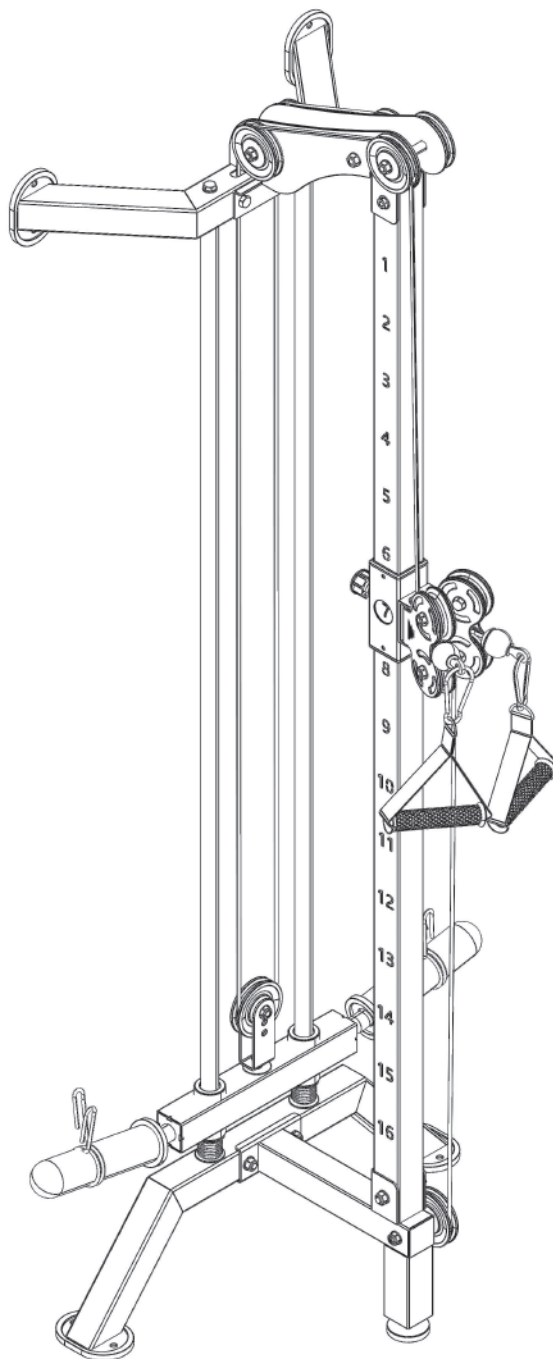


Soozier

IN260100065V01_US_CA

A91-483V00



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.**

EN



IMPORTANT MESSAGE

WARNING - PLEASE READ

ADULT ASSEMBLY REQUIRED

CHOKING HAZARD Small Parts.

NOT for children under 3 years of age.

WARNING:

While every attempt is made to ensure the highest degree of protection in all equipment, we cannot guarantee freedom from injury. The user assumes all risks of injury due to use. All merchandise is sold on this condition, which no representative of the company can waive or change.

SAFETY INFORMATION

IMPORTANT – Please read fully before assembly or use.

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble, operate, or use this equipment, note the following safety precautions.

Warning for assembly

- Ensure you have all the parts and tools listed.
- Remove all fittings from the plastic bags and separate them into their groups.
- Keep children and animals away from the work areas, small parts can cause a choking hazard if swallowed.
- Ensure you have enough space to layout the parts before starting.
The assembly of this equipment is best carried out by 2 persons.
- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- The free-standing equipment shall be installed on a stable and level base.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly.

Warning for using

- This exercise equipment is made for training in private environment. Only use the equipment for its intended use.
- **DO NOT** make any changes to the equipment which can affect the security of the product.
- **Warning! Pregnant or physically injured persons should never use the weight station without prior consultation with a doctor you trust.**
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health.
- STOP exercising if you experience any pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or nausea. If you do experience any of these conditions you should **CONSULT YOUR DOCTOR IMMEDIATELY** before continuing with your exercise program.
- Always adapt your training style to your personal fitness level and health.
- Before every training session, ensure you check the equipment for operation and safety.
- Before using, ensure the item is installed correctly and that all safety devices are functional! Damages or alterations to the product resulting from modification, will invalidate your warranty. For problems resulting from the modification or other restrictions, the seller is not responsible.
- Any damage must be reported to the seller immediately after delivery, and before use or installation. Later complaints will not be considered.
- Use only suitable tools for assembly.
- The installation must **ONLY** be carried out by adults. Children should not be present in the immediate environment where the assembly is taking place.
- Make sure all connections are securely mounted before releasing the product for use.
- Check all connections at regular intervals for damage, loose elements and other factors that can lead to a loss of sufficient security.
- Do not leave children unattended on the weight bench! It is not a toy! Instruct them not to play with or climb on the appliance.
- In case of a fault during day-to-day use, or during maintenance, lock the equipment to prevent any risk of injury.

- Children or persons with limited physical or mental abilities, or those not familiar with this device, should not be allowed to use this weight bench!
- Please keep in mind that this manual and the safety can only draw your attention to eventual hazard. Logical conclusions and care should always be practiced when handling this device.
- Before using the equipment to exercise, always warm up with stretching exercises.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- Use the equipment on a solid, flat surface with a protective cover for your floor or carpet.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual sounds, from the equipment during use, STOP! Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

CLEANING AND MAINTENANCE

1. Regularly examine the equipment to detect any damage to wear which may have occurred.

The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear and tear on ropes, pulleys, and connection points.

2. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.
3. Inspect and tighten all parts before using the equipment. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. Pay particular attention to components most susceptible to wear.
4. The equipment can be cleaned using a soft, damp cloth. Do not use solvents or abrasive cleaners.



Inspection and preparation before use

Check the integrity of the equipment: Before use, carefully inspect all components for Looseness, damage, or rust, ensuring that screws are tightened and pins are securely

inserted

Warm up activities: Perform 5-10 minutes of warm-up exercises (such as brisk walking and joint exercises) to avoid muscle strains.

Wearing requirements: Wear loose sportswear, avoid wearing clothes that are easy to hook, and prohibit climbing or dangerous movements on equipment

Operating standards and adaptability strength

Step by step: Start with low intensity and gradually increase the intensity and duration of exercise to avoid sudden high-intensity training that may cause physical discomfort

Special population restrictions: Patients with hypertension, heart disease, etc. must follow medical advice when using equipment, and children and the elderly must operate under supervision.

Environmental requirements

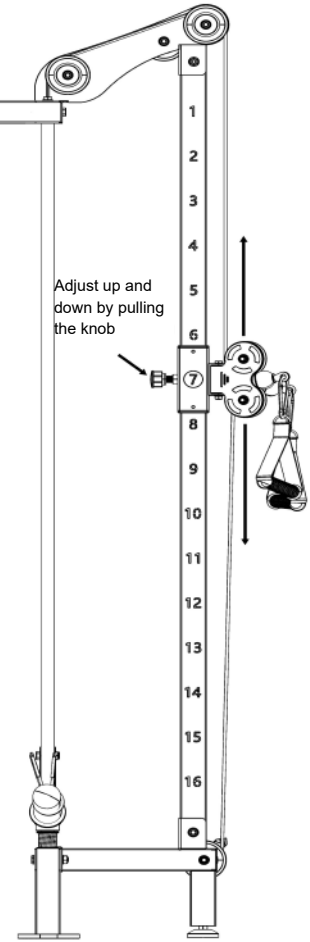
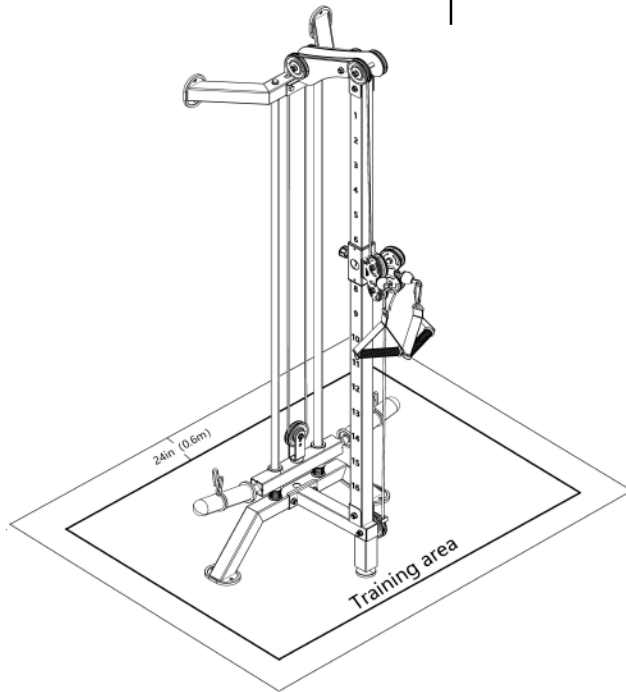
·Stay away from dangerous objects: Sharp objects or pets are prohibited from being placed within 1.5 meters around the equipment to prevent accidental collisions

Abnormal stop: If symptoms such as palpitations and dizziness occur, exercise should be stopped immediately and rest should be taken. If necessary, seek medical attention

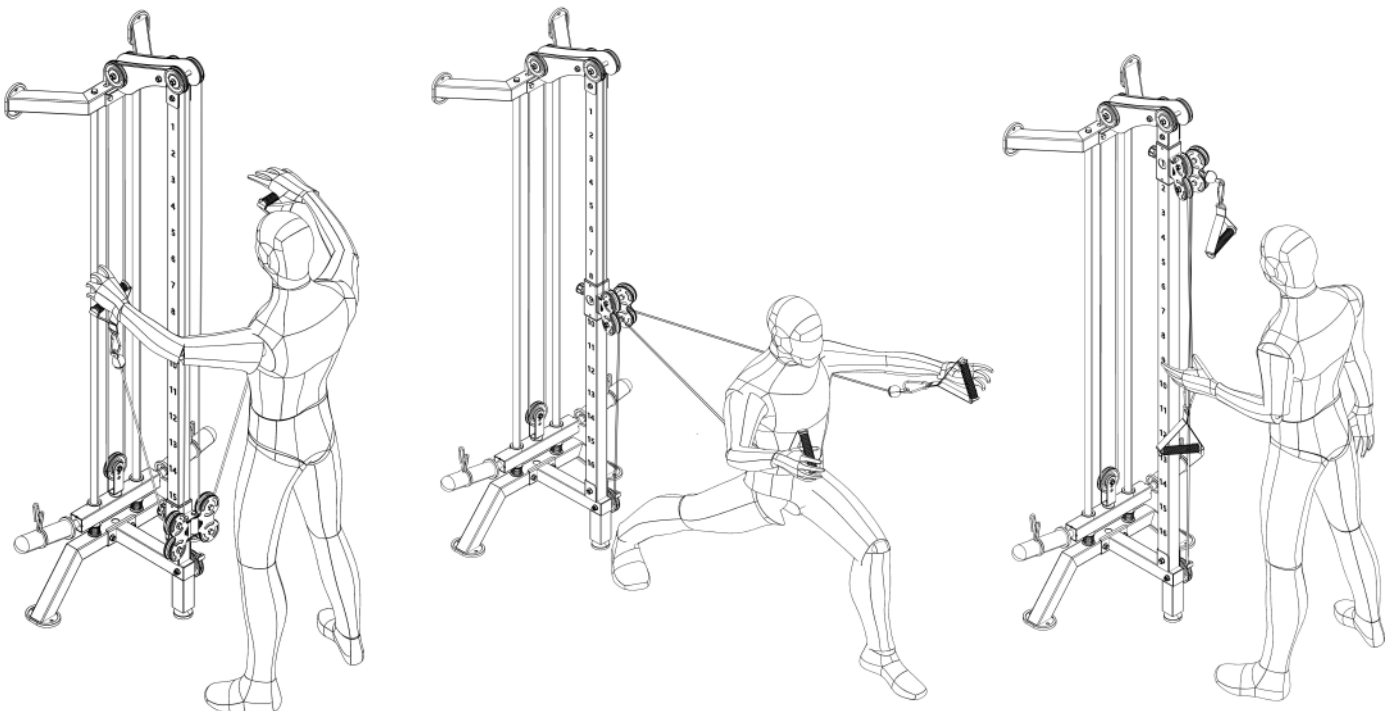
Damaged and out of use: If any abnormal equipment is found (such as loose screws), it should be immediately stopped from use and reported for repair.



1. Weight of equipment: 21kgs/46.3lbs
2. Device size: 725*590*2100 (mm)
3. Maximum user weight for the device: 120KG
4. The area of the product used:
5. Equipment placement space:



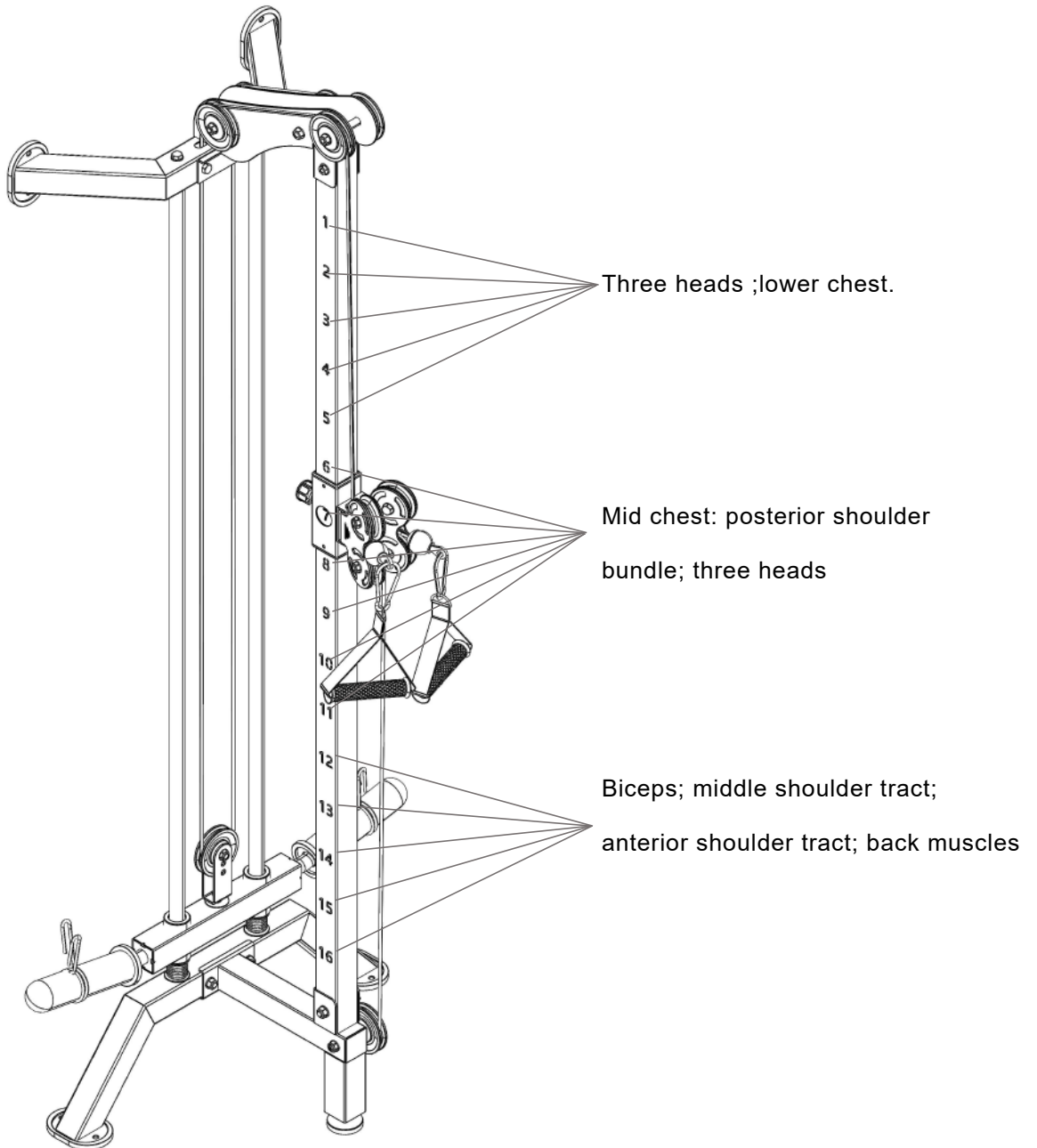
6. How to adjust the device:



INSTRUCTIUONS



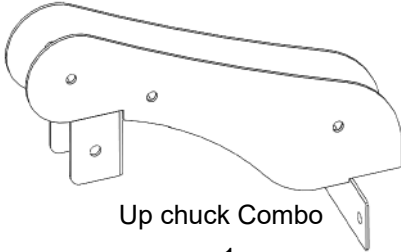
Product exercise areas: leg, chest, body's back, biceps



Part list

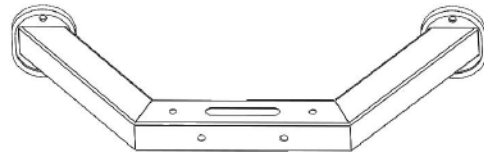
A

A1



Up chuck Combo
×1

A2



Upper support frame
×1

A3



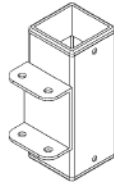
Catheter
×2

A4



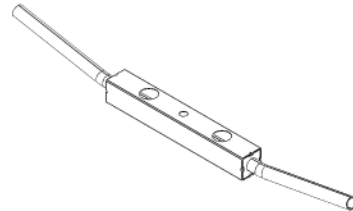
Selection rod
×1

A5



Slider bushing
×1

A6



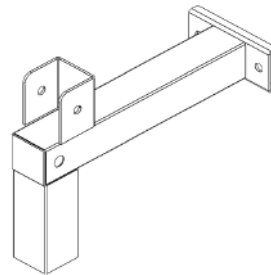
Weight block bushing
×1

A7



U-shaped piece
×1

A8



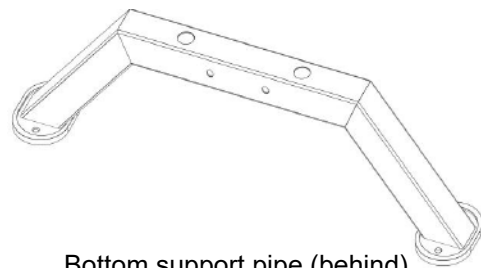
Bottom support pipe (front)
×1

A9



Pulley block
×2

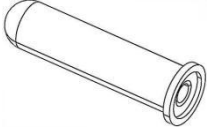

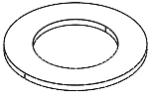

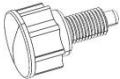



A10















Bottom support pipe (behind)
×1

Part list

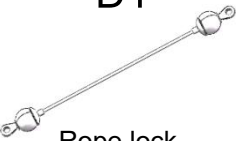


B

<p>B1</p>  <p>Counterweight sleeve x2</p>	<p>B2</p>  <p>Pulley x9</p>	<p>B3</p>  <p>φ26×φ50 Washer x4</p>	<p>B4</p>  <p>Handle x2</p>
<p>B5</p>  <p>Knob x1</p>	<p>B6</p>  <p>Butterfly clip x2</p>	<p>B7</p>  <p>Spring x2</p>	<p>B8</p>  <p>Snap fastener x1</p>

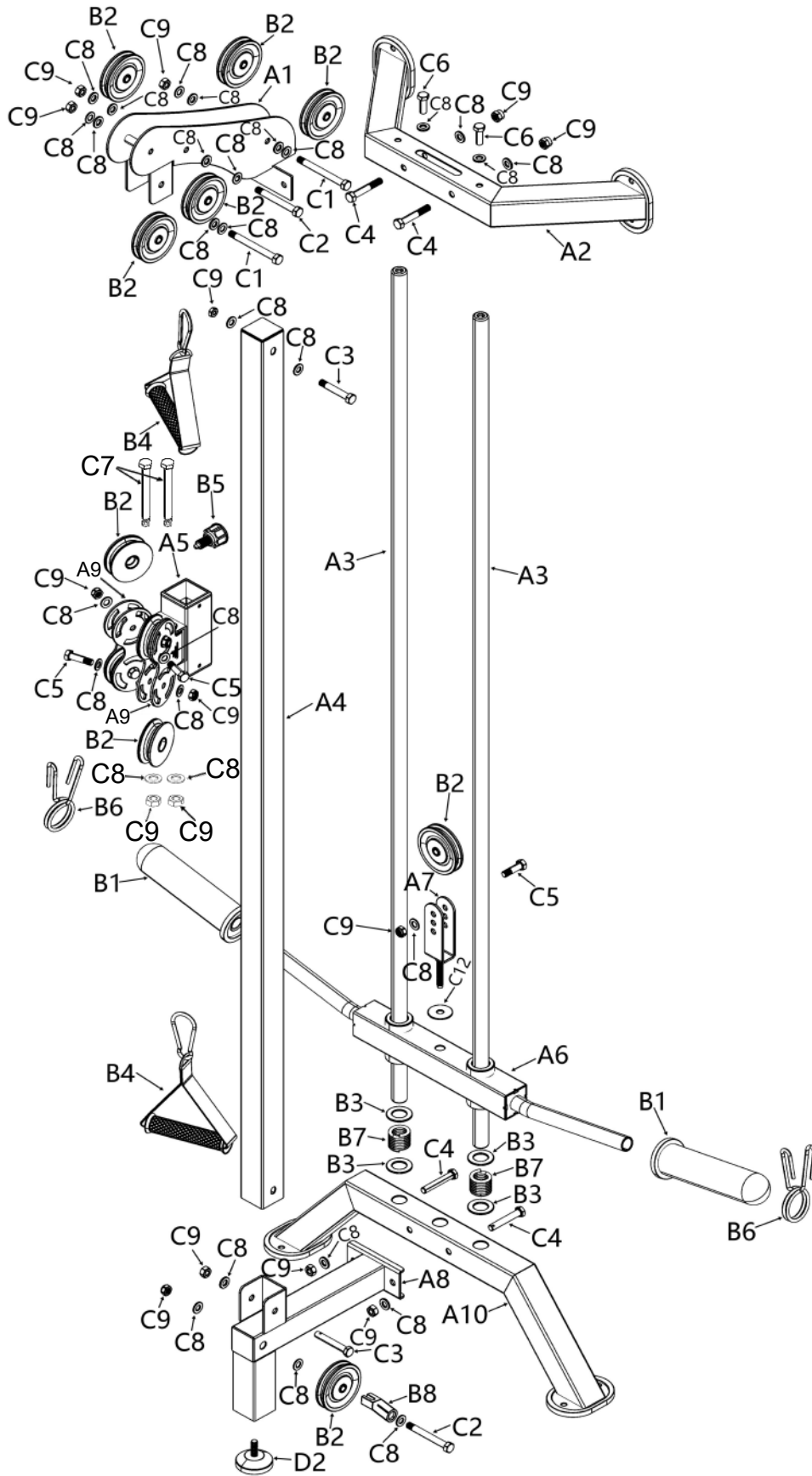
C

<p>C1</p>  <p>M10×115 Hex Bolt x2</p>	<p>C2</p>  <p>M10×90 Hex Bolt x2</p>	<p>C3</p>  <p>M10×70 Hex Bolt x2</p>	<p>C4</p>  <p>M10×65 Hex Bolt x4</p>	<p>C5</p>  <p>M10×40 Hex Bolt x3</p>	<p>C6</p>  <p>M8×30 Hex Bolt x4</p>
<p>C7</p>  <p>M8×85 x2</p>	<p>C8</p>  <p>φ10×φ20 Washer x22</p>	<p>C9</p>  <p>M10 Nut x15</p>	<p>C10</p>  <p>φ8×φ16 Washer x6</p>	<p>C11</p>  <p>M8 Nut x2</p>	<p>C12</p>  <p>φ12×φ30 Washer x1</p>

D

<p>D1</p>  <p>Rope lock x1</p>	<p>D2</p>  <p>Large foot pad x1</p>	<p>D3</p>  <p>14-17 x2</p>	
--	---	--	--

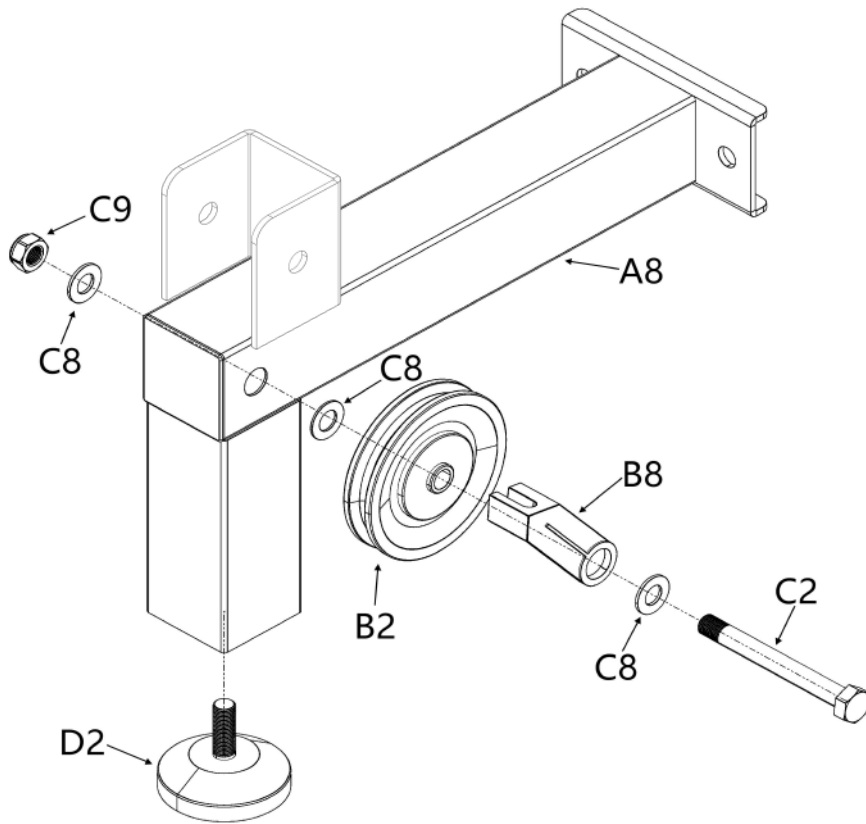
Part list








Part list

Number	Name	Quantity
A1	Up chuck combo	1
A2	Upper support frame	1
A3	Catheter	2
A4	Selection rod	1
A5	Slider bushing	1
A6	Weight block bushing	1
A7	U-shaped piece	1
A8	Bottom support pipe(front)	1
A9	Pulley block	2
A10	Bottom support pipe(behind)	1
B1	Counterweight sleeve	2
B2	Pulley	9
B3	φ26xφ50 Washer	2
B4	Handle	2
B5	Knob	1
B6	Butterfly clip	2
B7	Spring	2
B8	Snap fastener	1
C1	M10×115 Hex Bolt	2
C2	M10x90 Hex Bolt	2
C3	M10×70 Hex Bolt	2
C4	M10×65 Hex Bolt	4
C5	M10×40 Hex Bolt	3
C6	M8×30 Hex Bolt	4
C7	M8×85 Hex Bolt	2
C8	φ10×φ20 Washer	22
C9	M10 Net	15
C10	φ8xφ16 Washer	6
C11	M8 Net	2
C12	φ12×φ30 Washer	1
D1	Rope lock	1
D2	Large foot pad	1

Figure 1



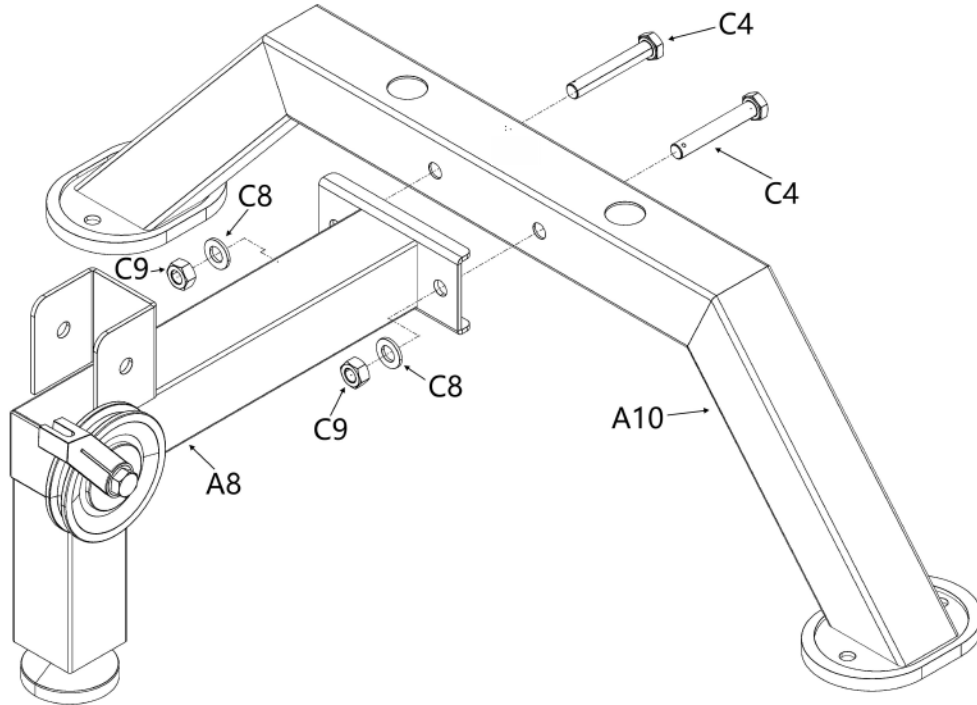
STEP 1

 C4 M10×90 Hex Bolt ×1	 C8 φ10×φ20 Washer ×3	 C9 M10 Nut ×1	 D3 14-17 ×2	 D2 Large foot pad X1
---	--	---	--	--

Step 1: On (C2) in turn (C8, B8, B2, C8), talk (C2) into (A8), and (C8) with (C9).

Step2: Tighten (D2) clockwise (A8) bottom.

Figure 2



STEP 2

C4



M10x65 Hex Bolt
x2

C8



10x20 Washer
x2

C9



M10 Nut
x2

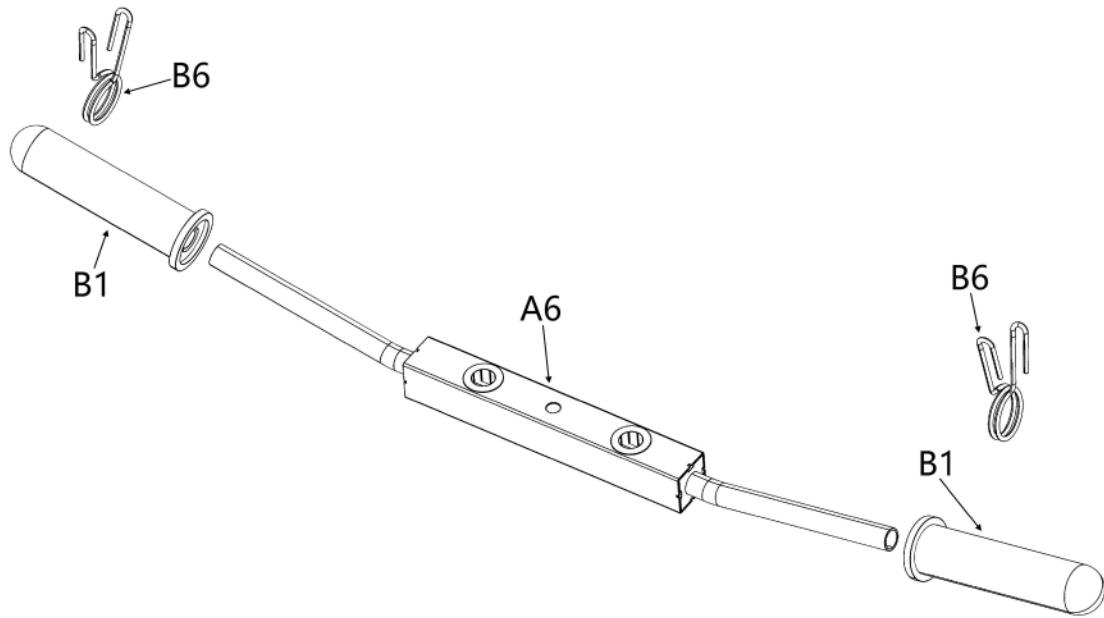
D3



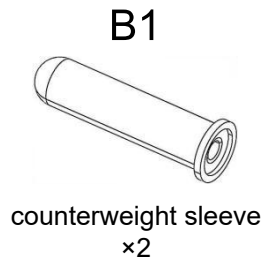
14-17
x2

Step 1: Align (A8) with the hole on (A4), insert (C4), and tighten (C8) clockwise with (C9).

Figure 3

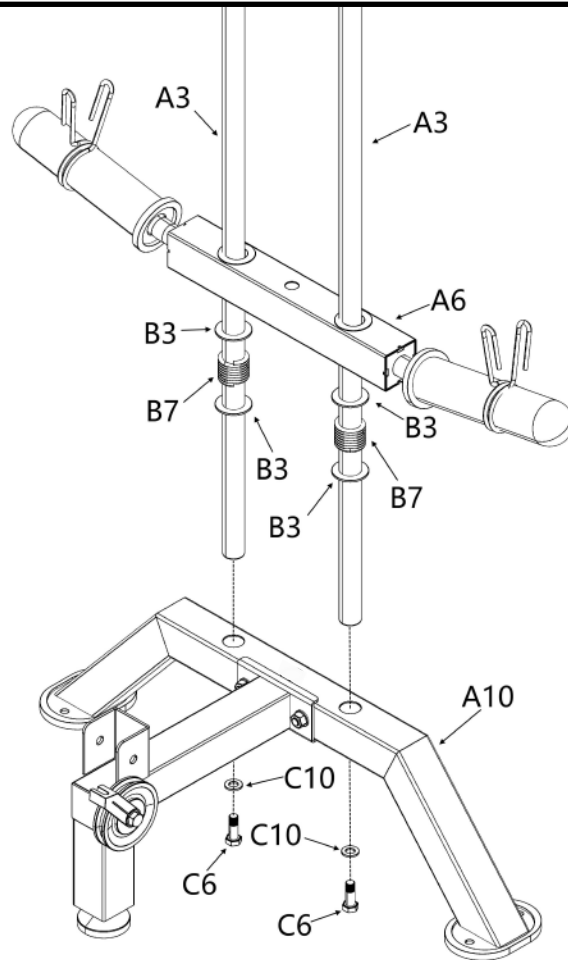


STEP 3



Step 1: S lip B1 into both sides of A6, and then tighten B6 to B1 (after placing the counterweight on top)

Figure 4



STEP 4

C6



M8x30 Hex Bolt
x2

C10



$\phi 8 \times \phi 16$ Washer
x2

B7



spring
x2

B3



$\phi 26 \times \phi 50$ Washer
x4

D3

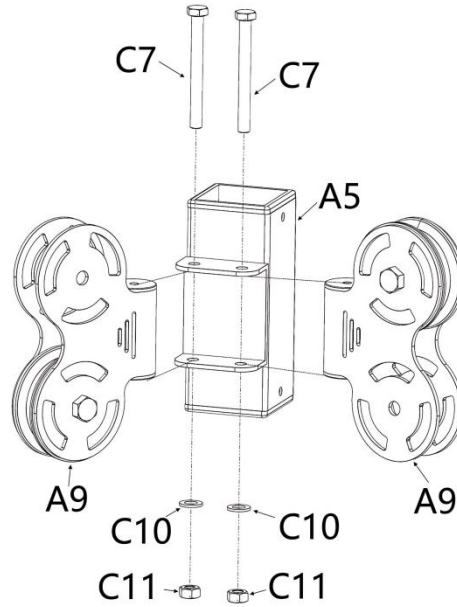


14-17
x2

Step 1: Insert (A3) into (A10), and screw (C6) into (C10) to tighten (A3)

Step 2: On (A3), insert (B3, B7, B3, A6) in turn.


Figure 5




STEP 5

C7

 M8×85 Hex Bolt
 ×2

C10

 φ8×φ16 Washer
 ×2

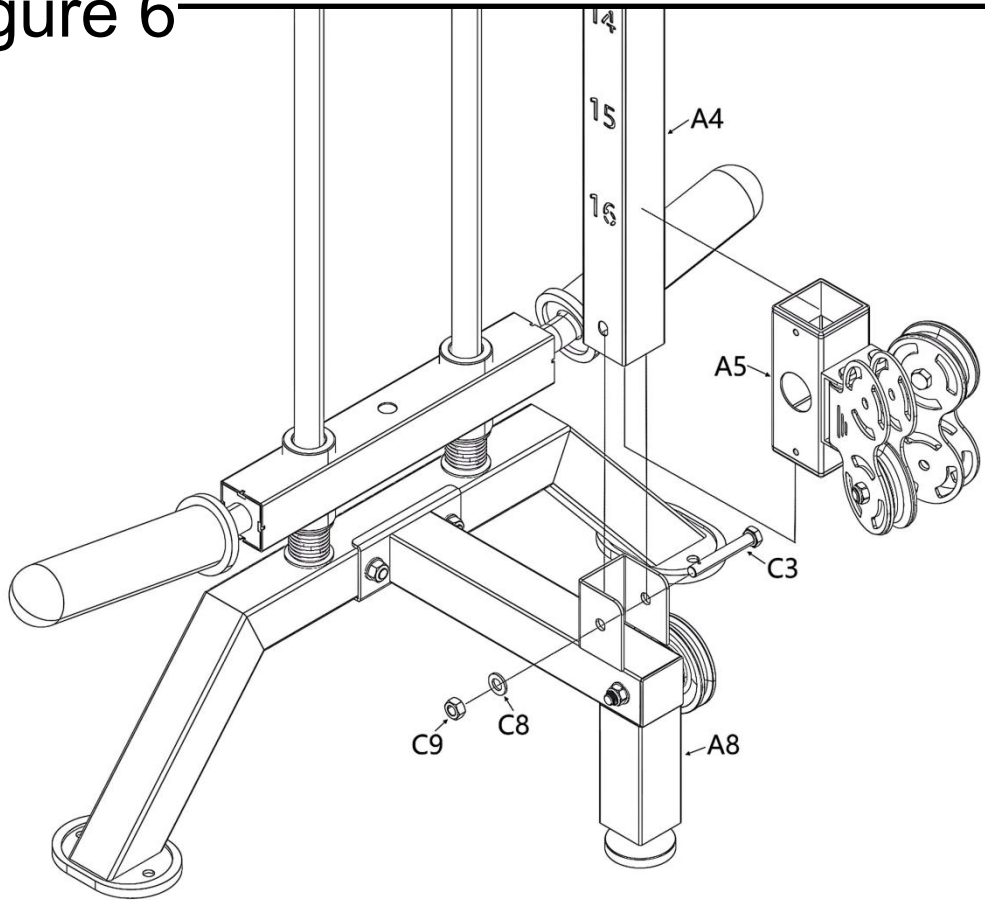
C11

 M8 Nut
 ×2

D3

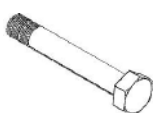



 14-17
 ×2

Step 1: Insert (A9) into (A5), plug in (C7), wear (C10), and tighten it with (C11) in a clockwise. (Note that the side of (A9) with holes has the pulley facing down and the side without holes has the pulley facing up.)

Figure 6

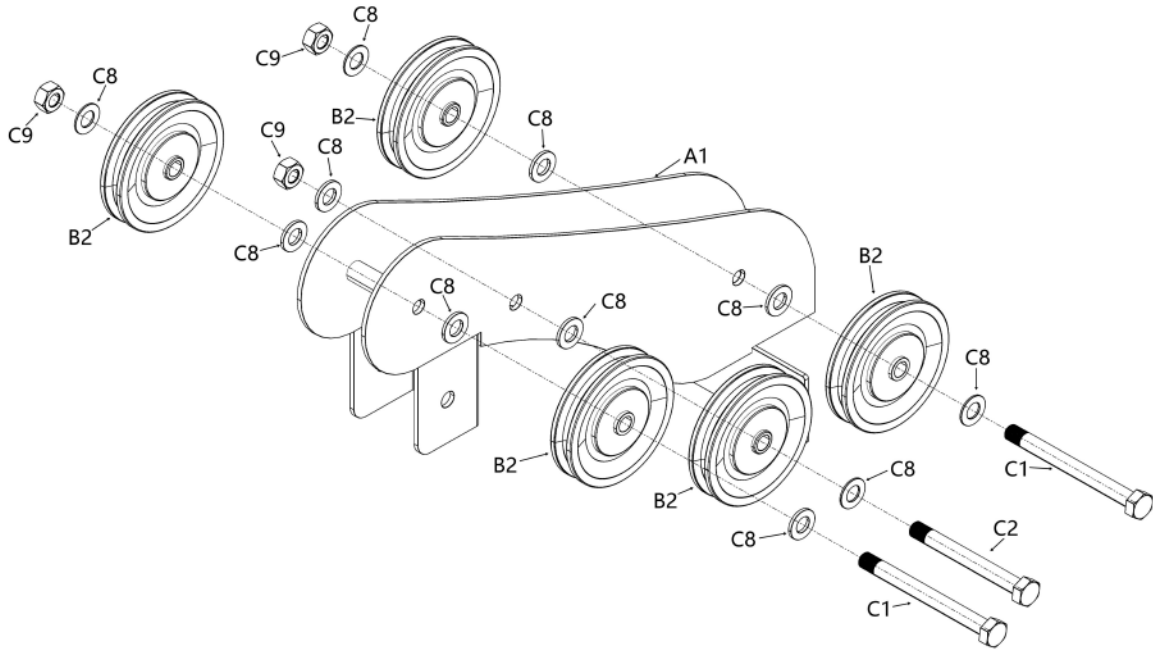


STEP 6

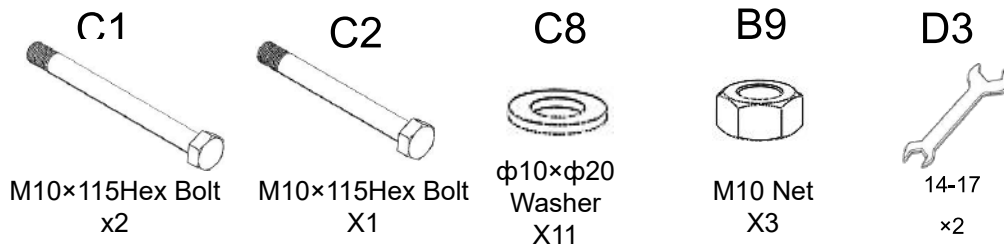
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 
C3 | 
C8 | 
C9 | 
D3 |
| M10×70 Hex Bolt
X1 | φ10×φ20 Washer
X1 | M10 Nut
X1 | 14-17
×2 |

Step 1: Insert (A5) into (A4) from bottom to top, align (A4) with the empty space in (A8) (with the number facing left), insert (C3) into (C8), and tighten it clockwise with (C9)

Figure 7



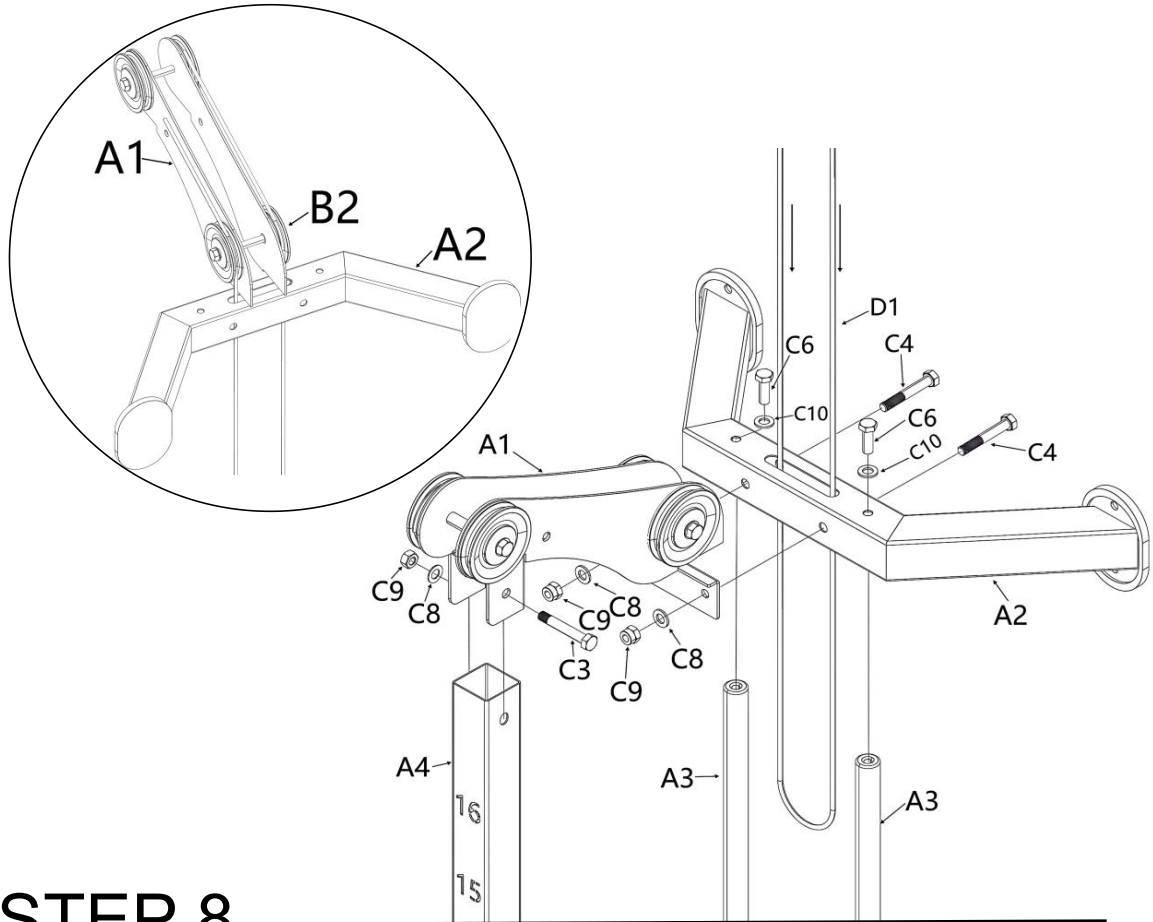
STEP 7









Step 1: (Note: This step is for installing in the front and back holes of A1) Take two (C1) pieces and thread them sequentially with (C8, B2, C8), then insert (C1) into the front and back holes of (A1). Next thread in (C8, B2, C8) and tighten with (C9).


Step 2: (Note: This step is for installing in the middle hole of A1) Take (C2) and thread it sequentially with (C8, B2, C8), insert (C1) into the middle hole of (A1), then thread in (C8) and tighten with (C9).

Figure 8



STEP 8

<p>C3</p>  <p>M10×70 Hex Bolt ×1</p>	<p>C4</p>  <p>M10×65 Hex Bolt ×2</p>	<p>C6</p>  <p>M8×30 Hex Bolt ×2</p>	<p>C8</p>  <p>φ10×φ20 Washer ×3</p>	<p>C10</p>  <p>φ8×φ16 Washer ×2</p>	<p>C9</p>  <p>M10 Nut ×3</p>
--	--	---	---	---	--

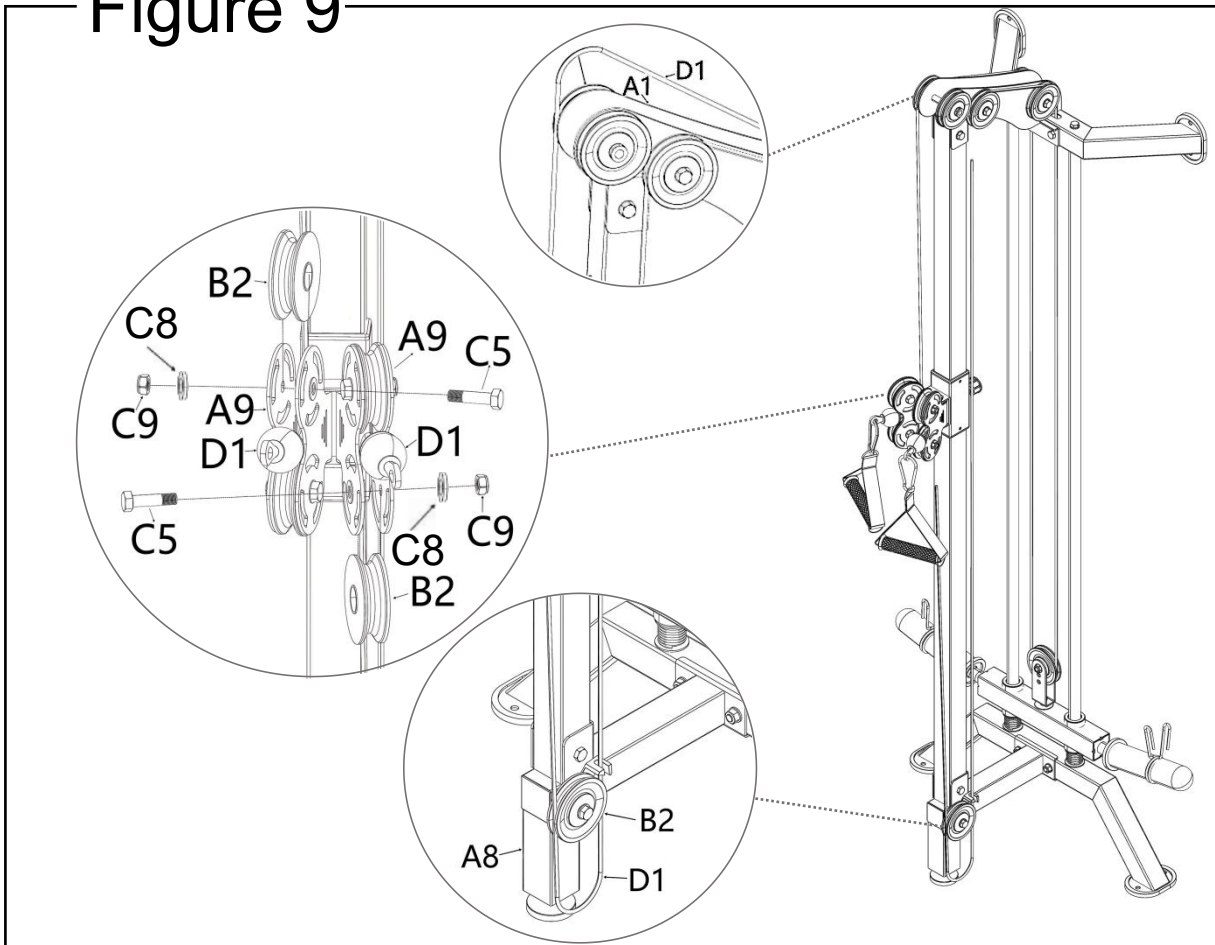
D3

 14-17

Step 1: Insert(A2)into (A3), place (C10)and tighten clockwise when inserting (C6).





Step 2: Place (D1)into (A2)as shown in the figure, align (A1)with the hole of A2, insert (C4), fit (C8)and tighten clockwise with (C9). (Hang D1 on the rear pulley of A1)

Step 3: Align (A1)with hole (A4), insert (C3)into (C8), and tighter(C9)clockwise

Figure 9



STEP 9

<p>C5</p>  <p>M10×40 Hex Bolt ×2</p>	<p>C8</p>  <p>φ10×φ20 Washer ×2</p>	<p>C9</p>  <p>M10 Nut ×2</p>	<p>D3</p>  <p>14-17 ×2</p>
--	---	--	--

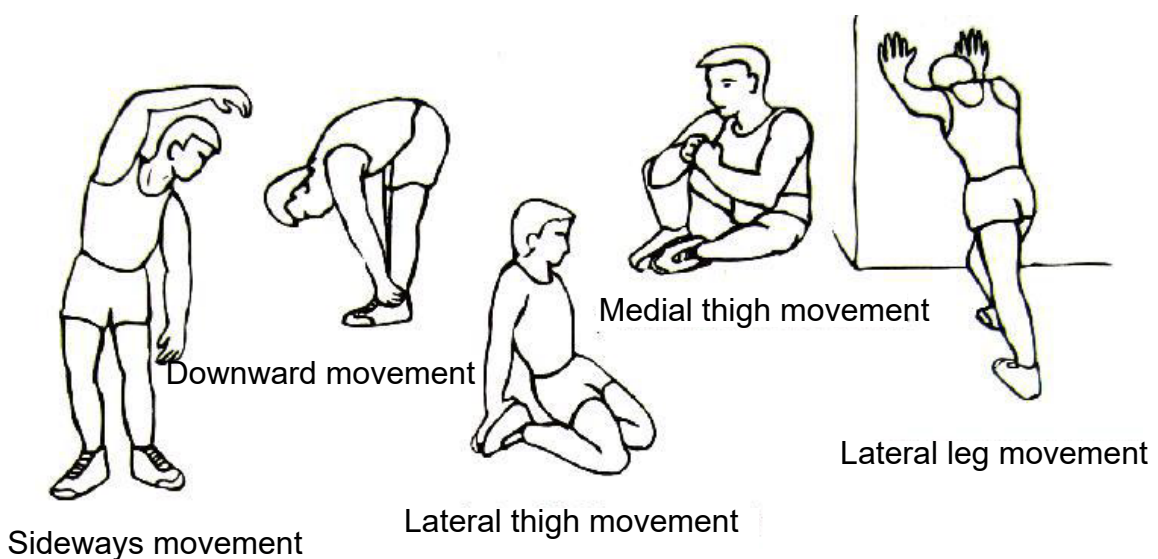
Step 1: Install the pulley on the left. First, clamp (D1) on the A1 wheel track, down the rope to (A9), clamp the B pulley (A9), insert (C5), and tighten it clockwise with (C9) (D1 clamped between the two B2).

Step 2: Assemble the pulley on the right. First, wrap (D1) around (B2) and clip it into (B8). Along the rope, the (B2) pulley into (A9). Insert (C5) and tighten it clockwise with (C9) (D1 is clipped in the middle of B2)



Training to defecate

Warm up exercises during this stage can enhance the body's blood circulation, help achieve good training results, and reduce the risk of cramps or muscle damage during training. Before each training session, please follow the following training recommendations for warm-up exercises. Each stretch must be maintained for at least 30 seconds, and the intensity of the exercise should not be high to prevent muscle damage. Once the muscles are damaged, please practice further.





MESSAGE IMPORTANT
AVERTISSEMENT - VEUILLEZ LIRE

ASSEMBLAGE PAR UN ADULTE REQUIS
RISQUE D'ÉTOUFFEMENT Petites pièces.
NON pour les enfants de moins de 3 ans.

AVERTISSEMENT :

Bien que nous fassions tout notre possible pour garantir le plus haut degré de protection de tout l'équipement, nous ne pouvons pas garantir l'absence de blessure. L'utilisateur assume tous les risques de blessure dus à l'utilisation. Tous les articles sont vendus sous cette condition, qu'aucun représentant de la société ne peut annuler ou modifier.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

IMPORTANT – Veuillez lire attentivement avant l'assemblage ou l'utilisation.

Cet équipement d'exercice est conçu pour une sécurité optimale. Cependant, certaines précautions s'appliquent chaque fois que vous utilisez un appareil de fitness. Assurez-vous de lire le manuel complet avant d'assembler, d'utiliser ou de manipuler cet équipement. Notez les précautions de sécurité suivantes.

Avertissement pour l'assemblage

- Assurez-vous d'avoir toutes les pièces et outils listés.
- Sortez toutes les fixations des sacs en plastique et triez-les par groupe.
- Gardez les enfants et les animaux éloignés des zones de travail, les petites pièces peuvent présenter un risque d'étouffement si elles sont avalées.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour disposer les pièces avant de commencer.
- L'assemblage de cet équipement est préférable à deux personnes.
- Assemblez l'article aussi près que possible de sa position finale (dans la même pièce).
- L'équipement autoportant doit être installé sur une base stable et plane.
- Éliminez tous les emballages avec soin et de manière responsable.

Avertissement pour l'utilisation

- Cet équipement d'exercice est conçu pour l'entraînement en environnement privé. Utilisez l'équipement uniquement pour l'usage prévu.
- **NE PAS** apporter de modifications à l'équipement qui pourraient affecter la sécurité du produit.
- **Avertissement ! Les personnes enceintes ou physiquement blessées ne doivent jamais utiliser la station de poids sans consultation préalable avec un médecin de confiance.**
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
- **ARRÊTEZ** l'exercice si vous ressentez une douleur, une oppression thoracique, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des étourdissements, des vertiges ou des nausées. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE MÉDECIN** avant de continuer votre programme d'exercice.
- Adaptez toujours votre style d'entraînement à votre niveau de forme physique et à votre santé.
- Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez le bon fonctionnement et la sécurité de l'équipement.
- Avant utilisation, assurez-vous que l'article est correctement installé et que tous les dispositifs de sécurité sont fonctionnels ! Les dommages ou modifications apportés au produit annuleront votre garantie. Le vendeur n'est pas responsable des problèmes résultant de la modification ou d'autres restrictions.
- Tout dommage doit être signalé au vendeur immédiatement après la livraison, et avant utilisation ou installation. Les réclamations ultérieures ne seront pas prises en compte.
- Utilisez uniquement des outils adaptés pour l'assemblage.
- L'installation doit être réalisée **UNIQUEMENT** par des adultes. Les enfants doivent être absents de l'environnement immédiat où se déroule l'assemblage.
- Assurez-vous que toutes les connexions sont solidement fixées avant de libérer le produit pour utilisation.

- Vérifiez régulièrement toutes les connexions pour détecter des dommages, des éléments desserrés et d'autres facteurs pouvant entraîner une perte de sécurité suffisante.
- Ne laissez pas les enfants seuls sur le banc de musculation ! Ce n'est pas un jouet ! Instruisez-les de ne pas jouer ou grimper sur l'appareil.
- En cas de défaut pendant l'utilisation quotidienne ou l'entretien, verrouillez l'équipement pour prévenir tout risque de blessure.
- Les enfants ou les personnes ayant des capacités physiques ou mentales limitées, ou celles ne connaissant pas cet appareil, ne doivent pas être autorisées à utiliser ce banc de musculation !
- Gardez à l'esprit que ce manuel et les consignes de sécurité ne peuvent que rappeler les dangers éventuels. Vous devez toujours faire preuve de logique et de prudence en manipulant cet appareil.
- Avant d'utiliser l'équipement pour vous exercer, échauffez-vous toujours avec des exercices d'étirement.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
- Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une protection pour votre sol ou moquette.
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter des dommages et/ou de l'usure. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des sons inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, **ARRÊTEZ !** N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
- Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez les vêtements amples qui peuvent se coincer dans l'équipement ou restreindre ou empêcher les mouvements.
- Avant de commencer tout programme d'exercice ou de conditionnement physique, consultez votre médecin personnel pour savoir si un examen physique complet est nécessaire. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, n'avez jamais fait d'exercice auparavant, êtes enceinte ou souffrez de toute maladie.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

1. Examinez régulièrement l'équipement pour détecter tout dommage dû à l'usure.
Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est examiné régulièrement pour détecter les dommages et l'usure des cordes, des poulies et des points de connexion.
2. Lubrifiez périodiquement les pièces mobiles avec de l'huile légère pour prévenir l'usure prématurée.
3. Inspectez et serrez toutes les pièces avant d'utiliser l'équipement. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou mettez l'équipement hors d'usage jusqu'à la réparation. Portez une attention particulière aux composants les plus susceptibles de s'user.
4. L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de solvants ou de nettoyeurs abrasifs.



Inspection et préparation avant utilisation

Vérifiez l'intégrité de l'équipement : avant utilisation, inspectez attentivement tous les composants pour détecter un relâchement, des dommages ou de la rouille, en veillant à ce que les vis soient bien serrées et que les goupilles soient bien fixes inséré

Activités d'échauffement : Effectuez des exercices d'échauffement de 5 à 10 minutes (comme la marche rapide et les exercices articulaires) pour éviter les tensions musculaires.

Exigences de port : Portez des vêtements de sport amples, évitez de porter des vêtements faciles à accrocher et interdisez l'escalade ou les mouvements dangereux sur le matériel

Normes de fonctionnement et résistance à l'adaptabilité

Étape par étape : commencez par une faible intensité et augmentez progressivement l'intensité et la durée de l'exercice pour éviter un entraînement soudain à haute intensité qui pourrait causer un inconfort physique

Restrictions spéciales de population : Les patients souffrant d'hypertension, de maladies cardiaques, etc., doivent suivre les conseils médicaux lors de l'utilisation du matériel, et les enfants ainsi que les personnes âgées doivent opérer sous surveillance.

Exigences environnementales

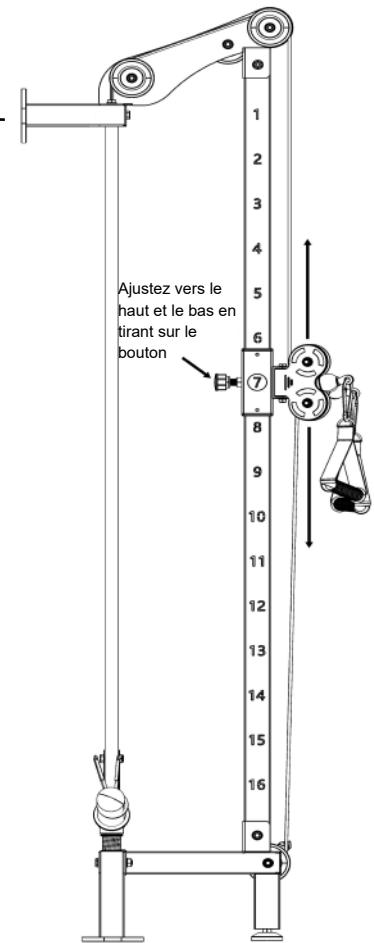
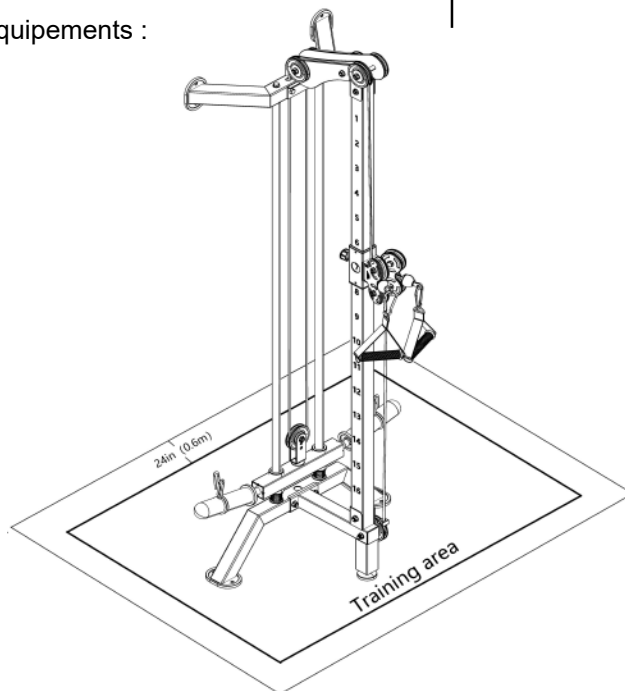
Éloignez-vous des objets dangereux : Les objets tranchants ou les animaux de compagnie sont interdits d'être placés à moins de 1,5 mètre autour de l'équipement afin d'éviter des collisions accidentelles

Arrêt anormal : Si des symptômes tels que palpitations et vertiges apparaissent, l'exercice doit être arrêté immédiatement et le repos doit être pris. Si nécessaire, consultez un médecin

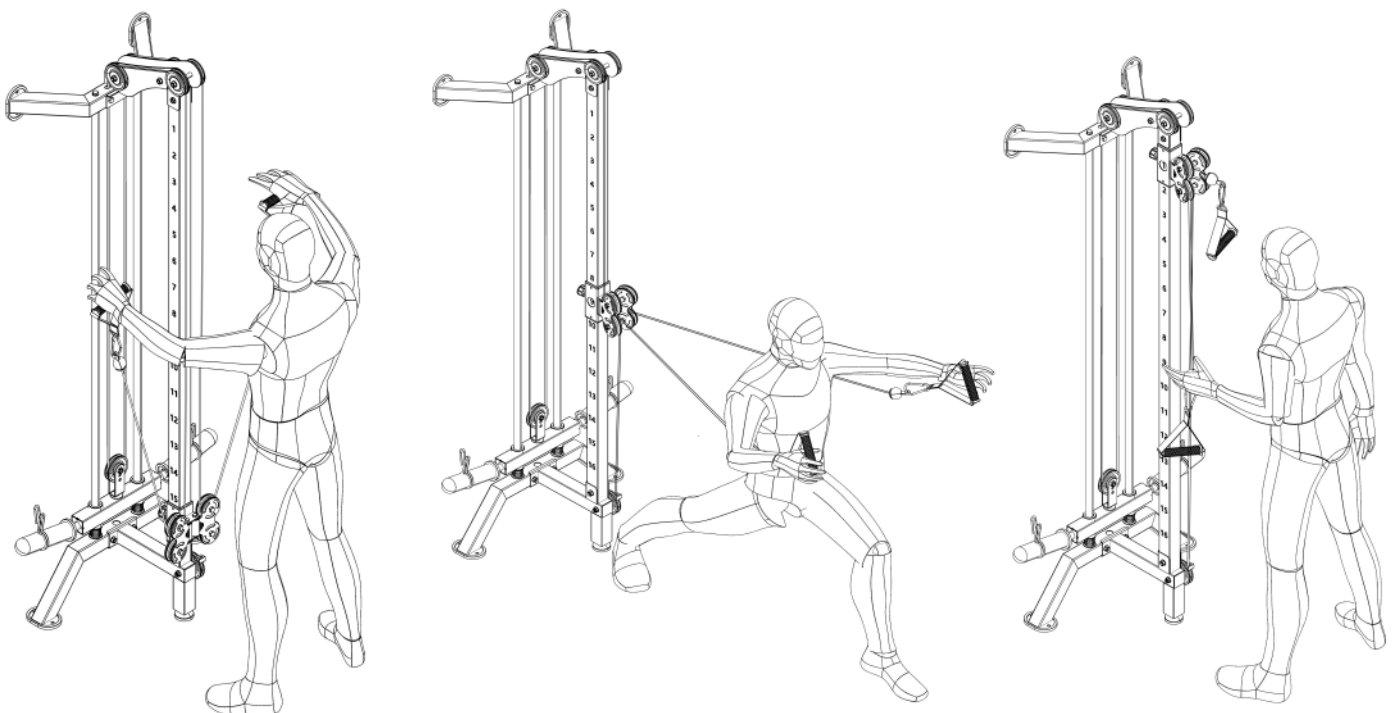
Endommagé et hors service : Si un équipement anormal est trouvé (comme des vis desserrées), il doit être immédiatement arrêté et signalé pour réparation.



1. Poids de l'équipement : 21kg/46,3 lbs
2. Taille de l'appareil : 725*590*2100 (mm)
3. Poids maximal utilisateur pour l'appareil : 120 KG
4. La surface du produit utilisé :
5. Espace de placement des équipements :



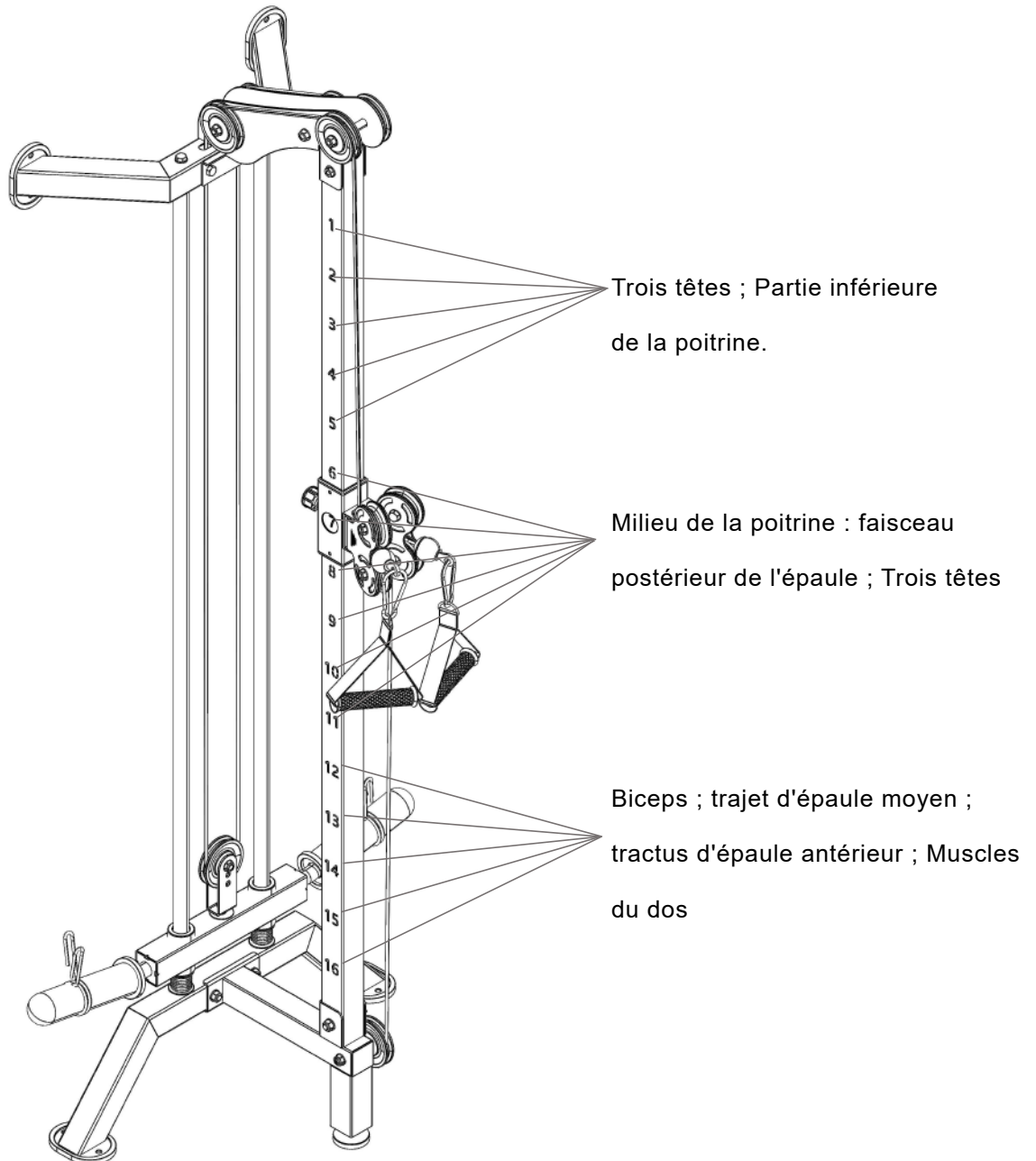
6. Comment régler l'appareil :



INSTRUCTIIONS



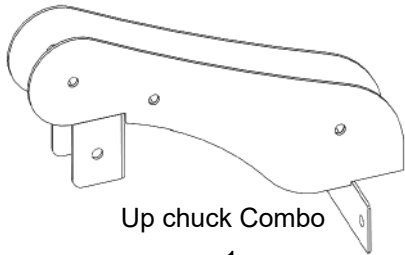
Produits les zones d'exercice : jambe, poitrine, dos, biceps



Liste des pièces

A

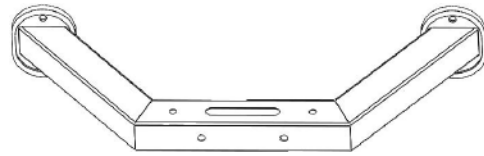
A1



Up chuck Combo

×1

A2



Cadre de support supérieur

×1

A3



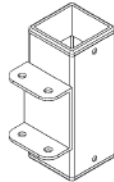
Cathéter
×2

A4



Canne de sélection
×1

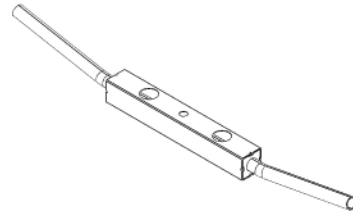
A5



Silent couissant

×1

A6



Silent block de poids

×1

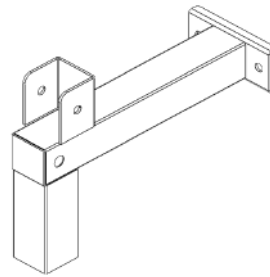
A7



Pièce en forme de U

×1

A8



Tuyau de support inférieur (avant)

×1

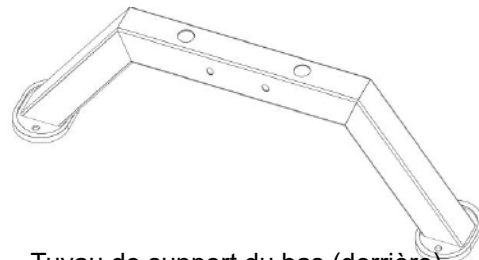
A9



Bloc de poulies

×2

A10



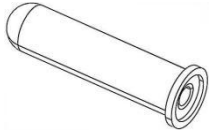
Tuyau de support du bas (derrière)

×1

Liste des pièces

B

B1



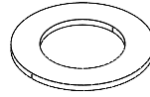
Manchon contrepoids
x2

B2



Poulie
x9

B3



Rondelle $\phi 26 \times \phi 50$
x4

B4



Poignée
x2

B5



Bouton
x1

B6



Clip papillon
x2

B7



Printemps
x2

B8



Fixation à boutons
x1

C

C1



Culasse
M10x115Hex
x2

C2



Culasse hexagonale
M10x90
x2

C3



Culasse hexagonale
M10x70
x2

C4



Culasse hexagonale
M10x65
x4

C5



Culasse hexagonale
M10x40
x3

C6



Culasse hexagonale
M8x30
x4

C7



M8x85
x2

C8



Rondelle
f10xf20
x22

C9



M10 Net
x15

C10



Rondelle f8xf16
x6

C11



Réseau M8
x2

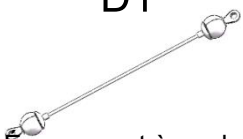
C12



f12xf30Rondelle
x1

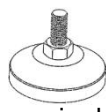
D

D1



Écrasement à corde
x1

D2



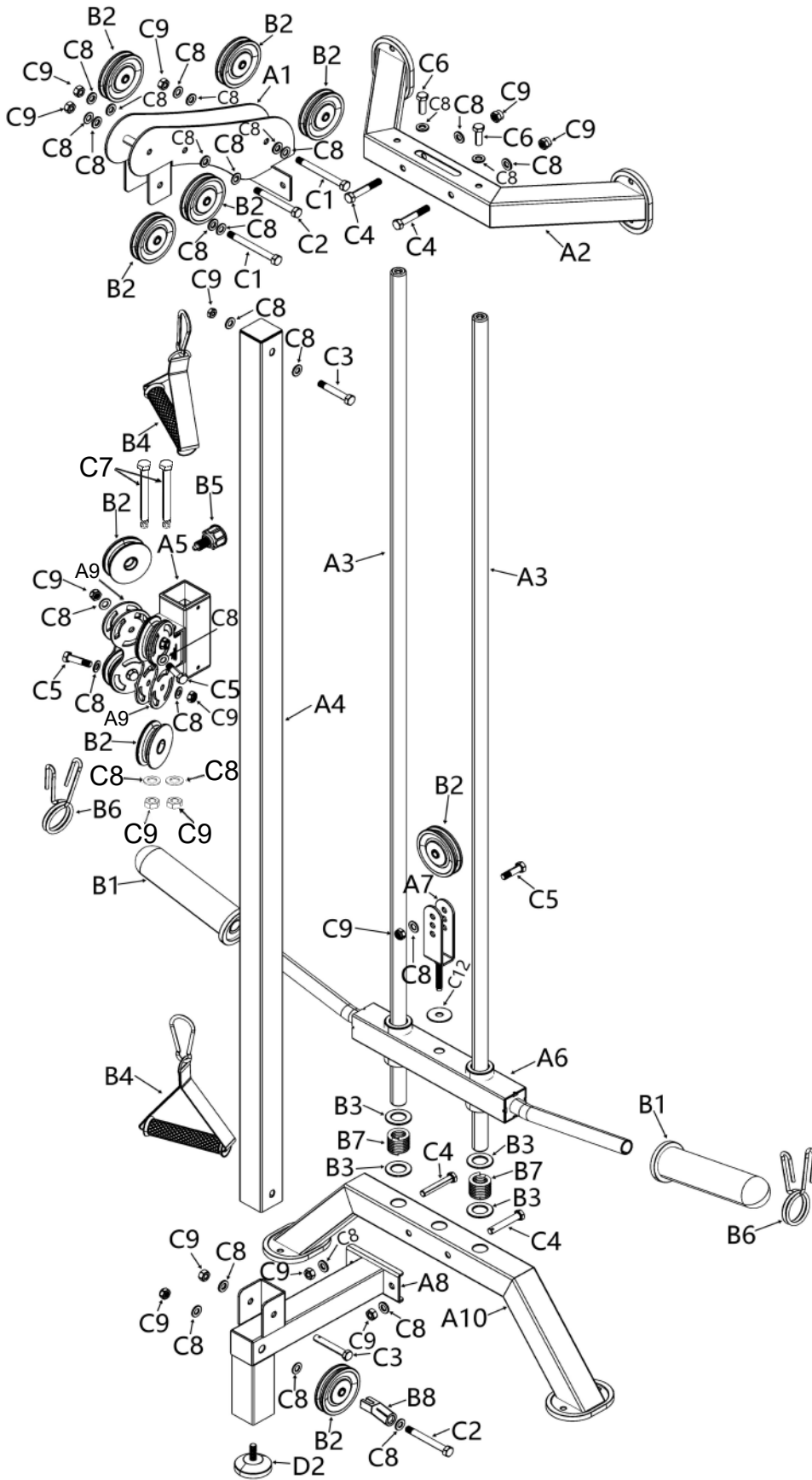
Gros coussin de pied
x1

D3



14-17
x2

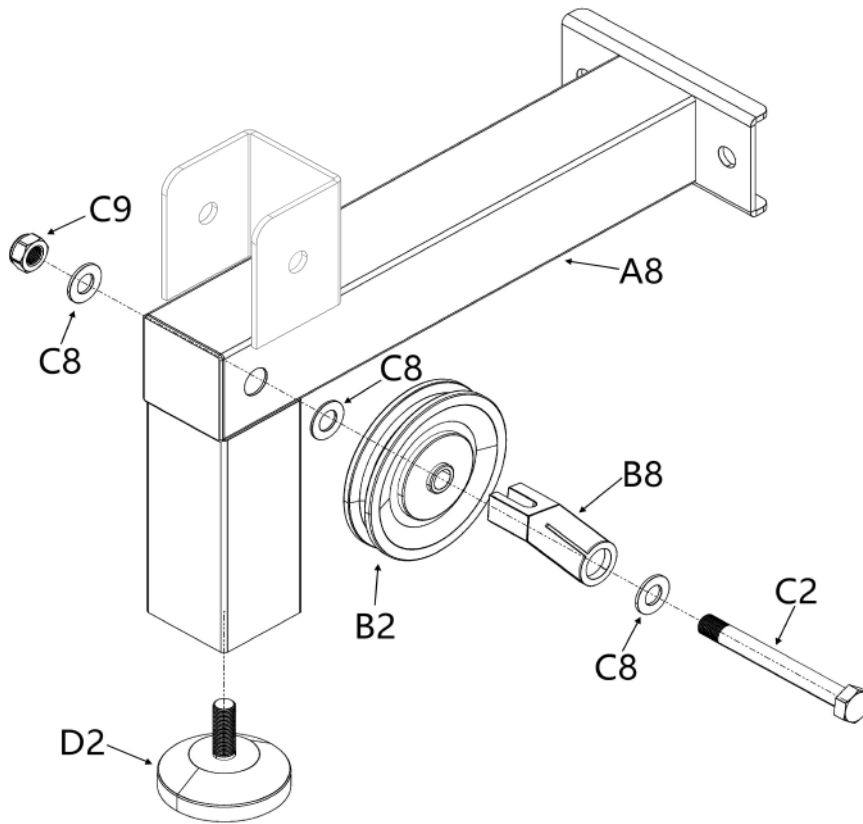
Liste des pièces








Liste des pièces

Numéro	Nom	Quantité
A1	Combo Up Chuck	1
A2	Cadre de support supérieur	1
A3	Cathéter	2
A4	Canne de sélection	1
A5	Silent coulissant	1
A6	Silent block de poids	1
A7	Pièce en forme de U	1
A8	Tuyau de support inférieur (avant)	1
A9	Bloc de poulies	2
A10	Tuyau de support du bas (derrière)	1
B1	Manchon contrepoids	2
B2	Poulie	9
B3	Rondelle f26xf50	2
B4	Poignée	2
B5	Bouton	1
B6	Clip papillon	2
B7	Printemps	2
B8	Fixation à boutons	1
C1	Culasse hexagonale M10×115	2
C2	Boulon hexagonal M10x90	2
C3	Culasse hexagonale M10×70	2
C4	Culasse hexagonale M10×65	4
C5	Culasse hexagonale M10×40	3
C6	Culasse hexagonale M8×30	4
C7	Culasse hexagonale M8×85	2
C8	Rondelle f10×f20	22
C9	M10 Net	15
C10	Rondelle f8xq16	6
C11	Réseau M8	2
C12	Rondelle f12×f30	1
D1	Écrasement à corde	1
D2	Gros coussin de pied	1

Figure 1

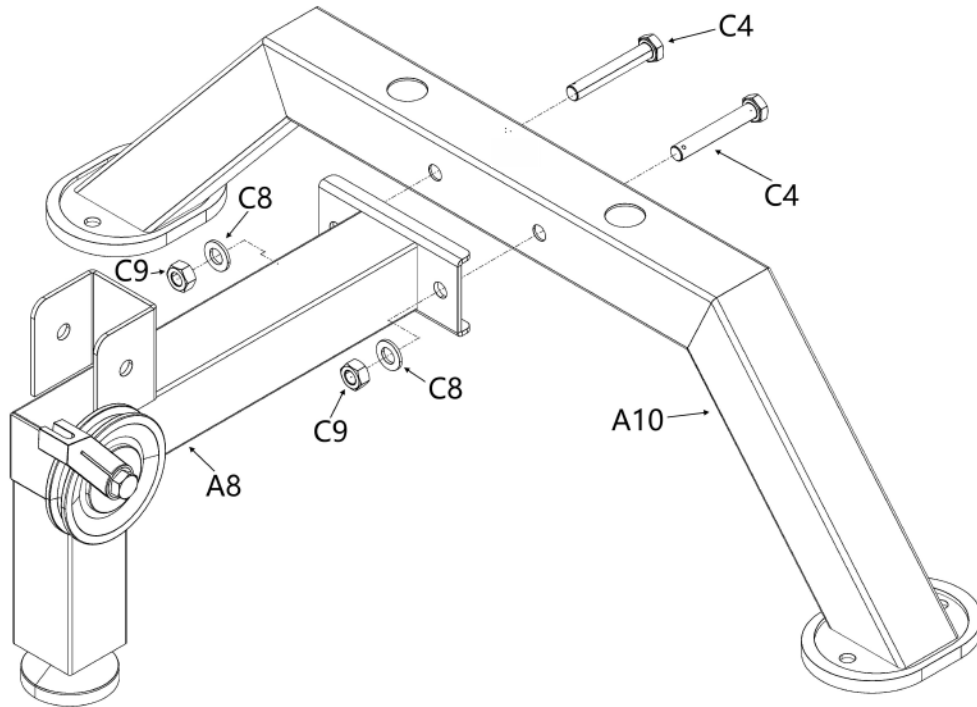


ÉTAPE 1

<p>C4</p>  <p>Culasse hexagonale M10×90 ×1</p>	<p>C8</p>  <p>Rondelle f10×f20 ×3</p>	<p>C9</p>  <p>M10 Nut ×1</p>	<p>D3</p>  <p>14-17 ×2</p>	<p>D2</p>  <p>Gros coussin de pied X1</p>
--	---	--	---	---

Étape 1 : Sur (C2) à tour de rôle (C8, B8, B2, C8), passer (C2) vers (A8), et (C8) avec (C9).
 Étape 2 : Serrer (D2) dans le sens horaire (A8) en bas.

Figure 2



ÉTAPE 2

C4



Culasse hexagonale
M10×65
×2

C8



Rondelle 10×p20
×2

C9



M10 Nut
×2

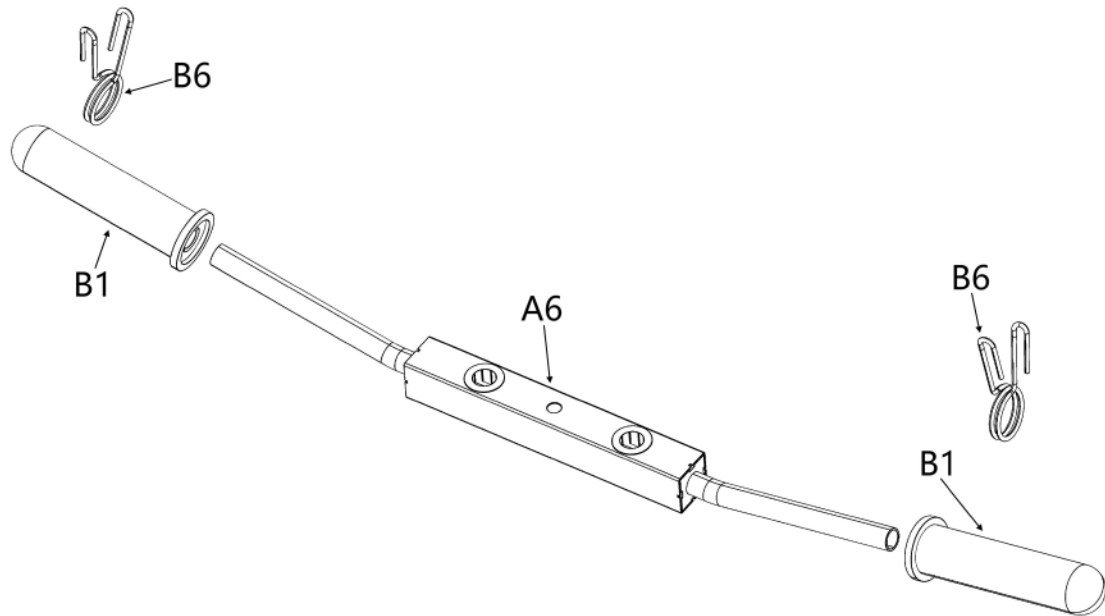
D3



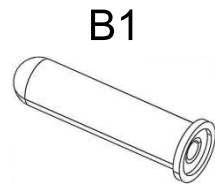
14-17
×2

Étape 1 : Alignez (A8) avec le trou sur (A4), insérez (C4) et resserrez (C8) dans le sens des aiguilles d'une montre avec (C9).

Figure 3



ÉTAPE 3



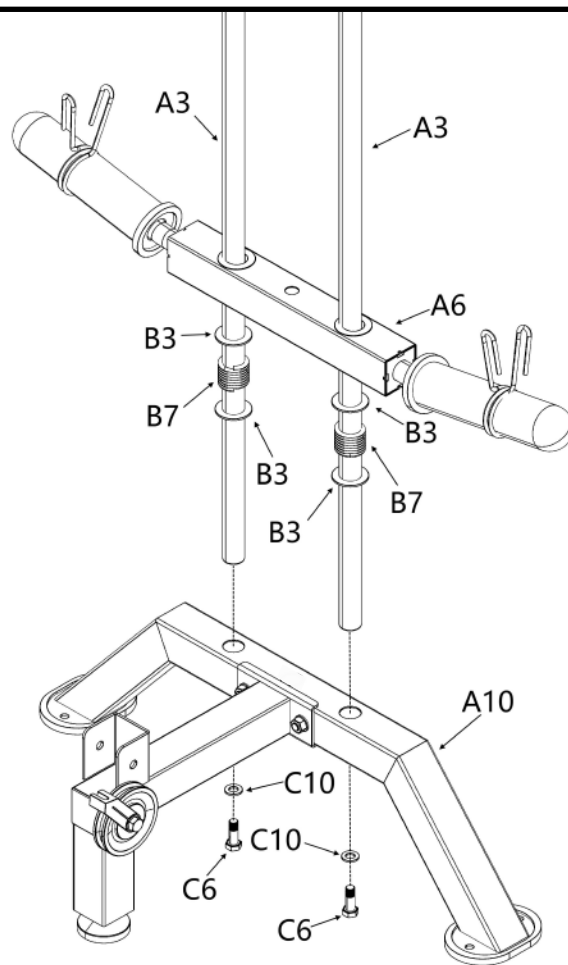
Manchon contrepois
x2



Pince papillon
x2

Étape 1 : Faites glisser B1 de chaque côté de A6, puis resserrez B6 à B1 (après avoir placé le contrepois dessus)

Figure 4



ÉTAPE 4

C6



Culasse hexagonale
M8x30
x2

C10



Rondelle f8xf16
x2

B7



Printemps
x2

B3



Rondelle f26xf50
x4

D3

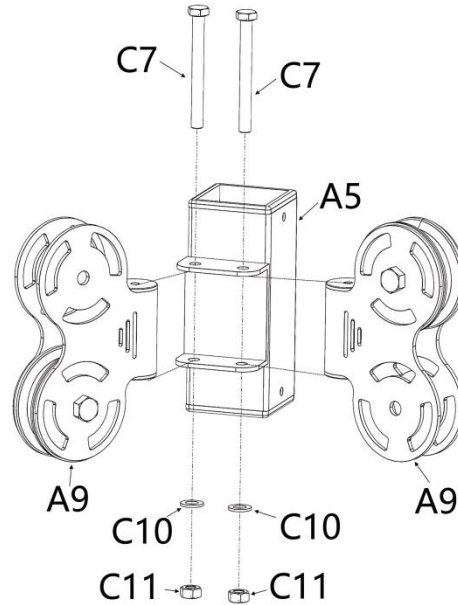


14-17
x2

Étape 1 : Insérer (A3) dans (A10), et visser (C6) dans (C10) pour serrer (A3)

Étape 2 : On (A3), insérer (B3, B7, B3, A6) à tour de rôle.

Figure 5



ÉTAPE 5

C7



Culasse hexagonale
M8x85
x2

C10



Rondelle f8xf16
x2

C11



Réseau M8
x2

D3

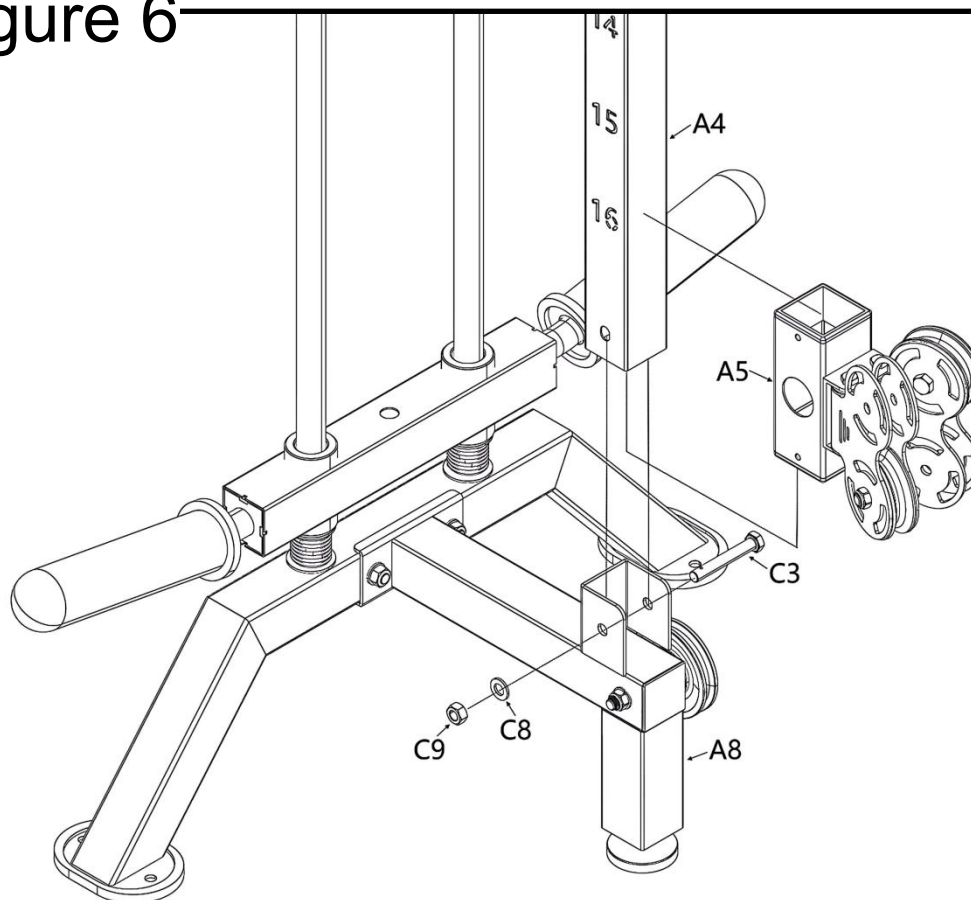


14-17
x2

Étape 1 : insérer (A9) dans (A5), brancher (C7), user (C10), et serrer avec (C11) dans le sens horaire.

(Notez que le côté de (A9) avec des trous a la poulie orientée vers le bas et le côté sans trous a la poulie orientée vers le haut.)

Figure 6



ÉTAPE 6

C3



Culasse hexagonale
M10×70
X1

C8



Rondelle f10×f20
X1

C9



M10 Net
X1

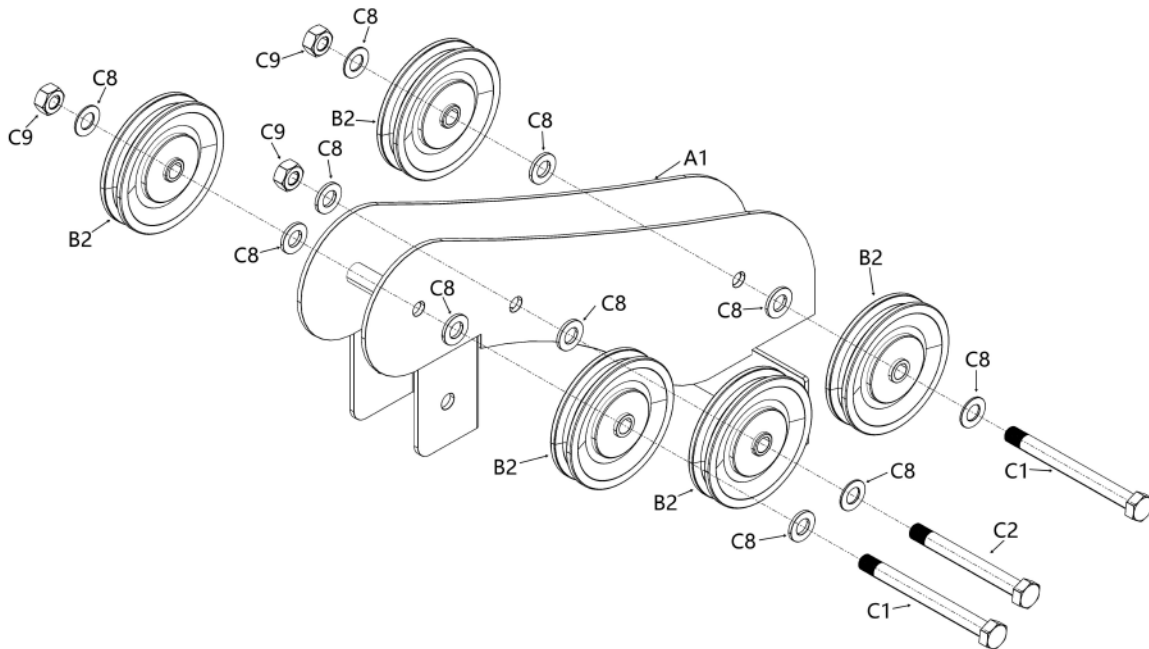
D3



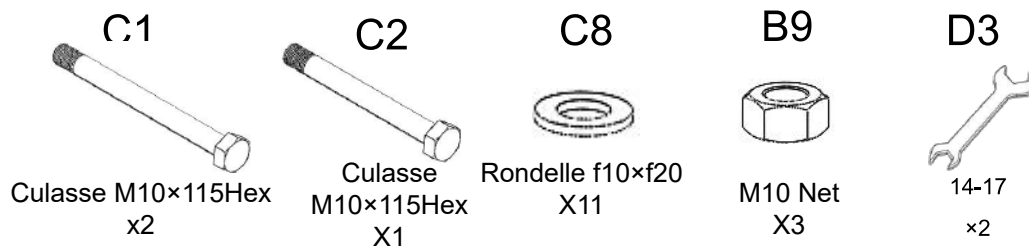
14-17
×2

Étape 1 : Insérer (A5) dans (A4) de bas en haut, aligner (A4) avec l'espace vide dans (A8) (avec le chiffre tourné vers la gauche), insérer (C3) dans (C8), et serrer dans le sens horaire avec (C9)

Figure 7



ÉTAPE 7



Étape 1 : (Note : Cette étape sert à installer dans les trous avant et arrière de A1) Prendre deux pièces (C1) et

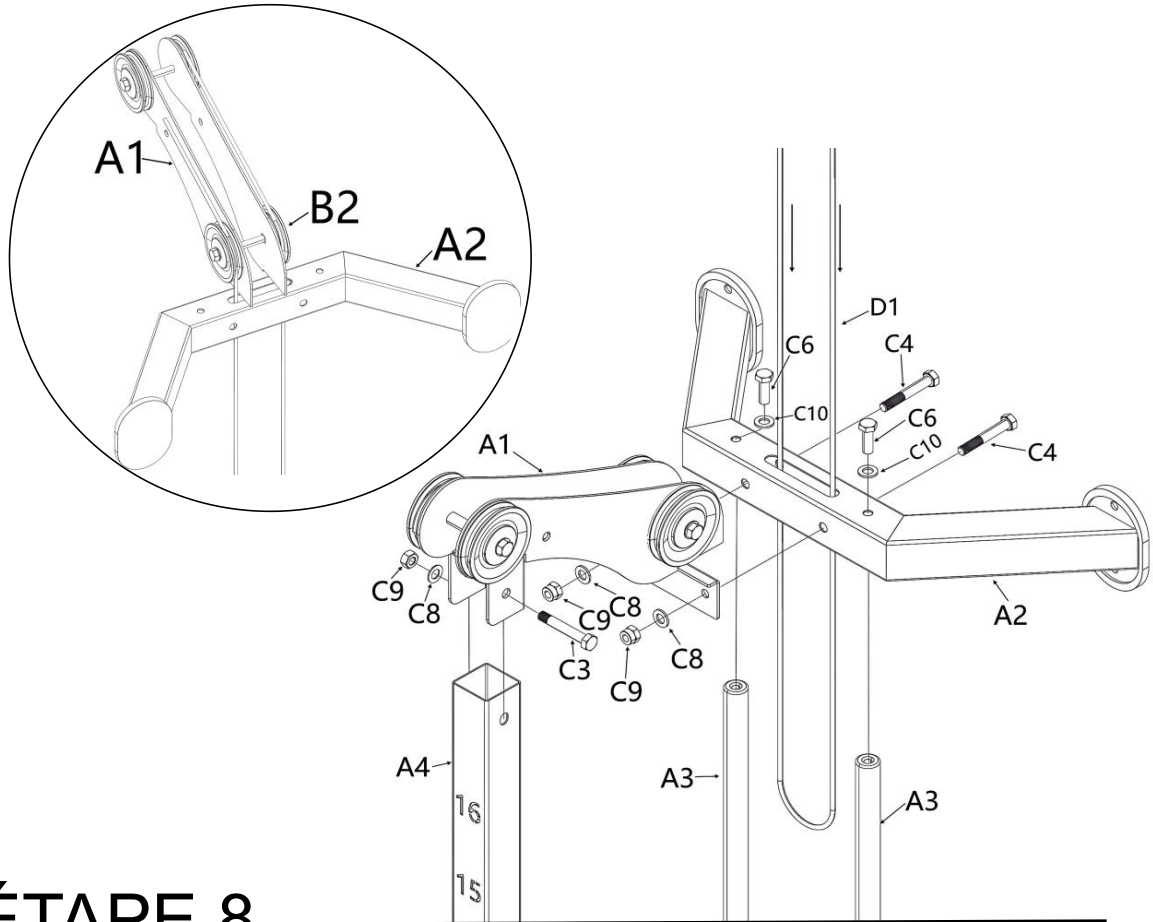
Enfilez-les séquentiellement avec (C8, B2, C8), puis insérez (C1) dans les trous avant et arrière de (A1). Prochain

fileter (C8, B2, C8) et serrer avec (C9).







Étape 2 : (Note : Cette étape sert à installer dans le trou central de A1) Prenez (C2) et filetez séquentiellement

avec (C8, B2, C8), insérer (C1) dans le trou central de (A1), puis enfilez (C8) et serrer avec (C9).

Figure 8



ÉTAPE 8

C3	C4	C6	C8	C10	C9
					
Culasse hexagonale M10×70 ×1	Culasse hexagonale M10×65 ×2	Culasse hexagonale M8×30 ×2	Rondelle f10×f20 ×3	Rondelle f8×f16 ×2	M10 Nut ×3

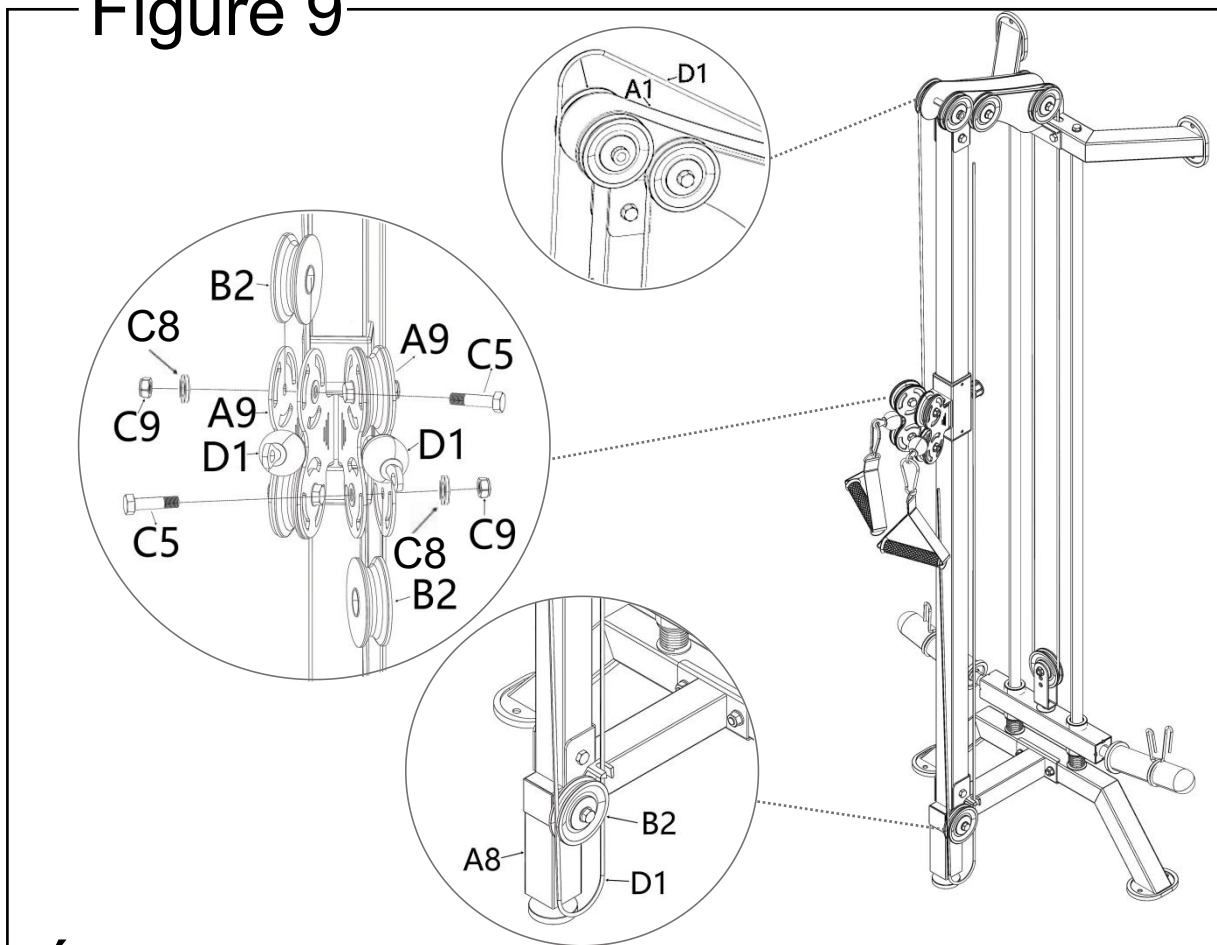


Étape 1 : Insérer (A2) dans (A3), placer (C10) et serrer dans le sens horaire lors de l'insertion (C6).

Étape 2 : Placer (D1) dans (A2) comme montré sur la figure, aligner (A1) avec le trou de A2), insérer (C4), ajuster (C8) et serrer dans le sens horaire avec (C9). (Suspendre D1 sur la poulie arrière de A1)

Étape 3 : Aligner (A1) avec le trou (A4), insérer (C3) dans (C8) et serrer (C9) dans le sens horaire

Figure 9



ÉTAPE 9

C5



Culasse hexagonale
M10×40
×2

C8



Rondelle f10×f20
×2

C9



M10 Net
×2

D3



14-17
×2

Étape 1 : Installez la poulie à gauche. D'abord, serrez (D1) sur la voie de roue A1, descendez la corde jusqu'à (A9), serrez la poulie B (A9), insérez (C5), et resserrez-la dans le sens horaire avec (C9)

(D1 serré entre les deux B2).

Étape 2 : Assemblez la poulie à droite. D'abord, enroulez (D1) autour de (B2) et clipsez-le dans (B8).

Le long de la corde, la poulie (B2) s'enfonce dans (A9). Insérer (C5) et serrer dans le sens horaire avec (C9) (D1 est éclipsé au milieu de B2)

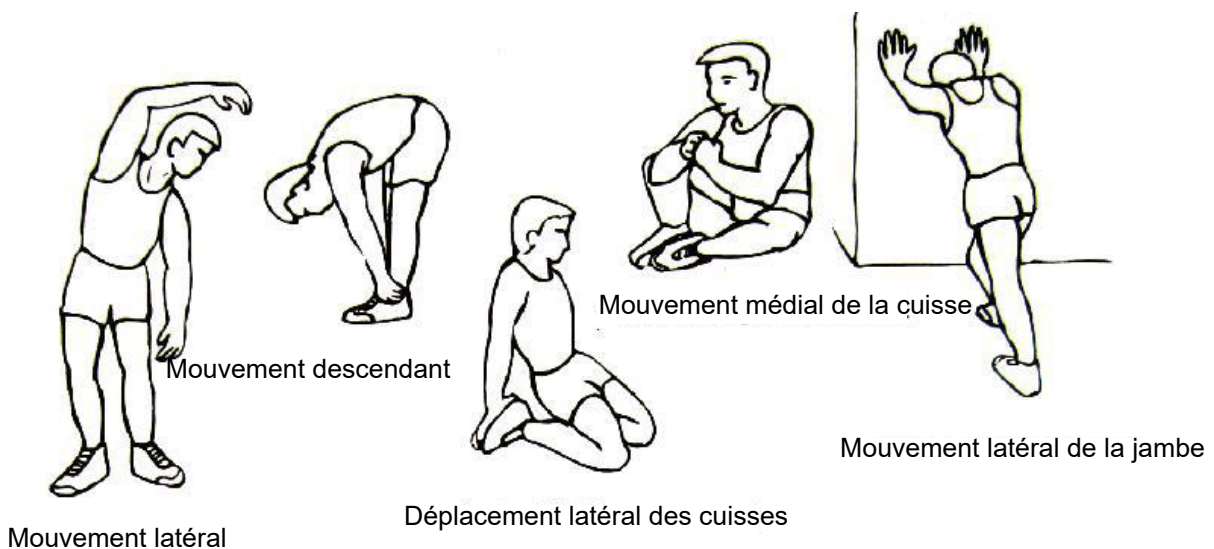


Formation à la défécation

Les exercices d'échauffement durant cette étape peuvent améliorer la circulation sanguine du corps, aider à obtenir de bons résultats à l'entraînement et réduire le risque de crampes ou de lésions musculaires pendant l'entraînement.

Avant chaque séance d'entraînement, veuillez suivre les recommandations suivantes pour les exercices d'échauffement. Chaque étirement doit être maintenu pendant au moins 30 secondes, et l'intensité de l'exercice ne doit pas être élevée pour éviter des dommages musculaires.

Une fois les muscles endommagés, veuillez continuer à vous entraîner.



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

