

GOZONE

HOME FITNESS | REMISE EN FORME À DOMICILE

SPIN BIKE / CARDIOVÉLO



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING:

Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important if you have not exercised regularly before, have pre-existing health conditions, have an implanted medical device, or are over the age of 40

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

- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this equipment are adequately informed of all warnings and precautions
- Use the equipment only as described in this manual
- Place on a level and stable surface, with 2 meter of clearance around it. To protect the floor or carpet from damage, place an equipment mat under the spin bike
- Keep the equipment indoors, away from moisture or dust
- Keep children under the age of 12 and pets away from the equipment all the time
- The equipment should not be used by persons weighting more than 110kg. Serious injury may occur if the user weight exceeds this limit
- Never allow more than one person on the equipment at a time
- 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
- If you feel pain or dizziness while exercising, stop immediately and cool down. Consult a doctor if symptoms persist
- 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
- The calories burned display is only an estimate
- 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

CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ:

AVERTISSEMENT :

Avant de commencer un programme d'exercices, qu'il s'agisse de celui-ci ou d'un autre, consulter un médecin. Ceci est tout particulièrement important pour ceux qui ne faisaient pas régulièrement de sport par le passé, souffrent de problèmes de santé, possèdent un dispositif médical implanté ou ont plus de 40 ans

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. Utiliser le cardiovélo uniquement comme prévu

- 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.
- Utiliser l'équipement uniquement selon les consignes de ce manuel
- 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 pour équipement sous le cardiovélo.
- Garder l'équipement à l'intérieur, à l'abri de l'humidité ou de la poussière
- Toujours garder les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de cet équipement.
- 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 cette limite
- Ne jamais laisser plus d'une personne sur l'équipement en même temps
- 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 athlétiques sont recommandés pour les hommes et les femmes
- En cas de douleur ou d'étourdissement pendant une séance d'exercices, s'arrêter immédiatement et se reposer. Consulter un médecin si les symptômes persistent
- 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
- Le nombre de calories brûlées affiché ne représente qu'une estimation
- Cet équipement n'est destiné qu'à un usage domestique. Ne pas l'utiliser dans des établissements commerciaux ou institutionnels

GARDER CES INSTRUCTIONS DANS UN ENDROIT SÛR POUR S'Y RÉFÉRER ULTÉRIEUREMENT

PRE-ASSEMBLY NOTES/NOTES DE PRÉ-ASSEMBLAGE

Open the Box

Make sure to inventory all of the parts that are included in the box. Check the parts list 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 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

Ouvrir la boîte

S'assurer de faire l'inventaire de toutes les pièces dans la boîte. Consulter la liste des pièces pour le nombre total de pièces incluses pour un assemblage correct

Rassembler les outils nécessaires

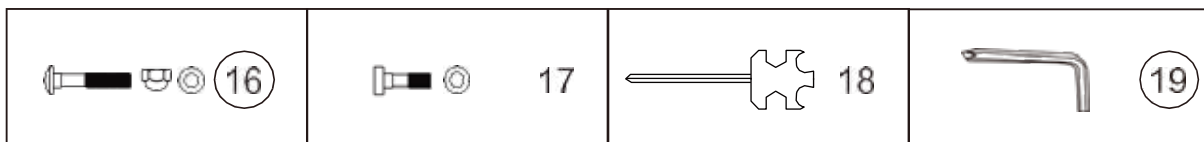
Avant de commencer l'assemblage de l'appareil, rassembler les outils nécessaires. Disposer de tous les outils à portée de main permettra d'économiser du temps et de permettre un assemblage rapide et facile

Déblayer l'espace de travail

S'assurer d'avoir 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

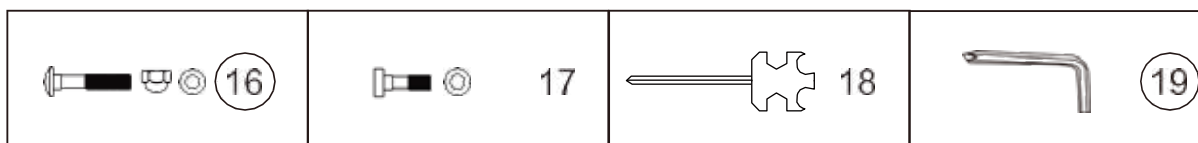
PARTS LIST

Name	No.	Quantity
The Main Frame	1	1
Front Stabilizer	2	1
Rear Stabilizer	3	1
Armrest	4	1
Seat Cushion	5	1
Computer	6	1
Pedals	7	1 Pair
Water Bottle Holder	8	1
Tension Control Knob	9	1
Height Adjustment Knob	10	2
Armrest Riser	11	1
Seat Riser	12	1
Seat Slider	13	1
Seat Slider Knob	14	1
Tablet Holder	15	2
Stabilizer Bolt Washer/Nut Combo	16	4 Sets
Armrest Bolt/Washer Combo	17	4 Sets
Multifunctional Wrench	18	1
Hexagon Key	19	1
Carriage Screw	22	1

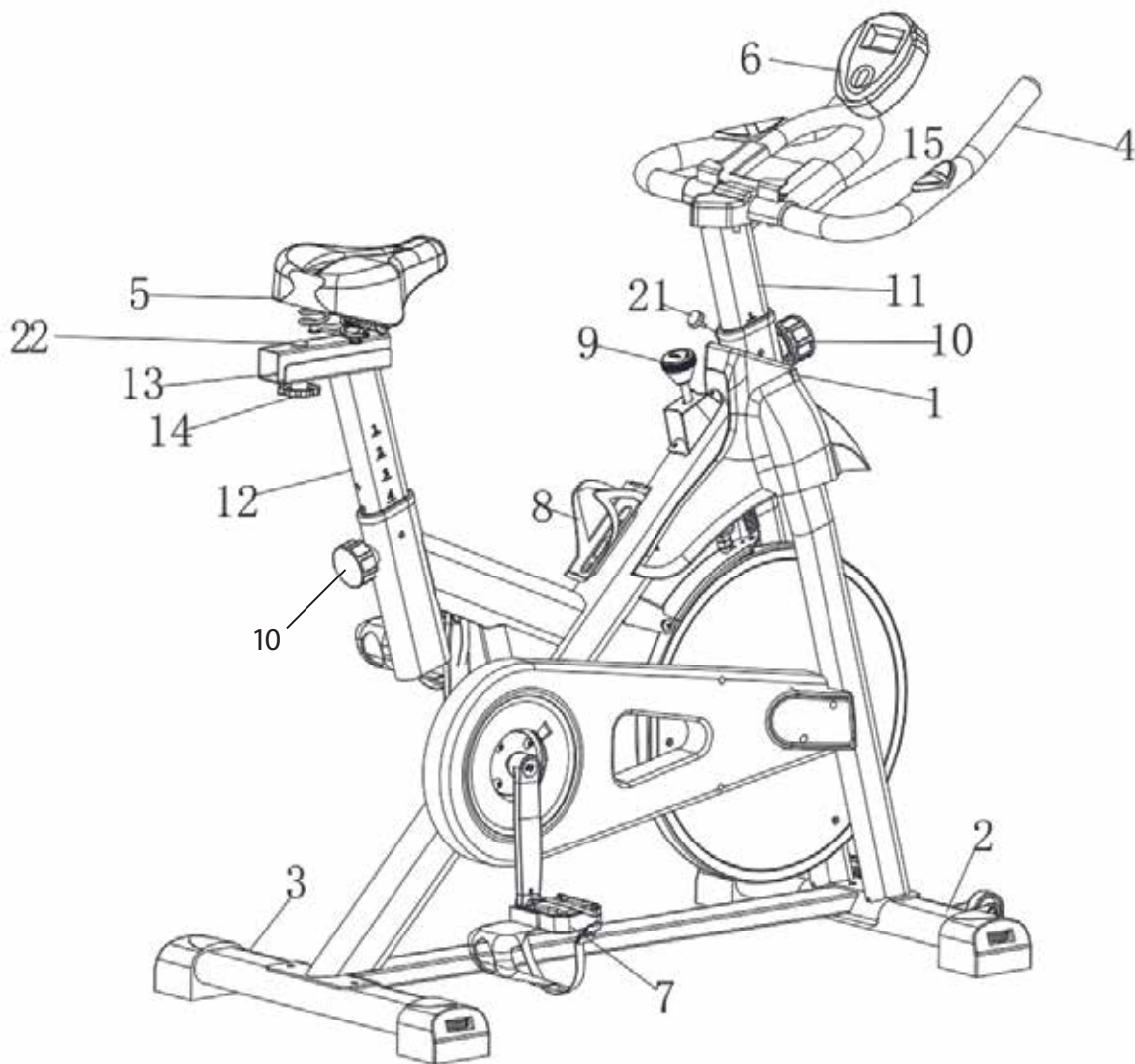







LISTE DES PIÈCES

Nom	Numéro	Quantité
Cadre principal	1	1
Stabilisateur avant	2	1
Stabilisateur arrière	3	1
Guidon	4	1
Coussin du siège	5	1
Ordinateur	6	1
Pédales	7	1 Paire
Porte-bouteille	8	1
Bouton de commande de la tension	9	1
Bouton de réglage de la hauteur	10	2
Dispositif de réglage de la hauteur du guidon	11	1
Dispositif de réglage de la hauteur du siège	12	1
Curseur du siège	13	1
Bouton du curseur du siège	14	1
Support de tablette	15	2
Combinaison boulon/rondelle/écrou du stabilisateur	16	4 Jeux
Combinaison boulon/rondelle du guidon	17	4 Jeux
Vis de carrosserie	18	1
Clé hexagonale	19	1
Clé multifonctionnelle	22	1



PARTS AND TOOLS DIAGRAM/SCHÉMA DES PIÈCES ET DES OUTILS



 16	 17	 18
 19	 20	

1. STABILIZER INSTALLATION

ASSEMBLY STEPS

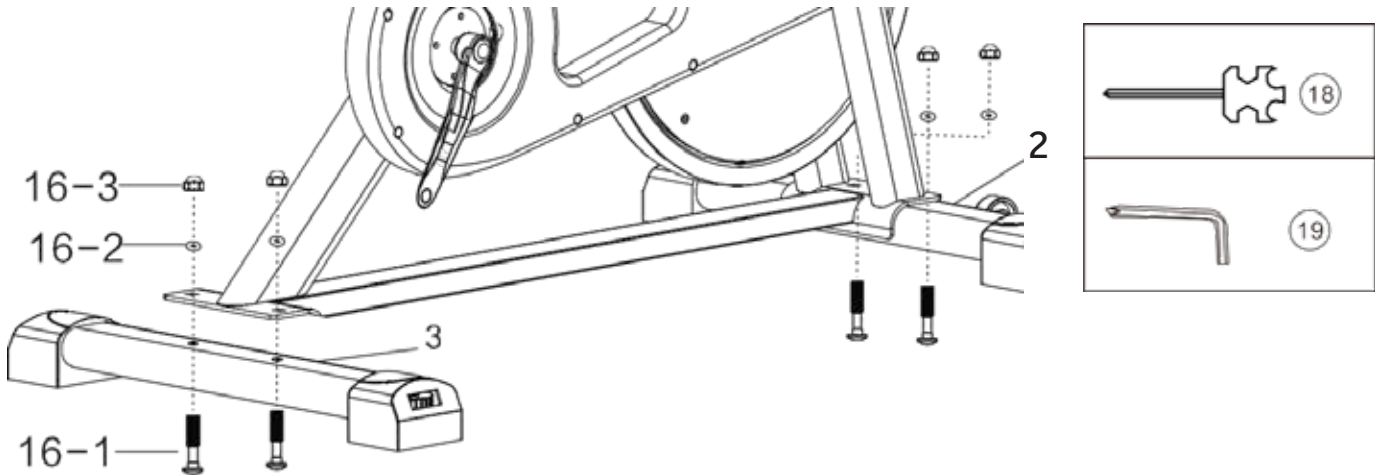


FIG1

1. Using the Stabilizer Bolt/Washer/Nut sets (16) secure the Front Stabilizer (2) and the Rear Stabilizer (3) to the Main Frame (1) as shown

1. INSTALLATION DU STABILISATEUR

ÉTAPES DE L'ASSEMBLAGE

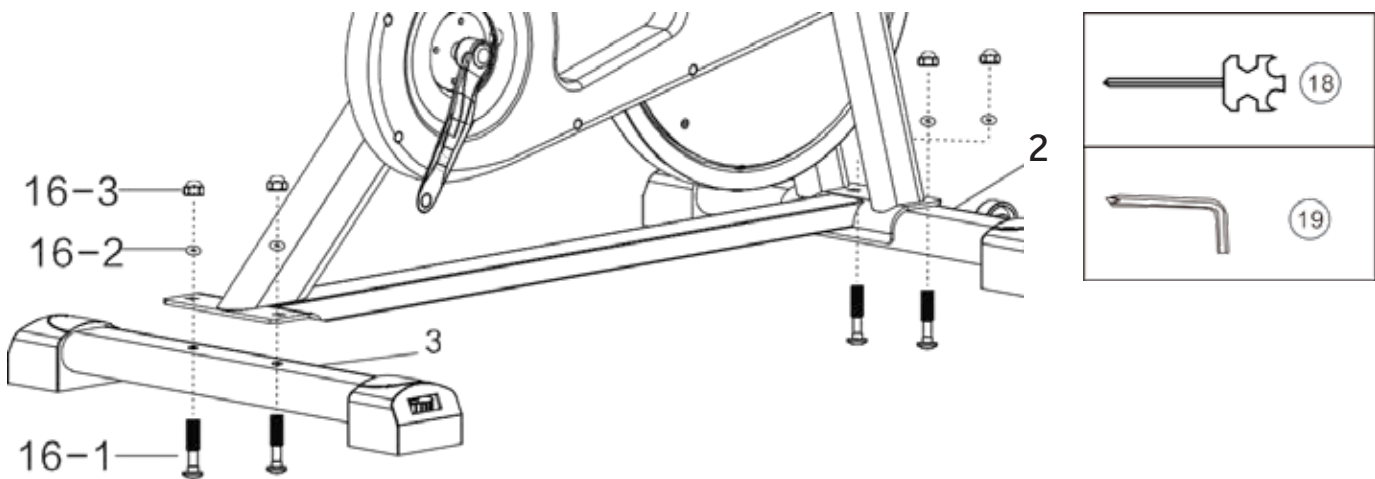


FIG1

1. Avec les jeux de boulons/rondelles/écrous du stabilisateur (16), fixer le stabilisateur avant (2) et le stabilisateur arrière (3) au cadre principal (1), comme illustré

2. PEDAL INSTALLATION

ASSEMBLY STEPS

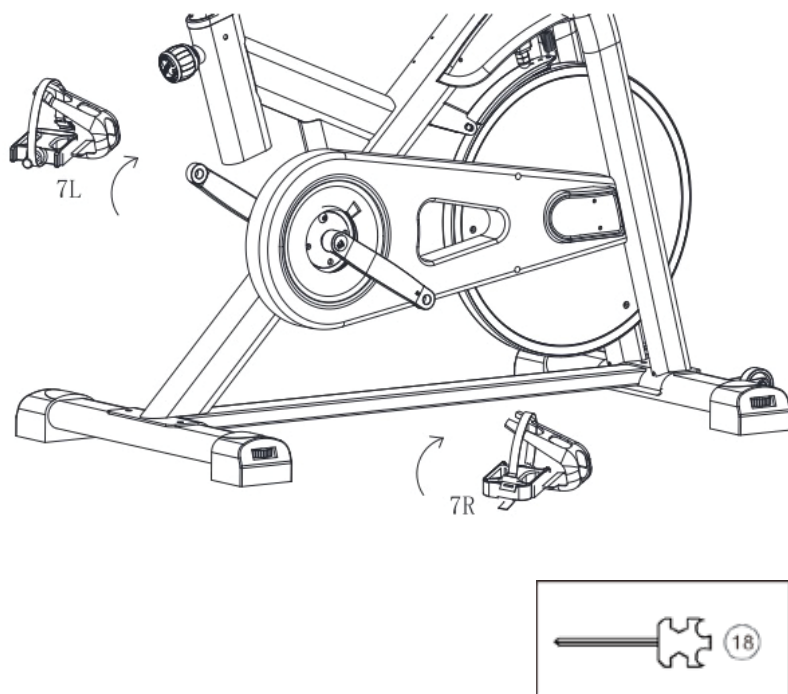


FIG 2

2. Using the Multifunctional Wrench (18), screw the Left Pedal (7L) counterclockwise into the left crank arm

3. Screw the Right Pedal (7R) clockwise into the right crank arm

4. **Note:** Both Left and Right Pedals should tighten when screwed in the direction of the front of the bike

2. INSTALLATION DES PÉDALES

ÉTAPES DE L'ASSEMBLAGE

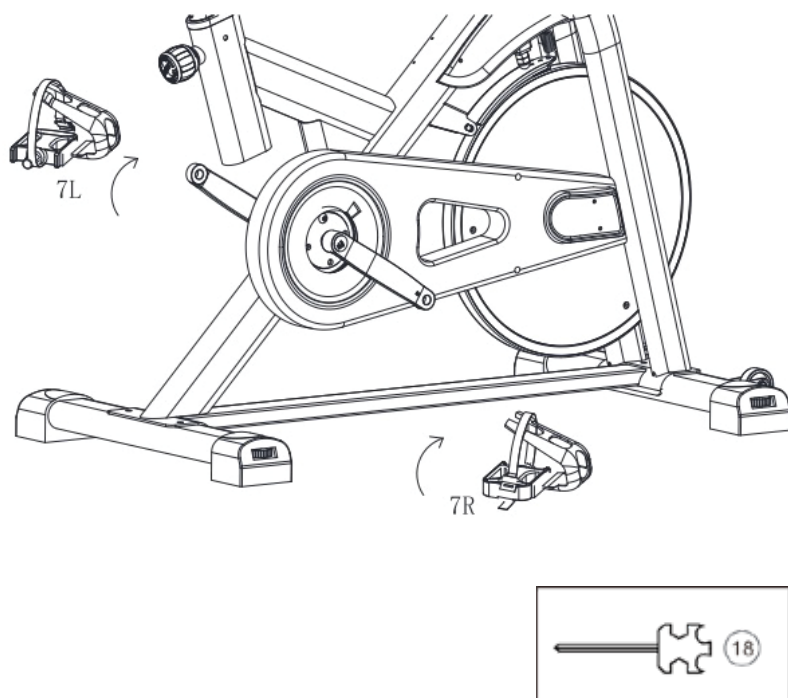


FIG 2

2. À l'aide de la clé multifonctionnelle (18), visser la pédale de gauche (7L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre dans la manivelle de pédalier de gauche

3. Visser la pédale de droite (7R) dans le sens des aiguilles d'une montre dans la manivelle de pédalier de droite

4. **Remarque:** Les pédales de gauche et de droite doivent être serrées quand elles sont vissées vers l'avant du vélo

3. SEAT INSTALLATION

ASSEMBLY STEPS

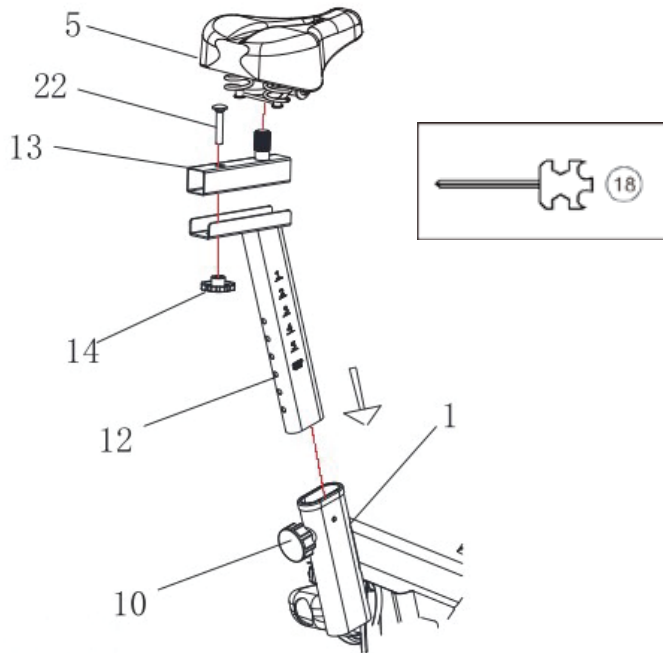


FIG 3

1. Insert the Seat Riser (12) into the Main Frame (1) in the direction shown and lock it into place with a Height Adjustment Knob (10)

2. Insert the Seat Slider (13) into the Seat Riser (12) using the Carriage Screw (22) and the Seat Slider Knob (14) to hold it in place

3. Fix the Seat Cushion (5) to the top of the Seat Slider (13) and secure it into place with the Multifunctional Wrench (18)

3. INSTALLATION DU SIÈGE

ÉTAPES DE L'ASSEMBLAGE

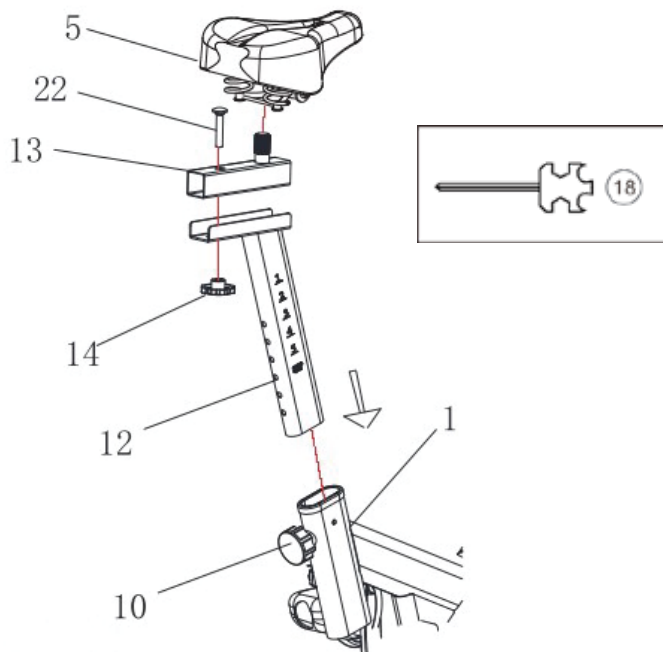


FIG 3

1. Insérer le dispositif de réglage de la hauteur du siège (12) dans le cadre principal (1) dans la direction illustrée et le verrouiller en place avec le bouton de réglage de la hauteur (10)

2. Insérer le curseur du siège (13) dans le dispositif de réglage de la hauteur du siège (12) avec la vis de carrosserie (22) et le bouton du curseur du siège (14) pour le fixer en place

3. Fixer le coussin du siège (5) en haut du curseur du siège (13) et le fixer en place avec la clé multifonctionnelle (18)

4. ARMREST/COMPUTER INSTALLATION:

ASSEMBLY STEPS

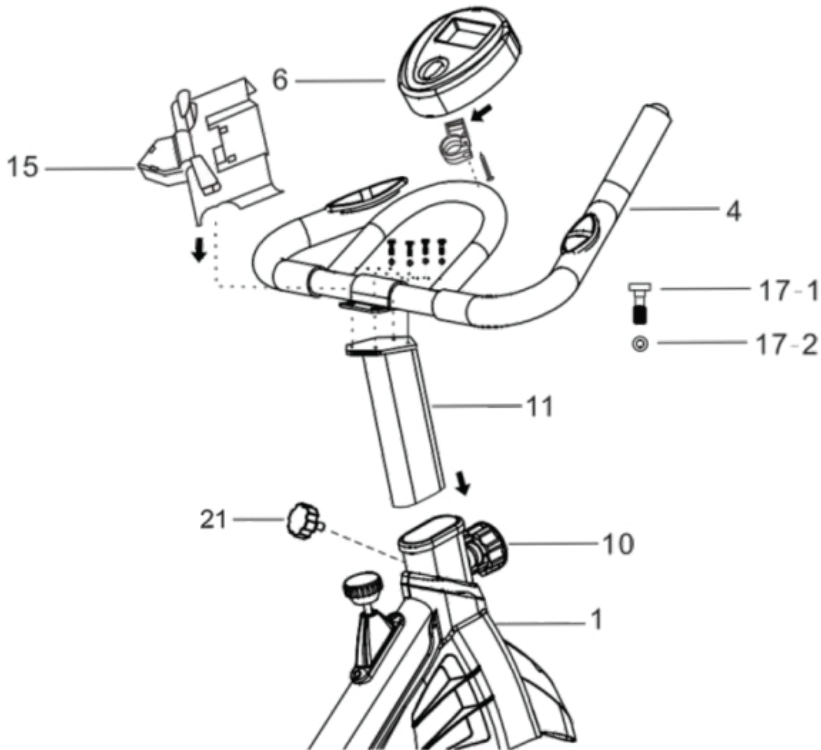


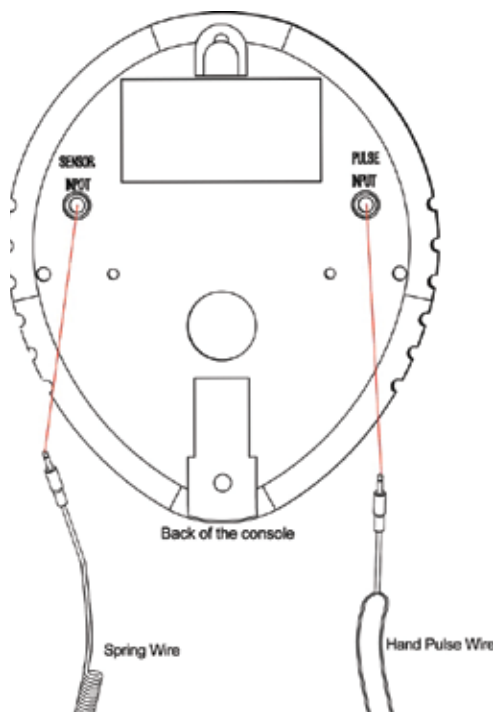
FIG 4

1 Slide the Armrest Riser (11) into the Main Frame (1) and secure it with a Height Adjustment Knob (10)

2. Secure the Armrest (4) to the Armrest Riser (11) using the Armrest Bolt/Washer Combos (16)

3. Fasten the Computer (6) to the Armrest (4) and tighten the screw. Make sure sensor wires are properly connected (as shown). Insert 2 AAA batteries (not included) into the battery chamber

4. Snap Tablet Holder (15) onto Armrest (4)



NOTICE:

To adjust the height of the seat or armrest, loosen the corresponding Height Adjustment Knob (10) and pull. Slide to preferred height, release pin, and tighten screw to secure. To reposition Seat Cushion (5), loosen the Seat Slider Knob (14), slide the seat into the desired location, and tighten the Seat Slider Knob. Adjustments to the seat and armrest should **NOT** be performed while spin bike is in use

4. INSTALLATION DU GUIDON/ORDINATEUR

ASSEMBLY STEPS

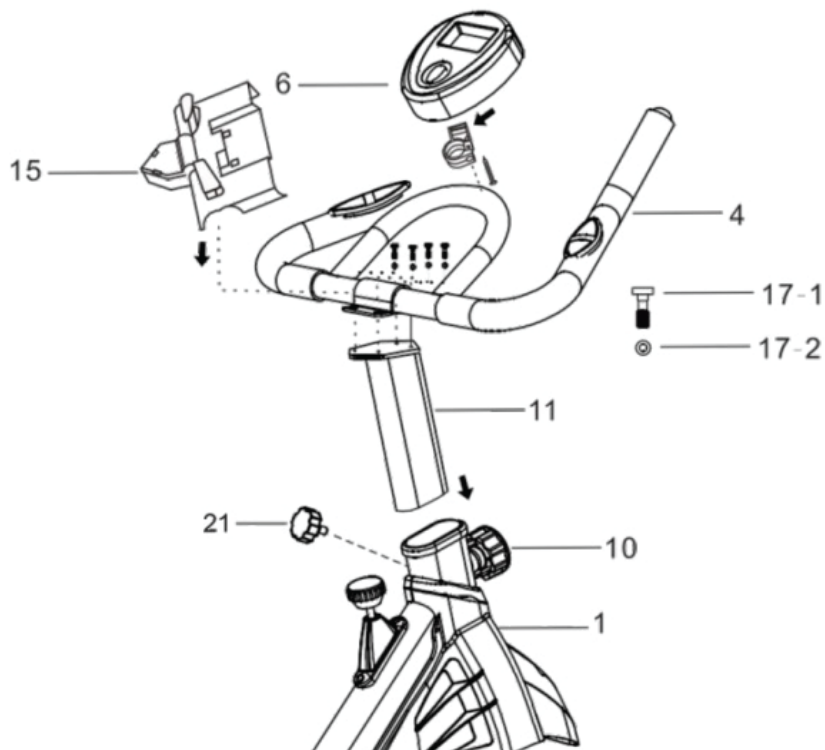
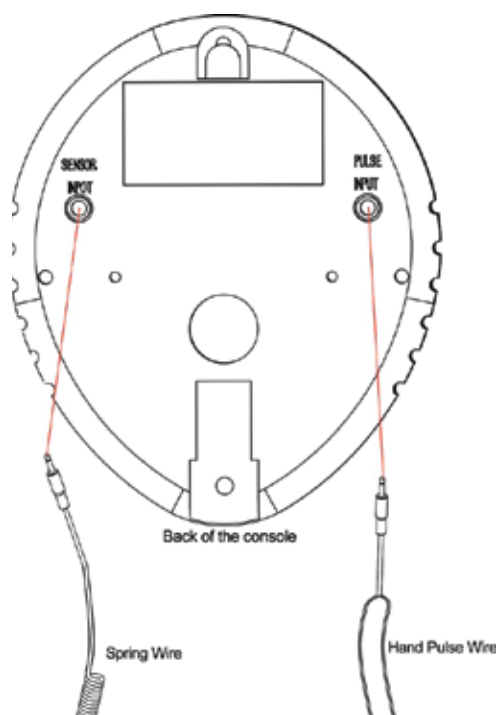


FIG 4

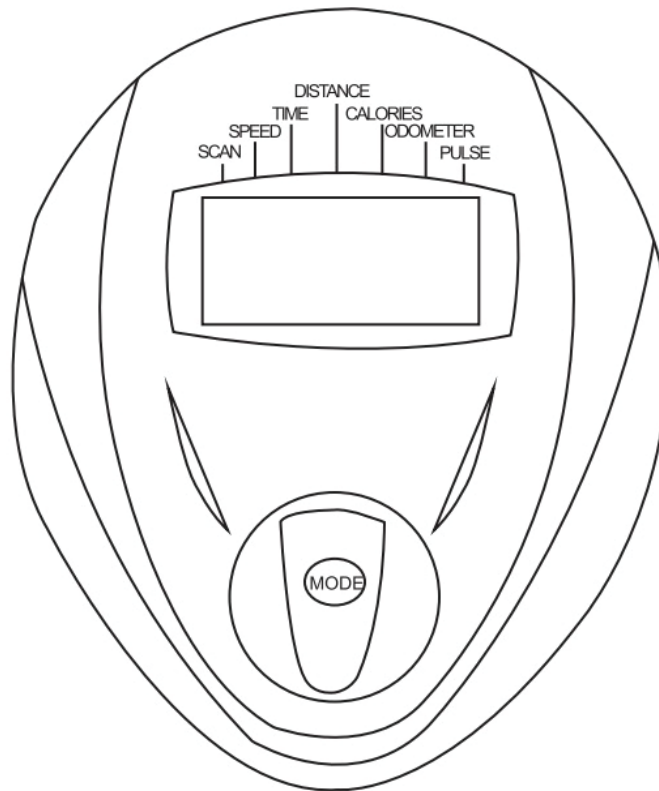
1. Glisser le dispositif de réglage de la hauteur du guidon (11) dans le cadre principal (1) et le fixer avec le bouton de réglage de la hauteur (10)
2. Fixer le guidon (4) au dispositif de réglage de la hauteur du guidon (11) à l'aide des combinaisons boulons/rondelles du guidon (16)
3. Fixer l'ordinateur (6) au guidon (4) et serrer la vis. S'assurer que les câbles du capteur sont bien branchés (comme illustré). Insérer 2 piles de type AAA (non incluses) dans le compartiment des piles
4. Enclencher le support de tablette (15) sur le guidon (4)



AVIS:

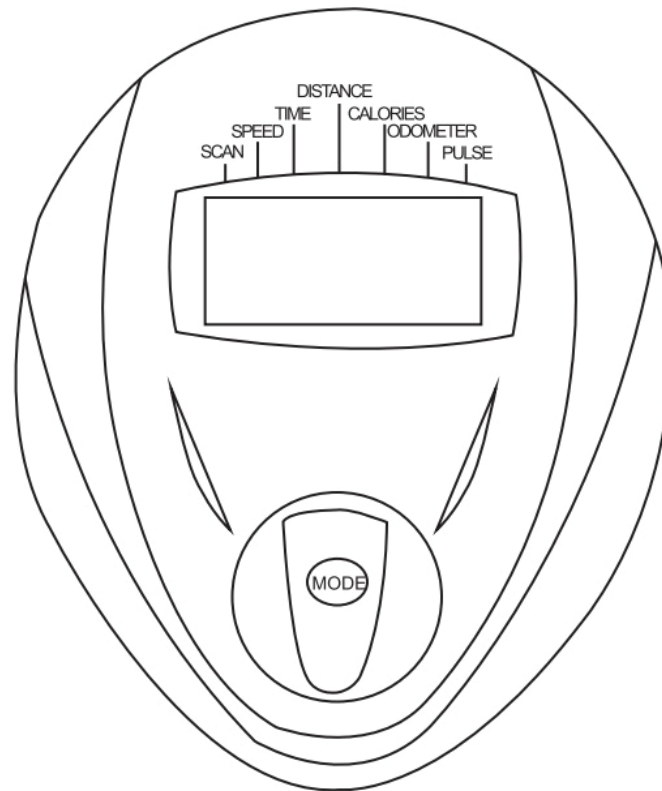
Pour régler la hauteur du siège ou du guidon, dévisser le bouton de réglage de la hauteur (10) correspondant et tirer. Faire glisser à la hauteur désirée, relâcher la broche et serrer la vis pour fixer en place. Pour déplacer le coussin du siège (5), dévisser le bouton du curseur du siège (14), faire glisser le siège à la position voulue et serrer le bouton du curseur du siège. **NE PAS** régler le siège et le guidon quand le cardiovélo est utilisé

EXERCISE MONITOR (COMPUTER) OPERATION



- To use the Exercise Monitor/Computer Display, first make sure 2 AAA batteries are installed in the battery chamber correctly
- The monitor display turns on when the Mode key is pressed or when the speed sensor detects that the pedals are in motion
- The monitor automatically turns off after 4 minutes of inactivity
- Press the Mode key to cycle through display options including time, speed, distance, total distance (odometer), pulse rate, and estimated calories burned
- Select "Scan" with the Mode key to automatically cycle through workout metrics. The display will change every 4 seconds
- Press and hold the Mode key for 3 seconds to reset all workout metrics (except for the odometer) to 0. To reset the odometer, remove and re-insert the batteries
- To get a pulse reading, grip the pulse meters on the middle handlebars with both hands. Make sure "pulse" or "scan" is selected
- **Note:** pulse rate and estimated calories burned displayed by this machine are not intended for medical use

FONCTIONNEMENT DU MONITEUR D'EXERCICE (ORDINATEUR)



- Pour utiliser le moniteur d'exercice/l'écran d'ordinateur, s'assurer d'abord que 2 piles de type AAA sont installées correctement dans le compartiment des piles
- L'écran du moniteur s'allume quand la touche Mode est appuyée ou quand le capteur de vitesse détecte que les pédales sont en mouvement
- Le moniteur s'éteint automatiquement au bout de 4 minutes d'inactivité
- Appuyer sur la touche Mode pour parcourir les options d'affichage, notamment l'heure, la vitesse, la distance, la distance totale (odomètre), la fréquence cardiaque et les calories brûlées estimées
- Sélectionner « Scan » avec la touche Mode pour parcourir automatiquement les mesures de l'entraînement. L'affichage changera toutes les 4 secondes
- Appuyer sur la touche Mode et la maintenir enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les mesures d'entraînement (à l'exception de l'odomètre) à 0. Pour réinitialiser l'odomètre, retirer et réinsérer les piles
- Pour obtenir une lecture de la fréquence cardiaque, saisir les capteurs de pouls sur le guidon central avec les deux mains. S'assurer que « pulse » ou « scan » est sélectionné
- **Remarque:** La fréquence cardiaque et les calories estimées brûlées affichées sur cette machine ne sont pas destinées à un usage médical

CONSEILS DE MAINTENANCE ET D'ENTRETIEN

- Before each exercise session, check that all of the spin bike's screws, nuts, and bolts are tight, and inspect for damage. If damage is found, do not use the bike until it is repaired
 - After each session, wipe down your spin bike with a cloth (damp or dry) to remove perspiration
 - If display dims or seems irregular, replace the batteries
-
- Avant chaque séance d'exercice, vérifier que toutes les vis, tous les écrous et tous les boulons du cardiovélo sont bien serrés et vérifier l'absence de tout dommage. En cas de dommage, ne pas utiliser le vélo avant qu'il soit réparé
 - Après chaque séance, essuyer le cardiovélo avec un chiffon (humide ou sec) pour éliminer toute transpiration
 - Si l'écran faiblit et semble irrégulier, remplacer les piles

GOZONE

WWW.GO-ZONE.CA



**PLEASE RECYCLE THIS PACKAGING
MERCİ DE RECYCLER CET EMBALLAGE**

Questions? Comments? Contact Us!

Phone: 1-855-552-3355

Email: CustomerService@go-zone.ca

Des questions? Des commentaires? Contactez-nous!

Téléphone : 1-855-552-3355

Courriel : CustomerService@go-zone.ca

WARNING: As with any exercise product or program, use with caution and consult your physician prior to use.

Designed in North America. Responsibly Manufactured in China.

AVERTISSEMENT: Avant d'utiliser un accessoire d'exercices, il est recommandé de passer un examen médical complet et d'obtenir l'autorisation d'un médecin pour le programme de conditionnement. Il ne s'agit pas d'un jouet.

Conçu en Amérique du Nord Fabriqué de façon responsable en Chine