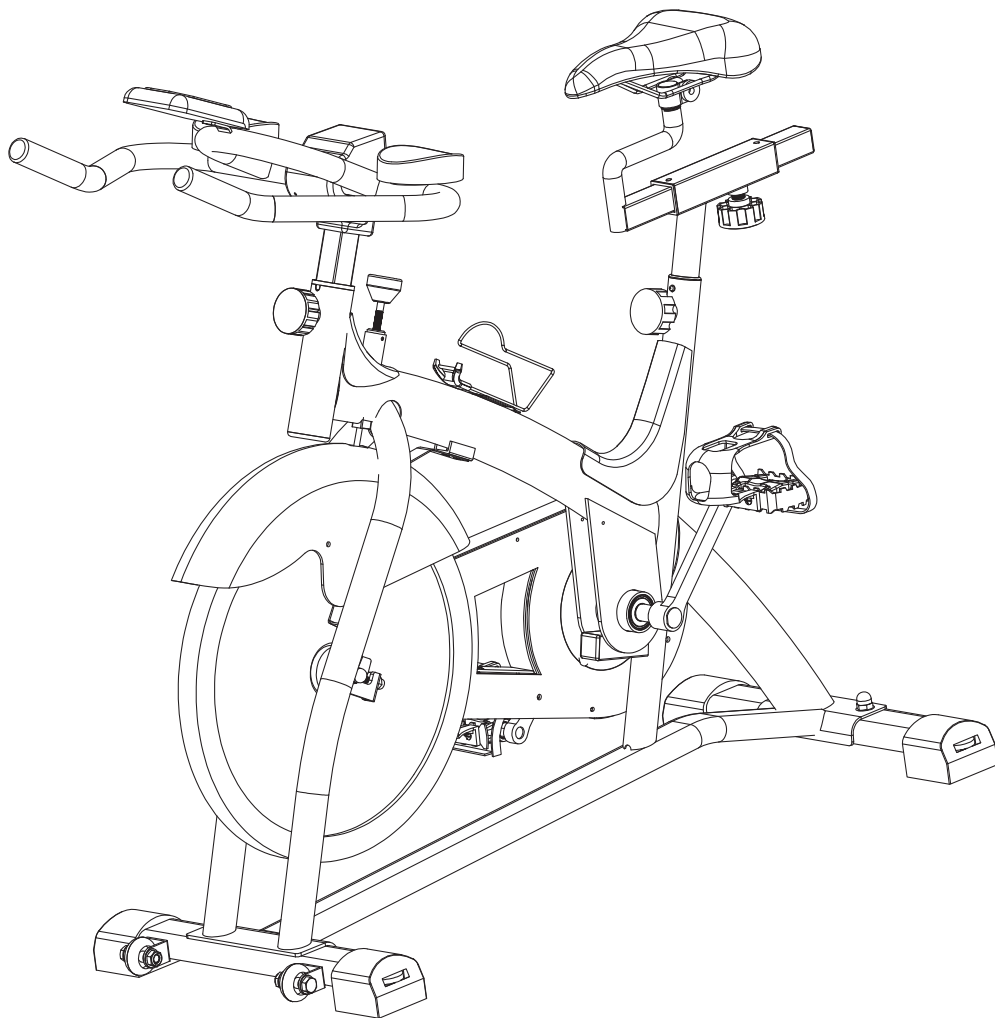


Soozier

IN230600073V01_US_CA

A90-254



FR: INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE
EN: ASSEMBLY INSTRUCTION

**FR: IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR
CONSULTATION ULTÉRIEURE.**
EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

Introduction

Thank you for purchasing the Exercise Bike. Please read this user manual carefully and keep it in a safe place for future reference. If you need any assistance, please contact our support team with your product model number and Amazon order number.

Included

- 1 x Handlebar
- 1 x Handlebar post
- 1 x Handlebar cover
- 1 x Bike seat
- 1 x Saddle tube
- 1 x Seat post
- 1 x Electronic display
- 2 x Stabilizing foot
- 1 x Main frame
- 2 x Pedal
- 1 x Assembly kit
- 1 x User manual

Product Specification

Name	Spinning Exercise Bike
Net / Gross weight	36KGS/40KGS
Battery	2*AA
Handlebar adjustable height	6cm
Seat adjustable height	15cm
Maximum weight capacity	180KGS

Important Safeguards

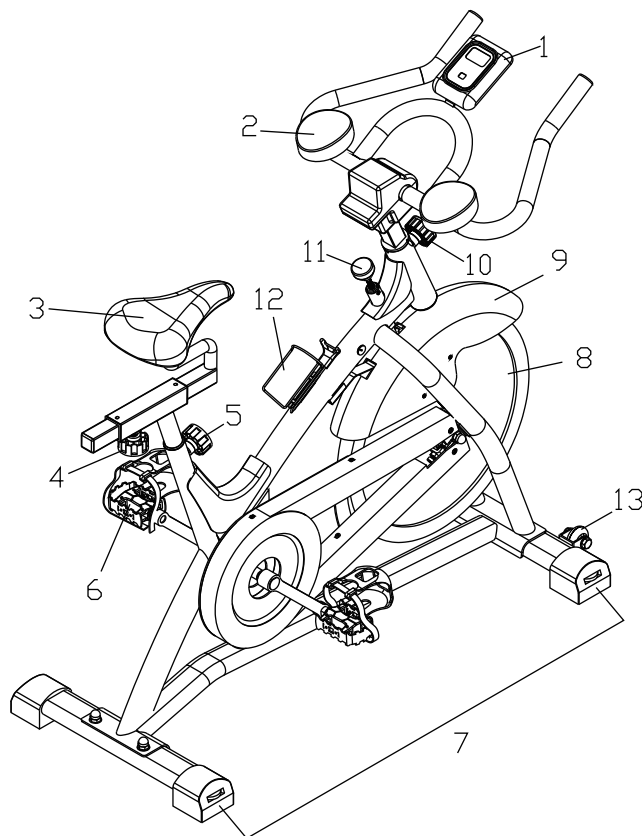
1. People with knee injuries should not use the product; People with heart disease and high blood pressure should not use the product for long.
2. For using, place the product on a flat surface and tighten all screws.
3. The handlebar and bike seat can be adjusted according to your own need.
4. The inertia of the moving flywheel is relatively large, so be careful when you have to stop movements immediately.
5. Please do not use the product in a humid environment (like a bathroom), otherwise this would lead to safety hazards easily.
6. Supervision is necessary if users are children or the handicapped.
7. Please stop using the product if it does not work normally.

Questions & Answers

Problem	Cause	Solution
The product could not be turned on normally.	The batteries have run out.	Please replace with new batteries.
The brake knob has been adjusted to the highest level, but there is little resistance.	The brake pad is worn out.	It's recommended to replace the brake pad.
There is noise when using the product (a rare situation).	There is rub between the belt and the belt cover.	It's recommended to loosen the screw on the belt cover
	The product has been used for long.	Add proper amount of lubricant on the belt pulley.

Product Diagram

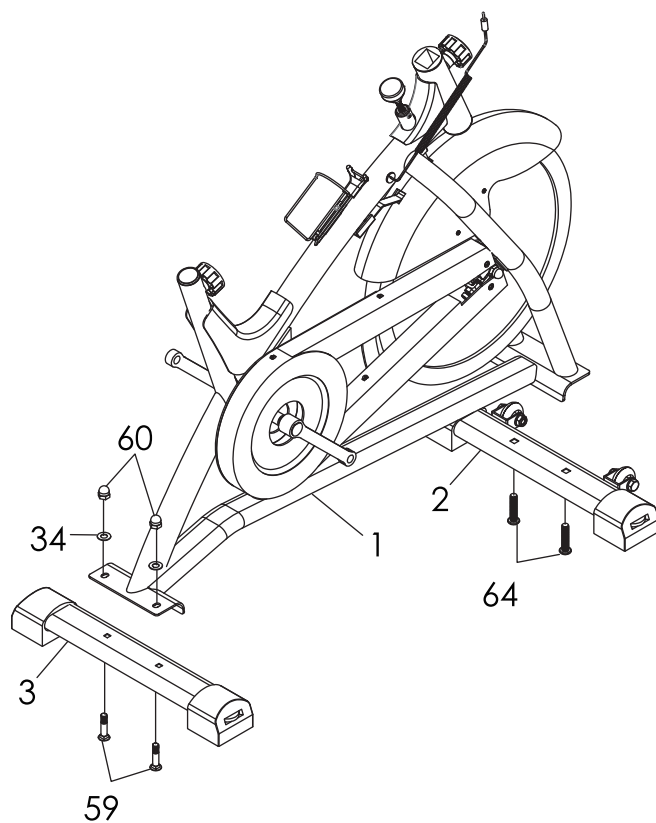
01. Electronic display
02. Soft pad
03. Bike seat
04. Seat adjustment knob (forward and backward)
05. Seat height adjustment
06. Pedal
07. Stabilizing foot
08. Flywheel
09. Brake pad
10. Handlebar adjustment knob
11. Brake knob
12. Bottle holder
13. Transport wheel



Product Assembly

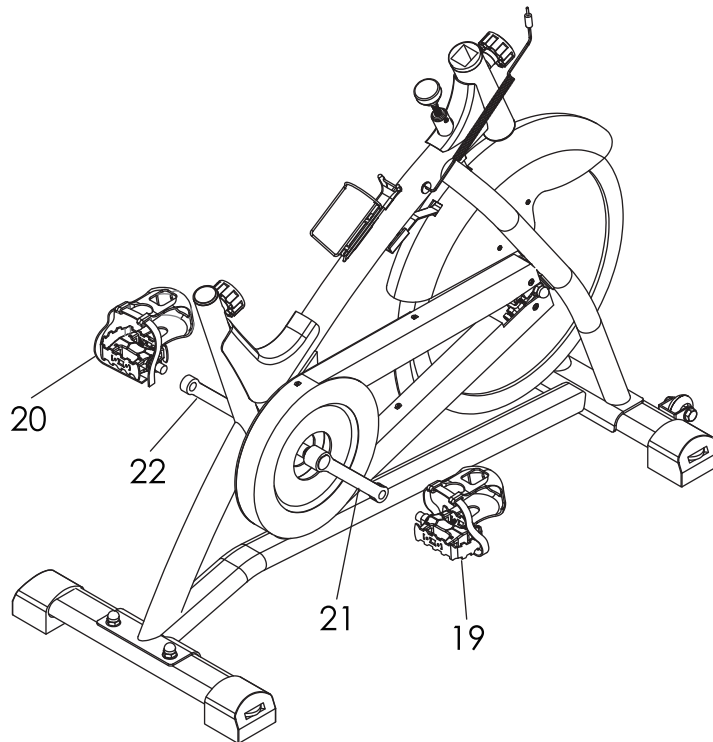
Step1

Install the front stabilizing foot (2) and the rear stabilizing foot (3) on the main frame (1), then tighten with 2 M10*45 carriage bolts (59), 2 M10 flat washers (34), and 2 M10 cap nuts (60).



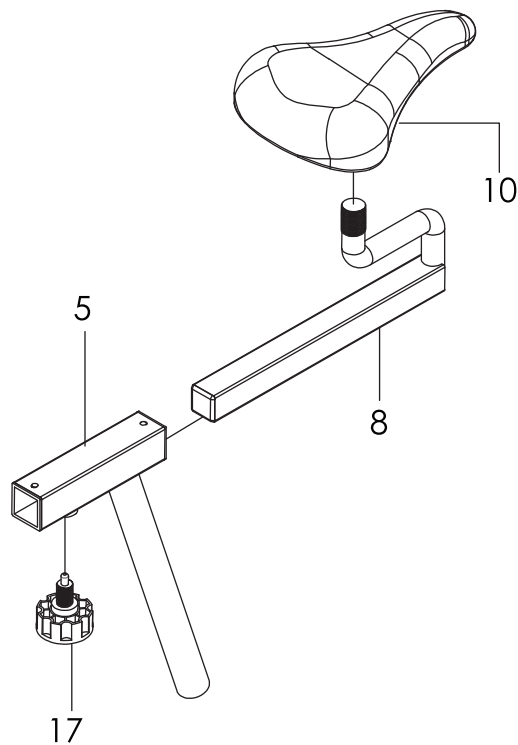
Step 2

Install the pedal (R) (19) and the pedal (L) (20) on the crank arm (R) (21) and crank arm (L) (22) respectively. Note: "L" stands for "left" and "R" stands for "right".



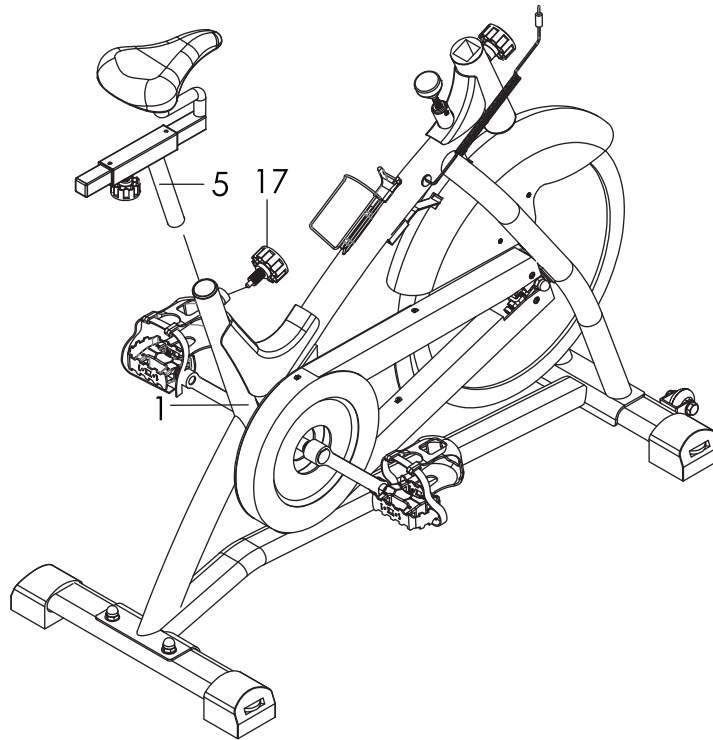
Step 3

Install the bike seat (10) on the seat post (8). Then install the seat post (8) on the saddle tube (5) and stabilize with the adjustment knob (17).



Step 4

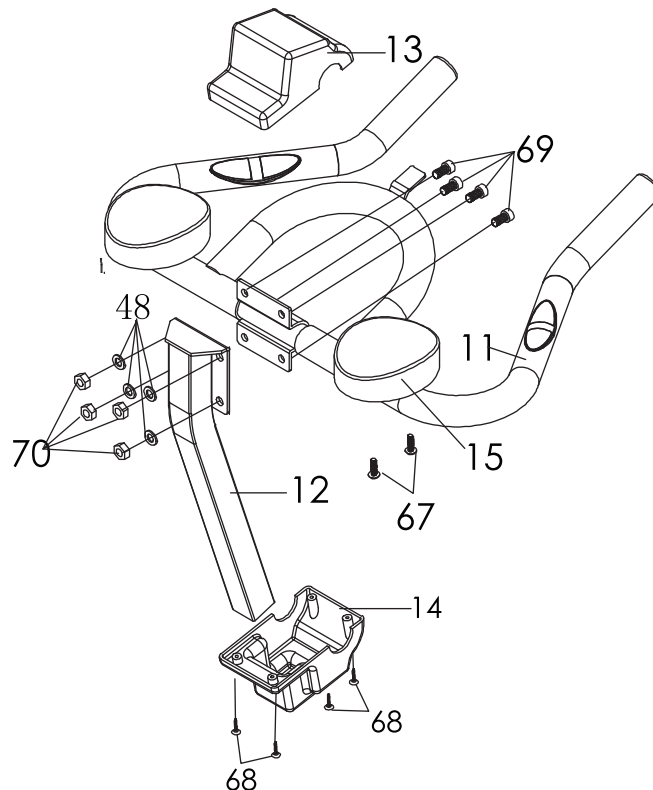
Install the saddle tube (5) on the main frame (1), and stabilize with the adjustment knob (17).



Step 5

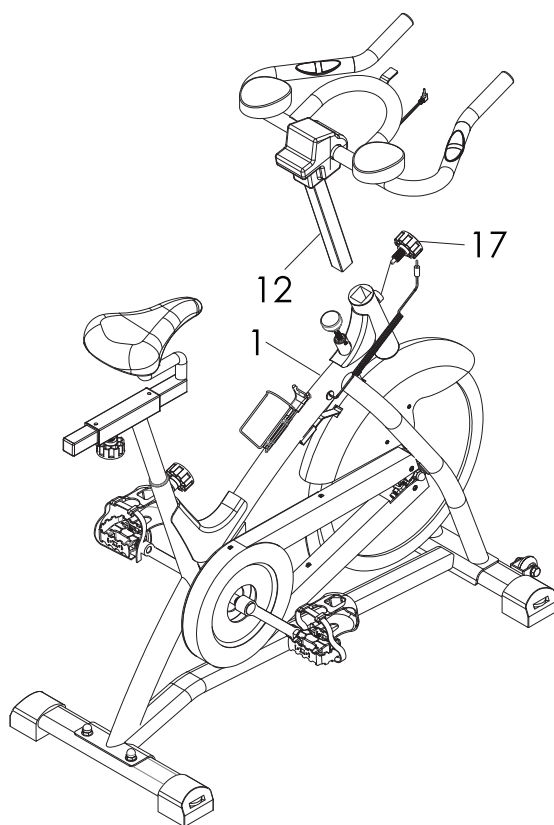
Install the handlebar (11) on the handlebar post (12), and stabilize with 4 M8*15 inner hexagonal screws (69), 4 M8 flat washers (48), and 4 M8 anti-loose nuts (70).

Install the upper handlebar cover (13) on the handle bar (11) and install the lower handlebar cover (14) on the handlebar post (12), and stabilize with 4 self-tapping screws (68).

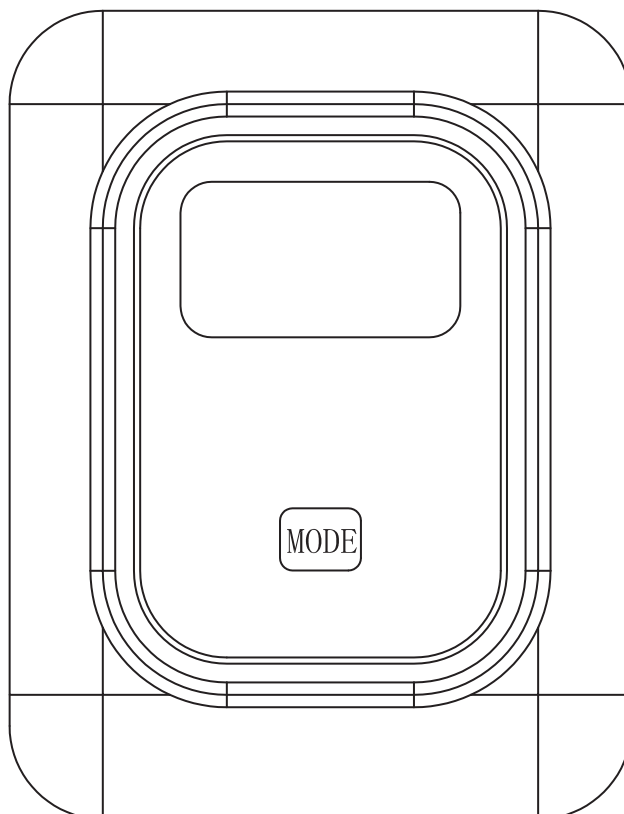


Step 6

Install the handlebar (12) on the main frame (1), and stabilize with the adjustment knob (17).



Control Panel



The "Mode" button: Press this button to choose different functions.

Functions

1. SCAN: Press the "MODE" button to select the function to "TIME", at which time the "SCAN" words appear on the left of the monitor and monitor will rotate through all the 6 functions: time, speed, distance, odometer, calorie and pulse. Each display will be hold 6 seconds. In the process of cyclic display of Each function, press "MODE" button once to make the "SCAN" appear disappear in any function mode to display this function. If you want to return to "SCAN" again, press the "MODE" button to select the function to "TIME". In "SCAN" mode, the "SCAN" word on the left of the monitor flashes continuously.
 2. TIME: Display the time from exercise start to end.
 3. SPEED: Display current speed.
 4. DISTANCE: Display the distances from exercise start to end.
 5. ODOMETER: Monitor will display the total accumulated distance, after the battery is reinstalled, the value will return to zero.
 6. CALORIES: Display the calories burned from exercise start to end.
 7. PULSE: Measure the user's heart rate. Press the button to switch to the pulse function, and hold the two heartbeat sensors in both hands to measure the heart rate (If the computer has wireless heartbeat function, please wear the wireless heartbeat chest belt before measuring the pulse rate.).
- Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

Recommended Exercise Methods

1. Free cycling - Control at the speed which would not cause abrupt change to breathing rhythm.
2. Intermittent cycling - Carry out warm-up cycling for 5 minutes and rest for 2 minutes; Cycle with 60% of strength for 5 minutes and rest for 3 minutes; Cycle with 80% of strength for 3-5 minutes and rest for 5 minutes; Cycle with 50% of strength for 5-10 minutes and deepen breath to relieve fatigue.
3. Pedal up and down with 2 legs alternately as if it were going up the slope, which will well train your thighs.
4. Pedal simultaneously with 2 legs in parallel 360° cycle; Pedal simultaneously in cycle with two legs heading the same direction, which will well train hamstring tendons on back thighs and muscles on lower abdomen.

stretching: Please do warm-up before exercising, and do relax actions after training. Do as below.

Trunk Flexion, Prone



Hamstring Stretch



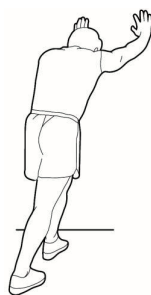
Groin Stretch



Quadriceps Stretch



Calf Stretch



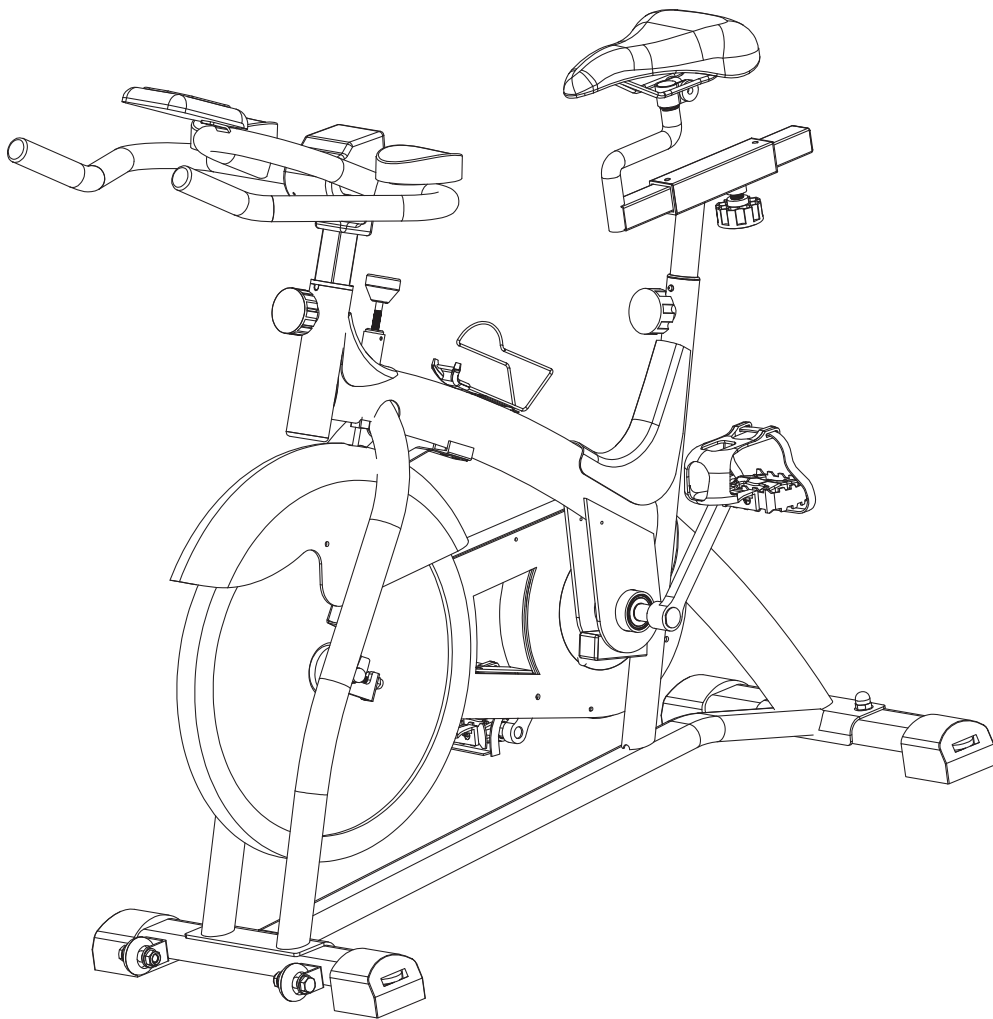
Product Maintenance

1. Flywheel: Please wipe the flywheel regularly to keep it clean for cycling more comfortably; After using for a period of time, add proper amount of lubricant on the belt pulley to keep it working more smoothly, reduce noise, and prolong service life.
2. Screws: After using for long, the screws might loosen, so check the screws and the adjustment knobs of all parts regularly, and if they loosen or drop, please promptly tighten or replace them.
3. Crank arms: After using for long, please check the screws on the crank arms regularly, and if the screws loosen, please tighten them promptly .
4. Pedals: Please check the screws between the pedals and crank arms regularly, and if they loosen, please tighten them promptly; If the pedals are ageing, please replace them promptly.
5. Display: Keep the display neat and clean; After the batteries have run out, please replace with new ones promptly to prevent battery oxidation, otherwise this would cause damage to the display.
6. Bike seat: Please keep the seat clean and dry.
7. Please place the product on a dry, airy, and flat floor; If it's not to be used for long, please put a cover over it to keep it clean and neat.

Body Areas to Be Trained

Feet, calves, thighs, and abdomen

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



Introduction

Merci d'acheter le vélo d'exercice MaxKare. Veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation et le conserver dans un endroit sûr pour référence ultérieure. Si vous avez besoin d'aide, veuillez contacter notre équipe d'assistance en indiquant le numéro de modèle de votre produit et le numéro de commande Amazon.

Inclus

- 1 x Guidon
- 1 x Potence de guidon
- 1 x Housse de guidon
- 1 x Selle de vélo
- 1 x Tube de selle
- 1 x Tige de selle
- 1 x Affichage électronique
- 2 x Pied stabilisateur
- 1 x Cadre principal
- 2 x Pédale
- 1 x Kit de montage
- 1 x Manuel d'utilisation

Spécification du produit

Désignation	Vélo d'exercice
Poids net/brut	36 KGS/40 KGS
Pile	2*AA
Hauteur réglable du guidon	6 cm
Hauteur réglable du selle	15 cm
Capacité de poids maximum	180 KGS

Garanties importantes

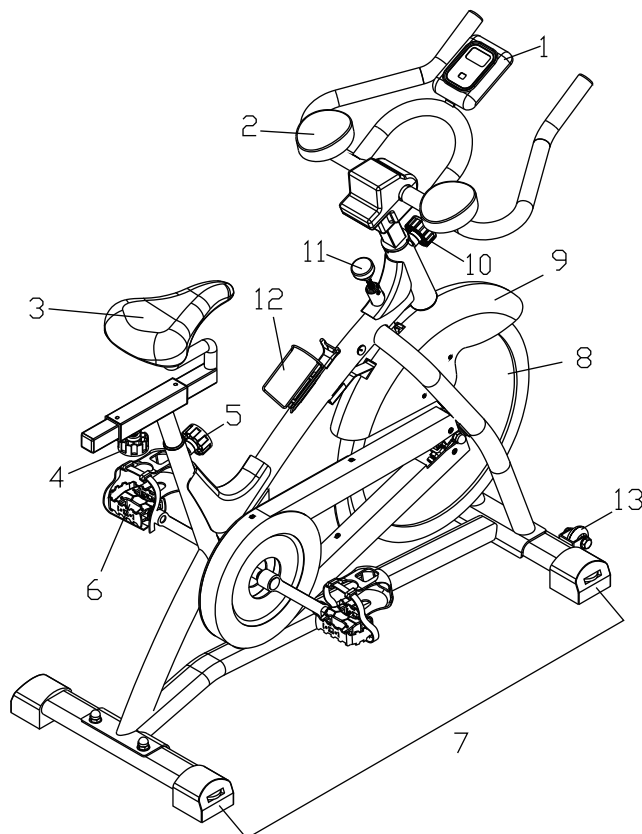
1. Les personnes souffrant de blessures aux genoux ne doivent pas utiliser le produit ; Les personnes souffrant de maladies cardiaques et d'hypertension artérielle ne doivent pas utiliser le produit pendant longtemps.
2. Pour l'utilisation, placez le produit sur une surface plane et serrez toutes les vis.
3. Le guidon et le selle de vélo peuvent être réglés en fonction de vos propres besoins.
4. L'inertie du volant d'inertie en mouvement est relativement importante, faites donc attention lorsque vous devez arrêter les mouvements immédiatement.
5. Veuillez ne pas utiliser le produit dans un environnement humide (comme une salle de bains), sinon cela conduirait à des risques pour la sécurité facilement.
6. La surveillance est nécessaire si les utilisateurs sont des enfants ou des handicapés.
7. Veuillez arrêter d'utiliser le produit s'il ne fonctionne pas normalement.

Questions & Réponses

Problème	Cause	Solution
Le produit ne pouvait pas être activé normalement.	Les piles sont épuisées.	Veuillez remplacer par de nouvelles piles.
Le bouton de frein a été ajusté au plus haut niveau, mais il y a peu de résistance.	La plaquette de frein est usée.	Il est recommandé de remplacer la plaquette de frein.
Il y a du bruit lors de l'utilisation du produit (une situation rare).	Il y a un frottement entre la ceinture et le couvercle de la ceinture.	Il est recommandé de desserrer la vis sur le couvercle de la ceinture
	Le produit est utilisé depuis longtemps.	Ajouter une bonne quantité de lubrifiant sur la poulie de la ceinture.

Schéma de produit

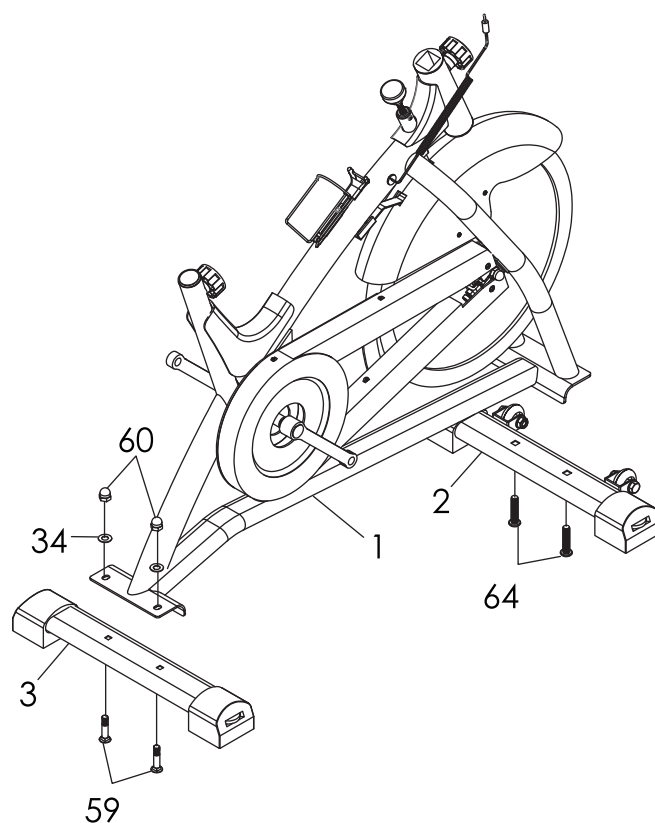
01. Affichage Électronique
02. Garniture molle
03. Selle de vélo
04. Bouton de réglage du selle (avant et arrière)
05. Réglage de la hauteur de la selle
06. Pédales
07. Pied stabilisateur
08. Volant d'inertie
09. Plaquette de frein
10. Bouton de réglage du guidon
11. Bouton de frein
12. Porte-bouteille
13. Roue de transport



Assemblage du produit

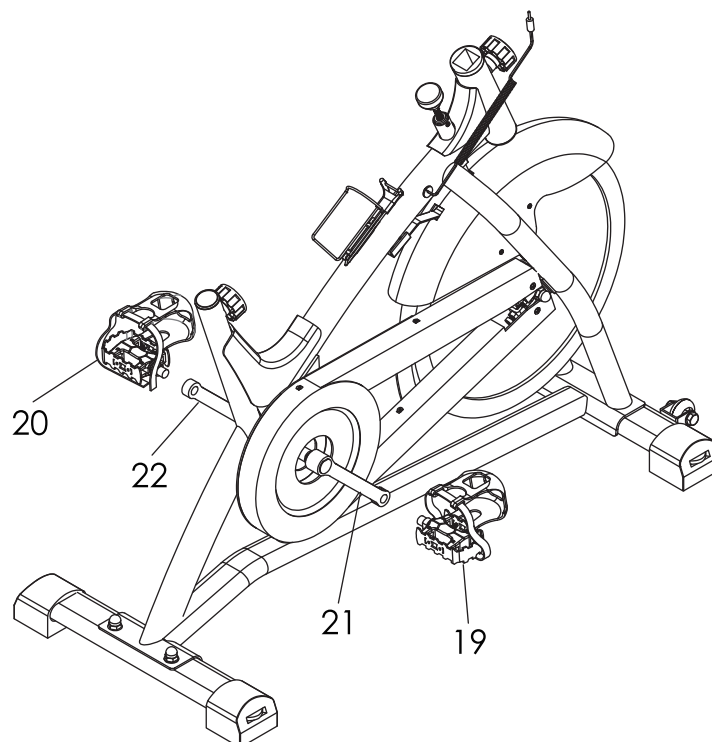
Étape 1

Installez le pied stabilisateur avant (2) et le pied stabilisateur arrière (3) sur le cadre principal (1), puis serrez avec 2 boulons de carrosserie M10 * 45 (59), 2 rondelles plates M10 (34) et 2 écrous borgnes M10 (60).



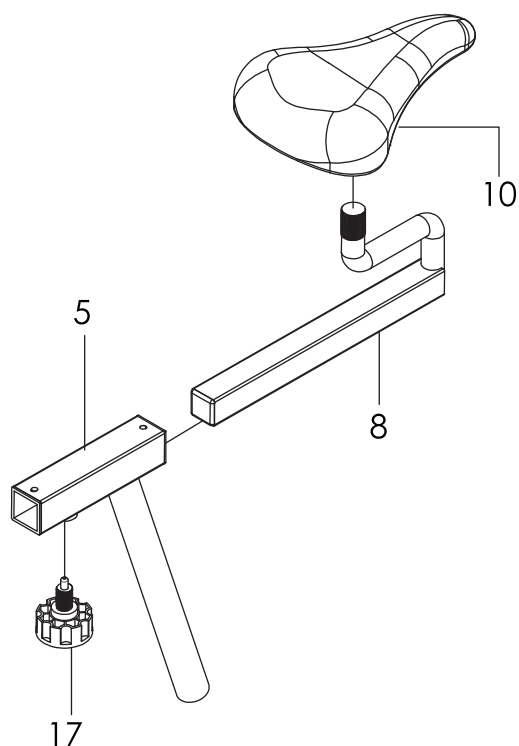
Étape 2

Installez la pédale (R) (19) et la pédale (L) (20) sur le bras de manivelle (R) (21) et le bras de manivelle (L) (22) respectivement. Note : « L » signifie « gauche » et « R » signifie « droite ».



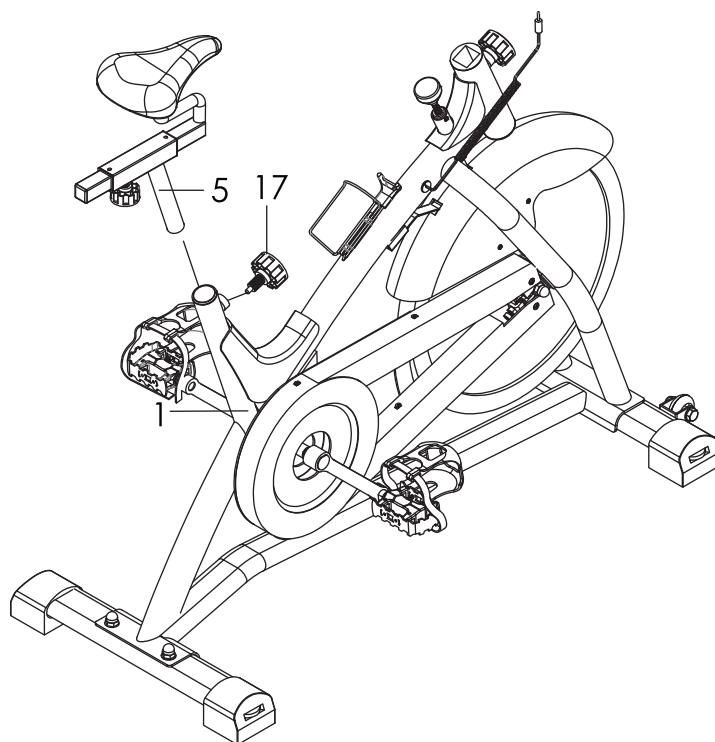
Étape 3

Installez la selle de vélo (10) sur le poteau de selle (8). Installez ensuite le poteau de selle (8) sur le tube de selle (5) et fixez-le avec le bouton de réglage (17).



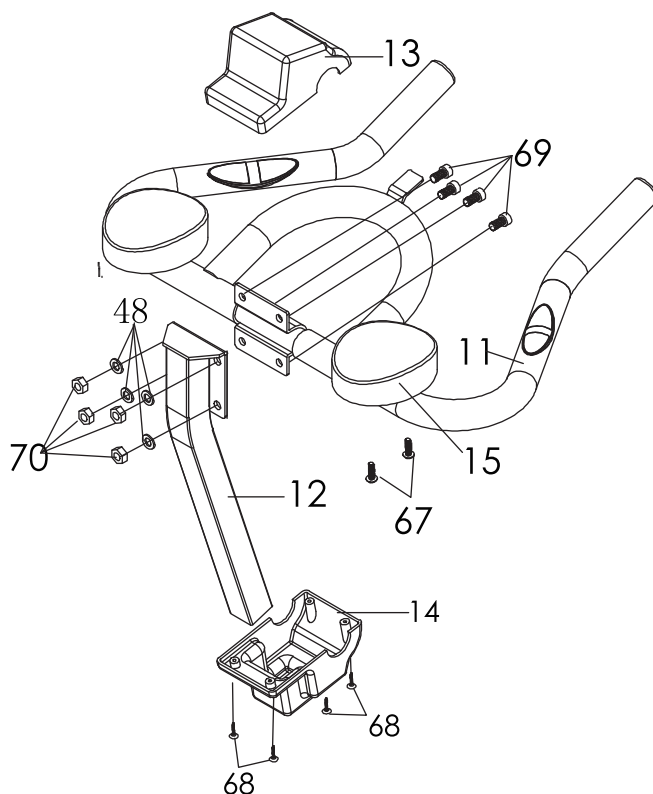
Étape 4

Installez le tube de selle (5) sur le cadre principal (1), et fixez-le à l'aide du bouton de réglage (17).



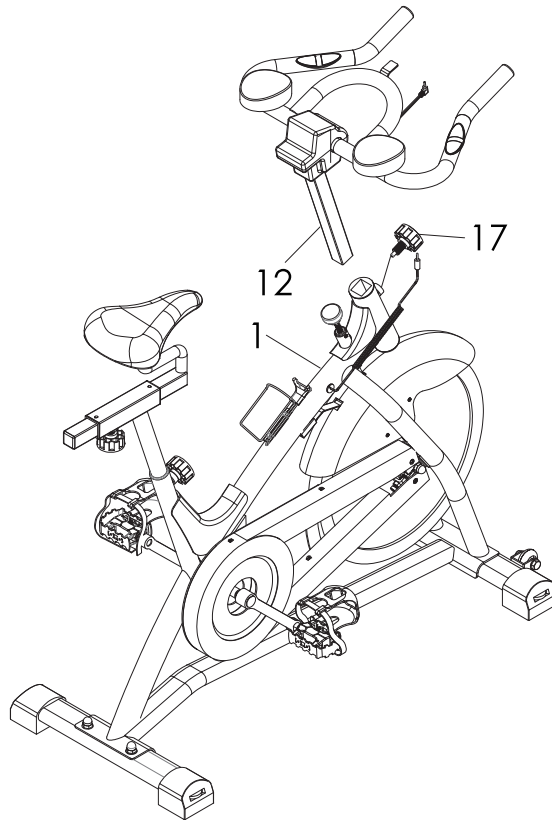
Étape 5

Installez le guidon (11) sur la potence du guidon (12) et fixez-le avec 4 vis hexagonales intérieures M8*15 (69), 4 rondelles plates M8 (48) et 4 contre-écrous M8 (70). Installez le couvercle supérieur du guidon (13) sur le guidon (11) et installez le couvercle inférieur du guidon (14) sur la potence du guidon (12), et fixez-le avec 4 vis auto taraudeuses (68).

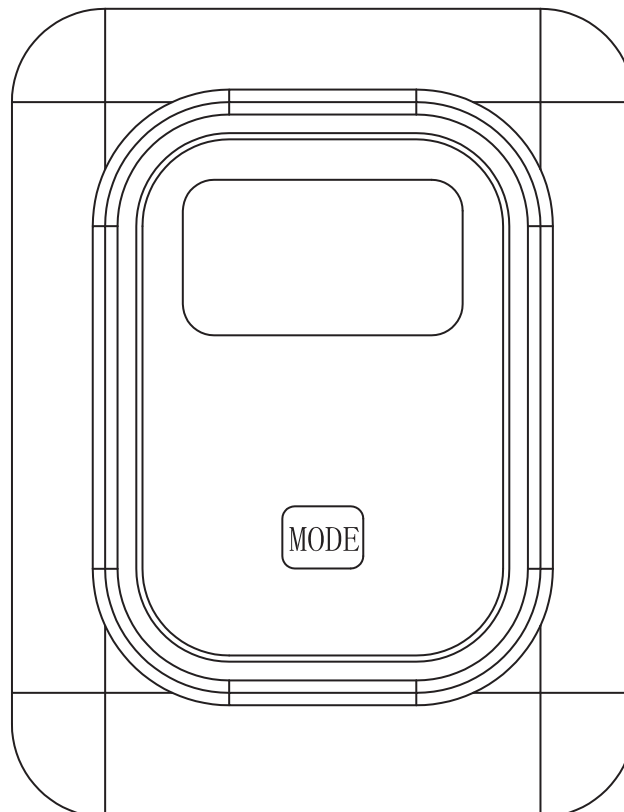


Étape 6

Installez le guidon (12) sur le cadre principal (1), et fixez-le avec le bouton de réglage (17).



Panneau



Le bouton « Mode » : Appuyez sur ce bouton pour choisir différentes fonctions.

Fonctions

1. SCAN : Appuyez sur le bouton « MODE » pour sélectionner la fonction à « TIME », au moment où les mots « SCAN » apparaissent sur la gauche de l'écran et le moniteur tournera à travers l'ensemble des 6 fonctions temps, vitesse, distance, odomètre, calorie et pouls. Chaque écran sera tenu 6 secondes. Dans le processus d'affichage cyclique de chaque fonction, appuyez sur le bouton « MODE » une fois pour faire apparaître le « SCAN » dans n'importe quel mode de fonction pour afficher cette fonction. Si vous souhaitez revenir à « SCAN » à nouveau, appuyez sur le bouton « MODE » pour sélectionner la fonction à « TIME ». In « SCAN » mode, le mot « SCAN » sur la gauche de l'écran clignote en permanence.
2. TIME : Affichez l'heure du début à la fin de l'exercice.
3. SPEED : Affichez la vitesse actuelle.
4. DISTANCE : Affichez les distances entre le début et la fin de l'exercice.
5. ODOMETER : Le moniteur affiche la distance totale accumulée. Après la réinstallation de la pile, la valeur revient à zéro.
6. CALORIES : Affichez les calories brûlées de l'exercice du début à la fin.
7. PULSE : Mesurez la fréquence cardiaque de l'utilisateur. Appuyez sur le bouton pour passer à la fonction de pouls, et maintenez les deux capteurs cardiaques dans les deux mains pour mesurer la fréquence cardiaque (Si l'ordinateur a une fonction cardiaque sans fil, veuillez porter la ceinture cardiaque sans fil poitrine avant de mesurer la fréquence cardiaque.).

Note : Pendant le processus de mesure du pouls, en raison du brouillage du contact, la valeur de mesure peut être supérieure au pouls virtuel pendant les 2 à 3 premières secondes, puis reviendra au niveau normal. La valeur de mesure ne peut pas être considérée comme la base du traitement médical.

Méthodes d'exerce recommandées

1. Cyclisme libre - Contrôlez à une vitesse qui ne provoque pas de changement brusque du rythme respiratoire.
2. Cyclisme intermittent - Faites du vélo d'échauffement pendant 5 minutes et reposez-vous pendant 2 minutes ; faites du vélo à 60% de votre force pendant 5 minutes et reposez-vous pendant 3 minutes ; faites du vélo à 80% de votre force pendant 3 à 5 minutes et reposez-vous pendant 5 minutes ; faites du vélo à 50% de votre force pendant 5 à 10 minutes et respirez profondément pour soulager la fatigue.
3. Pédalez de haut en bas avec 2 jambes en alternance comme si vous montiez une pente, ce qui entraînera bien vos cuisses.
4. Pédalez simultanément avec 2 jambes en cycle parallèle de 360° ; Pédalez simultanément en cycle avec deux jambes allant dans la même direction, ce qui entraînera bien les tendons des ischio-jambiers à l'arrière des cuisses et les muscles du bas-ventre.

Étirements : veuillez vous échauffer avant de vous entraîner et vous détendre après l'entraînement. Procédez comme suit.

Flexion avant du tronc,

encline



Éirement des muscles

ischio-jambiers



Éirement de l'aîne



Étirement des quadriceps



Étirement du mollet



Entretien du produit

1. Volant d'inertie : Essayez régulièrement le volant d'inertie pour qu'il reste propre et que vous puissiez pédaler plus confortablement. Après une certaine période d'utilisation, ajoutez une quantité appropriée de lubrifiant sur la poulie de la courroie pour qu'elle fonctionne plus facilement, réduise le bruit et prolonge sa durée de vie.
2. Vis : Après une utilisation prolongée, les vis peuvent se desserrer, vérifiez donc régulièrement les vis et les boutons de réglage de toutes les pièces, et si elles se desserrent ou tombent, resserrez-les ou remplacez-les rapidement.
3. Manivelles : Après une utilisation prolongée, vérifiez régulièrement les vis des manivelle. Si elles se desserrent, resserrez-les rapidement.
4. Pédales : Vérifiez régulièrement les vis entre les pédales et les bras de manivelle, et si elles se desserrent, resserrez-les rapidement ; si les pédales vieillissent, remplacez-les rapidement.
5. Écran : Gardez l'écran propre et bien rangé. Lorsque les piles sont épuisées, remplacez-les rapidement par des neuves afin d'éviter l'oxydation des piles, ce qui pourrait endommager l'écran.
6. Selle de vélo : Veuillez garder le selle propre et sec.
7. Placez le produit sur un sol sec, aéré et plat. Si vous ne l'utilisez pas pendant une longue période, veuillez mettre un couvercle dessus pour le garder propre et net

Zones du corps à entraîner

Pieds, mollets, cuisses et abdomen

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