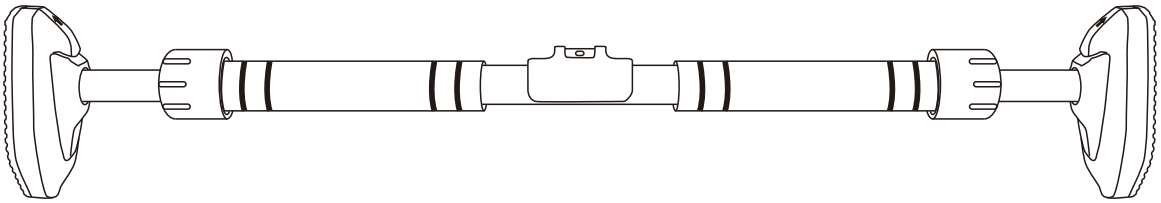
Soozier

IN240600445V02_US_CA

# A91-372V00



200kg

07 STEPS

20 MIN

***EN*_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

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

## ATTENTION:

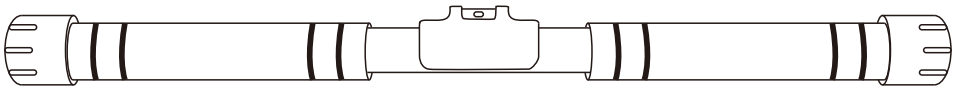
1. The horizontal bar of safety-type requires 2 adults for the installation, before the use and installation, please do carefully examine if it is safe and firm to make sure the use of safety;
2. Juveniles, elders and those with disabilities must be accompanied by their guardian for the supervision of their use, and the installation must be carefully examined before the use to make sure the safety of the horizontal bar;
3. Before the purchase, please confirm: if the mounting distance and the weight of suspension (the weight of the user) is over the safe range of the horizontal bar. Please carefully read the distance/weight reference table in the description for the details. We suggest you pull downward with force without having your foot off the ground after the installation to test the safety of installation;
4. Please get familiar with the installation environment before the installation of the horizontal bar, this product does not support for hollow core door, glass door, hollow-core tile, wall cloth with wall paper and painted wall, hollow wall, please select solid wall or door frame for the installation and use;
5. Please keep the horizontal bar horizontally balanced in the process of installation, the two ends should be vertical to the wall surface in 90 degrees, no leaning in the front and back, we suggest you reference your own condition for the height of installation to avoid fall injury. In addition, please tighten for one end and loosen for the other end when rotating the horizontal bar. We suggest you have your palm approach to the tightening side of the horizontal bar to avoid the loosening of the horizontal bar which may fall and cause injury.
6. We strongly suggest you dismantle after the end of use to avoid the extrusion of long duration which may damage the wall surface, deform the anti-skid base, fall under serious conditions and cause injury. If you do not want to dismantle it, please carefully examine the installation for the next use and make sure that it is firm before the continuous use.
7. We do not suggest you do the moves of high risk such as overhead kick, hand stand and whirl on the horizontal bar without safety protection. It is prohibited to dismantle the components after the installation. Our company is not liable for any injuries induced by the deliberate dismantling or moves of high risks.

## ATTENTION :

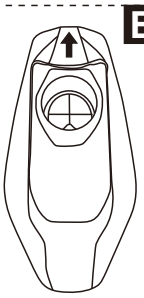
1. La barre horizontale de type sécurité nécessite 2 adultes pour l'installation. Avant l'utilisation et l'installation, veuillez examiner soigneusement si elle est sûre et solide afin d'assurer une utilisation en toute sécurité ;
2. Les mineurs, les personnes âgées et les personnes handicapées doivent être accompagnés de leur tuteur pour la supervision de leur utilisation, et l'installation doit être soigneusement vérifiée avant l'utilisation afin d'assurer la sécurité de la barre horizontale ;
3. Avant l'achat, veuillez confirmer : si la distance de montage et le poids de suspension (le poids de l'utilisateur) dépassent la plage de sécurité de la barre horizontale. Veuillez lire attentivement le tableau de référence distance/poids dans la description pour plus de détails. Nous vous suggérons de tirer vers le bas avec force sans décoller les pieds du sol après l'installation pour tester la sécurité de l'installation ;
4. Veuillez vous familiariser avec l'environnement d'installation avant l'installation de la barre horizontale, ce produit ne convient pas pour les portes à âme creuse, les portes en verre, les carreaux à âme creuse, les murs en tissu avec papier peint et murs peints, murs creux, veuillez choisir un mur solide ou un cadre de porte pour l'installation et l'utilisation ;
5. Veuillez maintenir la barre horizontale parfaitement horizontale lors de l'installation, les deux extrémités doivent être perpendiculaires au mur à 90 degrés, sans inclinaison vers l'avant ou l'arrière. Nous vous suggérons de vous référer à votre propre situation pour la hauteur d'installation afin d'éviter les blessures dues à une chute. De plus, veuillez serrer une extrémité et desserrer l'autre lors de la rotation de la barre horizontale. Nous vous recommandons d'approcher votre paume du côté serré de la barre horizontale pour éviter son desserrage, ce qui pourrait entraîner une chute et causer des blessures.
6. Nous vous recommandons vivement de démonter après la fin de l'utilisation afin d'éviter une extrusion de longue durée qui pourrait endommager la surface du mur, déformer la base antidérapante, tomber dans des conditions graves et causer des blessures. Si vous ne souhaitez pas le démonter, veuillez examiner attentivement l'installation avant la prochaine utilisation et vous assurer qu'elle est solide avant une utilisation continue.
7. Nous ne vous recommandons pas d'effectuer des mouvements à haut risque tels que coup de pied en hauteur, équilibre sur les mains et vrille sur la barre horizontale sans protection de sécurité. Il est interdit de démonter les composants après l'installation. Notre entreprise n'est pas responsable des blessures causées par un démontage délibéré ou des mouvements à haut risque.

## PARTS

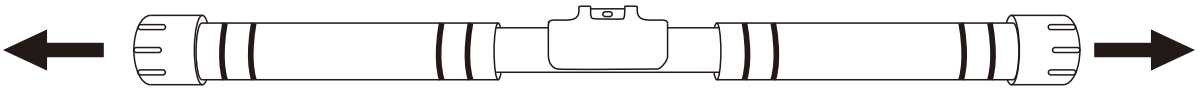
A x 1



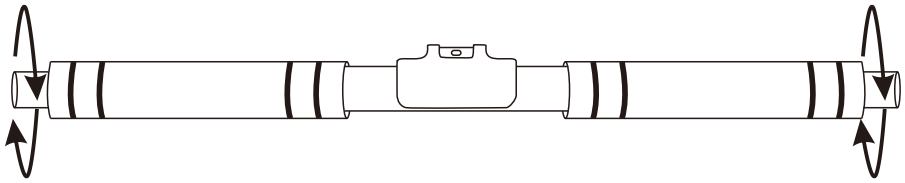
B x 2



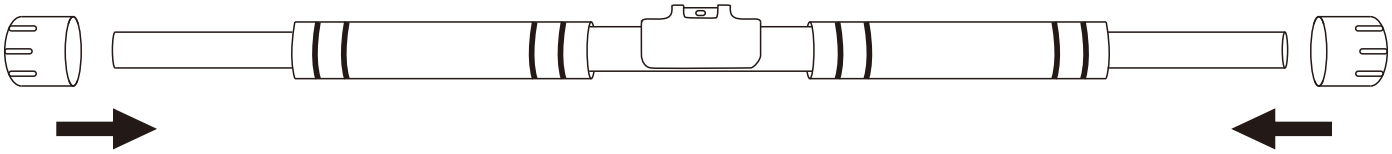
## 01



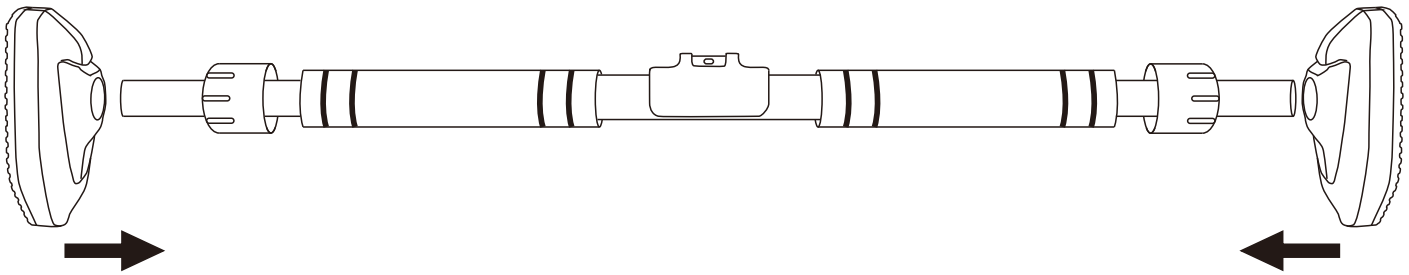
## 02



## 03

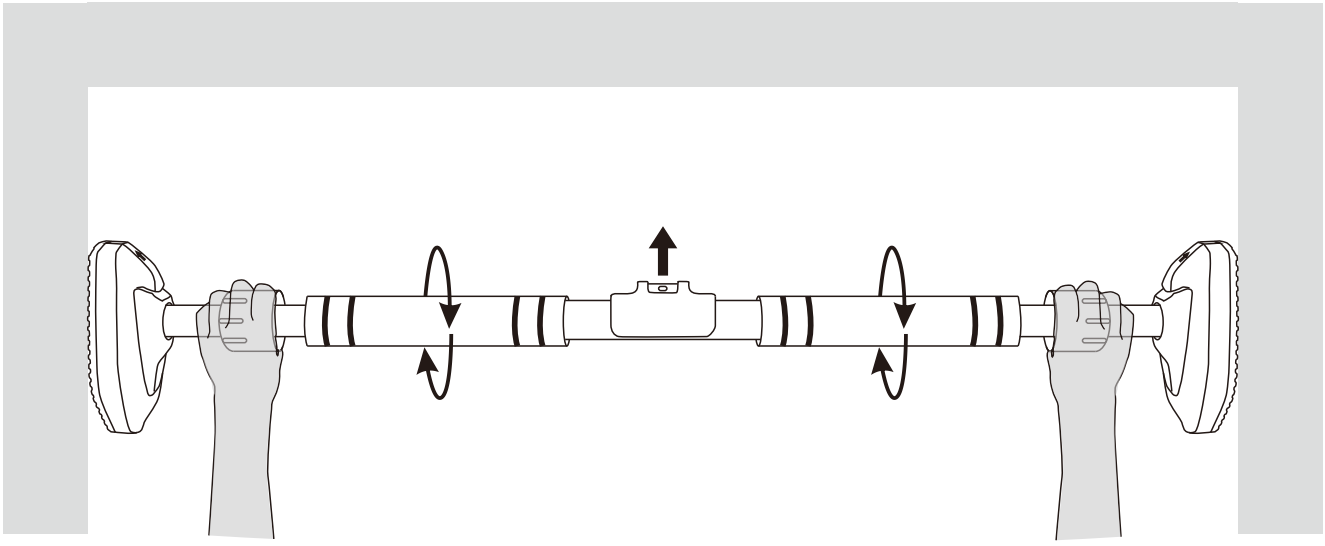


04



EN_Do not inverse the anti-skid base.
FR_Ne pas inverser la base antidérapante.

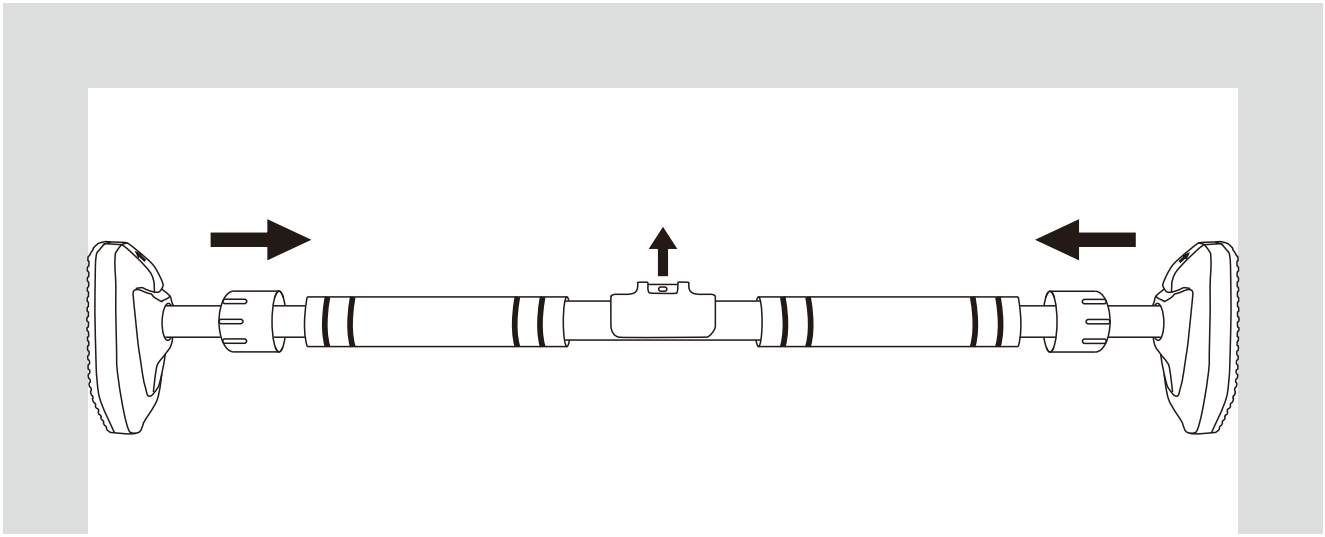
05



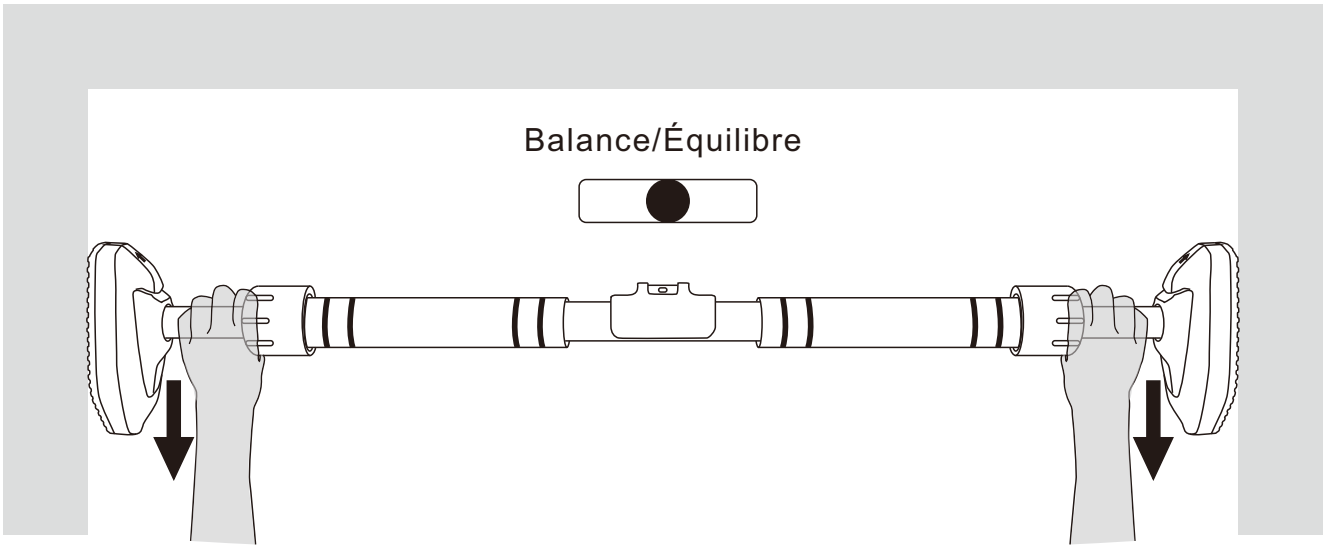
EN_When tightening the rod, two people need to work together: one person holds the rod, and the other rotates it clockwise until it is tightened.

FR_Lors du serrage de la tige, deux personnes doivent travailler ensemble : une personne tient la tige, et l'autre la fait tourner dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit serrée.

06



07




EN_After tightening the rod, pull both sides of the rod down until you hear a "ka" sound, indicating the rod is further locked and the installation is complete.

FR_Après avoir serré la tige, tirez les deux côtés de la tige vers le bas jusqu'à entendre un son "ka", indiquant que la tige est davantage verrouillée et que l'installation est terminée.

EN

## Exercise methods:

### 1. Vertical suspension

Jump up and capture the horizontal bar with forehand, get off the ground for your feet until you cannot sustain any longer. This simple training may enhance the grip strength of your hands and the power of your forearm, do 4 groups for each time, 4 to 6 times in each group, 15 to 20 seconds in each time.

### 2. Body boating

Put the horizontal bar to the height of your waist. Touch the ground with your footing, lift your chest and tighten up the belly, tighten up the scapula and lift your upper body up, do 4 groups for each time, 10 - 15 times for each group.

### 3. Suspension with the flexion and extension of your hands

Lift yourself up until the lower jaw is in the position of the horizontal bar, maintain this posture until you cannot sustain it any longer. Do 4 groups for each time, 4 to 6 times in each group, maintain 10 to 15 seconds for each time.

### 4. Exercise of falling

The initial movement is the suspension with the flexion and extension of your hands, then lower your body slowly until the return to the vertical suspension. The overall move of falling down must be kept steadily, use your muscles of back to resist the force of gravity. Do 4 groups for each time, 5 - 8 times for each group.

FR

## Méthodes d'exercice :

### 1. Suspension verticale

Sautez et attrapez la barre horizontale avec la paume vers l'avant, décollez les pieds du sol jusqu'à ce que vous ne puissiez plus tenir. Cet entraînement simple peut améliorer la force de préhension de vos mains et la puissance de votre avant-bras, faites 4 séries à chaque fois, 4 à 6 répétitions par série, 15 à 20 secondes à chaque fois.

### 2. Bateau corporel

Placez la barre horizontale à la hauteur de votre taille. Touchez le sol avec vos pieds, relevez la poitrine et contractez le ventre, serrez les omoplates et soulevez le haut de votre corps, faites 4 séries à chaque fois, 10 à 15 répétitions par série.

### 3. Suspension avec flexion et extension des bras

Soulevez-vous jusqu'à ce que la mâchoire inférieure soit au niveau de la barre horizontale, maintenez cette posture jusqu'à ce que vous ne puissiez plus la soutenir. Faites 4 séries à chaque fois, 4 à 6 répétitions par série, maintenez 10 à 15 secondes à chaque fois.

### 4. Exercice de chute

Le mouvement initial est la suspension avec la flexion et l'extension de vos mains, puis abaissez lentement votre corps jusqu'au retour à la suspension verticale. Le mouvement global de la descente doit être maintenu de manière stable, utilisez les muscles de votre dos pour résister à la force de gravité. Faites 4 séries à chaque fois, 5 à 8 répétitions par série.

## 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

Aosom