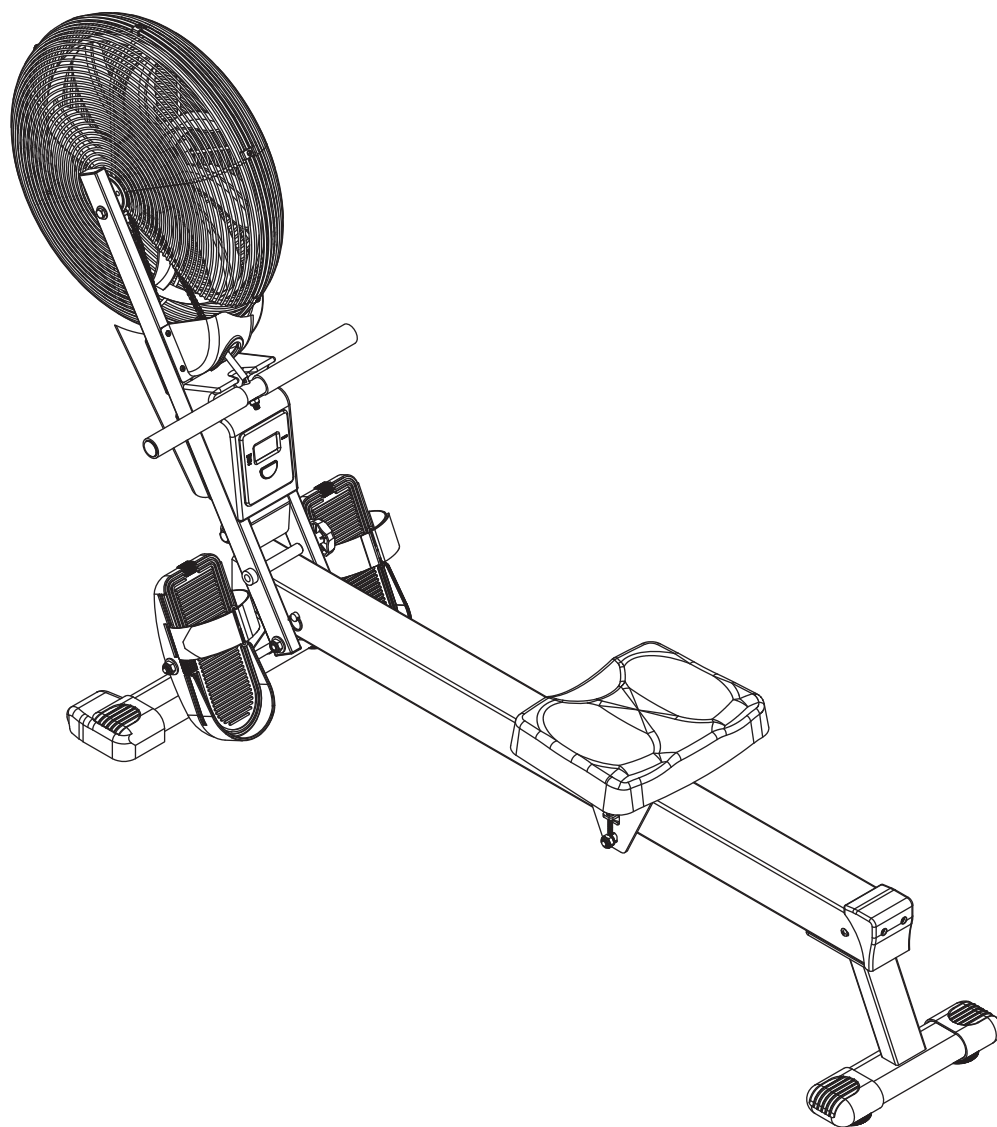


# Soozier

INapa005V01\_US\_CA

**A90-277**



**FR: IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE.**

**EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

# INDEX

• Important Safety Instructions _____	3
• Pre Assembly Check List _____	5
• Hardware & Tools List _____	6
• Parts List _____	8
• Exploded Drawing _____	10
• Assembly Steps _____	11
• Computer Functions _____	15
• Exercise Instructions _____	17
• Maintenance _____	18
• Fitness Tips & Techniques _____	19
• Conditioning Guidelines _____	20
• Warm Up & Cool Down _____	21
• Exercises _____	22

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

**The equipment is only intended for home use and is not intended for commercial, institutional and/or studio facilities use.**

## HEALTH WARNING

- Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are inactive, pregnant or suffer from any illness.
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop exercising immediately and consult your physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by stretching and warming up and end each session by cooling down and stretching.

## INSTALLATION

Soozier recommends that all equipment:

- Be secured to or set up on a solid, level surface to stabilise and eliminate rocking or tipping over during training.
- Be set up inside your home away from moisture and dust (the equipment is not designed for outdoor use).
- Be set up with sufficient ventilation to ensure proper operation.
- Be set up with sufficient space around the equipment so that all exercises can be completed safely. It is recommended that there should be at least 1 m of space around the equipment where access is required to exercise.

## PROPER USAGE

- Do not use the equipment in any way other than as designed or intended by the manufacturer. It is imperative that Soozier equipment is used properly to avoid injury.
- Injuries may result from exercising improperly or excessively.
- Your Trojan equipment should only be used by one person at a time.
- Be careful to maintain your balance while using, mounting, dismounting or assembling your Soozier equipment to avoid injury.
- Do not attempt to adjust the seat or handlebars while you are on your Soozier equipment.
- Servicing other than the procedures in this manual should be performed by an authorised service representative only.

## ACCESS CONTROL

- Soozier recommends that all fitness equipment be used in a supervised area. It is recommended that the equipment be located in an access controlled area. Control is the responsibility of the owner. Keep children away from all equipment.
- Parents or others supervising adults must provide close supervision of children if the equipment is used in the presence of children.

## **INSPECTION**

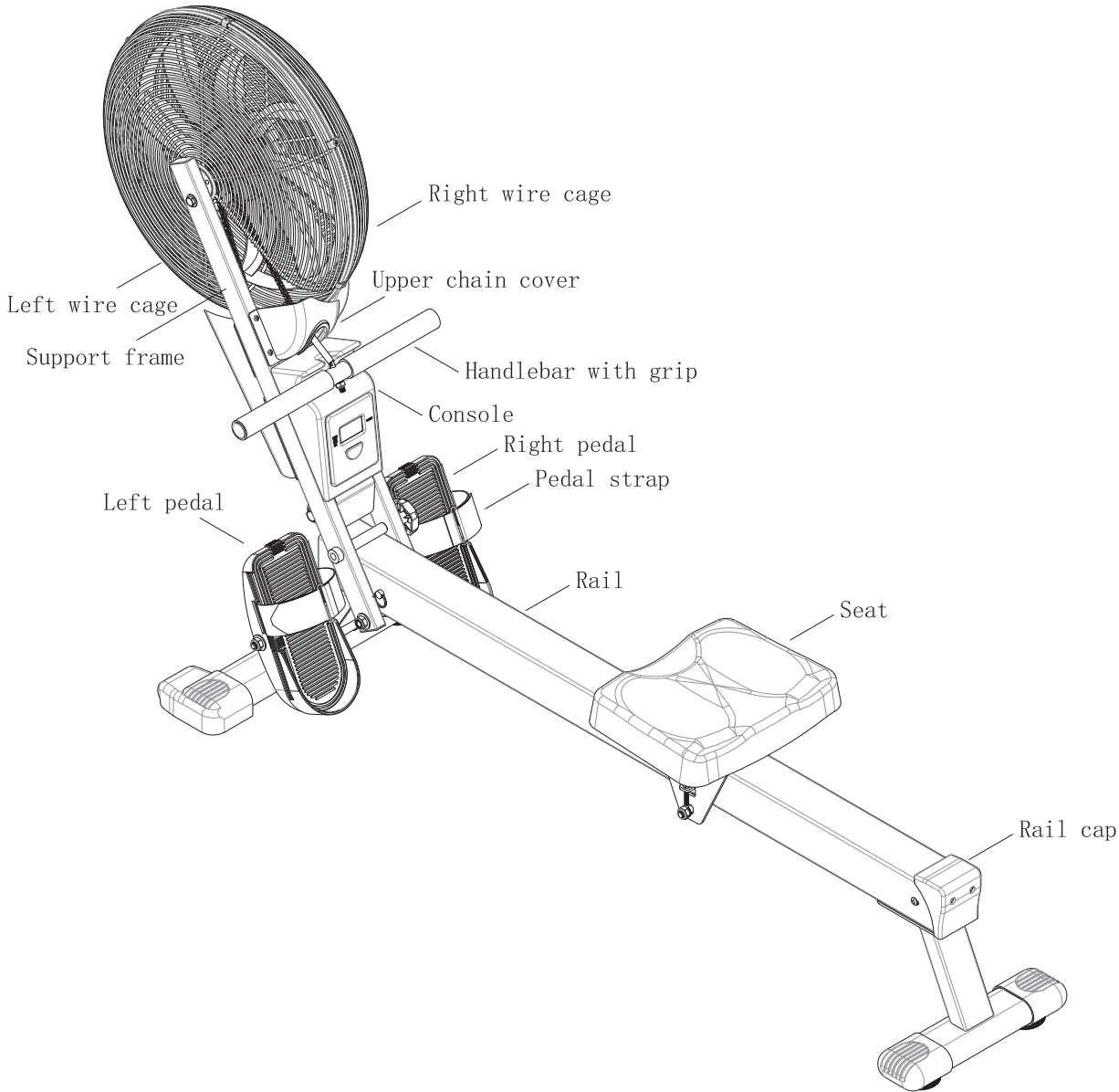
- Do not use or permit use of any equipment that is damaged, or has worn or broken parts. For all Trojan equipment use only replacement parts supplied by Soozier.
- Always make sure that all nuts and bolts are tightened prior to each use.
- Maintain labels and nameplates – do not remove labels for any reason. They contain important information.
- Equipment maintenance – preventative maintenance is the key to smooth operating equipment. Please ensure that you follow our maintenance tips to ensure the continued correct function of your Soozier equipment.
- Before any use, examine all accessories approved for use with the Soozier equipment for damage or wear.
- Should your Soozier equipment appear damaged or worn, do not attempt to use or repair the equipment yourself.

## **OPERATING WARNINGS**

- It is the purchaser's responsibility to instruct all users as to the proper operating procedures of all Soozier equipment.
- Keep children away from all moving parts. Parents must provide close supervision of children if the equipment is used in the presence of children.
- Do not wear loose fitting clothing or jewellery when using the equipment. It is also recommended that users tie up long hair to avoid contact with moving parts.
- Ensure that anyone not using the equipment stays clear of the user, accessories and moving parts while the machine is in operation.

**SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL FOR FUTURE USE AND REFERENCE.**

# PRE ASSEMBLY CHECK LIST

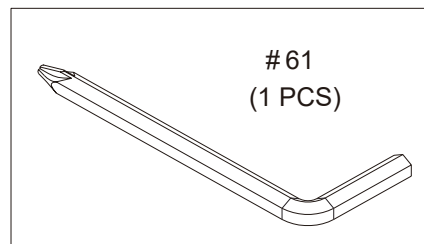
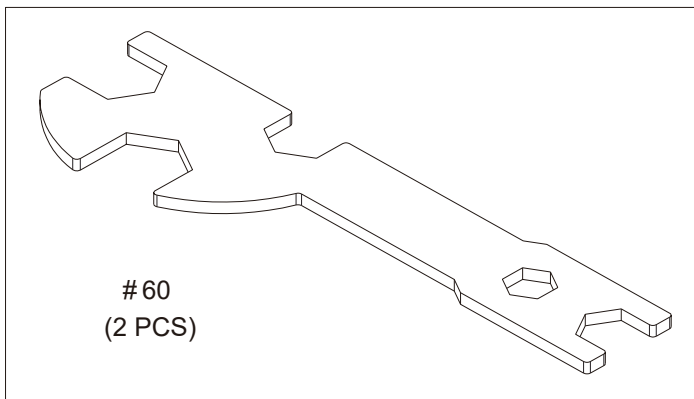
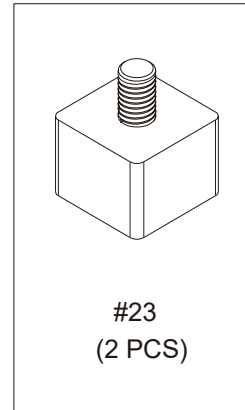
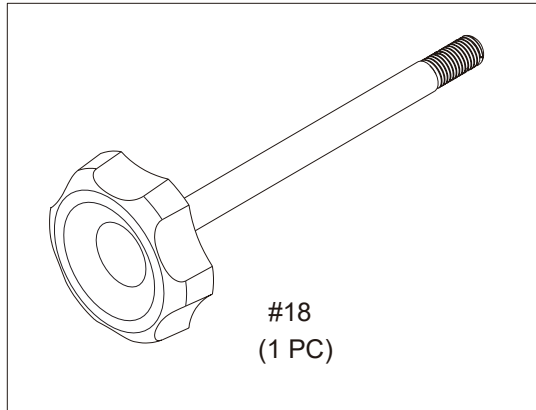
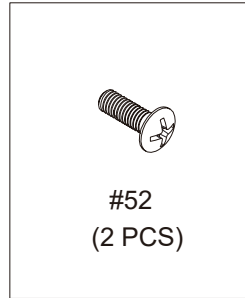
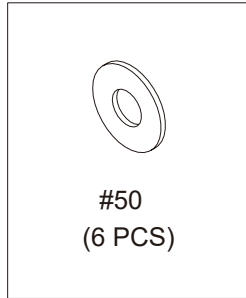
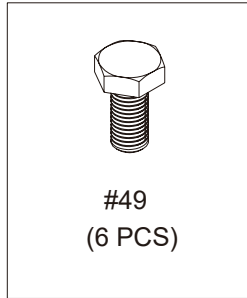


Tension Control	Air System
Seat	PVC Foam Padded
Set-up Size	1800 mm (l) x 470 mm (w) x 1030 mm (h)
User Weight	100 kg (maximum)

# HARDWARE & TOOLS LIST

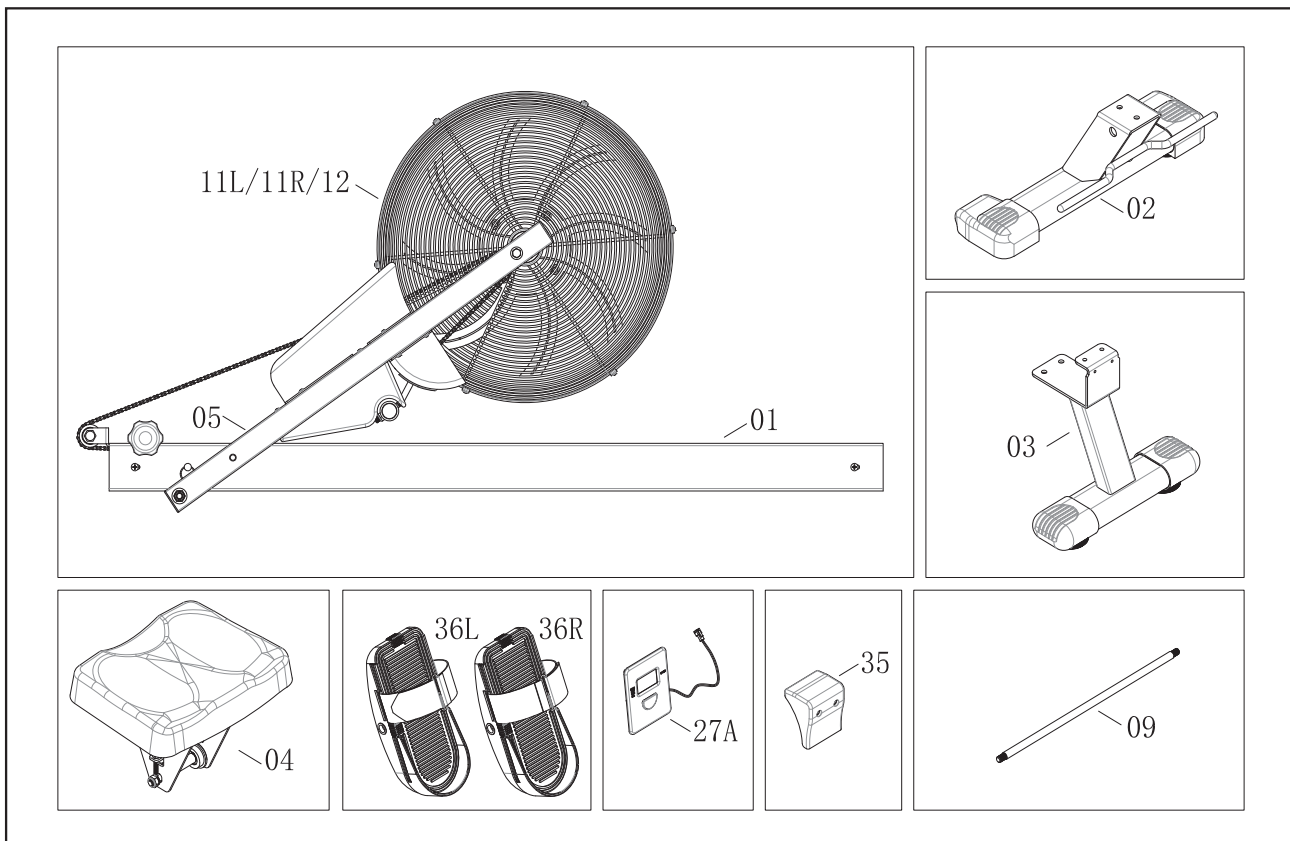
## INSTRUCTIONS FOR ASSEMBLY

- Before you start to assemble, please check the hardware packaging to make sure all parts are included.
- Basic tools, such as spanners will be provided for assembly



# HARDWARE & TOOLS LIST

No.	Description	Qty
1 / 5 / 11L / 11R / 12	Main frame / Support Frame / Wire Cage L, R / Fan	1 Set
2	Front Stabiliser	1 Set
3	Rear Stabiliser	1 Set
35	Rear Cover	1
36L / 36R	Pedal L/R	1
27A	Computer	1
9	Foot Axis	1
4 / 28 / Others	Seat / Cushion / Others	1 Set



# PARTS LIST

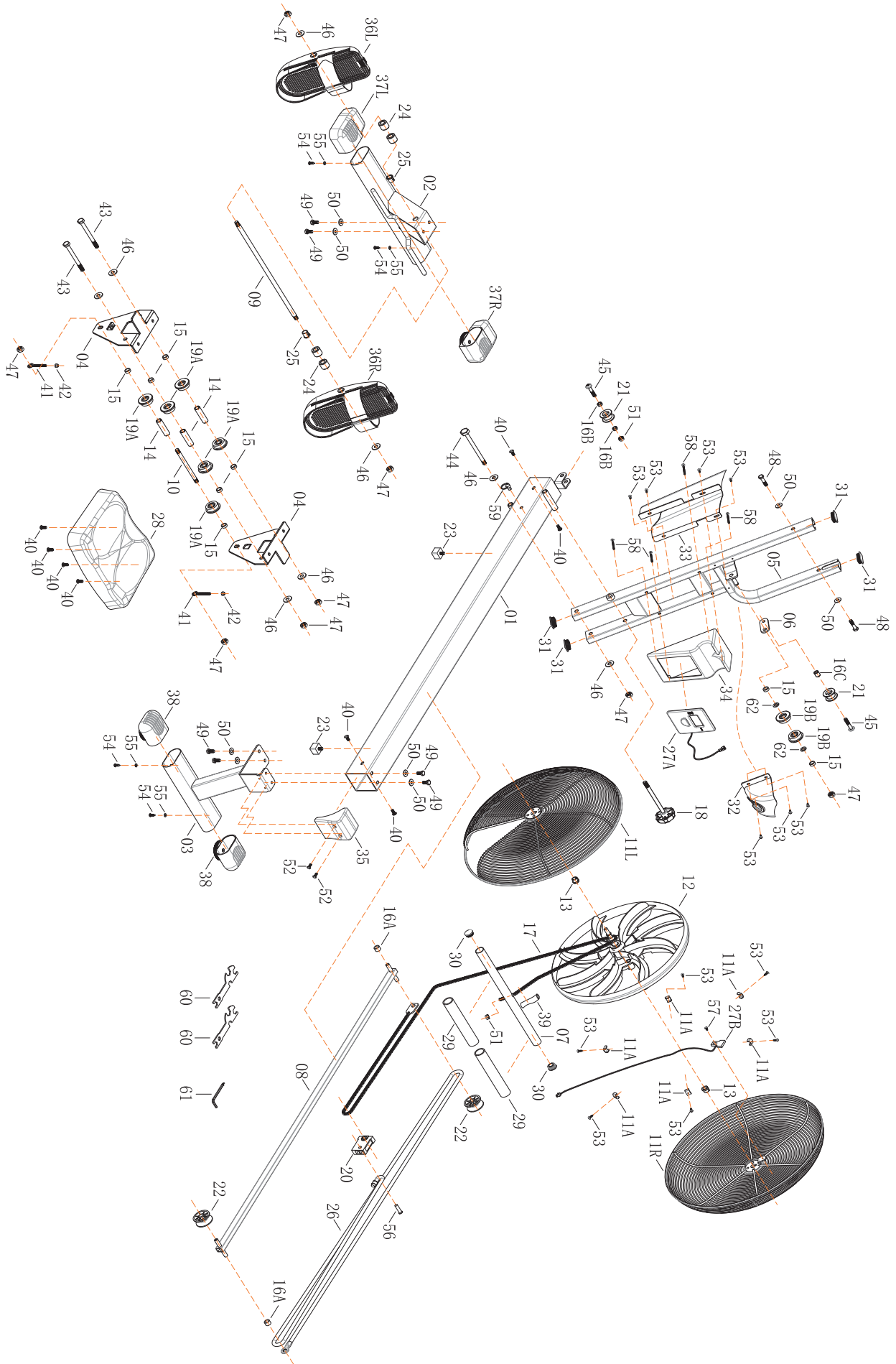
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1 SET	20	Set Box Group 3 in 1	1 SET
02	Front Stabiliser	1 SET	21	Guide Wheel ( $\Phi 25.8 \times \Phi 35.5$ ) $\times 20.5H$	2
03	Rear Stabiliser	1 SET	22	Pull Rope Pulley $\Phi 10 \times \Phi 50 \times 26L$	2
04	Seat Support Sheet	2	23	Buffer Cushion M8 $\times (25 \times 25) \times 31L$	2
05	Fan Tray Set	1 SET	24	Plastic Sleeve $\Phi 12.5 \times \Phi 24 \times 24L$	4
06	Limit Adjuster 65L $\times 25W \times 4.0T$	1	25	Notched Bushing ( $\Phi 12.2 \times \Phi 19$ ) $\times 18L$	2
07	Handle Tube $\Phi 25 \times 1.5T \times 400$	1	26	Pull Rope Set	1 SET
08	Pull Rope Fixing Group	1 SET	27A	Computer	1
09	Foot Axis M10 $\times \Phi 12 \times 420L$	1	27B	Sensor Block	1
10	Long Axis Of Connection M10 $\times \Phi 10 \times 140L$	1	28	Cushion 32L $\times 260W \times 52H$	1
11A	Wheel Buckle 18L $\times 12W \times 10H \times 2.0T$	6	29	Handle Foam $\Phi 23 \times 3.0T \times 180L$	2
11L	Revolver Group $\Phi 490 \times 72H$	1 SET	30	Flat Head Round Plug $\Phi 25 \times 1.5T$	2
11R	Right Wheel Group $\Phi 490 \times 72H$	1 SET	31	Fonte $\Phi 20 \times 40 \times 1.5T$	4
12	Fan Assembly 10 in 1	1 SET	32	Wheel Cover	1
13	External Limit Sleeve $\Phi 18.5 \times \Phi 10 \times 14L$	2	33	Wheel Net Cover	1
14	Cushion Pulley Sleeve $\Phi 14 \times 1.8T \times 60L$	3	34	Meter Seat	1
15	Palin Short Tube $\Phi 11 \times \Phi 16 \times 6L$	10	35	Rear Cover	1
16A	Limiting Sleeve $\Phi 11 \times \Phi 16 \times 11L$	2	36L	Left Pedal 270L $\times 116W \times 75H$	1
16B	SHORTSleeve $\Phi 8.3 \times \Phi 13 \times 6L$	2	36R	Right Pedal 270L $\times 116W \times 75H$	1
16C	LONG Sleeve $\Phi 8.3 \times \Phi 13 \times 15L$	1	37L	Front Left Foot Cover 40 $\times 80$	1
17	Chain Set 3 in 1	1 SET	37R	Front Right Foot Cover Moving 40 $\times 80$	1
18	Knob M10 $\times 130L$	1	38	Rear Foot Cover 40 $\times 80$	2
19A	Cushion Pulley ( $\Phi 43.5 \times \Phi 36$ ) $\times 14L$	6	39	Silicone Case $\Phi 10 \times 1.5T \times 60L$	1
19B	Cushion Pulley II ( $\Phi 43.5 \times \Phi 38$ ) $\times 14L$	2	40	Cross Flat Head Bolts M6 $\times 16$	8



# PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
41	Fish Tail Bolt M6 × 45	2	56	Rivet φ6×25L	1
42	Nylon Nut M6	2	57	Cross Round Head Strom T4.2 × 13 Screw	1
43	Hex Bolts M10 × 110	2	58	Cross Round Head Tapping T4.2 × 50 Screw	4
44	Hex Bolts M10 × 130	1	59	Plug Φ8 x 5 mm	1
45	Inner Hex Bolts M8 × 40	2	60	Five Opening Multi-purpose S10 / S13 / S15 / S17 / S19 Wrench	2
46	Flat Gasket M10	8	61	Hexagon Screw Driver S5	1
47	Nylon Nut M10	8	62	Flat Washer φ10.5×φ14×1.0T	2
48	Hex Bolts M8 × 35	2			
49	Hex Bolts M8 × 16	6			
50	Flat Washer M8	8			
51	Nylon Nut M8	2			
52	Cross Flat Head Bolts M5 × 15	2			
53	Cross Round Head Tapping T4.2 × 16 Screw	13			
54	Cross Round Head Strom ST4.8 × 19 Screw	4			
55	Flat Washer φ5.2×φ10	4			

# EXPLODED DRAWING



# ASSEMBLY STEPS

## 1. PREPARATION

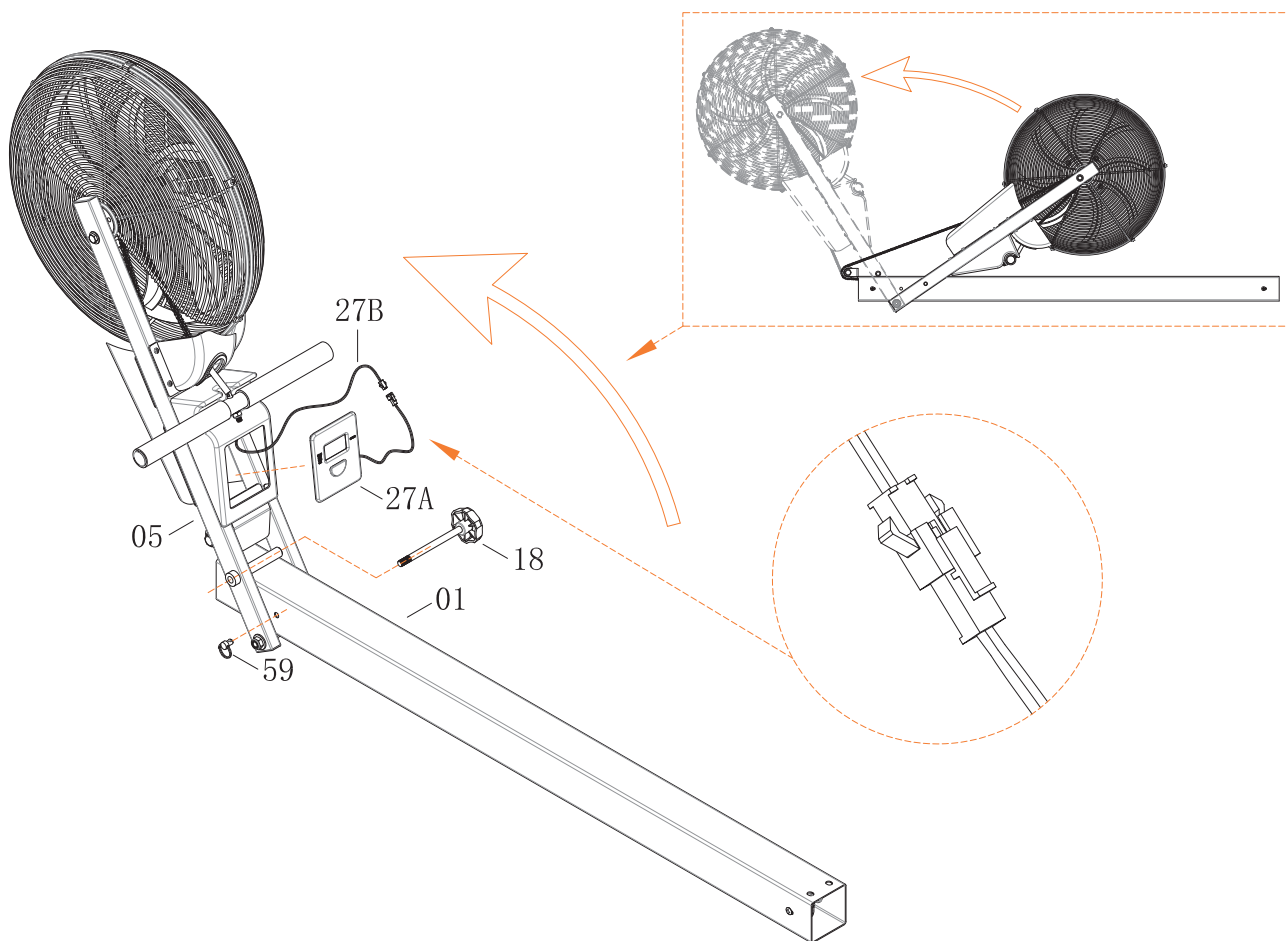
Assembling your rower is simple.

- Remove all the parts of your rower from the carton and place them on the floor carefully.
- Follow these instructions carefully and it should take you around 20 - 25 minutes.

### STEP 1: INSTALL METER / KNOB / PLUG

Remove the installed Plug (59) and Knob (18), turn the Fan Tray Set (05) to the corresponding position as shown in the figure, and insert the removed Plug (59) and Knob (18) back in Fixed Fan Tray Set (05).

Connect the connecting wire of the Computer (27A) and the connecting wire of the Sensing Block (27B) as shown in the figure. Then insert the Computer (27A) into it.

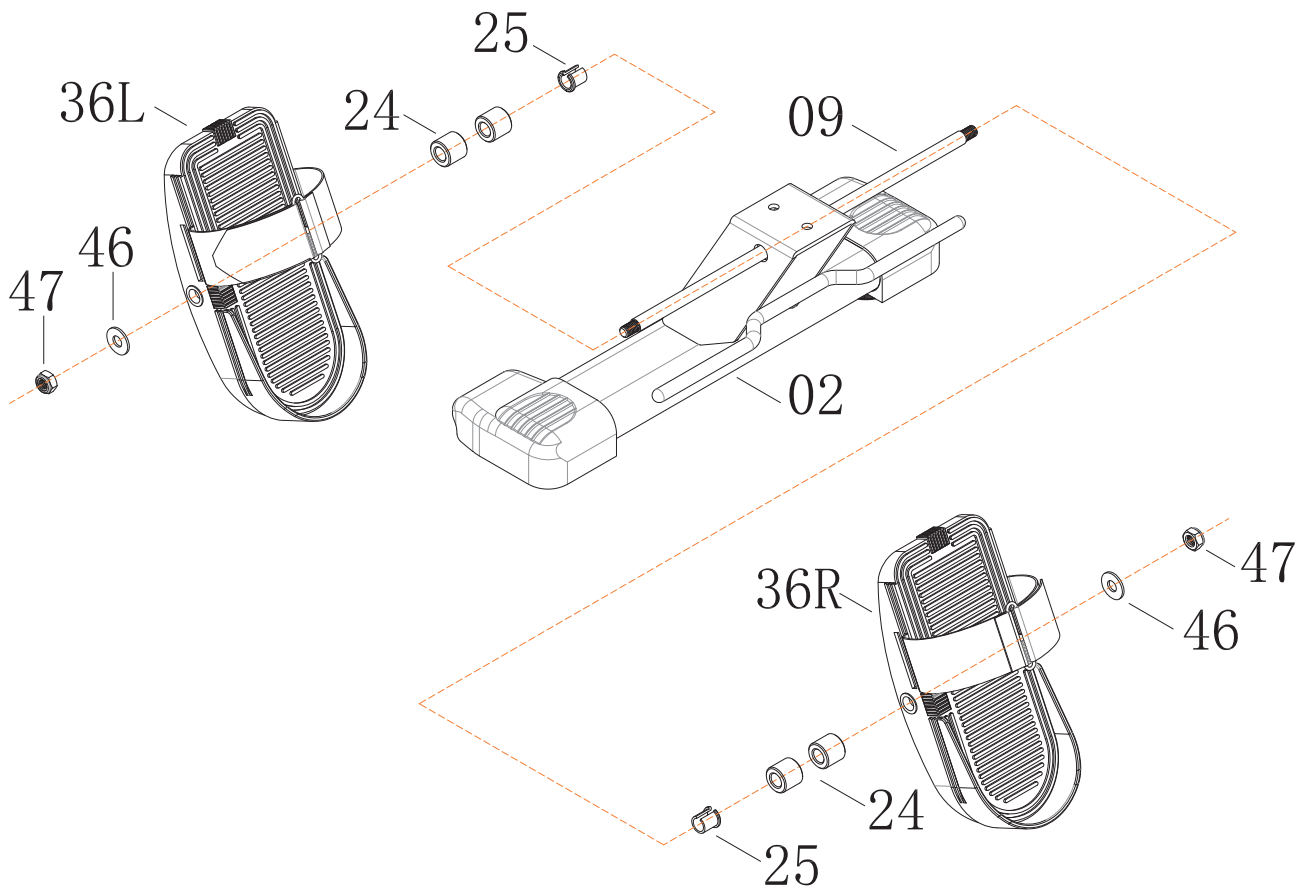


# ASSEMBLY STEPS

## STEP 2: INSTALL THE PEDAL / AXIS

Firstly, pass the Foot Axis (09) through the corresponding position above the Front Stabiliser (02), and insert the 2 Notch Bushings (25) to the two sides of the Foot Axis (09) and plug them on both sides in the gap.

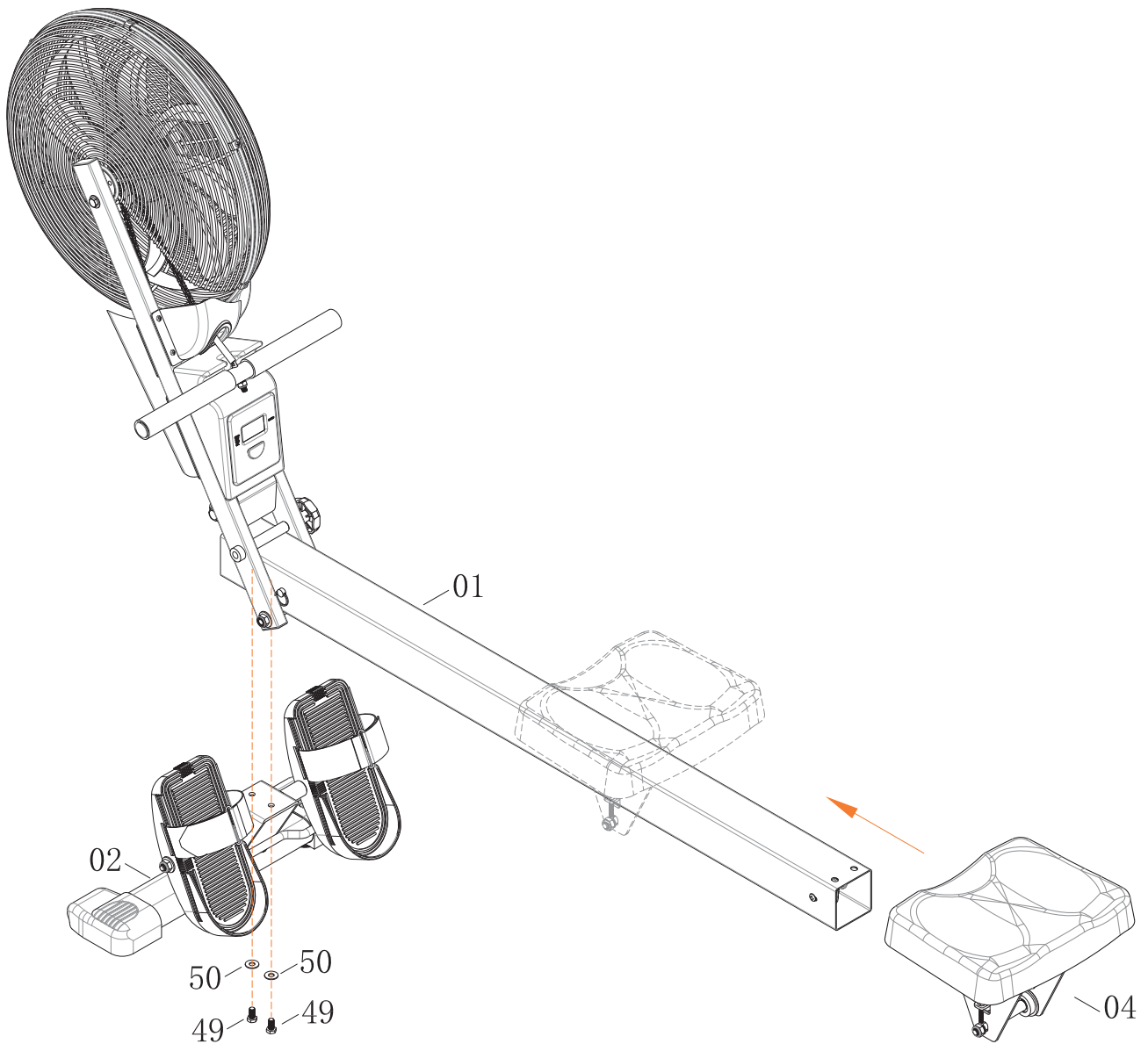
Then insert 4 plastic Sleeves (24), the Left Pedal (36L) and Right Pedal (36R) into the two sides of the Foot Axis (09), and finally use 2 M10 Flat Gaskets (46) and 2 M10 Nylon Nuts (47) and ensure these are locked tight.



# ASSEMBLY STEPS

## STEP 3: MOUNTING BRACKET SET / SEAT CUSHION

Place the front Stabiliser (02) in the corresponding position under the front of the Main Frame (01) and align it with the whole position; use 2 M8 × 16 Hex Bolts (49) and 2 M8 Flat Washers (50) to lock. The Seat Support Sheet(04) is then threaded into the Main Frame (01) from the rear.



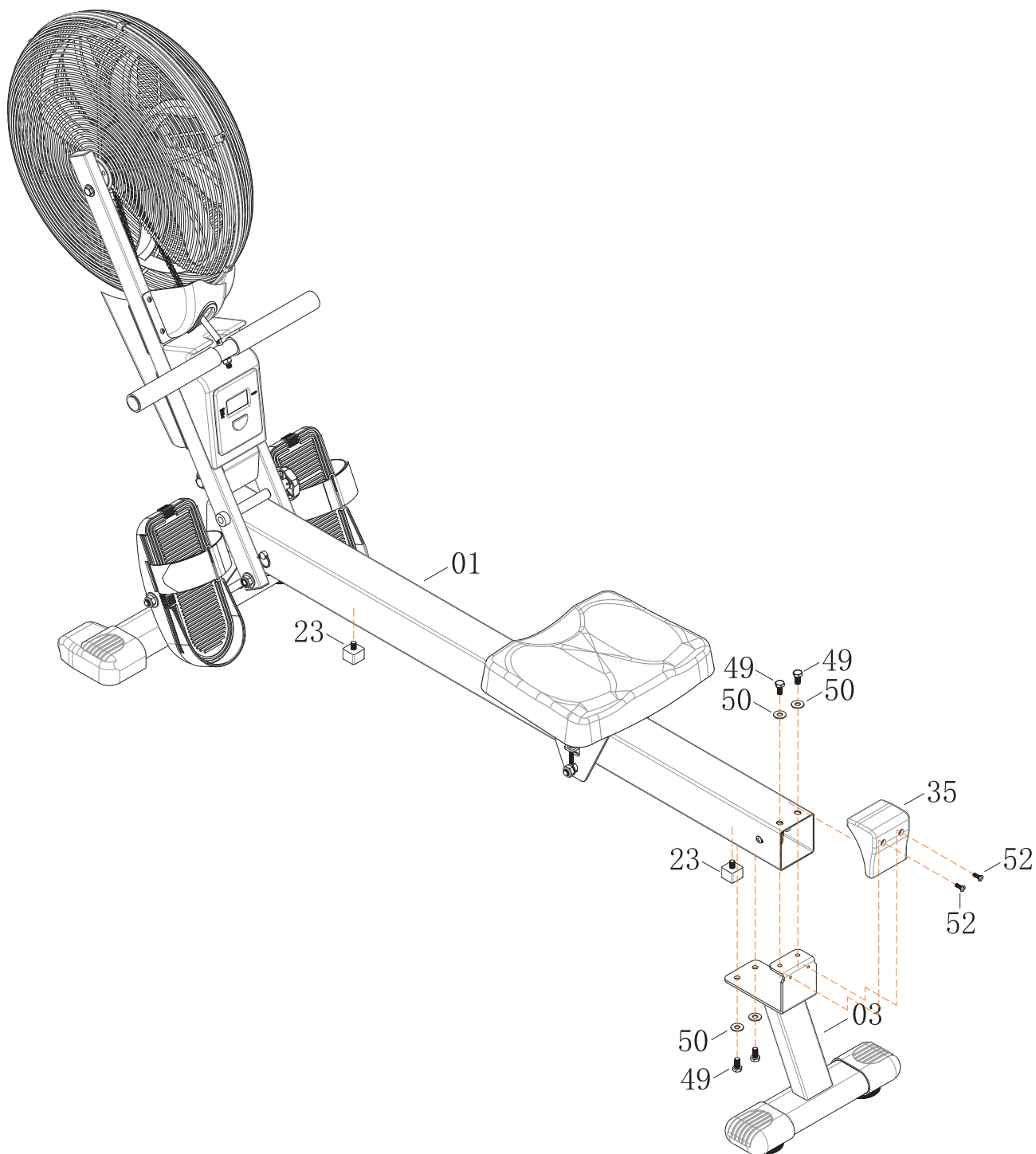
# ASSEMBLY STEPS

## STEP 4: REAR MOUNTING BRACKET / CUSHION / REAR COVER

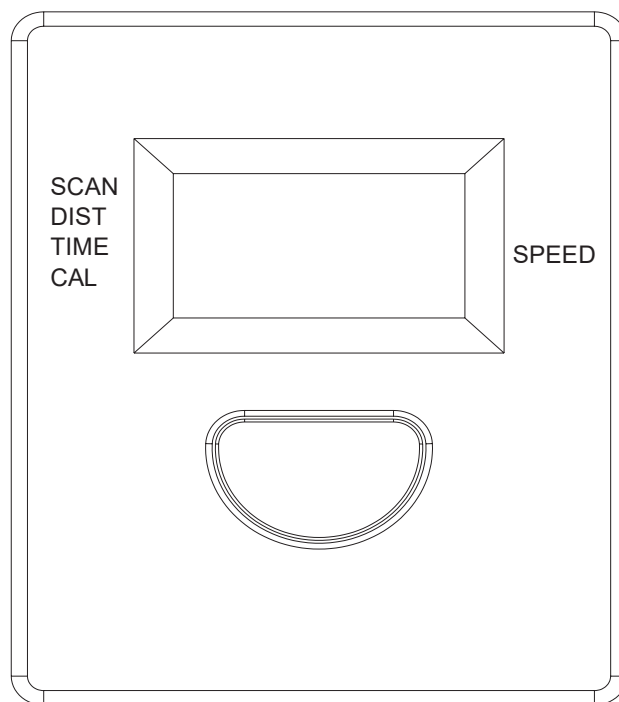
Put the Rear Stabiliser (03) into the corresponding position under the back of the Main Frame (01) and align it with the whole position; use 4 M8 x 16 Hex Bolts (49) and 4 M8 Flat Washers (50) to lock.

Then, place the Rear Cover (35) on the back of the Main Frame (01) and the top of the Rear Stabiliser (03), and lock it with 2 M5 × 15 Cross Bolts (52).

Then lock the 2 Buffer Cushions (23) under the Main Frame (01). The installation is complete.



# COMPUTER FUNCTIONS



## COMPUTER OPERATIONS:

**POWER ON:** Press to select a function.

**POWER OFF:** Hold button to power off.

**FUNCTION BUTTON:** Press to clear the value. To reset values to zero, press and hold the MODE key for 3 seconds. This does not reset ODOMETER. If you change the batteries, all values will reset to 0, including ODOMETER.

## FUNCTIONS AND OPERATIONS:

**SCAN:** Display automatically scrolls through each function of DISTANCE, TIME, and CALORIES and displays each value for six seconds.

**SPEED:** Displays the SPEED at which you are going from zero to 99.9 km/h.

**TIME:** Displays the TIME from one second up to 99:59 minutes.

**DISTANCE:** Displays the DISTANCE from zero to 99.9 km.

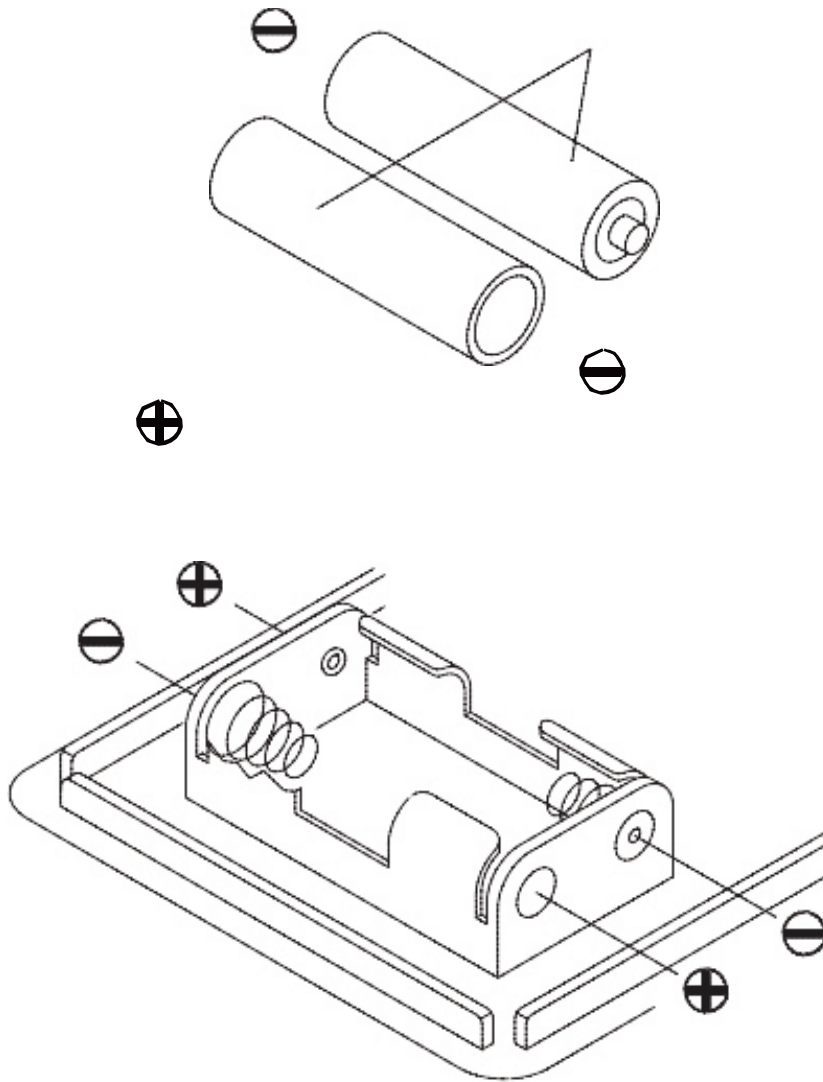
**CALORIES:** Displays the CALORIES consumption from zero to 999.9 Kcal. The calorie readout is an estimate for an average user. It should be used only as a comparison between workouts on this unit and not for medical purposes.

**NOTE:** The Computer will shut off after four minutes of inactivity, all function values will be kept from the previous workout. Press the MODE button and hold it down for four seconds to reset all functions back to zero.

# COMPUTER FUNCTIONS

## BATTERY INSTALLATION:

- Do not mix a new battery with an old battery.
- The Computer operates with two AA batteries, refer to the illustration to install or replace the batteries. Do not mix an alkaline battery with another type of battery.
- Rechargeable batteries are not recommended.





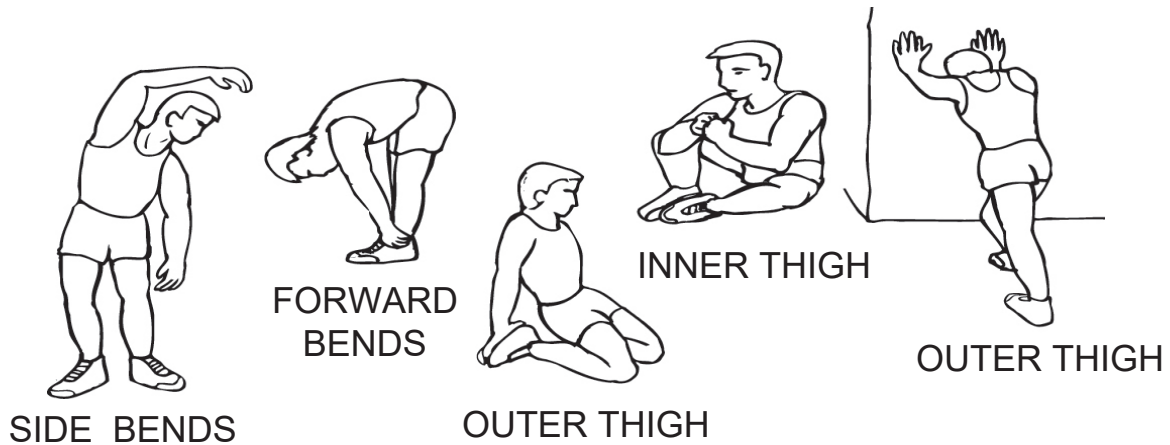
# EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your Rower provides you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

## THE WARM UP PHASE

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch.

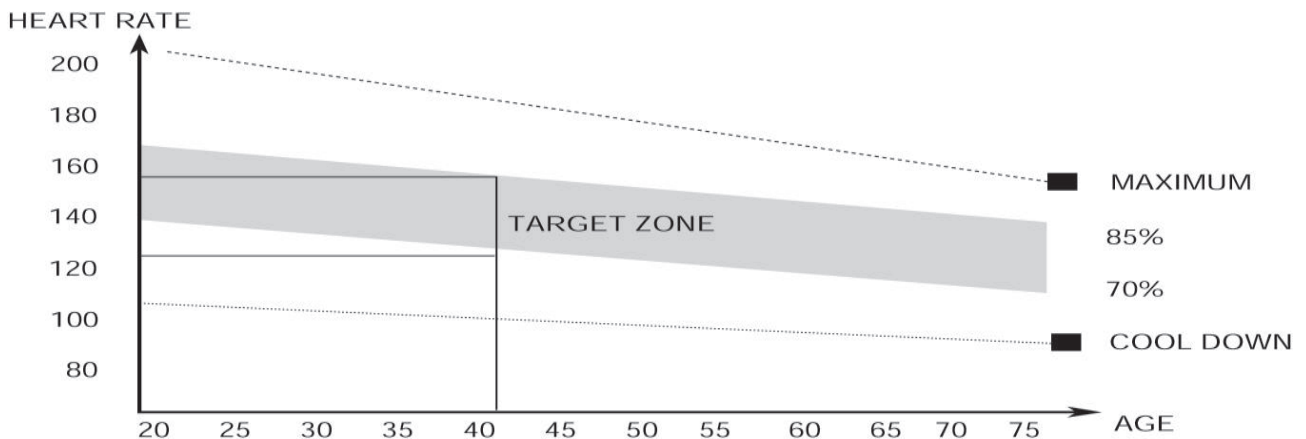
If it hurts, STOP.



## THE EXERCISE PHASE

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become stronger. Work at your own pace, but it is very important to maintain a steady tempo throughout.

The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



# MAINTENANCE

## **CLEANING**

The Rowing Machine can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents on plastic parts. Please wipe your perspiration off the Rowing Machine after each use.

Please inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness before use.

## **STORAGE**

Store the Rowing Machine in a clean and dry environment away from children.

# FITNESS TIPS & TECHNIQUES

## AEROBIC EXERCISE

Aerobic exercise is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs.

Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart – your body’s most important muscle. Aerobic exercise fitness is promoted by any activity that uses your large muscles (arms, legs, or buttock, for example). Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should form part of your entire exercise routine.

## WEIGHT TRAINING

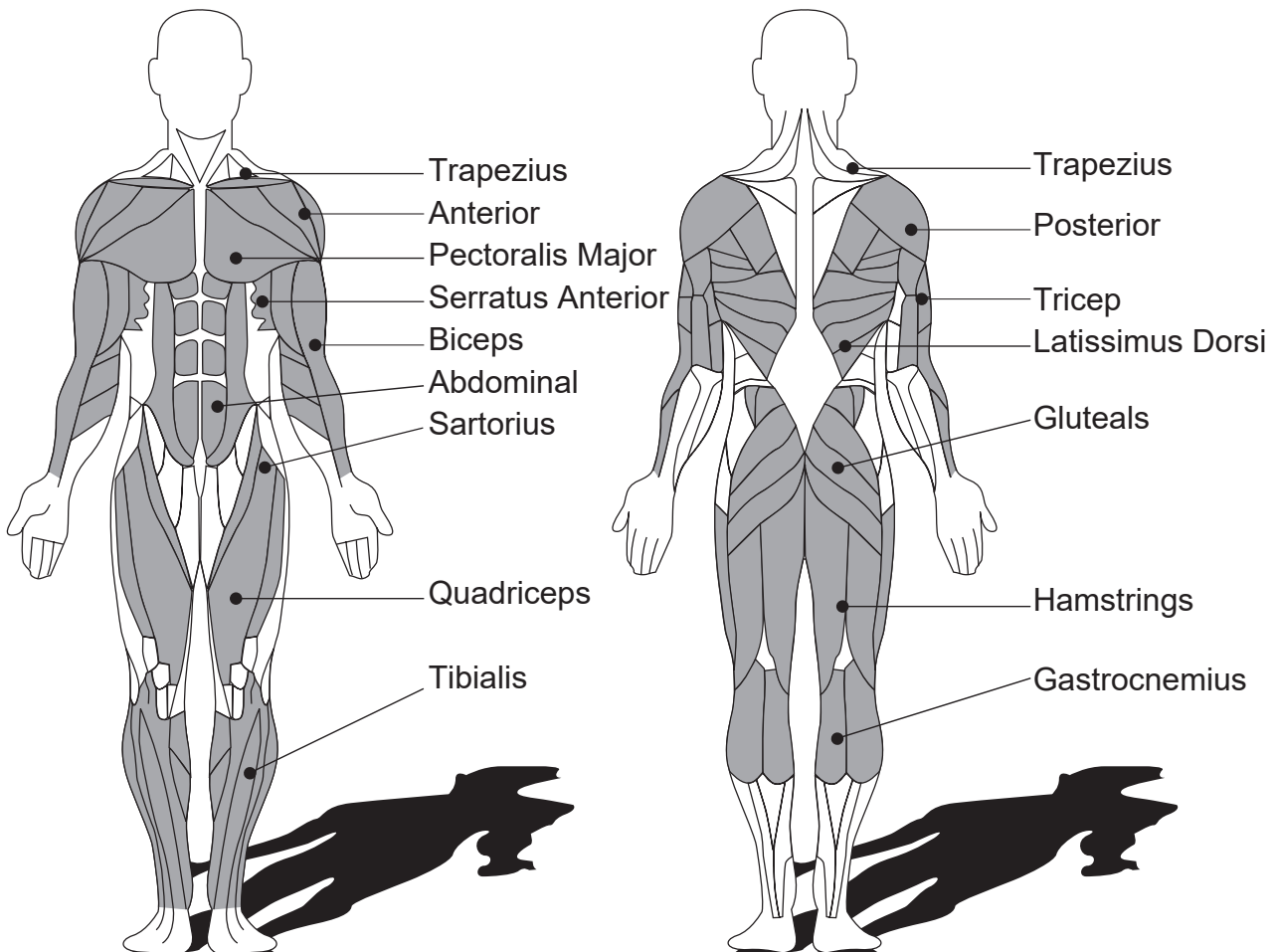
Along with aerobic exercising which helps get rid of and keep off the excess fat that our bodies can store, weight training is an essential part of the exercise routine process.

Weight training helps tone, build and strengthen muscle. If you are working above your target zone, you may want to do a lesser amount of reps.

Always consult your physician before beginning any exercise program.

## MUSCLE CHART

The targeted muscle groups are the chest, shoulders, back, legs and arms. It will also condition the circulatory system and provide a good aerobic workout. These muscle groups are highlighted on the muscle chart below.



# CONDITIONING GUIDELINES

How you begin your exercise program depends on your physical condition. If you have been inactive for several years, or are severely overweight, you must start slowly and increase your time on the equipment, a few minutes per workout.

Initially, you may be able to exercise only for a few minutes in your target zone, however, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. The better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone. Please remember these essentials:

- Have your doctor review your training and diet programs to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training program slowly with realistic goals that have been set by you and your doctor.
- Monitor your pulse frequently.
- Establish your target heart rate based on your age and condition.

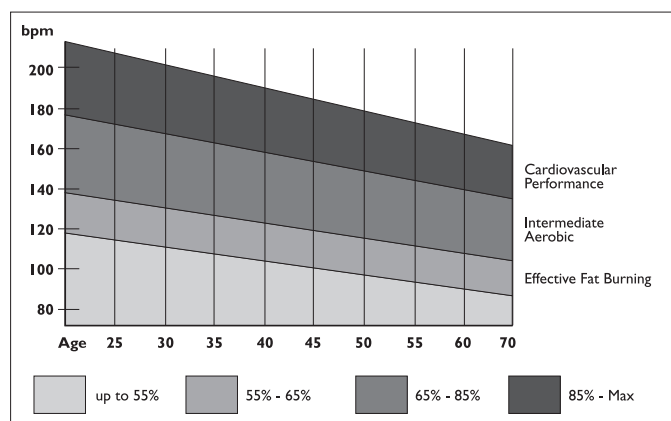
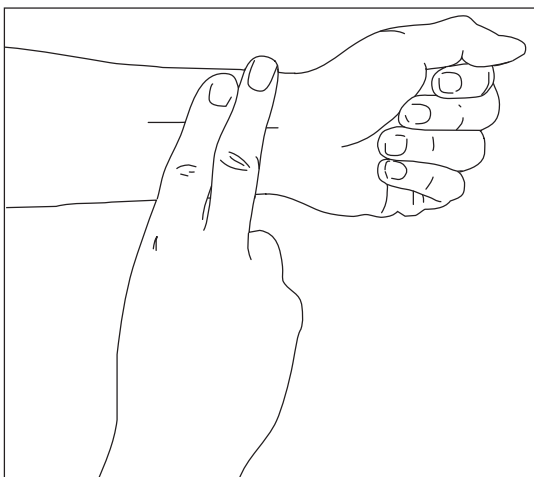
## EXERCISE INTENSITY

To maximise the benefits of exercising, it is important to exercise with the proper intensity. The proper intensity level can be found by using your heart rate as a guide. For effective aerobic exercise, your heart rate should be maintained at a level between 65% and 85% of your maximum heart rate as you exercise. This is known as your target zone. You can find your target zone in the table below.

During the first few months of your exercise program, keep your heart rate near the low end of your target zone as you exercise. After a few months, your heart rate can be increased gradually until it is near the middle of your target zone as you exercise.

To measure your heart rate, stop exercising but continue moving your legs or walking around and place two fingers on your wrist. Take a six second heartbeat count and multiply the results by 10 to find your heart rate. For example, if your six second heartbeat count is 14, your heart rate is 140 beats per minute. (A six second count is used because your heart rate will drop rapidly when you stop exercising).

Adjust the intensity of your exercise until your heart rate is at the proper level.



# WARM UP & COOL DOWN

## WORKOUT GUIDELINES CLEANING

Each workout should include the following three parts:

- 1. A WARM-UP:** 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.
- 2. TRAINING ZONE EXERCISE:** 20 to 30 minutes of exercising with your heart rate in your training zone. (Note: During the first few weeks of your exercise program, do not keep your heart rate in your training zone for longer than 20 minutes).
- 3. COOL-DOWN:** 5 to 10 minutes of stretching. This will increase the flexibility of your muscles and will help to prevent post-exercise problems.

## EXERCISE FREQUENCY

To maintain or improve your condition, plan three workouts each week, with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may complete up to five workouts each week, if desired. Remember, the key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

### 1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

### 2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 3. Calf and Foot Stretching

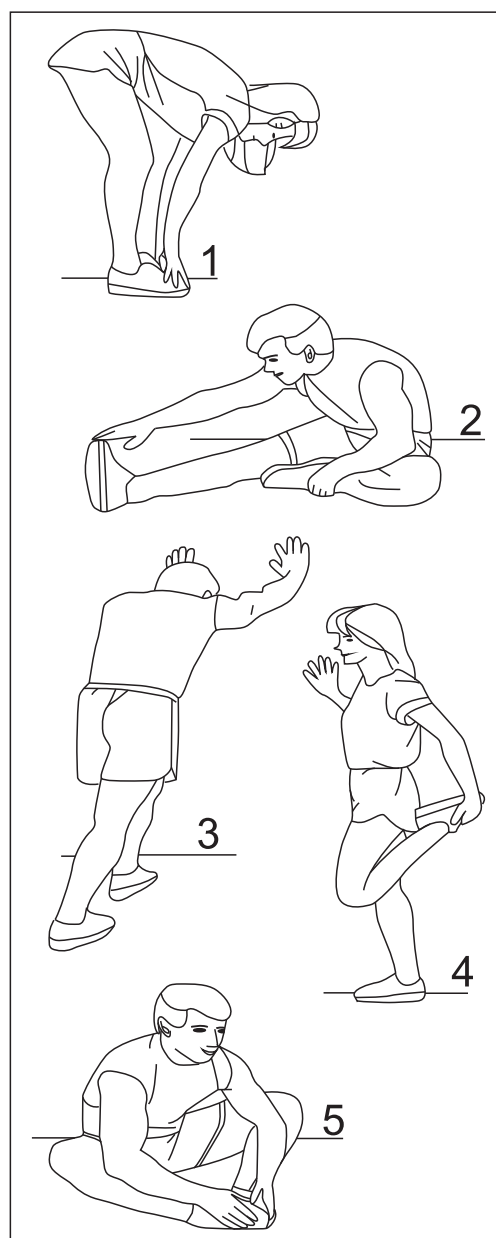
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

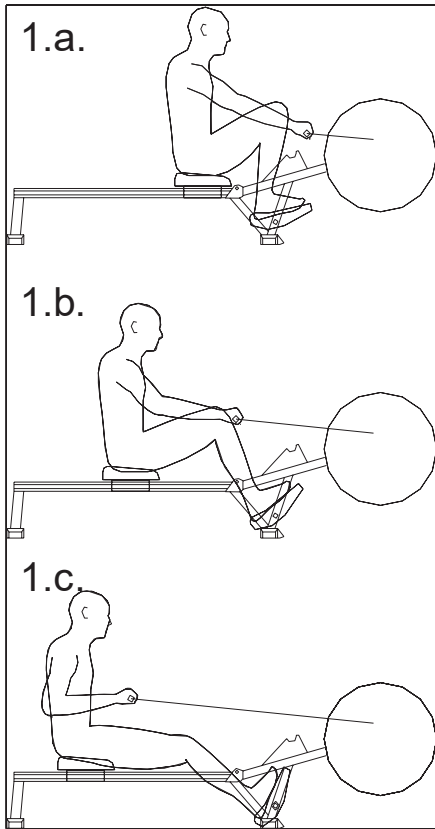
### 5. Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



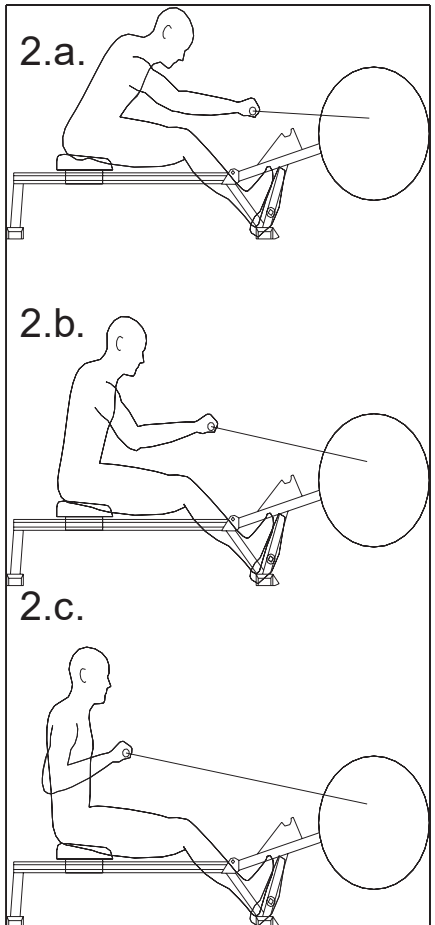
# EXERCISES

## HOW TO ROW



### EXERCISE TYPE: THE COMPLETE ROWING ACTION

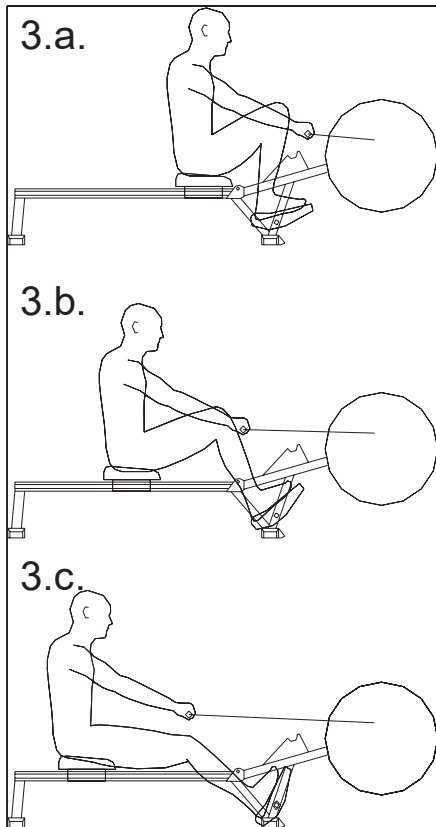
This exercise will help tone and strengthen the muscle groups in your legs, arms, shoulders, back and stomach. Start as shown in Fig. 1.a. with the handlebar fully returned to the starting position. Slide down on the seat, knees bent and grasp the handlebar and slowly move backwards, keeping your back straight, extending the legs and pulling the handlebar towards your chest. Return to the start position and repeat.



### EXERCISE TYPE: ARMS ONLY ROWING

This exercise will help isolate the muscles in your arms, shoulders, back and stomach. Start as shown in Fig. 2.a. with your legs straight. Lean forward and hold the handlebar. In a gradual and controlled manner, return to the fully upright position, curling, (overhand grip for triceps muscle exercise) or pulling, (underhand grip for biceps muscle exercise) the handlebar towards the chest until fully extended. Return to the start position and repeat.

# EXERCISES



## EXERCISE TYPE: LEGS ONLY ROWING

This exercise will help tone and strengthen the muscles in your legs and back. Start as shown in Fig. 3.a. with your back straight and arms out stretched. Slide down on the seat, knees bent holding the handlebar, extending your legs only and ensuring that you keep your back and arms straight, push your body back toward the end of the rower main rail.

Return to the start position and repeat.

# INDEX

• Consignes De Sécurité Importantes _____	25
• Liste De Contrôle Avant Assemblage _____	27
• Liste Du Matériel Et Des Outils _____	28
• Liste Des Pièces _____	30
• Schéma Éclaté _____	32
• Étapes d'Assemblage _____	33
• Instructions Relatives à la Console _____	37
• Informations Relatives Aux Exercices _____	39
• Maintenance _____	40
• Conseils Et Techniques De Fitness _____	41
• Directives De Conditionnement Physique _____	42
• Échauffement Et Récupération _____	43
• Exercices _____	44



# CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

**L'équipement est uniquement destiné à un usage domestique et n'est pas destiné à une utilisation commerciale, institutionnelle et/ou en studio.**

## AVERTISSEMENT DE SANTÉ

- Avant de commencer un programme d'exercice ou de conditionnement, vous devriez consulter votre médecin personnel pour savoir si vous avez besoin d'un examen physique complet. Ceci est particulièrement important si vous êtes inactif, enceinte ou si vous souffrez d'une maladie quelconque.
- Si, à tout moment pendant l'exercice, vous vous sentez faible, avez des vertiges ou ressentez des douleurs, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.
- Pour éviter les douleurs et les tensions musculaires, commencez chaque séance d'entraînement par des étirements et un échauffement et terminez-la par une récupération et des étirements.

## INSTALLATION

Soozier recommande que tout l'équipement :

- Soit fixé ou installé sur une surface solide et de niveau afin de stabiliser et d'éliminer le balancement ou le basculement pendant l'entraînement.
- Soit installé à l'intérieur de votre maison, à l'abri de l'humidité et de la poussière (l'équipement n'est pas conçu pour être utilisé à l'extérieur).
- Soit suffisamment ventilé pour assurer un bon fonctionnement.
- Soit installé avec un espace suffisant autour de l'équipement pour que tous les exercices puissent être effectués en toute sécurité. Il est recommandé de prévoir un espace d'au moins 1 m autour de l'appareil lorsque l'accès est nécessaire pour faire des exercices.

## UTILISATION APPROPRIÉE

- Ne pas utiliser l'équipement d'une manière autre que celle conçue ou prévue par le fabricant. Il est impératif que l'équipement Soozier soit utilisé correctement pour éviter les blessures.
- Des blessures peuvent résulter d'un exercice inadéquat ou excessif.
- Votre équipement Soozier ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Veillez à maintenir votre équilibre lorsque vous utilisez, montez, descendez ou assemblez votre équipement Soozier afin d'éviter toute blessure.
- N'essayez pas de régler le siège ou le guidon lorsque vous êtes sur votre équipement Soozier.
- Les opérations d'entretien autres que celles décrites dans ce manuel ne doivent être effectuées que par un représentant de service autorisé.

## **CONTRÔLE DES ACCÈS**

- Soozier recommande que tous les équipements de fitness soient utilisés dans une zone surveillée. Il est recommandé que l'équipement soit situé dans une zone à accès contrôlé. Le contrôle est de la responsabilité du propriétaire. Gardez les enfants à l'écart de tout équipement.
- Les parents ou autres adultes surveillants doivent assurer une surveillance étroite des enfants si l'équipement est utilisé en présence d'enfants.

## **INSPECTION**

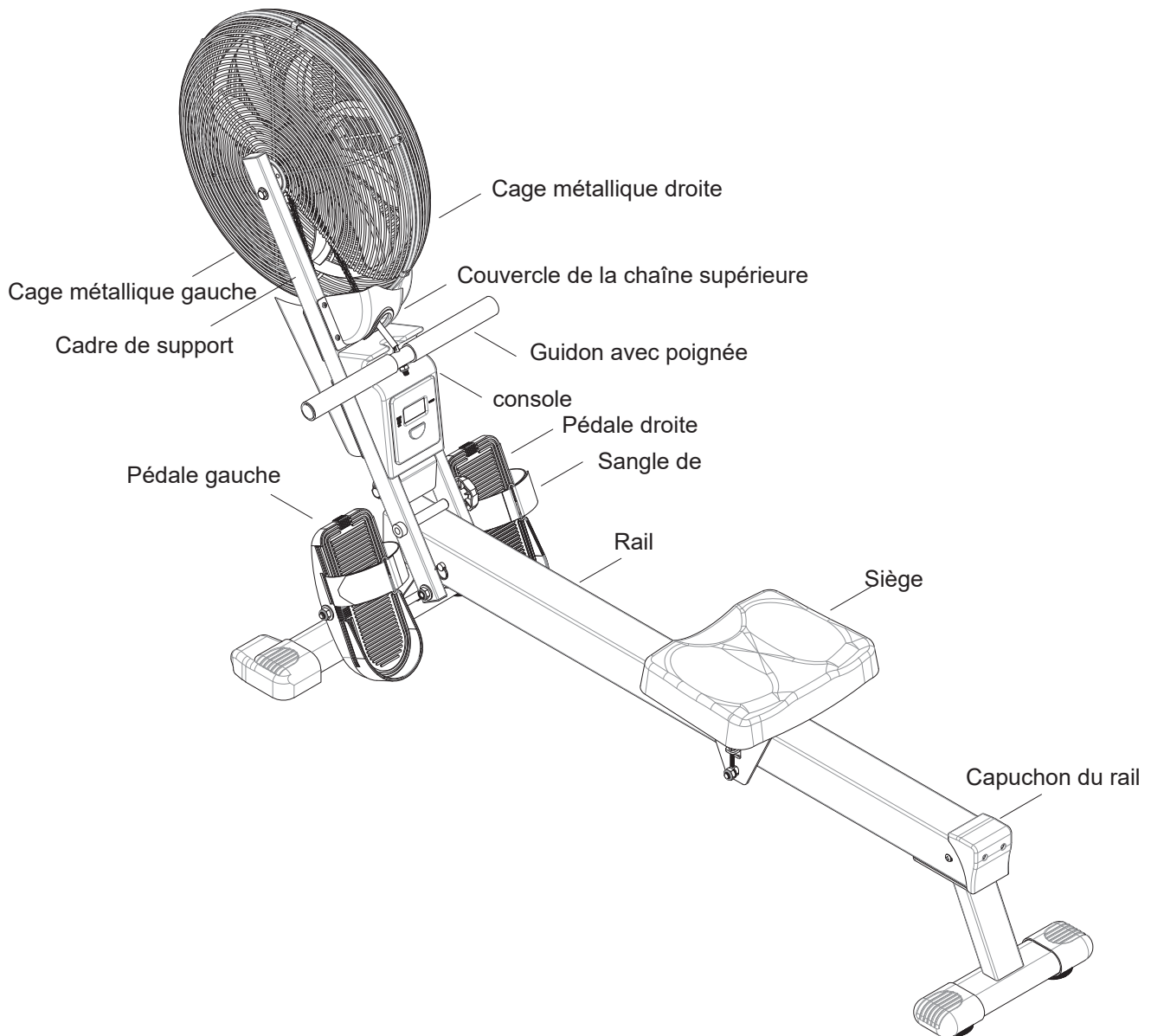
- N'utilisez pas ou ne permettez pas l'utilisation d'un équipement endommagé, ou dont les pièces sont usées ou cassées. Pour tous les équipements Soozier, utilisez uniquement les pièces de rechange fournies par Soozier.
- Assurez-vous toujours que tous les écrous et boulons sont serrés avant chaque utilisation.
- Conservez les étiquettes et les plaques signalétiques - ne retirez pas les étiquettes pour quelque raison que ce soit. Elles contiennent des informations importantes.
- Entretien de l'équipement - L'entretien préventif est la clé du bon fonctionnement de l'équipement. Veillez à suivre nos conseils d'entretien pour garantir le bon fonctionnement continu de votre équipement Soozier.
- Avant toute utilisation, examinez tous les accessoires approuvés pour une utilisation avec l'équipement Soozier pour vérifier qu'ils ne sont pas endommagés ou usés.
- Si votre équipement Soozier semble endommagé ou usé, n'essayez pas de l'utiliser ou de le réparer vous-même.

## **AVERTISSEMENTS D'UTILISATION**

- Il est de la responsabilité de l'acheteur d'instruire tous les utilisateurs sur les procédures d'utilisation appropriées de tous les équipements Soozier.
- Tenir les enfants éloignés de toutes les pièces mobiles. Les parents doivent surveiller étroitement les enfants si l'équipement est LIMITES DE POIDS DE L'UTILISATEUR utilisé en leur présence.
- Ne portez pas de vêtements amples ou de bijoux lorsque vous utilisez l'équipement. Il est également recommandé aux utilisateurs d'attacher leurs cheveux longs pour éviter tout contact avec les pièces mobiles.
- Assurez vous que toute personne n'utilisant pas l'équipement reste à l'écart de l'utilisateur, des accessoires et des pièces mobiles lorsque la machine est en marche.

**CONSERVEZ CE MANUEL D'INSTRUCTIONS POUR UNE UTILISATION ULTÉRIEURE ET POUR VOUS Y RÉFÉRER.**

# LISTE DE CONTRÔLE AVANT ASSEMBLAGE

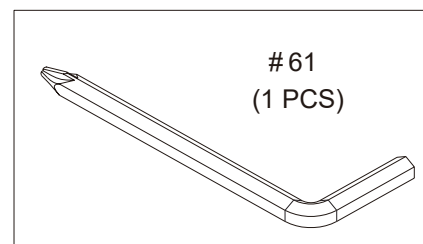
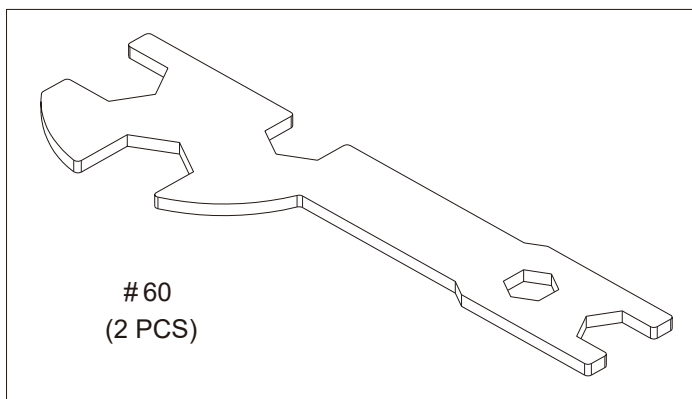
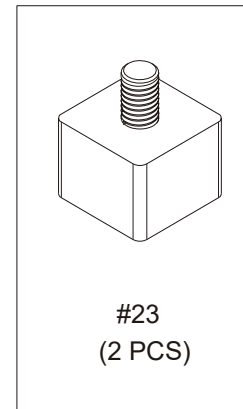
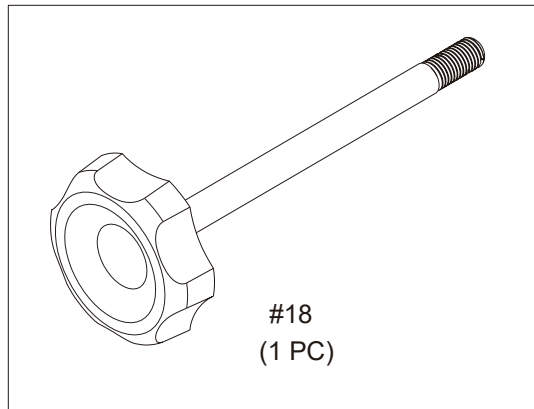
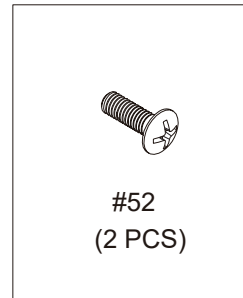
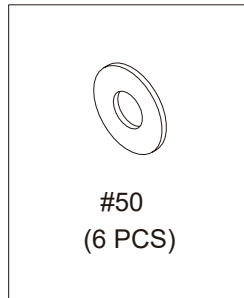
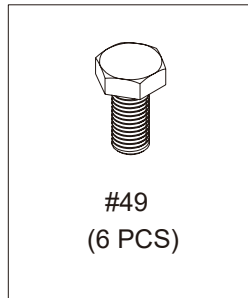


Contrôle de la tension	Système d'air
Siège	Mousse PVC rembourrée
Taille de l'installation	1800 mm (l) x 470 mm (w) x 1030 mm (h)
Poids de l'utilisateur	100 kg (maximum)

# LISTE DU MATÉRIEL ET DES OUTILS

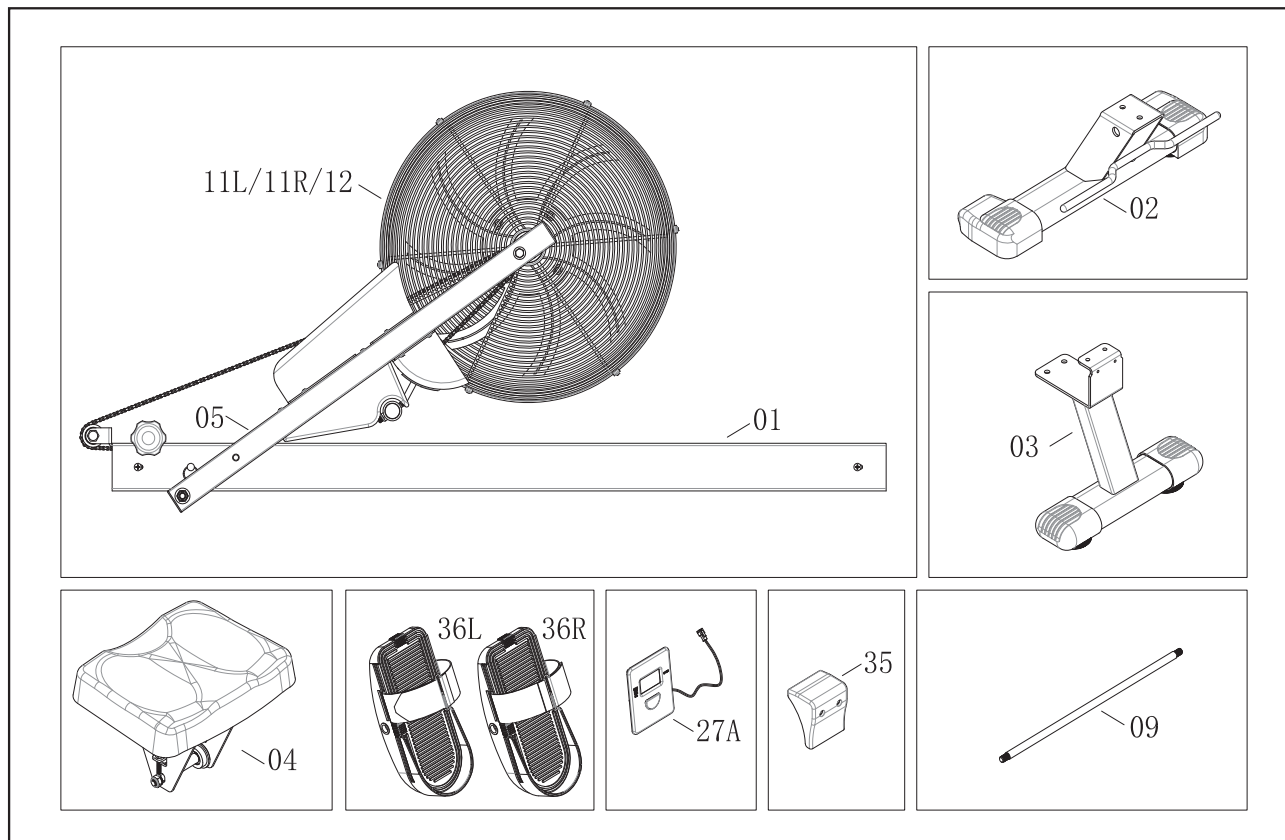
## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

- Avant de commencer l'assemblage, vérifiez l'emballage du matériel pour vous assurer que toutes les pièces sont bien présentes.
- Des outils de base, tels que des clés, sont fournis pour l'assemblage.



# LISTE DU MATÉRIEL ET DES OUTILS

No.	Description	Qté
1 / 5 / 11L / 11R / 12	Cadre principal / Cadre de support / Cage métallique G, D / Ventilateur	1 Jeu
2	Stabilisateur avant	1 Jeu
3	Stabilisateur arrière	1 Jeu
35	Couvercle arrière	1
36L / 36R	Pédale G/D	1
27A	Console	1
9	Axe du pied	1
4 / 28 / Others	Siège / Coussin / Autres	1 Jeu



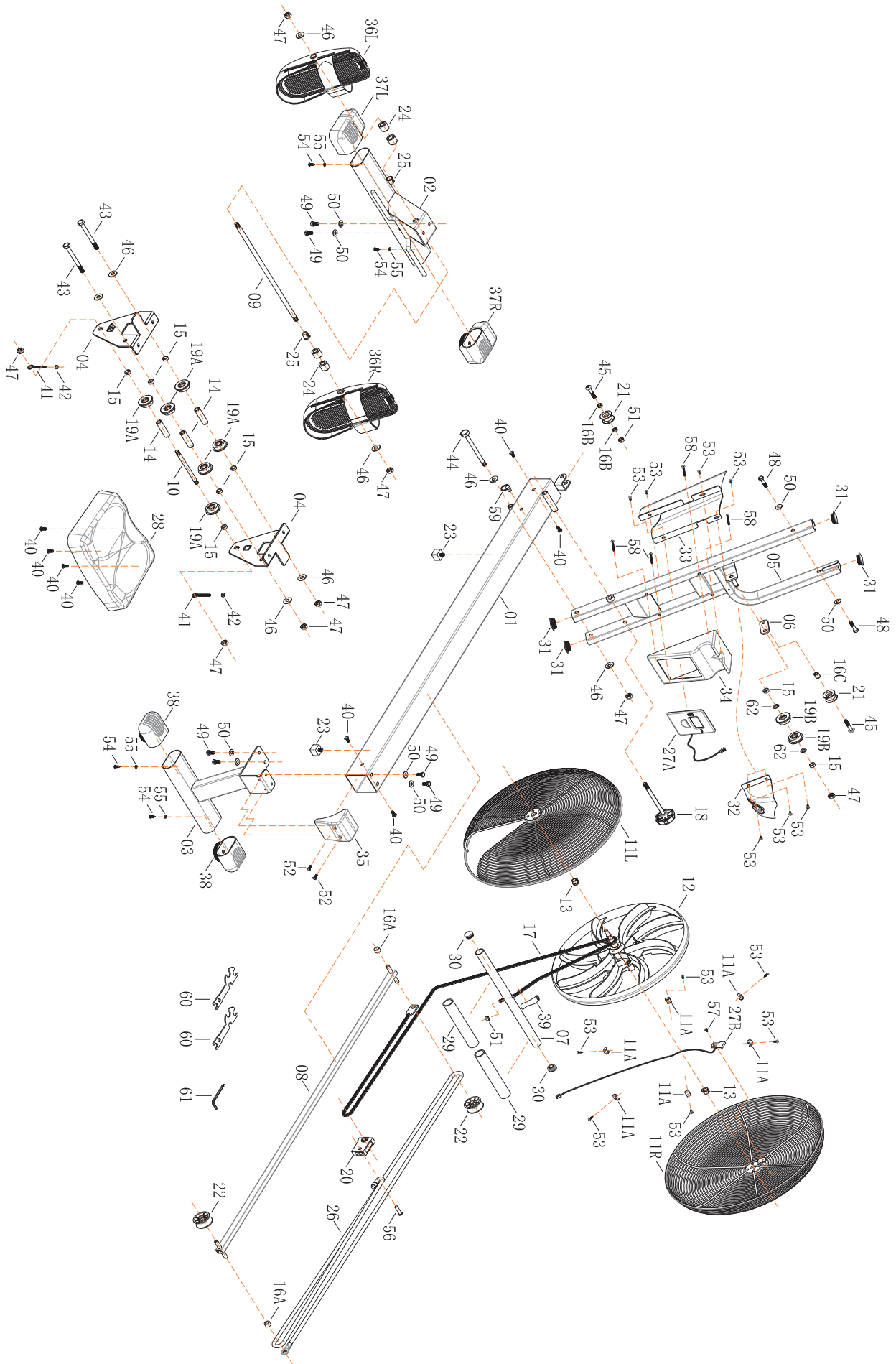
# LISTE DES PIÈCES

No.	Description	Qté	No.	Description	Qté
01	Cadre principal	1 Jeu	20	Ensemble de boîtes 3 en 1	1 Jeu
02	Stabilisateur avant	1 Jeu	21	Roue de guidage ( $\Phi 25.8 \times \Phi 35.5$ ) x 20.5H	2
03	Stabilisateur arrière	1 Jeu	22	Poulie de traction $\Phi 10 \times \Phi 50$ x 26L	2
04	Tôle de support de siège	2	23	Coussin amortisseur M8x (25 x 25) x 31L	2
05	Jeu de plateaux du ventilateur	1 Jeu	24	Manchon plastique $\Phi 12.5 \times \Phi 24$ x 24L	4
06	Dispositif de réglage de la limite 65L x 25W x 4.0T	1	25	Douille crantée ( $\Phi 12.2 \times \Phi 19$ ) x 18L	2
07	Tube de poignée 025 x 1.5T x 400	1	26	Jeu de cordes de traction	1 Jeu
08	Ensemble de fixation de la corde de traction	1 Jeu	27A	Console	1
09	Axe de pied M10 x 012 x 420L	1	27B	Bloc capteur	1
10	Axe long de connexion M10 x 010 x 140L	1	28	Coussin 320L x 260W x 52H	1
11A	Boucle de roue 18L x 12W x 10H x 2.0T	6	29	Poignée Mousse $\Phi 23 \times 3.0T \times 180L$	2
11L	Ensemble de la roue gauche 0490 x 72H	1 Jeu	30	Fiche à tête plate 025 x 1.5T	2
11R	Ensemble de la roue droite 0490 x 72H	1 Jeu	31	Fonte $\Phi 20 \times 40 \times 1.5T$	4
12	Ensemble ventilateur 10 en 1	1 Jeu	32	Couvre roue	1
13	Manchon de limite externe 018,5 x 010 x 14L	2	33	Couvre-filet de roue	1
14	Manchon de poulie de coussin 014 x 1.8T x 60L	3	34	Siège du compteur	1
15	Tube court Palin 011 x 016 x 6L	10	35	Couvercle arrière	1
16A	Manchon de limitation 011 x 016 x 11L	2	36L	Pédale gauche 270L x 116W x 75H	1
16B	Manchon COURT 08.3x 013 x 6L	2	36R	Pédale droite 270L x 116W x 75H	1
16C	Manchon long 08.3x 013 x 15L	1	37L	Couvre-pied avant gauche 40 x 80	1
17	Jeu de chaînes 3 en 1	1 Jeu	37R	Couvre-pied avant droit Moving 40 x 80	1

# LISTE DES PIÈCES

No.	Description	Qté	No.	Description	Qté
18	Molette M10 x 130L	1	38	Couvre-pied arrière 40 x 80	2
19A	Poulie coussin (043.5 x 036) x14L	6	39	Housse en silicone $\Phi$ 10 x 1.5T x 60L	1
19B	Poulie d'amortissement n (043.5 x 038) x14L	2	40	Boulons à tête plate croisés M6 x 16	8
41	Boulon à queue de poisson M6 x 45	2	56	Rivet $\phi$ 6x25L	1
42	Écrou en nylon M6	2	57	Vis cruciforme à tête ronde T4.2 x 13 Screw	1
43	Boulons hexagonaux M10 x 110	2	58	Vis cruciforme à tête ronde T4.2 x 50 Screw	4
44	Boulons hexagonaux M10 x 130	1	59	Fiche $\Phi$ 8 x 5 mm	1
45	Boulons hexagonaux internes M8 x 40	2	60	Clé à cinq ouvertures multi-usages S10 / S13 / S15/S17/S19	2
46	Joint plat M10	8	61	Tournevis hexagonal S5	1
47	Écrou en nylon M10	8	62	Rondelle plate $\phi$ 10.5x $\phi$ 14x1.0T	2
48	Boulons hexagonaux M8 x 35	2			
49	Boulons hexagonaux M8 x 16	6			
50	Rondelle plate M8	8			
51	Écrou en nylon M8	2			
52	Boulons à tête plate croisés M5 x 15	2			
53	Vis cruciforme à tête ronde T4.2 x 16	13			
54	Vis cruciforme à tête ronde ST4.8 x 19	4			
55	Rondelle plate 95.2X9IO	4			

# SCHÉMA ÉCLATÉ





# ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

## 1. PRÉPARATION

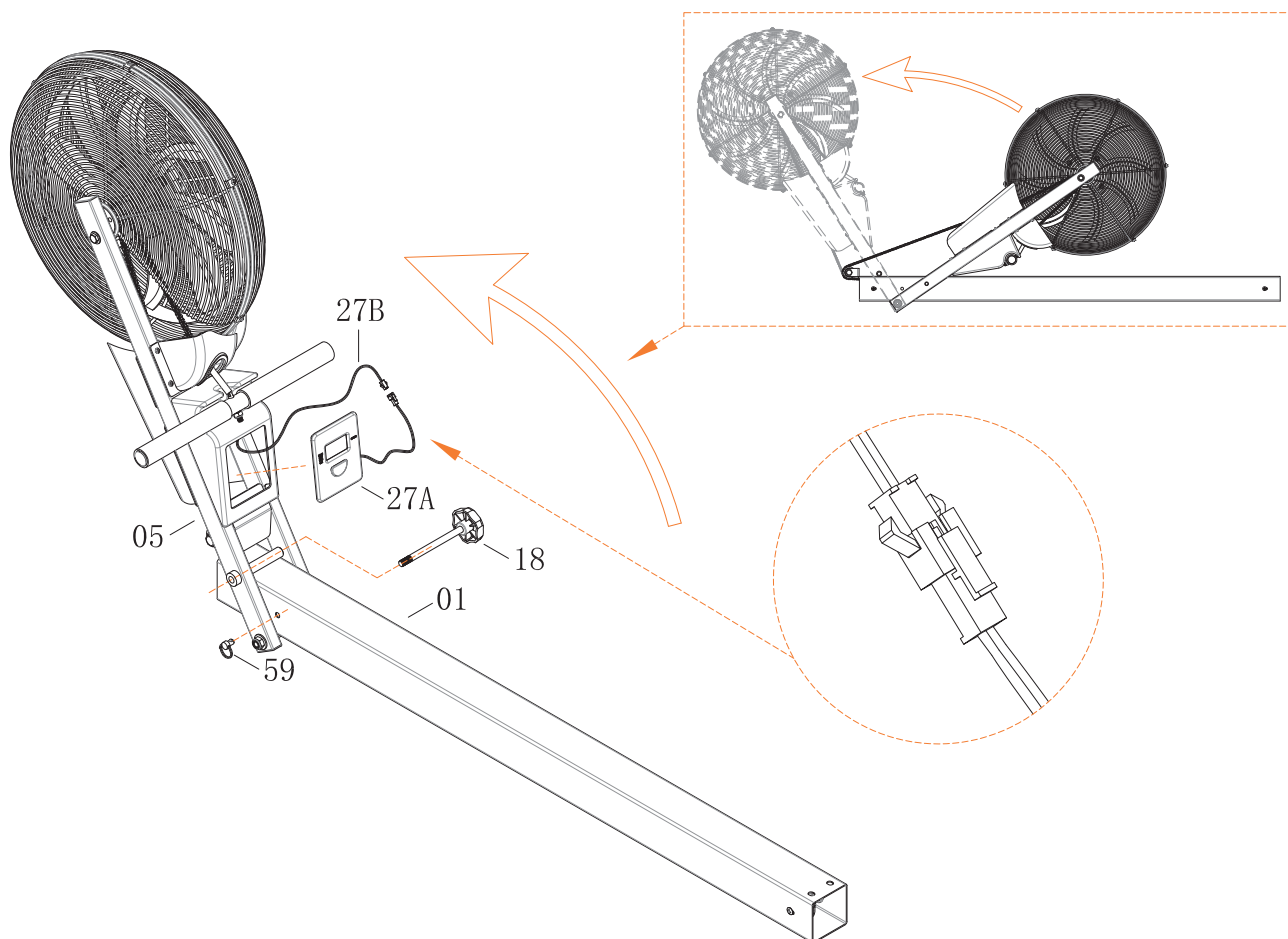
L'assemblage de votre rameur est très simple.

- Retirez toutes les pièces de votre rameur du carton et posez-les sur le sol avec précaution.
- Suivez attentivement ces instructions ; cela devrait vous prendre environ 20 à 25 minutes.

### ÉTAPE 1: INSTALLER LE COMPTEUR / LA MOLETTE / LA FICHE

Retirez la Fiche (59) et la molette (18) installées, tournez le Jeu de plateaux de ventilateur (05) dans la position correspondante comme indiqué sur la figure, et réinsérez la Fiche (59) et la Molette (18) retirées dans le Jeu de plateaux de ventilateur fixes (05).

Connectez le câble de connexion de la Console (27A) et le câble de connexion du Bloc de capteur (27B) comme indiqué sur la figure. Insérez ensuite la Console (27A) dans celui-ci.

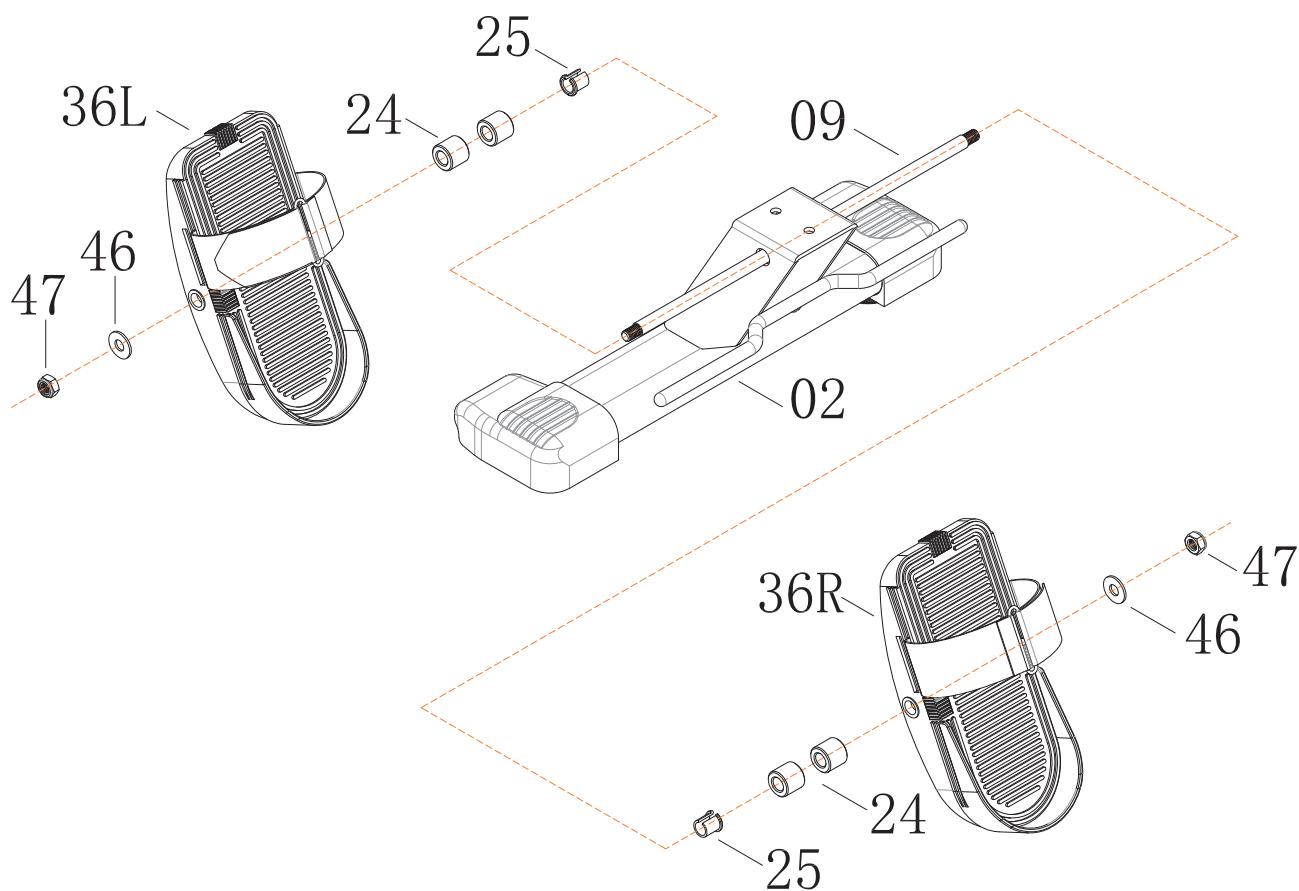


# ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

## ÉTAPE 2: INSTALLER LA PÉDALE / L'AXE

Tout d'abord, faites passer l'Axe du pied (09) par la position correspondante au-dessus du Stabilisateur avant (02), puis insérez les 2 Douilles crantées (25) sur les deux côtés de l'Axe du pied (09) et enfoncez-les des deux côtés dans la fente.

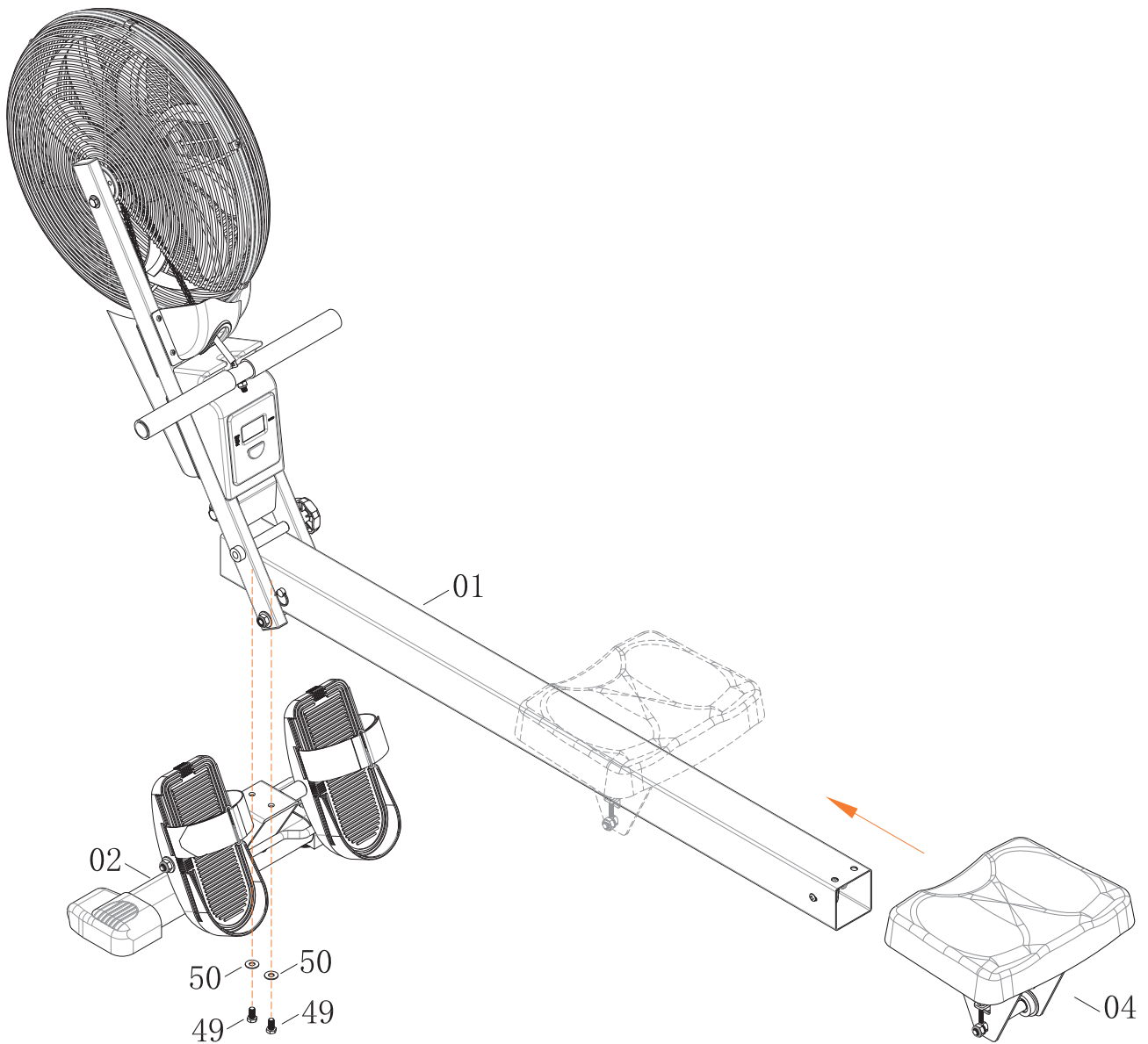
Insérez ensuite 4 Manchons en plastique (24), la Pédale gauche (36L) et la Pédale droite (36R) dans les deux côtés de l'Axe du pied (09), et enfin utilisez 2 Joints plats M10 (46) et 2 Écrous en nylon M10 (47) et assurez-vous qu'ils sont bien fixé.



# ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

## ÉTAPE 3: ENSEMBLE DE SUPPORTS DE MONTAGE / COUSSIN DE SIÈGE

Placez le Stabilisateur avant (02) dans la position correspondante sous l'avant du Cadre principal (01) et alignez-le avec la position complète ; utilisez 2 Boulons hexagonaux M8 x 16 (49) et 2 Rondelles plates M8 (50) pour les verrouiller. La Plaque de support du siège (04) est ensuite enfilée dans le Cadre principal (01) par l'arrière.



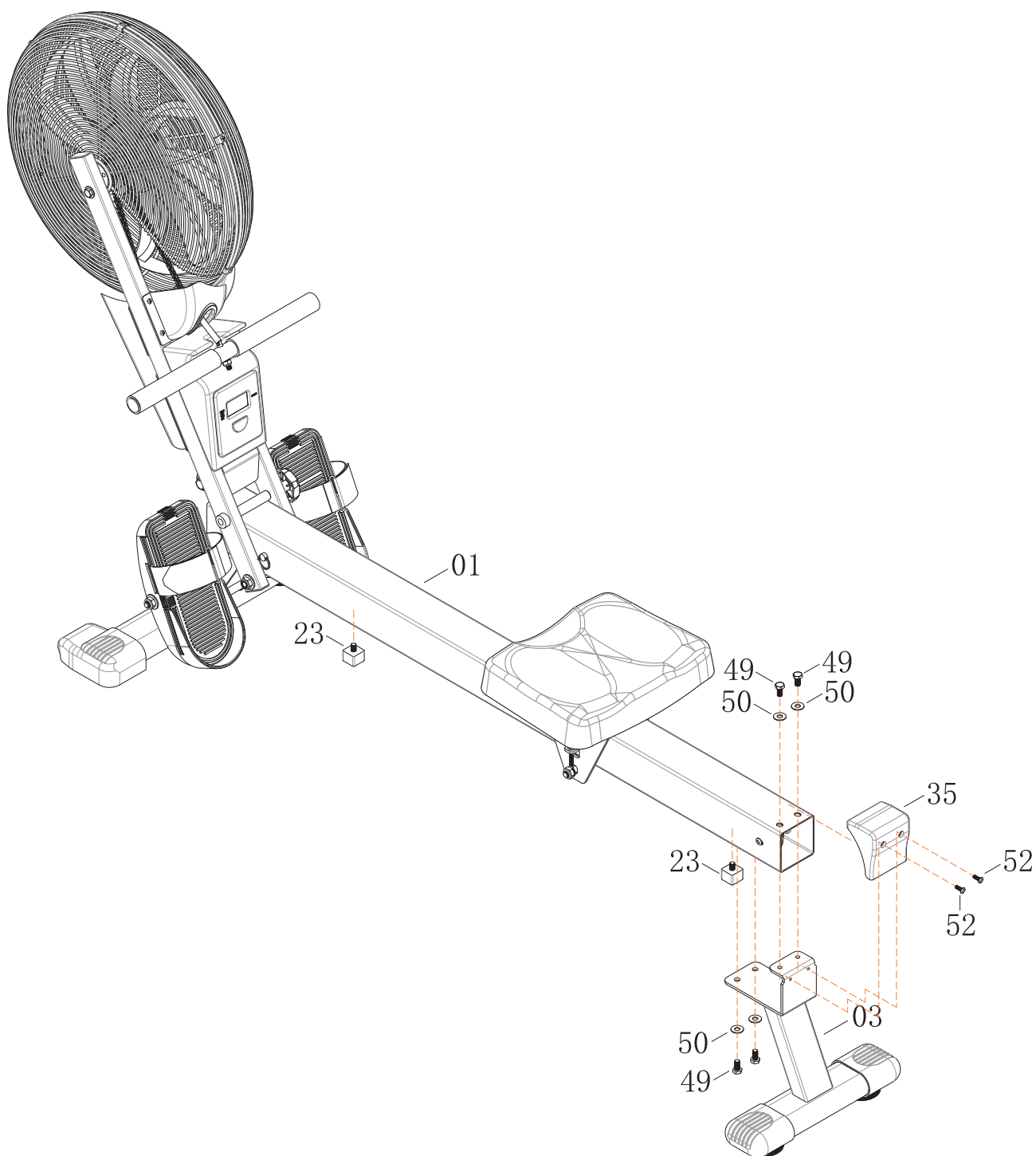
# ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

## ÉTAPE 4: SUPPORT DE MONTAGE ARRIÈRE / COUSSIN / COUVERCLE ARRIÈRE

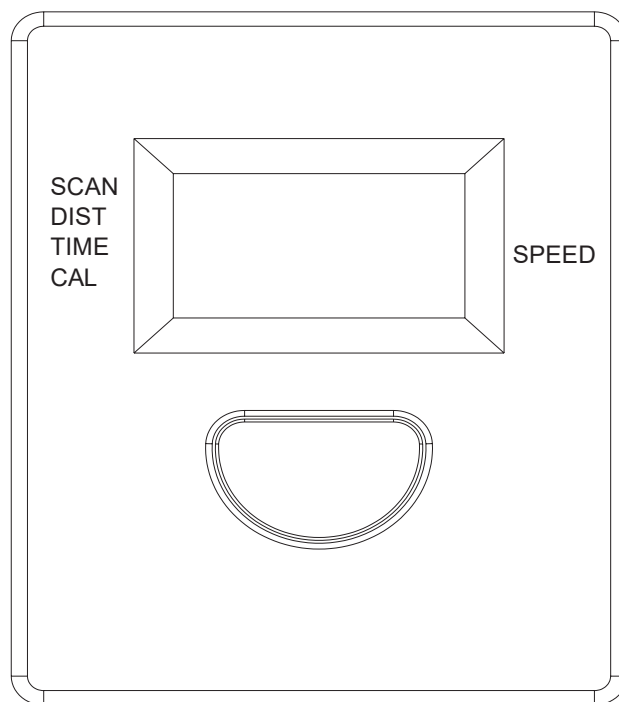
Placez le Stabilisateur arrière (03) dans la position correspondante sous l'arrière du Cadre principal (01) et alignez-le avec la position complète ; utilisez 4 Boulons hexagonaux M8 x 16 (49) et 4 Rondelles plates M8 (50) pour le verrouiller.

Ensuite, placez le Couvercle arrière (35) à l'arrière du Cadre principal (01) et sur le haut du Stabilisateur arrière (03), et verrouillez-le avec 2 Boulons transversaux M5 x 15 (52).

Verrouillez ensuite les 2 Coussins amortisseurs (23) sous le Cadre principal (01). L'installation est terminée.



# FONCTIONS DE LA CONSOLE



## UTILISATION DE LA CONSOLE :

**MISE SOUS TENSION:** Appuyez sur cette touche pour sélectionner une fonction.

**MISE HORS TENSION:** Maintenir ce bouton pour mettre hors tension.

**BOUTON DE FONCTION:** Appuyez pour effacer les valeurs. Pour remettre les valeurs à zéro, appuyez et maintenez la touche MODE pendant 3 secondes. Ceci ne remet pas l'ODOMETRE à zéro. Si vous changez les piles, toutes les valeurs seront remises à zéro, y compris l'ODOMETRE..

## FONCTIONS ET UTILISATIONS :

**SCAN:** Affiche automatiquement en défilant pour six secondes la valeur de chaque fonction de DISTANCE, TEMPS et CALORIES.

**VITESSE:** Affiche la VITESSE à laquelle vous allez de zéro à 99,9 km/h.

**DURÉE:** Affiche la DURÉE d'une seconde à 99:59 minutes.

**DISTANCE:** Affiche la DISTANCE de zéro à 99,9 km.

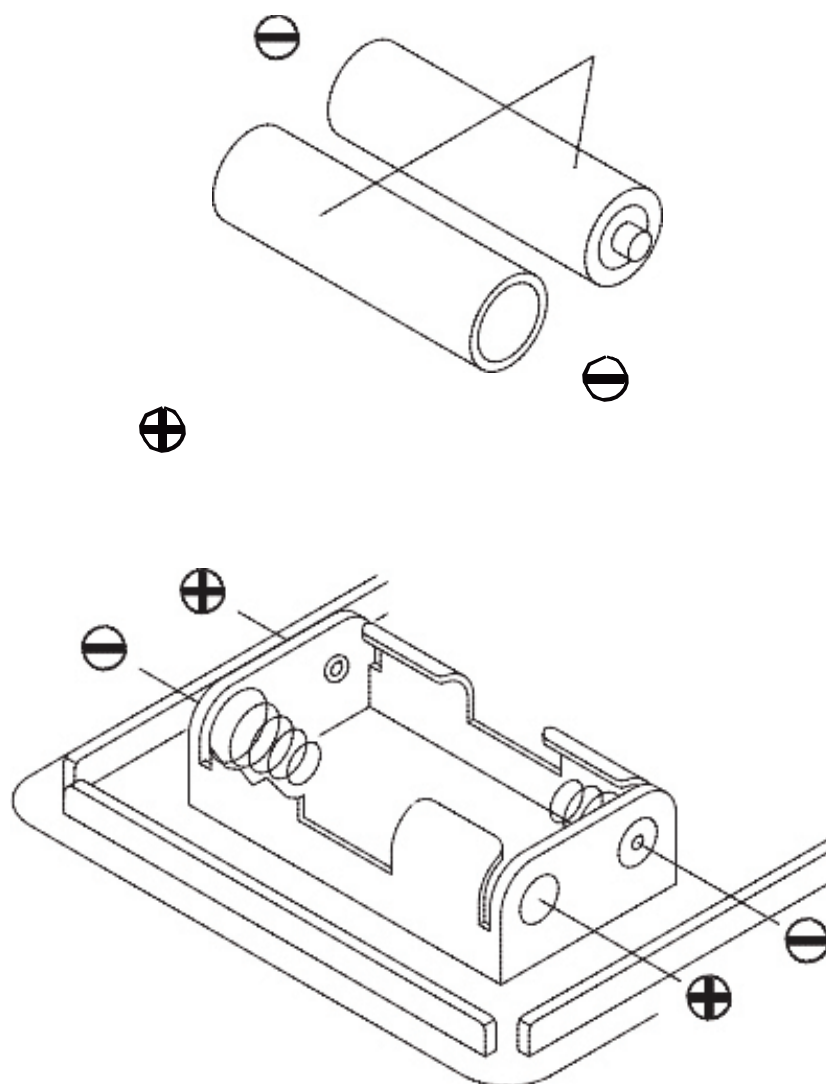
**CALORIES:** Affiche la consommation de CALORIES de zéro à 999,9 Kcal. L'affichage des calories est une estimation pour un utilisateur moyen. Elle ne doit être utilisée qu'à titre de comparaison entre les séances d'entraînement sur cet appareil et non à des fins médicales.

**REMARQUE :** La console s'éteint après quatre minutes d'inactivité, toutes les valeurs des fonctions de la séance d'entraînement précédente sont conservées. Appuyez sur le bouton MODE et maintenez-le enfoncé pendant quatre secondes pour remettre toutes les fonctions à zéro.

# FONCTIONS DE LA CONSOLE

## INSTALLATION DES PILES :

- Ne pas mélanger une nouvelle pile avec une ancienne.
- La Console fonctionne avec deux piles AA, reportez-vous à l'illustration pour installer ou remplacer les piles. Ne mélangez pas une pile alcaline avec un autre type de pile.
- Les piles rechargeables ne sont pas recommandées.



# EXERCISE D'INSTRUCTIONS

En utilisant votre banc pour redressement assis vous faire avec plusieurs avantages, il permettra d'améliorer votre condition physique, muscle tonus et en conjonction avec un régime hypocalorique vous aider à perdre du poids.

## Phase d'échauffement

correctement. Il permettra également de réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être tenu pendant environ 30 secondes, ne pas force ou secousse vos muscles dans un étirement -- si vous avez mal, ARRETEZ.



VIRAGES  
LATÉRAUX



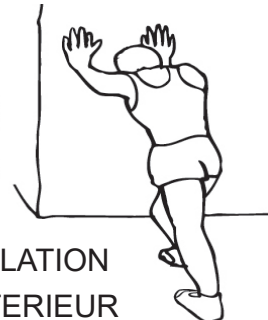
FLEXION  
AVANT



MUSCULATION DE  
L'EXTERIEUR DE  
LA CUISSE



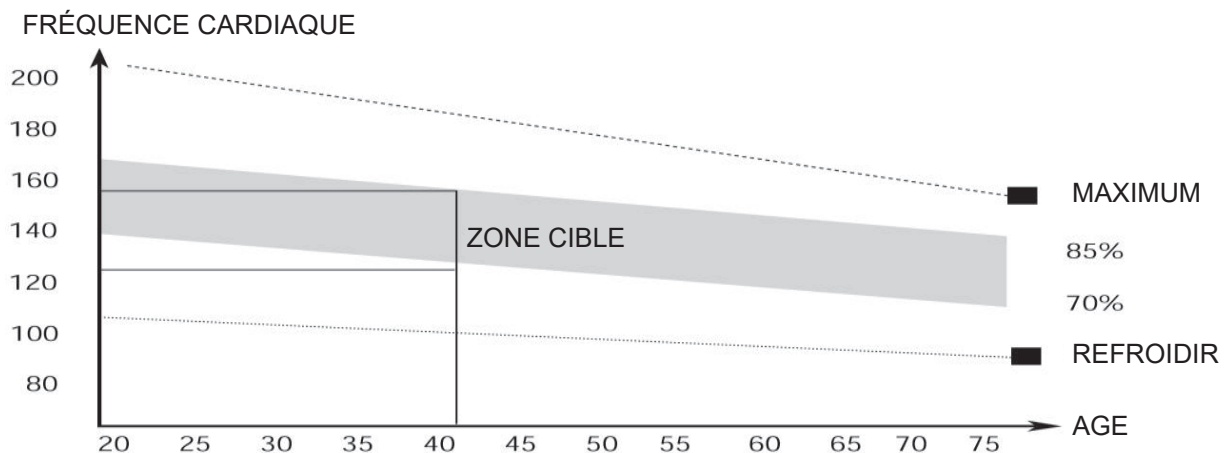
MUSCULATION  
DE L'INTERIEUR  
DE LA CUISSE



VEAU/ACHILLES

## Phase d'exercice

C'est le stade où vous mettez l'effort dedans. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus forts. Travaillez à votre rythme, mais il est très important de maintenir un rythme régulier tout au long. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



# MAINTENANCE

## **NETTOYAGE**

Le Rameur peut être nettoyé avec un chiffon doux et un détergent doux. N'utilisez pas de produits abrasifs ou de solvants sur les parties en plastique. Veuillez essuyer votre transpiration sur le Rameur après chaque utilisation.

Avant toute utilisation, vérifiez que tous les boulons d'assemblage et les pédales de la machine sont bien serrés.

## **RANGEMENT**

Rangez le Rameur dans un endroit propre et sec, hors de portée des enfants.



# CONSEILS ET TECHNIQUES DE FITNESS

## EXERCICE d'AÉROBIQUE

L'exercice d'aérobique est toute activité soutenue qui envoie de l'oxygène à vos muscles via votre cœur et vos poumons. L'exercice d'aérobic améliore la forme de vos poumons et de votre cœur - le muscle le plus important de votre corps. La forme physique de l'exercice d'aérobic est favorisée par toute activité qui utilise vos grands muscles (bras, jambes ou fesses, par exemple). Votre cœur bat rapidement et vous respirez profondément. Un exercice d'aérobic doit faire partie de l'ensemble de votre programme d'exercices.

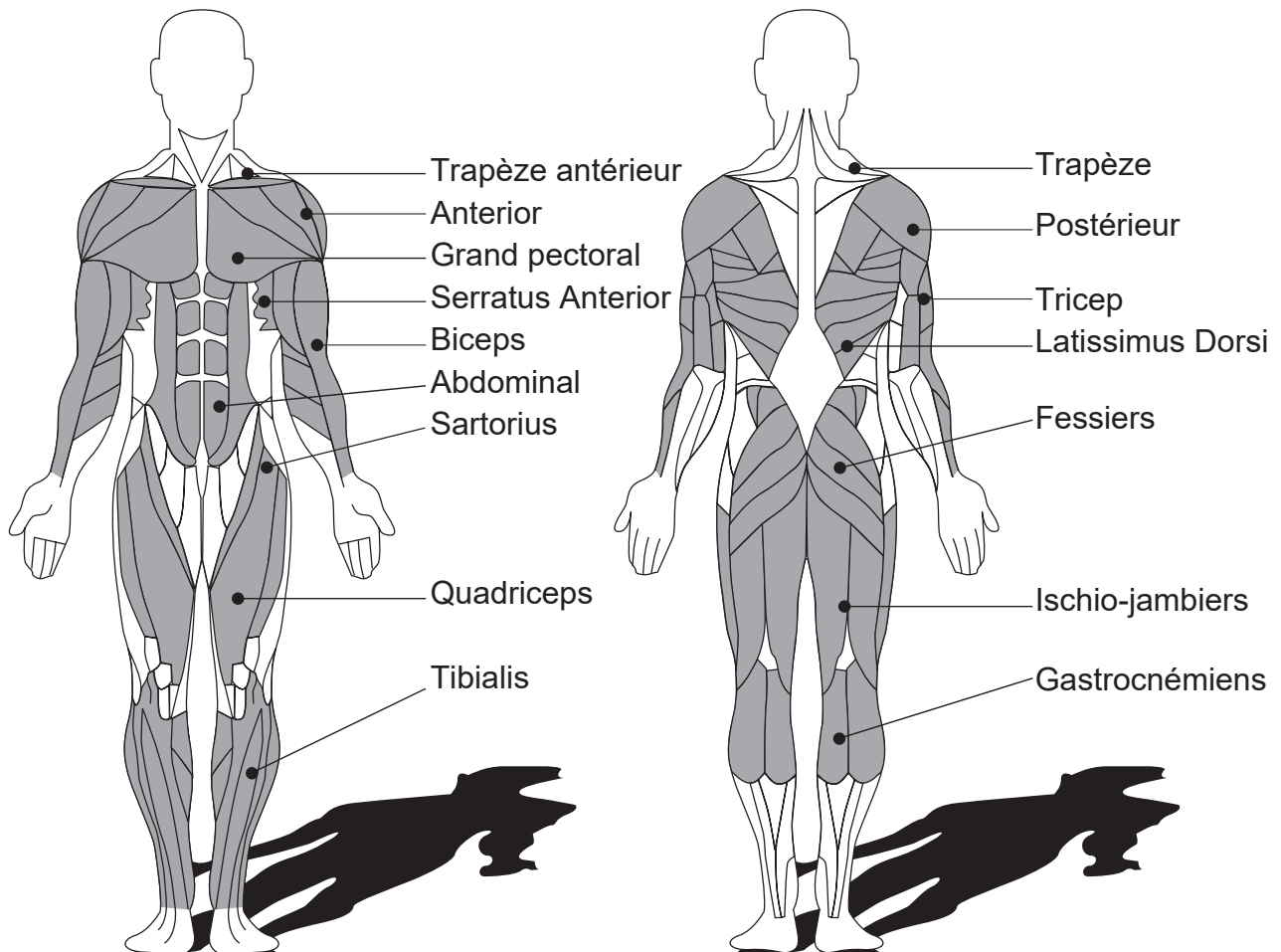
## ENTRAÎNEMENT AUX POIDS

En plus des exercices d'aérobic qui aident à se débarrasser et à conserver l'excès de graisse que notre corps peut stocker, la musculation est une partie essentielle du processus de routine d'exercice. La musculation permet de tonifier, de construire et de renforcer les muscles.

Si vous travaillez au-dessus de votre zone cible, vous pouvez réduire le nombre de répétitions. Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

## CARTE MUSCULAIRE

Les groupes musculaires ciblés sont la poitrine, les épaules, le dos, les jambes et les bras. Il conditionne également le système circulatoire et fournit une bonne séance d'aérobic. Ces groupes de muscles sont mis en évidence sur le tableau des muscles ci-dessous.



# DIRECTIVES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

La façon dont vous commencez votre programme d'exercices dépend de votre condition physique. Si vous avez été inactif pendant plusieurs années ou si vous êtes en surpoids important, vous devez commencer lentement et augmenter le temps passé sur l'équipement, quelques minutes par séance d'entraînement.

Au début, il se peut que vous ne puissiez faire que quelques minutes d'exercice dans votre zone cible, mais votre aptitude aérobique s'améliorera au cours des 6 à 8 semaines suivantes. Ne vous découragez pas si cela prend plus de temps. Il est important de travailler à votre propre rythme. À terme, vous serez en mesure de faire de l'exercice en continu pendant 30 minutes. Plus votre condition aérobique est bonne, plus vous devrez travailler dur pour rester dans votre zone cible. N'oubliez pas les points essentiels suivants :

- Demandez à votre médecin d'examiner vos programmes d'entraînement et de régime alimentaire pour vous conseiller sur la routine d'entraînement à adopter.
- Commencez lentement votre programme d'entraînement avec des objectifs réalistes que vous aurez fixés avec votre médecin.
- Surveillez fréquemment votre pouls.
- Établissez votre fréquence cardiaque cible en fonction de votre âge et de votre condition physique.

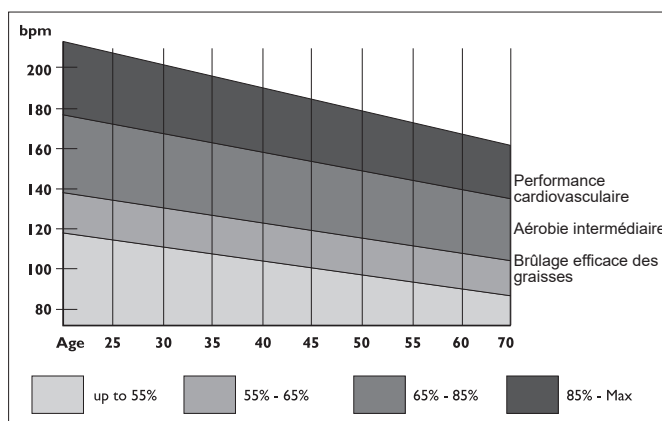
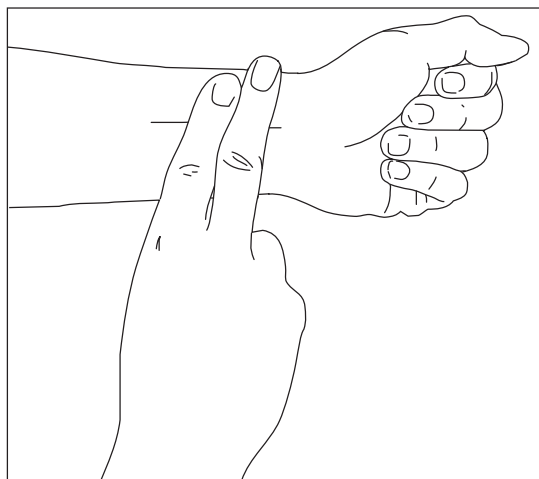
## INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Pour maximiser les bienfaits de l'exercice, il est important de s'exercer avec l'intensité appropriée. Le niveau d'intensité approprié peut être trouvé en utilisant votre fréquence cardiaque comme guide. Pour un exercice aérobique efficace, votre fréquence cardiaque doit être maintenue à un niveau compris entre 65 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant l'exercice. C'est ce qu'on appelle votre zone cible. Vous pouvez trouver votre zone cible dans le tableau ci-dessous.

Au cours des premiers mois de votre programme d'exercices, maintenez votre fréquence cardiaque dans la partie inférieure de votre zone cible. Après quelques mois, vous pouvez augmenter progressivement votre fréquence cardiaque jusqu'à ce qu'elle se situe au milieu de votre zone cible.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, arrêtez de faire de l'exercice mais continuez à bouger vos jambes ou à marcher et placez deux doigts sur votre poignet. Comptez les battements de votre cœur pendant 6 secondes et multipliez le résultat par 10 pour connaître votre fréquence cardiaque. Par exemple, si le nombre de battements de votre cœur en 6 secondes est de 14, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute (le nombre de battements en 6 secondes est utilisé parce que votre fréquence cardiaque diminue rapidement lorsque vous arrêtez de vous entraîner).

Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit au niveau approprié.



# ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

## DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement doit comprendre les 3 parties suivantes :

**1. UN ÉCHAUFFEMENT** : 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un bon échauffement augmente la température du corps, le rythme cardiaque et la circulation sanguine en préparation de l'exercice.

**2. UN EXERCICE EN ZONE D'ENTRAÎNEMENT** : 20 à 30 minutes d'exercice avec votre fréquence cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Remarque : au cours des premières semaines de votre programme d'exercices, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes).

**3. UNE PHASE DE RÉCUPÉRATION** : 5 à 10 minutes d'étirements. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et aidera à prévenir les problèmes post-exercice.

## FRÉQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre condition, prévoyez 3 séances d'entraînement par semaine, avec au moins 1 jour de repos entre les séances. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à 5 séances d'entraînement par semaine, si vous le souhaitez. N'oubliez pas que la clé du succès est de faire de l'exercice une partie régulière et agréable de votre vie quotidienne.

### 1. Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

### 2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

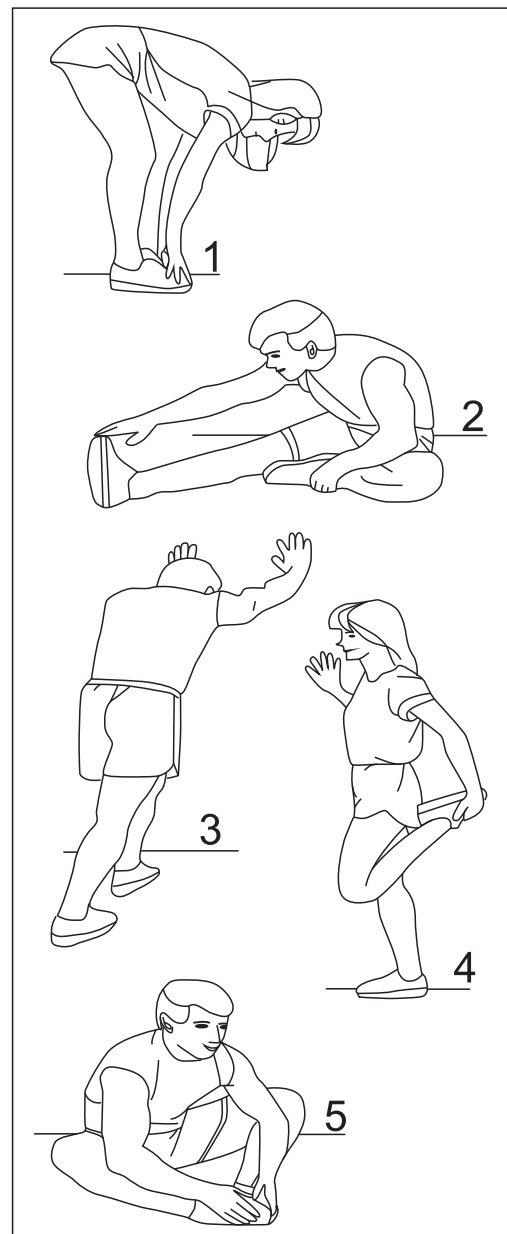
3. Étirement du mollet et du pied Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### 4. Étirement des quadriceps

Placez vos mains droites contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

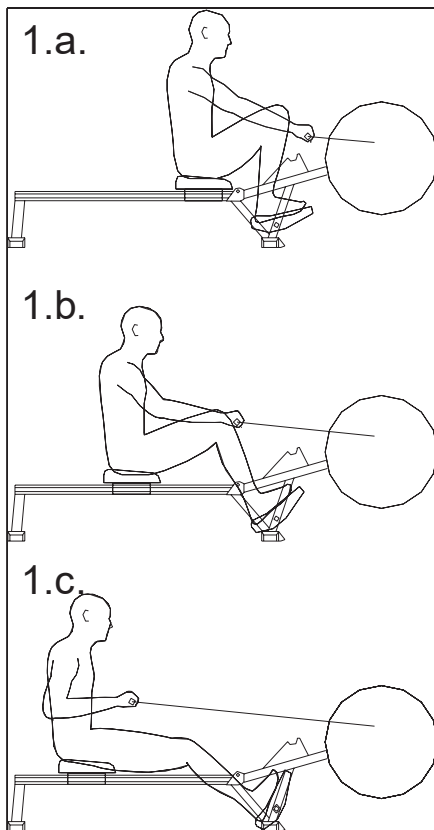
### 5. Étirement de l'aîne

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



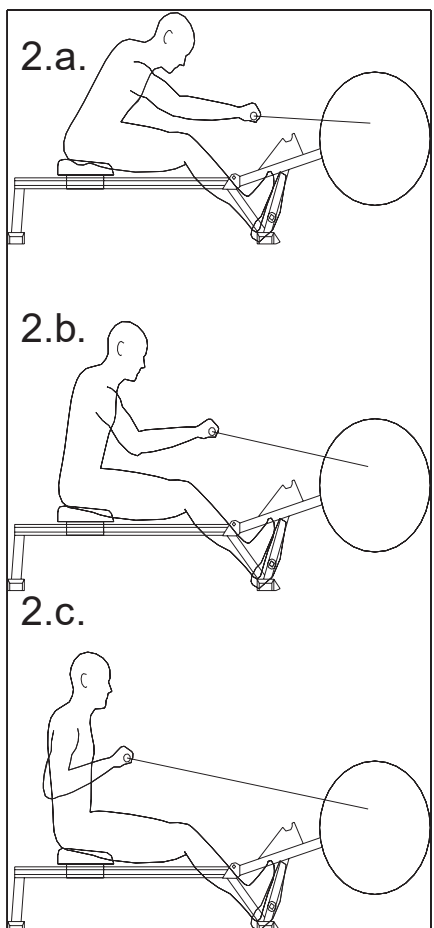
# EXERCICES

## COMMENT RAMER



### TYPE D'EXERCICE : RAMER ACTION COMPLÈTE

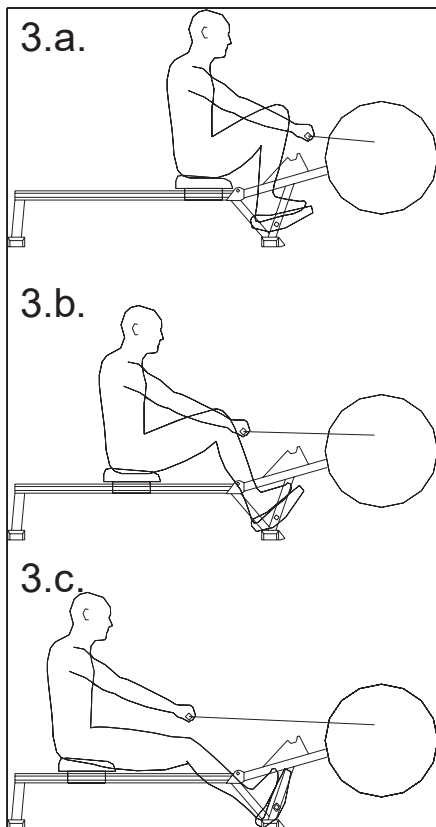
Cet exercice permet de tonifier et de renforcer les groupes musculaires des jambes, des bras, des épaules, du dos et du ventre. Commencez comme indiqué sur la Fig. avec le guidon complètement ramené à la position de départ. Glissez-vous sur le siège, genoux pliés, saisissez le guidon et reculez lentement en gardant le dos droit, en étendant les jambes et en tirant le guidon vers votre poitrine. Revenir à la position de départ et répéter.



### TYPE D'EXERCICE : RAMER ISOLATION DES BRAS

Cet exercice permet d'isoler les muscles des bras, des épaules, du dos et du ventre. Commencez comme indiqué sur la figure 2.a. avec les jambes tendues. Penchez-vous en avant et tenez le guidon. D'une manière progressive et contrôlée, revenez à la position verticale en courbant le guidon vers la poitrine jusqu'à ce qu'il soit complètement étiré (prise en main pour l'exercice du triceps) ou en le tirant (prise en main pour l'exercice du biceps). Revenez à la position de départ et répétez l'exercice.

# EXERCISES



## TYPE D'EXERCICE : RAMER ISOLATION DES JAMBES

Cet exercice vous aidera à tonifier et à renforcer les muscles de vos jambes et de votre dos. Commencez comme indiqué sur la Fig.3.a., le dos droit et les bras tendus. Glissez-vous sur le siège, genoux pliés en tenant le guidon, en étendant vos jambes uniquement et en vous assurant de garder le dos et les bras droits, poussez votre corps vers l'extrémité du rail principal du rameur.

Revenez à la position de départ et répétez.

