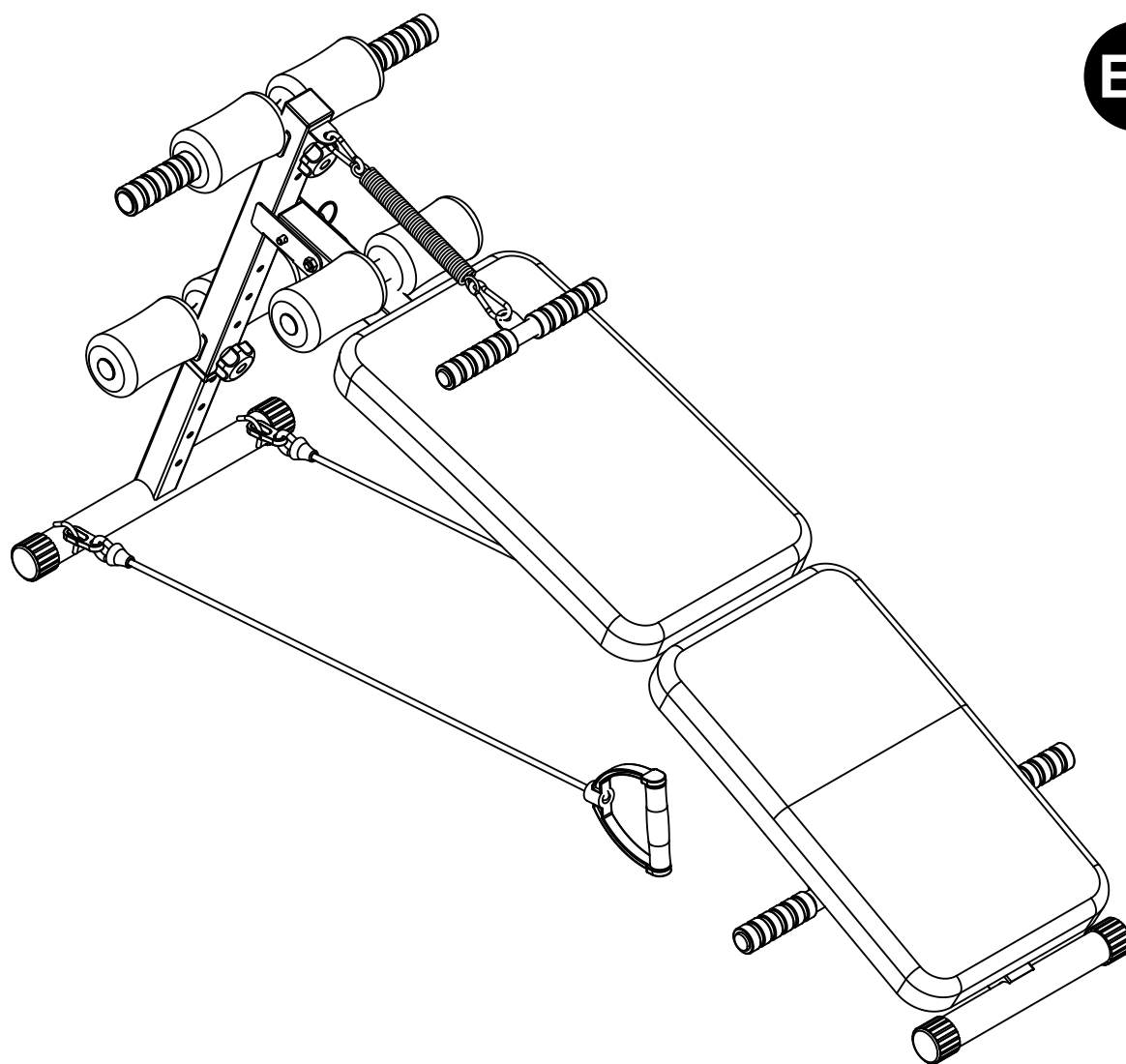


Soozier

IN231000273V01_US_CA

A91-085

EN



SIT UP BENCH

*The maximum user weight is 110 Kg (242lbs).

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

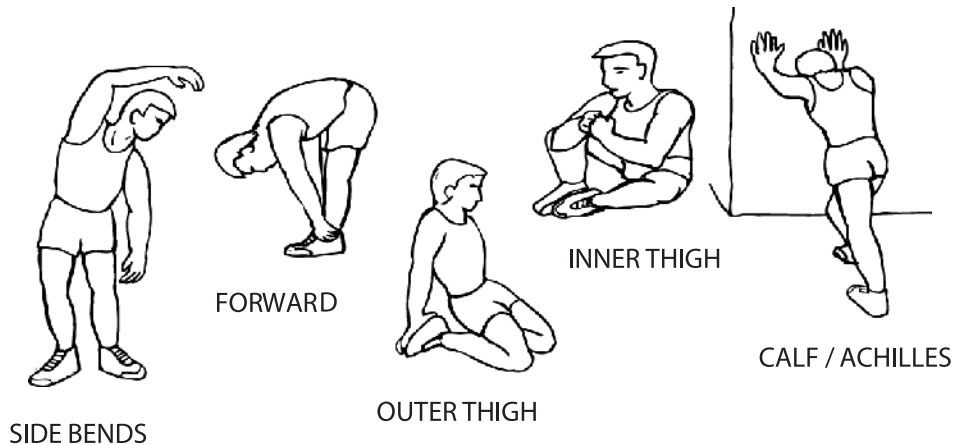
EXERCISE INSTRUCTIONS

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

1. The Warm Up Phase

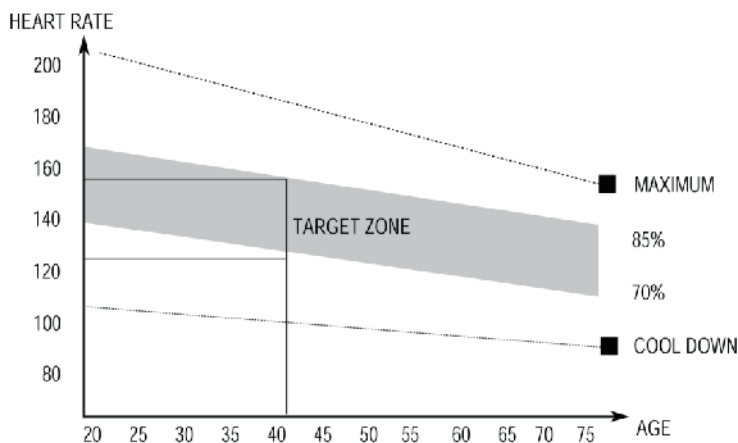
This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below.

Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch -if it hurts, STOP.



2. 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 to your limit 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.



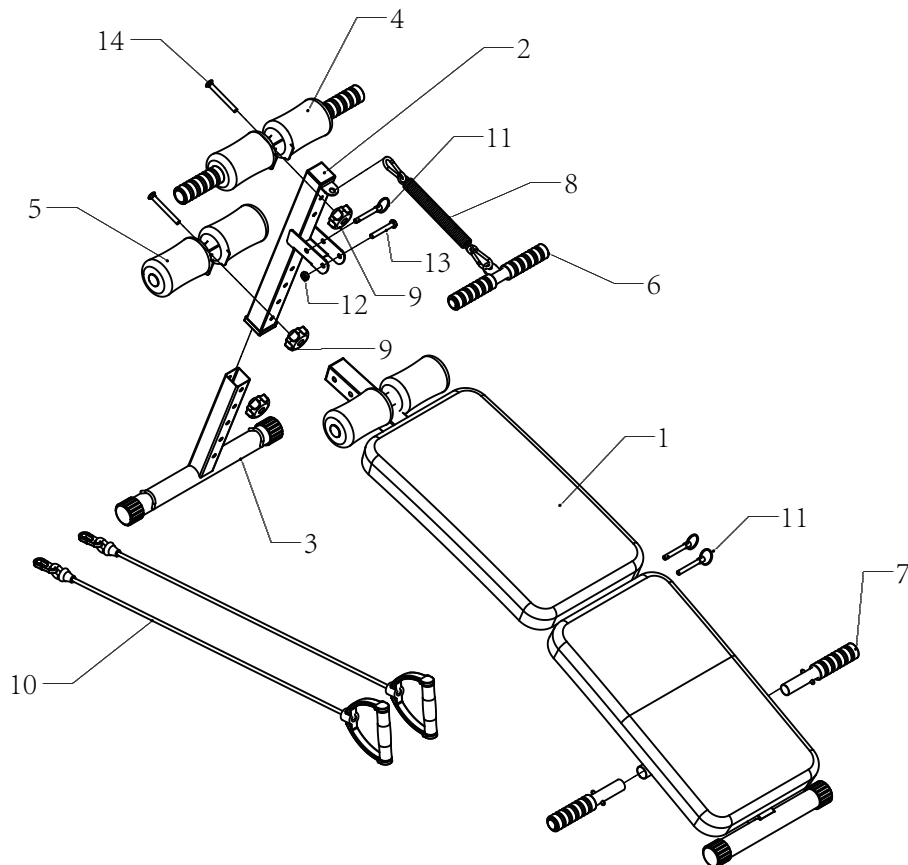
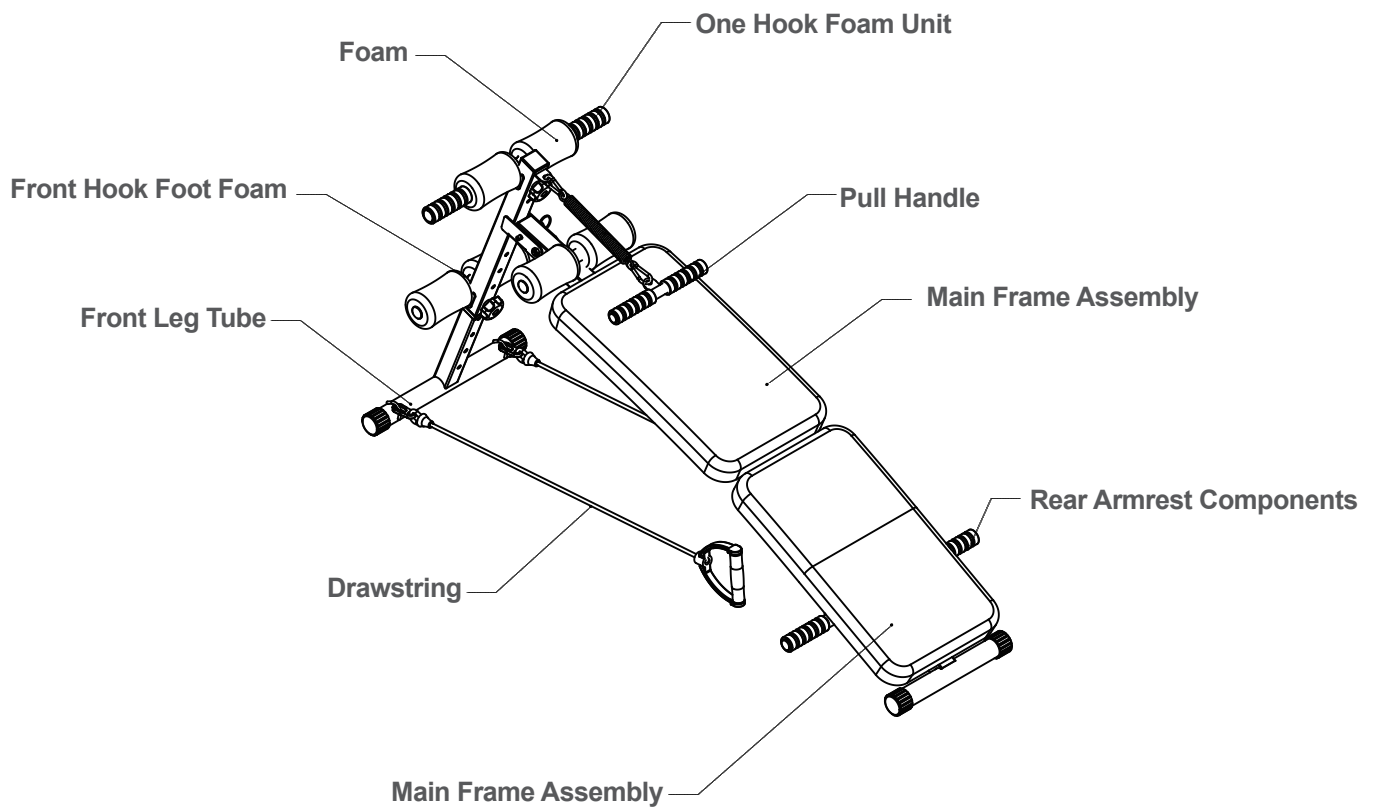
This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

3. The Cool Down Phase

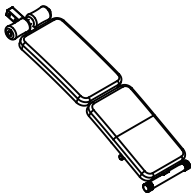
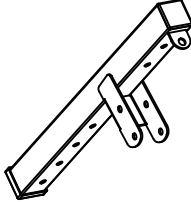
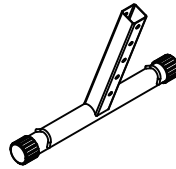
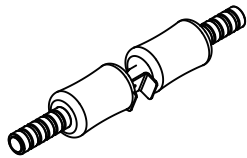
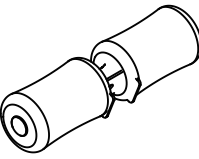
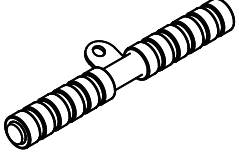
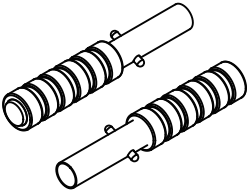
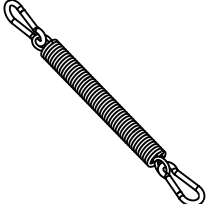

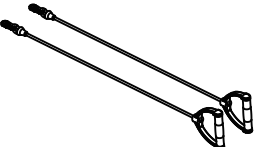


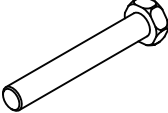

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

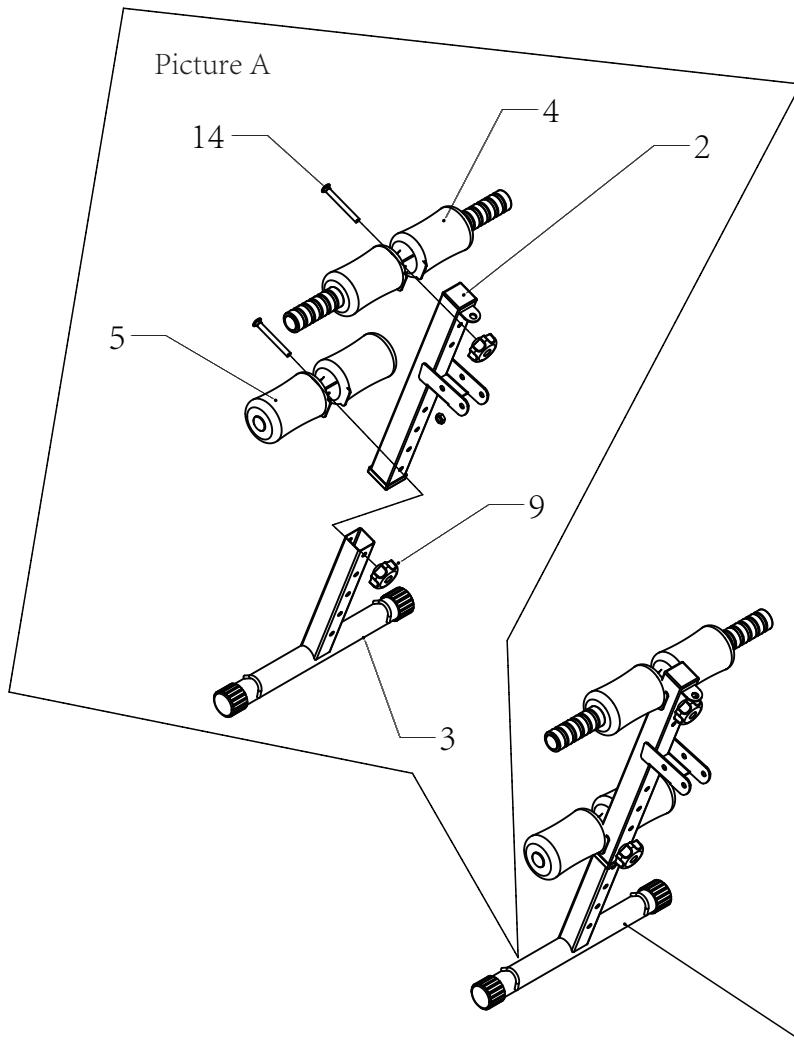
EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



PARTS

 <p>1. Main frame assembly 1PCS</p>	 <p>2. Front support tube 1PCS</p>	 <p>3. Front leg tube 1PCS</p>	 <p>4. One hook foam unit 1PCS</p>
 <p>5. Front hook foot foam 1PCS</p>	 <p>6. Pull handle 1PCS</p>	 <p>7. Rear armrest components 2PCS</p>	 <p>8. Extension spring 1PCS</p>
 <p>9. Plum blossom knob nut M10 2PCS</p>	 <p>10. Drawstring 2PCS</p>	 <p>11. With ring bolt d10 * 55 1PCS</p>	 <p>12. Hex bolt M10 3PCS</p>
 <p>13. Hex head bolt M10 * 55 2PCS</p>	 <p>14. Round head square diameter bolt M10 * 75 1PCS</p>		

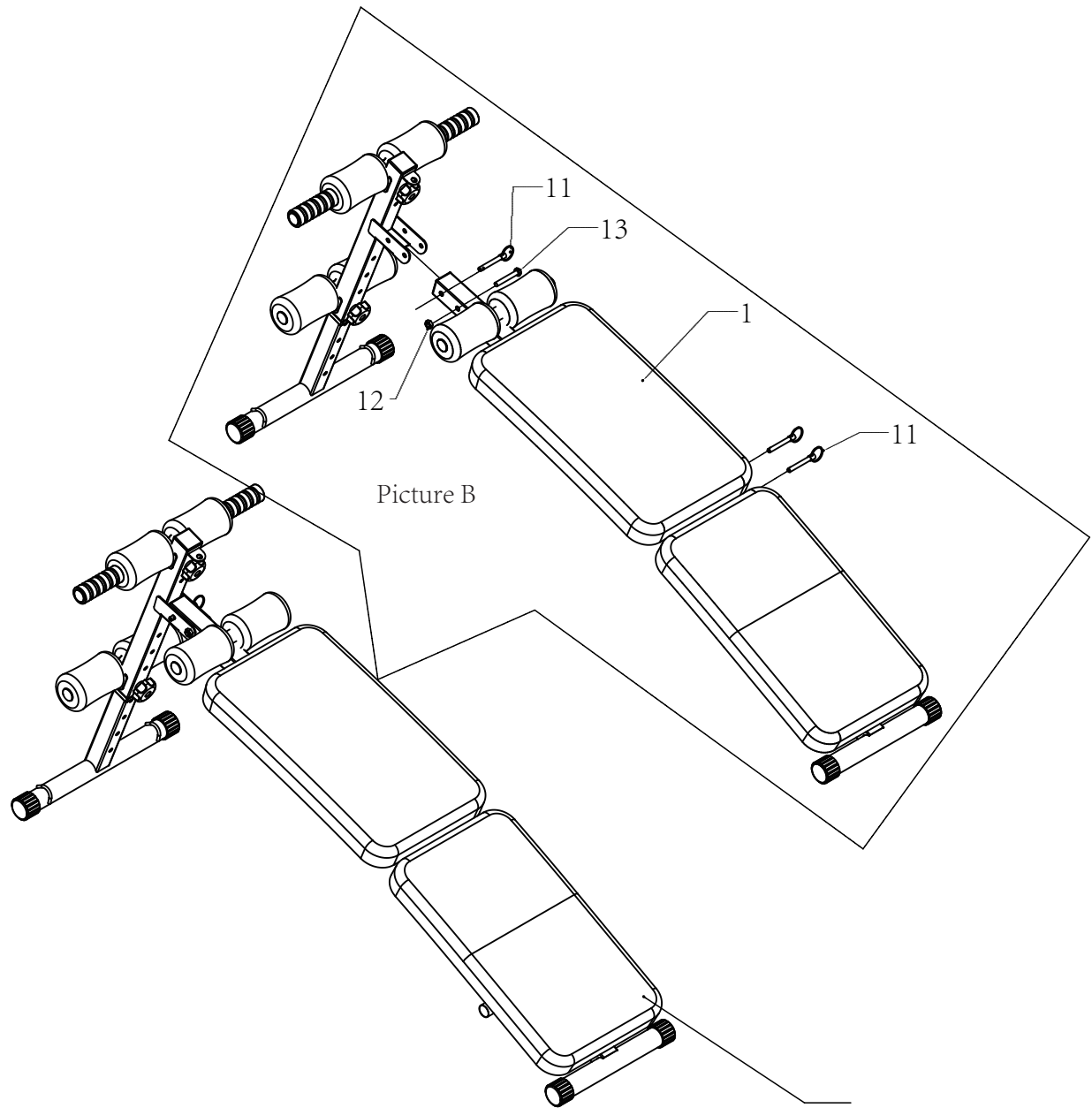
INSTALLATION STEPS



A PICTURE COMPONENTS

STEP 1

Take out the front support tube assembly (2), the front leg tube assembly (3), the outer hexagon bolt M10 * 55 (14) 1 piece the Torx knob nut M10 (9) 1 piece, the hook foot foam component (4) 1 Pieces, front hook foot foam assembly (5) 1 piece. As shown in Figure A, align the corresponding holes to install and tighten the related screws. The completed result is the component in Figure A

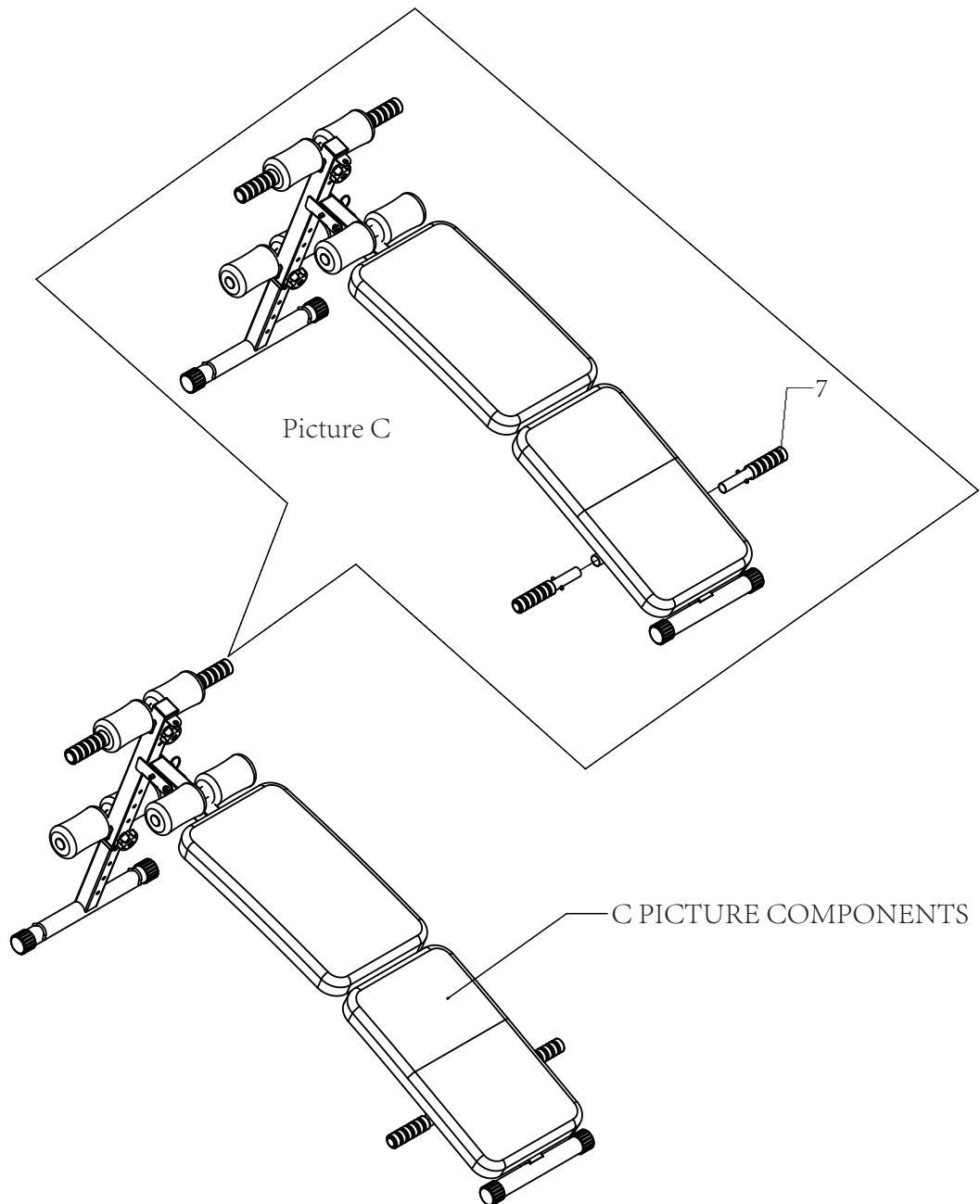


B PICTURE COMPONENTS

STEP 2

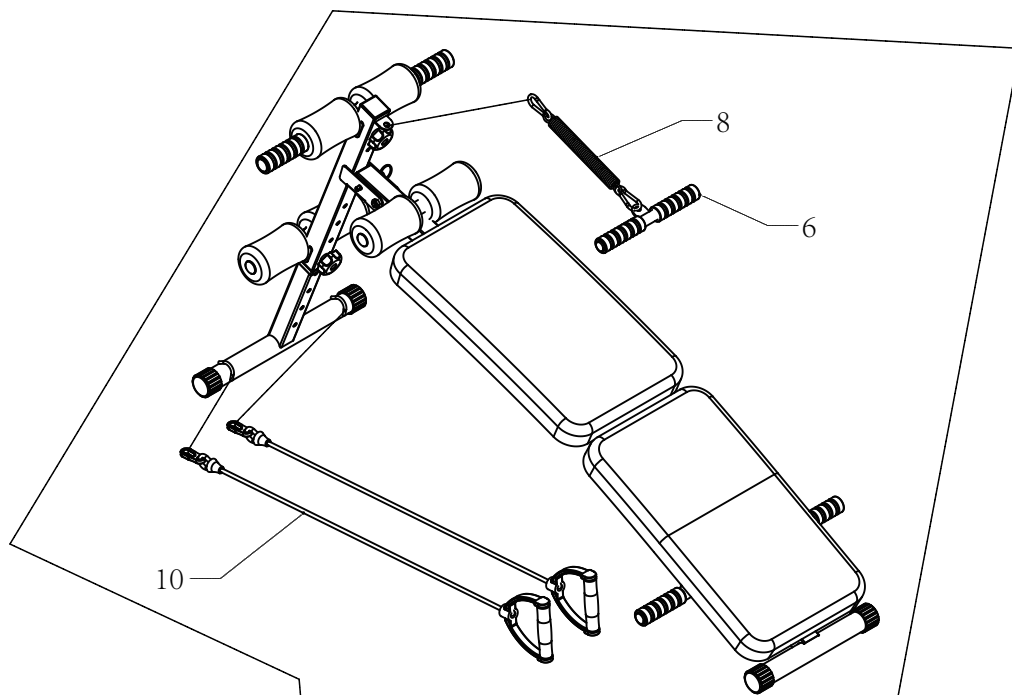
1a. Take out the main frame assembly (1), 3 pieces of ring bolt d10 * 55 (66) (11), 1 piece of hexagon head bolt M10 * 55 (13) and hexagon nut M10 (12). Align with the components in Figure A as shown in Figure B, align and install the corresponding holes, and tighten the related screws. The result is B components

INSTALLATION STEPS

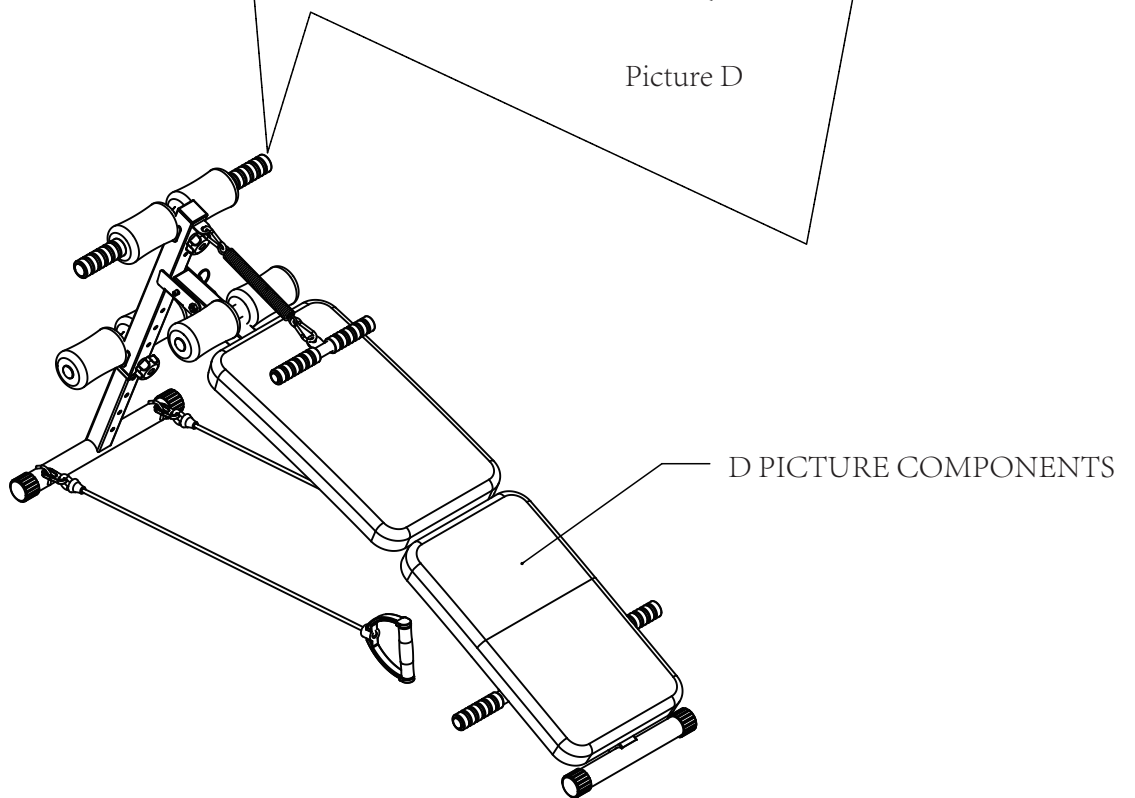


STEP 3

Take out the rear armrest assembly (7) 2 pieces and the assembly of B as shown in Fig. C, align and install the corresponding holes, the result is the assembly of C



Picture D



STEP 4

Take out the handle assembly (6), tension spring assembly (8), and pull rope assembly(10) Two pieces, as shown in Figure F align and install the corresponding holes, and the completed result is the component D. At this point, the entire product components are completed.

Using Environment

- 1.Children and pets should stay away from products at all time, and do not allow children to be unattended while being around the product.
- 2.Only one person should be on the bench at any point of time.
- 3.Stop training and consult your doctor immediately if you experience dizziness/chest pain/breathlessness or other discomfort.
- 4.please put the product on a clean surface, away from water sources.
- 5.When training, wear appropriate sportswear and footwear, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the bench.
- 6.please use this product in accordance with the product description described in the manual.
- 7.Do not put any sharp or dangerous objects nearby this bench during workout.
8. Disabled users are not allowed to use this product without the supervision of professional personnel.
- 9.warm-up and stretching exercise should be done before workout to reduce the rates of injury.
- 10.Do not use this product if you suspect that it may be faulty.
- 11.we recommend users to workout with a friend/partner to lookout for each other.

Daily maintenance

1. Lubricate the parts regularly.
2. Check and tighten all parts of the product before using the device.
3. Use a damp towel to clean the bench after use, Avoid using a chemical solvent to clean the product.

Warning:

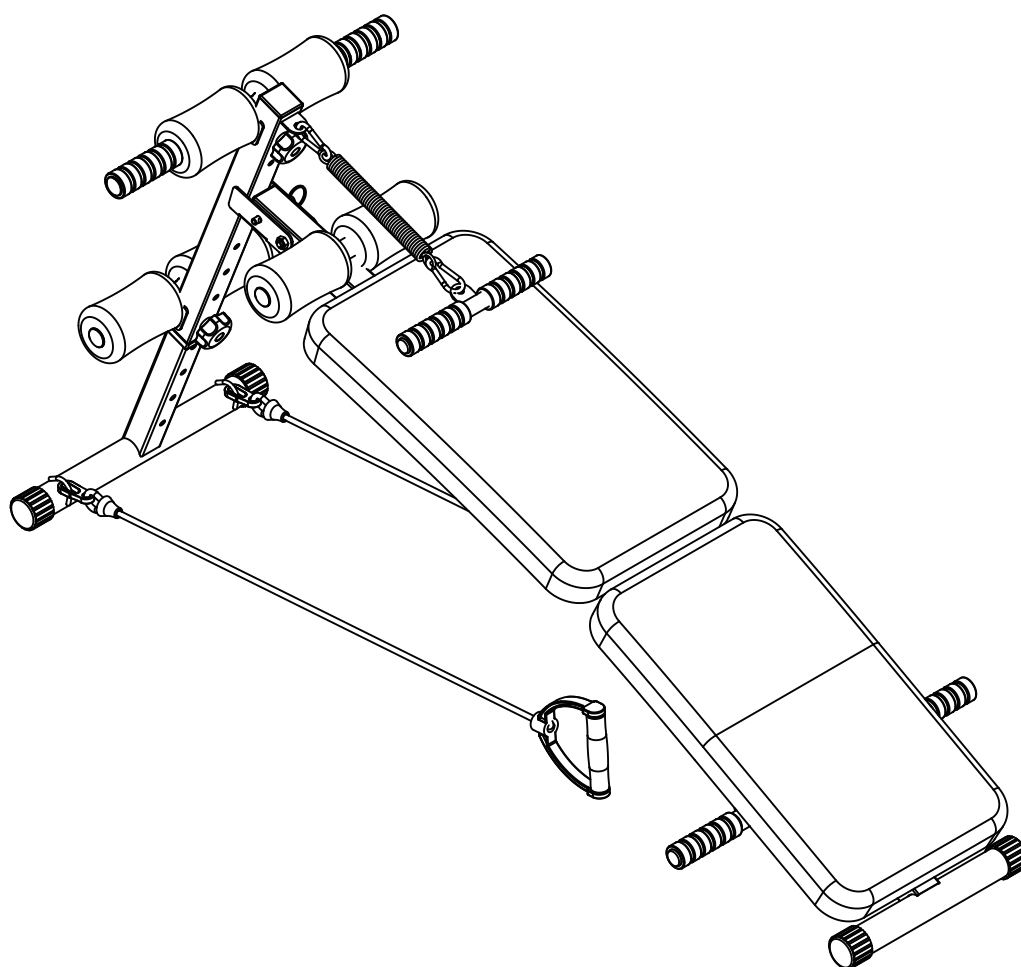
Before any training, please be sure to consult your health care providers, especially those with health problems, you acknowledge that you are utilizing our equipments voluntarily and are aware of risks involved in fitness and weight training in your own private compound, These include, but are not limited to, injuries sustained while utilizing our fitness equipment, any illness that could potentially be precipitated during workout(eg, heart attack, stroke ect) as well as sudden death. You also acknowledge that any damage to your property will be at your own risk.

Soozier

IN231000273V01_US_CA

A91-085

FR



Banc de musculation

*Le poids maximum de l'utilisateur est de 110 Kg (242lbs).

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

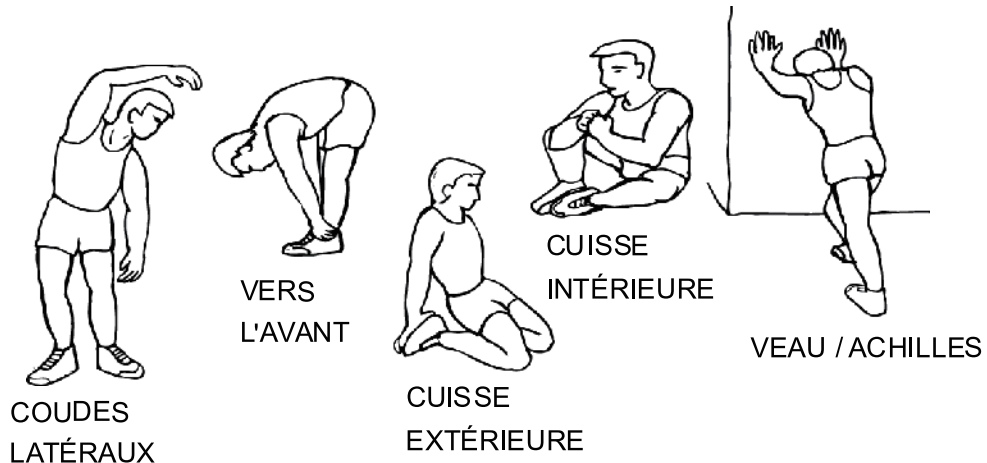
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L' utilisation du banc de musculation vous permettra d' améliorer votre forme physique.

1. La phase d' échauffement

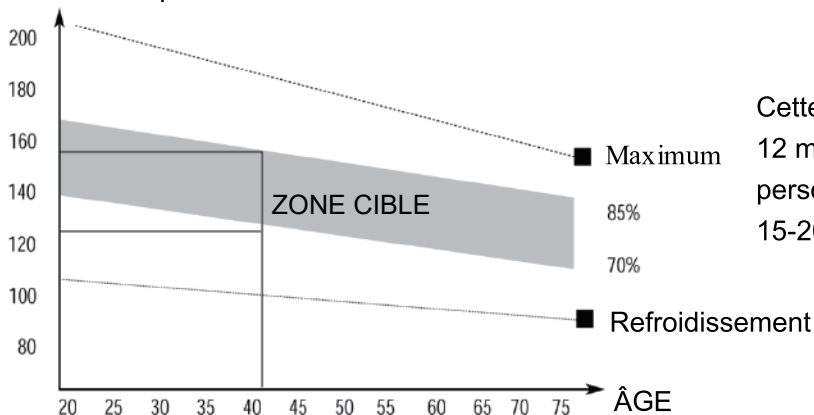
Cette étape permet au sang de circuler autour du corps et aux muscles de fonctionner. Cette étape permet au sang de circuler et aux muscles de fonctionner correctement. Cela réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé d' effectuer quelques exercices d' étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être réalisé pendant environ 30 secondes.



2. La phase d' exercice

C' est la phase d' exercice sur le banc de musculation. Il est important de faire de l' exercice à votre rythme et de manière régulière afin d' habituer vos muscles. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.

Rythme cardiaque



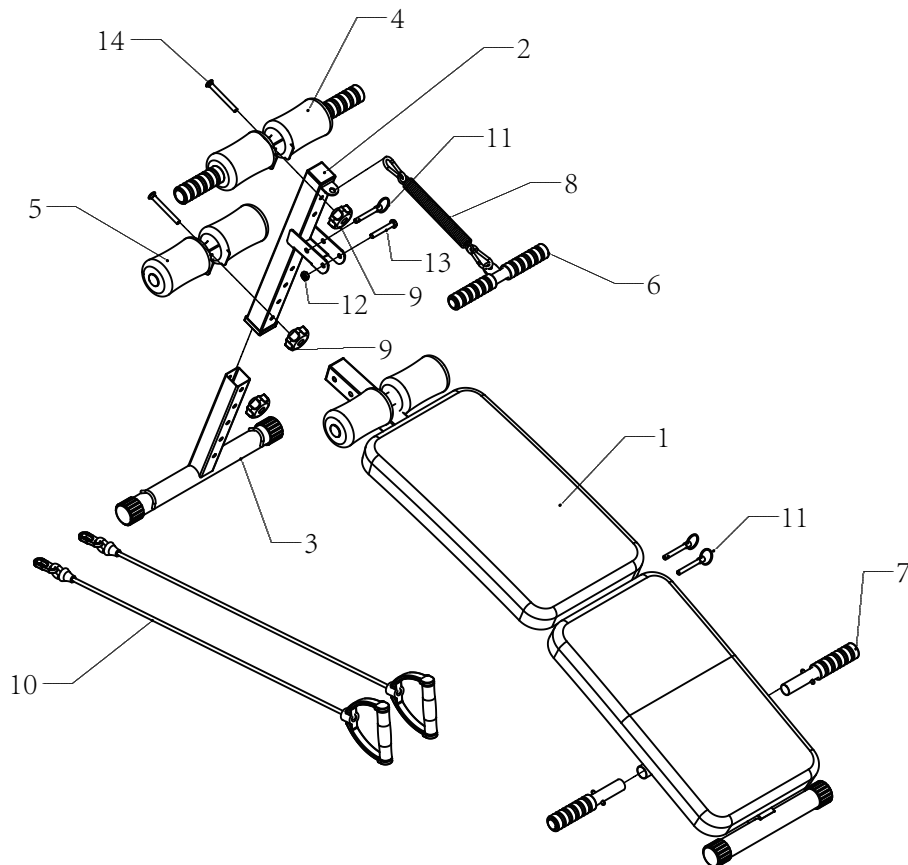
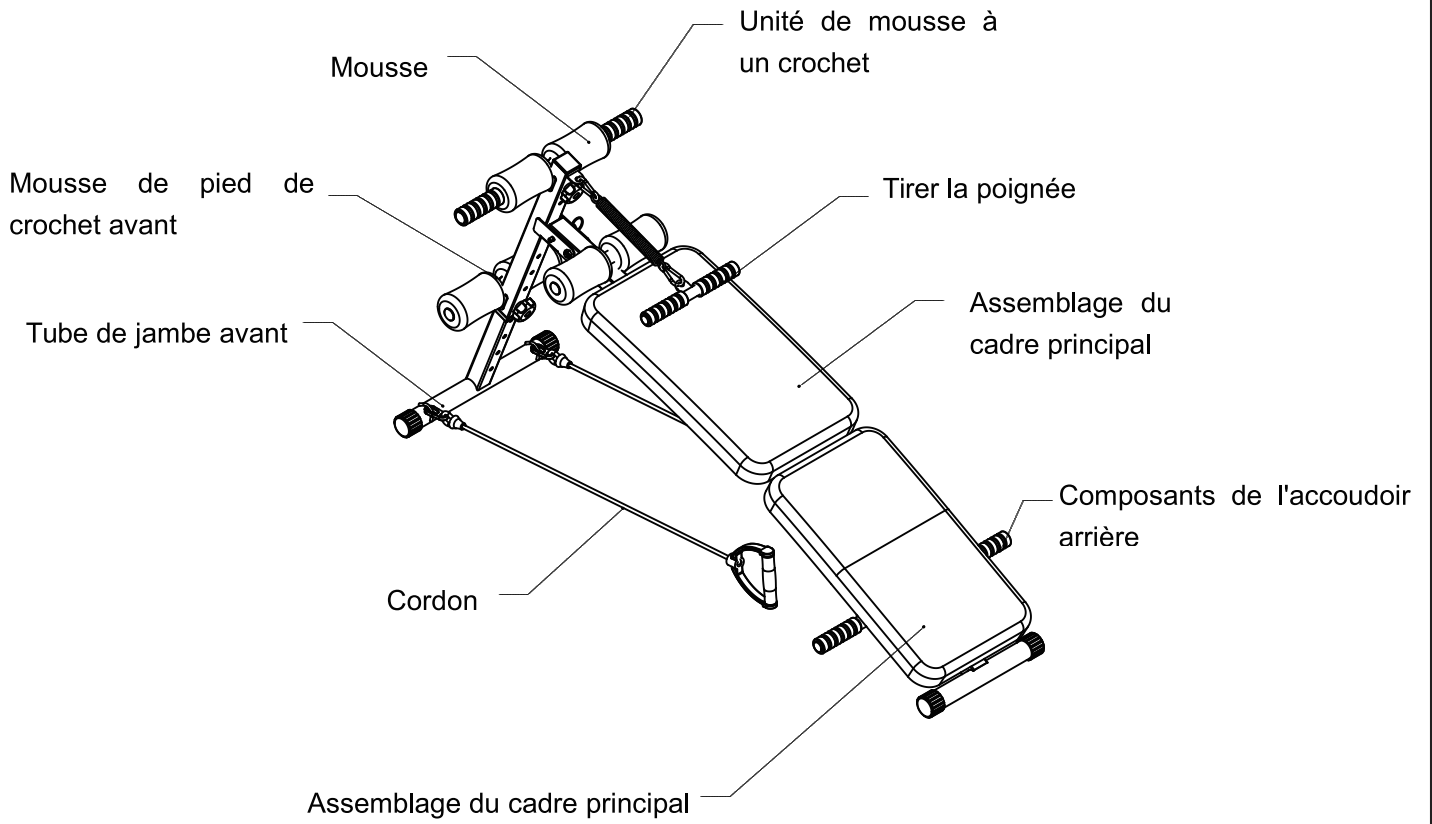
Cette étape devrait durer au minimum 12 minutes bien que la plupart des personnes commencent à environ 15-20 minutes

3. La phase de refroidissement

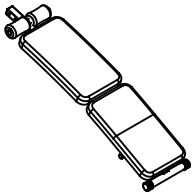
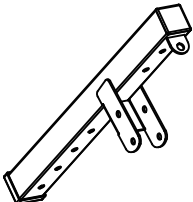
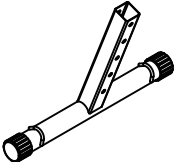
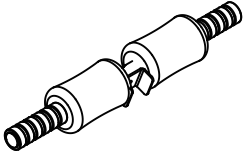
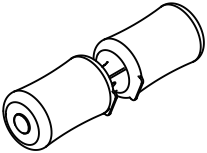
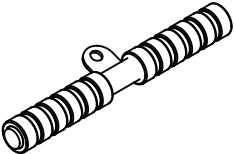
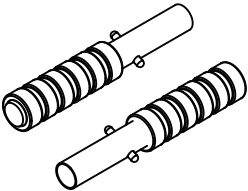
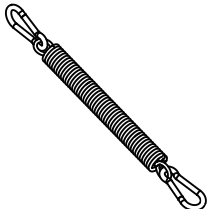

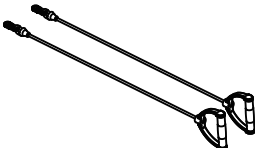


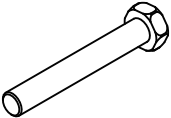

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se détendre. Ceci est une répétition de l'exercice d'échauffement, par ex. réduisez votre tempo, continuez pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en vous rappelant à nouveau de ne pas forcer ou secouer vos muscles dans l'étirement.

Au fur et à mesure que vous commencez, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus durement. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer régulièrement vos entraînements tout au long de la semaine.

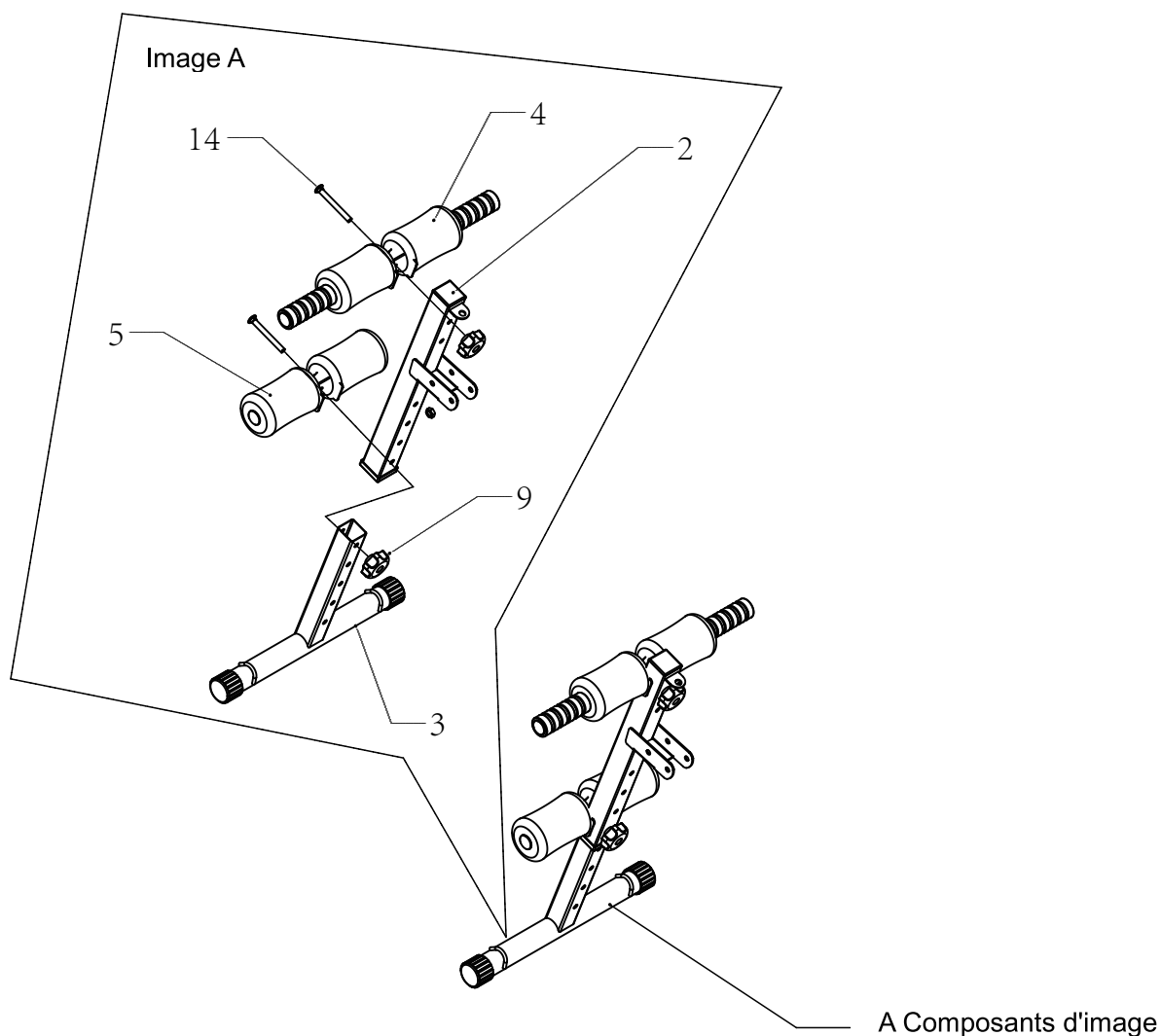
VUE D' ENSEMBLE DE L' ASSEMBLAGE



LES PIÈCES

 <p>1. assemblage du cadre principal 1PCS</p>	 <p>2. tube de support avant 1 PCS</p>	 <p>3. Pied avant</p>	 <p>4. Une unité de mousse à crochet 1PCS</p>
 <p>5. mousse de pied de crochet avant 1 PCS</p>	 <p>6. Tirer la poignée 1PCS</p>	 <p>7. composants de l'accoudoir arrière 2PCS</p>	 <p>8. Ressort d'extension 1PCS</p>
 <p>9. Écrou de bouton de fleur de prunier M10 2PCS</p>	 <p>10. Cordon 2PCS</p>	 <p>11. Avec boulon à anneau d10 * 55 1PCS</p>	 <p>12. Boulon hexagonal M10 3PCS</p>
 <p>13. Boulon à tête hexagonale M10 * 55 2PCS</p>	 <p>14. Boulon à tête carrée à diamètre rond M10 * 75 1PCS</p>		

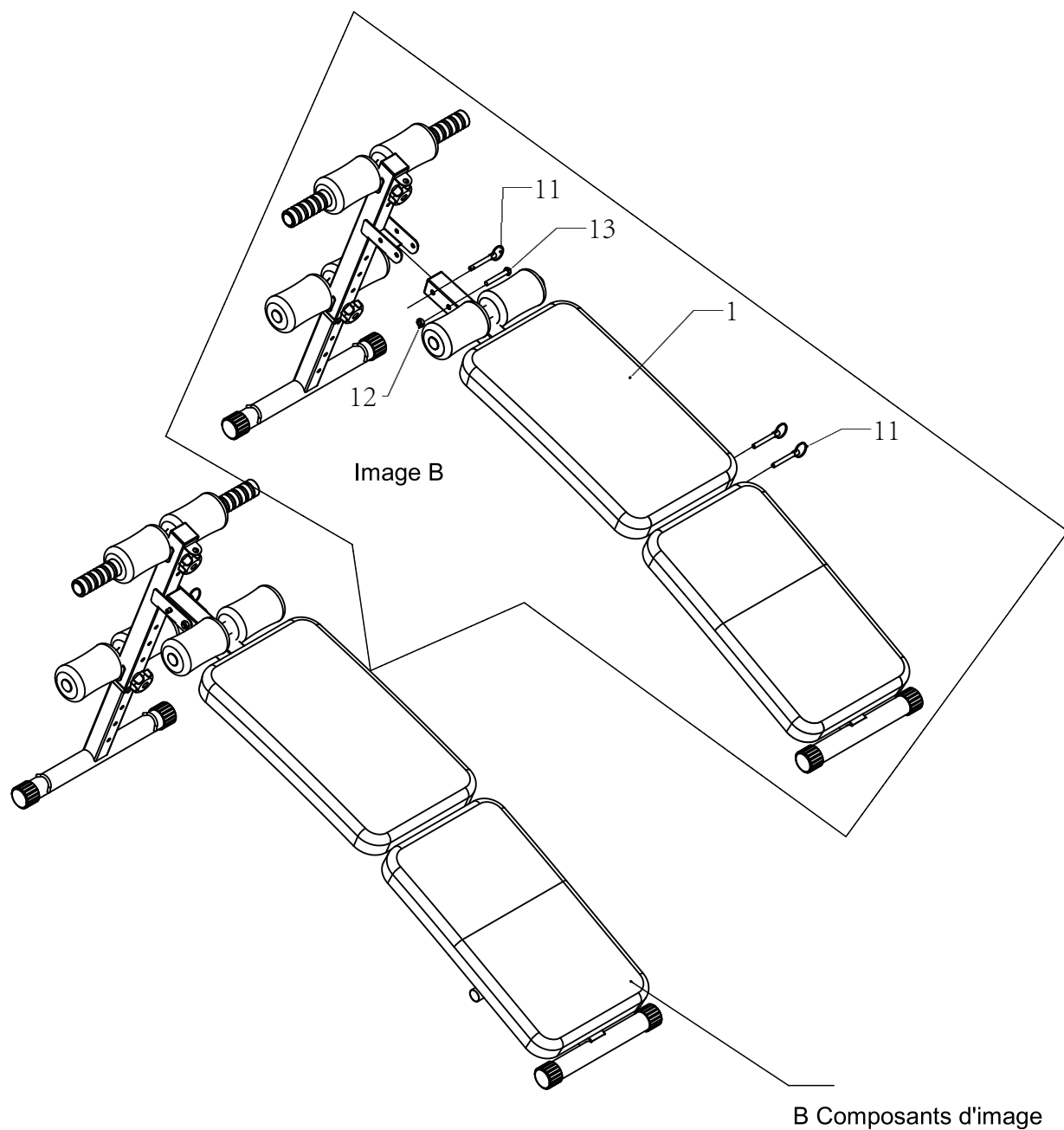
ÉTAPES D'INSTALLATION



ÉTAPE 1

Retirez l'ensemble de tube de support avant (2), l'ensemble de tube de Pied avant (3), le boulon hexagonal extérieur M10 * 55 (14) 1 pièce l'écrou du bouton Torx M10 (9) 1 pièce le composant en mousse du pied de crochet (4) 1 pièces, ensemble de mousse de pied de crochet avant (5) 1 pièce.

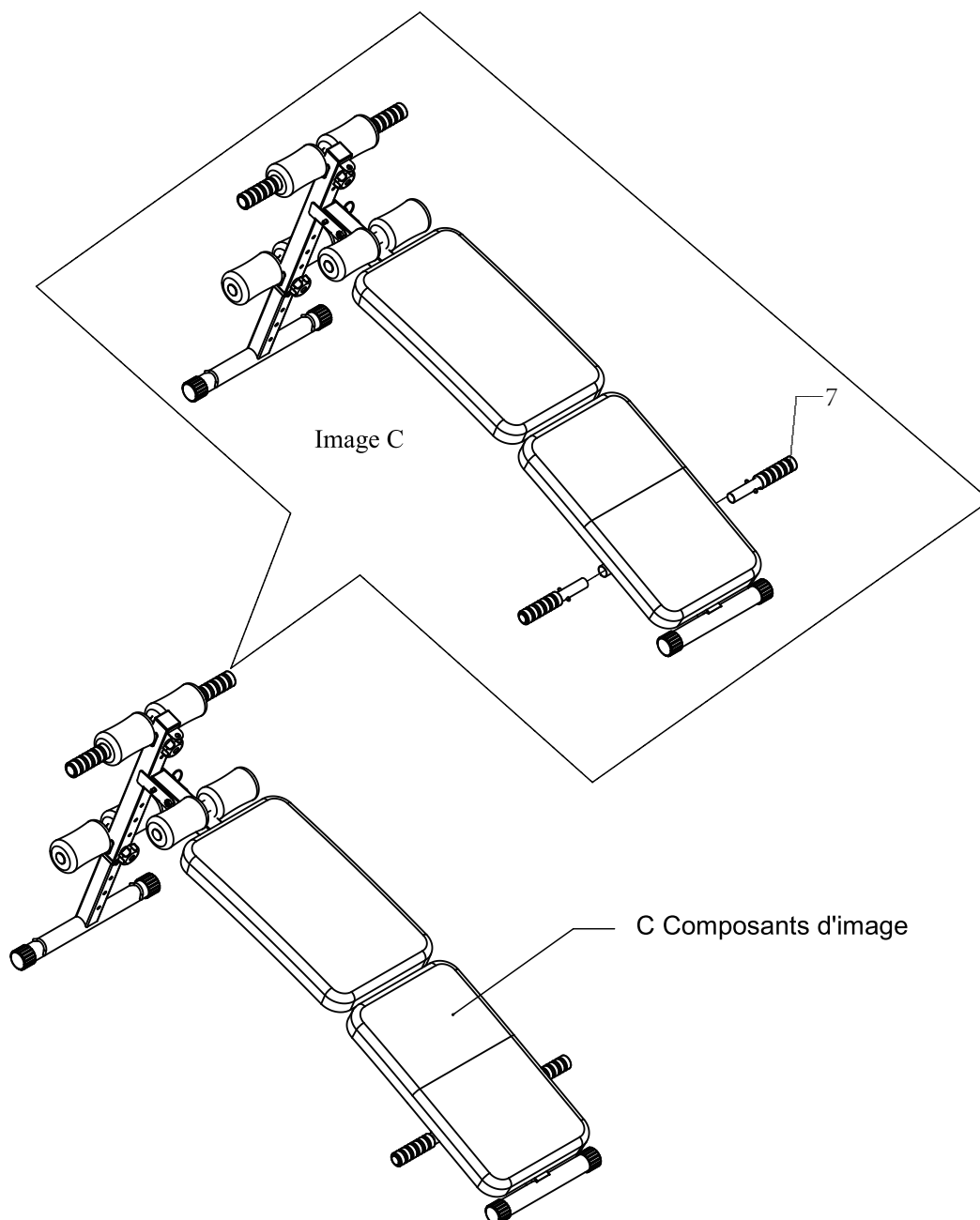
Comme le montre la figure A, alignez les trous correspondants pour installer et serrer les vis correspondantes. Le résultat obtenu est le composant de la figure A.



ÉTAPE 2

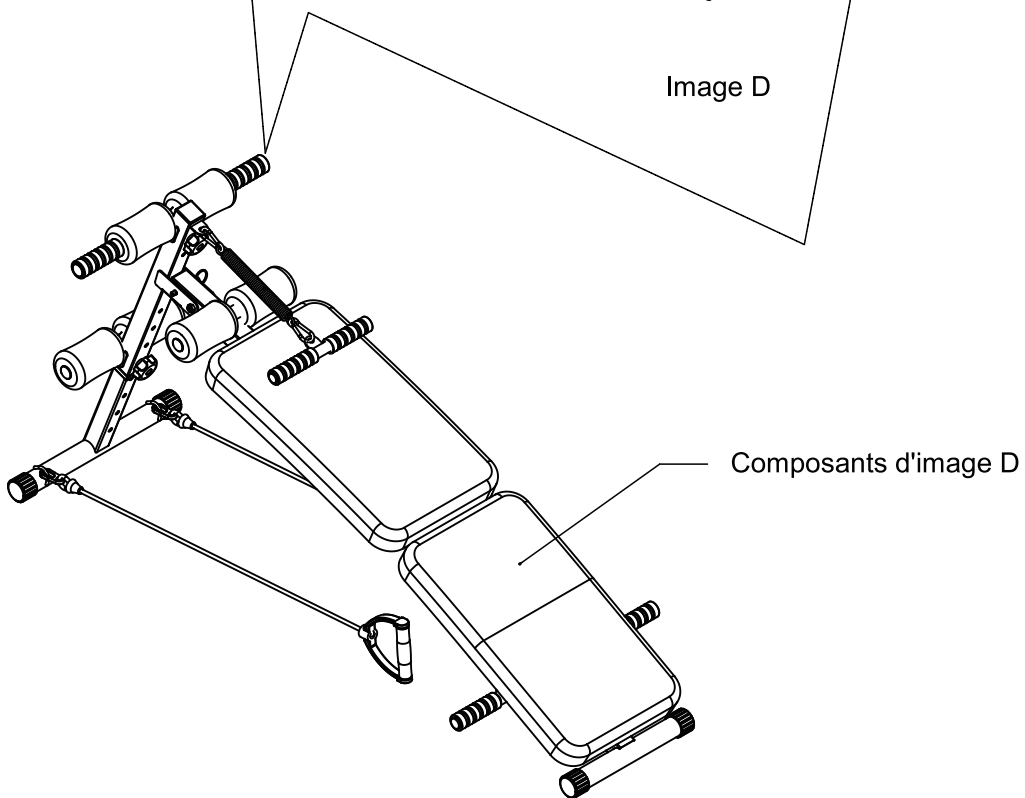
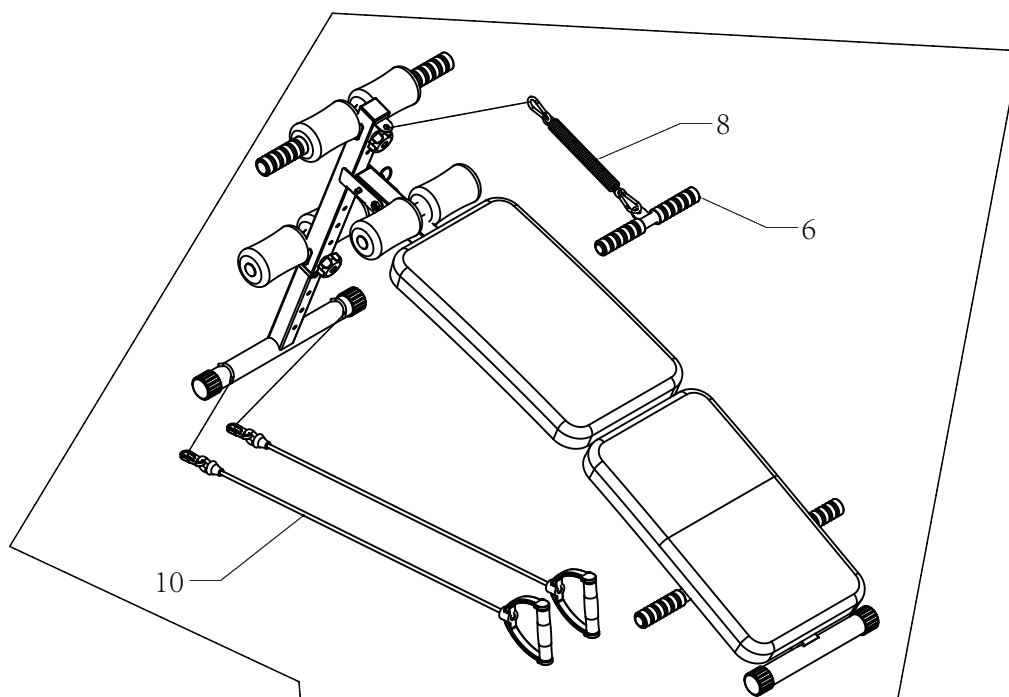
Retenez l'ensemble du cadre principal (1), 3 morceaux de boulon à anneau d10 * 55 (66) (11), 1 morceau de boulon à tête hexagonale M10 * 55 (13) et l'écrou hexagonal M10 (12). Alignez avec les composants de la figure A comme il est illustré à la figure B, alignez et installez les trous correspondants et serrez les vis correspondantes. Le résultat est des composants B.

ÉTAPES D'INSTALLATION



ÉTAPE 3

Retirez l'ensemble d'accoudoir arrière (7) 2 pièces et l'assemblage de B comme indiqué sur la figure C, alignez et installez les trous correspondants, le résultat est l'assemblage de C



ÉTAPE 4

Retirez la poignée (6), le ressort de tension (8) et la corde de traction (10). Deux pièces, comme indiqué sur la figure F, alignent et installent les trous correspondants, et le résultat obtenu est le composant D. À ce stade, tous les composants du produit sont terminés.

Utilisation

1. Les enfants et les animaux domestiques doivent rester à l'écart des produits à tout moment et ne pas laisser les enfants sans surveillance lorsqu'ils se trouvent à proximité du produit.
2. Une seule personne à la fois peut utiliser le produit
- 3 Arrêter l'entraînement et consultez immédiatement votre médecin si vous ressentez des étourdissements, douleurs thoraciques, essoufflement ou faites un malaise.
4. Veuillez placer le produit sur une surface propre, loin des sources d'eau.
5. Lors de l'entraînement, portez des vêtements de sport et des chaussures appropriés, évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se prendre dans le banc.
6. Veuillez utiliser ce produit conformément à la description du produit décrite dans le manuel.
7. Ne placez aucun objet pointu ou dangereux à proximité de ce banc pendant l'entraînement.
8. Les personnes à mobilité réduite ne sont pas autorisées à utiliser ce produit sans la supervision d'un personnel professionnel.
9. des exercices d'échauffement et d'étirement doivent être effectués avant l'entraînement pour réduire le taux de blessures.
10. Ne pas utiliser ce produit si vous pensez qu'il peut être défectueux.

Maintenance quotidienne

1. Lubrifiez régulièrement les pièces.
2. Vérifiez et serrez toutes les pièces du produit avant d'utiliser l'appareil.
3. Utilisez un chiffon humide pour nettoyer le banc après utilisation, évitez d'utiliser un solvant chimique.

Avertissement:

Avant toute formation, assurez-vous de consulter vos fournisseurs de soins de santé, en particulier ceux qui ont des problèmes de santé, vous reconnaissez que vous utilisez volontairement nos équipements et êtes conscient des risques liés à la remise en forme et à la musculation dans votre propre complexe privé, notamment, mais ne sont pas limités aux blessures subies lors de l'utilisation de notre équipement de fitness, à toute maladie qui pourrait potentiellement se déclencher pendant l'entraînement (par exemple, crise cardiaque, accident vasculaire cérébral, etc.) ainsi qu'à la mort subite. Vous reconnaissez également que tout dommage à votre propriété sera à vos propres risques.

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