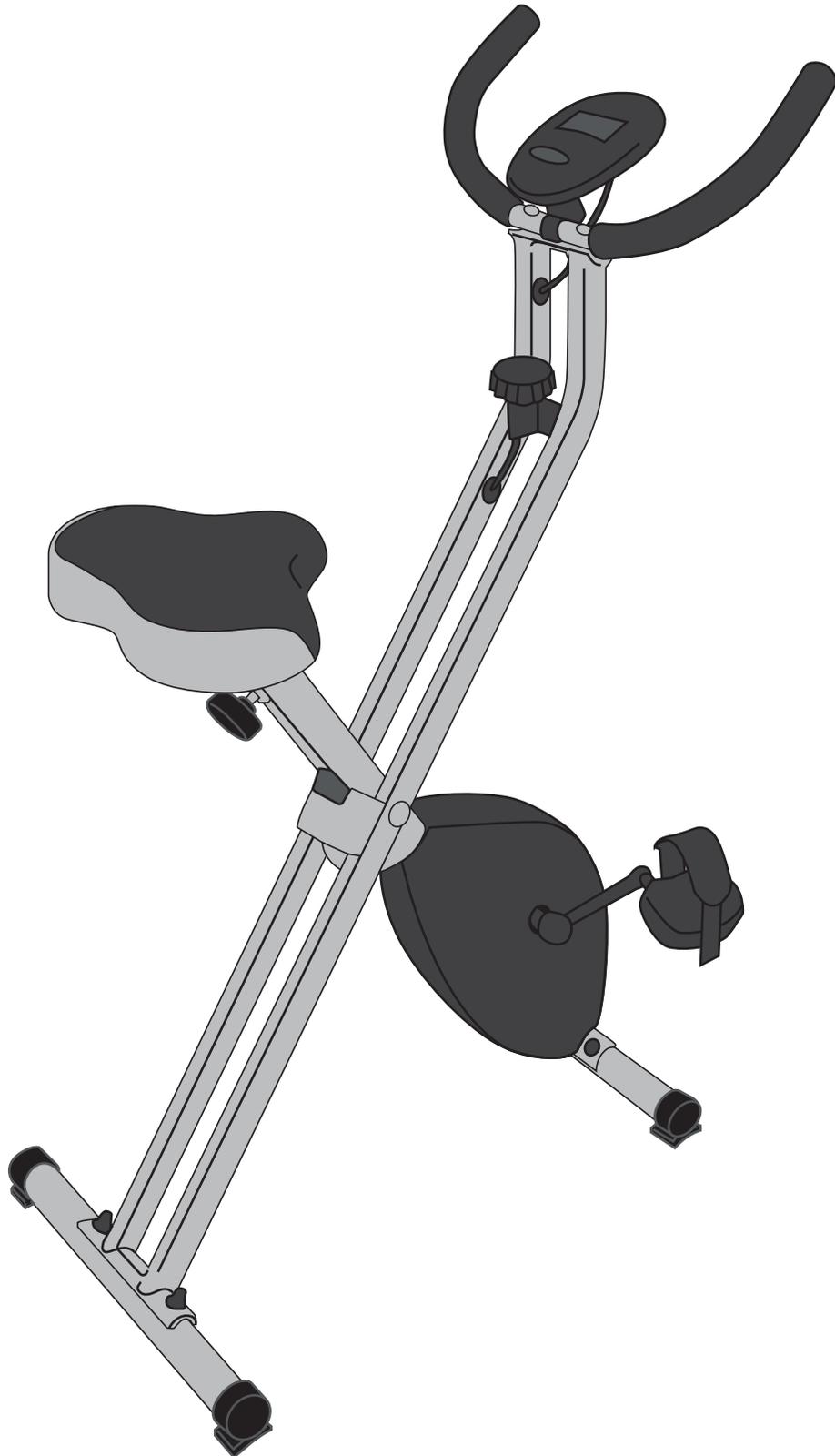
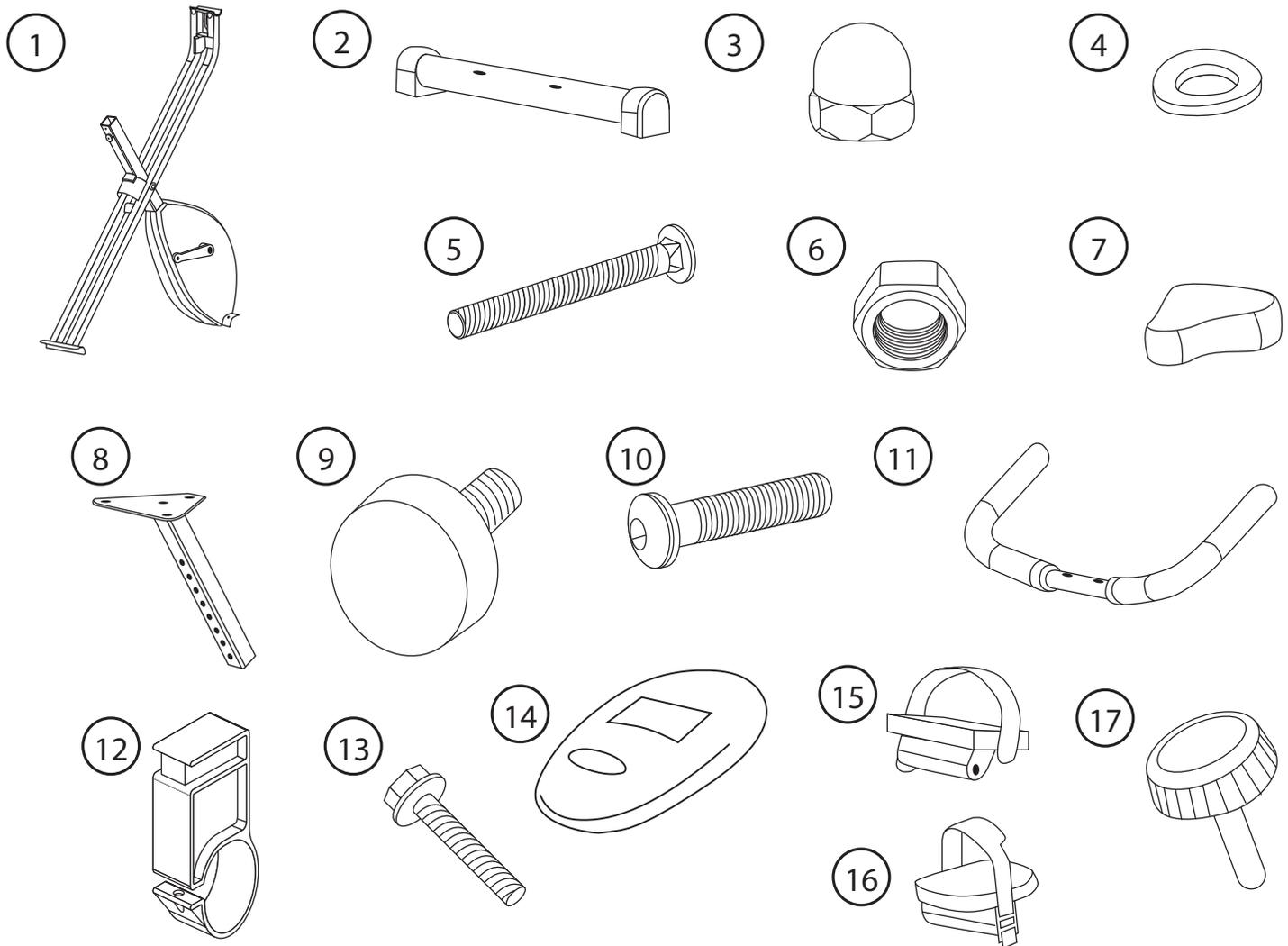


GOZONE

HOME FITNESS | REMISE EN FORME À DOMICILE

X BIKE / VÉLO-X





PART LIST / LISTE DES PIÈCES

NO.	DESCRIPTION	Q'TY / QTÉ	NO.	DESCRIPTION	Q'TY / QTÉ
1	MAIN FRAME / CADRE PRINCIPAL	1	10	ALLEN KEY BOLT / BOULON DE CLÉ HEXAGONALE	2
2	STABILIZER / STABILISATEUR	2	11	HANDLE BAR / GUIDON	1
3	DOMED NUT / ÉCROU BORGNE	4	12	COMPUTER HOLDER / SUPPORT D'ORDINATEUR	1
4	CURVED WASHER / RONDELLE EN ARC	6	13	SCREW / VIS	1
5	BOLT / BOULON	4	14	COMPUTER / ORDINATEUR	1
6	NUT / ÉCROU	3	15	PEDAL (L) / PEDAL (G)	1
7	SEAT / SIÈGE	1	16	PEDAL (R) / PEDAL (D)	1
8	SEAT POST / TIGE DE SIÈGE	1	17	TENSION KNOB / BOUTON DE TENSION	1
9	ADJUSTMENT KNOB / BOUTON DE RÉGLAGE	1			

INCLUDED TOOLS:



WRENCH
CLÉ



ALLEN WRENCH
CLÉ HEXAGONALE

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. 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 children unattended in the same room with the machine
4. Position the machine on a clean, level surface. Do not use near the water or outdoors
5. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are 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 bike to make sure the bolts, screw, nuts, and other parts are in safe, and the machine is stable
9. Before using your bike, 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
11. Handicapped or disabled persons should not use the training bike without the presence of a qualified health professional or physician
12. Never operate this machine if it is not functioning properly
13. When not in use, set the tension control to the lowest level

WARNING:

Consult your physician before beginning any exercise program, especially if you are over 35 or have pre-existing health problems. Read all instructions before using your bike.

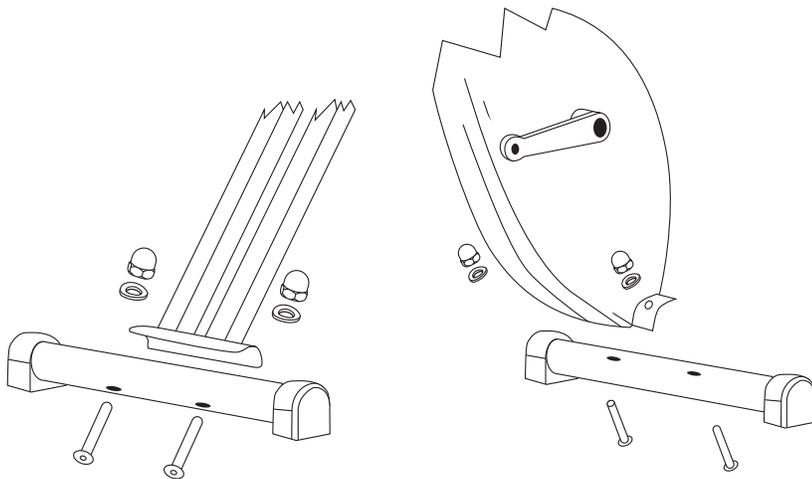
AVIS IMPORTANT DE SÉCURITÉ

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'aérobie 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.

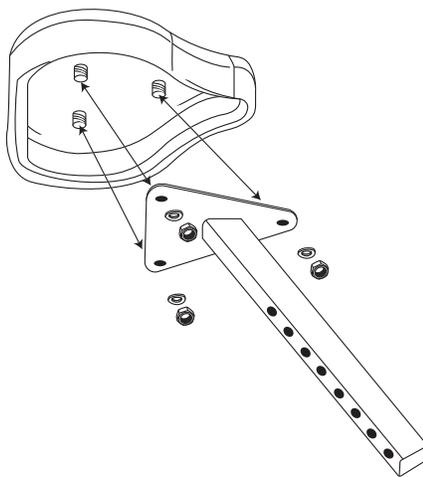


STEP 1

Attach stabilizers (2) to the main frame (1) using four sets of domed nuts (3), curved washers (4) and bolts (5)

ÉTAPE 1

Attacher le stabilisateurs (2) au cadre principal (1) avec l'écrou borgne (3), la rondelle en arc (4), et Boulon (5)

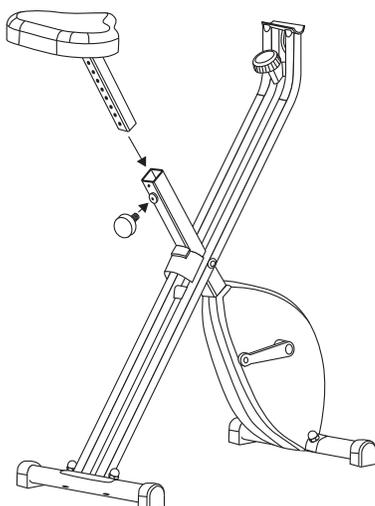


STEP 2

Attach the seat (7) to the seat post (8) with three sets of curved washers (4) and hexagon nuts (6)

ÉTAPE 2

Fixez le siège (7) au tige de siège (8) avec trois jeux de rondelles en arc (4) et écrous hexagonaux (6)

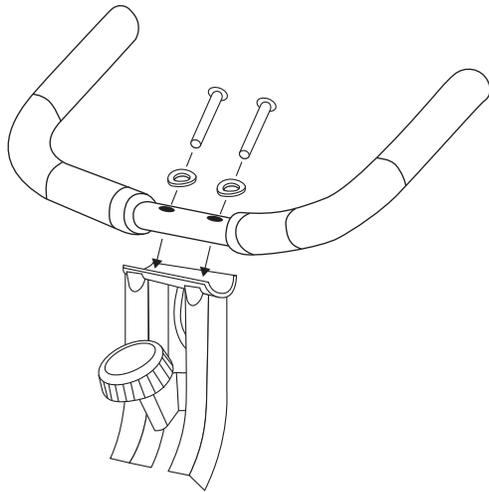


STEP 3

Insert the seat post (8) into the frame (1) and line up the holes. Secure the seat in position with the adjustment knob (9). The seat can be adjusted to the correct height after the bike is fully assembled

ÉTAPE 3

Insérez la tige de siège (8) dans le encadrer (1) et aligner les trous. Fixez le siège en position avec le bouton de réglage (9). Le siège peut être ajusté à la bonne hauteur après le vélo est entièrement assemblé

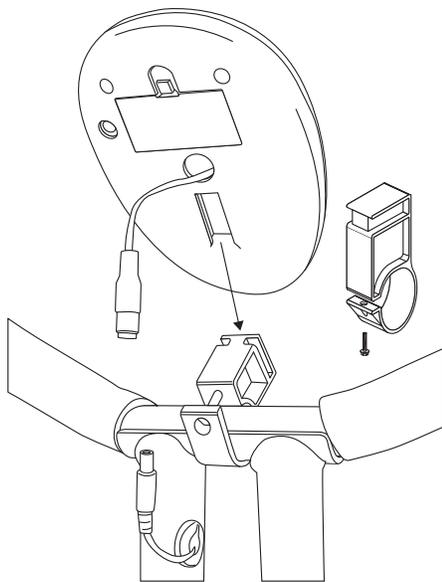


STEP 4

Tighten the handle bars (11) to the frame (1) with two bolts (10) and two curved washers (4)

ÉTAPE 4

Serrer le guidon (11) au cadre (1) avec deux boulons (10) et deux rondelles courbes (4)



STEP 5

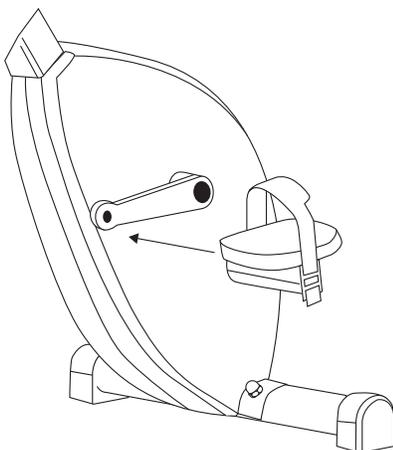
Affix computer holder (12) to the handle bar (11) with screw (13). Insert the computer (14) into the computer holder (12) and connect the input wire

*Troubleshooting: If you do not get a readout on your computer screen, make sure the input wire is securely connected and the batteries have sufficient charge

ÉTAPE 5

Support informatique Afix (12) au poignée (11) avec vis (13). Insérez l'ordinateur (14) dans son support (12) et connectez le fil d'entrée

* Résolution du problème: si vous n'obtenez pas de lecture sur l'écran de votre ordinateur, assurez-vous que le câble d'entrée est correctement connecté et que les batteries sont suffisamment chargées



STEP 6

The pedals (15 & 16) are marked L and R respectively. Connect them to their appropriate crank arms

*Note that the right side pedal should be threaded clockwise, and the left side pedal should be threaded counter-clockwise

ÉTAPE 6

Les pédales (15 & 16) sont marquées L (G) et R (D) respectivement. Connectez-les à leurs bras de manivelle appropriés

* Notez que la pédale droite doit être enfilée dans le sens des aiguilles d'une montre et que la pédale gauche doit être enfilée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

General Use

The seat height can be adjusted by removing the adjustment knob (9) 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 (17) 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.

Utilisation

La hauteur du siège peut être réglée en retirant le bouton de réglage (9) et en levant ou en abaissant le siège. Il y a sept trous permettant une gamme de réglages de hauteur pour votre confort. Une fois la bonne hauteur choisie, remplacez le bouton de réglage et serrez. Le bouton de commande de tension (17) vous permet de régler la résistance des pédales. Une résistance élevée augmente la difficulté de pédaler, tandis qu'une faible résistance facilite les choses. Pour de meilleurs résultats, réglez la tension pendant l'utilisation du vélo.

MONITOR SPECIFICATIONS

TIME	(TMR)	00:00-99:59 MINUTES
SPEED	(SPD)	0.0-99.99 KM/HR (0.0-99.99 Miles/HR)
DISTANCE	(DST)	0.00-999.9 KM (0.00-999.9 Miles)
CALORIES	(CAL)	0-9999 CAL
HEART RATE	(PUL)	40-240 BPM

Key Function

- MODE:** Allows you to select and lock on to a particular function (ie, distance, calories etc.)
RESET: Resets the value to zero

Operation and Procedures

Auto On/Off:

- The system turns on when any key is pressed or when the monitor receives input from the speed sensor (ie, you start pedalling)
- The processor automatically turns off after approximately minutes when the speed sensor no longer receives signal input or no keys are pressed

Reset:

The unit can be reset by changing the batteries or by pressing the RESET button for 3 seconds.

Preset Time, Distance, or Calories:

Press the MODE button until the desired function preset is flashing

Press the MODE key again

Adjust the value by holding the MODE key or pressing it repeatedly.

Once selected, the monitor will count down when speed signal is received (ie you start pedalling)

TIME: The time of exercise will be displayed by pressing the MODE key until **TMR** appears

SPEED: Current speed will be shown by pressing the MODE until **SPD** appears

DISTANCE: The distance of your workout will be displayed by pressing the MODE key until **DST** appears

CALORIES: Calories burned will be displayed by pressing the MODE key until **CAL** appears

SCAN: Automatically cycles through all monitor functions in the following order:

TIME-SPEED-DISTANCE-HEART RATE-CALORIES (REPEAT)

Battery:

This monitor uses two AA batteries. You can replace the batteries at the back of the unit.

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

SPÉCIFICATIONS

TEMPS	(TMR)	00:00-99:59
VITESSE	(SPD)	0.0-99.99 KM/H (0.0-99.99 Miles/H)
DISTANCE	(DST)	0.00-999.9 KM (0.00-999.9 Miles)
CALORIE	(CAL)	0-9999 KCAL
FRÉQUENCE CARDIAGE	(PUL)	40-240 Battements

Fonctions Clés

MODE: Vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction particulière (distance, calories, etc.).

RESET: Remet la valeur à zéro

Procédures D'utilisation

Marche/Arrêt Automatique:

- Le système s'allume lorsque vous appuyez sur une touche ou lorsque le moniteur reçoit une entrée du capteur de vitesse (c.-à-d. Que vous commencez à pédaler).
- Le processeur s'éteint automatiquement au bout de quelques minutes environ lorsque le capteur de vitesse ne reçoit plus de signal ou si aucune touche n'est enfoncée.

Réinitialisation:

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

Temps Prédéfini, Distance ou Calories:

Appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que la fonction pré-réglée clignote

Appuyez à nouveau sur la touche **MODE**

Ajustez la valeur en maintenant la touche **MODE** ou en appuyant plusieurs fois.

Une fois sélectionné, le moniteur compte à rebours lorsque le signal de vitesse est reçu (c'est-à-dire que vous commencez à pédaler).

DUREE: Le temps de l'exercice sera affiché en appuyant sur la touche **MODE** jusqu'à ce que **TMR** apparaisse

VITESSE: Appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que **SPD** apparaisse pour afficher la vitesse actuelle.

DISTANCE: La distance de votre entraînement s'affiche en appuyant sur la touche **Mode** jusqu'à ce que **DST** apparaisse.

CALORIES: Les calories brûlées seront affichées en appuyant sur la touche **Mode** jusqu'à ce que **CAL** apparaisse

PARCOURIR: Parcourt automatiquement toutes les fonctions du moniteur dans l'ordre suivant:

TEMPS-VITESSE-DISTANCE-FRÉQUENCE CARDIAGE -CALORIES (REPEAT)

Batterie:

Ce moniteur utilise deux piles AA. Vous pouvez remplacer les piles à l'arrière de l'appareil.

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