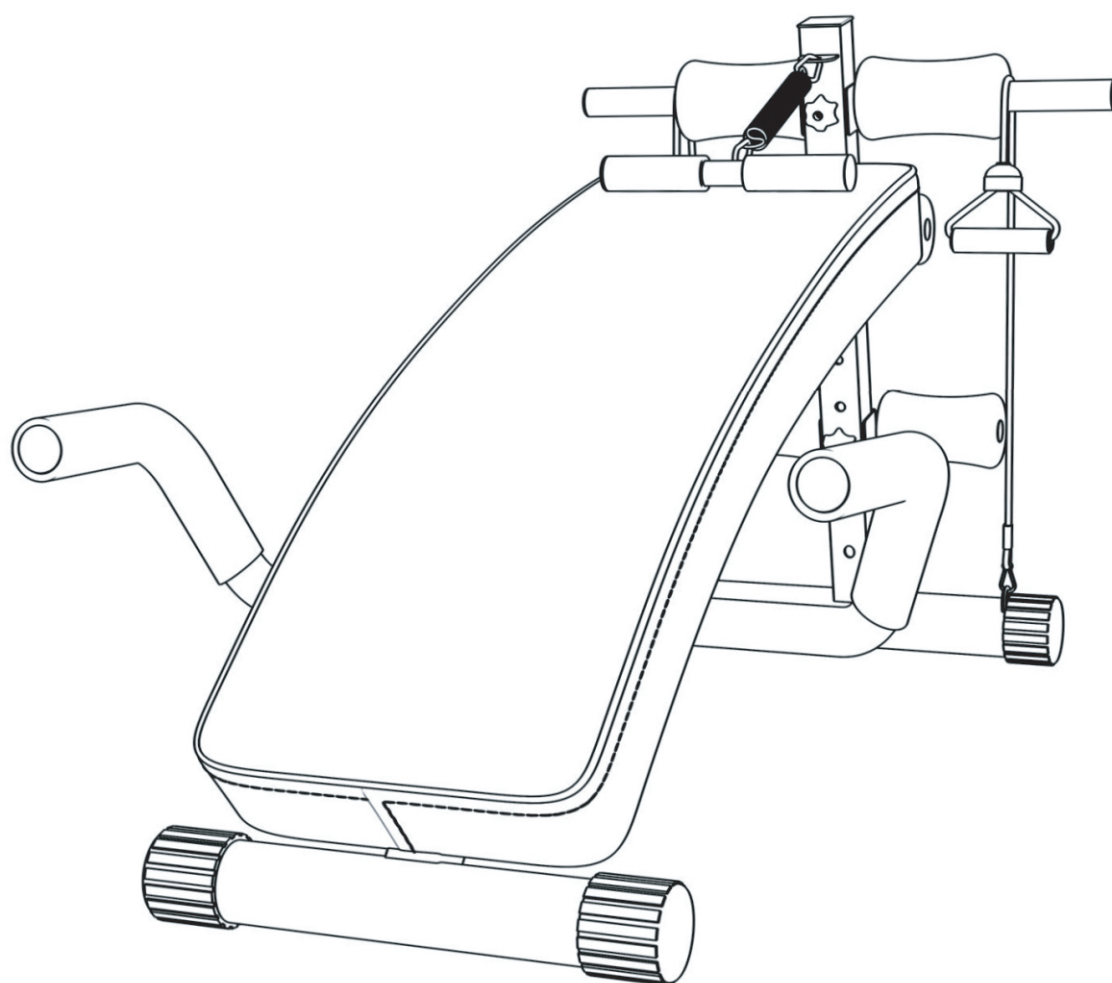


Soozier

IN240500211V02_US_CA

A91-072

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

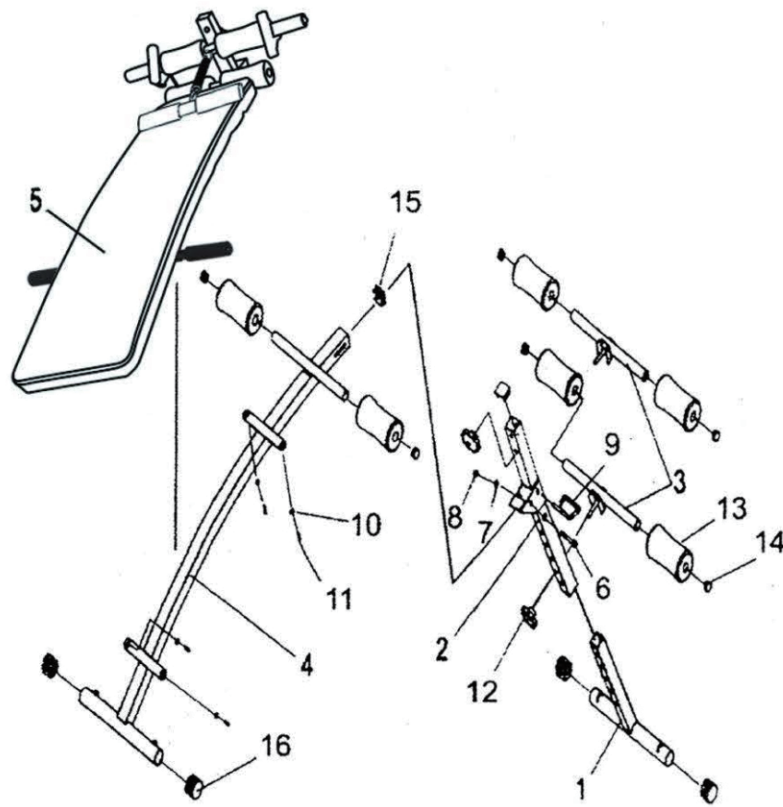
INSTRUCTION MANUAL

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

PLEASE KEEP THIS MANUAL IN A SAFE PLACE FOR REFERENCE

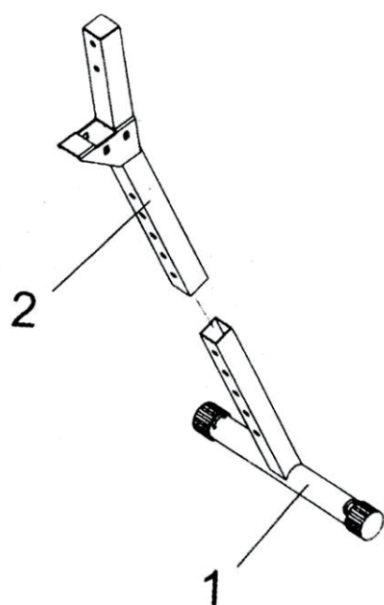
1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, 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, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. You should consult your doctor before continuing with your exercise program. If you do experience any of these conditions.
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. The equipment should have at least 0.5 meters of free space all around to ensure the safety
6. Check all the nuts and bolts are securely tightened before using the equipment.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercising, stop using the equipment immediately and don't use the equipment until the problem has been repaired.
9. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment.
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. You must take care of yourself when lifting and moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting technique and seek assistance if necessary.

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



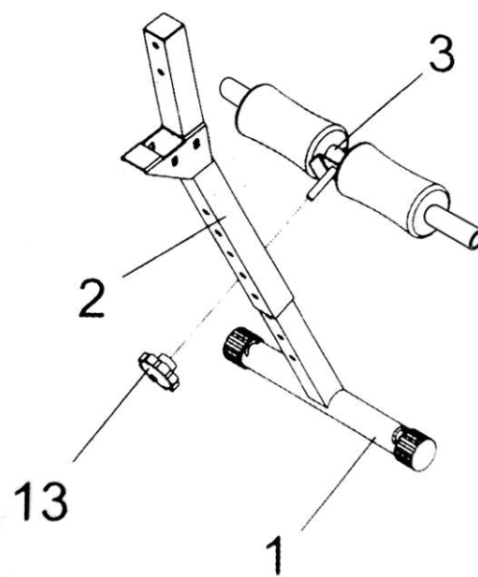
PART		
PART No.	DESCRIPTION	QTY
1	Fount leg	1
2	Upper Support Frame	1
3	Cushion Holder	2
4	Main Frame	1
5	Back Cushion	1
6	Hexagonal Bolt(M8-60mm)	1
7	Washer(M8)	2
8	Nut(M8)	1
9	Safety-Hook	1
10	Washer(M6)	4
11	Screw(M6*50MM)	4
12	Knob nut	2
13	Circular Foam Grip($\Phi 73^* \Phi 23^* \Phi 40\text{mm}$)	6
14	End plug($\Phi 25.4$)	6
15	Square cap(38*38mm)	2
16	Round End cap($\Phi 38$)	1

ASSEMBLY STEPS



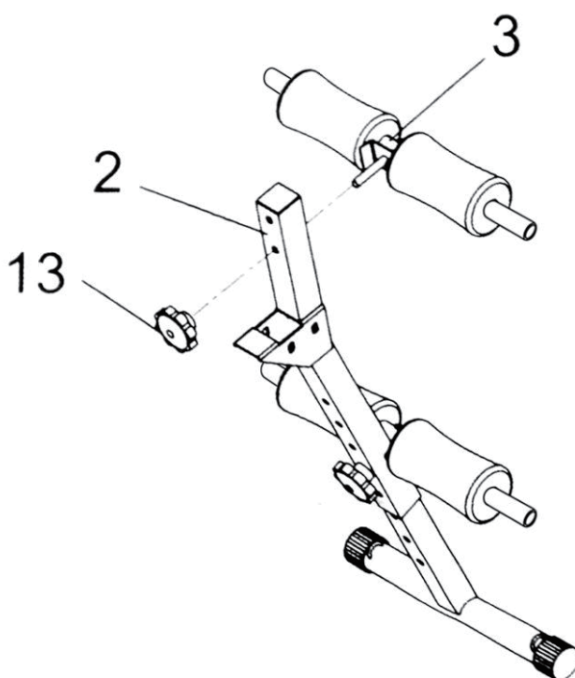
Step 1

Insert the front leg (1) to the upper support frame(2).



Step 2

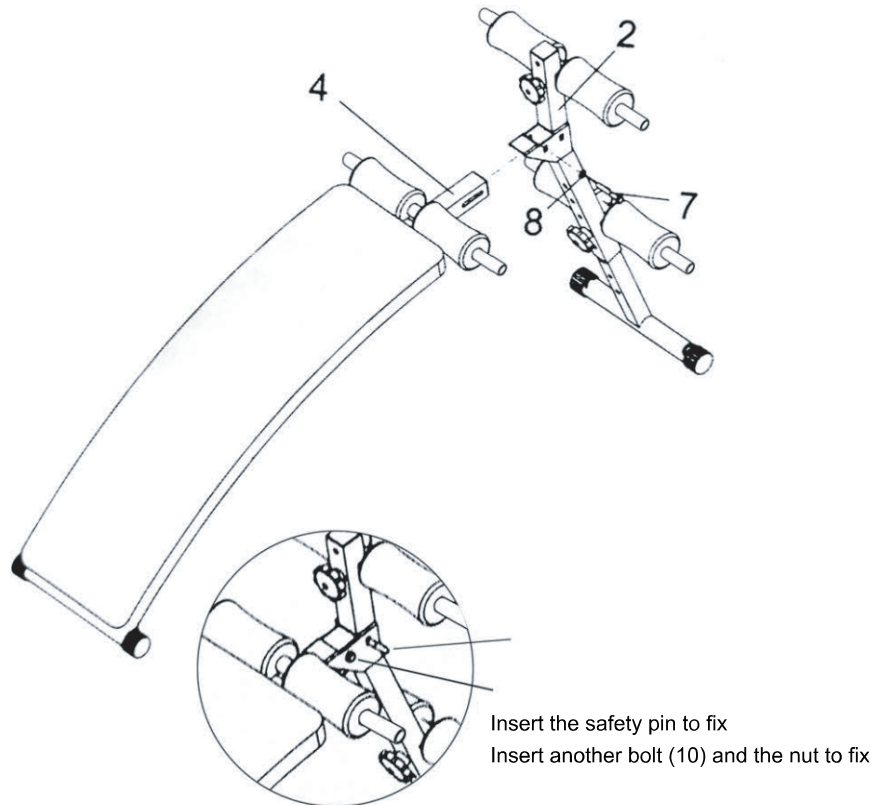
Attach the front leg(1) and cushion,Holder (3)by one knob Nut(12)the correct height for the Back cushion can be adjust after bench is fully assemble



Step 3

Attache the cushion holder (3) to the upper support frame (2)using the knob Nut(12)

ASSEMBLY STEPS



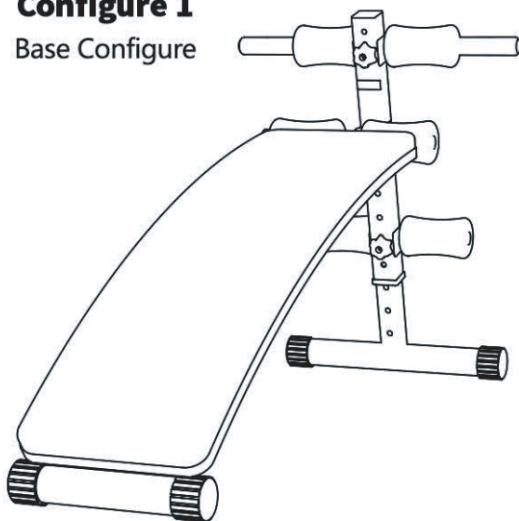
Step 4

Connect the Main frame(2)to the upper Support frame(2) using one Hexagonal bolt(6). Nut(8) and Washer (7),the insert Safety Hock(9)

Install according to the different configurations of buy the product

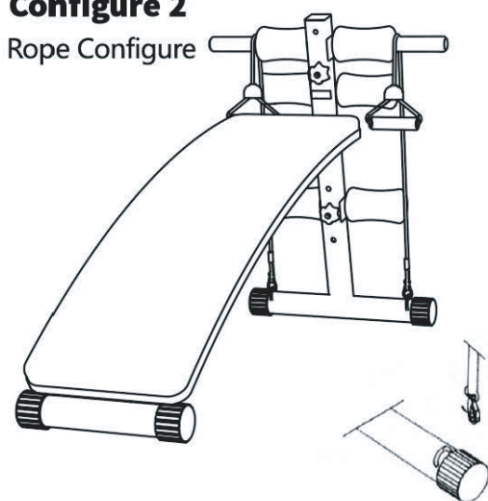
Configure 1

Base Configure



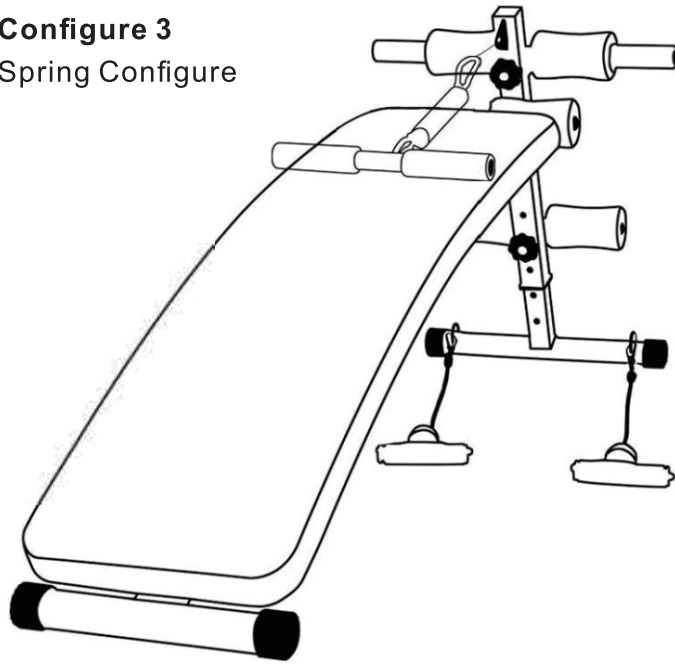
Configure 2

Rope Configure

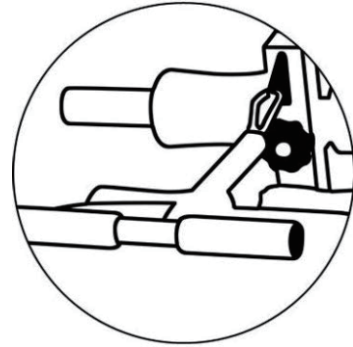


Rope mounting method

Configure 3
Spring Configure



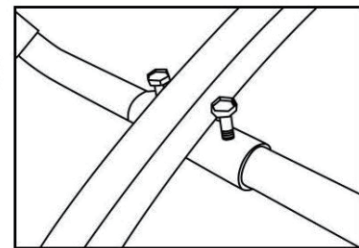
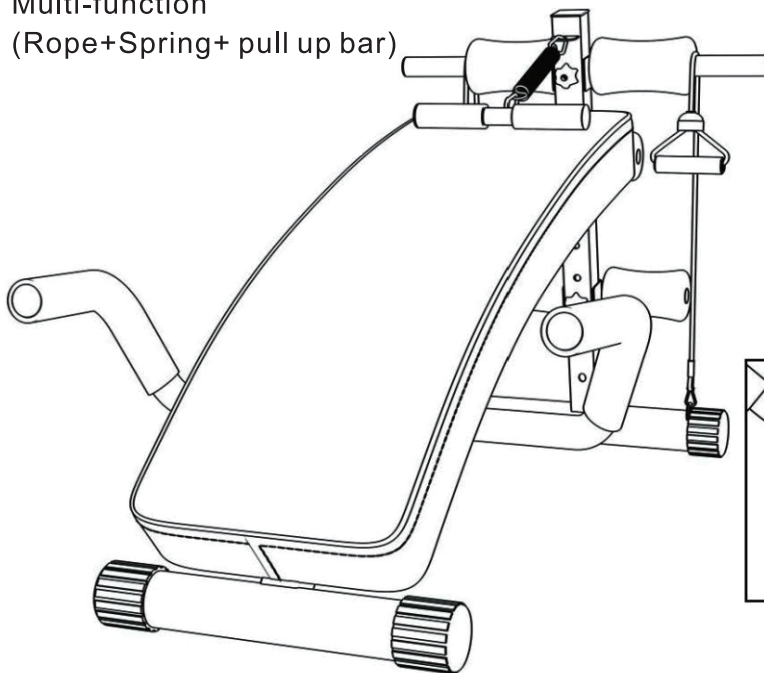
Spring mounting method



According to your own personal exercise needs, fasten the tension rope (6) to the regulating foot tube (1) for exercise:

Buckle the spring puller into the triangle hole according to your own personal exercise needs(as shown in the figure)

Configure 4
Multi-function
(Rope+Spring+ pull up bar)



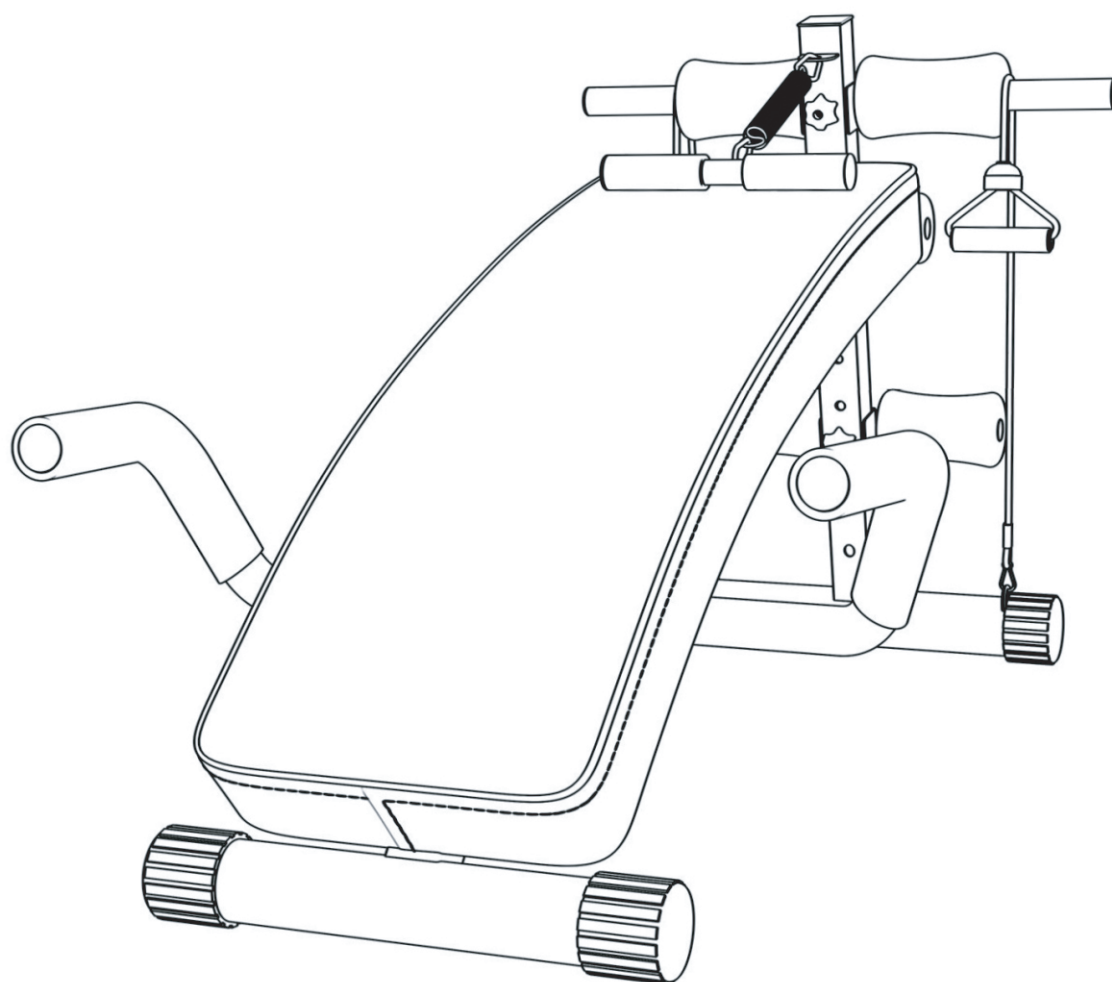
Pull up barmounting
method

Soozier

IN240500211V02_US_CA

A91-072

FR



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

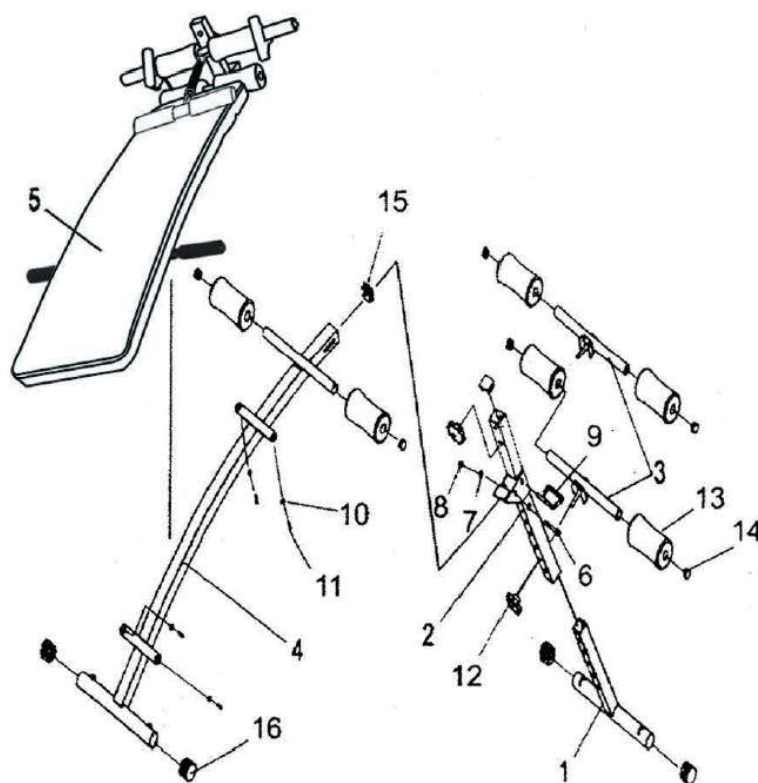
MANUEL DE L'UTILISATEUR

IMPORTANTES PRECAUTIONS DE SECURITE

Veuillez conserver ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

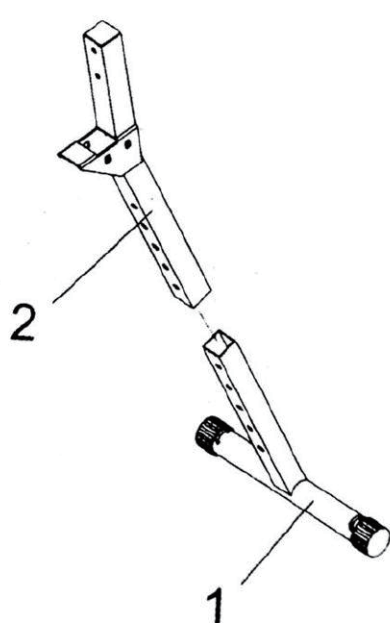
1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez un problème médical ou physique qui pourrait mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher de l'utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre pression artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscient des signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier et essoufflement extrême, étourdissements, vertiges ou sensations de nausée. Veuillez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices si vous ressentez l'un des symptômes suivants.
4. Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par un adulte uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec un revêtement de protection pour votre sol ou votre moquette. L'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour pour assurer la sécurité.
6. Vérifiez que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant d'utiliser l'équipement.
7. L'équipement ne peut être utilisé en toute sécurité que s'il est examiné régulièrement.
8. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous détectez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels lors de l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez plus l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Evitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement.
10. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Veuillez faire attention lorsque vous soulevez et déplacez l'équipement afin de ne pas vous blesser. Utilisez la technique de levée appropriée et demandez de l'aide si nécessaire.

DESSIN DE L' ASSEMBLAGE EN VUE EXPLOSÉE



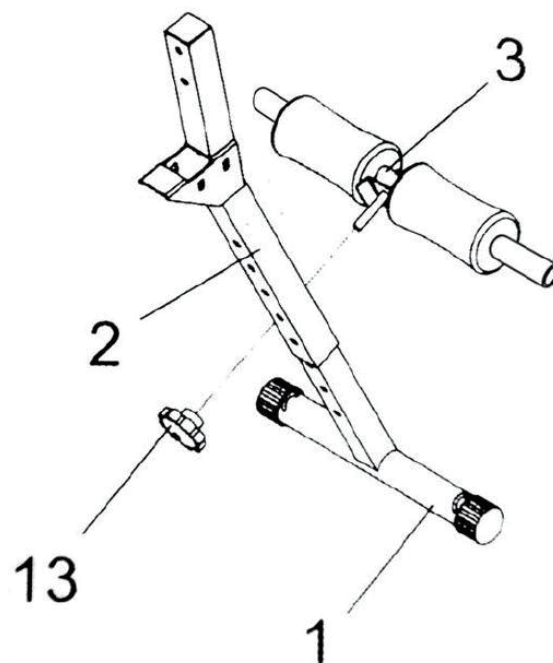
Pièces		
Pièces n°	Pied de la jambe	Quantité
1	Cadre de support supérieur	1
2	Porte Coussin	1
3	Cadre principal	2
4	Coussin Dos	1
5	Boulon Hexagonal (M8-60mm)	1
6	Rondelle (M8)	1
7	Écrou (M8)	2
8	Crochet de sécurité	1
9	Laveuse (M6)	1
10	Vis (M6 * 50MM)	4
11	Écrou de bouton	4
12	Poignée circulaire en mousse (φ73 * 23 *)	2
13	Bouchon d'extrémité (25,4)	6
14	Bouchon carré (38 * 38mm)	6
15	Embout rond (φ38)	2
16	Pied de la jambe	1

ETAPES D' ASSEMBLAGE



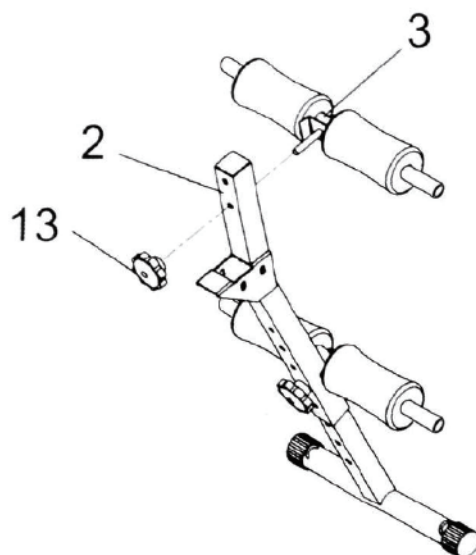
Étape 1

Insérez le pied avant (1) dans le cadre de support supérieur (2).



Étape 2

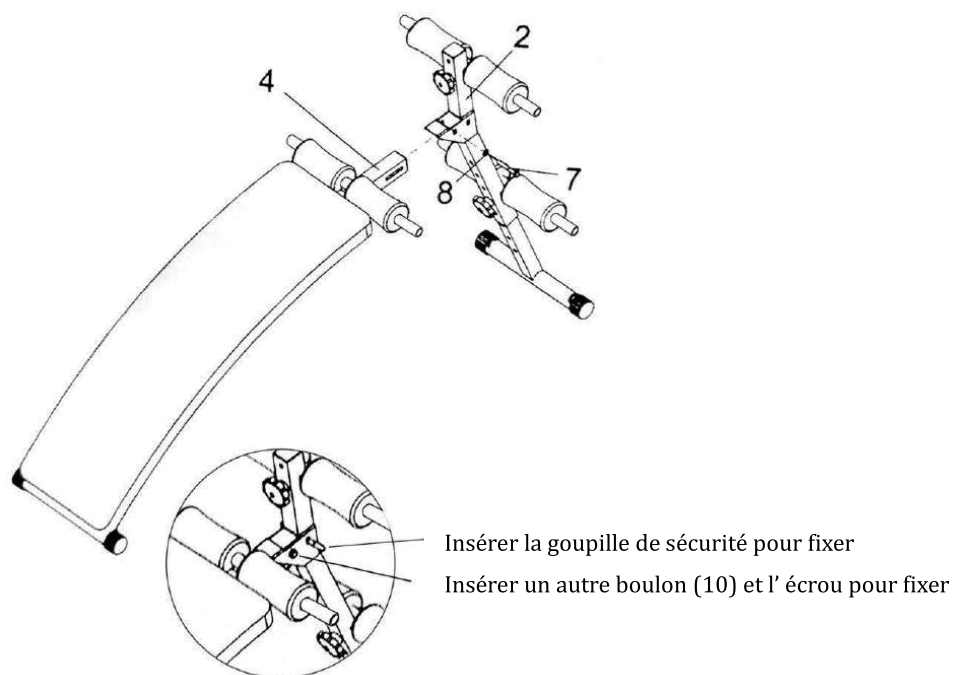
Fixez le pied de la fontaine (1) et le coussin. Support (3) par un bouton Écrou (12). La hauteur correcte du coussin du dossier peut être ajustée une fois le banc assemblé.



Étape 3

Fixez le support de coussin (3) au cadre de support supérieur (2) à l' aide de la molette (12).

ÉTAPES D' ASSEMBLAGE



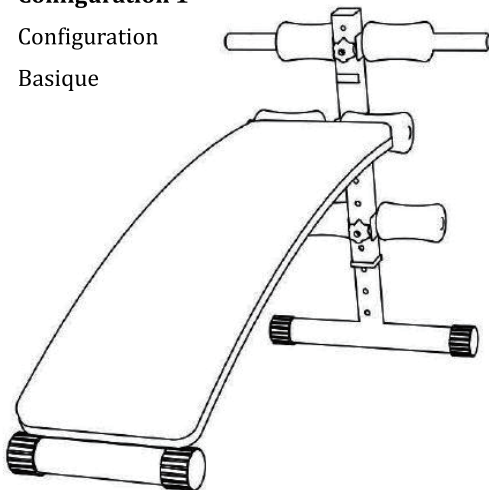
Étape 4

Reliez le cadre principal (2) au cadre de support supérieur (2) à l' aide d' un boulon hexagonal (6). Écrou (8) et rondelle (7), l' insert Jarret de sécurité (9).

Installation selon les différentes configurations du produit acheté.

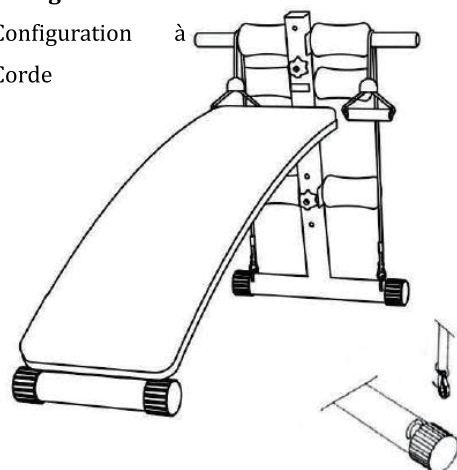
Configuration 1

Configuration
Basique



Configuration 2

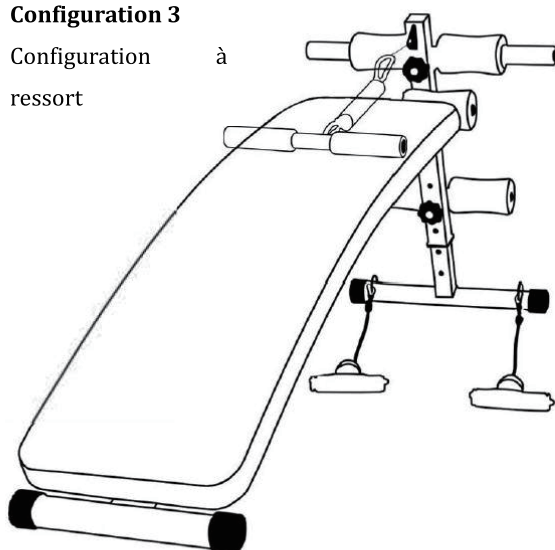
Configuration à
Corde



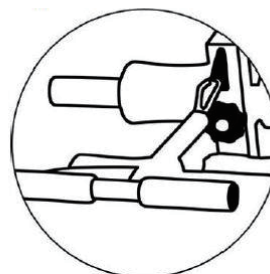
Méthode de montage pour corde

Configuration 3

Configuration à
ressort



Méthode de montage pour
ressort

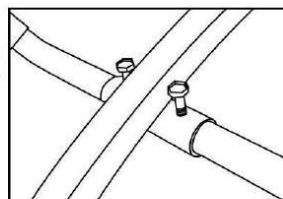
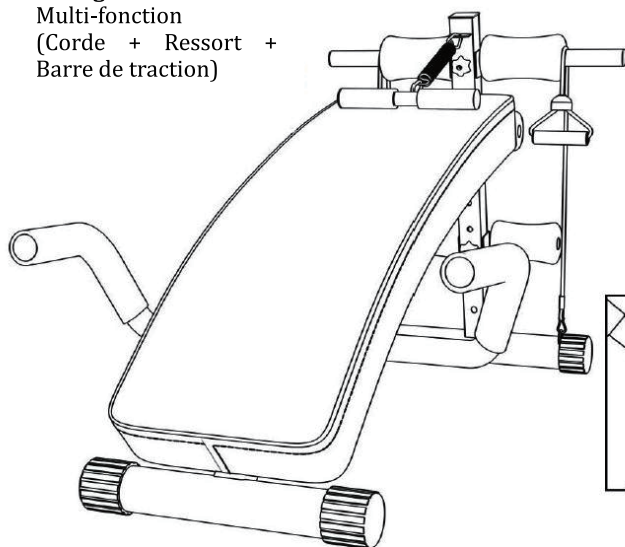


Suivant vos propres besoins en matière d'exercices, fermez la tension de la corde (6) au tube de pied réglé (1) pour l'exercice

Bouclez le tire-ressort dans le trou en forme de triangle en fonction de vos besoins personnels en matière d'exercice (comme indiqué sur la figure).

Configuration 4

Multi-fonction
(Corde + Ressort +
Barre de traction)



Méthode de montage
pour bar de traction

US

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:



001-877-644-9366



customerservice@aosom.com

Imported by Aosom LLC
27150 SW Kinsman Rd Wilsonville, OR 97070 USA
MADE IN CHINA

CA

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:



416-792-6088



customerservice@aosom.ca

Imported by Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, Unit 307, Markham, Ontario Canada L3R 4B9
MADE IN CHINA

Importé par Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, unité 307, Markham, Ontario Canada L3R 4B9
Fabriqué en Chine

