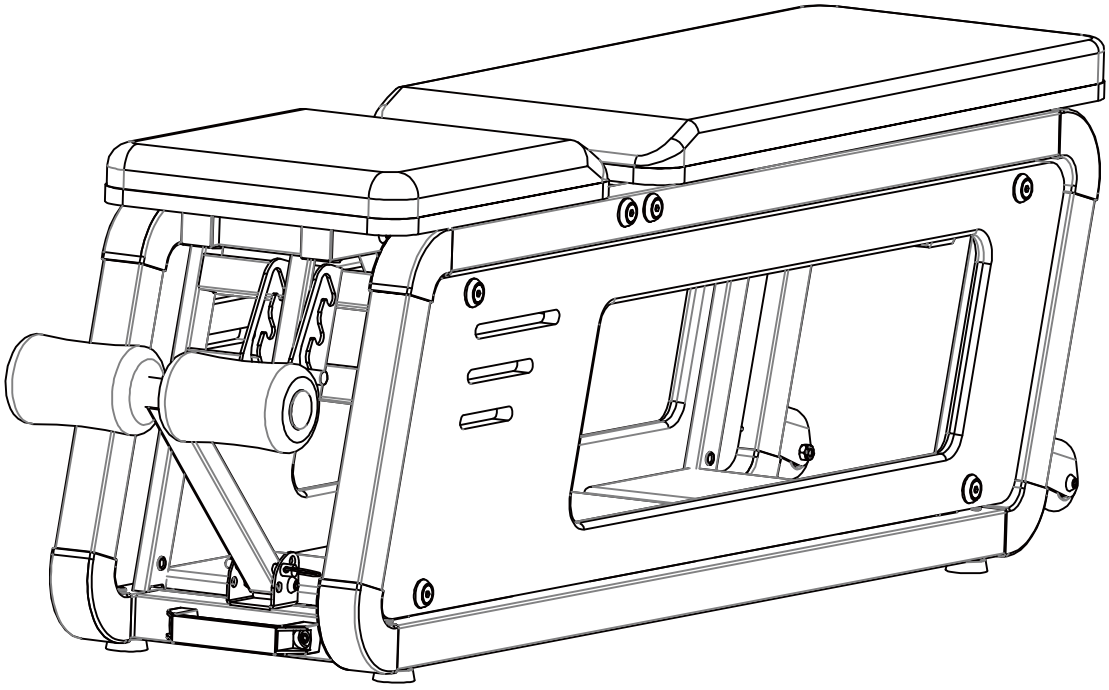
Soozier

IN260600492V01_US_CA

A91-506V00

Multi-Functional Bench
Banc multifonction



Original instructions
Instructions d'origine

240kg

***EN*_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**
***FR*_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT.**

EN

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 exercise equipment! It is not a toy! Instruct them not to play with or climb on the appliance.

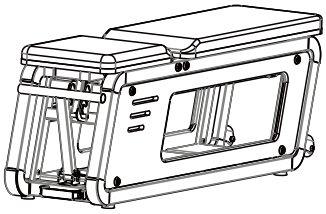
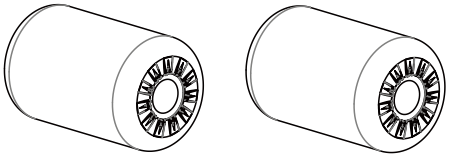
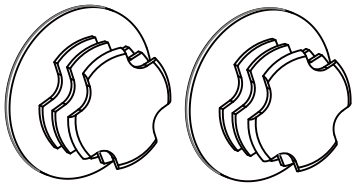
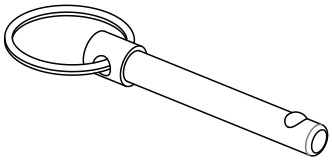
- In case of a fault during day-to-day use, or during maintenance, lock the equipment to prevent any risk of injury.
- Children or persons with limited physical or mental abilities, or those not familiar with this device, should not be allowed to use this exercise equipment!
- Please keep in mind that 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

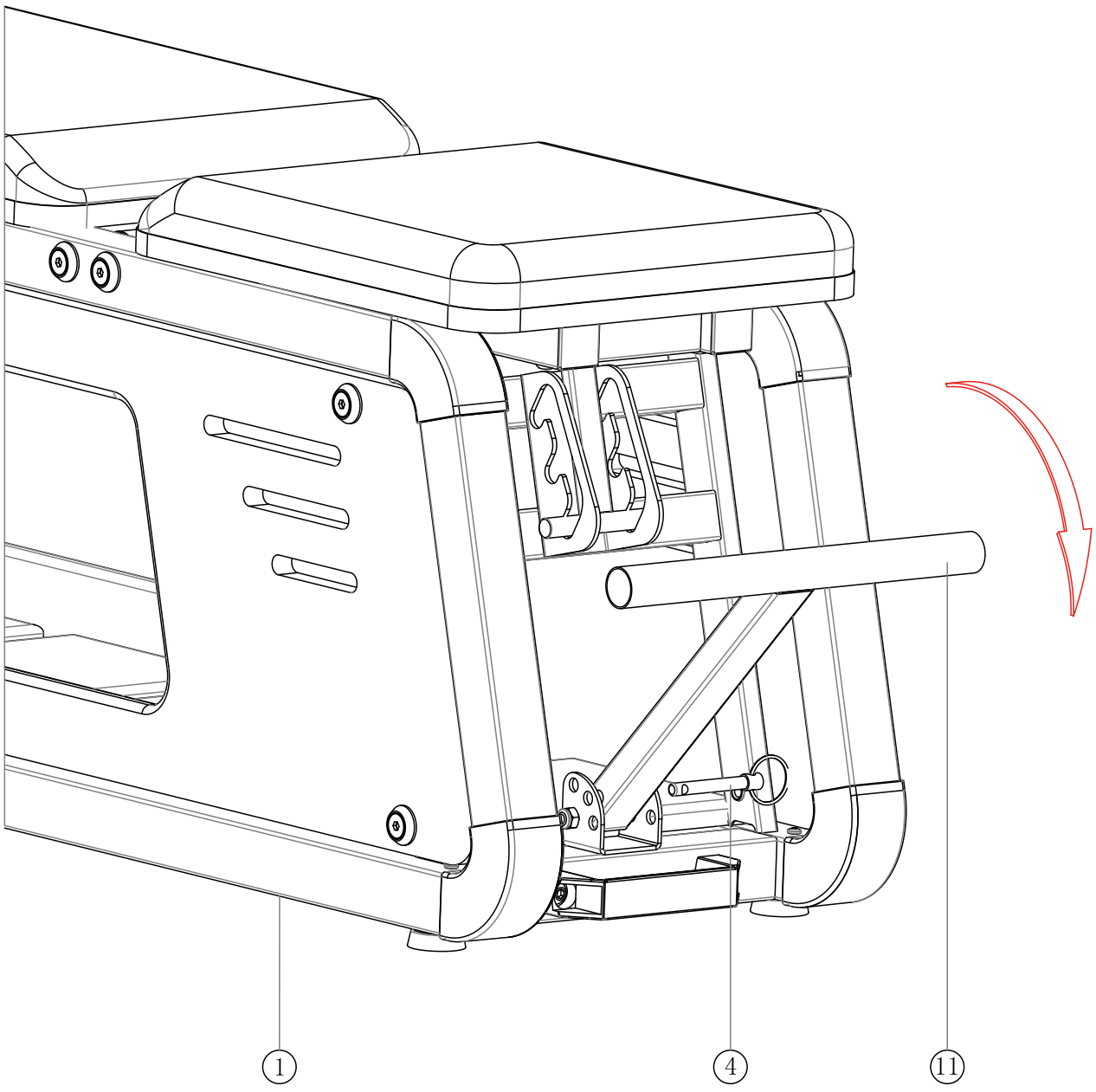
1. Regularly examine the equipment to detect any damage to wear which may have occurred.

   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.

THE PARTS LIST

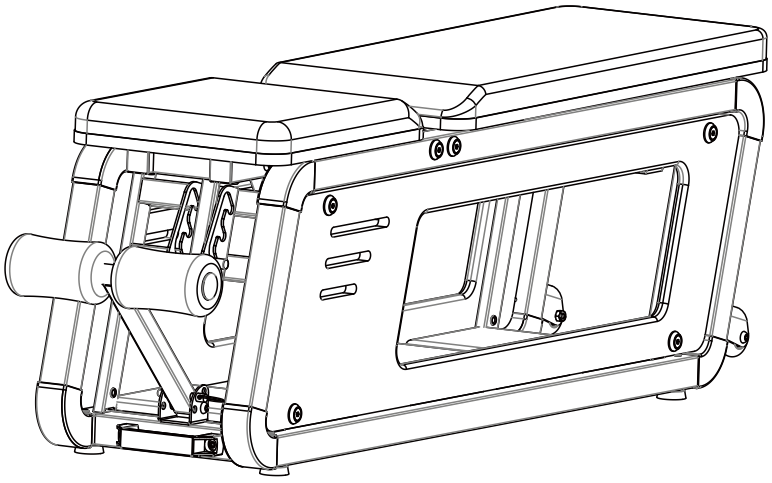
Parts and accessories	
	
1 main frame 1 set	2.foam +PU leather sleeve 2pcs
	
3.Inner tube plug 2pcs	4.belt ring bolt 1pcs

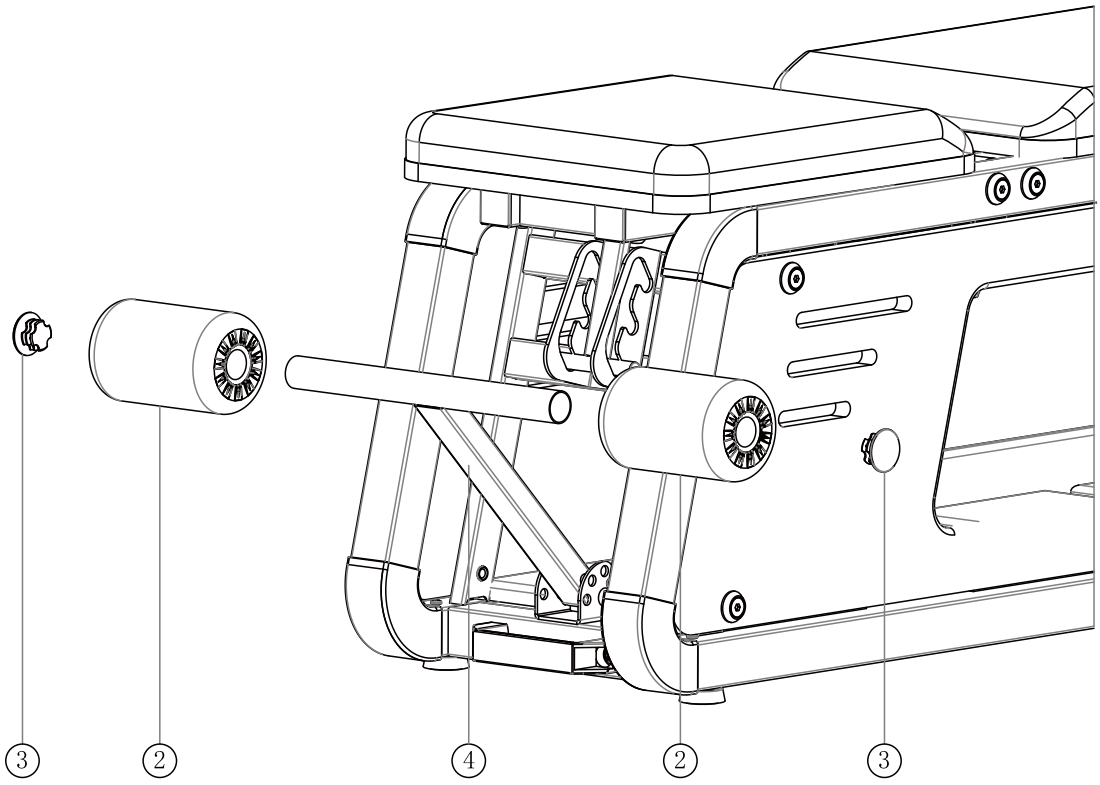
ASSEMBLY STEPS



Step 1:

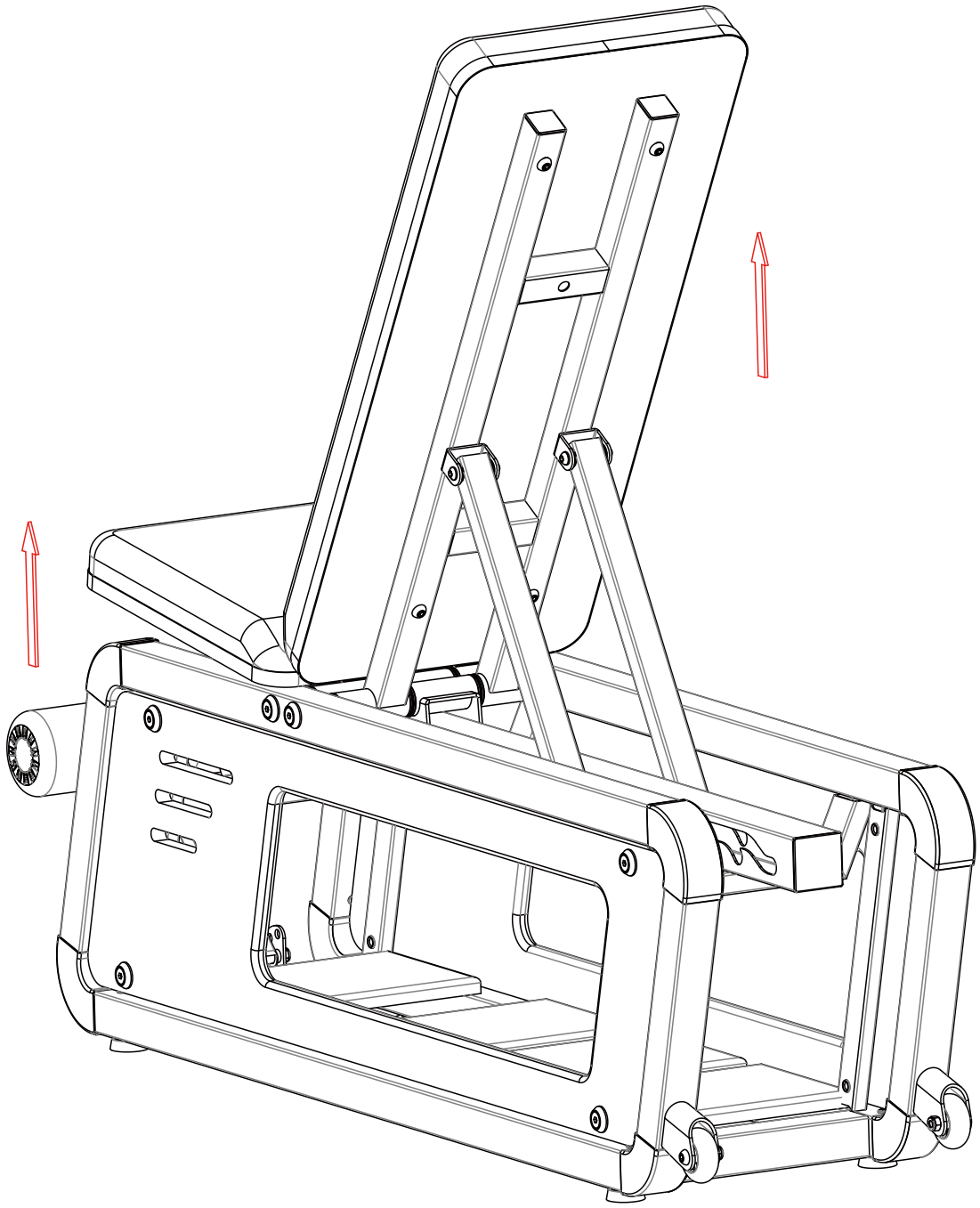
Install the hook pin





Step 2:
Install the foam

Adjustment and usage guidelines



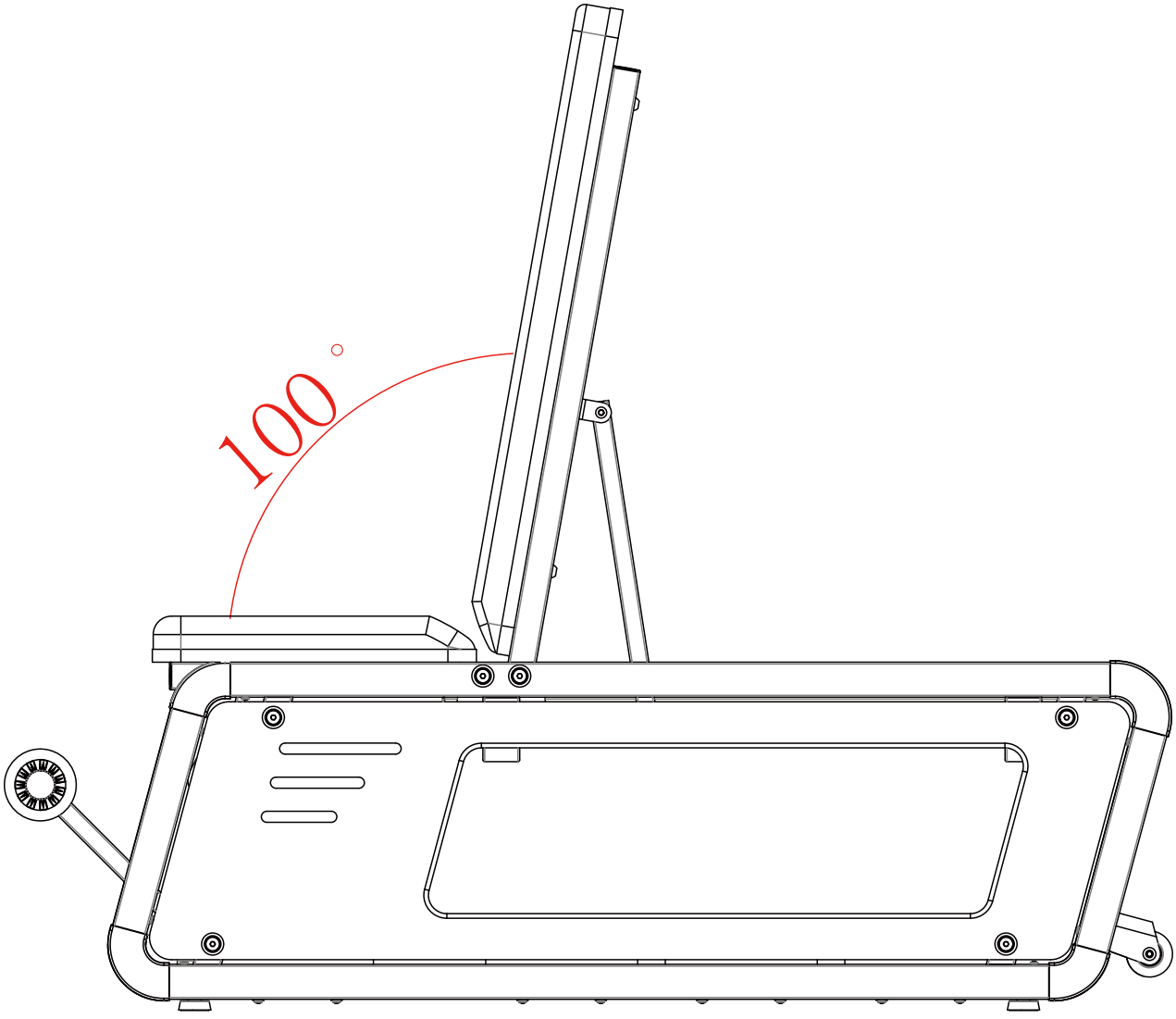
Adjust backrest and seat cushion:

There are 8 gear slots in the rear main frame. To adjust the backrest Angle, please pull up the backrest cushion by hand and place the backrest adjustment bracket safely in the gear slot on the rear main frame. There are 3 gear slots in the front end of the main frame. To adjust the Angle of the seat cushion, please pull up the seat cushion by hand and place the seat cushion support block safely in the gear slot on the rear main frame.

Adjustment and usage guidelines

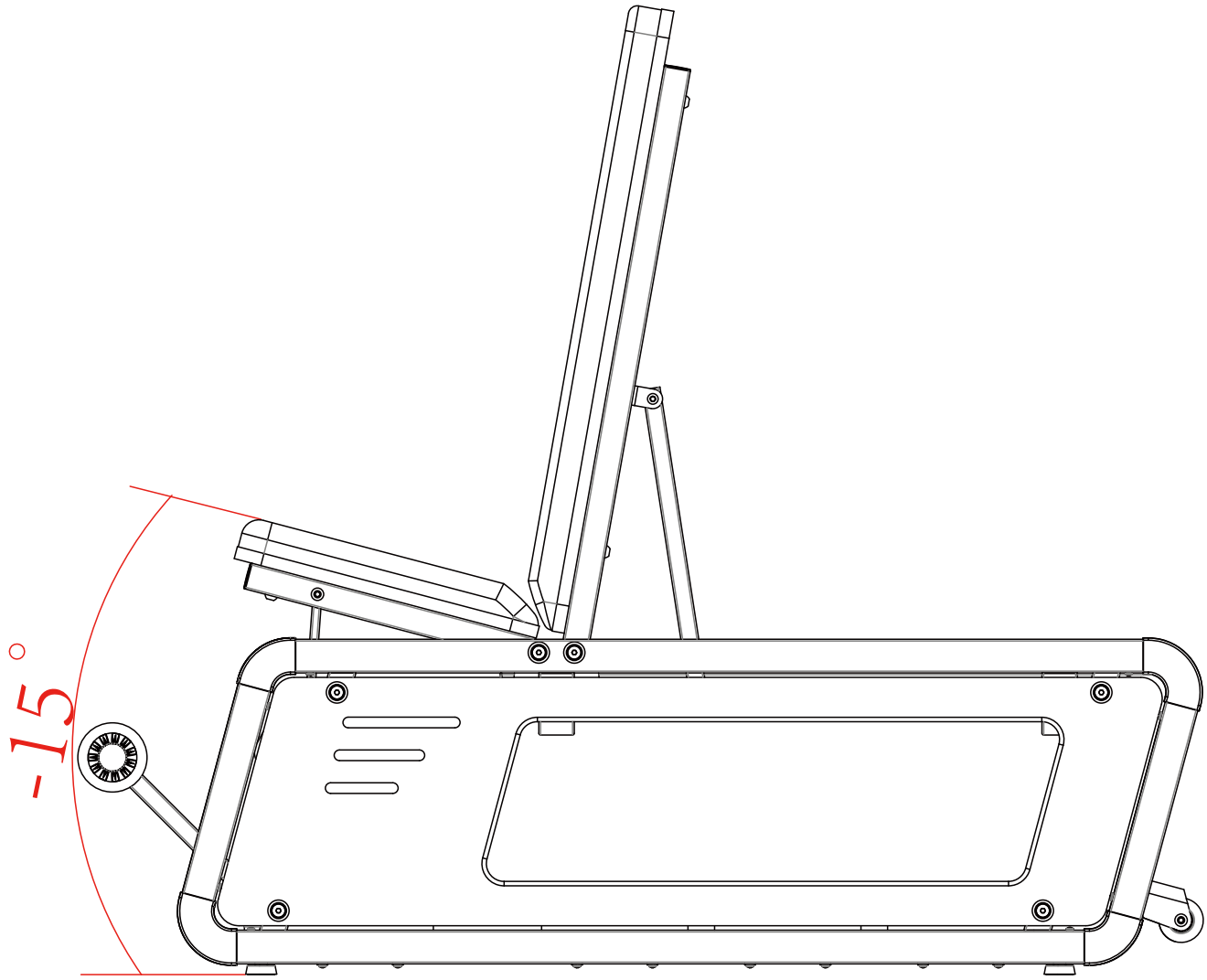
Back Angle :

First gear =100°
Second gear =105°
Third gear =110°
Fourth gear =120°
Fifth gear =130°
Sixth gear =140°
Seventh gear =150°
Eighth gear =180°



Adjustment and usage guidelines

Seat cushion Angle :
First gear =0°
Second gear =-5°
Third gear =-15°



FR

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

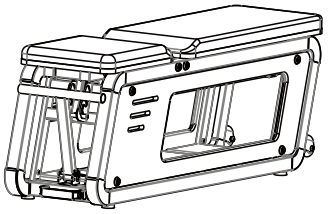
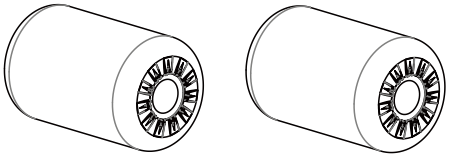
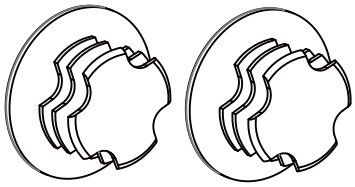
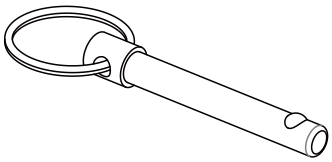
- Cet équipement d'exercice est conçu pour l'entraînement en environnement privé. Utilisez l'équipement uniquement pour l'usage prévu.
- **NE PAS** apporter de modifications à l'équipement qui pourraient affecter la sécurité du produit.
- **Avertissement ! Les personnes enceintes ou physiquement blessées 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 équipement d'exercice ! 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 équipement d'exercice !
- 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.

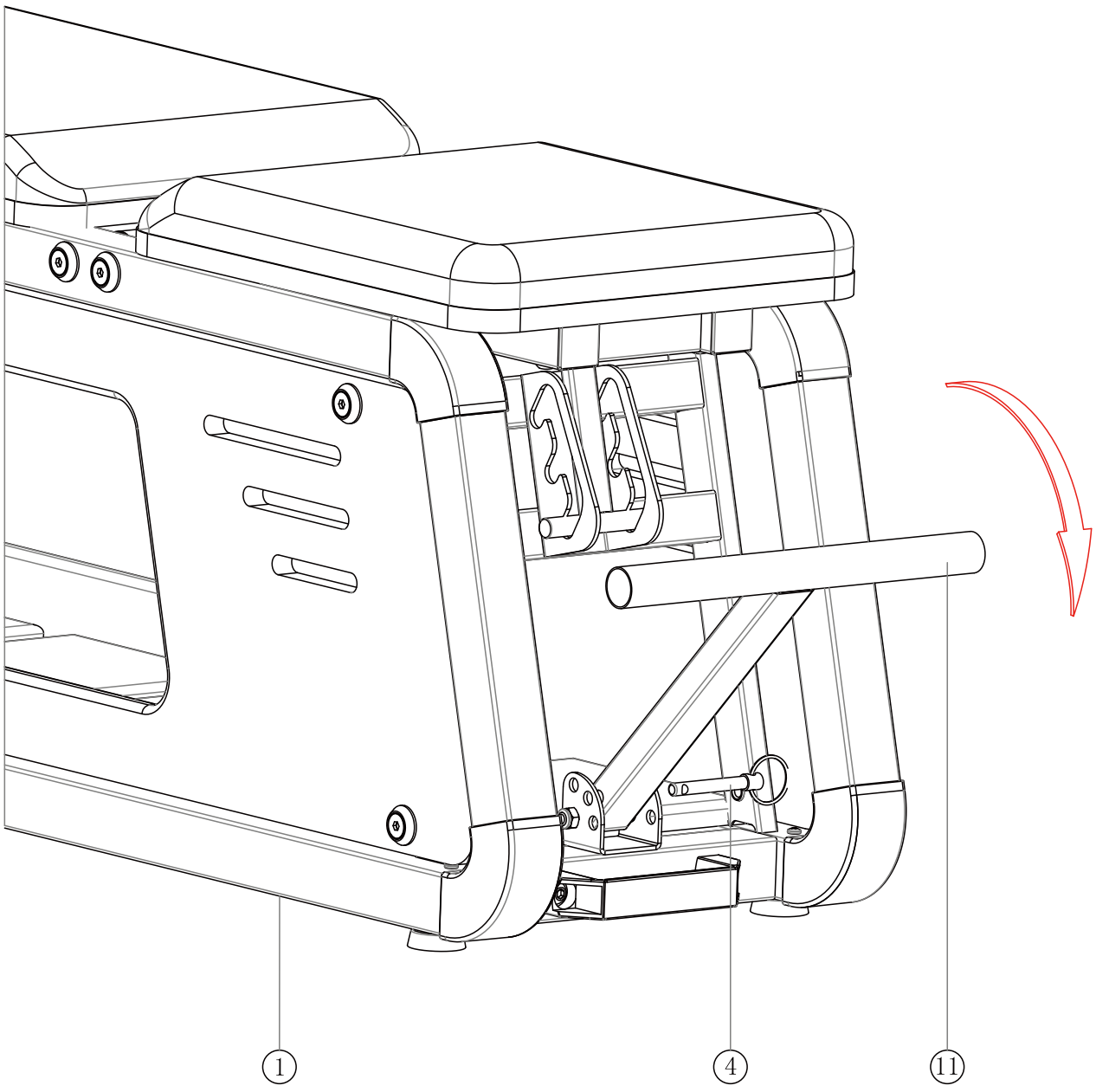
NETTOYAGE ET ENTRETIEN

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 nettoyants abrasifs.

LA LISTE DES PIÈCES

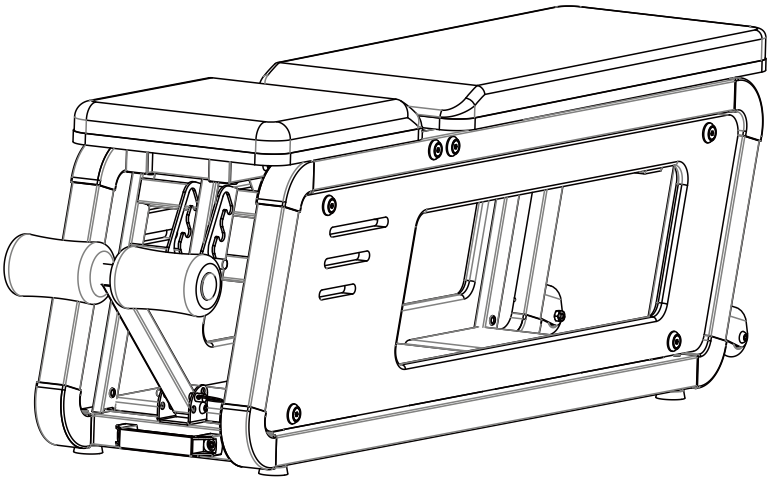
Pièces et accessoires	
 1. Cadre principal 1 ensemble	 2. Manchettes en mousse + cuir PU 2 pièces
 3. Bouchon de tube intérieur 2 pcs	 4. Boulon d'anneau de ceinture 1 pièce

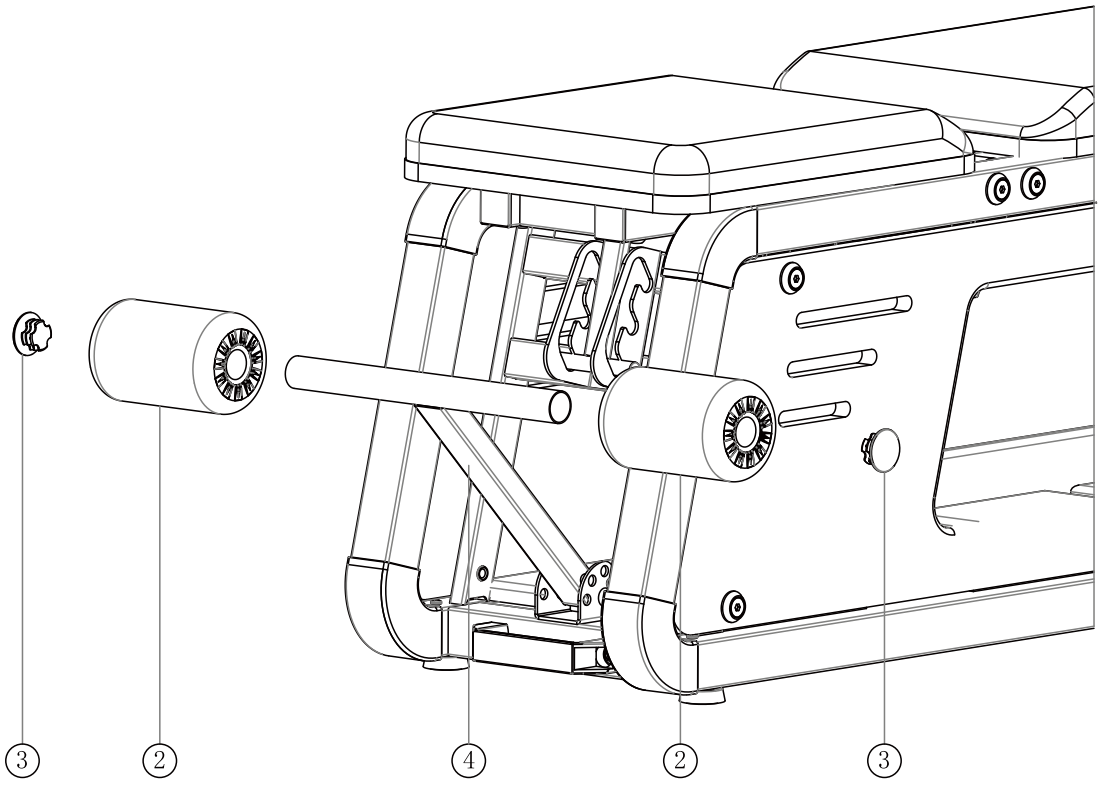
ÉTAPES D'ASSEMBLAGE



Étape 1:

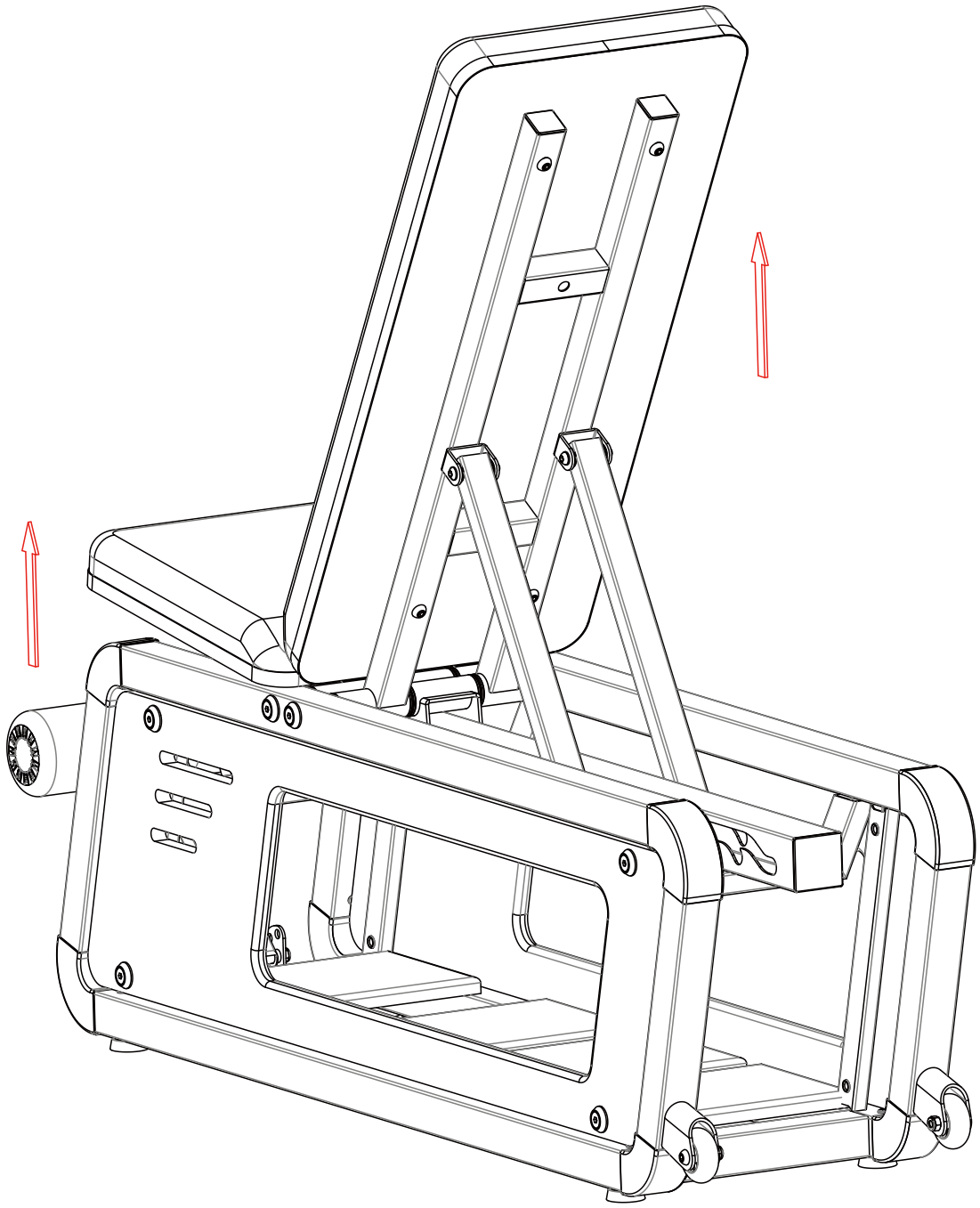
Installez la goupille de sécurité





Étape 2 :
Installez la mousse

Directives d'ajustement et d'utilisation



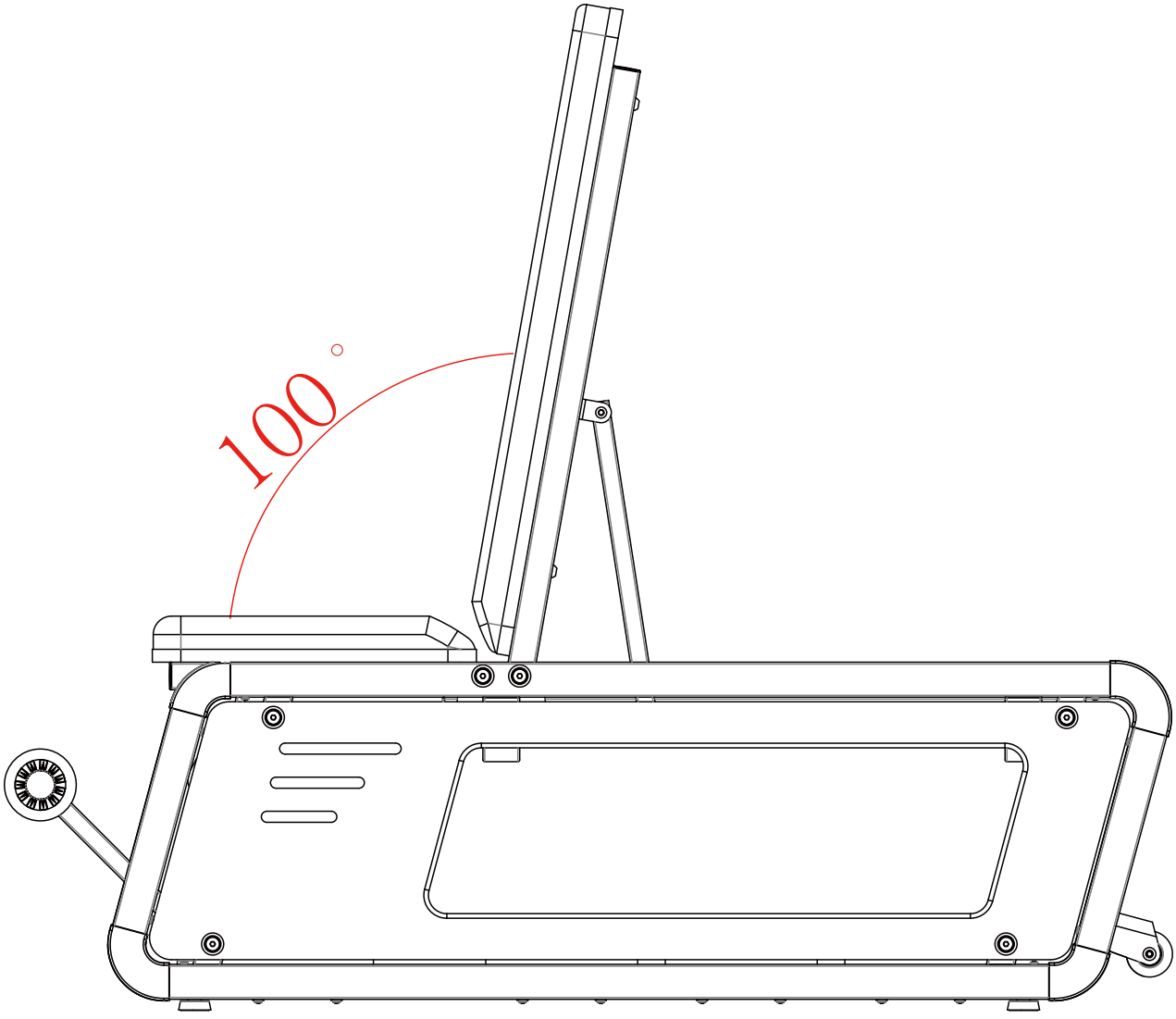
Ajustez le dossier et le coussin d'assise :

Il y a 8 crans d'engrenage sur le cadre principal arrière. Pour régler l'angle du dossier, veuillez soulever le coussin du dossier à la main et placer en toute sécurité la manette de réglage du dossier dans un cran du cadre principal arrière. Il y a 3 crans d'engrenage à l'extrémité avant du cadre principal. Pour régler l'angle du coussin d'assise, veuillez soulever le coussin d'assise à la main et placer en toute sécurité le bloc de support du coussin d'assise dans un cran du cadre principal arrière.

Directives d'ajustement et d'utilisation

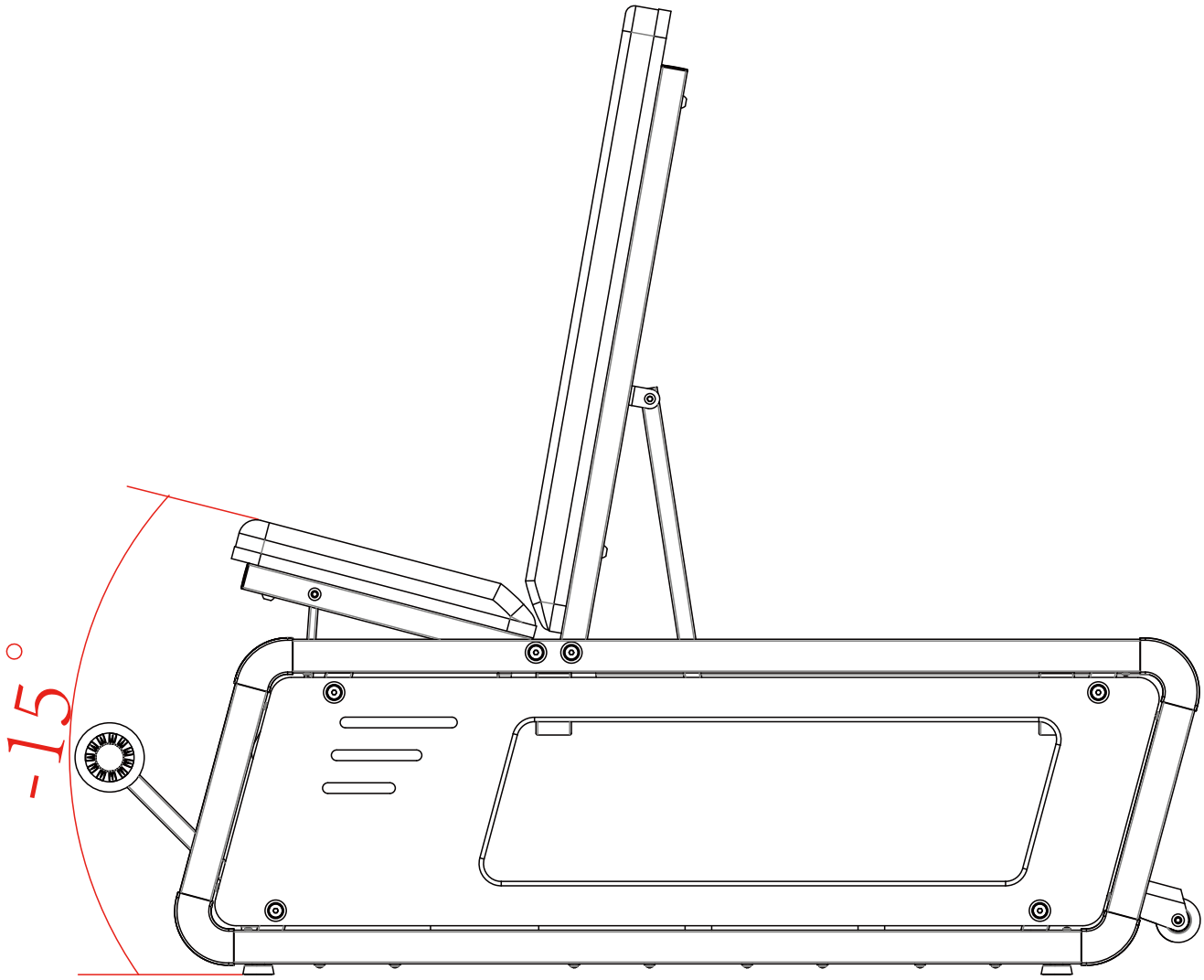
Angle arrière :

Première vitesse =100°
Deuxième vitesse =105°
Troisième vitesse =110°
Quatrième vitesse =120°
Cinquième vitesse =130°
Sixième vitesse =140°
Septième vitesse =150°
Huitième vitesse =180°



Directives d'ajustement et d'utilisation

Angle du coussin de siège :
Première vitesse =0°
Deuxième vitesse =-5°
Troisième vitesse =-15°



US

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:

001-877-644-9366

customerservice@aosom.com

Imported by Aosom LLC
7777 Center Ave. Suite 430
Huntington Beach, CA 92647-9998 USA
MADE IN CHINA

CA

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:

416-792-6088

customerservice@aosom.ca

Imported by Aosom Canada Inc.
Unit 33-1 Sparks Avenue, North York, Ontario, Canada
M2H 2W1
MADE IN CHINA

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

Aosom