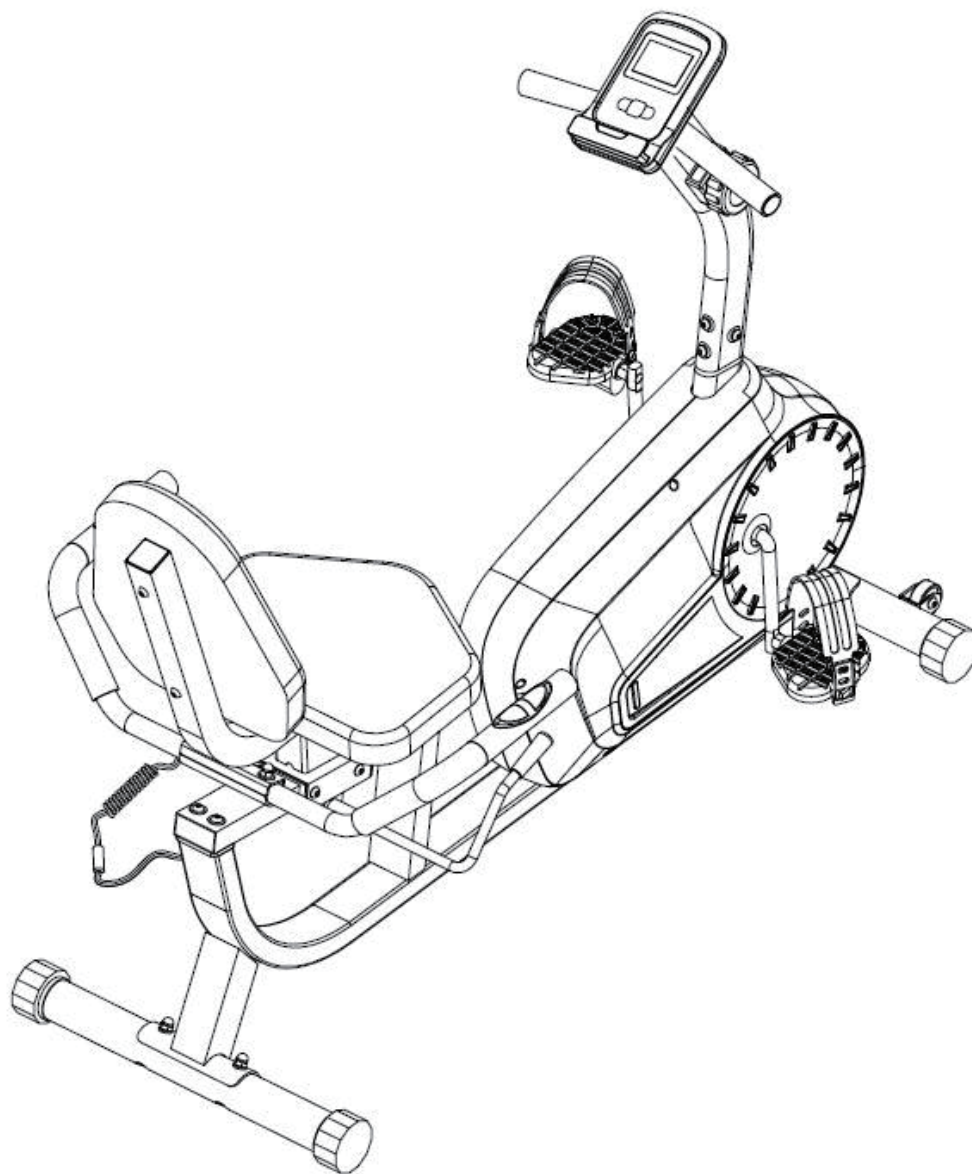


Soozier

IN230300434V03_US_CA

A90-301

EN



* Maximum user weight is 110 kg.

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

UESR'S MANUAL

READING CAREFULLY!

Please keep this manual in a safe place for easy reference

- 1.It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the tall users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- 2.Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- 3.Be aware of your body's signals Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
- 4.Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- 5.Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
- 6.Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
- 7.The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- 8.Always use the equipment as indicated. if you find any defective components while assembling 'or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
- 9.An error may occur due to unstable power. DO NOT share a power socket with other high-powered items such as computers or air conditioning units.
- 10.Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- 11.The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.
- 12.The equipment is not suitable for therapeutic use.
- 13.Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.
- 14.DO NOT attempt to service the equipment yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The equipment does not contain any user- serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury

Attention!

- 1.If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
- 2.The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.
- 3.This manual is also suitable for equipment without computer.

MAINTAIN

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent,volatile oils and other solvents.

MAINTENANCE / INSPECTION

Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

PRODUCT RECYCLING

Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

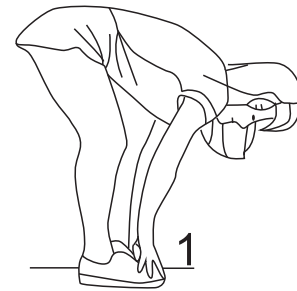
BATTERY WARNING:

1. Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc),or rechargeable (nickel-cadmium) batteries.
2. Never mix old and new batteries.
3. Batteries are to be inserted with the correct polarity.
4. Remove the batteries when the unit is not in use for long periods.
5. The supply terminals are not to be short-circuited.
6. Always comply with local laws and regulations.

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

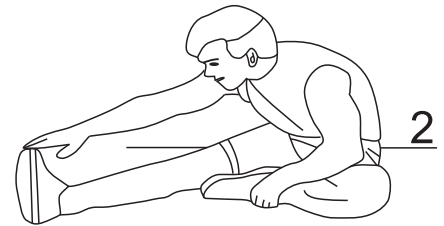
1. Down Stretch

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.



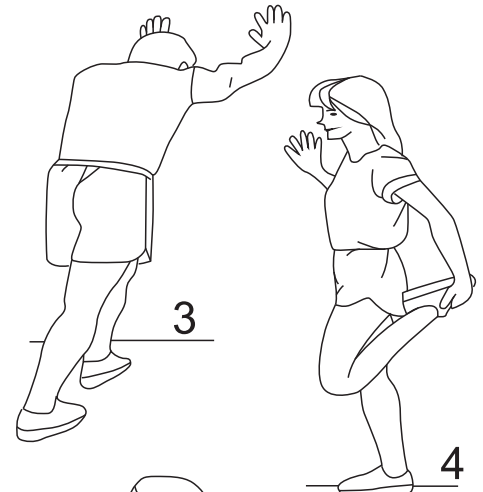
2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left 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 is 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

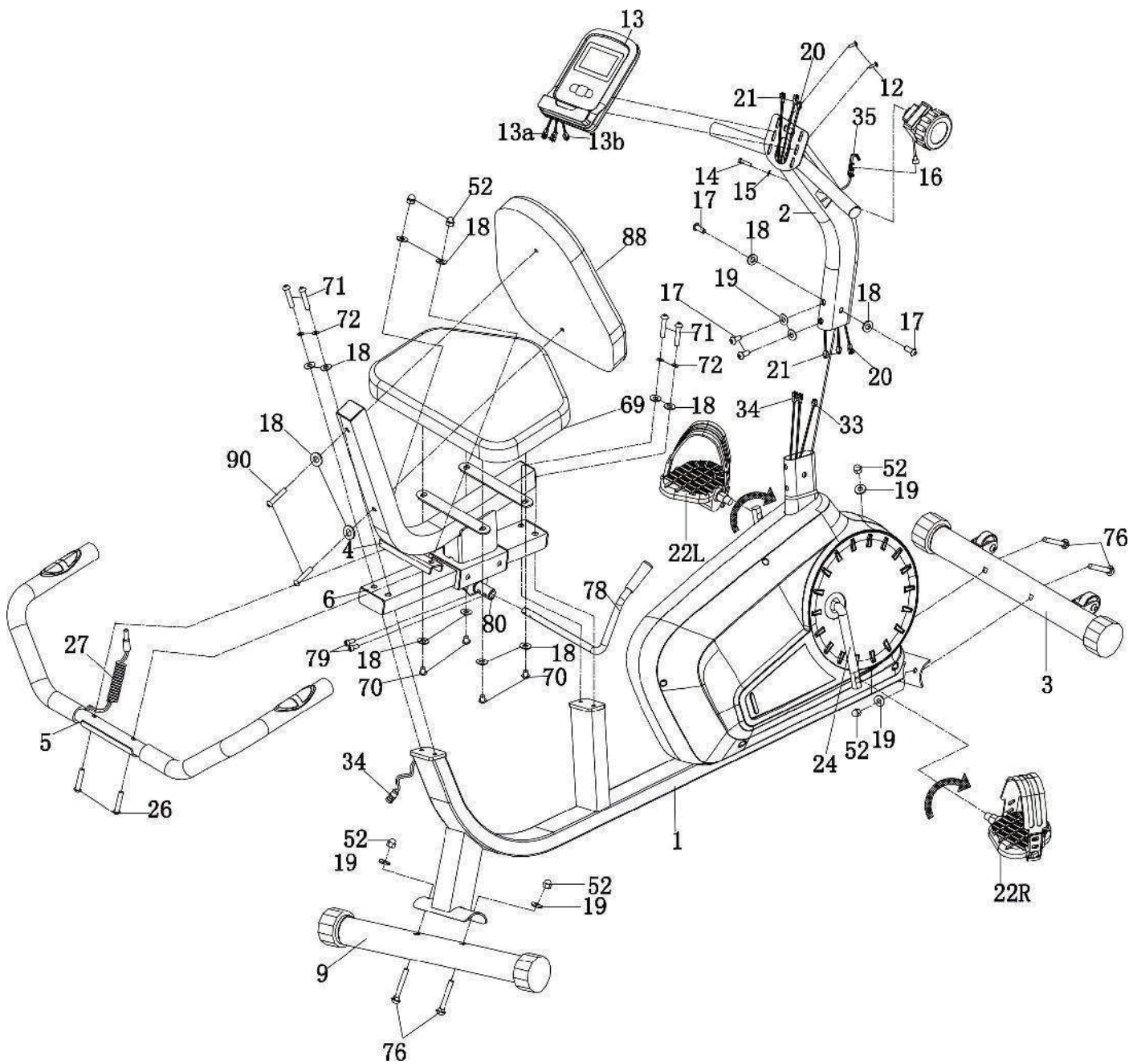
Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.



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.

Exploded Picture



PARTS LIST

NO.	Description	Qté
1	Main Frame	1
2	Upright Support	1
3	Front Stabilizer Weld	1
4	Seat Weld	1
5	Handlebar Weld	1
6	Adjustable Tube	1
9	Rear Stabilizer	1
12	Crossed Pan Bolt M5*10	2
13	Display	1
14	Crossed Pan Bolt M5*45	1
15	Flat Washer D5	1
16	Resistance Controller	1
17	Inner Hexagon Pan Bolt M8*15	4
18	Flat Washer $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	14+2
19	Arced Washer $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	6
20	Mid Wire 1 wire length 600mm	1
21	Mid wire of Pulse 1 wire length 600mm	2
22L/R	Pedal(L&R)	1
24	Crank	1
26	Square Bolt M8*42	2
27	Mid wire of Pulse wire length 800mm	2
33	Needle Type Sensor Wire length 500mm, with support	1
34	Mid Wire of Pulse 2 wire length 1600mm	2
35	Resistance Controller Down Wire	1
52	Domed Nut M8	6
69	Seat Cushion	1
70	Inner Hexagon Pan Bolt M8*16	4
71	Inner Hexagon Pan Bolt M8*45	4
72	Spring Washer Ring D8	4
76	Square Bolt M8*62	4
78	Brake Handlebar	1
79	Inner Hexagon Cylinder Screw M6*15	2
80	Axle	1
88	Back Cushion	1
90	Inner Hexagon Bolt M8*50	2
A	Crossed Multifunctional Wrench S13-14-15	1
B	Inner Hexagon Wrench S5*30*80	1

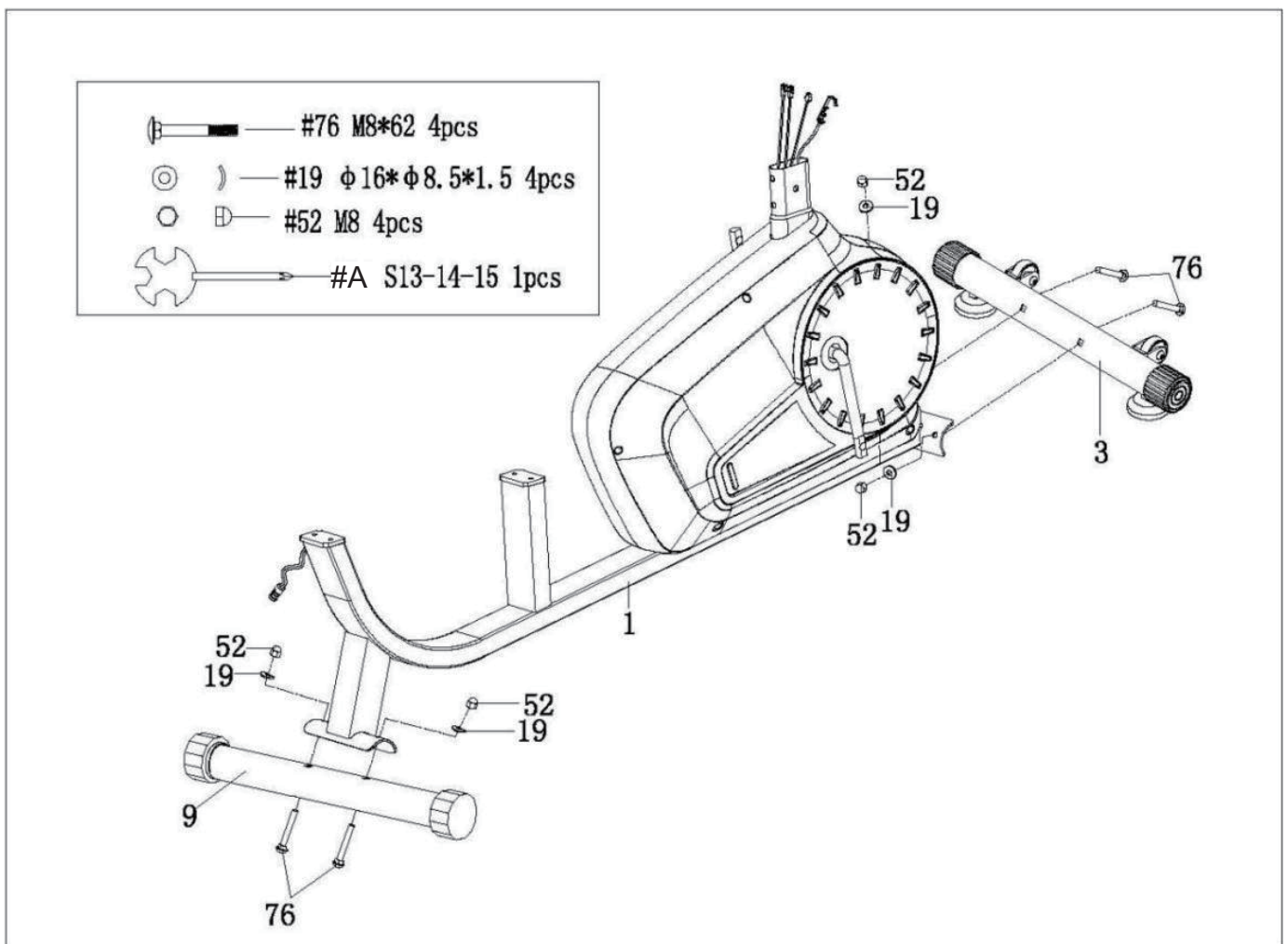
Assembly Instructions

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.

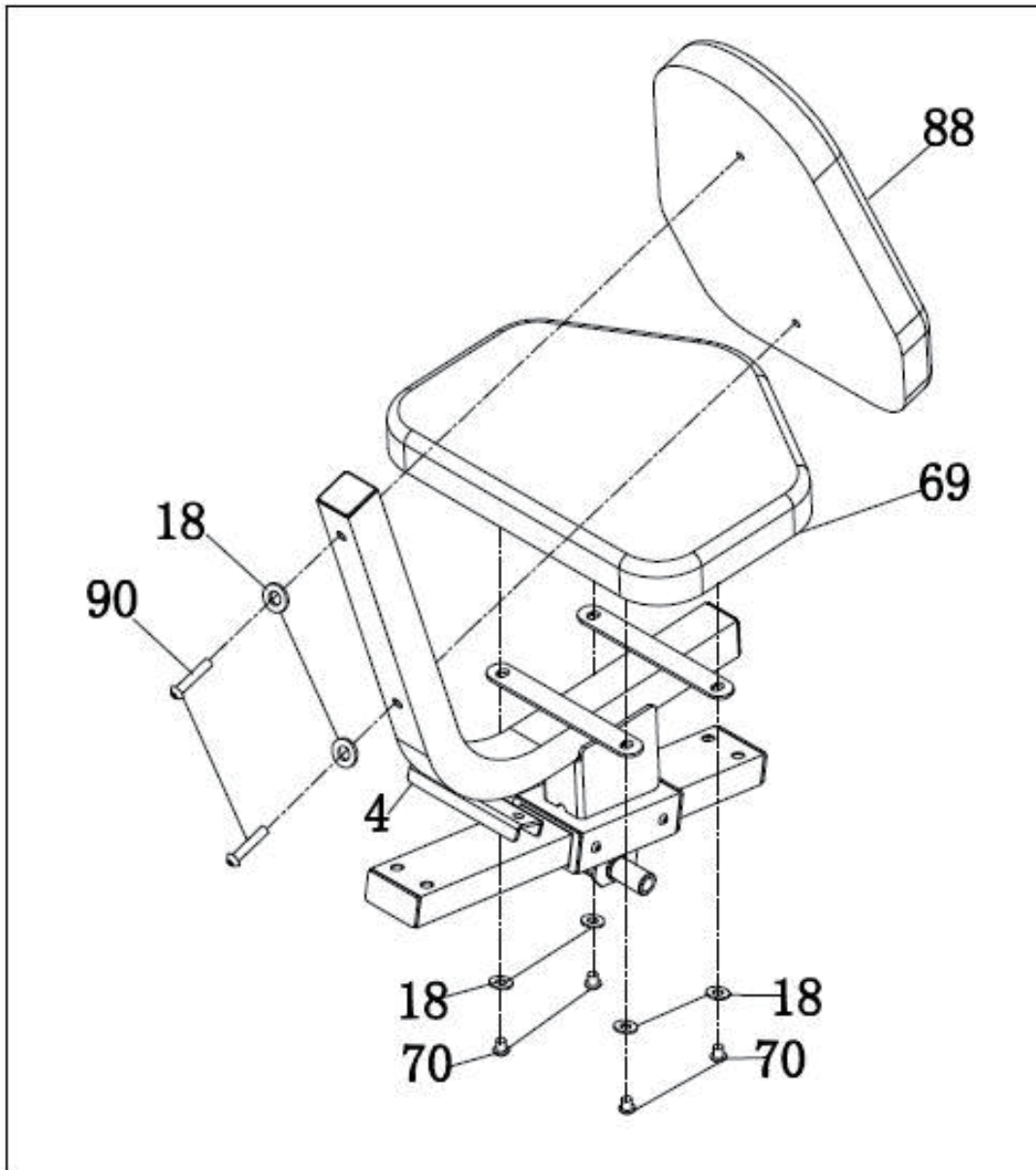
2. Assembly instructions:

Step 1



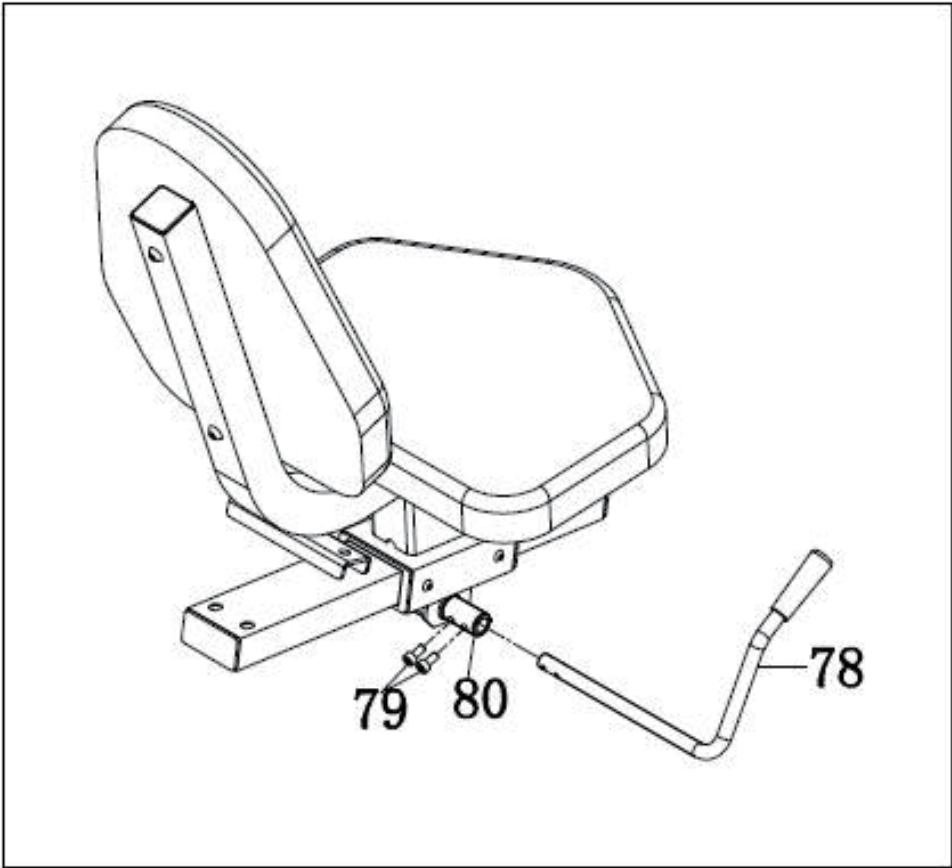
Step 2

	#90	M8*50	2pcs
	#18	$\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	6pcs
	#70	M8*16	4pcs
	#B	S5*30*80	1pc


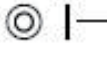

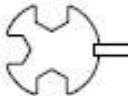


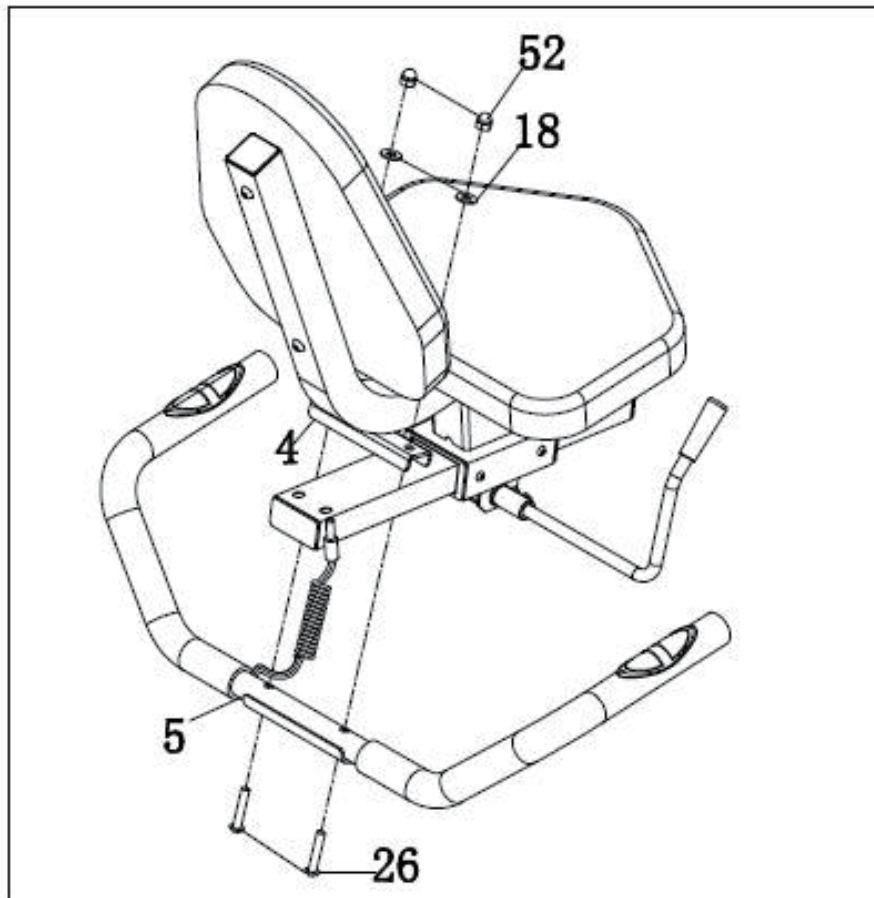
Step 3

- #79 M6*15 2pcs
- #B S5*30*80 1pc







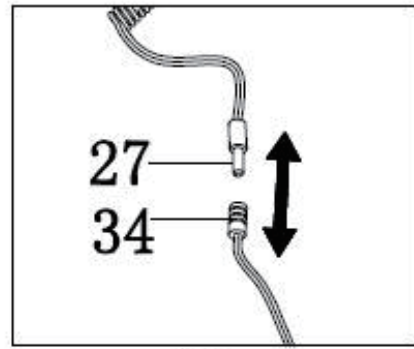
Step 4

	#26 M8*42	2pcs
	#18 $\phi 16*\phi 8.5*1.5$	2pcs
	#52 M8	2pcs
	#A S13-14-15	1pc

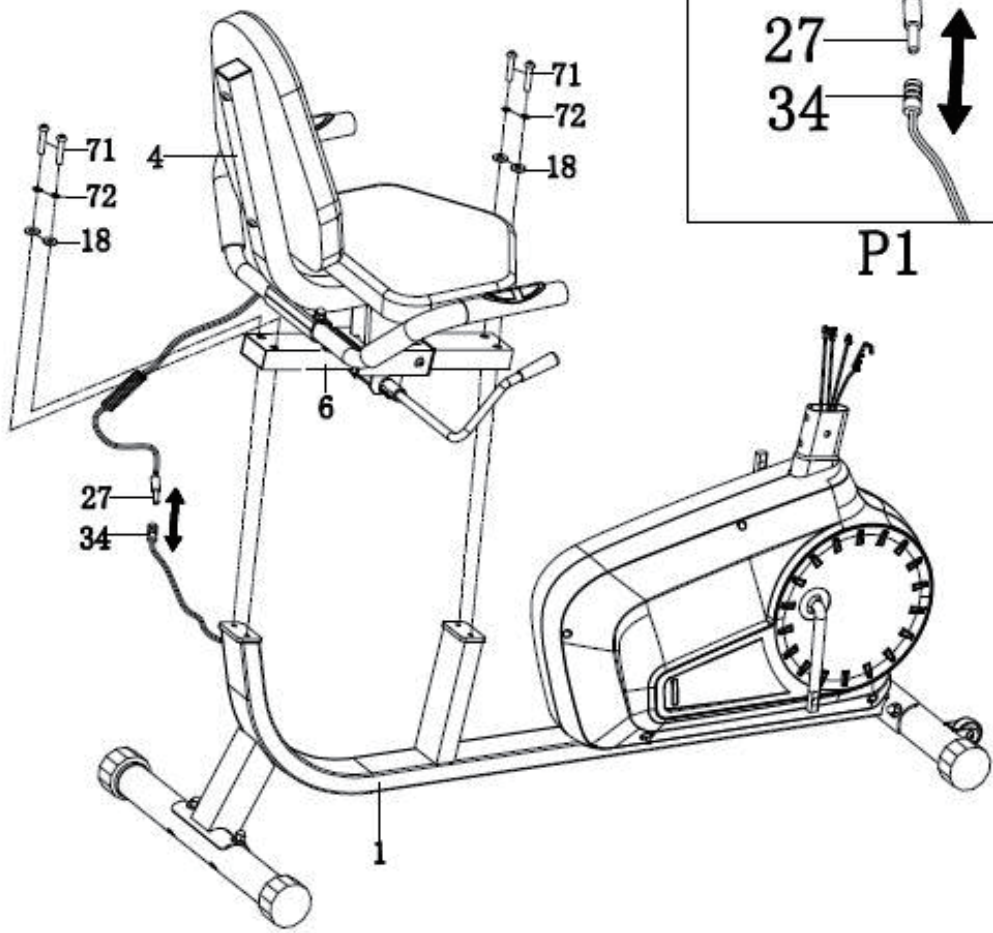


Step 5

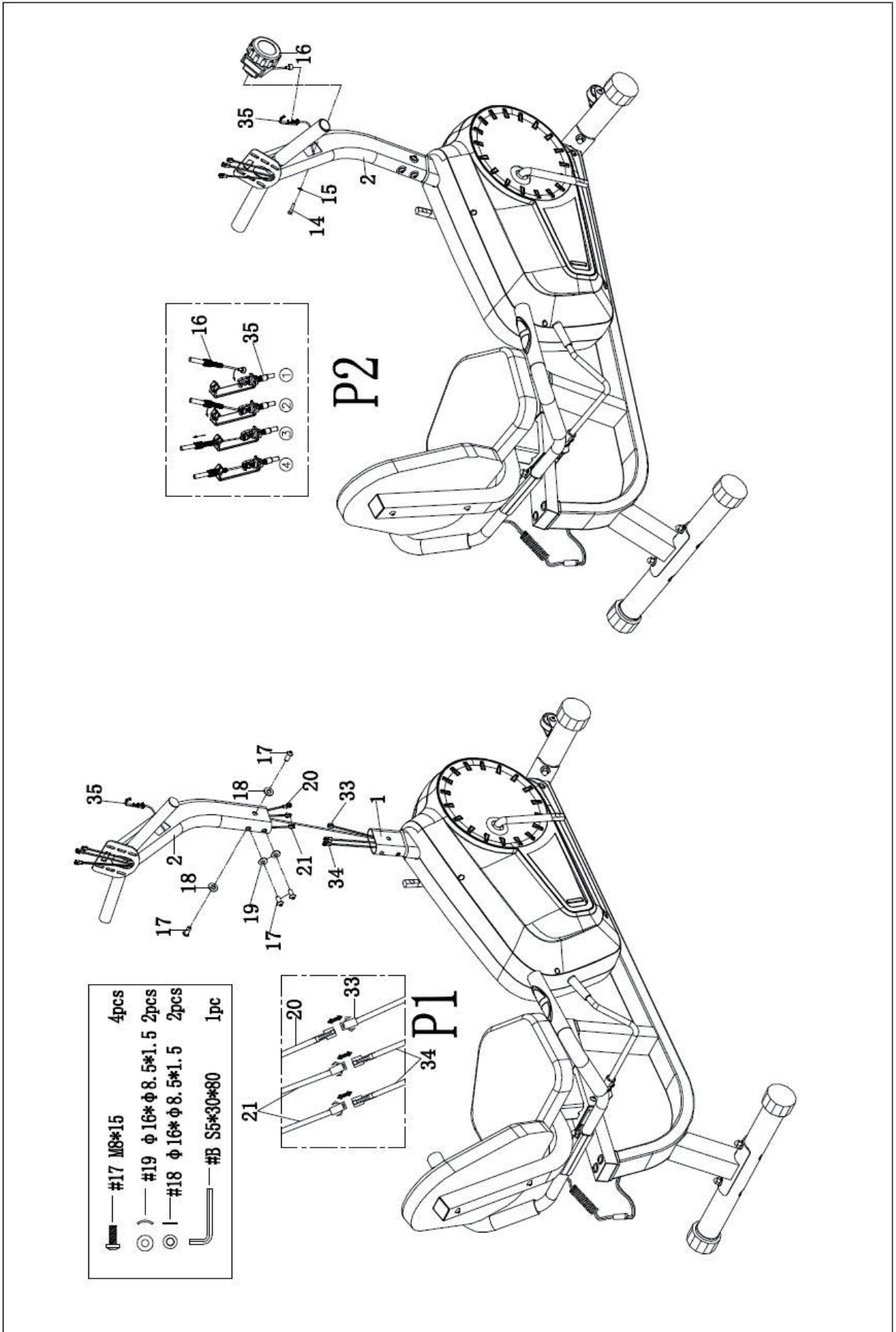
-  #71 M8*45 4pcs
-  #72 D8 4pcs
-  #18 $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$ 4pcs
-  #B S5*30*80 1pc



P1

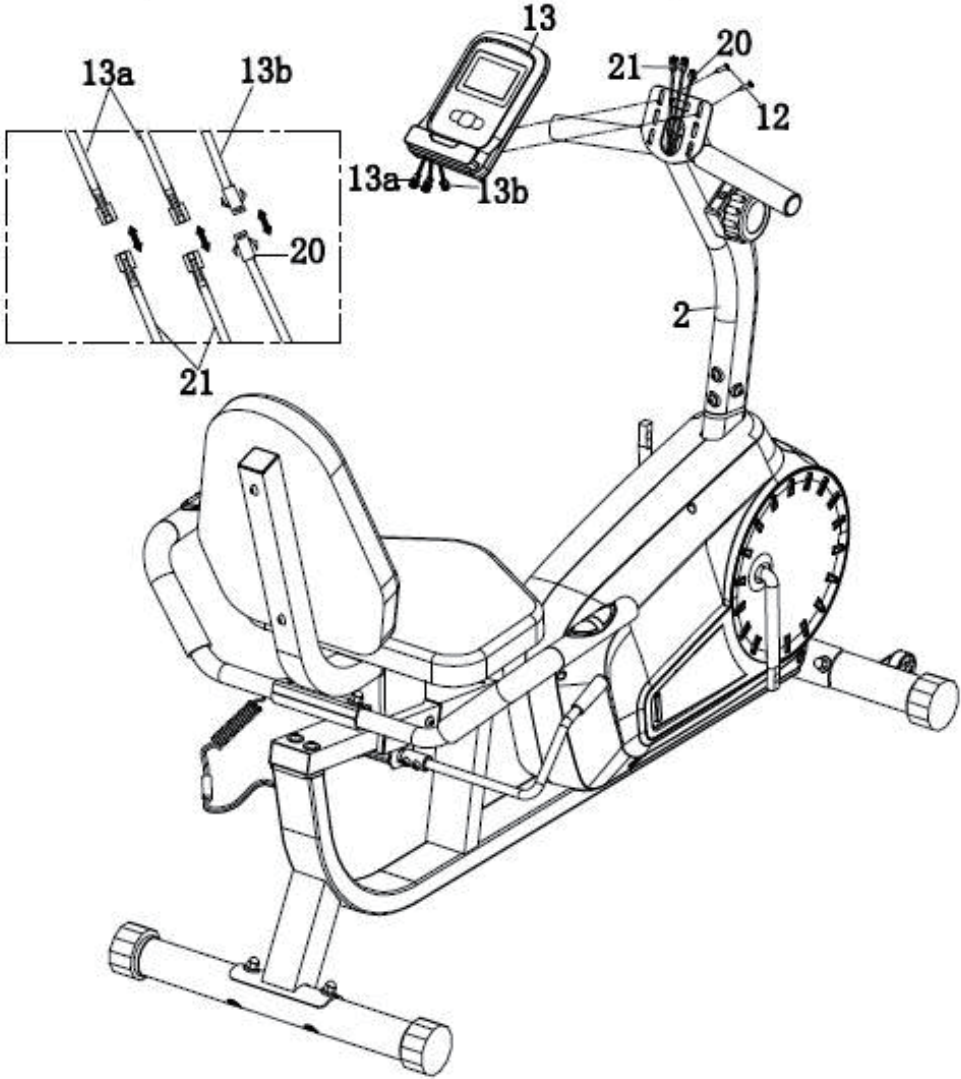
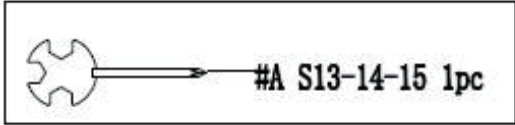


Step 6



Step 7

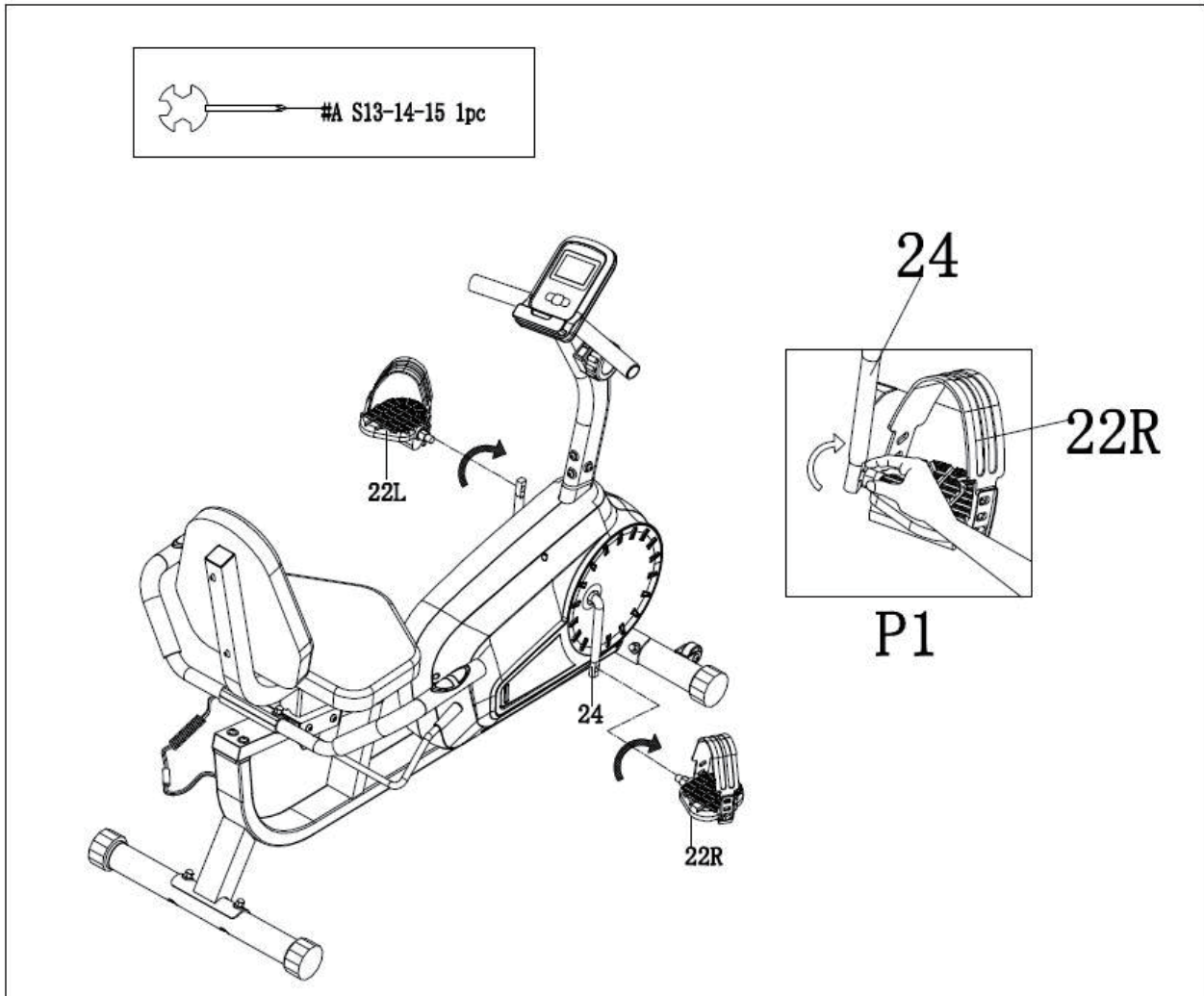
2 AAA batteries (not included)



Step 8

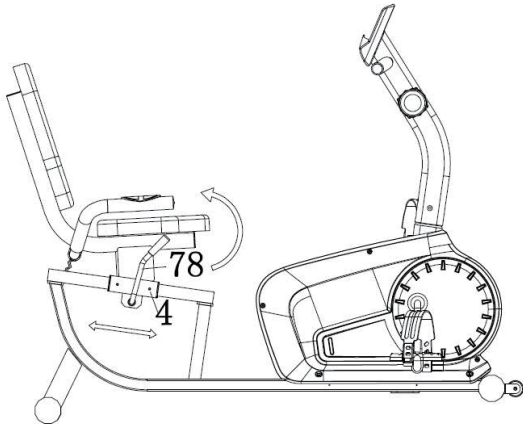
Note: It should be toward clockwise when lock Pedal(22R) while toward anti-clockwise when lock Pedal (22L) .

Make sure both Pedal (22L) and Pedal (22R) locked well before exercise ,otherwise it may led to teeth of Pedals broken.

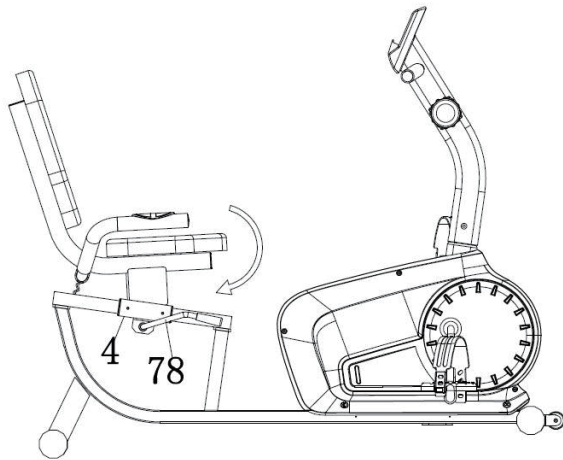


Loosen Brake Handlebar (78) toward up to make Seat (4) slidable .Then choose suitable position and lock Brake Handlebar (78) toward down direction to fix Seat(4).

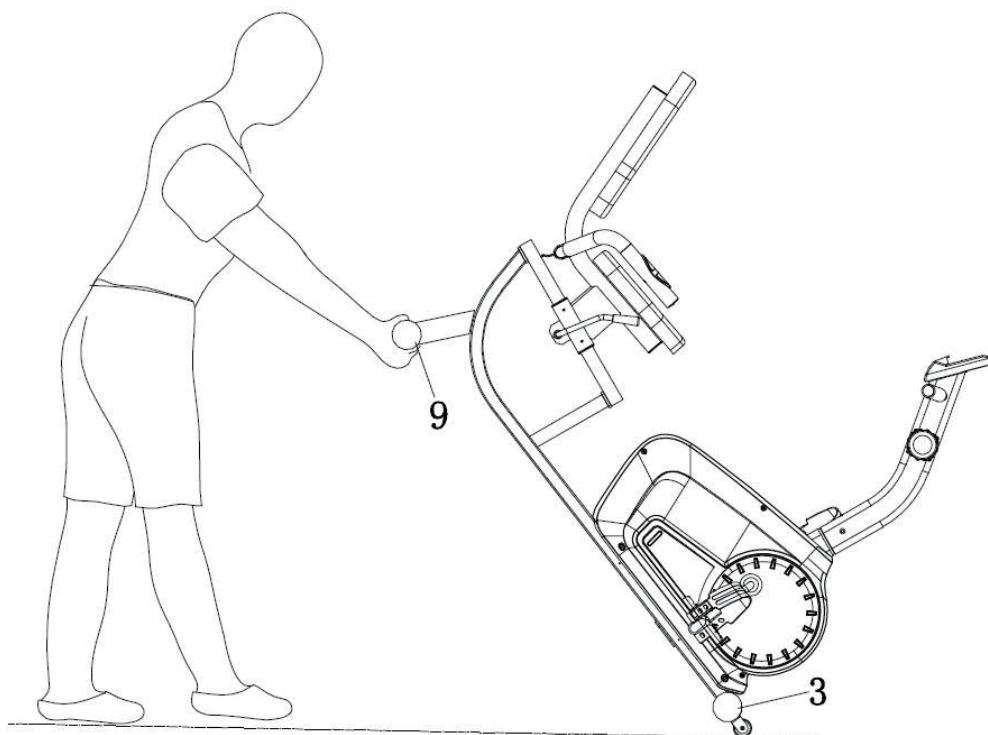
Pic 1



Pic 2



Moving the Bike

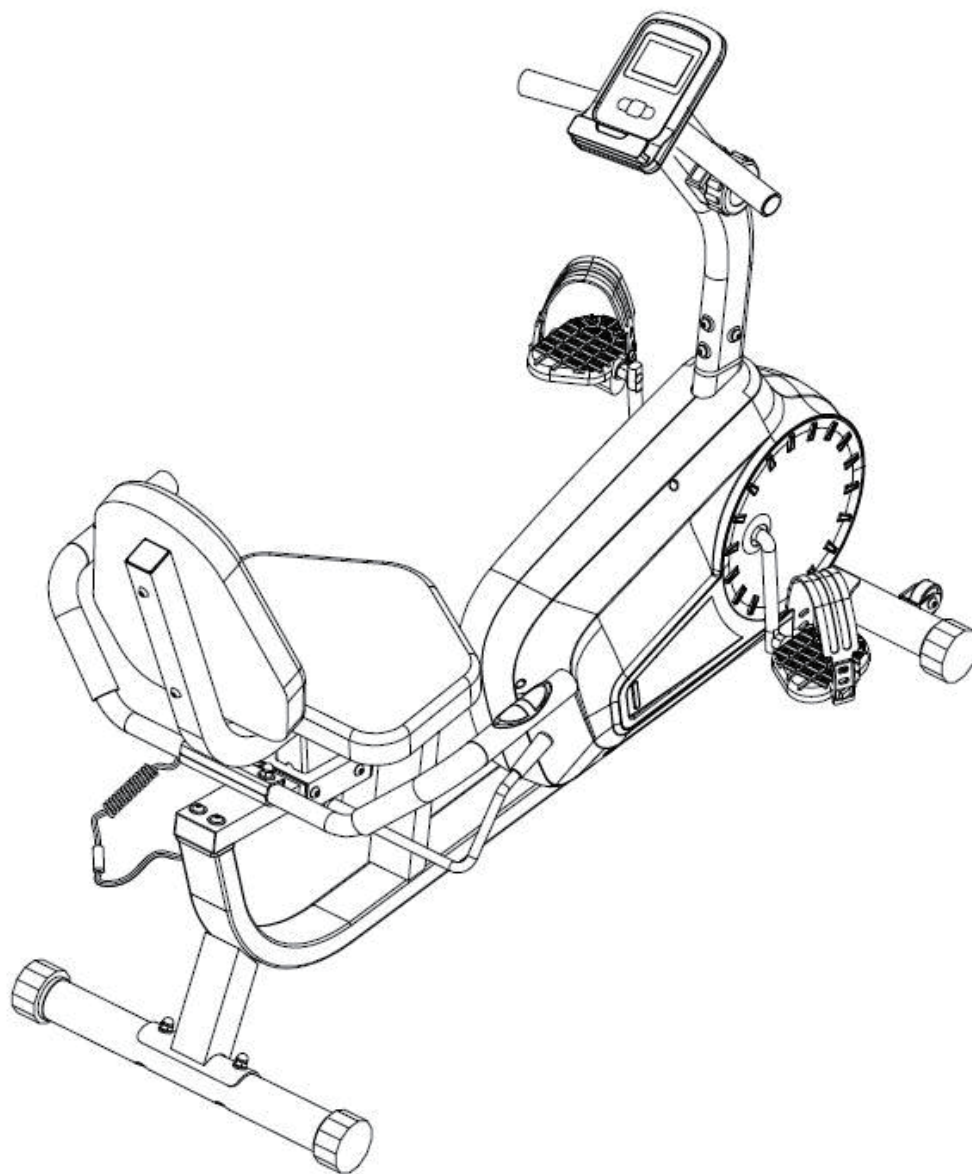


Soozier

IN230300434V03_US_CA

A90-301

FR



*Le poids maximal de l'utilisateur est de 110 kg.

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

MANUEL D'INSTRUCTIONS

LIRE ATTENTIVEMENT !

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour le consulter facilement.

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que les utilisateurs de grande taille de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscients des signaux de votre corps Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertige ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices uniquement.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection sur votre sol ou votre tapis. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Une erreur peut se produire en raison d'une alimentation instable. NE partagez PAS une prise de courant avec d'autres appareils à forte puissance tels que des ordinateurs ou des climatiseurs.
10. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
11. L'équipement a passé les tests et certifications appropriés. Convient uniquement à un usage domestique. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
12. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
13. Il faut faire attention en soulevant ou en déplaçant l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'assistance si nécessaire.
14. N'essayez PAS de réparer L'équipement vous-même, sauf pour les tâches d'entretien décrites dans ce manuel. L'équipement ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. Le démontage par vous-même annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures graves.

Attention !

1. Si l'ordinateur n'affiche pas les données normalement, veuillez installer la batterie à nouveau.
2. La batterie doit être retirée de l'ordinateur pour un traitement sûr une fois qu'elle n'a plus d'énergie pour être mise à la poubelle.
3. Ce manuel est également adapté aux équipements sans ordinateur.

ENTRETIEN

Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.

N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.

ENTRETIEN / INSPECTION

Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.

Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas le toucher.

Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veuillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.

Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.

En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

RECYCLAGE DU PRODUIT

En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.

AVIS RELATIF AUX PILES :

1. Ne mélangez pas des piles alcalines, standard (carbone-zinc), ou rechargeables (nickel-cadmium).
2. Ne mélangez jamais des piles anciennes avec de nouvelles piles.
3. Les piles doivent être insérées avec la bonne polarité.
4. Retirez les piles lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période.
5. Les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
6. Respectez toujours les lois et règlements locaux.

Avant l'exercice, il est préférable que les muscles chauds s'étirent plus facilement, donc le premier de 5 à 10 minutes pour se réchauffer. Ensuite, conformément aux méthodes suivantes pour arrêter et faire des exercices d'étirement – faire cinq fois, chaque jambe chaque fois 10 secondes ou plus de temps pour recommencer après la fin de l'exercice.

1. Etirement 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. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

2. Etirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur 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. Etirement du mollet et du pied

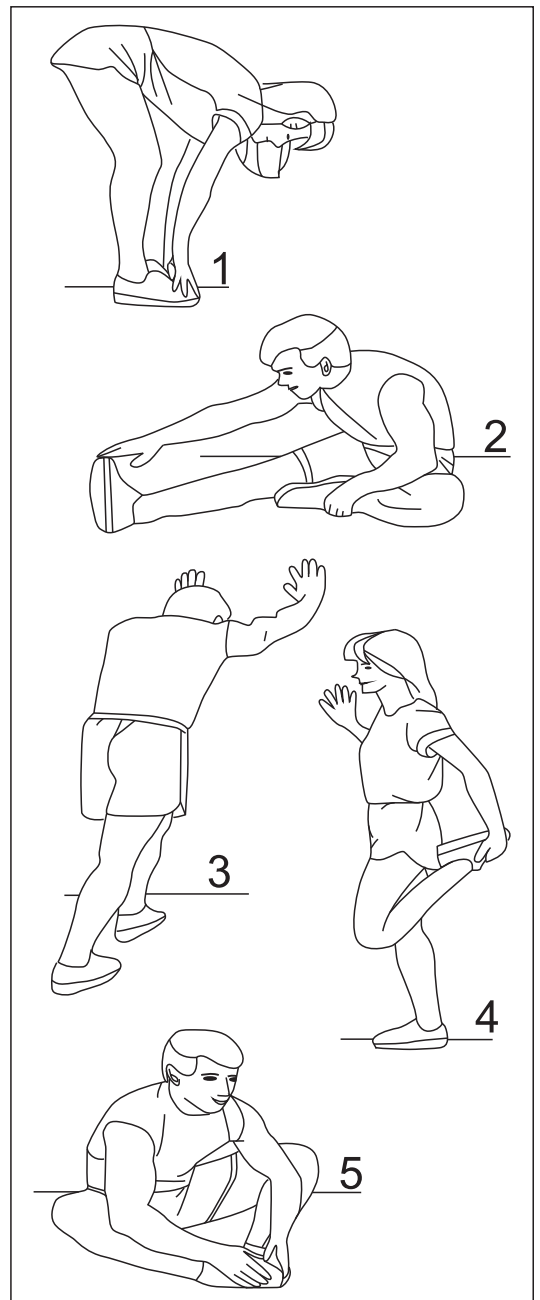
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

4 Étirement des quadriceps

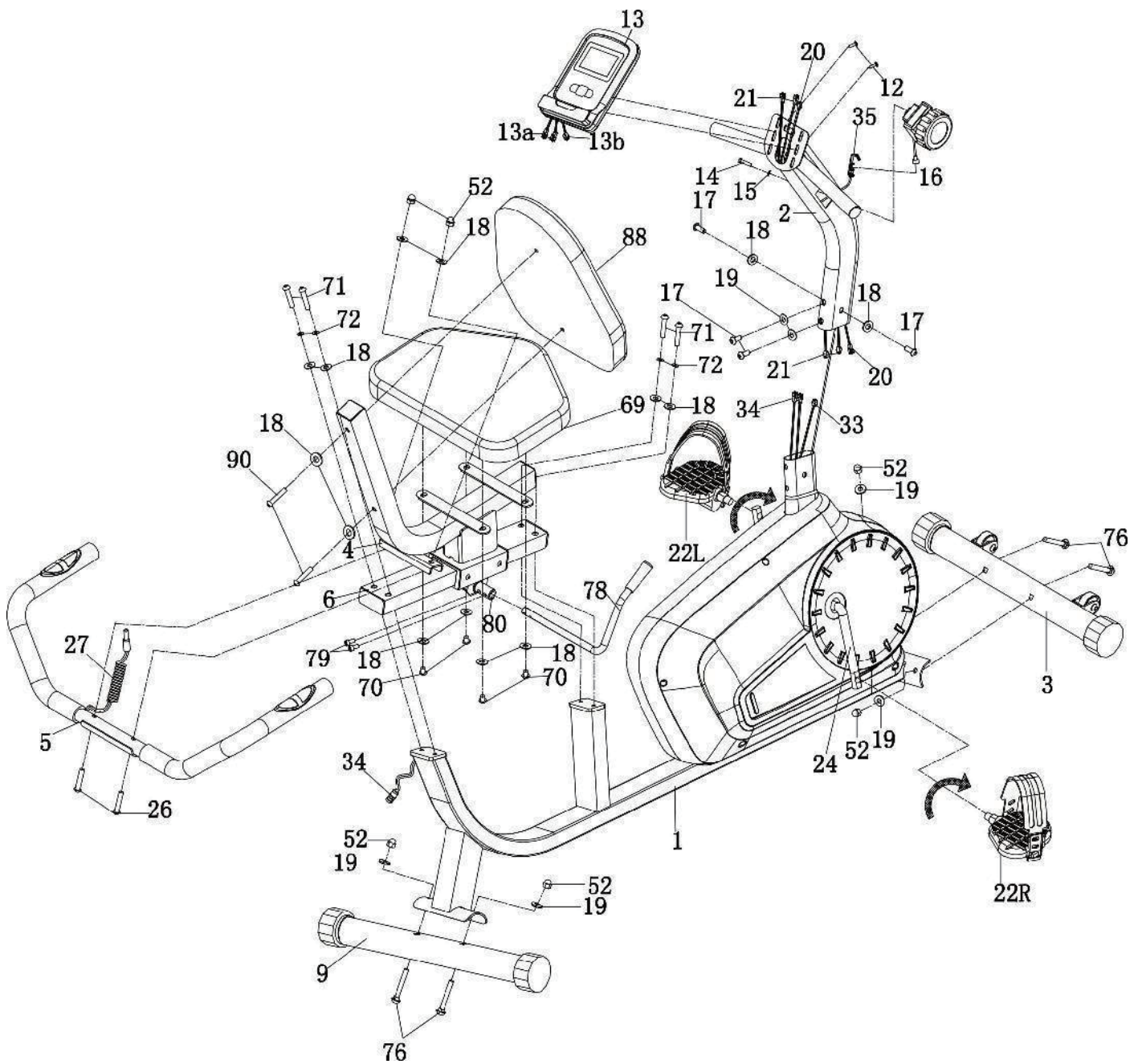
Placez vos mains droites contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

5. Étirement de l'aine

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



Vue éclatée



LISTE DES PIÈCES

NO.	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Support vertical	1
3	Soudure du stabilisateur avant	1
4	Soudure du siège	1
5	Soudage du guidon	1
6	Tube réglable	1
9	Stabilisateur arrière	1
12	Boulon cruciforme M5 * 10	2
13	Montrer	1
14	Boulon cruciforme M5 * 45	1
15	Rondelle plate D5	1
16	Contrôleur de résistance	1
17	Boulon à tête hexagonal intérieur M8 * 15	4
18	Rondelle plate $\varnothing 16 * \varnothing 8,5 * 1,5$	14+2
19	Rondelle arquée $\varnothing 16 * \varnothing 8,5 * 1,5$	6
20	Fil moyen 1 fil de 600 mm de long	1
21	Fil médian de Pulse 1 fil de 600 mm de long	2
22L/R	Pédale (L & R)	1
24	Manivelle	1
26	Boulon carré M8 * 42	2
27	Fil central d'impulsion Fil de 800mm de long	2
33	Capteur Type d'aiguille Fil de 500mm de long, avec support	1
34	Fil central de pulse, 2 fis de 1600mm de long	2
35	Contrôleur de résistance Fil de descente	1
52	Écrou bombé M8	6
69	Coussin de siège	1
70	Boulon à tête hexagonal intérieur M8 * 16	4
71	Boulon à tête hexagonal intérieur M8 * 45	4
72	Rondelle élastique D8	4
76	Boulon carré M8 * 62	4
78	Guidon de frein	1
79	Vis de cylindre hexagonale intérieure M6 * 15	2
80	Essieu	1
88	Coussin de dossier	1
90	Boulon hexagonal intérieur M8 * 50	2
A	Clé multifonctionnelle croisée S13-14-15	1
B	Clé hexagonale intérieure S5 * 30 * 80	1

Instructions de montage

1. Travaux préparatoires :

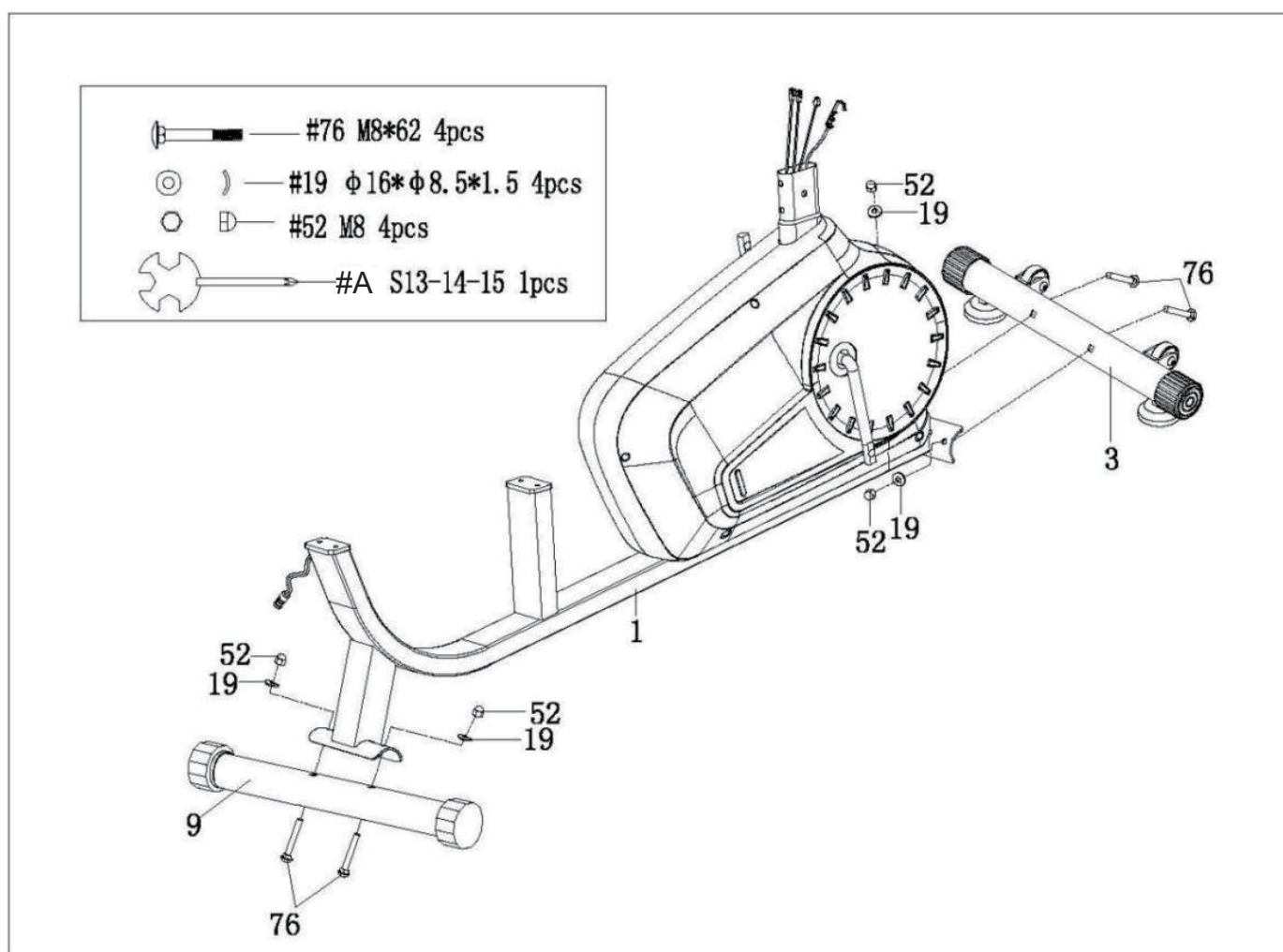
R. Veillez à ce qu'il y a suffisamment d'espace avant l'installation ;

B. Vérifiez 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 autonomes spéciaux pour le montage.

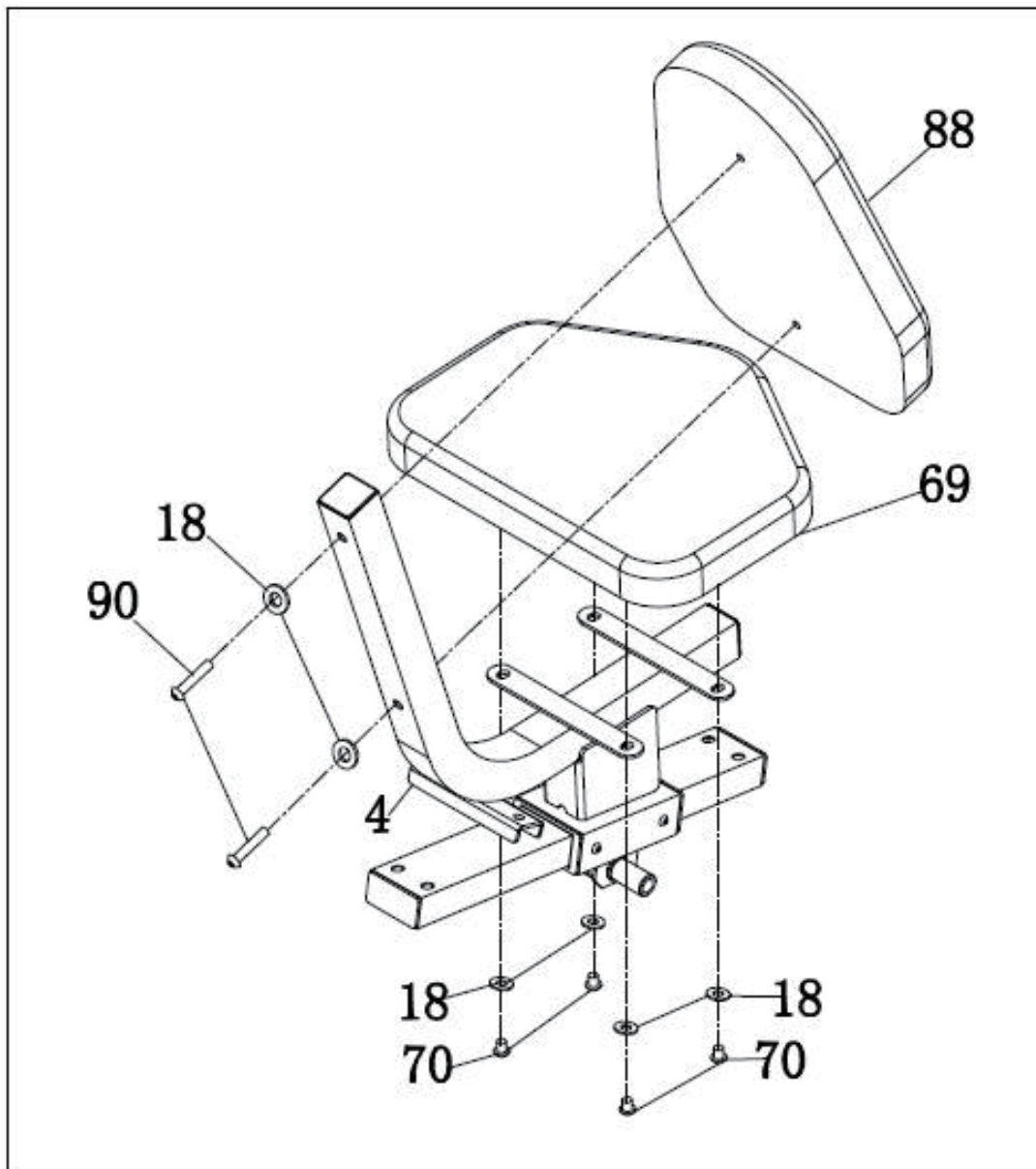
2. Instructions de montage :

Étape 1 :





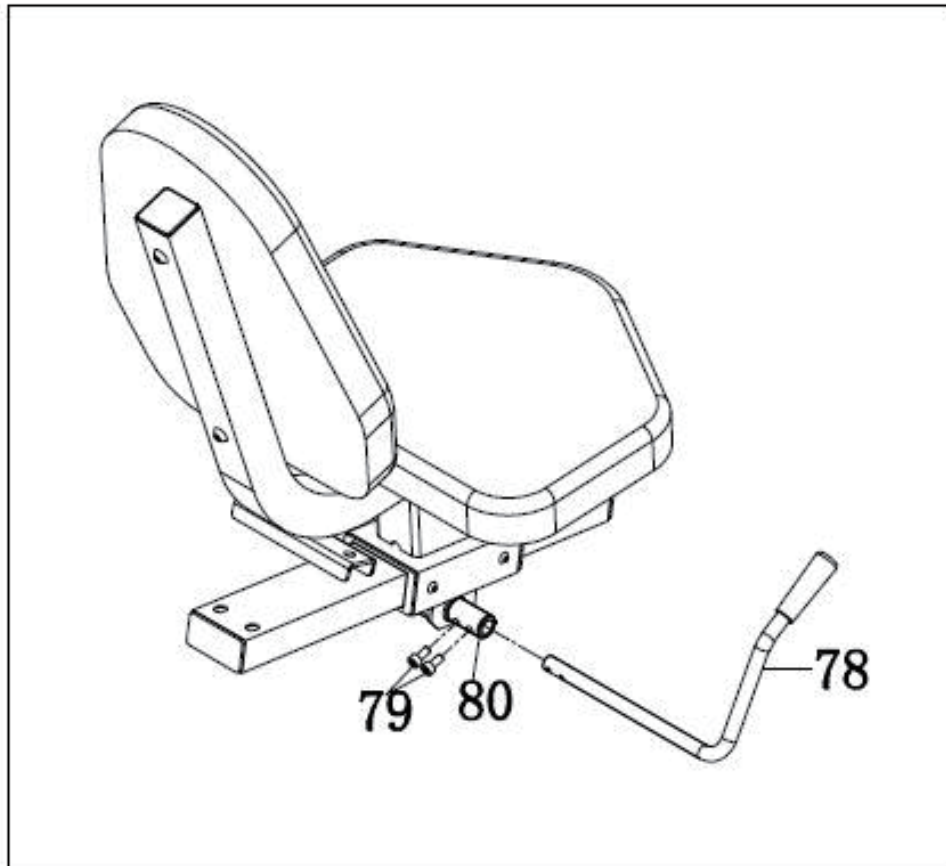
Étape 2

	#90 M8*50	2pcs
	#18 $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	6pcs
	#70 M8*16	4pcs
	#B S5*30*80	1pc


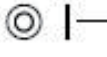

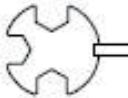


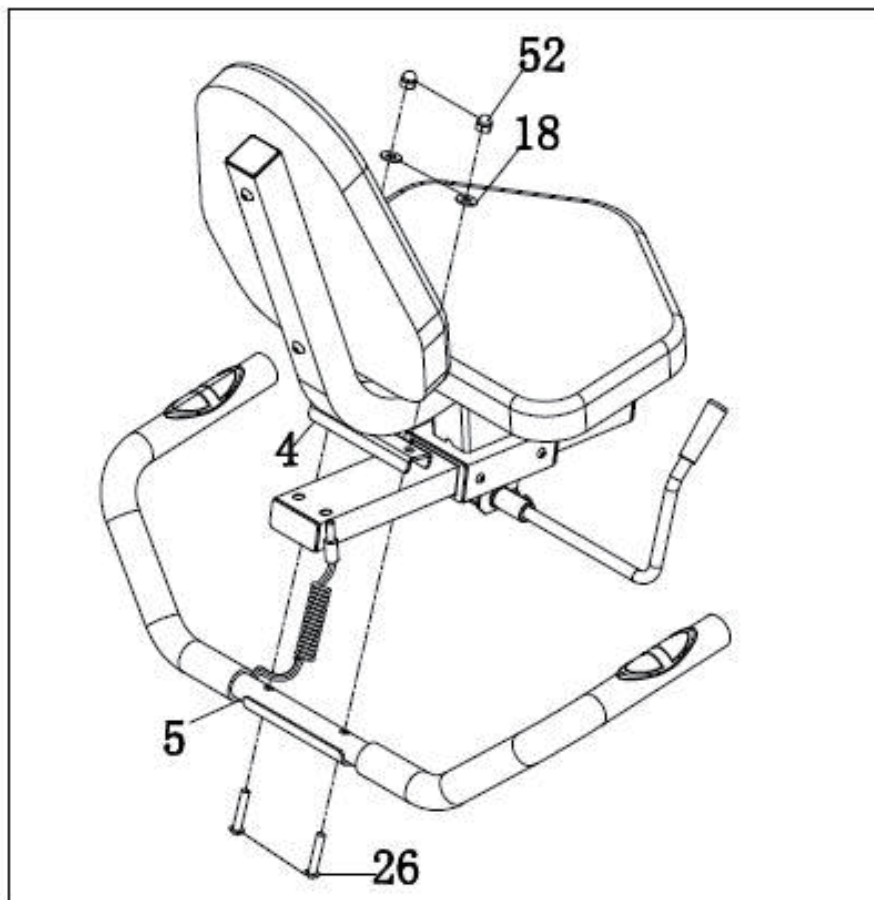
Étape 3

	#79 M6*15	2pcs
	#B S5*30*80	1pc







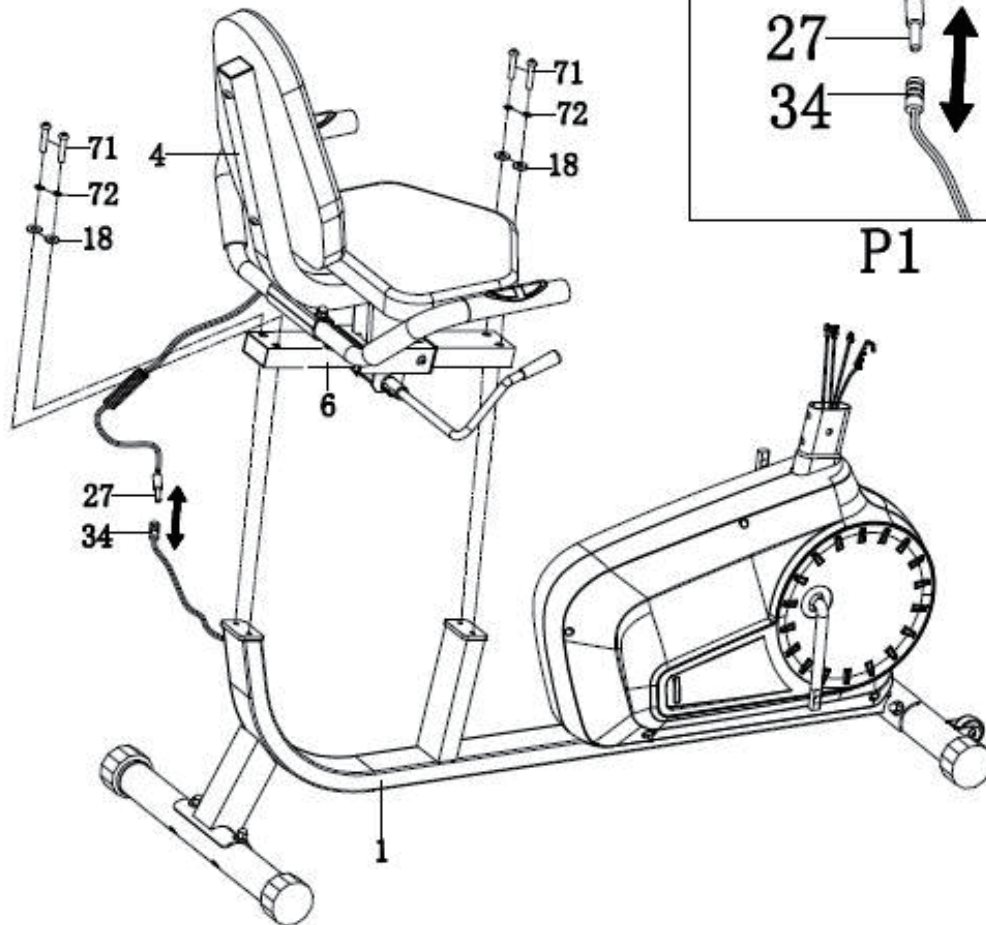
Étape 4

	#26 M8*42	2pcs
	#18 $\phi 16*\phi 8.5*1.5$	2pcs
	#52 M8	2pcs
	#A S13-14-15	1pc

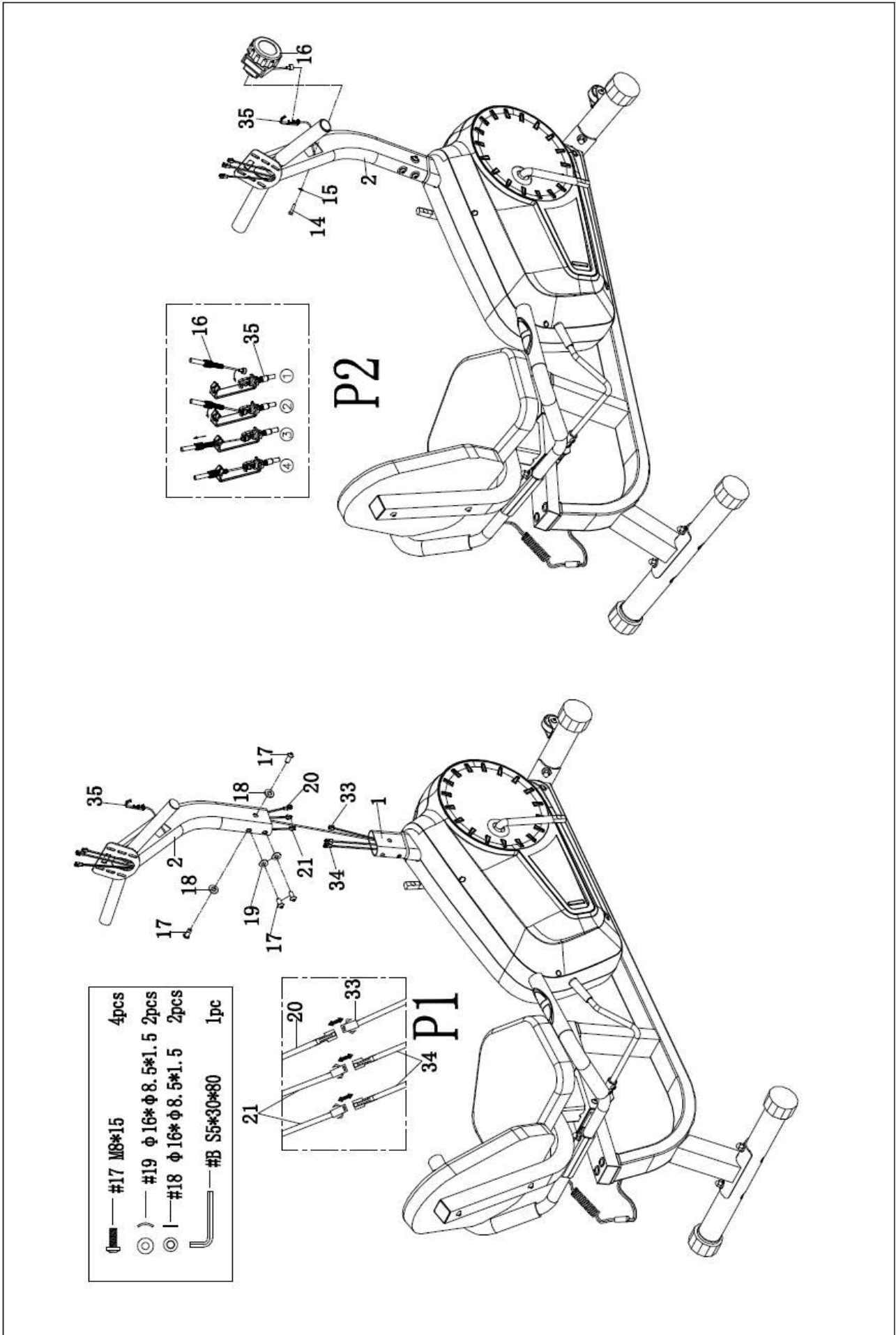


Étape 5

	#71 M8*45	4pcs
	#72 D8	4pcs
	#18 $\phi 16 * \phi 8.5 * 1.5$	4pcs
	#B S5*30*80	1pc

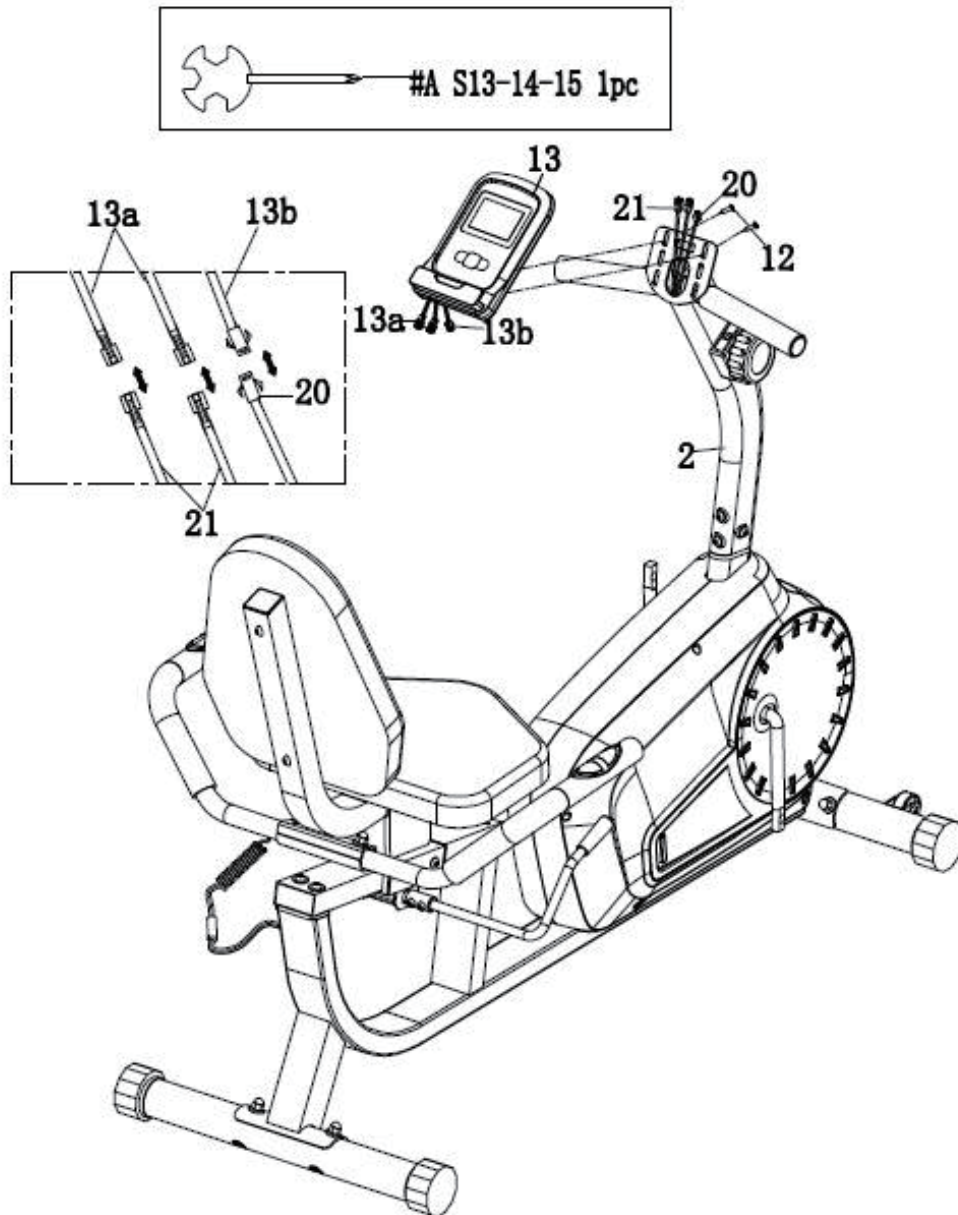


Étape 6



Étape 7

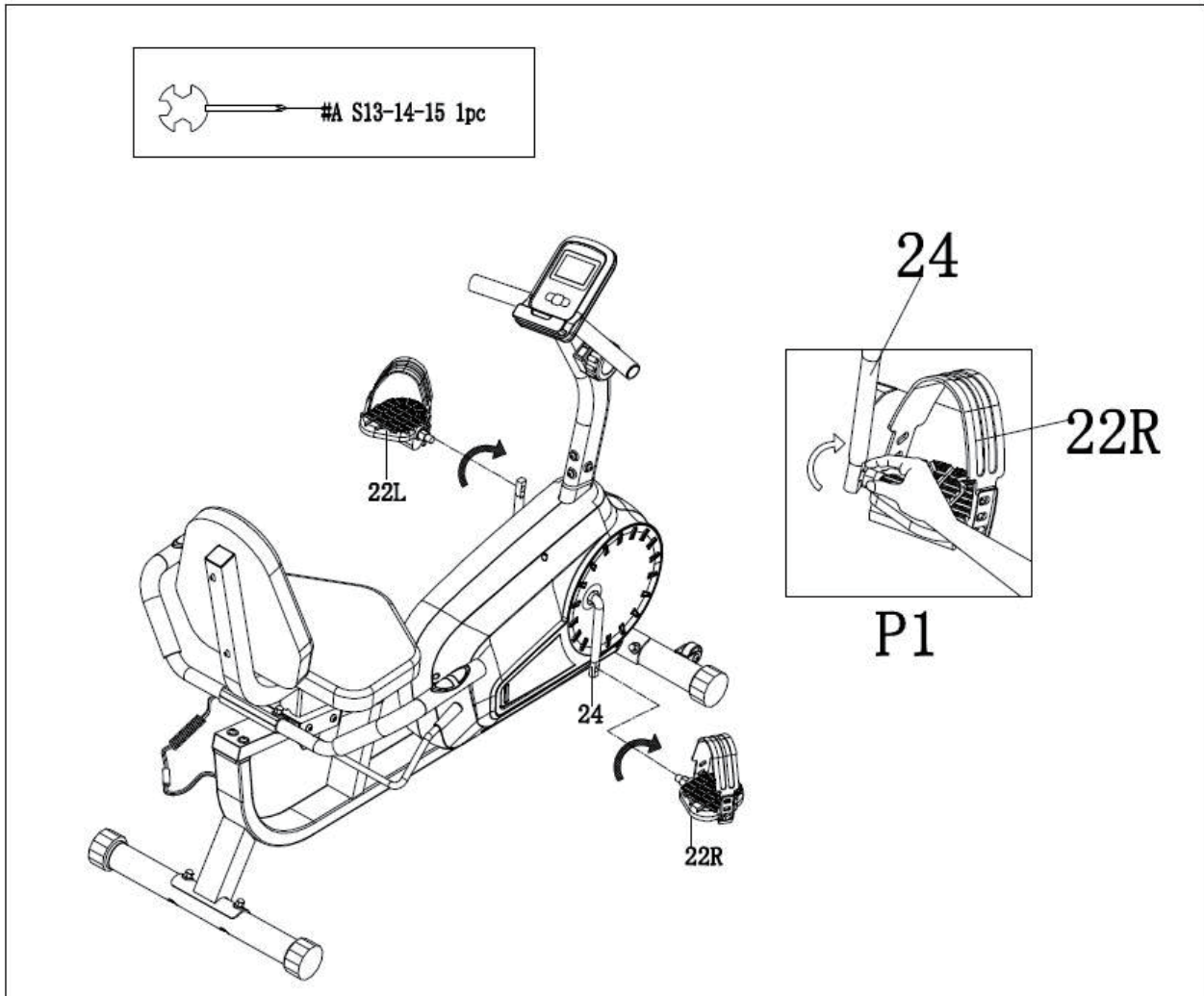
2 piles AAA (non fournies)



Étape 8

Note : Il devrait être dans le sens horaire en verrouillant la pédale (22R) et dans le sens antihoraire en verrouillant la pédale (22L) .

Veillez à ce que la pédale (22L) et la pédale (22R) sont bien verrouillées avant l'exercice, sinon les dents de la pédale peuvent se casser.



Desserrez le guidon du frein(78) vers le haut pour rendre le siège(4) coulissant.
Ensuite, choisissez la position appropriée et verrouillez le guidon du frein(78) vers le bas pour fixer le siège(4).

Figure 1

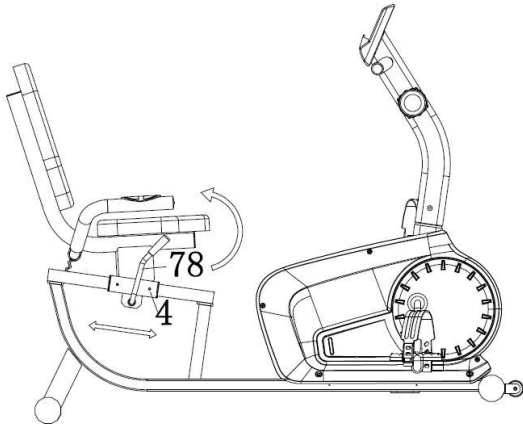
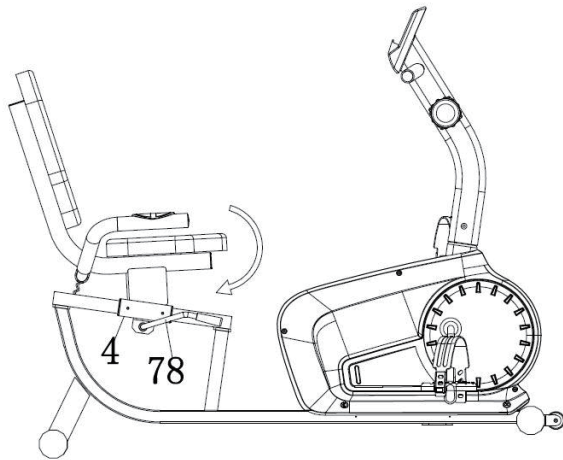
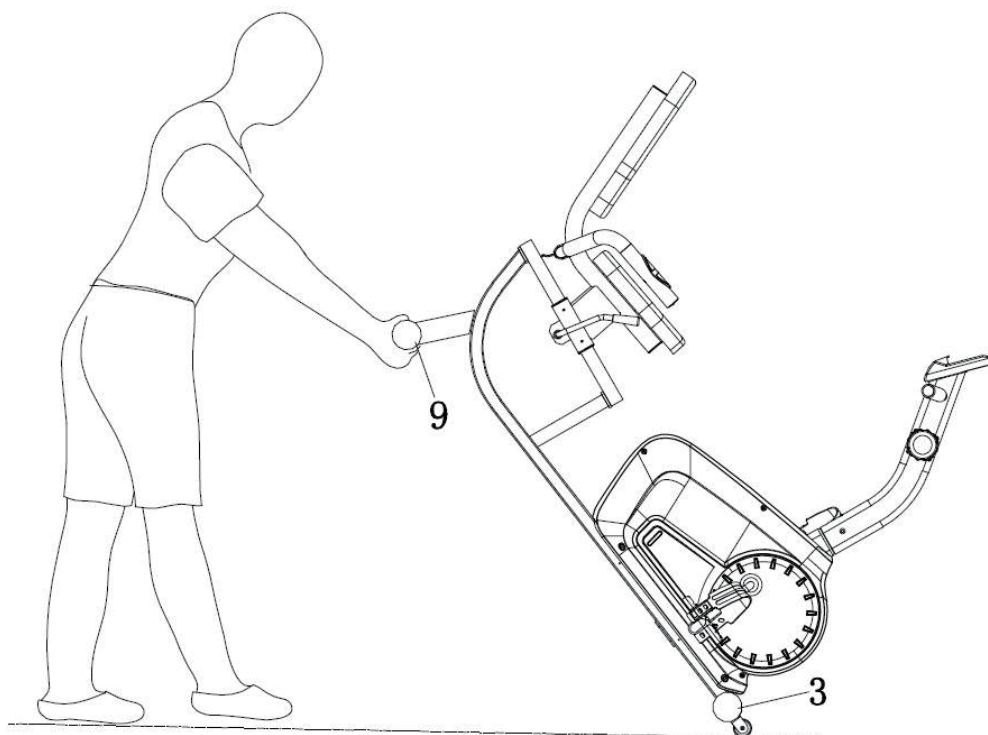


Figure 2



Déplacer le vélo



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.
7270 Woodbine Avenue, Unit 307, Markham, Ontario Canada
L3R 4B9
MADE IN CHINA

Importé par Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, unité 307, Markham, Ontario Canada
L3R 4B9
FABRIQUÉ EN CHINE

