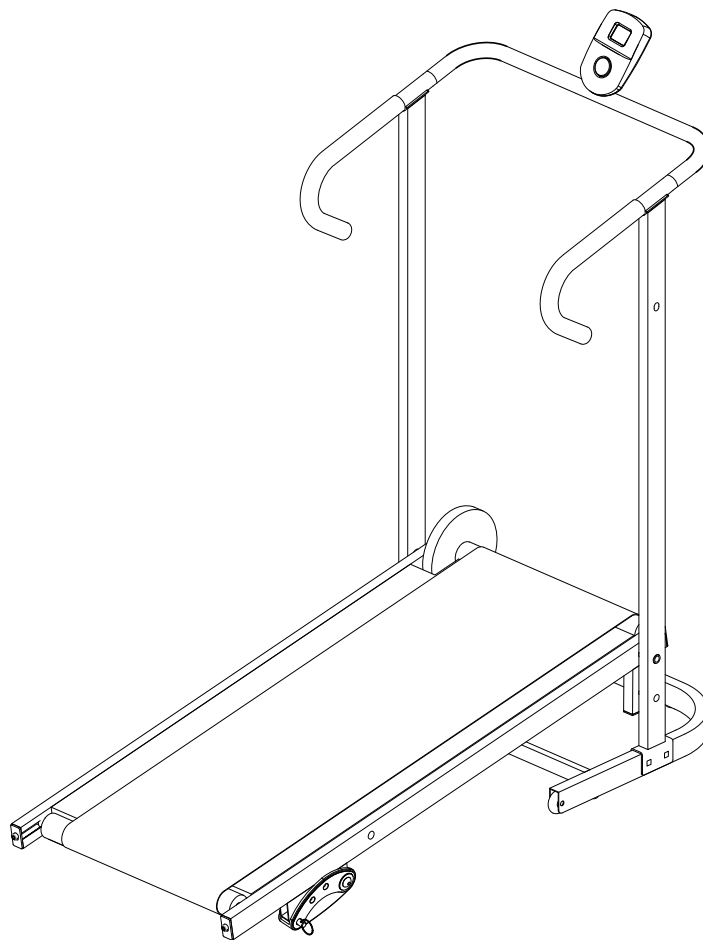


Soozier

IN251200395V01_US_CA

A90-441V00



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.**

Contents

Safety Precautions.....	3
Maintenance / Inspection.....	4
Assembly Diagram.....	5
Assembly Instructions.....	6
Storage Instruction.....	8
Belt Adjust Instruction.....	9
Computer Instruction.....	10
Warm-up exercises.....	11

READING CAREFULLY!

Please keep this manual in a safe place for easy reference!

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the tall 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 medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, 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, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
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 on your floor or carpet.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety 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 while assembling 'or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
9. An error may occur due to unstable power. DO NOT share a power socket with other high-powered items such as computers or air conditioning units.
10. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
11. The equipment has been tested and certified to EN957 under Class H.C. Suitable for home use only. Braking Ability is independent of speed.
12. The equipment is not suitable for therapeutic use.
13. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.
14. DO NOT attempt to service the treadmill yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The treadmill does not contain any user-serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury
15. Maximum user weight is **120** kg.

WARNING!

1. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
2. Children shall not play with the appliance.
3. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
4. If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
5. A clear safety area of at least 2000 mm in length and at least as wide as the treadmill shall be provided behind the equipment when in use.
6. **WARNING!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
7. Noise emission under load is higher than without load.
8. The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. ropes, pulleys, connection points.
9. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
10. Keep unsupervised children away from the equipment.
11. Injuries to health may result from incorrect or excessive training. Instructions shall be given in respect of every major exercise type for which the equipment is designed.
12. If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.
13. Free standing equipment shall be installed on a stable and leveled base.



Read the instructions

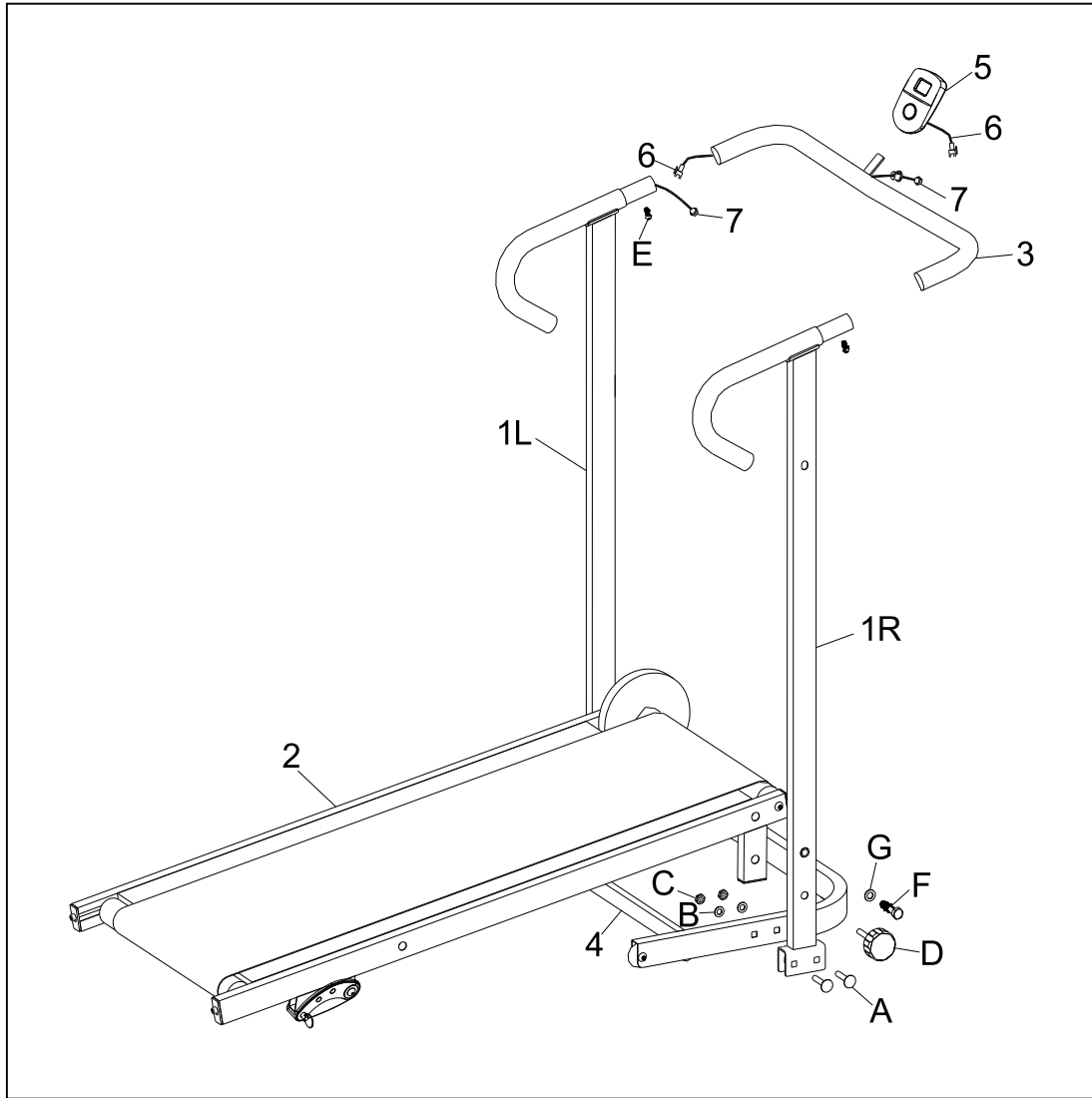
MAINTENANCE / INSPECTION

- Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.
- Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent, volatile oils and other solvents.
- Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.
- When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.
- If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.
- When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.
- In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

PRODUCT RECYCLING

Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

ASSEMBLY DIAGRAM



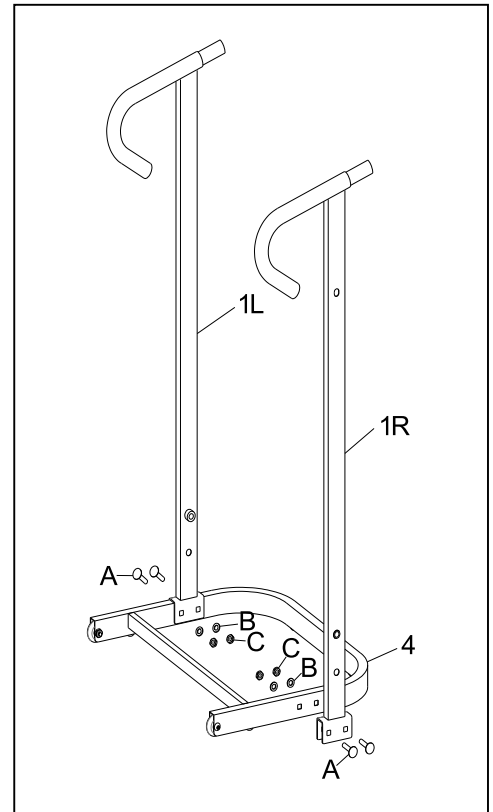
Part List

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	L/R Support tube	2	A	Carriage bolt	4
2	Main frame	1	B	Flat washer	4
3	Handle bar	1	C	Nylon lock nut	4
4	Stabilize set	1	D	Knob	1
5	Computer	1	E	Allen Bolts	2
6	Lower computer wire	1	F	Hexagonal screw	2
7	Upper computer wire	1	G	Lat washer	2

Assembly Steps

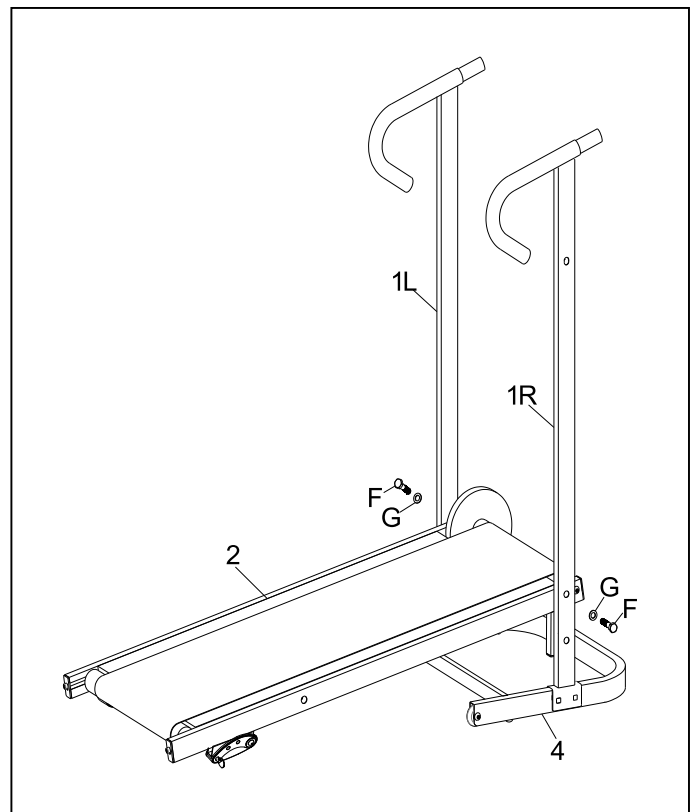
Step 1:

- 1) Place the Stabilizer (4) on a flat, level surface to ensure stability. Secure the Right Support Tube (1R) to the Stabilizer (4) using 2x Carriage Bolts (A), 2x Flat Washers (B), and 2x Nylon Lock Nuts (C). Repeat this procedure for the Left Support Tube (1L).



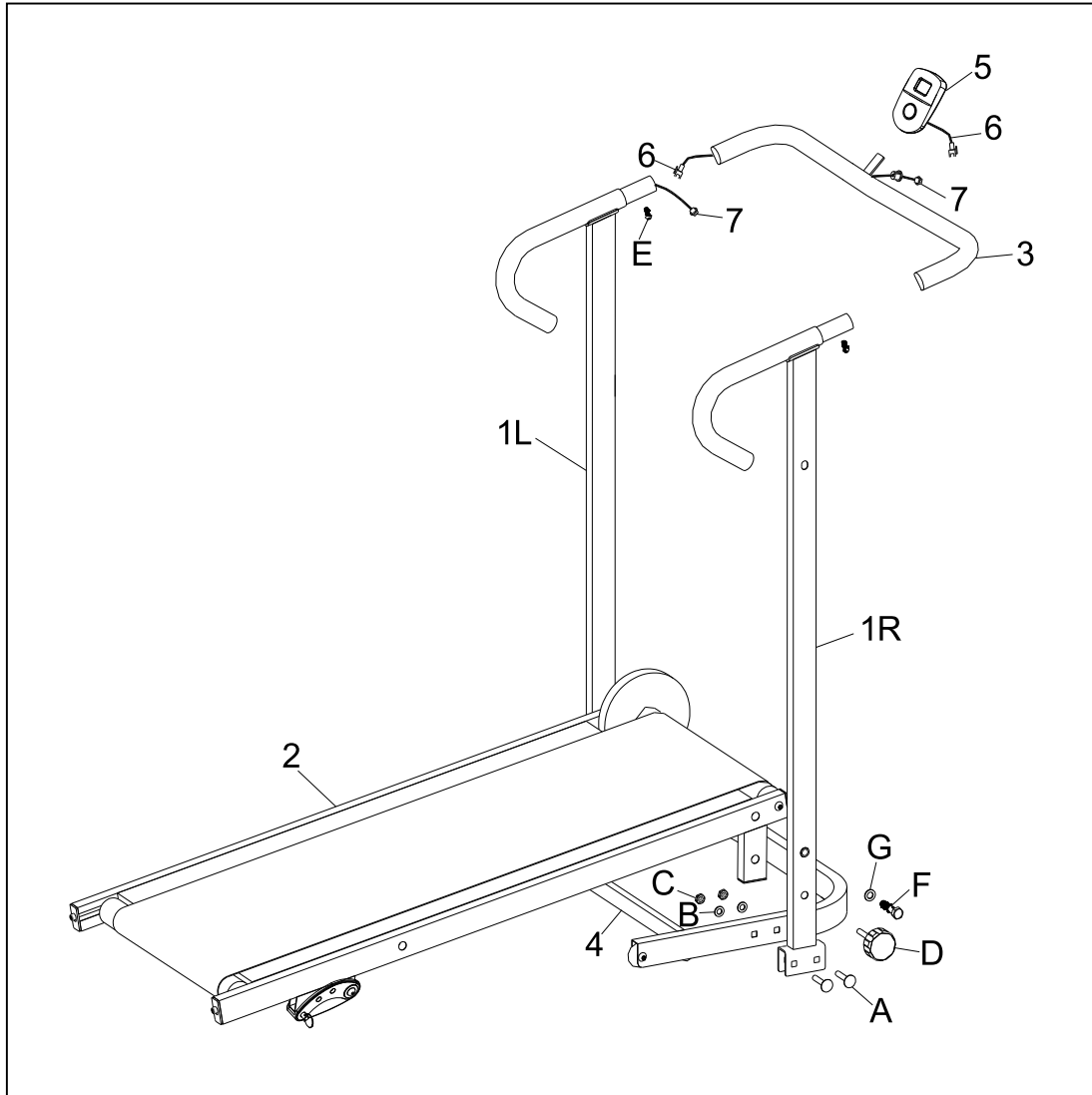
Step 2

- 1) Insert the Main Frame (2) into the central slot of the Support Tube (1), then fasten the assembly using 2x Hex Bolts (F) and 2x Lat washers (G).



Step 3

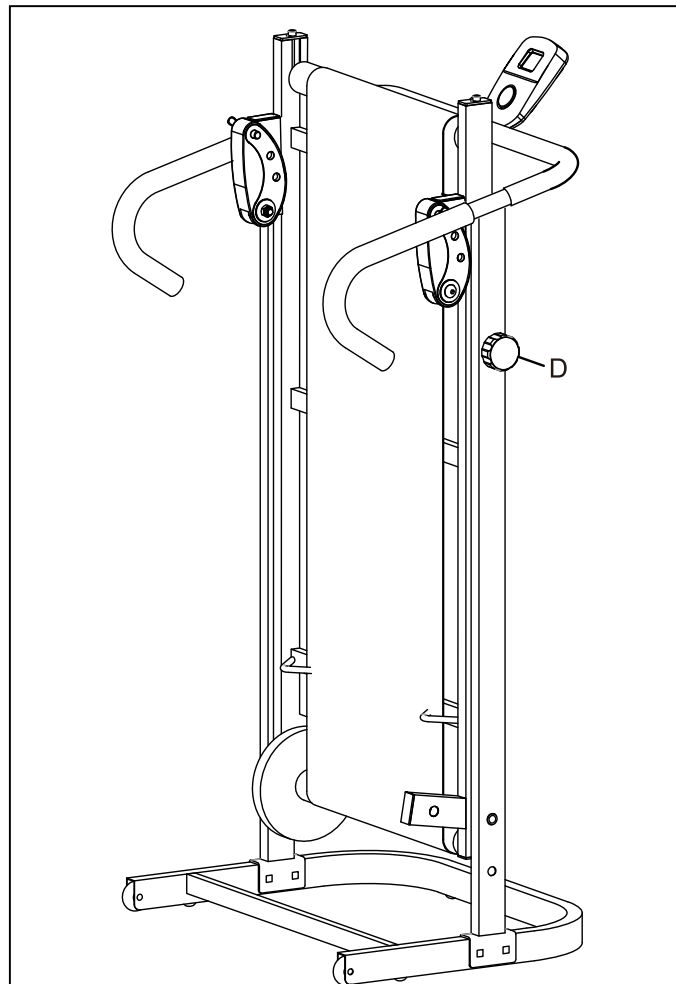
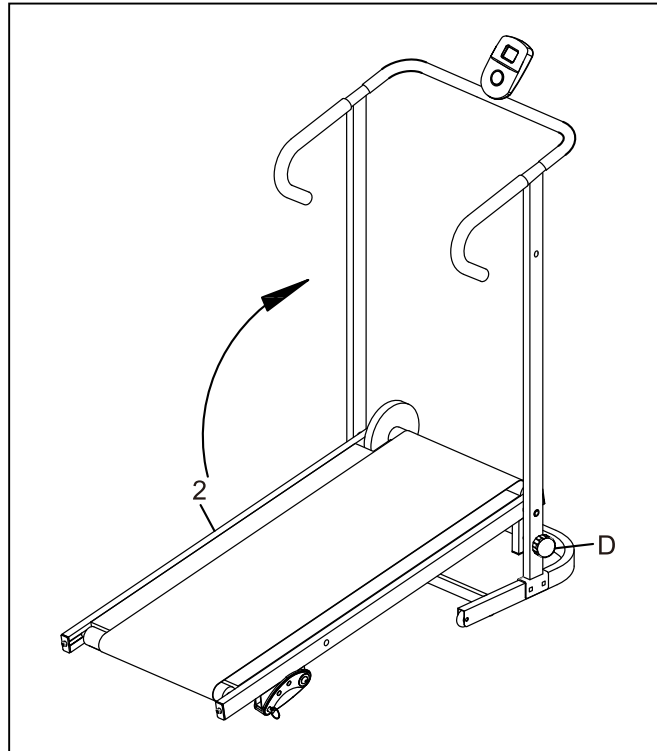
- 1) Attach the Handlebar (3) to the Support Tube (1) and secure the connection with 2x Allen Bolts (E). Subsequently, connect the Upper Computer Wire (7) to the Lower Computer Wire (6).
- 2) Slide the Computer (5) onto the bracket until it engages in a fully locked position.



Recheck all bolts and nuts are tightened securely before use the machine.

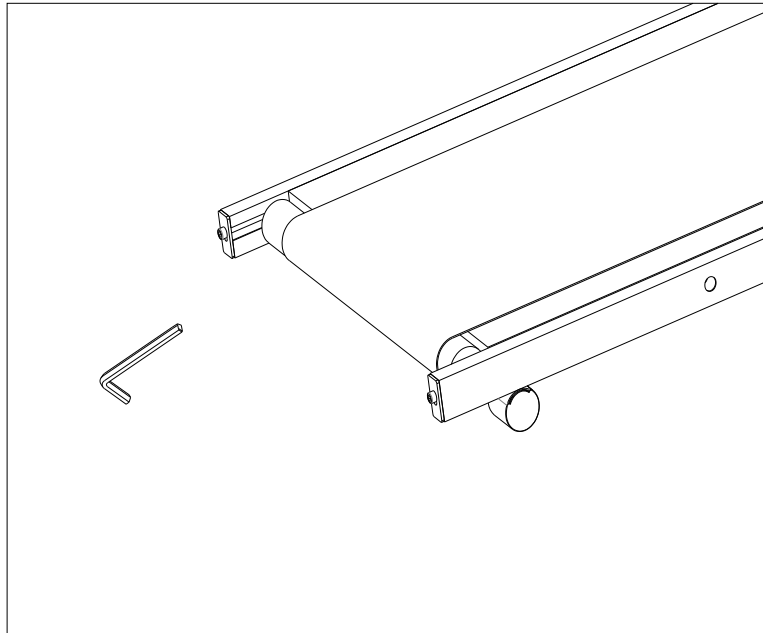
Storage Instruction

Please loosen knob (D) completely before folding the treadmill. Then put the back end of Main Frame (2) to the upright position and use knob (D) to fasten it tightly.



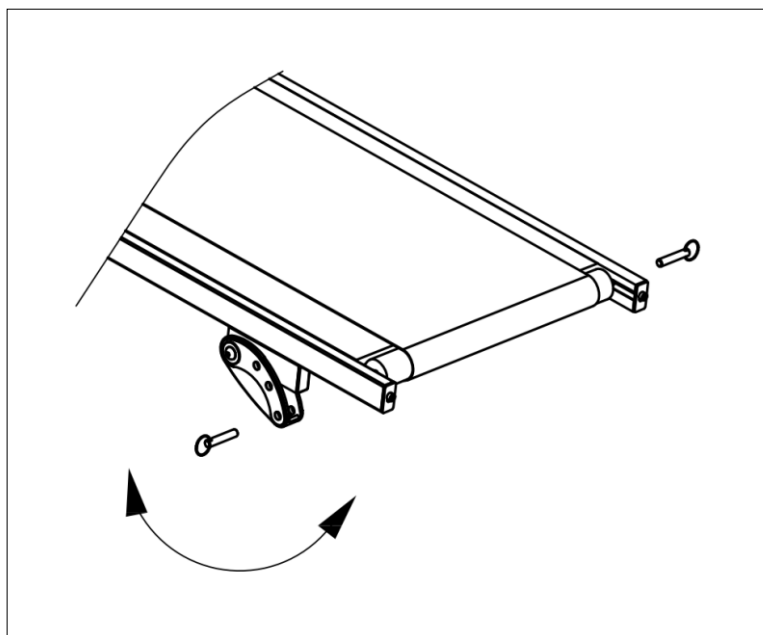
Belt Adjust instruction

If the Belt runs to the right you will need to adjust the Adjustment Bolt on the Right Rear Base Frame by turning it half a turn (Clockwise) using L key(H) (Supplied). Test the Belt for 1-2 minutes, if it still runs to the right then try another half turn. If after a further 1-2 minutes the Belt is still not running centrally do not tighten the right bolt again. Adjust the Adjustment Bolt on the Left Rear Base Frame one half a turn (Counter Clockwise) Now test it again for 1-2 minutes.



THREE-LEVEL ADJUSTABLE INCLINE

There are three-level for you adjust, you can choose best angle that you feel very comfortable as you doing exercising.



Computer Instructions

SPECIFICATIONS:

TIME: 00:00-99:59
SPEED(SPD): 0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE(DIST:0-999.9KM (ML)
CALORIE(CAL): 0-9999KCAL

KEY FUNCTIONS:

MODE(SELECT/RESET): This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF

The system turns on when any key is pressed or when it sensor an input from the speed sensor.

The system turns off automatically when the speed has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

2. RESET

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

3. MODE

To choose the SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

FUNCTIONS:

- 1) **TIME:** Press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.
- 2) **SPEED:** Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. The current speed will be shown.
- 3) **DISTANCE:** Press the MODE key until the pointer advance to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.
- 4) **CALORIE:** Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.
- 5) **SCAN:** Automatically display changes every 4 seconds.

BATTERY: If improper display on monitor, please reinstall the batteries to have a good result.

Warm-up exercises

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3. Calf and Foot Stretching

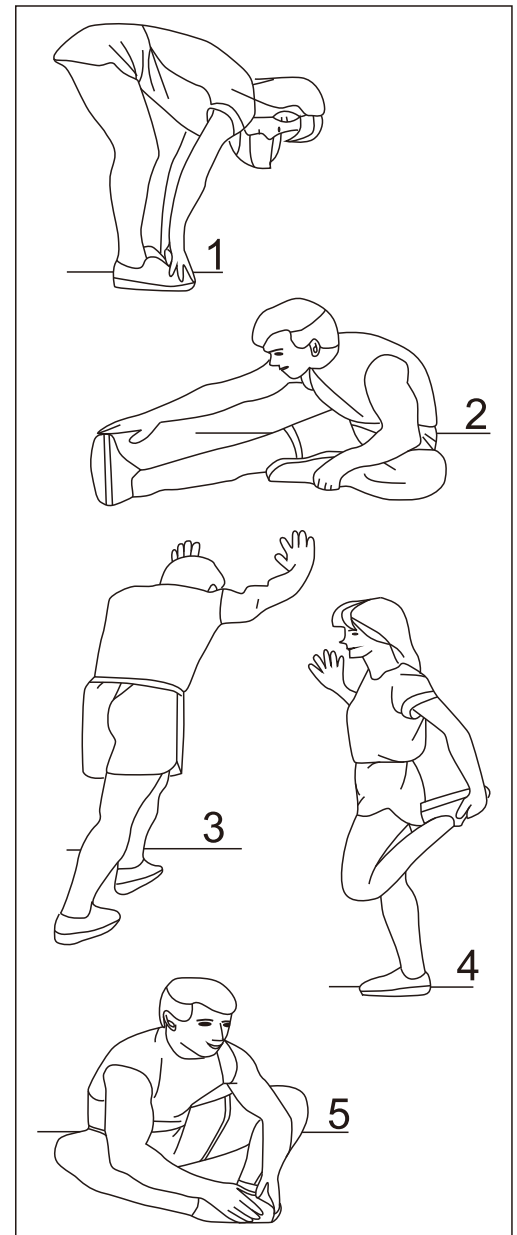
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5. Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



Contenu

Précautions de sécurité.....	13
Entretien / Inspection.....	14
Schéma de montage.....	16
Instructions de montage.....	17
Instructions de rangement.....	19
Instructions de réglage de la ceinture.....	20
Instructions du moniteur.....	21
Exercices d'échauffement.....	22

LIRE ATTENTIVEMENT !

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour le consulter facilement.

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que les utilisateurs de grande taille de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscients des signaux de votre corps Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertige ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices uniquement.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection sur votre sol ou votre tapis.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Une erreur peut se produire en raison d'une alimentation instable. NE partagez PAS une prise de courant avec d'autres appareils à forte puissance tels que des ordinateurs ou des climatiseurs.
10. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
11. L'équipement a été testé et certifié selon la norme EN957 sous la classe H.C. Convient uniquement à un usage domestique. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
12. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
13. Il faut faire attention en soulevant ou en déplaçant l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'assistance si nécessaire.
14. N'essayez PAS de réparer le tapis roulant vous-même, sauf pour les tâches d'entretien décrites dans ce manuel. Le tapis roulant ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. Le démontage par vous-même annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures graves.
15. Le poids maximal de l'utilisateur est de 120 kg.

AVERTISSEMENT!

1. Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances à condition qu'elles aient reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'elles comprennent les dangers encourus.
2. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
3. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
4. Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter un danger.
5. Une zone de sécurité dégagée d'au moins 2000 mm de longueur et d'une largeur au moins égale à celle de l'équipement doit être maintenue à l'arrière du tapis roulant pendant son utilisation.
6. **AVERTISSEMENT !** Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez un malaise, arrêtez immédiatement l'exercice.
7. Les émissions sonores sous charge sont plus élevées qu'à vide.
8. Le niveau de sécurité des équipements ne peut être maintenu que s'ils sont régulièrement inspectés pour détecter les dommages et l'usure, par exemple les cordes, les poulies et les points de connexion.
9. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou mettez l'équipement hors service jusqu'à réparation.
10. Éloignez les enfants non surveillés de l'équipement.
11. Des blessures peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif. Des instructions doivent être fournies pour chaque type d'exercice majeur pour lequel l'équipement est conçu.
12. Si les dispositifs de réglage dépassent, ils pourraient gêner les mouvements de l'utilisateur.
13. Les équipements destinés à être posés librement doivent être installés sur une base stable et nivelée.



Lisez les instructions

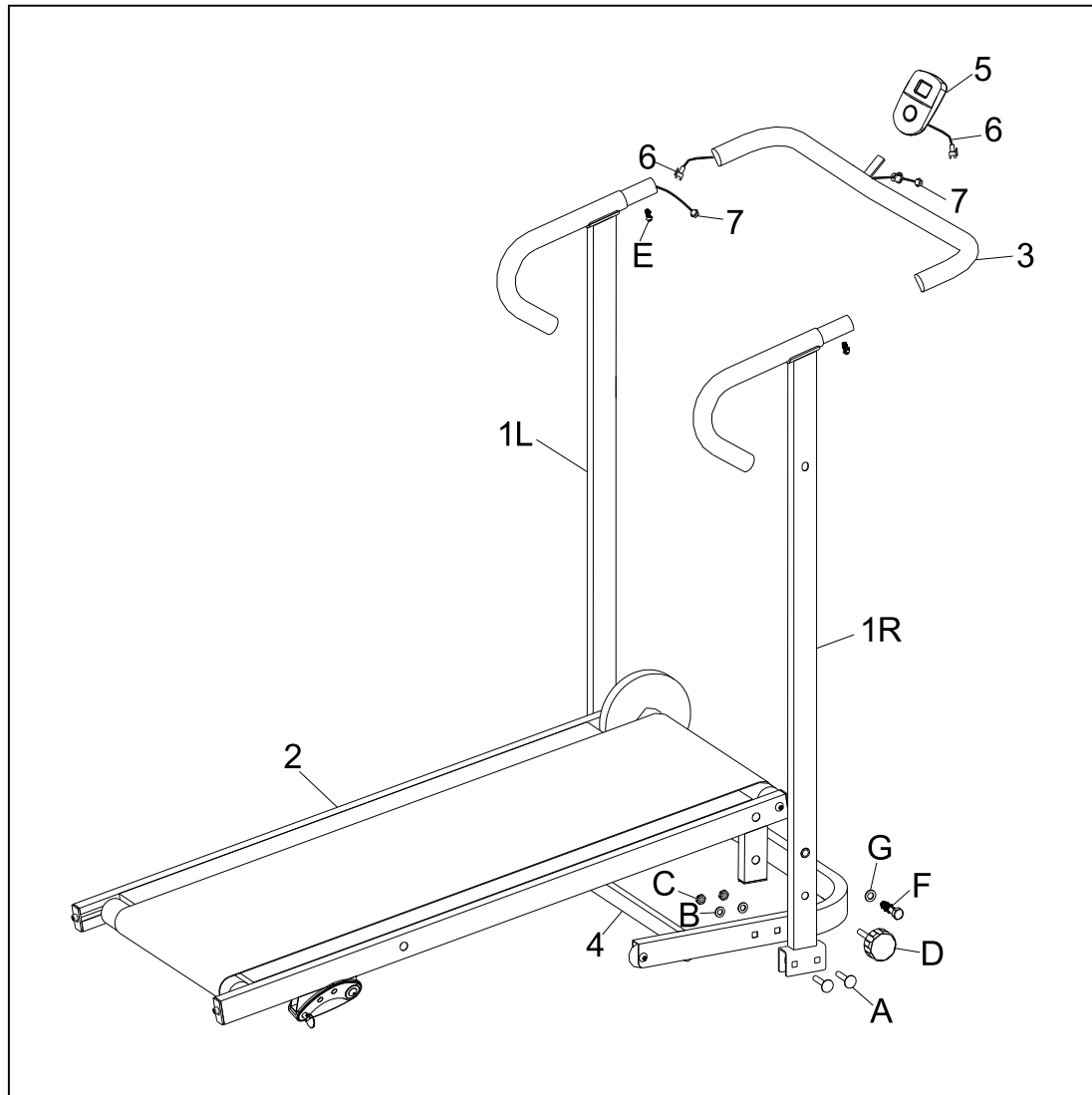
ENTRETIEN / INSPECTION

- Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.
- N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.
- Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.
- Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas le toucher.
- Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veuillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.
- Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.
- En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

RECYCLAGE DU PRODUIT

En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.

SCHÉMA D'ASSEMBLAGE



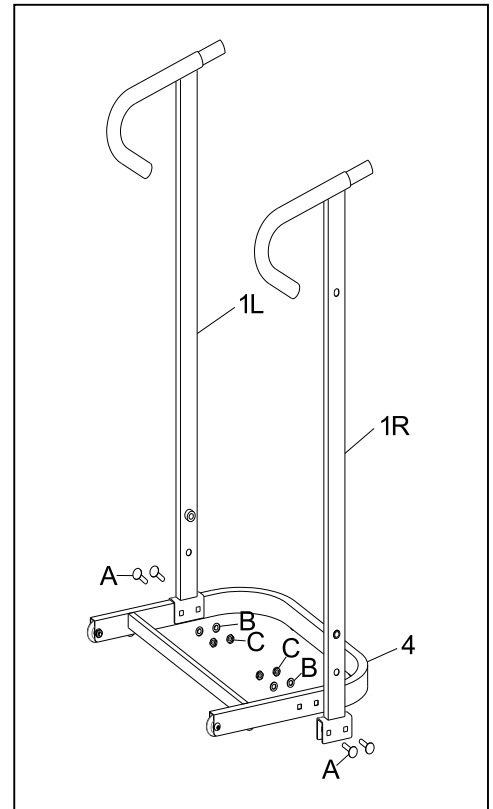
Liste des pièces

N°	Désignation	QTE	N°	Désignation	QTE
1	Tube de support gauche/droit	2	A	Boulon à tête carrée	4
2	Châssis principal	1	B	Rondelle plate	4
3	Guidon	1	C	Écrou à verrouillage nylon	4
4	Ensemble de stabilisation	1	D	Poignée à serrage	1
5	Ordinateur	1	E	Boulons Allen	2
6	Filaire supérieur de l'ordinateur	1	F	Vis hexagonale	2
7	Boulon à tête carrée	1	G	Rondelle à renfort	2

Étapes d'assemblage

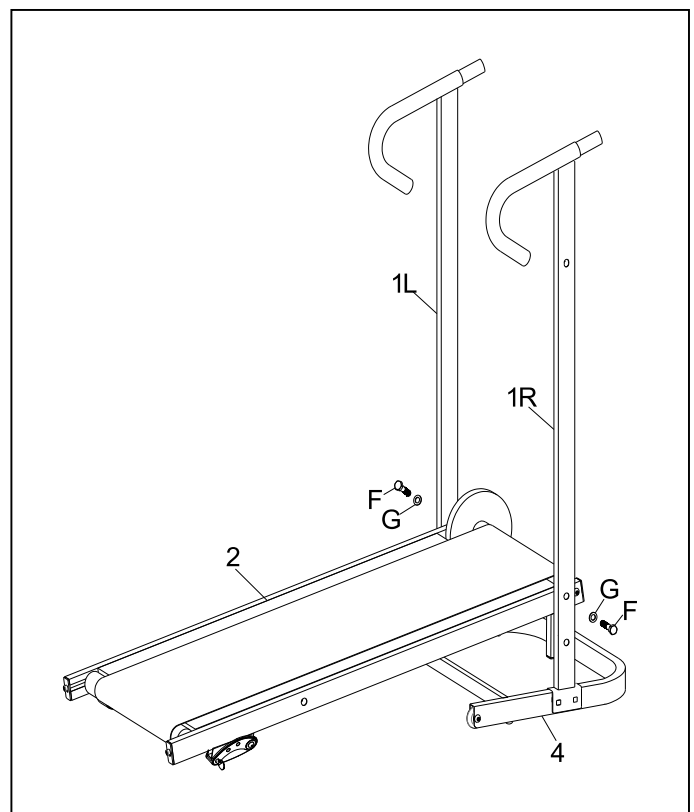
Étape 1

- 1) Placer l'ensemble de stabilisation (4) sur une surface plane et horizontale pour garantir la stabilité. Fixer le tube de support droit (1R) à l'ensemble de stabilisation (4) à l'aide de 2 boulons à tête carrée (A), 2 rondelles plates (B) et 2 écrous à verrouillage nylon (C). Répéter cette opération pour le tube de support gauche (1L).



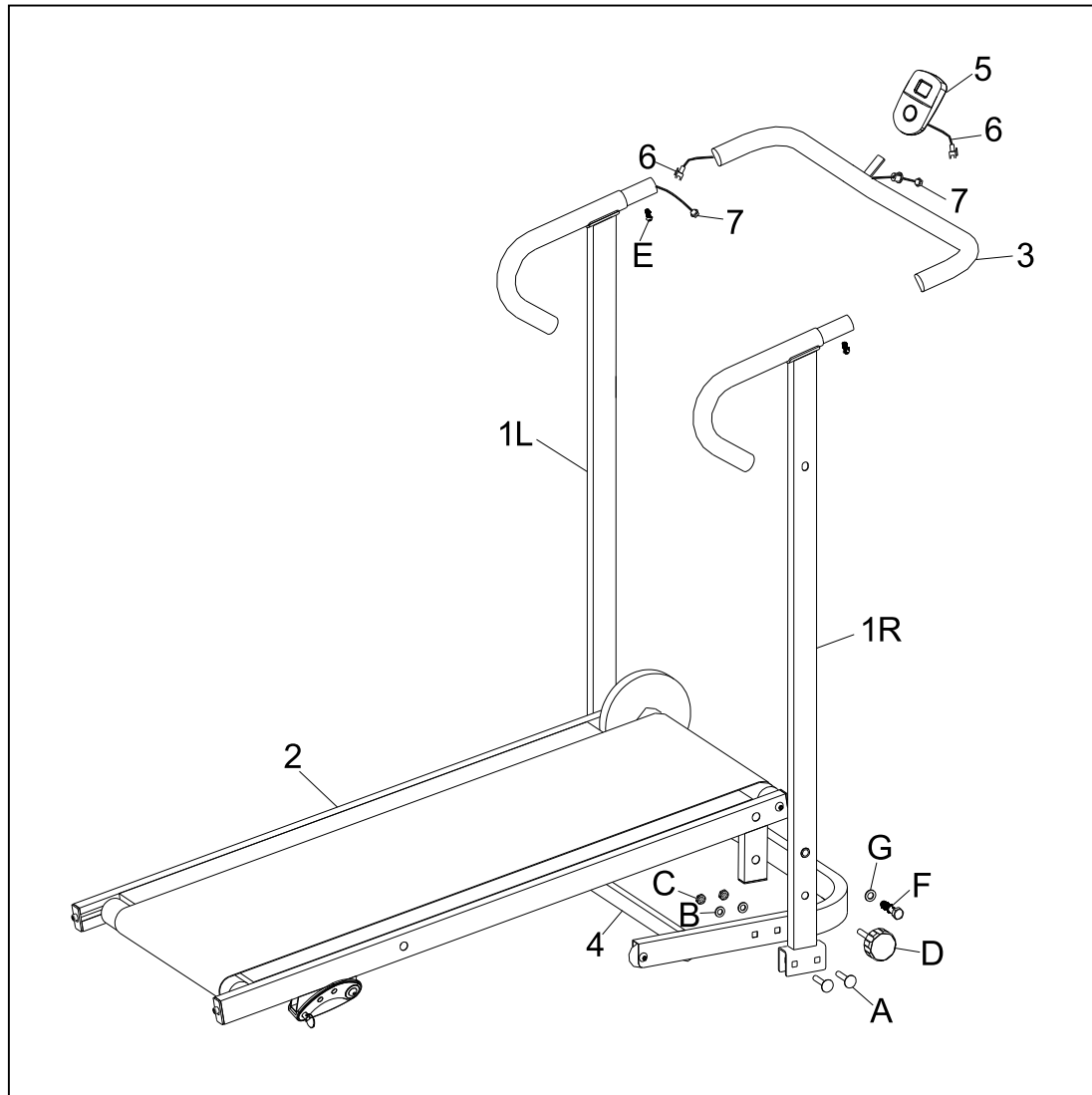
Étape 2

- 1) Insérer le châssis principal (2) dans la fente centrale du tube de support (1), puis fixer l'assemblage avec 2 vis hexagonales (F) et 2 rondelles à renfort (G).



Étape 3

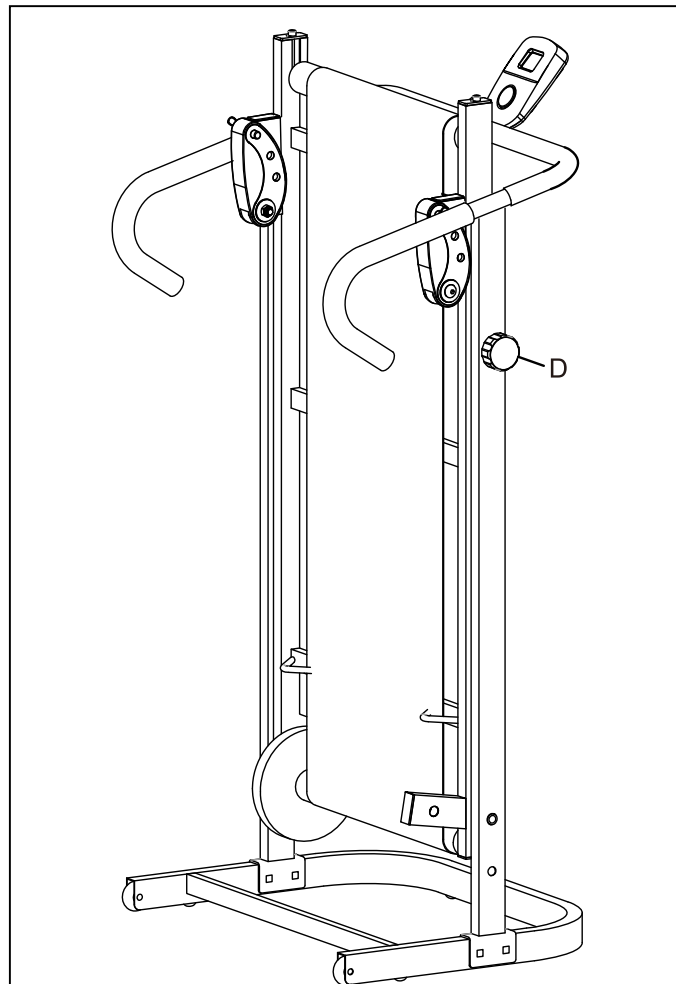
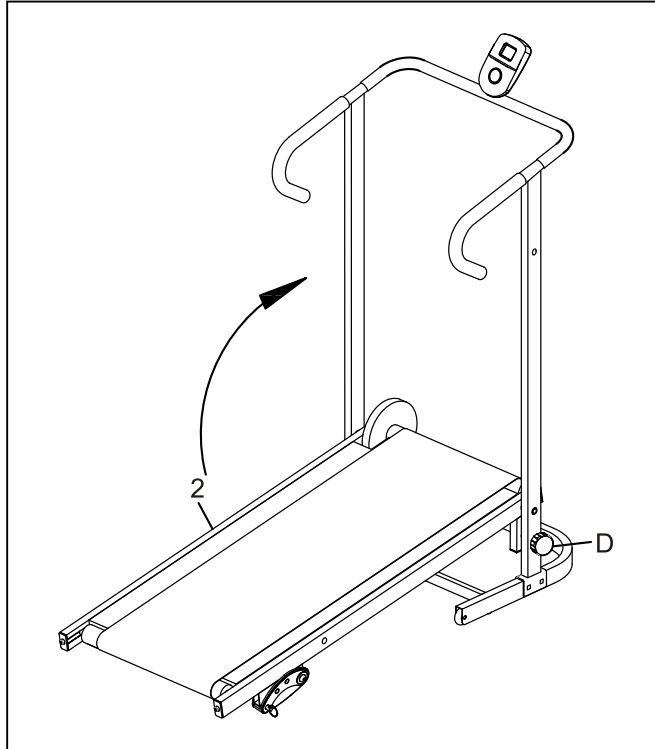
- 1) Attacher le guidon (3) au tube de support (1) et sécuriser la connexion avec 2 boulons Allen (E). Ensuite, connecter le filaire supérieur de l'ordinateur (7) au filaire inférieur de l'ordinateur (6).
- 2) Glisser l'ordinateur (5) sur le support jusqu'à ce qu'il s'enclenche complètement en position verrouillée.



Vérifier à nouveau que tous les boulons et écrous sont bien serrés avant d'utiliser la machine.

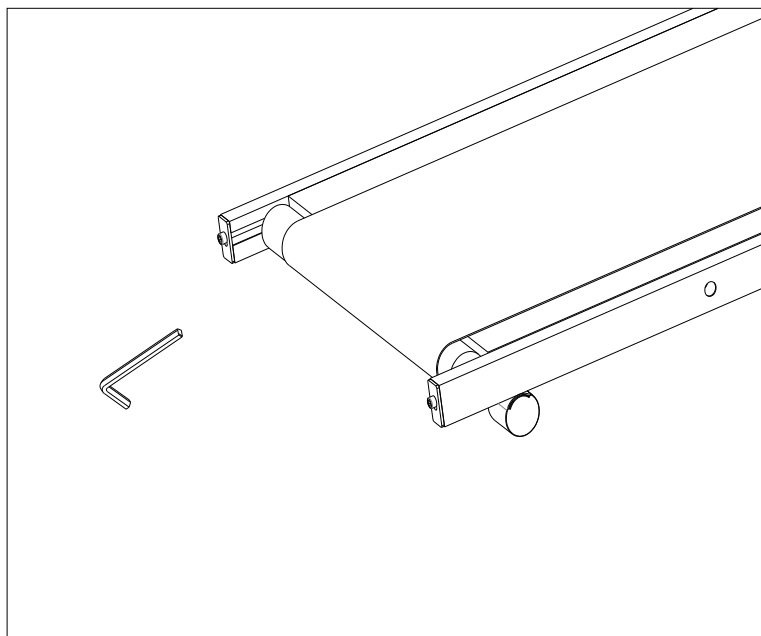
Instructions de stockage

Avant de plier le tapis roulant, desserrer complètement la poignée à serrage (D). Ensuite, mettre l'extrémité arrière du châssis principal (2) en position verticale et utiliser la poignée à serrage (D) pour la fixer fermement.



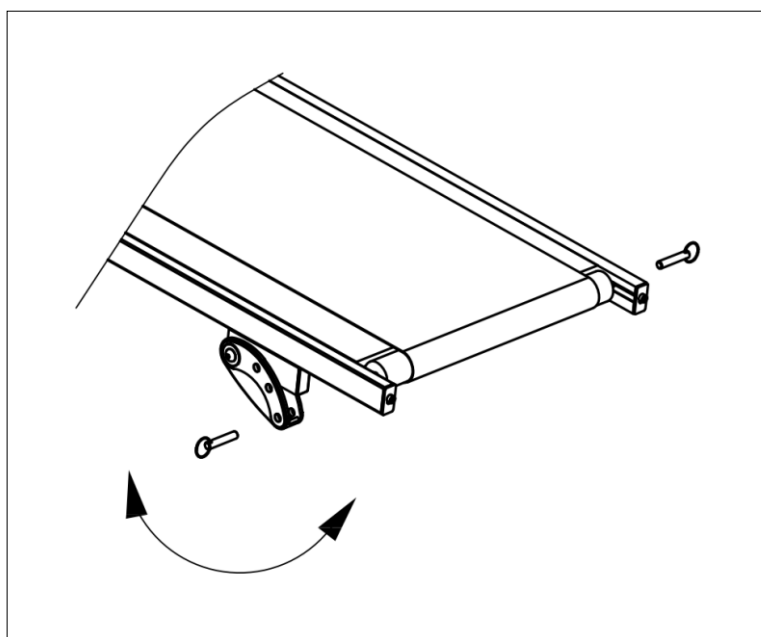
Instructions de réglage de la courroie

Si la courroie se déplace vers la droite, régler le boulon de réglage situé sur le châssis arrière droit en le tournant d'un demi-tour (dans le sens horaire) à l'aide de la clé Allen (H) (fournie). Tester la courroie pendant 1 à 2 minutes ; si elle se déplace encore vers la droite, effectuer un autre demi-tour. Si après 1 à 2 minutes supplémentaires, la courroie ne fonctionne toujours pas au centre, ne serrez pas à nouveau le boulon droit. Régler le boulon de réglage situé sur le châssis arrière gauche d'un demi-tour (dans le sens antihoraire), puis tester à nouveau pendant 1 à 2 minutes.



INCLINAISON RÉGLABLE EN TROIS NIVEAUX

Il y a trois niveaux de réglage disponibles ; vous pouvez choisir l'angle qui vous convient le mieux pendant votre exercice.



Instructions pour l'ordinateur

SPÉCIFICATIONS:

TEMPS : 00:00-99:59
VITESSE (SPD) : 0-99,9KM/H (ML/H)
DISTANCE (DIST) : 0-999.9KM (ML)
CALORIE(CAL) : 0-9999KCAL

FONCTIONS DES TOUCHES

MODE (SÉLECTION/RAZ) : Cette touche permet de sélectionner et de verrouiller une fonction spécifique souhaitée.

PROCÉDURES D'UTILISATION

1. MARCHÉ/ARRÊT AUTOMATIQUES

Le système s'allume lorsque n'importe quelle touche est enfoncée ou lorsqu'il détecte une entrée du capteur de vitesse.

Le système s'éteint automatiquement si aucun signal de vitesse n'est reçu ou si aucune touche n'est enfoncée pendant environ 4 minutes.

2. RAZ (RESET)

L'appareil peut être réinitialisé soit en changeant les piles, soit en maintenant la touche MODE enfoncée pendant 3 secondes.

3. MODE

Pour choisir entre le mode BALAYAGE (SCAN) ou VERROUILLAGE (LOCK) : si vous ne voulez pas le mode balayage, appuyez sur la touche MODE lorsque le curseur pointe sur la fonction souhaitée (celle-ci commence à clignoter).

FONCTIONS:

- 1) TEMPS :** Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le curseur se verrouille sur TEMPS. Le temps total d'exercice s'affichera au démarrage de l'activité.
- 2) VITESSE :** Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le curseur passe à VITESSE. La vitesse actuelle s'affichera.
- 3) DISTANCE :** Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le curseur passe à DISTANCE. La distance parcourue lors de chaque séance d'exercice s'affichera.
- 4) CALORIES :** Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le curseur se verrouille sur CALORIES. Les calories brûlées s'afficheront au démarrage de l'exercice.
- 5) BALAYAGE (SCAN) :** Affiche automatiquement les fonctions en alternance toutes les 4 secondes.

PILES: Si l'affichage du moniteur est incorrect, veuillez réinstaller les piles pour obtenir un bon fonctionnement.

Exercices d'échauffement

Avant l'exercice, il est préférable que les muscles chauds s'étirent plus facilement, donc le premier de 5 à 10 minutes pour se réchauffer. Ensuite, conformément aux méthodes suivantes pour arrêter et faire des exercices d'étirement – faire cinq fois, chaque jambe chaque fois 10 secondes ou plus de temps pour recommencer après la fin de l'exercice.

1. Etirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

2. Etirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

3. Etirement du mollet et du pied

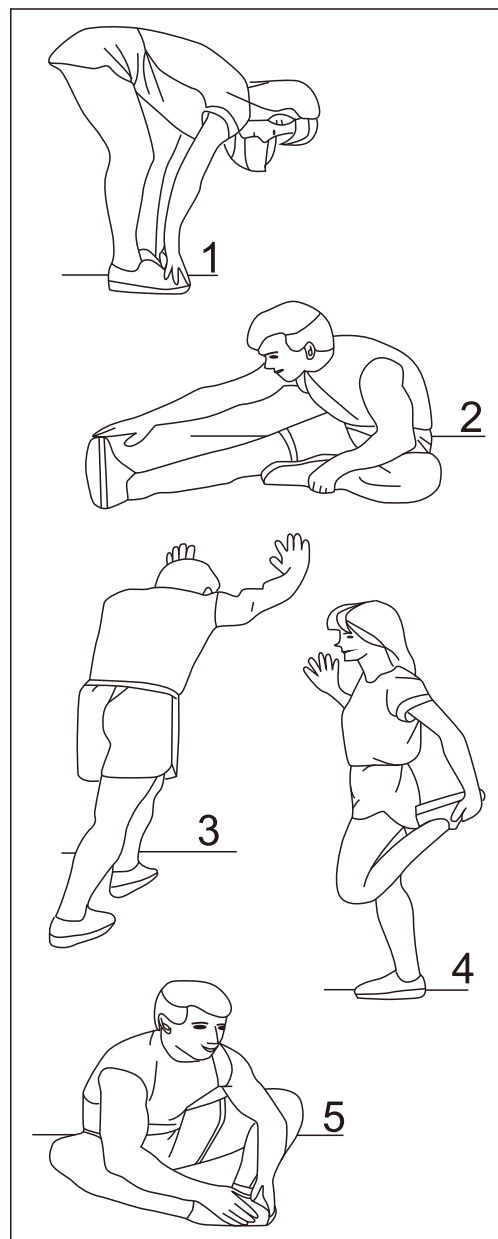
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

4 Étirement des quadriceps

Placez vos mains droites contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

5. Étirement de l'aîne

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



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

