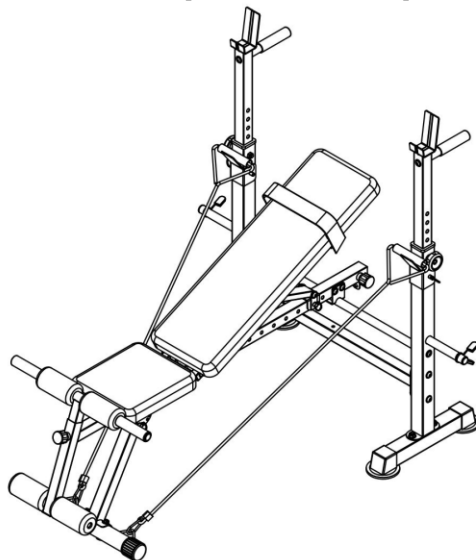


Soozier

IN250700196V01_US_CA

A91-435V00

**WEIGHT BENCH/Banc de musculation/Hantelbank/
Banco de pesas/ Panca pesi**



Original instructions
Instructions d'origine

EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

**FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER
ULTERIEUREMENT**

Safety Precautions

Before you undertake any exercise program, please be sure to consult with your doctor.

Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential.

Excessive or incorrect training may result to health injuries.

Please read this manual carefully before commencing the assembly of your product or starting to exercise.

- Please keep all children away from this item when in use. Do not allow children to climb or play on this item when it is not in use.
- Supervise teenagers while they use this unit.
- For your own safety, always ensure that there is at least 3 feet of free space in all directions around your product while you are exercising.
- Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically check all moving parts for obvious signs of wear or damage.
- Any adjustment devices that could interfere with the user's movement on this unit should not be left projecting.
- Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners.
If you are in any doubt, do not use your product; contact CUSTOMER SUPPORT.
- Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, hard-flat surface.
- Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught in moving parts during exercise.
- Do not use this unit if it is not functioning properly or if it is not fully assembled.
- Do not use this unit for commercial purposes. This unit is for home use only.
- Before use, you must read and understand all instructions & warnings stated in this Owner's Manual as well as posted on the equipment.
- It is the facility owner's responsibility to properly instruct users on the proper operation of the equipment and to warn them of the potential hazards.
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician.
- Make sure all nuts, bolts, and screws are tightened prior to use.

- Be sure that all adjustment locking devices and safety devices are properly engaged prior to use!
- Never over-tighten the above-mentioned devices and parts to avoid damage to the unit.
- Check for loose parts and components and make proper adjustments prior to use.
- Check to see if there are any tears or bends in the welding or metal prior to use. If tears or bends are found, DO NOT use the unit and contact our CUSTOMER SUPPORT.
- Extreme care must be taken to not allow your feet, fingers, hair, clothing, and/or any loose items to be snagged into any portion of the unit when the unit is in use. Failure to follow these instructions could result in serious injury.

WARNING: Before starting any exercise program, you should always consult your physician.

This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.

1. Take a few minutes to familiarize yourself with the parts and hardware included with your product.
2. Assembly may require two people.
3. Check the frame for any damage and check any wiring (if present) for rips or tears. If you detect damage, rips, or tears, please contact our Customer Support Team before beginning any assembly.
4. Make sure all the hardware needed is included.
5. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are attached correctly and firmly tightened when the assembly process is complete.
6. Parts that are not tightened correctly will seem loose and can cause irritating noises and will cause damage to the equipment.

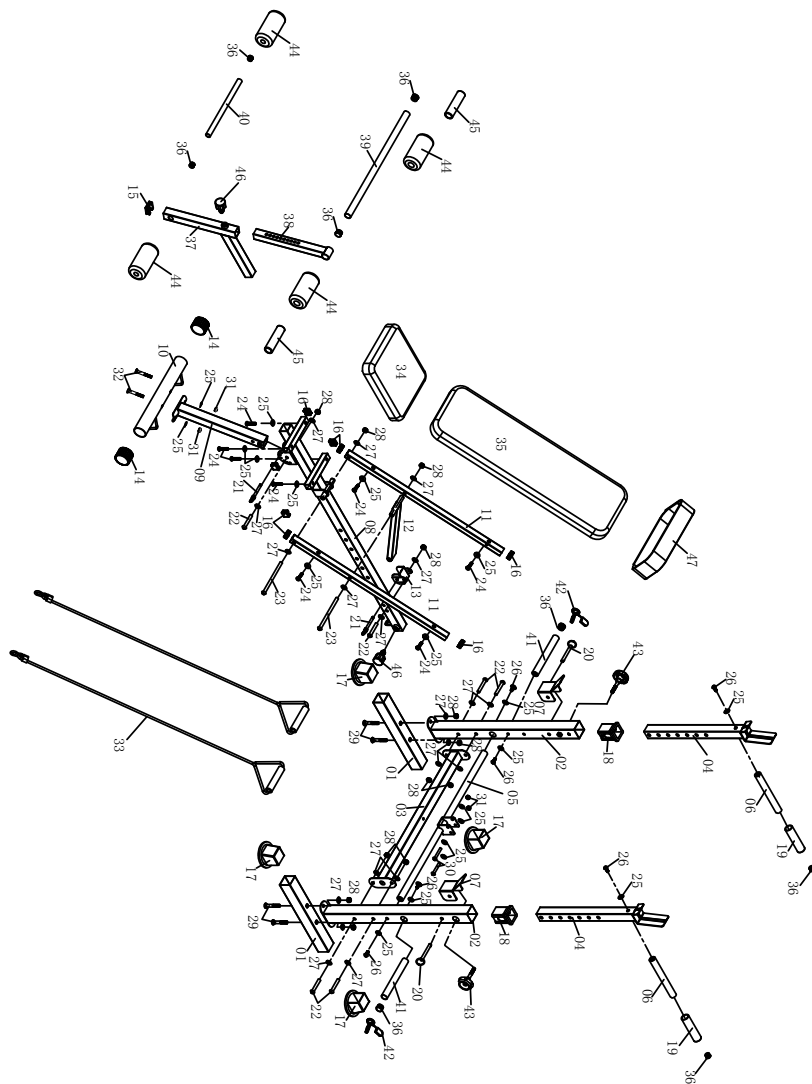
PLEASE NOTE : Some of the parts and hardwares listed on the parts list may already pre-assembled or installed on the unit. **Read all instructions carefully before operating this product. Retain this Users Manual for future reference.**

Parts List

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Rear Base Tube	2	25	Flat Washer M8	20
02	Rear Upright	2	26	Allen Bolt M8x20 mm	6
03	Rear Cross Tube	1	27	Flat Washer M10	20
04	Adjustable Upright Tube	2	28	Nylon Nut M10	12
05	Main Frame Supporting Tube	1	29	Carriage Bolt M10x65mm	4
06	Handle Bar	2	30	Allen Bolt M8x55mm	2
07	Weight Rest	2	31	Nylon Nut M8	4
08	Main Frame	1	32	Carriage Bolt M8x65mm	2
09	Front Upright	1	33	Rope	2
10	Front Base Tube	1	34	Seat Cushion	1
11	Backrest Supporting Tube	2	35	Backrest Cushion	1
12	Backrest Adjustable Tube	1	36	Round End Cap 25mm	8
13	Adjustable Piece	1	37	Leg Extension	1
14	Round End Cap 50mm	2	38	Adjustable Tube	1
15	End Cap 35x35mm	1	39	Long Foam Tube	1
16	End Cap 25x25mm	8	40	Short Foam Tube	1
17	Square End Cap 50x50mm	4	41	Weight Plate post	2
18	Spacer	2	42	Spring Clip	2
19	Foam Grip	2	43	Knob Bolt	2
20	Lock Pin Φ 10x65mm	2	44	Foam	4
21	Lock Pin Φ 8x65mm	2	45	Small Foam	2
22	Allen Bolt M10x65mm	6	46	Adjustable Knob	2
23	Allen Bolt M10x165mm	2	47	Straps	1
24	Allen Bolt M8x40mm	8			

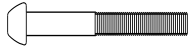
Exploded Diagram

Please note that not all of the parts and hardware you see here will be used while you are assembling the machine because some of these are already pre-installed.

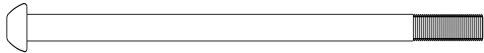


Hardware and Tool List

Bolts



#22. Allen Bolt (M10x65mm) [6 pcs]



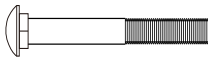
#23. Allen Bolt (M10x165mm) [2 pcs]



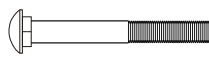
#24. Allen Bolt (M8x40mm) [8 pcs]



#26. Allen Bolt (M8x20mm) [6 pcs]



#29. Carriage Bolt (M10x65mm) [4 pcs]



#32. Carriage Bolt (M10x65mm) [2 pcs]

Washers



#25. Flat Washer
(M8)[20 pcs]



#27. Flat Washer
(M10)[20 pcs]

Nuts

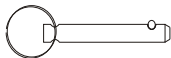


#28. Nylon Nut (M10)
[12 pcs]

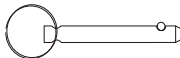


#31. Nylon Nut
(M8)[4 pcs]

Others



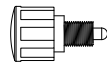
#20. Lock Pin 10x65 [2 pcs]



#21. Lock Pin 8x65mm [2pcs]



#42. Spring Clip [2 pcs]



#46. Adjustable knob [2pcs]



Tool1 [1 pc]



Wrench [1 pc]

NOTE: To avoid misalignment due to over-tightening, please do not use a wrench at this time.

Hand-tightening for now will help ensure easy assembly.

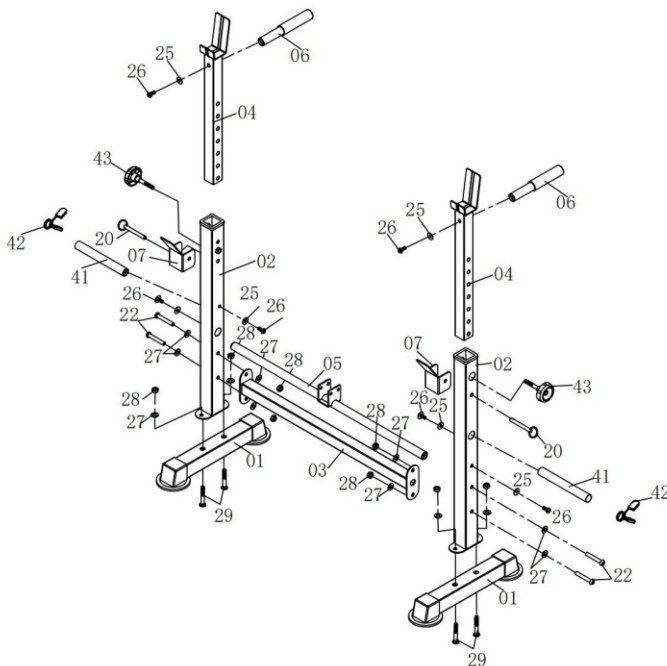
Wrench-tightening should be performed after all parts are assembled to ensure all nuts, bolts, and parts are tightly secured before use.

With the help of an assistant.

Step1

- A) Attach two Rear Uprights (02) to two Rear Base tubes (01) total by four Carriage Bolts (29), four Flat Washers (27) and four Nylon Nuts (28).
- B) Insert Main Frame Supporting Tube (05) to the hole of two Rear Uprights (02), secure them by using two Allen Bolts (26) and two Flat Washers (25) from outside. Attach the Rear Cross Tube (03) to Rear Uprights (02), secure with total four Allen Bolts (22), eight Flat Washers (27) and four Nylon Nuts (28).
- C) Attach two Weight Plate Posts (41) to both two Rear Uprights (02) using two Allen Bolts (26) and two Flat Washers (25), attach the Spring Clips (42) to Weight Plate Posts (41).
- D) Insert Adjustable Upright Tubes (04) to Rear Uprights (02), choose the appropriate hole position then insert the Knob Bolt (43), attach the Weight Rest (07) to Rear Uprights (02) then insert the Lock Pin (20). Attach the Handle Bar (06) to the Adjustable Upright Tubes (04) using one Allen Bolts (26) and one Flat Washers (25).

Repeat this process on the other side.

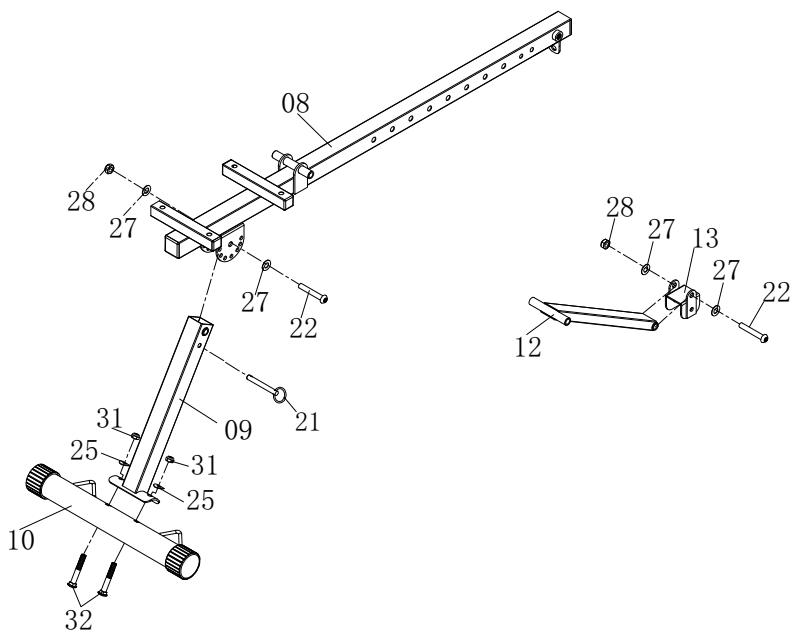


Step 2

A) Attach the Front Upright (09) to Front Base Tube (10) by using two Carriage Bolts (32), two Flat Washers (25) and two Nylon Nuts (31) .

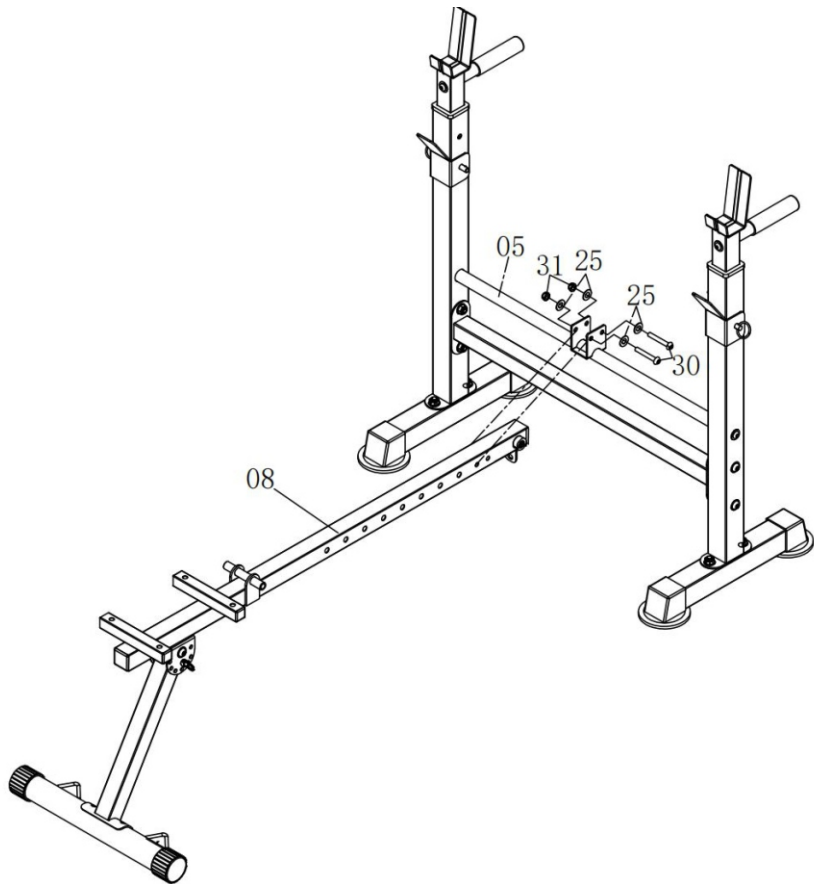
Attach the Front Upright (09) to the front side of Main Frame (08) using one Allen Bolts (22), two Flat Washers (27) and one Nylon Nut (28), then insert the Lock Pin (21) .

B) Insert the Backrest Adjustable Tube (12) to Adjustable Piece (13) using one Allen Bolts (22), two Flat Washers (27) and one Nylon Nuts (28).



Step 3

Attach rear side of Main Frame (08) to Main Frame Supporting Tube (05) using two Allen Bolts (30) , four Flat Washers (25) and two Nylon Nuts (31).

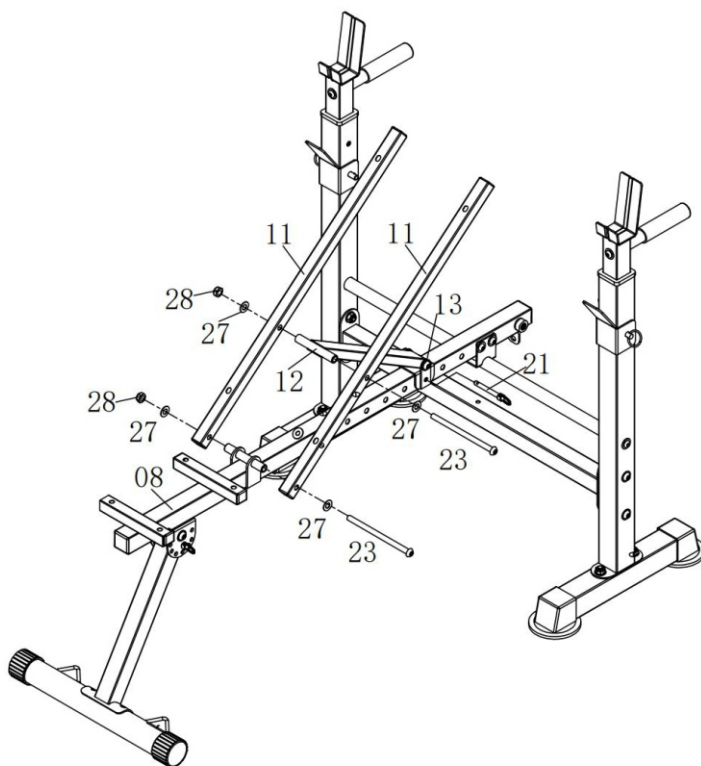


Step 4

Attach two Backrest Supporting Tubes (11) to the welded rod of Main Frame (08) secure by one Allen Bolt (23), two Flat Washers (27) and one Nylon Nut (28).

Place the Backrest Adjustable Tube (12) in the middle of the Backrest Supporting Tubes (11) and insert one Allen Bolt (23), two Flat Washers (27) and one Nylon Nut (28) to fix.

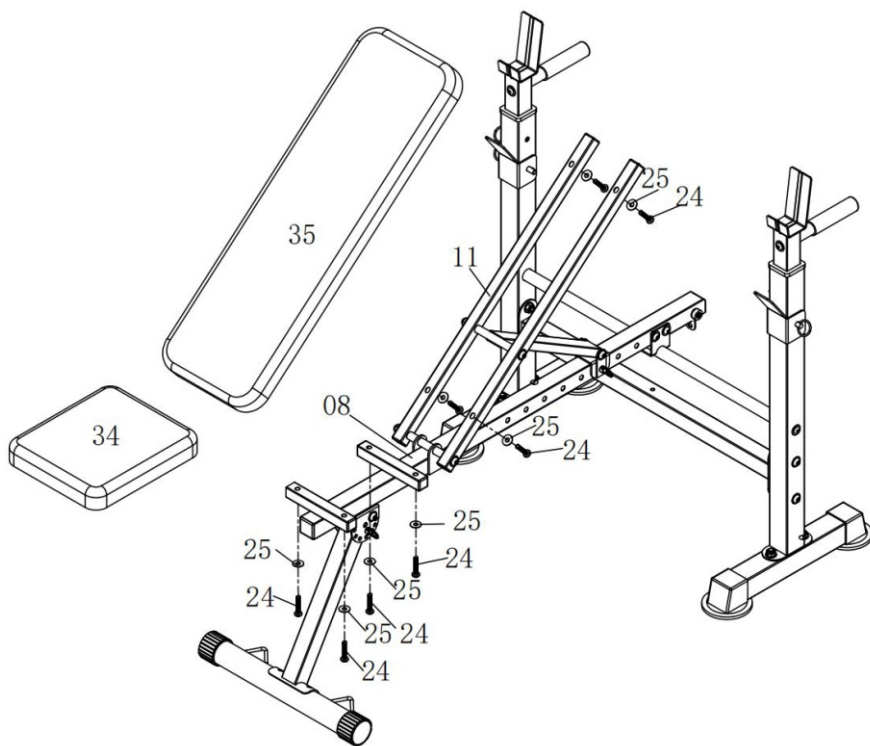
Attach the Adjustable Piece (13) to the hole of Main Frame (08) using Lock Pin (21)



Step 5

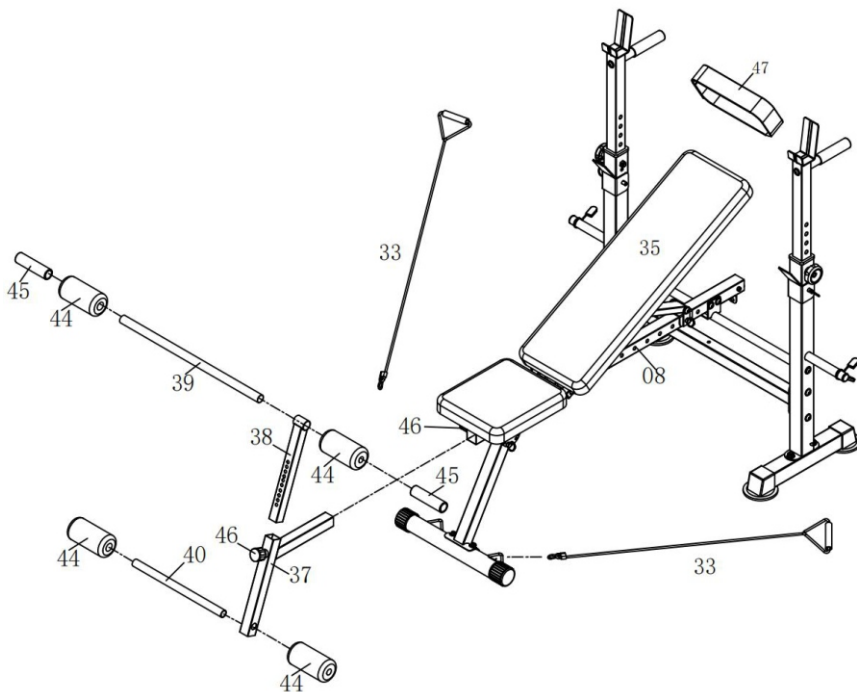
Attach the Seat Cushion (34) to the Main Frame (08) by using four Allen Bolts (24) and four Flat Washers (25).

Attach the Backrest Cushion (35) to the Backrest Supporting Tubes (11) by using four Allen Bolts (24) and four Flat Washers (25).



Step 6

- A) Attach Leg Extension (37) to Main Frame (08) secure with Adjustable Knob (46).
Insert Adjustable Tube (38) to Leg Extension (37) secure with Adjustable Knob (46)
- B) Slide Long Foam Tube (39) to Adjustable Tube (38), insert Foams (44) and Small Foams (45) to each side of Foam Tube (39). Slide Short Foam Tube (40) to Leg Extension (37), insert Foams (44) to each side of Foam Tube (40).
- C) Attach two Ropes (33) to the Front Base Tube (10). Attach the Straps (47) to Backrest Cushion (35).



THE ASSEMBLY PROCESS IS NOW COMPLETE.

For your safety, Please tighten the screw and adjust it to the appropriate position.

Please visually and functionally inspect and test the unit after assembly is complete.

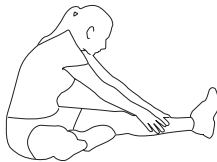
Warm-Up Instructions

Before use, you must read and understand all instructions & warnings stated in this Owner's Manual as well as posted on the equipment. Before beginning any exercise program including the following flexibility exercises, please consult with your physician.

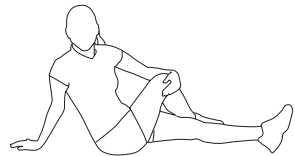
The following flexibility exercises are provided to you as a means to prevent injury while you are exercising. A proper warm-up routine decreases the chance of injuring your muscles while you are exercising. Please take the time to do these flexibility exercises before and after each time you exercise.



Groin Stretch



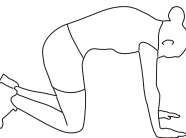
Hamstring Stretch



Trunk Twister



Groin Stretch



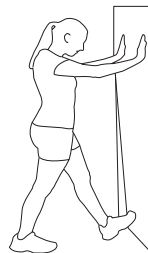
Trunk Flexion, Prone



Shoulder Stretch



Quadriceps Stretch



Calf Twister

Groin Stretch

1. Sit with your knees flexed and soles of feet together.
2. Hold your ankles and bend at your hips (keep your back straight) as you press your knees toward the floor with your elbows.

Hamstring Stretch

1. Sit with your left leg extended and bend your right leg at the knee as you place the sole of your right foot against the inner thigh of your extended leg.
2. Flex the foot of your extended leg (toes pointed toward ceiling) and gently bend forward from your hips; keep your back straight.
3. Reach your hands on your extended leg as far as possible and then switch legs and repeat .

Trunk Twister

1. Sit with your leg extended and bend your right knee as you cross your right leg over your left leg. Your right foot of your extended leg foot should be flat on the floor alongside your left knee.
2. Place your left arm on the outside of your right leg and pull against that leg while twisting your trunk as far as possible to the right. Place your right hand on the floor behind your buttocks. Reverse leg positions and repeat.

Groin Stretch

1. Lie on your back and raise your right leg as you clasp both hands under the back of the knee. Keep your left leg straight.
2. Gently pull your right leg toward your trunk without raising your upper body. Switch leg positions and repeat.

Trunk Flexion, Prone

1. Assume the depicted position on your hands and knees. Stretch your hands out in front of you and then slowly start to pull them back in toward your body as you tuck your chin and arch your back upward.
2. Return to the starting position slowly.

Shoulder Stretch

1. Bring your right hand over your right shoulder to the upper back and bring your left hand under your left shoulder to the upper back.

2. Try to reach your fingertips. If you are not able to reach your fingertips, use a towel as an extension of your hands and gently pull one hand toward the other.

Reverse arm positions and

Quadriceps Stretch

1. Stand on your left leg and hold onto a support with your left hand.
2. Flex your right leg behind you, grasp your ankle or foot with your right hand and pull your foot toward your buttocks. Keep your back straight and right knee pointed down. Repeat on the other leg.

Calf Twister

1. Place both hands against a wall to aid your balance. Press the ball of your left foot against the wall and keep the heel of the same foot rested on the floor (make sure your left knee is bent).
2. Slowly start to straighten your left knee and you will feel the muscles in your left calf stretch.

Switch leg positions and repeat.

Précautions de sécurité

Avant de commencer tout programme d'exercice, veuillez consulter votre médecin. Un exercice intense fréquent doit être approuvé par votre médecin et une utilisation correcte de votre produit est essentielle.

Un entraînement excessif ou incorrect peut entraîner des blessures.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant de commencer l'assemblage de votre produit ou de commencer à vous entraîner.

- Veuillez tenir tous les enfants à l'écart de cet article lorsqu'il est utilisé. Ne laissez pas les enfants grimper ou jouer sur cet article lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Surveillez les adolescents lorsqu'ils utilisent cet appareil.
- Pour votre propre sécurité, assurez-vous toujours qu'il y ait au moins 1 mètre d'espace libre dans toutes les directions autour de votre produit pendant que vous faites de l'exercice.
- Vérifiez régulièrement que tous les écrous, boulons et fixations sont bien serrés. Contrôlez périodiquement toutes les pièces mobiles pour détecter tout signe évident d'usure ou de dommage.
- Tout dispositif de réglage pouvant gêner les mouvements de l'utilisateur sur cet appareil ne doit pas rester en saillie.
- Nettoyez uniquement avec un chiffon humide, n'utilisez pas de nettoyeurs à base de solvant. En cas de doute, n'utilisez pas votre produit ; contactez le SERVICE CLIENT.
- Avant utilisation, assurez-vous toujours que votre produit est placé sur une surface solide, dure et plane.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, comme des chaussures de sport, lors de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles pendant l'exercice.
- N'utilisez pas cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il n'est pas entièrement assemblé.
- N'utilisez pas cet appareil à des fins commerciales. Cet appareil est uniquement destiné à un usage domestique.
- Avant utilisation, vous devez lire et comprendre toutes les instructions et avertissements indiqués dans ce manuel d'utilisation ainsi que ceux affichés sur l'équipement.
- Il est de la responsabilité du propriétaire de l'établissement d'instruire correctement les utilisateurs sur le bon fonctionnement de l'équipement et de les avertir des dangers potentiels.

- Si à tout moment pendant l'exercice vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez une douleur, arrêtez-vous et consultez votre médecin.
- Assurez-vous que tous les écrous, boulons et vis sont bien serrés avant utilisation.
- Veillez à ce que tous les dispositifs de verrouillage des réglages et les dispositifs de sécurité soient correctement engagés avant utilisation !
- Ne serrez jamais excessivement les dispositifs et pièces mentionnés ci-dessus afin d'éviter d'endommager l'appareil.
- Vérifiez la présence de pièces et composants desserrés et effectuez les réglages appropriés avant utilisation.
- Vérifiez s'il y a des déchirures ou des pliures dans la soudure ou le métal avant utilisation. Si des déchirures ou des pliures sont constatées, N'UTILISEZ PAS l'appareil et contactez notre SERVICE CLIENT.
- Une extrême prudence doit être prise pour ne pas laisser vos pieds, doigts, cheveux, vêtements et/ou tout objet lâche se prendre dans une partie de l'appareil lorsque celui-ci est en fonctionnement. Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures graves.

AVERTISSEMENT : Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez toujours consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser tout équipement de fitness.

1. Prenez quelques minutes pour vous familiariser avec les pièces et le matériel inclus avec votre produit.
2. L'assemblage peut nécessiter deux personnes.
3. Vérifiez le cadre pour tout dommage et inspectez les câbles (le cas échéant) pour détecter des déchirures ou des coupures. Si vous constatez des dommages, des déchirures ou des coupures, veuillez contacter notre équipe du service client avant de commencer l'assemblage.
4. Assurez-vous que tout le matériel nécessaire est inclus.
5. Il est très important de suivre correctement les instructions d'assemblage et de s'assurer que toutes les pièces sont fixées correctement et bien serrées une fois l'assemblage terminé.
6. Les pièces qui ne sont pas correctement serrées sembleront lâches et peuvent provoquer des bruits irritants ainsi que des dommages à l'équipement.

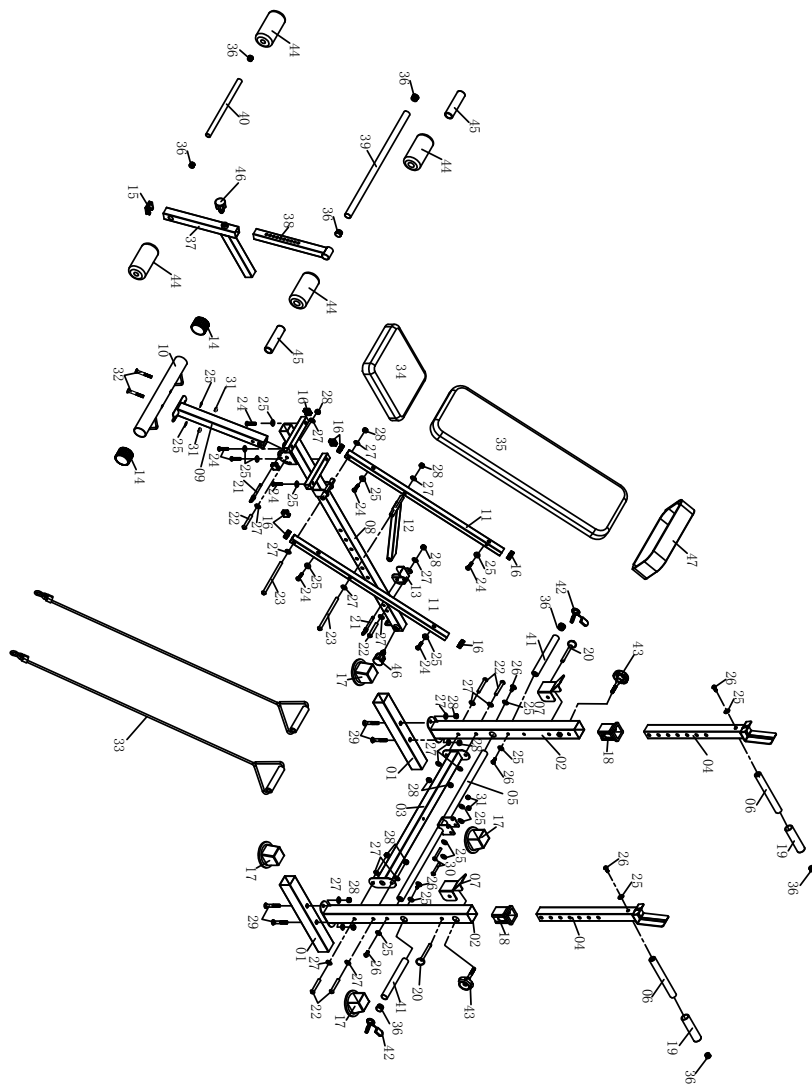
VEUILLEZ NOTER : Certaines des pièces et des matériels listés dans la liste des pièces peuvent déjà être préassemblés ou installés sur l'appareil. **Lisez toutes les instructions attentivement avant d'utiliser ce produit. Conservez ce manuel d'utilisation pour référence future.**

Liste des pièces

Non.	Description	Qté	Non.	Description	Qté
01	Tube de base arrière	2	25	Rondelle plate M8	20
02	Montant arrière	2	26	Vis Allen M8x20 mm	6
03	Tube transversal arrière	1	27	Rondelle plate M 10	20
04	Tube vertical réglable	2	28	Écrou en nylon M 10	12
05	Tube de support du cadre principal	1	29	Boulon de chariot M10x65mm	4
06	Barre de poignée	2	30	Allen Bolt M8x55mm	2
07	Poids Repos	2	31	Écrou Nylon M8	4
08	Châssis principal	1	32	Vis de chariot M8x65mm	2
09	Montant avant	1	33	Corde	2
10	Tube de base avant	1	34	Coussin de siège	1
11	Tube de support du dossier	2	35	Coussin de dossier	1
12	Tube réglable du dossier	1	36	Embout rond 25 mm	8
13	Pièce réglable	1	37	Extension de pied	1
14	Embout rond 50 mm	2	38	Tube réglable	1
15	Capuchon 35x35mm	1	39	Long tube en mousse	1
16	Capuchon 25x25mm	8	40	Court tube en mousse	1
17	Embout carré 50x50mm	4	41	Tige de plaque de poids	2
18	Entretoise	2	42	Agrafe ressort	2
19	Poignée en mousse	2	43	Boulon à bouton	2
20	Goupille de verrouillage Φ 10x65mm	2	44	Mousse	4
21	Goupille de verrouillage Φ 8x65mm	2	45	Petite mousse	2
22	Boulon Allen M10x65mm	6	46	Bouton réglable	2
23	Boulon Allen M 10x165mm	2	47	Sangles	1
24	Boulon Allen M8x40mm	8			

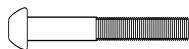
Schéma éclaté

Veuillez noter que toutes les pièces et quincailleries que vous voyez ici ne seront pas utilisées lors de l'assemblage de la machine car certaines sont déjà préinstallées.



Liste des quincailleries et outils

Boulons



#22. Boulon Allen(M10x65mm) [6 pcs]



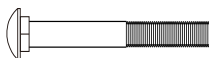
#23. Boulon Allen (M10x165mm) [2 pcs]



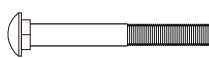
#24. Boulon Allen(M8x40mm) [8 pcs]



#26. Boulon Allen (M8x20mm) [6 pcs]



#29. Boulon à tête carrée
(M10x65mm) [4 pcs]



#32. Boulon à tête carrée
(M10x65mm) [2 pcs]

Rondelles



#25. Rondelle plate
(M8)[20 pcs]



#27. Rondelle plate
(M10)[20 pcs]

Écrous

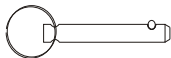


#28. Écrou en nylon
(M10) [12 pcs]

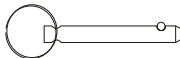


#31. Écrou en nylon
(M8)[4 pcs]

Autres



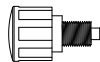
#20. Goupille de
verrouillage 10x65 [2 pcs]



#21. Goupille de verrouillage
8x65mm [2pcs]



#42. Clip ressort
[2 pcs]



#46. Bouton réglable
[2pcs]



Outil [1 pc]



Clé [1 pc]

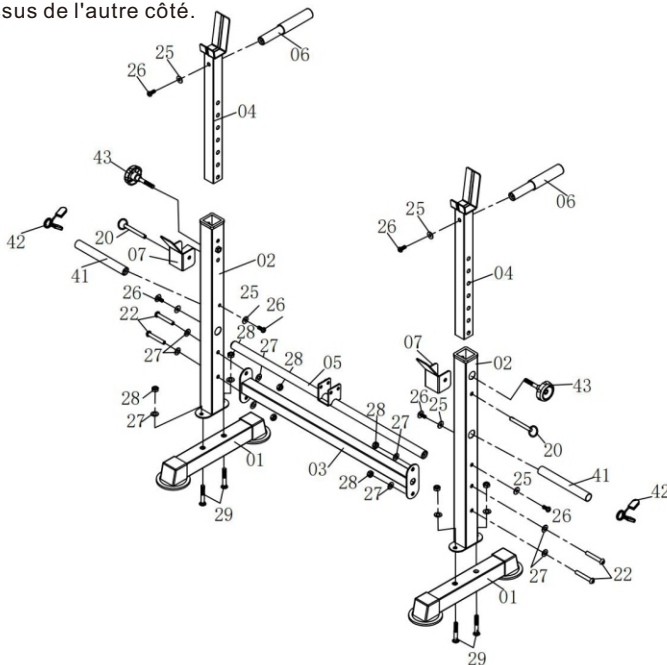
REMARQUE : Pour éviter tout désalignement dû à un serrage excessif, veuillez ne pas utiliser de clé pour le moment. Un serrage manuel pour l'instant facilitera l'assemblage. Le serrage à la clé doit être effectué après l'assemblage de toutes les pièces afin de garantir que tous les écrous, boulons et pièces sont bien fixés avant utilisation.

Avec l'aide d'un assistant.

Étape 1

- A) Fixez deux montants arrière (02) à deux tubes de base arrière (01) au total à l'aide de quatre boulons à chariot (29), quatre rondelles plates (27) et quatre écrous en nylon (28).
- B) Insérez le tube de support du cadre principal (05) dans le trou des deux montants arrière (02), fixez-les en utilisant deux boulons Allen (26) et deux rondelles plates (25) depuis l'extérieur. Fixez le Tube Croix Arrière (03) aux Montants Arrières (02), sécurisez avec un total de quatre Boulons Allen (22), huit Rondelles Plates (27) et quatre Écrous en Nylon (28).
- C) Fixez deux Supports de Disques de Poids (41) aux deux Montants Arrières (02) à l'aide de deux Boulons Allen (26) et deux Rondelles Plates (25), fixez les Clips à Ressort (42) aux Supports de Disques de Poids (41).
- D) Insérez les Tubes de Montant Réglables (04) dans les Montants Arrières (02), choisissez la position de trou appropriée puis insérez le Boulon à Bouton (43), fixez le Repose-Poids (07) aux Montants Arrières (02) puis insérez la Goupille de Sécurité (20). Fixez la Barre de Poignée (06) aux Tubes de Montant Réglables (04) à l'aide d'un Boulon Allen (26) et d'une Rondelle Plate (25).

Répétez ce processus de l'autre côté.

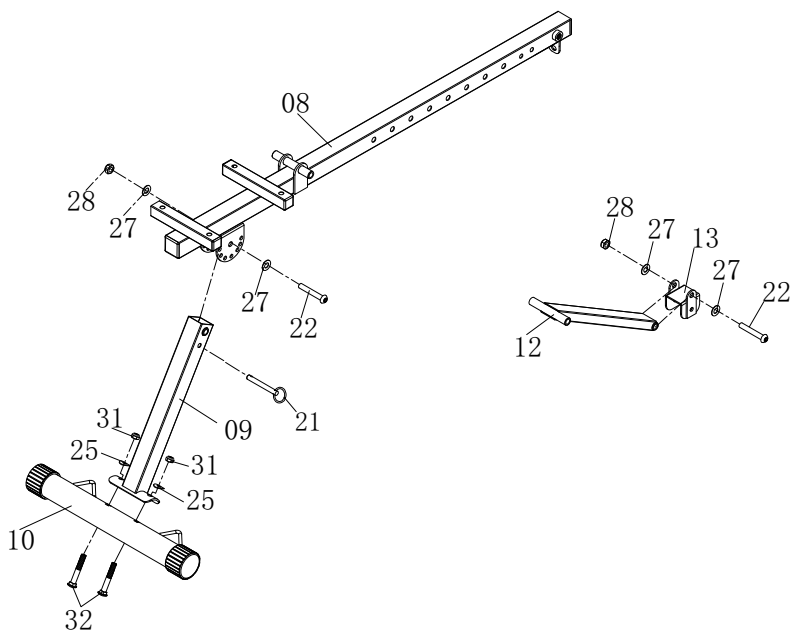


Étape 2

- A) Fixez le Montant Avant (09) au Tube de Base Avant (10) en utilisant deux Boulons à Chariot (32), deux Rondelles Plates (25) et deux Écrous en Nylon (31)

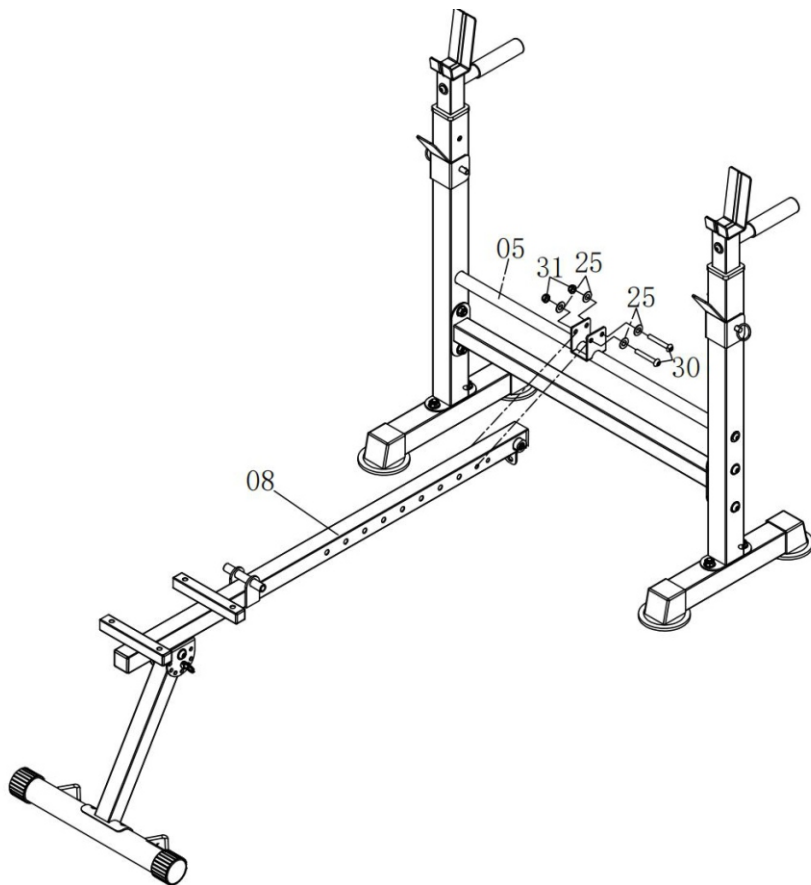
Fixez le Montant Avant (09) à l'avant du Cadre Principal (08) en utilisant un Boulon Allen (22), deux Rondelles Plates (27) et un Écrou en Nylon (28), puis insérez la Goupille de Sécurité (21)

- B) Insérez le Tube Réglable du Dossier (12) dans la Pièce Réglable (13) en utilisant un Boulon Allen (22), deux Rondelles Plates (27) et un Écrou en Nylon (28).



Étape 3

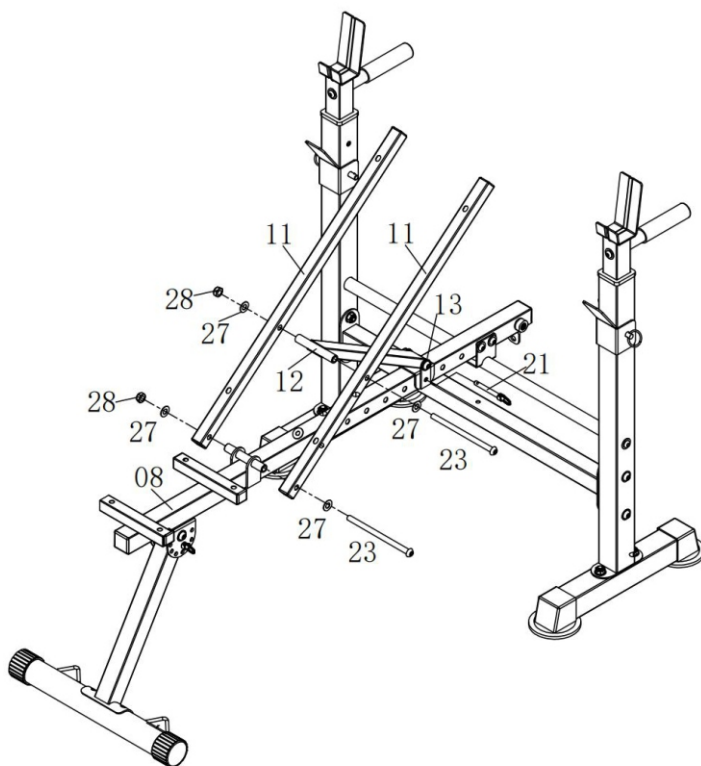
Fixez l'arrière du cadre principal (08) au tube de support du cadre principal (05) à l'aide de deux boulons Allen (30), quatre rondelles plates (25) et deux écrous en nylon (31).



Étape 4

Fixez deux tubes de support du dossier (11) à la tige soudée du cadre principal (08) en les sécurisant avec un boulon Allen (23), deux rondelles plates (27) et un écrou en nylon (28).

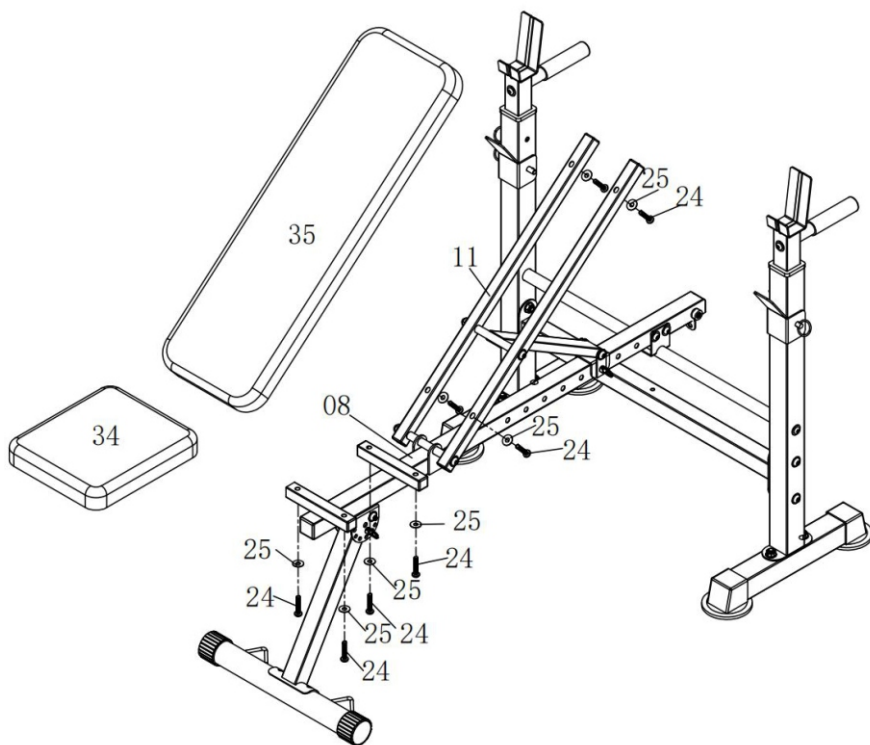
Placez le tube réglable du dossier (12) au milieu des tubes de support du dossier (11) et insérez un boulon Allen (23), deux rondelles plates (27) et un écrou en nylon (28) pour fixer. Fixez la pièce réglable (13) au trou du cadre principal (08) à l'aide de la goupille de verrouillage (21).



Étape 5

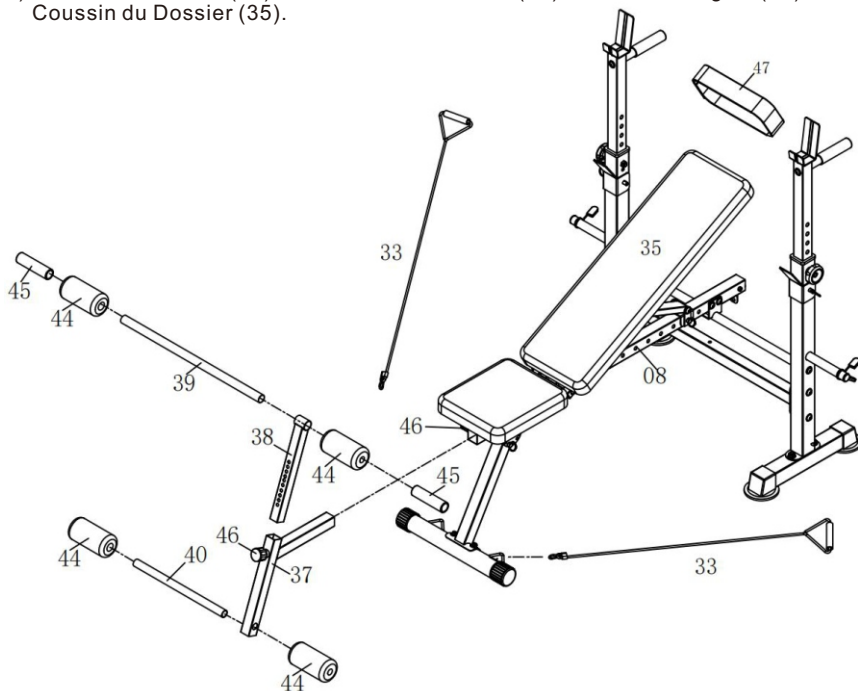
Fixez le Coussin d'Assise (34) au Cadre Principal (08) en utilisant quatre Boulons Allen (24) et quatre Rondelles Plates (25).

Fixez le Coussin du Dossier (35) aux Tubes de Support du Dossier (11) en utilisant quatre Boulons Allen (24) et quatre Rondelles Plates (25).



Étape 6

- A) Fixez l'Extension de Jambe (37) au Cadre Principal (08) et sécurisez avec le Bouton Réglable (46). Insérez le Tube Réglable (38) dans l'Extension de Jambe (37) et sécurisez avec le Bouton Réglable (46).
- B) Faites glisser le Long Tube en Mousse (39) sur le Tube Réglable (38), insérez les Mousses (44) et les Petites Mousses (45) de chaque côté du Tube en Mousse (39). Faites glisser le Court Tube en Mousse (40) sur l'Extension de Jambe (37), insérez les Mousses (44) de chaque côté du Tube en Mousse (40).
- C) Fixez deux Cordes (33) au Tube de Base Avant (10). Fixez les Sangles (47) au Coussin du Dossier (35).



LE PROCESSUS DE MONTAGE EST MAINTENANT TERMINÉ.

Pour votre sécurité, veuillez serrer la vis et l'ajuster à la position appropriée. Veuillez inspecter visuellement et fonctionnellement et tester l'appareil après l'assemblage.

Instructions d'échauffement

Avant utilisation, vous devez lire et comprendre toutes les instructions et avertissements indiqués dans ce manuel d'utilisation ainsi que ceux affichés sur l'équipement. Avant de commencer tout programme d'exercices, y compris les exercices d'assouplissement suivants, veuillez consulter votre médecin.

Les exercices d'assouplissement suivants vous sont proposés afin de prévenir les blessures pendant l'exercice. Une routine d'échauffement appropriée diminue le risque de blessure musculaire lors de l'exercice. Veuillez prendre le temps de réaliser ces exercices d'assouplissement avant et après chaque séance d'entraînement.



Étirement de l'aîne



Étirement des ischio-jambiers



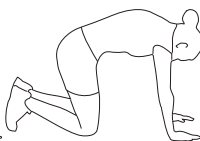
Rotation du tronc



Étirement de l'aîne



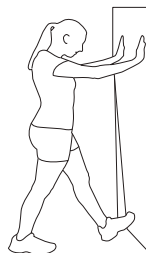
Flexion du tronc, en position couchée sur le ventre



Étirement de l'épaule



Étirement des quadriceps



Rotation du mollet

Étirement de l'aine

1. Asseyez-vous avec les genoux fléchis et la plante des pieds jointes.
2. Tenez vos chevilles et penchez-vous au niveau des hanches (gardez le dos droit) tout en appuyant vos genoux vers le sol avec vos coudes.

Étirement des ischio-jambiers

1. Asseyez-vous avec la jambe gauche tendue et pliez la jambe droite au niveau du genou en plaçant la plante de votre pied droit contre la cuisse intérieure de la jambe tendue.
2. Fléchissez le pied de votre jambe tendue (orteils pointés vers le plafond) et penchez-vous doucement en avant depuis les hanches ; gardez le dos droit.
3. Atteignez vos mains sur votre jambe tendue aussi loin que possible, puis changez de jambe et répétez.

Torsion du tronc

1. Asseyez-vous avec la jambe tendue et pliez votre genou droit en croisant votre jambe droite sur votre jambe gauche. Le pied droit de votre jambe tendue doit être à plat sur le sol, à côté de votre genou gauche.
2. Placez votre bras gauche à l'extérieur de votre jambe droite et tirez contre cette jambe tout en tournant votre tronc aussi loin que possible vers la droite. Placez votre main droite sur le sol derrière vos fesses. Inversez la position des jambes et répétez.

Étirement de l'aine

1. Allongez-vous sur le dos et levez votre jambe droite en entrelaçant les deux mains derrière l'arrière du genou. Gardez la jambe gauche droite.
2. Tirez doucement votre jambe droite vers votre tronc sans relever le haut du corps. Changez de jambe et répétez.

Flexion du tronc, en position ventrale

1. Adoptez la position illustrée, à quatre pattes. Tendez les mains devant vous, puis commencez lentement à les ramener vers votre corps en rentrant le menton et en cambrant le dos vers le haut.
2. Revenez lentement à la position de départ.

Étirement des épaules

1. Amenez votre main droite par-dessus votre épaule droite vers le haut du dos et amenez votre main gauche sous votre épaule gauche vers le haut du dos.

2. Essayez de toucher vos bouts des doigts. Si vous ne pouvez pas toucher vos bouts des doigts, utilisez une serviette comme extension de vos mains et tirez doucement une main vers l'autre.
3. Inversez les positions des bras et

Étirement des quadriceps

1. Tenez-vous sur votre jambe gauche et tenez-vous à un support avec votre main gauche.
2. Pliez votre jambe droite derrière vous, saisissez votre cheville ou votre pied avec votre main droite et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez le dos droit et le genou droit pointé vers le bas. Répétez avec l'autre jambe.

Torsion du mollet

1. Placez les deux mains contre un mur pour vous aider à garder l'équilibre. Appuyez la plante de votre pied gauche contre le mur et gardez le talon du même pied posé sur le sol (assurez-vous que votre genou gauche est plié).
2. Commencez lentement à redresser votre genou gauche et vous sentirez les muscles de votre mollet gauche s'étirer. Changez de position de jambe et répétez.

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
7777 Center Ave. Suite 430
Huntington Beach, CA 92647-9998 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.
Unit 33-1 Sparks Avenue, North York, Ontario, Canada
M2H 2W1
MADE IN CHINA

Importé par Aosom Canada Inc.
Unité 33-1 Sparks Avenue, North York, Ontario, Canada
M2H 2W1
FABRIQUÉ EN CHINE

