

Soozier

INalb016_CA

A91-231V00

EN

Abdominal cruncher



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

UESR'S MANUAL

Safety precautions

Warning

- If you suffer with chronic abdominal pain, heart disease, hypertension, spinal problems or if you are pregnant, consult a doctor before using this product.
- Do not step on the body of this product.
- Avoid using within one hour of eating.
- Ensure you do not tilt the product when standing up.

Note

- The minimum height requirement is 140cm. The maximum load is 100kg.
- This product is for domestic use only.
- Do not use it for anything other than what is specified in this manual.
- Pay attention to the edges when assembling.
- If you are tired, ill or have a fever, do not use this product.
- Avoid using on a slippery floor.
- Always place this product on a flat and even surface.

* Keep this manual for future reference.

Note

Product Composition	3
How to assemble	5
How to exercise	7



Product Composition



- ① Backrest
- ② Body
- ③ Headrest
- ④ Acupressure sponge
- ⑤ Muscle strengthening band
- ⑥ Handle
- ⑦ Bolts & nuts (for connecting the backrest)
- ⑧ Wrench
- ⑨ Bolts & Nuts (for handle)
- ⑩ Spring clip

Assembly sequence



How to assemble

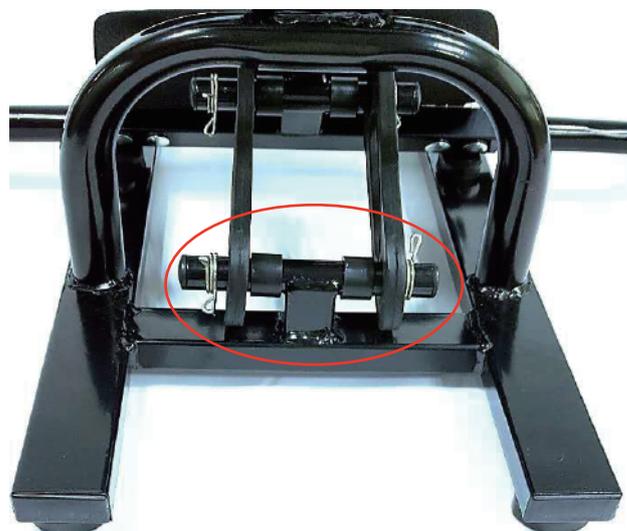
A. Place the body (component 2) on the floor and connect the backrest (component 1) using bolts and nuts (component 7).





B. Insert the handle (component 6) into both backrests (component 1) – secure the bolts and nuts for the handle (component 9) as shown on the left.

C. Insert the muscle strengthening bands (component 5) one by one, on each side in order – secure them with spring clips (component 10).



How to assemble



D. Insert 10 acupressure sponges (component 4) into the backrest (component 1).

E. Insert the headrest (component 3) into the backrest (component 1). Loosen the screws to pull the spring and adjust the height, then tighten the screws again.

* How to adjust the headrest

- 1) Loosen the screws with a wrench.
- 2) Pull the spring to adjust the position.
- 3) Tighten the screws with a wench, ensuring it is secure.





F. Ensure all bolts are tightened and secure.

How to exercise

1. Basic motion

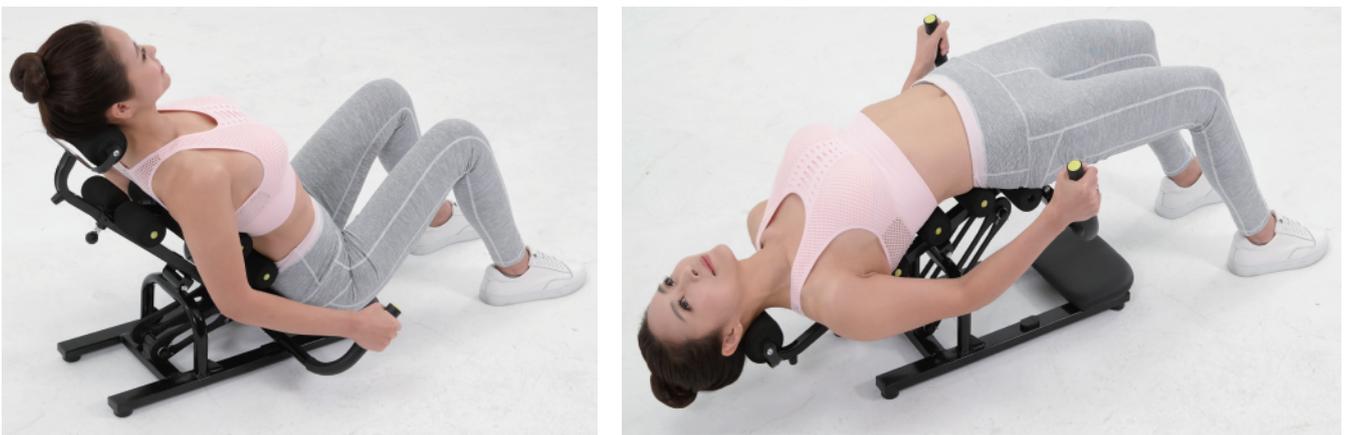
Sit straight and hold the handle. Put your feet and knees together, then lie down slowly.

Repeat several times – move quicker once you are comfortable.



2. Spreading legs

This method is the same as the basic motion, but with your legs slightly wider than shoulder width.



How to exercise

3. Folding legs

Place your right leg onto your left knee, then lie down slowly, so your leg does not fall off your knee. Change legs and repeat.



4. Lifting legs

Raise your left leg and lift your right leg forcefully towards your chest, whilst pushing your upper body forward. Change legs and repeat.



How to exercise

5. Upside down exercise (hand standing and cycling)

Securely holding the handle, slowly lift one leg as if you're doing a handstand. With one leg in the air, pause in that position, then turn your legs as if you are riding a bike.

When in this posture, ensure the headrest is positioned on your head.



6. Stretching and camel posture

Stretching: In the basic motion, straighten your legs and stretch your arms straight with your palms up.

Camel posture: In the stretching posture, point your palms toward your legs, place your arms in a right angle and bend your legs, taking a camel posture.



Soozier

INalb016_CA

A91-231V00

**Machine de Crunch
Abdominal**

FR



IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS POUR VOTRE
CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT

MANUEL D'UTILISATION

Recommandations de sécurité

Avertissement

- Si vous souffrez de douleurs abdominales chroniques, de maladies cardiaques, d'hypertension, de problèmes de colonne vertébrale ou si vous êtes enceinte, consultez un médecin avant d'utiliser ce produit.
- Ne pas marcher sur le corps de ce produit.
- Évitez d'utiliser ce produit dans l'heure qui suit un repas.
- Veiller à ne pas incliner le produit lorsque vous vous tenez debout dessus.

Remarque

- La taille minimale requise est de 140 cm. La charge maximale est de 100 kg.
- Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement.
- Ne l'utilisez pas pour autre chose que ce qui est spécifié dans ce manuel.
- Faites attention aux extrémités lors de l'assemblage.
- Si vous êtes fatigué, malade ou avez de la fièvre, n'utilisez pas ce produit.
- Évitez de l'utiliser sur un sol glissant.
- Placez toujours ce produit sur une surface plane et égale.

* Conservez ce manuel pour vous y reporter ultérieurement.

Note

Composition du produit	3
Comment assembler	5
Comment s'exercer	7



Composition du Produit



- ① Dossier
- ② Corps
- ③ Appui-tête
- ④ Éponge d'acupression
- ⑤ Bande de renforcement musculaire
- ⑥ Poignée

- ⑦ Boulons et écrous (pour connecter le dossier)
- ⑧ Clef
- ⑨ Boulons et écrous (pour la poignée)
- ⑩ Pince à ressort

Séquence d'assemblage



Comment assembler

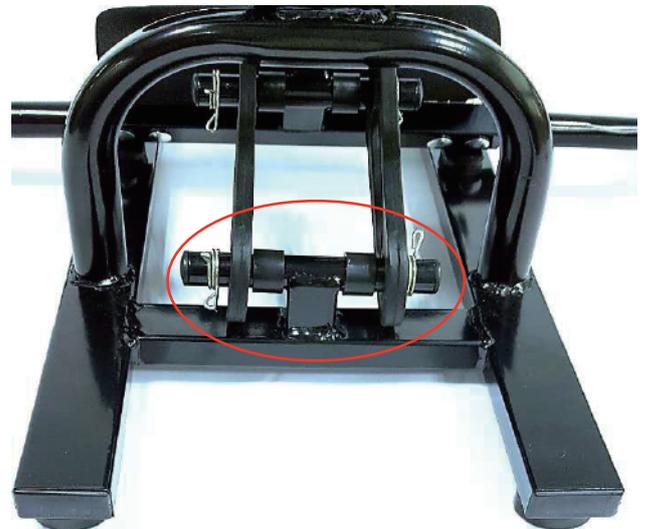
A. Déposer le corps (composant 2) sur le sol et raccordez le dossier (composant 1) à l'aide de boulons et écrous (composant 7).





. Insérez la poignée (composant 6) dans les deux dossiers (composant 1) - fixez les boulons et les écrous de la poignée (composant 9) comme indiqué à gauche.

C. Insérez les bandes de renforcement musculaire (composant 5) une par une, de chaque côté dans l'ordre - fixez-les avec des pinces à ressort (composant 10).



Comment assembler



D. Insérez 10 éponges d'acupression (composant 4) dans le dossier (composant 1).

E. Insérez l'appui-tête (composant 3) dans le dossier (composant 1). Desserrez les vis pour tirer le ressort et régler la hauteur, puis resserrez les vis.

* Comment ajuster l'appui-tête

- 1) Desserrez les vis à l'aide d'une clé.
- 2) Tirez sur le ressort pour régler la position.
- 3) Serrez les vis à l'aide d'une clé, en vous assurant qu'elles sont bien fixées.





F. Assurez-vous que tous les boulons sont serrés et bien fixés.

Comment assembler

1. Mouvement de base

Installez-vous droit et saisissez la poignée. Joignez vos pieds et vos genoux, puis allongez-vous lentement.

Répétez l'opération plusieurs fois - allez plus vite au moment où vous vous sentez à l'aise.



2. Écartée des jambes

Cette méthode est la même que le mouvement de base, mais avec les jambes légèrement plus larges que la largeur des épaules.



Comment s'exercer

3. Jambes repliées

Placez votre jambe droite sur votre genou gauche, puis allongez-vous lentement, de sorte que votre jambe ne tombe pas de votre genou. Changez de jambe et répétez.



4. Levée des jambes

Levez votre jambe gauche et soulevez votre jambe droite avec force vers votre poitrine, tout en poussant le haut de votre corps vers l'avant. Changez de jambe et répétez.

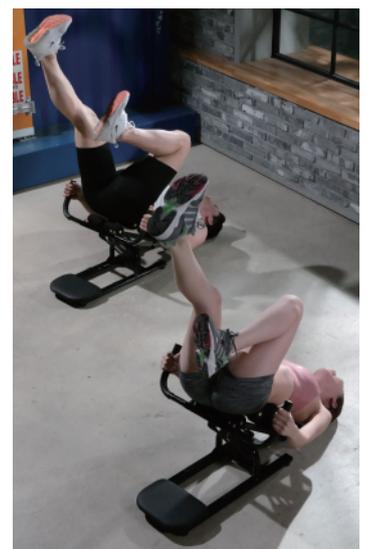


Comment s'exercer

5. Exercice à l'envers (main levée et vélo)

En tenant fermement la poignée, levez lentement une jambe comme si vous faisiez un poirier. Avec une jambe en l'air, faites une pause dans cette position, puis tournez vos jambes comme si vous faisiez du vélo.

Lorsque vous êtes dans cette position, assurez-vous que l'appui-tête est bien placé sur votre tête.



6. Étirements et posture du chameau

Étirement : dans le mouvement de base, redressez les jambes et tendez les bras, paumes vers le haut.

Position du chameau : Dans la posture d'étirement, dirigez vos paumes vers vos jambes, placez vos bras dans un angle droit et pliez vos jambes, en prenant une posture de chameau.

