

Soozier

IN230600189V01_US_CA

A90-179

MINI TRAINER



FR: INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

EN: ASSEMBLY INSTRUCTION

*The maximum user weight is 120 Kg (264 lbs).

*Le poids maximum de l'utilisateur est de 120 Kg (264 lbs).

FR: IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE.

EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

Important Safety Warnings

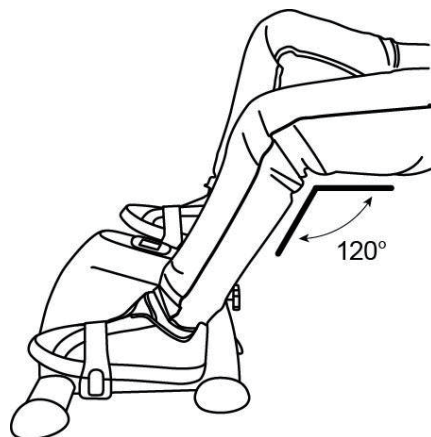
- The trainer must be kept away from children.
- It is forbidden to use the trainer if damaged or defective.
- Keep hands, feet, and loose articles away from moving parts.
- The trainer can't be used by persons with physical or mental disabilities or children or persons with insufficient experience, and/or insufficient knowledge..
- The product is intended for indoor use only.
- Do not place the bike in a location where it will be in contact with direct sunlight or where it will be exposed to high temperatures or excessive humidity.
- Do not place this device in a location where it may cause an obstruction.
- Make sure that the pedals are on tight. Loose pedals will slowly come undone. Using the trainer with loose pedals can damage the threads on the pedal arms.
- Do not wear loose or baggy clothing ,since it may get caught in the machine. Take off all jewelries when exercising.
- It is always important to consult your physician before starting an exercise program.
- Do not subject the bike to heavy shock or treat it excessively.
- Do not place the trainer on a slippery flat which may result in injury.

Care

- Make sure the pedals are as tight as you can possibly make them. This is especially important if you pedal backwards.
- Do not stand on the pedals. The pedal was not designed to be used while standing.

Notes

- The pedals of mini trainer are close to the ground so your feet are very likely to touch the ground if you sit on a low height chair. Please sit on a chair of proper height when doing exercise.
- It's recommended to keep the angle between your thigh and calf less than 120°, otherwise the trainer may slide forward.



Parts Identification



Assembly

- The trainer is easy to assemble.
- Respectively mount the front and rear stabilizers to the main body with two sets of hex bolts.
- Next, attach the right and left pedals to the main body.
- The right pedal is mark R while the left is marked L.
- Screw the right pedal clockwise to the pedal arm and then screw the left pedal anti-clockwise to the pedal arm. Afterwards, secure the pedals up with a wrench.
- The assembly is done.
- Tips for Installing the Pedals
 - ✓ Make sure the pedal is straight when you screw it in.
 - ✓ Rotate the shaft with your fingers to get the threads started. 3. If you can't get the threads started with your fingers then it is cross threaded. Unscrew the pedal, make sure the pedal is straight, and then try again.

Display Introduction

Press the red button to turn on the display. You can select the desired function by pressing the red button. Refer to the right upper corner of the display for functions.

TIME	Total time pedaled.
DISTANCE	Total distance pedaled, in meters.
COUNT	Total movement times during the workout session.
TOTAL COUNT	Total movement times during different sessions. This value cannot be reset unless you replace the battery
CALS	Total calories burned.

IMPORTANT: The calculation of calories burned is an estimation and should not be considered medically reliable. We suggest consulting your doctor or dietician to adapt your diet and energy consumption depending on your physical condition, and the sporting activities you intend to be involved in. We also recommend that you consult your doctor prior to beginning any new exercise.

Remarks

The functions change automatically after a couple of seconds so that during your session you can keep track of the time, distance, number of exercises and the total estimated calorie consumption. If you prefer one particular function, then press the red button till you have found the desired function and “SCAN” is off the display.

The display will automatically switch on when you start exercising or when you press the red button.

The display will automatically switch off when a few minutes have passed and no action has been detected.

Installing and replacing the battery

Remove the mechanism from the display by disconnecting it from its slot. The battery compartment is situated behind the counter. Install or replace a 1.5V AAA battery (NOT PROVIDED). Re-assemble the display.

Attention

How to assemble the pedal:



Make sure the pedal is perpendicular to the pedal arm when assembly. Afterwards, slowly screw the position marked with the red circle into the pedal arm.

Soozier

APPAREIL DE FORMATION MINI

Manuel d'Instructions



Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser l'appareil de formation MINI

Utilisez le produit uniquement comme décrit.

Consignes de sécurité importantes

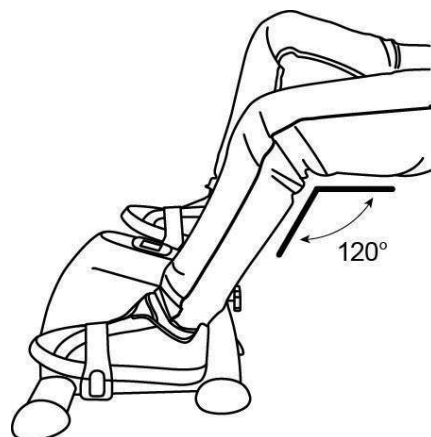
- L'entraîneur doit être tenu à l'écart des enfants.
- Il est interdit d'utiliser l'appareil de formation s'il est endommagé ou défectueux.
- Maintenez les mains, les pieds et les objets libres à l'écart des pièces en mouvement.
- L'entraîneur ne peut pas être utilisé par des personnes ayant une déficience physique ou mentale, des enfants ou des personnes avec une expérience insuffisante et / ou des connaissances insuffisantes.
- Le produit est destiné à un usage à l'intérieur uniquement.
- Ne placez pas le vélo dans un endroit où il pourrait être en contact direct avec la lumière du soleil ou exposé à des températures élevées ou à l'humidité excessive.
- Ne placez pas cet appareil dans un endroit où il pourrait être obstrué.
- Assurez-vous que les pédales sont bien serrées. Les pédales desserrées se défont lentement. L'utilisation de l'appareil de formation avec des pédales desserrées peut endommager le filetage des bras de pédale.
- Ne portez pas de vêtements amples ni amples, car ils pourraient se prendre dans la machine. Enlevez tous les bijoux lorsque vous faites de l'exercice.
- Il est toujours important de consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.
- Ne soumettez pas le vélo à des chocs violents et ne le traitez pas excessivement.
- Ne placez pas l'appareil de formation sur un terrain glissant qui pourrait vous blesser.

Soins

- Assurez-vous que les pédales sont aussi serrées que possible. Ceci est particulièrement important si vous tournez la pédale à l'arrière.
- Ne montez pas sur les pédales. La pédale n'a pas été conçue pour être utilisée debout.

Notes

- Les pédales de l'appareil de formation mini sont proches du sol, de sorte que vos pieds risquent de toucher le sol si vous êtes assis sur une chaise basse. Veuillez-vous asseoir sur une chaise d'une bonne hauteur lorsque vous faites de l'exercice.
- Il est recommandé de conserver un angle inférieur à 120 ° entre la cuisse et le mollet, sinon l'appareil de formation pourrait glisser vers l'avant.



Identification des Pièces



Assemblage

- L'appareil de formation est facile à assembler.
- Montez respectivement les stabilisateurs avant et arrière sur le corps principal avec deux jeux de boulons hexagonaux.
- Ensuite, fixez les pédales droite et gauche au corps principal.
- La pédale droite est marquée R tandis que la gauche est marquée L.
- Vissez la pédale droite dans le sens horaire sur le bras de la pédale, puis vissez la pédale gauche dans le sens antihoraire sur le bras de la pédale. Ensuite, fixez les pédales avec une clé.
- L'assemblage est terminé.
- Conseils pour l'installation des pédales
 - ✓ Assurez-vous que la pédale est droite lorsque vous la vissez.
 - ✓ Faites pivoter la tige avec vos doigts pour démarrer le filetage. 3. Si vous ne parvenez pas à démarrer le filetage avec vos doigts, le filetage est croisé. Dévissez la pédale, assurez-vous qu'elle est bien droite, puis réessayez.

Introduction d’Affichage

Appuyez sur le bouton rouge pour allumer l'écran. Vous pouvez sélectionner la fonction désirée en appuyant sur le bouton rouge. Reportez-vous au coin supérieur droit de l'écran pour les fonctions.

TEMPS	Temps total pédalé.
DISTANCE	Distance totale pédalée, en mètres.
COMPTAGE	Temps de mouvement total pendant la séance d'entraînement.
COMPTAGE TOTAL	Temps totaux de mouvement au cours de différentes sessions. Cette valeur ne peut être réinitialisée que si vous remplacez La pile
CALORIES	Total des calories brûlées.

IMPORTANT:

Le calcul des calories brûlées est une estimation, et ne doit pas être considéré comme fiable sur le plan médical. Nous vous conseillons de consulter votre médecin ou votre diététicien pour adapter votre régime alimentaire et votre consommation d'énergie à votre condition physique et aux activités sportives auxquelles vous désirez participer. Nous vous recommandons également de consulter votre médecin avant de commencer un nouvel exercice.

Remarques

Les fonctions changent automatiquement au bout de quelques secondes, vous permettant ainsi de garder une trace du temps, de la distance, du nombre d'exercices et de la consommation totale estimée de calories pendant votre session. Si vous préférez une fonction particulière, appuyez sur le bouton rouge jusqu'à ce que vous ayez trouvé la fonction désirée et que «SCAN» disparaisse de l'écran.

L'écran s'allume automatiquement lorsque vous commencez à vous entraîner ou lorsque vous appuyez sur le bouton rouge.

L'écran s'éteindra automatiquement au bout de quelques minutes si aucune action n'est pas détectée.

Installation et remplacement de la batterie

Retirez le mécanisme de l'écran en le déconnectant de son logement. Le compartiment à piles est situé derrière le comptoir. Installez ou remplacez une pile de 1,5 V AAA (NON FOURNIE). Réassemblez l'écran.

Attention

Comment assembler la pédale:



Assurez-vous que la pédale est perpendiculaire au bras de la pédale lors de l'assemblage. Ensuite, vissez lentement la position marquée du cercle rouge dans le bras de la pédale.

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