

Soozier

INada063V02_CA

A90-165



MAGNETIC EXERCISE BIKE
VÉLO D'EXERCICE MAGNÉTIQUE

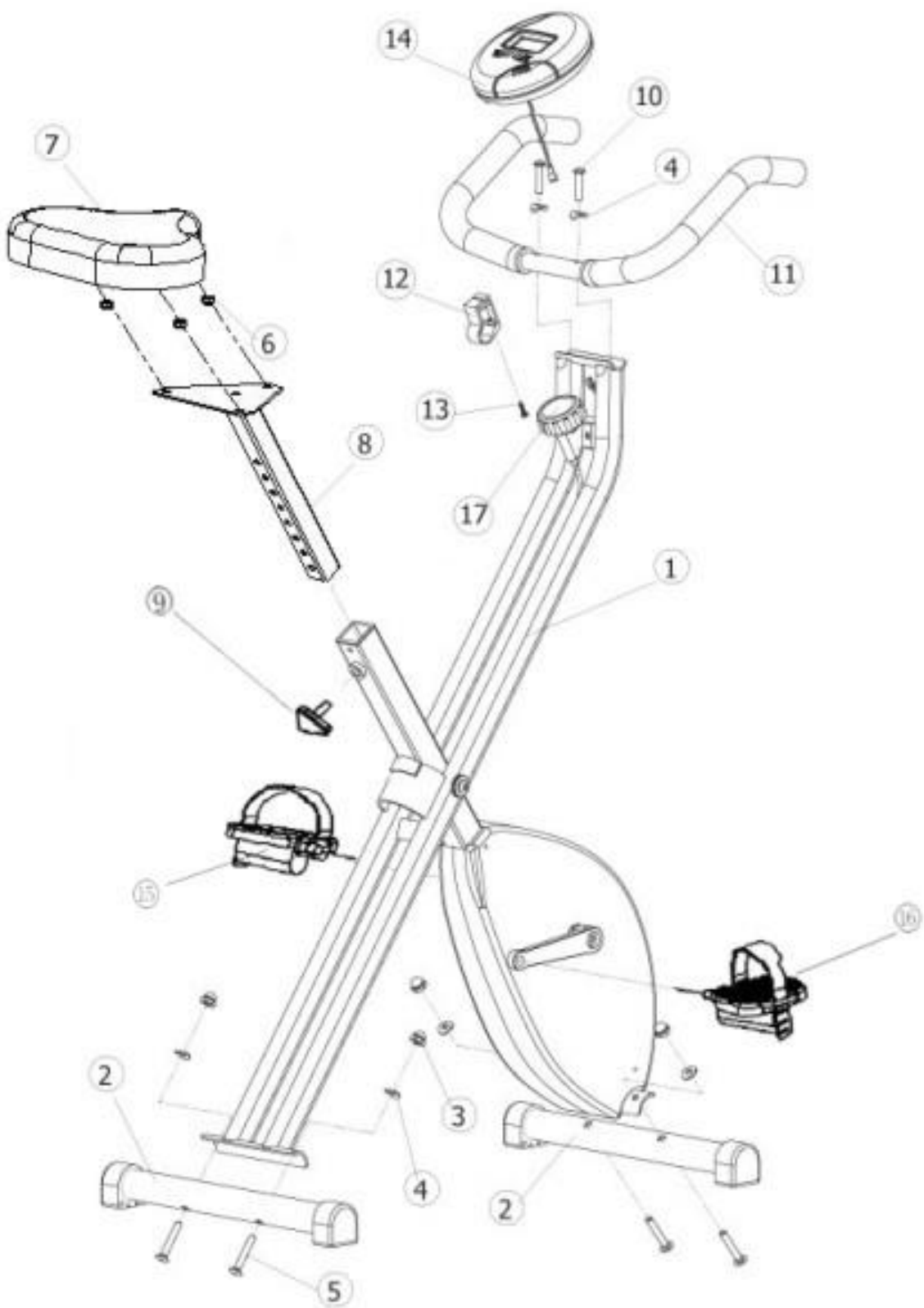
ASSEMBLY INSTRUCTION

Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 metre of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened. Some parts like pedals, etc., It's easy to be wared away.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement. Please run it slowly in the beginning. Please hold the handlebar tightly and do not let your body leave the seat when exercise.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user, 120kg. Breaking is speed independent.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING





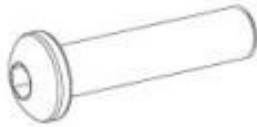
Key Head Bolt
M8X50



Washer
(Ø16x Ø8.3x1.5t)



Dome Nut(M8)



Allen Key Bol
M8X35



Screw



Rigent Wrench



1-3
Allen Wrench

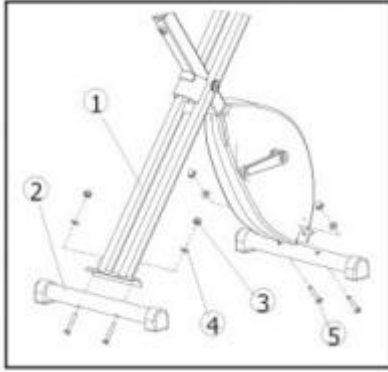


Knob

PART LIST

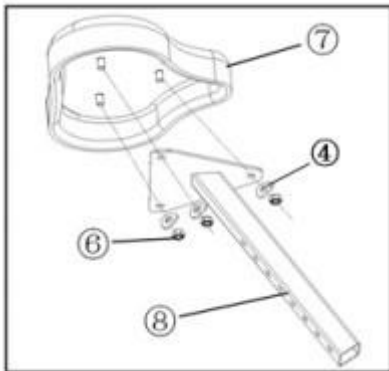
NO	Description	Q'TY		NO	Description	Q'TY
1	Main Frame	1	4	10	Allen key Bolt	2
2	Stabilizer	2		11	Handle Bar	1
3	Domed Nut	4		12	Computer Holder	1
4	Curved Washer	6		13	Screw	1
5	Key Head Bolt	4		14	Computer	1
6	Nut	3		15	Pedal (Left)	1
7	Seat	1		16	Pedal (Right	1
8	Seat Post	1		17	Tension Knob	1
9	Adjustment Knob	1				

ASSEMBLY INSTRUCTION



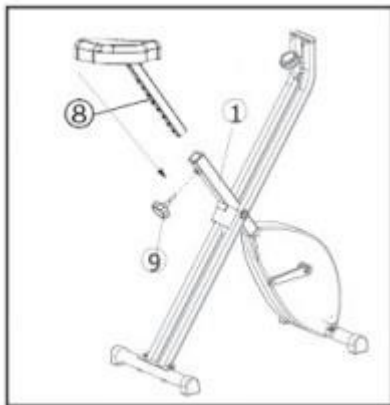
STEP 1

Attach the Front Stabilizer (2) to the main frame (1) using two sets of nuts (3), washers (4) and M8x50mm (5)Key-head bolts



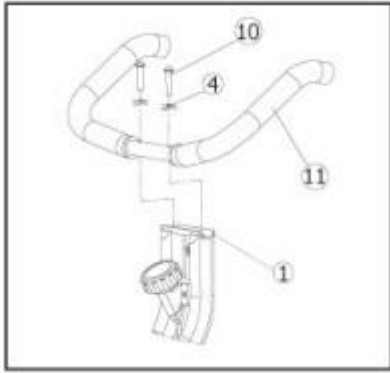
STEP 2

Assemble the seat(7) with the seat post(8),Adjust the angle of the seat.Fix it tightly with two hexagon nuts(6)



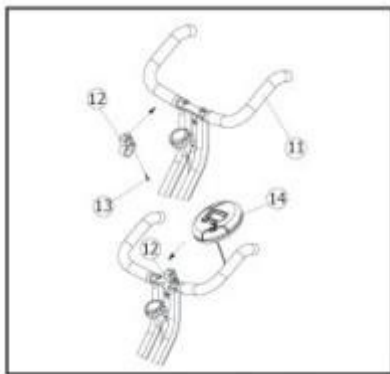
STEP 3

Insert the seat post (8) into the frame (1) and line up the holes. Secure the seat in position with the Adjusting knob (9). The correct height for the seat can be adjusted after the bike is fully assembled.



STEP 4

Tight the handle bar (11) to the main frame (1) with two bolts (10) and two curved washers(4).



STEP 5

Fix computer holder (12) on the handle bar (11) with screw (13),insert the computer (14) into computer holder (12) and connect with wire.



STEP 6

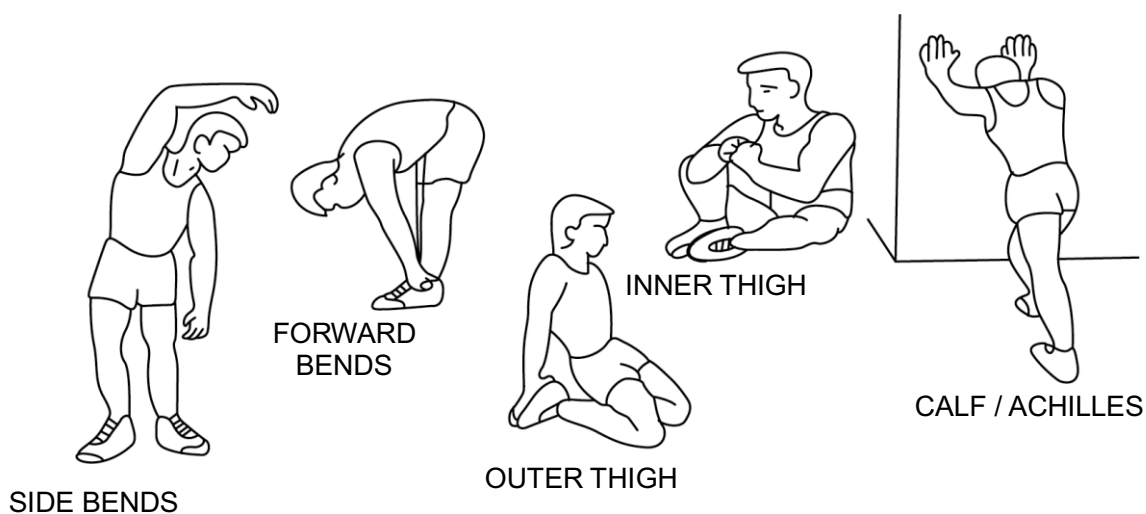
The pedals (15)&(16) are marked "L" and "R" - Left and Right. Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right hand side of the cycle as you sit on it. Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal anti-clockwise.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your EXERCISE CYCLE will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

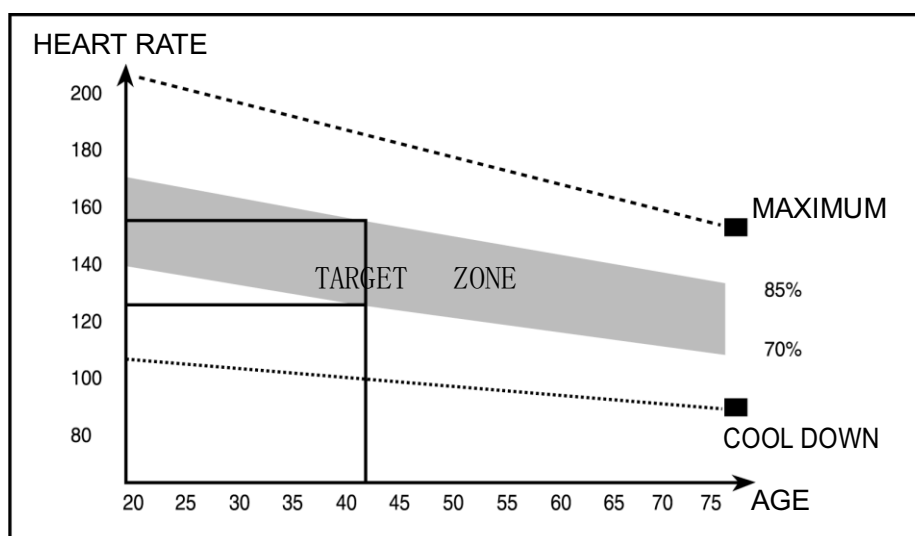
1. The warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20minutes

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

4. Fault Finder

1. If you do not receive numbers appearing on your computer, please ensure all connections are correct.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your EXERCISE CYCLE you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

USE

The seat height can be adjusted by removing the adjustment knob and raising or lowering the seat. There are 7 holes in the seat post allowing for a range of heights. Once the correct height has been chosen, refit the adjustment knob and tighten. The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

Series Monitor

SPECIFICATIONS:

TIME(TMR).....00:00-99:59 MIN
SPEED(SPD).....0.0-99.9KM/H
DISTANCE (DST)0.00-999.9KM
CALORIES (CAL)0-9999KCAL
PULSE(PUL).....40-240BPM

KEY FUNCTION:

MODE: This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

RESET:Reset the value to zero by pressing the key.

OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF:

▲ The system turns on when any key is pressed or when it receives an input from the speed sensor.

▲ The processor turns off automatically when the speed sensor has no signal input or no key is pressed for approximately 4 minutes.

2. RESET:

The unit can be reset by changing the batteries or pressing the RESET key for 3 seconds.

3. HOW TO PRESET TIME, DISTANCE, CALORIES:

Press the MODE key until the function brand which is going to be preset is flashing.

Press the MODE key once the function brand stop flashing.

Next,Choose the value you want to exercise by the MODE key.

When the speed sensor has any signal input,the monitor will begin to count down.

If data is not preset,Any function date will count up.

TIME: The time of exercise will be displayed by pressing MODE .Key until brand TMR appear.

SPEED:Current speed will be shown by pressing MODE key until brand DST appear.

DISTANCE: The distance of each workout will be displayed by pressing MODE key until brand dst appear.

CALORIES:The calories burned will be displayed by pressing mode key until brand cal appear.

SCAN: Automatic display of the following functions in the order shown:

TIME-SPEED-DISTANCE-PULSE-CALORIES(repeat)

4、BATTERY

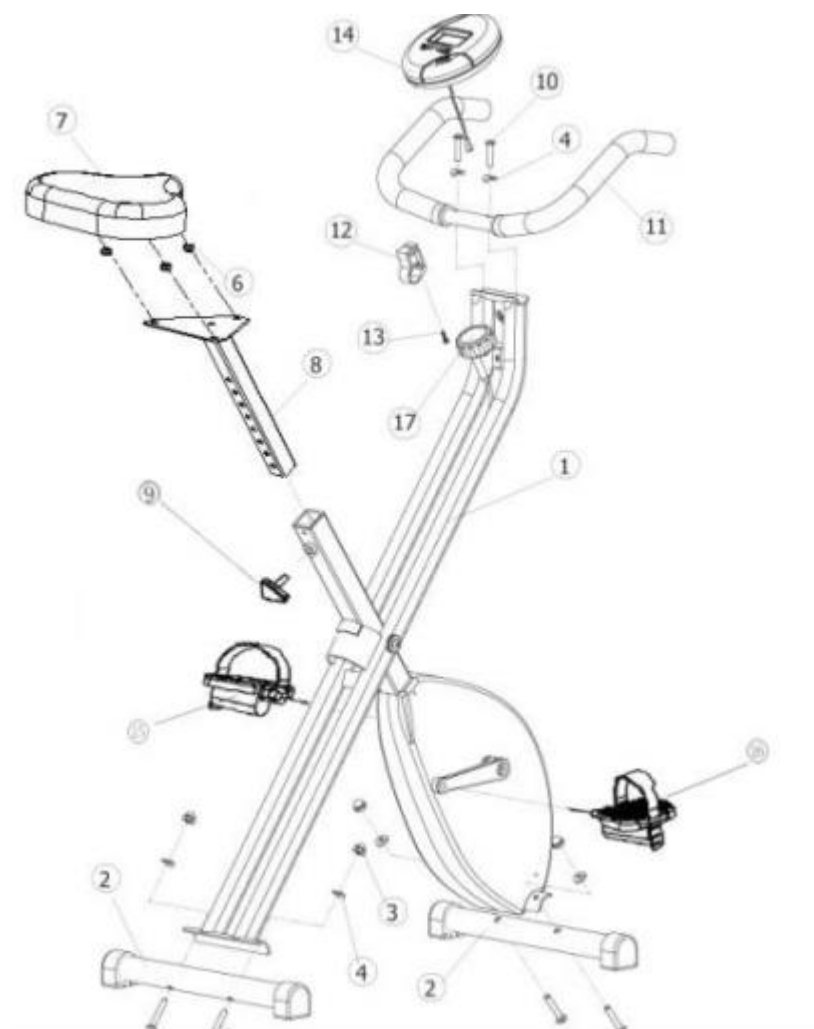
This monitor uses two “AA” or “AG” 13 batteries .You can replace the batteries at the back of the unit.

Informations importantes sur la sécurité

Veuillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour référence.

1. Il est important de lire tout ce manuel avant l'assemblage et l'utilisation de l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être réalisée que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant d'entreprendre tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscient des signaux de votre corps. L'exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous éprouvez l'un des symptômes suivants : douleur, étanchéité dans votre poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation de tête légère, étourdie ou nauséuse. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
4. Tenez les enfants et les animaux de compagnie à l'écart de l'équipement. L'équipement est conçu pour un usage réservé aux adultes.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une couverture protectrice pour votre plancher ou tapis. Pour des raisons de sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant l'utilisation de l'équipement, vérifiez si les écrous et les boulons sont bien serrés. Certaines parties comme les pédales, etc., sont faciles d'être tombé.
7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter d'éventuels dommages et/ou usures.
8. Utilisez toujours l'équipement tel qu'indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez-vous. N'utilisez pas l'équipement jusqu'à ce que le problème a été corrigé.
9. Portez des vêtements appropriés tout en utilisant l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui peuvent être pris dans l'équipement ou restreindre ou empêcher le mouvement. Veuillez l'exécuter lentement au début. Veuillez tenir le guidon de manière ferme et ne laissez pas votre corps quitter le siège pendant l'exercice.
10. L'équipement a été testé et certifié à EN957 dans le cadre de la classe H.C. Approprié pour une utilisation domestique uniquement. Poids maximum de l'utilisateur, 100kg. La rupture est indépendante de la vitesse.
11. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
12. Soyez prudent au levage ou au déplacement de l'équipement afin de ne pas vous blesser au dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou utilisez de l'aide.

DESSIN D'ASSEMBLAGE À VUE ECLATÉE





Boulon à tête de clé
M8 x 50



Rondelle
(ø16×ø8,3×1,5t)



Écrou bombé (M8)



Boulon à clé Allen
M8 x 35



Vis



Clé De Rigent



1-3
Clé Allen

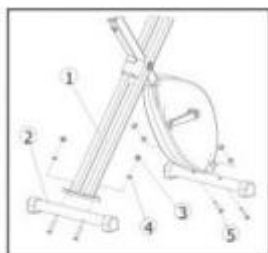


Bouton

LISTE DES PIECES

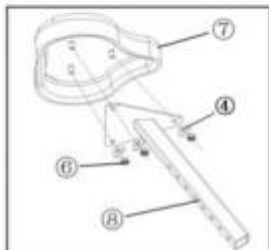
No.	Description	QTE	4	No.	Description	QTE
1	Cadre principal	1		10	Boulon à clé Allen	2
2	Stabilisateur	2		11	Guidon	1
3	Écrou bombé	4		12	Support de l'ordinateur	1
4	Rondelle élastique bombé	6		13	Vis	1
5	Boulon à tête de clé	4		14	Ordinateur	1
6	Écrou	3		15	Pédale (gauche)	1
7	Siège	1		16	Pédale (droite)	1
8	Tige de selle	1		17	Bouton de tension	1
9	Bouton de réglage	1				

INSTRUCTION D'ASSEMBLAGE



ÉTAPE 1

Attachez le stabilisateur avant (2) au cadre principal (1) à l'aide de deux jeux d'écrou (3), de rondelles (4) et de boulons à tête de clé M8x50mm



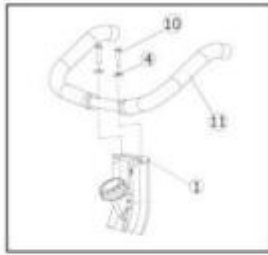
ÉTAPE 2

Assortissez le siège (7) avec le tige de selle (8), ajustez l'angle du siège. Fixez-le fermement avec deux écrous hexagonaux (6)



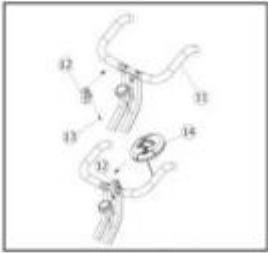
ÉTAPE 3

Insérez la tige de selle (8) dans le cadre principal (1) et alignez les trous. Fixez le siège en position avec le bouton de réglage (9). La hauteur correcte pour le siège peut être ajustée après que le vélo est complètement assemblé.



ÉTAPE 4

Serrez le guidon (11) au cadre principal (1) avec deux boulons (10) et deux rondelles incurvées (4).



ÉTAPE 5

Fixez le support d'ordinateur (12) sur le guidon (11) avec la vis (13), insérez l'ordinateur (14) dans le support d'ordinateur (12) et connectez-vous avec le fil.



ÉTAPE 6

Les pédales (15) et (16) sont marquées de « L » et « R » - Gauche et Droite. Connectez-les à leurs bras de manivelle appropriés. Le bras de manivelle droit est sur le côté droit du cycle que vous vous asseyez sur elle.

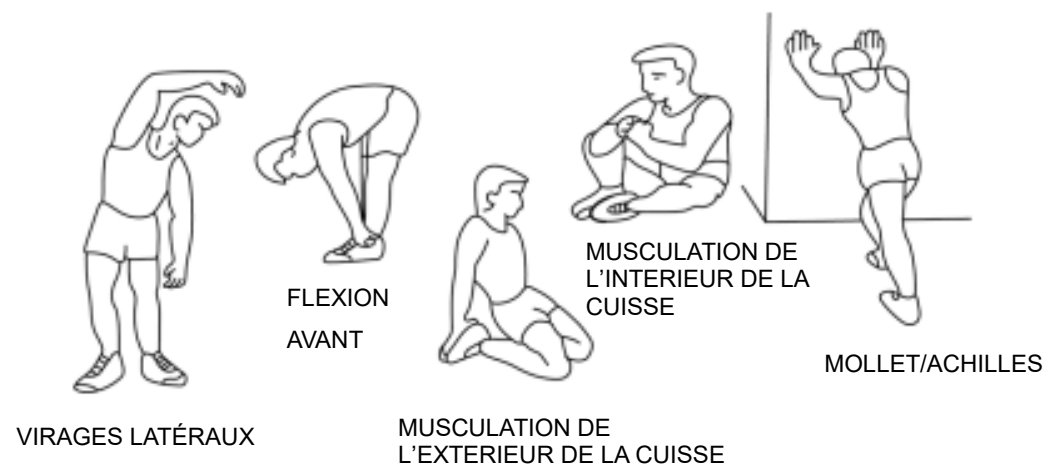
Notez que la pédale droite doit être enfilée dans le sens horaire et la pédale de gauche dans le sens antihoraire.

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation de votre CYCLE EXERCISE vous fournira plusieurs avantages, il permettra d'améliorer votre condition physique, tonifier le muscle et en conjonction avec le régime calorique contrôlé, et de vous aider à perdre du poids.

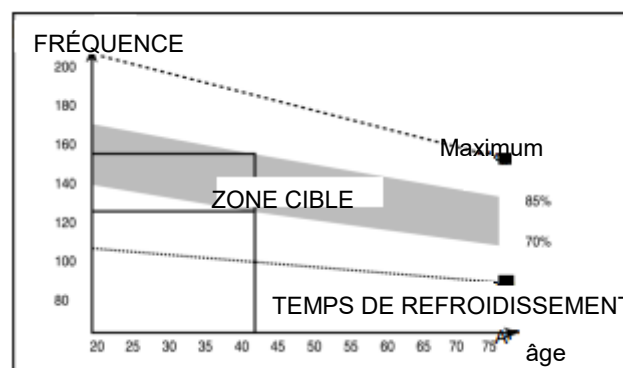
1. La phase d'échauffement

Cette étape aide à faire circuler le sang autour du corps et à faire fonctionner les muscles correctement. Il permettra également de réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être tenu pendant environ 30 secondes, ne forcez pas ou secouez vos muscles dans un étirement - si elle fait mal, ARRETEZ.



2. Phase d'exercice

il s'agit de l'étape où vous mettez l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus flexibles. Travaillez à votre propre rythme, mais il est très important de maintenir un tempo régulier tout au long. Le taux de travail devrait être suffisant pour élever votre battement de cœur dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape devrait durer au moins 12 minutes bien que la plupart des gens commencent à environ 15 à 20 minutes

3. Phase de Refroidissement

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et les muscles se détendre. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement, par exemple réduire votre tempo, continuer pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en vous rappelant à nouveau de ne pas forcer ou branler vos muscles dans l'étirement. Lorsque vous devenez être plus en forme, vous devrez peut-être vous entraîner de plus longtemps et plus durement. Il est conseillé de vous entraîner au moins trois fois par semaine, et si possible d'arranger vos séances d'entraînement uniformément tout au long de la semaine.

4. Recherche de défauts

1. Si vous ne recevez pas de numéros apparaissant sur votre ordinateur, veuillez à ce que toutes les connexions sont correctes.

TONIFICATION MUSCULAIRE

Pour tonifier le muscle pendant que sur votre CYCLE EXERCISE, vous aurez besoin d'avoir la résistance ensemble assez élevée. Cela mettra plus de pression sur vos muscles des jambes et peut signifier que vous ne pouvez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous tentez également d'améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'entraînement. Vous devrez vous entraîner normalement pendant les phases d'échauffement et de refroidissement, mais vers la fin de la phase d'exercice, vous devez augmenter la résistance, ce qui rend vos jambes plus difficiles. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

PERTE DE POIDS

Le facteur important ici est la quantité d'efforts que vous consacrez. Plus vous vous entraînez, plus vous brûlez de calories. Effectivement, c'est la même chose que si vous vous entraînerez pour améliorer votre condition physique, la différence est l'objectif.

Utilisation

La hauteur du siège peut être ajustée en enlevant le bouton de réglage et en soulevant ou en abaissant le siège. Il y a 7 trous dans le poteau de siège permettant une gamme de hauteurs. Une fois la hauteur choisie, réaménagez le bouton de réglage et serrez-le. Le bouton de contrôle de tension vous permet de modifier la résistance des pédales. Une résistance élevée rend plus difficile à pédaler, une faible résistance rend plus facile à pédaler. Pour les meilleurs résultats, réglez la tension pendant que le vélo est en service.

Moniteur de série

Spécifications :

HEURE (TMR)	00 :00-99 :59 MIN
VITESSE (SPD)	0.0-99.9KM/H
DISTANCE (DST)	0.00-999.9KM
CALORIES (CAL)	0-9999KCAL
IMPULSION (PUL).....	40-240BPM

FONCTION DE TOUCHE:

MODE: Cette touche vous permet de sélectionner et de vous verrouiller sur une fonction particulière que vous souhaitez.

RÉINITIALISER: Réinitialisez la valeur à zéro en appuyant sur la touche.

PROCÉDURES D'OPÉRATION :

1. MARCHÉ/ARRET :

▲ Le système est mis sous tension lorsque n'importe quelle touche est pressée ou lorsqu'elle reçoit une entrée du capteur de vitesse.

▲ Le processeur est mis hors tension automatiquement lorsque le capteur de vitesse n'a pas d'entrée de signal ou qu'aucune touche n'est pressée pendant environ 4 minutes.

2. RÉINITIALISATION :

L'appareil peut être réinitialisé en changeant les piles ou en appuyant sur la touche RESET pendant 3 secondes.

3. COMMENT PRÉDÉFINIR LE TEMPS, LA DISTANCE, LES CALORIES :

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que la marque de fonction à prédéfinir clignote.

Appuyez sur la touche MODE une fois que la marque de fonction cesse de clignoter.

Ensuite, Choisissez la valeur que vous souhaitez exercer par la touche MODE.

Lorsque le capteur de vitesse a une entrée de signal, le moniteur commence le compte à rebours.

Si les données ne sont pas prédéfinies, toute date de fonction comptera.

HEURES: Le temps de l'exercice sera affiché en appuyant sur MODE. Clé jusqu'à ce que la marque TMR apparaisse.

VITESSE: La vitesse actuelle sera affichée en appuyant sur la clé MODE jusqu'à ce que la marque DST apparaisse.

DISTANCE: La distance de chaque séance d'entraînement sera affichée en appuyant sur la clé MODE jusqu'à ce que la marque apparaisse.

CALORIES: Les calories brûlées seront affichées en appuyant sur la clé de mode jusqu'à ce que la marque can apparaisse.

ANALYSE: Affichage automatique des fonctions suivantes dans l'ordre affiché :

HEURES-VITESSE-DISTANCE-PULSE-CALORIES (répétition)

4. Batterie

Ce moniteur utilise deux batteries "AA" ou "AG" 13. Vous pouvez remplacer les batteries à l'arrière de l'appareil.

US



001-877-644-9366
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447
clienti@aosom.it