

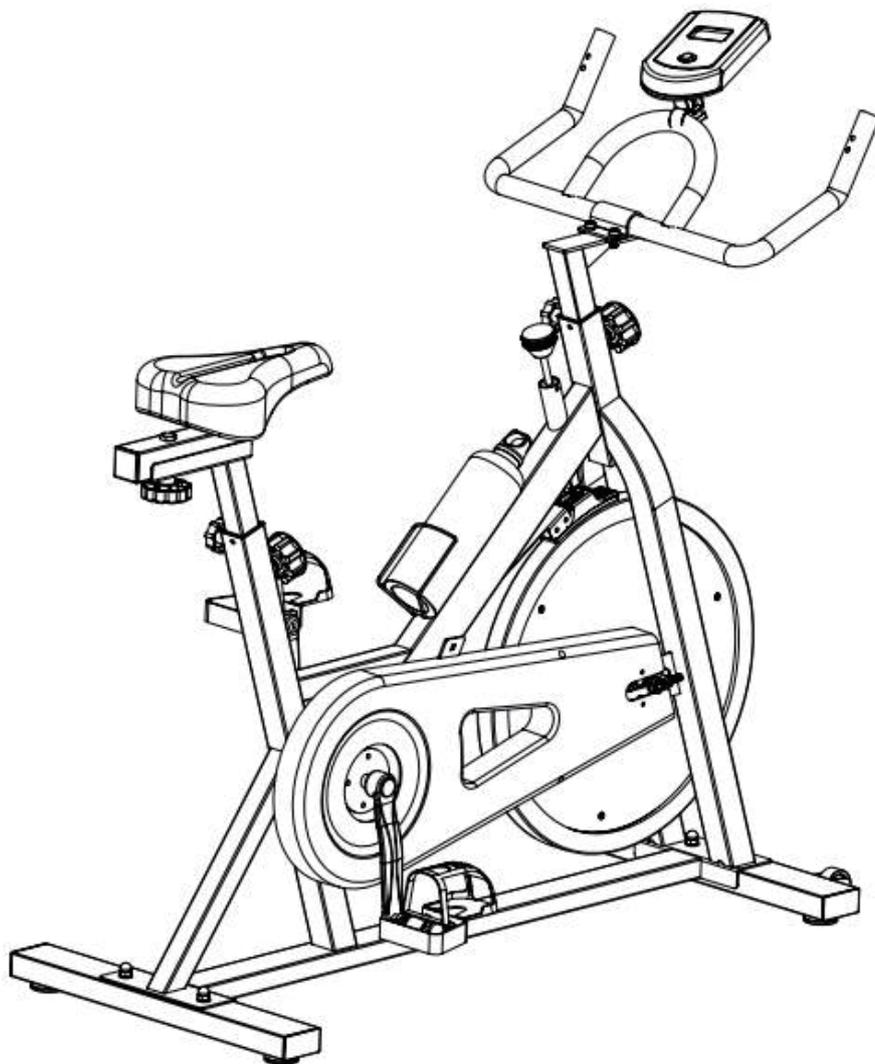
Soozier

IINada013V01_US_CA

B1-0168

EXERCISE BIKE

USER MANUAL



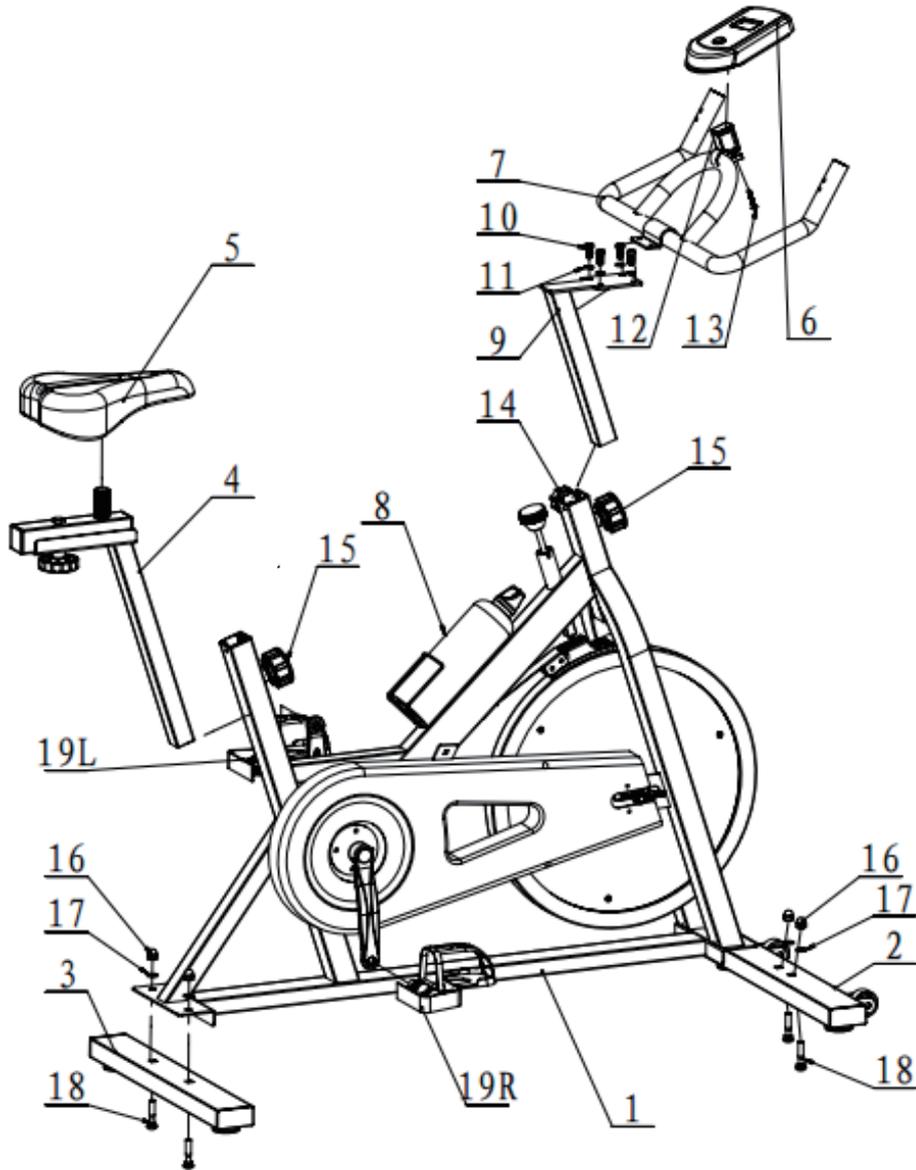
IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

Safety Precautions – Please Read the Instruction 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. Please use the exercise bike when the equipment is in good operation. Make necessary maintenance using original spare parts.
9. When regulating the equipment, note to observe the best position and largest adjustable position to ensure the adjusted position is safe.
10. Unless otherwise specified in the instruction, this exercise bike is only for use by one person at one time.
11. 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.
12. When feeling uncomfortable during the process, please stop exercise immediately, and where necessary, consult a doctor.
13. Please the sports equipment are not toys for playing with, and thus, shall be used by those people for exercise purpose.
14. 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.
15. Make sure any part of another person will not be accessible to the equipment during the exercise.
16. To protect the environment, never discard packages or batteries, and please put them into a designated dustbin or other waste collection point.
17. The exercise bike has a maximum load of 100KGS.

EXPLODED VIEW



PART LIST

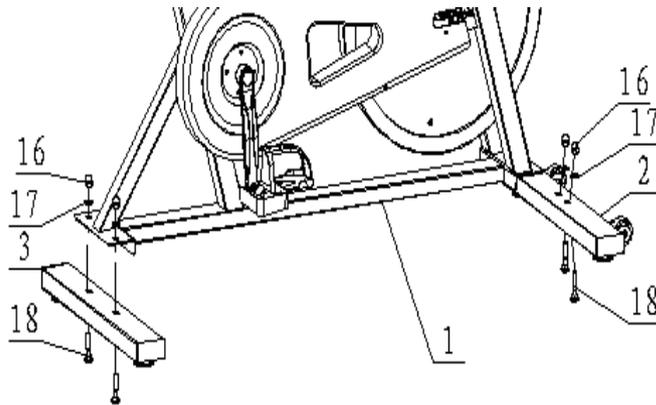
NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main Frame	1	11	Ø8 Spring Washer	4
2	Front Stabilizer	1	12	Computer Support Holder	1
3	REAR STABILIZER	1	13	M4.2*35 TAPPING SCREW	1
4	Seat Support Pole	1	15	M16 Plum Blossom Knob	2
5	Saddle	1	16	M8 Cap Nut	4
6	Computer	1	17	Ø8 Flat Washer	4
7	Handlebar	1	18	M8*40 Bolts	4
8	Water Bottle	1	19L	Left Pedal	1
9	Handlebar Support Pole	1	19R	Right Pedal	1
10	M8*16 Allen Bolts	4			

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

5 easy steps to assemble then you're ready to workout – it takes approx 30 mins to assemble.

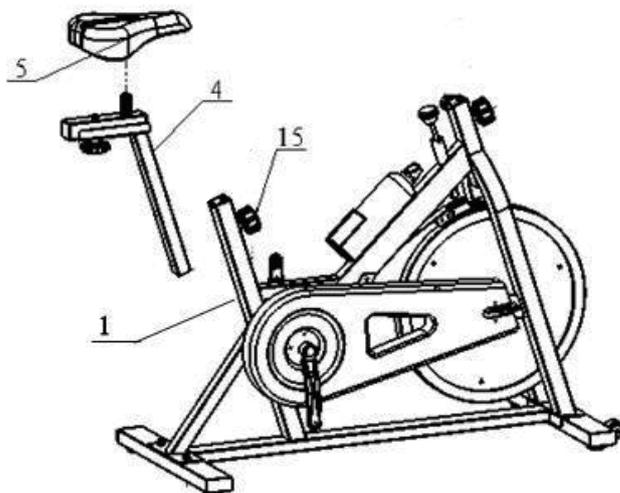
STEP 1

1. Fix the front stabilizer (2) and rear stabilizer (3) to the main frame (1).
2. Lock into the proper place with the bolts (18), flat washers (17) and cap nuts (16) provided – see the illustration.



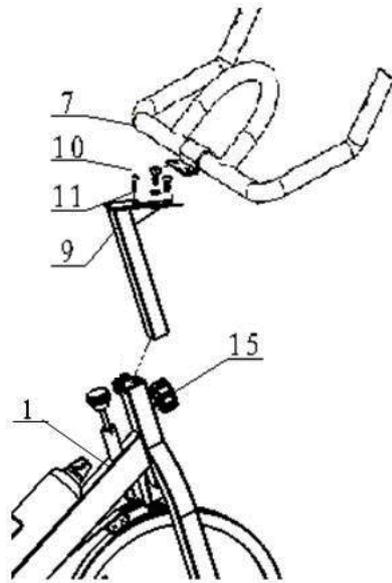
STEP 2

1. To loose the plum blossom knob (15), slide the seat support pole (4) into the main frame (1).
2. To adjust to the appropriate height, then tighten the plum blossom knob (15) to lock it in place.
3. Fix the saddle (5) into the seat support pole (4), to lock it in place by the wrench provided – see the illustration.



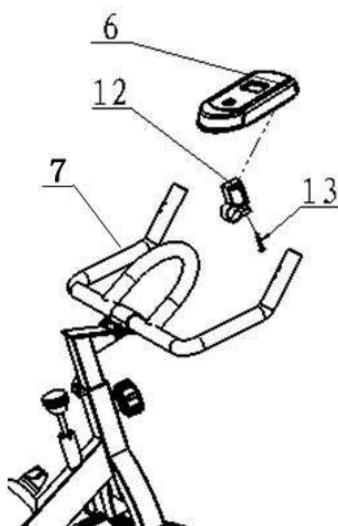
STEP 3

1. Slide the handlebar support pole (9) into the main frame (1), to lock in place by M8 small knob (14) and M16 plum blossom knob (15).
2. Fix the handlebar (7) to the handlebar support pole (9) with the Allen bolts (10) and the spring washers (11) – see the illustration.



STEP 4

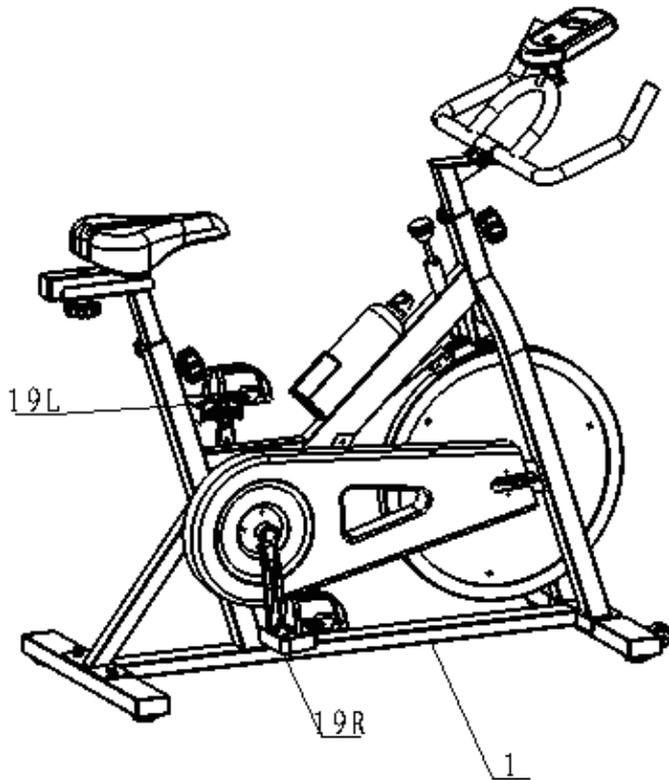
1. Fix the Computer bracket (12) provided to the handlebar (7) with one tapping screw (13).
2. Insert the computer bracket (12) into the flute on the back of the Computer (6). Then remember to load the 2AA batteries, and insert the handlebar wire into “PULSE INPUT” hole, and insert the sensor wire from the main frame into “SENSOR INPUT” hole on the back of the computer – see the illustration.



STEP 5

1. Firmly fix the left pedal (19L) to the crank arm marked L in a anti-clockwise direction until tight.
2. Now firmly fix the right pedal (19R) to the crank arm marked R in a clockwise direction until tight – see the illustration.

Failure to follow the above instructions could result in damage to the cranks and pedals.



Most Important

After all above 5 steps finished, the most important is to make sure all the bolts and parts are securely fixed before you are riding on the bike.

COMPUTER OPERATING INSTRUCTIONS



SCAN	Scans all functions – TIME, SPEED, DISTANCE, TOTAL DIST, PULSE, CALORIES
TIME	Displays work out time lapse while exercising
SPEED	Displays the current speed
DISTANCE	Displays the distance while exercising
TOTAL DIST	Displays the total distance at the end of your workout
PULSE	Displays your heart rate
CALORIES	Displays the calories you have burned

1. You will need 2AA batteries (provided) to operate the Computer.
2. To select the function you want, press the MODE button and then select the function of choice from the table above.
3. To reset the Computer, hold down the MODE button for 5 seconds.
4. The Computer will automatically turn off after 4 minutes when the bike is not in use. Press any key to restart.
5. To monitor your heart rate, place your thumbs on the heart rate sensor for a few seconds and check the display.
6. To adjust the resistance, turn the tension control to the right (harder), or to the left (easier) .
7. If there is an improper display on the Computer, please replace both batteries with new ones at the same time.
8. To move the bike, hold onto the saddle support pole, lift and push forward.

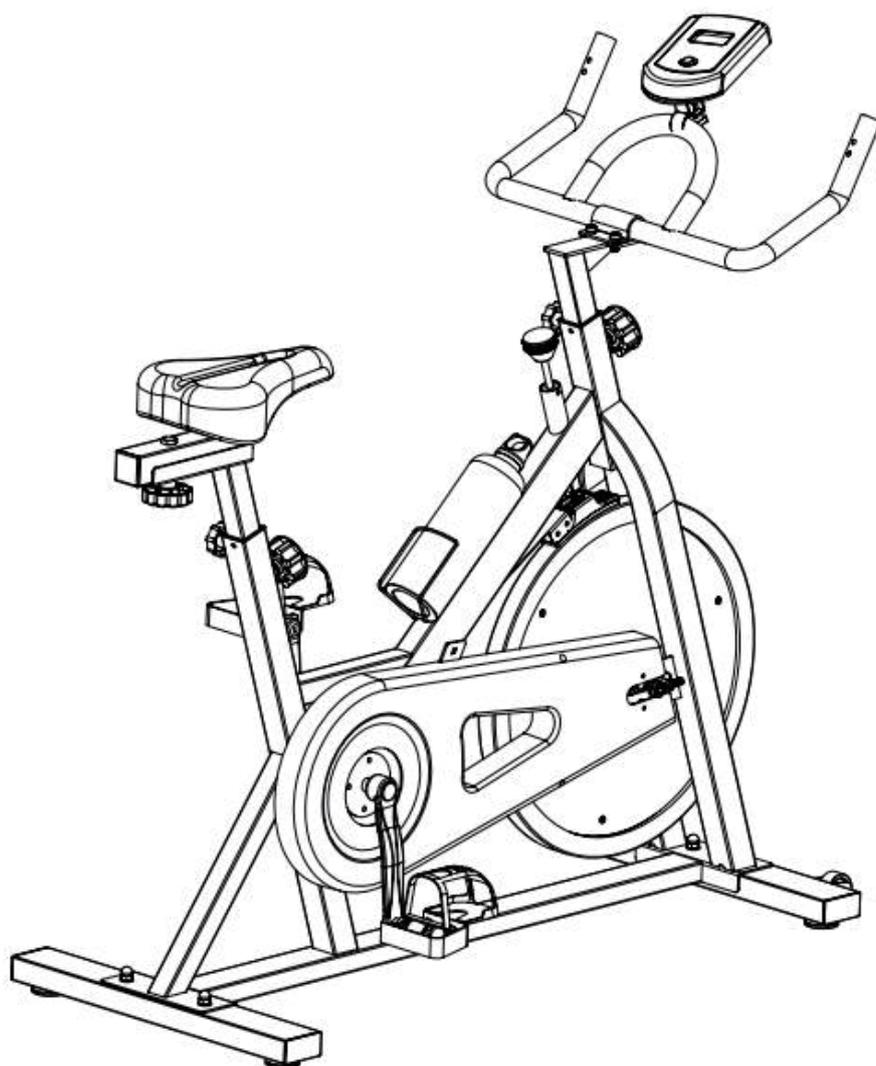
MAINTENANCE

Regular maintenance will prolong the life of your spin bike and prevent injury. We strongly recommend that you do the following on a regular basis:

1. Clean the bike after use with a soft cloth – ensure it is dry. Note, a build up of moisture over time will cause corrosion.
2. Clean the Computer display with a soft cloth and anti-static computer spray to remove dust or finger prints. **Note**, harsh chemicals will destroy the protective coating on the Computer and cause a static build up inside the Computer that could damage the components.
3. Check the front and back stabilizers each time you use the bike to ensure the bike is stable and level with the floor.
4. Check and tighten loose nuts/buts, the saddle adjustment locks, pedals, and handlebars to ensure they are secure each time you use the bike to avoid injury.
5. A spent battery is hazardous waste, please dispose of it correctly, and do not throw it in the trash.
6. For replacement parts, contact the distributor.

VÉLO D'APPARTEMENT

MANUEL UTILISATEUR

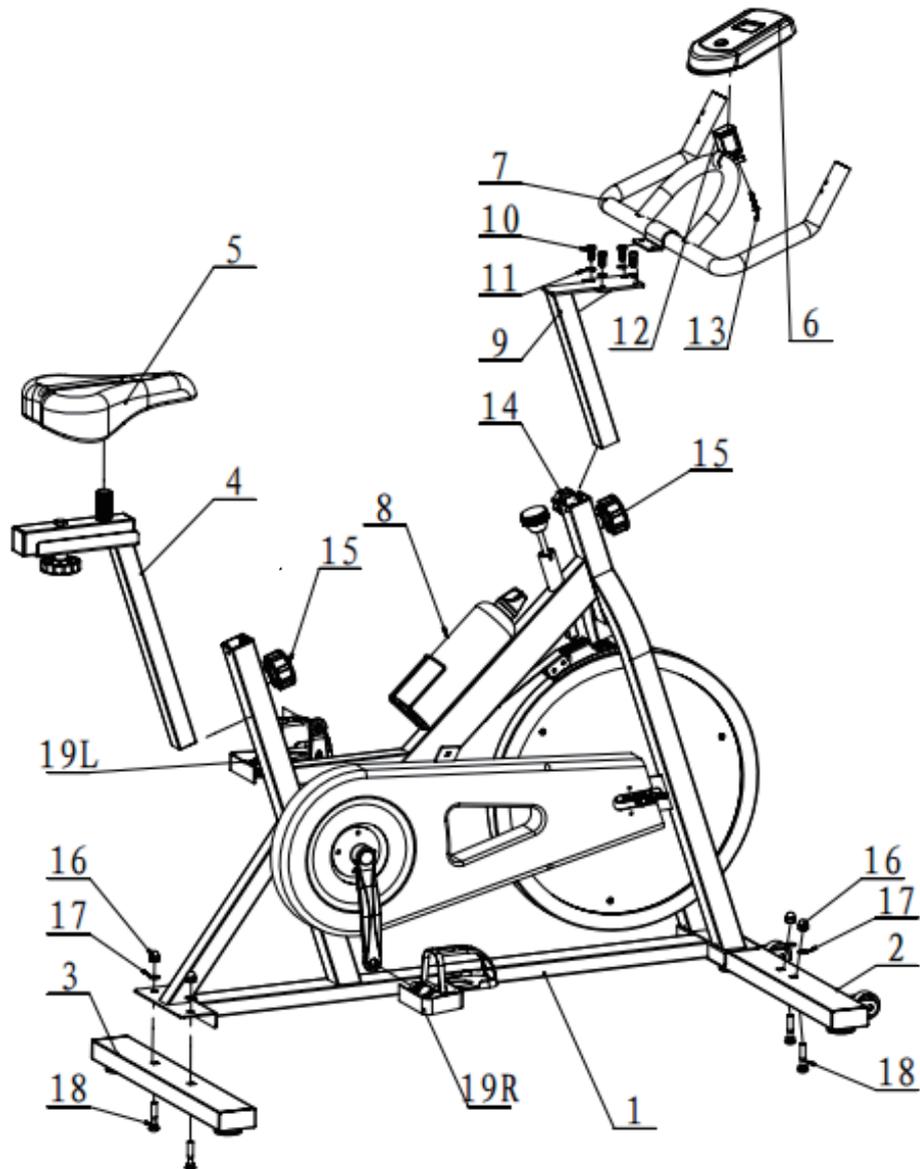


Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation avant d'utiliser ce produit et conserver pour référence ultérieure.

Précautions de sécurité - Veuillez lire l'instruction avant d'utiliser!

1. Assembler ce produit en utilisant correctement les pièces d'origine conformément aux instructions d'installation. Avant l'assemblage, vérifier si les colis sont en bon état et si les pièces de rechange sont complétées conformément aux précautions de transport et à la liste des pièces de rechange.
2. Avant d'exercer, assurez-vous que les attaches de l'équipement sont en état de verrouillage.
3. Placez le vélo d'exercice sur un terrain sec et plat.
4. Pour éviter que le fond de l'équipement ne soit endommagé, comme l'abrasion et la tache, mettre sous le bas un objet tel qu'un coussin en caoutchouc ou une fine plaque de bois.
5. Lors du démarrage de l'exercice, assurez-vous d'avoir aucun objet à moins de 2 m du vélo d'exercice.
6. Utilisez les outils attachés ou autres pour assembler ou réparer le vélo d'exercice. Après l'exercice, essuyez-le.
7. Une mauvaise utilisation et un exercice excessif mettent en danger votre santé. Veuillez effectuer votre plan d'exercice sous la direction d'un médecin. Il peut vous fournir d'excellentes suggestions sur vos gestes d'exercice, vos objectifs d'exercice et votre nourriture. Ne faites jamais d'exercice après un repas. Ce vélo d'exercice n'est pas à vocation médicale.
8. Utilisez le vélo d'exercice lorsque l'équipement est en bon fonctionnement. Effectuez l'entretien nécessaire à l'aide de pièces de rechange d'origine.
9. Lors de la régulation de l'équipement, notez pour observer la meilleure position et la plus grande position réglable pour assurer que la position ajustée est sûre.
10. Sauf indication contraire dans les instructions, ce vélo d'exercice est uniquement utilisé par une personne à la fois.
11. Pendant l'exercice, portez des vêtements et des chaussures de sport. Les vêtements ne doivent pas être trop longs et trop larges pour éviter qu'ils ne soient accrochés ou accrochés pendant l'exercice. Les chaussures doivent être adaptées aux pieds et les semelles doivent être antidérapantes.
12. Lorsque vous vous sentez mal à l'aise pendant le processus, arrêtez l'exercice immédiatement et, si nécessaire, consultez un médecin.
13. Cet équipement d'exercice n'est pas un jouet, veuillez vous empêcher de jouer avec lui, car des blessures peuvent se produire et, par conséquent, ne doivent être utilisées qu'à des fins d'exercice.
14. 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 est incapable d'utiliser l'équipement sans la surveillance d'un adulte.
15. Assurez-vous que toute partie d'une autre personne ne sera pas accessible à l'équipement pendant l'exercice.
16. Pour protéger l'environnement, ne jamais jeter les colis ou les piles, et les placer dans une poubelle désignée ou dans un autre point de collecte des déchets.
17. Le vélo d'exercice a une charge maximale de 100KGS.

VUE ÉCLATÉE



LISTE DE PIÈCES

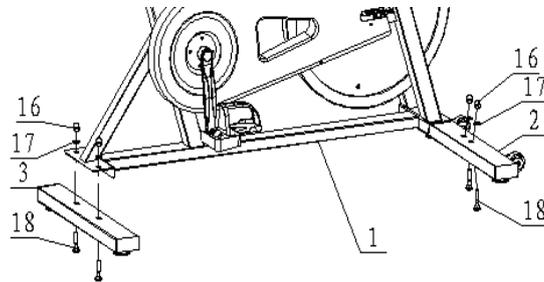
NO.	DESCRIPTION	QTÉ	NO.	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1	11	Ø8 Rondelle de printemps	4
2	Stabilisateur avant	1	12	Poignée de support de l'ordinateur	1
3	Stabilisateur arrière	1	13	M4.2*35 Vis de taraudage	1
4	Pôle de soutien des sièges	1	15	M16 Bouton Plum Blossom	2
5	Selle	1	16	M8 écrou	4
6	Ordinateur	1	17	Ø8 rondelle plate	4
7	Guidon	1	18	Boulons M8*40	4
8	Bouteille d'eau	1	19L	Pédale gauche	1
9	Poignée de support de guidon	1	19R	Pédale droite	1
10	Boulon Allen M8*16	4			

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

5 étapes faciles à monter alors vous êtes prêt à faire de l'exercice - il faut environ 30 minutes à assembler.

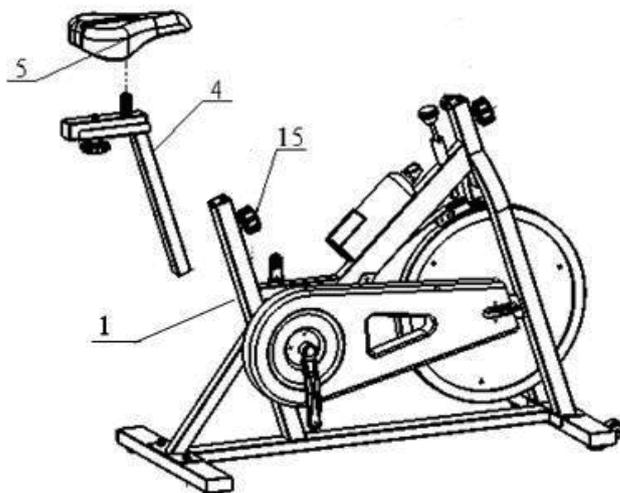
ÉTAPE 1

1. Fixez le stabilisateur avant (2) et le stabilisateur arrière (3) au cadre principal (1).
2. Verrouillez-vous dans l'endroit approprié avec les boulons (18), les rondelles plates (17) et les écrous de capuchon (16) fournis - voir l'illustration.



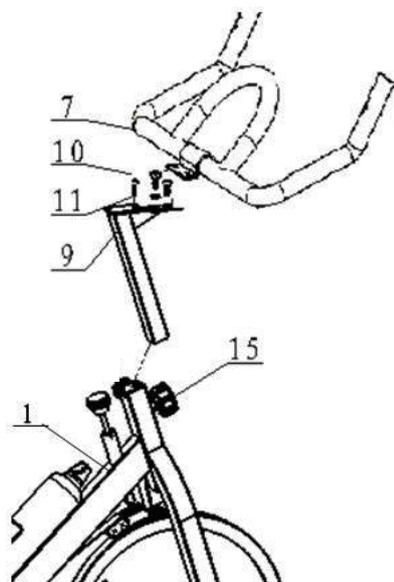
ÉTAPE 2

1. Pour perdre le bouton de fleur de prune (15), faites glisser le poteau de support de siège (4) dans le cadre principal (1).
2. Pour ajuster à la hauteur appropriée, serrez le bouton de fleur de prunier (15) pour le verrouiller en place.
3. Fixez la selle (5) dans le poteau de support de siège (4), pour le verrouiller en place par la clé fournie - voir l'illustration.



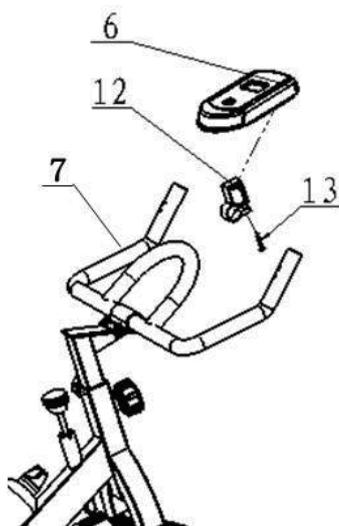
ÉTAPE 3

1. Faites glisser le poteau de support du guidon (9) dans le cadre principal (1), pour le verrouiller en place par le petit bouton M8 (14) et le bouton de fleur de prune M16 (15).
2. Fixez le guidon (7) au poteau de support du guidon (9) avec les boulons Allen (10) et les rondelles élastiques (11) - voir l'illustration.



ÉTAPE 4

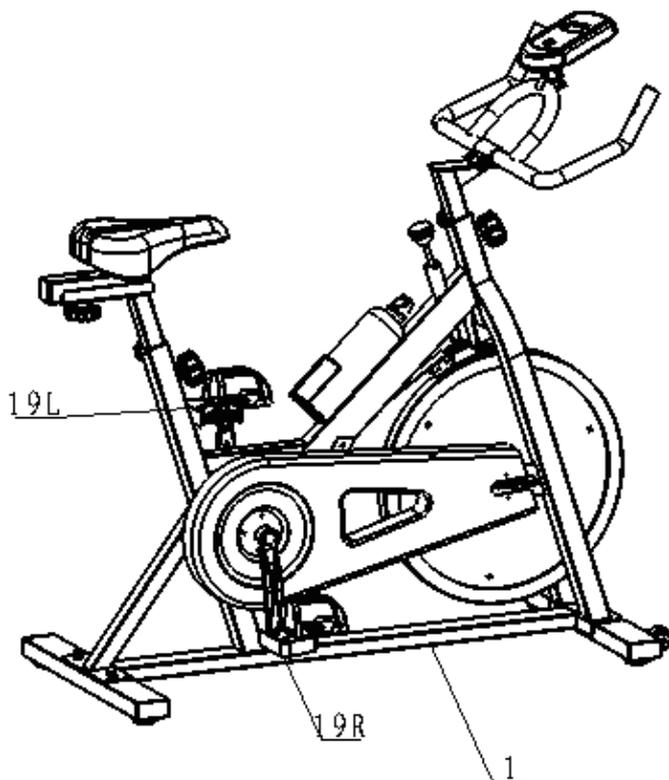
1. Fixez le support de l'ordinateur (12) fourni au guidon (7) avec une vis de taraudage (13).
2. Insérez le support de l'ordinateur (12) dans la flûte située à l'arrière de l'ordinateur (6). Ensuite, n'oubliez pas de charger les batteries 2AA et insérez le fil du guidon dans le trou "PULSE INPUT" et insérez le fil du capteur du cadre principal dans le trou "SENSOR INPUT" situé à l'arrière de l'ordinateur - voir l'illustration.



ÉTAPE 5

1. Fixez fermement la pédale gauche (19L) au bras de manivelle marqué L dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit serré.
2. Fixez fermement la pédale droite (19R) au bras de manivelle marqué R dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit serré - voir l'illustration.

Le non-respect des instructions ci-dessus pourrait endommager les manivelles et les pédales.



Le plus important

Après avoir terminé tous les 5 étapes, le plus important est de s'assurer que tous les boulons et pièces sont bien fixés avant de monter sur le vélo.

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT



SCAN	Efface toutes les fonctions - TEMPS, VITESSE, DISTANCE, DIST TOTAL, POUL, CALORIES
TEMPS	Affiche le temps d'exécution pendant l'exercice
VITESSE	Affiche la vitesse actuelle
DISTANCE	Affiche la distance pendant l'exercice
TOTAL DIST	Affiche la distance totale à la fin de votre séance d'entraînement
POUL	Affiche votre fréquence cardiaque
CALORIES	Affiche les calories que vous avez brûlées

1. Vous aurez besoin de batteries 2AA (fournies) pour faire fonctionner l'ordinateur.
2. Pour sélectionner la fonction souhaitée, appuyez sur le bouton MODE, puis sélectionnez la fonction choisie dans le tableau ci-dessus.
3. Pour réinitialiser l'ordinateur, maintenez le bouton MODE enfoncé pendant 5 secondes.
4. L'ordinateur s'éteint automatiquement après 4 minutes lorsque le vélo n'est pas utilisé. Appuyez sur n'importe quelle touche pour redémarrer.
5. Pour surveiller votre fréquence cardiaque, placez vos pouces sur le capteur de fréquence cardiaque pendant quelques secondes et vérifiez l'affichage.
6. Pour ajuster la résistance, tournez le contrôle de tension vers la droite (plus dur) ou vers la gauche (plus facile).
7. S'il y a un affichage inapproprié sur l'ordinateur, remplacez les deux batteries par celles-ci en même temps.
8. Pour déplacer le vélo, maintenez le poteau de support de la selle, soulevez et enfoncez vers l'avant.

ENTRETIEN

Une maintenance régulière prolongera la durée de vie de votre vélo de rotation et évitera les blessures. Nous vous recommandons fortement de faire régulièrement ce qui suit:

1. Nettoyez le vélo après utilisation avec un chiffon doux - assurez-vous qu'il est sec. Notez qu'une accumulation d'humidité au fil du temps entraînera une corrosion.
2. Nettoyez l'affichage de l'ordinateur avec un chiffon doux et un spray informatique anti-statique pour éliminer la poussière ou les empreintes digitales. Notez que les produits chimiques agressifs détruiront le revêtement protecteur sur l'ordinateur et provoqueront une accumulation statique à l'intérieur de l'ordinateur qui pourrait endommager les composants.
3. Vérifiez les stabilisateurs avant et arrière chaque fois que vous utilisez le vélo pour vous assurer que le vélo est stable et au niveau du sol.
4. Vérifiez et serrez les écrous / buts, les serrures de réglage de la selle, les pédales et les guidons pour assurer leur sécurité chaque fois que vous utilisez le vélo pour éviter toute blessure.
5. Une batterie usée est un déchet dangereux, jetez-le correctement et ne le jetez pas à la corbeille.
6. Pour les pièces de rechange, contactez le distributeur.