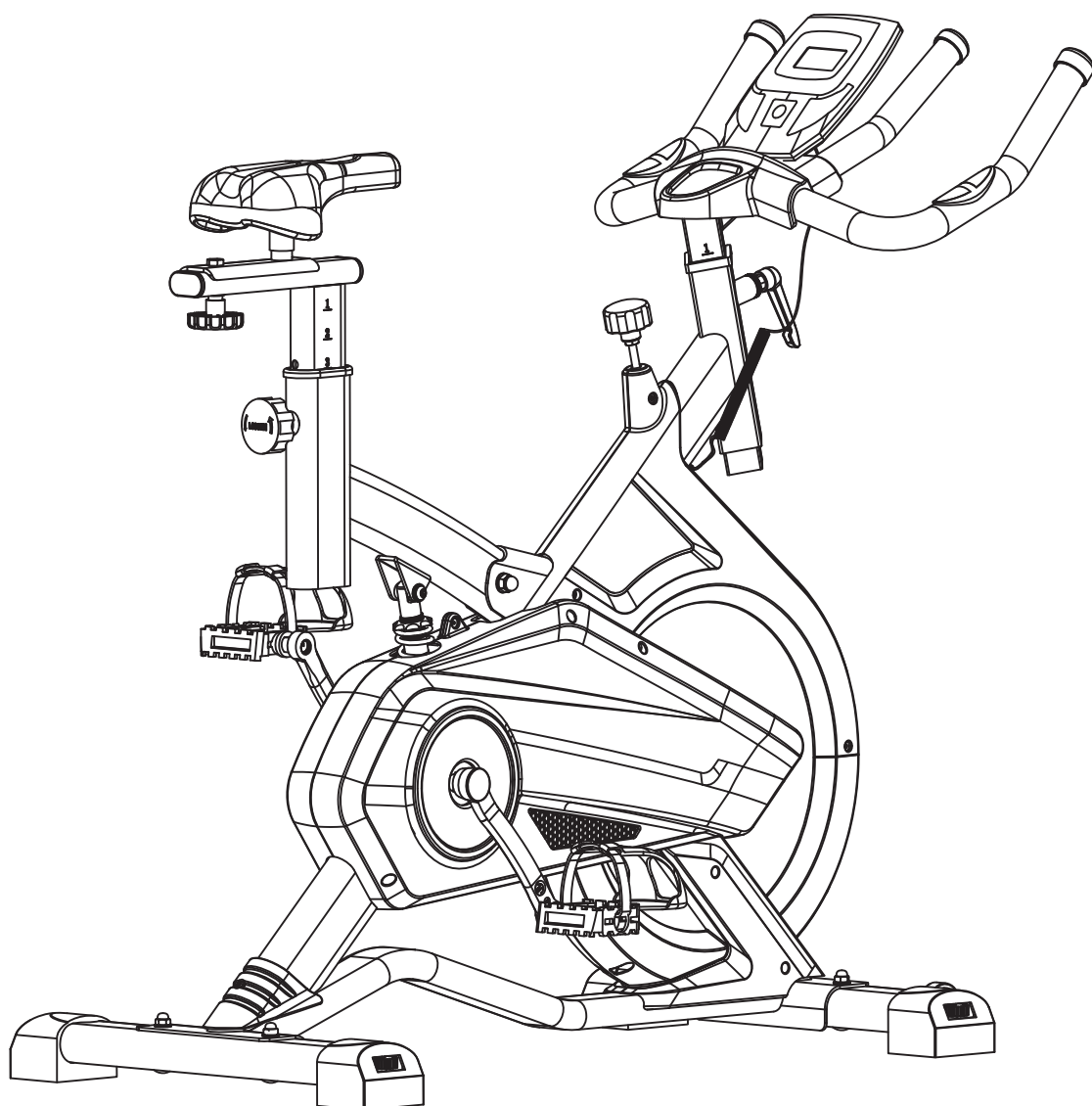


Soozier

9800 USER MANUAL



Product may vary slightly from the item pictured due to model upgrades

Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference

TABLE OF CONTENTS

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	1
2. EXPLODED DIAGRAM	3
3. PARTS LIST	4
4. ASSEMBLY INSTRUCTION	5
5. ADJUSTMENT INSTRUCTIONS	10
6. COMPUTER OPERATION	11
7. EXERCISE GUIDE	12

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING - Read all instructions before using this machine.

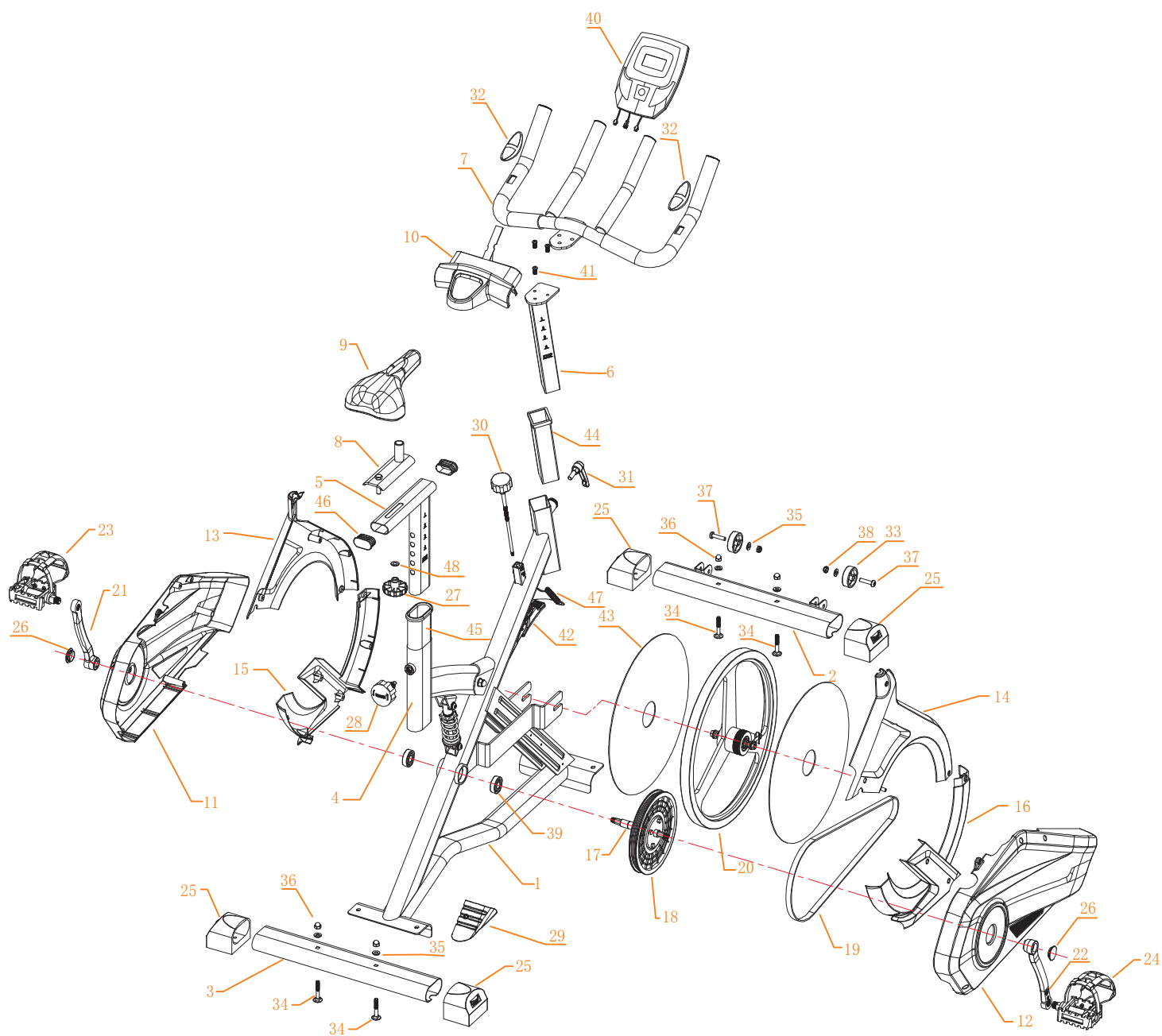
It is important your machine receives regular maintenance to prolong its useful life. Failing to regularly maintain your machine may void your warranty.

Please keep this manual with you at all times

- a. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly.
Please note: It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- b. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, 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.
- c. 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, and extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these symptoms, you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- d. Keep children and pets away from the equipment. This equipment is designed for adult use only.
- e. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
- f. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened. If you hear any unusual noises coming from the equipment during use and assemble, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.

- g. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- h. This equipment is designed for indoor and family use only.
- i. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- j. Always keep this instruction manual and assembly tools at hand for quick reference.
- k. The equipment is not suitable for therapeutic use.
- l. There are many functions of the computer, which value will show when using the equipment according the amount of exercise, here warmly remind you that the value of heart pulse just give you some reference.

2. EXPLODED DIAGRAM

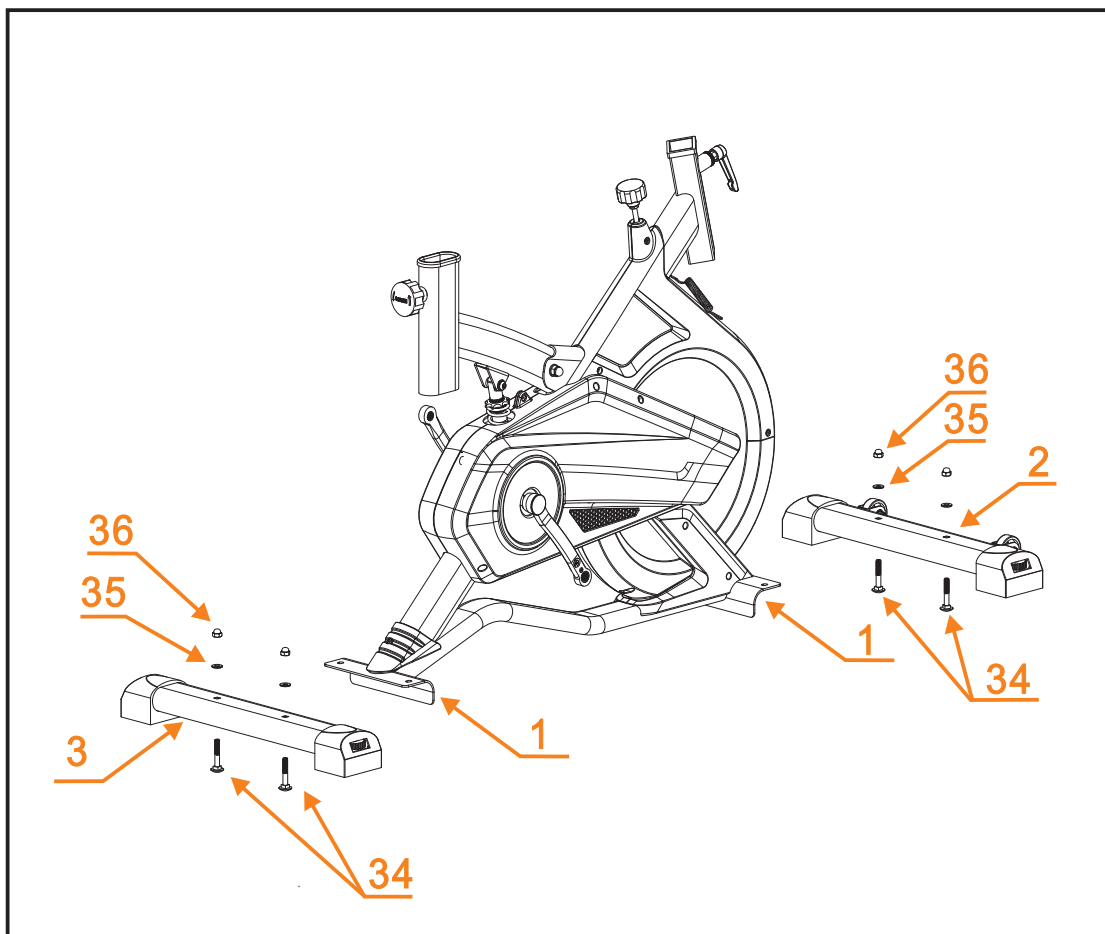


3. PARTS LIST

NO.	PARTS	QTY	NO.	PARTS	QTY
1	MAIN FRAME	1	25	40-80 OVAL STRAP	4
2	FRONT STABILIZER	1	26	CRANK PLUG	2
3	REAR STABILIZER	1	27	OCTAGONAL KNOB	1
4	SEAT	1	28	KNOB	1
5	SEAT POST	1	29	REAR ORNATE COVER	1
6	HANDLEBAR POST	1	30	BRAKE POD	1
7	HANDLEBAR	1	31	7-KNOB	1
8	SEAT SLIDDER	1	32	PULSE SENSOR	2
9	SEAT	1	33	MOVE WHEEL	2
10	PHONE CASE	1	34	M8-53 CARRIGE BOLT	4
11	LEFT COVER	1	35	D8 GASKET	4
12	RIGHT COVER	1	36	M8 SCREW	4
13	LEFT FENDER	1	37	M8-45 HALF THREAD SCREW	2
14	RIGHT FENDER	1	38	M8 LOCK NUT	4
15	LEFT SHROUD COVER	1	39	FIVE WAY BEARING	1
16	RIGHT SHROUD COVER	1	40	MONITOR	1
17	BELT AXLE	1	41	M8 SCREW	3
18	BELT PULLEY	1	42	BRAKE WOOL FELT	1
19	BELT	1	43	FLYWHEEL PENAL	2
20	FLYWHEEL	1	44	45-38 SQUARE SLEEVE	1
21	LEFT CRANK	1	45	40-80 OVAL SLEEVE	1
22	RIGHE CRANK	1	46	25-50 OVAL SLEEVE	2
23	LEFT PEDAL	1	47	LEFT PEDAL	1
24	RIGHT PEDAL	1	48	GASKET	1

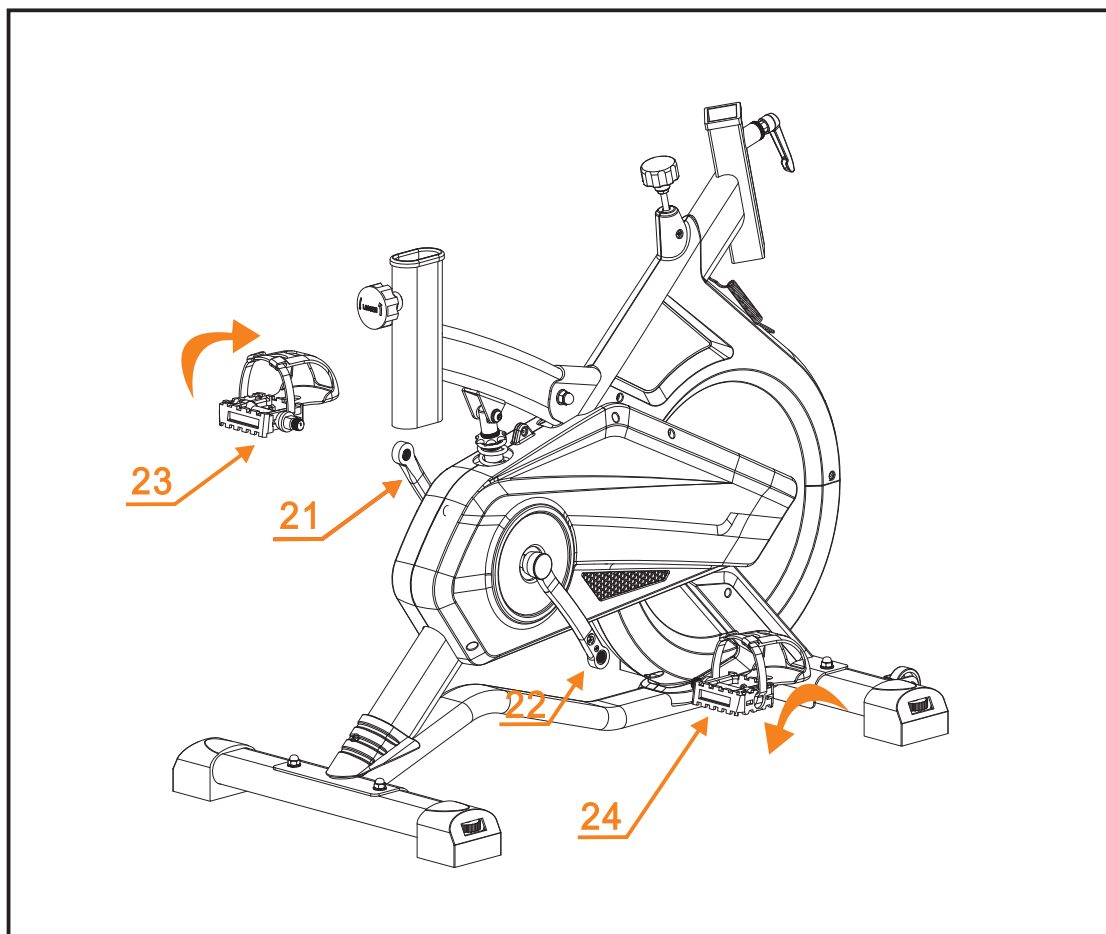
4. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

• STEP 1:



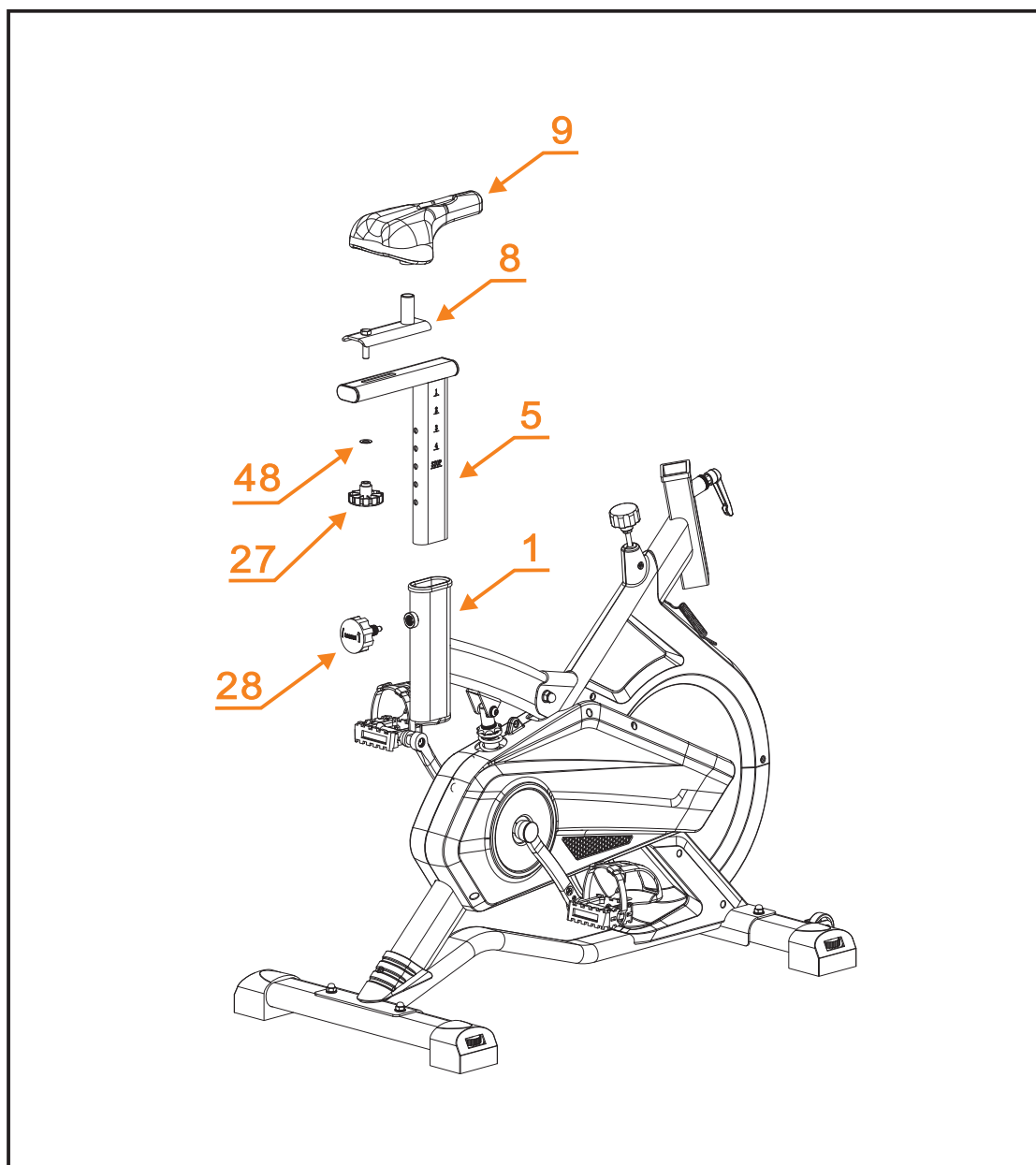
AS THE PICTURE SHOW, INSERT THE 4 CARRIGE SCREW (34) TO FRONT AND REAR STABILIZER, TOGETHER WITH THE FRAM (2/3). PUT THE GASKET IN IT (35), AND FIX IT WITH NUT BOLT (36).

• **STEP 2:**



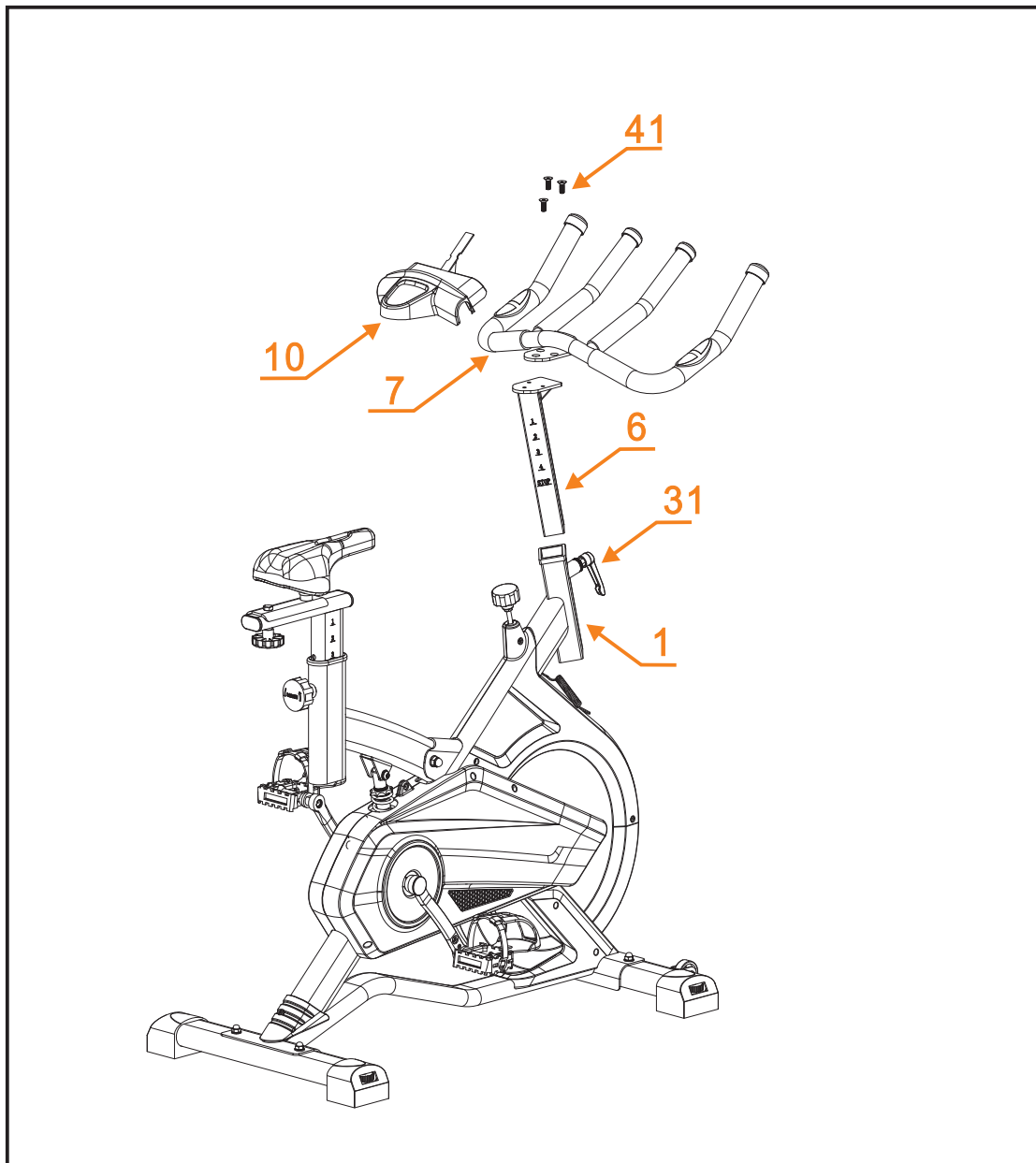
SCREW THE RIGHT AND LEFT PEDAL (23/24) TO THE LEFT AND RIGHT CRANK (21/22). SCREW 4-5 CIRCLES BY HAND, THEN FASTEN IT WITH THE WRENCH.

• **STEP 3:**



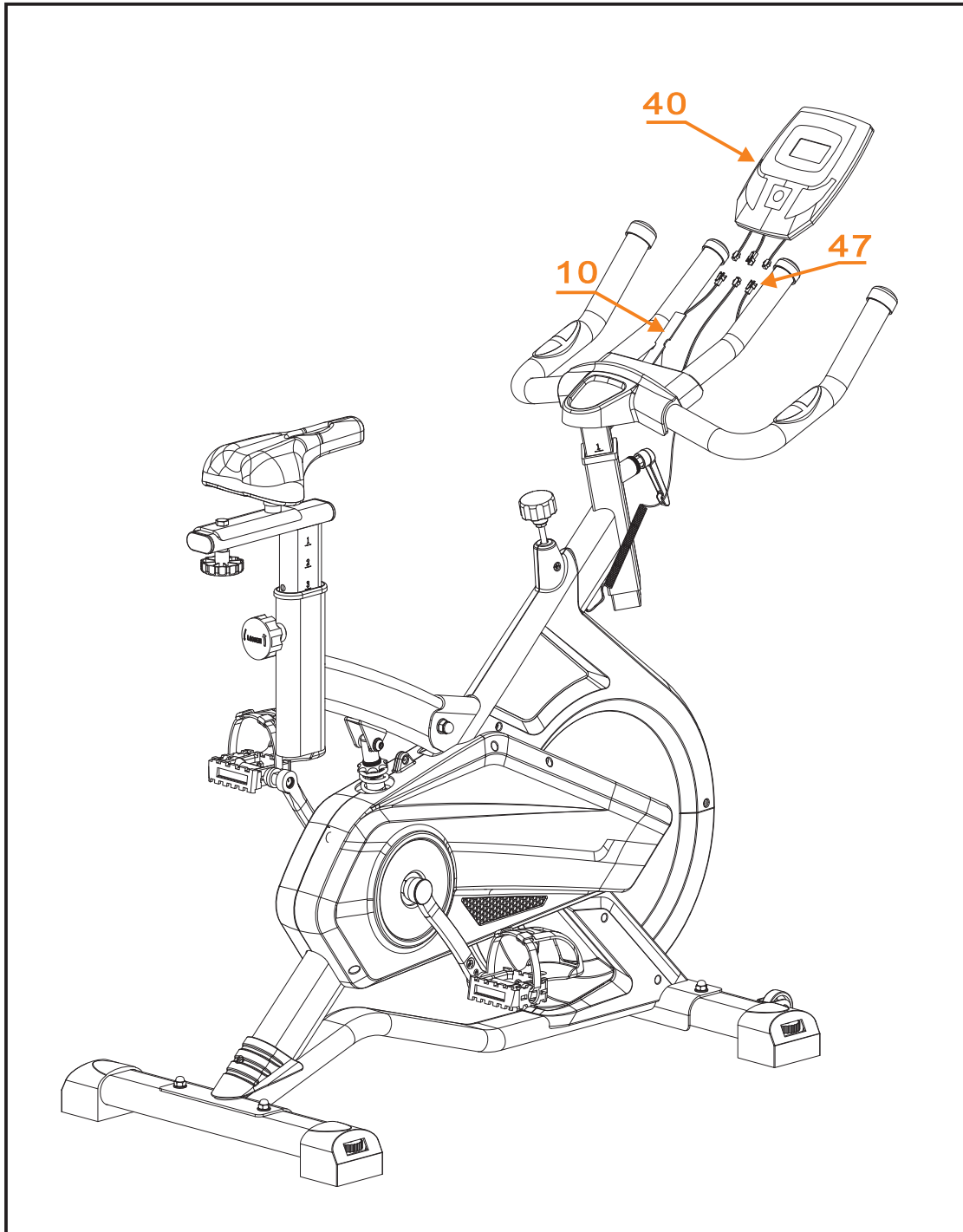
AS THE PICTURE SHOWS, FIX THE HANDLEBAR (7) WITH 2 SCREWS (41) TO THE HANDLEBAR POST (6). THEN INSERT IT TO THE MAIN FRAME (1), USE THE 7-KNOB (31) FIX TIGHTLY. PUT THE PHONE CAGE (10), PRESS IT DOWN TO THE HANDLEBAR.

• **STEP 4:**



AS THE PICTURE SHOWS, FIX THE HANDLEBAR (7) WITH 2 SCREWS (41) TO THE HANDLEBAR POST (6). THEN INSERT IT TO THE MAIN FRAME (1), USE THE 7-KNOB (31) FIX TIGHTLY.PUT THE PHONE CAGE (10), PRESS IT DOWN TO THE HANDLEBAR.

• **STEP 5:**



INSERT THE MONITOR (40) TO THE PHONE CAGE (10). JOIN THE SENSOR WIRES (47).PLEASE NOTE BEFORE DOING EXERCISE, PLEASE MAKE SURE PRODUCT IS GOOD.

5. ADJUSTMENT INSTRUCTIONS

Vertical Seat Adjustment

To adjust the seat height, slacken the spring knob on the vertical post stem on the main frame and pullback the knob. Position the vertical seat post for the desired height so that holes are aligned, then release the knob and retighten it.

Horizontal Seat Adjustment

To move the seat forward in the direction of the handlebar or backwards away from it, loosen the adjusting knob and washer and pull the knob back. Slide horizontal seat post into desired position. Align holes and then retighten the adjusting knob.

Handlebar Height

To adjust the handlebar height, slacken the spring knob and secondary knob and pull both knobs back. Slide the handlebar post along the housing on the main frame to the desired height and, with the holes aligned correctly, tighten the spring adjusting knob and then the secondary knob.

6. COMPUTER OPERATION

KEY GUIDE

MODE: Selects function to preset. Pressing this button will cycle through the below modes respectively:

TIME-SPEED-DISTANCE-ODOMETER-CALORIE-PULSE

Holding this button down for 4 second will reset all function values to zero

FUNCTION

SCAN: when the symbol "►" points to SCAN, The monitor will display the functions listed below. Each function will remain on the screen for 4 seconds. The following modes will automatically cycle through respectively:

TIME -DISTANCE- ODOMETER -CALORIE-PULSE

TIME: when the symbol "►" points to TIME. The monitor will display total workout time on the bottom of the screen.

SPEED: when the symbol "►" points to SPEED, The monitor will display the current speed on the top area of the screen.

DISTANCE: when the symbol "◄" points to DIST. The monitor will accumulate the total workout distance on the bottom of the screen.

ODOMETER: when the symbol "◄" points to ODO. The display shows the Odometer on the bottom of the screen. The reading of the Odometer will be reset to zero after replacing the batteries.

CALORIE: when the symbol "◄" points to CAL. The monitor will accumulate the caloric consumption, and display on the bottom area of the screen.

PULSE FUNCTION (if have)

Press MODE button to select the pulse function, the monitor will display your current heart rate in beats per minute.

NOTE

1. If the machine is idle for over 4 minutes, the LCD will turn off automatically. All function values will be saved. Simply press any key or start using the machine, the LCD will automatically turn back on.
2. If the monitor fails to display properly, please re-install the batteries
3. BATTERY SPEC: 1.5V AAA(2PCS)

7. EXERCISE GUIDE

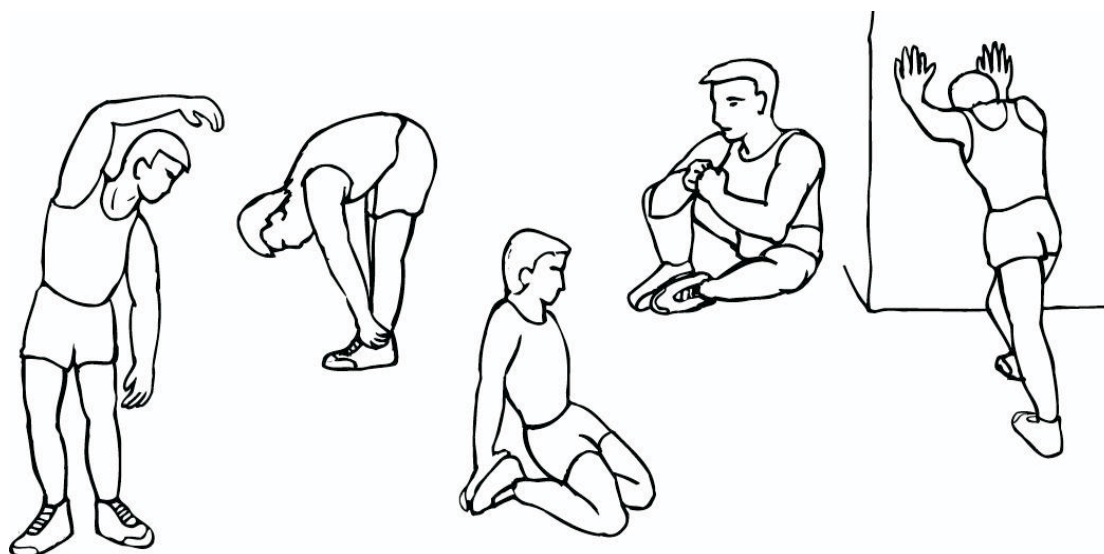
PLEASE NOTE: Before beginning any exercise program, consult your physician. This is important especially if you are over the age of 45 or individuals with pre-existing health problems.

The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

Exercising is great way to control your weight, improving your fitness and reduce the effect of aging and stress. The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life. The condition of your heart and lungs and how efficient they are in delivering oxygen via your blood to your muscles is an important factor to your fitness. Your muscles use this oxygen to provide enough energy for daily activity. This is called aerobic activity. When you are fit, your heart will not have to work so hard. It will pump a lot fewer times per minute, reducing the wear and tear of your heart. So as you can see, the fitter you are, the healthier and greater you will feel.

Warm-up

Start each workout with 5 to 10 minutes of stretching and some light exercises. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate and circulation in preparation for exercise. Ease into your exercise.



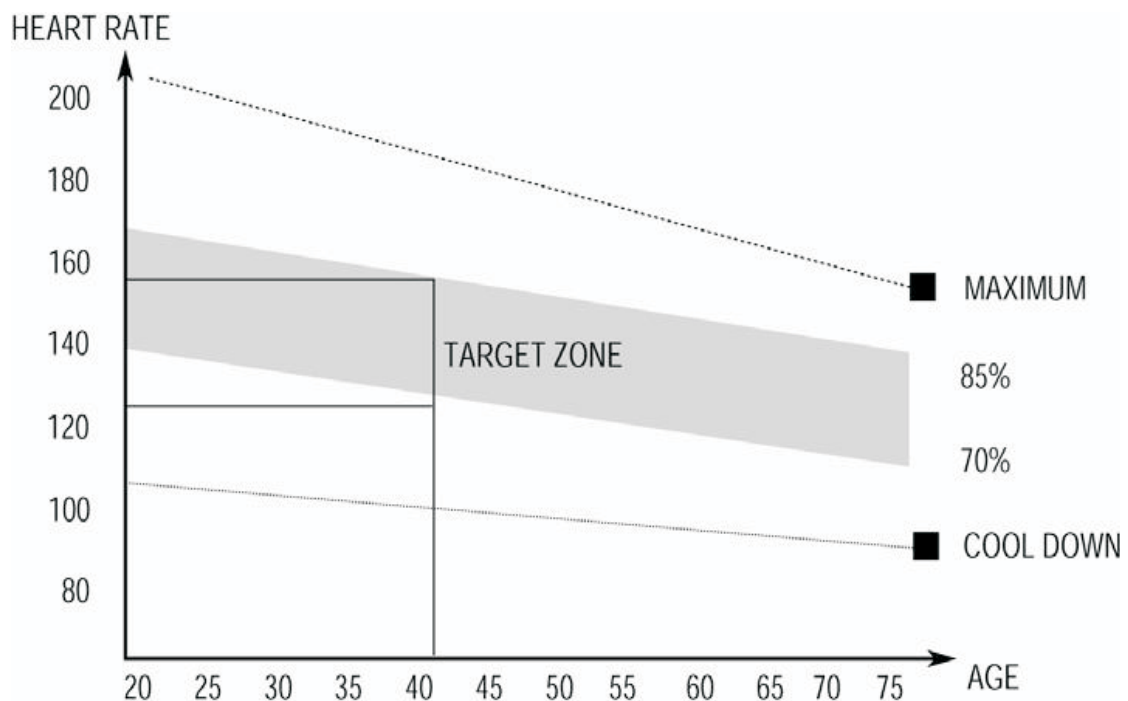
Training Zone Exercise

After warming up, increase the intensity to your desired exercise program. Be sure to maintain your intensity for maximum performance. Breathe regularly and deeply as you exercise-never hold your breath. Cool Down Finish each workout with a light jog or walk for at least 1 minute.

Then complete 5 to 10 minutes of stretching to cool down. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent post-exercise problems.

Workout Guidelines

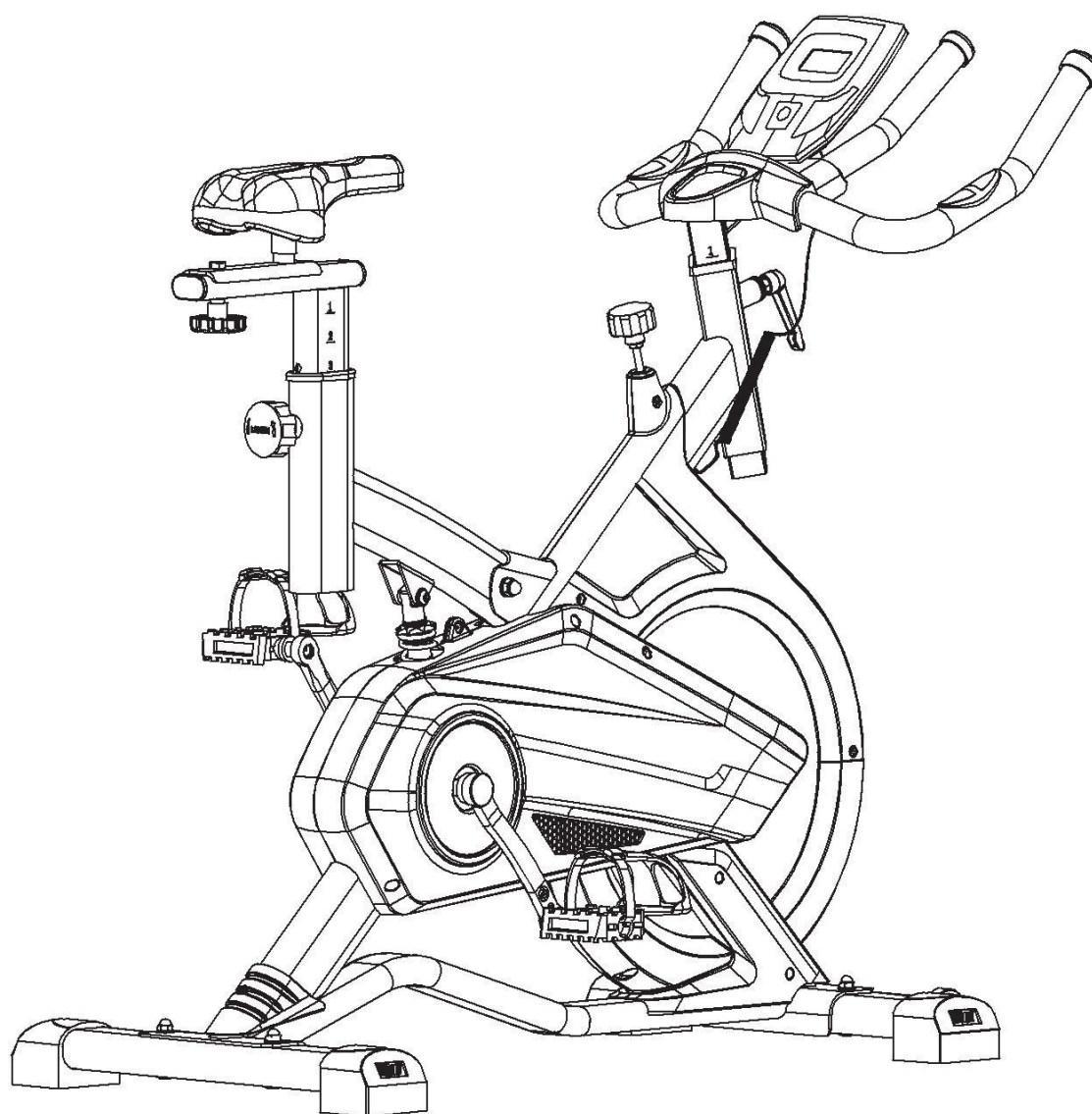
TARGET ZONE



THIS IS HOW YOUR PULSE SHOULD BEHAVE DURING GENERAL FITNESS EXERCISE. REMEMBER TO WARM UP AND COOL DOWN FOR A FEW MINUTES.

The most 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.

MANUEL UTILISATEUR



Le produit peut varier légèrement de l'article illustré en raison des mises à niveau du modèle.

Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conserver ce manuel de propriétaire pour référence future

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

AVERTISSEMENT - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cette machine.

Il est important que votre machine soit régulièrement entretenue pour prolonger sa durée de vie utile. Échouer à entretenir régulièrement votre machine peut annuler votre garantie.

Veillez garder ce manuel à portée de main en tout temps

A. Il est important de lire ce manuel en entier avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Sûr et efficace l'utilisation ne peut être réalisée que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement.

Veillez noter: Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.

b. Avant de commencer un programme d'exercices, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous souffrez de problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre pression artérielle ou votre taux de cholestérol.

c. Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de vous entraîner si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges, étourdissements ou sensation de nausée. Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.

d. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. Cet équipement est conçu pour un usage adulte seulement.

e. Utilisez l'équipement sur une surface plane et solide avec une housse de protection pour votre sol ou votre moquette. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.

F. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés. Si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation et l'assemblage, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.

g. Porter des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.

h. Cet équipement est conçu pour un usage intérieur et familial uniquement.

i. Des précautions doivent être prises lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement afin de ne pas vous blesser au dos.

j. Gardez toujours ce manuel d'instructions et les outils d'assemblage à portée de main pour une référence rapide.

k. L'équipement ne convient pas à un usage thérapeutique.

l. Il existe de nombreuses fonctions de l'ordinateur, dont la valeur montrera lors de l'utilisation de l'équipement en fonction de la quantité d'exercice, ici vous rappeler chaleureusement que la valeur du pouls cardiaque vous donne juste une référence.

g. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.

h. This equipment is designed for indoor and family use only.

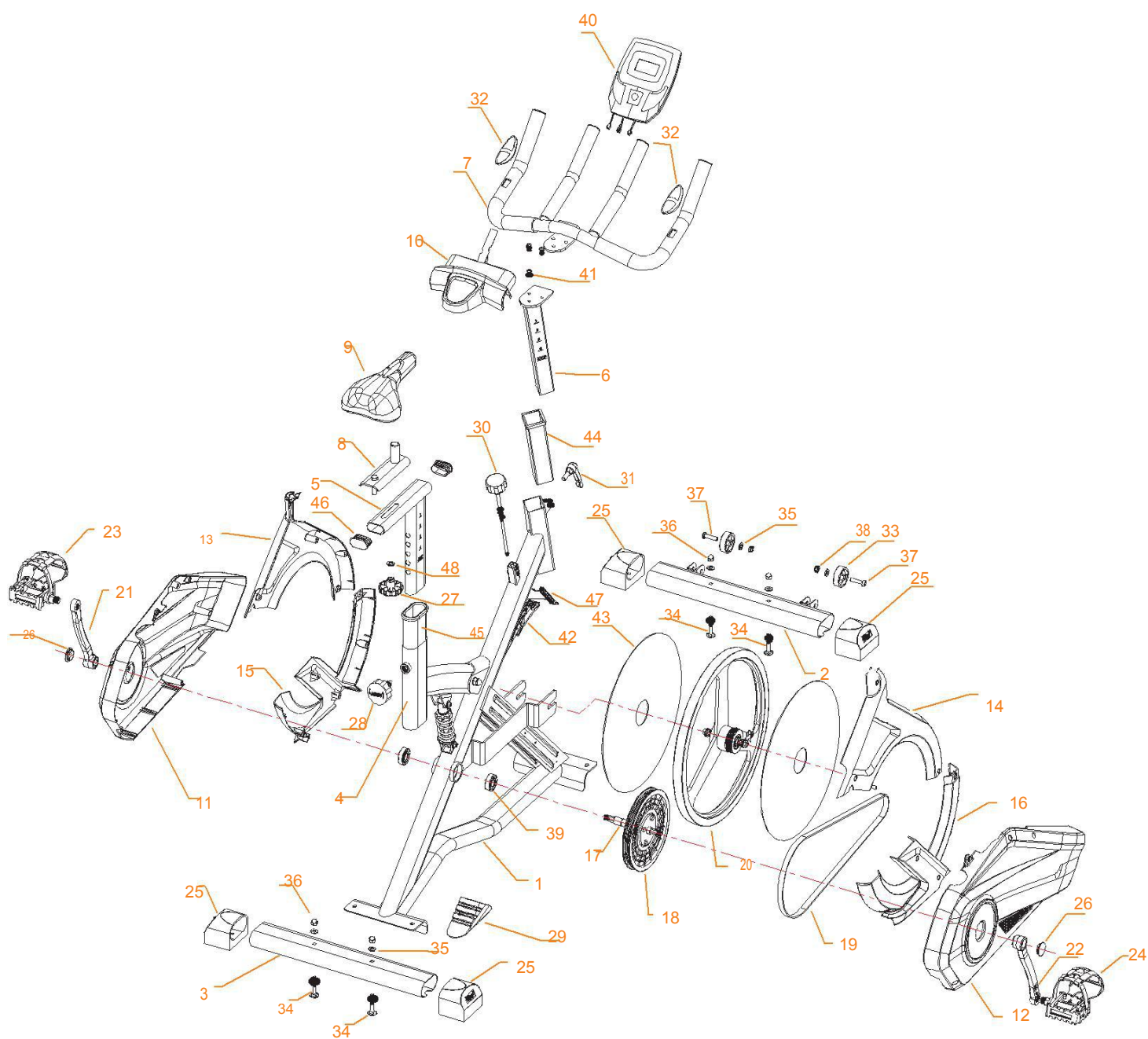
i. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.

j. Always keep this instruction manual and assembly tools at hand for quick reference.

k. The equipment is not suitable for therapeutic use.

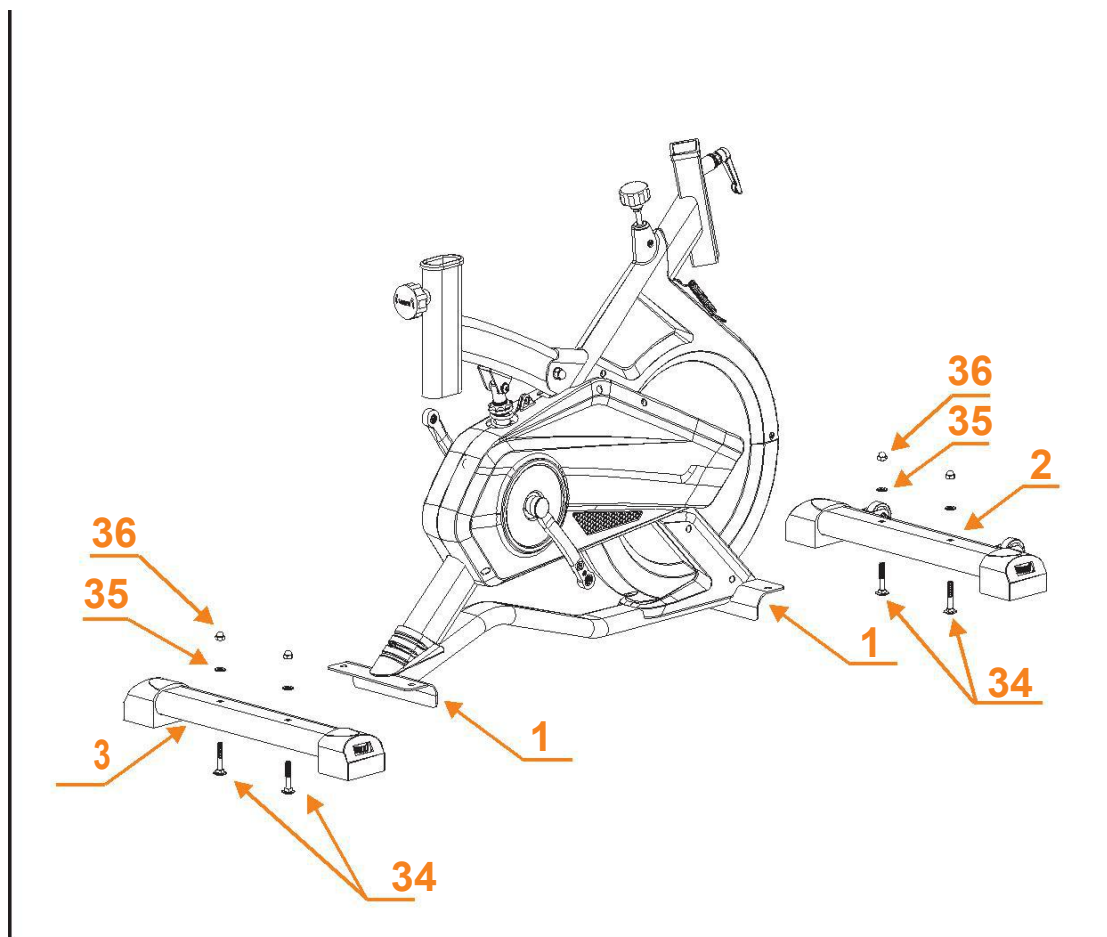
l. There are many functions of the computer, which value will show when using the equipment according the amount of exercise, here warmly remind you that the value of heart pulse just give you some reference.

DIAGRAMME EXPLODÉ



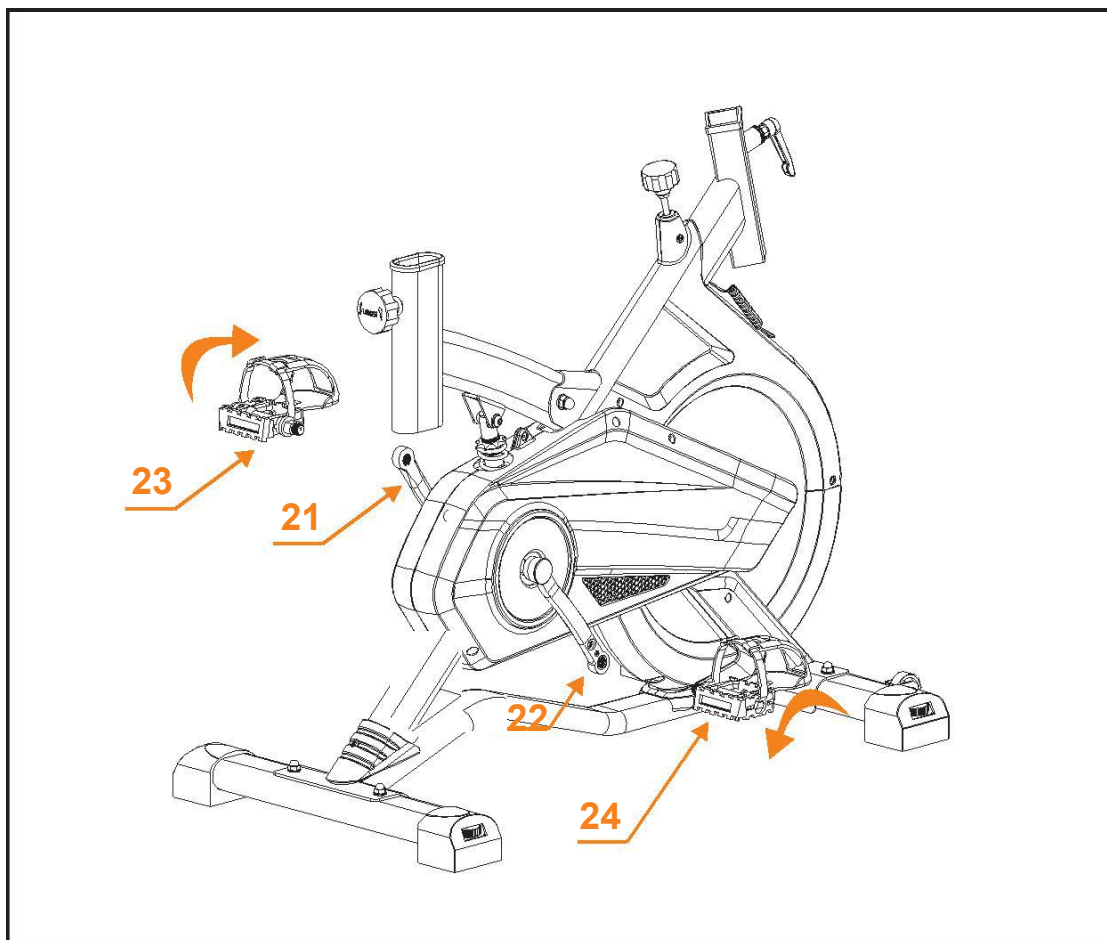
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE1



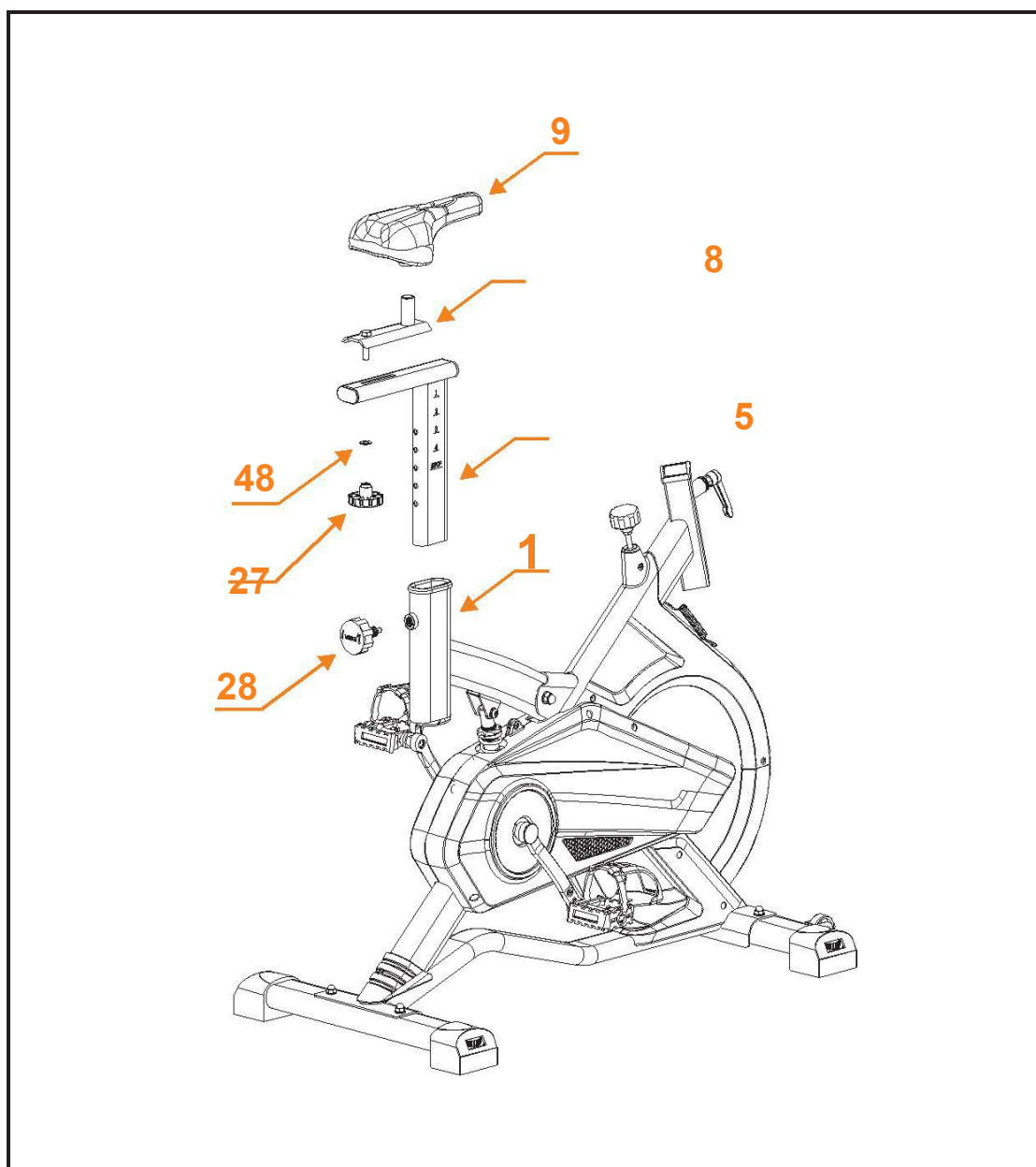
COMME L'IMAGE MONTRE INSÉREZ LES 4 VIS DE TRANSPORT 34 À L'AVANT ET À L'ARRIÈRE
STABILISATEUR ENSEMBLE AVEC LE CADRE 2 3 METTRE LE JOINT EN IT 35
ET FIXER AVEC BOULON NUT 36

ÉTAPE2

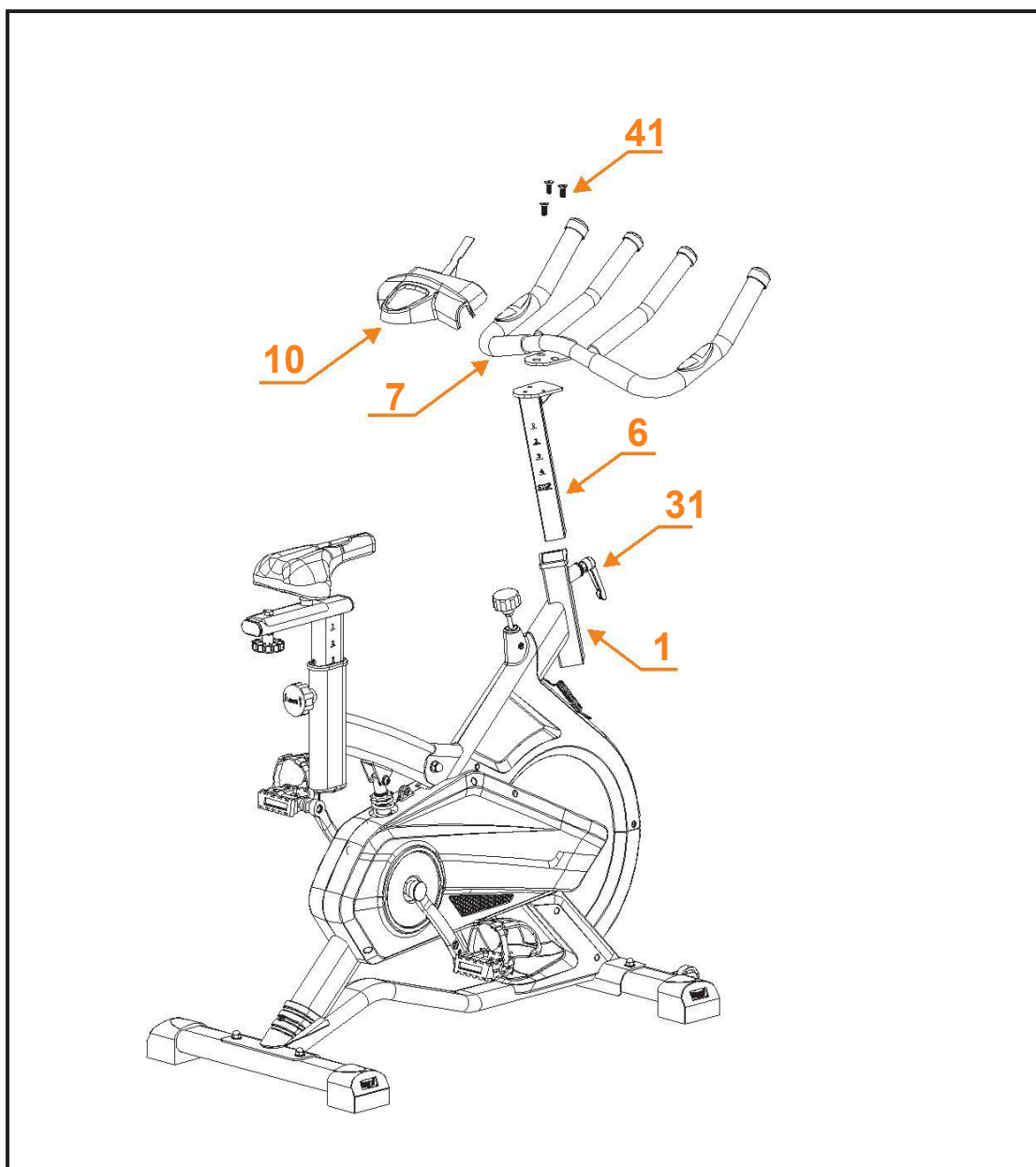


VISSEZ LA PÉDALE DROITE ET GAUCHE 23 24 AU GAUCHE ET À LA DROITE 21 22 VIS 4 5 CERCLES
À LA MAIN PUIS FIXEZ-LE AVEC LA CLÉ

ÉTAPE3

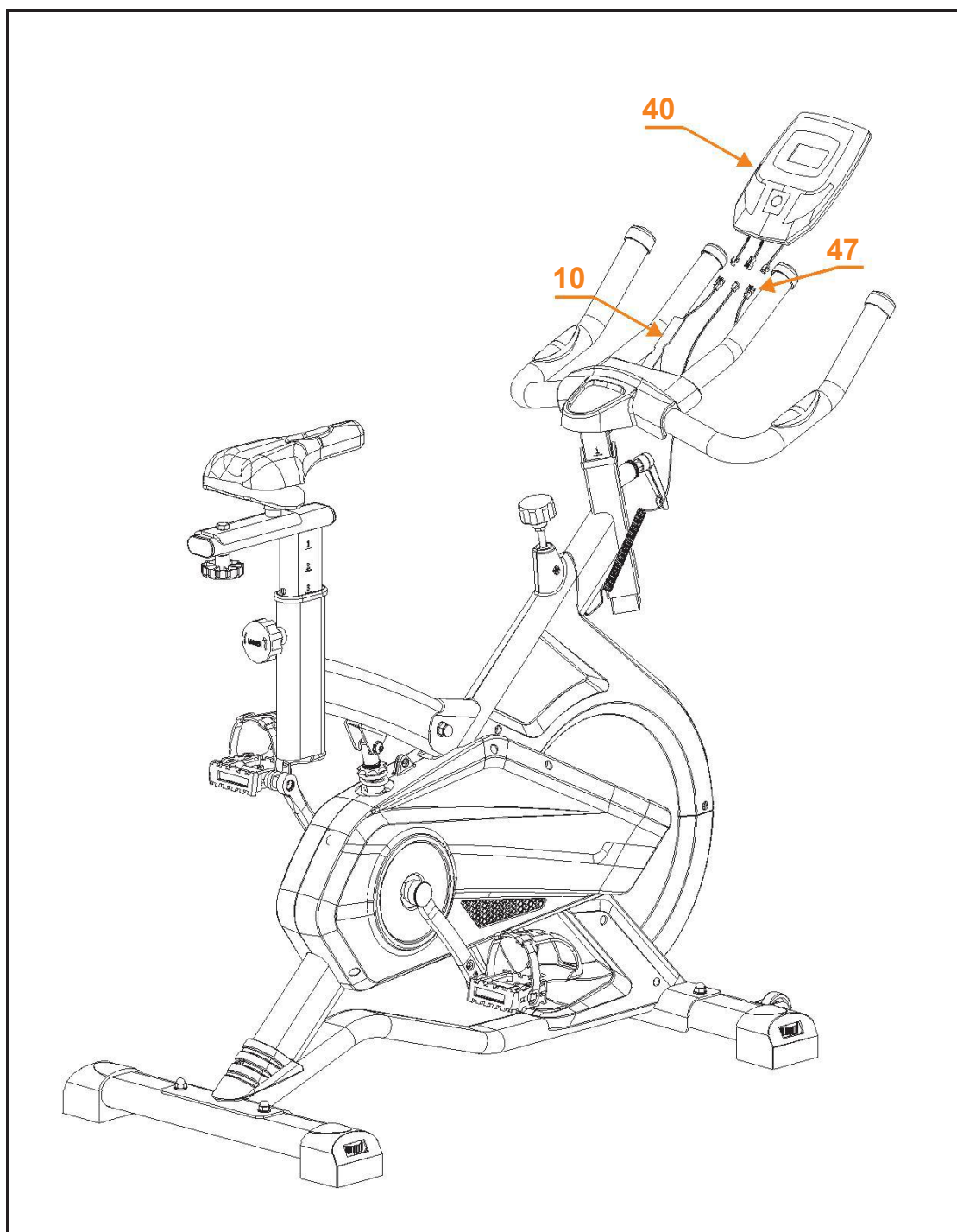


ETAPE4



COMME L'IMAGE MONTRE, FIXER LE GUIDON (7) AVEC 2 VIS (41) AU POSTE DE GUIDON (6). PUIS INSÉREZ-LE DANS LE CADRE PRINCIPAL (1), UTILISEZ LE BOUTON DE LA PULL (31) FIXEZ CORRECTEMENT. APPUYEZ-LE VERS LE GUIDON.

ÉTAPE5



INSTRUCTIONS D'AJUSTEMENT

Réglage vertical du siège

Pour régler la hauteur du siège, desserrer le bouton du ressort sur la potence verticale du châssis principal et reculer le bouton. Positionnez la tige de selle verticale à la hauteur désirée afin que les trous soient alignés, relâchez ensuite le bouton et resserrez-le.

Réglage horizontal du siège

Pour déplacer le siège vers l'avant dans la direction du guidon ou vers l'arrière, desserrer le bouton et la rondelle et tirer le bouton en arrière. Glissez la tige de selle horizontale dans la position désirée. Alignez les trous puis resserrez le bouton de réglage.

Hauteur du guidon

Pour ajuster la hauteur du guidon, desserrer le bouton du ressort et le bouton secondaire et tirer les deux boutons arrière. Faites glisser le montant du guidon le long du boîtier sur le châssis principal à la hauteur désirée et, avec les trous alignés correctement, serrer le bouton de réglage du ressort puis le bouton secondaire.

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

GUIDE

MODE: Sélectionne la fonction à prérégler. Appuyer sur ce bouton fera défiler les modes ci-dessous respectivement:

TEMPS-VITESSE-DISTANCE-CALORIE-PULSE

Maintenez ce bouton enfoncé pendant 4 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs de fonction à zéro

FONCTION

SCAN: lorsque le symbole ► "pointe sur SCAN, le moniteur affichera les fonctions listées ci-dessous. Chaque

La fonction restera sur l'écran pendant 4 secondes. Les modes suivants se déclencheront automatiquement

parrespectivement:

TIME -DISTANCE-CALORIE-PULSE

TIME: lorsque le symbole ► "indique TIME. Le moniteur affichera le temps total d'entraînement sur le fond de l'écran.

SPEED: lorsque le symbole ► "indique SPEED, le moniteur affichera la vitesse actuelle en haut zone de l'écran.

DISTANCE: lorsque le symbole ◀ "indique DIST. Le moniteur accumulera l'entraînement total distance au bas de l'écran.

CALORIES: lorsque le symbole "◀" pointe sur CAL. Le moniteur accumulera la consommation calorique et s'affichera dans la partie inférieure de l'écran.

FONCTION IMPULSIONNELLE (SI AVOIR)

Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner la fonction d'impulsion, le moniteur affichera votre fréquence cardiaque actuelle en battements perminents.

REMARQUE:

1. Si la machine est inactive pendant plus de 4 minutes, l'écran LCD s'éteint automatiquement. Toutes les valeurs de fonction seront enregistré. Appuyez simplement sur n'importe quelle touche ou commencez à utiliser la machine, l'écran LCD se rallume automatiquement.
2. Si le moniteur ne s'affiche pas correctement, réinstallez les piles
3. SPÉCIFICATION DE BATTERIE: 1.5V AA (1PCS)

GUIDE D'EXERCICE

S'IL VOUS PLAÎT NOTE: Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est important surtout si vous avez plus de 45 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants.

Les capteurs de pouls ne sont pas des dispositifs médicaux. Divers facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des lectures de la fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont uniquement destinés à faciliter l'exercice physique pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.

L'exercice est un excellent moyen de contrôler votre poids, d'améliorer votre condition physique et de réduire l'effet du vieillissement et du stress. La clé du succès est de faire de l'exercice une partie régulière et agréable de votre vie quotidienne. L'état de votre cœur et de vos poumons et leur efficacité à administrer de l'oxygène par l'intermédiaire de votre sang à vos muscles sont des facteurs importants pour votre condition physique. Vos muscles utilisent cet oxygène pour fournir suffisamment d'énergie pour l'activité quotidienne. C'est ce qu'on appelle l'activité aérobique. Lorsque vous êtes en forme, votre cœur n'aura pas à travailler si dur. Il expulsera beaucoup moins de fois par minute, réduisant ainsi l'usure de votre cœur. Donc, comme vous pouvez le voir, plus vous êtes en forme, plus vous serez en meilleure santé et plus grande.

Échauffements

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et quelques exercices légers. Un bon échauffement augmente la température corporelle, la fréquence cardiaque et la circulation en prévision de l'exercice. Facilité dans votre exercice.



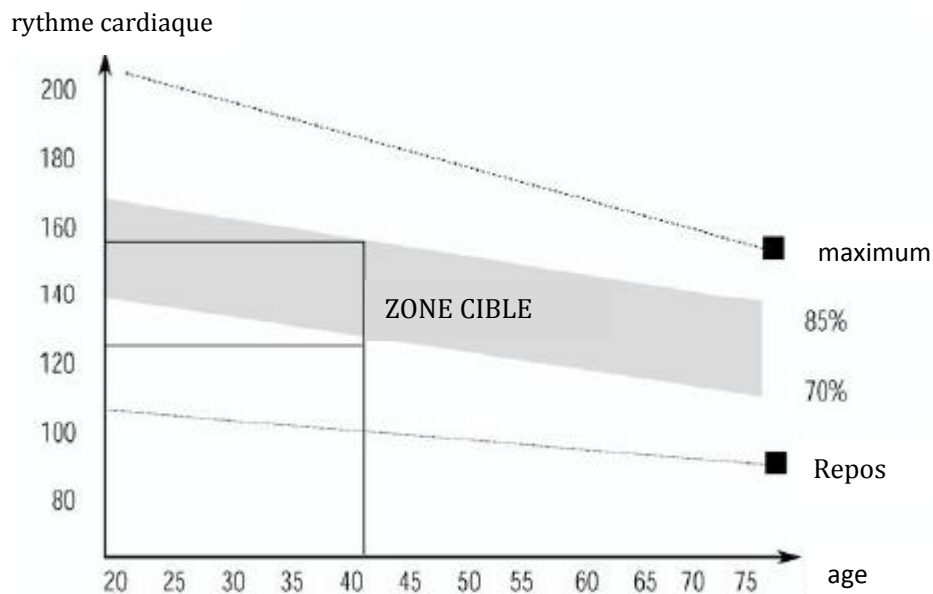
Exercice de la zone d'entraînement

Après l'échauffement, augmentez l'intensité de votre programme d'exercice désiré. Assurez-vous de maintenir votre intensité pour une performance maximale. Respirez régulièrement et

profondément pendant que vous vous entraînez - ne retenez jamais votre souffle. Refroidissez
Terminez chaque entraînement avec un léger jogging ou marchez pendant au moins 1 minute.
Puis compléter 5 à 10 minutes d'étirement pour refroidir. Cela augmentera la flexibilité de vos
muscles et aidera à prévenir les problèmes post-exercice.

Directives d'entraînement

ZONE CIBLE



**VOICI COMMENT VOTRE POULS DEVRAIT ÊTRE PENDANT L'EXERCICE DE FITNESS GÉNÉRAL.
N'OUBLIEZ PAS DE VOUS ECHAUFFER ET DE VOUS REPOSER PENDANT QUELQUES MINUTES.**

Le facteur le plus important ici est la quantité d'efforts que vous mettez. Plus vous travaillerez dur et long, plus vous brûlerez de calories. Effectivement, c'est la même chose que si vous étiez entrain d'améliorer votre condition physique, la différence est le but.