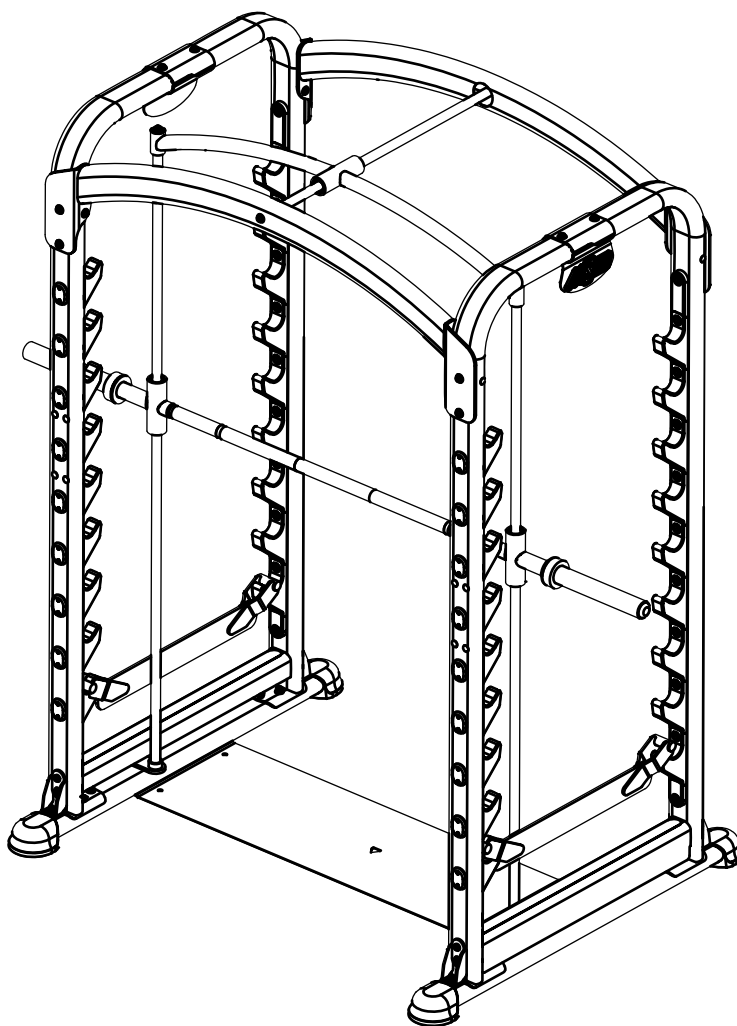


NOTICE DE MONTAGE



MiSMITH CADRE 3D



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

IMPORTANT :

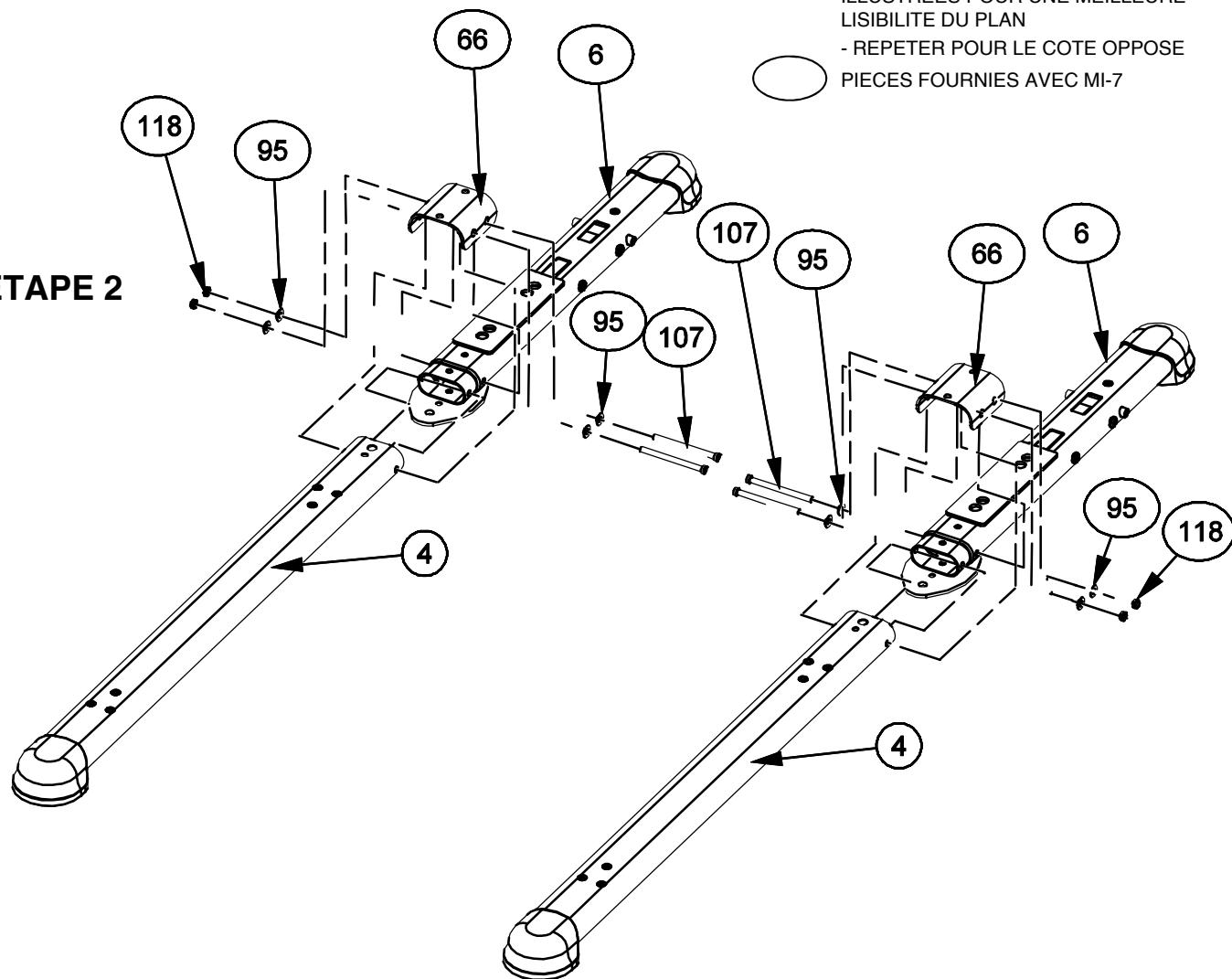
SI VOUS AVEZ ACHETE LA DOUBLE POULIE MI-7, SUIVEZ LES ETAPES DES PAGES 3 ET 4 DE CETTE NOTICE.

SINON, PASSEZ MAINTENANT A LA PAGE 5.

NOTE :

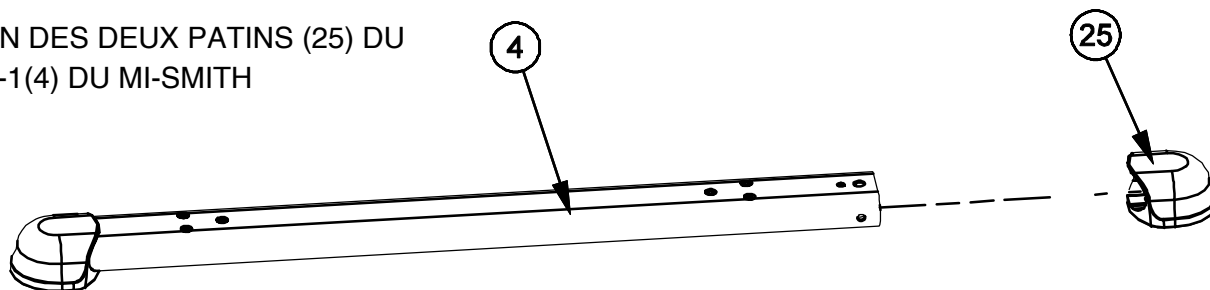
- SERRER A LA MAIN
 - CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN
 - REPETER POUR LE COTE OPPOSE
- PIECES FOURNIES AVEC MI-7

ETAPE 2



ETAPE 1 :

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



NOTICE DE MONTAGE

IMPORTANT :

SI VOUS AVEZ ACHETE LA DOUBLE POULIE
MI-7, SUIVEZ LES ETAPES DES PAGES 3 ET
4 DE CETTE NOTICE.

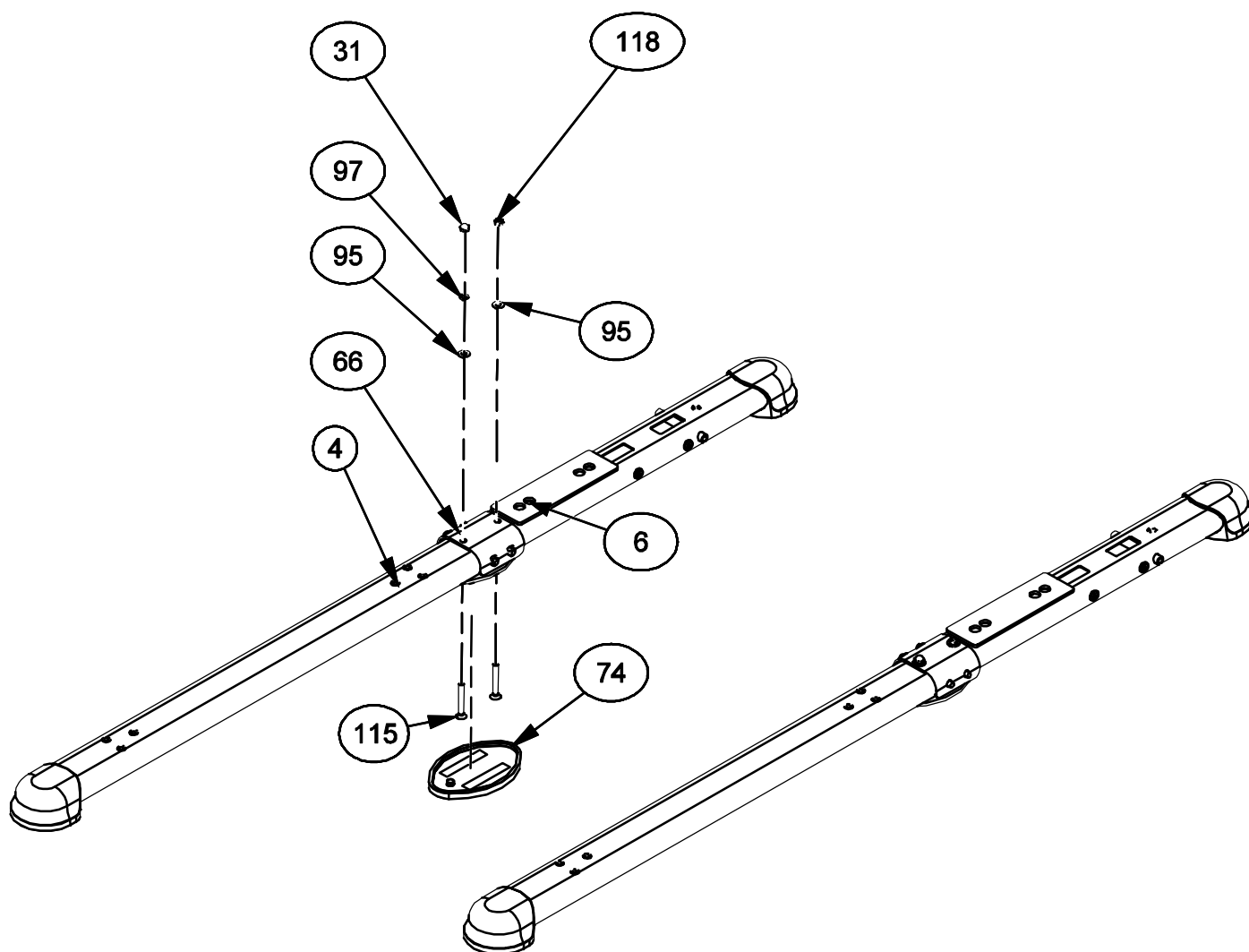
SINON, PASSEZ MAINTENANT A LA PAGE 5.

NOTE :

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



PIECES FOURNIES AVEC MI-7



NOTICE DE MONTAGE

IMPORTANT :

SI VOUS AVEZ ACHETE LA DOUBLE POULIE MI-7, LES
PIECES (6) SERONT RELIEES AU MI-SMITH. POUR PLUS DE
LISIBILITE, ELLES NE SERONT PAS AFFICHEES SUR LES
PAGES SUIVANTES.

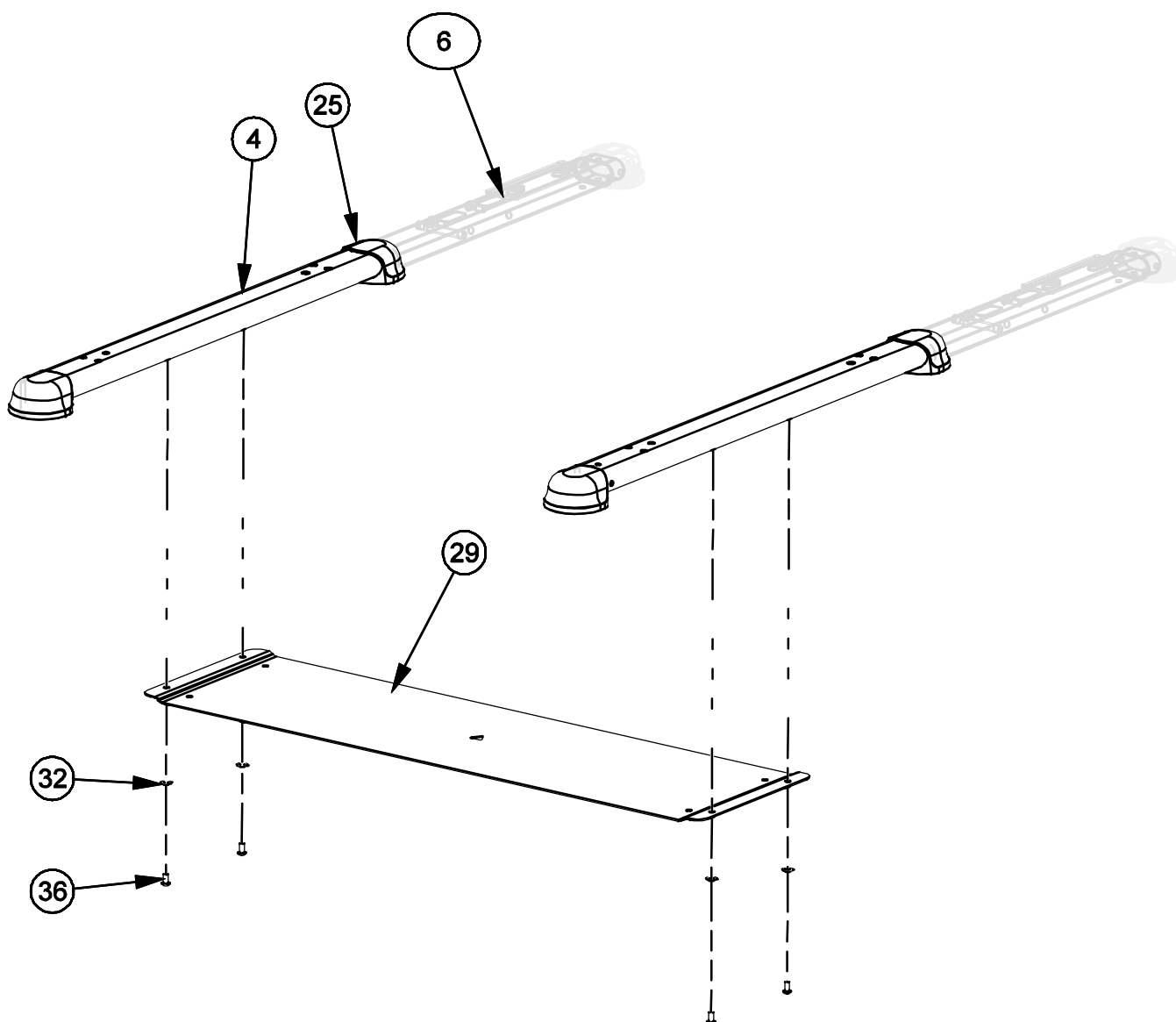
SI VOUS N'AVEZ PAS ACHETE LA DOUBLE POULIE MI-7,
LES PIECES (6) NE S'APPLIQUENT PAS A VOTRE APPAREIL.

NOTE :

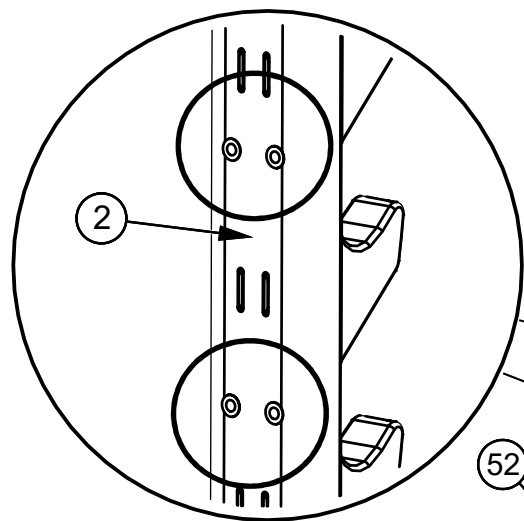
- SERRER A LA CLE
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS
ILLUSTREES POUR UNE MEILLEURE
LISIBILITE DU PLAN



PIECES FOURNIES AVEC MI-7



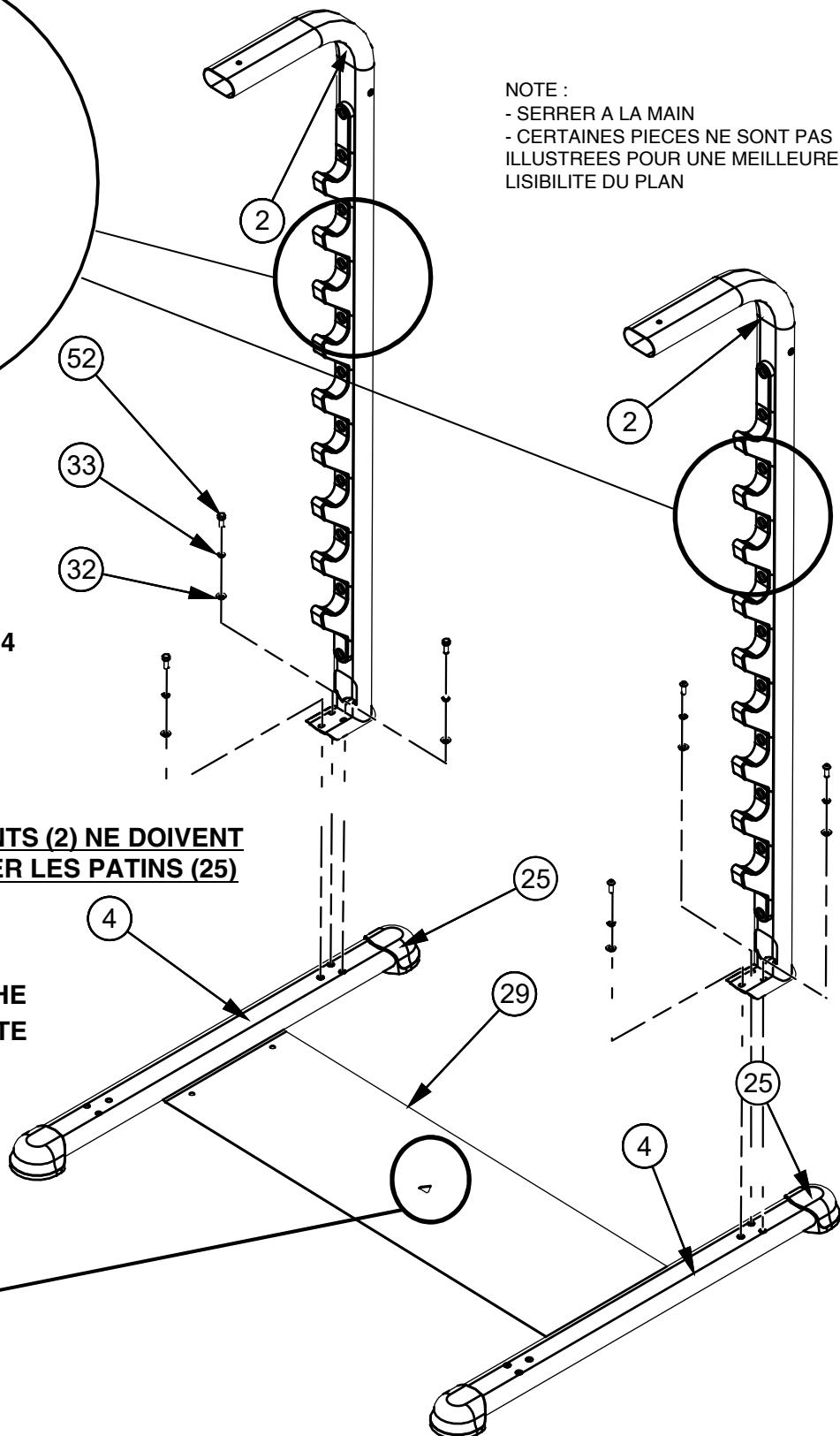
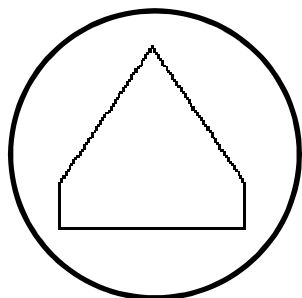
NOTICE DE MONTAGE



IMPORTANT
LES MONTANTS (2) ONT 4 TROUS AU DOS. LES MONTANTS (1) (EN PAGE 9) N'EN ONT PAS. S'ASSURER DE BIEN UTILISER ICI LES MONTANTS DISPOSANT DE 4 TROUS

NOTE:
LES MONTANTS (2) NE DOIVENT PAS TOUCHER LES PATINS (25)

NOTE:
S'ASSURER QUE LA FLECHE SUR LA PLAQUE (29) POINTE VERS LES MONTANTS (2).



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

NOTICE DE MONTAGE

NOTE

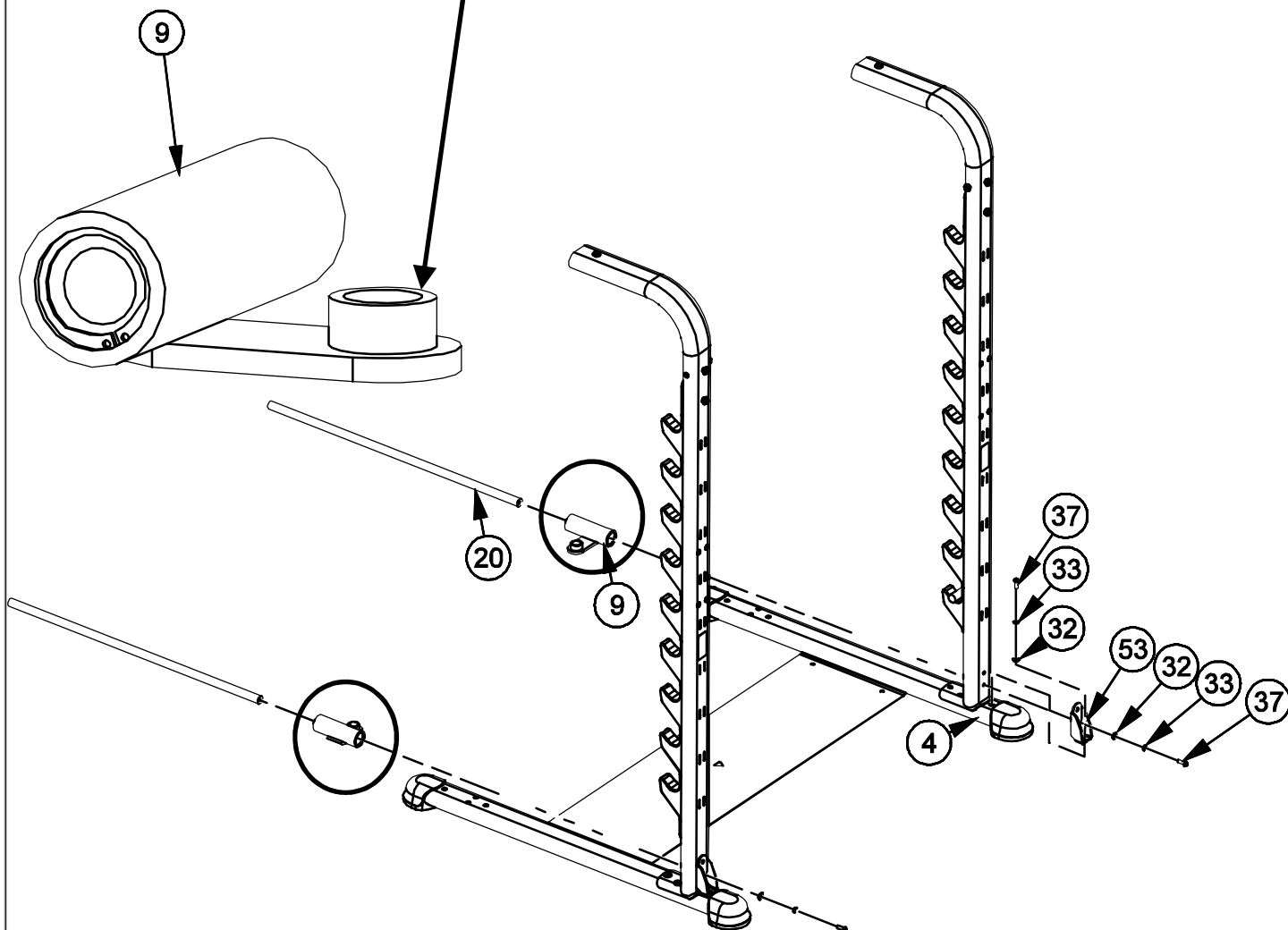
S'ASSURER QUE LA PARTIE CIRCULAIRE DU ROULEMENT (9) SOIT ORIENTEE VERS LE HAUT ET VERS L'INTERIEUR DU CADRE

NOTE :

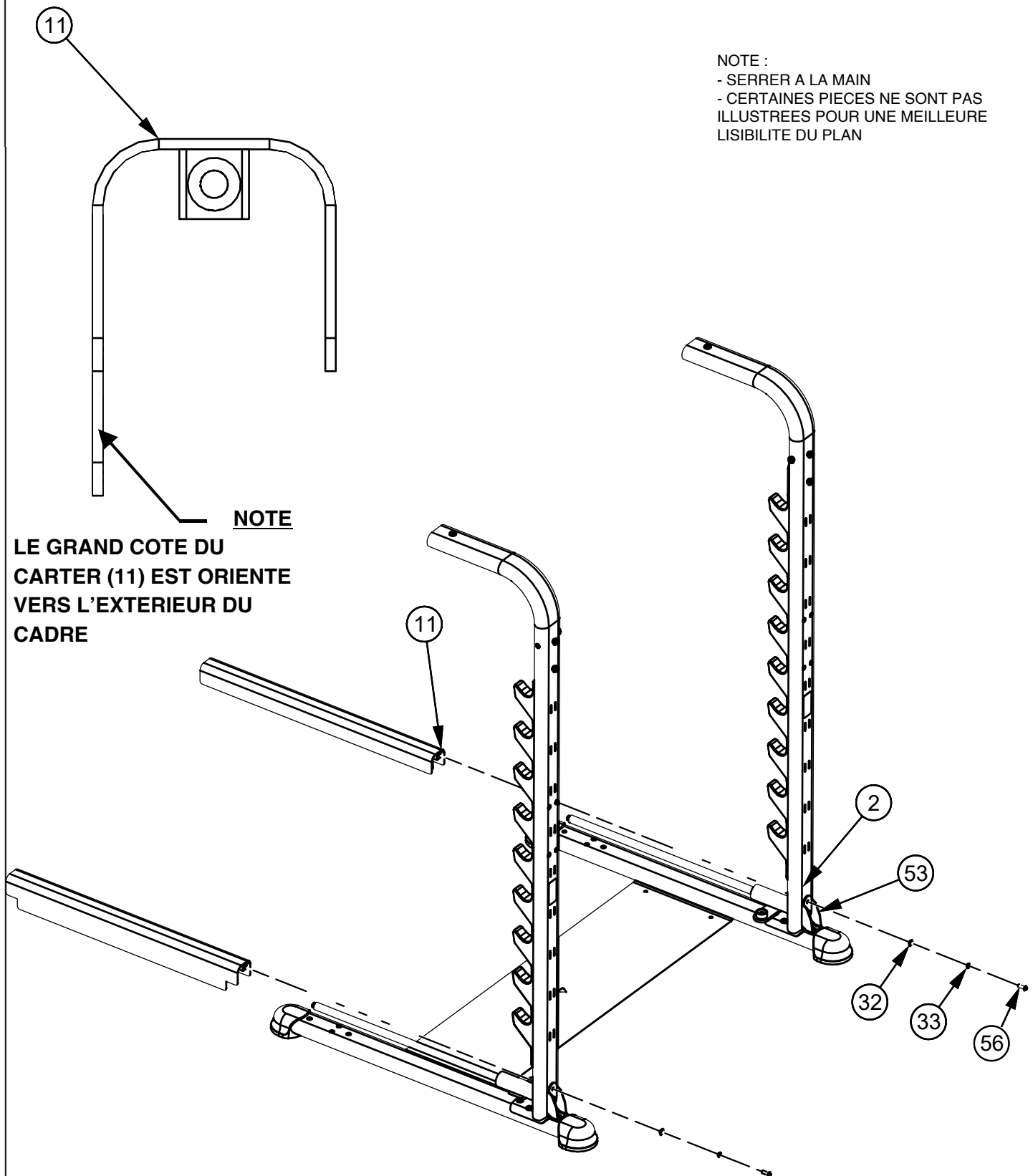
- SERRER A LA MAIN
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITE DU PLAN

NOTE

INSERER PRUDEMMENT LE GUIDE (20) DANS LE ROULEMENT LINEAIRE (9) EN PRENANT SOIN DE NE PAS DELOGER LES BILLES



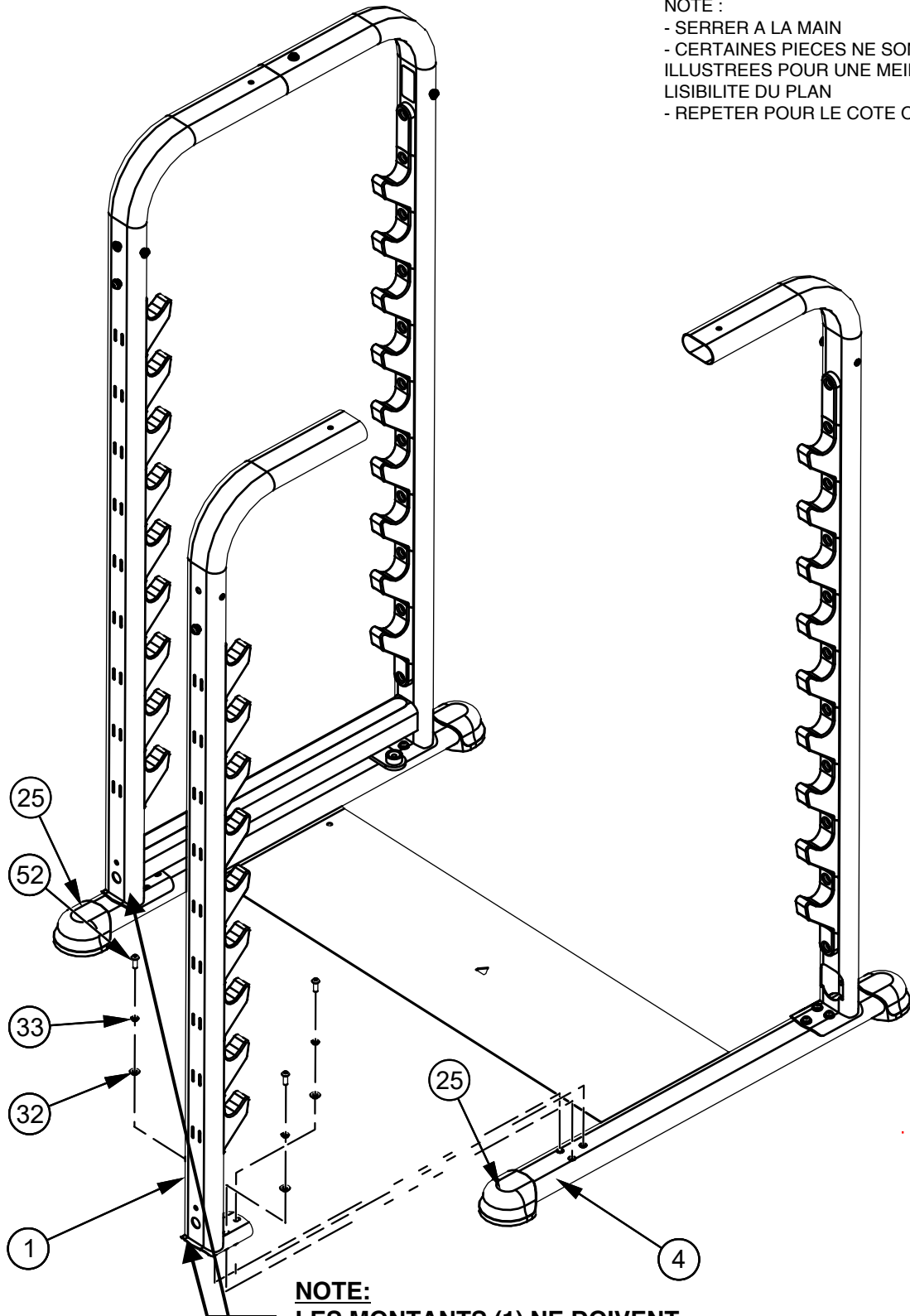
NOTICE DE MONTAGE



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



NOTE:
LES MONTANTS (1) NE DOIVENT
PAS TOUCHER LES PATINS (25)

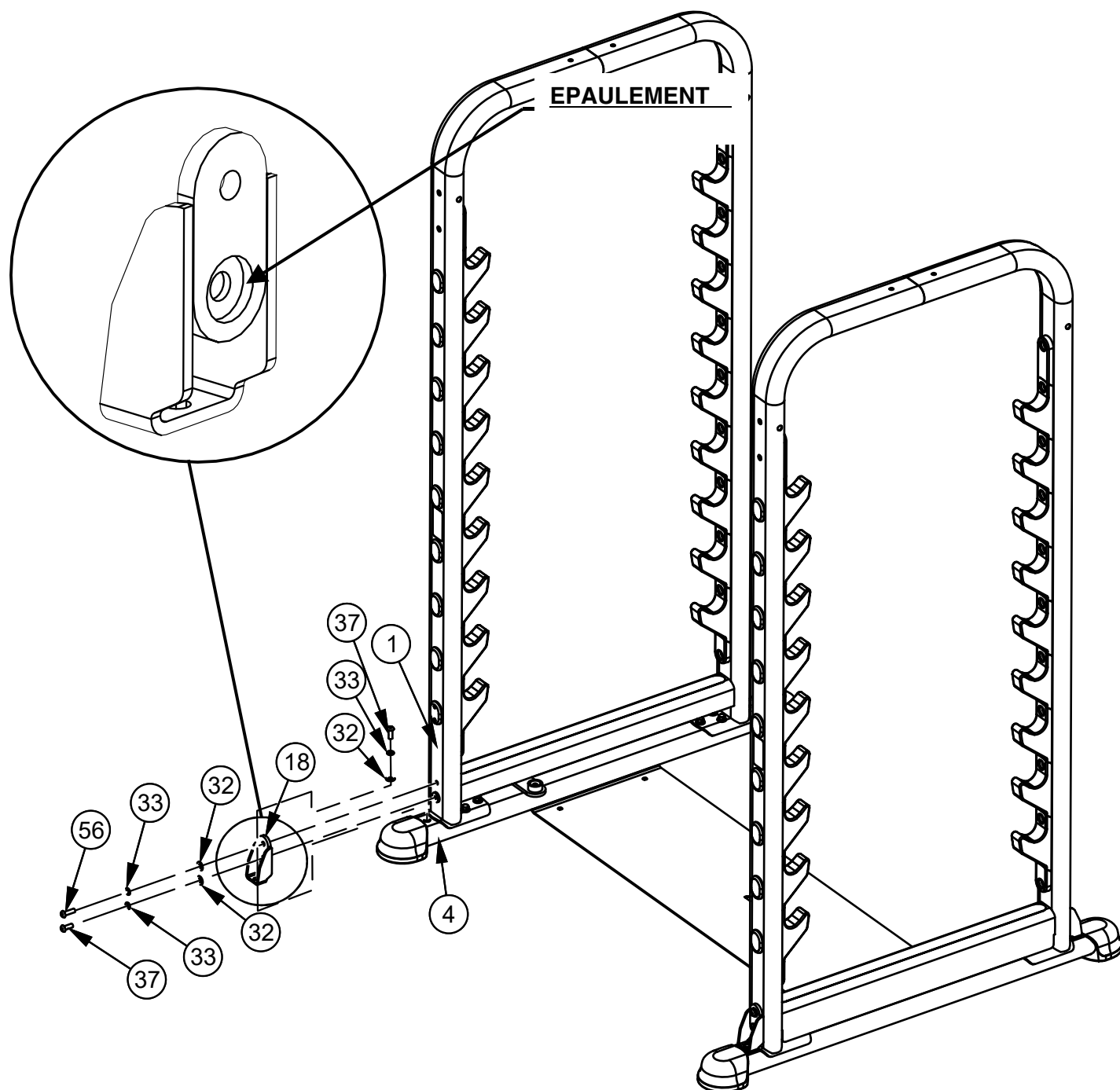
NOTICE DE MONTAGE

NOTE:

**ASSEMBLER LE SUPPORT
(18) AVEC L'EPAULEMENT
CONTRE LE CHASSIS**

NOTE :

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

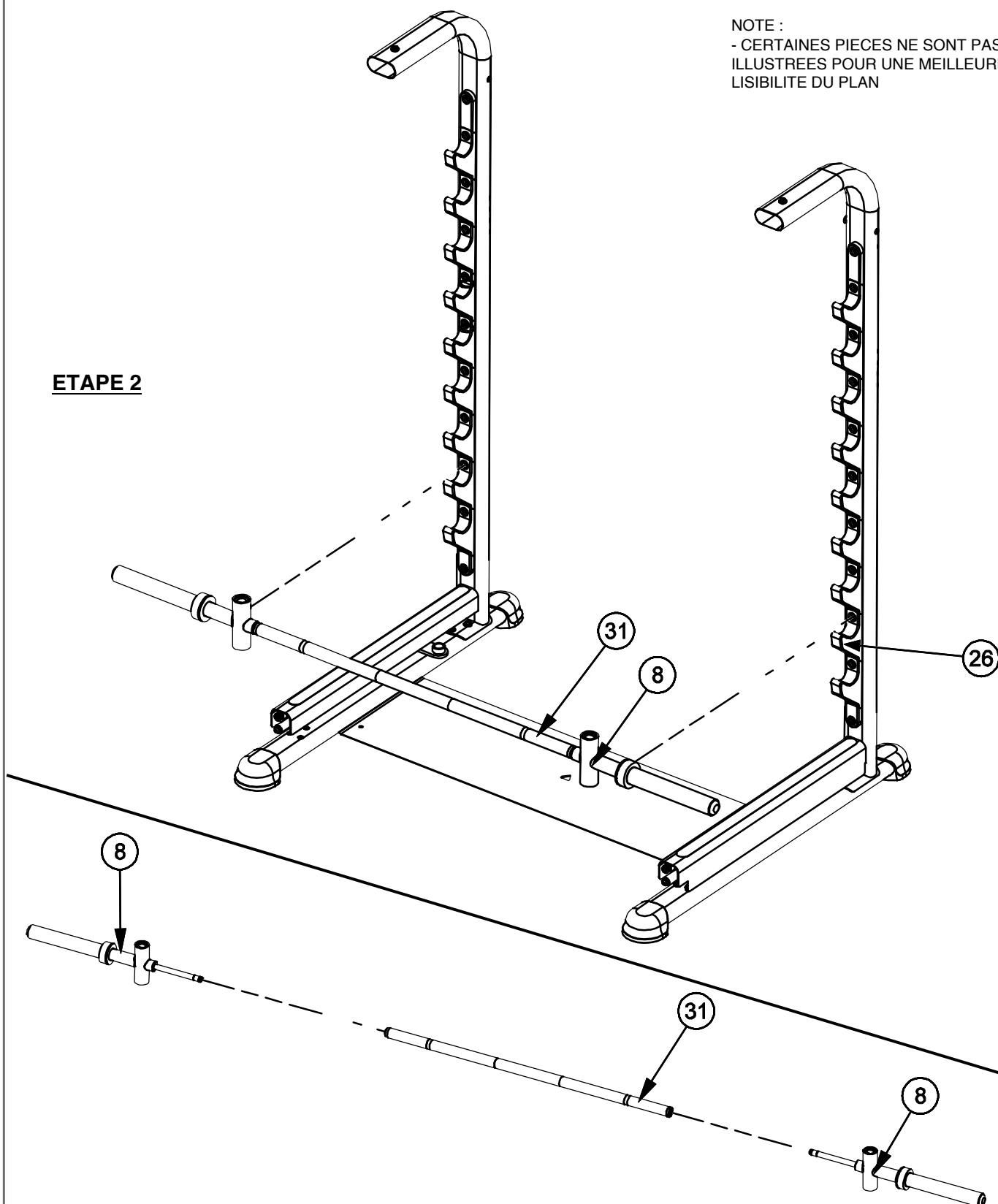


NOTICE DE MONTAGE

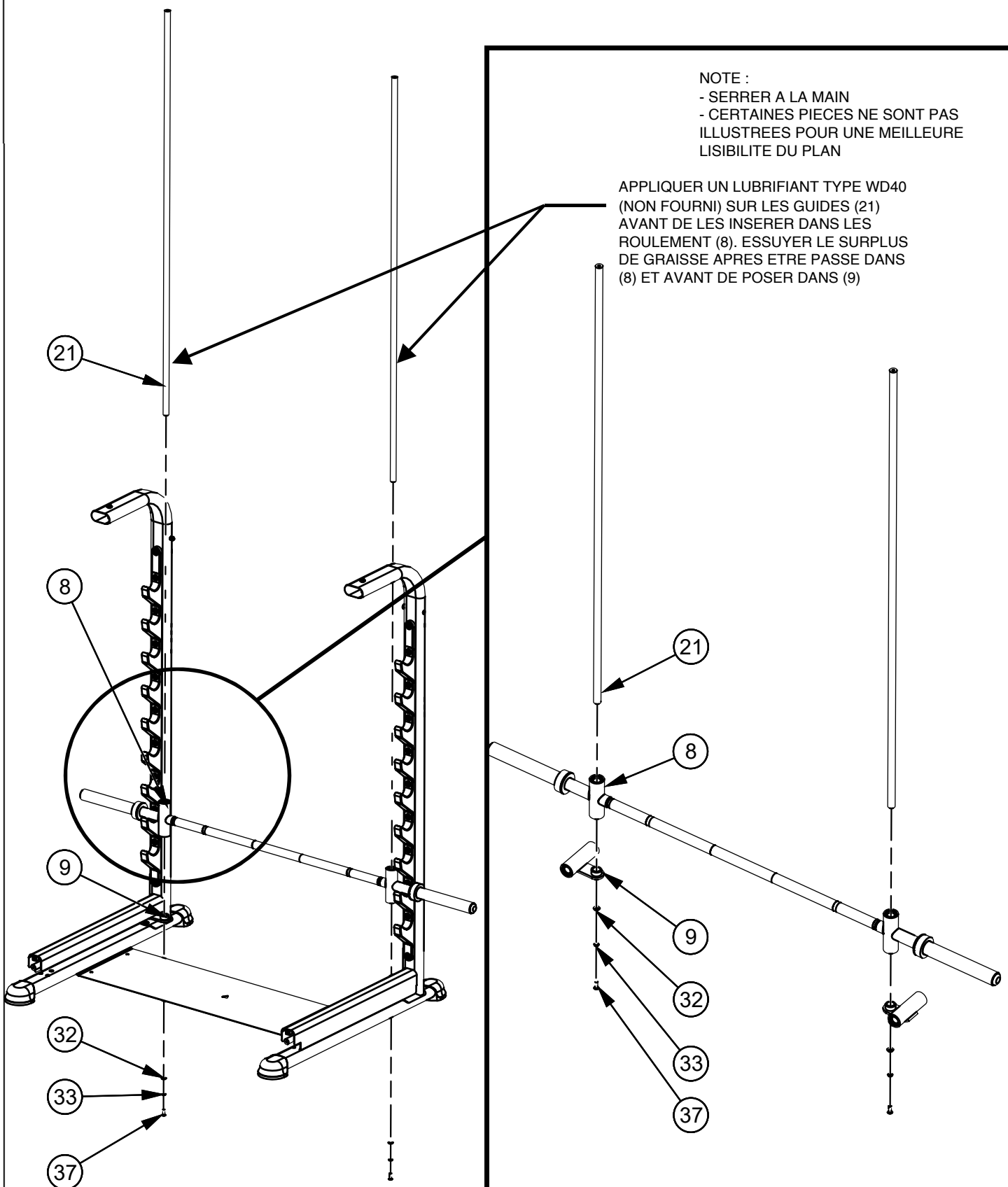
NOTE :

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

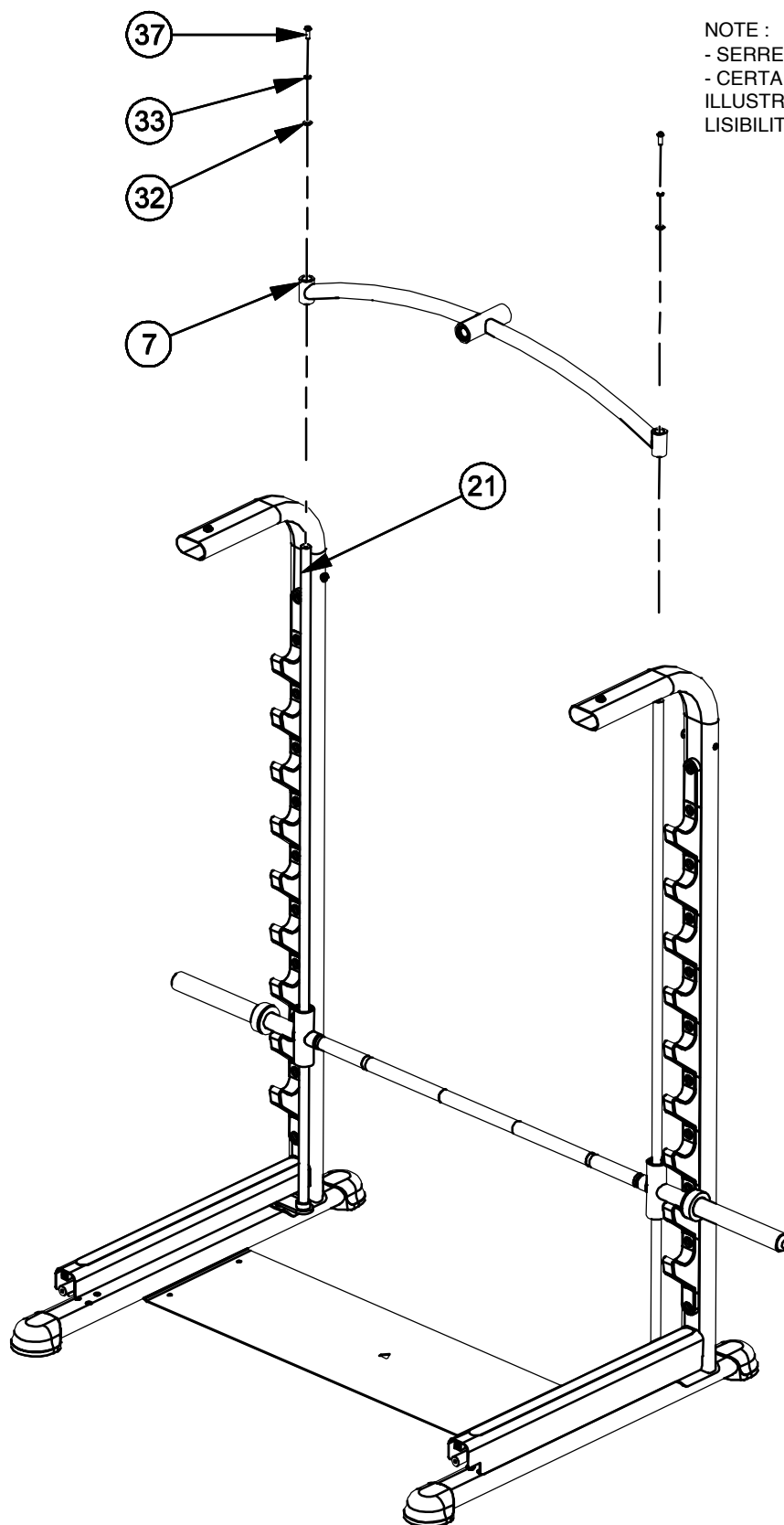
ETAPE 2



NOTICE DE MONTAGE



NOTICE DE MONTAGE



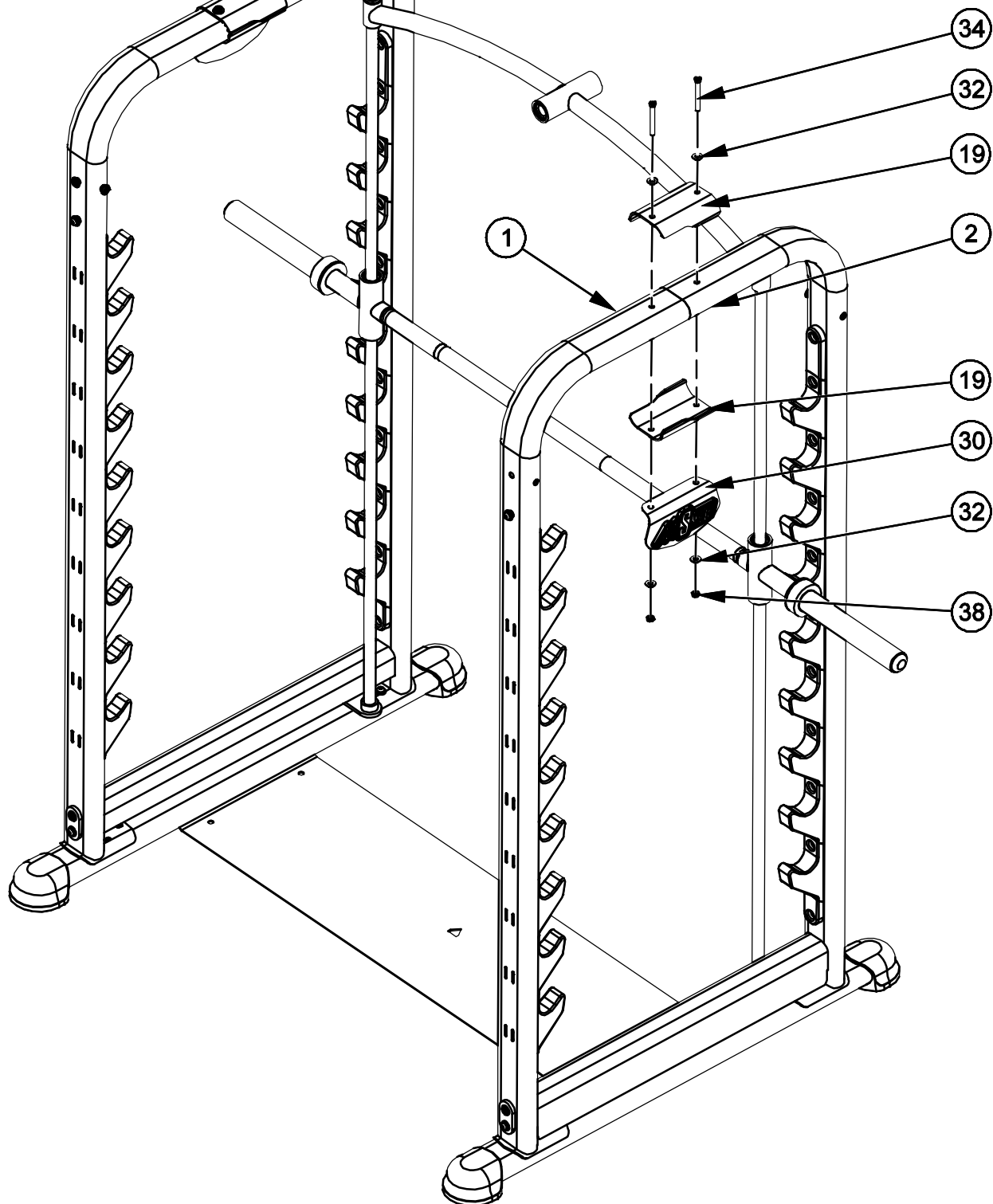
NOTE :

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

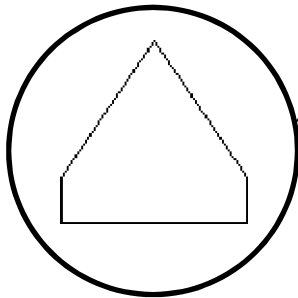
NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

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



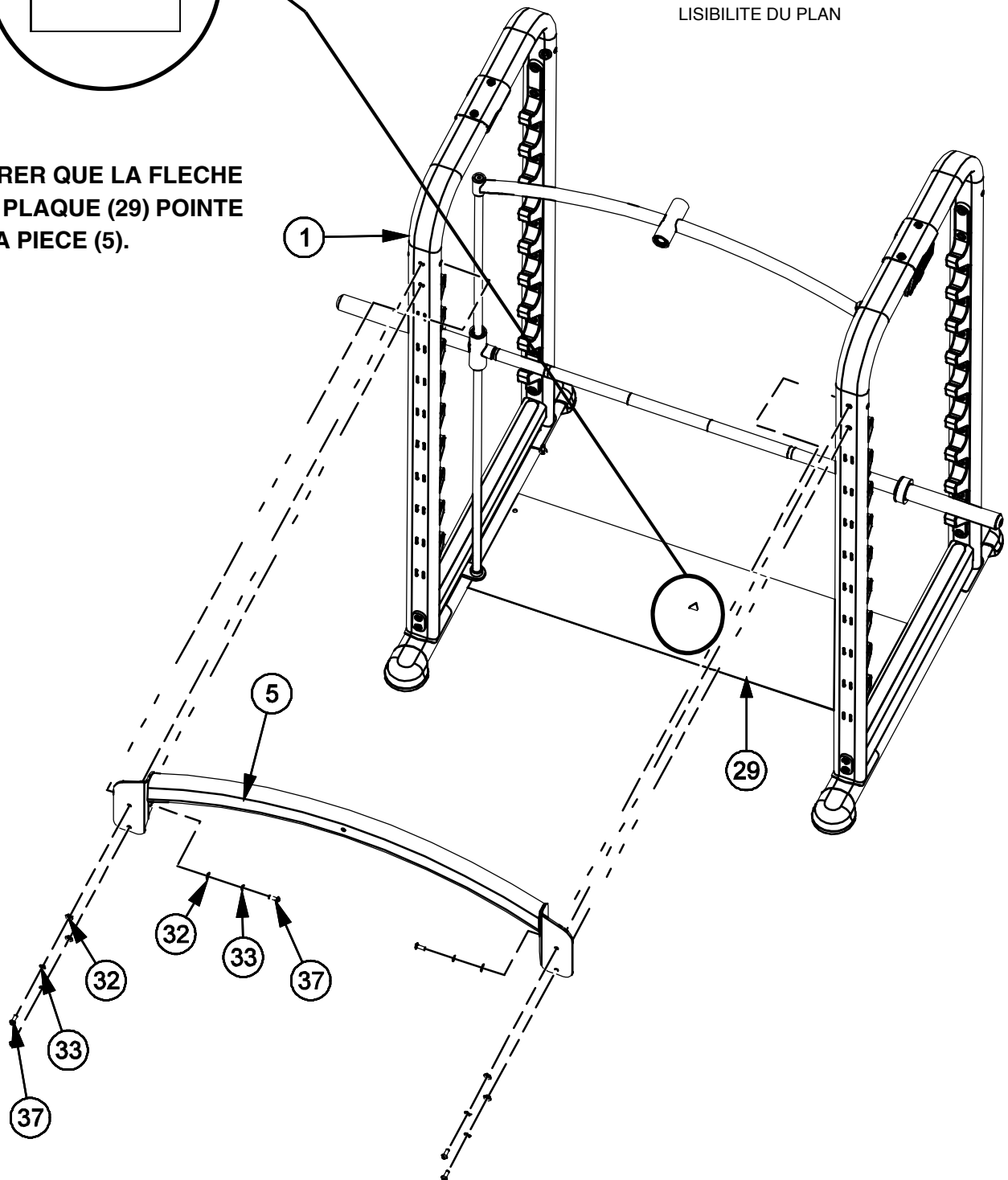
NOTICE DE MONTAGE



NOTE:
S'ASSURER QUE LA FLECHE
SUR LA PLAQUE (29) POINTE
VERS LA PIECE (5).

NOTE :

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



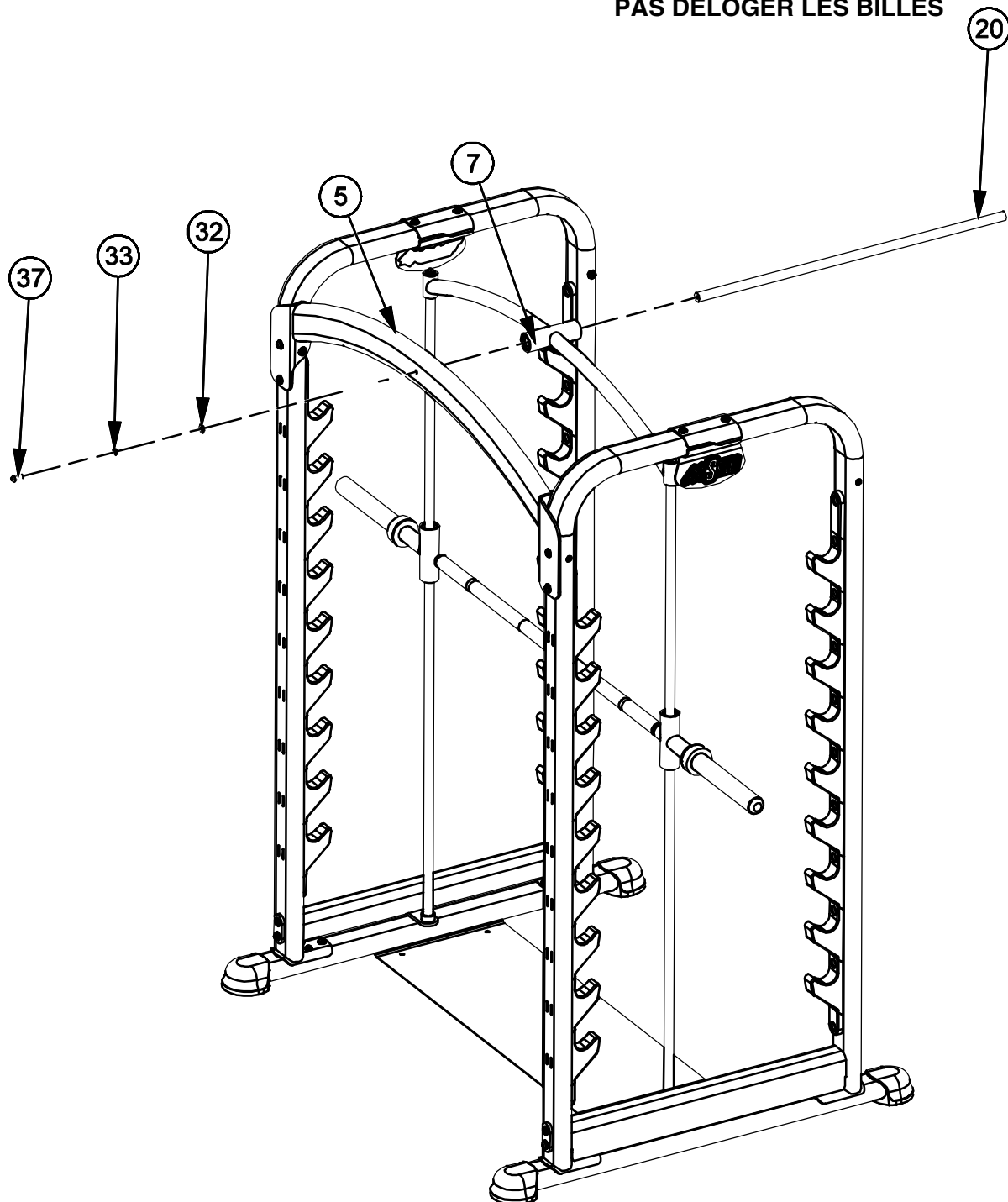
NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

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

NOTE

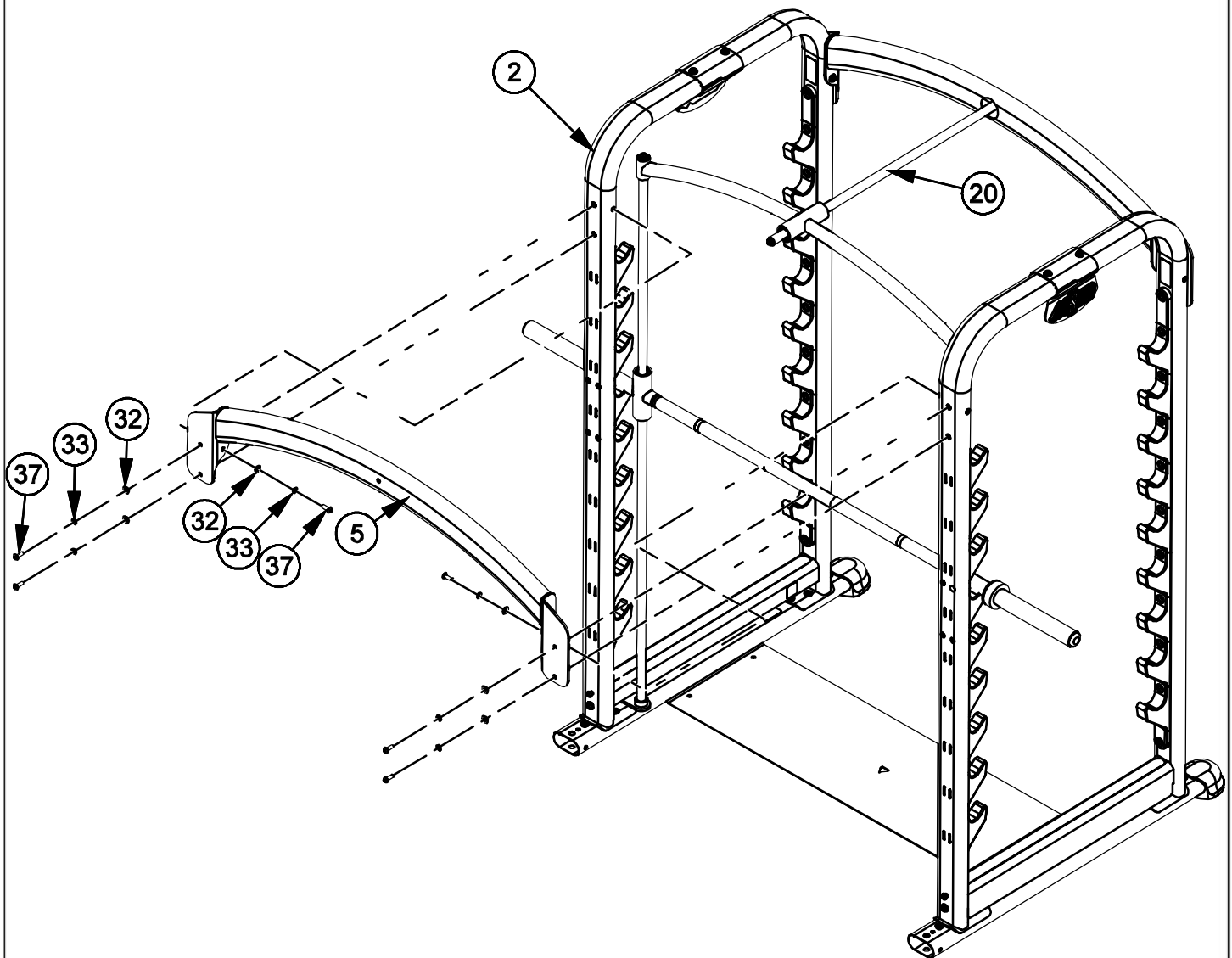
INSERER PRUDEMMENT LE GUIDE (20) DANS LE ROULEMENT LINEAIRE (7) EN PRENANT SOIN DE NE PAS DELOGER LES BILLES



NOTICE DE MONTAGE

NOTE :

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



***** STOP *****

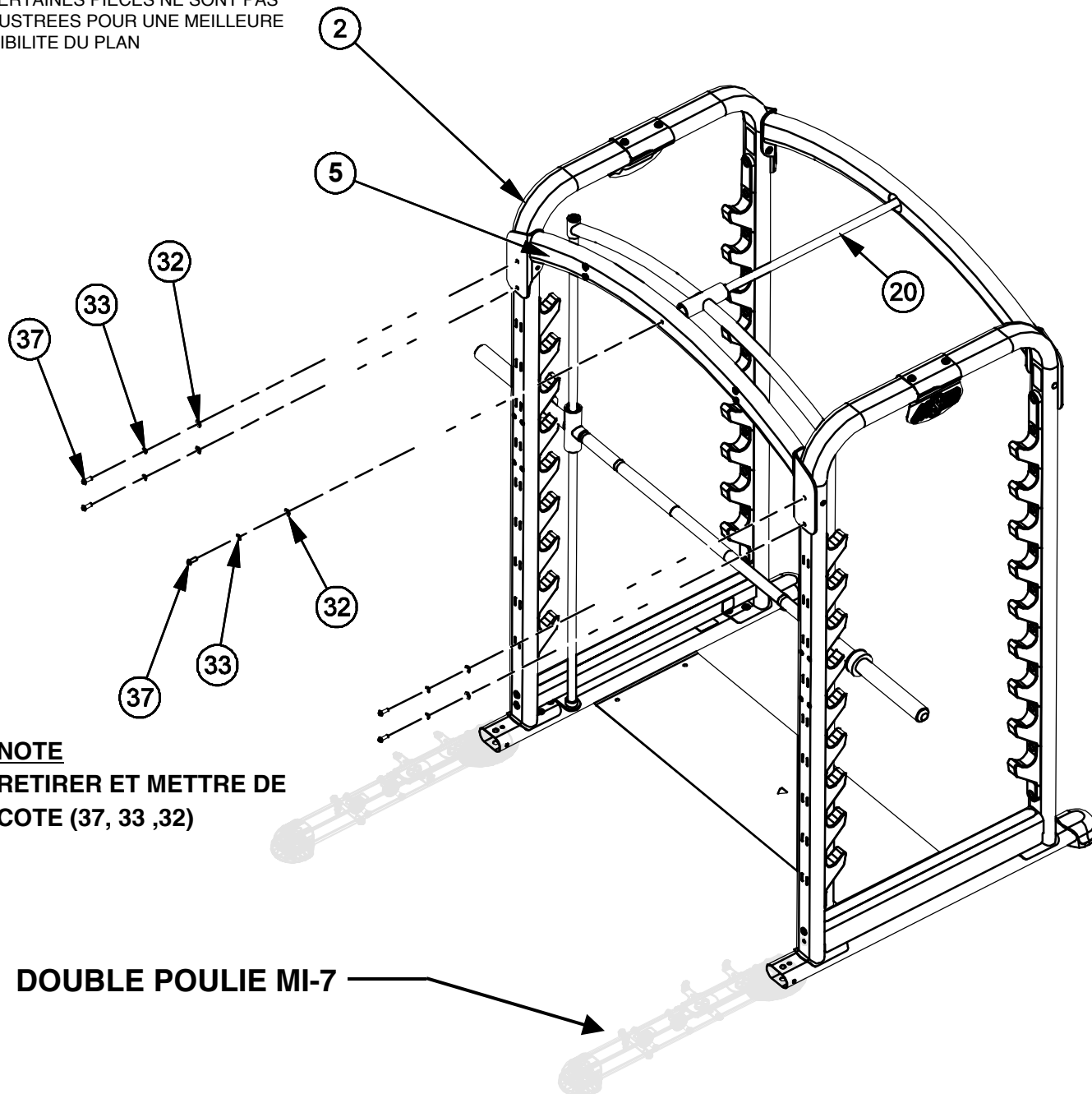
SI VOUS AVEZ ACHETE LA DOUBLE POULIE MI-7, PASSEZ
A LA PAGE 18 DE CETTE NOTICE, SINON PASSEZ
DIRECTEMENT A LA PAGE 27.

NOTICE DE MONTAGE

RACCORDEMENT DE LA DOUBLE POULIE MI-7 AU CADRE MI-SMITH

NOTE :

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



NOTE

RETIRER ET METTRE DE
COTE (37, 33, 32)

DOUBLE POULIE MI-7

***** STOP *****

REPORTEZ VOUS A LA NOTICE DE LA DOUBLE POULIE MI-7
AVANT DE POURSUIVRE PAGE 19 DE CETTE NOTICE.

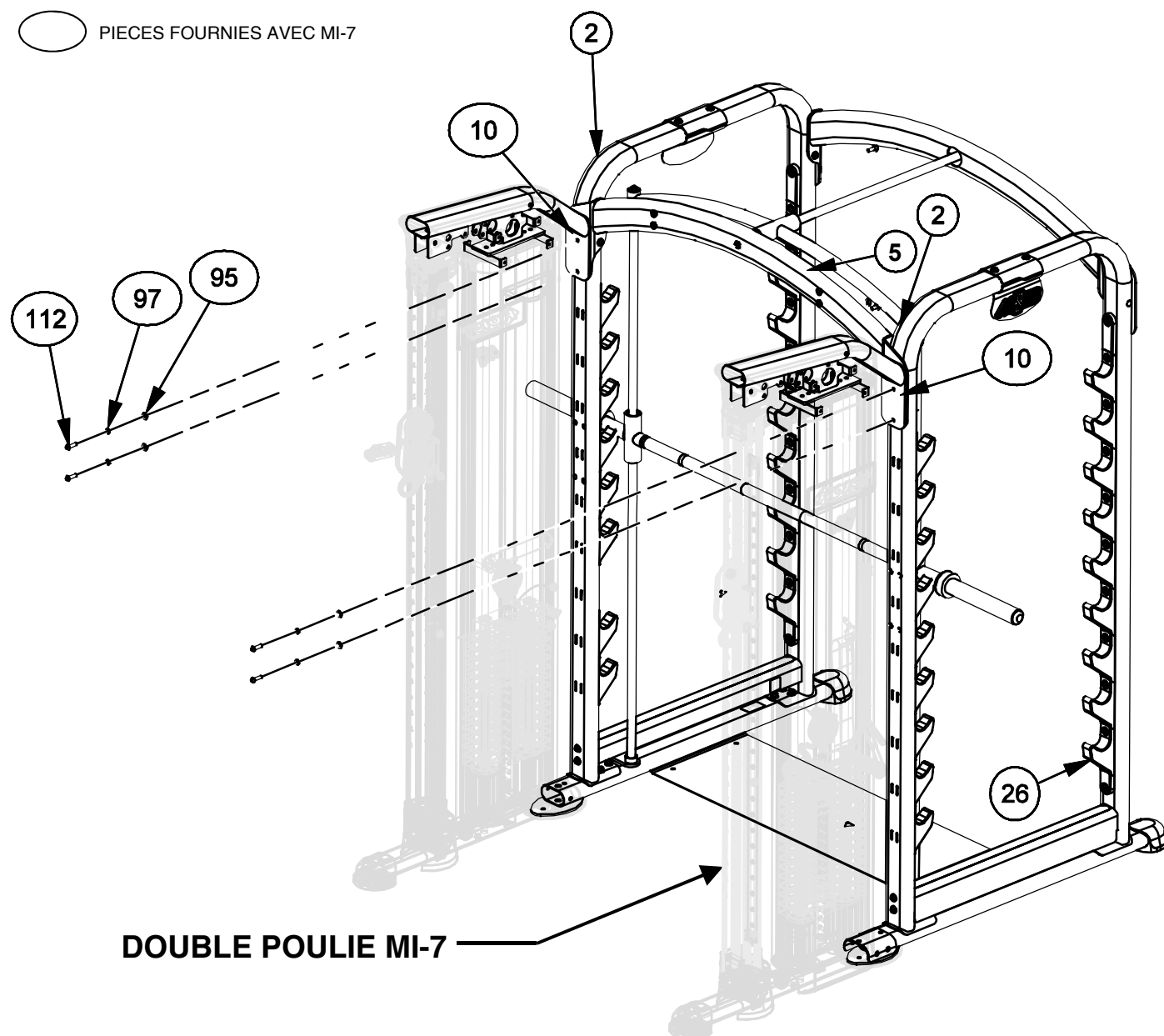
NOTICE DE MONTAGE

RACCORDEMENT DE LA DOUBLE POULIE MI-7 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-7



RACCORDEMENT DE LA DOUBLE POULIE MI-7 AU CADRE MI-SMITH

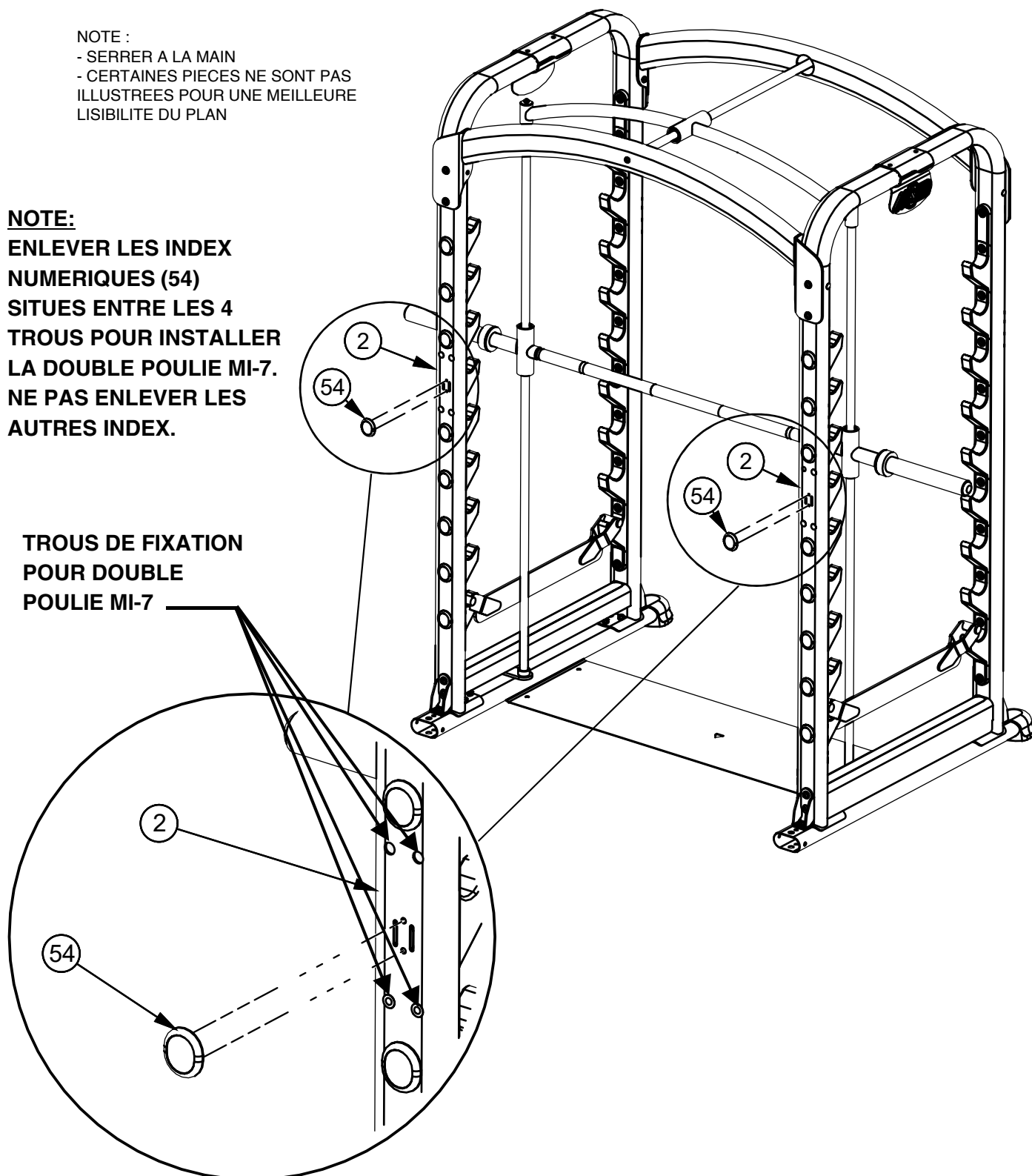
NOTE :

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

NOTE:

ENLEVER LES INDEX NUMERIQUES (54) SITUES ENTRE LES 4 TROUS POUR INSTALLER LA DOUBLE POULIE MI-7. NE PAS ENLEVER LES AUTRES INDEX.

TROUS DE FIXATION POUR DOUBLE POULIE MI-7



NOTICE DE MONTAGE

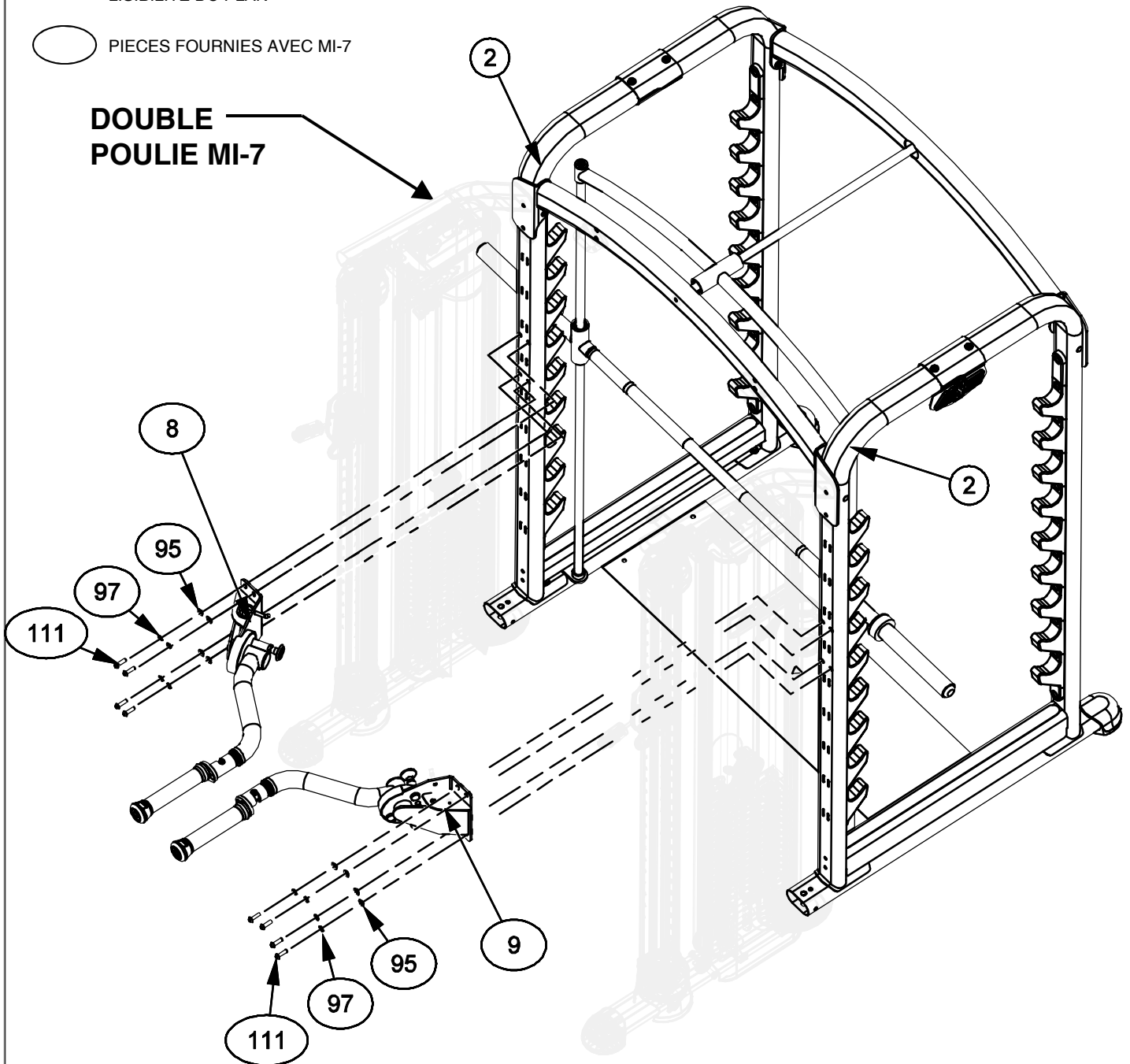
RACCORDEMENT DE LA DOUBLE POULIE MI-7 AU CADRE MI-SMITH

NOTE :

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

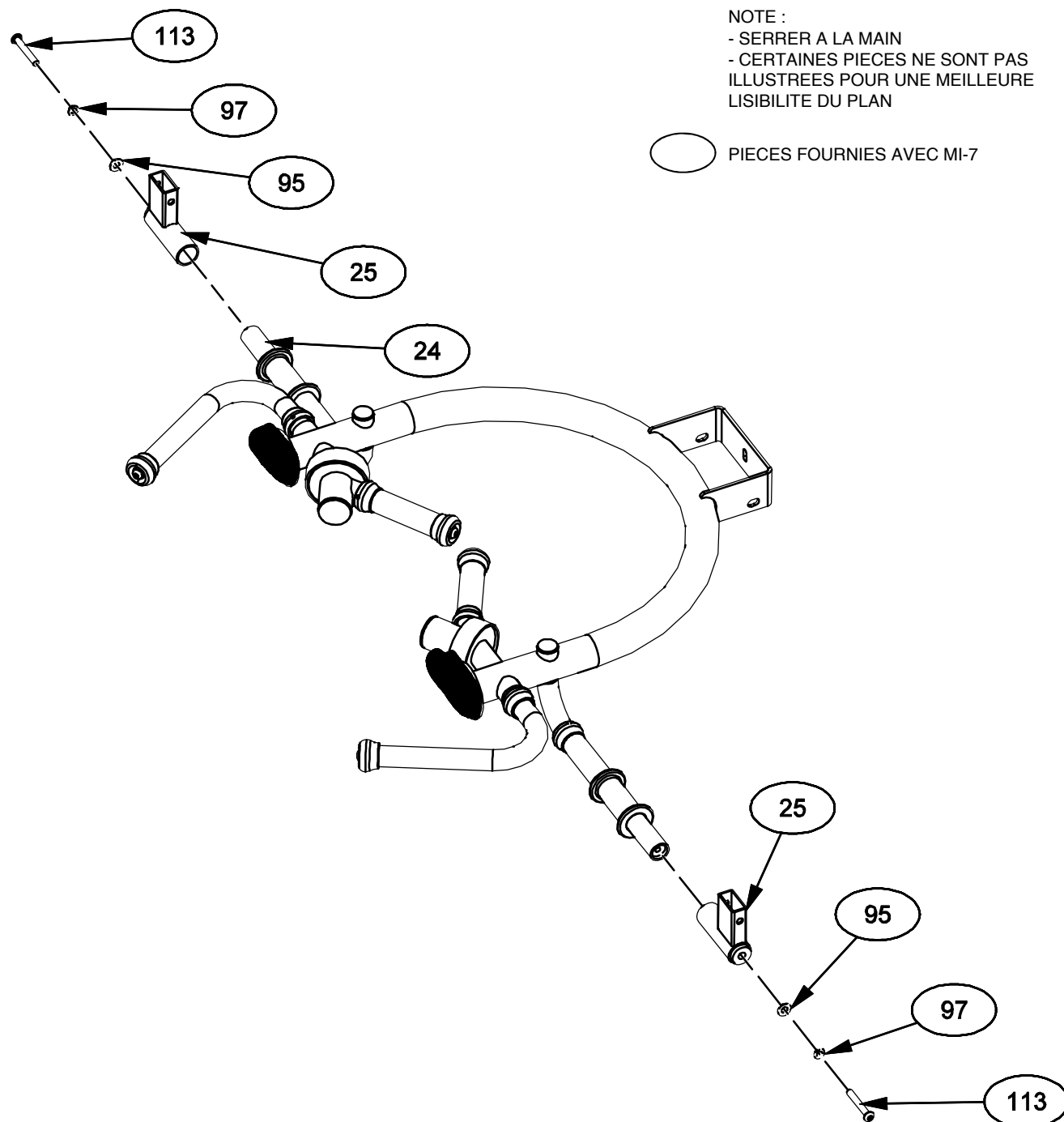
 PIECES FOURNIES AVEC MI-7

**DOUBLE
POULIE MI-7**



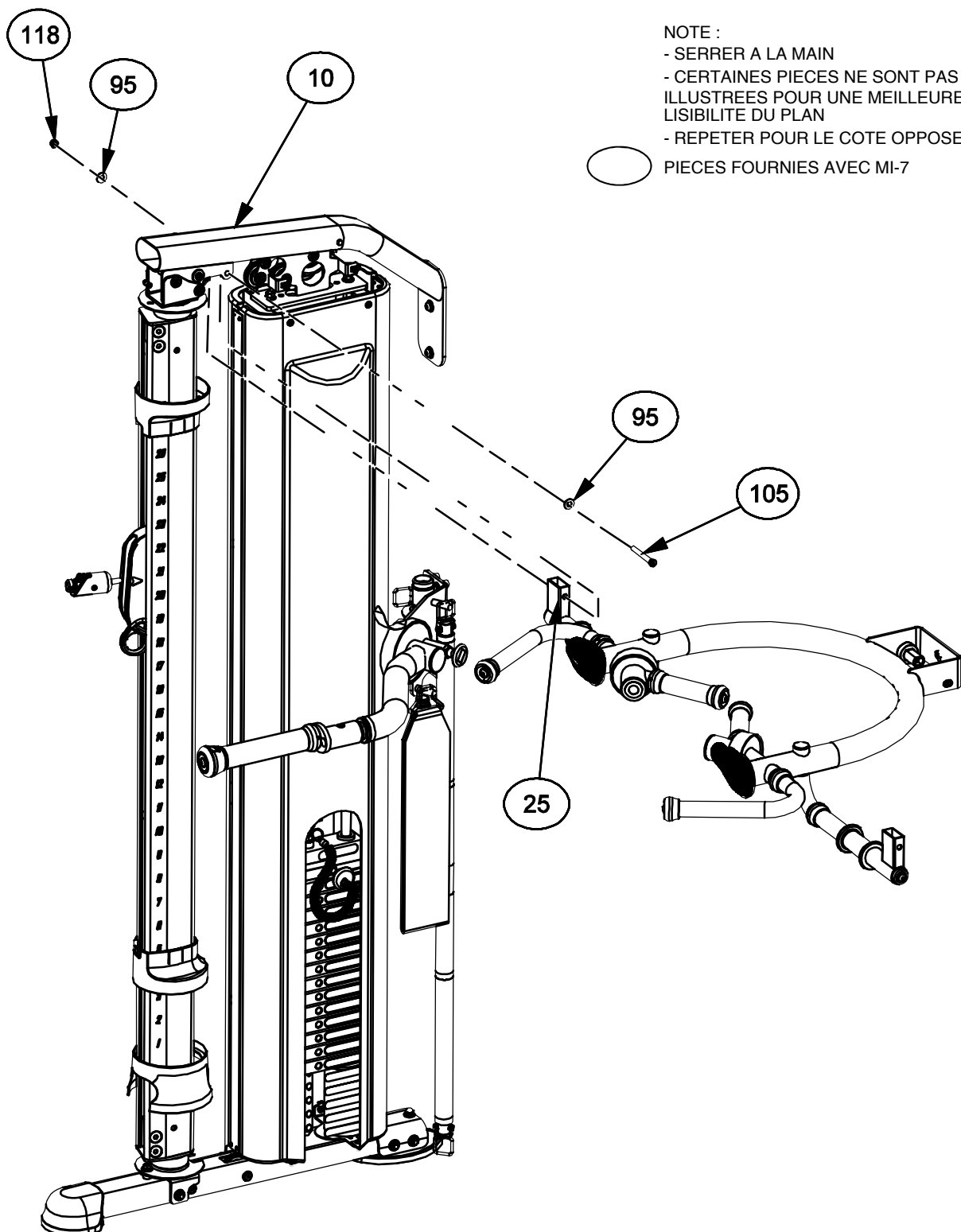
NOTICE DE MONTAGE

RACCORDEMENT DE LA DOUBLE POULIE MI-7 AU CADRE MI-SMITH



NOTICE DE MONTAGE

RACCORDEMENT DE LA DOUBLE POULIE MI-7 AU CADRE MI-SMITH



NOTICE DE MONTAGE

RACCORDEMENT DE LA DOUBLE POULIE MI-7 AU CADRE MI-SMITH

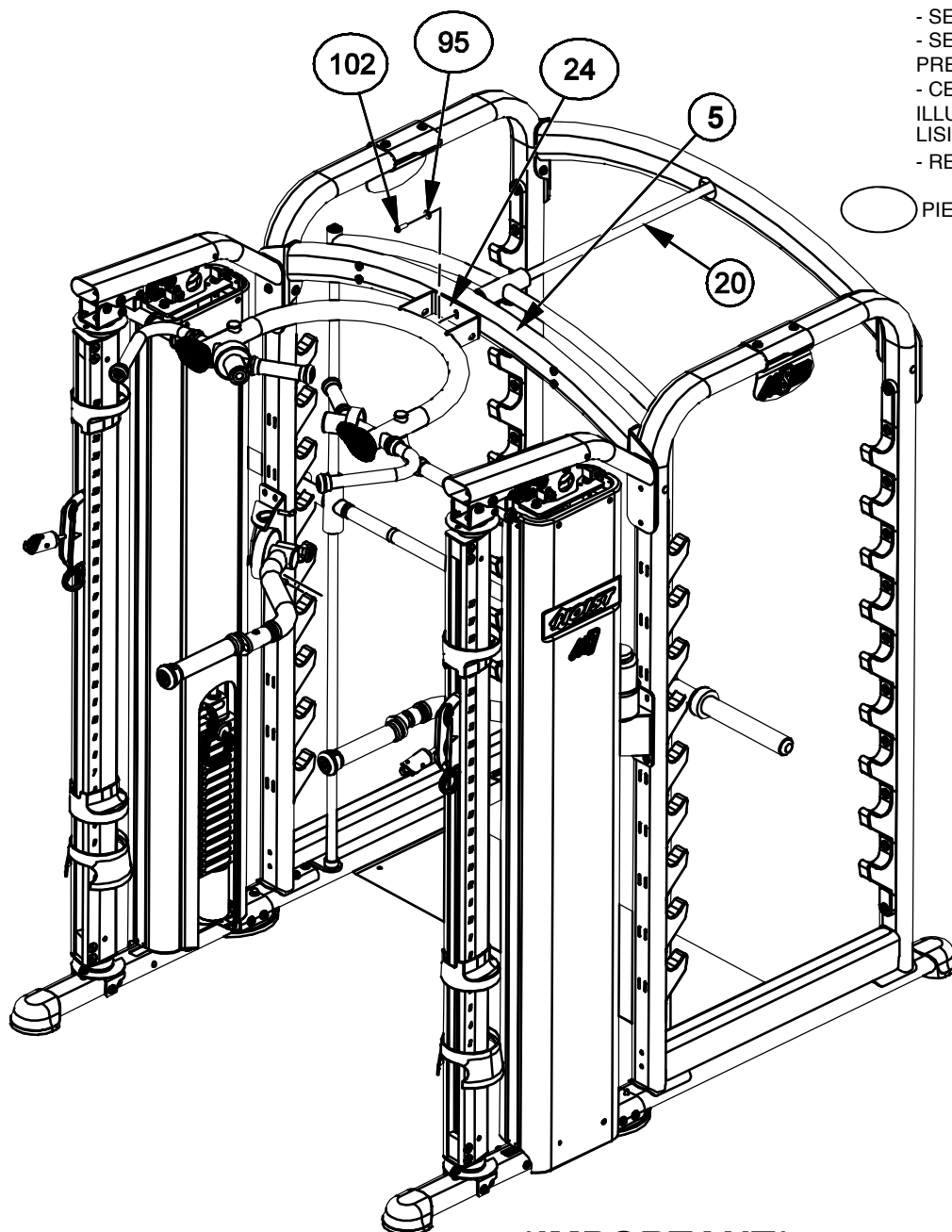
NOTE :

- 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
- REPETER POUR LE COTE OPPOSE

PIECES FOURNIES AVEC MI-7

NOTE:

S'ASSURER QUE LE BOULON (102) PASSE PAR LA PIECE (24) ET SE VISSE DANS LE GUIDE (20)



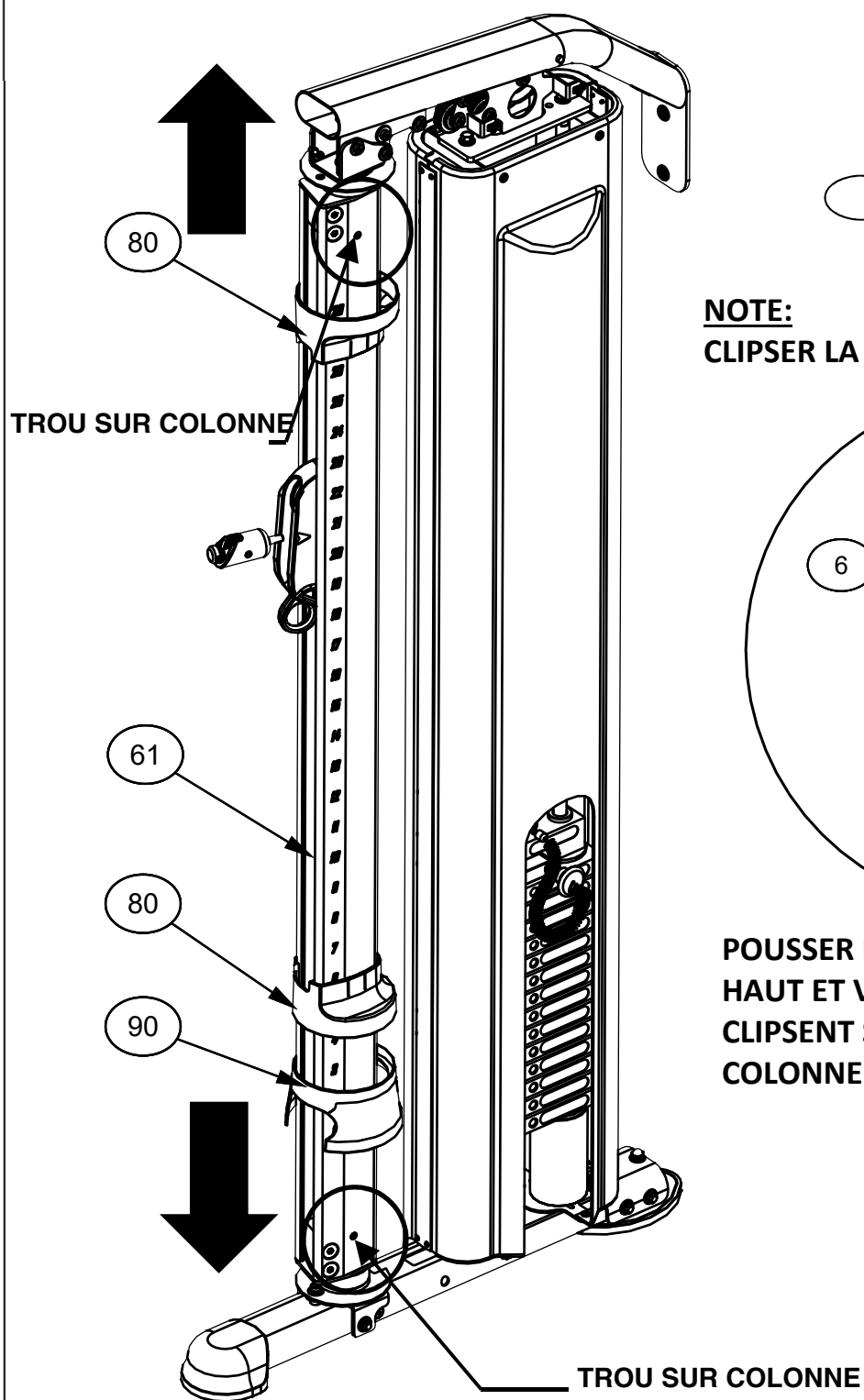
IMPORTANT

***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 SOIENT PARFAITEMENT A LA VERTICALE. SI CE N'EST PAS LE CAS, DESSERRER LE CHASSIS, REALIGNER LES ELEMENTS PUIS RESSERRER LE.

NOTICE DE MONTAGE

RACCORDEMENT DE LA DOUBLE POULIE MI-7 AU CADRE MI-SMITH

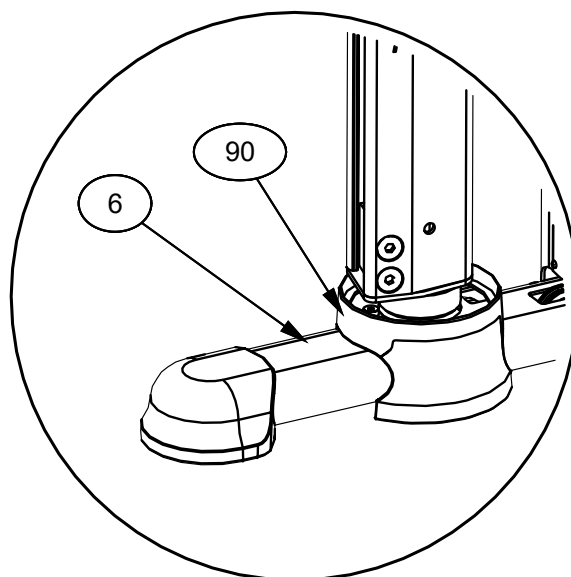


NOTE :

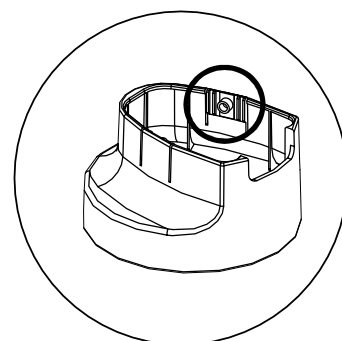
- CERTAINES PIECES NE SONT PAS ILLUSTRÉES POUR UNE MEILLEURE LISIBILITÉ DU PLAN
- REPETER POUR LE CÔTÉ OPPOSÉ

PIECES FOURNIES AVEC MI-7

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

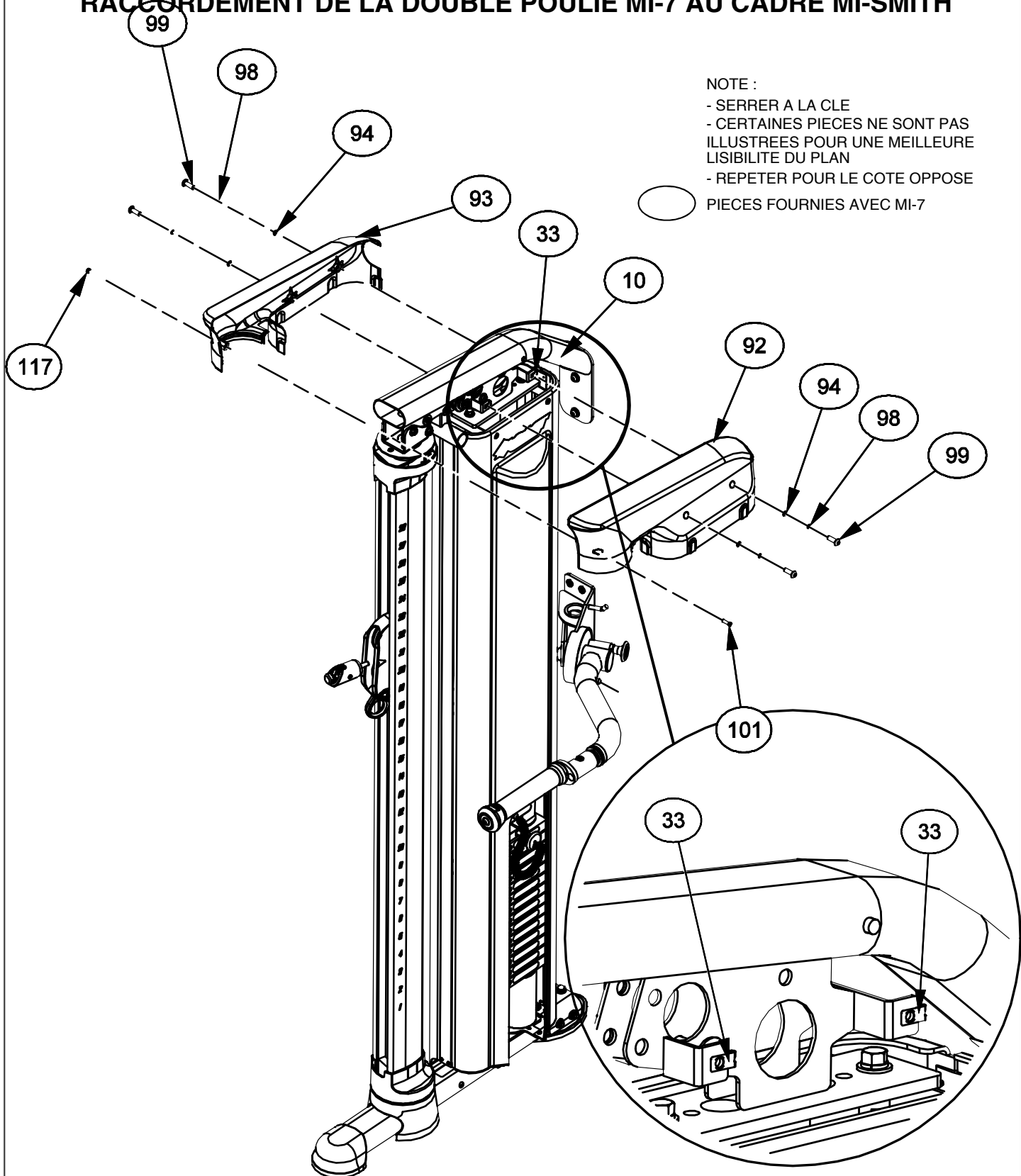


POUSSER LES CACHES (80) VERS LE HAUT ET VERS LE BAS POUR QU'ILS SE CLIPSENT SUR LES TROUS DE LA COLONNE (61)



NOTICE DE MONTAGE

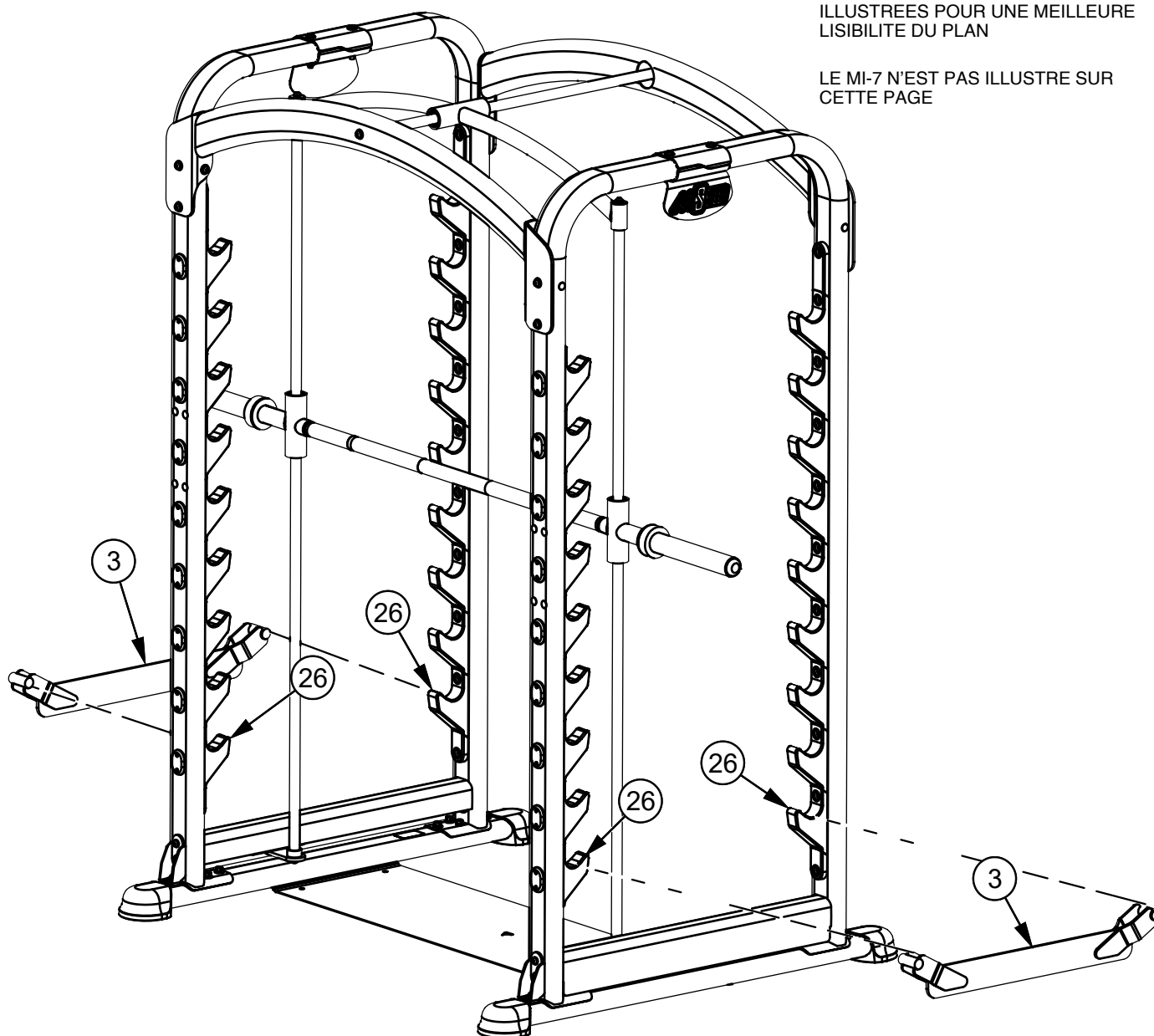
RACCORDEMENT DE LA DOUBLE POULIE MI-7 AU CADRE MI-SMITH



NOTICE DE MONTAGE

- 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

LE MI-7 N'EST PAS ILLUSTRÉ SUR CETTE PAGE



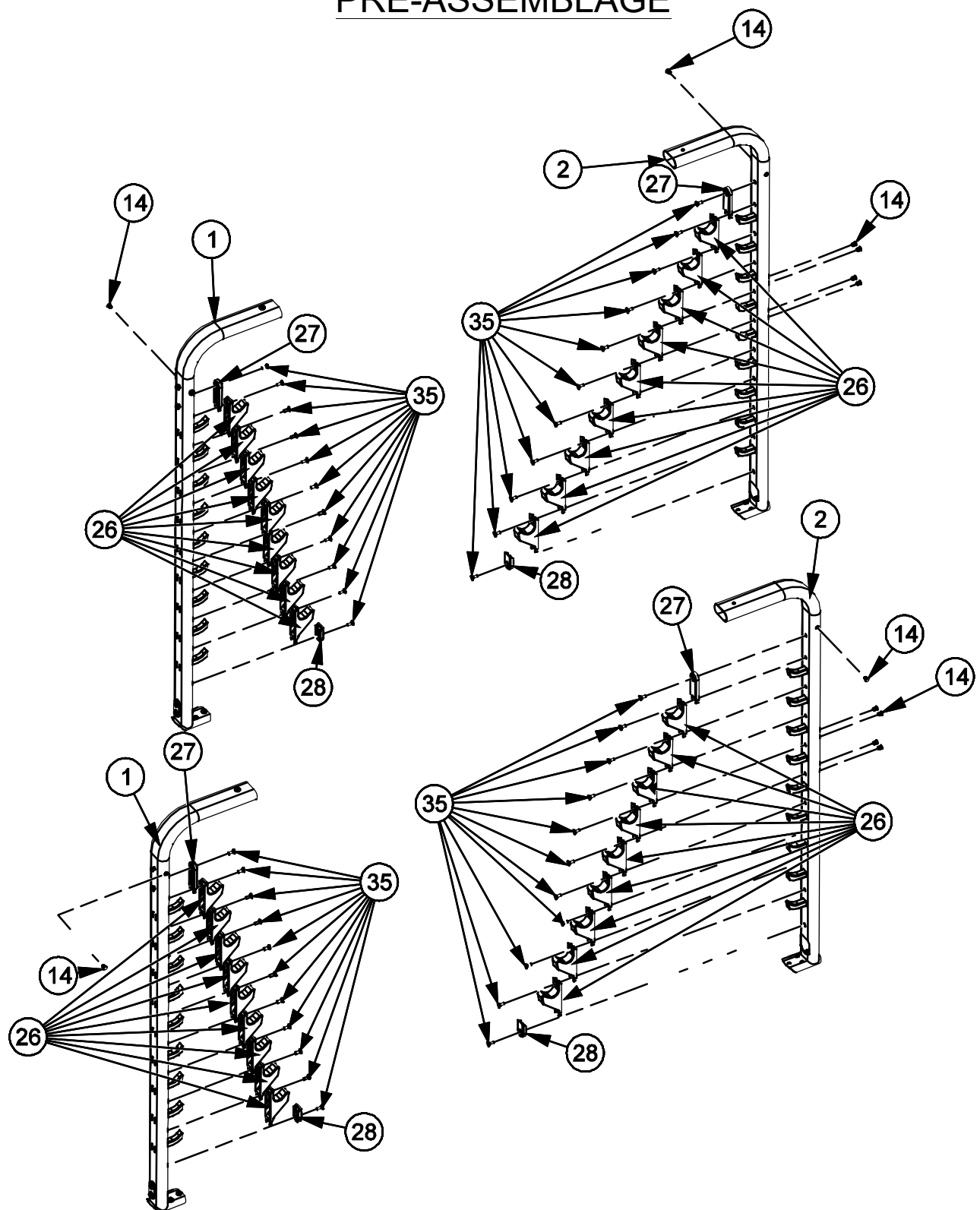
IMPORTANT

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 GUIDES DE LA BARRE SOIENT PARFAITEMENT A LA VERTICALE. SI CE N'EST PAS LE CAS, DESSERRER LE CHASSIS, REALIGNER LES ELEMENTS PUIS RESSERRER LE.

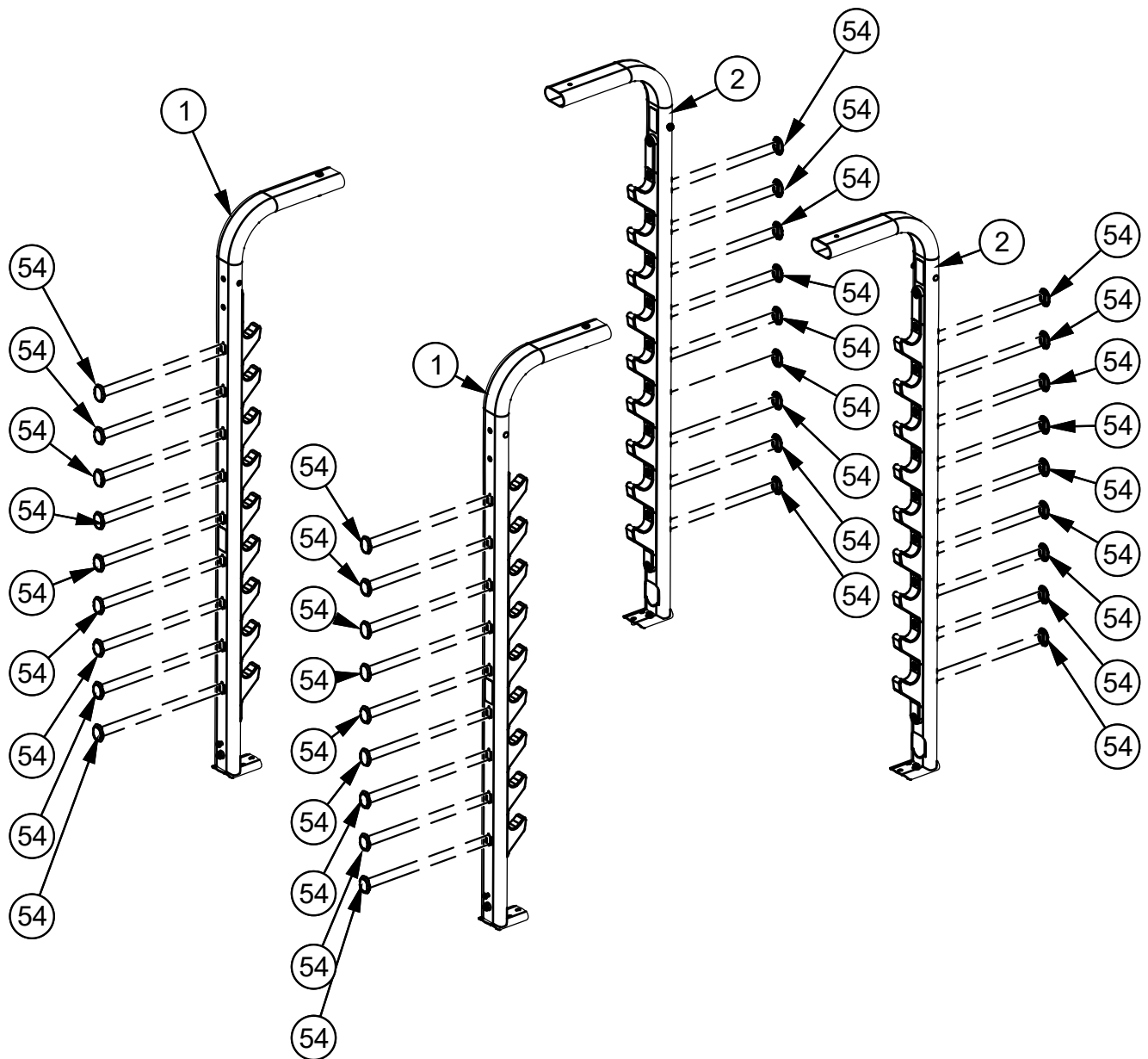
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



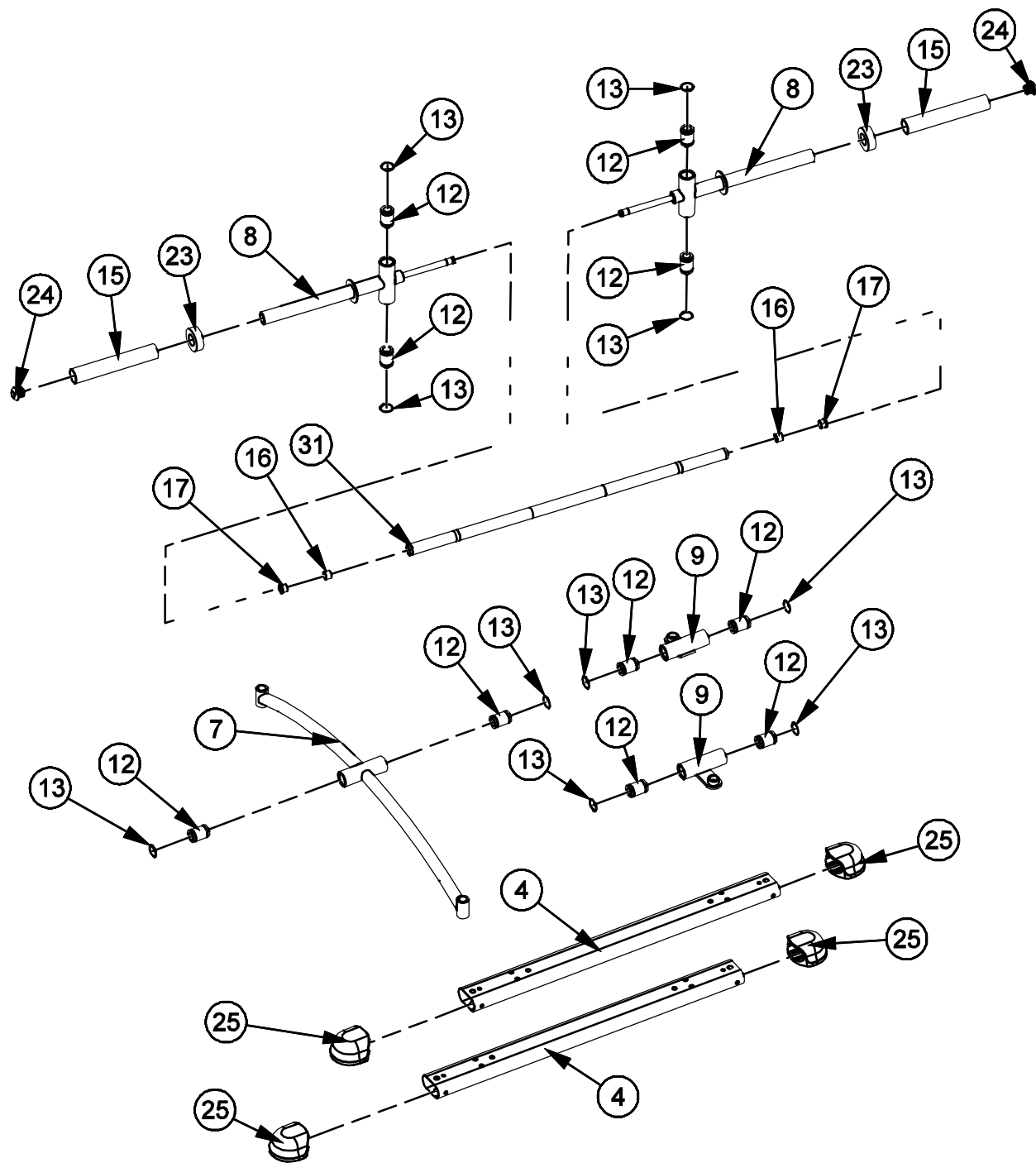
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



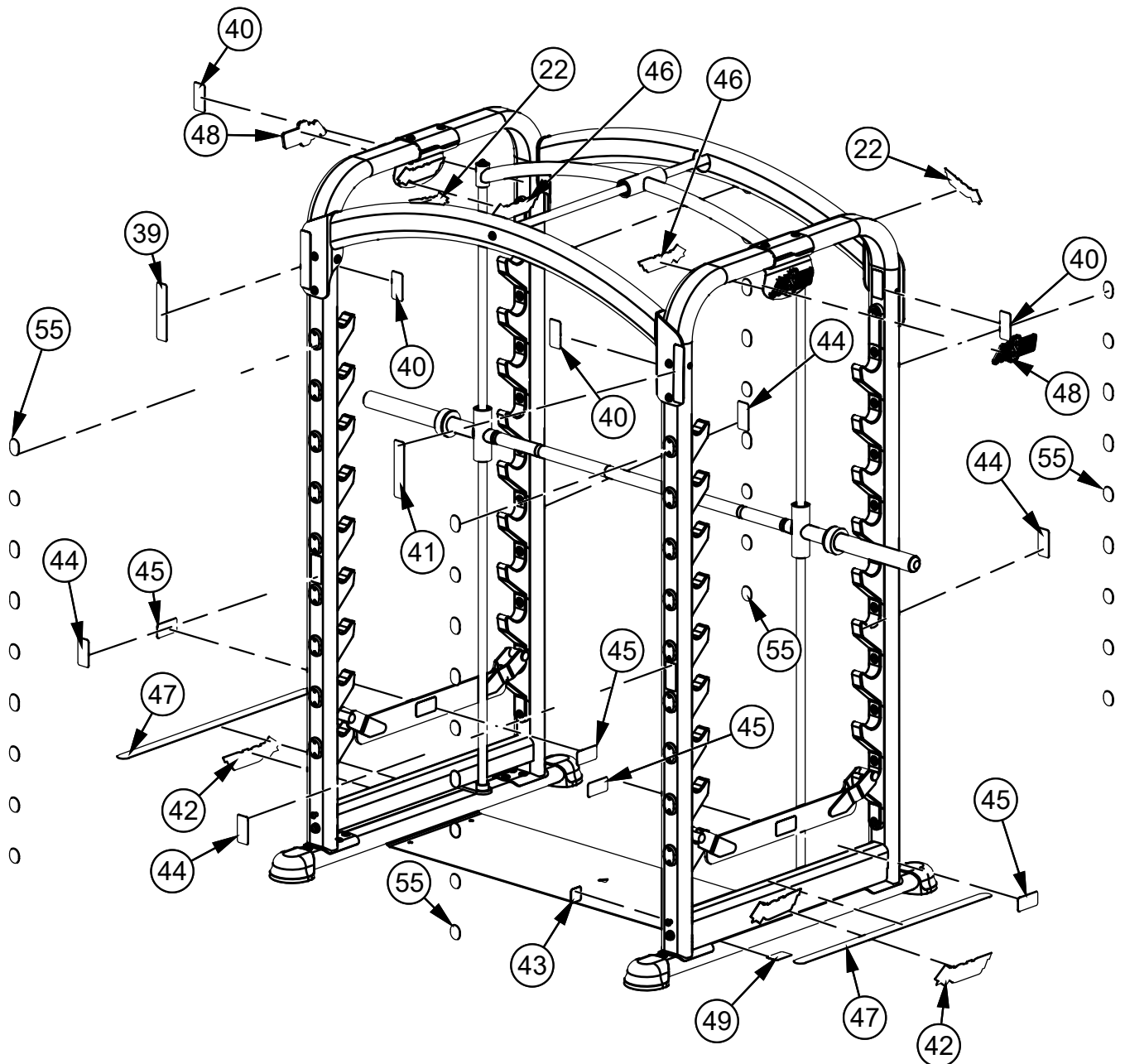
NOTICE DE MONTAGE

PRE-ASSEMBLAGE



NOTICE DE MONTAGE

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS



NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS

⚠ 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. 01)

021-0003135

NOTICE					
COMMERCIAL MAINTENANCE	Daily	Weekly	Monthly	Months	Yearly
Inspect; Links, Pull Pins, Snap Locks, Swivels, Weight Stack Pins	×				
Clean; Upholstery	×				
Inspect; Cables or Belts and their tension	×				
Inspect; Accessory Bars and Handles		×			
Inspect; All Decals		×			
Inspect; All nuts and Bolts Tighten if Needed.		×			
Inspect; Anti-Skid Surfaces		×			
Clean & Lubricate; Guide Rods with a Teflon (PTFE) based lubricant (Superlube)			×		
Lubricate; Seat Sleeves, Turcite Bushings, Linear Bearing			×		
Clean & Wax; All Glossy Finishes				×	
Repack with Grease Linear Bearings				×	
Replace; Cables, Belts and Connecting Parts.					×

021-0003008 (Rev. 01)

021-0003008

⚠ WARNING

600 LBS.
MAXIMUM
WEIGHT RATING

021-0003228

⚠ WARNING



PINCH POINTS

021-0003113

021-0003113

6

7

8

9

1

2

3

4

5

021-0003967



021-0003962

NOTICE DE MONTAGE

REFERENCE DES AUTOCOLLANTS



021-0003221



021-0003627



021-0003230



021-0003329



SERIAL # DECAL



021-0003282



021-0003954

NOTICE DE MONTAGE

LISTE DES PIECES

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
1	026-01X6001	UPRIGHT-1	2
2	026-01X6002	UPRIGHT-2	2
3	026-01X6003	SAFETY TIER	2
4	026-01X6004	BASE 1	2
5	026-01X6005	CROSSMEMBER-1	2
7	026-01X6007	CROSSMEMBER/BEARING CARRIER	1
8	026-01X6008	OLYMPIC WEIGHT MOUNT	2
9	026-01X6009	BEARING HOUSING	2
11	026-01X7119	SHIELD	2
12	014-0007005	25mm LINEAR BEARING	10
13	014-0015005	SNAP RING: Ø40mm INTERNAL	10
14	016-0203006	PINETREE PLUG	12
15	026-STD-06-0201	WEIGHT HORN SLEEVE	2
16	026-STD-08-0041	Ø .75" BEARING	2
17	026-STD-08-0021	3/4" FLANGED BEARING	2
18	026-01X7169	BRACKET MOUNT-2	2
19	026-01F0602	FLNG. 50 X 100mm FLAT OVAL	4
20	026-01G0501	GUIDE SHAFT, 36.06" LG.	3
21	026-01G0502	GUIDE SHAFT, Ø .98" X 73.40" LG.	2
22	021-0003230	DECAL HOIST 1.625" X 6.0613"	2
23	026-01PL0264	WEIGHT HORN RUBBER DONUT	2
24	026-01PL2135	END PLUG Ø 1.66"	2
25	026-01PL2641	FOOTCAP, 1.9685" X 3.9370" F.O.	4
26	026-01PL2801	6" PU RACK-OUT COVER	36
27	026-01PL2802	PU RACK-OUT UPPER CAP	4
28	026-01PL2803	PU RACK-OUT LOWER CAP	4
29	026-01P7010	SPREADER PLATE	1
30	026-01P7012	PLACARD MOUNT	2
31	026-01T2348	OLYMPIC WEIGHT BAR	1
32	013-1002007	3/8" X 22mm FLAT WASHER (Ni)	54
33	013-1006003	3/8" SPLIT LOCK WASHER (Ni)	42
34	011-0116150	3/8"-16UNC X 3.00" LOW HEAD SHCS (Ni)	4
35	011-0702020	3/8"-16UNC X 1.00" FHCS (Ni) W/NYLON PATCH	44

NOTICE DE MONTAGE

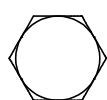
LISTE DES PIECES (SUITE)

(Certaines pièces peuvent être pré-assemblées)

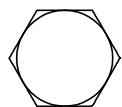
ITEM NO.	PART NUMBER	DESCRIPTION	QTY.
36	011-0701089	3/8"-16UNC X .75" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	4
37	011-0701111	3/8"-16UNC X 1.00" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	26
38	012-0504005	3/8"-16 UNC THIN NYLOCK NUT (Ni)	4
39	021-0003008	DECAL COMMERCIAL MAINTENANCE 1.50 X 6.69	1
40	021-0003113	DECAL PINCH POINT 1.63" X 3.25" (VERTICAL)	4
41	021-0003135	DECAL WARNING 1.50" X 6.69"	1
42	021-0003221	DECAL HOIST 2.50" X 9.13"	2
43	021-0003228	DECAL 600 LB. WEIGHT RATING 1.6250" X 1.6250"	1
44	021-0003282	DECAL SPOTTER 1.63" X 3.25" (VERTICAL)	4
45	021-0003329	SAFETY TIER DECAL 1.63" X 3.25" HORIZONTAL	4
46	021-0003627	DECAL HOIST 2.07" X 7.75"	2
47	021-0003954	DECAL WEAR STRIP (BLACK) 1.50" X 31.75" X 30 MIL	2
48	021-0003962	MiSmith Emblem	2
49	SERIAL # DECAL	DECAL HOIST SERIAL # 1.63" X 2.63"	1
50	002-0001013	1cc of Synthetic Multi-Purpose Grease (PTFE)	4
51	002-0001036	TOUCH-UP PAINT - BOTTLE: 1oz. - COLOR: PLATINUM	1
52	011-0407022	3/8"-16UNC X 1.00" HHB (WZ)	12
53	026-01X7168	BRACKET MOUNT-1	2
54	026-01PL2685	INDEX NUMBER MOUNT	36
55	021-0003967	INDEX NUMBERS 1-9	4
56	011-0701084	3/8"-16UNC X 1.25" BHCS (Ni) W/ DRI-LOC PATCH	4

NOTICE DE MONTAGE

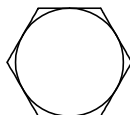
NOMENCLATURE DES BOULONS



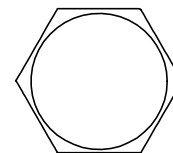
1/4" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
6-8 ft-lbs



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



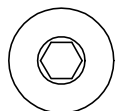
3/8" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
24-30 ft-lbs



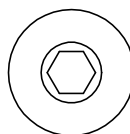
1/2" HHB
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
60-75 ft-lbs



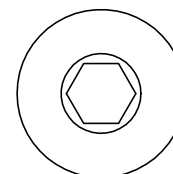
1/4" BHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



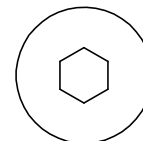
1/4"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
4-6 ft-lbs



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



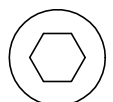
3/8"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
18-23 ft-lbs



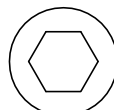
1/2"
LOW HEAD
SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
40-50 ft-lbs



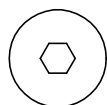
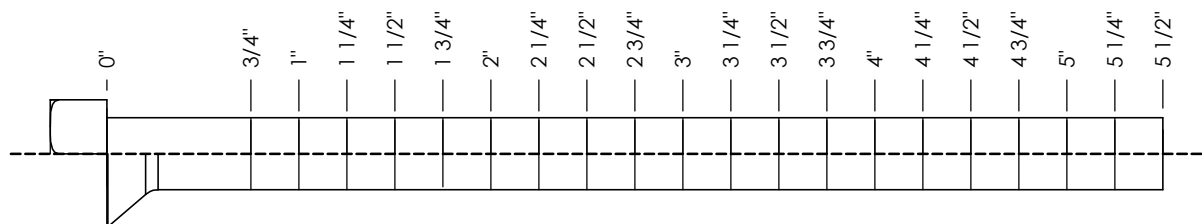
1/4" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
11-14 ft-lbs



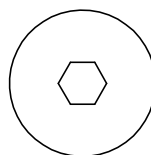
5/16" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
23-29 ft-lbs



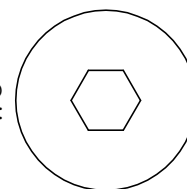
3/8" SHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
39-49 ft-lbs



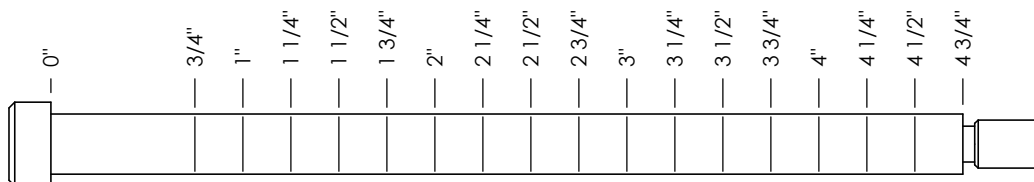
1/4" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
5-7 ft-lbs



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



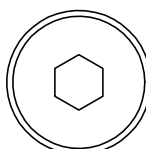
1/2" FHCS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
47-65 ft-lbs



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



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

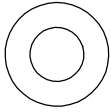


3/8" SHSS
RECOMMENDED
TORQUE RANGE:
17-22 ft-lbs

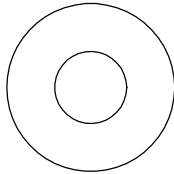
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES

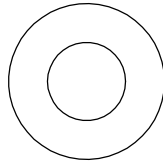
013-0002003
1/4"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 13mm



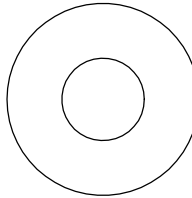
013-0102004
5/16"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 22mm



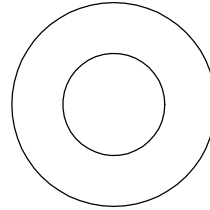
013-0002004
3/8"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 21mm



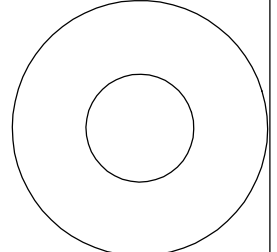
013-0402005
3/8"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 25mm



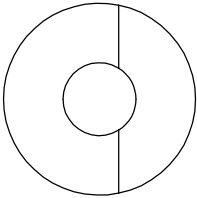
013-0102003
1/2"
FLAT WASHER
SMALL, SAE, 27mm



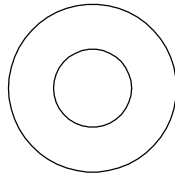
013-0102026
1/2"
FLAT WASHER
LARGE, USS, 34mm



013-0102028
3/8"
CURVED WASHER



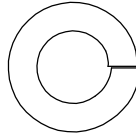
013-0402007
3/8"
FLAT WASHER
22mm O.D.



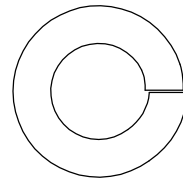
013-0102019
1/4"
LOCK WASHER



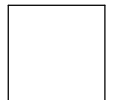
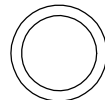
013-0102020
3/8"
LOCK WASHER



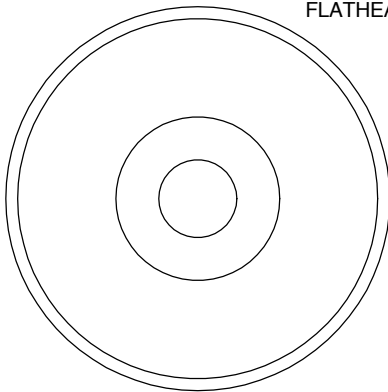
013-0102018
1/2"
LOCK WASHER



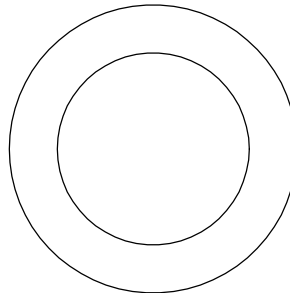
014-0018001
1/2" LONG
SPACER



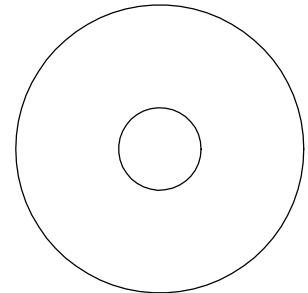
026-01M0238
2" ALUMINUM
FLATHEAD CAP



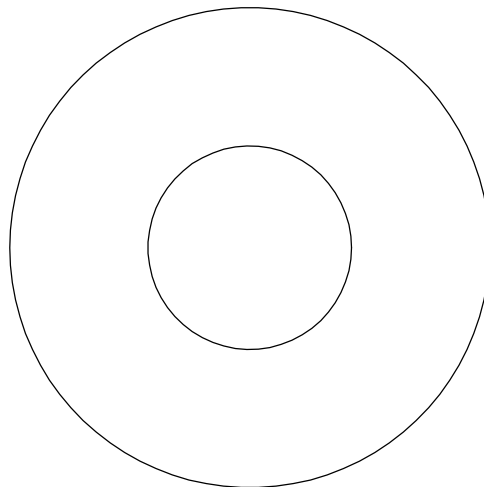
016-0009003
1" SHIM WASHER



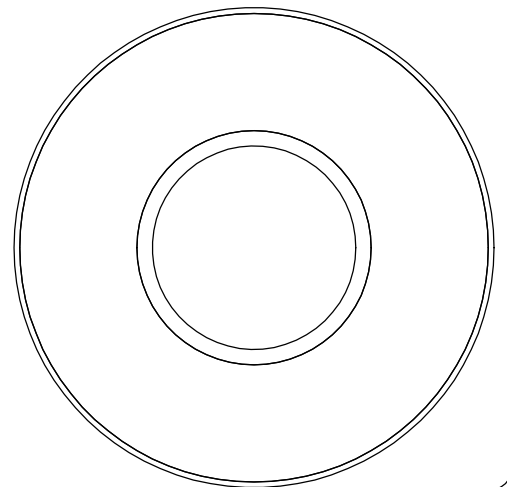
013-0003002
3/8" FENDER WASHER



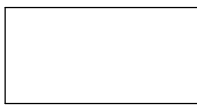
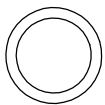
013-0003004
1 1/16"
FENDER WASHER



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



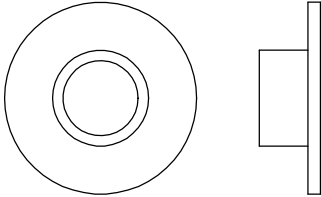
014-0018002
1" LONG
SPACER



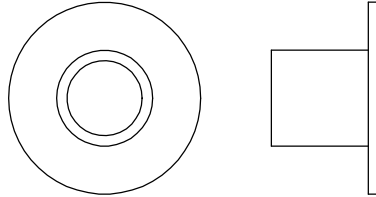
NOTICE DE MONTAGE

NOMENCLATURE DES RONDELLES (SUITE)

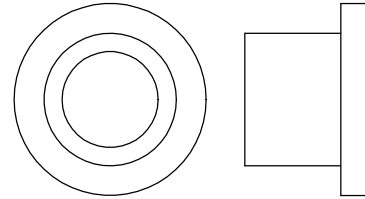
026-01M0211
1/4" LONG
FLANGED SPACER



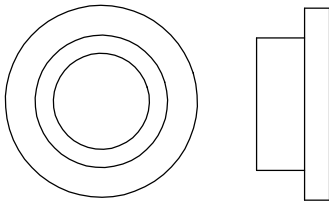
026-01M0198
1/2" LONG
FLANGED SPACER



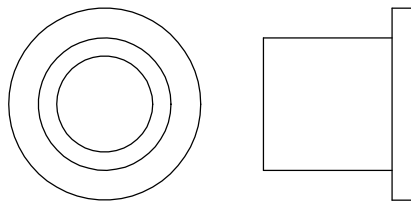
026-01M0760
1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



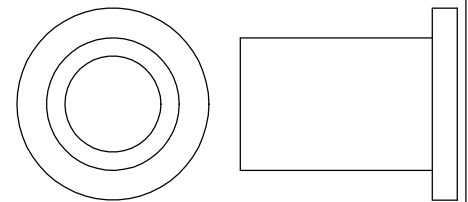
026-01M211T
1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



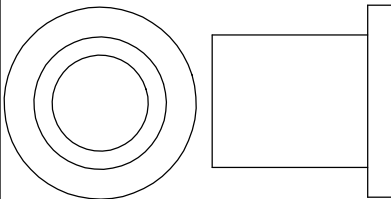
026-01M0532
11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



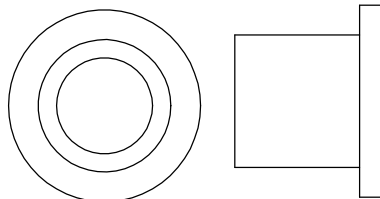
026-01M0551
1" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



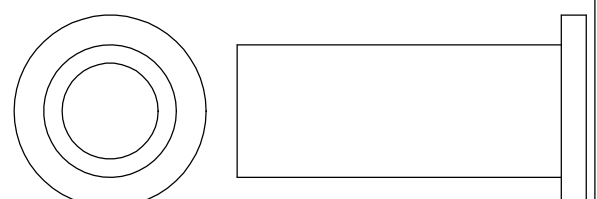
026-01M0788
.81" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



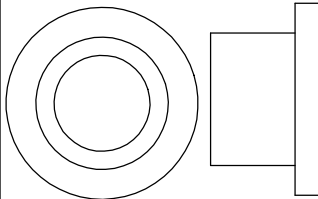
026-01M0780
.65" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



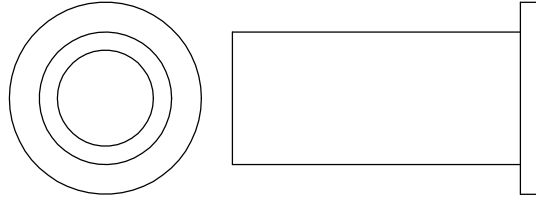
026-01M0761
1 11/16" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



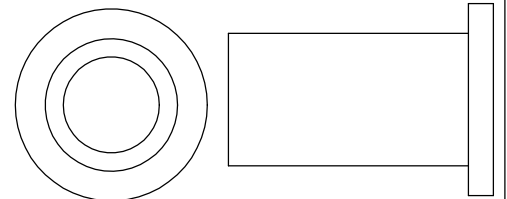
026-01M0789
.44" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



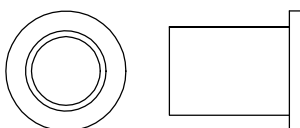
026-01M0762
1 1/2" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



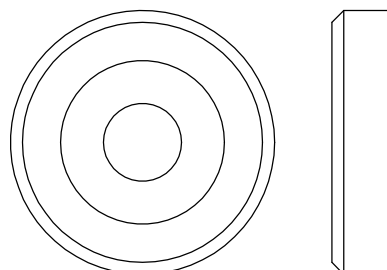
026-01M0768
1 1/4" LONG HEAVY
FLANGED SPACER



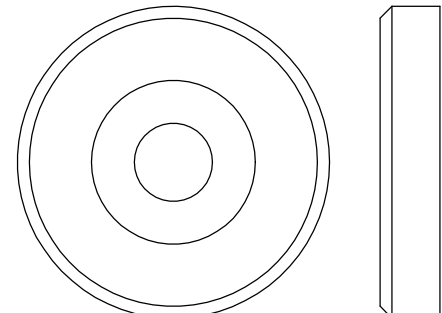
026-01M0600
.625" LONG
FLANGED SPACER



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]