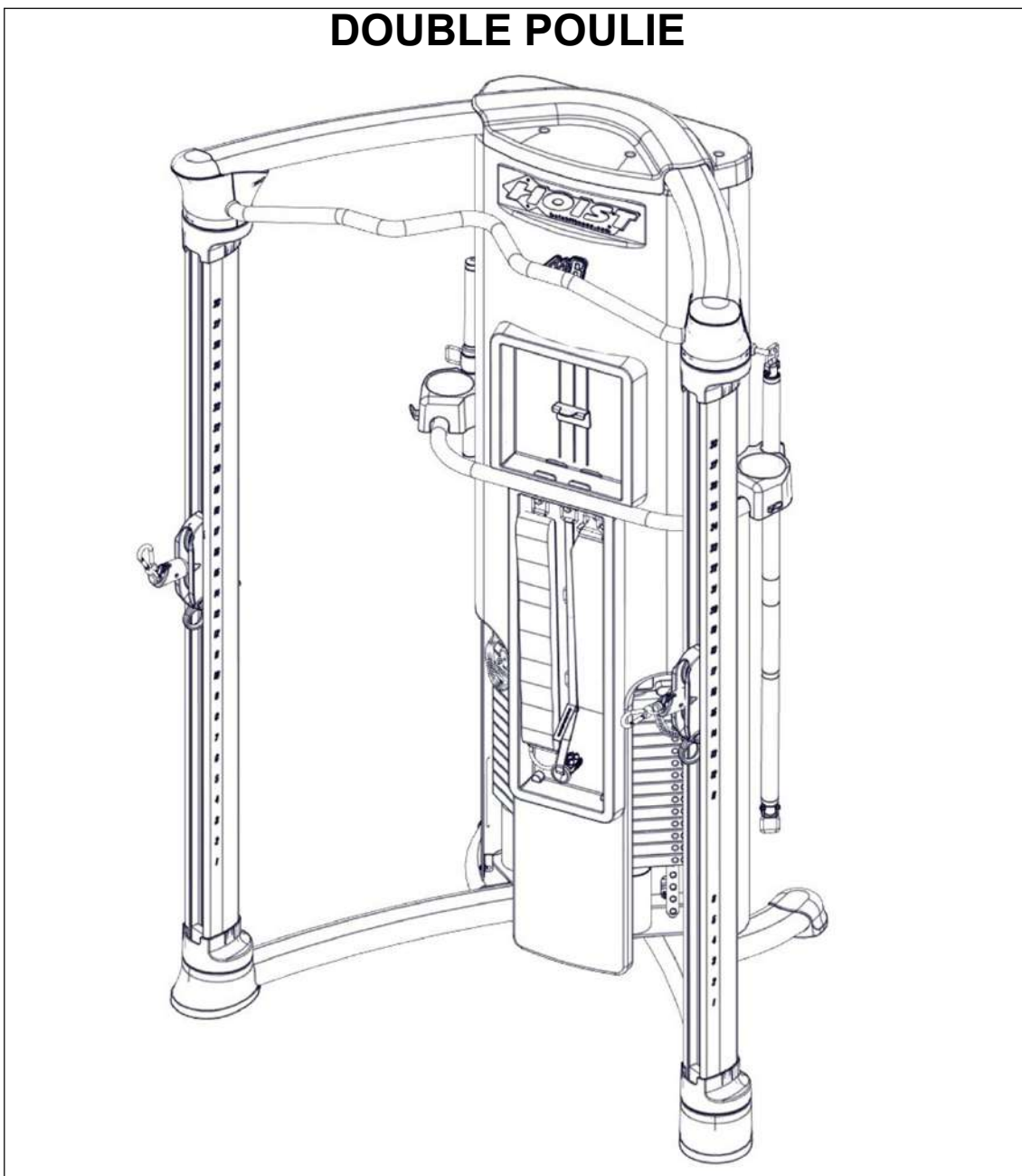


NOTICE DE MONTAGE



MI-6 DOUBLE POULIE



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

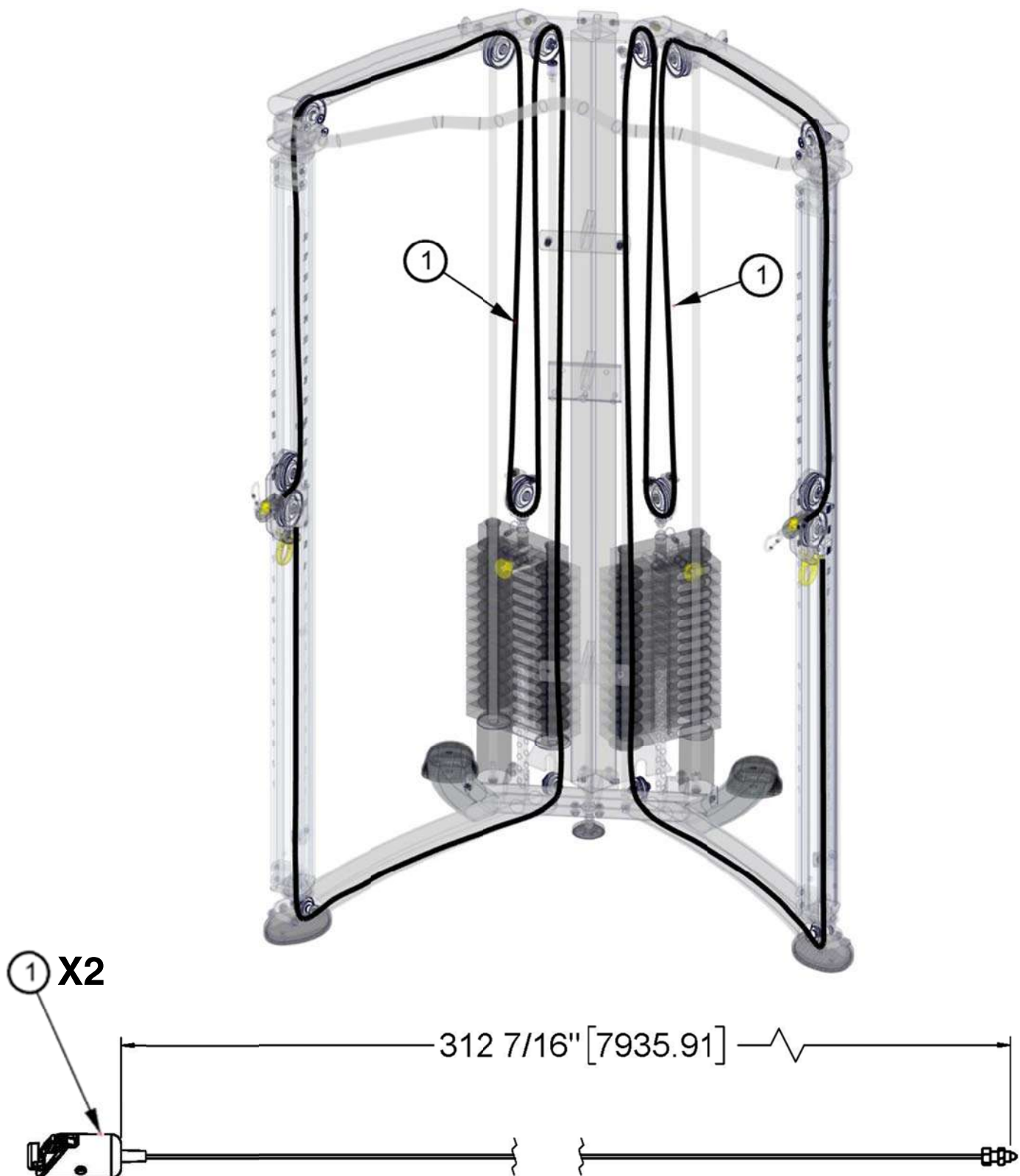
Jeu complet de clés Allen

Niveau

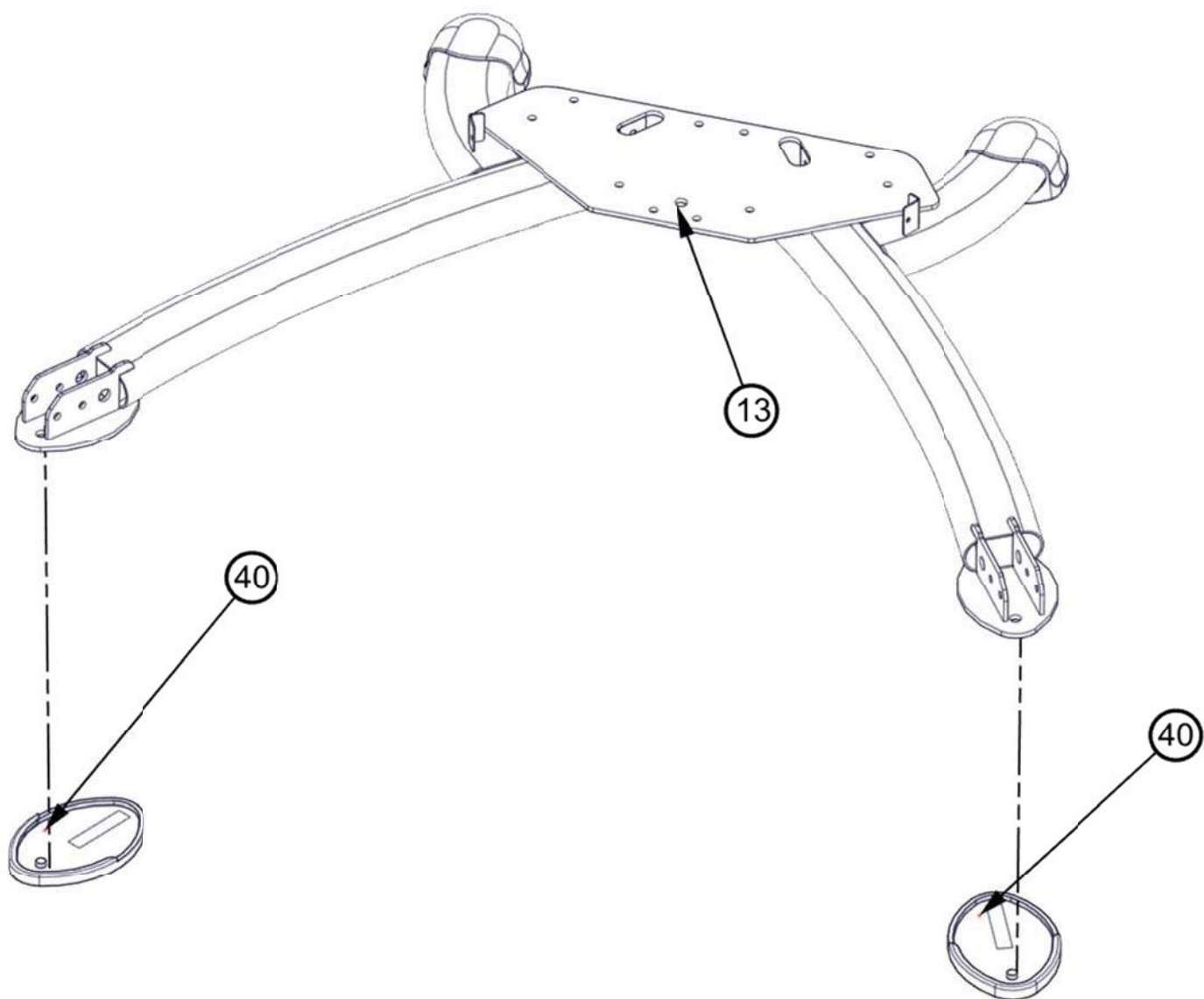
Une seconde personne pour assister

NOTICE DE MONTAGE

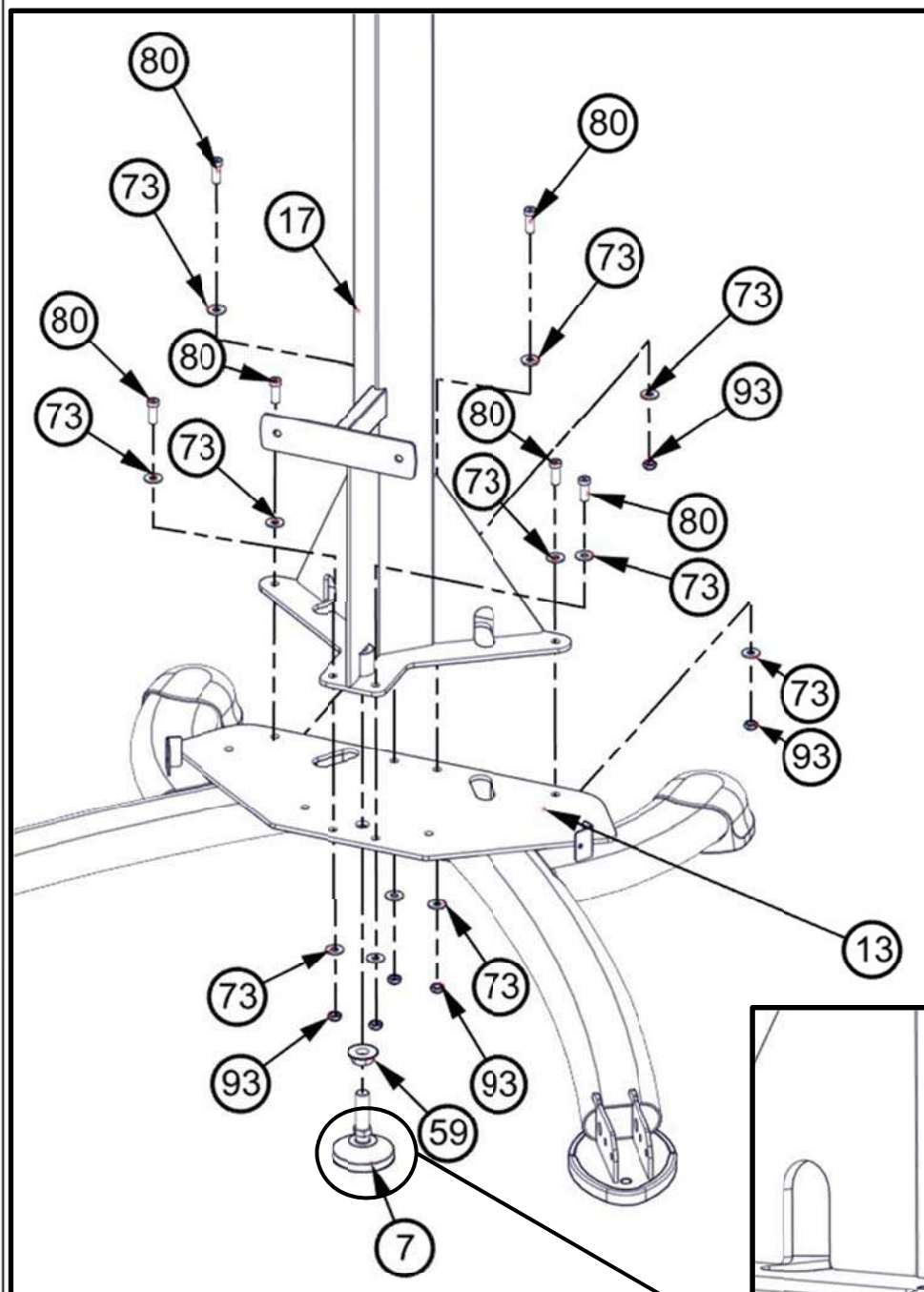
VUE DE PROFIL DU PASSAGE DE CÂBLE



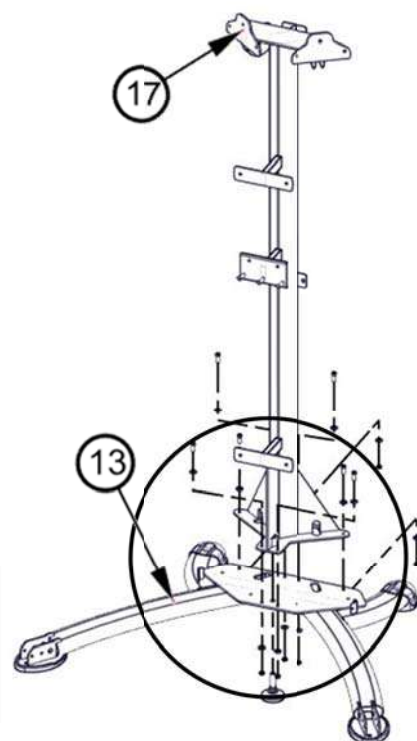
NOTICE DE MONTAGE



NOTICE DE MONTAGE

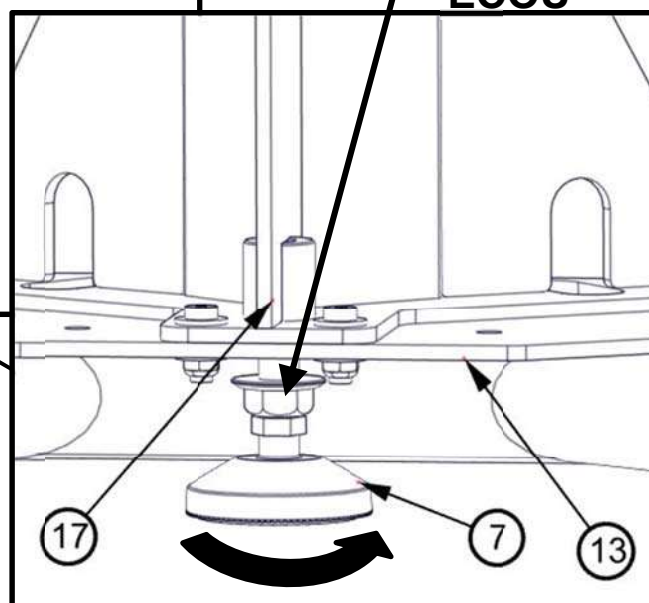


NOTE:
- SERRER A LA CLE

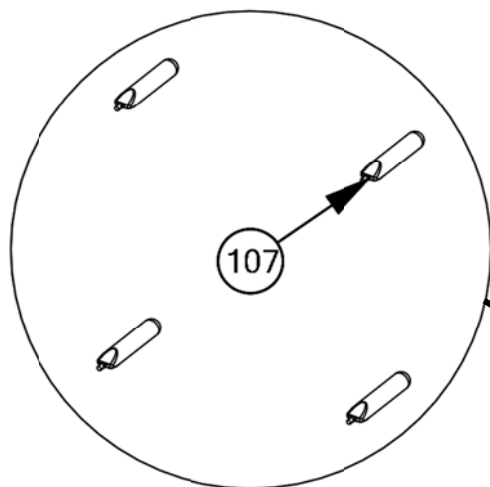


**CONTRE
ECROU**

NOTE:
VISSE LE PATIN NIVELEUR (7)
AU MAXIMUM ET SERRER LE
CONTRE-ECROU;
LE REGLAGE SE FERA
ULTERIEUREMENT



NOTICE DE MONTAGE

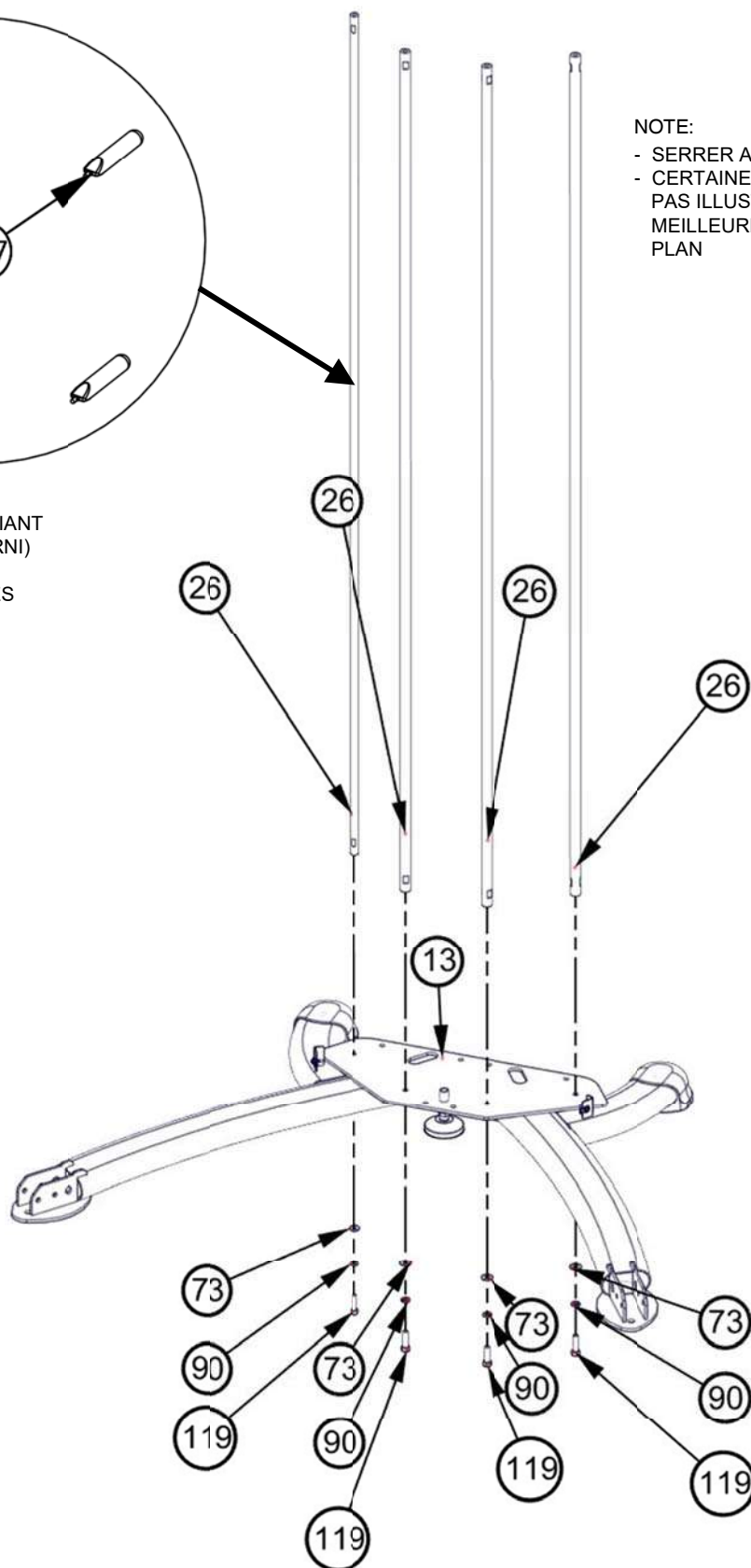


IMPORTANT

APPLIQUER UN LUBRIFIANT
TYPE WD40 (NON FOURNI)
SUR LES GUIDES (26)
AVANT D'INSTALLER LES
PLAQUES DE CHARGE

NOTE:

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

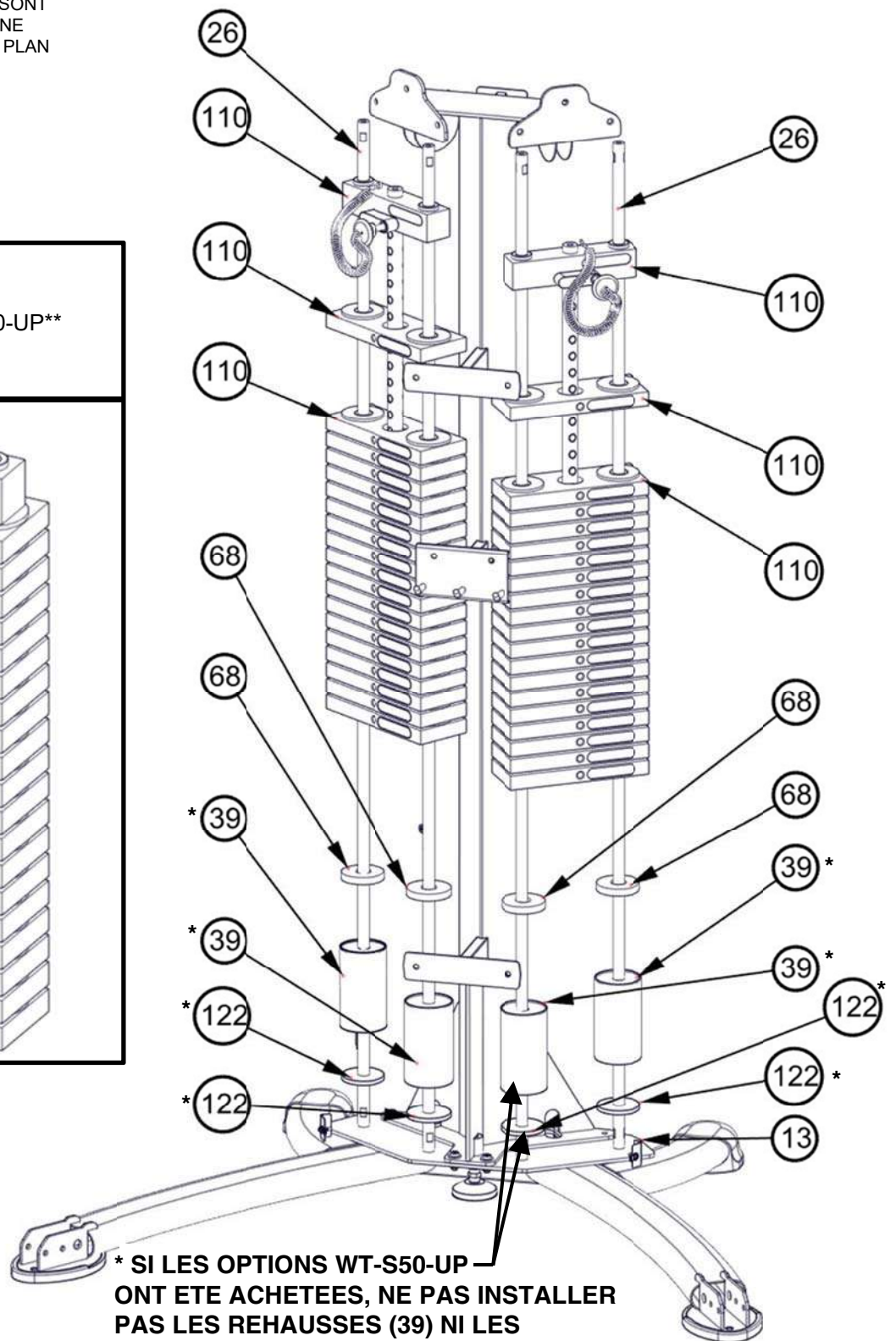
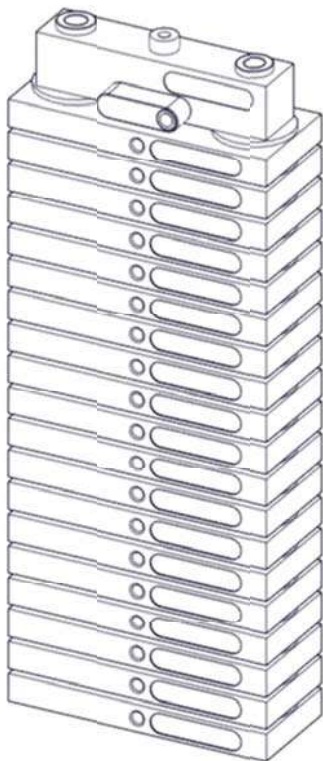


NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

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

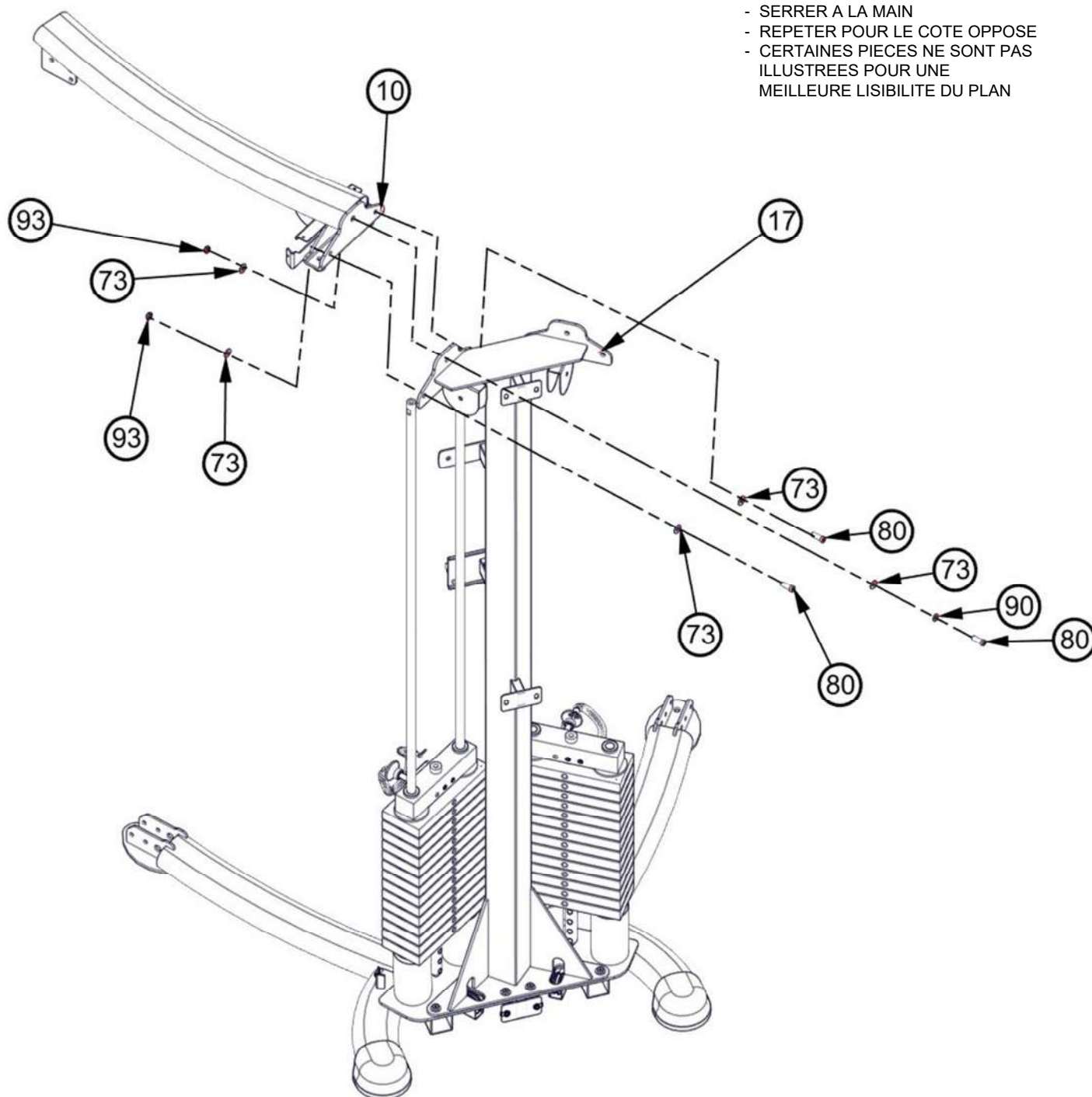


*** SI LES OPTIONS WT-S50-UP ONT ÉTÉ ACHETÉES, NE PAS INSTALLER PAS LES REHAUSSES (39) NI LES RONDELLES DURES (122)**

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

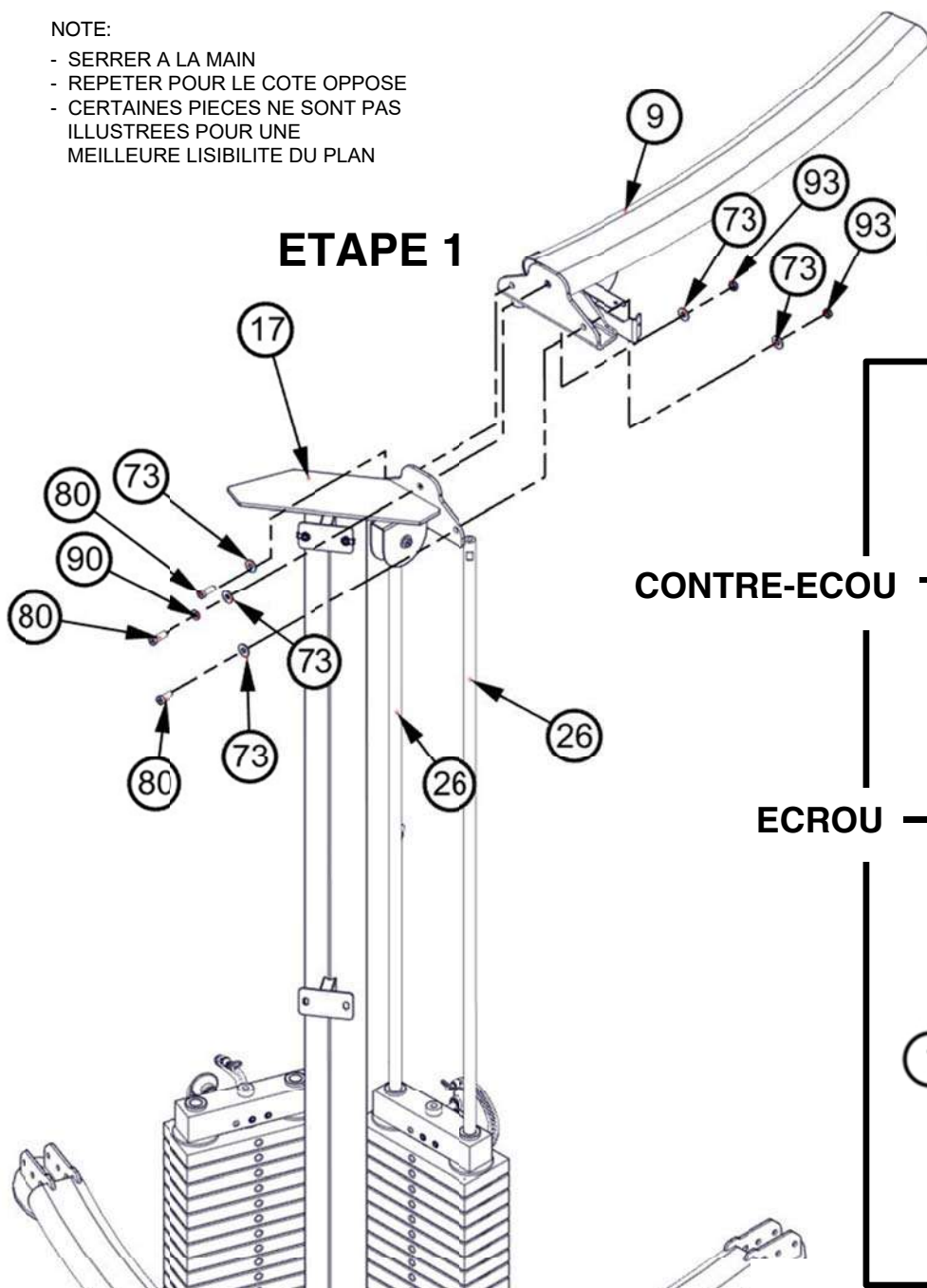


NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

ETAPE 1

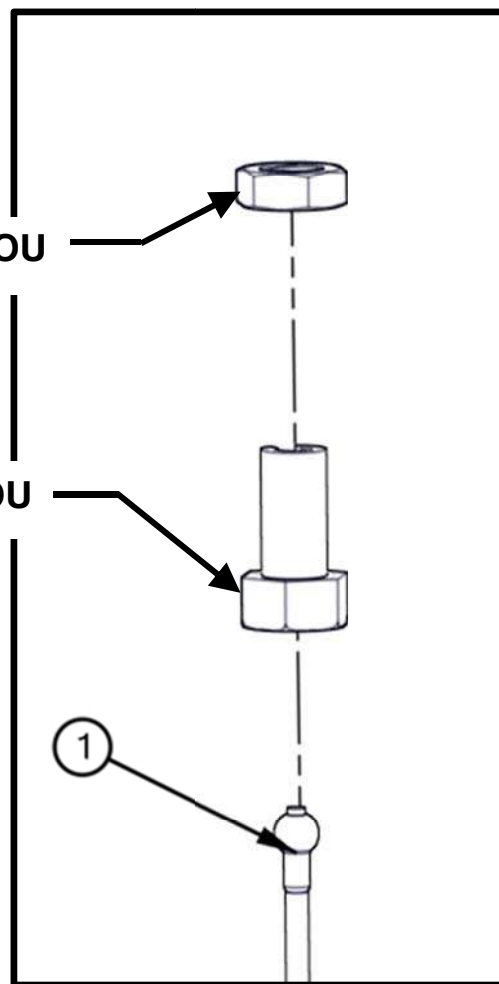


ETAPE 2

PEPARER LES CABLES POUR LES ETAPES SUIVANTES EN ENLEVANT LE CONTRE-ECROU ET L'ECROU

CONTRE-ECROU

ECROU



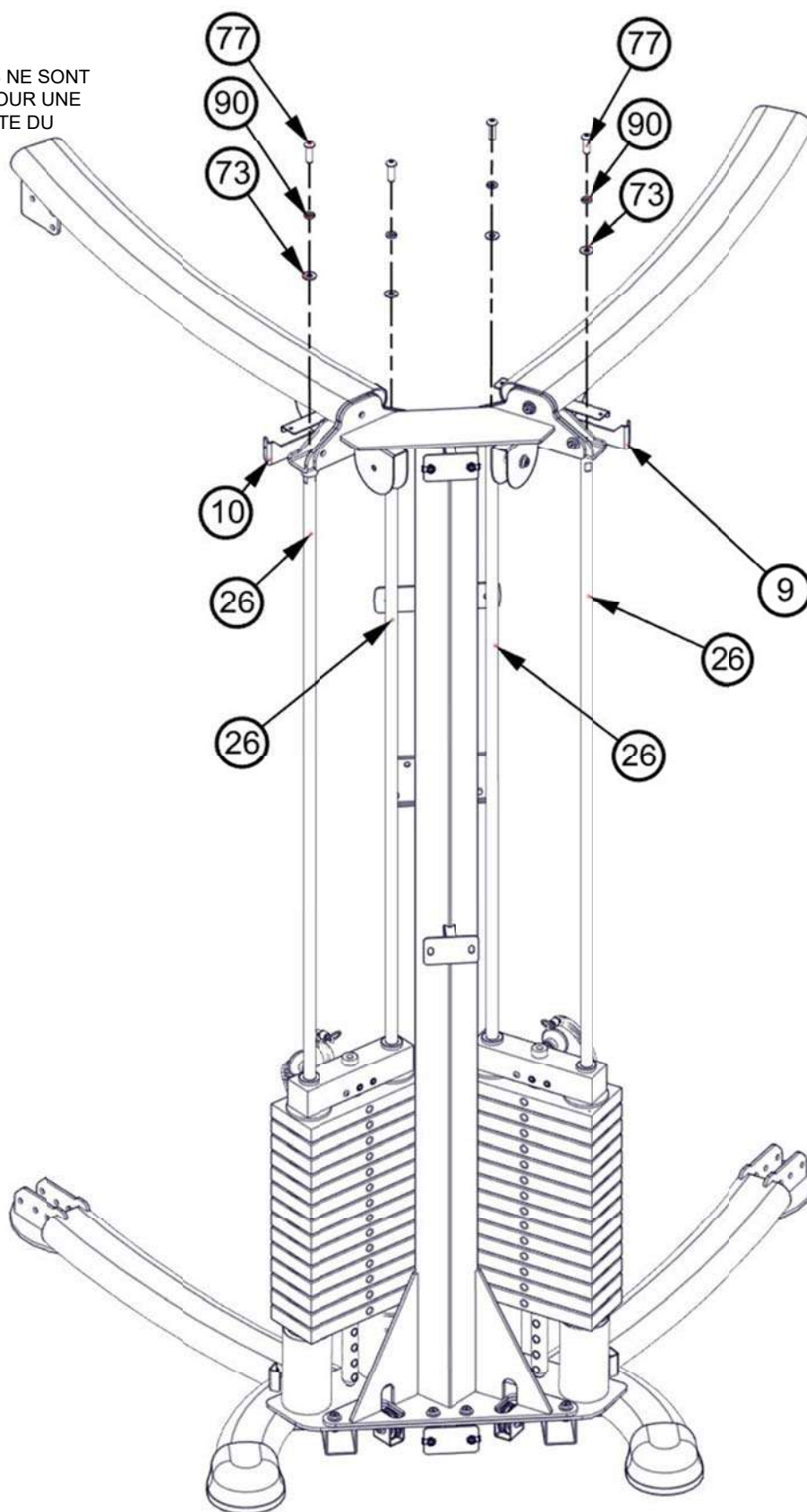
****IMPORTANT****

***** REPETER LES ETAPES DES PAGES 8 A 29, POUR LE COTE OPPOSE DU MI-6*****

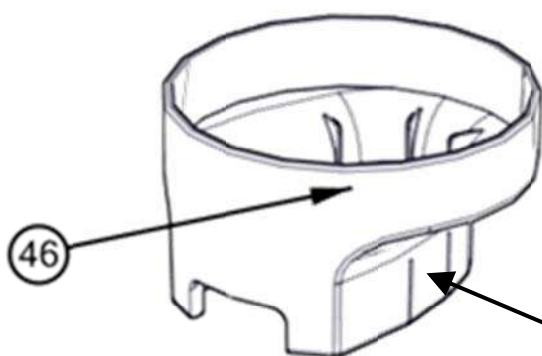
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE



NOTE:

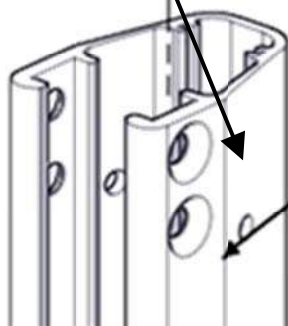
- SERRER A LA MAIN
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

NOTE:

SOULEVER LES LANGUETTES DE CHAQUE COTE DE LA PIECE (46) PUIS L'INSERER D'ENVIRON 30CM SUR LA COLONNE (30). REPETER POUR LE COTE OPPOSE

NOTE:

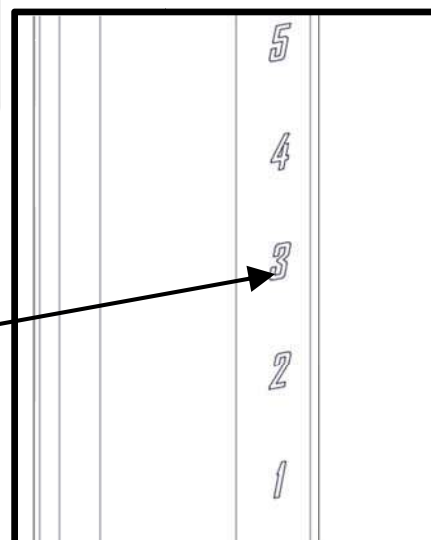
APPLIQUER UN LUBRIFIANT TYPE WD40 SUR UNE HAUTEUR D'ENVIRON 35CM. UNE FOIS LA PIECE (46) INSTALLÉE (PAGE 28), ESSUYER A L'AIDE D'UN CHIFFON DOUX, SEC ET PROPRE



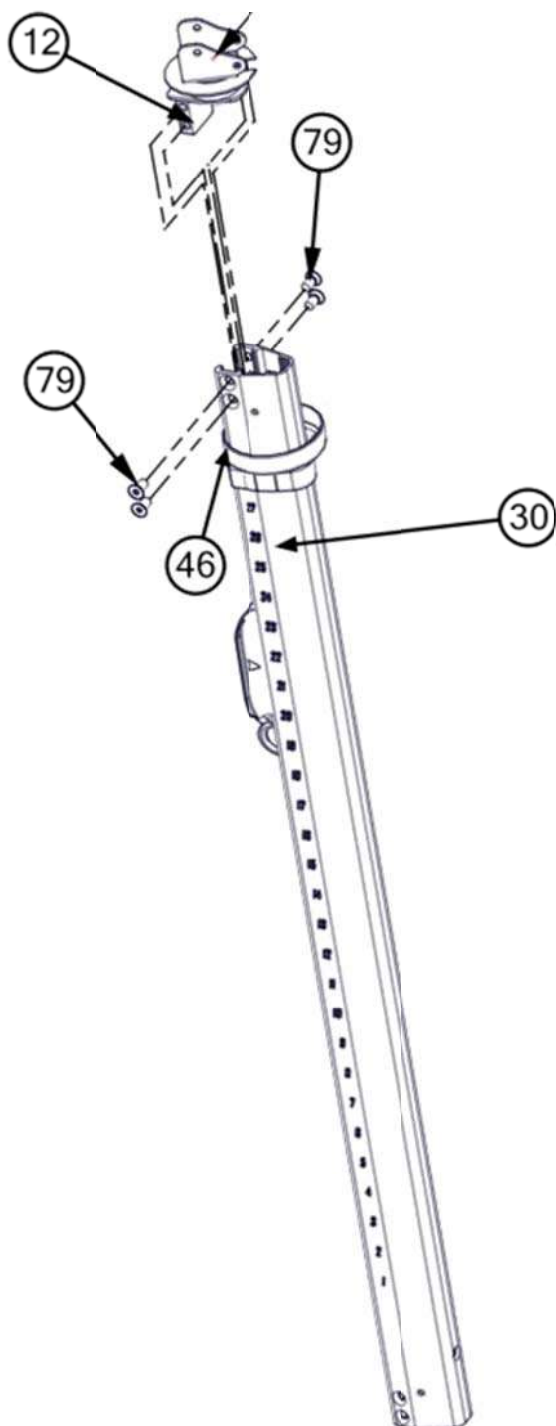
(30)

NOTE

S'ASSURER QUE LES NUMEROS SOIENT ASCENDANTS (1 EN BAS) SUR LA COLONNE, COMME ILLUSTRÉ CI-CONTRE

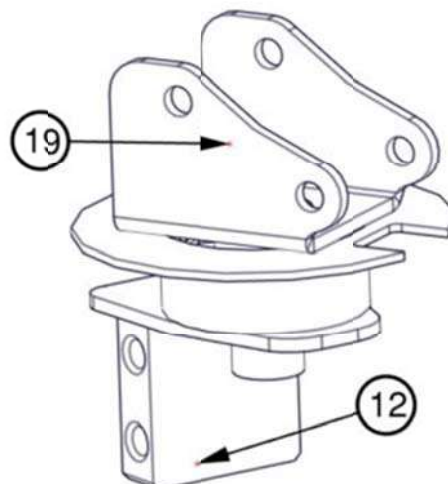


NOTICE DE MONTAGE

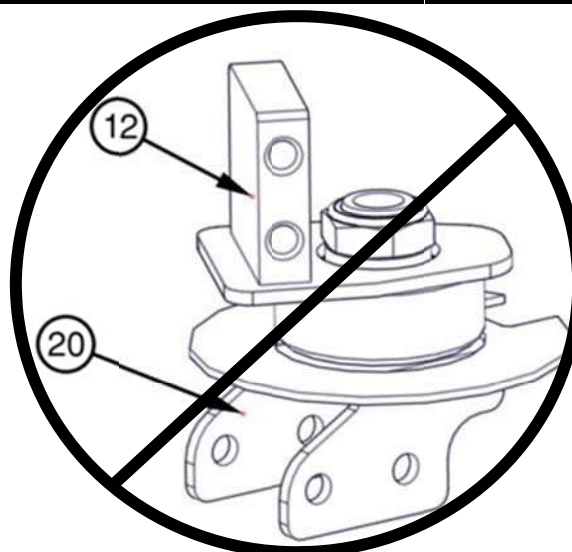


NOTE:

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

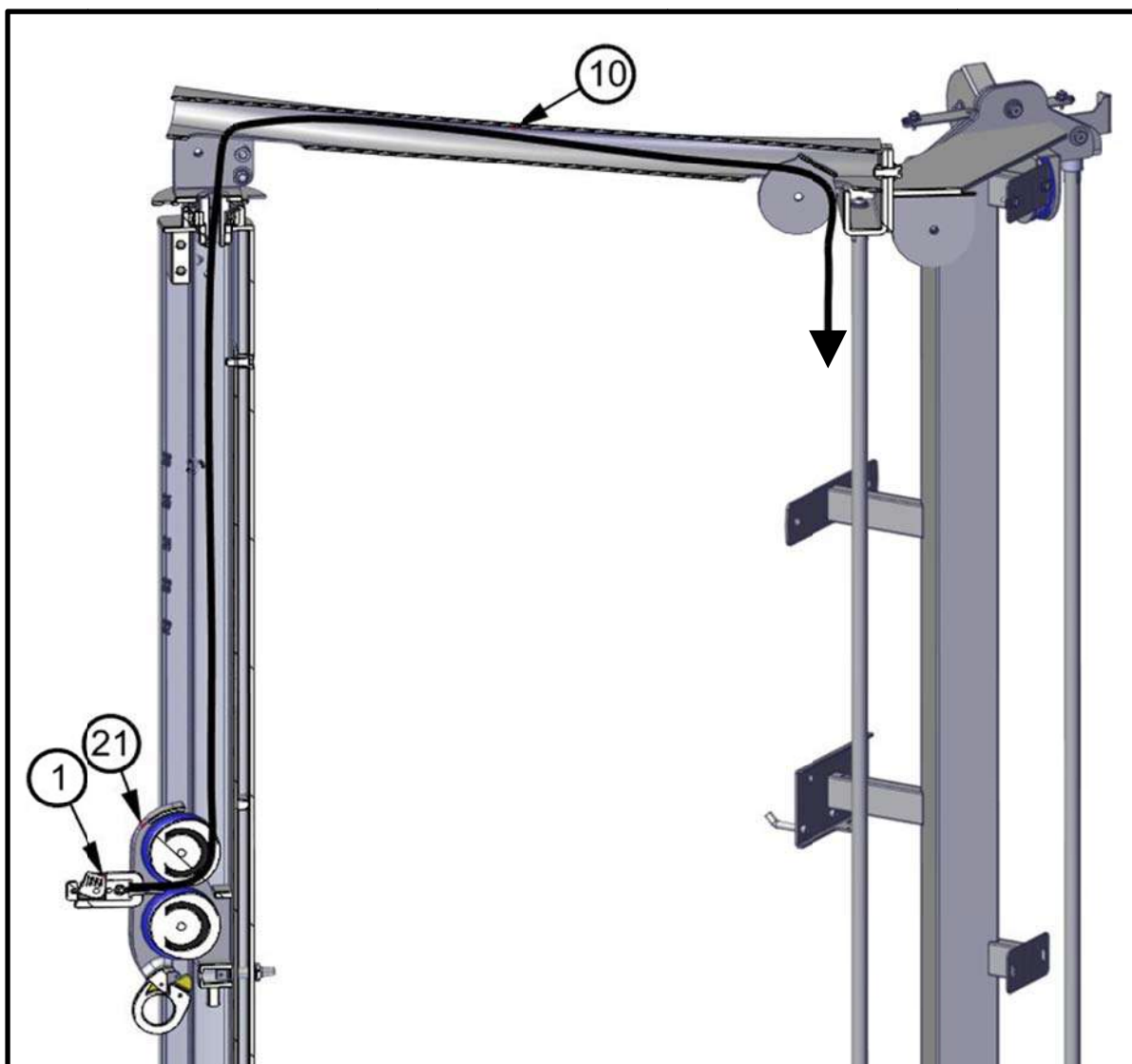


PARTIE HAUTE (19) INCURVEE



NE PAS UTILISER LA PARTIE PLATE (20) A CETTE ETAPE

NOTICE DE MONTAGE

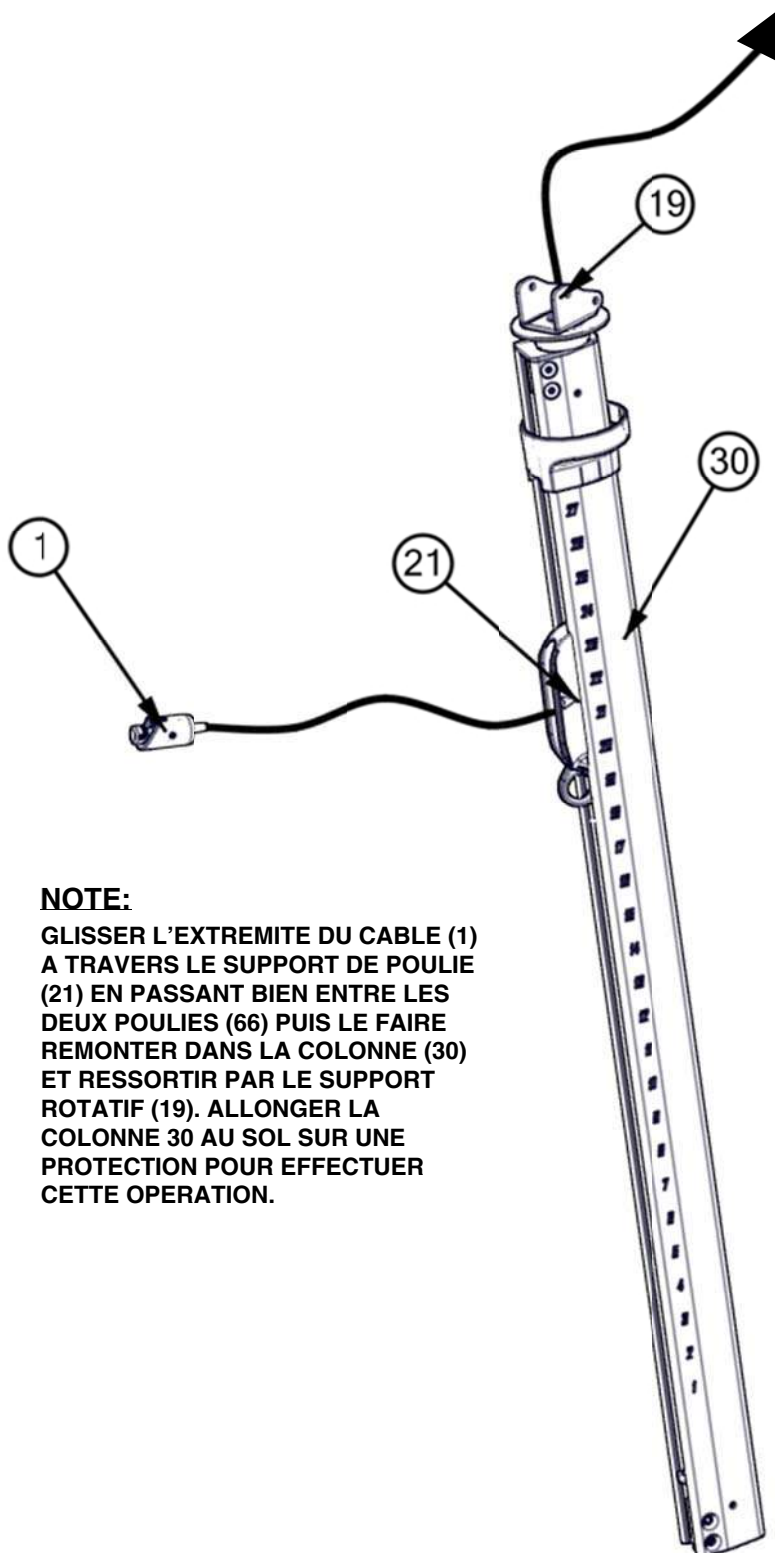


VUE DE PROFIL DU PASSAGE DE CÂBLE

NOTICE DE MONTAGE

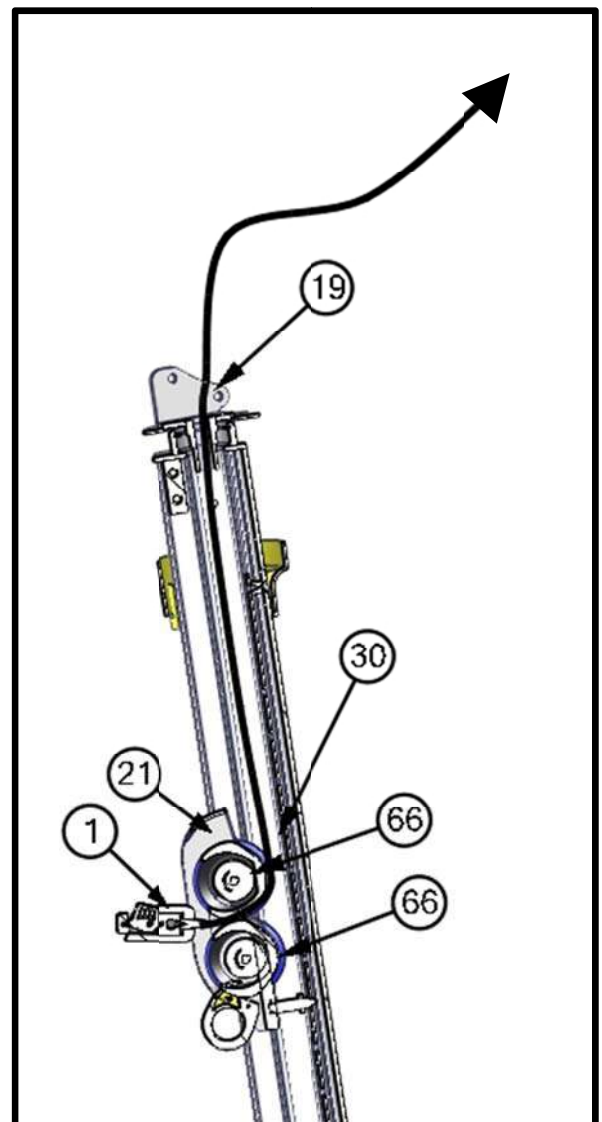
NOTE:

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



NOTE:

GLISSER L'EXTREMITE DU CABLE (1) A TRAVERS LE SUPPORT DE POULIE (21) EN PASSANT BIEN ENTRE LES DEUX POULIES (66) PUIS LE FAIRE REMONTER DANS LA COLONNE (30) ET RESSORTIR PAR LE SUPPORT ROTATIF (19). ALLONGER LA COLONNE 30 AU SOL SUR UNE PROTECTION POUR EFFECTUER CETTE OPERATION.



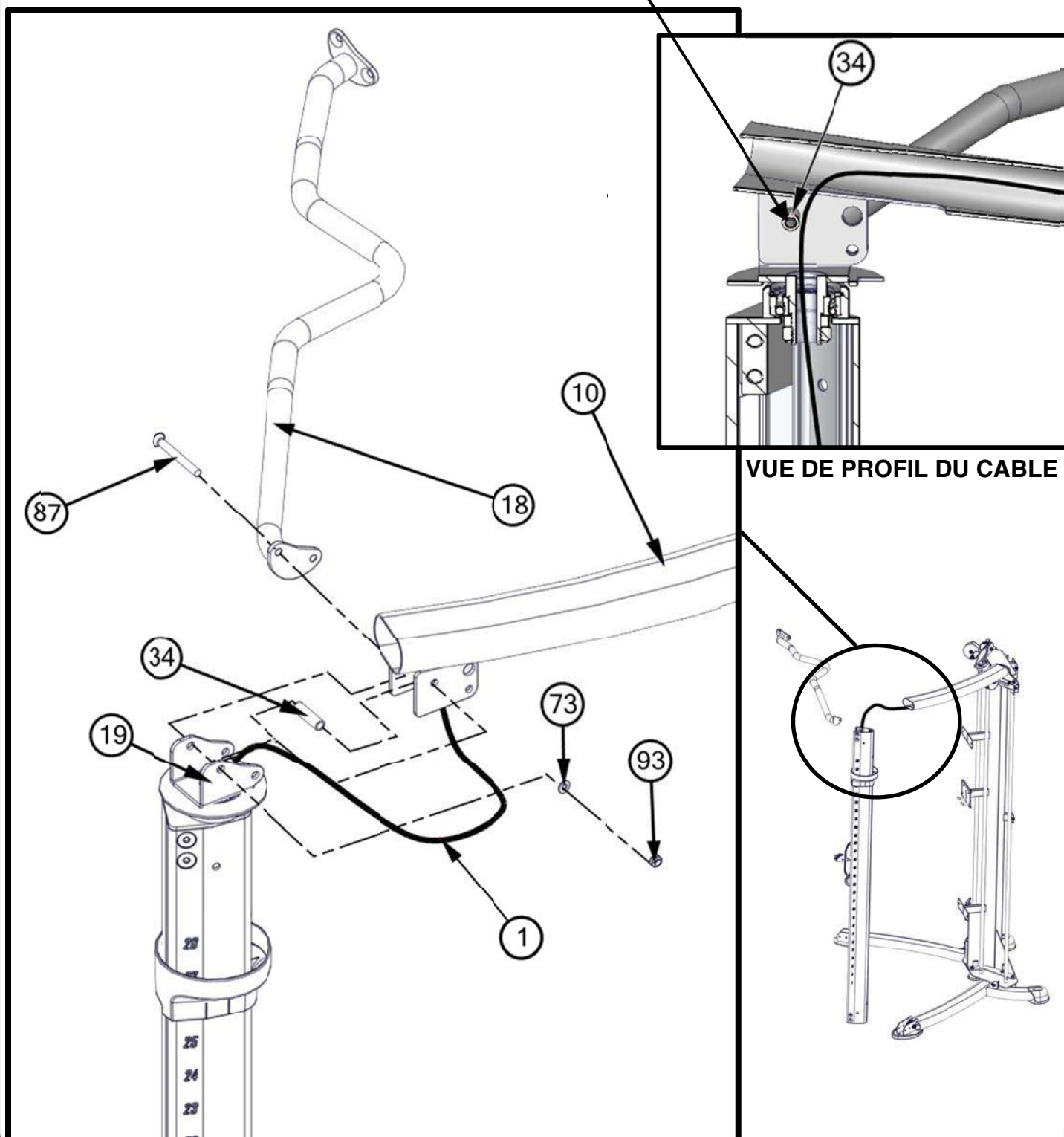
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

**S'ASSURER QUE LE CABLE PASSE
DERRIERE LE TUBE "SPACER" (34) COMME
ILLUSTRE CI-CONTRE**

NOTE:

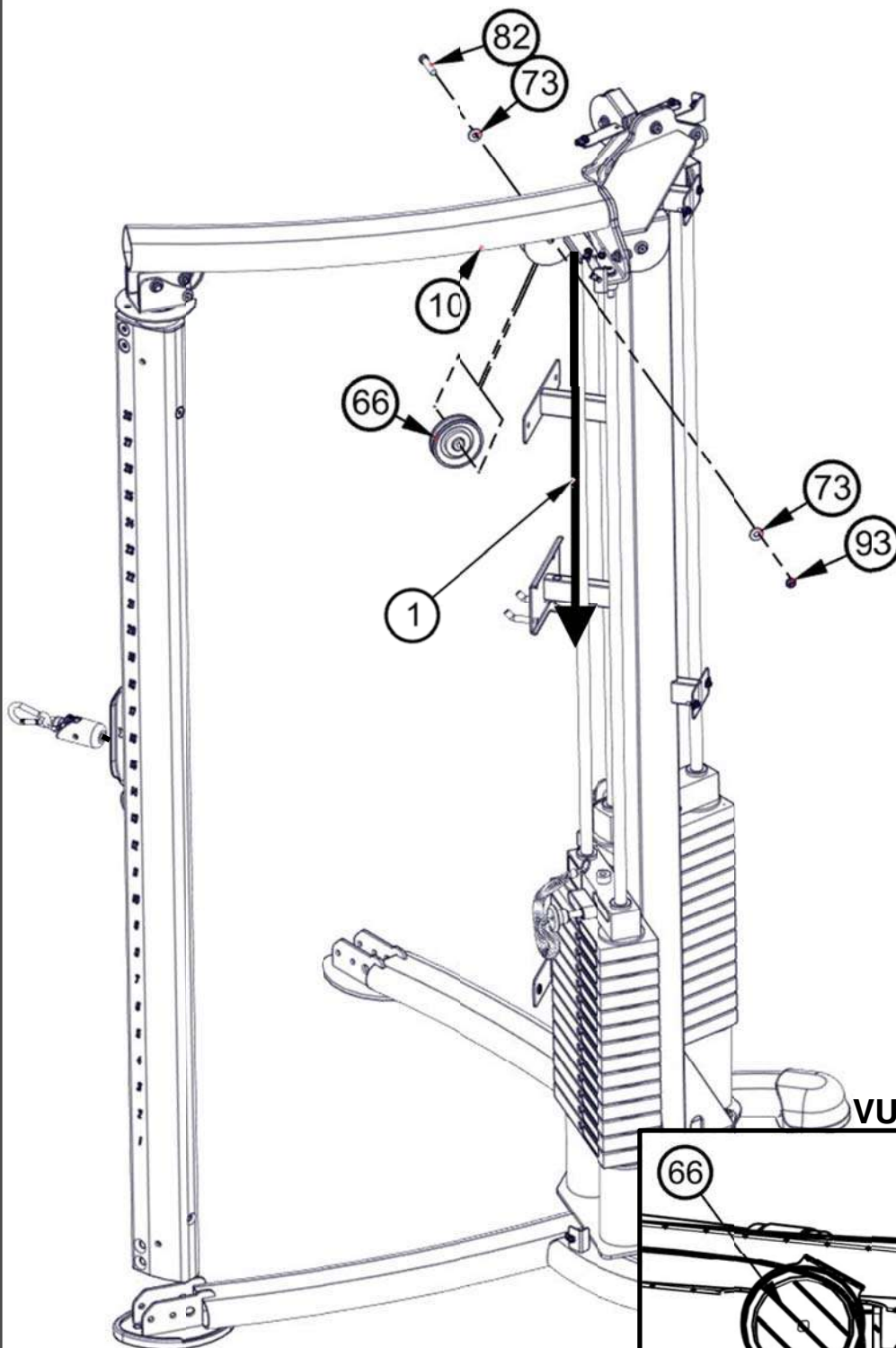
- SERRER A LA MAIN
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE
MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



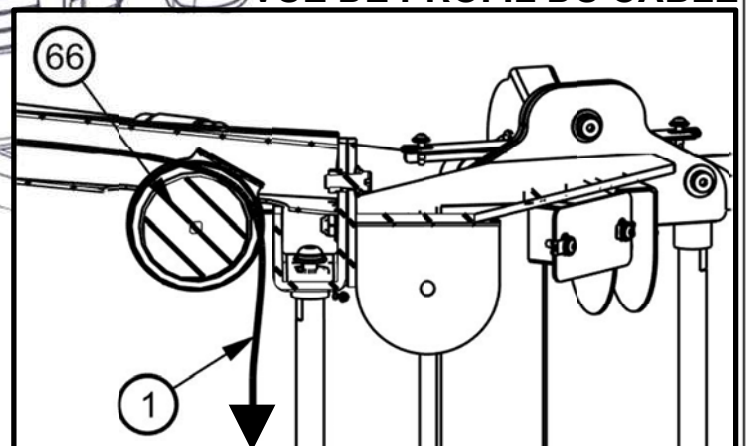
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

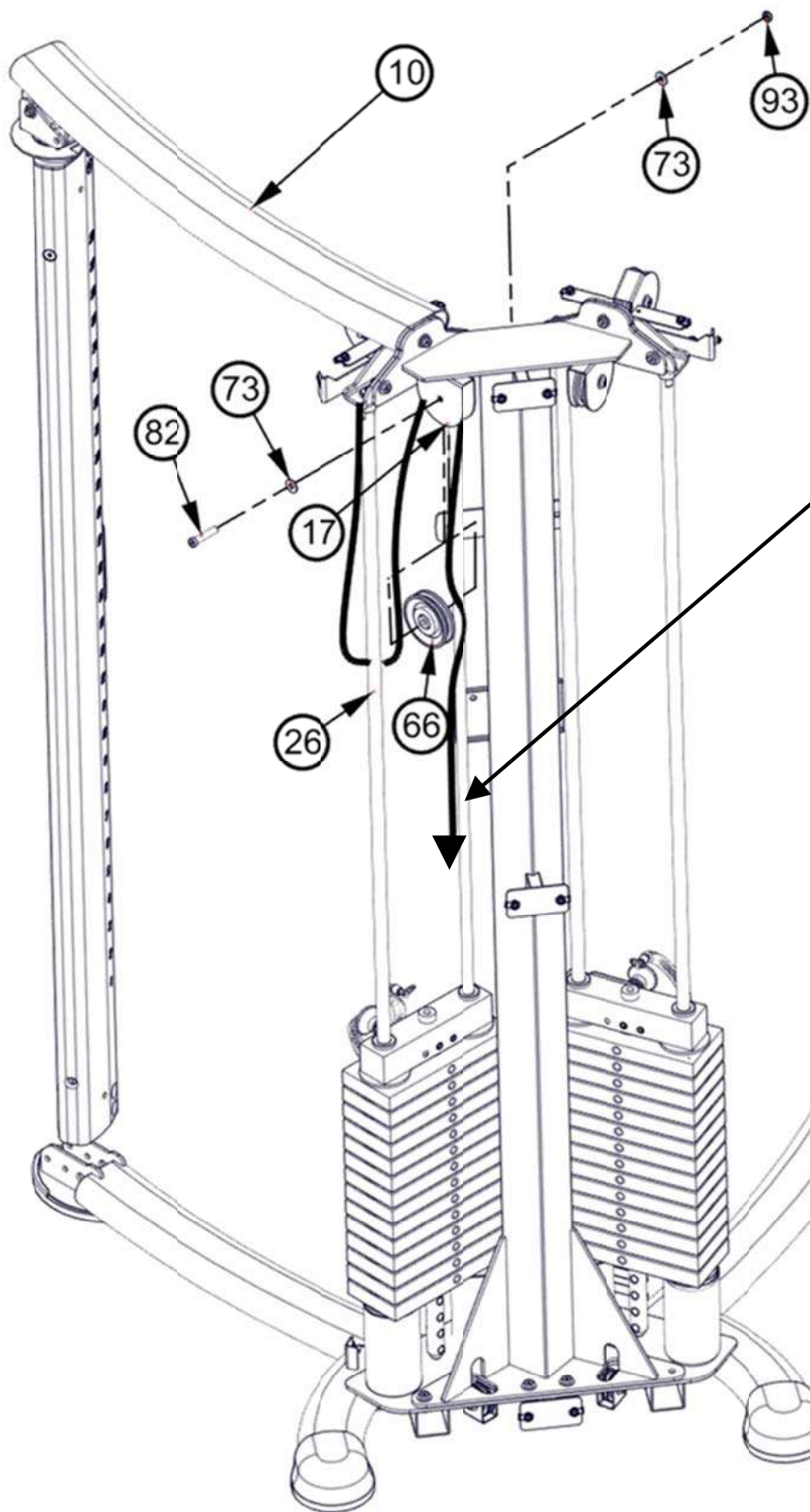
- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- ASSEMBLER CABLE ET POULIES EN MEME TEMPS



VUE DE PROFIL DU CABLE



NOTICE DE MONTAGE



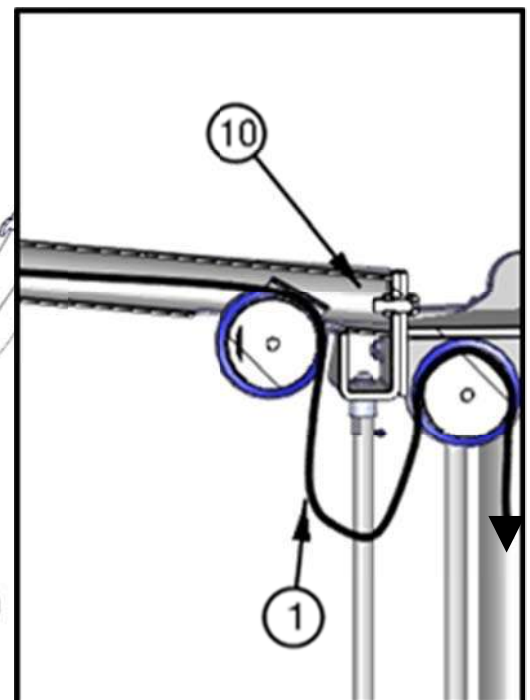
NOTE:

- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- ASSEMBLER CABLE ET POULIES EN MEME TEMPS

NOTE:

S'ASSURER QUE LE CABLE PASSE ENTRE LES DEUX GUIDES DE PLAQUES DE CHARGE (26)

VUE DE PROFIL DU CABLE



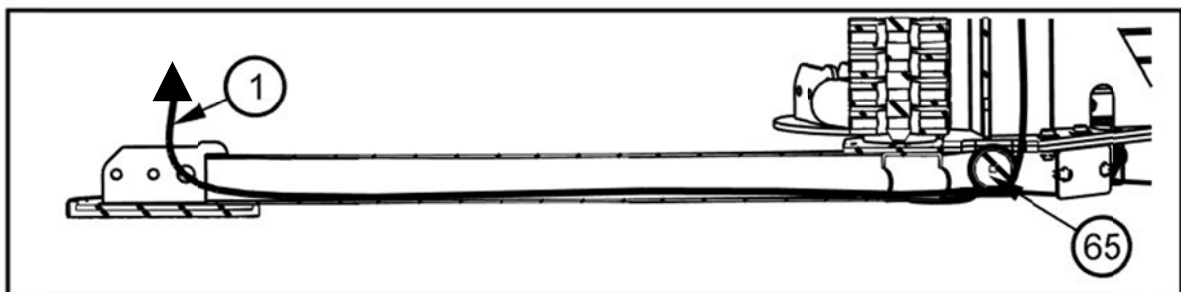
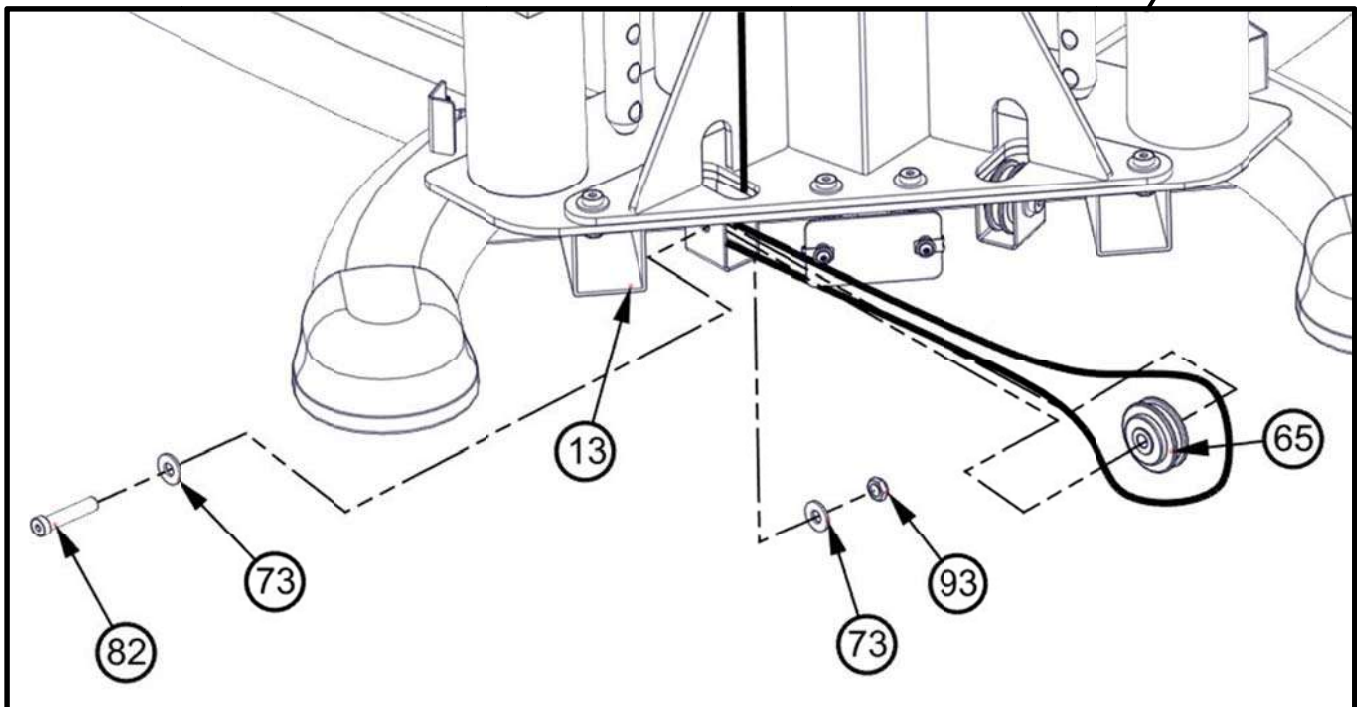
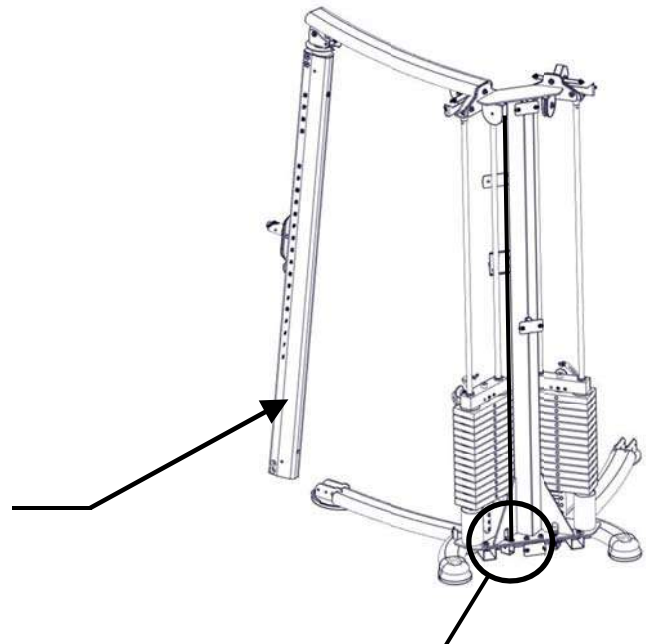
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- ASSEMBLER CABLE ET POULIES EN MEME TEMPS

NOTE:

BASCULER LA COLONNE VERS L'AVANT DURANT CETTE ETAPE



VUE DE PROFIL DU CABLE

NOTICE DE MONTAGE

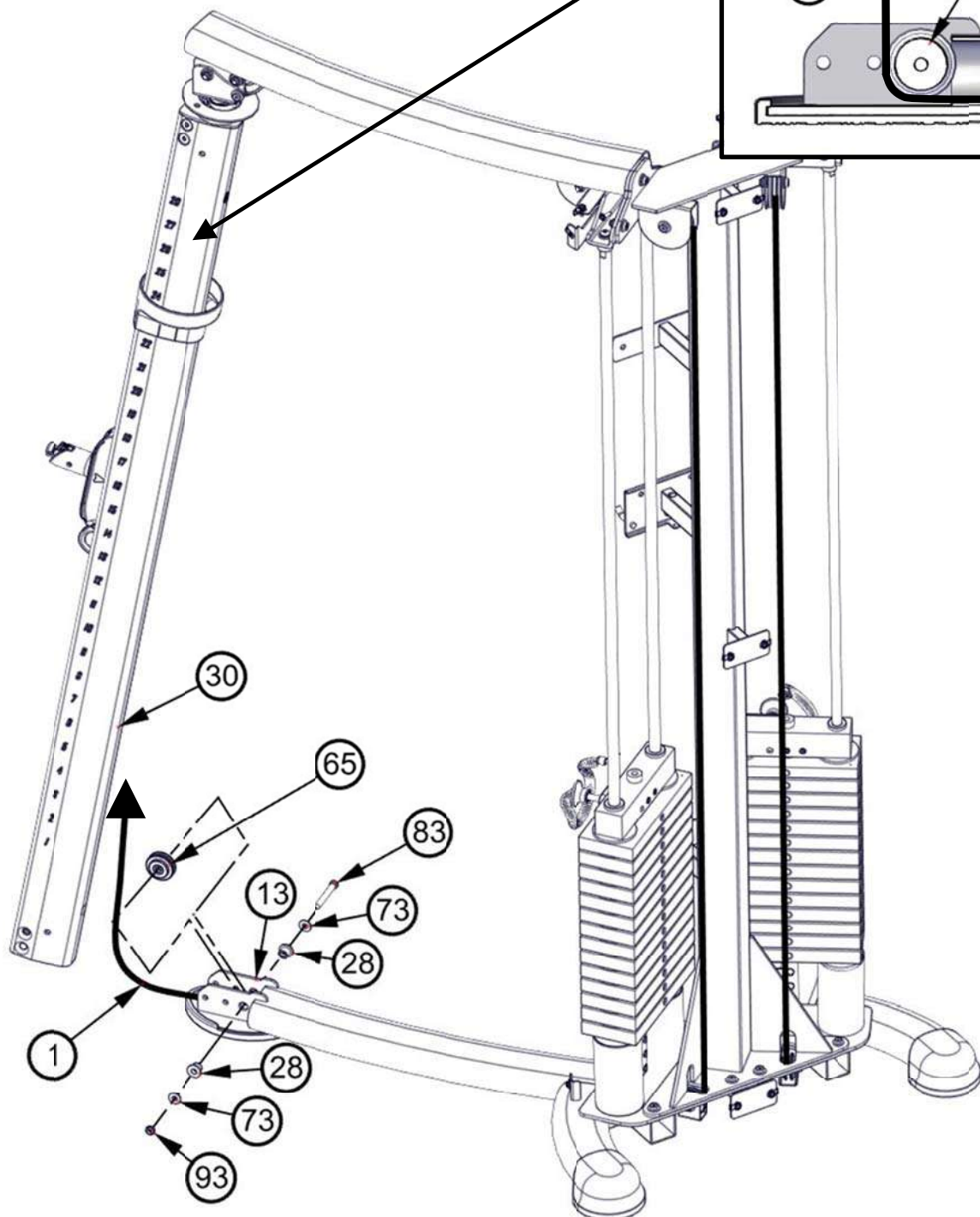
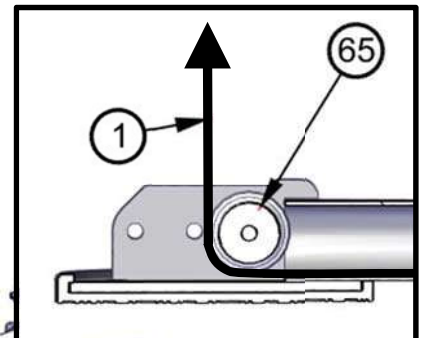
NOTE:

- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- ASSEMBLER CABLE ET POULIES EN MEME TEMPS

NOTE:

BASCULER LA COLONNE VERS L'AVANT DURANT CETTE ETAPE

VUE DE PROFIL DU CABLE



NOTICE DE MONTAGE

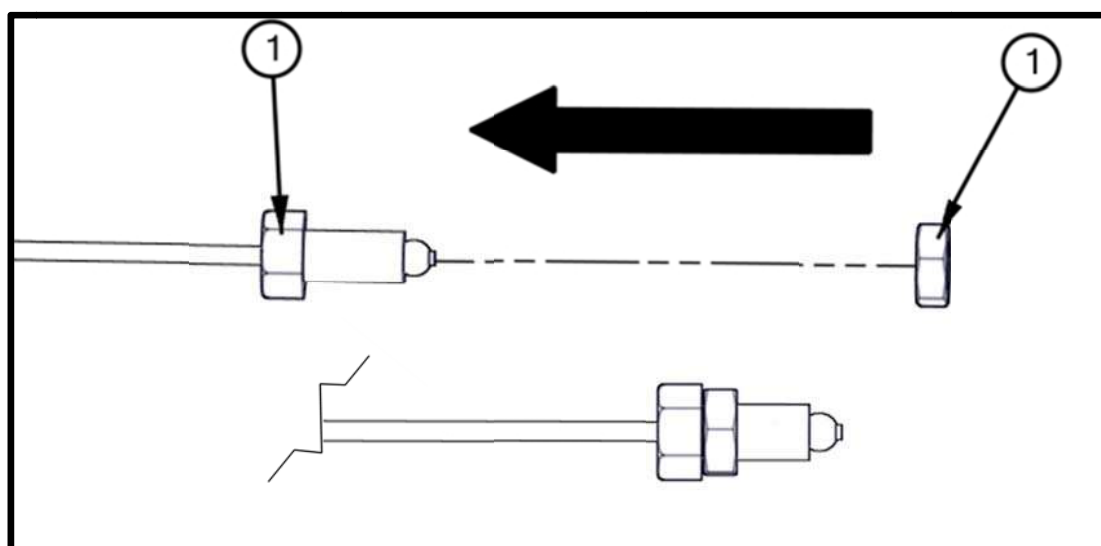
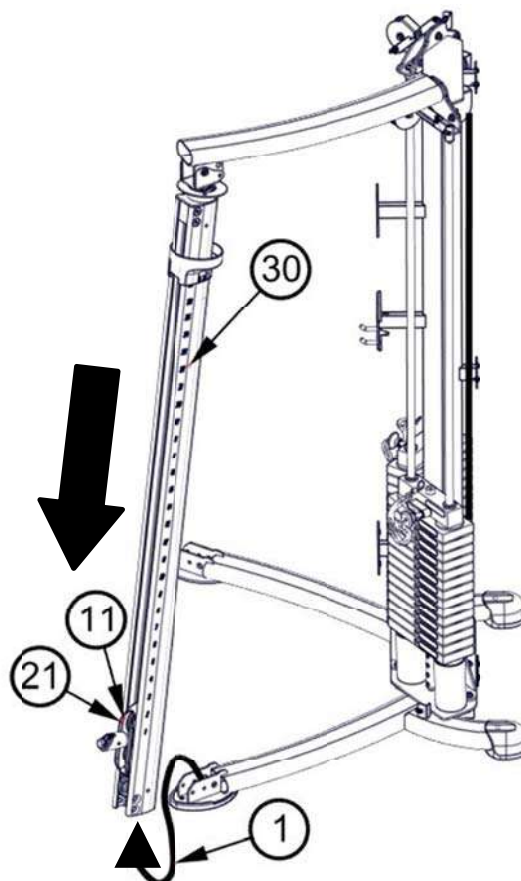
NOTE:

- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

NOTE:

VOIR PAGE 47 POUR ENLEVER LE BOULON (78) ET LA BUTEE (42) PUIS REGLER LE SUPPORT DE POULIE (11)/(21) EN POSITION BASSE SUR LA COLONNE (30) POUR POUVOIR Y INSERER LE CABLE (1) PLUS FACILEMENT (VOIR ENCADRE PAGE SUIVANTE).

!!! NE SORTEZ PAS COMPLETEMENT LE SUPPORT DE POULIE DE LA COLONNE !!!



NOTE:

INSTALLER LE BOULON FENDU ET LE CONTRE-ECROU SUR LE CABLE. SERRER AU BOUT. REPETER POUR LE COTE OPPOSE

NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

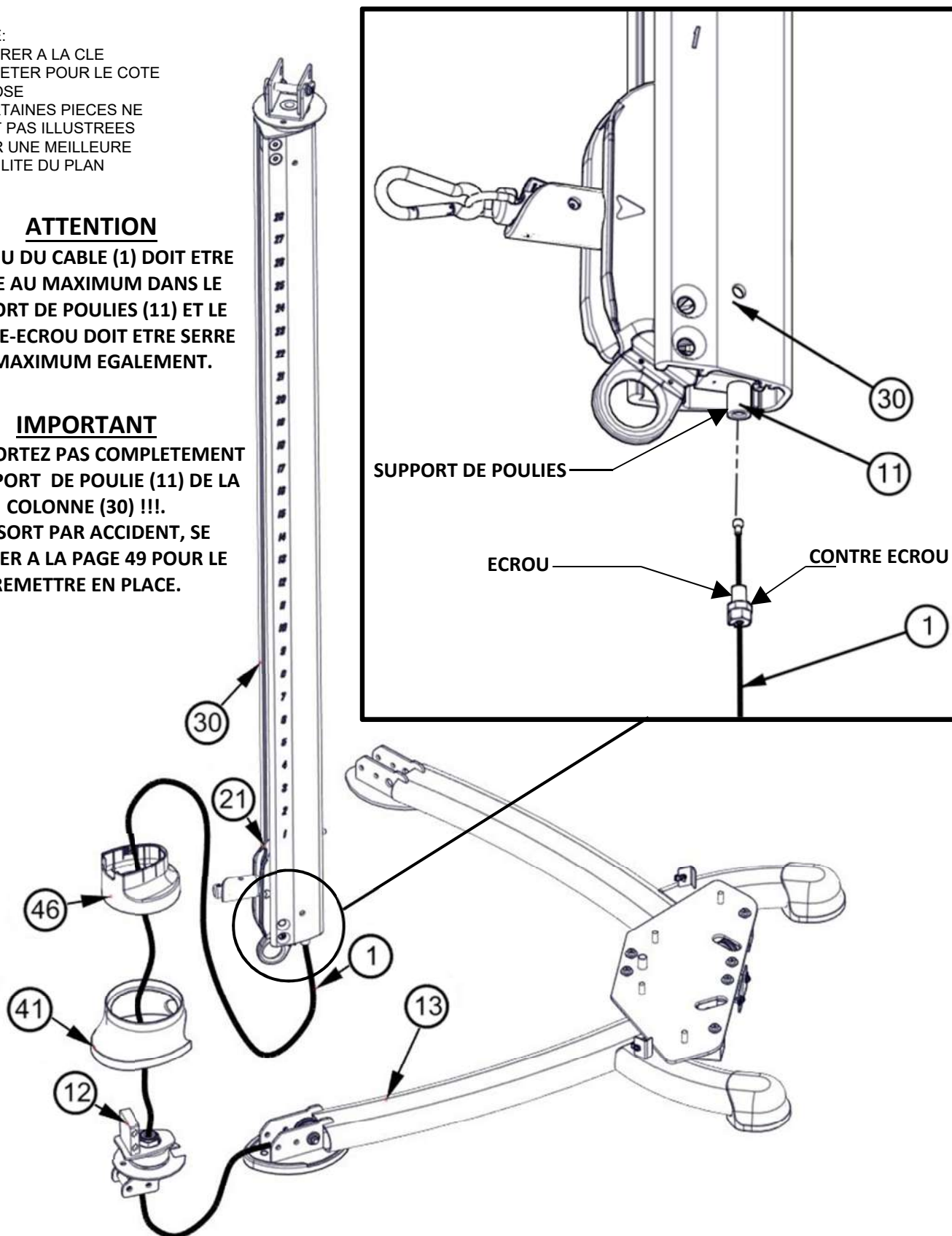
ATTENTION

L'ECROU DU CABLE (1) DOIT ETRE SERRE AU MAXIMUM DANS LE SUPPORT DE POULIES (11) ET LE CONTRE-ECROU DOIT ETRE SERRE AU MAXIMUM EGALEMENT.

IMPORTANT

!!! NE SORTEZ PAS COMPLETEMENT LE SUPPORT DE POULIE (11) DE LA COLONNE (30) !!!.

S'IL SORT PAR ACCIDENT, SE REFERER A LA PAGE 49 POUR LE REMETTRE EN PLACE.



NOTICE DE MONTAGE

ETAPE 3

APPLIQUER UN LUBRIFIANT TYPE WD40
A CET ENDROIT DE LA COLONNE (30)
AVANT D'INSTALLER LE CACHE (46). UNE
FOIS LA PIECE (46) INSTALLEE (PAGE 28),
ESSUYER A L'AIDE D'UN CHIFFON DOUX,
SEC ET PROPRE

NOTE:

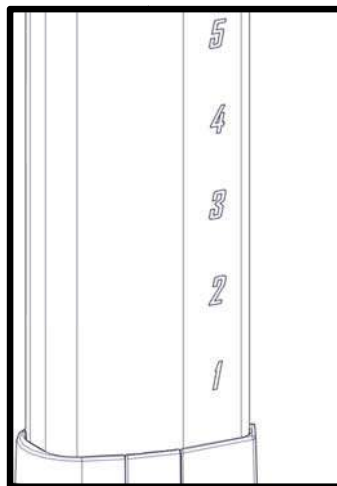
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE
MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

ETAPE 2

POSITIONNER LE
SUPPORT DE POULIE AU
MILIEU DE LA COLONNE
(30) POUR POUVOIR
INSTALLER LA PIECE
(46)

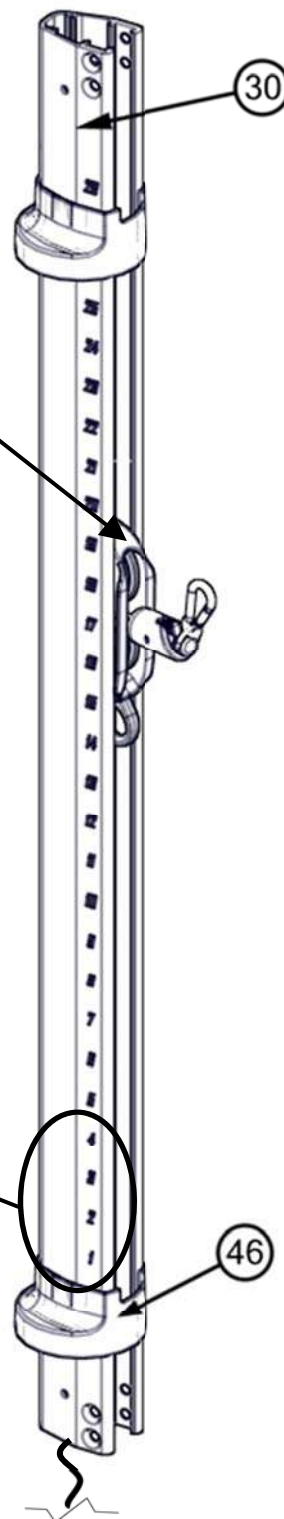
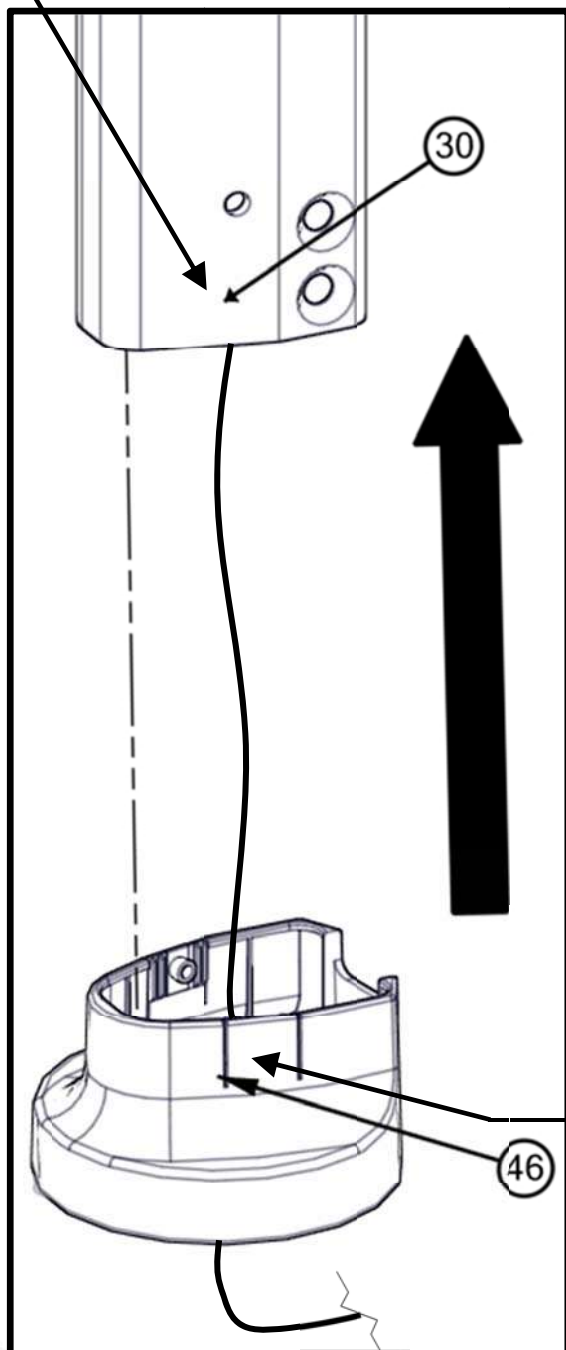
ETAPE 1

S'ASSURER QUE LES NUMEROS
SOIENT ASCENDANTS (1 EN BAS
SUR LA COLONNE, COMME
ILLUSTRE CI-DESSOUS



ETAPE 4

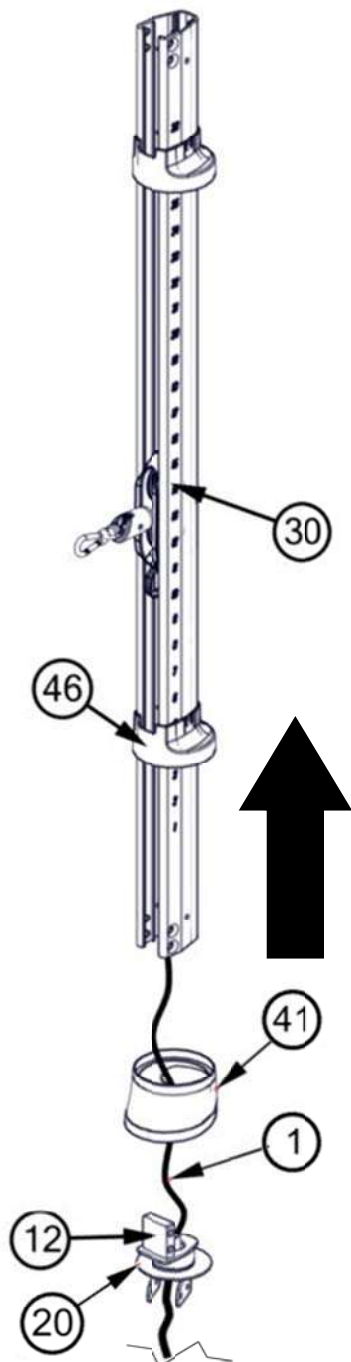
SOULEVER LES LANGUETTES DE
CHAQUE COTE DE LA PIECE (46)
PUIS L'INSERER D'ENVIRON 30CM
SUR LA COLONNE (30). REPETER
POUR LES 4 ETAPES POUR LE
COTE OPPOSE



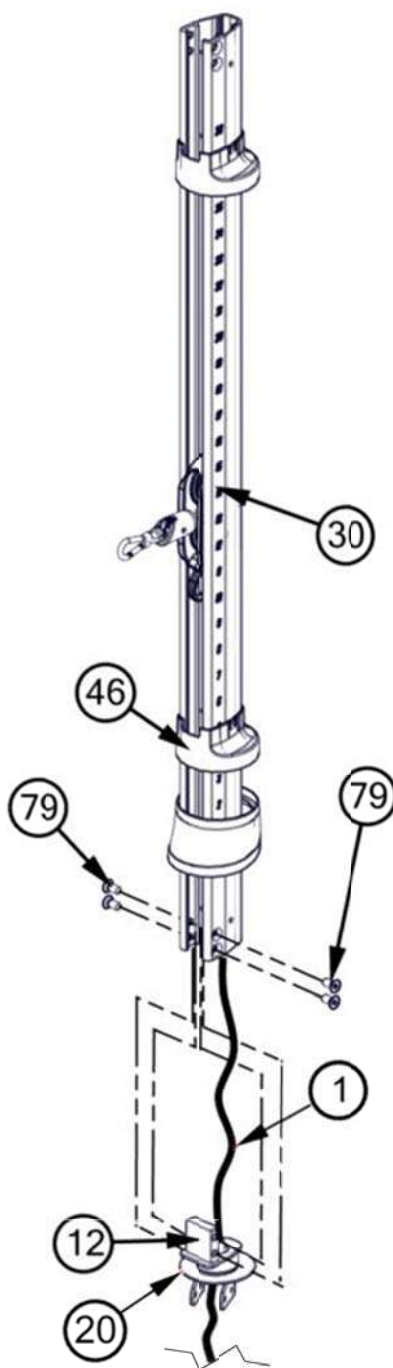
NOTICE DE MONTAGE

ETAPE 1

**GLISSER LA PIECE (41)
SUR LA COLONNE (30).
VOUS POUVEZ UTILISER
UN LIEN TEMPORAIRE
POUR LA FIXER A (46) ET
LA TENIR EN PLACE.**

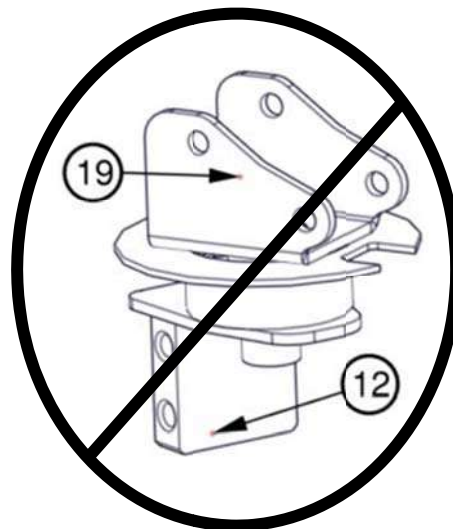


ETAPE 2

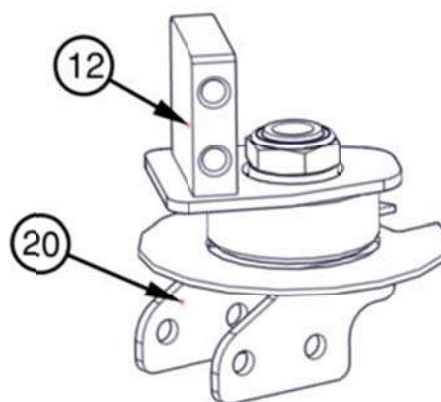


NOTE:

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



**NE PAS UTILISER LA PARTIE
INCURVEE (19) A CETTE ETAPE**



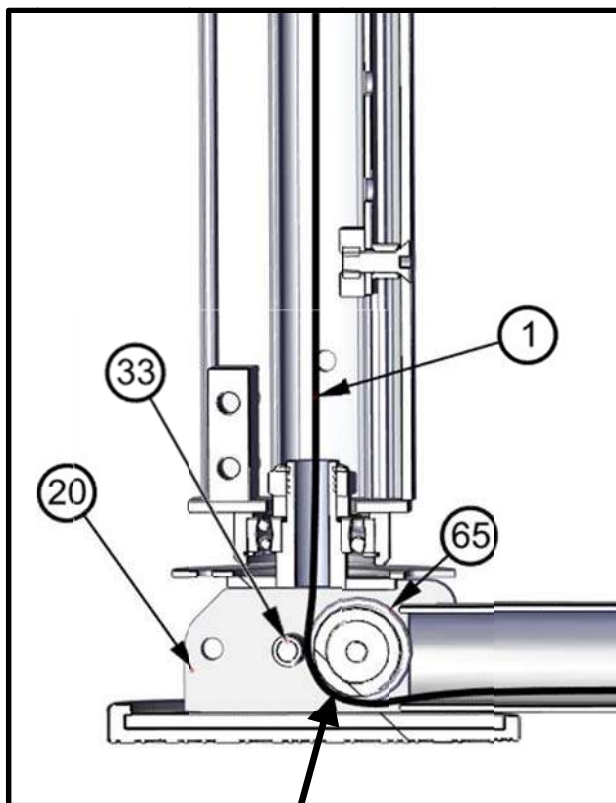
PARTIE BASSE (20) PLATE

NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

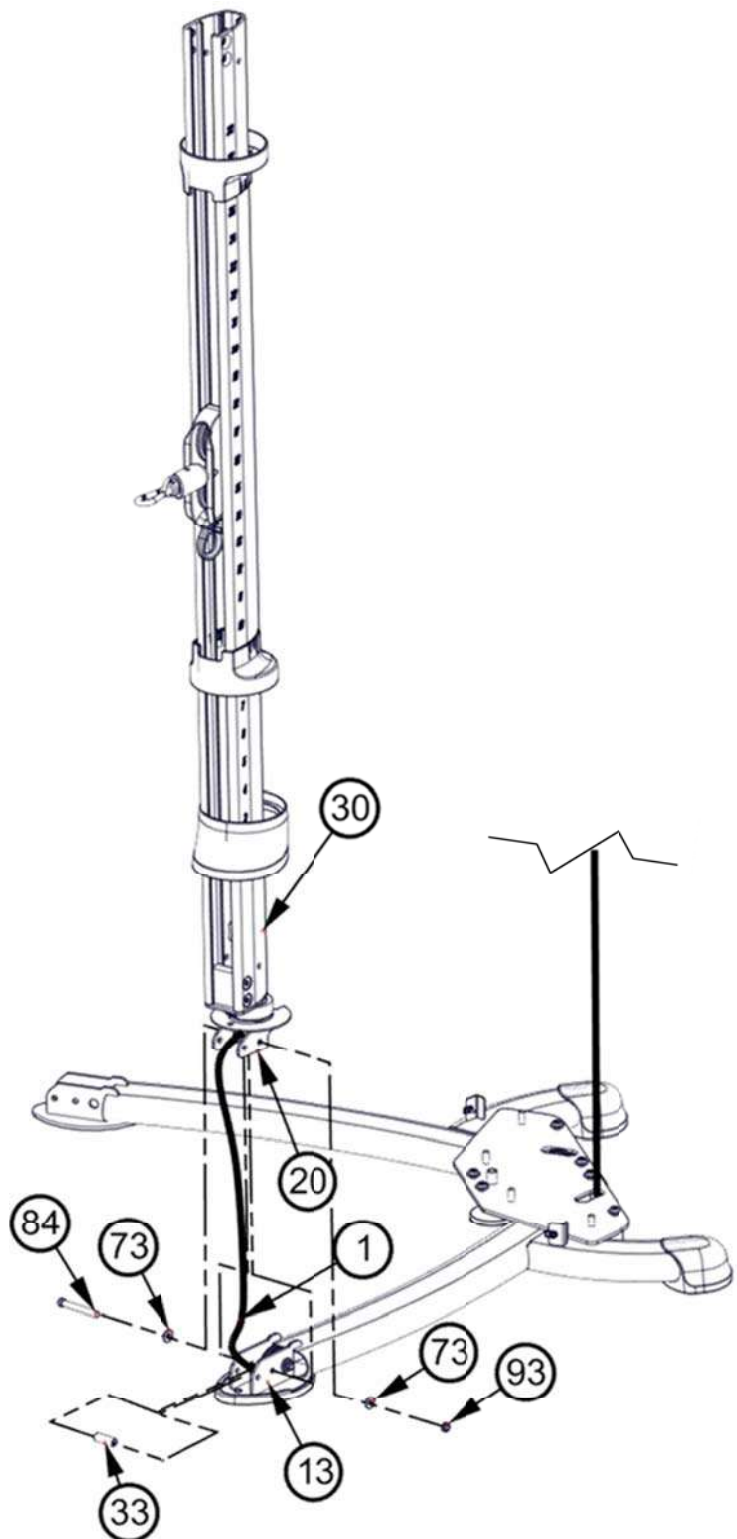
- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

VUE DE PROFIL DU CABLE

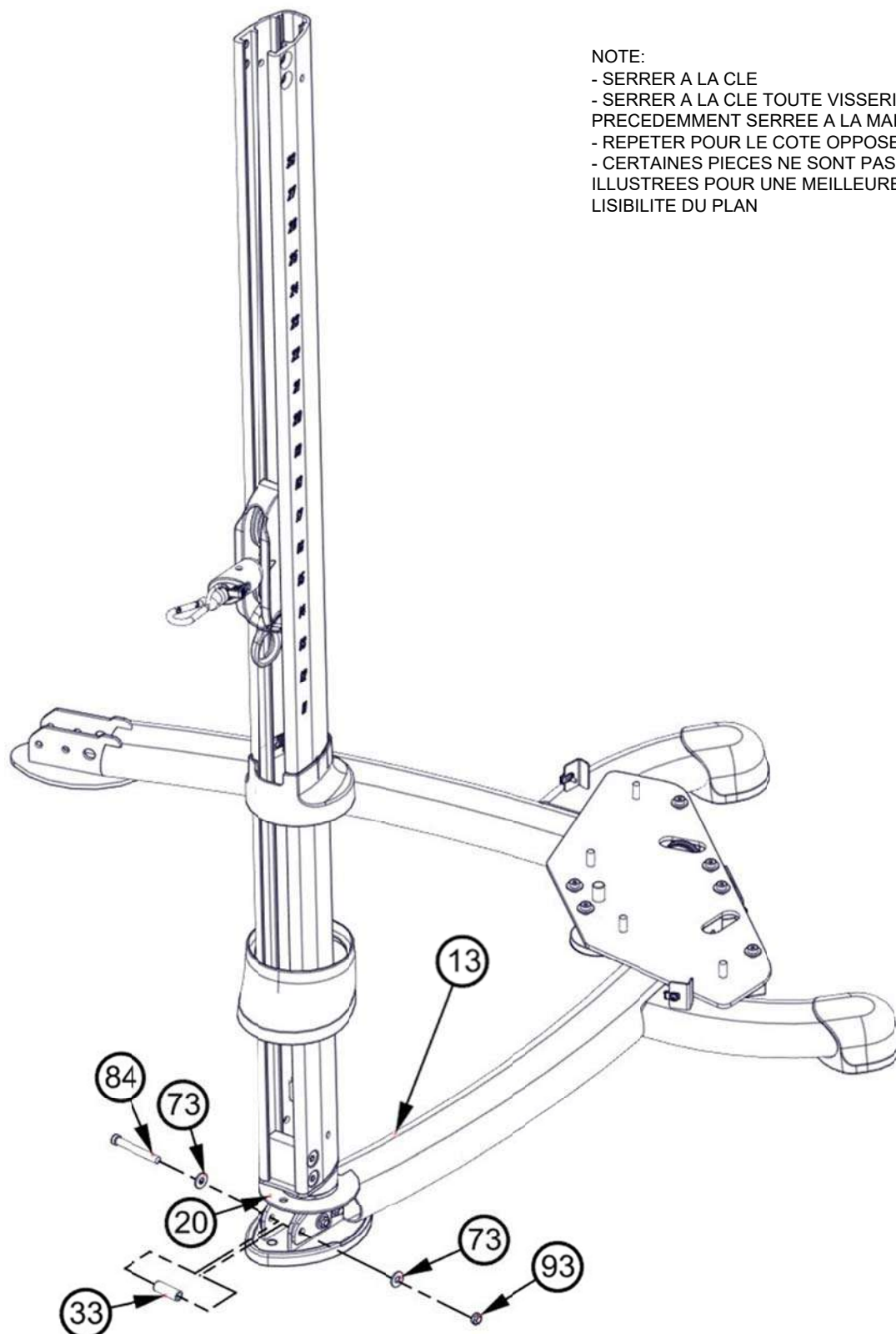


NOTE:

S'ASSURER QUE LE CABLE PASSE ENTRE LE TUBE "SPACER" (33) ET LA POULIE (65) COMME ILLUSTRÉ CI-DESSUS



NOTICE DE MONTAGE

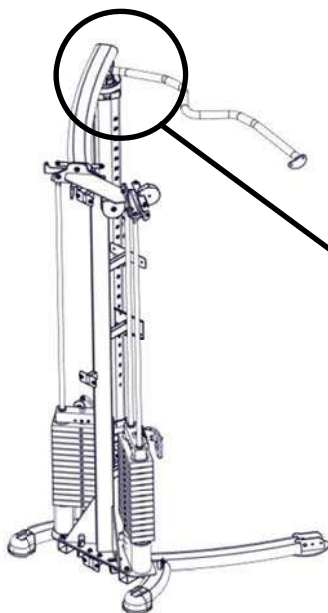


NOTE:

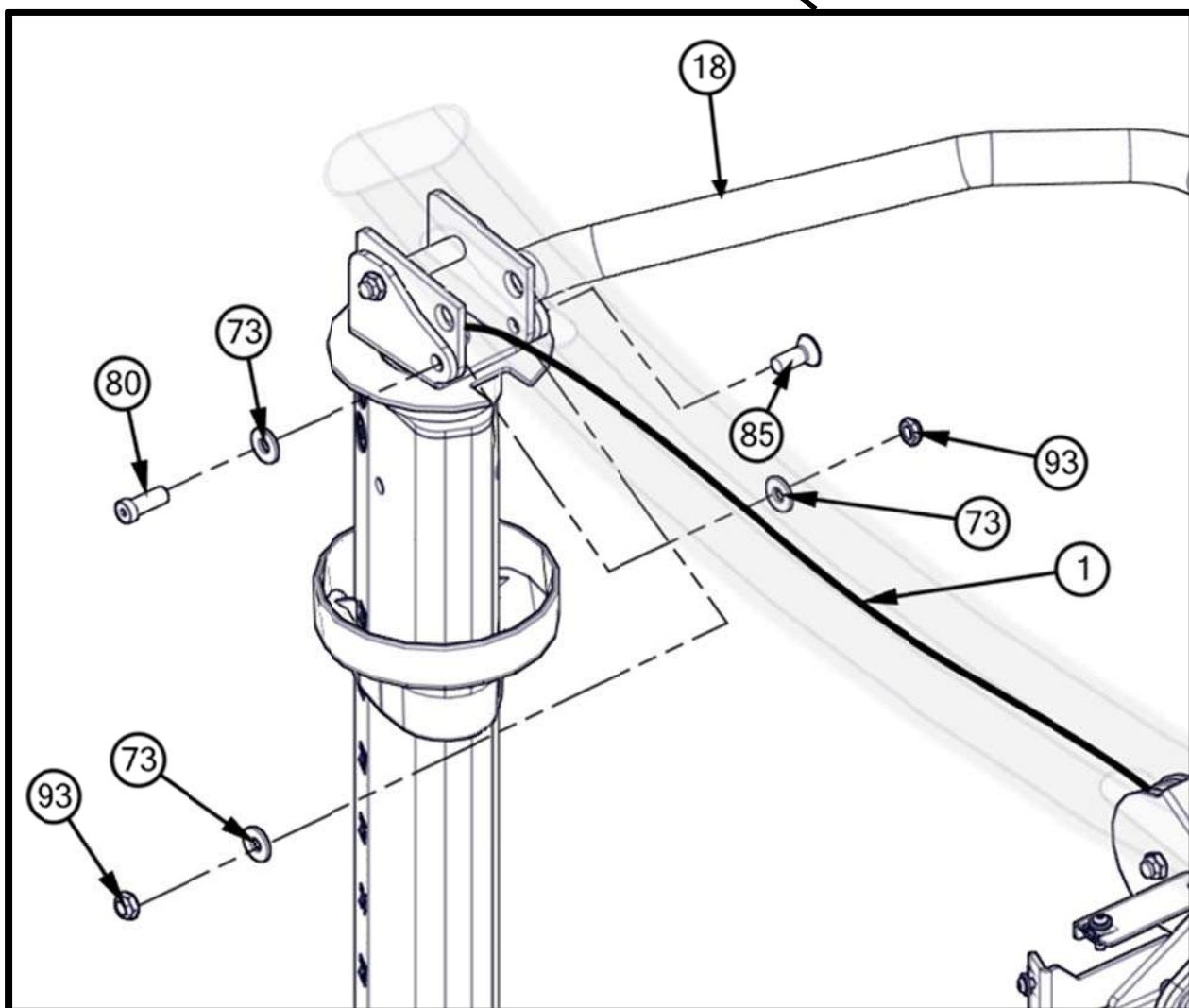
- SERRER A LA CLE
- SERRER A LA CLE TOUTE VISSERIE PRECEDEMMENT SERREE A LA MAIN
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

SERRER A LA CLE TOUTE VISSERIE PRECEDEMMENT SERREE A LA MAIN

NOTICE DE MONTAGE

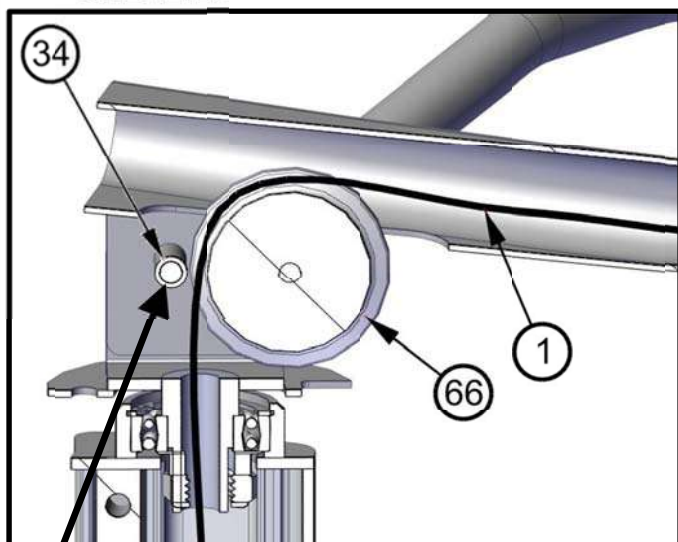


NOTE:
- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE
OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE
SONT PAS ILLUSTRÉES
POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

CABLE PROFILE VIEW



NOTE:

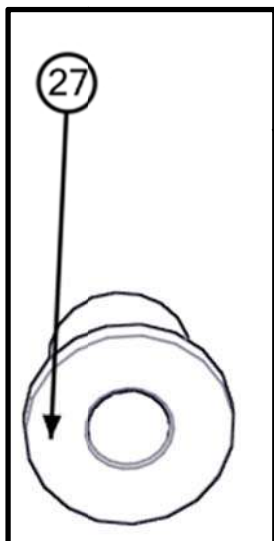
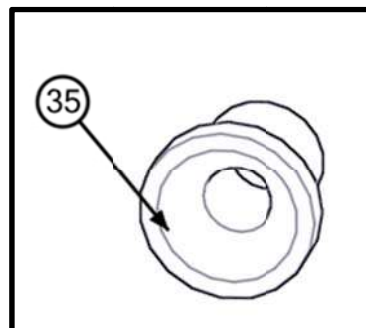
S'ASSURER QUE LE CABLE PASSE ENTRE LE TUBE "SPACER" (34) ET LA POULIE (66) COMME ILLUSTRE CI-DESSUS

NOTE:

- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- ASSEMBLER CABLE ET POULIES EN MEME TEMPS

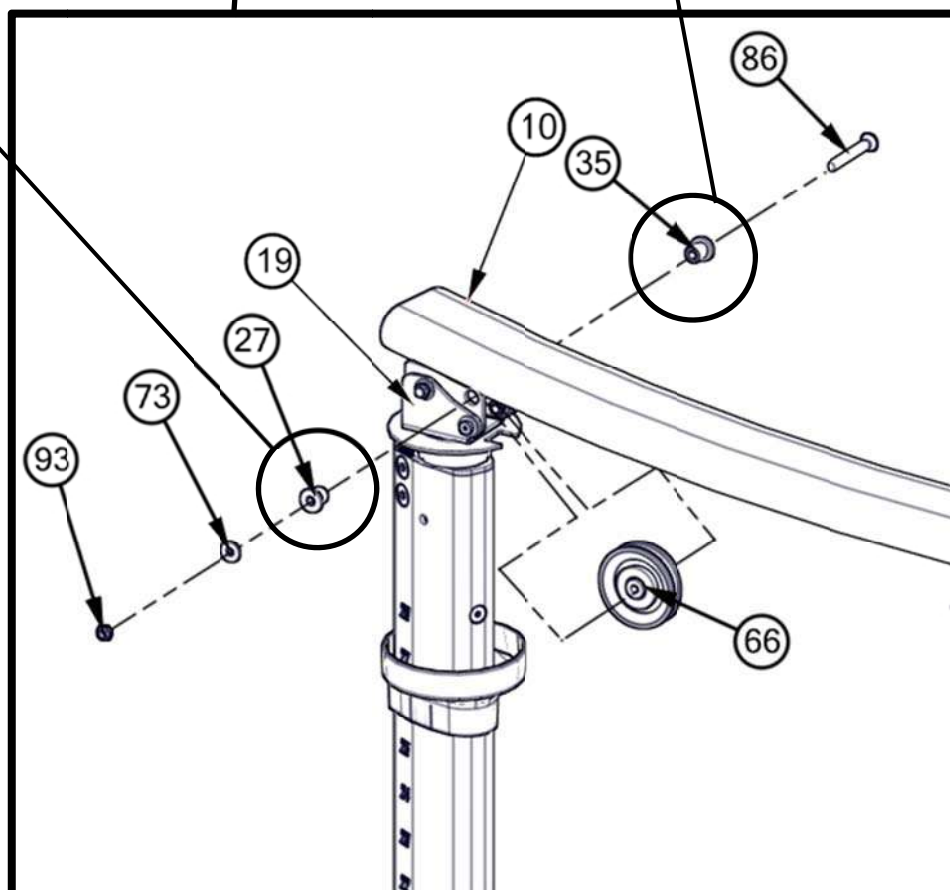
NOTE:

L'ENTRETOISE (35) EST CREUSEE, ELLE DOIT ETRE PLACEE SUR LE COTE INTERIEUR DE L'APPAREIL



NOTE:

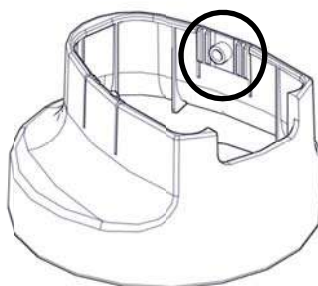
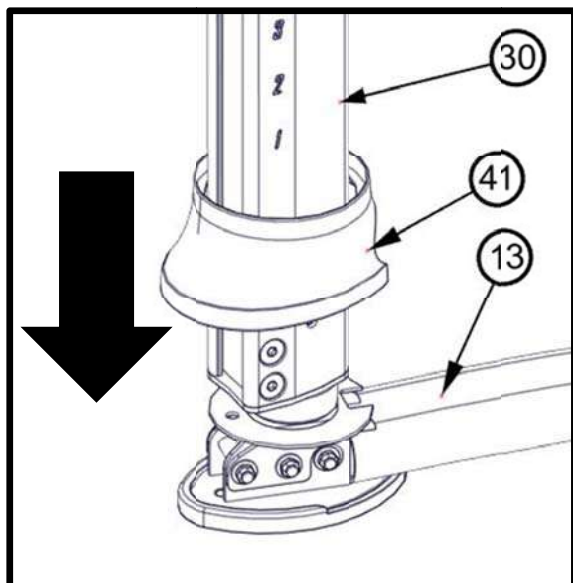
L'ENTRETOISE (27) EST PLATE, ELLE DOIT ETRE PLACEE SUR LE COTE EXTERIEUR DE L'APPAREIL



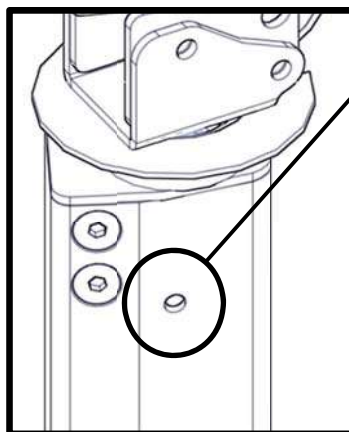
NOTICE DE MONTAGE

ETAPE 1

**CLIPSER LA PIECE (41)
SUR LE CHASSIS (13)**

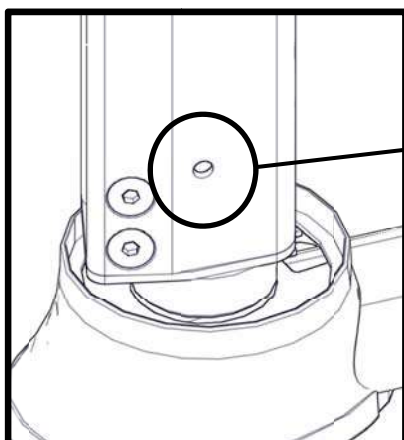


**ERGOT SUR
CACHE (46)**



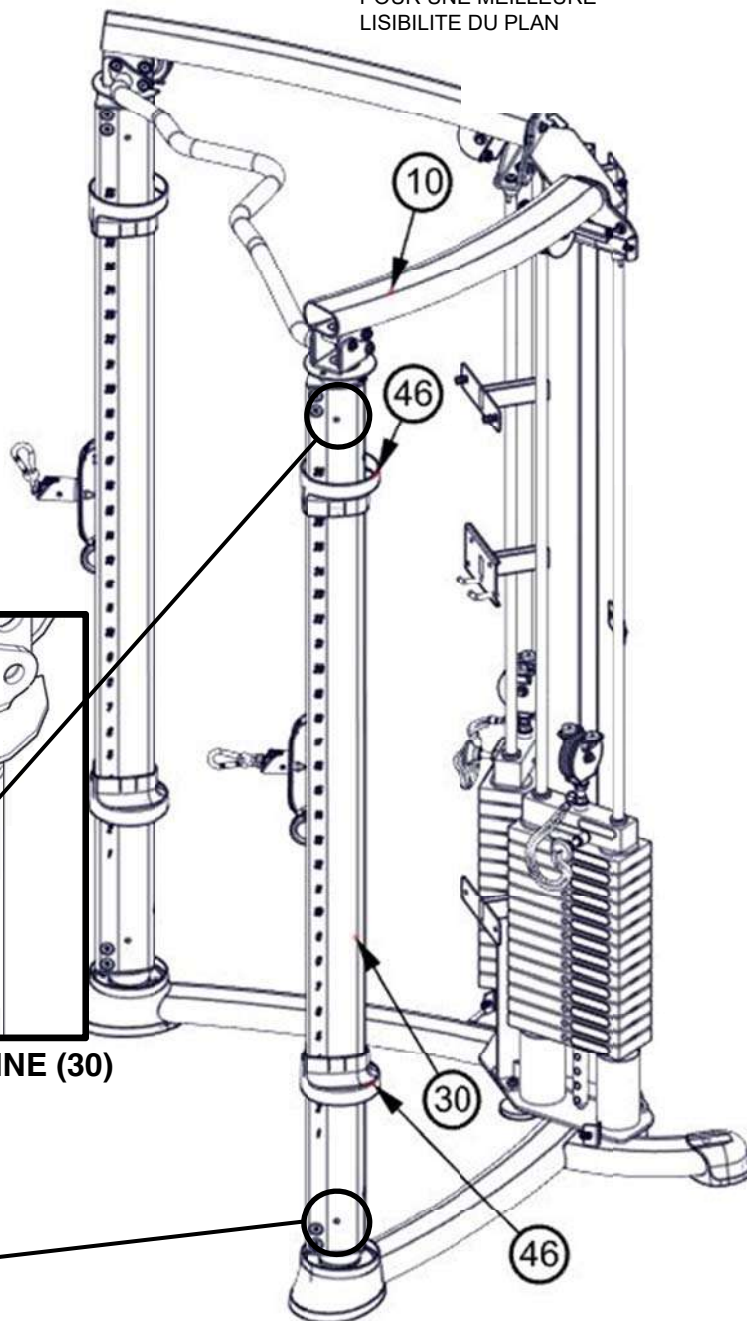
TROU SUR COLONNE (30)

TROU SUR COLONNE (30)



NOTE:

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



ETAPE 2

**POUSSER LES CACHES (46)
VERS LE HAUT ET VERS LE BAS
POUR QU'ILS SE CLIPSENT SUR
LES TROUS DE LA COLONNE (30)**

NOTICE DE MONTAGE

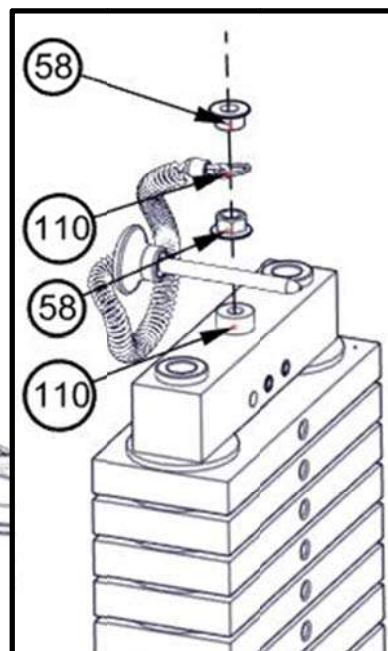
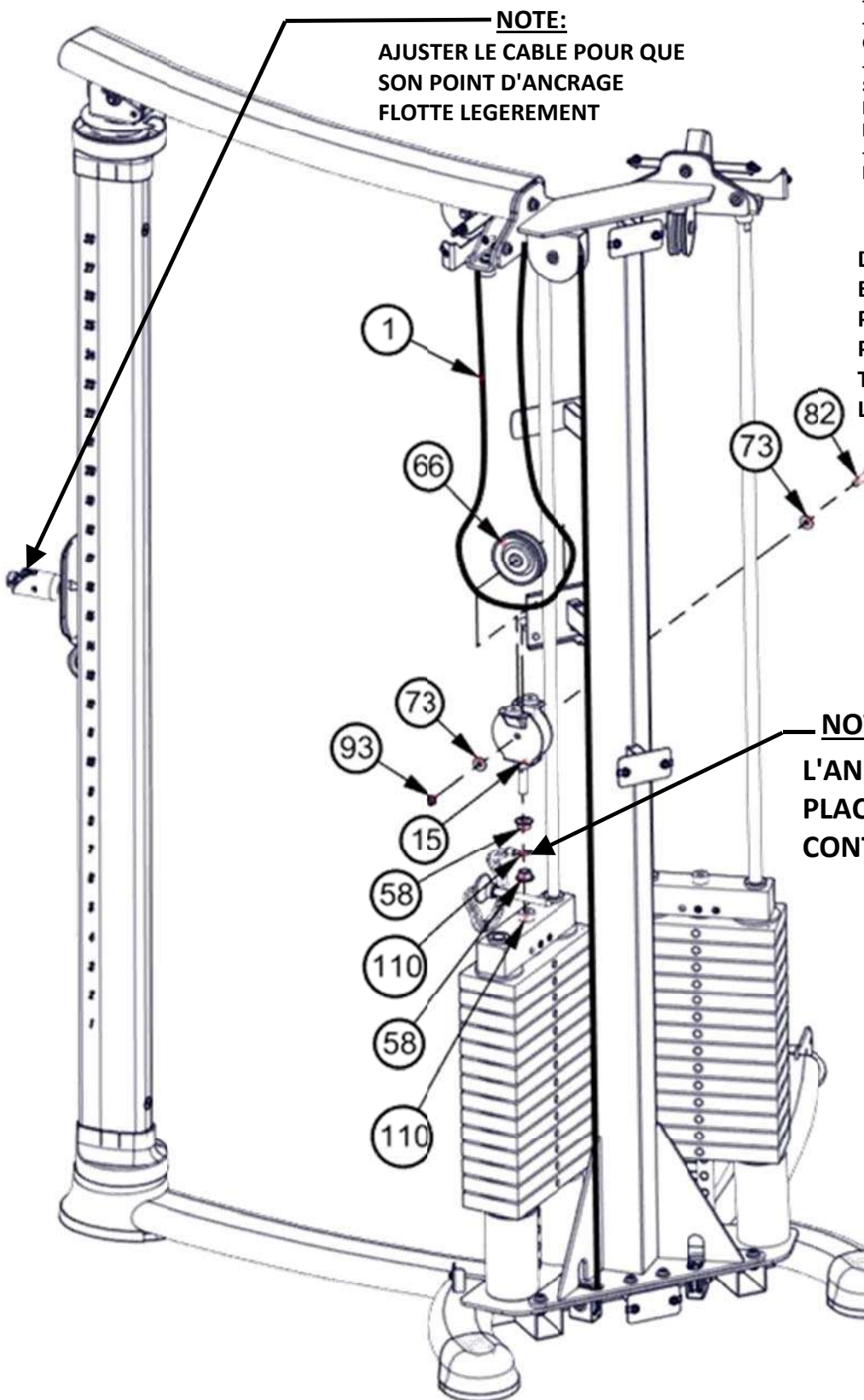
NOTE:
- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE
OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE
SONT PAS ILLUSTRÉES
POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN
- ASSEMBLER CABLE ET
POULIES EN MEME TEMPS

NOTE:
DESSERRER LES CONTRE-
ECROUS (58) ET INSERER LA
PIECE (15) DANS LA PLONGEUR
POUR DONNER LA BONNE
TENSION AU CABLE.RESSERER
LES CONTRE-ECROUS (58).

ATTENTION

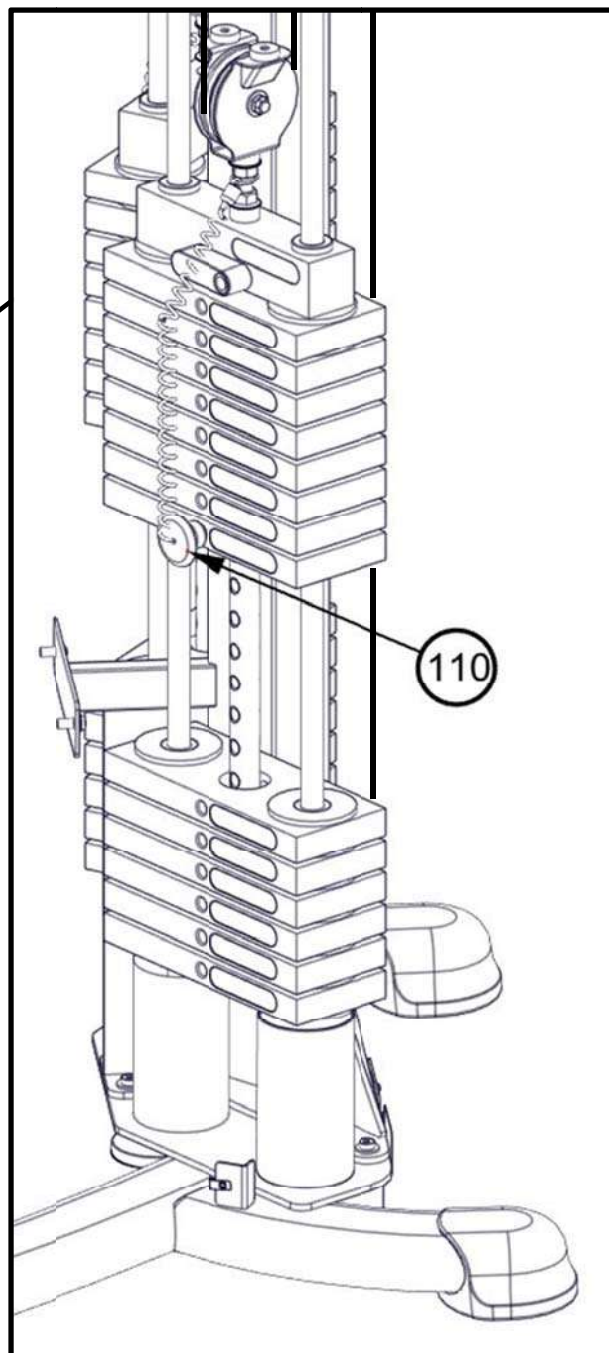
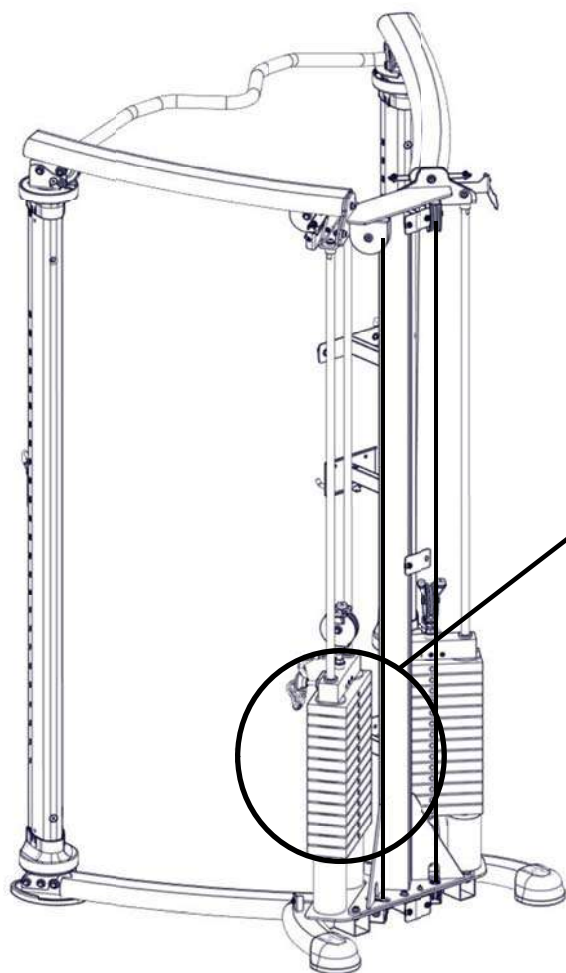
LE SUPPORT DE POULIE (15)
DOIT ETRE INSERE D'AU MOINS
1 CM ET LES CONTRE-ECROUS
58 SERRES POUR ASSURER UN
ANCRAGE FERME

NOTE:
L'ANNEAU (110) DOIT ETRE
PLACE ENTRE LES DEUX
CONTRE-ECROUS (58)



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:
- REPETER POUR LE COTE
OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE
SONT PAS ILLUSTRÉES
POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN



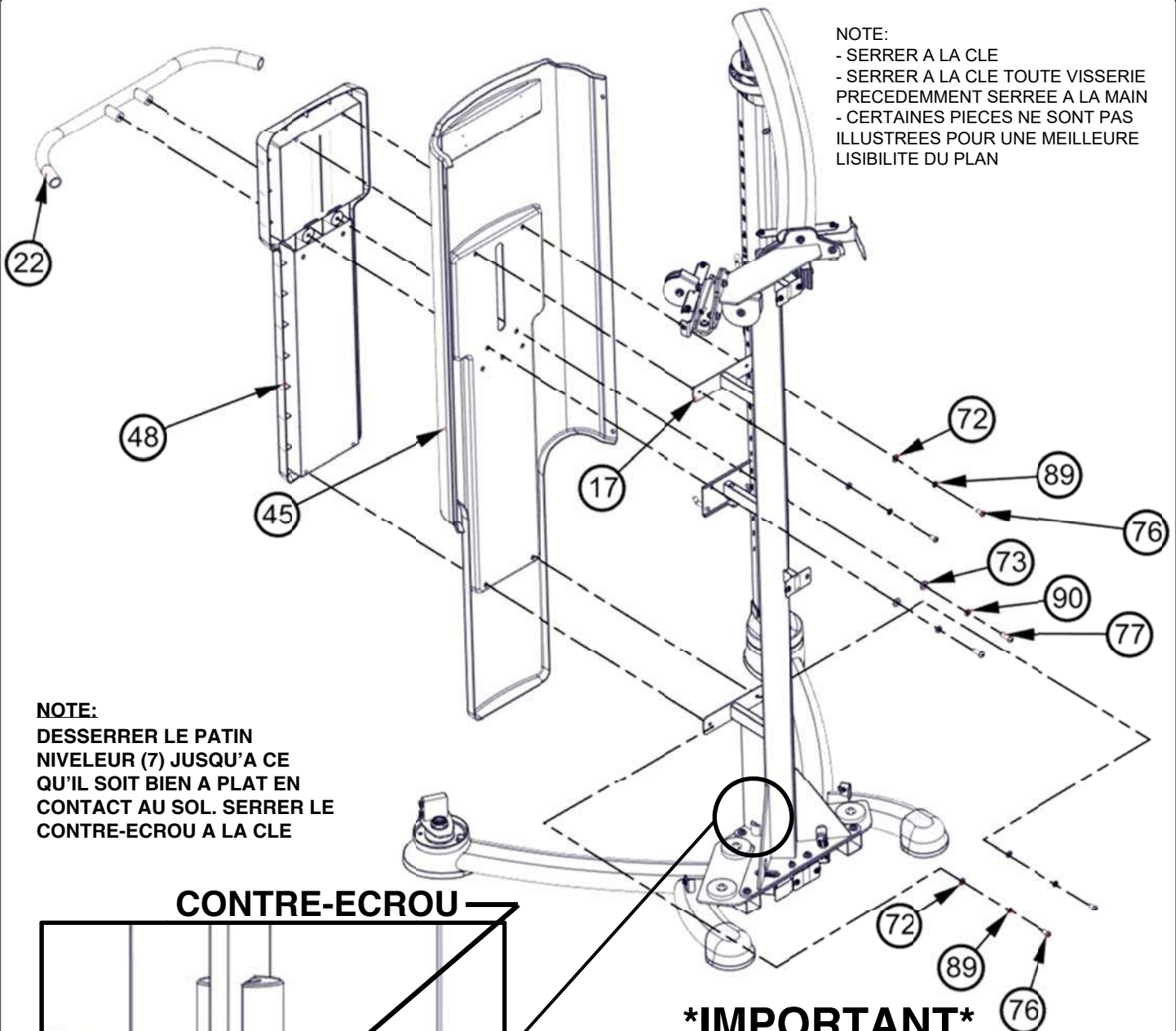
IMPORTANT:

INSERER LA GOUPILLE DE SELECTION DANS LA 9E
PLAQUE DE CHARGE PUIS SOULEVER LA PILE
D'ENVIRON 45 CM. DEMANDER A UNE AUTRE
PERSONNE D'INSERER UN TOURNEVIS OU UNE
CLE ALLEN D'UN DIAMETRE EGAL A LA GOUPILLE
DE SELECTION DANS LE DERNIER TROU VISIBLE
DE LA TIGE DU PLONGEUR PUIS RELACHER
LENTEMENT LE CABLE. REPETER POUR LE COTE
OPPOSE.

NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

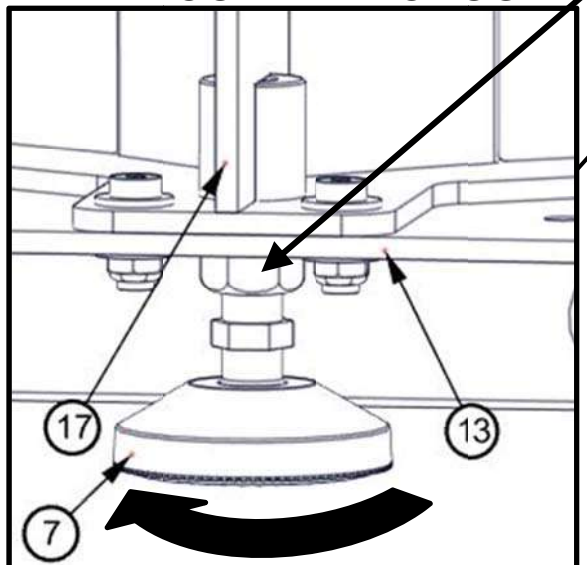
- SERRER A LA CLE
- SERRER A LA CLE TOUTE VISSERIE PRECEDEMMENT SERREE A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTE:

DESSERRER LE PATIN NIVELEUR (7) JUSQU'A CE QU'IL SOIT BIEN A PLAT EN CONTACT AU SOL. SERRER LE CONTRE-ECROU A LA CLE

CONTRE-ECROU



IMPORTANT

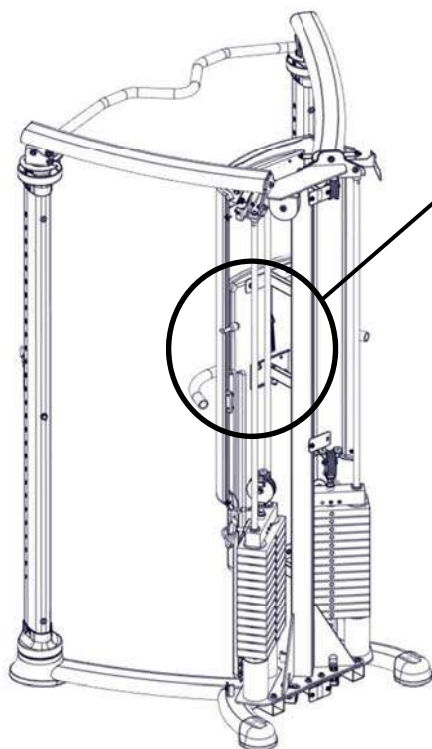
SERRER A LA CLE TOUTE VISSERIE PRECEDEMMENT SERREE A LA MAIN

A CETTE ETAPE, IL CONVIENT DE PRENDRE QUELQUES MINUTES POUR S'ASSURER QUE L'APPAREIL SOIT DE NIVEAU. UTILISER UN NIVEAU POUR S'ASSURER QUE LES 4 GUIDES DE CHARGE (26) SOIENT PARFAITEMENT A LA VERTICALE. SI CE N'EST PAS LE CAS, DESSERRER LE CHASSIS, REALIGNER LES ELEMENTS PUIS RESSERRER LE.

NOTICE DE MONTAGE

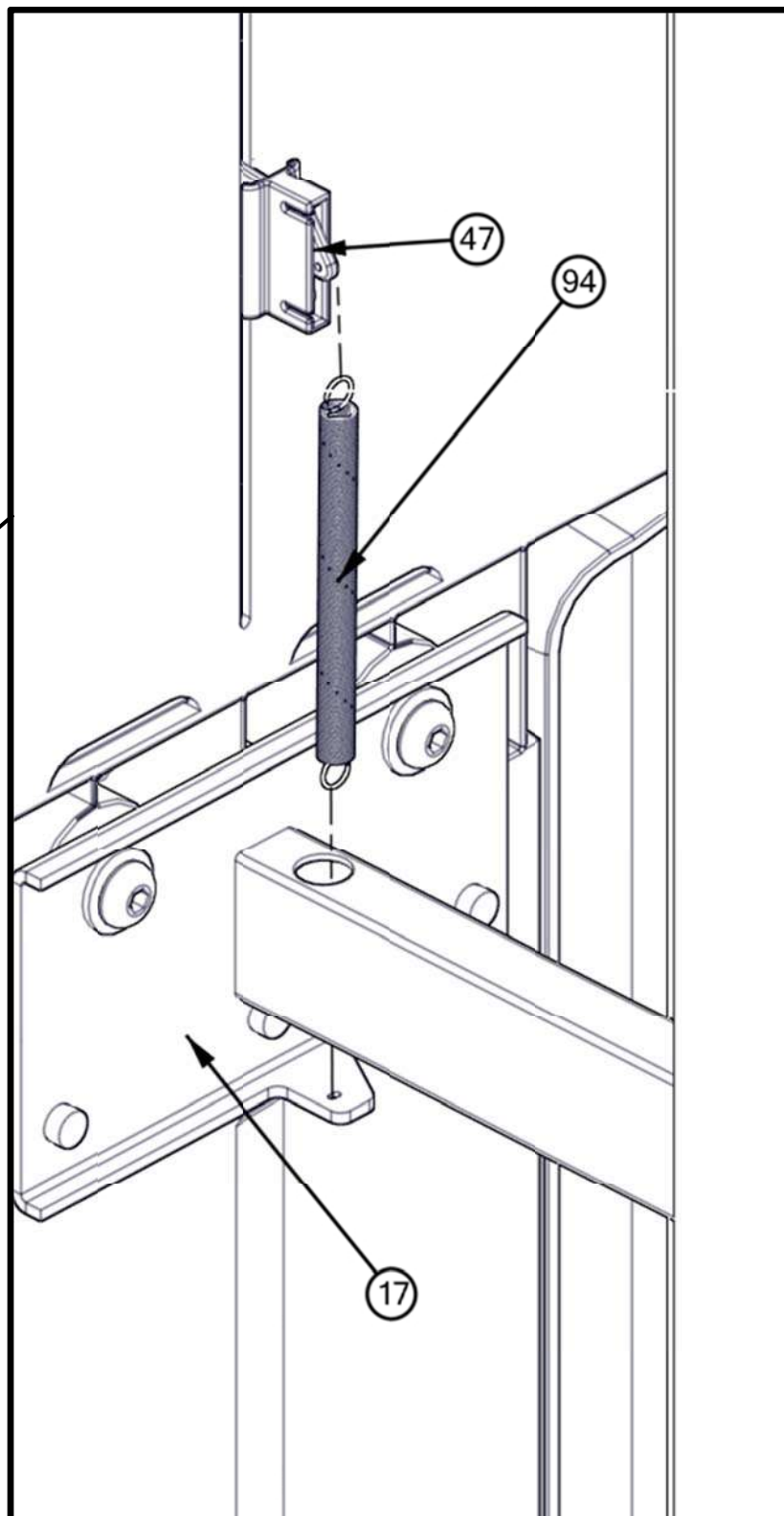
NOTE :

- INSERER UNE EXTREMITE DU RESSORT (94) DANS LE TROU DE LA TIRETTE (47)
- INSERER L'AUTRE EXTREMITE DU RESSORT (94) DANS LE CHASSIS (17) EN LE PASSANTE DANS LE TROU PREVU A CET EFFET
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

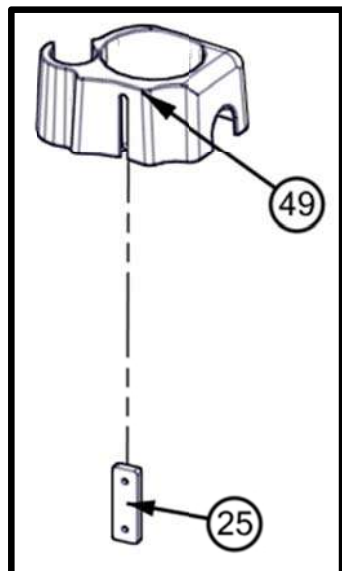


IMPORTANT:

S'ASSURER D'INSTALLER LE RESSORT A CET ETAPE, IL NE POURRA PLUS ETRE AJOUTE ENSUITE.

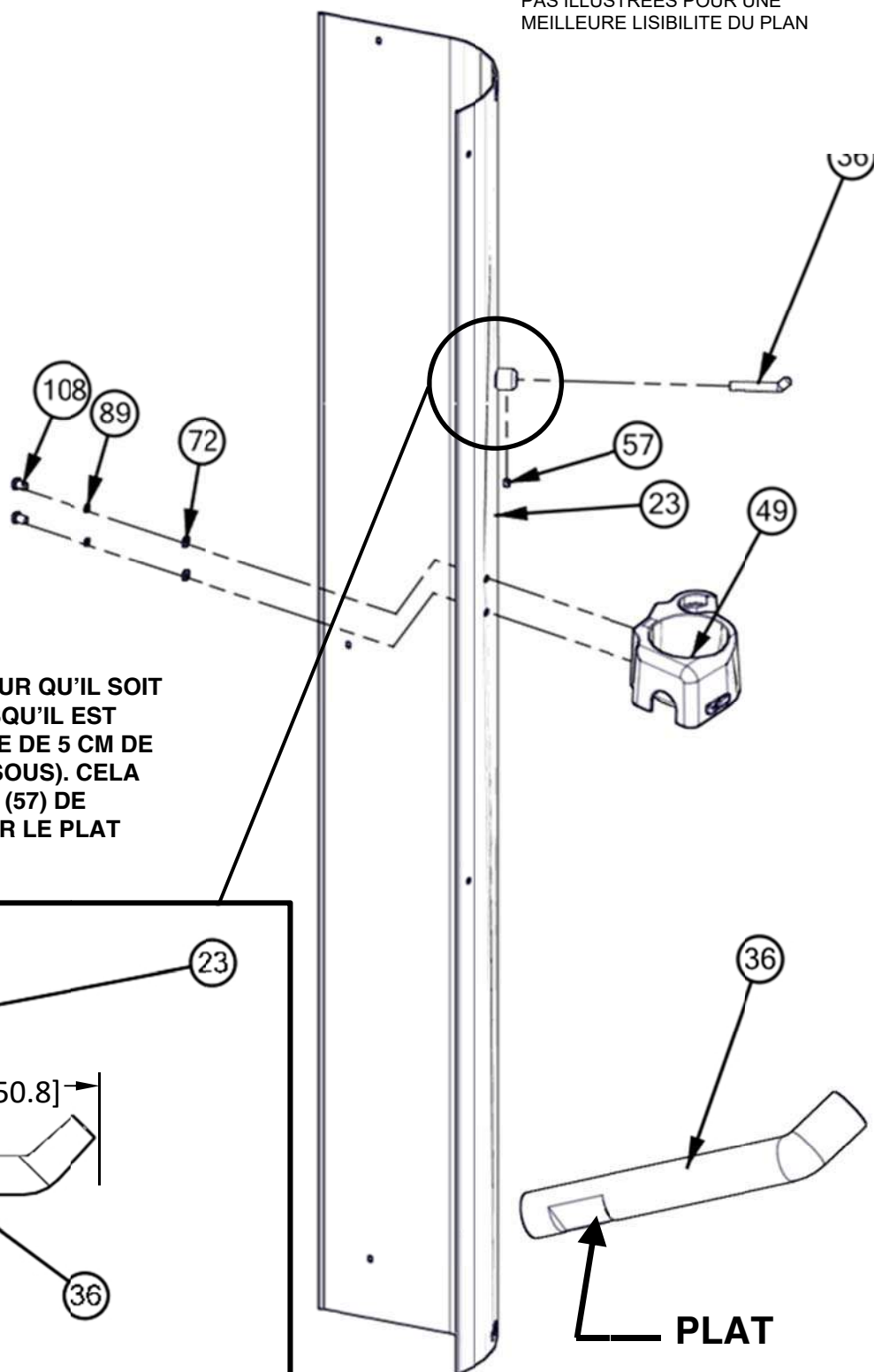


NOTICE DE MONTAGE



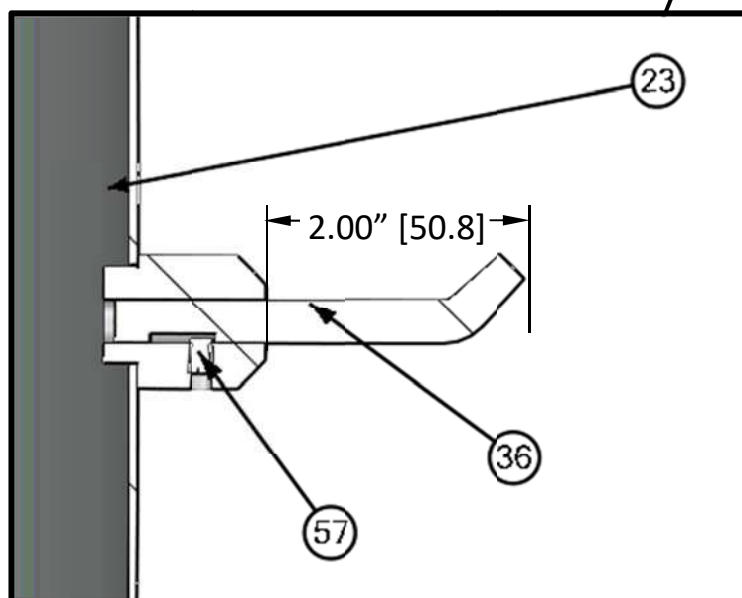
ETAPE 1

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



NOTE:

AJUSTER LE CROCHET (36) POUR QU'IL SOIT ORIENTE VERS LE HAUT. LORSQU'IL EST INSERE EN ENTIER, IL DEPASSE DE 5 CM DE SON LOGEMENT (VOIR CI-DESSOUS). CELA PERMET A LA VIS DE FIXATION (57) DE REPOSER CORRECTEMENT SUR LE PLAT PREVU A CET EFFET.

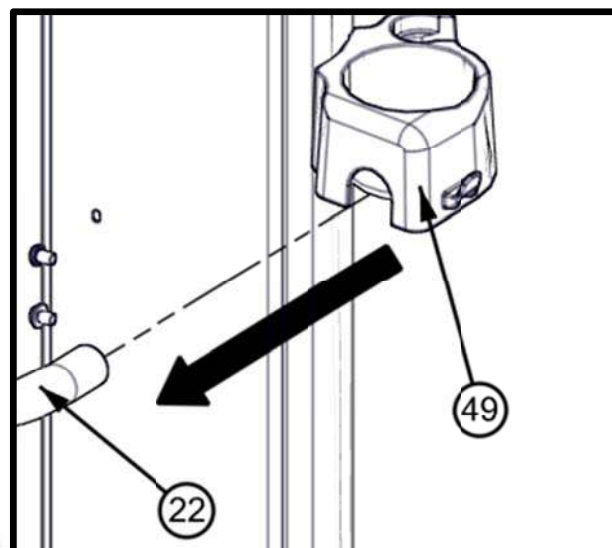


ETAPE 2

NOTICE DE MONTAGE

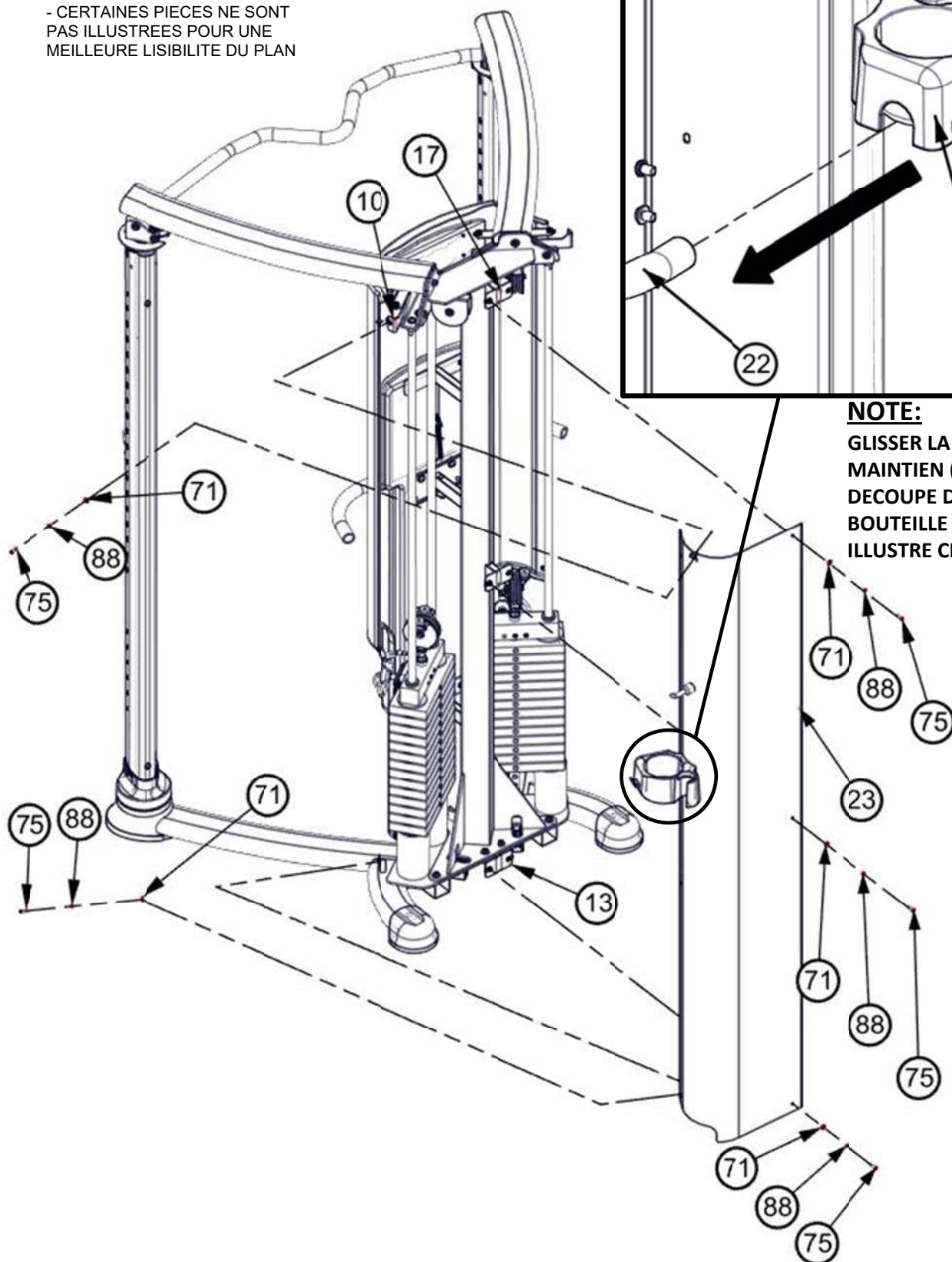
NOTE:

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



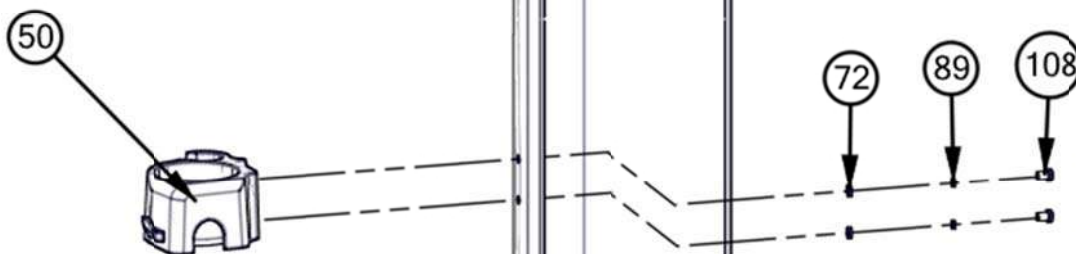
NOTE:

GLISSER LA BARRE DE MAINTIEN (22) DANS LA DECOUPE DU PORTE BOUTEILLE (49) COMME ILLUSTRÉ CI-DESSUS.

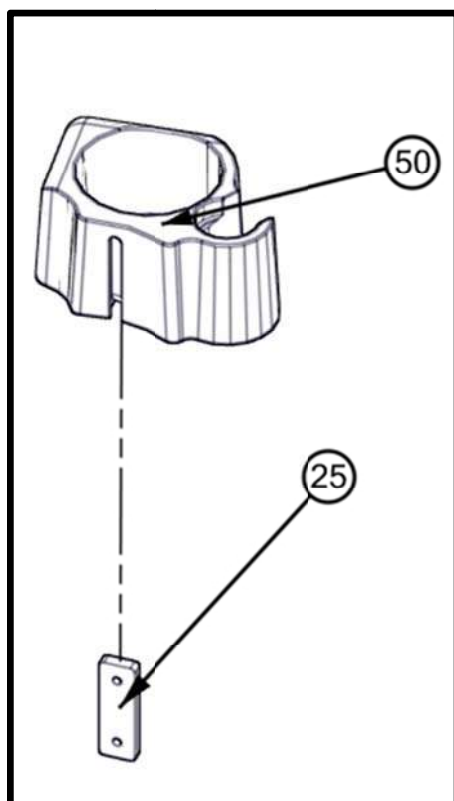


NOTICE DE MONTAGE

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



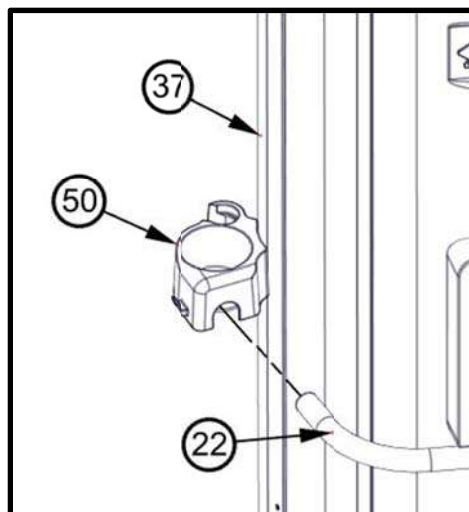
ETAPE 1



NOTICE DE MONTAGE

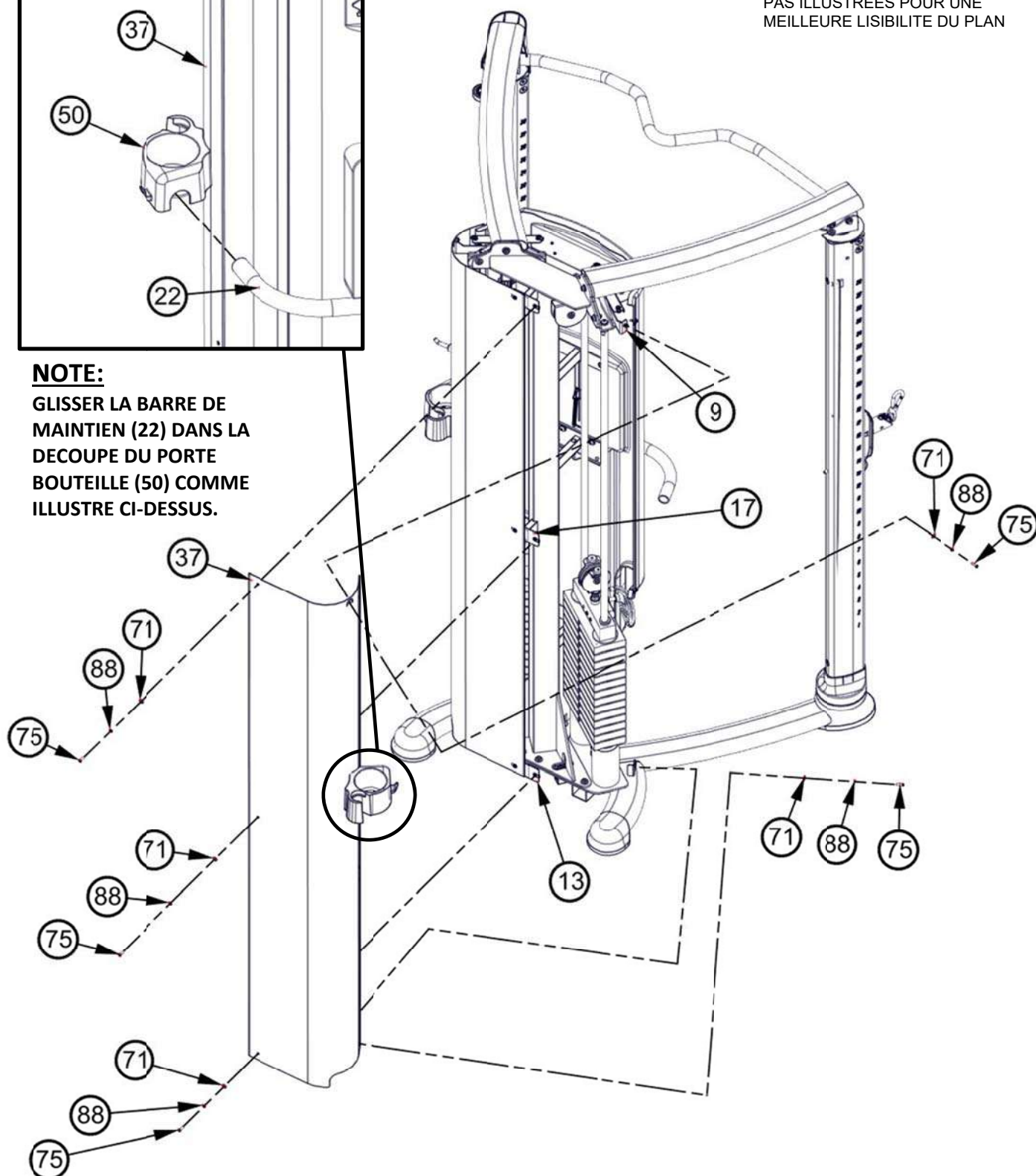
NOTE:

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



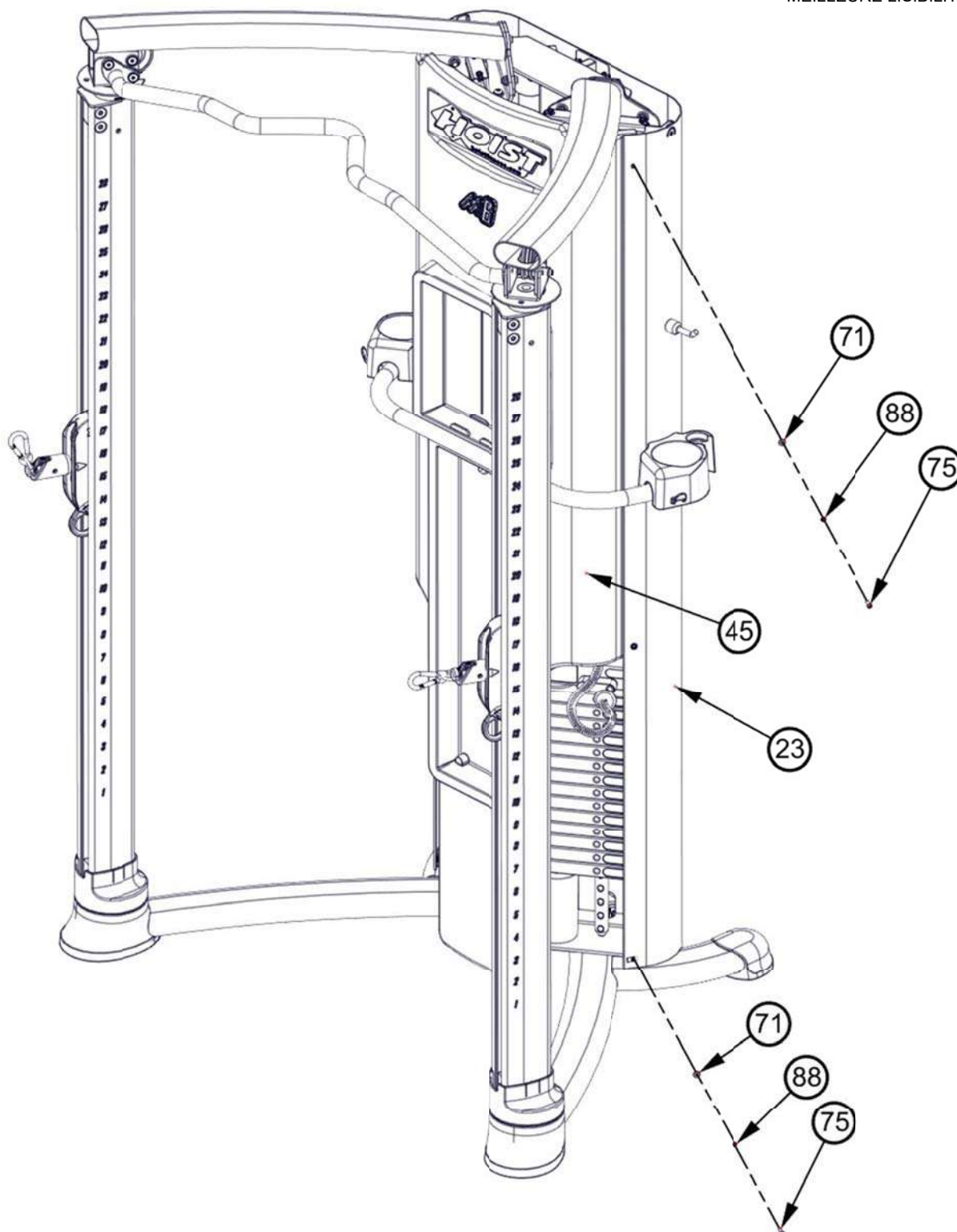
NOTE:

GLISSER LA BARRE DE MAINTIEN (22) DANS LA DECOUPE DU PORTE BOUTEILLE (50) COMME ILLUSTRÉ CI-DESSUS.



NOTICE DE MONTAGE

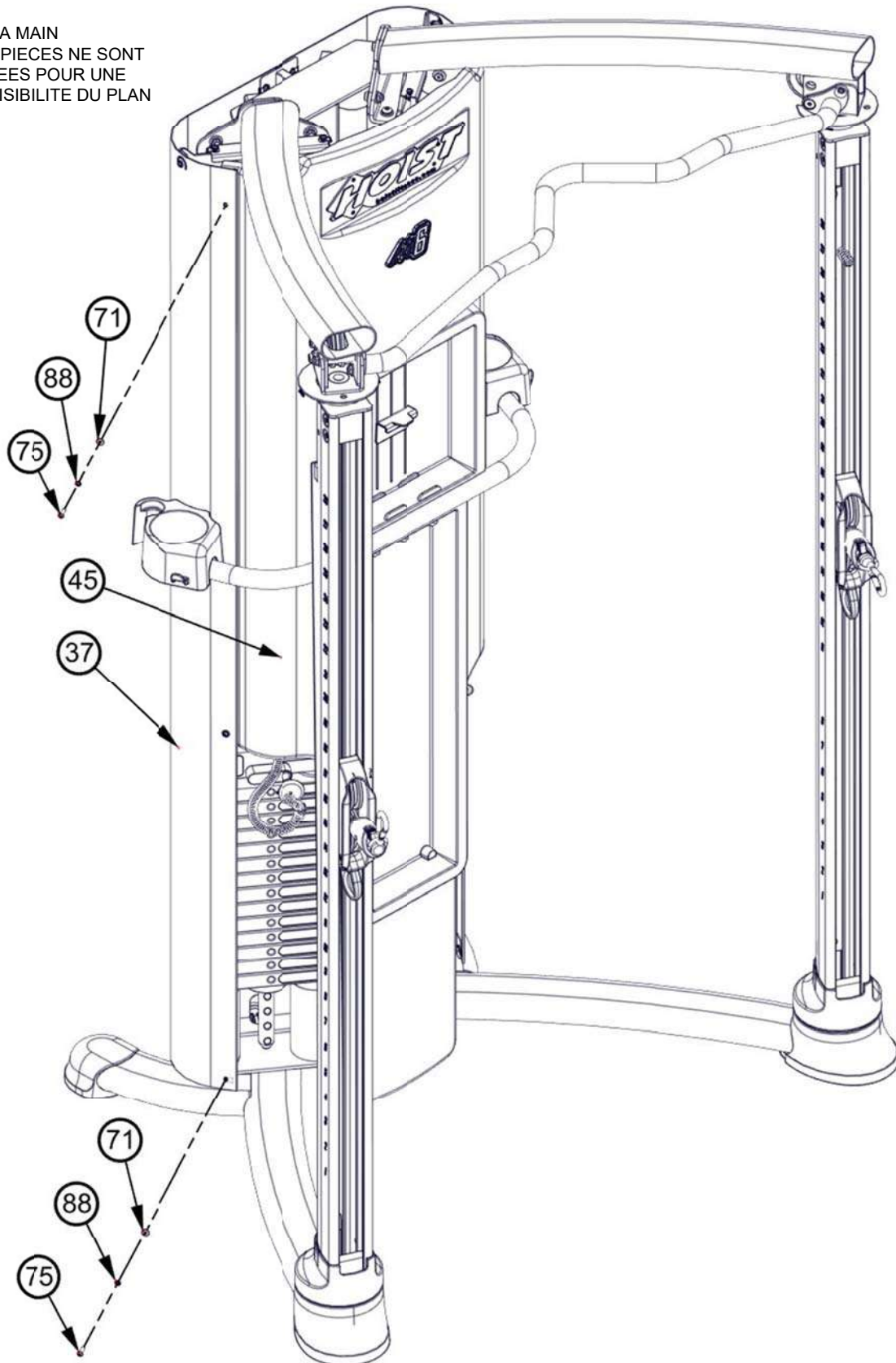
NOTE:
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT
PAS ILLUSTRÉES POUR UNE
MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

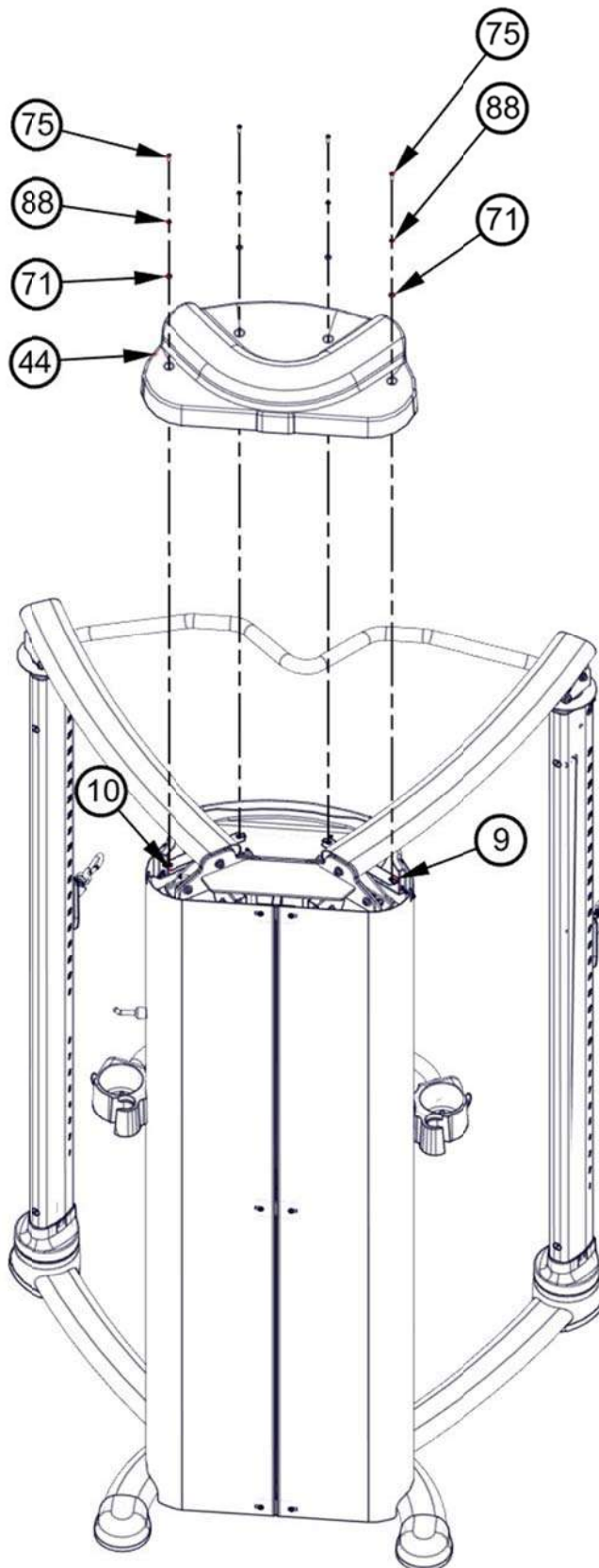
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

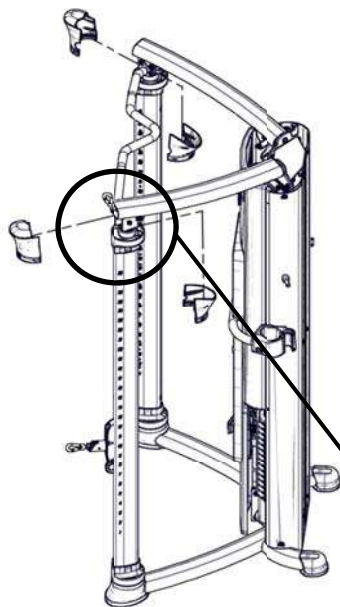


SERRER A LA CLE TOUTE VISSERIE PRECEDEMMENT SERREE A LA MAIN

NOTICE DE MONTAGE

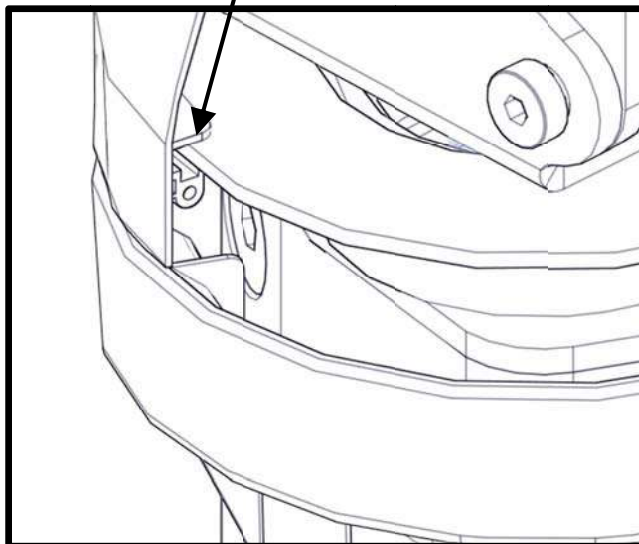
NOTE:

- SERRER LA VISSERIE (112) AVEC UN TOURNEVIS CRUCIFROME ADAPTE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



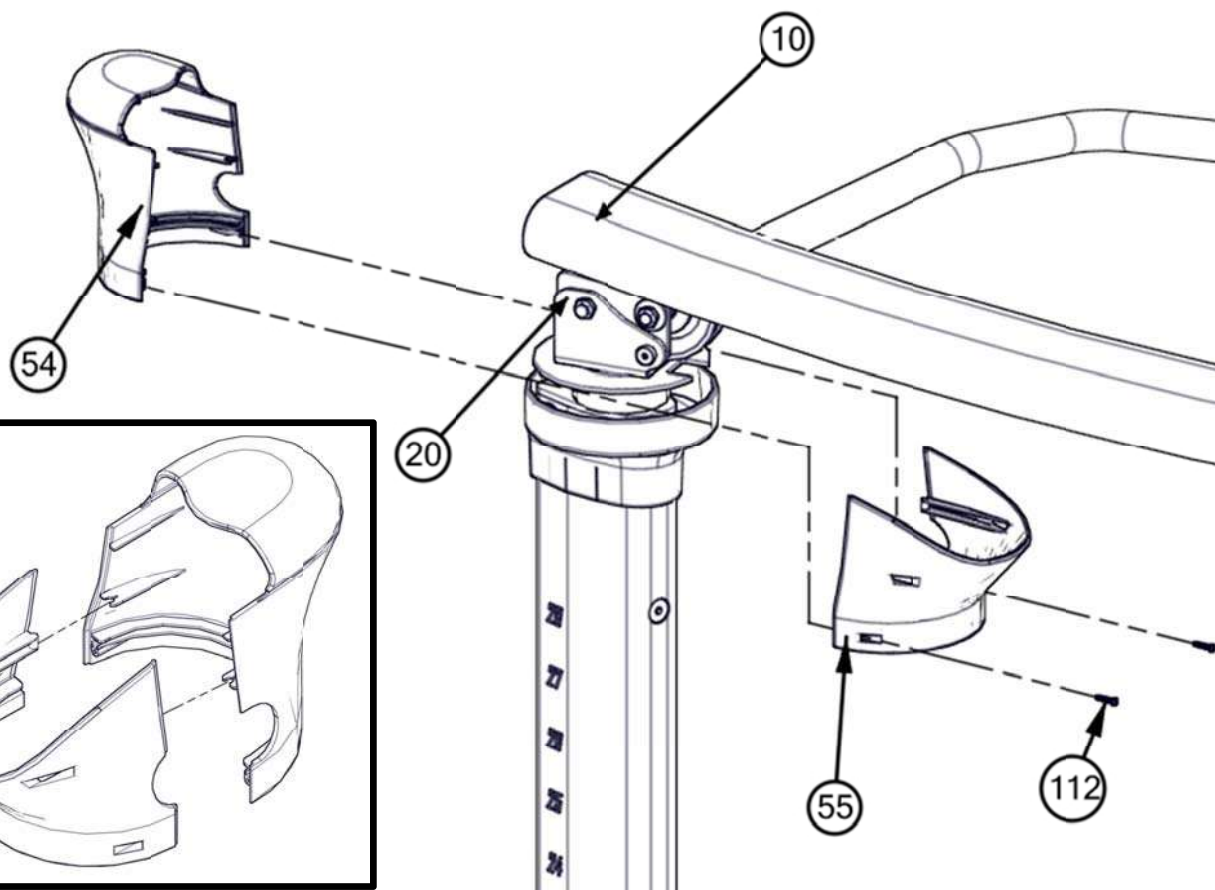
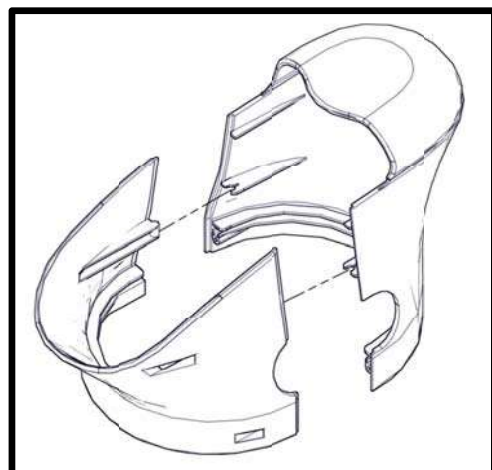
IMPORTANT

S'ASSURER QUE LA PLAQUE EN METAL DU PIVOT PASSE DANS LA RAINURE DU CARTER, COMME ILLUSTRÉ CI-DESSOUS



NOTE:

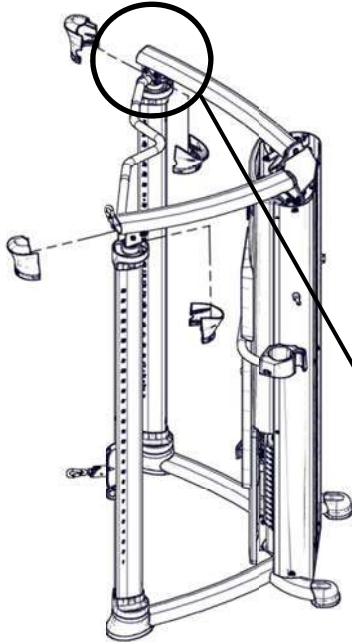
S'ASSURER QUE LA POINTE DE LA VIS (112) ENTRE BIEN DANS SON LOGEMENT DANS LE PIECE (54), COMME ILLUSTRÉ CI-DESSOUS



NOTICE DE MONTAGE

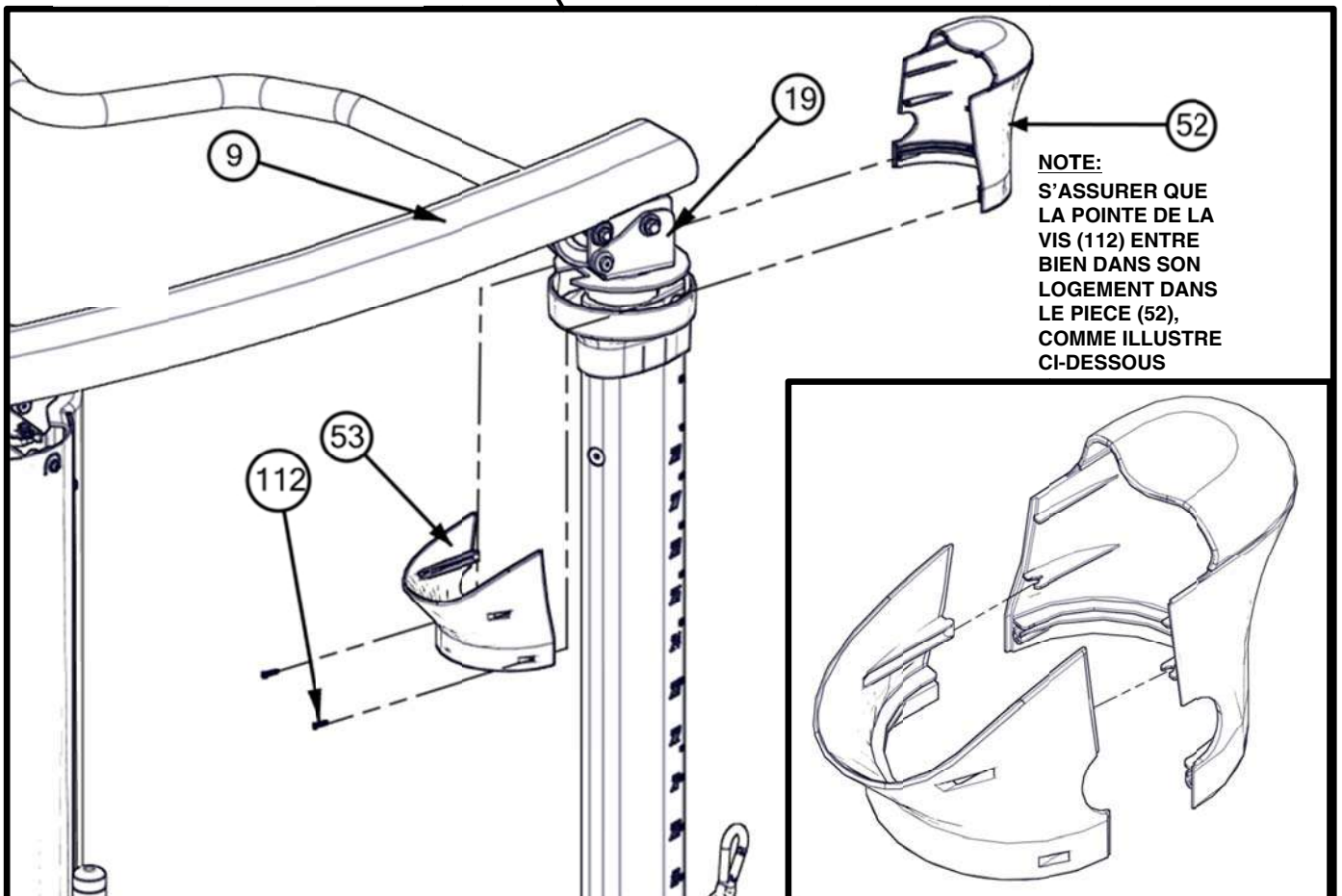
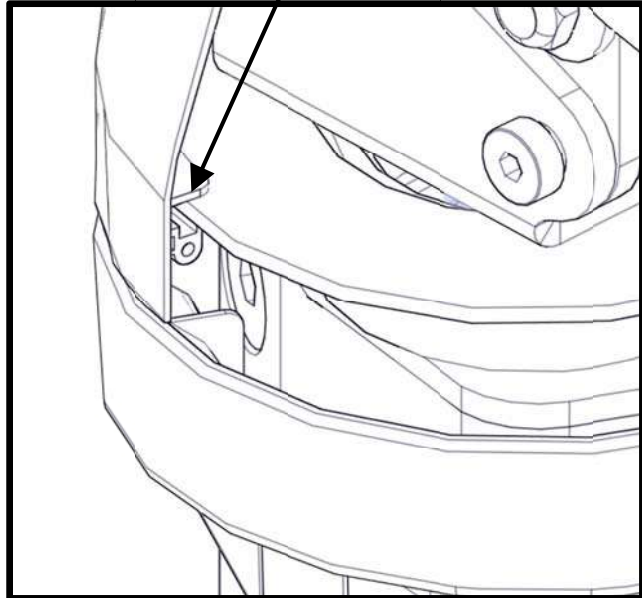
NOTE:

- SERRER LA VISSERIE (112) AVEC UN TOURNEVIS CRUCIFROME ADAPTE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



IMPORTANT

S'ASSURER QUE LA PLAQUE EN METAL DU PIVOT PASSE DANS LA RAINURE DU CARTER, COMME ILLUSTRE CI-DESSOUS

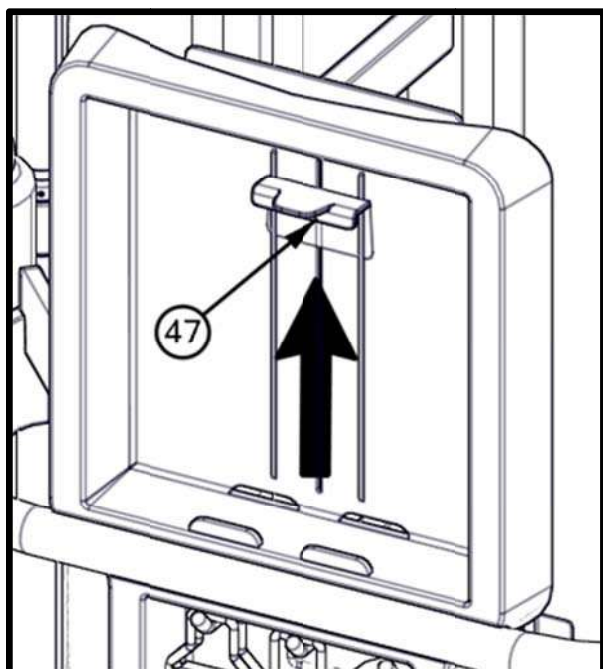


NOTE:

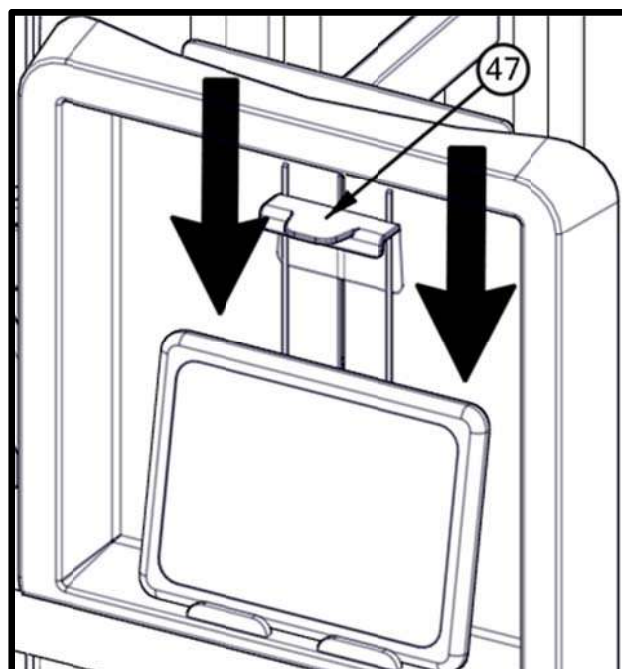
S'ASSURER QUE LA POINTE DE LA VIS (112) ENTRE BIEN DANS SON LOGEMENT DANS LE PIECE (52), COMME ILLUSTRE CI-DESSOUS

NOTICE DE MONTAGE

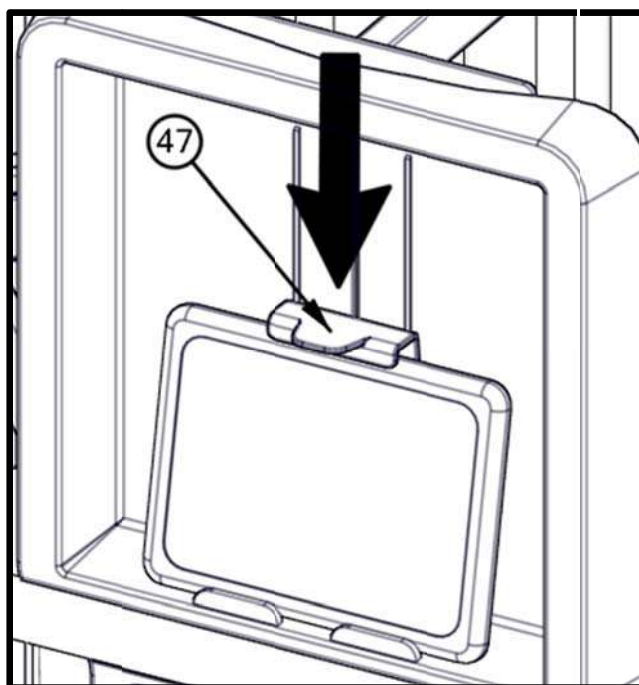
UTILISATION DU SUPPORT TELEPHONE / TABLETTE



**ETAPE 1 : LEVER
LE LOQUET**



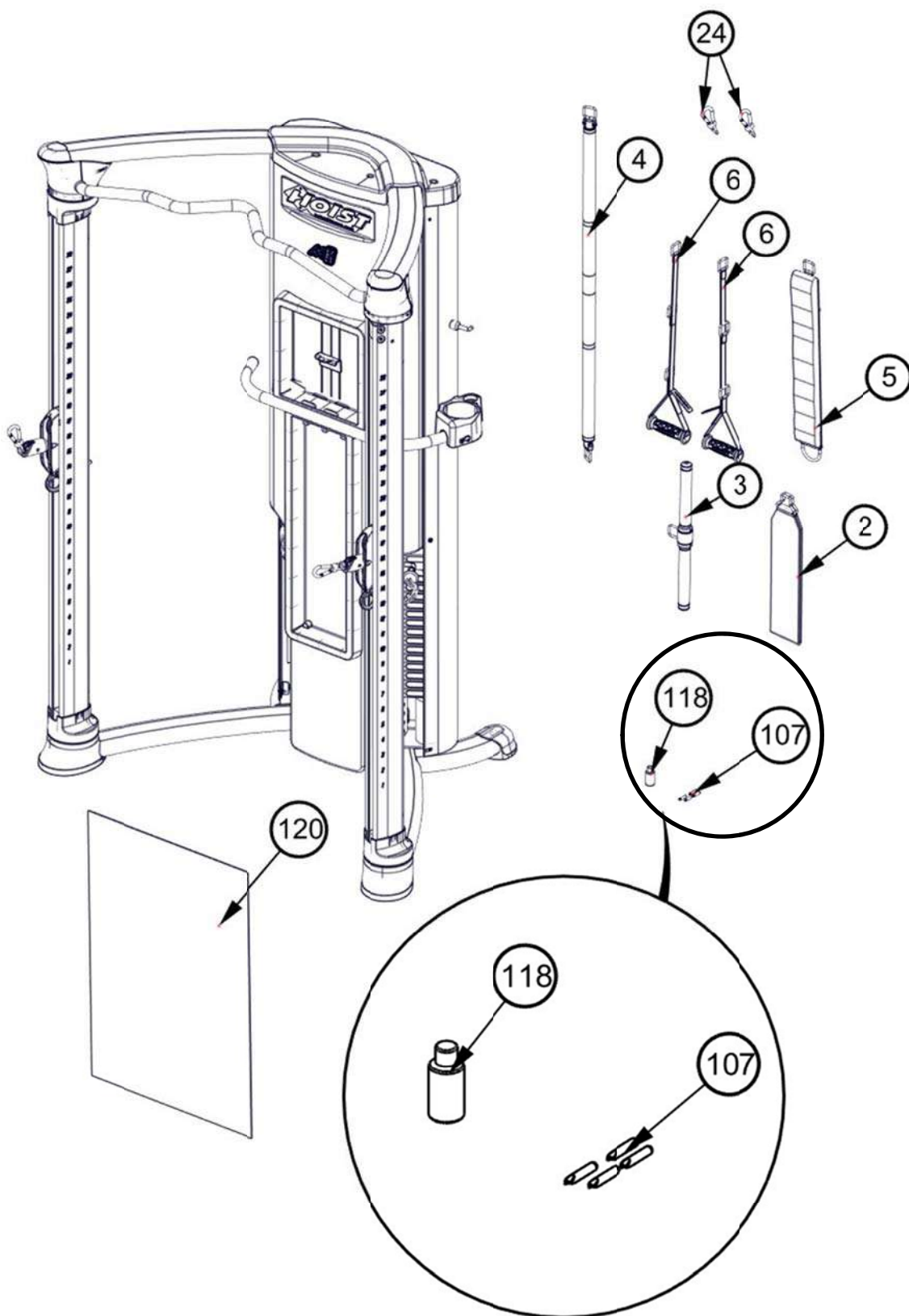
**ETAPE 2 : POSER LE
TELEPHONE OU LA TABLETTE**



ETAPE 3 : BAISSER LE LOQUET

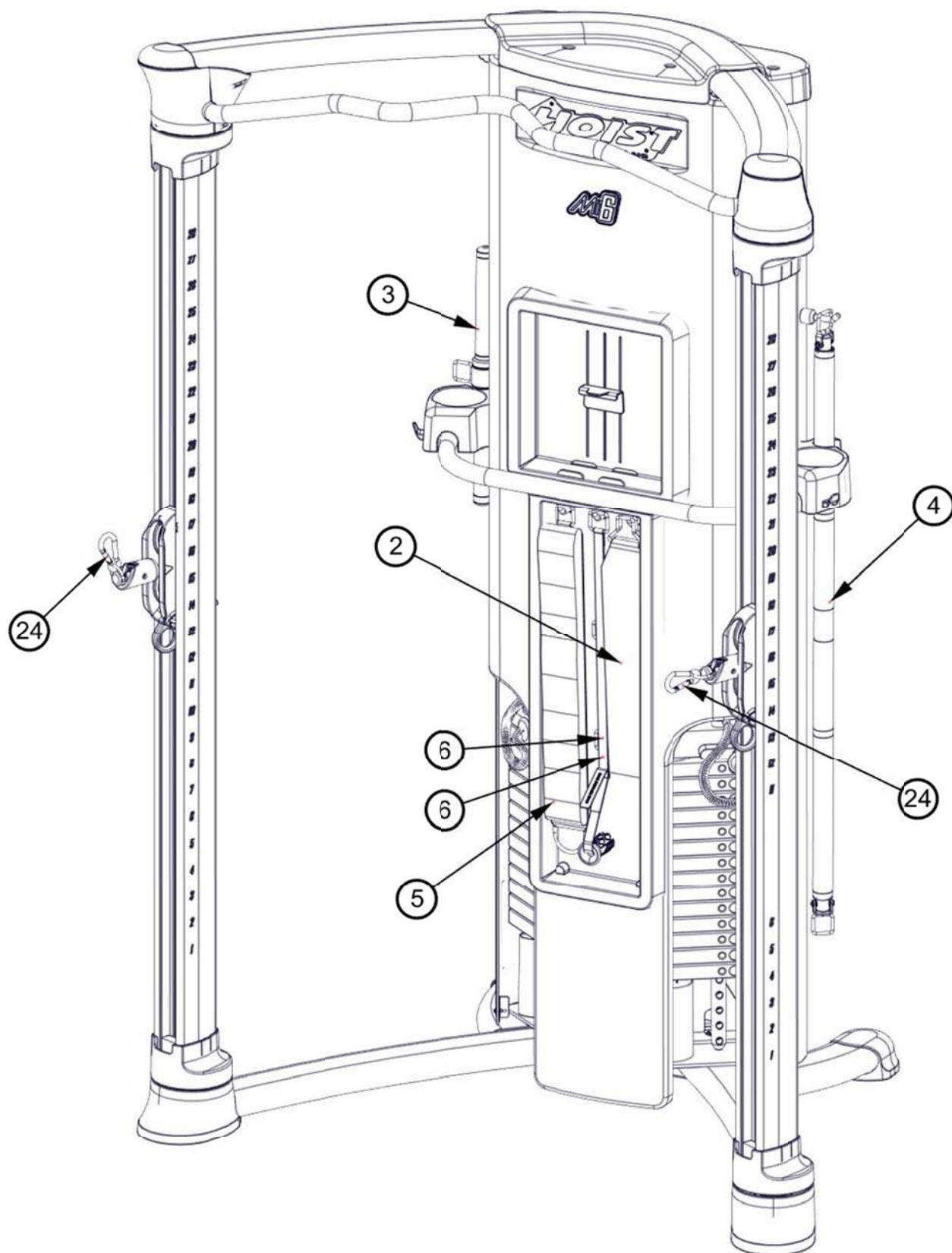
NOTICE DE MONTAGE

ACCESSOIRES



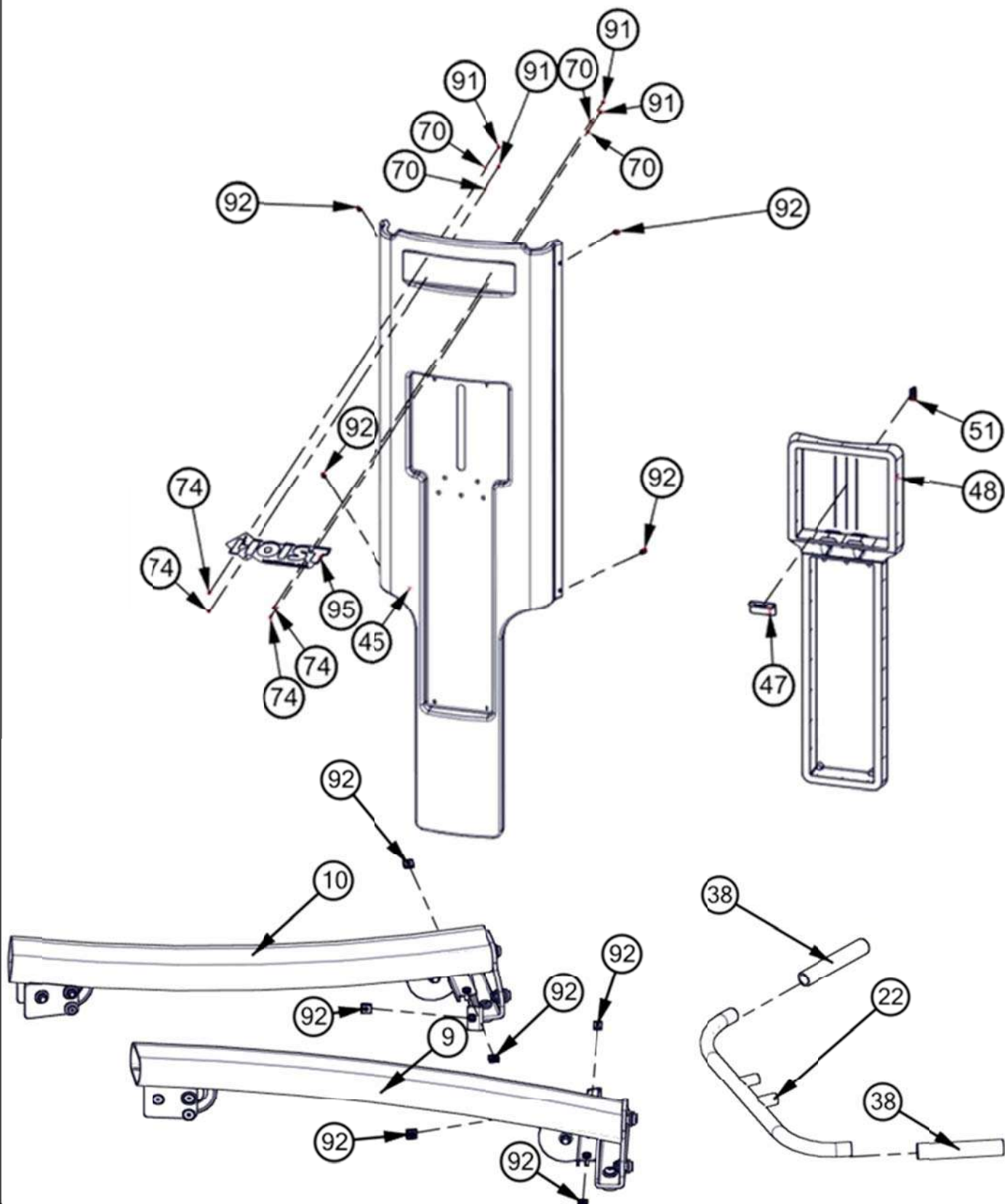
NOTICE DE MONTAGE

ACCESSOIRES (RANGES)



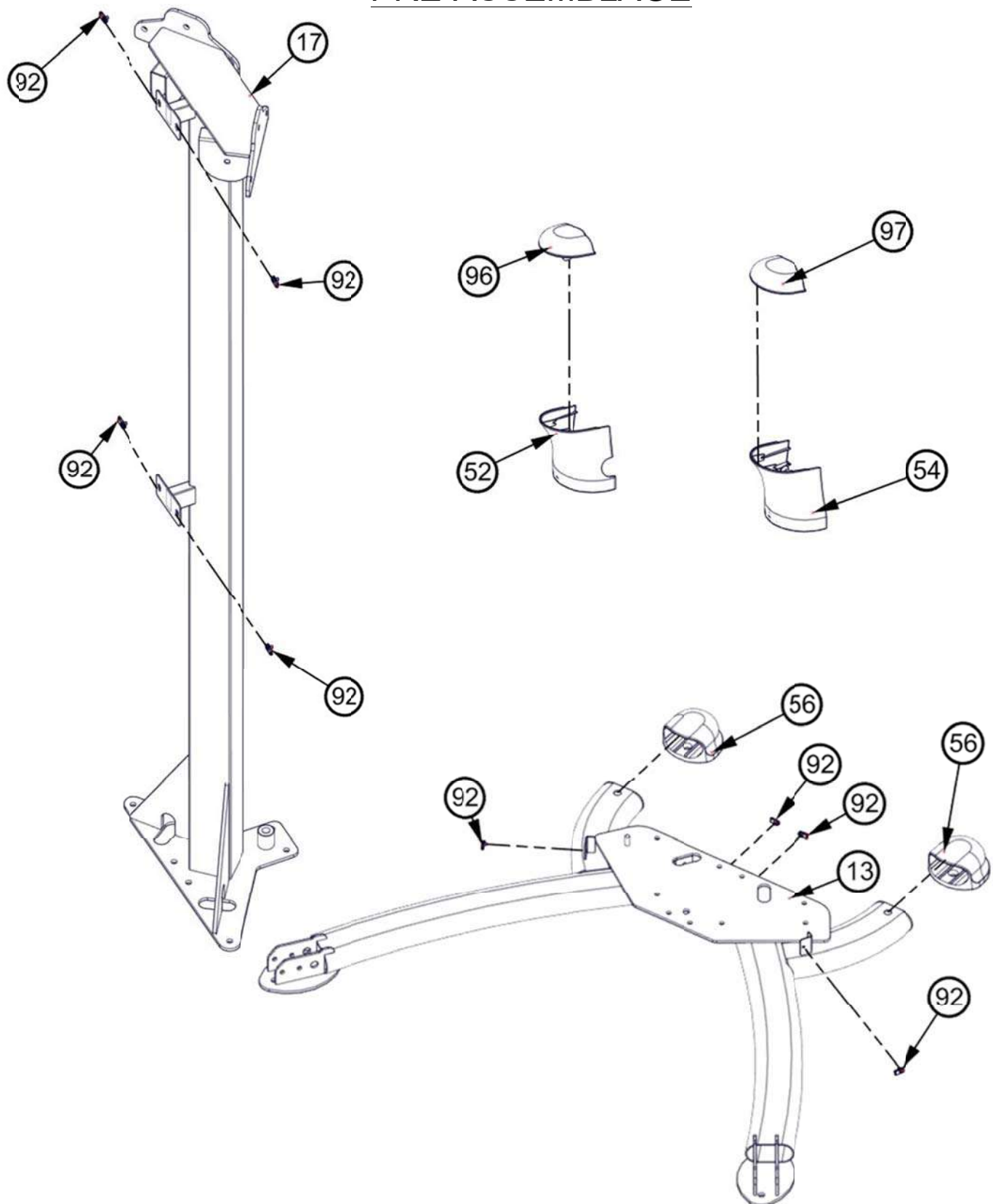
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



NOTICE DE MONTAGE

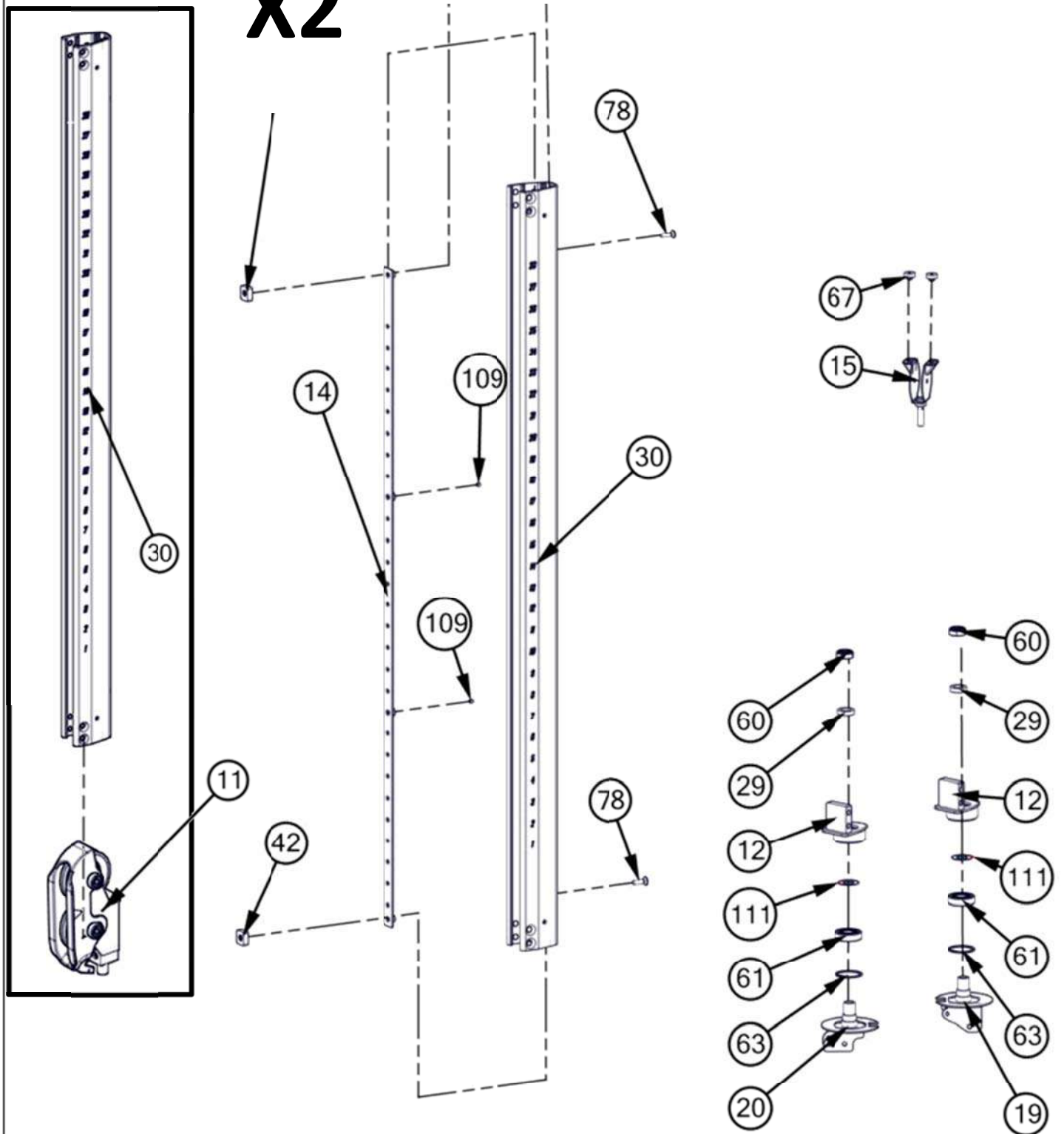
PRE-ASSEMBLAGE



NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE

X2



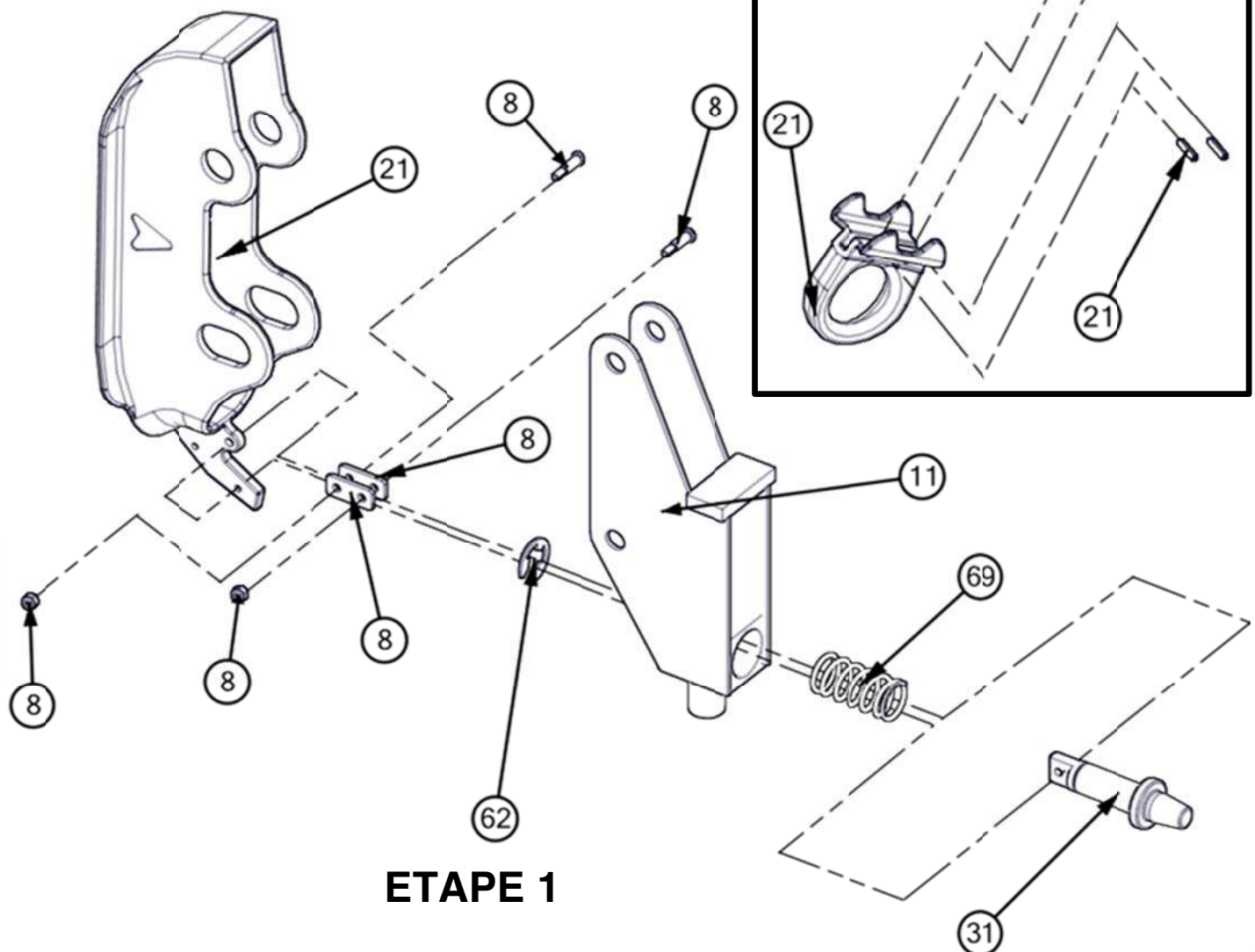
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE (SUITE)

X2

ETAPE 2

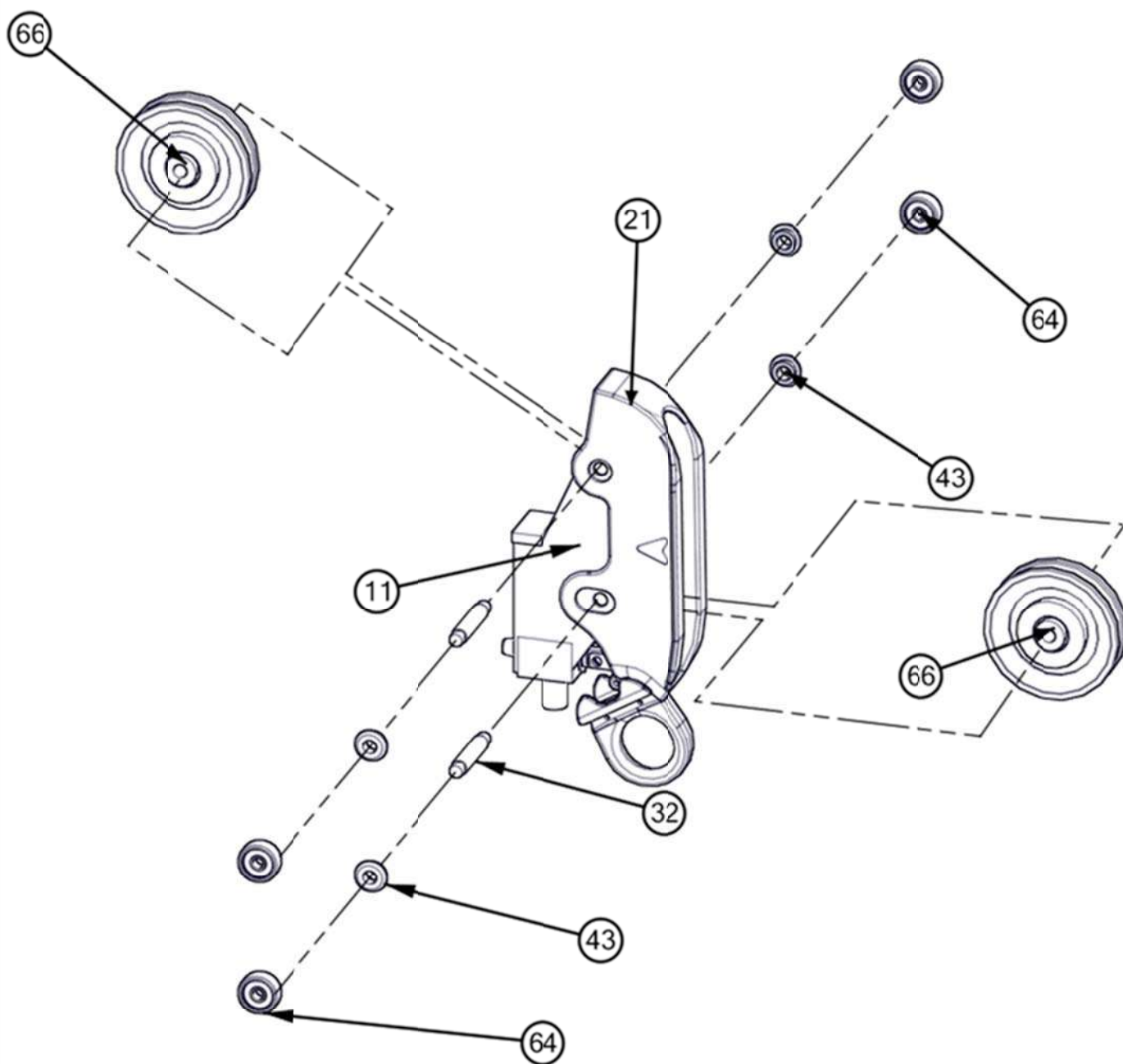
VOIR PAGE 49 POUR ETAPE 3



NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE (SUITE)

X2



ETAPE 3

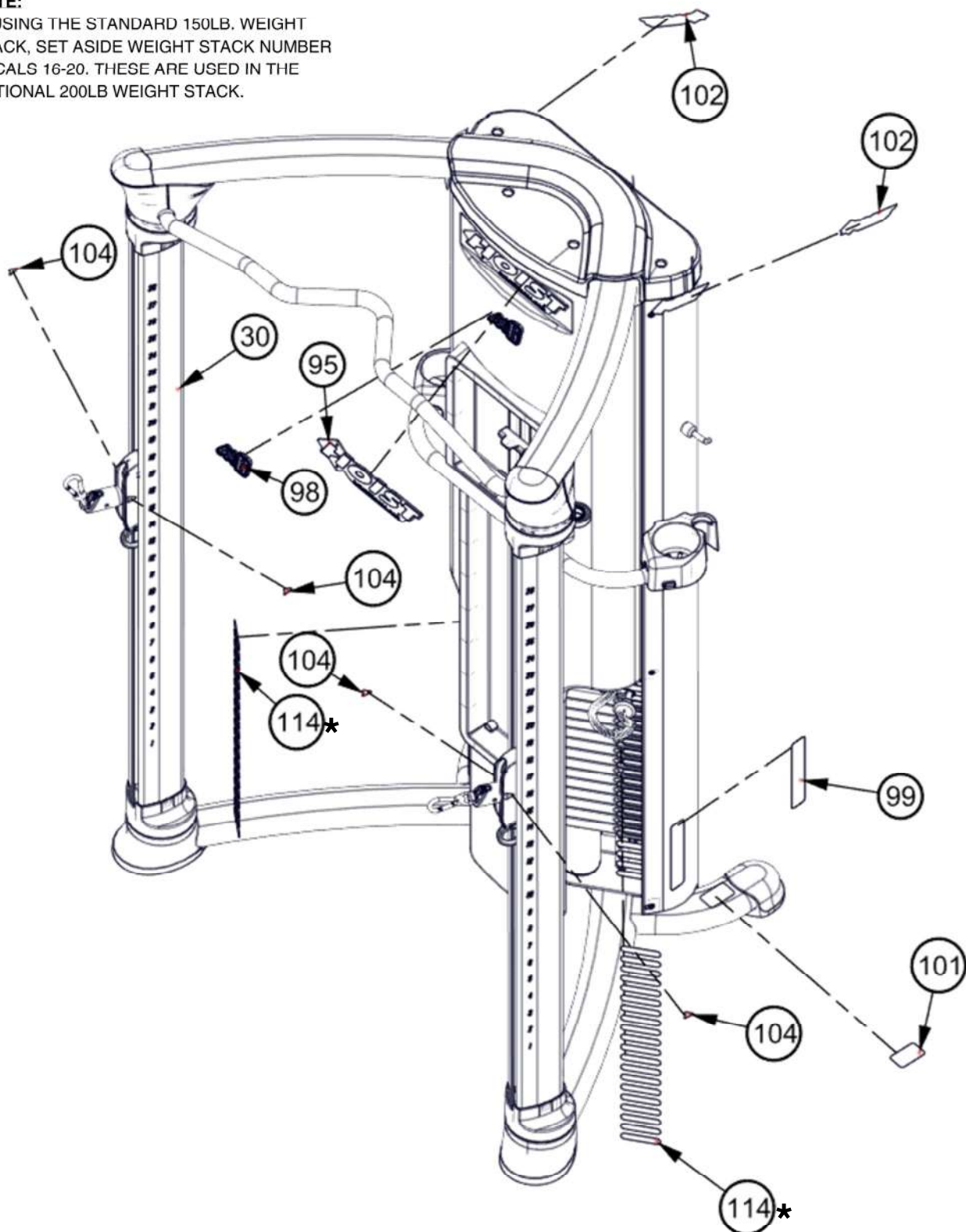
COMPLETER D'ABORD LES ETAPES 1 ET 2 PAGE 48

NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS

*** NOTE:**

IF USING THE STANDARD 150LB. WEIGHT STACK, SET ASIDE WEIGHT STACK NUMBER DECALS 16-20. THESE ARE USED IN THE OPTIONAL 200LB WEIGHT STACK.



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)

021-0003965

NOTICE

COMMERCIAL MAINTENANCE	Daily	Weekly	Monthly	2 Months	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, Turbine Bushings, Linear Bearing			X		
Clean & Wax: All Glossy Finishes			X		
Repack with Grease Linear Bearings			X		
Replace: Cables, Belts and Connecting Parts.					X

021-0003008

NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0018030



021-0003230



SERIAL # DECAL



021-0003948



021-0003949

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	010-01C0441	CABLE ASSY. 312 - 7/16" LG.	2
2	026-01X6689	CHIN ASSIST STRAP 4" WIDE	1
3	026-01X7112	ALUMINUM CURL BAR ASSEMBLY	1
4	026-01X7110	ALUMINUM STRAIGHT BAR ASSEMBLY	1
5	026-01X6020	FLEECE KNEE STRAP WITH (1) D-RING & 2 SQ. RINGS ASSEMBLY	1
6	026-01X7113	STRAP HANDLE WITH (3) SQUARE RINGS	2
7	026-01X5186	LEVELING FOOT (M16X2.0)	1
8	026-01X5630	CHAIN LINK REPLACEMENT	2
9	026-01X6789	TOP FRAME-1	1
10	026-01X6790	TOP FRAME-2	1
11	026-01X7090	PULLEY CARRIAGE	2
12	026-01X7091	COLUMN MOUNT	4
13	026-01X6787	Mi-6 BASE FRAME	1
14	026-01X7093	INDEXING PLATE	2
15	026-01X7094	ADJUSTABLE PULLEY MOUNT ASSEMBLY ϕ 3.50"	2
17	026-01X6788	BACKBONE	1
18	026-01X6791	CHIN-UP BAR	1
19	026-01X7098	SPINDLE MOUNT-1	2
20	026-01X7099	SPINDLE MOUNT-2	2
21	026-01X7100	PULLEY COVER ASSY.	2
22	026-01X6792	STABILIZATION HANDLE	1
23	026-01X6793	SHIELD-2	1
24	026-01X7108	CARABINER ADAPTOR	2
25	026-01F0483	THREADED FLANGE	2
26	026-01G0420	GUIDE ROD: ϕ .7500" CRS X 72.6198" LG.	4
27	026-01M0532	HEAVY FLANGED SPACER: ϕ .391" I.D. X .688" LG.	2
28	026-01M0760	HEAVY FLANGED SPACER: ϕ .67 O.D. X ϕ .39 I.D. X .50 LG.	4
29	026-01M3311	SPACER, ϕ 1.5000" X .250 X 1.00" ID X .3750" LG.	4
30	026-01M3313	COLUMN	2
31	026-01M3314	PULL PIN: SHORT TAPERED END ϕ .5000"	2
32	026-01M3315	ϕ .375" SHAFT	4
33	026-01M3321	SPACER, ϕ .55" X .39" ID X 1.55" LG	4
34	026-01M3322	SPACER, ϕ .55" X .39" ID X 1.94" LG	2
35	026-01M3327	HEAVY FLANGED SPACER: ϕ .391" I.D. X .688" LG.	2

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
36	026-01M3328	Ø.375" CRS HANGER	1
37	026-01P4781	SHIELD-3	1
38	026-01PL0235-36	OPEN END GRIP: Ø1.188" X 8.25" LG.	2
39	026-01PL0369	WEIGHT STAND OFF	4
40	026-01PL2510	ELLIPTICAL RUBBER FOOT W/ FRONT LIP & TAPE	2
41	026-01PL2614	BOOT-3	2
42	026-01PL2615	BUMPER	4
43	026-01PL2617	FLANGED SPACER	8
44	026-01PL2825	TOP CAP	1
45	026-01PL2824	SHIELD-1	1
46	026-01PL2628	COLUMN SLEEVE	4
47	026-01PL2631	CATCH	1
48	026-01PL2632	PANEL-1	1
49	026-01PL2634	CUP / BAR HOLDER-1	1
50	026-01PL2635	CUP / BAR HOLDER-2	1
51	026-01PL2636	CATCH RETAINER	1
52	026-01PL2644	BOOT 2-1	1
53	026-01PL2645	BOOT 2-2	1
54	026-01PL2646	BOOT 1-1	1
55	026-01PL2647	BOOT 1-2	1
56	026-01PL2641	FOOTCAP, 1.9685" X 3.9370" F.O.	2
57	011-0711001	SET SCREW: 1/4"-28 X .25" LG. (Ni)	1
58	012-0503001	1/2"-13 FLANGED NUT (Ni)	4
59	012-0504009	16M X 2.0 FLANGED NUT (Ni)	1
60	012-0504017	1"-8 Thin Nylock Nut (Ni)	4
61	014-0012025	BALL BEARING: SELF ALIGNING, Ø30mm I.D. X Ø62mm O.D. X 16mm	4
62	014-0015040	Retaining Ring, E clip, 1/2"	2
63	014-0015041	Internal Retaining Ring, 2.44"	4
64	014-0012024	BEARING: 608-2RS BEARING (8mm BORE) with 1.00" OD PVC outer ring 608-2RS Bearing with 1.00" OD PVC outer ring	8
65	018-0001001	PULLEY: 2" BLACK W/ CONV. GRADE BEARINGS	4
66	018-0001002	CABLE PULLEY: Ø3.50"	12
67	019-0001001	PLUG BUMPER	4
68	019-0001006	THICK RUBBER DONUT Ø3.00" X .50" BLACK	4
69	020-0011018	Compression Spring	2
70	013-1002014	3/8" FENDER WASHER (BZ)	4

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
71	013-1002011	#10 FLAT WASHER (Ni)	18
72	013-1002010	5/16" SAE FLAT WASHER (Ni)	8
73	013-1002007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (Ni)	70
74	011-0101230	M3-.5 X 10mm FHB (BZ)	4
75	011-0701113	#10-32UNC x .75 BHCS (Ni)	18
76	011-0701002	5/16"-18UNC X .75" BHCS (Ni)	4
77	011-0701021	3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (Ni)	6
78	011-0702021	3/8"-16UNC X 1.25" FHCS (Ni) W/NYLON PATCH	4
79	011-0702024	1/2"-13UNC X 1.00" FHS (Ni)	16
80	011-0116142	3/8"-16UNC X 1.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	14
82	011-0116145	3/8"-16UNC X 1.75" LOW HEAD SHCS (Ni)	8
83	011-0116149	3/8"-16UNC X 2.75" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
84	011-0116150	3/8"-16UNC X 3.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	4
85	011-0702003	3/8"-16UNC X 1.00" FHCS (Ni)	2
86	011-0702011	3/8"-16UNC X 3.00" FHCS (Ni)	2
87	011-0702013	3/8"-16UNC X 3.50" FHCS (Ni)	2
88	013-1010007	#10 INTERNAL LOCK WASHER (Ni)	18
89	013-1010003	5/16" INTERNAL LOCK WASHER (Ni)	8
90	013-1006003	3/8" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	12
91	012-0504016	M3 THIN NYLOCK NUT (BZ)	4
92	012-0609007	CLIP ON NUT, 10-32	18
93	012-0504005	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	32
94	020-0011019	TABLET MOUNT SPRING, .34" OD X 4.5" LG, WIRE DIA. .025"	1
95	021-0018030	BADGE, HOISTFITNESS.COM, 12.8982"	1
96	026-01PL2642	BOOT LEFT	1
97	026-01PL2643	BOOT RIGHT	1
98	021-0003948	EMBLEM, Mi6	1
99	021-0003135	DECAL WARNING 1.50" X 6.69"	1
100	021-0003008	DECAL COMMERCIAL MAINTENANCE 1.50 X 6.69	1
101	SERIAL # DECAL	DECAL HOIST SERIAL # 1.63" X 2.63"	1
102	021-0003230	DECAL HOIST 1.625" X 6.0613"	2

NOTICE DE MONTAGE

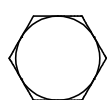
LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

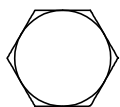
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
104	021-0003949	COLUMN ARROW DECAL	4
107	002-0001013	1cc of Synthetic Multi-Purpose Grease (PTFE)	4
108	011-0701001	5/16"-18UNC X .5" BHCS (Ni)	4
109	011-0711002	SET SCREW: 5/16UNC-18 X .25" LG. (Ni)	4
110	WS#22	150 LBS. STACK (8.25 LBS. TOP PLATE W/ 20 HOLE STEM)	2
111	026-01P5845	WASHER 1.88 OD x 1.00 ID x 1mm T	4
112	011-0210001	4-20,Thread-Forming Screw for Plastics	4
114	021-0003965	DECAL: WEIGHT STACK 22 (10-200 LBS.)	2
118	002-0001036	TOUCH-UP PAINT - BOTTLE: 1oz. - COLOR: PLATINUM	1
119	011-0107037	3/8"-16UNC X 1.25" HHB (WZ)	4
120	021-0014035	POSTER: Mi6	1
122	026-01PL2393	Ø3.0000" X .8125" ID X.313" T SPACER	4

NOTICE DE MONTAGE

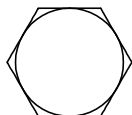
NOMENCLATURE DES BOULONS



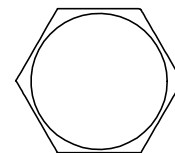
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



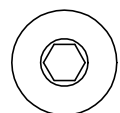
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



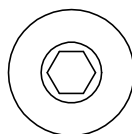
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



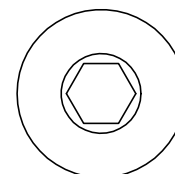
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



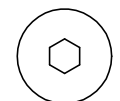
3/8" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
19-26 ft-lbs



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



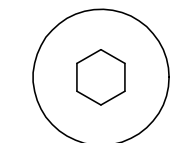
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



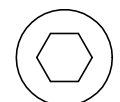
3/8"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
18-23 ft-lbs



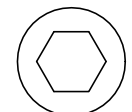
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



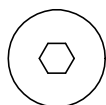
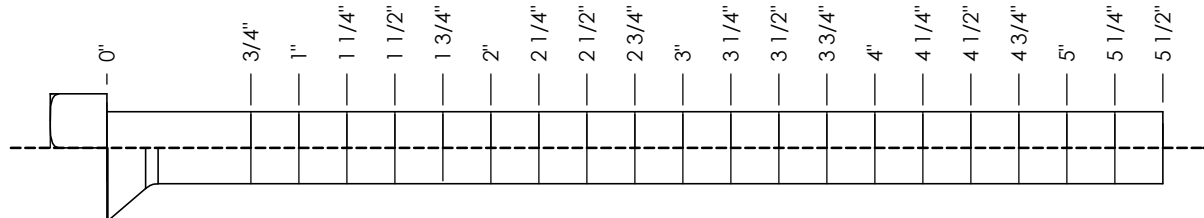
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



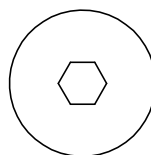
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



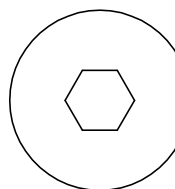
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



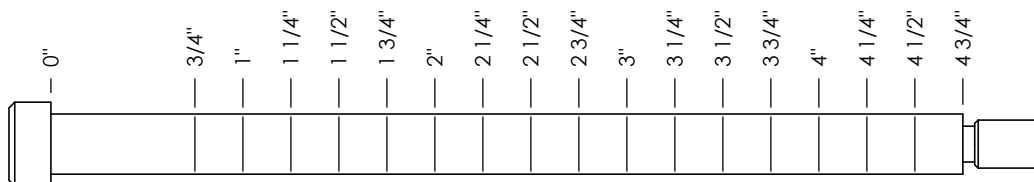
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



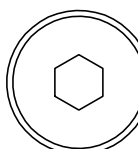
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

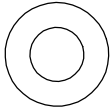


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

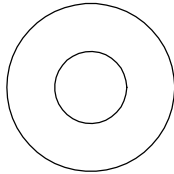
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

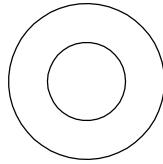
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



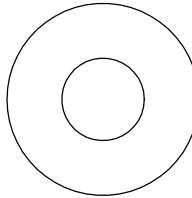
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



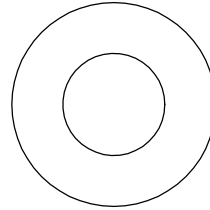
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



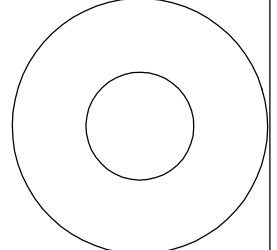
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



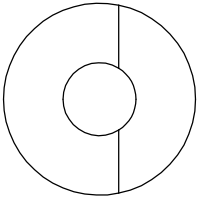
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



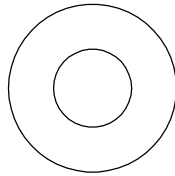
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



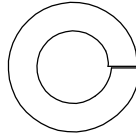
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



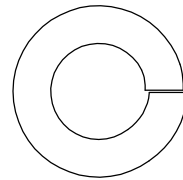
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



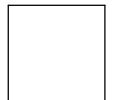
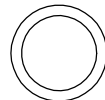
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



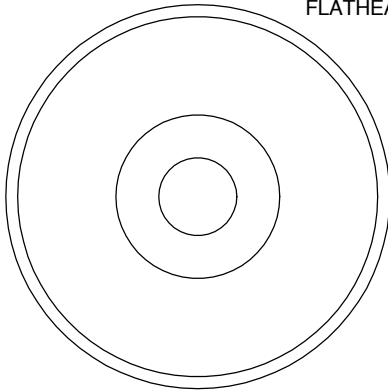
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



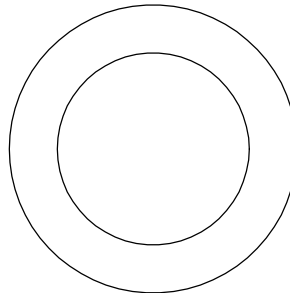
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



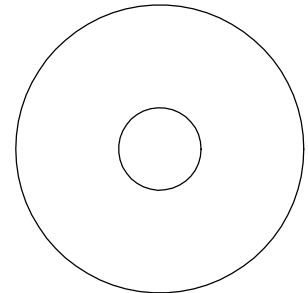
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



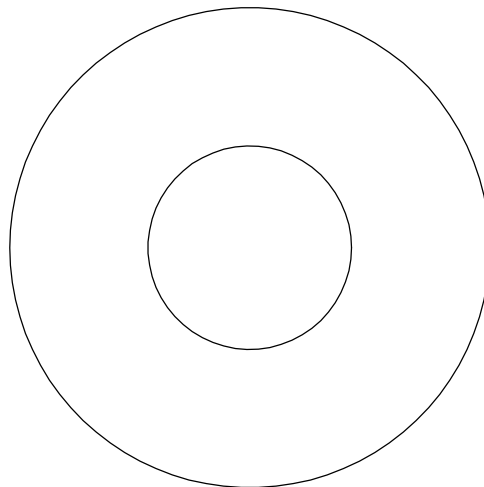
016-0009003
1" SHIM WASHER



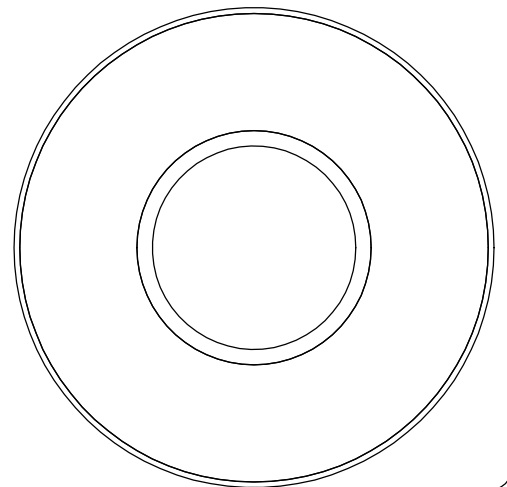
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



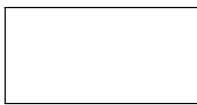
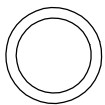
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



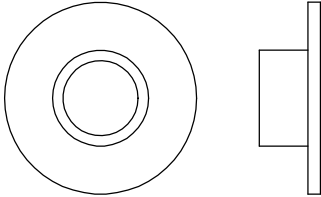
014-0018002
1" LONG
SPACER



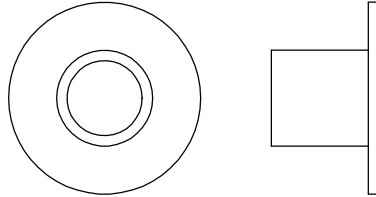
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

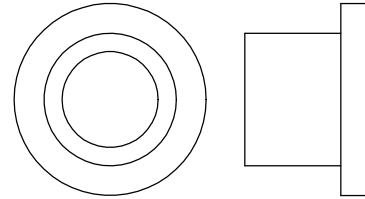
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



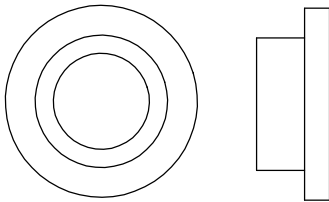
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



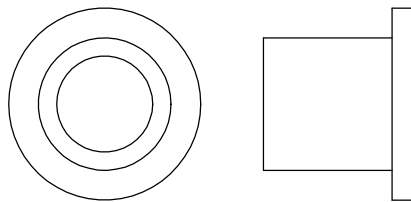
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



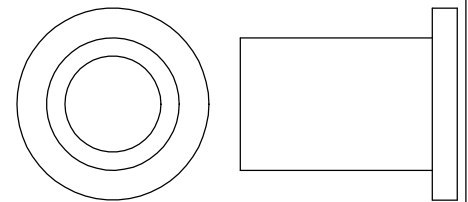
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



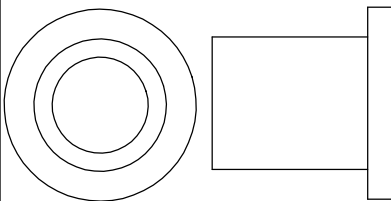
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



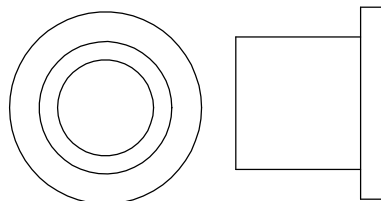
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



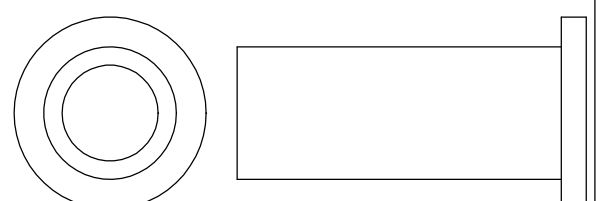
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



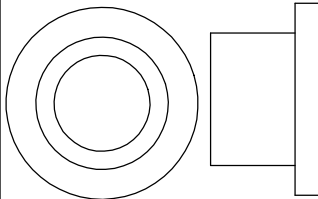
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



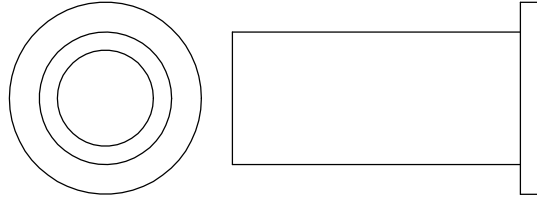
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



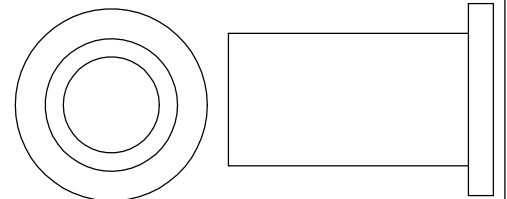
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



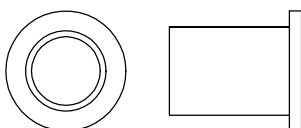
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



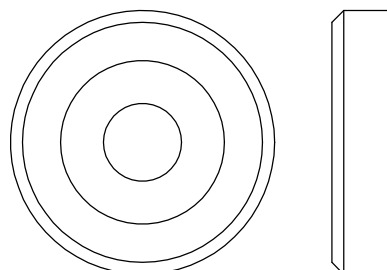
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



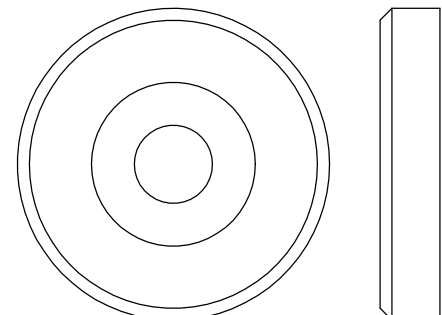
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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]