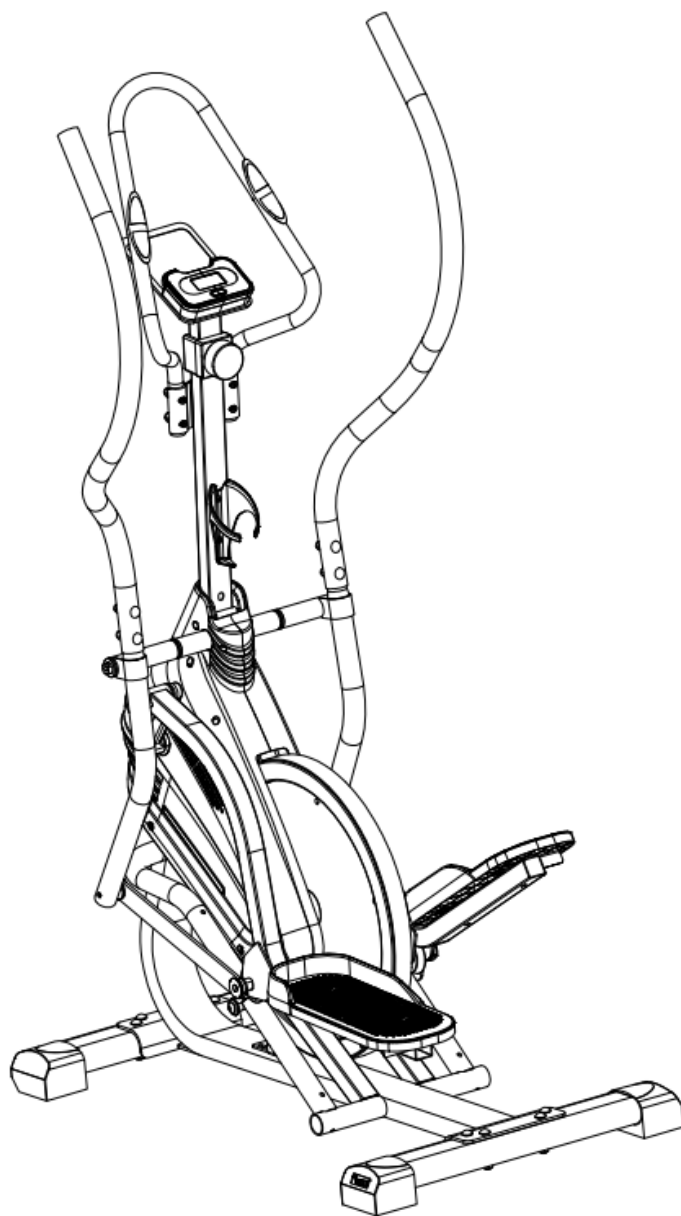


Soozier

INaoc009_CA

A90-226



READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

ASSEMBLY INSTRUCTION

(EN)

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

The bike has been designed for home use only. Please note the following safety precautions:

1. Read all instructions before assembly & operation. Assemble the bike exactly as per the instructions contained in this manual.
2. Check all screws, nuts & other connections before using the bike.
3. Use the bike only for its intended use as described in this manual.
4. Use a suitable base, such as a rubber mat, under the bike and keep the area around the bike clear of dirt and obstacles.
5. Keep children & pets away from the bike at all times.
6. Only one person at a time should use the bike. (max weight:100kg)
7. Always use the bike on a dry, clear & level surface. Do not use it outdoors or near water or excessive moisture.
8. Always remove water or moisture from the bike before & after use.
9. Keep all hands & feet away from any moving parts.
10. Do not insert any objects into any of the openings on the bike.
11. Before using the bike clean it thoroughly, do a comprehensive & proper warm up.
12. Always wear appropriate workout clothing & shoes when exercising & do not wear robes or other clothing that could become caught in the bike.
13. Close supervision is necessary when used by children, invalids or disabled persons.
14. If dizziness, nausea, chest pains, or any other abnormal symptoms are experienced while using the bike, STOP the workout at once & CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.

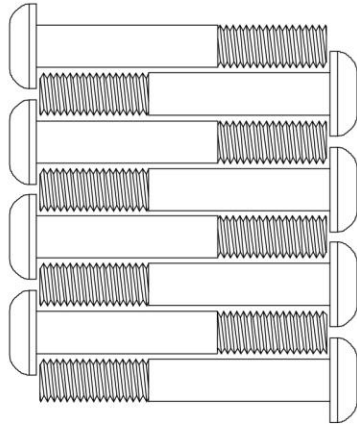
WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE BIKE. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR HEALTH-RELATED INJURIES OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH INCORRECT OR EXCESSIVE USE OF THIS BIKE.

MAX WEIGHT OF USER: 100kg

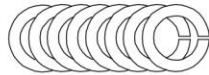
TOOL BAG

BK8018C-2

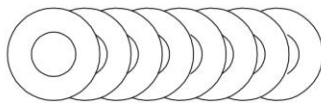
Step 1



Screw M8*55 (4)-8

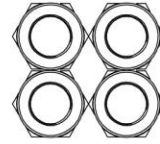


Spring Washer D8 (32)-8

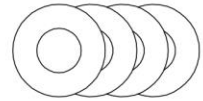


Washer D8 (6)-8

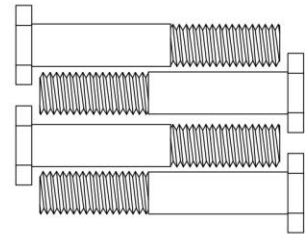
Step 2



Nylon Nut M8 (12)-4

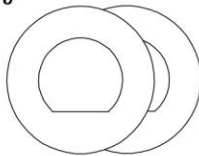


Washer D8 (6)-4

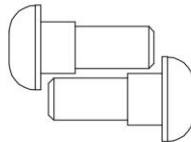


Bolt M8*50 (11)-4

Step 3



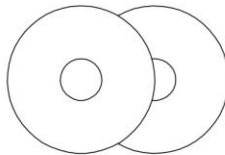
Washer Φ16*Φ28 (30)-2



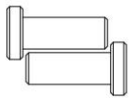
Bolt M8*9 (26)-2



Spring Washer D8 (32)-2

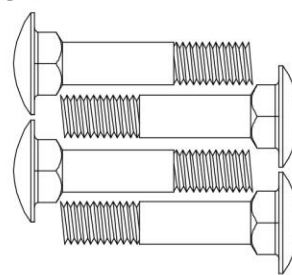


Washer D8*Φ28 (31)-2

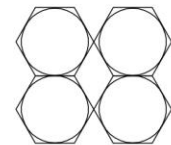


Screw M8*16 (33)-2

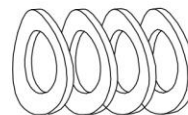
Step 4



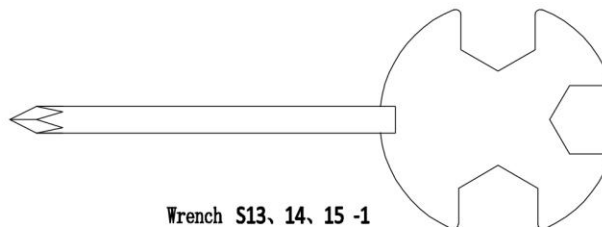
Bolt M8*40 (35)-4



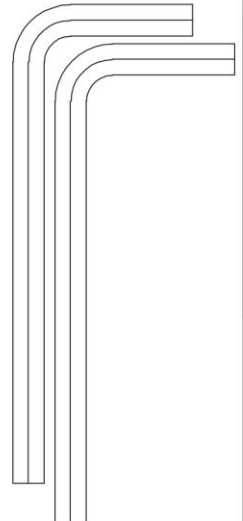
Nut M8 (37)-4



Washer D8 (36)-4

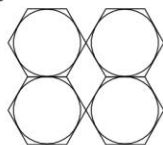


Wrench S13, 14, 15 -1

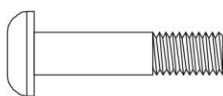


Wrench S6-2

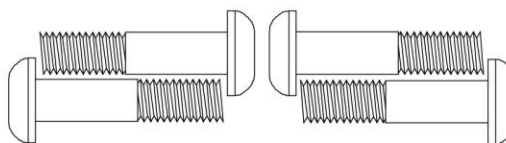
Step 5



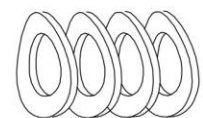
Nut M8 (37)-4



Screw M8*40 (42)-1



Screw M8*35 (87)-4



Washer D8 (36)-4

Parts List:

No	Spec	Qty	No	Spec	Qty
1	Main Frame	1	50	Washer $\Phi 21 \times \Phi 17.5 \times 0.3$	1
2	Front Bottom Tube	1	51	Snap Ring D17	2
3	Rear Bottom Tube	1	52	Crank Cap	2
4	Screw M8*55	8	53	Nut M10*1.25	2
5	Shed-proof Plug	1	54	Flywheel Axis	1
6	Washer D8* $\Phi 16 \times 1.5$	12	55	Axis 6000RS	2
7	Feet Cap	2	56	Flywheel	1
8	Adjust Feet Cap	2	57	Nut M10	4
9L/R	Pedal Weld	2	58	Chain Bolt	2
10L/R	Pedal	2	59	Nut M10*1	2
11	Bolt M8*50	4	60	Nut M6	6
12	Nylon Nut M8	7	61	Brake Weld	1
13	Axis Cap	10	62	Magnetic Metal Board	1
14	Slider Board	2	63	Magnetic	4
15	Screw M6*45	4	64	Brake Fix Seat	1
16	Nylon M6	9	65	Brake Shock Pad	1
17	Round Tube Cap	4	66	Screw M6*50	1
18	Screw	2	67	Spring	1
19	Axis 6200Z	4	68	Screw M5*12	2
20	Slider Wheel	2	69L/R	L&R Chain Cover	2
21	Bolt M8*12* $\Phi 10 \times 32$	2	70L/R	L&R Decoration Cover	2
22	Sub Wheel	2	71	Decorative Strip	1
23	Nylon M10	2	72	Screw ST4.2*20	13
24	Square Cap	2	73	Screw ST4.2*12	4
25	Connect metal	2	74	Screw M5*10	2
26	Bolt M8*9* $\Phi 10 \times 12$	2	75	Screw ST4.2*20	5
27	Sleeve	8	76	Tension Control	1
28	Bolt M8*12* $\Phi 10 \times 12 \times \Phi 8 \times 31$	2	77	Tension Control Back Cover	1
29L/R	L&R Swing Rod	2	78	Screw M5*20	1
30	D Washer	2	79	Belt	1
31	Washer D8* $\Phi 28 \times 2$	2	80	Sensor Wire	1
32	Spring Washer D8	10	81	Washer $\Phi 8.5 \times \Phi 19 \times 2$	2
33	Screw M8*16	2	82	Tube Pad	1
34L/R	L&R Handlebar	2	83	Pedal Plate	2
35	Bolt M8*40	4	84	Screw M5*10	2
36	Washer D8	8	85	Washer D16	2
37	Nut M8	8	86	Middle Handlebar	1
38	Foam	2	87	Screw M8*35	4
39	Mid Handlebar Weld	1	88	Foam	1
40	Screw M8*55	1	89	Bottle Holder	1

41	Monitor	1	90	Hand Pulse Sensor	2
42	Screw M8*40	1	91	Screw 4.2*18	2
43	Washer D8*Φ28*2	2	92	Screw M5*10	2
44L/R	L&R Crank	2	93	Spring Washer D6	4
45	Axis 6203ZZ	2	94	Screw M6*70	1
46	Screw M6*15	4	95	Plug	1
47	Mid Axis	1	96	Wire Plug	1
48	Belt wheel	1	A	Wrench S6	2
49	Long Axis	1	B	Wrench S13、14、15	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

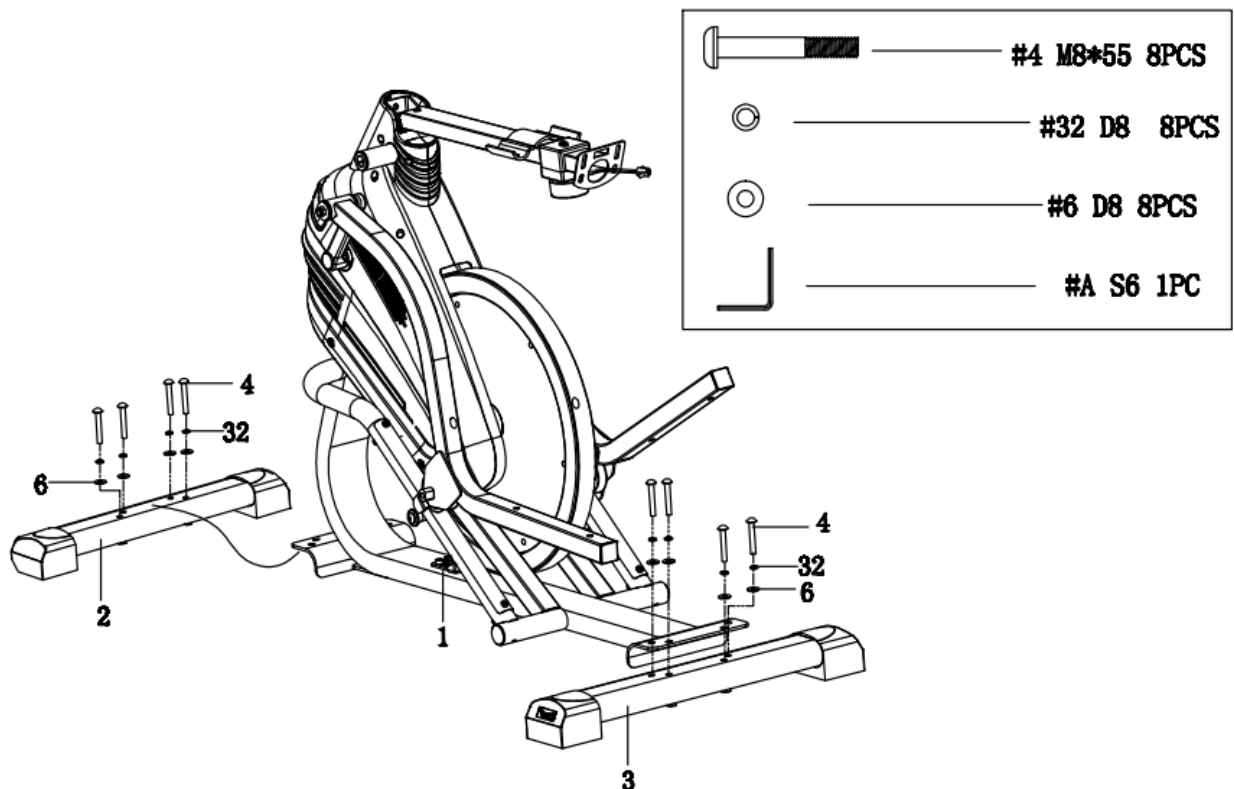
1. NOTICE:

- A. Make sure there is enough space before installation.
- B. Confirm all of the components are all-ready before installation. (refer to previous product exploded view which indicates the name and the location of the components).
- C. Use the provided tools or the special self-contained tools to install.

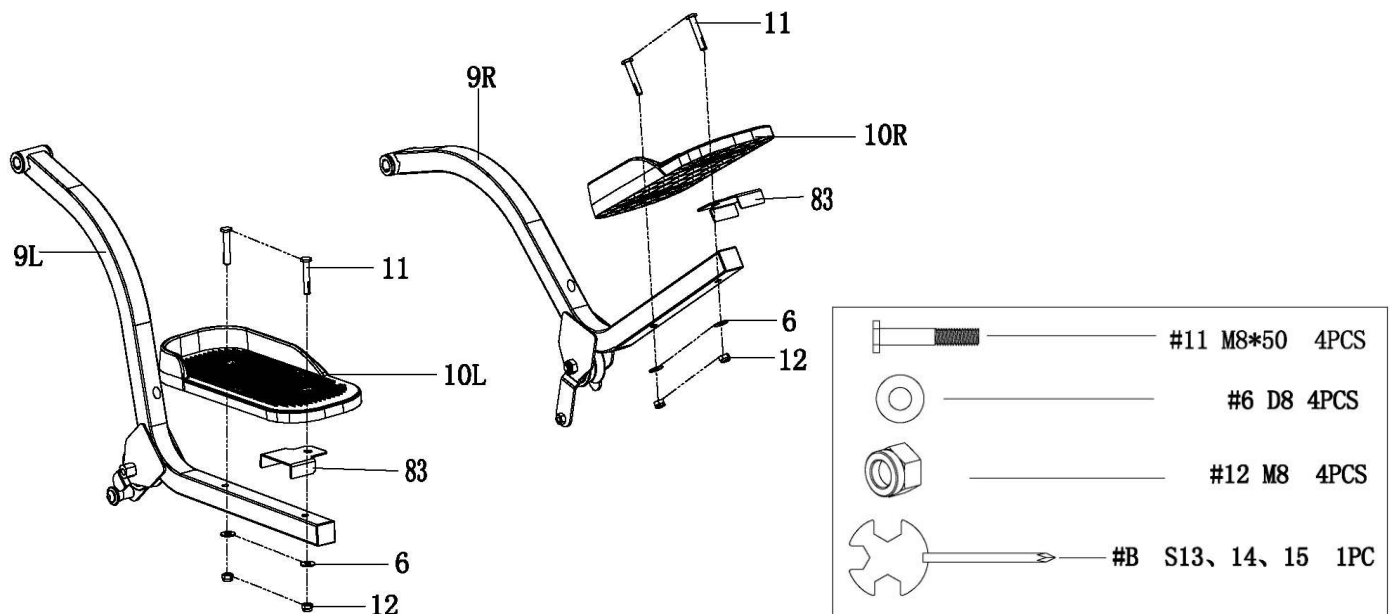
2. Assembly Instructions:

Step 1:

Screw Front and Rear Bottom Tube(2&3) to Main Frame(1) with Screw(4), Spring Washer(32) and Washer(6).



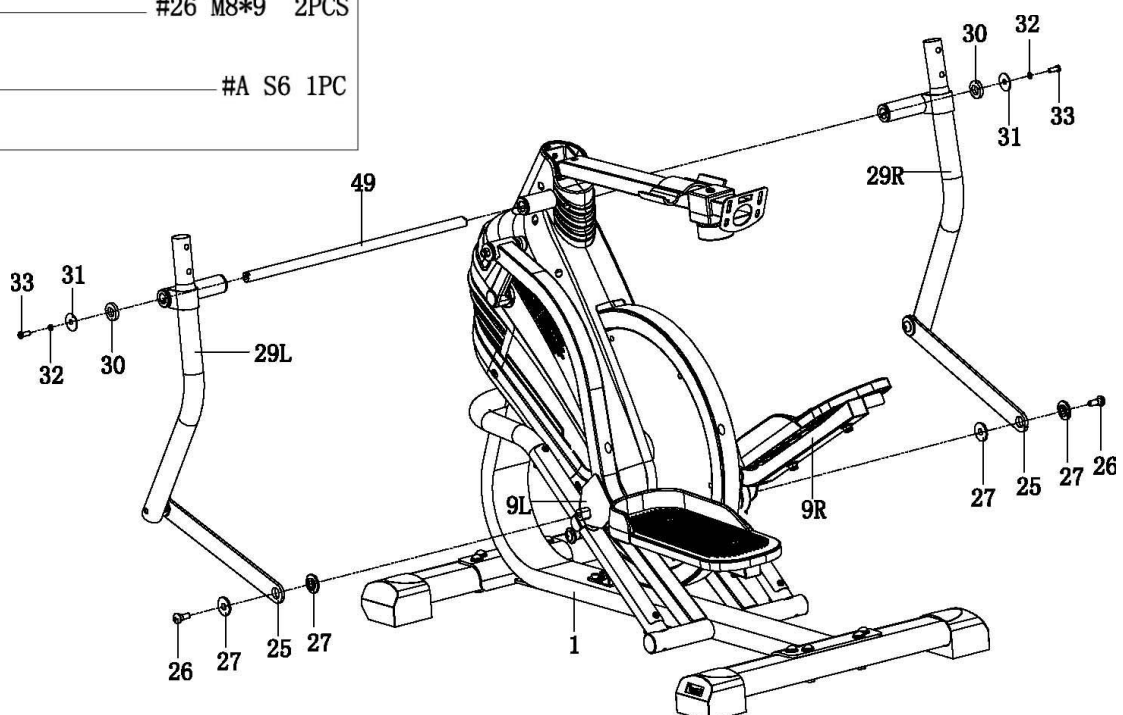
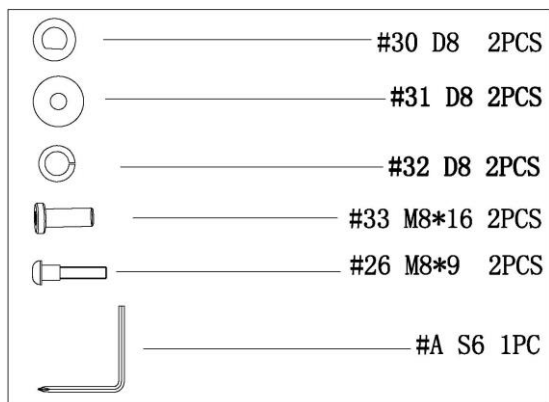
Step 2: Lock the Pedal Plate(83) and L&R Pedals(10L/R) on the L&R Pedal Weld(9L/R) with Bolt(11),Washer(6),Nylon Nut(12).



Step 3:

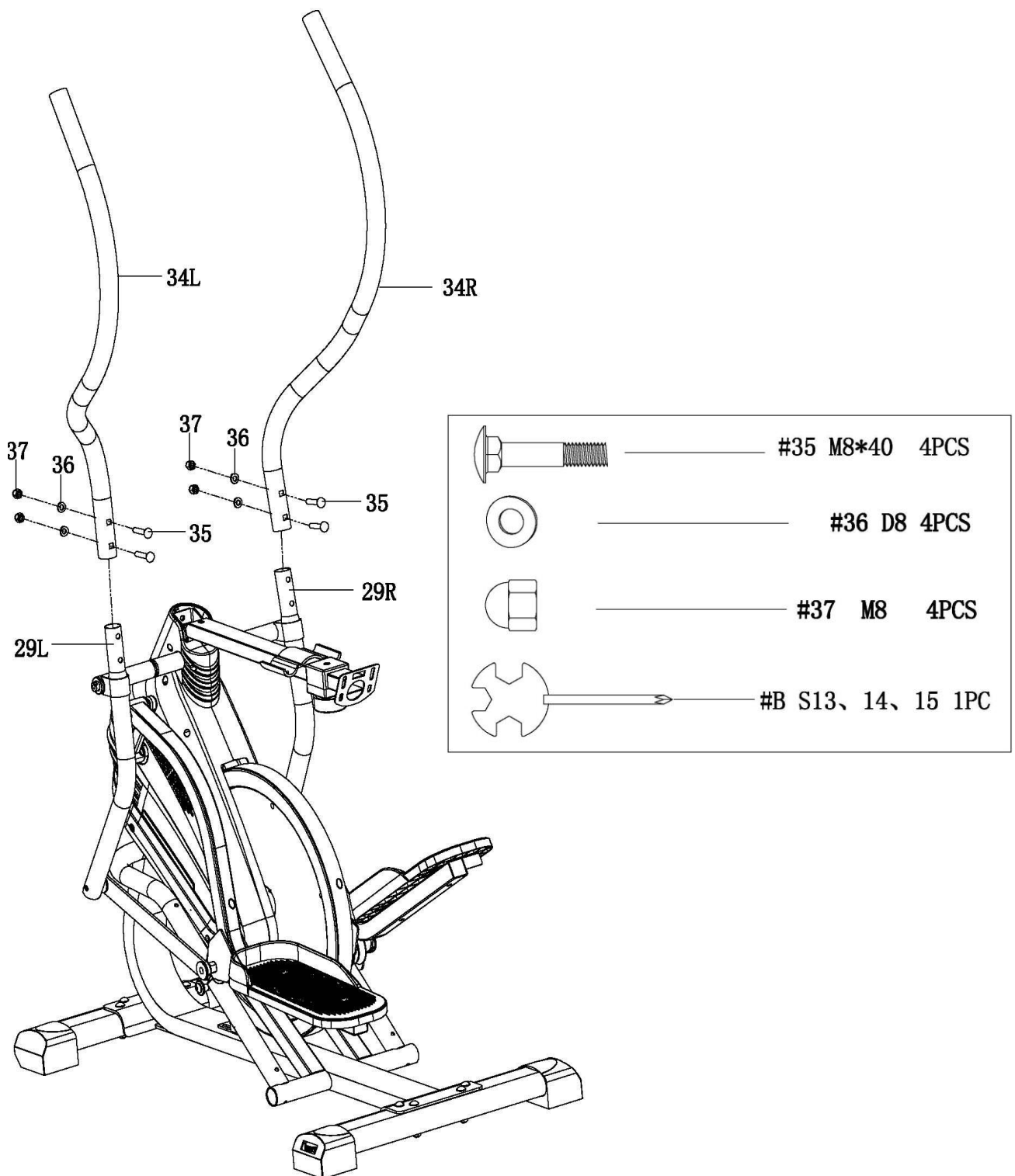
Screw L&R Swing Rod(29L&R) to Main Frame(1) with Long Axis(49),Screw(33),Spring Washer(32),Washer(31) and D Washer(30).

Screw Connect Metal(25) to L&R Pedal Weld(9) with Bold(26) and Sleeve(27)



Step 4:

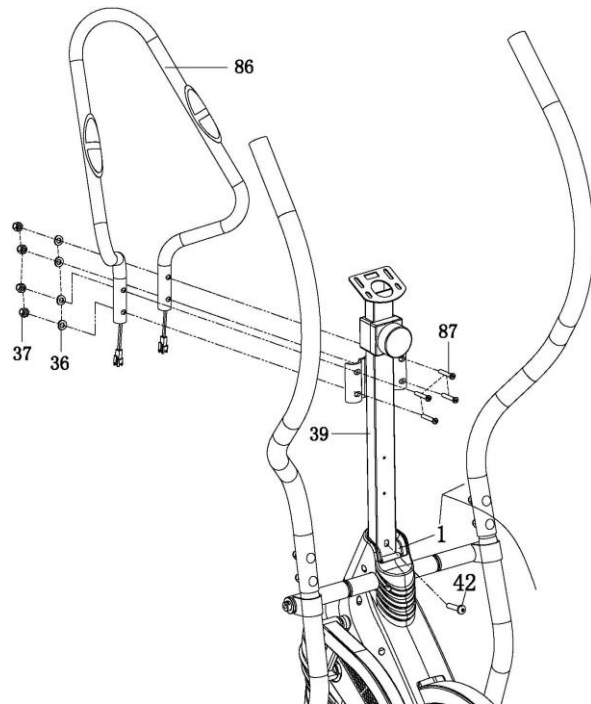
Screw L&R Handlebar (34L/R) to L&R Swing Rod(29L/R) with Bolt(35),Washer(36) and Nut(37)



Step 5:

Set up the Mid Handlebar Weld(39) and screw it with Screw(42).

Screw the Middle Handlebar(86) to Mid Handlebar Weld(39) with Screw(87),Washer(36),Nut(37).



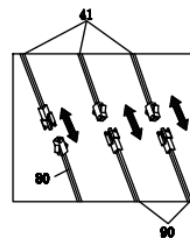
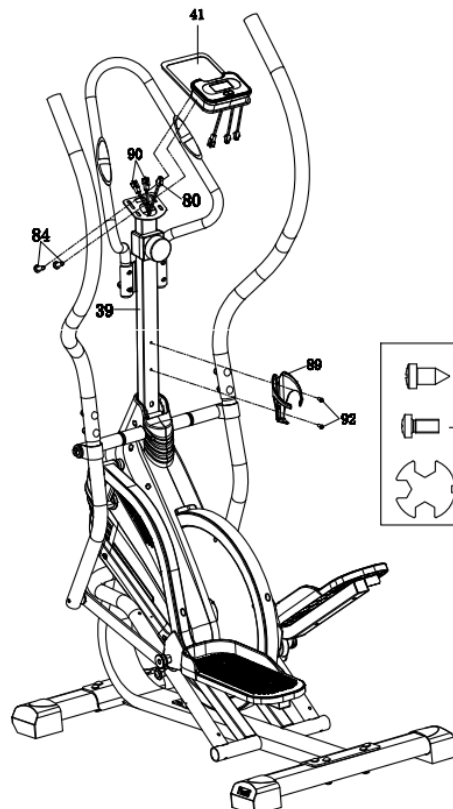
	#42 M8*40 1PC
	#87 M8*35 4PCS
	#36 D8 4PCS
	#37 M8 4PCS
	#B S13、14、15 1PC
	#A S6 1PC

Step 6:

Connect the Monitor wire(41) and Sensor Wire(80),Hand Pulse Sensor Wire(90).

Screw Monitor(41) to Mid Hand Weld(39) with Screw(84).

Screw Bottle Holder(89) to Mid Hand Weld(39) with Screw (92).



	#84 M5*10 2PCS
	#92 M5*10 2PCS
	#B S13, 14, 15 1PC

EXERCISE MONITOR INSTRUCTION MANUAL

KEY FUNCTION

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

SCAN→TIME→SPEED→DIST→CALORIES(CAL)→TOTAL DIST(ODO)→PULSE RATE

- Pressing and hold with 3 seconds to reset the value to zero(without ODO).

SLEEP MODE

- The system sleep mode automatically when the sensor has no signal input or no keys are pressed for approximately 4 minutes.
- The system turns on when the MODE key is depressed or a signal input from the sensor, in the system sleep mode.

FUNCTION:.

1. SCAN : Display automatically changes according to the next diagram every 6 seconds.
TIME→SPEED→DIST→CALORIES(CAL)→OD →PULSE RATE
2. TIME : The total working time will be shown when starting exercise.
3. SPEED: The current speed will be shown when starting exercise.
4. DISTANCE : The distance of each workout will be shown when starting exercise.
5. CALORIE : The calorie burned will be shown when starting exercise.
6. ODO(if have): The distance with all of the workout will be shown when starting exercise. If the battery is replaced, the value returns to zero.
7. PULSE RATE: The current pulse rate will be shown when starting exercise.

SPECIFICATIONS

FUNCTION	SCAN	6S
	TIME	0:00-99:59(M :S)
	SPEED	0~999.9KM(MILE)/H
	DIST	0~9999KM(MILE)
	ODO	0~9999KM(MILE)
	CAL	0~9999Kcal
	PULSE RATE	40~240BPM
BATTERY		SIZE-AAA *2
Operating temperature		0~40°C(32°F-104°F)
Storage temperature		-10~60°C((14°F-168°F)

EXERCISE INSTRUCTIONS

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.

1.Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes.Keep it for 10 ~15 seconds,repeat 3 times.

2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion,then bend your right foot.Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes . Keep it for 10 ~15 seconds,repeat each foot 3 times .

3. Calf and Foot Stretching

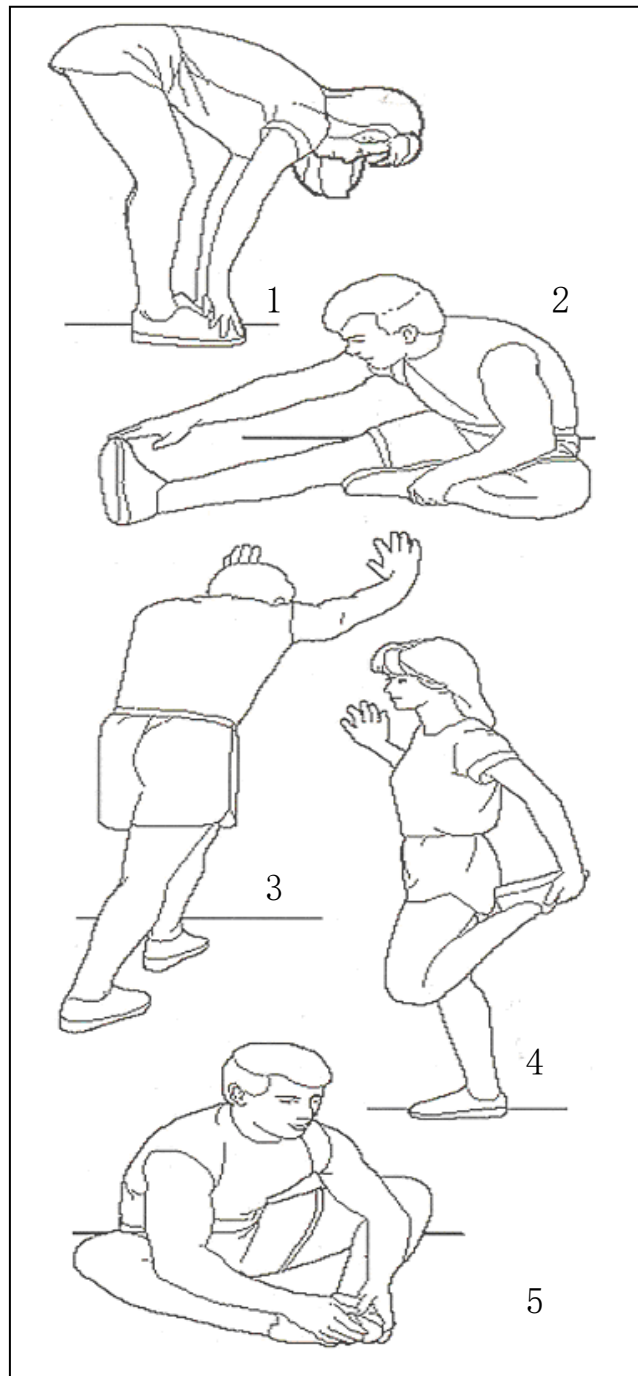
Stand and place both hands on a wall or a tree,one foot behind.Keep the behind foot stand and it's heel on the floor,then tilt to the wall or tree.Keep it for 10 ~15 seconds,repeat each foot 3 times .

4 Quadriceps Stretch

Place your left hands against a wall or a desk to aid your balance.Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10 ~15 seconds,repeat each foot 3 times .

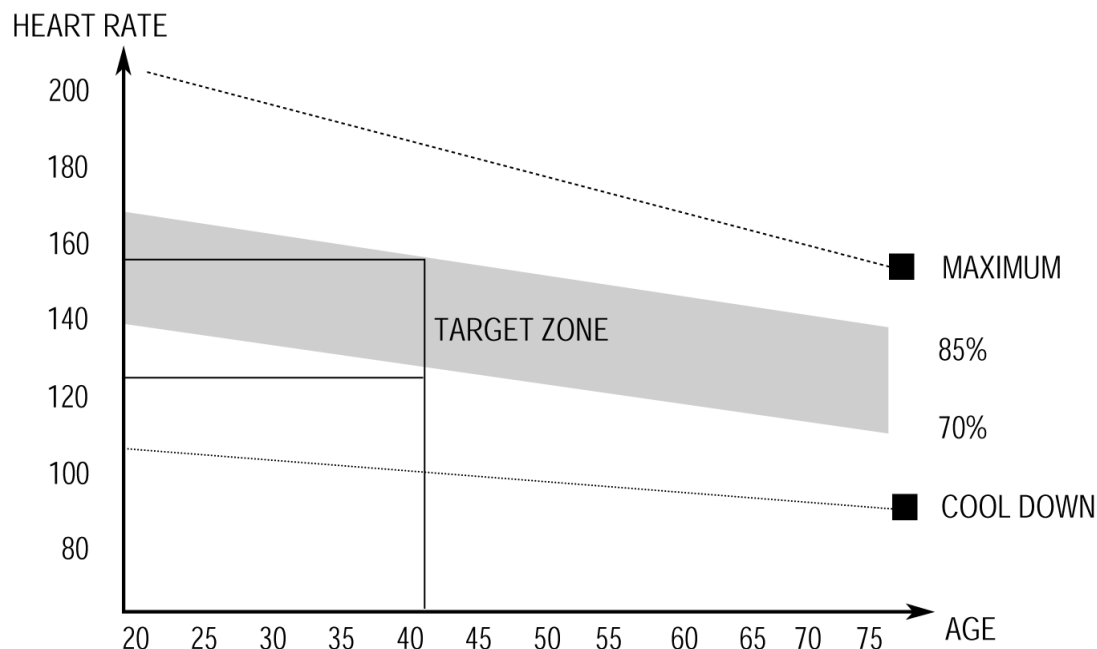
5. Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together.Hold your ankles and bend at your hips.Keep it for 10 ~15 seconds,repeat 3 times.



Exercise Stage

This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15~20 minutes. After times, you can increase training strength. After exercising for a period of time, your heart rate will be close to the “target zone”(shaded part) in the graph as shown below. Note: Getting in a better shape will not happen overnight and will require working out consistently.



Recovery 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. Then repeat the exercise phase, please be careful not to force or jerk your muscles.

When using elliptical fitness exercises, please don't increase training intensity arbitrarily. It may sprain your leg muscles, which means you can't continue exercising for a long time.

Equipment Tip

Adjusting the Tension Control can change the resistance of the equipment, the higher resistance the harder it is to step. Users can use this to find a suitable speed.

FR **INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA SÉCURITÉ**

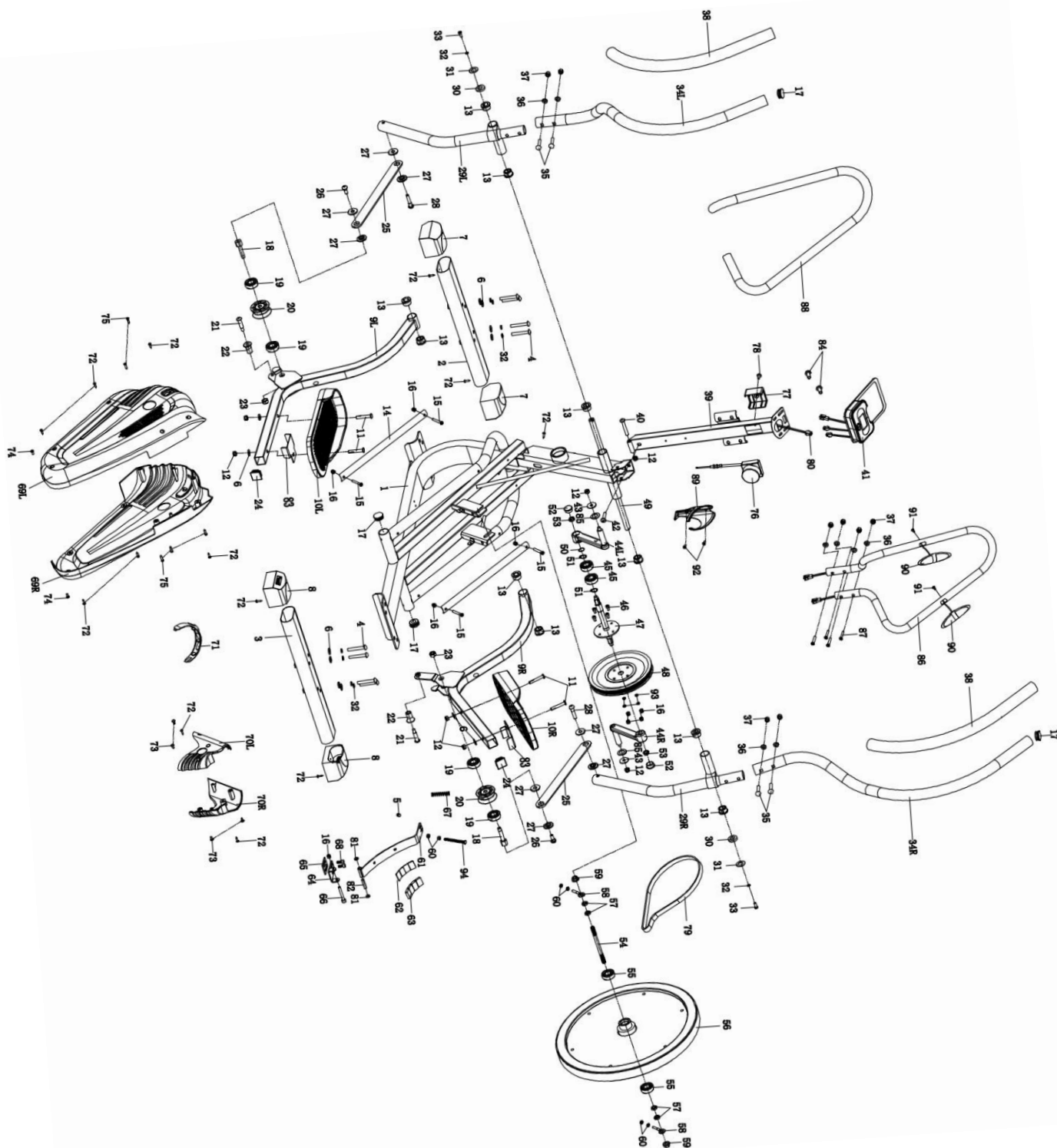
Le vélo a été conçu pour un usage domestique uniquement. Veuillez prendre note des mesures de sécurité suivantes :

1. Lisez toutes les instructions avant l'assemblage et l'utilisation et assemblez le vélo exactement selon les instructions contenues dans ce manuel.
2. Vérifiez toutes les vis, écrous et autres connexions avant d'utiliser le vélo.
3. N'utilisez le vélo que pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans le présent manuel.
4. Utilisez une base appropriée, telle qu'un tapis en caoutchouc, sous le vélo et gardez la zone autour du vélo libre de toute saleté et de tout obstacle.
5. Gardez à tout moment les enfants et les animaux domestiques loin du vélo.
6. Une seule personne à la fois doit utiliser le vélo (poids maximal : 100 kg)
7. Utilisez toujours le vélo sur une surface sèche, dégagée et plane. Ne l'utilisez pas à l'extérieur ou près de l'eau ou d'une humidité excessive.
8. Toujours retirer l'eau ou l'humidité du vélo avant et après son utilisation.
9. Maintenir les mains et les pieds à l'écart de toutes pièces mobiles.
10. N'insérez aucun objet dans les ouvertures du vélo.
11. Avant d'utiliser le vélo, nettoyez-le soigneusement ; faites un échauffement complet et adéquat.
12. Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés pour l'entraînement et ne portez pas de peignoirs ou d'autres vêtements qui pourraient se prendre dans le vélo.
13. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque le vélo est utilisé par des enfants, des invalides ou des personnes handicapées.
14. En cas de vertiges, de nausées, de douleurs thoraciques ou de tout autre symptôme anormal lors de l'utilisation du vélo, **ARRÊTEZ** immédiatement l'entraînement et **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN**.

AVERTISSEMENT : AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. CECI EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉEXISTANTS. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LE VÉLO. NOUS N'ASSUMONS AUCUNE RESPONSABILITÉ EN CAS DE BLESSURES OU DE DOMMAGES MATÉRIELS LIÉS À LA SANTÉ ET SUBIS PAR OU À LA SUITE D'UNE UTILISATION INCORRECTE OU EXCESSIVE DE CE VÉLO.

POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR : 100 kg

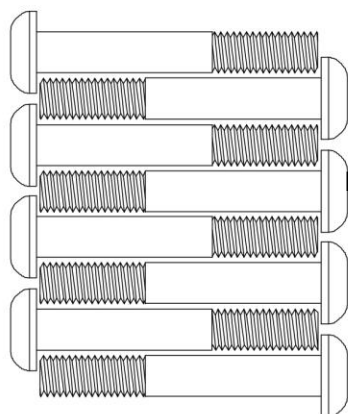
DESSIN DETAILLE



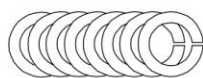
Sac à outils

BK8018C-2

Étape 1



Vis M8*55 (4)-8



Rondelle d'essorage
D8 (32)-8

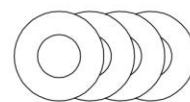


Rondelle D8 (6)-8

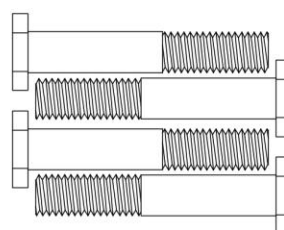
Étape 2



Écrou en nylon M8 (12)-4

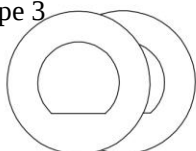


Rondelle D8 (6)-4

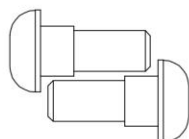


Boulon M8*50 (11)-4

Étape 3



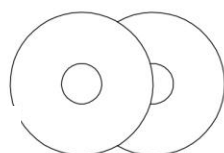
Rondelle Φ16*Φ28
(30)-2



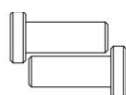
Boulon M8*9 (26)-2



Rondelle élastique
D8 (32)-2

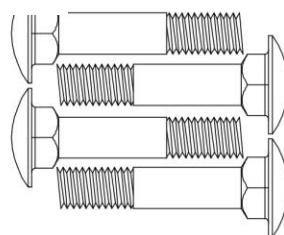


Rondelle D8*Φ28
(31)-2

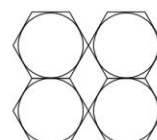


Vis M8*16 (33)-2

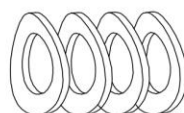
Étape 4



Boulon M8*40 (35)-4

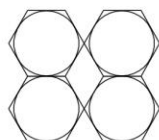


Ecrou M8 (37)-4

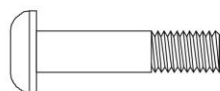


Rondelle D8 (36)-4

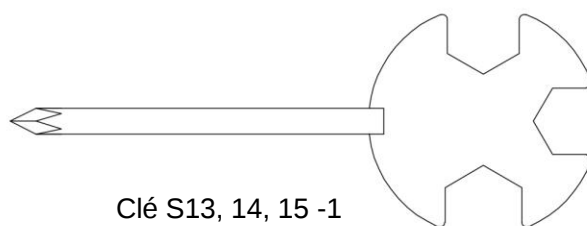
Étape 5



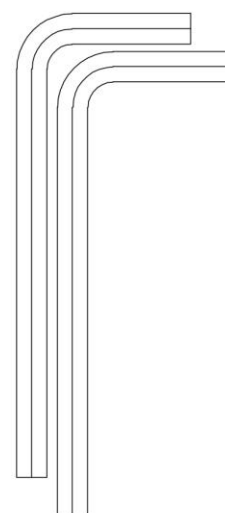
Ecrou M8 (37)-4



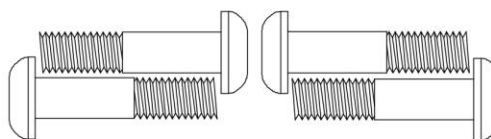
Vis M8*40 (42)-1



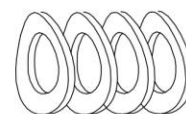
Clé S13, 14, 15 -1



Clé S6-2



Vis M8*35 (87)-4



Rondelle D8 (36)-4

Liste des Pièces :

No	Spec	Qté	No	Spec	Qté
1	Cadre principal	1	50	Rondelle $\Phi 21 \times \Phi 17.5 \times 0.3$	1
2	Tube inférieur avant	1	51	Anneau de fermeture D17	2
3	Tube inférieur arrière	1	52	Embout de manivelle	2
4	Vis M8*55	8	53	Noix M10*1,25	2
5	Fiche de protection	1	54	Axe du volant d'inertie	1
6	Rondelle D8* $\Phi 16 \times 1.5$	12	55	Axe 6000RS	2
7	Bouchon de pied	2	56	Roue d'inertie	1
8	Réglage du calotte des pieds	2	57	Écrou M10	4
9L/R	Soudure à la pédale	2	58	Boulon à chaîne	2
10L/R	Pédale	2	59	Noix M10*1	2
11	Boulon M8*50	4	60	Écrou M6	6
12	Écrou en nylon M8	7	61	Soudure de frein	1
13	Bouchon de l'axe	10	62	Tableau magnétique en métal	1
14	Planche à coulisse	2	63	Magnétique	4
15	Vis M6*45	4	64	Siège de réparation des freins	1
16	Nylon M6	9	65	Plaquette de frein	1
17	Bouchon de tube rond	4	66	Vis M6*50	1
18	Vis	2	67	Ressort	1
19	Axe 6200Z	4	68	Vis M5*12	2
20	Roue coulissante	2	69L/R	Couvre chaîne L&R	2
21	Boulon M8*12* $\Phi 10 \times 32$	2	70L/R	Couverture de décoration L&R	2
22	Sous-roue	2	71	Bande décorative	1
23	Nylon M10	2	72	Vis ST4.2*20	13
24	Bouchon carré	2	73	Vis ST4.2*12	4
25	Métal Connect	2	74	Vis M5*10	2
26	Boulon M8*9* $\Phi 10 \times 12$	2	75	Vis ST4.2*20	5
27	Douille	8	76	Contrôle de tension	1
28	Boulon M8*12* $\Phi 10 \times 12 \times \Phi 8 \times 31$	2	77	Couvre dos du contrôle de tension	1
29L/R	Bâton à bascule L&R	2	78	Vis M5*20	1
30	Rondelle D	2	79	Ceinture	1
31	Rondelle D8* $\Phi 28 \times 2$	2	80	Fil de capteur	1
32	Rondelle élastique D8	10	81	Rondelle $\Phi 8.5 \times \Phi 19 \times 2$	2
33	Vis M8*16	2	82	Coussinet de tube	1
34L/R	Guidon L&R	2	83	Plaque de pédale	2
35	Boulon M8*40	4	84	Vis M5*10	2
36	Rondelle D8	8	85	Rondelle D16	2
37	Écrou M8	8	86	Guidon du milieu	1
38	Mousse	2	87	Vis M8*35	4
39	Soudure au milieu du guidon	1	88	Mousse	1
40	Vis M8*55	1	89	Porte-bouteille	1

41	Moniteur	1	90	Capteur de pouls de la main	2
42	Vis M8*40	1	91	Vis 4.2*18	2
43	Rondelle D8*Φ28*2	2	92	Vis M5*10	2
44L/R	Manivelle L&R	2	93	Rondelle à ressort D6	4
45	Axe 6203ZZ	2	94	Vis M6*70	1
46	Vis M6*15	4	95	Fiche	1
47	Axe central	1	96	Prise de fil	1
48	Roue à courroie	1	A	Clé S6	2
49	Axe long	1	B	Clé S13、14、15	1

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

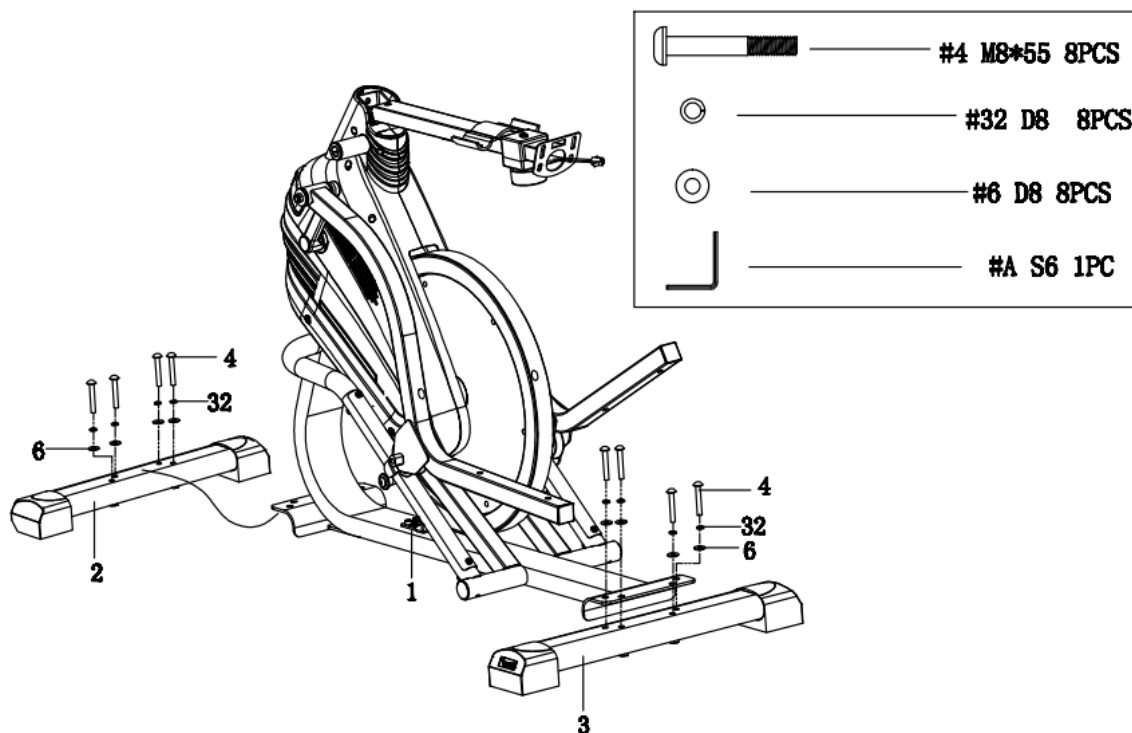
1. AVIS :

- A. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace avant l'installation.
- B. Confirmez que tous les composants sont prêts avant l'installation. (se référer à la vue éclatée du produit précédent qui indique le nom et l'emplacement des composants).
- C. Utilisez les outils fournis ou les outils spéciaux autonomes pour l'installation

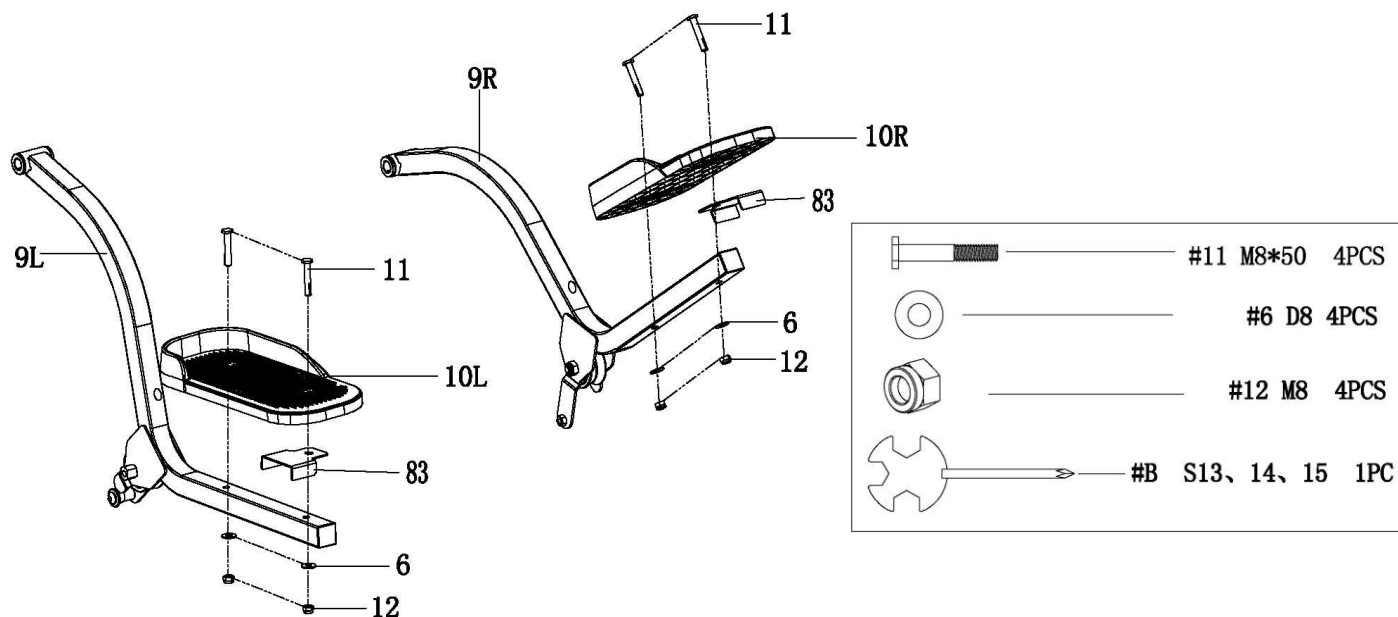
2. Instructions d'assemblage :

Étape 1 :

Visser les tubes inférieurs avant et arrière (2 et 3) au cadre principal (1) avec la vis (4), la rondelle élastique (32) et la rondelle (6).



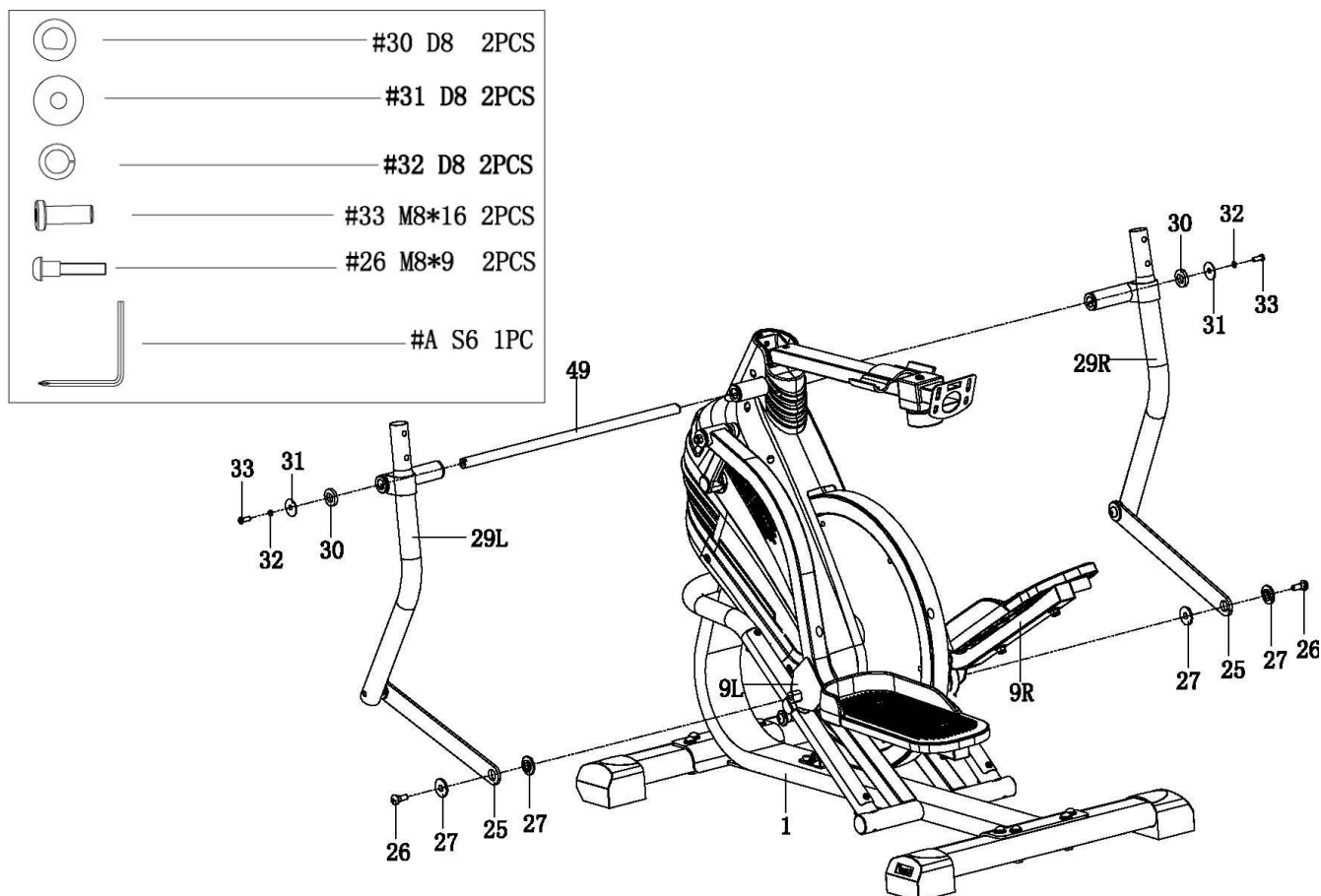
Étape 2: Verrouiller la plaque de pédale (83) et les pédales L&R (10L/R) sur la soudure de pédale L&R (9L/R) avec le boulon (11), la rondelle (6), l'écrou en nylon (12).



Étape 3:

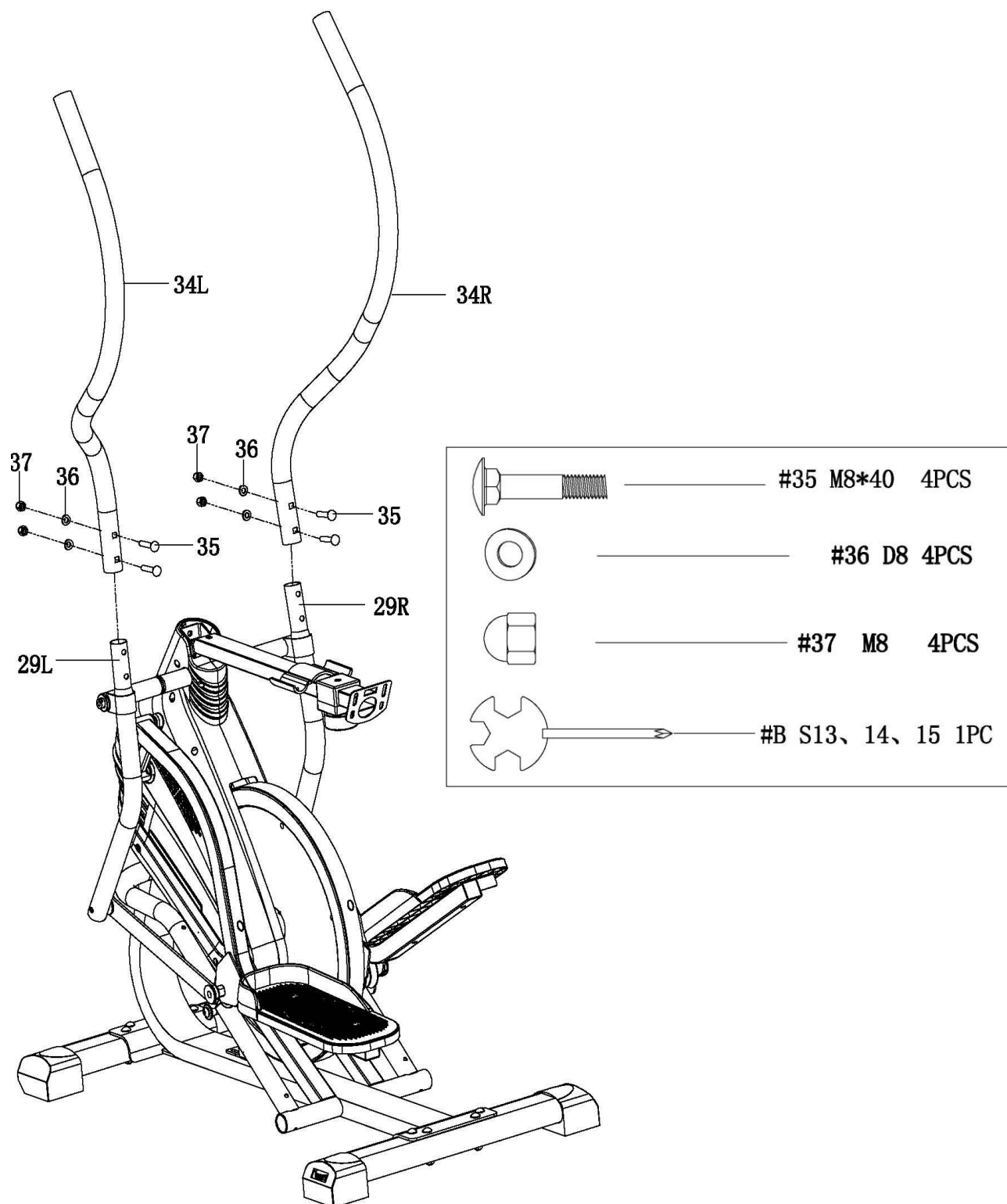
Visser la barre oscillante L&R (29L&R) au cadre principal (1) avec l'axe long (49), la vis (33), la rondelle élastique (32), la rondelle (31) et la rondelle D (30).

Vis pour connecter le métal (25) à la pédale L&R soudée (9) avec la vis (26) et la douille (27)



Étape 4:

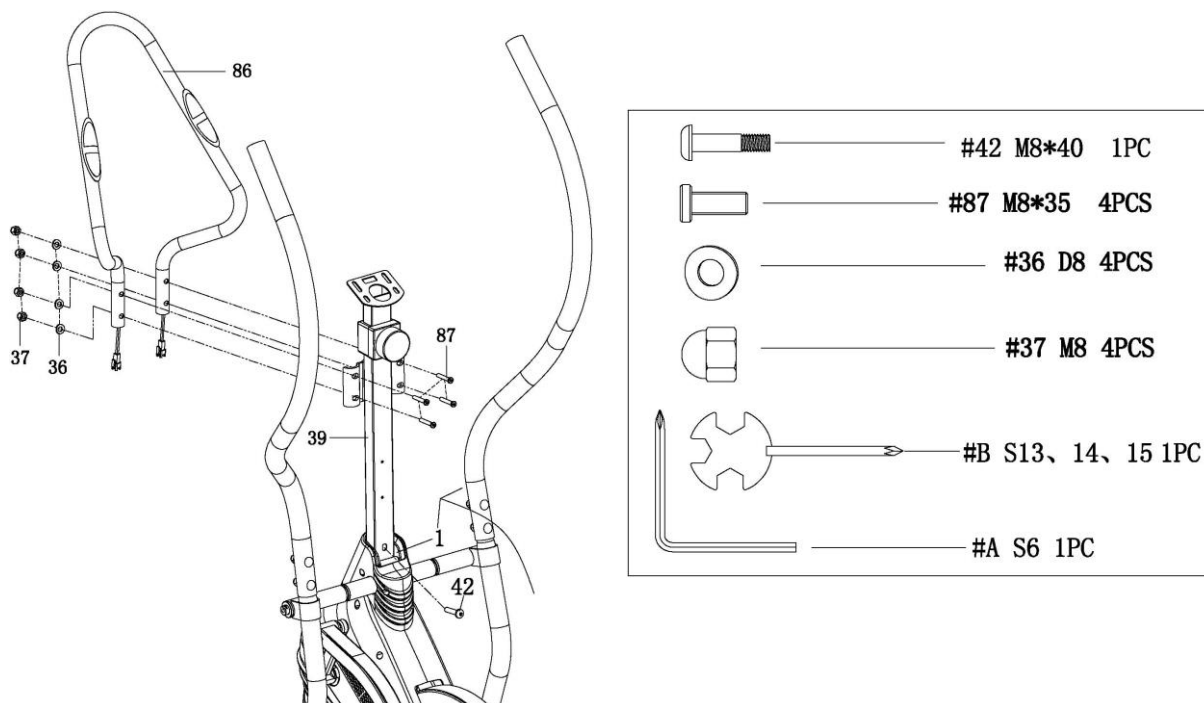
Visser le guidon L&R (34L/R) à la tige pivotante L&R (29L/R) avec le boulon (35), la rondelle (36) et l'écrou (37)



Étape 5:

Installez la soudure centrale du guidon (39) et vissez-la avec la vis (42).

Visser le guidon central (86) à la soudure du guidon central (39) avec la vis (87), la rondelle (36), l'écrou (37).

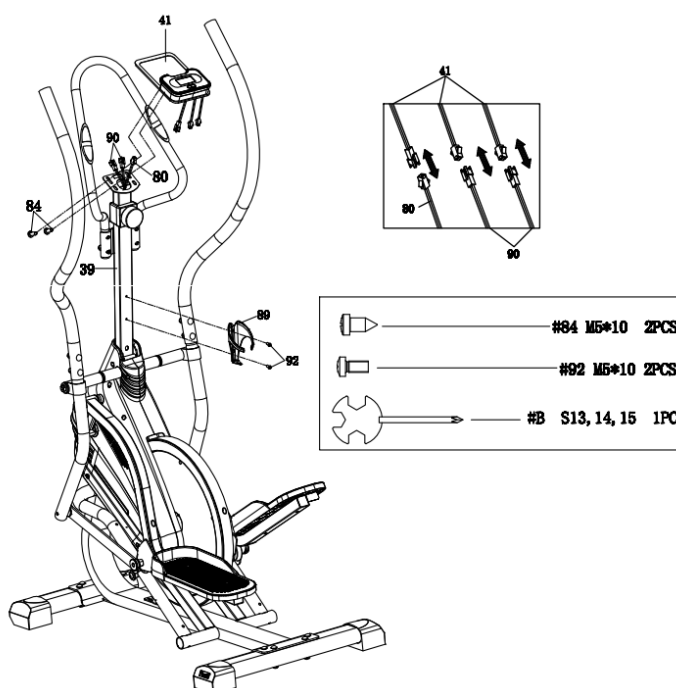


Étape 6:

Connectez le câble du moniteur (41) et le câble du capteur (80), le câble du capteur de pouls manuel (90).

Visser le moniteur (41) à la soudure manuelle moyenne (39) avec la vis (84).

Visser le porte-bouteille (89) à la soudure à mi-main (39) avec la vis (92).



MANUEL D'INSTRUCTION DU MONITEUR D'EXERCICE

FONCTIONS CLÉS

- Cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction particulière que vous souhaitez.
SCAN → TEMPS → VITESSE → DIST → CALORIES (CAL) → DIST TOTAL (ODO) → FRÉQUENCE DU POULS
- En appuyant sur la touche et en la maintenant enfoncée pendant 3 secondes, on remet la valeur à zéro (sans ODO).

MODE SOMMEIL

- Le système se met automatiquement en veille lorsque le capteur n'a pas de signal ou aucune touche n'est appuyée pendant environ 4 minutes.
- Le système se met en marche lorsque la touche MODE est enfoncée ou qu'un signal d'entrée provenant de le capteur, en mode veille du système.

FONCTION:.

1. SCAN : L'affichage change automatiquement toutes les 6 secondes en fonction du diagramme suivant.
TEMPS → VITESSE → DIST → CALORIES (CAL) → ODO → POULS
2. TEMPS : Le temps de travail total sera indiqué au début de l'exercice.
3. VITESSE : La vitesse actuelle sera indiquée au début de l'exercice.
4. DISTANCE : La distance de chaque séance d'entraînement sera affichée au début de l'exercice.
5. CALORIE : La quantité de calories brûlées sera indiquée au début de l'exercice.
6. ODO (si disponible) : La distance de l'ensemble de l'entraînement sera affichée au début de l'exercice. . si la pile est remplacée, la valeur revient à zéro.
7. TAUX D'IMPULSIONS : La fréquence du pouls actuel sera affichée au début de l'exercice.

SPÉCIFICATIONS

FONCTION	SCAN	6S
	TEMPS	0:00-99:59(M :S)
	VITESSE	0~999.9KM(MILE)/H
	DIST	0~9999KM(MILE)
	ODO	0~9999KM(MILE)
	CAL	0~9999Kcal
	TAUX D'IMPULSION	40~240BPM
BATTERIE		TAILLE-AAA *2
Température de fonctionnement		0~40°C(32°F-104°F)
Température de stockage		-10~60°C((14°F-168°F)

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

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 pour les étirer - si vous avez mal, ARRÊTEZ.

1. Étirement vers le bas :

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre et essayez de toucher vos orteils. 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

2. Étirement des ischio-jambiers

Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied droit et placez votre pied gauche contre la partie intérieure de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

3. Étirement des mollets et des pieds

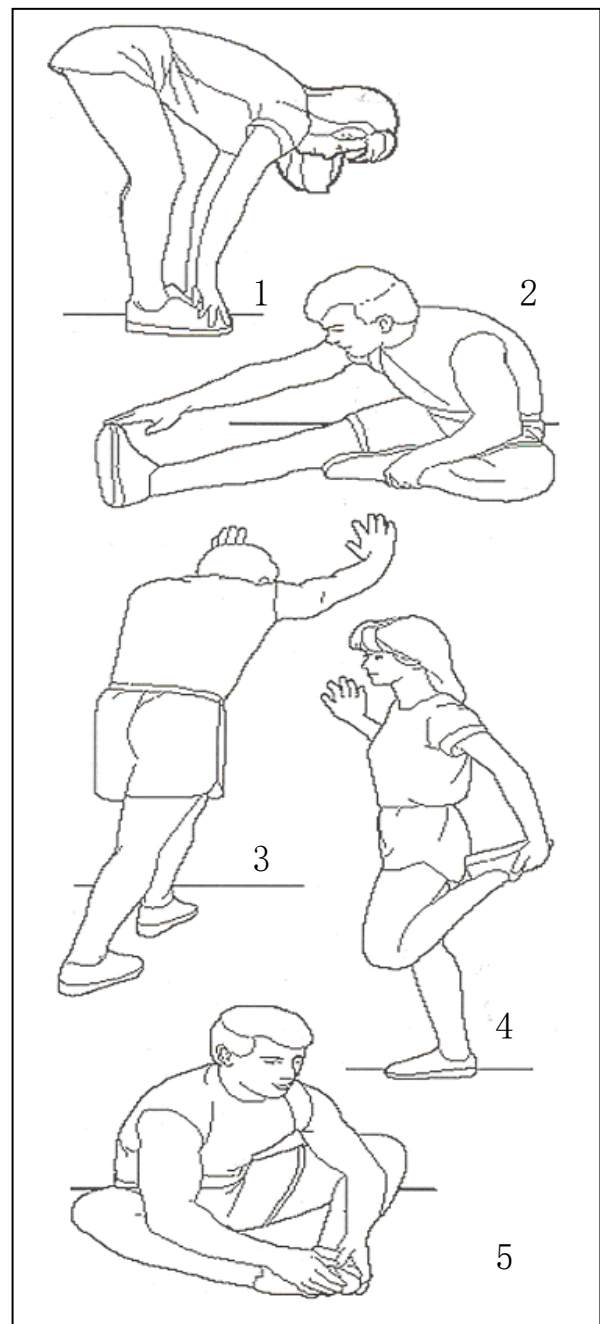
Debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied derrière en position debout et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

4 Étirement des quadriceps

Placez vos mains gauches contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre, puis saisissez votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

5. Étirement de l'aîne

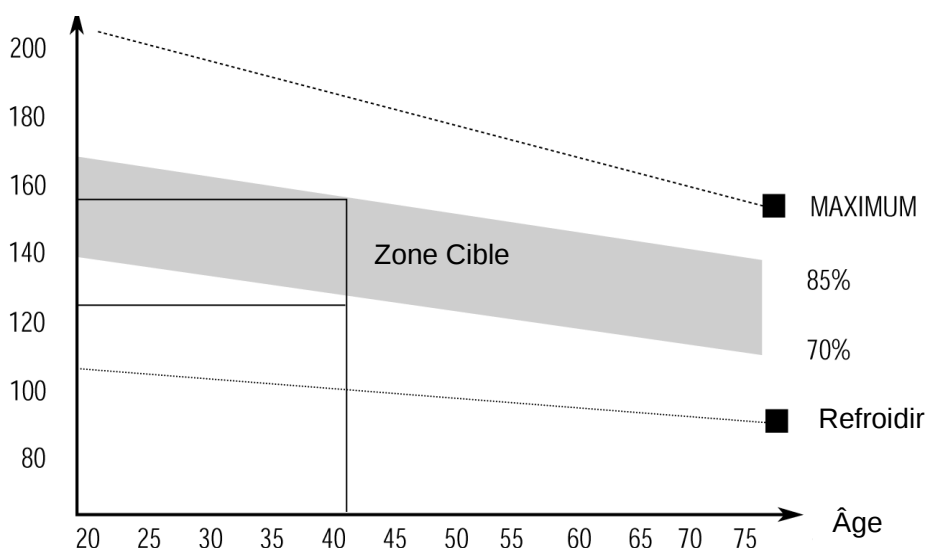
Asseyez-vous avec les genoux fléchis et la plante des pieds rapprochée. Tenez vos chevilles et pliez les hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



Étape de l'exercice

Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens font environ 15–20 minutes. Après l'avoir répétée facilement plusieurs fois, vous pouvez augmenter votre force d'entraînement. Après un certain temps d'entraînement, votre rythme cardiaque sera proche de la meilleure position dans le graphique ci-dessous (partie ombragée). Note : Cet exercice est pour toute votre vie, il ne peut pas être effectué en une nuit, vous devez donc le garder..

Rythme Cardiaque



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. Répétez ensuite la phase d'exercice, en veillant à ne pas forcer ou secouer vos muscles.

Lorsque vous utilisez des exercices de fitness elliptiques, veuillez ne pas augmenter l'intensité de l'entraînement de manière arbitraire. Cela pourrait provoquer une entorse des muscles de vos jambes, ce qui vous empêcherait de continuer à faire de l'exercice pendant une longue période.

Conseil pour l'équipement

Le réglage du contrôle de la tension peut modifier la résistance de l'équipement, plus la résistance est élevée, plus il est difficile de marcher. Les utilisateurs peuvent utiliser ce dispositif pour trouver une vitesse appropriée.

US



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

CA



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

UK



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

DE



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

FR



0033-1-84166106
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447
clienti@aosom.it