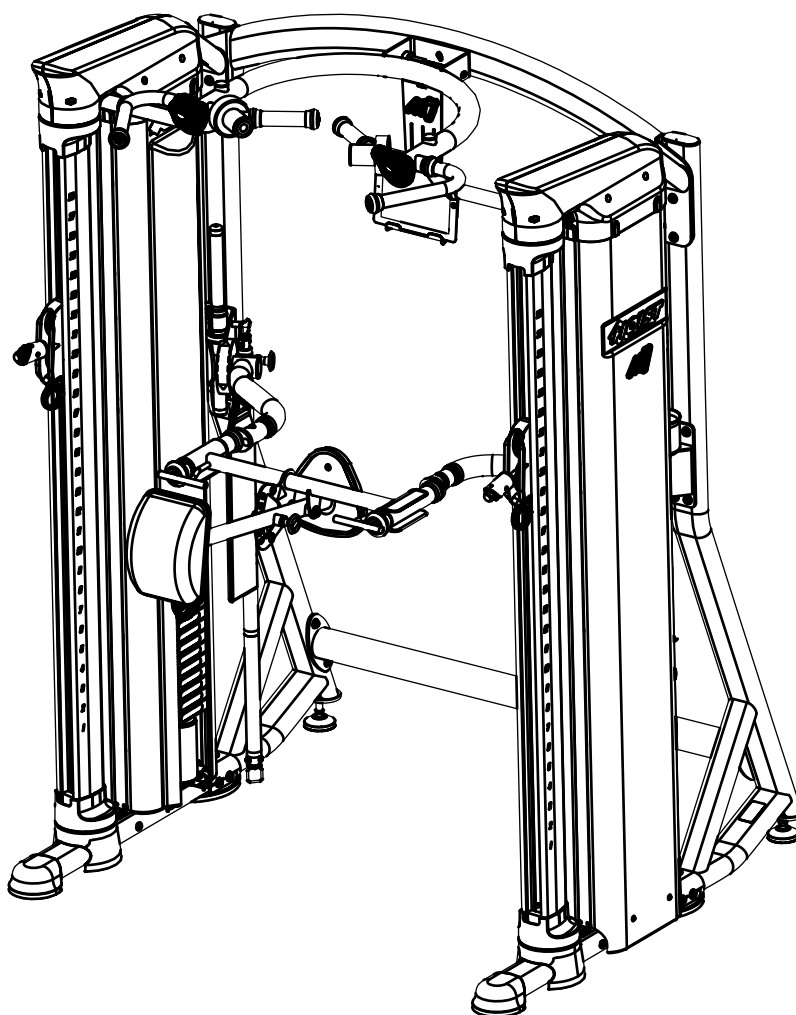


NOTICE DE MONTAGE



MI7-CABLE 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

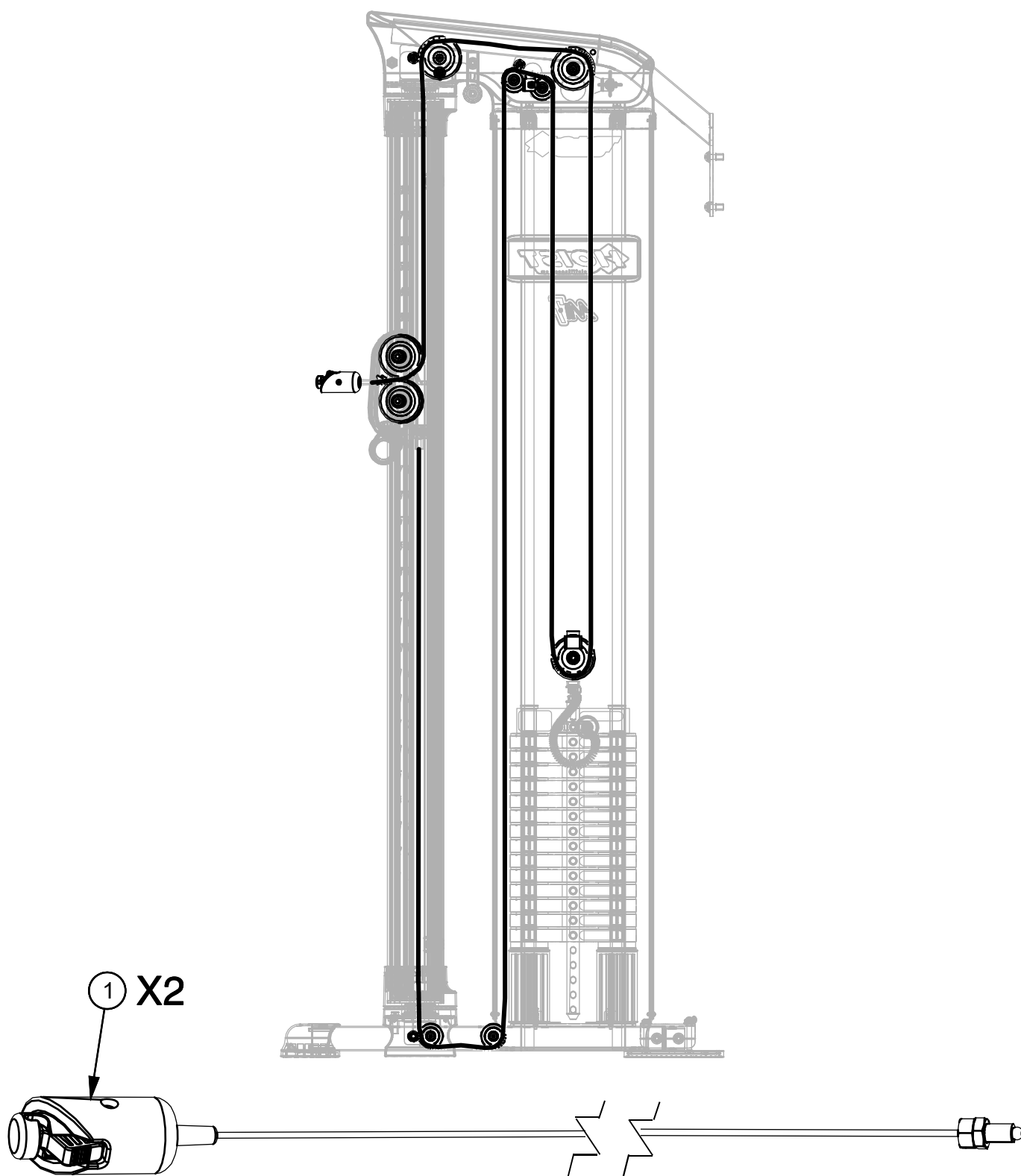
Jeu complet de clés Allen

Niveau

Une seconde personne pour assister

NOTICE DE MONTAGE

VUE DE PROFIL DU PASSAGE DE CÂBLE



NOTICE DE MONTAGE

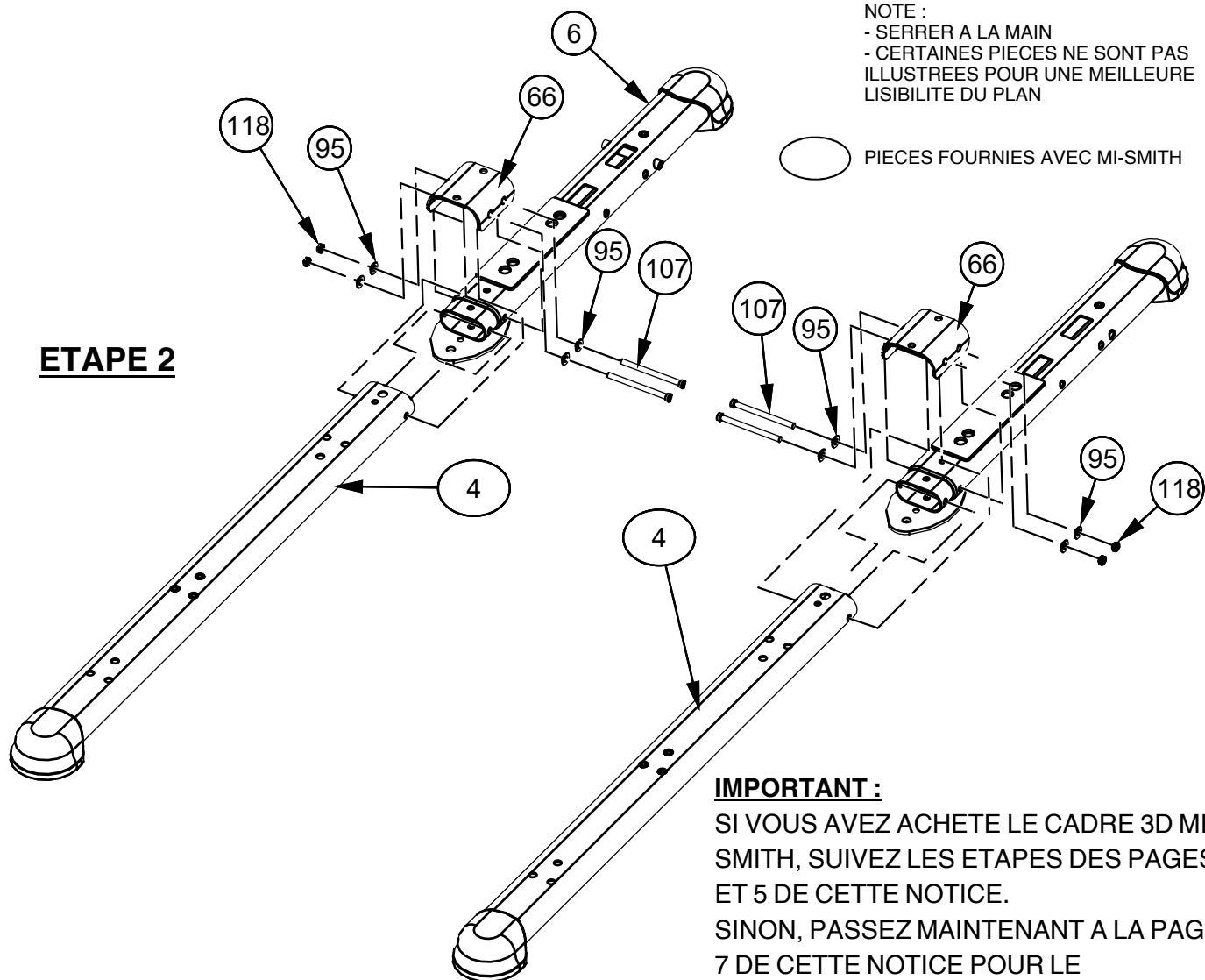
RACCORDEMENT AU CADRE MI-SMITH

NOTE :

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

PIECES FOURNIES AVEC MI-SMITH

ETAPE 2



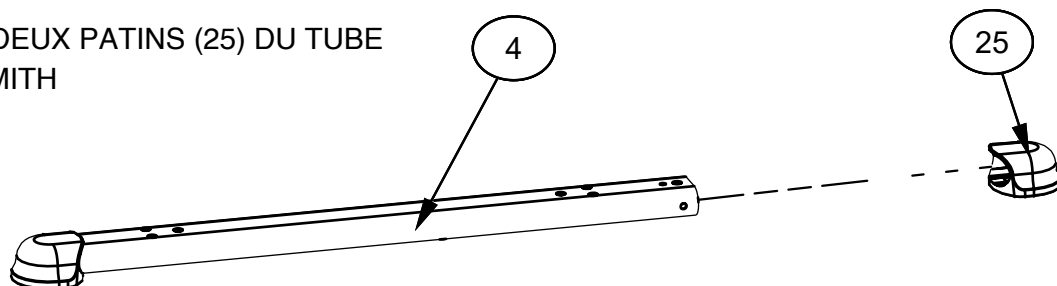
IMPORTANT :

SI VOUS AVEZ ACHETE LE CADRE 3D MI-SMITH, SUIVEZ LES ETAPES DES PAGES 4 ET 5 DE CETTE NOTICE.

SINON, PASSEZ MAINTENANT A LA PAGE 7 DE CETTE NOTICE POUR LE RACCORDEMENT AU CADRE MI-7-FRAME.

ETAPE 1 :

ENLEVER UN DES DEUX PATINS (25) DU TUBE BASE-1(4) DU MI-SMITH



NOTICE DE MONTAGE

RACCORDEMENT AU CADRE MI-SMITH

IMPORTANT :

SI VOUS AVEZ ACHETE LE CADRE 3D MI-SMITH, SUIVEZ LES ETAPES DES PAGES 4 ET 5 DE CETTE NOTICE.

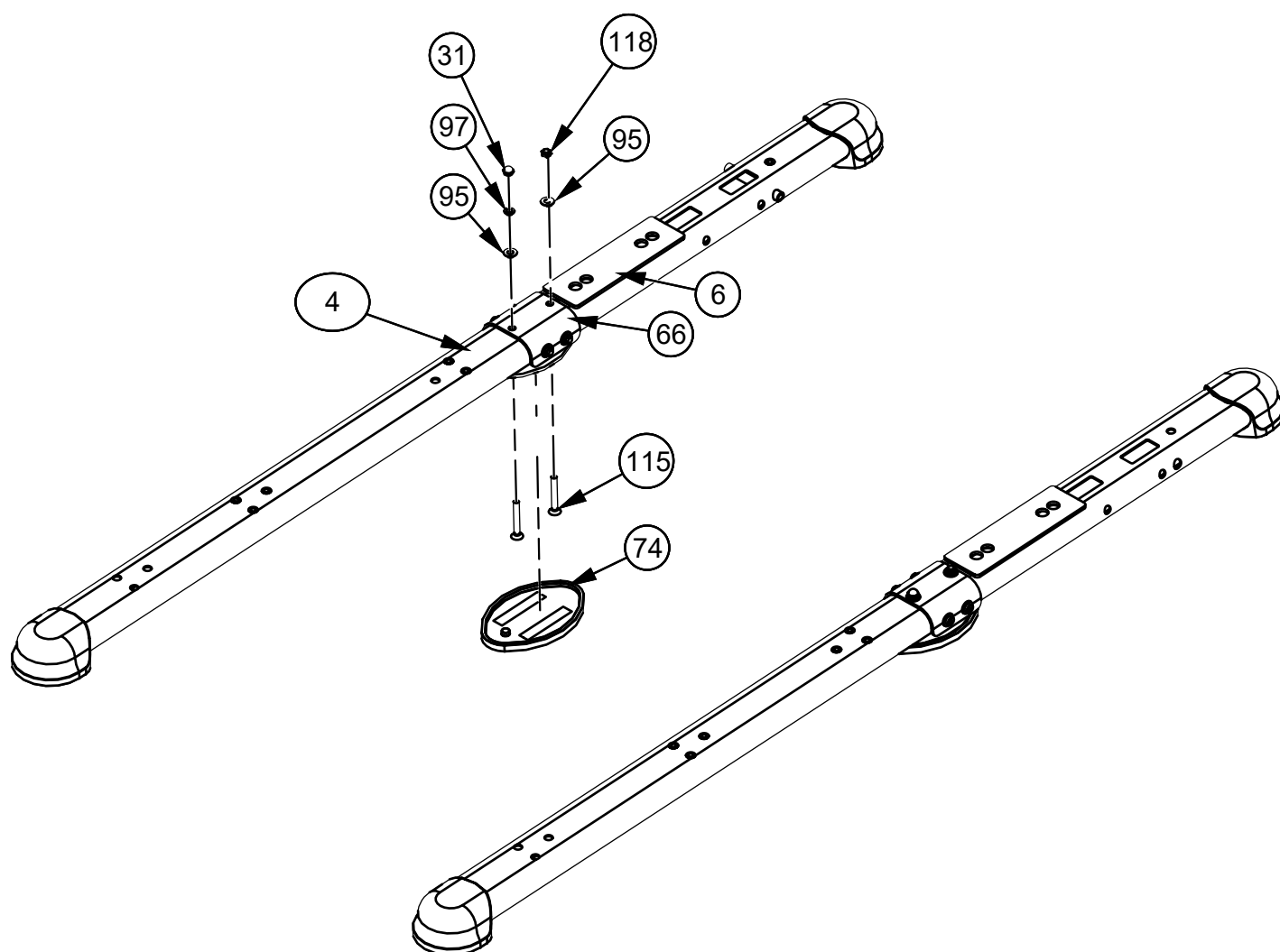
SINON, PASSEZ MAINTENANT A LA PAGE 7 DE CETTE NOTICE POUR LE RACCORDEMENT AU CADRE MI-7-FRAME.

NOTE :

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



PIECES FOURNIES AVEC MI-SMITH



***** STOP *****

POURSUIVEZ MAINTENANT L'ASSEMBLAGE DU CADRE 3D MI-SMITH A L'AIDE DE SA PROPRE NOTICE.

NOTICE DE MONTAGE

RACCORDEMENT AU CADRE MI-7-FRAME

IMPORTANT :

SI VOUS AVEZ ACHETE LE MI-7 SEUL, PROCEDEZ A SON RACCORDEMENT AU CADRE MI-7-FRAME EN SUIVANT LES PAGES 6 A 9 DE CETTE NOTICE.

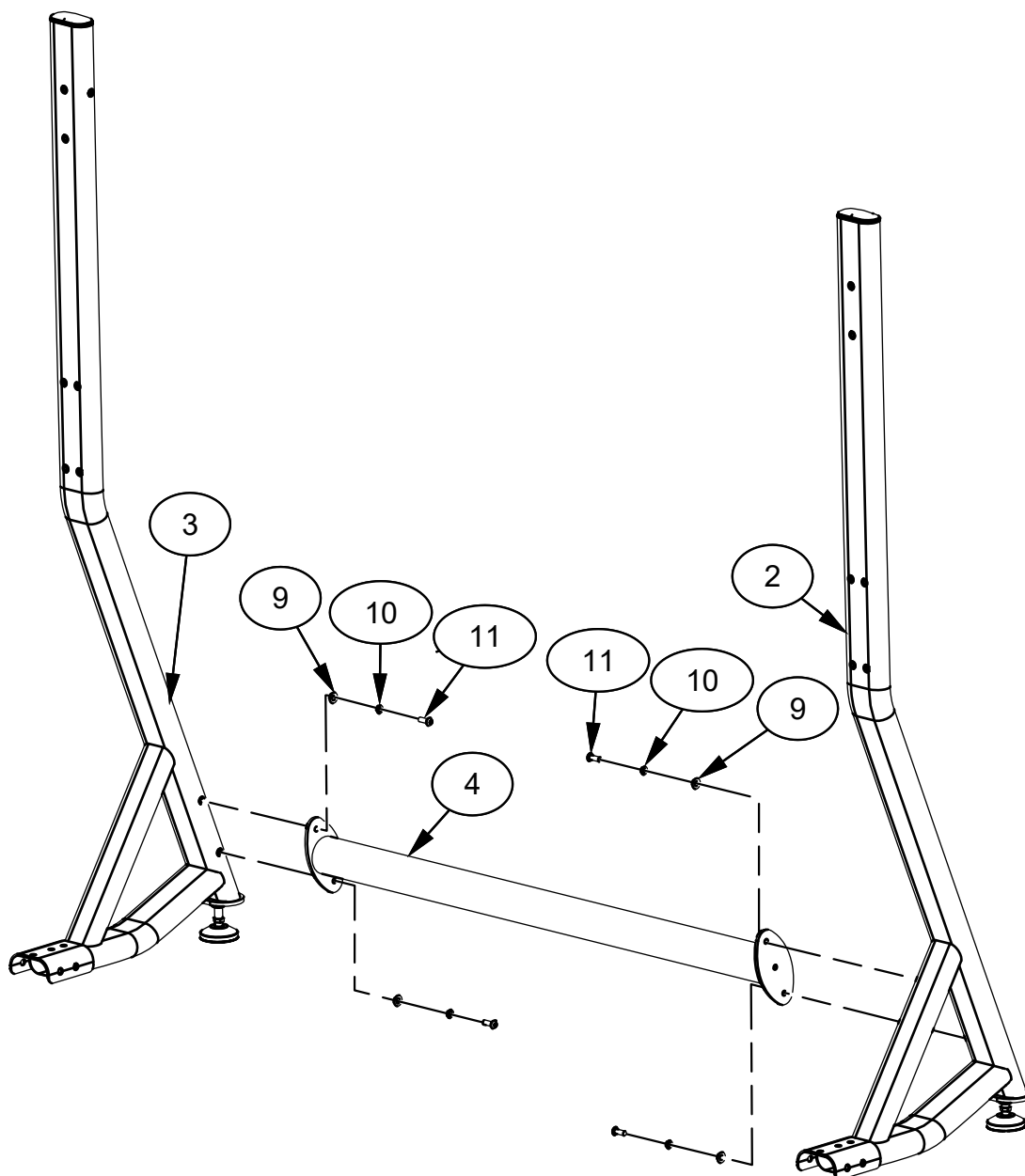
SI VOUS AVEZ ACHETE LE CADRE 3D MI-SMITH, REPORTEZ VOUS A LA PAGE 4 DE CETTE NOTICE.

NOTE :

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

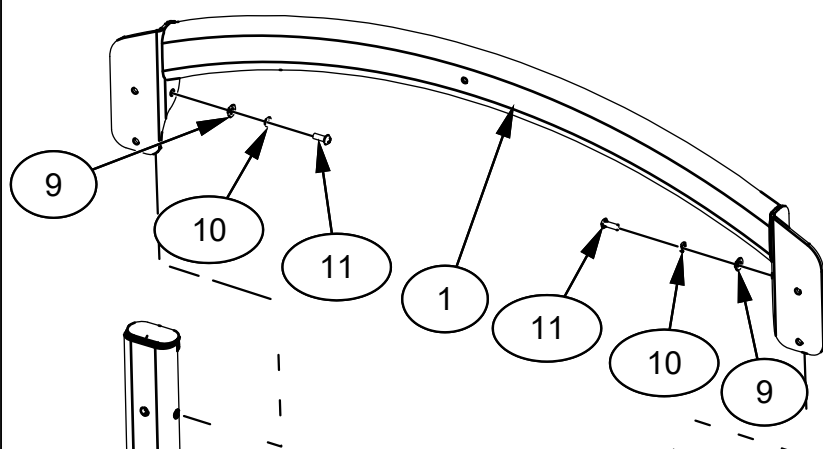


PIECES FOURNIES AVEC MI7-FRAME



NOTICE DE MONTAGE

RACCORDEMENT AU CADRE MI-7-FRAME



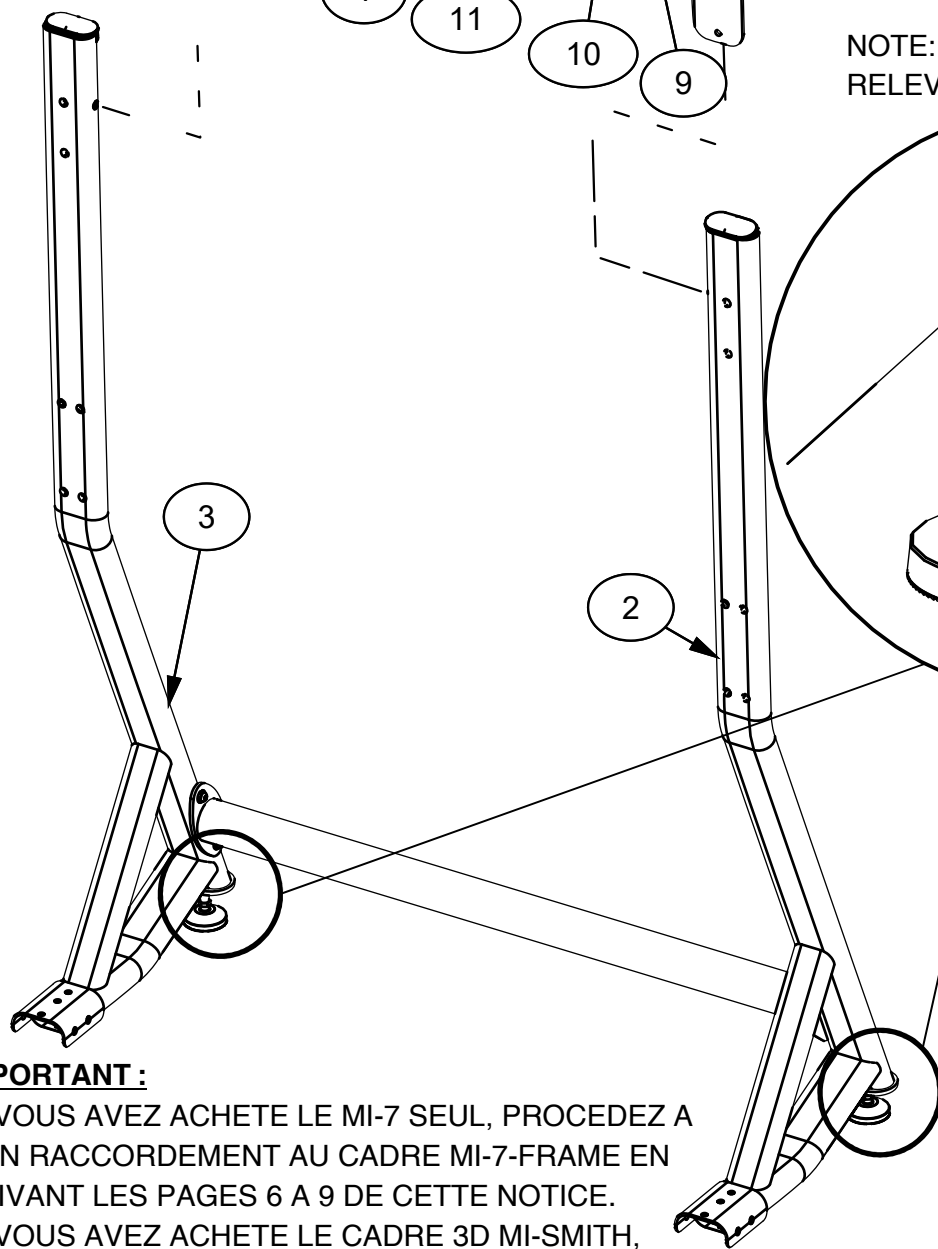
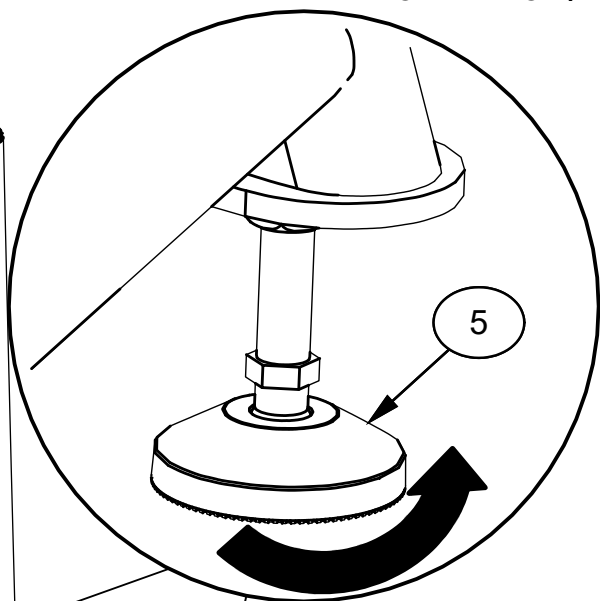
NOTE :

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

PIECES FOURNIES AVEC MI7-FRAME

NOTE:

RELEVER LE PATIN AU MAXIMUM.



IMPORTANT :

SI VOUS AVEZ ACHETE LE MI-7 SEUL, PROCEDEZ A SON RACCORDEMENT AU CADRE MI-7-FRAME EN SUIVANT LES PAGES 6 A 9 DE CETTE NOTICE.
SI VOUS AVEZ ACHETE LE CADRE 3D MI-SMITH, REPORTEZ VOUS A LA PAGE 4 DE CETTE NOTICE.

NOTICE DE MONTAGE

RACCORDEMENT AU CADRE MI-7-FRAME

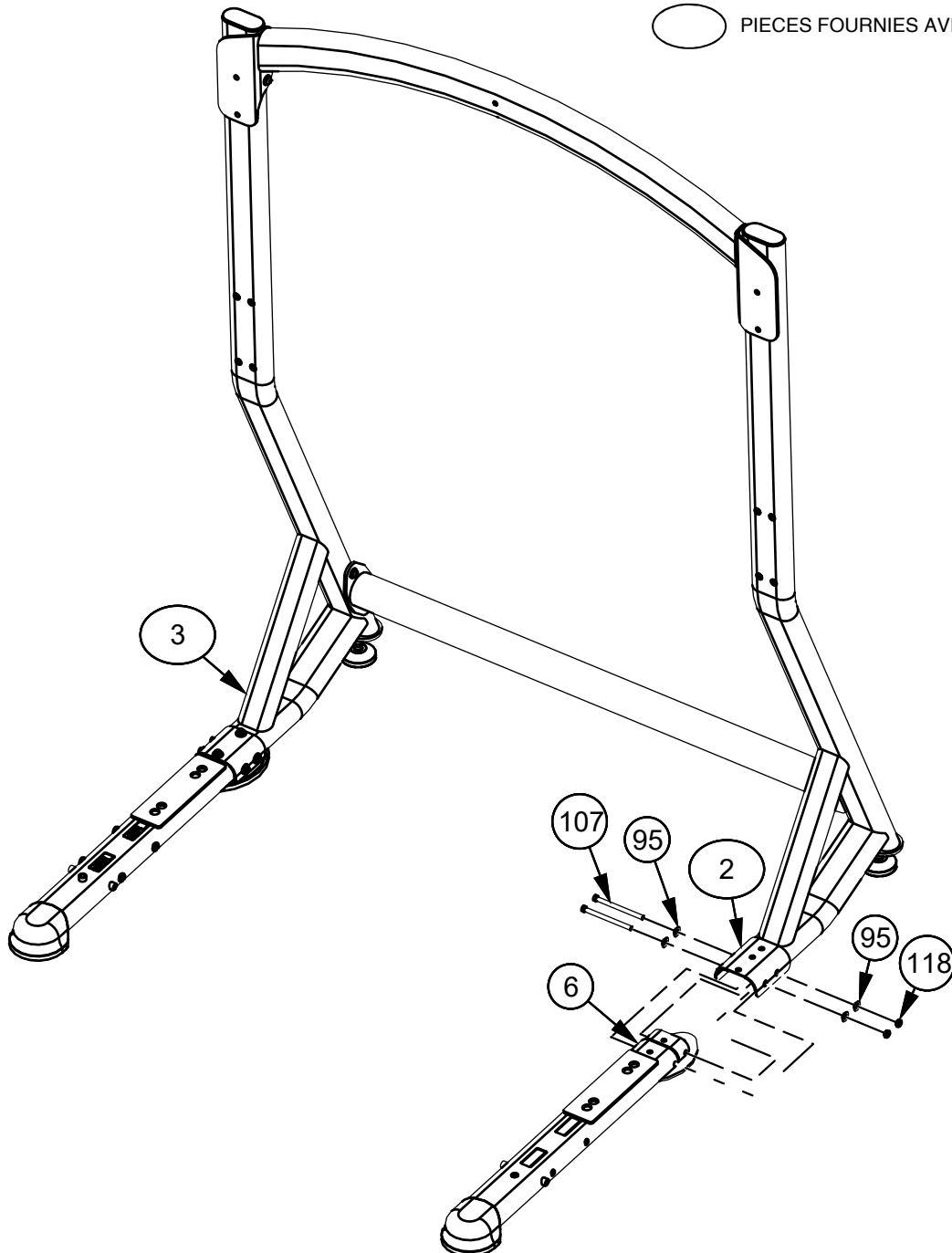
IMPORTANT :

SI VOUS AVEZ ACHETE LE MI-7 SEUL, PROCEDEZ A SON RACCORDEMENT AU CADRE MI-7-FRAME EN SUIVANT LES PAGES 6 A 9 DE CETTE NOTICE.
SI VOUS AVEZ ACHETE LE CADRE 3D MI-SMITH, REPORTEZ VOUS A LA PAGE 4 DE CETTE NOTICE.

NOTE :

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

 PIECES FOURNIES AVEC MI7-FRAME



NOTICE DE MONTAGE

RACCORDEMENT AU CADRE MI-7-FRAME

NOTE :

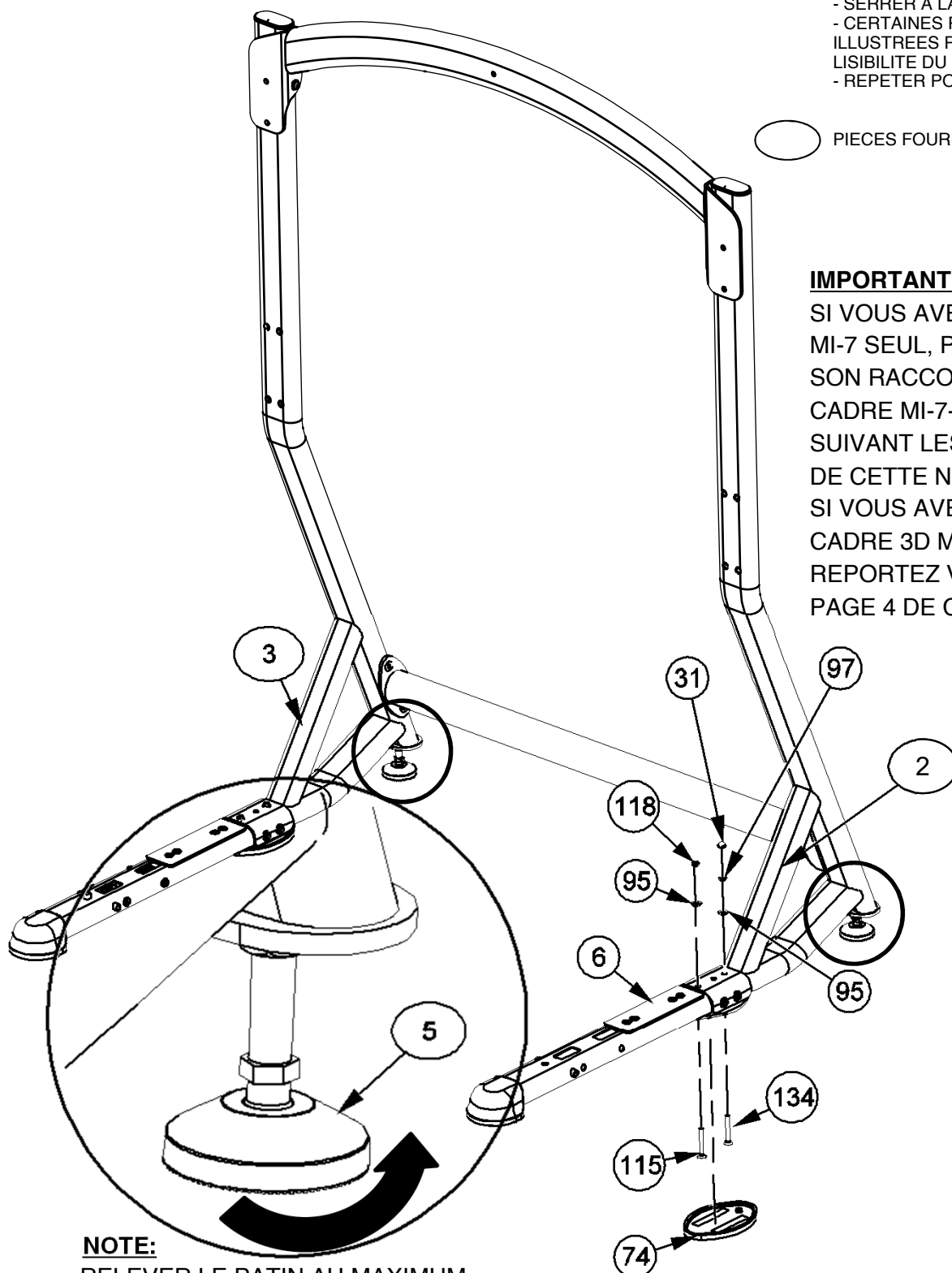
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE

PIECES FOURNIES AVEC MI7-FRAME

IMPORTANT :

SI VOUS AVEZ ACHETE LE MI-7 SEUL, PROCEDEZ A SON RACCORDEMENT AU CADRE MI-7-FRAME EN SUIVANT LES PAGES 6 A 9 DE CETTE NOTICE.

SI VOUS AVEZ ACHETE LE CADRE 3D MI-SMITH, REPORTEZ VOUS A LA PAGE 4 DE CETTE NOTICE.



NOTE:
RELEVER LE PATIN AU MAXIMUM.

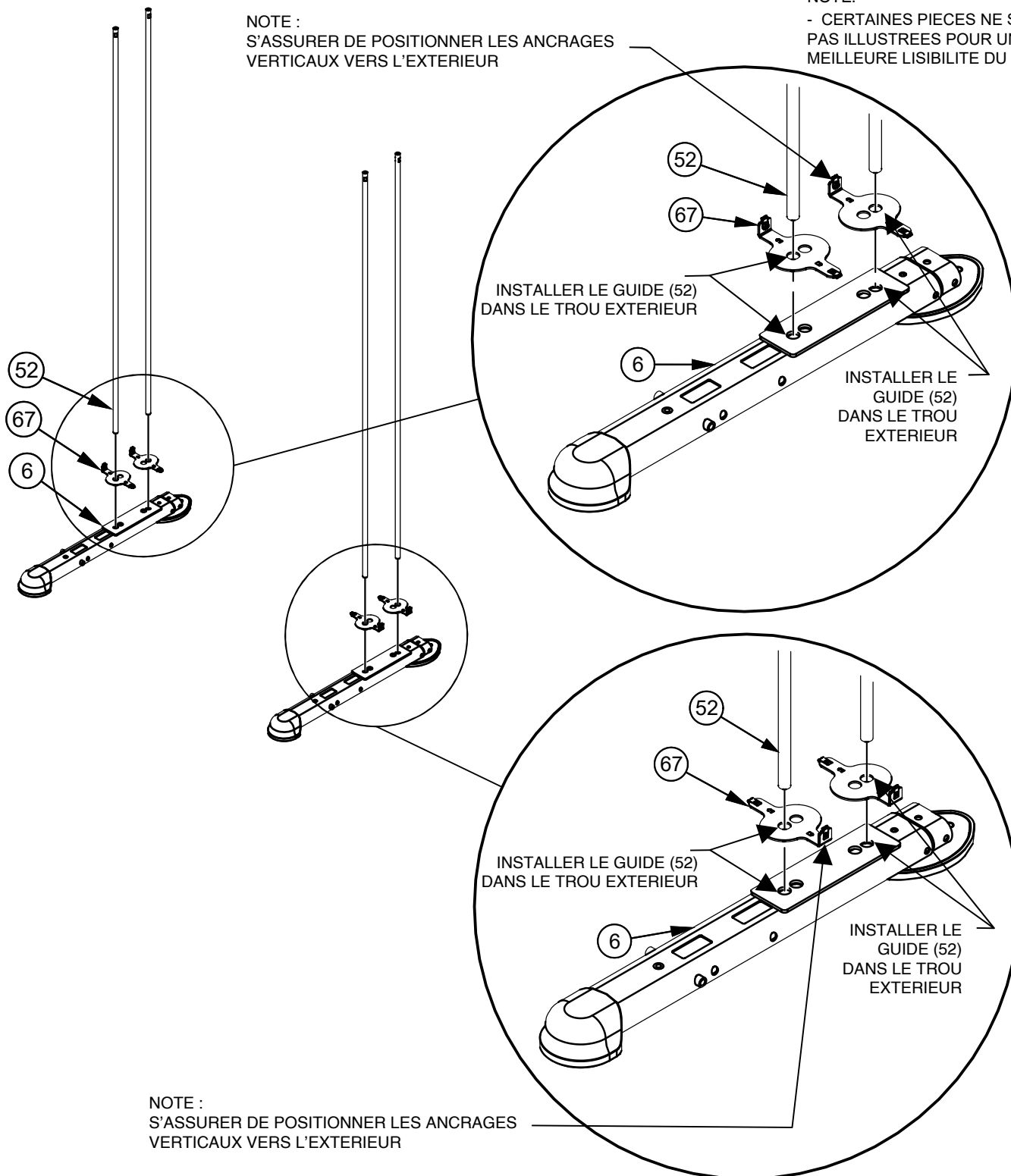
NOTICE DE MONTAGE

****IMPORTANT****

REPETER LES ETAPES DES PAGES 10 A 52 POUR LE COTE OPPOSE

NOTE :
S'ASSURER DE POSITIONNER LES ANCRAGES
VERTICAUX VERS L'EXTERIEUR

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



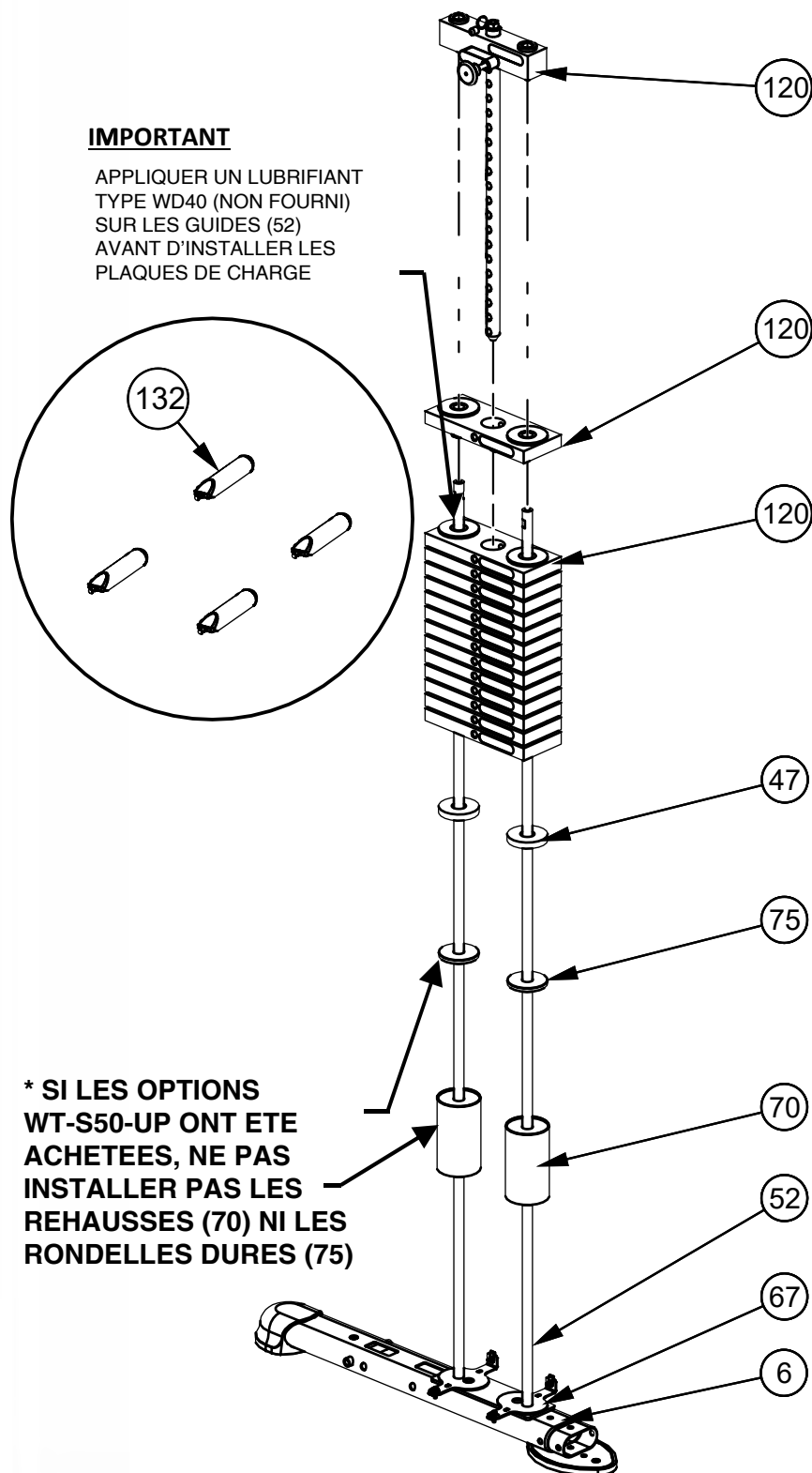
NOTICE DE MONTAGE

IMPORTANT

APPLIQUER UN LUBRIFIANT
TYPE WD40 (NON FOURNI)
SUR LES GUIDES (52)
AVANT D'INSTALLER LES
PLAQUES DE CHARGE

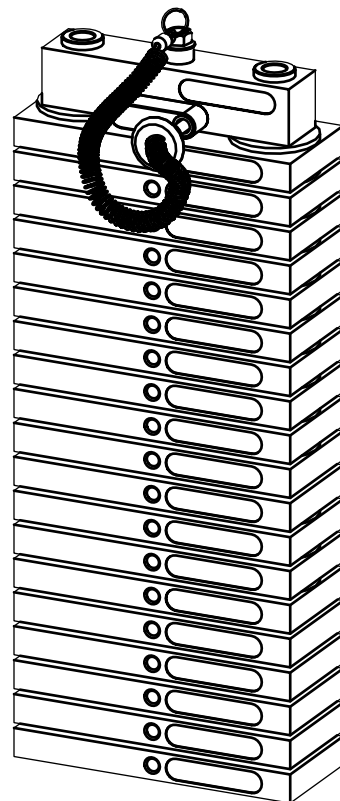
NOTE:

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



* SI LES OPTIONS
WT-S50-UP ONT ETE
ACHETEES, NE PAS
INSTALLER PAS LES
REHAUSSES (70) NI LES
RONDELLES DURES (75)

AVEC OPTION WT-S50-UP



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

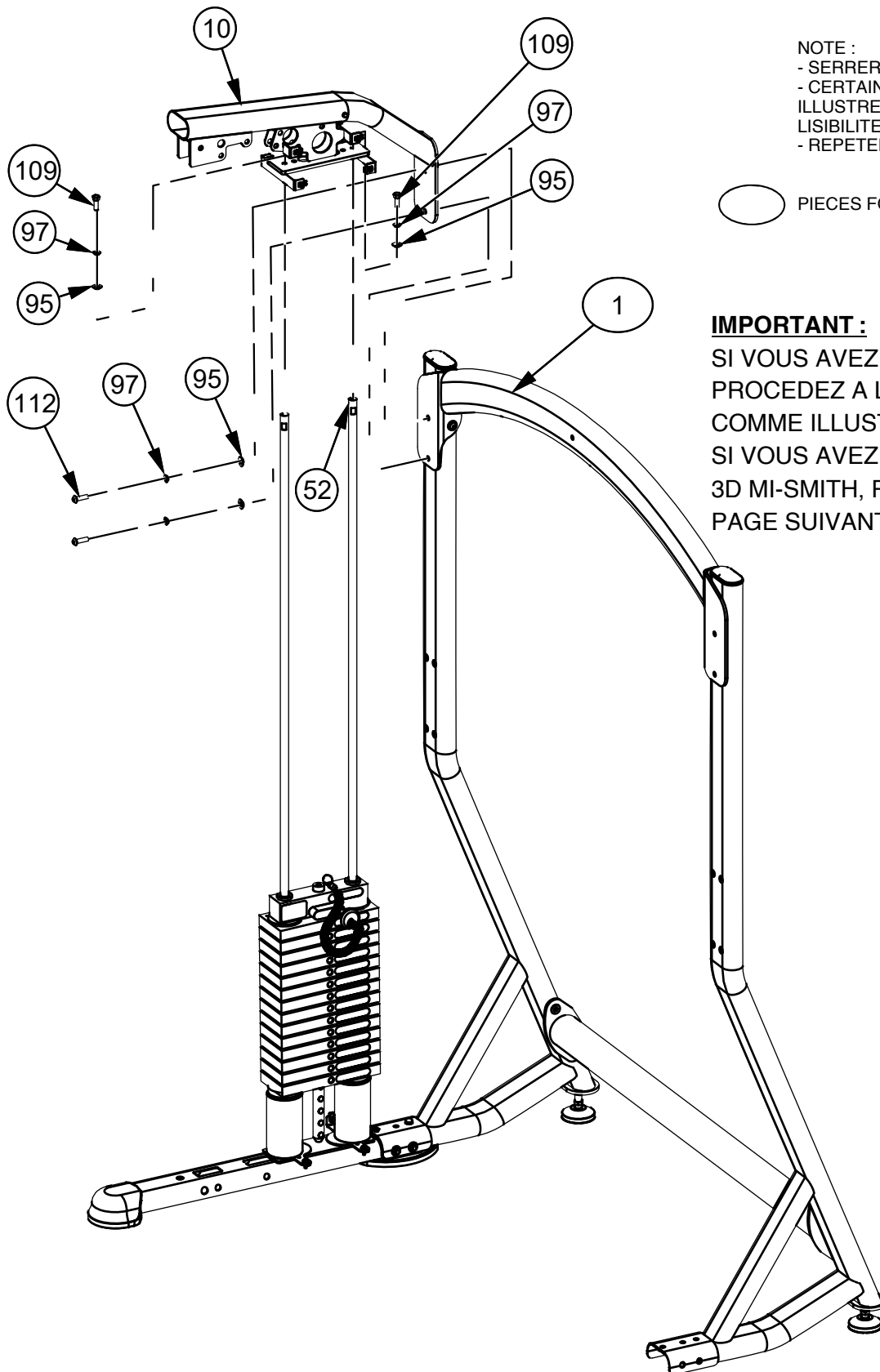
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE

PIECES FOURNIES AVEC MI7-FRAME

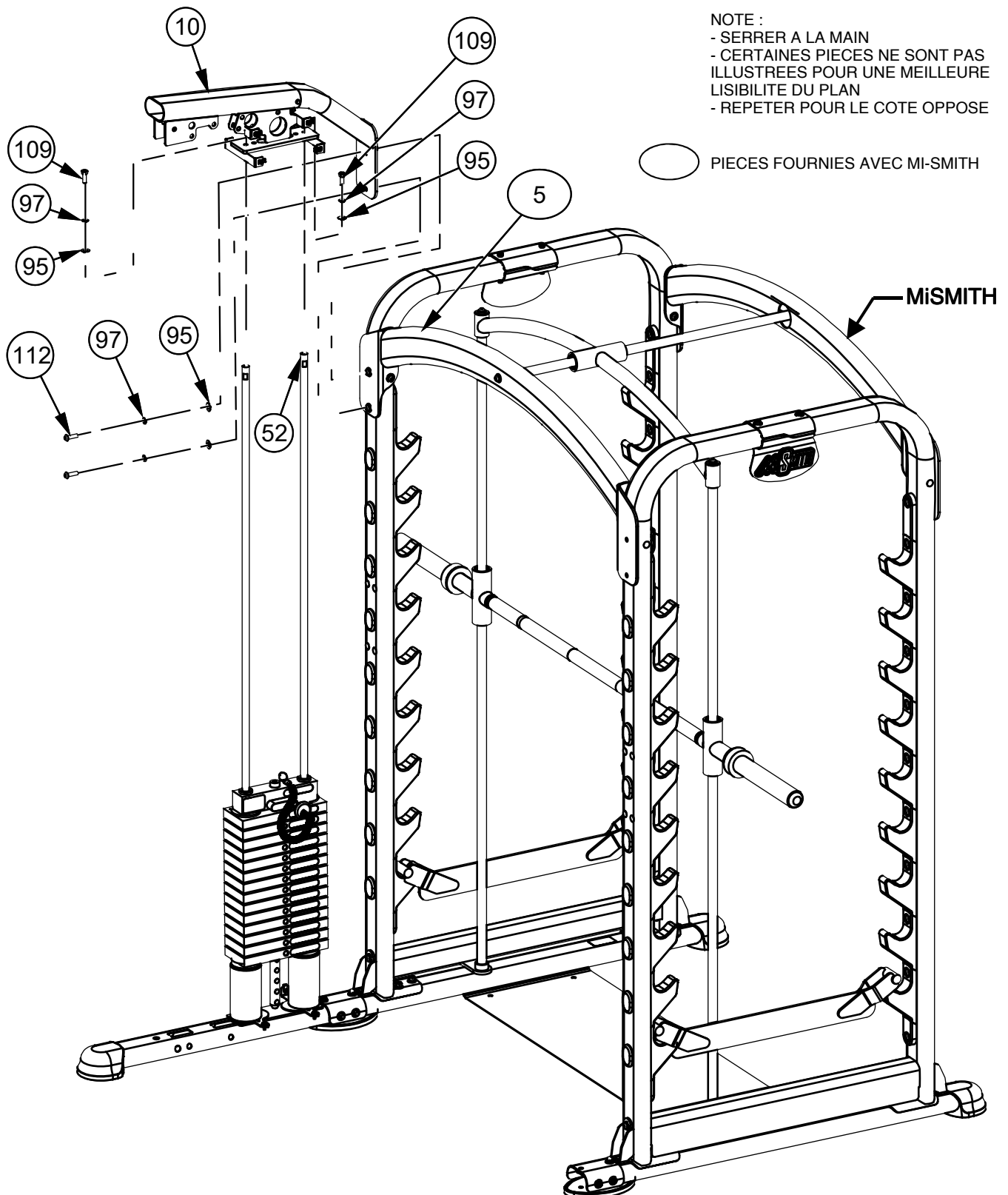


IMPORTANT :

SI VOUS AVEZ ACHETE LE MI-7 SEUL, PROCEDEZ A L'ASSEMBLAGE COMME ILLUSTRÉ CI-CONTRE. SI VOUS AVEZ ACHETER LE CADRE 3D MI-SMITH, REPORTEZ VOUS A LA PAGE SUIVANTE.



NOTICE DE MONTAGE



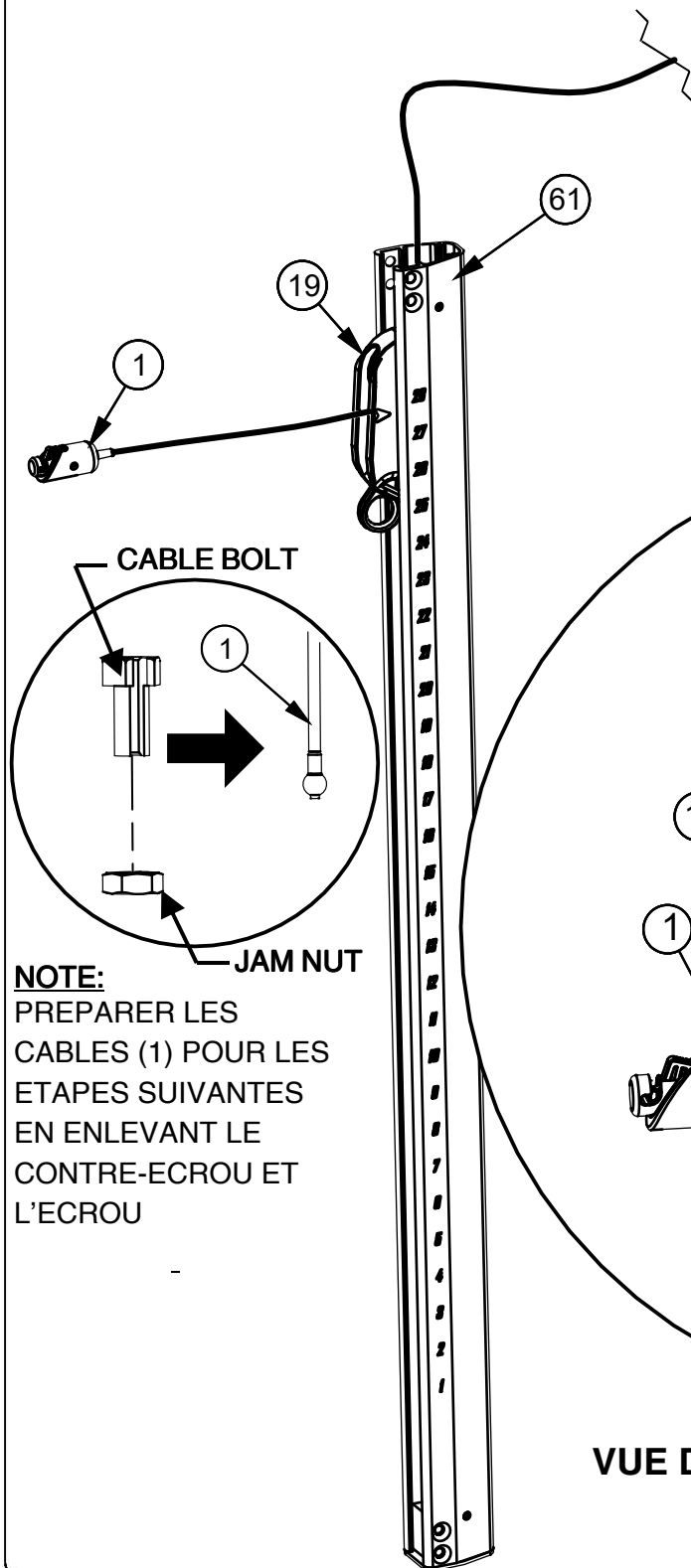
NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

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

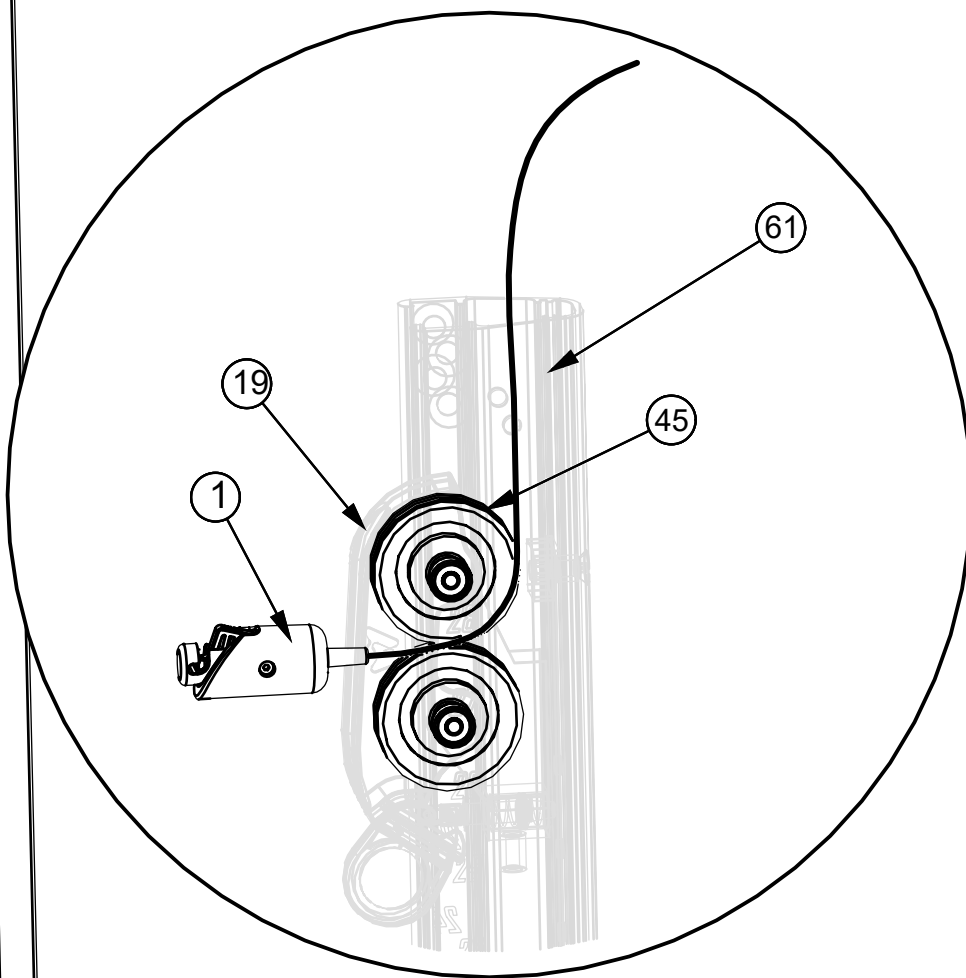
NOTE:

MONTÉ LE SUPPORT DE POULIE (19) AU MAXIMUM. GLISSER L'EXTREMITE DU CÂBLE (1) A TRAVERS LE SUPPORT DE POULIE (19) EN PASSANT BIEN ENTRE LES DEUX POULIES (45) PUIS LE FAIRE REMONTER DANS LA COLONNE (61). ALLONGER LA COLONNE (61) AU SOL SUR UNE PROTECTION POUR EFFECTUER CETTE OPERATION.



NOTE:

PREPARER LES CABLES (1) POUR LES ETAPES SUIVANTES EN ENLEVANT LE CONTRE-ECROU ET L'ECROU



VUE DE PROFIL DU PASSAGE DE CÂBLE

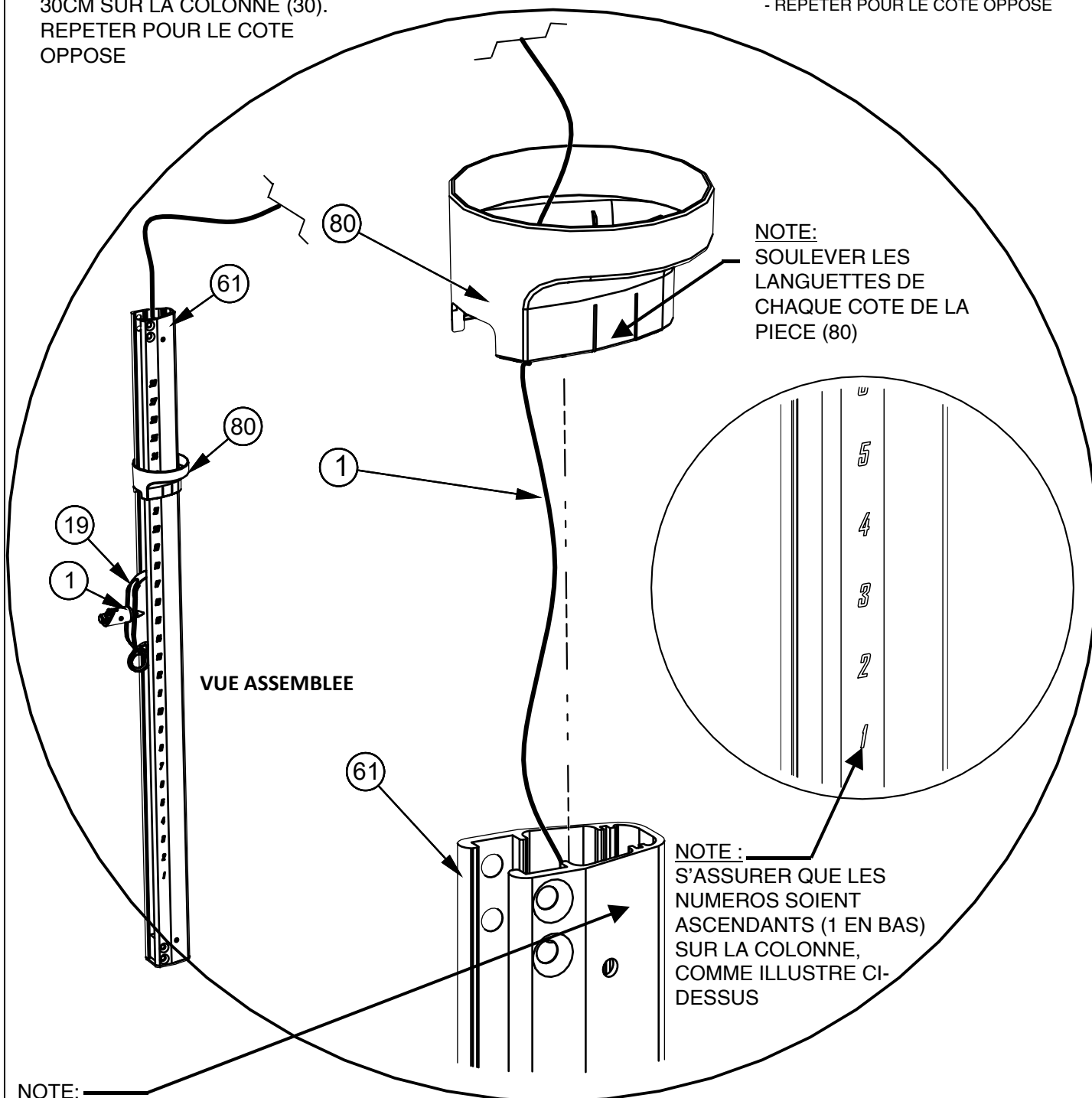
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

SOULEVER LES LANGUETTES DE
CHAQUE COTE DE LA PIECE (80)
PUIS L'INSERER D'ENVIRON
30CM SUR LA COLONNE (30).
REPETER POUR LE COTE
OPPOSE

NOTE :

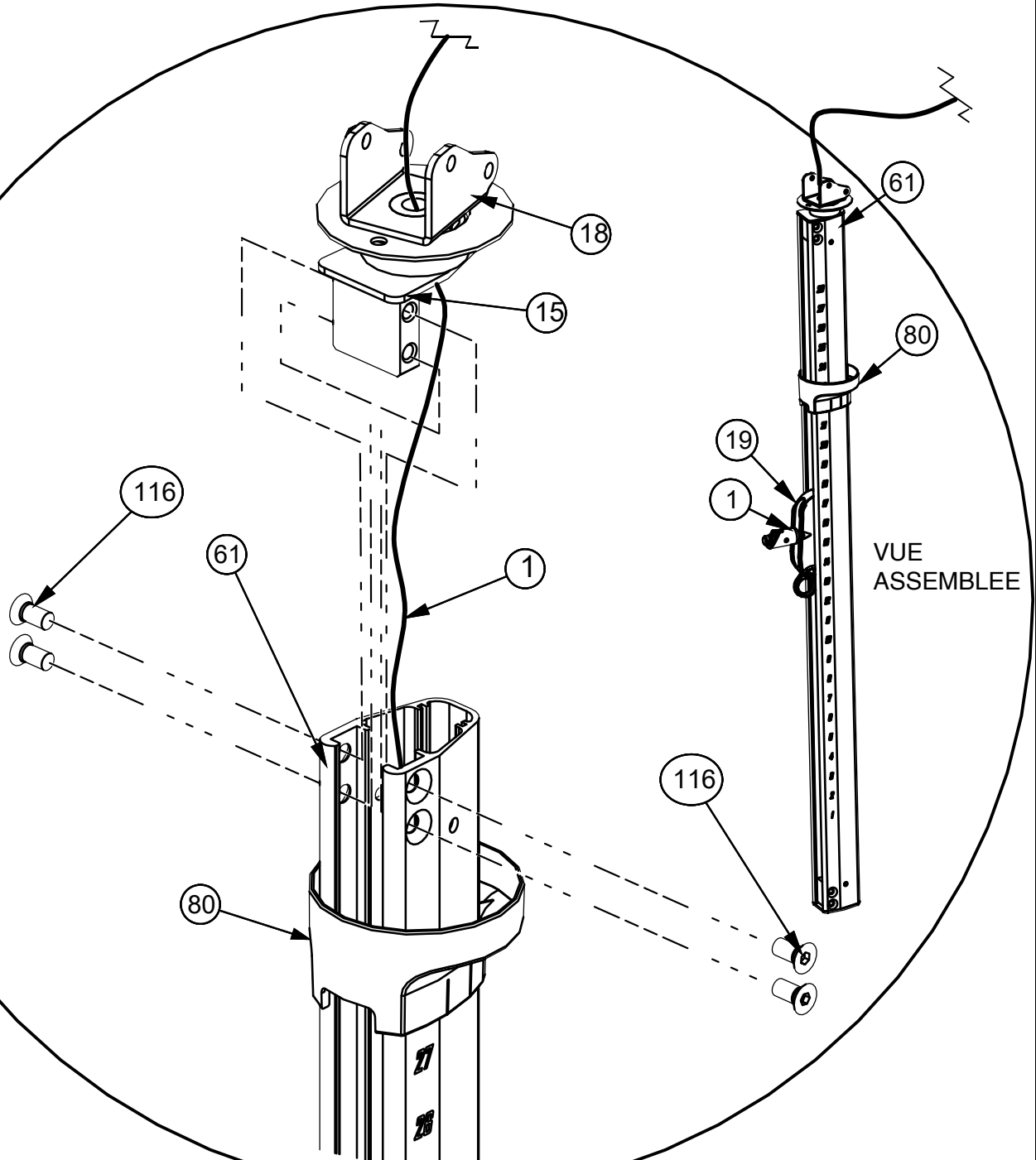
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

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



NOTICE DE MONTAGE

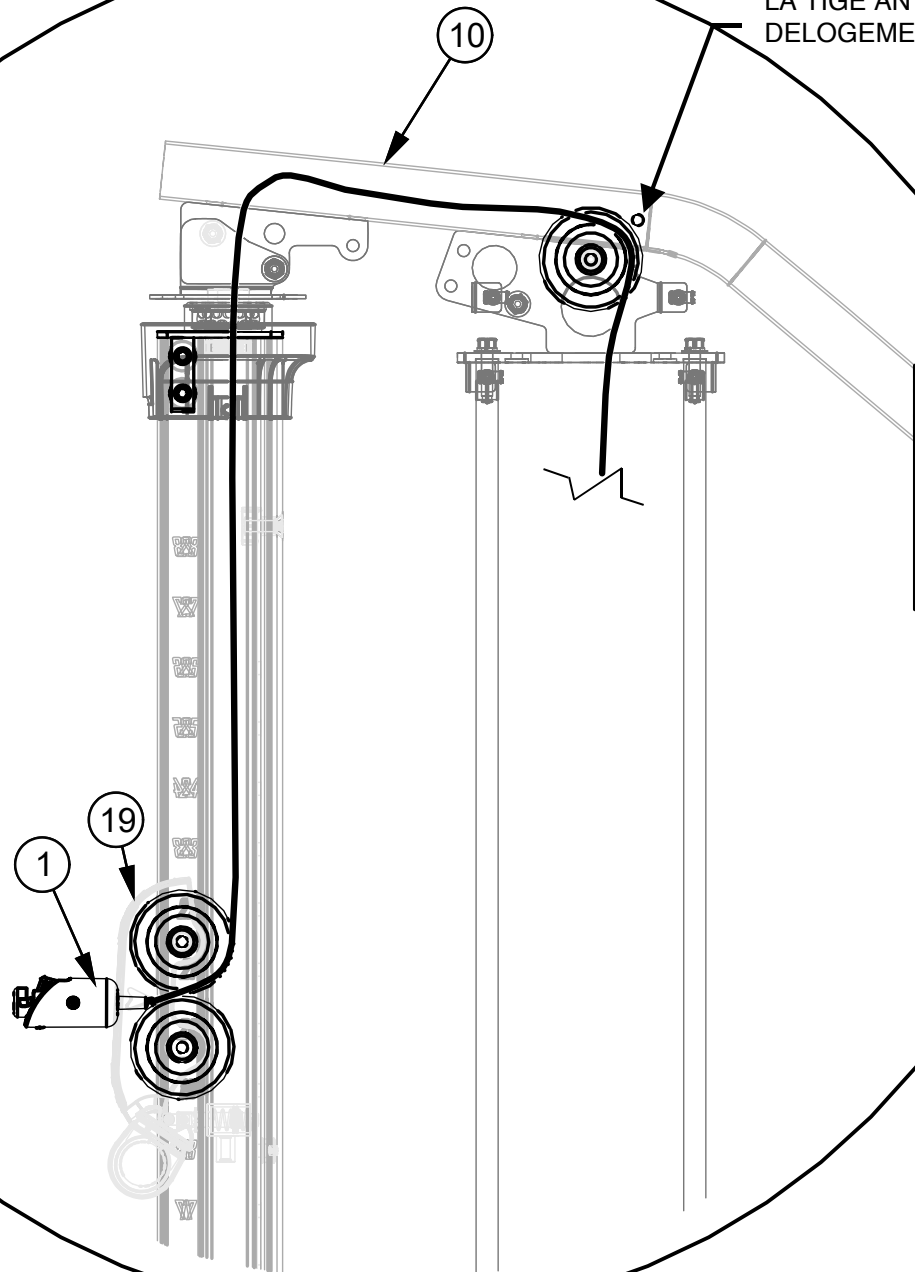
VUE DE PROFIL DU PASSAGE DE CÂBLE

NOTE :

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

NOTE:

PASSER LE CÂBLE
ENTRE LE POULIE ET
LA TIGE ANTI-
DELOGEMENT



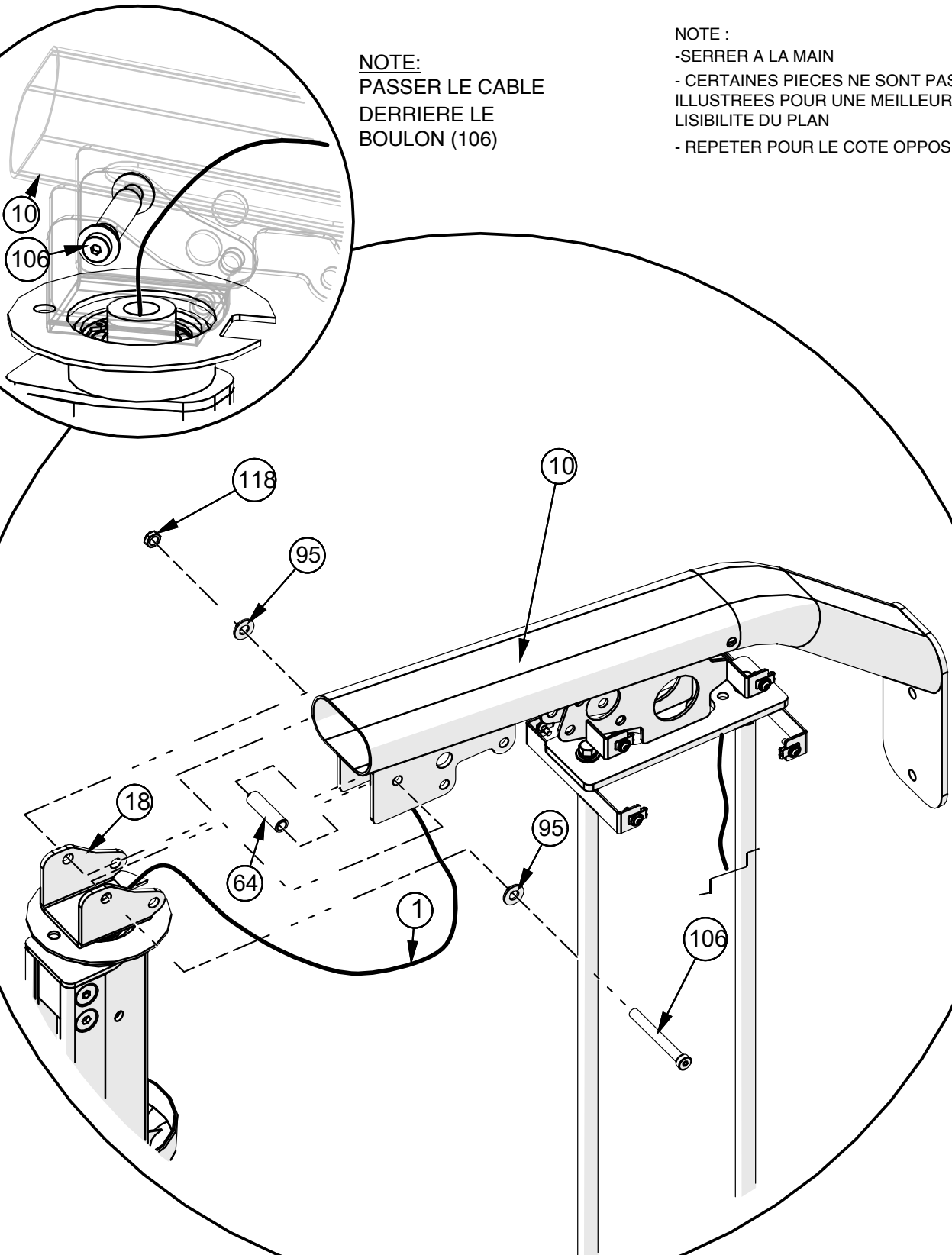
NOTICE DE MONTAGE

VUE DE PROFIL DU PASSAGE DE CÂBLE

NOTE:
PASSER LE CÂBLE
DERRIÈRE LE
BOULON (106)

NOTE :

- SERRER À LA MAIN
- CERTAINES PIÈCES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITÉ DU PLAN
- REPETER POUR LE CÔTÉ OPPOSÉ



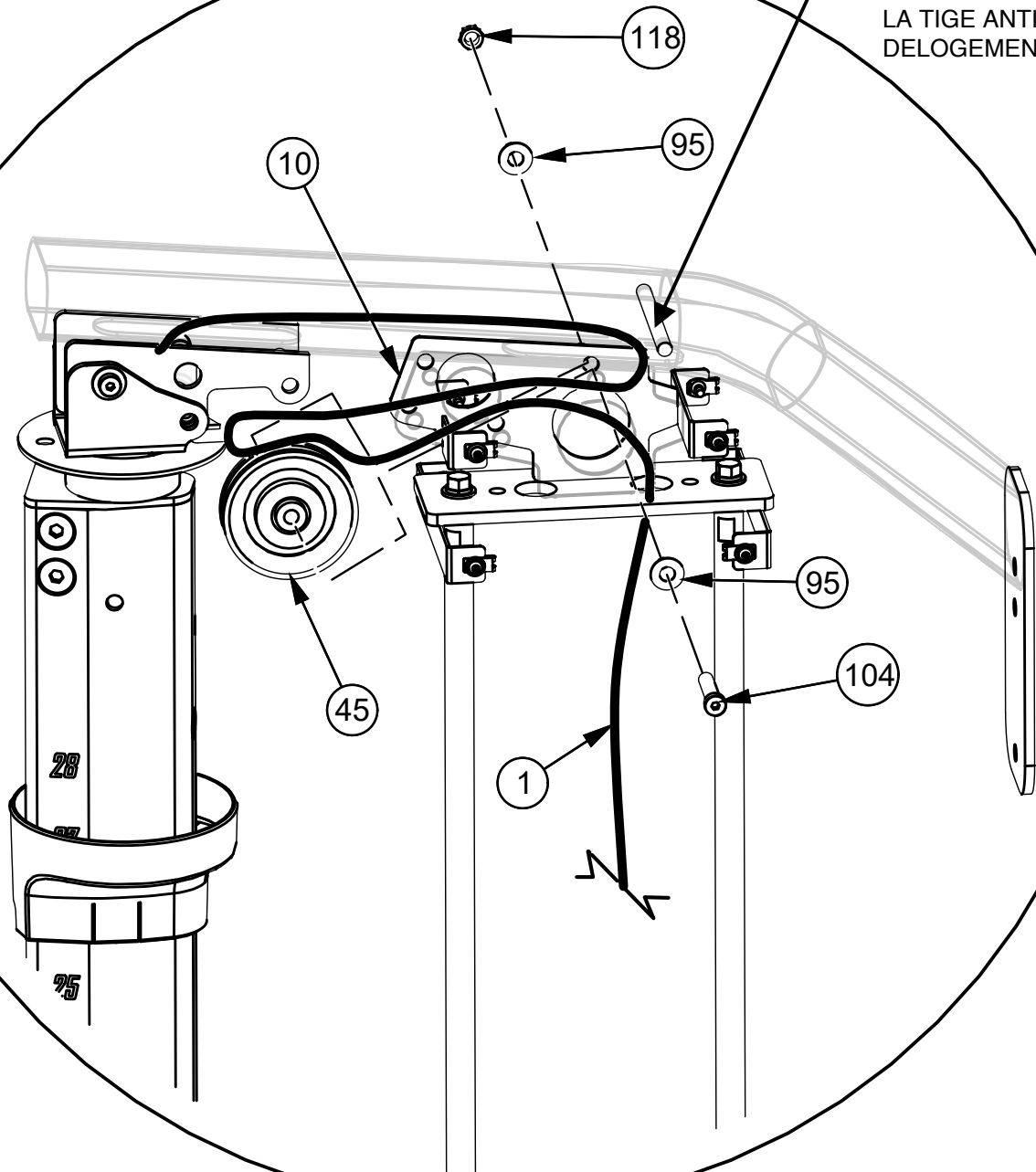
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

NOTE:

PASSER LE CABLE ENTRE LE POULIE ET LA TIGE ANTI-DELOGEMENT



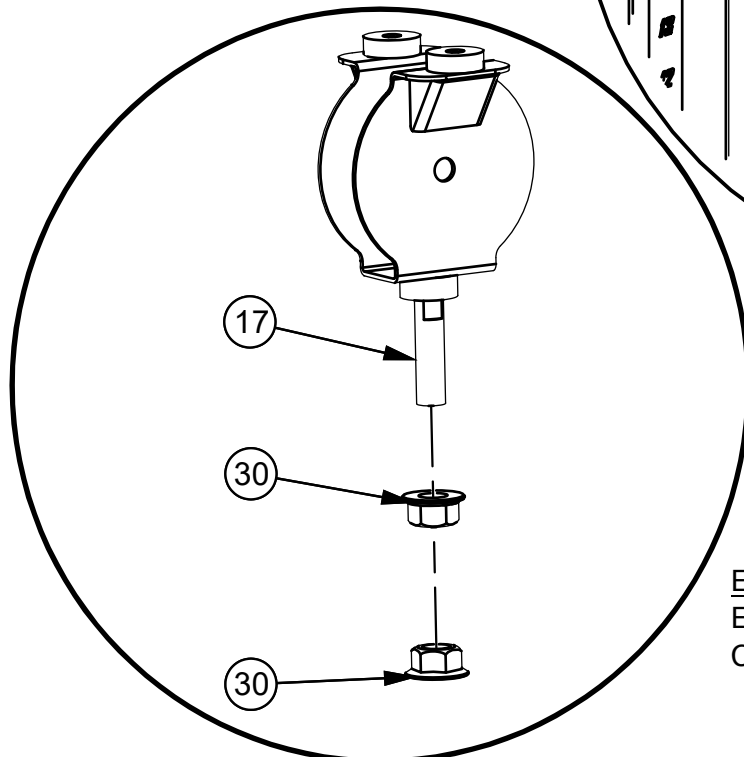
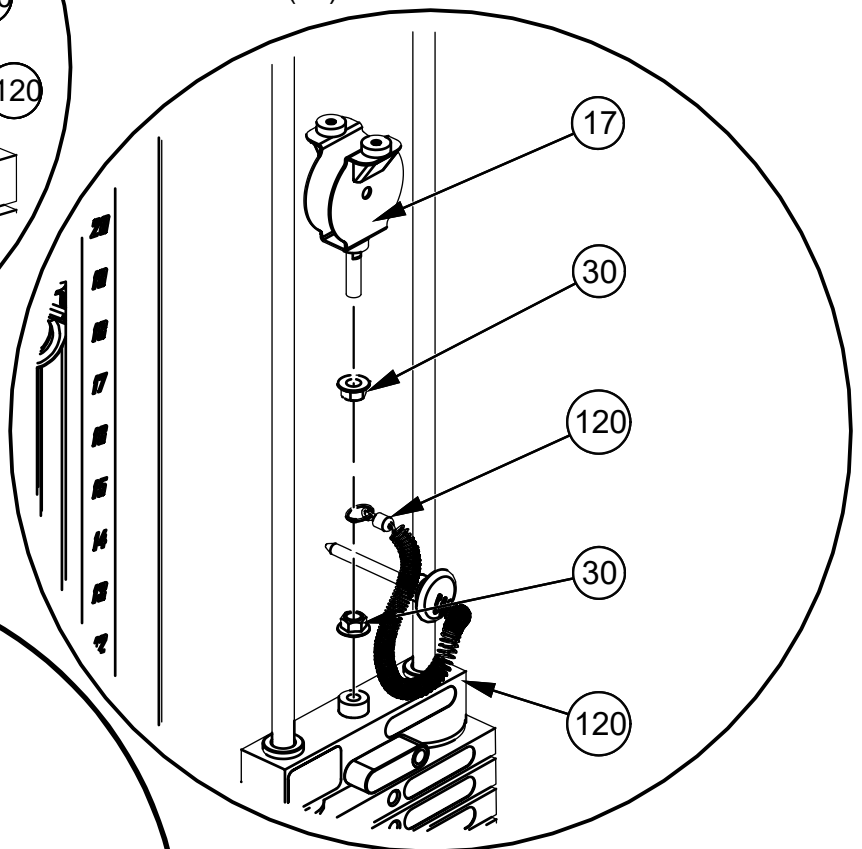
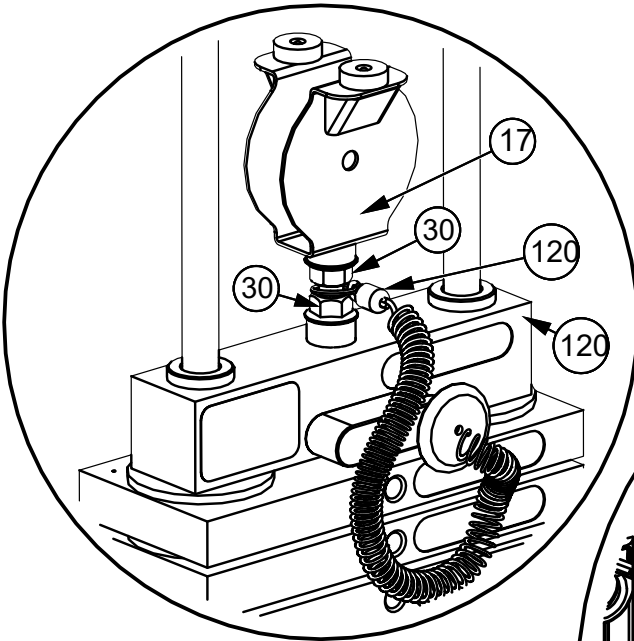
NOTICE DE MONTAGE

VUE ASSEMBLEE

NOTE:

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

ETAPE 1 :
INSTALLER LE SUPPORT DE POULIE
EN PASSANT LE FILIN DE LA
GOUPILLE (120) ENTRE LES CONTRE-
ECROUS (30)

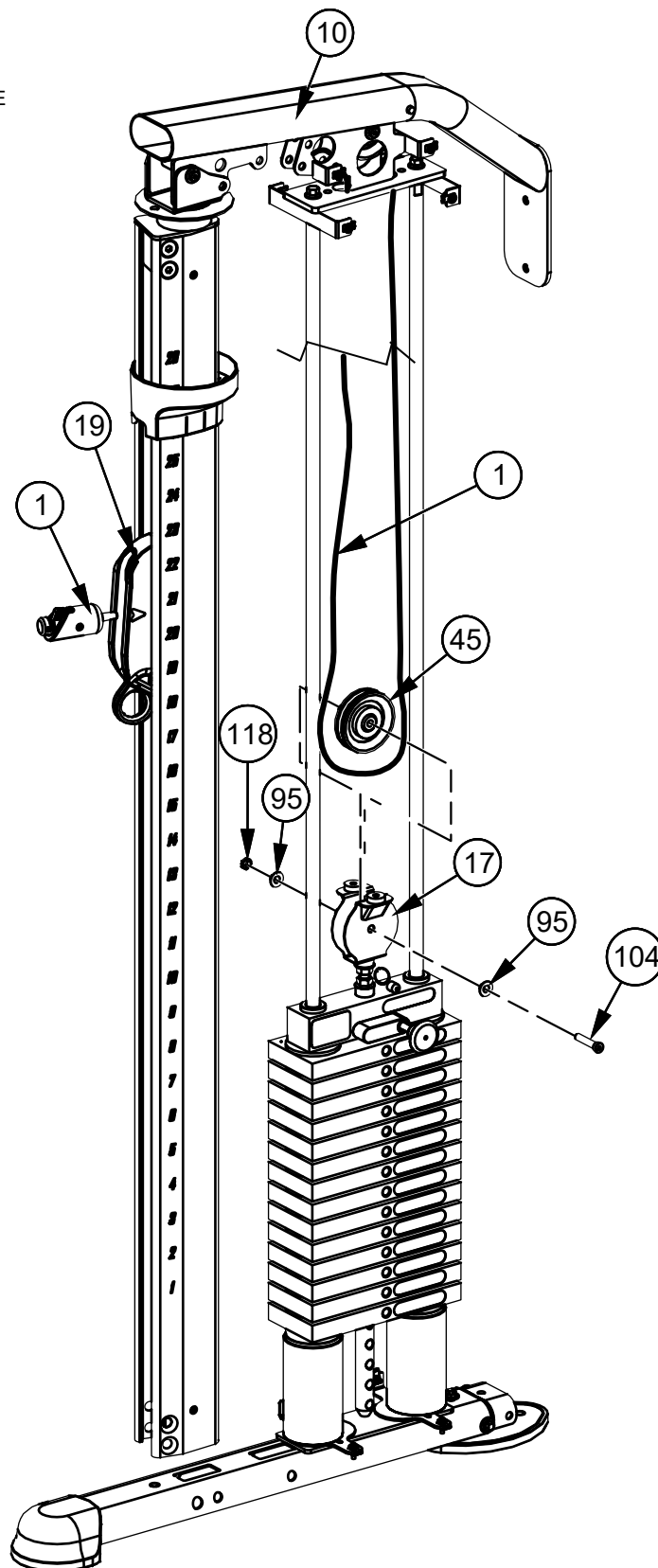


ETAPE 1 :
ENLEVER LES
CONTRE-ECROUS (30)

NOTICE DE MONTAGE

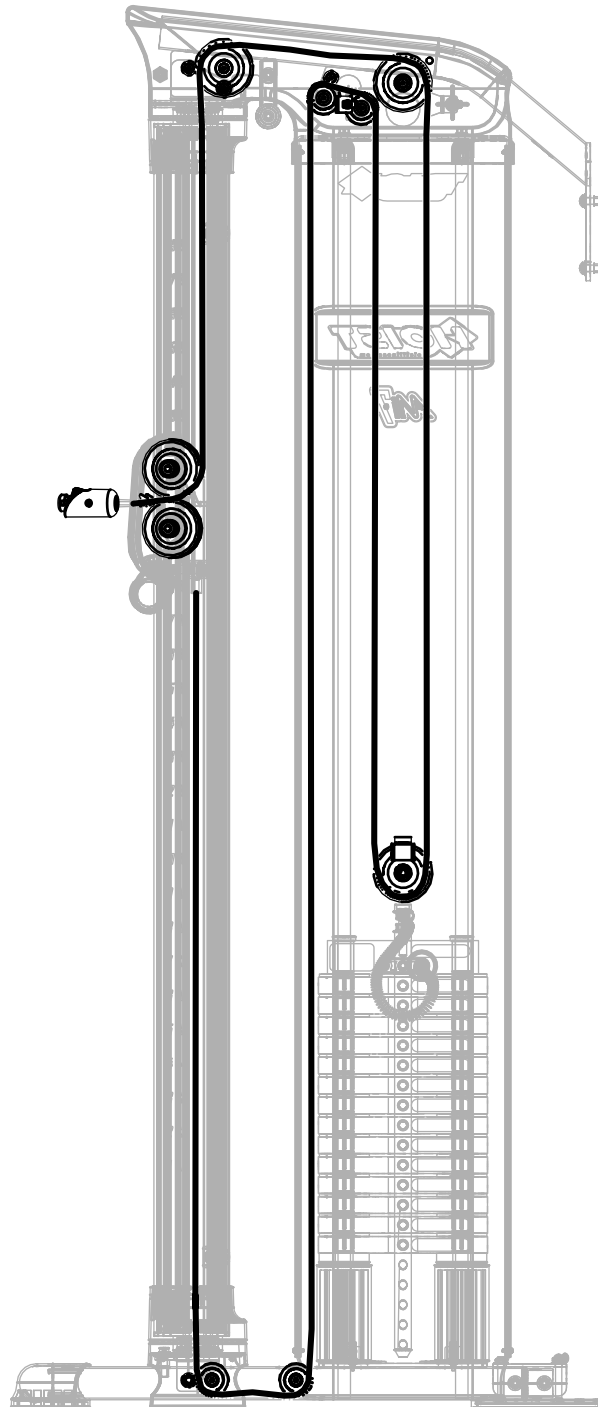
NOTE:

- 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



NOTICE DE MONTAGE

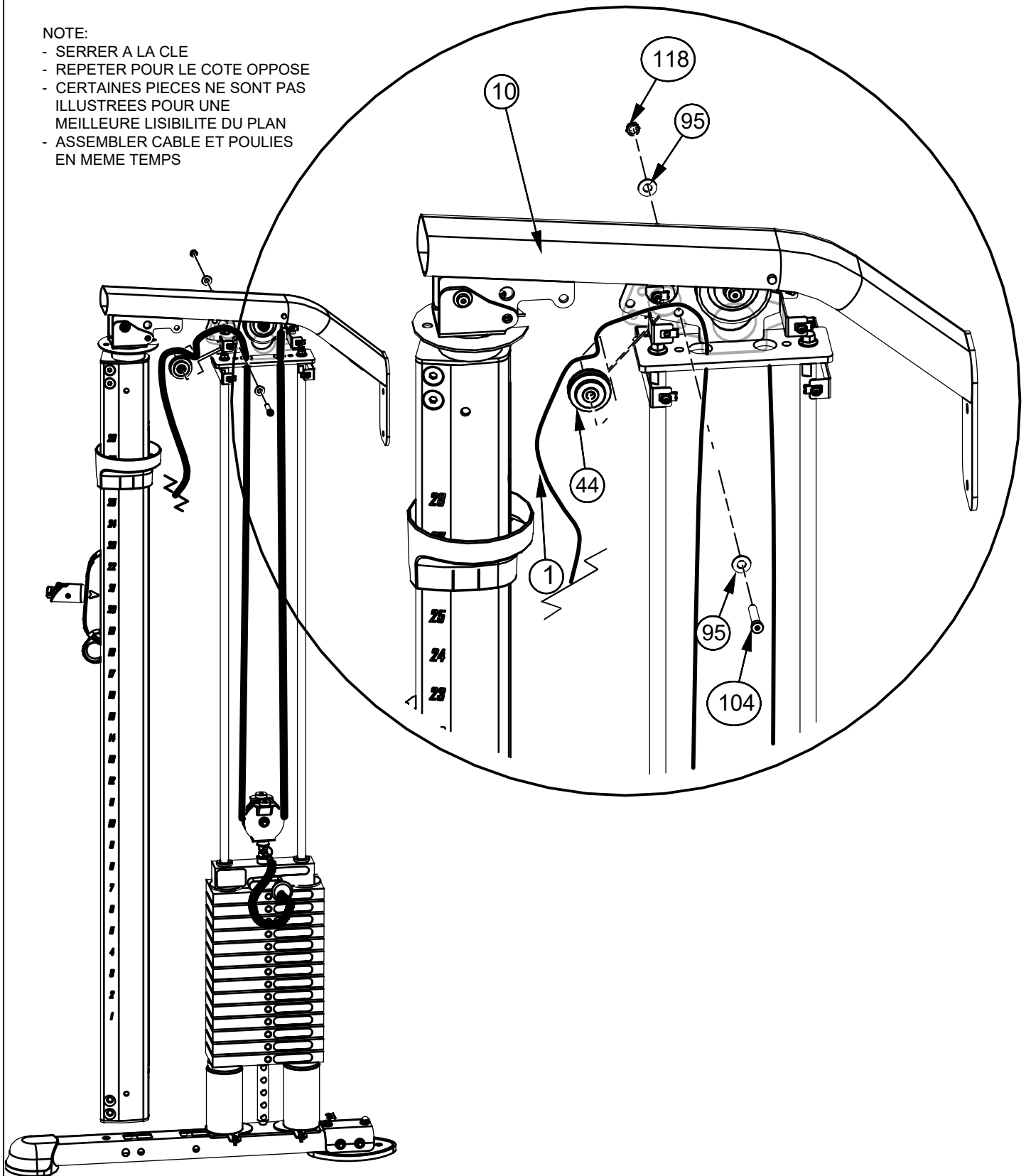
VUE DE PROFIL DU PASSAGE DE CÂBLE



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



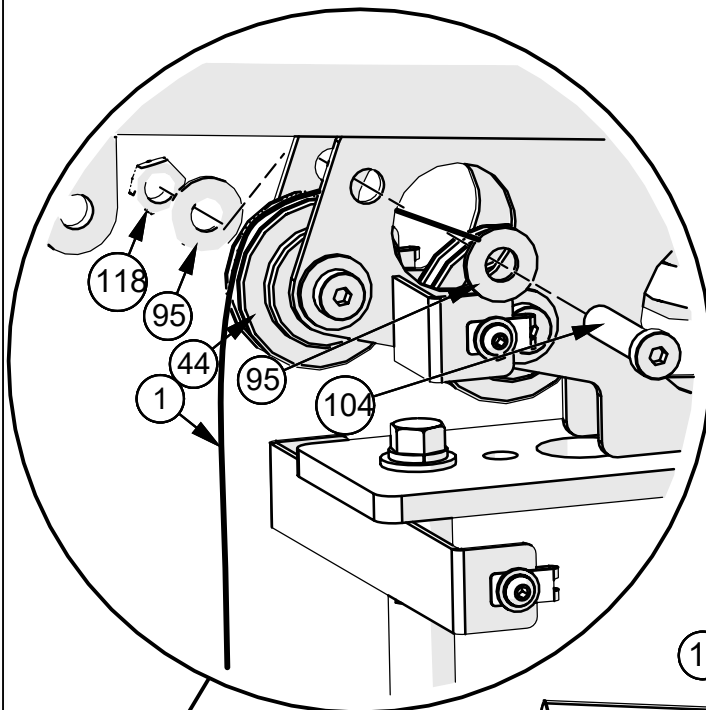
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

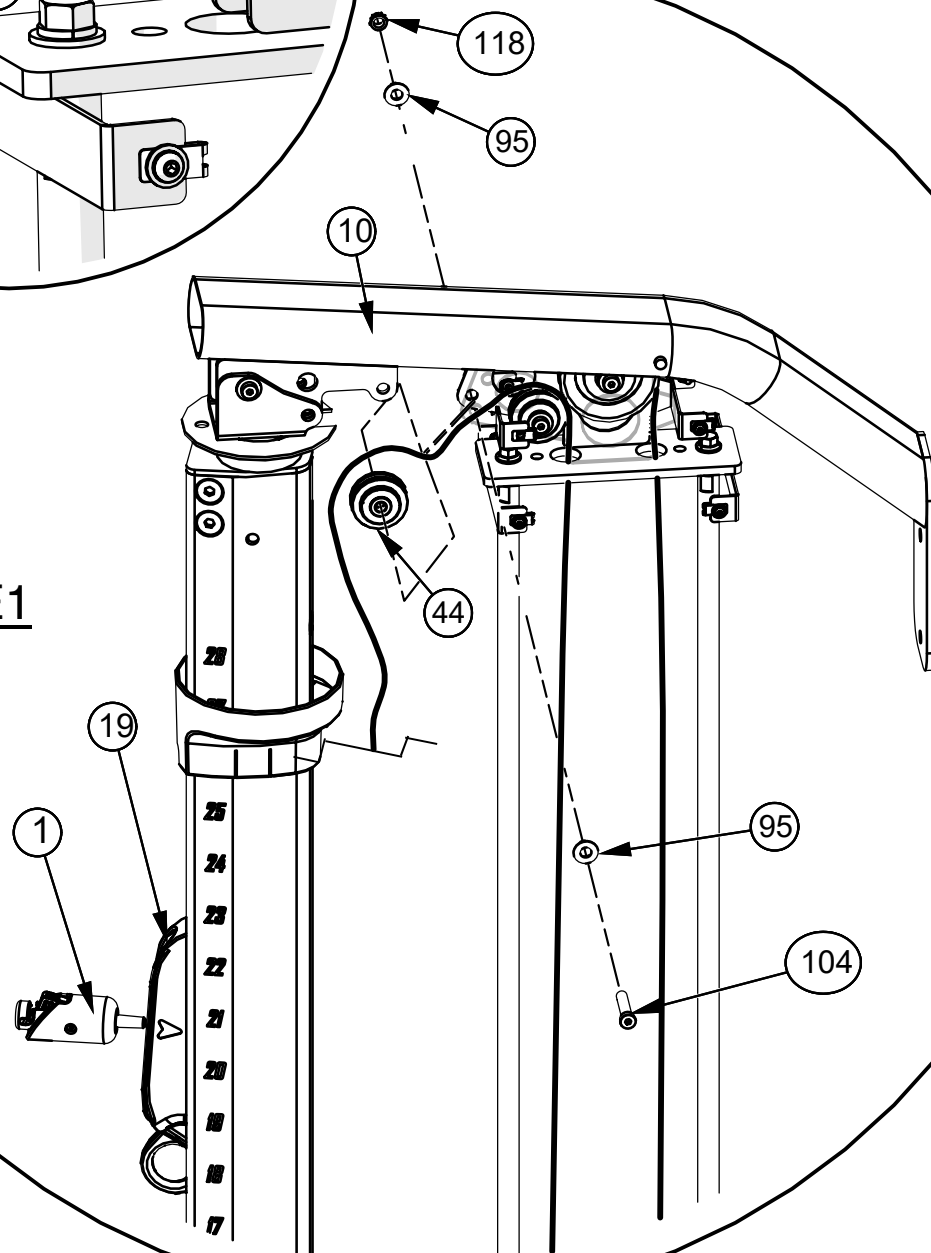
- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- ASSEMBLER CABLE ET POULIES EN MEME TEMPS

ETAPE 2

INSTALLER LE BOULON ANTI-DELOGEMENT (104) EN PRENANT GARDE QUE LE CABLE (1) PASSE BIEN ENTRE LA POULIE (44) ET LE BOULON (104)



ETAPE 1



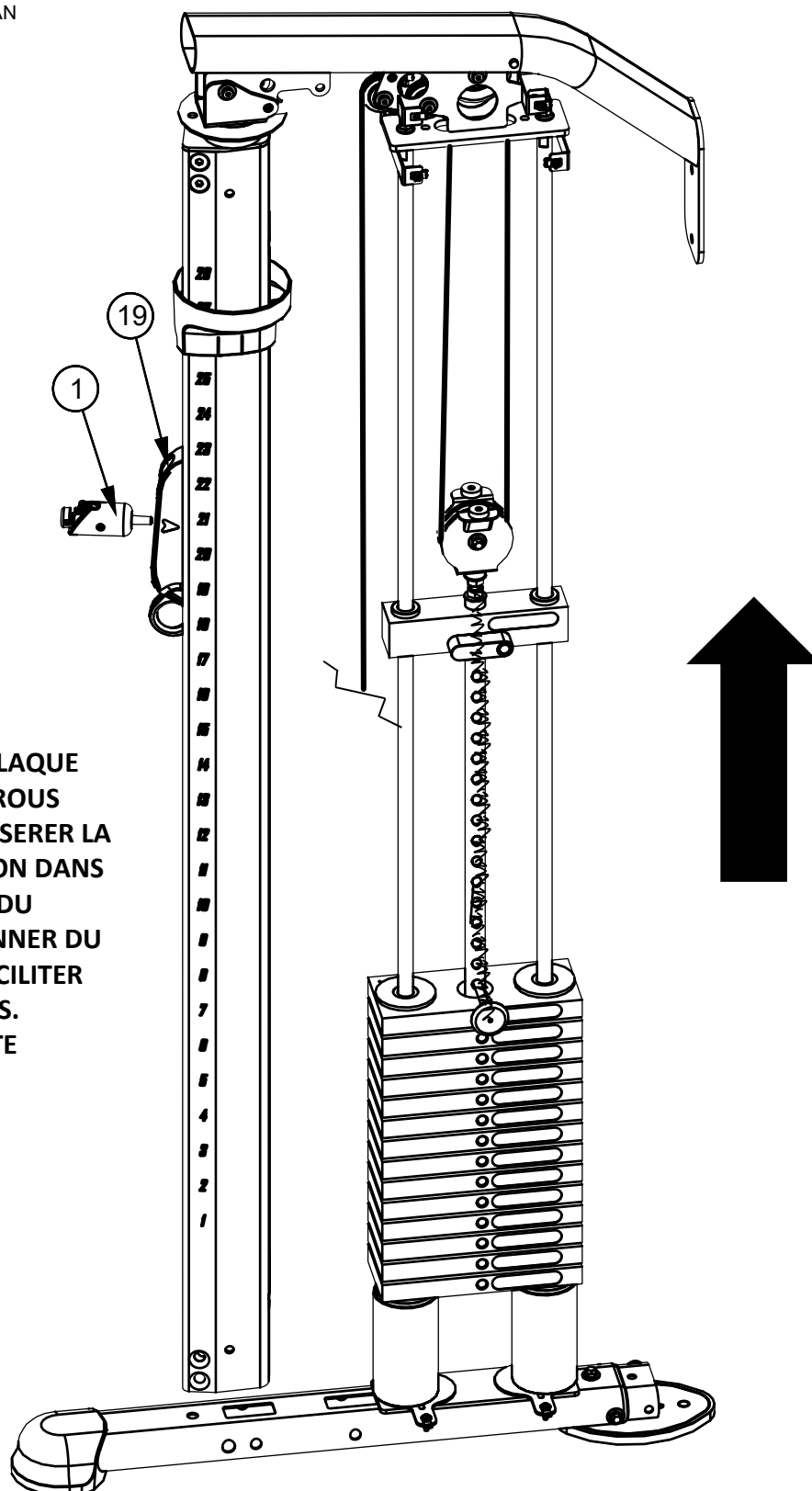
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

NOTE :

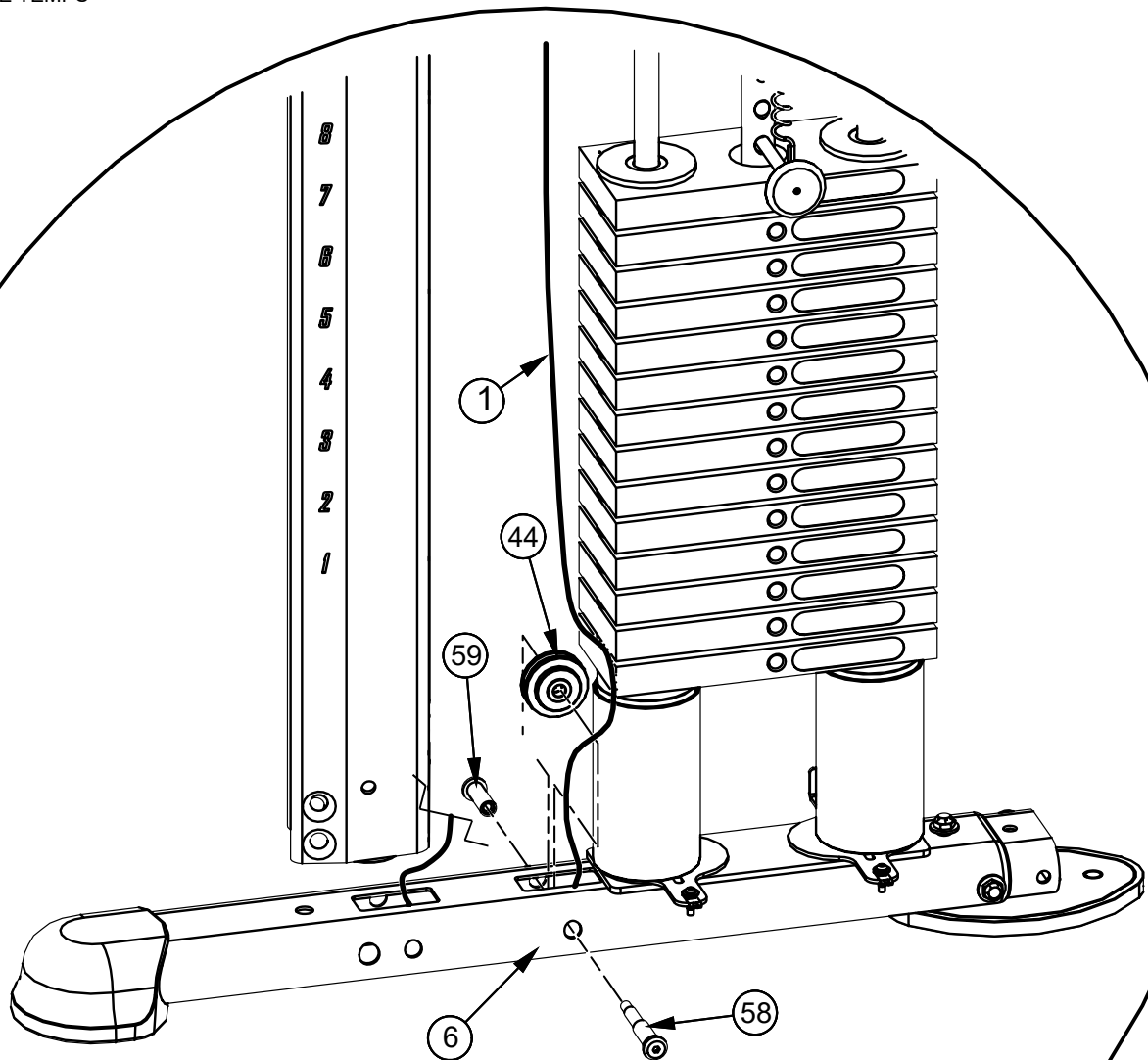
LEVER LA PREMIERE PLAQUE JUSQU'A CE QUE 17 TROUS SOIENT VISIBLES ET INSERER LA GOUPILLE DE SELECTION DANS LE TROU LE PLUS BAS DU PLONGEUR POUR DONNER DU MOU AU CABLE ET FACILITER LES ETAPES SUIVANTES. REPETER POUR LE COTE OPPOSE.



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

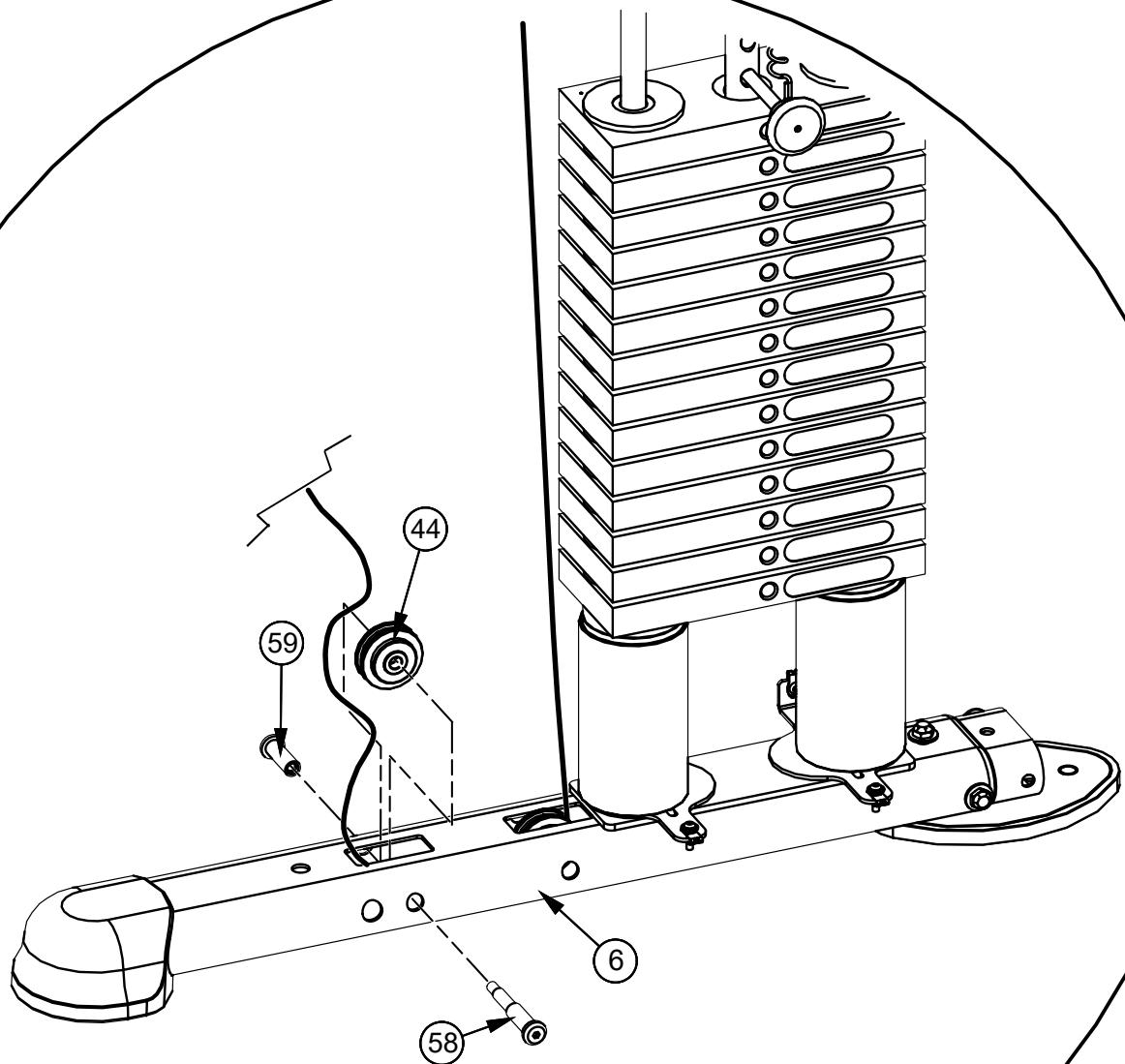
- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- ASSEMBLER CABLE ET POULIES EN MEME TEMPS



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

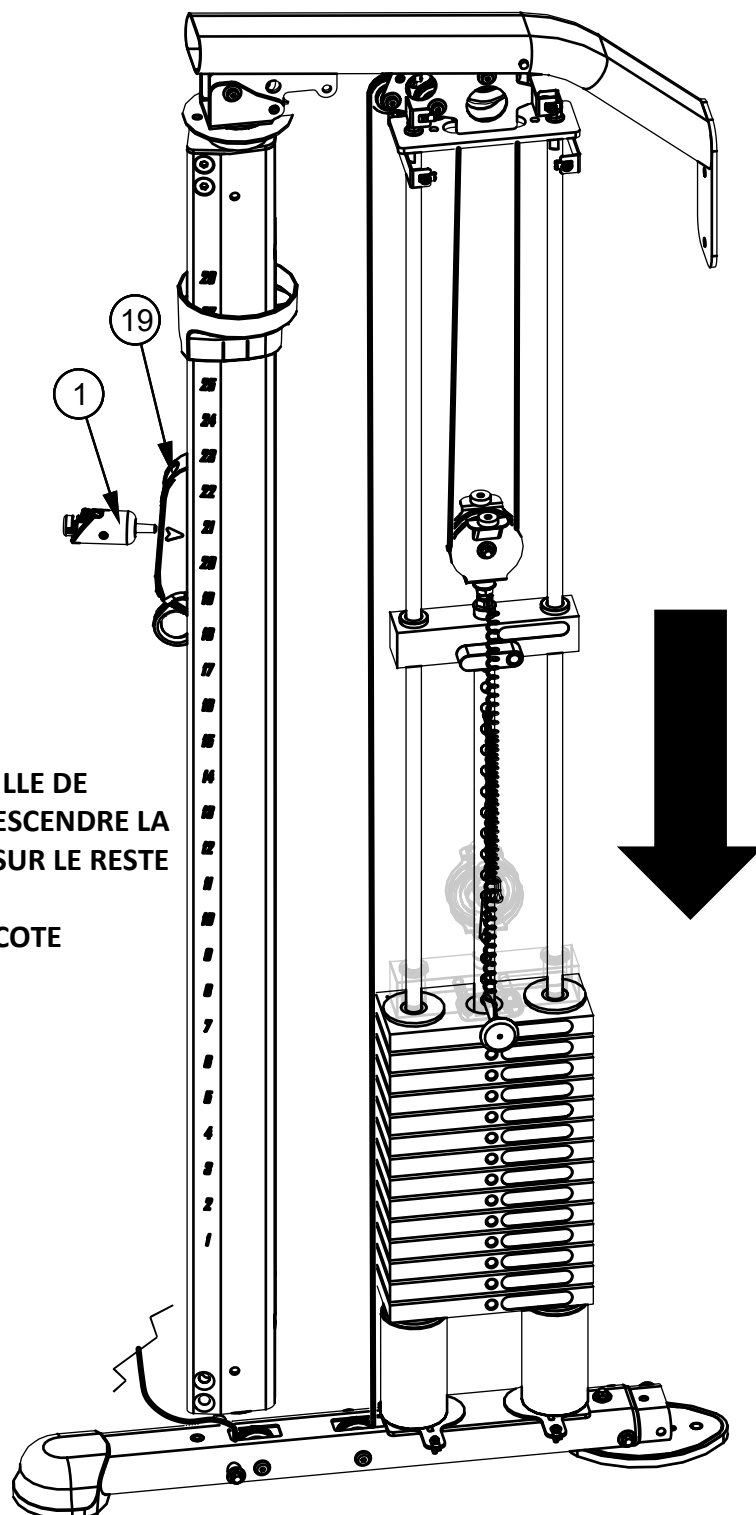
- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
- ASSEMBLER CABLE ET POULIES EN MEME TEMPS



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



NOTE :

ENLEVER LA GOUPILLE DE SELECTION ET REDESCENDRE LA PREMIER PLAQUE SUR LE RESTE DE LA PILE.
REPETER POUR LE COTE OPPOSE.

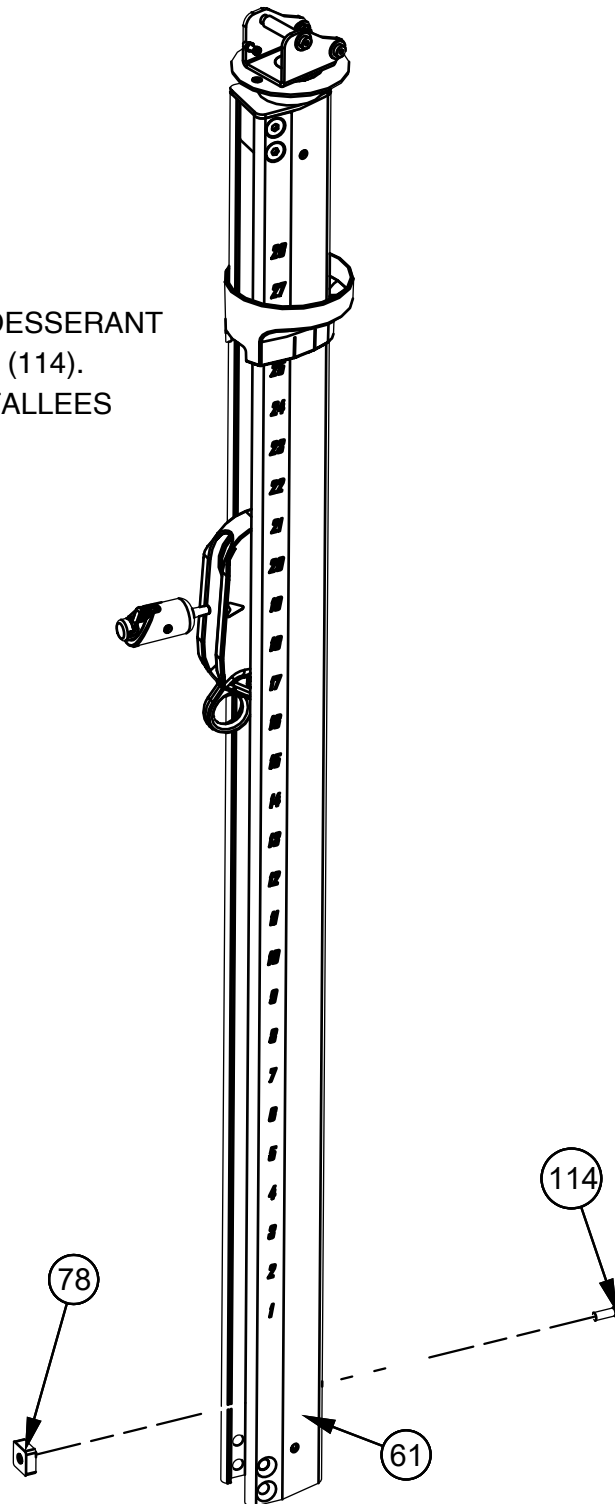
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

NOTE:

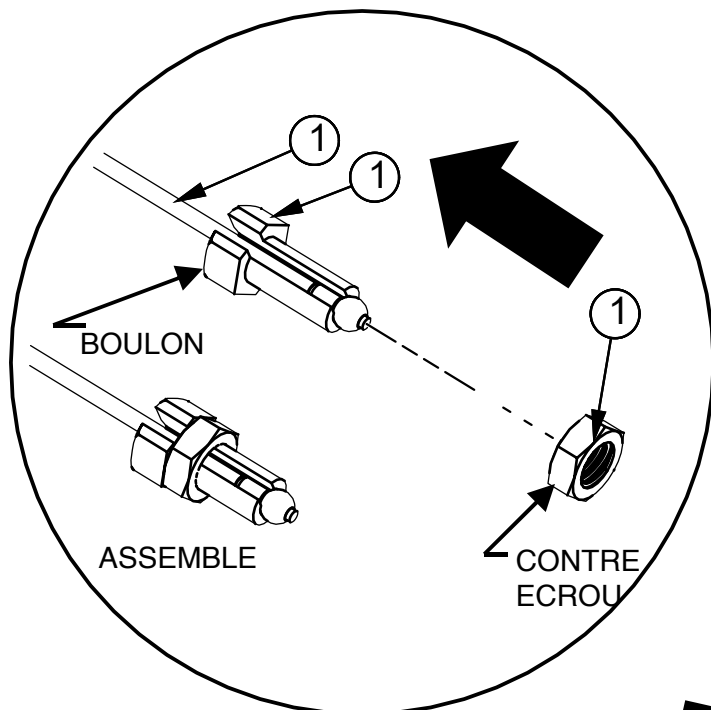
ENLEVER LA BUTEE (78) EN DESSERANT COMPLETEMENT LE BOULON (114).
CES PIECES SERONT REINSTALLEES
PAGE 40



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



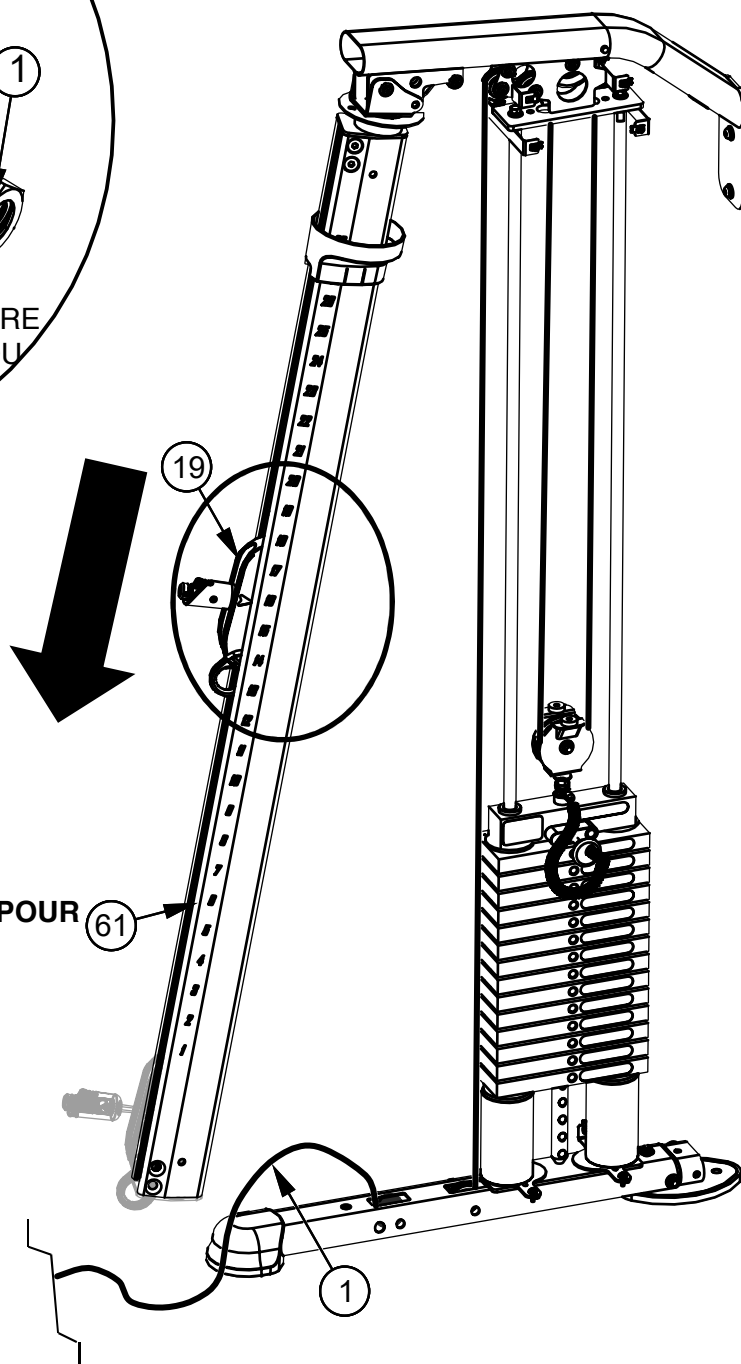
NOTE:

REMETTRE LE BOULON ET LE CONTRE ECROU SUR LE CABLE. REPETER POUR L'AUTRE CABLE.

NOTE:

REGLER LE SUPORT DE POULIE (19) EN POSITION BASSE SUR LA COLONNE (61) POUR POUVOIR Y INSERER LE CABLE (1) PLUS FACILEMENT (VOIR ENCADRE PAGE SUIVANTE).

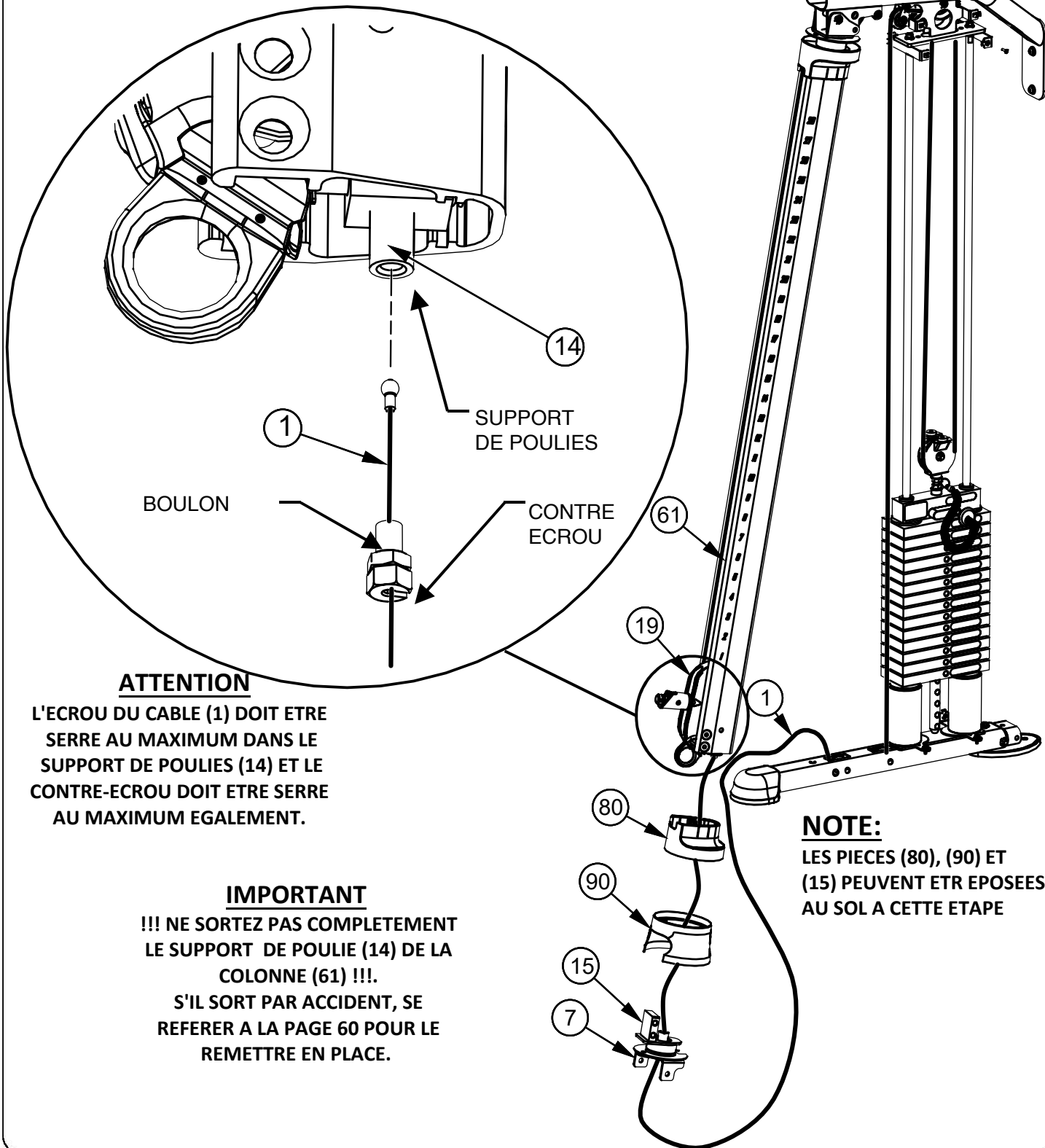
!!! NE SORTEZ PAS COMPLETEMENT LE SUPORT DE POULIE DE LA COLONNE !!!



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 (14) ET LE
CONTRE-ECROU DOIT ETRE SERRE
AU MAXIMUM EGALEMENT.

IMPORTANT

!!! NE SORTEZ PAS COMPLETEMENT
LE SUPPORT DE POULIE (14) DE LA
COLONNE (61) !!!.

S'IL SORT PAR ACCIDENT, SE
REFERER A LA PAGE 60 POUR LE
REMETTRE EN PLACE.

NOTE:

LES PIECES (80), (90) ET
(15) PEUVENT ETR EPOSEES
AU SOL A CETTE ETAPE

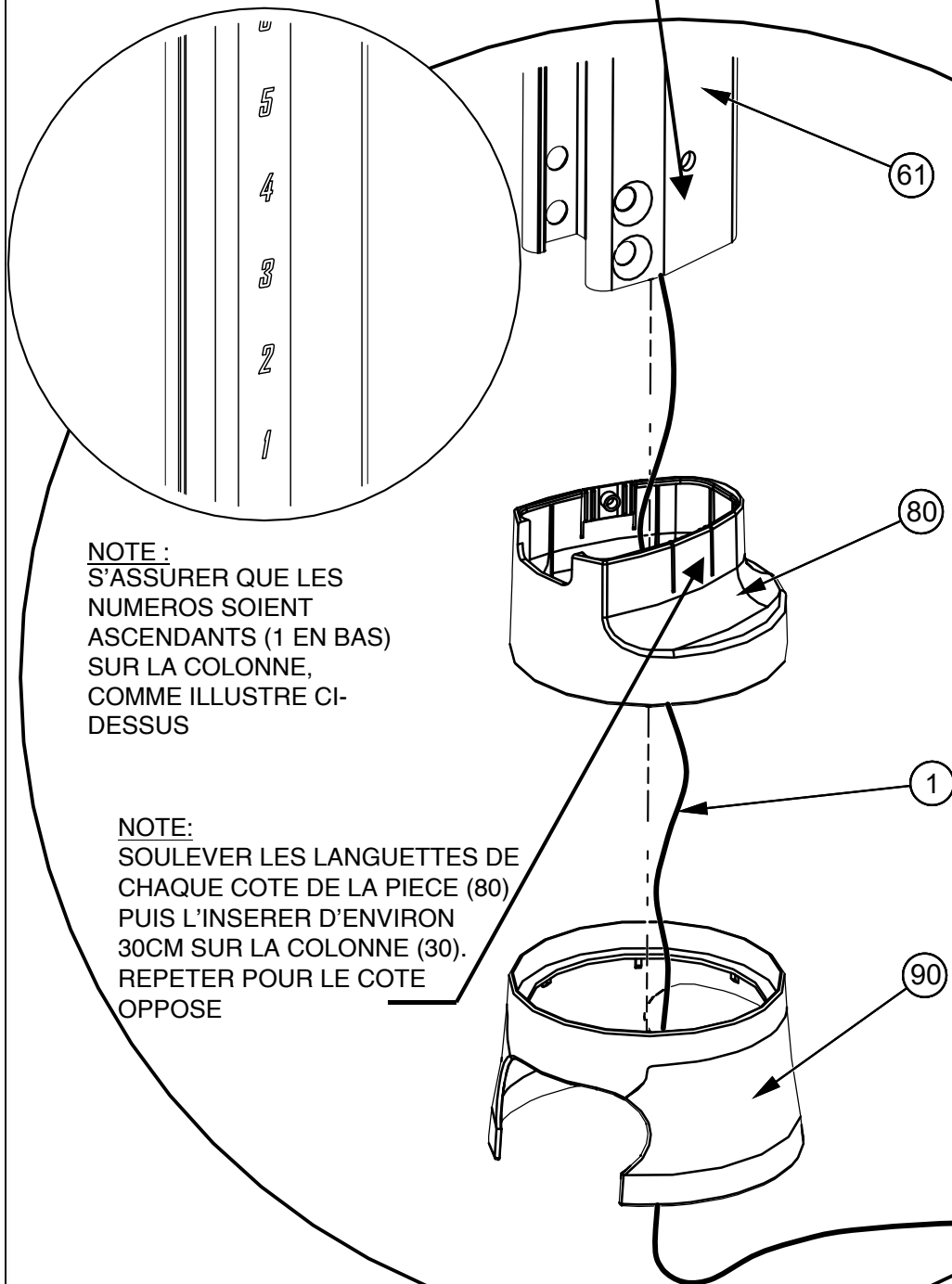
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

NOTE:

APPLIQUER UN LUBRIFIANT TYPE WD40 SUR UNE HAUTEUR D'ENVIRON 35CM. UNE FOIS LA PIECE (80) INSTALLEE (PAGE 51) ESSUYER A L'AIDE D'UN CHIFFON DOUX, SEC ET PROPRE.



NOTE :

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

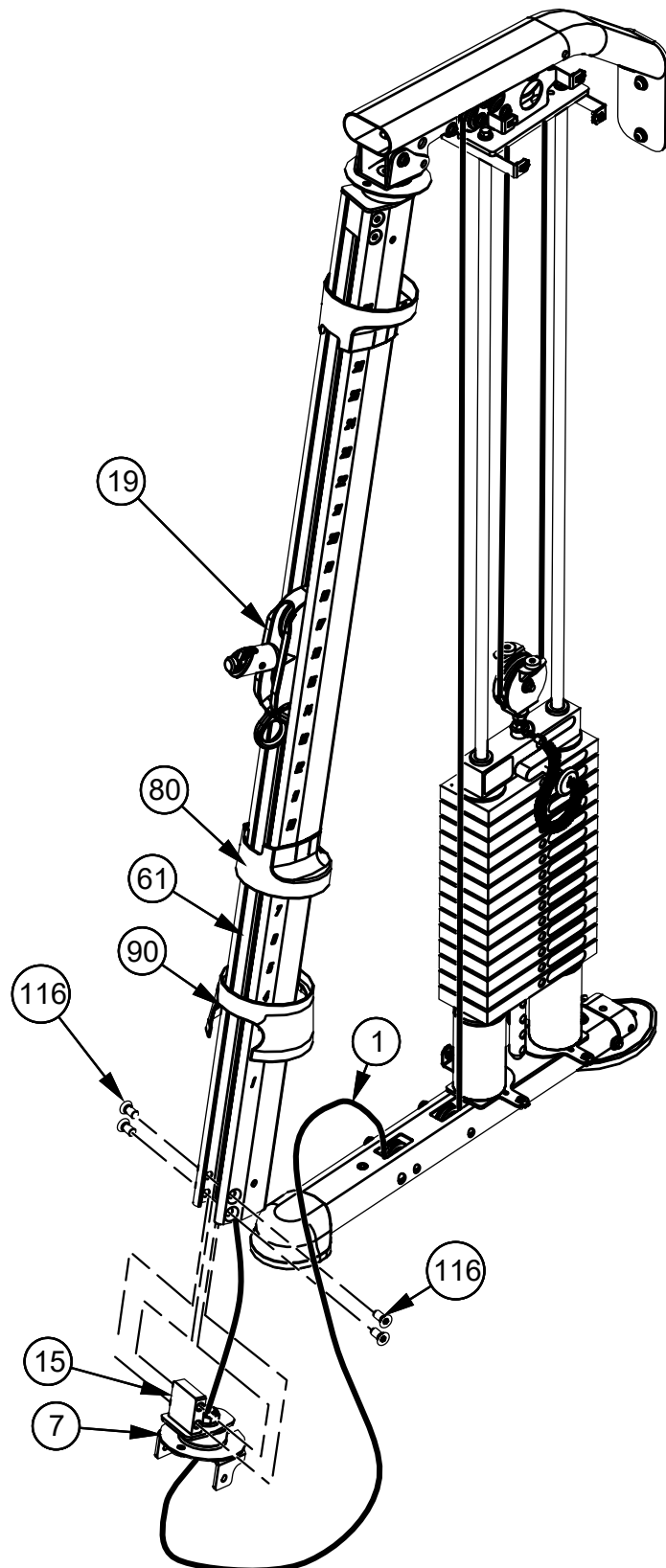
NOTE:

SOULEVER LES LANGUETTES DE CHAQUE COTE DE LA PIECE (80) PUIS L'INSERER D'ENVIRON 30CM SUR LA COLONNE (30). 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



NOTE :

MANIPULER PRUDEMMENT
LA COLONNE (61) POUR NE
PAS L'ENDOMMAGER

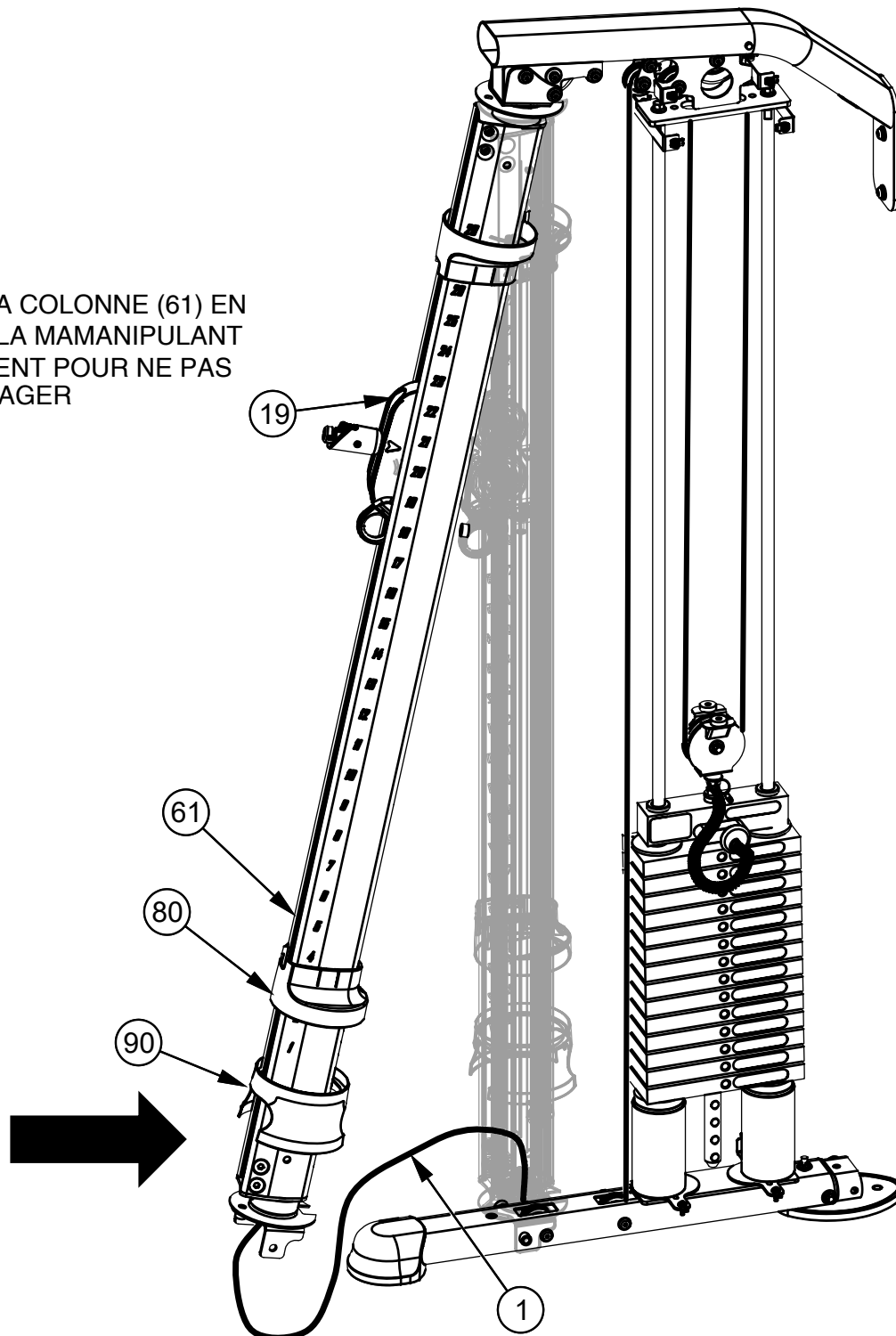
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

NOTE :

METTRE LA COLONNE (61) EN PLACE EN LA MAMANIPULANT PRUDEMMENT POUR NE PAS L'ENDOMMAGER

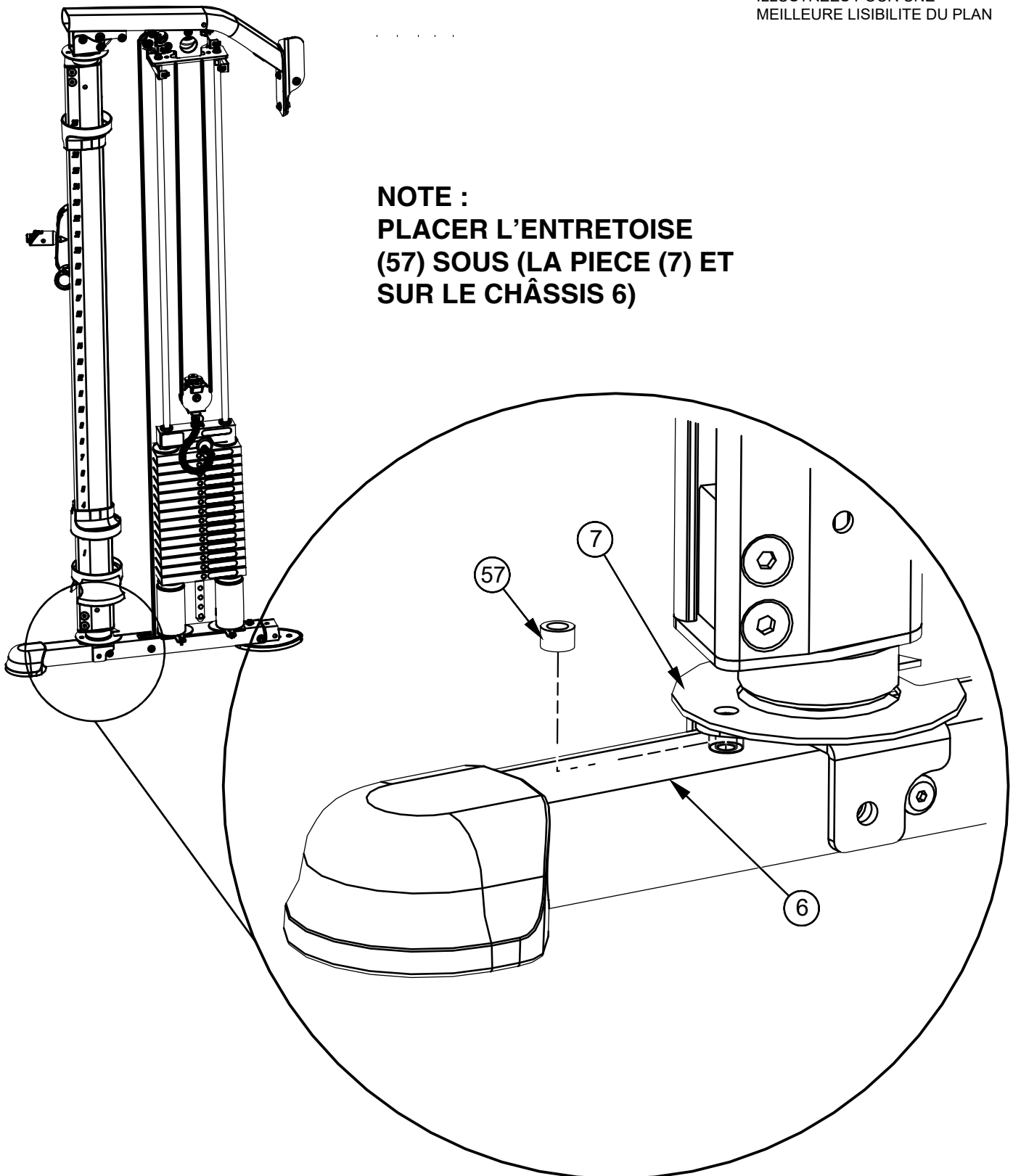


NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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

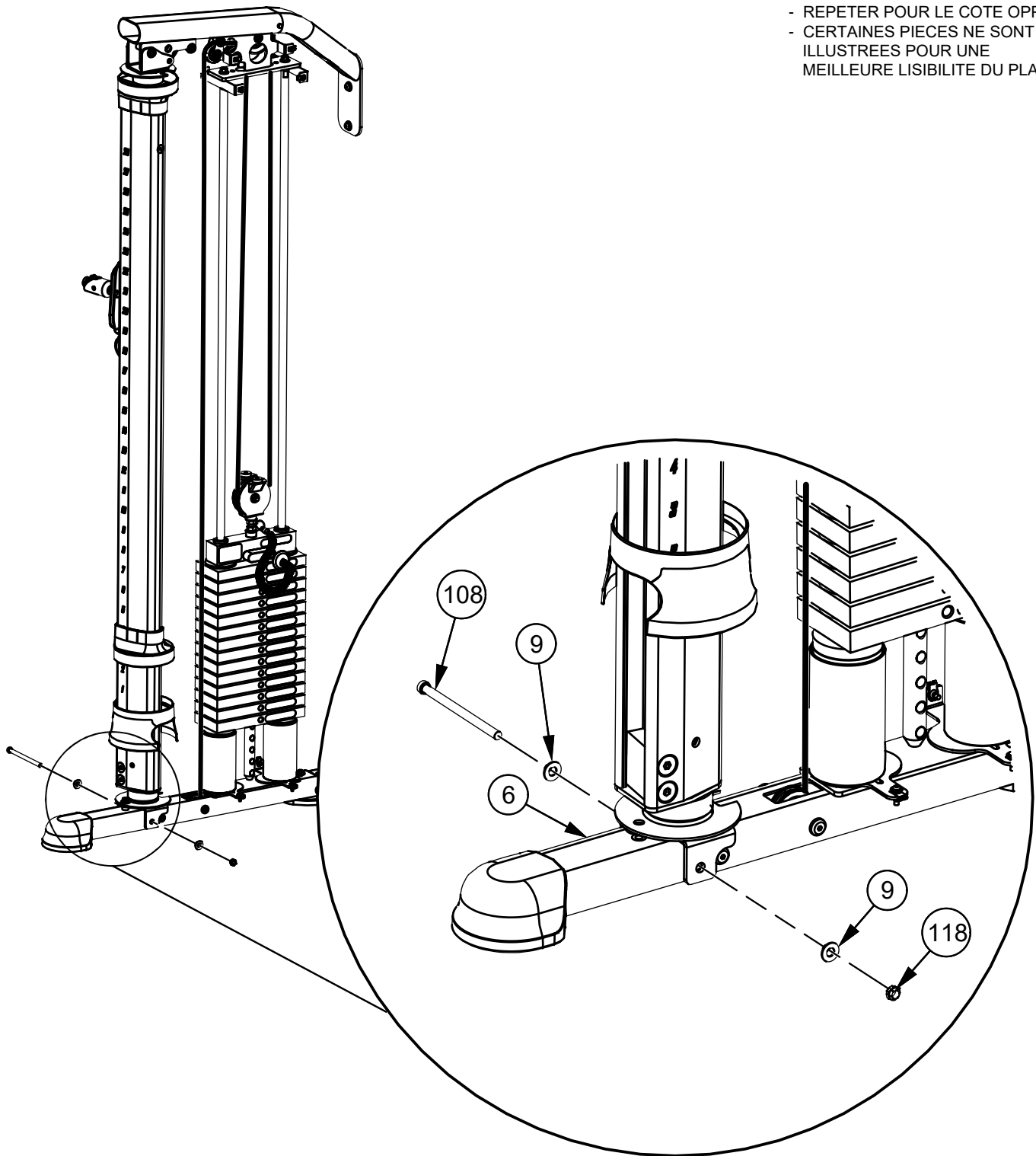
NOTE :
PLACER L'ENTRETOISE
(57) SOUS (LA PIECE (7) ET
SUR LE CHÂSSIS 6)



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

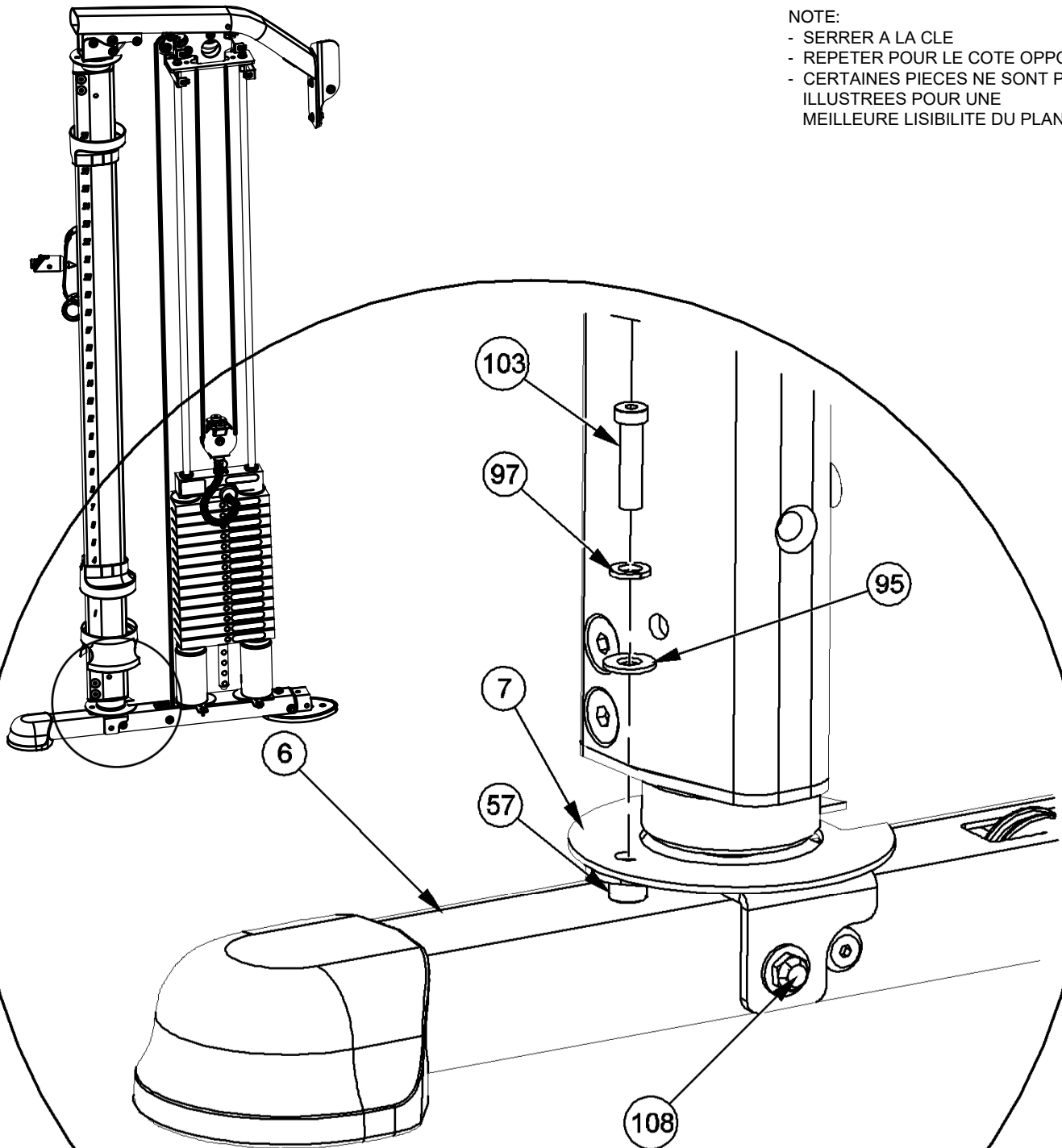
- SERRER A LA MAIN
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

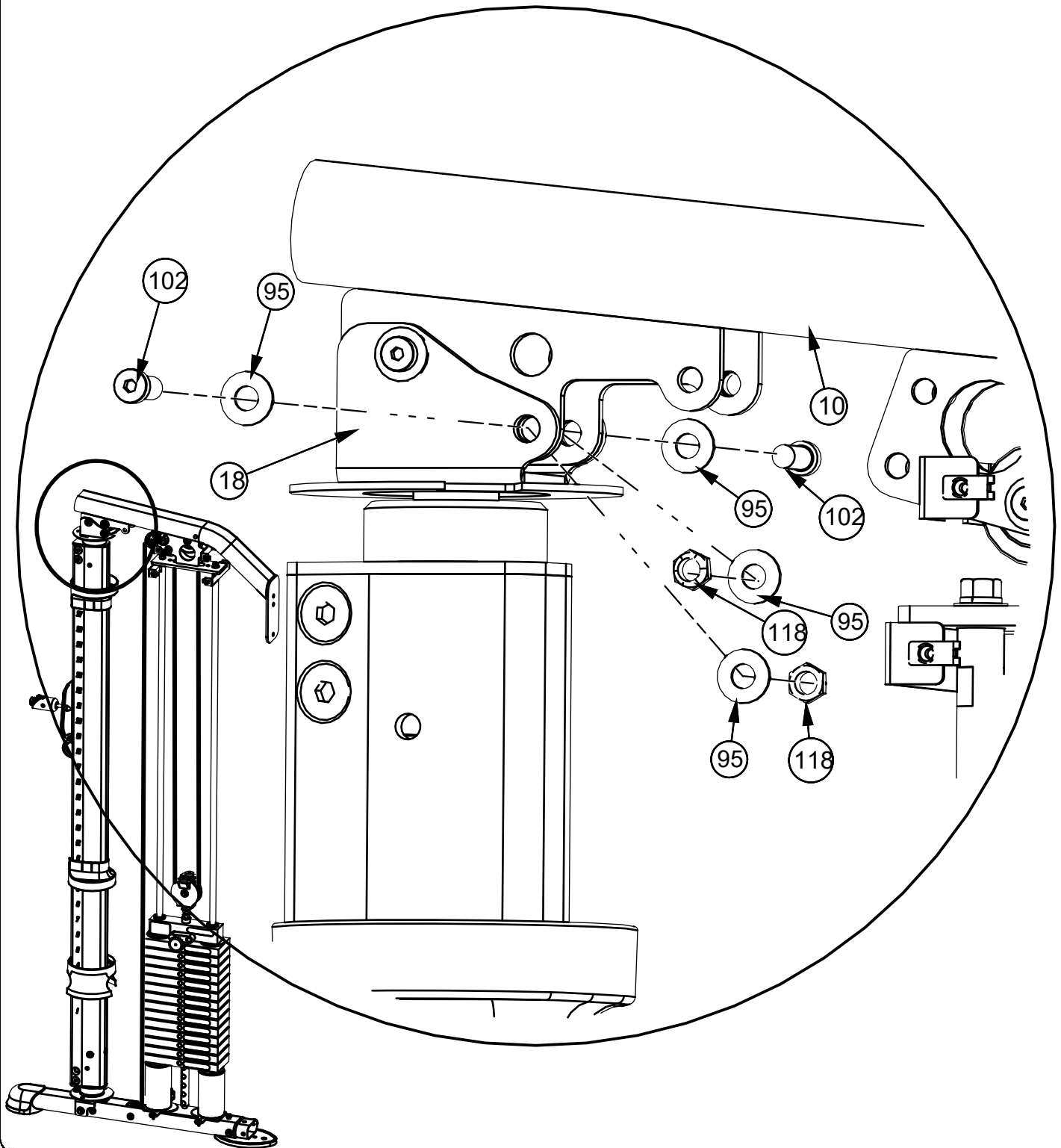
- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

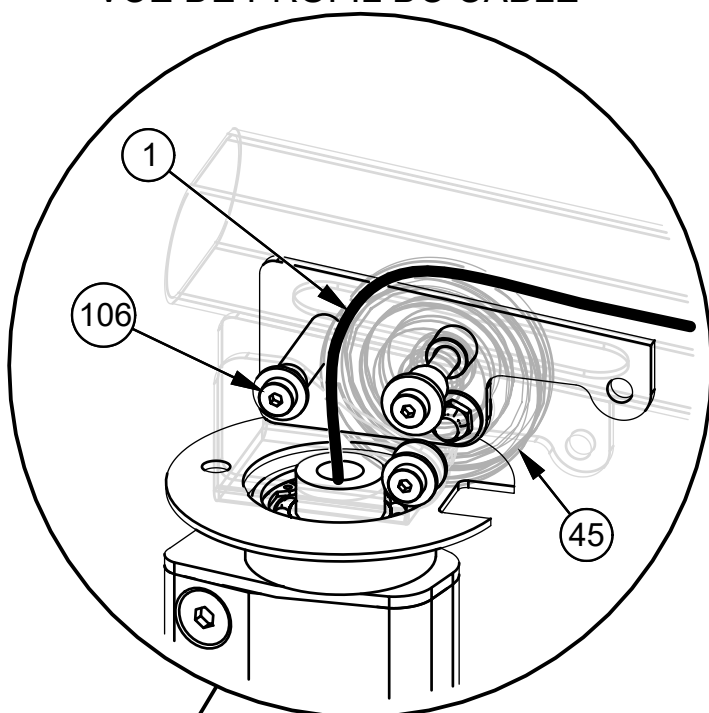
NOTE:

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



NOTICE DE MONTAGE

VUE DE PROFIL DU CABLE

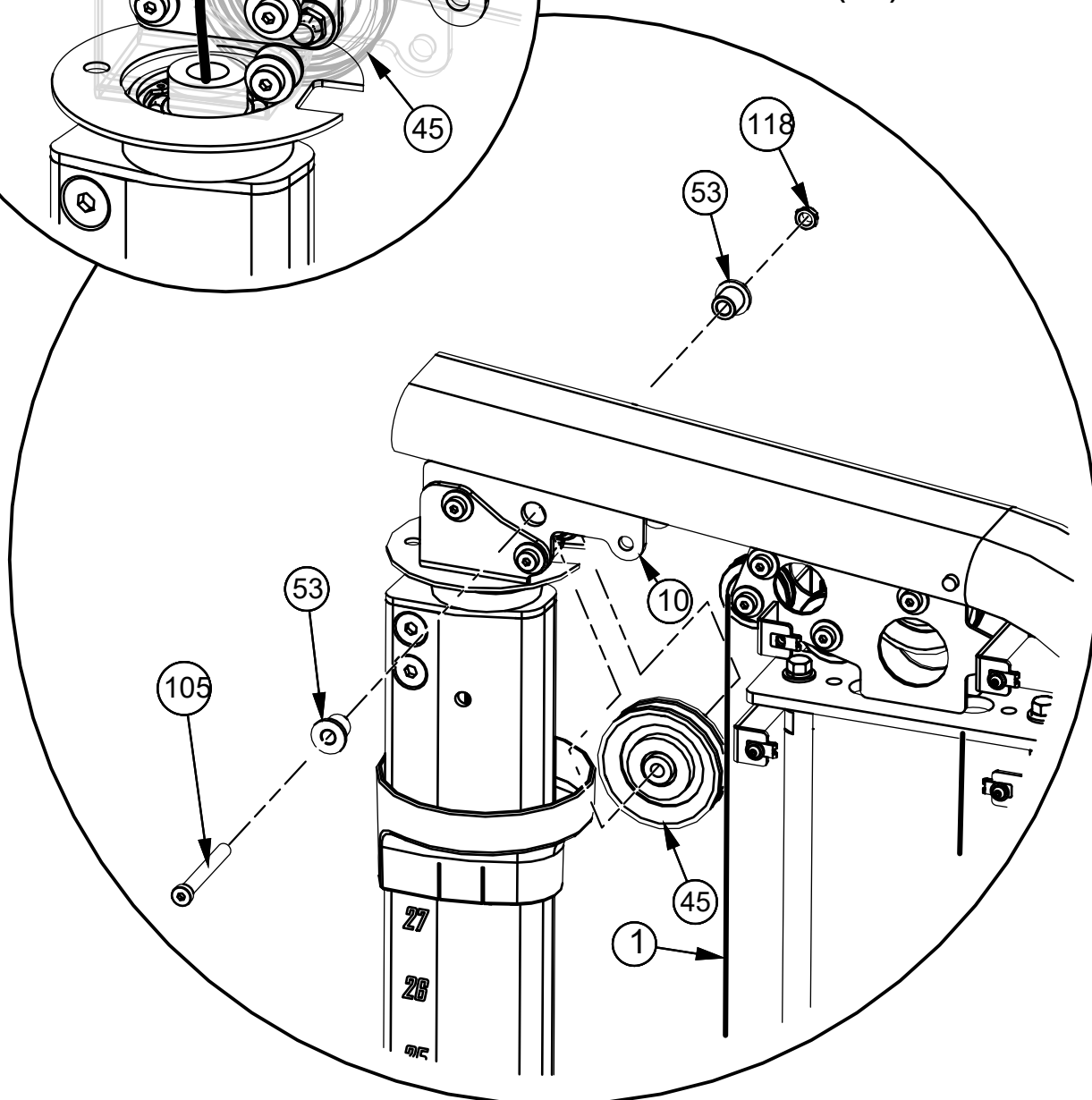


NOTE:

- 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 :

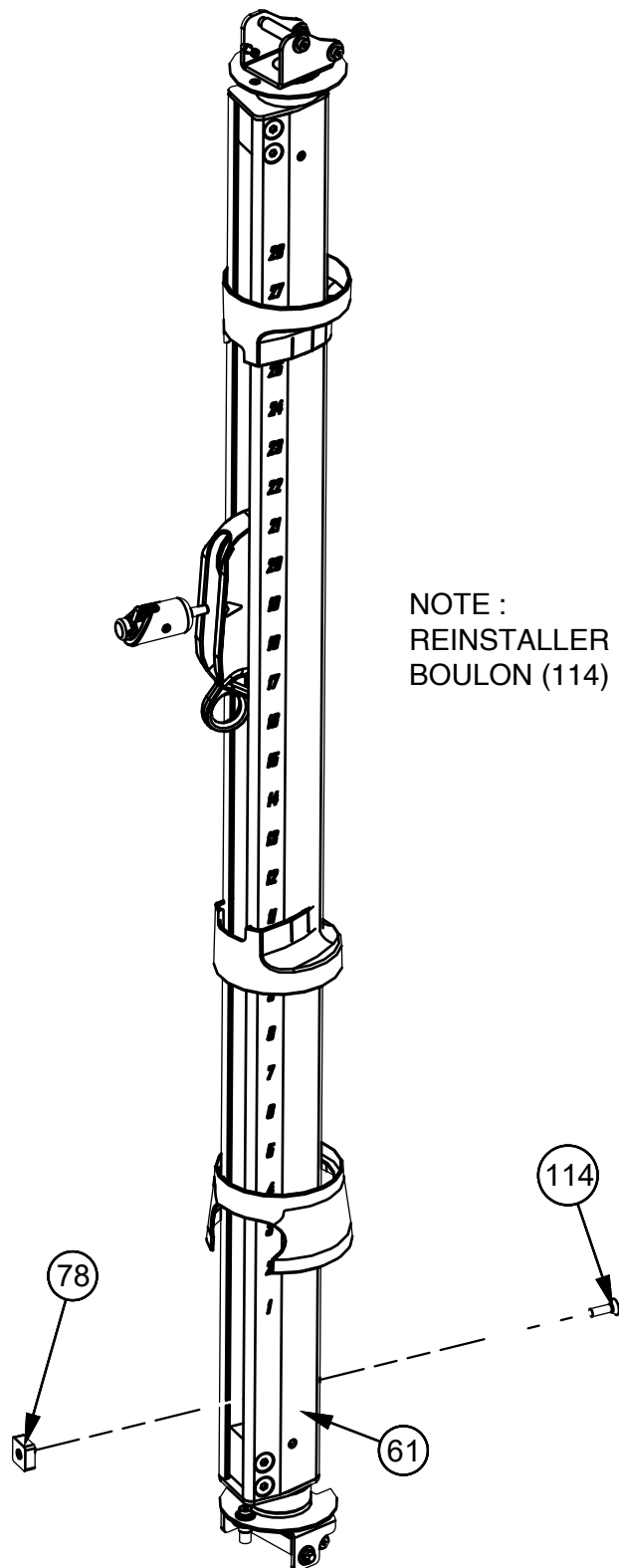
**S'ASSURER QUE LE CABLE (1)
PASSE ENTRE LA POULIE (45)
ET LE BOULON (106)**



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 :

REINSTALLER LA BUTEE (78) AVEC LE BOULON (114)

IMPORTANT

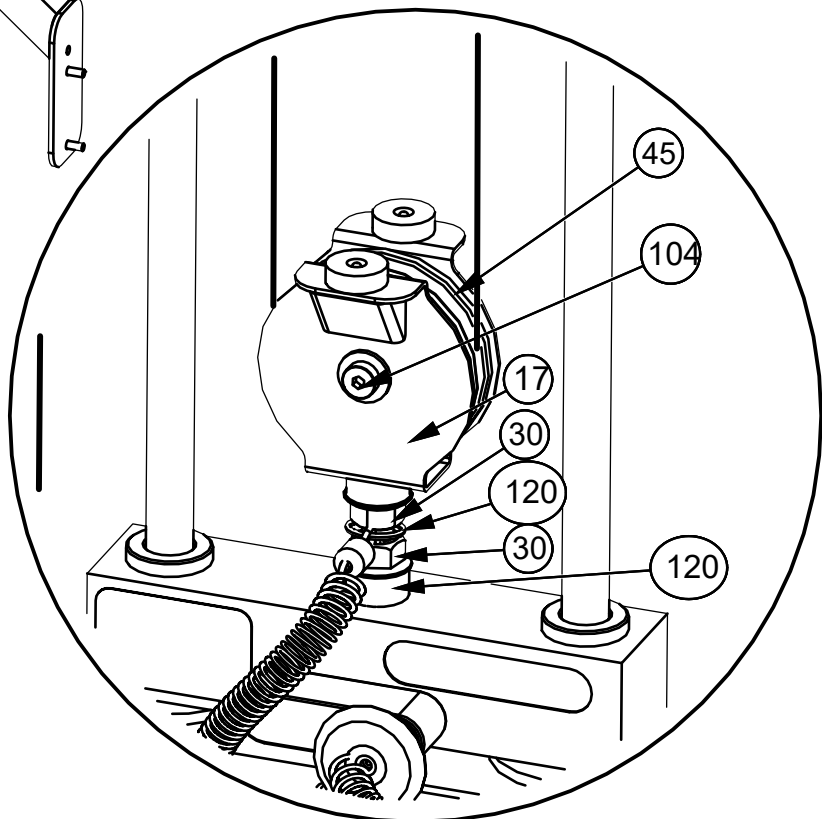
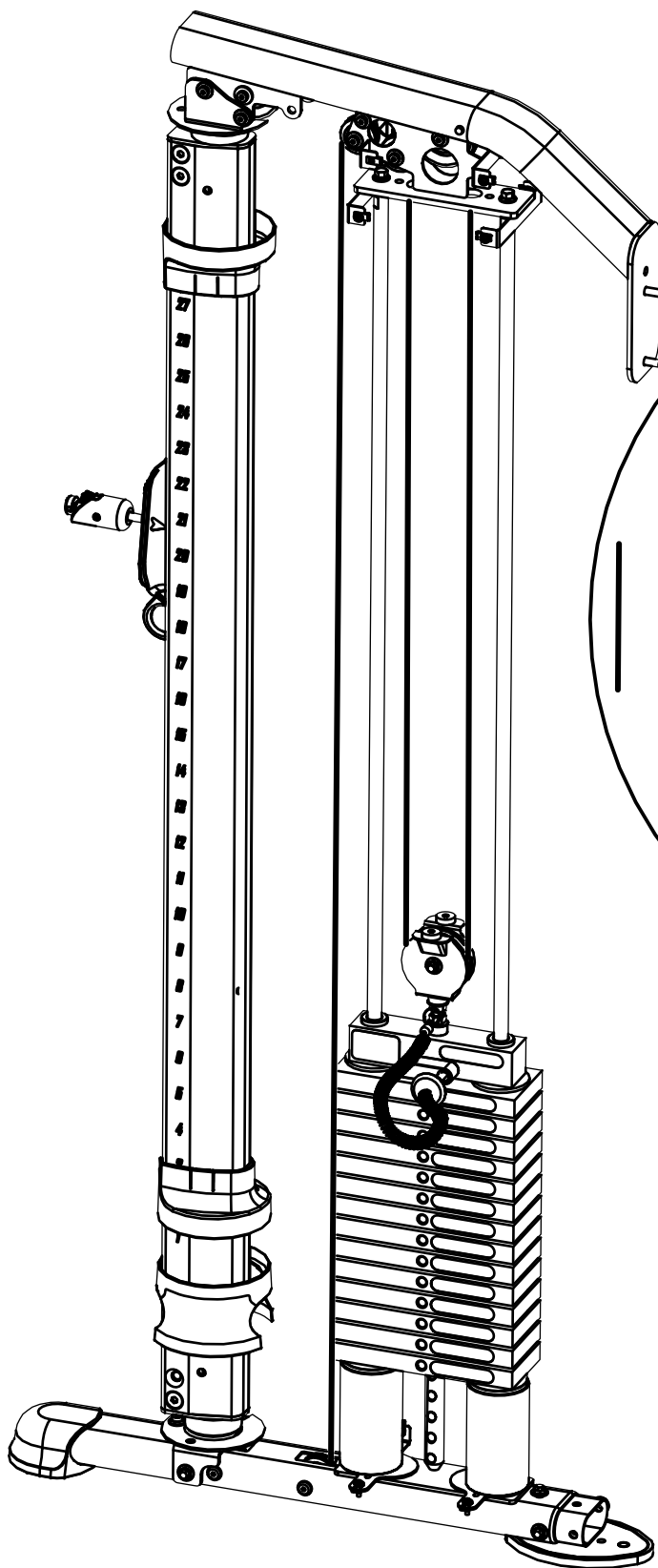
SERRER A LA CLE TOUTE VISSERIE PRECEDEMMENT SERREE A LA MAIN

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

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



NOTE:

DESSERRER LES CONTRE-ECROUS (30) ET INSERER LA PIECE (17) DANS LA PLONGEUR POUR DONNER LA BONNE TENSION AU CABLE. RESERRER LES CONTRE-ECROUS (58).

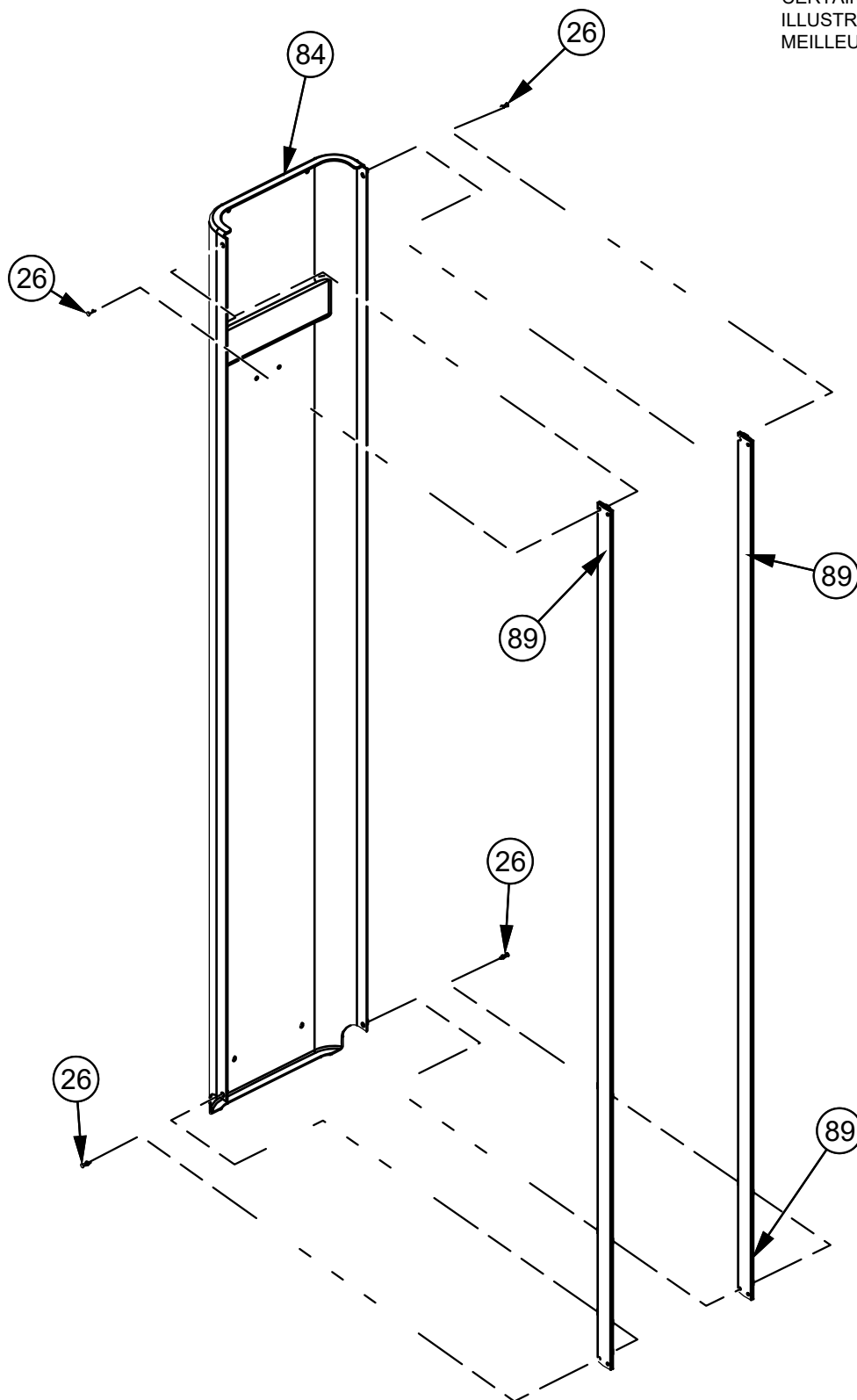
ATTENTION

LE SUPPORT DE POULIE (17) DOIT ETRE INSERE D'AU MOINS 1 CM ET LES CONTRE-ECROUS (30) SERRES POUR ASSURER UN ANCRAGE FERME

NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

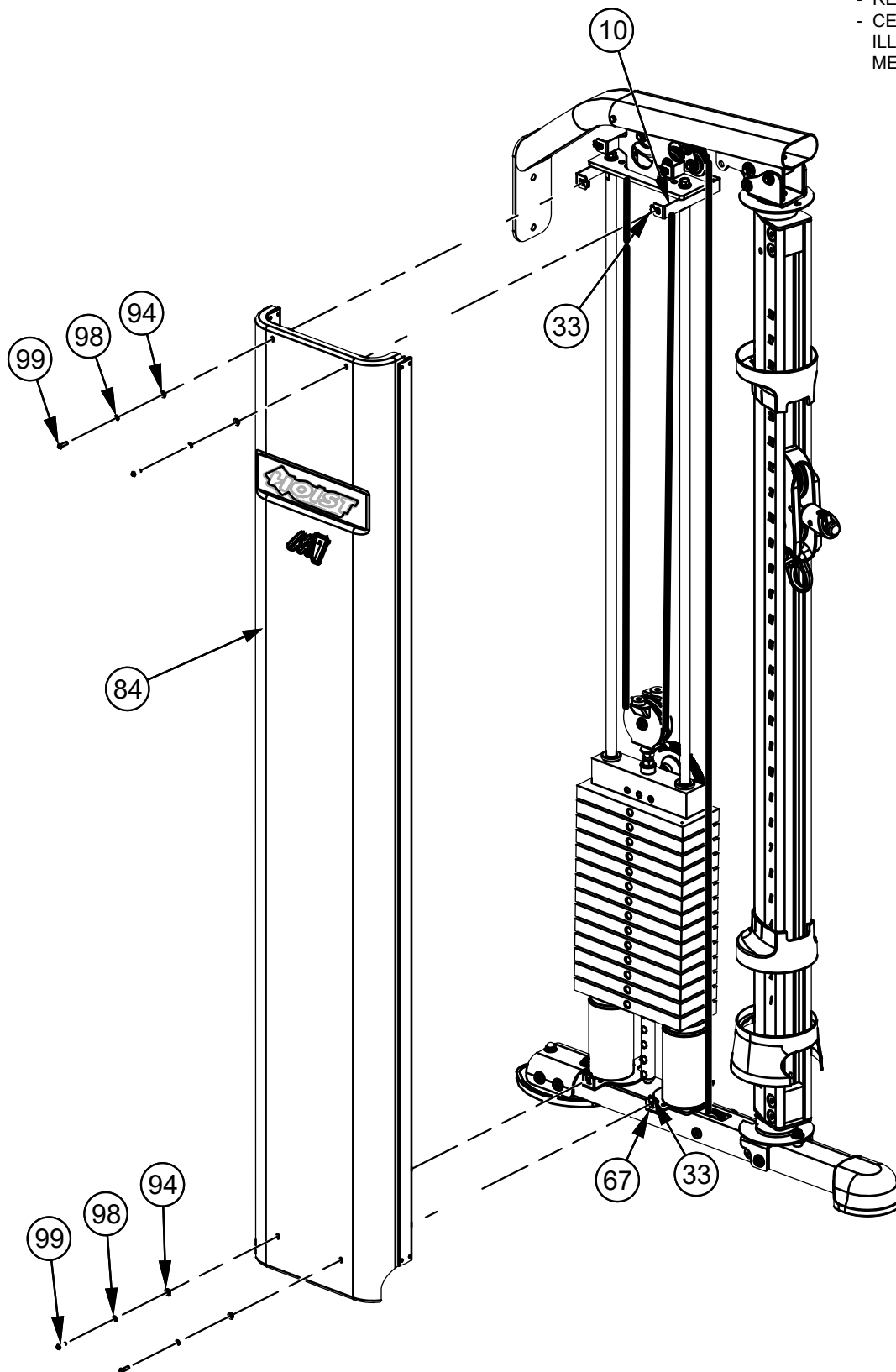
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

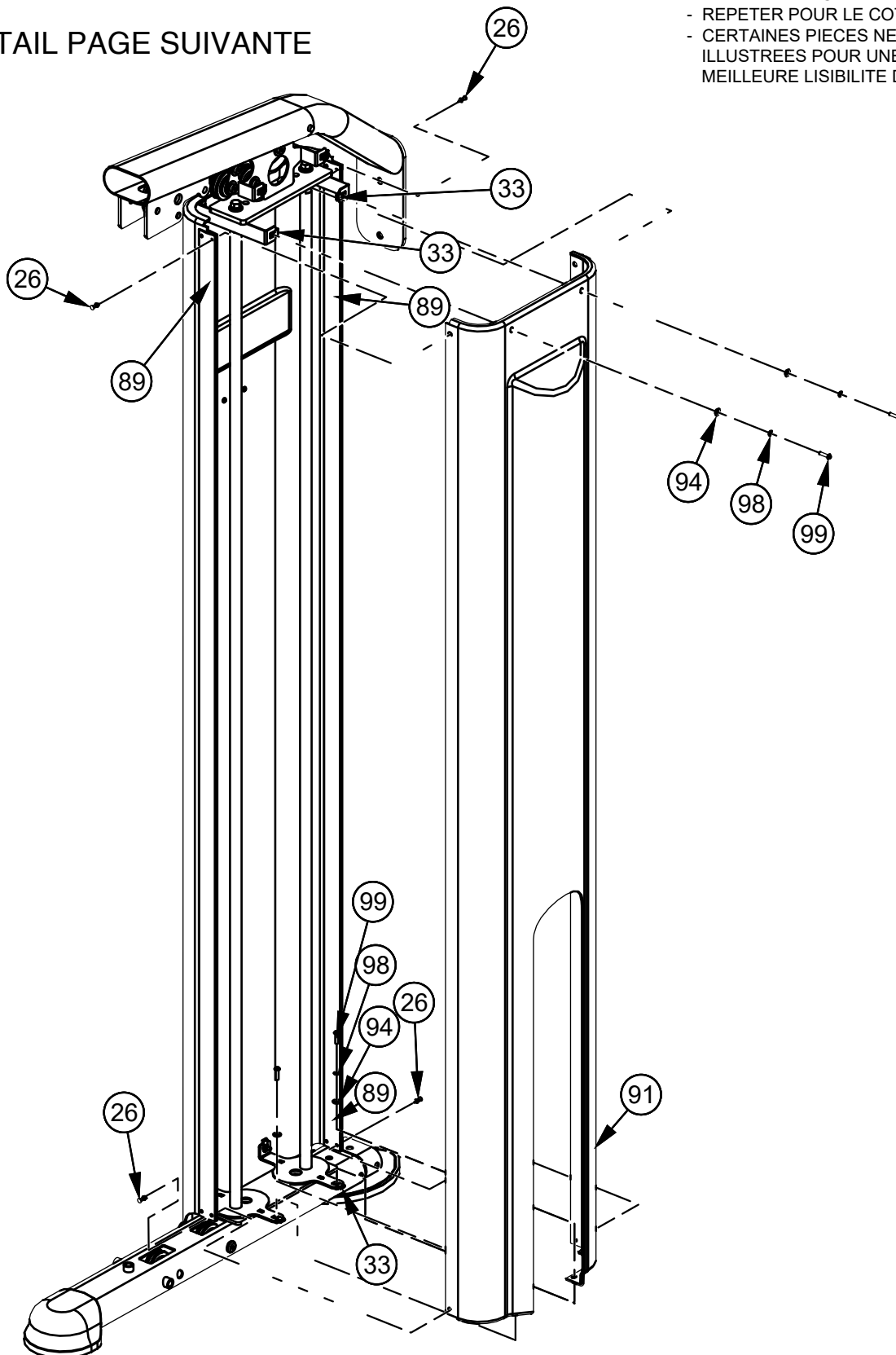
- SERRER A LA CLE
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :
VOIR DETAIL PAGE SUIVANTE

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



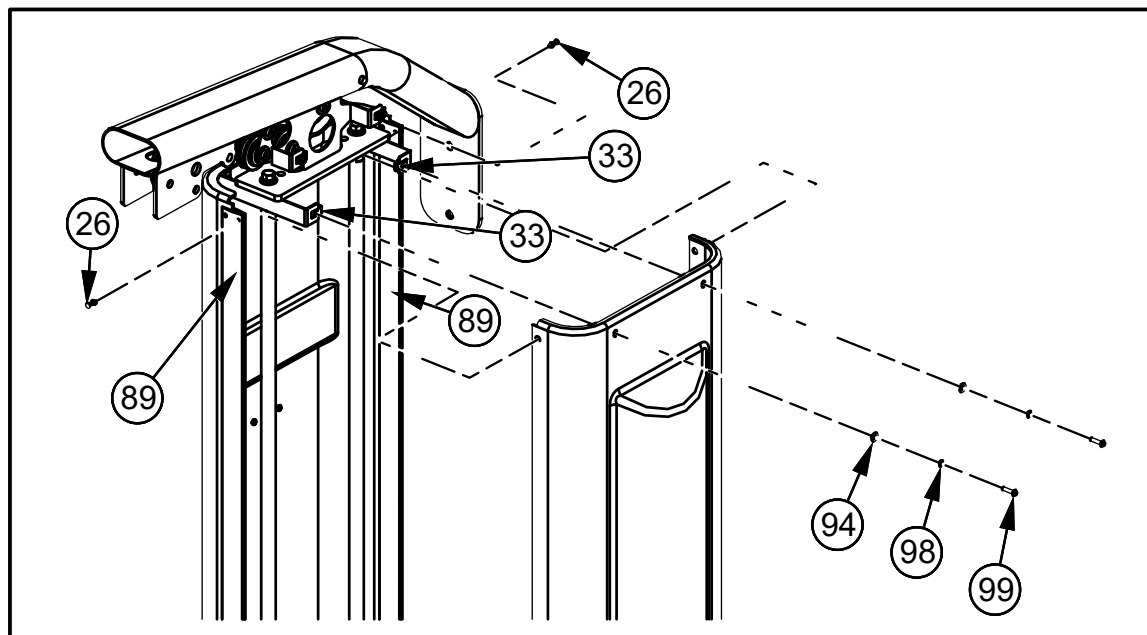
NOTICE DE MONTAGE

VUE DETAILLEE DE L'ASSEMBLAGE DES CARTERS

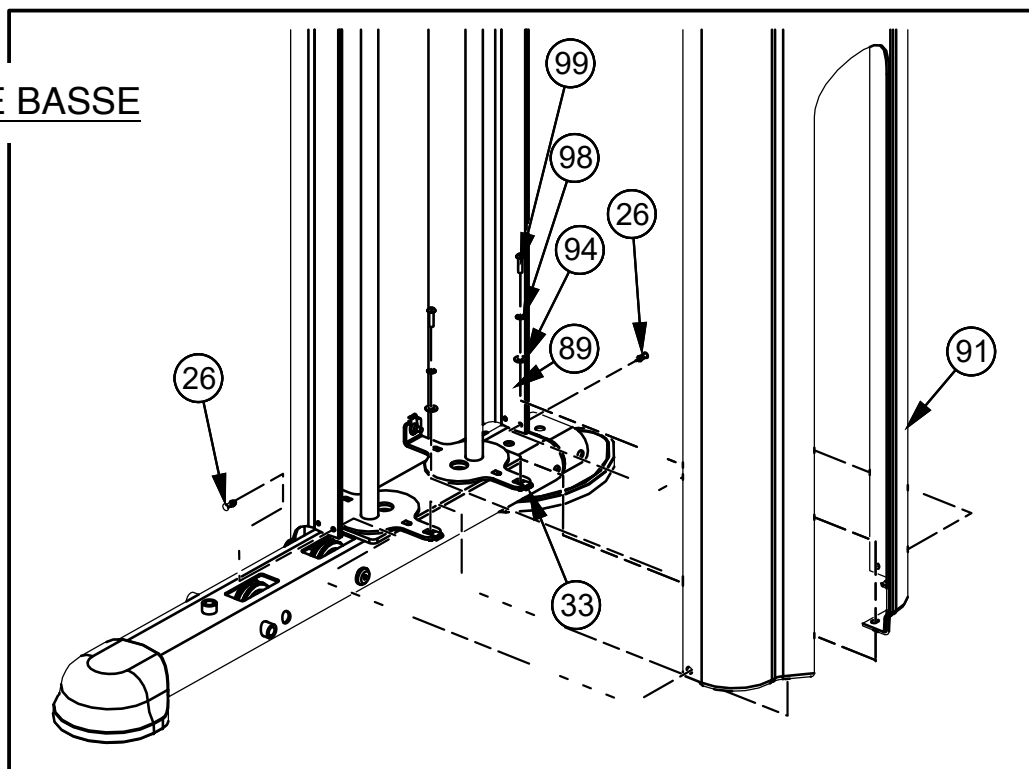
NOTE:

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

PARTIE HAUTE



PARTIE BASSE



NOTICE DE MONTAGE

IMPORTANT :

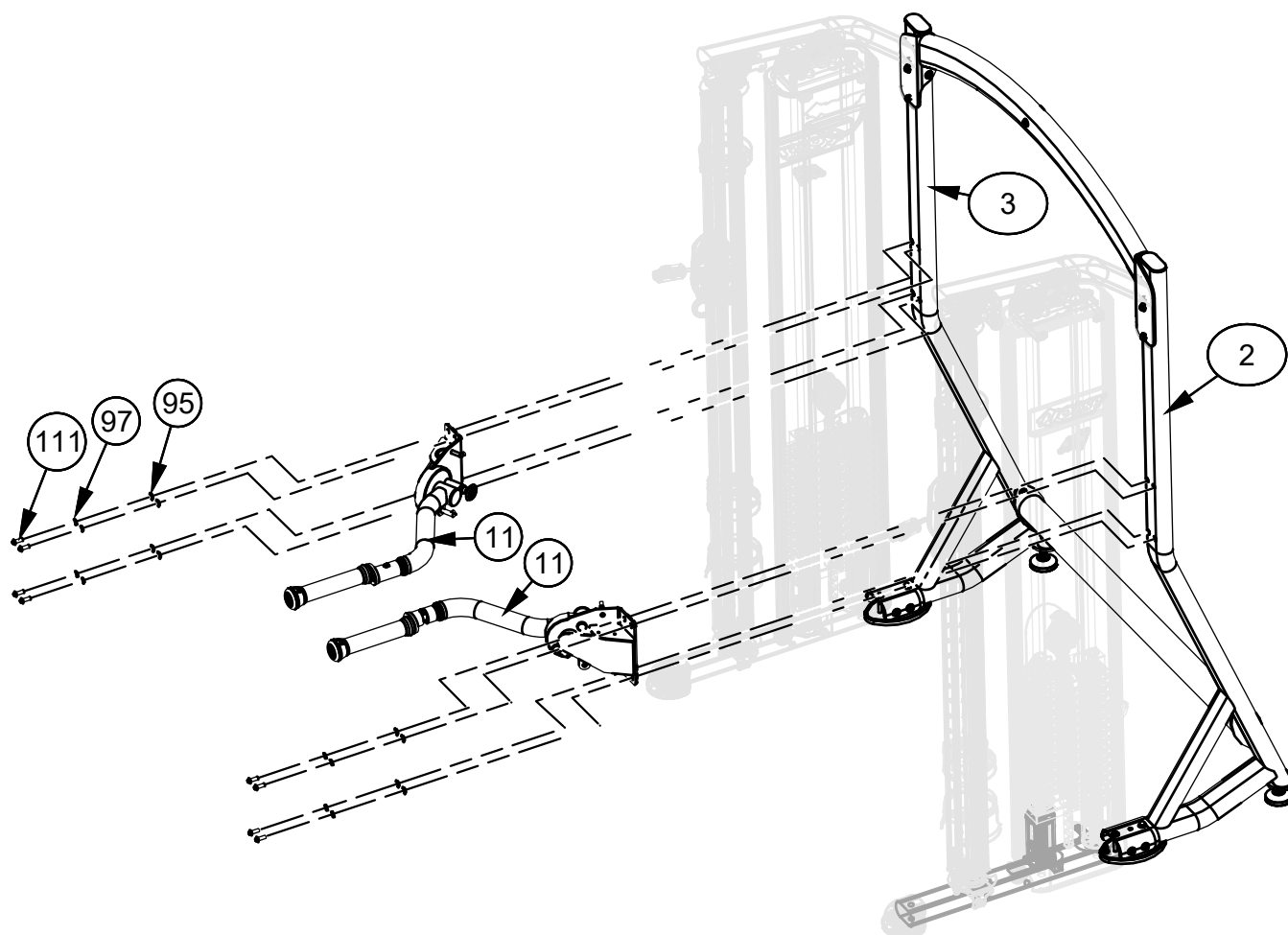
SI VOUS AVEZ ACHETE LE CADRE 3D MI-SMITH, PASSEZ CETTE PAGE ET RENDEZ-VOUS PAGE 47.

NOTE :

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



PIECES FOURNIES AVEC MI-7-FRAME

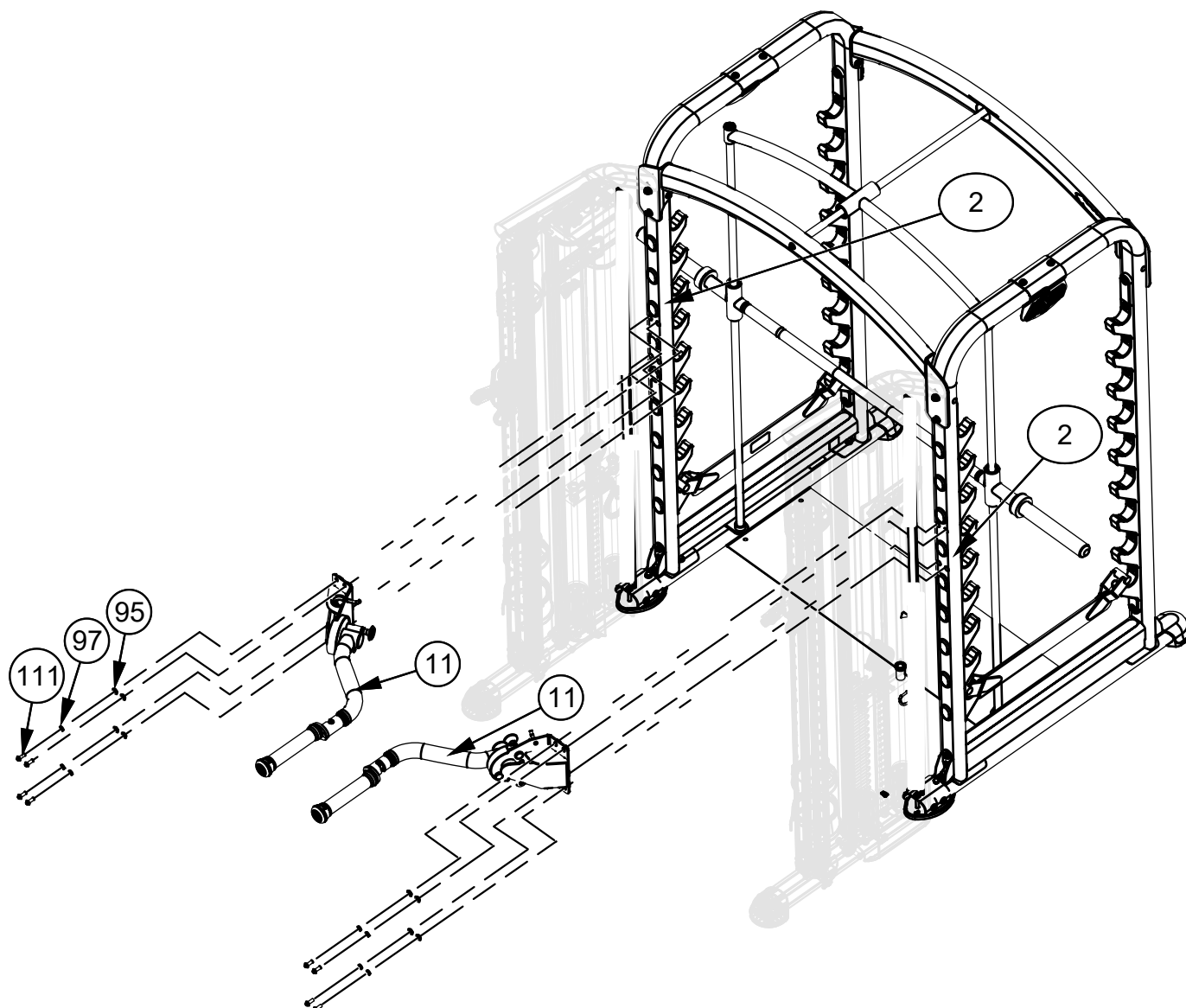


NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

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

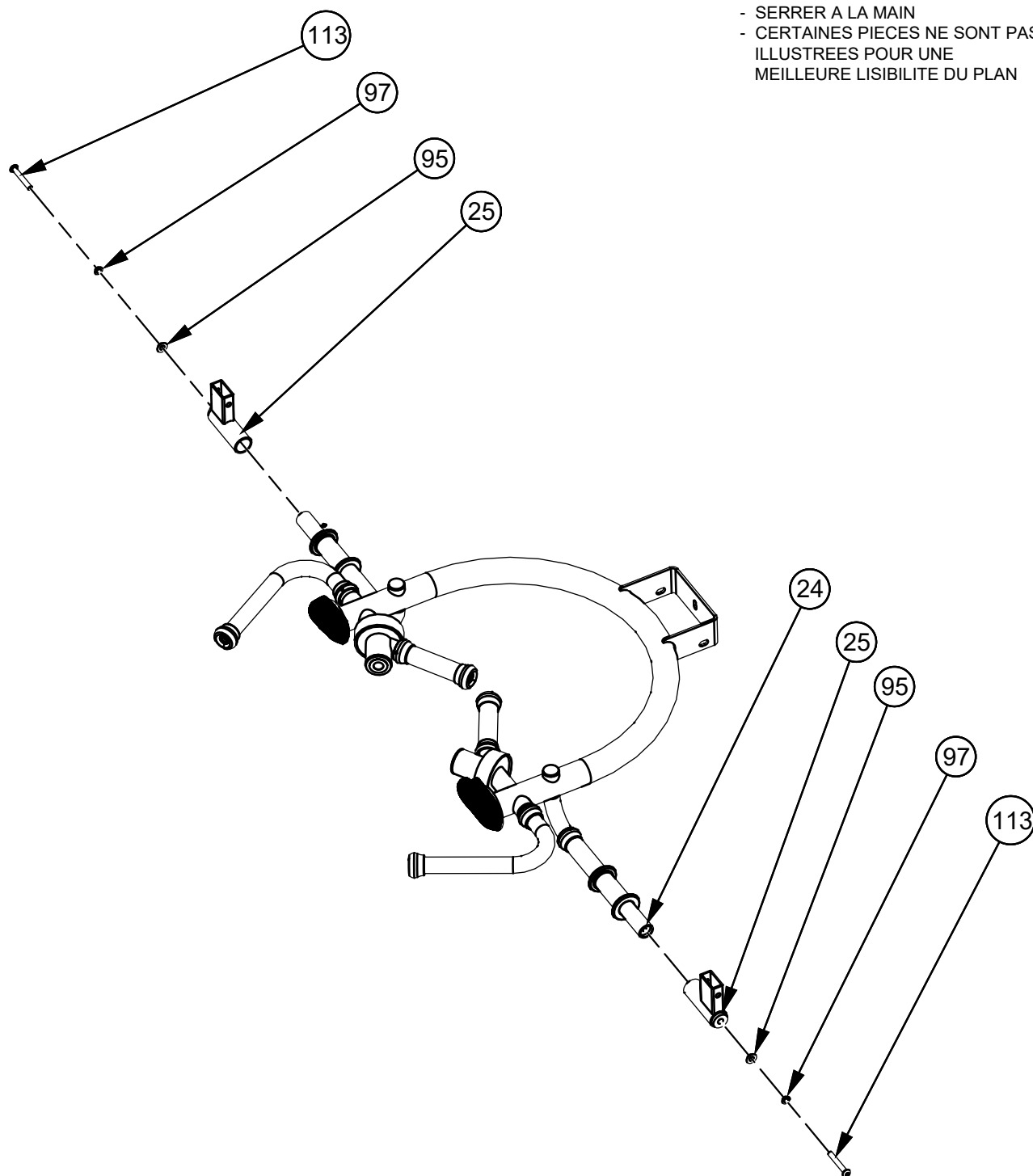
 PIECES FOURNIES AVEC MI-SMITH



NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

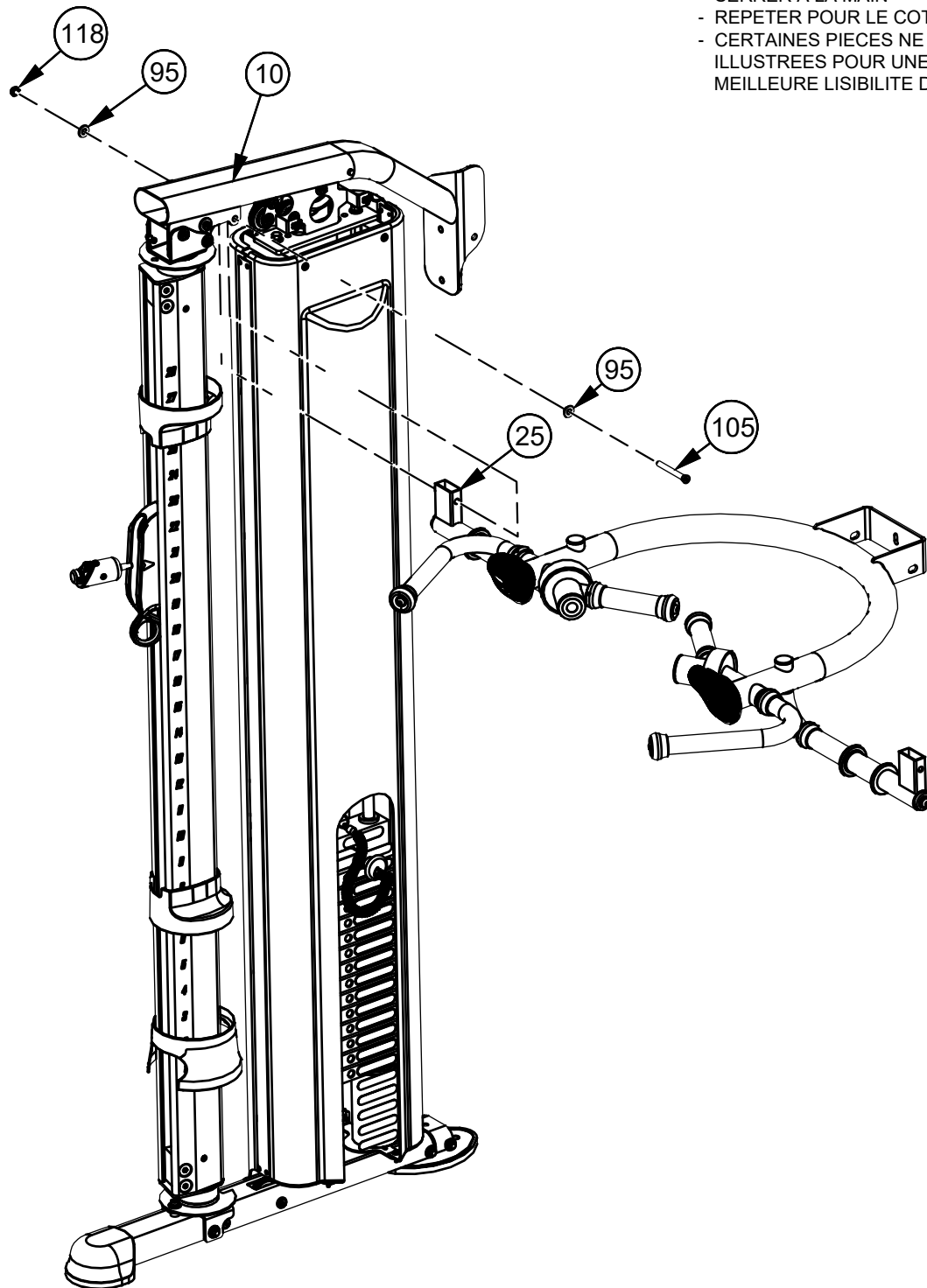
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN



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



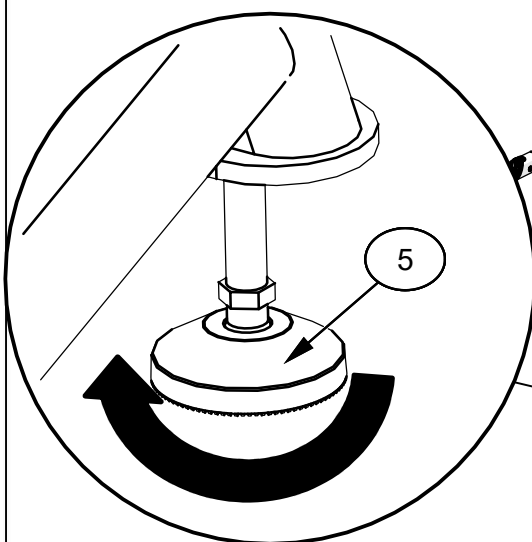
NOTICE DE MONTAGE

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

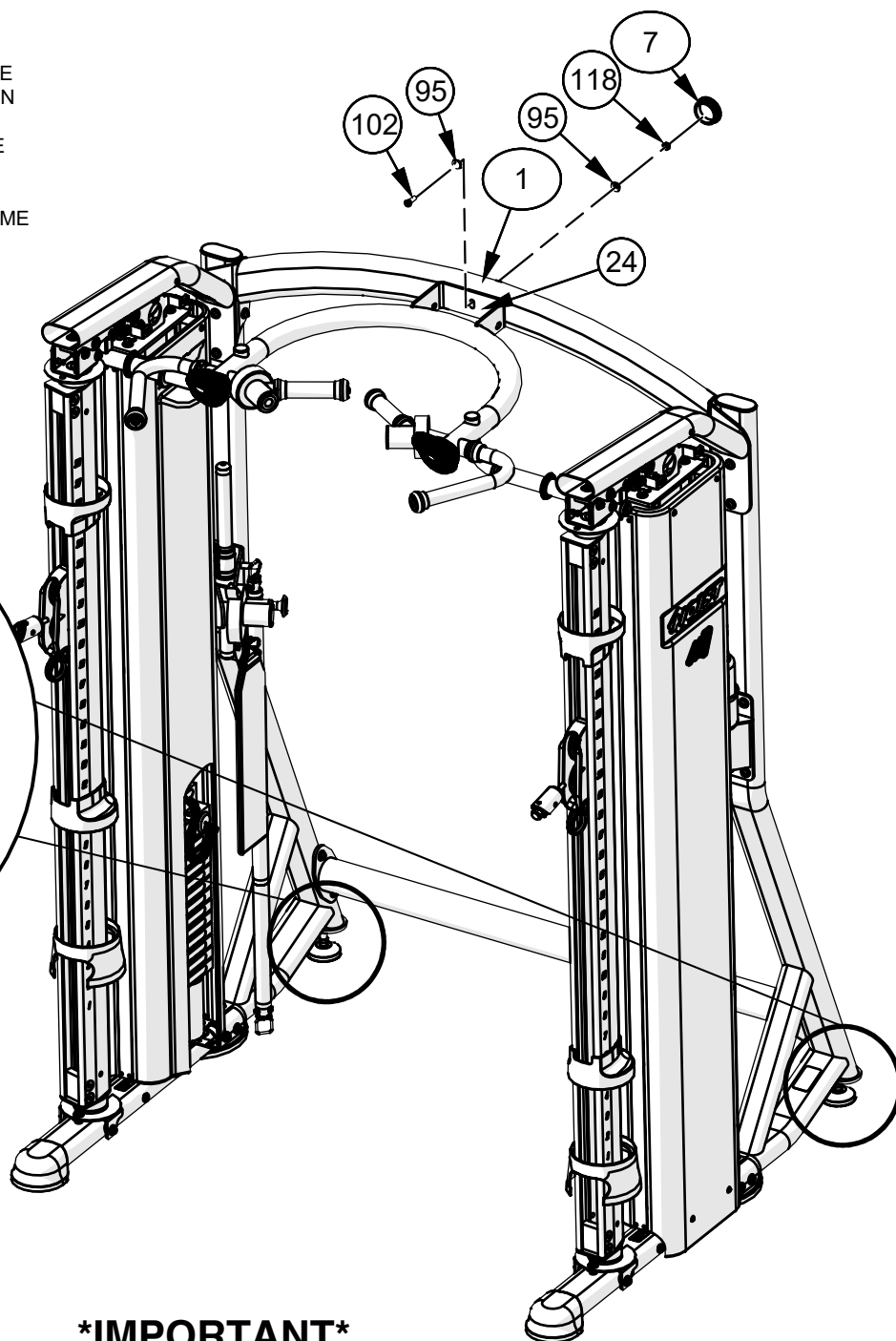


- PIECES FOURNIES AVEC MI-7-FRAME



NOTE :

DESSERRER LE PATIN NIVELEUR (5) JUSQU'A CE QU'IL SOIT BIEN A PLAT EN CONTACT AU SOL. SERRER LE CONTRE-ECROU A LA CLE



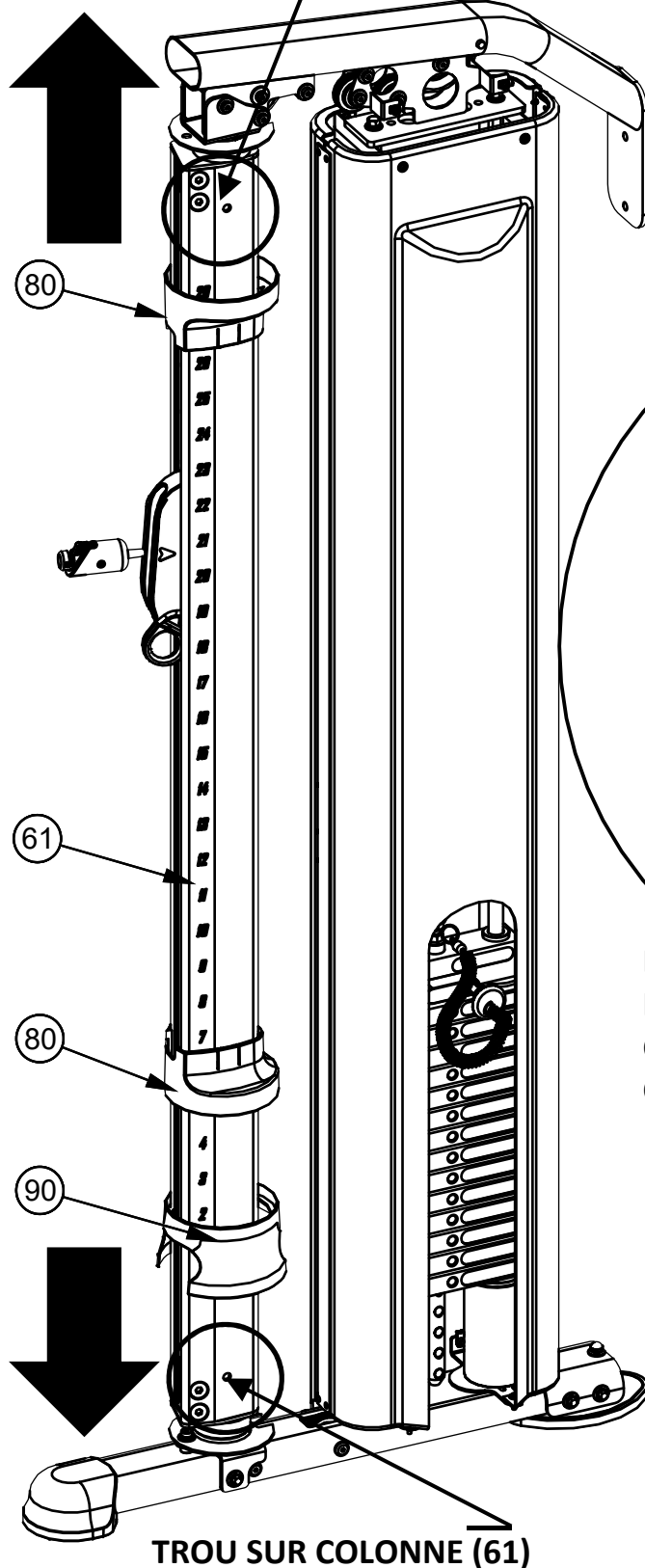
IMPORTANT

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

TROU SUR COLONNE (61)

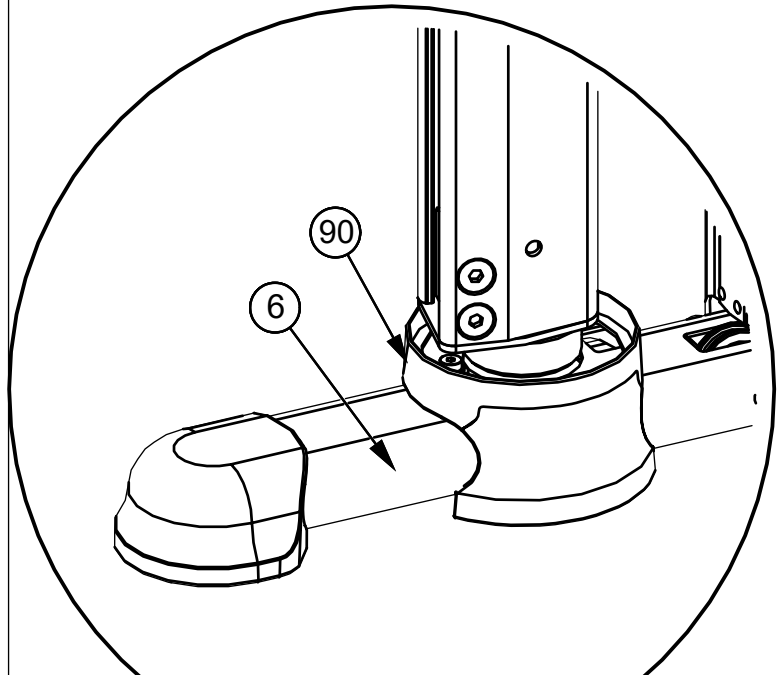


NOTE:

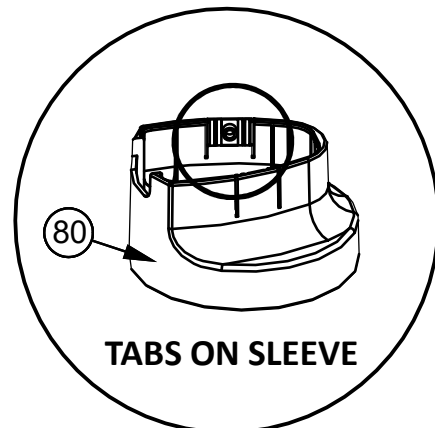
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

NOTE:

CLIPSER LA PIECE (90) SUR LE CHASSIS (6)

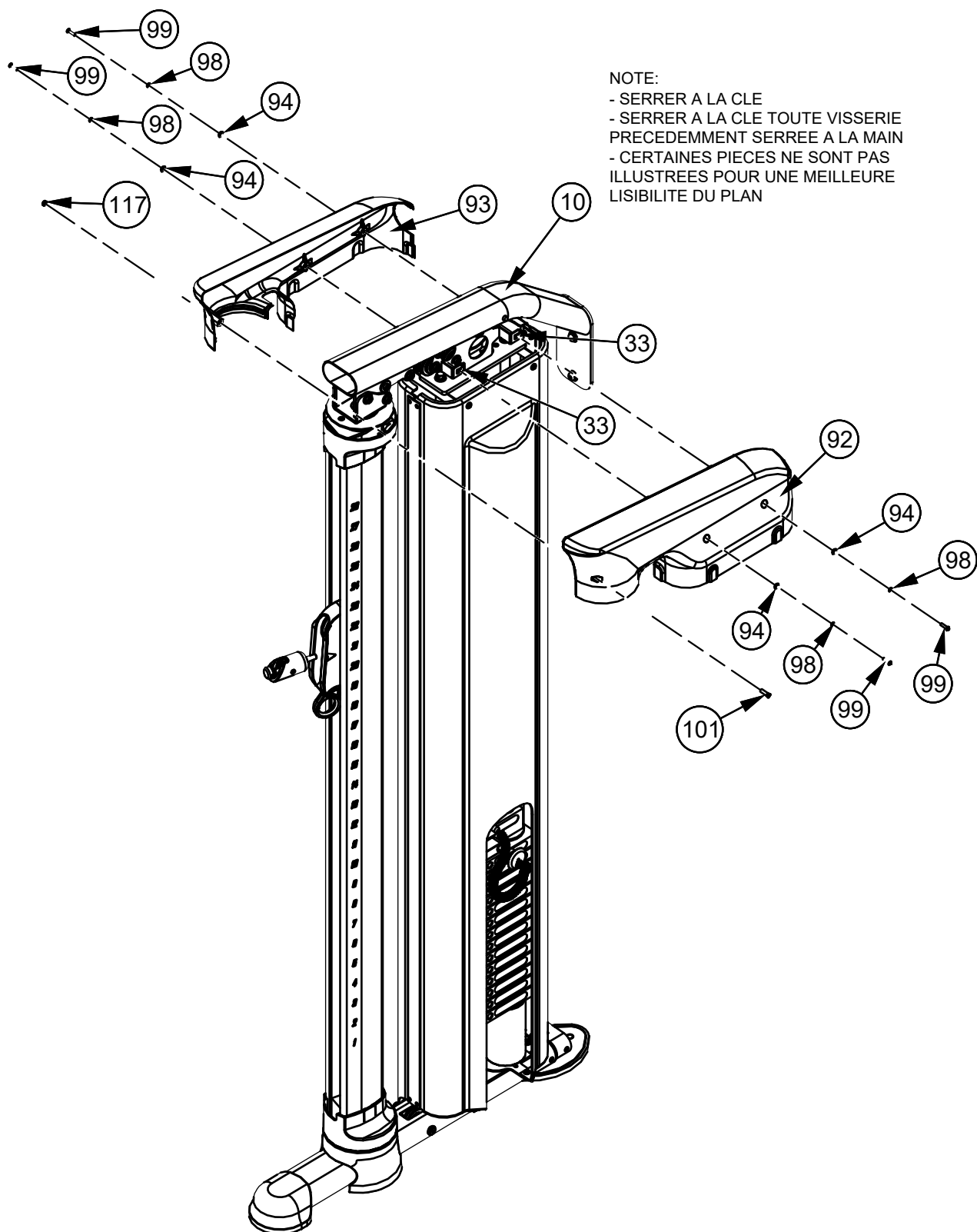


POUSSER LES CACHES (80) VERS LE HAUT ET VERS LE BAS POUR QU'ILS SE CLIPSSENT SUR LES TROUS DE LA COLONNE (61)



TABS ON SLEEVE

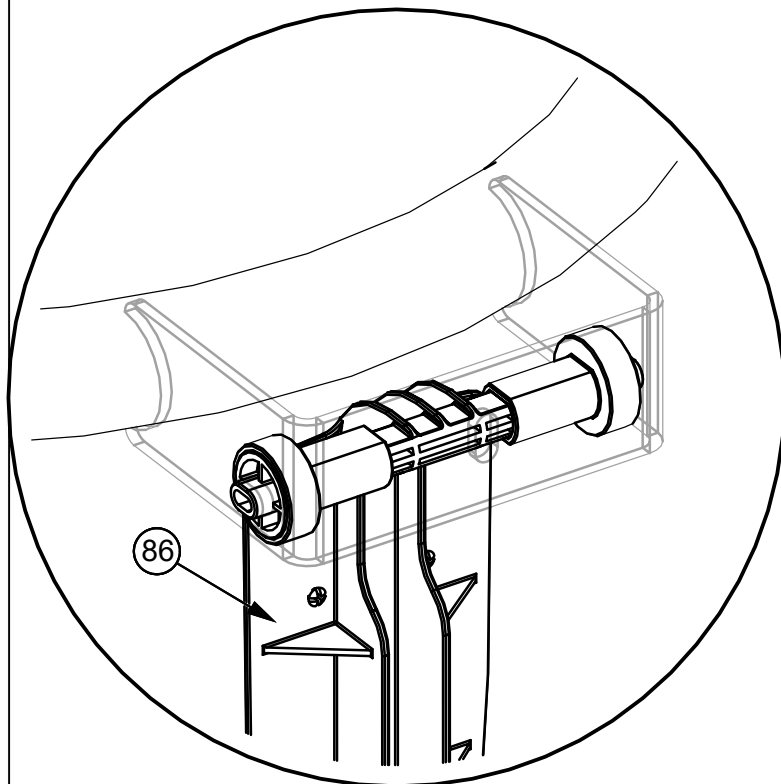
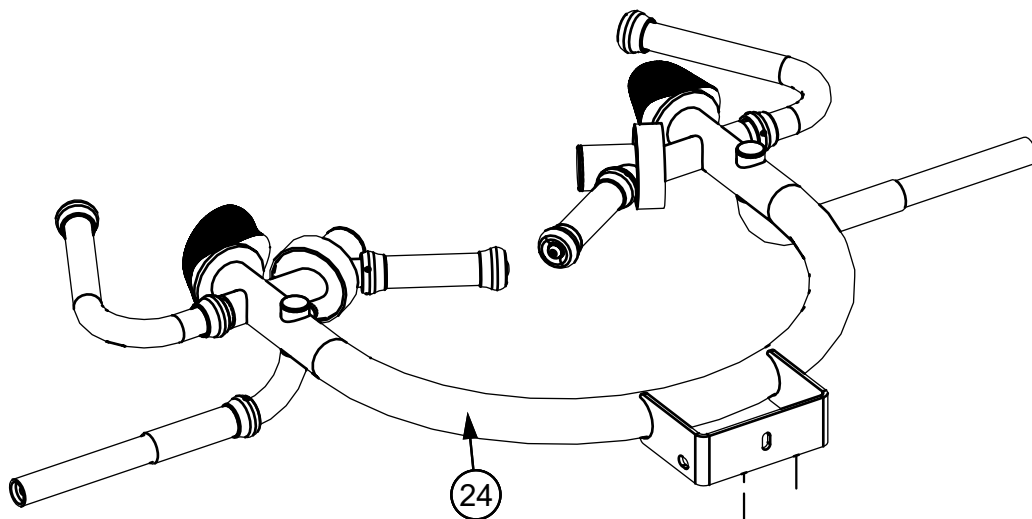
NOTICE DE MONTAGE



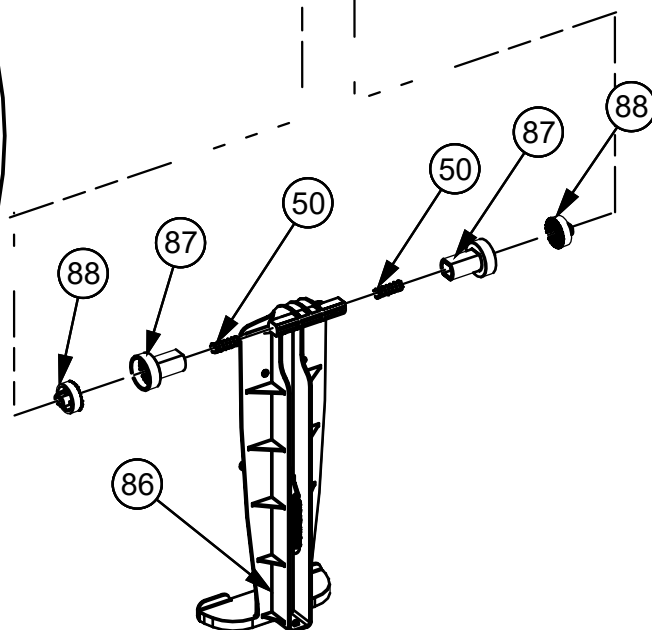
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

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



VUE ASSEMBLEE



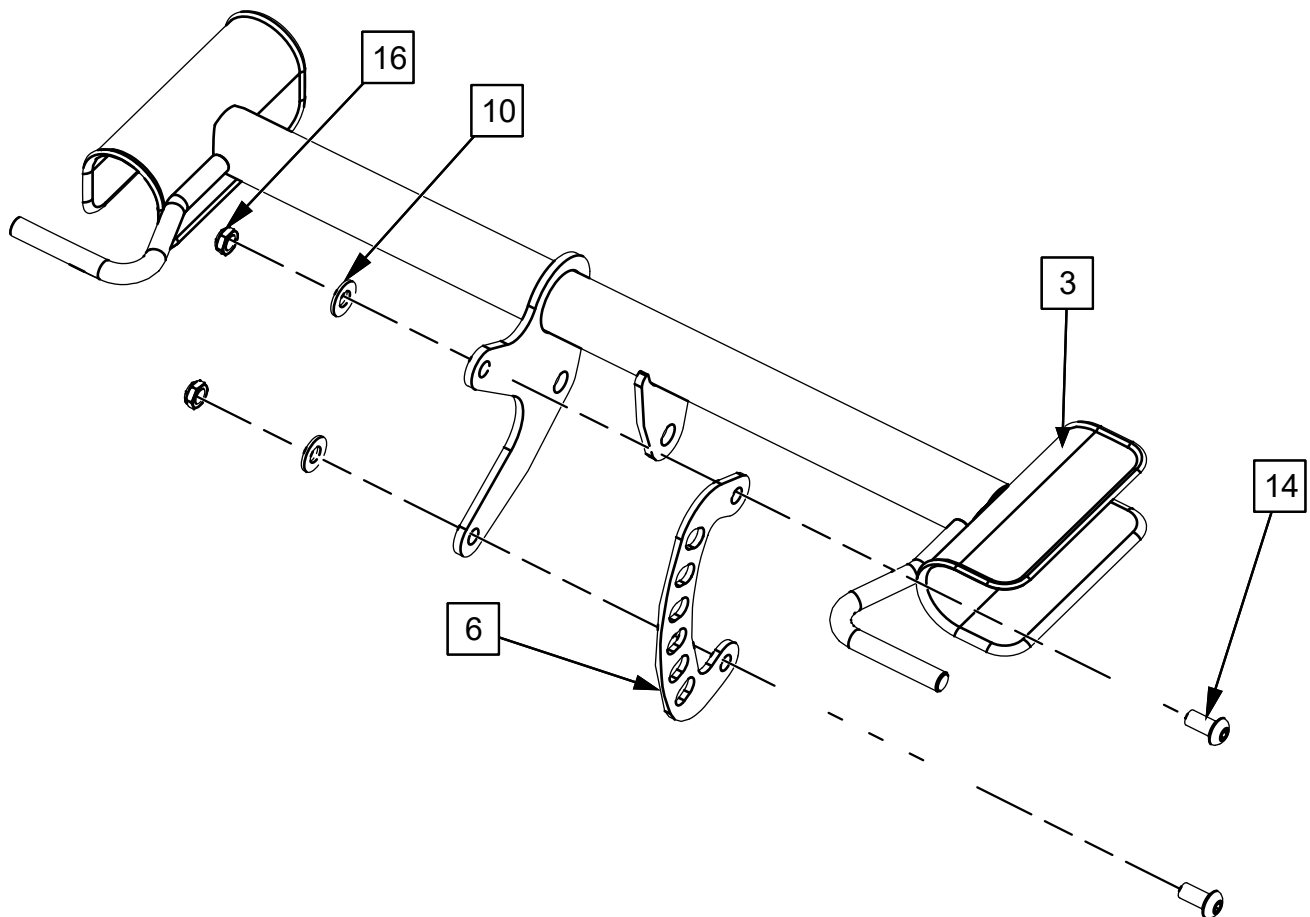
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:.



PIECES FOURNIES AVEC LE
COUSSIN STABILISATEUR

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



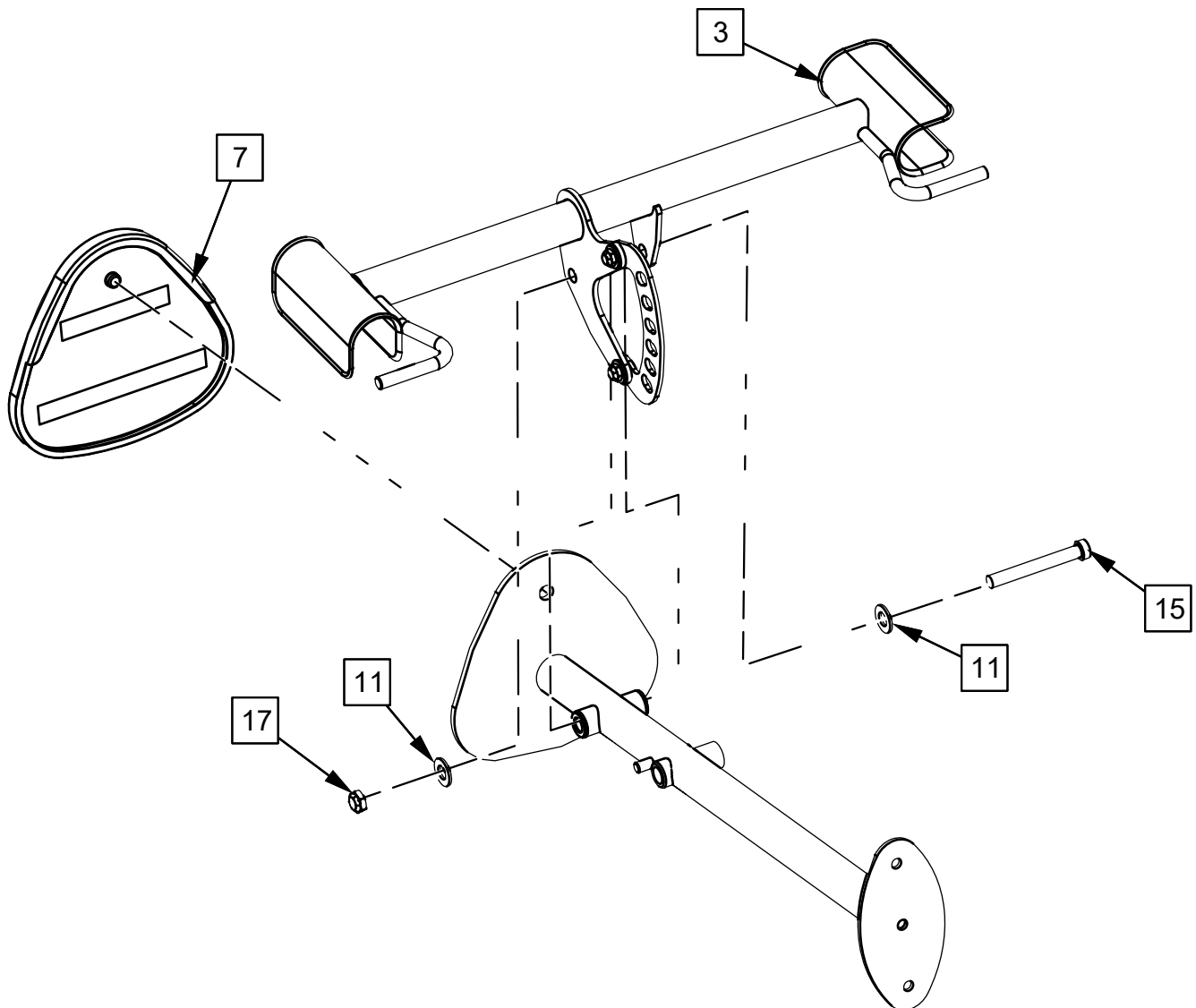
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:.



PIECES FOURNIES AVEC LE
COUSSIN STABILISATEUR

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



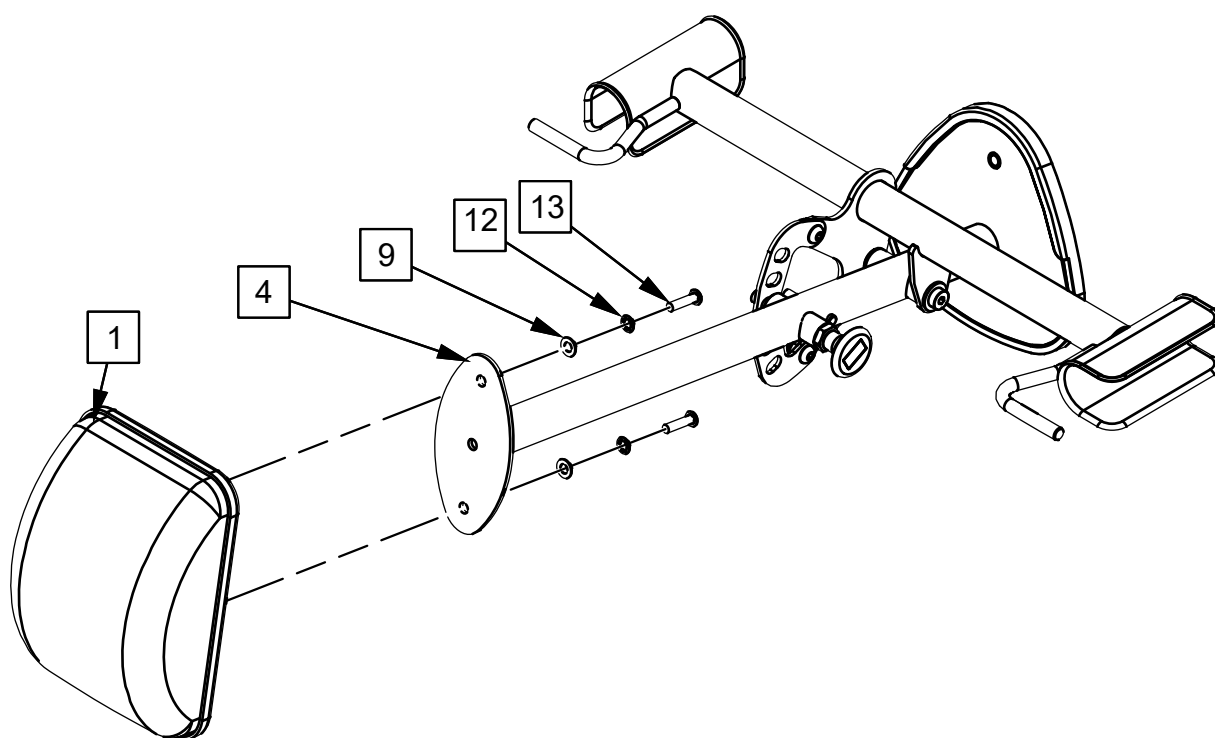
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:.



PIECES FOURNIES AVEC LE
COUSSIN STABILISATEUR

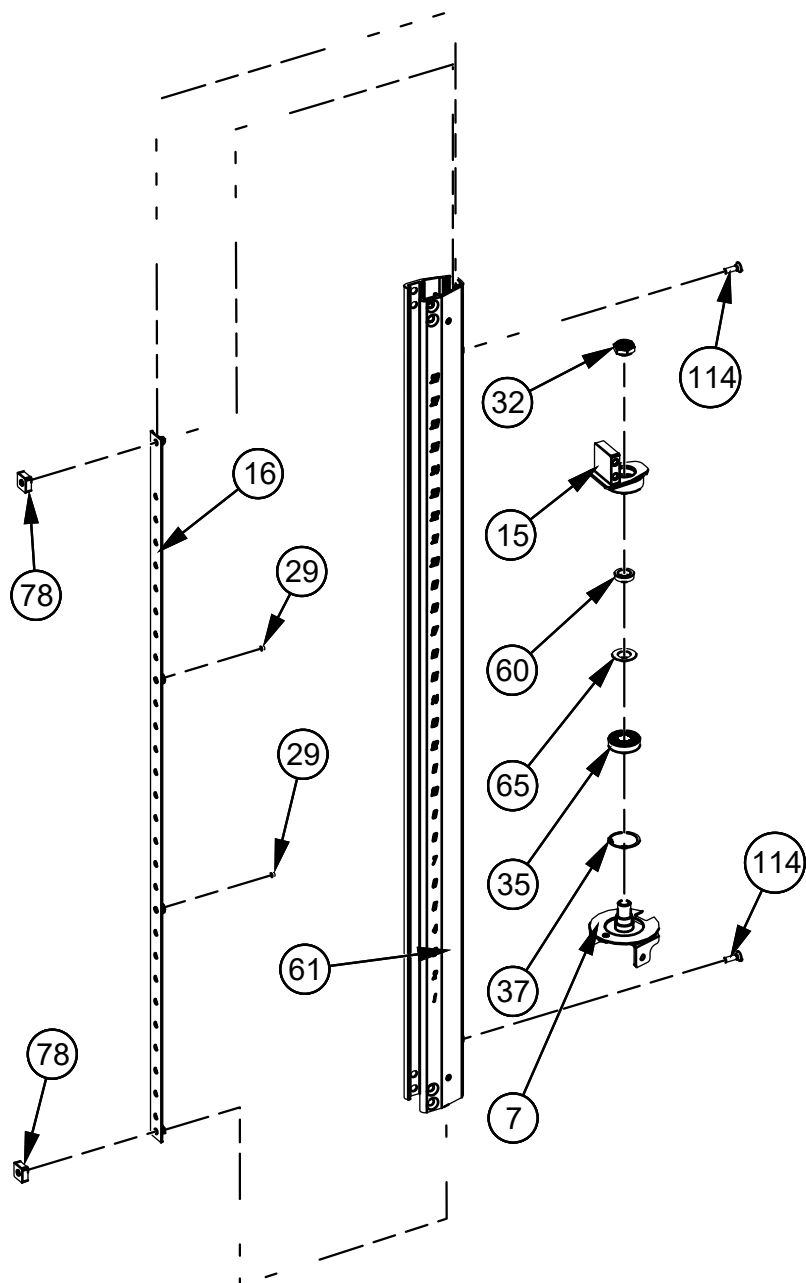
- CERTAINES PIECES NE
SONT PAS ILLUSTRÉES
POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN



NOTICE DE MONTAGE

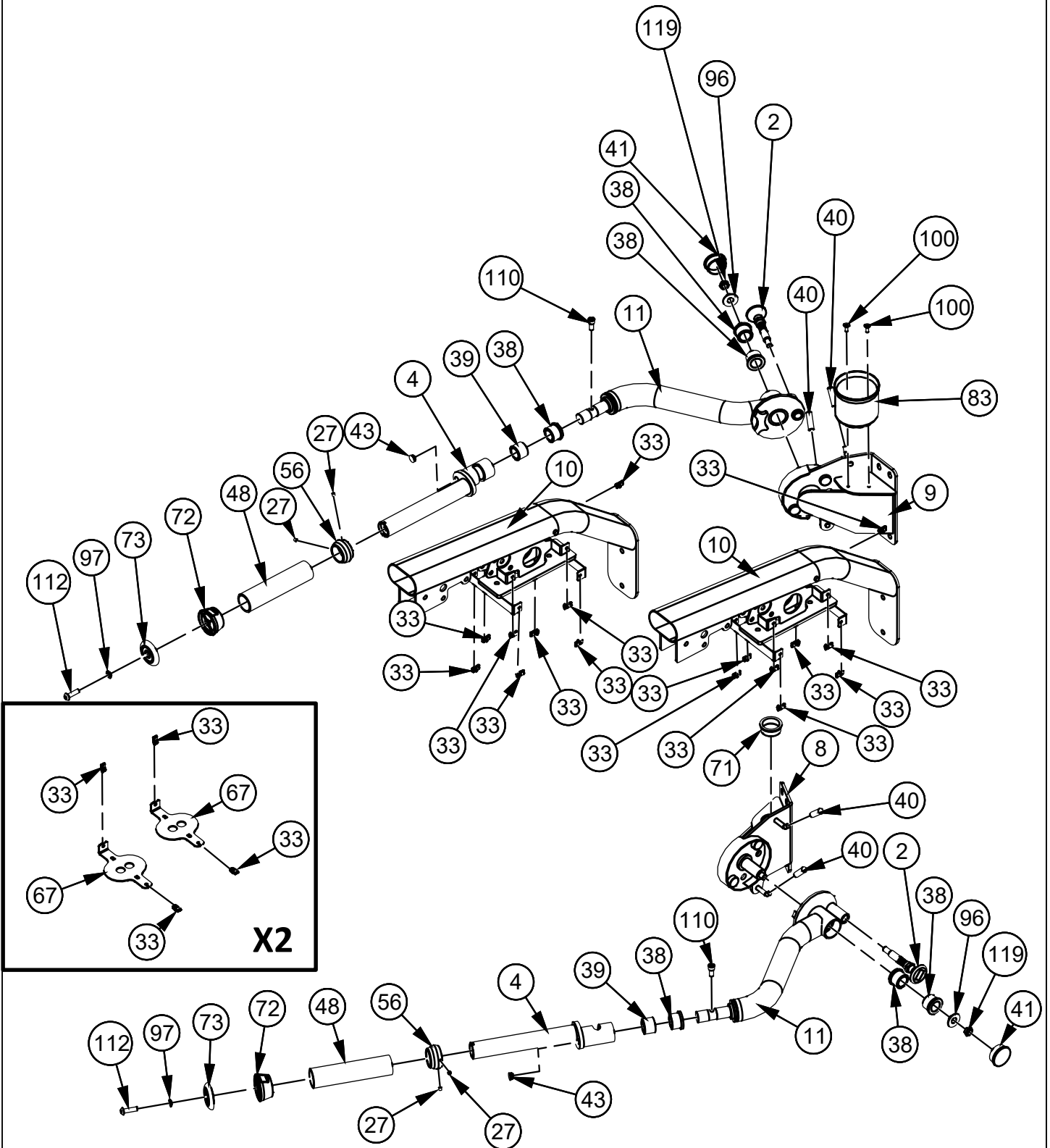
PRE-ASSEMBLAGE

X2



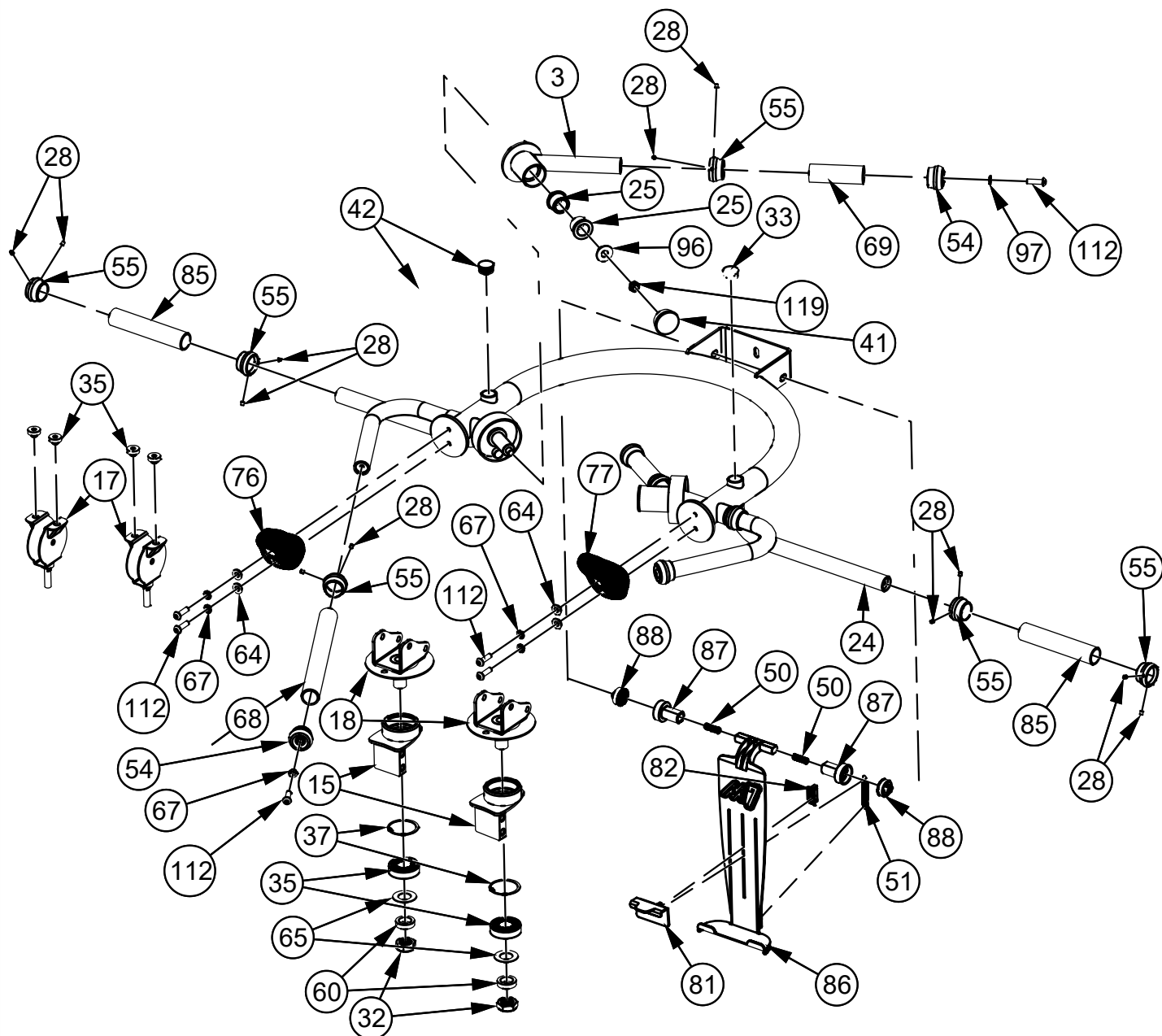
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE

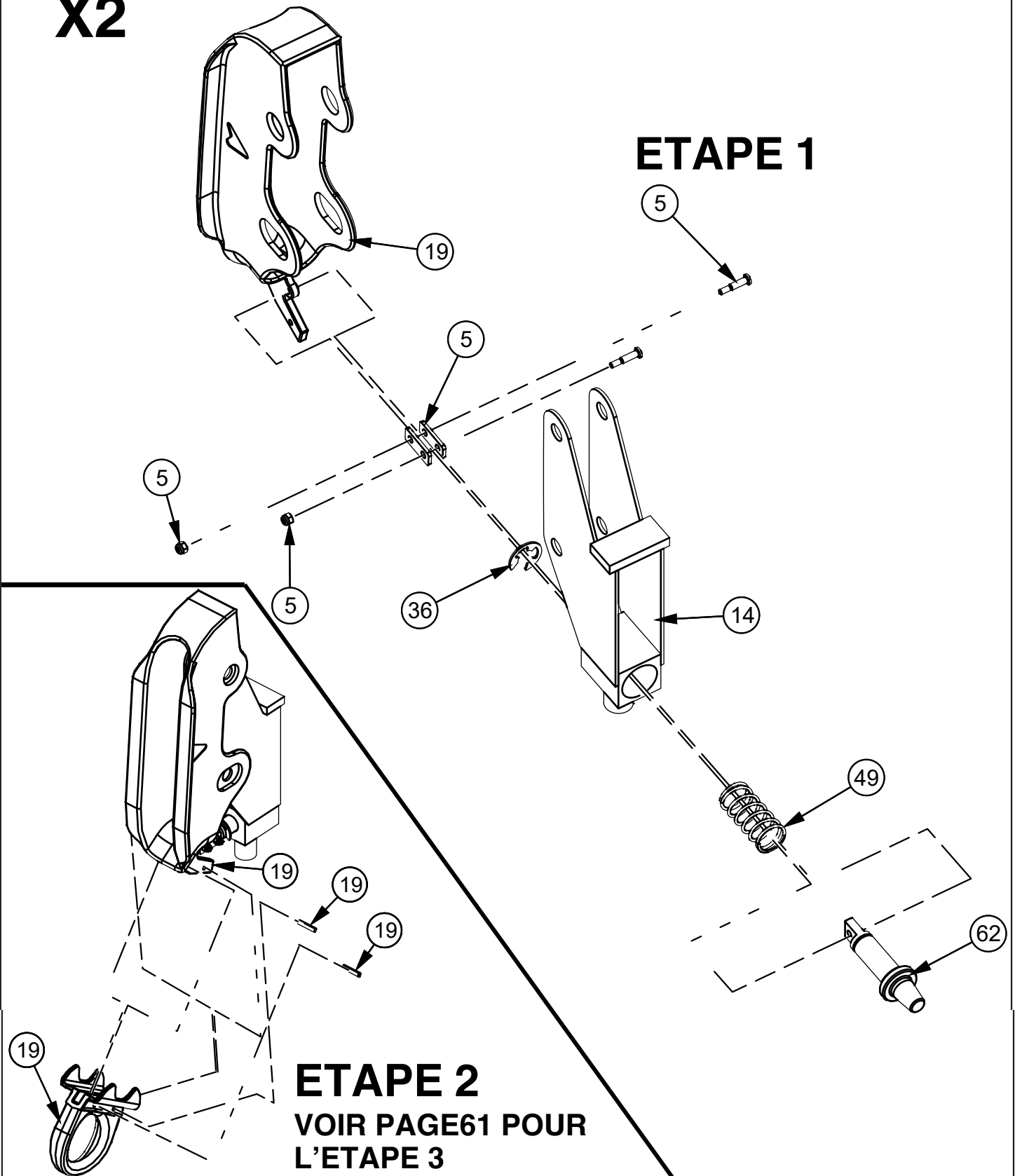


NOTICE DE MONTAGE

X2

PRE-ASSEMBLAGE

ETAPE 1

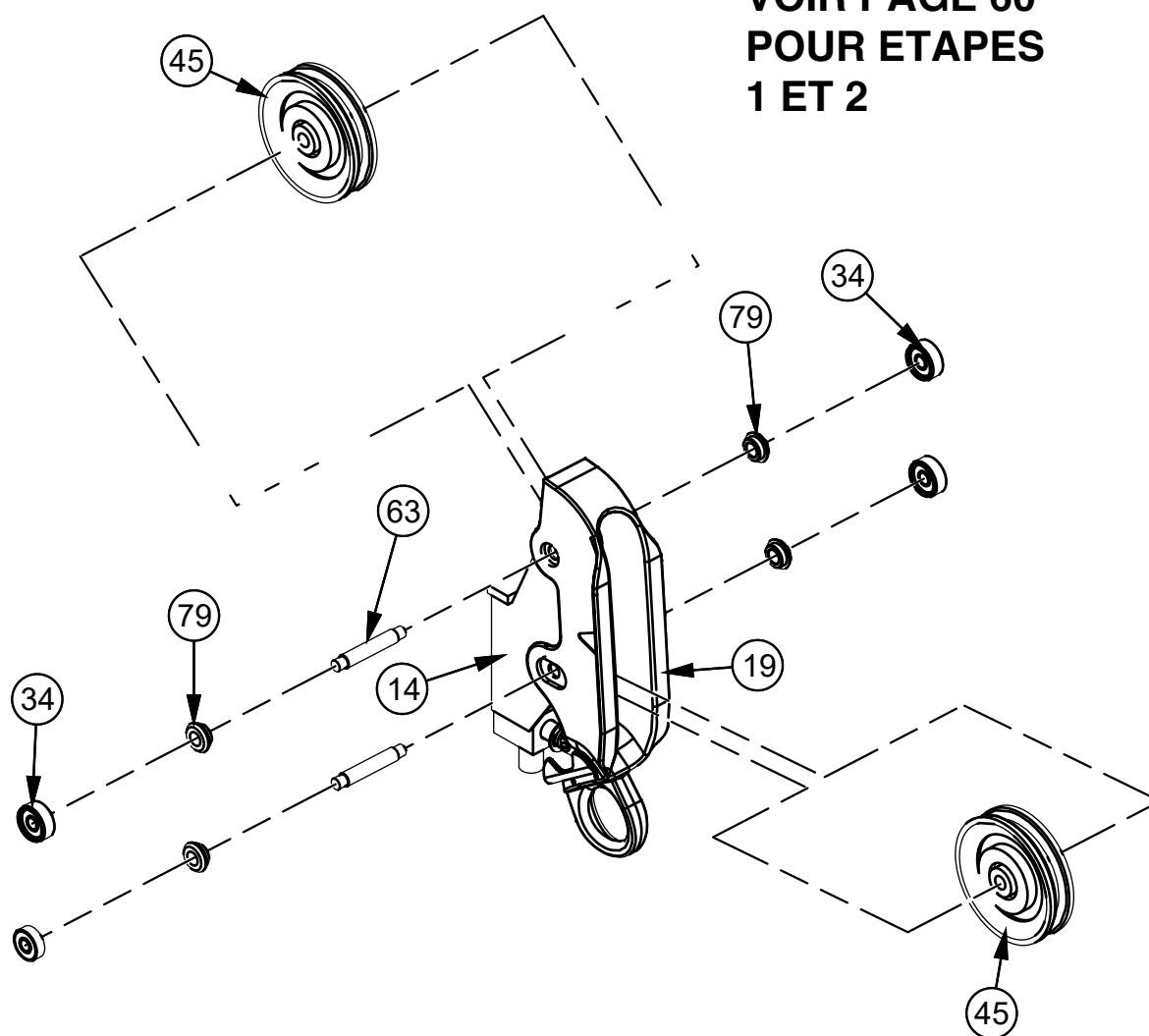


NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE

ETAPE 3

**VOIR PAGE 60
POUR ETAPES
1 ET 2**



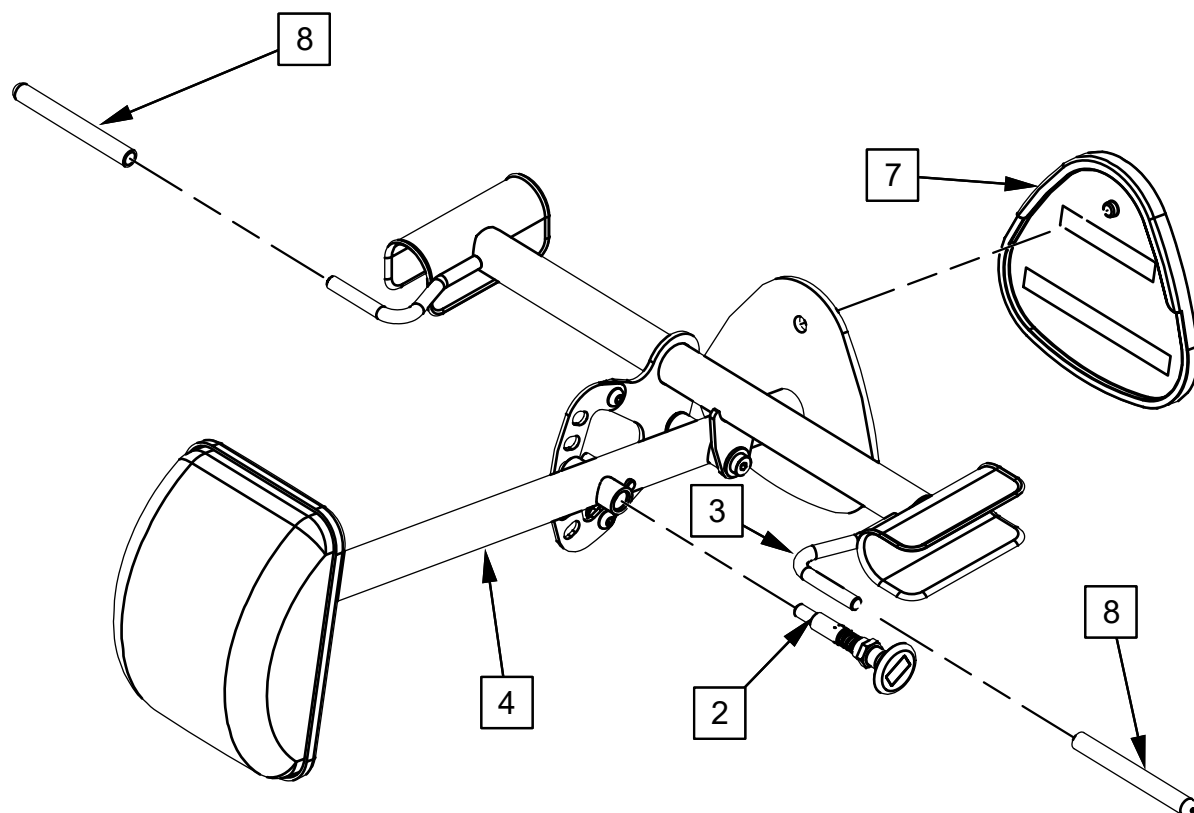
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE

NOTE:.



PIECES FOURNIES AVEC LE
COUSSIN STABILISATEUR



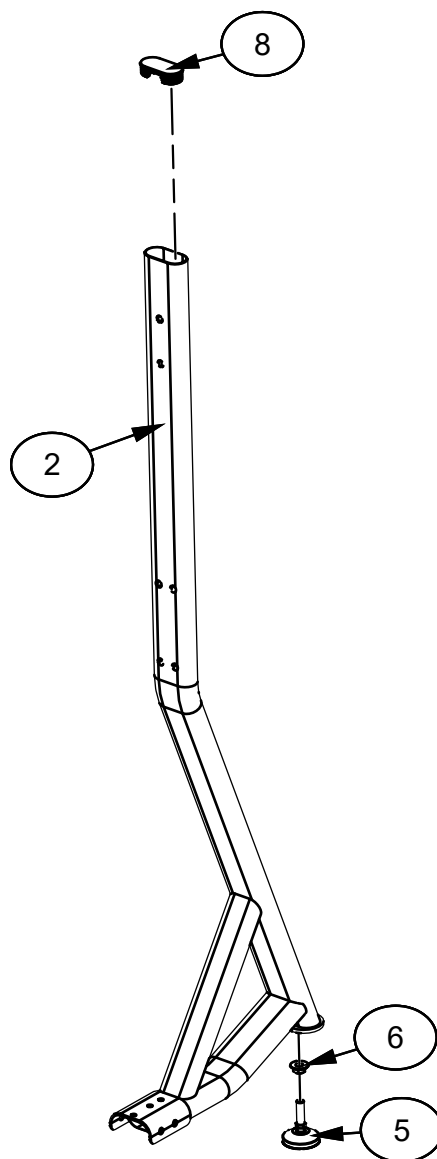
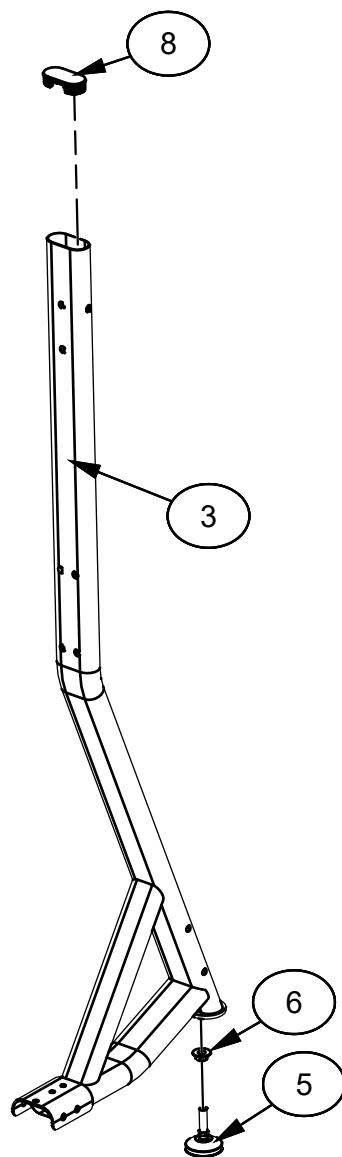
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE

NOTE:.

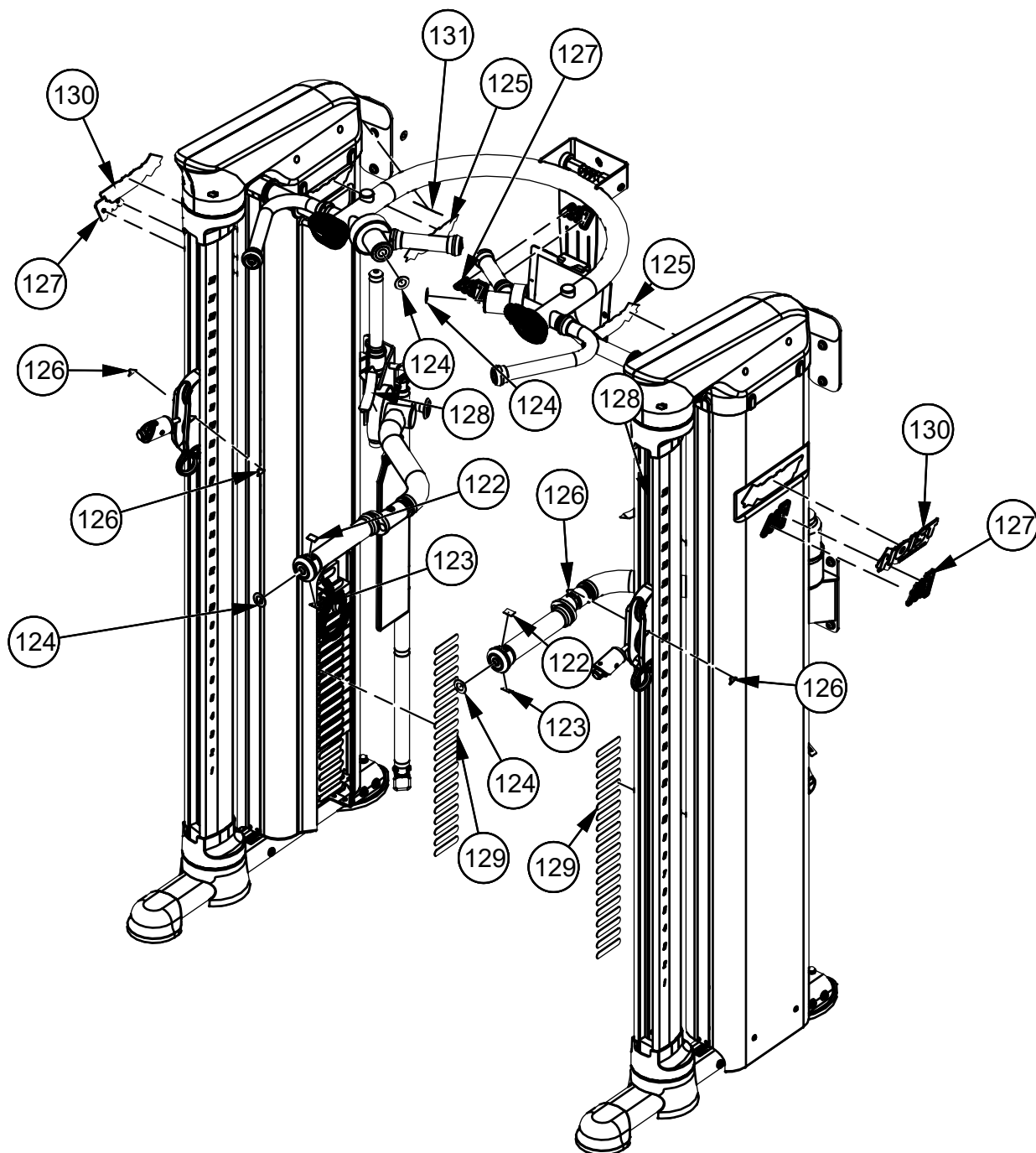


PIECES FOURNIES AVEC Mi7-FRAME



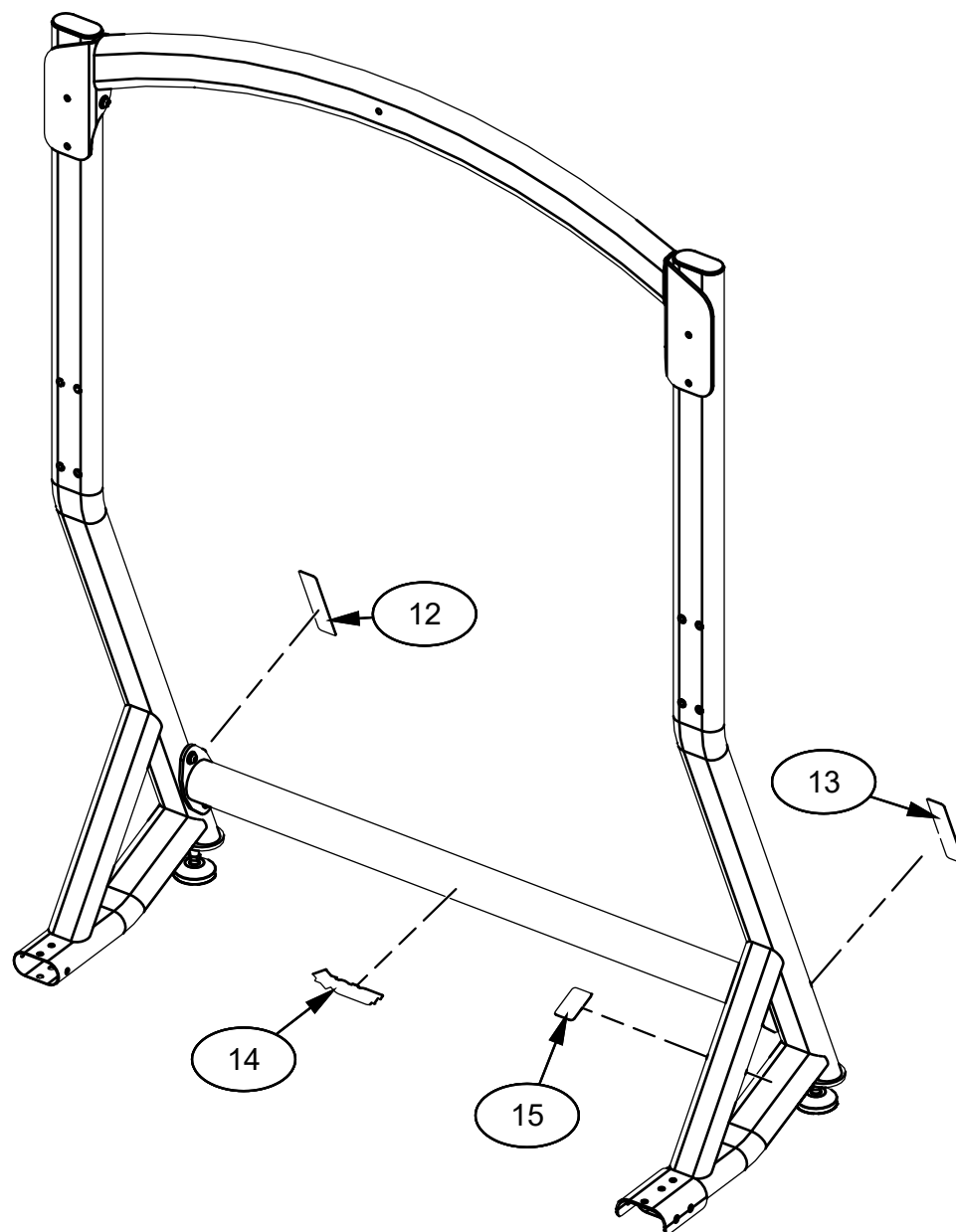
NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS



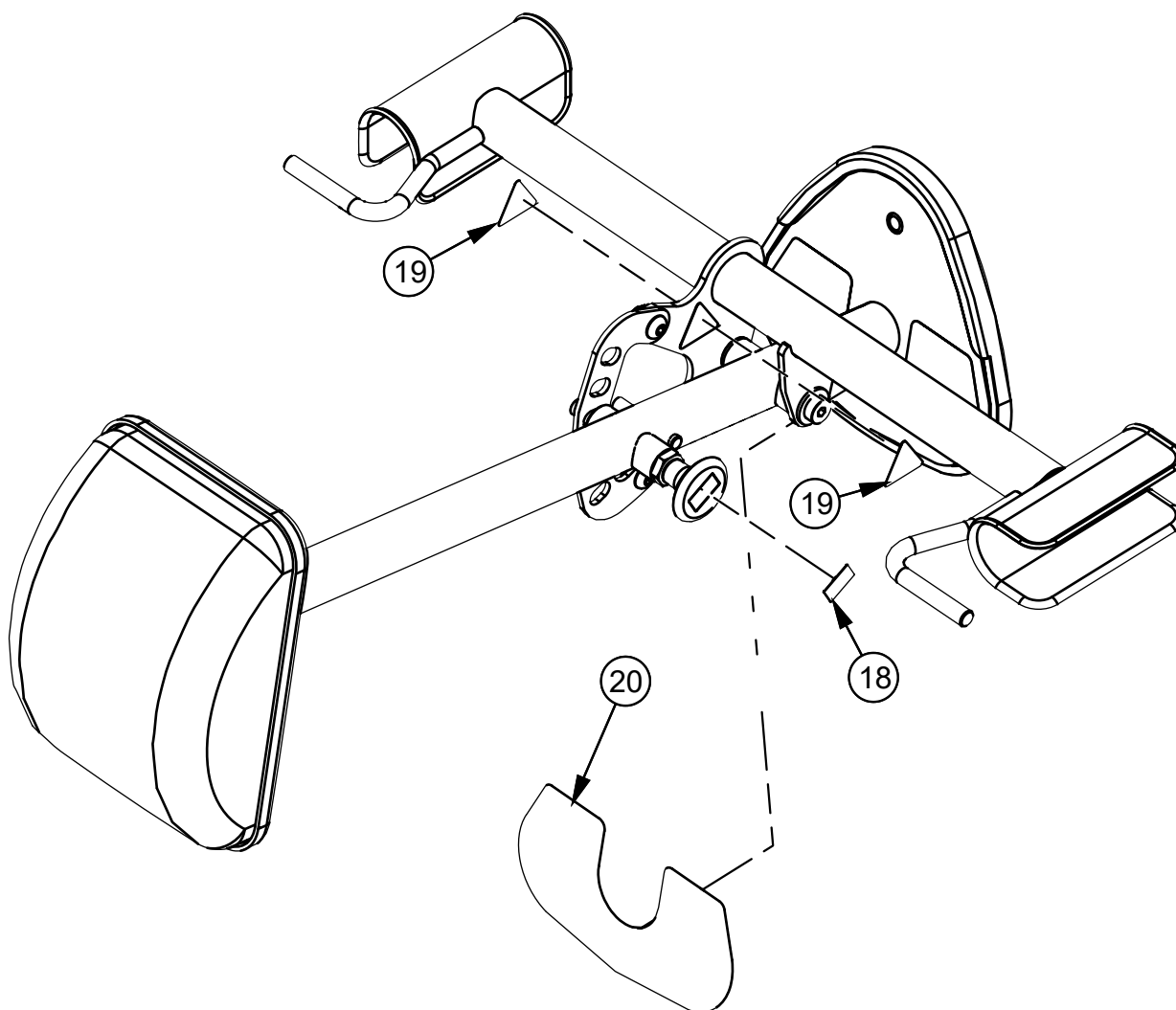
NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS



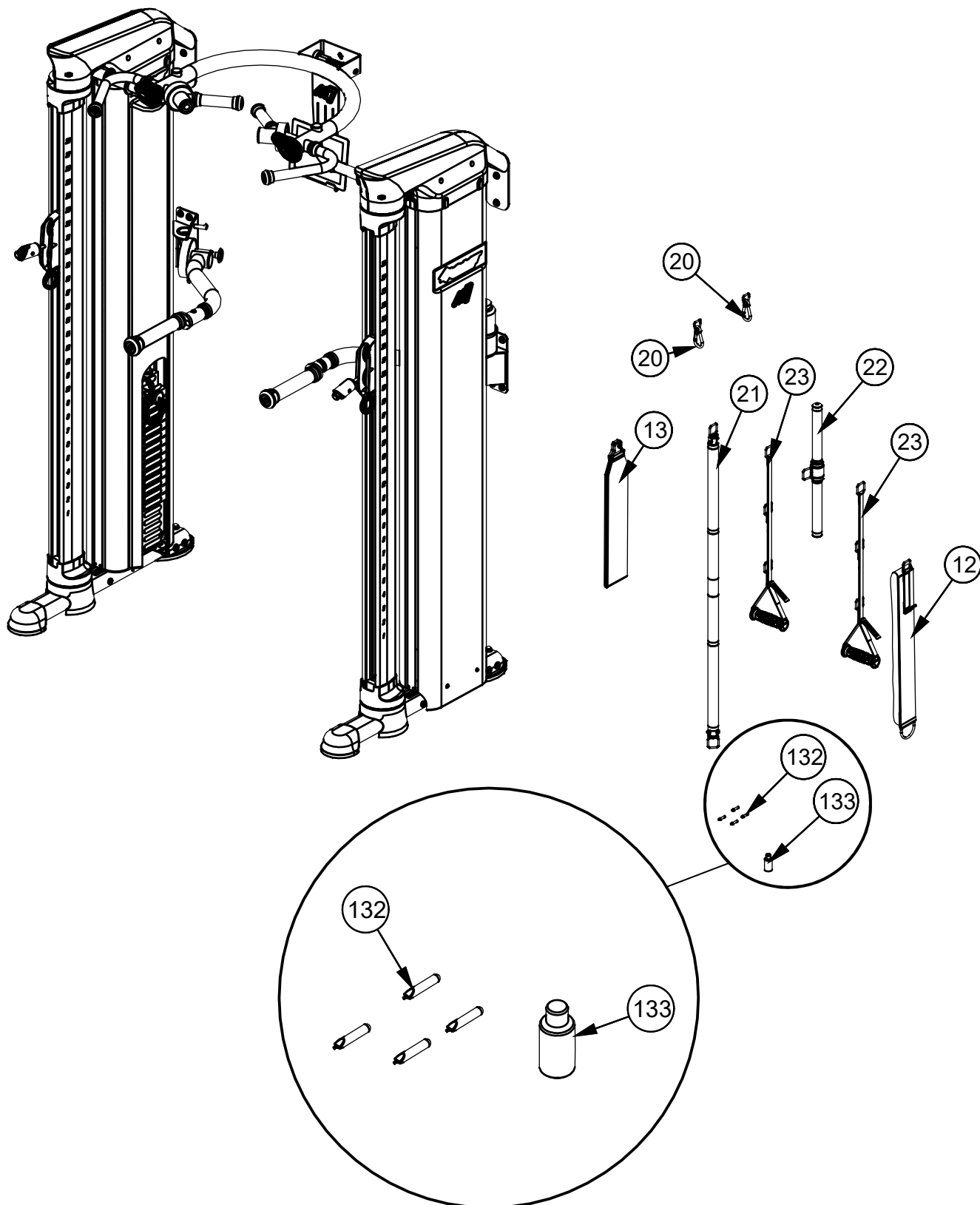
NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS



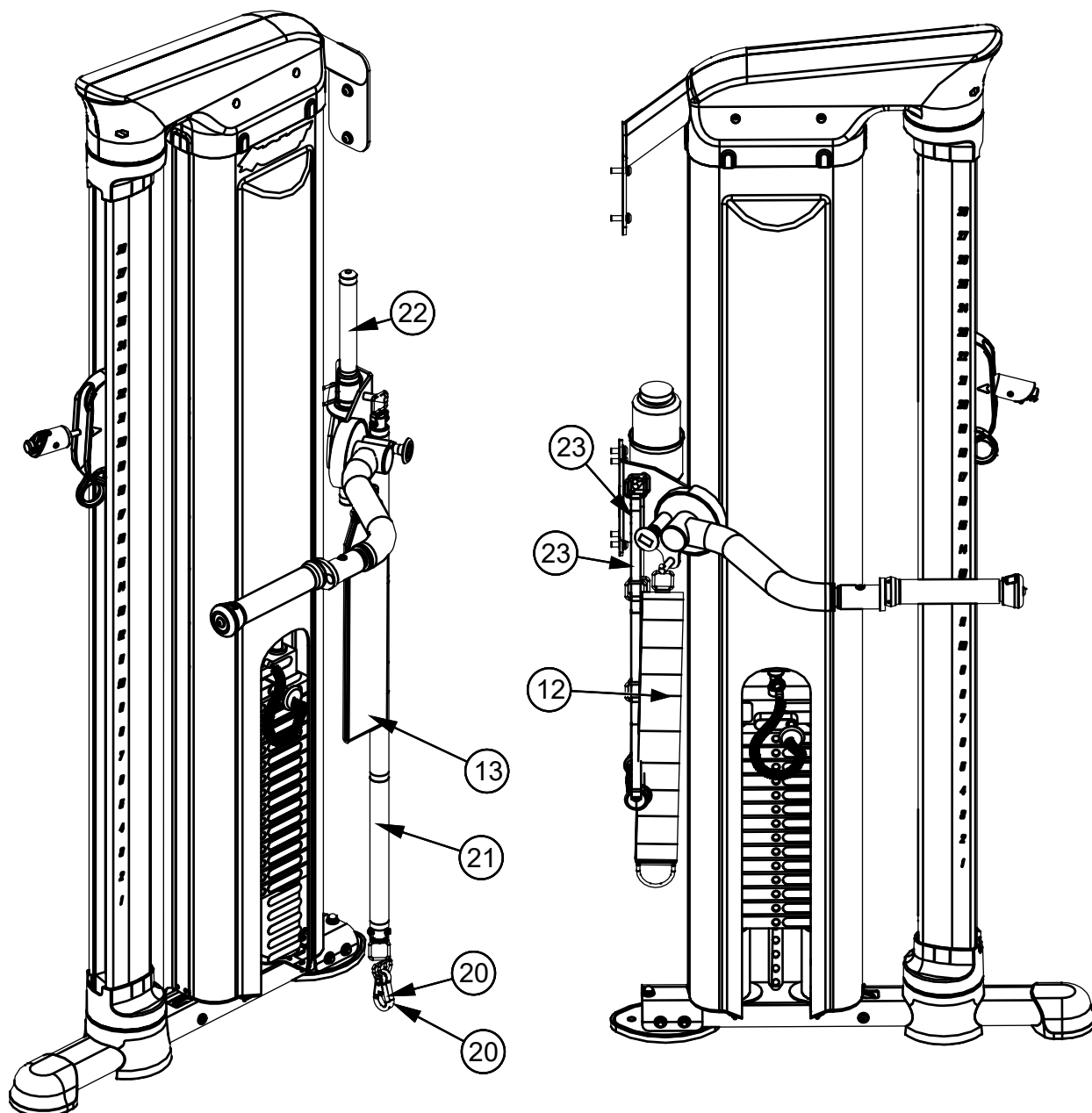
NOTICE DE MONTAGE

ACCESSOIRES



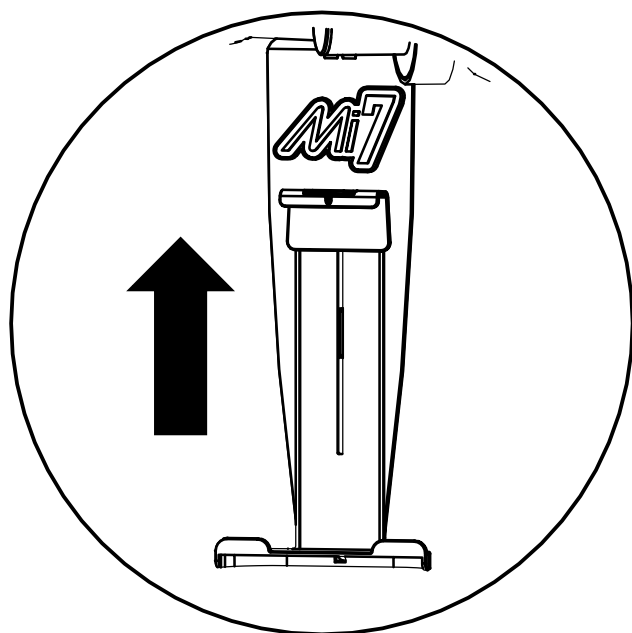
NOTICE DE MONTAGE

ACCESSOIRES (RANGES)

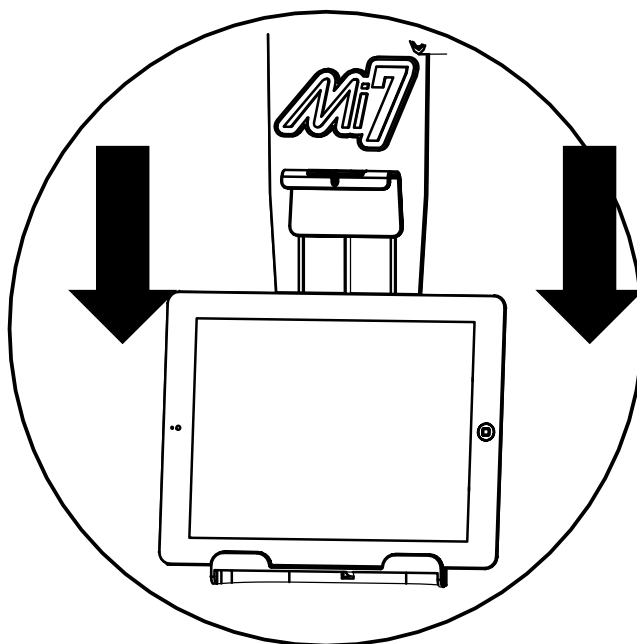


NOTICE DE MONTAGE

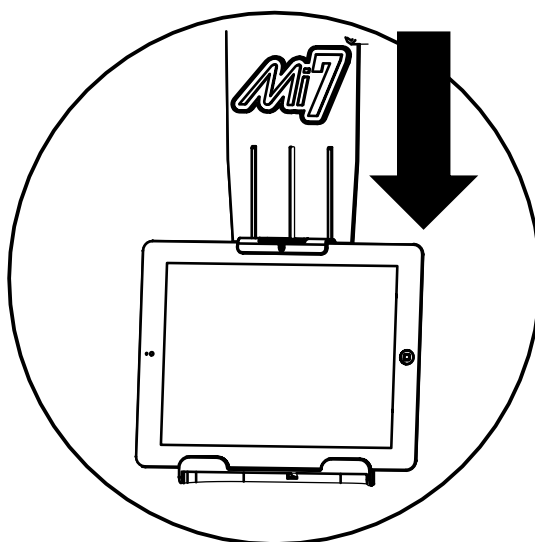
UTILISATION DU SUPPORT TELEPHONE / TABLETTE



ETAPE 1 : LEVER LE
LOQUET



ETAPE 2 : POSER LE TELEPHONE OU
LA TABLETTE



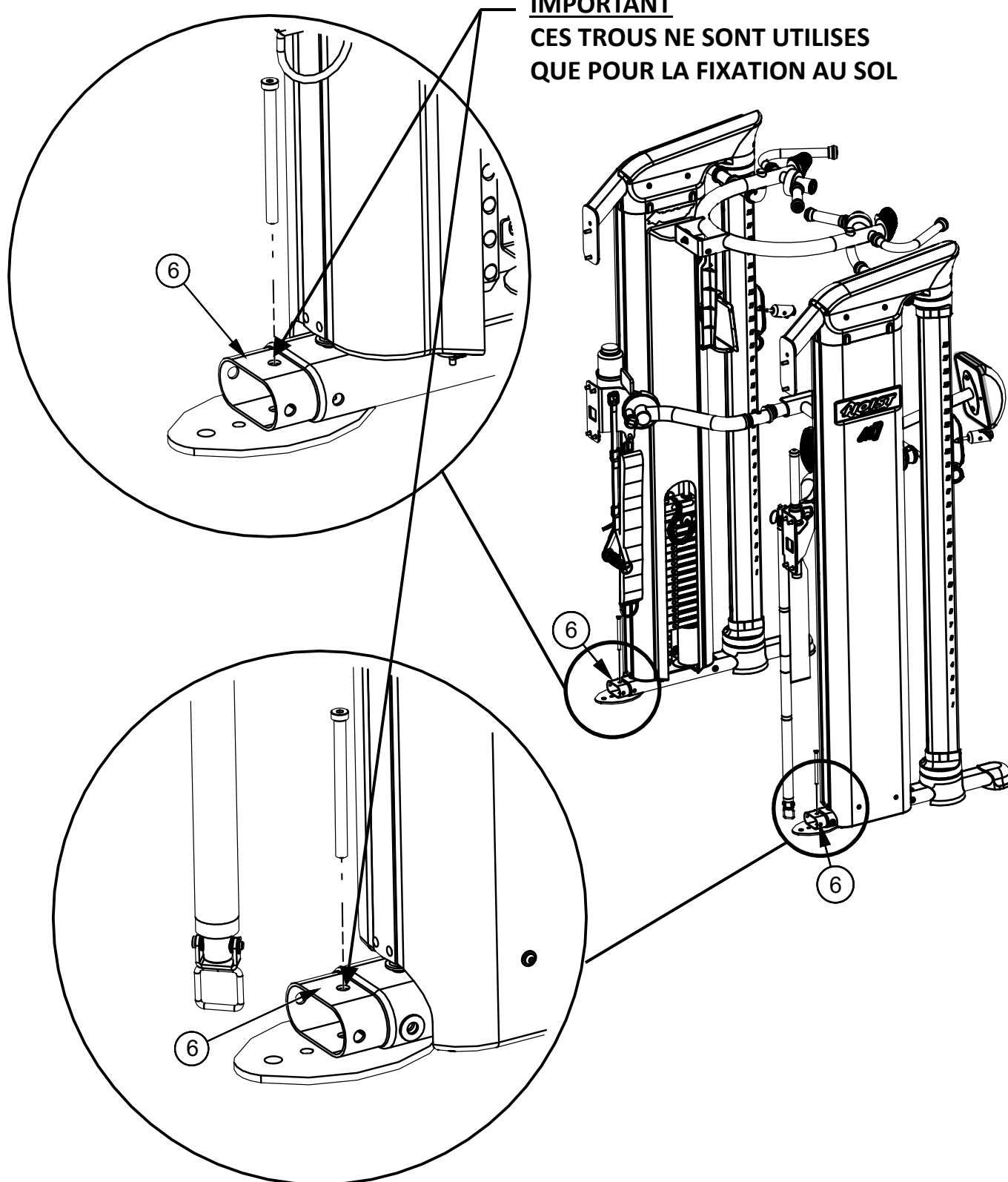
ETAPE 3 : BAISSER LE LOQUET

NOTICE DE MONTAGE

FIXATION AU SOL

IMPORTANT

**CES TROUS NE SONT UTILISES
QUE POUR LA FIXATION AU SOL**



NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



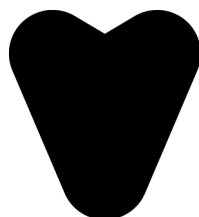
021-0003416



021-0003427



021-0003417



021-0003949



021-0003963



021-0018022



021-0003964

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



1-800-548-5438

www.hoistfitness.com

SERIAL # 00-00-A-000000



SERIAL # DECAL

NOTICE DE MONTAGE

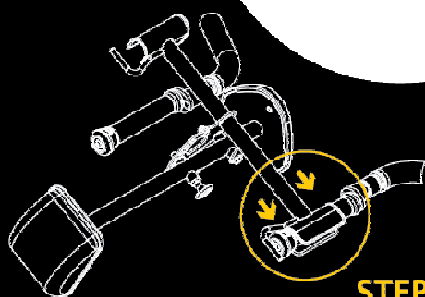
REFERENCE DES AUTOCOLLANTS

CORE STABILIZER PAD INSTALLATION

PATENT PENDING

STEP 1 LOWER BOTH DIP ARMS TO
DIP POSITION.

STEP 2 FLIP BOTH GRIPS TO **WIDE**
POSITION.

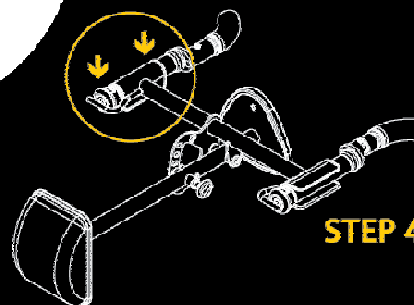


STEP 3

CORE STABILIZER PAD INSTALLATION

PATENT PENDING

HOIST
HOISTFITNESS.COM



STEP 4

021-0003969



021-0003426



021-0003512

NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0003230

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.

021-0003135 (Rev.F)

NOTICE					
COMMERCIAL MAINTENANCE	Daily	Weekly	Monthly	6 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, Turcite Bushings, Linear Bearing			X		
Clean & Wax; All Glossy Finishes				X	
Repack with Grease Linear Bearings				X	
Replace; Cables, Belts and Connecting Parts.					X

021-0003008 (Rev.F)



1-800-548-5438

www.hoistfitness.com

SERIAL # 00-00-A-000000



SERIAL # DECAL

021-0003135

021-0003008

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	010-01C0703	CABLE ASSY. 274 - 7/8"	2
2	026-01X0186	PULL-PIN ASSEMBLY	2
3	026-01X3728	45 DEG. SWIVEL HANDLE ASSEMBLY	2
4	026-01X3823	HANDLE ASSEMBLY	2
5	026-01X5630	CHAIN LINK REPLACEMENT	2
6	026-01X6012	BASE FRAME	2
7	026-01X6013	SPINDLE MOUNT-2	2
8	026-01X6014	HUB-2	1
9	026-01X6017	HUB-1	1
10	026-01X6018	TOP FRAME	2
11	026-01X6019	ROTABLE ARM	2
12	026-01X6020	FLEECE KNEE STRAP WITH (1) D-RING & 2 SQ. RINGS ASSEMBLY	1
13	026-01X6689	CHIN ASSIST STRAP 4" WIDE	1
14	026-01X7090	PULLEY CARRIAGE	2
15	026-01X7091	COLUMN MOUNT	4
16	026-01X7093	INDEXING PLATE	2
17	026-01X7094	ADJUSTABLE PULLEY MOUNT ASSEMBLY ϕ 3.50"	2
18	026-01X7098	SPINDLE MOUNT-1	2
19	026-01X7100	PULLEY COVER ASSY.	2
20	026-01X7108	CARABINER ADAPTOR	2
21	026-01X7110	ALUMINUM STRAIGHT BAR ASSEMBLY	1
22	026-01X7112	ALUMINUM CURL BAR ASSEMBLY	1
23	026-01X7113	STRAP HANDLE WITH (3) SQUARE RINGS	2
24	026-01X7117	CHIN UP MAIN FRAME	1
25	026-01X7118	HANGER MOUNT	2
26	016-0203008	PUSH FASTENER, .18" X .375" GRIP	16
27	011-0411001	SET SCREW: 1/4"-28 X .25" LG. (SS)	4
28	011-0711001	SET SCREW: 1/4"-28 X .25" LG. (Ni)	16
29	011-0711002	SET SCREW: 5/16UNC-18 X .25" LG. (Ni)	4
30	012-0202001	1/2"-13 FLANGED NUT (WZ)	4
31	012-0201002	CAP NUT 3/8-18 (Ni)	2
32	012-0504017	1"-8 Thin Nylock Nut (Ni)	4
33	012-0609007	CLIP ON NUT, 10-32	24
34	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
35	014-0012025	BALL BEARING: SELF ALIGNING, Ø30mm I.D. X Ø62mm O.D. X 16mm	4

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
36	014-0015040	Retaining Ring, E clip, 1/2"	2
37	014-0015041	Internal Retaining Ring, 2.44"	4
38	014-0101005	BUSHING: OILITE FLANGED Ø1.38" O.D. X Ø1.00" I.D. X .81" LG.	10
39	014-0104002	BEARING: SLEEVE, BRONZE 1.00 I.D. X 1.38 O.D. X 1.00" LG.	2
40	016-0002007	VINYL SLEEVE Ø.38" X 1.63"	4
41	016-0201022	END CAP Ø2.00" (BLACK)	4
42	016-0201038	Ø1.25" ENDCAP (DOMED)	2
43	016-0203005-G	1/2" PLUG	2
44	018-0001001	PULLEY: 2" BLACK W/ CONV. GRADE BEARINGS	8
45	018-0001002	CABLE PULLEY: Ø3.50"	10
46	019-0001001	PLUG BUMPER	4
47	019-0001006	THICK RUBBER DONUT Ø3.00" X .50" BLACK	4
48	019-0002048	OPEN END GRIP Ø1.50" X 7.25" LG.	2
49	020-0011018	Compression Spring	2
50	020-0011020	SPRING, COMP., .480" OD X 1.250" LG	2
51	020-0011022	EXT. SPRING- .38" OD, 3.0" LG, WIRE DIA. .028"	1
52	026-01G0504	GUIDE ROD: Ø.7500" CRS X 74.9748" LG.	4
53	026-01M0532	HEAVY FLANGED SPACER: Ø.391" I.D. X .688" LG.	4
54	026-01M0932	ALUMINIUM CAP: Ø1.25" ID	4
55	026-01M0933	ALUMINUM RING: Ø1.25" ID	8
56	026-01M0935	ALUMINIUM RING: Ø1.50" I.D.	2
57	026-01M3003	SPACER	2
58	026-01M3004	FINISH BOLT-1	4
59	026-01M3005	FINISH BOLT-2	4
60	026-01M3311	SPACER, Ø1.5000" X .250 X 1.00" ID X .3750" LG.	4
61	026-01M3313	COLUMN	2
62	026-01M3314	PULL PIN: SHORT TAPERED END Ø.5000"	2
63	026-01M3315	Ø.375" SHAFT	4
64	026-01M3322	SPACER, Ø.55" X .39" ID X 1.94" LG	2
65	026-01P5845	WASHER 1.88 OD x 1.00 ID x 1mm T	4
66	026-01P5858	BRKT-U 50 X 100mm FLAT OVAL	2
67	026-01P7017	SHIELD MOUNT	4
68	026-01PL0235-11	GRIP OPEN END Ø.118" X 13"	2
69	026-01PL0235-12	GRIP OPEN END Ø1.43" X 4.25" LG.	2
70	026-01PL0369	WEIGHT STAND OFF	4

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
71	026-01PL0371	DELRIN BUSHING	1
72	026-01PL2158	PLASTIC KNOB: Ø1.50" - BASE	2
73	026-01PL2159	PLASTIC KNOB: Ø1.50" - CAP	2
74	026-01PL2211-B	RUBBER FOOT	2
75	026-01PL2393	Ø3.0000" X .8125" ID X.313" T SPACER	4
76	026-01PL2444	CLIMB HOLD, LEFT	1
77	026-01PL2445	CLIMB HOLD, RIGHT	1
78	026-01PL2615	BUMPER	4
79	026-01PL2617	FLANGED SPACER	8
80	026-01PL2628	COLUMN SLEEVE	4
81	026-01PL2631	CATCH	1
82	026-01PL2636	CATCH RETAINER	1
83	026-01PL2653	CUP HOLDER	1
84	026-01PL2654	SHIELD-1	2
85	026-01PL0235-31	Ø1.188" X 7.00" OPEN END GRIP	2
86	026-01PL2681	TABLET HOLDER-1	1
87	026-01PL2682	TABLET HOLDER-2	2
88	026-01PL2683	TABLET HOLDER-3	2
89	026-01PL2684	PANEL H-TRIM	4
90	026-01PL2704	BOOT-4	2
91	026-01PL2705	SHIELD-3	2
92	026-01PL2708	TOP CAP-2	2
93	026-01PL2709	TOP CAP-1	2
94	013-1002011	#10 FLAT WASHER (Ni)	24
95	013-1002007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (Ni)	78
96	013-1002004	1/2" X 34mm USS FLAT WASHER (Ni)	4
97	013-1006003	3/8" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	32
98	013-1010007	#10 INTERNAL LOCK WASHER (Ni)	24
99	011-0701113	#10-32UNC x .75 BHCS (Ni)	24
100	011-0702087	M6-1.00 x 14 FHB (WZ)	2
101	011-0116204	1/4"-20UNC X .75" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
102	011-0116142	3/8"-16UNC X 1.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	5
103	011-0116144	3/8"-16UNC X 1.50" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
104	011-0116145	3/8"-16UNC X 1.75" LOW HEAD SHCS (Ni)	10
105	011-0116150	3/8"-16UNC X 3.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	4

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
106	011-0116151	3/8"-16UNC X 3.25" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
107	011-0116157	3/8"-16UNC X 4.75" LOW HEAD SHCS (Ni)	4
108	011-0116160	3/8"-16UNC X 5.50" LOW HEAD SHCS (Ni)	2
109	011-0407022	3/8"-16UNC X 1.00" HHB (WZ)	4
110	011-0701085	3/8"-16UNC X .75 SHCS (Ni)	2
111	011-0701111	3/8"-16UNC X 1.00" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	8
112	011-0701021	3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (Ni)	14
113	011-0701026	3/8"-16UNC X 2.50" BHCS (Ni)	2
114	011-0702021	3/8"-16UNC X 1.25" FHCS (Ni) W/NYLON PATCH	4
115	011-0702010	3/8"-16UNC X 2.75" FHCS (Ni)	2
116	011-0702024	1/2"-13UNC X 1.00" FHS (Ni)	16
117	012-0504004	1/4"-20 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	2
118	012-0504005	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	29
119	012-0504002	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	4
120	WS#22	150 LBS. STACK (8.25 LBS. TOP PLATE W/ 20 HOLE STEM)	2
121	CORE STABILIZER PAD	CORE STABILIZER PAD	1
122	021-0003416	DECAL WIDE	2
123	021-0003417	DECAL NARROW	2
124	021-0003427	DECAL ADJUST	4
125	021-0003627	DECAL HOIST 2.07" X 7.75"	2
126	021-0003949	COLUMN ARROW DECAL	4
127	021-0003963	EMBLEM, Mi7 2.4924" X 3.9747"	3
128	021-0003964	DECAL: Mi7 DIP ARM ROTATION	2
129	021-0003965	DECAL: WEIGHT STACK 22 (10-200 LBS.)	2
130	021-0018022	HOIST EMBLEM + 2 SIDED TAPE	2
131	SERIAL # DECAL	DECAL HOIST SERIAL # 1.63" X 2.63"	1
132	002-0001013	1cc of Synthetic Multi-Purpose Grease (PTFE)	4
133	002-0001036	TOUCH-UP PAINT - BOTTLE: 1oz. - COLOR: PLATINUM	1
134	011-0702011	3/8"-16UNC X 3.00" FHCS (Ni)	2

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES (MI-7-FRAME) (Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	026-01X6005	CROSSMEMBER-1	1
2	026-01X7160	SIDE-1	1
3	026-01X7161	SIDE-2	1
4	026-01X7162	CROSS-MEMBER	1
5	026-01X5186	LEVELING FOOT (M16X2.0)	2
6	012-0504009	16M X 2.0 FLANGED NUT (Ni)	2
7	016-0201050	Ø 2.50" END CAP (DOMED)	1
8	026-01PL2566	CAP 1.97" X 3.94"	2
9	013-1002007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (Ni)	6
10	013-1006003	3/8" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	6
11	011-0701111	3/8"-16UNC X 1.00" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	6
12	021-0003008	DECAL COMMERCIAL MAINTENANCE 1.50 X 6.69	1
13	021-0003135	DECAL WARNING 1.50" X 6.69"	1
14	021-0003230	DECAL HOIST 1.625" X 6.0613"	1
15	SERIAL # DECAL	DECAL HOIST SERIAL # 1.63" X 2.63"	1

NOTICE DE MONTAGE

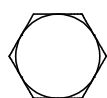
LISTE DES PIECES (COUSSIN STABILISATEUR)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

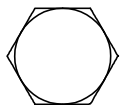
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	022-01PD2135-A	PAD ASSEMBLY	1
2	026-01X0186	PULL-PIN ASSEMBLY	1
3	026-01X6708	REMOVABLE SUPPORT FRAME	1
4	026-01X6709	STABILIZER PAD MOUNT	1
5	014-0101034	BUSHING: OILITE FLANGED 12.8mm I.D. X 19.3mm O.D. X 11.1mm LG.	2
6	026-01P4709	ROM PLATE	1
7	026-01PL2503	RUBBER FOOT 8.41" X 9.13"	1
8	026-01PL2808	SLEEVE FOR .473" [M12] SHAFT X 5.5000"	2
9	013-1002010	5/16" SAE FLAT WASHER (Ni)	2
10	013-1002007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (Ni)	2
11	013-1002006	1/2" X 27mm SAE FLAT WASHER (Ni)	2
12	013-1010003	5/16" INTERNAL LOCK WASHER (Ni)	2
13	011-0701004	5/16"-18UNC X 1.25" BHCS (Ni)	2
14	011-0701019	3/8"-16UNC X .75" BHCS (Ni)	2
15	011-0116118	1/2"-13UNC X 3.75" LOW HEAD SHCS (Ni)	1
16	012-0504005	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	2
17	012-0504002	1/2"-13 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	1
18	021-0003426	DECAL PULL	1
19	021-0003512	DECAL PINCH POINT 1.18" X 1.35" (TRIANGLE)	2

NOTICE DE MONTAGE

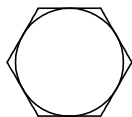
NOMENCLATURE DES BOULONS



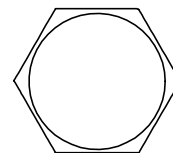
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



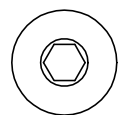
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



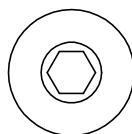
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



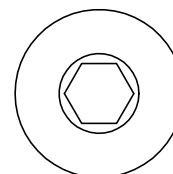
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



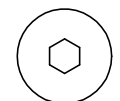
3/8" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
19-26 ft-lbs



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



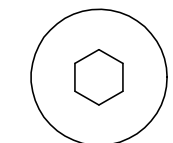
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



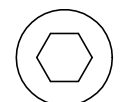
3/8"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
18-23 ft-lbs



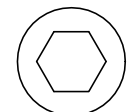
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



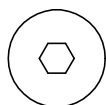
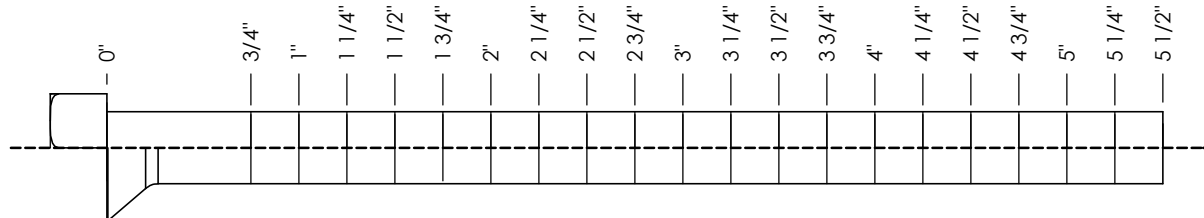
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



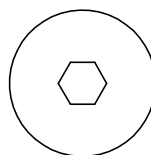
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



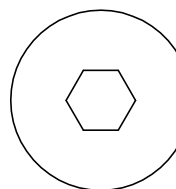
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



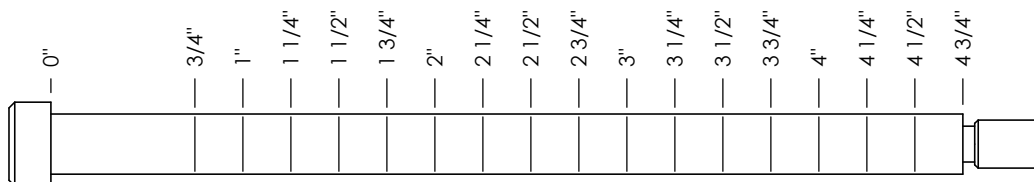
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



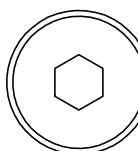
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

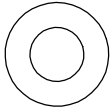


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

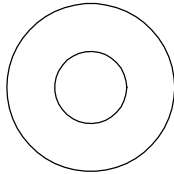
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

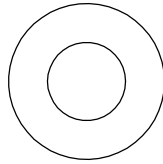
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



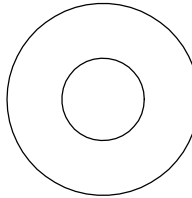
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



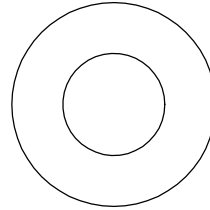
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



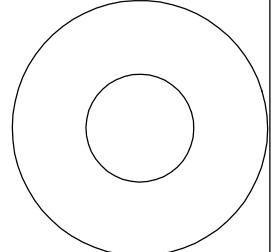
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



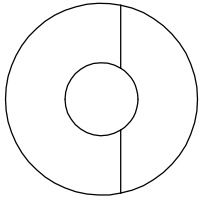
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



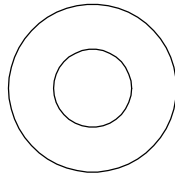
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



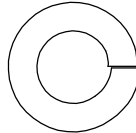
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



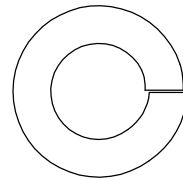
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



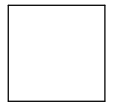
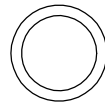
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



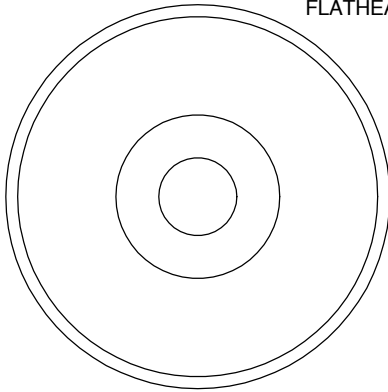
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



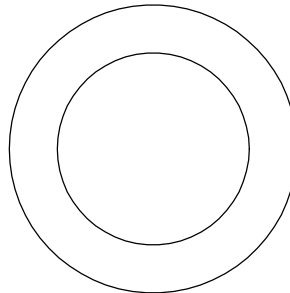
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



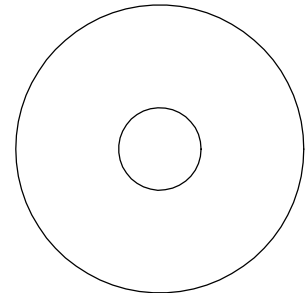
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



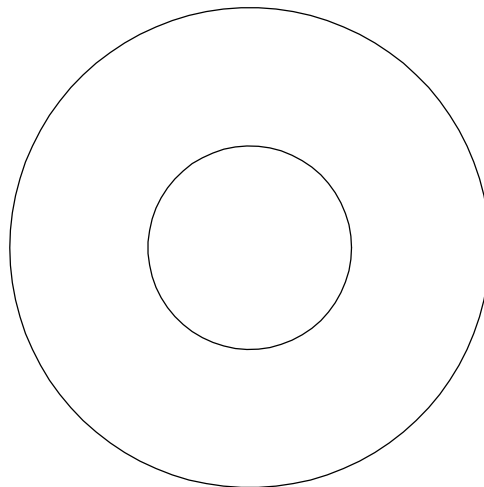
016-0009003
1" SHIM WASHER



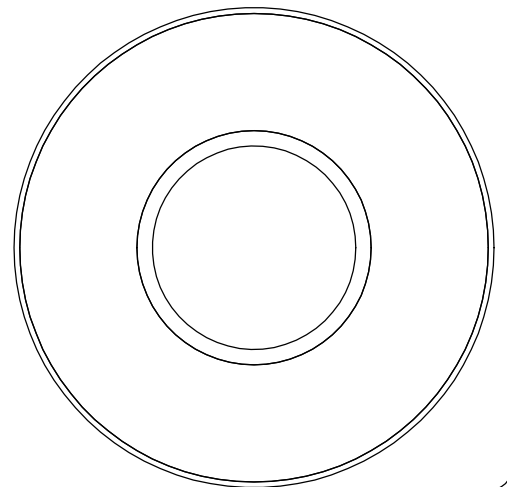
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



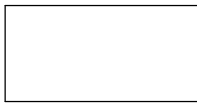
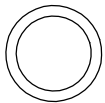
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



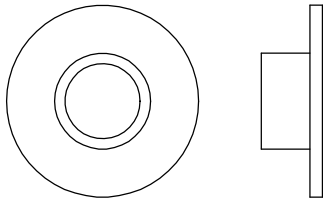
014-0018002
1" LONG
SPACER



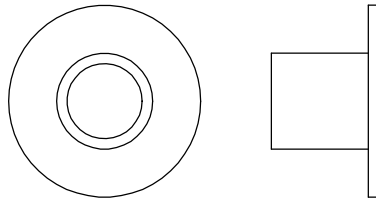
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

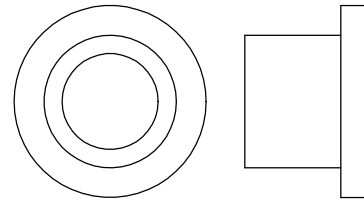
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



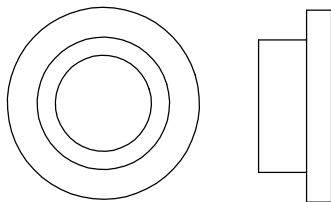
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



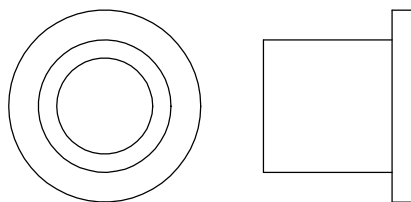
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



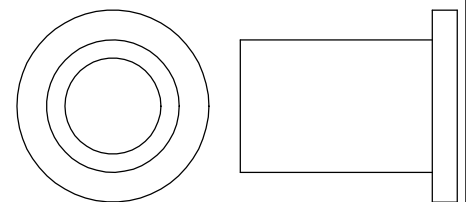
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



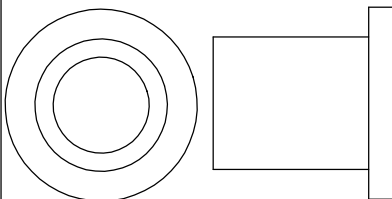
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



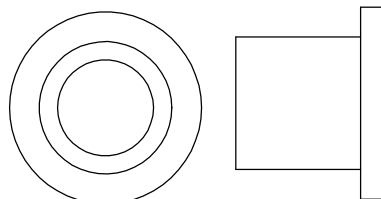
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



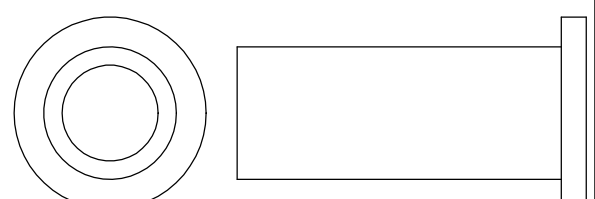
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



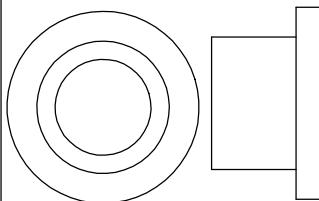
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



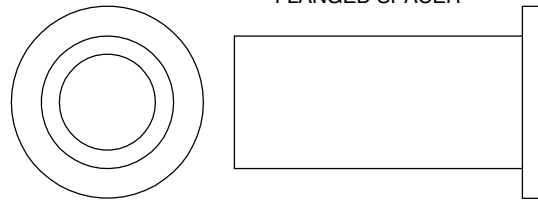
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



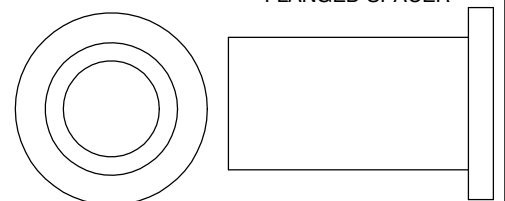
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



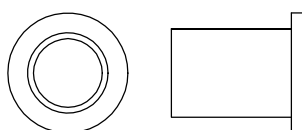
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



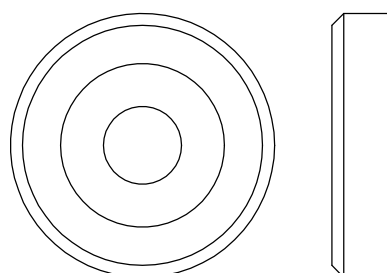
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



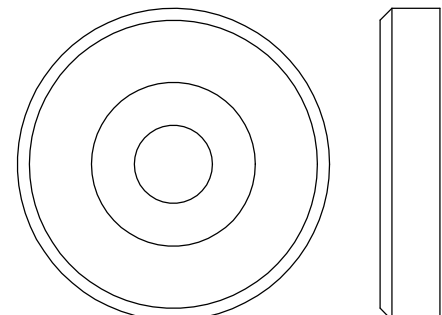
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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



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



NOTICE DE MONTAGE

CALENDRIER DE MAINTENANCE

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

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

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

NOTICE DE MONTAGE

HOIST FITNESS SYSTEMS **INFORMATIONS GENERALES DE MAINTENANCE**

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

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

Selleries:

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

Autocollants :

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

Ecrous et boulons :

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

Surfaces antidérapantes :

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

Câbles :

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

Tension des câbles :

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

Coulisses de siège, guide des plaques de charge :

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

Roulements linéaires :

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

PAGE A CONSERVER POUR USAGE ULTERIEUR

NOTICE DE MONTAGE

INSTRUCTIONS ET PRECAUTIONS D'ENTRAINEMENT

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

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

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

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

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

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

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

Et maintenant, profitez de votre appareil HOIST FITNESS !

JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT

[illegible]