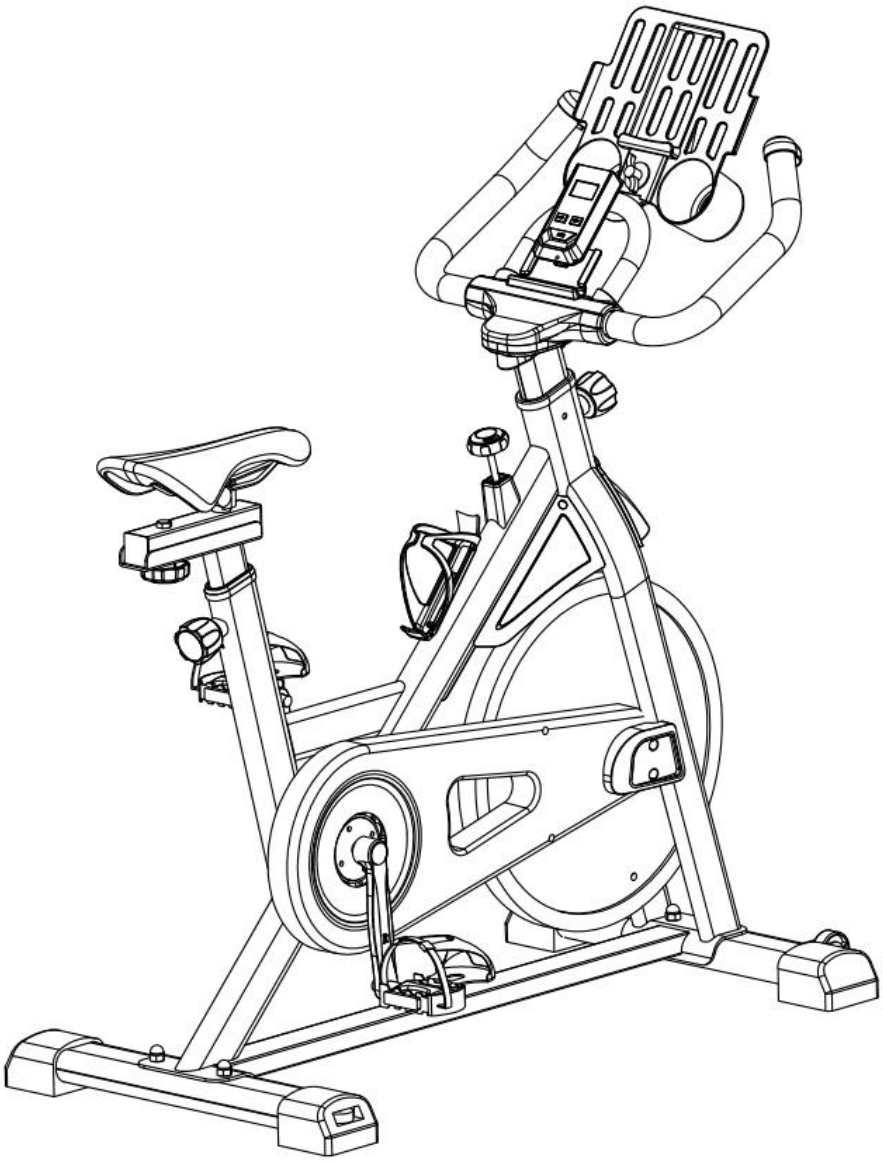
Soozier

INaoa006V01_US_CA

A90-146V01



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

Attention, bien lire attentivement et retenir les instructions pour les futurs utilisations

ASSEMBLY INSTRUCTION

CONTENT

1、Precautions for use----------3

2、 Training Guide ----------4

3、Parts drawing----------6

4、Installation steps----------7

5、Daily maintenance and troubleshooting----------14

1、Precautions for use

Please read the manual carefully before using the exercise bike. Ensure that you receive the correct usage information. Including spare parts we provide you free of charge.

Warning! *When the exercise bike is not in use, please turn the brake ball head clockwise so that the flywheel will not rotate

*Improper use or excessive use of the exercise bike may cause injury. It is suggested that the user should pay attention to the use time and resistance when using the exercise bike for the first time. The resistance can be adjusted appropriately first, and then the resistance can be increased slowly after training for a period of time.

1. The exercise bike is a household fitness equipment, the maximum load-bearing capacity is 120 kg.

2. Please operate in strict accordance with the instructions.

3. Please check the machine carefully before the first use, and check the machine strictly according to the installation principle every 1-2 months after use. Please try to keep the machine in normal use and use the original accessories.

4. If it cannot be used normally, please contact the dealer.

5. Please avoid contact with corrosive cleaning agents and other articles.

6. Please use it after correct installation and inspection.

7. Please adjust all adjustable parts to the maximum value before installation.

8. This product is adult fitness equipment . If it is used by children, please use it under the supervision of the guardian. Children without supervision should stay away from the equipment.

9. Please do not use this product to make dangerous actions.

10. Please use this product under the guidance of doctors and fitness professionals, it will play a good role.

11. Please make a reasonable training plan before use and use this product strictly according to the requirements.

12. The resistance of this product is adjustable. Please choose the right resistance.

13. Please check all knobs and screws carefully before use to ensure your safety.

14. The exercise bike is only suitable for one person at a time. Other people should keep a safe distance of more than 50cm when using it.

15. When using, please adjust the height of handlebar and saddle reasonably. The height of saddle is the reference height when the user sits on the saddle with his feet stretched out and just completely touching the tread surface. It is recommended to adjust the handlebar height to slightly higher than the saddle height.

16. When using, check whether the pedal of the bicycle is in good condition and whether the fixing sleeve is in good condition. Put the foot in, fasten and fix it, and do not slide. At the same time, the shoelaces must also be tied to avoid entanglement on the bicycle. If the feet are not fixed well, coupled with the inertia of the flywheel, the feet are easy to step on empty, causing danger.

17. Flywheel may cause danger. For example, when riding at high speed, it may bring certain driving or impact to the legs;

After reaching a certain speed, stop the movement, do not try to stop the high-speed flywheel with the strength of legs;

The brake should be used reasonably and the handbrake behind the handlebar should be pressed by hand to avoid accidents. Wait until the flywheel stops.

When the flywheel rotates, it is forbidden to touch other parts of the body or other objects with hands, so as to avoid danger.

18. Part 22 armrest fixed seat and 18 cushion tube are engraved with stop. Please do not exceed this height when adjusting.

19. The exercise bike should be placed in a fixed and flat place, not in an inclined place to prevent overturning.

2、Training Guide

The correct use of the exercise bike can make the buttocks and legs more healthy, increase the oxygen in the blood volume, and make the spirit more relaxed. So how can we use the right bike safely?

First: warm up in front of the exercise bike

Full warm-up exercise before exercise is indispensable, such as jogging, squatting, high legs, leg pressing, pronunciation, waist twisting, arm movement. And so on the activity, causes the body micro perspiration hot, generally in 5-10 minutes.

Second: adjust the height of the exercise bike seat and the front and back position and handle height

To make the most of your exercise and ride as efficiently as possible, make sure your seat is properly adjusted. It will also make you more comfortable.

1. Seat height adjustment: sit on the seat and put your foot on the pedal so that the toe ball is above the pedal axis. When the pedal is at the lowest point, you should see the knee bend slightly at an angle of 25-30 degrees. The pedal force in this position is maximum and most comfortable. If the hips swing back and forth on the seat, the seat may be too high. In this case, please lower the seat.

2. seat adjustment: sitting on the seat, when the distance between the two pedals and the ground is the same, the front knee should not exceed the toe.

However, you can’t sit too far back, the angle between crus and instep should not be more than 90 degrees.

3. Handle height adjustment: after adjusting the seat, adjust the handle to a slightly higher height than the seat; keep the waist and back as straight as possible, especially for the obese and the weak core. If not used properly, the lumbar spine may be injured.

4. The shoelace must be tied, and then put into the fixed sleeve of the foot, and fasten the tension belt, which can let you put more on the pedal when you exercise. The muscles in exercise are more effective in pedaling.

Third: the right posture of the exercise bike

Correct sitting posture: lean forward, arms straight, abdomen tight, abdominal breathing method, legs parallel to the vehicle beam, knees, hip joint coordination, pay attention to the rhythm of riding.

Correct trampling posture: correct pedaling should include: trampling, pulling, lifting and pushing four coherent movements. The foot moves down first, then the calf retracts backward, then raises upward, finally pushes forward, thus just completed a circle. Good pedal rhythm not only saves physical energy consumption, but also improves speed.

Fourth: the right speed can be used for cycling

Frequency and intensity are the basic principles of exercise. At first, it is suggested that you can find the right frequency, and then increase the amount of exercise. The average person pedals about 60 to 80 times per minute. Warm up at low speed for each ride, and then moderate and high frequency cycling for more than 20 minutes may cause slight sweating.

Fifthly, the purpose of different riding methods is different, but we should act according to our ability. If you feel unwell, please stop training

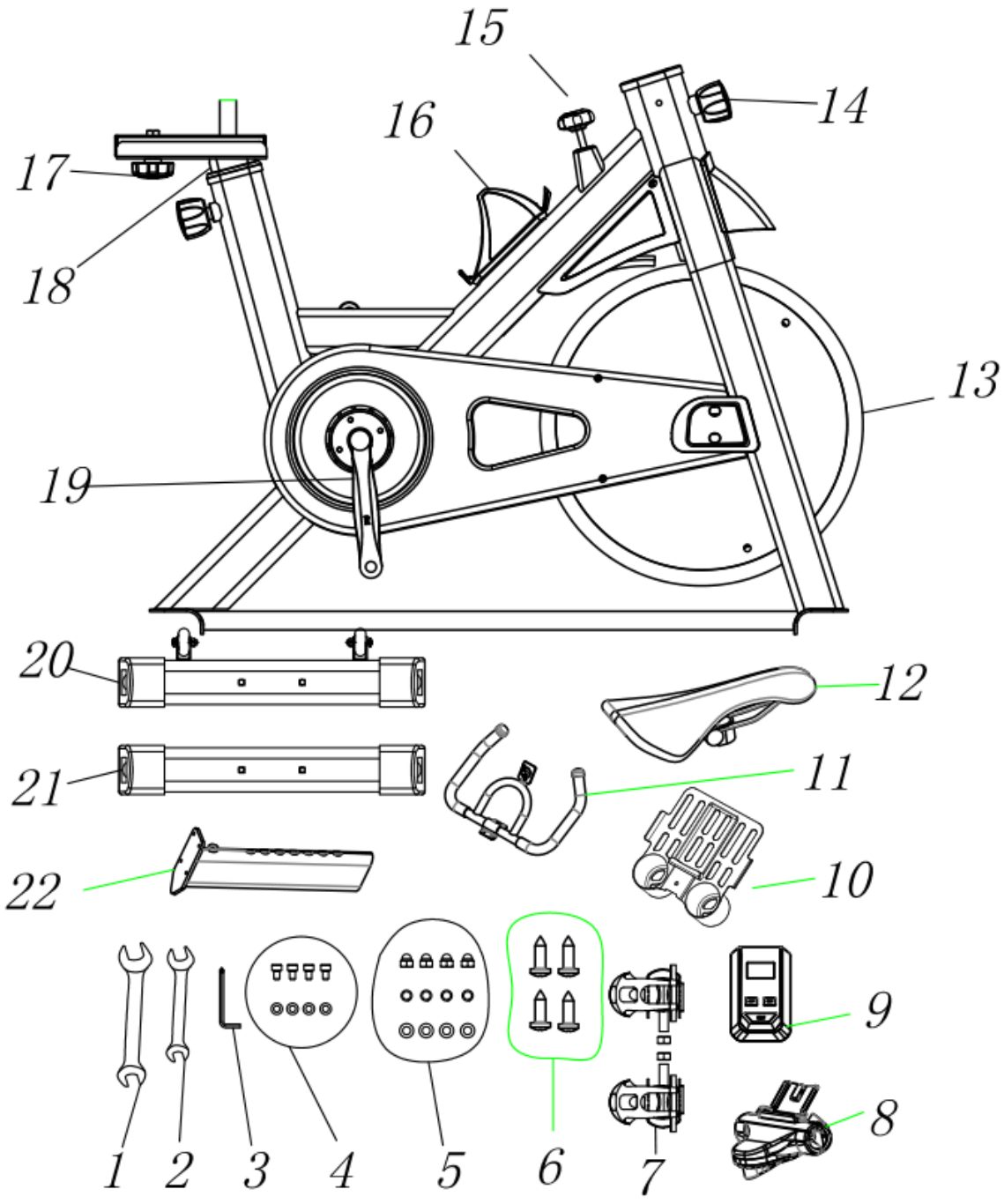
1. In order to train to lose weight

For those who want to lose weight by bike, you can use aerobic cycling, which is to adjust the feeling of resisting body load without exerting force. The intensity of this exercise should be moderate, generally more than 30 minutes, in order to decompose fat. Therefore, the best time to ride is 30 to 40 minutes, with a heart rate of 100-110 beats / min.

2. In order to train muscles

Exercise by bike to build muscles. Choose easy resistance, slow warm-up for 5 minutes, then as a high-speed ride for about 5 minutes with a heart rate of 170-180 beats / min, and then gradually slow down for 5-10 minutes so that the heart rate returns to 100 beats / min or less. As a group, you can even do several groups and arrange a 3-5 minute rest between groups.

3、Parts drawing



1. Open end wrench 2.Open end wrench 3.inner hexagon spanner
4.Armrest installation 5.Foot tube installation 6.Installation of armrest cover
7.pedal 8.handle cover 9.monitor 10.IPAD holder
11.handle 12.saddle 13.flywheel 14.knob 15.brake ball
16.bottle holder 17.screw 18.saddle slide 19. crank 20.front tube
21.rear tube 22handle slide

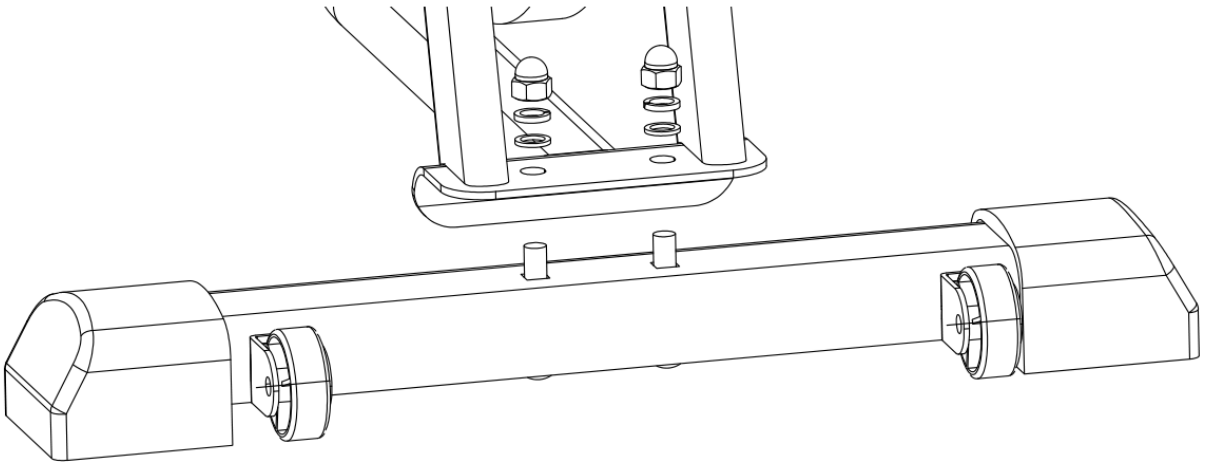
4、Installation steps

4.1 foot tube installation

1）Take out the front foot tube and put it into the front arc of the frame and align the holes. Then, insert the bolts into the holes. Insert the arc cushion Φ 8 and the spring washer Φ 8 on the bolts in turn. Then put on the cover nuts and lock them with our special open-ended wrench.

2）The installation method of rear foot tube is the same as above.

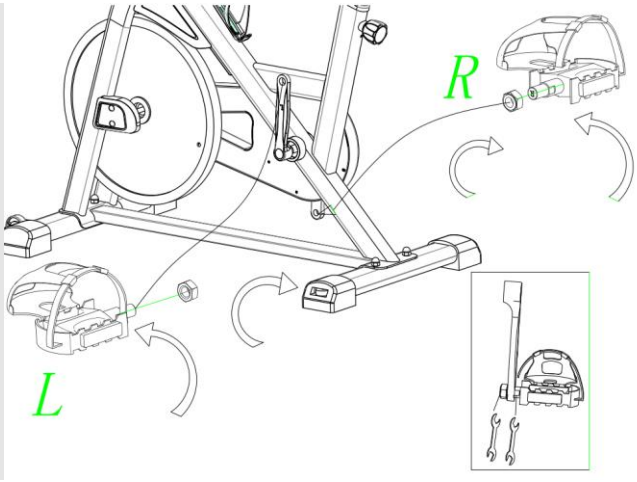
Note: (after the installation of the front and rear pins, the product may have three feet on the ground. At this time, the height of the black leg cover on the pin can be adjusted to balance the product.)

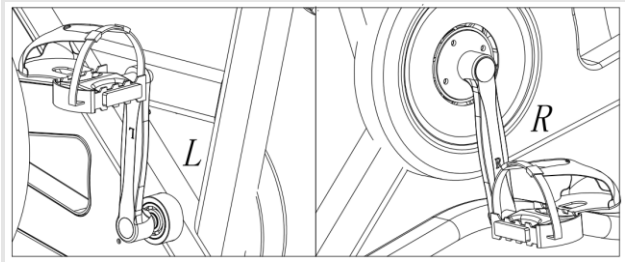


4.2 pedal installation

1）Take out the pedal, you will find that there are "L" and "R" on the pedal. First, drop two drops of red thread locking fluid on the thread of "R" pedal, and then turn it into the right crank threaded hole, turn it clockwise until it can't be turned, and then lock it with our special open-ended wrench. Take out the "L" pedal, and drop two drops of thread locking fluid on the thread, and then turn a part of it anticlockwise to the left crank threaded hole until it can not be turned, and then lock it with a special open-ended wrench.

(**Note**: the crank is also marked with "L" and "R", which is corresponding to the mark on the pedal. If it is installed in reverse, the product may be damaged by the crank sliding thread. And the pedal must be locked, otherwise the pedal may fall off after a long time.)



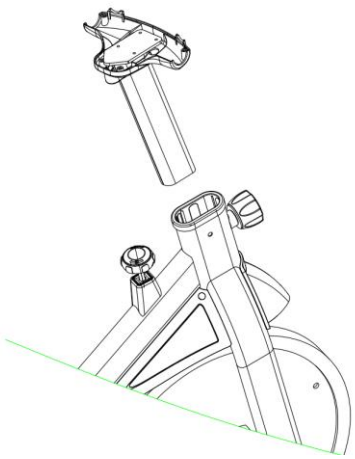


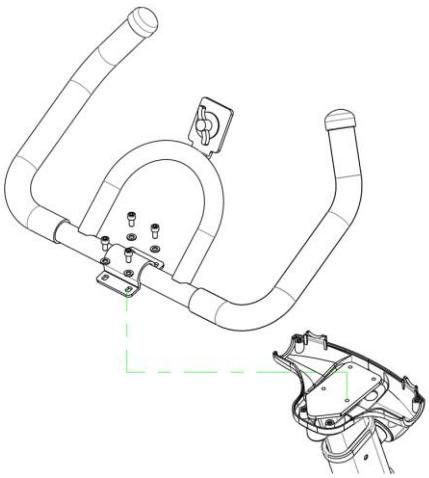
4.3 armrest installation armrest cover electronic meter installation

1）First, rotate the plum knob anticlockwise, pull it out, and then take out the armrest slide rail and the lower cover of the armrest cover as shown in the figure, so that it can only penetrate into the flat circle hole of the frame. After adjusting the height of the armrest fixing seat, screw the ball head pull pin to take out the armrest,

Align the four bar holes on the armrest with the threaded holes on the armrest fixed base, pad the flat pad, insert the cylindrical head screw, and then lock them one by one with the hexagon wrench. Then use the hexagon wrench to lock one by one

2） fit the upper cover of the armrest cover to the armrest fixed base. Use the self tapping screw and the cross screw driver end of the dual-purpose hexagon wrench to lock. (screw hole under armrest cover)



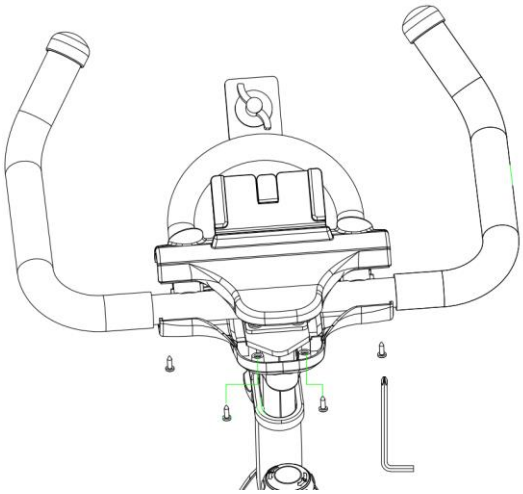


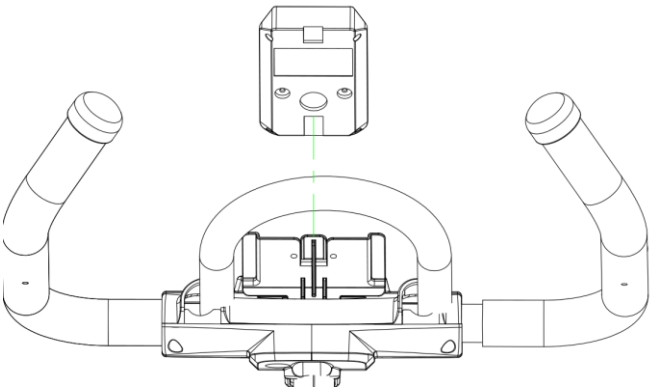
3）Installation of electronic meter iPad rack

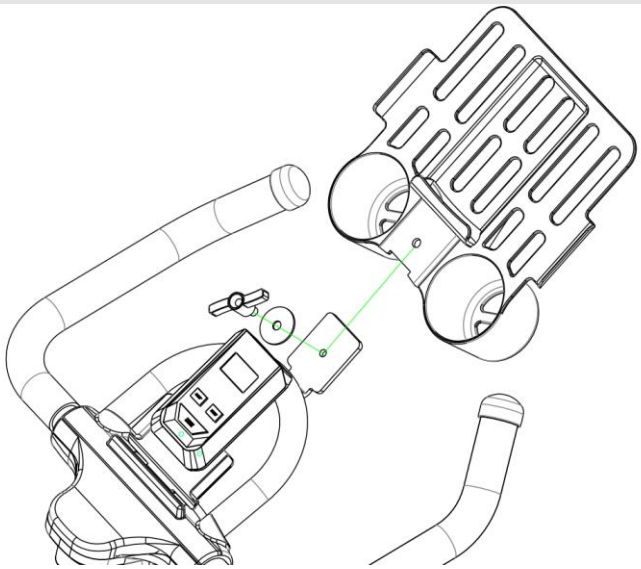
① Take out the electronic watch, install the battery and insert it into the bottom of the armrest cover to fix it

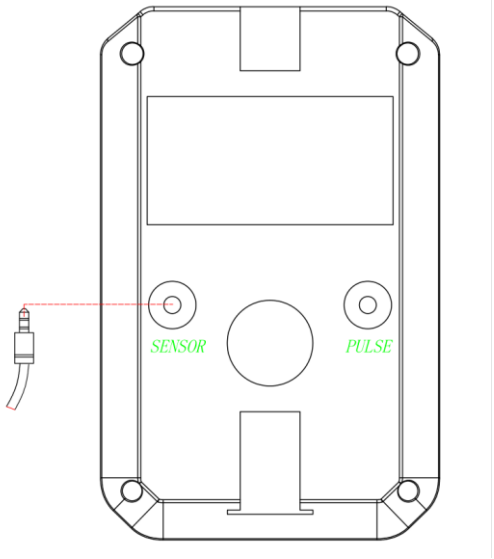
② First, take out the s-bolt and flat pad as shown in the figure, and then screw the s-bolt after the iPad frame and flat pad are installed

③Insert the wire connector into the electronic meter interface according to the diagram. (the double wire connector is inserted into the "pulse" on the right, and the single wire connector is connected to the "sense" on the left





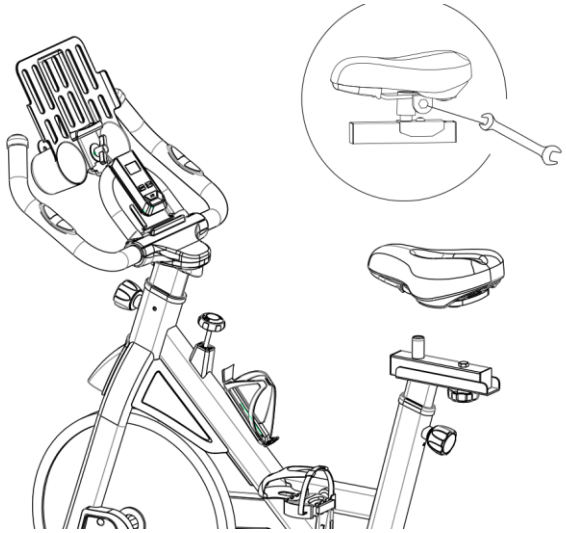


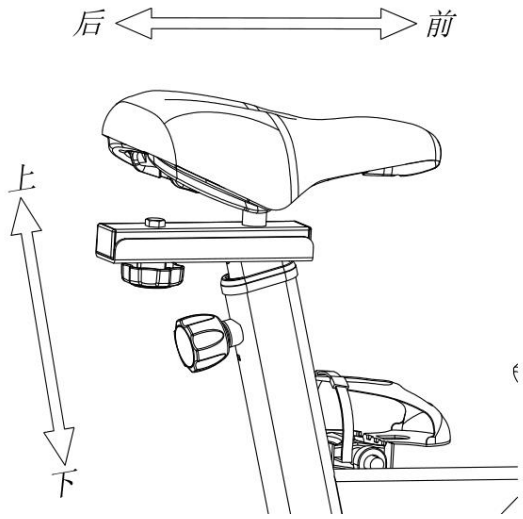


4.4 cushion installation and adjustment

1）Take the seat cushion, align the round hole at the seat cushion with the cushion shaft (if it can't be put in, loosen the nut at the cushion with a wrench first) a nd insert the cushion shaft to the bottom. When the cushion is placed exactly in the direction of the cushion, use an open-ended wrench to tighten and adjust the height of the cushion. Now loosen the ball head pull pin to the left, then pull the ball head pull pin, lift up or press down the seat cushion to a suitable height, loosen the ball head pull pin, make the pin penetrate into the small hole of the seat cushion fixed seat, and then lock the ball head pull pin. (the height adjustment of armrest is the same)

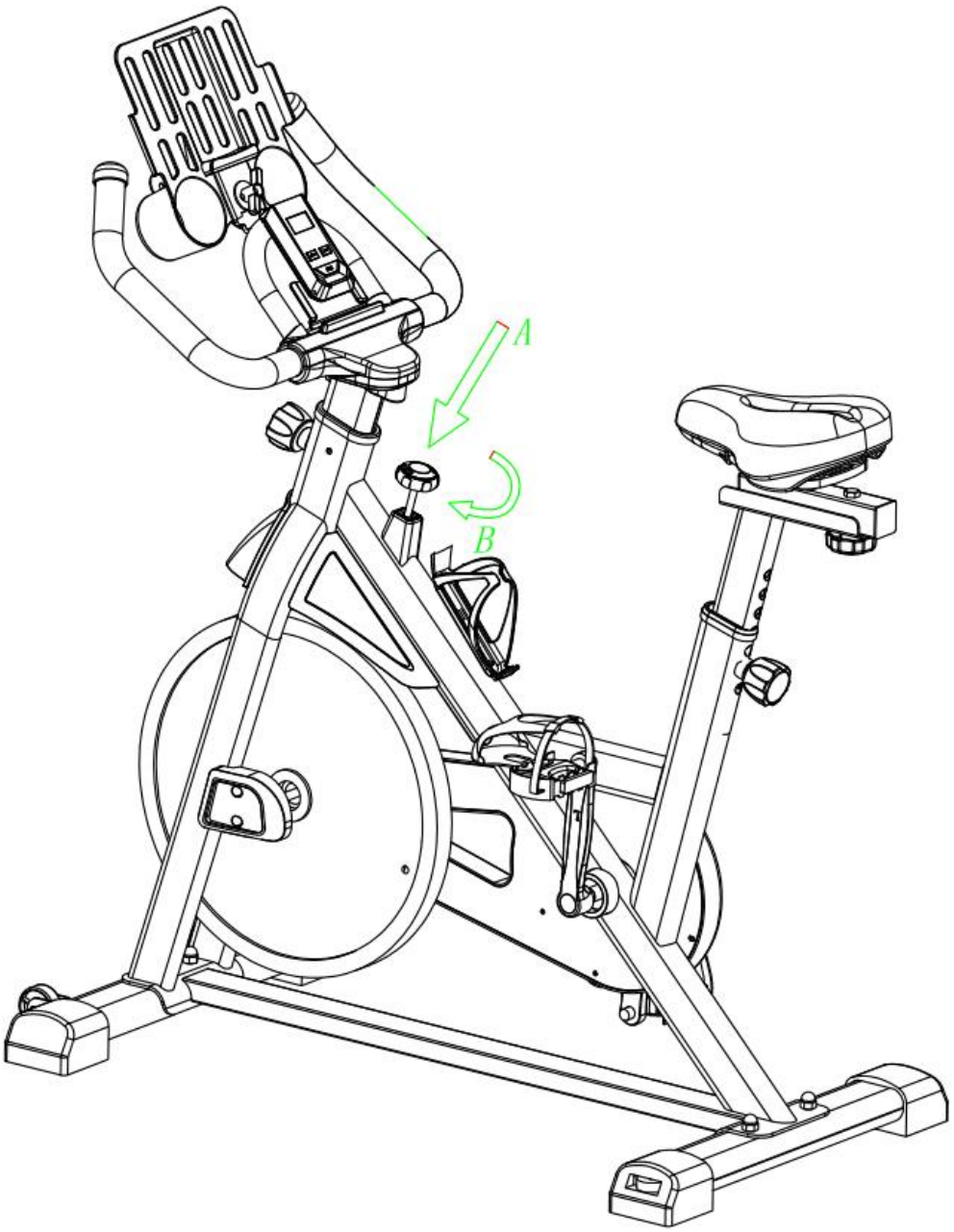
Adjust the front and rear position of the cushion. Loosen the plum bolt, move the cushion seat back and forth, and lock the plum bolt after adjusting to the comfortable position.





4.5 resistance adjustment

1）As shown in the figure, brake the ball head, turn the ball head clockwise, the resistance of the exercise bike increases, otherwise decreases. In case of emergency
Please press the brake ball head with your hand, and the exercise bike will stop quickly to prevent injury.



4.6 monitor description

(1) monitor function

TMR time --- display current movement time, display range: 0-99:59 Min: S

SPD speed --- display current movement speed, display range: 0-999.9 km / h

Dis distance --- display current movement distance, display range: 0-99.99 km

Cal calories --- display current exercise energy consumption, display range: 0-999.9 kcal

Total distance of ODO --- display of movement mileage, display range..... 0-999.9km

Scan scan --- when "scan" flashes, each function will be displayed one by one in turn.

When "scan" has no display, the lock display mode is fixed on a certain function.

(2) Key function

Press the key to turn on the display.

When "scan" flashes, each function will be displayed one by one in turn. At this time, press the button, "scan" will disappear, at the same time stop rotating display, enter the lock mode, fix it on a function, and then you can press the key to select the function you want to display.

Long press for 2 seconds to clear all readings (except the total distance of ODO). The total distance of ODO will not be reset as long as the battery has been powered.

(3) Precautions

When the movement stops and there is no key operation within 4 minutes, the electronic watch will automatically close.

When there is motion sensing or press button operation, the electronic watch will automatically open.

5. Daily maintenance and troubleshooting

(1) Daily maintenance

1）Daily cleaning and maintenance

Soft cloth can be used to gently wipe the dust on the bicycle. Do not use abrasive or solvent scrubbing for plastic parts. Feel the sweat after each use.

2）Daily maintenance

Avoid direct sunlight, especially the electronic watch will be vulnerable. Please check every week for proper fit on the bike

Check whether the bolts are loose and keep tight. Keep the bike away from children in a clean and dry environment.

(2) Troubleshooting

1） Elimination of shaking in the use of exercise bike. Rotate the four legs as necessary until the bike is stable.

2）The electronic watch screen does not display the troubleshooting. Check whether the connecting wire at the armrest and the electronic watch is connected correctly; check whether the battery is installed.

If the battery is dead, replace the battery.

3）No heart rate display or abnormal resolution. Check that the lower armrest jumper is connected correctly; make sure to hold it with both hands.

On the armrest sensing piece; pay attention to grasp the palm rate sensor with both hands and not too tight (applicable to the machine with heart rate function).

4） Elimination of squeaks in use. Please check whether the bolt is loose and make sure the bolt is tight.

SOMMAIRE

1. Précautions d'emploi----------3

2. Guide d'Entraînement----------4

3.Dessin des pièces----------7

4.Étapes d'installation----------8

5.Maintenance quotidienne et dépannage----------15

1.Précautions d'emploi

Veuillez lire attentivement le manuel avant d'utiliser le vélo d'appartement. Assurez-vous que vous en connaissez la bonne utilisation. Nous vous fournissons gratuitement les pièces de rechange.

Attention ! *Lorsque le vélo d'appartement n'est pas utilisé, veuillez tourner la tête du bouton de frein dans le sens des aiguilles d'une montre afin que le volant d'inertie ne puisse pas tourner

*Une utilisation incorrecte ou excessive du vélo d'appartement peut provoquer des blessures. Il est conseillé à l'utilisateur de faire attention à la durée d'utilisation et à la résistance lorsqu'il utilise le vélo d'appartement pour la première fois. La résistance peut être réglée de manière appropriée en premier lieu, puis être augmentée lentement après un entraînement sur une certaine période.

1. Le vélo d'appartement est un appareil de fitness à usage domestique, la capacité de charge maximale est de 120 kg.

2. Veuillez vous conformer strictement aux instructions.

3. Veuillez contrôler soigneusement l'appareil avant la première utilisation et effectuer un contrôle strict de l'appareil tous les 1 à 2 mois d'utilisation. Veuillez essayer de conserver la machine dans des conditions normales d'utilisation et utiliser les accessoires d'origine.

4. Si elle ne peut pas être utilisée normalement, veuillez contacter le revendeur.

5. Veuillez éviter tout contact avec des produits de nettoyage corrosifs et d'autres articles.

6. Veuillez l'utiliser après une installation et une inspection correctes.

7. Veuillez régler toutes les pièces réglables à la valeur maximale avant l'installation.

8. Ce produit est un équipement de fitness pour adultes et pour enfants. S'il est utilisé par des enfants, ils doivent l'utiliser sous la surveillance directe d'un responsable. Les enfants sans surveillance doivent se tenir à l'écart de l'équipement.

9. Veuillez ne pas utiliser ce produit pour effectuer des actions dangereuses.

10. Veuillez utiliser ce produit sous la supervision de médecins et de professionnels de la santé, il jouera un rôle important.

11. Veuillez établir un plan d'entraînement raisonnable avant l'utilisation et utiliser ce produit en respectant strictement les exigences.

12. La résistance de ce produit est réglable. Veuillez choisir la bonne résistance.

13. Veuillez vérifier soigneusement tous les boutons et les vis avant l'utilisation afin que votre sécurité soit assurée.

14. Le vélo d'exercice ne convient qu'à une seule personne à la fois. Les autres personnes doivent garder une distance de sécurité de plus de 50 cm lorsqu'elles l'utilisent.

15. Lors de l'utilisation, veuillez régler raisonnablement la hauteur du guidon et de la selle. La hauteur de la selle est la hauteur de référence lorsque l'utilisateur est assis sur la selle avec les pieds étendus et touchant juste complètement la surface de roulement. Il est recommandé de régler la hauteur du guidon à une hauteur légèrement supérieure à celle de la selle.

16. Lors de l'utilisation, vérifiez si la pédale du vélo est en bon état et si la douille de fixation est en bon état. Mettez le pied dans la pédale, fixez-la et ne glissez pas. En même temps, les lacets doivent être attachés pour éviter de s'emmêler dans la bicyclette. Si les pieds ne sont pas bien fixé s, couplé à l'inertie du volant, les pieds peuvent pé daler dans le vide facilement
présente un danger.

17. Le volant d'inertie peut causer un danger. Par exemple, à grande vitesse, il peut entraîner une certaine poussée ou un impact sur les jambes ;

Après avoir atteint une certaine vitesse, il faut arrêter le mouvement, ne pas essayer d'arrêter le volant d'inertie à grande vitesse avec la force des jambes ;

Le frein doit être utilisé de manière raisonnable et le frein à main derrière le guidon doit être serré à la main pour éviter les accidents. Attendez que le volant d'inertie s'arrête.

Lorsque le volant d'inertie tourne, il est interdit de toucher d'autres parties du corps ou d'autres objets avec les mains, afin d'éviter tout danger.

18. La pièce 22, siège fixe de l'accoudoir et la pièce 18, tube du coussin, sont gravées d'une mention STOP. Veuillez ne pas dépasser cette hauteur lors du réglage.

19. Le vélo d'appartement doit être placé dans un endroit fixe et plat, et non pas dans un endroit incliné pour éviter qu'il ne se renverse.

2.Guide d'Entraînement

L'utilisation correcte du vélo d'appartement peut rendre les fesses et les jambes plus musclé s, augmenter le volume d'oxygène dans le sang, et rendre l'esprit plus détendu. Alors comment bien utiliser le bon vélo en toute sécurité ?

Premièrement : s'échauffer avant de monter le vélo d'appartement

Un échauffement complet avant l'exercice est indispensable, comme le jogging, l'accroupissement, les monté es de genoux, la pression des jambes, la torsionde la taille, le mouvement des bras. Et ainsi de suite pendant l'activité, jusqu'à ce que ç a provoque la micro transpiration du corps chaud, généralement en 5-10 minutes.

Deuxièmement : régler la hauteur du siège du vélo d'appartement, la position avant et arrière et la hauteur des poignées

Pour profiter au maximum de votre exercice et rouler le plus efficacement possible, assurez-vous que votre siège est bien réglé. Cela vous rendra également plus confortable.

1. Réglage de la hauteur du siège : asseyez-vous sur le siège et mettez votre pied sur la

pédale de façon à ce que la pointe du pied soit au-dessus de l'axe de la pédale. Lorsque la pédale est au point le plus bas, vous devriez voir le genou se plier légèrement à un angle de 25-30 degrés. Dans cette position, la force exercée sur la pédale est maximale et plus confortable. Si les hanches se balancent d'avant en arrière sur le siège, il se peut que le siège soit trop haut. Dans ce cas, veuillez abaisser le siège.

2. réglage du siège : en s'asseyant sur le siège, lorsque la distance entre les deux pédales et le sol est la même, le genou avant ne doit pas dépasser la pointe des pieds.

Cependant, vous ne devez pas vous asseoir trop en arrière et l'angle entre le mollet et l'arrière du pied ne doit pas être supérieur à 90 degrés

3. Réglage de la hauteur des poignées : après avoir réglé le siège, réglez les poignées à une hauteur légèrement supérieure à celle du siège ; gardez la taille et le dos aussi droits que possible, surtout pour les personnes en surpoids/obèse et les personnes plus faibles. Si elle n'est pas utiliséecorrectement, la colonne lombaire peut être blessée.

4. Le lacet doit être noué, puis placé dans le manchon fixe du pied, et fixer la ceinture de tension, qui peut vous permettre de mettre plus de poids sur la pédale lorsque vous faites de l'exercice. Les muscles en exercice sont plus efficaces en pédalant.

Troisièmement : la bonne posture sur le vélo d'appartement

Une mauvaise posture de conduite affectera l'effet de mouvement et causera des dommages au corps.

Posture assise correcte : penchez-vous en avant, bras tendus, abdomen serré, vous pouvez faire la méthode de respiration abdominale, jambes parallèles à la barre du vélo, coordination desarticulations des hanches, faites attention au rythme de la conduite.

Posture correcte de pédalage : le pédalage correct doit comprendre : quatre mouvements cohérents à savoir : piétinement, traction, levage et poussée. Le pied descend d'abord, puis le mollet se rétracte vers l'arrière, puis se relève, et enfin pousse vers l'avant, ce qui permet de boucler un cercle. Un bon rythme de pédalage permet non seulement d'économiser la consommation d'énergie physique, mais aussi d'améliorer la vitesse.

Quatrièmement : la bonne vitesse utilisée pour le cyclisme

La fréquence et l'intensité sont les principes de base de l'exercice. Dans un premier temps, il est suggéré de trouver la bonne fréquence, puis d'augmenter la quantité d'exercice. En moyenne, une personne pédale environ 60 à 80 fois par minute. Il faut s'échauffer à faible vitesse pour chaque trajet, puis aller à fréquence modérée et finir avec une fréquence élevée pendant plus de 20 minutes, ce qui va entraîner une légère transpiration.

Cinquièmement, l'objectif des différentes méthodes de conduite est différent, mais nous devons agir en fonction de nos capacités. Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez arrêter l'entraînement

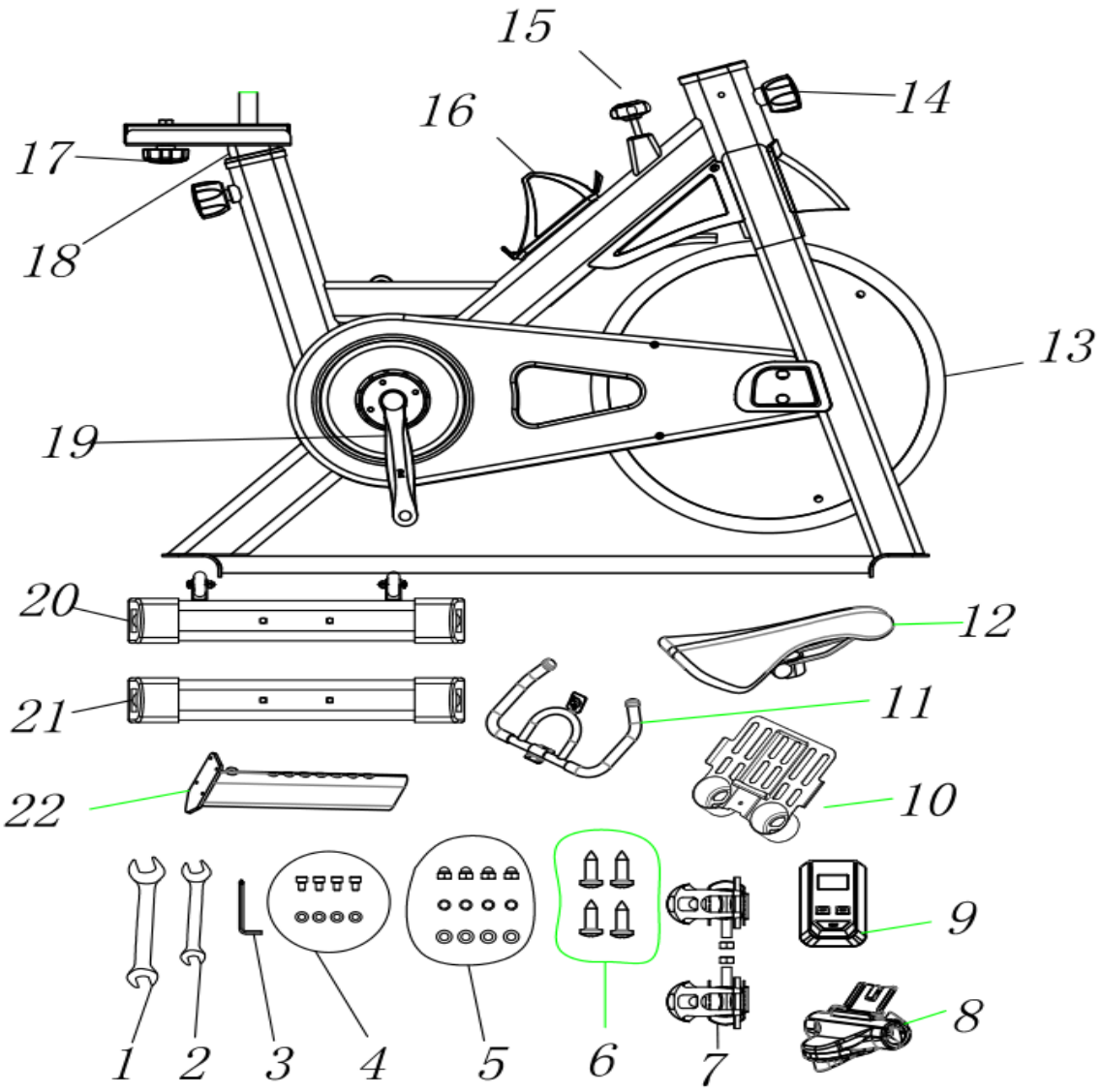
1. Dans le but de s'entraîner à perdre du poids

Pour ceux qui veulent perdre du poids à vélo, vous pouvez utiliser le cyclisme aérobique, qui consiste à ajuster la sensation de résistance à la charge corporelle sans exercer de force. L'intensité de cet exercice doit être modérée, généralement plus de 30 minutes, afin de perdre des graisses. Par conséquent, le meilleur temps est de 30 à 40 minutes, avec un rythme cardiaque de 100-110 battements / min.

2. Dans le but d'entraîner les muscles

Choisissez une résistance facile, unéchauffement lent pendant 5 minutes, puis une course à grande vitesse pendant environ 5minutes avec un rythme cardiaque de 170-180 battements / min, puis ralentissezprogressivement pendant 5-10 minutes pour que le rythme cardiaque revienne à 100battements / min ou moins. En série, vous pouvez même faire plusieurs séries et prévoir unrepos de 3 à 5 minutes entre les séries.

3.Dessin des pièces



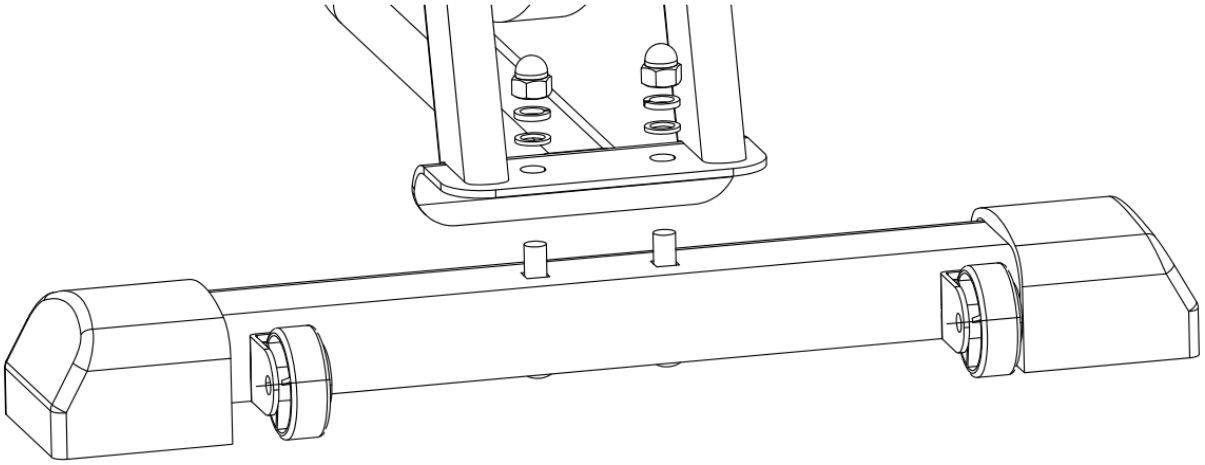
1. Clé à fourche 2.Clé à fourche 3.Clé hexagonale intérieure
4. Installation de l'accoudoir 5.Installation des stabilisateurs
6. Installation du couvercle de l'accoudoir 7. pédale 8.couvercle de la poignée
9.moniteur 10.support IPAD 11.guidon 12.selle 13. roue
14.bouton 15.bouton de frein 16.porte-bouteille 17.vis 18.coulisse de selle
19. manivelle 20. stabilisateur avant 21.stabilisateur arrière 22. potence du guidon

4.Étapes d'installation

4.1 Installation des stabilisateurs

1）Sortez le stabilisateur avant et mettez-le dans l'arc avant du cadre et alignez les trous.Ensuite, insérez les boulons dans les trous. Insérez tour à tour le coussin d'arc Φ 8 et larondelle élastique Φ 8 sur les boulons. Ensuite, mettez les écrous de couverture etbloquez-les avec notre clé spéciale à fourche.
2）La méthode d'installation du stabilsateur arrière est la même que ci-dessus.

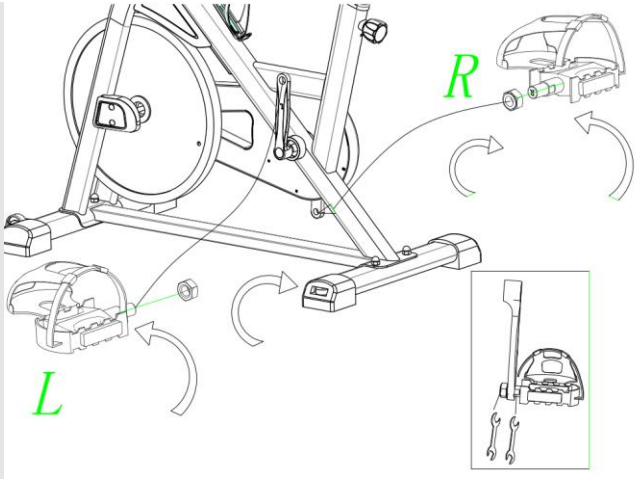
Note : (après l'installation des goupilles avant et arrière, le produit peut avoir trois pieds sur le sol. À ce moment-là, la hauteur du cache-pied arrière sur l'axe peut être ajustée pour équilibrer le produit).

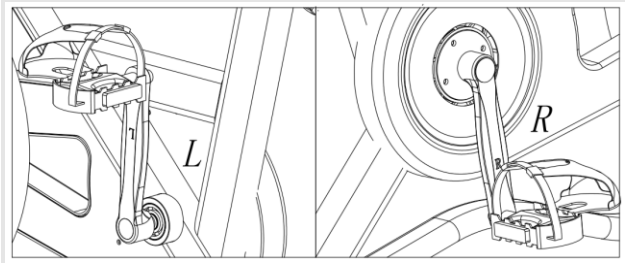


4.2 Installation de la pédale

1) Sortez la pédale, vous constaterez qu'il y a un "L" et un "R" sur la pédale. Commencez par verser deux gouttes de liquide de frein sur le fil de la pédale "R", puis tournez la pédale dans le trou fileté de la manivelle droite, tournez la dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle ne puisse plus être tournée, puis bloquez-la avec notre clé spéciale à fourche. Retirez la pédale "L" et déposez deux gouttes de liquide de frein sur le filetage, puis tournez la pédale dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle ne puisse plus être tournée, puis bloquez-la à l'aide de la clé plate spéciale..

(**Remarque :** la manivelle est également marquée d'un "L" et d'un "R", qui correspondent à la marque sur la pédale. Si elle est installée en sens inverse, le produit peut être endommagé par le filetage de la manivelle. Et la pédale doit être verrouillée, sinon la pédale peut tomber après un long moment).



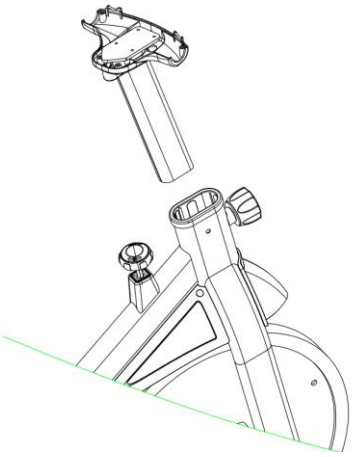


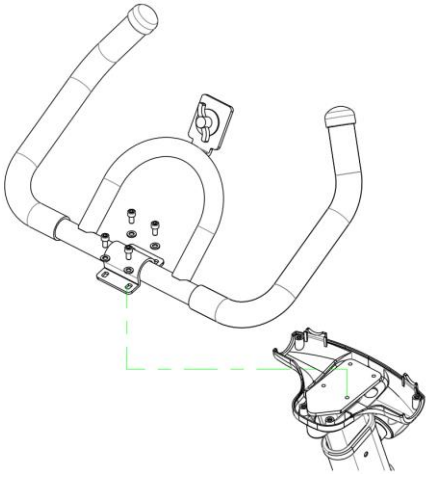
4.3 installation de l’accoudoir installation du compteur électronique sur l'accoudoir

1) Tournez d'abord le bouton de ré glage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre,tirez-le, puis retirez la glissière de l'accoudoir et le couvercle inférieur de l'accoudoir commeindiqué sur la figure, de sorte qu'il ne puisse pénétrer que dans le trou circulaire plat ducadre. Après avoir réglé la hauteur du siège de fixation de l'accoudoir, vissez la tige detraction à tête sphérique pour retirer l'accoudoir,

Alignez les quatre trous de la barre sur l'accoudoir avec les trous filetés de la base fixe de l'accoudoir, rembourrez le coussinet plat, insérez la vis à tête cylindrique, puis bloquez-les un par un avec la clé hexagonale. Ensuite, utilisez la clé hexagonale pour les bloquer un par un.

2) Monter le couvercle supérieur de l'accoudoir sur la base fixe de l'accoudoir. Utilisez la vis autotaraudeuse et l'extrémité du tournevis cruciforme de la clé hexagonale à double usage pour bloquer. (trou de vis sous la housse de l'accoudoir)



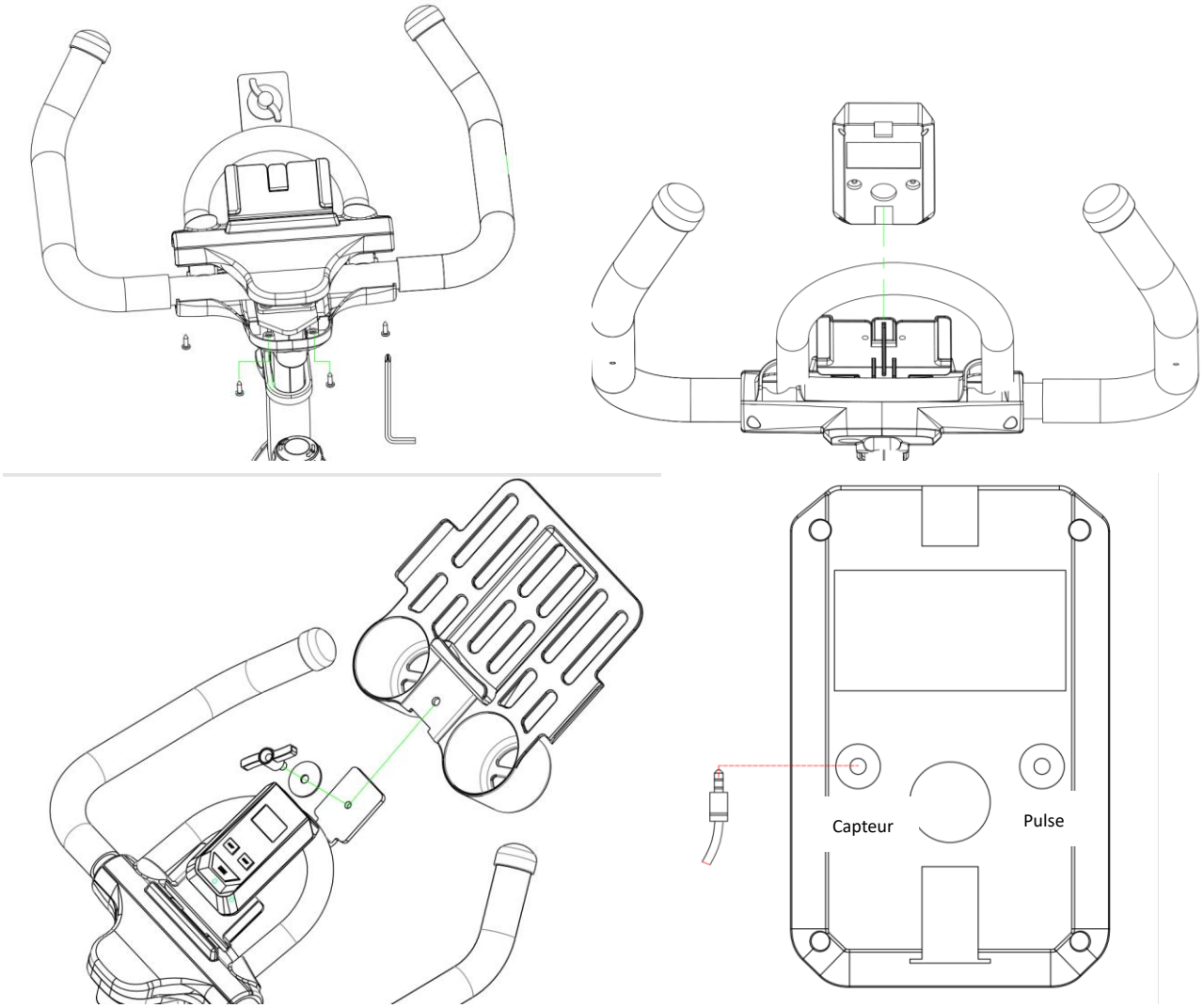


3) Installation du compteur électronique pour le support de l'iPad

① Sortez le cadran LCD, installez la pile et insérez-la dans le bas du couvercle de l'accoudoir pour la fixer

② Tout d'abord, retirez le boulon et le coussin plat comme indiqué sur la figure, puis vissez le Boulon après avoir installé le cadre de l'iPad et le coussin plat

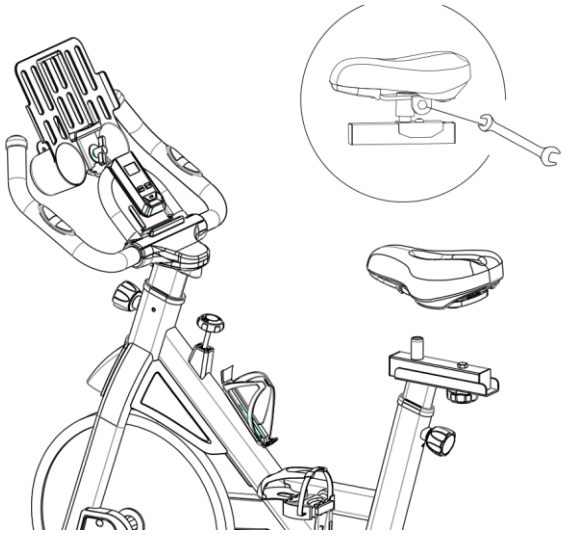
③ Insérez le connecteur du fil dans l'interface du compteur électronique selon le schéma. (le connecteur double fil est inséré dans le " pulse " à droite, et le connecteur simple fil est connecté à " sensor " à gauche

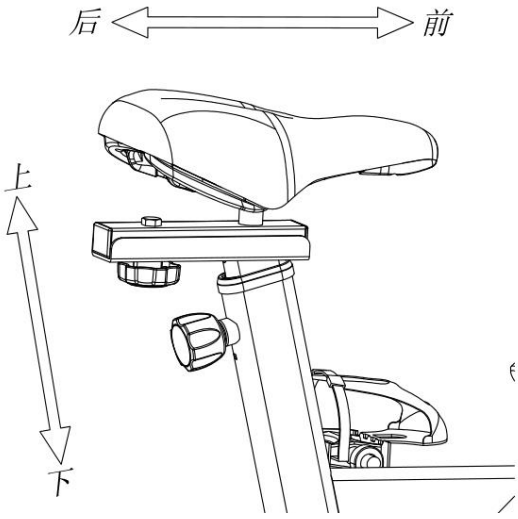


4.4 Installation et réglage des coussins

1) Prenez le coussin du siège, alignez le trou rond du coussin avec la tige du coussin (s'il ne peut pas être mis en place, desserrez d'abord l'écrou du coussin avec une clé) et insérez la tige du coussin vers le bas. Lorsque le coussin est placé exactement dans la direction du coussin, utilisez une clé à fourche pour serrer et ajuster la hauteur du coussin. Desserrez ensuite la tête de la goupille de traction vers la gauche, puis tirez la tête de la goupille de traction, soulevez ou appuyez sur le coussin du siège à une hauteur appropriée, desserrez la tête de la goupille de traction, faites pénétrer la tige dans le petit trou du siège fixe du coussin du siège, puis verrouillez la tête de la goupille de traction. (le réglage de la hauteur de l'accoudoir est le même)

Ajustez la position avant et arrière du coussin. Desserrez le boulon, déplacez le siège du coussin d'avant en arrière et verrouillez le boulon après l'avoir ajusté à la position confortable.

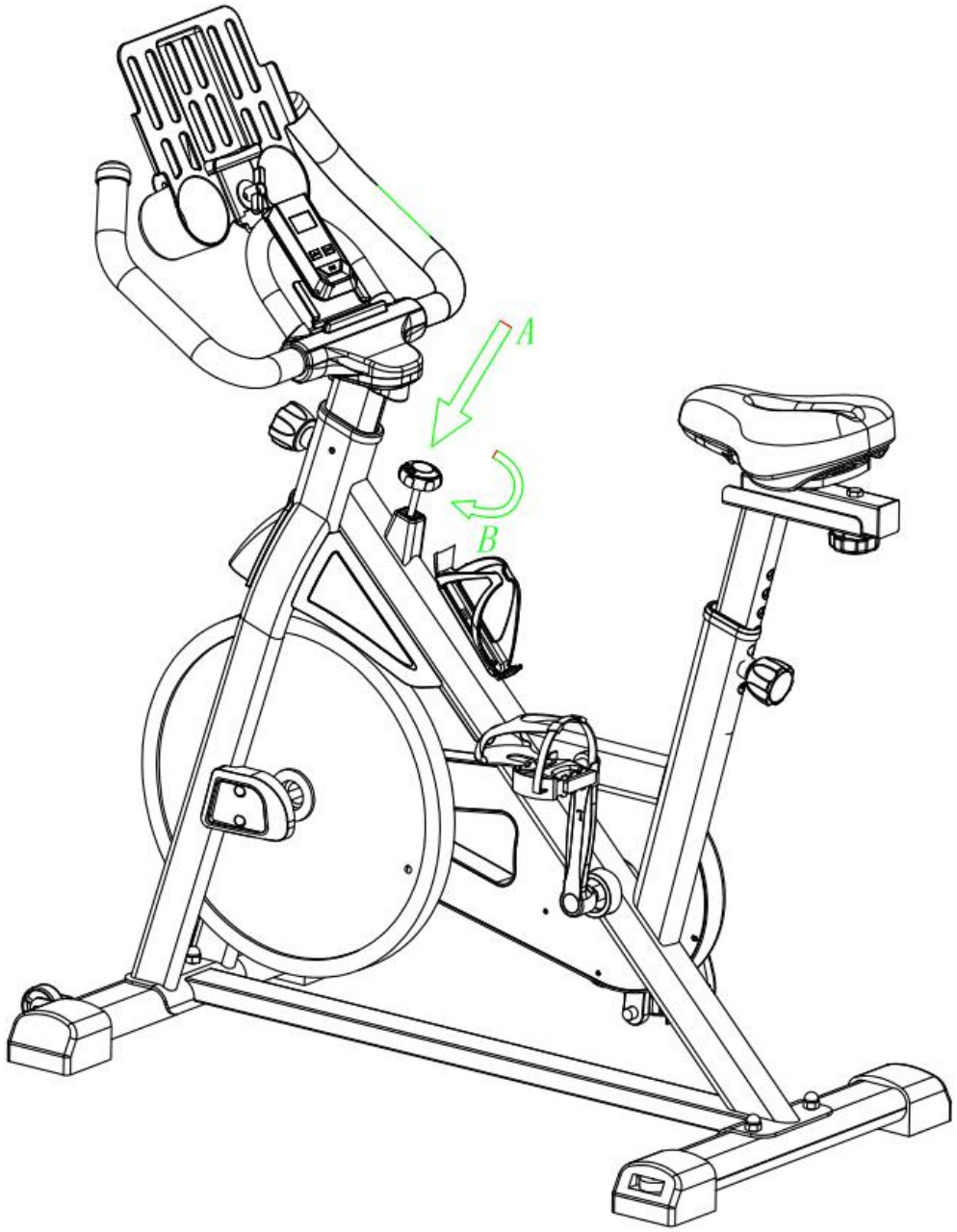




4.5 réglage de la résistance

1) Comme indiqué sur la figure, bloquez la tête du bouton, tournez la tête du bouton dans le sens des aiguilles d'une montre, la résistance du vélo d'appartement augmente, sinon elle diminue. En cas d'urgence

Veuillez appuyer sur la tête du bouton de frein avec votre main, et le vélo d'appartement s'arrêtera rapidement pour éviter toute blessure.



4.6 description du moniteur

(1) fonction du moniteur

TMR temps --- affichage du temps de mouvement actuel, plage d'affichage : 0-99:59 Min : S

SPD vitesse --- affichage de la vitesse de déplacement actuelle, plage d'affichage : 0-999,9 km / h

Dis distance --- affichage de la distance de mouvement actuelle, plage d'affichage : 0-99,99 km

Cal calories --- affichage de la consommation d'énergie de l'exercice en cours, plage d'affichage : 0-999,9 kcal

ODO distance totale--- affichage du kilométrage du mouvement, plage d'affichage..... 0-999,9km

Scan scanner --- lorsque "scan" clignote, chaque fonction est affichée une par une à tour de rôle.

Lorsque "scan" ne s'affiche pas, le mode d'affichage du verrou est fixé sur une certaine fonction.

(2) Fonction des touches

Appuyez sur la touche pour allumer l'écran.

Lorsque "scan" clignote, chaque fonction s'affiche une par une à tour de rôle. A ce moment, appuyez sur la touche , "scan" disparaîtra, en même temps arrêtez la rotation de l'affichage, entrez dans le mode verrouillage, fixez-le sur une fonction, et ensuite vous pouvez appuyer sur la touche pour sélectionner la fonction que vous voulez afficher.

Une longue pression pendant 2 secondes permet d'effacer toutes les lectures (sauf la distance totale de l'ODO). La distance totale d'ODO ne sera pas réinitialisée tant que la batterie sera alimentée.

(3) Précautions

Lorsque le mouvement s'arrête et qu'aucune touche n'est actionnée dans les 4 minutes, la é cran LCD se ferme automatiquement.

Lorsque le mouvement est détecté ou que le bouton est actionné, la montre électronique s'ouvre automatiquement.

5. Maintenance quotidienne et Dépannage

(1) Entretien quotidien

1) Nettoyage quotidien et entretien

Un chiffon doux peut être utilisé pour essuyer doucement la poussière sur le vélo. N'utilisez pas d'abrasif ou de solvant pour frotter les pièces en plastique. Sentez la sueur après chaque utilisation.

2) Entretien quotidien

Évitez l’exposition à la lumière directe du soleil, en particulier la é cran LCD qui estplus vulnérable. Veuillez vérifier chaque semaine si la montre est bien montée sur le vélo

Vérifiez si les boulons sont desserrés et maintenez-les serrés. Gardez le vélo hors de portée des enfants dans un environnement propre et sec.

(2) Dépannage

1) Suppression des secousses lors de l'utilisation du vélo d'appartement. Faites tourner les quatre jambes si nécessaire jusqu'à ce que le vélo soit stable.

2) L'écran de la é cran LCD n'affiche pas le dépannage. Vérifiez si le fil de connexion à l'accoudoir et la é cran LCD est correctement branché ; vérifiez si la pile est installée.

Si la pile est déchargée, remplacez-la.

3) Pas d'affichage de la fréquence cardiaque ou résolution anormale. Vérifiez que le cavalier inférieur de l'accoudoir est correctement connecté ; assurez-vous de le tenir avec les deux mains.

Sur la pièce de détection de l'accoudoir ; faites attention à saisir le capteur de fréquence cardiaque avec les deux mains et à ne pas le serrer trop fort (applicable à l'appareil avec fonction de fréquence cardiaque).

4) Élimination des grincements lors de l'utilisation. Veuillez vérifier si le boulon est desserré et assurez-vous qu'il est bien serré.

US

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

CA

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

UK

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

DE

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

FR

0033-1-84166106
contact@aosom.fr

ES

0034-931294512
atencioncliente@aosom.es

IT

0039-0249471447
clienti@aosom.it

Aosom