

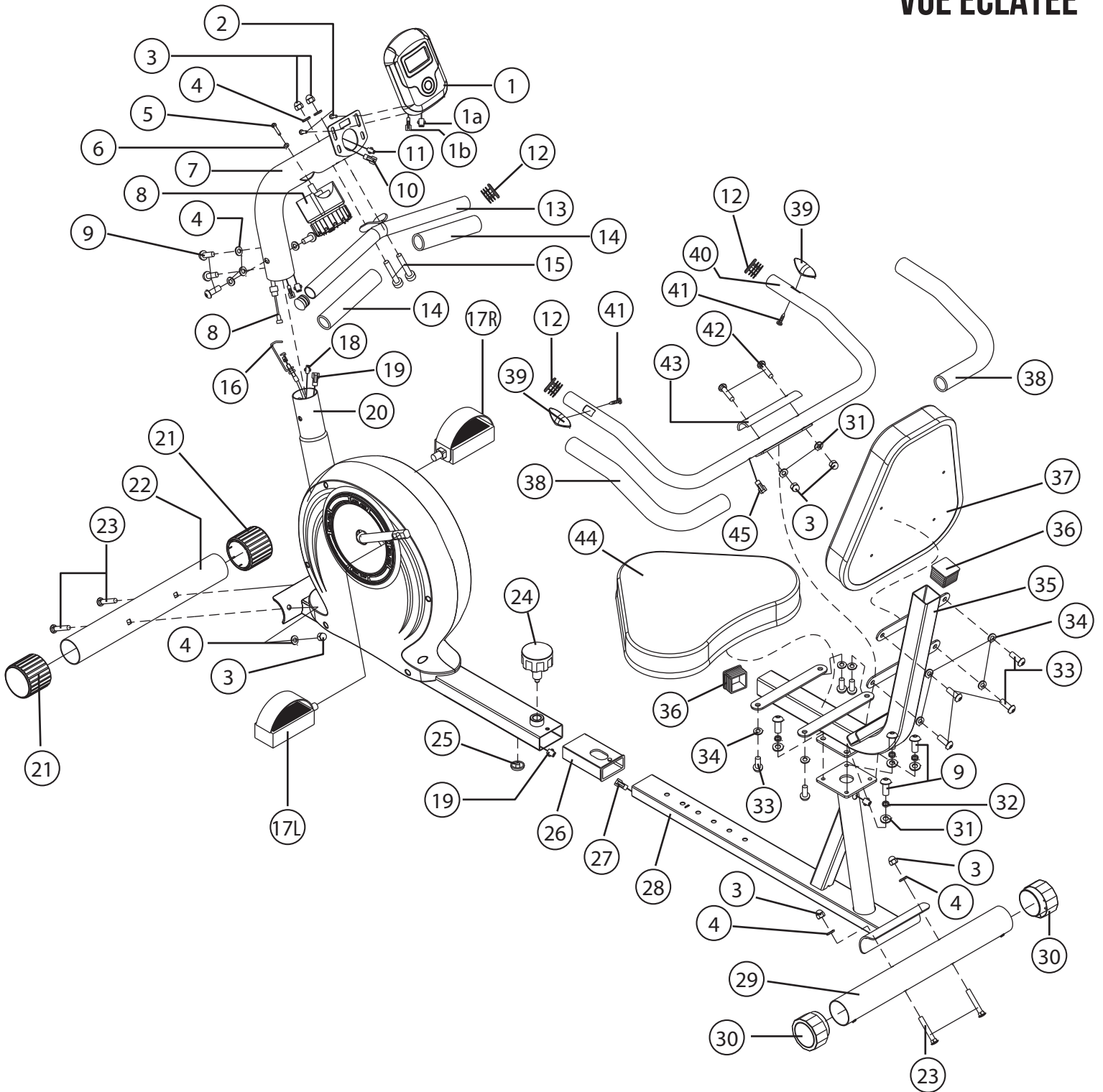
# GOZONE

HOME FITNESS

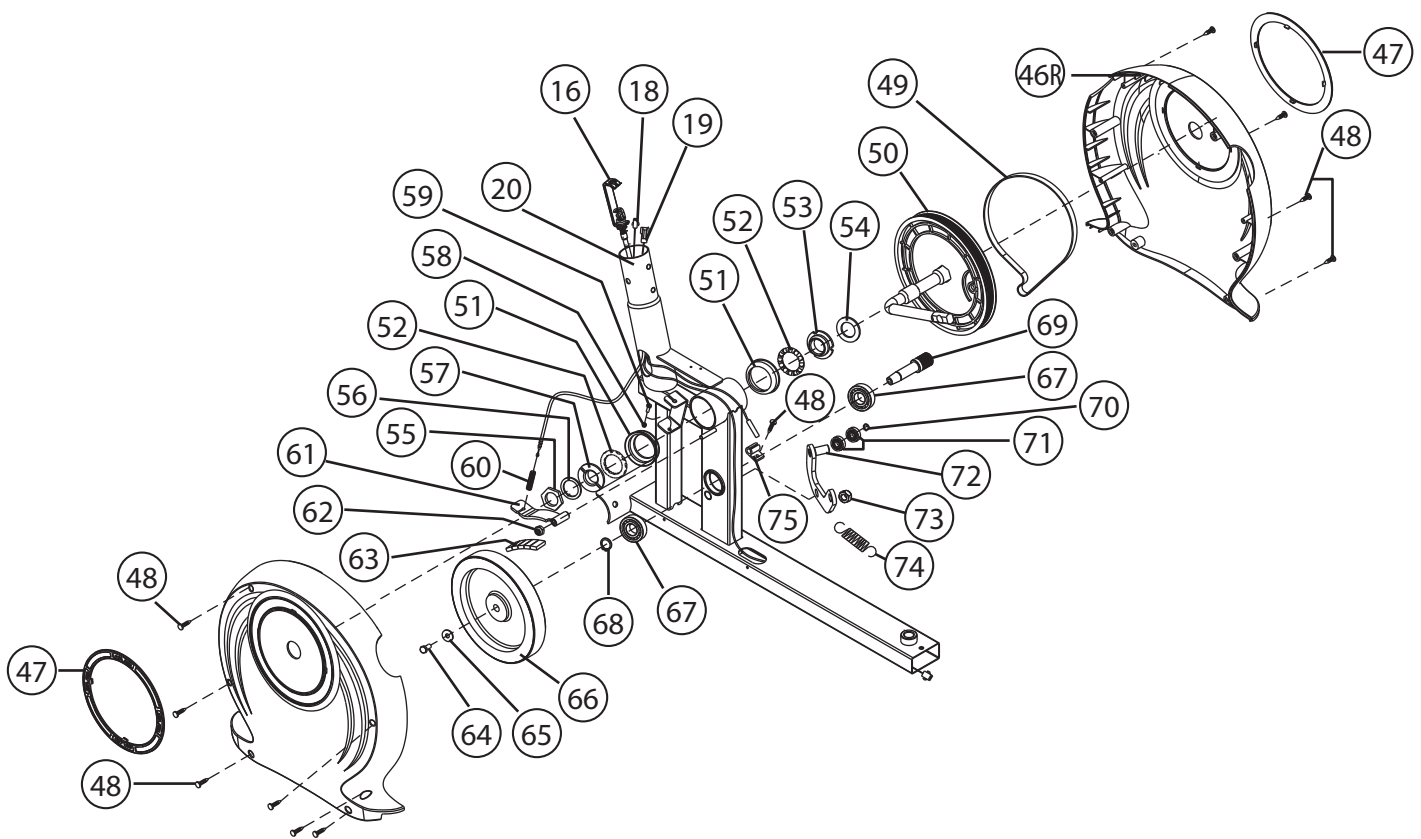
## RECUMBENT BIKE / VÉLO COUCHÉ



## EXPLODED VIEW VUE ÉCLATÉE



## EXPLODED VIEW VUE ÉCLATÉE







## IMPORTANT SAFETY INFORMATION

TAKE THE FOLLOWING PRECAUTIONS BEFORE ASSEMBLING OR USING THE DEVICE

1. The maximum weight capacity of this training bike is 100kg/220Lbs. Persons whose body weight exceeds this limit should not use this machine
2. Locate a comfortable work site. Assemble your training bike in an open space with adequate ventilation and lighting
3. Keep children and pets away from the training bike, do not leave unattached children in the same room with the machine
4. Position the machine on a clear, level surface. Do not use near the water or outdoors
5. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required
6. Use the training bike only for its intended use as described in this manual. Do not use any other accessories not recommended by the manufacturer
7. Do not place any sharp objects around this machine
8. Always inspect your machine to make sure the bolts, screw, nuts, and other parts are in safe and stability situation
9. Before exercising, always do warm-up exercises first
10. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, stop the workout at once, and consult your physician immediately if necessary
11. Handicapped or disabled persons should not use the training bike without the presence of a qualified health professional physician
12. Never operate this machine if it is not functioning properly
13. When not in use, set the tension control to lowest load

### **WARNING:**

Before beginning this or any exercise program, consult your physician first. This is especially important for the individual over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using.

## **AVIS IMPORTANT DE SÉCURITÉ**

PRENDRE LES PRÉCAUTIONS SUIVANTES AVANT D'ASSEMBLER OU D'UTILISER LE DISPOSITIF.

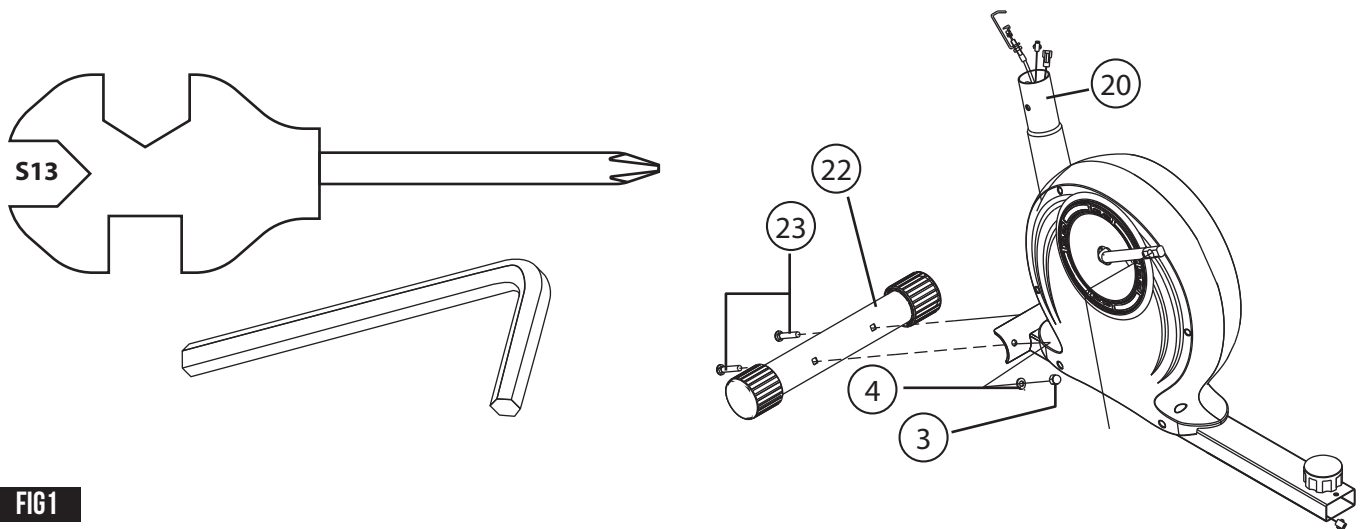
1. La capacité de poids maximale de ce vélo d'entraînement est de 100 kg/220 lb. Les personnes qui pèsent plus ne doivent pas l'utiliser.
2. Trouver un endroit confortable et assembler le vélo dans un lieu ouvert correctement ventilé et éclairé.
3. Garder les enfants et les animaux éloignés du vélo. Ne pas laisser des enfants dans la même pièce que le vélo.
4. Placer le vélo sur une surface libre et horizontale. Ne pas l'utiliser près d'eau ou à l'extérieur.
5. Toujours porter des vêtements de sport appropriés pour faire de l'exercice; des chaussures de course ou d'aérobic sont également requises.
6. Faire du vélo d'entraînement uniquement pour l'utilisation prévue décrite dans ce manuel. Ne pas utiliser d'autres accessoires que ceux recommandés par le fabricant.
7. Ne pas placer d'objets pointus autour du vélo.
8. Toujours inspecter le vélo pour vérifier que les boulons, les vis, les écrous et toutes les autres pièces sont bien attachés et stables.
9. Avant de s'entraîner, toujours s'échauffer au préalable.
10. En cas de malaise, de nausées, de douleur à la poitrine ou d'autres symptômes anormaux, arrêter la séance d'exercices et consulter immédiatement un médecin si nécessaire.
11. Les personnes handicapées ou invalides ne doivent pas utiliser le vélo d'entraînement sans la présence d'un professionnel qualifié ou d'un médecin.
12. Ne jamais utiliser ce vélo s'il ne fonctionne pas correctement.
13. Quand le vélo n'est pas utilisé, passer la commande de la tension sur la charge la moins élevée.

### **AVERTISSEMENT :**

Avant de commencer un programme d'exercices, consulter un médecin. Cela est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles qui ont des problèmes de santé. Lire les instructions avant de faire du vélo.

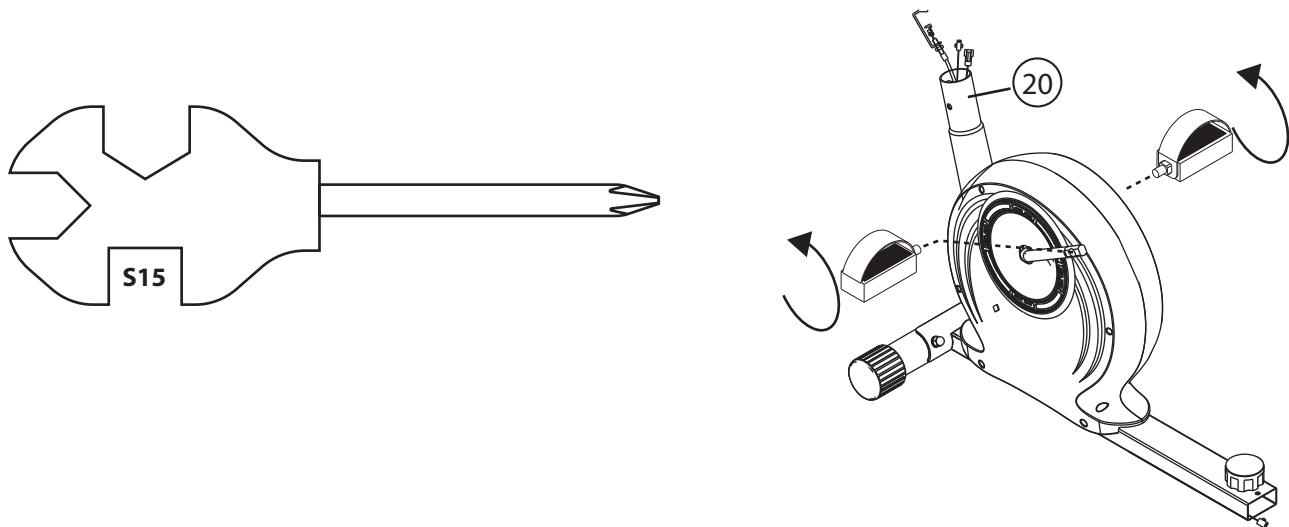
**PREPARATION**

- A. Before assembling, make sure that you have enough space around the item
- B. Use the included tools for assembling
- C. Before starting assembly, make sure all the parts are present and there is no obvious damage



**FIG1**

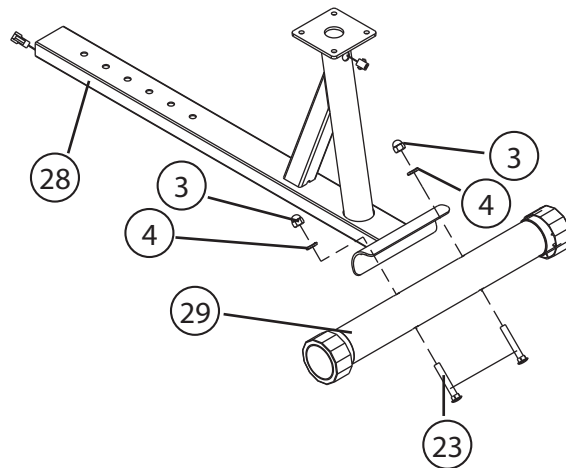
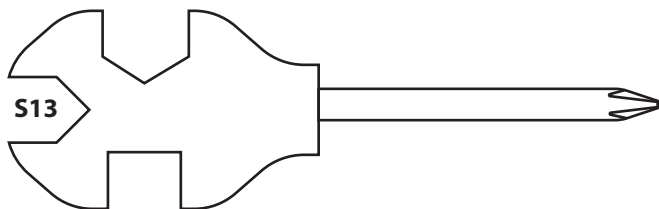
Attach the front stabilizer (22) to the main frame (20) using two sets of domed nuts (3), curved washers (4) and M8 x 62mm carriage bolts (23)



**FIG2**

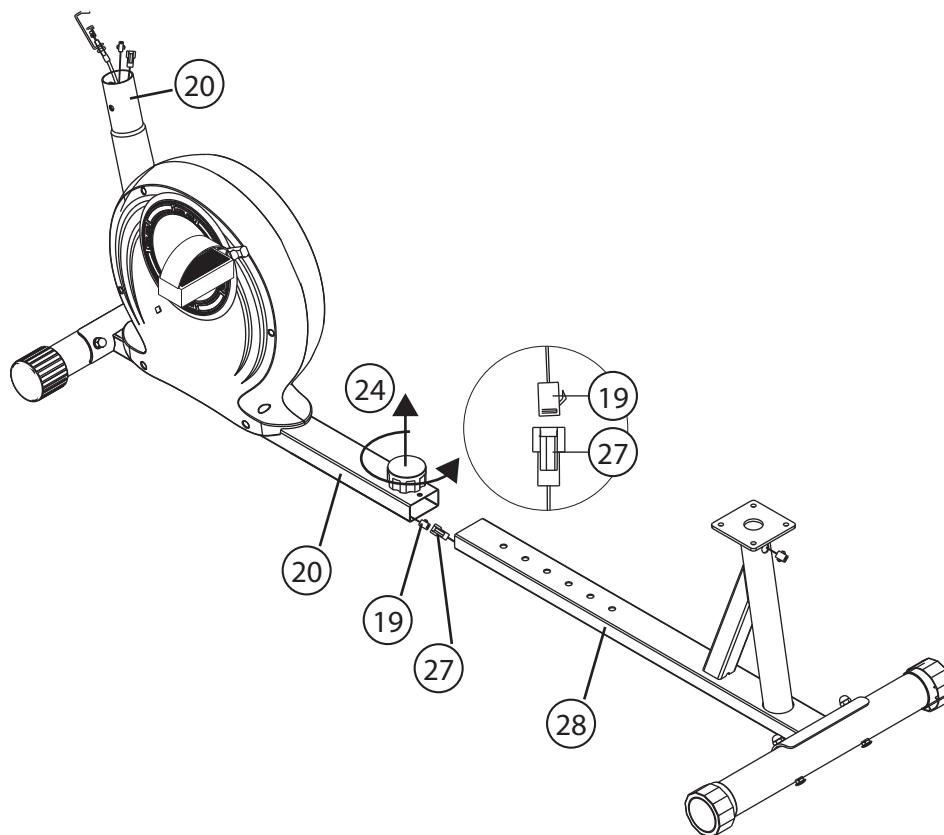
First, install left & right pedal (17L/R) to crank. Then, lock the left pedal (17L) tightly in counterclockwise direction. In addition, lock the right pedal (17R) tightly in clockwise direction.





**FIG 3**

Attach the rear stabilizer (29) to the back bracket (28) using two sets of domed nuts (3), curved washers (4) and M8 x 62mm carriage bolts (23)

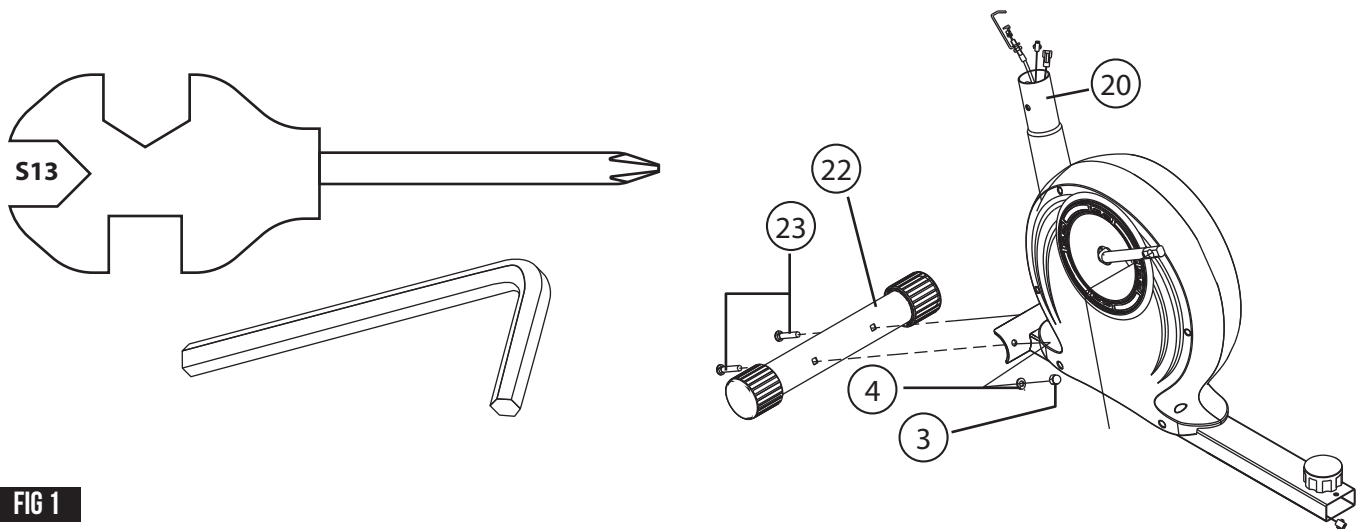


**FIG 4**

Connect the sensor line (19 & 27), and slide the back bracket (28) into the main frame (20).  
A fix the adjustment knob.

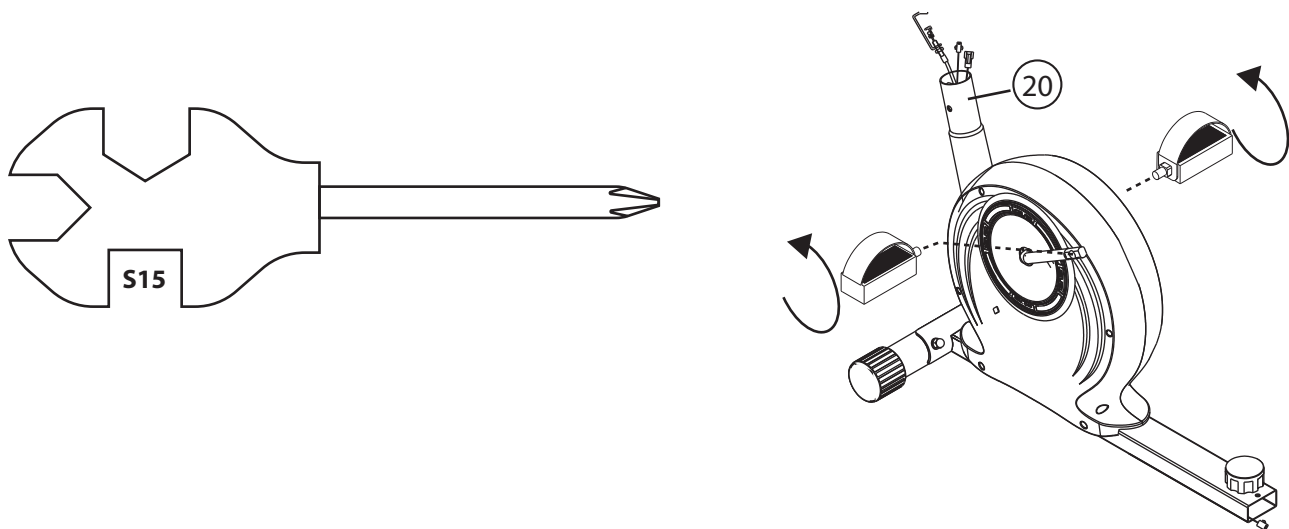
**PRÉPARATION**

- A. Avant l'assemblage, s'assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour du vélo.
- B. Utiliser les outils fournis pour l'assemblage.
- C. Avant l'assemblage, vérifier d'avoir toutes les pièces à disposition (au début de cette feuille d'instructions, la vue éclatée donne la liste de toutes les pièces avec le nombre correspondant).



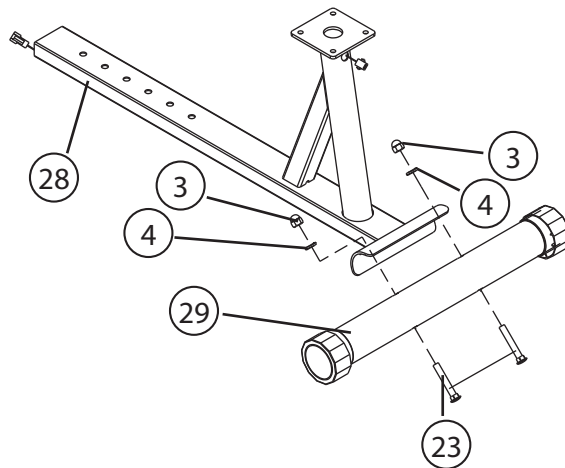
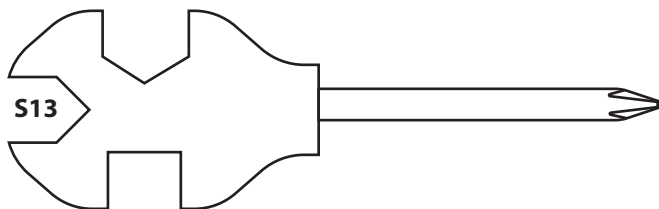
**FIG 1**

Attacher le stabilisateur avant (22) au cadre principal (20) avec le boulon de carrosserie (23), l'écrou borgne à calotte (3) et la rondelle en arc (4).



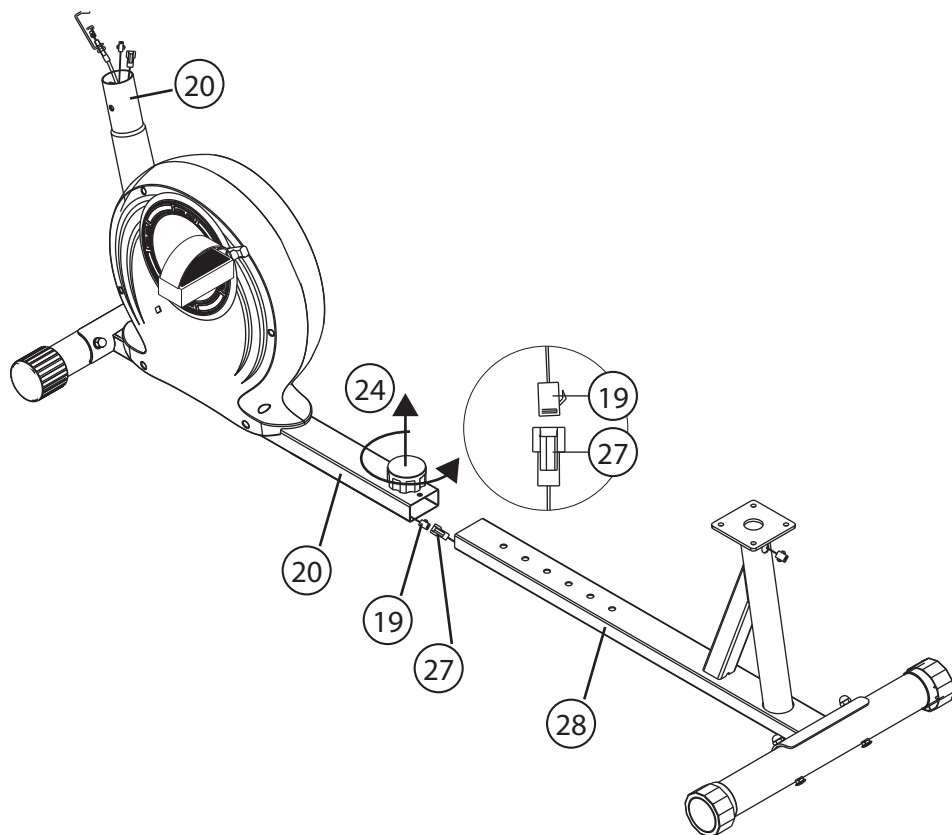
**FIG 2**

Tout d'abord, installer la pédale gauche et la pédale droite (17G/D) pour démarrer. Ensuite, verrouiller la pédale de gauche (17G) en serrant bien dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Puis, verrouiller la pédale de droite (17D) en serrant bien dans le sens des aiguilles d'une montre.



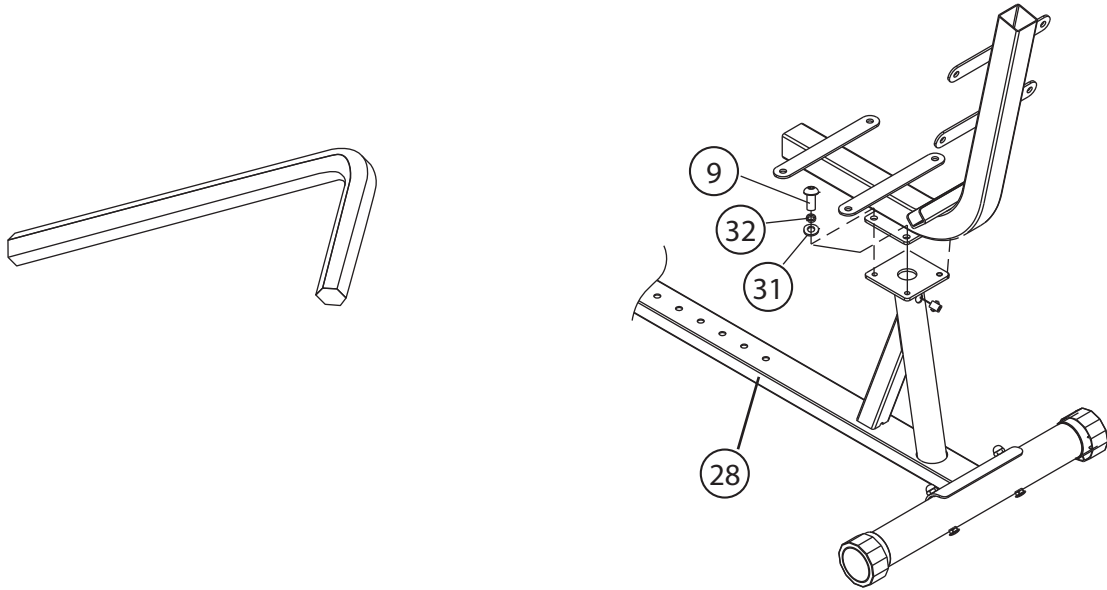
**FIG 3**

Attacher le stabilisateur arrière (29) au support arrière (28) avec le boulon de carrosserie (23), l'écrou borgne à calotte (3) et la rondelle en arc (4).



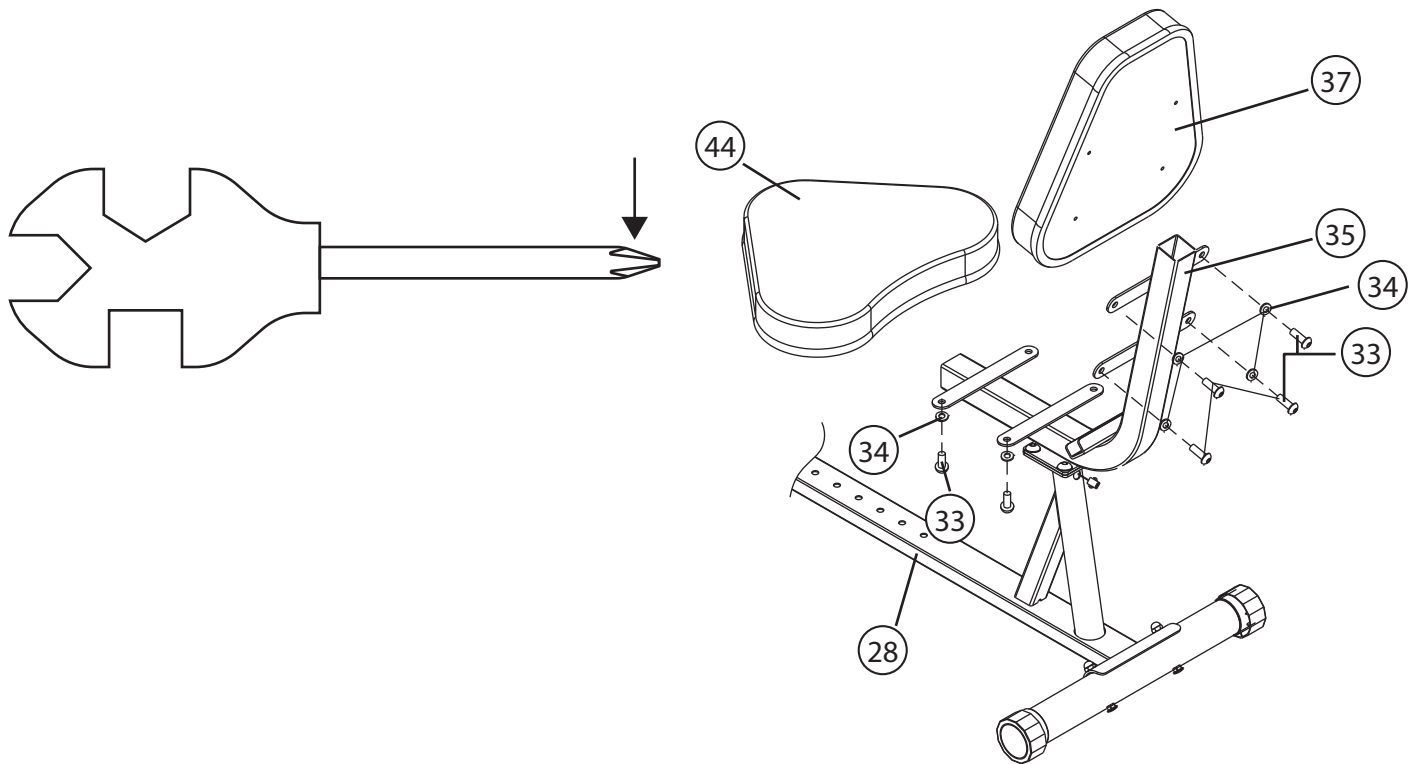
**FIG 4**

Brancher le capteur (19 et 27) et glisser le support arrière (28) sur le cadre principal (20). Il faut accrocher le bouton de réglage (24).



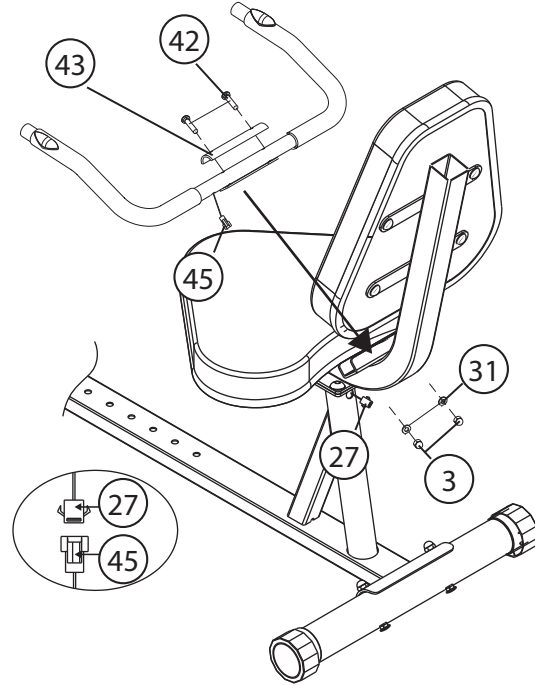
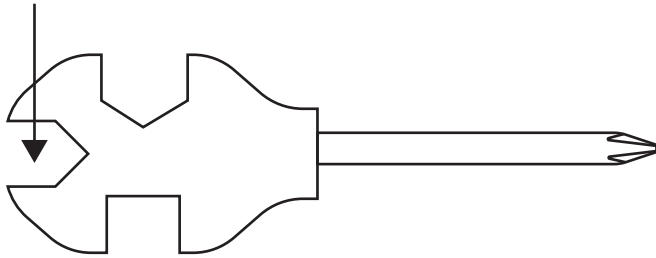
**FIG 5**

Attach the seat tube (35) to the back bracket (28) with 4 sets of flat washers (34) and bolts (33)



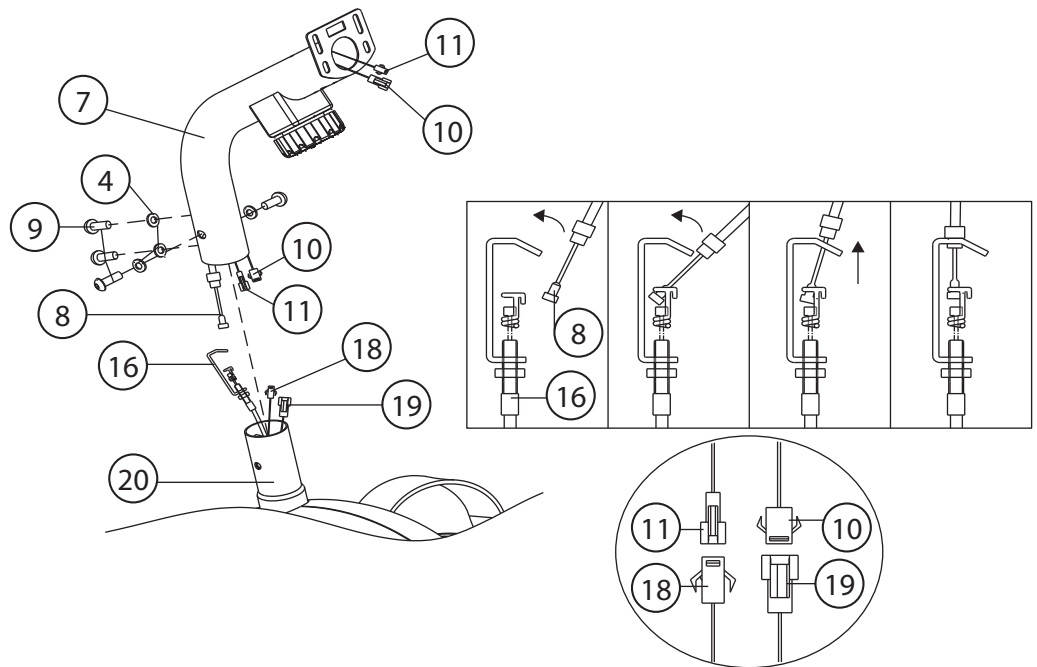
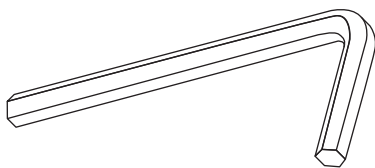
**FIG 6**

Attach the back cushion (37) and the seat cushion (44) to the seat tube (35) with flat washers (34) and bolts (33)



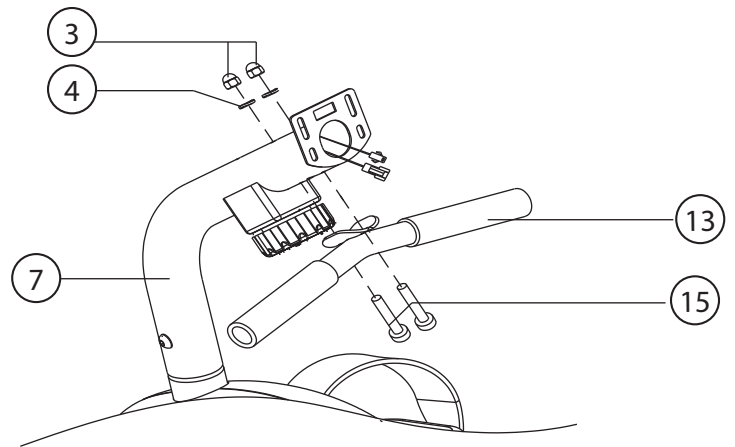
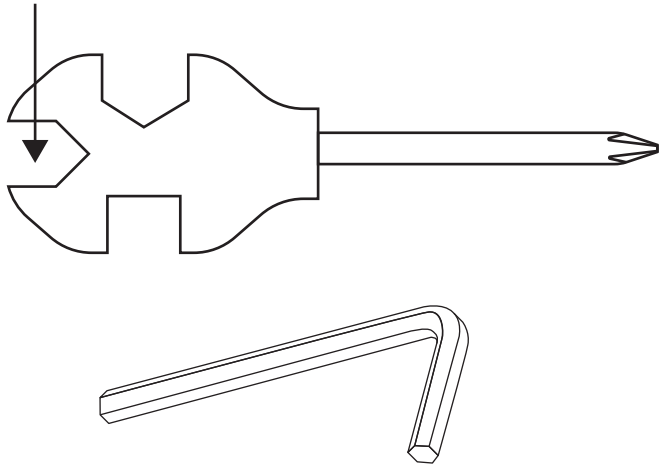
**STEP 7**

Connect the handle wire (27) with the pulse wire (45). Then, fix cover plate (43) and handlebar (40) onto seat tube (35) with carriage bolt (42), flat washer (31) and nut (3).



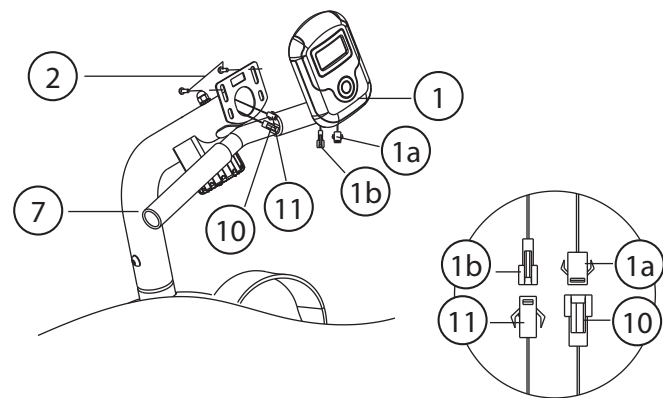
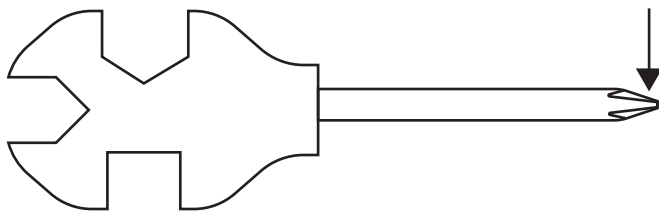
**STEP 8**

Connect the sensor (10 & 19) and tension control wire (8 & 16) as shown, and install the support tube (7) on the main frame (20) with curved washer A (4) and Bolt (9)



**STEP 9**

Attach handlebar (13) onto support tube (7) with bolt (15), flat washer (4) and nut (3)



**STEP 10**

Attach computer(1) onto support tube (7) with nut (2)

## RECOMMENDED WORKOUTS

### **Muscle Toning**

To tone muscle, use high resistance to increase the intensity of your workout on your exercise bike. This will increase the strain on your leg muscles and may result in a shortened exercise duration. To improve general fitness you may need to alter your training program.

For this workout, you should warm up and cool down as usual, but gradually increase resistance to make your legs work harder over the course of your workout. You will have to reduce speed to maintain your target heart rate.

### **Weight Loss**

To use your exercise cycle for weight loss, you will have to increase your duration and reduce speed. The longer and harder you workout the more calories you will burn. This is what is considered a "standard workout." As you become more fit, you will be able to increase speed and resistance while maintaining your target heart rate.

### **General Use**

The seat height can be adjusted by removing the adjustment knob and raising or lowering the seat. There are seven holes allowing for a range of height adjustments for your comfort. Once the correct height is chosen, refit the adjustment knob and tighten. The tension control knob allows you to adjust the resistance of the pedals. High resistance increases the difficulty of pedalling, while low resistance makes it easier. For best results set the tension while the bike is in use.

## MONITOR SPECIFICATIONS

<b>TIME (TMR)</b>	00:00-99:59
<b>SPEED (SPD)</b>	0.0-99.99 KM/HR (0.0-99.99 Miles/HR)
<b>DISTANCE (DST)</b>	0.00-999.9 KM (0.00-999.9 Miles)
<b>CALORIES (CAL)</b>	0-9999 CAL
<b>HEART RATE (PUL)</b>	40-240 BPM
<b>ODOMETER (ODO)</b>	.0,0-9 999 km

### Key Function

**MODE(SELECT/RESET):** This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

#### OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF

The system turns on when any key is pressed or when it sensor an input from the speed sensor.

The system turns off automatically when the speed has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

2. RESET

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

3. MODE

To choose the SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

#### FUNCTIONS:

1. TIME: Press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.

2. SPEED: Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. The current speed will be shown.

3. DISTANCE: Press the MODE key until the pointer advance to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.

4. CALORIE: Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.

5. ODOMETER (IF HAVE): Press the MODE key until the pointer advance to ODEMETER. The total accumulated distance will be shown.

6. PULSE (IF HAVE): Press the MODE key until the pointer advance to PULSE. User's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both of the contact pads (or put ear-clip to ear),and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

SCAN: Automatically display changes every 4 seconds.

#### BATTERY:

If improper display on monitor, please reinstall the batteries to have a good result.

#### HOW TO INSTALL BATTERIES:

1. Place two batteries at the back of monitor.

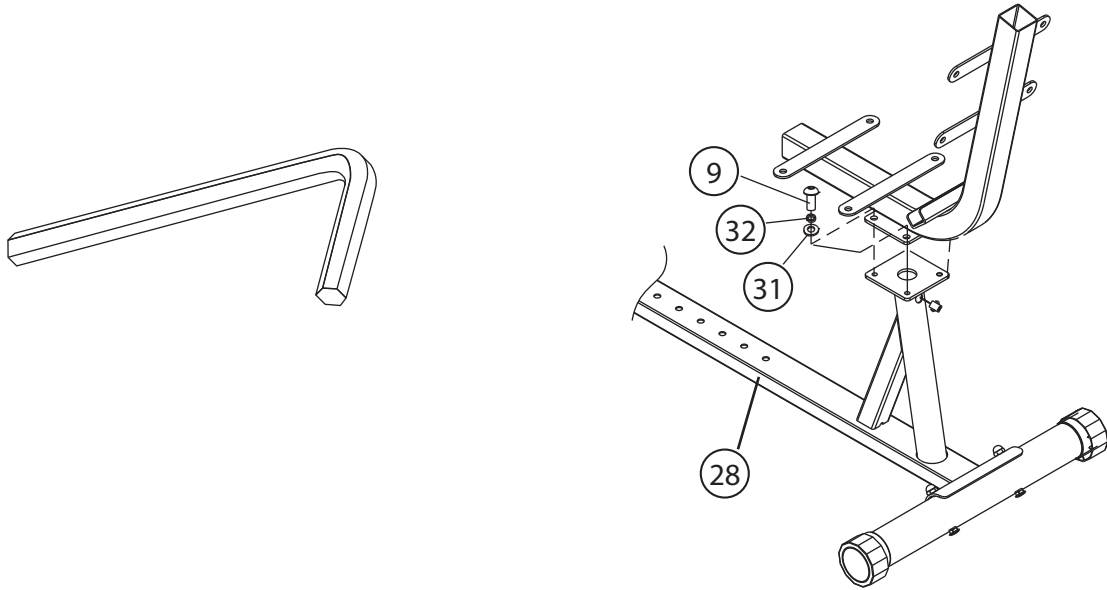
2. Make sure the batteries are correctly positioned and battery springs are in proper contact with batteries.

3. If the display is illegible or only partial segments appear, please remove the batteries and reinstall them.

Whenever remove batteries, all the function values will be reset to zero.

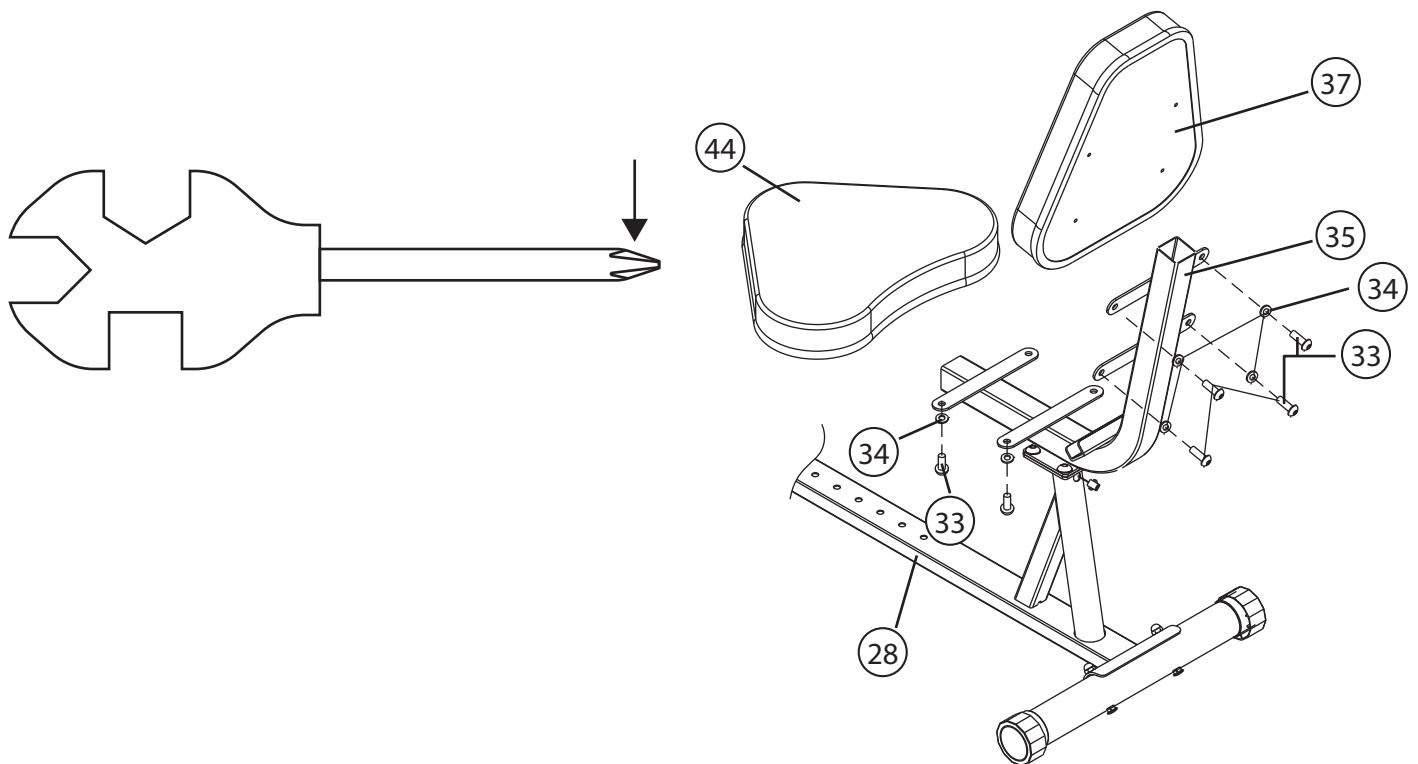
The specifications of this product may vary from this photo and are subject to change without notice





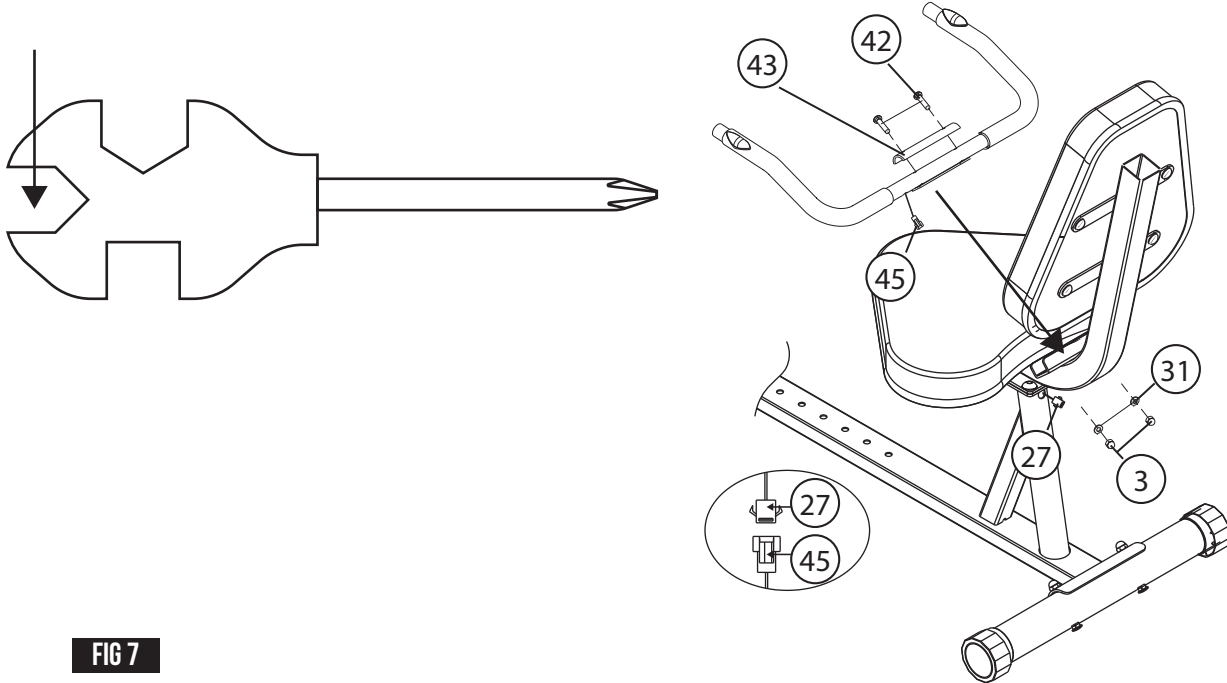
**FIG 5**

Attacher le tube du coussin (35) au support arrière (28) avec la rondelle plate (34) et le boulon (33)



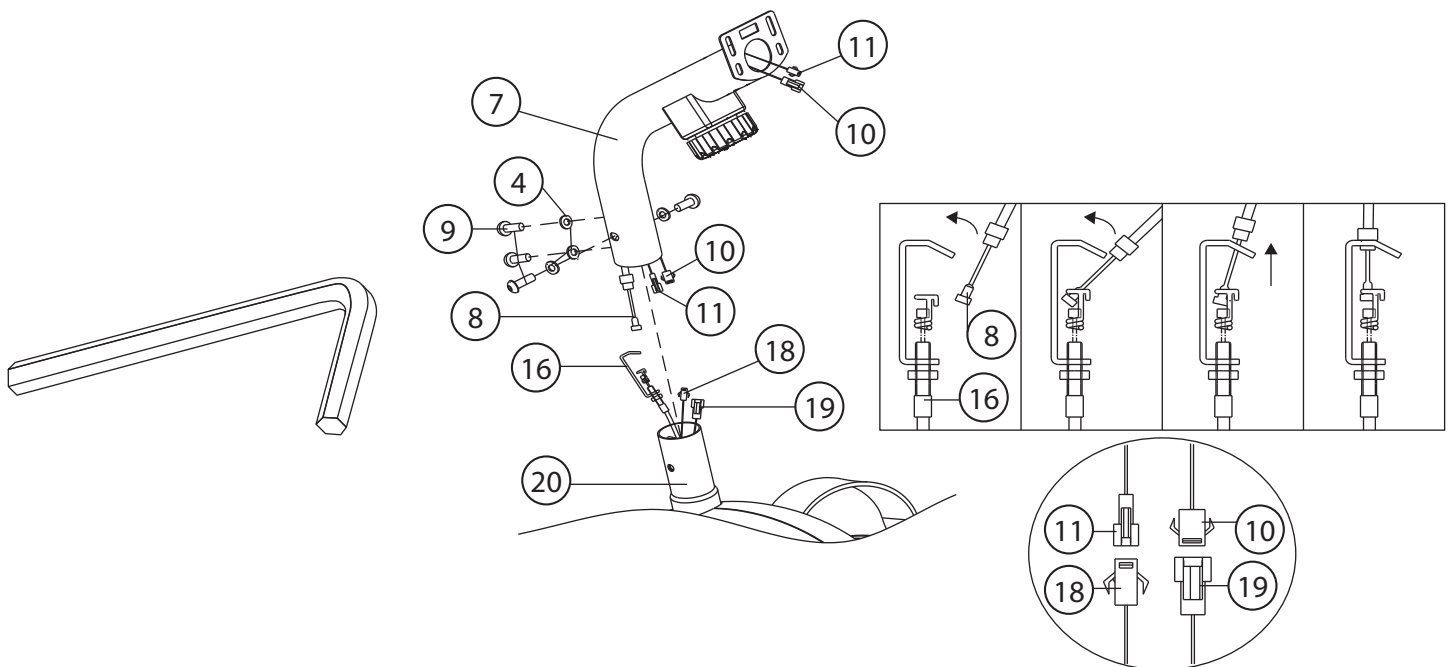
**FIG 6**

Attacher le coussin arrière (37) et le coussin (44) au tube du coussin (35) avec la rondelle plate (34) et le boulon (33)



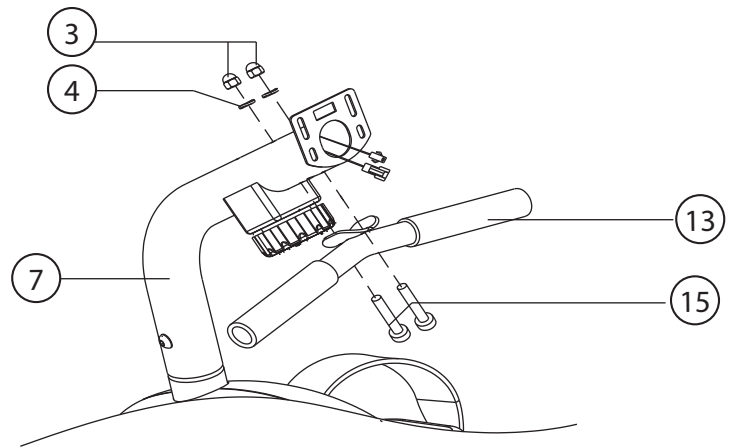
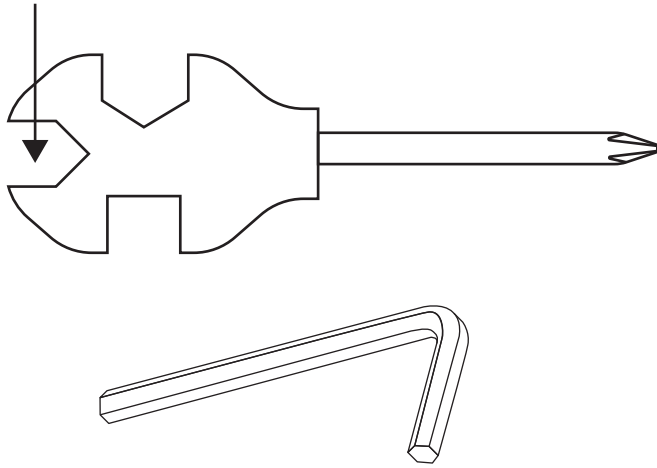
**FIG 7**

Brancher le câble du guidon (27) au câble pour fréquence cardiaque (45). Ensuite, attacher la plaque de recouvrement (43) et le guidon (40) au tube du siège (35) avec le boulon de carrosserie (42), la rondelle plate (31) et l'écrou (3).



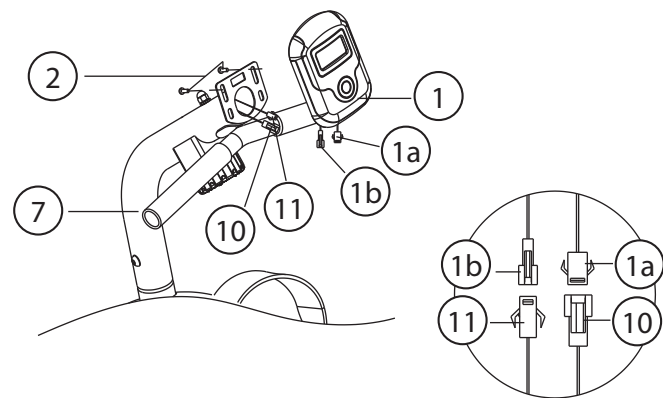
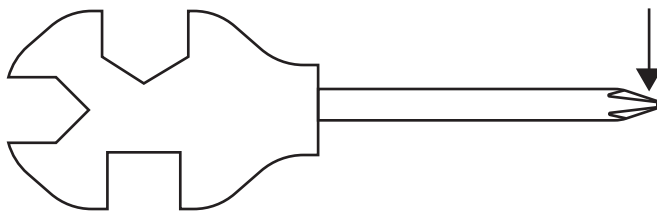
**FIG 8**

Brancher le capteur (10 et 19) et le câble de la commande de la tension (8 et 16) comme



**FIG 9**

Attacher le guidon (13) au tube de support (7) avec le boulon (15), la rondelle plate (4) et l'écrou (3).



**STEP 10**

Attacher l'ordinateur (1) sur le tube de support (7) avec l'écrou (2)

# INSTRUCTIONS POUR LES EXERCICES

## **Musculation**

Pour tonifier les muscles en utilisant le VÉLO ELLIPTIQUE, la résistance devra être assez élevée. Cela mettra les muscles des jambes plus à l'épreuve et les entraînements pourront ne pas être aussi longs que désiré. Pour améliorer aussi la santé physique, alterner les programmes d'exercices. S'entraîner comme d'habitude pendant l'échauffement et la récupération, mais vers la fin de la phase d'exercices, augmenter la résistance pour faire travailler les jambes plus que d'habitude. Il est possible de devoir réduire la vitesse pour garder la fréquence cardiaque dans la zone cible

## **Perte de Poids**

Le facteur le plus important ici est la somme des efforts faits lors des séances d'exercices. Plus les séances sont dures et longues, plus le nombre de calories brûlées est important. C'est en fait comme pour améliorer la forme physique, seul l'objectif diffère.

## **Utilisation**

Le bouton de commande de la tension permet de modifier la résistance des pédales. Une plus grande résistance rend plus difficile le pédalage et une résistance moindre facilite ce dernier. Pour de meilleurs résultats, régler la tension pendant que le vélo est utilisé.

# SPÉCIFICATIONS

<b>TEMPS</b>	<b>(TMR)</b>	00:00-99:59
<b>VITESSE</b>	<b>(SPD)</b>	0.0-99.99 KM/H (0.0-99.99 Miles/H)
<b>DISTANCE</b>	<b>(DST)</b>	0.00-999.9 KM (0.00-999.9 Miles)
<b>CALORIE</b>	<b>(CAL)</b>	0-9999 KCAL
<b>FRÉQUENCE CARDIAGE</b>	<b>(PUL)</b>	40-240 Battements
<b>ODOMÈTRE</b>	<b>(ODO)</b>	0,0-9 999 km

## FONCTIONS CLÉS

**MODE(SELECT/RESET) [MODE(SÉLECTIONNER/RÉINITIALISER)]** : Cette touche permet de sélectionner et de verrouiller une fonction particulière.

### PROCÉDURES D'UTILISATION :

#### 1.MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUE

Le système se met en marche lors de l'appui d'une touche ou lors de la détection d'un mouvement par le capteur de vitesse. Le système s'éteint automatiquement quand le capteur de vitesse ne reçoit plus de signal ou quand aucune touche n'est appuyée pendant environ 4 minutes.

#### 2.RÉINITIALISATION

L'appareil peut être réinitialisé soit en changeant les piles, soit en appuyant sur la touche MODE pendant 3 secondes.

#### 3. MODE

Pour choisir le mode SCAN (SCANNER) ou LOCK (VERROUILLER), appuyer sur la touche MODE quand le curseur sur la fonction voulue commence à clignoter.

#### FONCTIONS :

1. TIME (DURÉE) : Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le curseur passe sur TIME (DURÉE). La durée de la séance s'affiche quand la séance commence.

2. SPEED (VITESSE) : Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le curseur passe sur SPEED (VITESSE). La vitesse actuelle s'affiche.

3. DISTANCE : Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le curseur passe sur DISTANCE. La distance parcourue lors de chaque séance s'affiche.

4. CALORIE : Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le curseur passe sur CALORIE. Le nombre de calories brûlées s'affiche quand la séance commence.

5. ODOMETER (ODOMÈTRE) (SI DISPONIBLE) : Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le curseur passe sur ODOMETER (ODOMÈTRE). La distance totale cumulée s'affiche.

6. PULSE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (SI DISPONIBLE) : Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le curseur passe sur PULSE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). La fréquence cardiaque instantanée de l'utilisateur s'affiche en battements par minute. Placer les paumes des mains sur les deux coussins de contact (ou attacher la pince sur l'oreille) et attendre 30 secondes pour avoir la lecture la plus exacte possible.

SCAN (SCANNER) : Affiche automatiquement les changements toutes les 4 secondes.

#### PILE :

Si l'affichage n'est pas correct, remettre de nouvelles piles pour de bons résultats.

#### COMMENT INSÉRER LES PILES :

1. Insérer deux piles au dos de l'écran.

2. S'assurer que les piles sont bien placées et que les ressorts sont bien en contact avec les piles.

3. Si l'affichage n'est pas lisible ou s'il est partiel, retirer les piles et les remplacer par des piles neuves.

Quand les piles sont retirées, toutes les fonctions se réinitialisent à zéro.

Les spécifications de ce produit peuvent différer de cette photo et peuvent être modifiées sans préavis.