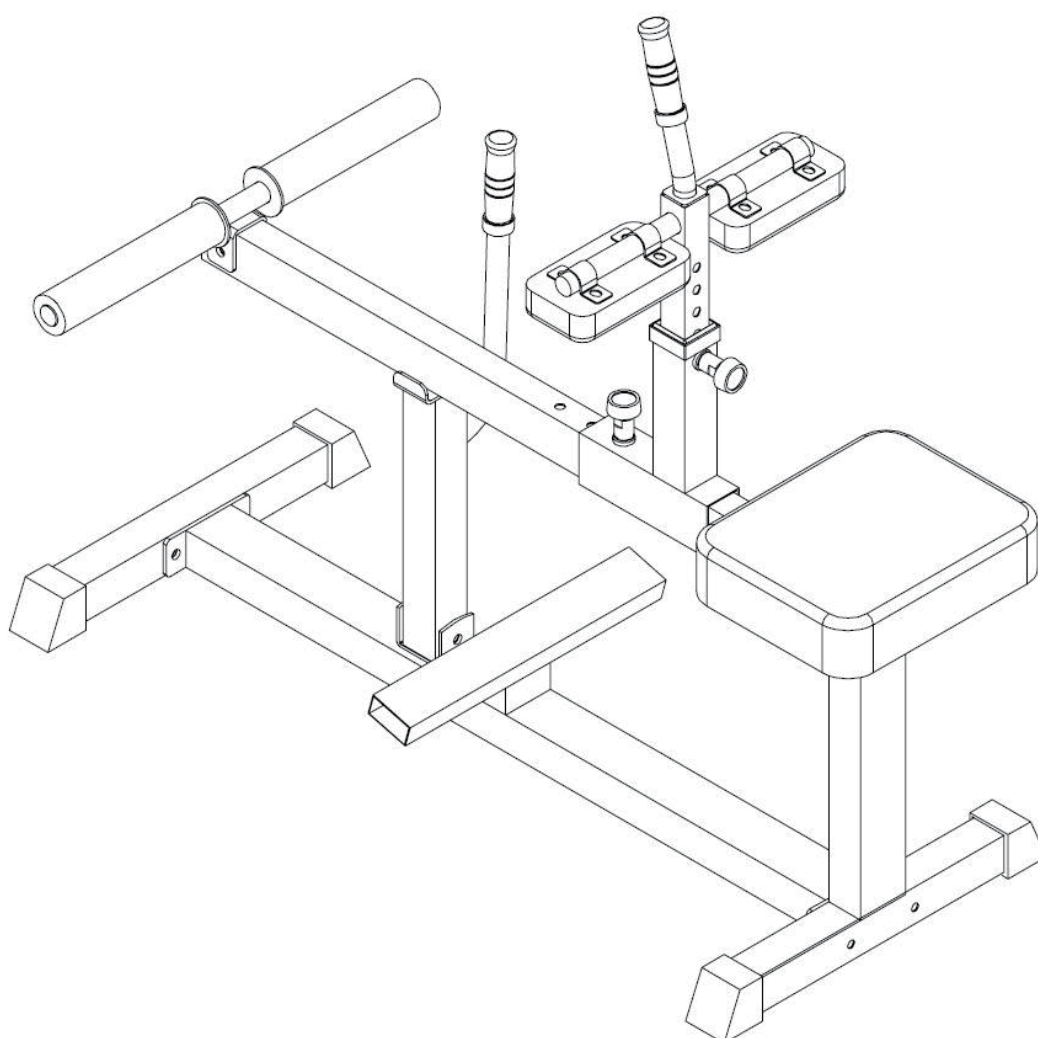


Soozier

IN230500578V02_US_CA

A91-055



FR: INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE
EN: ASSEMBLY INSTRUCTION

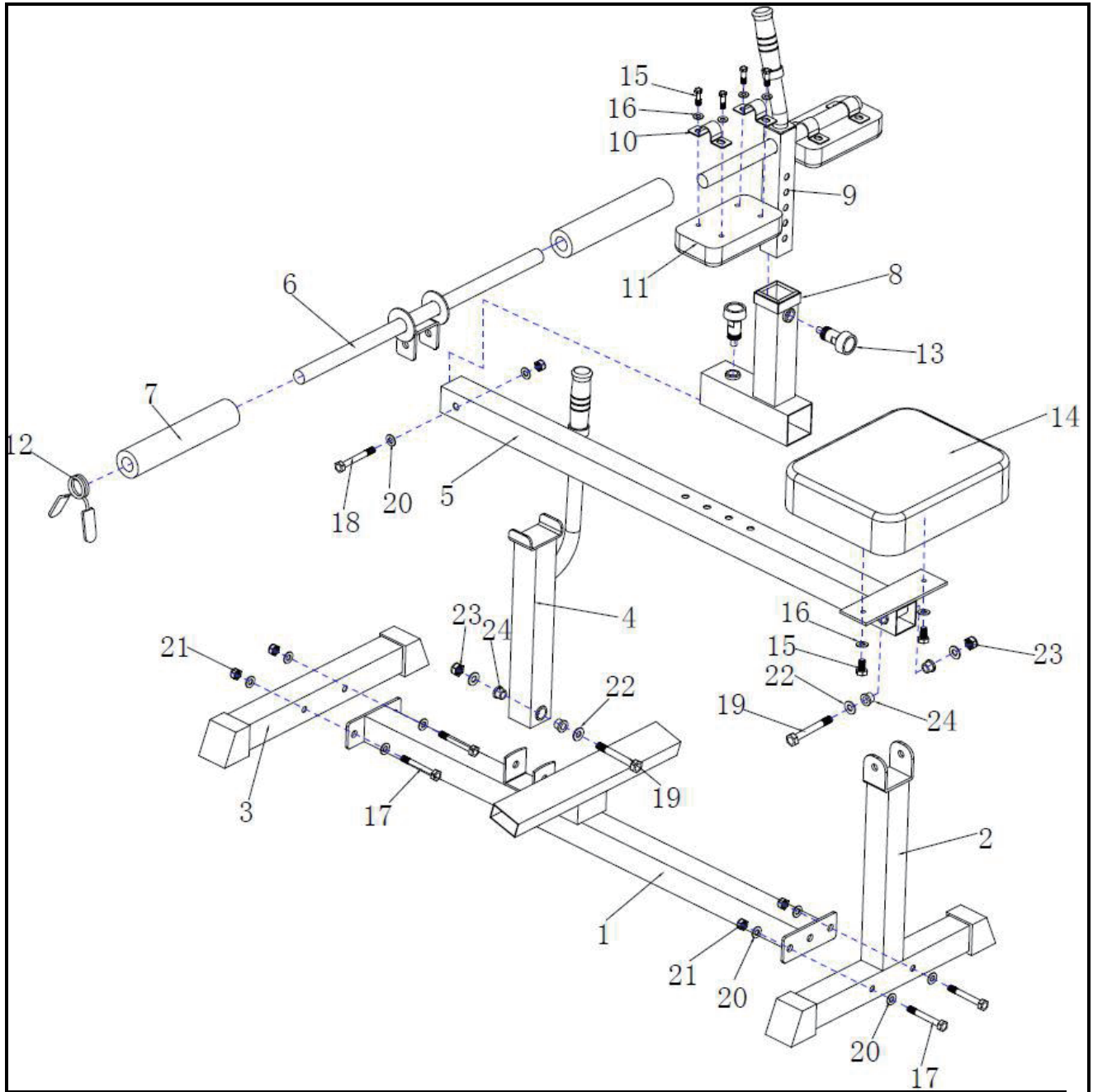
FR: IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE.
EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

Important Safety Information

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 efficient 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 physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, 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, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
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. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user: 120kg.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

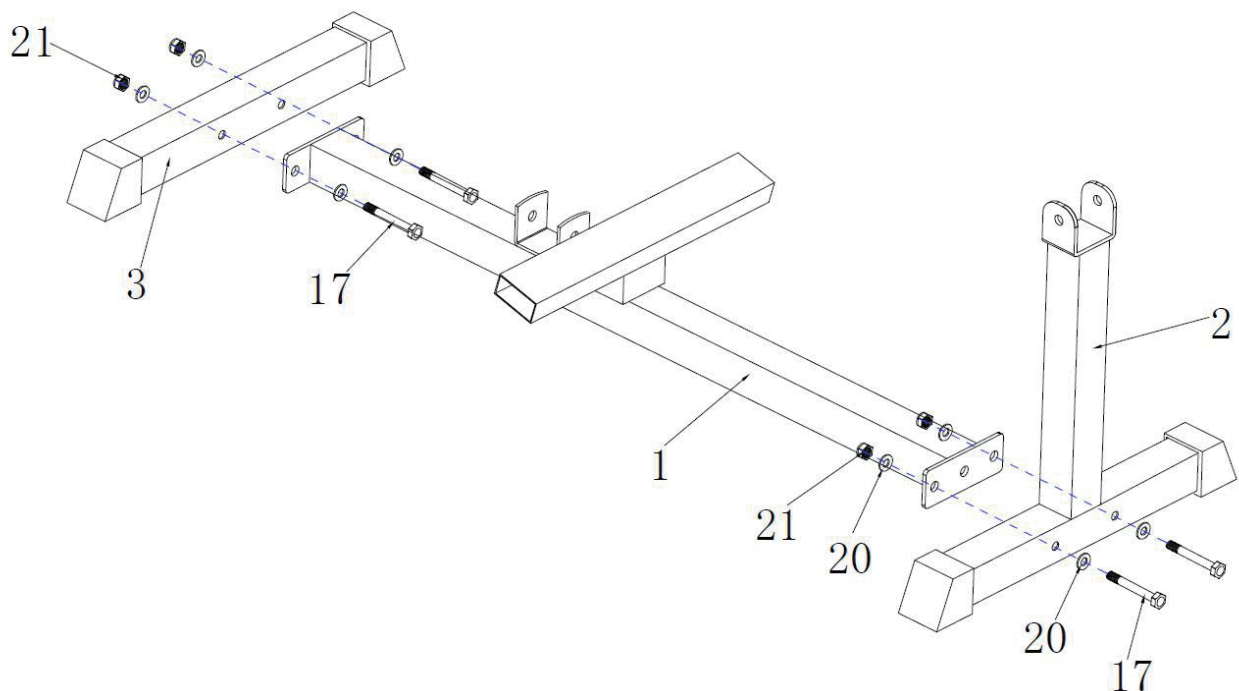
EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



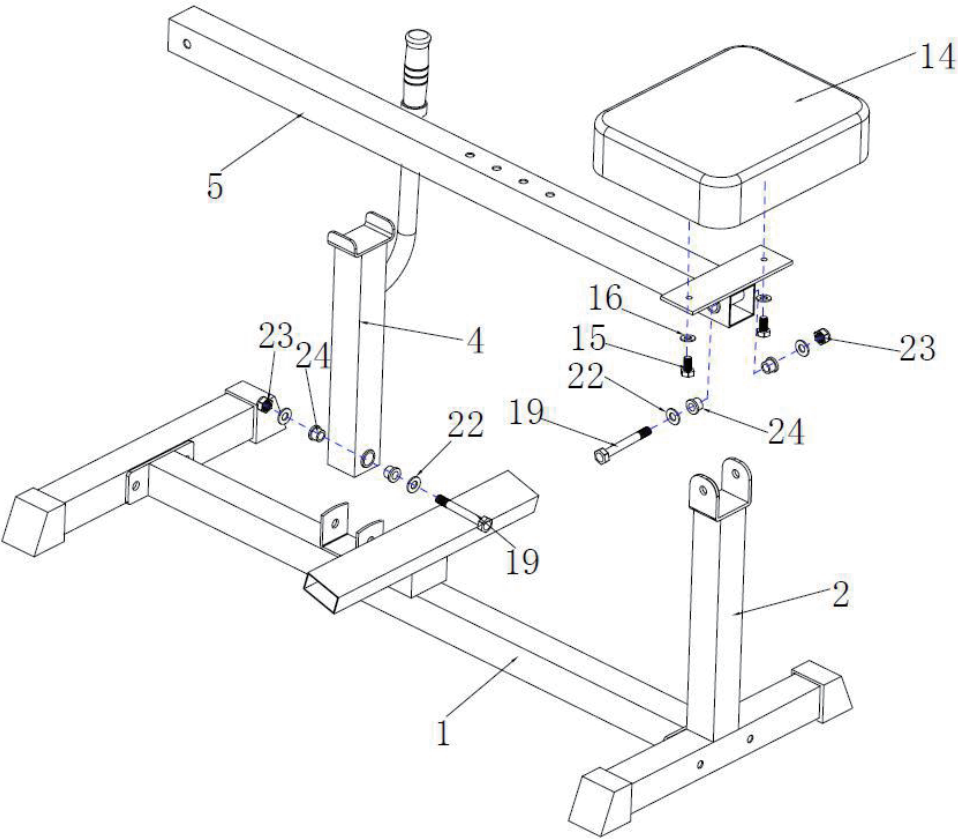
Part List		
Item	Description	Q'ty
1.	Foot Tube	1
2.	Back Stand Tube	1
3.	Front Stand Tube	1
4.	Support Tube	1
5.	Seat Tube	1
6.	Weight Plate Tube	1
7.	50mm Tube	2
8.	Adjustable Tube	1
9.	Handle Tube	1
10.	Cushion connect Plate	4
11.	Leg Cushion	2
12.	Spring Clip $\varnothing 25$	2
13.	Quick Pin	2
14.	Seat Cushion	1
15.	M8x20 Hex Bolt	10
16.	M8 Washer	10
17.	M10x70 Hex Bolt	4
18.	M10x75 Hex Bolt	1
19.	M12x85 Hex Bolt	2
20.	M10 Washer	10
21.	M10 Nylon Nut	5
22.	M12 Washer	4
23.	M12 Nylon Nut	2
24.	Bushing	4

ASSEMBLY DRAWING

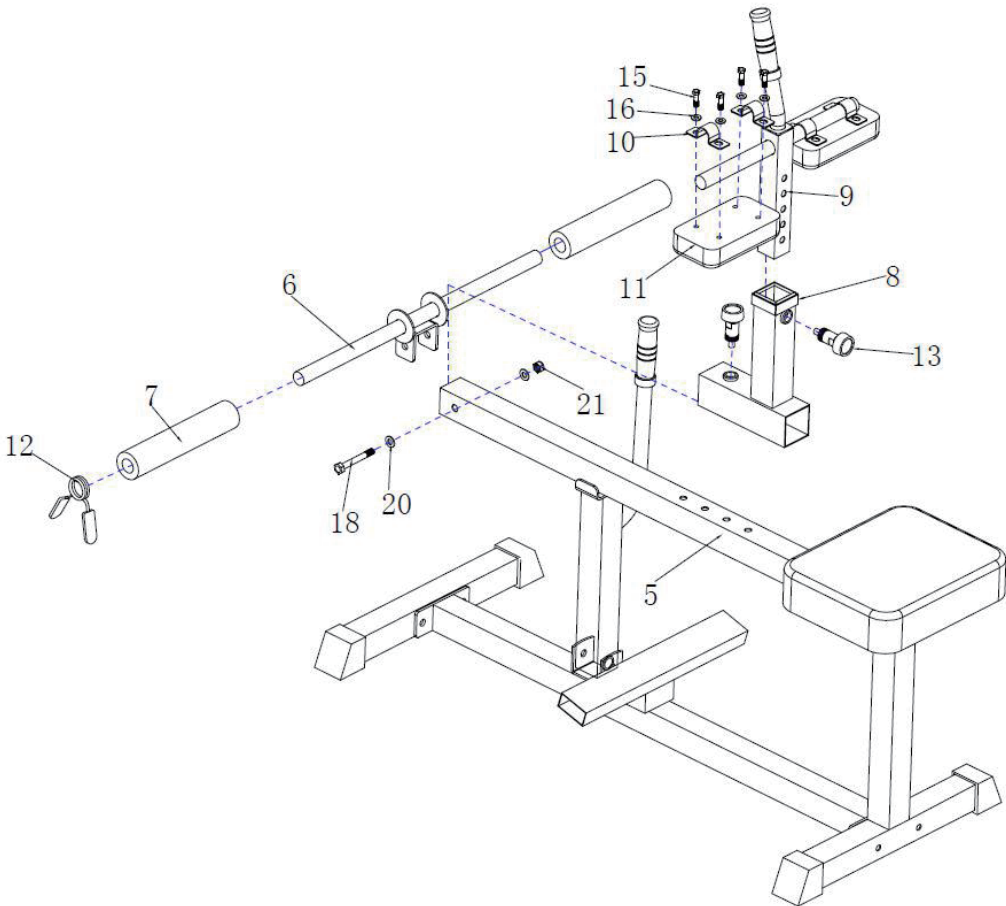
Step 1



Step 2



Step 3

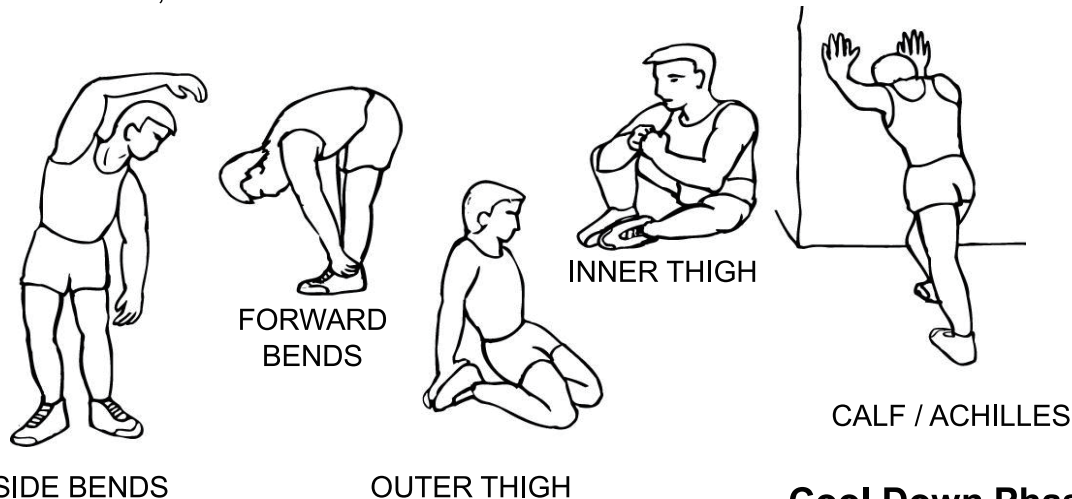


EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your machine will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a 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

This

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.

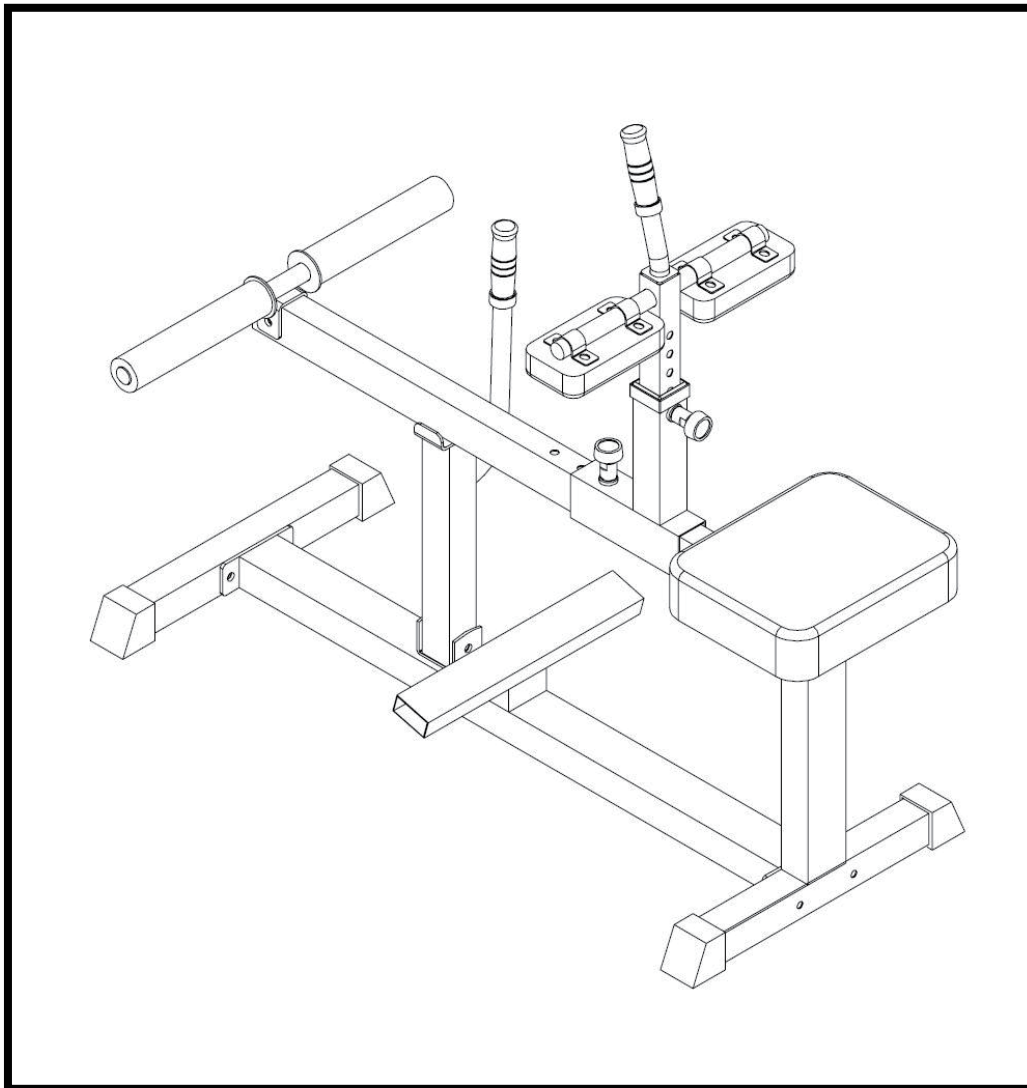
As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Cool Down Phase

stage is to let your

FR

Machine à mollets assis



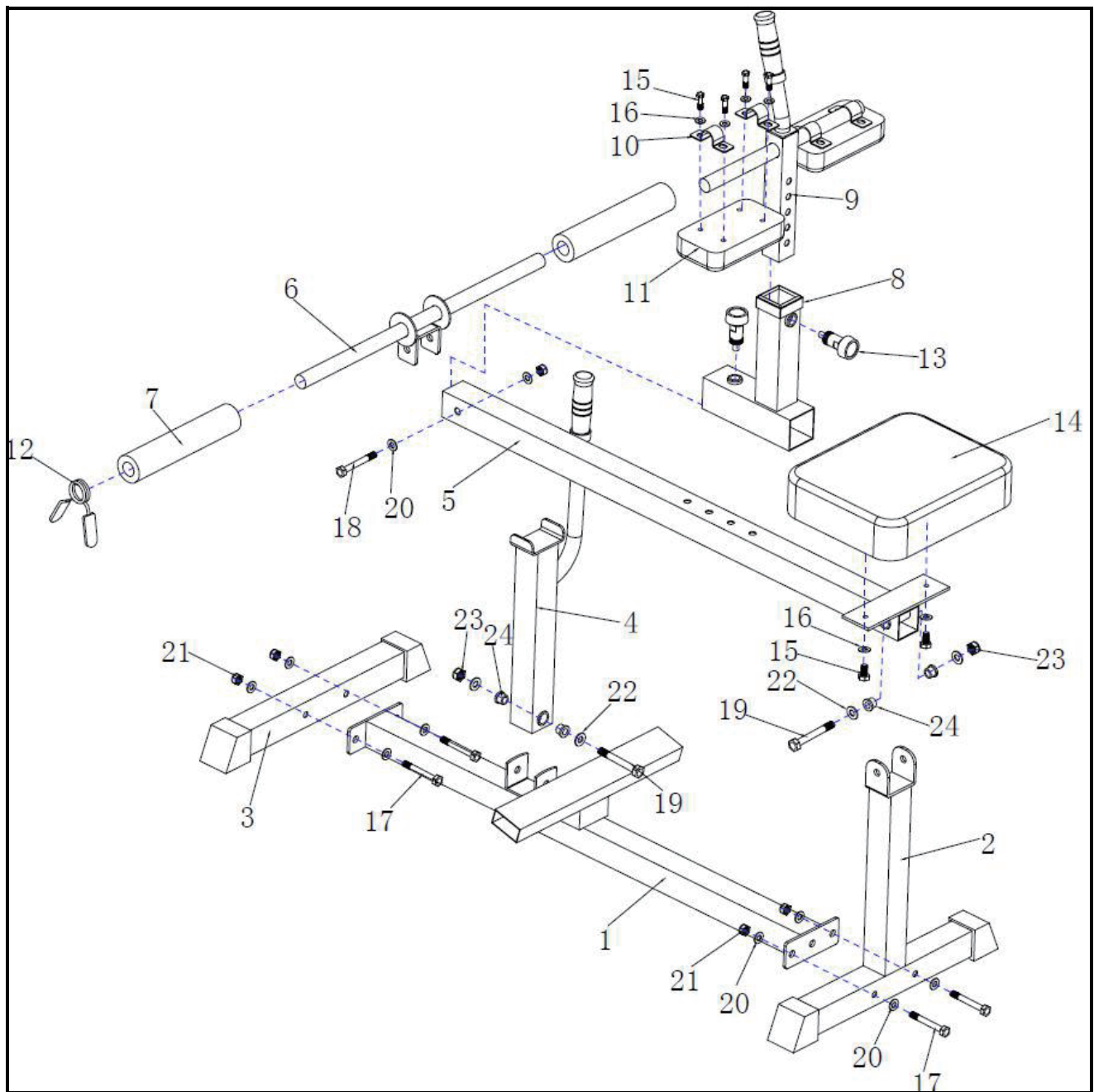
Instructions de montage

Renseignements importants en matière

Veuillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour référence.

1. Il est important de lire entièrement ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Utilisation sûre et efficace n'est possible 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 toutes les mises en garde et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions physiques ou de santé pouvant créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'appareil correctement. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, la pression artérielle ou le taux de cholestérol.
3. Soyez conscient des signaux de votre corps. L'exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez un des symptômes suivants: Douleur, sensation d'oppression dans votre poitrine, l'arythmie cardiaque, l'extrême brièveté du souffle, se sentant la lumière pommée, étourdi ou nauséux. Si vous ne rencontrez pas une quelconque de ces conditions vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
4. Garder les enfants et les animaux éloignés. L'équipement est conçu pour les adultes seulement.
5. Utiliser l'appareil sur une surface solide et plane avec une housse de protection pour votre plancher ou le tapis. Pour la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour de lui.
6. Avant d'utiliser le matériel, vérifiez que les écrous et boulons sont bien serrés. Certaines pièces comme les pédales, etc., il est facile d'être égarées loin.
7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu si elle est régulièrement examinée pour les dommages ou l'usure.
8. Toujours utiliser l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux pendant l'assemblage ou de vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez. Ne pas utiliser l'appareil jusqu'à ce que le problème a été régularisé.
9. Porter des vêtements appropriés tout en utilisant de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher tout mouvement.
10. L'appareil ne doit être pour le marché intérieur, usage domestique seulement. Poids maximum utilisateur 120kg. Rupture est indépendante de la vitesse.
11. L'équipement n'est pas adapté pour un usage thérapeutique.
12. Il faut quand soulever ou déplacer le matériel de manière à ne pas blesser votre dos. Toujours utiliser les techniques de levage appropriées ou utiliser l'aide.

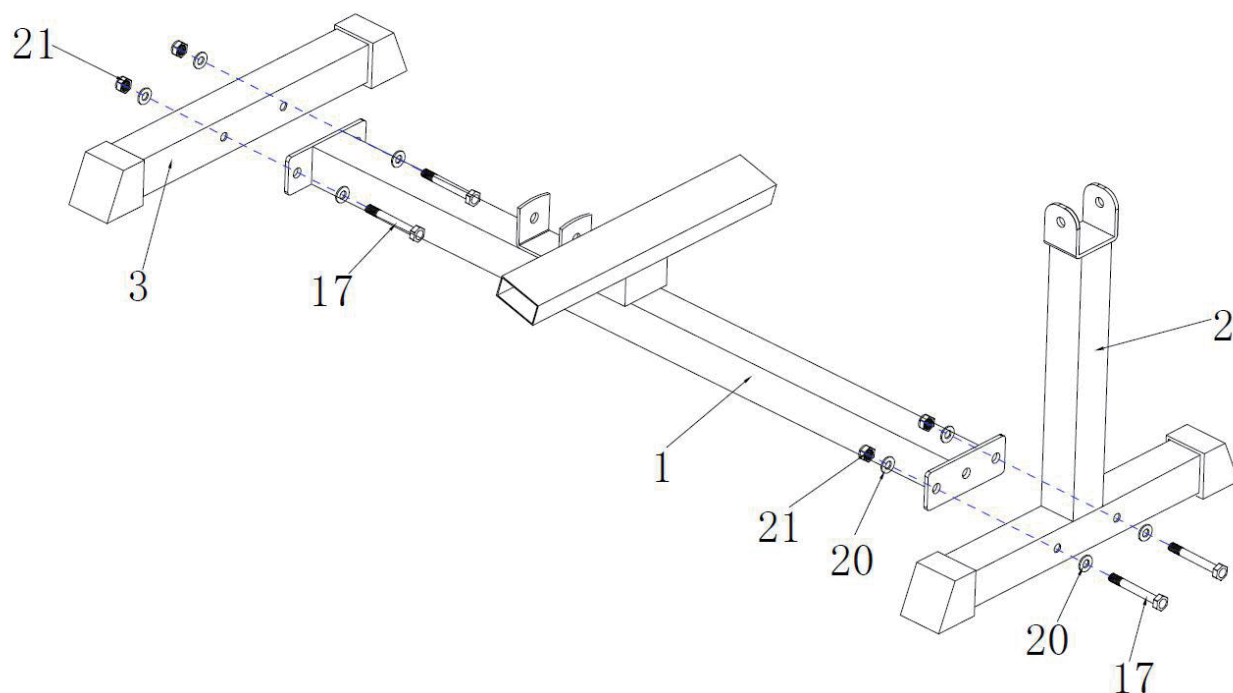
DESSIN D' ASSEMBLAGE DE VUES **EXPLOSÉES**



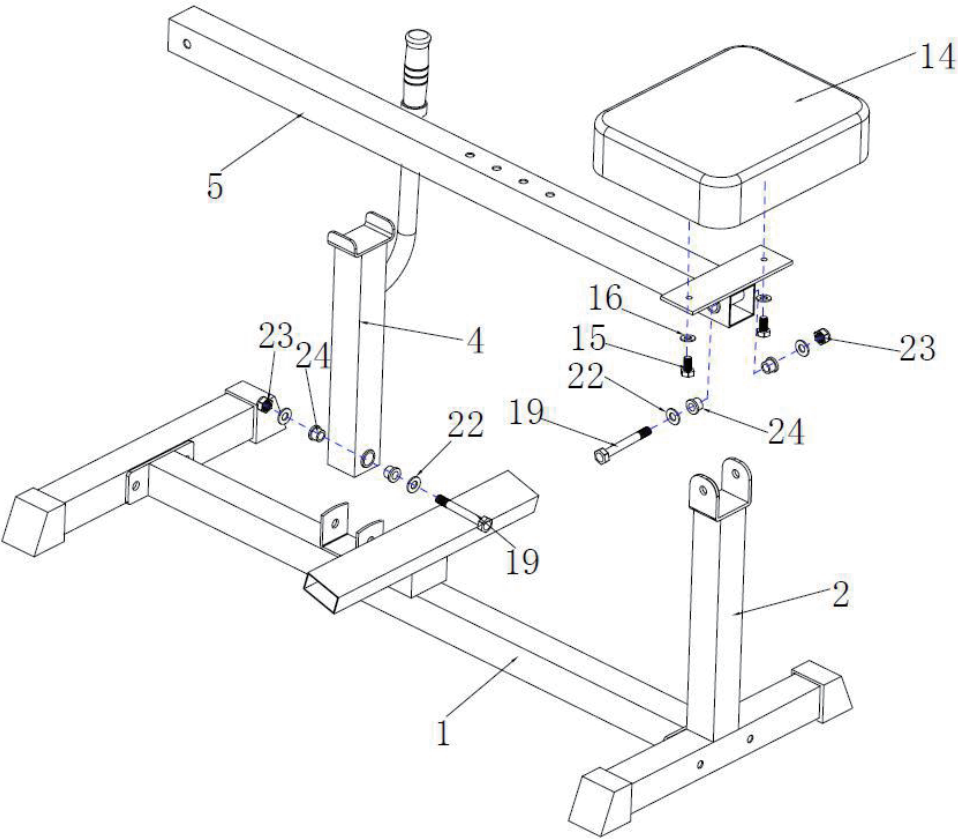
Part List		
Item	Description	Q'ty
1.	Tube de pied	1
2.	Tube de support arrière	1
3.	Tube de support avant	1
4.	Tube de support	1
5.	Tube de siège	1
6.	Plaque de poids en tube	1
7.	50mm Tube	2
8.	Tube adjustable	1
9.	Tube de poignée	1
10.	Plaque de connexion de coussin	4
11.	Coussin de jambe	2
12.	Pince à ressort $\varnothing 25$	2
13.	Épingle rapide	2
14.	Coussin de siège	1
15.	M8x20 Boulon à tête hexagonale	10
16.	M8 Rondelle	10
17.	M10x70 Boulon à tête hexagonale	4
18.	M10x75 Boulon à tête hexagonale	1
19.	M12x85 Boulon à tête hexagonale	2
20.	M10 Rondelle	10
21.	M10 Noix de nylon	5
22.	M12 Rondelle	4
23.	M12 Noix de nylon	2
24.	Bague	4

NOTICE DE MONTAGE

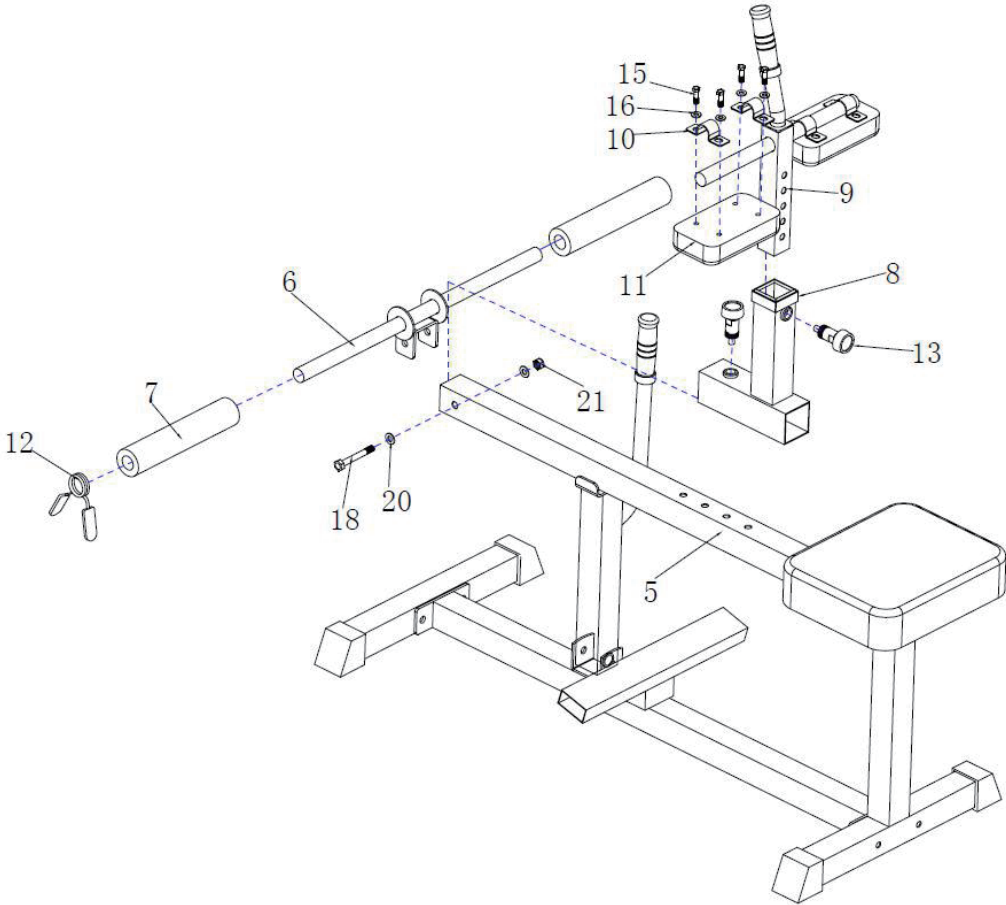
ÉTAPE 1



ÉTAPE 2



ÉTAPE 3

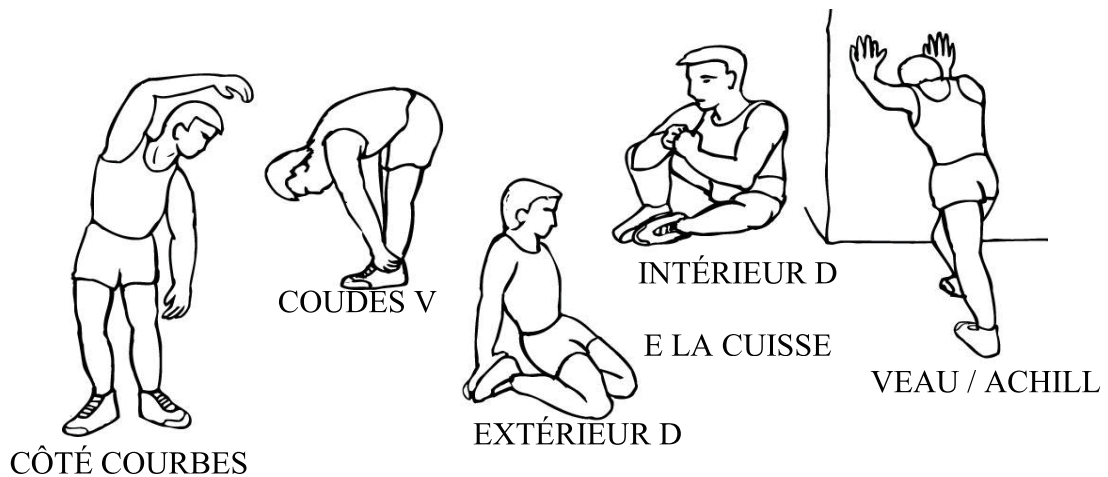


EXERCISE INSTRUCTIONS

1. La Phase d'échauffement

Cette étape permet d'obtenir le sang qui coule sur le corps et les muscles fonctionnent correctement.

Ceci réduira également le risque de blessure de crampe et de muscle. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque tronçon se tiendrait pendant environ 30 secondes, ne pas forcer ou jerk vos muscles en un tronçon - si ça fait mal, STOP.



2. La Phase de refroidissement

Cette étape consiste à laisser votre système Cardio-vasculaire et les muscles se détendre. C'est une répétition de l'exercice d'échauffement par exemple réduire votre tempo, continuer pendant environ 5 minutes. Exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, se rappelant encore une fois pas de forcer ou jerk vos muscles dans le tronçon. Comme vous obtenez monteur, vous devrez peut-être entraîner plus longtemps et plus dur. Il est conseillé de former au moins trois fois par semaine et si possible l'espace vos séances d'entraînement uniformément tout au long de la semaine.

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