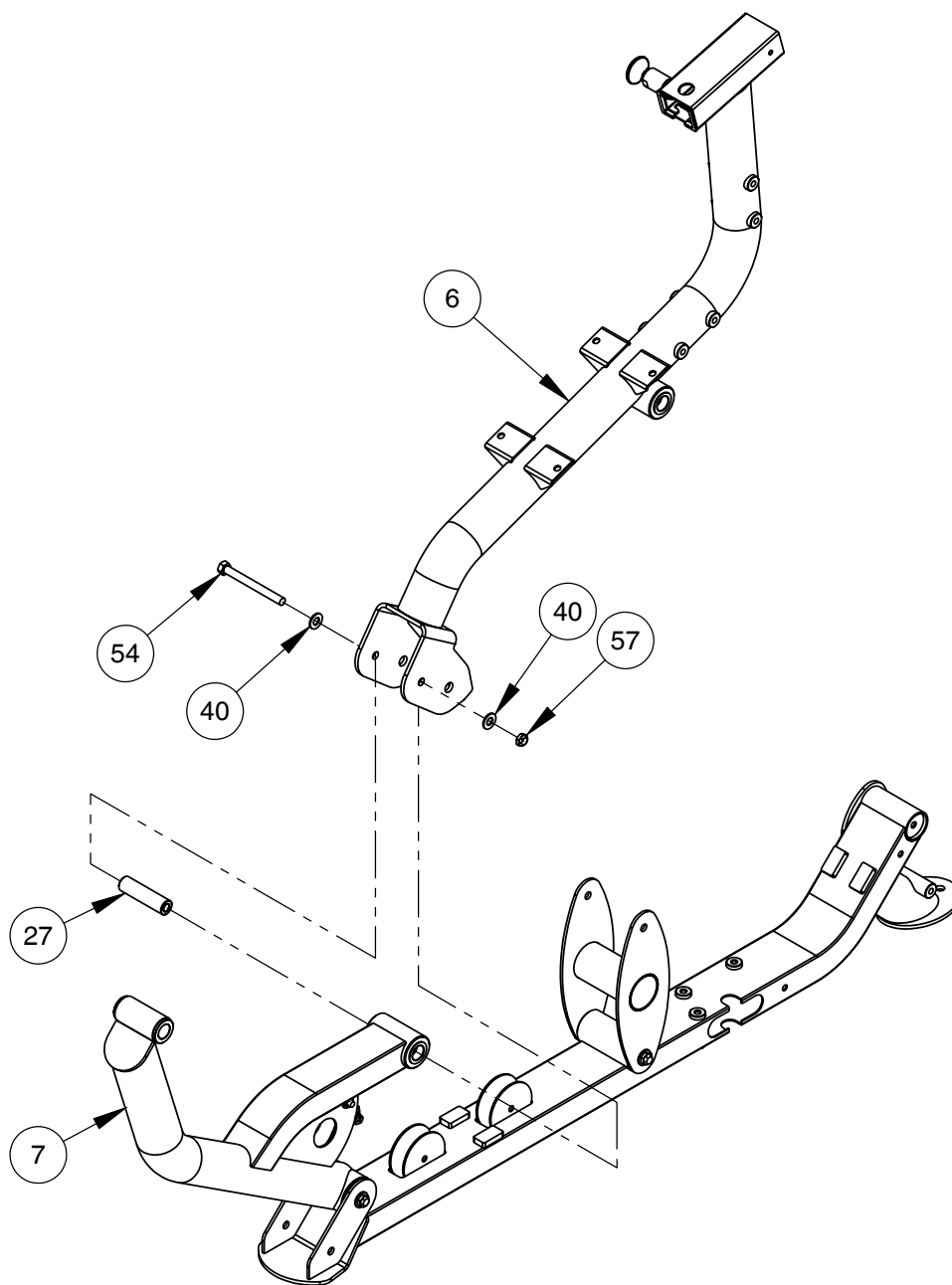
- SERRER (55) A LA CLE PUIS DESSERRER LEGEREMENT POUR QUE (10) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

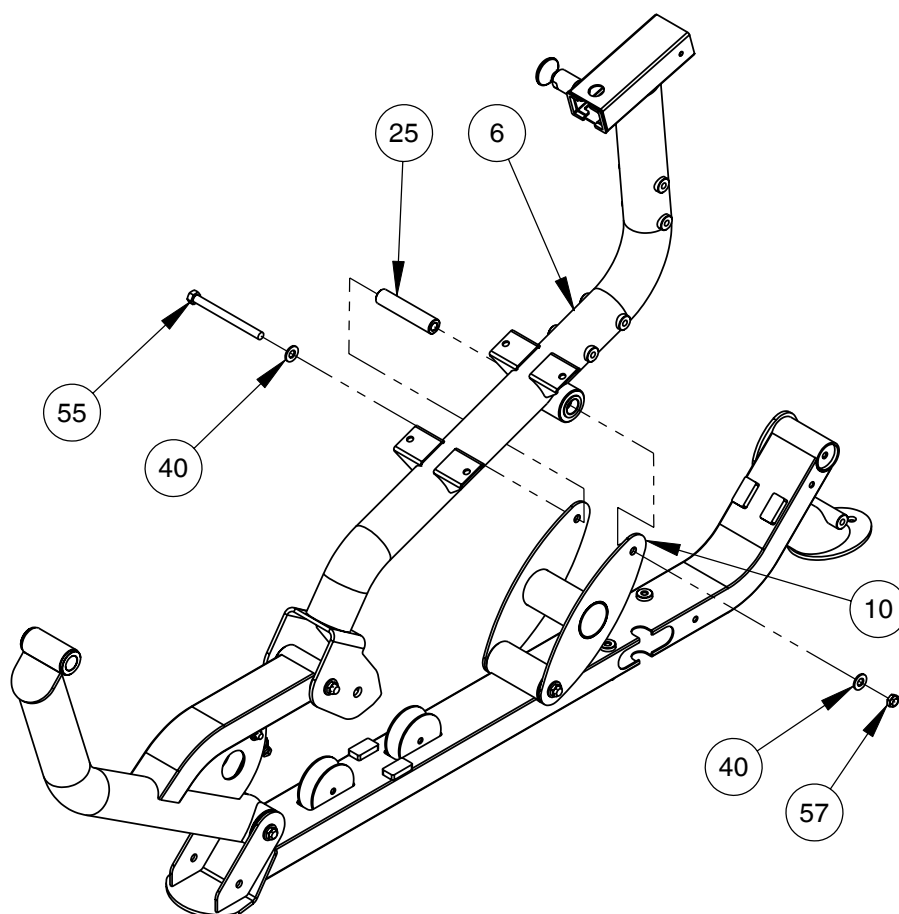
- SERRER A LA CLE TOUTE VISSERIE PRECEDEMMENT SERREE A LA MAIN
- SERRER (54) A LA CLE PUIS DESSERRER LEGEREMENT POUR QUE (6) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

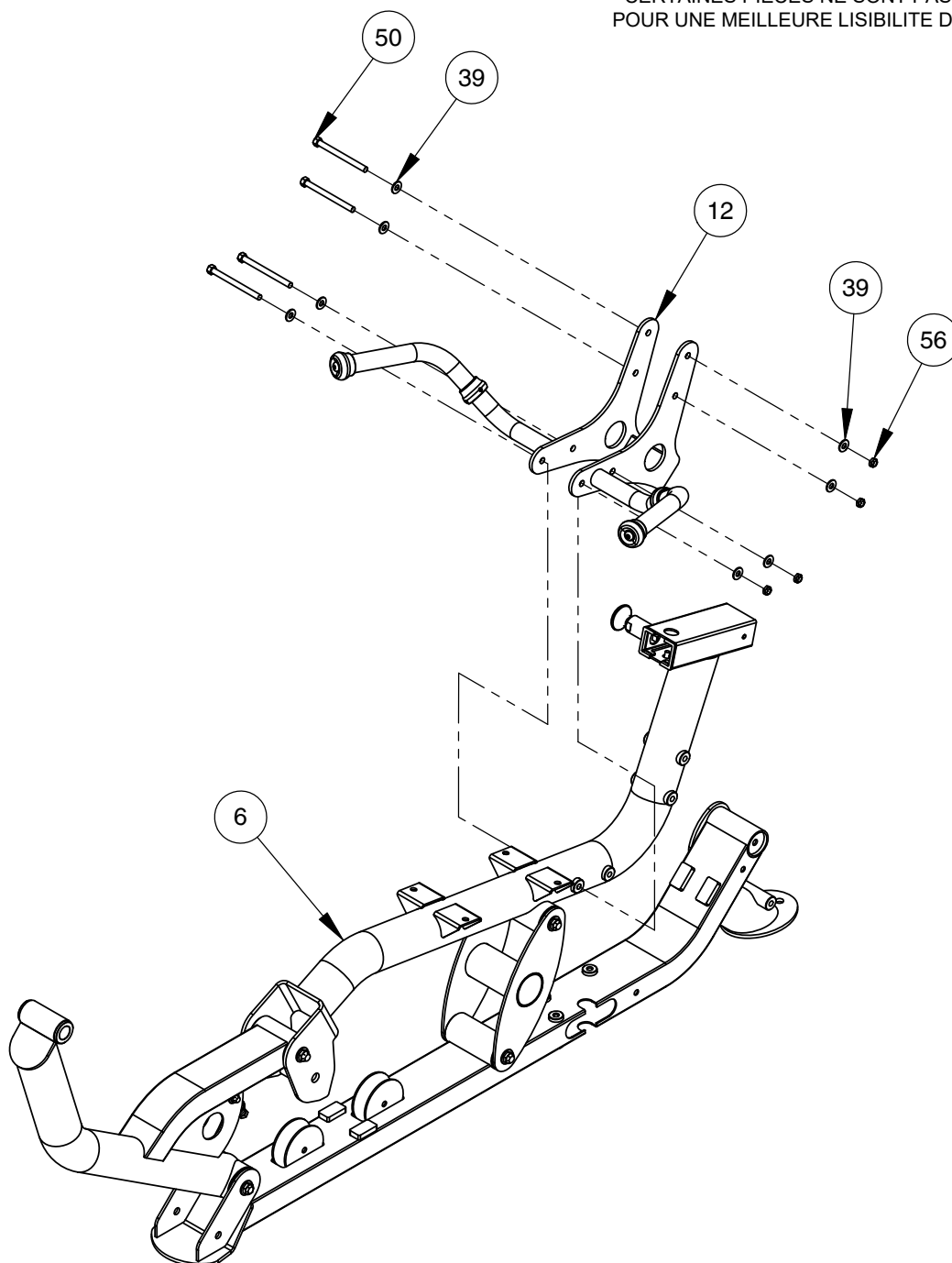
- SERRER A LA CLE TOUTE VISSERIE PRECEDEMMENT SERREE A LA MAIN
- SERRER (55) A LA CLE PUIS DESSERRER LEGEREMENT POUR QUE (10) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

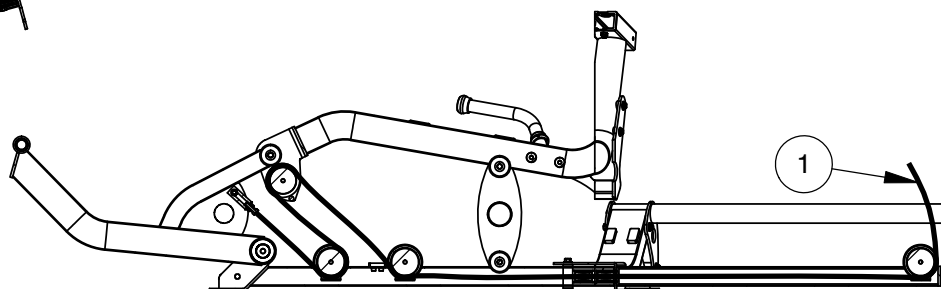
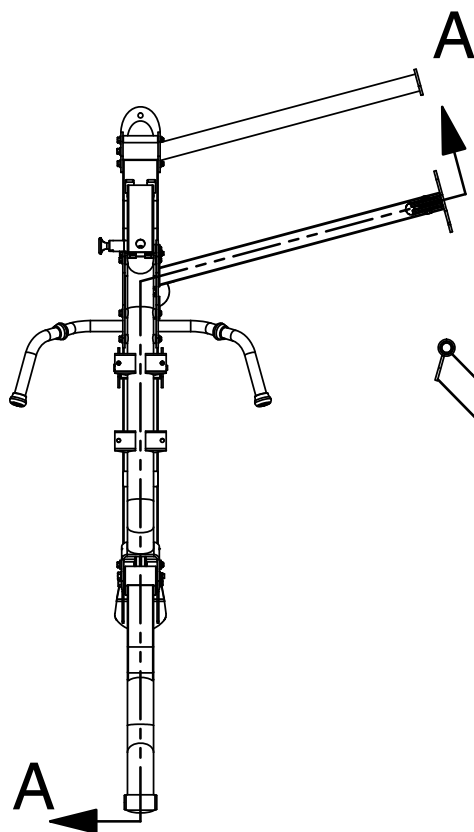
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



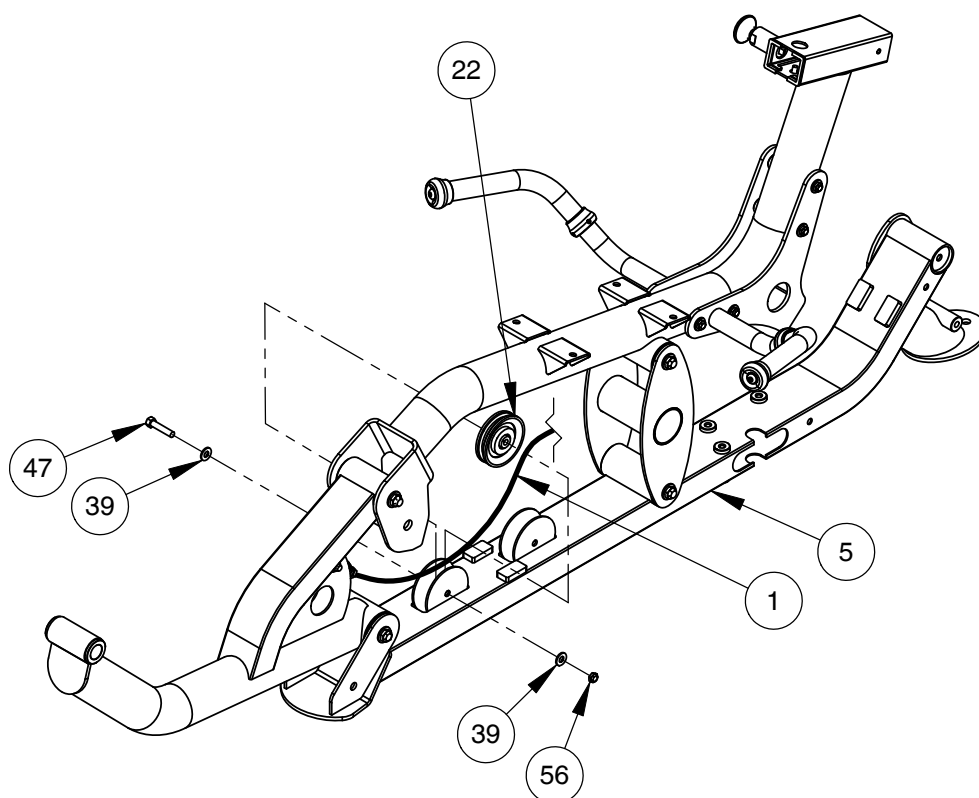
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



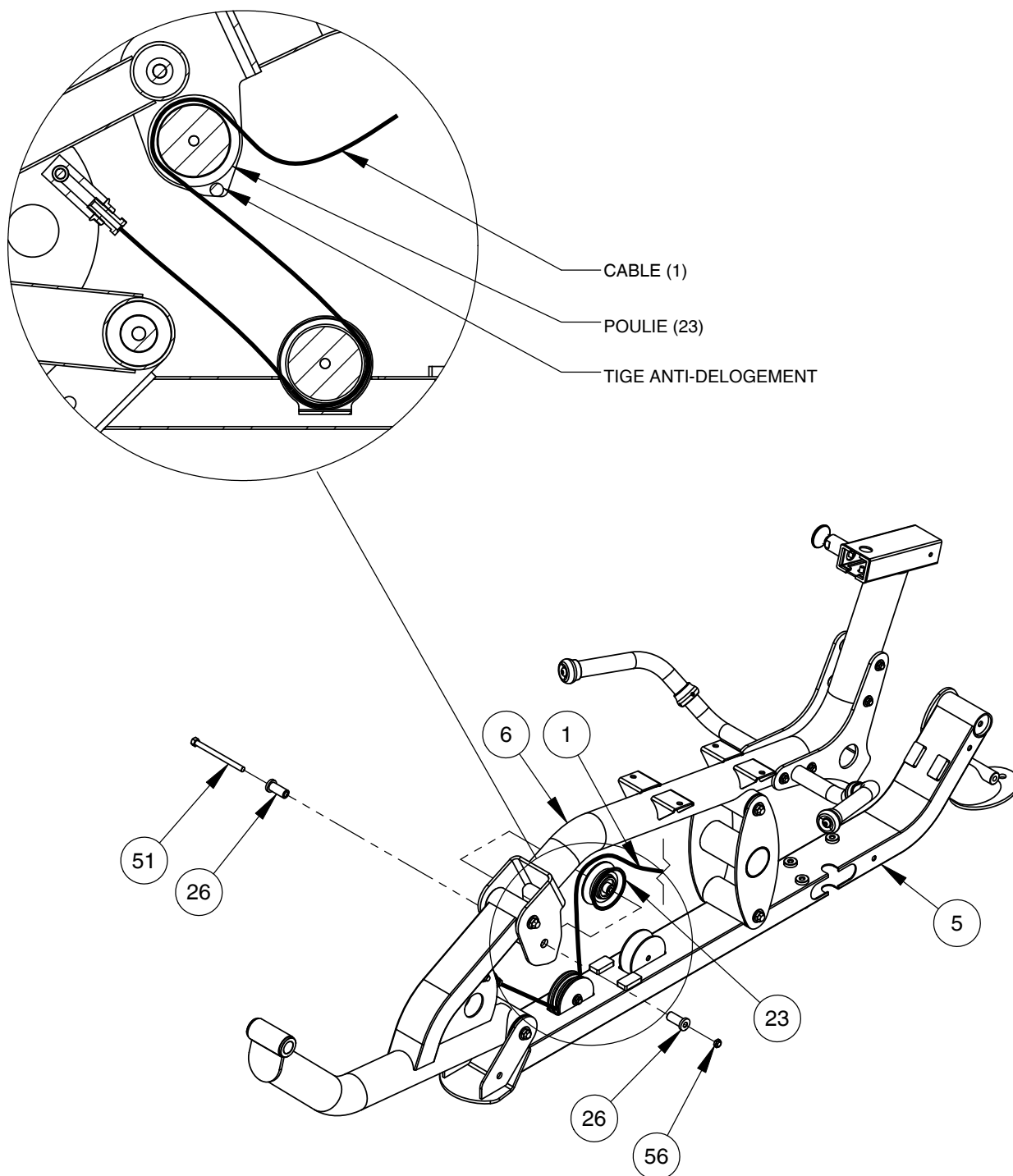
SECTION A-A ECHELLE 1 : 20



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

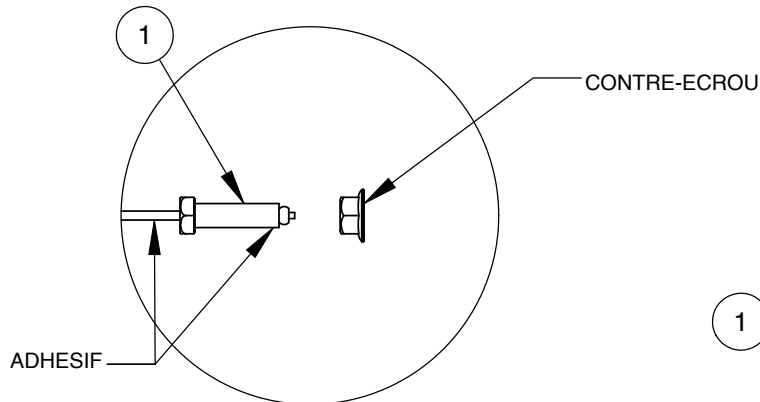
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER LES CABLES ET LES POULIES EN MEME TEMPS
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

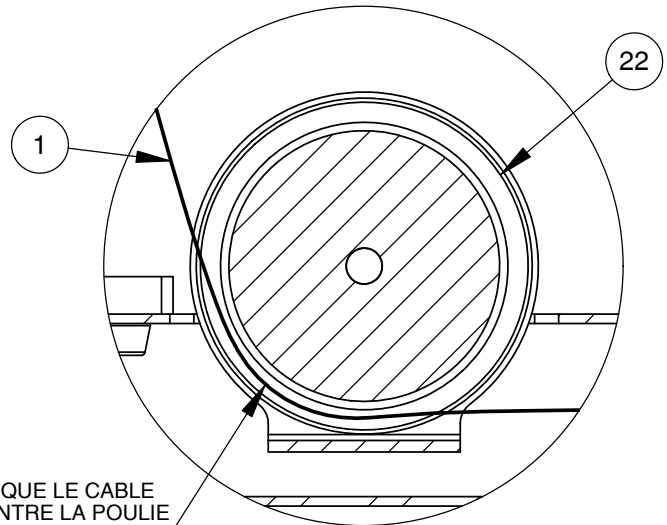
NOTE:

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

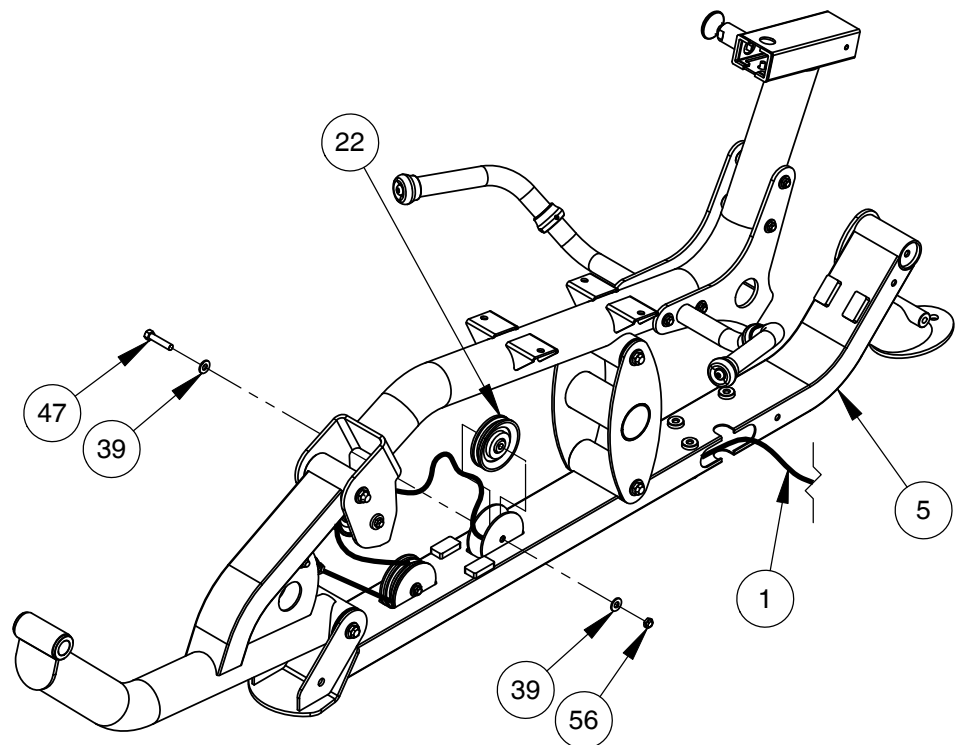


POUR FACILITER LE PASSAGE DU CABLE,
ENLEVER LE CONTRE-ECROU ET
APPLIQUER DE L'ADHESIF TYPE
CHATTERTON SUR LE BOULON 1 POUR LE
MAINTENIR EN BOUT DE CABLE

VUE CORRECTEMENT INSTALLE



S'ASSURER QUE LE CABLE
(1) PASSE ENTRE LA POULIE
(22) ET LA TIGE ANTI-
DELOGEMENT

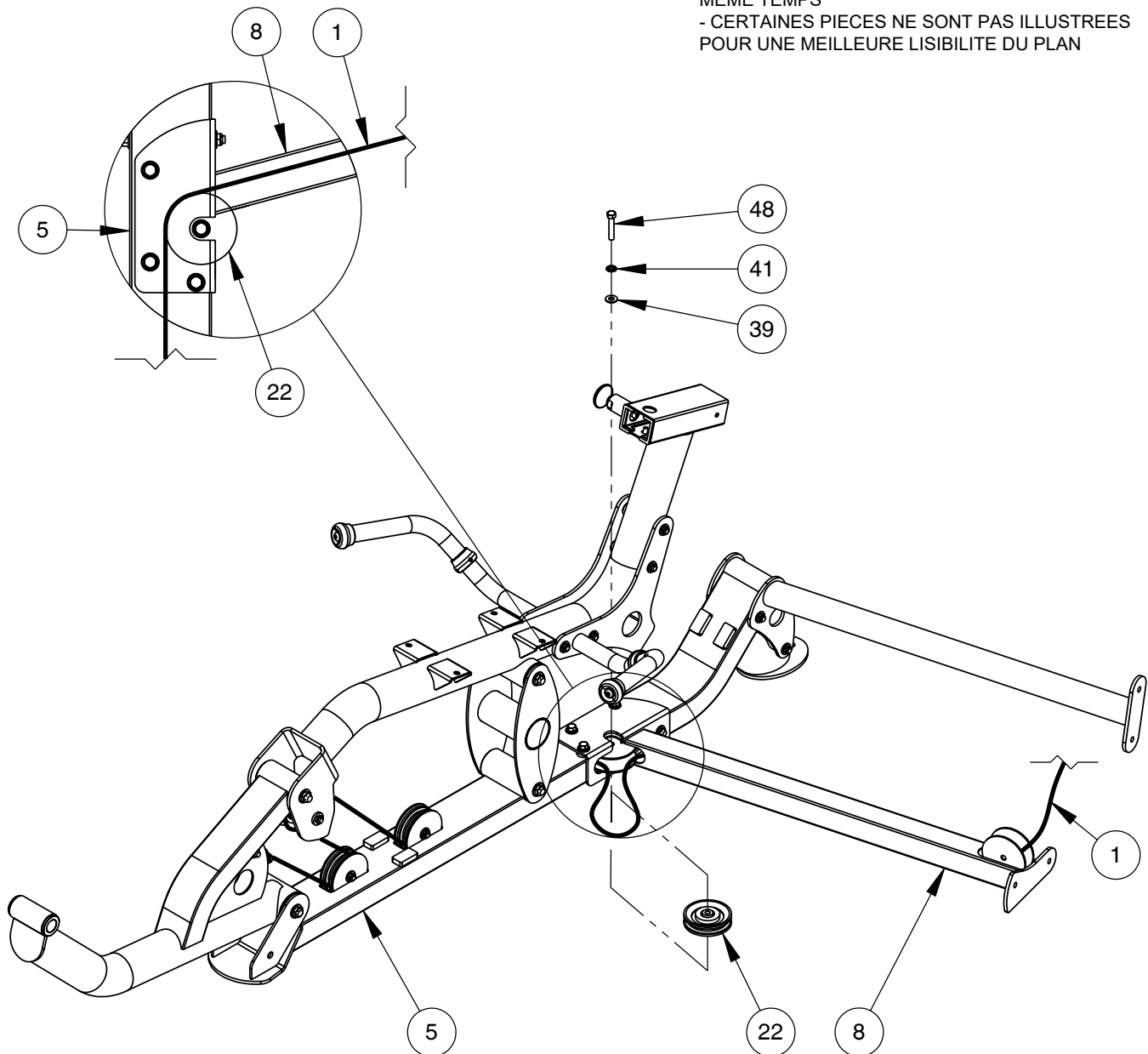


NOTICE DE MONTAGE

VUE DE DESSUS

NOTE:

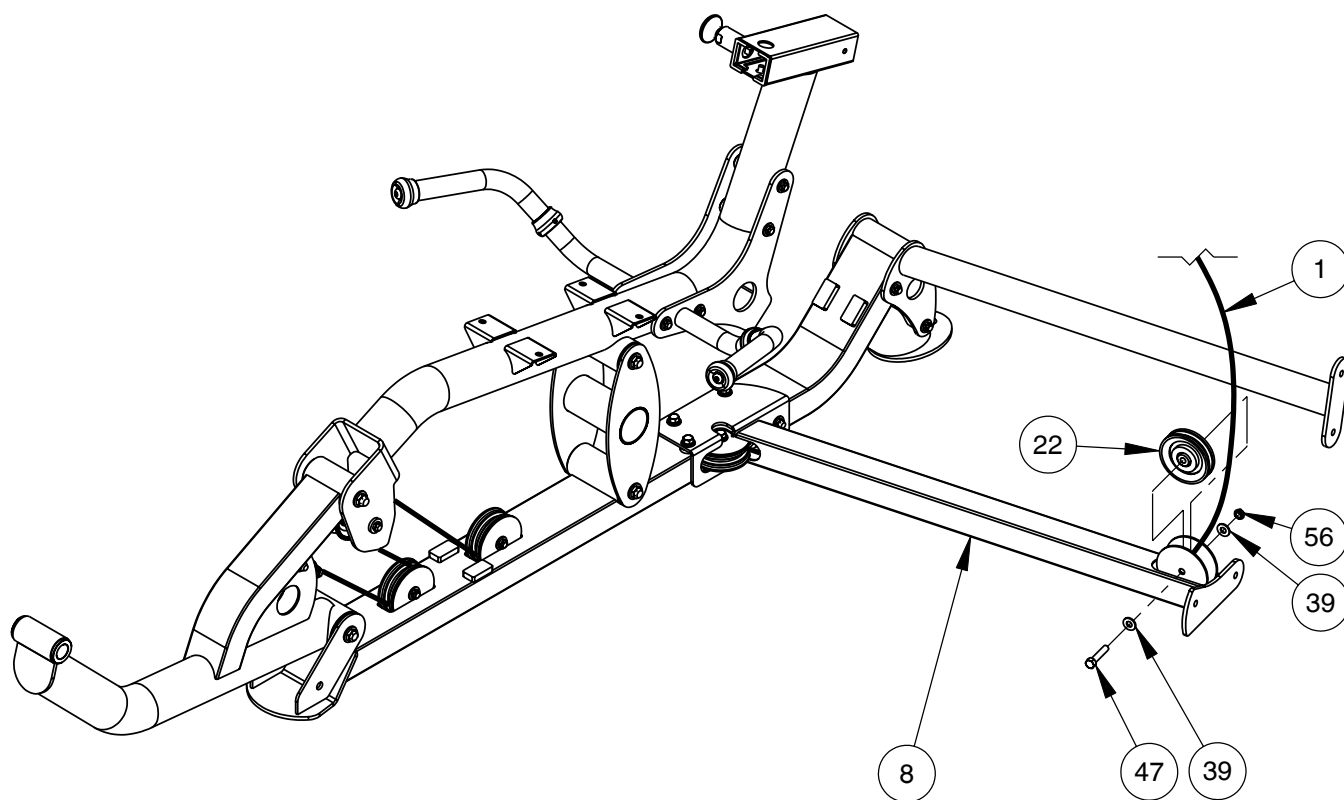
- SERRER A LA CLE
- INSTALLER LES CABLES ET LES POULIES EN MEME TEMPS
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE

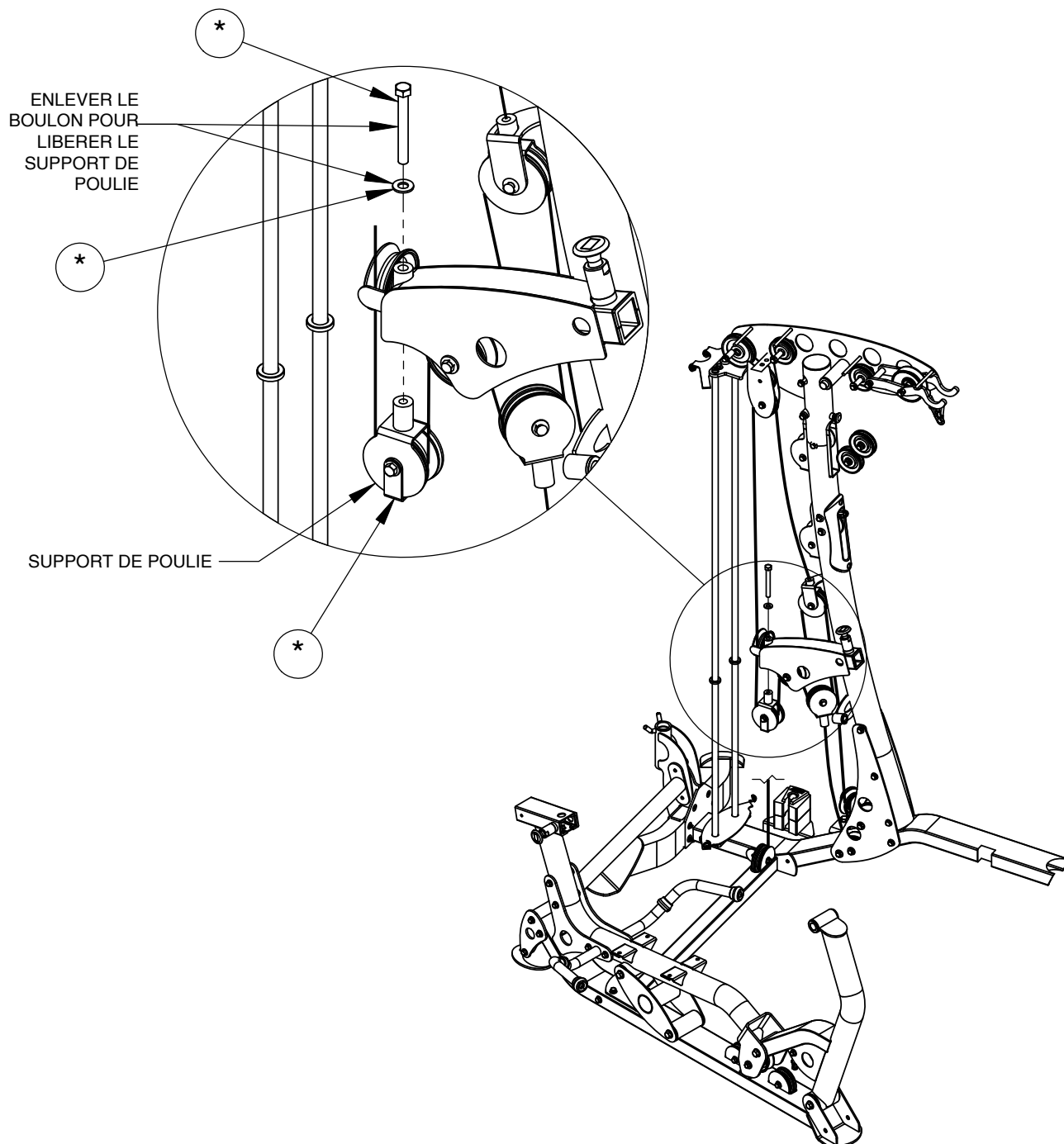
RACCORDEMENT AU HV-ELITE

(pour le raccordement à la colonne de poids
HV-RLP-FSK, se reporter à sa notice)

NOTE:

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

* PIECES LIVREES AVEC LE HV-ELITE

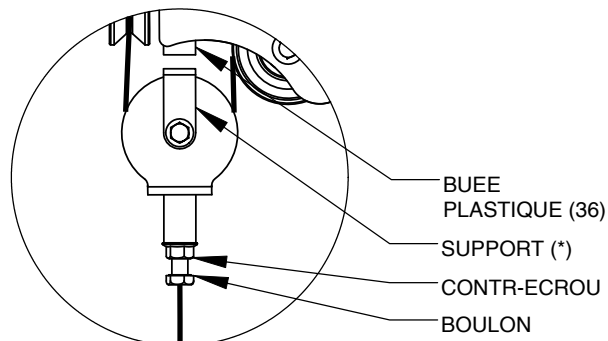


NOTICE DE MONTAGE

RACCORDEMENT AU HV-ELITE

(pour le raccordement à la colonne de poids
HV-RLP-FSK, se reporter à sa notice)

VUE CORRECTEMENT INSTALLE



LE SUPPORT (*) DOIT
ETRE INSTALLE
VERTEICALEMENT
COMME ILLUSTRÉ CI-
DESSUS POUR EVITER
D'ENDOMMAGER LE
CABLE

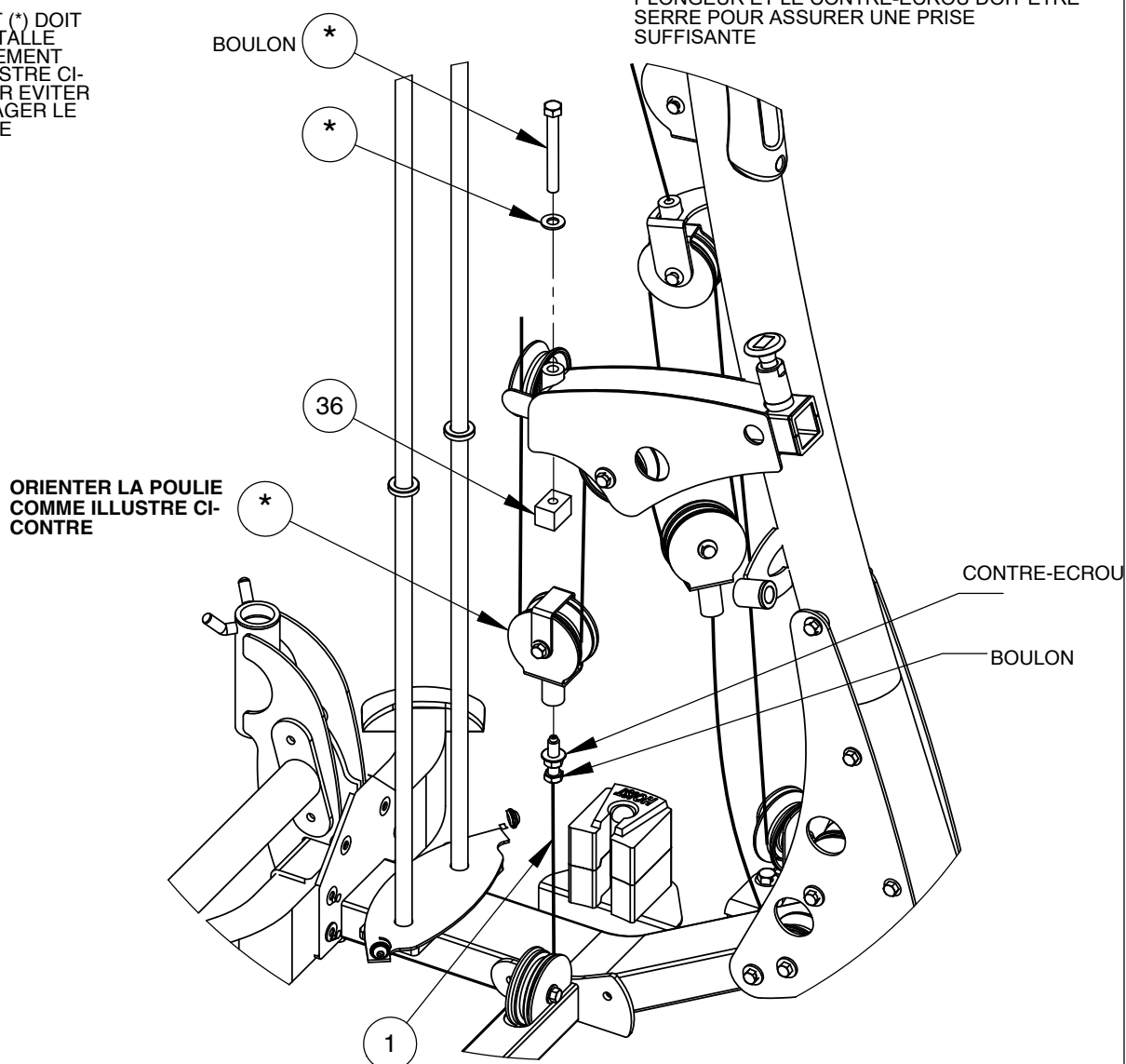
NOTE:

- SERRER A LA CLE LA BOULON QUI MAINTIENT (36)
- INSTALLER CABLES ET POULIES EN MEME TEMPS
- RELIER LE CABLE (1) AU SUPPORT DE POULIE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES
POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- * PIECES LIVREES AVEC LE HV-ELITE

REGLAGE FIN:

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

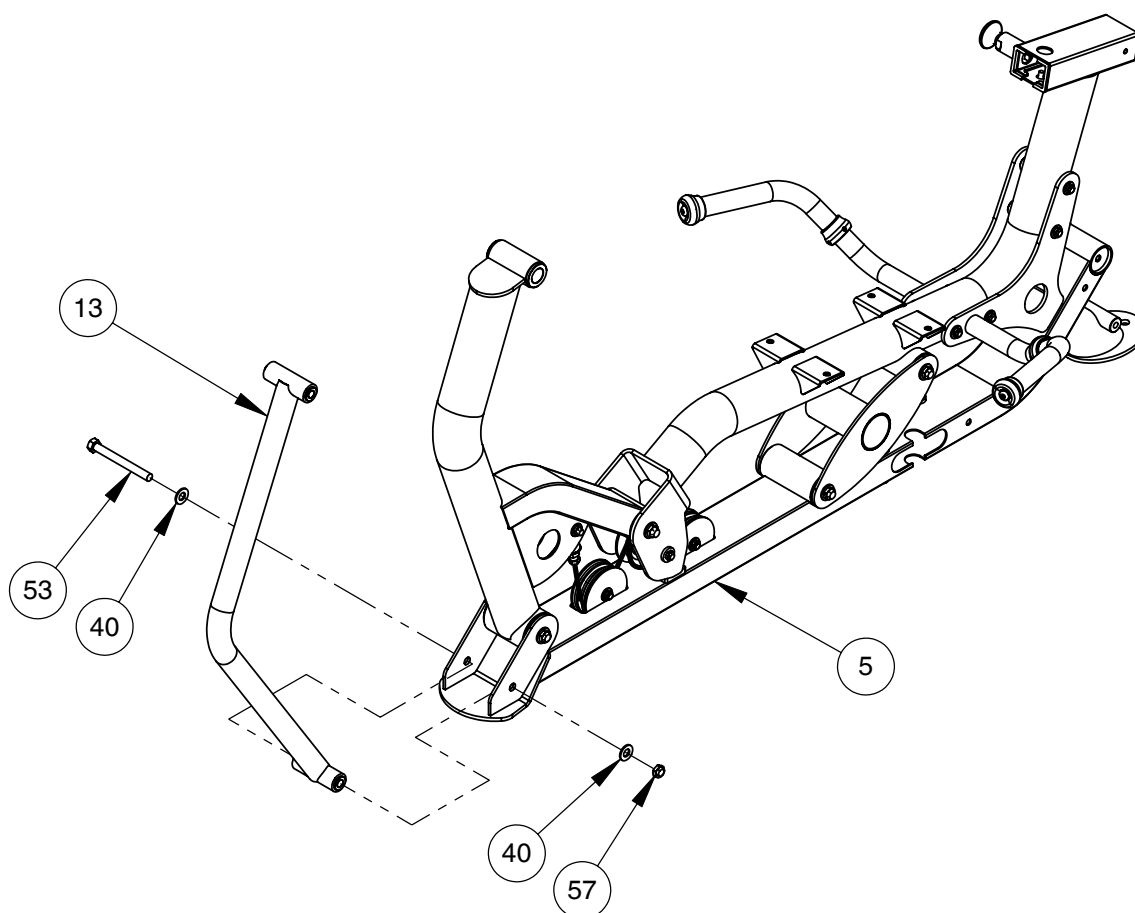
ATTENTION - L'ECROU DU CABLE SOIT ETRE
INSERE D'AU MOINS 1 CM DANS LE
PLONGEUR ET LE CONTR-ECROU DOIT ETRE
SERRE POUR ASSURER UNE PRISE
SUFFISANTE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

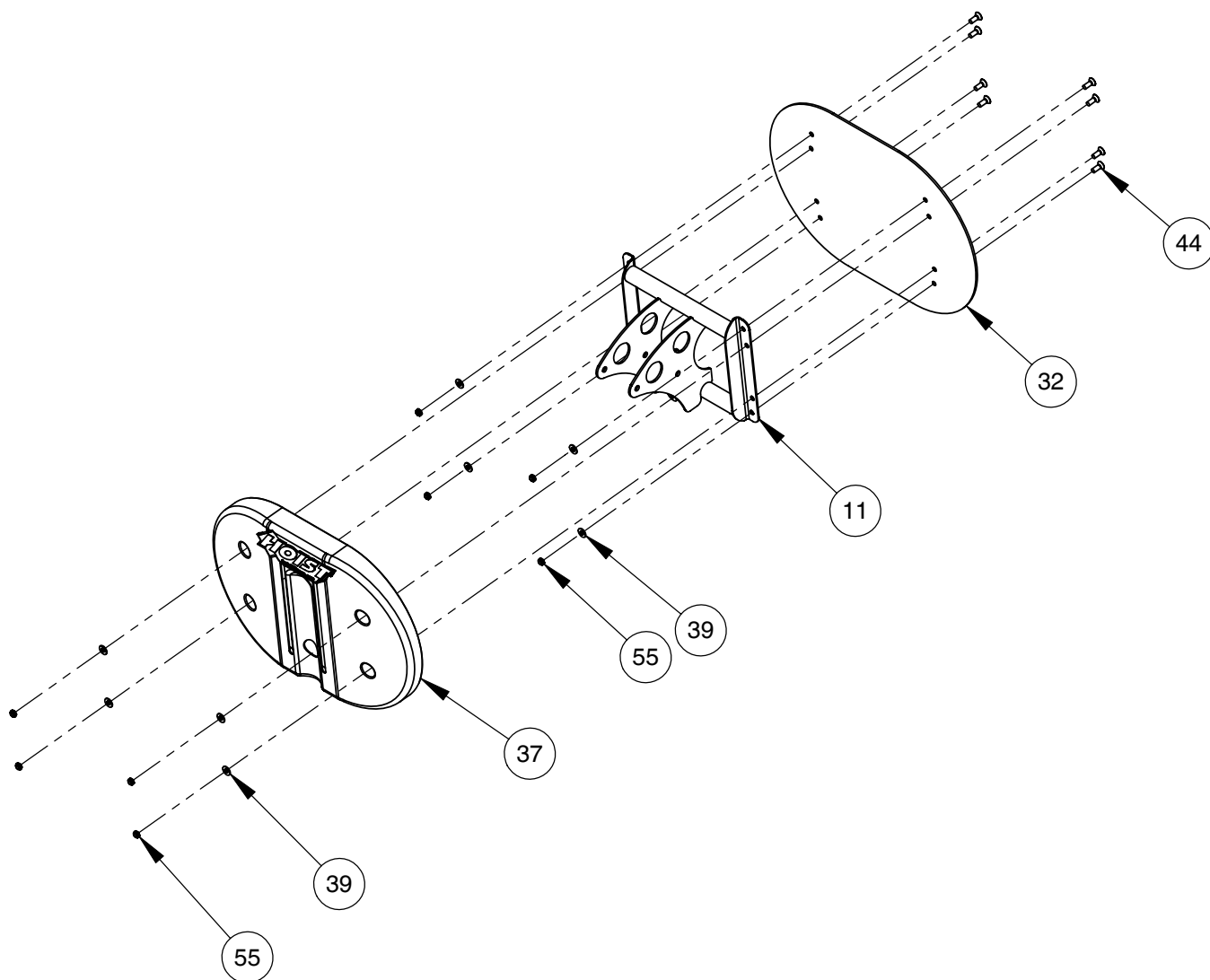
- SERRER (53) A LA CLE PUIS DESSERRER
LEGEREMENT POUR QUE (13) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES
POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

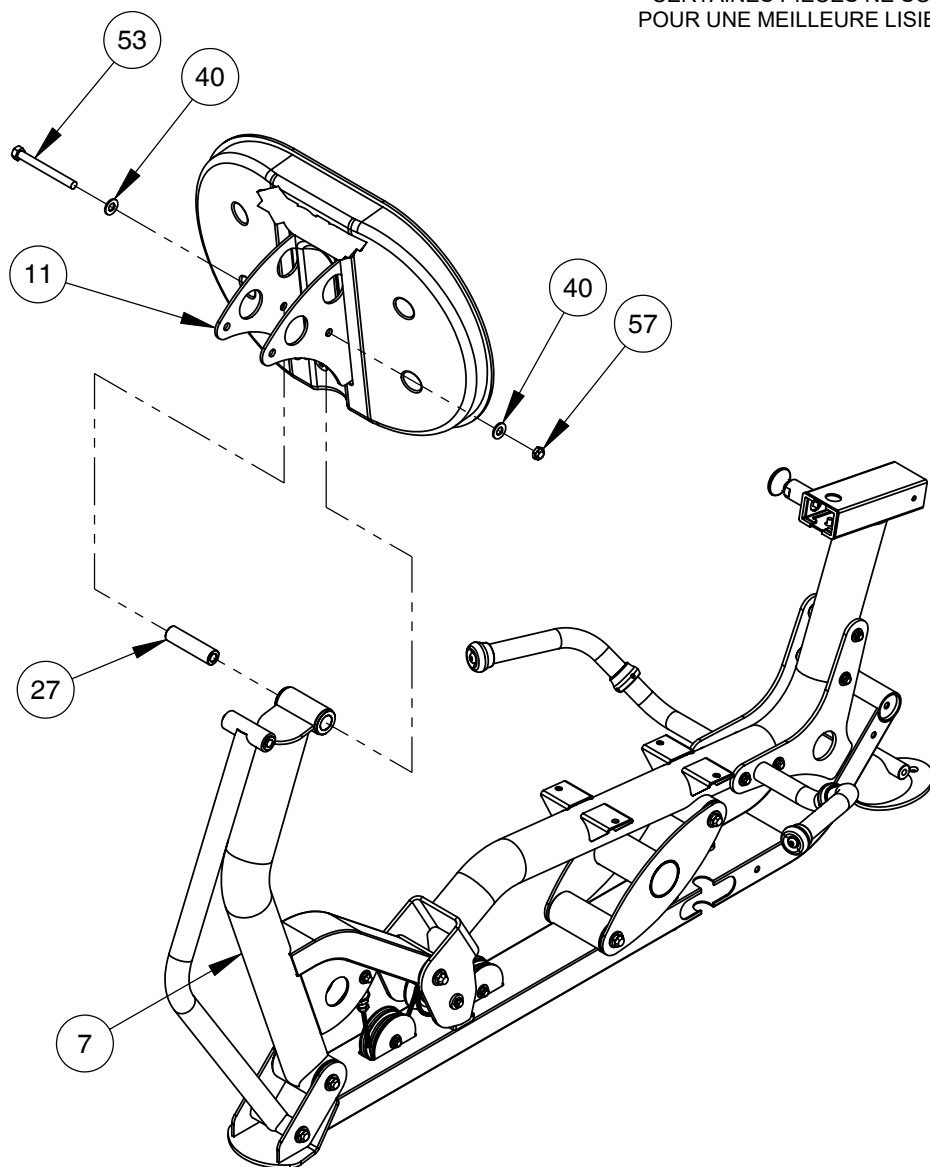
- SERRER A LA CLE
 - CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES
- POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

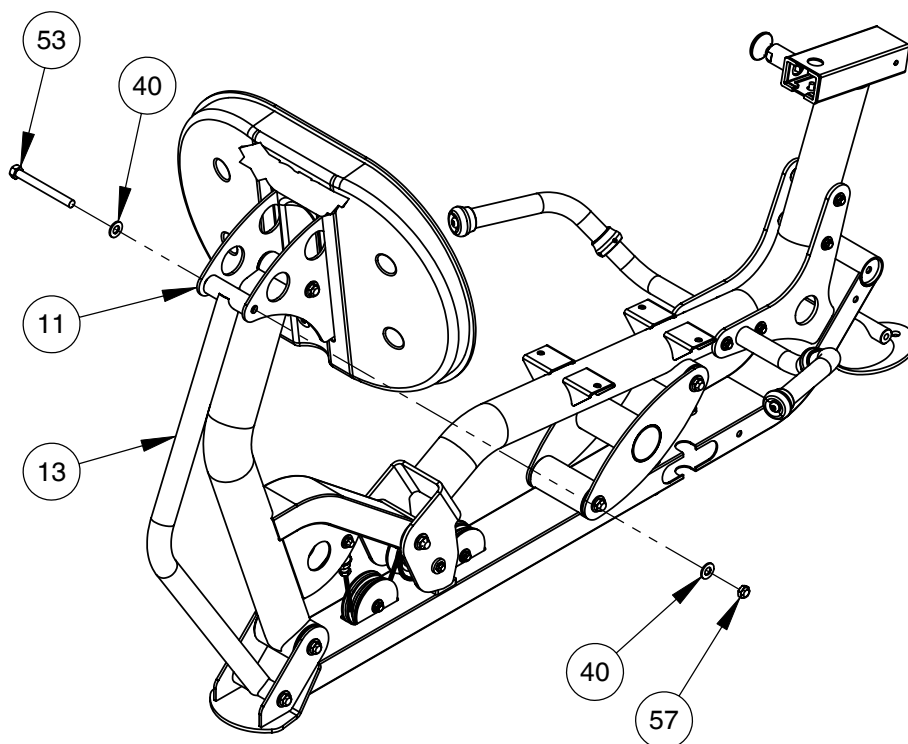
- SERRER (53) A LA CLE PUIS DESSERRER LEGEREMENT POUR QUE (11) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

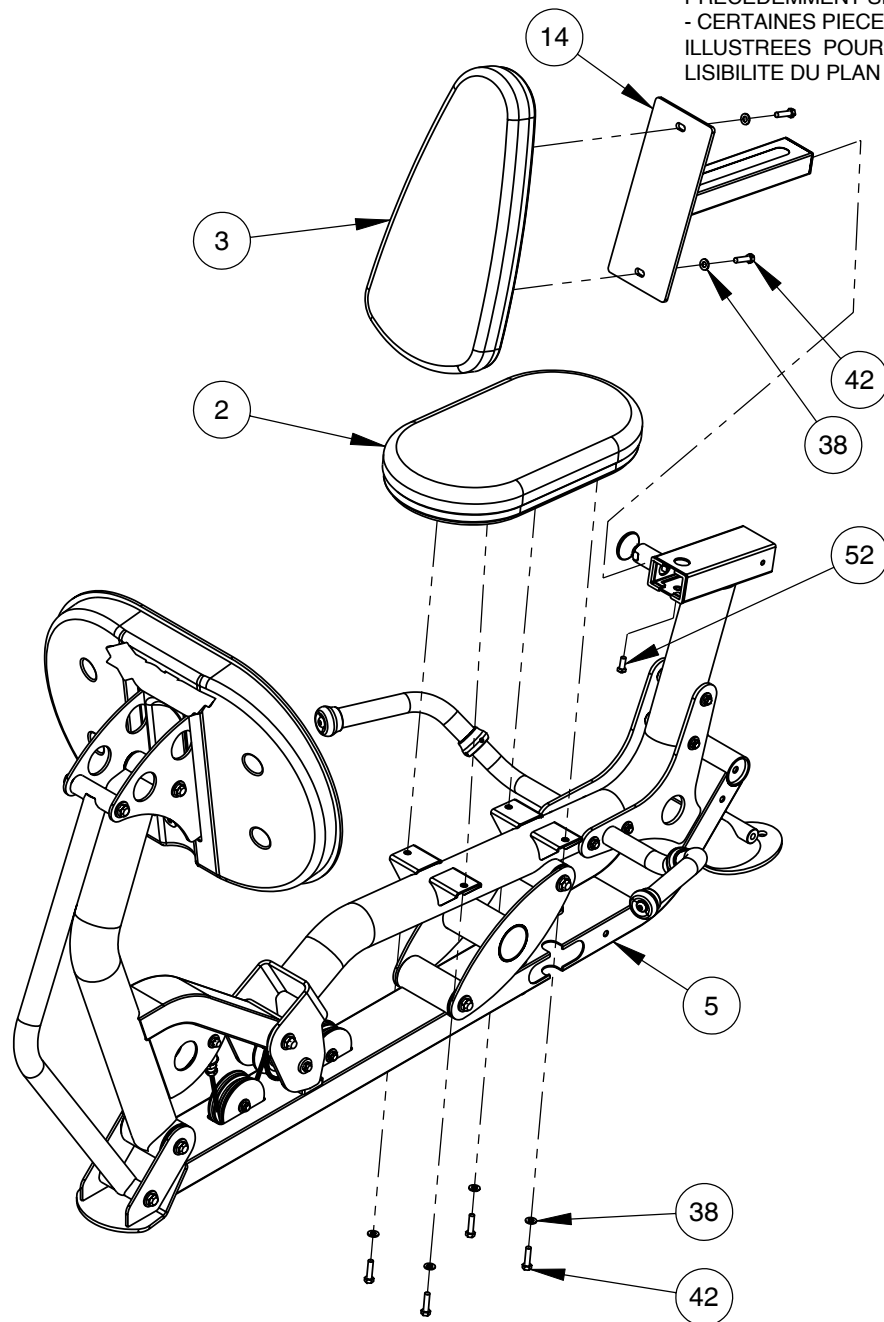
- SERRER (53) A LA CLE PUIS DESSERRER
LEGEREMENT POUR QUE (13) PIVOTE LIBREMENT
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES
POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

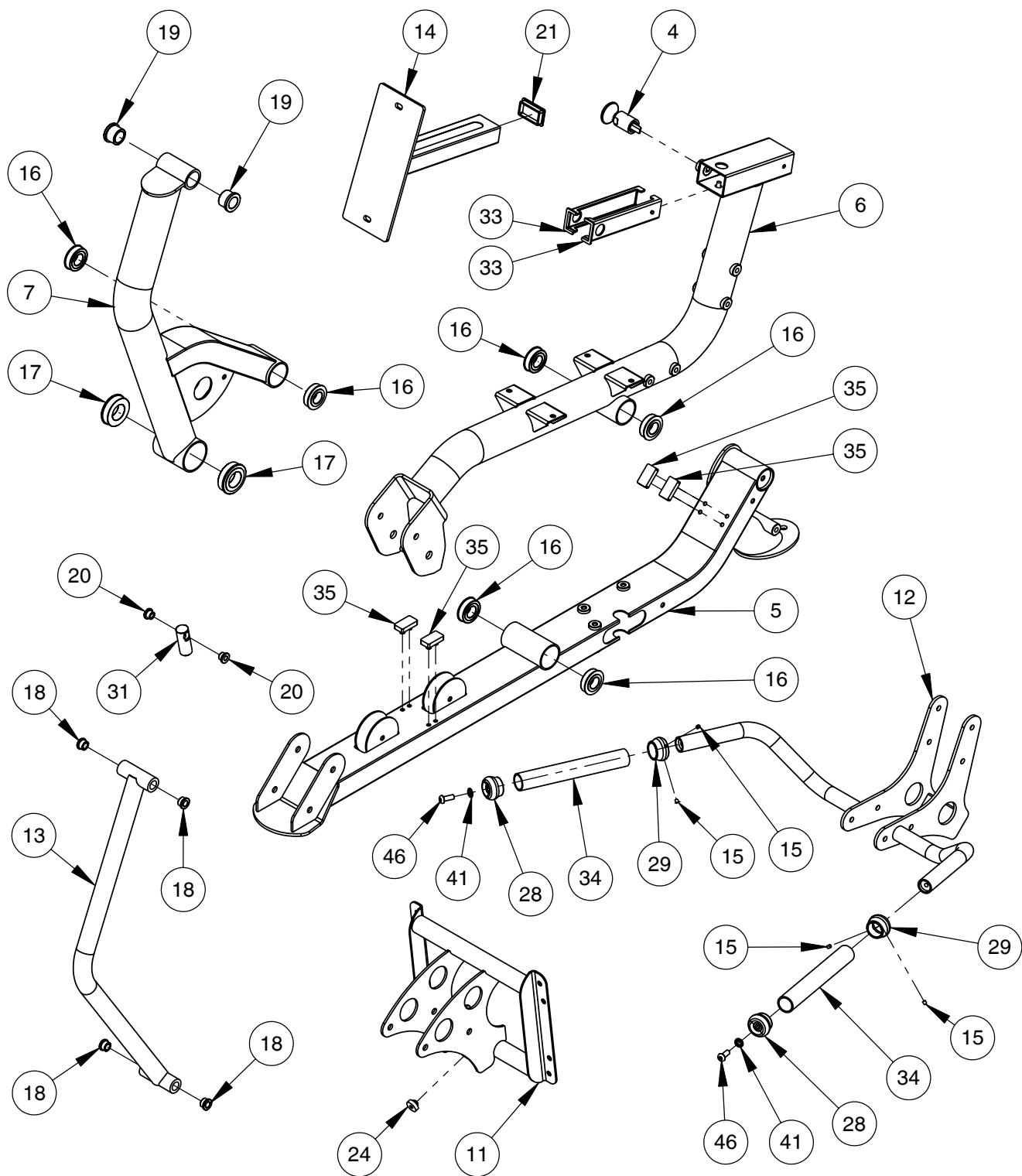


IMPORTANT

MAINTENANT QUE LE CHASSIS HV-RLP EST ASSEMBLE, IL CONVIENT DE PRENDRE QUELQUES MINUTES POUR S'ASSURER QU'IL SOIT DE NIVEAU. SI CE N'EST PAS LE CAS, DESSERRER LE CHASSIS, PUIS RESSERRER LE.

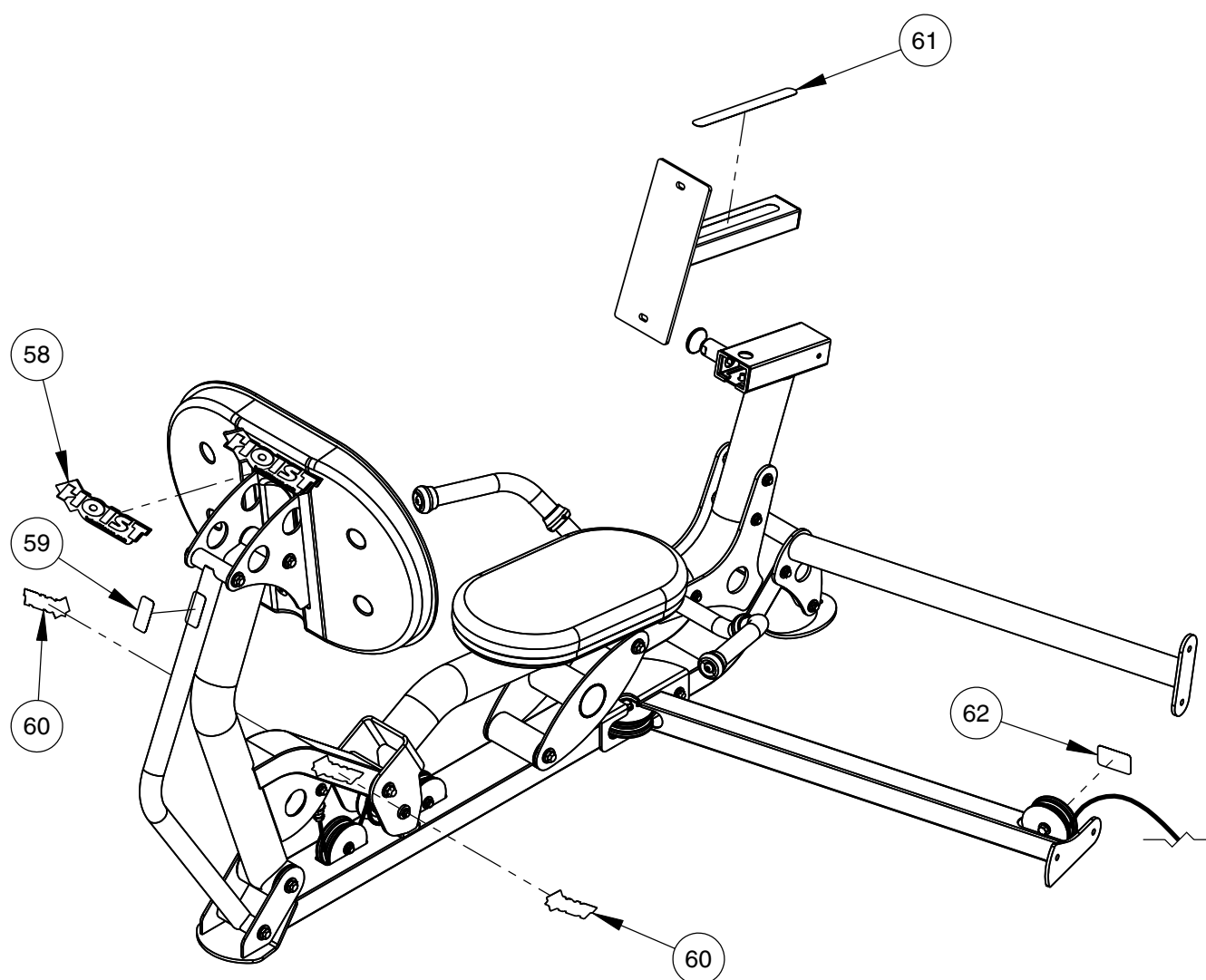
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS



NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



SERIAL # DECAL



021-0003543



021-0004022



021-0003230



021-0018022

NOTICE DE MONTAGE

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

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY
1	010-01C0376	CABLE ASSEMBLY: VS LP & VR LP LEG PRESS 99.92" LG.	1
2	022-01PD2301-A	SEAT PAD ASSEMBLY	1
3	022-01PD2305-A	BACK PAD ASSEMBLY	1
4	026-01X3160	RACHET PULL-PIN ASSEMBLY	1
5	026-01X3304	MAIN FRAME ASSEMBLY	1
6	026-01X3309	SEAT FRAME ASSEMBLY	1
7	026-01X3315	FOOT PRESS ARM ASSEMBLY	1
8	026-01X3318	FRONT CROSSMEMBER ASSEMBLY	1
9	026-01X5006	REAR CROSSMEMBER ASSEMBLY	1
10	026-01X5013	PIVOTAL LINK ASSEMBLY	1
11	026-01X5064	FOOTPLATE MOUNT ASSEMBLY	1
12	026-01X5066	HANDLE ASSEMBLY	1
13	026-01X5075	PLATE ANGLE CONTROL ARM ASSEMBLY	1
14	026-01X5098	PAD MOUNT ASSEMBLY	1
15	011-0111008	SET SCREW: 1/4"-28 X .25" LG. (WZ)	4
16	014-0009007	BEARING: FLANGED BALL BEARING Ø2.00" O.D. X Ø1.00" I.D.	6
17	014-0012010	BEARING: FLANGED BEARING Ø 1.386" ID x 2.50	2
18	014-0101002	BUSHING: OILITE FLANGED .75" O.D X .50" I.D X .38" LG.	4
19	014-0101005	BUSHING: OILITE FLANGED 1.00" I.D. X .81" LG.	2
20	014-0101020	BUSHING: OILITE FLANGE Ø.63" O.D. X Ø.38" I.D. X .50" LG.	2
21	016-0001003	END CAP 1.50" X 2.50" (BLACK)	1
22	018-0001002	CABLE PULLEY: Ø 3.50"	4
23	018-0002015	CABLE PULLEY: WIDE (BORED HUB) Ø 3.50"	1
24	019-0001001	PLUG BUMPER	1
25	026-01M0660	SHAFT: Ø 1.00" O.D. X Ø .52" I.D. X 4.69" LG.	2
26	026-01M0762	HEAVY FLANGED SPACER .39" I.D. X 1.50" LG.	2
27	026-01M2208	SHAFT: Ø 1.00" X 3.75" LG	2
28	026-01M0932	END CAP: ALUMINIUM Ø 1.25" ID	2
29	026-01M0933	ALUMINUM RING: Ø 1.25" ID	2
30	026-01M2202	SHAFT: Ø 1.38" X 3.77" LG.	1
31	026-01M2559	THREADED CABLE ANCHOR	1
32	026-01P6104	FOOTPLATE	1
33	026-01PL0125	E-Z GLIDE PLASTIC SLEEVE	2
34	026-01PL0235-10	GRIP OPEN END Ø 1.19" X 10.00" LG.	2
35	026-01PL0382	DUAL STEM PLUG BUMPER - BLACK	4

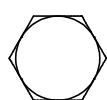
NOTICE DE MONTAGE

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

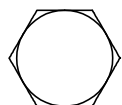
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY
36	026-01PL2244	PLASTIC BLOCK THREADED	1
37	026-01PL2419	FOOTPLATE BACKING	1
38	013-0302008	5/16" SAE FLAT WASHER (WZ)	6
39	013-0402007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (WZ)	35
40	013-0102003	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (WZ)	14
41	013-0102022	3/8" INTERNAL LOCK WASHER	7
42	011-0107011	5/16"-18UNC X 1.25" HHB (WZ)	6
43	011-0407022	3/8"-16UNC X 1.00" HHB (WZ)	3
44	011-0002042	3/8"-16UNC X 1.00" FHCS (WZ)	8
46	011-0101026	3/8"-16UNC X 1.00" BHCS (WZ)	2
47	011-0407027	3/8"-16UNC X 1.75" HHB (WZ)	3
48	011-0407058	3/8"-16UNC X 2.00" HHB (WZ)	2
49	011-0107049	3/8"-16UNC X 4.75" HHB (WZ)	1
50	011-0407031	3/8"-16UNC X 4.50" HHB (WZ)	4
51	011-0107022	3/8"-16UNC X 5.00" HHB (WZ)	4
52	011-0311013	3/8-16UNC X .75" SQUARE HEAD (WZ)	1
53	011-0407055	1/2"-13UNC X 4.75" HHB (WZ)	4
54	011-0107014	1/2"-13UNC X 5.00" HHB (WZ)	1
55	011-0107036	1/2"-13UNC X 5.75" HHB (WZ)	2
56	012-0104008	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	20
57	012-0304011	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (WZ)	7
58	021-0018022	DECAL HOISTFITNESS.COM LOGO	1
59	021-0003543	DECAL MOVING PARTS 1.20" X 2.38" (VERTICAL)	1
60	021-0003230	DECAL HOIST 1.63" X 5.93"	2
61	021-0004022	DECAL 1-10 VERTICAL	1
62	SERIAL # DECAL	DECAL HOIST SERIAL # 1.63" X 2.63"	1

NOTICE DE MONTAGE

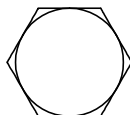
NOMENCLATURE DES BOULONS



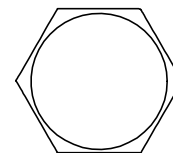
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



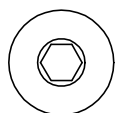
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



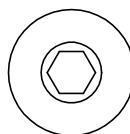
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



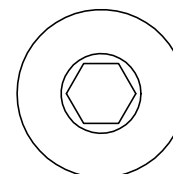
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



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



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



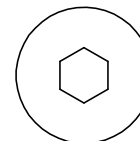
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



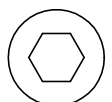
3/8"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
18-23 ft-lbs



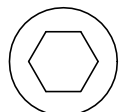
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



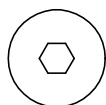
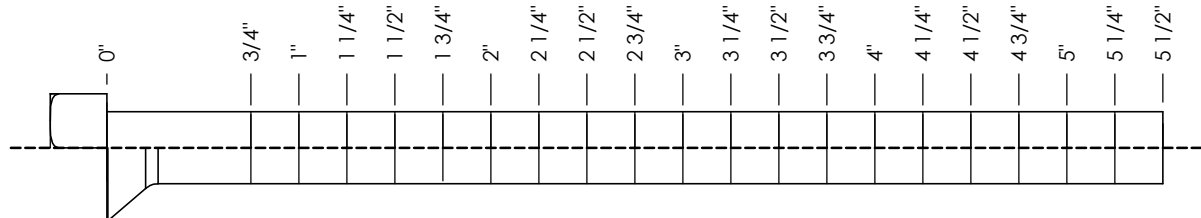
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



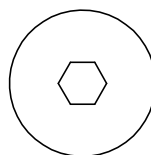
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



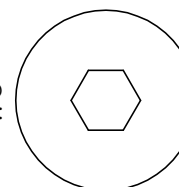
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



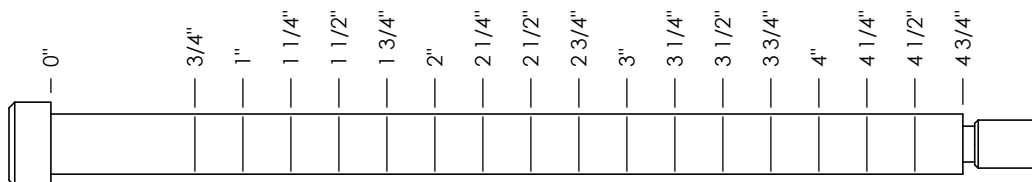
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



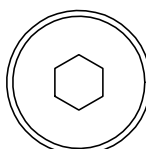
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

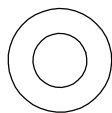


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

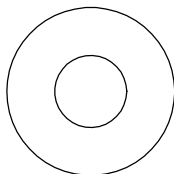
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

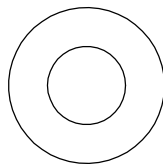
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



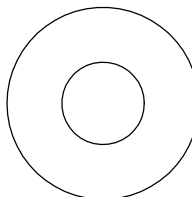
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



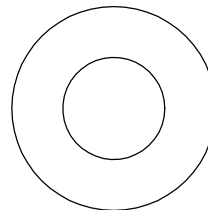
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



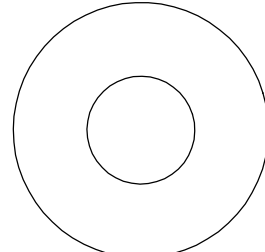
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



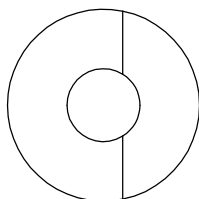
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



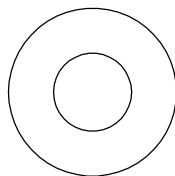
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



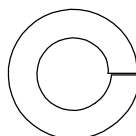
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



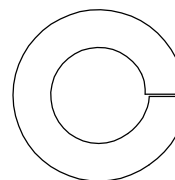
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



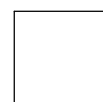
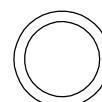
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



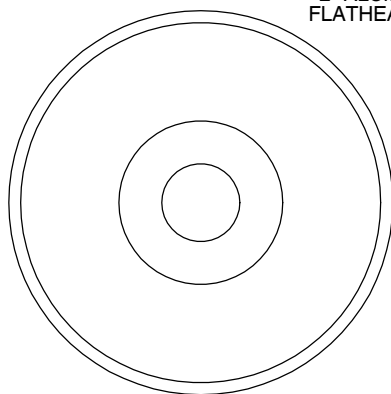
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



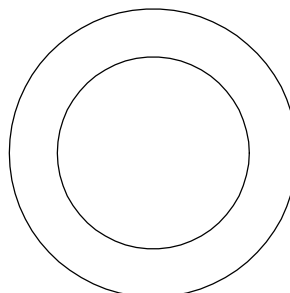
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



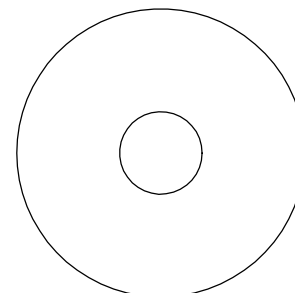
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



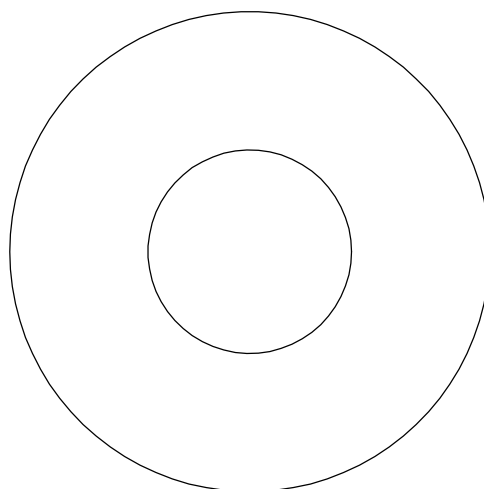
016-0009003
1" SHIM WASHER



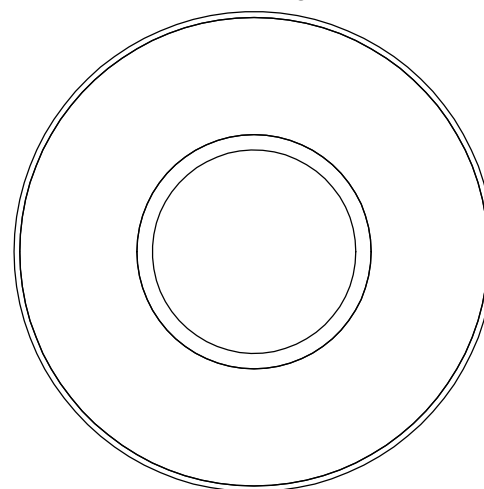
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



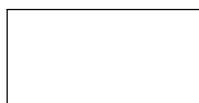
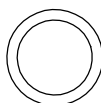
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



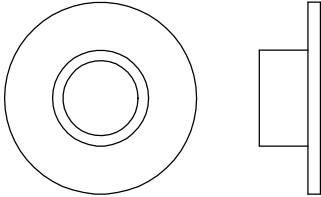
014-0018002
1" LONG
SPACER



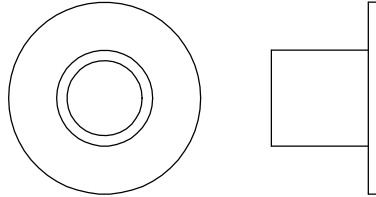
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

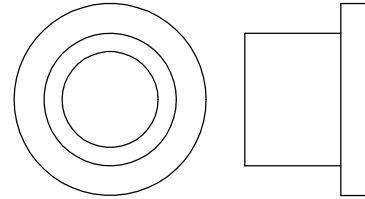
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



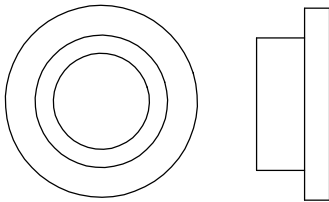
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



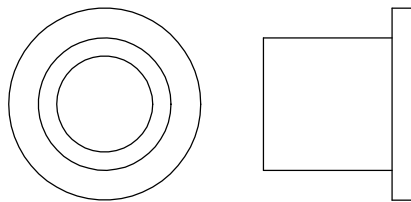
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



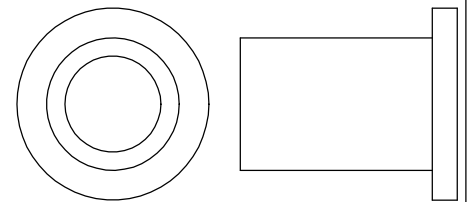
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



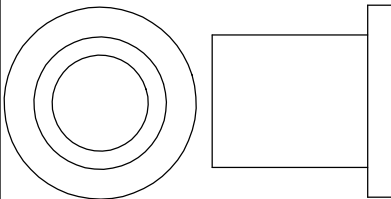
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



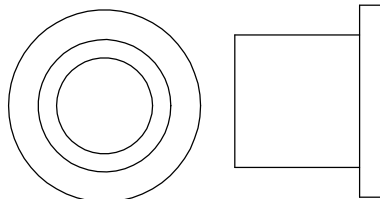
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



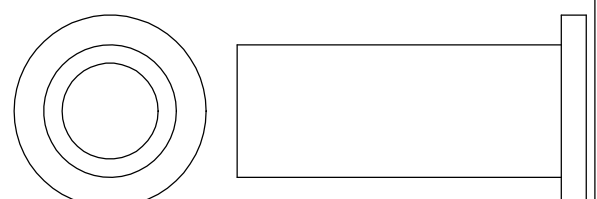
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



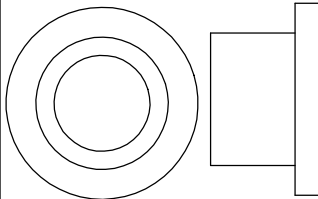
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



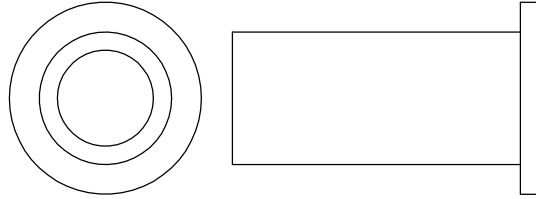
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



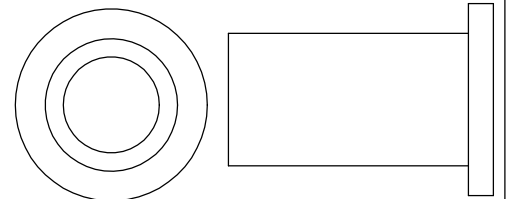
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



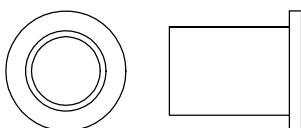
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



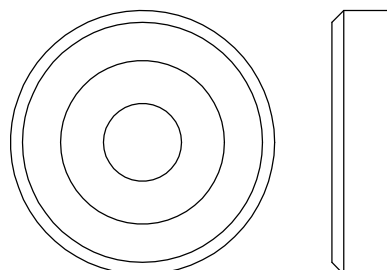
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



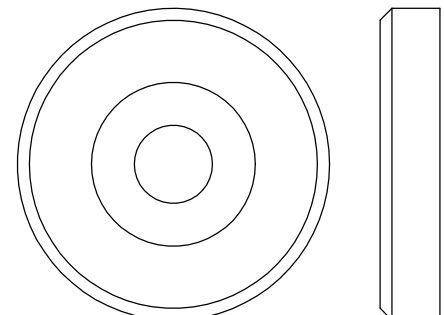
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



026-01M0240
1 3/8" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



026-01M0239
1 5/8" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



NOTICE DE MONTAGE

CALENDRIER DE MAINTENANCE

<i>ROUTINE</i>	USAGE PRO OU SEMI-PRO	USAGE PRIVE A DOMICILE	Date du dernier contrôle											
Inspecter ; Liens, goupilles, mousquetons, pivots, tige de sélection de charge	CHAQUE JOUR	CHAQUE SEMAINE												
Nettoyer : Selleries	CHAQUE JOUR	CHAQUE SEMAINE												
Inspecter Cables et tension des câbles	CHAQUE JOUR	CHAQUE SEMAINE												
Inspecter : Accessoires de tirages	CHAQUE SEMAINE	3 MOIS												
Inspecter : Autocollants	CHAQUE SEMAINE	3 MOIS												
Inspecter : Toute visserie, resserrer si besoin	CHAQUE SEMAINE	3 MOIS												
Inspecter : Surfaces antidérapantes	CHAQUE SEMAINE	3 MOIS												
Nettoyer et lubrifier : Guides de charge avec un produit à base de Teflon	MENSUEL	3 MOIS												
Lubrifier : Coulisses des sites, roulements linéaires	MENSUEL	3 MOIS												
Nettoyer : Elements finition brillante	6 MOIS	1 AN												
Graisser : Roulements linéaires	6 MOIS	1 AN												
Remplacer si besoin : Cables	1 AN	3 ANS												

L'autocollant sur votre appareil correspond au planning en utilisation professionnelle.
Pour un usage privé à domicile, référez vous aux informations ci-dessus.

N'utilisez jamais de produits à base d'ammoniac, de solvant ou de dérivés du pétrole sur aucun élément de l'appareil sous peine de l'endommager de façon irréversible.

NOTICE DE MONTAGE

HOIST FITNESS SYSTEMS **INFORMATIONS GENERALES DE MAINTENANCE**

Liens, goupilles, mousquetons, émerillons, goupilles de poids :

- ** Vérifiez toutes les pièces pour des signes d'usure ou de dommages visibles.
- ** Vérifiez que les ressorts des mousquetons et des goupilles sont correctement tendus et alignés.
- ** Si le ressort colle ou a perdu sa rigidité, remplacez-le immédiatement.

Selleries:

- ** Pour assurer une durée de vie prolongée du rembourrage et une bonne hygiène, tous les coussins doivent être essuyés avec un chiffon propre après chaque entraînement.
- ** Prenez périodiquement le temps d'utiliser un savon doux ou un nettoyant pour tissus d'ameublement en vinyle pour prévenir l'apparition de fissures ou de séchage. Évitez d'utiliser des nettoyants abrasifs ou des nettoyants non destinés à être utilisés sur le vinyle.
- ** Remplacez immédiatement le rembourrage déchiré ou usé.
- ** Gardez les objets tranchants ou pointus à l'écart des selleries (clés dans les poches, etc...)

Autocollants :

- * Inspectez et familiarisez-vous avec les avertissements de sécurité ou autres informations utilisateur affichés sur chaque autocollant.

Ecrous et boulons :

- * Inspectez tous les écrous et boulons et resserrez si nécessaire.
- * Procédez périodiquement à une séquence de serrage pour vous assurer que tout le matériel est correctement serré.

Surfaces antidérapantes :

- * Ces surfaces sont conçues pour fournir une position sûre et doivent être remplacées si elles semblent usées ou deviennent glissantes.

Câbles :

- * HOIST utilise uniquement des câbles de haute qualité conformes aux spécifications militaires.
- * Inspectez visuellement les câbles pour vous assurer qu'ils ne sont pas effilochés, fissurés, écaillés ou décolorés.
- * Lorsque la machine n'est pas utilisée, passez soigneusement et prudemment vos doigts le long de la courroie ou du câble pour sentir les zones amincies ou renflées.
- * Remplacez immédiatement les câbles dès les premiers signes de détérioration ou d'usure. N'utilisez pas l'équipement tant que les câbles n'ont pas été remplacés.

Tension des câbles :

- * En vous référant au manuel de montage, lorsque des câbles sont utilisés, vérifiez tous les boulons de fixation pour vous assurer qu'ils sont correctement fixés.
- * Vérifiez le mou des câbles et réajustez la tension des câbles si nécessaire.

Coulisses de siège, guide des plaques de charge :

- * Essuyez les tubes de réglage de sièges et dossiers avec un chiffon propre et sec avant d'appliquer le lubrifiant.
- * Lubrifiez les manchons de siège et les tiges de guidage avec un spray lubrifiant à base de silicone ou de téflon.

Roulements linéaires :

- * En vous référant au manuel de montage, démontez soigneusement le roulement de son logement et placez un doigt rempli de graisse légère (lithium, super lubrifiant, etc.) à l'intérieur du roulement. À l'aide de votre doigt, pressez la graisse dans les roulements à billes et leurs pistes. Répétez jusqu'à ce que les rails de roulement à billes soient pleins de graisse. Réinsérez l'arbre dans le roulement et essuyez l'excès de graisse.

PAGE A CONSERVER POUR USAGE ULTERIEUR

NOTICE DE MONTAGE

INSTRUCTIONS ET PRECAUTIONS D'ENTRAINEMENT

Utilisez ce manuel pour vous guider à travers les exercices de base que vous pouvez effectuer sur votre nouvel appareil HOIST®. Pour obtenir un maximum de résultats et éviter d'éventuelles blessures, consultez un professionnel du fitness pour développer votre programme d'exercices complet.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.

Pour réussir votre programme d'exercices, il est important de développer une compréhension des principes de base de l'entraînement. Maintenant que vous avez votre appareil de musculation HOIST®, il est naturel que vous souhaitiez commencer immédiatement. Tout d'abord, déterminez un ensemble de buts et d'objectifs réalistes pour vous-même. En décidant d'un plan d'exercice qui vous convient avant de commencer, vous contribuerez de manière significative à votre succès.

Échauffez-vous correctement avant de vous engager dans un entraînement de musculation. Les étirements, le yoga, le jogging, la gymnastique suédoise ou d'autres exercices cardiovasculaires peuvent aider à préparer votre corps à la charge de travail plus lourde qu'impliquent les exercices de musculation.

Apprenez à effectuer l'exercice correctement avant d'utiliser des charges plus lourdes. Une forme correcte est importante pour éviter les blessures et pour s'assurer que vous travaillez les bons groupes musculaires.

Connaissez vos limites. Si vous débutez dans la musculation ou si vous vous lancez dans un programme d'exercices après une longue période d'inactivité, commencez lentement et développez votre force de base sur une plus longue période.

Faites attention à votre respiration. Expirez lorsque vous vous exercez est une règle générale. Ne retenez jamais votre souffle.

Et maintenant, profitez de votre appareil HOIST FITNESS !

JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT

[illegible]