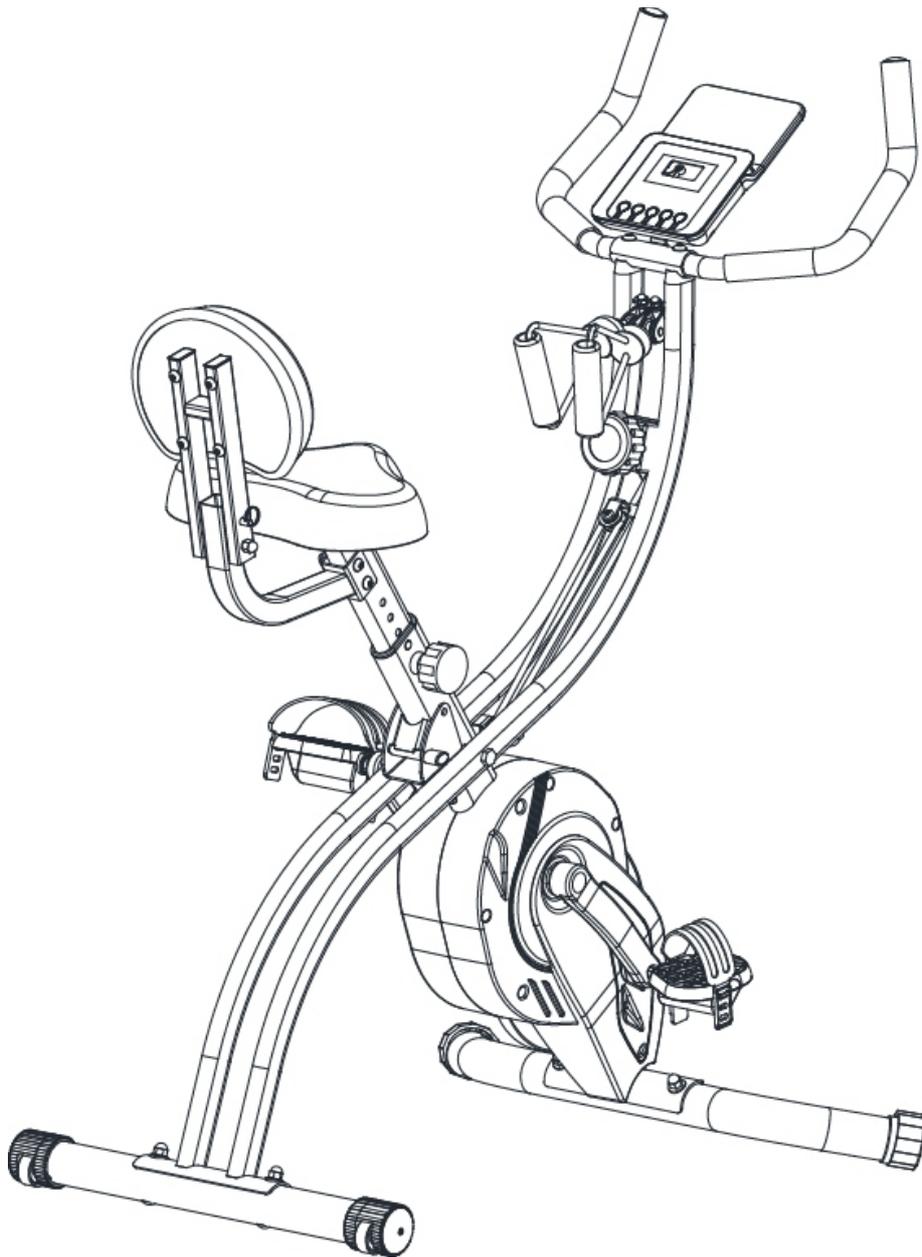


Soozier

INaoc002_CA

A90-229



READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

ASSEMBLY INSTRUCTION

EN

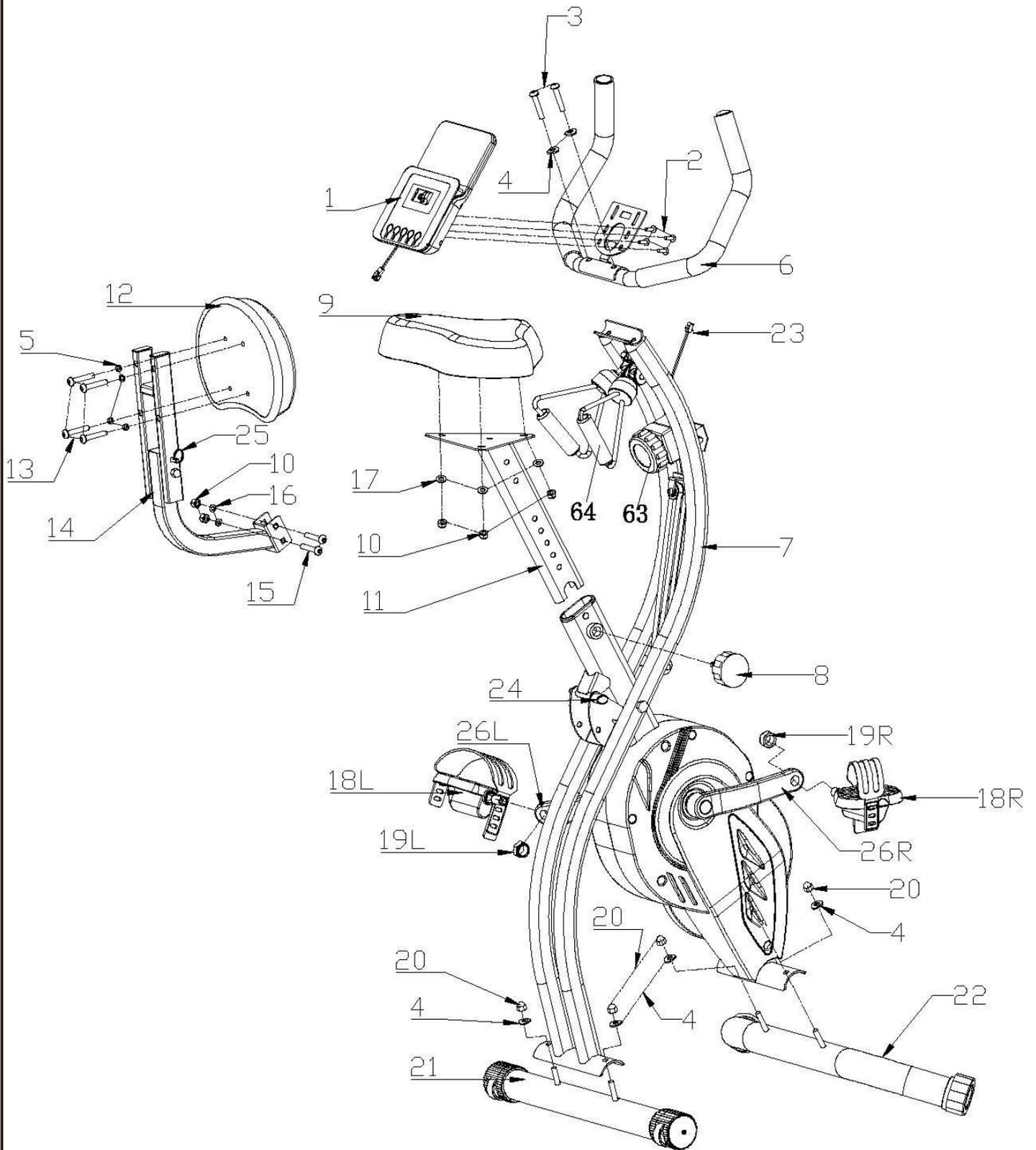
IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

This exercise machine is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
2. Only one person at a time should use the machine.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the machine on a clear, leveled surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp object around the machine.
9. Disabled person should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
10. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
12. The max. user capacity is 120 KGS.

WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS



Parts list

No	Spe	Qty	No	Spe	Spe
1	Monitor	1	15	Bolt M8*40	2
2	Screw M5*10	4	16	Washer D8×Φ25×2	2
3	Bolt M8x40*15	2	17	Washer d8	3
4	Washer D8×1.5×φ20	6	18L/R	L&R pedals	1
5	Washer D8	4	19L/R	Nylon nut	1
6	Handlebar weld	1	20	Nut M8	4
7	Main frame weld	1	21	Rear bottom weld	1
8	Spring knob M16*1.5*22	1	22	front bottom tube weld	1
9	Seat	1	23	Sensor wire	1
10	M8 nylon nut	5	24	plug	1
11	Seat tube weld	1	25	Spring washerΦ8	1
12	Backrest	1	26L/R	L&R crank	1
13	Screw M8x45*15	4	63	Tension Knob	1
14	Seat weld	1	64	Rope	1

Product Assembly step

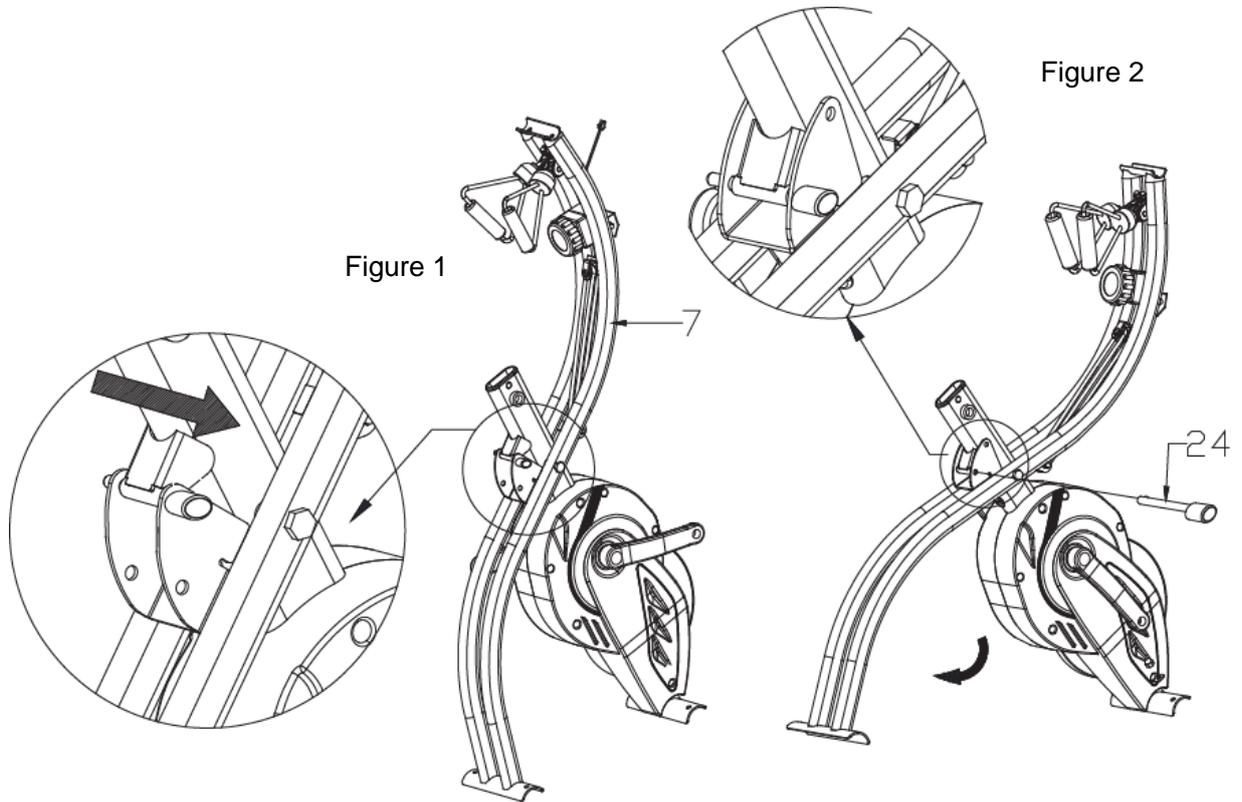
1. NOTICE:

- A. Please make sure there has enough space around the machine before assembly
- B. Please use the provided tools or right tools by yourself.
- C. Check the parts and the hardware first.

2. Assembly step:

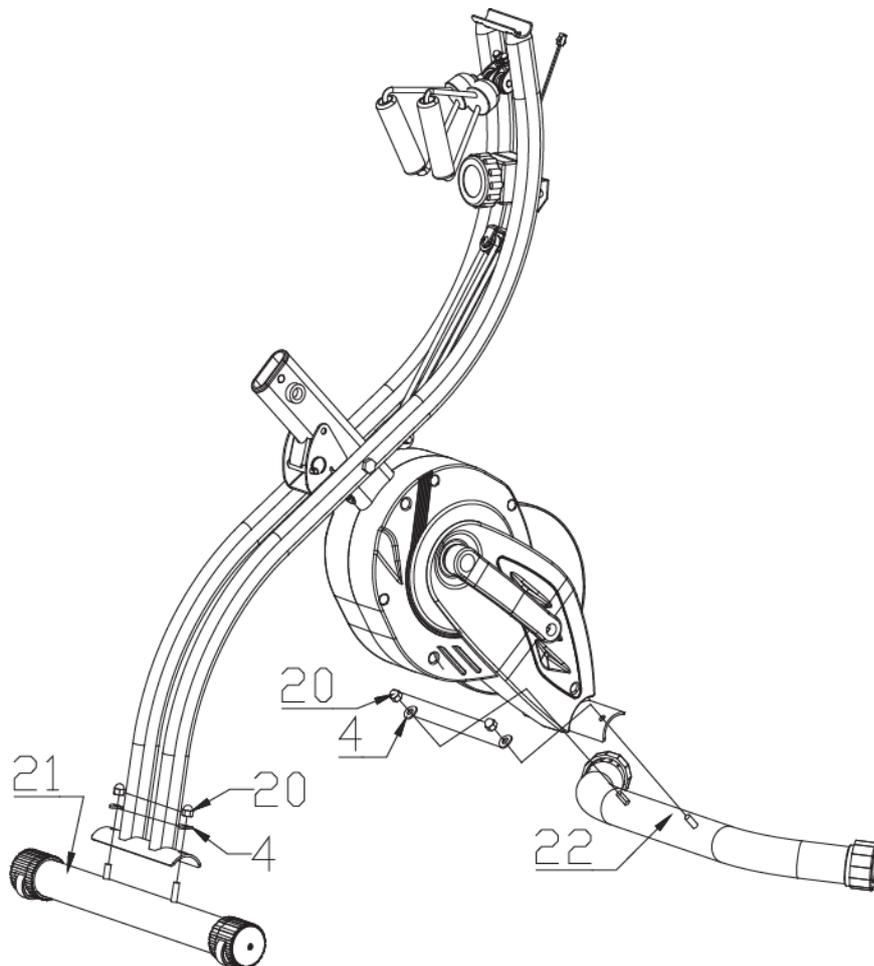
Step1:

Pull out the main frame (7) plug (24) as pic 1, disassembly main frame(7) as pic 1, lock the plug (24) as pic 2



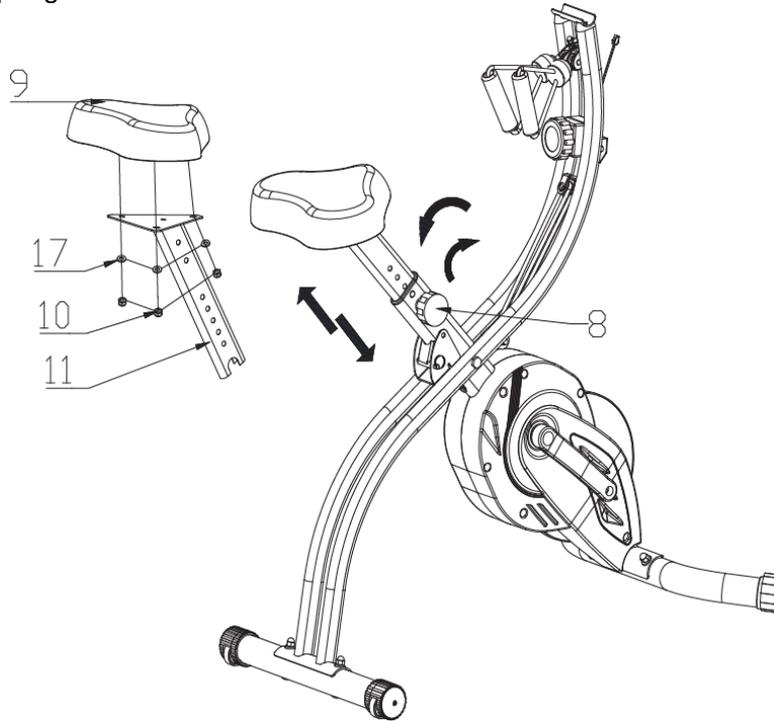
Step 2:

1、 Secure rear bottom tube weld (21, 22) main frame weld hole, and lock well to main frame with washer (4) nut (20) .



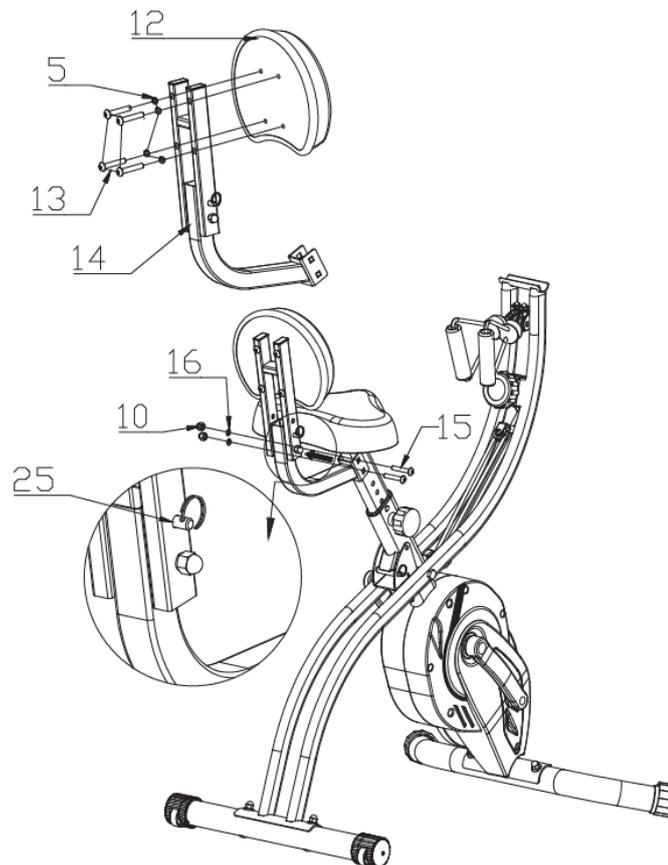
Step 3:

Secure the seat cushion (9) to seat tube weld(11)with washer (17),nylon nut (10) , lock well spring knob (8) main frame weld. Adjust seat tube with spring knob(8) as arrow, Pull out the spring knob to seat tube weld(11)with up/down, adjust it to suitable position as seat tube arrow, lock well right spring knob (8) .



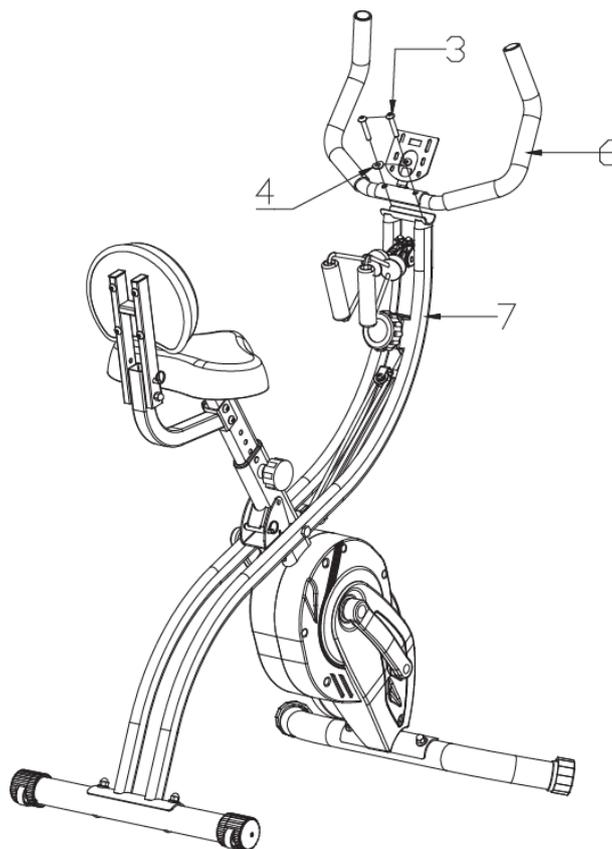
Step4:

Pull out plug(25) from seat tube weld , adjust plug (25) to hole as below pic , secure well to seat weld (14)with bolt (13) washer (5) backrest (12) .lock well seat weld (14)to hole with bolt (15) washer (16) nylon nut (10) .



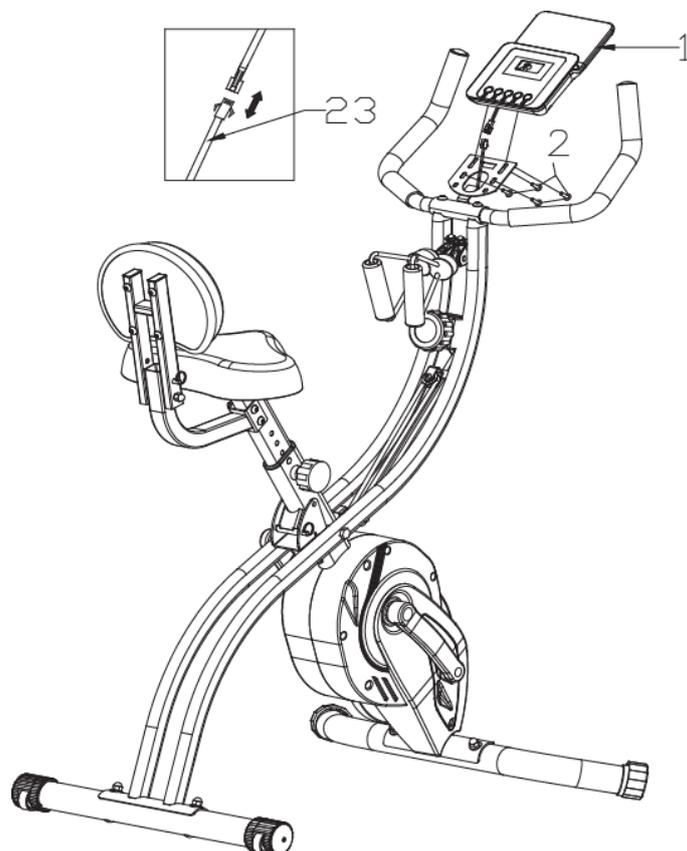
Step 5 :

1. Secure handlebar weld (6) to main frame (7) with washer (4) screw (3) .



Step 6:

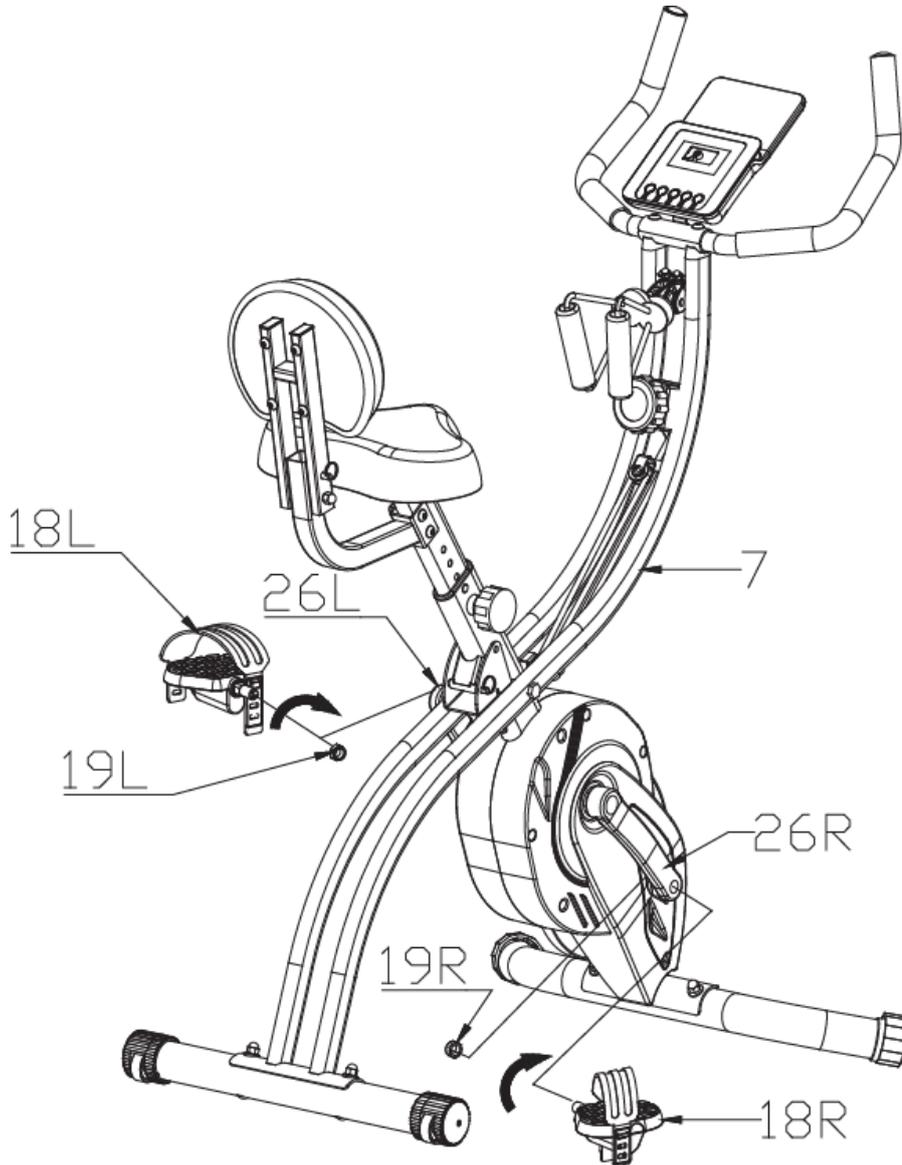
- Connect well the monitor (1) well, secure the monitor (1) to main frame monitor frame with screw.



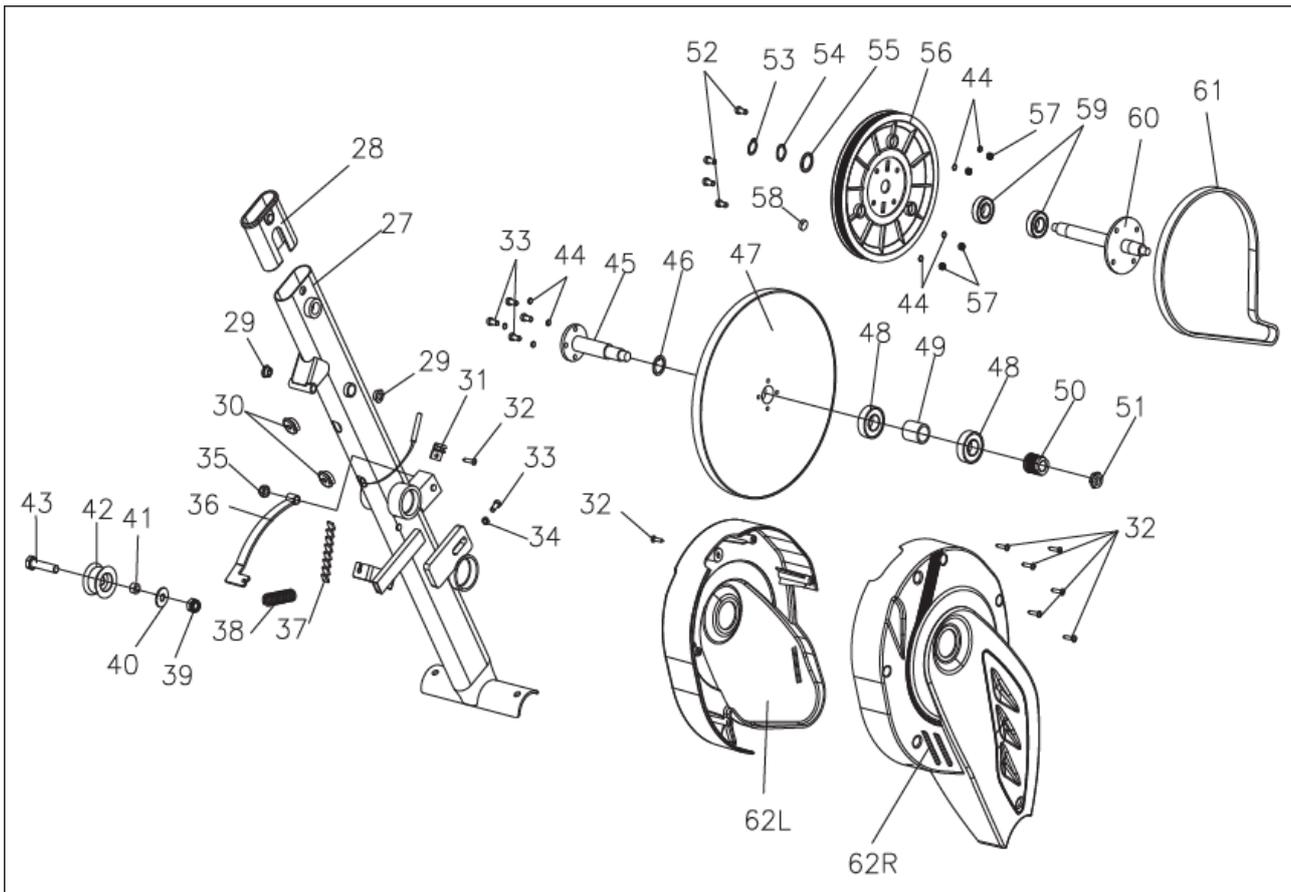
Step7:

Secure the L Pedals (18L) to L&R crank (26R),(26L)of main frame weld(7) as arrow, , lock the L&R nylon nut (19L)(19R) to L&R Pedals (18L) , (18R).

Attention: lock well R pedal(18R) with clock wise, lock well L Pedal (18L) with anti-clock wise, lock well L&R pedals (18L) , (18R) when you exercise , or it will damage the crank .



Explode drawing



Parts list

No	Spe	Qty	No	Spe	Qty
1	Monitor	1	32	Screw ST4.2x20	8
2	Screw M5*10	4	33	Screw M6x20	5
3	Bolt M8x40*15	2	34	Spring washer D6	8
4	Washer D8×1.5×φ20	6	35	Nylon nut M8	1
5	Spring washerD8	4	36	Magnetic board	1
6	Handlebar weld	1	37	Magnetic 15×13×3	8
7	Main frame weld	1	38	Spring snapΦ10×53 Φ1	1
8	Spring washer M16*1.5*22	1	39	Nylon nut M10	1
9	Seat tube	1	40	Washer D10×2.0xΦ20	1
10	M8 nylon nut	5	41	Idler pushing Φ20*Φ10*8	1
11	Seat tube weld	1	42	Idler	1
12	Backrest	1	43	Bolt M10x45	1
13	Bolt M8x45*15	4	44	Spring washerD6	1
14	seat weld	1	45	Flywheel axisΦ20*105*M16*1.5	1
15	Bolt M8*40	2	46	Washer Φ20.2*Φ28*1	1
16	Washer D8×Φ25×2	2	47	flywheelφ260*15	1
17	Washer d8	3	48	Axis 6004RS C&U	2
18L/R	L&R pedals	各1	49	Inner bushing Φ26*Φ20*24.2	1

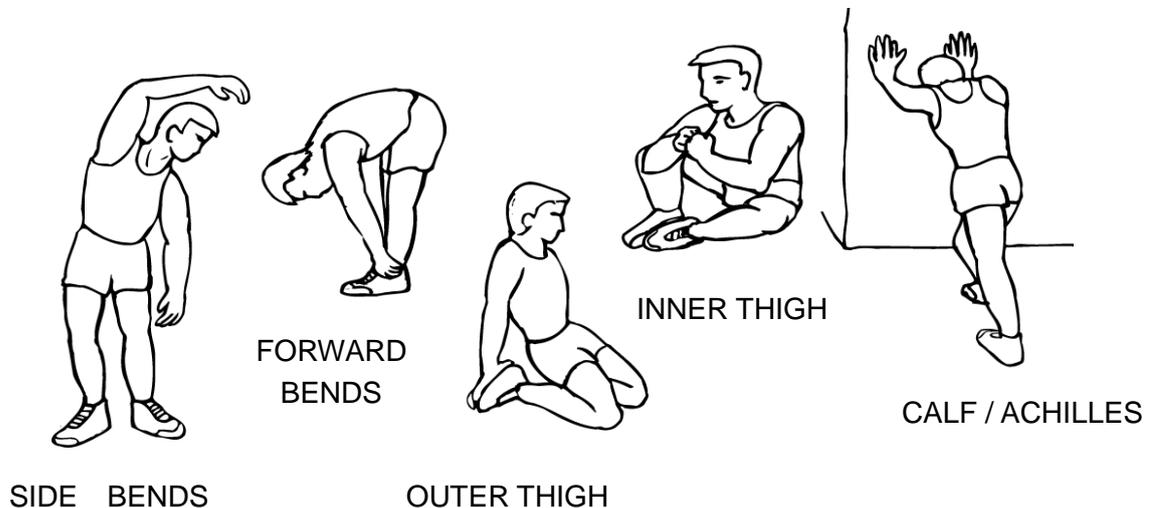
19L/R	L&R nut	1	50	Small belt wheel	1
20	Nut M8	4	51	Nylon nut 1/2"*20-	1
21	rear bottom tube weld	1	52	Screw M6x15	4
22	front bottom tube weld	1	53	Spring block D17	1
23	sensor wire	1	54	Washer D17	1
24	Plug	1	56	Belt diskΦ200*21,	1
25	Spring plug Φ8	1	57	Nylon nut M6	4
26L/R	L&R crank	1	58	Magnetic	1
27	front main frame weld	1	59	Axis 6003RS	2
28	seat tube bushing	1	60	Mid axis weld	1
29	small axis	2	61	Belt 290PJ6	1
30	trunk wire	2	62L/R	L&R chain cover	1
31	Sensor support	1			

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **X-BIKE** will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

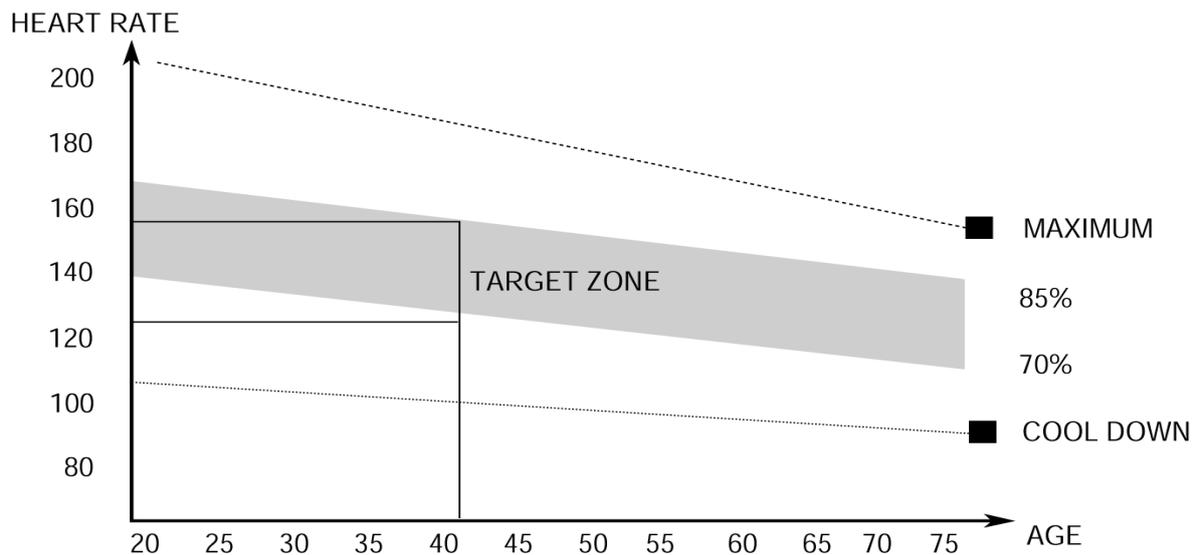
1. The Warm Up Phase

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 best ability 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 15-20 minutes

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardiovascular 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.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your **X-BIKE** you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our 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.

FR

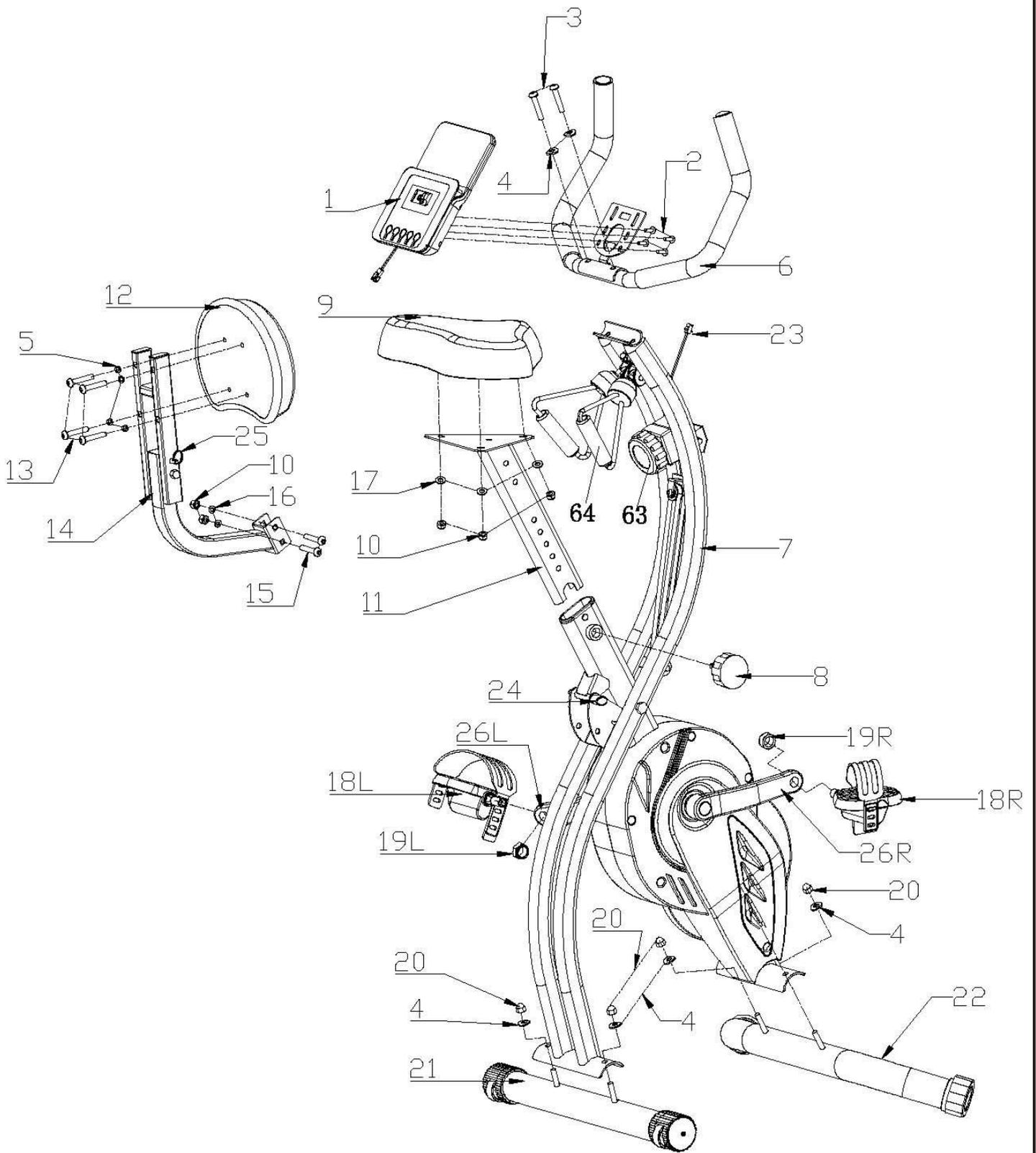
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

Cet appareil d'exercice est conçu pour une sécurité optimale. Toutefois, certaines précautions s'appliquent chaque fois que vous utilisez un appareil d'exercice. Veuillez à lire le manuel en entier avant d'assembler ou d'utiliser votre appareil. Notez en particulier les précautions de sécurité suivantes :

1. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de la machine à tout moment. Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans la même pièce que la machine.
2. Une seule personne à la fois doit utiliser la machine.
3. Si l'utilisateur ressent des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, **ARRÊTEZ** immédiatement la séance d'entraînement. **CONSULTER IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.**
4. Placez l'appareil sur une surface plane et dégagée. N'utilisez pas la machine près de l'eau ou à l'extérieur.
5. Gardez les mains loin de toutes les pièces mobiles.
6. portez toujours des vêtements d'entraînement appropriés lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez pas de robes ou d'autres vêtements qui pourraient se prendre dans la machine. Des chaussures de course ou d'aérobic sont également nécessaires pour utiliser la machine.
7. Utilisez la machine uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
8. Ne placez aucun objet pointu autour de la machine.
9. La personne handicapée ne doit pas utiliser la machine sans la présence d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
10. Avant d'utiliser la machine pour faire de l'exercice, faites toujours des exercices d'étirement pour vous échauffer correctement.
11. Ne faites jamais actionner la machine si elle ne fonctionne pas correctement.
12. La capacité maximale de l'utilisateur est de 120 KGS.

AVERTISSEMENT : AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'EXERCICE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. CECI EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 35 ANS OU LES PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉEXISTANTS. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER TOUT APPAREIL DE FITNESS.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS



Liste des pièces

No	Spe	Qté	No	Spe	Qté
1	Moniteur	1	15	Boulon M8*40	2
2	Vis M5*10	4	16	Rondelle D8×Φ25×2	2
3	Boulon M8x40*15	2	17	Rondelle d8	3
4	Rondelle D8×1,5×φ20	6	18L/R	Pédales L&R	1
5	Rondelle D8	4	19L/R	Ecrou en nylon	1
6	Soudure de guidon	1	20	Écrou M8	4
7	Soudure du cadre principal	1	21	Soudure inférieure arrière	1
8	Bouton à ressort M16*1,5*22	1	22	soudure du tube inférieur avant	1
9	Siège	1	23	Câble du capteur	1
10	Écrou en nylon M8	5	24	Molette	1
11	Soudure de tube de siège	1	25	Rondelle à ressorts Φ8	1
12	Dossier	1	26L/R	Manivelle L&R	1
13	Vis M8x45*15	4	63	Bouton de tension	1
14	Soudure du siège	1	64	Corde	1

Étape d'assemblage du produit

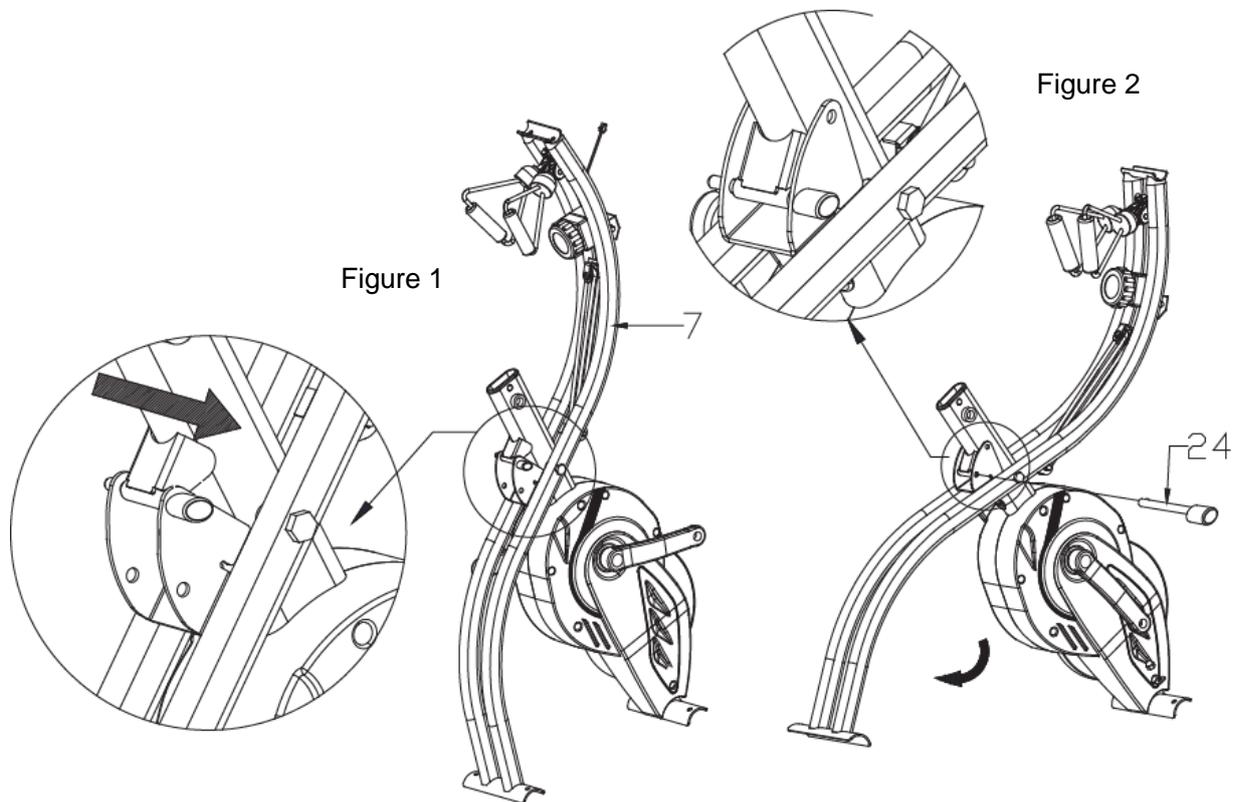
1. REMARQUER

- A. Veuillez vous assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour de la machine avant l'assemblage
- B. Veuillez utiliser les outils fournis ou les bons outils par vous-même.
- C. Vérifiez d'abord les pièces et le matériel.

2. Étape de l'assemblage:

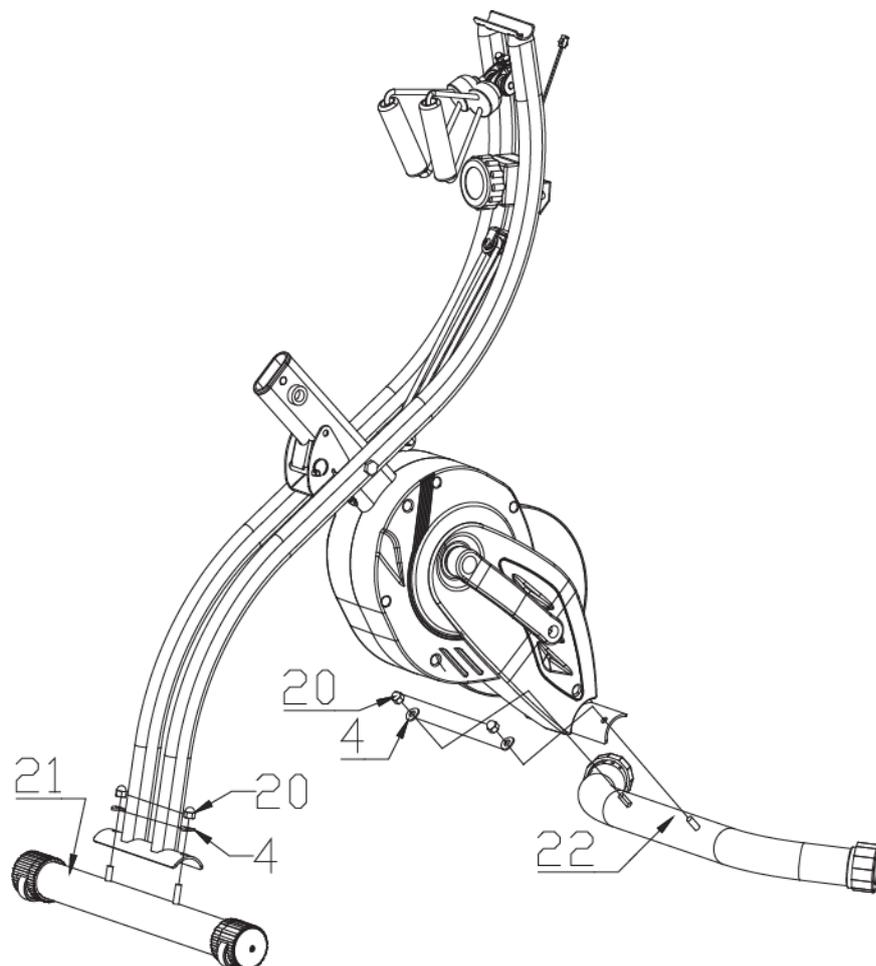
Étape 1:

Retirez le cadre principal (7) ; la molette (24) comme sur l'image 1, démontez le cadre principal (7) comme sur l'image 1, verrouillez la molette (24) comme sur l'image 2



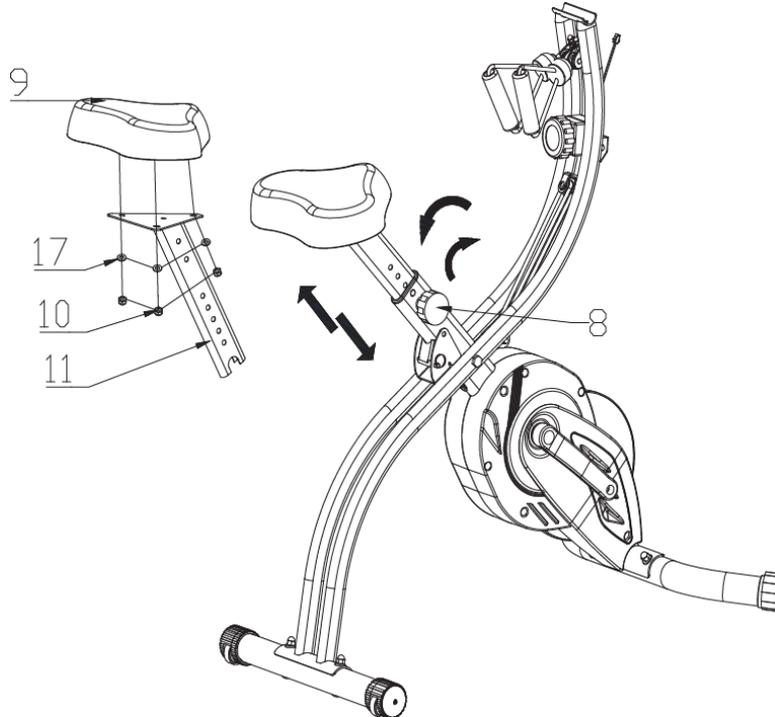
Étape 2:

1. Fixer la soudure du tube inférieur arrière (21, 22) du cadre principal, et bien la verrouiller au cadre principal avec une rondelle (4) et un écrou (20).



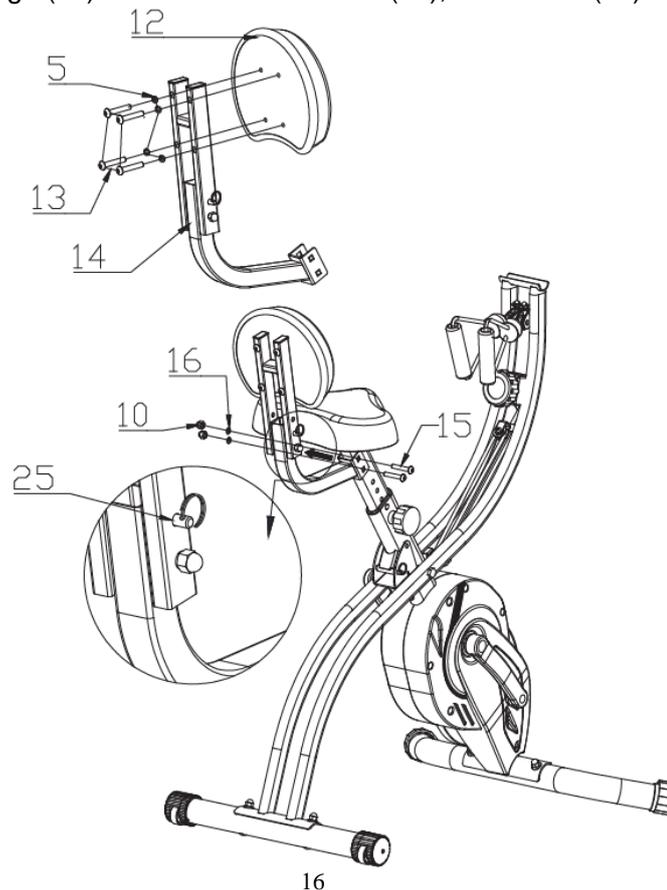
Étape 3 :

Fixer le coussin du siège (9) à la soudure du tube du siège (11) avec la rondelle (17), l'écrou en nylon (10), le bouton du ressort du puits de blocage (8) et la soudure du cadre principal. Ajustez le tube de siège avec le bouton à ressort (8) comme indiqué par la flèche. Tirez le bouton de ressort vers le haut/bas pour souder le tube de siège (11), ajustez-le à la position appropriée comme la flèche du tube de siège, verrouillez le bouton de ressort droit (8).



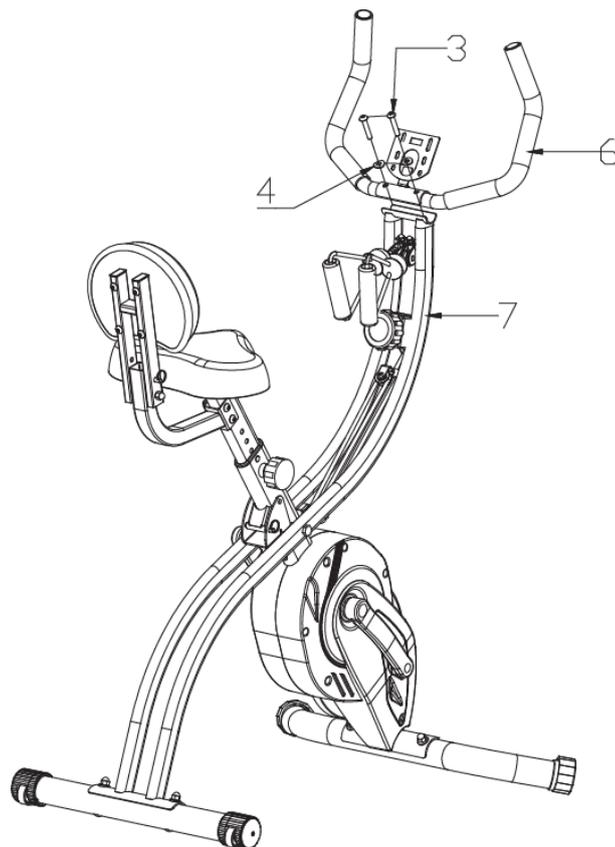
Étape 4 :

Retirer le bouchon (25) de la soudure du tube de siège, ajuster le bouchon (25) au trou comme indiqué ci-dessous, bien fixer la soudure du siège (14) avec le boulon (13), la rondelle (5) et le dossier (12). Verrouiller la soudure du siège (14) au trou avec le boulon (15), la rondelle (16) et l'écrou en nylon (10).



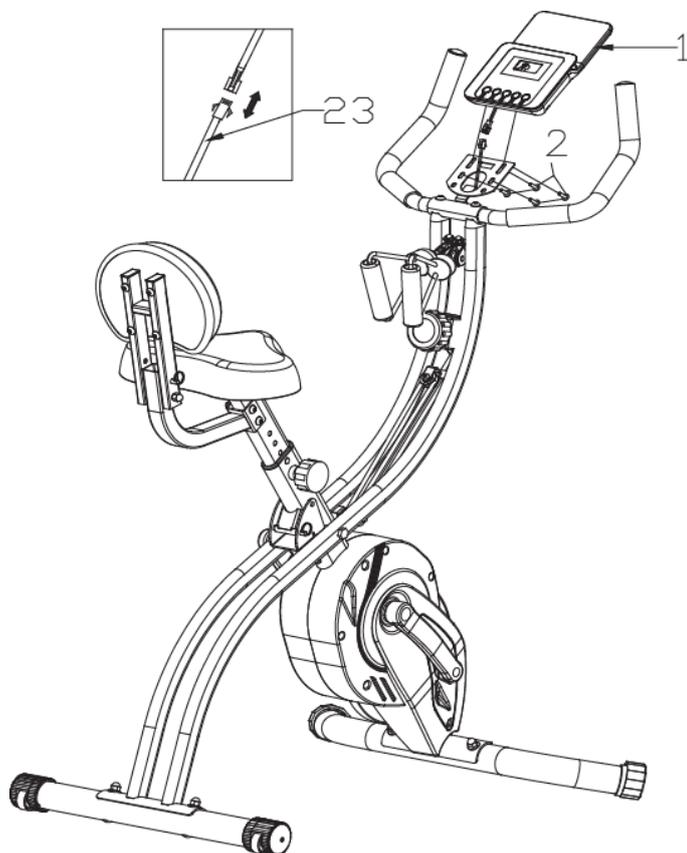
Étape 5 :

1. Fixer la soudure du guidon (6) au cadre principal (7) avec la rondelle (4) et la vis (3).



Étape 6:

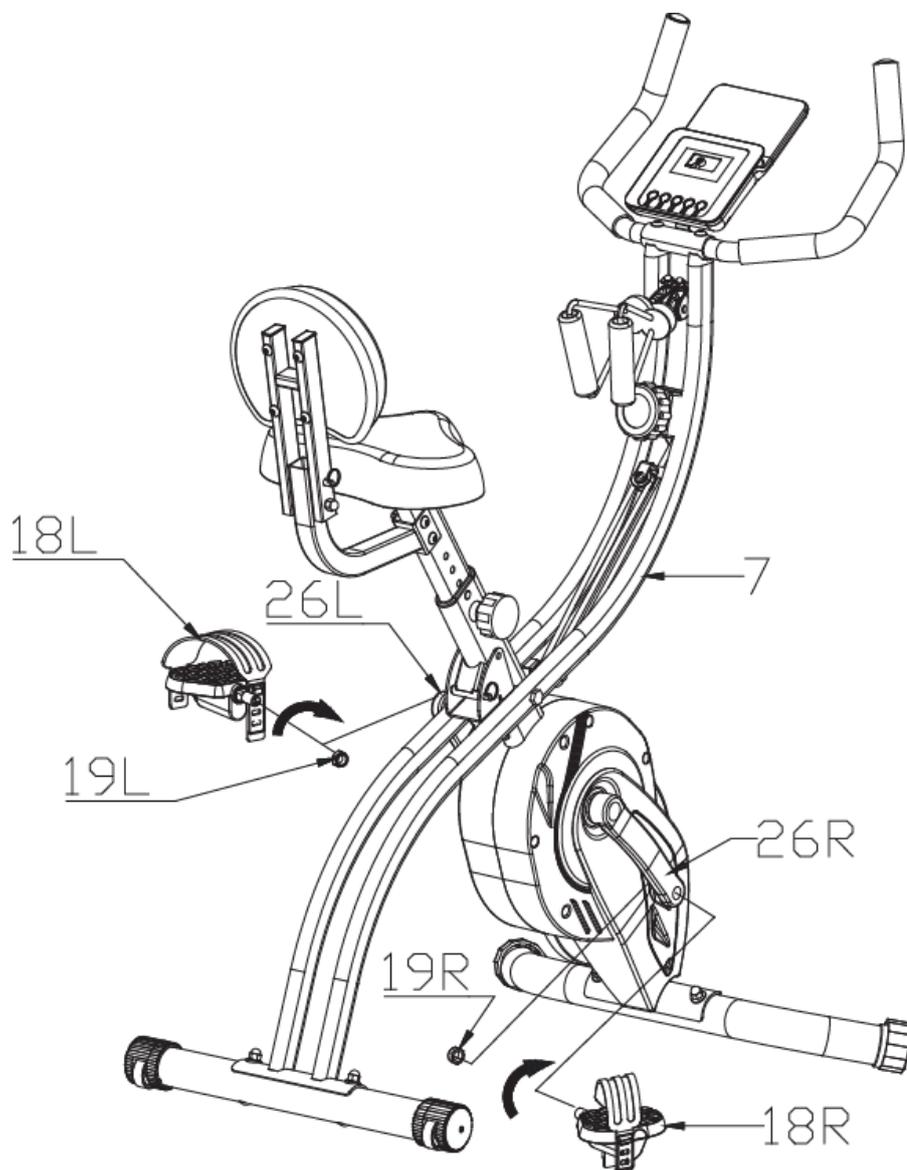
Bien connecter le moniteur (1), bien fixer le moniteur (1) au cadre du moniteur du cadre principal avec une vis.



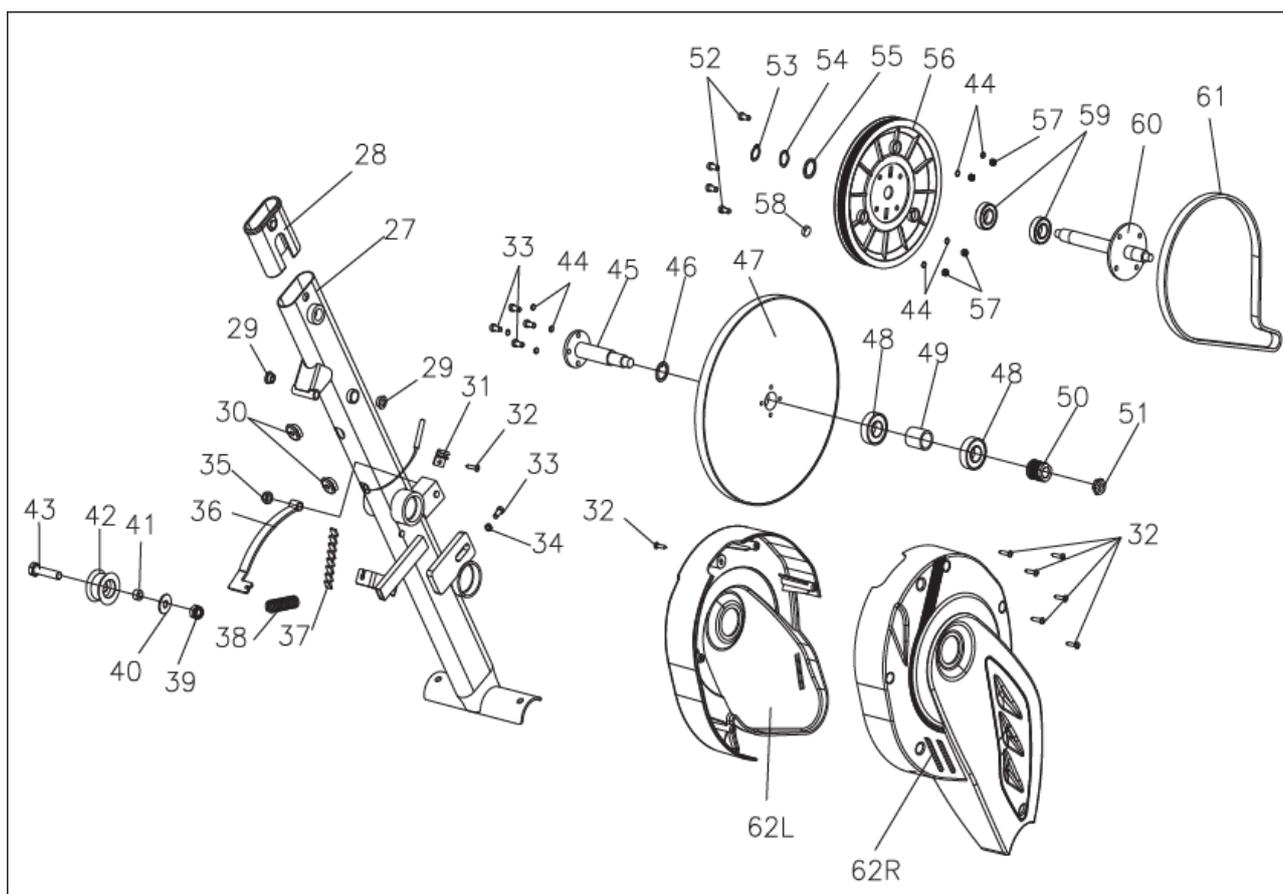
Étape 7:

Fixer les pédales L (18L) à la manivelle L&R (26R), (26L) du cadre principal soudé (7) comme flèche, bloquer l'écrou en nylon L&R (19L) (19R) aux pédales L&R (18L), (18R).

Attention : verrouillez bien la pédale R (18R) dans le sens des aiguilles d'une montre, verrouillez bien la pédale L (18L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, verrouillez bien les pédales L&R (18L), (18R) lorsque vous faites de l'exercice, sinon vous endommagerez la manivelle .



Vue éclatée



Liste des pièces

No	Spe	Qté	No	Spe	Qté
1	Moniteur	1	32	Vis ST4.2×20	8
2	Vis M5*10	4	33	Vis M6x20	5
3	Boulon M8x40*15	2	34	Rondelle élastique D6	8
4	Rondelle D8×1.5×φ20	6	35	Écrou en nylon M8	1
5	Rondelle de printempsD8	4	36	Tableau magnétique	1
6	Soudure de guidon	1	37	Magnétique 15×13×3	8
7	Soudure du cadre principal	1	38	Ressort à pression Φ10×53 Φ1	1
8	Rondelle élastique M16*1,5*22	1	39	Écrou en nylon M10	1
9	Tube de si ège	1	40	Rondelle D10×2.0xΦ20	1
10	Écrou en nylon M8	5	41	Bague de renvoi Φ20*Φ10*8	1
11	Soudure de tube de si ège	1	42	Roulement	1
12	Dossier	1	43	Boulon M10x45	1
13	Boulon M8x45*15	4	44	Rondelle élastique D6	1
14	soudure du si ège	1	45	Axe roue d'inertie Φ20*105*M16*1.5	1
15	Boulon M8*40	2	46	Rondelle Φ20.2*Φ28*1	1
16	Rondelle D8×Φ25×2	2	47	Roue d'inertie φ260*15	1

17	Rondelle d8	3	48	Axe 6004RS C&U	2
18L/R	Pâles L&R	1	49	Douille intérieure $\Phi 26 * \Phi 20 * 24.2$	1
19L/R	Écrou L&R	1	50	Petite roue à courroie	1
20	Écrou M8	4	51	Écrou en nylon 1/2"*20-	1
21	Soudure du tube inférieur arrière	1	52	Vis M6x15	4
22	Soudure frontale du tube inférieur	1	53	Bloc ressort D17	1
23	Câble du capteur	1	54	Rondelle D17	1
24	Molette	1	56	Disque de ceinture $\Phi 200 * 21,$	1
25	Bouchon à ressort $\Phi 8$	1	57	Écrou en nylon M6	4
26L/R	Manivelle L&R	1	58	Magnétique	1
27	Soudure du cadre principal avant	1	59	Axe 6003RS	2
28	Douille du tube de siège	1	60	Soudure de l'axe médian	1
29	Petit axe	2	61	Ceinture 290PJ6	1
30	Câble de fer	2	62L/R	Couvre chaîne L&R	1
31	Support du capteur	1			

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation de votre X-BIKE vous apportera plusieurs avantages, elle améliorera votre forme physique, tonifiera vos muscles et, en conjonction avec un régime alimentaire contrôlé en calories, vous aidera à perdre du poids.

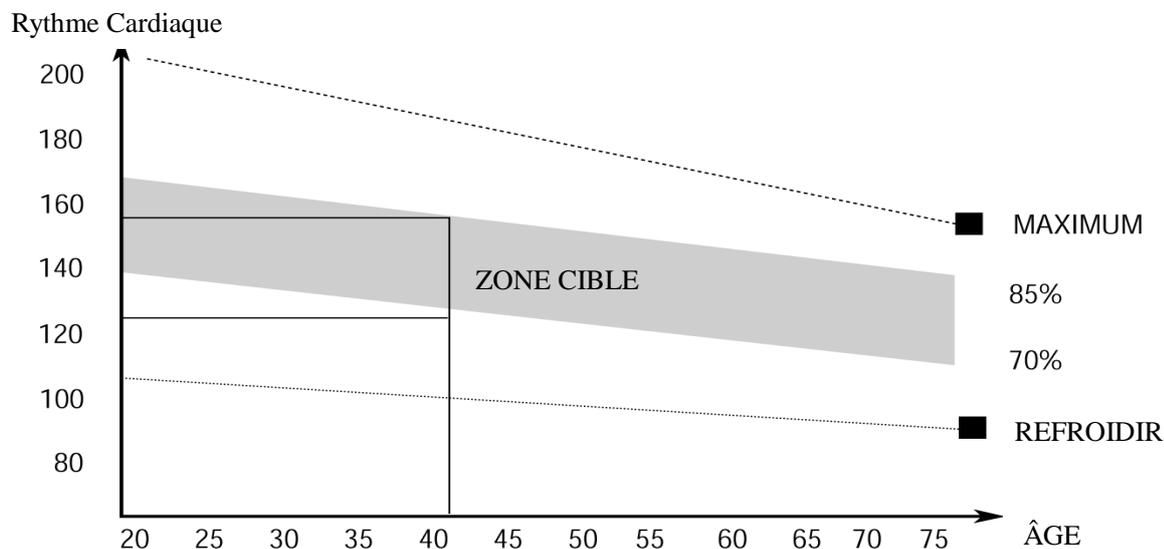
1. La phase d'échauffement

Cette étape permet de faire circuler le sang dans le corps et de faire fonctionner les muscles correctement. Elle permet 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. La phase d'exercice

C'est à ce stade que vous faites l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviennent plus souples. Travaillez à votre rythme, mais il est très important de maintenir un rythme régulier tout au long de l'exercice. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque 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 15-20 minutes environ.

3. La phase de récupération

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se détendre. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement, par exemple en réduisant votre rythme, puis en continuant pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en se rappelant encore une fois de ne pas forcer ou secouer vos muscles dans l'étirement.

Au fur et à mesure que vous vous améliorez, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus durement. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer vos séances d'entraînement de façon régulière tout au long de la semaine.

TONIFICATION MUSCULAIRE

Pour tonifier les muscles lorsque vous êtes sur votre X-BIKE, vous devez avoir une résistance assez élevée. Cela augmentera la tension sur les muscles de vos jambes et peut signifier que vous ne pourrez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous essayez également d'améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'entraînement. Vous devez vous entraîner normalement pendant les phases d'échauffement et de récupération, mais vers la fin de la phase d'exercice, vous devez augmenter la résistance pour faire travailler vos jambes plus fort. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre rythme cardiaque dans la zone cible.

PERTE DE POIDS

Le facteur important ici est la quantité d'efforts que vous déployez. Plus vous travaillez dur et longtemps, plus vous brûlez de calories. En fait, c'est la même chose que si vous vous entraîniez pour améliorer votre condition physique, la différence est le but..

