

Soozier POWER PLANK

A90-103



IMPORTANT SAFETY NOTICE

Note the following precautions before assembling or operating the machine.

1. THE MAXIMUM WEIGHT CAPACITY OF THE MACHINE IS 220lbs. People who exceed this limit should NOT use this machine.
2. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave unattended children in the same room with the machine.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Put the machine on a clear, level surface. Put a mat under the unit to help the machine to stay stable and to protect the flooring.
5. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required.
6. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use any other accessories not recommended by the manufacturer.
DO NOT place any sharp objects around the machine.
7. Handicapped or disabled persons should not use the machine without the presence of a qualified health professional or physician.
8. Before exercising, always stretch first
9. NEVER operate the machine if it is not functioning properly.

WARNING: BEFORE BEGINNING THIS OR ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN FIRST. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

Assembly & Usage

BEFORE you begin

1. Locate a comfortable work site. Assemble your machine in an open space with adequate ventilation and lighting. Because the machine is portable, to some extent, you do not need to assemble it exactly where it is going to be used. For your convenience, however, you should avoid hauling the machine across excessive distances, through narrow pathways or over staircases, once its assembly is complete.
2. Find your tools (not included). You will need the following tools to assemble the machine.

- Adjustable wrench
- Standard screwdriver

1

MONITOR INSTRUCTION

SPECIFICATIONS:

TIME-----00'00-99'59 MIN:SEC
CALORIES(CAL)-----0-9999 KCAL
STRIDES/MIN(REPS/MIN) -----0-9999 TIMES/MIN
COUNT -----0-9999



KEY FUNCTION:

MODE: This key lets you select and lock on to a particular function you want.

OPERATION PROCEDURES

1. AUTO ON/OFF

The system turns on when any key is pressed or when it receives a signal input from the speed sensor. The system turns off automatically when the sensor has no signal input or no key are pressed for 4 or 5 minutes

2. RESET

The unit can be reset by either changing batteries or pressing the MODE key for 3 or 4 seconds.

3. FUNCTIONS

<1> TIME

Press the MODE button until the pointer reaches TIME

Time will automatically be counted when you start to exercise

<2> COUNT

Displays the number of workout sessions.

<3> CALORIES (CAL)

Press the MODE button until the pointer reaches CALORIES (CAL).

Calories will automatically be counted when you start to exercise

<4> STRIDES/MIN

Press the MODE button until the pointer reaches STRIDES/MIN

Strides/min will automatically be counted when you start to exercise

<5> SCAN

Automatically displays the following functions in the following order

TIME CALORIE STRIDES/MIN.

4. BATTERIES

If the monitor screen does not work properly, please replace the battery

This monitor uses 1 battery "AA" or UM-3. You can replace the battery with one of the same size.

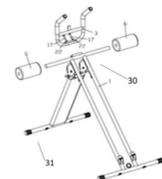
6

Part list

NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Sliding tube frame	1
2	Front post	1
3	Handlebar	1
4	Knee frame	1
6	Dia.23xdia.95x160 Foam grip	2
7	Dia.23xdia.85x160 Foam grip	4
8	End cap	4
9	End cap	8
10	End cap	2
11	Dia.20xdia.30x205 Handlebar grip	2
12	Monitor	1
13	Cushion	2
14	Cushion	2
16	M8x45 Bolt	2
17	M8x130 Bolt	2
18	D10x1.5 Bolt	4
19	Dia.10xdia.8.2x9 Big spacer	4
20	M8 Nylon nut	8
21	M8 Flat washer	8
22	M8 Arc washer	2
23	M8x180 Axle	1
24	Dia.17x8 Magnet	1
25	6082 bearing	8
26	Dia.13xdia.8.5x5 Spacer	4
27	Dia.55x30 Roller wheel	4
28	Dia.12 Stoppole	1
29	Pin	1
30	Form grip tube	2
31	Bottom tube	2

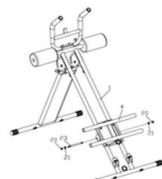
5

Assembling your machine



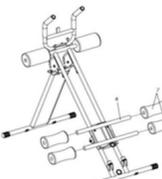
Step: Install the Handlebar and Bottom Tube

Attach Bottom tube(31) onto the Sliding tube frame(1) with bolts(17) and Arc washers(22)
Insert Form grip tubes(30) into both sides of the cross-bar with bolts.
Attach Handlebar(3) onto the Sliding tube frame(1) with bolts(17) and Arc washers(22)



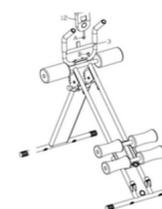
Step2: Install the Knee frame

Attach Knee frame (4) onto the Sliding tube frame(1) with Axle (23) flat washer(21) and nylon nut(20)



Step3: Attach Foam grips

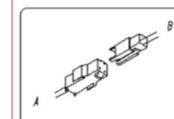
Attach the Foam grips (7) onto the Knee frame (4)



Step4: Attach the Monitor.

Attach the monitor (12) to the handlebar (3), then attach the connector A to connector B as shown in the picture

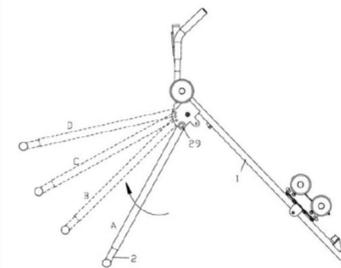
2



Resistance

Based on the traditional Sun Salutation in the yoga the plank pose has time tested benefits including power. Flexibility and balance all working together in perfect harmony. This is the only machine that gives you the possibility to practice the perfect plank positioning. Use any of the 4 resistance levels. Start from D-EASY if you are a beginner or if you just want to do more reps. Then you can move up to 2 different intermediate level settings (B-HARD, C-MEDIUM). And finally the extreme level lets you get the highest level of resistance on the machine.

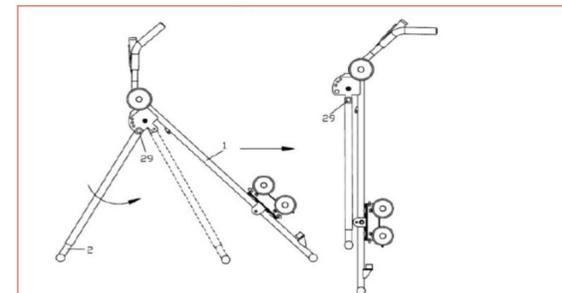
Remove the Pin(29) from Sliding tube frame (1), you can choose the levels (A-EXTREME, B-HARD, C-MEDIUM, D-EASY) to exercise as shown below



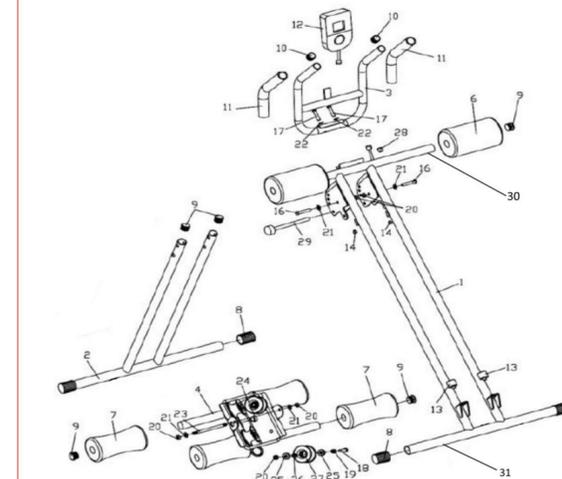
Storage

After exercise, remove the Pin (29) from Sliding tube frame (1). Fold the machine and fix the frames by the Pin (29) as shown below. Please keep it in a clean and dry place.

3



EXPLODED DIAGRAM



4

Soozier

PLANCHE D'ENTRAINEMENT



AVIS IMPORTANT DE SÉCURITÉ

Notez les précautions suivantes avant d'assembler ou d'utiliser la machine.

1. LA CAPACITÉ MAXIMALE DE POIDS DE LA MACHINE EST DE 220 lb. Les personnes qui dépassent cette limite NE DOIVENT PAS utiliser la machine.
2. Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de la machine en tout temps. NE PAS laisser des enfants sans surveillance dans la même pièce avec la machine.
3. Si l'utilisateur éprouve des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, ARRÊTEZ l'entraînement. CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
4. Mettez la machine sur une surface claire et plane. Placez un tapis sous l'unité pour aider la machine à rester stable et à protéger le revêtement de sol.
5. Toujours porter des vêtements d'entraînement appropriés lors de l'exercice. Des chaussures de course sont également nécessaires.
6. Utilisez la machine uniquement pour son usage prévu, comme décrit dans ce manuel. N'utilisez PAS d'autres accessoires non recommandés par le fabricant. NE PAS PLACER d'objets pointus autour de la machine.
7. Les personnes handicapées ou handicapées ne doivent pas utiliser la machine sans la présence d'un professionnel de la santé qualifié ou d'un médecin.
8. Avant d'exercer, essayez toujours d'abord.
9. NE JAMAIS utiliser la machine si elle ne fonctionne pas correctement.

AVERTISSEMENT: AVANT DE COMMENCER CE OU UN PROGRAMME D'EXERCICE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN PREMIER. CELUI-CI EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES PERSONNES ÂGÉS DE 35 ANS OU PERSONNES AVEC DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉ-EXISTANTS. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT UTILISATION. NOUS DÉCLINONS TOUTE RESPONSABILITÉ POUR BLESSURES OU DOMMAGES MATÉRIELS CAUSÉS L'UTILISATION DE CE PRODUIT.

Assemblage et utilisation.

Avant de commencer.

1. Localisez un site de travail confortable. Assemblez votre machine dans un espace ouvert avec ventilation et éclairage adéquats. Parce que cette machine est portable, dans une certaine mesure, vous n'avez pas besoin de l'assembler exactement là où elle sera utilisée. Pour votre commodité, vous devriez éviter de transporter la machine à travers des distances excessives, par des voies étroites ou par des escaliers une fois qu'elle est complètement assemblée.
2. Rassemblez vos outils (non inclus). Vous aurez besoin des outils suivants pour assembler la machine:
 - Clé à molette
 - Tournevis standard

1

INSTRUCTIONS DE MONTEUR.

CARACTÉRISTIQUES.

HEURE ----- 00'00-99'59 MIN:SE:
 CALORIES ----- 0-9999 KCAL
 FOULÉES/MIN (REPS/MIN) ----- 0-9999 FOIS/MIN
 COMPTE ----- 0-9999



FONCTION CLEF:

MODE: cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller sur une fonction particulière que vous souhaitez.

PROCÉDURES DE FONCTIONNEMENT.

1. AUTO ON / OFF

Le système s'allume lorsqu'une touche est pressée ou lorsqu'elle reçoit une entrée de signal du capteur de vitesse. Le système s'éteint automatiquement lorsque le capteur n'a pas d'entrée de signal ou que la touche n'est pas enfoncée pendant 4 ou 5 minutes.

2. RESET

L'unité peut être réinitialisée en changeant les piles ou en appuyant sur la touche MODE pendant 3 ou 4 secondes.

3. FONCTIONS

(1) TEMPS

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur atteigne TEMPS
 Le temps sera automatiquement compté lorsque vous commencez à faire de l'exercice

(2) COMPTE

Affiche le nombre de séances d'entraînement

(3) CALORIES (CAL)

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur atteigne CALORIES (CAL)
 Les calories seront comptées automatiquement lorsque vous démarrez votre exercice.

(4) FOULÉES / MIN

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur atteigne FOULÉES / MIN. Les foulées / min seront automatiquement comptées lorsque vous démarrez votre exercice.

(5) SCAN

Affiche automatiquement les fonctions suivantes dans l'ordre suivant

HEURE CALORIE FOULÉES / MIN

4. BATTERIES

Si l'écran du moniteur ne fonctionne pas correctement, remplacez la batterie.

Le moniteur utilise 1 batterie " AA " ou UM-3. Vous pouvez remplacer la batterie par une de la même taille.

6

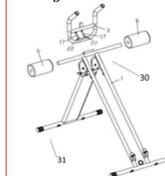
Liste des pièces

No.	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre de tube coulissant	1
2	Poste avant	1
3	Guidon	1
4	Cadre de genou	1
6	Dia. 23×dia. Poignée de mousse 95×160	2
7	Dia. 23×dia. Poignée en mousse de 85×160	4
8	Embout	4
9	Embout	8
10	Embout	2
11	Dia. 20×dia. Poignée de guidon 30×205	2
12	Ecran	1
13	Coussin	2
14	Coussin	2
16	Boulon M8×45	2
17	Boulon M8×130	2
18	Boulon D10×1,5	4
19	Dia.10×dia.8,2×9 Large entretoise	4
20	M8 écrou en nylon	8
21	M8 Rondelle plate	8
22	M8 Rondelle à arc	2
23	Essieu M8×180	1
24	Aimant Dia.17×8	1
25	Palier 608Z	8
26	Dia.13×dia.8,5×5 Entretoise	4
27	Roulette à rouleaux Dia.55×30	4
28	Dia.12 stopple	1
29	Broche	1
30	Tube de serrage	2
31	Tube inférieur	2

5

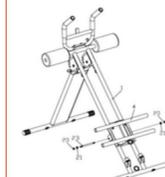
Consultez toutes les consignes de sécurité à la page 1 de ce manuel.

Montage de votre machine



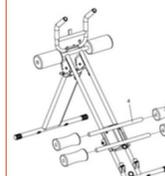
Étape 1. Installez le guidon et le tube inférieur.

Fixez le tube inférieur (31) sur le cadre du tube coulissant (1) avec des boulons (17) et des rondelles à arc (22).
 Insérez des tubes de serrage (30) dans les deux côtés de la barre transversale avec des boulons. Fixez le guidon (3) sur le cadre du tube coulissant (1) avec des boulons (17) et des rondelles à arc (22).



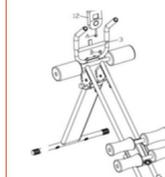
Étape 2. Installez le cadre de genou.

Fixez le cadre du genou (4) sur le cadre du tube coulissant (1) avec l'essieu (23) la rondelle plate (21) et l'écrou en nylon (20).



Étape 3. Fixez les poignées en mousse.

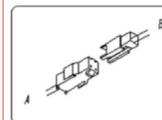
Fixez les poignées en mousse (7) sur le cadre du genou (4)



Étape 4. Fixez l'écran

Fixez l'écran (12) au guidon (3), puis attachez le connecteur A au connecteur B comme indiqué sur l'image.

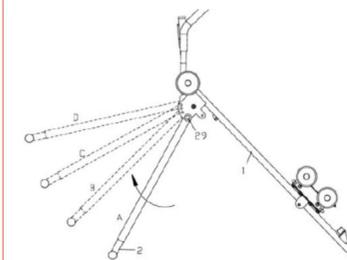
2



Résistance

Basé sur la traditionnelle Salutation du soleil au yoga, la pose de la planche a des avantages testés dans le temps, y compris l'énergie. La flexibilité et l'équilibre sont tous ensemble en parfaite harmonie. C'est la seule machine qui vous donne la possibilité de pratiquer le positionnement parfait de la planche. Utilisez l'un des 4 niveaux de résistance. Commencez par D-FACILE si vous êtes un débutant ou si vous voulez simplement faire plus de représentants. Ensuite, vous pouvez déplacer jusqu'à 2 réglages de niveaux intermédiaires différents (B-DIFFICILE, C-MOYEN). Et enfin, le niveau extrême vous procure le plus haut niveau de résistance sur la machine.

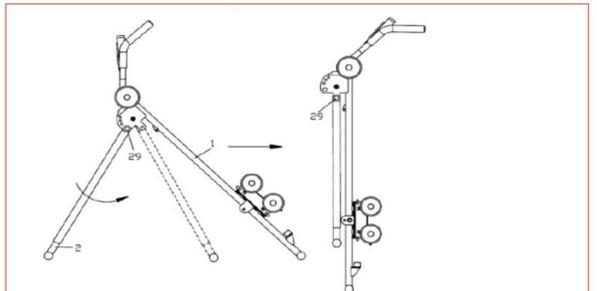
Retirez la broche (29) du cadre du tube coulissant (1), vous pouvez choisir les niveaux (A-EXTREME, B-DIFFICILE, C-MOYEN, D-FACILE) pour s'exercer comme indiqué ci-dessous.



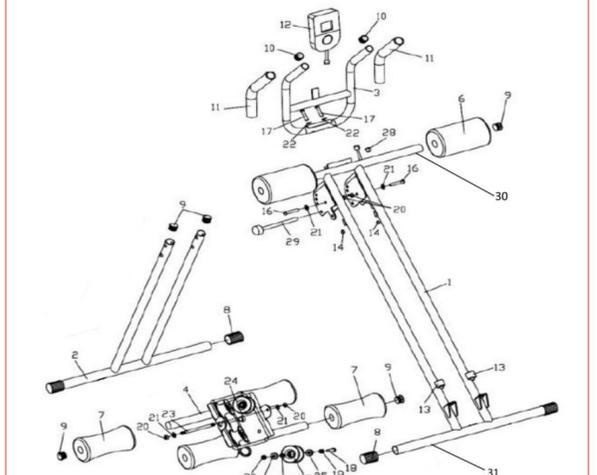
Espace de rangement.

Après l'exercice, retirez la broche (29) du cadre du tube coulissant (1). Pliez la machine et fixez les cadres par la broche (29) comme indiqué ci-dessous. Gardez-le dans un endroit propre et sec.

3



SCHEMA DÉTAILLÉ



4