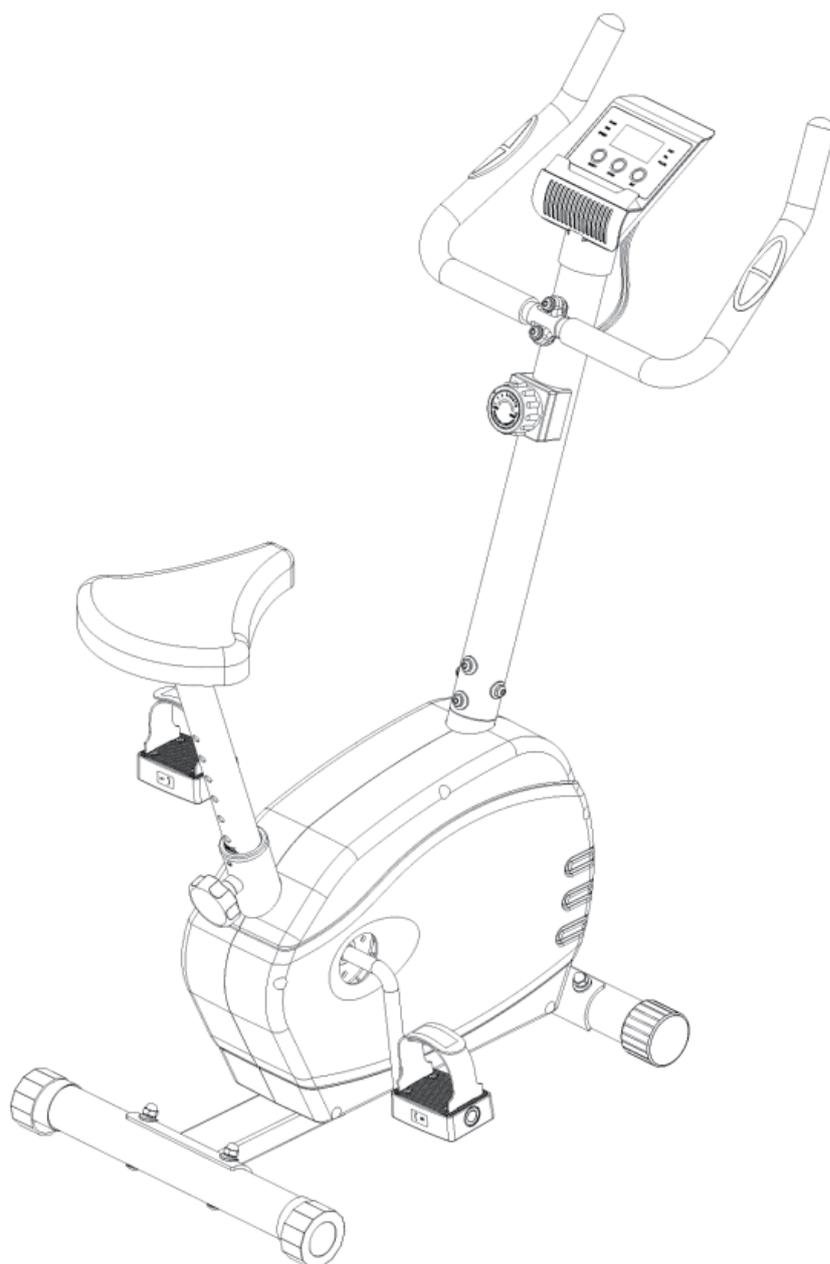


# Soozier

IN240300201V01\_US\_CA

**A90-366V00**

**EN**



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

## **ASSEMBLY INSTRUCTIONS**

## Before Using!

1. Assembly this product properly using original parts according to the installation instruction. Before assembly, inspect whether packages are in good condition and whether spare parts are complete in accordance with transport precautions and the list of spare parts.
2. Prior to exercise, make sure equipment fasteners are in locking state.
3. Please place the exercise bike on a dry and flat ground.
4. To prevent the bottom of the equipment from damage such as abrasion and stain, put under the bottom an object such as a rubber cushion or a thin wood plate.
5. When starting the exercise, be sure to have no any object within 2m from the exercise bike.
6. Please use the attached or other appropriate tools to assemble or repair the exercise bike. After exercise, please wipe sweat off it.
7. Improper use and excessive exercise endanger your health. Please carry out your exercise plan under the direction of a doctor. He can provide you with excellent suggestions on your exercise gestures, exercise goals and your food. Never make exercise after a meal. This exercise bike is not for the medical purpose.
8. This product is used in home, please do not apply to commercial use, so as to avoid injury or cause accident.
9. Please use the exercise bike when the equipment is in good operation. Make necessary maintenance using original spare parts.
10. Do not modify or modify the product yourself to avoid any abnormality or accident.
11. When regulating the equipment, note to observe the best position and largest adjustable position to ensure the adjusted position is safe.
12. Unless otherwise specified in the instruction, this exercise bike is only for use by one person at one time.
13. During exercise, please wear sports cloths and shoes. The clothes shall not be too long and too wide so as to prevent them from being hooked or hung during exercise. The shoes must be suited for the feet and the soles shall be anti-slip.
14. Exercise should be stopped if any of the following occur: Nausea, Trembling, Extreme Shortness of Breath, Excessively Fast Heart Rate, A Throbbing Head or Pains in the Chest. Your physician should be consulted if any of the symptoms of discomfort persist.
15. Please the sport equipment are not toys for playing with, and thus, shall be used by those people for exercise purpose.
16. Children and disabled persons shall use the equipment in the presence of adults or healthy people. Appropriate measures shall be taken to ensure a child is unable to use the equipment without the supervision of an adult.
17. Make sure any part of another person will not be accessible to the equipment during the exercise.
18. To protect the environment, never discard packages or batteries, and please put them into a designated dustbin or other waste collection point.
19. The exercise bike has a maximum load of **120 KG**.

**Attention!**

- 1.If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
- 2.The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.
- 3.This manual is also suitable for equipment without computer.

**MAINTAIN**

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent,volatile oils and other solvents.

**MAINTENANCE / INSPECTION**

Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

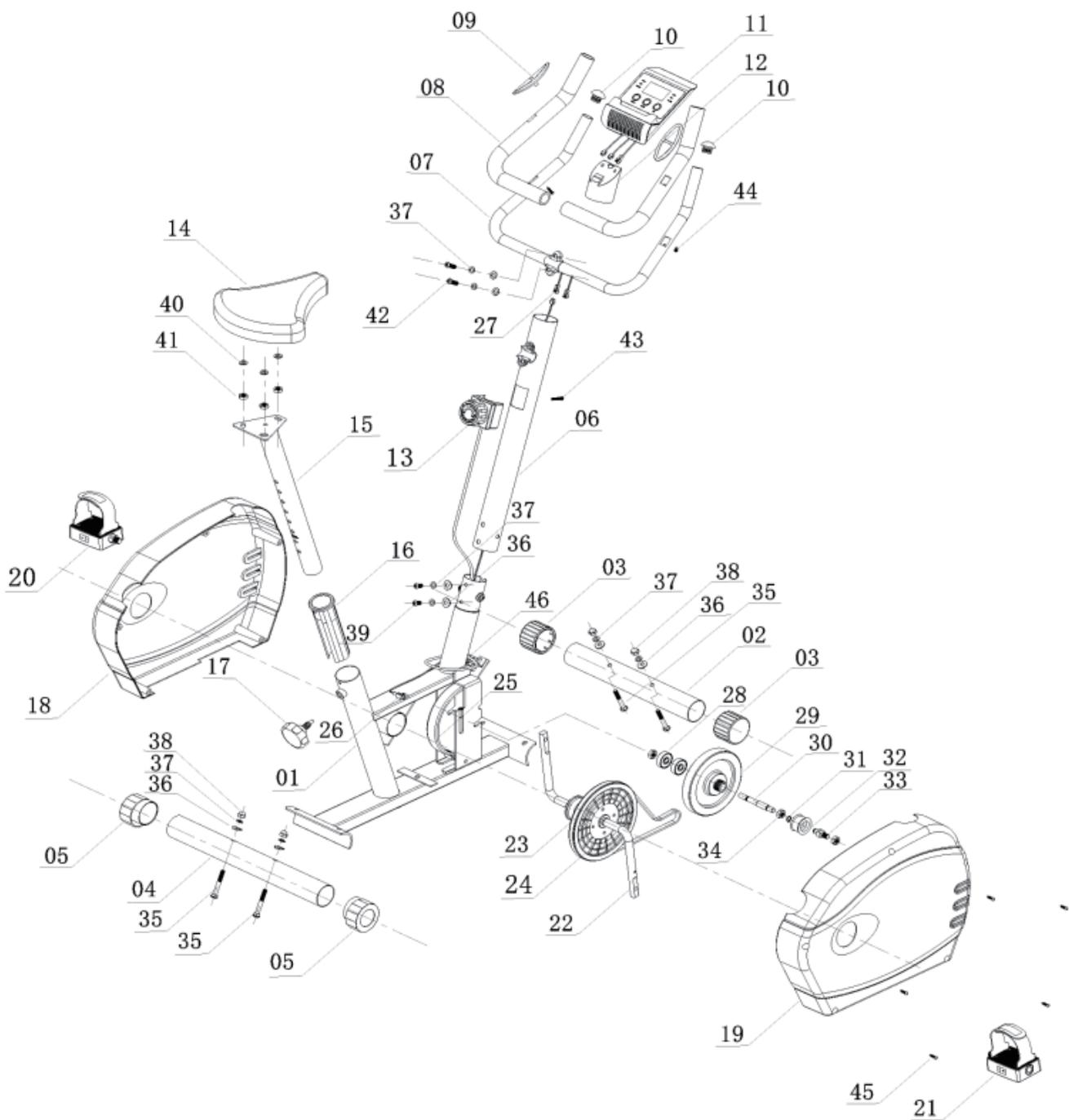
When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

**PRODUCT RECYCLING**

Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

# Product exploded view



## Product list

NO.	PARTS	QTY	NO.	PARTS	QTY
01	Main frame	1	31	Circlip	1
02	Front leg	1	32	Pinch roller	1
03	Forefoot tube plug	2	33	Pinch roller shaft	1
04	Rear leg	1	34	M10Nut	3
05	Rear leg pipe plug	2	35	M8-60 Carriage bolt	4
06	Handrail fixed pipe	1	36	D8 arc gasket	8
07	Armrest	1	37	D8 spring washer	10
08	Armrest foam	2	38	M8 cap nut	4
09	Armrest hand holding heart rate	2	39	M8-16 bolt	4
10	Handrail pipe pipe plug	2	40	D8 gasket	3
11	digital watch	1	41	M8 lock nut	3
12	Electronic watch installation plastic parts	1	42	M8-30 bolt	2
13	Resistance adjustment knob	1	43	M5-50 bolt	1
14	Cushion	1	44	M4-15 bolt	2
15	Post intubation	1	45	M4-25 bolt	5
16	After intubation tube plug	1	46	M6-40 bolt	1
17	Rear intubation adjustment knob	1			
18	Left chain cover	1			
19	Right chain cover	1			
20	Left pedal	1			
21	Right pedal	1			
22	Complete crank assembly	1			
23	Belt	1			
24	Belt pulley	1			
25	Resistance magnet assembly	1			
26	Induction line 01	1			
27	Induction line 02	2			
28	Bearing	2			
29	Flywheel	1			
30	Flywheel shaft	1			

## Product parameters Features Guidelines

### Product parameter

Length	Width	Height	Net weight	Gross weight	Load bearing
910mm	450mm	1060mm	15.5Kg	16.5Kg	100Kg

### Product Features

1. Two-way internal magnetic control flywheel.
2. Eight-speed resistance adjustment system.
3. Smooth and noise-free multi-slot belt transmission.
4. Multifunctional electronic watch displays speed, distance, heart rate, time and calories.
5. Front leg tube equipped with plastic rollers for easy movement.

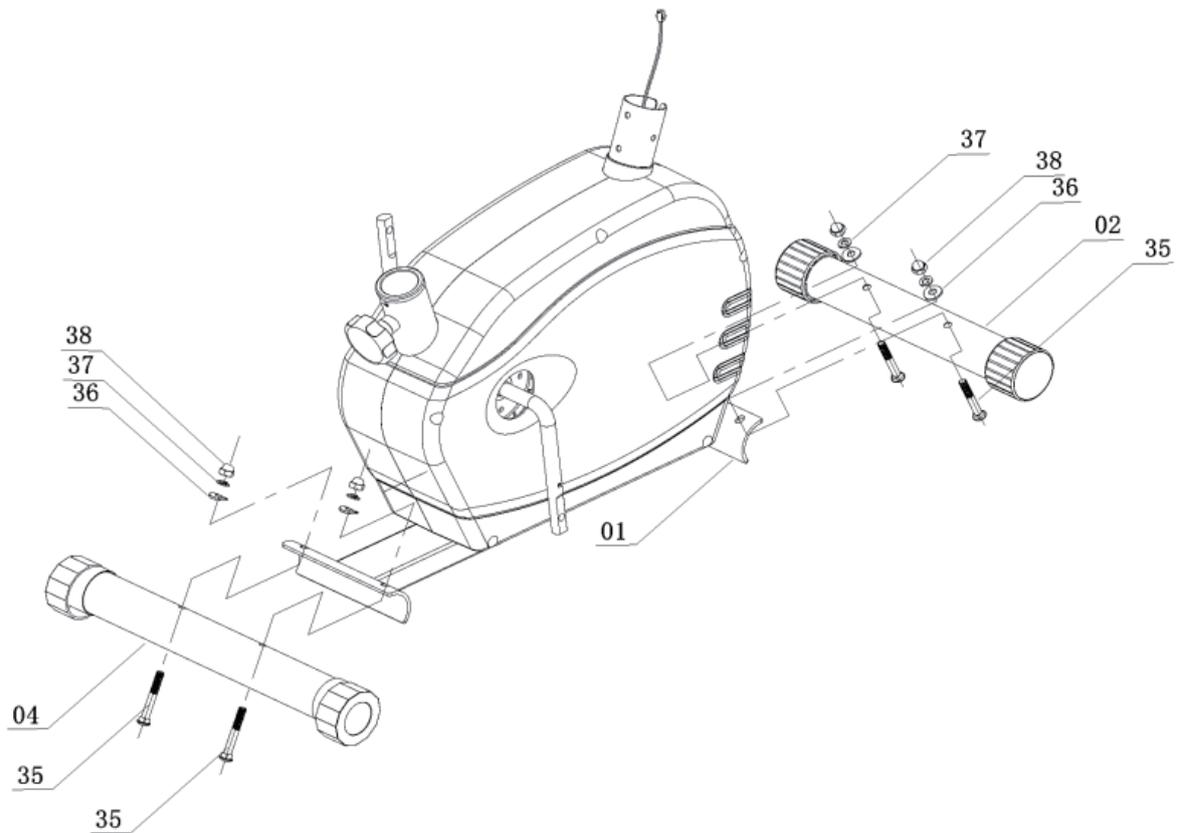
### USER'S GUIDE

1. After following the installation instructions, if you notice the three legs are not flat, you can adjust the pipe plugs on both sides of the rear leg until all three legs are level.
2. If your hand and feet position are not comfortable during exercise, adjust the height of the post-intubation tube according to your own height. When the intubation tube reaches the limit mark 'MAX', it cannot be raised any further. After adjusting the position, ensure the knob is inserted into the hole and locked securely.
3. When exercising, it is important to control the speed and rhythm of your exercise to avoid excessive strain on your body.

#### Additional information:

1. If you notice any slipping or loosening of the flywheel, stop training immediately. Do not continue using the product until the issue is resolved.
2. To increase the resistance level, adjust it in the direction indicated by the resistance adjustment knob.
3. This product is for adult use only. Keep small children away.
4. Before beginning your workout, make sure you fasten the straps on the pedals. This will prevent any accidental movement. Adjust the tightness of the straps according to your preference.

## Product assembly wizard

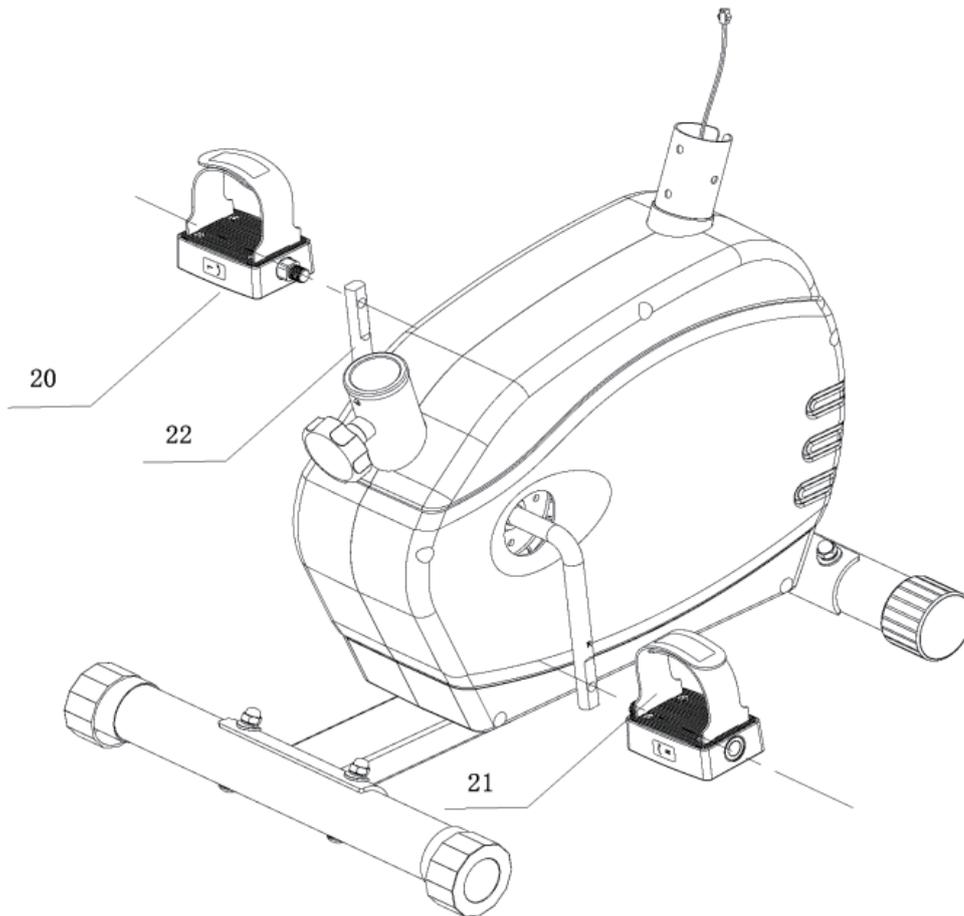


### Step 1

Assembling the front leg tube:

- Insert the two M8-60 carriage bolts (35) into the square holes of the front leg tube (02), as shown in the diagram.
- Pass the screws through the holes of the main frame (01) bottom plate.
- Place the arc gasket (36) onto the screws, followed by the spring washer (37).
- Add the M8 cap nut (38) onto the screws.
- Use an open-end wrench to tighten the cap nut securely.

After the front leg tube is fully installed, proceed to install the rear leg tube (04), following the same method as described above.



## Step 2

Attaching the pedals to the crank assembly:

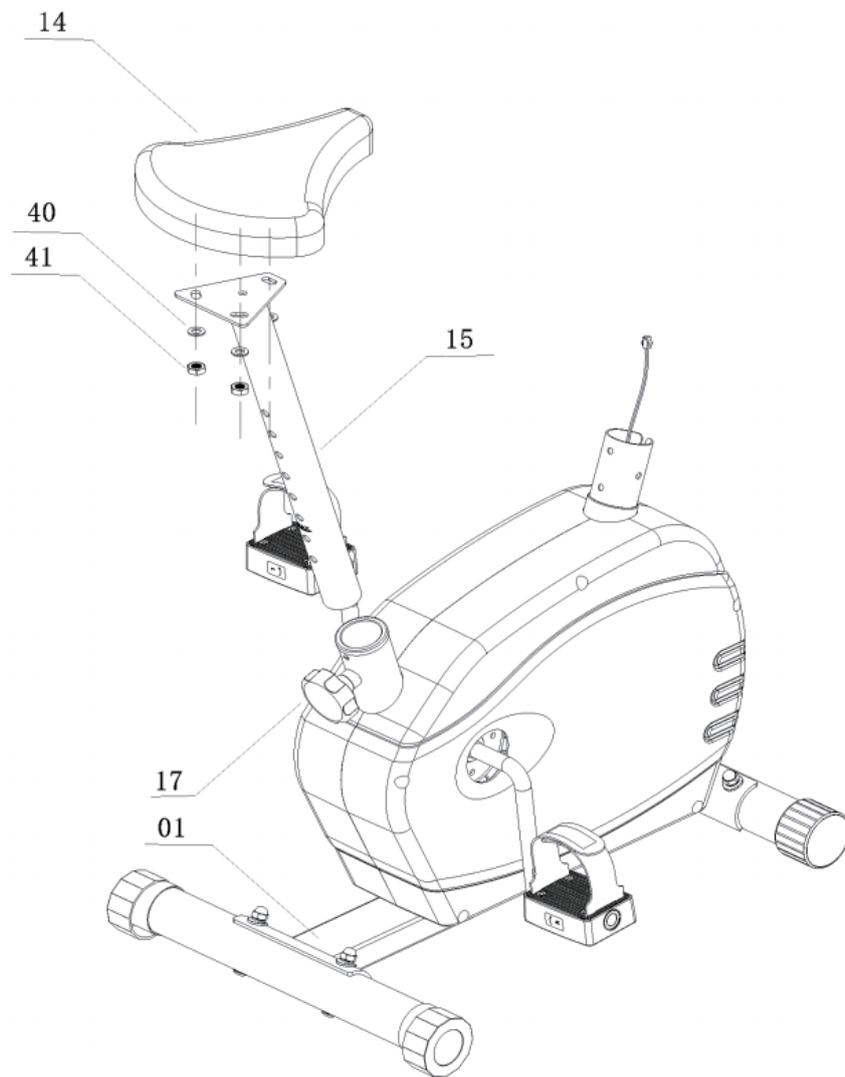
-Prepare the left pedal (20) and the right pedal (21).

-Align the left pedal with the left side of the crank assembly (22), then manually screw in about 4-5 turns.

-Repeat this process for the right pedal on the right side of the crank assembly.

-Once both pedals are partially screwed in, use a wrench to tighten them securely.

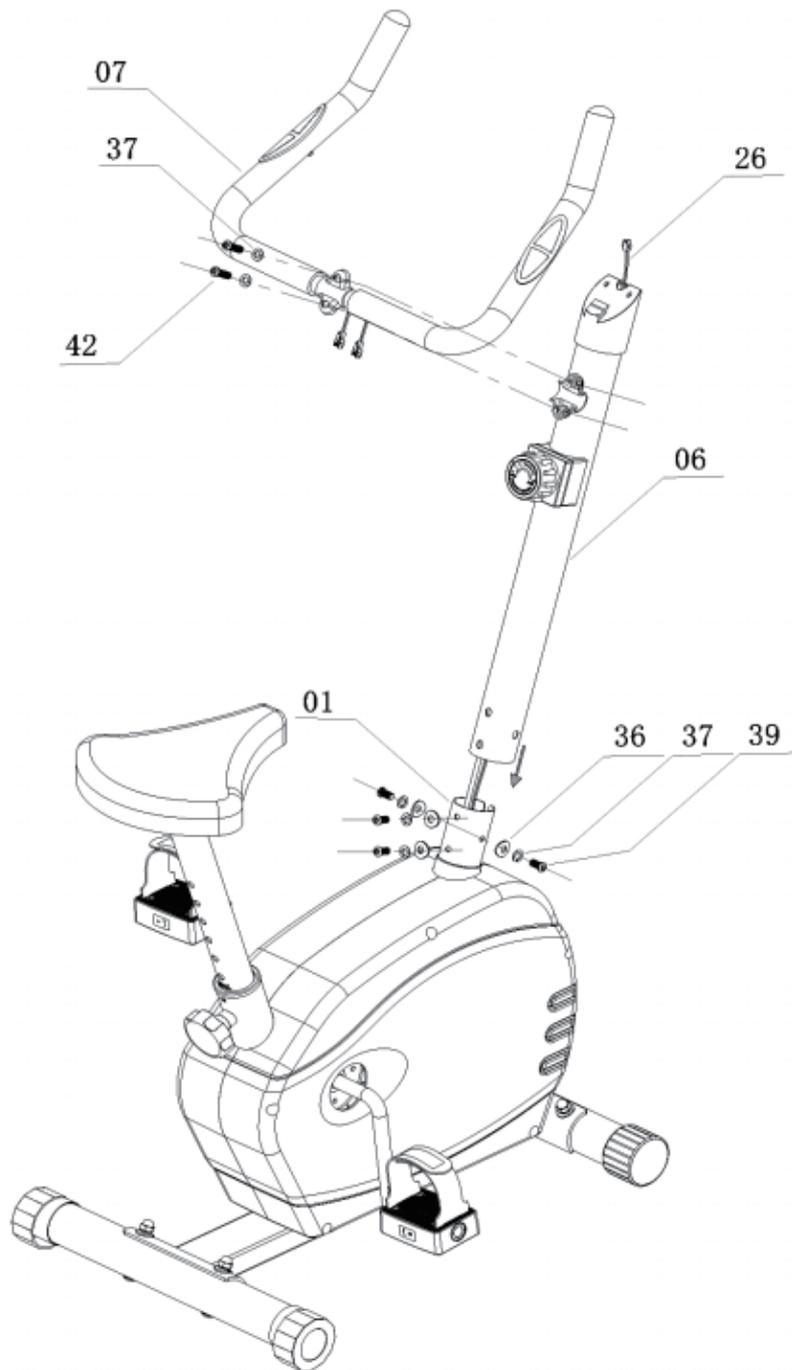
NOTE: Ensure you match the pedal with the correct side of the crank assembly, checking the marking indicated on the pedal. Do not rotate the pedals backwards, as it can damage the thread.



### Step 3

Adjusting and securing the rear intubation:

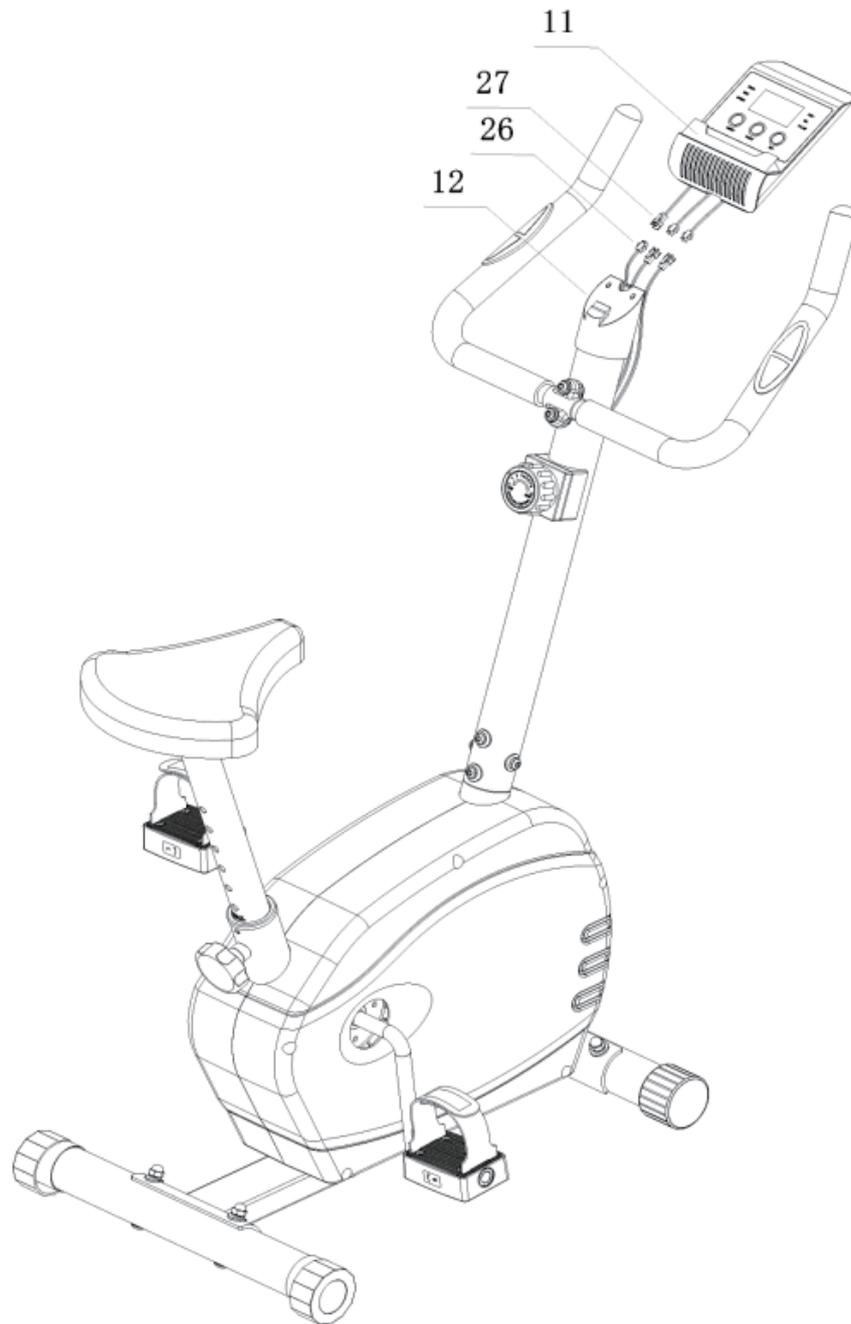
- Rotate the rear intubation adjusting knob (17) outward, as shown in the figure.
- Insert the rear intubation (15) into the intubation hole of the main frame (01).
- Adjust the position of the rear intubation and secure it by tightening the rear intubation adjusting knob.
- Place the seat cushion (14) on the upper plate of the rear intubation tube.
- Tighten it in place using the D8 gasket (40) and the M8 lock nut (41).



## Step 4

Assembling and fixing the armrest securely:

- Pass the induction line (01) through the hole of the armrest fixing tube (06), then tie it with a cable to prevent it from slipping off.
- Insert the armrest fixing tube into the shrink tube at the front end of the main frame (01), Align the orientation and hole position. Place the arc gasket (36), spring gasket (37) and M8-16 bolt (39) in position. Tighten the bolts using an open-end wrench. Repeat this process for a total of four groups.
- Pass the M8-30 bolt (42) through the hole of the D8 spring washer (37). Place the armrest (07) on the armrest fixing tube, aligning the holes. Attach the M8-30 bolt assembly by hand and tighten it securely with an open-end wrench.

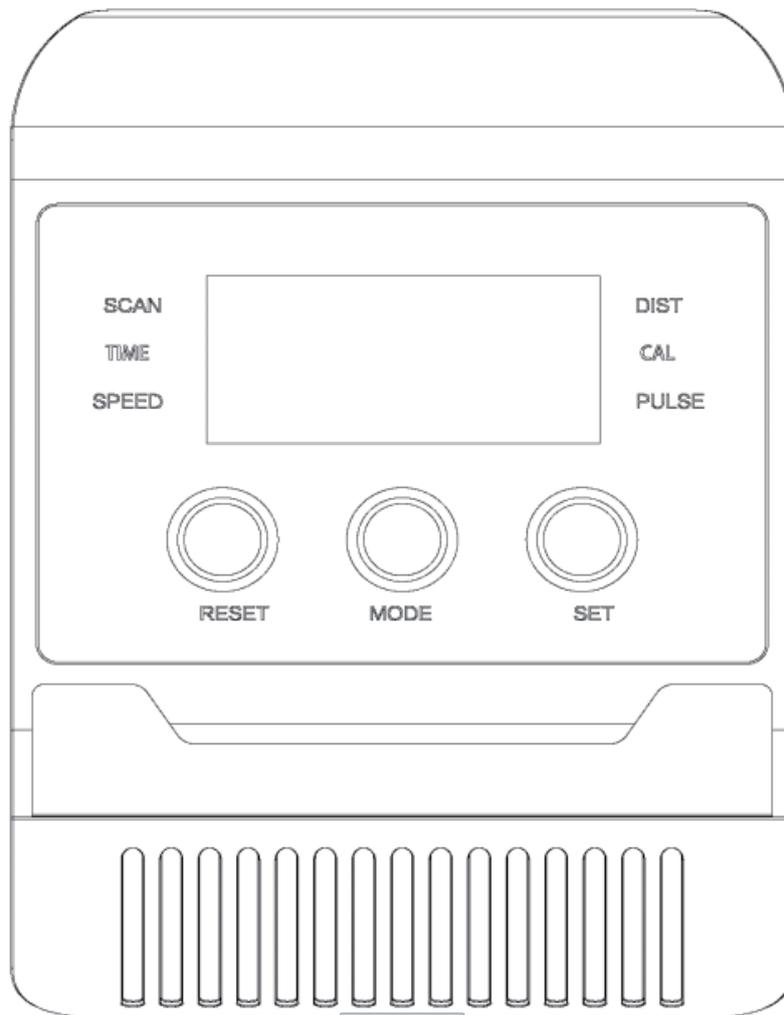


## Step 5

Connecting the sensor lines and the electronic watch:

- Connect sensor line 01 (26) and sensor line 02 (27) to their respective interfaces, as shown in the figure.
- Insert the electronic watch (11) into the electronic watch installation plastic part.
- Double-check the installation before use.

## Electronic watch function



SCAN: Perform function switching.

TIME: Set the time range from 00:00-99:59 minutes.

SPEED: Adjust the range from 00-99km (mile) per hour.

DIST: Set the distance range from 0.00-99.99km (miles).

ODO: Measure the distance travelled from 0.0-999.9km (miles) (if configured).

PULSE: Measure the pulse rate from 40-240 bpm (if configured).

CAL: Calculate the calorie consumption from 0.0-999.9 Kcal.

# Electronic watch operation instructions

## Button functions

MODE: Used to select applicable functions.

RESET: Clears the function data when selected.

SET: Used to set the target number and turn on the countdown function.

## Instructions

### 1. Switch on

When any key is pressed or you begin cycling, the monitor will start working. If inactive for four minutes, the monitor will automatically turn off.

### 2. Clear

In any state, hold the selection button for three seconds to clear all function data except the total distance.

### 3. Mode

When the function indication on the display screen flashes, the monitor enters automatic scan mode. Press the selection button again to enter lock mode and stay on a certain function.

### 4. Functions and settings

- **Time:** Press this button to display the current exercise time.
- **Speed:** Press this button to display the instant movement speed.
- **Distance:** Press this button to display the current movement distance.
- **Total distance (if configured):** Press 'ODO' to record the total distance of your exercise. The data will reset to zero after powering on again.
- **Heartbeat (if configured):** Press the 'PULSE' button. Hold the sensor with both hands when using it – the monitor will display your bpm after 30 seconds.
- **Calories burned:** Press the 'CALORIE' button to display the calories consumed.
- **Scan:** When the arrow on the display flashes, the monitor will automatically scan in the following order: speed, distance, time, total distance, calorie consumption, heartbeat and speed.

## Electronic watch battery

This monitor uses two AAA batteries.

## Daily maintenance and cleaning

- Use a soft cloth to wipe away any dust on the exercise bike. Avoid using abrasives or solvents on any plastic parts.
- After each use, wipe off any sweat from the bike.
- Keep this product away from direct sunlight, especially the electronic watch as it could be sensitive.
- Regularly check all screws for looseness. Tighten them if needed.
- Regularly apply lubricating oil to the exercise bike, ensuring a smooth operation.
- Store the exercise bike in a clean and dry environment, away from children.

## Troubleshooting

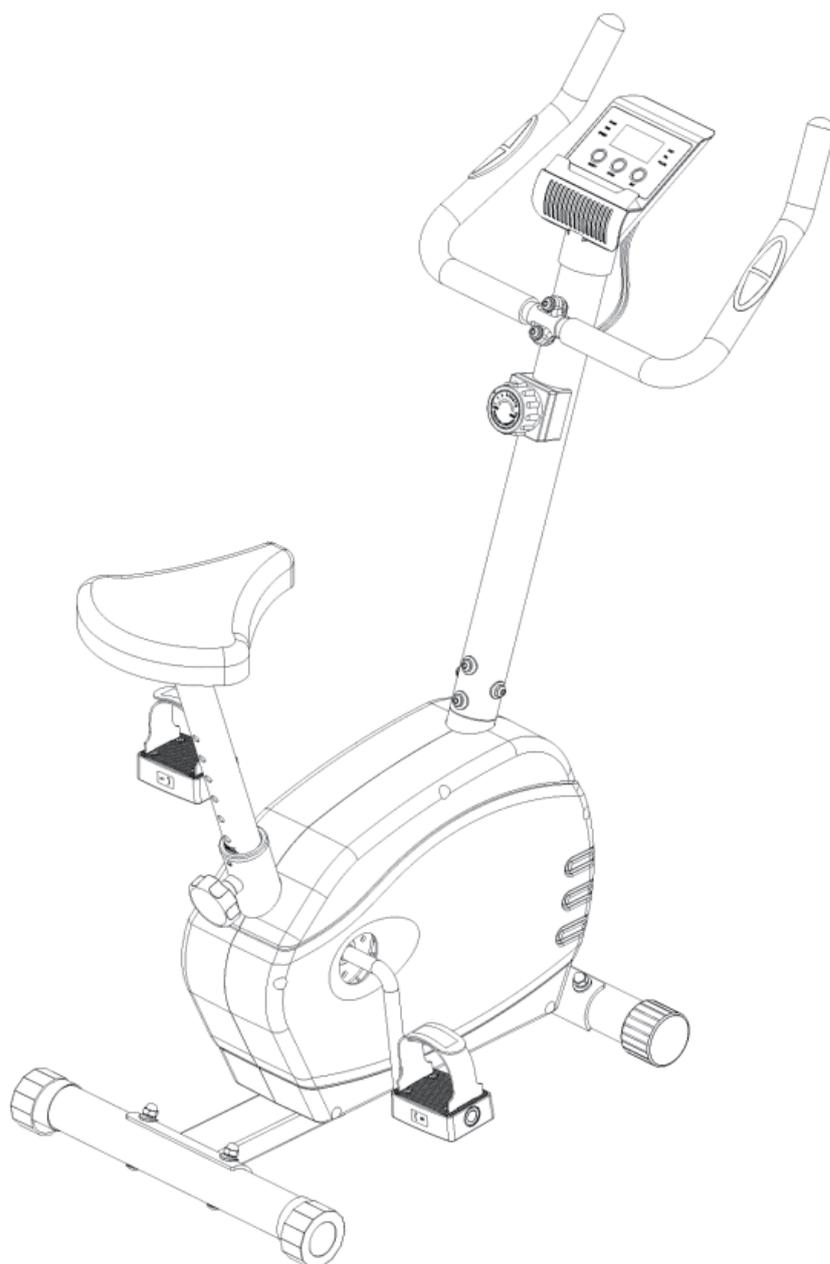
- To stop the exercise bike from shaking, rotate the pipe plugs at both ends of the rear leg assembly, making them level with the front assembly.
- If the screen does not display anything, check the wiring connection between the armrest and the monitor, ensure the battery is correctly installed and replace the battery if necessary.
- If there is a squeaking sound during use, check for loose bolts and ensure they are tightened securely.

# Soozier

IN240300201V01\_US\_CA

**A90-366V00**

**FR**



IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS  
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT

**INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE**

## **Avant utilisation !**

1. Assemblez ce produit correctement en utilisant des pièces d'origine conformément aux instructions d'installation. Avant le montage, vérifiez si les emballages sont en bon état et si les pièces détachées sont complètes conformément aux précautions de transport et à la liste des pièces détachées.
2. Avant l'exercice, veillez à ce que les fixations de l'équipement sont en état de verrouillage.
3. Veuillez placer le vélo d'exercice sur un sol sec et plat.
4. Pour éviter que le fond de l'équipement ne subisse des dommages tels que l'abrasion et les taches, placez sous le fond un objet tel qu'un coussin en caoutchouc ou une fine plaque de bois.
5. Lorsque vous commencez l'exercice, assurez-vous qu'aucun objet ne se trouve à moins de 2 m du vélo d'exercice.
6. Veuillez utiliser les outils fournis ou d'autres outils appropriés pour assembler ou réparer le vélo d'exercice. Après l'exercice, veuillez essuyer la sueur.
7. Une utilisation incorrecte et un exercice excessif mettent votre santé en danger. Veuillez réaliser votre programme d'exercice sous la direction d'un médecin. Il peut vous fournir d'excellentes recommandations sur vos gestes d'exercice, vos objectifs d'exercice et votre alimentation. Ne faites jamais d'exercice après un repas. Ce vélo d'exercice n'est pas à des fins médicales.
8. Ce produit est utilisé à la maison, veuillez ne pas l'appliquer à un usage commercial, afin d'éviter toute blessure ou tout accident.
9. Veuillez utiliser le vélo d'exercice lorsque l'équipement est en bon état de fonctionnement. Effectuez l'entretien nécessaire en utilisant des pièces de rechange originales.
10. Ne modifiez pas ou ne modifiez pas vous-même le produit afin d'éviter toute anomalie ou accident.
11. Lorsque vous réglez l'équipement, notez d'observer la meilleure position et la plus grande position réglable pour vous assurer que la position réglée est sûre.
12. Sauf indication contraire dans les instructions, ce vélo d'exercice ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
13. Pendant l'exercice, veuillez porter des vêtements et des chaussures de sport. Les vêtements ne doivent pas être trop longs et trop larges afin d'éviter qu'ils ne soient accrochés ou suspendus pendant l'exercice. Les chaussures doivent être adaptées aux pieds et les semelles doivent être antidérapantes.
14. L'exercice doit être interrompu si l'une des manifestations suivantes se produit : Nausées, tremblements, essoufflement extrême, rythme cardiaque excessivement rapide, tête lancinante ou douleurs dans la poitrine. Votre médecin doit être consulté si l'un des symptômes de malaise persiste.
15. Veuillez noter que les équipements de sport ne sont pas des jouets et qu'ils doivent donc être utilisés par ces personnes à des fins d'exercice.
16. Les enfants et les personnes handicapées doivent utiliser l'équipement en présence d'adultes ou de personnes en bonne santé. Des mesures appropriées doivent être prises pour s'assurer qu'un enfant ne peut pas utiliser l'équipement sans la surveillance d'un adulte.
17. Veillez à ce qu'aucune partie d'une autre personne ne sera accessible à l'équipement pendant l'exercice.
18. Pour protéger l'environnement, ne jetez jamais les emballages ou les batteries, et veuillez les déposer dans une poubelle ou un autre point de collecte de déchets désigné.
19. Le vélo d'exercice a une charge maximale de **120 KGS**.

**Attention !**

1. Si l'ordinateur n'affiche pas les données normalement, veuillez installer la batterie à nouveau.
2. La batterie doit être retirée de l'ordinateur pour un traitement sûr une fois qu'elle n'a plus d'énergie pour être mise à la poubelle.
3. Ce manuel est également adapté aux équipements sans ordinateur.

**ENTRETIEN**

Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.

N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.

**ENTRETIEN / INSPECTION**

Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.

Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas le toucher.

Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veuillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.

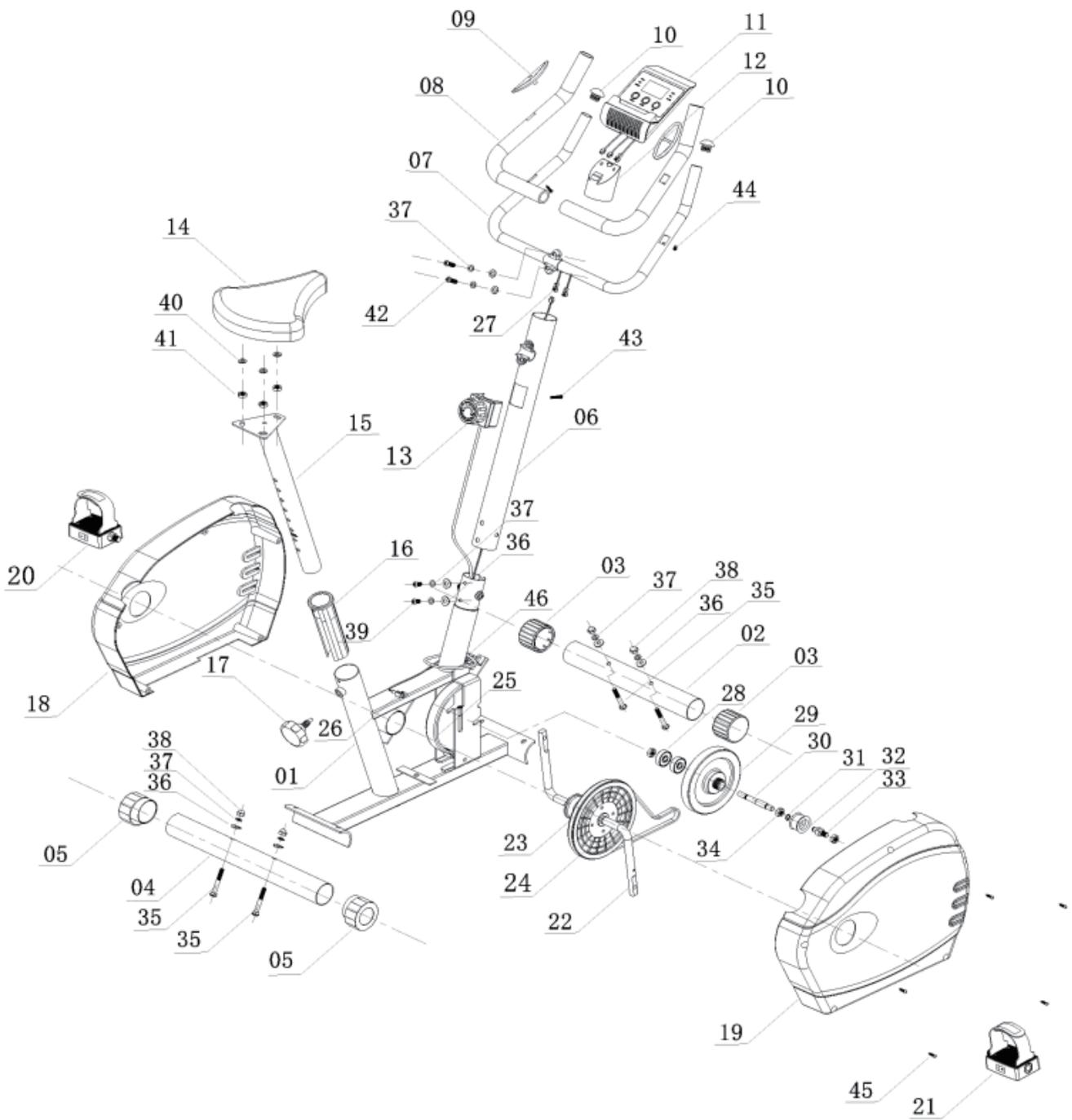
Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.

En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

**RECYCLAGE DU PRODUIT**

En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.

# Vue détaillée du produit



## Liste des pièces

N° :	PIÈCES	QTÉ	N° :	PIÈCES	QTÉ
01	Cadre principal	1	31	Anneau de retenue	1
02	Pied avant	1	32	Galet de serrage	1
03	Bouchon de tube de pied avant	2	33	Axe de galet de serrage	1
04	Pied arrière	1	34	Écrou M10	3
05	Bouchon de tube de pied arrière	2	35	Boulon de carrosserie M8-60	4
06	Tube fixe de rampe d'escalier	1	36	Rondelle D8 en arc	8
07	Accoudoir	1	37	Rondelle ressort D8	10
08	Mousse d'accoudoir	2	38	Écrou capuchon M8	4
09	Poignée d'accoudoir tenant le rythme cardiaque	2	39	Boulon M8-16	4
10	Bouchon de tuyau de rampe d'escalier	2	40	Joint D8	3
11	Montre digitale	1	41	Écrou de blocage M8	3
12	Pièces en plastique d'installation de montre électronique	1	42	Boulon M8-30	2
13	Bouton de réglage de la résistance	1	43	Boulon M5-50	1
14	Coussin	1	44	Boulon M4-15	2
15	Intubation de poteau	1	45	Boulon M4-25	5
16	Bouchon de tube d'intubation arrière	1	46	Boulon M4-40	1
17	Bouton de réglage de l'intubation arrière	1			
18	Couvercle de chaîne gauche	1			
19	Couvercle de chaîne droit	1			
20	Pédale gauche	1			
21	Pédale droite	1			
22	Ensemble de manivelle complet	1			
23	Courroie	1			
24	Poulie de courroie	1			
25	Assemblage d'aimant de résistance	1			
26	Ligne de détection 01	1			
27	Ligne de détection 02	2			
28	Roulement	2			
29	Volant d'inertie	1			
30	Axe de volant d'inertie	1			

## Paramètres du produit & Caractéristiques du produit

### Product parameter

Longueur	Largeur	Hauteur	Poids net	Poids brut	Charge maximale
910mm	450mm	1060mm	15,5kg	16,5kg	100kg

### Caractéristiques du produit

1. Volant interne à commande magnétique bidirectionnelle.
2. Système de réglage de résistance à huit vitesses.
3. Transmission par courroie à fentes multiples, fluide et silencieuse.
4. Montre électronique multifonctionnelle affichant la vitesse, la distance, le rythme cardiaque, le temps et les calories.
5. Tube de jambe avant équipé de roulettes en plastique pour un déplacement facile.

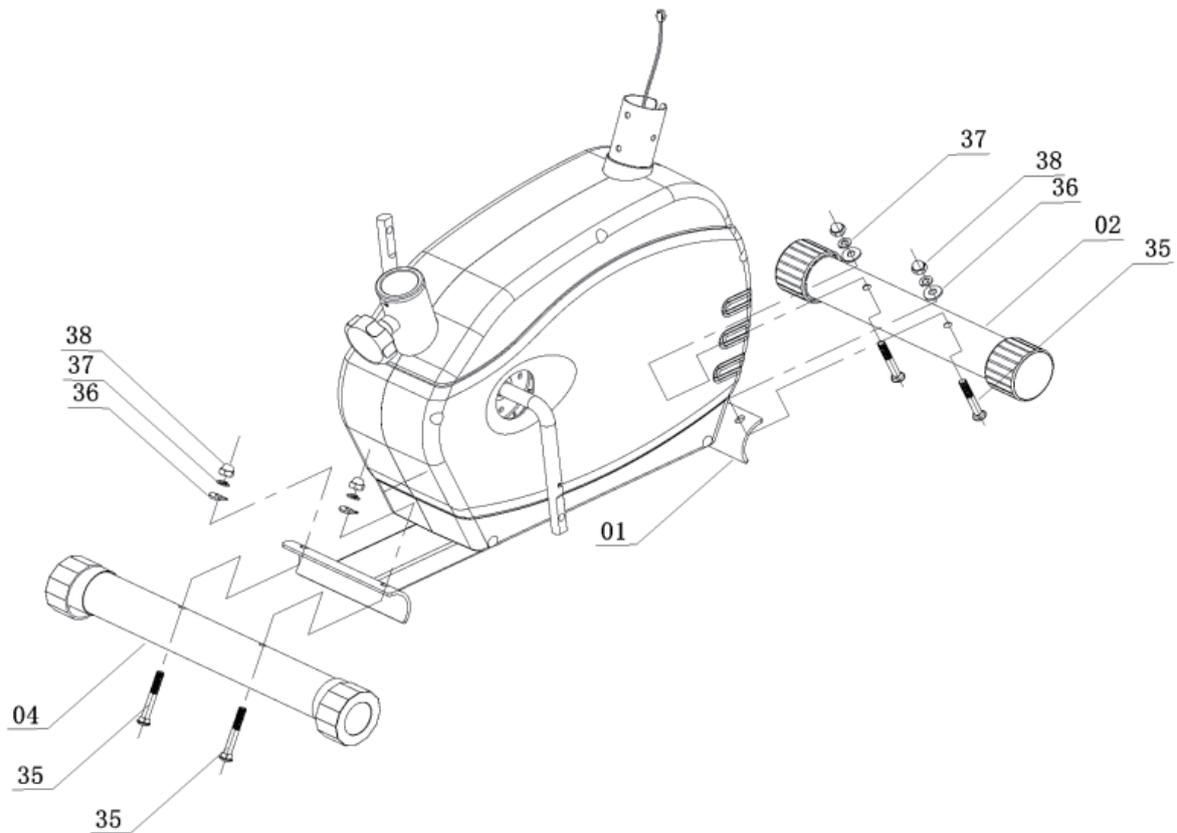
### Conseils pour l'utilisateur

1. Après avoir suivi les instructions d'installation, si vous constatez que les trois pieds ne sont pas plats, vous pouvez ajuster les bouchons de tube des deux côtés du pied arrière jusqu'à ce que les trois pieds soient de niveau.
2. Si votre position des mains et des pieds n'est pas confortable pendant l'exercice, ajustez la hauteur du tube d'intubation postérieur en fonction de votre propre taille. Lorsque le tube d'intubation atteint la marque de limite "MAX", il ne peut plus être relevé. Après avoir ajusté la position, assurez-vous que le bouton est inséré dans le trou et verrouillé en toute sécurité.
3. Lors de l'exercice, il est important de contrôler la vitesse et le rythme de votre exercice afin d'éviter une contrainte excessive sur votre corps.

### Informations supplémentaires :

1. Si vous remarquez un glissement ou un desserrage du volant, arrêtez immédiatement l'entraînement. Ne continuez pas à utiliser le produit tant que le problème n'est pas résolu.
2. Pour augmenter le niveau de résistance, ajustez-le dans la direction indiquée par le bouton de réglage de résistance.
3. Ce produit est réservé à un usage adulte seulement. Gardez les petits enfants à l'écart.
4. Avant de commencer votre entraînement, assurez-vous d'attacher les sangles sur les pédales. Cela permettra d'éviter tout mouvement accidentel. Ajustez la tension des sangles selon vos préférences.

## Assistant d'assemblage du produit

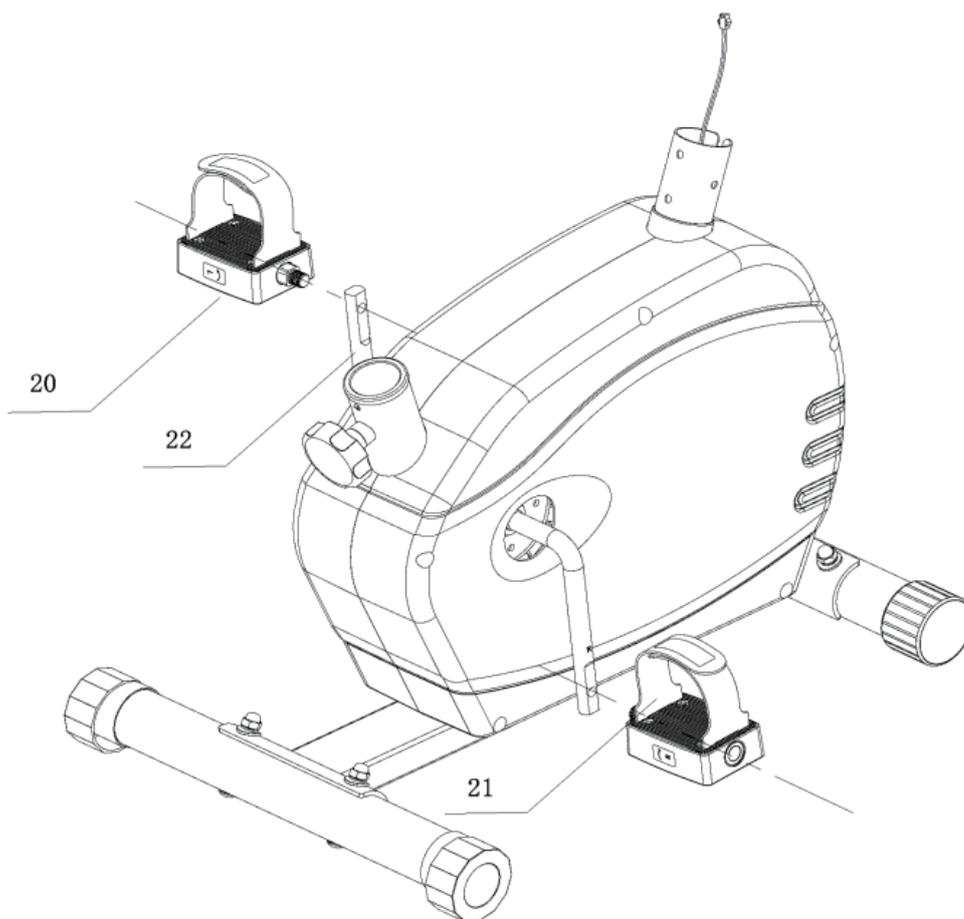


### Étape 1

Assemblage du tube de jambe avant :

- Insérez les deux boulons à tête ronde M8-60 (35) dans les trous carrés du tube de jambe avant (02), comme indiqué dans le diagramme.
- Passez les vis à travers les trous de la plaque inférieure de cadre principal (01).
- Placez le joint en arc (36) sur les vis, suivi de la rondelle élastique (37).
- Ajoutez l'écrou à tête ronde M8 (38) sur les vis.
- Utilisez une clé à ouverture fixe pour serrer l'écrou à tête ronde de manière sécurisée.

Une fois le tube de jambe avant entièrement installé, procédez à l'installation du tube de jambe arrière (04), en suivant la même méthode décrite ci-dessus.

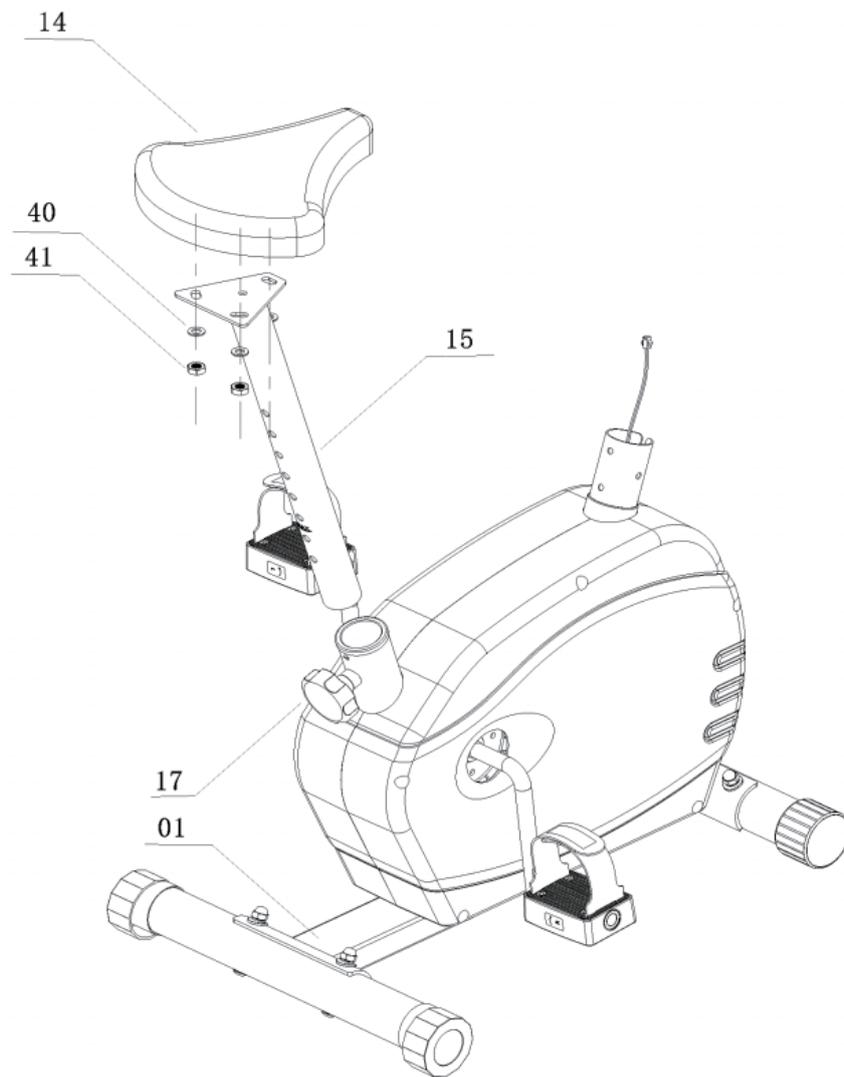


## Étape 2

Fixation des pédales sur l'ensemble manivelle :

- Préparez la pédale gauche (20) et la pédale droite (21).
- Alignez la pédale gauche avec le côté gauche de l'ensemble manivelle (22), puis vissez manuellement d'environ 4 à 5 tours.
- Répétez ce processus pour la pédale droite sur le côté droit de l'ensemble manivelle.
- Une fois que les deux pédales sont partiellement vissées, utilisez une clé pour les serrer de manière sécurisée.

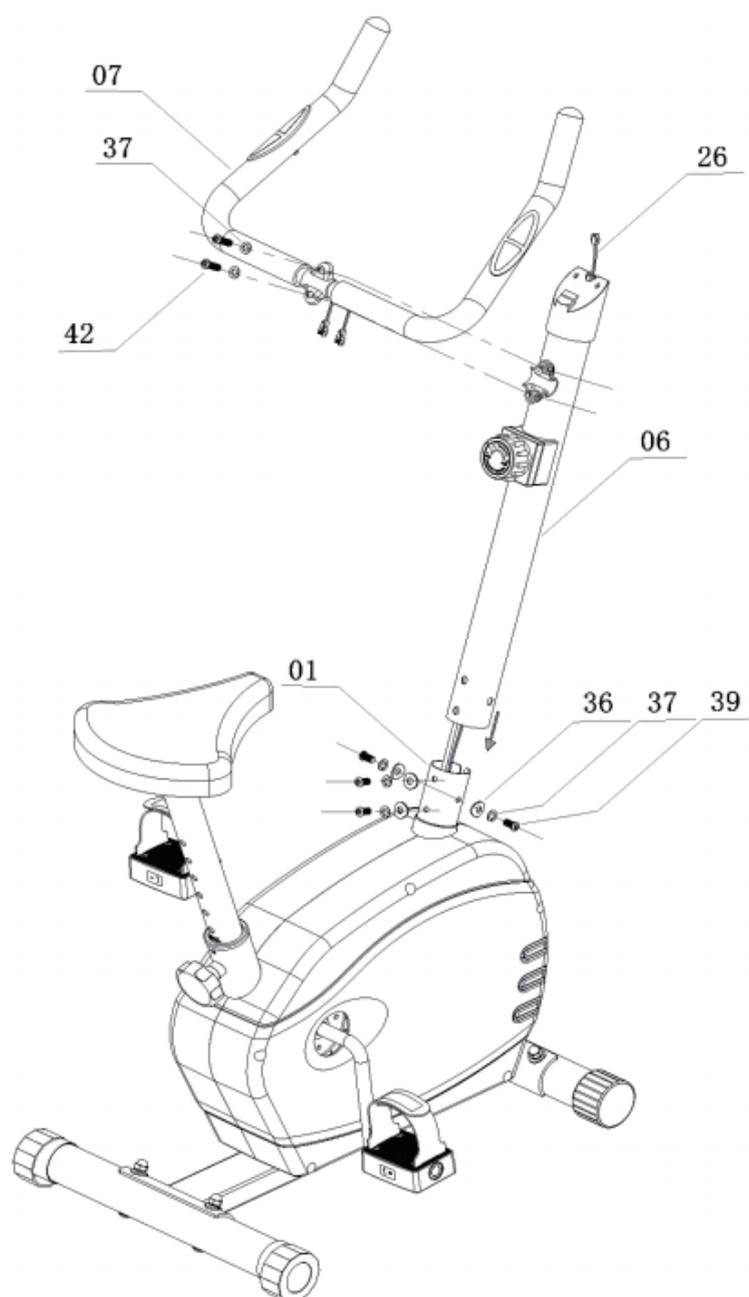
REMARQUE : Assurez-vous de faire correspondre la pédale avec le côté correct de l'ensemble manivelle, en vérifiant le marquage indiqué sur la pédale. Ne faites pas tourner les pédales en arrière, car cela peut endommager le filetage.



### Étape 3

Réglage et fixation de l'intubation arrière :

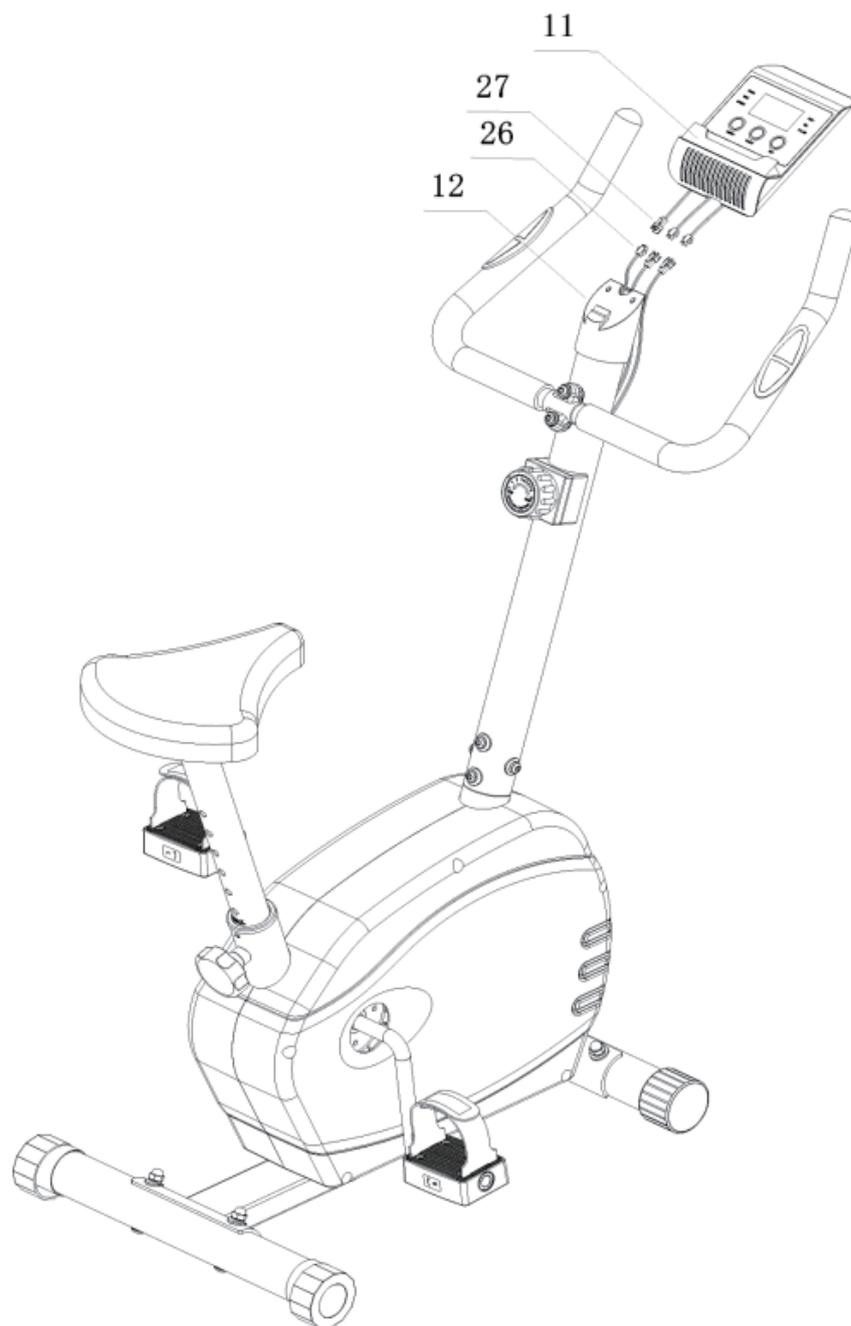
- Tournez le bouton de réglage de l'intubation arrière (17) vers l'extérieur, comme indiqué sur la figure.
- Insérez l'intubation arrière (15) dans le trou d'intubation du cadre principal (01).
- Ajustez la position de l'intubation arrière et fixez-la en serrant le bouton de réglage de l'intubation arrière.
- Placez le coussin de siège (14) sur la plaque supérieure du tube d'intubation arrière.
- Serrez-le en place à l'aide de la rondelle D8 (40) et de l'écrou de verrouillage M8 (41).



## Étape 4

Assemblage et fixation sécurisée de l'accoudoir :

- Passez la ligne d'induction (01) à travers le trou du tube de fixation de l'accoudoir (06), puis attachez-la avec un câble pour éviter qu'elle ne glisse.
- Insérez le tube de fixation de l'accoudoir dans le tube rétractable à l'extrémité avant du cadre principal (01). Alignez l'orientation et la position des trous. Placez le joint en arc (36), la rondelle élastique (37) et le boulon M8-16 (39) en position. Serrez les boulons à l'aide d'une clé à ouverture fixe. Répétez ce processus pour un total de quatre groupes.
- Passez le boulon M8-30 (42) à travers le trou de la rondelle élastique D8 (37). Placez l'accoudoir (07) sur le tube de fixation de l'accoudoir, en alignant les trous. Fixez l'ensemble boulon M8-30 à la main et serrez-le solidement avec une clé à ouverture fixe.

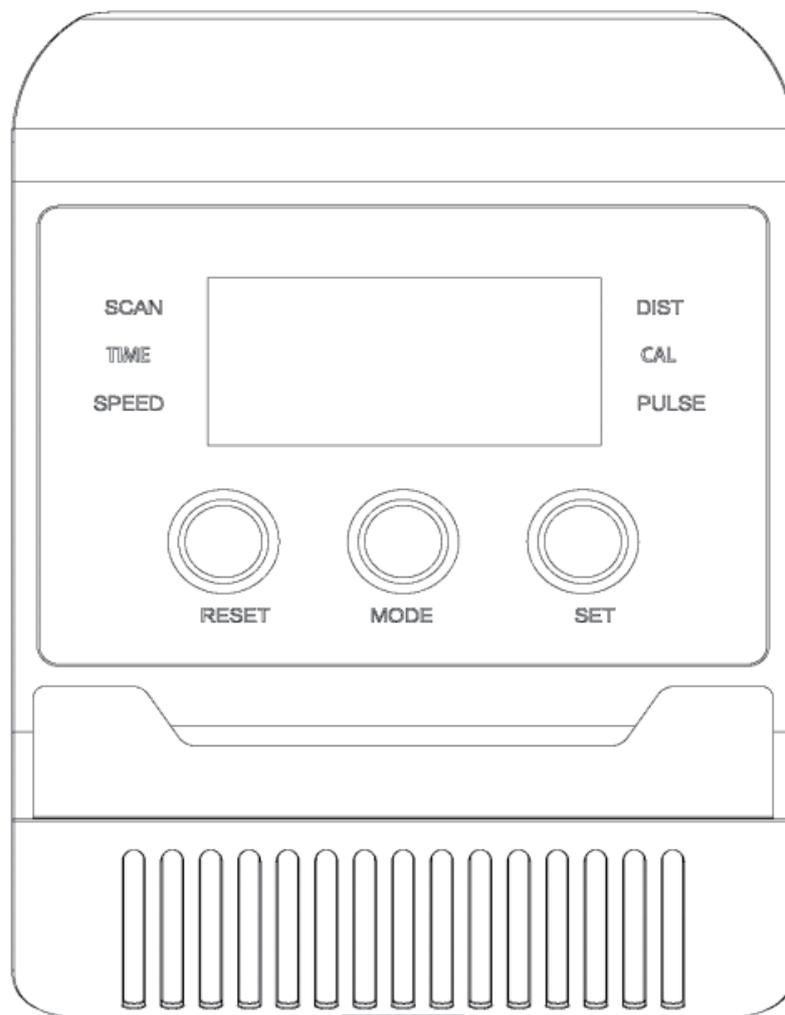


## Étape 5

Connexion des lignes de capteurs et de la montre électronique :

- Connectez la ligne de capteur 01 (26) et la ligne de capteur 02 (27) à leurs interfaces respectives, comme indiqué sur la figure.
- Insérez la montre électronique (11) dans la pièce en plastique d'installation de la montre électronique.
- Vérifiez à nouveau l'installation avant utilisation.

## Fonction de la montre électronique



SCAN : Effectuer la commutation des fonctions.

TIME (TEMPS) : Régler la plage horaire de 00:00 à 99:59 minutes.

SPEED (VITESSE) : Ajuster la plage de 00 à 99 km (mile) par heure.

DIST (DISTANCE) : Régler la plage de distance de 0,00 à 99,99 km (miles).

ODO (TOTAL) : Mesurer la distance parcourue de 0.0 à 999.9 km (miles) (si configuré).

PULSE (POULS) : Mesurer la fréquence cardiaque de 40 à 240 bpm (si configuré).

CAL (CALORIES) : Calculer la consommation de calories de 0.0 à 999.9 Kcal.

# Instructions d'utilisation de la montre électronique

## Fonctions des boutons :

MODE (MODE) : Utilisé pour sélectionner les fonctions applicables.

RESET (RESET) : Efface les données des fonctions lorsque sélectionné.

SET (RÉGLER) : Utilisé pour définir le nombre cible et activer la fonction de compte à rebours.

## Instructions

### 1. Mise en marche :

Lorsque n'importe quelle touche est pressée ou que vous commencez à pédaler, le moniteur se mettra en marche. S'il est inactif pendant quatre minutes, le moniteur s'éteindra automatiquement.

### 2. Réinitialisation :

Dans n'importe quel état, maintenez la touche de sélection enfoncée pendant trois secondes pour effacer toutes les données des fonctions, sauf la distance totale.

### 3. Mode :

Lorsque l'indication de fonction sur l'écran d'affichage clignote, le moniteur entre en mode de balayage automatique. Appuyez à nouveau sur la touche de sélection pour entrer en mode verrouillage et rester sur une certaine fonction.

### 4. Fonctions et réglages :

- **Temps** : Appuyez sur ce bouton pour afficher le temps d'exercice actuel.
- **Vitesse** : Appuyez sur ce bouton pour afficher la vitesse de déplacement instantanée.
- **Distance** : Appuyez sur ce bouton pour afficher la distance de déplacement actuelle.
- **Distance totale (si configuré)** : Appuyez sur "ODO" pour enregistrer la distance totale de votre exercice. Les données seront remises à zéro après la mise sous tension.
- **Battements de cœur (si configuré)** : Appuyez sur le bouton "PULSE". Tenez le capteur avec les deux mains lors de son utilisation - le moniteur affichera votre bpm après 30 secondes.
- **Calories brûlées** : Appuyez sur le bouton "CALORIE" pour afficher les calories consommées.
- **Balayage (SCAN)** : Lorsque la flèche sur l'écran clignote, le moniteur effectuera automatiquement un balayage dans l'ordre suivant : vitesse, distance, temps, distance totale, consommation de calories, battements de cœur et vitesse.

## Pile de la montre électronique

Ce moniteur utilise deux piles AAA.

## Entretien et nettoyage quotidiens

- Utilisez un chiffon doux pour essuyer la poussière de l'appareil de fitness. Évitez d'utiliser des abrasifs ou des solvants sur les pièces en plastique.
- Après chaque utilisation, essuyez la transpiration de l'appareil de fitness.
- Gardez ce produit à l'écart de la lumière directe du soleil, en particulier la montre électronique car elle pourrait être sensible.
- Vérifiez régulièrement toutes les vis pour vous assurer qu'elles sont bien serrées. Serrez-les si nécessaire.
- Appliquez régulièrement de l'huile lubrifiante sur l'appareil de fitness pour assurer un fonctionnement fluide.
- Rangez l'appareil de fitness dans un environnement propre et sec, à l'écart des enfants.

## Dépannage

- Pour arrêter les vibrations de l'appareil de fitness, tournez les bouchons de tube aux deux extrémités de l'assemblage de la jambe arrière afin de les aligner avec l'assemblage avant.
- Si l'écran n'affiche rien, vérifiez la connexion du câblage entre l'accoudoir et le moniteur, assurez-vous que la pile est correctement installée et remplacez-la si nécessaire.
- S'il y a un grincement pendant l'utilisation, vérifiez la fixation des boulons et assurez-vous qu'ils sont bien serrés.

**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

