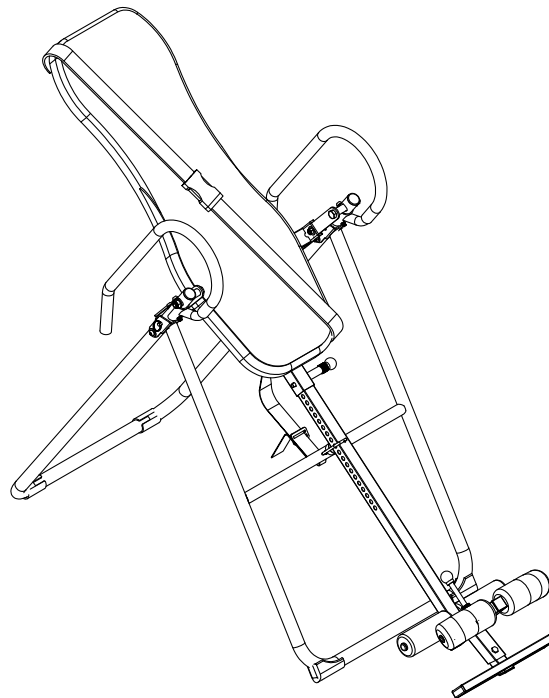


Soozier

IN260100010V01_US_CA

A90-426V00



Inversion table Table d'inversion

Original instructions
Instructions d'origine



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

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

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. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
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 passed relevant tests and certifications. 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 product yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The product does not contain any user-serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury.

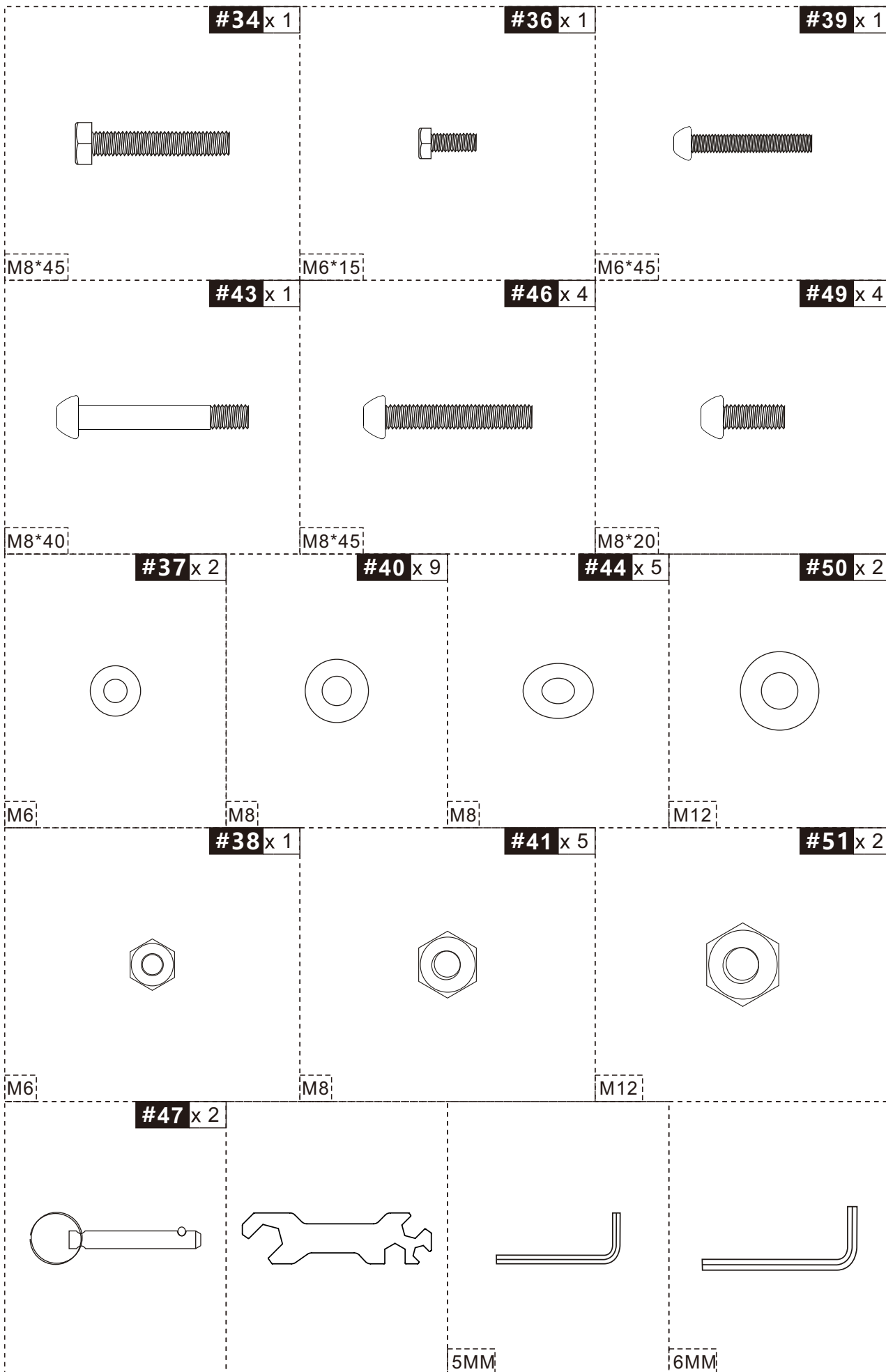
**Read the instructions**

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

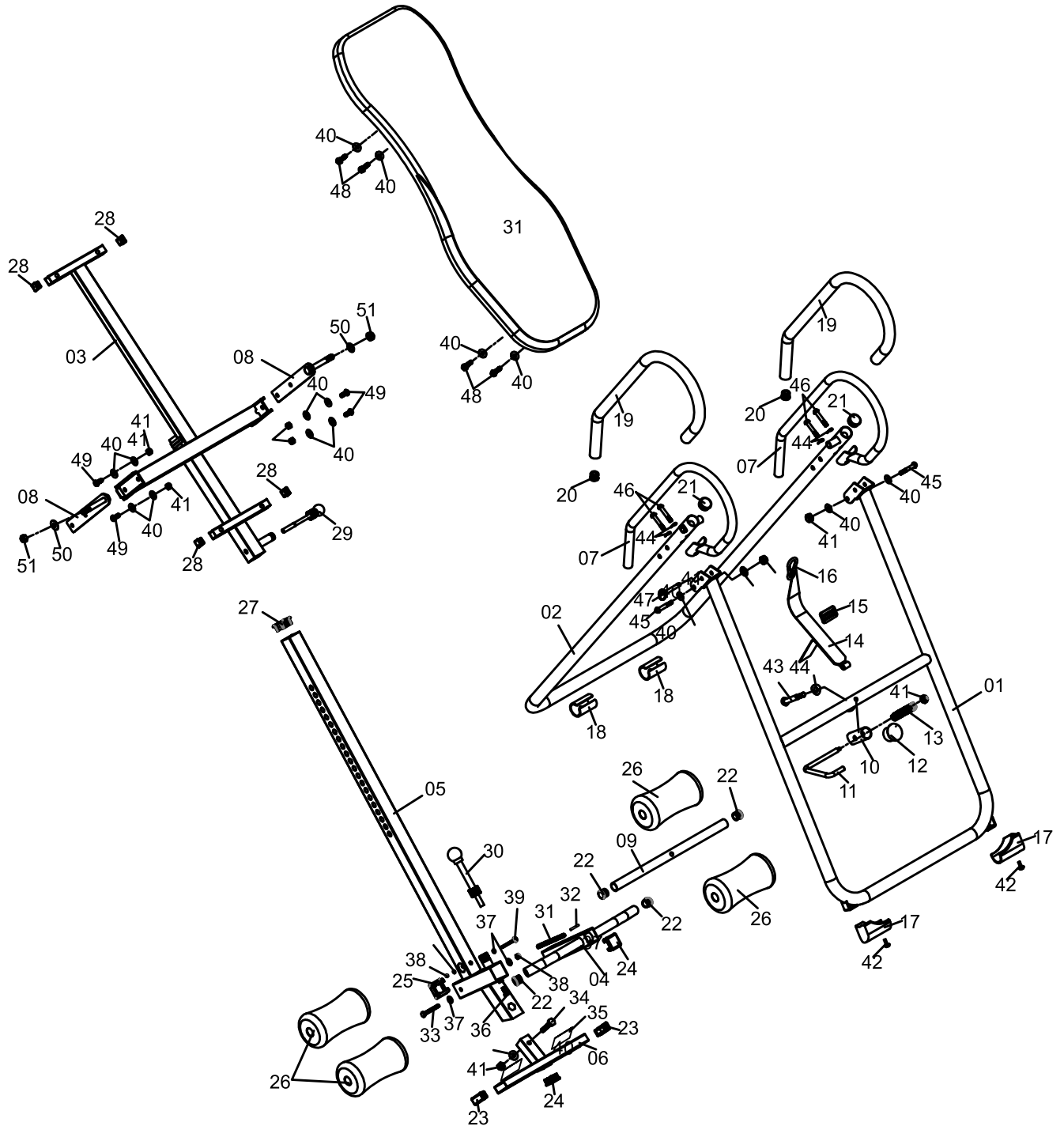
Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.



| No. | Description | Qty | No. | Description | Qty |
|-----|------------------------|-----|-----|--------------------------------|-----|
| 1 | Front support frame | 1 | 27 | Square end cap 33.4x33.4mm | 1 |
| 2 | Rear support frame | 1 | 28 | Square end cap20*20mm | 4 |
| 3 | Backrest frame | 1 | 29 | Height adjustable lock pin | 1 |
| 4 | Adjustable ankle brace | 1 | 30 | Ankle brace lock pin | 1 |
| 5 | Height adjustable tube | 1 | 31 | Backrest | 1 |
| 6 | Foot tube | 1 | 32 | Pin | 1 |
| 7 | Handle bar | 2 | 33 | Hex bolt M6*45mm | 1 |
| 8 | Pivot bar | 2 | 34 | Hex bolt M8*45mm | 1 |
| 9 | Foam tube | 1 | 35 | Anti slip stickers | 2 |
| 10 | Stopper tube | 1 | 36 | Hex bolt M6*15mm | 1 |
| 11 | Safety lock | 1 | 37 | Flat washer M6 | 4 |
| 12 | Bumper cap | 1 | 38 | Nylon nut M6 | 2 |
| 13 | Spring | 1 | 39 | Allen bolt M6*45mm | 1 |
| 14 | Safety strap | 1 | 40 | Flat washer M8 | 17 |
| 15 | Adjustable buckle | 1 | 41 | Nylon nut M8 | 8 |
| 16 | Hook | 1 | 42 | Allen bolt M6*15mm | 2 |
| 17 | Plastic clip | 2 | 43 | Allen bolt M8x40mm | 1 |
| 18 | End cap | 2 | 44 | Curved washer M8 | 5 |
| 19 | Foam grip | 2 | 45 | Allen bolt M8*50mm | 2 |
| 20 | Round end cap 22mm | 2 | 46 | Allen bolt M8x45mm | 4 |
| 21 | Round end cap 32mm | 2 | 47 | Lock pin $\Phi 8 \times 40$ mm | 1 |
| 22 | Round end cap 19mm | 4 | 48 | Hex bolt M8*35mm | 4 |
| 23 | Square end cap 20*50mm | 2 | 49 | Allen bolt M8*20mm | 4 |
| 24 | Square end cap 30*30mm | 2 | 50 | Flat washer M12 | 2 |
| 25 | Square end cap 35*35mm | 1 | 51 | Nylon nut M12 | 2 |
| 26 | Foam | 4 | | | |

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.

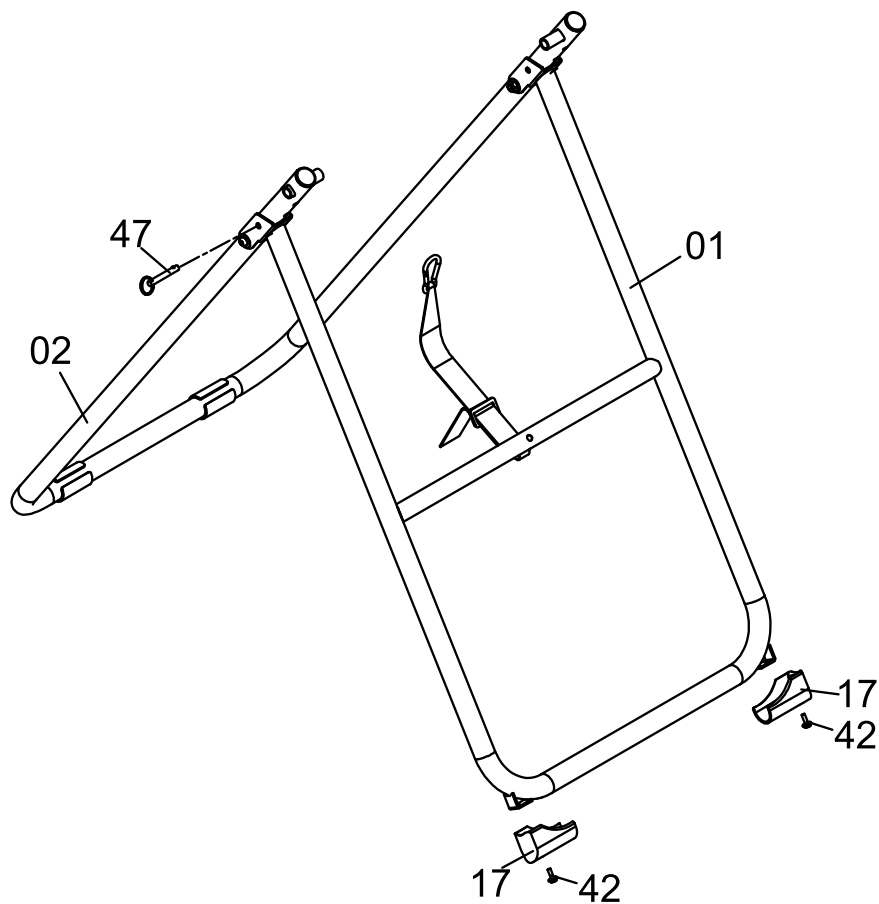


Step 1

Removed the Screws (42) that have been pre-assembled on the Front support frame (01).

Attach End caps (17) to the Front main frame (01) using two Screws (42).

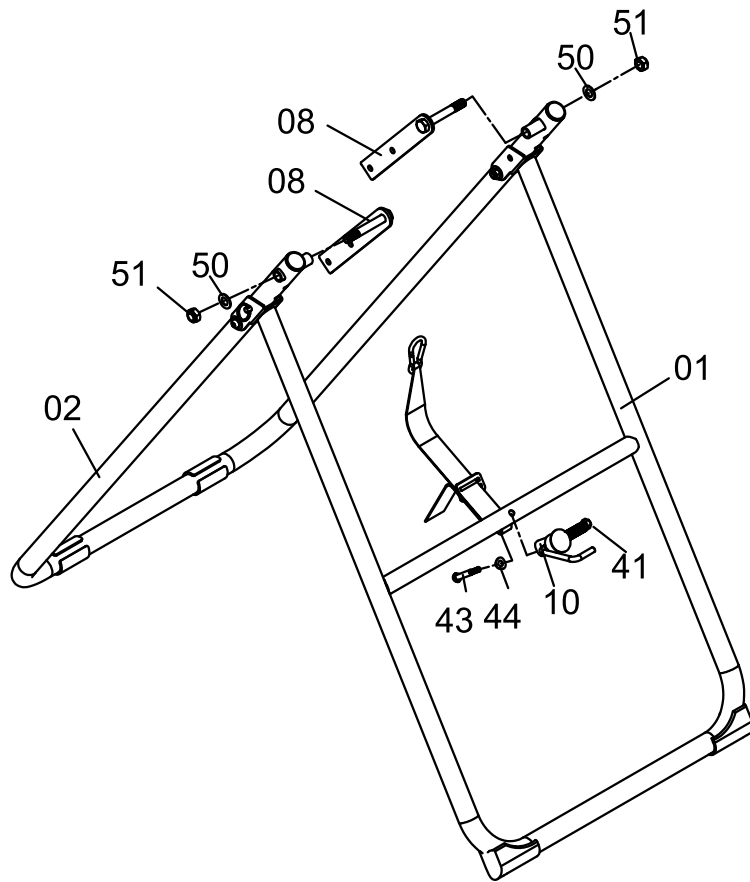
Open the pre-assembled Main Frame, which is composed of parts (01) and (02).
Insert Lock Pin (47) through the holes of the pre-assembled Main Frame.



Step 2

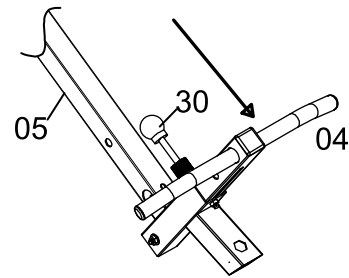
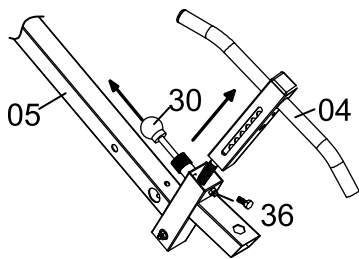
Insert Pivot Bars (08) to each side of Rear support frame (02), then secure it with total two Flat washers (50) and two Nylon nuts (51).

Attach Stopper tube (10) to Front support frame (01) with Allen bolt (43) and Flat washer (44).

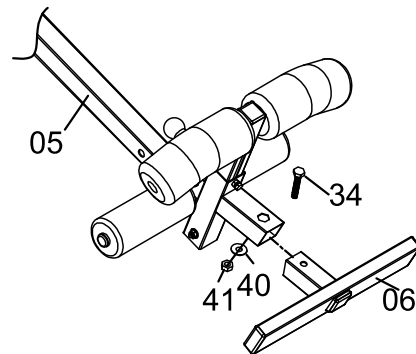
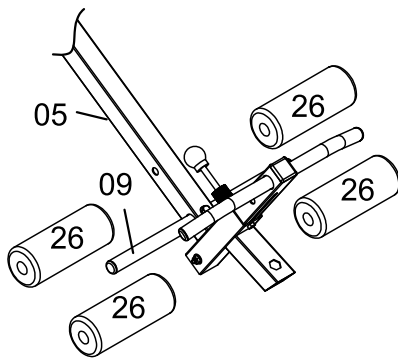
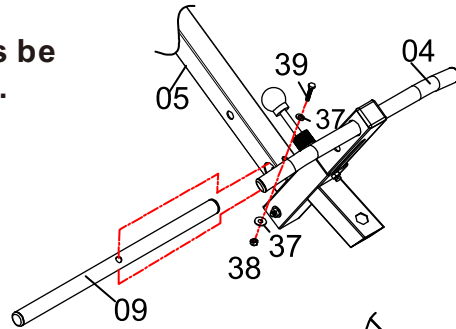


Step 3

- A) Take the pre-assembled of Height adjustable tube (05), Pull up the Ankle brace lock pin (30), at the same time, pull the Adjustable ankle brace (04) out of the Height adjustable tube (05) SLOWLY. Rotate it 90 degrees counter-clockwise so that the holes face toward the Ankle brace lock pin (30). Insert the Adjustable ankle brace (04) back into the Height adjustable tube (05), then release Ankle brace lock pin (30) and screw one Hex bolt (36).
- B) Slide the Foam tube (09) to the Height adjustable tube (05). Then secure it by using one Allen bolt (29), two Flat washers (37) and one Nylon nut (38). Slide the two Foam rollers (26) onto the Adjustable ankle brace (04) and another two Foam rollers (26) on the Foam tube (09).
- C) Attach the Foot tube (06) to Height adjustable tube (05) using one Hex bolt (34), one Flat washer (40) and one Nylon nut (41).



Note: #36 must screws be tightened when in use.



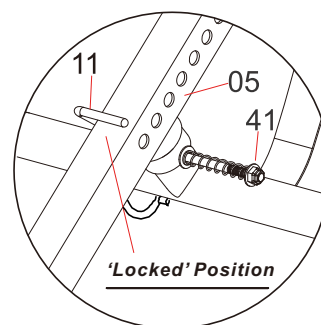
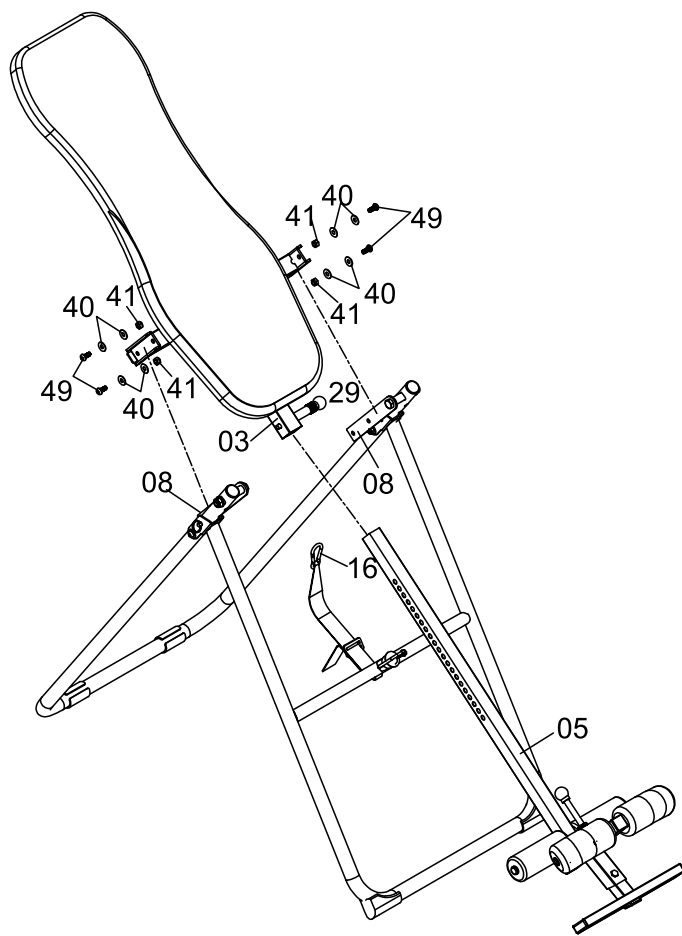
Step 4

Install the pre-assemble cushion frame (03) to Adjustable pivot bar (08), then secure with 4 Allen bolts (49), eight Flat washers (40) and four Nylon nuts (41).

Pull up the Height adjustable lock pin (29), attach the Height adjustable tube (05) to the Back cushion frame (03) by pulling Height adjustable lock pin (29).

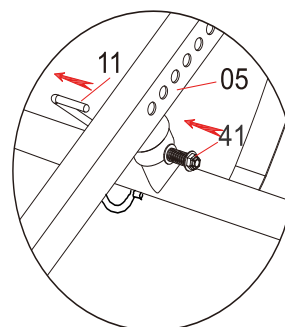
Please choose a suitable height position when using this product.

Adjust the Height Adjustment Tube to best accommodate your body.



LOCKED:

Always keep the safety lock in the locked position when NOT inverting and/or when the unit is NOT in use.

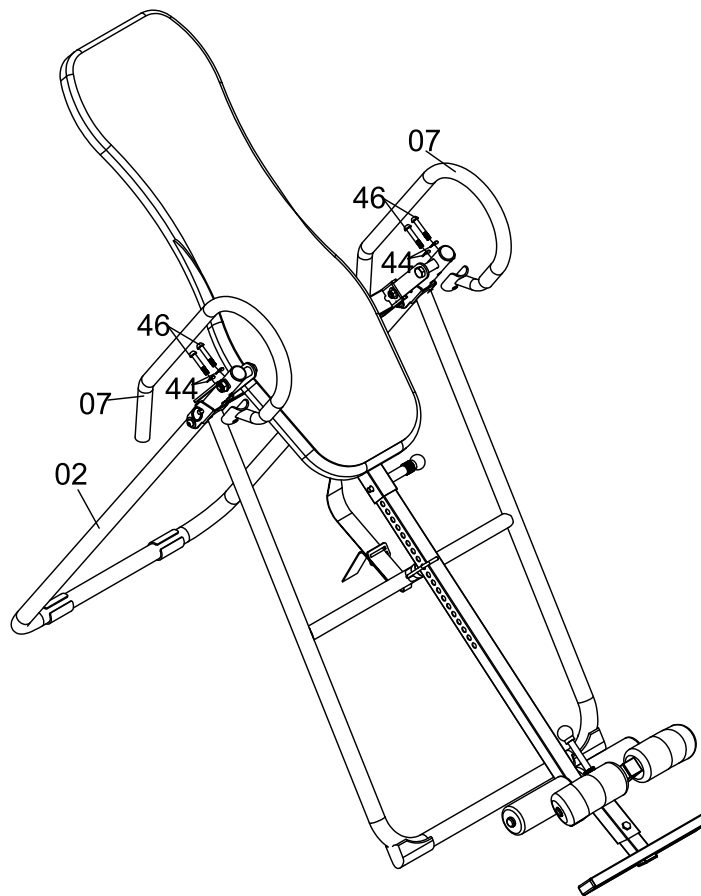


UN-LOCKED:

PUSH the Nylon Nut (41), PULL the Safety Lock (11) outward at the same time, TWIST the Safety Lock (11) off of the Height Adjustment Tube (05).

Step 5

Install the handlebars (07) to the side of the Rear support frame(02), then secure it with total four Allen bolts (46), four curved washers (44) .



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

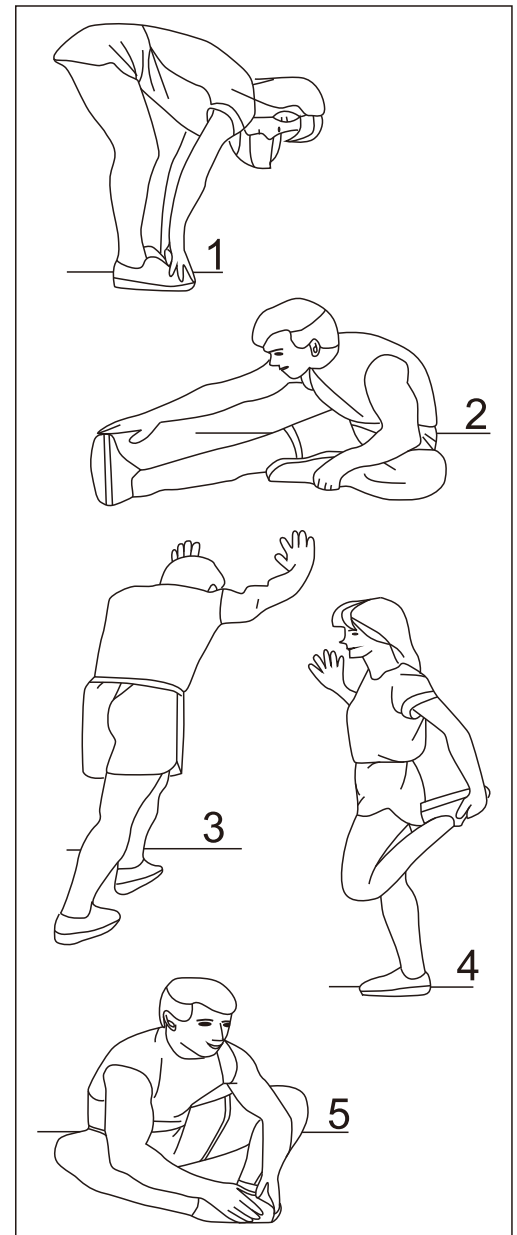
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

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.



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. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
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 passé les tests et certifications appropriés. 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.



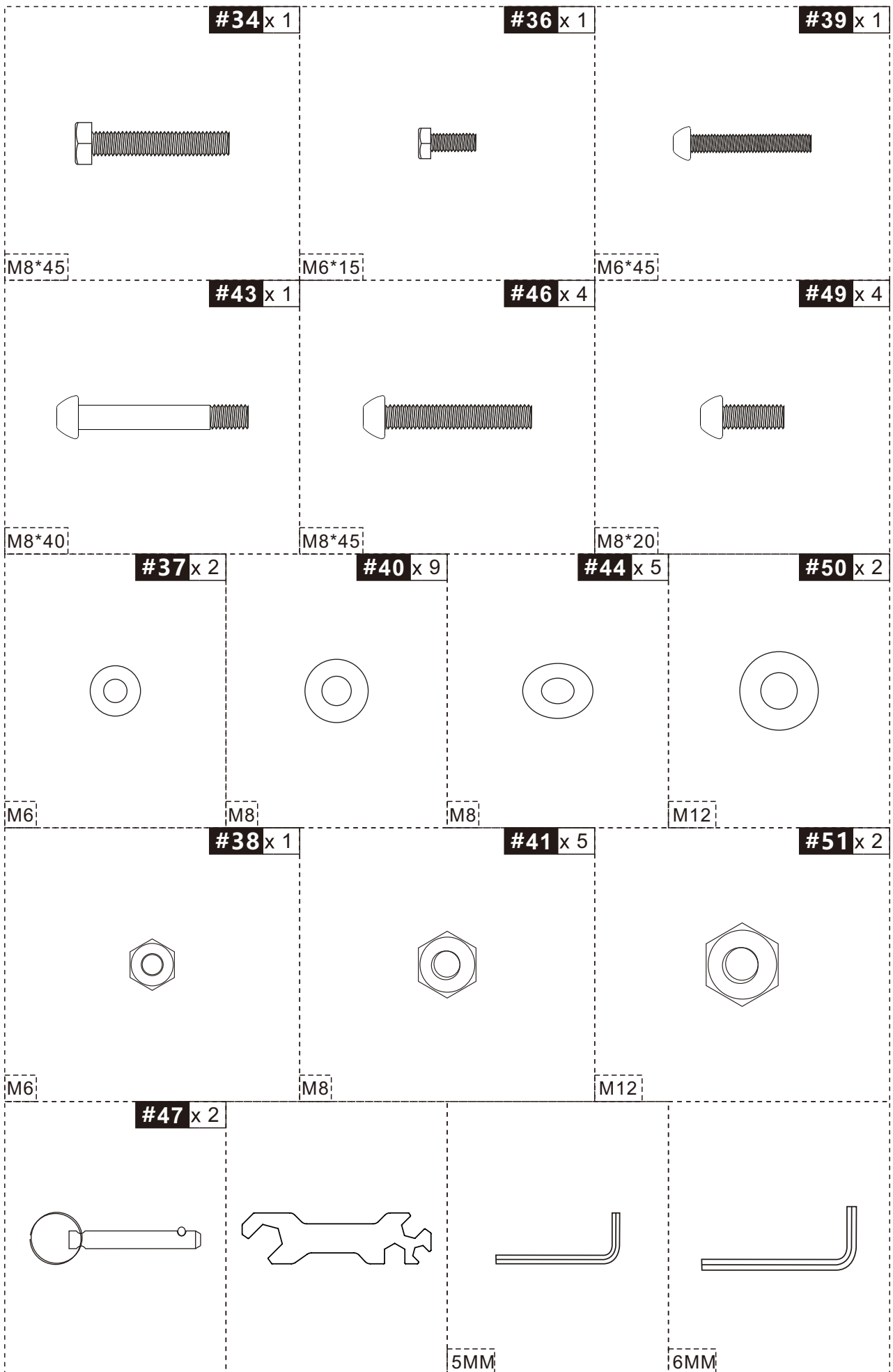
Lisez les instructions

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 la 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

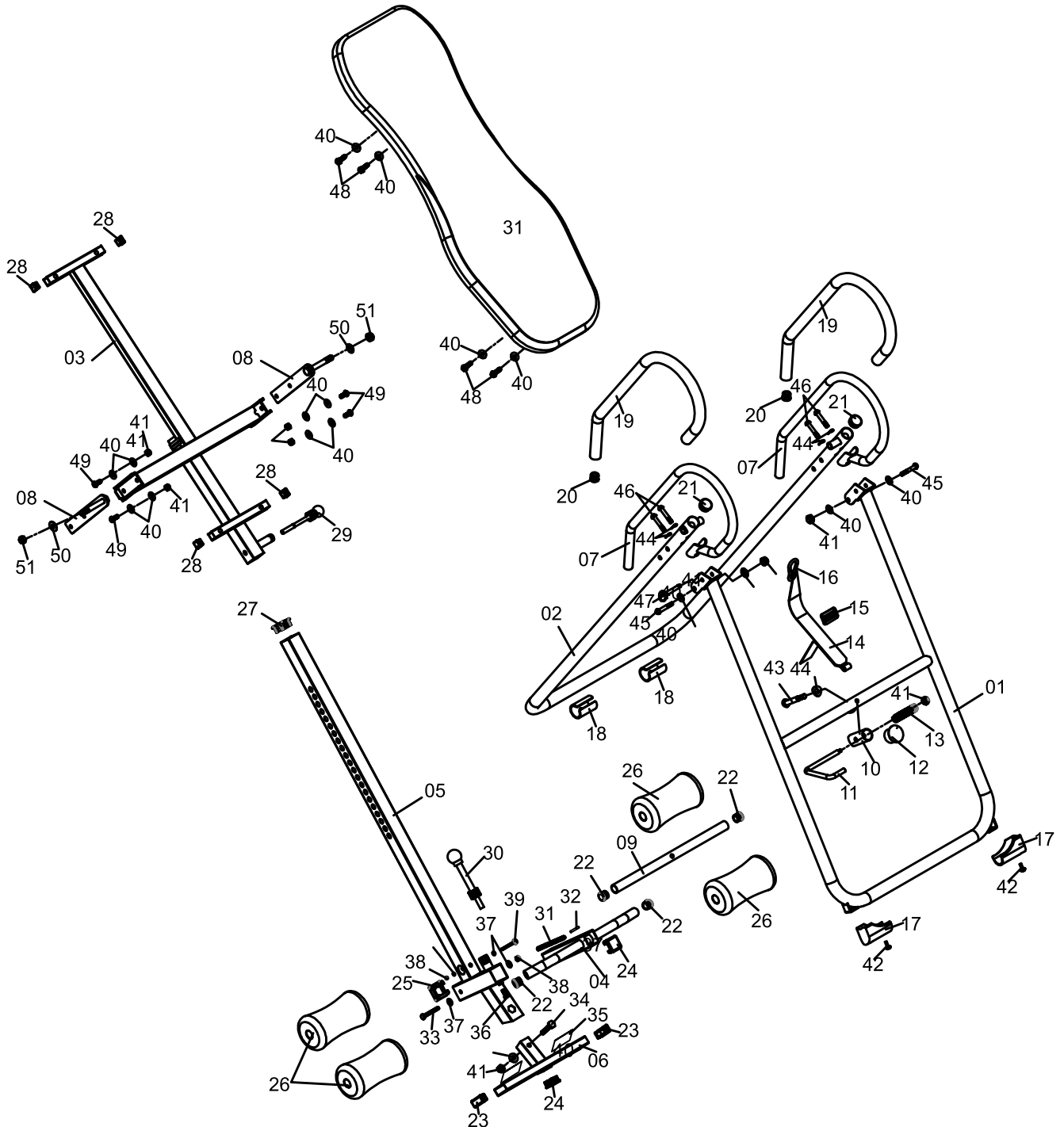
En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.



| N° | Description | Qté | N° | Description | Qté |
|----|-----------------------------------|-----|----|---|-----|
| 1 | Cadre d'appui avant | 1 | 27 | Cache-bout carré 33,4 x 33,4 mm | 1 |
| 2 | Cadre d'appui arrière | 1 | 28 | Cache-bout carré 20 x 20 mm | 4 |
| 3 | Cadre du dossier | 1 | 29 | Goupille de verrouillage à hauteur réglable | 1 |
| 4 | Attelle de cheville réglable | 1 | 30 | Goupille de verrouillage pour attelle de cheville | 1 |
| 5 | Tube réglable en hauteur | 1 | 31 | Dossier | 1 |
| 6 | Tube de pied | 1 | 32 | Goupille | 1 |
| 7 | Guidon | 2 | 33 | Vis à tête hexagonale M6*45mm | 1 |
| 8 | Barre pivotante | 2 | 34 | Vis à tête hexagonale M8*45mm | 1 |
| 9 | Tube en mousse | 1 | 35 | Antidérapant autocollants | 2 |
| 10 | Tube d'arrêt | 1 | 36 | Boulon hexagonal M6*15mm | 1 |
| 11 | Verrou de sécurité | 1 | 37 | Rondelle plate M6 | 4 |
| 12 | Capuchon pare-chocs | 1 | 38 | Écrou en nylon M6 | 2 |
| 13 | Ressort | 1 | 39 | Boulon Allen M6*45mm | 1 |
| 14 | Sangle de sécurité | 1 | 40 | Rondelle plate M8 | 17 |
| 15 | Boucle réglable | 1 | 41 | Écrou nylon M8 | 8 |
| 16 | Crochet | 1 | 42 | Boulon Allen M6*15mm | 2 |
| 17 | Clip en plastique | 2 | 43 | Boulon Allen M8x40mm | 1 |
| 18 | Embout | 2 | 44 | Rondelle incurvée M8 | 5 |
| 19 | Poignée en mousse | 2 | 45 | Vis à tête hexagonale creuse M8*50mm | 2 |
| 20 | Embout rond 22 mm | 2 | 46 | Vis à tête hexagonale creuse M8x45mm | 4 |
| 21 | Embout rond 32 mm | 2 | 47 | Goupille cylindrique Ø8*40mm | 1 |
| 22 | Embout de finition rond 19 mm | 4 | 48 | Boulon hexagonal M8*35mm | 4 |
| 23 | Embout de finition carré 20x50 mm | 2 | 49 | Boulon Allen M8*20mm | 4 |
| 24 | Embout de finition carré 30x30 mm | 2 | 50 | Rondelle plate M12 | 2 |
| 25 | Embout de finition carré 35x35 mm | 1 | 51 | Écrou en nylon M12 | 2 |
| 26 | Mousse | 4 | | | |

Schéma éclaté

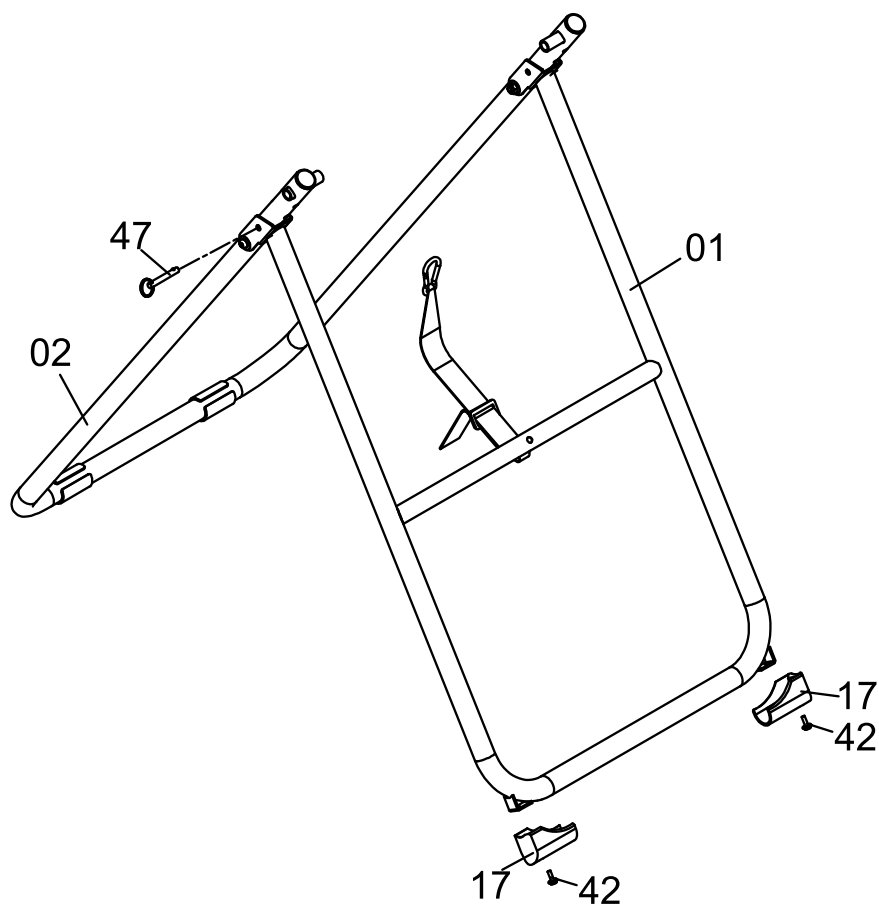
Veillez noter que toutes les pièces et fixations visibles ici ne seront pas utilisées lors de l'assemblage de la machine, car certaines d'entre elles sont déjà préinstallées.



Étape 1

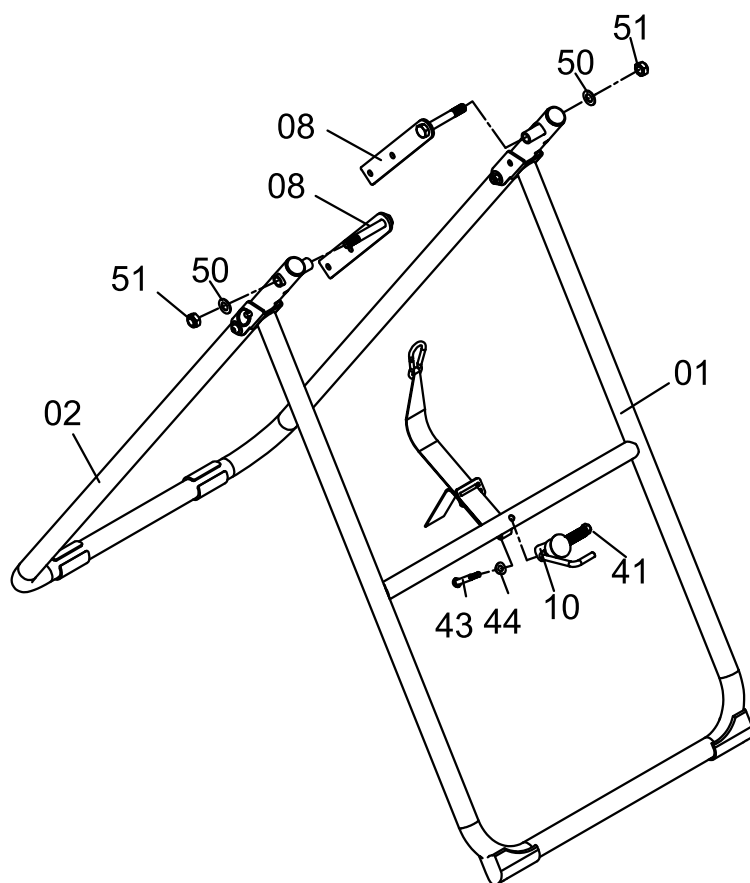
Retirez les vis (42) qui ont été préassemblées sur le cadre de support avant (01).
Fixez les caches d'extrémité (17) au cadre principal avant (01) en utilisant deux vis (42).

Ouvrez le cadre principal préassemblé, composé des pièces (01) et (02). Insérez la goupille de verrouillage (47) à travers les trous du cadre principal préassemblé.



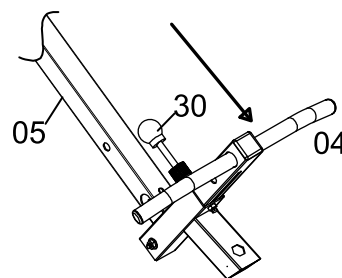
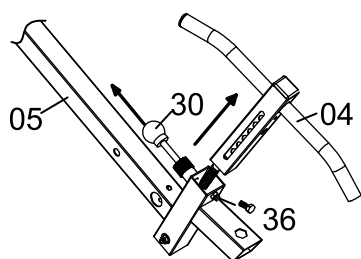
Étape 2

Insérez les barres pivotantes (08) de chaque côté du cadre de support arrière (02), puis fixez-les avec au total deux rondelles plates (50) et deux écrous en nylon (51). Fixer le tube d'arrêt (10) au cadre de support avant (01) avec la vis Allen (43) et la rondelle plate (44).

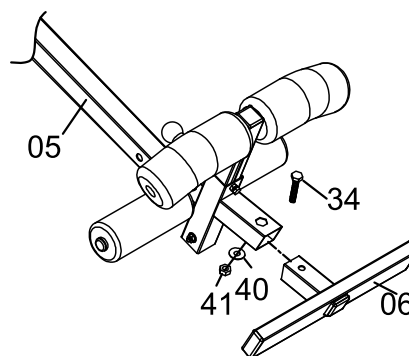
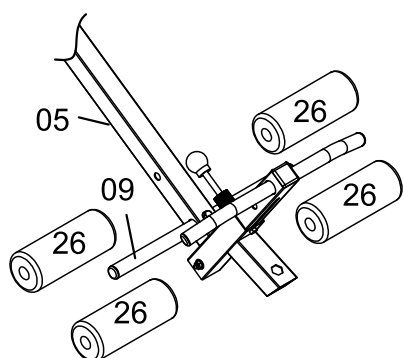
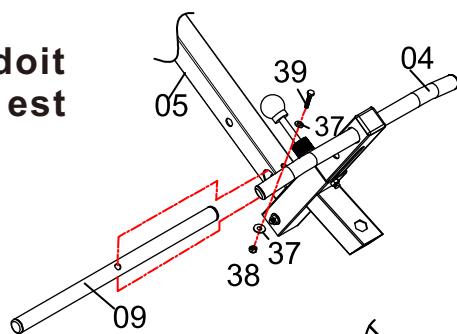


Étape 3

- A) Prenez l'ensemble pré-assemblé du tube réglable en hauteur (05), relevez la goupille de verrouillage de l'attelle de cheville (30), puis, en même temps, sortez LENTEMENT l'attelle de cheville réglable (04) du tube réglable en hauteur (05). Tournez-la de 90 degrés dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de sorte que les trous soient orientés vers la goupille de verrouillage de l'attelle de cheville (30). Insérez de nouveau l'attelle de cheville réglable (04) dans le tube réglable en hauteur (05), puis relâchez la goupille de verrouillage de l'attelle de cheville (30) et vissez une vis hexagonale (36).
- B) Faites glisser le tube en mousse (09) sur le tube réglable en hauteur (05). Ensuite, fixez-le en utilisant une vis Allen (29), deux rondelles plates (37) et un écrou en nylon (38). Faites glisser les deux rouleaux en mousse (26) sur l'attelle de cheville réglable (04) et deux autres rouleaux en mousse (26) sur le tube en mousse (09).
- C) Fixez le tube de pied (06) au tube réglable en hauteur (05) en utilisant une vis hexagonale (34), une rondelle plate (40) et un écrou en nylon (41).



Remarque : la vis #36 doit être serrée lorsqu'elle est en usage.

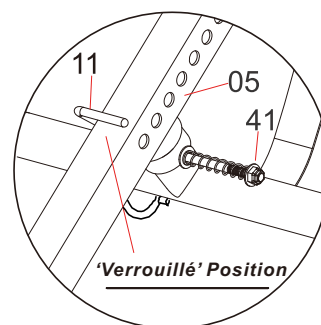
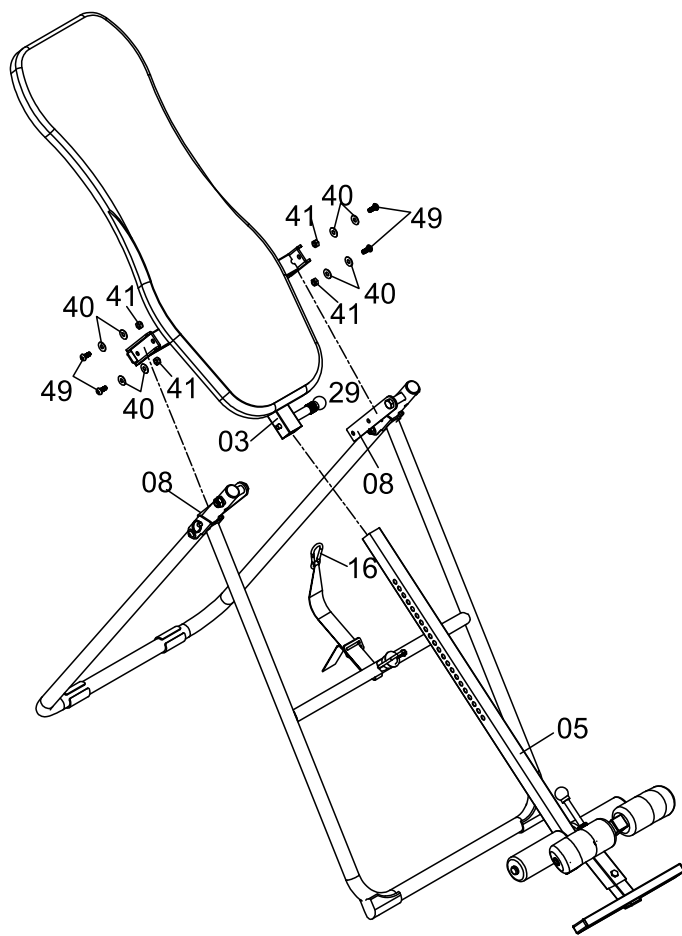


Étape 4

Installez le cadre de coussin pré-assemblé (03) sur la barre pivotante réglable (08), puis sécurisez avec 4 boulons Allen (49), huit rondelles plates (40) et quatre écrous en nylon (41).

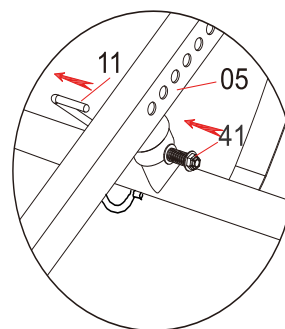
Tirez la goupille de verrouillage de réglage de hauteur (29), fixez le tube de réglage de hauteur (05) au cadre du coussin de dossier (03) en tirant la goupille de verrouillage de réglage de hauteur (29).

Veillez choisir une position de hauteur appropriée lors de l'utilisation de ce produit. Ajustez le tube de réglage de hauteur pour l'adapter au mieux à votre corps.



VERROUILLÉ :

Maintenez toujours le dispositif de sécurité en position verrouillée lorsque vous NE renversez PAS et/ou lorsque l'appareil N'EST PAS utilisé.

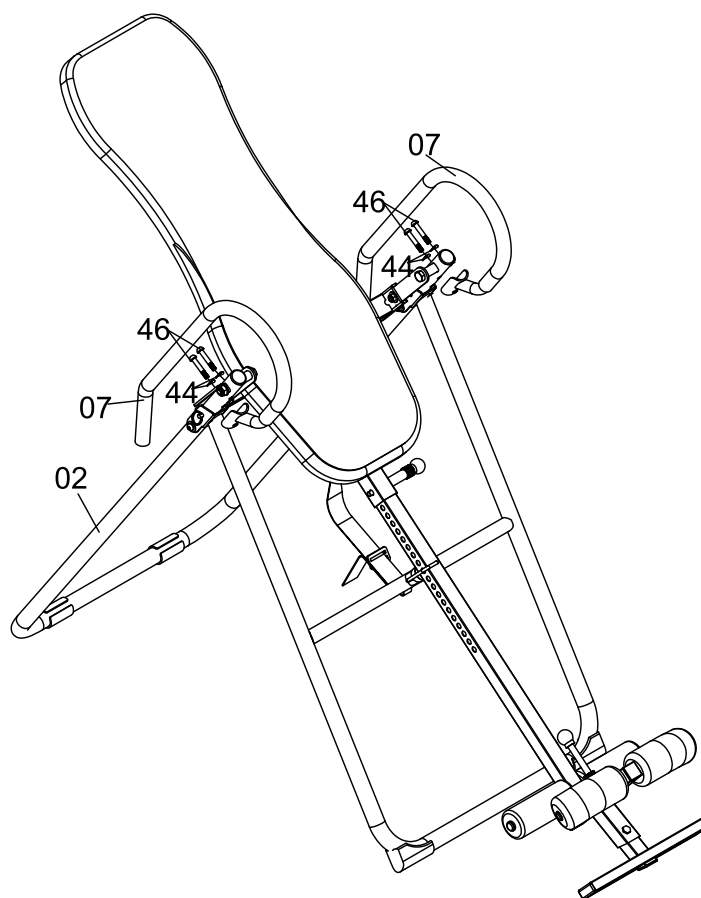


DÉVERROUILLÉ :

POUSSER l'écrou en nylon (41), TIRER simultanément le dispositif de sécurité (11) vers l'extérieur, DÉVISSEZ le dispositif de sécurité (11) du tube de réglage de la hauteur (05).

Étape 5

Fixez le guidon (07) sur le côté du cadre de support arrière (02), puis sécurisez-le avec au total quatre boulons Allen (46) et quatre rondelles incurvées (44).



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

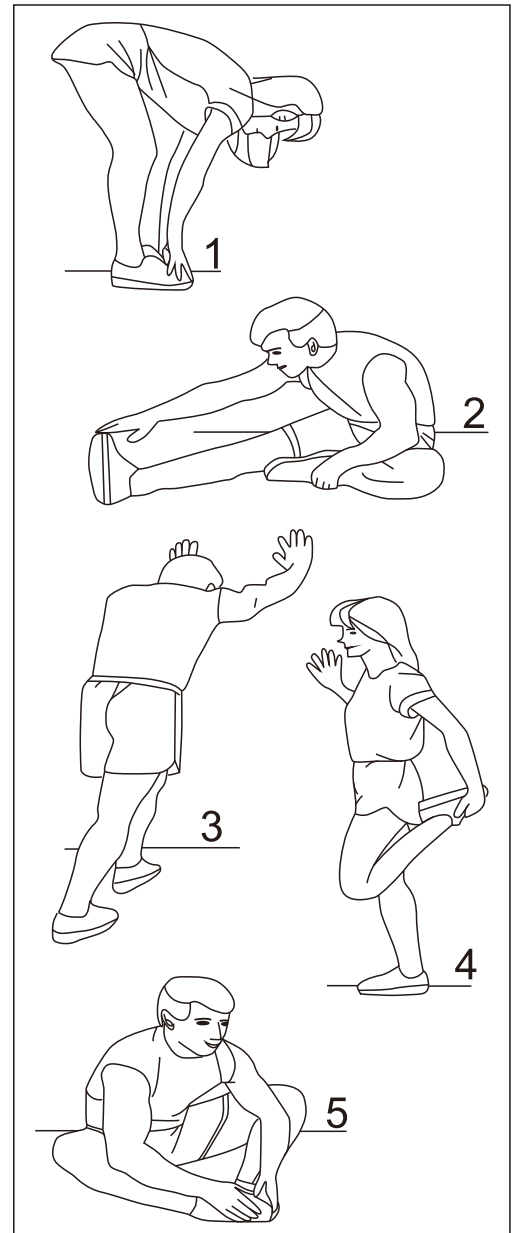
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

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

