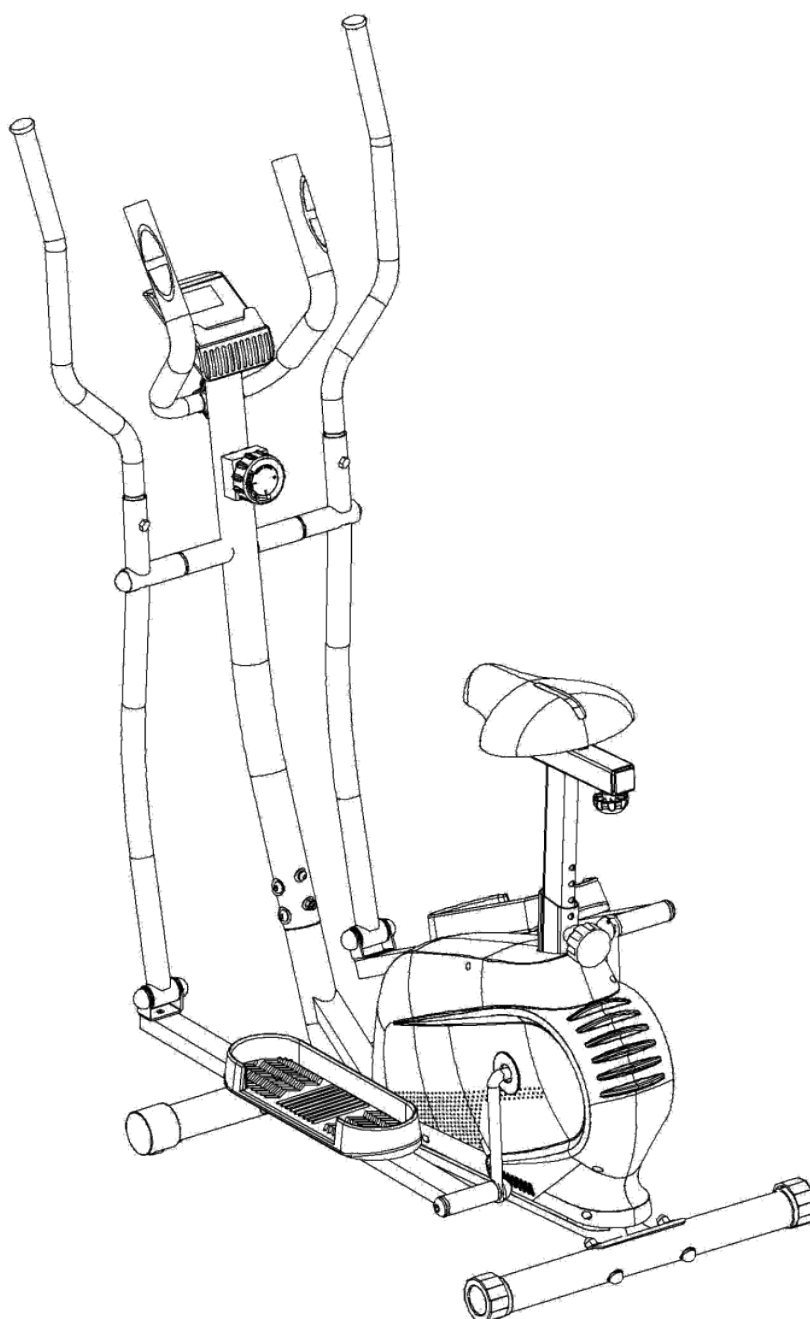


Soozier

IN221100396V02_US_CA

A90-230

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Please note the following safety precautions before exercising:

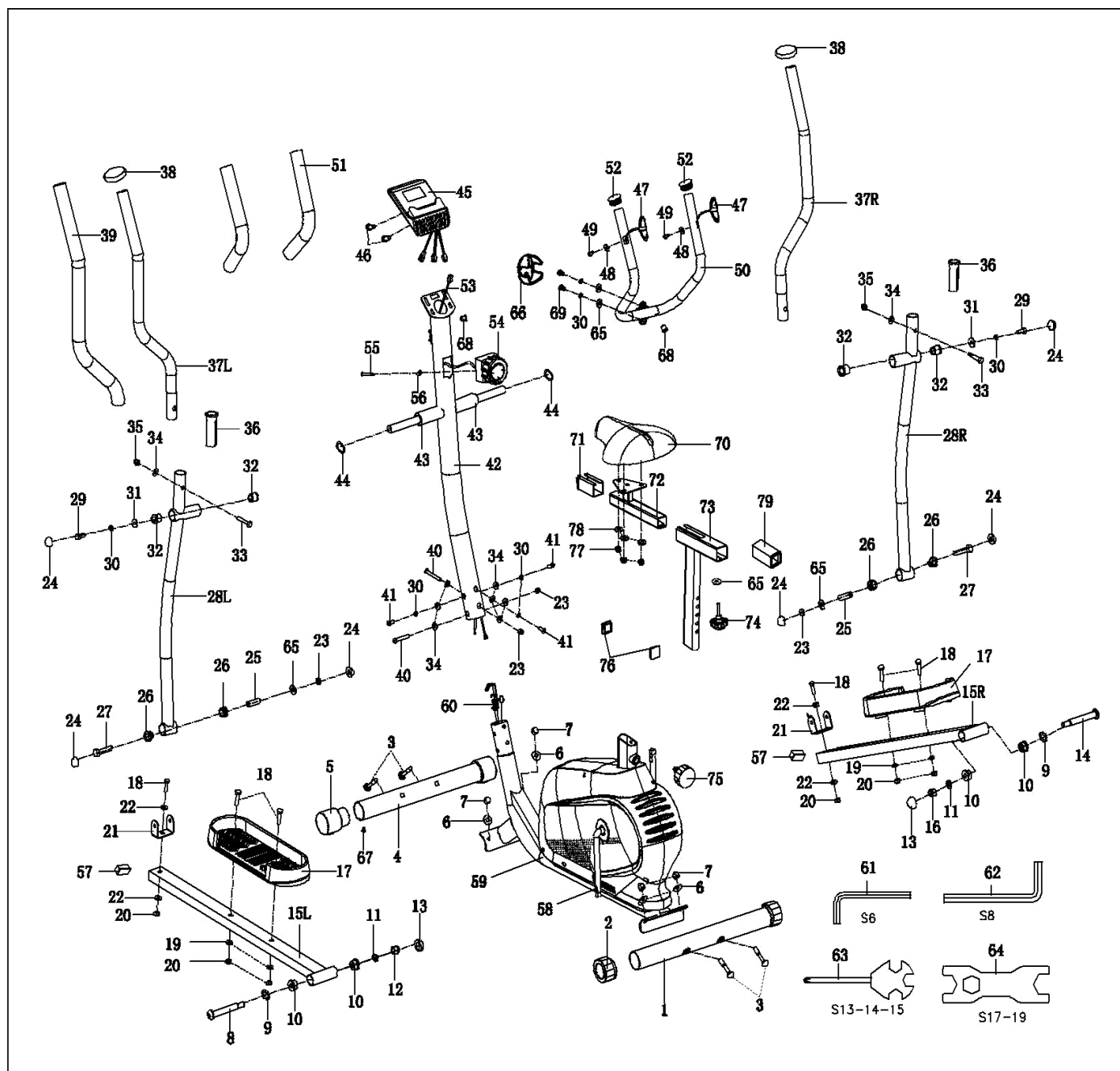
- 1、 Read all instructions before assembly & operation;
- 2、 Check all screws, nuts & other connections before using the bike;
- 3、 Do not expose the equipment to damp places, which will cause failure;
- 4、 When assembling, it is best to place parts on a mat (rubber or wood) to avoid soiling;
- 5、 Before exercise, make sure that no other items are placed within 2 meters around the equipment;
- 6、 Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners and also note after each exercise should be wiped off the sweat on the equipment;
- 7、 Incorrect or excessive exercise can damage your health. It is recommended to consult a doctor before exercising. They will give you a maximum amount of training (including pulse, watts, duration, etc.) so that you can Exercise and get accurate information. Note: This equipment is not suitable for therapeutic use;
- 8、 only when the machine is in normal conditions to exercise, maintenance can only use the original accessories provide by the factory;
- 9、 This machine can only be used by one person at a time;
- 10、 Always wear sport clothes and sports shoes when exercising, especially the sports shoes must fit.
- 11、 If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician.
- 12、 Children and disabled persons can only use when they are under guardianship;
- 13、 This bike has the function to let the resistance be adjusted for motion intensity. Make sure to adjust it to your preference.
- 14、 The maximum weight capacity of this unit is 100 kilograms.
- 15、 This equipment is designed for indoor use only!

Attention: Make sure all screws and nuts are tightened before Exercise

TIP: THE FRONT END CAP CAN BE MOVED, IT ALLOWS YOU TO MOVE THE BIKE.

EXPLODED DRAWING AND PARTS LIST

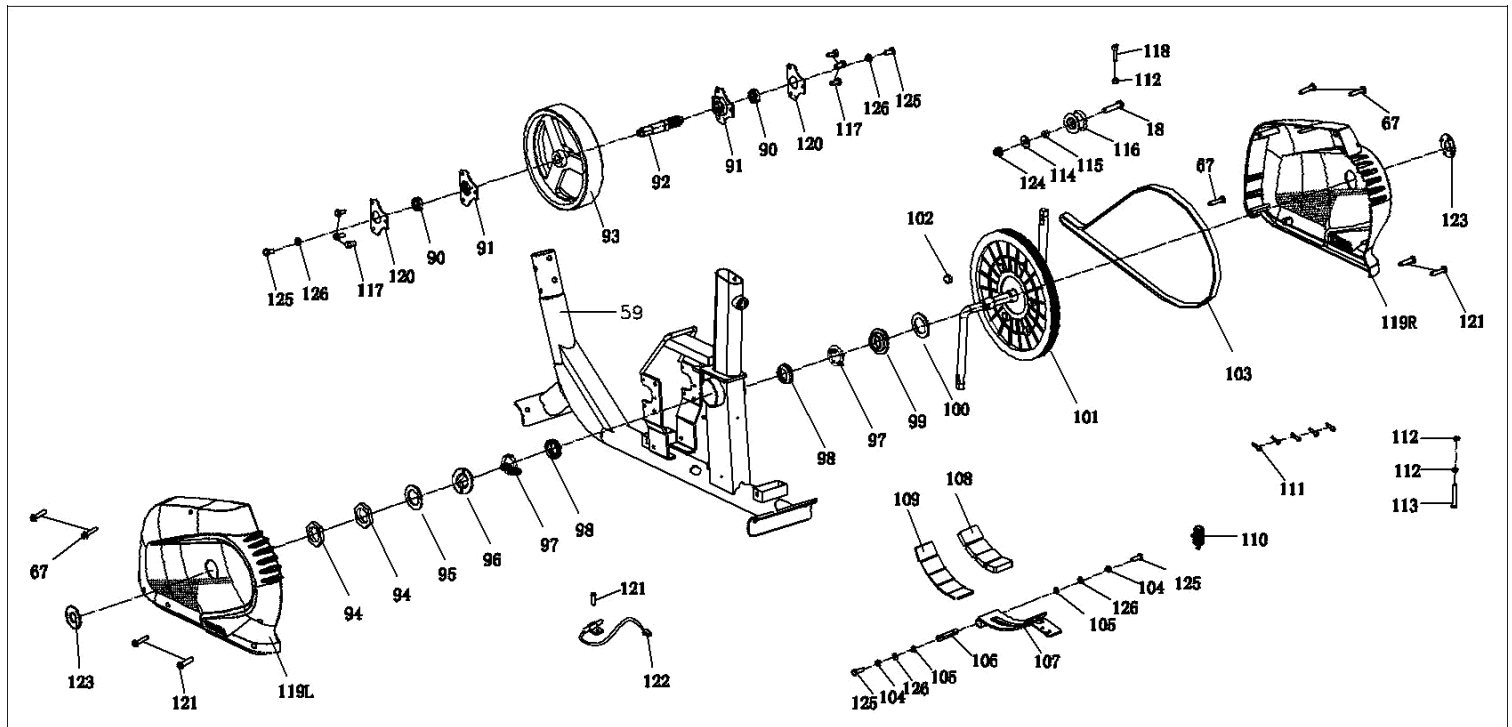
EXPLODED DRAWING AND HARDWARE PACKAGE No.1 :



Parts List No.1 :

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Rear Stabilizer	1	39	Foam Grip	2
2	Rear End Cap	2	40	Screw M8*60	2
3	Screw M10*57	4	41	Screw M8*20	3
4	Front Stabilizer	1	42	Front Post	1
5	Front End Cap	2	43	Bushing	2
6	Washer D10	4	44	Washer φ19	2
7	Nut M10	4	45	Monitor	1
8	Screwφ16×89×1/2"×20-L	1	46	Screw M5*10	2
9	Washer φ16	2	47	Hand Pulse	2
10	Bushing φ28	4	48	Washer φ6*φ12*1	2
11	Washer φ13	2	49	Screw ST4.2*20	2
12	Nylon Nut 1/2"×20- L	1	50	Middle Handle Bar	1
13	Cap S18	2	51	Foam Grip	2
14	Screw φ16×89×1/2"×20-R	1	52	Plug	2
15L	Pedal Tube-L	1	53	Middle Wire	1
15R	Pedal Tube-R	1	54	Tension Control	1
16	Nylon Nut 1/2"×20-R	1	55	Screw M5*40	1
17	Pedal	2	56	Washer D5	1
18	Screw M10×45	7	57	Plug	2
19	Washer φ10.5*φ20*2	4	58	Crank	1
20	Nylon Nut M10	6	59	Main Frame	1
21	U Shape Seat	2	60	Sensor Wire	1
22	Wash φ10.5*φ26*2	4	61	Wrench S6	1
23	Nylon Nut M8	4	62	Wrench S8	1
24	Cap S13	6	63	Wrench S13-14-15	1
25	Bushing	2	64	Wrench 17-19	2
26	Bushing φ32	4	65	Washer φ8.5*φ16*1.5	5
27	Screw M8×65	2	66	Plastic Cover	1
28L	Coupler Bar-L	1	67	Screw ST4.2*20	7
28R	Coupler Bar-R	1	68	Wire Plug Φ12	2
29	Screw M8*16	2	69	Screw M8*30	2
30	Washer D8	7	70	Seat Cushion	1
31	Washer φ8.5*φ32*2	2	71	Bushing	1
32	Bushing φ32	4	72	Adjust Tube	1
33	Screw M8*35	2	73	Seat Tube	1
34	Washer D8	9	74	Knob	1
35	Nut M8	2	75	Knob	1
36	Cushion	2	76	Plug	2
37L	Handle Bar-L	1	77	Nut M8	3
37R	Handle Bar-R	1	78	Washer φ8.5*φ19*1.5	3
38	Cap φ28	2	79	Cushion	1

EXPLODED DRAWING AND HARDWARE PACKAGE No.2:



Part List No.2:

90	Bearing 6001RS	2	109	Magnet Grid	1
91	Bearing Seat	2	110	Spring	1
92	Inertial Axle	1	111	Screw ST3*10	5
93	Inertial Wheel	1	112	Nut M6	3
94	Nut	2	113	Screw M6*60	1
95	Washer	1	114	Washer $\phi 10.5 \times \phi 20 \times 2$	1
96	Nut	1	115	Bushing	1
97	Ball Shelf	2	116	Idler Wheel	1
98	Bowl	2	117	Screw M6*9	6
99	Nut	1	118	Screw M6*30	1
100	Washer	1	119 L	Chain Cover-L	1
101	Belt Pulley	1	119 R	Chain Cover-R	1
102	Magnetic	1	120	Bearing Plate	2
103	Belt 360PJ6	1	121	Screw ST4.2*16	5
104	Washer D6	2	122	Sensor	1
105	Ring D12	2	123	Hole Seal	2
106	Magnet Board Bearing	1	124	Nylon Nut M10	1
107	Magnet Board	1	125	Screw M6*15	4
108	Magnet	4	126	Washer $\phi 6.5 \times \phi 16 \times 1.5$	4

Assembly Instructions

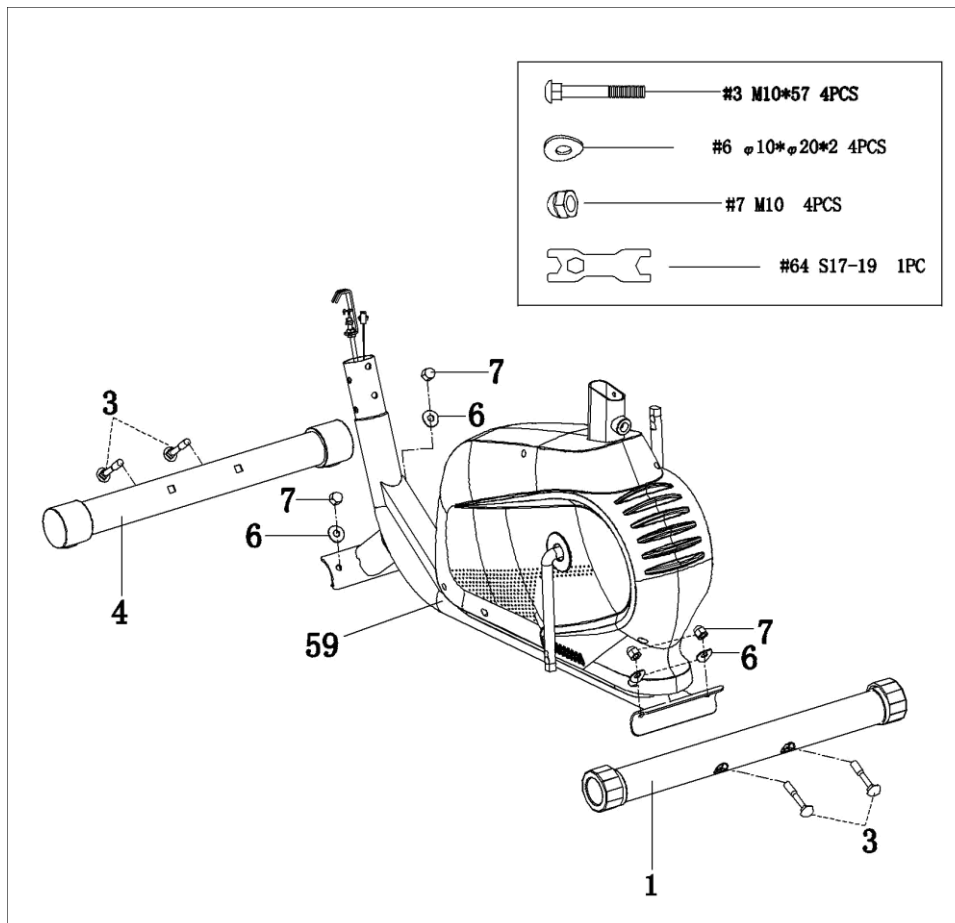
1.Preparatory work:

- 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:

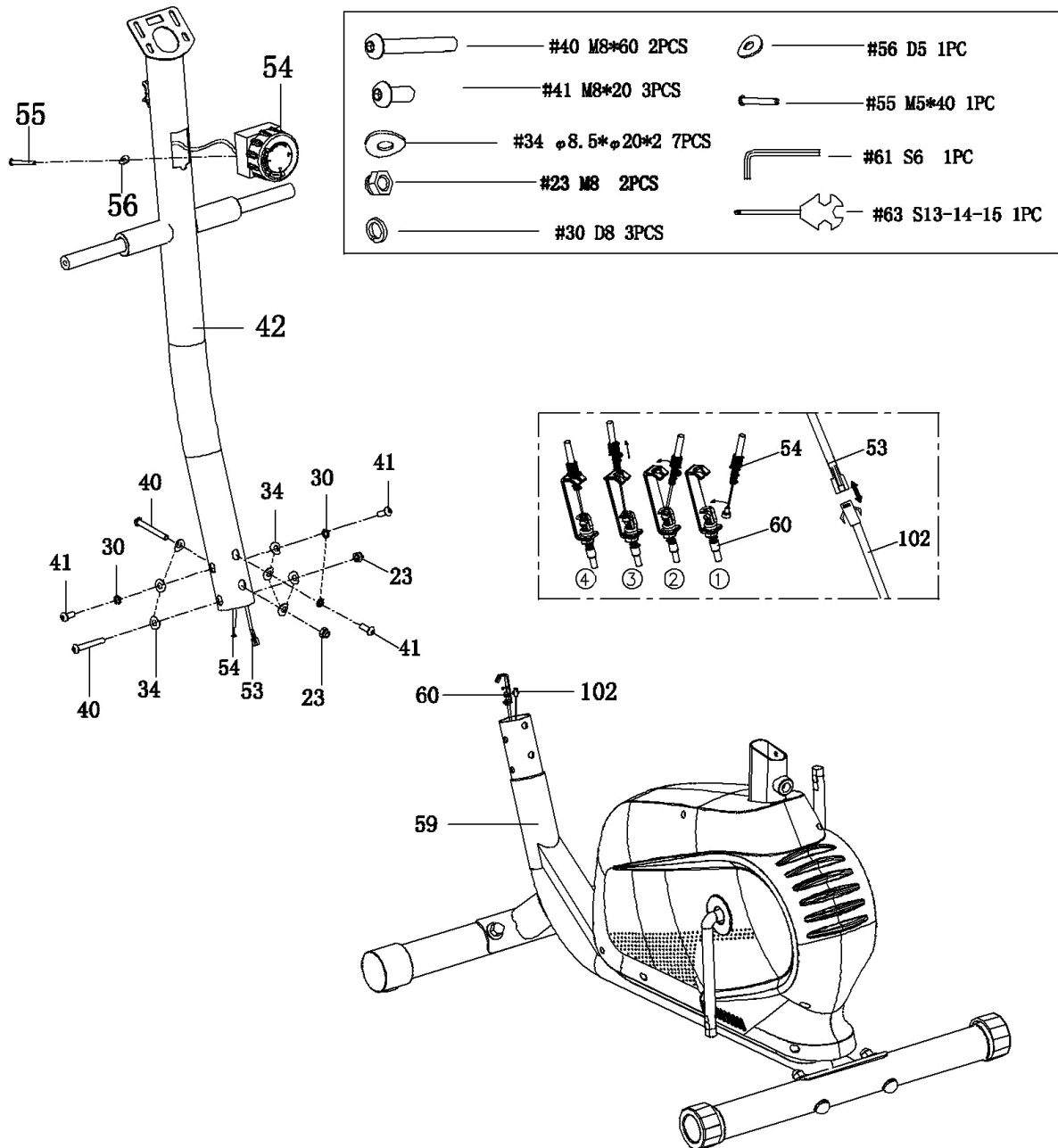
Step 1:

Screw Front and Rear Stabilizer (4&1) on Main Frame (59) with Screw (3), Washer (6) and Nut (7).



Step 2:

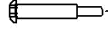
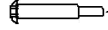
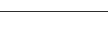
Screw Tension Control (54) on Front Post (42) with Washer (56) and Screw (55). Then connect Middle Wire (53) and Sensor Wire (102); and connect Tension Control (54) and Sensor Wire (60). Screw Front Post (42) on Main Frame (59) with Screw (40), Screw (41) Washer (30) Washer (34) and Nylon Nut (23).

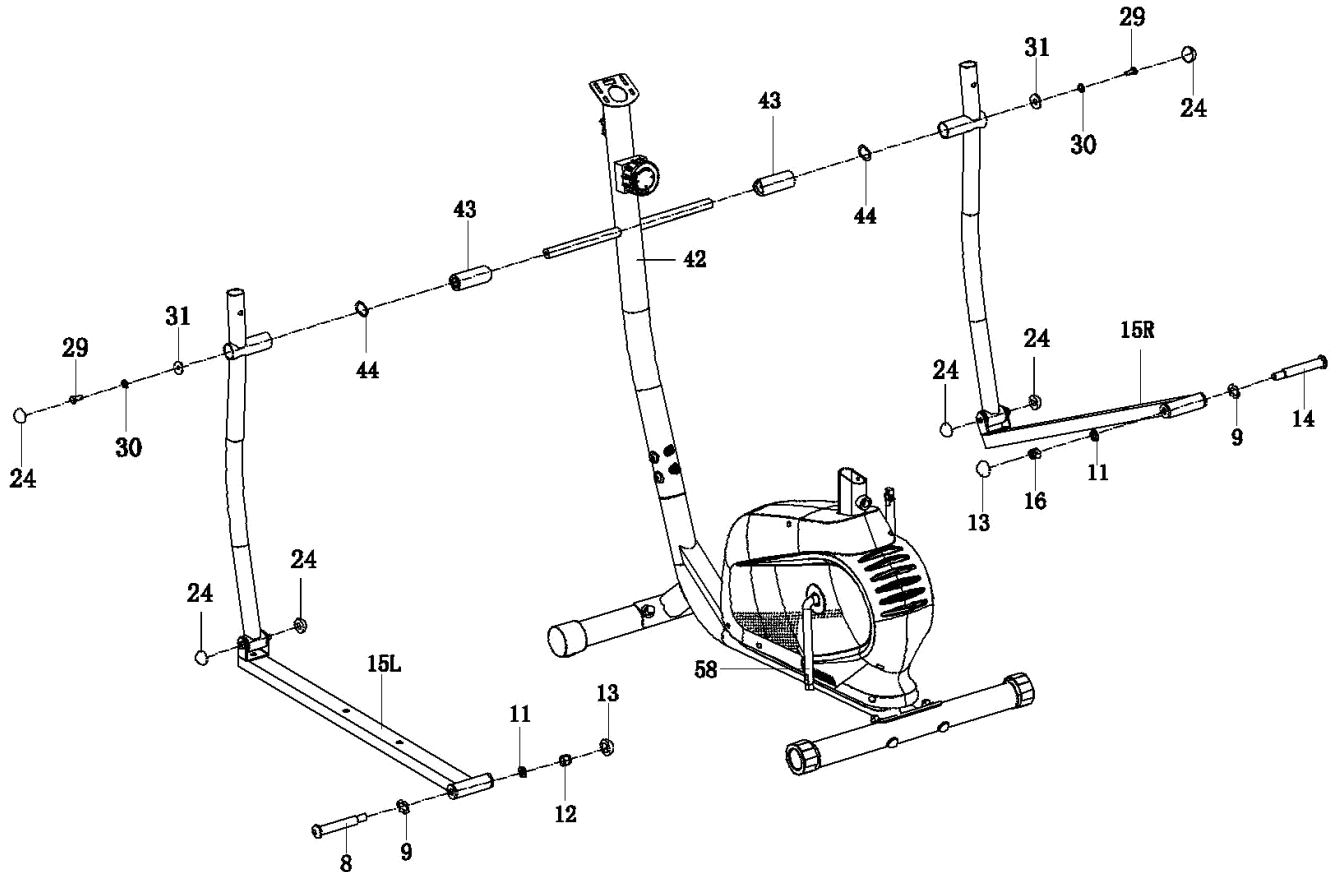


Step 3:

Screw Coupler Bar(28L&R) on Front Post (42) with Screw (29), Washer (30), Washer (31) and cover with Cap (24); Screw Pedal Tube(15R) on Crank (58) with Screw (14), Washer (9), Washer (11), Nylon Nut (16) and Cover with Cap (13). Screw Pedal Tube (15L) on Crank (58) with the same operation.

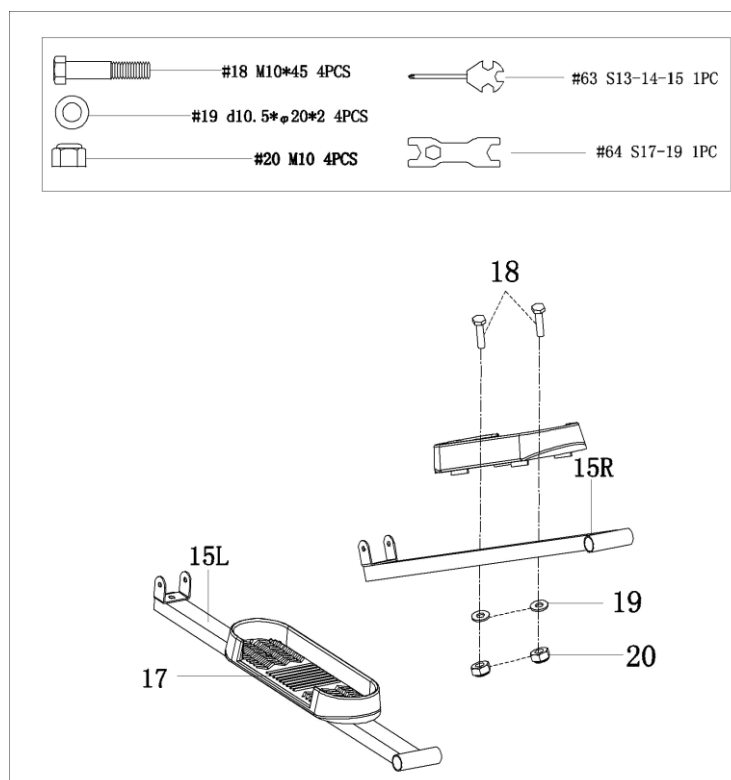
Attn: The Screw of Pedal separate with L and R mark, Mark "R" should be clockwise, Mark "L" should be Counter-clockwise.

 #8 $\phi 16 \times 89 \times 1/2 \times S8$ 1PC	 #43 $\phi 19 \times \phi 32 \times 75$ 2PCS	 #24 S13 6PCS
 #14 $\phi 16 \times 89 \times 1/2 \times S8$ 1PC	 #16 B0.5 1PC	 #62 S8 1PC
 #29 M8 $\times$ 16 $\times$ S14 2PCS	 #12 B0.5 1PC	 #63 S13-14-15 1PC
 #31 $\phi 8.5 \times \phi 32 \times 2$ 2PCS	 #11 D13 2PCS	 #64 S17-19 1PC
 #30 D8 2PCS	 #9 $\phi 16 \times \phi 26 \times 0.3$ 2PCS	
 #44 $\phi 19 \times \phi 26 \times 0.3$ 2PCS	 #13 S18 2PCS	



Step 4:

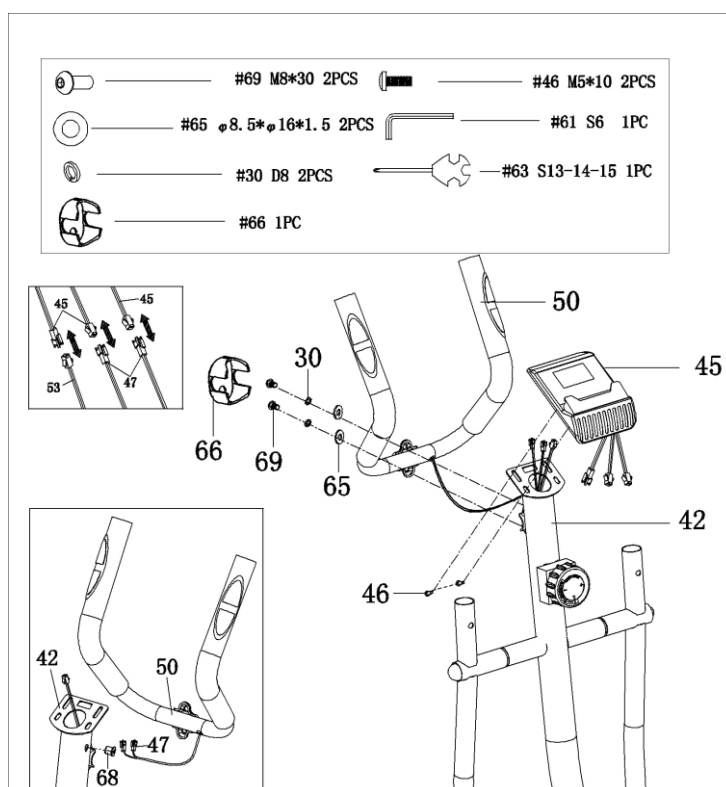
Screw Pedal (17) on Pedal Tube (15L&R) with Screw (18), Washer (19), Nylon Nut (20).



Step5:

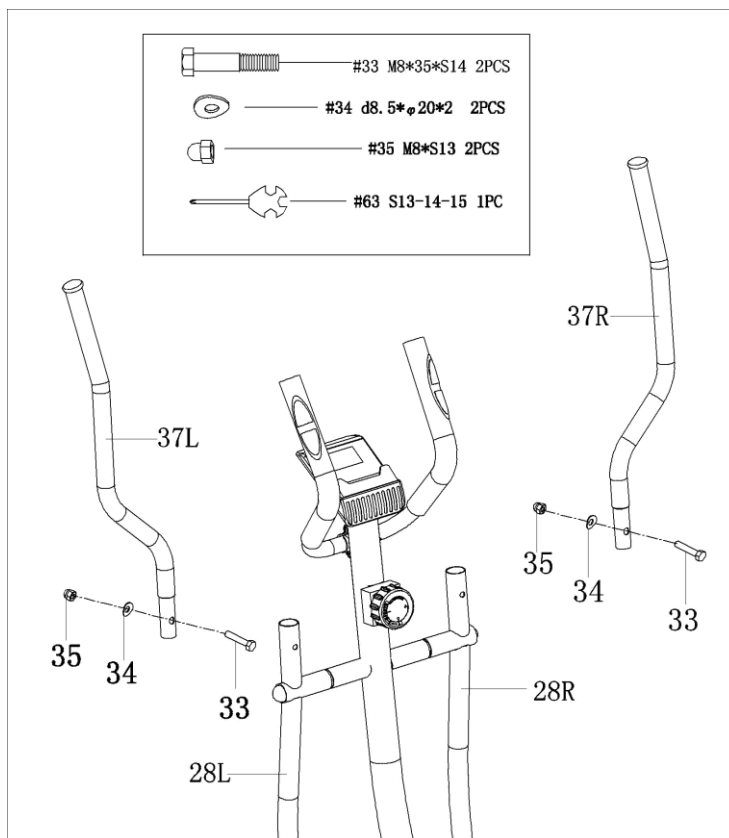
Put the Wire Plug (68) out of Front Post (42), then put Hand pulse wire out of the Monitor Seat (42), then put Wire Plug (68) back to the hole of Front Post (42).

Then screw the Middle Handle bar (50) on Front Post (42) with Screw (69), Washer (30), Washer (65). Then connect Monitor (45) and Middle Wire (53), Hand Pulse (47), then screw Monitor (45) on Front Post (42) with Screw (46) and cover with Cap (66).



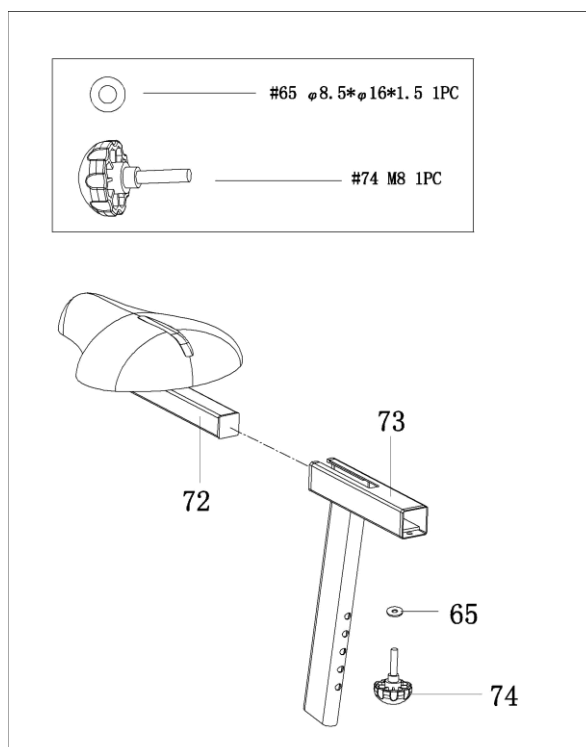
Step 6:

Screw Handle Bar(37L) into Coupler Bar(28L), align the holes and screw it with Screw(33), Washer(34) and Nut(35); Screw the Right Handle Bar(37R) as above operation.



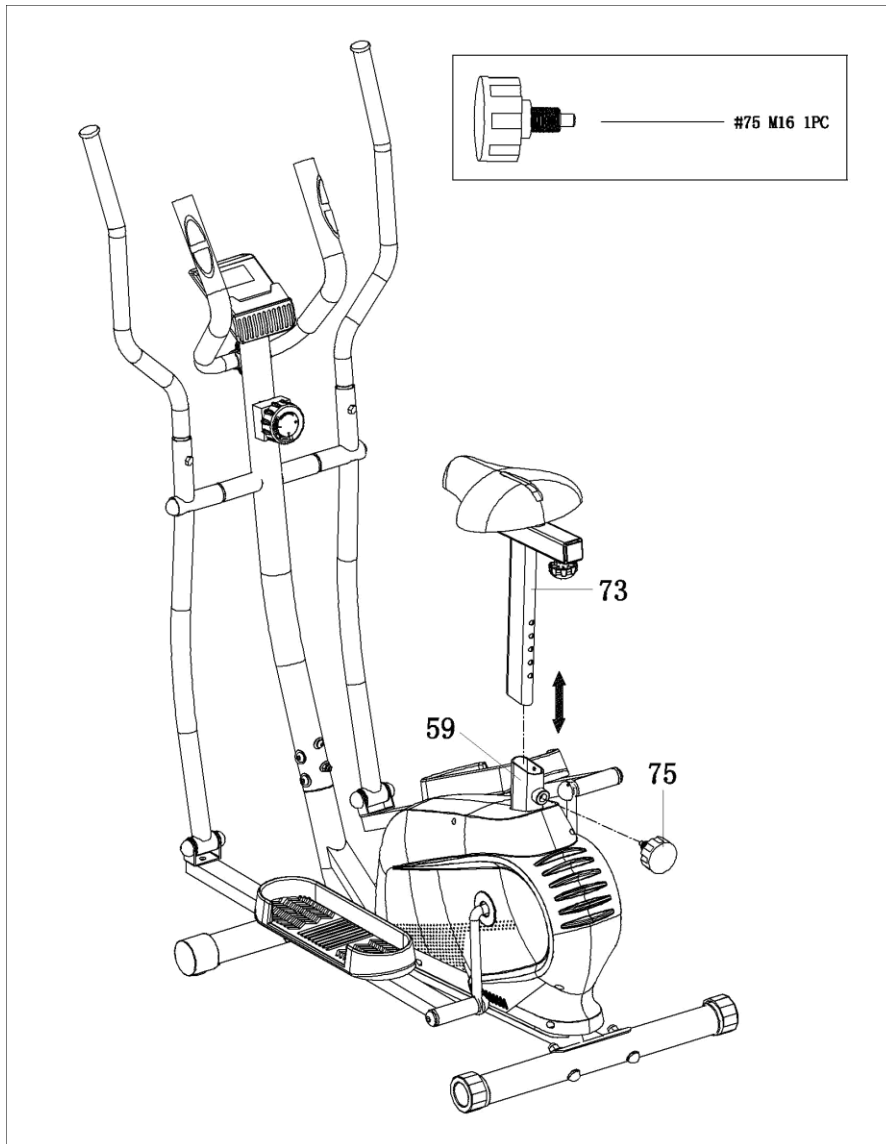
Step 7:

Pass the Adjust Tube (72) through Seat Tube (73).Knob (74) through Washer(65),Seat Tube(73) and screw it with Adjust Tube(72).



Step 8:

Screw Seat Tube (73) into Main Frame(59),Screw Knob(75) into Main Frame(59),the head of the knob(75) should be aligned with the Hole of Seat Tube(73).



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

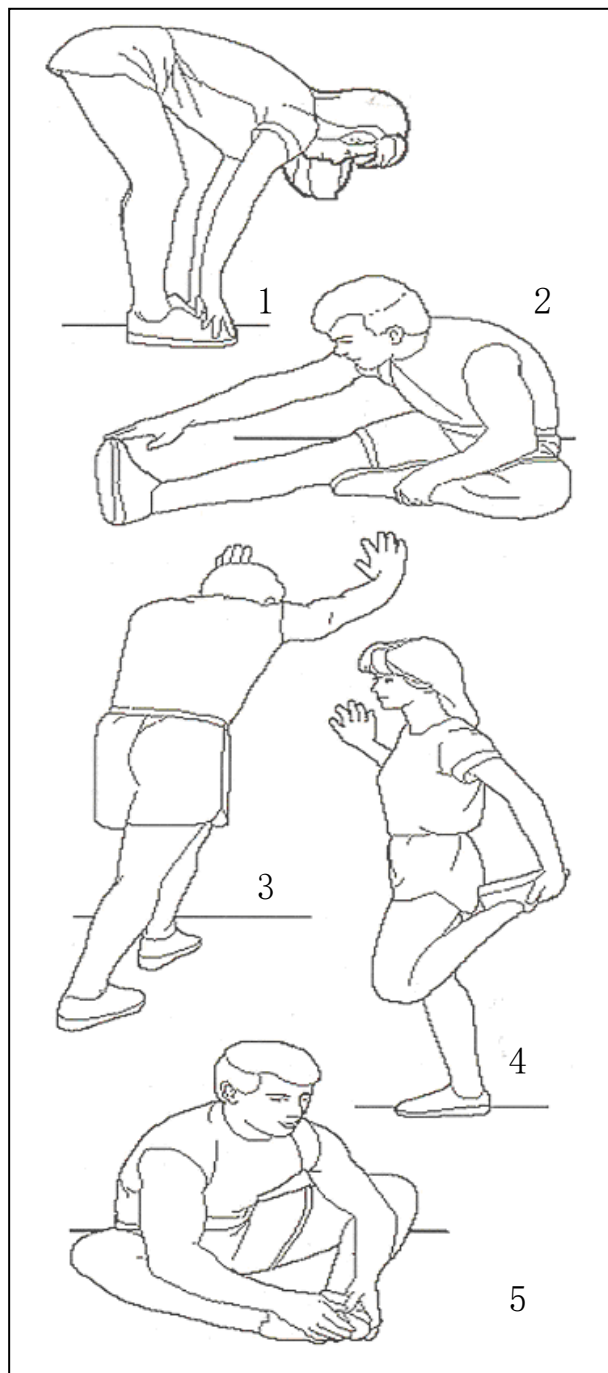
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it's heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10 ~15 seconds, repeat each foot 3 times.

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.

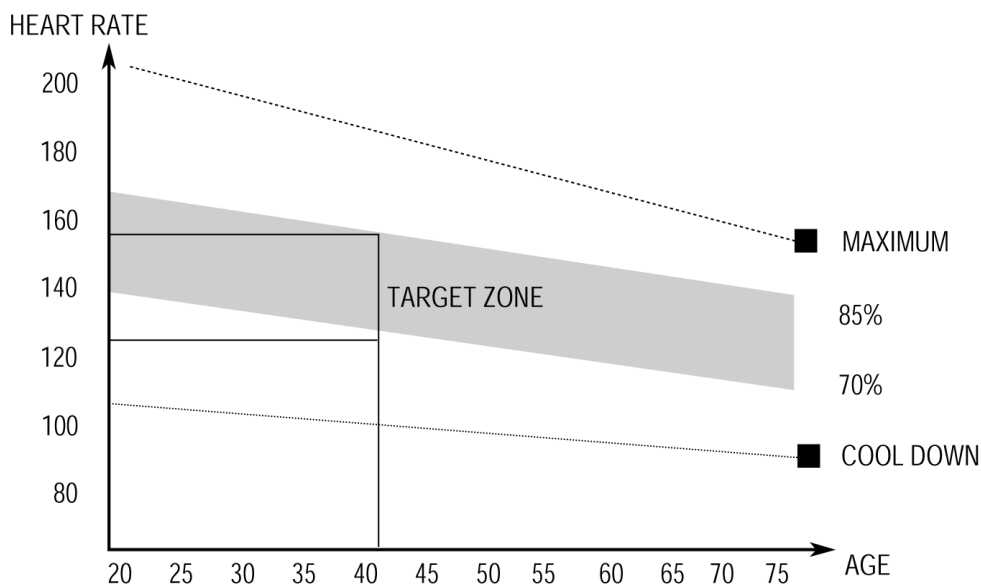
5. Groin Stretch

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

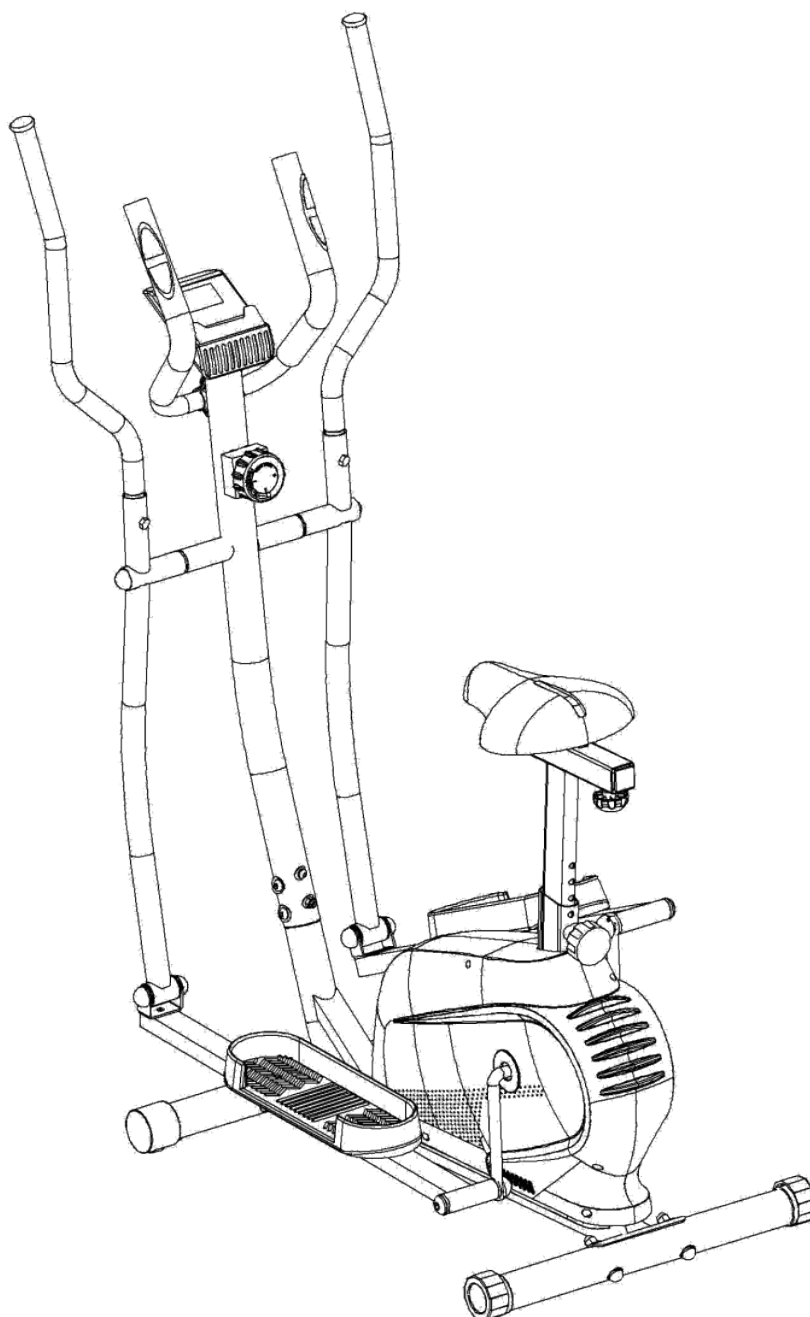
Adjusting the Tension Control can change the resistance of the equipment, the higher resistance the harder it is to step. Users can use this to find a suitable speed.

Soozier

IN221100396V02_US_CA

A90-230

FR



IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

INFORMATIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Veuillez prendre note des mesures de sécurité suivantes avant de faire de l'exercice :

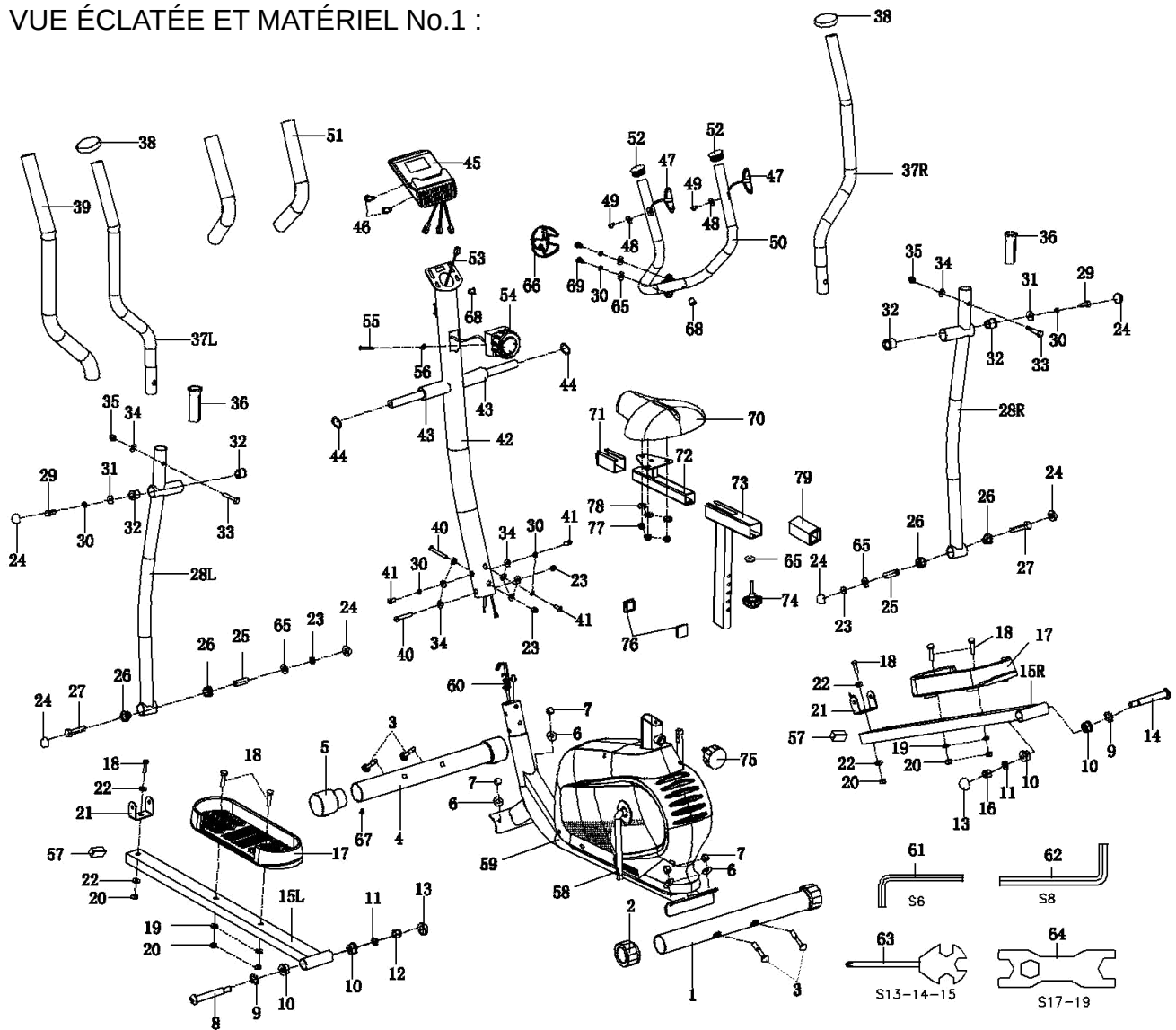
1. Lisez toutes les instructions avant l'assemblage;
2. Vérifiez toutes les vis, écrous et autres connexions avant d'utiliser le vélo;
3. Ne pas exposer l'équipement à des endroits humides, ce qui entraînerait une défaillance;
4. Lors de l'assemblage, il est préférable de placer les pièces sur un tapis (en caoutchouc ou en bois) pour éviter de les salir;
5. Avant l'exercice, assurez-vous qu'aucun autre objet n'est placé à moins de 2 mètres autour de l'équipement;
6. Nettoyez uniquement avec un chiffon humide, n'utilisez pas de nettoyeurs à base de solvants et notez également qu'après chaque exercice, il faut essuyer la sueur de l'équipement;
7. Un exercice physique incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant de faire de l'exercice. Il vous donnera un maximum d'informations sur l'entraînement (y compris le pouls, les watts, la durée, etc.) afin que vous puissiez faire de l'exercice et obtenir des informations précises. Note : Cet équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique;
8. Utilisation uniquement lorsque la machine est dans des conditions normales d'exercice, la maintenance ne peut utiliser que les accessoires d'origine fournis par l'usine;
9. Cette machine ne peut être utilisée que par une seule personne à la fois;
10. Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport lorsque vous faites de l'exercice, en particulier les chaussures de sport doivent être adaptées.
11. Si, à tout moment pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez des douleurs, arrêtez-vous et consultez votre médecin.
12. Les enfants et les personnes handicapées ne peuvent l'utiliser que lorsqu'ils sont sous tutelle;
13. La conception de cette machine permet d'ajuster la taille de la résistance pour régler l'intensité du mouvement, et peut être réglée dans un sens ou dans l'autre entre léger et lourd pour choisir la résistance qui vous convient.
14. La capacité de poids maximale de cette unité est de 100 kilogrammes.
15. Cet équipement est conçu pour une utilisation en intérieur uniquement !

Attention : Assurez-vous que toutes les vis et tous les écrous sont serrés avant de s'exercer

CONSEIL : LE BOUCHON AVANT PEUT ETRE DEPLACE, IL PERMET DE DEPLACER LE VELO.

DESSIN DÉTAILLÉ ET LISTE DES PIÈCES

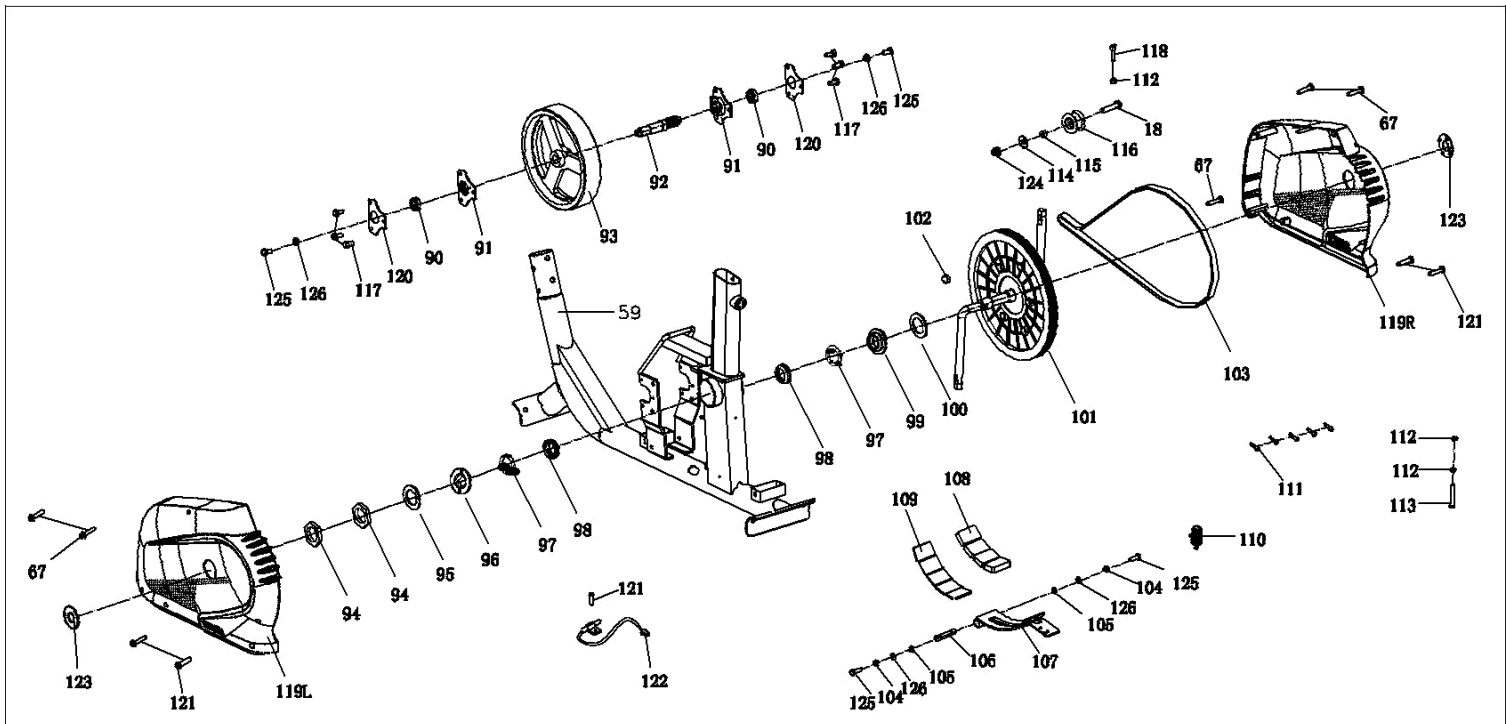
VUE ÉCLATÉE ET MATÉRIEL No.1 :



Liste des pièces n°1 :

No.	Description	Quantité	No.	Description	Quantité
1	Stabilisateur arrière	1	39	Poignée en mousse	2
2	Embout arrière	2	40	Vis M8*60	2
3	Vis M10*57	4	41	Vis M8*20	3
4	Stabilisateur avant	1	42	Montant avant	1
5	Embout frontal	2	43	Bague	2
6	Rondelle D10	4	44	Rondelle ϕ 19	2
7	Écrou M10	4	45	Moniteur	1
8	Vis ϕ 16×89×1/2"×20-L	1	46	Vis M5*10	2
9	Rondelle ϕ 16	2	47	Pouls de la main	2
10	Bague ϕ 28	4	48	Rondelle ϕ 6* ϕ 12*1	2
11	Rondelle ϕ 13	2	49	Vis ST4.2*20	2
12	Écrou en nylon 1/2"×20- L	1	50	Barrette du milieu	1
13	Embout S18	2	51	Poignée en mousse	2
14	Vis ϕ 16×89×1/2"×20-R	1	52	Fiche	2
15L	Pédale Tube-L	1	53	Câble central	1
15R	Pédale Tube-R	1	54	Contrôle de la tension	1
16	Écrou en nylon 1/2"×20-R	1	55	Vis M5*40	1
17	Pédale	2	56	Rondelle D5	1
18	Vis M10×45	7	57	Fiche	2
19	Rondelle ϕ 10.5* ϕ 20*2	4	58	Manivelle	1
20	Écrou en nylon M10	6	59	Cadre principal	1
21	Siège en forme de U	2	60	Câble de capteur	1
22	Rondelle ϕ 10.5* ϕ 26*2	4	61	Clé S6	1
23	Écrou en nylon M8	4	62	Clé S8	1
24	Embout S13	6	63	Clé S13-14-15	1
25	Bague	2	64	Clé 17-19	2
26	Bague ϕ 32	4	65	Rondelle ϕ 8.5* ϕ 16*1.5	5
27	Vis M8×65	2	66	Couverture en plastique	1
28L	Coupleur Bar-L	1	67	Vis ST4.2*20	7
28R	Coupleur Bar-R	1	68	Fiche de connexion Φ 12	2
29	Vis M8*16	2	69	Vis M8*30	2
30	Rondelle D8	7	70	Coussin de siège	1
31	Rondelle ϕ 8.5* ϕ 32*2	2	71	Bague	1
32	Bague ϕ 32	4	72	Ajuster le tube	1
33	Vis M8*35	2	73	Tube de siège	1
34	Rondelle D8	9	74	Bouton	1
35	Écrou M8	2	75	Bouton	1
36	Coussin	2	76	Fiche	2
37L	Poignée Bar-L	1	77	Écrou M8	3
37R	Poignée Bar-R	1	78	Rondelle ϕ 8.5* ϕ 19*1.5	3
38	Embout ϕ 28	2	79	Coussin	1

VUE ÉCLATÉE ET MATÉRIEL No.2 :



Liste des pièces n°2:

90	Roulement 6001RS	2	109	Grille magnétique	1
91	Siège de roulement	2	110	Ressort	1
92	Axe d'inertie	1	111	Vis ST3*10	5
93	Roue d'inertie	1	112	Écrou M6	3
94	Écrou	2	113	Vis M6*60	1
95	Rondelle	1	114	Rondelle $\phi 10.5 * \phi 20 * 2$	1
96	Écrou	1	115	Bague	1
97	Etagère à billes	2	116	Roue de renvoi	1
98	Gamelle	2	117	Vis M6*9	6
99	Écrou	1	118	Vis M6*30	1
100	Rondelle	1	119 L	Couvre chaîne-L	1
101	Poulie à courroie	1	119 R	Couvre chaîne-R	1
102	Magnétique	1	120	Plaque d'appui	2
103	Courroie 360PJ6	1	121	Vis ST4.2*16	5
104	Rondelle D6	2	122	Capteur	1
105	Anneau D12	2	123	Sceau de trou	2
106	Roulement de panneau magnétique	1	124	Écrou en nylon M10	1
107	Tableau des aimants	1	125	Vis M6*15	4
108	Aimant	4	126	Rondelle $\phi 6.5 * \phi 16 * 1.5$	4

Instructions d'assemblage

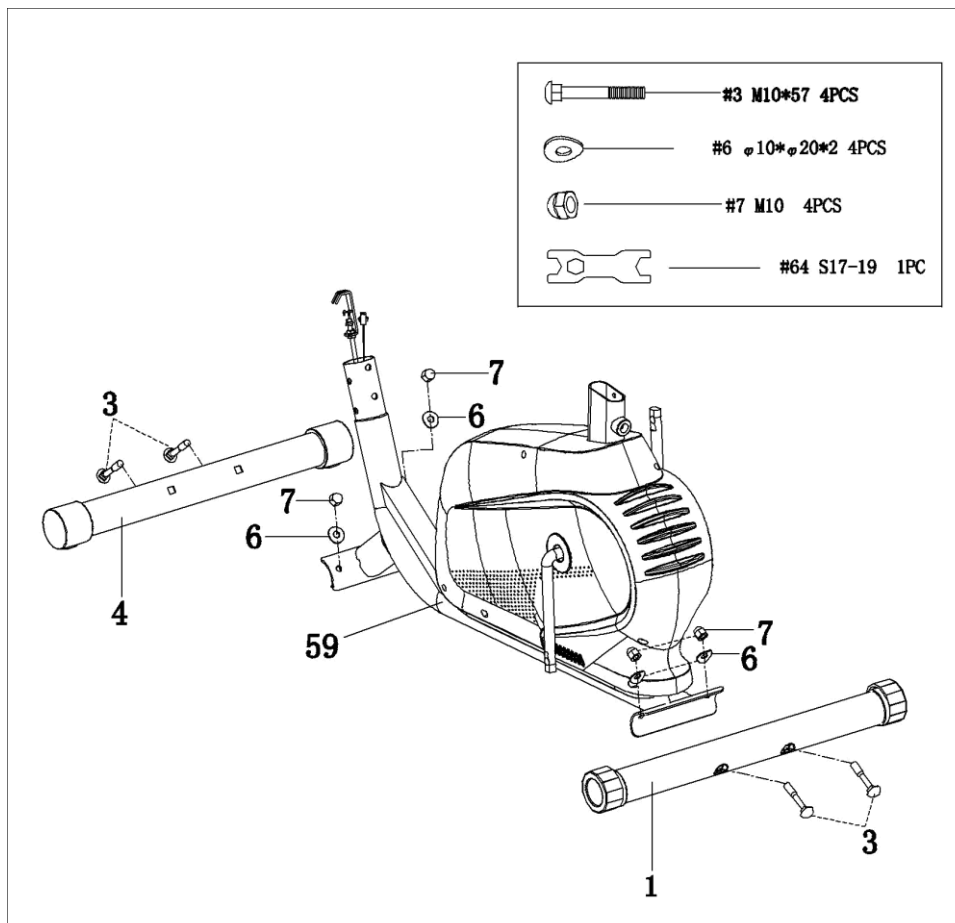
1. Travaux préparatoires :

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

2. Instructions de montage :

Étape 1:

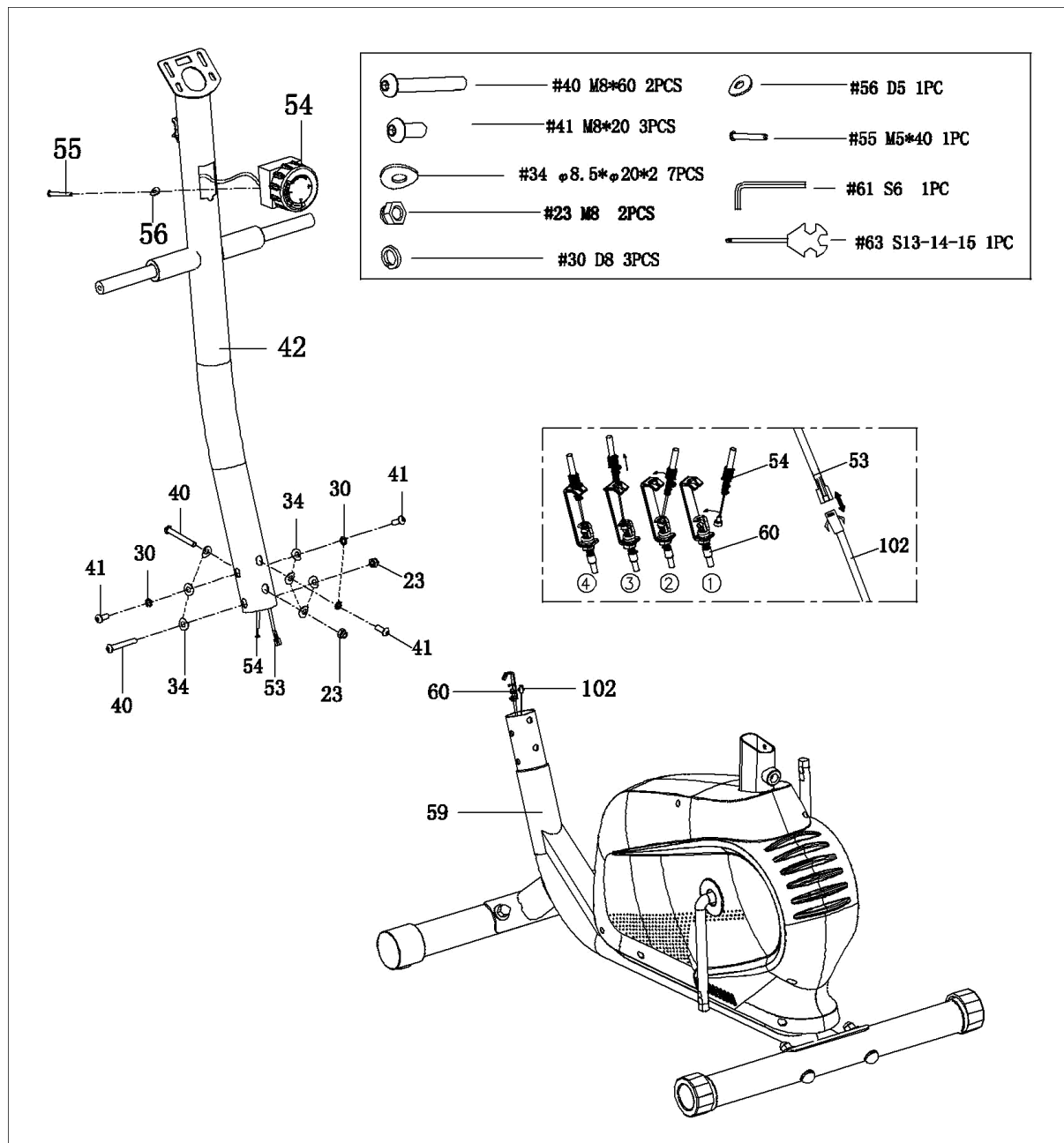
Visser les stabilisateurs avant et arrière (4&1) sur le cadre principal (59) avec la vis (3), la rondelle (6) et l'écrou (7).



Étape 2:

Visser le contrôle de tension (54) sur le montant avant (42) avec la rondelle (56) et la vis (55). Puis connectez le câble central (53) et le câble du capteur (102) ; et connectez le contrôle de tension (54) et le câble du capteur (60).

Vissez le montant avant (42) sur le cadre principal (59) avec la vis (40), la vis (41), la rondelle (30), la rondelle (34) et l'écrou en nylon (23).

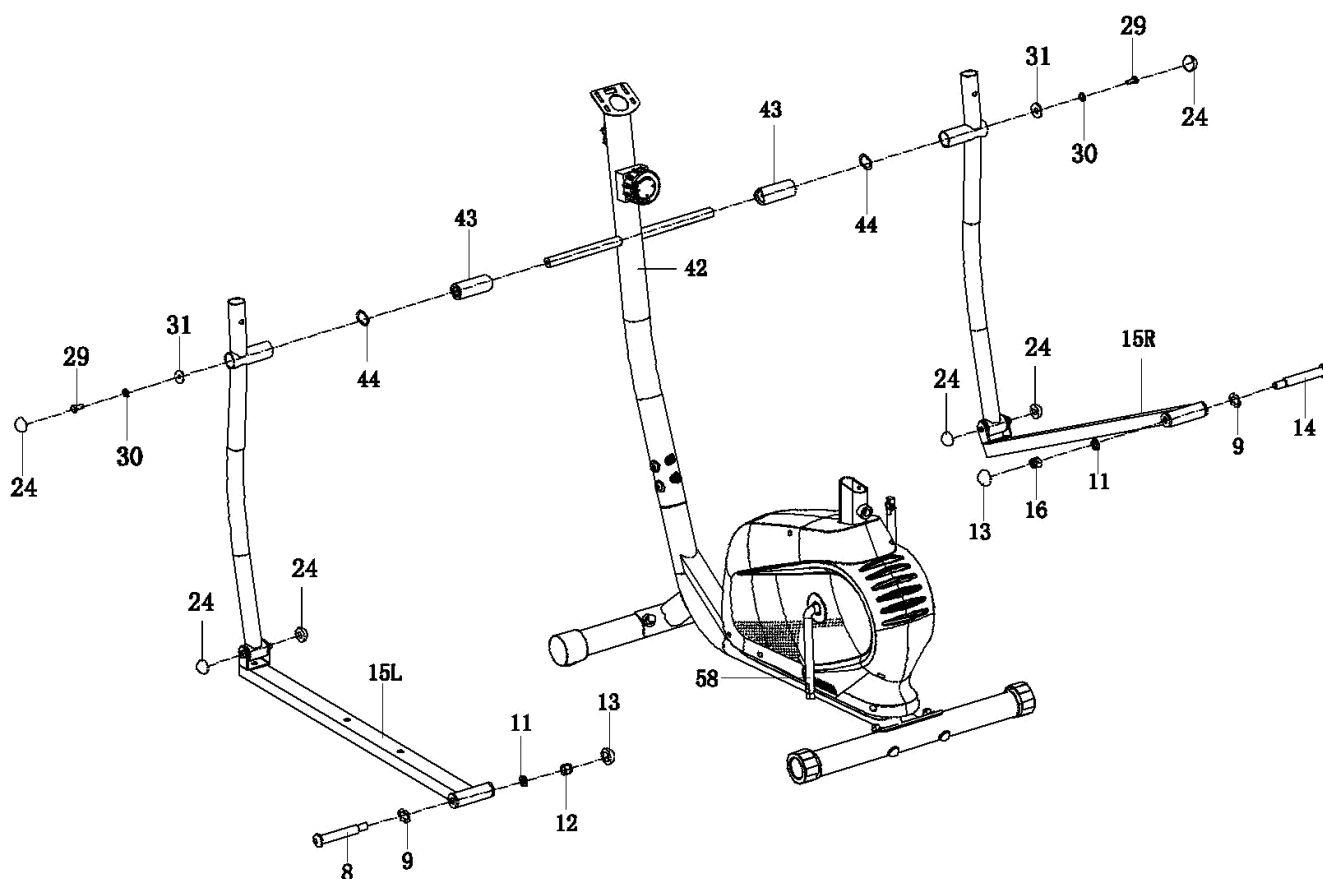


Étape 3:

Visser la barre d'accouplement (28L&R) sur le montant avant (42) avec la vis (29), la rondelle (30), la rondelle (31) et le couvercle avec l'embout (24) ; visser le tube de pédale (15R) sur la manivelle (58) avec la vis (14), la rondelle (9), la rondelle (11), l'écrou en nylon (16) et le couvercle avec l'embout (13). Visser le tube de la pédale (15L) sur la manivelle (58) de la même manière.

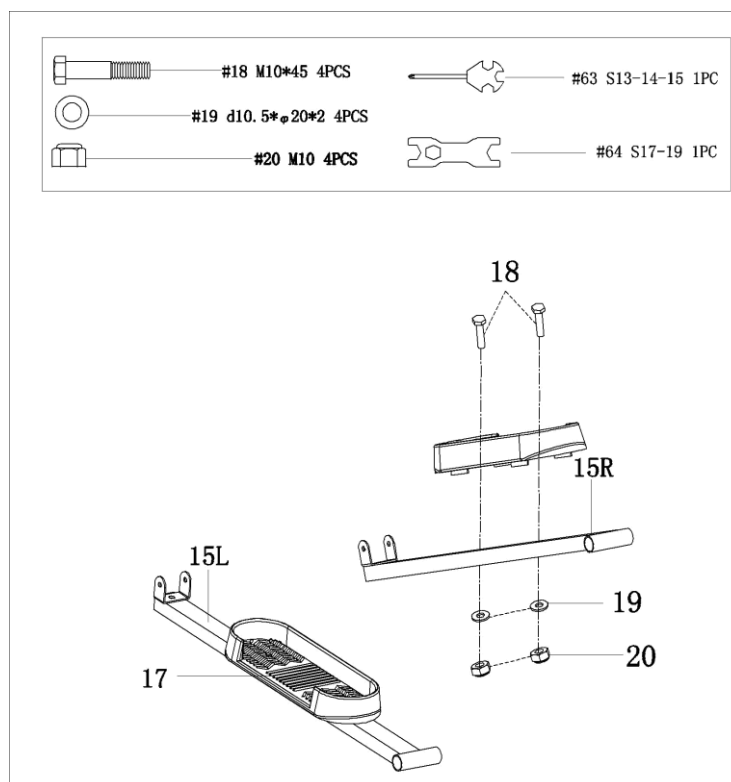
Attention : La vis de la pédale se sépare avec les marques L et R, la marque "R" doit être dans le sens des aiguilles d'une montre, la marque "L" doit être dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

 #8 $\phi 16 \times 89 \times 1/2 \times S8$ 1PC	 #43 $\phi 19 \times \phi 32 \times 75$ 2PCS	 #24 S13 6PCS
 #14 $\phi 16 \times 89 \times 1/2 \times S8$ 1PC	 #16 B0.5 1PC	 #62 S8 1PC
 #29 M8 $\times$ 16 $\times$ S14 2PCS	 #12 B0.5 1PC	 #63 S13-14-15 1PC
 #31 $\phi 8.5 \times \phi 32 \times 2$ 2PCS	 #11 D13 2PCS	 #64 S17-19 1PC
 #30 D8 2PCS	 #9 $\phi 16 \times \phi 26 \times 0.3$ 2PCS	
 #44 $\phi 19 \times \phi 26 \times 0.3$ 2PCS	 #13 S18 2PCS	



Étape 4:

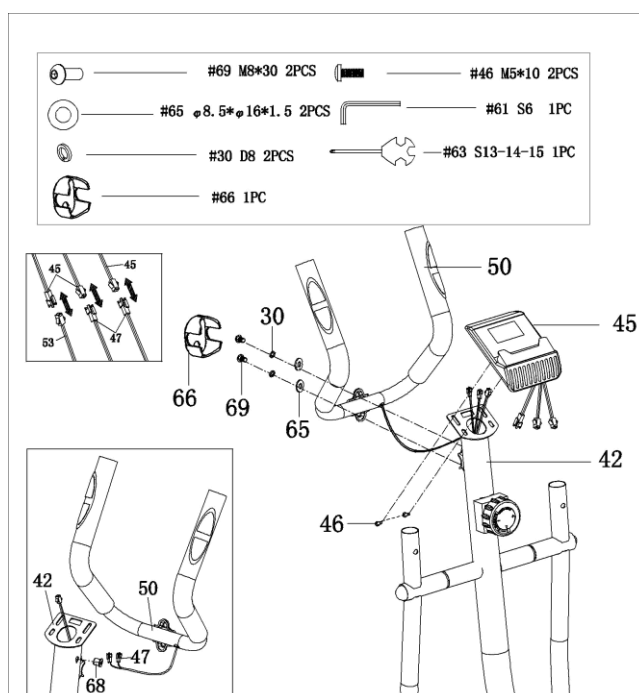
Visser la pédale (17) sur le tube de la pédale (15L&R) avec la vis (18), la rondelle (19), l'écrou en nylon (20).



Étape 5:

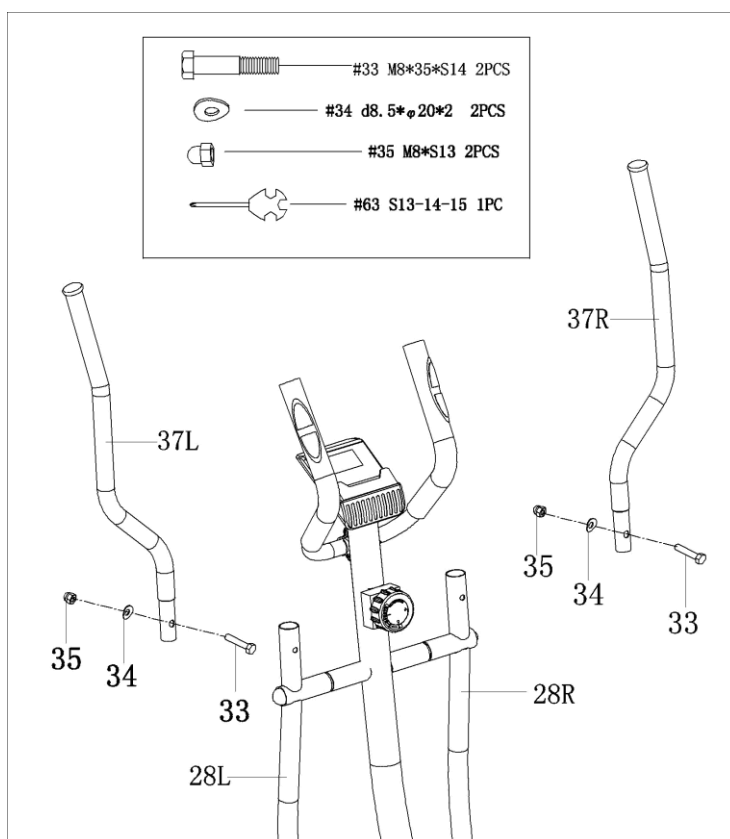
Retirez la fiche (68) du montant avant (42), puis retirez le câble de pulsation manuelle du siège du moniteur (42), puis remettez la fiche (68) dans le trou du montant avant (42).

Vissez ensuite la barre de la poignée centrale (50) sur le montant avant (42) avec la vis (69), la rondelle (30) et la rondelle (65). Ensuite, connectez le moniteur (45) et le câble central (53), l'impulsion manuelle (47), puis vissez le moniteur (45) sur le montant avant (42) avec la vis (46) et recouvrez le tout avec l'embout (66).



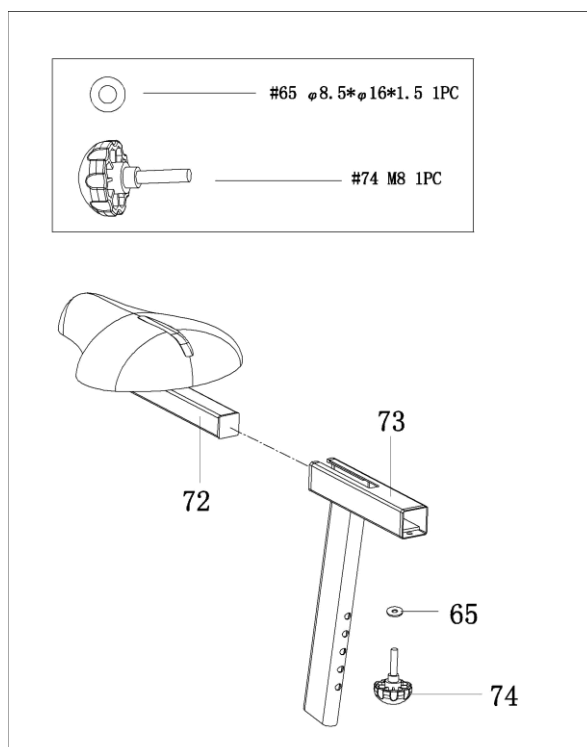
Étape 6:

Visser la barre de poignée (37L) dans la barre de couplage (28L), aligner les trous et la visser avec la vis (33), la rondelle (34) et l'écrou (35) ; visser la barre de poignée droite (37R) comme ci-dessus.



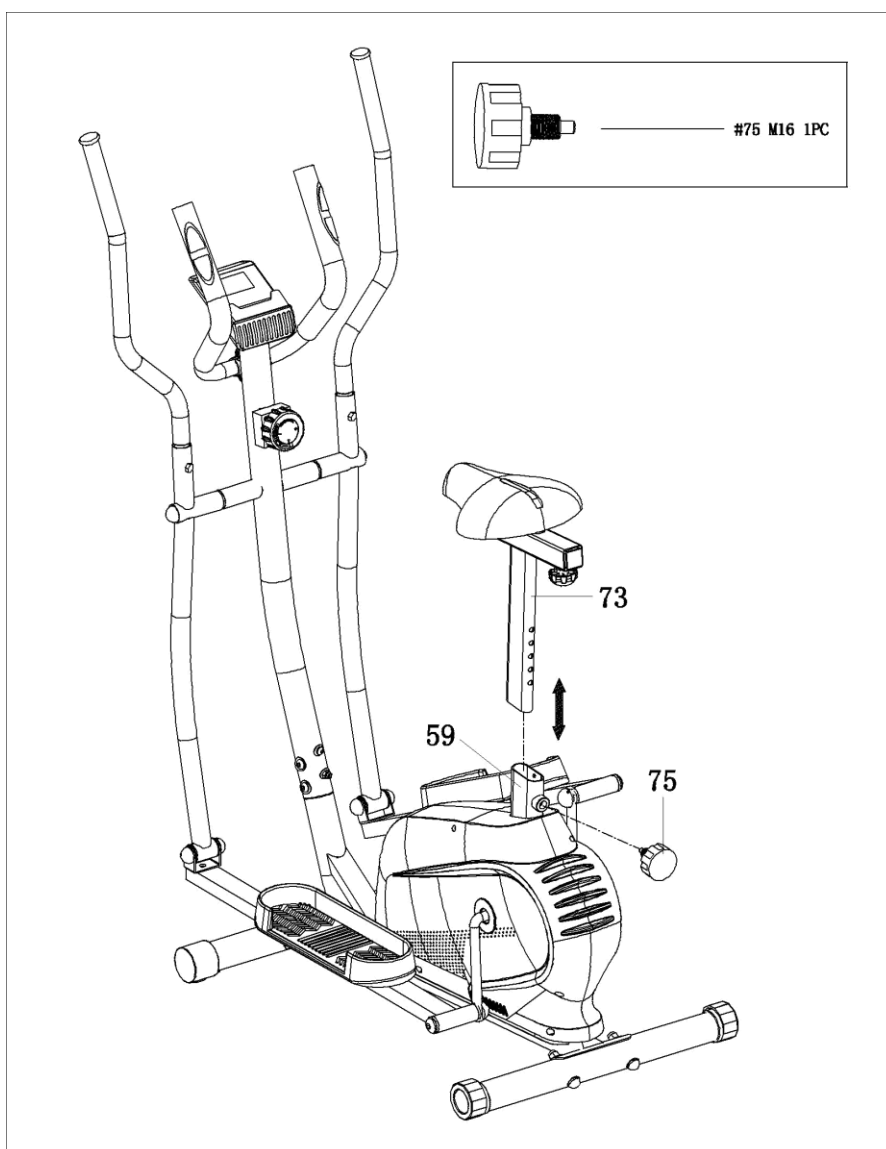
Étape 7:

Faites passer le tube de réglage (72) dans le tube de siège (73). Passez le bouton (74) dans la rondelle (65), le tube de siège (73) et vissez le tube de réglage (72).



Étape 8:

Visser le tube de siège (73) dans le cadre principal (59), visser le bouton (75) dans le cadre principal (59), la tête du bouton (75) doit être alignée avec le trou du tube de siège (73).



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

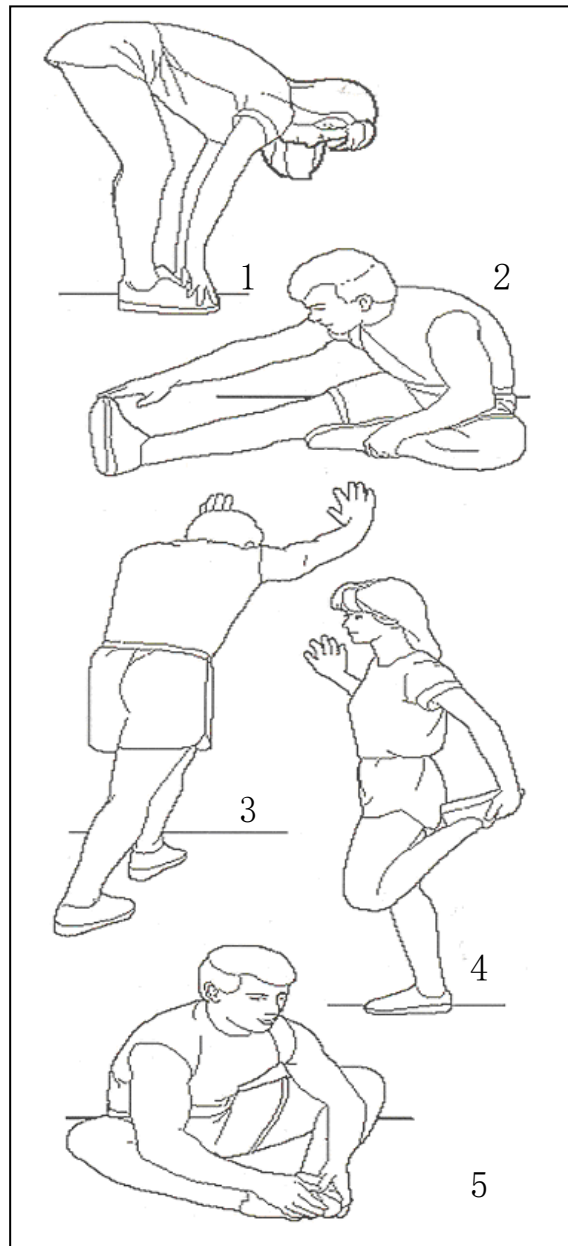
Debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied derrière en position debout et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

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.

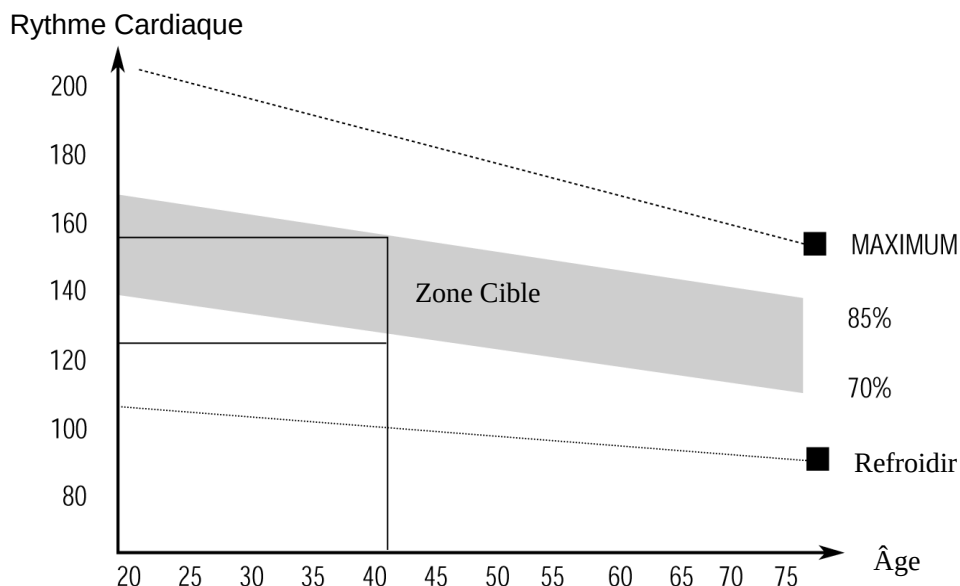
5. Étirement de l'aîne

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..



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

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:



001-877-644-9366



customerservice@aosom.com

Imported by Aosom LLC
7777 Center Ave. Suite 430
Huntington Beach, CA 92647-9998 USA
MADE IN CHINA

CA

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:



416-792-6088



customerservice@aosom.ca

Imported by Aosom Canada Inc.
Unit 33-1 Sparks Avenue, North York, Ontario, Canada
M2H 2W1
MADE IN CHINA

Importé par Aosom Canada Inc.
Unité 33-1 Sparks Avenue, North York, Ontario, Canada
M2H 2W1
FABRIQUÉ EN CHINE