

Soozier

INade066V01_CA

A91-093



READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

ASSEMBLY INSTRUCTION

Important Safety Information

You must read and ensure you understand this manual before assembling this product. Always follow all warnings and instructions.

Keep this manual in a safe place for future reference.

If any part of this product is missing or damaged please contact the retailer so that replacement parts can be sent to you. Do not attempt to use the product if there are parts missing or damaged.

Check the product before each use to ensure all parts are secure and fastened correctly. Remember, fixings can sometimes loosen over time so you must check the product thoroughly before every use.

It is the responsibility of the owner of this product to ensure all users of this product are made aware of how to use the product safely.

This product is suitable for domestic, home use only.

WARNING: YOU ARE RESPONSIBLE FOR YOUR OWN SAFETY

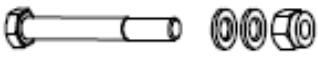
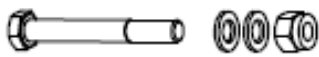

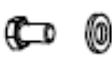




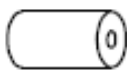

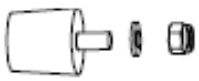
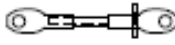
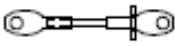







Always consult your doctor before undertaking any exercise program
Injuries to health may result from excessive or incorrect training
Have your doctor review your diet and training plans so they can advise you of a workout routine that is safe for you to adopt
Remove jewellery or anything else that may catch or snag before exercising
Always wear suitable clothing and footwear when exercising. Do not wear loose clothing that could get caught
Ensure any long hair is put up so that it does not get caught
After eating wait 1 to 2 hours before exercising
To prevent injury always ensure you warm up properly before exercising
We recommend you never do strenuous exercise alone. There should always be someone available to assist you
If you feel any pain or dizziness whilst exercising stop immediately, rest and seek medical attention
This product must only be used on a dry, level surface
Always use this product in adequate space, ensuring there is enough clearance either side and room to move around the product safely
Use this product only in the intended way
You must ensure that all parts and fixings are secure and safe before each use
Do not use this product if there are signs of damage or excessive wear
Keep children and pets away from this product at all times
Care must be taken when moving the product to avoid injury. Seek assistance where required

Note: This list should not be taken as exhaustive

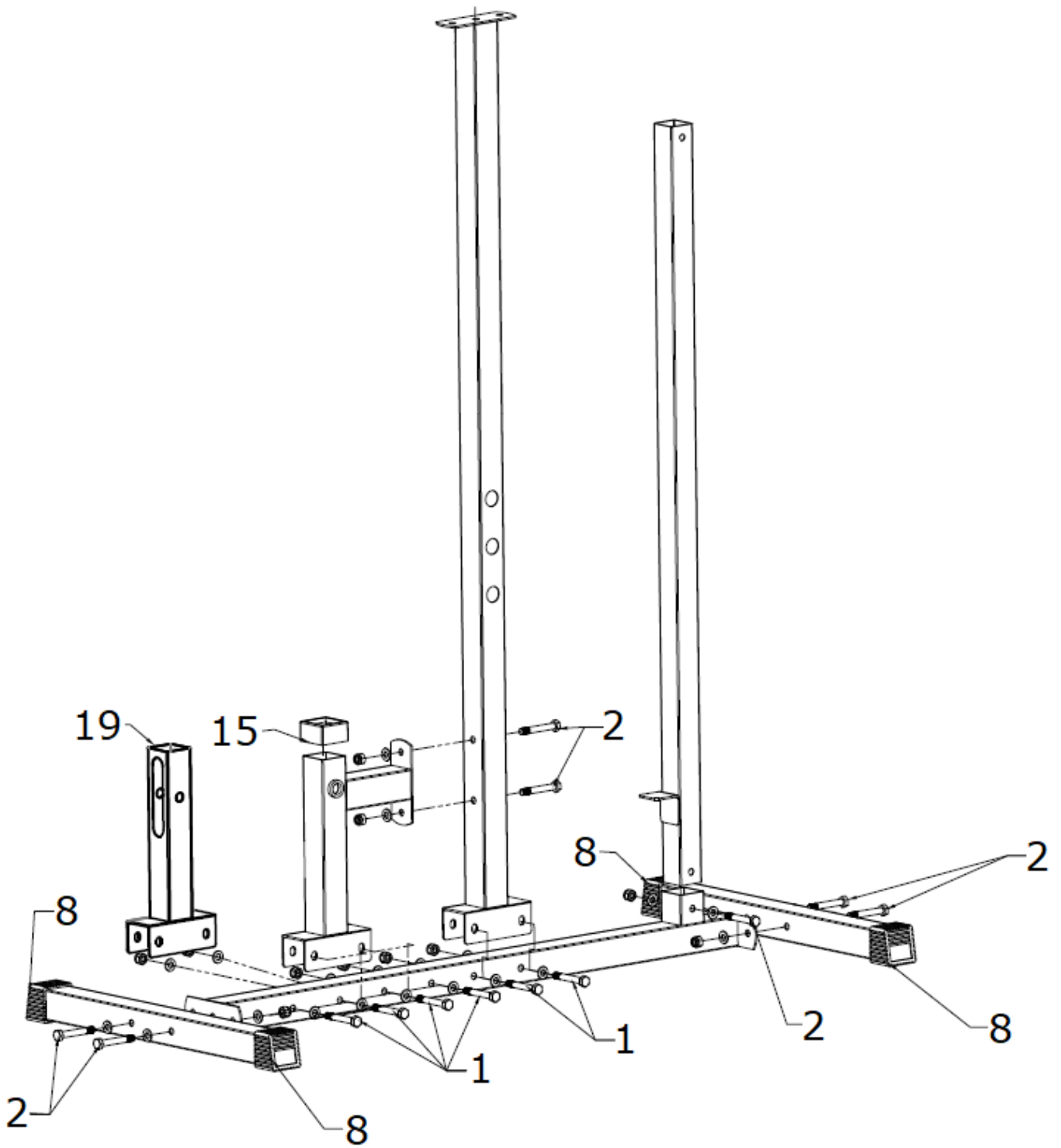
Assembly

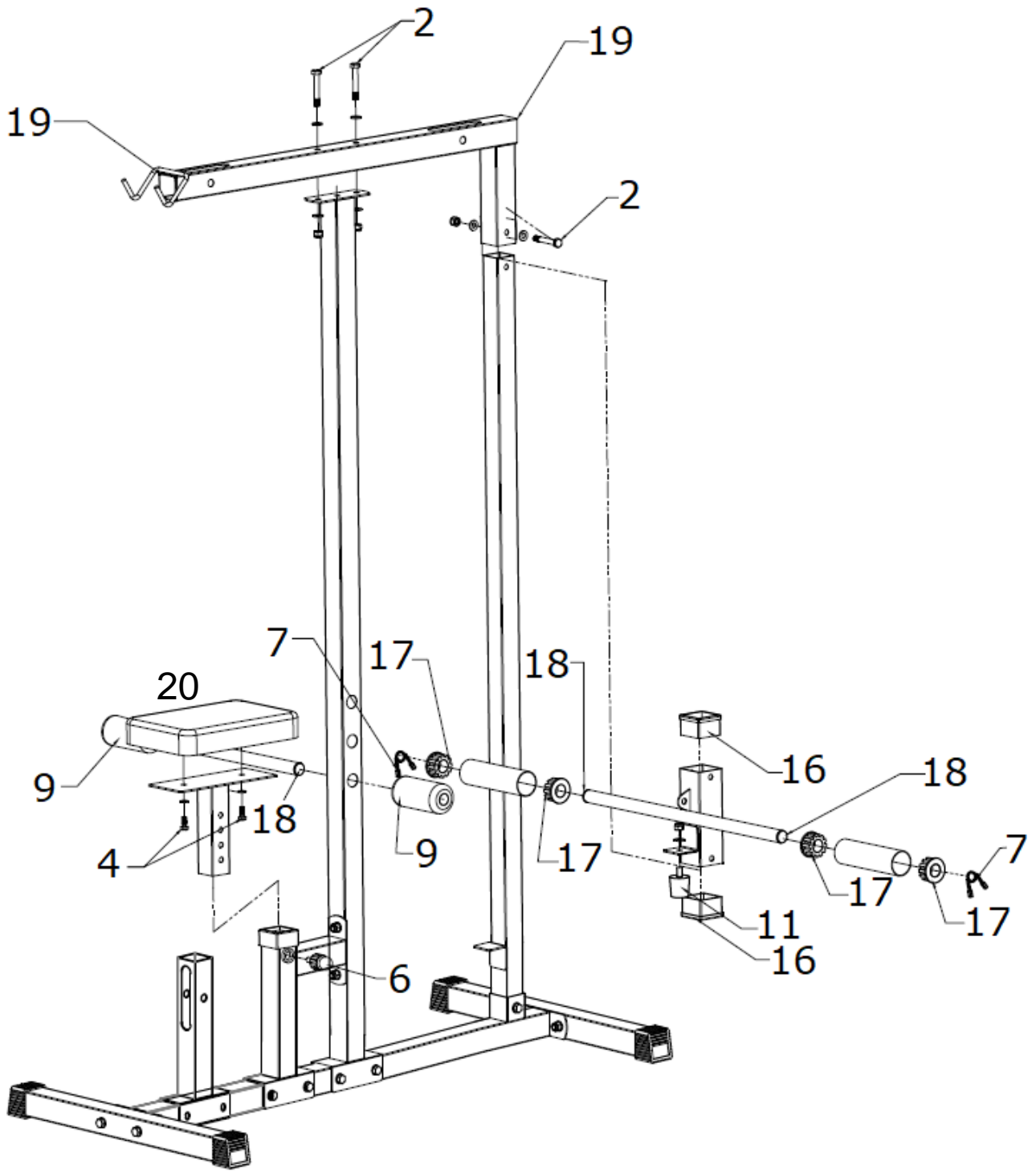
Ensure you follow all assembly diagrams and instructions
Assembly diagrams must be followed in the correct order
You may need at least one person to help you with assembly
Tighten fixings by hand in the beginning to allow for proper alignment. Once all fixings are in place tighten fully
Do not use the product until you are sure that it is assembled correctly and is safe for use

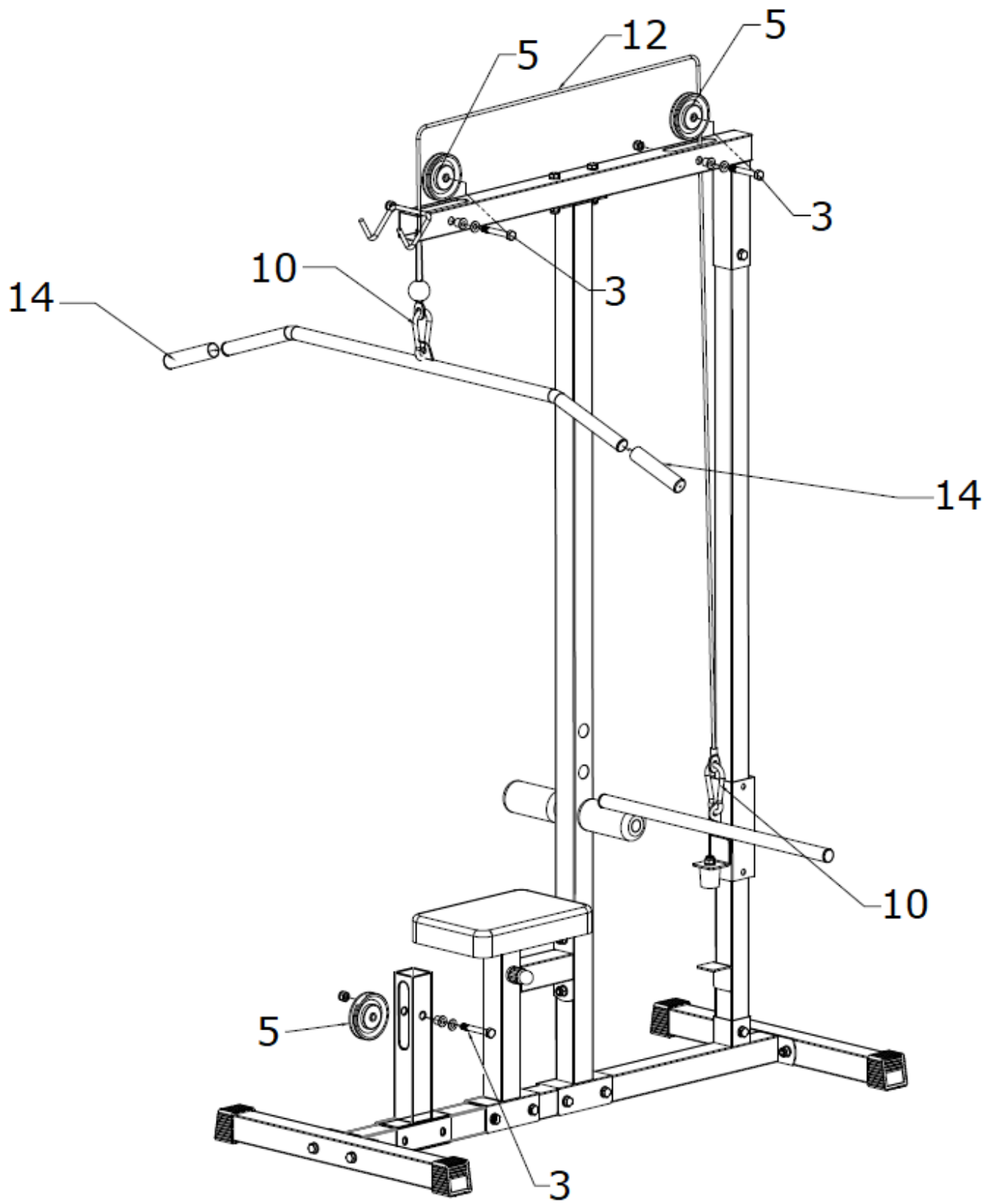
PART LIST

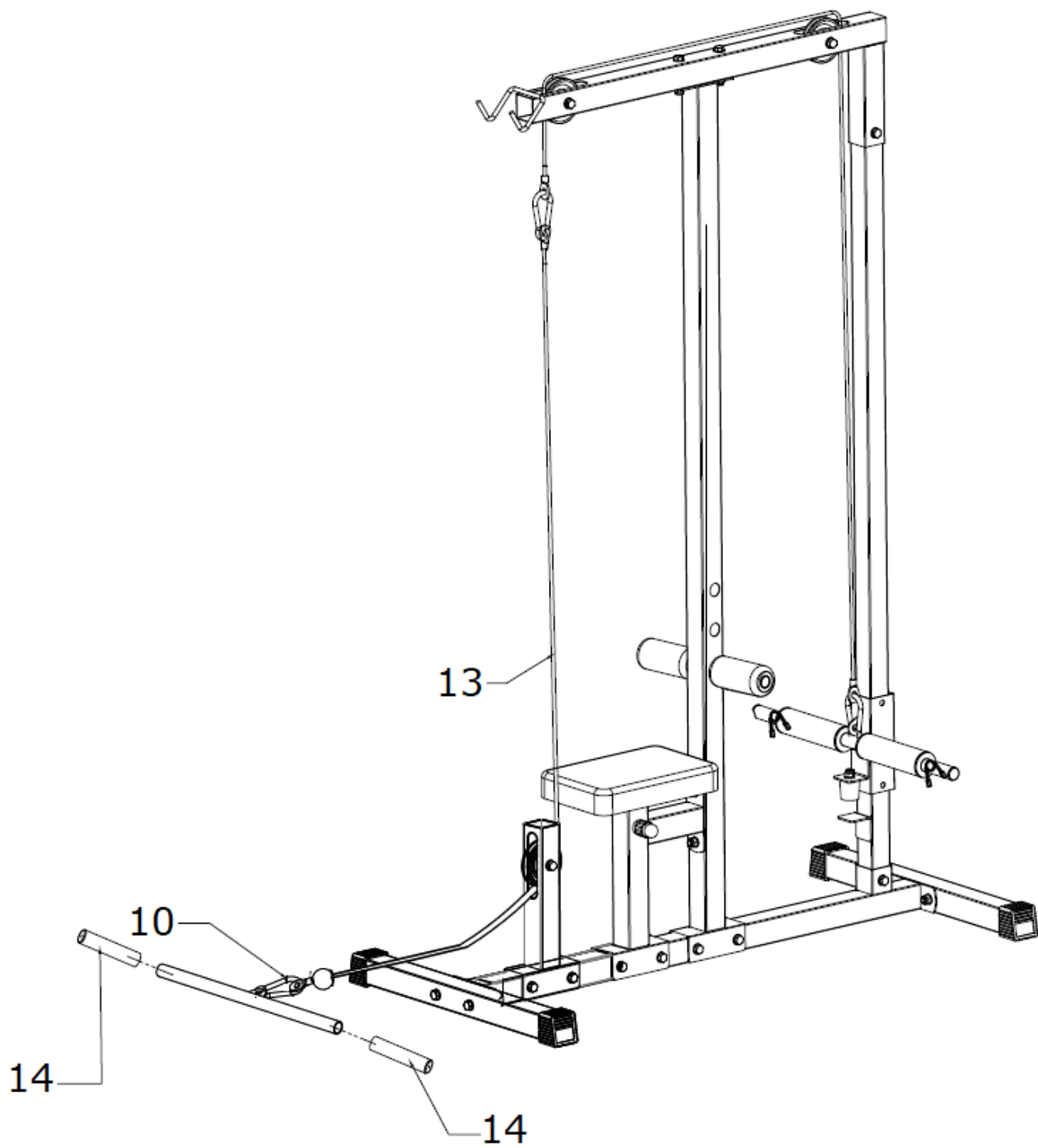
1 M10 x 70  x6	2 M10 x 65  x10
3 M10 x 70  x3	4 M8 x 16  x2
5  x3	6  x1
7  x2	8  x4
9  x2	10  x3
11  x1	12 2.2m  x1
13 1.8m  x1	14  x4
15  x1	16  x2
17  x4	18  x4
19  x3	20  x1

ASSEMBLY









Information De Sécurité Importante

Vous devrez lire et comprendre ce manuel avant d'assembler ce produit. Veillez à toujours en respecter les avertissements et instructions.

Gardez ce manuel en lieu sûr, afin de pouvoir vous y reporter ultérieurement.

En cas de pièces manquantes ou endommagées, veuillez contacter le détaillant, qui fera le nécessaire pour vous envoyer des pièces de rechange. N'essayez pas d'utiliser ce produit si des pièces manquent ou sont endommagées.

Vérifiez avant chaque utilisation que les pièces du produit sont solidement fixées et bien attachées. Les fixations pouvant se desserrer à la longue, n'oubliez pas de vérifier soigneusement le produit avant chaque utilisation.

Il incombe au propriétaire de ce produit de veiller à ce que tous ses utilisateurs apprennent à l'utiliser sans danger.

Ce produit ne convient qu'à un usage domestique, par des particuliers.

AVERTISSEMENT : VOUS ÊTES RESPONSABLE DE VOTRE PROPRE SÉCURITÉ

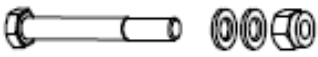
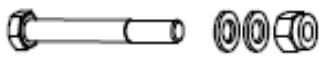

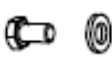




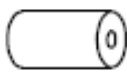

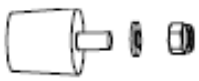
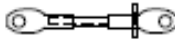
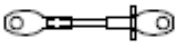







- N'oubliez pas de consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices, quel qu'il soit.
- L'entraînement excessif ou mal exécuté peut nuire à la santé du pratiquant.
- Demandez à votre médecin de faire le point sur votre régime et votre programme d'entraînement pour vous recommander une séance d'entraînement adaptée à votre condition physique.
- Avant l'exercice, retirez vos bijoux ou tout autre objet susceptible de s'accrocher ou de casser.
- Portez toujours les vêtements et chaussures adaptés à votre programme d'exercices. Ne portez pas de vêtements amples, qui pourraient s'accrocher.
- Les pratiquants aux cheveux longs s'attacheront les cheveux en queue-de-cheval, pour éviter d'être gênés.
- Attendez une ou deux heures après les repas avant d'exécuter votre programme d'exercices.
- Veillez à toujours vous échauffer suffisamment avant l'exercice, pour éviter les blessures.
- Nous vous recommandons de ne jamais pratiquer seul un entraînement intensif. Une personne devrait toujours être présente, pour vous assister en cas de besoin.
- En cas de douleurs ou de vertiges pendant l'entraînement, arrêtez-vous immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
- N'utilisez ce produit que sur une surface sèche et plane.
- N'utilisez ce produit que dans un espace suffisant, en veillant à disposer d'assez de place de part et d'autre et pour pouvoir en faire le tour sans risque.
- N'utilisez ce produit que de la manière prévue par ses concepteurs.
- **Il vous incombe de veiller à ce que toutes les pièces et fixations du produit soient bien attachées et sécurisées avant chaque utilisation.**
- N'utilisez pas ce produit s'il porte des signes de détérioration ou d'usure excessive.
- Maintenez toujours les enfants et les animaux domestiques à l'écart de ce produit.
- Si vous déplacez ce produit, prenez les précautions qui s'imposent pour éviter les blessures. Faites-vous aider en cas de besoin.

Remarque : cette liste n'est pas exhaustive.

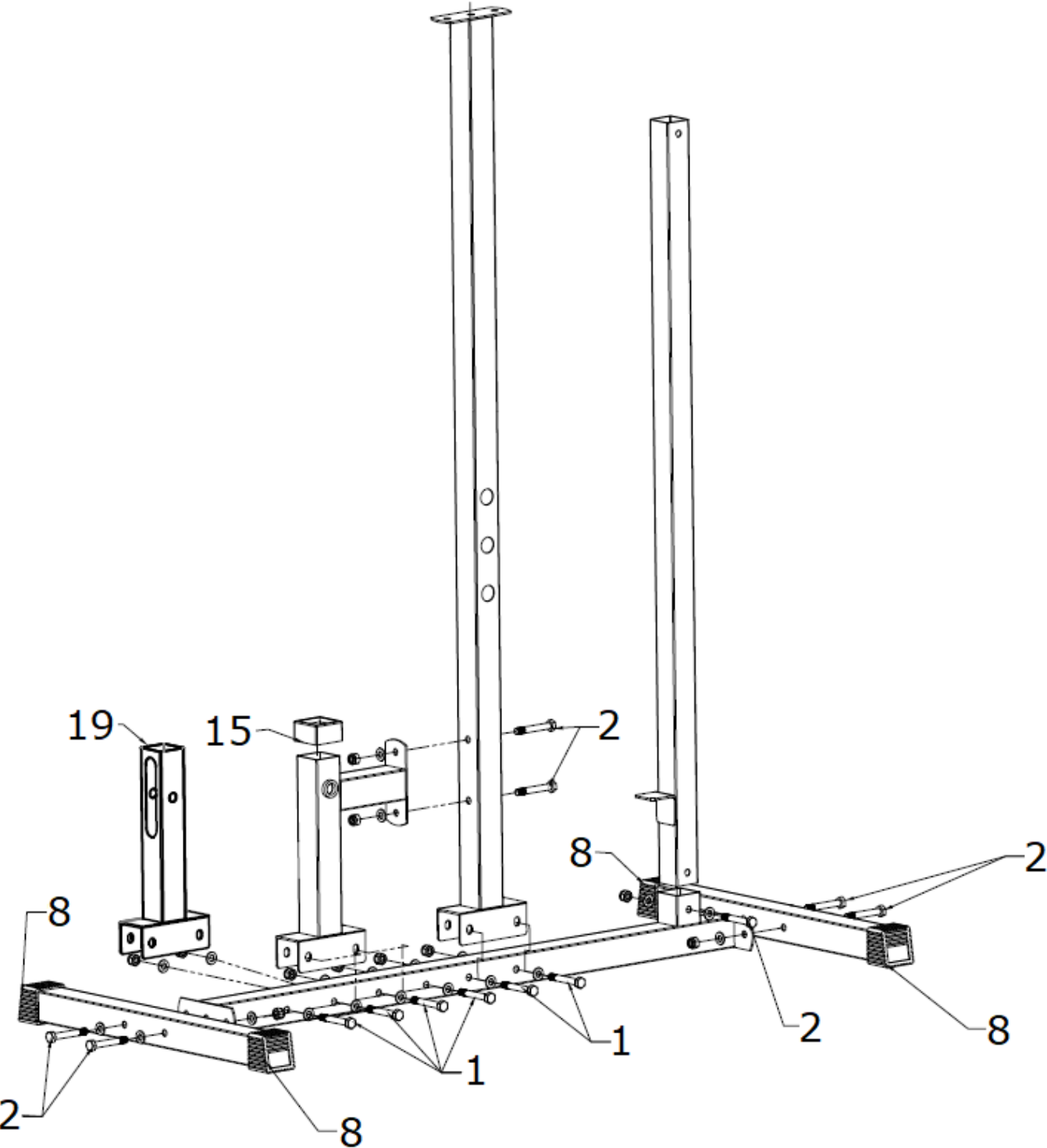
Assemblage

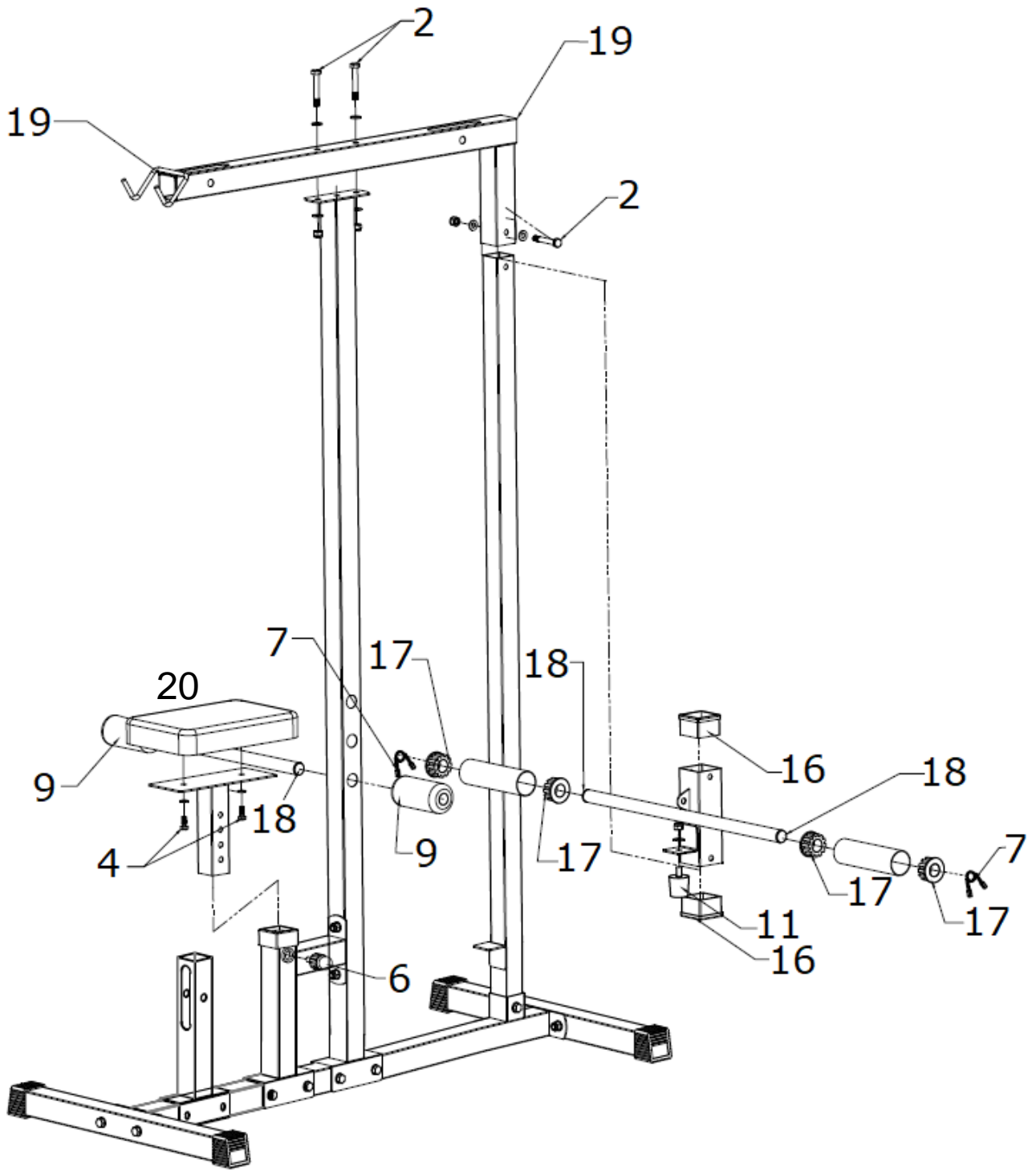
- Veillez à suivre les schémas d'assemblage et instructions.
- Les schémas d'assemblage doivent être suivis dans l'ordre indiqué.
- Vous pourriez devoir vous faire aider par au moins une personne pour assembler ce produit.
- Ne serrez les fixations qu'à la main au départ, pour pouvoir bien les aligner. Vissez-les solidement après les avoir toutes installées.
- N'utilisez pas le produit avant d'être sûr qu'il a été correctement assemblé et qu'il peut l'être sans risque.

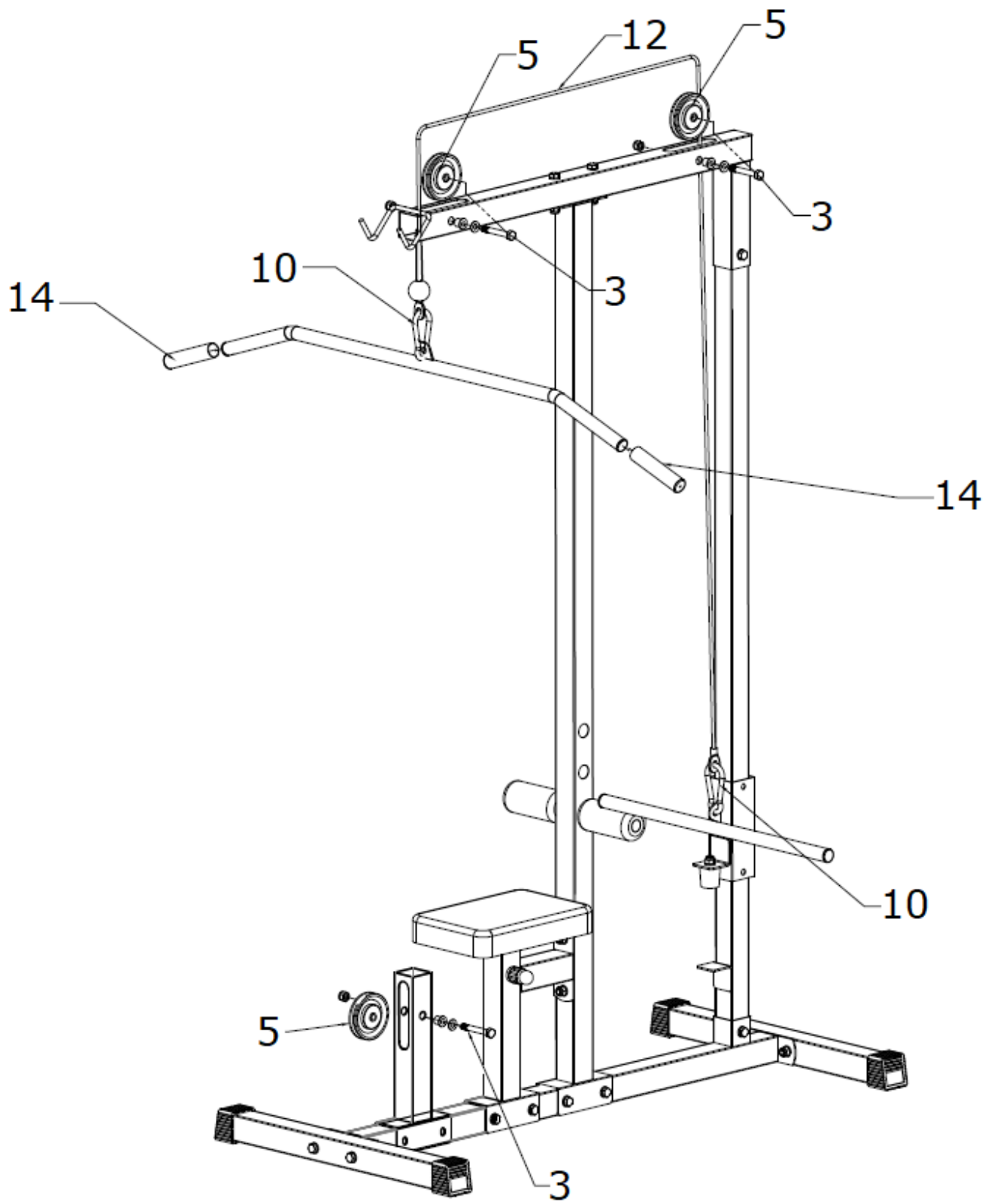
Liste des pièces

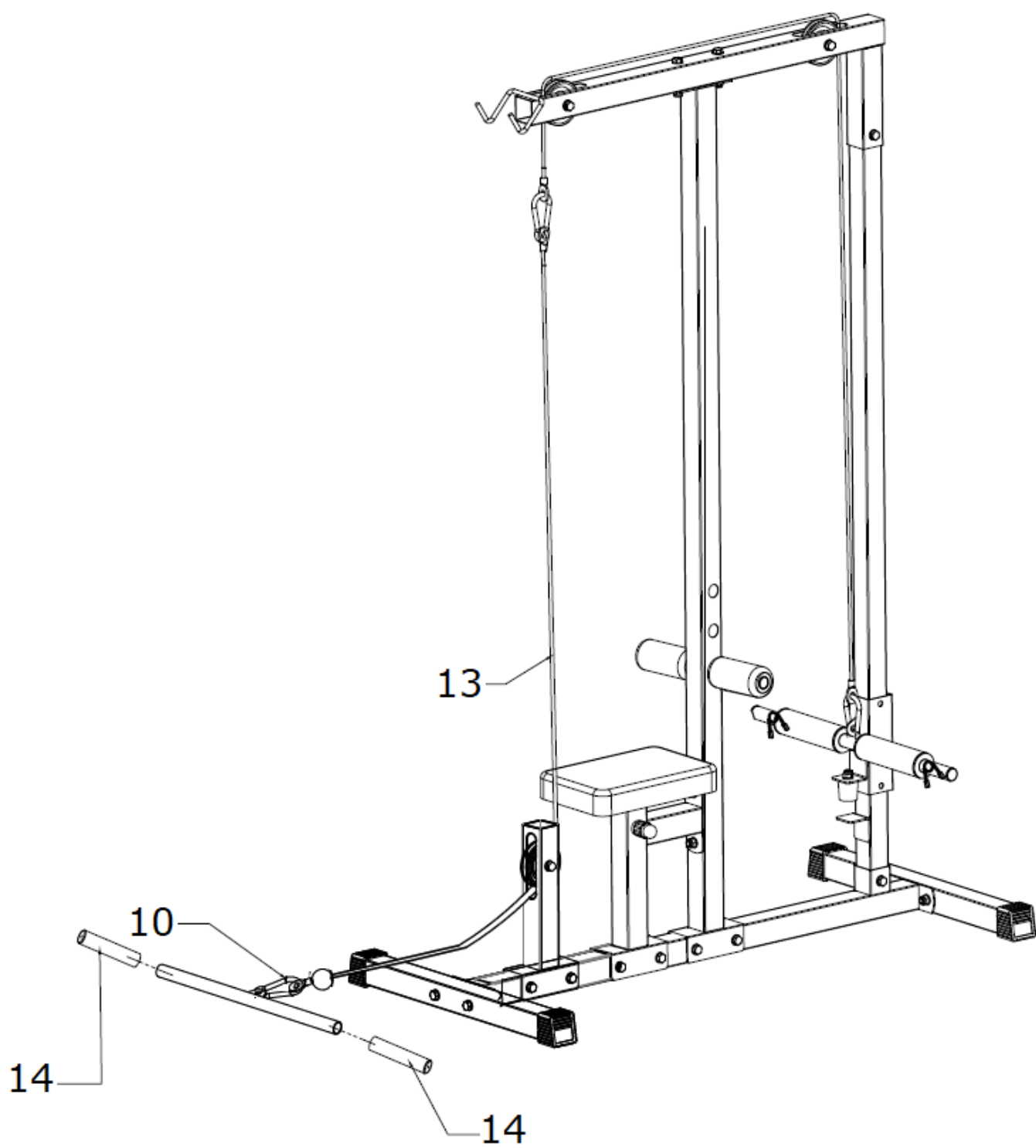
1 M10 x 70  x6	2 M10 x 65  x10
3 M10 x 70  x3	4 M8 x 16  x2
5  x3	6  x1
7  x2	8  x4
9  x2	10  x3
11  x1	12 2.2m  x1
13 1.8m  x1	14  x4
15  x1	16  x2
17  x4	18  x4
19  x3	20  x1

Installation









US



001-877-644-9366
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447
clienti@aosom.it