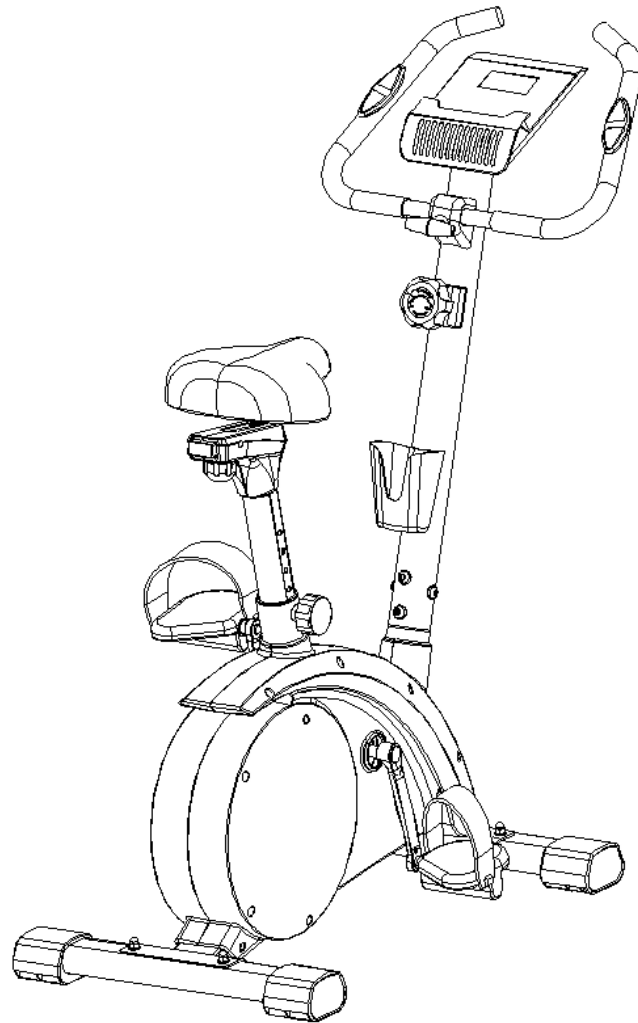


Soozier

INada081V02_CA

A90-194



READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

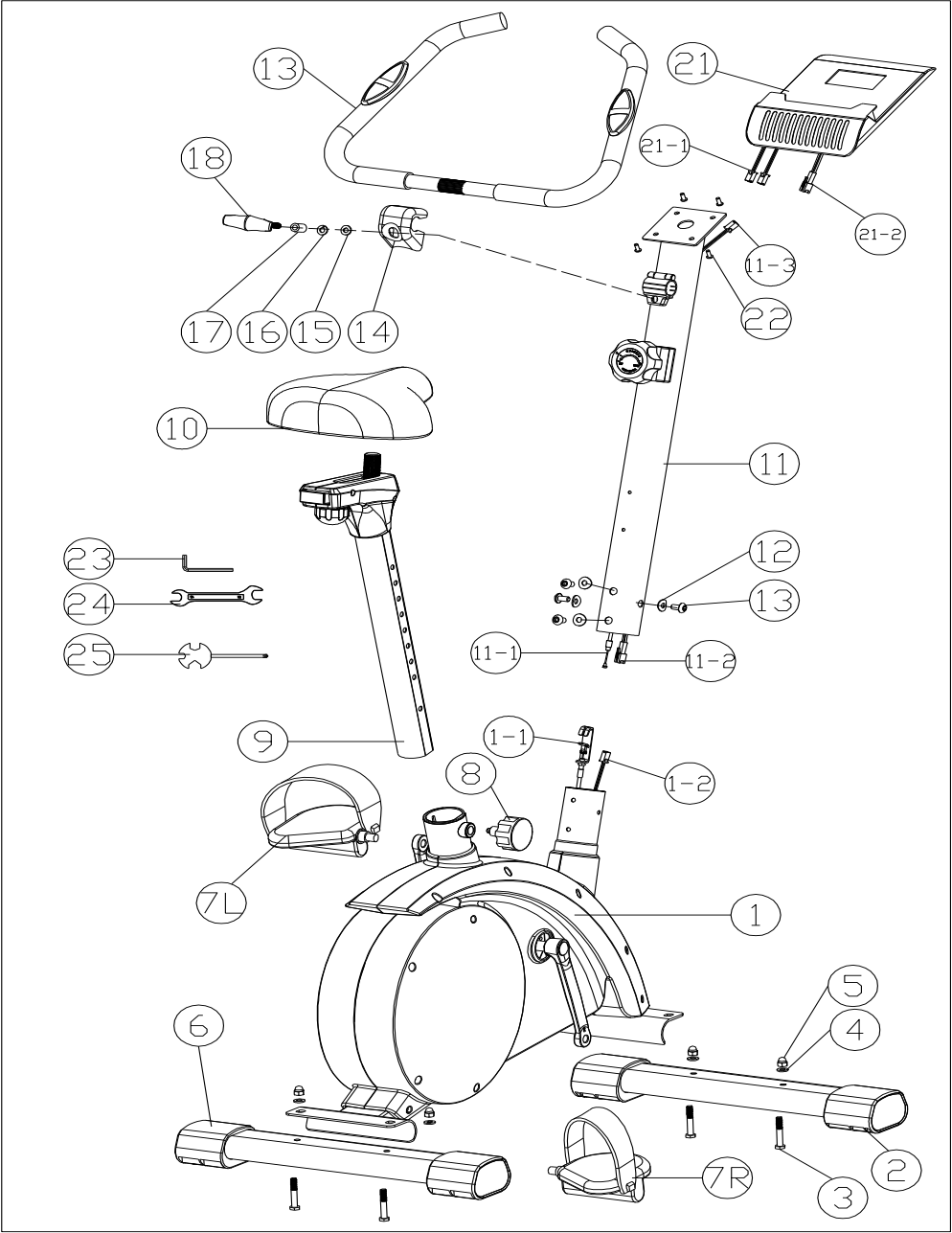
Lisez et gardez ce manuel pour les futurs utilisations de l'appareil

ASSEMBLY INSTRUCTION

Safety Precautions – Please Read the Instruction before Using!

1. According to the installation instruction, use original parts to assemble this product properly. 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 an object such as a rubber cushion or a thin wood plate under the bottom..
5. Before starting the exercise, make sure that there is no object near the exercise bike in 0.5m.
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 when necessary, consult a doctor.
13. The sports equipment is not the toy to play with, and thus, it 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 120KG.

EXPLODED VIEW



PART LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main Frame	1	15	Ø8 Flat Washer	1
2	Front Stabilizer	1	16	Spring washer	1
3	M8*50 Bolt	4	17	Sleeve	1
4	Ø8 Flat Washer	4	18	T knob	1
5	M8 Cap Nut	4	19	Bottle Screw	2
6	Rear Stabilizer	1	20	Water Bottle	1
7	Crank R/L	1	21	Monitor	1
8	M16 Lock Knob	1	22	Monitor screw	4
9	Seat Support Tube	1	23	L shape wrench	1
10	Seat	1	24	13-15 wrench	2
11	Handlebar Support Tube	1	25	Screwdriver	1
12	Ø8 Curved Washer	4			
13	Handle bar	1			
14	Cover for Handle	1			

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

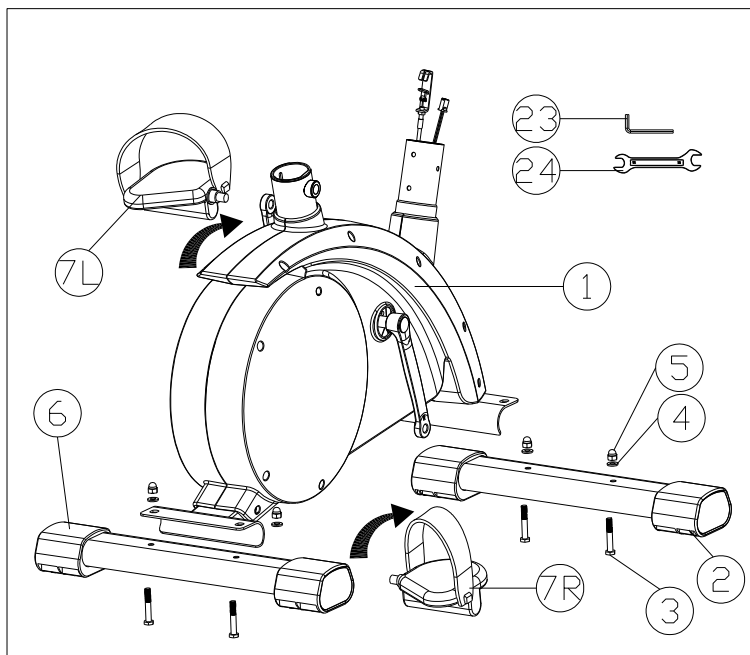
easy steps to assemble then you're ready to workout – it takes approx 30 mins to assemble.

STEP 1

- a. Fix the Front Stabilizer (2) to Main frame (1) using 2 X M8*50 Bolts (3), 2 X Ø8 Flat Washers (4) and 2 X M8 Cap Nuts (5) provided by 13-15 Wrench (25).
- b. Repeat Step a. to install Rear Stabilizer (6) to Main Frame (1).
- c. Take out the pedals, divide the foot pedal (7) into RL, mark it in the direction of the arrow, rotate it into the crank hole of the main frame (1), and tighten it with the tool (24).

note:

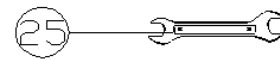
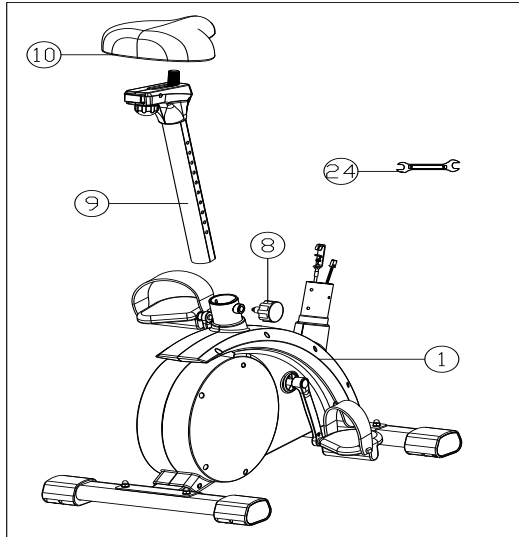
- d. Right foot installation is clockwise
- e. Left pedal installation is counterclockwise



STEP 2

- a. Insert the Seat Support Tube (9) to the rear opening tube of the Main Frame (1).
- b. Adjust the Seat Support Tube (9) to your desired height, then refit and tighten the Lock Knob.
- c. Fix the seat (10) to the Horizontal Sliding Bar with the provided 13-15 Wrench (24) until tight.

Note: The Horizontal Sliding Bar and the Cover for Seat are pre-fitted onto the Seat Support Tube .

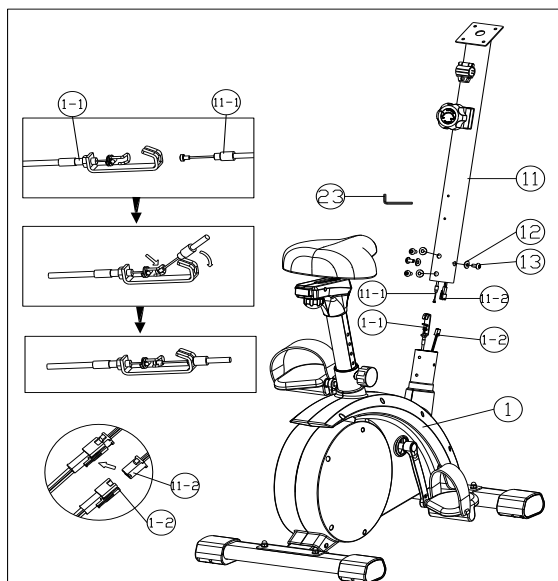


STEP 3

a. Before fixing the Handlebar Support Tube (11), please connect the tension and sensor cables as shown in the following illustrations:

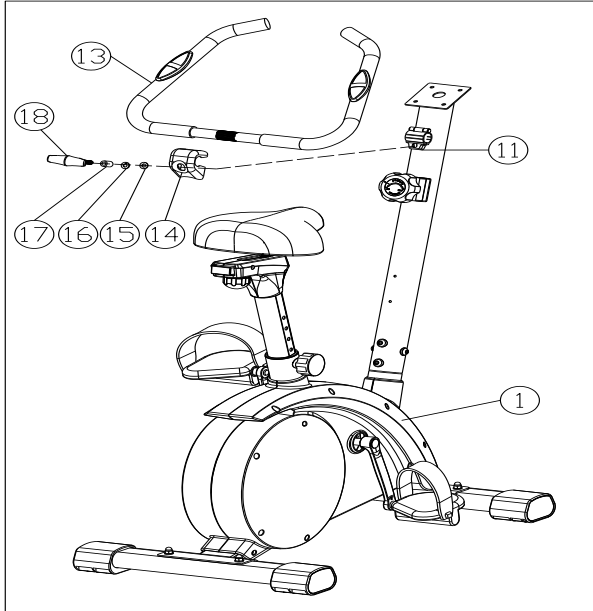
- (1) Adjust the tension control to 8 levels, making sure the super tension cable (11-1) to bet the longest.
- (2) Connect the supper tension cable (11-1) and (1-1) as shown in the figure, and connect the other cable (1-2) and (11-2).

b. After finish connecting all cables, insert the Handlebar Support Tube (26) to the front opening tube of the Main Frame (1), to tighten it with 4 X Ø8 Curved Washers (12) and 4 X M8*16 Hexagon Screws (13) by L shape wrench (23).



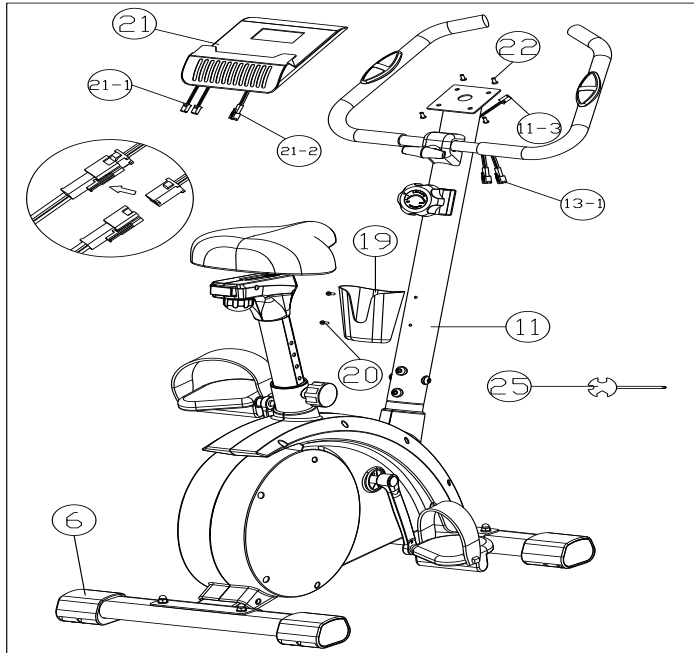
STEP 4

Put the Handlebar (13) into the handlebar holder then put the cover for handle (14) on the handlebar and tighten with $\varnothing 8$ Flat Washer (15), 1 X Spring Washers (16) and Sleeve (17) by T knob (18).



STEP 5

- a. Unscrew four Screws (22) pre-fitted on the monitor (21).
- b. Fix the monitor (21) on the bracket with 4 x Screws (22) by the provided Screwdriver (25).
- c. Then connect the monitor cable (21-1) and (13-1) link, (11-3) and (21-2) link.
- d. Unscrew the two bottle Screws (20) pre-fitted on the handlebar support tube, then fix the Water Bottle (20) on it with the two bottle Screws (20) by the provided Screwdriver (24).



Most Important

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

COMPUTER OPERATION INSTRUCTIONS



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

1. You will need 2AAA 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 adjust the resistance, turn the tension control to the right (harder), or to the left (easier) .
6. If there is an improper display on the Computer, please replace both batteries with new ones at the same time.
7. 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:

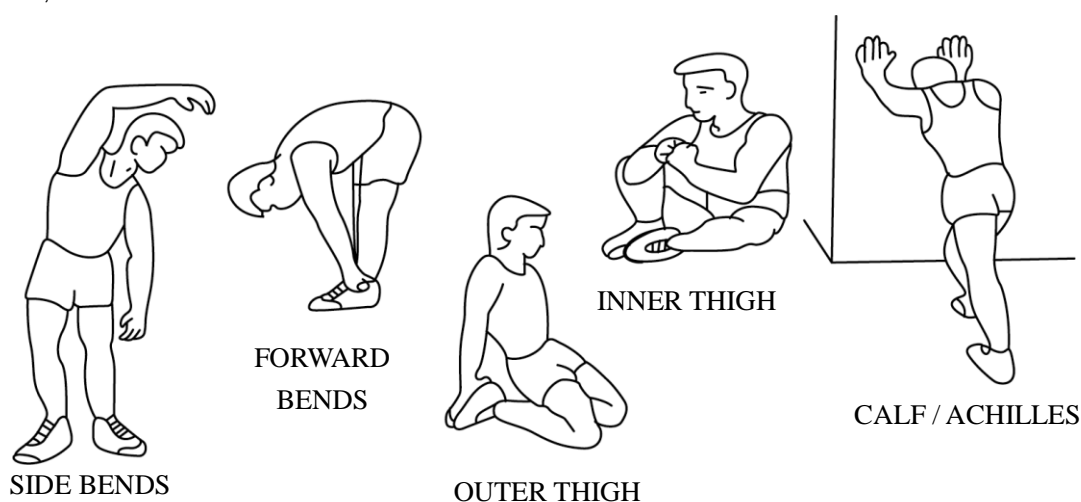
1. Clean the bike after use with a soft cloth – ensure it is dry. Note, a build up of moisture over time will cause corrosion.
2. Clean the Computer display with a soft cloth and anti-static computer spray to remove dust or finger prints. **Note**, harsh chemicals will destroy the protective coating 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.

EXERCISE INSTRUCTIONS

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

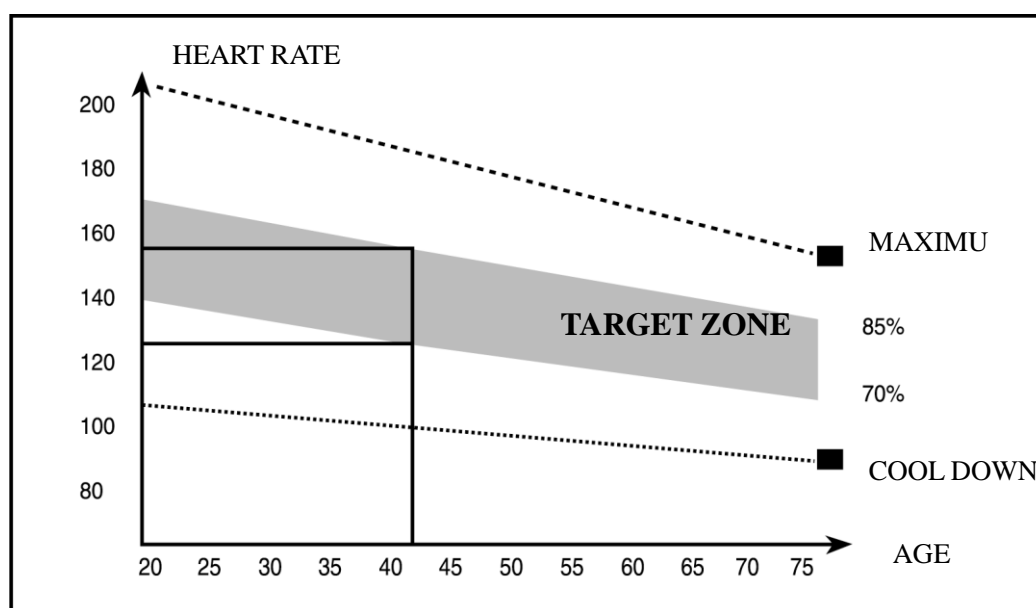
1. The Warm Up Phase

This stage helps the blood flow around the body and the muscles work 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.



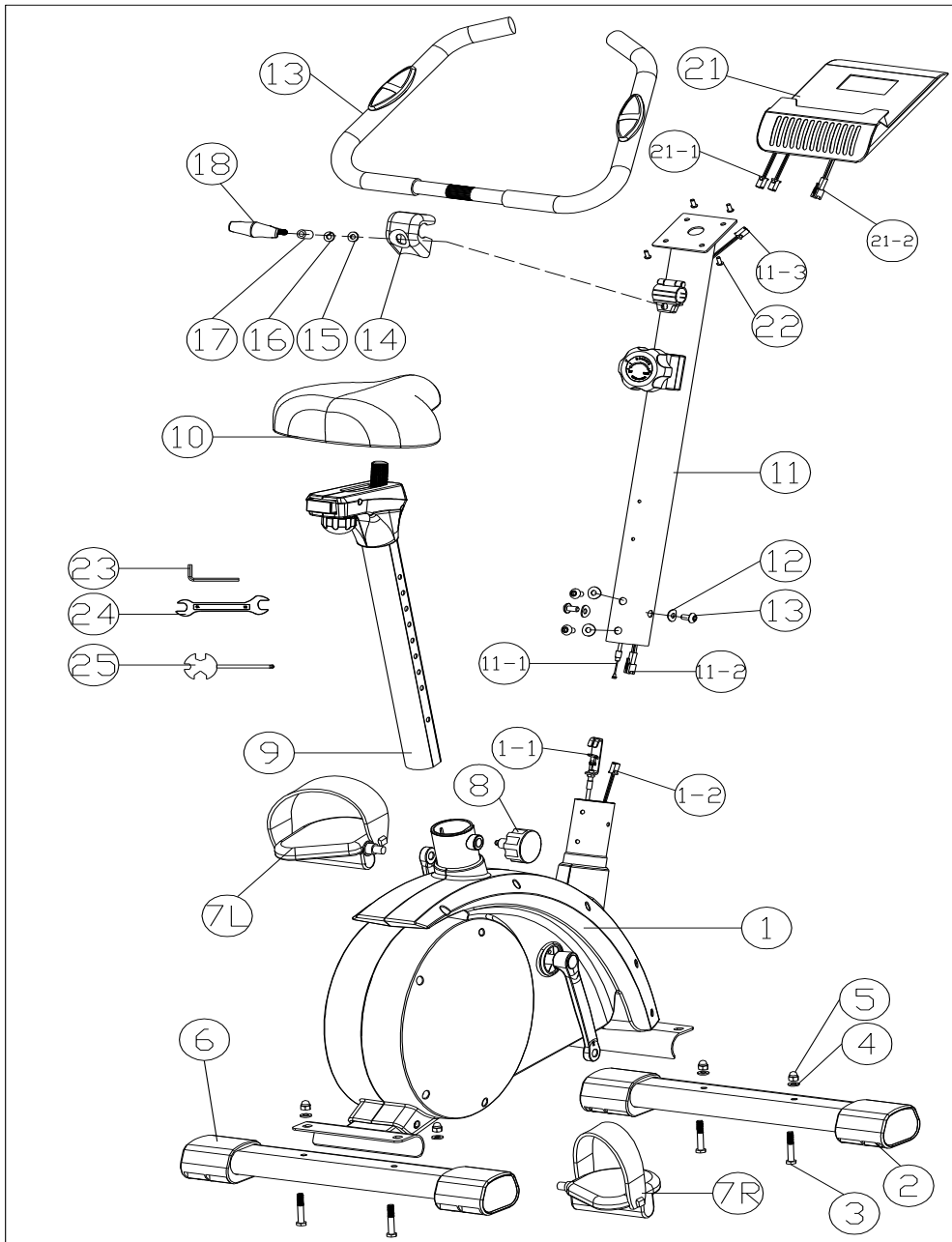
TROUBLESHOOTING

REF	PROBLEM	SOLUTION
1	THE PEDALS ARE SPINNING OUT OF CONTROL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ADD MORE RESISTANCE BY TURNING THE TENSION CONTROL TO THE RIGHT. 2. START PEDALLING SLOWLY. 3. KEEP TURNING THE TENSION CONTROL TO THE RIGHT UNTIL YOU CAN FEEL RESISTANCE WHEN YOU PEDAL.
2	THE BIKE IS UNSTABLE	<ol style="list-style-type: none"> 1. ADJUST THE FRONT AND BACK STABILIZERS UNTIL THEY ARE FLAT ON THE SURFACE. 2. SHAKE THE BIKE TO ENSURE IT'S STABLE.
3	THE HANDLEBARS ARE WOBBLY	TURN THE HANDLEBAR SAFETY LOCK UNTIL TIGHT (DO THIS WHILE STANDING).
4	MY FEET BARELY TOUCH THE PEDALS	<ol style="list-style-type: none"> 1. ADJUST THE HEIGHT OF THE SADDLE BY PULLING OUT THE HEIGHT ADJUSTMENT LOCK. 2. ADJUST THE HEIGHT OF THE BIKE UNTIL THE SADDLE IS HIP HEIGHT. 3. REPEAT STEP 1 AND STEP 2 UNTIL YOUR FEET COMFORTABLY SIT INSIDE THE FOOTSTRAPS WITH YOUR LEGS SLIGHTLY BENT.
5	THE COMPUTER DOESN'T RESPOND	<ol style="list-style-type: none"> 1. REMOVE THE COMPUTER FROM THE COMPUTER BRACKET. 2. CHECK THE BATTERY IS LOADED CORRECTLY. 3. CHECK THE COMPUTER IS RESPONDING. 4. IF NOT, REMOVE THE COMPUTER WIRE AND RE-INSERT IT. 5. CHECK THE CONSOLE IS RESPONDING. 6. IF NOT, TRY REPLACING THE BATTERY. 7. OTHERWISE, CALL THE DISTRIBUTOR FOR MORE INFORMATION.

Consignes de sécurité – Veuillez lire les instructions avant utilisation!

1. Selon les instructions d'installation, utilisez des pièces d'origine pour assembler ce produit correctement. Avant l'assemblage, vérifiez si les colis sont en bon état et si les pièces de rechange sont complètes conformément aux précautions de transport et à la liste des pièces de rechange.
2. Avant l'exercice, veillez à ce que les fixations d'équipement soient en état de verrouillage.
3. Veuillez placer le vélo d'exercice sur un terrain sec et plat.
4. Pour éviter que le fond de l'équipement ne subisse des dommages tels que l'abrasion et les taches, mettez un objet tel qu'un tapis fin de sol ou une mince plaque de bois sous le fond.
5. Avant de commencer l'exercice, veillez à ce qu'il n'y ait pas d'objet près du vélo d'exercice à 0,5m.
6. Veuillez utiliser les outils ci-joints ou d'autres outils appropriés pour assembler ou réparer le vélo d'exercice. Après l'exercice, veuillez essuyer la sueur.
7. Une utilisation inappropriée et un exercice excessif mettent votre santé en danger. Veuillez effectuer votre plan d'exercice sous la direction d'un médecin. Il peut vous fournir d'excellentes suggestions sur vos gestes d'exercice, les objectifs d'exercice et votre nourriture. Ne faites jamais d'exercice après un repas. Ce vélo d'exercice n'est pas à des fins médicales.
8. Veuillez utiliser 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 d'observer la meilleure position et la plus grande position réglable pour s'assurer que la position ajustée est sécuritaire.
10. Sauf indication contraire dans les instructions, ce vélo d'exercice n'est utilisé que par une seule personne à la fois.
11. Pendant l'exercice, veuillez porter des vêtements de sport et des chaussures. Les vêtements ne doivent pas être trop longs ou trop larges pour les empêcher d'être accrochés ou suspendus 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, veuillez arrêter l'exercice immédiatement, et si nécessaire, consultez un médecin.
13. L'équipement de sport n'est pas un jouet, il doit être utilisé par des personnes à des fins d'exercices.
14. Les enfants et les personnes handicapées utilisent 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.
15. Veillez à ce que toute partie d'une autre personne ne sera pas accessible à l'équipement pendant l'exercice.
16. Pour protéger l'environnement, ne jetez jamais les emballages ou les piles, et veuillez les mettre dans une poubelle désignée ou un autre point de collecte des déchets.
17. Le vélo d'exercice a une charge maximale de 120KG.

VUE EXPLOSÉE



LISTE DES PIECES

No.	Description	Qté	No.	Description	Qté
1	Châssis principal	1	15	Rondelle plate Ø8	1
2	Stabilisateur avant	1	16	Rondelle élastique	1
3	Boulon M8*50	4	17	Manchon	1
4	Rondelle plate Ø8	4	18	Bouton en T	1
5	Écrou borgne M8	4	19	Vis de bouteille	2
6	Stabilisateur arrière	1	20	Bouteille d'eau	1
7	Manivelle R/L	1	21	Moniteur	1
8	Bouton de verrouillage M16	1	22	Vis de moniteur	4
9	Tube de support de siège	1	23	Clé en L	1
10	Siège	1	24	Clé 13-15	2
11	Tube de support du guidon	1	25	Tournevis	1
12	Rondelle incurvée Ø8	4			
13	Barre de poignée	1			
14	Couverture pour poignée	1			

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

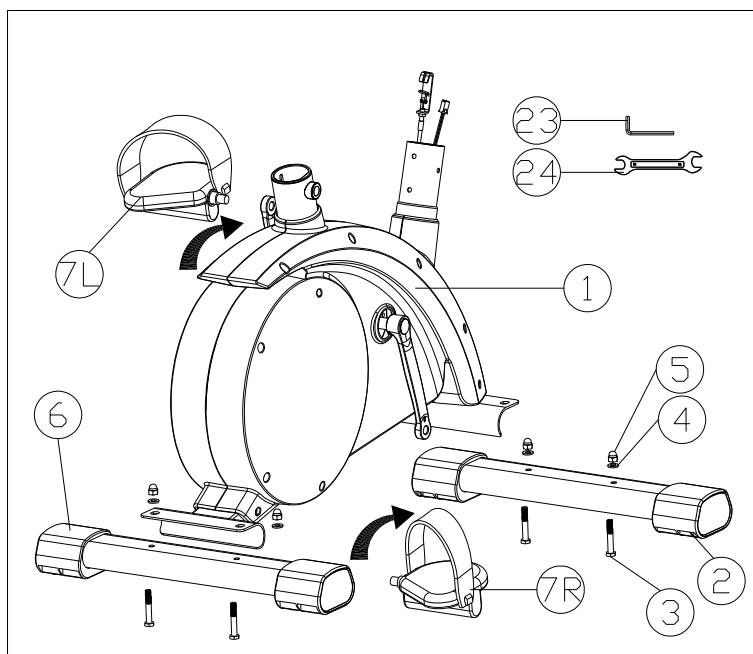
Étapes faciles à assembler, puis vous êtes prêt à l'entraînement - il faut environ 30 minutes pour assembler.

ÉTAPE 1

- a. Fixez le stabilisateur avant (2) au châssis principal (1) en utilisant 2 boulons M8*50 (3), 2 rondelles plates Ø8 (4) et 2 écrous borgnes M8 (5) et la clé 13-15 fournis (25).
- b. Répétez l'étape a. pour installer le stabilisateur arrière (6) sur le châssis principal (1).
- c. Sortez les pédales, divisez la pédale (7) en RL, marquez-la dans le sens de la flèche, tournez la vis dans le trou de manivelle du cadre principal (1), et serrez-la avec l'outil (24).

Note:

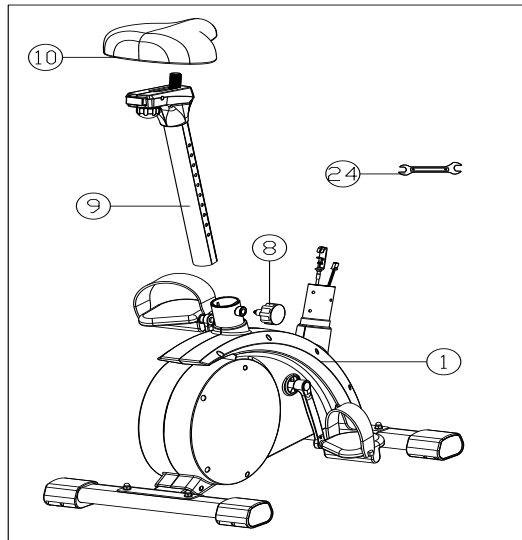
- d. L'installation du pied droit est dans le sens horaire.
- e. L'installation de la pédale gauche est dans le sens antihoraire



ÉTAPE 2

- a. Insérez le tube de support du siège (9) dans le tube d'ouverture arrière du châssis principal (1).
- b. Réglez le tube de support de siège (9) à la hauteur souhaitée, puis réajustez et serrez le bouton de verrouillage.
- c. Fixez le siège (10) à la barre coulissante horizontale avec la clé fournie 13-15 (24) jusqu'à ce qu'elle soit serrée.

NOTE : La barre coulissante horizontale et le couvercle du siège sont préinstallés sur le tube de support du siège.

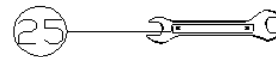
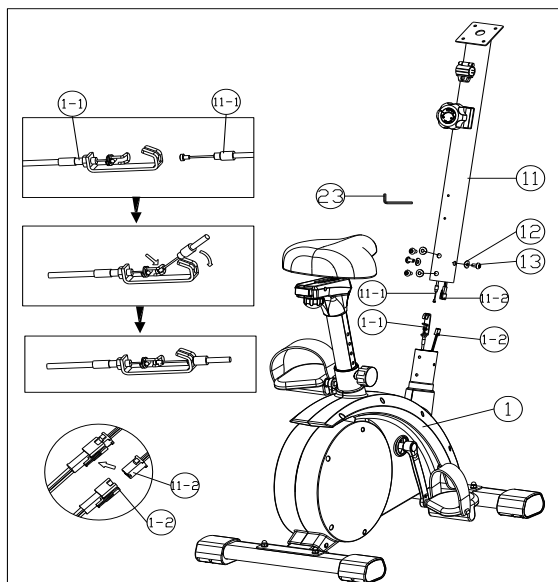


ÉTAPE 3

a. Avant de fixer le tube de support du guidon (11), veuillez connecter les câbles de tension et de capteur comme indiqué dans les illustrations suivantes :

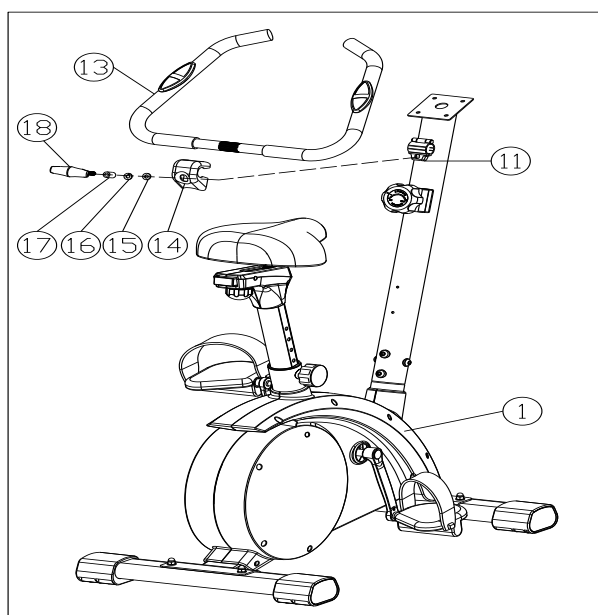
- (1) Réglez le contrôle de tension à 8 niveaux, en s'assurant que le câble de tension supérieur (11-1) soit bien tendu pour permettre une utilisation plus longue.
- (2) Connectez le câble de tension supérieur (11-1) et (1-1) comme indiqué sur la figure, et connectez l'autre câble (1-2) et (11-2).

b. Après avoir terminé de connecter tous les câbles, insérez le tube de support du guidon (26) au tube d'ouverture avant du châssis principal (1), serrez-le avec 4 rondelles courbées Ø8 (12) et 4 vis hexagonales M8 * 16 (13) par une clé en L (23).



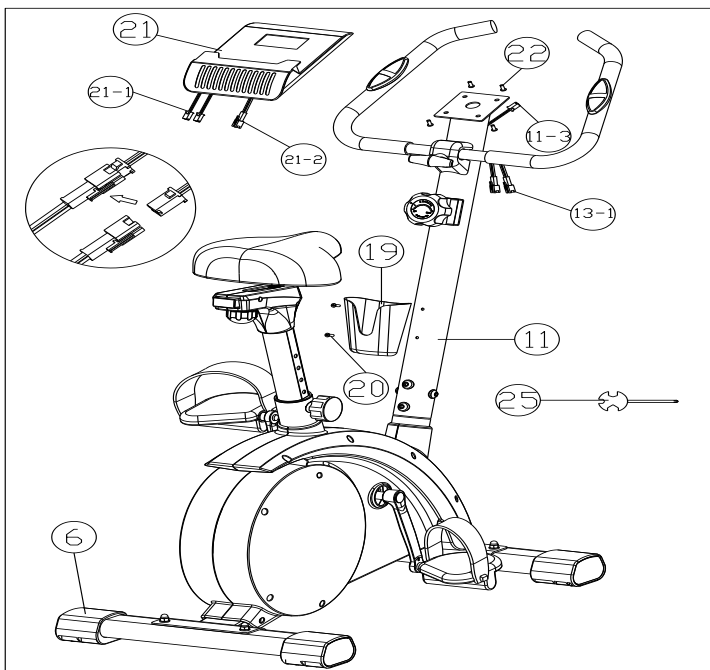
ÉTAPE 4

Placez le guidon (13) dans le support du guidon et puis placez le couvercle pour la poignée (14) sur le guidon, et serrez avec la rondelle plate Ø8 (15), 1 rondelle élastique (16) et la manche (17) par le bouton en T (18).



ÉTAPE 5

- a. Dévissez quatre vis (22) préinstallés sur le moniteur (21).
- b. Fixez le moniteur (21) sur le support avec 4 vis (22) par le tournevis fourni (25).
- c. Ensuite, connectez le câble de moniteur (21-1) et le lien (13-1), le lien (11-3) et (21-2).
- d. Dévissez les deux vis de bouteille (20) prémontés sur le tube de support du guidon, puis fixez la bouteille d'eau (20) dessus avec les deux vis de bouteille (20) par le tournevis fourni (24).



Le plus important

Après toutes les étapes ci-dessus terminé, la chose la plus importante est de s'assurer que tous les boulons et les pièces soient bien fixés avant que vous rouliez sur le vélo.

INSTRUCTIONS D'EXPLOITATION INFORMATIQUE



Balayage	Balayer toutes les fonctions – TEMPS, VITESSE, DISTANCE, TOTAL DIST, CALORIES, PULSE
Heure	Affiche le laps de temps tout en faisant de l'exercice
Vitesse	Affiche la vitesse actuelle
Distance	Affiche la distance pendant l'exercice
Calories	Affiche les calories que vous avez brûlées
Impulsion	Affiche la fréquence cardiaque
ODO	Affiche le kilométrage total

1. Vous aurez besoin de batteries 2AAA (fournies) pour faire fonctionner l'ordinateur.
2. Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner la fonction souhaitée, puis sélectionnez la fonction de choix dans la table ci-dessus.
3. Maintenez le bouton MODE pendant 5 secondes pour réinitialiser l'ordinateur.
4. L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout de 4 minutes lorsque le vélo n'est pas utilisé. Appuyez sur n'importe quelle touche pour redémarrer.
5. Tournez le contrôle de tension vers la droite (plus dur), ou vers la gauche (plus facile) pour régler la résistance.
6. Si l'affichage sur l'ordinateur est incorrect, veuillez remplacer les deux batteries par des batteries neuves en même temps.
7. Tenez la tige de support de la selle, soulevez et poussez vers l'avant.

Entretien

L'entretien régulier prolongera la durée de vie de votre vélo et permettra de prévenir les blessures. Nous vous recommandons fortement de procéder régulièrement aux opérations suivantes :

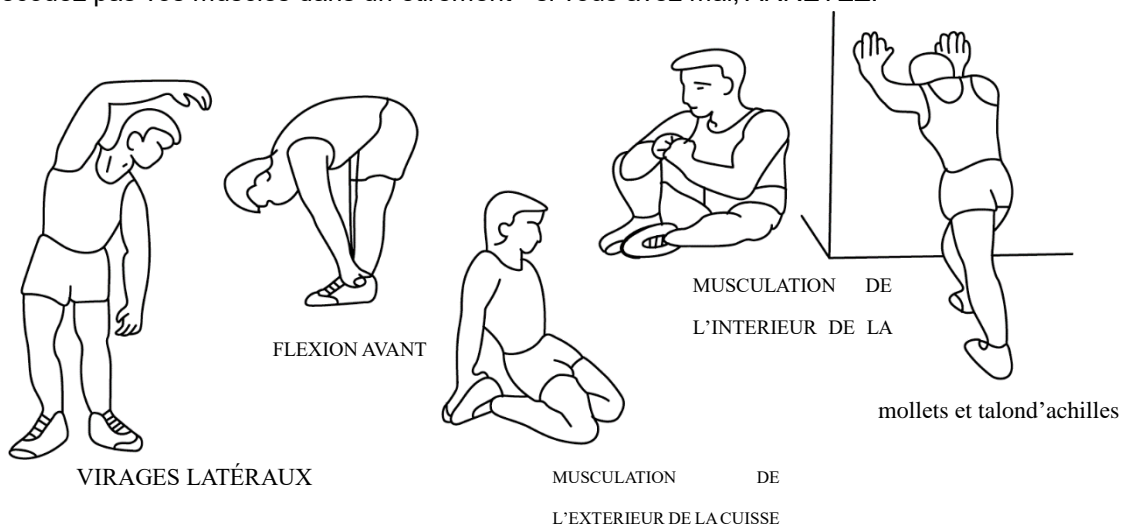
1. Nettoyez le vélo après utilisation avec un chiffon doux –veuillez à ce qu'il soit sec. Notez qu'une accumulation d'humidité au fil du temps provoquera de la corrosion.
2. Nettoyez l'écran de l'ordinateur à l'aide d'un chiffon souple et d'un spray antistatique pour ordinateur afin d'éliminer la poussière ou les empreintes digitales. **Note** : les produits chimiques durs détruiront le revêtement protecteur sur l'ordinateur et causeront 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 soit stable et au niveau du sol.
4. Vérifiez et serrez-les écrous/boulons desserrés, les verrous de réglage de la selle, les pédales et le guidon pour vous assurer qu'ils soient bien fixés chaque fois que vous utilisez le vélo pour éviter toute blessure.
5. Une batterie usée est un déchet dangereux, veuillez la trier correctement, et ne pas la jeter à la poubelle.
6. Pour les pièces de rechange, contactez le distributeur.

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation de votre CYCLE D'EXERCICE vous apportera plusieurs avantages, il améliorera votre forme physique, tonifiera vos muscles, et en conjonction avec un régime alimentaire contrôlé en calories, il vous aidera à perdre du poids.

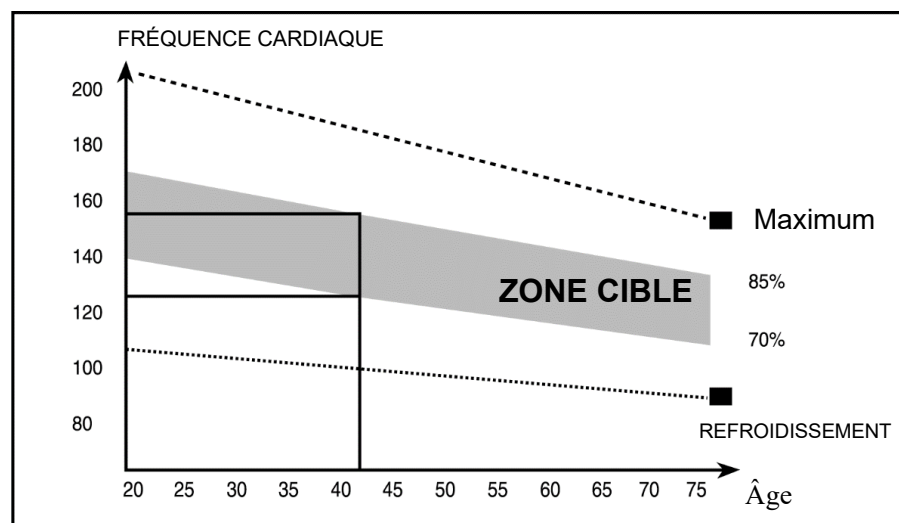
1. Phase d'Échauffement

Cette étape aide la circulation sanguine autour du corps et les muscles fonctionnent 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 maintenu pendant environ 30 secondes, Ne forcez pas et ne secouez pas vos muscles dans un étirement - si vous avez mal, ARRÊTEZ.



2. Phase d'Exercice

C'est 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 doit être suffisant pour élever votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Dépannage

No.	Problème	Solution
1	LES PÉDALES TOURNENT HORS DE CONTRÔLE	<ol style="list-style-type: none">1. AJOUTEZ PLUS DE RÉSISTANCE EN TOURNANT LA CONTRÔLE DE TENSION VERS LA DROITE.2. COMMENCEZ À PÉDALER LENTEMENT.3. CONTINUEZ À TOURNER LA CONTRÔLE DE TENSION VERS LA DROITE JUSQU'À CE QUE VOUS PUISSIEZ RESSENTIR DE LA RÉSISTANCE LORSQUE VOUS PÉDALEZ.
2	LE VÉLO SOIT INSTABLE	<ol style="list-style-type: none">1. AJUSTER LES STABILISATEURS AVANT ET ARRIÈRE JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT PLATS SUR LA SURFACE.2. SECOUEZ LE VÉLO POUR S'ASSURER QU'IL EST STABLE.
3	LE GUIDON EST BANCAL	TOURNEZ LE VERROU DE SÉCURITÉ DU GUIDON JUSQU'À CE QU'IL SOIT SERRÉ (FAITES-LE EN POSITION DEBOUT).
4	MES PIEDS TOUCHENT À PEINE LES PÉDALES	<ol style="list-style-type: none">1. AJUSTEZ LA HAUTEUR DE LA SELLE EN TIRANT LA VERROU DE RÉGLAGE DE HAUTEUR.2. AJUSTER LA HAUTEUR DU VÉLO JUSQU'À CE QUE LA SELLE SOIT DE HAUTEUR DE HANCHE.3. RÉPÉTEZ L'ÉTAPE 1 ET L'ÉTAPE 2 JUSQU'À CE QUE VOS PIEDS S'ASSOIENT CONFORTABLEMENT À L'INTÉRIEUR DES PIEDS AVEC VOS JAMBES LÉGÈREMENT PLIÉES.
5	L'ORDINATEUR NE RÉPOND PAS	<ol style="list-style-type: none">1. RETIREZ L'ORDINATEUR DU SUPPORT2. VÉRIFIEZ QUE LA BATTERIE EST CHARGÉE CORRECTEMENT.3. VÉRIFIEZ QUE L'ORDINATEUR REPOND4. SI NON, ENLEVEZ LE FIL D'ORDINATEUR ET RÉINSÉREZ-LE.5. VÉRIFIEZ QUE LA CONSOLE RÉPOND.6. SI NON, ESSAYEZ DE REMPLACER LA BATTERIE.7. AUTREMENT, APPELEZ LE DISTRIBUTEUR POUR PLUS D'INFORMATIONS.

