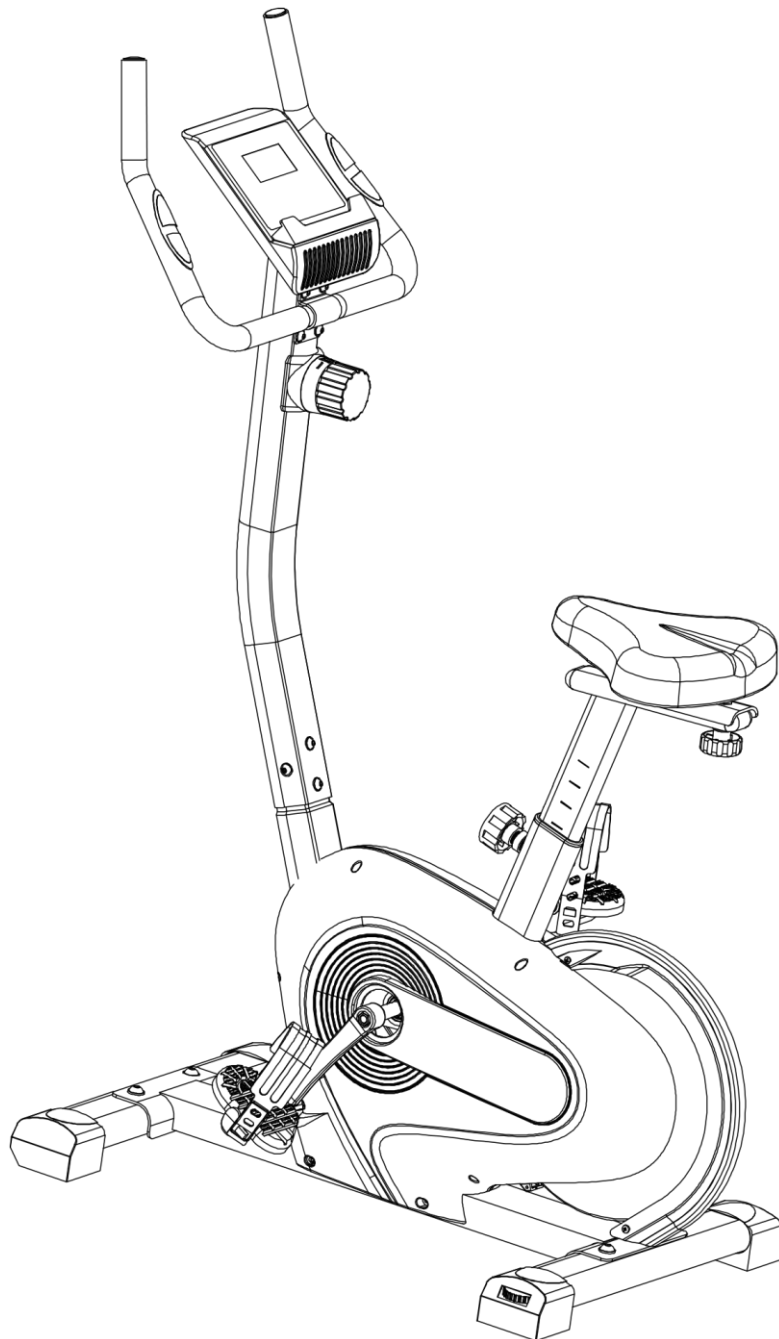


Soozier

INaoc007_CA

A90-233



READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

Lire et garder ce manuel pour les futures utilisations

ASSEMBLY INSTRUCTION

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:

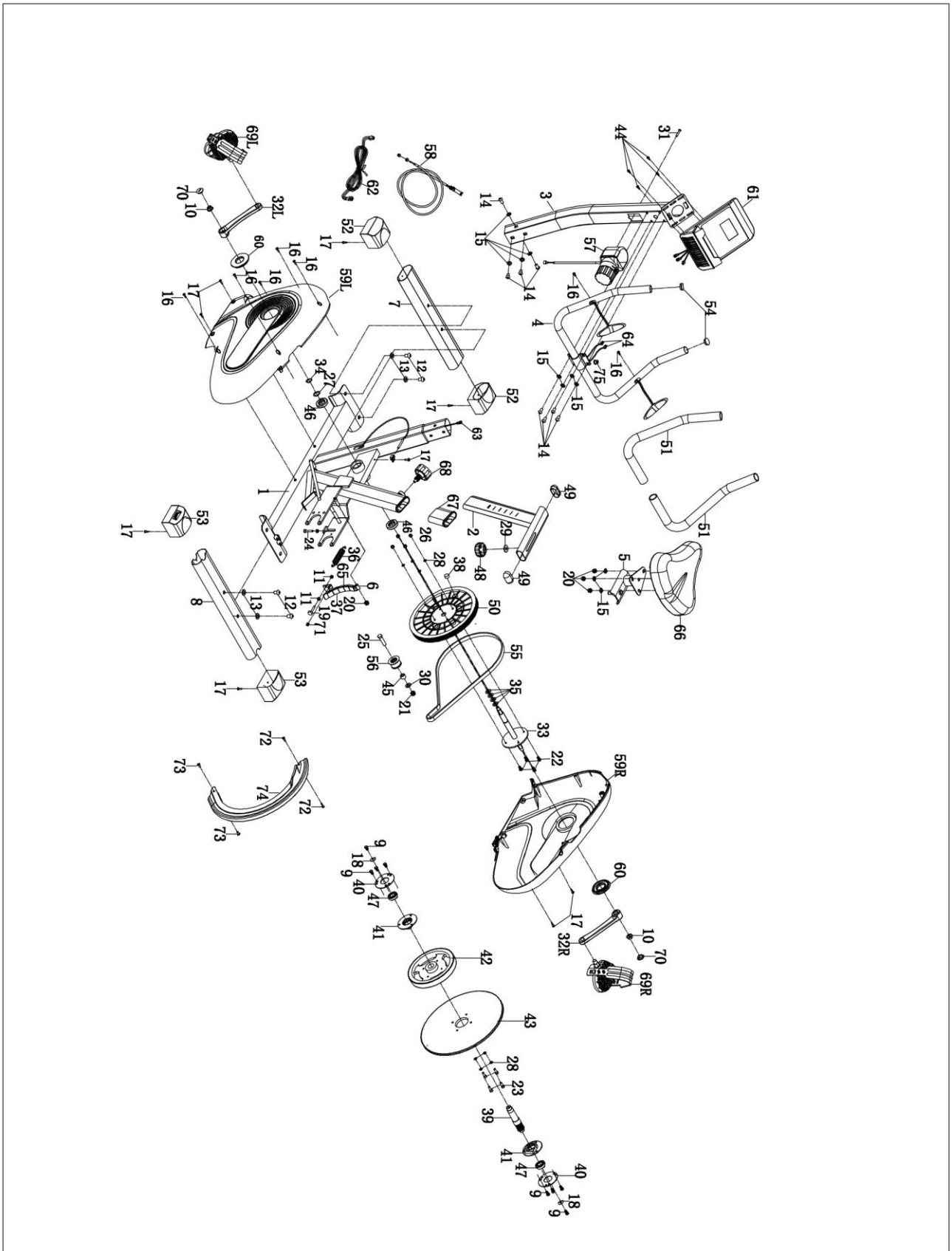
1. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
2. Only one person at a time should use the machine.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT 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 100 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

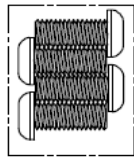
EXPLODED DRAWING

Explosive view:



HARDWARE PACK:

STEP1

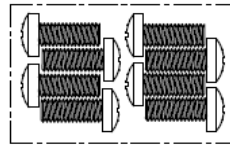


#12 M10*20 4pcs



#13 $\phi 10.5 * \phi 20 * 2$ 4pcs

STEP2

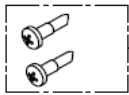


#14 M8*15 8pcs

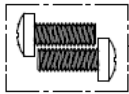


#15 $\phi 8.5 * \phi 16 * 1.5$ 8pcs

STEP6



#72 ST4.2*10 2pcs



#73 M5*10 2pcs

PAST LISTING

No.	Description	unit	quantity	Specifications	No.	Description	unit	quantity	Specifications
1	Main frame	PCS	1		39	Inertia wheel	PCS	1	$\phi 10 * 132 * M10 * 1 * 22$
2	Saddle pipe welding	PCS	1		40	Chain adjusting bolt	PCS	2	M6*36
3	Front post	PCS	1		41	U type baffle	PCS	2	31*30* $\delta 1.0$
4	Handle bar	PCS	1		42	Magnetic wheel	PCS	1	$\phi 180 * 88.5 / 3Kg$
5	Sliding plate welding	PCS	1		43	Inertial Wheel	PCS	1	$\phi 320 * 8.4 / 5Kg$
6	Magnetic board	PCS	1		44	Screws	PCS	4	M5*10full teeth
7	Front Stabilizer	PCS	1		45	Lock washer	PCS	1	$\phi 16 * \phi 10 * 12$
8	Rear stabilizer	PCS	1		46	Bearing	PCS	2	6003ZZ
9	Hex nut	PCS	2	M10*1.0*8 S17	47	Bearing	PCS	2	6000Z
10	flange nut	PCS	2	M10*1.25 S14	48	Nut with pium handle	PCS	1	$\phi 60 * M10 * 20$
11	Hex nut	PCS	5	M6 S10	49	Tube plug	PCS	2	25*50*1.5
12	Bolts	PCS	4	M10*20,full teeth,8.8	50	Ldler spacer	PCS	1	$\phi 260 / J6$
13	Flat washers	PCS	4	$\phi 10.5 * \phi 20 * 2$	51	Foam handlebar	PCS	2	($\phi 24$) *t5.0*560
14	Bolts	PCS	8	M8*15 full teeth S5	52	Wheel Cover	PCS	2	40*80
15	Flat washers	PCS	11	$\phi 8.5 * \phi 16 * 1.5$	53	Rear End Cap	PCS	2	40*80
16	Screws	PCS	9	ST4.2*20	54	Round end cap	PCS	2	$\phi 25 * 1.5$

17	Screws	PCS	8	ST4.2*20	55	belt	PCS	1	430PJ6
18	Hex thin nut	PCS	2	M10x1.0xH5 S17	56	Idler	PCS	1	Φ40×25,6000 bearing,
19	Bolts	PCS	1	M6*60,full teeth S10	57	Tension control wire	PCS	1	wire long 515mm,
20	Nylon nuts	PCS	4	M8 S13	58	Tension control wire	PCS	1	50MAX/wire long 1070mm
21	Nylon nuts	PCS	1	M10 S17	59	Cover	SET S	1	
22	Screws	PCS	4	M6x15 full teeth S10	60	Top cover	PCS	2	
23	Screws	PCS	4	M6x20 full teeth S5	61	Digital watch	SET S	1	
24	Screws	PCS	1	M6x30 full teeth S5	62	Hand pulse wire	PCS	1	wire long 900mm
25	Bolts	PCS	1	M10×45	63	Needle sensor	PCS	1	wire long 900mm
26	Plastic nuts	PCS	4	M6 S10	64	Hand Pulse Sensors	PCS	2	wire long 600mm,φ25
27	Wave washer	PCS	1	φ22*φ17*0.3	65	Magnetic block locator	PCS	2	20*20*4 manget, 5pcs
28	Spring washer	PCS	8	D6	66	Seat Cushion	PCS	1	3-M8 screws
29	Flat washers	PCS	1	φ10*φ25*2.0	67	Seat square Tube	PCS	1	70*30*1.5,
30	Flat washers	PCS	1	φ10*φ20*2.0	68	Adjustment knob	PCS	1	M16*1.5/teeth long 22
31	Screws	PCS	1	M5*20 full teeth	69	Pedal	SET S	1	1/2left/ringht teeth
32	Crank	SETS	1	6", 1/2"	70	Crank cover	PCS	2	M22*1.0
33	Axis	PCS	1	40Cr/Ø17*216*	71	Pipe plug	PCS	1	Φ6.2
34	Elastic collar	PCS	1	Φ17	72	Screws	PCS	2	ST4.2*10
35	Limit casing	PCS	1	φ17.1*φ22*6	73	Bolts	PCS	2	M5*10 full teeth
36	Tension spring	PCS	1	Φ16×90 Φ1.6	74	Decorative cover	PCS	1	386*230*40
37	Square magnet	PCS	5	20×20×5	75	Locking washers	PCS	2	t2.0
38	Round magnet	PCS	1	Φ15×6					

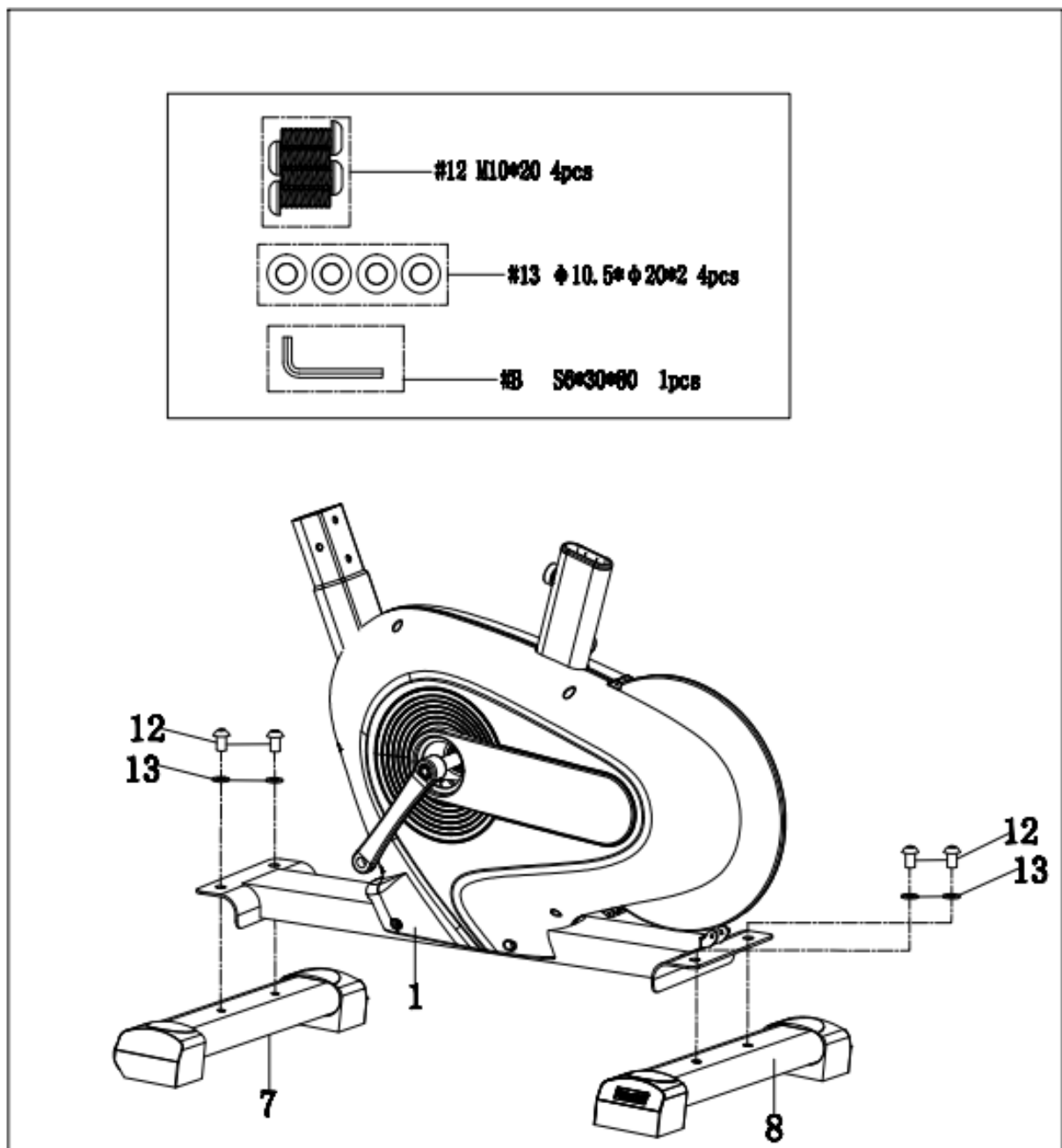
ASSEMBLY INSTRUCTION

1. THE PREPARATORY WORK:

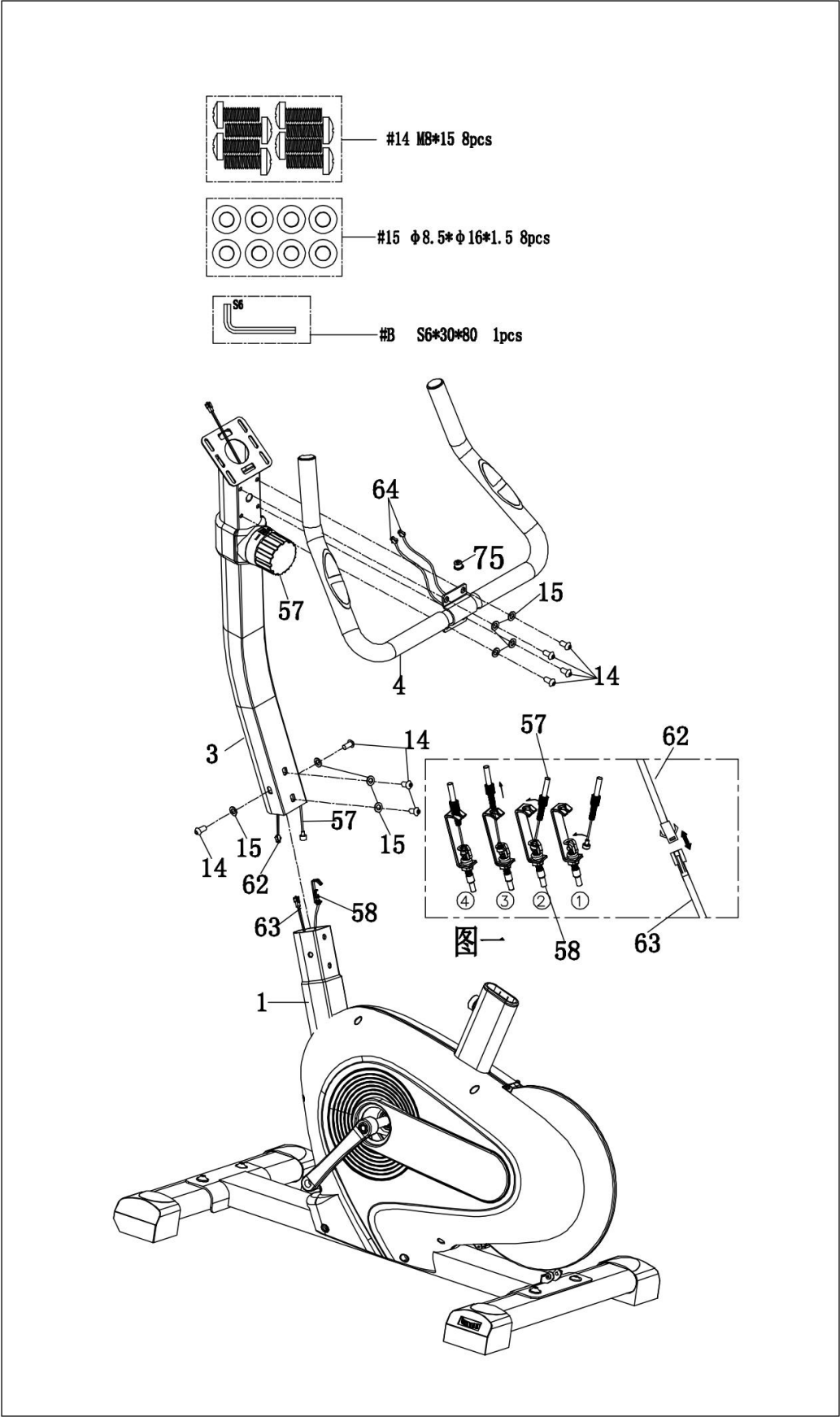
- A. Please confirm that there is sufficient space around the site before installation;
- B. Please use the tools provided by the vehicle or your own special tools;
- C. Before installation, make sure all parts are complete (in front of the product breakdown diagram have marked the name and location of each component).

2. Installation instructions:

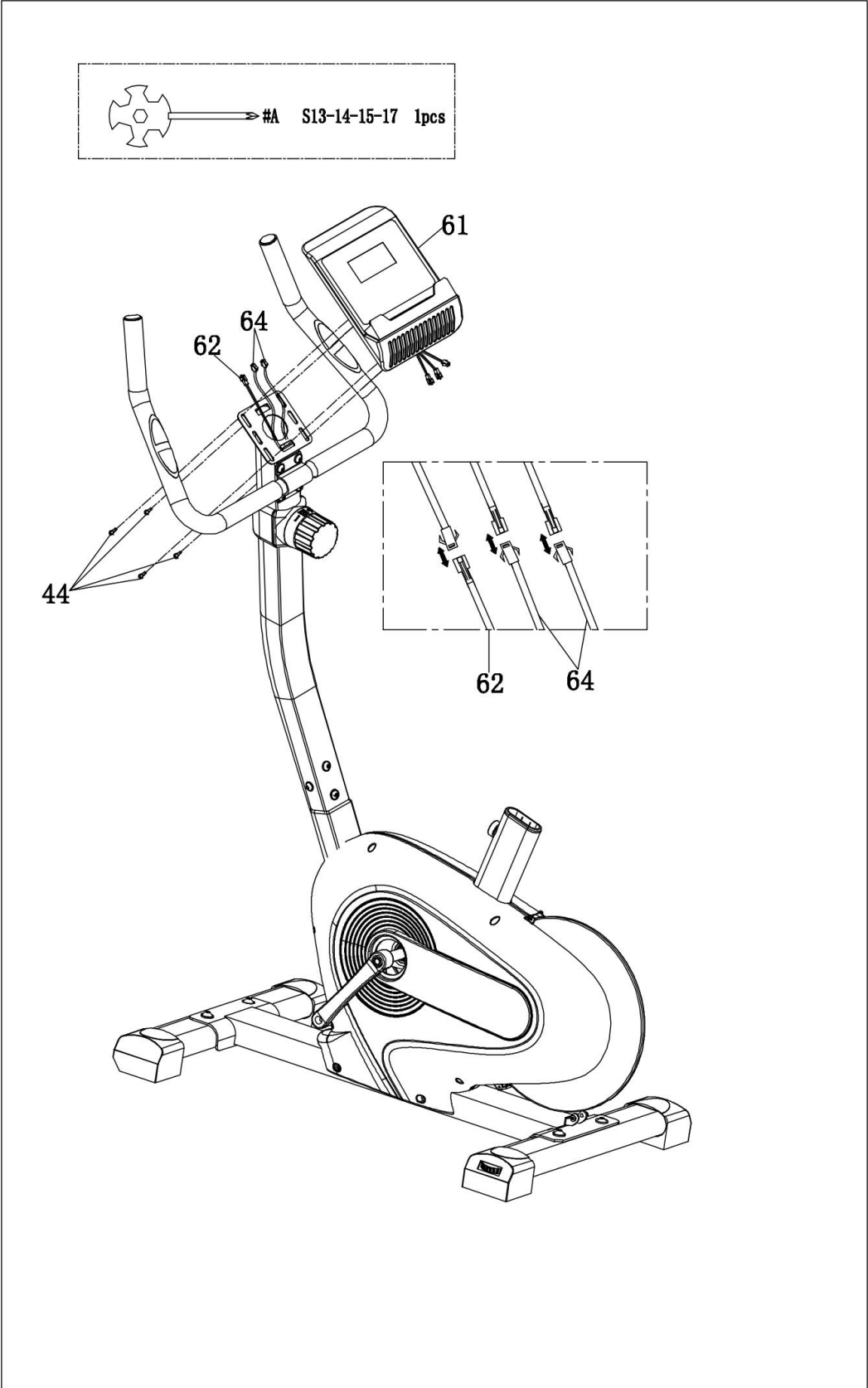
Step 1: please link Front Stabilizer (7), Rear stabilizer (8) and Main frame (1) to follow the link shown below, and then load Flat washers (13) into Bolts (12) to lock with S5 wrench, as shown in the figure below.



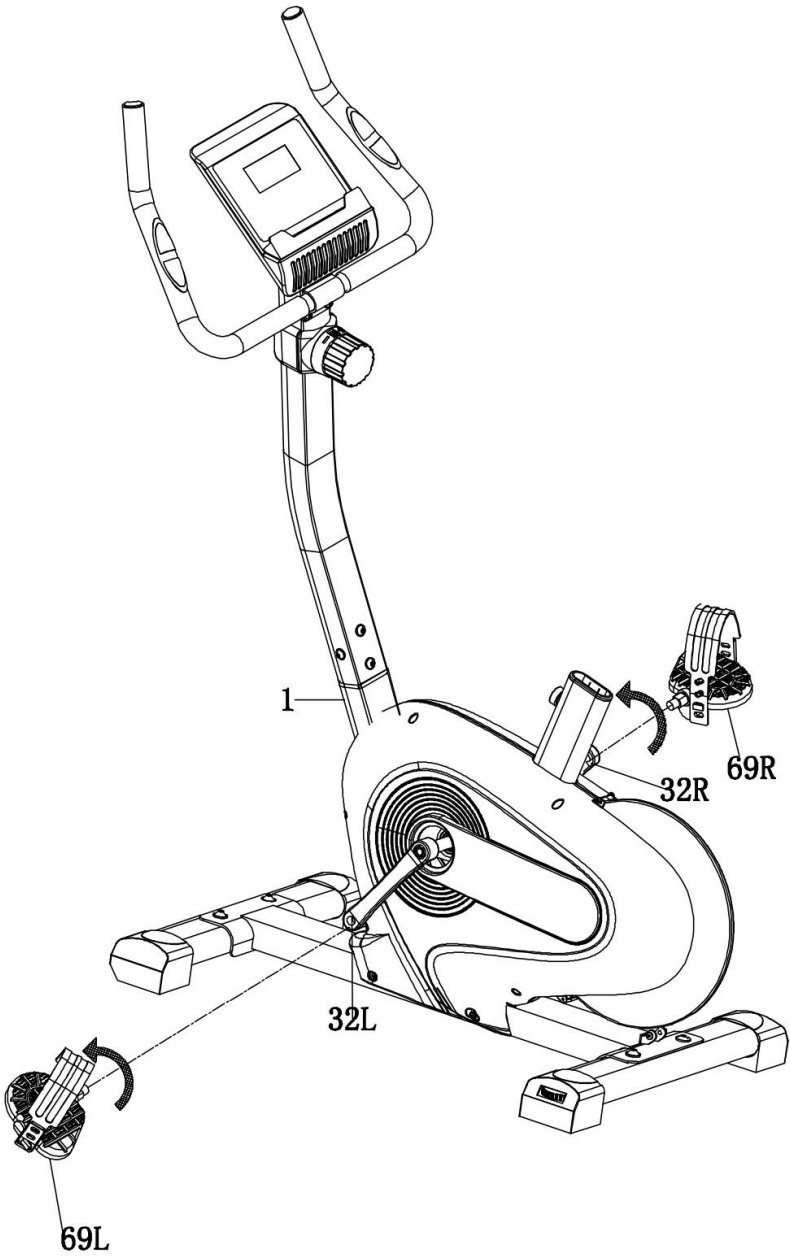
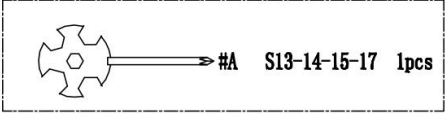
Step 2: please connect the wire in this picture first, then put front post (3) on the frame and use bolts (14) and flat washers (15) to lock with the wrench. The sensing line hand pulse sensors (64) through the riser hole front post (3) from the dashboard, reoccupy bolts (14) and flat washers (15) lock with a wrench. As shown in the figure below.



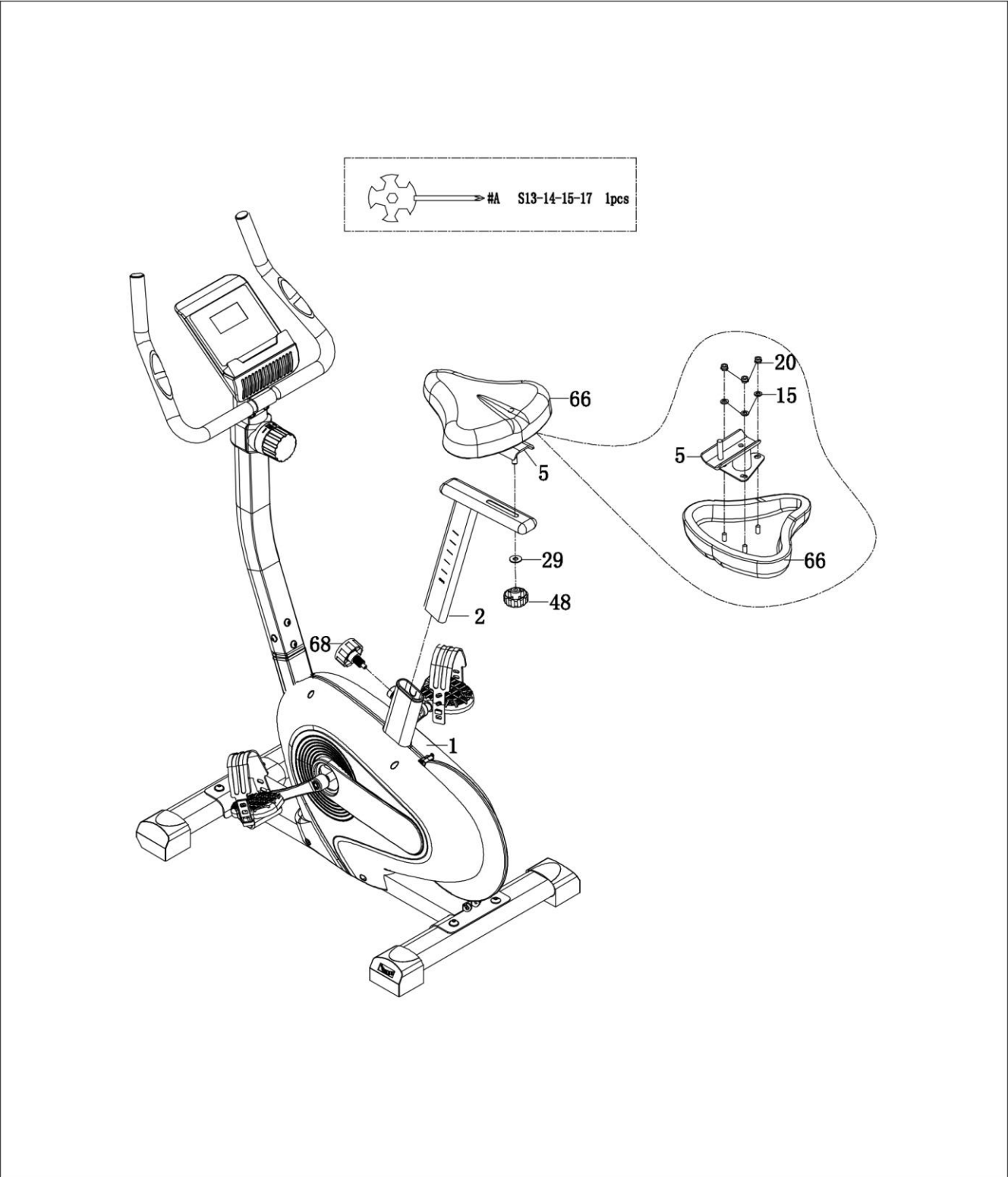
Step 3: please turn out the screws (44) on the digital watch (61), and then you will attach the hand pulse sensors (64), hand pulse wire (62), and then install the electronic form digital watch (61) and lock it with the screws (44). This is shown in the figure below.



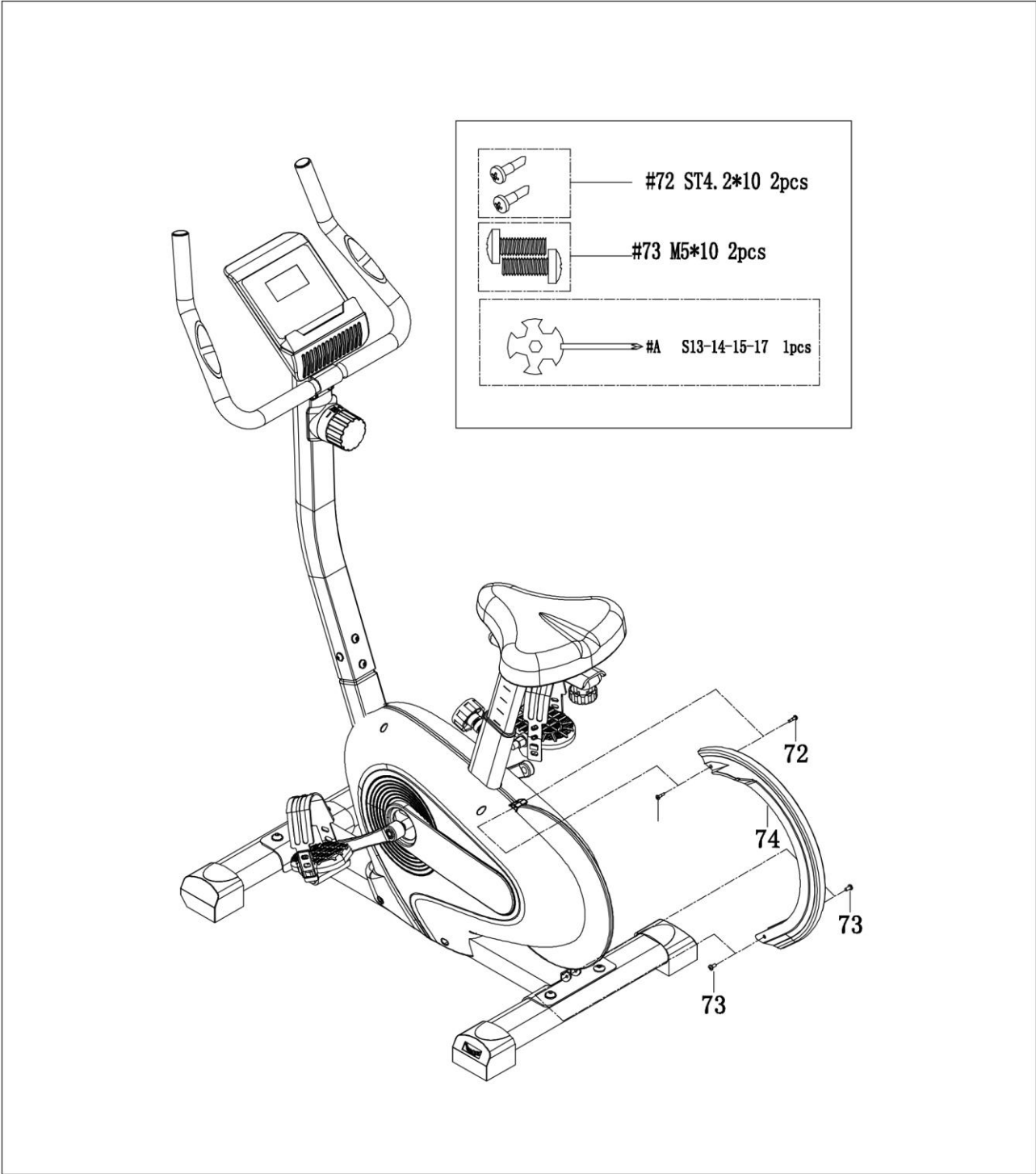
Step 4: please push the pedal (69) R into the crank (32) R screw hole and tighten the pedal (69) L assembly according to the above procedure.



Step 5: please assemble the seat cushion (66) and sliding plate welding (5) first, then sliding plate welding (5) and saddle pipe welding (2) use flat washers (29) nut with pium handle (48) lock as shown, and finally saddle pipe welding (2) to load main frame (1) into adjustment knob (68) to select the appropriate gear lock.



Step 6: as shown, decorative cover (74) (attention direction), then screw (72) and bolts (73) lock respectively, as shown below.

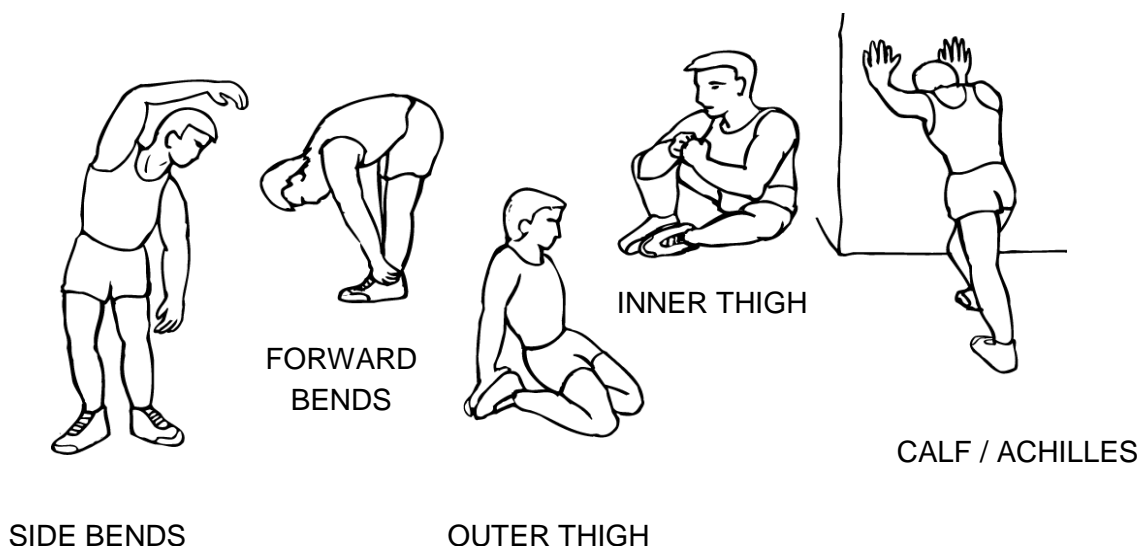


EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **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.

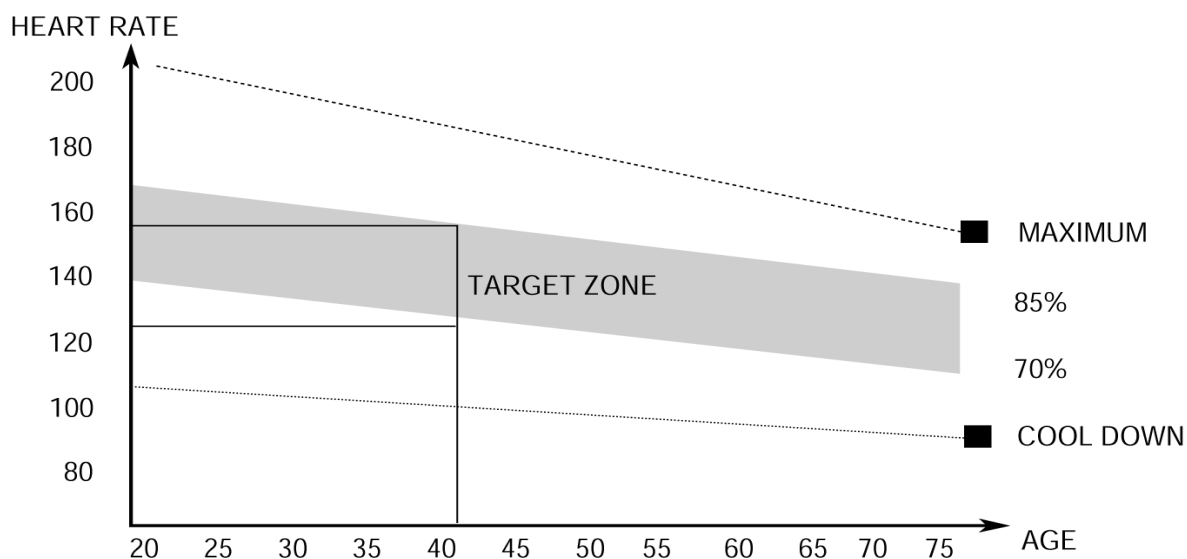
1. The Warm Up Phase

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 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 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.

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 to make 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.

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 :

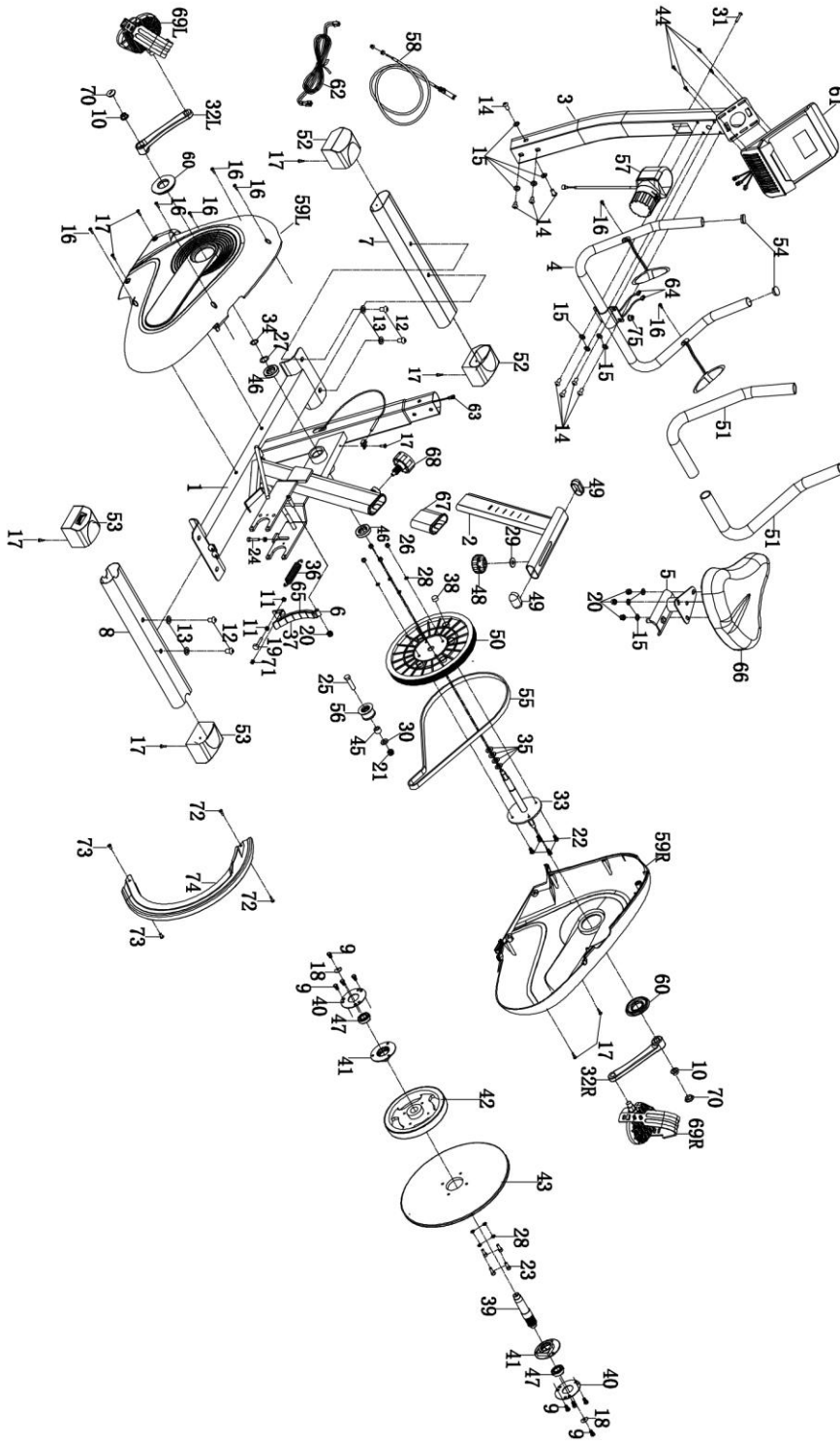
1. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de la machine à tout moment. Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans la même pièce que la machine.
2. Une seule personne à la fois doit utiliser la machine.
3. Si l'utilisateur ressent des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, ARRÊTEZ immédiatement la séance d'entraînement. CONSULTEZ 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. Les personnes handicapées ne doivent 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 130 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

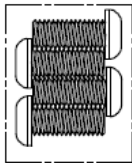
DESSIN DETAILLE

VUE ÉCLATÉE :



MATÉRIEL :

Étape 1

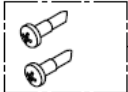


#12 M10*20 4pcs

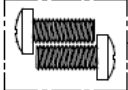


#13 $\phi 10.5 * \phi 20 * 2$ 4pcs

Étape 6

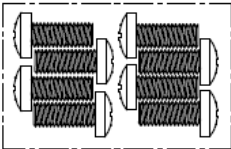


#72 ST4. 2*10 2pcs



#73 M5*10 2pcs

Étape 2



#14 M8*15 8pcs



#15 $\phi 8.5 * \phi 16 * 1.5$ 8pcs

LISTE DES PIECES

No.	Description	unité	qua ntité	Spécifications	No.	Description	unité	qua ntité	Spécifications
1	Cadre principal	PCS	1		39	Roue d'inertie	PCS	1	Φ10*132*M10*1*22
2	Soudage de tuyaux à collerette	PCS	1		40	Boulon de réglage de la chaîne	PCS	2	M6*36
3	Montant avant	PCS	1		41	Défecteur de type U	PCS	2	31*30*δ1.0
4	Poignée	PCS	1		42	Roue magnétique	PCS	1	φ180*88.5/3Kg
5	Soudage de plaques coulissantes	PCS	1		43	Roue d'inertie	PCS	1	φ320*8.4/5Kg
6	Tableau magnétique	PCS	1		44	Vis	PCS	4	M5*10dents complètes
7	Stabilisateur avant	PCS	1		45	Rondelle de blocage	PCS	1	Φ16*Φ10*12
8	Stabilisateur arrière	PCS	1		46	Palier	PCS	2	6003ZZ
9	Écrou hexagonal	PCS	2	M10*1.0*8 S17	47	Palier	PCS	2	6000Z
10	écrou de bride	PCS	2	M10*1.25 S14	48	Écrou avec poignée en pium	PCS	1	φ60xM10x20
11	Écrou hexagonal	PCS	5	M6 S10	49	Bouchon de tube	PCS	2	25*50*1.5
12	Boulons	PCS	4	M10*20,dents complètes,8.8	50	Entretoise de renvoi	PCS	1	φ260/J6
13	Rondelles plates	PCS	4	φ10.5*φ20*2	51	Guidon en mousse	PCS	2	(φ24) *t5.0*560
14	Boulons	PCS	8	M8*15 dents complètes S5	52	Enjoliveur de roue	PCS	2	40*80
15	Rondelles plates	PCS	11	φ8.5*φ16*1.5	53	Embout arrière	PCS	2	40*80
16	Vis	PCS	9	ST4.2*20	54	Embout rond	PCS	2	φ25*1.5
17	Vis	PCS	8	ST4.2*20	55	Courroie	PCS	1	430PJ6
18	Écrou hexagonal fin	PCS	2	M10x1.0xH5 S17	56	Tendeur	PCS	1	Φ40×25,6000 bearing,
19	Boulons	PCS	1	M6*60,dents complètes S10	57	Câble de contrôle de la tension	PCS	1	wire long 515mm,

20	Noix de nylon	PCS	4	M8 S13	58	Câble de contrôle de la tension	PCS	1	50MAX/wire long 1070mm
21	Noix de nylon	PCS	1	M10 S17	59	Couverture	SETS	1	
22	Vis	PCS	4	M6x15 dents complètes S10	60	Couverture supérieure	PCS	2	
23	Vis	PCS	4	M6x20 dents complètes S5	61	Moniteur numérique	SETS	1	
24	Vis	PCS	1	M6x30 dents complètes S5	62	Câble d'impulsion manuelle	PCS	1	wire long 900mm
25	Boulons	PCS	1	M10x45	63	Capteur à aiguille	PCS	1	wire long 900mm
26	Écrous en plastique	PCS	4	M6 S10	64	Capteurs de pouls manuel	PCS	2	wire long 600mm,φ25
27	Rondelle ondulée	PCS	1	φ22*φ17*0.3	65	Localisateur de blocs magnétiques	PCS	2	20*20*4 manget, 5pcs
28	Rondelle à ressort	PCS	8	D6	66	Coussin de siège	PCS	1	3-M8 screws
29	Rondelles plates	PCS	1	φ10*φ25*2.0	67	Siège carré Tube	PCS	1	70*30*1.5,
30	Rondelles plates	PCS	1	φ10*φ20*2.0	68	Bouton de réglage	PCS	1	M16*1.5/teeth long 22
31	Vis	PCS	1	M5*20 dents complètes	69	Pédale	SETS	1	1/2left/ringht teeth
32	Manivelle	SETS	1	6", 1/2"	70	Couvercle de manivelle	PCS	2	M22*1.0
33	Axe	PCS	1	40Cr/φ17*216*	71	Bouchon de tuyau	PCS	1	φ6.2
34	Collier élastique	PCS	1	φ17	72	Vis	PCS	2	ST4.2*10
35	Boîtier limite	PCS	1	φ17.1*φ22*6	73	Boulons	PCS	2	M5*10 dents complètes
36	Ressort de tension	PCS	1	φ16×90 φ1.6	74	Couverture décorative	PCS	1	386*230*40
37	Aimant carré	PCS	5	20x20x5	75	Rondelles de blocage	PCS	2	t2.0
38	Aimant rond	PCS	1	φ15×6					

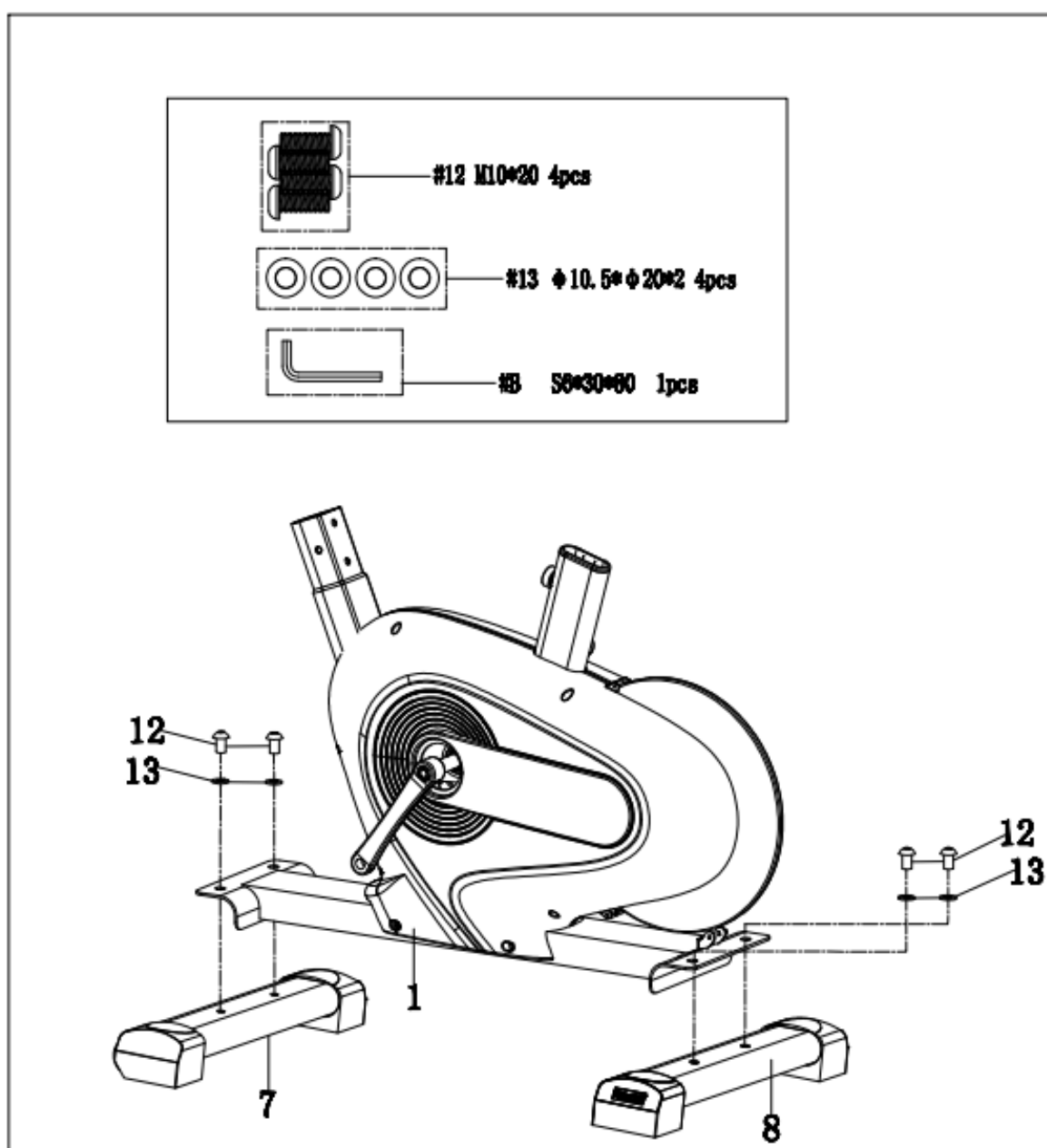
INSTRUCTION D'ASSEMBLAGE

1. LES TRAVAUX PRÉPARATOIRES :

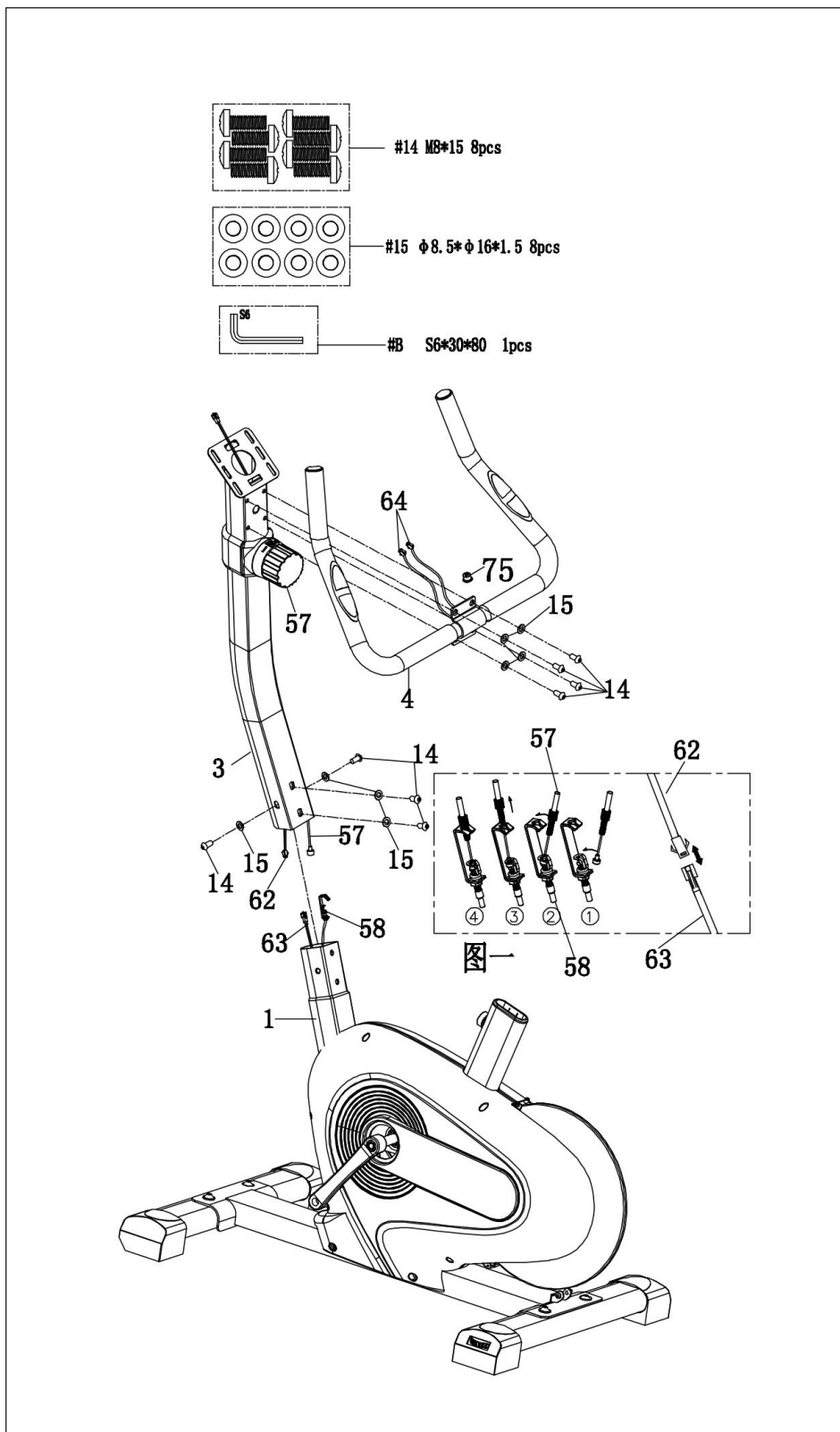
- A. Veuillez vous assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour du site d'installation;
- B. Veuillez utiliser les outils fournis par le véhicule ou vos propres outils spéciaux ;
- C. Avant l'installation, assurez-vous que toutes les pièces sont complètes (devant le diagramme de répartition des produits sont marqués le nom et l'emplacement de chaque composant).

2. Instructions d'assemblage :

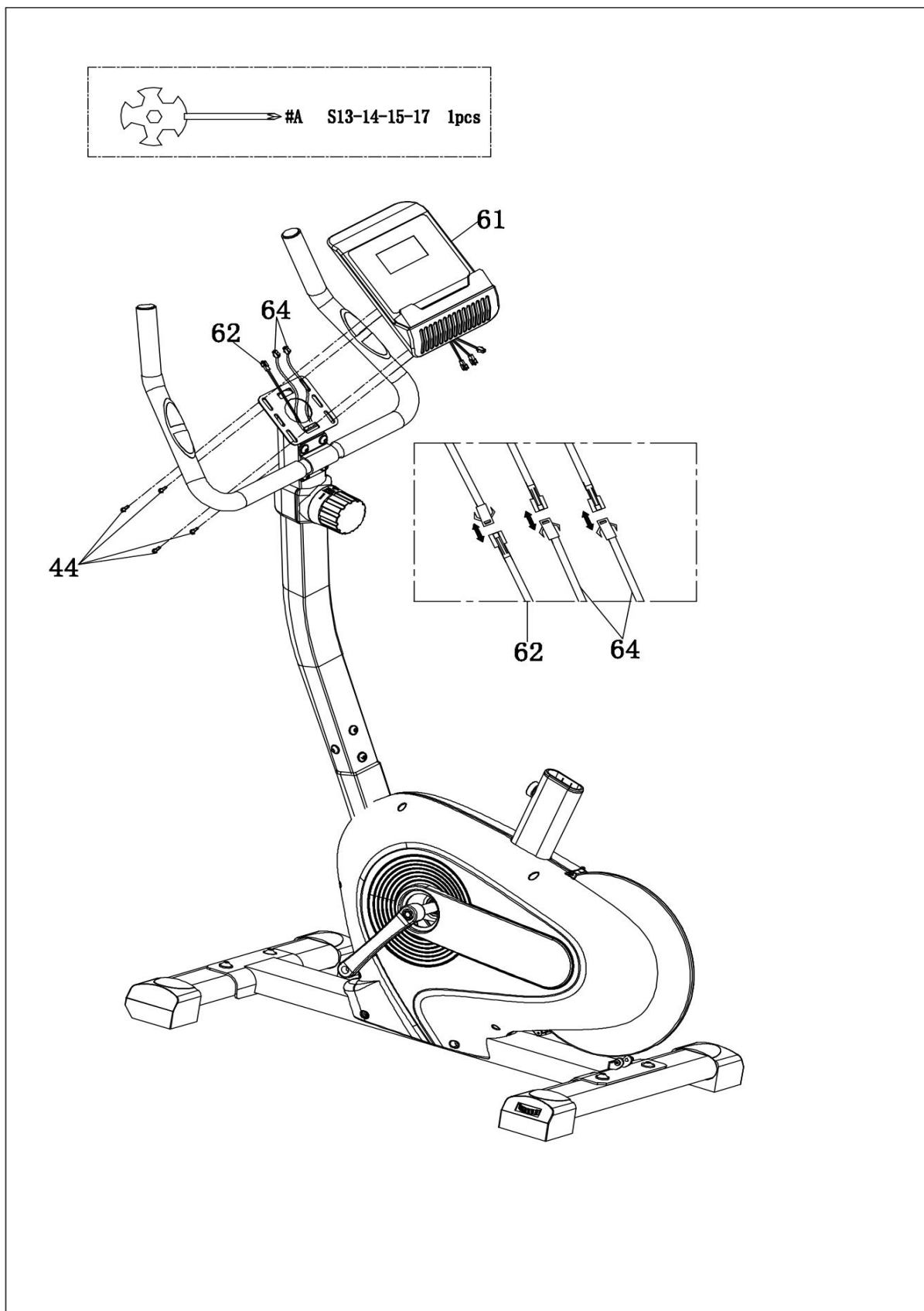
Étape 1 : veuillez relier le stabilisateur avant (7), le stabilisateur arrière (8) et le cadre principal (1) en suivant le lien indiqué ci-dessous, puis chargez les rondelles plates (13) dans les boulons (12) pour les bloquer avec la clé S5, comme indiqué sur la figure ci-dessous.



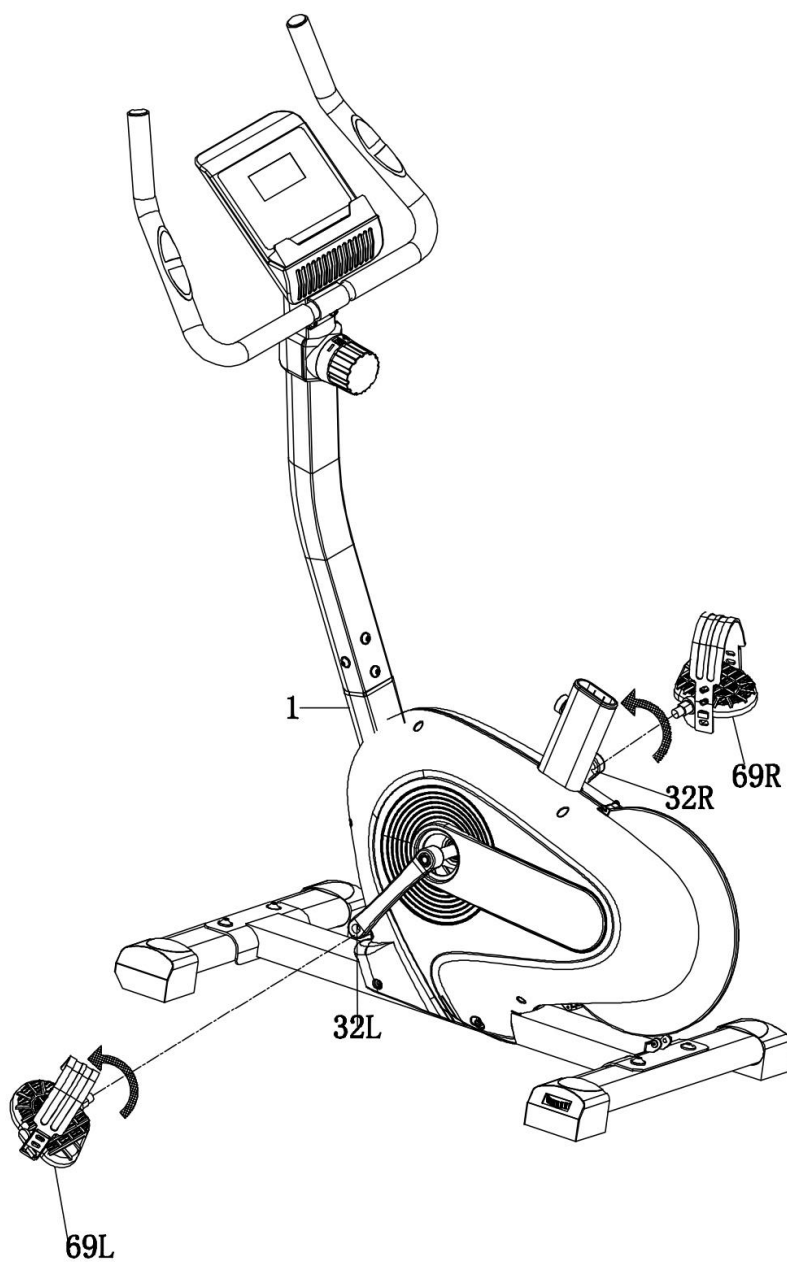
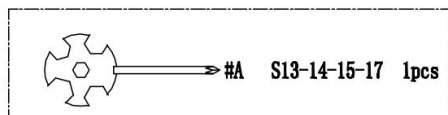
Étape 2 : veuillez d'abord connecter le câble de cette photo, puis placez le montant avant (3) sur le cadre et utilisez les boulons (14) et les rondelles plates (15) pour le bloquer avec la clé. Les capteurs de pouls manuels (64) de la ligne de détection passent par le montant avant (3) du tableau de bord, puis les boulons (14) et les rondelles plates (15) se verrouillent avec la clé. Comme le montre la figure ci-dessous.



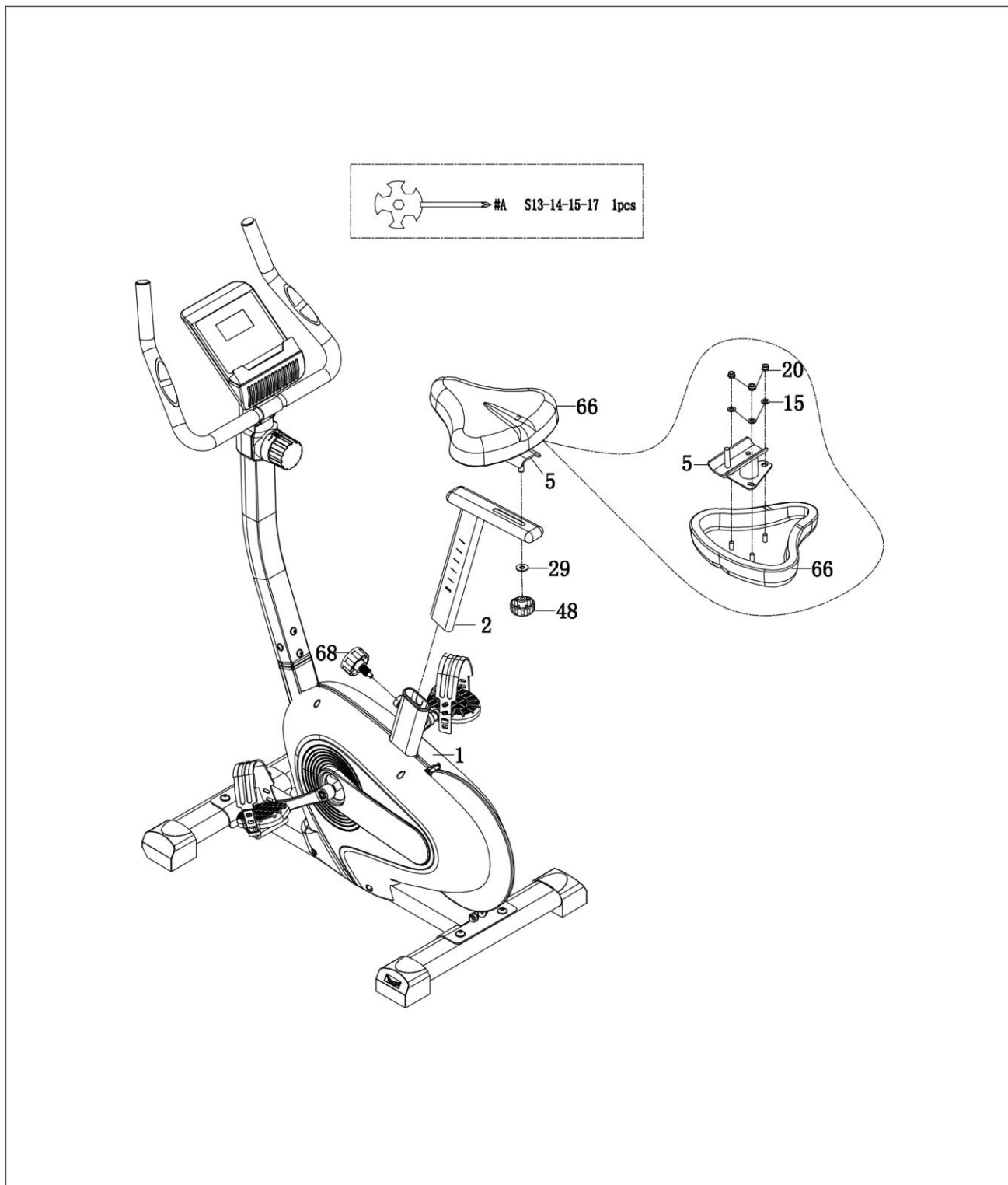
Étape 3 : veuillez dévisser les vis (44) du moniteur numérique (61), puis vous fixerez les capteurs de pouls de la main (64), le câble de pouls de la main (62), puis vous installerez le moniteur numérique (61) et le verrouillerez avec les vis (44). Ceci est illustré dans la figure ci-dessous.



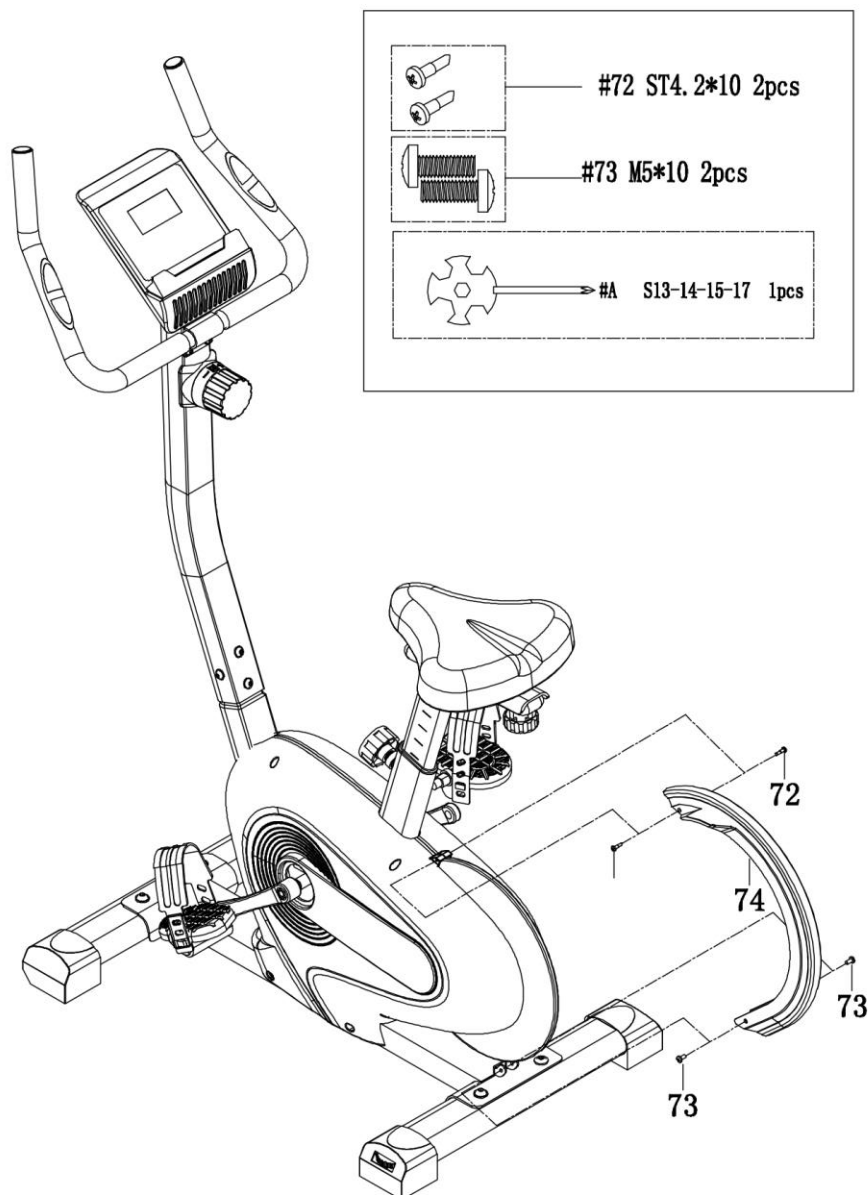
Étape 4 : veuillez pousser la pédale (69) R dans le trou de vis (32) R de la manivelle et serrer l'ensemble pédale (69) L selon la procédure ci-dessus.



Étape 5 : veuillez assembler d'abord le coussin du siège (66) et la soudure de la plaque coulissante (5), puis la soudure de la plaque coulissante (5) et la soudure du tube de selle (2) utilisez des rondelles plates (29), un écrou avec une poignée en pium (48) et enfin la soudure du tube de selle (2) pour charger le cadre principal (1) dans le bouton de réglage (68) afin de sélectionner le verrouillage approprié.



Étape 6 : comme indiqué , mettre le couvercle dé coratif (74) (attention direction), puis les vis (72) et les boulons (73) se verrouillent respectivement, comme indiqué ci-dessous.

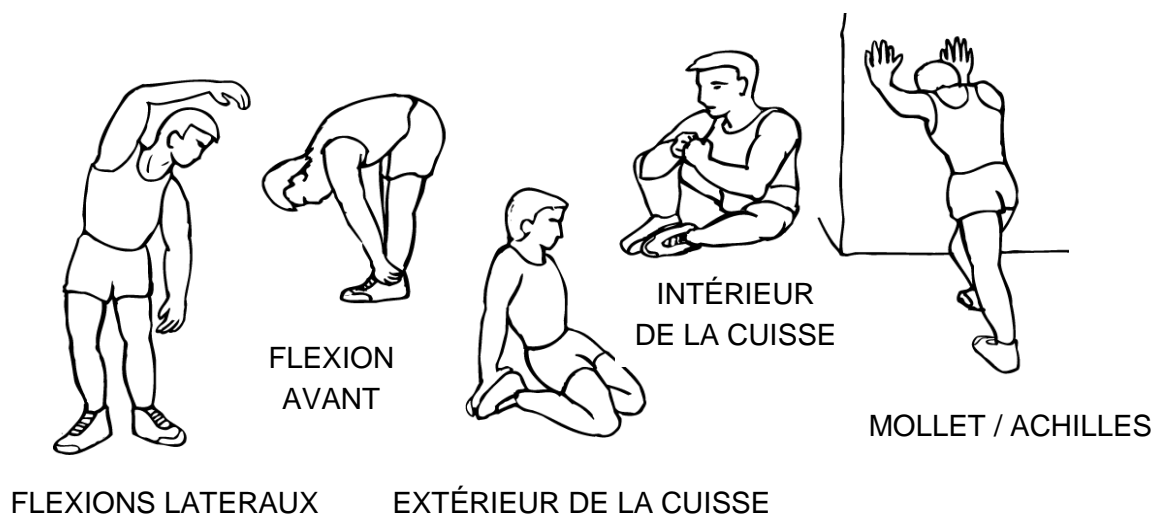


INSTRUCTIONS D'EXERCICE

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.

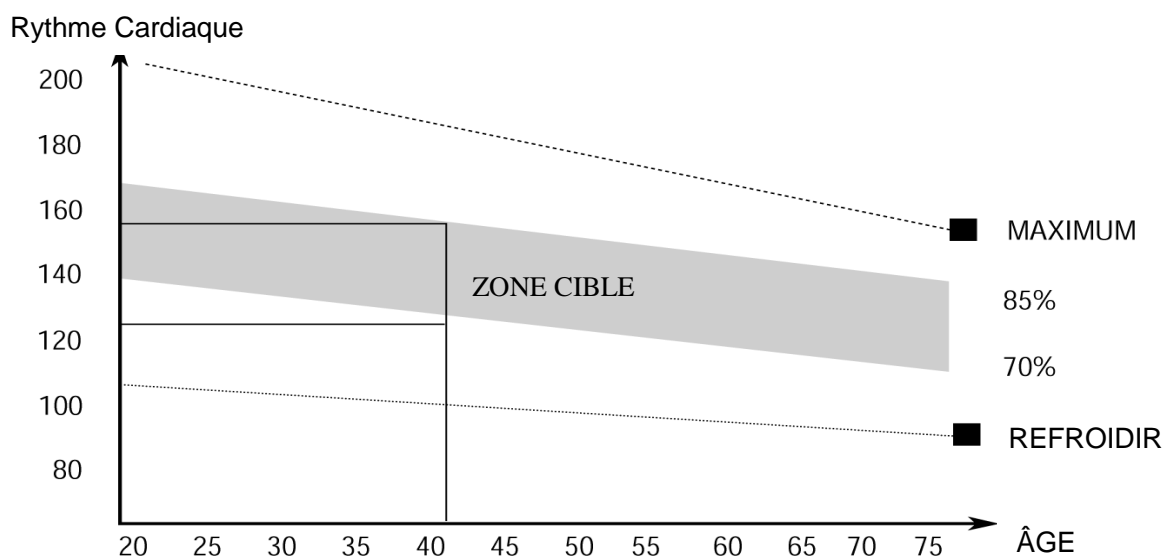
1. La phase d'échauffement

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..

