

# GOZONE

HOME FITNESS | REMISE EN FORME À DOMICILE

## SPIN BIKE / CARDIOVÉLO



# CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

Lire attentivement toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser cet équipement.

**AVERTISSEMENT :** avant de commencer un programme d'exercices, qu'il s'agisse de celui-ci ou d'un autre, consulter un médecin. Cela est tout particulièrement important pour les personnes qui n'ont pas l'habitude de faire régulièrement de l'exercice ou pour les personnes qui ont des problèmes de santé. Lire entièrement les consignes avant utilisation. Le fabricant n'endosse aucune responsabilité en cas de blessures ou de dommages de biens dus à l'utilisation de cet équipement.

1. Le propriétaire du produit a la responsabilité de s'assurer que tous les utilisateurs de cet équipement connaissent bien toutes les précautions à prendre pour utiliser ce dispositif et tous les avertissements.
2. Utiliser l'équipement uniquement selon les consignes de ce manuel.
3. Le placer sur une surface horizontale et stable, avec un dégagement de 2 mètres tout autour. Pour protéger le parquet ou la moquette de tout dommage, placer un tapis sous cet équipement.
4. Garder l'équipement à l'intérieur, à l'abri de l'humidité ou de la poussière. Ne pas respecter ces consignes annulera la garantie et entraînera des problèmes graves de sécurité.
5. Ne pas utiliser l'équipement où des produits aérosols sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
6. Toujours garder les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de cet équipement.
7. L'équipement ne doit pas être utilisé par des personnes qui pèsent plus de 110 kg. Il existe un risque de blessures graves si l'utilisateur pèse plus que la limite ci-dessus.
8. L'équipement est conforme à la classe HC de la norme EN957.
9. Ne jamais laisser plus d'une personne sur l'équipement en même temps.
10. Porter des vêtements adaptés à l'exercice physique pour utiliser l'équipement. Ne pas porter de vêtements lâches qui pourraient se faire prendre dans l'équipement. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés pour les hommes et les femmes.
11. En cas de douleur ou d'étourdissement pendant une séance d'exercices, s'arrêter immédiatement et se reposer.
12. Le capteur de pouls n'est pas un dispositif médical. Différents facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter l'exactitude des lectures de la fréquence cardiaque. Le capteur de pouls est prévu uniquement pour aider pendant l'exercice à connaître la tendance de la fréquence cardiaque en général.
13. Cet équipement n'est destiné qu'à un usage domestique. Ne pas l'utiliser dans des établissements commerciaux ou institutionnels.

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read all the instructions in this manual carefully before using your equipment

**WARNING :** Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons who have not exercised regularly before or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using. Manufacturer assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this equipment. Use spin bike only as intended.

1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this equipment are adequately informed of all warnings and precautions.
2. Use the equipment only as described in this manual.
3. Place on a level and stable surface, with 2 meter of clearance around it. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under this equipment.
4. Keep the equipment indoors, away from moisture or dust. Failure to do this will invalidate your warranty and could cause serious safety problems.
5. Do not operate the equipment where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
6. Keep children under the age of 12 and pets away from the equipment all the time.
7. The equipment should not be used by persons weighting more than 110kg. Serious injury may occur if the user weight exceeds the limit shown here.
8. The equipment complies with class HC of the standard EN957.
9. Never allow more than one person on the equipment at a time.
10. Wear appropriate exercise clothing when using the equipment. Do not wear loose clothing that could become caught in the equipment. Athletic clothes are recommended for both men and women.
11. If you feel pain or dizziness while exercising, stop immediately and cool down.
12. The pulse sensor is not a medical device. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of the heart rate readings. The pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.
13. This equipment is intended for home use only. Do not use in a commercial or institutional setting.

**STORE THESE INSTRUCTIONS IN A SAFE PLACE FOR FUTURE REFERENCE**

## **NOTES DE PRÉ-ASSEMBLAGE**

### **Ouvrir les boîtes**

S'assurer de faire l'inventaire de toutes les pièces dans les boîtes. Consulter le graphe du matériel pour le nombre total de pièces incluses pour un assemblage correct.

### **Rassembler les outils nécessaires**

Avant de commencer l'assemblage de l'appareil, rassembler les outils nécessaires. Disposer de tous les outils à portée de main permettra d'économiser du temps et de permettre un assemblage rapide et facile.

### **Déblayer l'espace de travail**

S'assurer d'avoir libéré un espace suffisamment large pour assembler correctement l'appareil. S'assurer que l'espace est libre de tout objet qui pourrait blesser pendant l'assemblage. Une fois l'appareil complètement assemblé, s'assurer qu'il y a suffisamment d'espace libre autour de l'appareil pour une utilisation sans obstruction.

### **Graphe du matériel**

Pour plus de facilité, nous avons identifié le matériel utilisé pour l'assemblage de cet appareil. Ce graphe est donné pour vous aider à identifier les articles qui peuvent ne pas être familiers.

Si des pièces manquent, appeler le service à la clientèle pour obtenir de l'aide.

## **PRE-ASSEMBLY NOTES**

### **Open the Boxes**

Make sure to inventory all of the parts that are included in the boxes. Check the Hardware Chart for a full count of the number of parts included for proper assembly.

### **Gather Your Tools**

Before starting the assembly of your unit, gather the necessary tools. Having all of the tools at hand will save time and make the assembly quick and hassle-free.

### **Clear Your Work Area**

Make sure that you have cleared away a large enough space to properly assemble the unit. Make sure the space is free from anything that may cause injury during assembly. After the unit is fully assembled, make sure there is a comfortable amount of free area around the unit for unobstructed operation.

### **Hardware Chart**

For your convenience, we have identified the hardware used in the assembly of this product. This chart is provided to help you identify those items that may be unfamiliar to you.

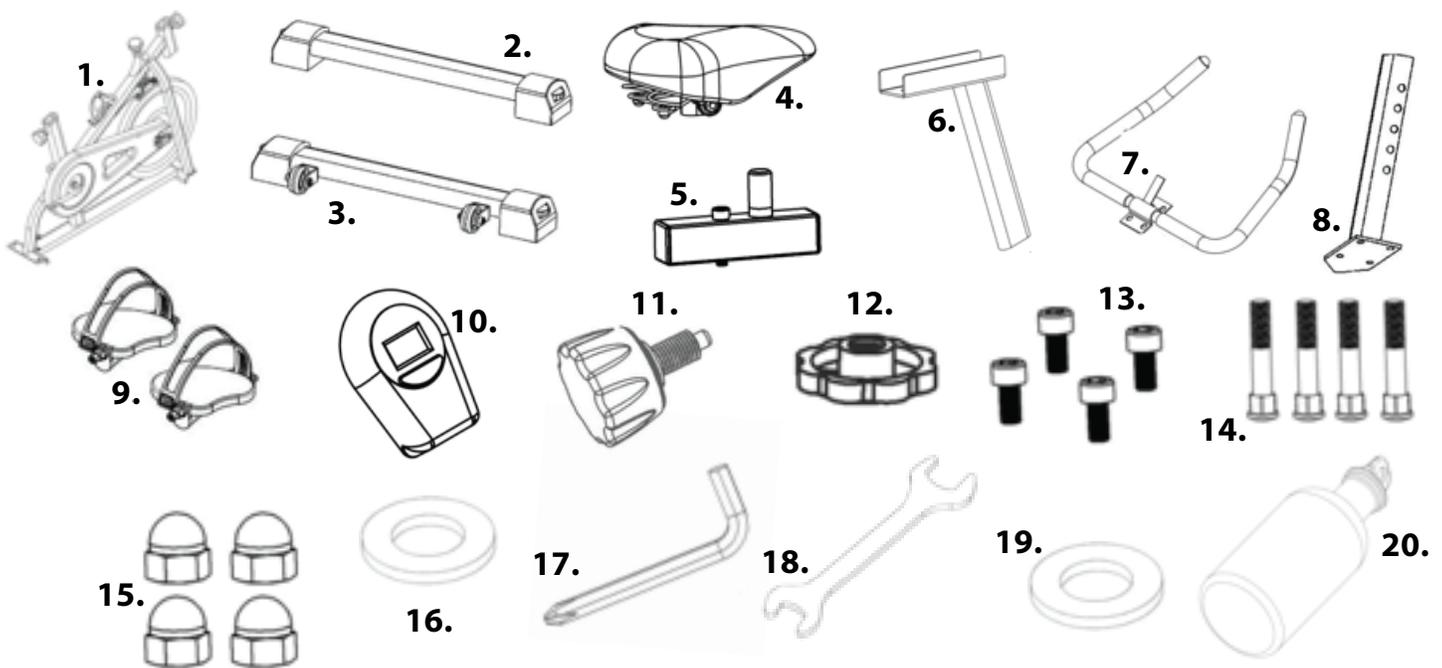
If you find any parts missing, please call customer service line for help.

## COMPONENTS - PARTS | COMPOSANTS – PIÈCES

**Please check if you have all part as listing below.  
Vérifier la présence de toutes les pièces listées ci-dessous.**

*Note: Small components/parts might be pre-fitted to the larger components to make it easier for end user to assemble the spin bike. Please check carefully all parts before contacting us regarding any missing components.*

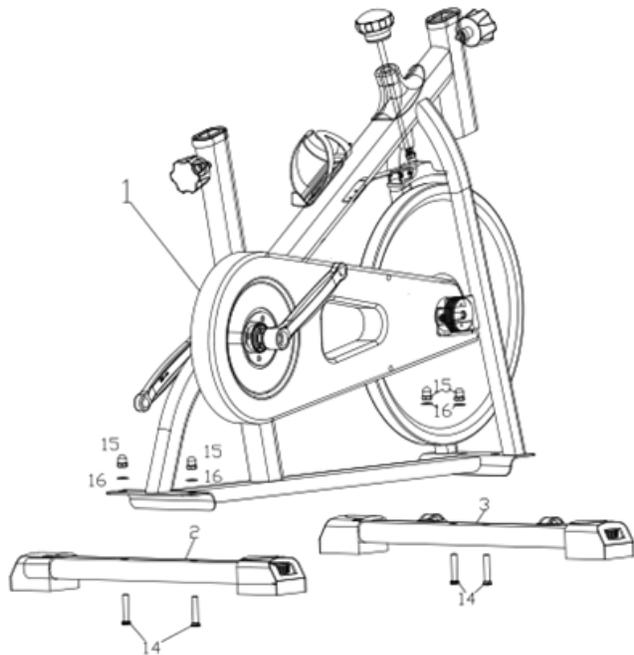
*Remarque : certains composants/certaines pièces peuvent avoir été préinstallés dans des composants plus grands pour faciliter l'installation du cardiovélo. Contrôler attentivement toutes les pièces avant de nous contacter à propos de pièces manquantes.*



### PART LIST / LISTE DES PIÈCES

NO.	DESCRIPTION	QTY / QTÉ	NO.	DESCRIPTION	QTY / QTÉ
1	MAIN FRAME / CORPS PRINCIPAL	1	11	LOCK KNOB / BOUTON DE VERROUILLAGE M1	2
2	REAR STABILIZER / STABILISATEUR ARRIÈRE	1	12	LOCK NUT / ÉCROU DE BLOCAGE N1	1
3	FRONT STABILIZER / STABILISATEUR AVANT	1	13	BOLTS / BOULON S1	4
4	SADDLE / SELLE	1	14	CARRIAGE BOLT / BOULON DE CARROSSERIE T1	4
5	SADDLE ADJUSTMENT FRAME CADRE DE RÉGLAGE DE LA SELLE	1	15	DOMED NUT / ÉCROU BORGNE À CALOTTE	4
6	SADDLE POST / SUPPORT DE LA SELLE	1	16	WASHER / RONDELLE	8
7	HANDLE BAR / GUIDON	1	17	ALLEN WRENCH / CLÉ HEXAGONALE	1
8	HANDLE SUPPORT / SUPPORT DU GUIDON	1	18	OPEN END WRENCH / CLÉ À FOURCHE	1
9	PEDAL (L/R) SET / JEU DE PÉDALES (G/D)	1	19	WASHER / RONDELLE	1
10	MONITOR / ÉCRAN	1	20	KETTLE / GOURDE	1

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS | INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



### STABILIZER ASSEMBLY

Divide the front stabilizer (03) and rear stabilizer (04), to fix them to the main body (01) with carriage bolts (14) T1 x 4, washer (16) x 4 and domed nuts (15) x 4.

### ASSEMBLAGE DES STABILISATEURS

Séparer le stabilisateur avant (03) et le stabilisateur arrière (04) pour les attacher au corps principal (01) avec les boulons de carrosserie (14) T1 x 4, les rondelles (16) x 4 et les écrous borgnes à calottes (15) x 4.

### PEDAL ( L / R ) ASSEMBLY

**CAUTION:** Attempting to fasten the pedals in the wrong direction will damage the thread and void all warranty.

Fasten the **LEFT** pedal (9L) by turning it in an **ANTI-CLOCKWISE** direction, and then tighten anti-separation nut in an **ANTI-CLOCKWISE** direction.

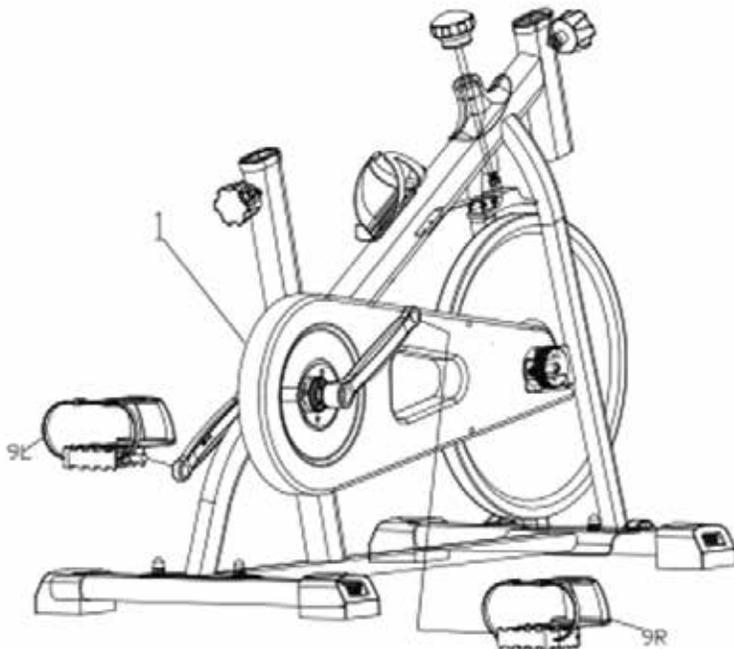
Fasten the **RIGHT** pedal (9R) by turning it in a **CLOCKWISE** direction, and then tighten anti-separation nut in a **CLOCKWISE** direction.

### ASSEMBLAGE DES PÉDALES ( G / D )

**MISE EN GARDE :** tenter de fixer les pédales dans le mauvais sens endommagerait l'alésage et annulerait toute garantie.

Attacher la pédale **GAUCHE** (9G) en la tournant dans le **SENS ANTIHORAIRE**, puis visser l'écrou anti-séparation dans le **SENS ANTIHORAIRE**.

Attacher la pédale **DROITE** (9D) en la tournant dans le **SENS HORAIRE**, puis visser l'écrou anti-séparation dans le **SENS HORAIRE**.



## ASSEMBLY INSTRUCTIONS | INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

### SADDLE ASSEMBLY

Loosen the Lock Knob (11) and pull it out. Insert saddle post (06) into the rear opening tube and then tighten the lock knob.

Loosen the lock nut (11) to select the desired position and fix the nut.

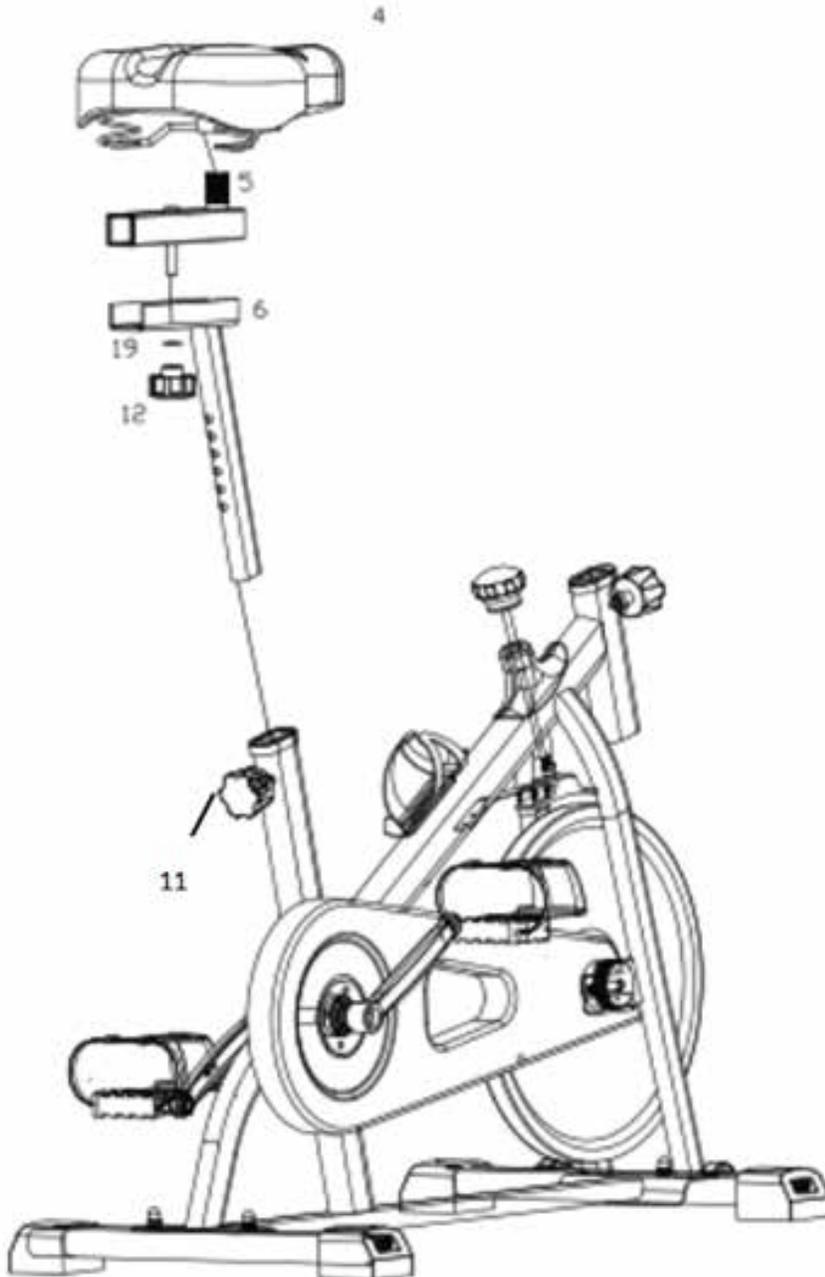
Place the saddle (04) on to the saddle adjustment frame (5), saddle post (6) and tighten the saddle locking nuts (12) and washer (19).

### ASSEMBLAGE DE LA SELLE

Dévisser le bouton de verrouillage (11) et le retirer. Insérer le support de selle (06) dans l'ouverture du tube arrière, puis visser le bouton de verrouillage.

Dévisser l'écrou de blocage (11) pour sélectionner la position voulue, puis serrer l'écrou.

Placer la selle (04) sur le cadre de réglage de la selle (5), le support de selle (6) et serrer les écrous de blocage (12) et la rondelle (19).



## ASSEMBLY INSTRUCTIONS | INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

### HANDLE & MONITOR ASSEMBLY

Loosen the lock knob (11) and insert the handle post (08) in to the opening tube, and tighten the lock knob (11) when the handle-frame at a desired position.

Attach handle bar (07) into handle post (08), tight by bolt (13) x 4, washer (16) x 4 and nut (15) x 4.

Insert monitor (10) into handlebar (07). Proceed to connect sensor wires to the monitor.

**CAUTION:** Do not pinch the wires.

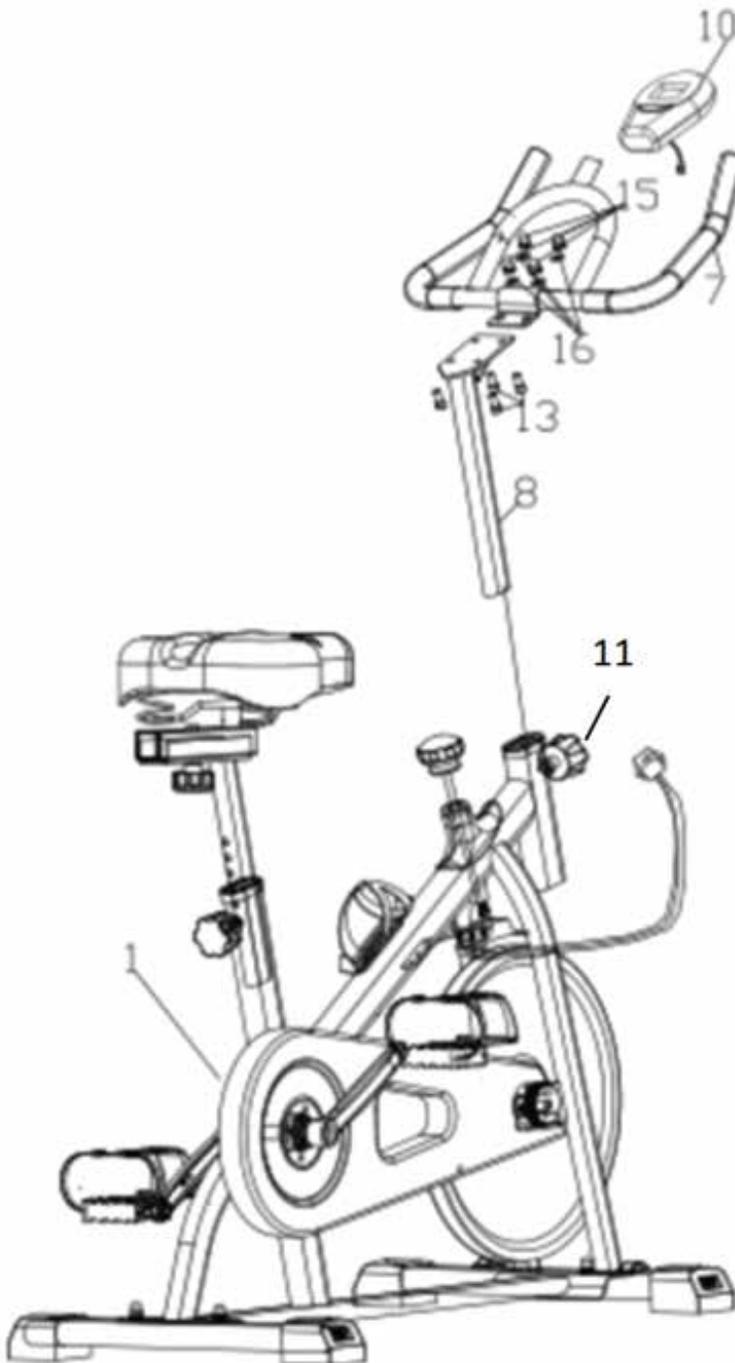
### ASSEMBLAGE DU GUIDON ET DE L'ÉCRAN

Dévisser le bouton de verrouillage (11) et insérer le support du guidon (08) dans l'ouverture du tube, et serrer le bouton de verrouillage (11) une fois le cadre du guidon à la position voulue.

Attacher le guidon (07) dans le support du guidon (08), serrer avec les boulons (13) x 4, les rondelles (16) x 4 et les écrous (15) x 4.

Insérer l'écran (10) dans le guidon (07). Brancher les fils du capteur à l'écran.

**MISE EN GARDE :** ne pas pincer les fils.



# ORDINATEUR D'EXERCICE

## FONCTIONS DES BOUTONS :

**MODE :** Appuyer dessus pour sélectionner une fonction et maintenir la pression dessus pendant 4 secondes pour une réinitialisation totale. (Il n'est pas possible de réinitialiser une seule fonction à la fois avec l'ordinateur.)

## FUNCTION / FONCTION:

**SCANNER:** Scanne automatiquement chaque fonction pendant 6 secondes.

**DURÉE:** Compte le temps total d'exercice jusqu'à.

**VITESSE:** Compte la vitesse actuelle jusqu'à 99,9 KM/H ou MI/H la valeur reste affichée sur l'écran.

**DISTANCE:** Compte la distance totale d'exercice jusqu'à 99,99 KM ou MI en partant de zéro.

**CALORIE:** Compte les calories brûlées pendant la durée l'exercice jusqu'à 999,9 CAL.  
(Cette donnée est un guide approximatif pour comparer différentes sessions d'exercice, mais ne peut pas être utilisée dans le cadre de soins médicaux.)

## **REMARQUE :**

1. À la fin de la séance d'exercice, un panneau « STOP » apparaît dans le coin supérieur gauche.
2. Si l'écran ne reçoit pas de signal pendant 6 minutes, il s'éteint automatiquement avec les valeurs de toutes les fonctions enregistrées.
3. Allumer l'écran en appuyant sur le bouton ou en pédalant.
4. Si l'affichage n'est pas correct, remettre de nouvelles piles pour de bons résultats.
5. Spécifications des piles : AA (1 PC).

# EXERCISE COMPUTER

## **BUTTON FUNCTIONS:**

**MODE :** Press to select function and hold on for 4 seconds to have a total reset.  
(There is no single function reset with the computer)

## **FUNCTION:**

**SCAN:** Automatically scan through each function with a period of 6 seconds.

**TIME:** Accumulates total working time up to 99:59.

**SPEED:** Accumulates the current speed up to 99.9KM/H.  
The value will stay on the monitor constantly.

**DISTANCE:** Accumulates total working distance up to 99.99KM or ML from zero.

**CALORIE:** Accumulates calorie consumption during exercise maximum value is 999.9 cal.  
(This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatment.)

## **NOTE:**

1. When you stop exercising, there will be a stop sign shown on the upper-left corner.
2. Without any signal for a period of 4 minutes, the display will shut off automatically with all function values stored.
3. Turn on the monitor by pressing the button or pedalling.
4. If display seems dim or incorrect, change the battery.
5. Battery spec: AA (1PC).

# CONSIGNES D'UTILISATION

## RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

- La résistance de pédalage est contrôlée par le contrôleur de tension situé sous le guidon. Pour augmenter la résistance, tourner le contrôleur de tension dans le sens horaire. Pour diminuer la résistance, tourner le contrôleur de tension dans le sens antihoraire.
- **APPUYER SUR LE CONTRÔLEUR DE TENSION POUR UTILISER UN FREIN D'URGENCE**

## RÉGLAGE DU SIÈGE

- Il est important de régler le siège correctement pour que la séance d'exercice soit la plus efficace et la plus confortable possible. Pour avoir la position la plus appropriée du siège, l'utilisateur doit avoir le genou légèrement plié quand la pédale est à 90 degrés par rapport au sol.
- Pour régler la hauteur du siège, il suffit de tourner le bouton de réglage pour le desserrer, de lever ou de baisser le siège à la hauteur voulue, puis de serrer le bouton.
- Pour régler la position du siège, tourner le bouton de réglage pour le desserrer, avancer ou reculer le siège à la position voulue, puis serrer le bouton.

## AJUSTEMENT DU GUIDON

Pour régler la hauteur du guidon, il suffit de tourner le bouton de réglage pour le desserrer, de régler le guidon à la hauteur voulue, puis de serrer le bouton.

## DÉPANNAGE

- Remplacement la pile de l'ordinateur – glisser l'ordinateur pour le retirer de son support, retirer le couvercle du compartiment des piles au dos de la console et retirer la pile. La remplacer avec 1 x pile AA. Remettre en place le couvercle sur la console et glisser l'ordinateur pour le replacer sur son support.
- L'écran ne fonctionne pas correctement – si l'écran ne fonctionne pas correctement, vérifier l'état du fil inférieur du capteur pour s'assurer qu'il est branché au fil supérieur du capteur, et vérifier que le fil supérieur du capteur est branché à l'écran. Si les branchements sont corrects et si l'écran ne fonctionne toujours pas, vérifier que la pile est bien installée dans l'écran et qu'elle fonctionne.
- Aucune résistance – s'il n'y a pas de résistance de tension sur le vélo, vérifier que le câble de tension supérieur est bien relié au câble de tension inférieur. Tourner le contrôleur de tension dans le sens antihoraire jusqu'au niveau le plus bas. Au niveau de la boucle de la sangle de tension située en haut du couvercle du volant, à la base du support avant, desserrer la sangle de tension, la passer dans la boucle jusqu'à sentir une résistance sur la sangle, puis la verrouiller à nouveau autour de la boucle. Monter sur le vélo et tourner les pédales. Le bouton de contrôle de la tension doit pouvoir être utilisé avec une plus grande précision.

## MAINTENANCE

- Avant d'utiliser le vélo, toujours vérifier que tous les boulons et écrous sont bien serrés.
- Une pile usagée est un déchet dangereux. Jeter les piles correctement et non avec les déchets ménagers.
- Si le vélo doit être jeté, sortir la pile de l'écran et la jeter séparément en tant que déchet dangereux.

# OPERATING INSTRUCTIONS

## Resistance Adjustment

- Pedaling resistance is controlled by the tension knob located under the handlebar. To increase resistance, turn the tension knob clockwise. To reduce the resistance, turn the tension knob clockwise.
- **PRESS THE TENSION KNOB TO USE AS AN EMERGENCY BRAKE**

## SEAT ADJUSTMENT

- Properly adjust the seat to ensure maximum exercise efficiency and comfort. The most appropriate seat position is for the rider to have one knee slightly bent when one pedal is at a 90 degree angle to the ground.
- To adjust the seat height, simply turn the adjustable knob loose, then move the seat up or down to the required height and tighten the knob.
- To adjust the seat position, turn the adjustable knob loose, move the seat backward or forward to the appropriate position and then tighten the knob.

## HANDLEBAR ADJUSTMENT

To adjust the handlebar height, simply turn the adjustable knob loose, then adjust the bar to the required height and tighten the knob.

## TROUBLESHOOTING

- Changing the computer battery - slide the computer from the computer holder, remove the battery cover on the back of the console and remove the battery. Replace with 1xAA battery. Replace the cover on the console, and slide the computer back onto the computer holder.
- Monitor not working correctly - If the monitor is not working correctly, please check the lower sensor wire to ensure it is connected to the upper sensor wire, and ensure the upper sensor wire is plugged into the monitor. When you have checked the above, and if the monitor is still not working, then please make sure the battery is installed correctly in the monitor and still working.
- No resistance - If there is no tension resistance on the bike, please inspect the upper tension cable ensuring it is connected to the lower tension cable. Turn the tension knob anti-clockwise to its lowest level and proceed to the tension strap-buckle which is located on top of the flywheel cover, at the base of the front post. Loosen the tension strap, pull it through the buckle until you can feel some resistance on the strap then lock it back around the buckle. Now mount the cycle and turn the pedals, the tension control knob should now be able to be used with a finer degree of adjustment

## MAINTENANCE

- Before using the bike, always make sure all bolts/nuts are fully tightened
- A used battery is hazardous waste, please dispose of it correctly, and do not throw it in the trash.
- When eventually you want to scrap the machine, you should remove the battery from the monitor, and dispose separately as hazardous waste.



# PART LIST / LISTE DES PIÈCES

N <sup>o</sup> .	NAME / NOM	QTY / QTÉ
1	MAIN FRAME CORPS PRINCIPAL	1pc
2	FRONT STABILIZER STABILISATEUR AVANT	1pc
3	REAR STABILIZER STABILISATEUR ARRIÈRE	1pc
4	VERTICAL SEAT POST SUPPORT DU SIÈGE VERTICAL	1pc
5	SEAT POST SUPPORT DU SIÈGE	1pc
6	HANDLE BAR POST SUPPORT DU GUIDON	1pc
7	HANDLE BAR GUIDON	1pc
8	BRAKE BLOCK PATIN DE FREIN	1pc
9	PEDAL PÉDAL	1 set
10	OUT CHAIN COVER PROTÈGE CHAÎNE EXTÉRIEUR	1pc
11	CHAIN WHEEL PLATEAU	1pc
12	INNER CHAIN COVER PROTÈGE CHAÎNE INTÉRIEUR	1pc
13	BALANCE END CAP CAPUCHON D'ÉQUILIBREUR	4pcs
14	WHEEL ROUE	1pc
15	BELT COURROIE	1pc
16	WOOLY BLOCK BLOC AVEC LAINE	1pc
17	SPRING ADJUSTMENT KNOB BOUTON DE RÉGLAGE DU RESSORT	2pcs
18	BOTTLE GOURDE	1pc
19	BOTTLE CAGE SUPPORT DE GOURDE	1pc
20	PLASTIC DECORATIVE COVER CACHE DÉCORATIF EN PLASTIQUE	1pc
21	BRAKE ROD TIGE DE FREIN	1pc
22	PLASTIC PIPE PLUG BOUCHON DE TUYAU EN PLASTIQUE	2pcs
23	MONITOR ÉCRAN	1pc
24	FOAM MOUSSE	2pcs
25	PLASTIC PIPE PLUG BOUCHON DE TUYAU EN PLASTIQUE	2pcs
26	SEAT SIÈGE	1pc
27	KNOB BOUTON	1pc
28	PLASTIC PIPE PLUG BOUCHON DE TUYAU EN PLASTIQUE	2pcs
29	PLASTIC WHEEL ROUE EN PLASTIQUE	2pcs
30	CRANK MANIVELLE	1pc

N <sup>o</sup> .	NAME / NOM	QTY / QTÉ
31	PLASTIC FIXING SLEEVE MANCHON DE FIXATION EN PLASTIQUE	1pc
32	SPRING RESSORT	1pc
33	PLASTIC FIXING SLEEVE MANCHON DE FIXATION EN PLASTIQUE	1pc
34	BEARING ROULEMENTS	2pcs
35	FLYWHEEL SHAFT ARBRE DU VOLANT	1pc
36	BOLT / BOULON 8*45	4pcs
37	BOLT / BOULON 8*35	2pcs
38	BOLT 3.8*16 BOULON 3,8*16	2pcs
39	BOLT 4.2*16 BOULON 4,2*16	11pcs
40	GASKET / JOINT 8*20	8pcs
41	NUT / ÉCROU M8	4pcs
42	NUT / ÉCROU M10	3pcs
43	NUT / ÉCROU M8	1pc
44	BOLT / BOULON 5*35	2pcs
45	BOLT / BOULON 8*45	2pcs
46	NUT / ÉCROU M5	2pcs
47	NUT ÉCROU	1pc
48	BOLT / BOULON 4*16	5pcs
49	NUT / ÉCROU M17	1pc
50	BEARING CAPUCHON	2pcs
51	STRAP SANGLE	2pcs
52	BOLT / BOULON M8*15	8pcs
53	HOLLOW SLEEVE MANCHON CREUX	1pc
54	FIXING NUT ÉCROU DE FIXATION	2pcs
55	END CAP CAPUCHON	2pcs
56	SENSOR WIRE FIL DU CAPTEUR	1pc
57	WASHER / RONDELLE M10	7pc
58	BUSHING BAGUE	1pc

# GOZONE

HOME FITNESS | REMISE EN FORME À DOMICILE

[www.go-zone.ca](http://www.go-zone.ca)