

# *Soozier*

IN230600191V01\_CA

**A91-102**



## **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.**

## INTROUDCTION

Thank you for deciding to purchase the Fitness Rack from us. The Fitness Rack is manufactured from the finest materials and components available, when used correctly it is designed to give many years of reliable.

## BEFORE USE

Carefully remove all packaging. Avoid using any knives or other sharp instruments as this may damage the surface of the product.

## SAFETY PRECAUTIONS

- 1) Cautionary statements are intended to promote user's safety and effectiveness.
- 2) Keep out of reach of children and pets.
- 3) Use this product in a safe, uncluttered environment to reduce the risk of injury or damage to yourself, others, or the product.
- 4) If you feel any pain, or if you become dizzy while exercising, stop immediately, rest and consult a physician.
- 5) Do not use around excessive heat or humidity.
- 6) Do not use if you are or could be pregnant without a doctor's consent.
- 7) Do not use in ou around water or with wet hands or feet.
- 8) Do not use under the influence of alcohol, drugs, or excessive exhaustion.



## INTROUCTION

Merci d'avoir décidé d'acheter le Fitness Rack chez nous. Le Fitness Rack est fabriqué à partir des meilleurs matériaux et composants disponibles, lorsqu'il est utilisé correctement, il est conçu pour offrir de nombreuses années de fiabilité.

## AVANT UTILISATION

Retirez soigneusement tous les emballages. Évitez d'utiliser des couteaux d'autres instruments tranchants car cela pourrait endommager la surface du produit.

## PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

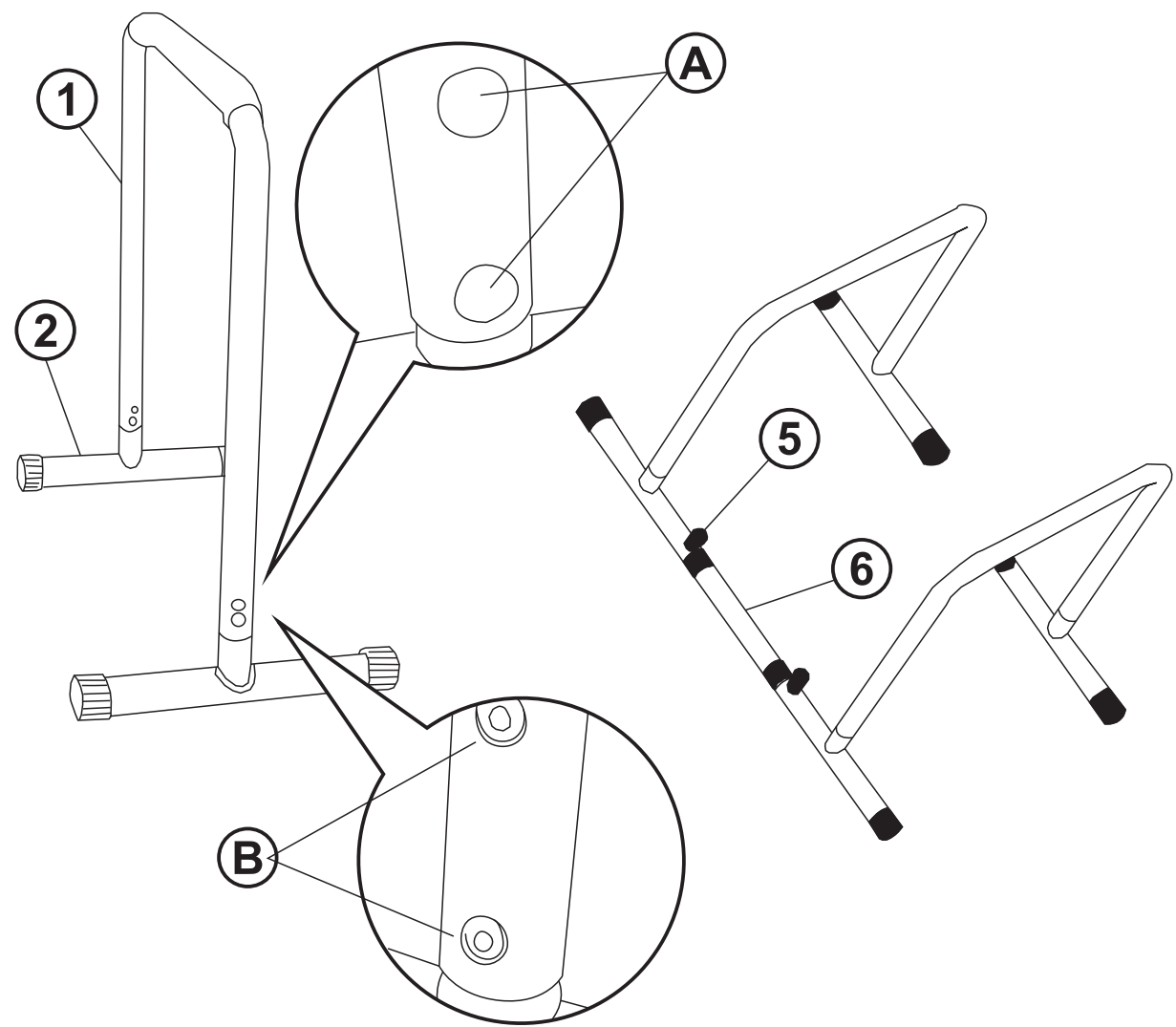
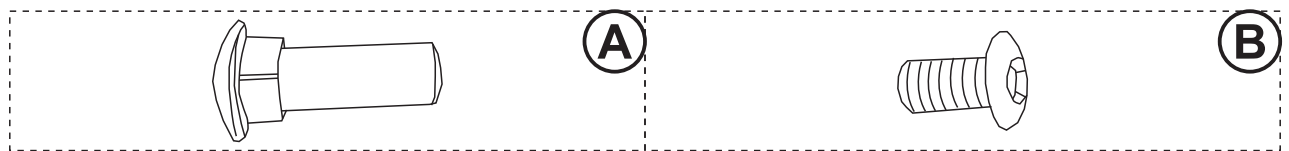
- 1) Les mises en garde visent à promouvoir la sécurité et l'efficacité de l'utilisateur.
- 2) Tenez hors de portée des enfants et des animaux.
- 3) Utilisez ce produit dans un environnement sûr et dégagé pour réduire le risque de blessure ou de dommage pour vous-même, les autres ou le produit.
- 4) Si vous ressentez une douleur ou si vous avez des étourdissements pendant l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez un médecin.
- 5) Ne pas utiliser à proximité d'une chaleur ou d'une humidité excessive.
- 6) Ne pas utiliser si vous êtes ou pourriez être enceinte sans le consentement d'un médecin.
- 7) Ne pas utiliser dans ou autour de l'eau ou avec les mains ou les pieds mouillés.
- 8) Ne pas utiliser sous l'influence d'alcool, de drogues ou d'épuisement excessif.



# PRODUCT CONFIGURATION

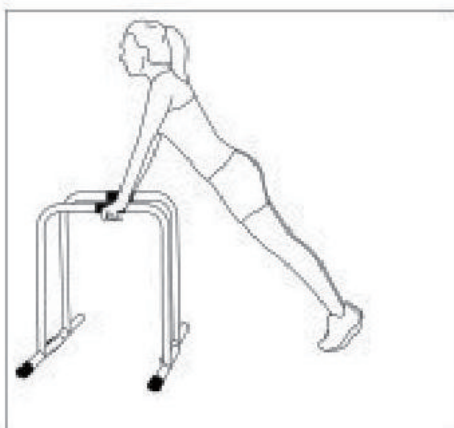
Your package will include:

NO.	PARTS	QTY
1	EN:Fitness Rack Frame/Grip FR:Cadre/poignée de support de fitness	2x
2	EN:Fitness Rack Foot FR:Pied de support de fitness	4x
3	EN:Fastening Screw(A+B) FR:Vis de fixation (A + B)	8x
4	EN:User Instructions FR:Instructions d'utilisation	1x
5	EN:Adjusting knob FR:Bouton de réglage	2x
6	EN:Adjust bar FR:Barre de réglage	1x



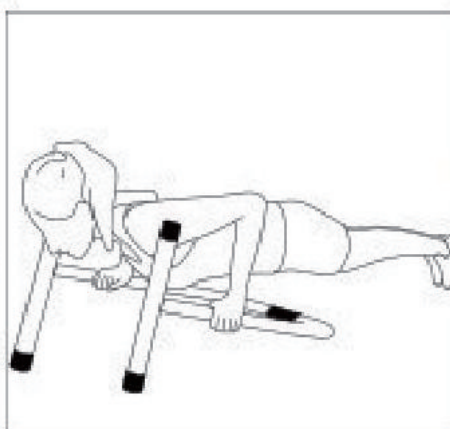
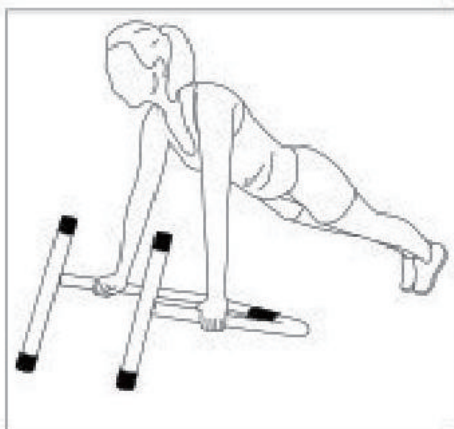


# EXERCISE PROGRAM



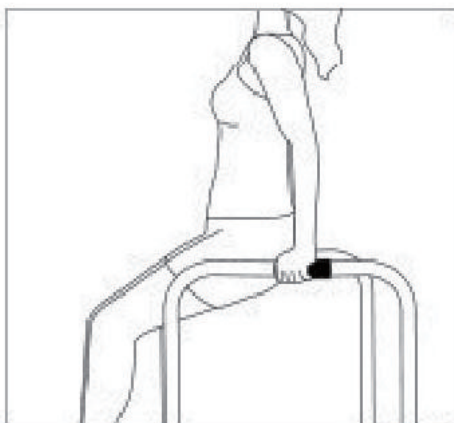
## Chest Press

FR: Appuyez sur la poitrine



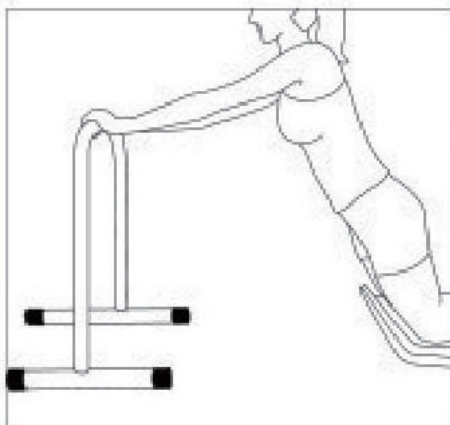
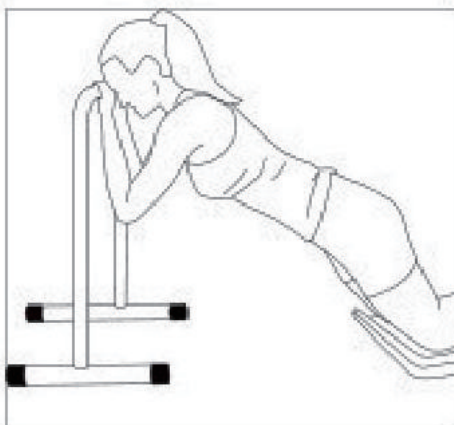
## Horizontal Chest Press

FR: Pressez la poitrine horizontale



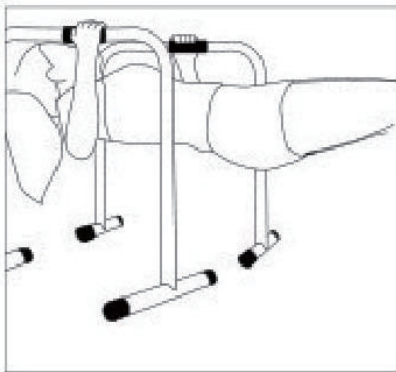
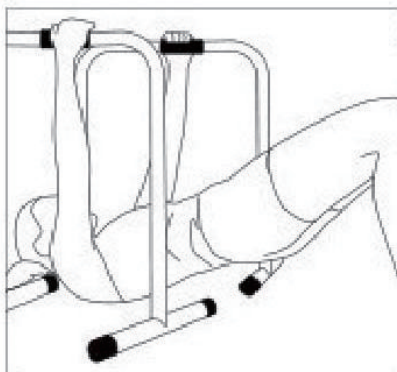
## Triceps Dip

FR: Trempez les triceps



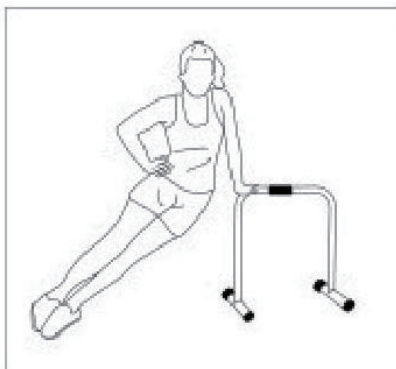
## Kneeling Tricep Extension

FR: Extension du triceps à genoux



## Vertical Rows

FR:Lignes verticales



## Standing Lateral Plank

FR:Planche latérale debout



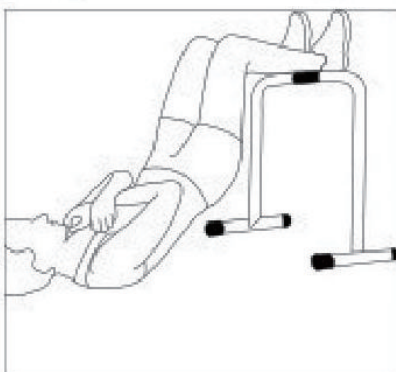
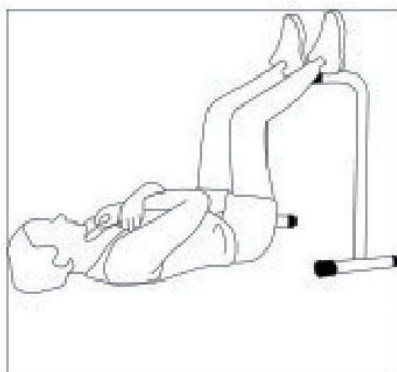
## Knee ups

FR:Genoux en haut



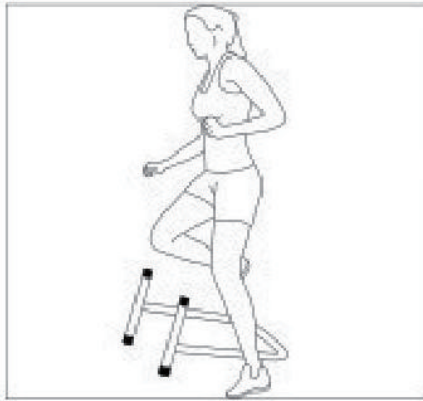
## Squats/lunges

FR:Squats / fentes



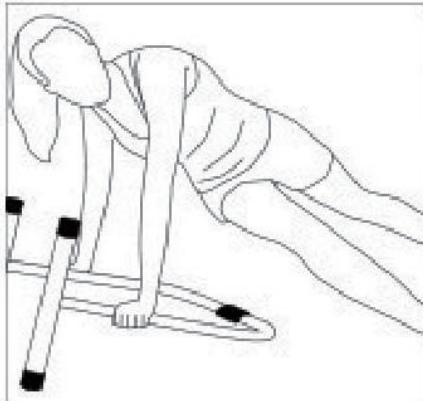
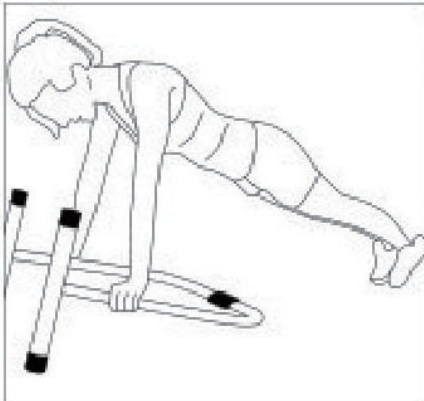
## Hip Extension

FR:Extension de la hanche



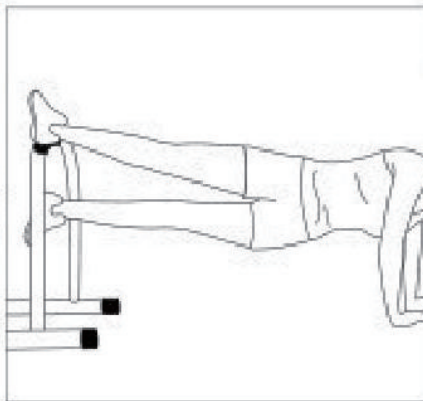
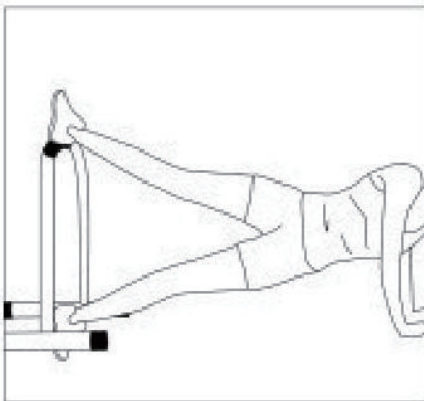
## Agility Drills

FR:Exercices d'agilité



## Horizontal Chest Press - Progression

FR:Progression horizontale de la poitrine



## Adductors

FR:Adducteurs

## MAINTENANCE

### EN

- 1)The product only requires minimal maintenance.
- 2)Clean with a slightly damp sponge.Dry with a clean dry cloth.
- 3)Avoid contact with water.
- 4)Avoid prolonged exposure to the sun.

### FR

- 1) Le produit ne nécessite qu'un entretien minimal.
- 2) Nettoyez avec une éponge légèrement humide. Sécher avec un chiffon sec et propre.
- 3) Évitez tout contact avec l'eau.
- 4) Évitez une exposition prolongée au soleil.

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