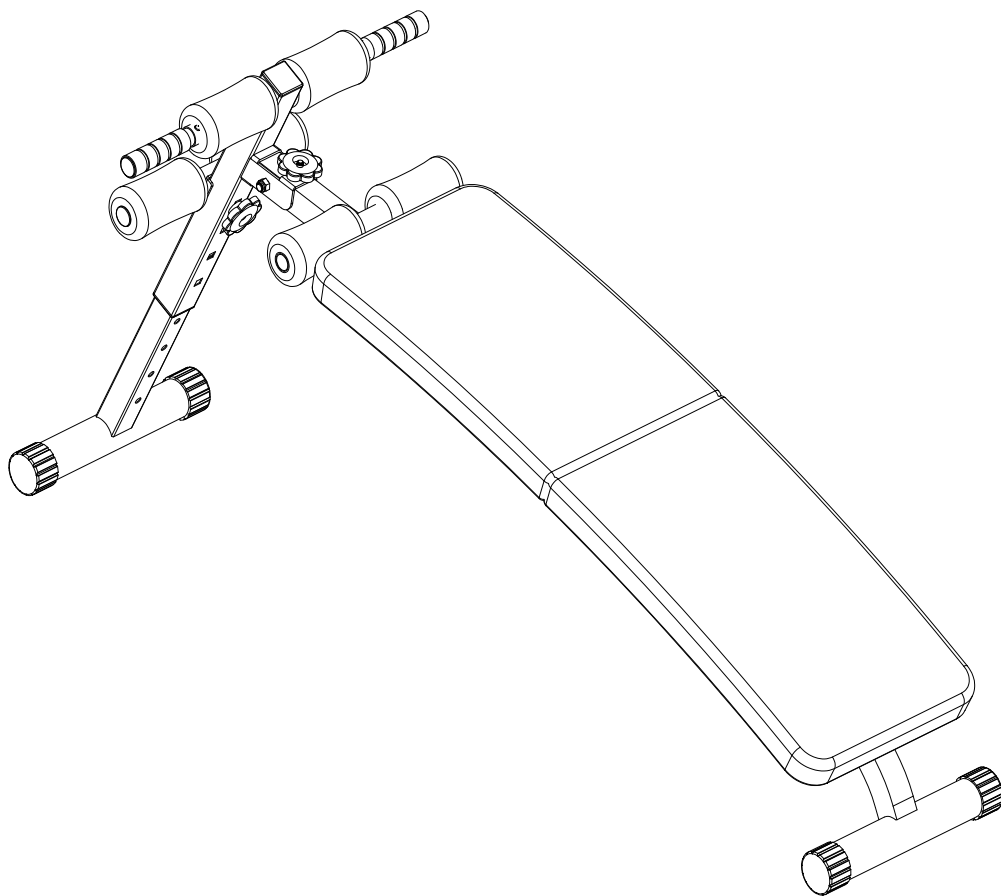


Soozier

INalb002_CA

A91-118



USER'S MANUAL MANUEL D'INSTRUCTIONS

READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

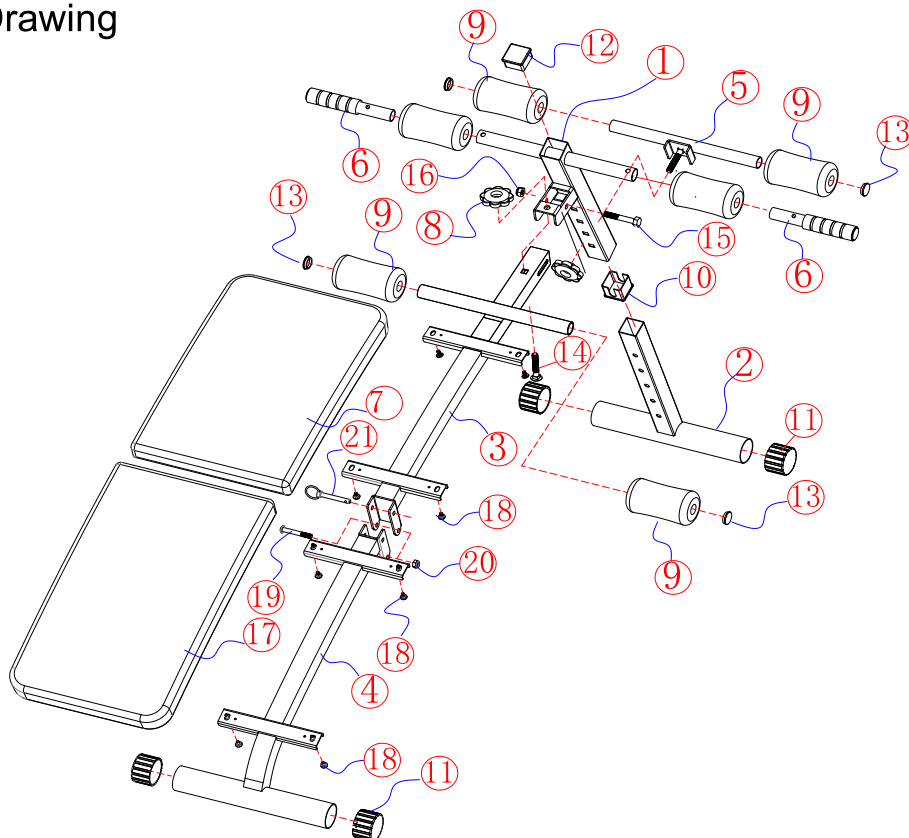
ASSEMBLY INSTRUCTION

EN

Parts List

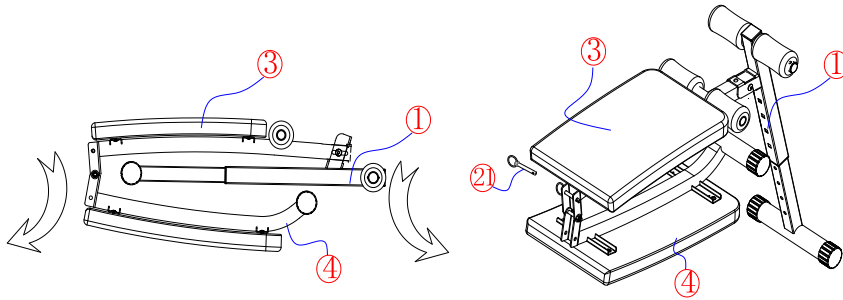
No.	Item Name	Qty.	No.	Item Name	Qty.
1	Front Bracket	1	12	Square Tube Plug	1
2	Forefoot Tube	1	13	Round Tube Plug	6
3	Intermediate Bracket	1	14	Carriage Bolts	1
4	Rear Support Bracket	1	15	M10*50 Bolts	1
5	Hook Stand	1	16	M10 Nuts	1
6	Handle	2	17	Rear Padded board	1
7	Middle Padded board	1	18	M6*10 Bolts	8
8	Plum Knob	2	19	M8*50 Bolts	1
9	Foam	6	20	M8 Nuts	1
10	Reducing Sleeve	1	21	Pull-Ring Latch	1
11	Round Footpad	4			

Explosion Drawing

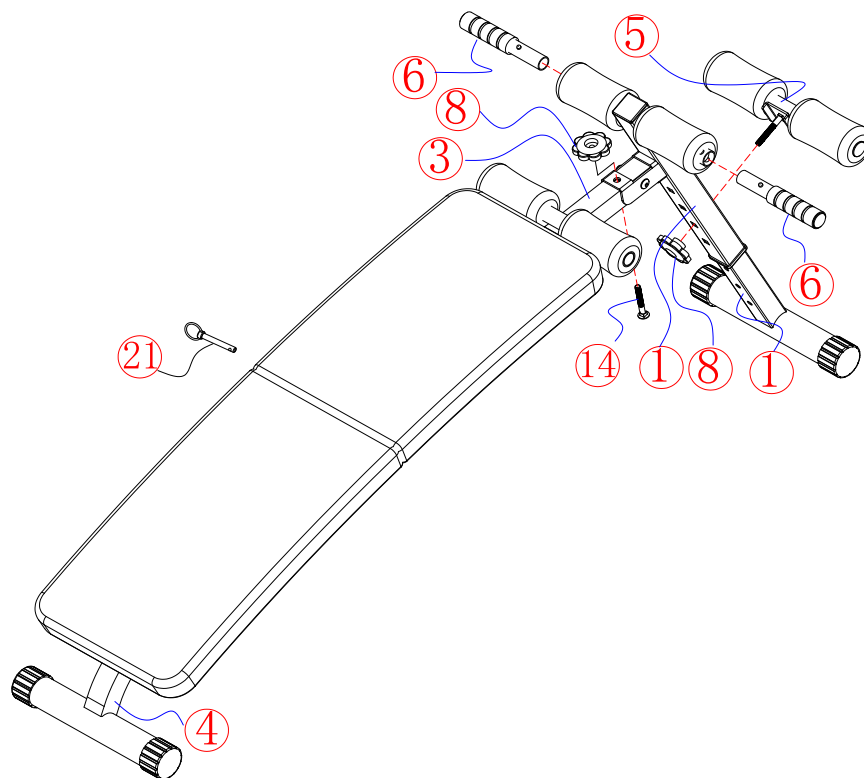


Assembly Instruction

Take the full machine out of box, then open the front bracket (1) forward, and open the rear bracket backward as shown in the figure below.



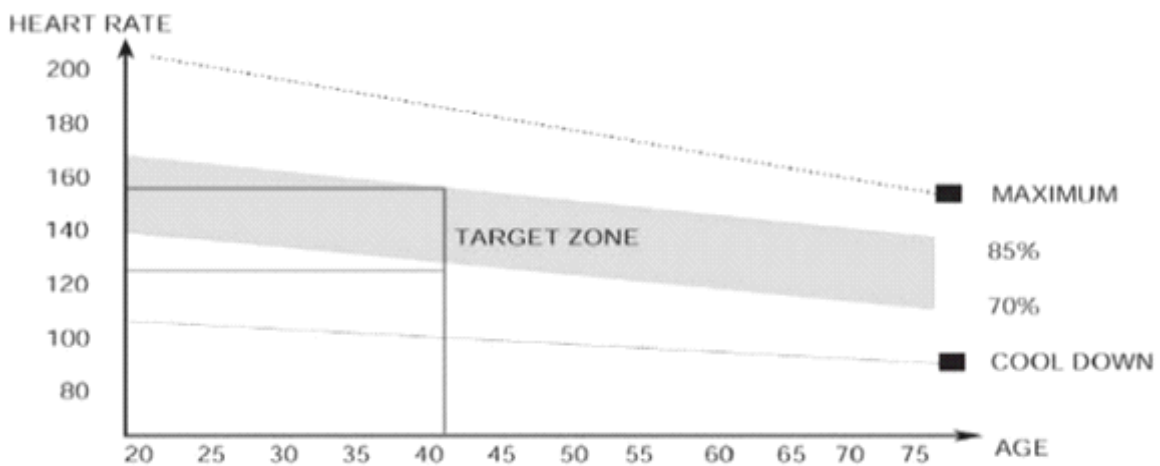
Use carriage screw (14) to pass through the front bracket and the intermediate bracket, and tighten with Plum Knob (8). Put the hook stand (5) pass through the front bracket tube (1) and the front foot tube (2) according to the height requirement, and tighten with plum knob (8). Then insert the two handles (6) into the tube (1) hole, and insert the (21) pull-ring latch into the middle bracket and the rear bracket cross hole.



Safety Precautions

1. Read the instruction carefully before installation and usage of the product.
2. Make sure you are in a good body condition before using this training equipment. For users who are under drug therapy especially treatment that will affect heart rate, blood pressure and cholesterol levels, make sure to follow the doctors advice before training.
3. Pay attention to the body condition at any time during training. Incorrect or excessive training will be detrimental to your health. Please stop training immediately once you have the following symptoms including headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, blooming, dizziness and nausea.
4. This training equipment is for adult only. Please keep your kids and pets away from the training equipment.
5. Please use the training equipment in a solid and flat place, to prevent floor damage, place protective layer on floor and carpet. For your safety, please make sure the distance between the training equipment and obstacles should not be less than 0. 5M.
6. Please check whether all the bolts and nuts that should be locked have been firmly locked before using the equipment. Only with this confirmed, the equipment can be used then.
7. To keep safety, periodic maintenance of the parts which are easy to get damaged, easy to be worn, and easy to broken is required. Please ensure to use the training equipment following the manual instruction. Stop using the equipment when the defective part is found during the installation and repair or there is a noise during usage procession.
8. When using the training equipment, please wear suitable training clothes, avoid wearing loose clothes ,baggy clothes might be jammed by the equipment and affect your training.
9. This equipment is suitable for home use. It can only bear weight under 150kg.
10. This equipment is not suitable for medical use.
11. When moving the equipment, please pay attention to safety or ask someone else for help.

Note: The pictures in the manual instruction is for reference ONLY. No notice for appearance or technical parameters adjustment.



1. Warm-up activities before training

Warm-up exercises can enhance body's blood circulation and prevent cramps or muscle injury. For the warm up exercises, please take the right pictures for reference.

2. Training exercises during training

Control the heart rate within the range of the target value listed in the table right by choosing an appropriate training intensity. To keep the heart rate within the target range, keep training for at least 12 minutes.

3. Recovery activities after training

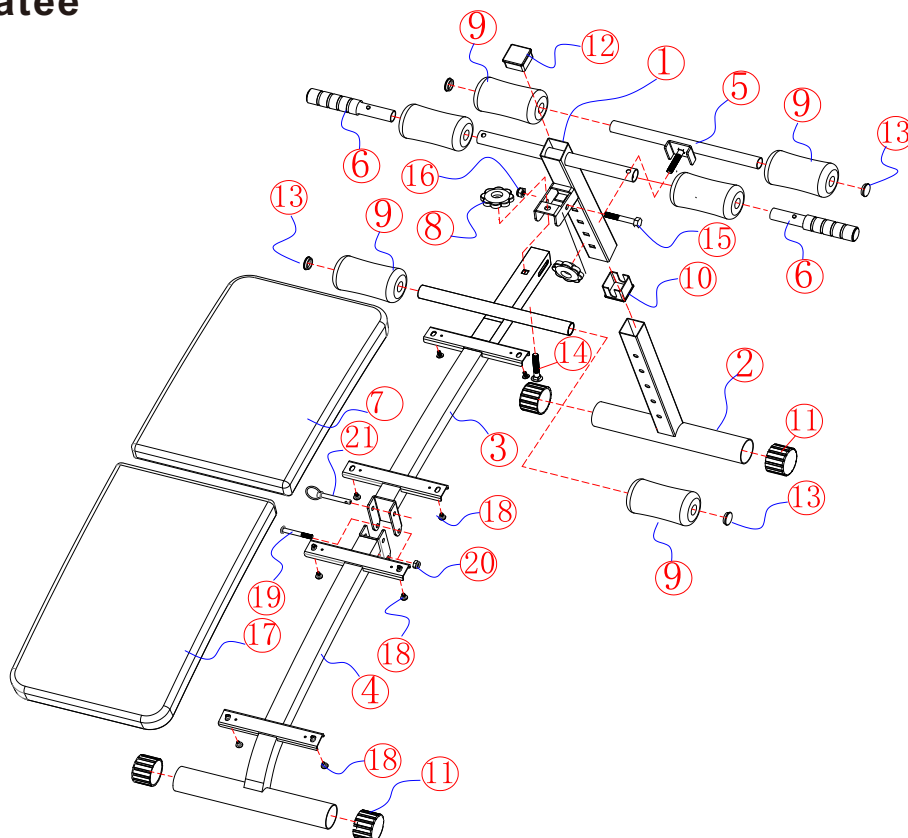
Repeat the activities which were done in warm up exercises. Reduce the magnitude and speed of movement. Keep exercising for about 5 minutes.

FR

Liste des pièces

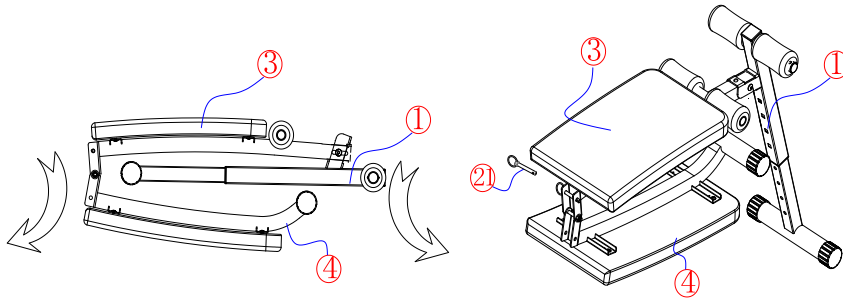
No.	Nom de pièce	Qté.	No.	Nom de pièce	Qté.
1	Support avant	1	12	Embout du tube carrée	1
2	Tube du pied avant	1	13	Embout du tube rond	6
3	Support Intermédiaire	1	14	Boulons carrosserie	1
4	Support arrière	1	15	Boulons M 10*50	1
5	Support croche	1	16	Noix M10	1
6	Poignée	2	17	Planche rembourrée arrière	1
7	Planche rembourrée intermédiaire	1	18	Boulons M6* 10	8
8	Bouton à prune	2	19	Boulons M8*50	1
9	Mousse	6	20	Écrous M8	1
10	Manchon de réduction	1	21	Loquet à anneau de traction	1
11	Coussin rond	4			

Vue éclatée

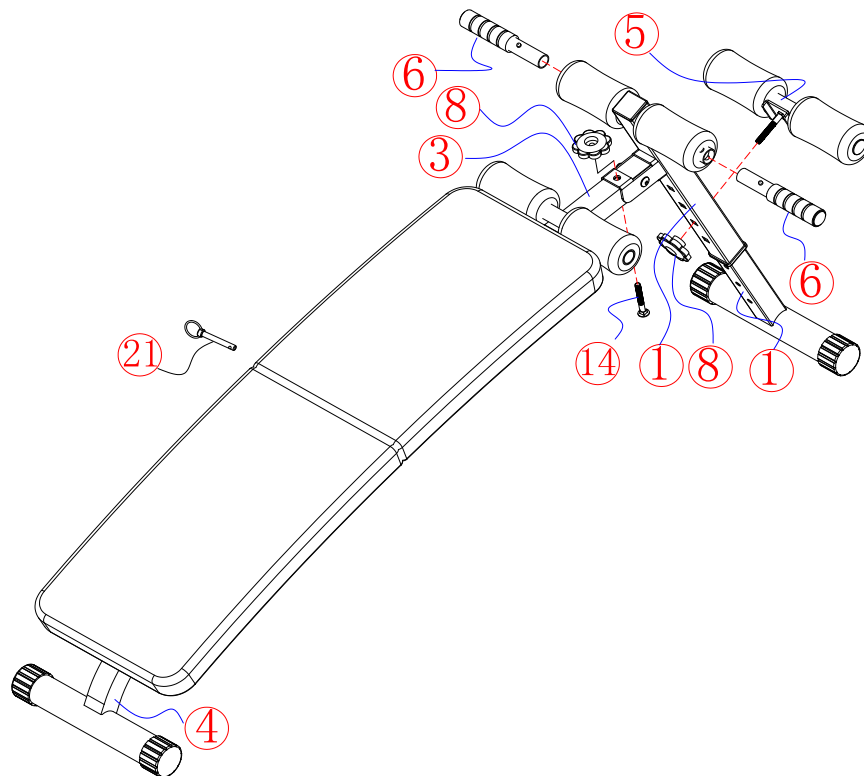


Instruction d'assemblage

Retirez la machine complète de la boîte, puis ouvrez le support avant (1) vers l'avant, et ouvrez le support arrière vers l'arrière comme indiqué sur la figure ci-dessous.



Utilisez la vis de carrosserie (14) pour passer à travers le support avant et le support intermédiaire, et serrez-la avec le bouton à prune (8). Placez le support crochet (5) à travers le tube du support avant (1) et le tube du pied avant (2) selon l'exigence de hauteur, et serrez-le avec le bouton à prune (8). Insérez ensuite les deux poignées (6) dans le trou du tube (1) et insérez le loquet à anneau de traction (21) dans le support central et le trou de croix du support arrière.



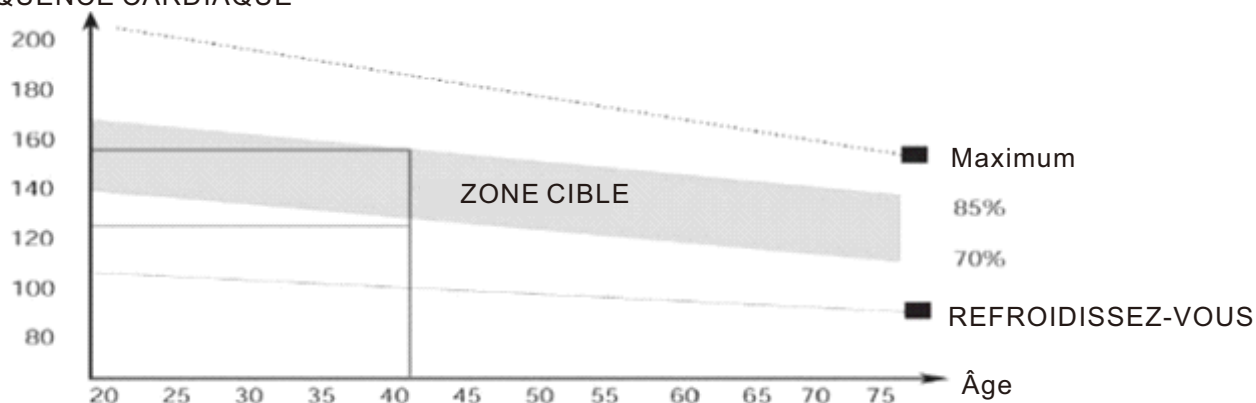
Précautions de sécurité

1. Lisez attentivement les instructions avant d'installer et d'utiliser le produit.
2. Assurez-vous que vous êtes en bon état de santé avant d'utiliser ce matériel de formation. Pour les utilisateurs qui suivent un traitement médicamenteux, en particulier un traitement qui affectera le rythme cardiaque, la tension artérielle et le taux de cholestérol, assurez-vous de suivre les conseils du médecin avant de vous entraîner.
3. Faites attention à l'état de votre corps à tout moment pendant l'entraînement. Un entraînement incorrect ou excessif sera préjudiciable à votre santé. Veuillez cesser immédiatement l'entraînement dès que les symptômes suivants sont présents: maux de tête, oppression thoracique, battements de cœur irréguliers, essoufflement, grosseur, vertiges et nausées.
4. Cet équipement d'entraînement est réservé aux adultes. Veuillez tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement d'entraînement.
5. Veuillez utiliser l'équipement d'entraînement sur une surface solide et plane. Pour éviter d'endommager le sol, placez une couche de protection sur le sol et le tapis. Pour votre sécurité, veillez à ce que la distance entre l'équipement de formation et les obstacles ne soit pas inférieure à 0,5 m.
6. Veuillez vérifier si tous les boulons et écrous qui doivent être bloqués ont été bien verrouillés avant d'utiliser l'équipement. Si ce n'est pas le cas, veuillez ne pas utiliser l'équipement.
7. Pour assurer la sécurité, un entretien périodique des pièces qui peuvent facilement être endommagées, usées ou cassées est nécessaire. Veuillez vous assurer que vous utilisez l'équipement d'entraînement en suivant les instructions du manuel, que vous cessez d'utiliser l'équipement lorsque une pièce défectueuse est constatée pendant l'installation et la réparation ou qu'un bruit se fait entendre pendant l'utilisation.
8. Lorsque vous utilisez l'équipement de formation, veuillez porter des vêtements de formation appropriés, évitez de porter des vêtements amples, car des vêtements amples pourraient se prendre dans l'équipement et affecter votre formation.
9. Cet équipement est destiné à un usage domestique uniquement. Il ne peut supporter qu'un poids inférieur à 150 kg.
10. Cet équipement n'est pas adapté à un usage médical.
11. Lorsque vous déplacez l'équipement, veuillez faire attention à la sécurité ou demander de l'aide à quelqu'un d'autre.

Note: Les figures dans le manuel d'instructions sont à titre de référence **UNIQUEMENT**. Aucun avis n'est donné pour la modification de l'apparence ou des paramètres techniques.



FRÉQUENCE CARDIAQUE



1. Activités d'échauffement avant l'entraînement

Les exercices d'échauffement permettent d'améliorer la circulation sanguine du corps et de prévenir les crampes ou les blessures musculaires. Pour les exercices d'échauffement, veuillez prendre les bonnes photos pour référence.

2. Exercices d'entraînement pendant l'entraînement

Contrôlez la fréquence cardiaque dans la plage de la valeur cible indiquée dans le tableau à droite en choisissant une intensité d'entraînement appropriée. Pour maintenir la fréquence cardiaque dans la plage cible, il faut s'entraîner pendant au moins 12 minutes.

3. Activités de récupération après l'entraînement

Répétez les exercices effectués pour les exercices d'échauffement. Réduisez l'amplitude et la vitesse des mouvements. Continuez à faire de l'exercice pendant environ 5 minutes.

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