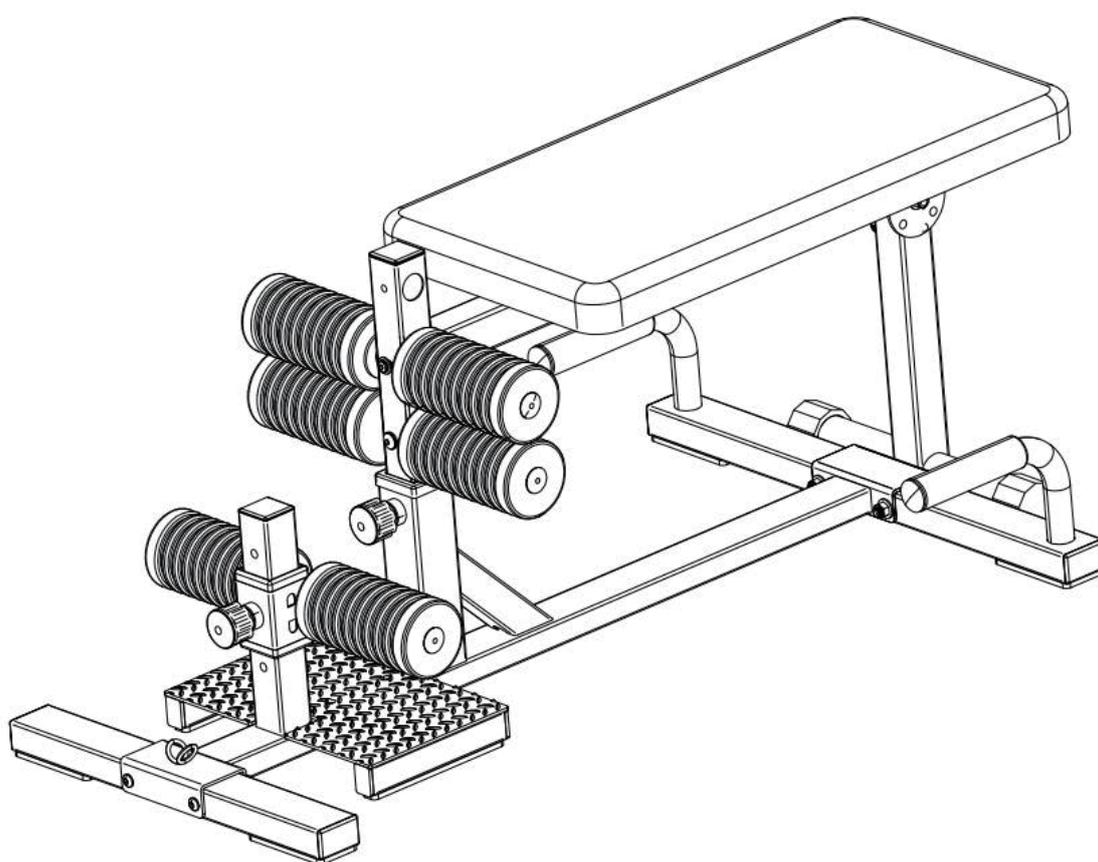


Soozier

INala003_CA

A91-182_A91-182V01

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

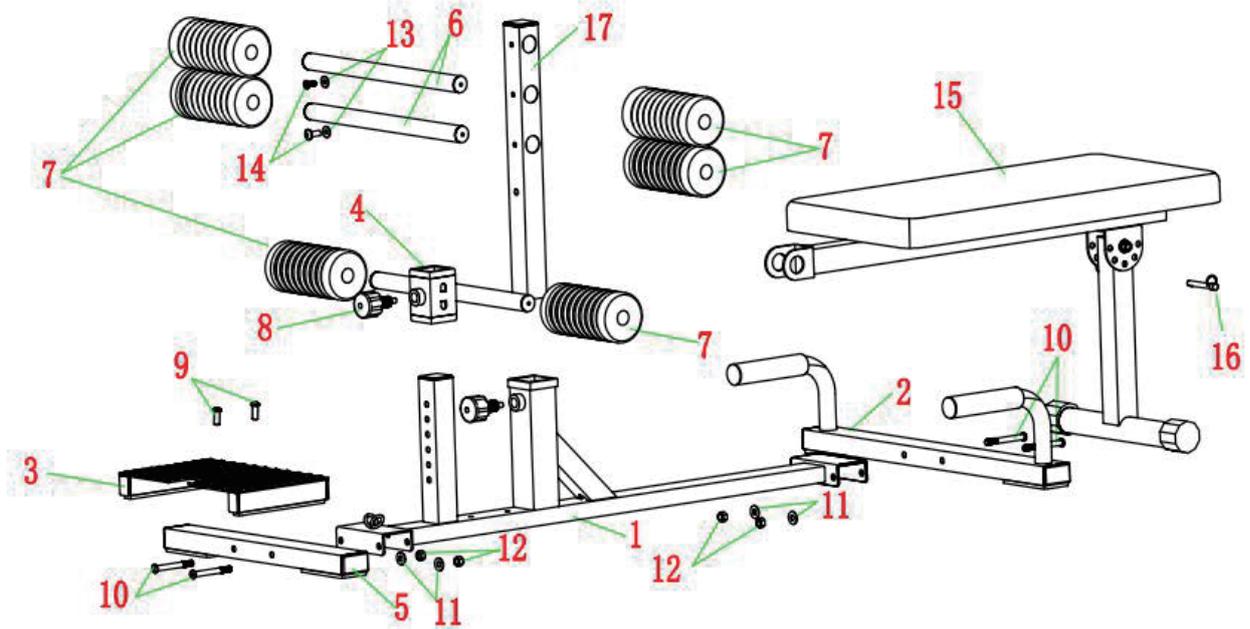
USING INSTRUCTION

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 is 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.

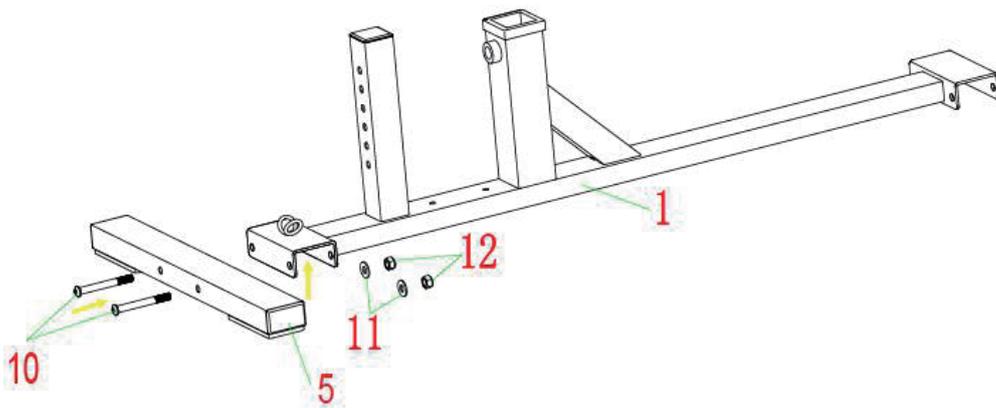
EXPLODED DRAWING



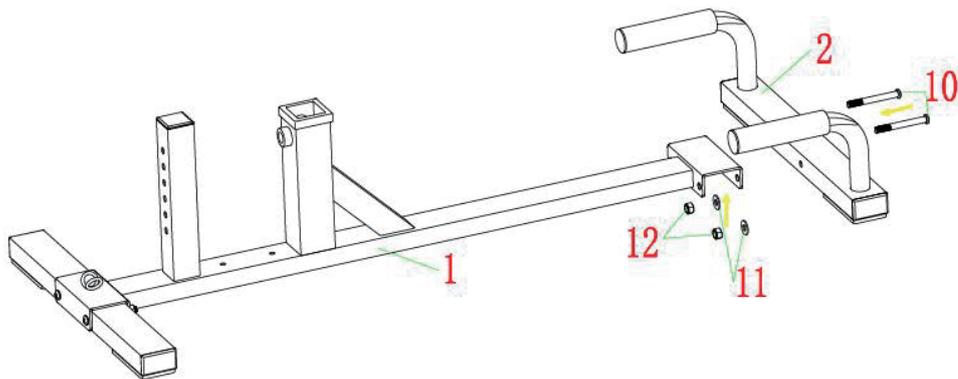
PARTS LIST

NO	NAME	QTY	NO	NAME	QTY
1	Main Frame	1	10	Screw M8X70	4
2	Rear stabilizer	1	11	Washer M8	4
3	Anti-slip plate	1	12	Nut M8	4
4	Adjustable subassembly	1	13	Washer M6	4
5	Front stabilizer	1	14	Screw M6*20	2
6	Poam subassembly	2	15	Bench Subassembly	1
7	Poam	6	16	Pin	1
8	Knob(M16)	1	17	Standing	1
9	Screw M8*16	2			

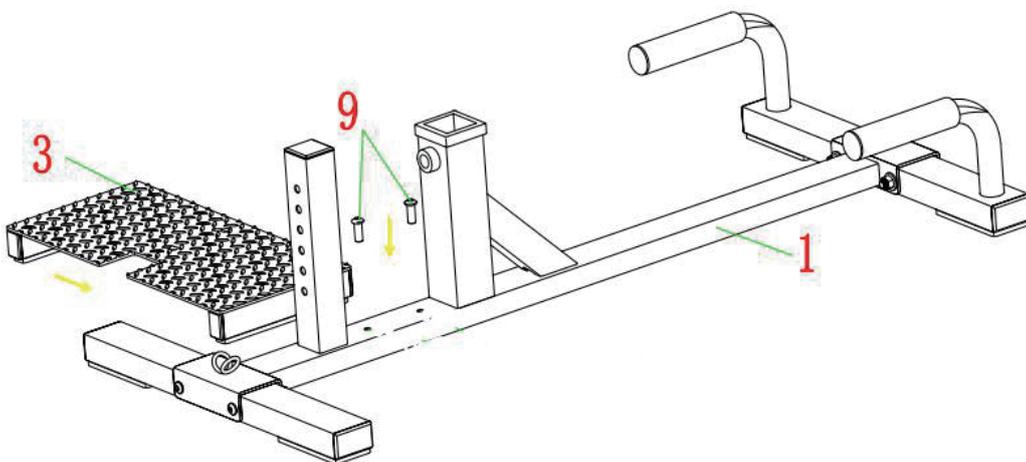
ASSEMBLE INSTRUCTION



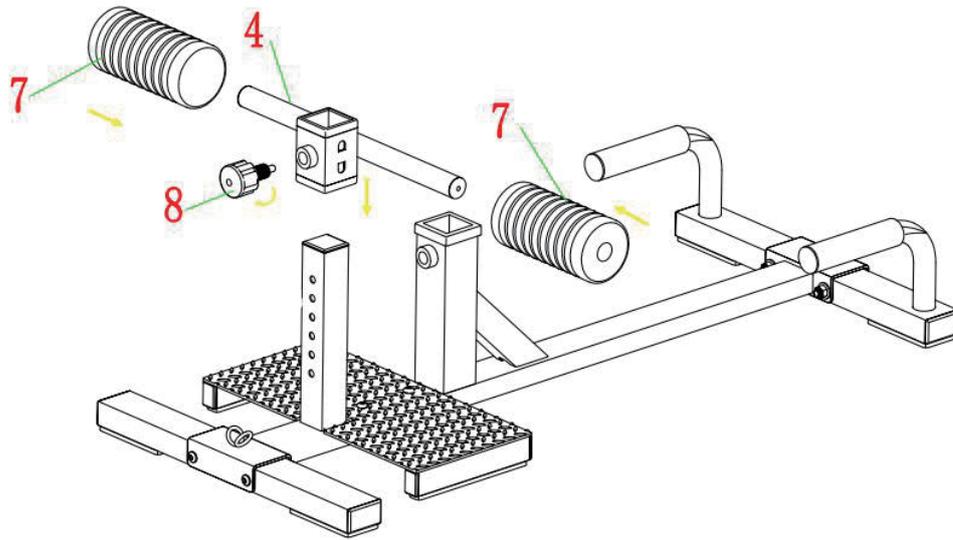
STEP 1: put the part 1 and part 5 out of carton and lay them on ground. Put the part 1 and part 5 assemble together by Part 10, 11, 12



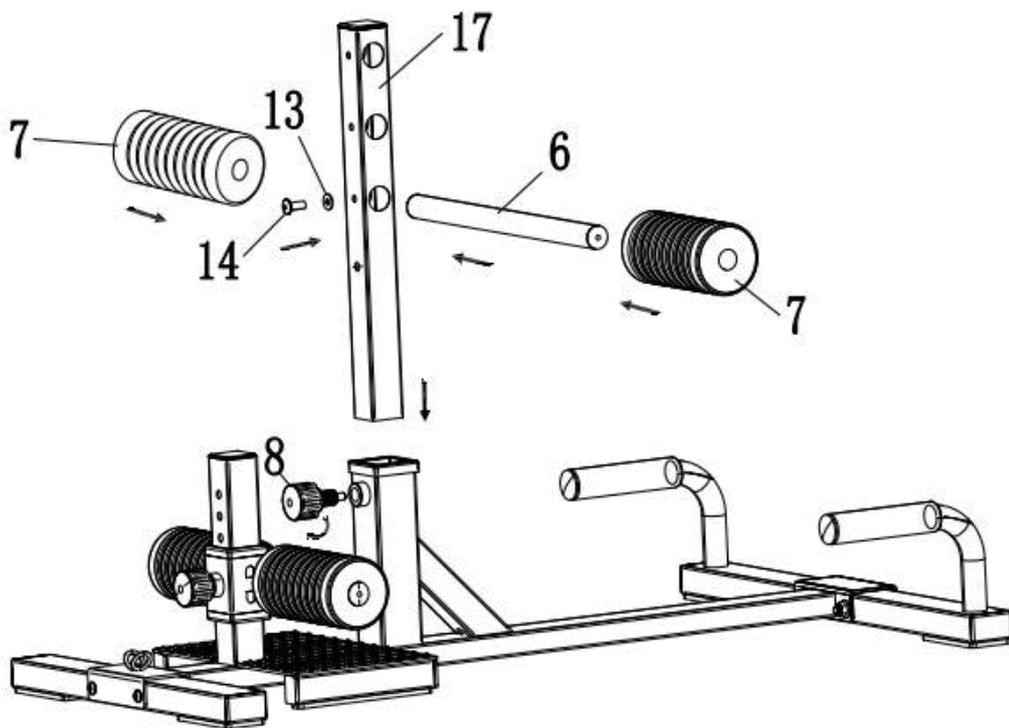
STEP 2: put the part 1 and part 2 out of carton and lay them on ground. Put the part 1 and part 2 assemble together by Part 10, 11, 12



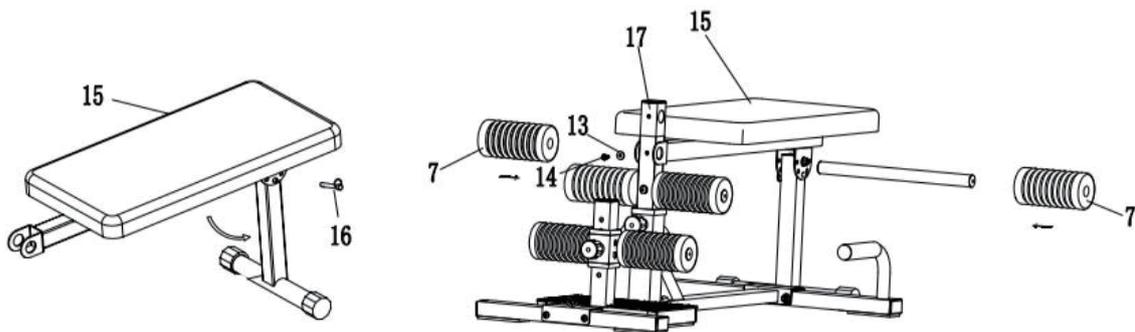
STEP 3: Put the part 3 and part 1 assemble together by Part 9



STEP 4:Install Poam 7 into Part 4,Then install Knob 8 into standing,You can adjust the height accoring to Knob 8.



STEP 5:Install Poam 7 into Part 6 and Part 17,And fixed part 6 by screw(part 14)



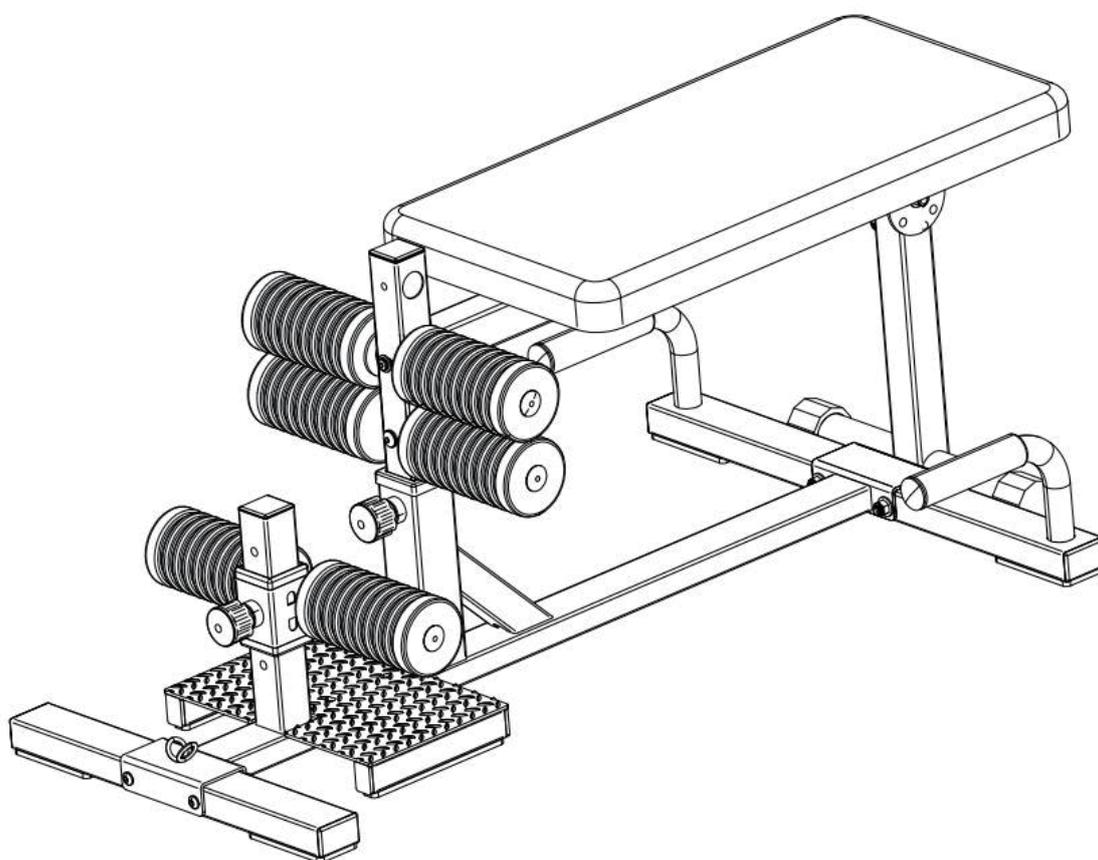
STEP 5:Part 15 out of box,Rotate to 90° (as photo show) .Then fix by Pin(part 16)
Put Part 15 and standing (part 17) together according Part 6.There are 3 holes can be choosed.

Soozier

INala003_CA

A91-182_A91-182V01

FR



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

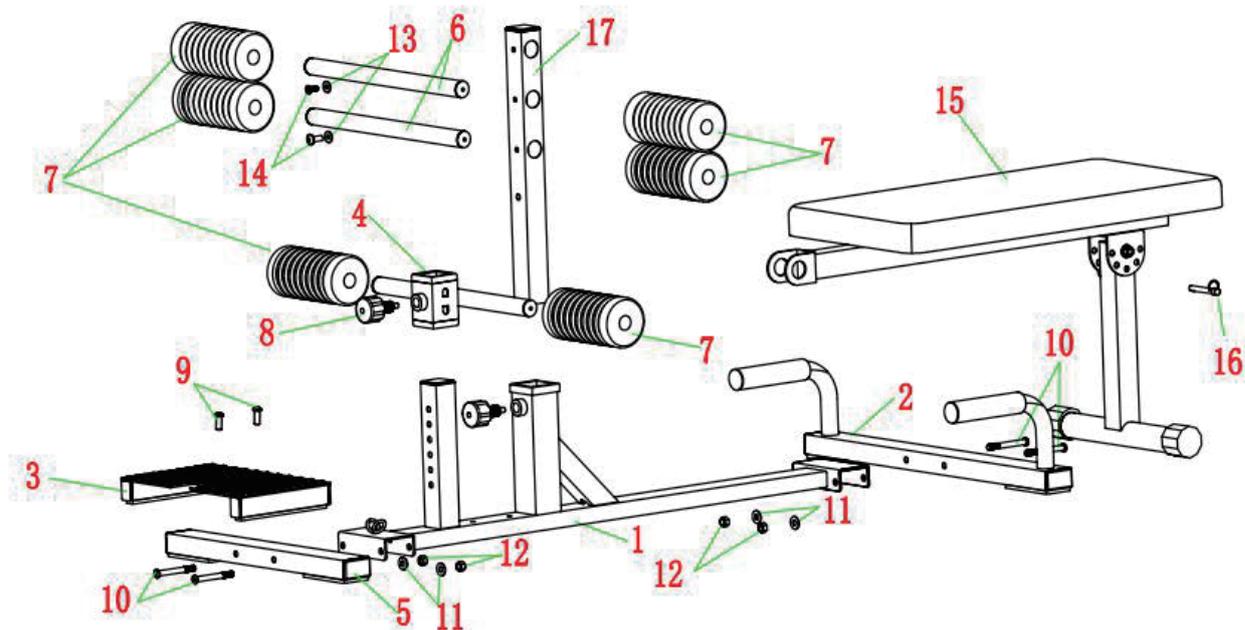
USING INSTRUCTION

IMPORTANTES INFORMATIONS DE SÉCUR

Veillez garder ce manuel pour un éventuel besoin futur

- 1.** Il est important de lire entièrement ce manuel avant montage et utilisation. Une utilisation efficace en toute sécurité peut seulement être accomplie si l'appareil est monté, entretenu et utilisé convenablement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de cet équipement sont informés de tous les avertissements et informations de sécurité.
- 2.** Avant de commencer toute session d'exercice, vous devez consulter votre docteur afin de déterminer si vous avez un problème physique ou de santé qui pourrait vous occasionner des risques de blessure grave. L'avis et diagnostic de votre docteur est essentiel, surtout si vous avez un traitement médical en cours.
- 3.** Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou entraînement excessif peut nuire à votre santé. Arrêter toute forme d'exercice si vous ressentez un des symptômes suivants : douleur, oppression poitrine, pouls irrégulier, difficultés respiratoires, tête qui tourne, vertige ou nausée. Si vous rencontrez un de ses états, veuillez consulter votre médecin avant de reprendre le moindre exercice.
- 4.** Tenir vos enfants et animaux à l'écart du matériel. Cet appareil est destiné uniquement à une utilisation par un adulte.
- 5.** L'appareil sur un sol plat et stable avec un tapis de protection. Pour des raisons de sécurité, votre appareil doit être libéré de tout objet dans un périmètre de 0,5 m minimum.
- 6.** Avant d'utiliser l'appareil, vérifier que les écrous et boulons soient correctement serrés.
- 7.** Le niveau de sécurité de l'appareil peut seulement être maintenu s'il est régulièrement contrôlé afin de prévenir toute usure.
- 8.** Toujours utiliser l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez le moindre défaut lorsque vous Montez ou vérifiez votre appareil ou encore si vous entendez un bruit suspect, arrêtez immédiatement d'utiliser l'appareil. Et cela jusqu'à ce que le problème soit résolu.
- 9.** Porter une tenue adéquate lorsque vous souhaitez faire un exercice. Eviter de porter des vêtements longs ou bijoux qui pourraient s'accrocher et vous causer de graves blessures.
- 10.** Cet appareil a été testé et a obtenu la certification norme EN957 sous la catégorie H.C. Il est destiné à un usage domestique uniquement. Poids maximum recommandé : 120 Kg
- 11.** Cet équipement n'est pas destiné à un usage thérapeutique.
- 12.** La plus grande précaution est de rigueur quand vous déplacez votre équipement.

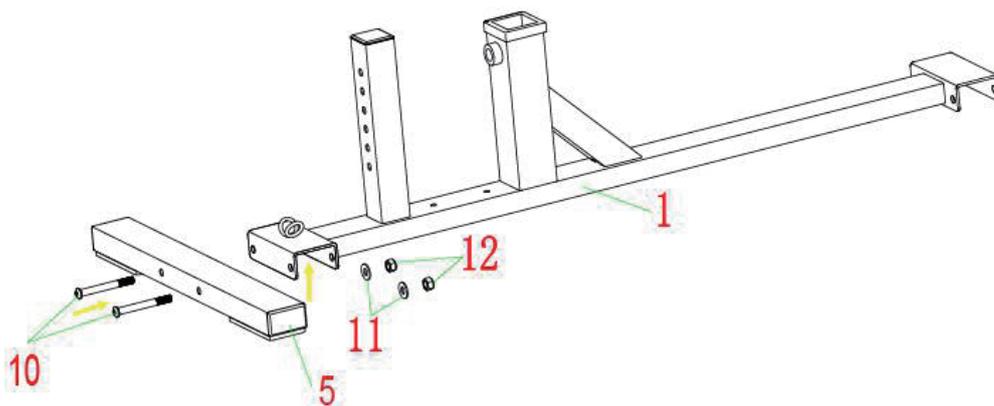
SCHÉMA DÉTAILLÉ



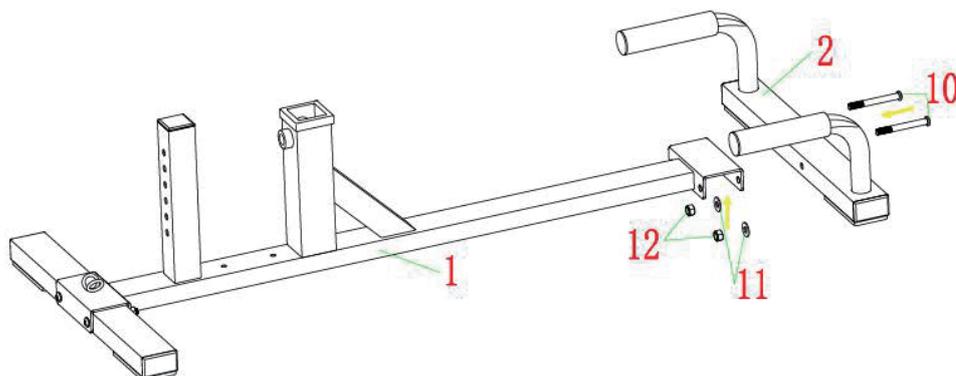
LISTE DES PIÈCES

NO	DESIGNATION	QTY	NO	NAME	QTY
1	Cadre principal	1	10	Vis M8X70	4
2	Stabilisateur arrière	1	11	Rondelle M8	4
3	Plaque antidérapante	1	12	Ecrou M8	4
4	Sous-ensemble réglable	1	13	Rondelle M6	4
5	Stabilisateur avant	1	14	Vis M6*20	2
6	Sous-ensemble Poam	2	15	Sous-ensemble du banc	1
7	Poam	6	16	Goupille	1
8	Bouton (M16)	1	17	Montant	1
9	Vis M8*16	2			

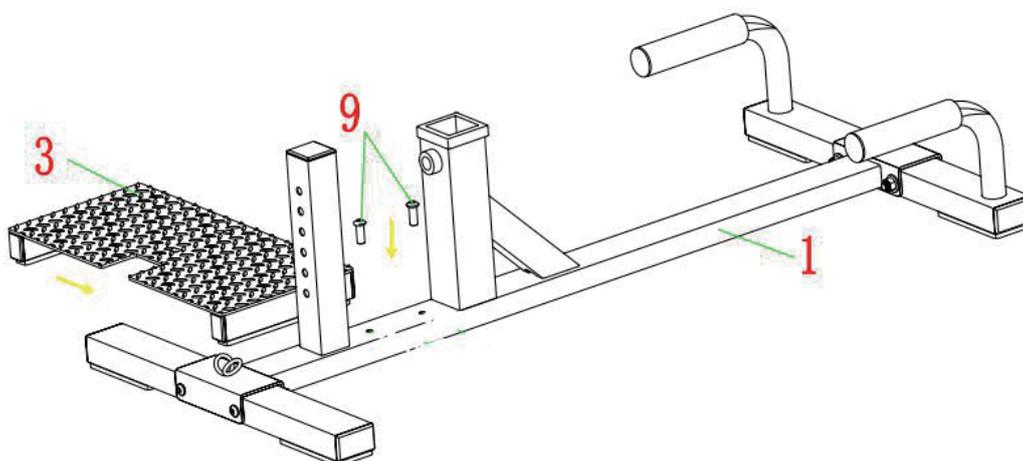
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



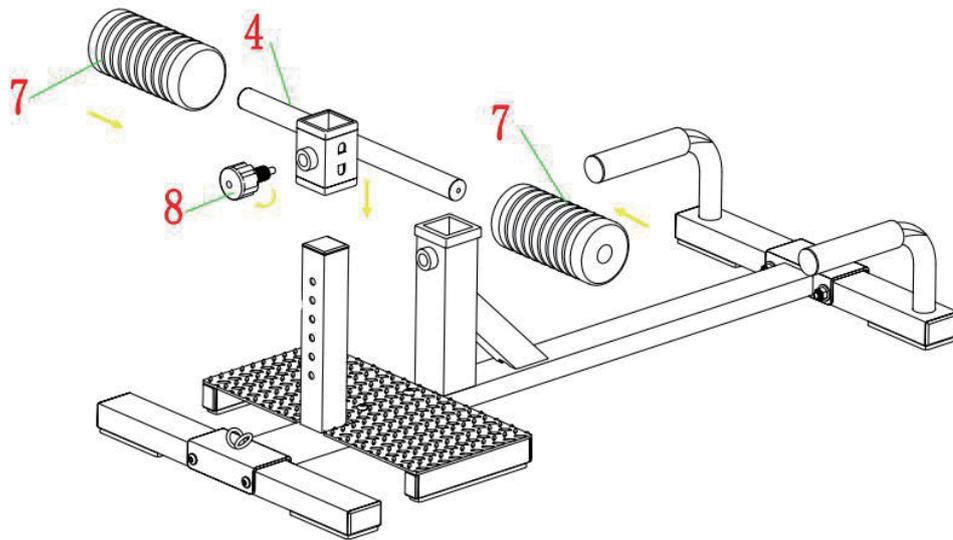
ÉTAPE 1: sortez les pièces 1 et 5 du carton et posez-les sur le sol. Assemblez les pièces 1 et 5 à l'aide des pièces 10, 11 et 12



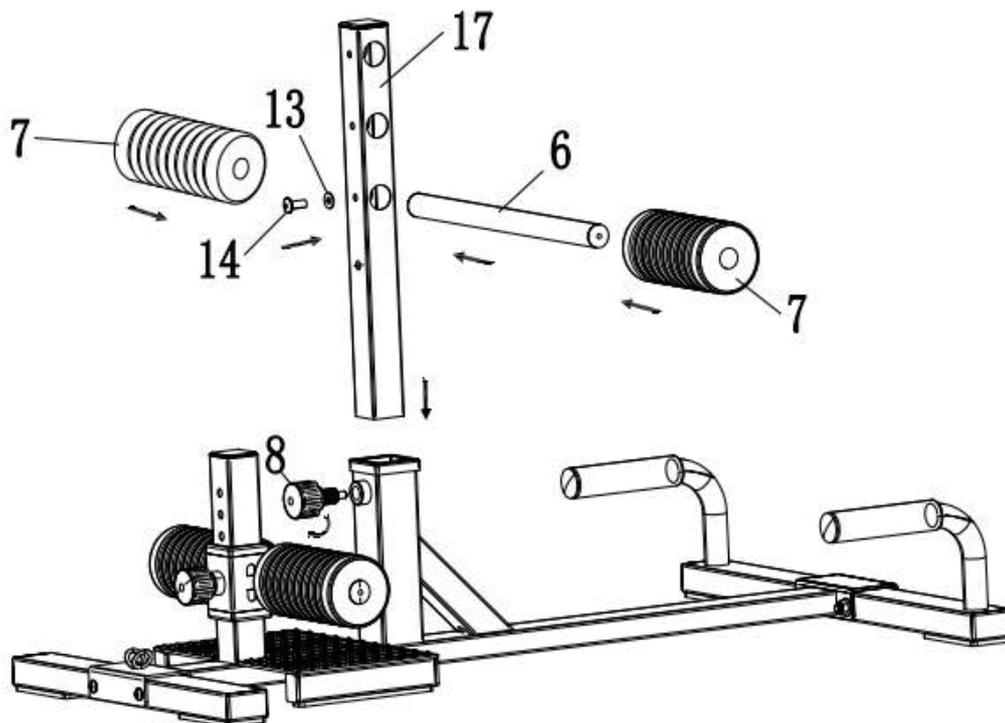
ÉTAPE 2: sortez les pièces 1 et 2 du carton et posez-les sur le sol. Assemblez la pièce 1 et la pièce 2 avec la pièce 10, 11, 12



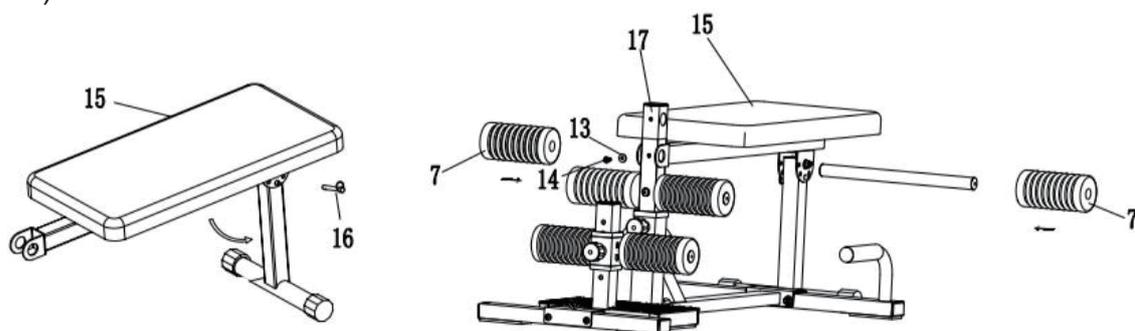
ÉTAPE 3: Assemblez la pièce 3 et la pièce 1 avec la pièce 9



ÉTAPE 4: Installez le Poam 7 dans la pièce 4, puis installez le bouton 8 dans la position debout, vous pouvez régler la hauteur en fonction du bouton 8.



ÉTAPE 5: Installez le Poam 7 dans la pièce 6 et la pièce 17, et fixez la pièce 6 avec la vis (pièce 14)



ÉTAPE 6: La pièce 15 est sortie de la boîte, tournez-la à 90° (comme sur la photo) , puis fixez-la avec la broche (pièce 16).

Mettez la pièce 15 et la pièce 17 ensemble selon la pièce 6, il y a 3 trous qui peuvent être choisis.