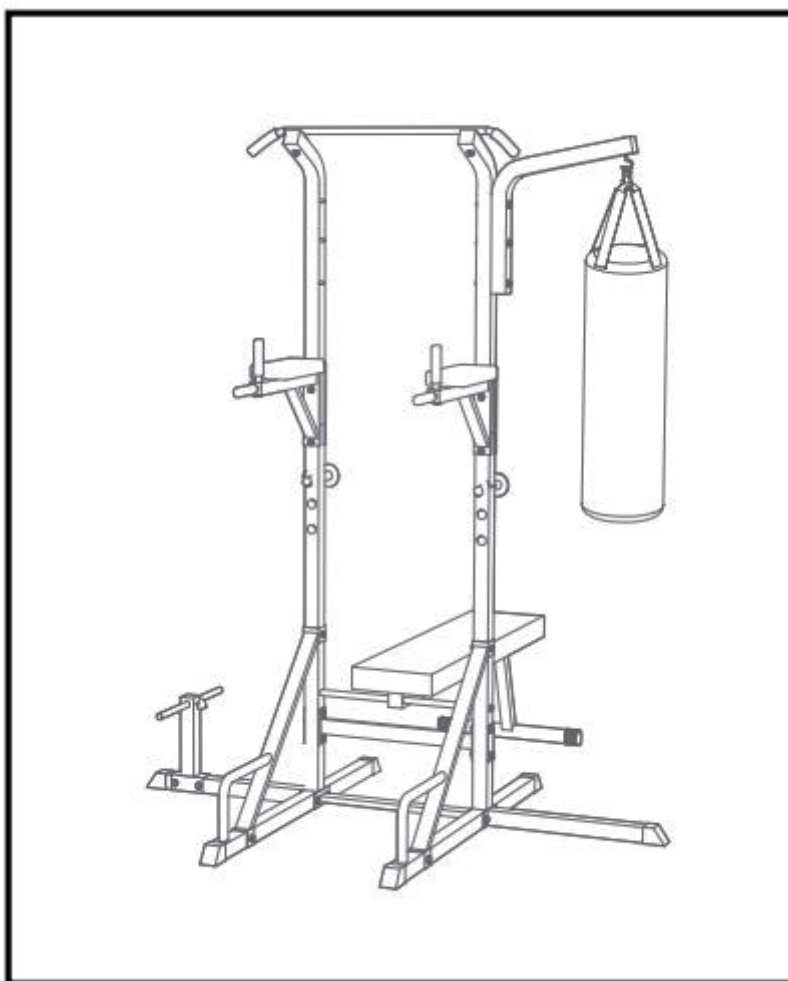


Soozier

IN230800274V01_US_CA

A91-080

EN



MUTIL POWER RACK

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

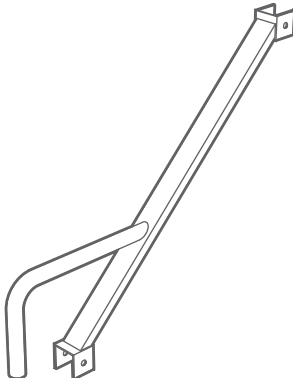
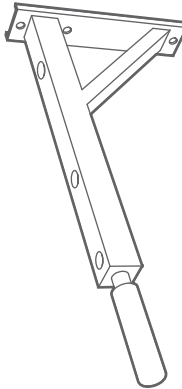
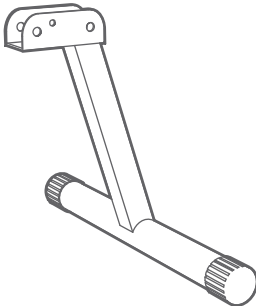
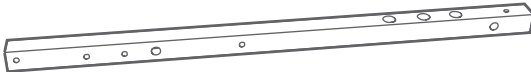
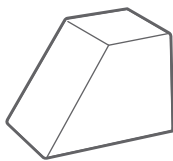
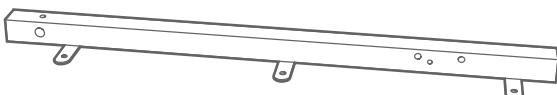
ASSEMBLY INSTRUCTION

Important Safety Information

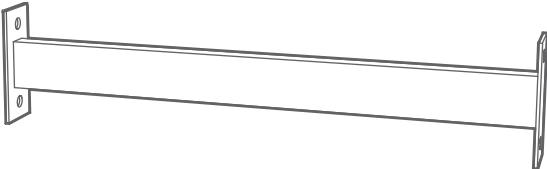
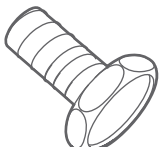
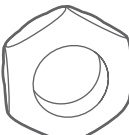
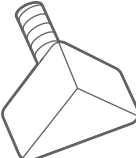
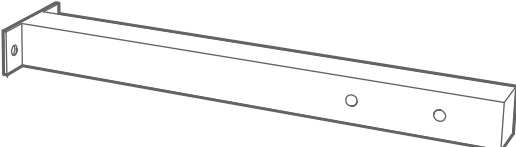
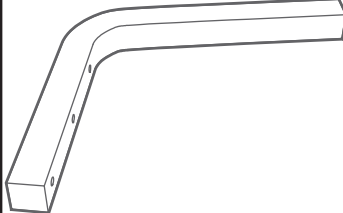
Please keep this manual in a safe place for reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all 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 physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, 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, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
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 for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level 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 whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user: 120kg.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

PARTS LIST

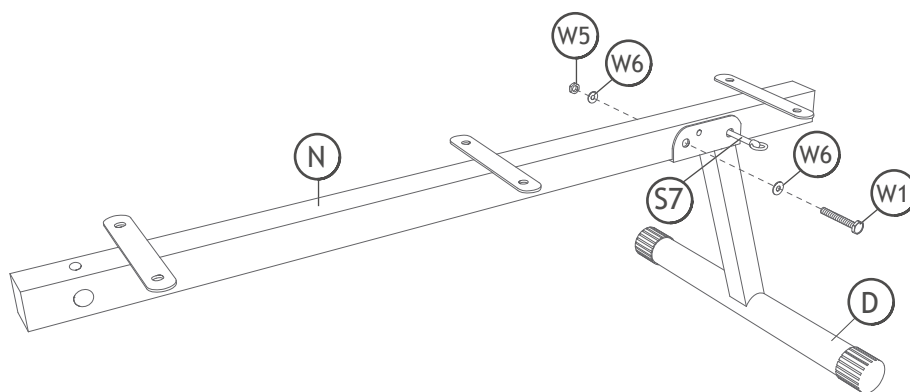
A	1×	B	2×	C	2×	D	1×
							
E		2×		F		2×	
							
G	2×	H	2×	I	2×	J	1×
							
		K	6×	L	2×		
							
M	2×	N		1×		O	2×
							

PARTS LIST

P2× 		Q1× 			
R1× 		S120×  M10X70	S22×  M10X65	S33×  M10X115	
S44×  M10X20	S559×  M10	S628×  M10	S71× 		
S81× 	S91× 	T2× 			
U1× 	V1× 	W15×  M8X50	W21×  M8X40		
W32×  M8X40	W46×  M8X20	W51×  M8	W612×  M8	X2× 	Y1× 

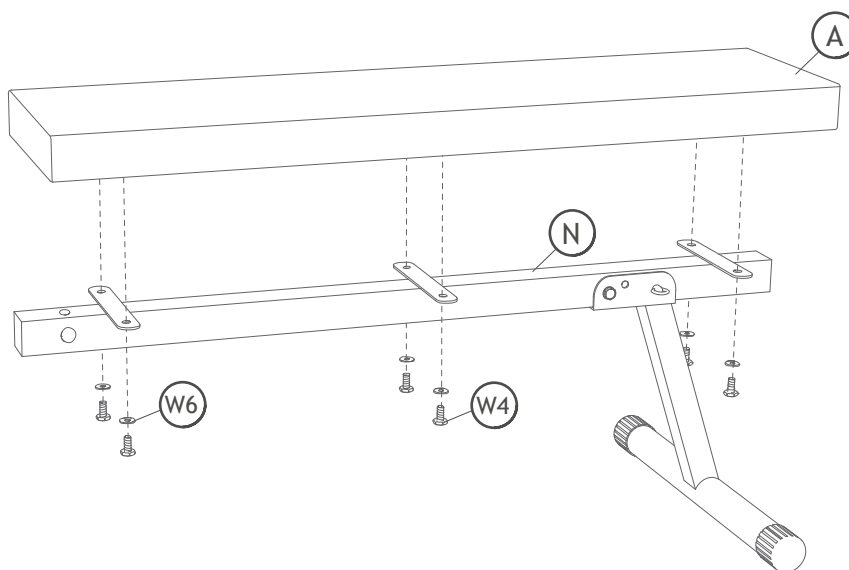
ASSEMBLY DRAWING

1



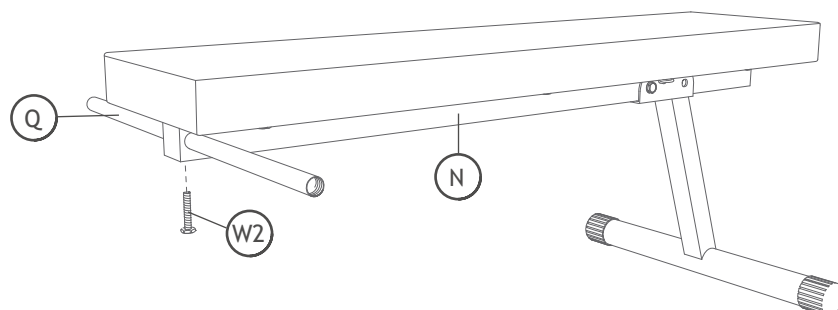
Fasten the back stand tube (D) to the backrest tube (N) with a detent pin (S7), a hex bolt (W1), two washers (W6) and a nylon nut (W5).

2



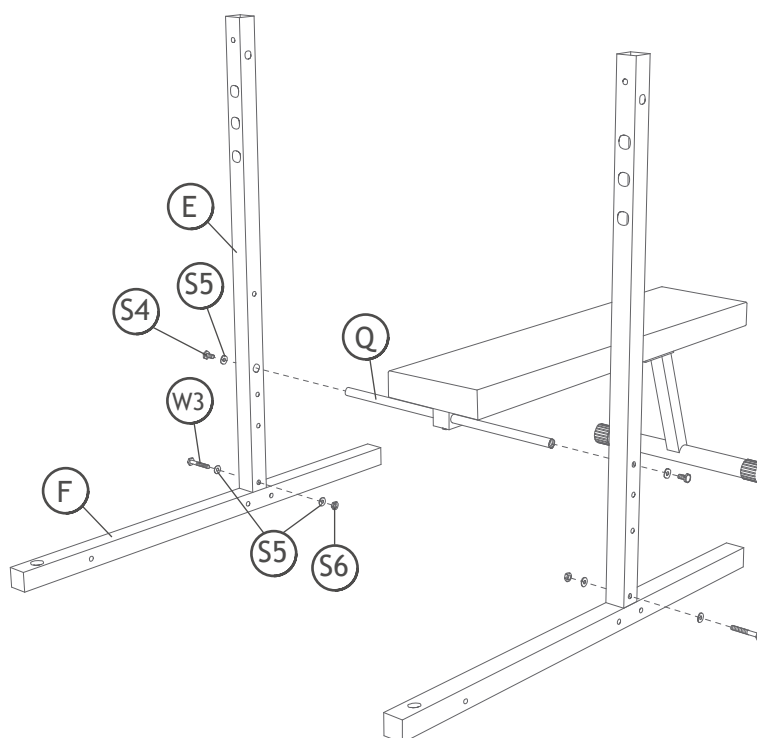
Attach the backrest (A) to the backrest tube (N) with six hex bolts (W4) and six washers (W6).

3



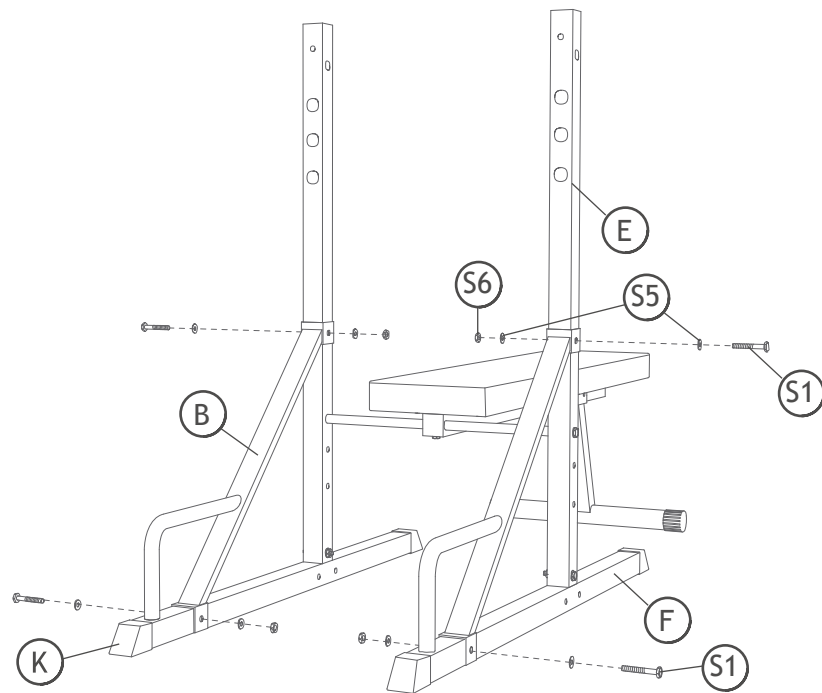
Attach the rotation axis (Q) to the backrest tube (N) with a hex bolt (W2).

4



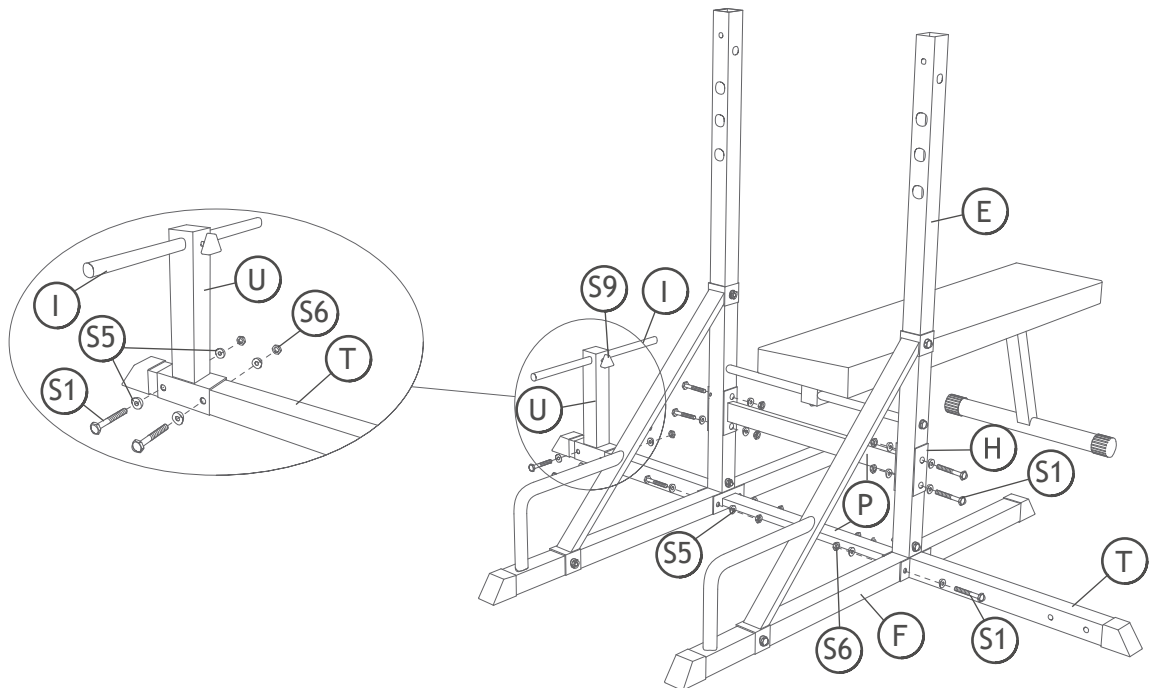
Attach the base tubes (F) to the stand tubes (E) with two hex bolts (W3), four washers (S5) and two nylon nuts (S6). Screw the stand tubes (E) and the rotation axis (Q) together with two hex bolts (S4) and two washers (S5).

5



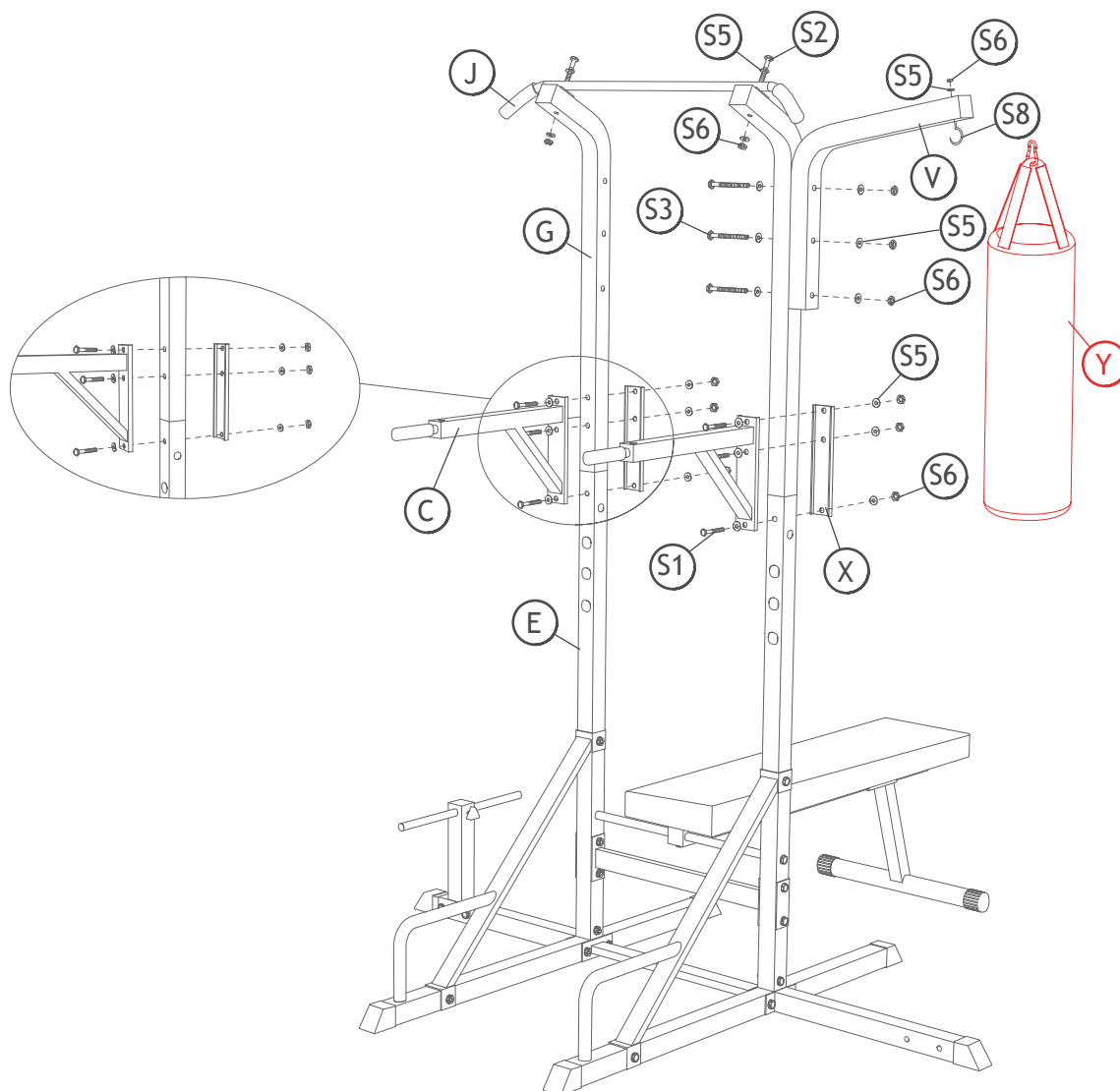
Put the four foot caps (K) onto the base tubes (F). Attach the support frames (B) to the stand tubes (E) and the base tubes (F) with four hex bolts (S1), eight washers (S5) and four nylon nuts (S6).

6

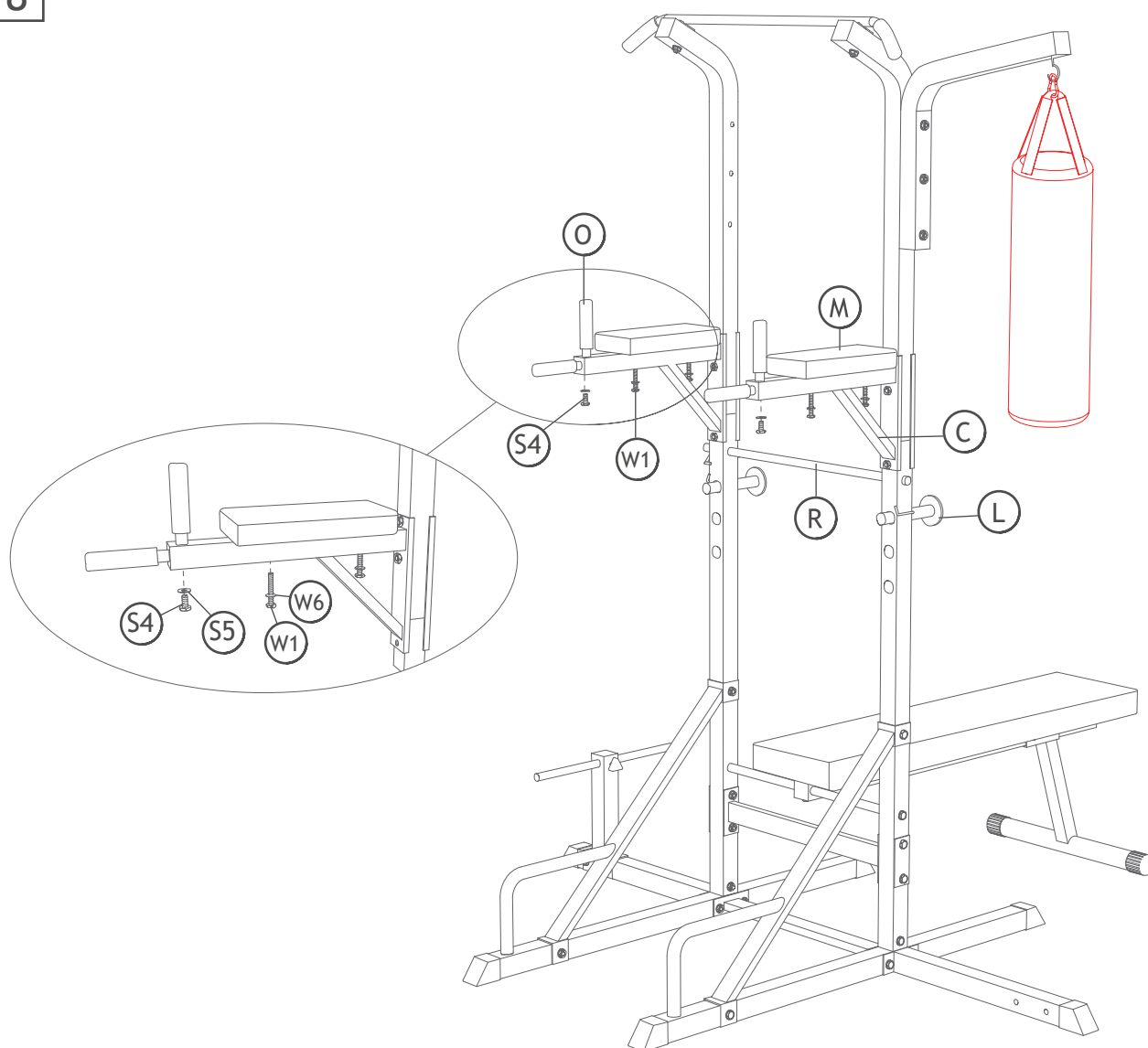


Attach the connecting tubes (P) to the base tubes (F), the stand tubes (E) and the four short support plates (H) with eight hex bolts (S1), 16 washers (S5) and eight nylon nuts (S6).

7



Insert the upper stand tubes (G) into the stand tubes (E). Then attach the arm frames (C) and the long support plates (X) to the stand tubes (E) with six hex bolts (S1), 12 washers (S5) and six nylon nuts (S6). Attach the top bar (J) to the upper stand tubes (G) with two hex bolts (S2), four washers (S5) and two nylon nuts (S6).



Assembly of the arm cushions

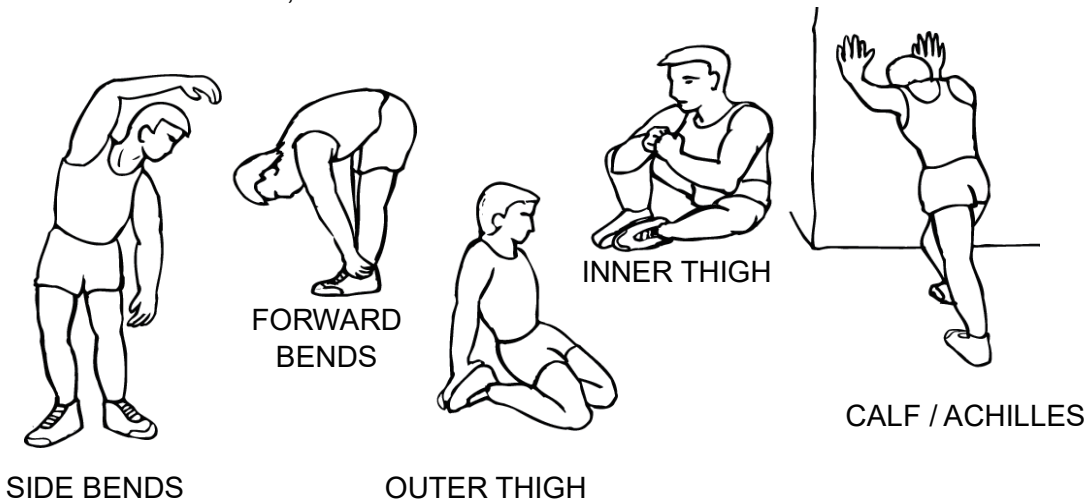
1. Attach the handle bars (O) to the arm frames (C) with two hex bolts (S4) and two washers (S5).
2. Attach the arm cushions (M) to the arm frames (C) with four hex bolts (W1) and four washers (W6).
3. Insert the weight pins (L) and the fix tube (R) into the stand tubes (E).

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your machine will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.



2. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

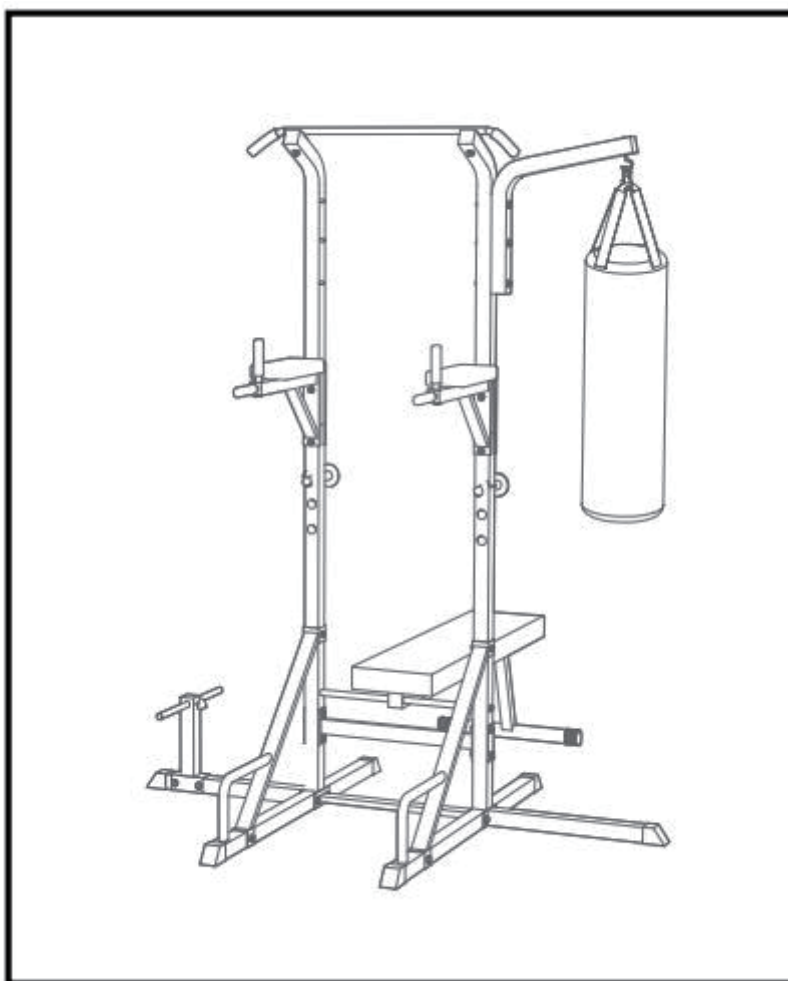
As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Soozier

IN230800274V01_US_CA

A91-080

FR



Station de musculation

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

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Informations importantes sur la sécurité

Veillez conserver ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

1. Il est important de lire tout ce manuel avant l'assemblage et l'utilisation de l'équipement.

Une utilisation sûre et efficace ne peut être réalisée que si l'équipement est assemblé, maintenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.

2. Avant de commencer tout programme d'exercice, veuillez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des contre-indications physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et sécurité ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.

3. Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.

Arrêtez d'exercer si vous éprouvez l'un des symptômes suivants : Douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation de tête légère, étourdissements ou nausées.

Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.

4. Tenez les enfants et les animaux de compagnie à l'écart de l'équipement.

L'équipement est conçu pour un usage réservé aux adultes.

5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une couverture de protection pour votre plancher ou moquette. Pour plus de sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre autour d'elle.

6. Vérifiez que les écrous et les boulons sont solidement serrés avant l'utilisation de l'équipement.

7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter d'éventuels dommages et / ou usures.

8. Utilisez toujours l'équipement tel qu'indiqué. Si vous trouvez des pièces défectueuses pendant l'assemblage ou la vérification de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel pendant l'utilisation, arrêtez-vous. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.

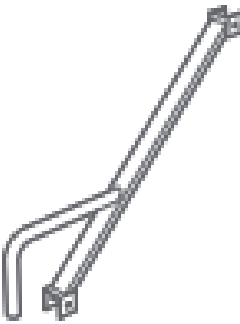
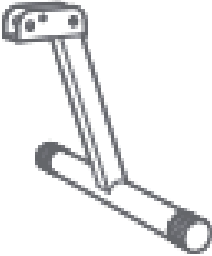
9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui peuvent se coincer dans l'équipement ou restreindre le mouvement.

10. L'équipement a été testé et certifié à EN957 sous la classe H.C. Convient pour l'usage domestique et à domicile uniquement. Poids maximum de l'utilisateur: 120kg.

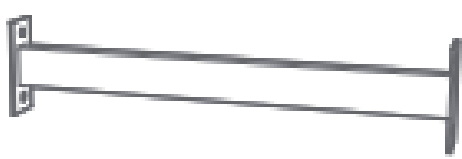
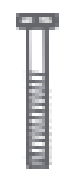
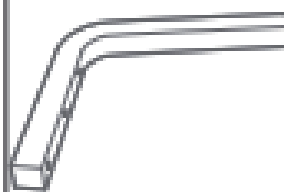
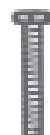
11. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.

12. Veillez faire attention lorsque vous levez ou déplacez votre équipement afin de ne pas vous blesser.

LISTE DES PIÈCES

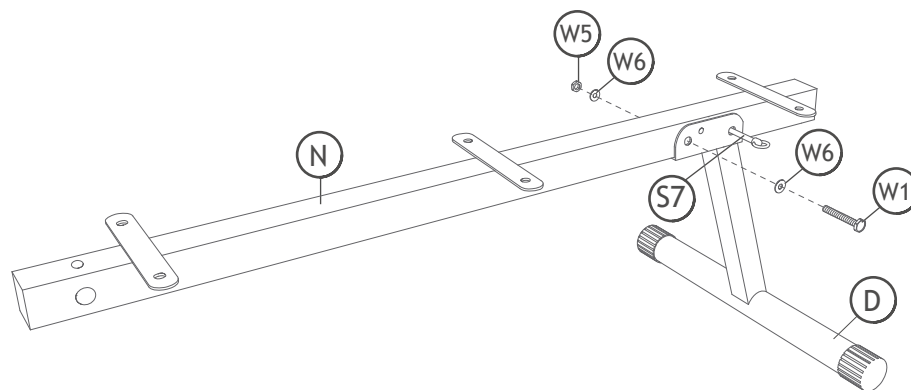
A 1× 	B 2× 	C 2× 	D 1× 
E 2× 		F 2× 	
G 2× 	H 2× 	I 2× 	J 1× 
M 2× 		N 1× 	O 2× 
K 6× 		L 2× 	

LISTE DES PIÈCES

P2x		Q1x			
					
R1x	S120x	S22x	S33x		
	 M10x70	 M10x65	 M10x115		
S44x	S559x	S628x	S71x		
 M10x20	 M10	 M10			
S81x	S91x	T2x			
					
U1x	V1x	W15x	W21x		
		 M8x50	 M8x40		
W32x	W46x	W51x	W612x	X2x	Y1x
 M8x40	 M8x20	 M8	 M8		

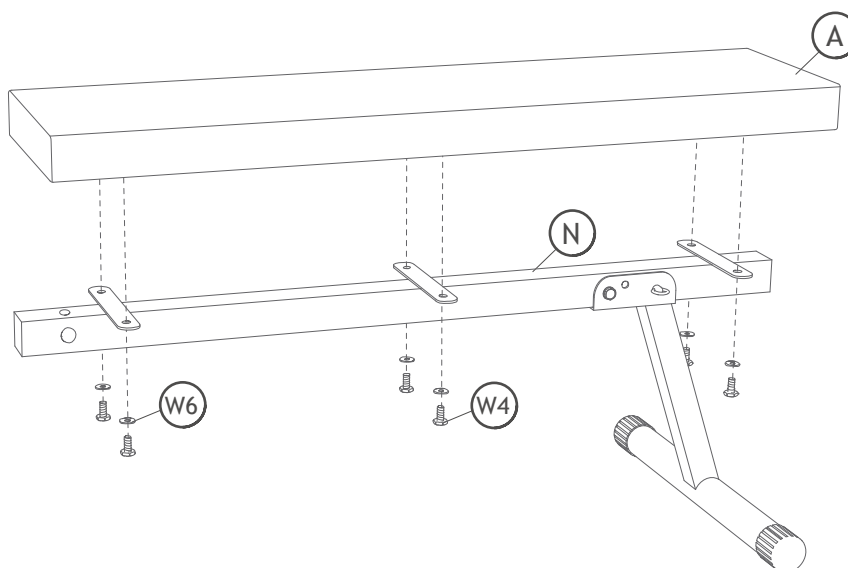
DESSIN D'ASSEMBLAGE

1



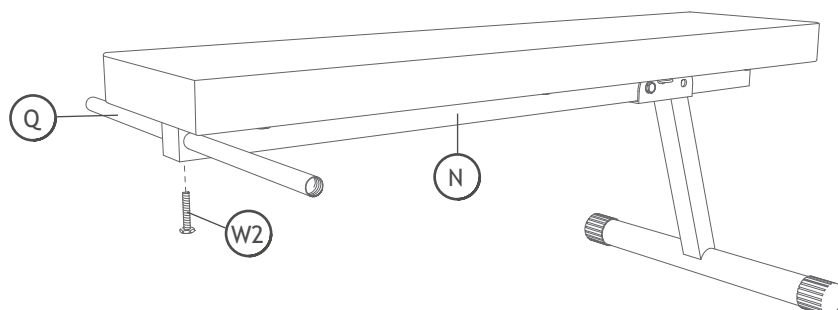
Fixez le tubé du support arrière (D) au tubé du dossier (N) avec un goupille d'arrêt (S7), un boulon hexagonal (W1), deux rondelles (W6) et un écrou en nylon (W5).

2



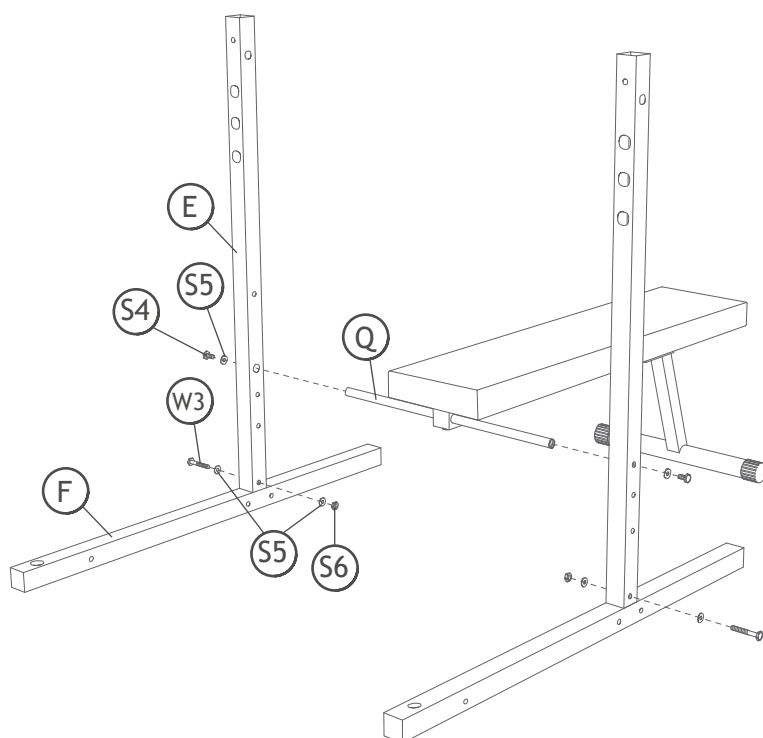
Fixez le dossier (A) au tubé de dossier (N) avec six boulons hexagonaux (W4) et six rondelles (W6).

3



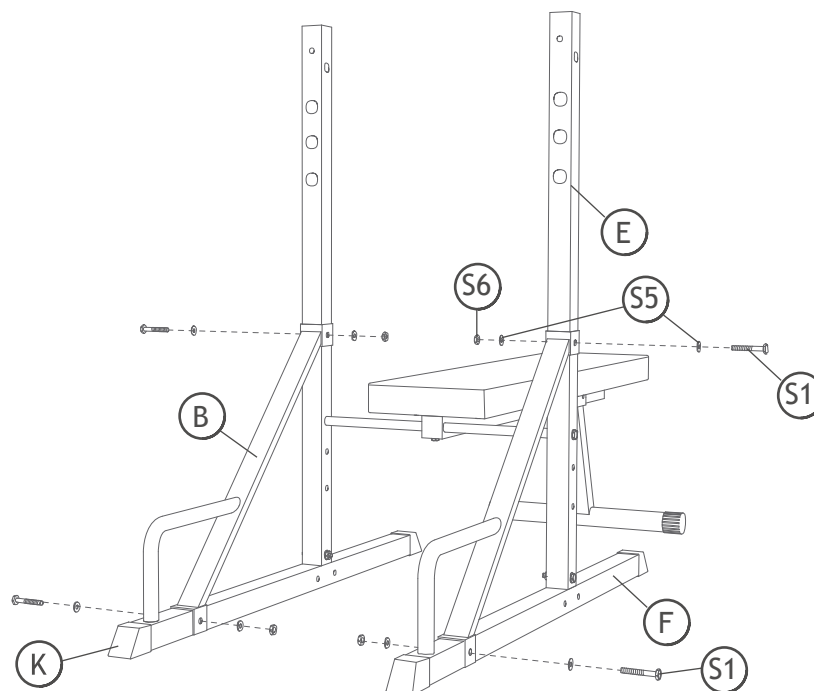
Fixez l'axe de rotation (Q) au tube de dossier (N) avec un boulon hexagonal (W2).

4



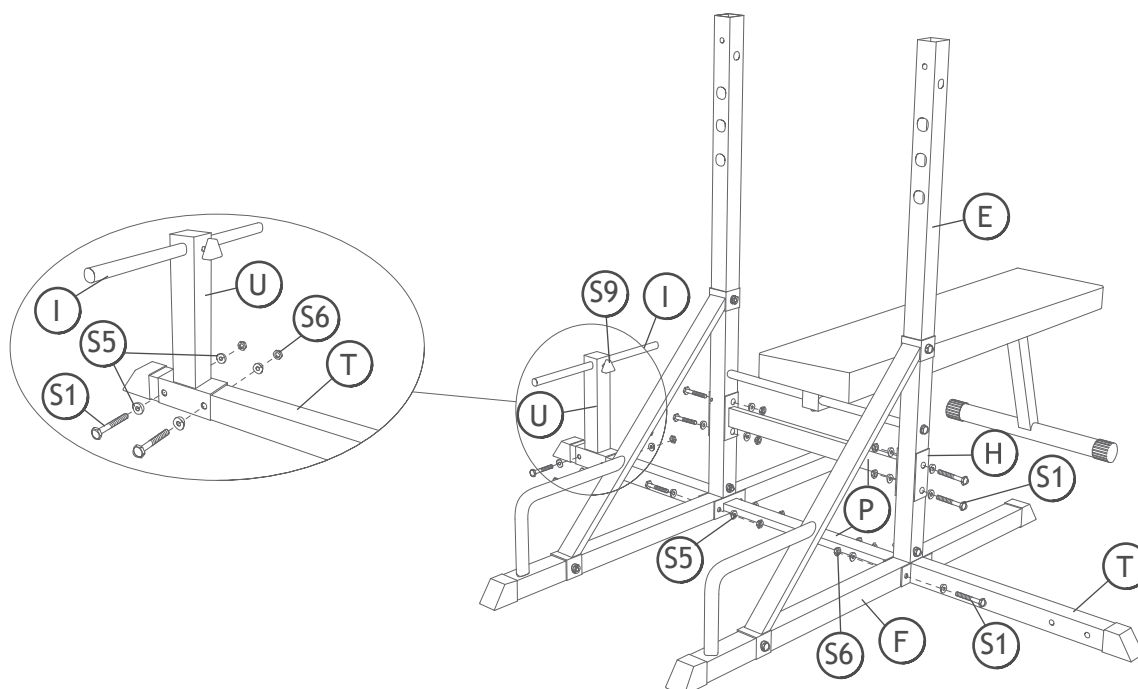
Fixez les tubés de basé (F) aux tubés de support (E) avec deux boulons hexagonaux (W3), quatre rondellés (S5) et deux écrous de nylon (S6). Vissez les tubés de support (E) et l'axe de rotation (Q) avec deux boulons hexagonaux (S4) et deux rondellés (S5).

5

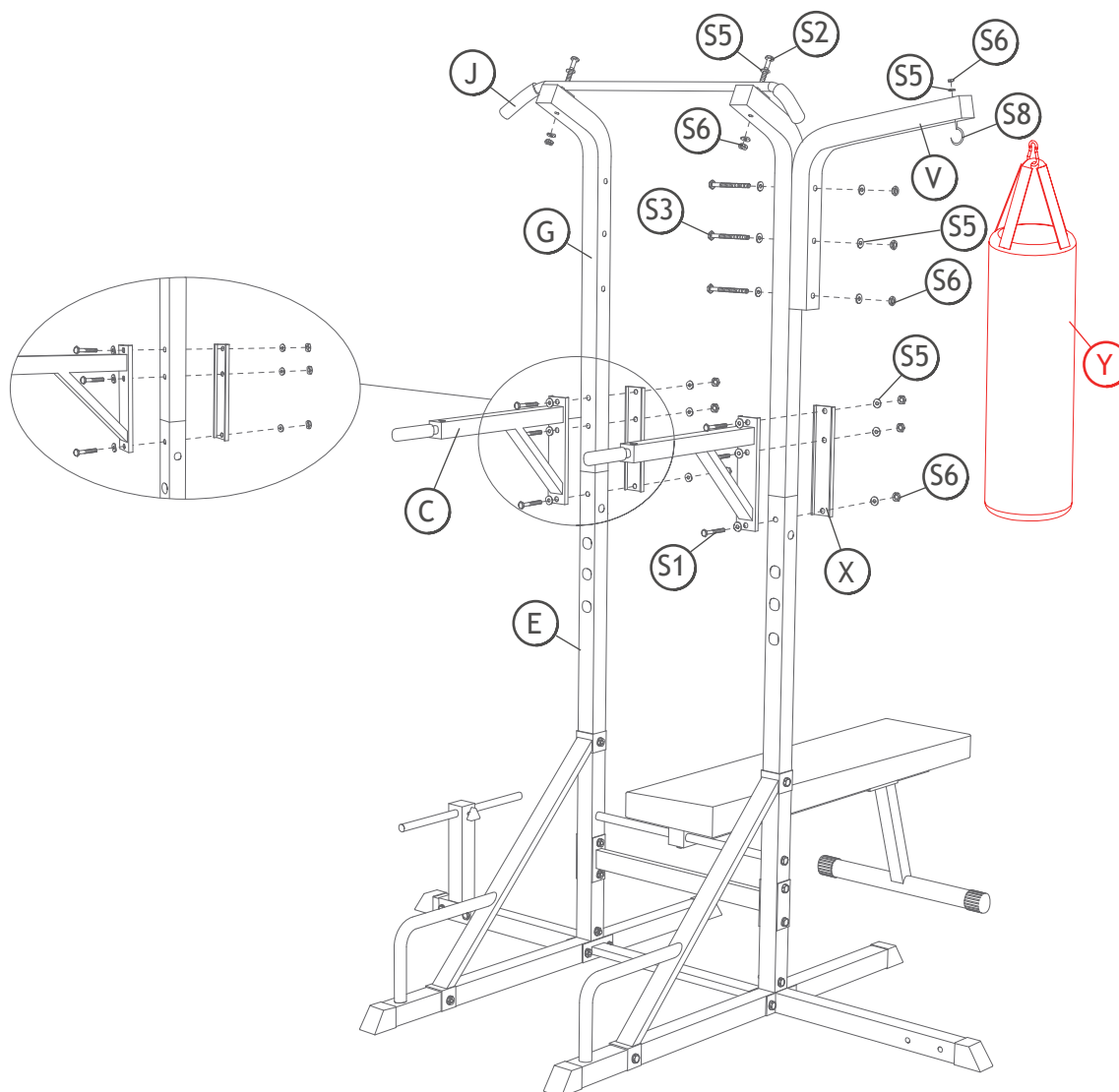


Mettez les quatre capuchons (K) sur les tubes de base (F). Fixez les cadres de support (B) aux tubes de support (E) et aux tubes de base (F) avec quatre boulons hexagonaux (S1), huit rondelles (S5) et quatre écrous de nylon (S6).

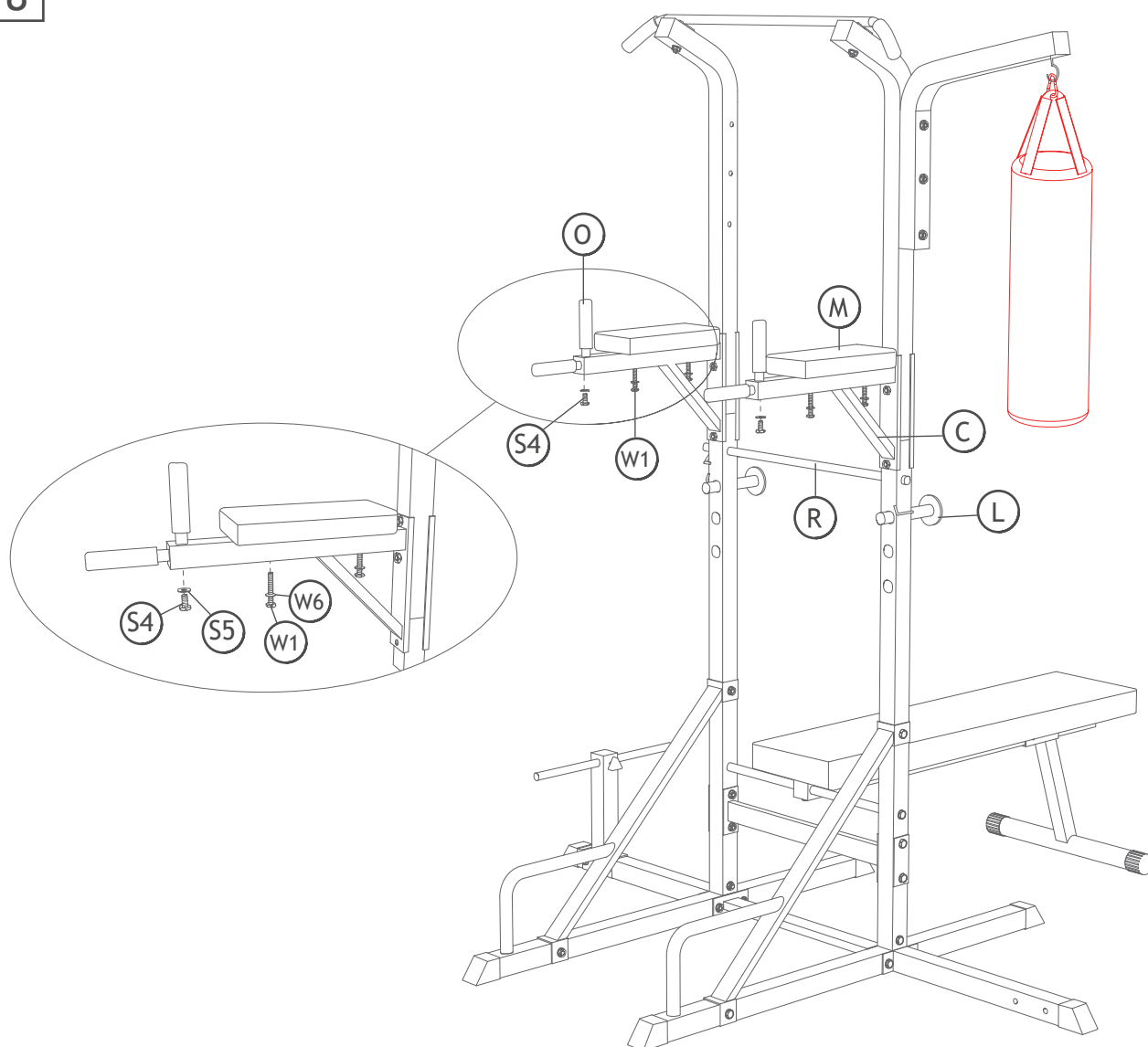
6



Fixez les tubes de raccordement (P) aux tubes de base (F), aux tubes de support (E) et aux quatre plaques de support courbées (H) avec huit boulons hexagonaux (S1), 16 rondelles (S5) et huit écrous en nylon (S6) ..



Insérez les tubes de support supérieur (G) dans les tubes du support (E). Fixez ensuite les cadres du bras (C) et les longues plaques de support (X) aux tubes de support (E) avec six boulons hexagonaux (S1), 12 rondelles (S5) et six écrous de nylon (S6). Fixez la barre supérieure (J) aux tubes supérieurs (G) avec deux boulons hexagonaux (S2), quatre rondelles (S5) et deux écrous en nylon (S6).



Asséblagé dés coussins dé bras

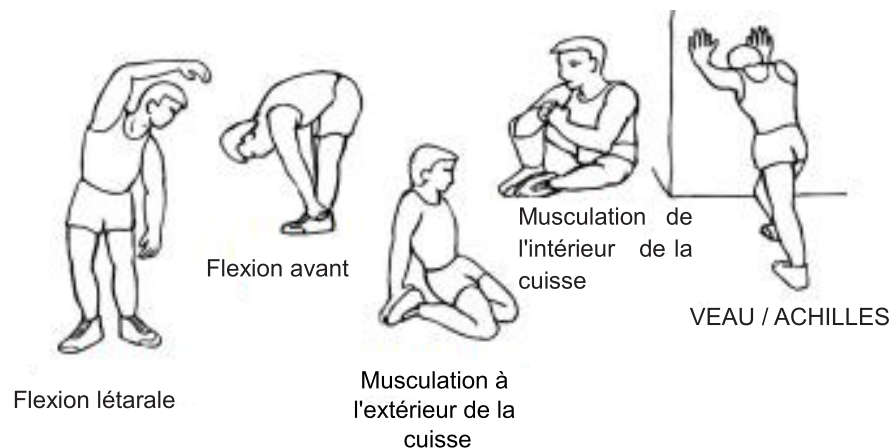
1. Fixéz lés barrés dé poigné é (O) aux cadrés du bras (C) avéc déux boulons héxagonaux (S4)ét déux rondéllés (S5).
2. Fixéz lés coussins du bras (M) aux cadrés dé bras (C) avéc quatré boulons héxagonaux (W1) ét quatré rondéllés (W6).
3. Insé réz lés goupillés dé poids (L) ét lé tubé fixé (R) dans lés tubés dé support (E).

Les exercices

L'utilisation de l'équipement vous permettra d'améliorer votre condition physique, associé à une alimentation saine et équilibrée.

1. Phase d'échauffement

Cette étape va permettre une bonne circulation sanguine et aidera à limiter le risque de crampes et blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être réalisé pendant environ 30 secondes, mais ne forcez pas sur vos muscles. Si vous ressentez la moindre douleur, arrêtez.



2. Phase de refroidissement

Cette étape permet à votre système cardio-vasculaire et vos muscles de se détendre. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement. Ces exercices sont à faire pendant 5 minutes, il s'agit des mêmes exercices que ceux de la phase d'échauffement. Faites attention à ne pas forcer sur vos muscles afin de ne pas vous blesser.

Il est conseillé de vous entraîner trois fois par semaine et d'espacer vos entraînements de manière uniforme tout au long de la semaine.

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