

Soozier

INade075_CA

A91-111



Pull-up Lifter

Tip: Read the instruction manual carefully before use and store it properly.

ASSEMBLY INSTRUCTION

Thank you for purchasing this product. Please read these instructions carefully for proper use.

Safety precautions

Warning














- Do not use after illness, overfatigue or drinking alcohol.
- Child users must be accompanied by an adult to prevent accidents.
- When using, wear comfortable clothing and avoid wearing slippers or skirts.
- Start with the most appropriate amount of exercise, as excessive exercise can affect your health.
- The load weight of the product is 120kg. Overloading may cause failure or damage. Before using, make sure all parts are installed correctly and all screws and nuts are screwed into place.
- Consult your fitness instructor before use and use the equipment according to the instructions.

Note

- This product is a household machine. Avoid commercial use.
- Do not use in locations where fires may occur.
- When exercising, go to large areas where no one is around and keep away from
- Dangerous things.
- If this product is not used, the floor may be damaged. Be sure to lay a carpet.
- If you are not using the product, please do not put it in the following places:
 - A. place that is too hot or too cold.
 - B. The sun shines directly outside the house.
 - C. Place near the gas furnace or near the fire.
 - D. Cold and humid place.
 - E. Places where children can touch
 - F. Places where oil smoke and water vapor are generated.
- Do not use the product on a rough surface.

Installation diagram

Step 1: Open the box to check the product parts

<p>(A) Leg tube (2)</p>  A long, thin metal tube with a curved end and a small protrusion.	<p>(B) Main frame (2)</p>  A metal frame consisting of two long tubes connected by a crossbar and a vertical support.
<p>(C) Auxiliary pipe (2)</p>  A long, thin metal tube with a slight curve.	<p>(D) Foot connecting tube (1)</p>  A short metal tube with a flange on one end.
<p>(E) Main pipe connection (1)</p>  A metal tube with a central connector and flanges on both ends.	<p>(F) Horizontal bar (1)</p>  A curved metal bar with a central joint and flanges at the ends.
<p>(G) Backrest tube (1)</p>  A metal tube with a rectangular plate attached to its center.	<p>(H) Elbow pad (1)</p>  A square, dark-colored pad with rounded corners.
<p>(I) Legrest adjustment tube(1)</p>  A curved metal tube with a flange at one end.	<p>(J) Sit-up board support tube (1)</p>  A metal tube with a vertical support and a flange at the base.
<p>(K) Leg rest tube (1)</p>  A metal tube with a handle and a flange at the end.	<p>(L) Elbow pad (2)</p>  A rectangular, dark-colored pad.
<p>(M) Sit-up board (1)</p>  A long, flat board with a handle and a flange at the end.	

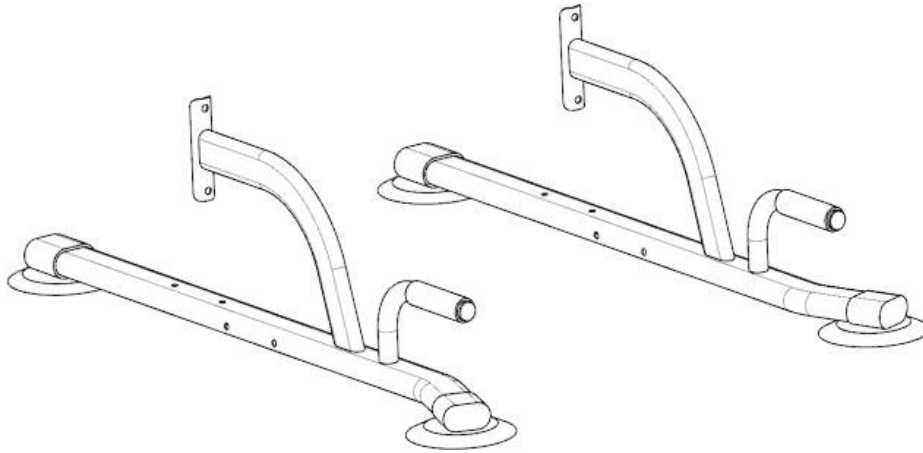
Kit accessories

Step 1: Open the package to confirm the product components

(1) Semi-circular square neck screw M8*40 (4 pieces)	(2) Hexagon socket head cap screws M8*70 (8 pcs)	(3) Hexagon socket head cap screws M8*80 (2 pcs)
		
(4) Hexagon socket head cap screws M8*40 (4 pcs)	(5) Hexagon socket head cap screws M8*15 (2 pcs)	(6) Hexagon socket head cap screws M8*50 (3 pcs)
		
(7) Plastic handle nut M8 (4 pieces)	(8) M8 nuts (21)	(9) Plastic handle screw M8*45 (4)
		
(10) Reinforced pad (2 pieces)	(11) Round gaskets (6)	(12) Curved gaskets (4)
		
(13) Curved pad (4 pieces)	(14) Plug (3 pieces)	
		
(15) External hexagon wrench (16) hex wrenches		

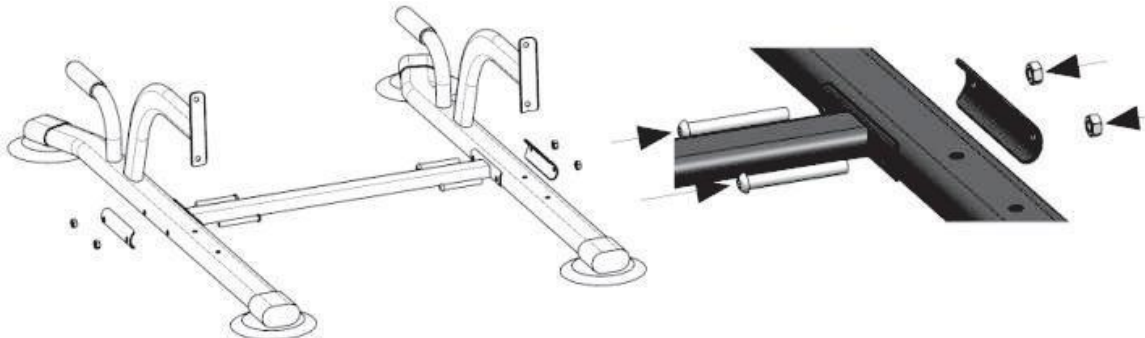
Step 2: Take out the foot tube

1. Remove the left and right foot tube



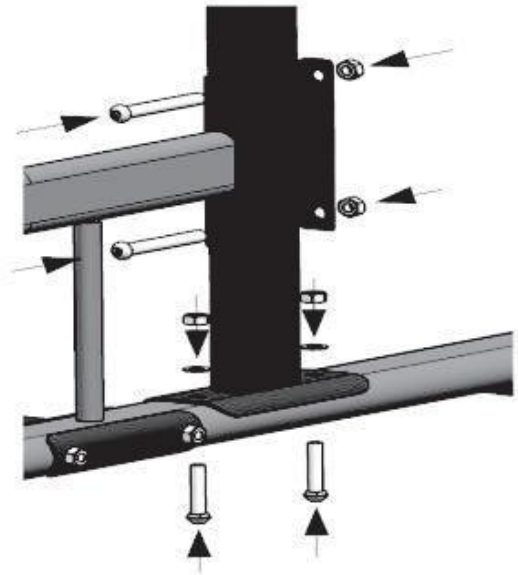
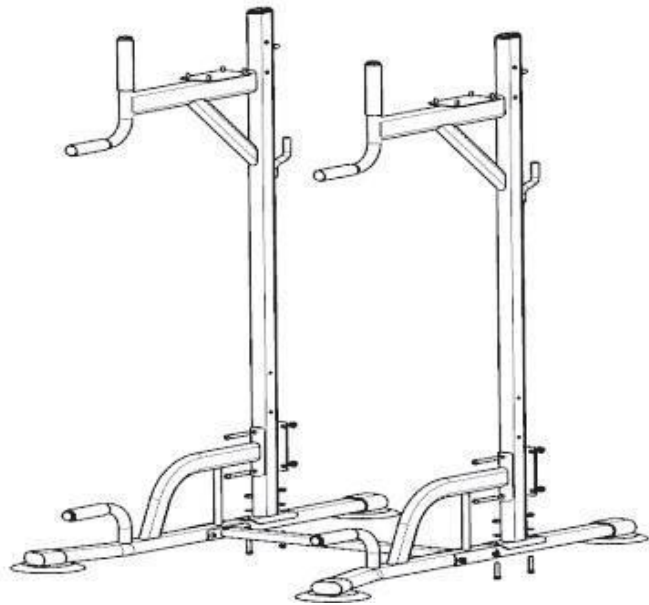
Step 3: Install the foot tube connecting tube

1. Use four M8*70 (2)hex screws to thread the foot tube from the inside, put the curved pad, and tighten the M8(8) nut.



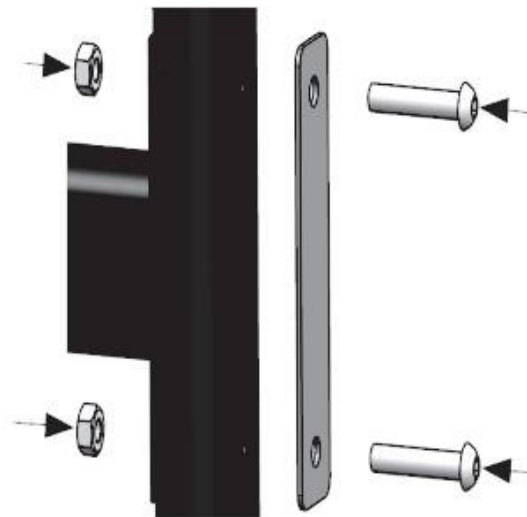
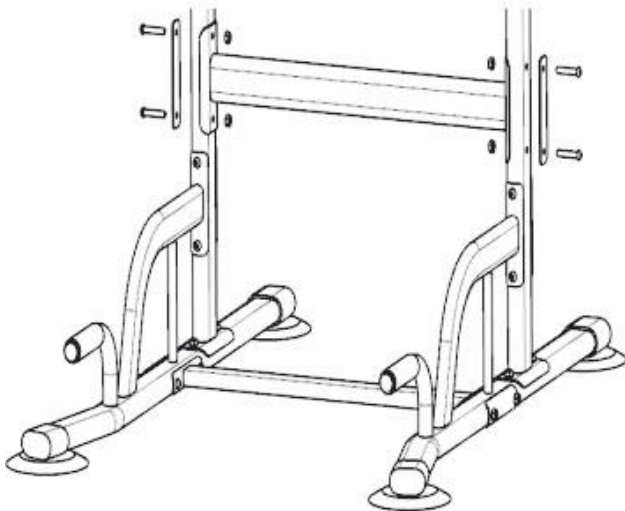
Step 4 ; install the main frame

1. Use 4 M8*40 round head square neck screws to pass through the foot tube from the bottom, put a circular gasket, and fasten with M8 nut.
2. Use four M8*70 hex socket screws to thread out from the inside, place the curved pad and fasten with the M8 nut.



Step 5: Install the reinforcement tube

1. Use four M8*40 socket head cap screws, put on the reinforcing pad, penetrate from the outside, and fasten with the M8 nut.



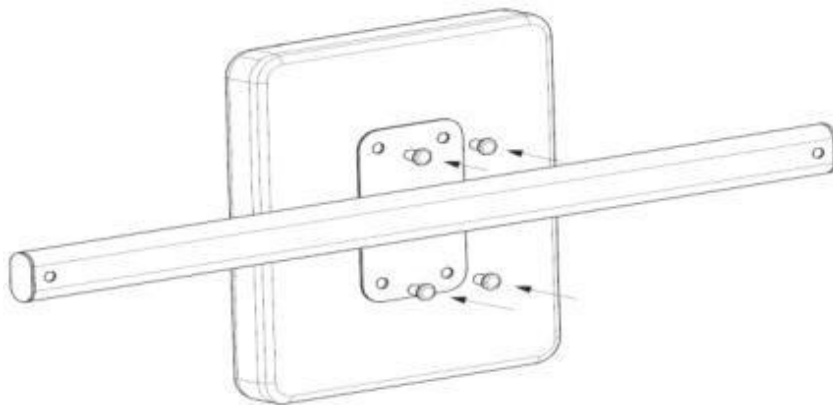
Step 6: Install the elbow pads

1. Use the self-contained screw on the elbow pad and tighten it through the iron plate.



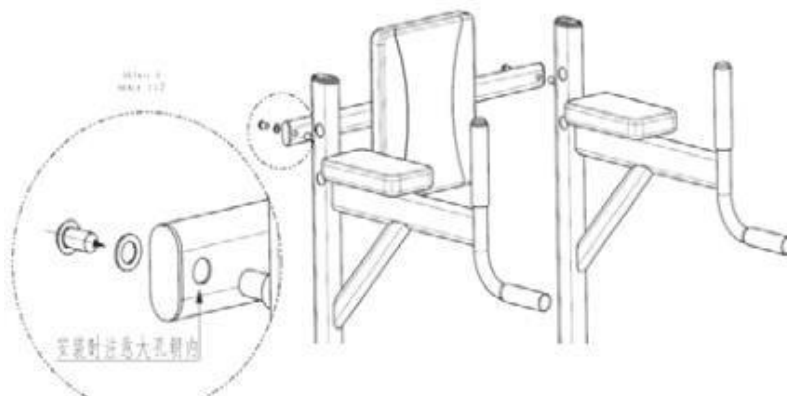
Step 7: Installing the back cushion

1. Use the screws on the backrest tube to tighten through the sky and the back cushion.



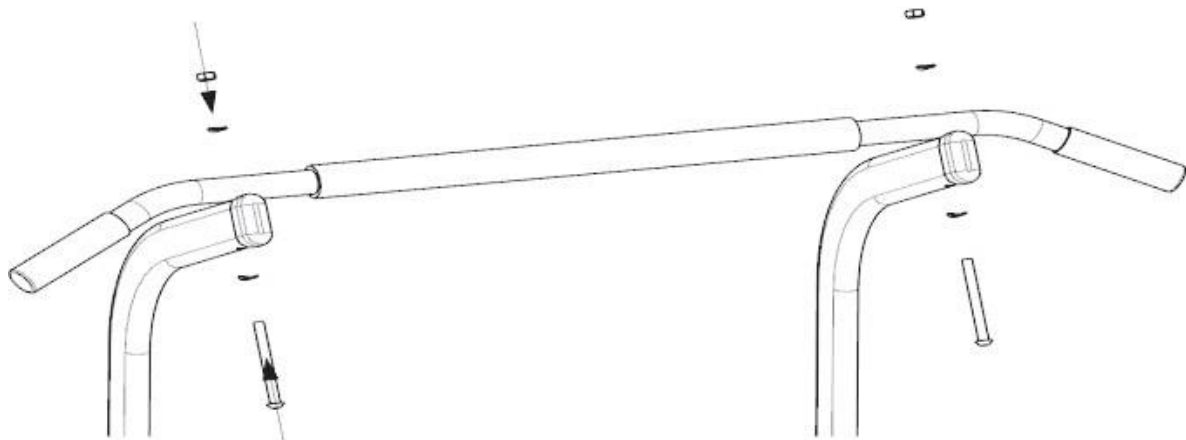
Step 8: Install the backrest lever

1. The inner and outer holes of the backrest tube (G) are inconsistent in diameter and the large holes are facing inward. Use the hexagonal screws of M8* 15(5), put the circular washer (11), and tighten the Allen key (16). .



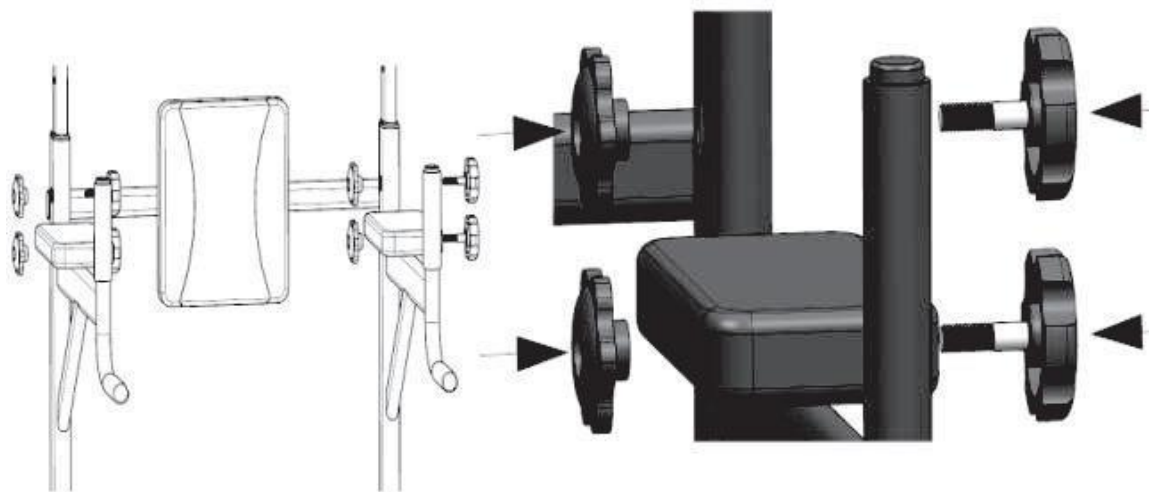
Step 9: Install the horizontal bar

1. Place the horizontal bar on the upper arm, align the hole with the M8*80 hex screw, place the curved washer, pass it through the bottom, add the curved washer, and tighten with the M8 nut.



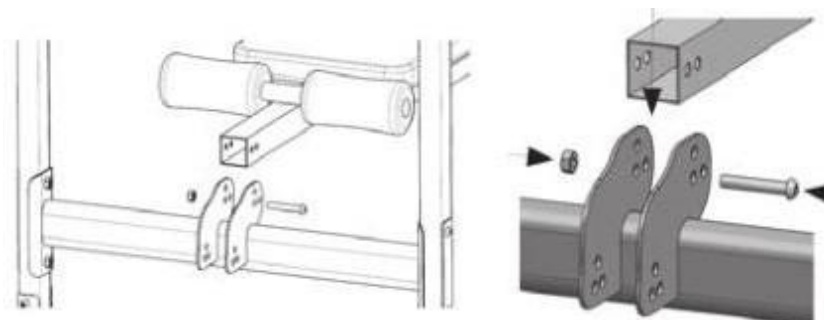
Step 10: Install the secondary pipe to adjust the height suitable for you

1. Put the sub-tube directly from the top of the main frame and adjust the hole position when adjusting to the appropriate height.
2. Fasten the M8 plastic nut with the M8*45 plastic handle screw through the main frame and the auxiliary pipe.



Step 11: Installing sit-up board

1. First attach the hole with the hole in the supine plate to the connecting plate, align the holes, and tighten with the M8 * 50 hex nut.



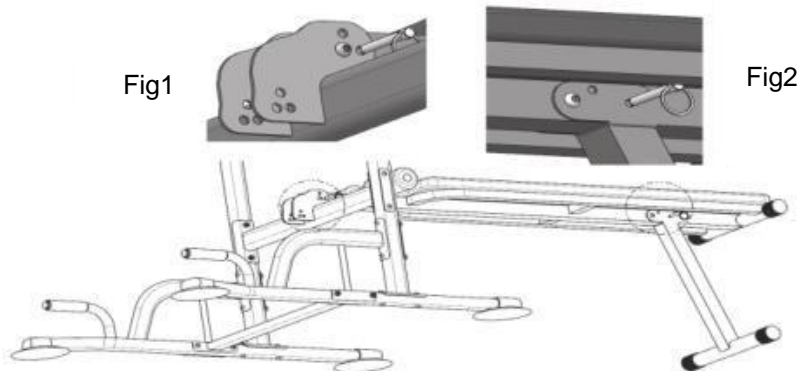
Step 12: Install the support plate of the supine plate

1. Align the support leg with the square tube hole of the supine plate, use the hexagonal screw of M8* 50 to pass through the square tube, and tighten the M8 nut with the hex wrench.

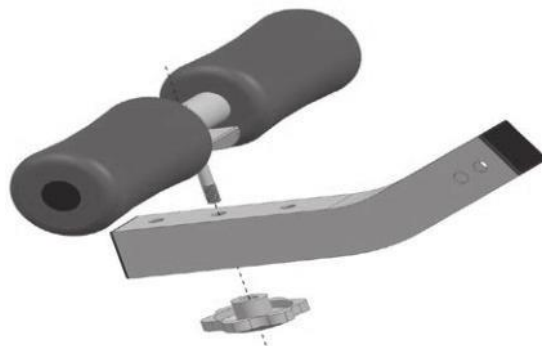


Step 13: Place the fixed pin

1. Insert the hole from the outside with the pin and fix the supine plate (Fig. 1 acts to prevent the supine plate from shaking. The figure acts as a fixed support leg.)



Step 14: Installing the footrest assembly



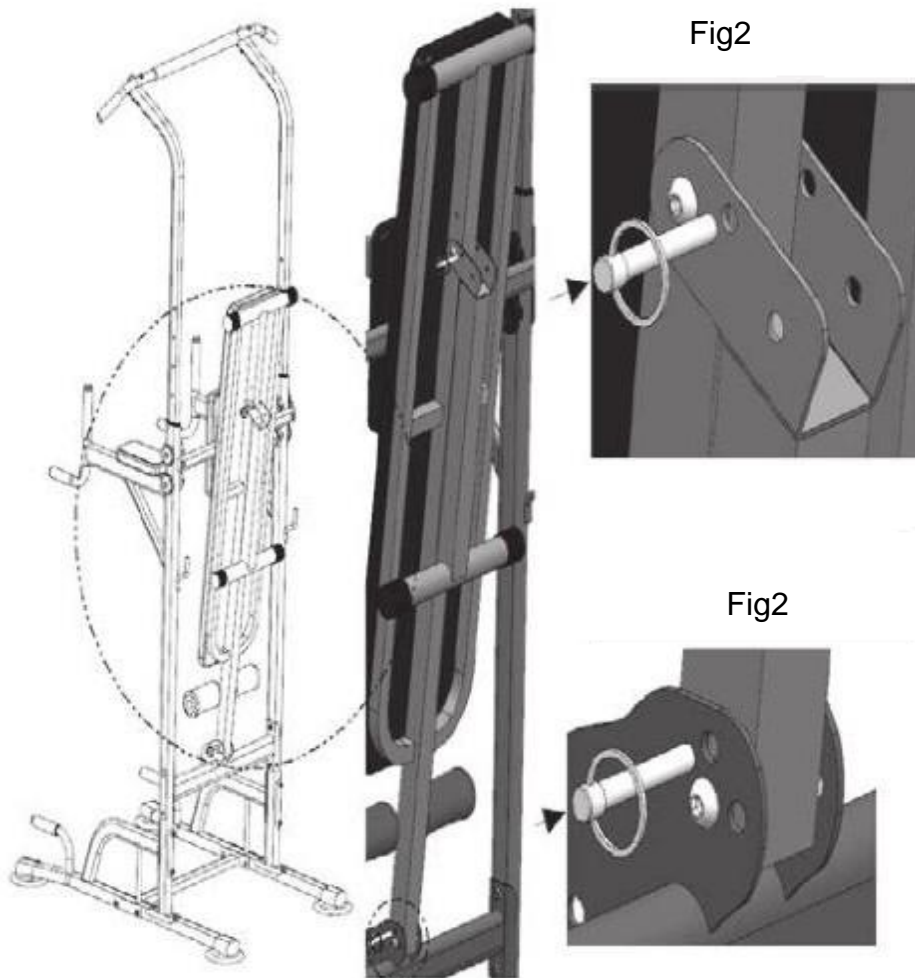
Step 15: Install the footrest

1. Align the footrest with the hole of the connecting piece. Insert it with an M8*50 hexagon socket screw from the outside and tighten the M8 nut.
2. Corresponding to 2 holes, it is inserted and fixed from the outside with a bolt (the tube angle can be adjusted)



Sit up folding:

1. The supine plate fixing pin in the flat state and the fixed supine plate tube pin are pulled out and folded upward (as shown in the figure).



2. Pull out the supine plate fixing pin in the folded state. (Pay attention to holding the supine board.) Place the supine board down and level it to the ground.





Barre de traction

Conseil : Lisez attentivement le mode d'emploi avant de vous servir du produit et conservez-le dans un endroit approprié.

Merci d'avoir acheté ce produit. Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi pour une utilisation correcte.

Précautions de sécurité

Avertissement














- Ne pas utiliser à la suite d'une maladie, d'une fatigue excessive ou de la consommation d'alcool.
- Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte pour éviter les accidents.
- Lors de l'utilisation, portez des vêtements confortables et évitez de porter des pantoufles ou des jupes.
- Commencez par faire la quantité d'exercice la plus appropriée, car un exercice excessif peut nuire à votre santé.
- Le poids du produit est de 120 kg. Une surcharge peut entraîner une défaillance ou des dommages. Avant d'utiliser le produit, assurez-vous que toutes les pièces sont correctement installées et que toutes les vis et tous les écrous sont bien en place.
- Consultez votre instructeur de fitness avant l'utilisation et utilisez l'appareil conformément aux instructions.

Remarque

- Ce produit est un appareil ménager. Il ne doit pas être utilisé à des fins commerciales.
- Ne pas l'utiliser dans des endroits où des incendies peuvent se produire.
- Lors d'un exercice physique, allez dans de grandes zones où il n'y a personne et tenez-vous à l'écart des objets dangereux.
- Si ce produit n'est pas utilisé, le sol peut être endommagé. Veillez à poser une moquette.
- Si vous n'utilisez pas le produit, veuillez ne pas le positionner dans les endroits suivants :
 - A. Endroit trop chaud ou trop froid;
 - B. Endroit où le soleil brille directement à l'extérieur de la maison;
 - C. Endroit près de la fournaise à gaz ou près du feu;
 - D. Endroit froid et humide;
 - E. Endroits où les enfants peuvent y avoir accès;
 - F. Endroits où la fumée de pétrole et la vapeur d'eau sont émises.
- Ne pas utiliser le produit sur une surface rugueuse

Schéma d'installation

Étape 1 : Ouvrez la boîte pour vérifier les pièces du produit

<p>(A) Tube de pied (2)</p> 	<p>(B) Cadre principal (2)</p> 
<p>(C) Tuyau auxiliaire (2)</p> 	<p>(D) Tube de raccordement du pied (1)</p> 
<p>(E) Raccordement du tuyau principal (1)</p> 	<p>(F) Barre horizontale (1)</p> 
<p>(G) Tube de dossier (1)</p> 	<p>(H) Coudière (1)</p> 
<p>(I) Tube de réglage du repose-pieds (1)</p> 	<p>(J) Tube de support de la planche de musculation (1)</p> 
<p>(K) Tube repose-pieds (1)</p> 	<p>(L) Coudière (2)</p> 
<p>(M) Planche de musculation (1)</p> 	

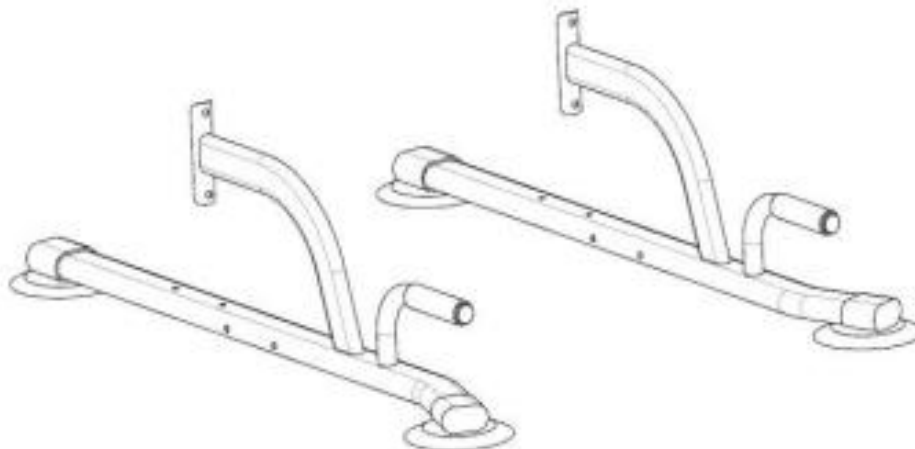
Accessoires du kit

Étape 1 : Ouvrez le paquet pour confirmer les composants du produit

(1) Vis à collet carré semi-circulaire M8*40 (4 pièces)	(2) Vis à tête creuse à six pans creux M8*70 (8 pcs)	(3) Vis à tête creuse à six pans creux M8*80 (2 pcs)
		
(4) Vis à tête creuse à six pans creux M8*40 (4 pcs)	(5) Vis à tête creuse à six pans creux M8*15 (2 pcs)	(6) Vis à tête creuse à six pans creux M8*50 (3 pcs)
		
(7) Écrou de poignée en plastique M8 (4 pièces)	(8) Écrou M8 (21)	(9) Vis de poignée en plastique M8*45 (4)
		
(10) Tampon renforcé (2 pièces)	(11) Joints ronds (6)	(12) Joints incurvés (4)
		
(13) Tampon incurvée (4 pièces)	(14) Goupille (3 pièces)	
		
(15) Clé hexagonale externe (16) Clés hexagonales		

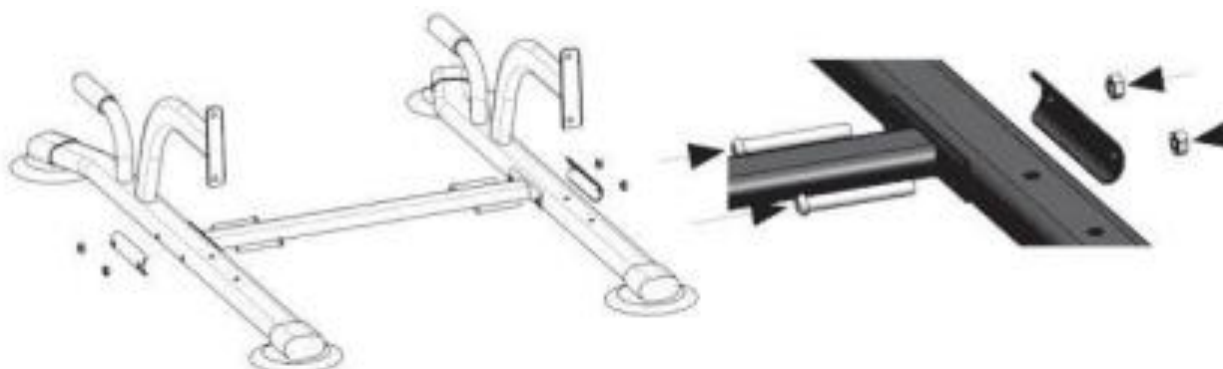
Étape 2 : Sortir le tube du pied

1. Retirer le tube du pied gauche et droit



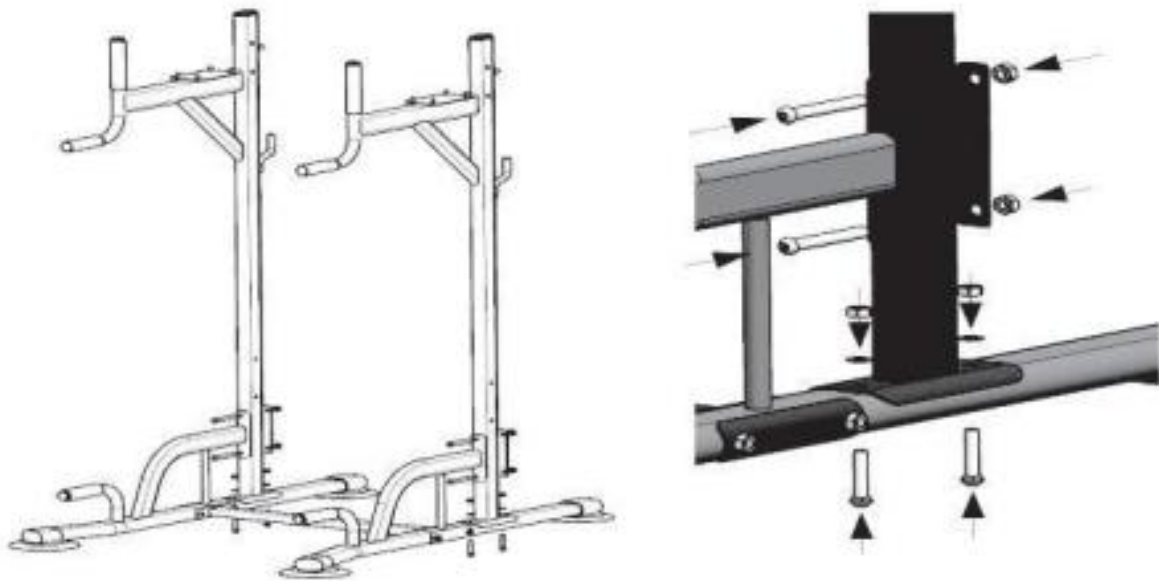
Étape 3: Installer le tube de raccordement du pied

1. Utilisez quatre vis hexagonales M8*70 (2) pour visser le tube du pied de l'intérieur, placez le tampon incurvé et serrez l'écrou M8(8).



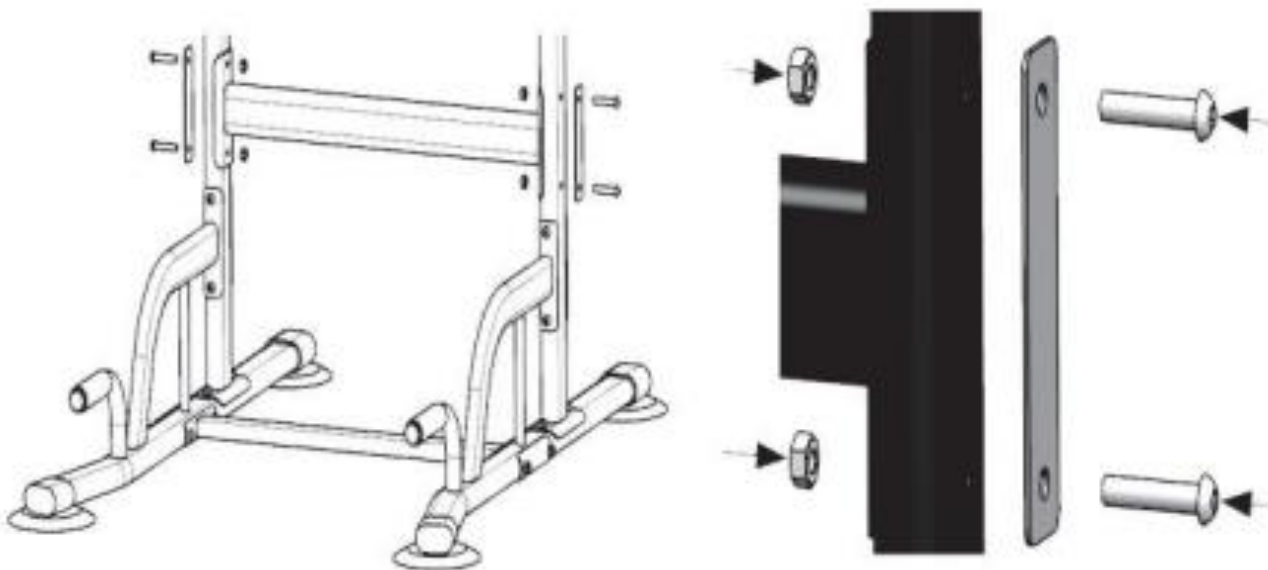
Étape 4 : Installer le cadre principal

1. Utilisez 4 vis à tête ronde à collet carré M8*40 et faire passer dans le tube de pied par le bas, mettez un joint circulaire et fixez avec l'écrou M8.
2. Utilisez quatre vis à six pans creux M8*70 pour visser de l'intérieur, placez le tampon incurvé et fixez-le avec l'écrou M8.



Étape 5: Installer le tube de renfort

1. Utiliser quatre vis à tête creuse M8*40, mettre le tampon de renforcement, insérer de l'extérieur et fixer avec l'écrou M8



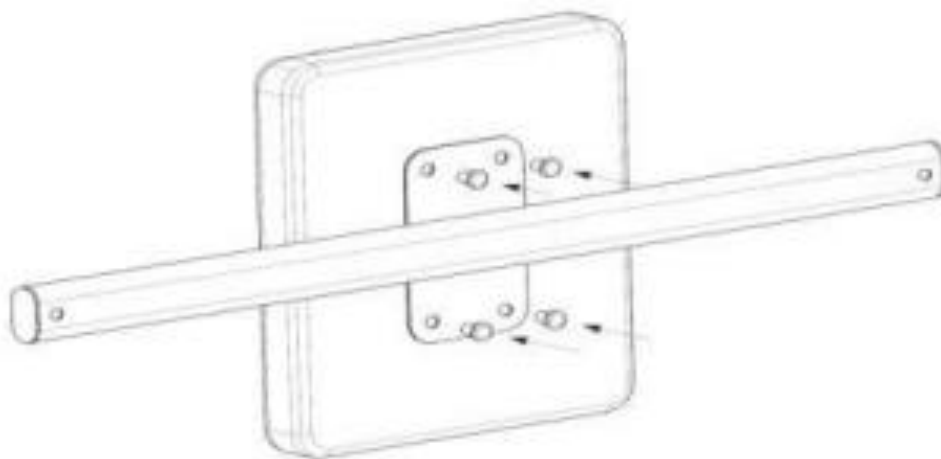
Étape 6: Installer les coudières

1. Utilisez la vis autonome du coude et serrez la vis à travers la plaque de fer.



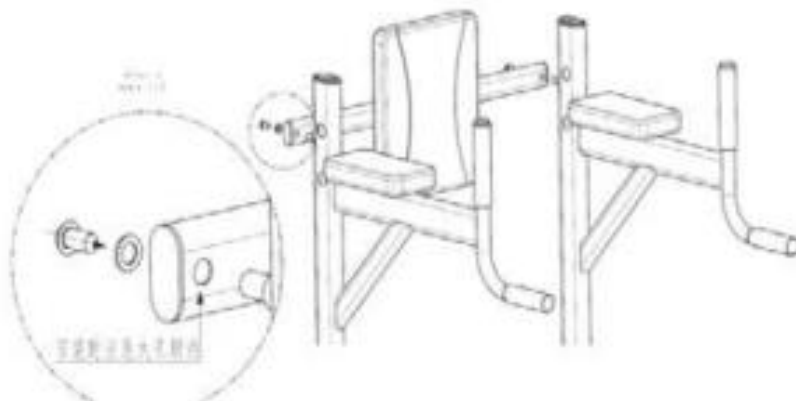
Étape 7: Installation du coussin de dos

1. Utilisez les vis du tube du dossier pour serrer à travers le ciel et le coussin du dossier.



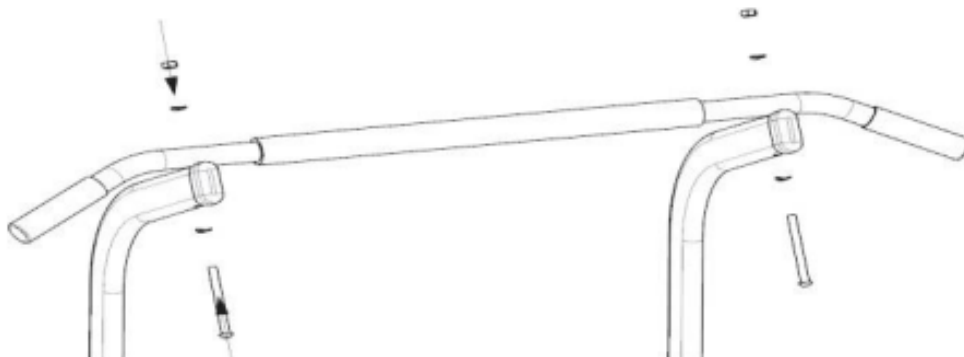
Étape 8: Installer le levier du dossier

1. Les trous intérieurs et extérieurs du tube du dossier (G) ont un diamètre irrégulier et les grands trous sont orientés vers l'intérieur. Utilisez les vis hexagonales de M8* 15(5), mettez la rondelle circulaire(11), et serrez à l'aide de la clé Allen (16).



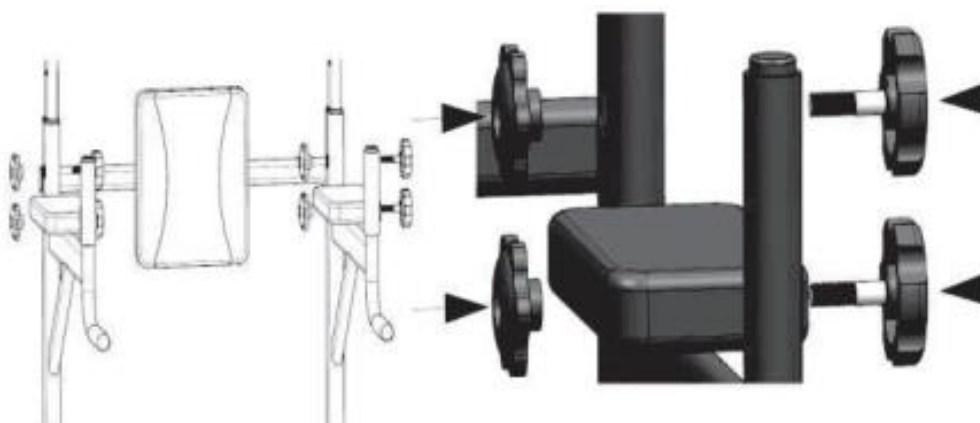
Étape 9: Installer la barre horizontale

1. Placez la barre horizontale sur le bras supérieur, alignez le trou avec la vis hexagonale M8*80, placez la rondelle incurvée, passez-la dans le fond, ajoutez la rondelle incurvée et serrez avec l'écrou M8.



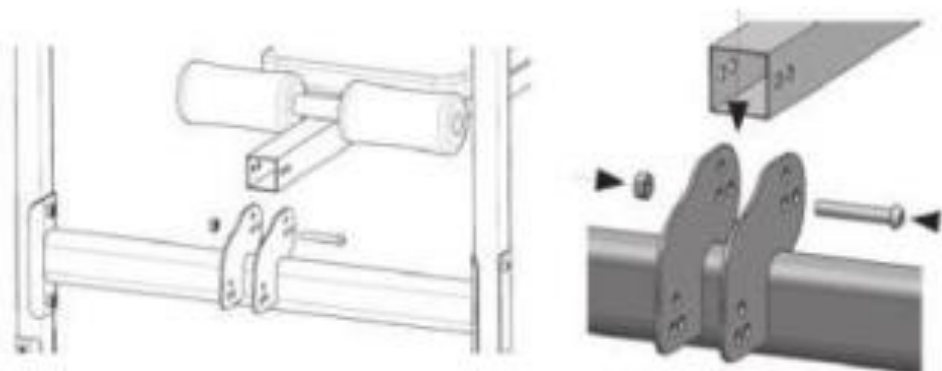
Étape 10: Installez le tuyau secondaire pour ajuster la hauteur à votre convenance

1. Placez le sous-tube directement du haut du cadre principal et ajustez la position du trou lors du réglage à la hauteur appropriée.
2. Fixez l'écrou en plastique M8 avec la vis à poignée en plastique M8*45 à travers le cadre principal et le tube auxiliaire.



Étape 11: Installation de la planche de musculation

1. Alignez d'abord les trous de la plaque de musculation et ceux de la planche de raccordement puis serrez avec l'écrou hexagonal M8 * 50.



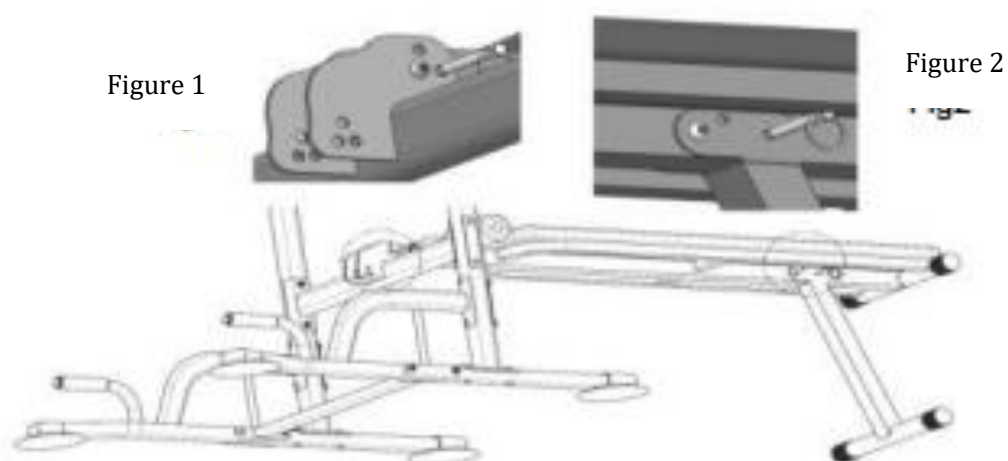
Étape 12: Installer la plaque de support de la planche de musculation

1. Alignez le pied de support avec le trou du tube carré de la planche de musculation, faire passer la vis hexagonale de M8* 50 à travers le tube carré, et serrez l'écrou M8 avec la clé hexagonale.

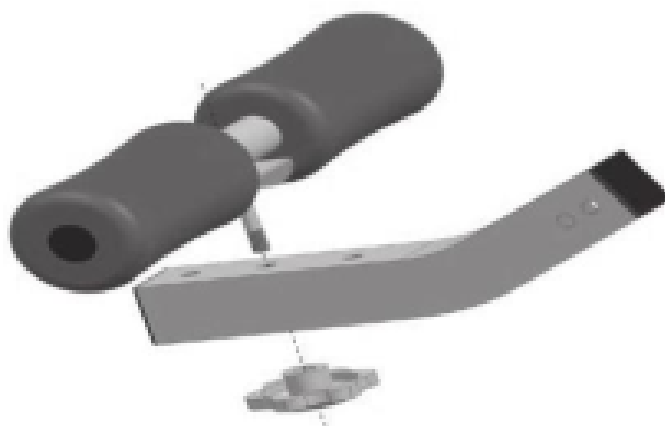


Étape 13: Placez la goupille fixe

1. Insérez la goupille dans le trou par l'extérieur et fixez la planche de musculation (la figure 1 sert à empêcher la plaque de musculation de bouger). La figure agit comme un pied de soutien fixe).



Étape 14: Installation de l'ensemble repose-pieds



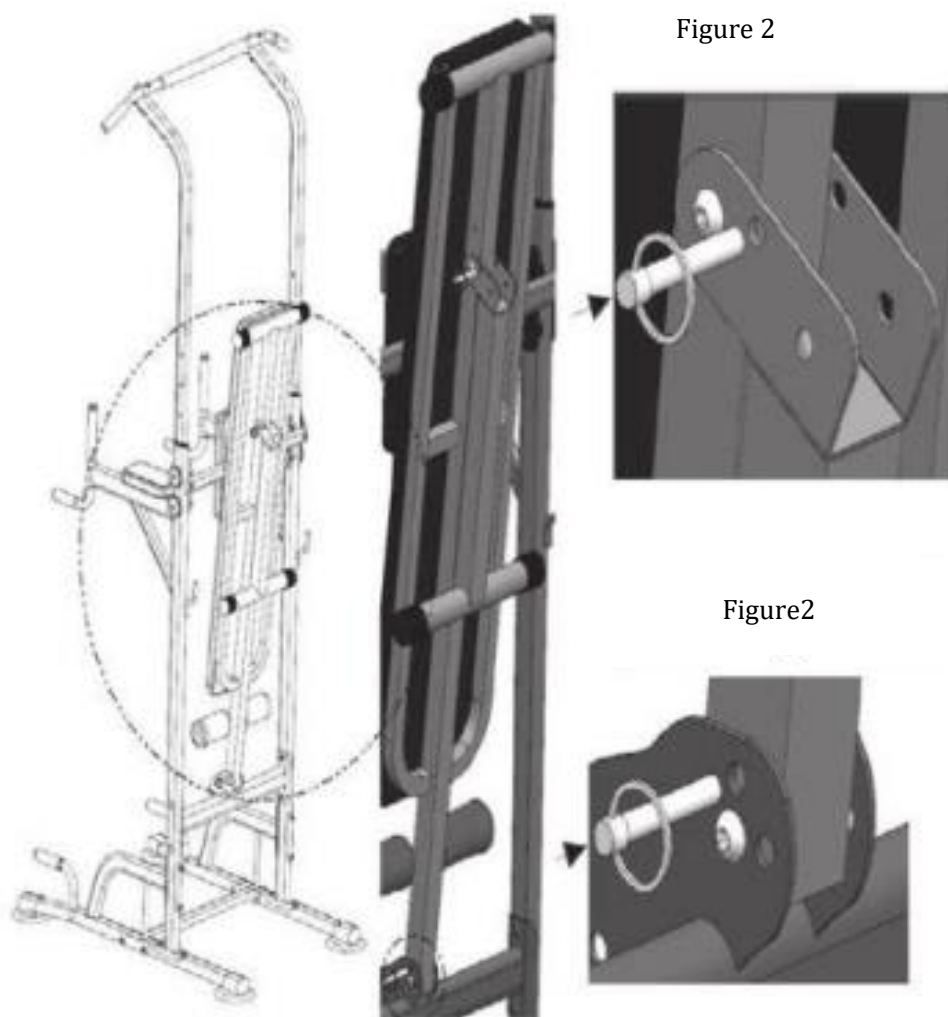
Étape 15: Installer le repose-pieds

1. Alignez le repose-pieds avec le trou de la pièce de liaison. Insérez-le avec une vis à six pans creux M8*50 de l'extérieur et serrez avec l'écrou M8.
2. Si les 2 trous correspondent, il est inséré et fixé de l'extérieur avec un boulon (l'angle du tube peut être ajusté)



Pliage de la planche de musculation :

1. La goupille de fixation de la planche de musculation à l'état plat et la goupille de fixation du tube de la planche de musculation sont retirées et repliées vers le haut (comme indiqué sur la figure).



2. Retirez la goupille de fixation de la planche de musculation à l'état plié. (Faites attention à bien tenir la planche de musculation.) Placez la planche de musculation vers le bas et mettez-la à niveau avec le sol.



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