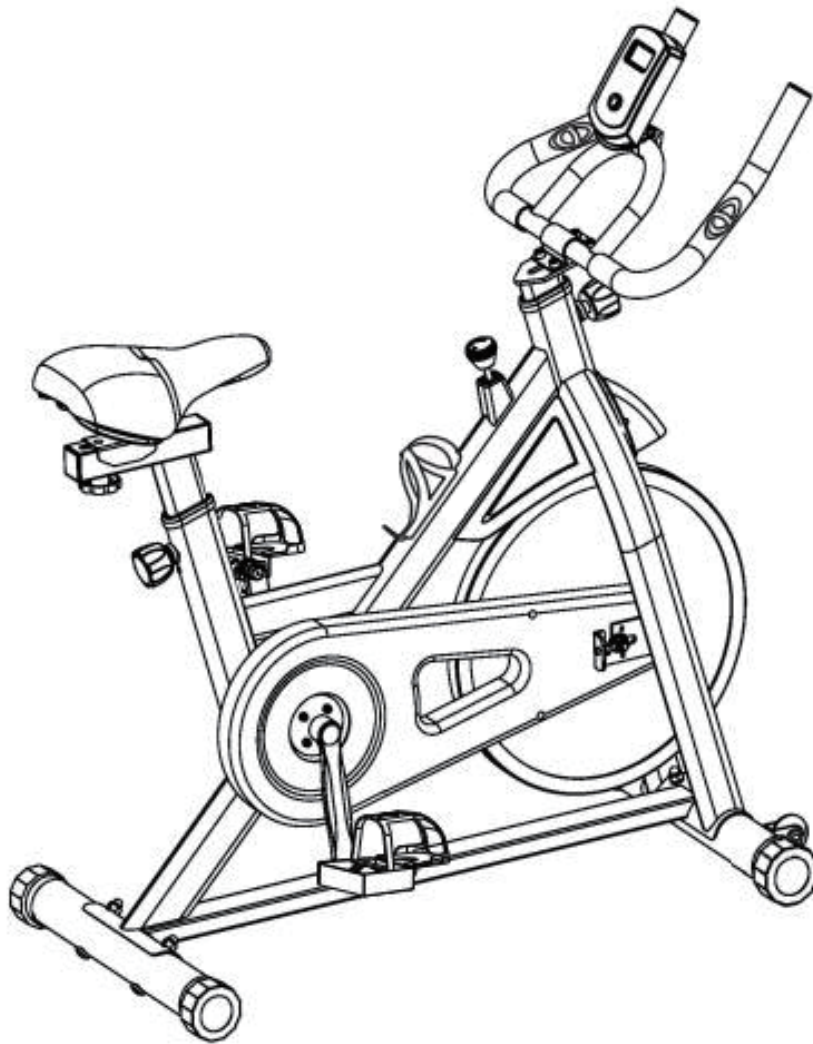


Soozier

IN221000066V01_CA

A90-144

EN



Indoor Cycling Bike instruction Manual



- *Please read the instruction manual carefully and follow it.
- *Please keep the instruction manual for your later use.
- *If you want to give this product to your friends, don't forget to bring them the instruction manual.

ASSEMBLY INSTRUCTION

Dear customer,

Thank you for purchasing this product. So that your appliance serves you well, please read all the instructions in this user's manual. If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:

Country	 Phone	 Email
CA	416-792-6088	customerservice@aosom.ca

Catalogue

Precautions-----	1
Parts List -----	2
Exploded Drawing-----	3
Assembly Method -----	4
Details of Monitor -----	6
Usage Details -----	7
Service -----	7

Precautions

To reduce the risk of serious injury, please read the following precautions before using the bike.

*The maximum load bearing is 120 Kg (about 264 Lbs).

*Don't use this bike without your physician's approval.

*If you feel unwell during using the bike, please stop using it immediately and consult your doctor for instructions before next use.

*Keep children and pets away from the bike. The bike is designed for adult use only.

*For your safety, you must keep at least 0.6 meter away from anything around during exercise.

*Please place the bike on a flat, dry and solid place to avoid falling. If necessary, use a rubber mat underneath to avoid slipping.

*Always check if all of the screws and bolts are tightened. And regularly check all of moving parts for obvious signs of wear or damage.

*If you find any defective components or hear any unusual noise coming from the bike during use, don't use the bike until the problem is solved.

*It is better to wear proper sportswear during exercise. Don't wear the clothes too loose to avoid getting stuck and dragged.

*Before using, please warm up at first. Ride lightly, adjust your breath and pace to slowly get into motion.

*The flywheel is large inertia. If you want to brake urgently, you need to press down the resistance adjustment knob to avoid muscle strain or other injuries.

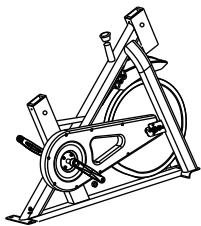
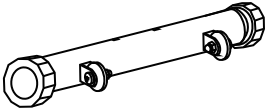
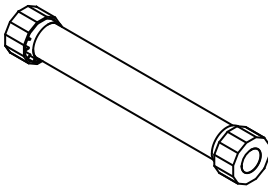
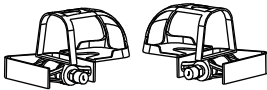
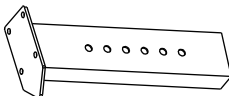
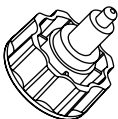
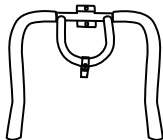
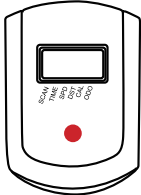
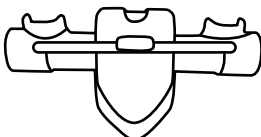
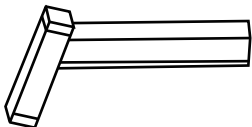
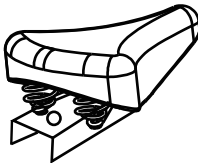
*Regular exercise with relevant nutritious diet is more effective for your fitness.

*Don't use the bike immediately after diet or drinking, you need to wait for at least 1 hour.

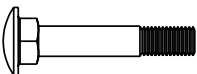
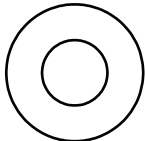
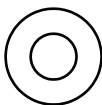
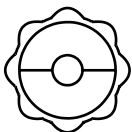
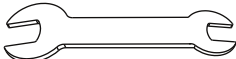
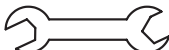
*Clean it with a wet cloth. Corrosive solvent cleaners are prohibited.

Parts List

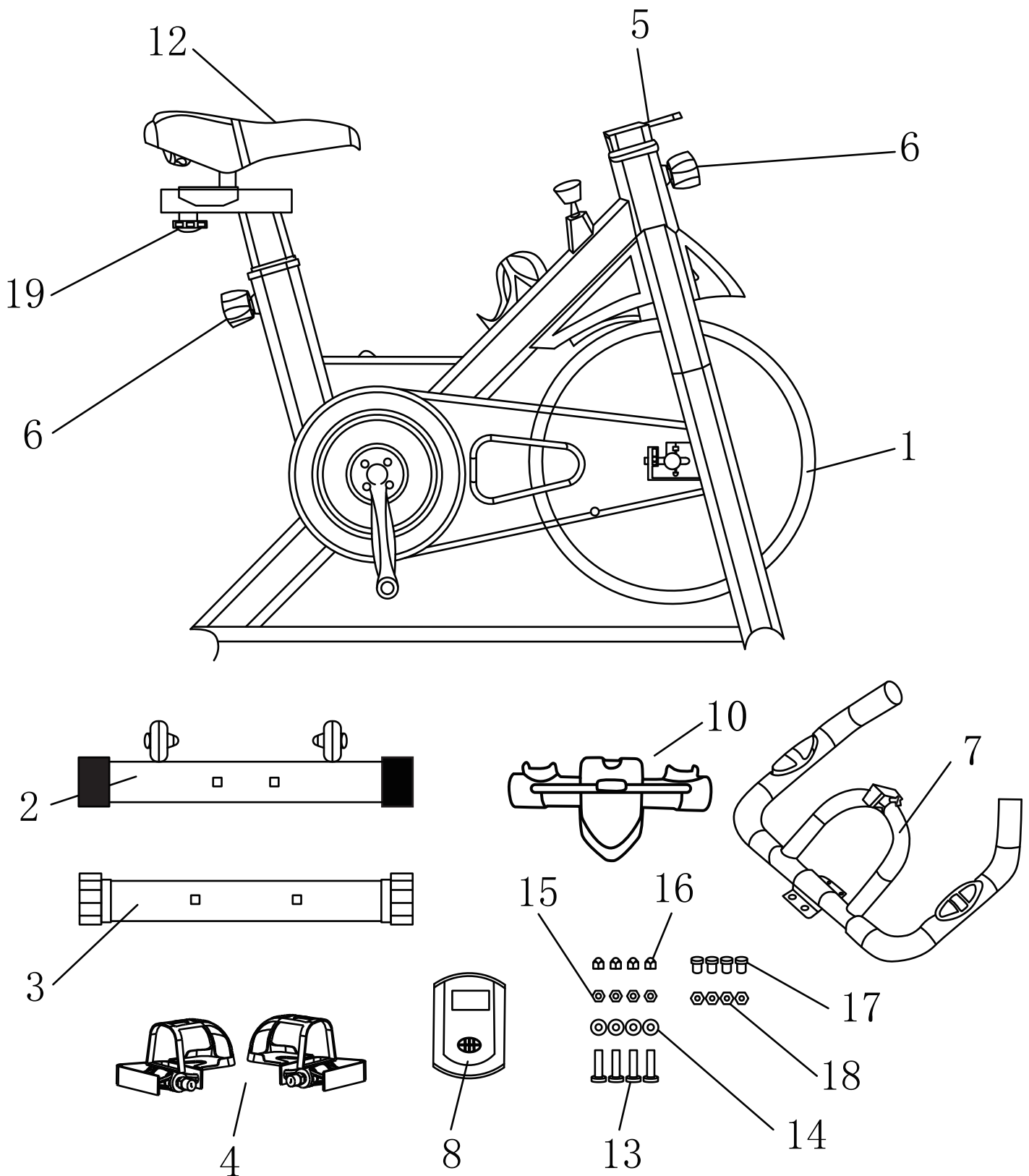
Component

			
1. Frame	2. Front foot pipe	3. Rear foot pipe	4. Pedal x 2
			
5. Handlebar extension pipe	6. Knob x 2	7. Handlebar	8. Monitor
			
10. Phone holder	11. Saddle extension pipe	12. Saddle	

Screw Accessories

				
13. M8 carriage bolt x 4	14. M8 cruved washer x 4	15. M8 split washer x 4	16. M8 acorn nut x 4	17. M6 Allen bolt x 4
				
18. M6 washer x 4	19. Plum nut	20. Open-end wrench	21. Open-end wrench	22. Allen wrench

Exploded Drawing



Assembly Method

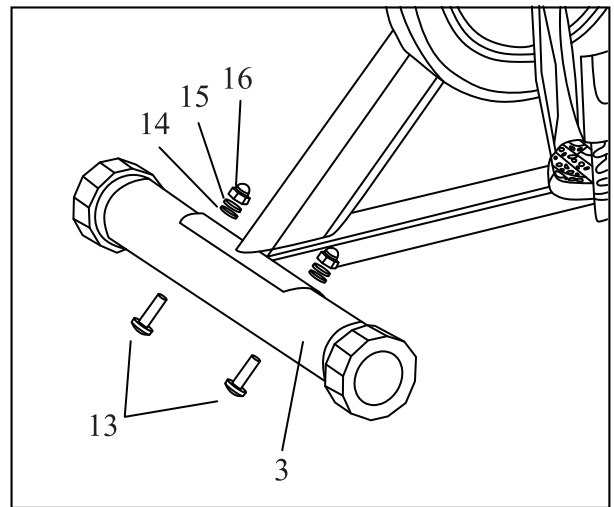
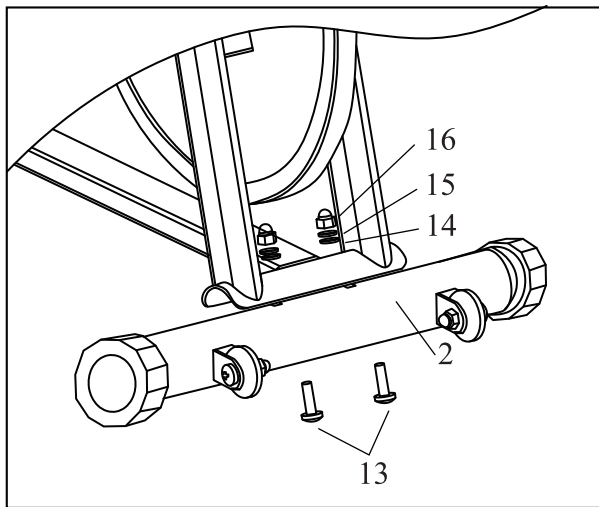
Step 1: Assemble the foot pipes

For this step, please prepare two foot pipes(No.2)(No.3), four M8 carriage bolts(No.13), four M8 curved washers(No.14), four M8 split washers(No.15), four M8 acorn nuts(No.16) and an open-end wrench(No.21). Notice: There are two kinds of foot pipes. The front foot pipe has two wheels, while another one doesn't have wheels.

Attach the front foot pipe to the front of the main frame. Notice the wheels should face outward.

Attach the rear foot pipe to the rear of the main frame.

Screw four M8 carriage bolts, four M8 curved washers, four M8 split washers and four M8 acorn nuts by using the wrench to fix them.



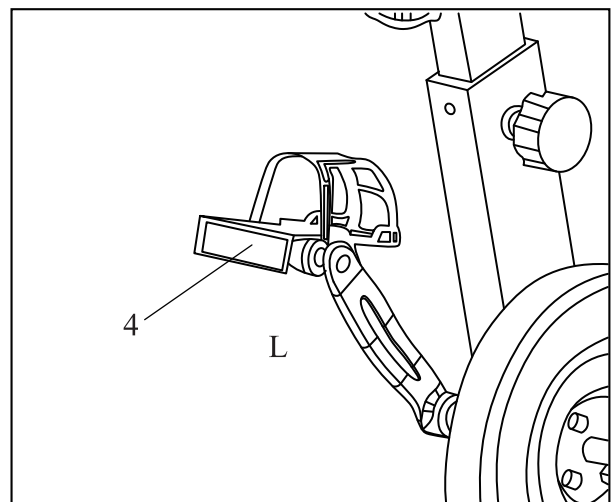
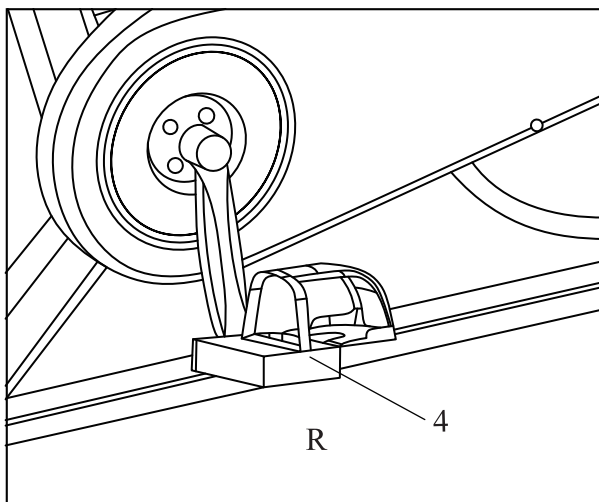
Step 2: Assemble the pedals

For this step, please prepare two pedals(No.4) and two wrenches(No.20)(No.21).

Notice: the letters“L” and “R” and the screwing directions of pedal bolts are indicated in the stickers on the pedal.

The screwing directions of two pedal bolts are different.

Attach the pedals to the relevant pedal arms. Screw the left bolt anticlockwise and the right bolt clockwise with two wrenches. (Don't forget to tighten the relevant lock nuts).



Step 3: Assemble the handlebar

For this step, please prepare handlebar(No.7), monitor(No.8), two batteries(No.9), the phone holder(No.10), four M6 Allen bolts(No.17), four M6 washers(No.18), and the Allen wrench(No.22).

Attach the handlebar to the handlebar extension pipe.

Screw four M6 Allen bolts, four M6 washers and two by using the Allen wrench.

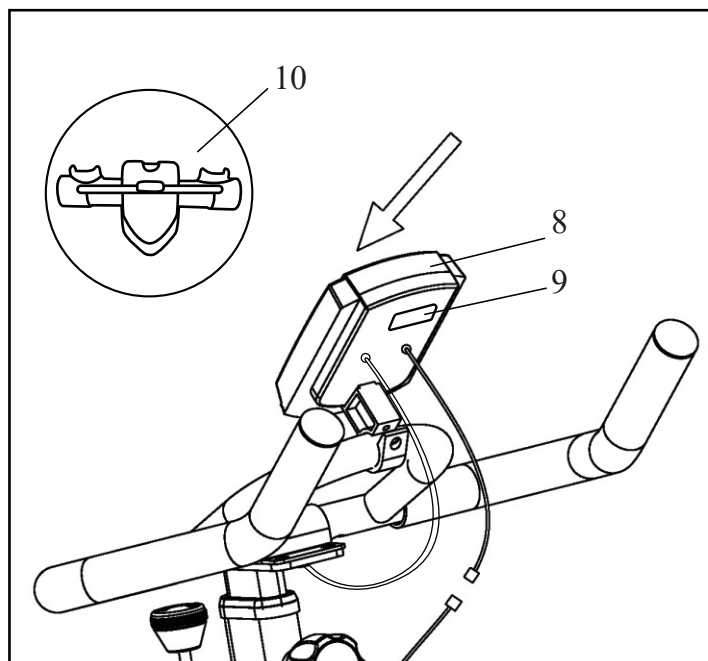
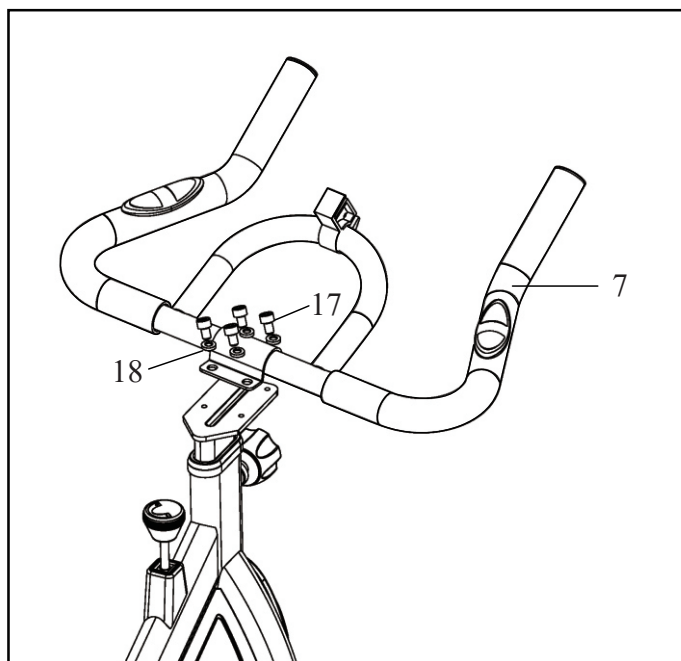
Attach the phone holder to the handlebar.

Install two batteries into the back of the monitor.

Insert the monitor to the monitor holder in front of the handlebar.

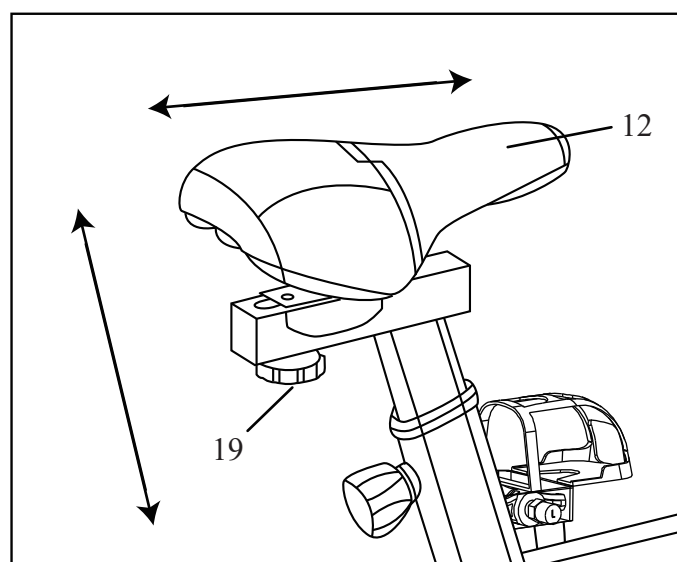
Connect the sensor cables between the frame and monitor.

Insert the plug of the pulse sensor cable from the handlebar to the monitor.



Step4: Assemble the saddle

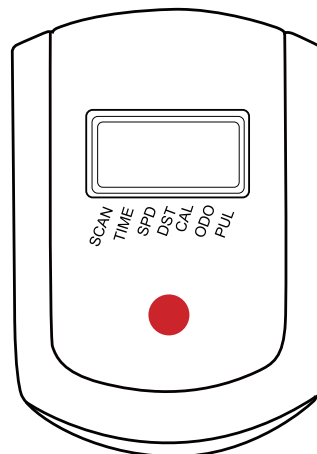
Attach the saddle(No.12) to the saddle extension pipe(No.11). Screw the knurled clamping nut(No.19) to fix it.



Details of Monitor

Parameters

Time(TIME)	00:00-99:59
Speed(SPD)	0.0-99.9KM/H
Distance(DST)	0.00-99.99KM
Calories(CAL)	0.0-999.9KCAL
Odometer(ODO)	0-9999KM
Pulse(PUL)	40-240BPM



Operation

Turn on/off

The monitor will automatically turn on when you start to exercise, and you can also turn on it manually by pressing those buttons.

The monitor will automatically turn off after a while when you stop exercise.

If there is no data showing, please check if the wire has connected, or change the batteries. (The battery model is AAA.)

Mode

Time(TIME) -----This mode displays the time you have pedaled.

Speed(SPD) -----This mode displays the speed of your exercise in real time.

Distance(DIST) -----This mode displays the distance you have pedaled.

Calories(CAL) -----This mode displays the calories you have burned during your exercise.

Scan(SCAN) -----This mode displays above 4 modes automatically in turns.

Odometer(ODO)-----This mode displays the total distance you have pedaled since the exercise bike was purchased or reset.

Pulse(PUL) -----This mode displays your heart rate per minute.

When“SCAN” is pointed in the above left corner of the screen, the data will switch automatically one by one; And you also can scan each data by pressing the button.

Reset

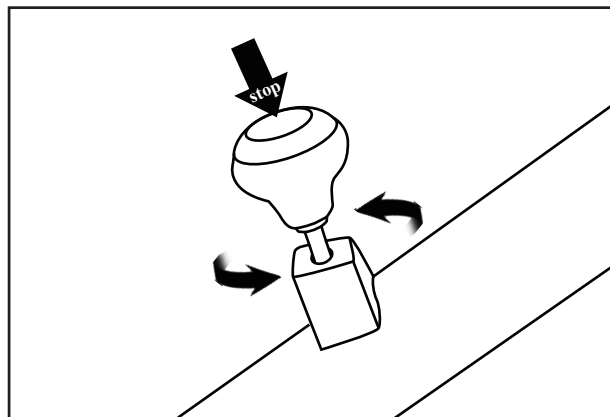
If you long press the button over 3 seconds, all data will be reset except odometer.

If you re-install the battery, all data also will be reset.

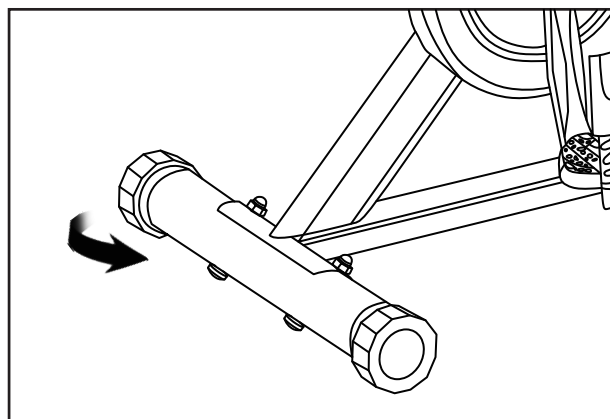
Usage Details

Rotating clockwise the resistance knob, the resistance will increase. On the contrary, rotating anticlockwise, the resistance will reduce.

If you want to brake urgently, you need to press down the resistance adjustment knob to avoid muscle strain or other injuries.



If the bike wobbles, please adjust two caps on the rear foot pipe to adjust balance.

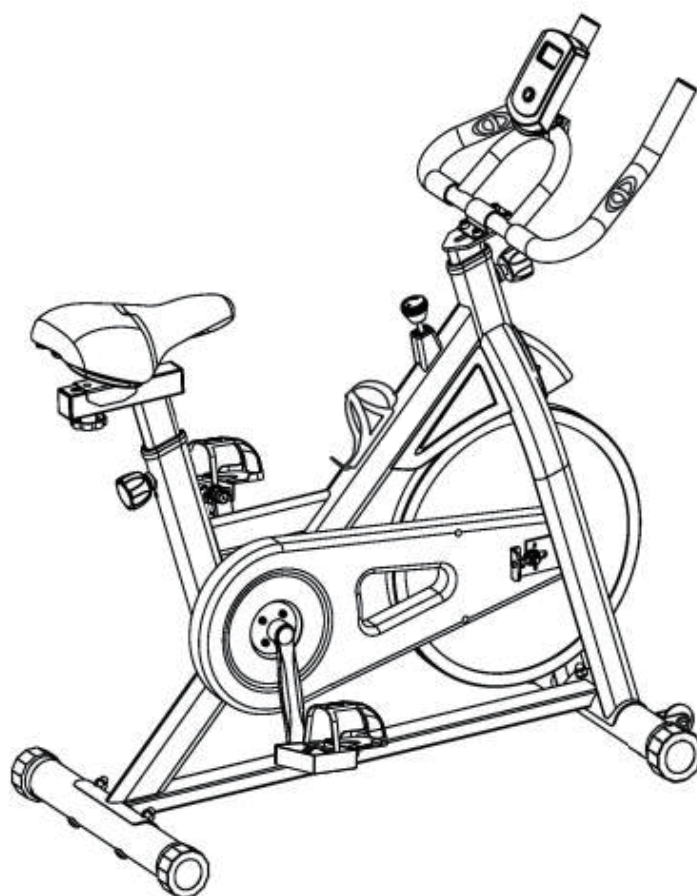


Soozier

IN221000066V01_CA

A90-144

FR



Vélo D'Intérieur Manuel d'Instructions



- * Veuillez lire attentivement le manuel d'instructions et le suivre.
- * Veuillez garder le manuel d'instructions pour votre utilisation ultérieure.
- * Si vous voulez donner ce produit à vos amis, n'oubliez pas de leur apporter le manuel d'instructions.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Cher client,

Nous vous remercions d'avoir acheté ce produit. Afin que vous puissiez profiter pleinement de votre appareil, veuillez lire toutes les instructions de ce manuel d'utilisation. Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:

Country	 Phone	 Email
CA	416-792-6088	customerservice@aosom.ca

Catalogue

Précautions-----	1
Liste des pièces-----	2
Dessin -----	3
Assemblage et méthode-----	4
Détails de Moniteur-----	6
Détails d'utilisation -----	7
Service-----	7

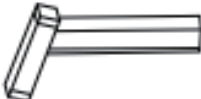
Précautions

Pour réduire le risque de blessures graves, veuillez lire les précautions suivantes avant d'utiliser le vélo.

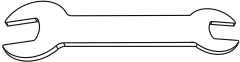
- * La capacité de charge maximale est de 120 kg (environ 264 lb).
- * N'utilisez pas ce vélo sans l'approbation de votre médecin.
- * Si vous vous sentez mal pendant l'utilisation du vélo, veuillez cesser de l'utiliser immédiatement et consulter votre médecin pour obtenir des instructions avant la prochaine utilisation.
- * Tenez les enfants et les animaux de compagnie à l'écart du vélo. Le vélo est conçu uniquement pour adultes.
- * Pour votre sécurité, vous devez vous tenir à au moins 0,6 mètre de tout ce qui se trouve à proximité pendant l'exercice.
- * Veuillez placer le vélo sur un endroit plat, sec et solide pour éviter de tomber. Si nécessaire, utilisez un tapis en caoutchouc en dessous pour l'éviter de glisser.
- * Vérifiez toujours si toutes les vis et boulons sont serrés. Et vérifiez régulièrement toutes les pièces mobiles ne présentent pas de signes évidents d'usure ou de dommages.
- * Si vous trouvez des composants défectueux ou entendre tout bruit inhabituel provenant du vélo pendant l'utilisation, n'utilisez pas le vélo jusqu'à ce que le problème soit résolu.
- * Il est préférable de porter des vêtements de sport appropriés pendant l'exercice. Ne portez pas de vêtements trop amples pour éviter de vous coincer et de vous faire traîner.
- * Avant d'utiliser le vélo, veuillez d'abord vous échauffer. Roulez légèrement, ajustez votre respiration et votre rythme pour vous mettre lentement en mouvement.
- * Le volant est à grande inertie. Si vous voulez freiner d'urgence, vous devez appuyer sur le bouton de réglage de la résistance pour éviter les tensions musculaires ou autres blessures.
- * L'exercice régulier avec un régime alimentaire nutritif pertinent est plus efficace pour votre condition physique.
- * N'utilisez pas le vélo immédiatement après un régime alimentaire ou une boisson, vous devez attendre au moins une heure.
- * Nettoyez-le avec un chiffon humide. Les nettoyeurs à solvants corrosifs sont interdits.

Liste des Pièces

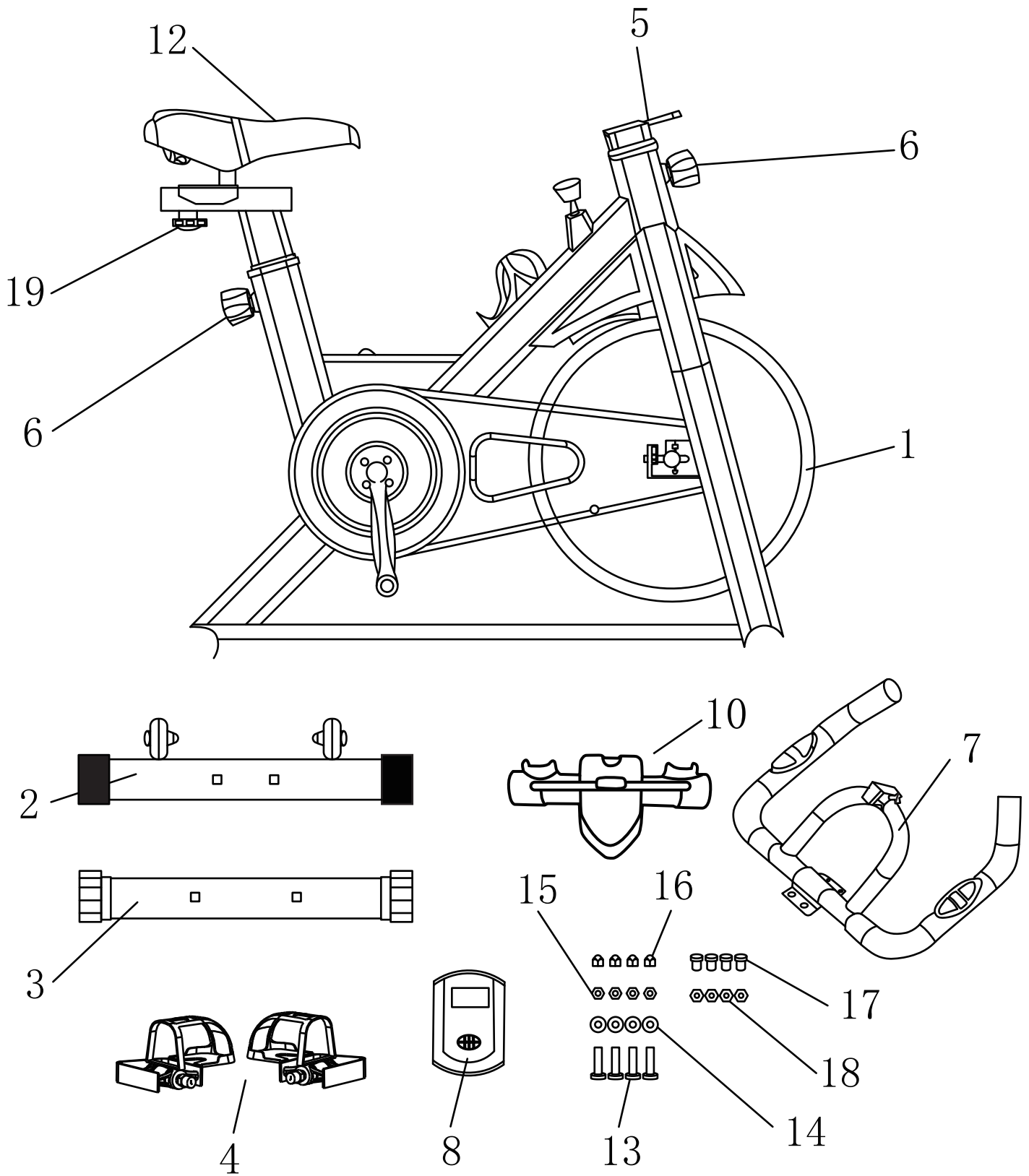
Composant

			
1. Cadre	2. Tuyau avant de pied	3. Tuyau arrière de pied	4. Pédale x 2
			
5. Tuyau de rallonge de guidon	6. Bouton x 2	7. Guidon	8. Moniteur
			
10. Porte-téléphone	11. Tuyau de rallonge de selle	12. Selle	

Accessoires de vis

				
13. Boulon de carrosserie M8 x 4	14. Rondelle courbe M8 x 4	15. Rondelle fendue M8 x 4	16. Écrou borgne M8 x 4	17. Boulon Allen M6x 4
				
18. Rondelle M6 x 4	19. Noix de prune	20. Clé à extrémité ouverte	21. Clé à extrémité ouverte	22. Clé Allen

Vue Eclatée



Assemblage et Méthode

Étape 1 : Assembler les tuyaux de pied

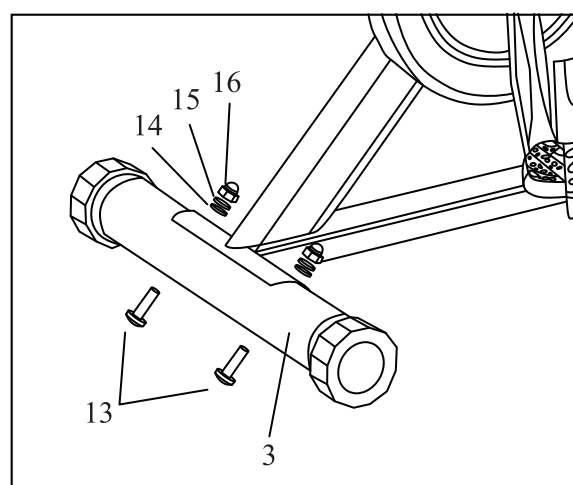
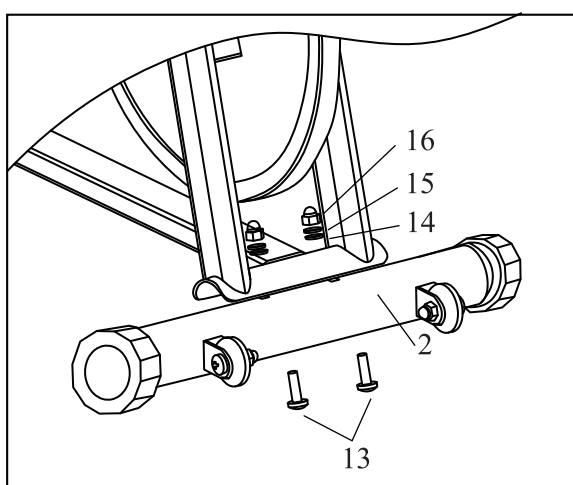
Pour cette étape, veuillez préparer deux tuyaux de pied (No.2)(No. 3), quatre boulons de carrosserie M8(No. 13), quatre rondelles courbes M8(No. 14), quatre rondelles fendues M8 (No. 15), quatre écrous de gland M8 (No. 16) et une clé à extrémité ouverte (No. 21).

Avis: Il existe deux types de tuyaux de pied. Le tuyau de pied avant a deux roues, tandis qu'un autre n'a pas de roues.

Attachez le tuyau de pied avant à l'avant du cadre principal. Remarquez que les roues doivent faire face vers l'extérieur.

Attachez le tuyau arrière à l'arrière du cadre principal.

Vissez quatre boulons de chariot M8, quatre rondelles courbes M8, quatre rondelles fendues M8 et quatre écrous borgnes M8 en utilisant la clé pour les fixer .



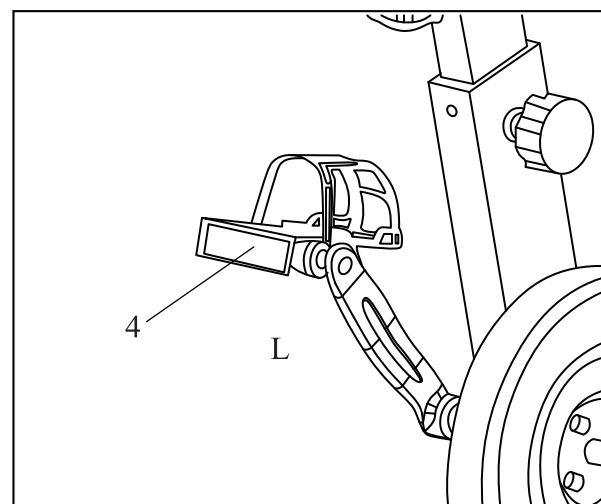
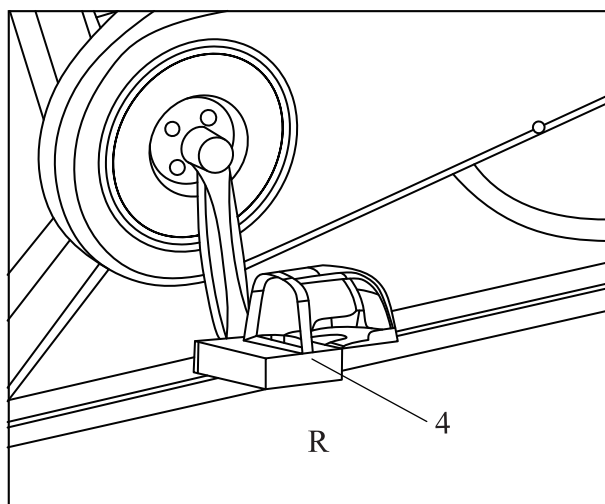
Étape 2 : Assembler les pédales

Pour cette étape, veuillez préparer deux pédales (No.4) et deux clés (No. 20)(No. 21).

Avis : les lettres « L » et « R » et les directions de vissage des boulons de pédale sont indiquées dans les autocollants sur la pédale.

Les directions de vissage de deux boulons de pédale sont différentes.

Attachez les pédales aux bras de pédale pertinents. Visser le boulon gauche dans le sens antihoraire et le boulon droit dans le sens horaire à l'aide de deux clés. (N'oubliez pas de serrer les contre-écrous correspondants).



Étape 3 : Assembler le guidon

Pour cette étape, veuillez préparer le guidon(No.7), le moniteur (No. 8), deux batteries (No. 9), le porte-téléphone (No. 10), quatre boulons Allen M6 (No. 17), quatre rondelles M6(No. 18) et la clé Allen (No. 22).

Fixez le guidon au tuyau d'extension du guidon.

Vissez quatre boulons Allen M6, quatre rondelles M6 et deux à l'aide de la clé Allen.

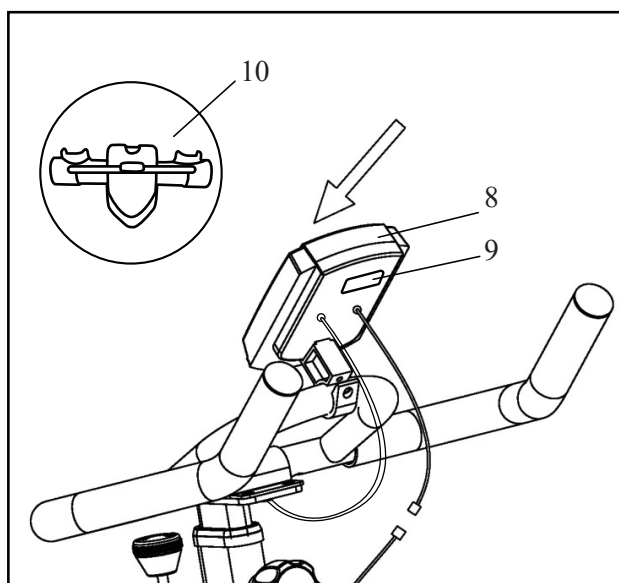
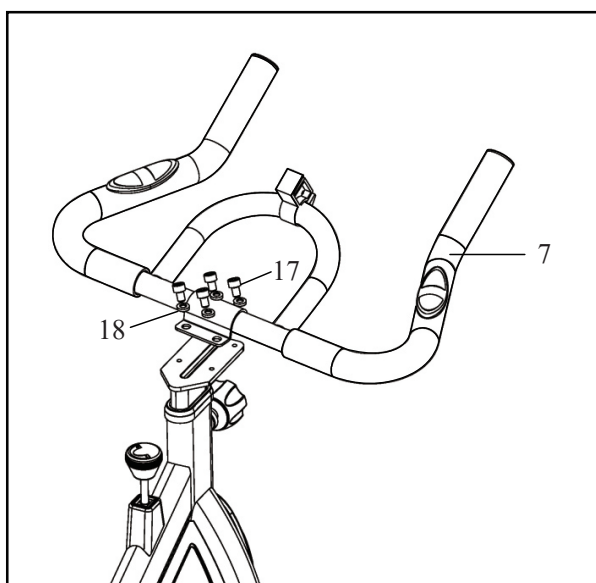
Fixez le support du téléphone au guidon.

Installez deux piles à l'arrière du moniteur.

Insérez le moniteur sur le support du moniteur devant le guidon.

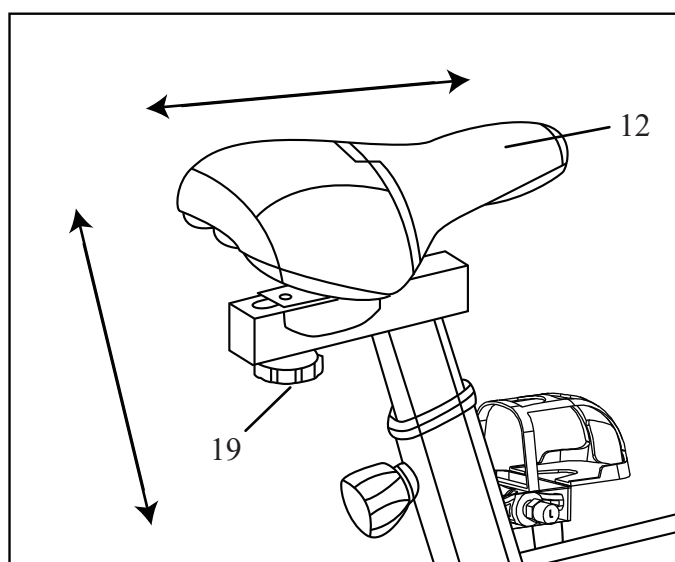
Raccordez les câbles des capteurs entre le cadre et le moniteur.

Insérez la fiche du câble du capteur de pouls entre le guidon et le moniteur.



Étape 4 : Assembler la selle

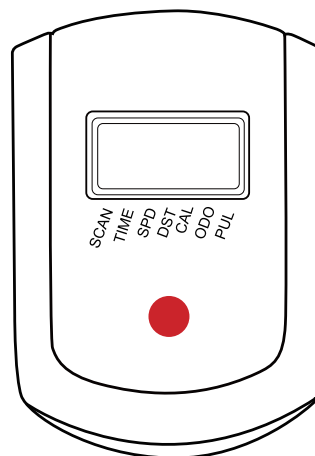
Fixez la selle(No.12) au tuyau de rallonge de selle (No. 11). Vissez l'écrou de serrage moleté (No.19) pour le fixer.



Détails de Monitor

Paramètres

Heure (TEMPS)	00 :00-99:59
Vitesse (SPD)	0.0-99.9KM/H
Distance (DST)	0.00-99.99KM
Calories (CAL)	0.0-999.9KCAL
Odomètre (ODO)	0-9999KM
Pulse (PUL)	40-240BPM



Opération

Activer/désactiver

Le moniteur s'allume automatiquement lorsque vous commencez à faire de l'exercice, et vous pouvez également l'activer manuellement en appuyant sur ces boutons.

Le moniteur s'éteint automatiquement après un certain temps lorsque vous arrêtez l'exercice.

S'il n'y a pas de données montrant, veuillez vérifier si le fil s'est connecté ou changer les piles. (Le modèle de batterie est AAA.)

Mode

Temps (TEMPS) -----Ce mode affiche le temps à laquelle vous avez pédalé.

Vitesse (SPD) -----Ce mode affiche la vitesse de votre exercice en temps réel.

Distance (DIST) -----Ce mode affiche la distance que vous avez pédalée.

Calories (CAL) -----Ce mode affiche les calories que vous avez brûlées pendant votre exercice.

Scan (SCAN) -----Ce mode s'affiche automatiquement au-dessus de 4 modes à tour de rôle.

Odomètre (ODO)-----Ce mode affiche la distance totale que vous avez pédalé depuis que le vélo d'exercice a été acheté ou réinitialisé.

Pulse (PUL)-----Ce mode affiche votre fréquence cardiaque par minute.

Lorsque "SCAN" est pointé dans le coin supérieur gauche de l'écran, les données changent automatiquement une par une ; Et vous pouvez également scanner chaque donnée en appuyant sur le bouton.

Réinitialisation

Si vous appuyez longuement sur le bouton sur 3 secondes, toutes les données seront réinitialisées à l'exception de l'odomètre.

Si vous réinstallez la batterie, toutes les données seront également réinitialisées.

Détails d'utilisation

Tournant dans le sens horaire le bouton de résistance, la résistance augmentera. Au contraire, en tournant dans le sens antihoraire, la résistance réduira.

Si vous voulez freiner d'urgence, vous devez appuyer sur le bouton de réglage de résistance pour éviter la tension musculaire ou d'autres blessures.

Si le vélo vacille, veuillez ajuster deux bouchons sur le tuyau arrière pour ajuster l'équilibre.

