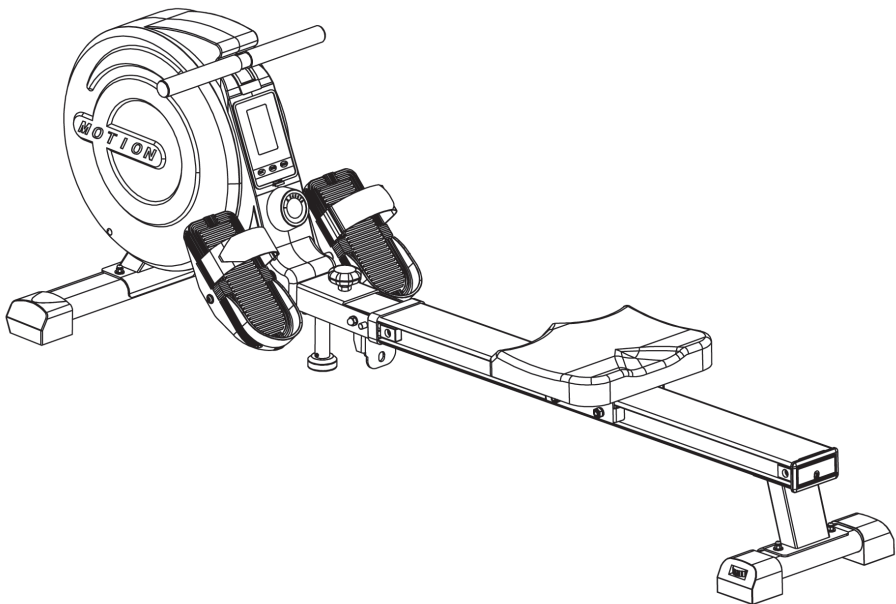


Soozier

IN230600347V01_US_CA

A90-243

ROWING MACHINE



FR: INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE
EN: ASSEMBLY INSTRUCTION

**FR: IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR
CONSULTATION ULTÉRIEURE.**
EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

CONTENTS

Safety Notice	3
Parts List.....	4
Exploded View.....	5
Assembly Instructions	6
Battery replacemen	9
Folding the machine	10
Details of Display Monitor	11

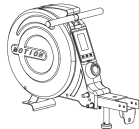


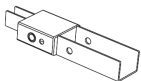

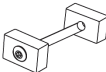




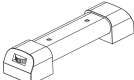





CAUTION!

- ✓ The maximum load bearing is 264lbs. (120KG)
- ✓ If you feel unwell whilst using the machine, please stop immediately and seek medical advice from your doctor before next use.
- ✓ For your safety, you must keep a distance of at least 0.9 metres away from surroundings during exercise.
- ✓ Please place the machine on a flat, dry, and solid surface to avoid falling.
- ✓ Always check if all the screws and bolts are tightened.
- ✓ Keep children and pets away from the machine. It is designed for adult use only.
- ✓ It is better to wear proper sportswear during exercise. Do not wear the clothes that are too loose to avoid being caught in the machine.
- ✓ Before using, please ensure you carry out warm up exercises first. Adjust your breath and pace to slowly get into motion.
- ✓ Do not use the machine immediately after consuming food. Please wait at least 1 hour. **DO NOT USE THE MACHINE IF YOU HAVE CONSUMED ALCOHOL.**
- ✓ Wipe the machine clean with a soft damp cloth. Corrosive solvent cleaners are prohibited.


















IMPORTANT: Read all instruction carefully before using this product. Retain these instructions for future reference.

PACKING LIST

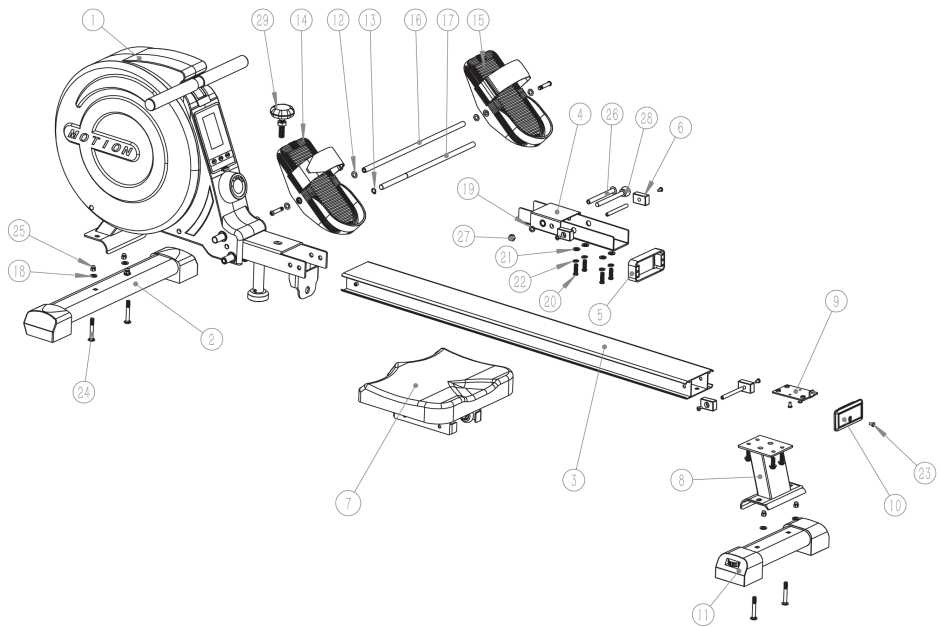
ROWING MACHINE COMPONENTS

 1.	 2. Front foot pipe	 3. Rail	 4. Frame connection
 5. Front rail cover	 6. Lock bolt set x 2	 7. Seat	 8. Rear support
 9. Connecting sheet	 10. Rear rail cover	 11. Rear foot pipe	 12. M12 flat washer x 2
 13. M12 circlip	 14. Left pedal	 15. Right pedal	 16. Pedal pipe

PARTS LISTS

 17. stop lever	 18. M10 flat washer x 4	 19. M10 split washer	 20. M8*16mm Allen bolt x 9	 21. M8 flat washer x 8	 22. M8 split washer x 8
 23. M5*16mm bolt	 24. M8 *55mm carriage bolt x 4	 25. M8 acorn nut x 4	 26. M10*100mm hex bolt	 27. M10 lock nut	 28. Detent pin
 29. Knob bolt	 30. M8*20mm hex bolt x 2	 31. Big M8 flat washer x 2	 32. Allen wrench x 2	 33. Open end wrench x 4 (13*15mm) (17*19mm)	

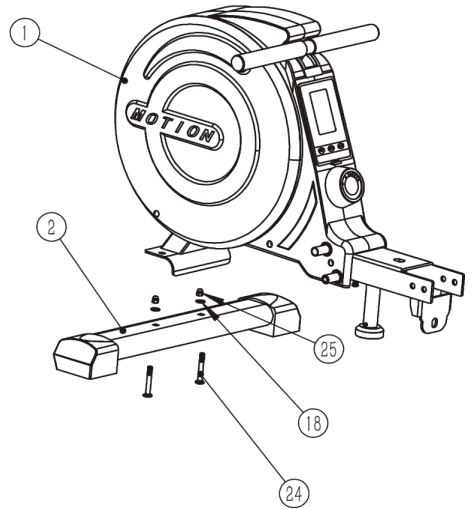
EXPLODED VIEW



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1: Assemble the front foot pipe

Attach the front foot stabiliser bar (No.2) to the frame (No.1). Attention: the wheels of the front bar should be facing outward. Screw two M8*55mm carriage bolt(No.24). two M10 flat washers (No.18), two M8 acorn nut (No.25) using the big Allen wrench (No.32) to tighten.



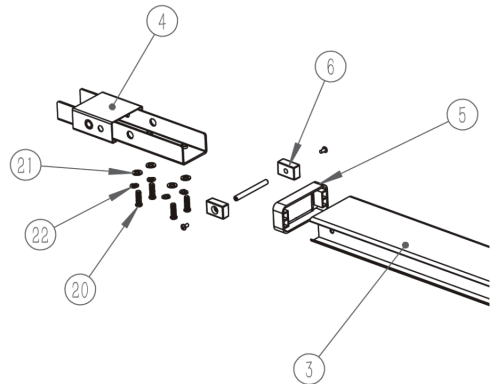
Step 2: Assemble the front of the rail

Please the rail (No.3), frame connection (No.4), front rail cover (No.5), a lock bolt set (No.6), four M8*16mm Allen bolts (No.20),- four flat washers (No.21), four M8 split washers (No.22), and the two Allen wrenches (No.32).

Cover the front rail cover to the front of the rail. Insert the frame connection into the rail.

Disassemble one side of the lock bolt set and insert into the horizontal hole of the rail and screw the rubber pad and the lock bolt back. Rotate the rubber pads upright to fix.

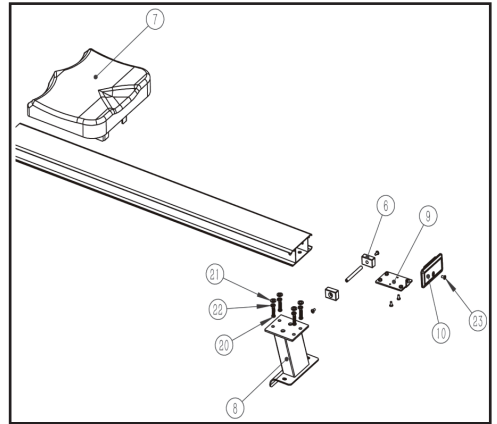
Screw four M8*16mm Allen bolts, four flat washers, and four split washers under the rail (as illustrated in the diagram opposite).



Step 3: Assemble the seat and rear of the rail

For the step, please prepare a lock bolt set (No.6), the seat (No.7), rear support(No.8), connecting sheet (No.9), rear rail cover (No.10), four M8*16mm bolts (No.20), four split washers (No.21), four flat washers (No.22), M5*16 bolt (No.23), and two Allen wrenches (No.32).

Install the seat to the rail. Attach the rear support under the rail. Inset the connecting sheet into the open of the rail.



Attention: the upturned piece should be outward. Screw two M8*16mm bolts, two split washer, and two flat washers under the rail.

And then screw more two M8*16mm bolts, two split washer, and two flat washers into the open of the rail to fix the connecting sheet.

Disassemble one side of the lock bolt set. Insert to the horizontal hole of the rail and screw the rubber pad and the lock bolt back. Rotate the rubber pads upright to fix.

Cover the rear rail cover and screw the M5*16 bolt to fix.

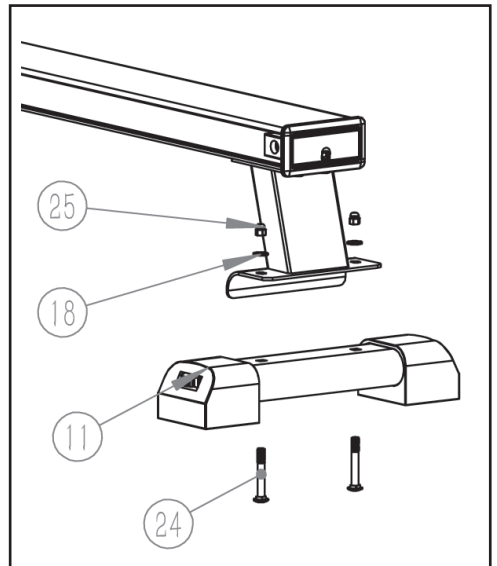
Step 4: Assemble the rear foot pipe

Attach the rear foot pipe (No.11) to the rear support.

Screw two M10*55mm carriage bolts (No.24), two M10 flat washer (18) and two M10 acornnuts (No.25) by using the open-end wrench (No.33).

Before assembling ensure you will have enough space around the item.

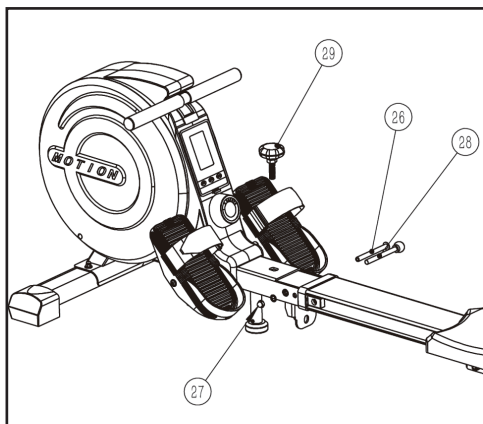
Use the supplied parts and hardware for the assembly. Before assembling please check whether all the required parts have been supplied as per the exploded drawing on the opposite page.



Step 5: Assembling the rail

Connect the rail and the frame.
Screw the M10*100mm hex bolt (No.26) and the M10 lock nut (No.27) to the hole near to the frame by using two open end wrenches (No.33).

Insert the detent pin (No.28) to the hole near to the rail. Finally, screw the knob bolt (No.29) to fix.



Step 6: Assemble the pedals

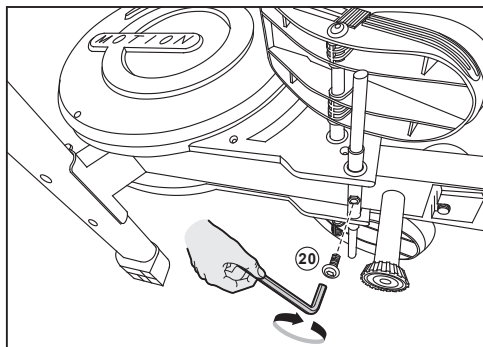
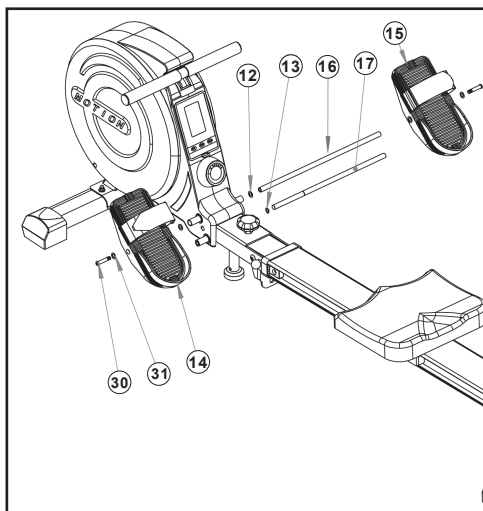
This step to prepare two flat washer (12), a spring (13), two pedals (14) (15). Pedal pipe (16) stop lever (17), two M8 socket head bolts (30), and two M8 gasket (31), and two Pacific Ocean hexagonal wrench (32).

The two pedals tube inserted into the frame.

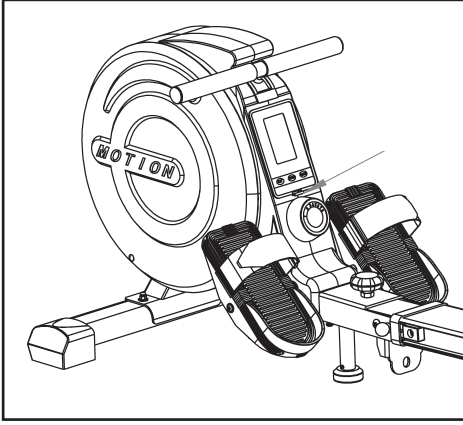
Connect the two flat gasket to pedal tube, will be installed spring stop lever, inserted into the frame casing, connect the two pedals to pedal on the pipe.

Note: the pedal shield should be geared to the needs of frame.

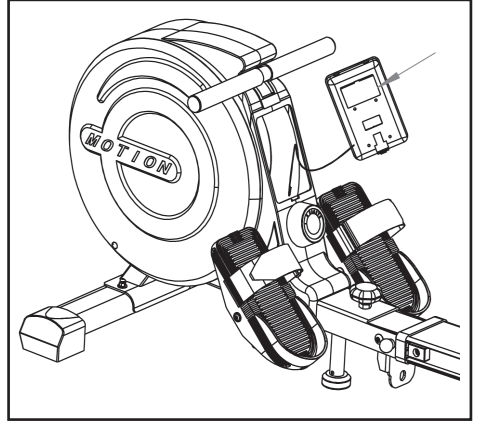
With two flat pad and m8 * 20 mm bolt pedals, finally using m8 bolts (20) lock locking pipe (17), complete the installation.



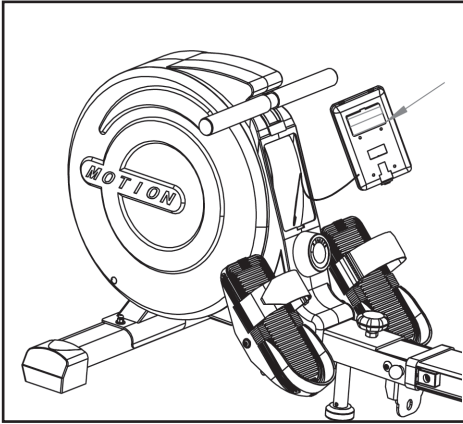
BATTERY REPLACEMENT



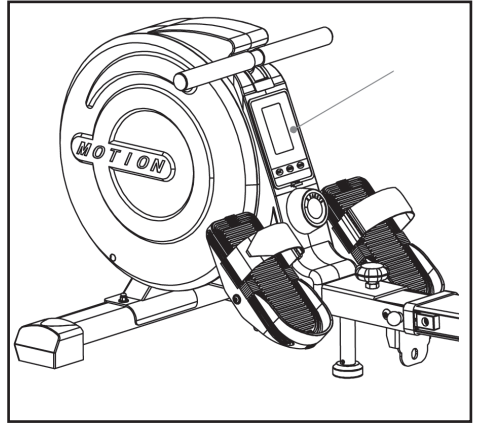
1. Press the button and the remove the monitor carefully.



2. Remove the battery cover.

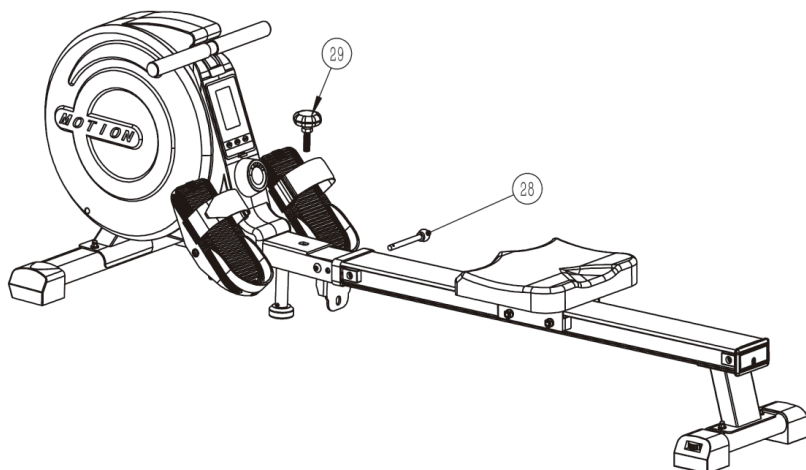


3. Replace with two AA batteries.



4. Place the cover back on and install the monitor carefully.

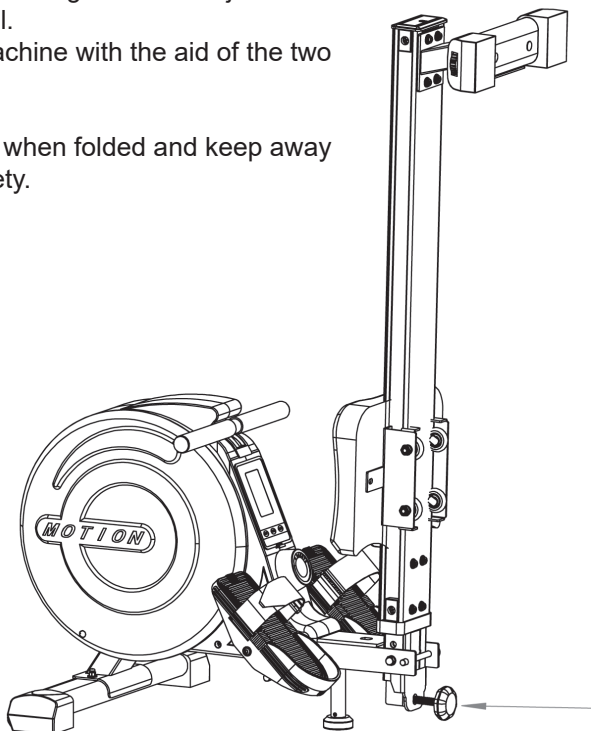
FOLDING THE MACHINE



When folding and storing the rowing machine, first pull out the locking knob (No.29) and the quick latch (No. 28), then fold the aluminium rail upwards. Insert the locking knob at the junction of the fuselage and the aluminium rail.

After folding, you can move the machine with the aid of the two wheels on the front foot bar.

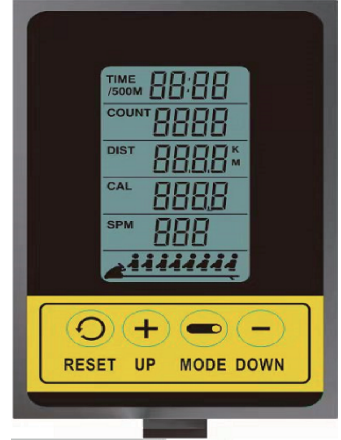
Note: Please store in a safe place when folded and keep away from children. Pay attention to safety.



DETAILS OF DISPLAY MONITOR

Parameters

TIME	00:00-99:00
COUNT	0~9999
DISTANCE	0.0~99.9 ML
CALORIES	0-9999 KCAL
STROKES	0-999 SPM



Operation

Turn on/off

The monitor will automatically turn on when you start to exercise, and you can also turn on it manually by pressing those buttons.

The monitor will automatically turn off after 2 minutes when you stop exercise.

If there is no data showing, please check if the wire has connected, or change the batteries. (The battery model is AA)

SET

(This button is used to set the exercise goal as your need.)

Press the MODE to choose the mode you want to set.

Press the SET once to increase your goal data once.

Long pressing will quickly increase the data.

When you achieve your goal, the monitor will make a beep sound.

MODE

(This button is used to choose below 5 modes as your needs.)

1. Time -----This mode displays the time you have rowed.
2. Time/500M----- At current speed, the time you need per 500 metres.
3. (The Time and Time/500M time are switched every 6 seconds.)
4. Count -----This mode displays the counts you have rowed.
5. Distance -----This mode displays the distance you have rowed.
6. Calories -----This mode displays the calories you have burned during your rowing.
7. Strokes -----At the current speed, count of slips/ min

Press the mode button to choose a mode. The corresponding mode flashes, and the setting mode is exited if not setting is selected after 15 seconds.

RESET

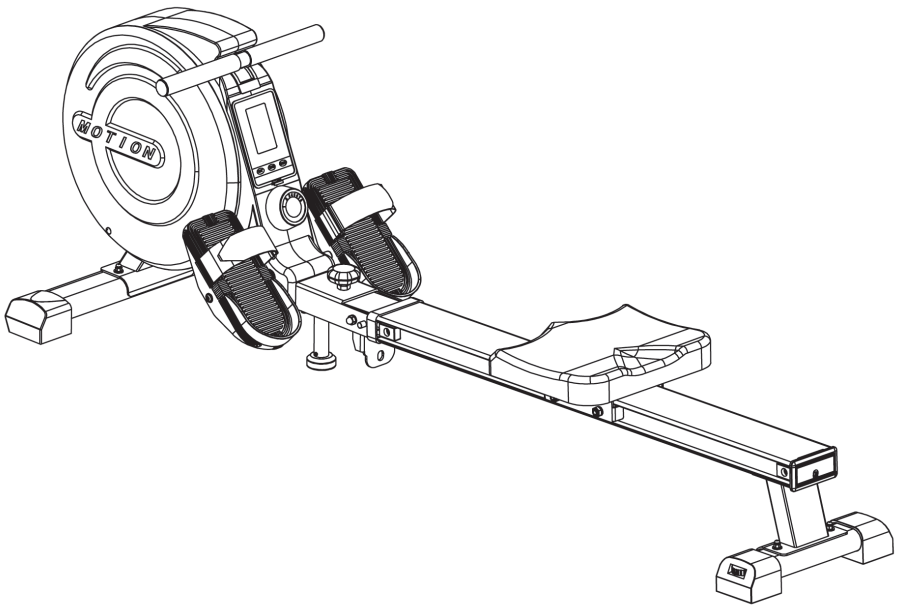
(This button is used to clear the data as your need.)

When switching to the corresponding setting mode, press the RESET to clear the current value. Pressing the RESET briefly when not in the setting mode is invalid.

Press and hold the RESET for 4 seconds to clear all data, one second later into normal mode.

RAMEUR

MANUEL D'UTILISATION



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

SOMMAIRE

ATTENTION	3
LISTE DES PIÈCES	4
VUE DÉTAILLÉE	5
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE	6
REPLACEMENT DES PILES	9
PLIAGE DE LA MACHINE	10
DETAILS DU MONITEUR D'AFFICHAGE	11

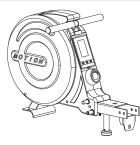
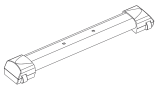
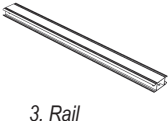
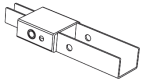

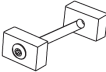
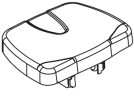



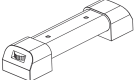





ATTENTION!

- ✓ La charge maximale supportée est de 264 livres (120KG)
- ✓ Si vous ne vous sentez pas bien pendant l'utilisation de l'appareil, veuillez arrêter immédiatement et consulter votre médecin avant la prochaine utilisation.
- ✓ Pour votre sécurité, vous devez garder une distance d'au moins 0,9 mètre par rapport à l'environnement pendant l'exercice.
- ✓ Veuillez placer l'appareil sur une surface plane, sèche et solide pour éviter toute chute.
- ✓ Vérifiez toujours si toutes les vis et tous les boulons sont bien serrés.
- ✓ Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil. Il est conçu pour un usage adulte uniquement.
- ✓ Il est préférable de porter des vêtements de sport appropriés pendant l'exercice. Ne pas porter de vêtements trop amples pour éviter d'être pris dans la machine.
- ✓ Avant d'utiliser l'appareil, assurez-vous d'effectuer des exercices d'échauffement. Ajustez votre respiration et votre rythme pour vous mettre lentement en mouvement.
- ✓ Ne pas utiliser l'appareil immédiatement après avoir consommé de la nourriture. Veuillez attendre au moins une heure. **N'UTILISEZ PAS L'APPAREIL SI VOUS AVEZ CONSOMMÉ DE L'ALCOOL.**
- ✓ Essuyez la machine avec un chiffon doux et humide. Les nettoyeurs à base de solvants corrosifs sont interdits.


















IMPORTANT: Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez ces instructions pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

LISTE DES PIECES

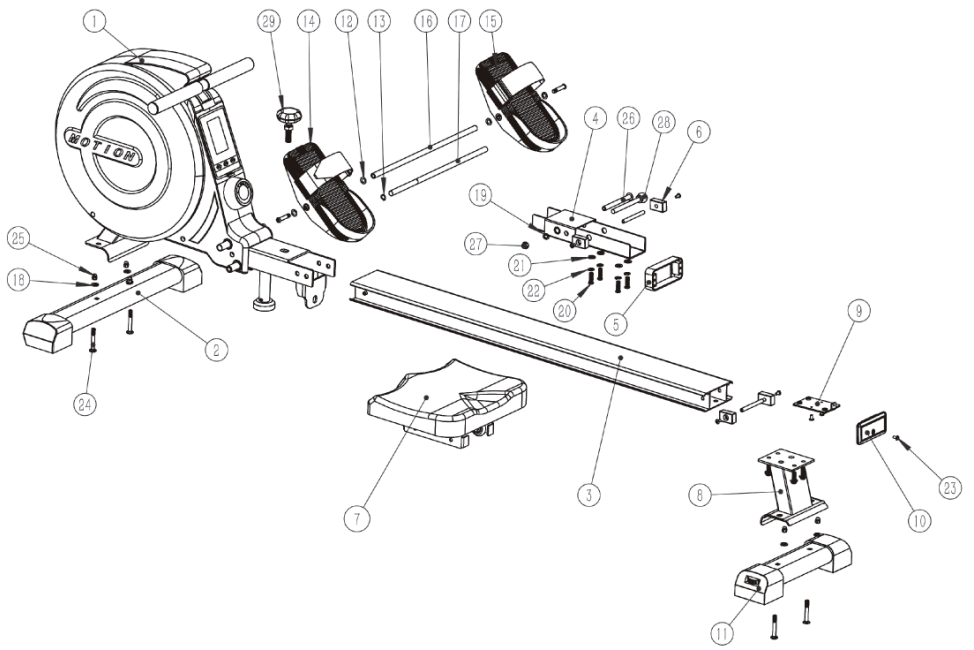
COMPOSANTS DU RAMEUR

 1.	 2. Support de pied avant	 3. Rail	 4. Pièce de connexion au cadre
 5. Protection avant du rail	 6. Jeu de verrous x 2	 7. Siège	 8. Support arrière
 9. Plaque de liaison	 10. Protection arrière du rail	 11. Support de pied arrière	 12. Rondelle plate M12* 2
 13. Bague de sécurité M12	 14. Pédale gauche	 15. Pédale droite	 16. Tube des pédales

CONTENU DE L'EMBALLAGE

 17. Levier d'arrêt	 17. Boulon Allen M10*55mm x 4	 19. Rondelle fendue M10	 20. Boulon Allen M8*16mm * 9	 21. Rondelle plate M8 * 8	 22. Rondelle fendue M8 * 8
 23. Boulon M5*16mm	 24. Boulon de carrosserie M8*55mm * 4	 25. Écrou borgne M8*4	 26. Boulon hexagonal M10*100mm*2	 27. Contre-écrou M10	 28. Goupille d'arrêt
 29. Molette	 30. Boulon hexagonal M8*20mm*2	 31. Grande rondelle plate M8*2	 32. Clé Allen*2	 33. Clé à fourche*4 (13*15mm) (17*19mm)	

DESSIN ÉCLATÉ

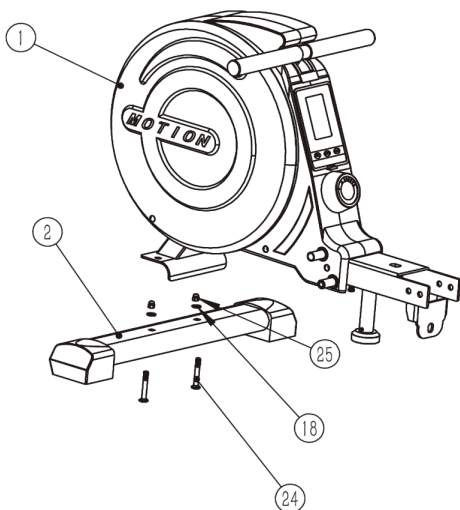


INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Étape 1 : Assembler le support de pied avant

Fixez la barre de stabilisation du pied avant (n° 2) au cadre (n° 1). Attention : les roues de la barre avant doivent être tournées vers l'extérieur.

Vissez et serrez deux boulons de carrosserie M8 *55mm (No.24), deux rondelles plates M10 (No. 18), deux écrous borgnes M8 (No.25) à l'aide de la grande clé Allen (No.32).



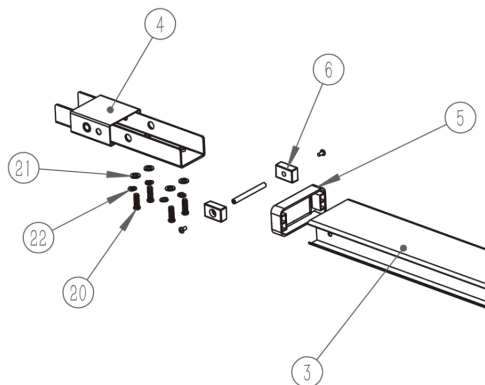
Étape 2: Assembler l'avant du rail

Veillez prendre en compte le rail (n° 3), le raccord du cadre (n° 4), le couvercle du rail avant (n° 5), un jeu de boulons de verrouillage (n° 6), quatre boulons Allen M8*16 mm (n° 20), quatre rondelles plates (n° 21), quatre rondelles fendues M8 (n° 22) et les deux clés Allen (n° 32).

Couvrez le couvercle du rail avant jusqu'à l'avant du rail. Insérez le raccord du cadre dans le rail.

Démontez un côté du jeu de boulons de verrouillage et insérez-le dans le trou horizontal du rail, puis revissez le tampon en caoutchouc et le boulon de verrouillage. Faites pivoter les coussinets en caoutchouc vers le haut pour les fixer.

Vissez quatre boulons Allen M8*16mm, quatre rondelles plates et quatre rondelles fendues sous le rail (comme illustré dans le schéma ci-contre).



Étape 3: Assembler le siège et l'arrière du rail

Pour le siège, veuillez préparer un jeu de boulons de verrouillage (n° 6), le siège (n° 7), le support arrière (n° 8), la plaque de raccordement (n° 9), le couvercle du rail arrière (n° 10), quatre boulons M8*16 mm (n° 20), quatre rondelles fendues (n° 21), quatre rondelles plates (n° 22), un boulon M5*16 (n° 23) et deux clés Allen (n° 32)

Installez le siège sur le rail. Fixez le support arrière sous le rail. Insérez la plaque de raccordement dans l'ouverture du rail.

Attention: la pièce retournée doit être vers l'extérieur. Vissez deux boulons M8*16mm, deux rondelles fendues et deux rondelles plates sous le rail.

Ensuite, vissez deux boulons M8*16mm, deux rondelles fendues et deux rondelles plates dans l'ouverture du rail pour fixer la plaque de raccordement.

Démontez un côté du jeu de boulons de verrouillage. Insérez dans le trou horizontal du rail et revissez le tampon en caoutchouc et le boulon de verrouillage. Faites pivoter les coussinets en caoutchouc vers le haut pour les fixer. Couvrez le couvercle du rail arrière et vissez le boulon M5*16 pour le fixer.

Étape 4: Assembler le tube de pied arrière

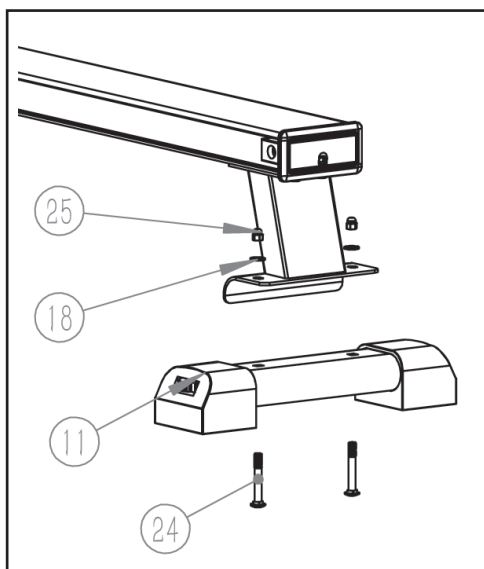
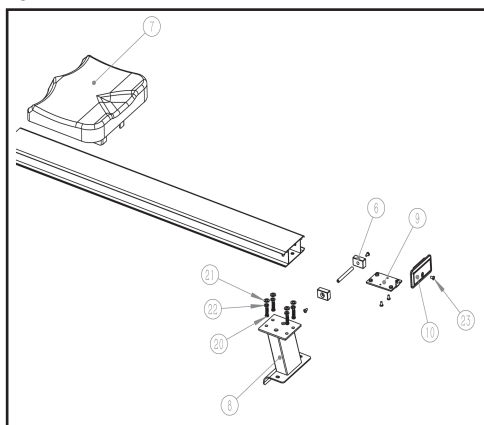
Fixez le tube de pied arrière (n° 11) au support arrière.

Vissez deux boulons de chariot M10*55mm (No.24), deux rondelles plates M10 (18) et deux écrous borgnes M10 (No.25) à l'aide de la clé à fourche (No.33).

Avant de procéder à l'assemblage, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'objet.

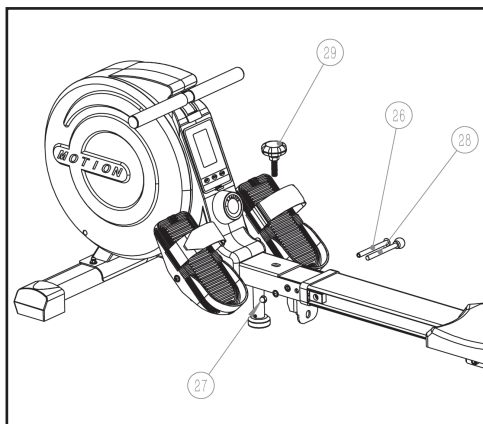
Utilisez les pièces et le matériel fournis pour le montage Avant le montage, vérifiez si toutes

les pièces nécessaires ont été fournies conformément au dessin éclaté de la page cicontre.



Étape 5: Assemblage du rail

Reliez le rail et le cadre.
Vissez le Boulon hexagonal M12*100mm (No.26) et le contre-écrou M12 (No.27) dans le trou près du cadre en utilisant deux clés à fourche (No.33).
Insérez la goupille d'arrêt (n° 28) dans le trou près du rail. Enfin, vissez le Boulon (No.29) pour le fixer.



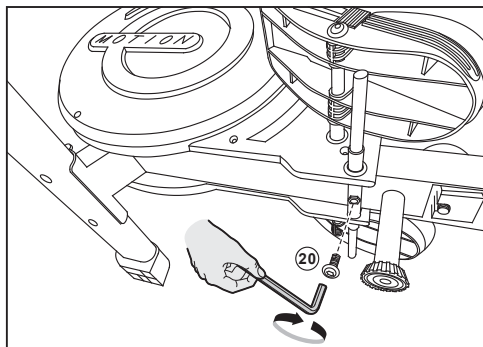
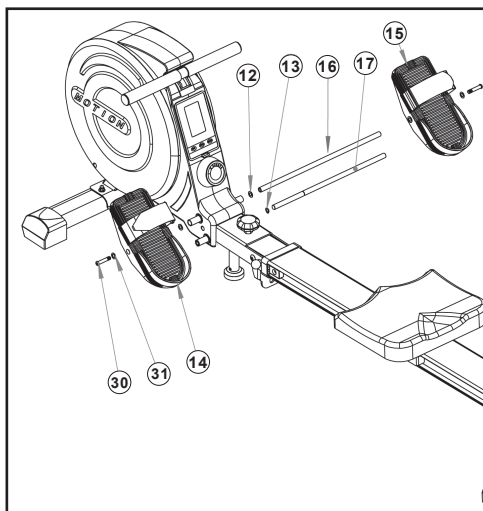
Étape 6 : Assemblez les pédales

Cette étape consiste à préparer deux rondelles plates (12), une bague de sécurité (13), deux pédales (14) (15). Le tube de pédale (16), le levier d'arrêt (17), les boulons à tête creuse M8 (30), et le joint M8 (31) ainsi que la clé hexagonale Pacific Ocean (32).

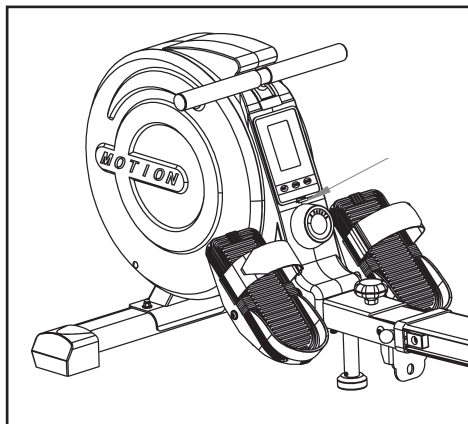
Les deux tubes des pédales sont insérés dans le cadre.

Fixez les deux rondelles plates au tube de la pédale, puis insérez le clip à ressort. Insérer l'ensemble dans le cadre, puis connecter les deux pédales au tube de pédale.

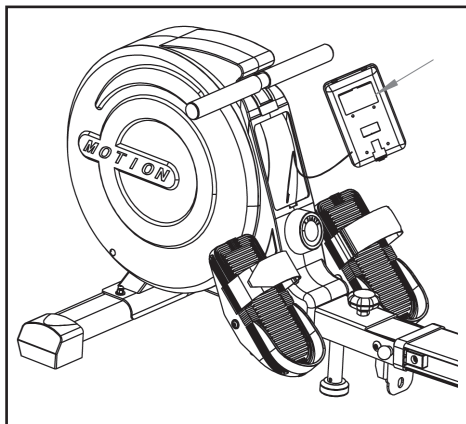
Fixez le repose-pieds avec 2 rondelles plates M8 * 20 mm et 2 le joint M8 (31), et enfin les boulons m8 (20) pour verrouiller le levier d'arrêt (17).



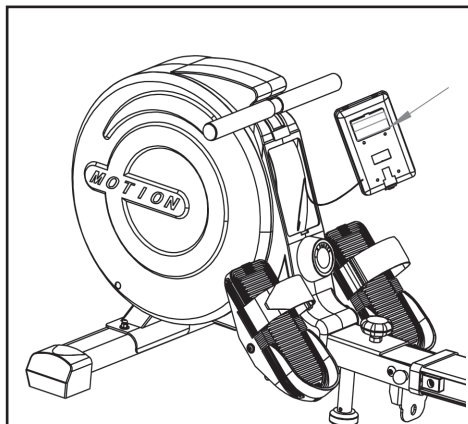
REPLACEMENT DES PILES



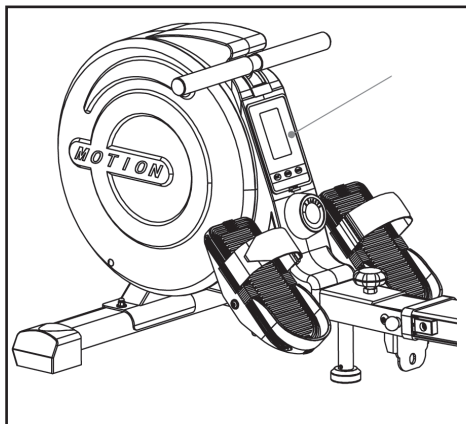
1. Appuyez sur le bouton et retirez le moniteur avec précaution



2. Retirer le couvercle de la pile

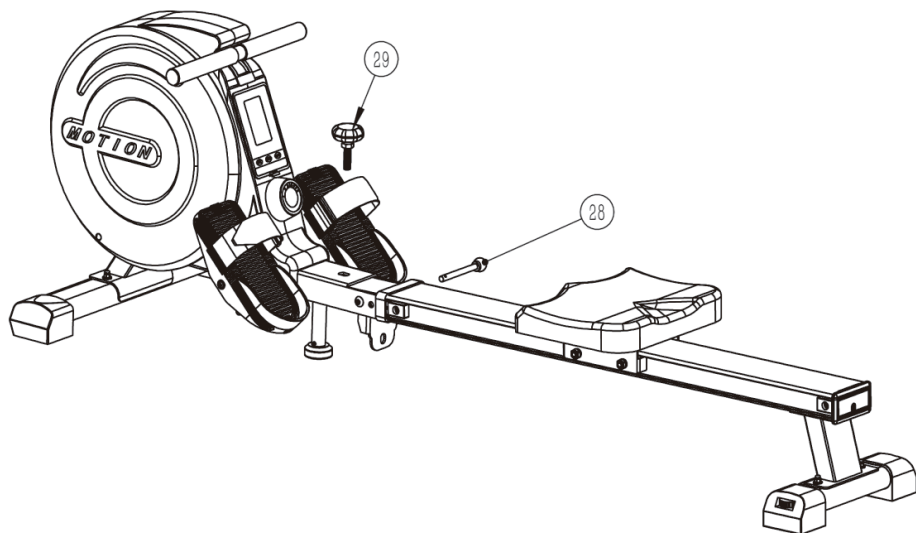


3. Remplacer par deux piles AA



4. Remettez le couvercle et installez le moniteur avec précaution

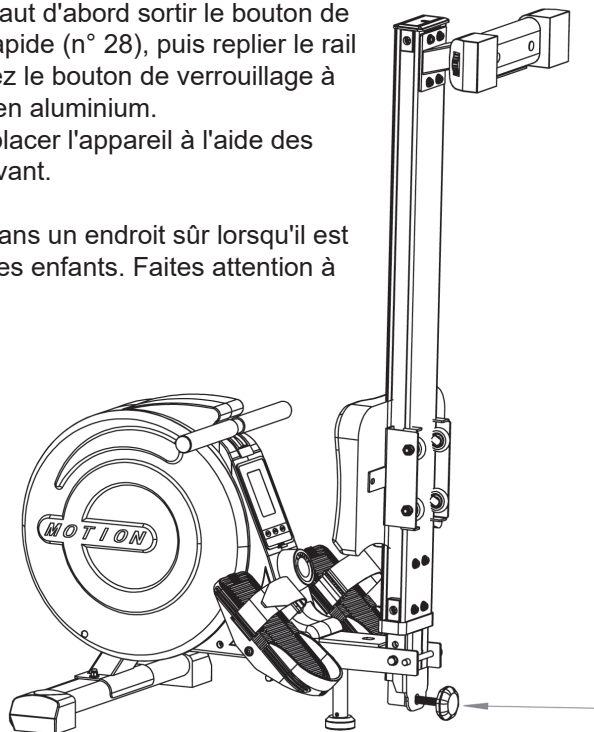
FOLDING THE MACHINE



Pour plier et ranger le rameur, il faut d'abord sortir le bouton de verrouillage (n° 29) et le loquet rapide (n° 28), puis replier le rail en aluminium vers le haut. Insérez le bouton de verrouillage à la jonction du fuselage et du rail en aluminium.

Après le pliage, vous pouvez déplacer l'appareil à l'aide des deux roues de la barre de pied avant.

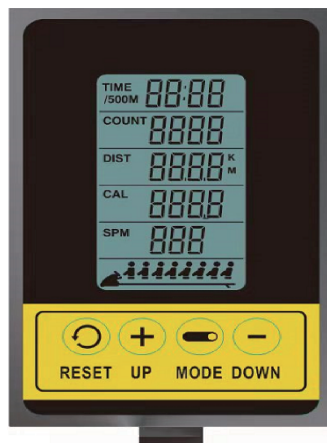
Note: Veuillez ranger l'appareil dans un endroit sûr lorsqu'il est plié et le garder hors de portée des enfants. Faites attention à la sécurité.



DETAILS DU MONITEUR D’AFFICHAGE

Paramètres

TIME	00:00-99:00
COUNT	0~9999
DISTANCE	0.0~99.9 ML
CALORIES	0-9999 KCAL
STROKES	0-999 SPM



Opération

Allumer/éteindre

Le moniteur s'allume automatiquement lorsque vous commencez à faire de l'exercice, et vous pouvez également l'allumer manuellement en appuyant sur ces boutons.

Le moniteur s'éteint automatiquement au bout de 2 minutes lorsque vous arrêtez l'exercice.

Si aucune donnée ne s'affiche, veuillez vérifier si le fil s'est connecté, ou changez les piles. (Le modèle de batterie est AA)

REGLAGE

(Ce bouton permet de fixer l'objectif de l'exercice en fonction de vos besoins).

Appuyez sur le bouton MODE pour choisir le mode que vous souhaitez définir.

Appuyez une fois sur le bouton SET pour augmenter les données de votre objectif.

Une longue pression permet d'augmenter rapidement les données.

Lorsque vous atteignez votre objectif, le moniteur émet un bip sonore.

MODE

(Ce bouton permet de choisir ci-dessous 5 modes selon vos besoins)

1. Time -----Ce mode affiche le temps que vous avez ramé.
2. Time/500M-----A la vitesse actuelle, le temps dont vous avez besoin par 500 mètres.
3. (The Time et Time/500M sont commutés toutes les 6 secondes).
4. Count -----Ce mode affiche le nombre de fois que vous avez ramé.
5. Distance -----Ce mode affiche la distance que vous avez parcourue à la rame.
6. Calories -----Ce mode affiche les calories que vous avez brûlées pendant votre rame.
7. Strokes -----À la vitesse actuelle, le nombre de glissades par minute

Appuyez sur le bouton "Mode" pour choisir un mode. Le mode correspondant clignote, et le mode de réglage est quitté si aucun réglage n'est sélectionné après 15 secondes.

RESET

(Ce bouton sert à effacer les données selon vos besoins).

Lorsque vous passez au mode de réglage correspondant, appuyez sur le bouton RESET pour effacer la valeur actuelle. Une brève pression sur le bouton RESET lorsque vous n'êtes pas en mode de réglage est invalide.

Appuyez sur la touche RESET et maintenez-la enfoncée pendant 4 secondes pour effacer toutes les données, une seconde plus tard en mode normal.

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