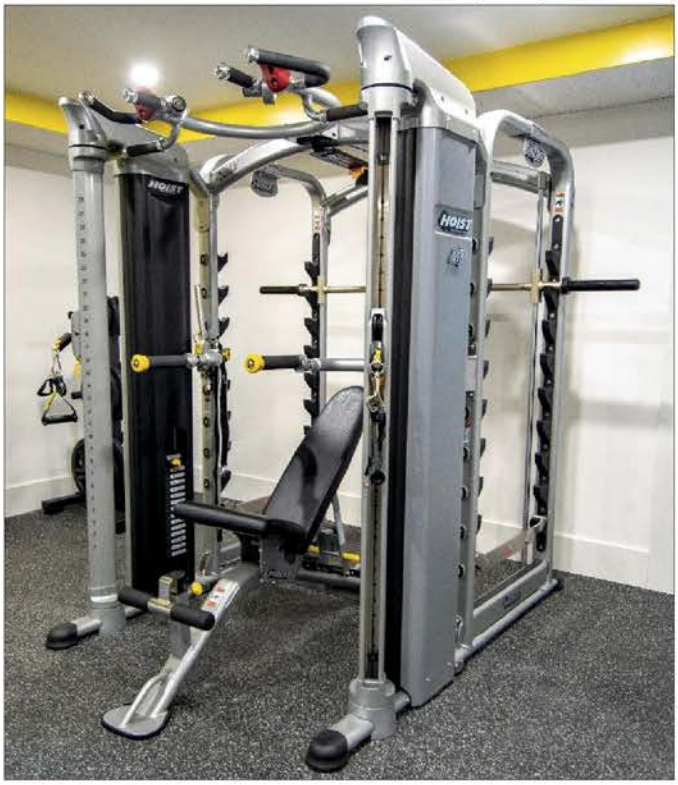
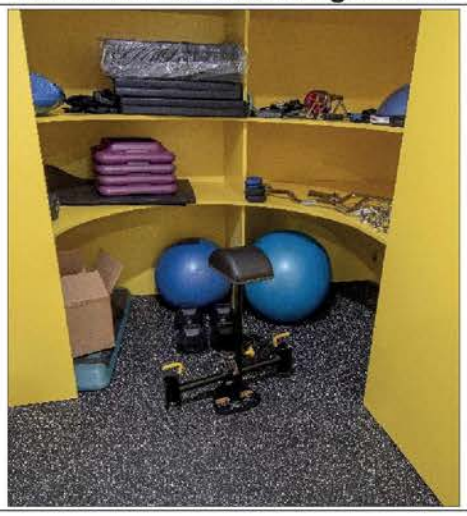
Aide-mémoire – GYM

MiSMITH + Mi7 CABLE (MI7)



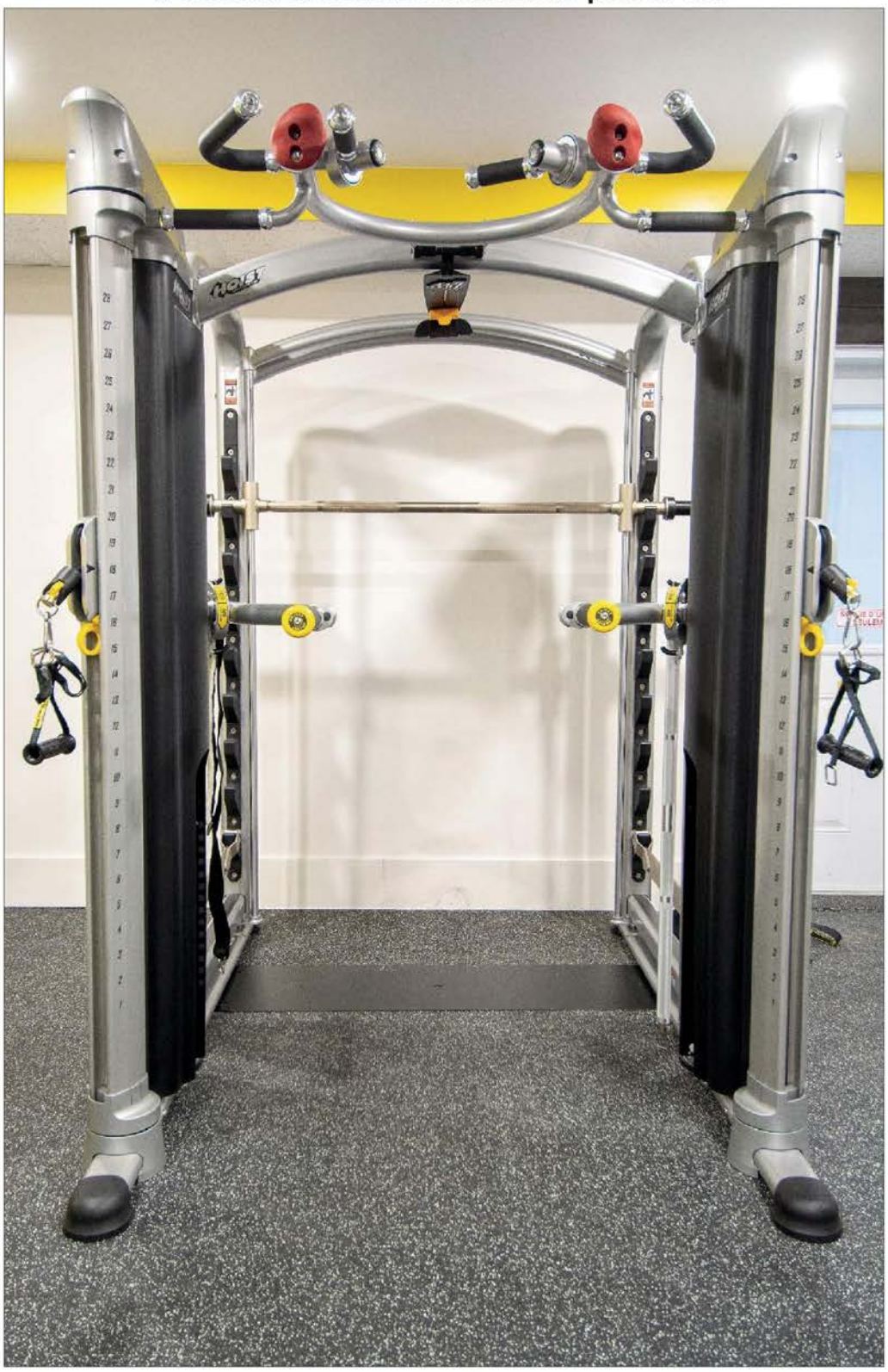
Le module stabilisateur pour le torse de la mi7 se trouve dans l'armoire de rangement.	Après l'utilisation du module, vous devez le retourner dans l'armoire de rangement.
	

Pour installer le module stabilisateur pour le torse de la mi7.

Mauvaise position de la poignée pour installer le stabilisateur pour le torse. Si la poignée est correctement ajustée, vous aller lire (WIDE) dessus.	Bonne position pour installer le module stabilisateur pour le torse. Il s'agit de faire la rotation de la poignée. Si la poignée est correctement ajustée, vous aller lire (WIDE) dessus.

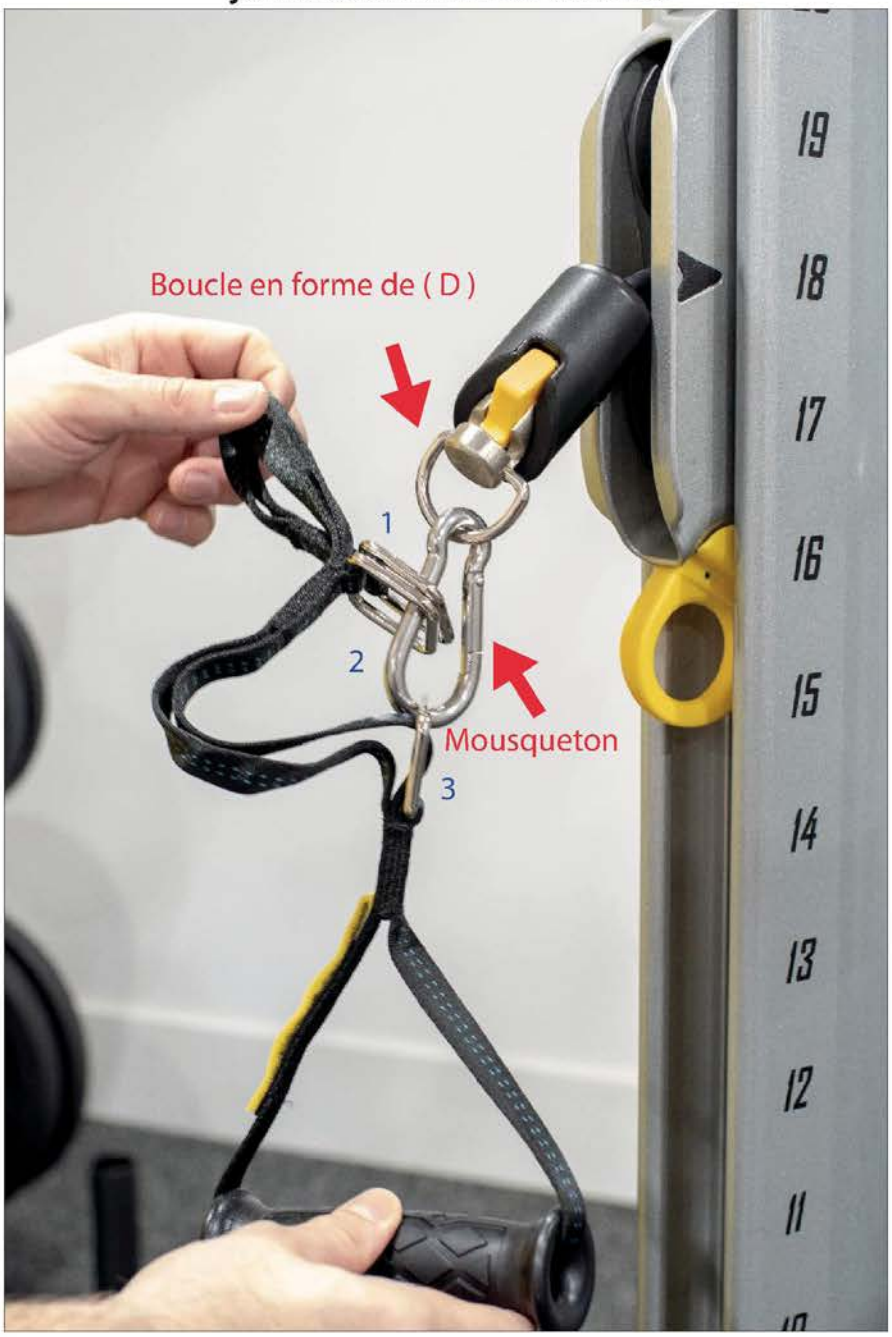
Pour déverrouiller les poignées, vous devez tirer la tige à ressort jaune et ensuite faire pivoter la poignée.

Position des poignées avant d'installer le module stabilisateur pour la Mi7



Le module stabilisateur s'installe comme ceci sur les poignées. Installez le côté en forme de (C) en premier du côté droit et par la suite vous pivotez le module stabilisateur pour le torse vers le côté gauche.

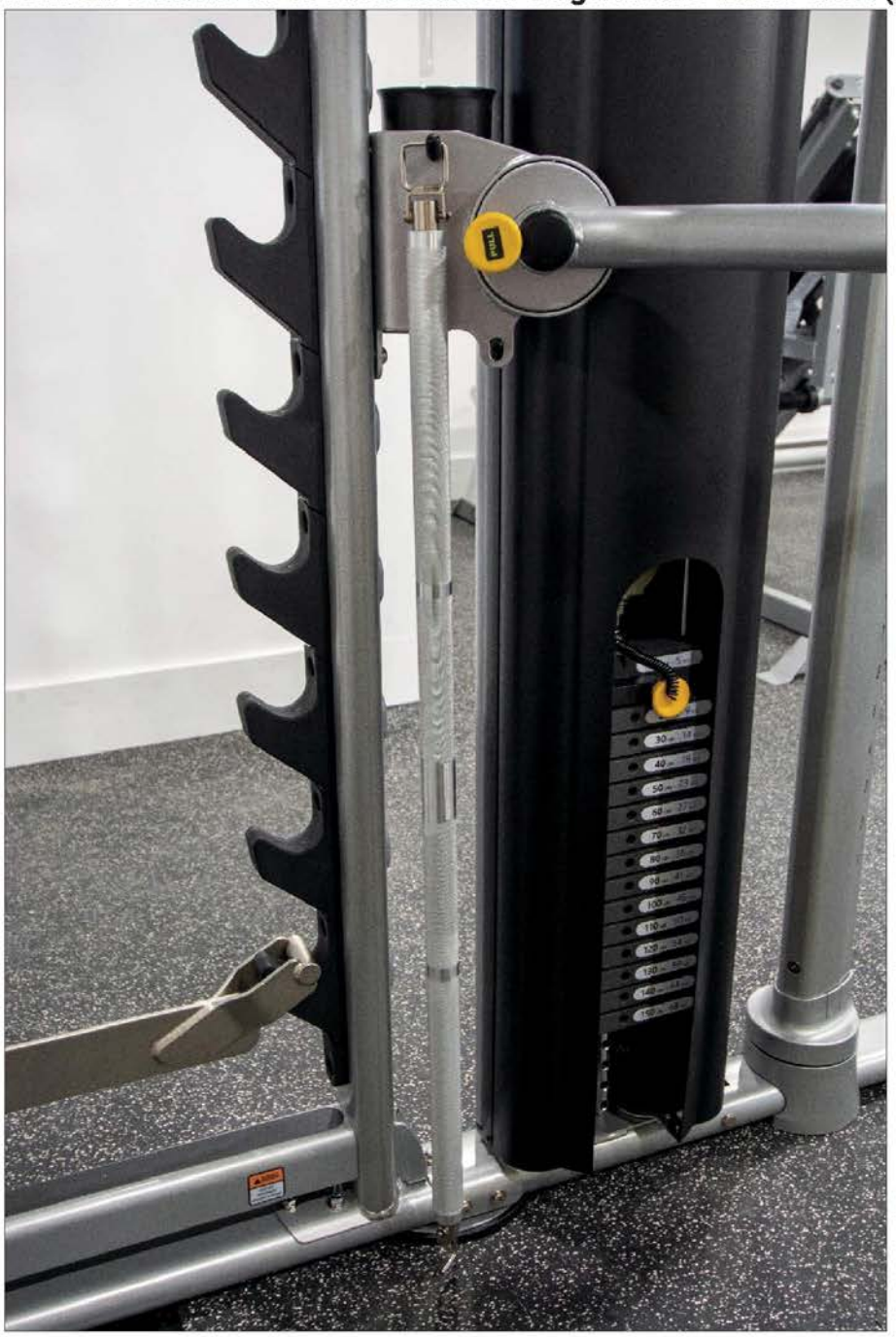
Les 3 attaches en forme de carrés représentent les 3 positions que vous pouvez utiliser pour vous entraîner. Après l'utilisation, utilisez la boucle en forme de (D) qui se trouve après le mousqueton comme sur l'image. En tout temps, vous devez laisser le mousqueton joint à cette lanière d'attache.



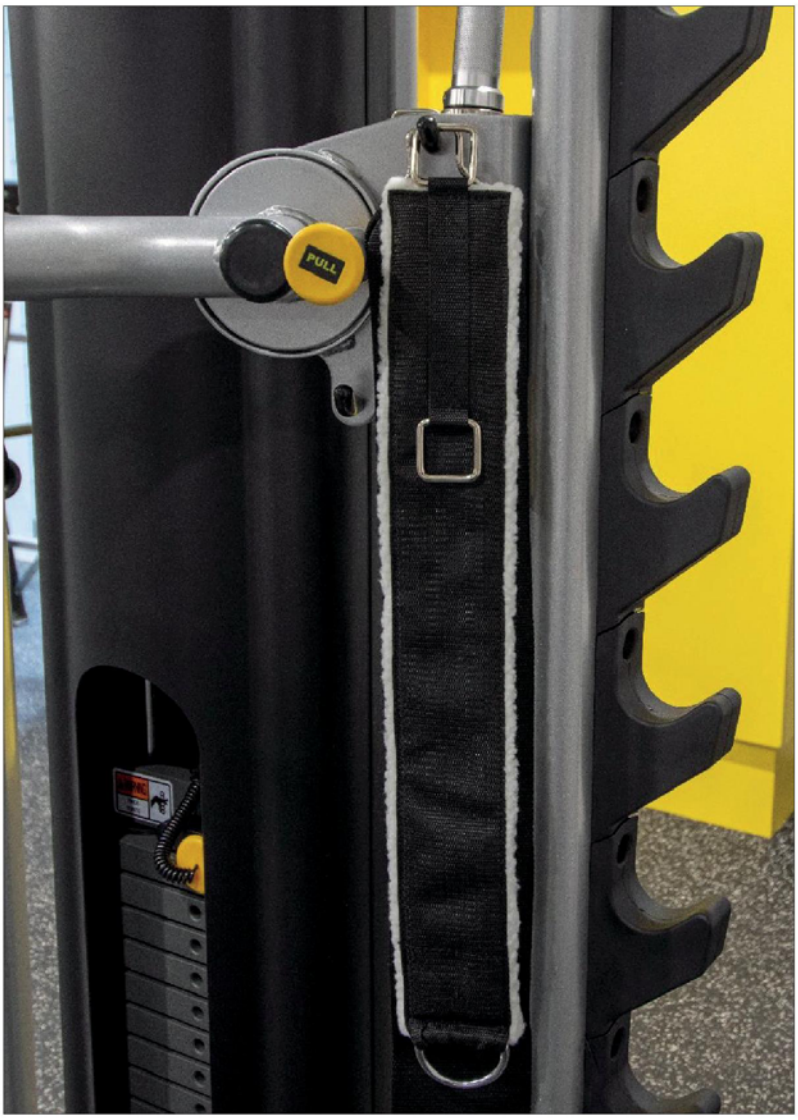
Vous ne devez jamais laisser tomber votre barre olympique montée sur roulement à billes linéaire (volontairement) sur les gardes de sécurité. Ces barres de sécurité ne sont utiles qu'en cas d'urgence. Vous pouvez installer les deux gardes de sécurité à la hauteur dont vous avez besoin. Vous devez installer chaque barre de sécurité sur le rack repose-barre à la même hauteur des deux côtés, 9 positions possibles.

Emplacement où vous devez laisser la petite barre droite de la (MI7).

Emplacement où vous devez accrocher la longue barre droite de la (MI7).



Emplacement où vous devez accrocher la sangle à genou avec anneau.



Pour des entraînements ultra-complets, seul ou à plusieurs.

La double Poulie Mi-7 dispose de deux piles de charge Silent Steel avec une colonne de tirage pivotant sur 360° pour une totale liberté de mouvement, le tout dans un silence paisible. La partie haute du châssis dispose de plusieurs grips possibles pour les tractions, tandis que les poignées de dips, réglables en largeur servent de support au coussin d'appui dorsal, se replient pour libérer l'espace entre les deux colonnes en cas de besoin.

Parfait pour les utilisateurs de tout niveau, la cage 3D Mi-Smith repose sur une technologie novatrice et brevetée qui permet un mouvement de barre horizontal et vertical simultanément, ce qui produit les bénéfices d'un entraînement freeweight, avec la sécurité et la stabilité d'un appareil guidé.

Le procédé Ultralite Lifting System™ réduit le poids de la barre à vide à moins de 15 kg, permettant ainsi un plus grand nombre et une plus grande variété d'exercices.

Fourni avec un coach.

Hoist Fitness a développé pour vous l'application gratuite **HOIST Strength App (en anglais uniquement)** qui intègre une bibliothèque de plus 1200 exercices pour les différents appareils de musculation Multigyms, y compris la double poulie Mi-7-Smith. Sélectionnez simplement votre appareil Hoist Fitness dans le menu déroulant puis parcourez les dizaines d'exercices disponibles, classés par groupe musculaire. Chaque exercice est décrit en deux étapes illustrées et une vidéo montre le mouvement dans sa totalité.

L'application HOIST Strength App vous aide à créer, améliorer, suivre vos séances et vos programmes. Le journal des entraînements (Workout Log) va encore plus loin en vous permettant d'enregistrer vos mensurations pour comparer votre évolution à tout moment.

L'application HOIST Strength App est inclue avec une série de programmes d'entraînements pour débutants, intermédiaires et confirmés - libre à vous de créer vos propres programmes et de les enregistrer.

Download on the App Store ANDROID APP ON Google Play

Principales Caractéristiques

Double Poulie

● Les poignées brevetées Flip n Grip® proposent 5 grips différents pour les tractions, y compris les prises de type escalade
● Les poignées brevetées Flip n Dip® sont réglables en largeur
● Plaques de charge Silent Steel® éliminant le contact métal-métal entre les plaques
● Composants de qualité professionnelle
● Patins de protections de sol
● Coussin stabilisateur amovible
● Design moderne et cachant les principales parties mécaniques
● Colonne de tirage pivotant sur 360° avec réglage rapide de la hauteur et accroche rapide des accessoires
● Point de tirage réglable en hauteur sur 28 niveaux
● Porte bouteille et porte accessoires intégrés
● Support de tablette ajustable
● Châssis dégagé et accessible pour pouvoir placer facilement un banc réglable
● Le système Split Weight Cabling™ délivre 50% de la résistance sur les poulies et permet un allongement de l'amplitude de mouvement (jusqu'à 290 cm de longueurs de câbles avec les poignées)
● Deux colonnes de charge de 150 lbs.(~70 kg)
● Utilisation semi-professionnelle

Cadre Guidé 3D

● Barre olympique montée sur roulements à billes linéaire de qualité professionnelle
● Technologie Dual Action Smith révolutionnaire
● Rack repose-barre double face procurant 9 positions à l'avant et à l'arrière du cadre
● Crochets de sécurité en acier nickelé réglables en hauteur
● Rack repose-barre en acier recouvert de polyuréthane, pour protéger le châssis lors de la repose de barre
● Design vertical permettant une utilisation dans les deux sens
● Renfort central ultra plat pour ne pas gêner le positionnement d'un banc
● Utilisation semi-professionnelle

Leg press hack combo

Pour installer l'exerciseur en position Hack Squat

Vous devez :
Abaisser la plaque pour les pieds.
Inverser le banc de position.

Vous devez toujours mettre la même charge de poids olympiques de chaque côté.

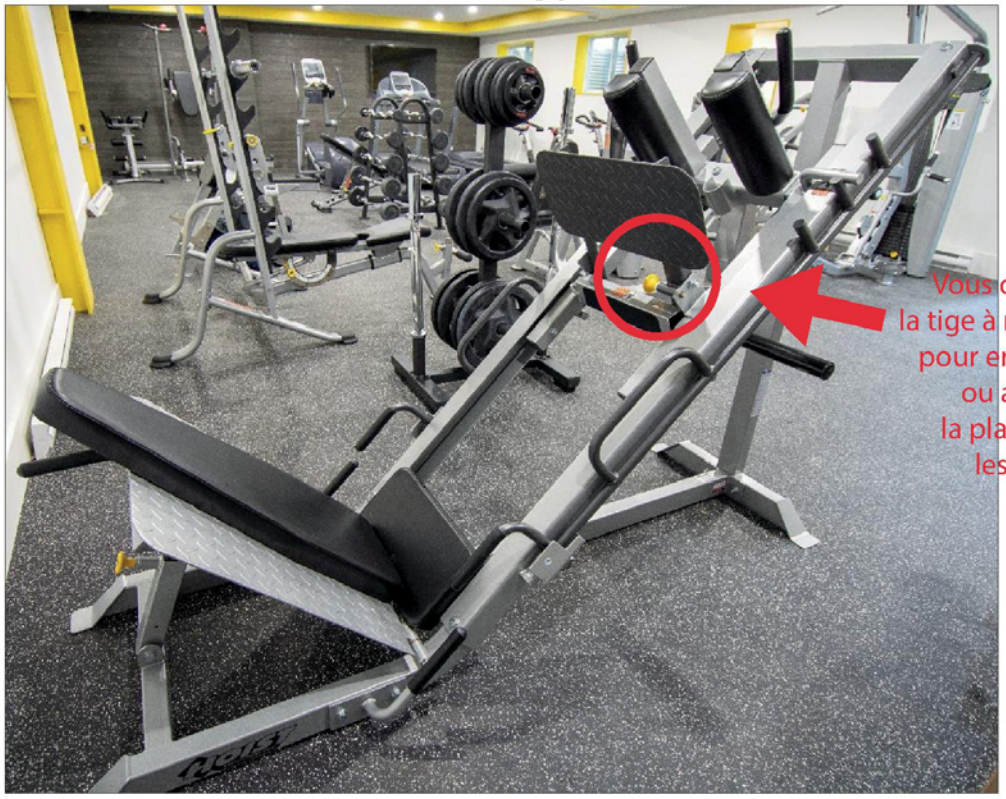
Position *Hack Squat*

Pour installer l'exerciseur en position Leg press.

Vous devez :
Inverser le banc de position.
Relever la plaque pour les pieds.

Vous devez toujours mettre la même charge de poids olympiques de chaque côté.

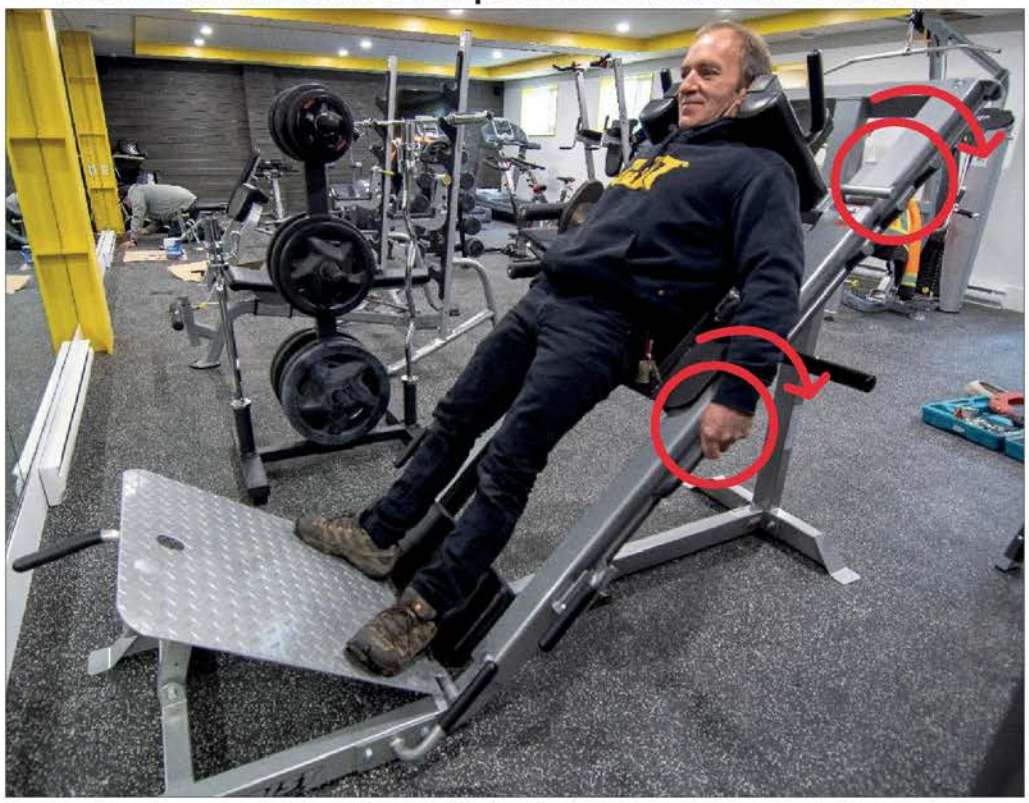
Position *Leg press*



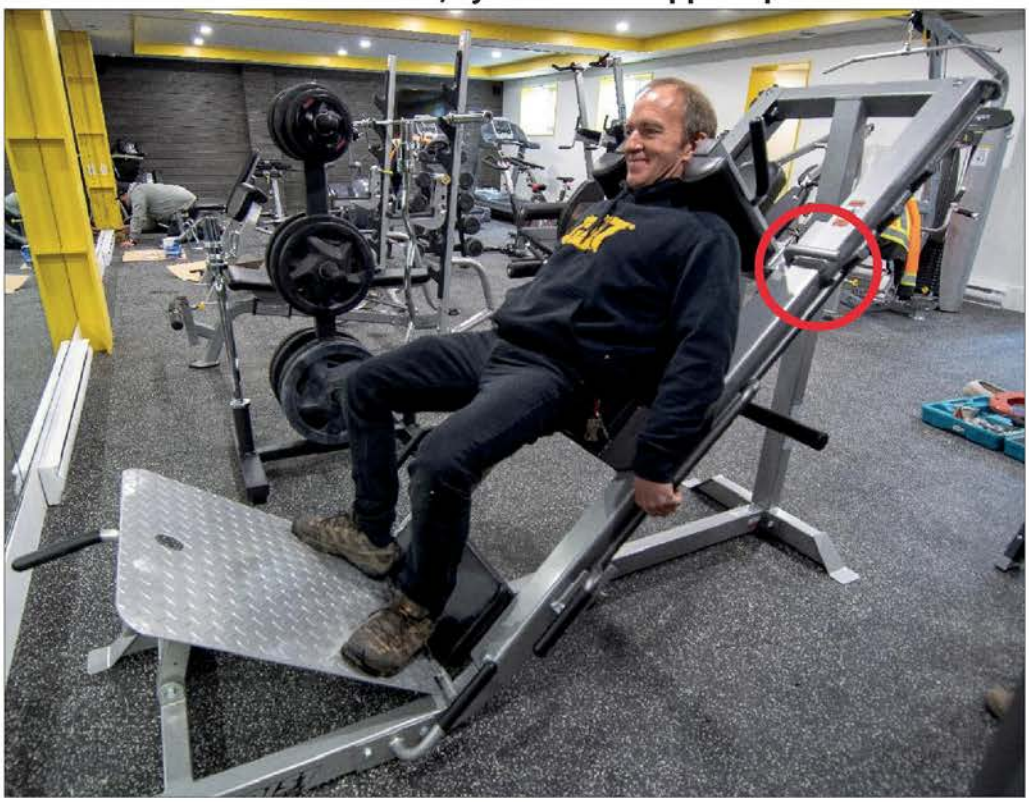
Pour changer la hauteur de l'appui-épaules, voici les étapes pour y parvenir.
Enlever les poids pour alléger le tout.
Positionnez-vous comme ceci pour soulever l'appui-épaules.

Soulevez l'appui-épaules pour détendre la goupille de sécurité.

Maintenez la hauteur le temps d'abaisser les barres de côtés.

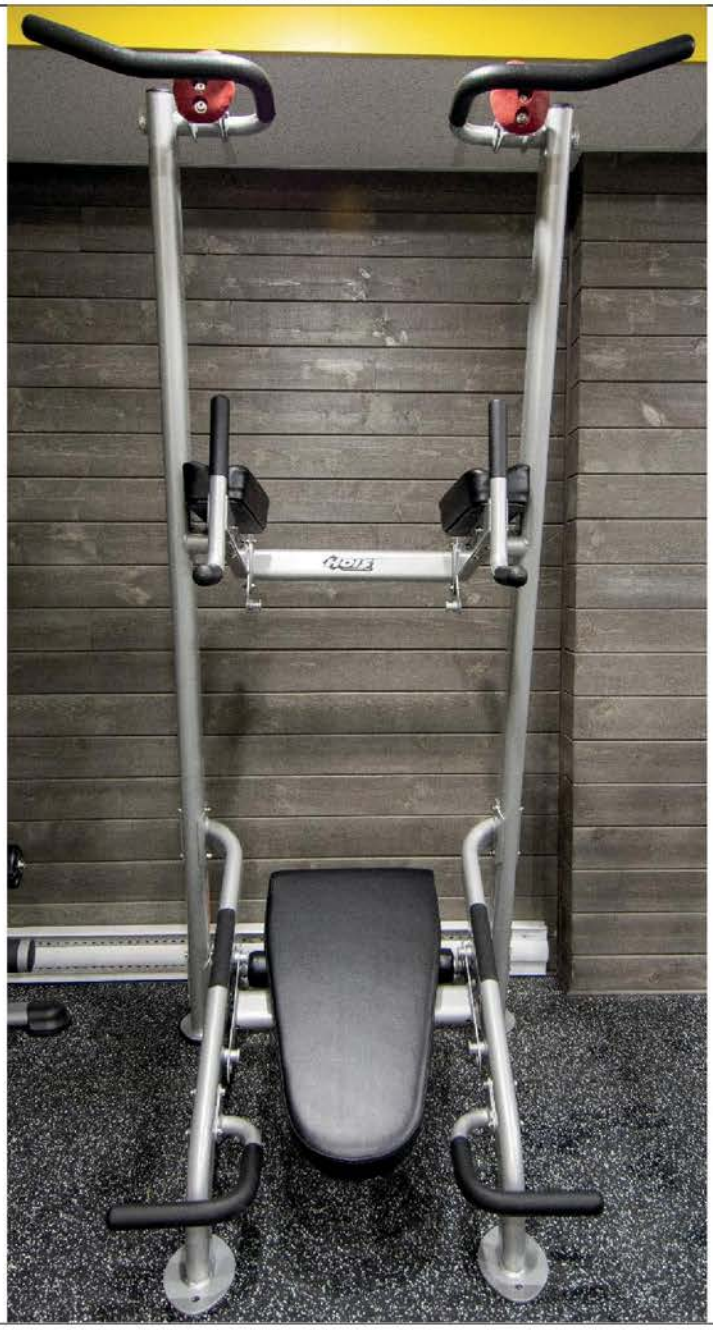


Une fois abaissées, ajuster votre appui-épaules.



Remonter les barres de côtés pour verrouiller le tout.

Chaise romaine

Position du banc pour effectuer le relevé des jambes.	Position du banc pour effectuer les redressements assis.
	

Banc d'exercice

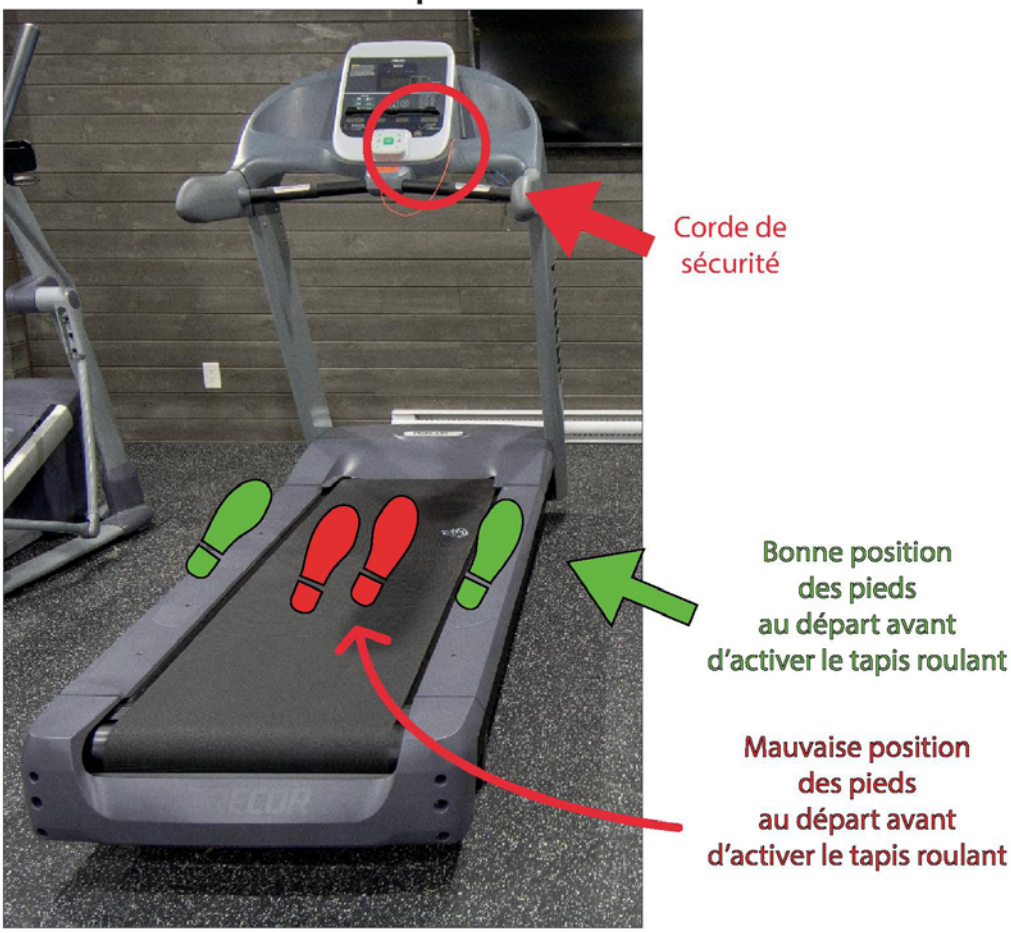
Pour déplacer le banc d'exercice

Utiliser la poignée qui se trouve au niveau du sol.

Levez le banc et faites-le rouler avec les roues se trouvant à l'autre extrémité.

Tapis roulant
Si le tapis ne fonctionne pas.
Vérifier s'il est connecté dans la prise électrique devant lui.
Vérifier l'interrupteur (Marche/Arrêt) se trouvant au-devant du tapis situé au niveau du sol. L'interrupteur n'est pas visible, mais il est au milieu environ.

Vous devez toujours avoir la corde de sécurité lors de l'utilisation du tapis roulant.



Quand vous êtes prêt à démarrer le tapis roulant, vous devez avoir les pieds sur chacun des rebords de plastique et non sur le tapis.