

# Soozier

IN230700053V01\_US\_CA

**A90-281\_A90-281V01**

EN

## Instruction Manual Twist stepper with handle



\* Maximum user weight is 100 kg.

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

## ASSEMBLY INSTRUCTION

# SAFETY INSTRUCTIONS

## READING CAREFULLY!

### Please keep this manual in a safe place for easy reference

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the full users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
9. An error may occur due to unstable power. DO NOT share a power socket with other high-powered items such as computers or air conditioning units.
10. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
11. The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.
12. The equipment is not suitable for therapeutic use.
13. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.
14. DO NOT attempt to service the treadmill yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The treadmill does not contain any user-serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury

## **Attention!**

- 1.If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
- 2.The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.
- 3.This manual is also suitable for equipment without computer.

## **MAINTAIN**

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent,volatile oils and other solvents.

## **MAINTENANCE / INSPECTION**

Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

## **PRODUCT RECYCLING**

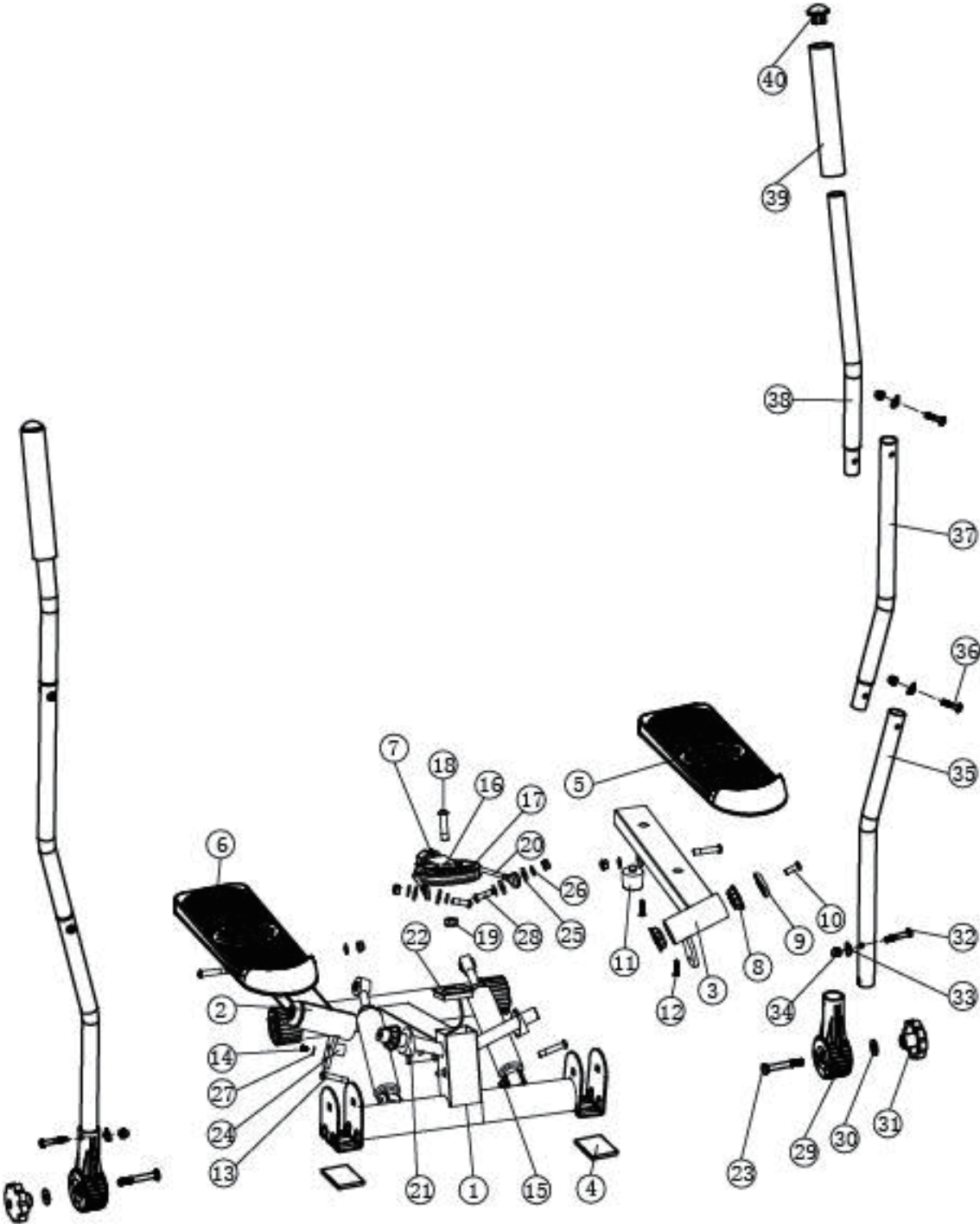
Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.



## **Correct ways to dispose this equipment.**

This marking indicates that this equipment should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources.

# EXPLODED DRAWING



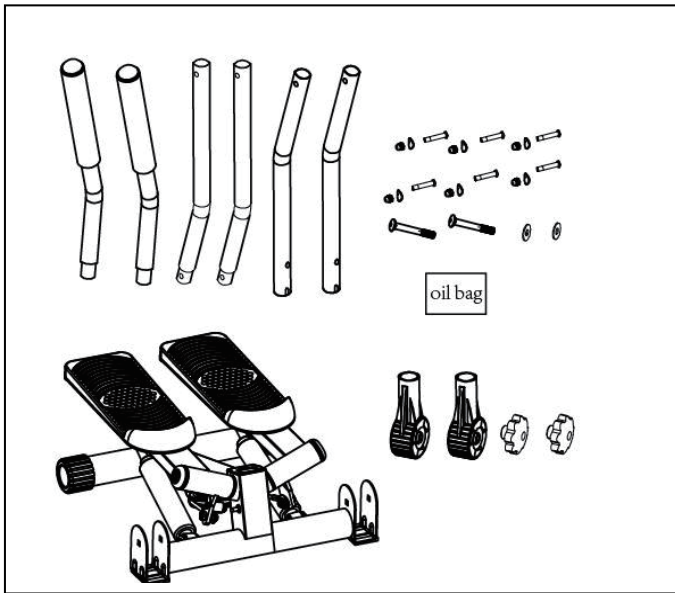
# PARTS LIST

| PART NO. | DESCRIPTION             | QTY |  | PART NO. | DESCRIPTION     | QTY |
|----------|-------------------------|-----|--|----------|-----------------|-----|
| 1        | Main frame              | 1   |  | 22       | Computer        | 1   |
| 2        | Pedal frame (L)         | 1   |  | 23       | Bolt            | 2   |
| 3        | Pedal frame (R)         | 2   |  | 22       | Computer        | 1   |
| 4        | EVA Cushion             | 2   |  | 23       | Bolt            | 2   |
| 5        | Pedal (R)               | 1   |  | 24       | Magnet          | 1   |
| 6        | Pedal (L)               | 1   |  | 25       | Washer          | 4   |
| 7        | Adjustment knob         | 1   |  | 26       | Plastic washer  | 4   |
| 8        | Plastic bushing (Ø40)   | 4   |  | 27       | Washer          | 1   |
| 9        | Bolt cap                | 2   |  | 28       | Screw           | 2   |
| 10       | Bolt (M6 * 15)          | 2   |  | 29       | Handle fix seat | 2   |
| 11       | Stopper                 | 2   |  | 30       | Washer          | 2   |
| 12       | Bolt (M5 * 20mm)        | 4   |  | 31       | Knob            | 2   |
| 13       | Bolt (M6 * 36mm)        | 4   |  | 32       | Lower handle    | 2   |
| 14       | Bolt (M6 * 31mm)        | 2   |  | 33       | Screw           | 6   |
| 15       | Nut (M6)                | 4   |  | 34       | Nut             | 6   |
| 16       | Pulley bracket          | 1   |  | 35       | Middle handle   | 2   |
| 17       | Pulley (100)            | 1   |  | 36       | Upper handle    | 2   |
| 18       | Pulley bolt (M8 * 37mm) | 1   |  | 37       | Foam            | 2   |
| 19       | Nut (M8)                | 1   |  | 38       | Cover           | 2   |
| 20       | Cable (355mm)           | 1   |  |          |                 |     |
| 21       | Stop collar             | 2   |  |          |                 |     |

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

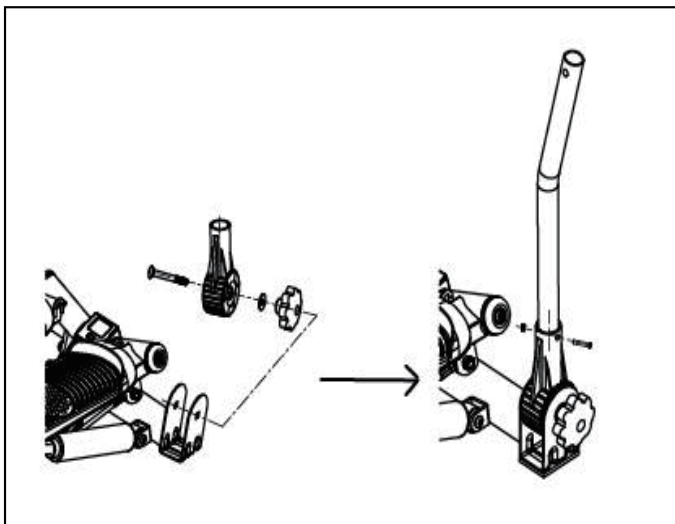
Carefully follow all the assembly steps as explained on this manual. Please refer to the illustrations in order to assemble all parts correctly.

## Step 1:



1: Take the Main frame and handles out of carton. Lay out all the parts as illustrated in the image on the left picture. Open the oil bag to Lubricate part (29) on both sides before assembling

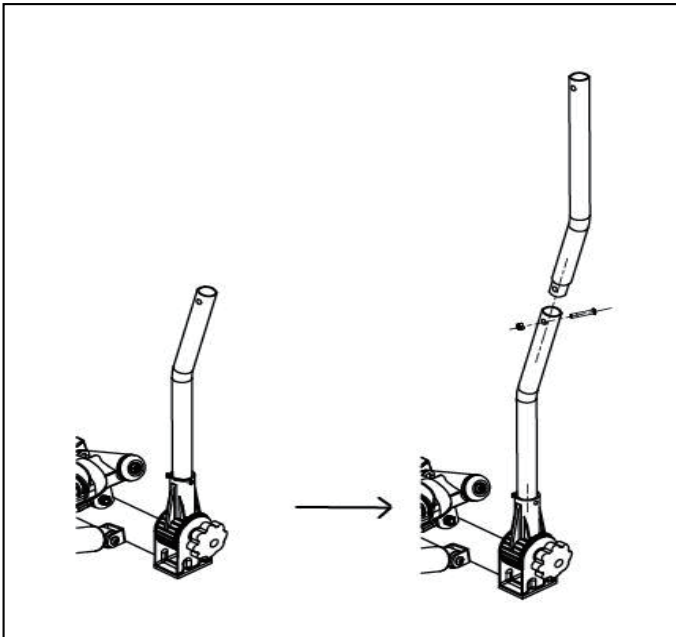
## Step 2:



2: Assemble the handle fit seat to front tube use the knob to fasten . Put the low tube insert into handle fit seat and fasten by screw and nut.

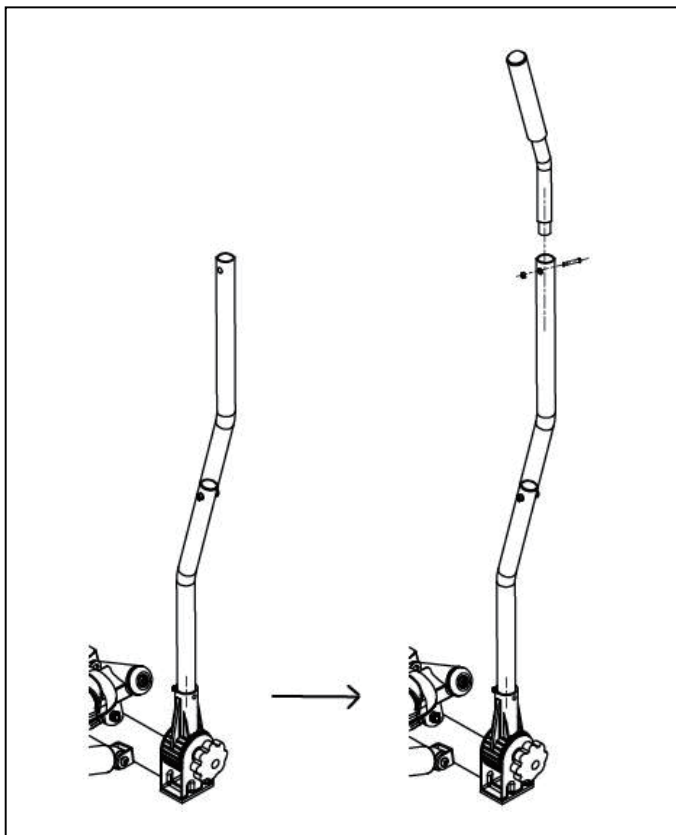
# SESSIONE DI ALLENAMENTO

## Step 3



3 : Assemble the middle tube into low parts and fasten it as like left picture show.

## Step 4



4 : Assemble the upper tube into middle and fasten it as shown.

Pls repeat above assemble step for left handle assembly.

# FUNCTION PARAMETER

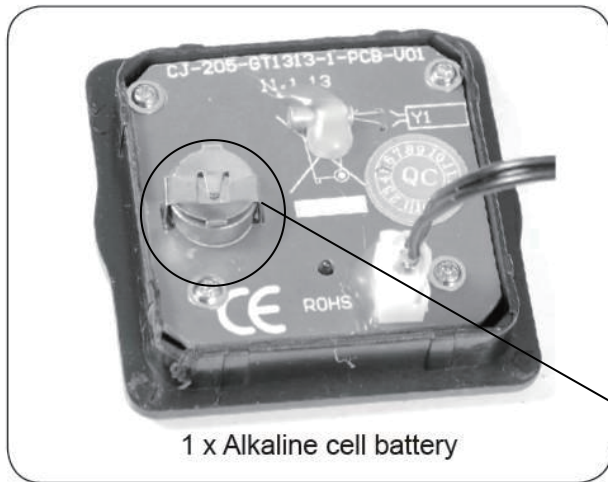
|                    |  |
|--------------------|--|
| SCAN               | Automatically scans each function in sequence.   |
| TIME               | Displays the total time of the workout session starts from 00:00 – 99:59.                                  |
| COUNT              | Displays the total number of steps taken during the workout session.                                       |
| REPS/MIN           | Displays the repetitions (or strides) per minute during the workout session.                               |
| CAL                | Displays the calories burned during the workout session. NOTE: This is an approximate measurement.         |
| FUNCTION<br>BUTTON | To select TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES To RESET the values to default. Press 4 secs to reset the value. |



# BATTERY REPLACEMENT

If the figure of display show dim and power use out ,pls replace the battery.

## Step 1



Battery

Take the computer from main frame ,  
Open the Computer (Part: 22), replace old battery to new one (Pic.: 1)

## Step 2



Install the Computer (Part: 22) into Main Frame (Part: 1), then to check the function again.

# PRODUCT OPERATION GUIDE

## METHOD OF USE GUIDANCE

1: Before using stepper , please put the pedal position by hand carried to the highest, then adjusting knob at the bottom of stepper to keep the pulley on the condition of tight ,see below pictures .



2: Choose the flat ground, put on the stepper ahead of yourself .

3: Put one foot on the pedal, keep legs vertically completely . Trample down hard slowly, make the pedals fully placed in the direction of the tilt, until the pedal down to end

4: Keep the balance at same time and use another foot to trample pedal as per the way mentioned at step 3

5: Please try to adopt low frequency step in early stage. After skilled, can speed up the frequent of steps and combine with body movements so as to achieve the purpose of body exercise.

## SAFE AND EFFECTIVE PRACTICE

1: Please exercise appropriately ,don't too be tired

2: In order to avoid the body appear dehydration phenomenon, please keep hydrated

3: Please have a proper rest according to yourself body , don't exercise overload

4: If you feel uncomfortable when you are exercising , please stop immediately and to the hospital

# Soozier

IN230700053V01\_US\_CA

**A90-281\_A90-281V01**

FR

## MANUEL D'INSTRUCTIONS STEPPEUR ROTATIF AVEC POIGNÉE



\* Il peso massimo dell'utente è 100 KGS.

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

### INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

## LIRE ATTENTIVEMENT !

**Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour le consulter facilement.**

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que les utilisateurs de grande taille de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscients des signaux de votre corps Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertige ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices uniquement.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection sur votre sol ou votre tapis. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Une erreur peut se produire en raison d'une alimentation instable. NE partagez PAS une prise de courant avec d'autres appareils à forte puissance tels que des ordinateurs ou des climatiseurs.
10. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
11. L'équipement a passé les tests et certifications appropriés. Convient uniquement à un usage domestique. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
12. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
13. Il faut faire attention en soulevant ou en déplaçant l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'assistance si nécessaire.
14. N'essayez PAS de réparer le tapis roulant vous-même, sauf pour les tâches d'entretien décrites dans ce manuel. Le tapis roulant ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. Le démontage par vous-même annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures graves.

### **Attention !**

1. Si l'ordinateur n'affiche pas les données normalement, veuillez installer la batterie à nouveau.
2. La batterie doit être retirée de l'ordinateur pour un traitement sûr une fois qu'elle n'a plus d'énergie pour être mise à la poubelle.
3. Ce manuel est également adapté aux équipements sans ordinateur.

### **ENTRETIEN**

Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.

N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.

### **ENTRETIEN / INSPECTION**

Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.

Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas le toucher.

Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veuillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.

Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.

En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

### **RECYCLAGE DU PRODUIT**

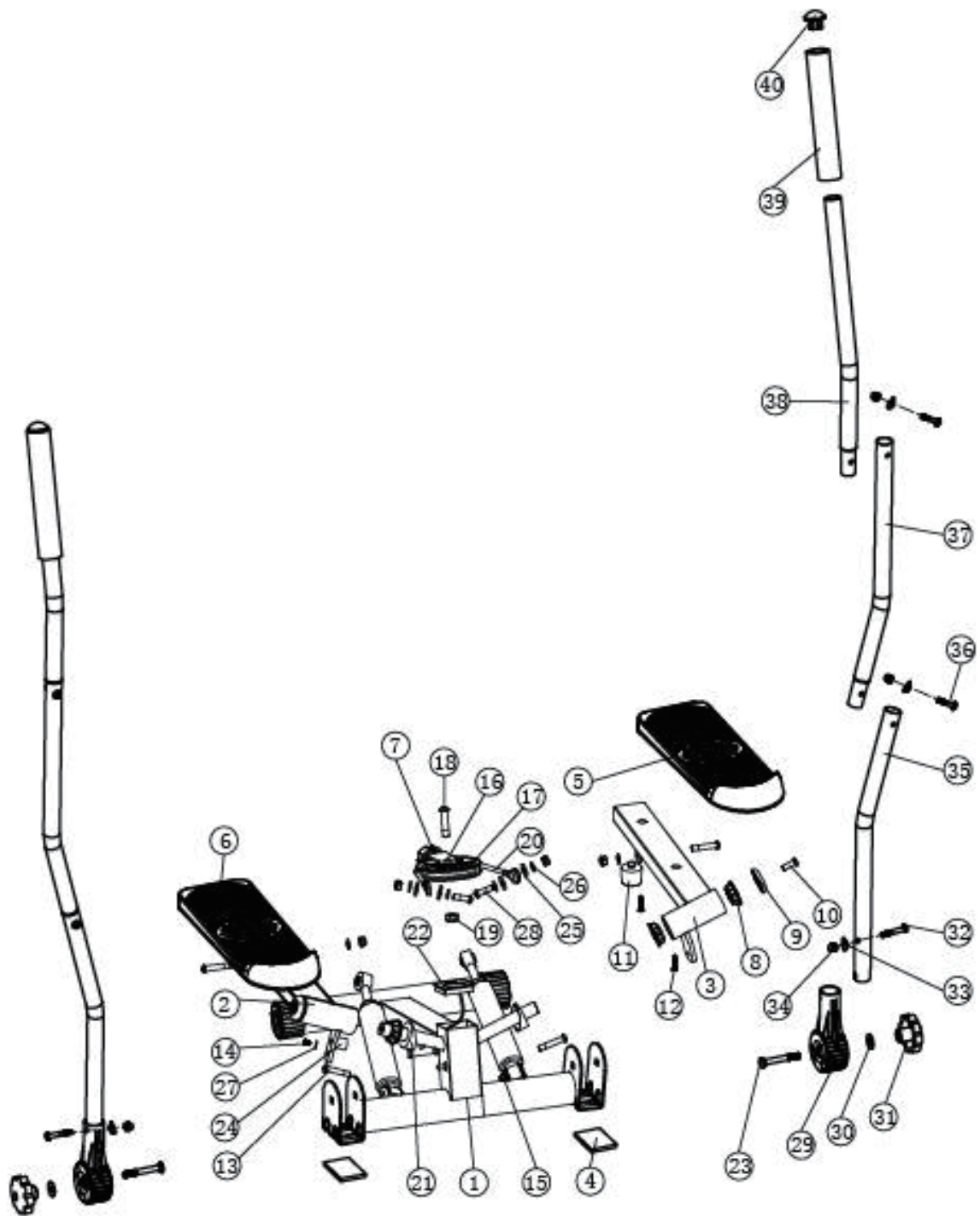
En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.



**Corrigez les façons d'éliminer cet équipement.**

Ce marquage indique que cet équipement ne doit pas être éliminé avec d'autres déchets ménagers dans toute l'UE. Pour éviter tout dommage éventuel à l'environnement ou à la santé humaine dû à l'élimination incontrôlée des déchets, recyclez-le de manière responsable afin de promouvoir la réutilisation durable des ressources matérielles.

# VUE ÉCLATÉE



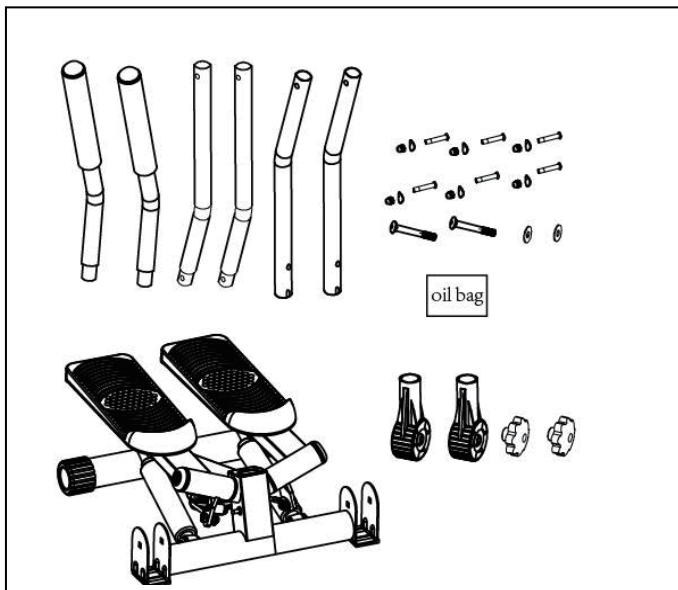
# LISTE DES PIÈCES

| NO. | Description                  | Qté | NO. | Description                  | Qté |
|-----|------------------------------|-----|-----|------------------------------|-----|
| 1   | Cadre principal              | 1   | 22  | Ordinateur                   | 1   |
| 2   | Cadre de pédale (L)          | 1   | 23  | Boulon                       | 2   |
| 3   | Cadre de pédale (R)          | 2   | 22  | Ordinateur                   | 1   |
| 4   | Coussin EVA                  | 2   | 23  | Boulon                       | 2   |
| 5   | Pédale (R)                   | 1   | 24  | Aimant                       | 1   |
| 6   | Pédale(L)                    | 1   | 25  | Rondelle                     | 4   |
| 7   | Bouton de réglage            | 1   | 26  | Rondelle en plastique        | 4   |
| 8   | Bague en plastique (Ø40)     | 4   | 27  | Rondelle                     | 1   |
| 9   | Chapeau de boulon            | 2   | 28  | Vis                          | 2   |
| 10  | Boulon (M6 * 15)             | 2   | 29  | Socle de fixation de poignée | 2   |
| 11  | Bouchon                      | 2   | 30  | Rondelle                     | 2   |
| 12  | Boulon (M5 * 20mm)           | 4   | 31  | Bouton                       | 2   |
| 13  | Boulon (M6 * 36mm)           | 4   | 32  | Poignée inférieure           | 2   |
| 14  | Boulon (M6 * 31mm)           | 2   | 33  | Vis                          | 6   |
| 15  | Écrou (M6)                   | 4   | 34  | Écrou                        | 6   |
| 16  | Support de poulie            | 1   | 35  | Poignée centrale             | 2   |
| 17  | Poulie (100)                 | 1   | 36  | Poignée supérieure           | 2   |
| 18  | Boulon de poulie (M8 * 37mm) | 1   | 37  | Mousse                       | 2   |
| 19  | Écrou (M8)                   | 1   | 38  | Chapeau                      | 2   |
| 20  | Câble (355mm)                | 1   |     |                              |     |
| 21  | Collier d'arrêt              | 2   |     |                              |     |

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

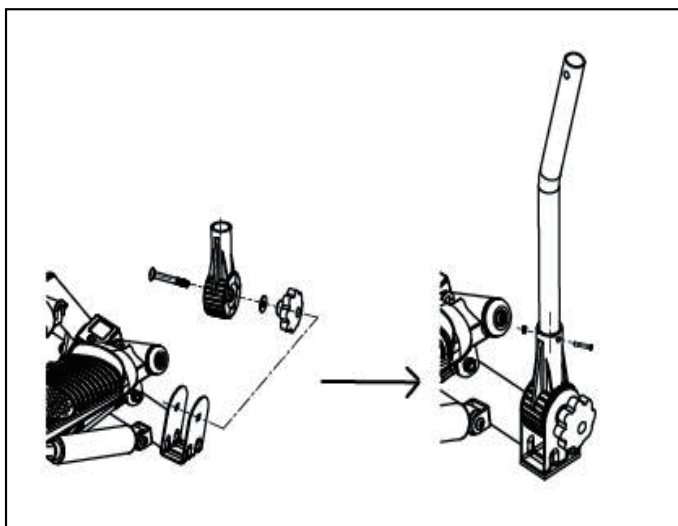
Suivez attentivement toutes les étapes d'assemblage comme expliqué dans ce manuel. Veuillez vous référer aux illustrations afin d'assembler toutes les pièces correctement.

## Étape 1



1. Retirez le cadre principal et les poignées en carton. Disposez toutes les pièces comme la montre sur la figure gauche. Ouvrez le sac d'huile pour lubrifier la pièce (29) des deux côtés avant l'assemblage

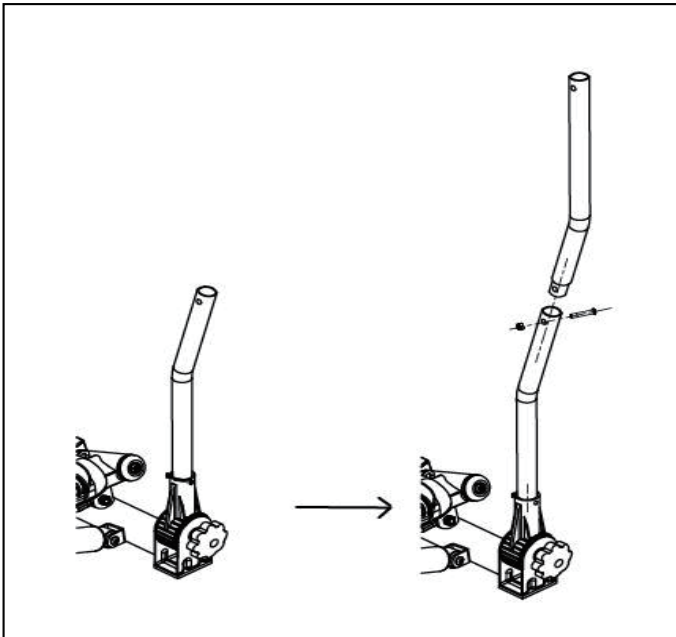
## Étape 2



2: Assemblez le siège de la poignée au tube avant ; fixez-le avec le bouton Placez l'insert du tube bas dans le siège de la poignée et fixez-le avec la vis et l'écrou.

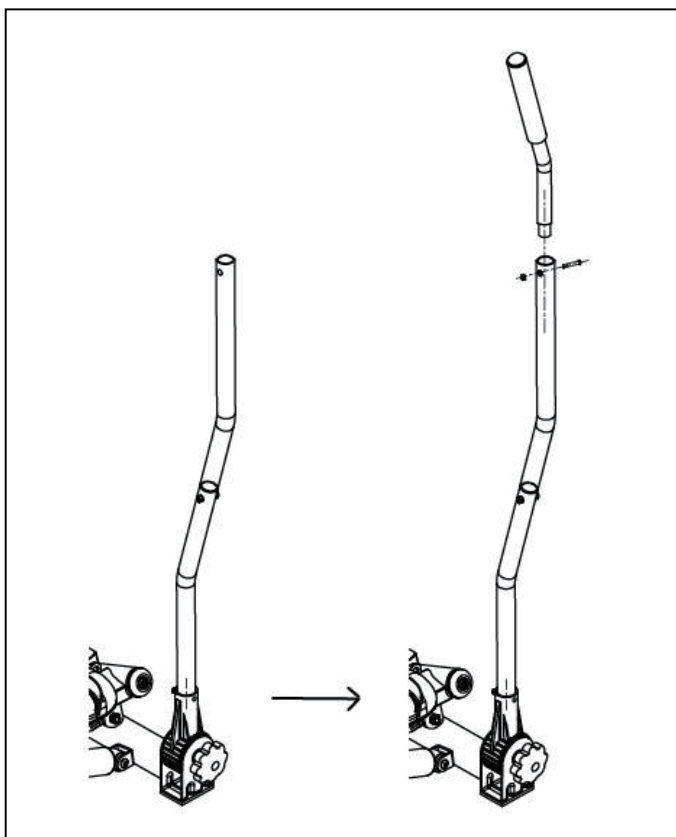


### Étape 3



3 : Assemblez le tube central en parties basses et fixez-le comme le montre la Figure de gauche

### Étape 4



4: Assemblez le tube supérieur au milieu et fixez-le comme indiqué sur la Figure de gauche. Répétez l'étape ci-dessus pour l'assemblage de la poignée gauche.

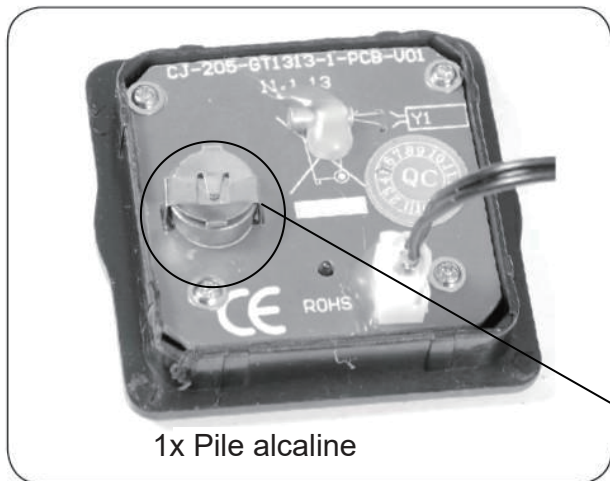
# PARAMÈTRE DE FONCTION

|                    |   |
|--------------------|---|
| SCAN               | Analyse automatiquement chaque fonction dans l'ordre.   |
| TEMPS              | Affiche la durée totale de la séance d'entraînement commence de 00h00 à 99h59.  |
| COMPTAGE           | Affiche le nombre total d'étapes effectuées pendant la séance d'entraînement.   |
| REPS/MIN           | Affiche les répétitions (ou foulées) par minute pendant la séance d'entraînement.   |
| CAL                | Affiche les calories brûlées pendant la séance d'entraînement. REMARQUE : Il s'agit d'une mesure approximative.                                       |
| BOUTON FONCTIONNEL | Pour sélectionner DURÉE, COMPTAGE, REPS/MIN, CALORIES Pour RÉINITIALISER les valeurs par défaut. Appuyez sur 4 secondes pour réinitialiser la valeur. |

# REEMPLACEMENT DE LA BATTERIE

Si la figure de l'affichage est faible et que l'alimentation est épuisée, veuillez remplacer la batterie.

## Étape 1



Pile

Tirez l'ordinateur du cadre principal,  
Ouvrez l'ordinateur (Pièce : 22), remplacez l'ancienne pile par la nouvelle (Figure : 1)

## Étape 2



Installez l'ordinateur (partie: 22) dans le cadre principal (partie: 1), puis vérifiez à nouveau la fonction

# GUIDE D'UTILISATION DU PRODUIT

## GUIDE DE LA MÉTHODE D'UTILISATION

1 : Avant d'utiliser le steppeur, veuillez mettre la position de la pédale par la main portée au plus haut, puis ajuster le bouton au bas du steppeur pour garder la poulie sur la condition de serrage voir les figures ci-dessous.



2 : Choisissez le terrain plat, mettez le steppeur devant vous .

3 : Posez un pied sur la pédale, gardez les jambes complètement verticales. Piétinez lentement, en plaçant les pédales dans le sens de l'inclinaison, jusqu'à ce que la pédale se termine.

4 : Gardez l'équilibre en même temps et utilisez un autre pied pour piétiner la pédale comme indiqué à l'étape 3.

5 : Essayez d'adopter une fréquence de pas faible au début. Après avoir acquis de l'expérience, vous pouvez accélérer la fréquence des pas et les combiner avec les mouvements du corps afin d'atteindre l'objectif de l'exercice corporel.

## PRATIQUE SÛRE ET EFFICACE

1 : Veuillez faire de l'exercice de manière appropriée, ne vous fatiguez pas trop.

2 : Afin d'éviter le phénomène de déshydratation du corps, veuillez vous hydrater.

3 : Reposez-vous convenablement en fonction de votre corps, ne vous surchargez pas d'exercices.

4 : Si vous vous sentez mal à l'aise lorsque vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement et allez à l'hôpital.

**US**

If you have any questions, please contact our customer care center.  
Our contact details are below:



001-877-644-9366



customerservice@aosom.com

Imported by Aosom LLC  
27150 SW Kinsman Rd Wilsonville, OR 97070 USA  
MADE IN CHINA

**CA**

If you have any questions, please contact our customer care center.  
Our contact details are below:

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.  
Nos coordonnées sont les suivantes:



416-792-6088



customerservice@aosom.ca

Imported by Aosom Canada Inc.  
7270 Woodbine Avenue, Unit 307, Markham, Ontario Canada L3R 4B9  
MADE IN CHINA

Importé par Aosom Canada Inc.  
7270 Woodbine Avenue, unité 307, Markham, Ontario Canada L3R 4B9  
Fabriqué en Chine