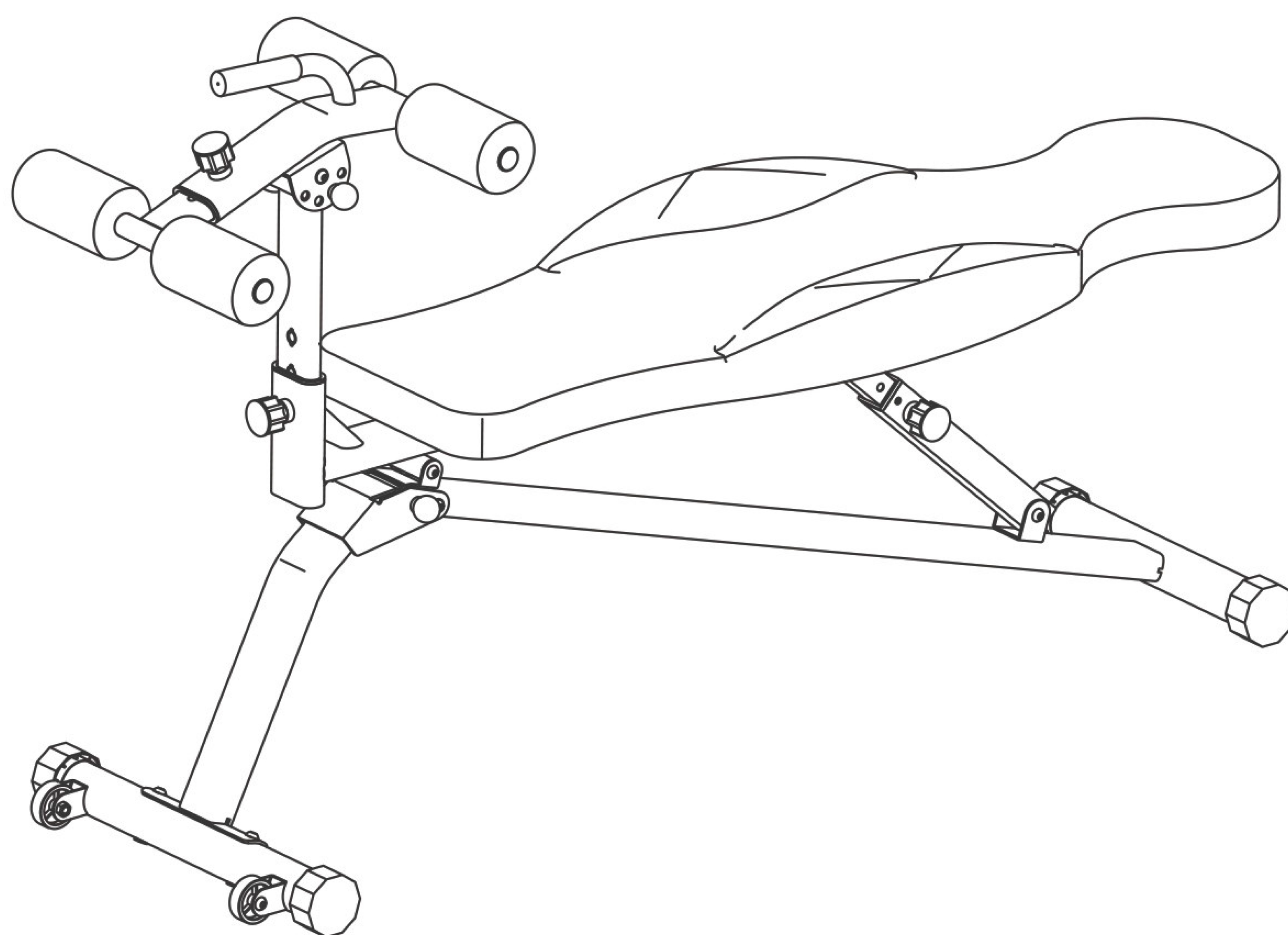


Soozier



WEIGHT BENCH

A91-087 EN C000000

TABLE OF CONTENTS

IMPORTANT PRECAUTIONS	2
BEFORE YOU BEGIN	3
EXPLODED DRAWING	4
DETAIL LIST OF ACCESSORIES	5
TOOL PACK LIST	6
ASSEMBLY	7-10
EXERCISE GUIDELINES	11-12

IMPORTANT PRECAUTIONS

⚠ WARNING: SERIOUS INJURY COULD OCCUR IF THESE PRECAUTIONS ARE NOT OBSERVED

1. Obtain a medical exam before beginning any exercise program..
2. Stop exercising if feeling faint, dizzy or experiencing pain and consult your physician.
3. Obtain instructions before using the weight bench.
4. Read and understand the owner's manual and all warnings posted on the machine before using.
5. Keep all children (12 and under) away. Teenagers (13 and over) and disabled must be supervised.
6. Use a spotter.
7. Keep body and clothing free from and clear of all moving parts.
8. Use the machine only for the intended use. DO NOT modify the machine.
9. Inspect machine prior to use. DO NOT use if it appears damaged or inoperable.
10. DO NOT attempt to fix a broken or jammed machine.
11. Report any malfunctions, damage or repairs to the facility.
12. Replace any warning labels if damaged, worn or illegible.

Consult your physician before starting this or any exercise program. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any health problem. This product is for home use only. Do not use in institutional or commercial applications. Failure to follow all warnings and instructions could result in bodily injury and property damage. To reduce the risk of serious injury, read the following Safety Instructions before using the exercise rack

BEFORE YOU BEGIN

Package Dimensions:

54"(L) X 18.5" (W) X 32"(H) (138*47*81CM)

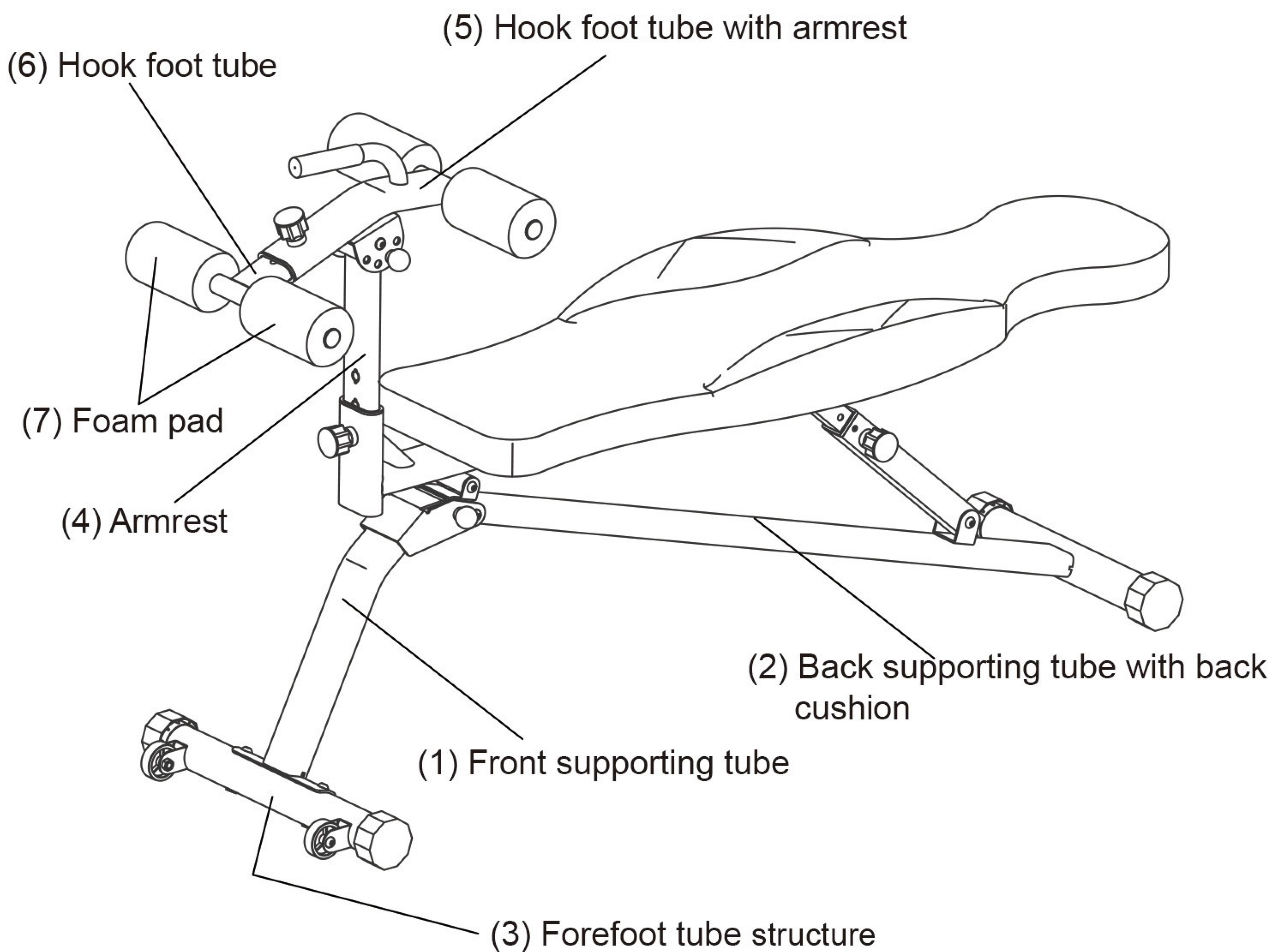
Item Display Dimensions:

53"(L) X 15.7" (W) X 8"(H) (135*40*20.5CM)

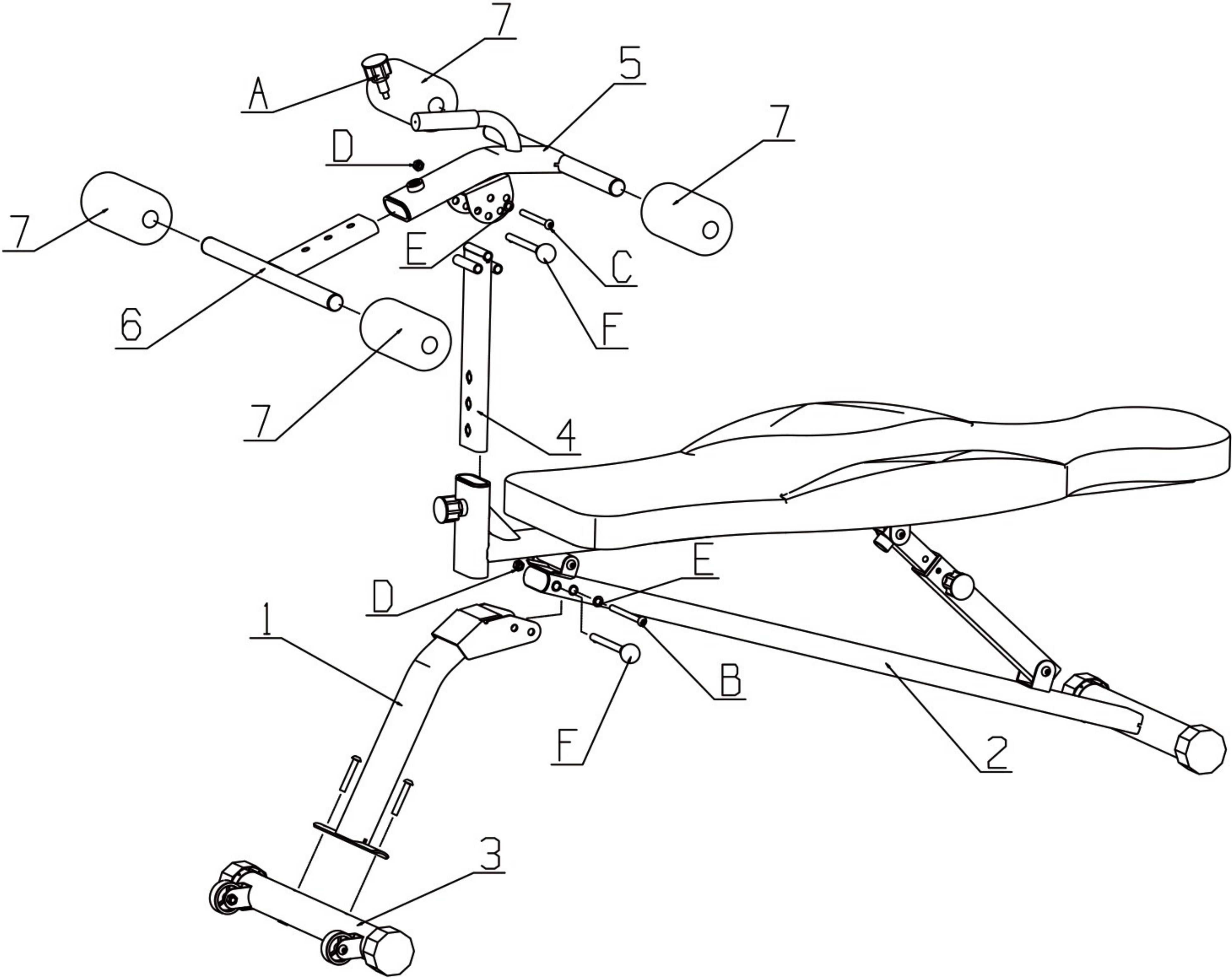
Load capacity:265LBS (120KGS)

Gross Weight: 36LBS (16.5KGS)

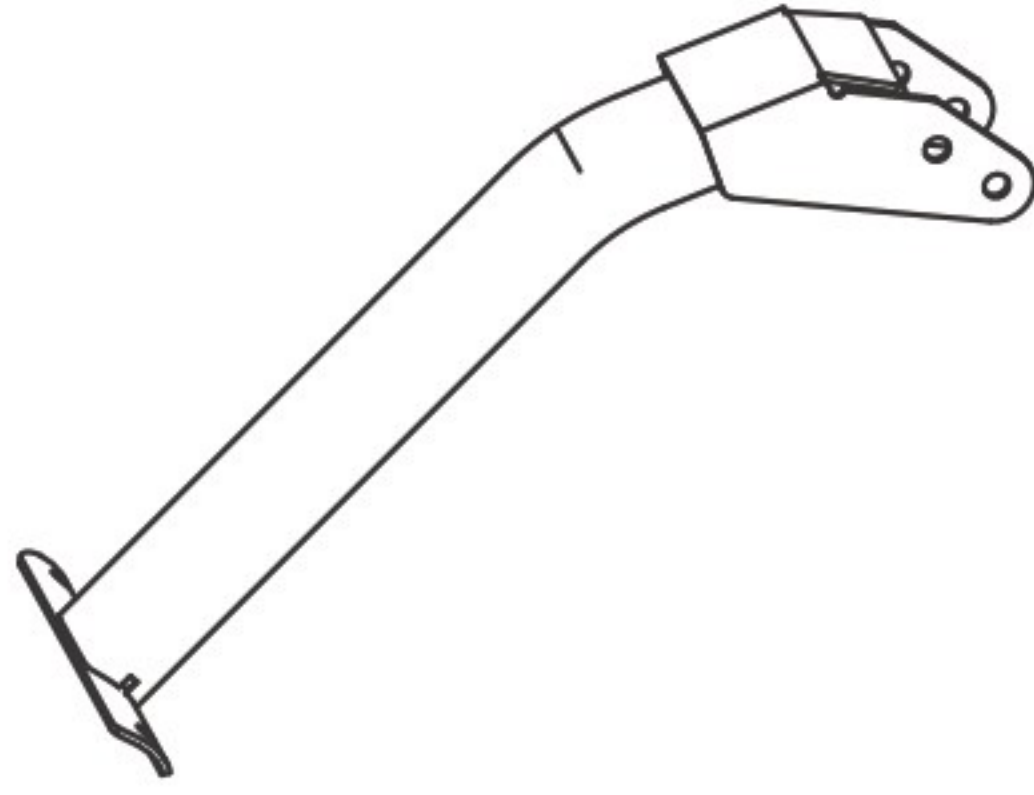
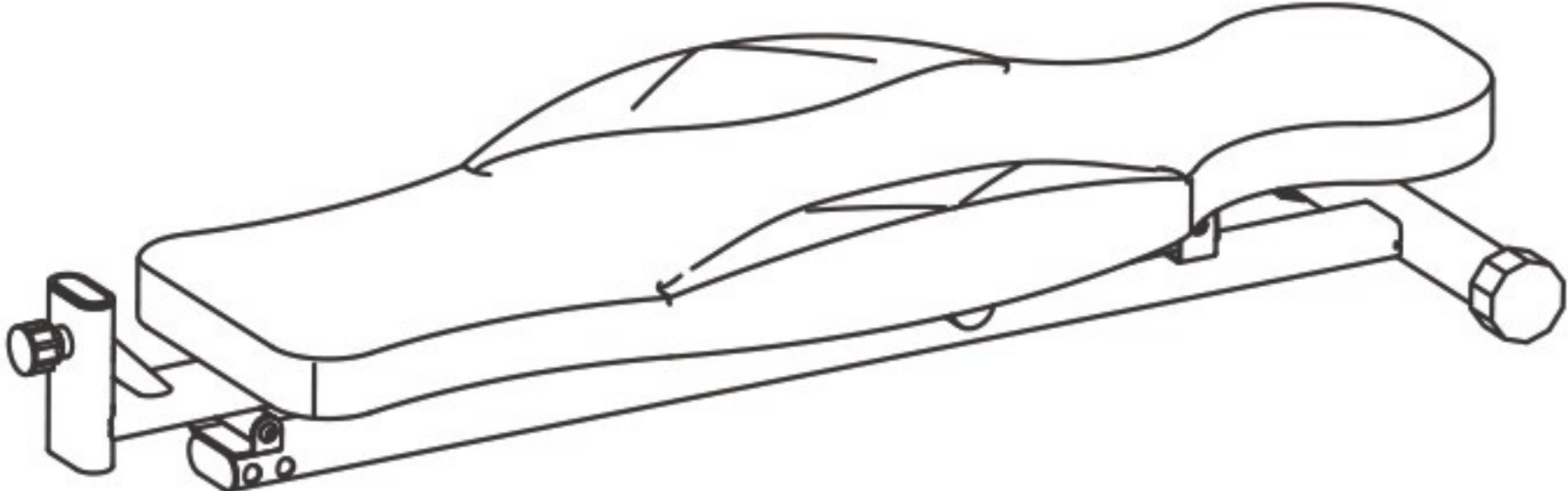
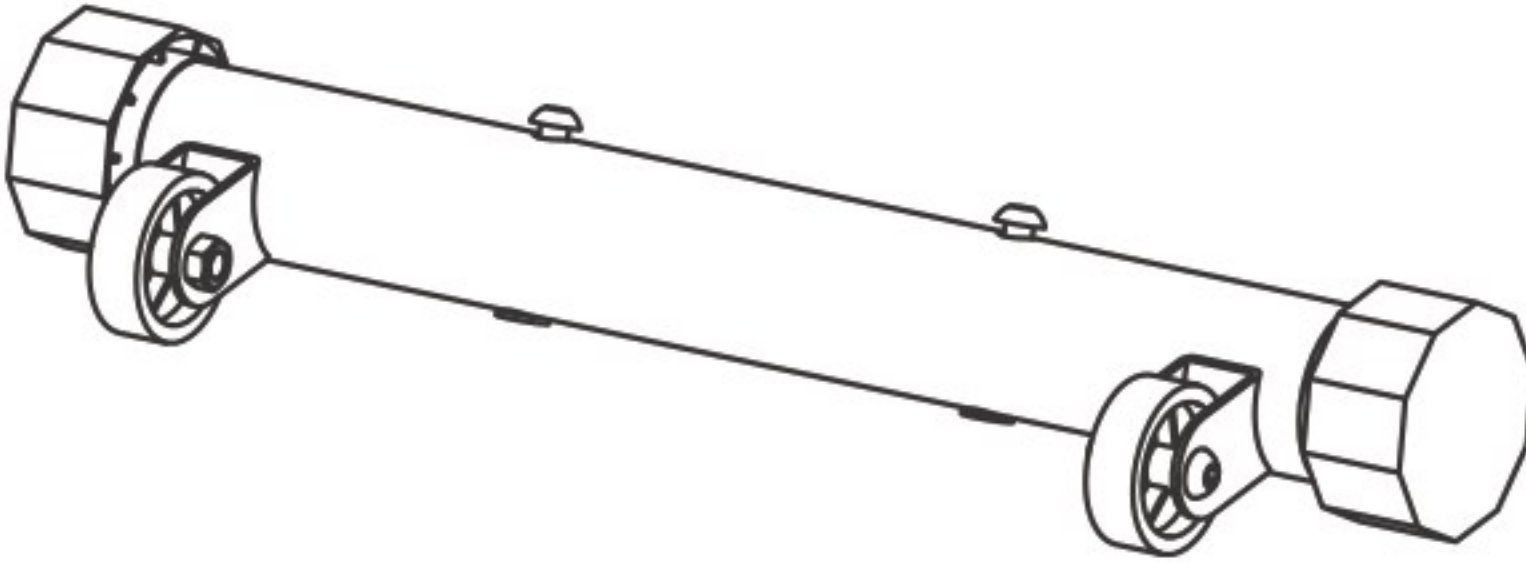
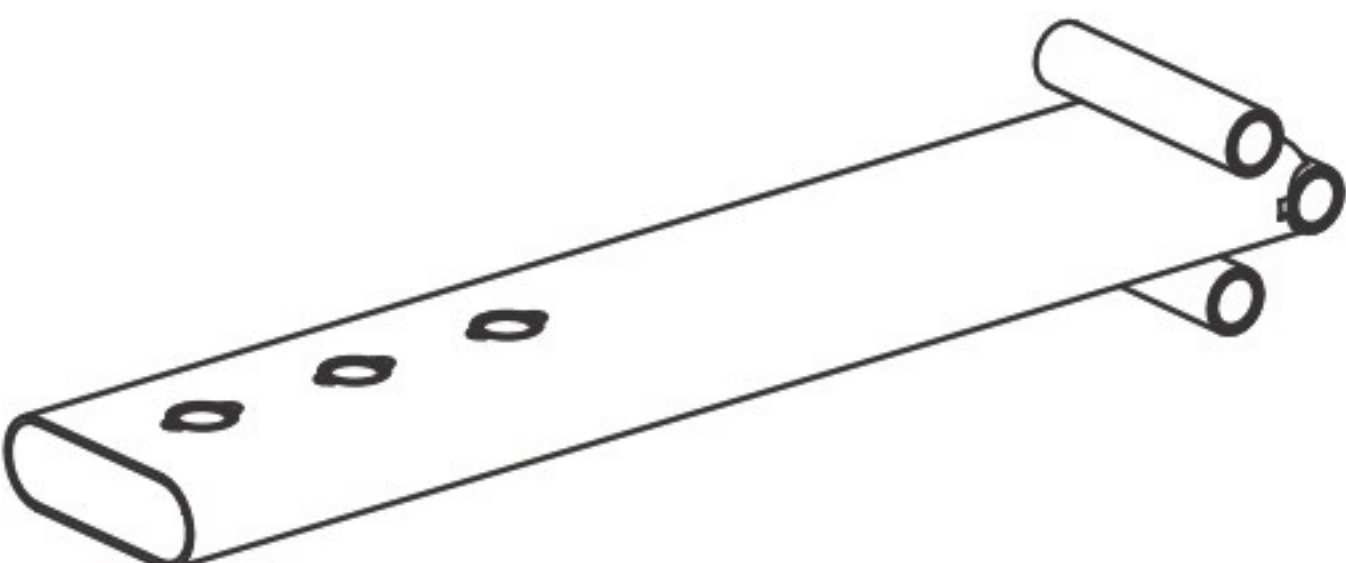
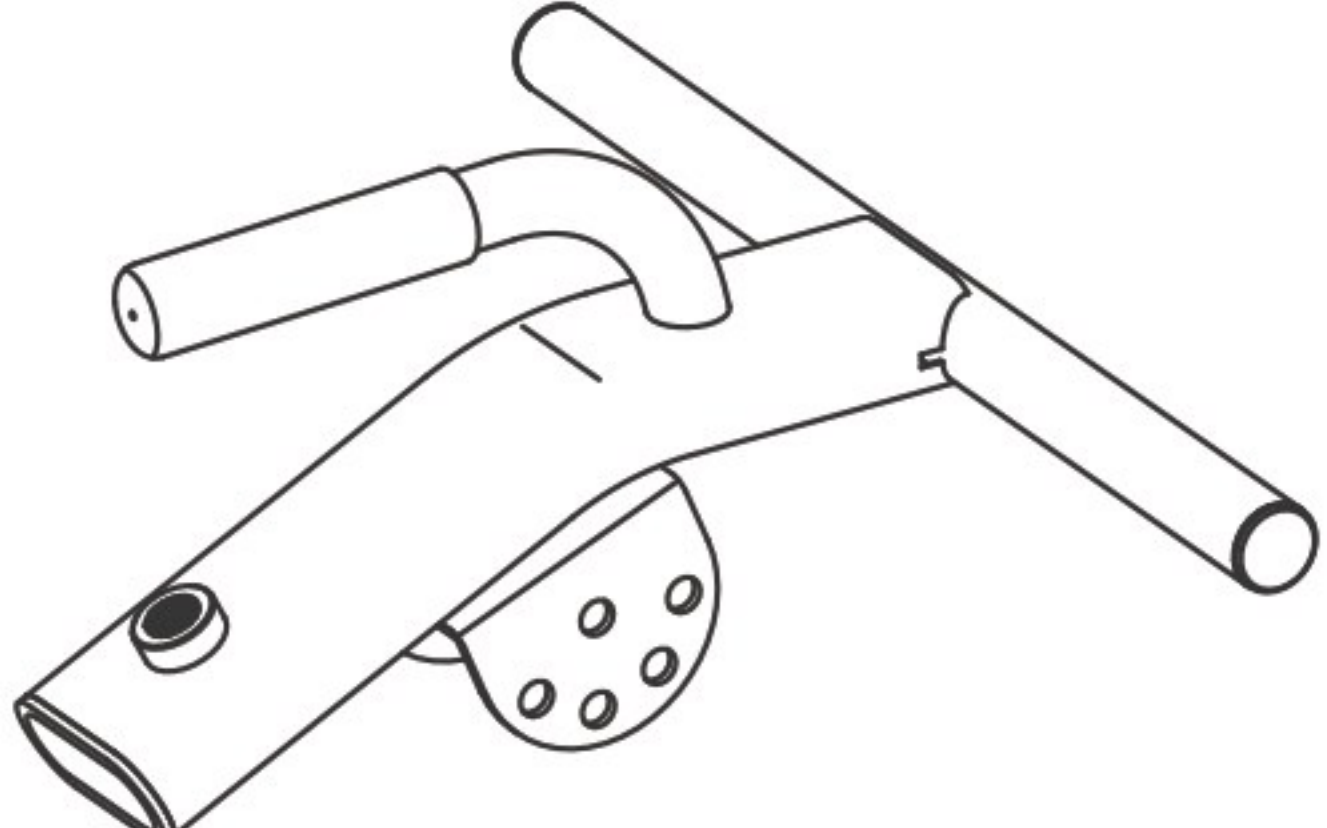
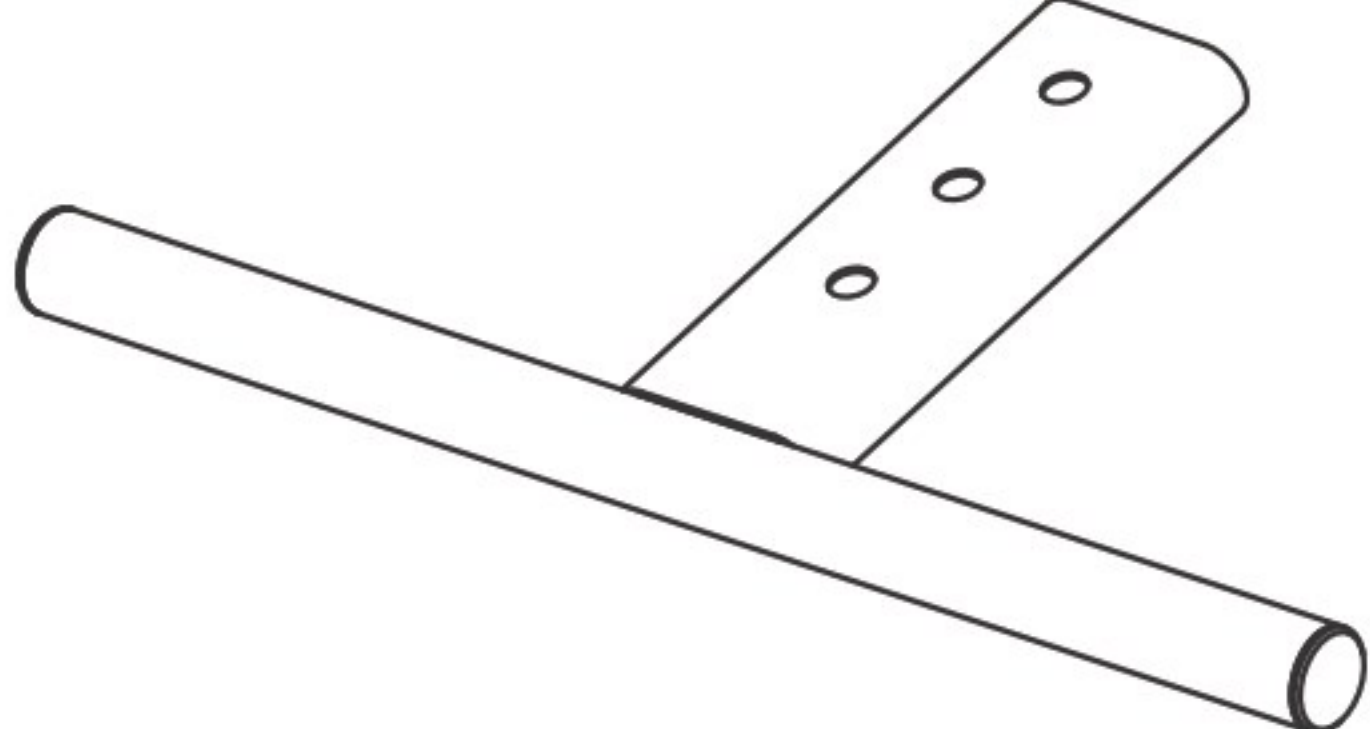
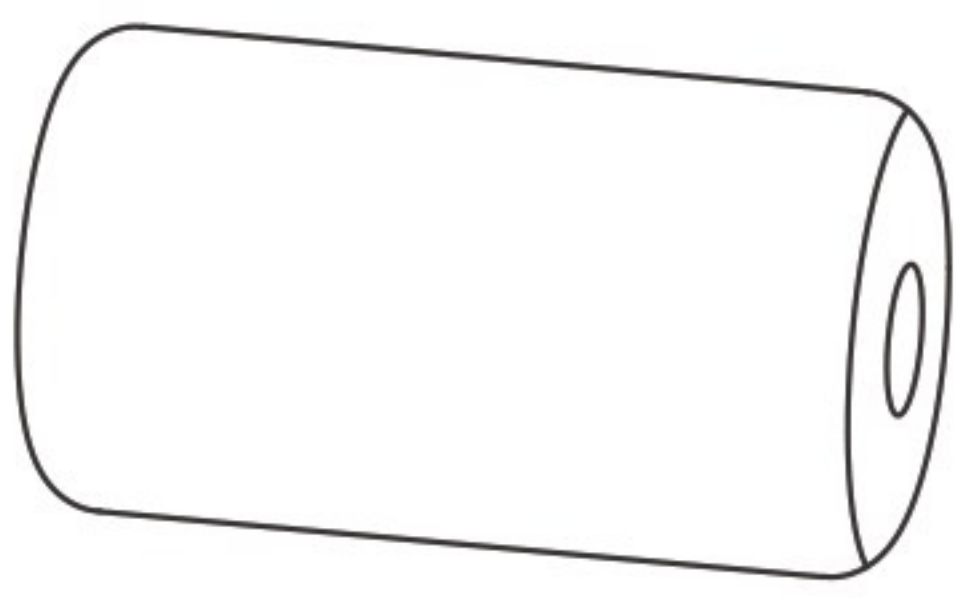
Net Weight: 35LBS (16KGS)



EXPLODED DRAWING

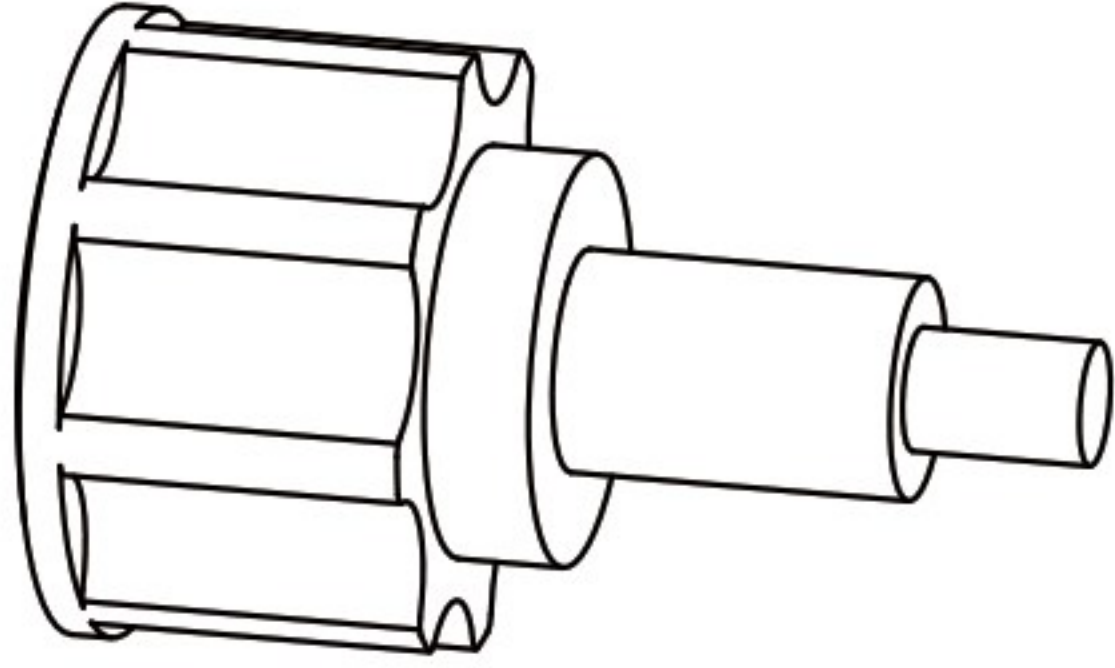


DETAIL LIST OF ACCESSORIES

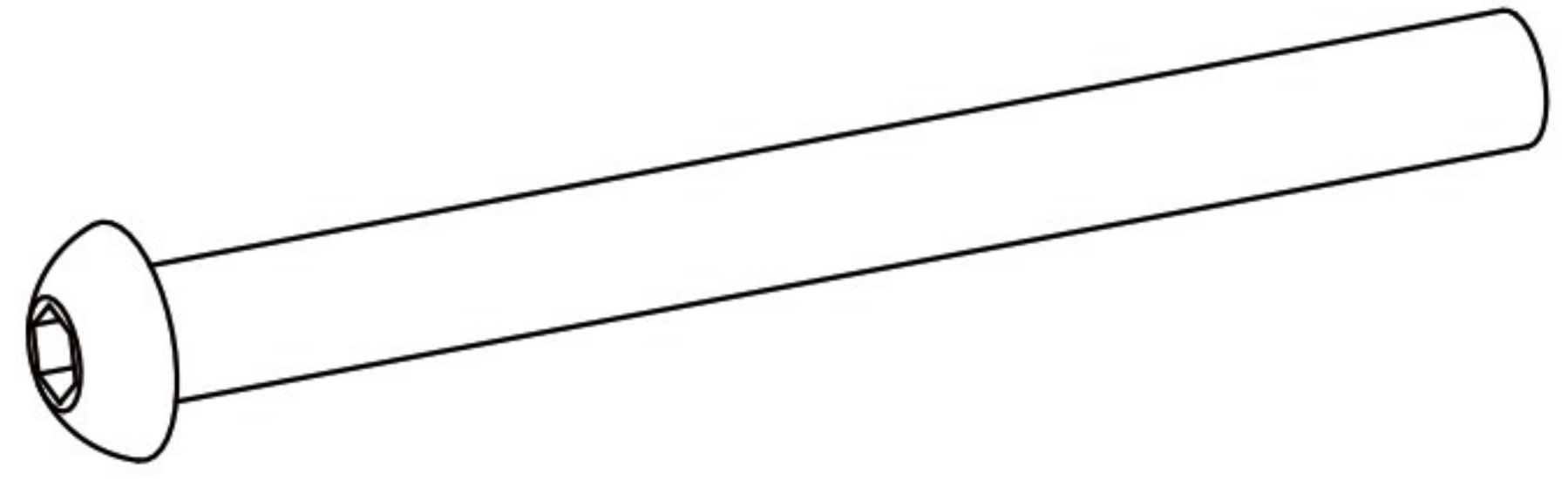
<p>(1) Front supporting tube (1pc)</p> 	<p>(2) Back supporting tube with back cushion (1pc)</p> 
<p>(3) Forefoot tube structure (1pc)</p> 	<p>(4) Armrest (1pc)</p> 
<p>(5) Hook foot tube with armrest (1pc)</p> 	<p>(6) Hook foot tube (1pc)</p> 
<p>(7) Foam pad (4pcs)</p>	

TOOL PACK LIST

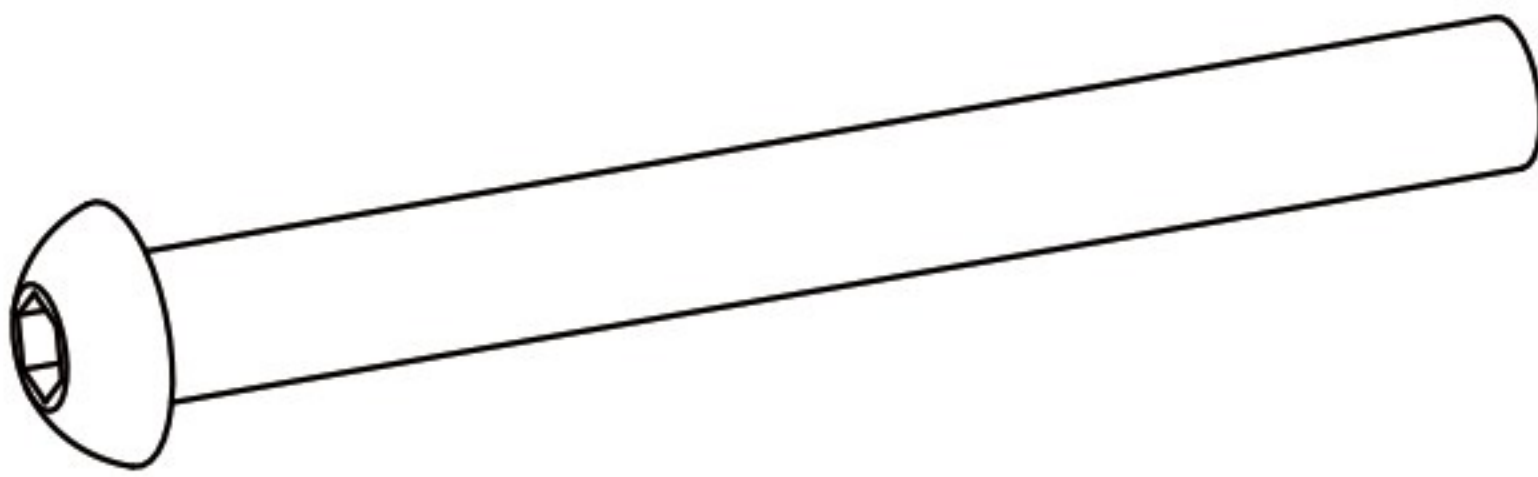
(A) Circular spring pull pin (1pc)



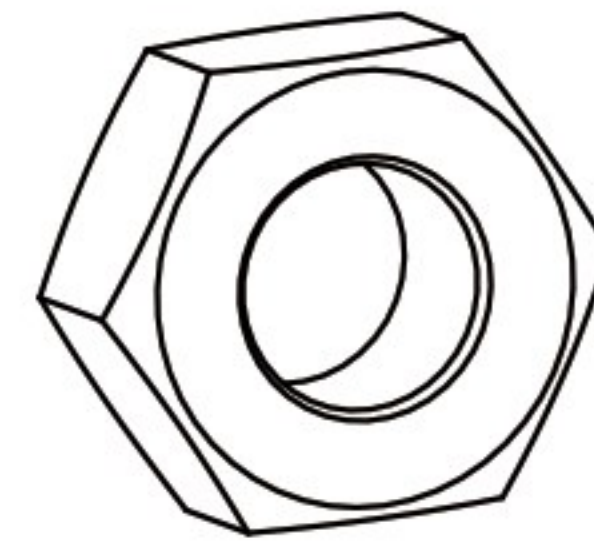
(B) Socket Cap Screws M10*90 (1pc)



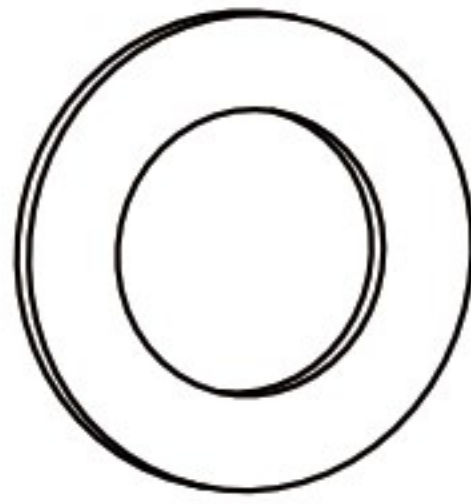
(C) Socket Cap Screws M10*80 (1pc)



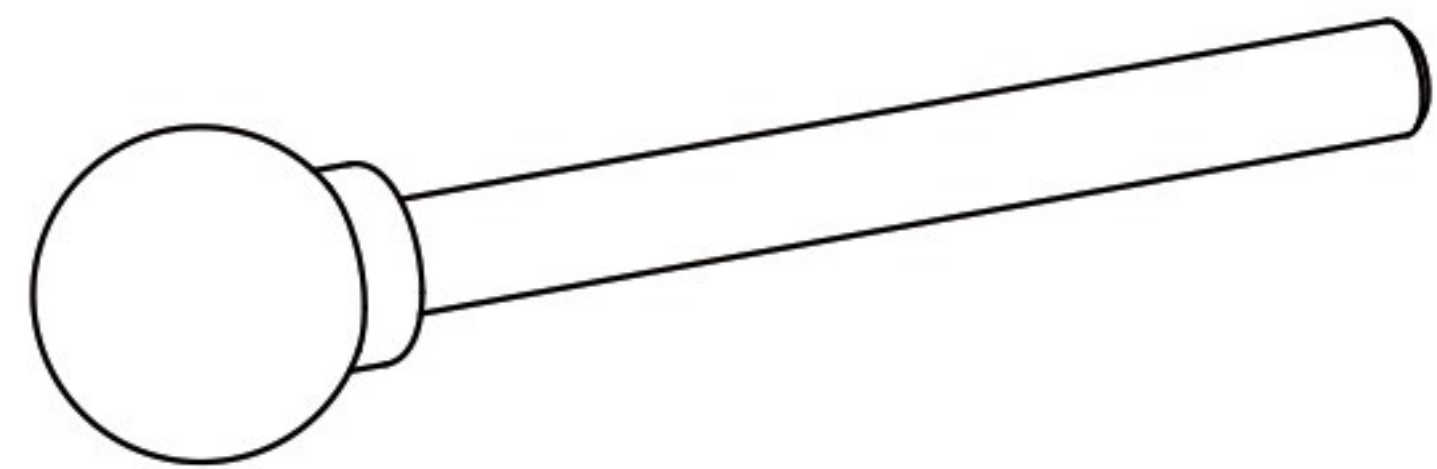
(D) locknut M10 (2pcs)



(E) Washer M10(2pcs)



(F) Steel ball bolts (2pcs)



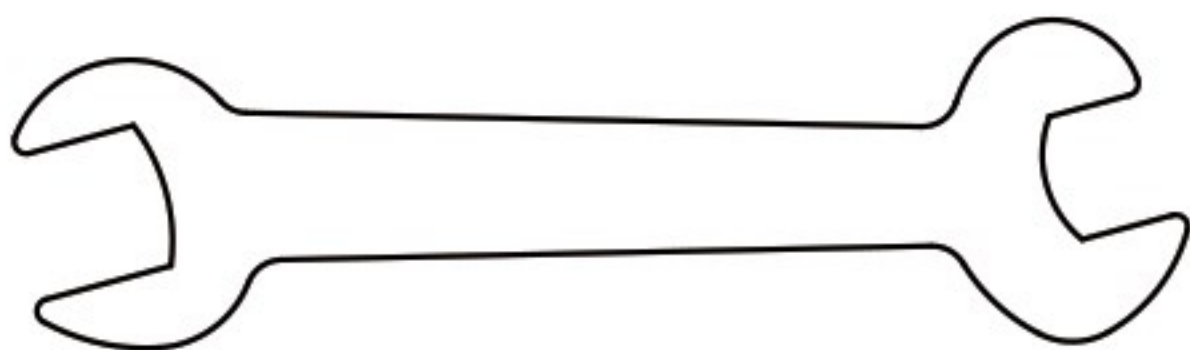
(J) Allen wrench M5(1pc)



(H) Allen wrench M6(1pc)



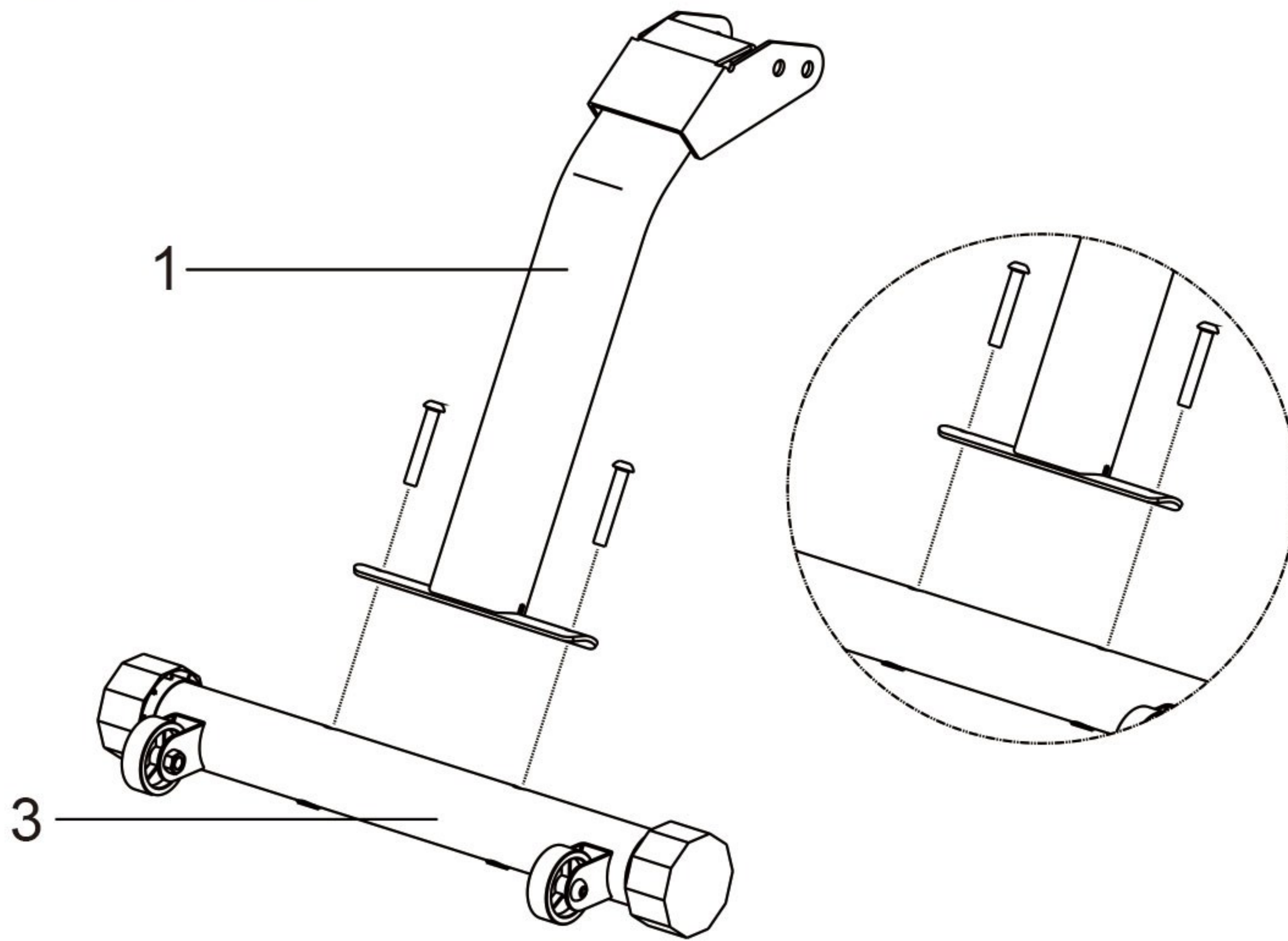
(L) Open-end wrench (1pc)



ASSEMBLY

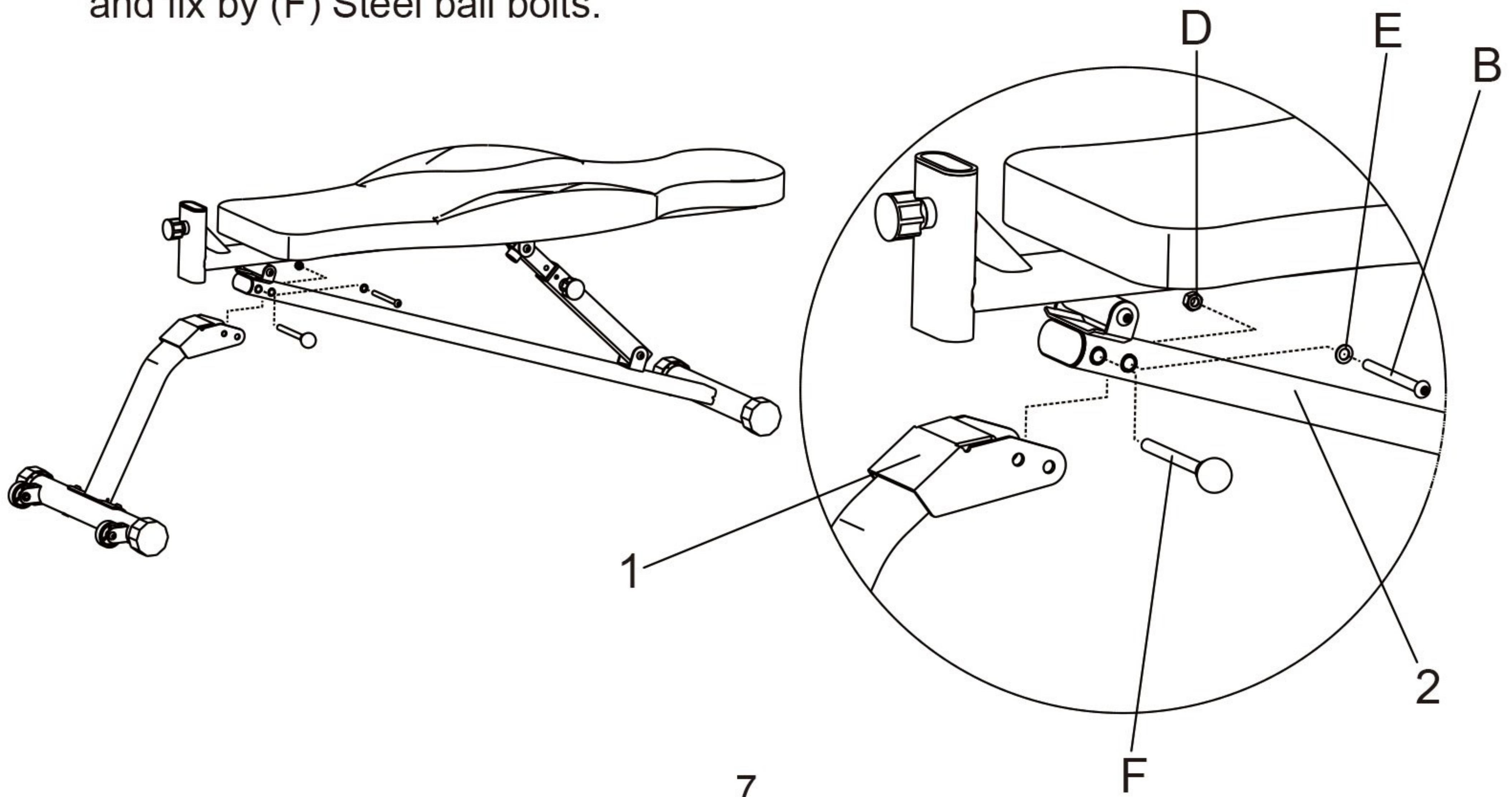
Step 1: Assemble the front supporting tube of the Weight Bench

- ① Attach the front supporting tube (1) to the forefoot tube (3) with the Forefoot tube' screws M8*50. Note: The weld nuts are under the pipe, and transportable wheel is forward.



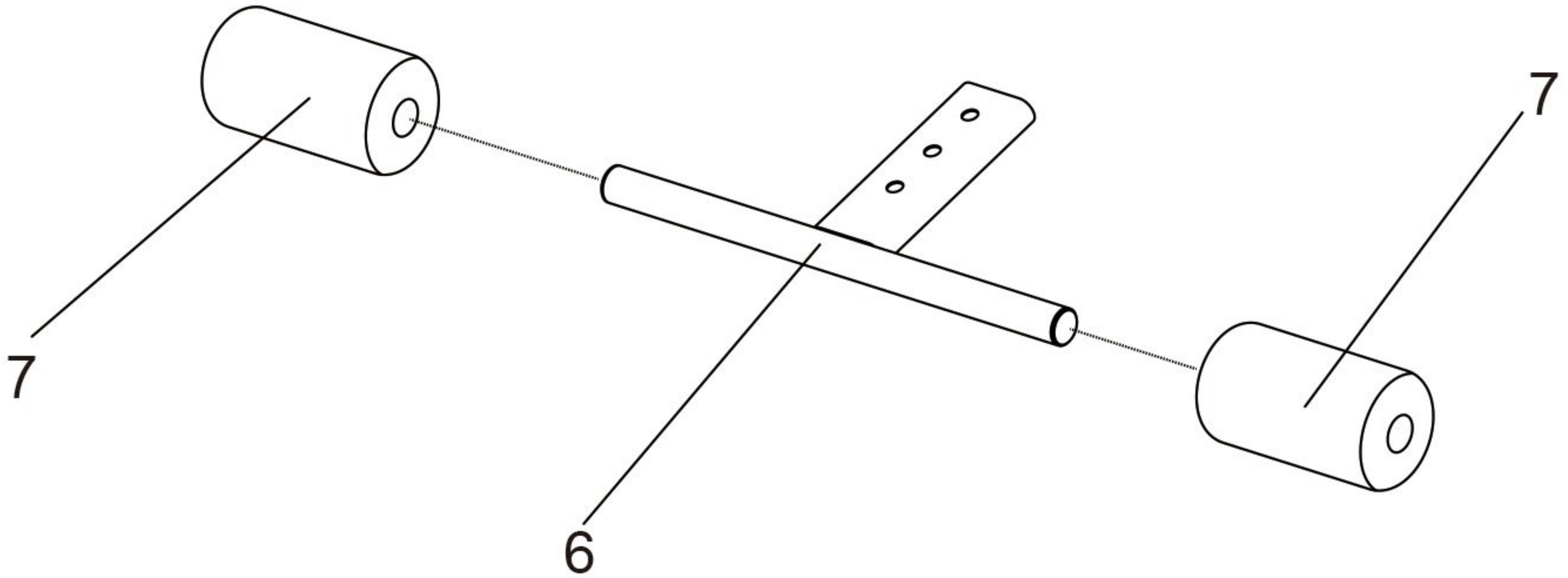
Step 2: Assemble the main body of the Weight Bench

- ① Attach the assembled front bracket (1) to rear bracket (2) with (B) M10*90 Socket Cap Screws, put (E) 10 Washer then, tighten it with (D) M10 locknut and fix by (F) Steel ball bolts.



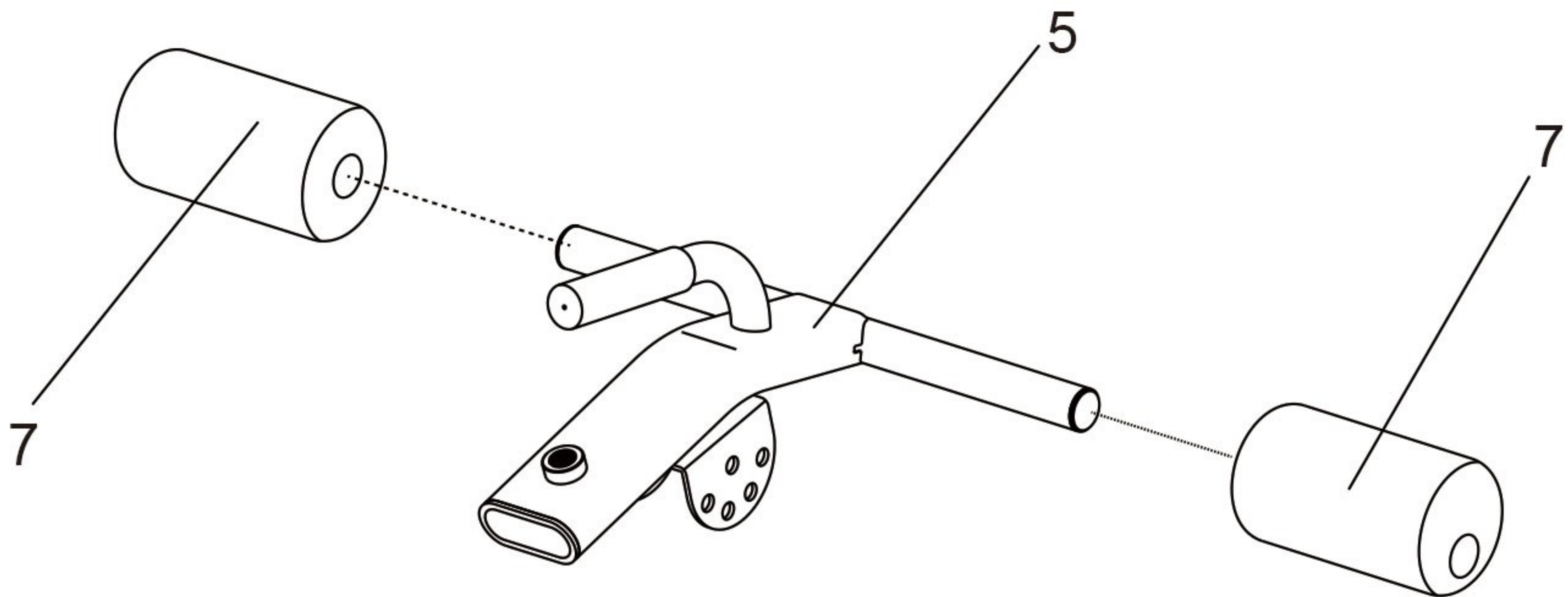
Step 3: Add foam pad to hook foot tube

- ① Insert the protective foam pads (7) from the ends of hook-foot tube (6).



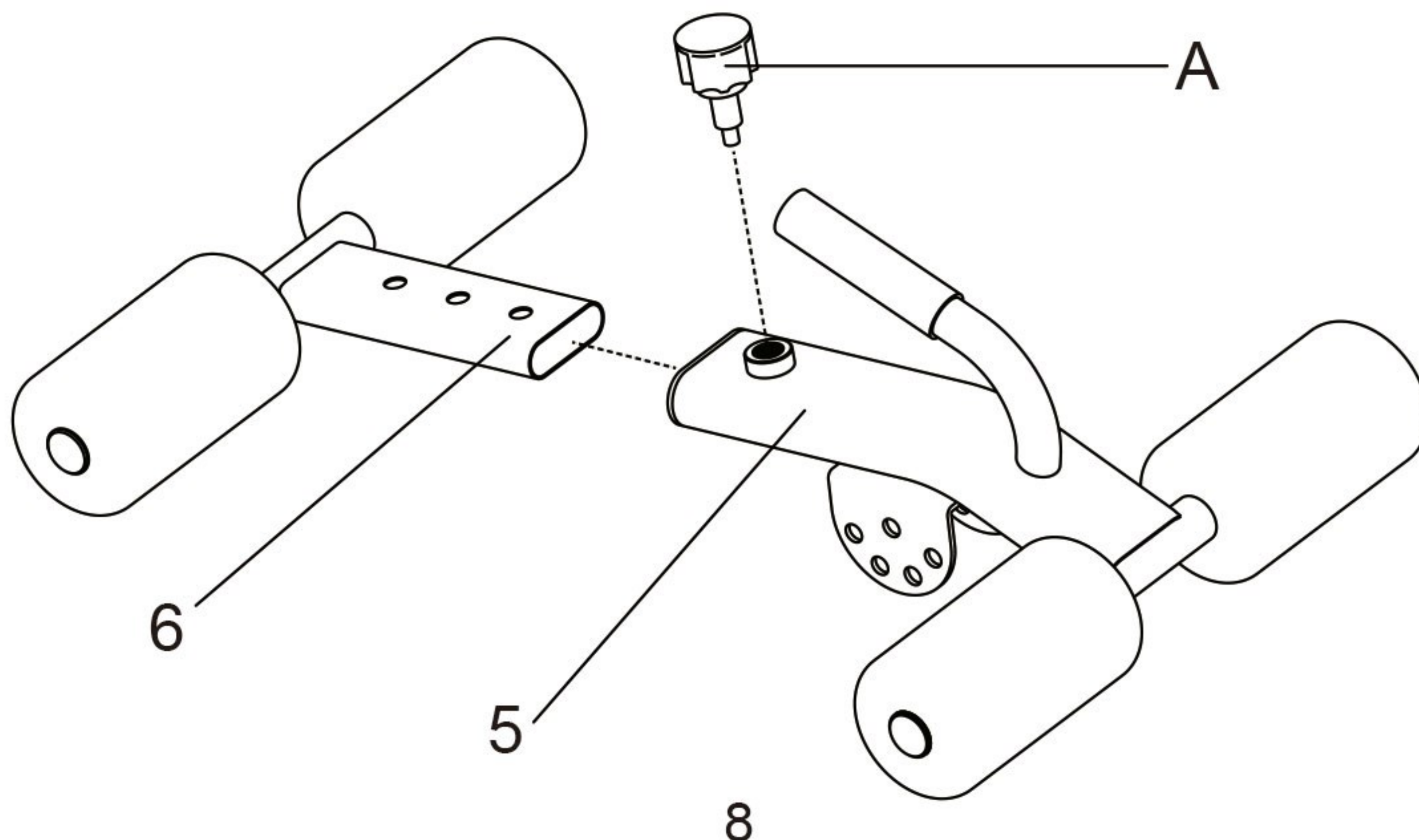
Step 4: Add foam pad to the hook foot tube with armrest. (Similar as Step 3)

- ① Insert the protective foam pads (7) from the ends of hook-foot tube (5).



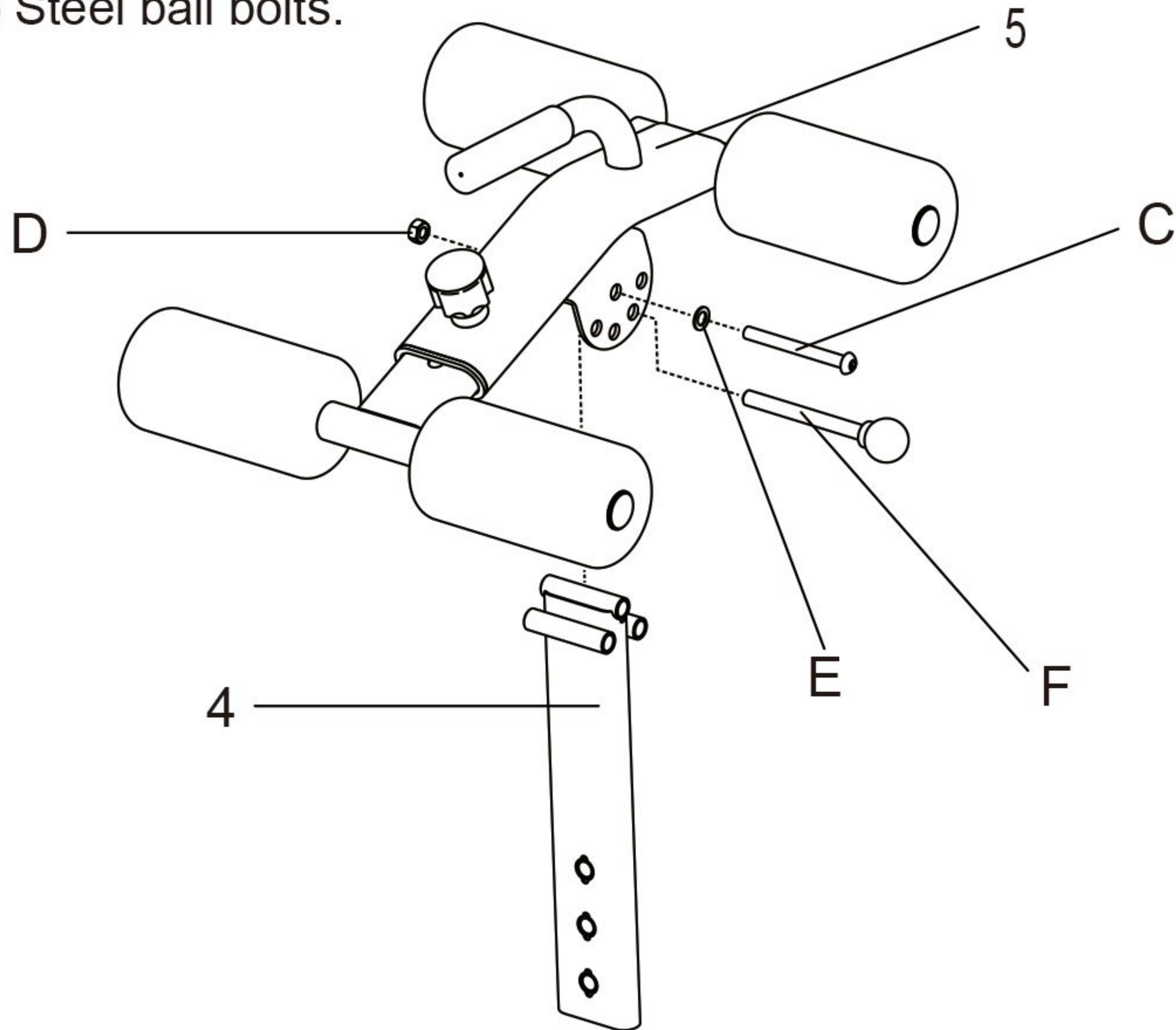
Step 5: Assemble hook-foot tube and hook-foot frame

- ① Attach the assembled (6) hook foot tube to (5) hook foot frame, and tighten with (A) circular spring pull pin.



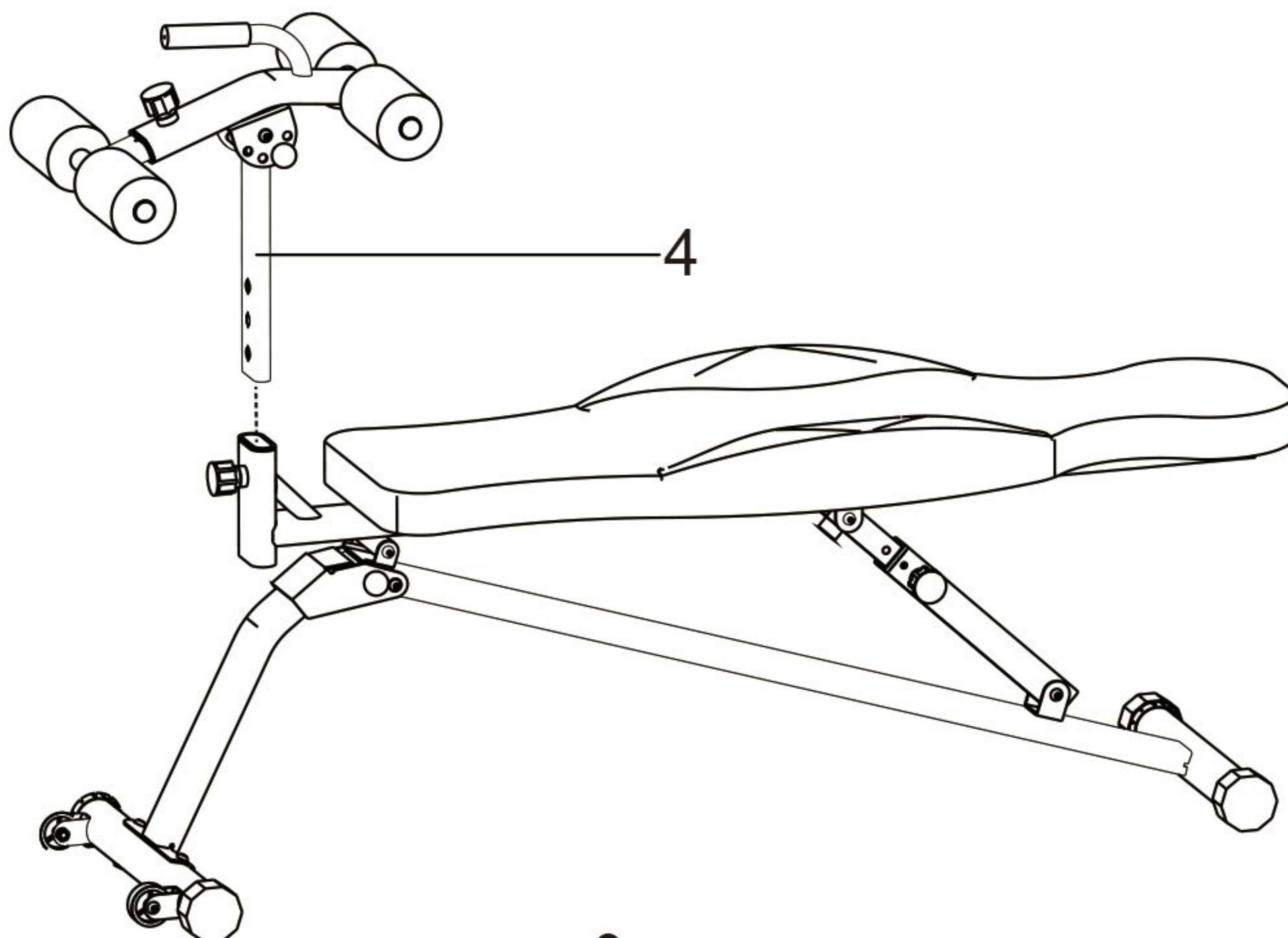
Step 6: Install hook-foot tube and armrest

- ① Align the assembled (5) hook foot tube with the holes of the assembled (4) armrest, attach them with (C) Socket Cap Screws M10*80, and put (E) Washer M10, then tighten with (F) Steel ball bolts. Lastly adjust the angles of the (5) hook foot tube according to personal preference, and fix it with (F) Steel ball bolts.

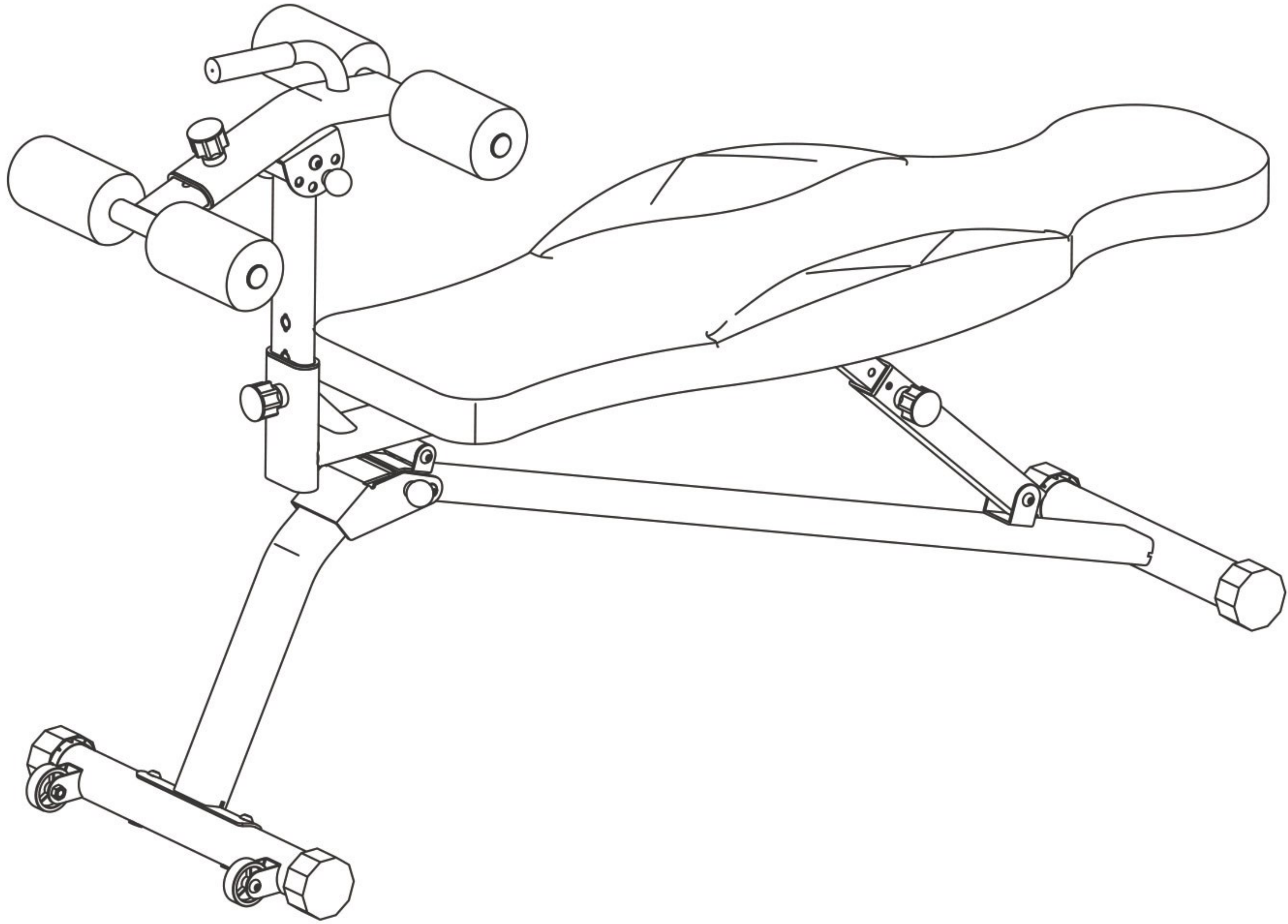


Step 7: Assemble the main frame

- ① Attach the assembled (4) armrest to the main frame as shown firstly, then you could adjust the height according to personal preference, and fix it with a plug.



INSTALLATION COMPLETE



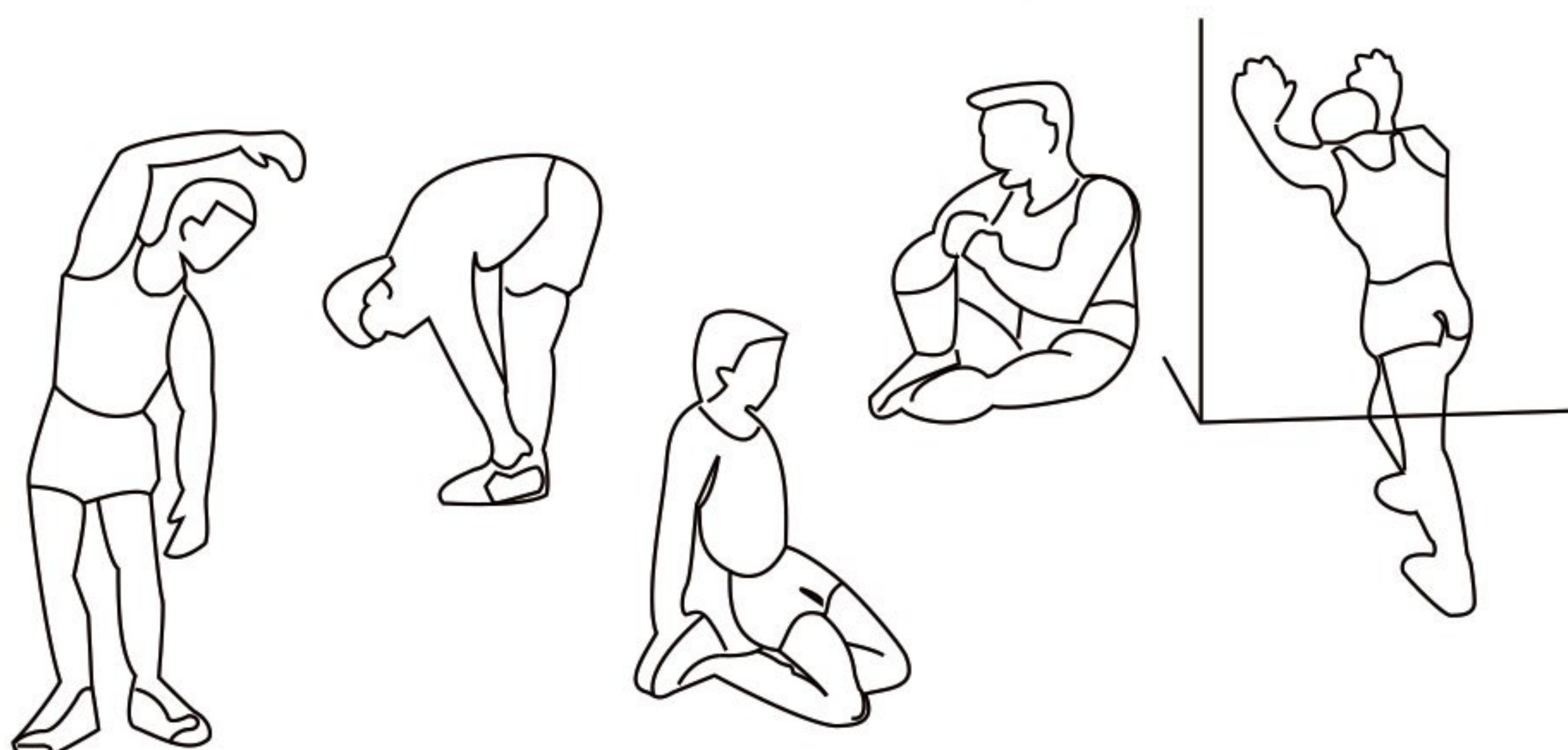
After the above steps are completed, please follow your own circumstances and the way you want to exercise to adjust the upper, lower, front, and rear position of the hookfoot tube, and the angle of the back cushion, finally please repeatedly check that the screws used are tight, the ball pins are in place and the spring pins are not locked, And check whether the plastic parts of the front and rear tubes of the product are all on the ground, such as uneven, please rotate the plastic parts (with adjustment function) on the bottom tube before and after self adjusting!

Training manual

In addition to physical fitness and muscle strengthening exercise, a healthy and balanced diet is very important in achieving your fitness goals.

Warm-up exercises before training

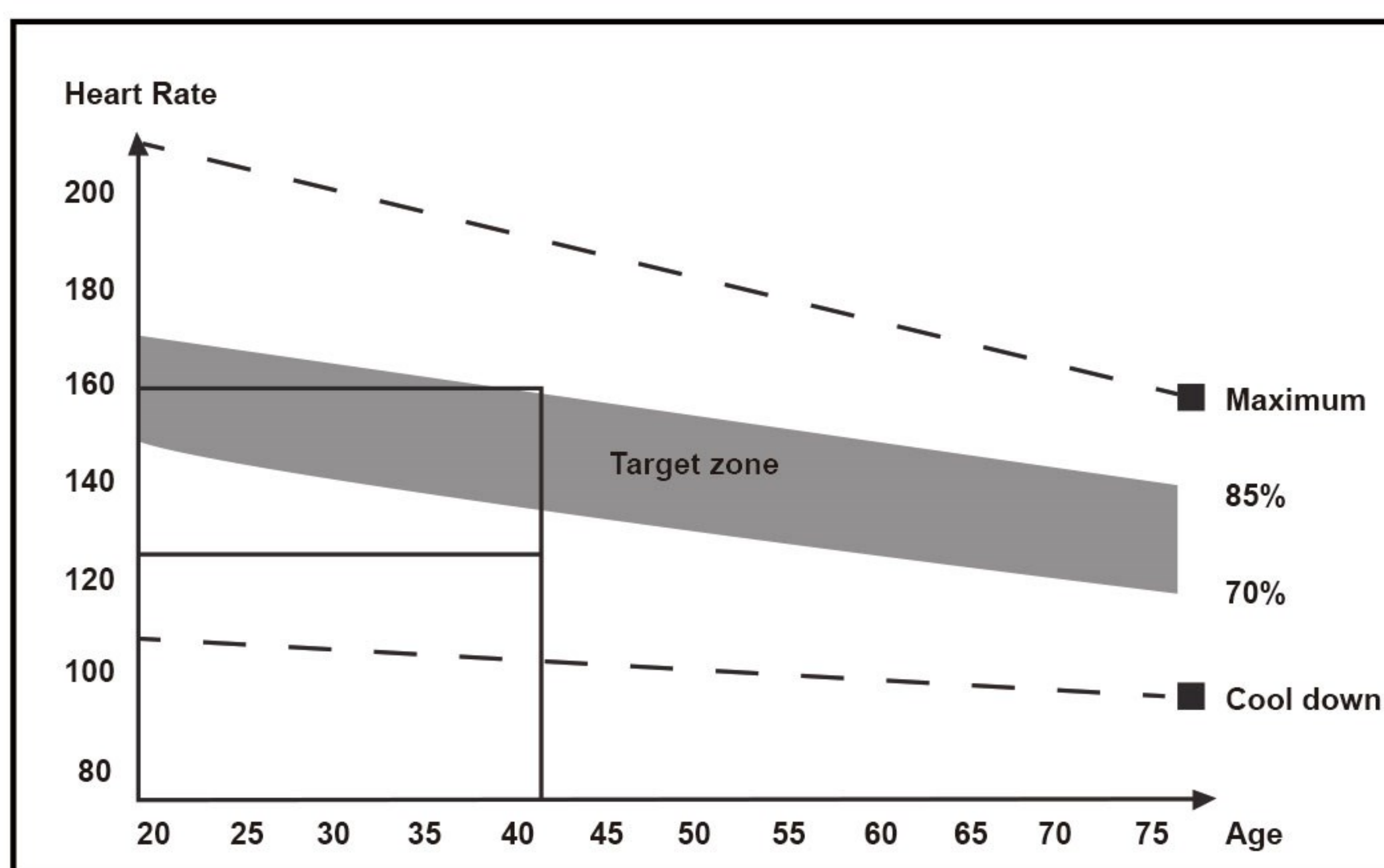
This phase of warm-up exercises can enhance the blood circulation of the user and hence prevent injury during workout. Please follow 5 simple stretching exercise as illustrated below for proper warm-up



The stage of training

This stage is the formal training stage. Through regular practice, you can improve the strength and flexibility of your muscles.

The key is to have a consistent and healthy intensity of training. You should consider the target heart rate to ensure that you are exercising in the optimal intensity. Please refer to the graph below.



Aim to keep your heart rate within the target range for 12 to 20 minutes.

Using Environment

- 1.Children and pets should stay away from products at all time, and do not allow children to be unattended while being around the product.
- 2.Only one person should be on the bench at any point of time.
- 3.Stop training and consult your doctor immediately if you experience dizziness/chest pain/breathlessness or other discomfort.
- 4.Please put the product on a clean surface, away from water sources.
- 5.When training, wear appropriate sportswear and footwear, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the bench.
6. Please use this product in accordance with the product description described in the manual.
- 7.Do not put any sharp or dangerous objects nearby this bench during workout.
8. Disabled users are not allowed to use this product without the supervision of professional personnel.
9. Warm-up and stretching exercise should be done before workout to reduce the rates of injury.
- 10.Do not use this product if you suspect that it may be faulty.
11. We recommend users to workout with a friend/partner to lookout for each other.

Daily maintenance

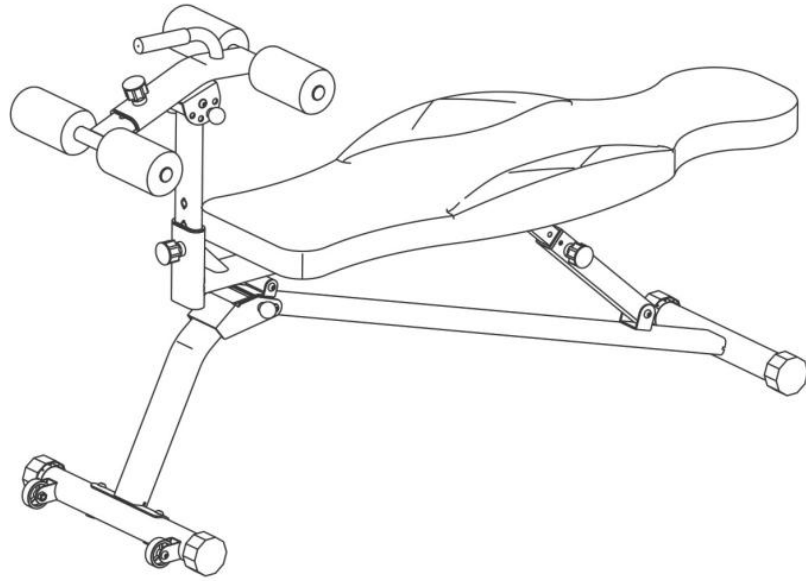
1. Lubricate the parts regularly.
2. Check and tighten all parts of the product before using the device.
3. Use a damp towel to clean the bench after use, Avoid using a chemical solvent to clean the product.

Warning:

Before any training, please be sure to consult your health care providers, especially those with health problems, you acknowledge that you are utilizing our equipments voluntarily and are aware of risks involved in fitness and weight training in your own private compound, these including, but are not limited to, injuries sustained while utilizing our fitness equipment, any illness that could potentially be precipitated during workout(eg, heart attack, stroke ect) as well as sudden death. You also acknowledge that any damage to your property will be at your own risk.



Soozier



BANC DE POIDS

A91-087 FR C000000

TABLE DES MATIERES

PRECAUTIONS IMPORTANTES.....	2
AVANT DE COMMENCER.....	3
VUE ECLATEE.....	4
LISTE DÉTAILLÉE DES ACCESSOIRES.....	5
LISTE DES PACKS D'OUTILS.....	6
ASSEMBLAGE	7 - 10
DIRECTIVES D'EXERCICE.....	10 - 12

PRECAUTINS IMPORTANTES



Avertissement : DES BLESSURES GRAVES pourraient survenir si ces précautions NE SONT PAS OBSERVÉES

1. Prenez un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
2. Arrêtez de faire de l'exercice si vous sentez faible, ou ressentez de la douleur et consultez votre médecin.
3. Obtenez des instructions avant d'utiliser le banc de musculation.
4. Lisez et comprenez le manuel d'instructions, tous les avertissements affichés sur la machine avant utilisation.
5. Tenez tous les enfants (12 ans et moins) à l'écart. Les adolescents (13 ans et plus) et les handicapés doivent être surveillés.
6. Un superviseur est nécessaire.

7. Gardez le corps et les vêtements exempts de toutes les pièces mobiles et exemptes.
8. Utilisez la machine uniquement pour l'usage prévu. NE modifiez PAS la machine.
9. Inspectez la machine avant l'utilisation. N'utilisez PAS cette machine si elle semble endommagée ou inutilisable.
10. NE tentez PAS de réparer une machine cassée ou coincée.
11. Signalez tout dysfonctionnement, dommage ou réparation à l'installation.
12. Remplacez les étiquettes d'avertissement si elles sont endommagées, usées ou illisibles.

Consultez votre médecin avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, n'avez jamais fait d'exercice auparavant, êtes enceinte ou souffrez de tout problème de santé. Ce produit est pour un usage domestique seulement. Ne pas utiliser dans les applications institutionnelles ou commerciales. Le non-respect de tous les avertissements et instructions pourrait entraîner des blessures corporelles et des dommages matériels. Pour réduire le risque de blessures graves, lisez les instructions de sécurité suivantes avant d'utiliser le support d'exercice

AVANT DE COMMENCER

Dimensions de l'emballage :

53 " (L) X 18,5" (W) X 32"(H) (138*47 * 81CM)

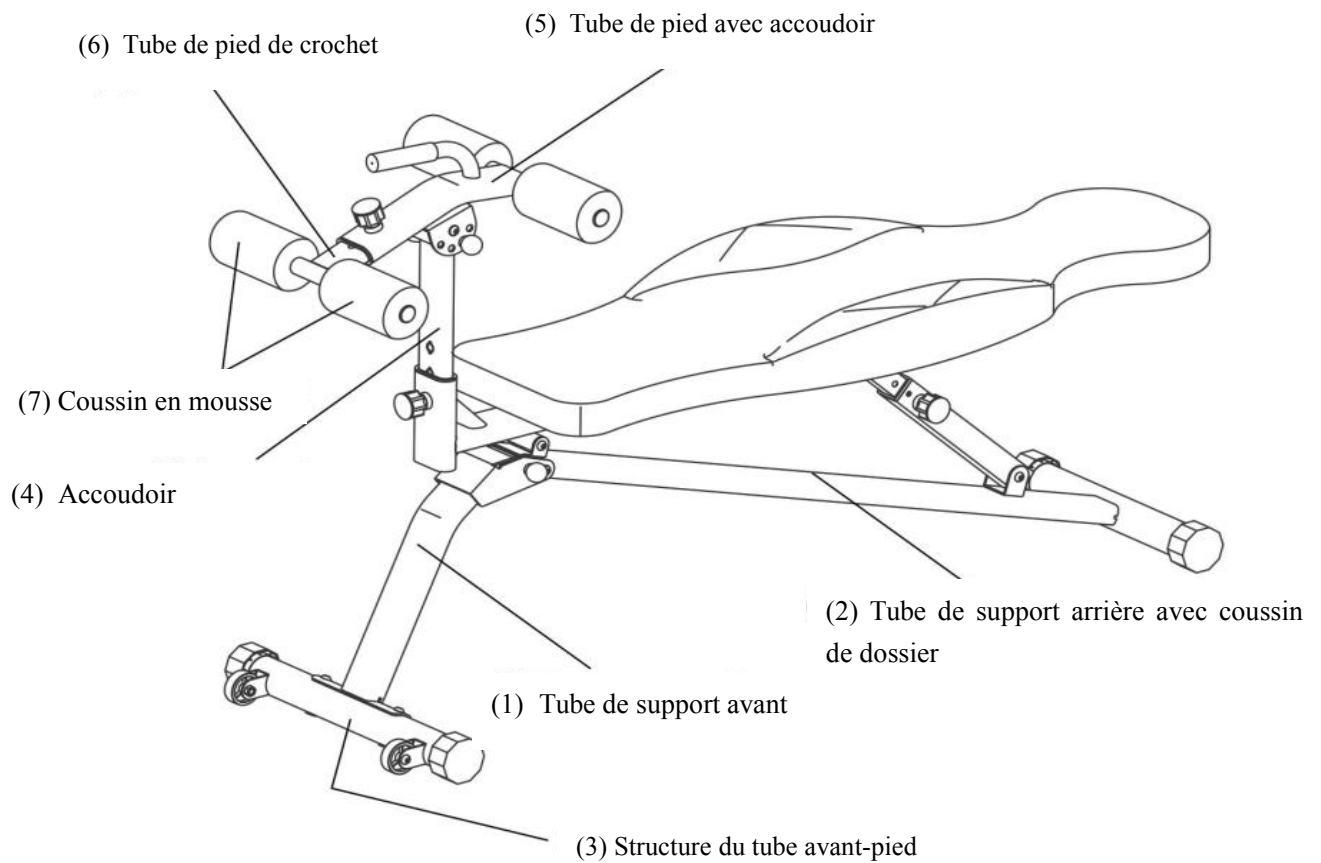
Dimensions d'affichage de l'article :

53 "(L) X 15,7" (W) X 8" (H) (135 * 40 * 20,5 cm)

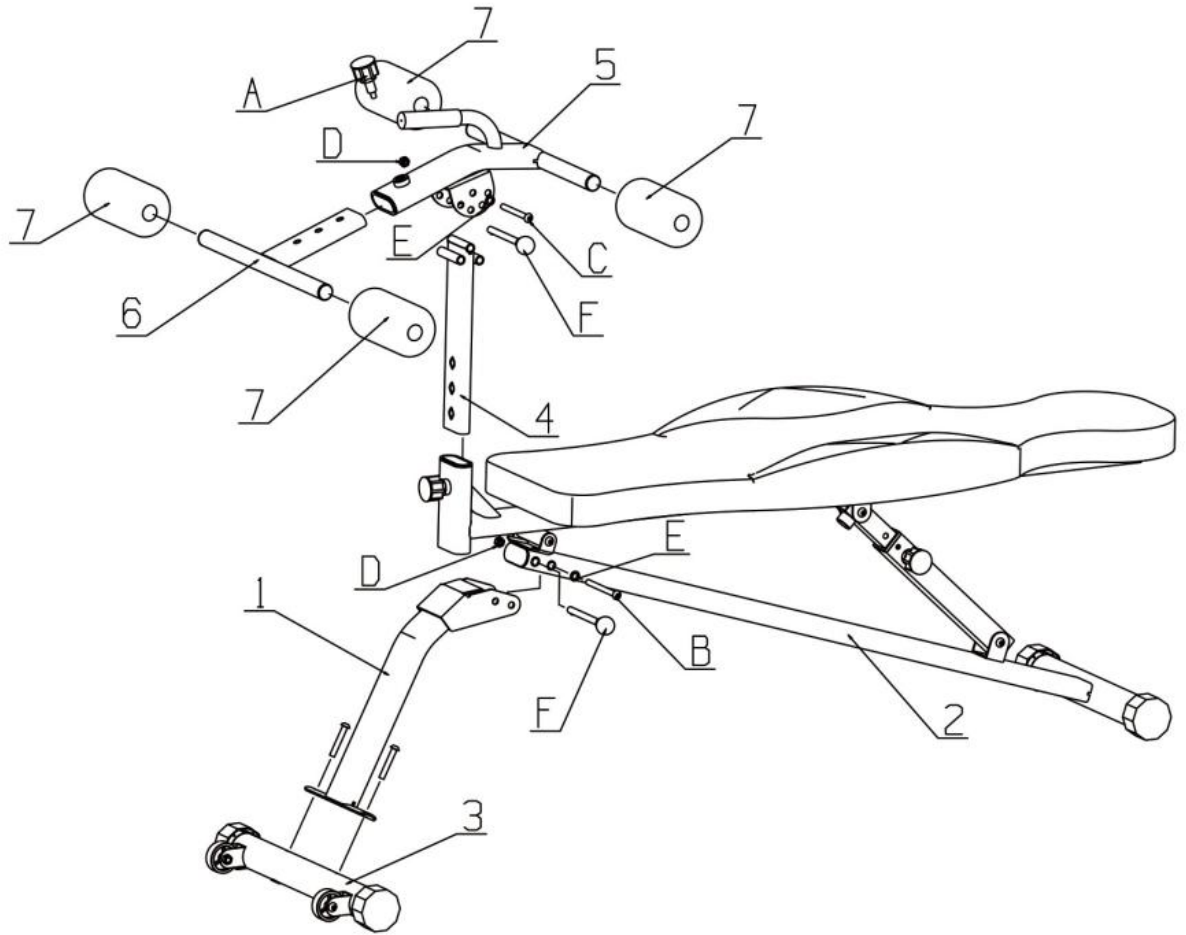
Capacité de charge: 265LBS (120KGS)

Poids brut: 36LBS (16,5KGS)

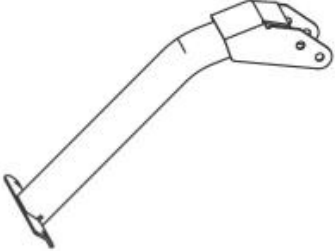

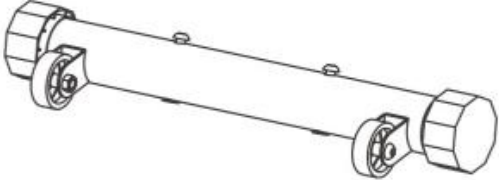
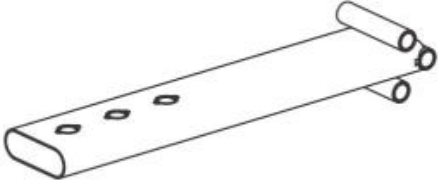
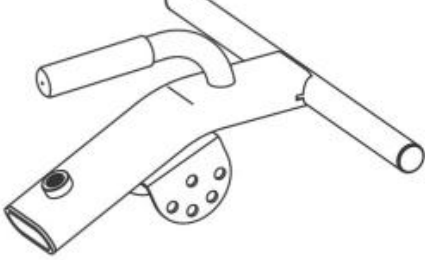
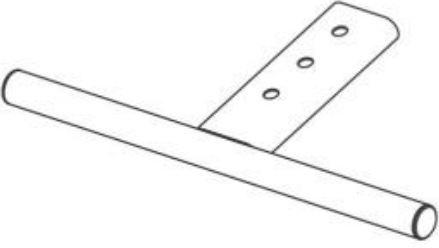

Poids net: 35LBS (16KGS)



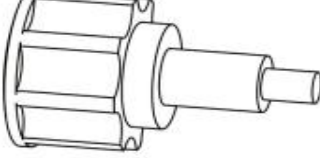
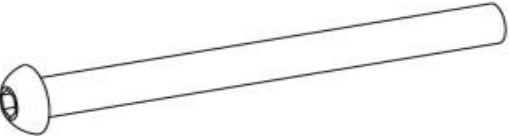
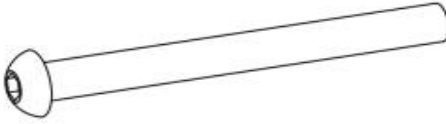


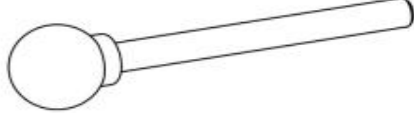


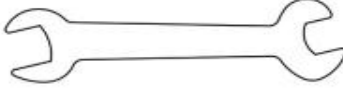
VUE ECLATEE



LISTE DE DÉTAIL DES ACCESSOIRES

<p>(1) Tube de support avant (1pc)</p> 	<p>(2) Tube de support arrière avec coussin arrière (1pc)</p> 
<p>(3) Structure de tube de l'avant-pied (1pc 1pc)</p> 	<p>(4) Repose-bras (1pc)</p> 
<p>(5) tube de pied de crochet avec accoudoir (1pc)</p> 	<p>(6) tube de pied de crochet (1pc)</p> 
<p>(5) coussinet de mousse (4pcs)</p>	

LISTE DES PACKS D'OUTILS

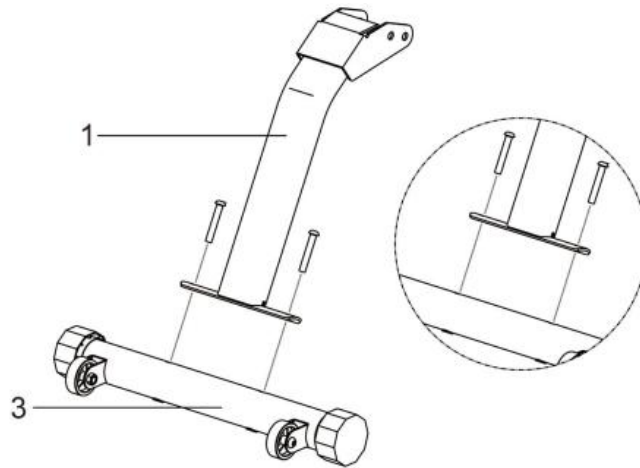
<p>(A) Goupille circulaire à ressort (1PC)</p>  A technical drawing of a circular spring pin. It features a cylindrical body with a series of longitudinal grooves on its outer surface, a wider flange-like section in the middle, and a shorter, narrower section at the end.	<p>(B) Vis à tête creuse M10 * 90 (1PC)</p>  A technical drawing of a hollow head screw. It has a hexagonal head with a central hole and a long, smooth cylindrical shaft.
<p>(C) Vis à tête creuse M10 * 80 (1PC)</p>  A technical drawing of a hollow head screw, similar to (B) but with a shorter shaft.	<p>(D) Contre-écrou M10 (1PC)</p>  A technical drawing of a lock nut, which is a hexagonal nut with a central hole and a slightly raised, textured outer surface.
<p>(E) Rondelle M10 (2PC)</p>  A technical drawing of a washer, showing a circular ring with a central hole.	<p>(F) Boulons à bille en acier (2PC)</p>  A technical drawing of a steel ball bolt, featuring a spherical head and a long cylindrical shaft.
<p>(J) Clé Allen M5 (1PC)</p>  A technical drawing of an Allen key, showing a T-shaped profile with a hexagonal end.	<p>(H) Clé Allen M6 (1PC)</p>  A technical drawing of an Allen key, similar to (J) but with a longer shaft.
<p>(L) Clé plate (1 PC)</p>  A technical drawing of an open end wrench, showing two open ends and a central handle.	

ASSEMBLAAG

Étape 1 : Assemblez le tube de soutien avant du banc de musculation

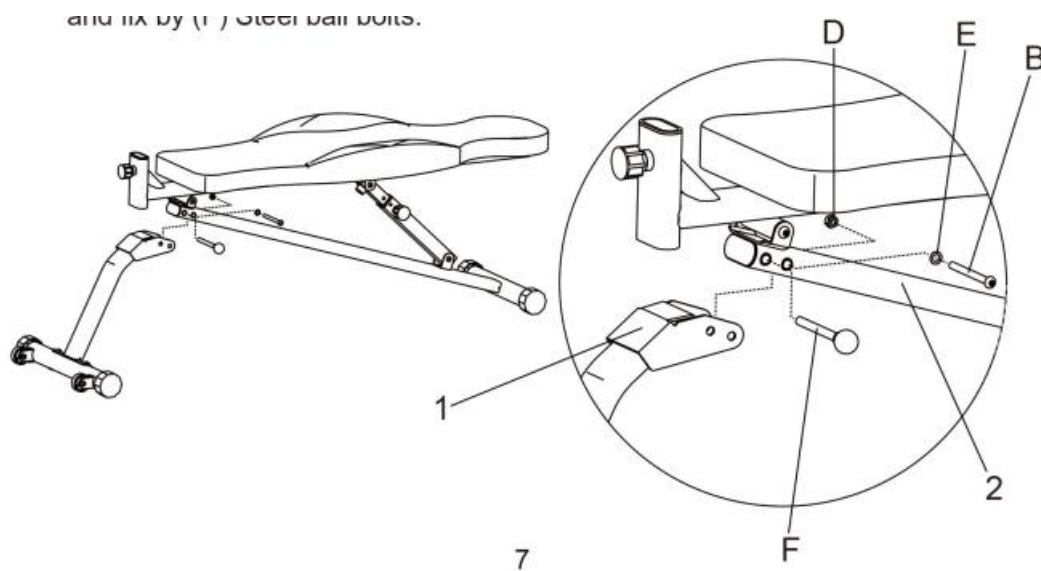
Fixez le tube de support avant (1) au tube avant-pied (3) avec le tube avant-pied avec 1 vis M8*50.

Note : Les écrous de soudure sont sous le tuyau, et la roue mobile-est en avant.



Étape 2 : Assemblez le corps principal du banc de musculation

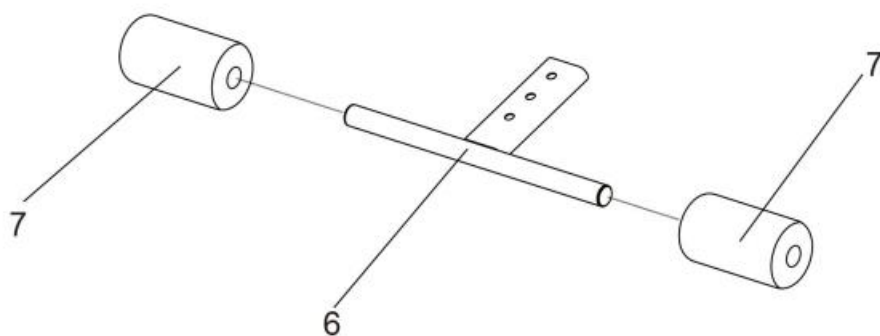
① Attachez le support avant assemblé (1) au support arrière (2) avec les vis à tête creuse M10 * 90 (B), placez rondelle (E) 10 puis, serrez-le avec le contre-écrou M10 (D) , et fixez-le avec boulon à bille en acier (F).



Étape 3 : Ajoutez le coussin en mousse au tube de pied de crochet

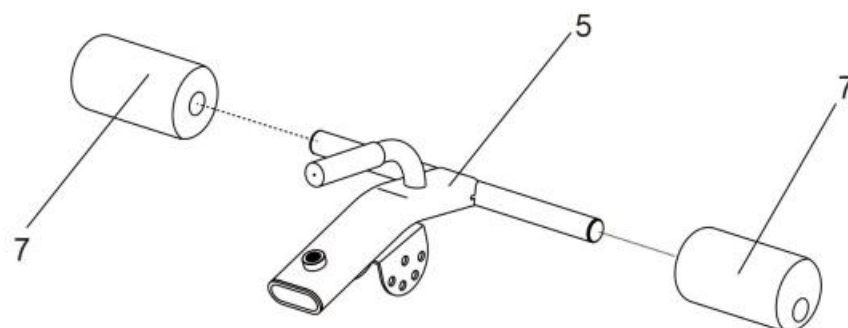
① Insérez les coussinets en mousse de protection (7) à partir des extrémités du tube de pied de

crochet (6).



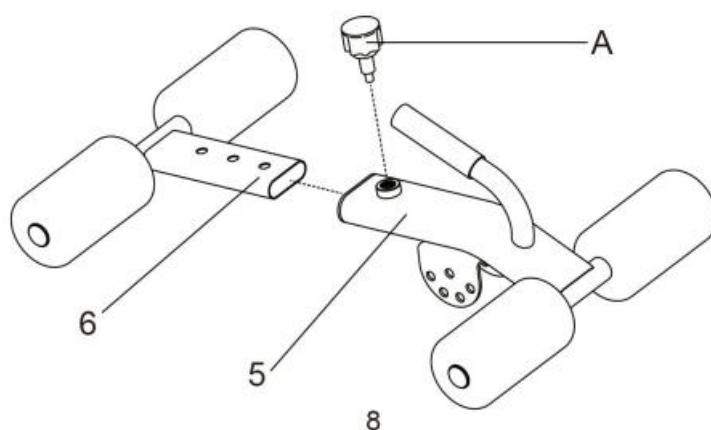
Étape 4 : Ajouter le coussin en mousse au tube de pied de crochet avec accouoir (semblable à l'étape 3)

① Insérez les coussins en mousse de protection (7) à partir des extrémités du tube de pied de crochet(5).



Étape 5 : Assemblez le tube de pied de crochet et le cadre de crochet-pied

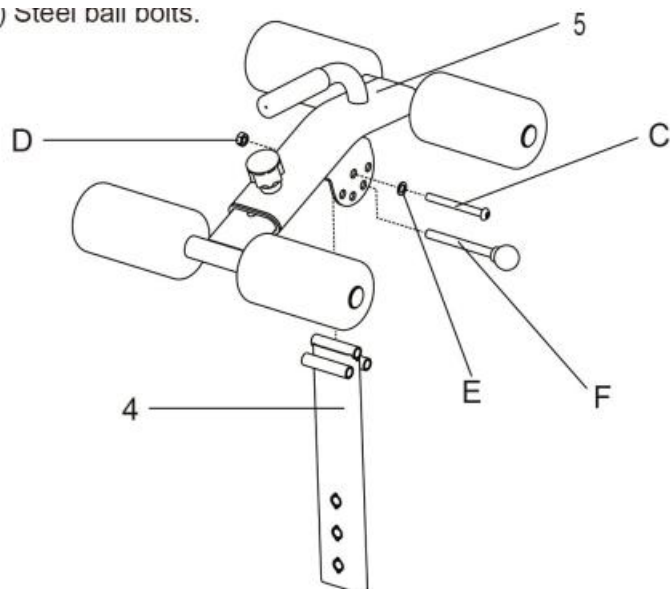
① Attachez le tube de pied de crochet (6) assemblé au (5) cadre de croche-pied, et serrez-le avec la goupille circulaire à ressort (A)



Étape 6 : Installez le tube de pied de crochet et l'accoudoir

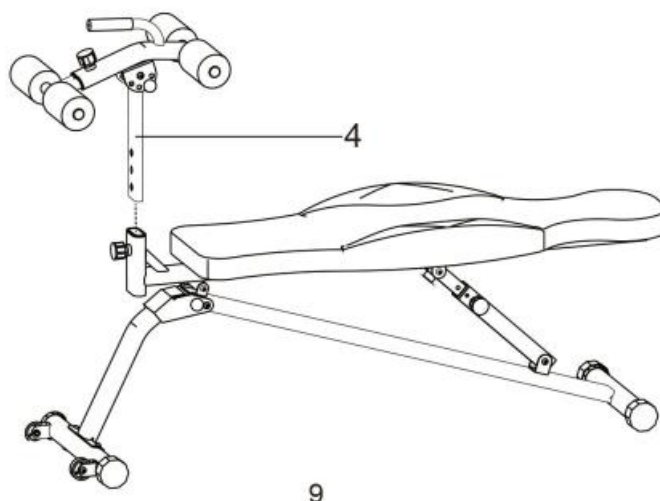
① Alignez le tube de pied de crochet assemblé (5) avec les trous de l'accoudoir assemblé (4), attachez-les avec les vis à tête creuse M10 * 80(C), et mettez la rondelle M10(E), puis serrez avec boulon à bille en acier(F). Enfin ajustez les anges du tube de pied crochet (5) selon la préférence personnelle, fixez-le avec boulon à bille en acier(F).

(F) Steel Ball Bolts.

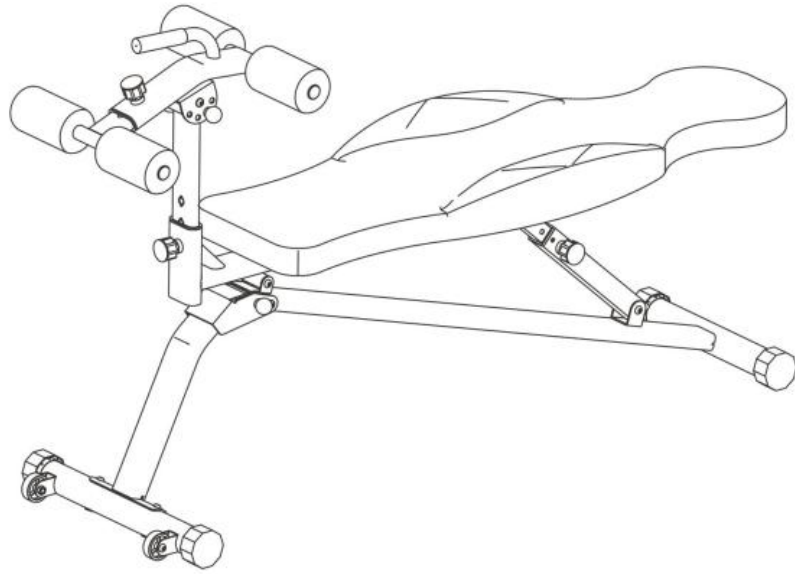


Étape 7 : Assemblez le cadre principal

① Fixez d'abord l'accoudoir assemblé (4) au cadre principal comme indiqué, alors ajustez la hauteur selon la préférence personnelle, et fixez-le avec un connecteur.



INSTALLATION TERMINÉE



Après les étapes ci-dessus sont terminées, veuillez suivre vos propres circonstances et la façon dont vous voulez exercer pour ajuster la position supérieure, inférieure, avant, et arrière du tube de pied de crochet, et l'angle du coussin arrière, enfin veuillez vérifier à plusieurs reprises que les vis utilisées sont serrés, les goupilles à bille sont en place et les goupilles à ressort ne sont pas verrouillés, Et vérifier si les parties en plastique de l'avant et l'arrière tubes du produit sont tous sur le sol, comme par exemple, même, veuillez faire pivoter le plastique pièces (avec fonction de réglage) sur le tube inférieur avant et après réglage automatique!

Manuel de formation

En plus de la condition physique et l'exercice de renforcement musculaire, une alimentation saine

et équilibrée est très importante dans la réalisation de vos objectifs de remise en forme.

Exercices d'échauffement avant l'entraînement

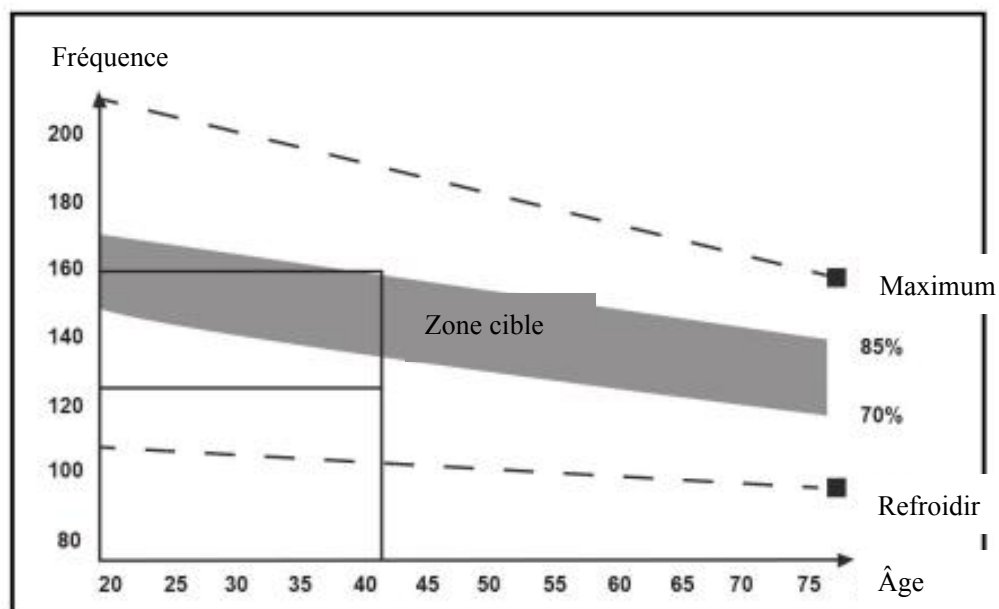
Cette phase d'exercices d'échauffement peut améliorer la circulation sanguine de l'utilisateur et donc prévenir les blessures pendant l'entraînement. Veuillez suivre 5 exercices d'étirement simple comme illustré ci-dessous pour un échauffement approprié.



L'étape de la formation

Cette étape est l'étape de la formation formelle. Grâce à la pratique régulière, vous pouvez améliorer la force et la flexibilité de vos muscles.

La clé est d'avoir une intensité constante et saine de l'entraînement. Vous devriez considérer la fréquence cardiaque cible pour vous assurer que vous vous entraînez à l'intensité optimale. Veuillez-vous référer au graphique ci-dessous.



Visez à maintenir votre fréquence cardiaque dans le ranger cible pendant 12 à 20 minutes.

Utilisation de l'environnement

I. Les et les animaux de compagnie doivent rester à l'écart des produits en tout temps, et ne

- permettent pas aux enfants d'être sans surveillance tout en étant autour du produit.
2. Seule une personne doit être sur le banc à tout moment.
 3. Arrêtez la formation et consultez votre médecin immédiatement si vous ressentez des étourdissements / des douleurs thoraciques / un essoufflement ou d'autres malaises.
 4. Veuillez mettre le produit sur une surface propre et loin des sources d'eau.
 5. Lorsque vous vous entraînez, portez des vêtements de sport et des chaussures appropriés, évitez de porter des vêtements amples qui peuvent être pris sur le banc.
 6. Veuillez utiliser ce produit conformément à la description du produit décrit dans le manuel.
 7. Ne mettez pas d'objets pointus ou dangereux à proximité de ce banc pendant l'entraînement.
 8. Les utilisateurs handicapés ne sont pas autorisés à utiliser ce produit sans la supervision du personnel professionnel.
 9. Des exercices d'échauffement et d'étirement doivent être faits avant l'entraînement pour réduire les taux de blessures.
 10. N'utilisez pas ce produit si vous soupçonnez qu'il peut être défectueux.
 11. Nous recommandons aux utilisateurs de s'entraîner avec un ami/partenaire pour se surveiller les uns les autres.

Entretien quotidien

1. Lubrifiez les pièces régulièrement.
2. Vérifiez et serrez toutes les parties du produit avant d'utiliser l'appareil.
3. Utilisez une serviette humide pour nettoyer le banc après utilisation, évitez d'utiliser un solvant chimique pour nettoyer le produit.

Avertissement :

Avant toute formation, veuillez consulter vos fournisseurs de soins de santé, en particulier ceux qui ont des problèmes de santé, vous reconnaissez que vous utilisez nos équipements volontairement et sont conscients des risques impliqués dans la forme physique et la musculation dans votre propre composé privé, ceux-ci, y compris, mais ne sont pas limités à, les blessures subies lors de l'utilisation de notre équipement de conditionnement physique, à toute maladie qui pourrait potentiellement se déclencher pendant l'entraînement (par exemple, crise cardiaque, accident vasculaire cérébral, etc.) ainsi qu'à la mort subite. Vous reconnaissez également que tout dommage à votre propriété sera à vos risques et périls.

