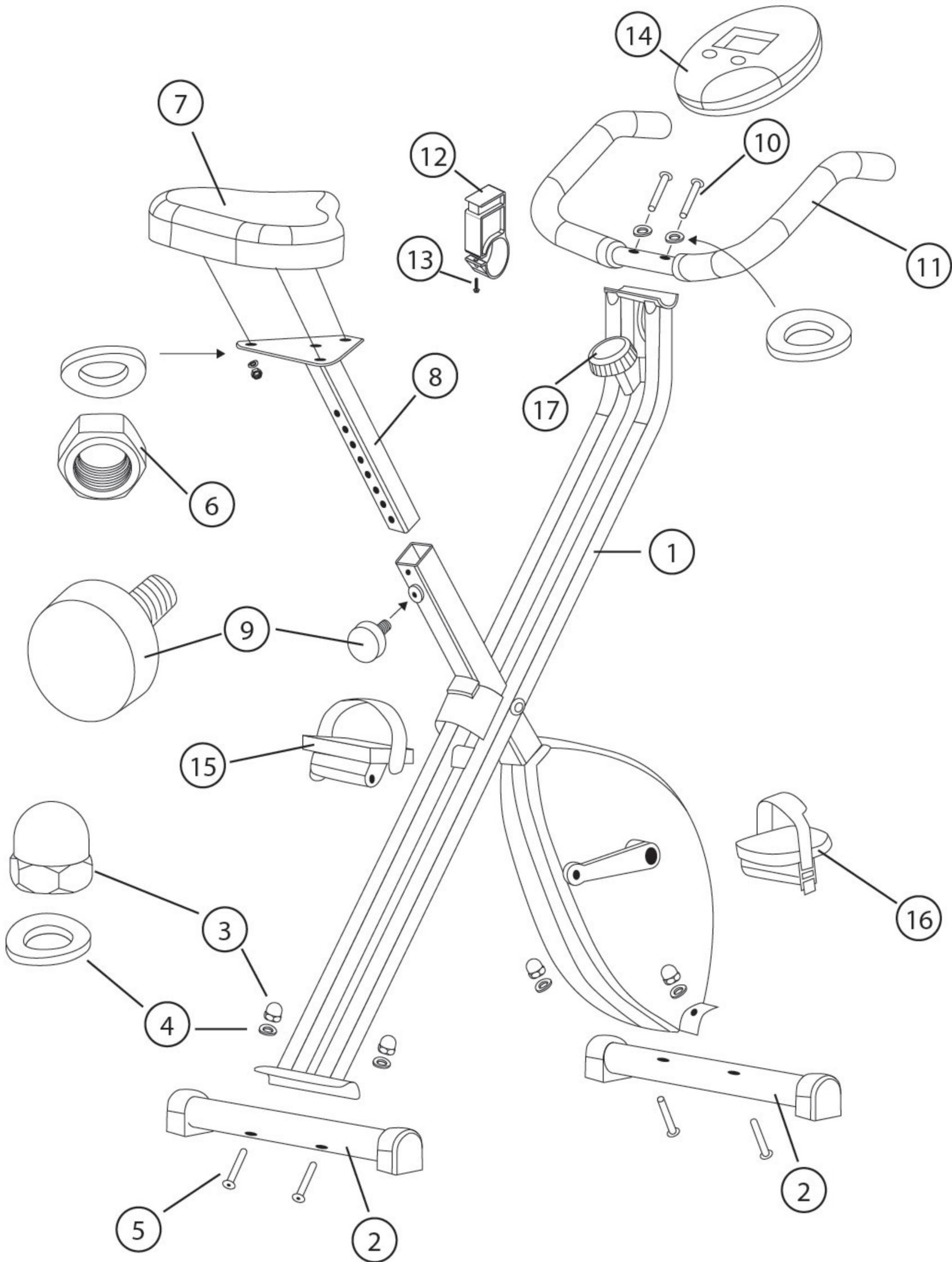


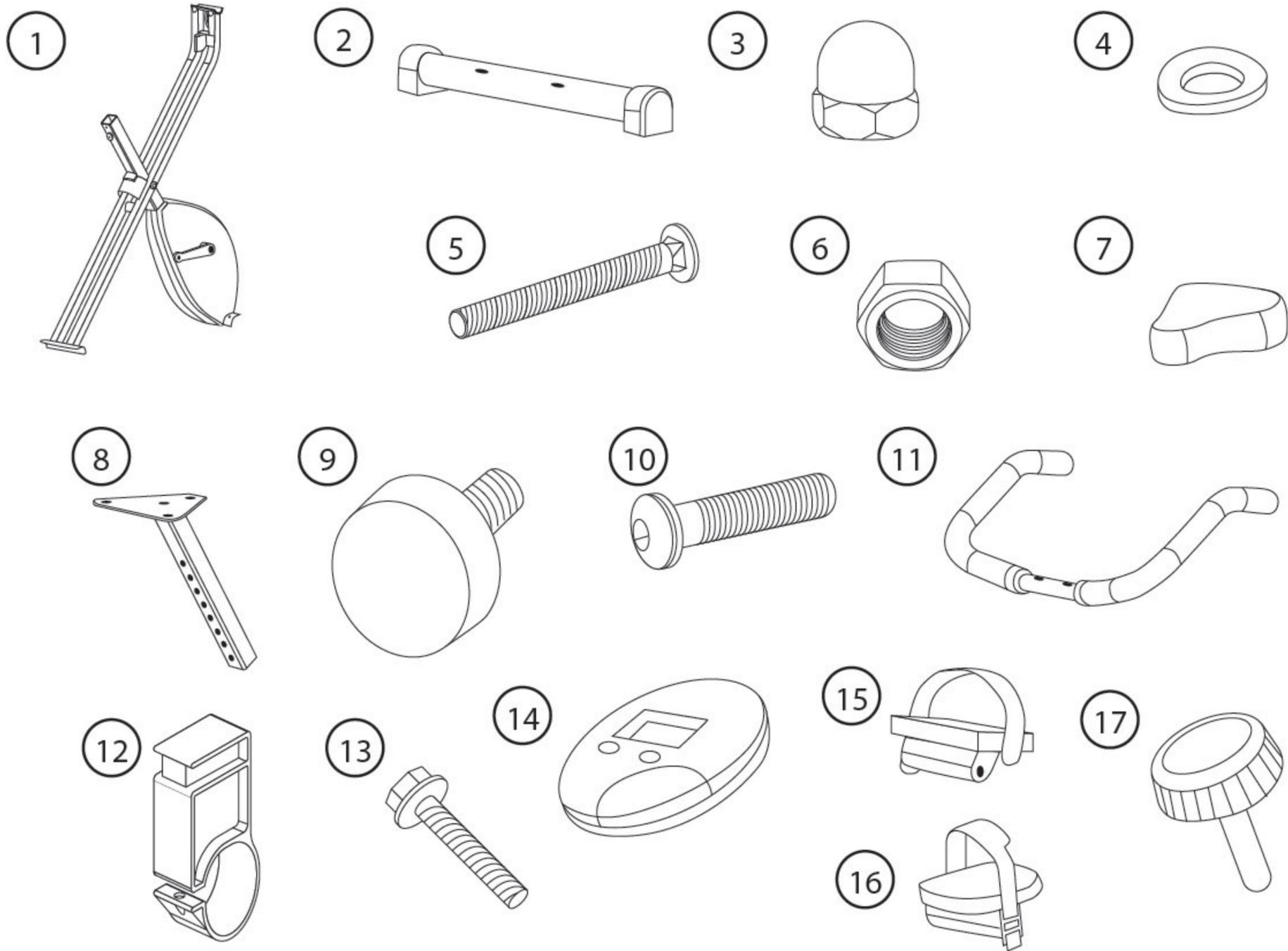
# GOZONE

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. 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 don't need to operate this machine, make 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.

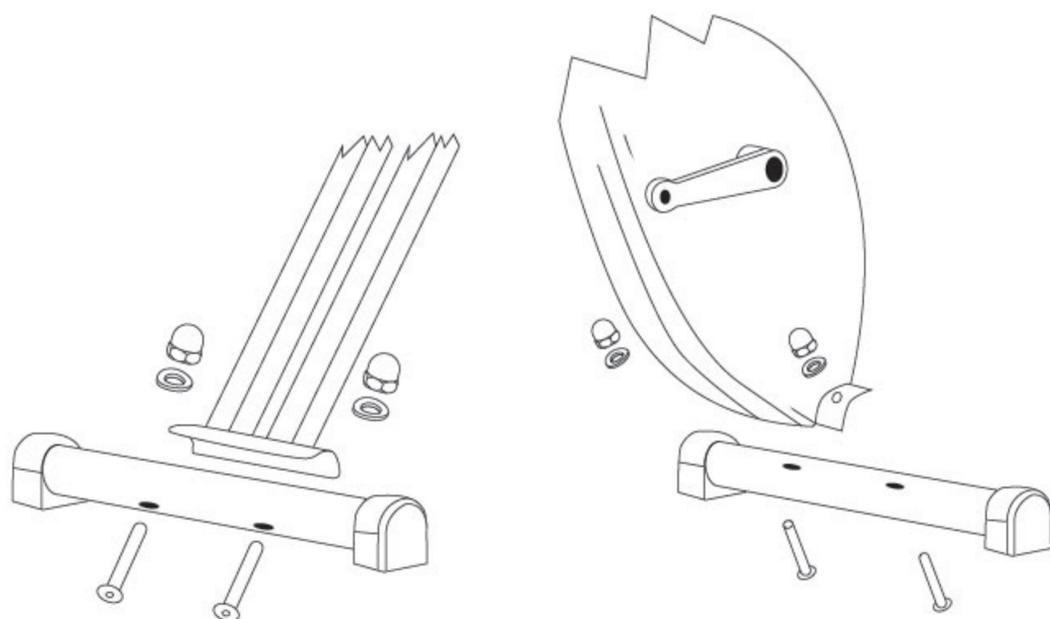
## AVIS IMPORTANT DE SÉCURITÉ

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.

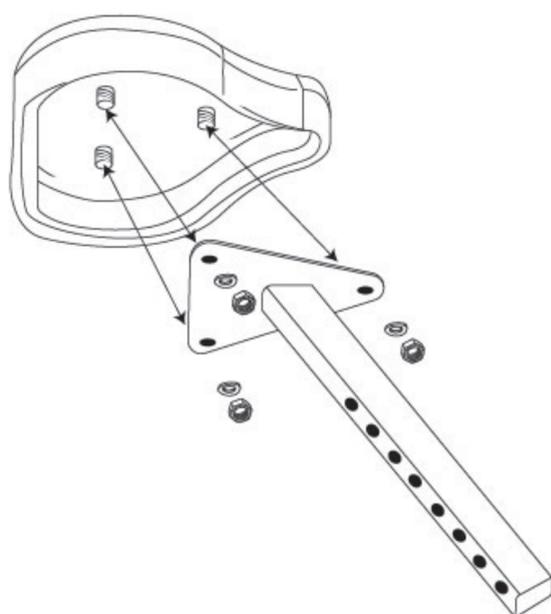


### STEP 1

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)

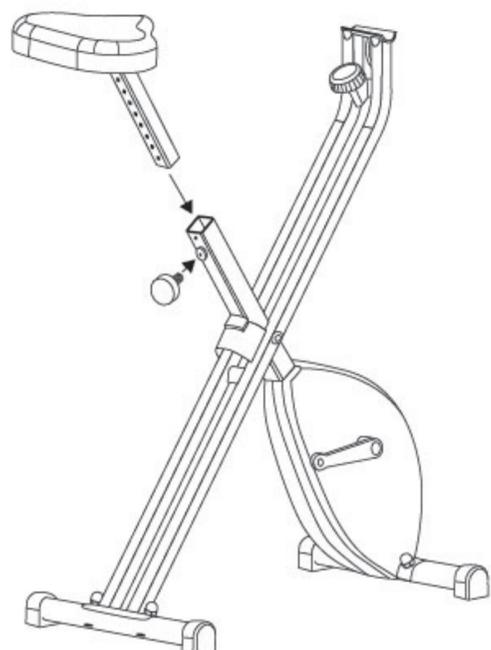


### STEP 2

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)

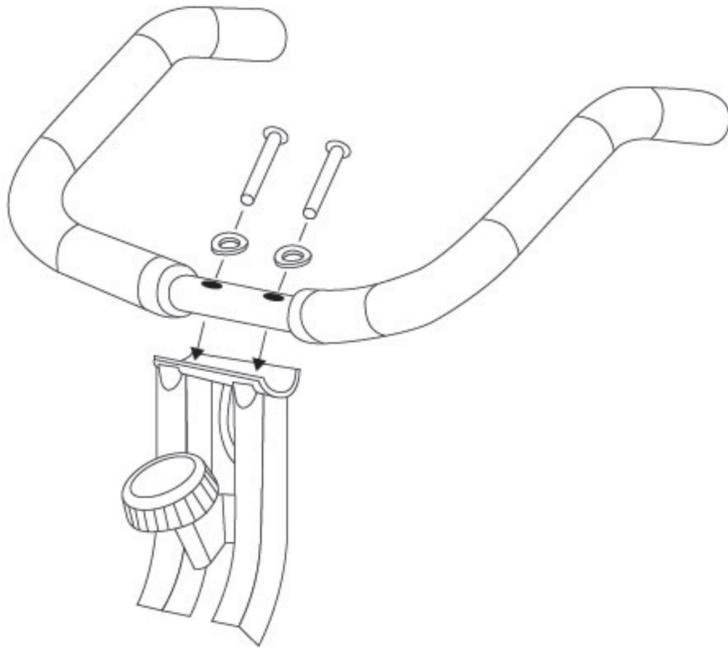


### STEP 3

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

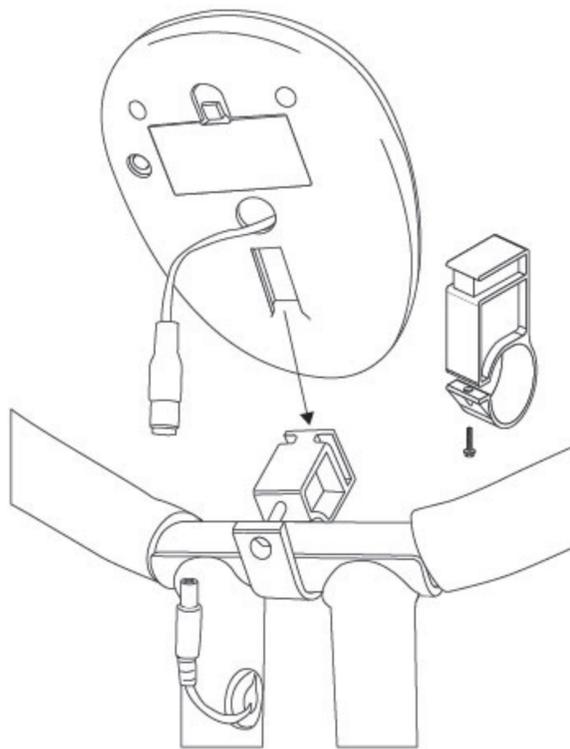


### STEP 4

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

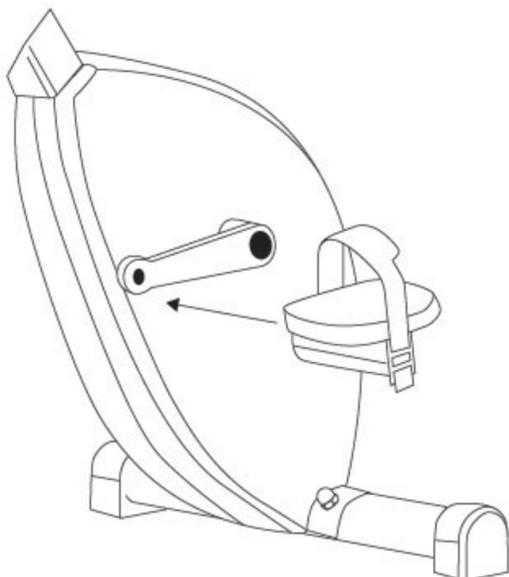
Afix computer holder (12) to the handle bar (11) with screw (13). Insert the computer (14) into the computer holder (12) and connect the input wire.

\*Trouble shooting: 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.

# 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 (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.

# 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

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.

# 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.

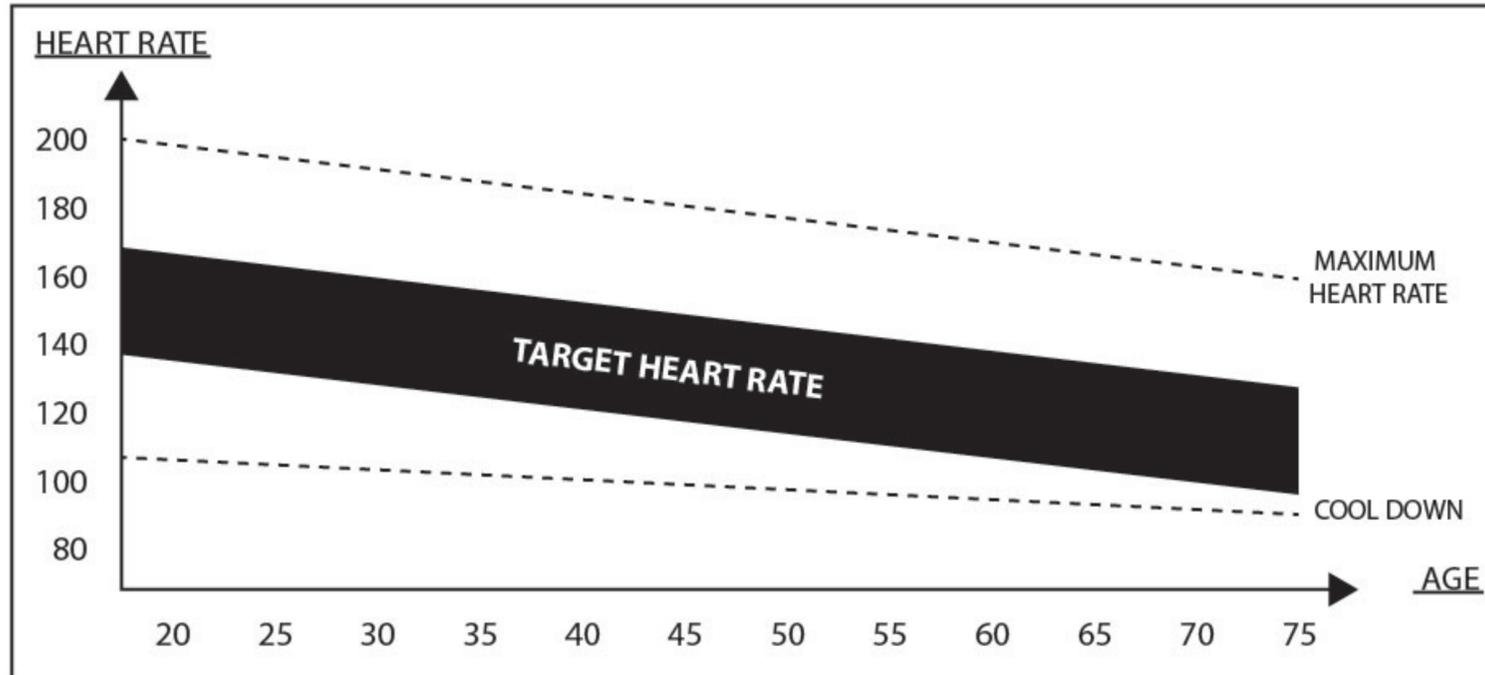
As your fitness level increases, you may need to workout longer and at greater intensity. It is advised that you train at least 3 times per week, evenly spaced if possible, allowing for rest days.

## Warm Up Before Using Your Exercise Bike

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 (see graph below). Maintain your target heart rate for a minimum of 12 minutes, most people start with 15-20 minutes.



*This graph is an estimate based on average users. Your results and usage may vary.*

## 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.

# INSTRUCTIONS POUR LES EXERCICES

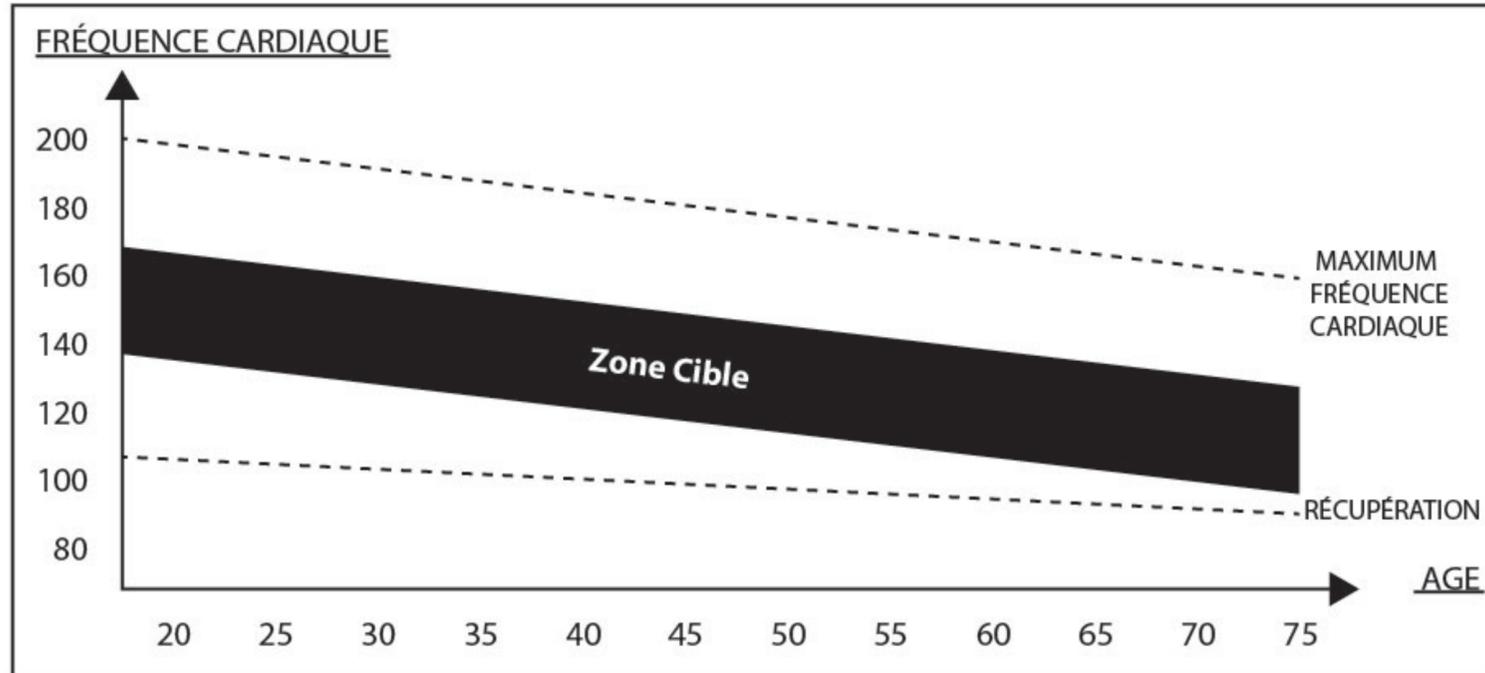
Utiliser un vélo couché offre plusieurs avantages : cela améliore la forme physique, tonifie les muscles et permet de perdre du poids si le programme d'exercices est accompagné d'un régime qui contrôle les calories ingérées.

## **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.

# MONITOR SPECIFICATIONS

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

<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

## 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 préreglée 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.