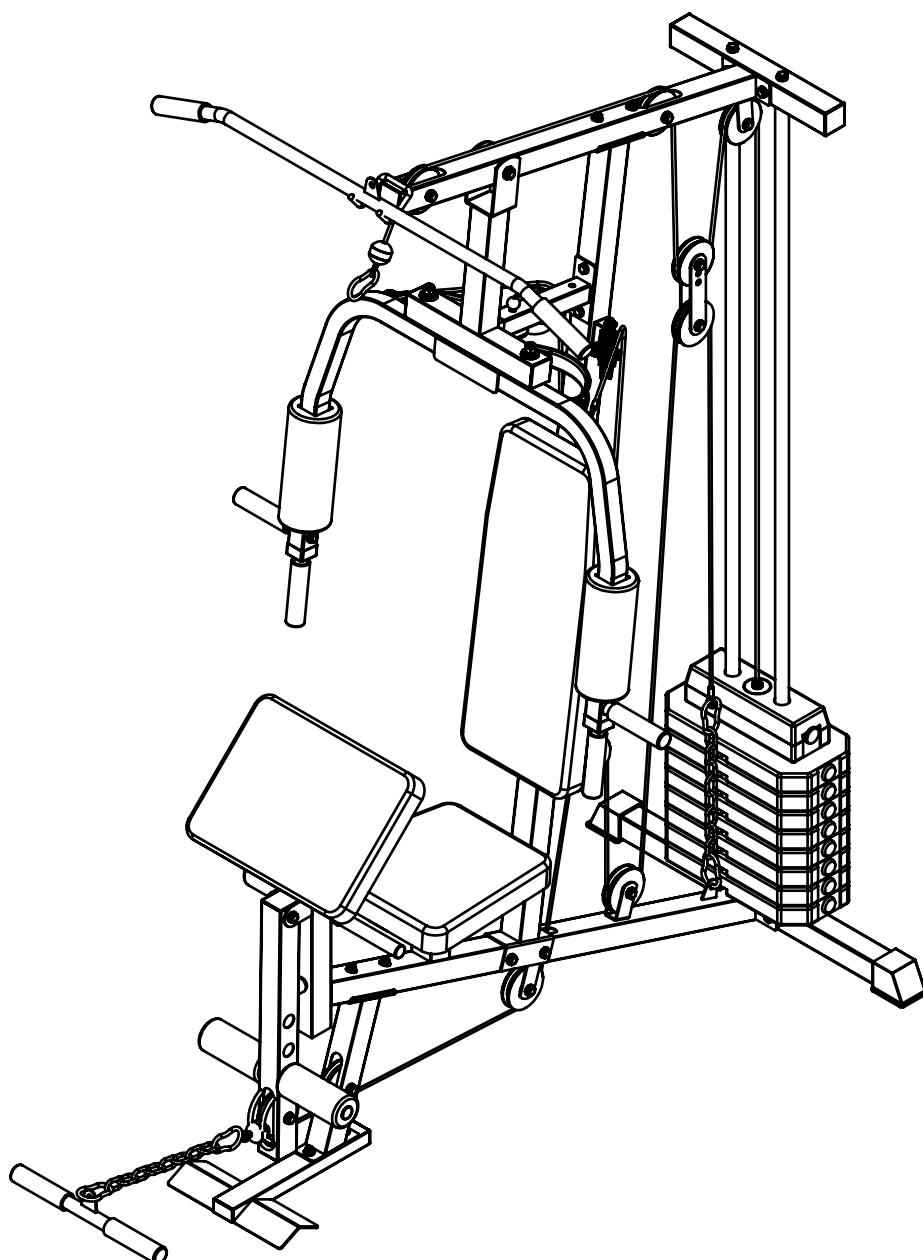


Soozier

IN221001978V01_US_CA

A91-132

EN





IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

INSTRUCTION MANUAL

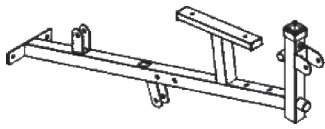
Dear customer,

Thank you for purchasing this product. So that your appliance serves you well, please read all the instructions in this user's manual. If you have any questions, please contact our customer care center.

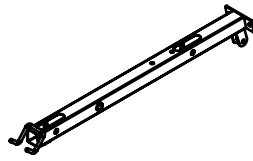
Our contact details are below:

Country	 Phone	 Email
US	001-877-644-9366	customerservice@aosom.com
CA	416-792-6088	customerservice@aosom.ca

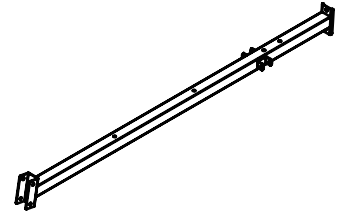
① x 1



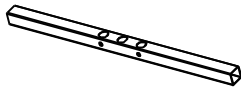
② x 1



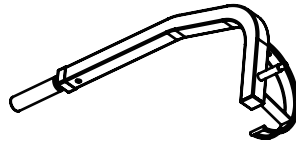
③ x 1



④ x 1



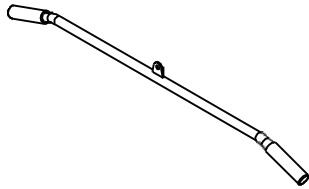
⑦ x 1



⑧ x 1



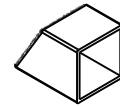
⑭ x 1



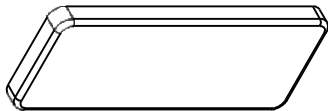
⑱ x 2



⑳ x 2



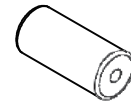
㉒ x 1



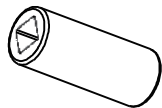
㉕ x 1



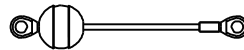
㉙ x 4



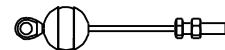
㉚ x 2



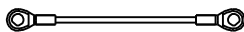
㉜ x 1

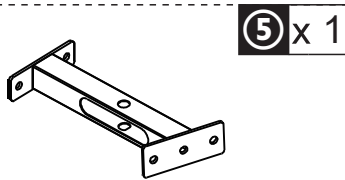


㉞ x 1

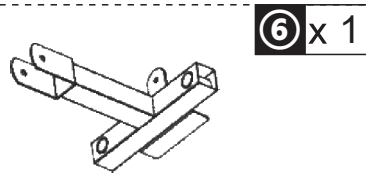


㉟ x 1

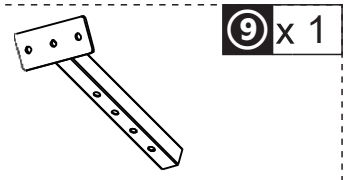




5 x 1



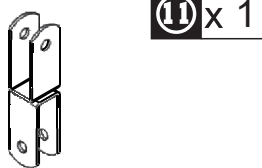
6 x 1



9 x 1



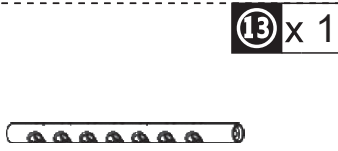
10 x 2



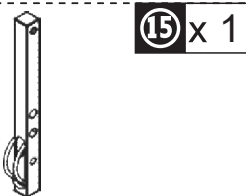
11 x 1



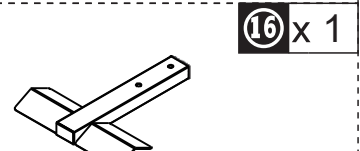
12 x 2



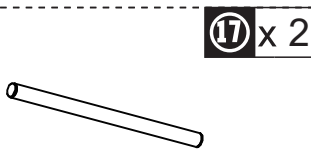
13 x 1



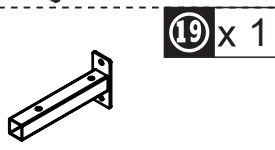
15 x 1



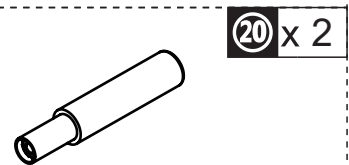
16 x 1



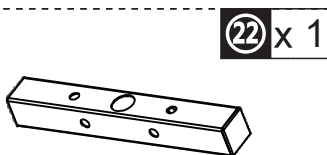
17 x 2



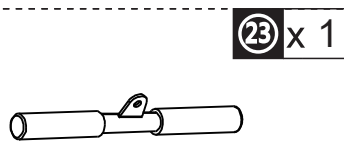
19 x 1



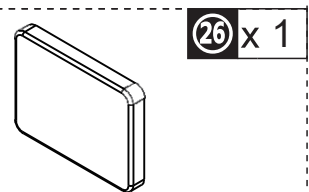
20 x 2



22 x 1



23 x 1



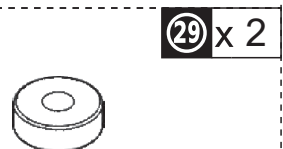
26 x 1



27 x 2



28 x 4



29 x 2



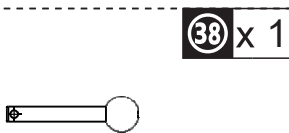
30 x 1



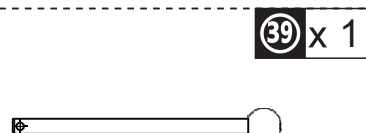
33 x 12



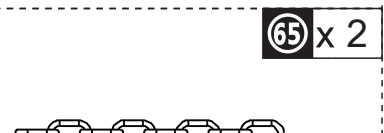
37 x 8



38 x 1



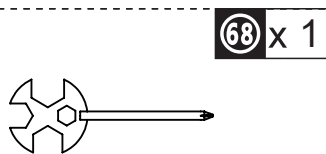
39 x 1



65 x 2



67 x 5



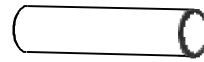
68 x 1

Hardware Kit

34 x 1



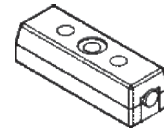
35 x 2



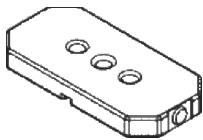
36 x 1



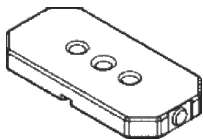
41 x 1



42 x 4

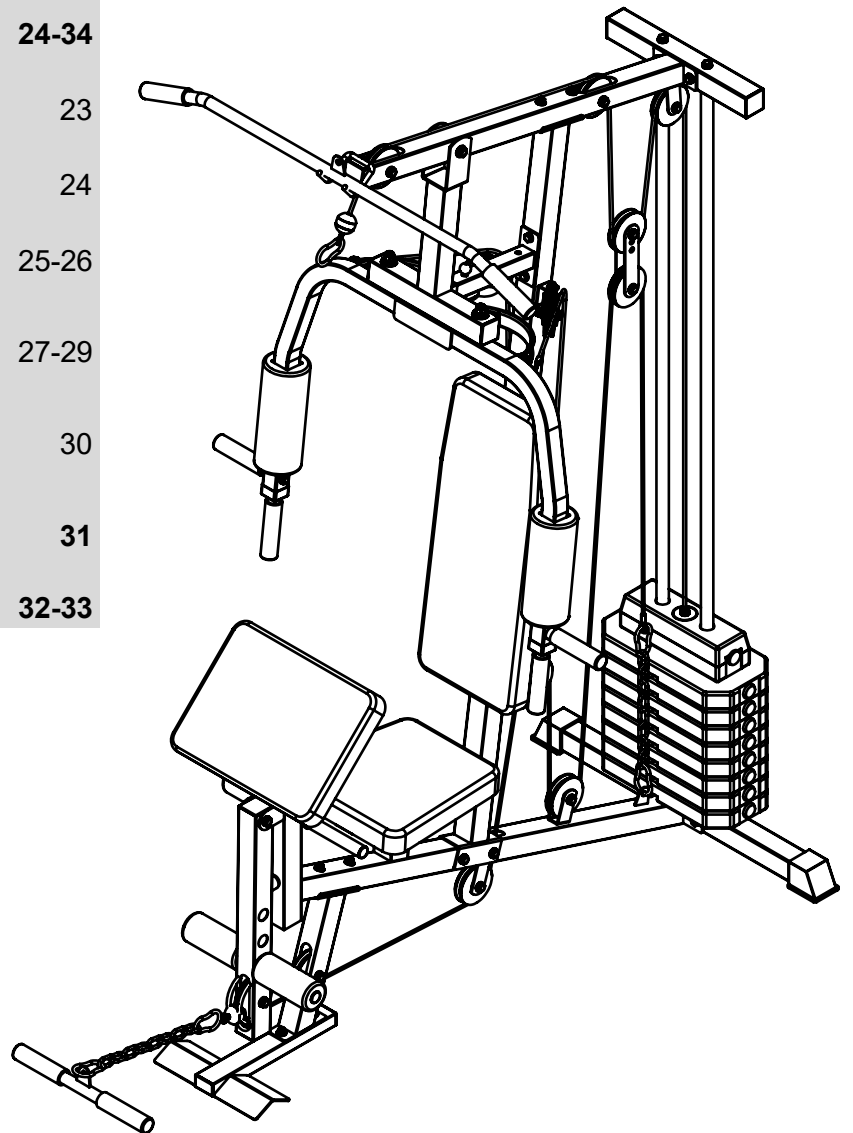


42 x 5



Contents

Safety Information	2
Components - Parts	3-5
Components – Fixings	6
Assembly Instructions	7-21
Workout area	22
Exercise Information	24-34
Before starting	23
Muscle chart	24
Warming up and cooling down	25-26
Use the home gym	27-29
Home gym adjustment	30
Care and Maintenance	31
Parts List	32-33



Safety Information

Important – Please read fully before assembly or use

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble, operate or use this equipment.

Assembly

- The product must be installed on a stable and level surface. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the home gym.
- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- Make sure you have enough space to layout the parts before starting.
- Keep children and animals away from the exercise area, small parts could pose a choking hazard if swallowed.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly.
- Check you have all the components and tools listed in the parts list, bearing in mind that, for ease of assembly, some components are pre-assembled.
- The assembly of this equipment is best carried out by 2 people.

Use

- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
- This product is intended for domestic use only.
Do not use in any commercial, rental, or institutional setting.
- Use the equipment only for intended use, as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Keep this equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage, outbuilding, covered patio, or near water.
- Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.
- Keep unsupervised children away from the equipment.

- Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behavior for which the training equipment is not intended.
- If children are allowed to use the equipment under supervision, their mental and physical development should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a toy.
- Disabled persons should not use the equipment without a qualified person or doctor in attendance.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. **Do not** wear loose or baggy clothing, as it may get caught in the equipment. Wear trainers to protect your feet while exercising.
- **Do not** place any sharp objects around the equipment.
- Keep hands away from all moving parts.
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.
- Before using the equipment to exercise, always perform stretching exercises to properly warm up.
- Only one person at a time should use the equipment.
- A spotter is recommended during exercise.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms **stop the workout and seek immediate medical attention.**
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- This product is suitable for a maximum user weight of: **120kg.**
- The maximum training mass is **45 kg (99LB)** (i.e. the total additional weight used for your workout).
- This product conforms to: BS EN ISO 20957-1 and BS EN957-2 Class (H) - Home Use

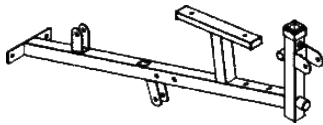


Warning: Before beginning any exercise program, consult your Doctor. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. You **MUST** read all instructions before using any fitness equipment. Argos and its associates assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

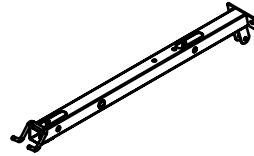
Components - Parts

Please check you have all parts listed below

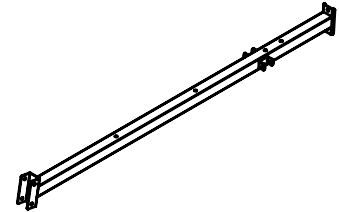
Note: Some of the smaller components may be pre-fitted to larger components. Please check carefully before contacting Argos regarding any missing components.
The total mass of the product is 74 kg.



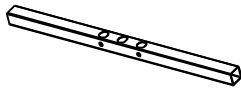
1. Base frame × 1



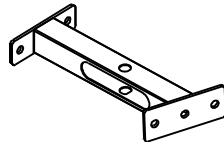
2. Upper frame × 1



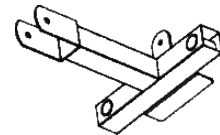
3. Vertical frame × 1



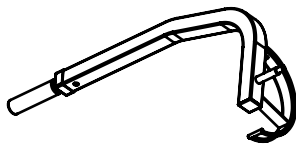
4. Rear stabilizer × 1



5. Front support × 1



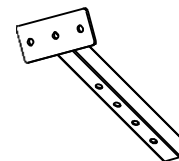
6. Front press base × 1



7. Right butterfly × 1



8. Left butterfly × 1



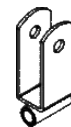
9. Preacher pad support × 1



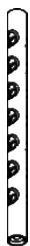
10. Floating pulley bracket × 2



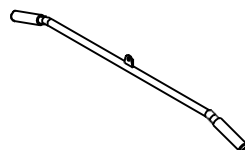
11. Angle double pulley bracket × 1



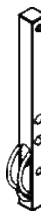
12. Swivel pulley bracket × 2



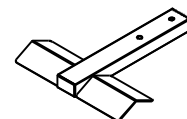
13. Select rod × 1



14. Lat bar × 1



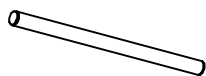
15. Leg developer × 1



16. Front stabilizer × 1

Components - Parts

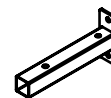
Please check you have all parts listed below



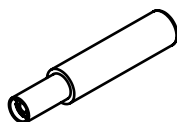
17. Foam roller tube × 2



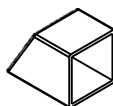
18. Guide rod × 2



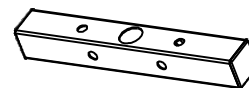
19. Bracing tube X1



20. handrail-X2



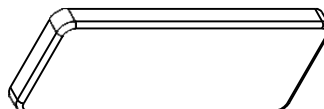
21. Rear stabilizer end cap × 2



22. Rear beam-1



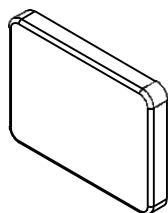
23. Pull bar × 1



24. Backrest pad × 1



25. Seat pad × 1



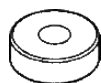
26. Preacher pad × 1



27. Metal sleeve ϕ 18x2



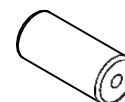
28. Metal sleeve ϕ 25x4



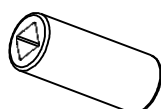
29. ϕ 61mm Rubber bumper × 2



30. Lock knob × 1



31. ϕ 60mm Foam roller × 4



32. ϕ 100mm Foam roller × 2



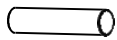
33. ϕ 90mm Pulley × 12



34. Plate support ϕ 55 × 1

Components - Parts

Please check you have all parts listed below



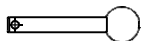
35. Pin X2
φ 10X55



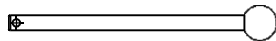
36. Cover ring X1
φ 40X3



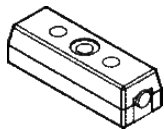
37. Pulley bushing φ16x8



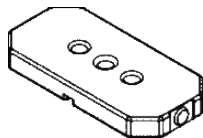
38. Seated press lock
pin × 1 φ 10X60



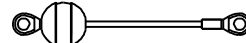
39. Weight select pin
× 1 φ 10X140



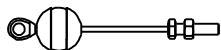
41. 4.5KG Select
plate × 1



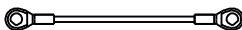
42. 4.5KG Weight
plate × 9



43. 4030 mm Lower
cable × 1



44. 3020mm Upper
cable × 1

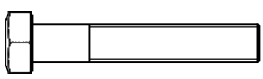
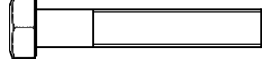
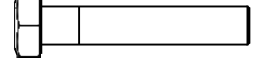
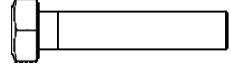
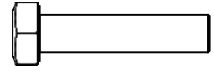
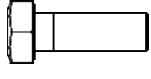
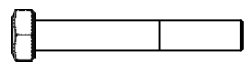
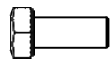
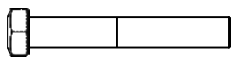
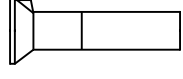

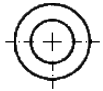
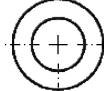


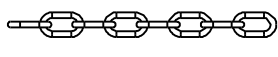
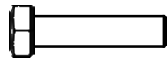
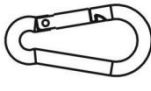
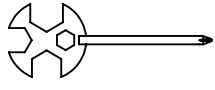


45. 2250mm Butterfly
cable × 1

Components - Fixings

Please check you have all fixings listed below

Note: The quantities below are the correct amount to complete the assembly. In some cases more hardware may be supplied than are required. Some of the fixings are pre-fitted to the larger components. Please check carefully before contacting Argos regarding any missing fixings.

49		50		51	
	M10x65 Boltx10		M10x70 Boltx 6		M10x60 Boltx2
52		53			
	M10x75 Boltx1		M10x40 Boltx9		
55		56		57	
	M10x25 Boltx6		M8x60 Boltx2		M8x20 Boltx2
58		59		60	
	M12x85 Long boltx1		M10x40 Boltx2		Phi 8 Washerx6
61		62		63	
	Phi 10 Washerx64		Phi 12 Washerx4		M10 Nutx30
64		65		66	
	M12 Nutx3		Joint chain x 2		M8x45 Bolt x2
67		68			
	6# Clip hook x 5		spannerx1		

Tools prepared by user



Adjustable spanner x 2

Assembly instructions

Step 1

Insert the Guide rods (18) into the holes on the Rear stabilizer (4).

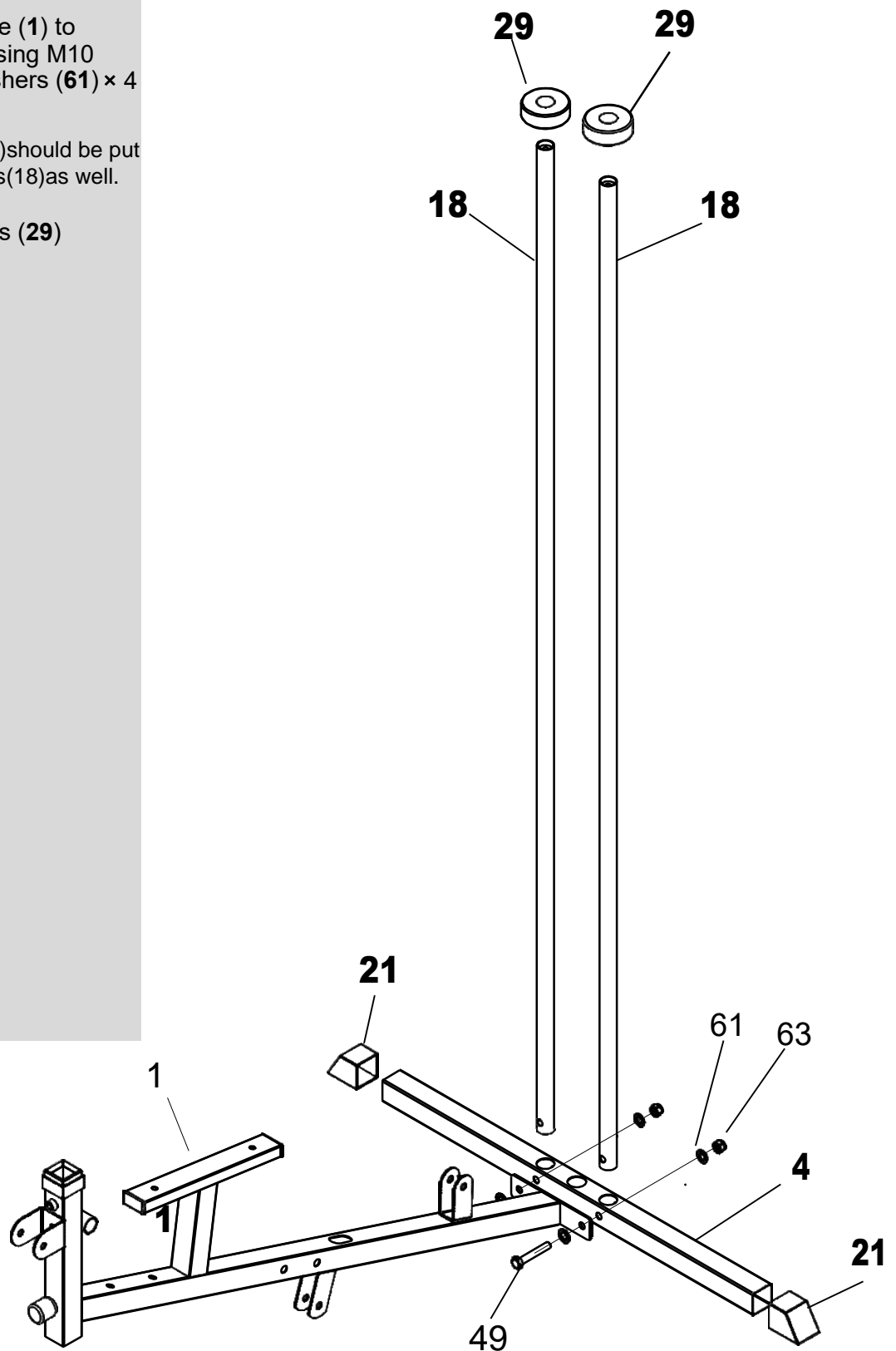
Align the holes.

Attach rear of the base frame (1) to the Rear stabilizer (4). Fix using M10 x65bolts (49) x 2, Φ 10 Washers (61) x 4 and M10 nuts (63) x 2

Note-The two M10X60 bolts(50)should be put through the holison Guide Rods(18)as well.

Fully tighten bolts.

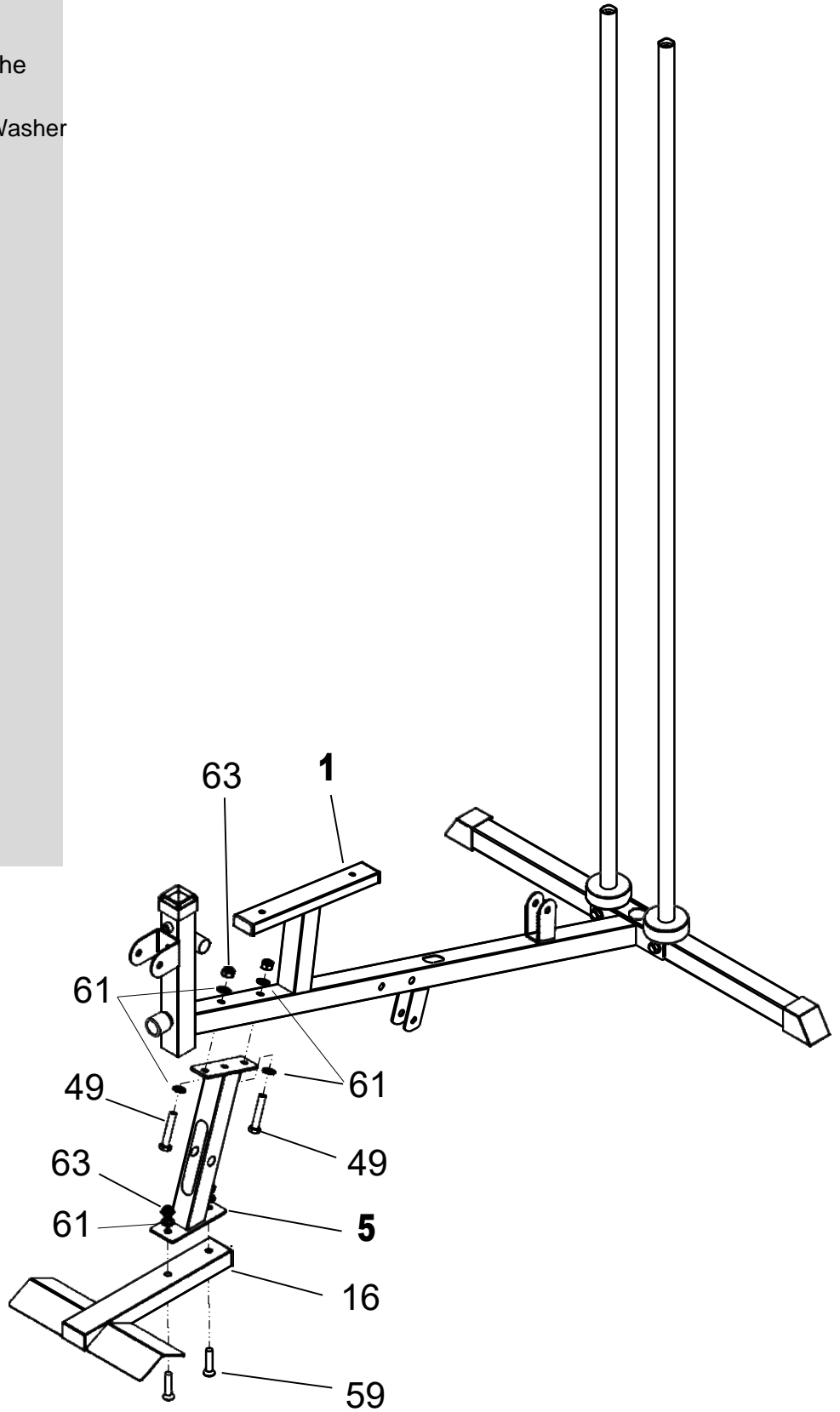
Slide 61mm Rubber bumpers (29) down onto Guide rods (18).



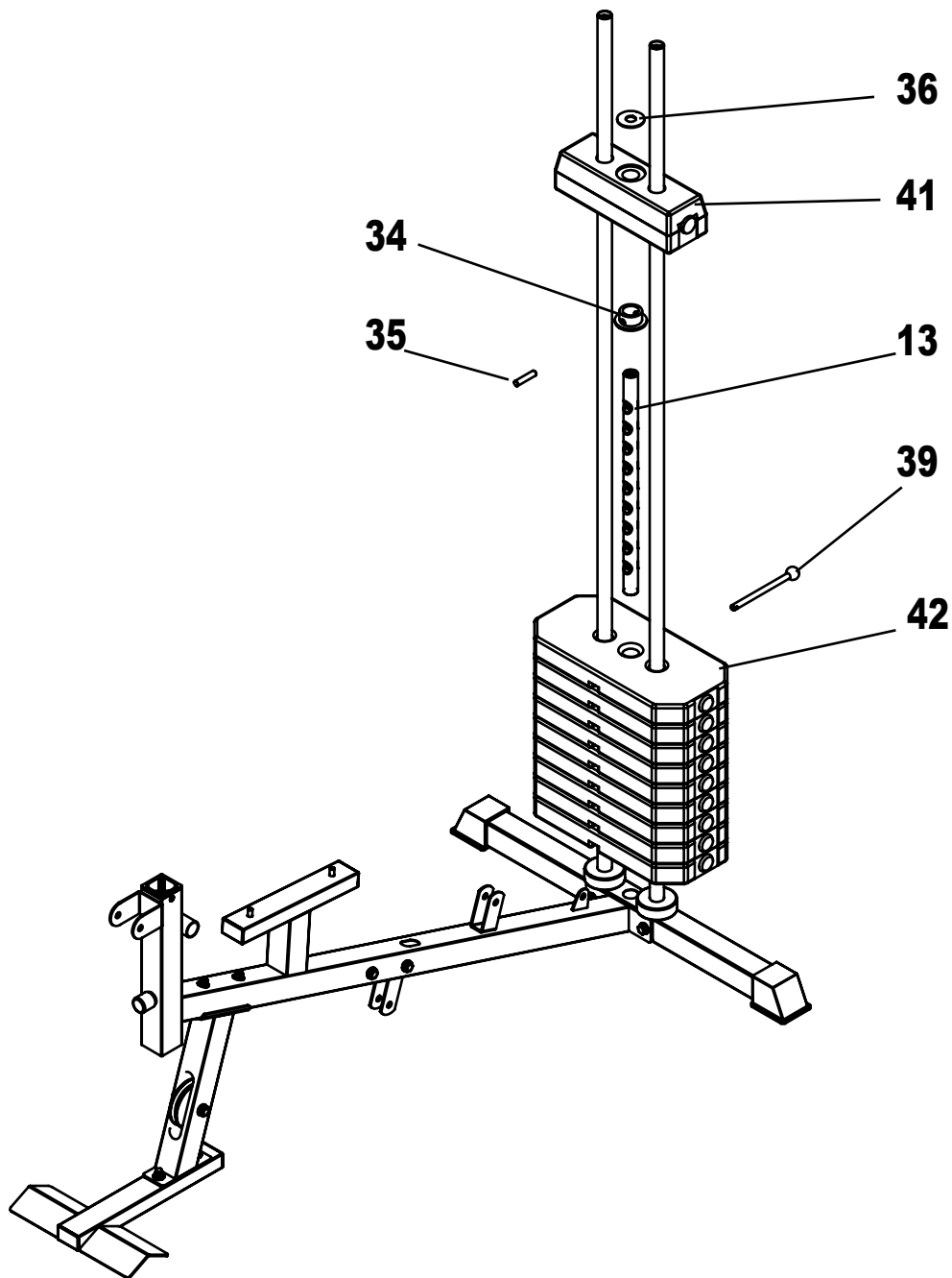
Assembly instructions

Step 2

Attach the Front support(5)
to the Base frame(1) with
M10x65 Bolt(49)x2 and $\phi 10$
Washer(61)x4 and M10 Nut(63)x2
Attach the Front stabilizer(16) to the
Front support(5) with M10X40
Bolt(59)x2 and M10 Nut(63)x2 and Washer
(61)x2



Assembly instructions



Step 3

Carefully slide Weight plates (42) down Guide rods (18).

Important:

The deep grooves on the Weight plates (42) **MUST** be on the underside.

Insert the Select rod(13)down through the centre holes of the weight stack. Slide the Plate support (34) down the Select rod(13) and attach it to the first hole from the top with the Pin (35). Ensure the Plate support (34)and Pin (35) sit on the top Weight plate(42) .

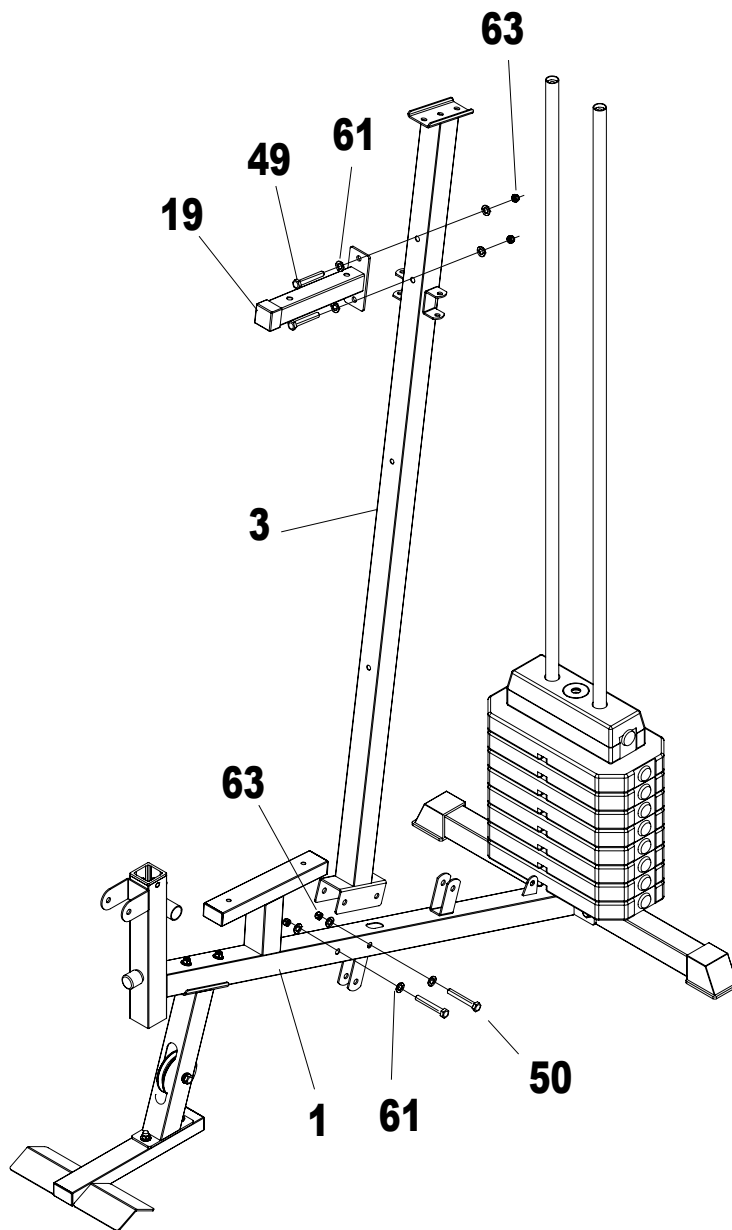
Put the Cover ring(36) on the top of the Select plate(41).

Slide Select plate (35) down Guide rods (18).

When using: Select the desired training weight by inserting the Weight select pin (39) into the deep grooves under the Weight plates and into the Select rod.

When not in use: Insert the Weight selection pin (39) into the hole on the Rear bracket(19)attached to the Rear stabilizer (4).

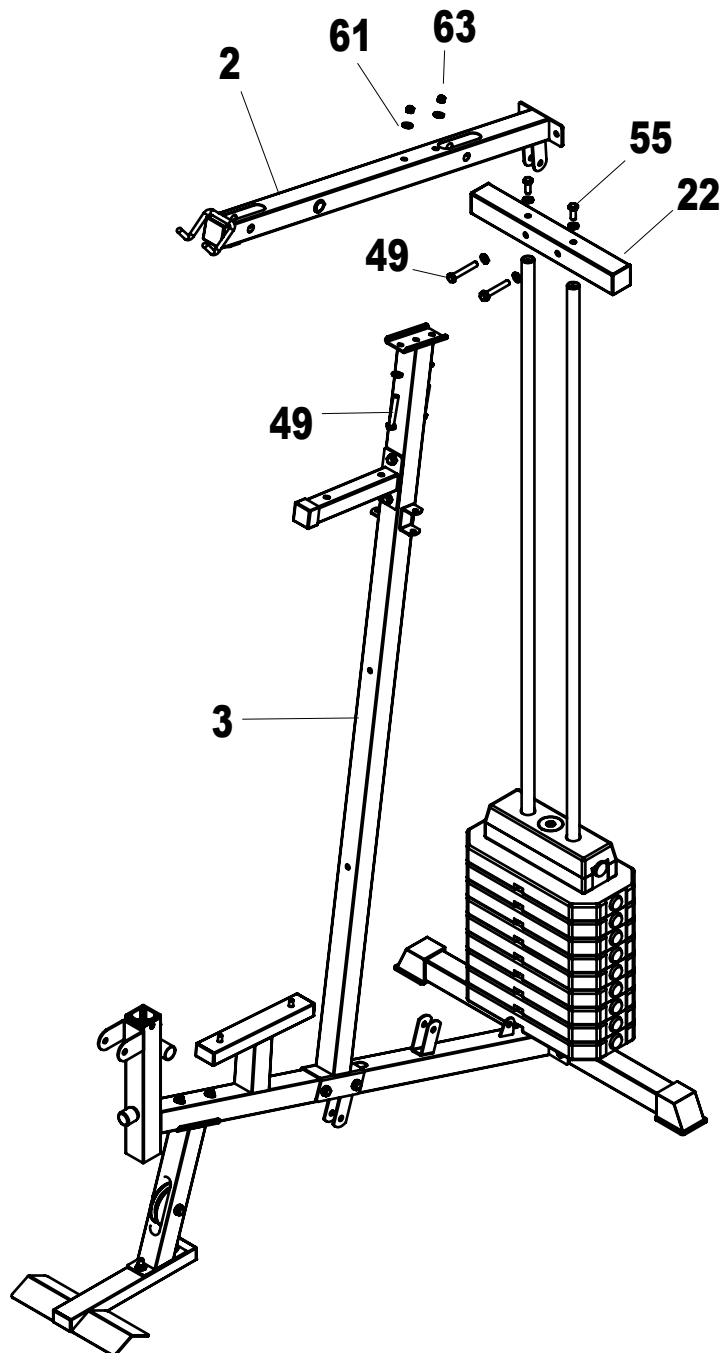
Assembly instructions



Step 4

Attach the Vertical frame (3) to the Base frame (1). Fix using M10×70 bolts (50)×2, M10 Washers (61) ×4, and M10 Nuts (63)×2, M10×65 bolts (49)×2, M10 Washers (61) ×4, and M10 Nuts (63) ×2, Fully tighten bolts.

Assembly instructions



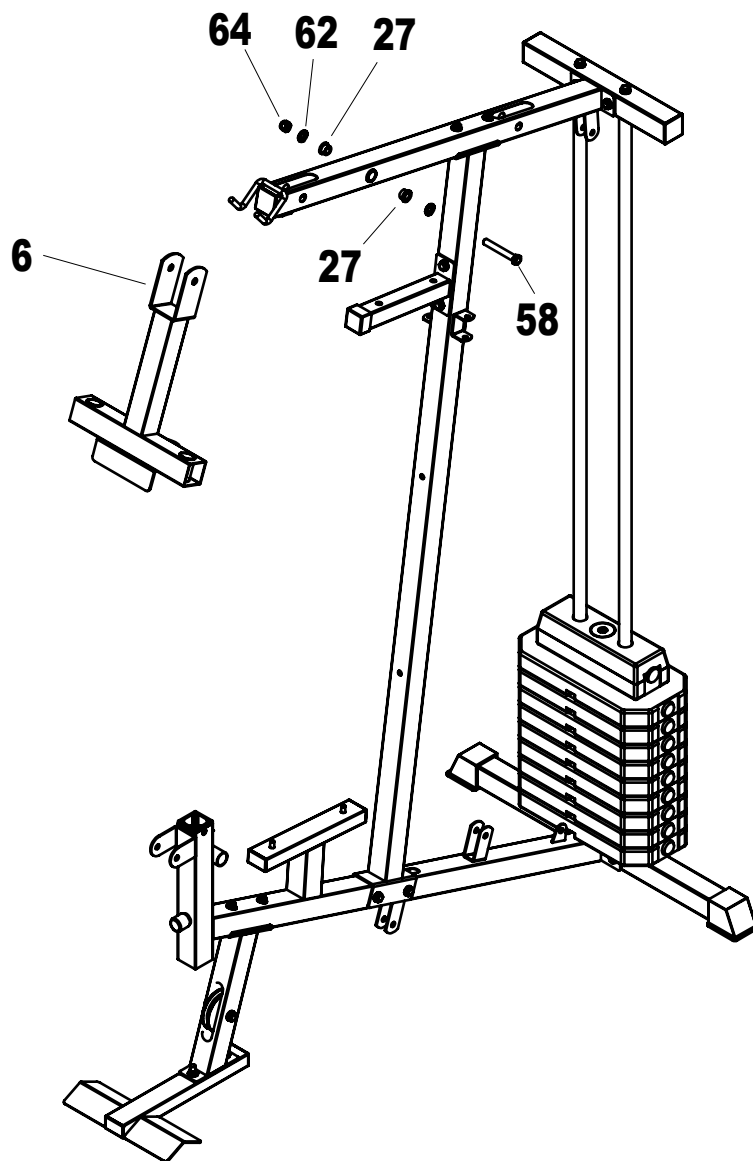
Step 5

Attach the Rear beam (22) to the Guide rods (18) with M10×25 Bolt (55) x2 . Washer (61) x2

Attach the Upper frame(2) to the Rear beam(22) with M10×65 Bolt (49) x2 . Washer (61) x4 . and M10 Nut(63)x2

Attach Upper frame (2) to Vertical frame (3) with M10×65 Bolt (49) x2, $\phi 10$ Washer (61) x4 . and M10 Nut (63) x2 .

Assembly instructions

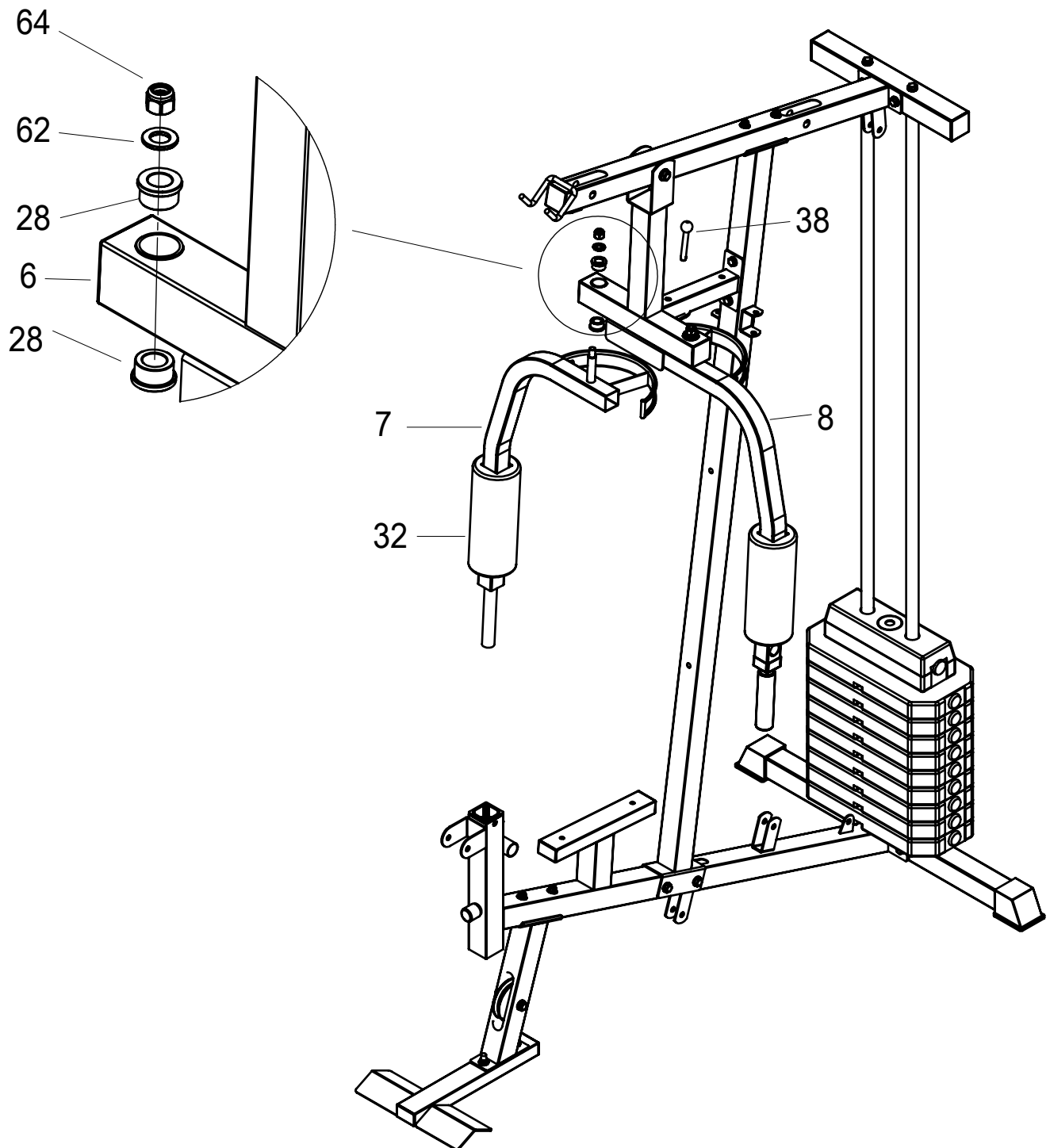


Step 6

Put 2 Metal sleeve (27). into the hole on the both sides of the Upper frame(2).

Attach the Front press base (6) to the Upper frame (1) using the Long bolt (58)x1. M12 Washers (62) x2. and M12 Nuts (64) x1 .

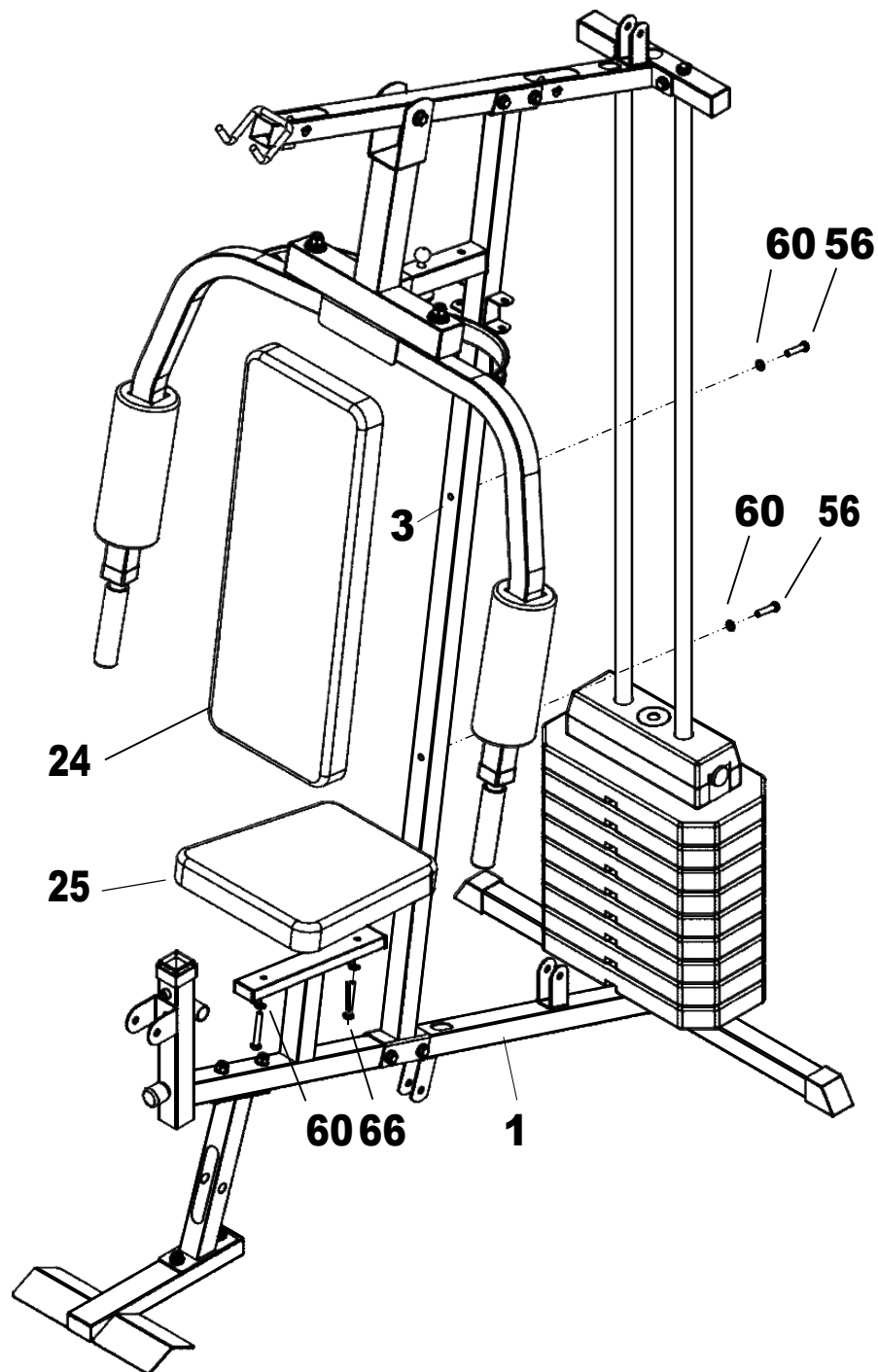
Assembly instructions



Step 7

Place Metal sleeve (28)x4 in the holes on the Front press base (6). Attach the Right and Left Butterfly's (7 & 8) to the Front press base (6) using 12 Washers (62)x2 and M12 Nuts (64)x2. Slide 100mm Foam rollers (32) from the end of the Butterfly's (7 & 8).

Assembly instructions

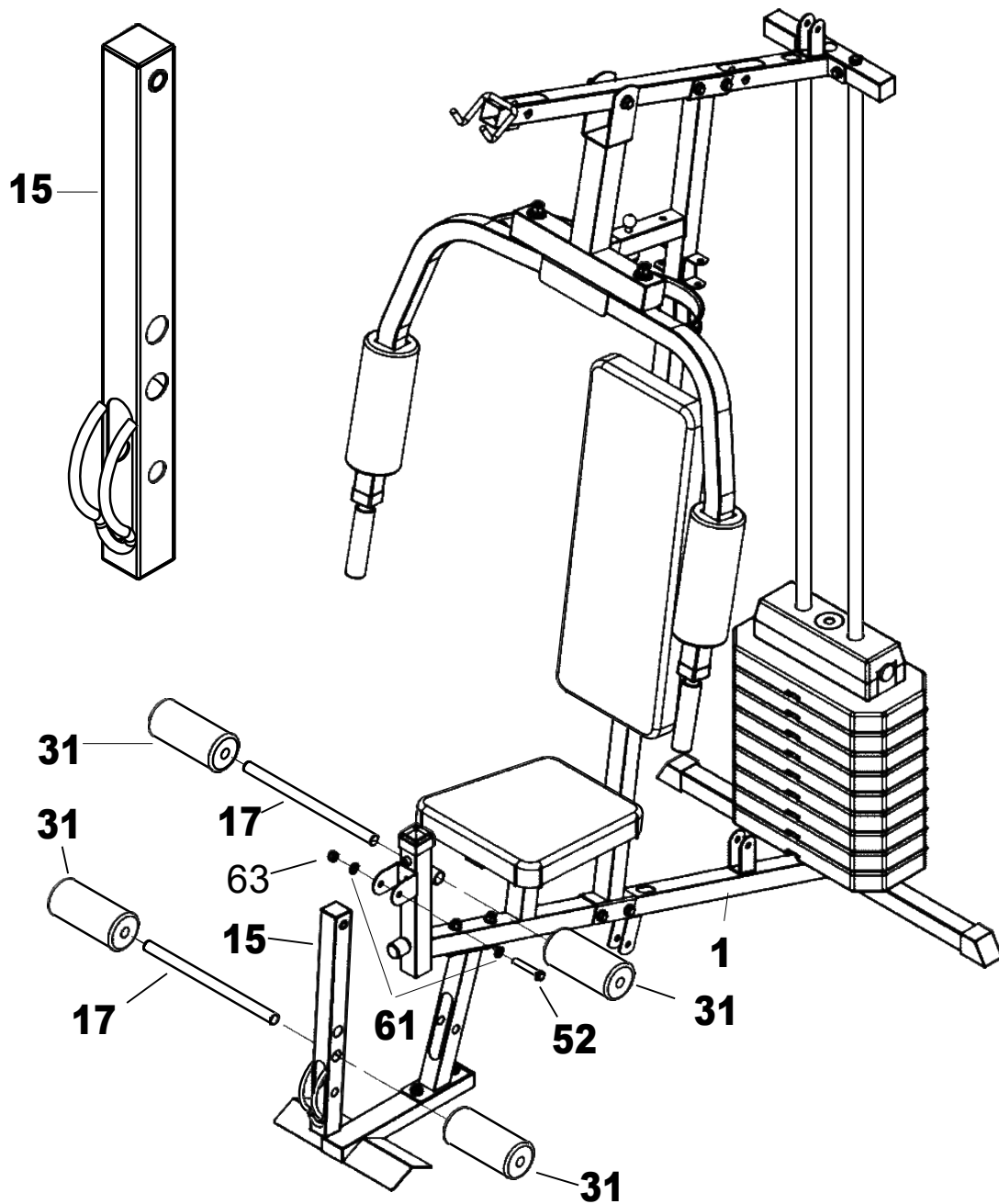


Step 8

Attach the Backrest pad (24) to the Vertical frame (3) using M8 × 50mm bolts (56) x2 and M8 Washers (60) x2 .

Attach the Seat pad (25) to the Base frame (1) using M8 bolts (66) x2 and M8 Washers (60) x2 .

Assembly instructions



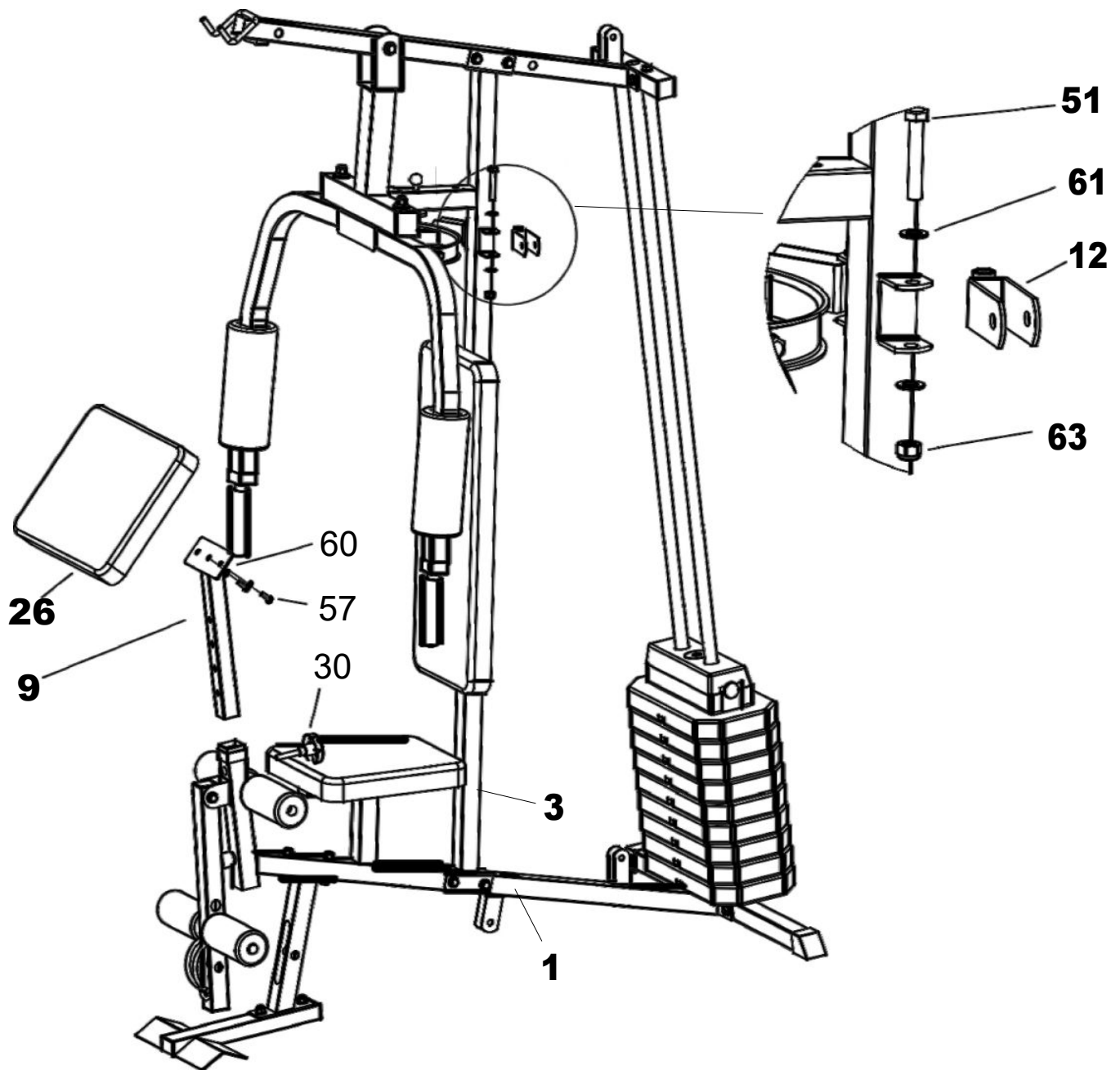
Step 9

Slide the Foam roller tubes (17) half way into the holes on the Base frame (1) and Leg developer (15).

Push 4 × 60mm Foam rollers (31) onto each side of the Foam roller tubes (17).

Attach the Leg developer (15) to the Base frame(1) using M10 bolts (52)×1. Washers (61)×2 . and M10 Nuts (63)×1 .

Assembly instructions



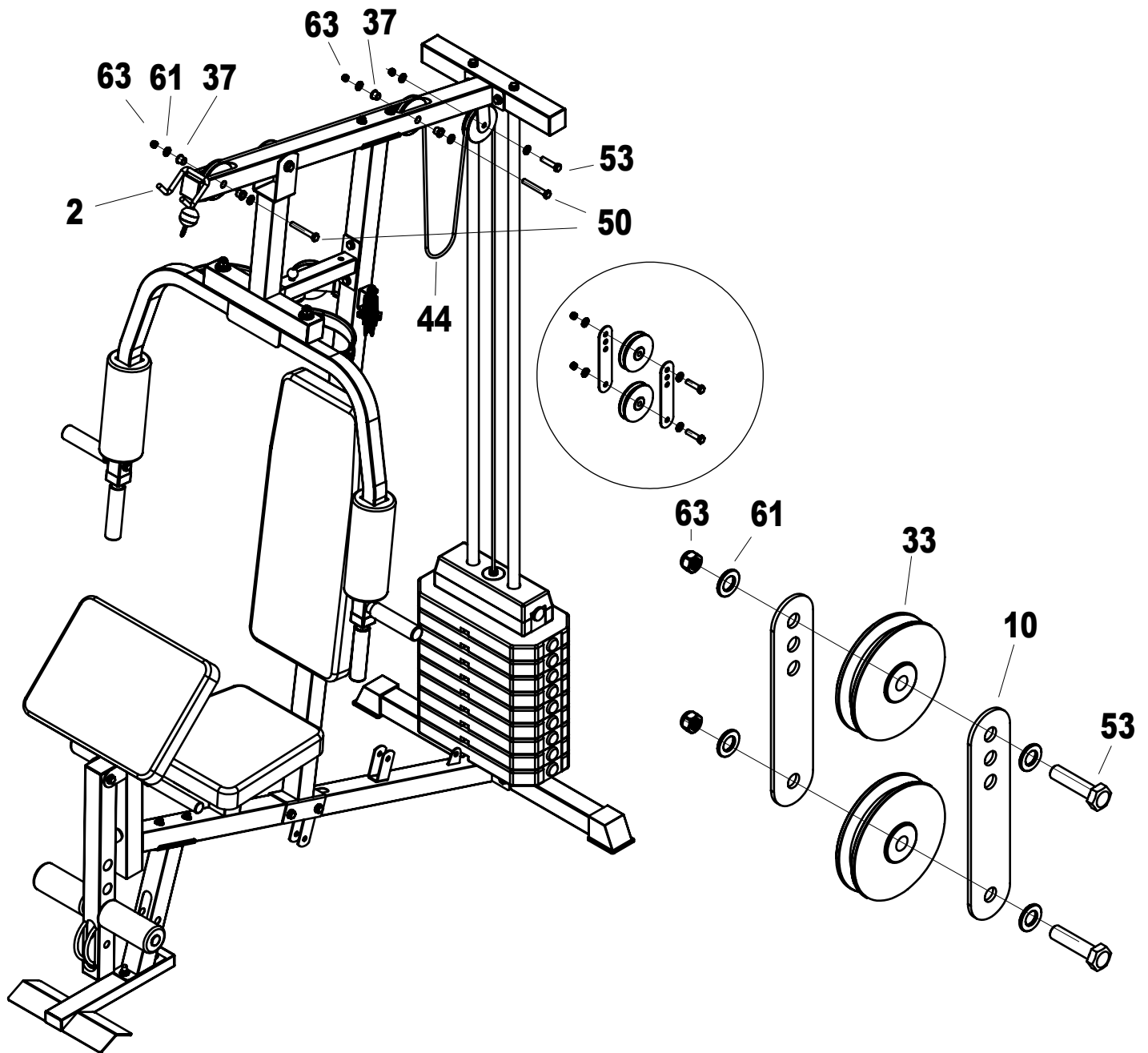
Step 10

Attach 2 × Swivel pulley brackets (12) to the open bracket on the Vertical frame (3). Fix using 2 × M10 bolts (51), 4 × M10 Washers (61) and 2 × M10 Nuts (63).

Insert the Preacher pad support(9) into the Base frame (1), adjusting to your desired height and fix with Lock knob(30).

Attach the Preacher pad (26) to the Preacher pad support(9) with M8 Bolt (57)x2, Washers (60)x2 .

Assembly instructions



Step 11

Important: Study and follow the diagram carefully.

Feed the bolt end of the 3100mm Upper cable (44) up through opening in Upper frame (2). Insert Pulley bushings (37) into holes and attach 1st pulley (33) using M10 x 70mm Bolt (50) x1. M10 Washer (61) x2. and M10 Nut (63) x1.

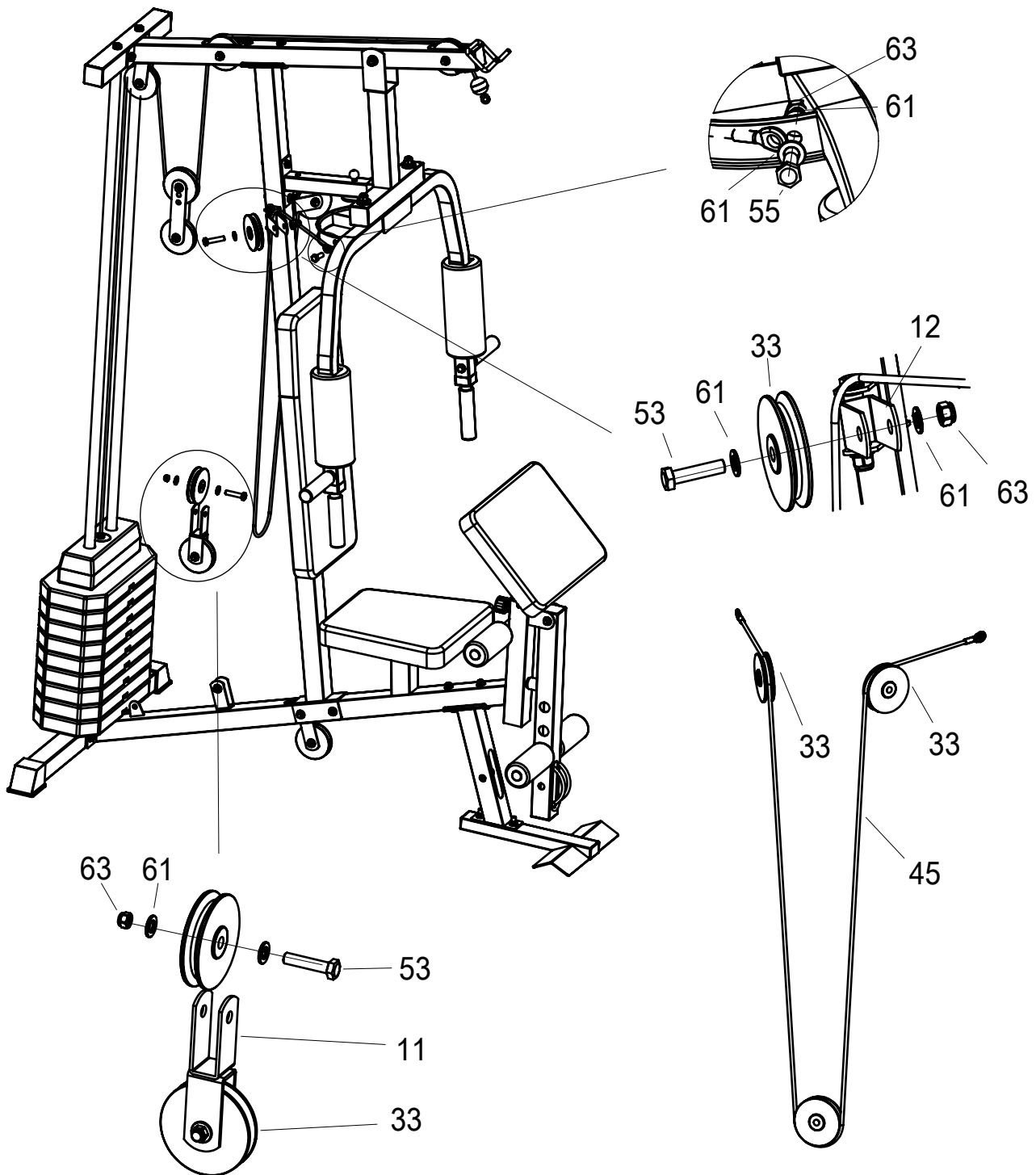
Repeat procedure for 2nd Pulley, feeding cable down through opening in Upper frame (2).

Place 3rd Pulley (33) onto the cable and fit Floating pulley brackets (10)

Attach 4th Pulleys (33) to Upper frame (2). Insert Pulley bushings (37) into the holes, attach Pulley's (33) using with M10 Bolt (53) x1. M10 Washers (61) x2. and M10 Nut (63) x1.

Screw bolt on the end of Cable (44) securely into top of Select rod (13).

Assembly instructions



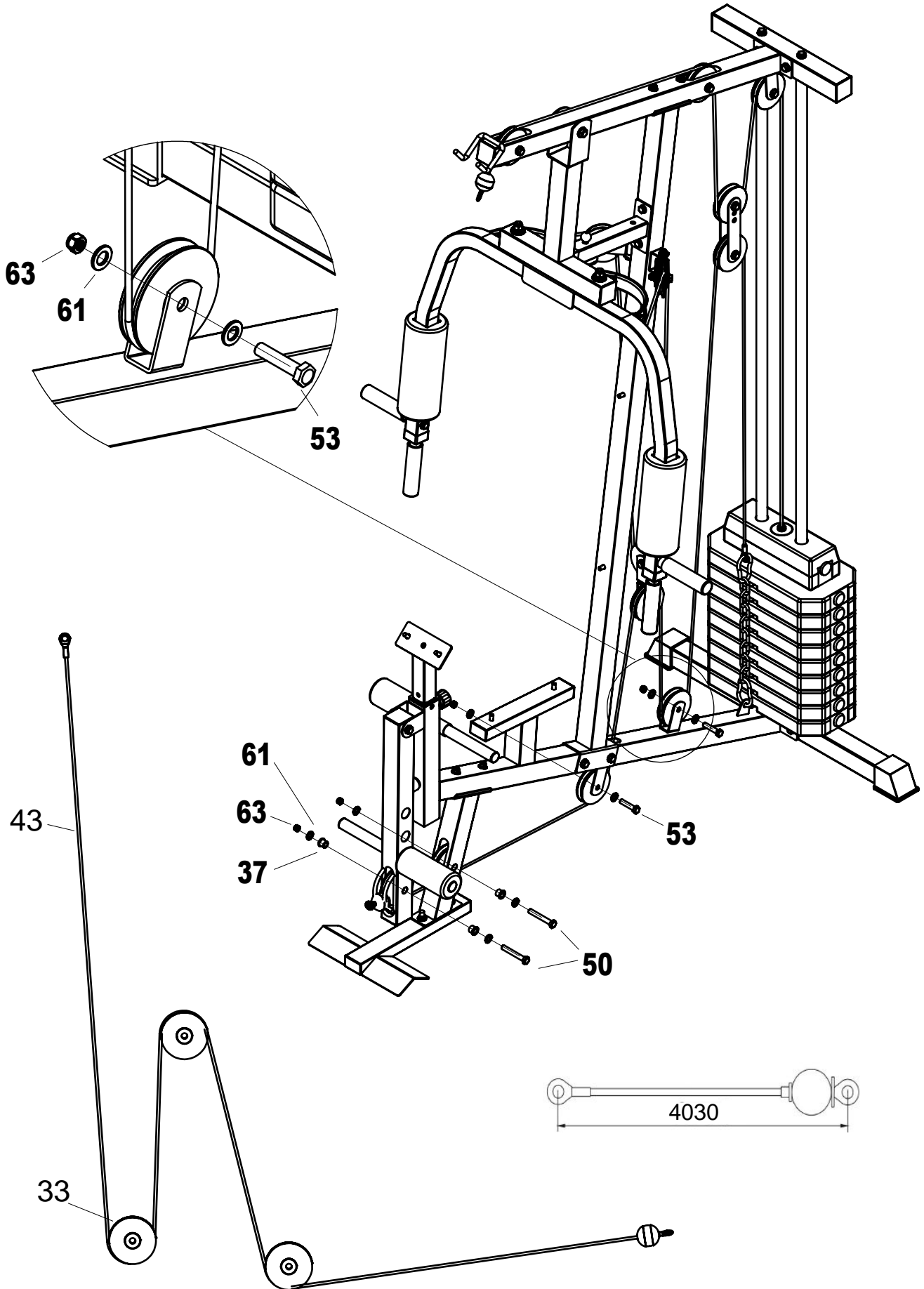
Step 12

Attach one end of the 2250mm Butterfly cable (45) to the Butterfly (7 & 8) using M10 bolt (55)X1. M10 Washer (61)X2. and M10 Nut (63)X1.

Place a Pulley (33) under the cable, position the pulley into the Swivel pulley bracket (12). Attach using M10 bolt (53)X1, M10 Washer (61) and M10 Nut (63). repeat for the other side.

Place a Pulley (33) onto the cable and fit Pulley guards over the Pulley and cable. Attach Pulley assembly to Angled double pulley bracket (11) using M10 bolt (53)M10Washer(61) X1. and M10Nut (63)X1.

Assembly instructions



Assembly instructions

Step 13

Important: Study and follow the diagram carefully.

Feed the loop end of 2930mm Lower cable (**43**) through opening in the Leg developer (**15**). Insert Pulley bushing (**37**) into holes and attach 1st Pulley (**33**) using M10 bolt (**50**)X1. **M10 Washer(61)** and M10 Nut (**63**)X1.

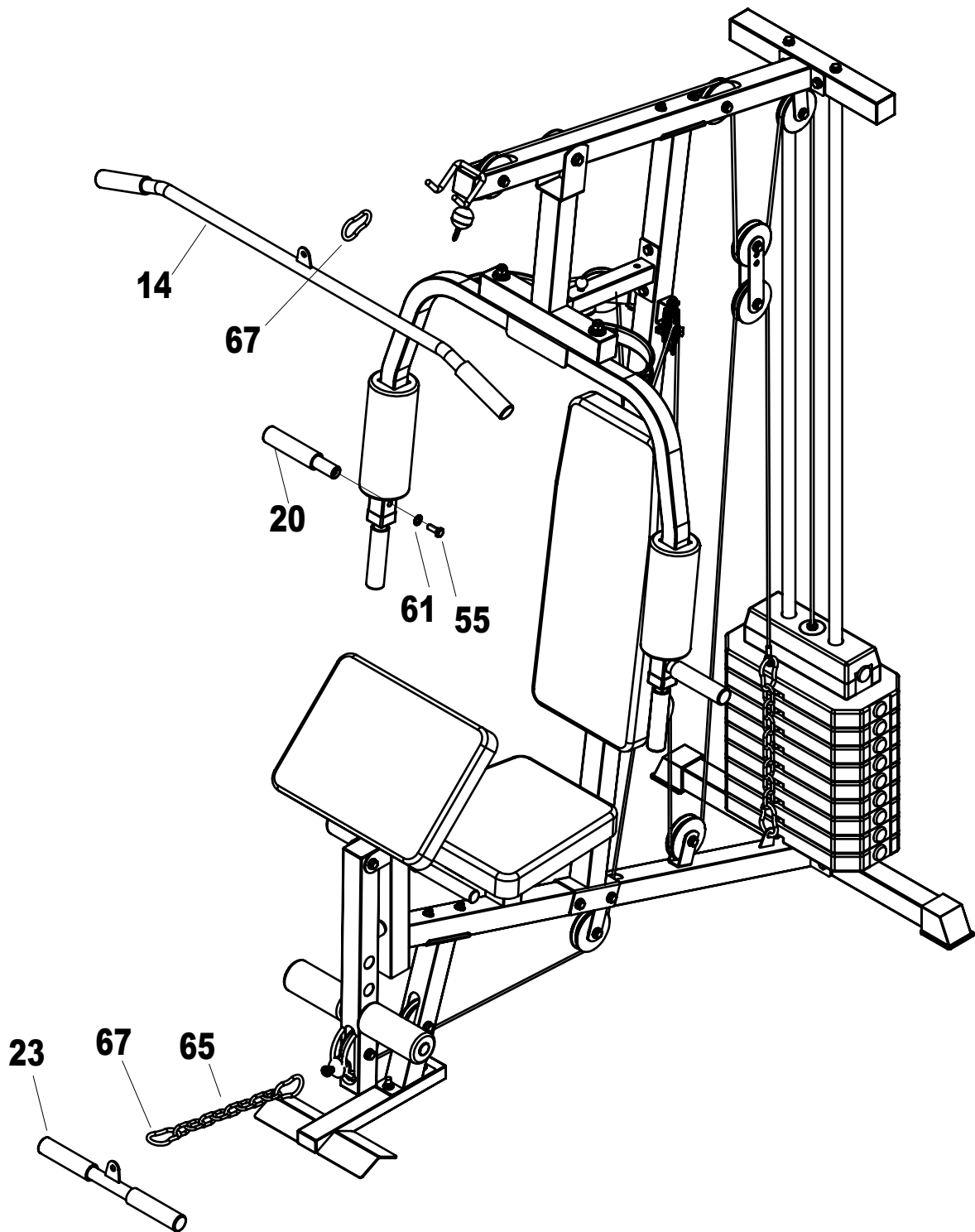
Repeat procedure for 2nd and 3rd Pulley's, feeding cable through opening's in the Leg developer holder (**15**) and Front support (**5**).

Place 4th Pulley (**33**) under the cable assembly to the other end of the Angled double pulley bracket (**11**) using M10 bolt (**50**) X1. **M10 Washer (61)**X2. and M10 Nut (**63**)X1.

Place 5th Pulley on the cable and attach to Base frame (**1**) using M10 bolt (**53**) X1. **M10 Washer (61)** X2. and M10Nut (**63**)X1.

Attach the loop end of the Lower cable (43) to the M10 Bolt (53) with **M10 Washer (61)**X2. and M10 Nut (**63**)X1.

Assembly instructions



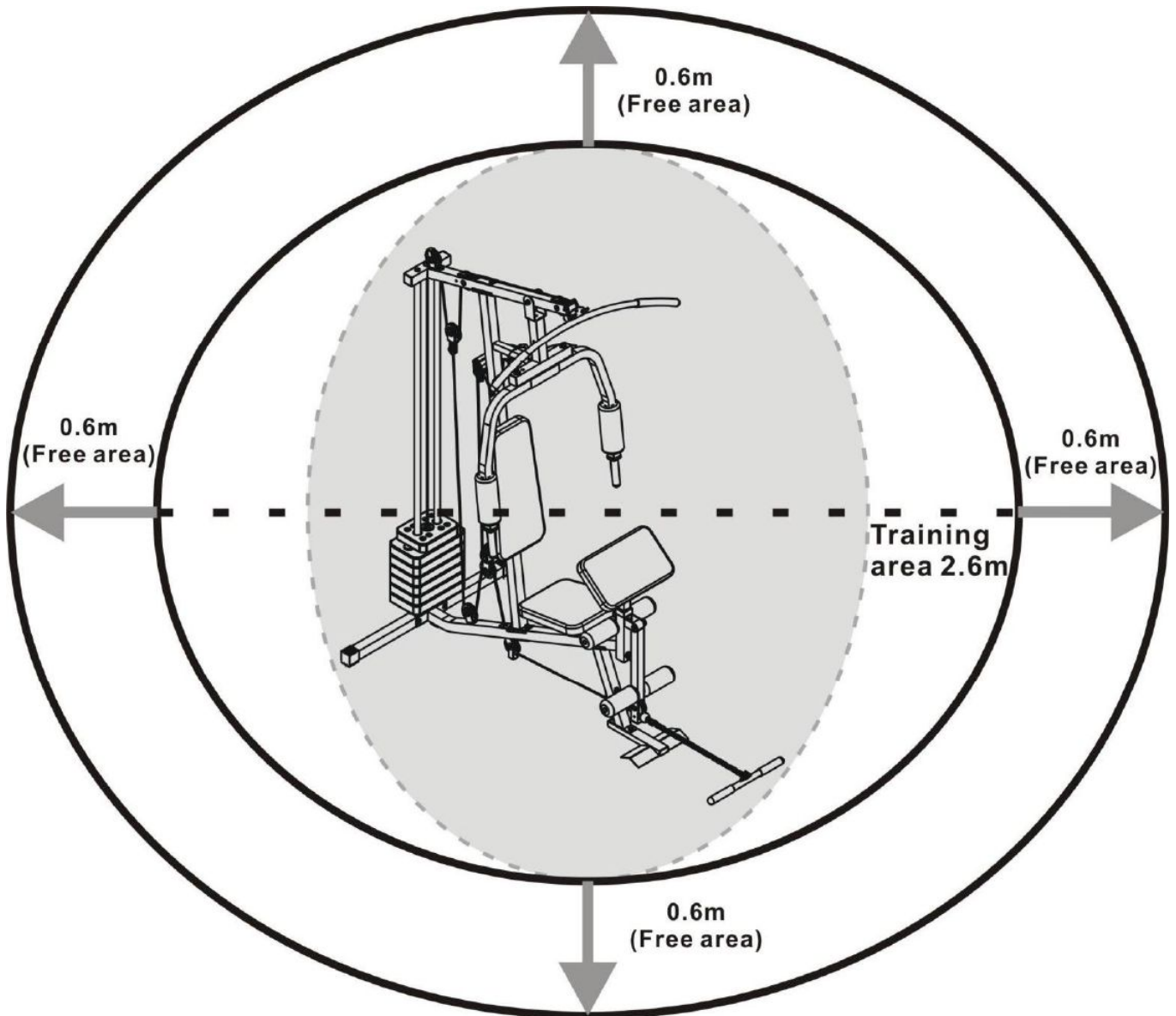
Step 14

Important: Now fully tighten the fixings ensuring that all of the pulleys and brackets can move freely.

Attach the pull Bar(23),Clip Hooks(67),Joint Chain (65)and Lat Bar(14) to the ends of the Upper Cable (44) or Lower Cable (43) as your required

Workout Area

The free area must be at least 0.6m greater than the training area. This is a space where you can safely dismount, without obstruction, in case of an emergency. Where two pieces of equipment are positioned adjacent to each other the free area may be shared.



Only one person should be within the training area when the equipment is in use

Exercise Information

Before starting

Tailor your exercise program according to your physical condition. If you have been inactive for several years, or are overweight, you must start slowly and increase your time on the equipment, a few minutes per workout increase is advisable.

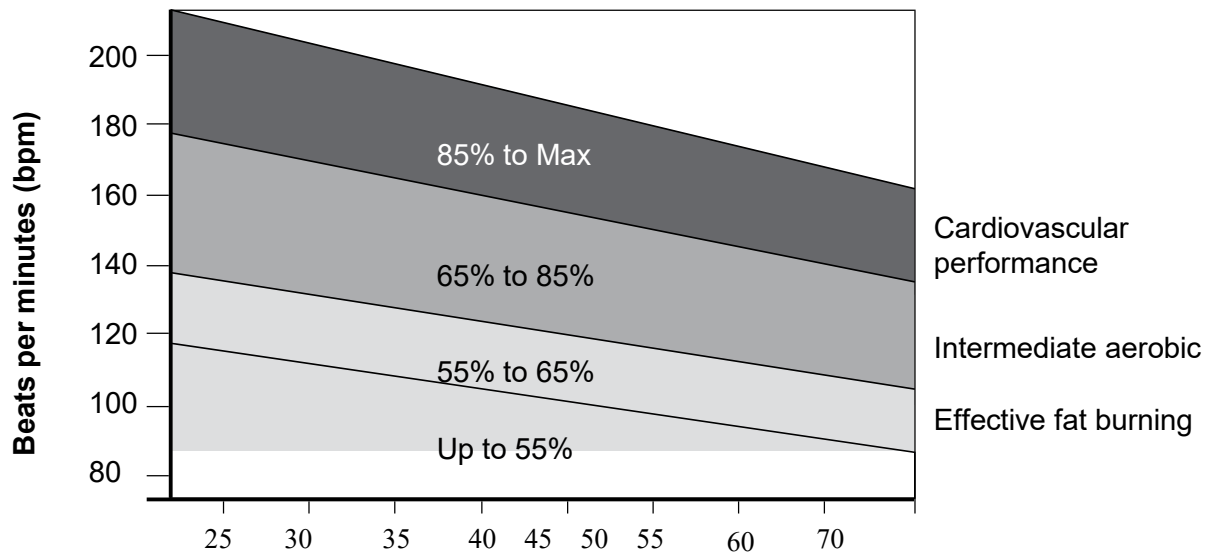
Initially, you may be able to exercise only for a few minutes in your target zone; however, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace.

Please remember these essentials:

- Have your doctor review your training and diet programme to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training programme slowly with realistic goals
- Monitor your pulse frequently. Establish your target heart rate based on your age and condition.
- Set up your equipment on a flat even surface with adequate training area, as prescribed in this manual.

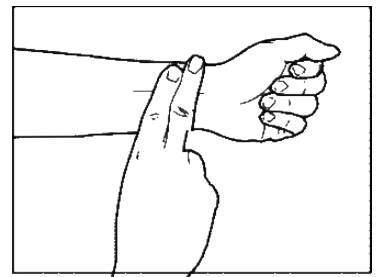
Exercise intensity

To maximize the benefits of exercising, it is important to exercise at an appropriate intensity. The intensity level can be found by using your heart rate as a guide. For effective aerobic exercise, your heart rate should be maintained at a level between 65% and 85% of your maximum heart rate as you exercise. This is known as your target zone. You can find your target zone in the table below.



During the first few months of your exercise programme, keep your heart rate near the low end of your target zone as you exercise. After a few months, your heart rate can be increased gradually until it is near the middle of your target zone as you exercises.

To measure your heart rate, stop exercising but continue moving your legs or walking around and place two fingers on your wrist. Take a six-second heartbeat count and multiply the results by 10 to find your heart rate. For example, if your six - second heartbeat count is 14, your heart rate is 140 beats per minute. (A six-second count is used because your heart rate will drop rapidly when you stop exercising.) Adjust the intensity of your exercise until your heart rate is at the required level.



Exercise Information

Muscle chart

Aerobic Exercise

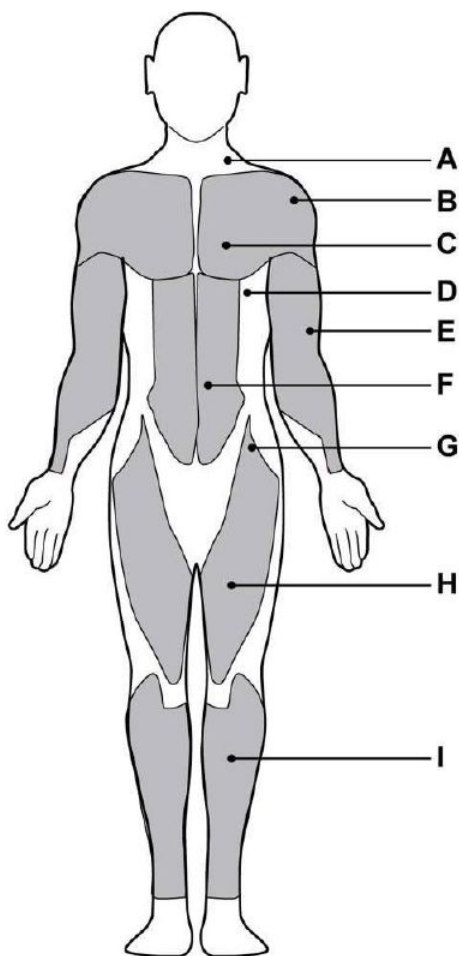
Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart - your body's most important muscle. Aerobic exercise fitness is promoted by any activity that uses your large muscles (arms, legs or buttocks, for example).

Weight Training

Along with aerobic exercising which helps get rid of and keep off the excess fat that our bodies can store, weight training is an essential part of the routine process. Weight training helps tone, build and strengthen muscle. If you are working above your target zone, you may want to do a lesser amount of reps.

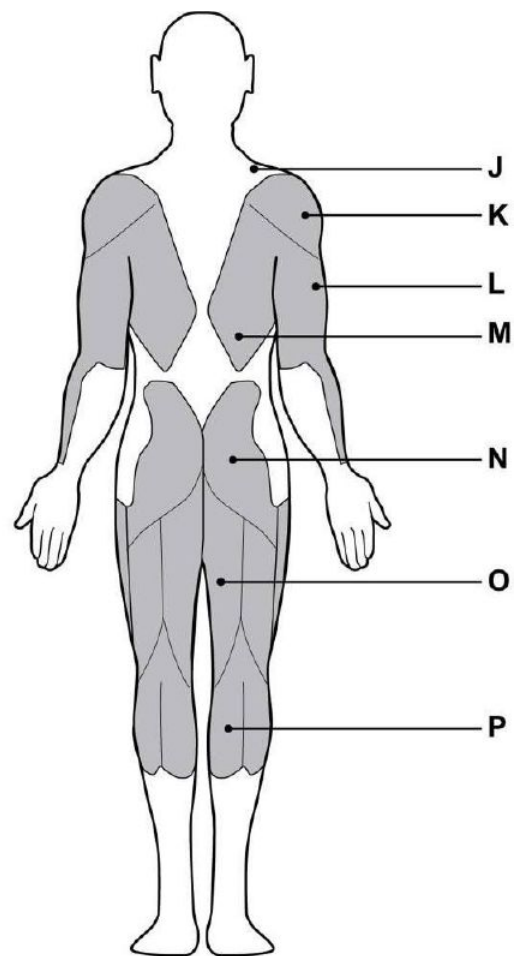
Targeted Muscle Groups

The exercise routine that is performed on the Home Gym will develop the upper and lower body muscle groups.



Front

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| A: Trapezius | F: Abdominal |
| B: Anterior Deltoid | G: Sartorius |
| C: Pectoralis Major | H: Quadriceps |
| D: Serratus Anterior | I: Tibialis Anterior |
| E: Biceps | |



Back

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| J: Trapezius | N: Gluteals |
| K: Posterior Deltoid | O: Hamstrings |
| L: Triceps | P: Gastrocnemius |
| M: Latissimus Dorsi | |

Exercise Information

Warming up and Cooling down exercises

Each workout should include the following three parts:

1. A warm up, consisting of 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm up increases your body temperature, heart rate and circulation in preparation for exercise.
2. Training zone exercise consisting of 20 to 30 minutes of exercising with your heart rate in your training zone. (**Note:** During the first few weeks of your exercise programme, do not keep your heart rate in your training zone for longer than 20 minutes.)
3. A cool down, with 5 to 10 minutes of stretching. This will increase the flexibility of your muscles and will help to prevent post-exercise problems.

Exercise Frequency

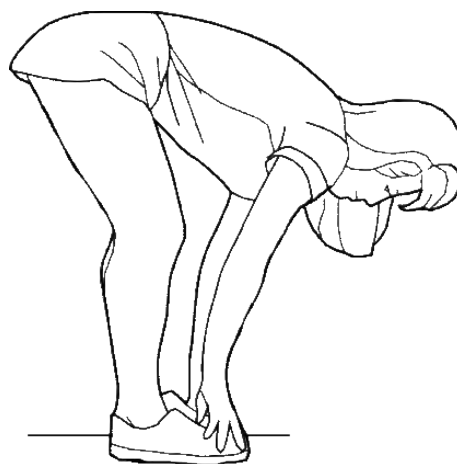
To maintain or improve your condition, plan three workouts each week with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may complete up to five workouts each week, if desired. Remember, the key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

Toe touch stretch

Stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips. Allow your back and shoulders to relax as you reach down toward your toes as far as possible.

Hold for 15 counts, and then relax.
Repeat 3 times.

Stretches: Hamstrings, back of knees and back.



Hamstring stretch

Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot toward you and rest it against the inner thigh of your extended leg. Reach toward your toes as far as possible.

Hold for 15 counts, and then relax.
Repeat 3 times for each leg.

Stretches: Hamstrings, lower back and groin.



Exercise Information

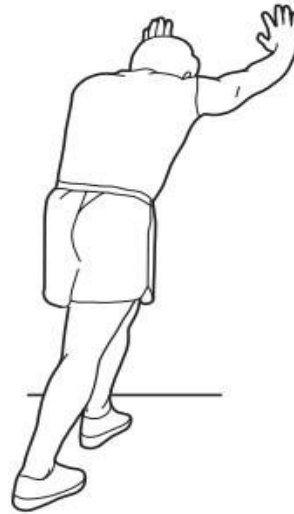
Calf / Achilles stretch

With one leg in front of the other, reach forward and place your hands against a wall. Keep your back leg straight and your back foot flat on the floor. Bend your front leg, lean forward and move your hips toward the wall.

Hold for 15 counts, and then relax.

Repeat 3 times for each leg. To cause further stretching of the Achilles tendons, bend your back leg as well.

Stretches: Calves, Achilles Tendons and Ankles.



Quadriceps stretch

With one hand against the wall for balance, reach back and grasp one foot with your other hand. Keeping your bent knee pointing directly downward towards the floor, gently pull your heel towards your buttock until you feel a gentle stretch in the target area.

Hold for 15 counts, and then relax.

Repeat 3 times for each leg.

Stretches: Quadriceps and Hip muscles.



Inner thigh stretch

Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible.

Hold for 15 counts, and then relax.

Repeat 3 times.

Stretches: Quadriceps and Hip muscles.



Exercise Information

Using the home gym

Important:

When working out, do the following for each exercise: exhale while exerting/lifting and inhale while returning to starting position in a slow and controlled manner.

- Read all caution and warning stickers before using this equipment.
- Before using, inspect the equipment for loose, frayed, or worn parts, if in doubt, do not use the equipment until the parts have been replaced.
- Before beginning any exercise programme it is suggested to have a complete medical examination and to obtain your doctor's approval of your exercise/conditioning programme.
- A lock hole under the weight plates, using the select pin to lock the weight plates after finish exercising.
- We recommend that you always exercise with a partner or someone who can assist you in case the weights become too heavy for you to lift on your own.

Always warm up your muscles before exercising. Prepare your body with easy stretching (without bouncing) and light callisthenic, for several minutes.

Seated Bench Press

Developing the Pectoralis

Select the desired weight. Sit facing away from the equipment with your back against back pad. Grasp Front press handles. Push Front press handles away from your body to full extension. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

Beginners: 10 Reps with light weights

Intermediate: 10 Reps / 3 sets

Advanced: 10 Reps / 4 sets with gradually increasing weights



Pectoral Fly

Developing the Pectoralis

Select the desired weight. Sit facing away from the equipment with your back against back pad. Place forearms on fly pads. Rotate your arms forward as far as possible, by contracting from your chest. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

Beginners: 10 Reps with light weights

Intermediate: 10 Reps / 3 sets

Advanced: 10 Reps / 4 sets with gradually increasing weights



Exercise Information

Seated Preacher Curl

Developing the Biceps

Select the desired weight. Adjust Preacher pad to desired height. Attach 'Pull bar' and chain to Lower pulley using Clip hooks. Position upper arms on Preacher pad. Grasp Pull bar with palms facing up. Curl bar upwards by pivoting from the elbow. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the Exercise.

Beginners: 10 Reps with light weights

Intermediate: 10 Reps / 3 sets

Advanced: 10 Reps / 4 sets with gradually increasing weights



Standing Biceps Curl

Developing the Biceps

Select the desired weight. Attach 'Pull bar' and chain to Lower pulley using Clip hooks. Stand over the lower pulley positioning feet on front foot plate. Grasp 'Pull bar' with palms facing up. With elbows at your side and arms fully extended, curl Pull bar upwards by pivoting from the elbows. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

Beginners: 10 Reps with light weights

Intermediate: 20 Reps with light weights

Advanced: 20 Reps / 2-4 sets with gradually increasing weights



Outer Leg Kick

Developing the Outer Thigh

Select the desired weight. Wrap 'Ankle strap' around leg to be exercised. Attach Ankle strap to Lower pulley using Clip hooks. Stand beside Lower pulley, placing leg to be exercised (the outer leg), slightly in front of the other. Kick leg out to your side, pivoting only from the hip. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

Beginners: 10 Reps with light weights

Intermediate: 20 Reps with light weights

Advanced: 20 Reps / 2-4 sets with gradually increasing weights



Exercise Information

High Pulley Ab Crunch

Developing the Abs / Core

Select the desired weight. Attach 'Lat bar' to Upper pulley. Sit facing away from the equipment, locking your legs into Foam rolls for support. Grasp 'Lat bar' using a narrow grip with Lat bar behind your head. Holding position steady, lean your torso forward and pull-in with your abs. Avoid over-stretching your back and keep the tension in your abs. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

Beginners: 10 Reps with light weights

Intermediate: 10 Reps / 3 sets

Advanced: 10 Reps / 4 sets with gradually increasing weights



Seated Leg Extension

Developing the Quadriceps

Select the desired weight. Position back of your knees on top of Foam rolls. Position top of your ankles against lower Foam rolls. Extend your legs forward, pivoting from the knees, to full extension. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

Beginners: 10 Reps with light weights

Intermediate: 10 Reps / 3 sets

Advanced: 10 Reps / 4 sets with gradually increasing weights



Inner Leg Kick

Developing the Inner Thigh

Select the desired weight. Wrap 'Ankle strap' around leg to be exercised. Attach Ankle strap to Lower pulley using Clip hooks. Stand beside Lower pulley, feet shoulder width apart and leg to be exercised, next to pulley. Kick towards front of leg not being exercised, pivoting only from the hip. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

Beginners: 10 Reps with light weights

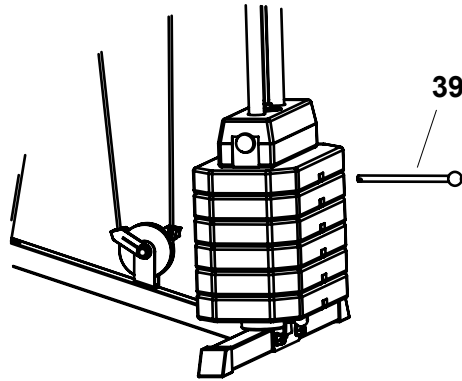
Intermediate: 20 Reps with light weights

Advanced: 20 Reps / 2-4 sets with gradually increasing weights



Exercise Information

Home gym adjustment



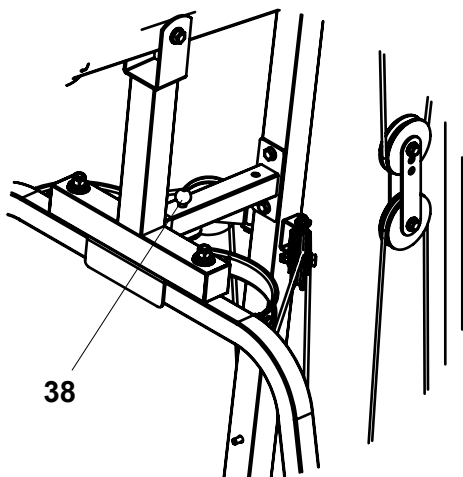
When using: Select the desired training weight by inserting the Weight select pin (39) into the deep grooves under the Weight plates and into the Select rod.

When not in use: Insert the Weight selection pin (39) into the Rear U-shaped bracket on the Rear stabilizer to lock the weight plates when not in use .

Weight Resistance Chart

Weight Plate (pc)	Front Press (kg)	Butterfly (kg)	Lat Pull (kg)	low Pulley (kg)
1	18	10	9	22
2	25	15	13	32
3	32	20	17	42
4	39	25	22	53
5	47	31	27	64
6	55	37	32	75

Note: Each Weight plate weighs 4.4 KGS. The numbers are approximate, actual weight may vary. Values for Butterfly are for each arm.



1. Insert the Seated Press Lock pin (38) into the hole for Chest Press
2. Pull out the Seated Press Lock pin (38) for Pectoral Fly.

Care and Maintenance

1. The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear e.g. ropes, pulleys and connection points.

2. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.

3. Inspect and tighten all parts before using the equipment. Replace defective

components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. Pay special attention to components most susceptible to wear.

4. The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. **Do not** use solvents.

5. Do not attempt to repair this equipment yourself.

Should you have any difficulty with assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, contact **Customer Helpline:**

For guarantee purposes, please retain your purchase receipt.

Parts List

Part	Description	Qty.	Part code	Part	Description	Qty.	Part code
1.	Base frame.....	1	ES405-02	22.	Rear beam.....	1	ES405-11
2.	Upper frame.....	1	ES405-09	23.	Pull bar.....	1	ES409-26
3.	Vertical frame.....	1	ES405-03	24.	Backrest pad.....	1	ES405-15
4.	Rear stabilizer.....	1	ES405-01	25.	Seat pad.....	1	ES405-14
5.	Front support	1	ES405-04	26.	Preacher pad.....	1	ES405-17
6.	Front press base.....	1	ES405-10	27.	Metal sleeveØ18	2	ES405-T4
7.	Right butterfly.....	1	ES405-12right	28.	Metal sleeve Ø25.....	4	ES405-T5
8.	Left butterfly.....	1	ES405-12left	29.	Ø61mm Rubber bumper.....	2	ES405-T6
9.	Preacher pad support.....	1	ES405-16	30.	Lock knob.....	1	ES405-T7
10.	Floating pulley bracket.....	2	ES405-T1	31.	Ø60mm Foam roller	4	ES405-T8
11.	Angle double pulley bracket..	1	ES409-30	32.	Ø100 mm Foamroller	2	ES405-T9
12.	Swivel pulley bracket.....	2	ES407-12	33.	Ø90mm Pulley.....	12	ES405-T10
13.	Select rod.....	1	ES405-19	34.	Plate support Ø55	1	ES405-T11
14.	Lat bar.....	1	ES407-15	35.	Pin 10X55.....	2	ES405-T12
15.	Leg developer.....	1	ES405-05	36.	Cover ringφ 40X3	1	ES405-T13
16.	Front stabilizer.....	1	ES405-07	37.	Pulley bushing φ16	8	ES405-T14
17.	Foam roll tube.....	2	ES405-06	38.	Seated press lockpin10x60.	1	ES405-T15
18.	Guide rod.....	2	ES405-09	39.	Weight select pin 10x140	1	ES405-T16
19.	Bracing tube	1	ES405-20	40.	Plastic cover	2	ES405-T17
20.	handrail	2	ES405-T2	41.	4.5KG Select plate	1	ES405-T18
21.	Rear stabilizer endcap.	2	ES405-T3	42.	4.5KG Weight plate.....	9	ES405-T19

Parts List

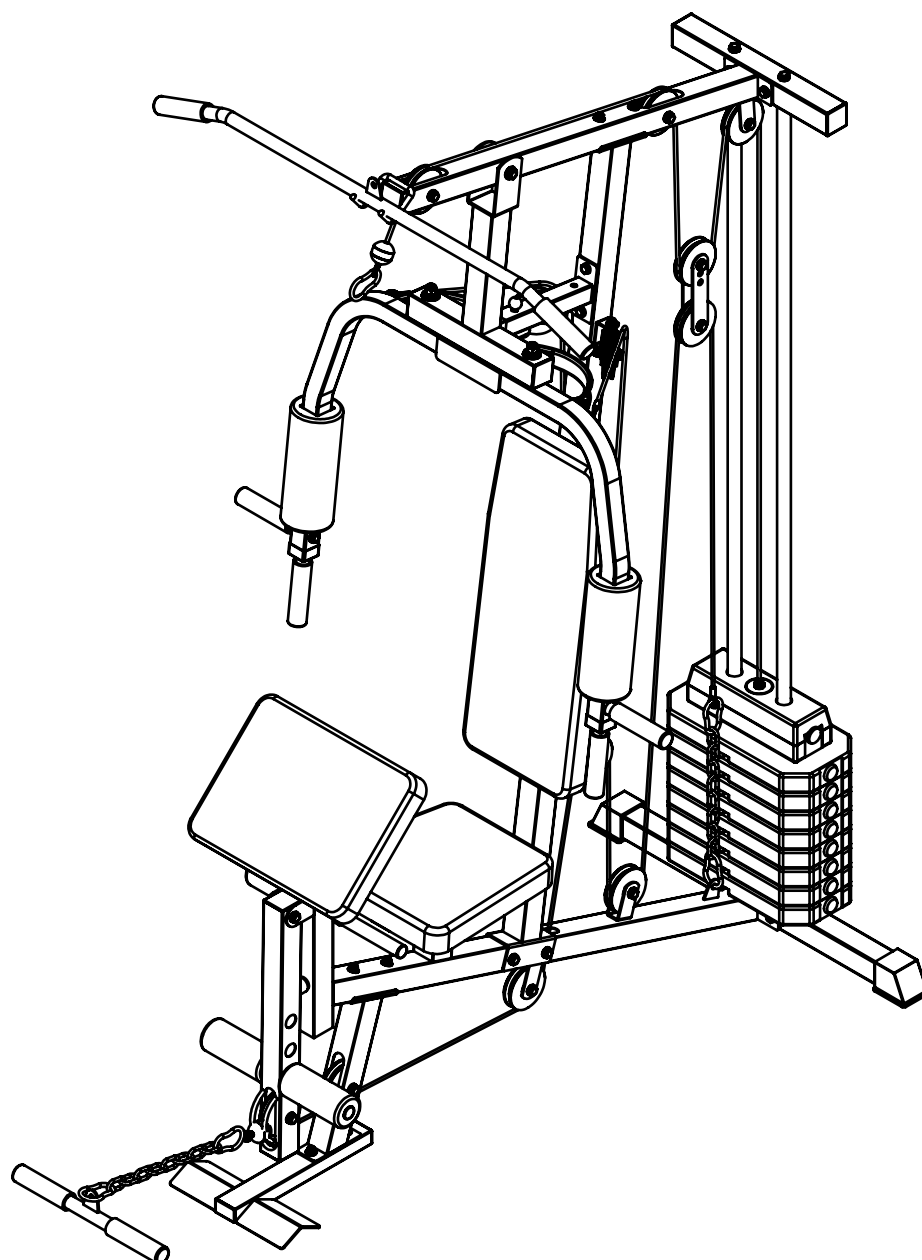
Part	Description	Qty.	Part code	Part	Description	Qty.	Part code
43.	4030 mm Lower cable...	1	ES405-T20	57.	M8×20 Bolt	2	As57
44.	3020mm Upper cable ...	1	ES405-T21	58.	M12×85 Long bolt...	1	As58
45.	2250mm Butterfly cabl...	1	ES405-T22	59.	M10×45 Bol.....	2	As59
46.	hand φ25	8	ES405-T23	60.	φ 8 Washer	6	As60
49.	M10×65 Bolt.....	10	As49	61.	φ 10 Washe	66	As61
50.	M10×70 Bolt	6	As50	62.	φ 12 Washer	4	As62
51.	M10×60 Bolt	2	As51	63.	M10 Nut	32	As63
52.	M10×75 Bolt	1	As52	64.	M12 Nut	3	As64
53.	M10×40 Bolt.....	9	As53	65.	Joint chain	2	ES405-T24
55.	M10×25 Bolt.....	6	As54	66.	M8×45 Bolt	2	As66
56.	M8×60 Bolt	2	As55	67.	6# Clip hook	5	ES405-T25
				68.	spanner	1	ES405-T26

Soozier

IN221001978V01_US_CA

A91-132

FR





IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS POUR
VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT

MANUAL DE INSTRUCCIONES

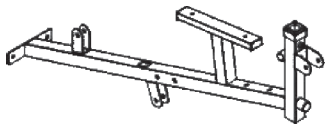
Cher client,

Nous vous remercions d'avoir acheté ce produit. Afin que vous puissiez profiter pleinement de votre appareil, veuillez lire toutes les instructions de ce manuel d'utilisation. Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

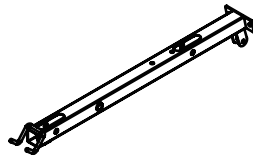
Nos coordonnées sont les suivantes:

Country	 Phone	 Email
US	001-877-644-9366	customerservice@aosom.com
CA	416-792-6088	customerservice@aosom.ca

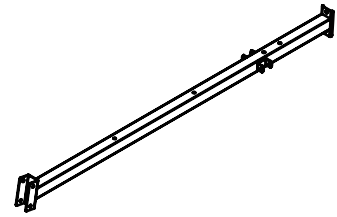
① x 1



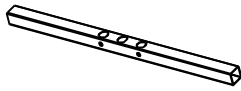
② x 1



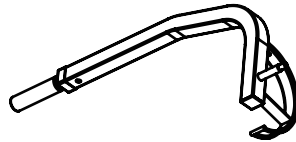
③ x 1



④ x 1



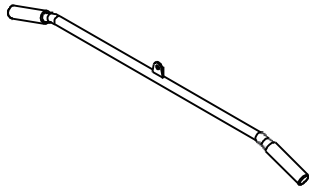
⑦ x 1



⑧ x 1



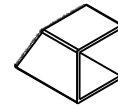
⑭ x 1



⑱ x 2



⑳ x 2



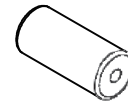
㉒ x 1



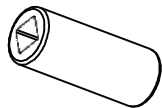
㉕ x 1



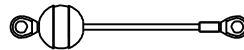
㉙ x 4



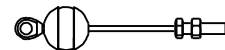
㉚ x 2



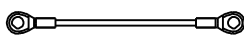
㉜ x 1

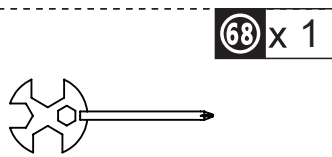
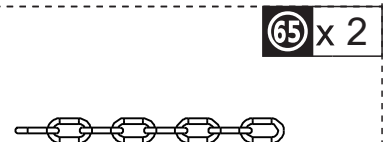
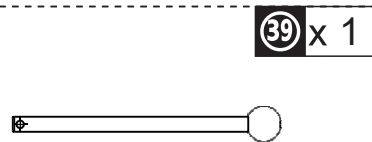
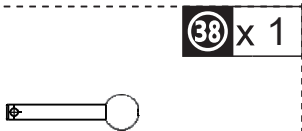
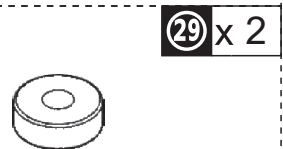
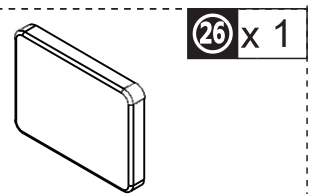
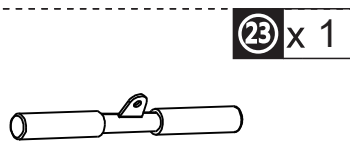
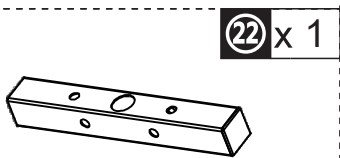
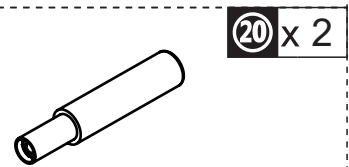
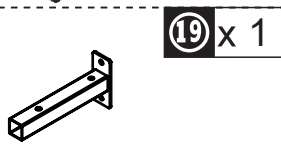
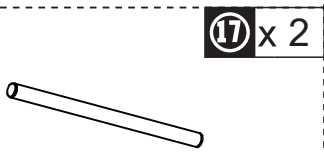
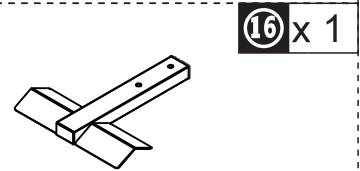
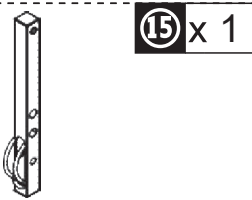
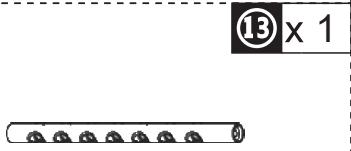
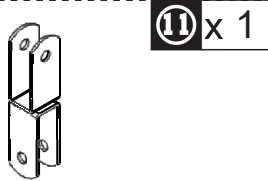
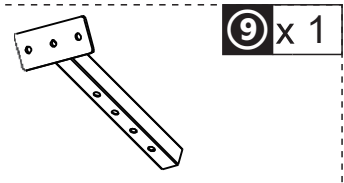
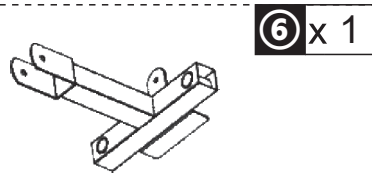
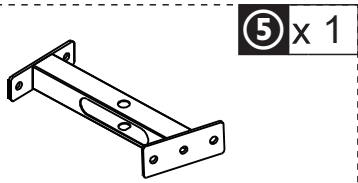


㉞ x 1



㉟ x 1

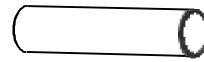




34 x 1



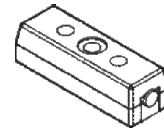
35 x 2



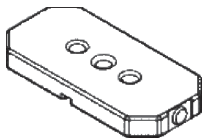
36 x 1



41 x 1



42 x 4



42 x 5

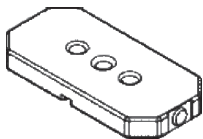
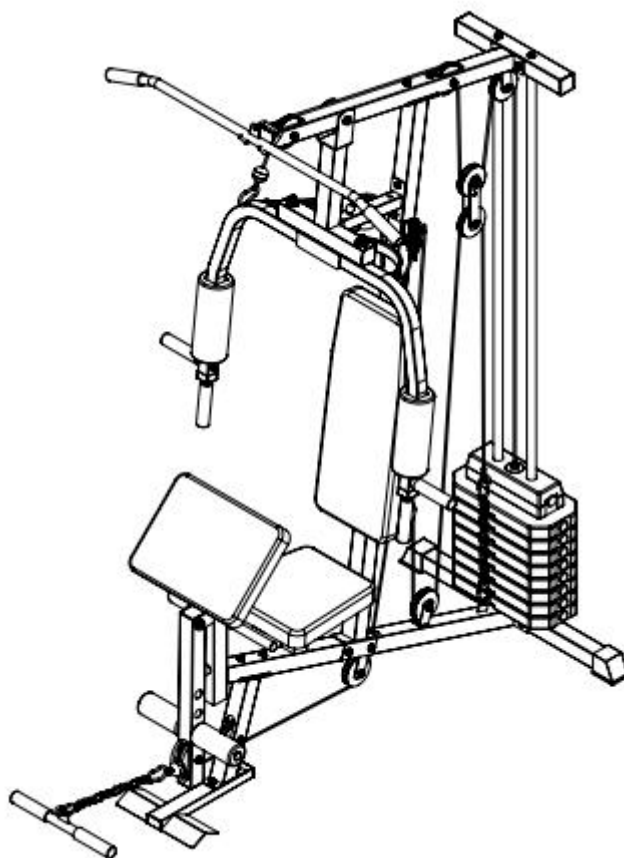


Table des matières

Informations Relatives à la Sécurité	2
Composants - Pièces	4-6
Composants - Fixations	7
Instructions de montage	8-22
Espace d'entraînement	23
Informations relatives aux séances d'exercice	24-32
Avant de commencer	24
Tableau des muscles	26
Échauffement et récupération des muscles	27-28
Utilisation du gymnase domestique	29-31
Réglage du gymnase domestique	32
Entretien et Maintenance	33
Liste des pièces	34-35



Informations Relatives à la Sécurité

Important - Veuillez lire entièrement avant l'assemblage ou l'utilisation

Cet équipement d'exercice est construit pour une sécurité optimale. Cependant, certaines précautions s'appliquent chaque fois que vous utilisez un appareil d'exercice. Veuillez à lire l'intégralité du manuel avant d'assembler, de faire fonctionner ou d'utiliser cet équipement.

Assemblage

- Le produit doit être installé sur une surface stable et nivelée. Pour protéger le sol ou la moquette d'éventuels détériorations, placez un tapis sous le gymnase domestique.
- Assembler l'article aussi près que possible de sa position finale (dans la même pièce).
- S'assurer d'avoir suffisamment d'espace pour disposer les pièces avant de commencer.
- Tenir les enfants et les animaux à l'écart de l'aire d'exercice, les petites pièces pouvant présenter un risque d'étouffement en cas d'ingestion.
- Jetez tous les emballages avec précaution et de manière responsable.
- Vérifiez que vous disposez de tous les composants et outils énumérés dans la liste des pièces, en gardant à l'esprit que, pour faciliter le montage, certains composants sont pré-assemblés.
- Il est préférable que l'assemblage de cet équipement soit effectué par 2 personnes.

Utilisation

- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont correctement informés de la manière d'utiliser ce produit en toute sécurité.
- Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement. Ne l'utilisez pas dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
- N'utilisez l'équipement que pour l'usage prévu, tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.

- Gardez cet équipement à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas l'appareil dans un garage, une dépendance, un patio couvert ou près de l'eau.

- Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions propres et sèches. Vous devez éviter de le stocker dans des endroits excessivement froids ou humides, car cela peut entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes qui sont hors de notre contrôle.

- Tenez les enfants non surveillés à l'écart de l'équipement.

- Les parents et autres personnes en charge des enfants doivent être conscients de leur responsabilité car l'instinct naturel de jeu et le goût de l'expérimentation des enfants peuvent conduire à des situations et des comportements pour lesquels l'équipement d'entraînement n'est pas prévu.

- Si les enfants sont autorisés à utiliser l'équipement sous surveillance, leur développement mental et physique doit être pris en compte. Ils doivent être contrôlés et formés à l'utilisation correcte de l'équipement. L'équipement ne peut en aucun cas être utilisé comme un jouet.

- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'équipement sans la présence d'une personne qualifiée ou d'un médecin.

- Portez toujours des vêtements de sport appropriés lorsque vous vous entraînez. Ne portez pas de vêtements lâches ou amples, car ils pourraient se coincer dans l'équipement. Portez des chaussures de sport pour protéger vos pieds pendant l'exercice.

- Ne placez pas d'objets pointus autour de l'appareil.
- Gardez les mains éloignées de toutes les pièces mobiles.
- Si l'un des dispositifs de réglage est laissé en saillie, il pourrait gêner le mouvement de l'utilisateur.
- Avant d'utiliser l'équipement pour faire de l'exercice, effectuez toujours des exercices d'étirement pour vous échauffer correctement.
- Une seule personne à la fois doit utiliser l'équipement.
- Il est recommandé d'avoir un observateur pendant l'exercice.
- Si l'utilisateur ressent des étourdissements,

des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez l'entraînement et consultez immédiatement un médecin.

- Un entraînement incorrect ou excessif peut entraîner des blessures pour la santé.

- Ce produit est adapté à un poids maximum de l'utilisateur de : 120 kg.

- La masse maximale d'entraînement est de 45 kg (99LB) (c'est-à-dire le poids supplémentaire total utilisé pour votre entraînement).

- Ce produit est conforme à : BS EN ISO 20957-1 et BS EN957-2 Classe (H) - Usage domestique.



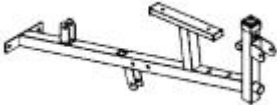




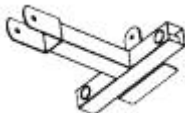









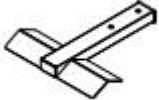
Avertissement : Avant de commencer tout programme d'exercices, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Vous DEVEZ lire toutes les instructions avant d'utiliser un équipement de fitness. Argos et ses associés n'assument aucune responsabilité pour les dommages corporels ou matériels subis par l'utilisation de ce produit.

Composants - Pièces

Veillez vérifier que toutes les pièces énumérées ci-dessous sont présentes






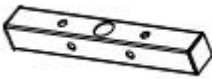



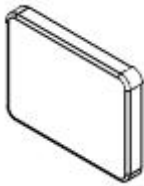








Remarque : certains des petits composants peuvent être prémontés sur des composants plus grands. Veillez vérifier attentivement avant de contacter Argos pour tout composant manquant.

La masse totale du produit est de 74 kg.

			
1. Cadre de base × 1	2. Cadre supérieur × 1	3. Cadre vertical × 1	
			
4. Stabilisateur arrière × 1	5. Support avant × 1	6. Base de presse avant × 1	
			
7. Papillon droit × 1	8. Papillon gauche × 1	9. Appui des coussins Preacher × 1	
			
10. Support de poulie flottante × 2	11. Support de poulie double d'angle × 1	12. Support de poulie pivotante × 2	
			
13. Barre de sélection × 1	14. Barre de traction × 1	15. Développeur de jambes × 1	16. Stabilisateur avant × 1






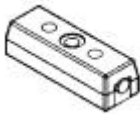




Composants - Pièces

Veillez vérifier que toutes les pièces énumérées ci-dessous sont présentes.

		
17. Tube du rouleau en mousse × 2	18. Tige de guidage × 2	19. Tube d'entretoisementX1
		
20. Poignée de maintien-X2	21. Embout du stabilisateur arrière × 2	22. Poutre arrière-1
		
23. Barre de tirage × 1	24. Coussin de dossier × 1	25. Coussin de siège × 1
		
26. Coussin Preacher × 1	27. Manchon métallique φ18 x2	28. Manchon métallique φ25 x4
		
29. Pare-chocs en caoutchouc Ø61mm × 2	30. Molette de verrouillage × 1	31. Rouleau en mousse Ø60mm × 4
		
32. Rouleau en mousse Ø10mm × 2	33. Poulie Ø90mm × 12	34. Support de plaque Ø55 × 1

Composants - Pièces



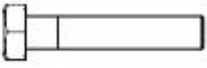


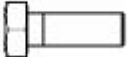


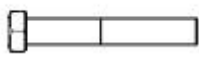








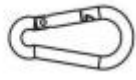
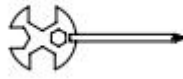
Veuillez vérifier que toutes les pièces énumérées ci-dessous sont présentes

		
35. Goupille X2 ϕ 10X55	36. Anneau de protection X1 ϕ 40X3	37. Douille de poulie ϕ 16x8
		
38. Goupille de verrouillage de la presse assise \times 1 ϕ 10X60	39. Goupille de sélection de poids \times 1 ϕ 10X140	
		
41. Plaque de sélection 4,5 KG \times 1	42. Plaque de poids 4,5 KG \times 9	43. Câble inférieur 4030mm \times 1
		
44. Câble supérieur 3020mm \times 1	45. Câble papillon 2250mm \times 1	

Composants - Fixations

Veuillez vérifier que toutes les fixations énumérées ci-dessous sont présentes

Remarque : Les quantités indiquées ci-dessous correspondent à la quantité nécessaire pour compléter l'assemblage. Dans certains cas, la quantité de matériel fournie peut être supérieure à celle requise. Certaines des fixations sont préinstallées sur les plus grands composants. Veuillez vérifier attentivement avant de contacter Argos s'il manque des fixations.

49 	50 	51 
Boulon M10×65 ×10	Boulon M10×70 × 6	Boulon M10×60 ×2
52 	53 	
Boulon M10×75 ×1	Boulon M10×40 ×9	
55 	56 	57 
Boulon M10×25 x6	Boulon M8×60 ×2	Boulon M8×20 ×2
58 	59 	60 
Boulon long M12×85 ×1	Boulon M10×40 ×2	Rondelle Φ 8 ×6
61 	62 	63 
Rondelle φ 10 ×64	Rondelle Φ 12 ×4	M10 Nut×30
64 	65 	66 
Erou M12 ×3	Chaîne de jonction × 2	Boulon M8×45 ×2
67 	68 	
Crochet d'attache 6# × 5	Clé x1	

Outils non fournis



Clé à molette x 2

Instructions de montage

Étape 1

Insérez les tiges de guidage (18) dans les trous du stabilisateur arrière (4).

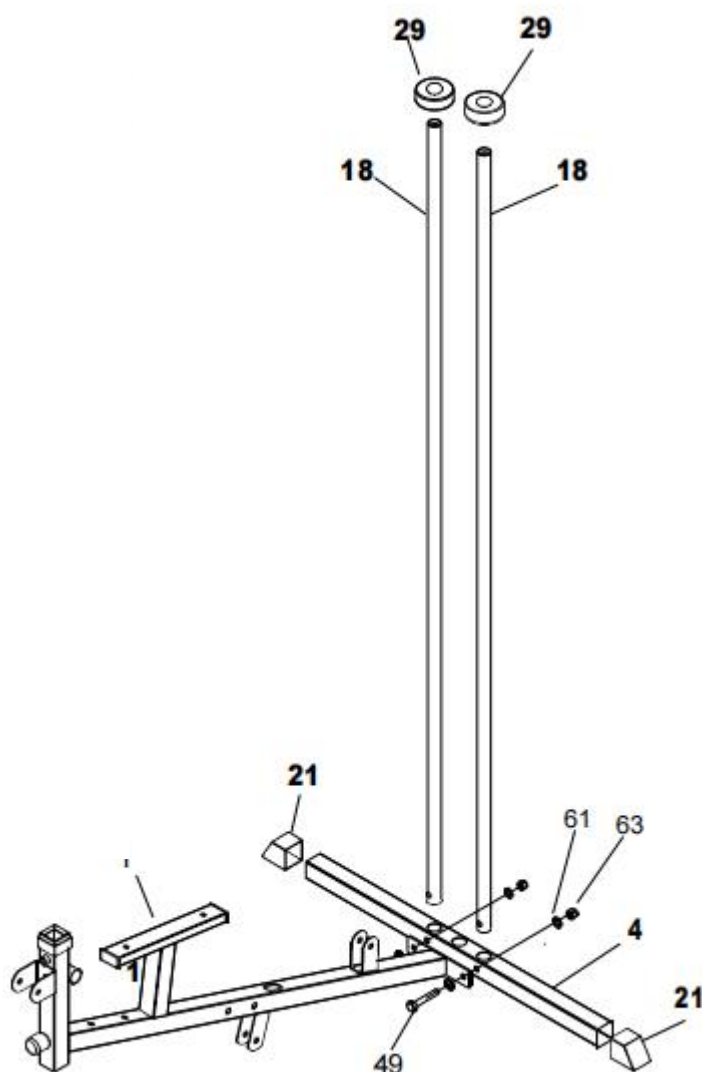
Alignez les trous.

Fixez l'arrière du cadre de base (1) au stabilisateur arrière (4). Fixer avec des boulons M10 ×65 (49) ×2, des rondelles Φ10 (61) ×4 et des écrous M10 (63)×2.

Remarque : les deux boulons M10X60 (50) doivent également passer par les tiges de guidage de l'holison (18).

Serrez les boulons à fond.

Faites glisser les pare-chocs en caoutchouc de 61 mm (29) sur les tiges de guidage (18).

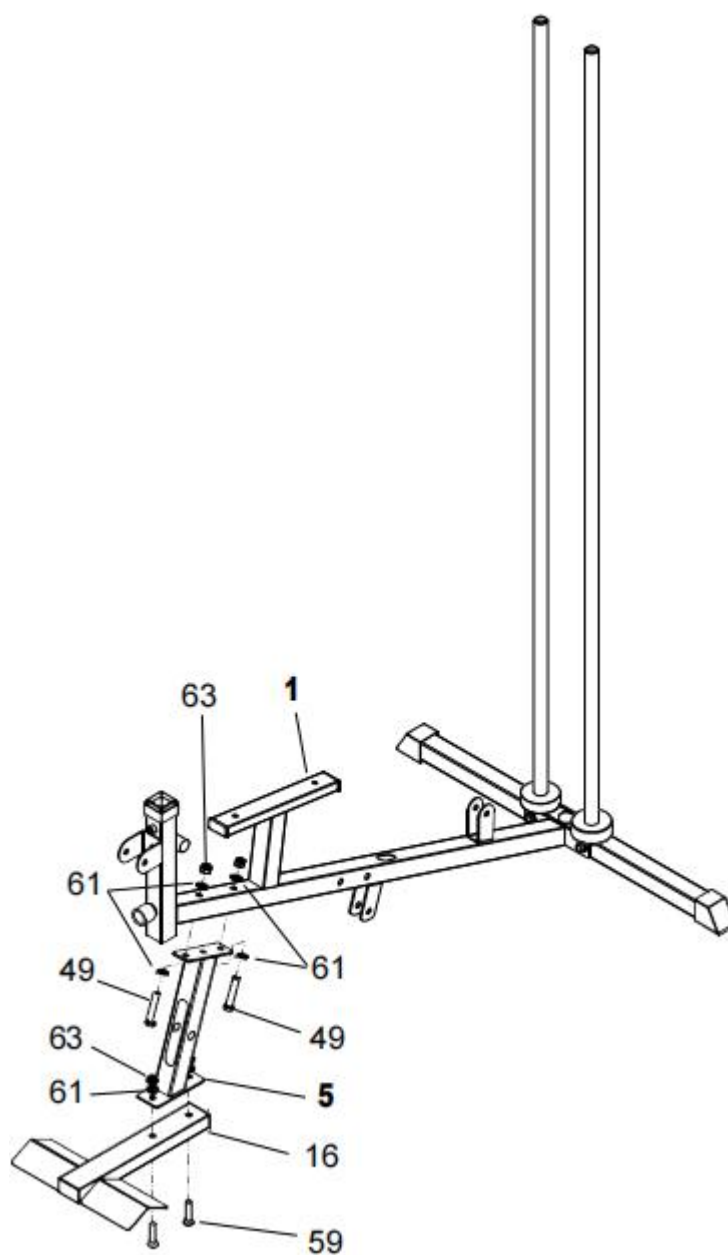


Instructions de montage

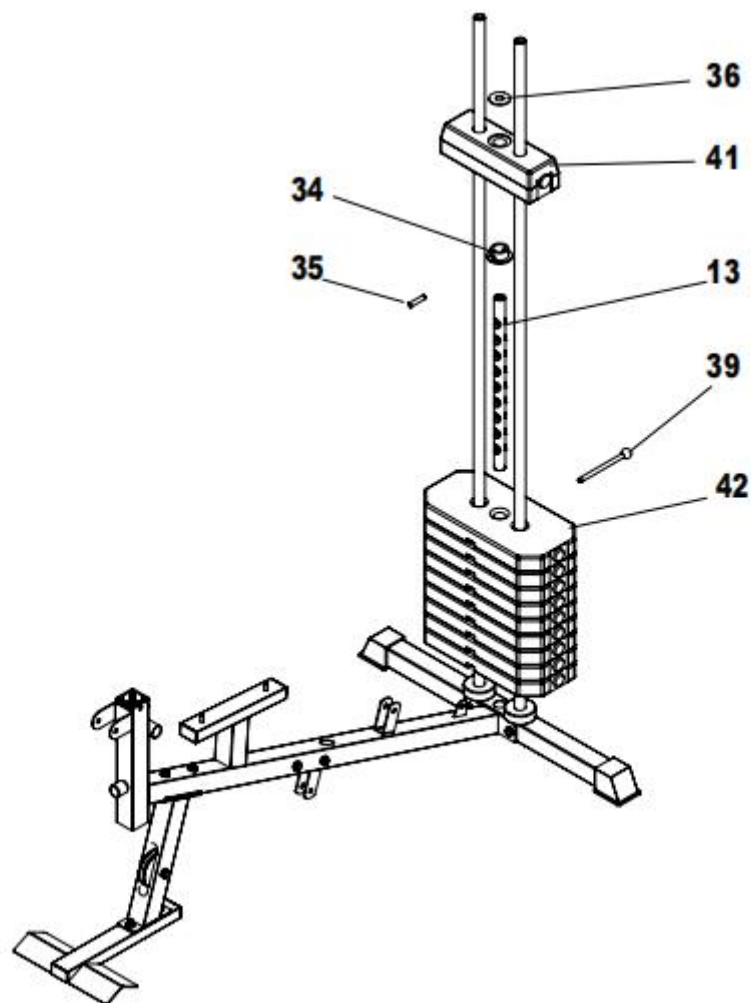
Étape 2

Fixez le support avant (5) au cadre de base (1) avec un boulon M10x65 (49) x 2, une rondelle φ 10 (61) x 4 et un écrou M10 (63) x 2.

Fixez le stabilisateur avant (16) au support avant (5) avec un boulon M10X40 (59) x 2 et un écrou M10 (63)x 2 et une rondelle (61)x 2



Instructions de montage



Étape 3

Faites glisser avec précaution les plaques de poids (42) vers le bas des tiges de guidage (18).

Important :

Les rainures profondes des plaques de poids (42) DOIVENT se trouver sur la face inférieure.

Insérez la tige de sélection dans les trous centraux de la pile de poids. Faites glisser le support de plaque (34) vers le bas et fixez-le au premier trou en partant du haut avec la goupille (35). Assurez-vous que le support de plaque (34) et la goupille (35) sont bien fixés à la plaque de poids supérieure (42).

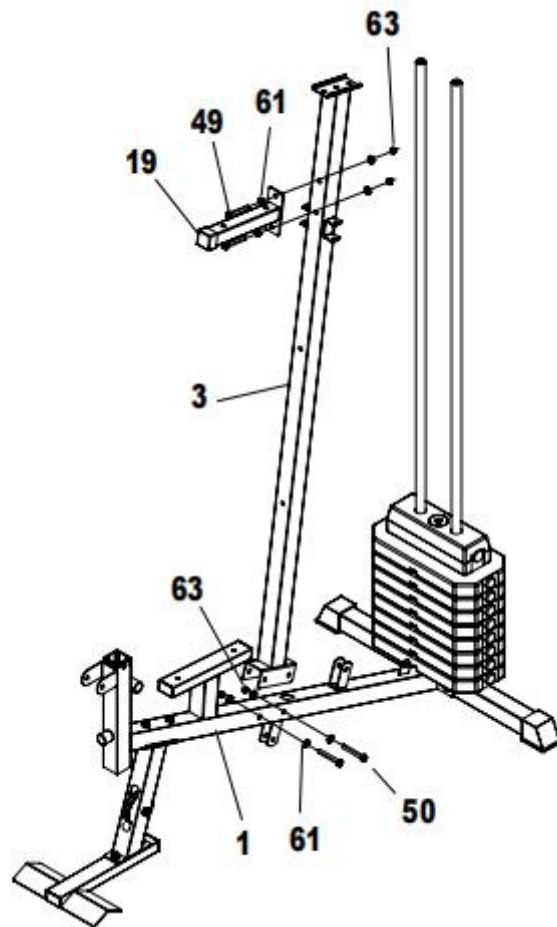
Placer l'anneau de protection (36) sur le dessus de la plaque de sélection (41).

Faire glisser la plaque de sélection (35) le long des tiges de guidage (18).

Lors de l'utilisation : Sélectionnez le poids d'entraînement souhaité en insérant la tige de sélection des poids (39) dans les rainures profondes situées sous les plaques de poids et dans la tige de sélection.

Lorsque vous n'utilisez pas l'appareil : Insérez la goupille de sélection du poids (39) dans le trou du support arrière (19) fixé au stabilisateur arrière (4).

Instructions de montage

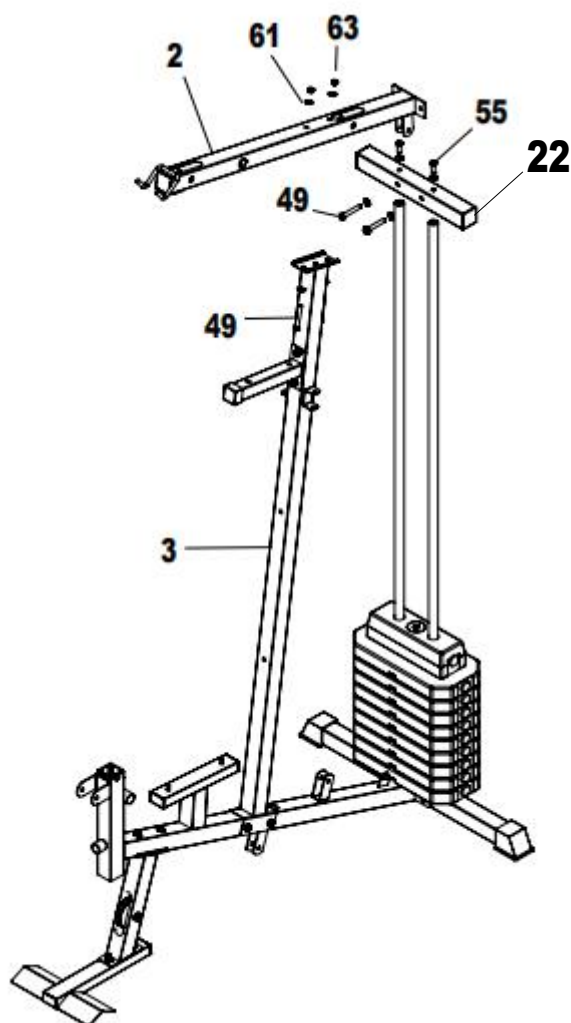


Étape 4

Fixez le cadre vertical (3) au cadre de base (1). Fixez à l'aide de boulons M10×70 (50) x2, de rondelles M10 (61) x4 et d'écrous M10 (63) x2, de boulons M10×65 (49) x2, de rondelles M10 (61) x4 et d'écrous M10 (63) x2.

Serrez les boulons à fond.

Instructions de montage



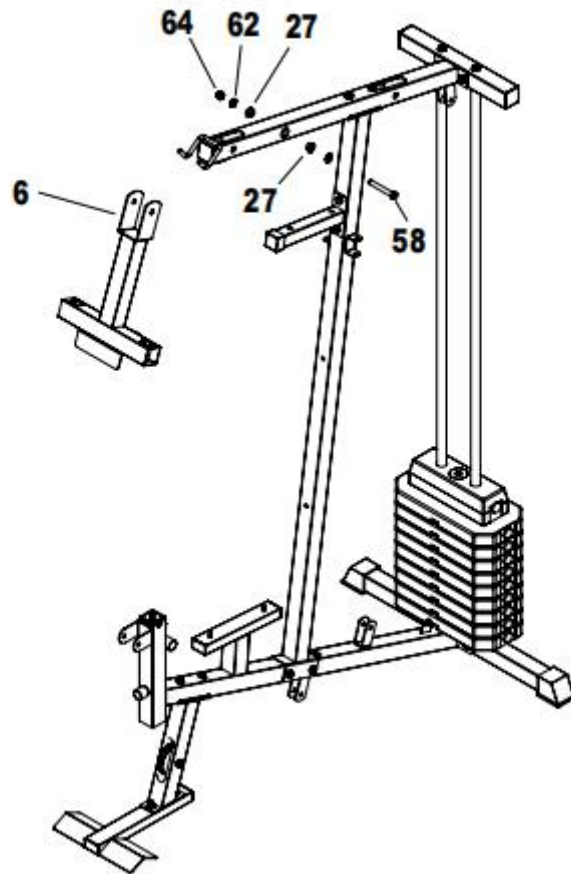
Étape 5

Fixez la poutre arrière (22) aux tiges de guidage (18) avec le boulon M10×25 (55) x2, la rondelle (61) x2.

Fixez le cadre supérieur (2) à la poutre arrière (22) avec un boulon M10×65 (49) x2, une rondelle (61) x4 et un écrou M10 (63) x2.

Fixez le cadre supérieur (2) au cadre vertical (3) avec le boulon M10 x65 (49) x2, la rondelle $\phi 10$ (61) x4 et l'écrou M10 (63) x2.

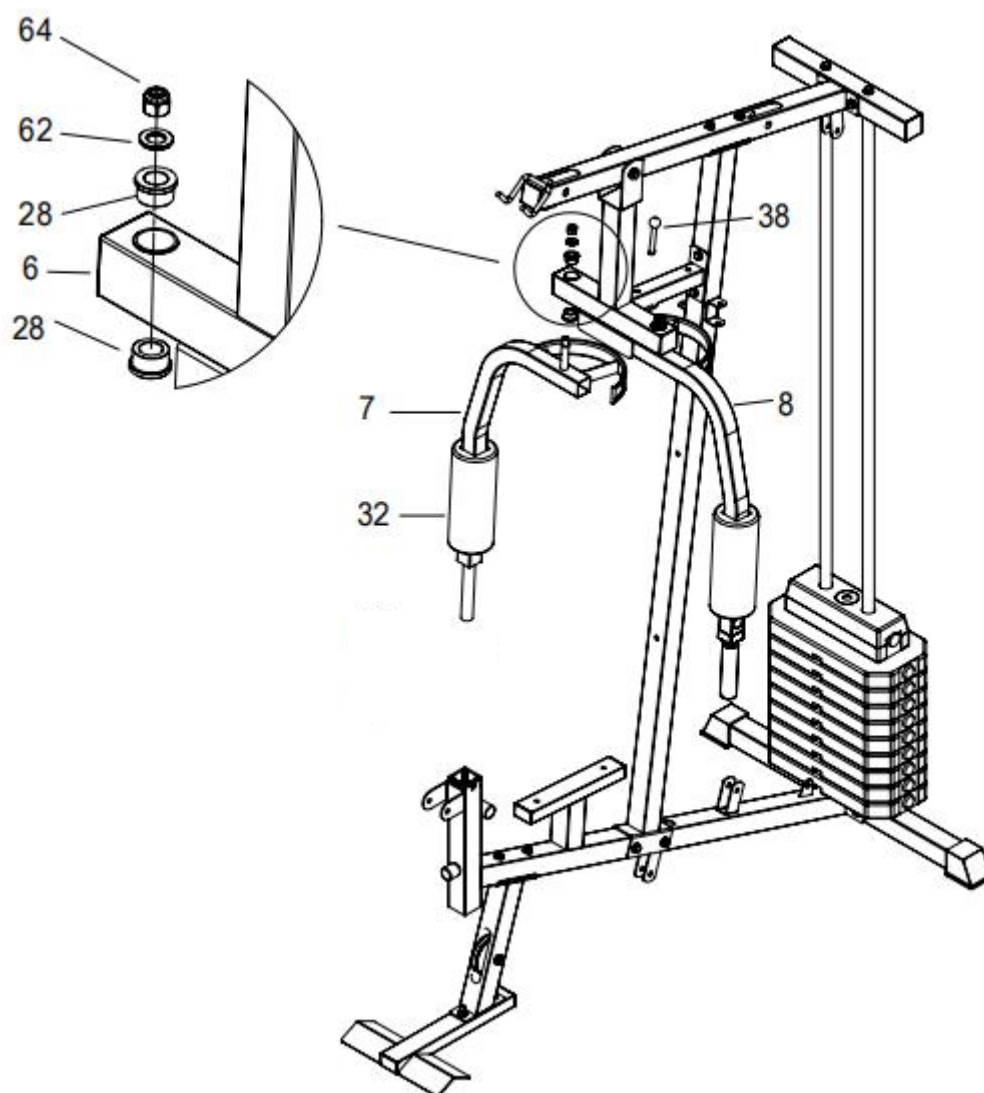
Instructions de montage



Étape 6

Placez 2 manchons métalliques (27) dans le trou des deux côtés du cadre supérieur (2).
Fixez la base de la presse avant (6) au cadre supérieur (1) à l'aide du boulon long (58) x1, des rondelles M12 (62) x2 et des écrous M12 (64) x1.

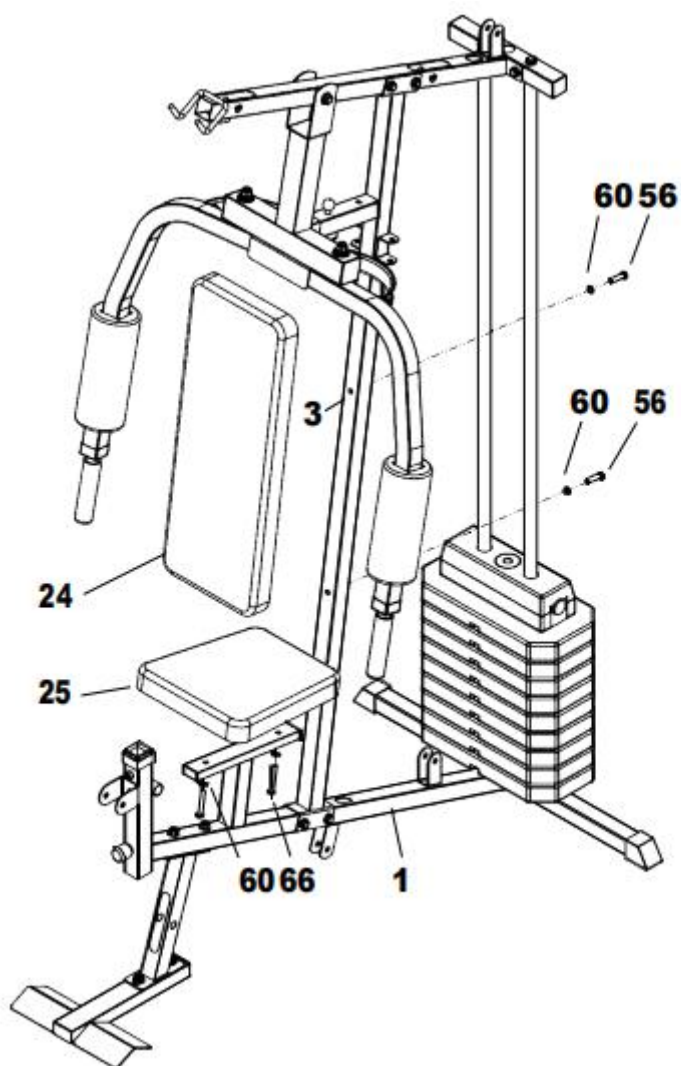
Instructions de montage



Étape 7

Placez le manchon métallique (28) dans les trous de la base de la presse avant (6). Fixez les papillons droit et gauche (7 et 8) à la base de la presse avant (6) à l'aide des rondelles 12 (62) x2 et des écrous M12 (64) x2. Faites glisser les rouleaux de mousse de 100 mm (32) à l'extrémité des papillons (7 et 8).

Instructions de montage

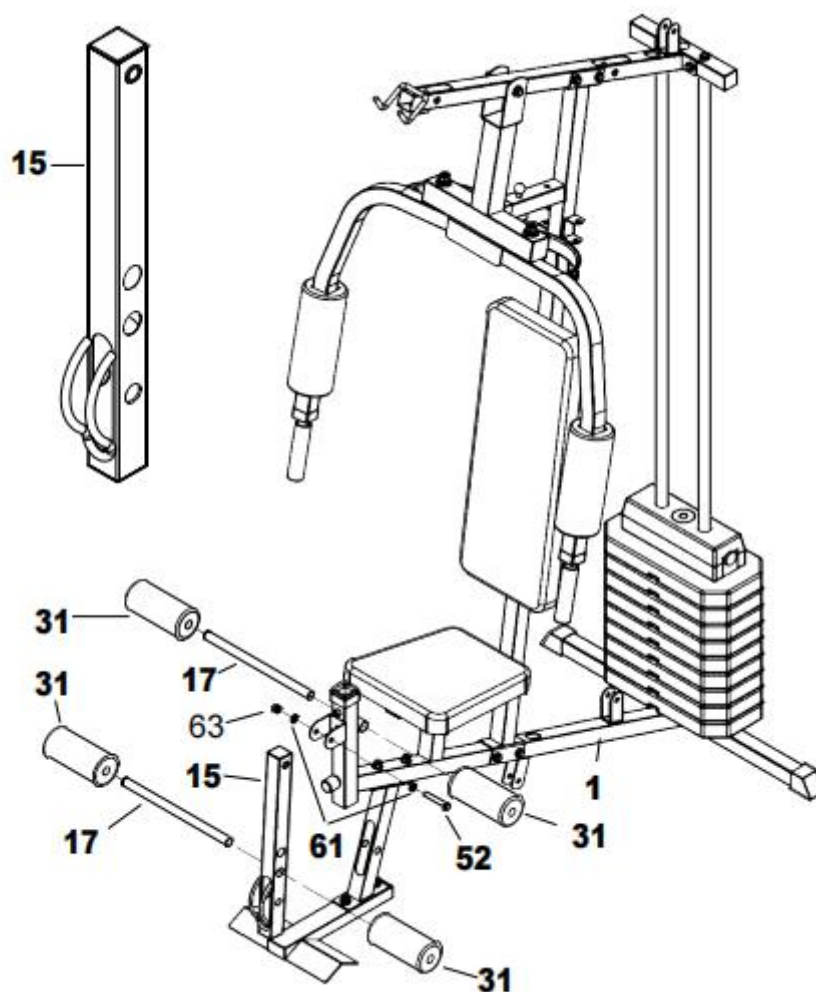


Étape 8

Fixez le coussin du dossier (24) au cadre vertical (3) à l'aide de boulons M8 × 50 mm (56) x2 et de rondelles M8 (60) x2.

Fixez le coussin du siège (25) au châssis de la base (1) à l'aide de boulons M8 (66) x2 et de rondelles M8 (60) x2.

Instructions de montage



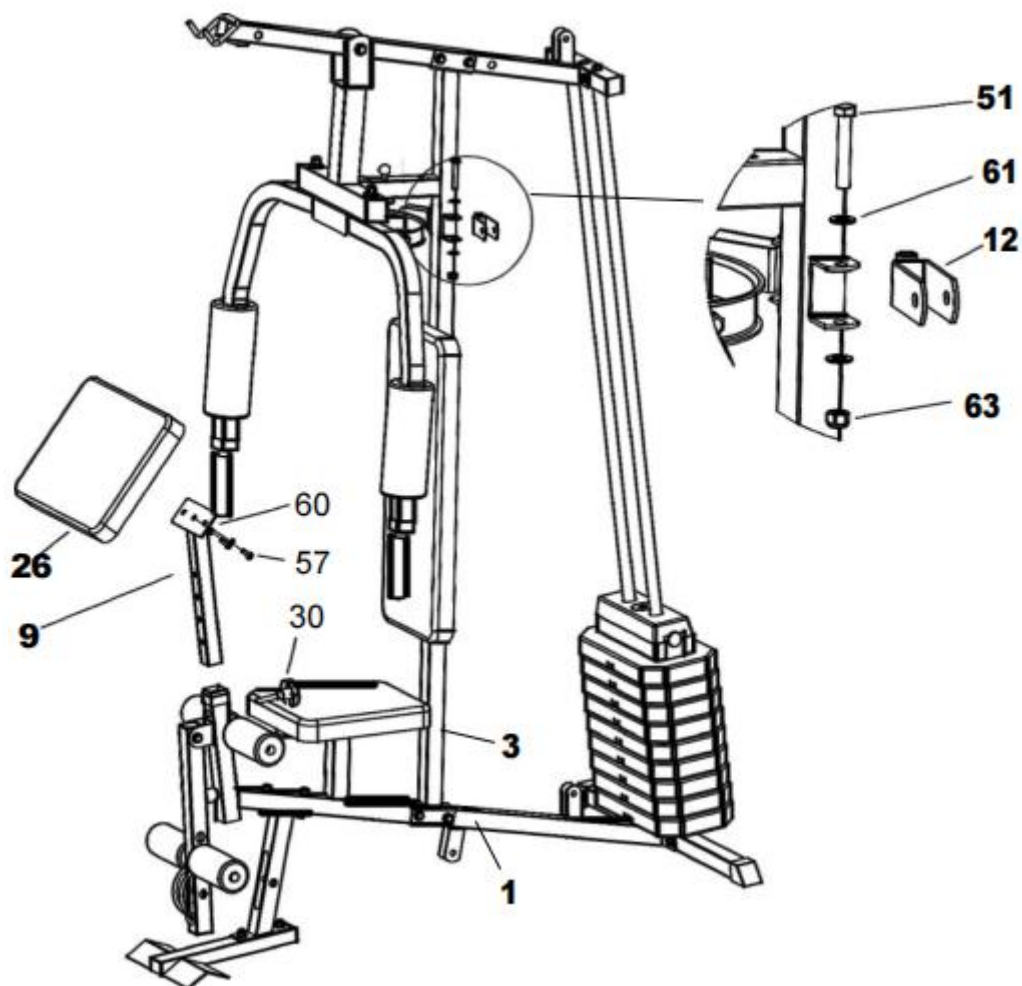
Étape 9

Faites glisser les tubes des rouleaux en mousse (17) jusqu'à mi-chemin dans les trous du cadre de la base (1) et du développeur de jambe (15).

Poussez 4 rouleaux de mousse \times 60 mm (31) de chaque côté des tubes de rouleaux de mousse (17).

Fixez le développeur de jambe (15) au châssis de base (1) à l'aide de boulons M10 (52) x1, de rondelles (61) x2 et d'écrous M10 (63) x1.

Instructions de montage



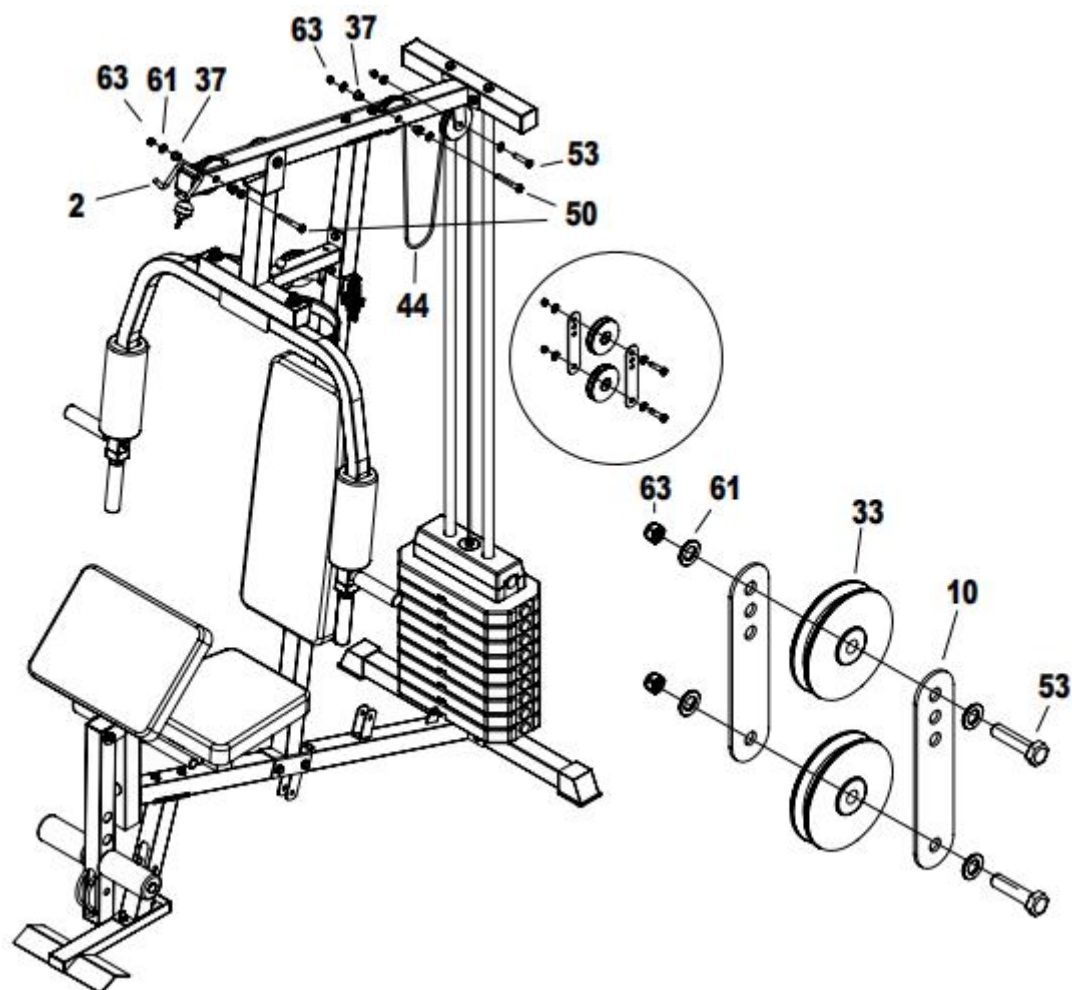
Étape 10

Fixez 2× supports de poulie pivotante (12) au support ouvert sur le cadre vertical (3). Fixez-les à l'aide de 2× boulons M10 (51), 4× rondelles M10 (61) et 2× écrous M10 (63).

Insérez le support du coussin Preacher (9) dans le cadre de base (1), ajustez-le à la hauteur souhaitée et fixez-le avec le bouton de verrouillage (30).

Fixez le coussin Preacher (26) au support de coussin Preacher (9) avec un boulon M8 (57) x2 Rondelles (60) x2.

Instructions de montage



Étape 11

Important : Observez et suivez attentivement le schéma.

Faites passer l'extrémité du boulon du câble supérieur de 3100 mm (44) par l'ouverture du cadre supérieur (2). Insérez les douilles de poulie (37) dans les trous et fixez la 1ère poulie (33) à l'aide du boulon M10 × 70 mm (50) × 1, de la rondelle M10 (61) × 2 et de l'écrou M10 (63) × 1.

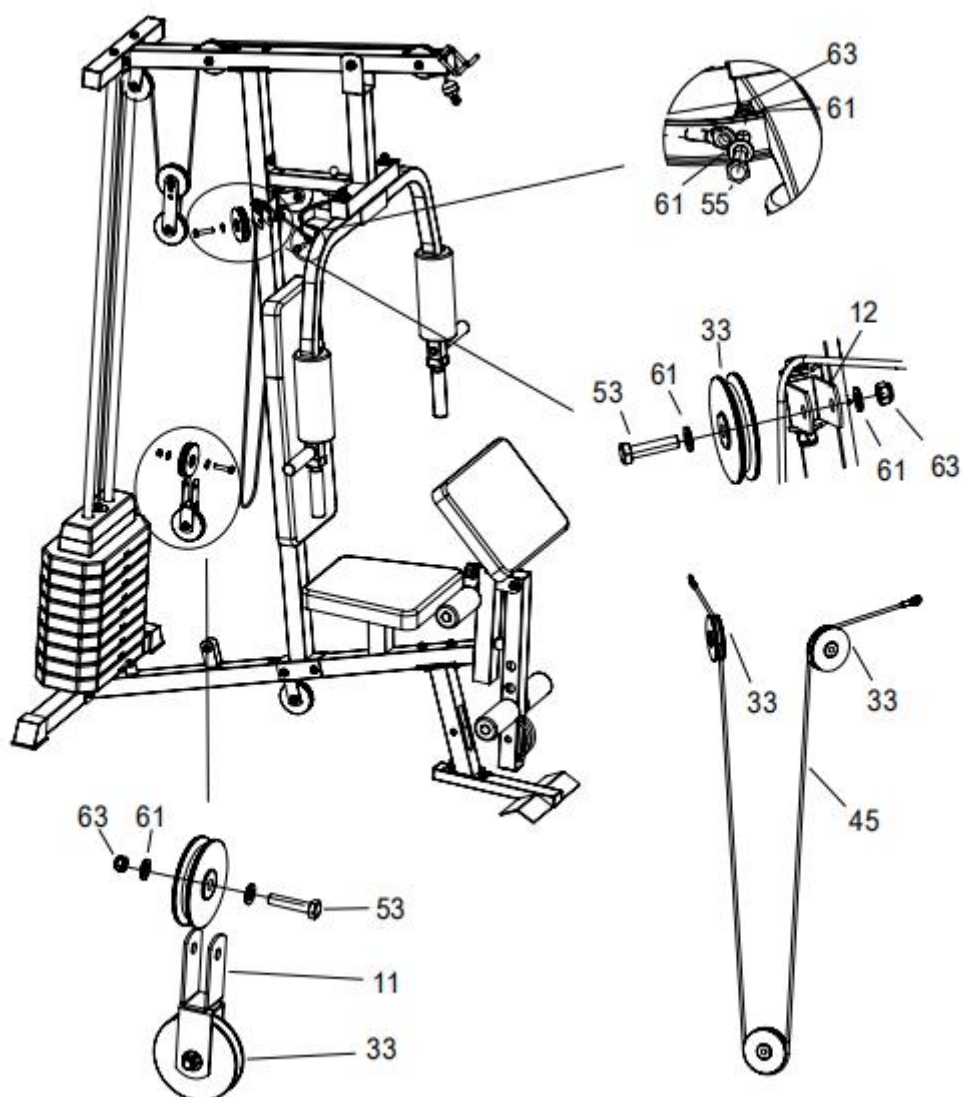
Répétez la procédure pour la deuxième poulie, en faisant passer le câble par l'ouverture du cadre supérieur (2).

Placer la 3ème poulie (33) sur le câble et monter les supports de poulie flottante (10).

Fixer la 4ème poulie (33) au cadre supérieur (2). Insérer les douilles de poulie (37) dans les trous, fixer la poulie (33) à l'aide du boulon M10 (53) × 1, des rondelles M10 (61) × 2 et de l'écrou M10 (63) × 1.

Visser fermement le boulon à l'extrémité du câble (44) dans le haut de la tige de sélection (13).

Instructions de montage



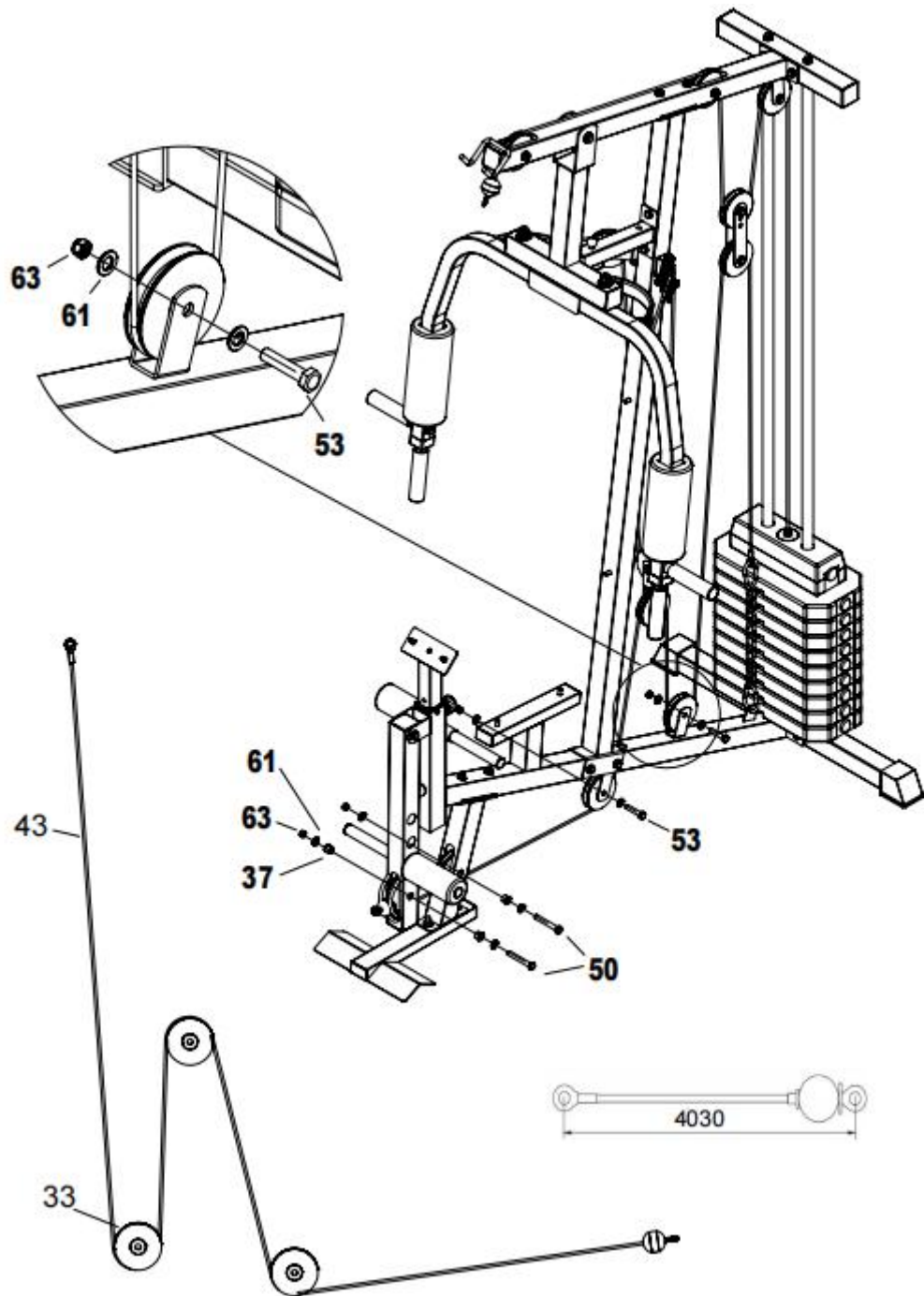
Étape 12

Fixez une extrémité du câble du papillon de 2250 mm (45) au papillon (7 et 8) à l'aide du boulon M10 (55) X1, de la rondelle M10 (61) X2 et de l'écrou M10 (63) X1.

Placez une poulie (33) sous le câble, positionnez la poulie dans le support de poulie pivotant (12). Fixer à l'aide du boulon M10 (53) X1, de la rondelle M10 (61) et de l'écrou M10 (63) .répéter pour l'autre côté.

Placez une poulie (33) sur le câble et placez les protections de poulie sur la poulie et le câble. Fixez l'ensemble de la poulie au support de poulie double coudé (11) à l'aide du boulon M10 (53), de la rondelle M10 (61) X1 et de l'écrou M10 (63) X1.

Instructions de montage



Instructions de montage

Étape 13

Important : Observez et suivez attentivement le schéma.

Faites passer l'extrémité en boucle du câble inférieur de 2930 mm (43) par l'ouverture du révélateur de jambe (15). Insérez la douille de la poulie (37) dans les trous et fixez la 1ère poulie (33) à l'aide du boulon M10 (50)X1, de la rondelle M10 (61) et de l'écrou M10 (63) X1.

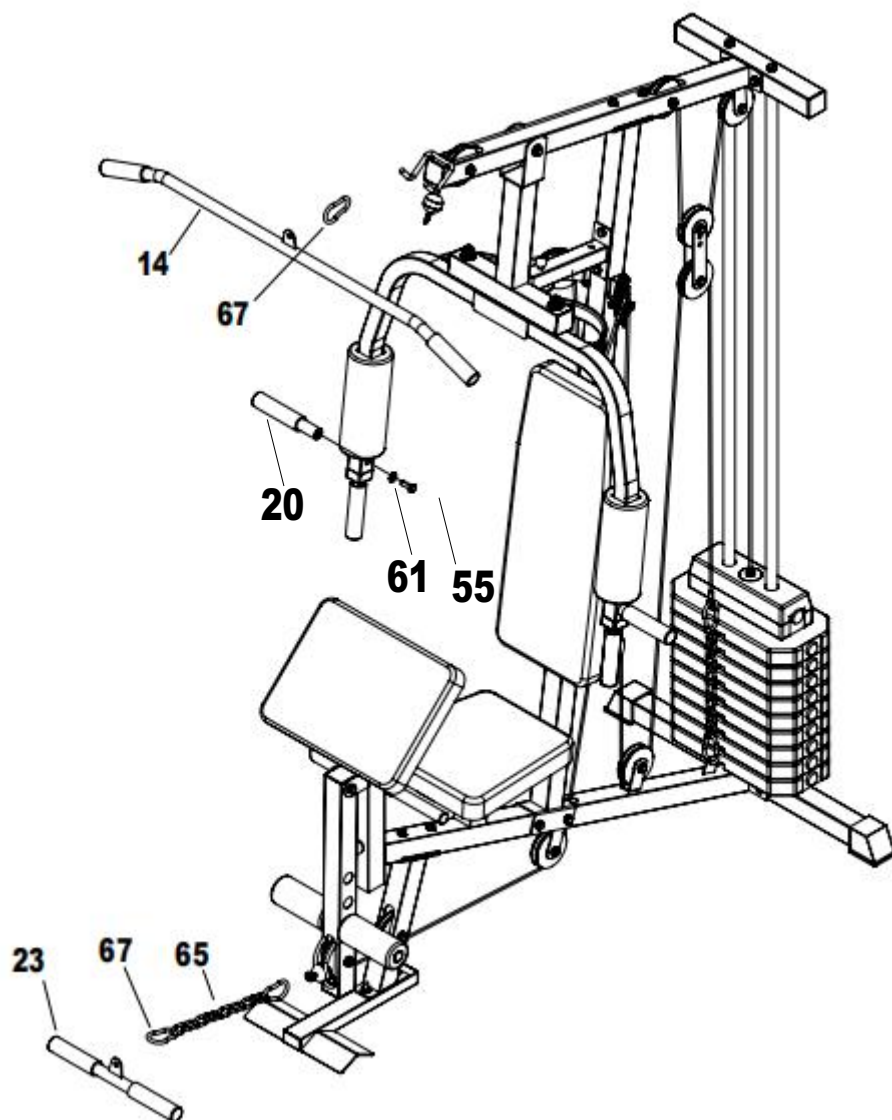
Répétez la procédure pour les 2ème et 3ème poulies, en faisant passer le câble par les ouvertures du support du développeur de jambe (15) et du support avant (5).

Placez la 4ème poulie (33) sous l'assemblage du câble à l'autre extrémité du support de poulie double angulaire (11) en utilisant le boulon M10 (50) X1, la rondelle M10 (61) X2 et l'écrou M10 (63) X1.

Placez la cinquième poulie sur le câble et fixez-la au cadre de base (1) à l'aide du boulon M10 (53) X1, de la rondelle M10 (61) X2 et de l'écrou M10 (63) X1.

Fixez l'extrémité en boucle du câble inférieur (43) au boulon M10 (53) avec la rondelle M10 (61) X2 et l'écrou M10 (63) X1.

Instructions de montage



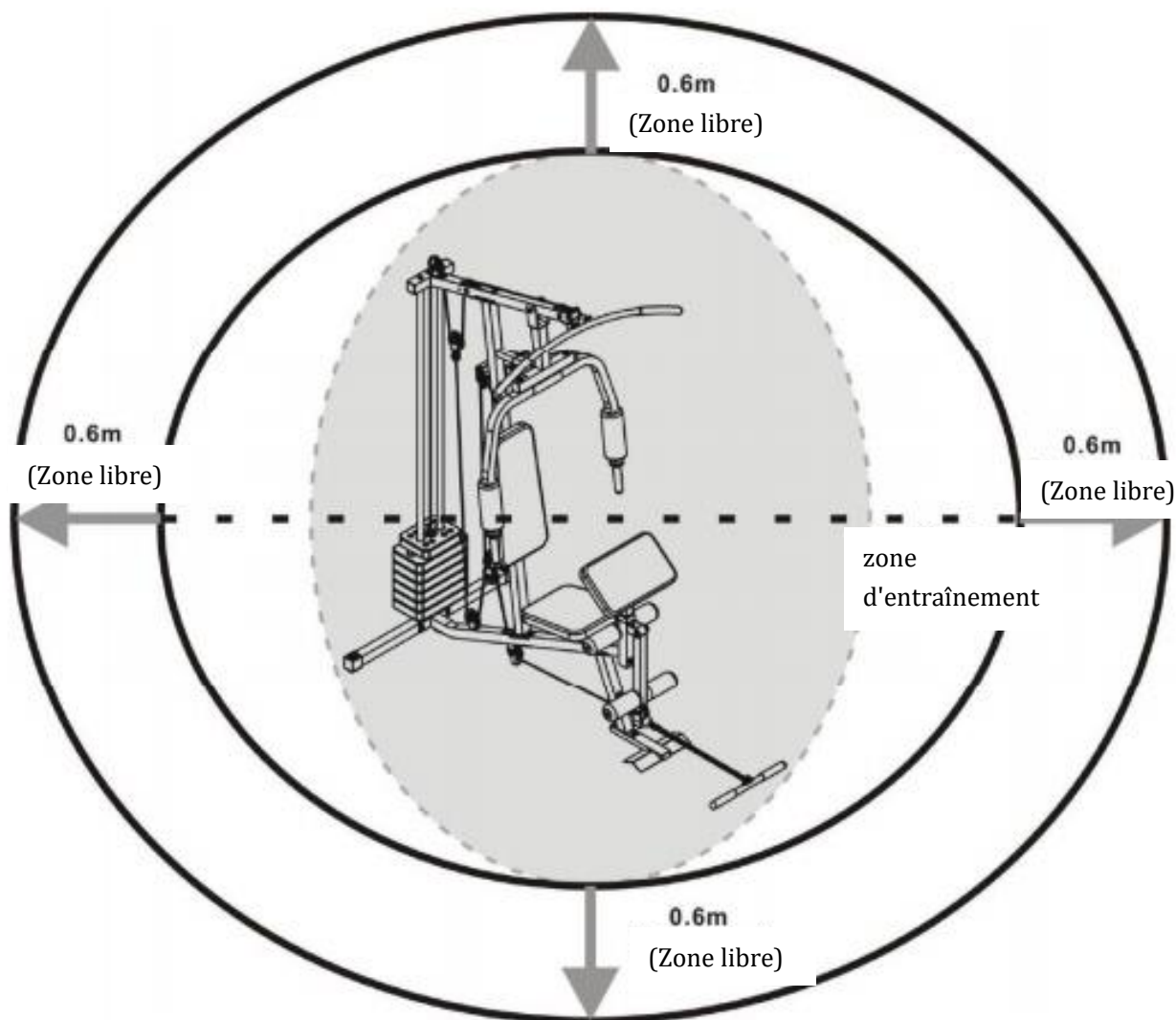
Étape 14

Important : Serrez maintenant complètement les fixations en vous assurant que toutes les poulies et tous les supports peuvent bouger librement.

Fixez la barre de tirage (23), les crochets d'attache (67), la chaîne d'articulation (65) et la barre de latéralisation (14) aux extrémités du câble supérieur (44) ou du câble inférieur (43), selon vos besoins.

Espace d'entraînement

La zone libre doit être supérieure d'au moins 0,6 m à la zone d'entraînement. Il s'agit d'un espace où vous pouvez descendre en toute sécurité, sans obstruction, en cas d'urgence. Lorsque deux équipements sont placés l'un à côté de l'autre, la zone libre peut être partagée.



Une seule personne doit se trouver dans la zone d'entraînement lorsque l'équipement est utilisé.

Informations relatives aux séances d'exercice

Avant de commencer

Adaptez votre programme d'exercices à votre condition physique. Si vous êtes resté inactif pendant plusieurs années, ou si vous êtes en surpoids, vous devez commencer lentement et augmenter le temps passé sur l'équipement, il est conseillé d'augmenter de quelques minutes par séance d'entraînement.

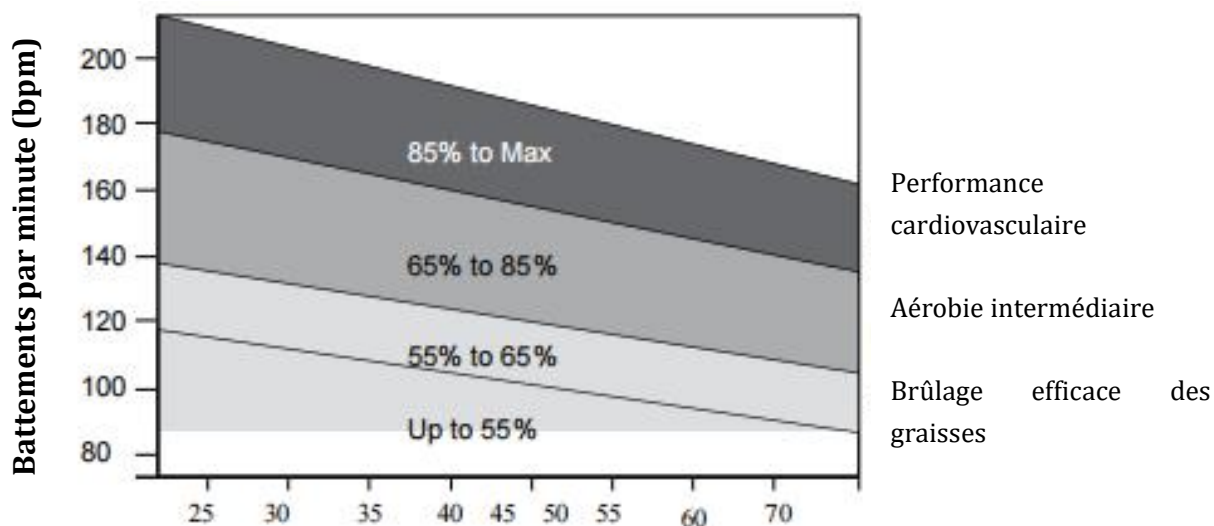
Au début, il se peut que vous ne puissiez vous exercer que pendant quelques minutes dans votre zone cible ; cependant, votre forme aérobie s'améliorera au cours des six à huit semaines suivantes. Ne vous découragez pas si cela prend plus de temps. Il est important de travailler à votre propre rythme.

N'oubliez pas ces quelques points essentiels :

- Demandez à votre médecin d'examiner votre programme d'entraînement et votre régime alimentaire pour vous conseiller un programme d'entraînement à adopter.
- Commencez votre programme d'entraînement lentement, avec des objectifs réalistes.
- Contrôlez fréquemment votre pouls. Déterminez votre fréquence cardiaque cible en fonction de votre âge et de votre condition physique.
- Installez votre équipement sur une surface plane et régulière avec une zone d'entraînement adéquate, comme indiqué dans ce manuel.

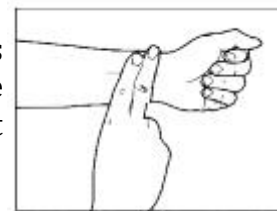
Intensité de l'exercice

Pour maximiser les bienfaits de l'exercice, il est important de s'exercer à une intensité appropriée. Le niveau d'intensité peut être trouvé en utilisant votre fréquence cardiaque comme guide. Pour un exercice aérobie efficace, votre fréquence cardiaque doit être maintenue à un niveau compris entre 65 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant l'exercice. C'est ce qu'on appelle votre zone cible. Vous pouvez trouver votre zone cible dans le tableau ci-dessous.



Pendant les premiers mois de votre programme d'exercices, maintenez votre fréquence cardiaque dans la partie basse de votre zone cible. Après quelques mois, vous pourrez augmenter progressivement votre fréquence cardiaque jusqu'à ce qu'elle se situe au milieu de votre zone cible.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, arrêtez de faire de l'exercice mais continuez à bouger vos jambes ou à marcher et placez deux doigts sur votre poignet. Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes et



multipliez le résultat par 10 pour connaître votre fréquence cardiaque. Par exemple, si le nombre de battements de votre cœur pendant six secondes est de 14, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute (on utilise un compte de six secondes parce que votre fréquence cardiaque diminue rapidement lorsque vous arrêtez de faire de l'exercice). Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit au niveau requis.

Informations relatives aux séances d'exercice

Tableau des muscles

Exercice d'aérobic

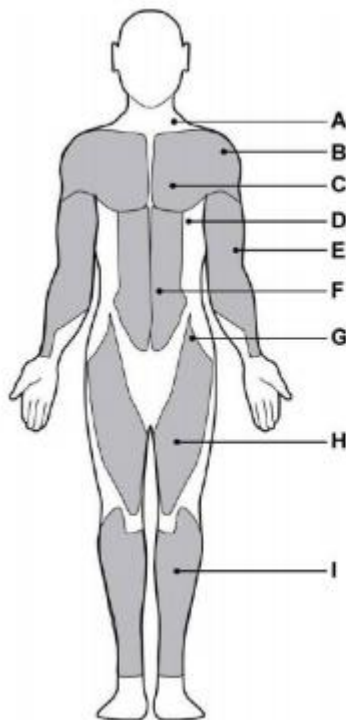
Les exercices d'aérobic améliorent la condition physique de vos poumons et de votre cœur - le muscle le plus important de votre corps. La forme aérobique est favorisée par toute activité faisant appel à vos grands muscles (bras, jambes ou fesses, par exemple).

Entraînement avec charges lourdes

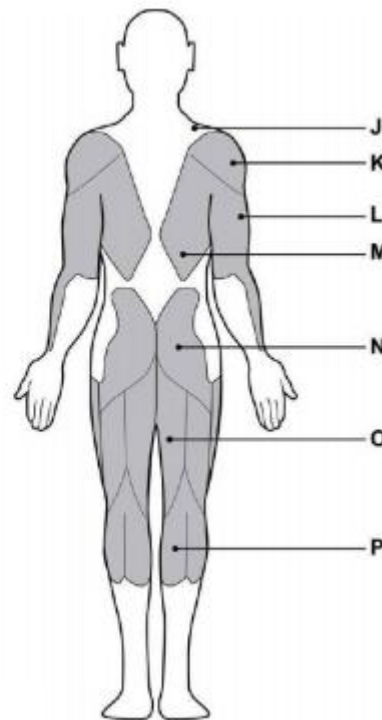
En plus des exercices d'aérobic qui aident à se débarrasser et à garder l'excès de graisse que notre corps peut stocker, l'entraînement avec les charges lourdes est une partie essentielle du processus de routine. L'entraînement aux poids permet de tonifier, de construire et de renforcer les muscles. Si vous travaillez au-dessus de votre zone cible, vous pouvez réduire le nombre de répétitions.

Groupes musculaires ciblés

Les exercices effectués sur le gymnase domestique permettent de développer les groupes musculaires du haut et du bas du corps.



Face



Dos

A : Trapèze	F : Abdominaux	J : Trapèze	N : Fessiers
B : Deltoïde antérieur	G : Sartorius	K : Deltoïde postérieur	O : Ischio-jambiers
C : Grand pectoral	H : Quadriceps	L : Triceps	P : Gastrocnémiens
D : Serratus Anterior	I : Tibial Antérieur	M : Latissimus Dorsi	
E : Biceps			

Informations relatives aux séances d'exercice

Échauffement et récupération des muscles exercices

Chaque séance d'entraînement doit comprendre les trois phases suivantes :

1. Une phase d'échauffement, consistant en 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un bon échauffement permet d'augmenter la température du corps, la fréquence cardiaque et la circulation sanguine en vue de l'exercice.
2. Une phase d'entraînement consistant en 20 à 30 minutes d'exercice avec votre fréquence cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Remarque : pendant les premières semaines de votre programme d'entraînement, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes).
3. Une phase de récupération, avec 5 à 10 minutes d'étirements. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et aidera à prévenir les problèmes post-exercice.

Fréquence des exercices

Pour maintenir ou améliorer votre condition physique, prévoyez trois séances d'entraînement par semaine avec au moins un jour de repos entre les séances. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq séances d'entraînement par semaine, si vous le souhaitez. N'oubliez pas que la clé du succès est de faire de l'exercice une partie régulière et agréable de votre vie quotidienne.

Étirement par contact des orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous lentement vers l'avant à partir des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous touchez vos orteils le plus loin possible.

Maintenez la position pendant 15 comptes, puis relâchez. Répétez 3 fois.

Étirements : Ischio-jambiers, arrière des genoux et dos.



Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Amenez la plante du pied opposé vers vous et posez-la contre l'intérieur de la cuisse de votre jambe tendue. Tendez la main vers vos orteils aussi loin que possible.

Maintenez cette position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe.

Étirements : Ischio-jambiers, bas du dos et aine.



Informations relatives aux séances d'exercice

Étirement du mollet / Achille

Avec une jambe devant l'autre, tendez le bras vers l'avant et placez vos mains contre un mur. Gardez votre jambe arrière droite et votre pied arrière à plat sur le sol. Pliez votre jambe avant, penchez-vous en avant et déplacez vos hanches vers le mur.

Maintenez la position pendant 15 comptes, puis relâchez.

Répétez 3 fois pour chaque jambe. Pour étirer davantage les tendons d'Achille, pliez également la jambe arrière.

Étirements : Mollets, tendons d'Achille et chevilles.



Étirement des quadriceps

Avec une main contre le mur pour garder l'équilibre, tendez le bras vers l'arrière et saisissez un pied avec votre autre main. En gardant votre genou plié dirigé directement vers le sol, tirez doucement votre talon vers votre fesse jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement dans la zone cible.

Maintenez cette position pendant 15 comptes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe.

Étirements : Quadriceps et muscles de la hanche.



Étirement de l'intérieur de la cuisse

Asseyez-vous avec les plantes de pieds jointes et les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers votre aine aussi loin que possible.

Maintenez cette position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois.

Étirements : Quadriceps et muscles de la hanche.

Informations relatives aux séances d'exercice

Utilisation du gymnase domestique

Important:

Lorsque vous vous entraînez, faites ce qui suit pour chaque exercice : expirez pendant l'effort/le soulèvement et inspirez en revenant à la position de départ de façon lente et contrôlée.

- **Lisez tous les autocollants d'avertissement et de mise en garde avant d'utiliser cet appareil.**
- **Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez qu'il n'y a pas de pièces desserrées, effilochées ou usées. En cas de doute, n'utilisez pas l'appareil tant que les pièces n'ont pas été remplacées.**
- **Avant de commencer un programme d'exercice, il est conseillé de passer un examen médical complet et d'obtenir l'approbation de votre médecin pour votre programme d'exercice/conditionnement.**
- **Un trou de verrouillage sous les plaques de poids, en utilisant la goupille de sélection pour verrouiller les plaques de poids après avoir terminé l'exercice.**
- **Nous vous recommandons de toujours vous entraîner avec un partenaire ou quelqu'un qui peut vous aider au cas où les poids deviendraient trop lourds pour que vous puissiez les soulever seul.**

Échauffez toujours vos muscles avant de faire de l'exercice. Préparez votre corps avec des étirements faciles (sans bondir) et une légère callisthénie, pendant plusieurs minutes.

Presses à banc assis

Développer le pectoral

Sélectionnez le poids souhaité. Asseyez-vous en faisant dos à l'équipement, le dos contre le coussin dorsal. Saisissez les poignées de la presse avant. Poussez les poignées de la presse frontale loin de votre corps jusqu'à l'extension complète. Revenez à la position de départ de manière lente et contrôlée et répétez l'exercice.

Débutants : 10 répétitions avec des poids légers

Intermédiaires : 10 répétitions / 3 séries

Avancés : 10 répétitions / 4 séries avec des poids augmentant graduellement.



Papillons Pectoraux

Développer le pectoral

Sélectionnez le poids souhaité. S'asseoir en faisant dos à l'équipement, le dos contre le coussin dorsal. Placez les avant-bras sur les coussins des papillons. Faites pivoter vos bras vers l'avant aussi loin que possible, en contractant la poitrine. Revenez à la position de départ de manière lente et contrôlée et répétez l'exercice.

Débutants : 10 répétitions avec des poids légers.

Intermédiaire : 10 répétitions / 3 séries

Avancé : 10 répétitions / 4 séries avec des poids augmentant graduellement.



Informations relatives aux séances d'exercice

Curl Preacher assis

Développer les biceps

Sélectionnez le poids souhaité. Réglez le coussin Preacher à la hauteur souhaitée. Fixez la barre de tirage et la chaîne à la poulie inférieure à l'aide des crochets de fixation. Placez les bras sur le coussin Preacher. Saisir la barre de tirage avec les paumes vers le haut. Courber la barre vers le haut en pivotant à partir du coude. Revenez à la position de départ de manière lente et contrôlée et répétez l'exercice.

Débutants : 10 répétitions avec des poids légers

Intermédiaires : 10 répétitions / 3 séries

Avancés : 10 répétitions / 4 séries avec des poids augmentant graduellement.



Curl Biceps debout

Développer les biceps

Sélectionnez le poids souhaité. Fixez la barre de tirage et la chaîne à la poulie inférieure à l'aide des crochets de fixation. Se tenir au-dessus de la poulie inférieure en plaçant les pieds sur la plaque avant. Saisissez la barre de tirage avec les paumes vers le haut. Avec les coudes le long du corps et les bras complètement tendus, enrroulez la barre de tirage vers le haut en pivotant à partir des coudes. Revenez à la position de départ de manière lente et contrôlée et répétez l'exercice.

Débutants : 10 répétitions avec des poids légers

Intermédiaire : 20 répétitions avec des poids légers

Avancé : 20 répétitions / 2-4 séries avec des poids augmentant graduellement.



Coups de pied extérieur de la jambe

Développer l'extérieur de la cuisse

Sélectionnez le poids souhaité. Enroulez la " sangle de cheville " autour de la jambe à entraîner. Fixez la chevillière à la poulie inférieure à l'aide des crochets de fixation. Placez-vous à côté de la poulie inférieure, en plaçant la jambe à exercer (la jambe extérieure) légèrement devant l'autre. Donnez un coup de pied à la jambe sur le côté, en pivotant uniquement à partir de la hanche. Revenez à la position de départ de manière lente et contrôlée et répétez l'exercice.

Débutants : 10 répétitions avec des poids légers

Intermédiaire : 20 répétitions avec des poids légers

Avancé : 20 répétitions / 2-4 séries avec des poids augmentant graduellement.



Informations relatives aux séances d'exercice

Crunch abdominal à poulie haute

Développer les abdominaux / le tronc

Sélectionnez le poids souhaité. Fixez la " Barre de traction " à la poulie supérieure. Asseyez-vous face à l'équipement, en bloquant vos jambes dans des rouleaux de mousse pour vous soutenir. Saisissez la " Barre de traction " en utilisant une prise étroite, la barre derrière votre tête. En maintenant la position stable, penchez votre torse vers l'avant et tirez avec vos abdominaux. Évitez de trop étirer votre dos et gardez la tension dans vos abdominaux. Revenez à la position de départ de manière lente et contrôlée et répétez l'exercice.

Débutants : 10 répétitions avec des poids légers

Intermédiaires : 10 répétitions / 3 séries

Avancés : 10 répétitions / 4 séries avec des poids augmentant graduellement.



Extension des jambes en position assise

Développer les quadriceps

Choisissez le poids souhaité. Placez l'arrière de vos genoux sur le haut des rouleaux de mousse. Placez le haut de vos chevilles contre les rouleaux de mousse inférieurs. Tendez vos jambes vers l'avant, en pivotant à partir des genoux, jusqu'à l'extension complète. Revenez à la position de départ de manière lente et contrôlée et répétez l'exercice.

Débutants : 10 répétitions avec des poids légers

Intermédiaires : 10 répétitions / 3 séries

Avancés : 10 répétitions / 4 séries avec des poids augmentant graduellement.



Coups de pied intérieur de la jambe

Développer l'intérieur de la cuisse

Sélectionnez le poids souhaité. Enroulez la " sangle de cheville " autour de la jambe à entraîner. Fixez la chevillière à la poulie inférieure à l'aide des crochets de fixation. Se tenir debout à côté de la poulie inférieure, les pieds écartés de la largeur des épaules et la jambe à exercer, à côté de la poulie. Donnez un coup de pied vers l'avant de la jambe qui ne doit pas être exercée, en pivotant uniquement à partir de la hanche. Revenez à la position de départ de manière lente et contrôlée et répétez l'exercice.

Débutants : 10 répétitions avec des poids légers

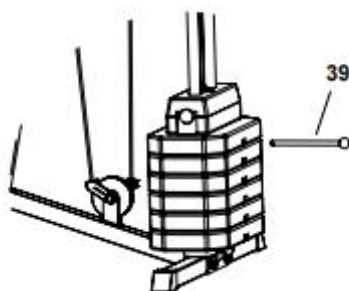
Intermédiaire : 20 répétitions avec des poids légers

Avancés : 20 répétitions / 2-4 séries avec des poids augmentant graduellement.



Informations relatives aux séances d'exercice

Réglage du gymnase domestique



Pendant l'utilisation : Sélectionnez le poids d'entraînement souhaité en insérant la tige de sélection des poids (39) dans les rainures profondes situées sous les plaques de poids et dans la tige de sélection.

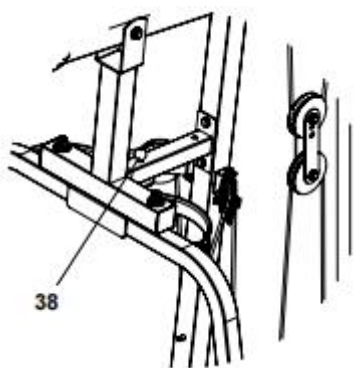
Lorsque vous n'utilisez pas l'appareil : Insérez la goupille de sélection de poids (39) dans le support arrière en forme de U du stabilisateur arrière pour verrouiller les plaques de poids lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

Tableau de résistance des poids

Plaque de poids (pc)	Presse avant (kg)	Papillon (kg)	Traction latérale (kg)	Poulie basse (kg)
1	18	10	9	22
2	25	15	13	32
3	32	20	17	42
4	39	25	22	53
5	47	31	27	64
6	55	37	32	75

Remarque : Chaque plaque de poids pèse 4,4 KGS. Les chiffres sont approximatifs, le poids réel peut varier.

Les valeurs des Papillons sont pour chaque bras.



1. Insérer la goupille de verrouillage de la presse assise (38) dans le trou de la presse thoracique.
2. Retirer la goupille de verrouillage de la presse assise (38) pour les Papillons pectoraux.

Entretien et Maintenance

1. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est examiné régulièrement pour détecter les dommages et l'usure, par exemple les câbles, les poulies et les points de connexion.
2. Lubrifiez périodiquement les pièces mobiles avec une huile légère pour éviter une usure prématurée.
3. Inspectez et serrez toutes les pièces avant d'utiliser l'équipement. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou mettez l'équipement hors service jusqu'à sa réparation. Portez une attention particulière aux composants les plus sensibles à l'usure.

4. L'équipement peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergent doux non abrasif. N'utilisez pas de solvants.

5. N'essayez pas de réparer cet équipement vous-même. Si vous rencontrez des difficultés lors du montage, du fonctionnement ou de l'utilisation de votre appareil d'exercice ou si vous pensez qu'il manque des pièces, contactez le service d'assistance à la clientèle :

Pour des raisons de garantie, veuillez conserver votre facture d'achat.

Liste des pièces

Pièce	Description	Qté	Référence
1	Cadre de base	1	ES405-02
2	Cadre supérieur.	1	ES405-09
3	Cadre vertical	1	ES405-03
4	Stabilisateur arrière	1	ES405-01
5	Support avant	1	ES405-04
6	Base de presse avant	1	ES405-10
7	Papillon droit	1	ES405-12right
8	Papillon gauche	1	ES405-12left
9	Support de coussin Preacher	1	ES405-16
10	Support de poulie flottante	2	ES405-T1
11	Support de poulie double d'angle	1	ES409-30
12	Support de poulie pivotante	2	ES407-12
13	Barre de sélection	1	ES405-19
14	Barre de traction.	1	ES407-15
15	Développeur de jambes	1	ES405-05
16	Stabilisateur avant	1	ES405-07
17	Tube de rouleau de mousse	2	ES405-06
18	Tige de guidage.	2	ES405-09
19	Tube de contreventement	1	ES405-20
20	Poignée de maintien	2	ES405-T2
21	Embout du stabilisateur arrière	2	ES405-T3

Pièce	Description	Qté	Référence
22	Poutre arrière.	1	ES405-11
23	Barre de tirage	1	ES409-26
24	Coussin de dossier	1	ES405-15
25	Coussin de siège	1	ES405-14
26	Coussin Preacher	1	ES405-17
27	Manchon métallique Ø18	2	ES405-T4
28	Manchon métallique Ø25	4	ES405-T5
29	Pare-chocs en caoutchouc Ø61 mm	2	ES405-T6
30	Bouton de verrouillage	1	ES405-T7
31	Rouleau en mousse Ø60 mm	4	ES405-T8
32	Rouleau en mousse Ø100 mm	2	ES405-T9
33	Poulie Ø90mm	12	ES405-T10
34	Support de plaque Ø55	1	ES405-T11
35	Goupille 10X55	2	ES405-T12
36	Anneau de protection φ40X3	1	ES405-T13
37	Douille de poulie φ16	8	ES405-T14
38	Goupille d'arrêt de presse 10x60	1	ES405-T15
39	Goupille de sélection de poids 10x140	1	ES405-T16
40	Couvercle en plastique	2	ES405-T17
41	Plaque de sélection 4.5KG	1	ES405-T18
42	Plaque de poids 4.5KG	9	ES405-T19

Liste des pièces

Pièce	Description	Qté	Référence
43	Câble inférieur 4030mm	1	ES405-T20
44	Câble supérieur 3020mm	1	ES405-T21
45	Câble papillon 2250mm	1	ES405-T22
46	main \varnothing 25	8	ES405-T23
49	Boulon M10×65	10	As49
50	Boulon M10×70	6	As50
51	Boulon M10×60	2	As51
52	Boulon M10×75	1	As52
53	Boulon M10×40	9	As53
55	Boulon M10×25	6	As54
56	Boulon M8×60	2	As 55

Pièce	Description	Qté	Référence
57	Boulon M8×20	2	As57
58	Boulon long M12×85	1	As58
59	Boulon M10×45	2	As59
60	Rondelle \varnothing 8	6	As60
61	Rondelle Φ 10	66	As61
62	Rondelle Φ 12	4	As62
63	Ecrou M10	32	As63
64	Ecrou M12	3	As64
65	Chaîne de jonction	2	ES405-T24
66	Boulon M8×45	2	As66
67	Crochet d'attache 6#	5	ES405-T25
68	Clé à molette	1	ES405-T26