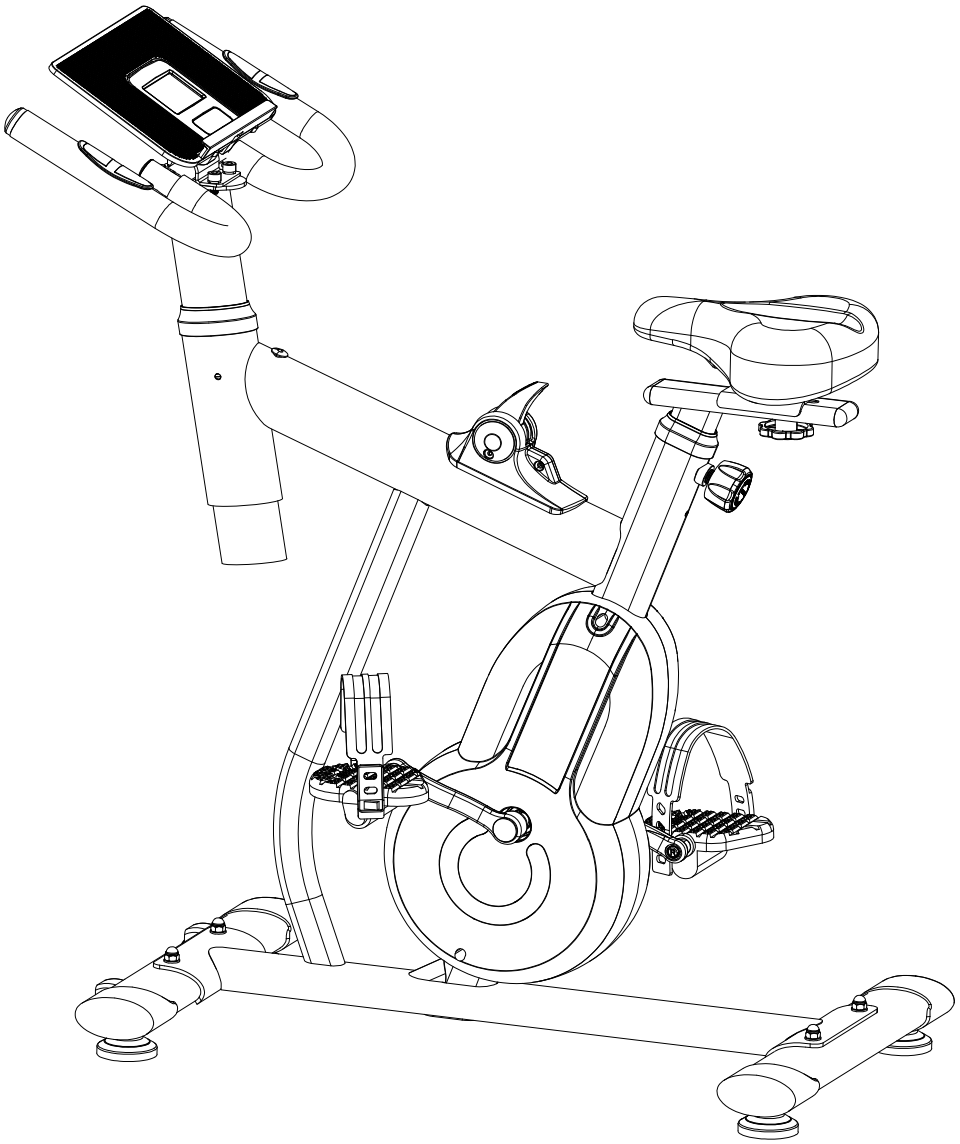
Soozier

IN260700436V01_US_CA

A90-482V00



Exercise bike
Vélo d'entraînement

EN_The maximum user weight is **150** kg.
FR_Le poids maximum de l'utilisateur est de **150** kg.



***EN*_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**
***FR*_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT.**

Safety Information

EN

Important-please read these instructions fully before assembly or using.

To reduce the risk of serious injury, read the entire manual before you assemble or operate the Folding Magnetic Exercise Cycle. In particular, note the following safety precautions:

Assembly

Check you have all the components and tools listed on pages 3 and 4, bearing in mind that, for ease of assembly, some components are pre-assembled.

Keep children and animals away from the work area, small parts could choke if swallowed.

Make sure you have enough space to layout the parts before starting.

Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.

Position the equipment on a clear, level surface.

Dispose of all packaging carefully and responsibly.

Using

It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.

This product is intended for domestic use only. Do not use in any commercial, rental, or institutional setting.

Before using the equipment, always warm up properly.

If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms stop the **workout and seek immediate medical attention.**

Only one person at a time should use the equipment.

Keep hands away from all moving parts.

Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear loose or baggy clothing, since it may get caught in the equipment. Wear athletic shoes to protect your feet while exercising.

• Do not place any sharp objects around the equipment.

• Disabled persons should not use the equipment without a qualified person or doctor in attendance.

• Keep unsupervised children away from the equipment.

• Injuries to health may result from incorrect or excessive training. The equipment shall be installed on a stable base and properly leveled.

• The braking system is adjustable.

Battery safety

Warning: Incorrect installation of batteries may cause battery leakage and corrosion, resulting in damage to the computer.



Do not mix old and new batteries, or batteries of different types.

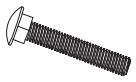
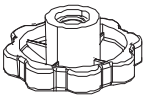
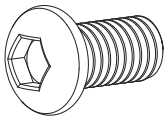
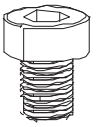
Do not dispose of batteries in a fire.

Do not dispose of batteries with normal household waste, take to a local recycling centre.

Warning: Before beginning any exercise program, consult your Doctor. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.
You MUST read all instructions before using any fitness equipment. we assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.
The pedal crank training equipment is not suitable for therapeutic purposes. Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

List of spare parts pre-installed

Tips:
Many of our accessory screws have been installed on the product.
Need to remove the original screws before assembly.

4  M8X55 4PCS	5  M8 Washer 4PCS	6  M8 Nut 2PCS	10  Knob 1 PC
16  M5x15 2PCS	18  M8 Spring Washer 4PCS	17  M8x15 4PCS	

Assembly Instructions

1.NOTICE

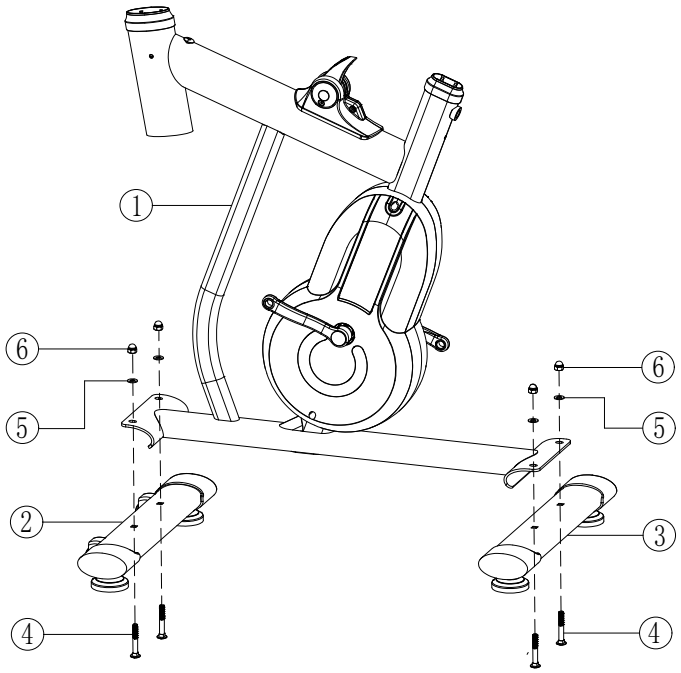
A.Please make sure there is enough space around the machine before assembly

B.Please use the provided tools or right tools by yourself.

C.Check the parts and the hardware first .

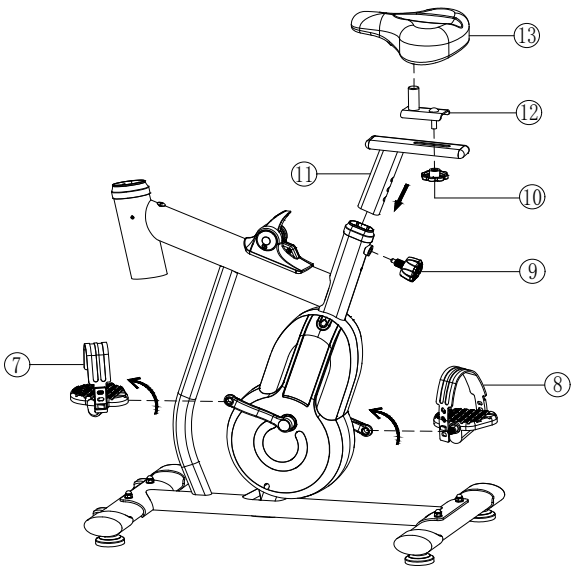
Step 1

Extracting the Main Frame(1) from the carton,connect main frame (1) to front foot tube (2) and rear foot tube(3) with screw(4),washer(5),bolt(6),wrench#13-15.



Step 2

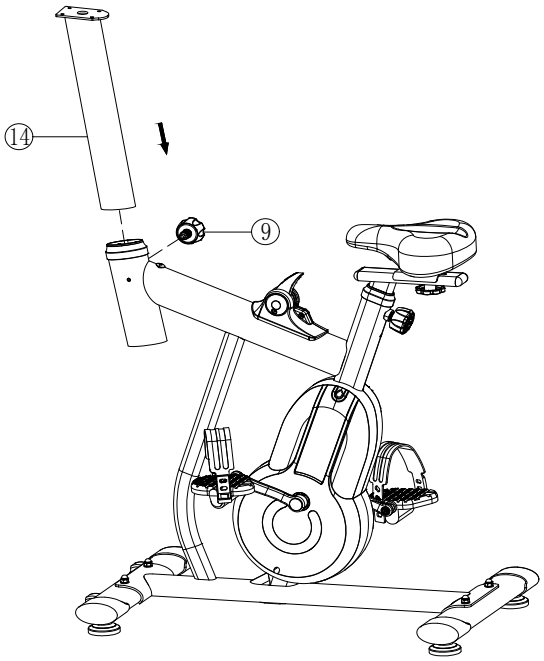
1. Install pedals: Screw pedals (7&8) as the direction shown in the picture. Hand-tighten 2-3 turns first, then fully tighten with a 13-15# wrench.
2. Attach seat slider: Insert Seat Slider (No.11) into the matched hole on Main Frame (1), secure with Knob No.9.
3. Mount seat: Fix Seat (No.13) onto Connector (No.12), tighten with Knob No.10.



Assembly Instructions

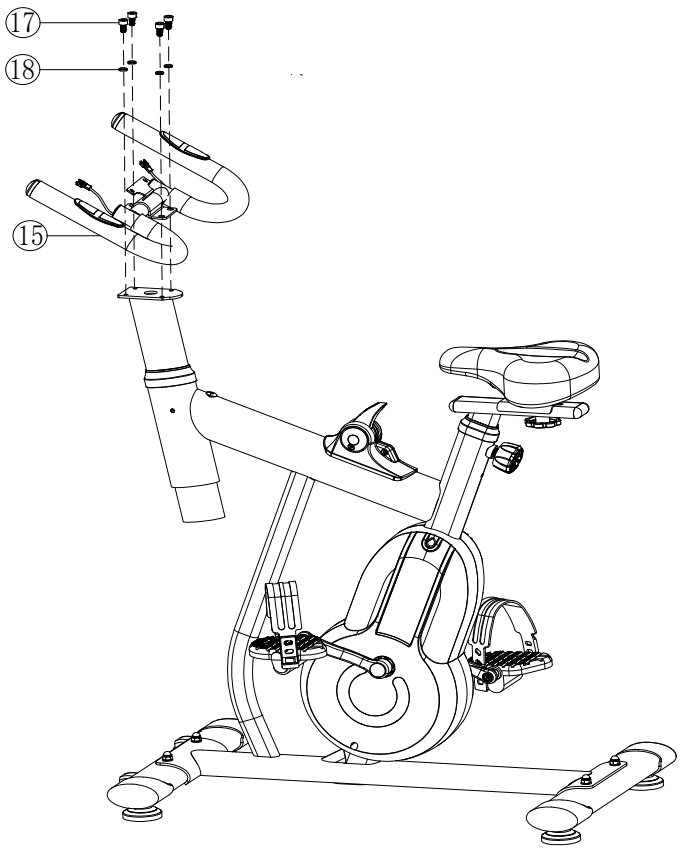
Step 3

Insert Part No.14 into the hole as shown in the figure, then secure it with Knob No.9.



Step 4

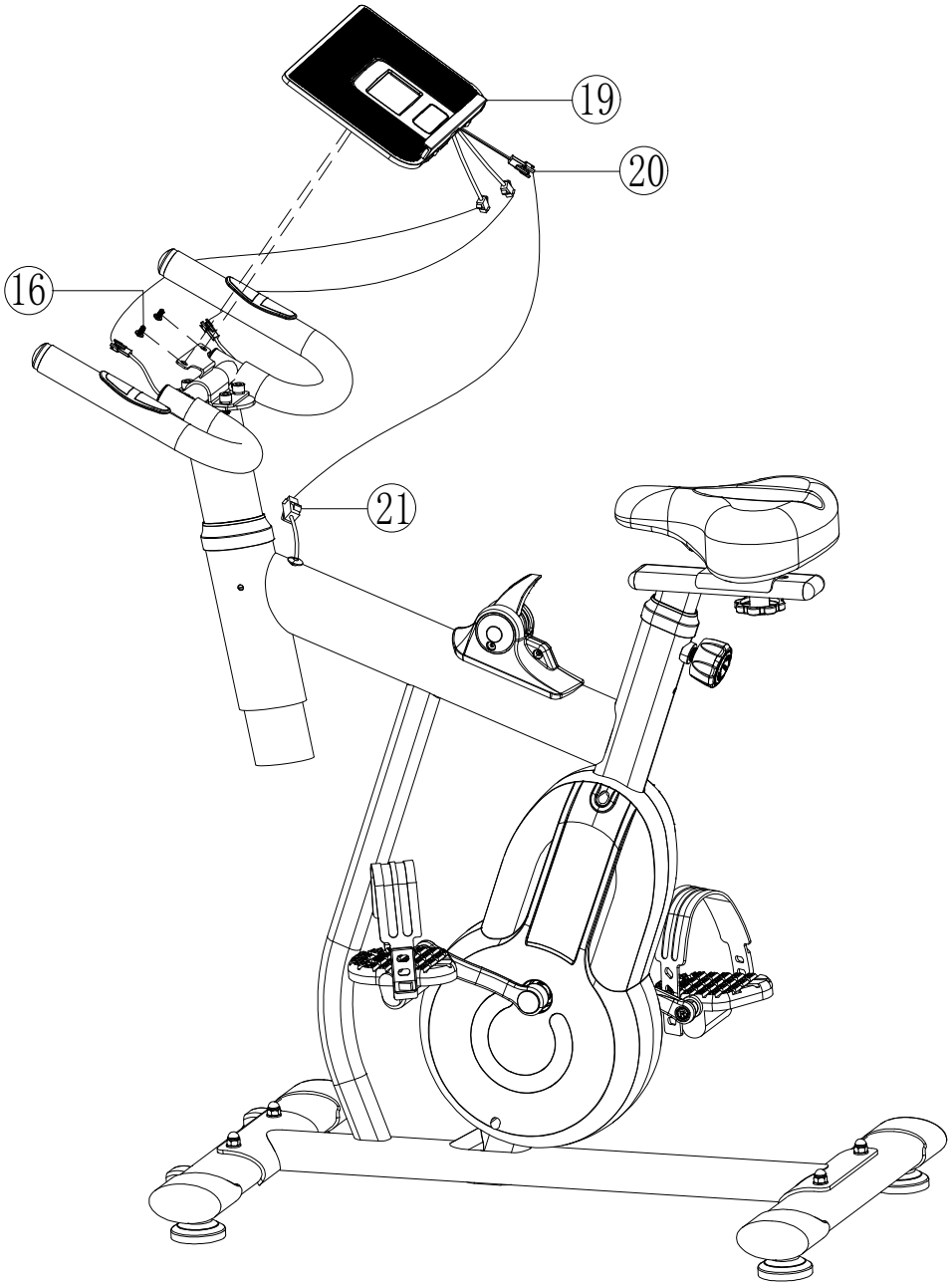
Fix Armrest (No.15) onto Armrest Connector Tube (No.14), secure with 4 pcs Screw No.17 and Washer No.18. then tigten using an allen wrench.



Assembly Instructions

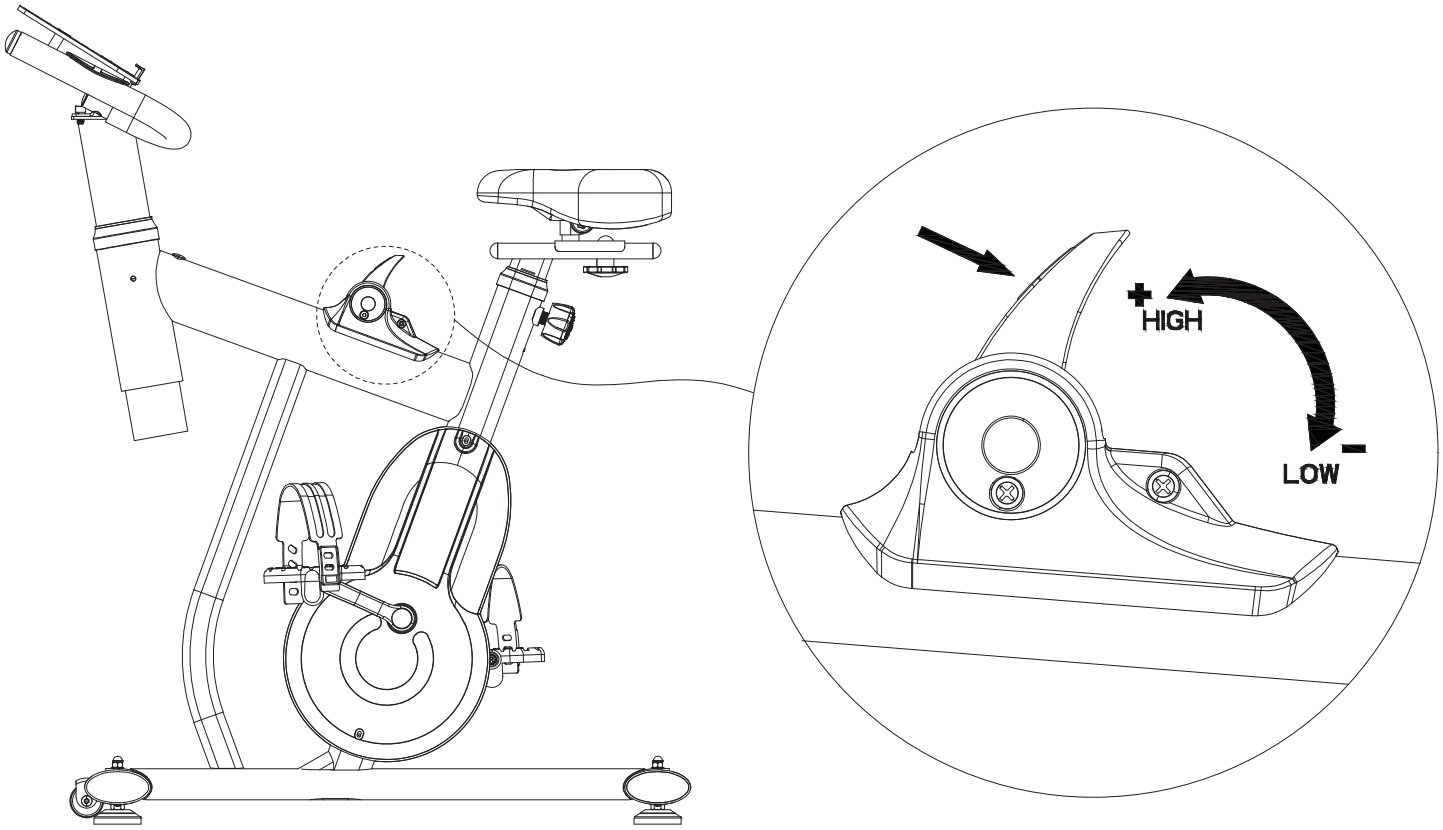
Step 5

Secure the monitor to the monitor bracket on Armrest (No.15) with 2 pcs Screw No.16 and tighten with an Allen wrench. Finally, connect the plug of the monitor wire to the sensor wire plug of the main frame



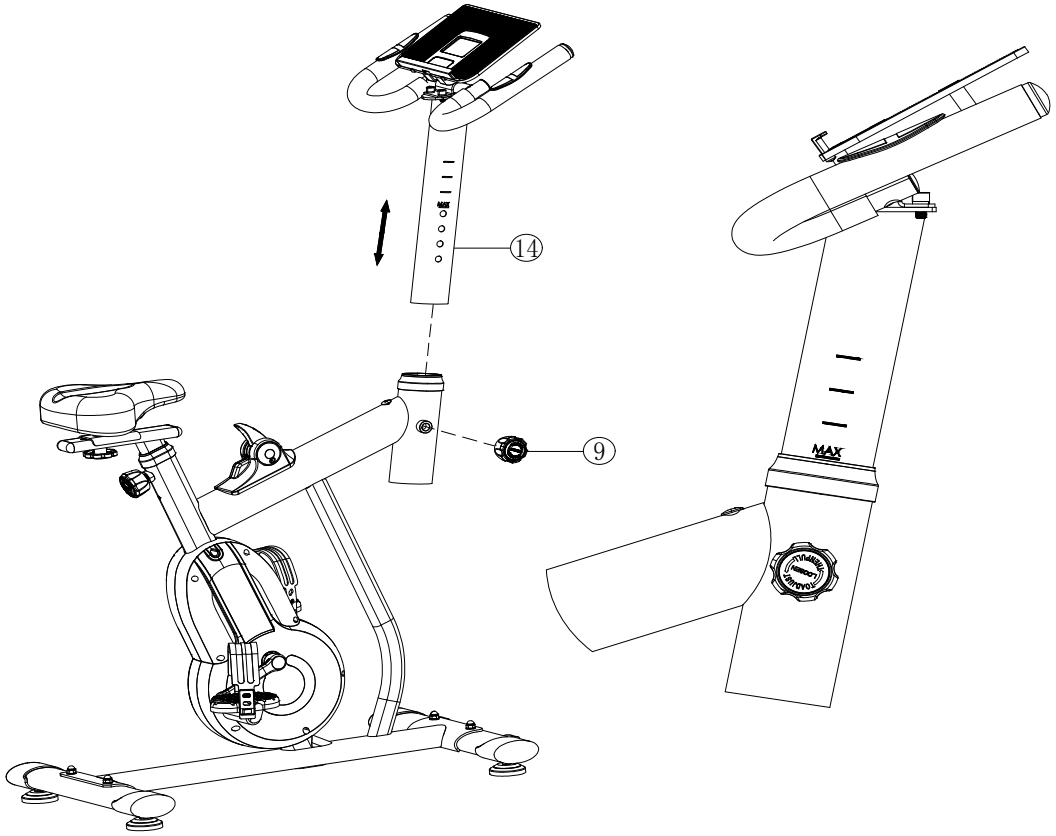
Resistance Adjustment Instruction (See figure below)

There are 7 adjustable resistance levels. Operate following the arrows shown in the picture: push the adjuster upward to increase resistance; push downward to decrease resistance.



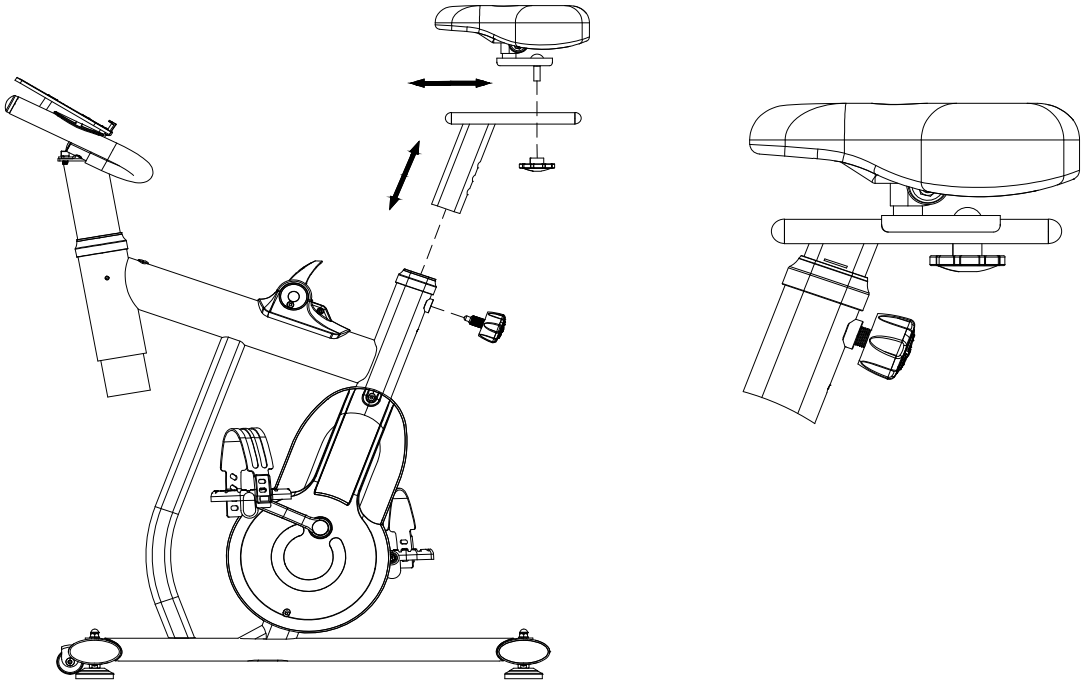
Adjustment of handlebar

Unlock the adjustable knob,then pull or push handle adjusting frame to adjust height and length



Adjustment of Seat

Unlock the adjustable knob,then pull or push the seat cushion frame and seat tube to adjust height and length.



Computer Operation

EXERCISE COMPUTER WITH PULSE
INSTRUCTION MANUAL

FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE:Push down for selecting functions. If holds down Monitor button long time will turn completely 0.

RESET:Push down for resetting time,distance and calories.the current data change is 0. If the long time holds down RESET, besides the ODO position, the material will turn completely 0.

FUNCTION AND OPERATIONS:

1. SCAN: Press monitor button until “SCAN” appears, monitor will rotate through all the 6 functions :Time. speed、distance、calorie、ODO、and pulse、Each display will behold 5 seconds.

2. TIME: Count the total time from exercise start to end.

3. SPEED: Display current speed.

4. DIST: Count the distance from exercise start to end.

5. CALORIES: Count the total calories from exercise start to end.

6. ODO: The total distance which this function is refers to from battery capacity period runs.

7 .PULSE RATE :

Press monitorbutton until “PULSE” appears. Before measuring your pulse rate, please place your palms of your hands on Both of your contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minte(BPM) on the LCD after 6 7 seconds.
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.

8 .AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

Without any signal for 4 minutes, the power will turn off automatically. As long as the wheel is in motion or press any button, the monitor is in action.

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	Auto Scan	Every 5 seconds
	Running Time	00: 00- 99: 59
	Current speed	0.0-99.99 (ML)KM
	Trip Distance	0.00-999. 9 (ML)KM
	Total distance(ODO)	0.0-999. 9 (ML)KM
	Calories	0.0-999.9 Kcal
	Pulse Rate	40~240BPM
Battery type		2 pcs of size - AAA or UM - 4
Operating temperature		0°C -I-40°C
Storage temperature		-10°C +60°C

Bluetooth Function

This monitor can connect to various mobile Apps via Bluetooth.

Bluetooth / App-Function

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

To use the Kinomap app, switch on Bluetooth on the product and on your smart-phone or tablet. You may have to activate the location services on your smart phone or tablet to enable a connection via the app.

When you start the app for the first time, you will be asked to register. Registration is necessary to use the app. You will then be asked to add a device.

If you are not prompted to add a device, tap on "More", "Device Management" and then on "+" in the upper right corner. Tap the product icon.

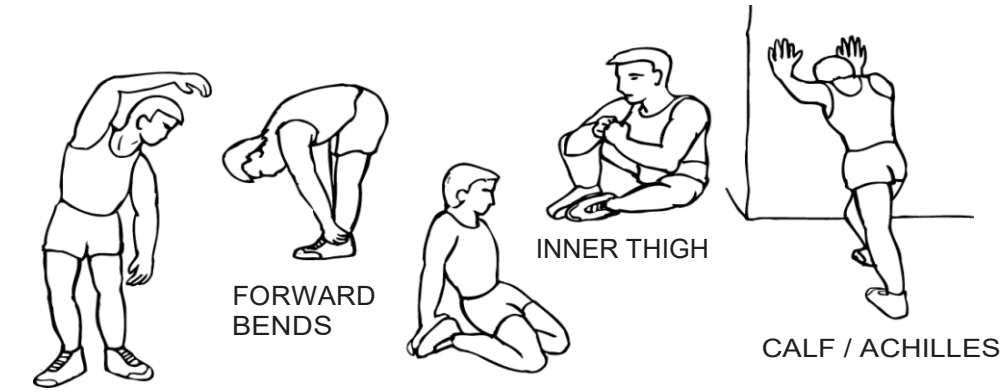
Now follow the instructions in the app to add the product to the app. For more information on using the app, visit www.kinomap.com.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your *Folding* BIKE will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

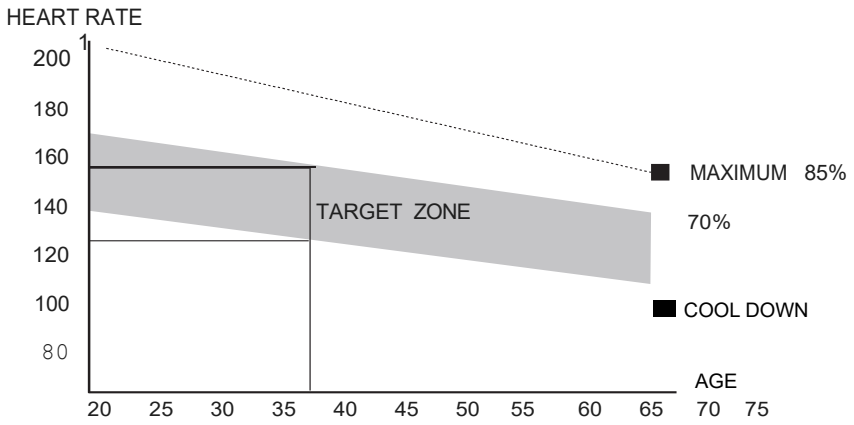
1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use , the muscles in your legs will become more flexible. Work to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

Exercising Information

Muscle Chart

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle Toning

To tone muscle while on your FOLDING BIKE you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance by making your legs work harder than normal. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

Weight Loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

Care and Maintenance

Using Exercise Bike

1. Examine the equipment periodically in order to detect any damage or wear which may have been produced.

2. The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. connection points.

3. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.

4. Inspect and tighten all parts before using the equipment, replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working order.

5. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.

6. Special attention to components most susceptible to wear.

7. The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.

8. Do not attempt to repair this equipment yourself. Should you have any difficulty with assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, contact the manufacturer, their approved service agent

Guarantee:
For guarantee purposes, please retain your purchase receipt.

Information for users on Disposal of old Equipment and Batteries

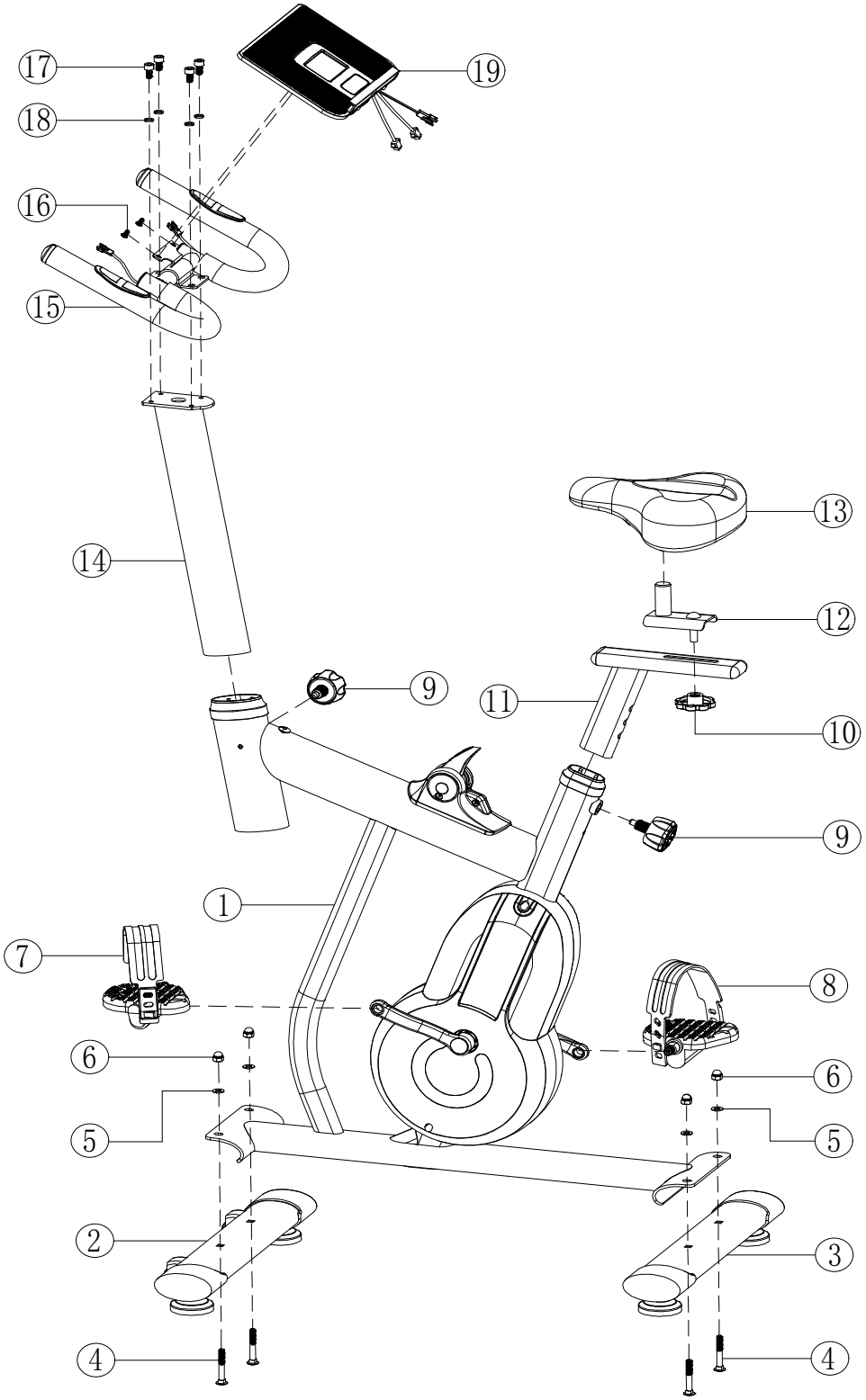
These symbols indicate that equipment with these symbols should not be disposed of as general household waste. If you want to dispose of the product or battery, please consider the collection systems or facilities for appropriate recycling.

Notice: *The sign Pb below the symbol for batteries indicates that this battery contains lead.*



Products Battery

Exploded Parts Diagram

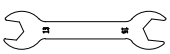




#5

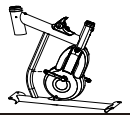
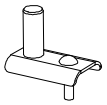
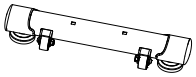
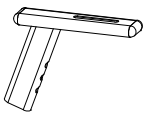
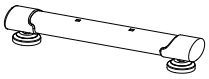
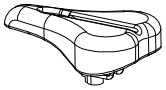
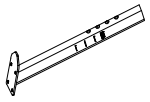
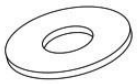
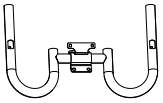
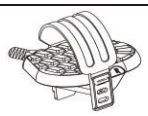
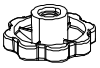


#6



#13-15

Parts List

NO	Accessory drawing	Name	Qty	NO	Accessory drawing	Name	Quantity
1		Main frame	1	11		Seat cushion frame	1
2		Front bottom tube	1	12		Handle bar	1
3		Rear bottom tube	1	13		seat cushion	1
4		Screw (M8•55)	4	14		Handle Adjusting Frame	1
5		Flat Washer (M8)	4	15		Handle Bar	1
6		Nut (M8)	4	16		Screw (M5•10)	2
7		Pedal (L)	1	17		Screw (M8•15)	4
8		Pedal (R)	1	18		Spring Washer	4
9		Knob	2	19		Monitor	1
10		Knob	1				

Informations de sécurité

FR

Important : veuillez lire attentivement l'intégralité de ces instructions avant l'assemblage ou l'utilisation.

Afin de réduire le risque de blessures graves, lisez l'intégralité du manuel avant d'assembler ou d'utiliser le vélo d'appartement magnétique pliable. En particuller, notez les précautions de sécurité suivantes :

Assemblage

Vérifiez que vous disposez de tous les composants et outils listés aux pages 3 et 4, en gardant à l'esprit que, pour faciliter l'assemblage, certains composants sont préassemblés.

Gardez les enfants et les animaux éloignés de la zone de travail ; de petites pièces pourraient s'étouffer si elles étaient avalées.

Assurez-vous de disposer de suffisamment d'espace pour disposer les pièces avant de commencer.

Assemblez l'article aussi près que possible de sa position finale (dans la mëme pièce), si possible.

Placez l'appareil sur une surface propre et plane.

Élminez tous les emballages avec soin et de maniére responsable.

Utilisation

Il appartient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont correctement informés quant à son utilisation en toute sécurité.

Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement. Ne l'utilisez pas dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.

Avant d'utiliser rappareil, échcuffez-vous correctement.

Si l'utilisateur ressent des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptómes anormaux, **arrêtez immediatement l'entraînement et consultez un médecin.**

Une seule personne à la fois doit utiliser l'appareil.

Gardez les mains éloignées de toutes les piéces mobiles.

Portez toujours des vétements appropriés pendant l'exercice. Ne portez pas de vétements amples ou flottants, car ils pourraient se prendre dans l'appareil.

Portez des chaussures de sport pour protéger vos pieds.

- Ne placez aucun objet tranchant autour de l'appareil.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'appareil sans la présence d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
- Gardez les enfants non surveillés éloignés de l'appareil.
- Des blessures à la santé peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif. L'appareil doit étre installé sur une base stable et correctement nivelée.
- Le systéme de freinage est réglable.

Sécurité des piles

Avertissement : Une installation incorrecte des piles peut provoquer des fuites et de la corrosion, entraînant des dommages à l'ordinateur.

Ne mélangez pas des piles neuves et des piles usagées, ni des piles de types différents.

Ne jetez pas les piles au feu.

Ne jetez pas les piles avec les déchets ménagers. Déposez-les dans un centre de recyclage local.



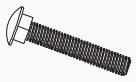
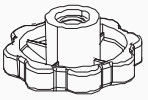
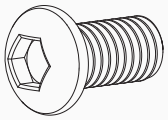
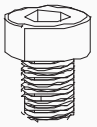
Avertissement : Avant de commencer tout programme d'exercices, consultez votre médecin. Cela est particuliérement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles souffrant de problëmes de santé préexistants.

Vous DEVEZ lire toutes les instructions avant d'utiliser tout équipement de fitness. Nous déclinons toute responsabilité en cas de blessure personnelle ou de dommage matériel résultant de ou lié à l'utilisation de ce produit.

L'équipement d'entraînement à pédalier n'est pas adapté à un usage thérapeutique. La surveillance de la fréquence cardiaque peut ëtre imprécise. Un effort excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrëtez immédiatement de faire de l'exercice.

Liste des pièces détachées préinstallées

Conseils :
Bon nombre de nos vis d'accessoire ont été installées sur le produit.
Il faut retirer les vis d'origine avant l'assemblage.

4  M8X55 4 pièces	5  Rondelle M8 4 pièces	6  Écrou M8 2 pièces	10  Bouton 1 pièce
16  M5x15 2 pièces	18  Rondelle élastique M8 4 pièces	17  M8x15 4 pièces	

Instructions de montage

1.AVISO

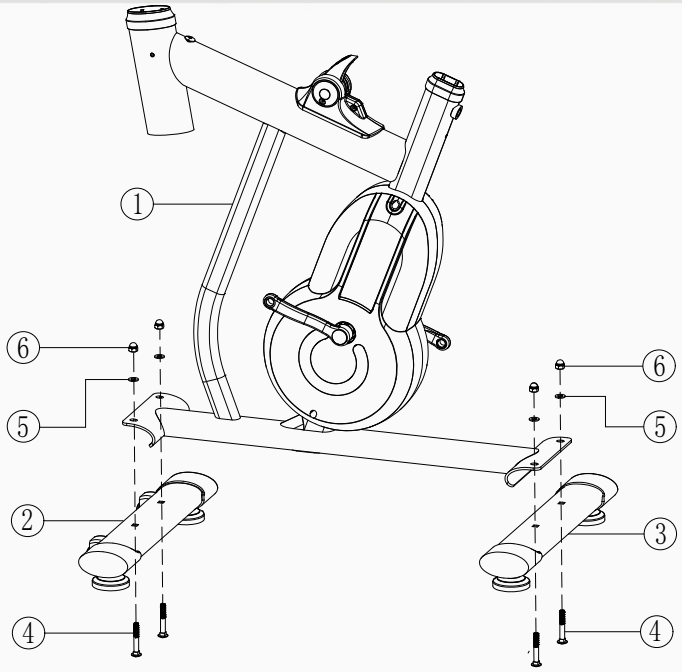
A.Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant autour de l'appareil avant le montage.

B.Utilisez les outils fournis ou les outils appropriés que vous possédez.

C.Vérifiez d'abord les pièces et la visserie.

Étape 1

Retirez le cadre principal (1) du carton, connectez le cadre principal (1) au tube de pied avant (2) et au tube de pied arrière (3) à l'aide de la vis (4), de la rondelle (5), du boulon (6) et de la clé n° 13 à 15.

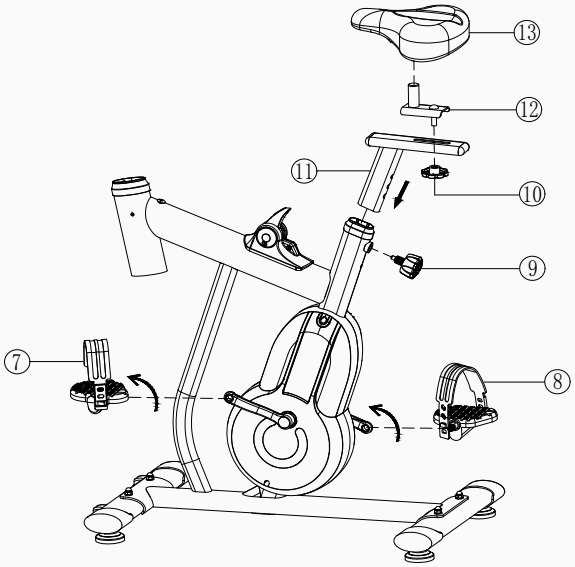


Étape 2

1. Installation des pédales : Vissez les pédales (7 et 8) comme indiqué sur l'image. Serrez d'abord à la main 2 à 3 tours, puis serrez entièrement avec une clé n° 13 à 15.

2. Fixation du coulisseau de selle : Insérez le coulisseau de selle (n° 11) dans l'orifice correspondant sur le cadre principal (1) et fixez avec le bouton n° 9.

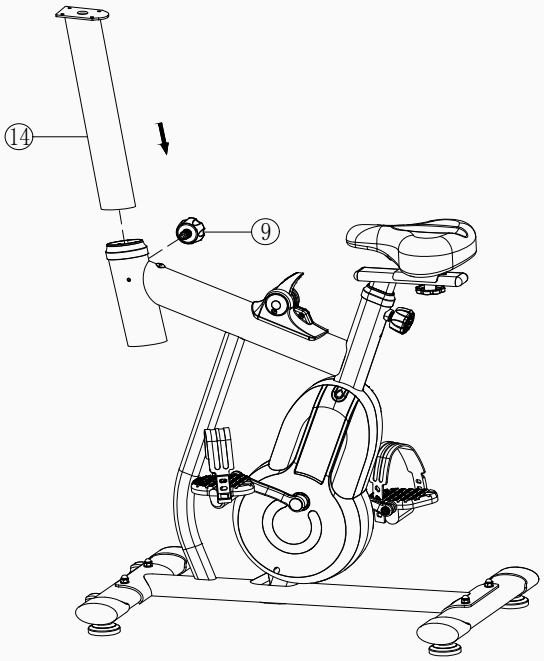
3. Montage de la selle : Fixez la selle (n° 13) sur le connecteur (n° 12), puis serrez avec le bouton n° 10.



Instructions de montage

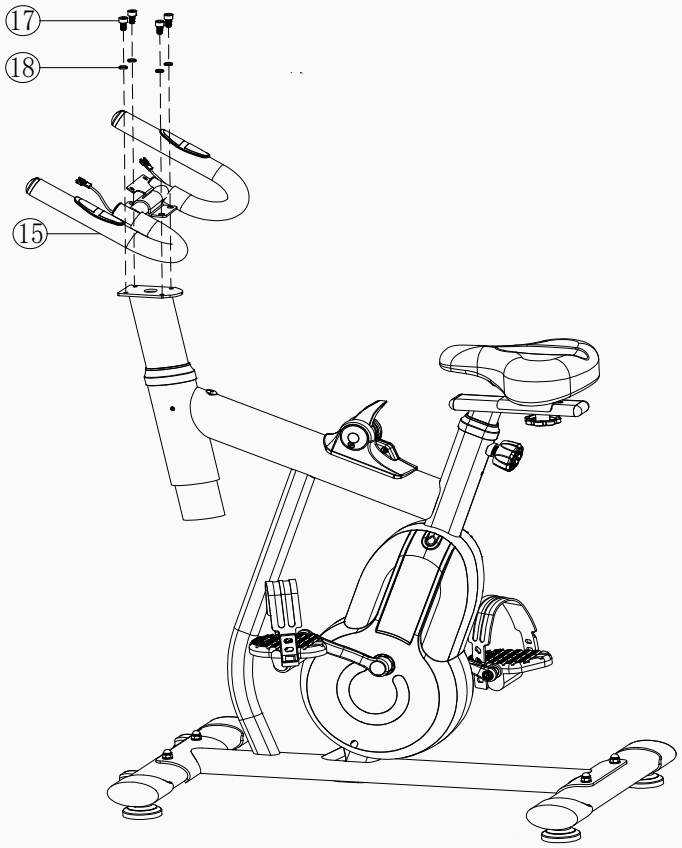
Étape 3

Insérez la pièce n°14 dans l'orifice comme indiqué sur la figure, puis fixez-la avec le bouton n°9.



Étape 4

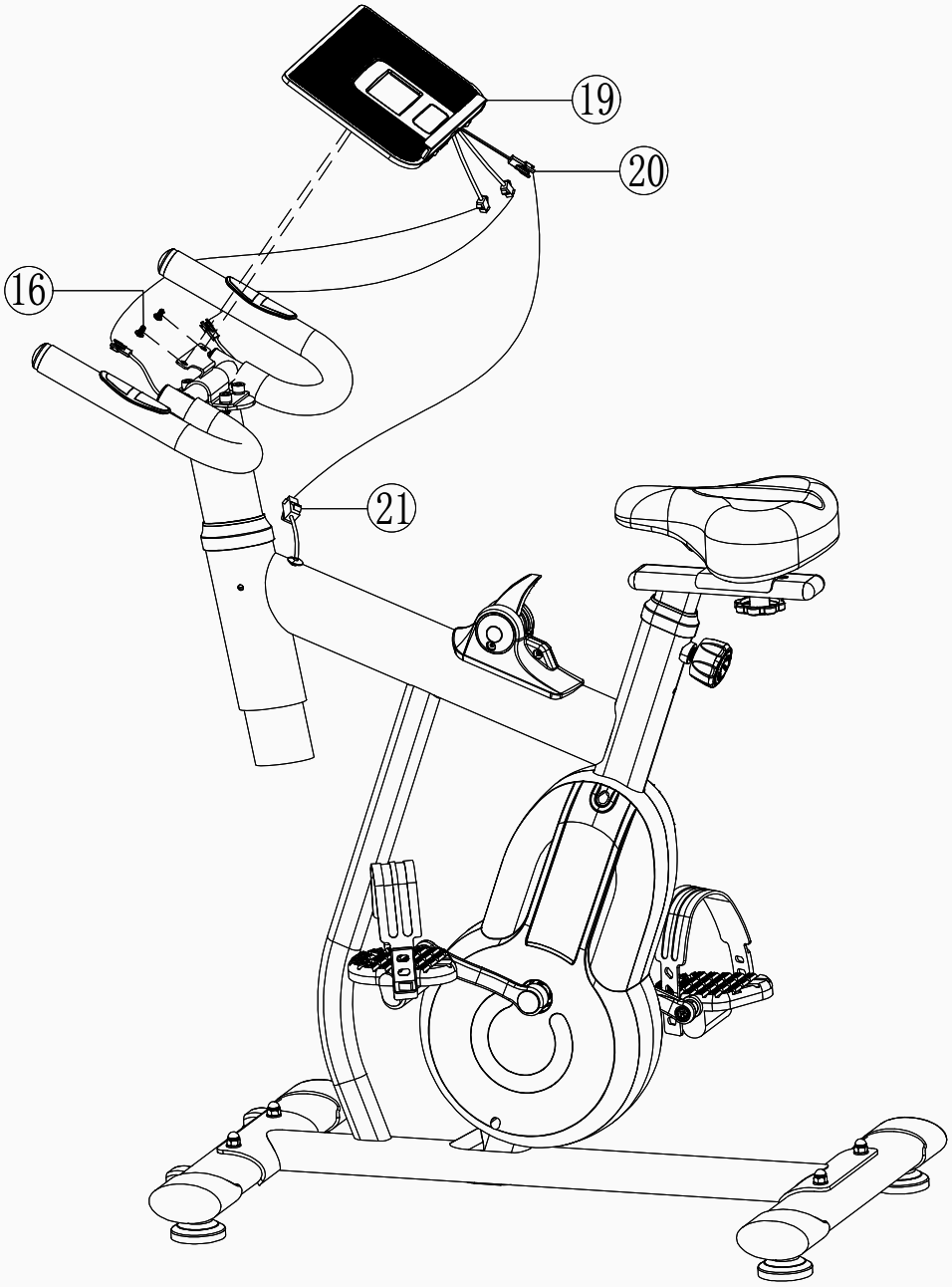
Fixez l'accoudoir (n°15) sur le tube de raccord de l'accoudoir (n°14), à l'aide de 4 vis n°17 et de rondelles n°18. Serrez ensuite à l'aide d'une clé Allen.



Instructions de montage

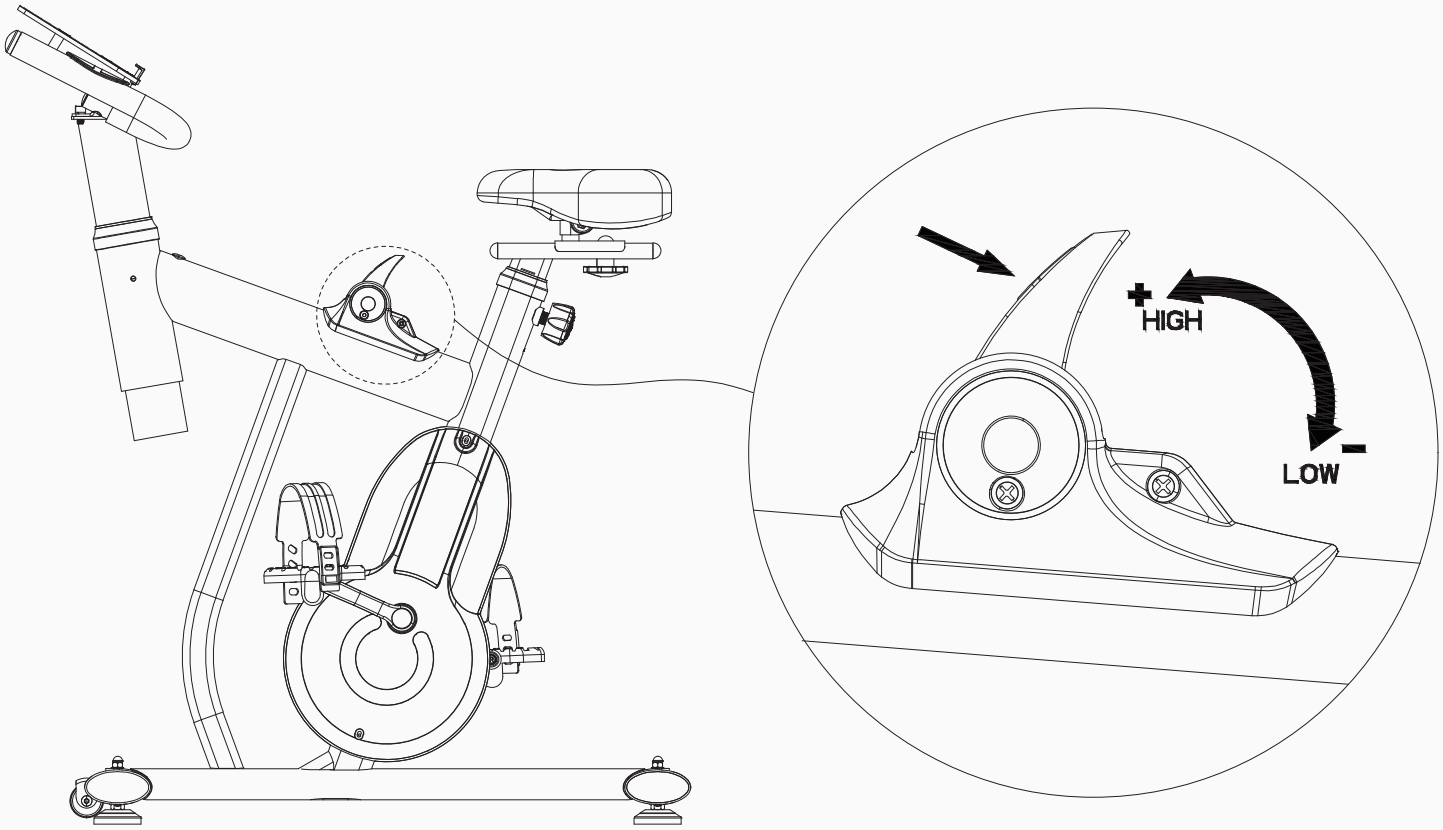
Étape 5

Fixez le moniteur au support de moniteur sur l'accoudoir (No.15) avec 2 vis No.16 et serrez à l'aide d'une clé Allen. Enfin, connectez la fiche du câble du moniteur à la fiche du câble du capteur sur le cadre principal.



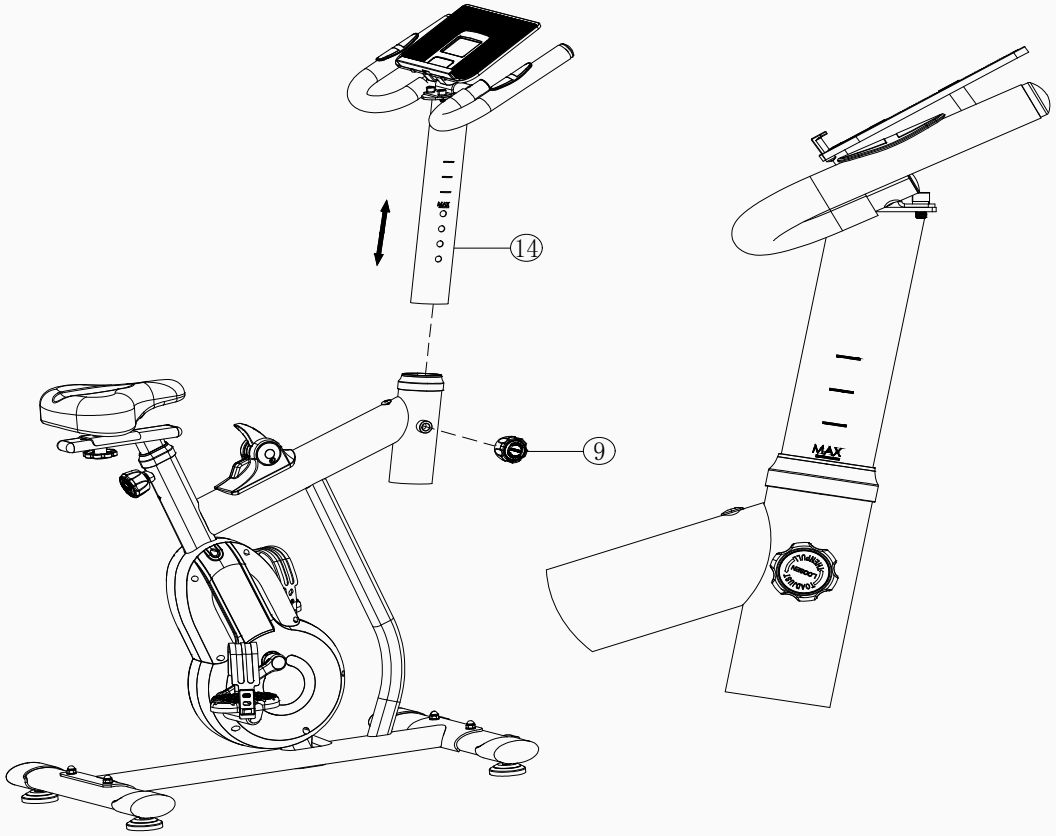
Instruction de réglage de la résistance (voir figure ci-dessous)

Il y a 7 niveaux de résistance réglables. Procédez selon les fleches indiquées sur l’image : poussez le réglage vers le haut pour augmenter la résistance ; poussez vers le bas pour diminuer la résistance.



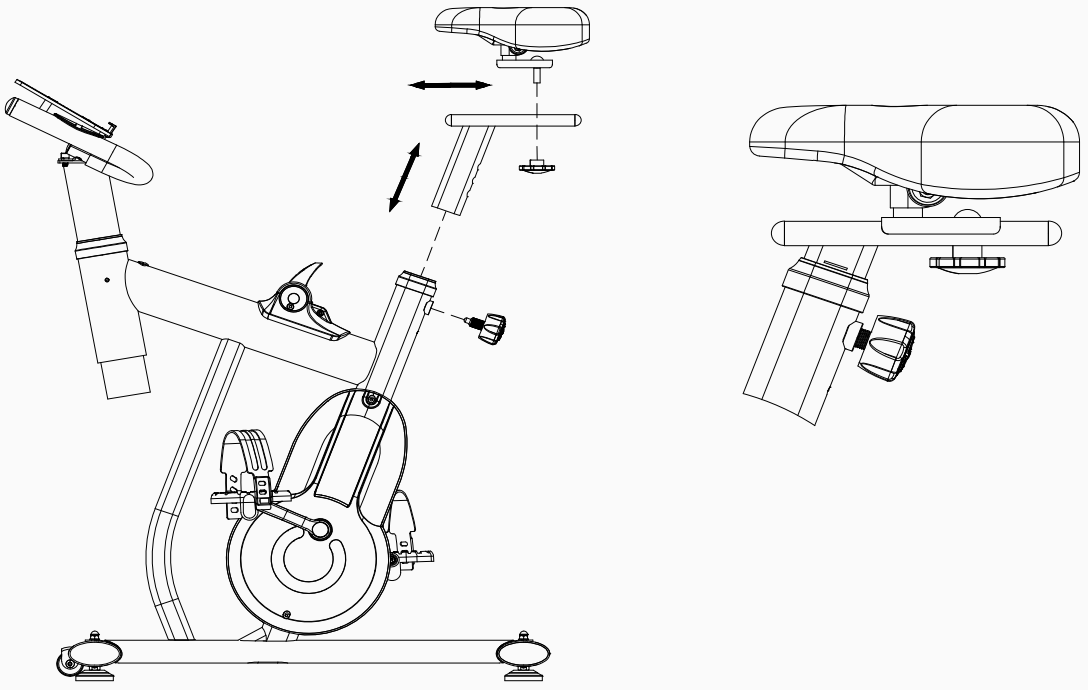
Réglage du guidon

Déverrouillez le bouton de réglage, puis tirez ou poussez le cadre de réglage du guidon pour ajuster la hauteur et la longueur.



Réglage de la selle

Déverrouillez le bouton de réglage, puis tirez ou poussez le cadre du coussin de selle et le tube de selle pour ajuster la hauteur et la longueur.



Utilisation de l'ordinateur

ORDINATEUR D'EXERCICE AVEC PULSATIONS
MANUEL D'INSTRUCTIONS

BOUTONS DE FONCTION :

MODE : Appuyer pour sélectionner les fonctions. Si vous maintenez le bouton Moniteur enfoncé pendant un long moment, l'appareil s'éteindra complétement.

RÉINITIALISATION : Appuyer pour réinitaliser le temps, la distance et les calories. Le changement de données actuel est 0.

Si vous maintenez le bouton RÉINITIALISATION enfoncé pendant un long moment, en plus de la position ODO, l'appareil s'éteindra complétement.

FONCTIONS ET OPÉRATIONS :

1. **SCAN** : Appuyez sur le bouton Moniteur jusqu'à ce que « SCAN » s'affiche ; l'ordinateur parcourra les 6 fonctions : Temps, vitesse, distance, calories, ODO et pulsations. Chaque affichage sera gardé pendant 5 secondes.
2. **TEMPS** : 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 depuis le début jusqu'à la fin de l'exercice.
5. **CALORIES** : Compte le total des calories depuis le début jusqu'à la fin de l'exercice.
6. **ODO** : La distance totale à laquelle cette fonction fait référence correspond à la période de capacité de la batterie.
7. **FRÉQUENCE CARDIAQUE :**

Appuyez sur le bouton Moniteur jusqu'à ce que « PULSE » s'affiche. Avant de mesurer votre fréquence cardiaque, placez vos paumes sur les deux capteurs de contact et l'ordinateur affichera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD aprés 6 à 7 secondes.

Remarque : Pendant le processus de mesure des pulsations, en raison du phénoméne de brouillage de contact, la valeur mesurée peut être plus élévée que la fréquence cardiaque réelle pendant les 2 à 3 premiéres secondes, puis elle reviendra au niveau normal. La valeur de mesure ne peut pas être considérée comme la base d'un traitement médical.

8. ARRÉT AUTOMATIQUE ET DÉMARRAGE AUTOMATIQUE :

Sans signal pendant 4 minutes, l'apparell s'éteindra automatiquement. Tant que le volant d'inertie est en mouvement ou qu'un bouton est pressé, l'ordinateur est en marche.

SPÉCIFICATIONS :

FONCTION	Balayage automatique	Toutes les 5 secondes
	Durée d'entraïnement	00: 00- 99: 59
	Vitesse actuelle	0.0-99.99 (ML)KM
	Distance du trajet	0.00-999. 9 (ML)KM
	Distance totale (ODO)	0.0-999. 9 (ML)KM
	Calories totales	0.0-999. 9 Kcal
	Fréquence cardiaque	40-240BPM
Type de pile		2 piles de taille - AAA ou UM - 4
Température de fonctionnement		0°C -I-40°C
Température de stockage		-10°C +60°C

Fonction Bluetooth

Ce moniteur peut se connecter à diverses applications mobiles via Bluetooth.

Bluetooth / Fonction de l’application

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Pour utiliser l'application Kinomap, activez le Bluetooth sur le produit ainsi que sur votre smartphone ou votre tablette. Vous devrez peut-être activer les services de localisation sur votre smartphone ou votre tablette pour établir une connexion via l'application.

Lors du premier lancement de l'application, vous serez invité à vous inscrire. L'inscription est indispensable pour utiliser l'application. Il vous sera ensuite demandé d'ajouter un appareil.

Si aucune invite d'ajout d'appareil ne s'affiche, appuyez sur « Plus », « Gestion des appareils », puis sur le signe « + » dans le coin supérieur droit. Appuyez sur l'icône du produit.

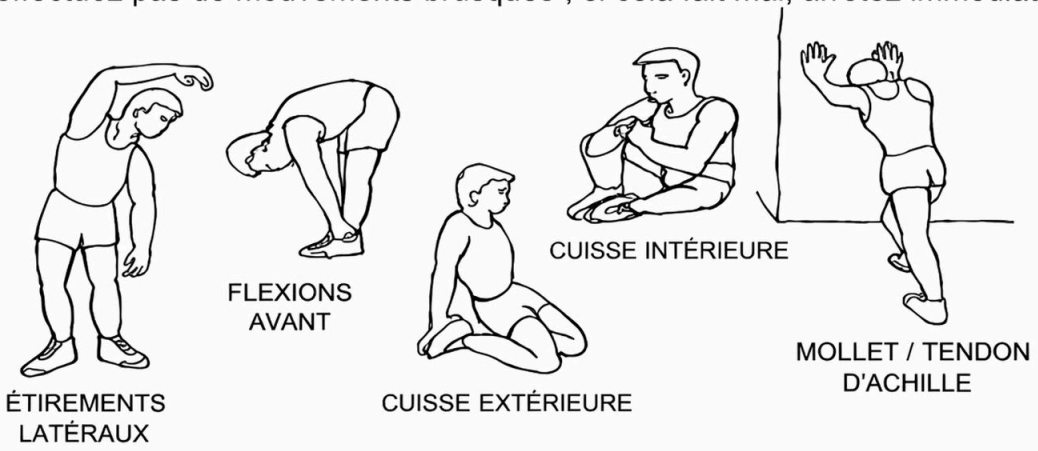
Suivez ensuite les instructions de l'application pour ajouter le produit à celle-ci. Pour en savoir plus sur l'utilisation de l'application, rendez-vous sur le site www.kinomap.com.

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

Utiliser votre vélo pliant vous apportera plusieurs avantages : il améliorera votre condition physique, tonifiera vos muscles, et associé à une alimentation contrôlée en calories, il vous aidera à perdre du poids.

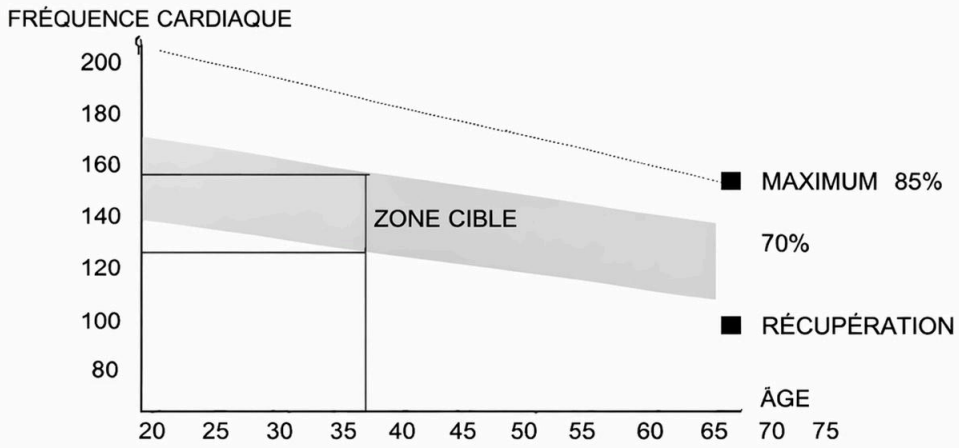
1. La phase d'échauffement

Cette étape permet de faire circuler le sang dans tout le corps et prépare les muscles à fonctionner correctement. Elle réduit également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de pratiquer quelques exercices d'étirement comme illustré ci-dessous. Chaque êtirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas et n'effectuez pas de mouvements brusques ; si cela fait mal, arrêtez immediatement.



2. La phase d'exercice

C'est la phase où vous fournissez l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus souples. Travaillez à votre propre rythme, mais il est très important de maintenir un tempo régulier tout au long de l'exercice. L'intensité de l'effort doit être suffisante pour faire monter votre fréquence cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette phase doit durer au minimum 12 minutes, même si la plupart des personnes commencent par 15 à 20 minutes.

Informations sur l’exercice

Tableau des muscles

3. La phase de récupération

Cette étape permet à votre systéme cardio-vasculaire et à vos muscles de récupérer. Il s’agit de répéter l’exercice d’échauffement, par exemple réduire votre rythme, pendant environ 5 minutes.

Les exercices d’étirement doivent maintenant être répétés, en veillant à ne pas forcer ou à ne pas donner d’à-coups à vos muscles dans l’êtirement.

À mesure que vous vous améliorerez, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et de manière plus intensive. Il est conseillé de s’entraîner au moins trois fois par semaine et, dans la mesure du possible, de répartir vos séances tout au long de la semaine.

Tonification musculaire

Pour tonifier vos muscles tout en utilisant votre VÉLO PLIANT, vous devrez régler la résistance à un niveau assez élevé. Cela soilicitera davantage nos muscles des jambes et peut signifier que vous ne pourrez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaiteriez. Si vous cherchez également à améliorer votre condition physique, vous devrez adapter votre programme d’entraînement. Vous devez vous entraîner normalement pendant les phases d’échauffement et de récupération, mais vers la fin de la phase d’exercice, vous devez augmenter la résistance en faisant travailler vos jambes plus intensément que d’habitude. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

Perte de poids

Le factour important ici est la quantité d’effort que vous fournissez. Plus vous travaillez longtemps et intensément, plus vous brûlerez de calories. En pratique, c’est la même chose que si vous vous entraîniez pour améliorer votre condition physique, la différence étant l’objcetif.

Entretien et maintenance

Utilisation d'un vélo d'appartement

1. Examinez l'équipement régulièrement afin de détecter tout dommage ou usure pouvant survenir.

2. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est inspecté régulièrement pour détecter tout dommage et usure, par ex. aux points de connexion.

3. Lubrifiez réguiièrement les piéces mobiles avec une huile légére pour prévenir l'usure prématurée.

4. Inspectez et serrez toutes les piéces avant d'utiliser l'équipement ; remplacez immédiatement toute piéce défectueuse et n'utilisez de nouveau l'équipement qu'une fois celui-ci en parfait état de marche.

5. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou maintenez l'équipement hors d'usage jusqu'à réparation.

6. Portez une attention particulière aux composants les plus susceptibles de s'user.

7. L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux non abrasif. N'utilisez pas de solvants.

8. N'essayez pas de réparer vous-même cet équipement. En cas de difficulté lors de l'assemblage, du fonctionnement ou de l'utilisation de votre produit ou si vous pensez qu'il peut manquer des piéces, contactez le fabricant ou son agent de service agréé.

Garantie :
Pour les demandes de garantie, veuillez conserver votre ticket de caisse.

Informations pour les utilisateurs sur la mise au rebut des équipements et des piles

Ces symboles indiquent que les équipements portant ces marquages ne doivent pas être mis au rebut avec les ordures ménagéres générales. Si vous souhaitez vous débarrasser de ce produit ou de la batterie, veuillez utiliser les systémes ou installations de collecte appropriés pour un recyclage adapté.

Remarque : Le signe Pb ci-dessous pour les piles indique que cette batterie contient du plomb.

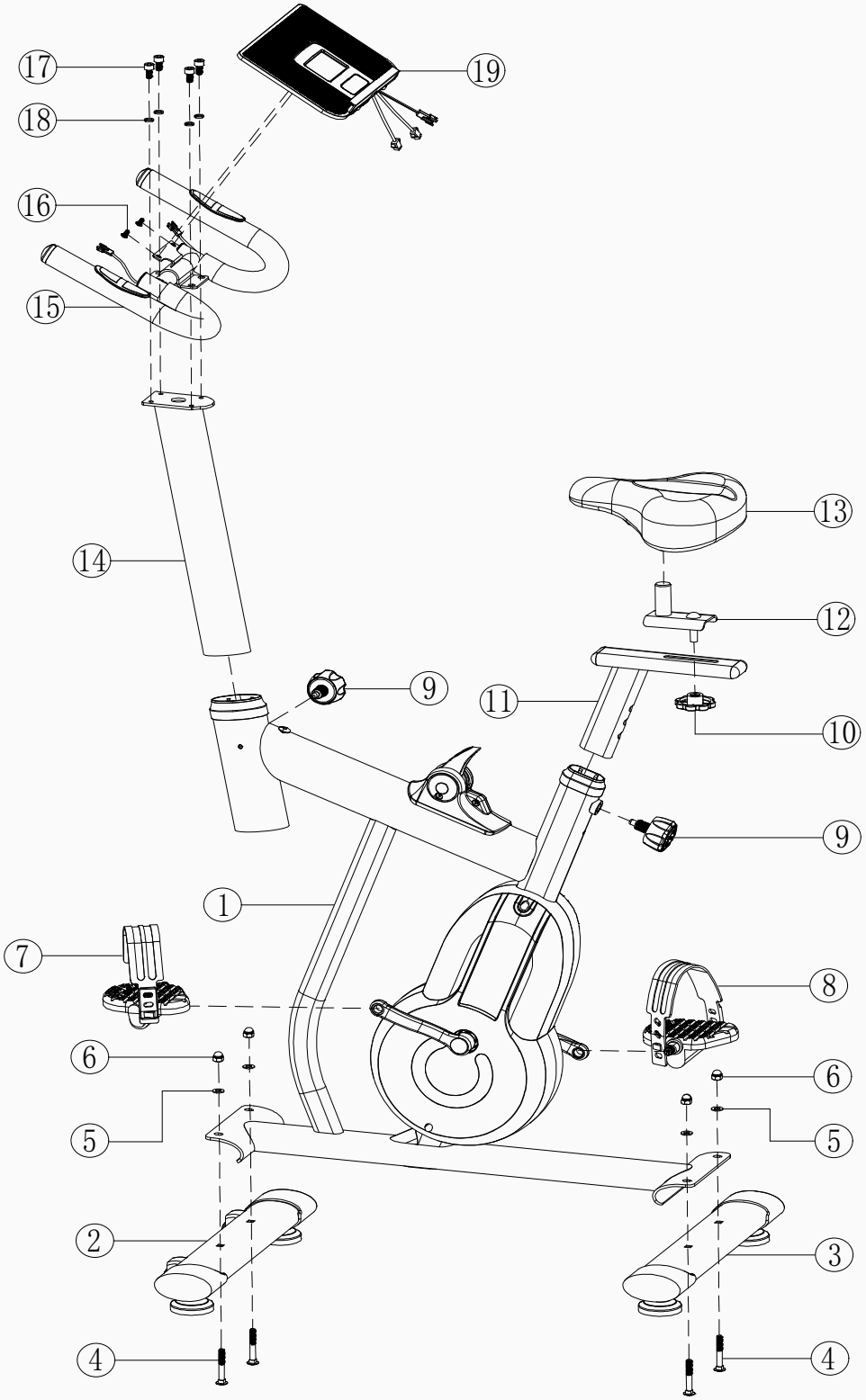


Produits



Pile

Vue éclatée des pièces

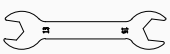




#5

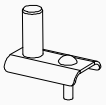
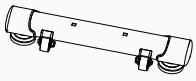
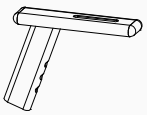
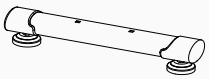
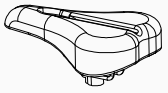
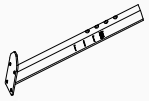
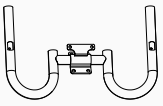
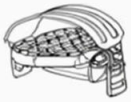
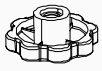


#6



#13-15

Liste des pièces

N°	Dessin de la a pièce	Désignation	Qté	N°	Dessin de la pièce	Désignation	Quantité
1		Cadre principal	1	11		Support du coussin de siège	1
2		Tube inférieur avant	1	12		Guidon	1
3		Tube inférieur arrière	1	13		Coussin de siège	1
4		Vis (M8×55)	4	14		Cadre de réglage du guidon	1
5		Rondelle plate (M8)	4	15		Barre de guidon	1
6		Écrou (M8)	4	16		Vis (M5×10)	2
7		Pédale (G)	1	17		Vis (M8×15)	4
8		Pédale (D)	1	18		Rondelle élastique	4
9		Molette	2	19		Moniteur	1
10		Molette	1				

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.
Unitė 33-1 Sparks Avenue, North York, Ontario, Canada
M2H 2W1
FABRIQUÉ EN CHINE

Aosom