

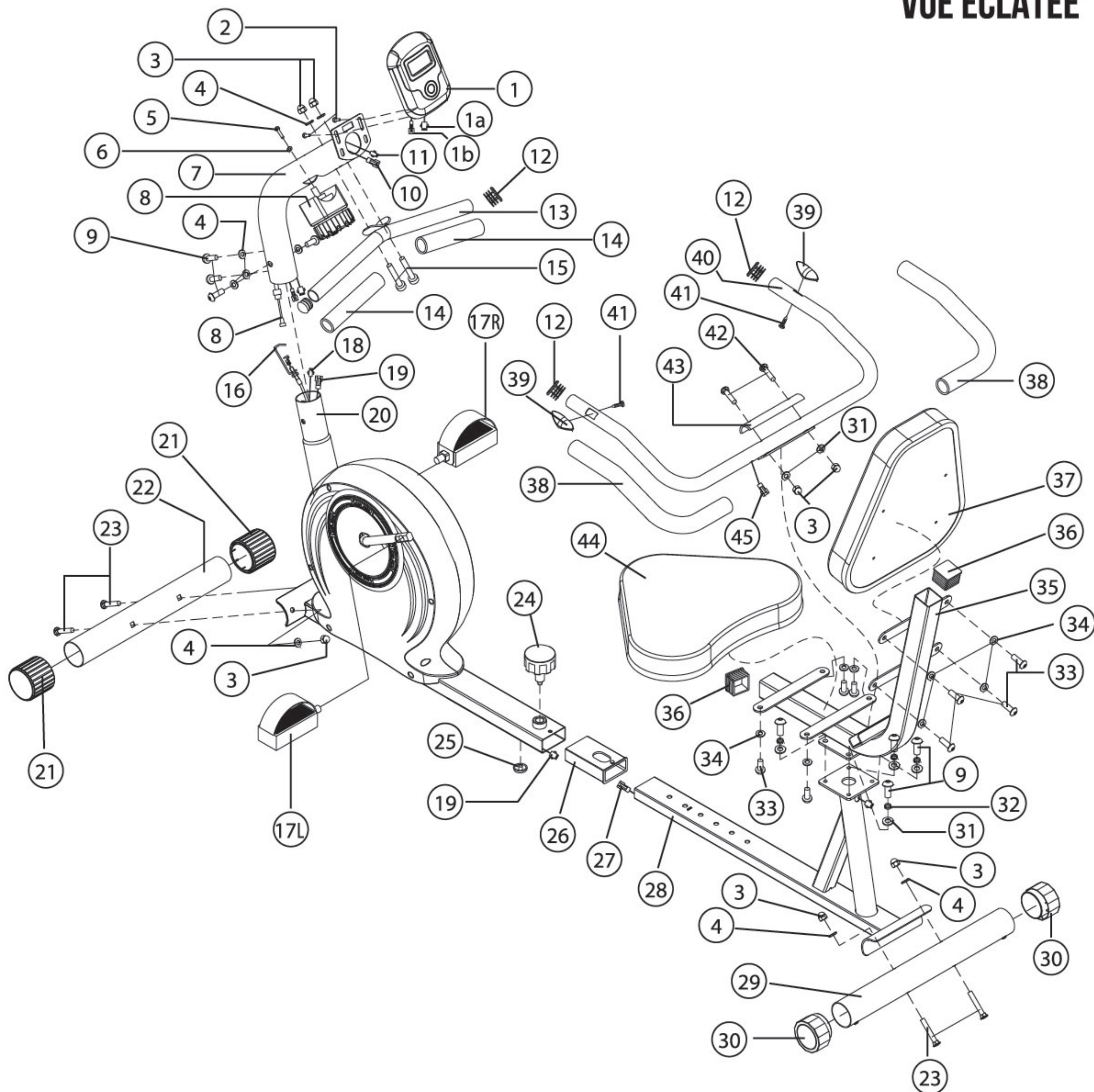
GOZONE

HOME FITNESS

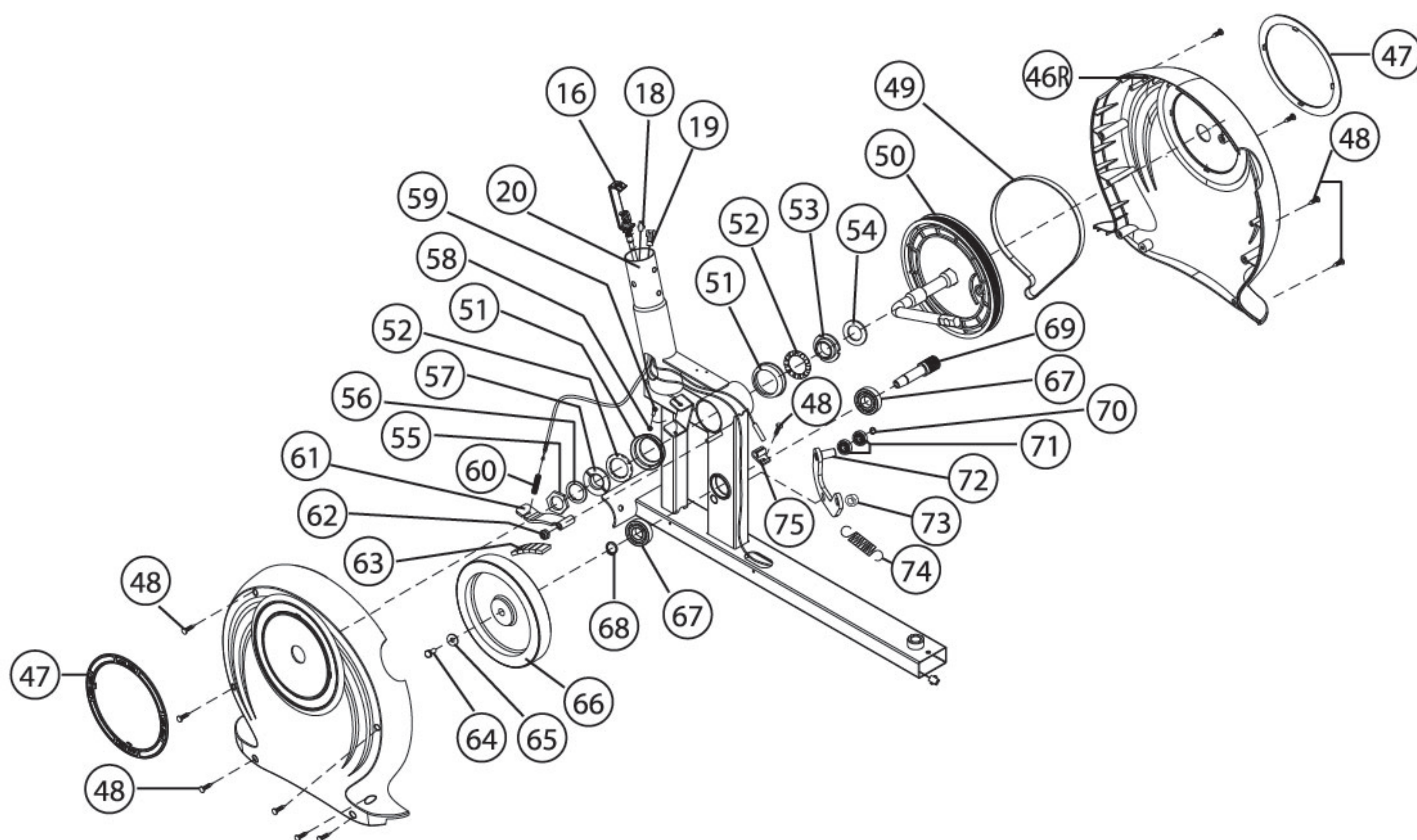
RECUMBENT BIKE / VÉLO COUCHÉ



**EXPLODED VIEW
VUE ÉCLATÉE**



**EXPLODED VIEW
VUE ÉCLATÉE**



PARTS LIST

NO	DESCRIPTION	QTY
1	Computer	1
2	Screw - M5 x 10	2
3	Domed Nut - M8	8
4	Curved Washer A	10
5	Screw - M5 x 30	1
6	Curved Washer B	2
7	Support Tube	1
8	Tension Control Knob	1
9	Screw - M8 x 16	8
10	Middle Line	1
11	Line	1
12	End Cap	4
13	Handlebar	1
14	Foam Grip	2
15	Bolt - M8 x 60	2
16	Tension Line	1
17 L/R	Pedals	2
18	Sensor Line	1
19	Sensor Line	1
20	Main Frame	1
21	End Cap	2
22	Front Stabilizer	1
23	Bolt - M8 x 62	4
24	Knob - M16 x 1.5	1
25	Adjustment Knob	1
26	Bushing	1
27	Sensor Line	1
28	Back Bracket	1
29	Rear Stabilizer	1
30	End Cap	2
31	Washer A	4
32	Washer B	4
33	Screw - M6 x 16	8
34	Screw - D6 x 16 x 1.5	8
35	Seat Tube	1
36	End Cap F38	1
37	Back Cushion	1
38	Foam Grip	2
39	Pulse	1
40	Handlebar	1

NO	DESCRIPTION	QTY
41	Fixing Screw	2
42	Bolt M8 x 35	4
43	Cover Plate	1
44	Seat	1
45	Line	1
46 L/R	Chain Cover	2
47	Small Cover	2
48	Fixing Screw ST4.2 x 16	12
49	Belt	1
50	Crank & Chain Wheel	1
51	Collar Housing	2
52	Collar Ball	2
53	Washer C	1
54	Flat Washer	1
55	Fixing Nut	1
56	Fixing Washer	1
57	Washer D	1
58	Nut - M6	1
59	Bolt - M6 x 20	1
60	Spring	1
61	Magnet Bracket	1
62	Nylon Nut M6	1
63	Magnet	5
64	Bolt M8 x 16	1
65	Washer D8 x 25 x 2	1
66	Flywheel	1
67	Ball Bearing 6002Z	2
68	Check Ring D15	1
69	Axle	1
70	Check Ring D10	1
71	Ball Bearing 6000	2
72	Steel Bracket	1
73	Nylon Nut M8	2
74	Tension Spring	1
75	Sensor	1
	TOOLS INCLUDED	
	Cross Wrench S13-14-15	1
	Allen Wrench S6	1

LISTE DES PIÈCES

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Ordinateur	1
2	Vis - M5 X 10	2
3	Écrou Borgne M8	8
4	Rondelle en Arc A	10
5	Vis - M5 x 30	1
6	Rondelle en Arc B	2
7	Tube de Support	1
8	Bouton de Commande de la Tension	1
9	Vis - M8 x 16	8
10	Câble du Milieu	1
11	Câble	1
12	Capuchon	4
13	Guidon	1
14	Poignée en Mousse	2
15	Boulon - M8 x 60	2
16	Câble de Tension	1
17 G/D	Pedals	2
18	Câble du Capteur	1
19	Câble du Capteur	1
20	Cadre Principal	1
21	Capuchon	2
22	Stabilisateur Avant	1
23	Boulon - M8 x 62	4
24	Bouton - M16 x 1.5	1
25	Bouton de Réglage	1
26	Bague	1
27	Câble du Capteur	1
28	Support Arrière	1
29	Stabilisateur Arrière	1
30	Capuchon	2
31	Rondelle A	4
32	Rondelle B	4
33	Vis - M6 x 16	8
34	Vis - D6 x 16 x 1.5	8
35	Tube du Siège	1
36	Capuchon F38	1
37	Coussin Arrière	1
38	Poignée en Mousse	2
39	Rythme Cardiaque	1
40	Guidon	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
41	Vis de Fixation	2
42	Boulon M8 x 35	4
43	Plaque de Recouvrement	1
44	Siège	1
45	Câble	1
46 G/D	Couvre-Chaîne	2
47	Petit Cache	2
48	Vis de Fixation ST4.2 x 16	12
49	Courroie	1
50	Roue de Manivelle et de Chaîne	1
51	Collar Housing	2
52	Boîtier du Collier	2
53	Rondelle C	1
54	Rondelle Plate	1
55	Écrou de Fixation	1
56	Rondelle de Fixation	1
57	Rondelle D	1
58	Écrou M6	1
59	Boulon - M6x20	1
60	Ressort	1
61	Porte Aimant	1
62	Écrou en Nylon M6	1
63	Aimant	5
64	Boulon M8 x 16	1
65	Rondelle D8 x 25 x 2	1
66	Volant	1
67	Roulement à Billes 6002Z	2
68	Anneau de Contrôle D15	1
69	Axe	1
70	Anneau de Contrôle D10	1
71	Roulement à Billes 6000	2
72	Support en Acier	1
73	Écrou en Nylon M8	2
74	Ressort de Tension	1
75	Capteur	1
	OUTILS INCLUS	
	Clé en Croix S13-14-15	1
	Clé Hexagonale S6	1

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; person 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 warning-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 or physician.
12. Never operate this machine if it is not functioning properly.
13. When the user doesn't need to operate this machine, 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.

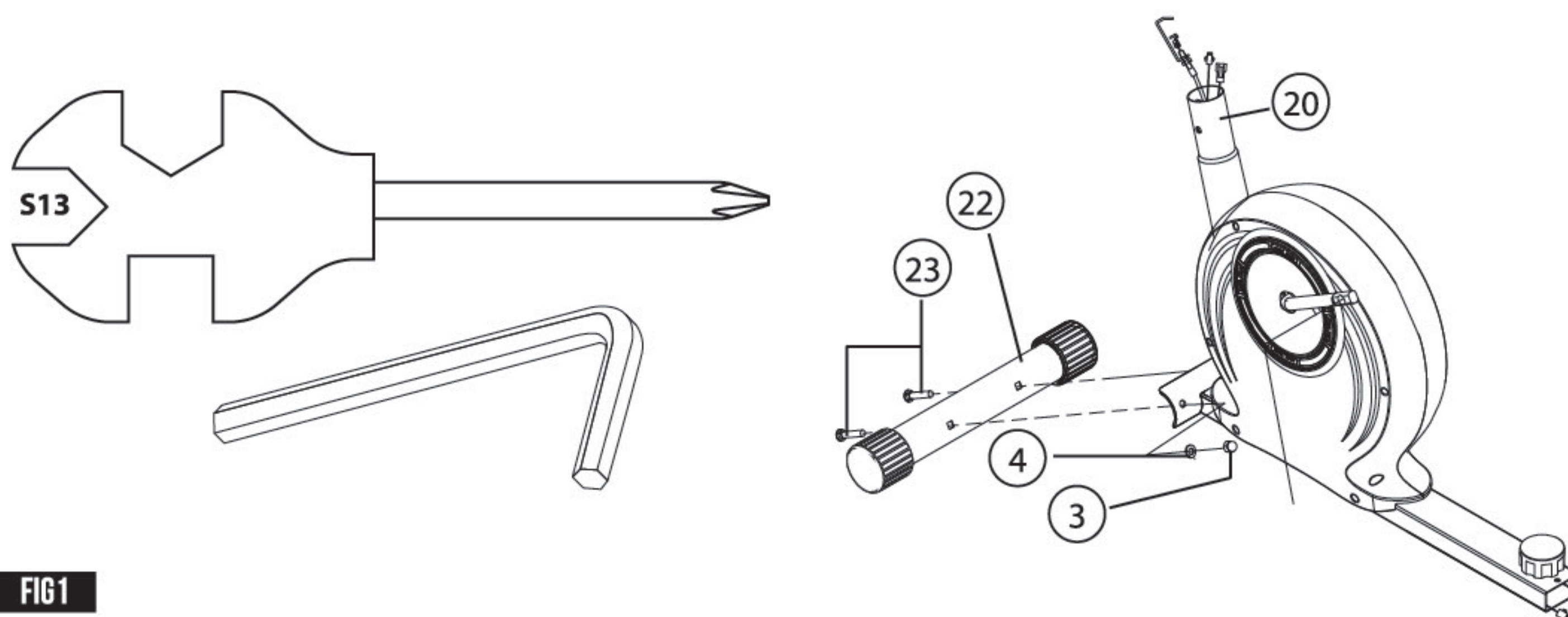


FIG1

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)

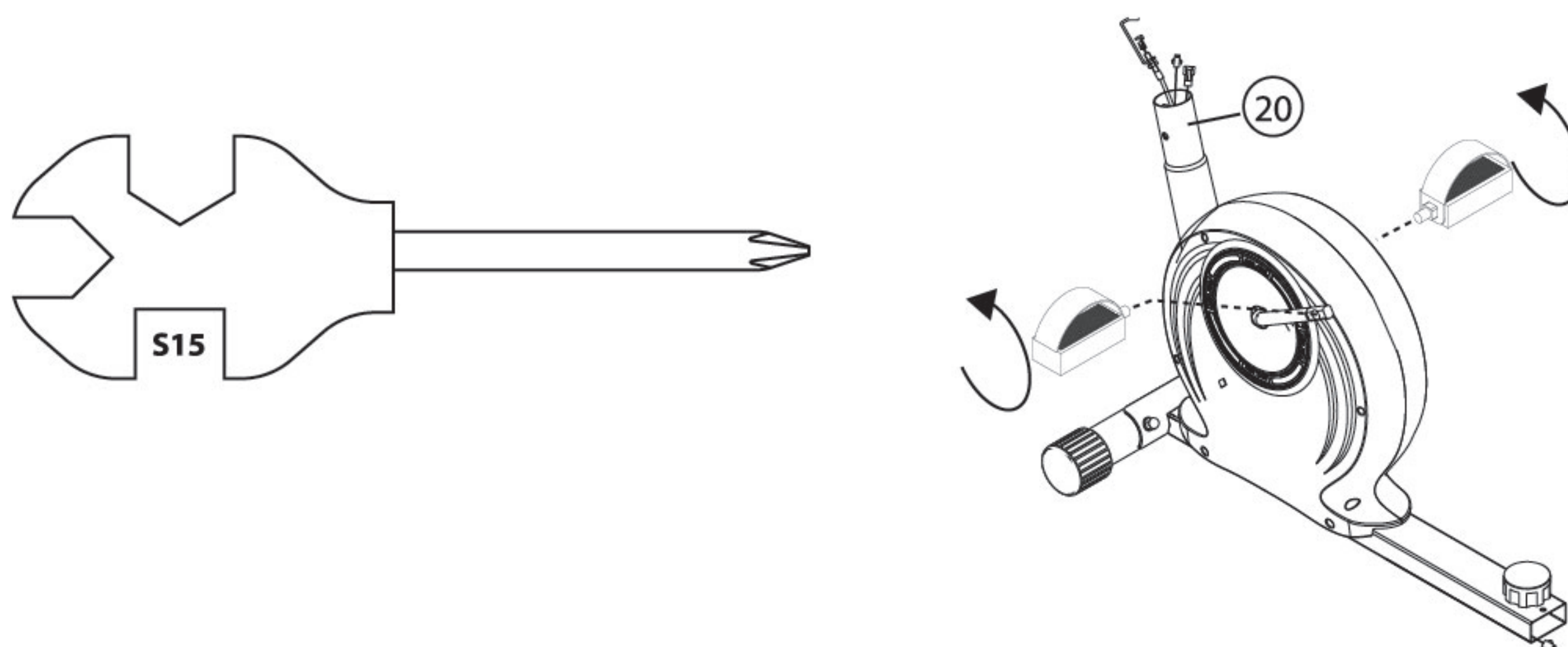


FIG 2

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.

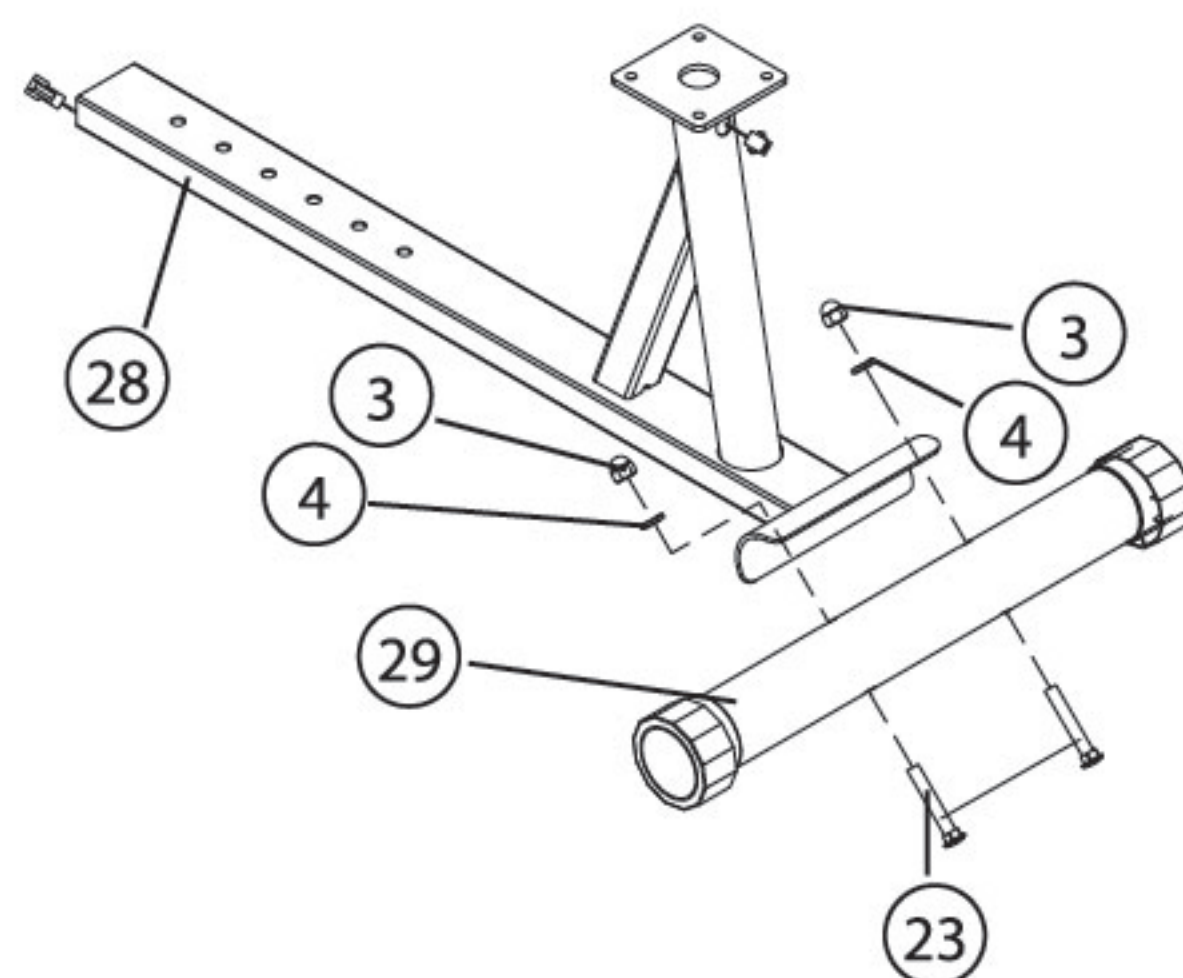
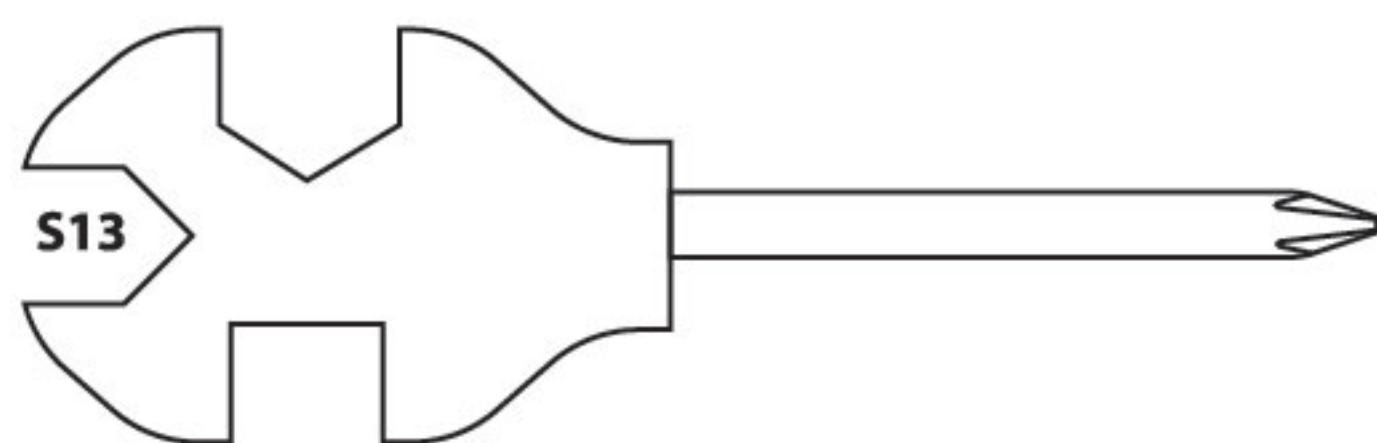


FIG 3

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)

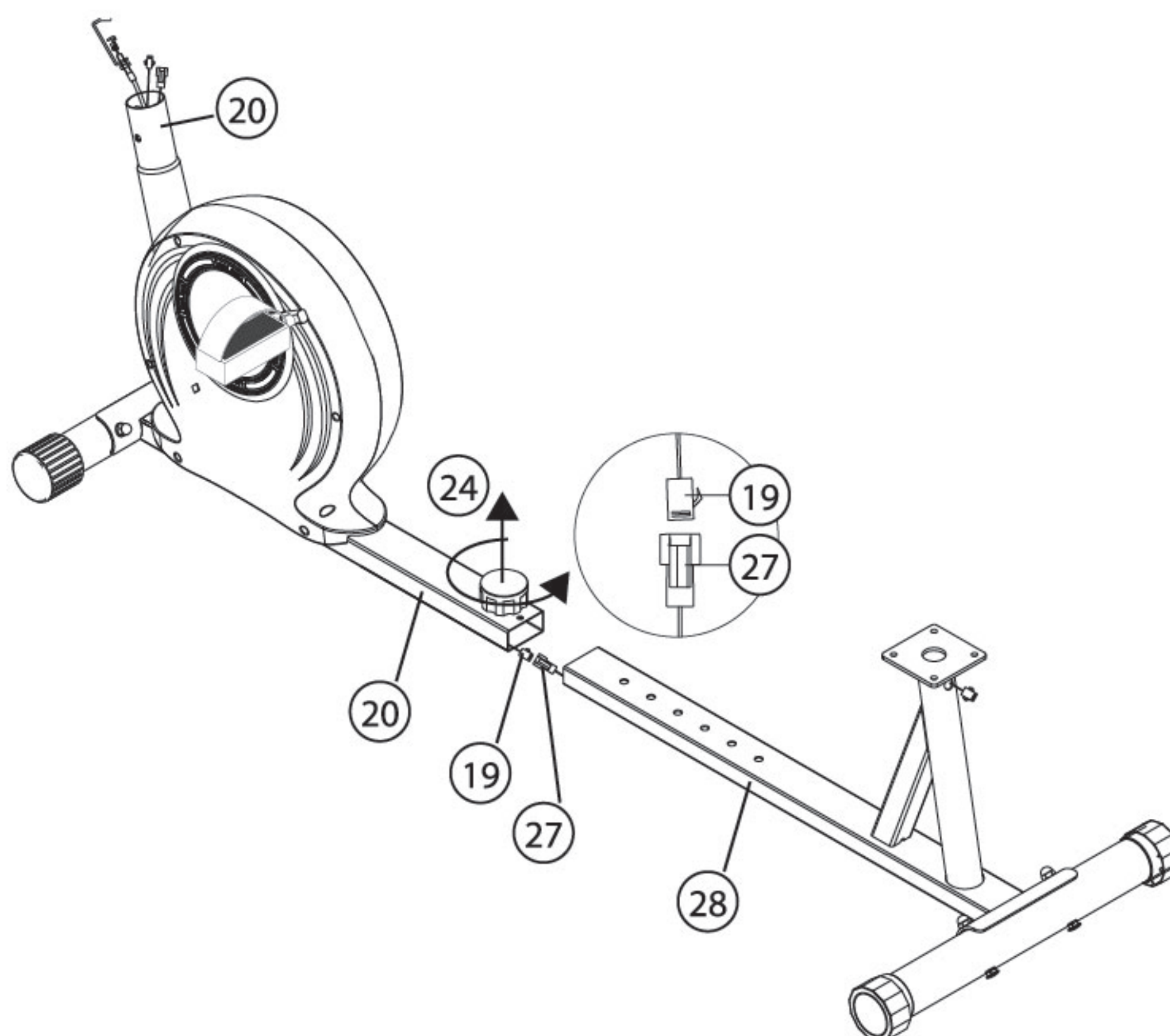


FIG 4

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

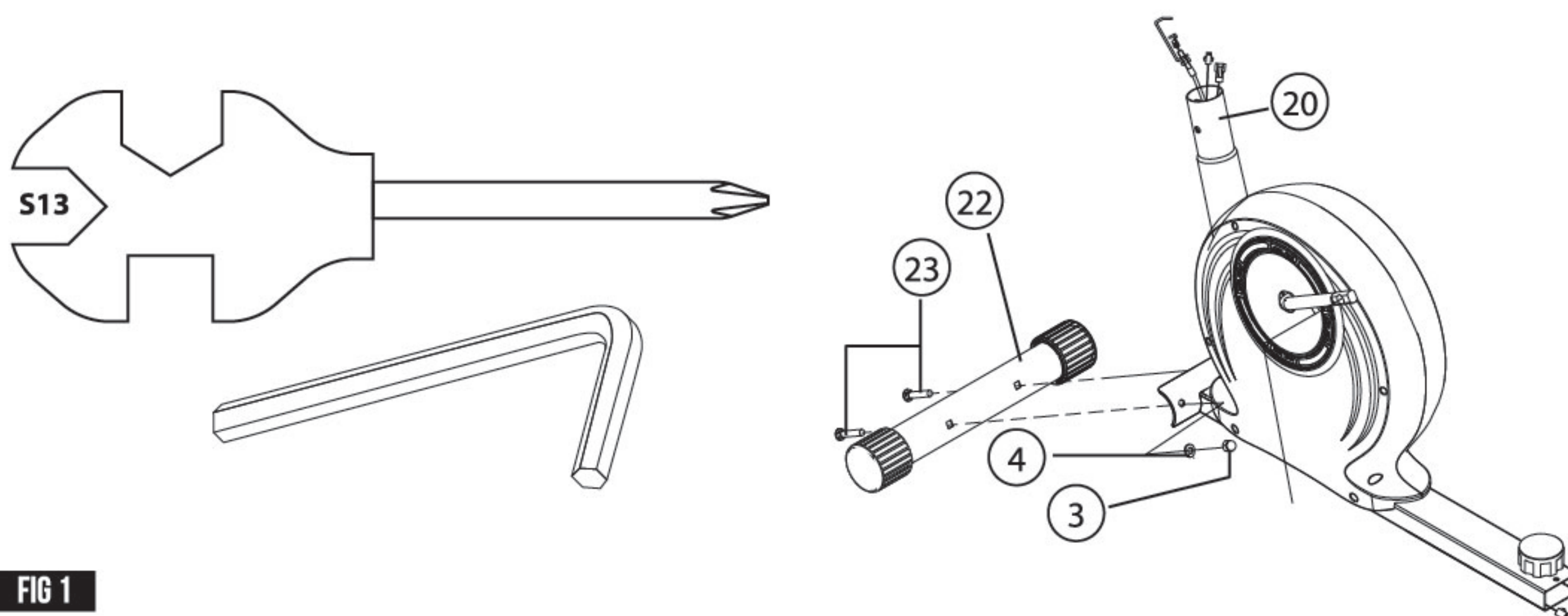


FIG 1

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).

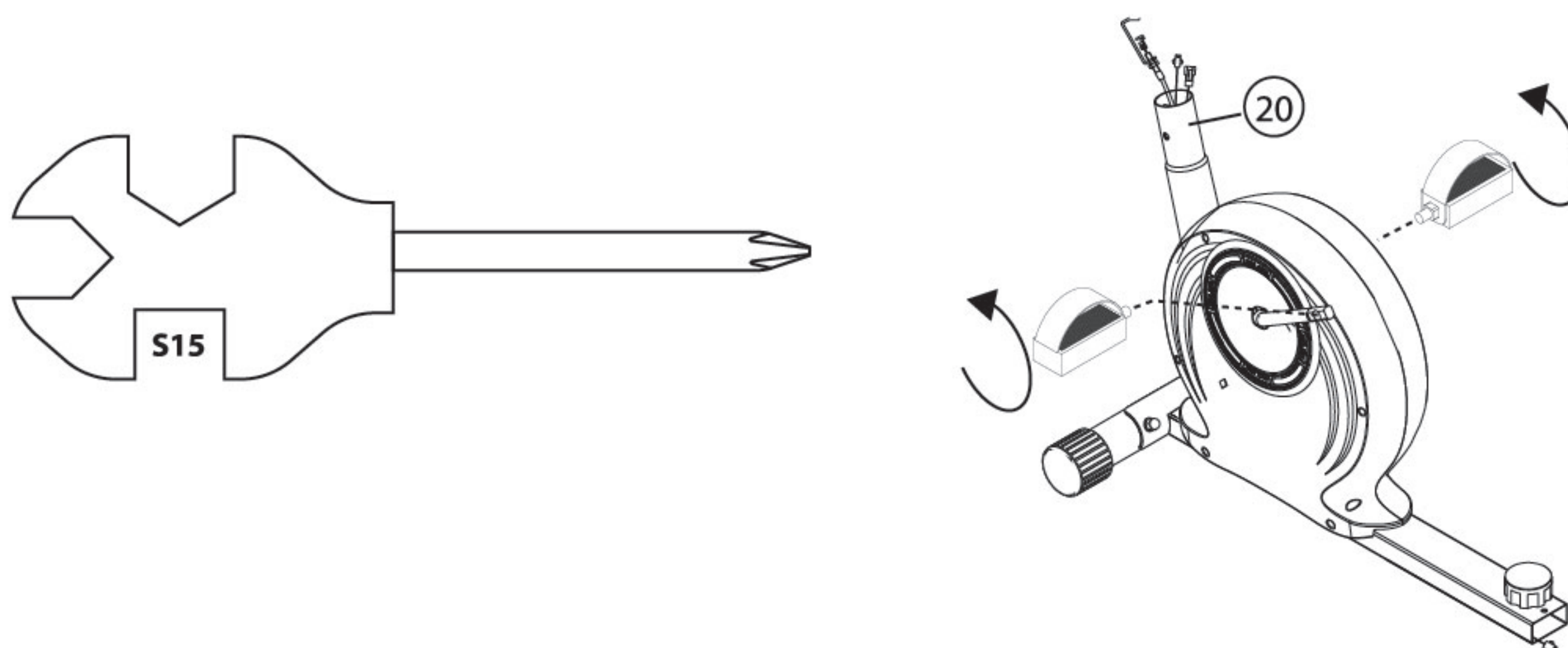


FIG 2

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.

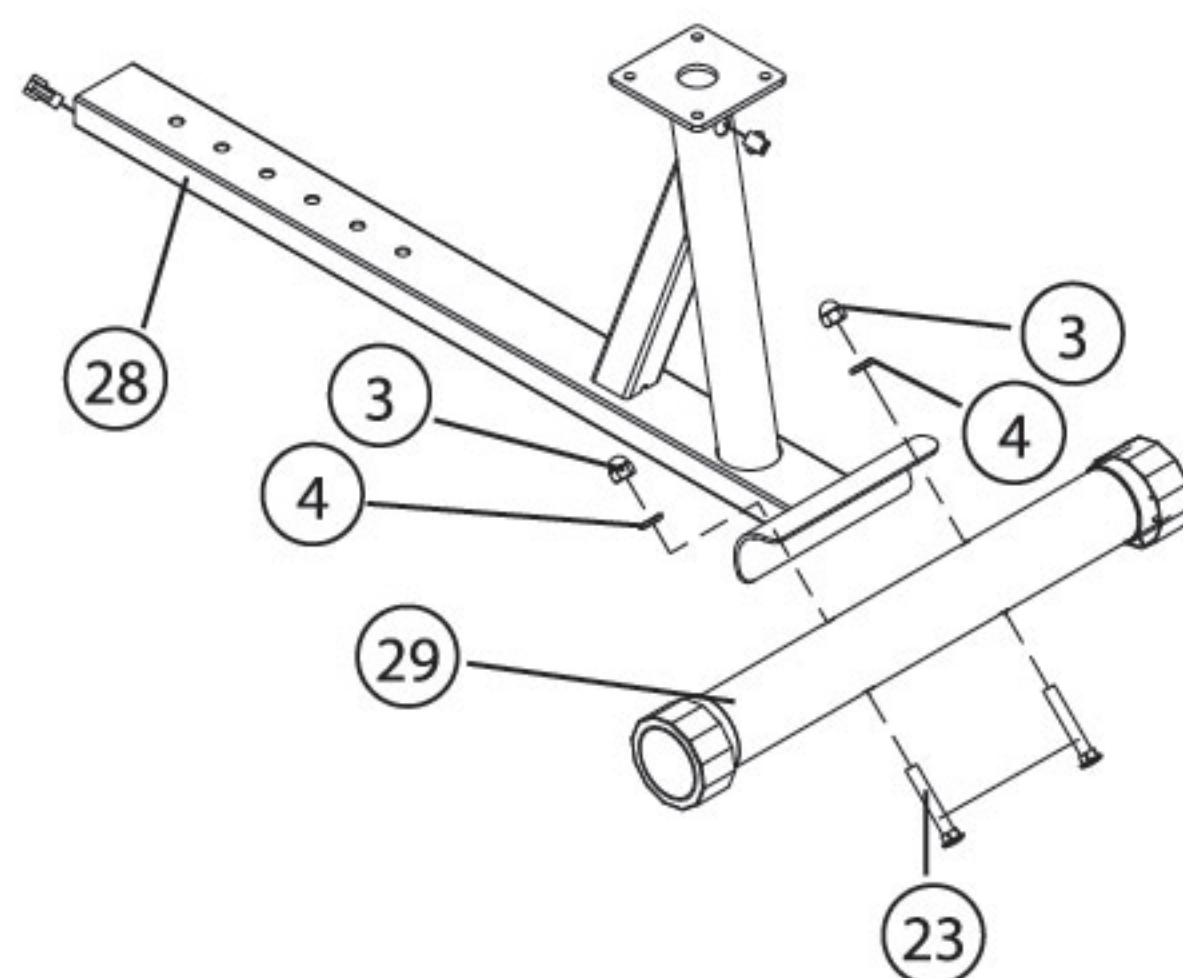
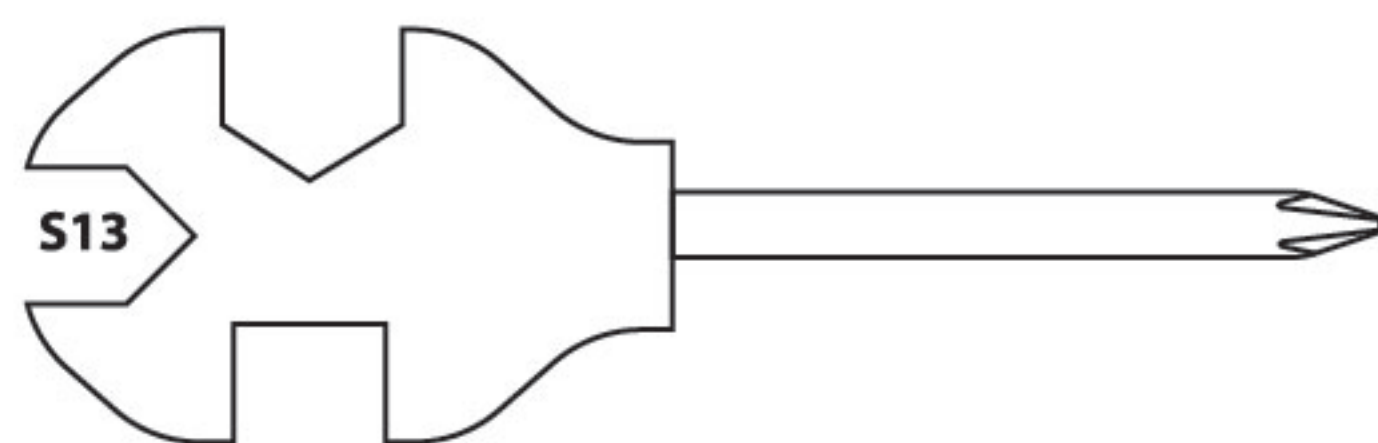


FIG 3

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).

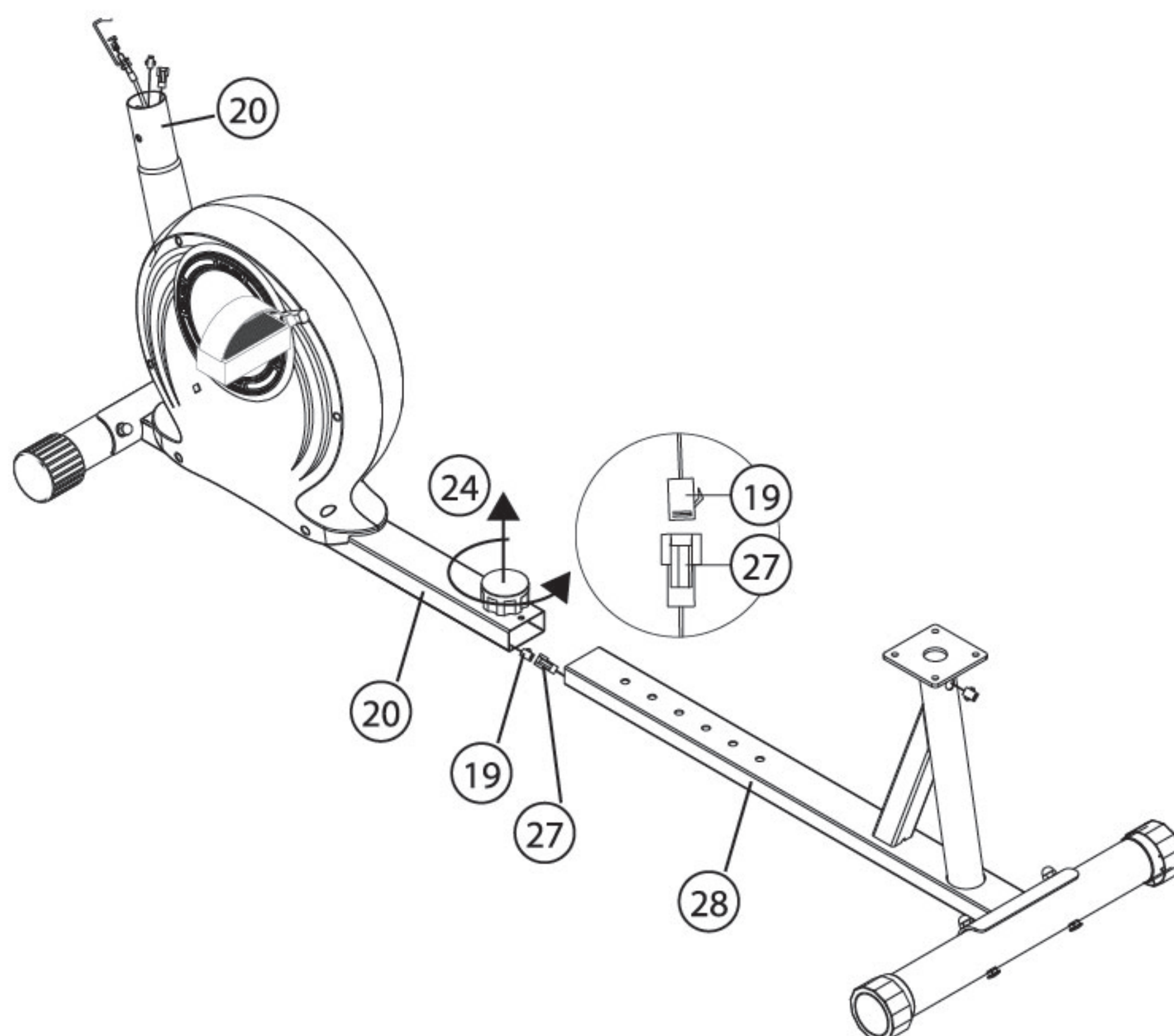


FIG 4

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).

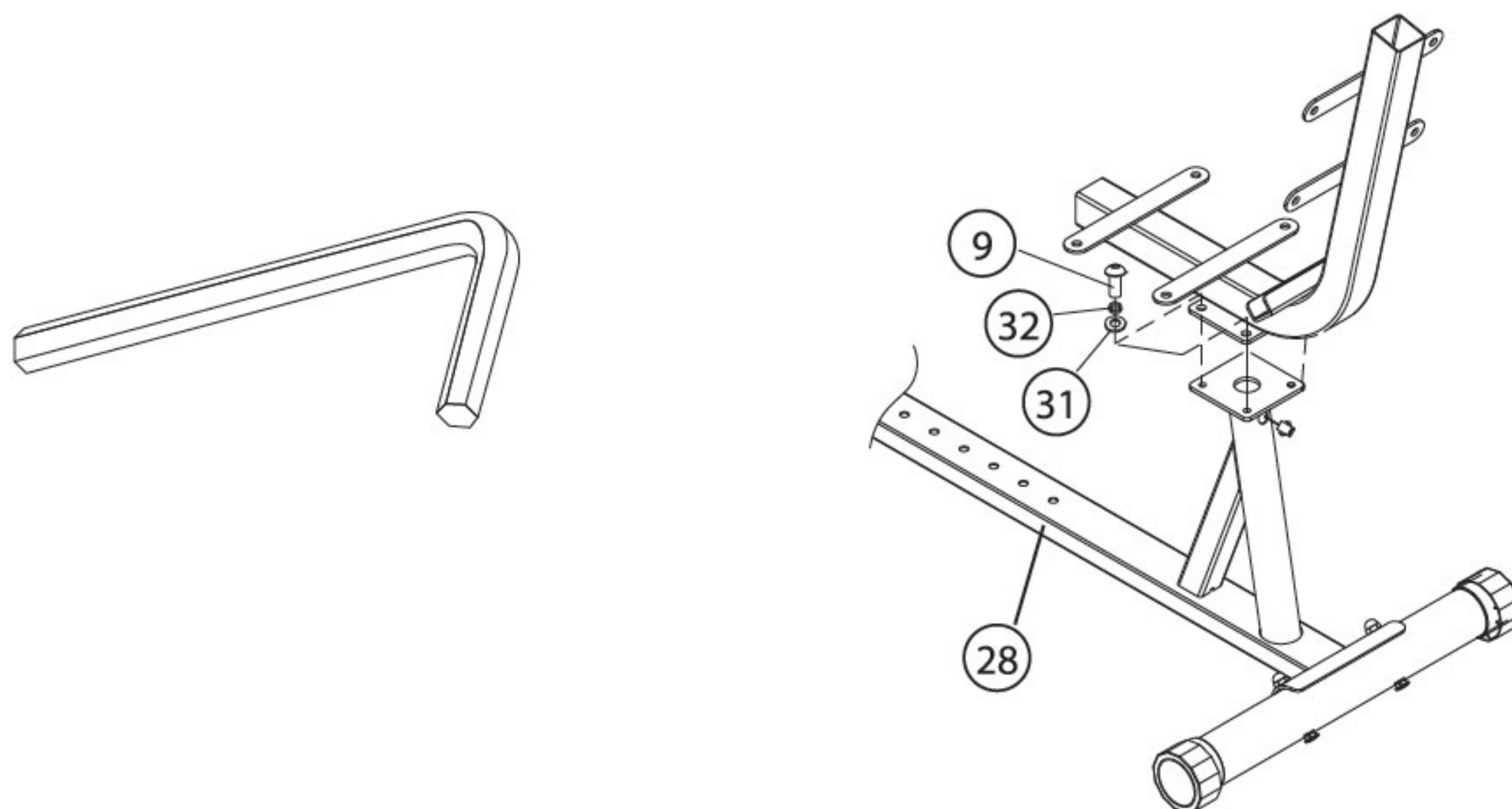


FIG 5

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

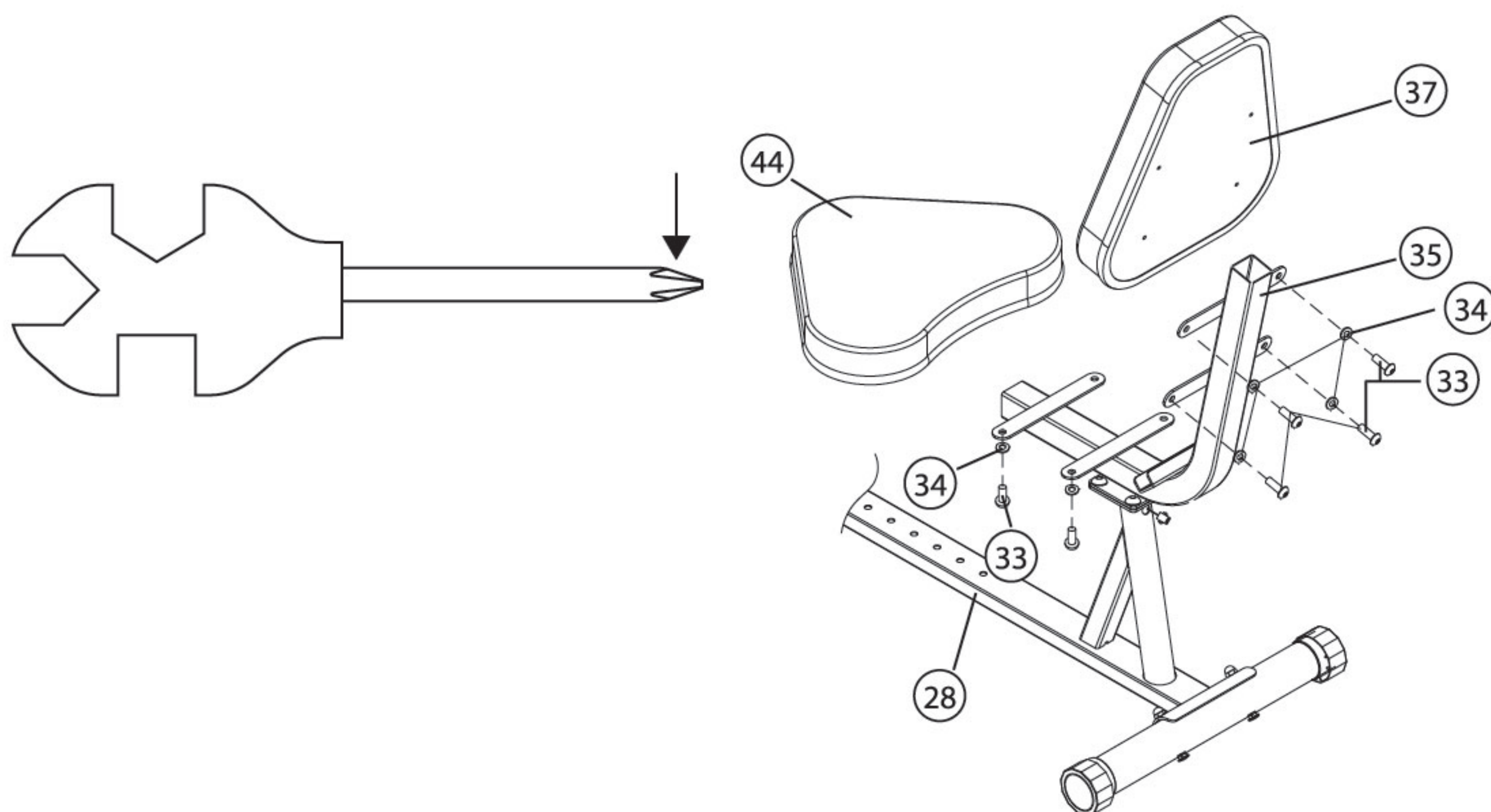
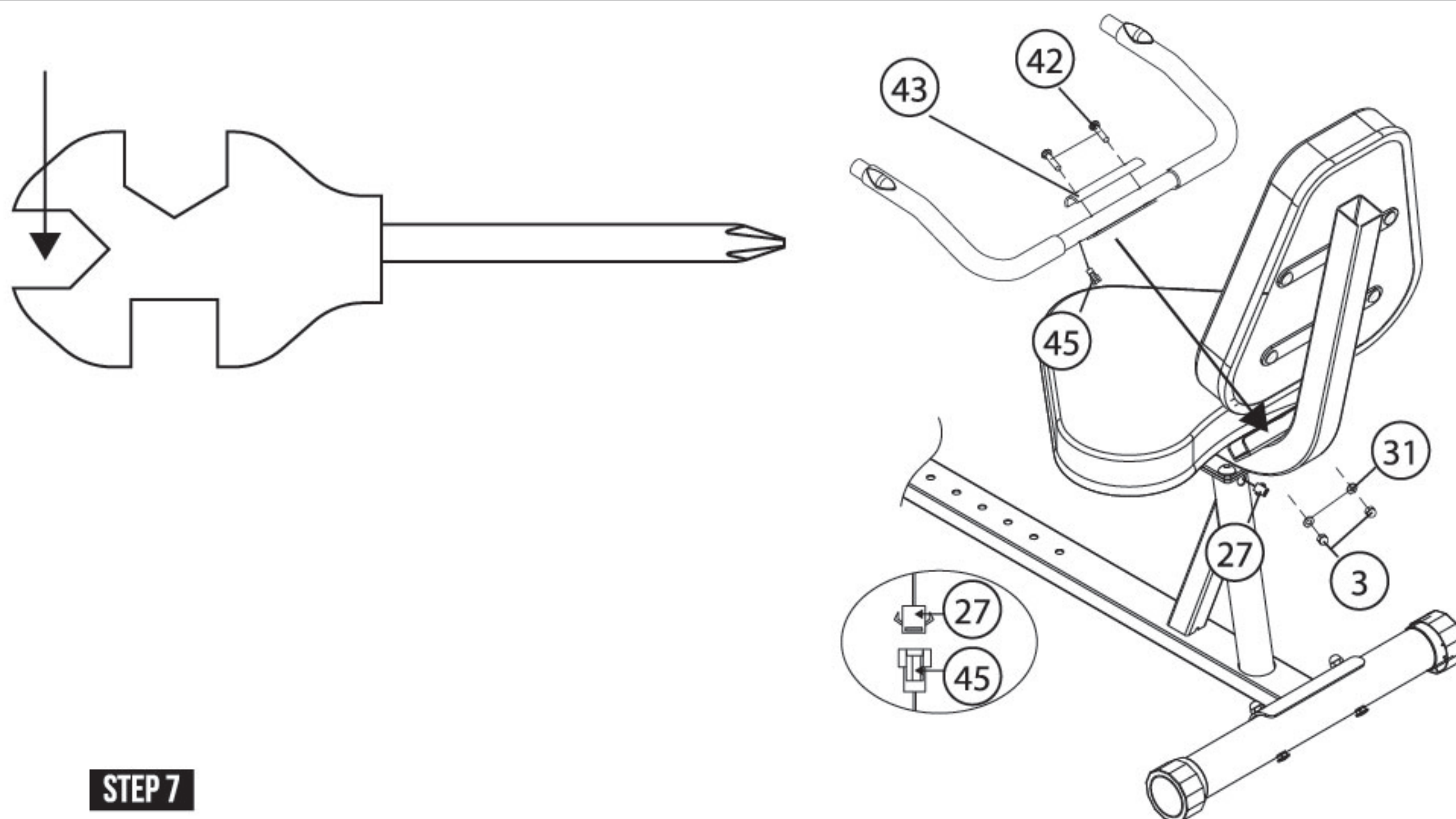


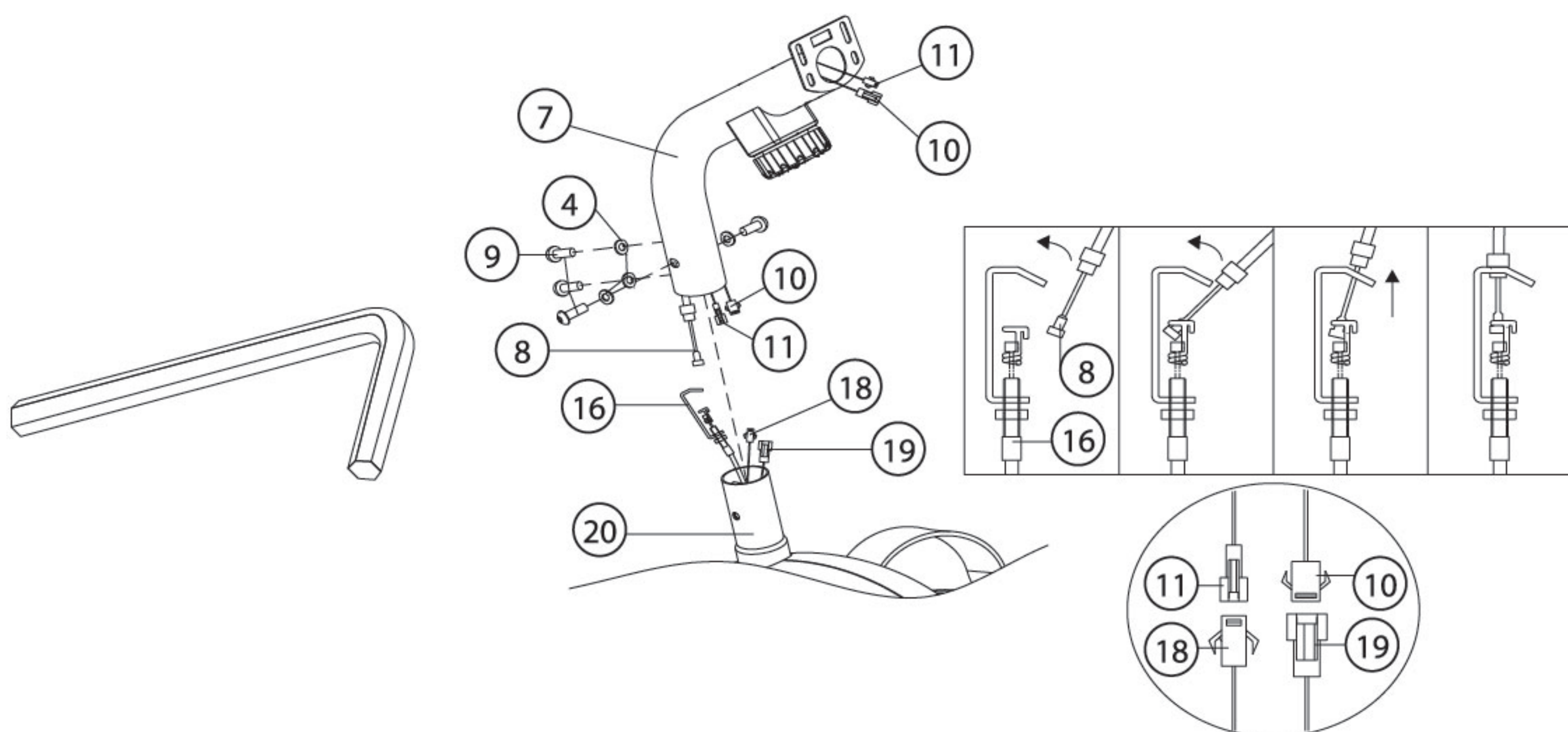
FIG 6

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



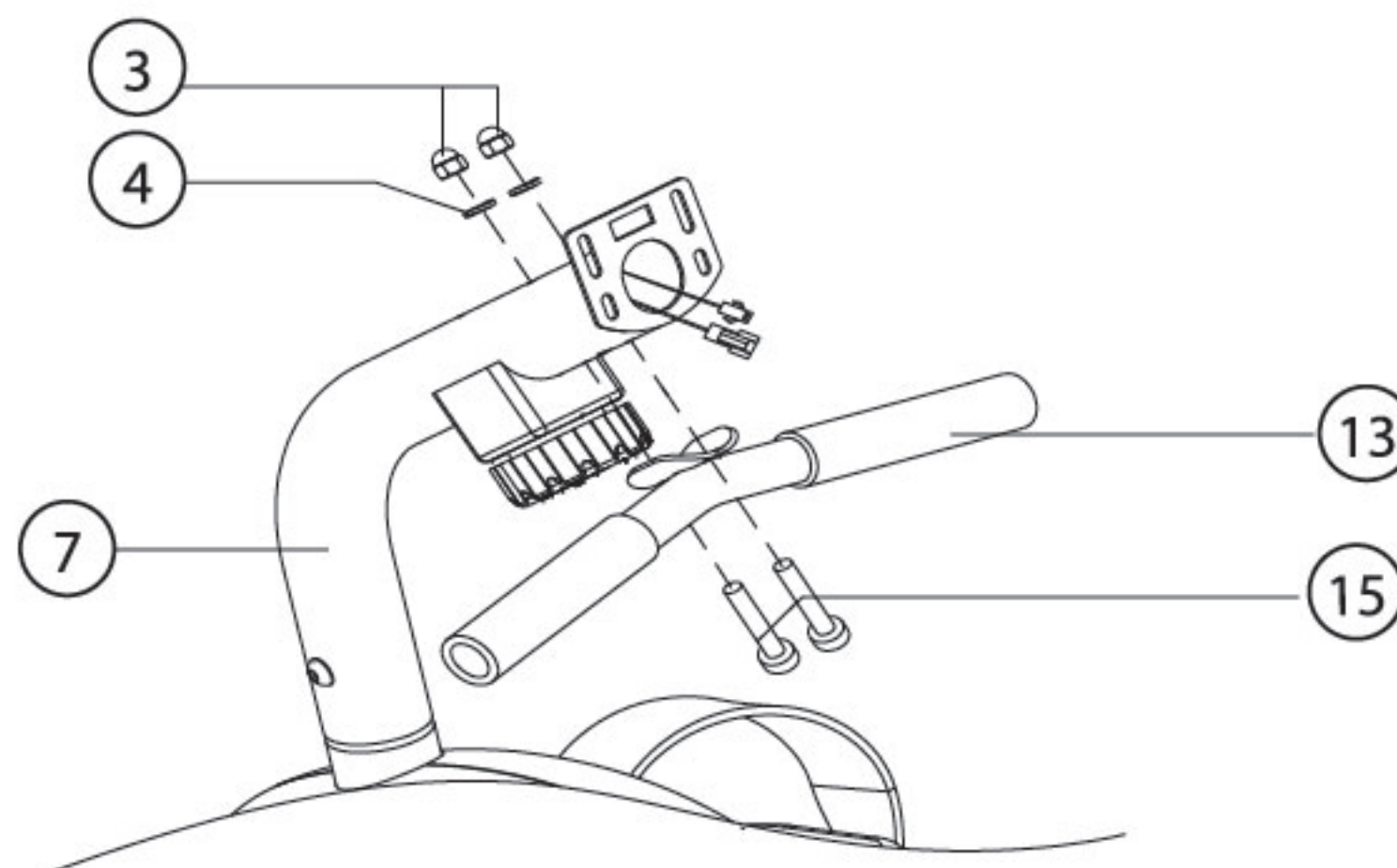
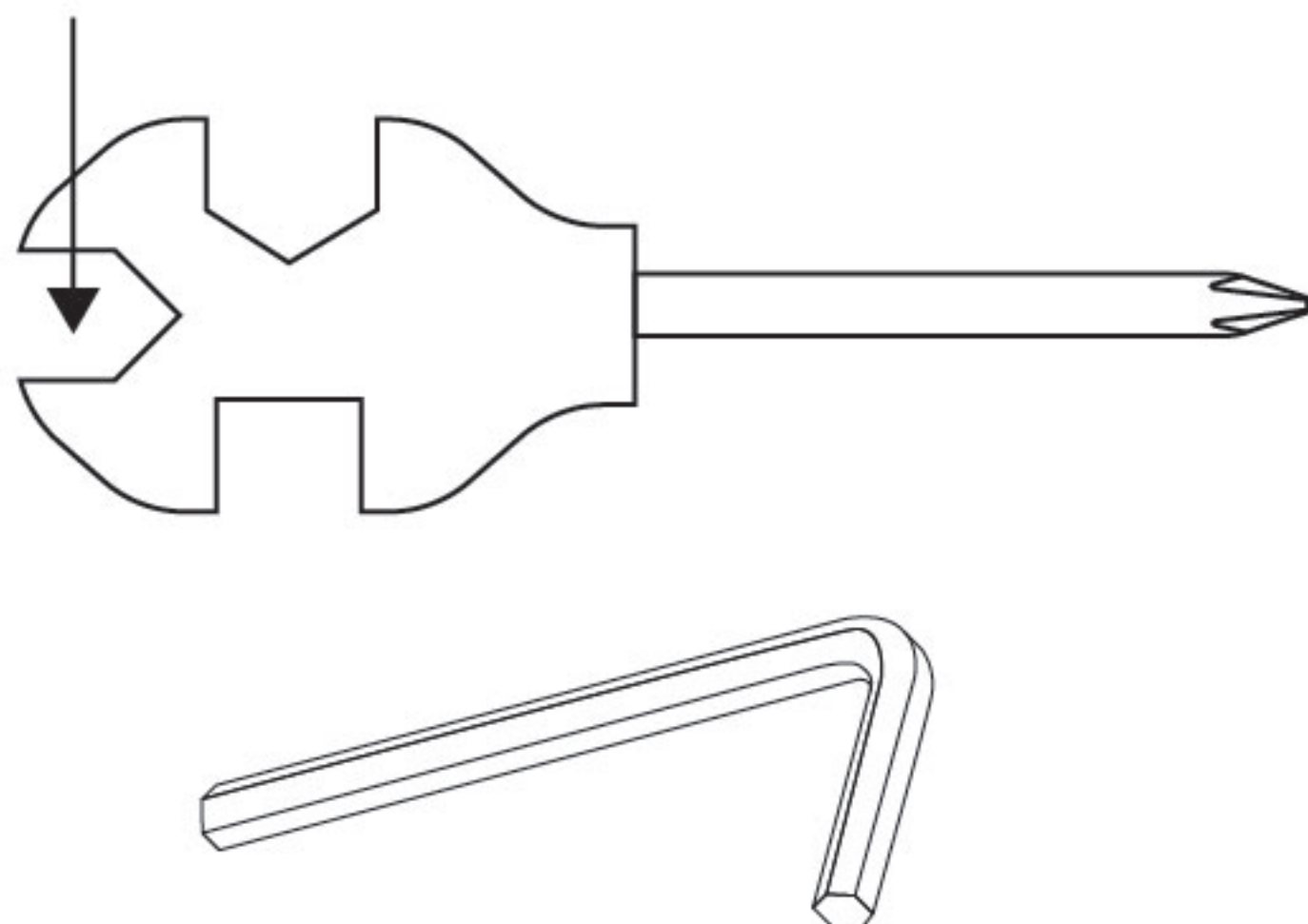
STEP 7

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).



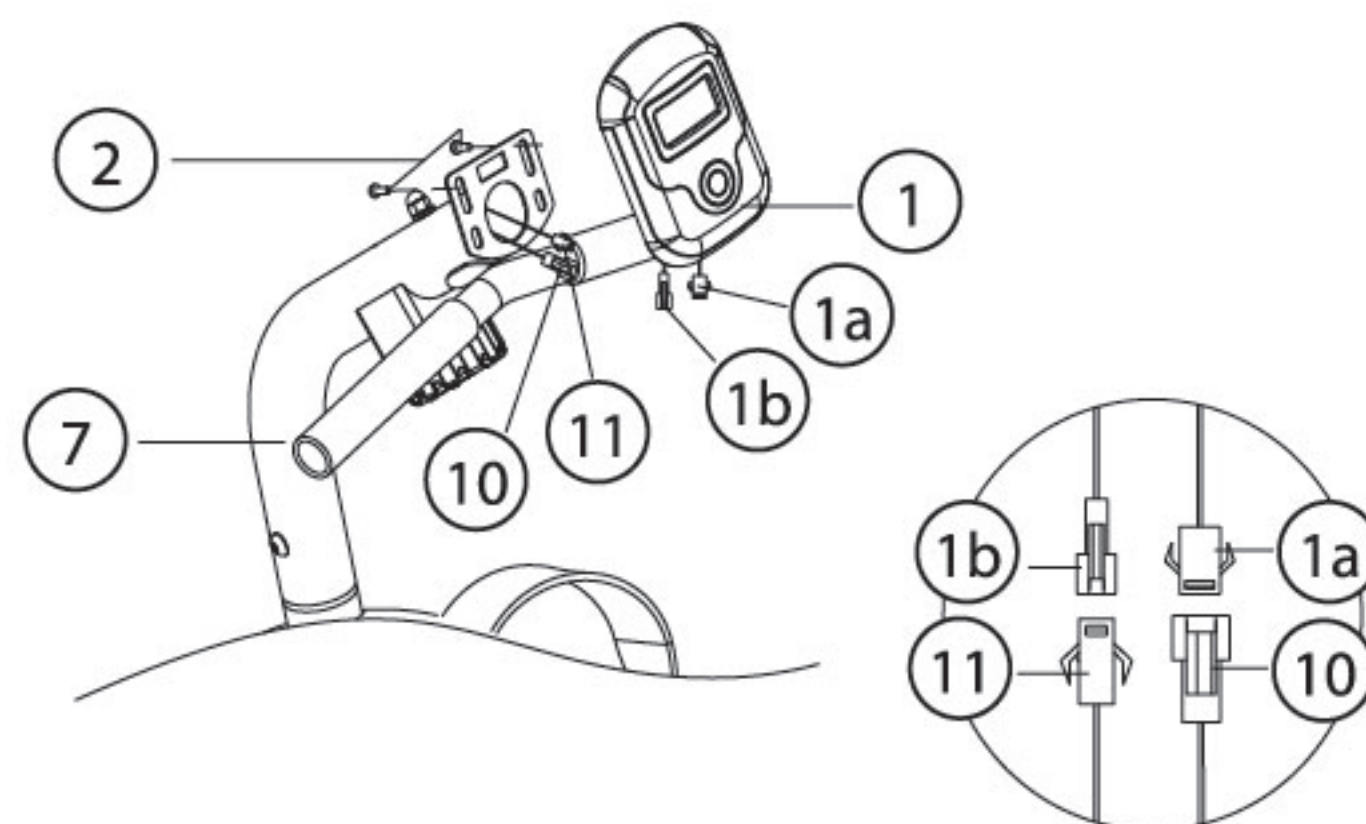
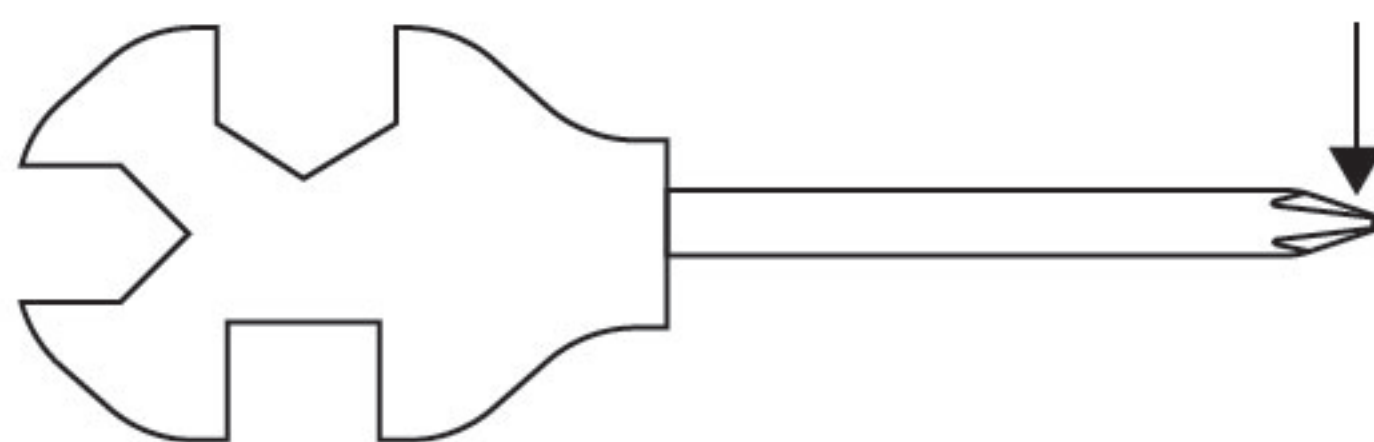
STEP 8

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)

EXERCISE INSTRUCTIONS

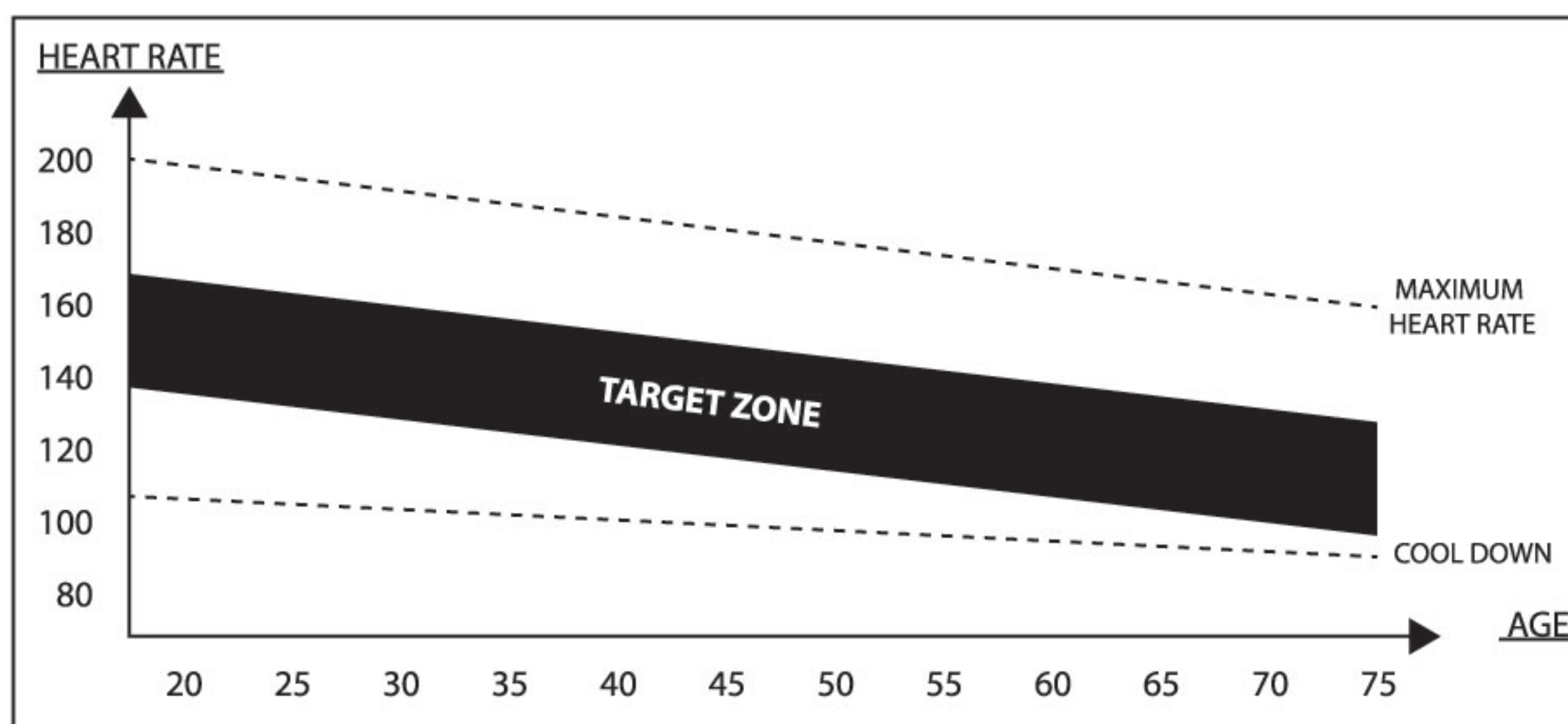
Benefits to using your exercise cycle may include improvement to your physical fitness, help tone your muscles, and, in conjunction with a reduced calorie diet will aid in losing weight. As your fitness level increases, you may need to workout longer and at greater intensity. It is advised that you train at least 3 times per week, evenly spaced if possible, allowing for rest days.

Warm Up Phase

It is advised that you do a few stretching exercises in order to get your blood flowing and reduce the risk of cramping and muscle injuries. Use controlled motion and hold each stretch for approximately 30 seconds. Do not force or jerk muscles into position. If you feel pain, stop immediately.

Workout Phase

Work out at your own pace, but it is important to maintain a steady tempo throughout. Start slow and increase intensity and/or speed gradually to achieve the most sustainable results. After regular use, you may notice increased strength and flexibility in your legs. The intensity of your workout should be sufficient to increase your heart rate into the target zone. Maintain your target heart rate for a minimum of 12 minutes, most people start with 15-20 minutes.



Cool Down Phase

This stage of the workout is important to avoid injury and allow your muscles and cardio-vascular system "wind-down" after an intense workout. Gradually reduce tempo for approximately 5 minutes. Repeat your stretching exercises, again avoid jerking motions.

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

TIME	(TMR)	00:00-99:59
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
ODOMETER	(ODO)	.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 ODOMETER. 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

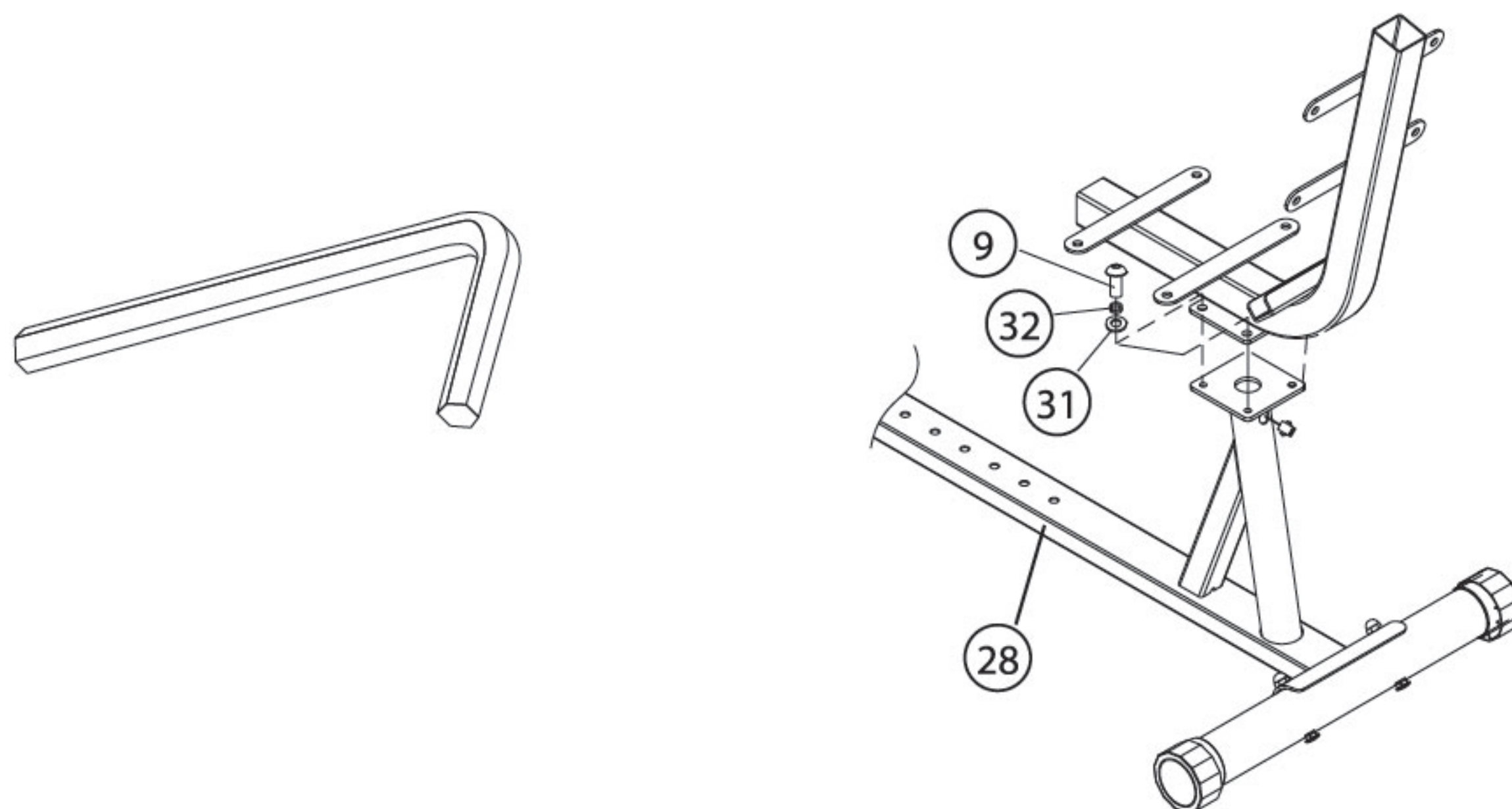


FIG 5

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

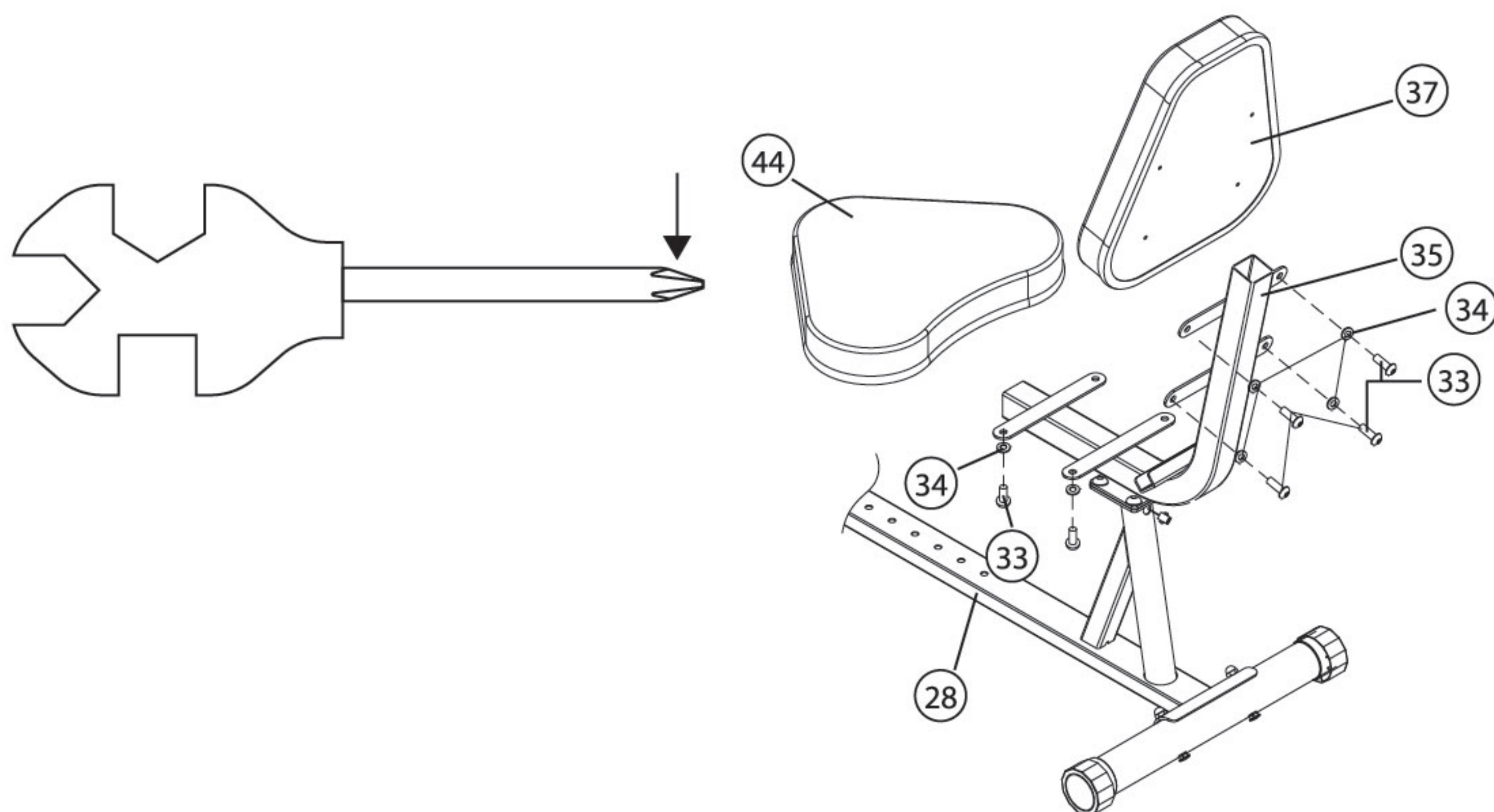


FIG 6

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

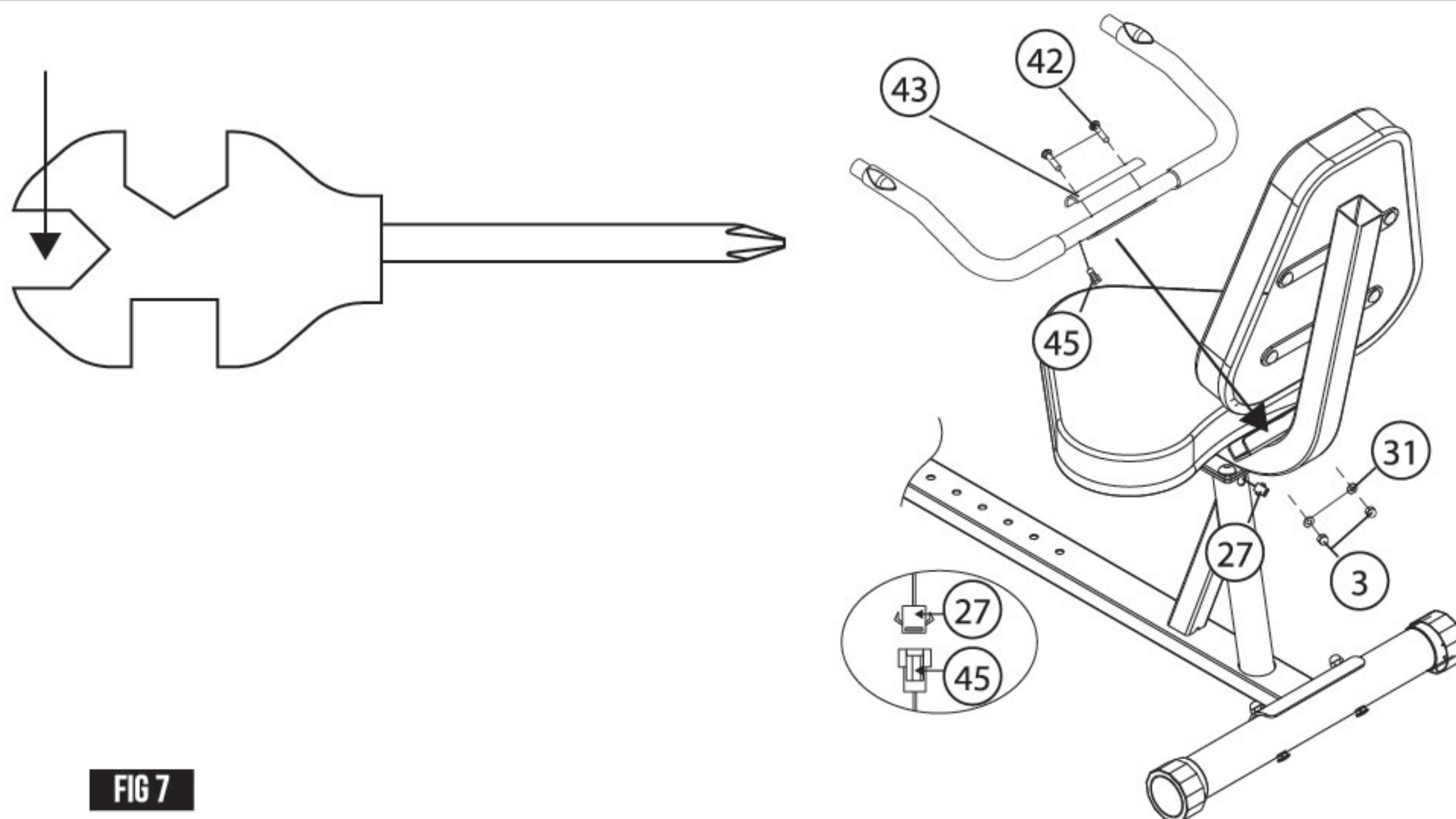


FIG 7

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).

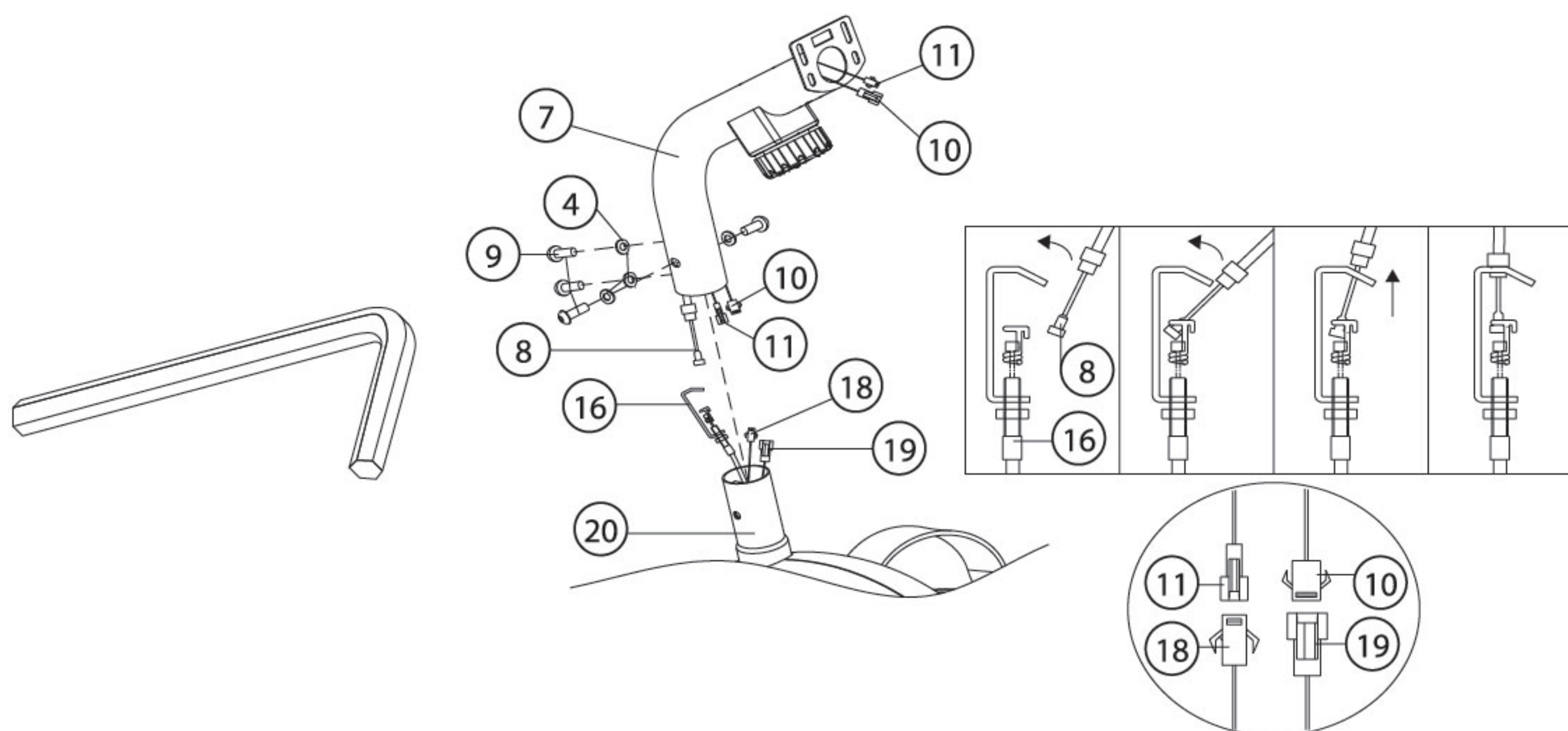


FIG 8

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

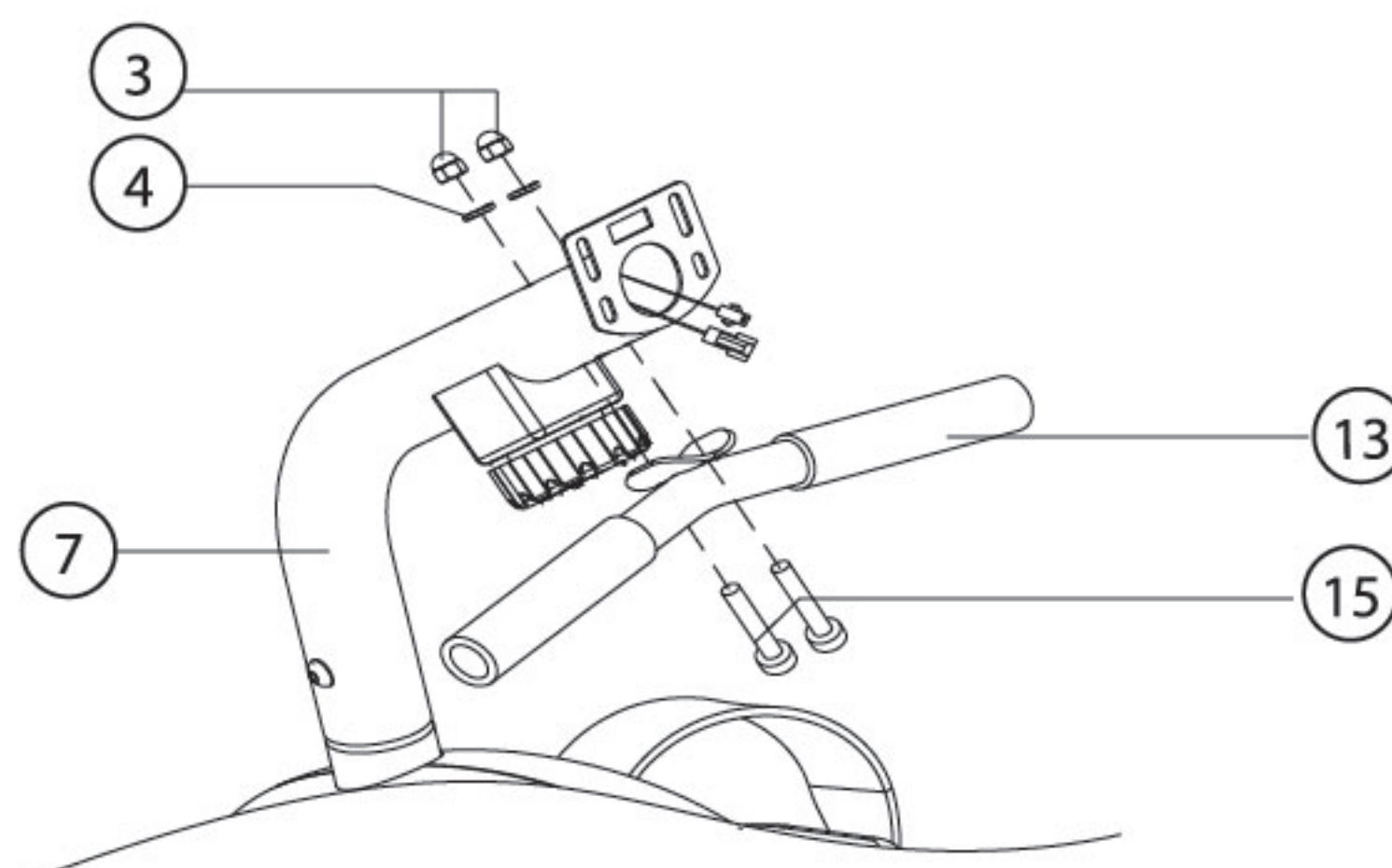
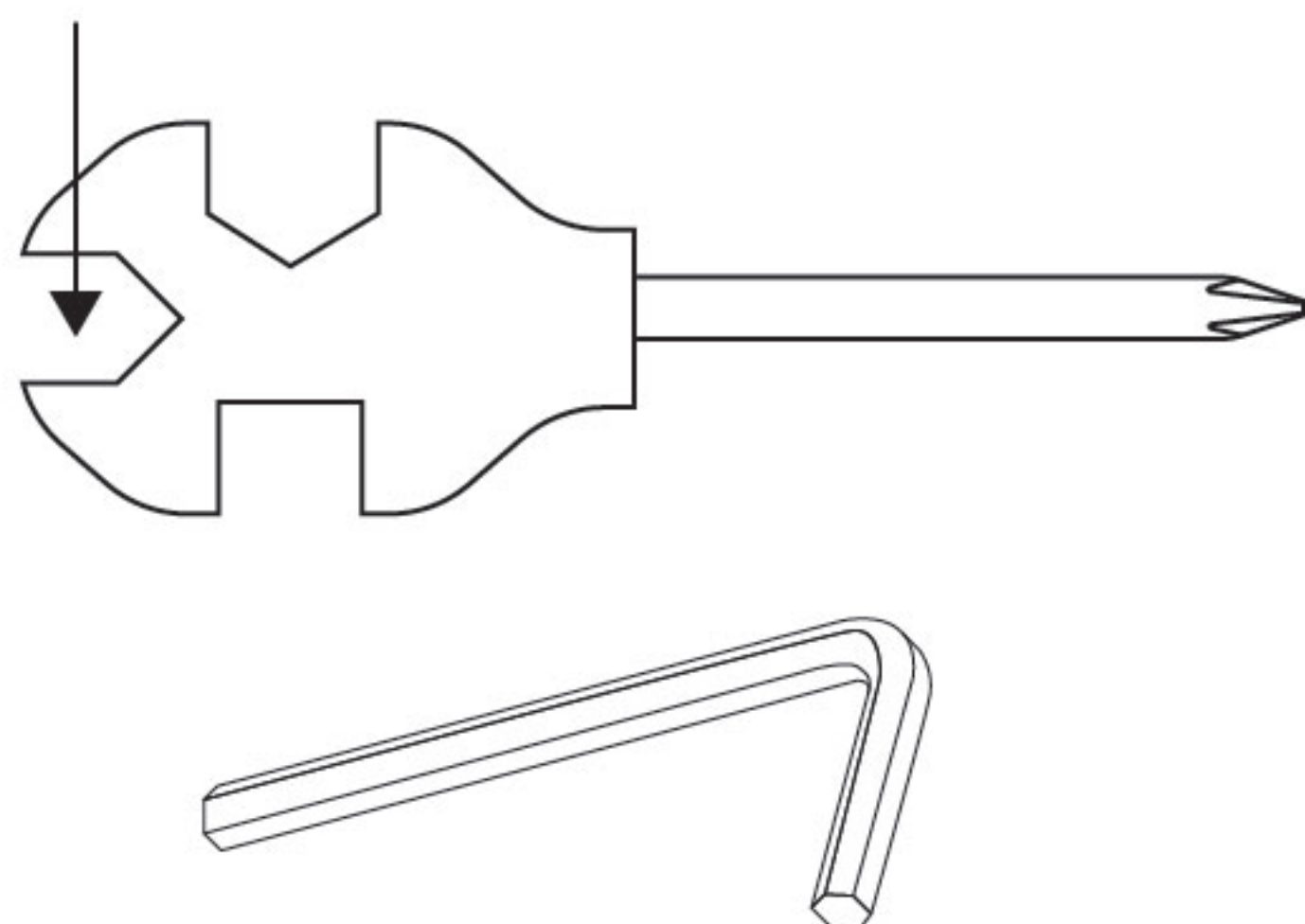
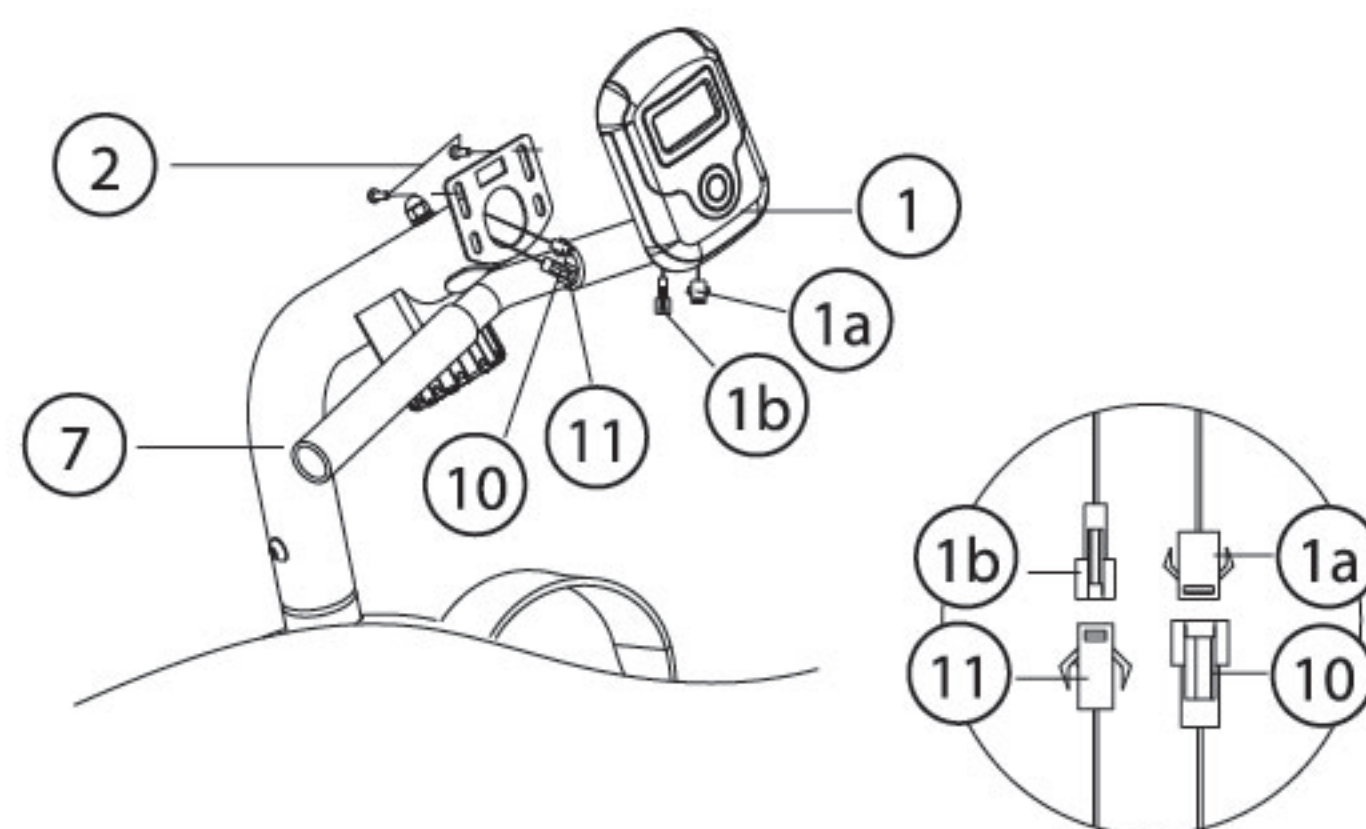
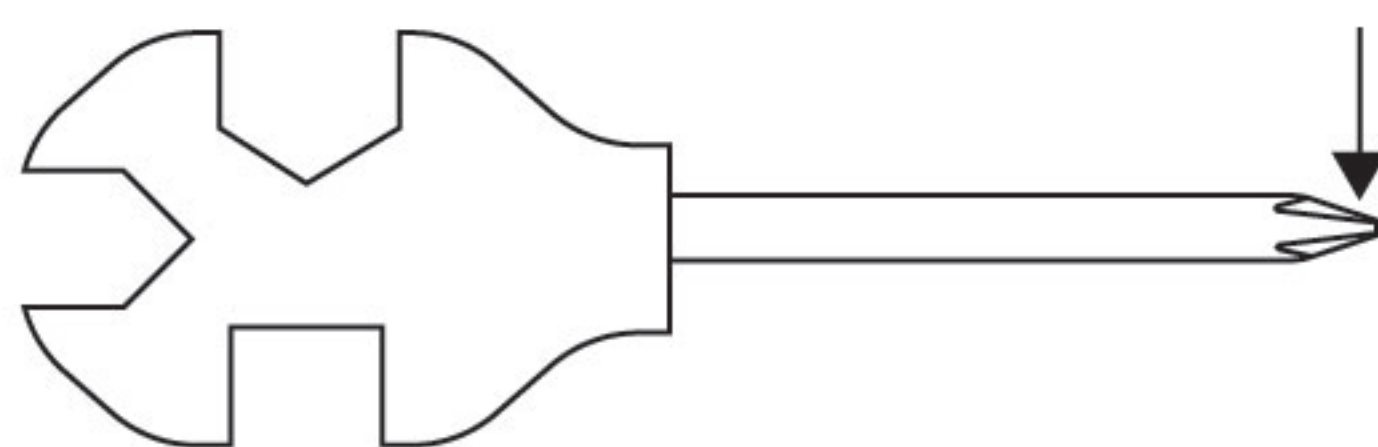


FIG 9

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

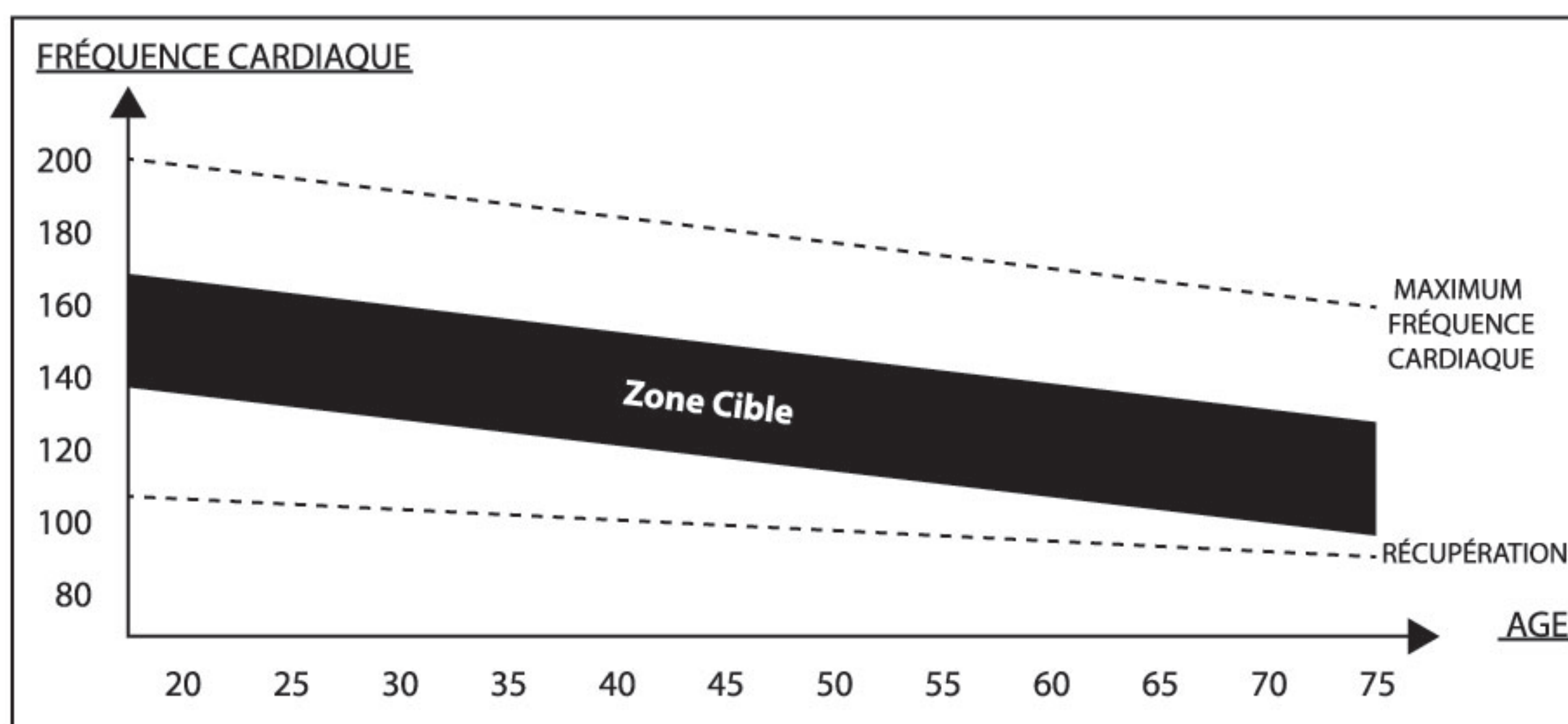
Utiliser un vélo couché offre plusieurs avantages : cela améliore la forme physique, tonifie les muscles et permet de perdre du poids si le programme d'exercices est accompagné d'un régime qui contrôle les calories ingérées.

Phase d'Échauffement

Cette phase aide à faire circuler le sang dans le corps pour que les muscles travaillent correctement. Elle réduit aussi le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est recommandé de commencer par quelques exercices d'étirement comme illustré ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu environ 30 secondes. Ne pas forcer ni contracter les muscles lors des étirements. En cas de douleur, ARRÊTER.

Phase d'Exercices

C'est durant cette phase que se fait l'effort. Une utilisation régulière du vélo permet de renforcer les muscles. Il est très important de pédaler à son rythme pour maintenir une cadence régulière tout au long de la séance. La cadence doit être suffisante pour accélérer la fréquence cardiaque dans la zone cible du graphe ci-dessous. Cette étape doit durer au minimum 12 minutes, mais la plupart des utilisateurs la font durer entre 15 et 20 minutes.



Phase de Récupération

Cette étape permet au système cardio-vasculaire et aux muscles de revenir au repos. Diminuer la vitesse pendant environ 5 minutes. Refaire les exercices d'étirement sans forcer ni contracter les muscles. À mesure que la forme physique s'améliore, les séances d'exercices pourront être plus longues et plus dures. Il est recommandé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et si possible de répartir les entraînements tout au long de la semaine.

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

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
ODOMÈTRE	(ODO)	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.