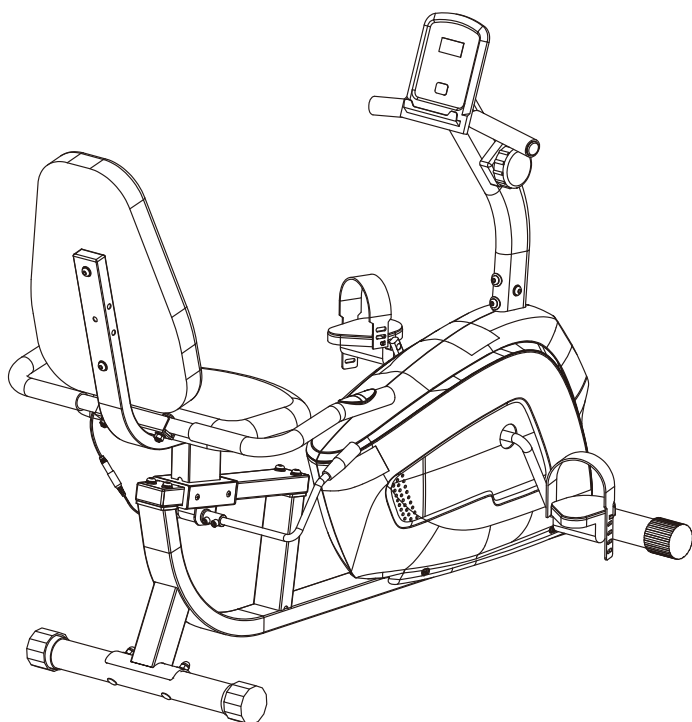


# Soozier

IN250700048V02\_US\_CA

**A90-416V00**

## **RECUMBENT BIKE/ Vélo couché**



**EN\_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

**FR\_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER  
ULTERIEUREMENT.**

## SAFETY NOTICE

### SAFETY

- Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising
- Please keep all children away from this item when in use.
- Please keep air circulation when exercising.
- Please put the packages and the bags on somewhere the children couldn't touch in case of some troubles.

### WARNING

- Do not wear loose clothing that could become caught in moving parts during exercise.
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain stop and consult your physician.
- Please consult your doctor before using this product if you are receiving medical treatment or you feel sick.
- Please stop exercising and consult your doctor if you feel backache, numb or faint during exercise.
- Please keep all children away from this item when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use.
- Please check all around if someone or pet before you use or take the product.
- Do not jump when exercising.
- Don't do too much exercise suddenly if you do that less in normal times.
- Do not use it after eating or some time you feel tired.
- Do not use it when you are doing others.
- Do not use it after drinking or feel not good.
- Without a flywheel transmission, in use process, pay attention to the foot with the inertia motion, so as to avoid accident injury.
- Do not use this unit if it is not functioning properly or if it is not fully assembled.
- This product couldn't be taken place of rehabilitation instrument.
- Weights limit 300 pounds more or less.

## EXERCISE SUGGESTION

### Warm-up:

Please do warm-up for 5-10 minutes every time before you use this machine.

### Breathing:

Please do not holding your breath when exercising. And stop it if you feel breath hardly.

### Load:

Please exercise according to your body and increase it gradually. It is normal if you feel muscular soreness, and it would be better if you keep exercising.

### Relax:

Please do relax actions for 5 minutes after exercising in case of muscular tone, and keep muscle elasticity.

### Diet:

Please do exercises one hour after meal, and eat something half an hour after training. Do not drink so much water when exercising.

### Stretching:

Please do warm-up before exercising, and do relax actions after training. Do as below.

Hamstring Stretch



Trunk Flexion,  
Prone



Calf Stretch



Quadriceps  
Stretch









Groin Stretch






# HARDWARE LIST



## BOLT

		
#26 Carriage Bolt M8x60mm [4pcs]	#29 Allen Bolt M8x35mm [2pcs]	#30 Allen Bolt M8x15mm [10pcs] (6 pcs pre-assembled)
		
#32 Allen Bolt M6x20mm [2pcs]	#33 Carriage Bolt M8x45mm [2pcs]	#36 Allen Bolt M8x45mm [4pcs]




## WASHER

		
#27 Arc Washer M8 [8pcs] (4 pcs pre-assembled)	#31 Flat Washer M8 [14pcs] (2 pcs pre-assembled)	#34 Spring Washer M8 [6pcs]

## NUT

	
#28 Cap Nut M8 [4pcs]	#35 Nylon Nut M8 [2pcs]

## TOOL

		
Tool1 [1pc]	Tool2 [1pc]	Tool3 [1pc]

## PARTS LIST

No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Cushion Frame	1
5	Seat Cushion	1
6	Backrest Cushion	1
7	Brake Handle	1
8	Rear Handle bar	1
9	Adjustable Tube	1
10	Upright	1
11	Monitor	1
12	Pedal	2
13	Tension Controller	1
14	End Cap for Front Stabilizer	2
15	End Cap for Rear Stabilizer	2
16	Hand Pulse	2
17	Crank	1
18	Hand Pulse Wire for Rear Handle bar	1
19	Hand Pulse Wire for Main Frame	1

No.	Description	Qty
20	Front Handlebar	1
21	Tension Controller Cable	1
22	Sensor Cable (upper)	1
23	Sensor Cable (lower)	1
24	Handle pulse Cable (upper)	1
25	Handle pulse Cable (lower)	1
26	Carriage Bolt M8x60mm	4
27	Arc Washer M8	6
28	Nut M8	4
29	Allen Bolt M8x35mm	2
30	Allen Bolt M8x15mm	8
31	Flat Washer M8	14
32	Bolt M6x20mm	2
33	Carriage Bolt M8x45mm	2
34	Spring Washer M8	6
35	NY long Nut M8	2
36	Allen Bolt M8x45mm	4
37	Bolt M5	4
38	Chain Cover	2






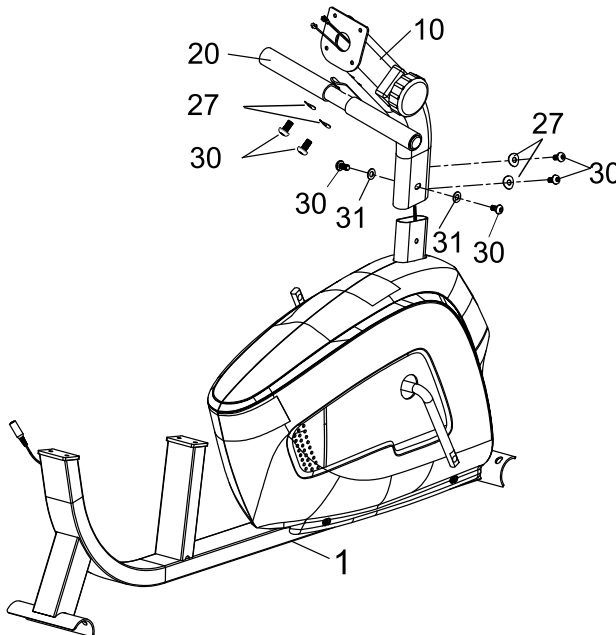
# ASSEMBLY INSTRUCTION

## STEP 1: Installation of Upright

1. Remove the pre-assembled parts from Main Frame (#1) and set them aside nearby: four Allen Bolts (#30), two Arc Washers (#27) and two Flat Washers (#31).
2. With the help of an assistant, carefully tuck the wires into the hollow tubing to avoid pinching or damaging them .
3. Slide Upright (#10) onto the protruding tube of Main Frame (#1).
4. Secure the Upright using the four Allen Bolts (#30), two Arc Washers (#27), and two Flat Washers (#31) you removed earlier.
5. Remove two pre-assembled Allen Bolts (#30) and two Arc Washers (#27) from the Upright (#10).
6. Attach the Front Handle Bar (#20) to the Upright (#10) using these two Allen Bolts (#30) and two Arc Washers (#27).

### Hardware Required

		
#30 Allen Bolt M8x15mm [6pcs] (Pre-assembled)	#27 Arc Washer M8 [4pcs] (Pre-assembled)	#31 Flat Washer M8 [2pcs] (Pre-assembled)



# ASSEMBLY INSTRUCTION

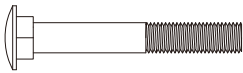
## STEP 2: Installation of Bottom Frame

Attach the Front Stabilizer (#2) to the front of Main Frame (#1) using two Carriage Bolts (#26), two Arc Washers (#27), and two Nuts (#28).

Attach the Rear Stabilizer (#3) to the back of Main Frame (#1) using two Carriage Bolts (#26), two Arc Washers (#27), and two Nuts (#28).

**Please note, the Front Stabilizer (#2) is the one with end caps that with transport wheel.**

### Hardware Required



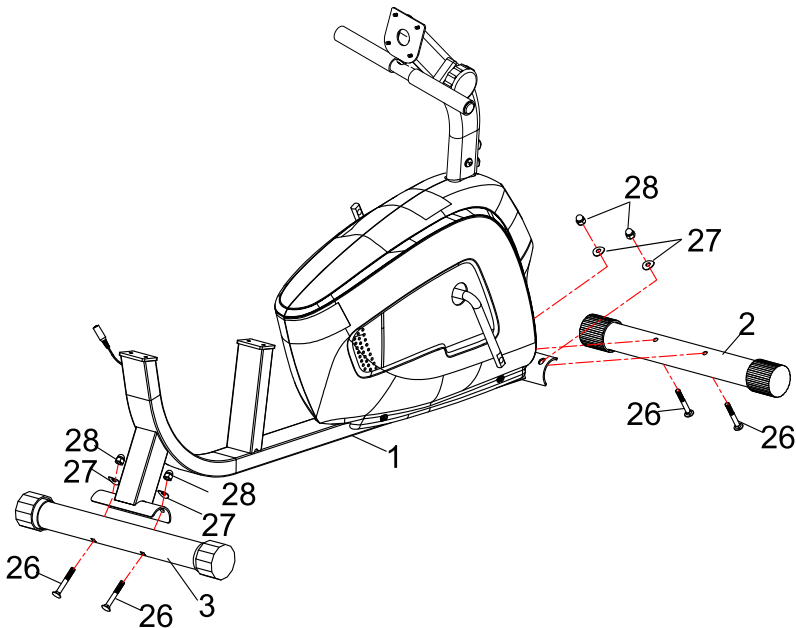
#26 Carriage Bolt  
M8x60mm [4pcs]



#27 Arc Washer M8 [4pcs]



#28 Cap Nut M8 [4pcs]



# ASSEMBLY INSTRUCTION

## STEP 3: Installation of Cushion Frame

Attach the Backrest Cushion (#6) to the vertical portion of the Cushion Frame (#4) and secure using two Allen Bolts (#29) and two Flat Washers (#31). Then, attach the Seat Cushion (#5) to the horizontal base of the Cushion Frame (#4) using four Allen Bolts (#30) and four Flat Washers (#31).

### Hardware Required



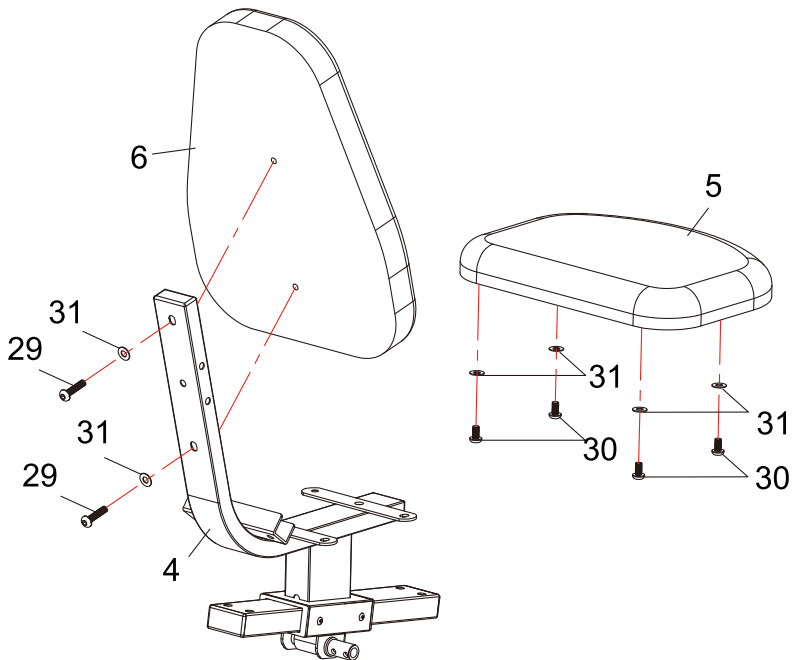
#29 Allen Bolt  
M8x35mm [2 pcs]



#30 Allen Bolt  
M8x15mm [4 pcs]



#31 Flat Washer M8 [6 pcs]



# ASSEMBLY INSTRUCTION

## STEP 4: Installation of Adjustable Tube and Brake

The Adjustable Tube (#9) has been pre-assembled on Cushion frame(#4), please do not remove it.

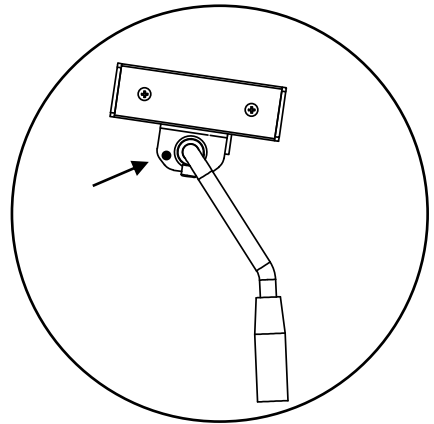
If the sliding is not smooth, you can apply a small amount of lubricating oil on the Adjustable Tube (#9).

B): Insert the Brake Handle (#7) into round bushing of Cushion Frame (#4) and secure using two Allen Bolts (#32). Please install according to the arrow sticker which is stick on the brake Handle (#7).

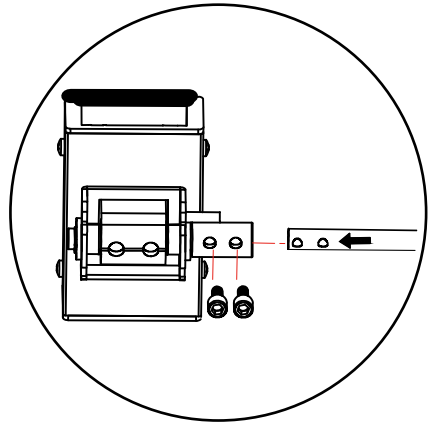
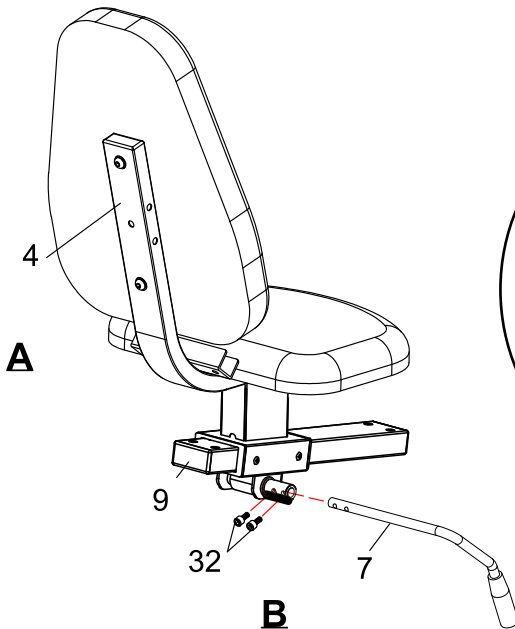
### Hardware Required



#32 Allen Bolt  
M6x20mm [2pcs]



Loosen or lock, please do not exceed the limit.



Please align the arrow label on the Brake handle(#7) with the hole on the Cushion frame (#4), and then tighten the bolt.

# ASSEMBLY INSTRUCTION

## Step 5: Connection of Cushion Frame and Main Frame

Attach the Cushion Frame assembled to the tube of Main Frame (#1) using four Allen Bolts (36), four Flat Washers (#31) and four Spring Washers (34).

### Hardware Required



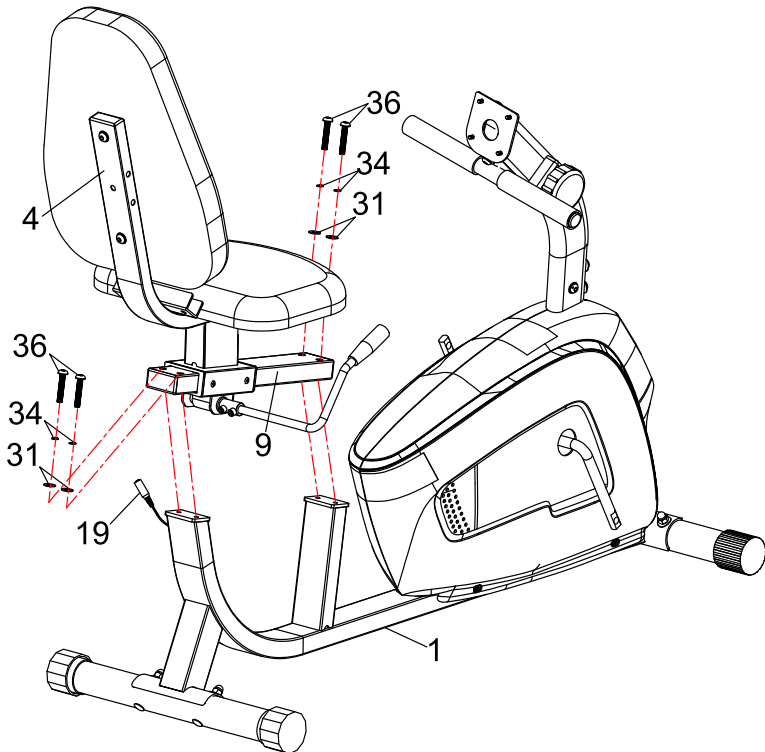
#36 Allen Bolt  
M8x45mm [4pcs]



#31 Flat Washer M8 [4pcs]



#34 Spring Washer M8  
[4pcs]



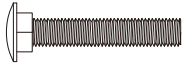
# ASSEMBLY INSTRUCTION

## STEP 6 : Installation of Rear Handle Bar

Insert the Rear Handle Bar (#8) into the groove at the back of the Cushion Frame (#4) as illustrated below and attach using two Carriage Bolts (#33), two Flat Washers (#31), two Spring Washers (#34) and two Nylon Nuts (#35).

Then connect the Hand Pulse Wire for Rear Handle bar (#18) to Hand Pulse Wire for Main Frame (#19).

### Hardware Required



#33 Carriage Bolt  
M8x45mm [2pcs]



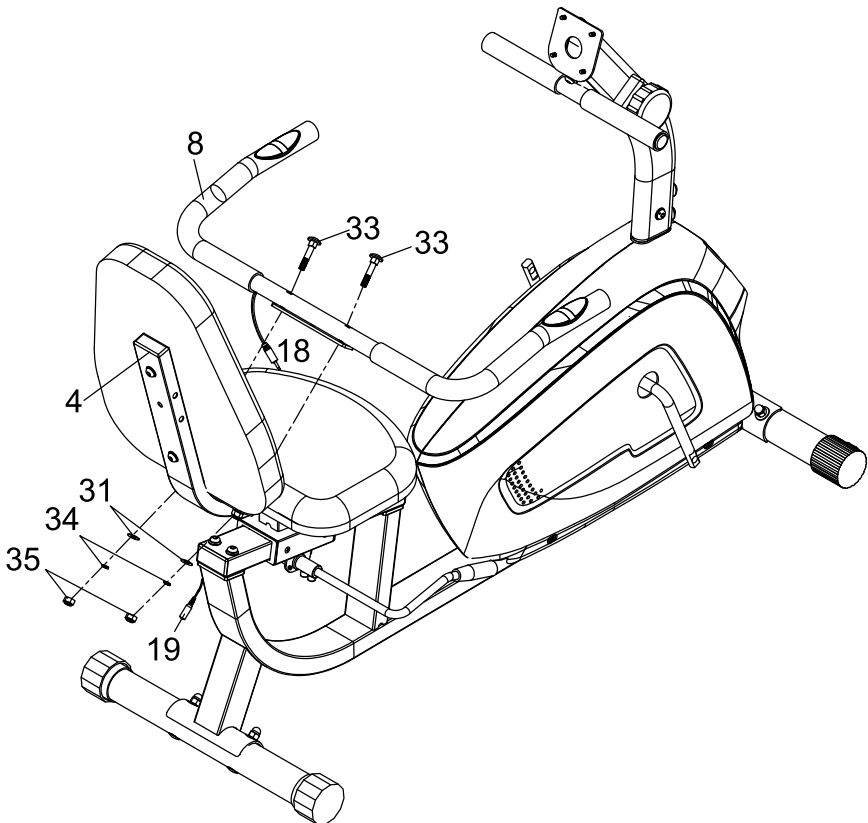
#31 Flat Washer M8  
[2pcs]



#34 Spring Washer  
M8 [2pcs]



#35 Nylon Nut M8  
[2pcs]



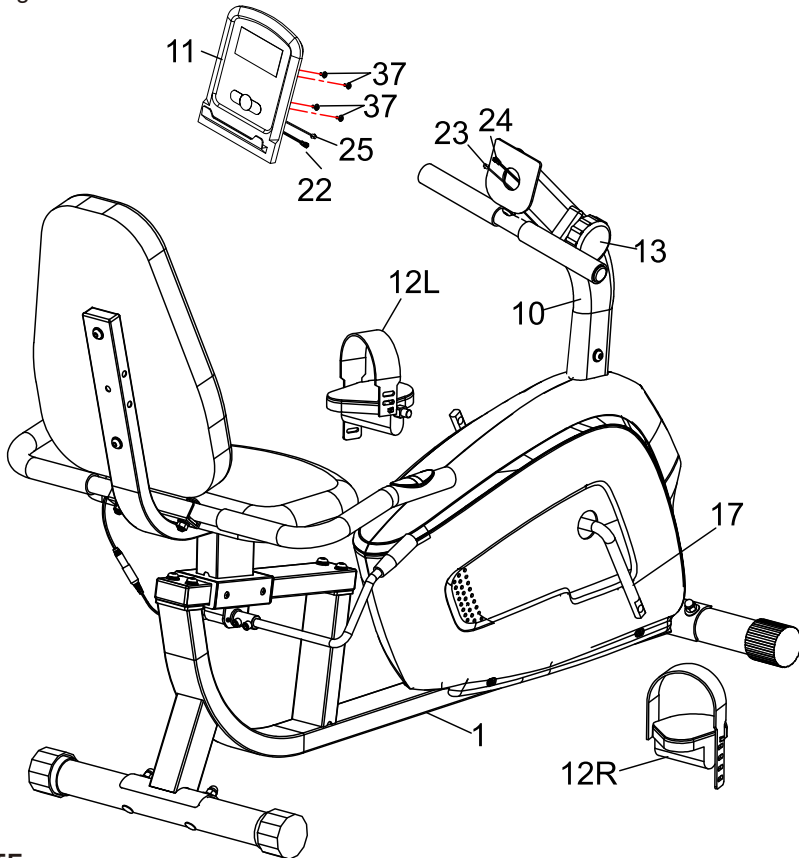
## ASSEMBLY INSTRUCTION

### STEP 7: Installation of Monitor & Pedal

Remove the four Bolts (#37) that are pre-assembled on the Monitor (#11) and set them aside nearby.

Connect Sensor Wire (upper) (#22) to Sensor Wire (lower) (#23), Hand Pulse Wire (upper) (#25) to Hand Pulse Wire (lower) (#24), then being careful to tuck the wires into the hollow tubing, and secure using a total of four Bolts (#37) that were set aside nearby.

Screw on the Right Pedal (#12R) to the right Crank (#17) by turning the Right Pedal (#12R) clockwise. Repeat on the other side using Left Pedal (#12L) and turning COUNTER-clockwise.



### NOTE:

- 1: Make sure all nuts and bolts are tightened.
- 2: Be sure that all adjustment locking devices and safety devices are properly located and fully engaged prior to use!
- 3: Please take the time to do these flexibility exercises before and after each time you exercise.

# MONITOR OPERATION

## Exercise Computer Instruction Manual

### FUNCTIONAL BUTTON:

MODE/RESET - Push down to select functions.

- Push down to reset time, distance and calories for 2 seconds.

### FUNCTIONS AND OPERATIONS

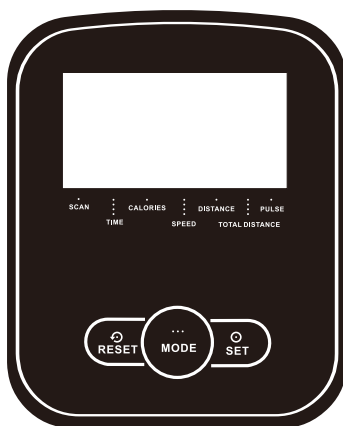
1. **SCAN:** Press MODE button until "SCAN" appears, monitor will rotate through the following functions: time, speed, distance, calories, odometer and pulse, each display will be hold 6 seconds.
2. **TIME:** Count the total time from exercise start to end.
3. **SPEED:** Display current speed.
4. **DISTANCE:** Count the distance from exercise start to end.
5. **CALORIES:** Count the total calories from exercise start to end.
6. **ODOMETER (TOTAL DIST):** Monitor will display the total accumulated distance, after the battery is reinstalled, the value will return to zero.
7. **PULSE RATE:** Measure the user's heart rate. Press the button to switch to the pulse function, and hold the two heartbeat sensors in both hands to measure the heart rate.

**Remark:** During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level.

The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

### NOTE:

1. If the display is faint or shows no figures, please replace the batteries.
2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes.
3. The monitor will be auto powered on when starting to exercise push button signal in.
4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds.



\* The instrument display includes 2x1.5V AAA batteries.

**SPECIFICATIONS:**

<b>FUNCTION</b>	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	0.0~999.9 KM/H (MILE/H)
	TRIP DISTANCE	0.00~999.9 KM (MILE)
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
	ODOMETER	0.0~9999 KM (MILE)
	PULSE RATE	40~240 BPM
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE -AAA or UM -4
OPERATING TEMPERATURE		0°C~+40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

**Adjusting the Saddle**

Push the Brake handle(#7) down to loosen (see Fig 1). Then you can move the Cushion frame(4) to find a suitable position on Adjustable Tube(#9). Pull the Brake handle(#7) up to tighten (see Fig 2).

Always tighten the Brake handle (#7) when using the product

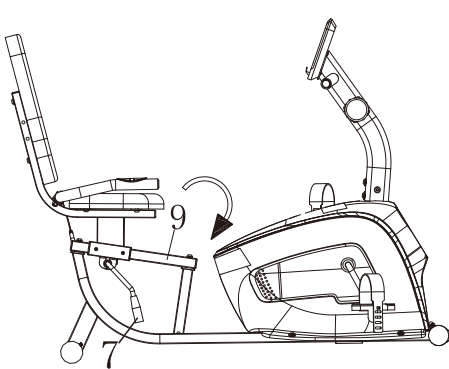


Fig 1

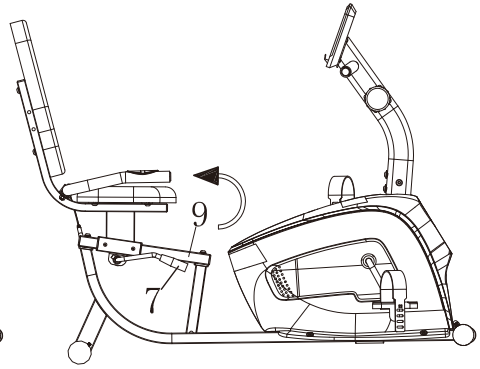
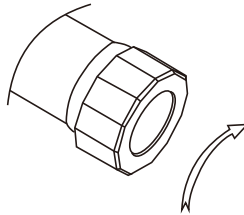


Fig 2

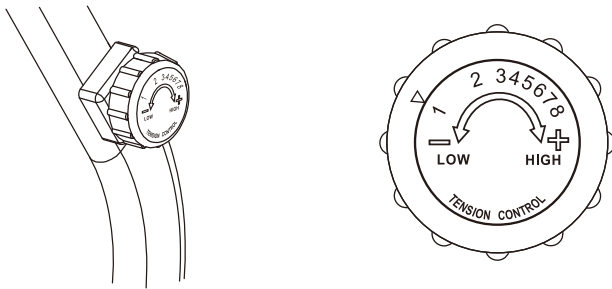
## Adjusting the Height and Balance

In order to achieve a smooth and comfortable ride, you must ensure that the bike is stable. If you notice that the bike is unbalanced during use, you should adjust the end caps located beneath the Rear Stabilizer (#3). To do so, turn it clockwise.



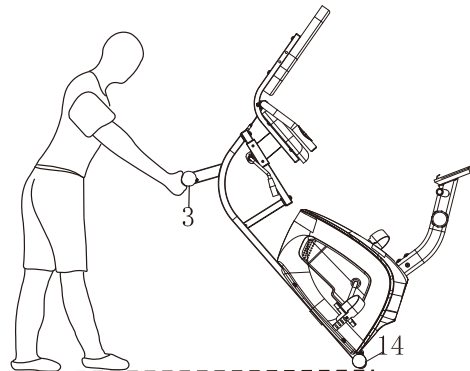
## Adjusting the Resistance

Adjust the resistance of the bike using the Tension Controller (#13). Increase the level of resistance by turning the tension knob to the RIGHT (clockwise), decrease the level of resistance by turning the tension knob to the LEFT (counter-clockwise).



## How to move

Hold the Rear Stabilizer (3) and lift the bike until wheels on the Front Stabilizer End Cap (14) touch the ground. Now you can wheel the bike to the desired location.



# SAFETY & MAINTENANCE

## Safety & Warning

- Make sure all nuts, bolts, and screws are tightened prior to use.
- Be sure that all adjustment locking devices and safety devices are properly engaged prior to use!
- Never over-tighten the above-mentioned devices and parts to avoid damage to the unit.
- Check for loose parts and components and make proper adjustments prior to use.
- Check to see if there are any tears or bends in the welding or metal prior to use. If tears or bends are found, do NOT use the unit and contact our CUSTOMER SUPPORT.
- Extreme care must be taken to not allow your feet, fingers, hair, clothing, and/or any loose items to be snagged into any portion of the bike when the unit is in motion. Failure to follow these instructions could result in serious injury, including the loss of fingers.
- Always wait for the pedals and other moving parts (which can gain great momentum during riding) to come to a complete stop before dismounting the unit to avoid serious injury.

## Maintenance

- The Bike can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents on plastic parts.
- Please wipe your perspiration off the Bike after each use.
- Please inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness before use.
- Store the Bike in a clean and dry environment

## 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.

## COMMON FAULTS AND SOLUTIONS

If you have other questions, please call local distributors or our company's after-sales service.

Common faults	Probable Cause	Solution
Shaky when use	1.Screws not locked 2.The product is not placed on the horizontal place or the ground is uneven	1.Check and lock the screws 2.Adjustable the End Cap for Rear Stabilizer
Monitor does not show or count	1.The battery is not installed or the battery is dead 2.The wire is not installed properly 3.Monitor damaged 4.Wire damaged	1. Insert or replace the battery 2. Check and reconnect the wire 3.Replace the Monitor 4.Replace the wire
No resistance	1. Not installed properly 2. Tension Controller or cable damaged	1.Check and reconnect the tension controller or cable 2.Replace the tension controller or cable
Abnormal sound	1.Screws not locked 2.Pedal not locked 3. Transmission noise	1.Check and lock the screws 2. Check and lock the pedal 3.remove the chain-cover and check if there is mechanical friction in relevant parts
Belt slipping	The belt is too tight or loose	Remove the chain cover and adjust the belt
Seat cushion cannot be adjusted	1. Not adjusted correctly 2. Stuck by sundries or too tight	1.Adjust the adjusting brake handle in place when adjusting 2. Check and remove sundries, and apply a little lubricating oil on the pipe fittings
Missing product parts	Please contact us in the first instance and we will send you a replacement	

## AVIS DE SÉCURITÉ

### SÉCURITÉ

- Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, comme des chaussures de sport, lors de l'exercice.
- Veuillez tenir tous les enfants à l'écart de cet appareil lorsqu'il est en cours d'utilisation.
- Veuillez assurer une bonne circulation de l'air pendant l'exercice.
- Veuillez placer les colis et les sacs dans un endroit inaccessible aux enfants afin d'éviter tout problème.

### AVERTISSEMENT

- Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles pendant l'exercice.
- Si à tout moment pendant l'exercice vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez une douleur, arrêtez-vous et consultez votre médecin.
- Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser ce produit si vous suivez un traitement médical ou si vous vous sentez malade.
- Veuillez arrêter l'exercice et consulter votre médecin si vous ressentez des douleurs dorsales, un engourdissement ou un malaise pendant l'exercice.
- Veuillez tenir tous les enfants à l'écart de cet article lorsqu'il est en cours d'utilisation. Ne laissez pas les enfants grimper ou jouer dessus lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Veuillez vérifier tout autour s'il y a quelqu'un ou un animal de compagnie avant d'utiliser ou de prendre le produit
- Ne sautez pas pendant l'exercice.
- Ne faites pas trop d'exercice soudainement si vous en faites peu habituellement.
- Ne l'utilisez pas après avoir mangé ou lorsque vous vous sentez fatigué.
- Ne l'utilisez pas lorsque vous faites autre chose.
- Ne pas l'utiliser après avoir bu ou en cas de malaise.
- Sans transmission par volant d'inertie, lors de l'utilisation, faites attention au pied en mouvement d'inertie afin d'éviter tout accident ou blessure.
- N'utilisez pas cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il n'est pas entièrement assemblé.
- Ce produit ne peut pas remplacer un instrument de rééducation.
- Limite de poids environ 300 livres.

## EXERCISE SUGGESTION

### Échauffement :

Veillez vous échauffer pendant 5 à 10 minutes à chaque fois avant d'utiliser cette machine.

### Respiration :

Veillez ne pas retenir votre souffle pendant l'exercice. Arrêtez-vous si vous avez des difficultés à respirer.

### Charge :

Veillez faire de l'exercice en fonction de votre corps et augmenter progressivement. Il est normal de ressentir des courbatures, et il serait préférable de continuer à faire de l'exercice.

### Détente :

Veillez effectuer des exercices de relaxation pendant 5 minutes après l'entraînement afin d'éviter les tensions musculaires et de conserver l'élasticité des muscles.

### Régime alimentaire :

Veillez faire des exercices une heure après le repas, et manger quelque chose une demi-heure après l'entraînement. Ne buvez pas trop d'eau pendant l'exercice.

### Étirement :

Veillez vous échauffer avant l'exercice, et effectuez des mouvements de relaxation après l'entraînement. Faites comme suit.

Étirement des ischio-jambiers



Étirement de l'aîne



Flexion du tronc, en position couchée sur le ventre









Étirement du mollet








Étirement des quadriceps



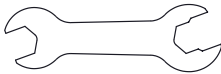


# LISTE DU MATÉRIEL

Boulon		
		
#26 Boulon à tête cylindrique M8x60mm [4pcs]	#29 Boulon Allen M8x35mm [2pcs]	#30 Boulon Allen M8x15mm [10pcs] (6 pcs pré-assemblés)
		
#32 Boulon Allen M6x20mm [2pcs]	#33 Boulon à tête carrée M8x45mm [2 pcs]	#36 Boulon Allen M8x45mm [4 pcs]

LAVE-LINGE		
		
#27 Rondelle d'arc M8 [8pcs] (4 pcs pré-assemblés)	#31 Rondelle plate M8 [14pcs] (2 pcs pré-assemblés)	#34 Rondelle ressort M8 [6pcs]

Écrou	
	
#28 Écrou borgne M8 [4pcs]	#35 Écrou en nylon M8 [2pcs]

Outil		
		
Outil1 [1pc]	Outil2 [1pc]	Outil3 [1pc]



FR

Cet appareil, ses accessoires, cordons et batteries se recyclent

REPRISE À LA LIVRAISON



OU

À DÉPOSER EN MAGASIN



OU

À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE



Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

## LISTE DES PIÈCES

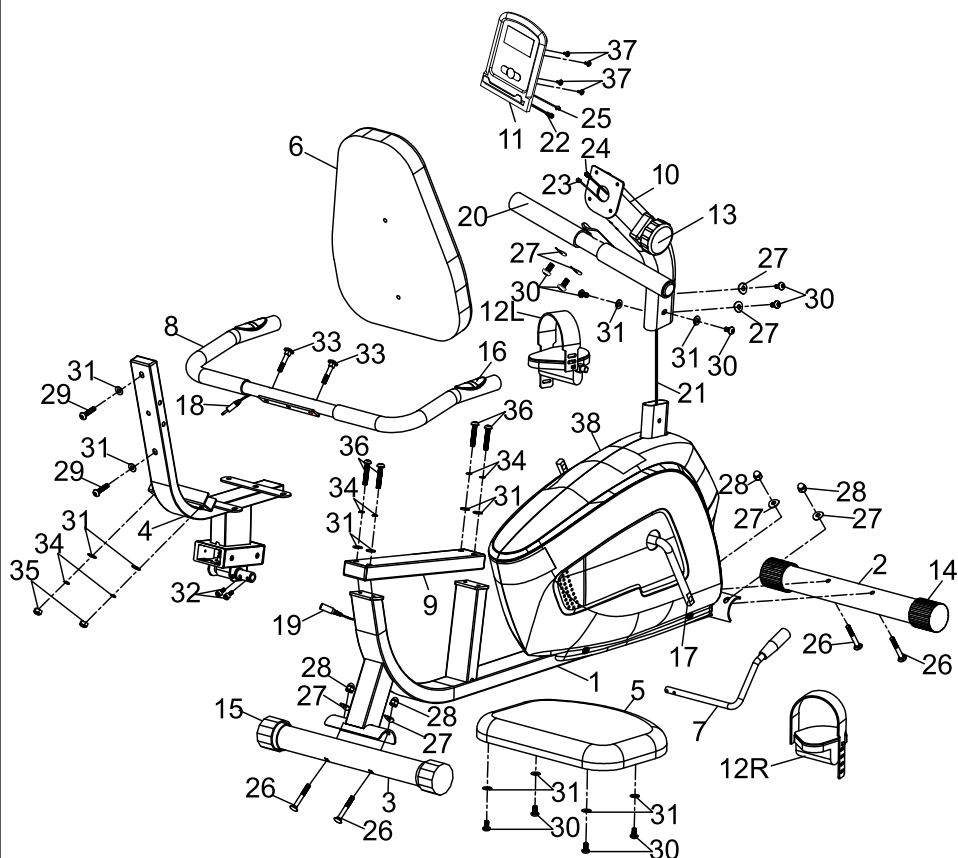
Non.	Description	Qté
1	Châssis principal	1
2	Barre stabilisatrice avant	1
3	Barre stabilisatrice arrière	1
4	Cadre de coussin	1
5	Coussin de siège	1
6	Coussin de dossier	1
7	Levier de frein	1
8	Poignée arrière	1
9	Tube réglable	1
10	Vertical	1
11	Moniteur	1
12	Pédale	2
13	Contrôleur de tension	1
14	Bouchon d'extrémité pour stabilisateur avant	2
15	Bouchon d'extrémité pour stabilisateur arrière	2
16	Pouls manuel	2
17	Manivelle	1
18	Fil de poulx manuel pour guidon arrière	1
19	Fil de poulx manuel pour cadre principal	1

Non.	Description	Qté
20	Guidon avant	1
21	Câble du contrôleur de tension	1
22	Câble du capteur (supérieur)	1
23	Câble du capteur (inférieur)	1
24	Câble d'impulsion de poignée (supérieur)	1
25	Câble d'impulsion de poignée (inférieur)	1
26	Rondelle à arc M8	4
27	Rondella ad arco M8	6
28	Écrou M8	4
29	Vis Allen M8x35mm	2
30	Vis Allen M8x15mm	8
31	Rondelle plate M8	14
32	Boulon M6x20mm	2
33	Boulon à tête carrée M8x45mm	2
34	Rondelle ressort M8	6
35	Écrou en nylon M8	2
36	Vis Allen M8x45mm	4
37	Vis M5	4
38	Couvercle de chaîne	2

## SCHÉMA EXPLOSÉ

**Remarque :** Certaines de ces pièces sont déjà préinstallées.

- 1 : Veuillez poser toutes les pièces au sol et vérifier toutes les pièces avant l'assemblage.
- 2 : Veuillez placer le produit sur un sol horizontal lors de l'assemblage, et suivre les étapes d'assemblage.
3. Ne serrez pas fermement tous les écrous sur les boulons avant d'avoir terminé l'assemblage de votre produit.






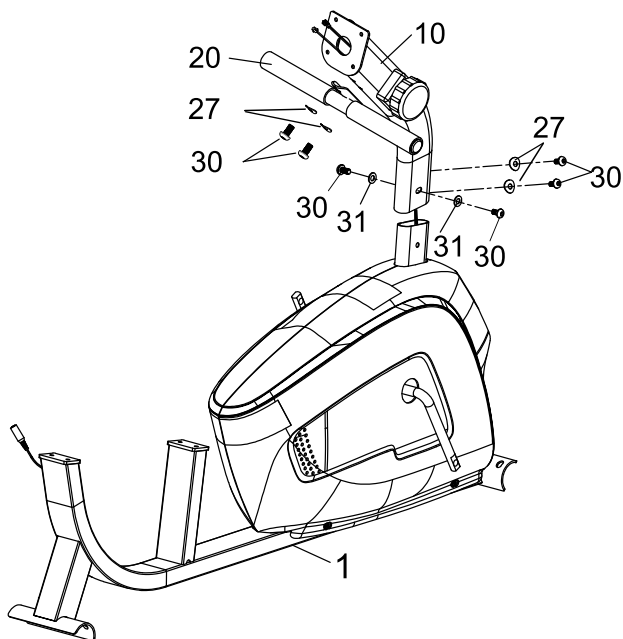
# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## ÉTAPE 1 : Installation d'Upright

1. Retirez les pièces pré-assemblées du Cadre Principal (#1) et mettez-les de côté à proximité : quatre boulons Allen (#30), deux rondelles en arc (#27) et deux rondelles plates (#31).
2. Avec l'aide d'un assistant, rentrez soigneusement les fils dans le tube creux pour éviter de les pincer ou de les endommager.
3. Faites glisser la Colonne (#10) sur le tube saillant du Cadre Principal (#1).
4. Fixez la Colonne à l'aide des quatre boulons Allen (#30), des deux rondelles en arc (#27) et des deux rondelles plates (#31) que vous avez retirés précédemment.
5. Retirez deux vis Allen préassemblées (#30) et deux rondelles en arc (#27) de la Colonne (#10).
6. Fixez la Barre de Poignée Avant (#20) à la Colonne (#10) en utilisant ces deux vis Allen (#30) et deux rondelles en arc (#27).

### Matériel requis

		
#30 Boulon Allen M8×15mm [6pcs] (Pré-assemblés)	#27 Rondelle d'arc M8 [4pcs] (Pré-assemblés)	#31 Rondelle plate M8 [2pcs] (Pré-assemblés)



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

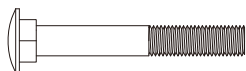
## ÉTAPE 2 : Installation du cadre inférieur

Fixez le stabilisateur avant (#2) à l'avant du cadre principal (#1) en utilisant deux boulons à tête carrée (#26), deux rondelles arquées (#27) et deux écrous (#28).

Fixez le stabilisateur arrière (#3) à l'arrière du cadre principal (#1) en utilisant deux boulons à tête carrée (#26), deux rondelles arquées (#27) et deux écrous (#28).

**Veillez noter que le stabilisateur avant (#2) est celui doté d'embouts et de la roue de transport.**

### Matériel requis



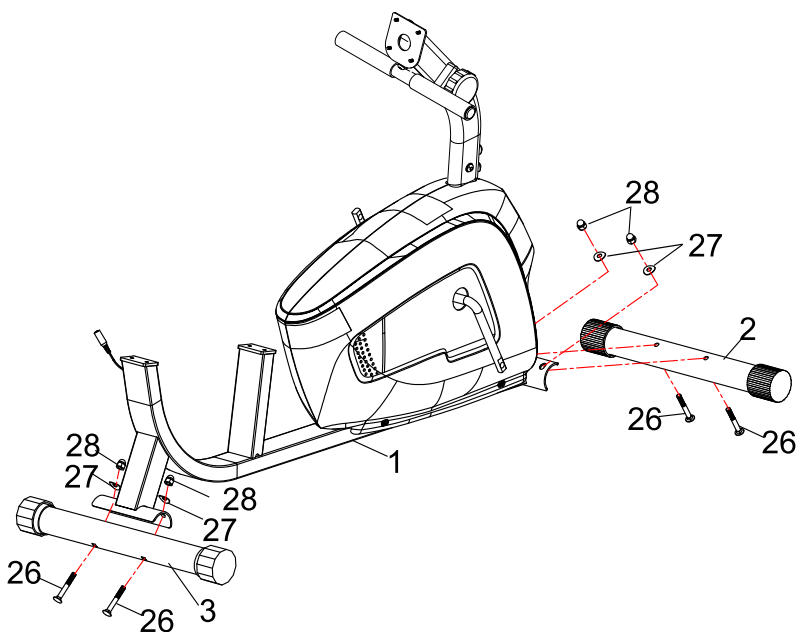
#26 Boulon à tête cylindrique M8x60mm [4pcs]



#27 Rondelle d'arc M8 [4pcs]



#28 Écrou borgne M8 [4pcs]



## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

### ÉTAPE 3 : Installation du cadre de coussin

Fixez le coussin de dossier (#6) à la partie verticale du cadre de coussin (#4) et sécurisez-le à l'aide de deux boulons Allen (#29) et deux rondelles plates (#31).

Ensuite, fixez le coussin d'assise (#5) à la base horizontale du cadre de coussin (#4) à l'aide de quatre boulons Allen (#30) et quatre rondelles plates (#31).

#### Matériel requis



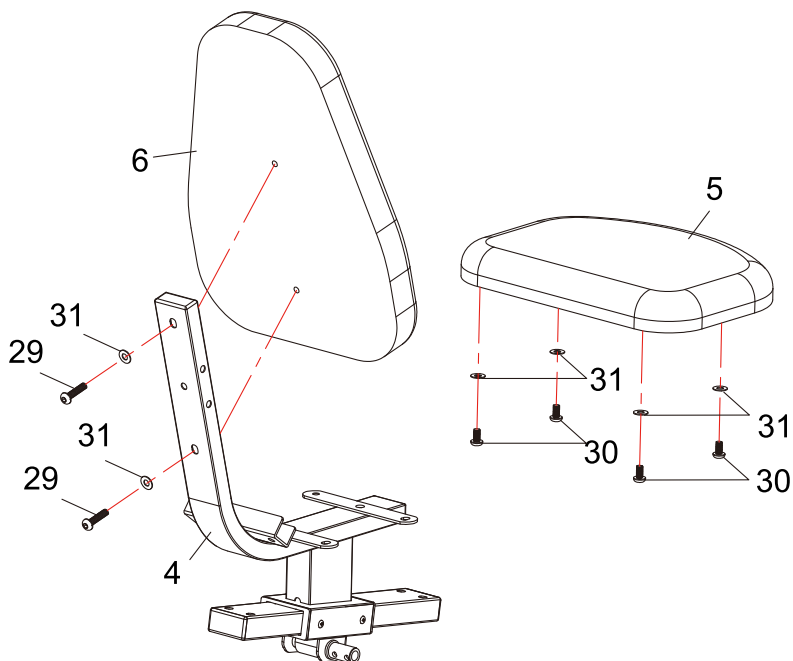
#29 Boulon Allen M8×35mm  
[2pcs]



#30 Boulon Allen M8×15mm  
[4pcs]



#31 Rondelle plate M8  
[6pcs]



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## ÉTAPE 4 : Installation du tube réglable et du frein

Le Tube Réglable (#9) a été pré-assemblé sur le cadre de l'Appui (#4), veuillez ne pas le retirer.

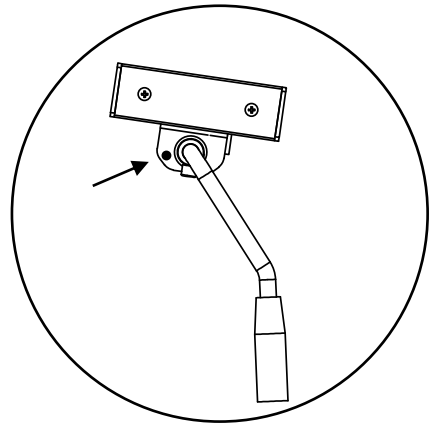
Si la glissière n'est pas fluide, vous pouvez appliquer une petite quantité d'huile lubrifiante sur le tube réglable (#9).

B) : Insérez la Poignée de Frein (#7) dans l'entretoise ronde du Cadre de l'Appui (#4) et fixez-la à l'aide de deux Boulons Allen (#32). Veuillez installer en suivant l'autocollant fléché qui est collé sur la Poignée de Frein (#7).

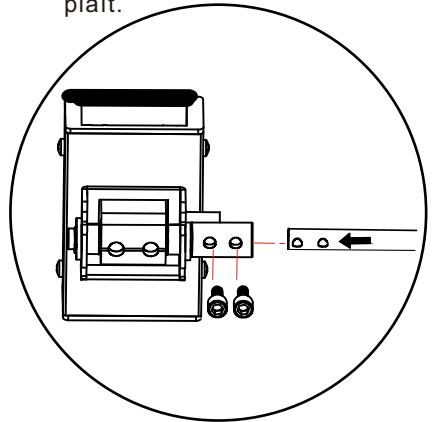
### Matériel requis



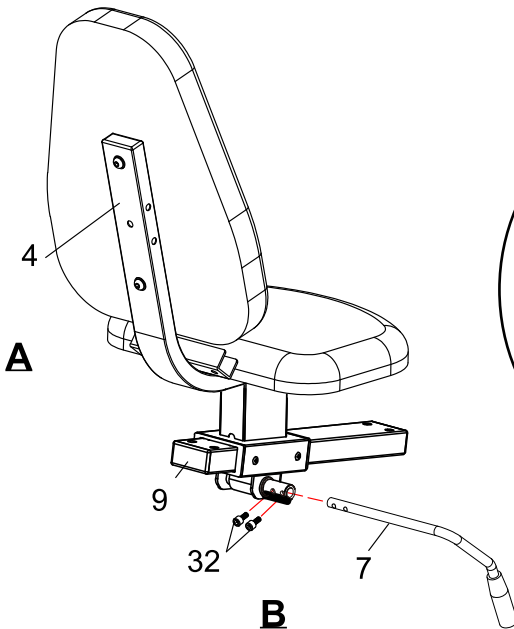
#32 Boulon Allen M6x20mm  
[2pcs]



Desserrer ou verrouiller, ne dépassez pas la limite s'il vous plaît.



Veuillez aligner l'étiquette fléchée sur la poignée de frein (#7) avec le trou sur le cadre de coussin (#4), puis serrer le boulon.



## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

### ÉTAPE 5 : Raccordement du cadre du coussin et du cadre principal

Fixez le cadre du coussin assemblé au tube du cadre principal (#1) en utilisant quatre boulons Allen (36), quatre rondelles plates (#31) et quatre rondelles ressort (34).

#### Matériel requis



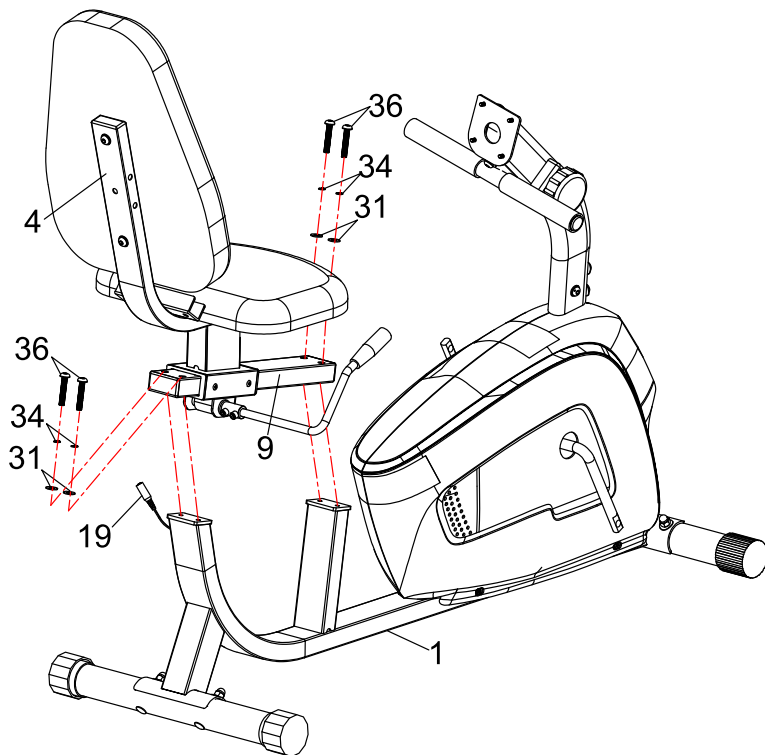
#36 Boulon Allen M8x45mm  
[4 pcs]



#31 Rondelle plate M8  
[4 pcs]



#34 Rondelle ressort M8  
[4 pcs]



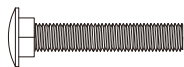
## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

### ÉTAPE 6 : Installation de la barre de poignée arrière

Insérez la Barre de Poignée Arrière (#8) dans la rainure à l'arrière du Cadre du Coussin (#4) comme illustré ci-dessous et fixez-la en utilisant deux Boulons à Tête Carrée (#33), deux Rondelles Plates (#31), deux Rondelles Grower (#34) et deux Écrous en Nylon (#35).

Puis connectez le Fil de Capteur de Main pour la barre arrière (#18) au Fil de Capteur de Main pour le Cadre Principal (#19).

### Matériel requis



#33 Boulon à tête carrée M8x45mm [2 pcs]



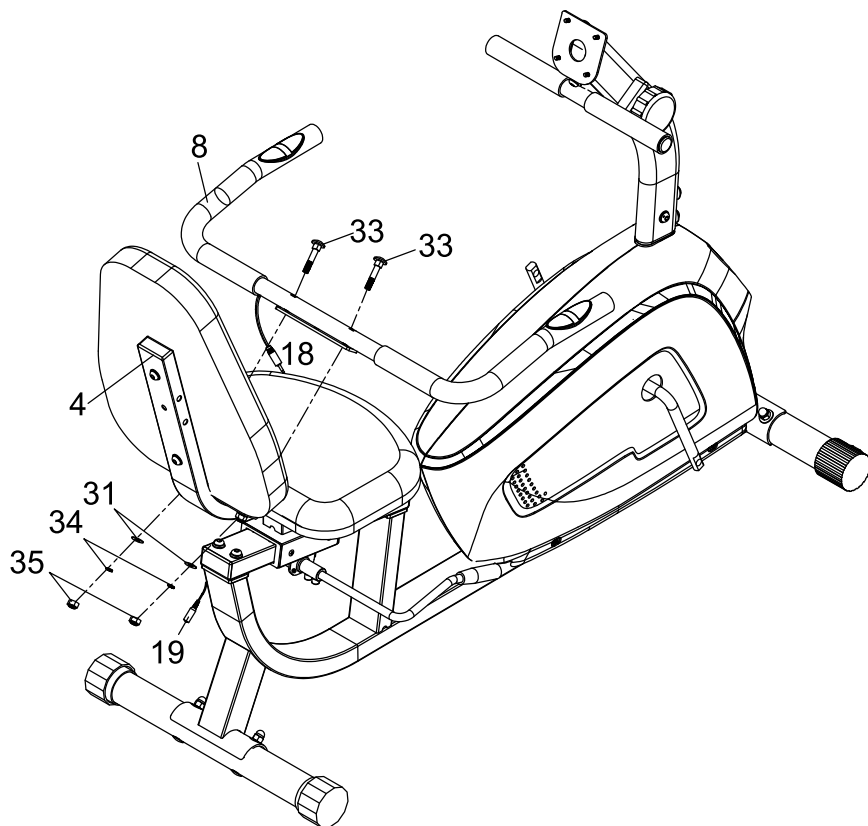
#31 Rondelle plate M8 [2pcs]



#34 Rondelle ressort M8 [2pcs]



#35 Écrou en nylon M8 [2pcs]



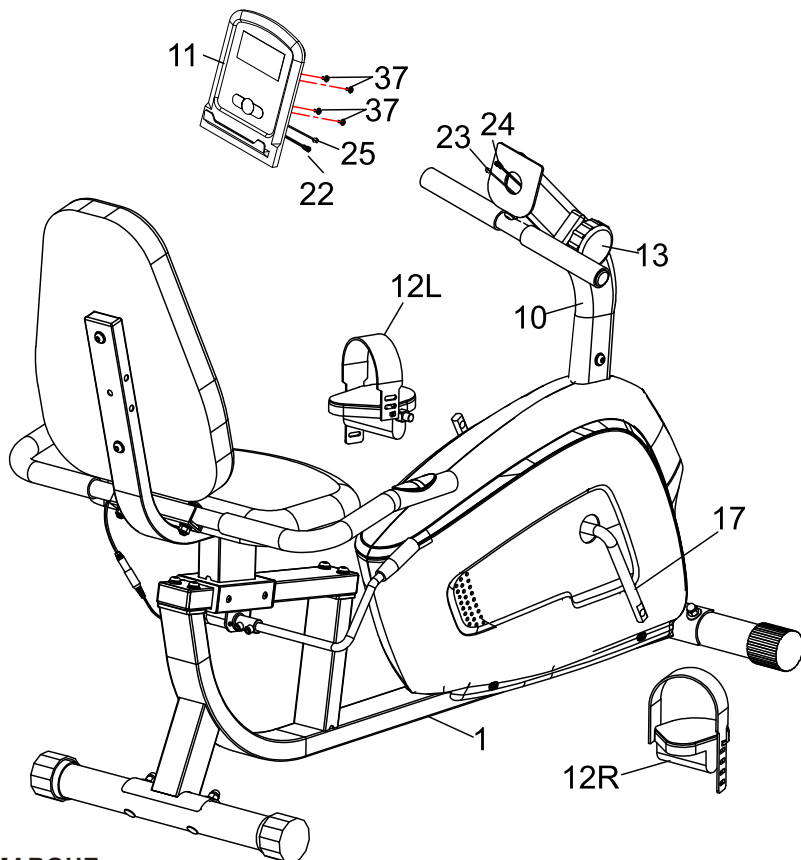
## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

### ÉTAPE 7 : Installation du moniteur et de la pédale

Retirez les quatre boulons (#37) préassemblés sur le moniteur (#11) et mettez-les de côté à proximité.

Connectez le fil du capteur (supérieur) (#22) au fil du capteur (inférieur) (#23), le fil de la poignée pulsée (supérieur) (#25) au fil de la poignée pulsée (inférieur) (#24), puis, en veillant à replier les fils dans le tube creux, fixez le tout à l'aide d'un total de quatre boulons (#37) mis de côté à proximité.

Vissez la pédale droite (#12R) sur la manivelle droite (#17) en tournant la pédale droite (#12R) dans le sens horaire. Répétez de l'autre côté en utilisant la pédale gauche (#12L) et en tournant dans le sens ANTI-horaire.



### REMARQUE :

- 1 : Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien serrés.
- 2 : Assurez-vous que tous les dispositifs de verrouillage des réglages et les dispositifs de sécurité sont correctement positionnés et complètement engagés avant utilisation !
- 3 : Veuillez prendre le temps de faire ces exercices d'assouplissement avant et après chaque séance d'exercice.

# FONCTIONNEMENT DU MONITEUR

## Manuel d'instructions de l'ordinateur d'exercice

### BOUTON FONCTIONNEL

**MODE RESET**-Appuyez pour sélectionner les fonctions

- Appuyez vers le bas pour réinitialiser le temps, la distance et les calories pendant 2 secondes.

### FONCTIONS ET OPÉRATIONS

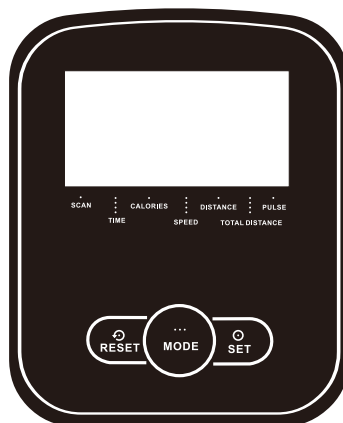
1. **SCAN** : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que "SCAN" apparaisse, l'écran fera défiler les fonctions suivantes : temps, vitesse, distance, calories, odomètre et pouls, chaque affichage sera maintenu pendant 6 secondes.
2. **TIME**: Compte le temps total depuis le début jusqu'à la fin de l'exercice
3. **VITESSE** : Affiche la vitesse actuelle.
4. **DISTANCE**:Compte la distance du début à la fin de l'exercice.
5. **CALORIES** : **Compte le total des calories du début à la fin de l'exercice.**
6. **ODO (DISTANCE TOTALE)** : Le moniteur affichera la distance totale accumulée, après le remplacement de la batterie, la valeur reviendra à zéro.
7. **FRÉQUENCE PULSÉE** : Mesurez la fréquence cardiaque de l'utilisateur. Appuyez sur le bouton pour passer à la fonction pouls, et tenez les deux capteurs de battement de cœur dans les deux mains pour mesurer la fréquence cardiaque.

Remarque : Pendant le processus de mesure du pouls, en raison d'un mauvais contact, la valeur mesurée peut être plus élevée que la fréquence cardiaque réelle pendant les premières secondes, puis reviendra à un niveau normal. La valeur mesurée ne peut pas être considérée comme une base pour un traitement médical.

### REMARQUE :

1. Si l'affichage est faible ou ne montre aucun chiffre, veuillez remplacer les piles
2. Le moniteur s'éteindra automatiquement s'il ne reçoit aucun signal après 4 minutes.
3. Le moniteur s'allumera automatiquement lorsque le signal du bouton d'exercice sera activé.
4. Le moniteur commencera automatiquement à calculer lorsque vous commencez à faire de l'exercice et cessera de calculer lorsque vous arrêtez l'exercice pendant 4 secondes.

\* **L'affichage de l'instrument comprend 2 piles AAA 1,5 V.**



## SPÉCIFICATIONS :

<b>FONCTION</b>	ANALYSE AUTOMATIQUE	Toutes les 6 secondes
	HEURE	0:00'~99:59'
	VITESSE ACTUELLE	0,0~999,9 KM/H (MILE/H)
	DISTANCE DU TRAJET	0,00~999,9 KM (MILE)
	CALORIES	0,0~999,9 CAL
	COMPTEUR KILOMÉTRIQUE	0,0~9999 KM (MILE)
	RYTHME CARDIAQUE	40~240 BPM
TYPE DE PILE	2 pièces de PILE -AAA ou UM-4	
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT	0°C~+40°C	
TEMPÉRATURE DE STOCKAGE	-10°C ~ +60°C	

### Réglage de la selle

Poussez la poignée de frein (#7) vers le bas pour desserrer (voir Fig. 1). Ensuite, vous pouvez déplacer le cadre du coussinet (4) pour trouver une position adaptée sur le tube réglable (#9). Tirez la poignée de frein (#7) vers le haut pour serrer (voir Fig. 2).

Serrez toujours la poignée de frein (#7) lorsque vous utilisez le produit

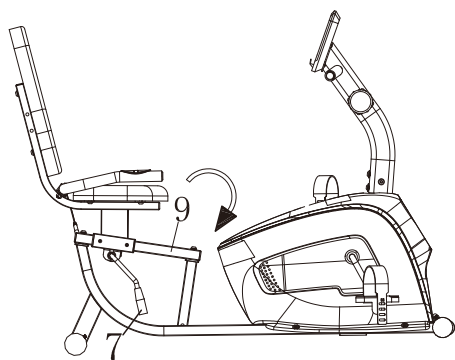


Fig 1

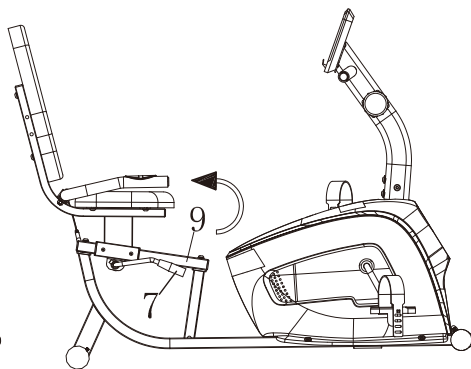
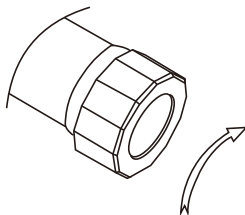


Fig 2

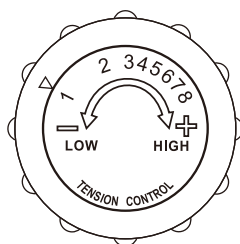
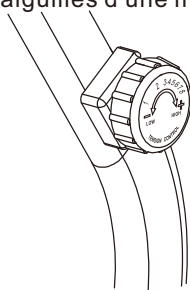
### Ajustement de la hauteur et de l'équilibre

Afin d'obtenir une conduite douce et confortable, vous devez vous assurer que le vélo est stable. Si vous remarquez que le vélo est déséquilibré pendant l'utilisation, vous devez ajuster les bouchons d'extrémité situés sous le Stabilisateur arrière (#3). Pour ce faire, tournez-les dans le sens des aiguilles d'une montre.



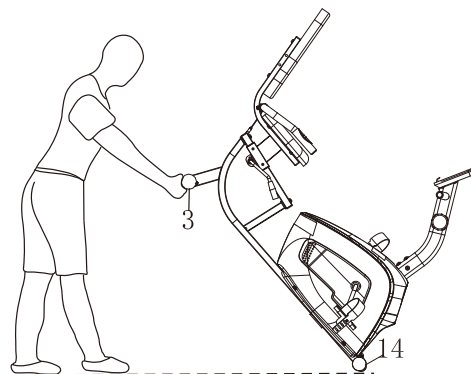
### Ajustement de la résistance

Ajustez la résistance du vélo à l'aide du Contrôleur de tension (#13). Augmentez le niveau de résistance en tournant le bouton de tension vers la DROITE (dans le sens des aiguilles d'une montre), diminuez le niveau de résistance en tournant le bouton de tension vers la GAUCHE (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).



### Comment déplacer

Tenez le Stabilisateur Arrière (3) et soulevez le vélo jusqu'à ce que les roues sur le Capuchon d'Extrémité du Stabilisateur Avant (14) touchent le sol. Vous pouvez maintenant rouler le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.



# SÉCURITÉ ET ENTRETIEN

## Sécurité et avertissements

- Assurez-vous que tous les écrous, boulons et vis sont bien serrés avant utilisation.
- Veillez à ce que tous les dispositifs de verrouillage des réglages et les dispositifs de sécurité soient correctement engagés avant utilisation !
- Ne serrez jamais excessivement les dispositifs et pièces mentionnés ci-dessus afin d'éviter d'endommager l'appareil.
- Vérifiez la présence de pièces et composants desserrés et effectuez les réglages appropriés avant utilisation.
- Vérifiez s'il y a des déchirures ou des pliures dans la soudure ou le métal avant utilisation. Si des déchirures ou des pliures sont constatées, **N'UTILISEZ PAS** l'appareil et contactez notre **SERVICE CLIENT**.
- Une extrême prudence doit être prise pour ne pas laisser vos pieds, doigts, cheveux, vêtements et/ou tout objet lâche se coincer dans une partie du vélo lorsque l'appareil est en mouvement. Le non-respect de ces instructions pourrait entraîner des blessures graves, y compris la perte de doigts.
- Attendez toujours que les pédales et autres pièces mobiles (qui peuvent prendre beaucoup d'élan pendant la conduite) soient complètement arrêtées avant de descendre de l'appareil afin d'éviter des blessures graves.

## Entretien

- Le vélo peut être nettoyé avec un chiffon doux et un détergent doux. N'utilisez pas d'abrasifs ni de solvants sur les pièces en plastique.
- Veuillez essuyer votre transpiration sur le vélo après chaque utilisation.
- Veuillez vérifier que tous les boulons d'assemblage et les pédales de la machine sont bien serrés avant utilisation.
- Rangez le vélo dans un environnement propre et sec

## 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.

## DÉFAUTS COURANTS ET SOLUTIONS

Si vous avez d'autres questions, veuillez appeler les distributeurs locaux ou le service après-vente de notre entreprise.

Pannes courantes	Cause probable	Solution
Instable lors de l'utilisation	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vis non serrées</li> <li>2. Le produit n'est pas placé sur une surface horizontale ou le sol est inégal</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vérifiez et serrez les vis</li> <li>2. Ajustez le capuchon de l'extrémité pour le stabilisateur arrière</li> </ol>
Le moniteur ne s'affiche pas ou ne compte pas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La batterie n'est pas installée ou la batterie est déchargée</li> <li>2. Le fil n'est pas correctement installé</li> <li>3. Moniteur endommagé</li> <li>4. Fil endommagé</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Insérez ou remplacez la batterie</li> <li>2. Vérifiez et reconnectez le fil</li> <li>3. Remplacez le moniteur</li> <li>4. Remplacez le fil</li> </ol>
Pas de résistance	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Non installé correctement</li> <li>2. Contrôleur de tension ou câble endommagé</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vérifiez et reconnectez le contrôleur de tension ou le câble</li> <li>2. Remplacez le contrôleur de tension ou le câble</li> </ol>
Bruit anormal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vis non verrouillées</li> <li>2. Pédale non verrouillée</li> <li>3. Bruit de transmission</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vérifiez et verrouillez les vis</li> <li>2. Vérifiez et verrouillez la pédale</li> <li>3. Retirez le couvercle de la chaîne et vérifiez s'il y a un frottement mécanique dans les pièces concernées</li> </ol>
Glissement de la courroie	La ceinture est trop serrée ou trop lâche	Retirez le couvercle de la chaîne et ajustez la ceinture
Le coussin du siège ne peut pas être ajusté	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mal ajusté</li> <li>2. Bloqué par des débris ou trop serré</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ajustez la poignée de frein de réglage en place lors du réglage</li> <li>2. Vérifiez et retirez les saletés, puis appliquez un peu d'huile lubrifiante sur les raccords de tuyaux</li> </ol>
Pièces manquantes du produit	Veuillez nous contacter en premier lieu et nous vous enverrons un remplacement	

**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  
27150 SW Kinsman Rd Wilsonville, OR 97070 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

